HYPNOTISM
AND
MESMERISM.

ஹிப்னுடிஸ மெஸ்மெரிஸ மென்னும்

மனோவசிய

இரகசிய சாஸ்திரம்.

இஃது

சென்னை ஆரியன் ஸைகிக் இன்ஸ்டிடியூட்

பிரஸிடேண்ட்

ஸ்வாமி ஸ்ரீவத்ஸர் அவர்களால்

இயற்றியதை

ஆறும் பதிப்பு

காஞ்சீபுரம்

தி. அரங்கசாமி நாயுடு அவர்களால்

விரிவாயெழுதப்பட்டு,

சென்னை - சூளை

கொ. ச. கனகசபை முதலியார்

அவர்களால்

எவரெடி அச்சுக்கூடத்தில்

பதிப்பிக்கப்பட்டது.

1935

ரிஜிஸ்டர் காபிரைட்]

[விலை ரூபாய் 1 8 0

1640
133.5

நான்முகம்.

ஆழாழிகளைசூழ்ந்த இப்பிரபஞ்சத்தில் காணப்படாத தாகி யும், சர்வ அண்டங்களிலும் பரிபூரணமாய் நிறைந்துள்ளதாயும், உருவாகியும், அருவாகியும், அருவுருவாகியும், தேவராகியும், மனிதராகியும், நடப்பன, பறப்பன, ஊர்வன, நீர்வாழ்வன முத லிய விலங்காகியும், திராவரமுமாகியும், ஆணாகியும், பெண்ணாகி யும், அலியாகியும் இவையனைத்தும் அல்லனவாகியும், எல்லா விடத்தும் சாட்சிமாத்திரமாய், நித்தியனாய், சர்வப்பிரகாசனாய் ஆனந்தமயமாய், மனோவாக்குக்ககோசரனாய் ஏகமாய் விளங்கி யிருப்பவன் கடவுளே என்பது யாவரும் அறிந்தவிஷயம். இதுவு மன்றி அசுத்தமாயையினின்று உதித்த ஜீவர்களும், விட்சேபம், ஆவரணமுமாகிய சத்திகளும், ஆகாயம், வாயு, அக்கினி, அப்பு, பிருதிவியாகிய தன்மாத்திரை பூதங்களும், மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரமாகிய அந்தக்கரணங்களும், சுரோத்திரம், தொக்கு, சட்சு, சிங்குவை, ஆக்ராணமாகிய கன்மேந்திரியங்களும், வாக்கு, பாதம், பாணி, பாயு, உபத்தமாகிய கன்மேந்திரியங்களும், இவ் விந்திரியங்களின் தொழில்களும், பிராணன், அபானனாதி பஞ்ச வாயுக்களும், தூலபஞ்ச பூதங்களினின்று உண்டான சத்த தாதுக்களாலான தூலதேகங்களும், இதில் அடங்கிய மற்றத் தத்து வங்களும் அவரே.

அவரால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட இப்பிரபஞ்சமானது விளாங் கனியைப்போல முற்றும் உருண்டைவடிவதாய் இரண்டு பங்கு கடல் சூழ்ந்ததாய் இடையில் தெற்கிலிருந்து வடக்குவரையிலும் மேருமலை நிற்கப்பெற்றதாய், ஒரு ஆதாரமுமில்லாமல் அந்தரத்தி லிருக்கிறது. இதன் சுற்றளவு நாலாயிரத்துத் தொள்ளாயிரத்து அறுபத்தேழு காதமாகும். சுற்றளவு எழுலட்சத்து எண்பத் தையாயிரத்து முன்னூற்று ஐம்பத்துநான்கு யோசனையாயிருக் கிறது. இப்பிரபஞ்சத்தின் மத்தியம் இலங்கையாகும். பூமி முன்னூற்றறுபது பாகமாகப்பிரிக்கப்படும். எங்கிருந்து கணக் கிட்டாலும், இப்படிச்சமமான முன்னூற்றறுபது பாகங்களா கவே யிருக்கும். இப்பூமியில் வடமுனைக்கு மேருவென்றும், தென்முனைக்குக் குமரியென்றும் சொல்லப்படும்.

இப்பூமியின் மத்தியபாகமாகிய இலங்கைக்கு 24 பாகங்க ளுள்ள இடத்தில் உத்தராயணரேகை உண்டு. தெற்கிலும் 24

பாகங்களுள்ள இடத்தில் தட்சணாயனரேகை உண்டு. இந்தப் பூமிக்குமேல் சந்திரமண்டலம், அதன்மேல் புதமண்டலம், அதன் மேல் சுக்கிர மண்டலம் அதன்மேல் சூரியமண்டலம், அதன் மேல் அங்காரக மண்டலம், அதன்மேல் பிரகஸ்பதி மண்டலம், அதன்மேல் சனிமண்டலம் இருக்கின்றன. இவ்வெல்லாவற்றை யுங்கடந்து நட்சத்திரமண்டல மிருக்கின்றது. சூரியன் தவிர இவையெல்லாம் பூமியைச்சுற்றித்திரிந்து கொண்டிருக்கும். பூமி யோ சூரியனைச் சுற்றித்திரியும். ஒவ்வொரு கிரகமும் தன் தன் மார்க்கத்தில் நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு லட்சத்துப் பதினெண்ணா யிரத்து ஐந்நூற்றெண்பத்தெட்டு யோசனைதூரமே ஓடும், ஆனால் அந்தந்தமார்க்க வட்டங்களின் அளவினாலே கிரகங்களுடைய சிறு சக்கரம், யோககாலம் சிறிதும் பெரிதுமாய் வித்தியாசப்பட்டிருக் கும். ஆகாசமண்டலமெல்லாம் பன்னிரண்டு இராசிகளாகவும், ஒவ்வொரு ராசியும் முப்பது பாகங்களாகவும், ஒவ்வொருபாகம் அறுபது கலைகளாகவும் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

ஆகையால் ஒவ்வொரு கிரகமார்க்க சக்கரமும் ஏற்றபடி சிறி யவையும் பெரியவையுமான இராசியாக, கலைகளென்னும் பிரிவு களை யுடையனவாயிருக்கும். இப்படிக் கிரகங்கள் திரிவதால் சந்திரசாயை நேராய்ச்சூரியனை மறைக்கும்போது சூரியகிரஹண மும், பூசாயை சந்திரனை மறைக்கும்போது சந்திர கிரஹணமும் உண்டாகின்றன. சந்திரன் முதலான சகல கிரக நட்சத்திரங்க ளுக்கும் சூரிய கிரஹண சம்பந்தத்தினாலேயே பிரகாச முண்டா கின்றபடியால் சந்திரன் சூரியனைவிட்டுத் திரும்பத் திரும்ப சந்திரகாந்தி பூமியிலிருக்கிறவர்களுக்குப் படிப்படியாய் விளங்கு கிறதினாலே அந்தக்காலம் வளர்பிறை சுக்கிலபட்சம் என்றும் சொல்லப்படும். மறுபடியும் சூரியனைநோக்கிச் சந்திரன் செல் லச்செல்ல ஜனங்களுக்குச் சந்திரகாந்தி படிப்படியாய்க்குறைந்து வருவதனாலே அக்காலம் தேய்பிறை கிருஷ்ணபட்சம் என்று சொல்லப்படும்.

மேற்சொல்லப்பட்ட விஷயங்களால் பூமி, கிரகங்கள் முத லிய அண்டங்களெல்லாம் ஆதாரவின்றி அந்தரங்கத்தில் வெவ்வே றிடங்களில் சஞ்சரிக்கின்றனவென்று தெரியவருகிறது. இவைகள் ஆதாரவின்றி நிற்பதற்கு ஒரு சக்தியைக் கடவுள் அமைத்திருக்

கின்றனர். அச்சக்தியால் பூமி முதலிய கிரகங்கள் ஒன்றையொன்று இழுத்துக்கொண்டு அந்தரத்தில் உலாவிவருகின்றன. இவ்வித ஆகிருஷ்ணசக்தி அண்டசராசரங்களுக்கு மாத்திரமின்றி சகல ஜீவராசிகளுக்கும் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவ்வித சக்தி எத்தகைய தென்பதையும், அதனால் அடையும் பிரயோஜனத்தையும் இதில் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

தி. அரங்கசாமி நாயுடு

கருத்துரை.

அரிதினும் அரிதாகிய மானிடஜென்மம், எடுத்த மனிதன் நோயற்றவாழ்வு வாழ்ந்து, சுகமாயிருந்து அவனடிசேரவேண்டியது கடனாகும். நாம் பூவுலகில் எல்லா இன்பதுன்பங்களையும், பாவபுண்ணியத்தையும் அடையவேண்டியதற்கு முக்கிய ஆதாரம் நமதுதேகம். இத்தேகத்தை சுகவழியில் வைத்திருக்கவும், எல்லா பாக்கியத்தையும் அடையச்செய்வது நமது மனம். நமது மனதை கெட்டவழியில் செல்லவிடாது நமக்கு நன்மையையே தேடிக்கொடுக்கும் விதம் செய்ய நம்மனதைத் திருப்புவது நமது முயற்சி, ஆக எல்லாம் நம்முயற்சிதானிருக்கிறது. நம்முயற்சியால் மனதைத்திருப்பி அதாவது மனதை வசியப்படுத்தி கண்டோர் வியக்கும்படி நமக்காவனசெய்து கொள்வதுதான் "மனோவசியம்" என்பது. இம்மனோவசியமென்பது அக்காலத்திலேயே சிலரிடம் சிக்குண்டு பிறருக்குத் தெரியாமலே மிகவும் இரகசியமாக நம்முன்னோர்களால் மந்திரம் மந்திரம் பிறருக்குத் தெரியப்படாது என மூடுமந்திரம் போடப்பட்டு வந்தது. இது ஆங்கிலேயர்களாலும் கையாளப்பட்டு வந்தது. ஆனால் அவர்கள் இதை மந்திரம் என்ற மூடுபோடாமல் உள்ளிருக்கும் தந்திரத்தை பல புத்தகரூபமாக வெளிப்படுத்தலானார்கள். மனோவசியத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற பல அறிஞர்கள் பல புத்தகங்கள் வெளியிட்டார்கள். அப்பேர்ப்பட்ட மேதாவிகளின் அபிப்பிராயமும் அனுபவத்தையும் கொண்டே இப்புத்தகம் ஆக்கப்பட்டுளது.

பார்வையின் சக்தி (வசிய திருஷ்டி)

மனோவசியமென்பது சிலருக்கு இயற்கையாகவே ததும்பி நிற்கிறது. சிலர் சிலரைப் பார்த்ததும் வசியப்படுத்திக்கொள்வார்கள். அது அவர்களின் முகக்குறியையும், கண்களின் பார்வையையும் பொருத்தது. சிலரை நாம் பின்னால் எவ்வளவேனும் திட்டலாம். அடிக்கவும் எண்ணலாம். ஆனால் அவர்கள் எதிரில் வந்து விடுவார்களானால் நாம் பூனைபோல் நடுங்கிவிடுவோம். அவர்களின் பார்வையின் சக்தி அப்படிப்பட்டது. சிலருக்கு இராஜவசியம் என்பதிருக்கும். எல்லா வசியத்திலும் கண்களின் பார்வையின் வசியமே பெரிது. சமீபமாக ஒரு காட்டில் ஒரு கனவான் நடந்து போய்க்கொண்டிருக்கும்போது குட்டிகளுடனிருக்கும் சிங்கத்தண்டை நெருங்கி வந்துவிட்டான். சிங்கம் உருமும்

சத்தங்கேட்டு தலைநிமிர்ந்து நின்றவர்தானும் பயமடைந்தாராயினும், நின்ற நிலைபிறளாமல் அச்சிங்கத்தையே உருத்திப்பார்த்தார். என்னவாயிற்று? சிறிது நாழிகை வரைக்கும் சிங்கம் இவரைப்பார்த்திருந்துவிட்டு, எதிரில் நிற்பவர் கண்களின் ஒளிக்குப் பயந்து தனது குட்டிகளுடன் வெகு வேகமாக ஓடத்தொடங்கி விட்டது. சில தினங்களுக்கு முன் லண்டனில் ஒரு இந்திய மாணவர் வீட்டில் ஒரு வெள்ளையன் திருடச்சென்றான். மாணவர் விழித்துக்கொண்டார். திருடன் அவரைச்சுட துப்பாக்கியை நீட்டினான். ஆனால் அவன் மாணவரின் முகத்தை ஏறிட்டுப் பார்த்ததும், விலவிலர்த்து கைஉதறிக்கொண்டே பிடித்த பிடியினின்றும் துப்பாக்கியை நழுகவிட்டுவிட்டான். பின் அவனைப் போலீசார் கைதுசெய்து கோர்ட்டுக்கு கொண்டுபோகும் போதுகூட அவன் போலீசாரிடம் ஐயோ! என்னைக் காப்பாற்றுங்கள். அம்மாணவரின் கண் பார்வையிலிருந்து என்னை விடுவியுங்கள். அவர் பார்வை என்னைக்கொல்கிறது என்று கதறினானும். மனிதர்களில்தான் கண்பார்வை இப்படியென்றால் மிருகம் பட்சி முதலிய இனங்களிலும் இச்சக்தியுண்டு. எலி பூனையிடம் சிக்கிக்கொள்வது பூனையினுடைய கண்ணொளிக்குப் பயந்துதான். பச்சோந்தி சில விடங்களில் மரத்தில் பேசாது இருக்கும். சமீபமாக மயில் இருந்தால் மயில் அதன் பார்வையில் பட்டதும் உடனே குடுகுடென்று ஓடிவந்து வெகு சாந்தமாக பச்சோந்தியிடம் கழுத்தை தொங்கவிட்டு விடும். பச்சோந்தி மயிலின் கழுத்தை தன் வாயால் துண்டித்துவிடும். இதைப்பலர் பார்த்திருக்கலாம். இவைகளெல்லாம் கண்களுடைய பார்வையின் சக்தி (வசிய திருஷ்டி) எனலாம்.

சித்த சக்தி.

சித்த சக்தி அதாவது சித்தவலிமை. மனோவசியத்திற்கு இதுவும் முக்கியமாக வேண்டற்பாலதே. மனோவசியமுடையவனுக்கு சித்தவலிமையும் வேண்டும். ராஸ்புட்டீன், கமால் பாட்சா, முஸிலோனி, ஜெர்மன் கெய்சர், காப்டன் விண்டுபர்க், ஈஜப்டன் சாண்டோ, புரொபஸர் ராமமூர்த்தி முதலியோர் சித்த வலிமை படைத்ததால்தான் உலக சரித்திரத்திலேயே உன்னதமான கீர்த்தியை அடைந்தார்கள். (ராஸ்புட்டீன் கதை பின்

னுல்வரும்.) துருக்கியிலிருந்த அரசாட்சியை புரட்டிவைத்து பண்டைய மூடவழக்கங்களை ஒழிக்கச்செய்து, நாகரீகப்படியில் ஏறி எதிரிகளைவென்று வீராதி வீரனாய் விளங்கும் துருக்கி முஸ்தாபா கமால்பாட்சாவும், இத்தாலிதேசத்தில் தனதாட்சியை நிலை நிறுத்த பல சங்கடர்களுக்கிடையில் மிக சாமர்த்தியமாய், தன்னைச் சுற்றிலும் குண்டு மாரிபோல் பொழிந்தும், தனக்கின்னல் நேராமல்படி தப்பித்துக்கொண்டும், தன்னைக் கொலை செய்ய வந்த எதிரிகளிடத்திலேயே இருந்தும் தனது பெயுரை கேட்ட மாத்திரத்தில் எப்பேர்ப்பட்டவர்களையும் நடுங்கச்செய்து வருபவருமான இத்தாலிய முஸிலோனியும், அமெரிக்காவிலிருந்து லண்டனுக்கு பல ஆயிர மைல்களிருந்தும் இதுவரைக்கும் யாரும் செய்திராதபடி, பல சமுத்திரங்களையும், புயலையும் கடந்து ஆகாயக் கப்பலில் ஓரேபாய்ச்சலில் அமெரிக்காவிலிருந்து லண்டனுக்கு பாய்ந்துவந்த காப்டன் லிண்டுபர்க்கும், உலகத்தையே நடுங்கச்செய்த ஐரோப்பா சண்டையை உண்டாக்கின ஜெர்மன் கெய்சரும், சாதாரணமாக இருந்து கட்டுவாய்ந்த தேகச் சித்திரங்களைப் பார்த்ததாலும், மல்யுத்தவீரர்களின் சரித்திரத்தை கேட்டதாலும், நாமும் அப்படியேன் உலகப்பிரசித்திபெற்ற வீரனாயிருக்கப்படாது என எண்ணி எண்ணி மனோவலிமை மிகுத்து ஜெகமெலாம் புகழும்படி விளங்கியிருந்த ஈஜப்டன் சாண்டோவும், ஆனையைத் தாங்குதல் முதலிய அபாரவேலைகளைச் செய்யும் புரொபஸர் கோடி இராமமூர்த்தியும் சித்தவலிமை மிகுத்தவர்களே. மின்சார நிபுணரும் கிராமபோன் கருவியை முதல் முதல் கண்டுபிடித்த தாமஸ் எடிஸனும் மேற்சொன்னவர்களும் சித்த வலிமை மிகுத்ததால்தான் அரியசெயல்களை செய்யத்தக்க மேதாவிகளானார்கள்.

மனோசக்தி.

எல்லாவற்றிற்கும் மனந்தான் காரணம் என்று சொல்லப் படுவது உங்களுக்குப் புதியவிஷயமல்ல. "மனமெனும் தோணி பற்றி" என்றார் பெரியோர். மனதை அடக்குவது கடினந்தான். மனதை அடக்கி தன் வயப்படுத்திவிட்டால் உலகம் அவர்களுடையதுதான். மனதை அடக்குவதிலும் சாந்தமாக அதாவது அன்பு மனதுடனிருக்கவேண்டும். அன்பு ததும்பவேண்டும்.

சாதாரணமாக அன்புடனிருக்கும் இரு நட்பாளர்கள் ஒருவரை யொருவர் நினைக்கும் வேளையிலேயே மற்றவரும் இவரை நினைத்துக்கொள்வார்கள். உதாரணமாக நாம் சாப்பிடும்போது "புரை" உண்டானால் நமக்கன்புள்ளவர்கள் நினைத்துக்கொண்டதாக நாமும் நினைக்கிறோம். வெளியூர் சென்றிருக்கும் நமக்குச் சரியான ஆகாரமும் தூக்கமும் பிடிப்பதில்லை. காரணம் நம்மை நமக்கன்புள்ளவர்கள் நினைந்து வருத்தப்படுவதால்தான். அக்காலத்தில் தருமர் கிருஷ்ணனை நினைத்தார், தட்சணம் வந்து சேர்ந்தார் என்று பாரதம் கூறுகிறது. தருமர் நினைத்தது தூரத்திலிருந்த கிருஷ்ணனுக்கு எப்படித் தெரிந்தது? ஞானதிருஷ்டி யென்று சொல்லப்படுகிறது. நாம் அதைத்தான் மனோசக்தி மானஸதந்தி யெனக்கூறுகிறோம். மனதில் நாம் நினைத்தபோது அது நமக்கு வெளியிலுள்ள ஆகாயத்தில் தாக்கி அது படிப்படியாக மெதுவாக அலைக்காற்றில் தாக்கப்பட்டு முடிவாக நமது எண்ணப்படி குறிப்பிட்டவர்கள் மனதிலும் தாக்குகிறது. இது உண்மையான விஷயம். இக்காலத்திலுள்ள (Wireless Telegram) ஆகாசத்தந்தி இவ்வுண்மைக்கு ஒருவாறு சாட்சியாகும். சிலவேளைகளில் மனம் திடீரென்று பேதப்படுவதால் அதாவது மனோசக்தி தன்னையும் மீறிக்கொண்டு சிலருக்கு சடுக்கென வெளிப்படுவதால் உடல் நிலைமை மாறுவதுண்டு. உதாரணமாக பிறவியிலிருந்து ஊமையான ஒருவன் சீமையிலே சுமார் 100 அடி உயரத்தில் ஏணிமீது நின்று சுண்ணும்படித்துக் கொண்டிருந்தவன் ஏணி எதிர்பாராவிதமாக வழுக்கிட ஊமையன் உயிருக்கு பயந்து கூச்சலிட்டான். என்னவென "ஐயோ! ஏணி வழுக்கிவிட்டது பிடியுங்கள் பிடியுங்கள்" என்று கூச்சலிட்டான். எப்படி பேசாதிருந்தவன் பேசினன் என்று ஊகிக்கப்படுங்கால் மனதில் நினைத்ததை திடீரென்றெழுந்த மனவெழுச்சியால் அவன் வெளியிட்டான். அதன் பிறகு அவ்வூமையன் சாதாரணமாக பேசத் தொடங்கிவிட்டான். ஏதோ காரணத்திற்காக காதருகில் கையைக் கொண்டு போன ஒருவருக்கு மறுபடியும் கையை எடுக்கமுடியாமலே போயிற்று. வெகுநாள் என்னென்னமோ செய்து பார்த்தும் சவுக்கியமடையவில்லை. ஒருநாள் ஒருவர் கை முடங்கினவரிடம் பேசிக்கொண்டே இருந்து துர்ப்பாஷையில் திட்டத் தொடங்கினர்.

கைமுடங்கினவரும் திட்டினர். மற்றவர் எழுந்து நின்று கோபமாக ஆத்திரத்துடன் திட்டினர். இவருக்கு இளைக்கக் கூடாதென கை முடங்கினவரும் அவரைப் போலவே ஆத்திரத்துடன் திட்டினர். கடைசியாக எதிரிலிருந்தவர் உன்னை அறைந்துவிடுகிறேன் பார் எனக் கரத்தை ஓங்கினர். கைமுடங்கியிருந்தவரும் நானும் அறைந்துவிடுகிறேன் பார் எனவிசையுடன் இத்தனை நாள் முடங்கியிருந்த கையை நீட்டிவிட்டார். பக்கத்திலிருந்தோர்க்கு ஆச்சரியம் அதிகமாயிற்று. அவ்விதமே ஒரு கால்சப்பை நழுகி நடக்கமுடியாதிருந்த ஒருவருடன் சிலர் ஒரு காட்டிற்போய் உட்கார்ந்து பேசிக்கொண்டிருந்தவர்கள் ஐயோ! புலிவருகிறது என்று திடீரென எழுந்து ஓடலானர்கள். கூட இருந்தவரும் பயந்து அவர்களுடன் சரியாகவே ஓடிவந்தார். இத்தனை நாள் நடக்கக் கஷ்டப்பட்டவர் ஓடிவந்தது மிகவும் ஆச்சரியமல்லவா? இப்படி பல சம்பவம் மனவெழுச்சி திடீரென் உண்டாவதால் உடல் நிலைமை மாறுகிறதுண்டு.

மனதை நிருத்தல்.

மனோவசியத்திற்கு முக்கியமாக மனதை ஒருவழி செலுத்துதல் வேண்டும். ஒரு நிலைக்குக்கொணரும்படி சாதகம் செய்ய வேண்டும். மனம் ஆகாயம்போல் பரவும். பல எண்ணங்களை நினைக்கும். அவைகளைப் போக்கும் விதம் மனதை ஒருவழிப்படுத்தலே. மனதை ஒருவழிப்படுத்தவேண்டிய மந்திரக்காரர்கள் ஆயிரத்தெட்டு, லட்சத்தியெட்டு, நூற்றியெட்டு முதலிய தடவைகளில் உருப்போடுவது. இவ்வளவு தடவைக்கும் மனம் ஒருவழி நிற்றல் வேண்டுமென்பதே உருப்போட்டு செபிப்பதின் தாத்பரியம். மனோவசிய விருப்பமுடையவர்கள் சாதாரண வழியில் மனதை நிறுத்த வேண்டுமெனில் அடியிற்கண்ட விதம் சாதனை செய்வது சுலபமானமுறை. (கம்பாஸால்) 6 அங்குல அளவிற்கு ஒரு சுற்றுக்கோடு உன் வீட்டிலிருக்கும் வெள்ளைச் சுவற்றில் போடு. அதற்கு ஒரு அங்குலம் உள்தள்ளி மற்றொரு வளைவுகோடு போடு. அதுபோல ஒவ்வொரு அங்குலம் உள்தள்ளி மற்றும் மூன்று வளைவு கோடுகள் போட்டு முதல்கோட்டை வெள்ளையாக விட்டுவிடு. இரண்டாவதற்கு பச்சைவர்ணம் சுற்றிலும்கொடு. அடுத்தபடி ஊதாவர்ணம், அடுத்தபடி சிகப்பு, கடைசியிலிருக்கும் மிச்சபாகத்திற்கு வெறும் கருப்பு கொடுத்துவிடு. பிரதிதினமும் காலையெழுந்

ததும் நீ எழுதினதை உற்றுப்பார்த்துவா. சிலநாட்கள் கழித்து மற்ற வர்ணங்களை பார்ப்பதை விடுத்து நடுவிலுள்ள கருப்பு வர்ணத்தை மாத்திரம் உற்றுப் பார்த்துவா. நீ பழகும் சாதகத்தால் உனக்கு கருப்புவர்ணம் தவிர மற்றவைகள் கண்ணிலேயே தட்டுப்படாது. பிறகு அடிக்கடி நீ பார்க்காவிட்டாலும் அக்கருப்பு வர்ண மாத்திரம் நீ போகும் இடங்களில் அடிக்கடி தோன்றும். மனதை ஒருவழியில் லயப்படுத்துவதற்கு இது ஒருவழி.

படித்தவரிற்சிலரும், படிக்காதவர்களில் பலரும்கூட இம் மனோவசிய வித்தையை இன்னும் நம்பாமலே இருக்கிறார்கள். என்னசொன்னாலும் இது மனிதனால் முடியாதகாரியம். தேவ அருள்வேண்டும், மந்திரம் வேண்டுமென்கிறார்கள். அதற்காக அவர்கள் தெரியவேண்டி மேனாட்டு பிரபல ஆவி உலகவிஞ்ஞான அறிஞர் "ஸர் ஆர்தர் கோனன்டாயல்" சொல்லுவதை இங்கே மொழி பெயர்த்துத் தருகிறோம்.

"மானத சக்தி என்று ஒன்றில்லை யென்றும், அச்சக்தி உண்டென்று கூறுபவர் ஒன்று மோசக்காரராகவேனும், அல்லது ஏமாற்றப்பட்டவராகவேனும் இருக்கவேண்டுமென்று எழுபது வருஷகாலமாகச் சொல்லிவந்தார்கள். மானத சக்தியின் அதி ஆச்சரியமானத் தோற்றங்களை மோசமான தந்திரங்களென்றும் அச்சக்திகொண்டு நோய்களைக் குணப்படுத்துதல் போலி வைத்தியமென்றும் பலர் கூறிவந்தார்கள். கடைசியாக இந்த அற்புத மனோவசிய சக்தியின் ஆதிக்கத்தை மறுக்கமுடியாத நாள் ஒன்று வந்தது. பிரேய்ட், எஸ்டேன் முதலிய சில ஆங்கில டாக்டர்கள் இரண சிகிச்சைக்கு மயக்கமருந்து கொடுப்பதற்குப் பதிலாக இம்மனோவசிய சக்தியை பிரயோகித்து வெற்றிபெற்றார்கள். டாக்டர் பிரேய்ட் மெஸ்மெரிஸ வித்தையினால் ஏற்படும் தூங்காமல் தூங்கும் நிலைக்கு ஹிப்னாஸிஸ் என்ற பெயர் கொடுத்தார். பிறகு அது ஹிப்னாடிஸமும் மெஸ்மெரிஸமும் ஒன்றே யெனும் முடிவுக்கு பலரும் வந்தனர். மெஸ்மெரிஸ வித்தையினால் பல ஆச்சரிய செயல்கள்செய்து முடிக்கலாமென்பது எனது நம்பிக்கை".

இப்படியாக மேற்சொன்னவைகளில் அனுபோகப்பட்டவர் யாராவது இருந்திருக்கிறார்களா என்றால் சமீபமாக அப்படிப்பட்ட ஒருவர் இருந்திருந்ததாகத் தெரிகிறது. பார்வையின் சக்தி, சித்த சக்தி, மனோசக்தி, மனதை ஒருவழி நிறுத்தல் முதலியதுகளில் வல்லவராய் மனோவசிய மிருந்தவராய் ஹிப்னடிஸம் மெஸ்மெரிஸம் (மனோவசிய இரகசிய சாஸ்திரம்) என்ற வித்தையில் தேர்ந்த ராஸ்புட்டீன் என்ற ஒருவர் ருஷியாவில், ஐரோப்பா சண்டை சமயத்தில் இருந்தார். ராஸ்புட்டீன் அடைந்த மனோவசிய சக்தியைக்கொண்டு அவர் என்ன அரியபெரிய காரியங்களை சாதித்தார் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியவேண்டி அவருடைய சரித்திரத்தை கீழே சுருக்கி எழுதுகிறோம். இச்சரிதம் பல பத்திரிகைகளிலிருந்தும் ஆங்கில புத்தகத்திலிருந்தும் சுருக்கி தொகுத்தெடுக்கப்பெற்றது. இதை நண்பர்கள் கூர்ந்து கவனித்துப் படித்து இந்த ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிஸமென்னும் மனோவசிய இரகசிய சாஸ்திரத்திலுள்ள வித்தைகளையும் கற்றுணர்ந்து நல்வழியில் அதை செலுத்துமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

M. N. முத்துக்குமாரசுவாமி பாவலர்.

அத்தியாயம் 1.

பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸம்.

(மனிதருக்குள்ள காந்த சத்து)

மனோவசிய சிரேஷ்டர்கள்.

ராஸ்புட்டீன்.

இப்பிரபஞ்சத்தில் தோன்றியிருக்கும் மானிடரிடத்தில் கடவுளால் அமைக்கப்பட்ட ஒருசக்தி விளங்கிக்கொண் டிருக் கின்றது. இச்சக்தி சிலரிடத்தில் அதிக பிரகாசமுள்ளதாயும், சிலரிடத்தில் அதிக பிரகாசமின்றி மழுங்கி மறைந்திருக்கின்றது. அதற்குத் திருஷ்டாந்தமாகப் புராதன சரித்திரங்களைச் சற்று ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

மகாயுத்தத்தின் மத்தியில் கொலைசெய்யப்பட்ட ருஷிய சக்ரவர்த்தியாலும், அவருடைய மனைவியாலும், ருஷிய மந்திரி கள் முதலிய பெரிய உத்தியோகஸ்தர்களாலும் மிகவும் மதிக்கப் பட்ட ராஸ்புட்டீன் என்ற ஒருவர் இருந்தார். அவரிடத்தில் ஏதோ வியக்கத்தக்க ஒரு அதிசய சக்தி இருந்து வந்ததாகவும் அது "ஹிப்னாடிஸம் மெஸ்மெரிஸம்" என்று சொல்லப்படும் மனோவசிய சக்தியின் முறைகளே என்று நம்பப்படுகிறது. ராஸ் புட்டீன் ஸைபீரியாதேசத்தில் ஒரு சிற்றூரில் ஏழைக்குடும்பத் தில் அவர் பிறந்தார். அவருடைய தகப்பனார் மீன்பிடிக்கும் தொழில்செய்துவந்தாலும் குதிரை திருடும் தொழிலும்செய்து வந்தார். ராஸ்புட்டீனும் பால்யத்தில் குதிரை திருடிவந்ததாக வும், அதனால் ஒருநாள் பலமான அடிப்பட்டதால் ராஸ்புட்டீன் தலைமொட்டையானதாகவும் தெரிகிறது. பின்னால் ராஸ்புட்டீன் வழிப்பறிக்கொள்ளை செய்தார். இரண்டுமுறை ஜெயிலுக்கும் சென்றார். மூன்றும்முறை கவர்ன்மெண்டாரால் சவுக்கடிப்பட் டார். சவுக்கடி பட்டதிற்குப் பின்னால் ராஸ்புட்டீன் ஊரி லிருக்கப்பிரியப்படாமல் மனைவி மக்களைவிட்டு வெளியூர்சென்று தன்னுடைய நண்பனைப்போல் தானும் பாதிரியானார். அத்

தொழிலில் இருந்துகொண்டு மனோவசிய வித்தையில் தேர்ச்சி செய்துகொண்டதாகவும் தெரிகிறது. ராஸ்புட்டீனுக்கு இயற்கையிலேயே மனிதரை வசப்படுத்தும் சக்தியும் அமைந்திருந்தது. அவருடைய கூர்மையான கண் பார்வையிலிருந்து தப்பிப்போவது யாருக்கும் முடியாதகாரியம். ஹிப்னடிஸம் மேஸ்மேரிஸம் அல்லது வசிய சக்தி அவருக்கிருந்ததாக யெல்லோரும் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். இந்த மனோவசிய சக்தியால் அவர் பாதிரித்தொழிலில் வெகு சீக்கிரம் பிரக்யாதியடைந்தார். அவருடைய வசிய சக்தியுள்ள கூர்மையான் கண்களுடன் அவர் தாடியும் சேர்ந்துக்கொண்டபடியால் அவர் வலைக்குள் அகப்பட்டயாரும் மீண்டு வருவதில்லை. ராஸ்புட்டீன் தெய்வீகசக்தியால், குணமாக்க முடியாத வியாதிகளையும், பல அதிசயவேலைகளையும் செய்வதாக புகழ்ச்சி யெங்கும் பரவியது. பல ஜனங்களையும் பல பணக்காரர்களையும் வசியப்படுத்திக் கொண்டார் ராஸ்புட்டீன். உருக்கமாகப் பிரசங்கம் செய்வதுடன் வெகு சாதுவாகவும் நடந்துக்கொண்டார். அவருடைய கூர்மையான கண்களும், அவருடைய சாந்தநடிப்பும், நயமானபேச்சும், ஜனங்களை அவரிடம் ஒருபிடித்தம் கொள்ளும்படி செய்தது. அவர் நேரே தெய்வீக அருளைக்கொடுப்பவர் என்று எல்லோரும் அவரைப்பெரிதும் நம்பி அவர்பால் பக்திசெய்யத் தொடங்கினர். இவ்வளவுக்கும் காரணம் அவர்பெற்ற மனோவசிய சக்தியல்லவா?

இராஜகுடும்பத்தின் நேசமும் நோய்தீர்த்தலும்.

ராஸ்புட்டீன் ருஷியாவின் தலைநகராகிய பீட்ரோட் பட்டணத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். அங்குப்பலர் இவரது மனோவசிய மகிமையைக்கண்டு வியப்புற்று சீடர்களானார்கள். அங்கு ராஸ்புட்டீன் செல்வாக்கதிகமாயிற்று. எவ்வித நோய்களையும் தீர்ப்பவர் என்று க்யாதி அடைந்தார். அரண்மனையிலுள்ள ராணியின் பிரியதோழி வைரபவா என்னும் சீமாட்டியும் ராஸ்புட்டீன் சிஷ்யையானாள். இவள் ராஸ்புட்டீனுக்கு மிகவும் வேண்டியவளாய் விட்டாள். இப்படியிருக்க ருஷிய சக்ரவர்த்தியின் ஏகபுத்திரனுக்கு வியாதி உண்டாகி பெரிய பெரிய ராஜாங்க டாக்டர்களும், மந்திரவாதிகளும் குணப்படுத்த எவ்வளவோ முயன்றும் முடியாமல் இருந்தது. அரண்மனையிலுள்ளோர் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது வைரபவா தனது குருவான ராஸ்புட்டீ

னது மகிமையை வானளாவிப்புகழ்ந்து அவரால் இளவரசனது வியாதியைப்போக்க கட்டாயம் முடியுமென்று உறுதிகூறினாள். ராணி ராஸ்புட்டினை அழைத்து வரும்படி வெகுவாகக் கேட்டுக்கொள்ள வைரபவாவும்போய் ராஸ்புட்டினை அரண்மனைக்கழைத்தாள். வைரபவா எவ்வளவோ கெஞ்சிக்கேட்டுக்கொண்டும் ராஸ்புட்டின் "துரவிக்குவேந்தன் துரும்பு" எனக்கு ராஜாவும் ஒன்றுதான், சாதாரண மனிதனும் ஒன்றுதான். நானாக அங்கே வர முடியாதெனக் கண்டித்துரைத்து விட்டார். பின் வைரபவா ராணியின் கெஞ்சுதலான கடிதமும் அரண்மனை வண்டியும் கொண்டுவந்தாள். அதன்பிறகு ராஸ்புட்டினும் ஒருவாறு வரச்சம்மதித்து அரண்மனைக்குச்சென்றார். அங்குள்ளோர் அவரைப் பிரியமுடன் வரவேற்று ராணி தனது புத்திரனைக்காட்டினாள். ராஸ்புட்டின் ராஜகுமாரனை சிறிதுநேரம் கூர்மையாகக் கவனித்திருந்துவிட்டு "ஓ என்னால் குணப்படுத்த முடியும்" என்று ஒருவித நம்பிக்கையாகச் சொன்னார். ராணிக்கு அளவற்ற சந்தோஷம் உண்டாயிற்று. பிரதிதினமும் ராஸ்புட்டின் ராஜகுமாரனிடமிருந்து பிரார்த்தனைசெய்து வந்தார். ராஜகுமாரன் நாளுக்குநாள் குணமடைந்து வந்தான். இதைக்கண்டு முடியாது எனக்கைவிட்டவர்களெல்லாம் திடுக்கிட்டுப்போயினர். ராஸ்புட்டினுக்கு இனி என்னகுறைவு? அரண்மனை அவரதின் இஷ்டப்படி நடக்கத்தொடங்கிற்று. "பரிசுத்தபிதா" என்று ராஸ்புட்டினுக்கு பட்டம் கிடைத்தது. அரசரும் அரசியும் ராஸ்புட்டினிடம் வெகுவாய் அன்புவைக்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள். அவர் சொல்லுக்கு இரண்டுதட்டுபவர் அரண்மனையிலேயே ஒருவருமில்லை. இவ்வளவு செல்வாக்கு ராஸ்புட்டின் பெற்றதற்குக் காரணம் அவரடைந்த ஹிப்னாடிஸ மெஸ்மெரிஸமென்ற வித்தைதான். ராஸ்புட்டின் உண்மையான கடவுள் தூதனென்று எல்லோரும் நம்பினார்கள். ராஸ்புட்டின் சில காரணம்பொருட்டு வெளியூர் சென்றார். அவர்போனதும் ராஜகுமாரன் நோய் அதிகம் வளரத்தொடங்கியது. ராஜகுமாரனுக்கு நோய் அதிகப்படவே ராணிபயந்து ராஸ்புட்டினுக்கு பல தந்திகளும் தபால்களும் அனுப்பினாள். ராஸ்புட்டின் வெகுநாள் போகாதிருந்து பிறகு கடவுள் ஆணை வந்துவிட்டதாகப் புறப்பட்டு வந்தார். தனது மகிமையை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள ராஸ்புட்டின் இப்படிச்செய்

தார். இவர்வந்து பிரார்த்தனைசெய்ய ராஜகுமாரன் நோய் சவுக்கியமாயிற்று. இதுபோல் இரண்டு மூன்று தடவை செய் தார். ராஸ்புட்டீன் போனால் ராஜகுமாரனுக்கு நோய் அதிகப் படுதலும், வந்தால் குறைவதாகவும் நடத்தி வந்தார். இவ்வள வும் ராஸ்புட்டீனின் மனோவசிய வித்தையைக்கொண்டே நடத்தி வந்ததாகச் சொல்லவேண்டும்.

ராஸ்புட்டீனிடம் நோயிற்காக சிகிச்சை செய்துகொண்ட ஒருவர் கூறுவதாவது:—எனக்கு ராஸ்புட்டீன் ஸ்ரீமதி என்ற பெண்மணியால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டாள். நான் சுகவீனமா யிருந்ததால் ராஸ்புட்டீன் வீட்டிற்குப்போனேன். ராஸ்புட்டீன் என்னைக் குணப்படுத்தி விடுவதாகக்கூறி ஒரு அரைக்குள் அழைத் துப்போனார். அவர் டீ சாப்பிட்டபிறகு நான் சொல்கிற படி கேளுங்கள் எல்லாம் சரிப்பட்டுவிடும் என்று சொல்லிவிட்டு என்னை அத்தனி அறையிலுள்ள ஒரு கட்டிலின்மீது படுக்கச் சொன்னார். நான் அப்படியே படுத்துக் கொண்டேன். அவர் என் முகத்துக்கு நேராக நின்றுகொண்டு என் கண்களில் உற்று நோக்கி என் தலை, கழுத்து, நெஞ்சு முதலிய இடங்களில் கையி னால் பிசைந்து தடவினார். பிறகு அவர் முழங்காலில் நின்று கொண்டு ஜெபம் செய்வதாகத்தோன்றினது.

மனோவசிய வித்தை.

இப்படி அவர் சிலநேரம் ஜெபித்துக்கொண்டிருந்தபின், திடீரென்று குதித்தெழுந்து தன் கைவிரல்களை பெருவிரலோடு பெருவிரல் படும்படி விரித்து வைத்துக்கொண்டு என் முகத்தி லிருந்து கீழ்நோக்கி மெல்லென வீசத்தொடங்கினார். இது மனோவசிய சாஸ்திரக்காரர்கள் மற்றவர்களை மயக்குவதற்காக உப யோகிக்கும் முக்கிய முறையாகும்.

ராஸ்புட்டீனுடைய சித்த சக்தி ஆச்சரியகரமானதா யிருந் தது. எனக்கு ஒருவித மயக்கமுண்டாயிற்று. எனது தேகம் உணர்வற்றுப் போய்விட்டது. நான்பேச முயற்சித்தேன். ஆனால் என்நாவு அசையவில்லை. போதை வஸ்துவினால் ஏற்படும் மயக் கத்தூக்கம் வருவதுபோலிருந்தது. அச்சமயத்தில் ராஸ்புட்டீ னது கண்கள் மிகவும் பிரகாசமாய்த் தோன்றியது. அவைகளி லிருந்து கதிர்போன்ற இரண்டு வெளிச்சங்கள் புறப்பட்டு ஒன்

ருய்ச்சேர்ந்து ஒரு தீவட்டம்போல் எனக்குத்தோன்றியது. இந்தத் தீவட்டம் என்னைவிட்டு விலகிப்போவது போலவும், சமீபத்தில் வருவது போலவும் தோன்றிற்று. சமீபத்தில் வரும்போது அதற்குள் ராஸ்புட்டீனது கண்கள் இருப்பதாகத்தோன்றும். உடனே அது விலகி முன்போல் நெருப்பு வட்டமாகத்தெரியும். அவர் பேசுவதாக எனக்கு உணர்ச்சி உண்டாயிருந்தது. ஆனால் அவர் என்னசொன்னாரென்று எனக்கு விளங்கவில்லை. (இவைகளெல்லாம் மெஸ்மெரிஸத்திற்குள்படும் சிஷ்யனிடம் உண்டாகும் அறிகுறிகள். இப்புத்தகத்துள் இருக்கும் விஷயத்தையும் கவனித்துப் படிக்கவும்.) நான் ராஸ்புட்டீனின் மயக்கத்தில் விழக்கூடாதென்று வெகு சித்த தைரியமாயிருந்தேனாதலால் எனது உள் மனதுக்கும் ராஸ்புட்டீனுக்கும் பெரிய சண்டை நடப்பது போலவும், அதனால் ராஸ்புட்டீனுக்கு முழுதும் வசியப்படுத்த முடியவில்லையென்றும் நினைத்தாலும் நான் ஒருவித மயக்கமடைந்தேன். நான் மெதுவாக எனது உணர்வை ஞாபகப்படுத்தி விழித்துக்கொண்டேன். அதுகண்ட ராஸ்புட்டீன் முதல் தடவைக்கு இதுபோதும் என்று சொல்லி என் கையைப்பிடித்துத் தூக்கி விட்டார். இன்னும் எனக்குச் சற்றுமயக்கமாகவே யிருந்ததால் நடப்பது சற்று கடினமாகவே தோன்றிற்று. இத்தெய்வீக செயலால் இனி சுகமாகிவிடும் என்று ராஸ்புட்டீன் சொன்னார். பிறகு சிலநாள் வரைக்கும் ராஸ்புட்டீன் பிரதிதினமும் என்னை இப்படியே செய்துவந்தார். கடைசியில் அவர் என்னை வசியப்படுத்தி ராஜ அரண்மனையில் மந்திரிவேலை வாங்கித்தருவதாகவும், அவரதின் தந்திரப்படி நடக்கவேண்டுமென்றும் கூறினார். நான் ஆச்சரியப்பட்டேன். உண்மையாக அரசாங்கத்தில் ராஸ்புட்டீனுக்கு அவ்வளவு செல்வாக்கிருந்தது. ஆனால் நான் ராஸ்புட்டீனுக்கு இணங்காமல் மந்திரிவேலையை வெறுத்து வந்துவிட்டேன். வாசகர்களே! ராஸ்புட்டீன் மனோவசிய வித்தையைக்கொண்டு அவர் எப்படி பிறரை வசியப்படுத்தினர் என்பதை மேலே படித்தறிந்திருப்பீர்கள். அம்முறையையே இப்புத்தகத்தில் சொல்லியிருப்பதைக் கவனியுங்கள். மனோவசிய வித்தையும் சித்தவலிமையும் கொண்ட ராஸ்புட்டீனை சில எதிரிகள் எவ்விதத்தில் எதிர்த்தும் அவரை கொல்லமுடியவில்லை. அரண்மனையில் செல்வாக்கு ராஸ்புட்டீனுக்கு அதிகமாகவே சிலருக்கு அவர்பால் குரோதம்

மிருந்தது. அவரைக்கொல்ல முயற்சி செய்த ராஜவம்சியேளா ஸேளபாப் என்பவர் சொல்வதைக் கீழே கவனியுங்கள். ராஸ் புட்டீனுக்கு அரண்மனையில் எவ்வளவு செல்வாக்கு அதிகமாயிற்றோ அவ்வளவிற்கும் அதனதின் துர்க்கிருத்தியங்கள் அதிகப்பட்டன என்று எண்ணினேன். இவாதின் துஷ்டகாரியங்களைப் பற்றி அரசனுக்கு எத்தனையோ தடவை தக்க ஆதாரங்களுடன் காட்டியும் அரசன் அவைகளை கவனிக்கவேயில்லை. இவரிடம் இருந்த மனோவசிய இரகசியங்களே இவரை இவ்வளவும் செய்யும்படி வைத்தது. அதற்குமேல் என் சிநேகிதருள்பட சேர்ந்து ராஸ் புட்டீனைத் தொலைக்க சூழ்ச்சி செய்தோம். எங்களது இரகசிய ஆலோசனையின் முடிவு நானே அவரை விஷம் வைத்துக் கொல்வதாக தீர்மானிக்கப்பட்டது. நாளுக்குநாள் நான் ராஸ் புட்டீனை சந்தித்து அவருடன் வெகு வாஞ்சையாக நேசஞ்செய்யத்தொடங்கினேன். ஒருநாளிரவு என் வீட்டிற்கு ராஸ்புட்டீனை வரும்படி கேட்டுக்கொண்டேன். அவரும் சம்மதிக்க நாங்கள் இருவரும் என்வீடுவந்து சாப்பாட்டு அறைக்குச் சென்றோம். அங்கு ராஸ்புட்டீன் தனது மேலங்கியை கழட்டிவைத்துவிட்டு சுற்றுமுற்றும் பார்த்தார். பிறகு நாங்கள் மேசையைச்சுற்றி உட்கார்ந்துகொண்டு பேச ஆரம்பித்தோம். "பொடாஸியம் ஸைனேட்" என்ற விஷத்தைக்கொண்டு ராஸ்புட்டீனைக் கொன்றுவிட நாங்கள் ஏற்பாடு செய்திருந்தபடி அவ்விஷம் கலந்த பணியாரங்கள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருந்தன. பருகும் டம்ளர்களிலும் அவ்விஷம் தூவப்பட்டிருந்தது. விஷங்கலந்த பணியாரத் தட்டை நான் அவரிடம் வைத்துவிட்டு, நான் சுத்தமான பணியாரத்தை வைத்துக்கொண்டு பேசிக்கொண்டே சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். ராஸ்புட்டீன் பணியாரங்களை ஒவ்வொன்றாய் தின்ன ஆரம்பித்தார். அவர் தின்னும்பொழுது முகத்தில் ஒருமாறுதலும் காணப்படவில்லை. பொடாஸியம் ஸைனேட் என்ற விஷம் பொல்லாதாகையால் உடனே அது தன்வேலையைச்செய்திருக்க வேண்டுமென்று ஆவலுடன் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் அவர் அதனால் சிறிதும் அசைக்கப்படாது என்னுடன் பேசிக்கொண்டிருந்ததுகண்டு நான் திடுக்கிட்டுப்போனேன்.

பிறகு நான் எங்கள் வீட்டிலுள்ள ஒயினை மாதிரி பார்க்கிறீர்களா? என்றுகேட்டேன். வேண்டாமென்று சொல்லி விட்

டார். நேரமாக ஆக எனக்கு கவலை அதிகரித்தது. இரண்டு டம்ளர்களில் ஒயினை நிரப்பி ஒன்றை நான் சாப்பிட்டுக்கொண்டே மற்றதை அவரெதிரில் வைத்தேன். "ஆனால் நானும் பார்க்கிறேன்!" என்று சொல்லிவிட்டு அவர் அதைக்குடித்தார். ஆனால் அந்த டம்ளரில் விஷம் தூவப்படவில்லை. ஒயினை யேன் விஷம் தூவப்படாத டம்ளரில் ஊற்றிக்கொடுத்தேனென்பது எனக்கே தெரியவில்லை. அவரதின் கண் பார்வையில் மயங்கி விட்டேனென்றே கூறவேண்டும். அதை அவர் முற்றிலும் குடித்து விட்டு நன்றாயிருக்கிறது இன்னும் இருக்கிறதா என்றார். இன்னும் ஒருபுட்டி இருக்கிறது என்றேன். சரி "மெடீரா ஒயின்" இருந்தால் கொடுங்கள் என்றார் ராஸ்புட்டீன். வேறொரு டம்ளரை எடுப்பதற்காக நான் எழுந்தேன். பரவாயில்லை, இதிலேயே ஊற்றுங்கள் என்றார். அதெப்படி சிகப்பு ஒயினையும் மெடீராவையும் ஒன்றாக்கலாமா? என்றேன். அவர் பாதகமில்லை இதிலேயே விடுங்கள் என்றார். நான் அப்படியே செய்வது தவிர அச்சமயம் வேறு செய்யக்கூடவில்லை. ஆனால் சிறிது நேரம் சென்று கைத்தவறுதலால் கீழே தள்ளி விட்டதுபோல் அந்த டம்ளரைத் தள்ளி உடைத்து விட்டேன். பிறகு வேறொரு டம்ளரை யெடுத்து அதில் மறுபடியும் ஒயினை ஊற்றிக் கொடுத்தேன். அவரும் ஆட்சேபிக்காமல் வாங்கிச் சாப்பிட்டார். அது விஷந் தூவப்பட்ட டம்ளர். நான் அவருக்கு எதிரில் நின்றுகொண்டு அவரது செய்கைகளை கூர்மையாக கவனித்துக்கொண் டிருந்ததோடு, ஒவ்வொரு நிமிஷமும் கீழே விழுந்து பிராணனை விட்டு விடுவாரென்றும் எதிர்பார்த்தேன். ஆனால் அவர் சிறிதும் அசையவில்லை, முகக்குறி மாறவுமில்லை. ஆனால் விழுங்குவதற்குச் சற்று சிரமப்பட்டு அடிக்கடி மார்பில் கையை வைத்துக் கொண்டார். பிறகு எழுந்து அறையில் நடமாடினார். என்ன விசேஷம் என்று கேட்டேன். ஒன்றுமில்லை தொண்டையில் ஒரு எரிச்சல் காணுகிறது அவ்வளவுதான் என்றார்.

பிறகு சிறிது நேரம் அவர் பேசவேயில்லை. அனலிவிட்ட மெழுகுபோல் நான் தவித்துக்கொண்டிருந்தேன். ராஸ்புட்டீன் அந்த ஒயின் நன்றா யிருக்கிறது இன்னும் கொஞ்சம் கொடுங்கள் என்றார். விஷம் அவரை இது வரையில் ஒன்றும் செய்ய

வில்லை. அவர் நீட்டின டம்ளரில் ஒயினை ஊற்றாமல், விஷமிட்ட வேறொரு டம்ளரை யெடுத்து அதில் ஒயினை ஊற்றிக் கொடுத்தேன். அதை அவர் அப்படியே குடித்து விட்டார். அவர் ஒரு சிறிதும் விஷத்தால் பாதிக்கப்படவில்லை. நான் அசந்து விட்டேன். பிறகு நான் குடித்தால் அவரும் குடிக்கலாம் என்று நினைத்து நான் குடிக்கத் தொடங்கினேன். இன்னும் ஒரு விஷமிட்ட டம்ளர் தான் பாக்கி யிருக்கிறது. நான் ஒயினை குடிக்கும் போது அவர் என்னைப் பார்த்து வஞ்சகச் சிரிப்பாகச் சிரித்தார். "நீ என்ன செய்தாலும் பயன் படாது" என்று அவர் என்னை சொல்வதுபோல் அச்சிரிப்பு இருந்தது. அப்போது வர வர அவரது முகக் குறி மாறி பிரமாதமான துவேஷம் ததும்பிற்று. எனக்கும் அவர்பால் வெறுப்பதிகமாக அப்படியே கழுத்தைப் பிடித்து நெரித்து விடலாமென்று கூட நினைத்தேன். ஆனால் துணியவில்லை.

எதற்காக நான் அவரை அழைத்துக்கொண்டு வந்தேனென்பதையும், என்ன செய்யப்போகிறேன் என்பதையும் அவர் தெரிந்துக்கொண்டாரென்பதாகவே எனக்குத் தோன்றிற்று. சில விநாடிகளில் அவருடைய பார்வை என்னை மயக்கிவிட்டதாக நான் நினைத்தேன். சுயபுத்தியை இழக்க ஆரம்பித்தேன். என்புத்தி சுழல ஆரம்பித்தது. இப்படி எவ்வளவு நேரம் சென்றதென்றே எனக்குத் தோற்றவில்லை. ராஸ்புட்டின் இரண்டு கைகளையும் தாவாக்கட்டையில் வைத்துக்கொண்டு நாற்காலியில் உட்கார்ந்தபடி குனிந்துகொண்டிருந்தார். அவருடைய கண்களை நான்பார்க்கக்கூடவில்லை. பிரகாசமாயிருந்தது. சற்றுநேரம் சென்று நான் புத்திதெளிவடைந்து கொஞ்சம் தேயிலைப்பானம் சாப்பிடுங்களென்றேன். ஆமாம் கொடுங்கள் மிகவும் தாகமாயிருக்கிறதென்றார். நான் தேயிலைப் பானத்தை டம்ளரில் ஊற்றிக்கொண்டிருக்கும்போது அவர் எழுந்து அறையைச் சுற்றிப் பார்த்தார். தேயிலைப் பானம் பருகினபிறகு அங்கிருந்த பிடில்வாத்தியத்தைக் காட்டி எங்கே தமாஷாக ஒரு பாட்டுப் பாடுங்கள் என்றார். அப்படியே பாடினேன். மறுபடியும் மறுபடியும் பாடச்சொன்னார். இரவு மணி இரண்டரையாய்விட்டது. எனது வேலையின் முடிவுக்காக மேலே காத்துக்கொண்

டிருந்த எனது நண்பர்களும் பொருமையை இழந்துவிட்டார்கள். பேச்சுச் சத்தம் கேட்க ஆரம்பித்ததும் ராஸ்புட்டீன் அது என்ன சத்தம்? என்றார். என்னுடைய மனைவியின் விருந்தினர்கள் வீட்டுக்குப் போகிறார்கள் போலிருக்கிறது, நான் போய் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறேன் என்று சொல்லிவிட்டு நான் மெத்தைமேல் போனதும் என்னுடைய நண்பர்கள் ஓடிவந்து என்ன ஆயிற்றென்று கேட்டார்கள். விஷம் வேலை செய்யவில்லையென்றேன். அவர்கள் பிரமித்துப்போயினர். "ஆச்சரியம்! ஆச்சரியம்!! விஷம் ஏராளமாக போடப்பட்டிருந்தது" என்றார்கள். பிறகு யோசனை செய்தோம். நாங்கள் யெல்லோரும் கீழே போய் அவரைப் பிடித்து கழுத்தை நெரித்துவிடுகிறதென்று முடிவுசெய்துகொண்டு மாடிப்படி வழியாய் இரங்கும்போது எனக்கொரு சந்தேகமுண்டாயிற்று. திடீரென்று பலர் தோன்றினால் அவருக்கு சந்தேகமேற்படும் என நினைத்துக்கொண்டு என் நண்பர்களிடம் சொல்லி அவர் சாதாரண மனிதரல்ல ஜாக்கிறதையாகவே வேலைசெய்ய வேண்டுமென்றும் சொன்னேன். மீண்டும் மாடிக்குச் சென்று யோசித்து நான் மாத்திரம் தனித்து வேலைமுடித்து விடுவதாகச் சொன்னேன். எனது நண்பர்கள் என்னை தனித்துவிட விரும்பவில்லை. கடைசியில் நான் மாத்திரம் ஒரு கைத்துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு சென்றேன். ராஸ்புட்டீன் மேஜையின்மேல் தலையை சாய்த்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தார். ஓசைப் படுத்தாமல் நானவர் பக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு உடம்பு சரியாக இல்லையா என்று கேட்டேன். அதற்கவர் ஒன்றுமில்லை தலையை வலிக்கிறது. இன்னும் ஒரு டம்ளர் ஒயின்கொடுங்கள் அது சரிப்படுத்திவிடும் என்றார். நானும் இவரது சித்த வலிமைக்கு ஆச்சரியப்பட்டு மீண்டும் ஒரு டம்ளர் மெடீரா ஒயினைக் கொடுத்தேன். அதைக் குடித்ததும் அவர் தெளிவாகப் பேச ஆரம்பித்தார். ஆனால் என் கையிலிருக்கும் துப்பாக்கியை அவர் கவனிக்கவில்லை.

பிறகு அங்கிருந்த சிலுவையைப் பார்த்து இது அழகாயிருக்கிறது. இதை நோக்கிப் பிரார்த்தனை செய்துக்கொள்ளுங்கள் என்றேன். அவர் என்னை உடனே ஒரு விதமாகப் பார்த்தார்,

அந்தப் பார்வையில் அதிசயமும் பயமும் காணப்பட்டது. பின் ராஸ்புட்டீன் பரமசாந்தத்துடன் என்னிடம் வந்தார். கடைசி நிமிஷம் வந்துவிட்டதென்று நான் நினைத்தேன். பின்னிருந்த கைத்துப்பாக்கியை மெதுவாக் முன்னுக்குக் கொண்டுவந்தேன். எங்கு சுடுவதென்று யோசித்துக்கொண்டே துணிந்து சுட்டுவிட்டேன். காட்டு மிருகம் சத்தம் போட்டதுபோல் ஒரு சத்தம் கேட்டது. ராஸ்புட்டீன் கீழே விழுந்தார். உடனே மாடிப் படியிலிருந்த என்னுடைய நண்பர்கள் சீக்கிரமாக ஓடிவந்தார்கள். அப்போது மின்சார விளக்கு தவருதலாக என் சிநேகிதர்களால் அணைக்கப்பட்டு மீண்டும் ஏற்றப்பட்டு பார்த்தபோது ராஸ்புட்டீன் மல்லாக்காகக் கிடந்தார். கைகள் மூடியிருந்தன. முகம் அடிக்கடி சுளித்தது. கண்களும் மூடியிருந்தன. அவருடைய பட்டுச் சட்டையின்மேல் ஒரு சிகப்புக்கரை தெரிந்தது. குனிந்து அவரை நன்ருகக் கவனித்தோம். கை கால் அசையவில்லை. காயத்தைக் கவனித்தோம். துப்பாக்கிரவை இருதய வழியாகச் சென்றிருந்தது. அவர் இறந்துவிட்டாரென்பதில் நாங்கள் சந்தேகப்படாது விளக்கை அணைத்துவிட்டு கதவை மூடிக்கொண்டு நாங்கள் வெளியே போய்விட்டோம்.

கொஞ்சநாள் சென்று நாங்கள் கேட்டசெய்தி எங்களைத் திடுக்கிடச் செய்துவிட்டன. ராஸ்புட்டீன் அவரது சொந்த மாளிகையில் உல்லாசமாயிருந்து வந்தாரென்பதே. இத்தடவை அவர் காப்பாற்றப்பட்டது அவரிடமிருந்த மனோவசிய வித்தையாலும், அவரதின் தந்திர சாமர்த்தியத்தாலுந்தான். ராஸ்புட்டீன் இவ்விதமாக தானடைந்திருந்த மனோவசிய இரகசியவித்தையின் சக்தியால் ருஷியநகரின் பாதிரிகளை வைத்தல், மந்திரிகளை நியமித்தல், அரசருக்குப் பதில் தானே உத்திரவுகளுக்கு கையெழுத்துப் போடுதல் முதலிய பெரிய அதிகாரங்களை வகித்திருந்ததோடு, ஐரோப்பா சண்டை சமயத்திலும் மிகவும் முக்கியமானவராக இருந்து மிக்கப் பிரதாபத்துடன் விளங்கியிருந்தாரென்பது சரித்திரம்.

புத்தர்.

பூர்வம் புத்தர் என்னும் ஒரு மஹான் இருந்தார். இவர் சுத்தோதனர் என்னும் கபிலவஸ்து நகரத்தின் அரசகுமாரர். புத்தர்

சிறுபையனாக யிருக்கும்போது அரண்மனையில் சகல செல்வாக்கோடும் சுகமாய் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். ஆனால் அவர் சந்தோஷத்தை என்றும் அடைந்ததில்லை. நாம் இந்த அத்தியாயத்தில் சொல்லப்போகும் மனிதருக்குள்ள காந்தசத்து அவரிடத்தில் அதிகம் விளங்கிக்கொண்டிருந்தது. அவர் வாசஞ்செய்த பட்டணத்தில் ஒரு விருத்தாப்பியன் ஒருநாள் யாசகஞ்செய்ததையும், வேறொருநாள் ஒருகுஷ்டரோகி அவலட்சண அவயவங்களுடன் சென்றதையும் கண்டார். இது மாத்திரமல்ல வேறோர் காட்சியையுங் கண்டு அவர் அதிக துயரத்தை யடைந்தார். அதாவது, துக்கத்துடன் சிலர் ஒரு பிணத்தைச் சுடுகாட்டுக்குக் கொண்டு போவதை ஒருநாள் அவர் கண்டார். இவ்விதமாய் இவ்வுலகம் வருத்தமும் துக்கமும் நிறைந்த உலகமென்பதை அவர் கண்டு கொண்டார். ஆனால் இவ்விதகாரணங்கள் மனிதனுக்கு ஏன் உண்டாகின்றன வென்றும் அவைகளிலிருந்து மனிதன் எப்படி விலக்கிக் கொள்ளலாமென்றும் அவர் அறியவிரும்பினார். இப்படி அவரைத்தூண்டச்செய்தது ஒருவித சக்தியே.

ஆகையால் அவர் ஒருநாள் அவருடைய மனைவியையும் குழந்தையையும் விட்டுப்புறப்பட்டு உண்மையையும் சமாதானத்தையும் அடையும் வழி எதுவென்று கண்டுபிடிக்கும் நோக்கமாகச்சென்றார். சில சமயாசாரியர்களிடம் போய் அவர்களுடைய போதனையைக் கேட்டார். அவர்களால் உதவிசெய்யக் கூடவில்லை. காட்டுக்குச்சென்று கொடியதவஞ்செய்து தன்னுடம்பை வாட்டினார். அதனால் ஒன்றும் பிரயோஜனப்படவில்லை. கடைசியாய்க் காற்றும் மழையும் அடித்துக்கொண்டிருந்த ஒரு இருண்ட இராத்திரியில் கயா என்னுமிடத்திலுள்ள ஒருமரத்தின் கீழ் உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தார்.

அப்போது உண்மையைப்பற்றிய ஞானோதயம் அவருக்கு உண்டாயிற்று. இதனால் அந்தமரத்திற்குப் பௌத்தர்கள் மகா போதிமரம் அல்லது ஞானோதயமரம் என்று பெயரிட்டார்கள். அவருடைய கொள்கையாவது:—மனிதனுடைய ஜீவியம் துன்பம் நிறைந்தது. துன்பத்திற்குக் காரணம் இச்சை. சகலவித இச்சைகளையும் நீக்கினால் துன்பத்தை நீக்கலாம். மனம், வாக்கு, செயல் என்னும் மூன்றும் சுத்தியாயிருந்தால் இச்சையை யடை-

யலாம். மனிதன் சாந்தகுண முள்ளவனும், அன்புடையவனு யும், மற்றவர்களைச் சிநேகிக்கிறவனும் இருக்கவேண்டும் என் பதே.

இப்போது நாம் விவரிக்கப்போகும் மாக்னிடிஸம் என்னும் அருமை வித்தைக்கும் புத்தருடைய கொள்கையாகிய மனம், வாக்கு, செயல் என்னும் திரிபொருளும் சுத்தியாயிருத்தல்வேண் டும் என்பதை முக்கியமாய் உணர்தல்வேண்டும்.

பிறகு புத்தர் நெடுங்காலம் ஜீவித்திருந்தார். அநேக அர சர்களும், வர்த்தகர்களும் அவருக்குச் சீஷனானார்கள். அவர் இறந்த பிறகு அவருடைய தேகத்தைத்தகித்த சாம்பல் பங்கிடப் பட்டுப் பற்பல பட்டணங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டது. அங்கங்கே யுள்ள பௌத்தமதாபிமானிகள் அச்சாம்பலை அழகிய பணிச்செ ப்புகளில் இட்டு நிலத்திற்புதைத்துப் பிரம்மாண்டமான ஸ்தூபிகளை யும் வட்டமான சமாதிகளையும் செங்கற் கோபுரங்களையும் கட்டி னார்கள். இவ்வளவு மகிமையும் இவருக்குண்டானது பர்ஸனல் மாக்னிடிஸத்தின் மகிமையாகும்.

அலக்ஸாந்தர்.

இவரும் மேற்சொல்லிய காந்தசக்தியிற் சிறந்தவர். அலக் ஸாந்தர் மகா தைரியமுள்ள யுத்தவீரர். புத்தர் உலகத்தை வெ றுத்து அதைவிட்டு நீங்கவேண்டுமென்று விரும்பினார். அலக் ஸாந்தர் உலகமுழுவதையும் ஜெயித்து தம்முடையதாக்க வே ண்டுமென்று ஆசைகொண்டார். இவர் அநேக நாடுகளைக் கைப் பற்றியபின் இந்தியாவுக்கு வந்தார். கிரேக்கரால் போறஸ் என் றழைக்கப்பட்ட ஒரு அரசர் பஞ்சாப் நாட்டில் அரசாண்டு வந் தார். அவர் தன் சைனியங்களை ஜீலம் நதி தீரத்தில் அணி வகுத்து நிறுத்தி அலக்சாந்தர் வருகையை எதிர் பார்த்திருந்தார். நதி பிரவாகித்து வெள்ளம் புரண்டோடினமையால் அலக்ஸாந் தர் முதலில் அதைத்தாண்டிச்செல்லச் சக்தியற்றவராய் இருந் தார். கடைசியாய் ஒரு இரவு யாருக்கும் தெரியாமல் கரைவழி யாய்ச்சென்று தன் சைனியங்களைப் படவுகளின் வழியாய் அக் கரை சேர்த்தார்.

அடுத்தநாள் காலையில் யுத்தம் ஆரம்பமாயிற்று. கிரேக்கர் அக்காலத்து யுத்தவீரரிலெல்லாம் மிக்க பராக்கிரமசாலிகளாய்

இருந்தமையால் போறஸ் அரசருடைய சைனியம் அவர்களோடு எதிர்த்து நிற்க முடியவில்லை. அதிலுள்ளவர்களில் ஆயிரக்கணக்கானோர் வாளுக்கிரையாயினர். போறஸ் தன் பட்டத்துயானை மீதிருந்தபடியே மிகத்தைரியமாய் யுத்தம் செய்தும் கடைசியில் அபஜயமடைந்து சிறைப்பட்டார். அலக்ஸாந்தர் அவர் தைரியத்தை மெச்சி அவரை நோக்கி 'உன்னை நான் எப்படி நடத்த வேண்டும்' என்றுகேட்க 'என்னை அரசமரியாதையோடு நடத்தி வரவேண்டும்' என்றார்.

அலக்ஸாந்தர் அவருக்கு யாதொரு கெடுதியும் செய்யாது அவரை பஞ்சாப் நாட்டின் ஒரு பகுதிக்குத் தேசாதிபதியாக்கினார்.

அலக்ஸாந்தர் தமது சேனையோடு ஸிந்துநதி வழியாய்ச் சமுத்திரத்திற்குச் செல்லும்போது வழியிலேயுள்ள ஒரு ஜாதியாரோடு யுத்தம்செய்ய நேரிட்டது. அவர் அவர்களுடைய பட்டணத்தைப் பிடிக்கப்பிரயத்தனப் பட்டபோது அவர் படுகாயப் பட்டு மிக்க அபாயஸ்திதியிலிருந்தார். அவருடைய சேனவீரர் ஏணிவழியாய்ப் பட்டணத்துச் சுவரைத்தாண்டி உட்செல்லமுயன்றபோது ஏணி பளுத்தாங்கமாட்டாமல் ஒடிந்தது. அலக்ஸாந்தர் அதிக கோபங்கொண்டு தாமே சரேலென்று சுவர்மீதேறிச் சத்துருக்களின் மத்தியிற் குதித்தார். இவர் அவ்விதம் செய்தது மாக்னிடிஸத்தின் சக்தியேயாம். இவரைப்பார்த்த கேடயம் தாங்கிநின்ற வீரனொருவனும் சுவரேறி உள்ளே குதித்தனன். அலக்ஸாந்தர் கடுஞ்சமர்புரிந்து அநேகரைத் தமது வாளுக்கிரையாக்கினாராயினும் ஈற்றில் சத்துருக்களின் அம்பொன்று பட்டு மூர்ச்சையடைந்து கீழே விழுந்தார். கேடயம் தாங்கி நின்ற வீரன், விழுந்து கிடக்கும் தன் அரசர்மேல் நின்றுகொண்டு, கிரேக்கசைனியம் கோபங்கொண்டு தேனீக்களைப்போலத் திரண்டுவந்தும் தனது அன்புக்குரிய அரசரை இரட்சிக்கும்வரையில் அவரைப்பாதுகாத்தான்.

பின்பு அலக்ஸாந்தர் சமுத்திரவழியாக பெர்ஷியா நாட்டிற்குச் சென்றார். அவருடைய சேனைகள் வழியில் பல கஷ்டங்களை அனுபவித்தும் அவர்களை அவர் தைரியப்படுத்தித் தம்மை

நேசிக்கும்படி செய்தார். இப்படிச்செய்தது பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸத்தின் சக்தியேயொழிய வேறல்ல.

இந்து மதாசாரிகள்.

இந்து மதாசாரியர்களும் பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸத்தின் உதவியால் ஜனங்களைத் தம் வயப்படுத்தி வந்தனர். அவர்களில் சங்கராசாரியர் ஒருவர். அவர் சிதம்பரத்திலே விசுவசித்தெனும் வேதியருக்கும் அவர் மனைவி அம்பிகைக்கும் புத்திரராயவதரித்தவரென அவர் பிரதம சீஷராகிய ஆனந்தகிரி யென்பவர் தாமெழுதிய சங்கரவிஜய நூலிலே குறித்திருக்கின்றனர். இவர் பாலசன்னியாச மேற்கொண்டு வடதிசைசென்று பதஞ்சலி என்னும் சற்குருவை யடைந்து வேதசாஸ்திரங்களில் வல்லுநராய், பிரமசூத்திரம், உபநிஷதங்கள் முதலியவற்றிற்குப் பாஷியமெழுதிக் கேவலாத்துவித மதத்தைப் பலவிடங்களிலும் பரவச்செய்து ஜகத்குருவென்னும் பட்டம் பெற்றனர். இவர் துவாரகை, சிருங்ககிரி, காஞ்சீபுரம், கும்பகோணம் முதலிய பலவிடங்களில் பல்கால் வசித்துக் கேவலாத்துவித மதஸ்தாபனஞ் செய்தமையின் ஆங்காங்கு அவருக்கு மடங்கள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டுள்ளன. இவர் முப்பத்திரண்டு வயதிலே காஞ்சீபுரத்தில் பரிபூரணமுற்றனர். சாமர்த்தியமும் வாக்கு வல்லபமும், தீர்க்க விசாரணையும் பெருந்தகைமையும் உடையவரென அவர் நூல்கள் விளங்குகின்றன. இவரிடத்திலும் பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸம் என்னும் சக்தி இருந்தமையினாலேயே அநேகர் அவருக்கு ஐக்கியமானார்கள்.

மத்வாசாரியர்.

இவர் துவைத மதஸ்தாபகர். ஆநந்த தீர்த்தரெனப்படுவர். இவர் மதம் மத்துவமெனப்படும். உடுப்பிக்கருகிலுள்ள பாசகக்ஷேத்திரத்தில் உதித்தவரெனச் சொல்லுகிறார்கள். மத்துவமதமாவது ஜீவாத்ம பரமாத்மாக்கள் வேறென்றும், ஜீவாத்மாக்கள் சுக்ருதி ஜீவன் துஷ்கிருதி ஜீவன் என்றிருவடிவா யிருக்குமென்றும், அவ்வஜ்ஜீவர்கள் தங்கடங்கள் பழயரூப முதலியவற்றுடனே முக்தியடையுமென்றும், இம்முக்தி ஜீவேஸ்வர பேதஞானம், ஜீவபரஸ்பர பேதஞானம், ஜடஜீவ பேதஞானம், ஜடேசபேதஞானம், ஜடபரஸ்பரபேதஞானம் என ஐவேறுவகை ஞானத்தாலுண்டாகுமென்றும் கூறுவது. இவரும் தமக்குண்டான

பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸத்தின் விசேஷ சக்தியால் பலரைத் தம் வயப் படுத்தினர்.

இராமாநுஜாச்சாரியர்.

விசிஷ்டாத் வைதமென்னும் வைணவ மதத்திற்குப் பாஷியஞ் செய்தவர். இவர் ஜனன பூமி ஸ்ரீ பெரும்பூதூர். பிராமண குலத்தினர். இவருடைய பிதாவின் பெயர் ஆசூர் கேசவாச்சாரியர். தாயின் பெயர் காந்திமதி. யாதவப் பிரகாசரென்னும் சன்னியாசி இவருடைய ஞானாசிரியர். இவர் சாஸ்திர வல்லுநராய் ஆசிரியன் முன்னரே விசிஷ்டாத் வைதத்தை ஸ்தாபனஞ் செய்து திரிதண்ட சன்னியாசியாய் எதிராஜனென்னும் பெயர் தாங்கி, திருவரங்க முதலிய பல திருப்பதிகளை யடைந்து ஆங்காங்கு திருமடங்கள் ஸ்தாபித்து வைஷ்ணவ மதோத்தாரணம், கீதா பாஷியம், தர்க்க பாஷியம், வேதாந்த சூத்திர பாஷியம் முதலியனவும் செய்தவர். இவரை வைஷ்ணவர்கள் ஸ்ரீ பாஷியக்காரரென்றும் எம்பெருமானாரென்றும் கூறுவர். இவருக்கும் பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸம் என்னும் சக்தி விசேஷித்திருந்தமையால் அநேகர் இவருடைய சொல்லுக்குட்பட்டு நடந்தனர்.

ஆழ்வாராச்சாரியர்கள்.

பொய்கையர், பூதத்தார், பேயர், திருமழிசையாழ்வார், நம்மாழ்வார், மதுரகவி யாழ்வார், குலசேகராழ்வார், பெரியாழ்வார், ஆண்டாள், தொண்டரடிப்பொடியாழ்வார், திருப்பாணாழ்வார், திருமங்கையாழ்வார் என்னும் பன்னிரு ஆழ்வாராச்சாரிகளும் தமக்கிருந்த விசேஷ சக்தியினால் பல அற்புதங்களைச் செய்து பிரக்யாதி யடைந்தனர்.

சைவாச்சாரியர்கள்.

மாணிக்கவாசகர், அப்பர், ஞானசம்பந்தர், சுந்தரர் என்னும் நான்கு சமயாசாரியர்களும் எவ்வித அற்புதங்களைச் செய்தாரென்பதைப் புராண வாயிலாக நாம் கேட்டிருக்கின்றோம். எலும்பைப் பெண்ணாக்கியதும், ஆண் பனையைப் பெண் பனையாக்கியதும், முதலையுண்ட சிறுவரை வரவழைத்ததும் ஆகிய அற்புதச் செயல்களைச் செய்தற்கு அவர்களிடம் எவ்வித சக்தி யமைந்திருக்கவேண்டுமென்பதை நாம் அளவிடுதற்காகுமோ. இன்னும்

அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களும் தங்களுடைய அரிய சக்தியால் பல அருமையான காரியங்களைச் செய்துள்ளார்கள்.

பட்டினத்தடிகள் தம்முடைய தாயின் சவத்தைக் காஷ்டத்தி லிட்டு 'முன்னையிட்ட தீ முப்புரத்திலே, பின்னையிட்ட தீ தென் னிலங்கையில், அன்னையிட்ட தீ அடி வயிற்றிலே, யானுமிட்ட தீ மூழ்க மூழ்கவே' என்று தமது வாயினாற் சொன்னவுடன் காஷ் டம் தீப்பற்றிச் சவம் சாம்பலானது எவ்வித அற்புதம். அவருக் கிருந்த சக்தியின் மேன்மை இதனால் விளங்கவில்லையா?

ஆதி முகம்மது.

இவருக்கும் மேற்காட்டிய சக்தி யிருந்ததென்பதை அவர் சரித்திர வாயிலாகக் கூறுவோம். இவர் பிறந்த இடம் இப்பொ ழுது பிரபலமாக மகமதியரால் கொண்டாடப்படும் மெக்காபட் டினம். சிறுவயதிலேயே இவருடைய தாய்தந்தையர் இறந்தனர். சாப்பாட்டிற்கு வழியில்லாமல் ஒரு பணக்கார விதவையிடத்தில் வேலைக்கு அமர்ந்தார். ஒட்டகம் ஒட்டுவது அவருடைய வேலை யாயிருந்தது. அவருடைய எஜமானி பிறகு அவரையே விவா கஞ்செய்து கொண்டாள். அதுமுதல் அவர்சுகமாகவே காலங் கழித்து வந்தார்.

இப்படிச்சில நாளிருக்க அவர் அடிக்கடி தன்னை மறந்து இருப்பதுண்டு. இந்தச்சமயங்களில் சில அற்புதக்காட்சிகளைக் காண்பர். சில காலத்திற்குப் பிறகு தான் கண்டகாட்சிகள் தெய்வ அனுக்கிரகத்தால் உண்டானவை என்று நம்பினார். கட வுளே தன்னை ஒரு புதிய மதத்தை ஸ்தாபிக்க கட்டளையிட்டிருக் கிறார் என்று பலரிடத்திலும் சொன்னார். தன் கொள்கைகளைப் பற்றிப் பிரசங்கங்களும் செய்ய ஆரம்பித்தார். இப்படி இவர் செய்யப் புறப்பட்டதைக்கண்ட பலரும் இவரைத்தூஷிக்க ஆரம் பித்தார்கள். இவரைக்கொல்லவும் எத்தனித்து விட்டார்கள். அத னால் முகம்மது மெக்காவிலிருந்து சுமார் 200-மைல் தூரத்தி லுள்ள மெடினா என்னும் பட்டினத்துக்கு ஓடவேண்டியதாயிற்று. அதிலிருந்தே முகம்மதியருடைய ஹிஜிராவருஷம் கணக்கிடப் பட்டு வருகிறது.

மெடினாவில் இருந்த ஜனங்கள் மெக்காவில் உள்ளவர்களைப் போல் இல்லாமல் முகம்மதின் கொள்கைகளை ஒத்துக்கொண்ட

னர். அதனால் முகம்மதுக்கு அநேக சீஷர்கள் உண்டாயினர். உடனே மெக்காவிலுள்ளவர்களையும் தன் வசமாக்கவேண்டும் என்ற ஆசை அவருக்கு உண்டாயிற்று. ஒரு சிறு சேனையுடன் அவர் மெக்காவை எதிர்த்தார். ஒரு சண்டை நடந்தது. அதில் முகம்மதே ஜயமடைந்தார். இவ்வெற்றி எதனால் கிடைத்தது? அவருக்கிருந்த ஒரு விசேஷ சக்தியினாலன்றோ? பிறகு அரேபியா முதலிய இடங்களிலெல்லாம் முகம்மதிய மதம் பரவி முகம்மதே அம்மதத்தின் குருவாய்க் கொண்டாடப்பட்டு வருகிறார்.

இயேசுகிறிஸ்து.

இவர் பெத்தலகேமென்னும் தேயத்தில் தச்சவேலை செய்து ஏழை ஜீவனம் செய்துவந்த யோசேப்புக்கு நியமிக்கப்பட்டிருந்த மரியாளென்னும் கன்னியின் வயிற்றில் தீர்க்கதரிசிகள் வாக்கின்படி இயேசு ஜனித்தார். இவர் பிறந்த நாற்பதாம் நாள் தேவாலயப் பிரதிட்டை யாக்கப்பட்டதாய் மோசேயின் ஆதியாகமத்தினால் தெரியவருகிறது. உலகத்தில் ஆங்காங்குத் தோன்றிய அவதார புருடர்களைப்போல் ஜீவகாந்த சக்தியைக் கைக்கொண்டு இவர் அநேக அற்புதங்களைச்செய்தும், எண்ணிறந்த வியாதியஸ்தர்களைச் சுகப்படுத்தியும் வந்ததுடன் தமது பன்னிரண்டாவது வயதிலே தேவாலய போதகர்களோடு மதசம்பந்தமாய் தர்க்கங்களைச் செய்துவந்தார். தமது முப்பதாவது வருடத்தில் உலகப்பிரசித்தமாய் உலகத்தின் அநித்திய வாழ்க்கையைப்பற்றியும் புருடார்த்தத்தைப்பற்றியும் பிரசங்கஞ் செய்துவந்தார். இவர் தாம் பிறருக்குப்போதித்தபடி பரிபூரணமாய் பரமபிதாவினிடத்தில் பக்திசெய்து மனத்தை ஒருவழிப்படுத்தி ஜீவகாந்தசக்தி அதிகம் வாய்க்கப்பெற்றதால் பேதுரு, அந்திரேயா, யாக்கோப், யோவான், பிலிப்பு, பர்த்தலேமியு, தோமா, மத்தேட்டி, தடேயு, சிமோன், பகுதா என்னும் நற்சீடர்கள் அவருக்குத் தோன்றினர்கள்.

பராபர வஸ்துவாகிய கடவுளை பூரணபக்தியோடு விசுவாசிப்பதும், நம்மைப்போல் அயலாரை நேசிக்க வேண்டுமென்பதே இவருடைய முக்கிய விதி. இவர் யூதர்களால் பல இடுக்கண்களையடைந்து சிலுவையிலறையப்பட்டார். அப்போதும் அவர் அவர்களை மன்னிக்கும்படி கடவுளை வேண்டிக்கொண்டார். பிறகு

தாமிறந்த மூன்றும் நாள் உயிர்த்தெழுந்து தமது சீடர்களுக்குப் புத்திமதிகளைப் போதித்து உலகமெங்கும் சுவிசேடத்தை உபதேசஞ்செய்து பரவச்செய்யும்படி ஆக்ஞாபித்து பரலோகஞ்சென்றார். இவர் செய்த அற்புதங்களெல்லாம் ஜீவகாந்த சக்தியின் துணையினாலன்றோ.

தேசாபிமானிகள்.

ஸ்ரீமான்களாகிய திலகர், காந்தி, லாலா லஜபுட்ராய், சீ. ஆர். தாஸ், ஸ்வாமி விவேகநந்தா, மோதிலால் நேரு, யாகூப் உஸேன், மாலாவியா முதலியோர்களெல்லோரும் தங்கள் வல்லமையால் பிரசித்தி யடைந்திருப்பதெல்லாம் அவர்களிடமிருக்கும் அபூர்வ சக்தியினாலேதான் என்றறியவும்.

அத்தியாயம் 2.

பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸத்தின்

முக்கிய அம்சங்கள்.

ஜீவகாந்தம்.

முன் அத்தியாயத்தில் விவரித்துக்காட்டிய சில மகான்களுடைய சரித்திரங்களால் ஓர் அற்புதமானசக்தி அவர்களிடத்தில் மேன்மைபெற்று விளங்கிவந்ததென்று நாம் நன்றாய் அறிகிறோம். அவர்கள் அச்சக்தியை இன்னதென்றறிந்து அதன் உதவியால் மனிதர்களைத் தம் வயப்படுத்தி யடக்கிக்கொண்டு அம்மனிதர்களைத் தங்களிஷ்டம்போல் நடக்கும்படி செய்துகொண்டார்கள். இவ்விதம் மனிதரை யடக்கி மனதைச் சன்மார்க்கத்தில் பிரவேசிக்கச்செய்யும் இச்சக்தியின் முறைகளை இக்காலத்தில் கண்டுபிடித்து அதற்குப் பர்ஸ்னல் மாக்னிடிஸம் என்று இக்காலத்திய மேதாவிகள் பெயர் கொடுத்திருக்கின்றனர். ஆகையால் இவ்வித தெய்வத்தன்மையுள்ள சக்தியானது எக்காலத்தில் மனித சிருஷ்டி யுண்டாக்கப்பட்டதோ அக்காலத்திலேயே கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப் பட்டதென்று நன்கு விளங்குகின்றது.

கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்ட மிக்க வன்மையுள்ள சக்தி ஒவ்வொன்றையும் நாம் அறிய சக்தியற்றவர்களா யிருக்கின்றோம். சூரியன், அக்கினி முதலிய சுடர்கள் கடவுளினுடைய திவ்வியப் பிரகாசமேனியிலிருந்து சிதறிய சிறுபொறிகள். சமுத்திரங்களும், மேகங்களும் அவருடைய கிருபா சமுத்திரத்திலிருந்து தெறித்த சிறு துளிகள். பிரசண்டமாருதம் அவருடைய சிறு விரலின் அசைவு. உன்னத பர்வதங்கள் அவர் விளையாடும் பந்துகள். அவருடைய பிள்ளைகளாகிய நமக்காக அவரால் நியமிக்கப்பட்ட ஊழியக்காரர்களே பஞ்சபூதாதிகள். கற்பகோடி காலங்கள் அவருக்குக் கணப்பொழுது. அவர் தாம் உண்ணுமலே மற்ற உயிர்களுக்கு உணவளிப்பவர். அவர் தாம் நித்திரை செய்யாமல் மன்னுயிர்களைத் தூங்கவைத்துக் காவலாயிருப்பவர். மனிதர்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும், பக்ஷிகளுக்கும், புஷ்பங்களுக்கும், பலவர்ணங்களையும், அலங்காரங்களையும் அமைத்தெழுதிய சித்திரக்காரரும் அவரே. ஆத்துமாவான அரசர் குடியிருக்கும் பொருட்டு இரண்டு கால் நாட்டி, இரத்தமாகிய நீர்சேர்த்து, மாம்ஸச் சுவரெழுப்பி, என்புக்கழிகளைப் பரப்பி, நரம்புக் கயிறுகளாற் கட்டி, தோலாகிய கூரை வேய்ந்து, ஒன்பது வாயில் விட்டு, சரீரவீட்டைச் செய்பவரும் அவரே. அந்தவீடு பிராணவாயுவால் சஞ்சரிக்கச்செய்யும் மந்திரவாதியும் அவரே. நமக்குத் தெரியாமல் நம்முடைய சித்தங்களில் வசிக்கிற சித்தரும் அவரே. தேகவீடு தானே வளரவும், நிமிரவும், குனியவும், நடக்கவும், ஓடவும், இருக்கவும், படுக்கவும், தூங்கவும், பலவேலைகளைச் செய்யவும், உண்ணவும், உண்ணுகின்ற பதார்த்தங்கள் ஜீரணித்து உடலெங்கும் பரவவும், மனமானது சஞ்சரிக்கவும், நினைக்கவும், சுகிக்கவும், துக்கிக்கவும், பஞ்சேந்திரியங்கள் பல இன்பங்களை அனுபவிக்கவும், நம்முடைய ஸ்வாதீனமில்லாமல் சுவாசம் தானே ஓயாமல் நடந்துகொண்டிருக்கவும், செய்கிற பரமதயாநிதியும் அவரே.

அவருடைய சக்திகளில் மின்சார சக்தியும் ஒன்று. இச்சக்தியால் நமக்கு எவ்வளவு உபயோகமென்பதைச் சற்றுகவனிப்போம். இச்சக்தியால் வீடு, கோயில், சபா மண்டபம், நீதிச் சாலை முதலிய கட்டடங்களிலெல்லாம் வெளிச்சம் உண்டாக்கிக்கொள்ளுகிறோம். காற்றில்லா விடத்தில் அச்சக்தியால் பங்கா ஏற்படுத்தி அசையச்செய்து நல்ல காற்று வீசும்படி செய்கிறோம். அச்சக்தி

யால் பாரமான வண்டிகளை யிழுக்கச் செய்கிறோம். அச்சக்தியால் அச்சு யந்திரங்களை அசையச் செய்து அதனால் மிதமற்ற வேலைகளை நிறைவேற்றுகின்றோம். நெசவு யந்திரங்கள் அச்சக்தியால் அநேக வேலைகளைச் செய்கின்றன. அதிக பாரங்களை தூக்க அச்சக்தியை உபயோகித்து வருவதை நாம் பார்க்கிறோம். தந்தி சமாசாரங்களை அச்சக்தியால் வெகு தூரம் பேசுகின்றோம். டெலிபோன் கருவியால் ஒருவருக்கொருவர் தூரத்திலிருந்து வார்த்தையாடச்செய்வது அச்சக்தியே. இவ்வித அநேக அற்புதமான காரியங்கள் மின்சாரசக்தியால் நடைபெறுவதை நாம் அறிவோமேயல்லாது அது இவ்விததன்மையுள்ளதென்று சொல்வதற்கு நம்மாற் கூடவில்லை.

பர்ஸனல் மாக்னிடிஸமும் மின்சாரத்தைப்போல் கண்களுக்குப் புலப்படாத ஒரு சக்தியாகும். இவ்வித பர்ஸனல் மாக்னிடிஸம் அல்லது ஜீவகாந்தி யென்னும் சக்தி உலகத்தில் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இயற்கையாய் அமைந்திருக்கின்றது. இச்சக்தியின் உபயோகத்தால் யாவரும் அநேக அற்புதங்களைச்செய்து வெற்றி யடைந்து மகிழக்கூடுமானதால் அந்த அற்புத சக்தியின் முறைகளை இனி எடுத்துக் கூறுவோம்.

மனுஷ்ய காந்தம்.

இதற்குமுன் ஜீவகாந்தசக்தி எல்லோரிடத்திலும் குடிகொண்டிருக்கிறதென்றும், அச்சக்தி கடவுளால் நமக்கு அளிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும் தெரிவித்தோம். இனி இச்சக்தியை முதல் முதலாகக் கண்டுபிடித்த டாக்டர் மெஸ்மரின் கொள்கைகளை எடுத்துக்கூறுவோம். அவையாவன:—

1. பூமி, சூரியன் முதலிய கிரகங்கள், ஜீவராசி ஆகிய இவைகளுக்குள் ஒன்றுக்கும் மற்றொன்றுக்கு மிடையில் ஒரு வித ஆக்ரஷ்ண சக்தி அதாவது ஒன்றை யொன்று இழுக்கும் காந்த சக்தி உண்டாயிருக்கின்றது.

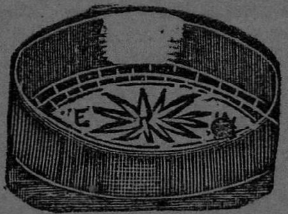
2. ஆக்ரஷ்ண சக்தியானது கையால் தொடவாவது கண்ணினாற் பார்க்கவாவது முடியாததா யிருக்கிறது. மேலும் அது ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கும் பரவக்கூடியதும், எவ்வகையாலும் கையாடக்கூடாததுமாகிய, அதியற்புதமான ஒரு சக்தியாகும்.

3. இந்தச்சக்தியை நாம் உண்டாக்கிக் காட்டலாம், ஆனால் அதை உண்டாக்குவதற்கு யாதொரு சட்டதிட்டமும் ஏற்படவில்லை.

4. ஒன்றுக்கொன்றுண்டாகும் சக்தியானது சமுத்திரத்தில் தோன்றும் அலைபோல் மாரி மாரி வரக்கூடியதாகும்.

5. உயிரிருப்பனவும், உயிரில்லாதனவுமாகிய ஜீவவர்க்கத்திலும், தாவரவர்க்கத்திலும், தாதுவர்க்கத்திலும் காணப்படும் குணதிகயங்க ளெல்லாம் அவற்றிலுண்டாகும் காந்த சக்திக்கேற்றதாகும்.

6. இதனடியிற் காட்டி யிருக்கும் படத்திலுள்ளபடி காந்த ஊசி எப்போதும் தெற்கு வடக்காக நிற்கும் சக்தி எவ்விதம் வந்ததென்பதைச்சற்று கவனித்துப்பாருங்கள். அதனால் நமது கண்களுக்குத்தெரியாத ஒரு சக்தி உலகத்தில் குடிகொண்டிருக்கிறதென்பது தெற்றெனா விளங்குகின்றது.



அங்ஙனமே மனிதனுடைய தேகத்தில் காணப்படும் சக்தியைத் தூண்டிவிட்டால் அது அவனுடைய நரம்புகளிற்சென்று, உடம்பில் ஒருவகை வேற்றுமை, அதாவது மாறுதல் உண்டாகின்றது. இக்காரணத்தாற்றான் இதற்கு மனுஷ்ய காந்தம் என்று பெயர்.

7. இந்தச் சக்தியானது மின்சாரத்தைப்போல் அவ்வளவு துரிதமாய் ஒருதேகத்தினின்று மற்றொருதேகத்தில் பாயக்கூடும். இது பாய்வதற்கு மனிதர்கள் அதிக சமீபத்தில் இருக்கவேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. இது ஒளியைப்போல் கண்ணாடி முதலிய பிரகாசமான வஸ்துக்களில் பிரதிபிம்பிக்கிறது. இத்துடன் சப்த அணுக்கள் கலந்தால் அதிக வன்மை யுண்டாகும்.

மனுஷ்ய காந்தத்தை யழிக்கவல்லதும், அதற்கு நேர்மாறானதுமா யிருக்கும் வேறொரு சக்தியும் ஜீவராசிகளிடத்தில் காணப்படு கின்றது. அச்சக்தி மனுஷ்ய காந்தத்தின் தன்மை முழுவதையும் அழிக்க வல்லசக்தி இதற்குண்டு. இதுவும் மனுஷ்ய காந்தத் தைப்போல் உண்டாக்கக்கூடிய சக்தியேயாகும்.

8. நரம்பைப்பற்றிய வியாதிகளெல்லாம் மனுஷ்ய காந்தத் தால் போக்கடித்தல் கூடும். அந்த நரம்புகளில் காரணமாய் மற்ற வியாதிகளுக்கும் மனுஷ்ய காந்தம்போல் இன்றியமையாதது வேறொன்றுமில்லை.

9. எவ்வித கடினமான வியாதியாயினும் அதன் தன்மை யை இதன்மூலமாய் அறிந்துகொள்ளலாம்.

10. ஆகையால் மனுஷ்ய காந்த சக்தி ஒவ்வொருவரிடத்திலு மிருக்கிறதென்றும், அதை யடக்கி யாளுங்கால் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் மனத்திற் றோன்றிய அபிப்பிராயம்போல் தங்கள் காரியங்களில் வெற்றி யடையலாமென்றும் நன்குணரவேண்டும்.

மனுஷ்ய காந்த சக்தியைப் பெருவதெப்படி ?

நாம் இவ்வுலகத்தில் சுகத்தைப்பெறவேண்டுமென்று விரும் பினுல் இந்தச்ஜீவகாந்தம் அல்லது மனுஷ்யகாந்த சக்தியைநன்கு பழகவேண்டும். அதை எப்படிப்பழகுவ தென்பதை கீழ்வரும் வினுக்களின் விடையினுல் நமக்கு நன்றாய் விளங்கும் :—

1. ஒருவன் மற்றொருவனைக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும்படி செய்து அவனை யடக்கியாளுவதை நாம் பார்க்கிறோமல்லவா ?

2. அப்படி மனிதரை அடக்கியாளும் திறத்தில் சிலர்மிக்க வல்லமையுடையவர்களா யிருப்பதை நாம் பார்க்கிறோமல்லவா ?

3. இப்படிச் சிலர் கீழ்ப்படிந்து நடப்பதும், மற்றும் சில ருக்கு நாமே கீழ்ப்படிந்து நடப்பதற்குக் காரணம் என்ன ?

4. சிலர் வாக்கு நயத்தாலும், தேகநடிப்பாலும், பட்ச மான பார்வையினுலும் மனிதர்களை வசப்படுத்துவதை நாம் பார்க் கிறோ மல்லவா ?

மேற்சொன்னவை களுக்கெல்லாம் காரண மென்னவென்று கேட்பீர்களாகில் அதற்குப்பதில் கூறுவோம். அப்படிப்பட்ட மனிதர்கள் தங்களிடத்தில் ஜென்மத்திலேயே அமைக்கப்பட்

டிருக்கும் மனுஷ்யகாந்த சக்தியின் தன்மையை இன்னதென்று அறியாமற்போனாலும், அதன் சக்தியினாலேயே அவ்வற்புத காரியங்களைச் செய்கிறார்களென்று நாம் உறுதியாய்ச் சொல்லுவோம். இக்காந்தசக்தி இன்னதென்றறியாத ஒருவர் இவ்வளவு நன்மை பெறுவாராகில், அச்சக்தியில் முழு நம்பிக்கையும், முழு தேர்ச்சியும் உள்ள ஒருவன் இவ்வுலகத்தில் செய்யக்கூடாத விஷயமும் உண்டோ? இல்லை. அவன் எவ்வித அசாத்தியமான காரியத்திலும் ஜயம் பெறுவான்.

ஆதலால் இச்சக்தியை இன்னதென்றறிந்து இவற்றில் தேர்ச்சியடைவது நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமான கடமையாகும். அப்படிச் செய்யாம விருப்போமாகில் நம்முடைய வாழ் நாளெல்லாம் வீணாகி பூமிக்குப் பாரமாகவும் ஜனத்தொகையை அதிகப்படுத்தி சில நாட்கள் இப்பூமியில் வாழ்ந்து, பிறகு அந்தகாரமாகிய அஞ்ஞானத்தால் மூடுண்டு மூடராகி, நாம் எங்கிருந்து வந்தோம்? நாம் ஜென்மமெடுத்து என்ன பயனை யடைந்தோம்? எது தருமம்? எது அதருமம்? என்னும் பகுத்தறிவு இல்லாதவராகி விடுகிறோம்.

இப்படி நாம் மிருகங்களைப்போல முழுமூடராகி உண்பதும், உடுப்பதும், உறங்குவதுமே முக்கியமானதென்று கருதி அஞ்ஞானத்தினால் பலவித துக்கங்களை அனுபவிக்கின்றோம். அஞ்ஞானம் தாமச குணத்தின் இயற்கை யாதலால் அது நம்மைக் கெட்ட காரியங்களிற் பிரவேசிக்கச் செய்து வைதீக கருமங்களைச் செய்ய வொட்டாது தடுக்கின்றது. அதனாலேயே நரக முண்டாக்கின்றது. ஆகையால் அஞ்ஞானம் நம்மிடத்திற் குடிகொண்டிருக்கிறவரைக்கும் இகத்திலும் பரத்திலும் துக்கமுண்டாகிறது. இவ்வண்ணம் நமது வாலிபப்பருவங் கடந்து முதுமை எய்தும்போது தேகமெலிந்து, தளர்ந்து, பற்களசைந்து, உதிர்ந்து, திரைதோன்றி நரம்புகள் வெளியாகக் காணப்பட்டு சமீபத்துள்ள வஸ்துக்களும் காணப்படாமல் கருவிழிகள் ஆழ்ந்து, முதுகெலும்பு வளைந்து கூனையுண்டாக்கி நலிகின்றது. அப்போது நமக்கு அஜீரணத்தால் உணவு செவ்வனே செல்லாமல் ஈளை இருமல்மேலிட்டு நாளுக்கு நாள் செய்கைகள் குறைந்து, படுக்கவும் எழுந்திருக்கவும் கஷ்டப்பட்டு காதும் கேளாமலும், கண்ணும் தெரியாமலும், வாயினின்றும் நீரொழுகத் தவிக்கின்றோம்.

இவ்வாறு நமக்குச் சகல இந்திரியங்களும் சுவாதீனமற்று மாணகாலத்தை எதிர்ப்பார்த்திருக்கையில் முன்னம் நாம் அனுபவித்த சுகங்களை நினைந்து உருகி, அதைப்பற்றிப் பேச சக்தியற்று சுவாசகாச முண்டாகின்றது: அதனாலே நாம் தூக்கமின்றி மிகுந்த ஆயாசமும், வருத்தமும் அடைந்து எழுந்திருக்கவும், உட்காரவும் மற்றவருடைய உதவி வேண்டியதால், வேலையாட்கள், மனைவி, மைந்தர், சுற்றத்தார், சிநேகிதர் முதலிய யாவராலும் நிந்திக்கப்பட்டவராய், அசுத்தராகி உண்ணவும், உலாவவும், மிகுந்த ஆவலடையுங்கால் வேலைக்காரர் பரிகாசஞ் செய்யவும், பந்துக்கள் வெறுப்படையவும், பல துன்பங்களை அனுபவித்து மரண மடைகின்றோம்.

அம்மரணத்திலே, நமது கை கால்கள், கழுத்துத் தளர்ந்து, நடுக்கத்தை யடைந்து, சித்தச் சுவாதீனமற்று சற்று நேரம் அறிவும், சற்றுநேரம் அறிவின்மை உள்ளவராய் அசையும்பொருள், அசையாப்பொருள் முதலானவைகளிற் சித்தப்பிரமை கொண்டு, அவை யாவும் நமக்குப் பின் எக்கதியாகுமோ வென்று துக்கித்து ஆடு, மாடு, வீடு, மனை, மக்கள், மனைவி, தனம், தானியம் முதலியவைகளை விட்டுப் பிரிய மனம் வராமல் கலங்கிக்கொண்டிருக்கையில் எமனுடைய சரங்களாகிய பாசம் தோன்றிட அதைக்கண்ட மாத்திரத்தில் கண்கள் சுழலக் கை கால்களை யுதரிக்கொண்டு, நாக்கும் உதடும் உலர்ந்து உதான வாயு எழும்பி துன்பத்தைத் தருதலால் கண்டமடைத்து கண்கள் பஞ்சடைந்து, தாபமும் பசியும், தாகமும் நேரிட்டு வெகு பிரயாசத்துடன் இச்சரீரத்தை விட்டுப் பிராணவாயு பிரிந்து போகின்றது. எமதூதர்களால் யாதனுசரீரத்தில் நம்மைப் பொருந்தச்செய்து பாவத்திற்குத் தக்கபடி தண்டிக்கப்படுகிறோம்.

அந்தோ! அஞ்ஞானத்தில் நாம் இத்துயரை யடைகின்றோ மல்லவா? கடவுள் நமக்குக் கொடுத்திருக்கும் ஞானத்தைக் கொண்டு நாம் நரகத்தையும் துன்பங்களையும் அடையாமலிருக்கலாமே. அப்படிச் செய்வது பிரயாசை யாகமாட்டாது. நாம் முதல் அத்தியாயத்தில் விவரித்துள்ள மகான்களைப்போல் கடவுளால் நமக்கு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஒருவிசேஷ சக்தி (பர்ஸனல் மாக்னிடிஸம்) யைக்கொண்டு இவ்வுலகத்தில் பல அரிய செய்கைகளைச்செய்து கீர்த்தியையும் மற்றப் பிறவிப் பயன்களையும்

என் அடையலாகாது? ஆதலால் ஜீவகாந்த சக்தியை விருத்தி செய்துகொள்வது நமது முதற் கடமையாகும்.

அத்தியாயம் 3.

மானஸ தத்துவம்.

முக்கிய அம்சங்கள்.

முந்திய அத்தியாயத்தில் ஜீவகாந்தி மனிதர்கள் எல்லாரிடத்திலும் இருக்கின்றதென்று தெரிவித்தோம். இனி இந்தச் சீவ காந்த சக்தியை விருத்தி செய்யவேண்டிய முக்கிய அம்சங்களைக் கூறுவோம்.

1. ஒருவன் தன் மனதைச் சரியான மார்க்கத்தில் பிரவேசிக்கச் செய்து, அதைத் தன் வசமாக்கிக்கொண்டால் அவனுக்கு உடம்பில் புடமிட்ட பொன்போல் ஒரு வகை நயமுண்டாகி நல்ல தேஜசும், ஆயுள் விருத்தியும், சாந்தமும், கோபத்தை யடக்குஞ் சக்தியும், நோயின்மையுமாகிய நன்மைகளெல்லாம் வந்தடைகின்றன.

2. அவன் தன் தேகத்தை மட்டும் 'நோய்க்கிடங்கொடேல்' என்ற மூதாட்டியின் அருமை வாக்கியத்தின்படி பிணிவாய் அகப்படாமல் விலகிக்கொள்வதோடு அயலார் பிணியையும், துர்க்குணங்களையும் போக்கும் ஆற்றலுடையவனாகின்றான்.

3. அவனைக் கண்டால் ஏனையோருக்கு ஒரு வித அச்சமும், மரியாதையு முண்டாகும். அவனால் சாதிக்க முடியாத காரியமே உலகத்திலிராது.

4. அவன் வியாதியைப் போக்குவான்.

5. அவன் இன்பம் விளைவிப்பான்.

6. மறைவில் நடக்கும் கருமங்களை அவன் புலப்படச் செய்வான்.

7. அவனிடத்தில் தெய்வத் தன்மை யிருக்கிறதென்று யாவரும் பிரமித்து அவனைக் கொண்டாடுவார்கள்.

மனுஷ்யன் ஆத்தியான்மீக மென்னும் தாபங்களில் தீவிர மதியுடையவனா யிருந்து மேலாகிய பதவியை அடைவான். ஆத்தியான்மீகமென்பது யாதெனில்:—முதலில் ஞானம், இரண்டாவது வைராக்கியம். இவ்விரண்டும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து மோக்ஷ மென்னும் ஆத்தியந்தியத்திற்குள்ளாகி லயத்தை அடைகிறான். ஒருவனுடைய ஆன்மாவையும் தேகத்தையும் பற்றி உண்டாகும் துக்கமே ஆத்தியான்மீகதாபம். அந்தத் துக்கம் சரீரத்தைப் பற்றியதும் மனத்தைப் பற்றியதும் என இரண்டு வகைப்படும்.

மேற்சொல்லிய இருவகைத்துக்கங்களில் சரீரத்தைப்பற்றிய துக்கம் பல வகைப்படும். அவை எவையெனில் தலைவலி, பீனிசம், சுரம், சூலை, சோகை, இரத்தபேதி, மகோதரம், சுவாசம், குன்மம், அதிசாரம், வாந்தி, குட்டம், கண்வலி, பேதி முதலாகியவைகளாகும்.

மனத்தைப்பற்றிய துக்கமாவது காமம், குரோதம், உலோபம், மோகம், மதம், மாச்சரியம், பயம், சோகம், அவமானம் முதலிய ரோகங்களாகும்.

ஆதிபௌதீகமாவது மிருகம், பட்சி, பிசாசம், சர்ப்பம், மனிதர் முதலிய ஜீவர்களால் உண்டாகும் விபத்துக்களாகும்.

ஆதிதெய்வீக மென்பது குளிர்காற்று, வெப்பம், மழை, இடி, பூமியதிர்ச்சி முதலியவைகளால் உண்டாகும் தாபங்களாகும்.

இத்தாபங்கள் மூன்றும், கருவினாலும், பிறப்பினாலும், இறப்பினாலும், மூப்பினாலும் நரகத்தினாலும் பிறந்து அநேகமாயிரம் வகைகளாகின்றன.

மனிதன் சிசுவாய் இருக்கும்போது தாயின் கருப்பையிலிருந்துகொண்டு அன்னையுண்ணும் புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, இனிப்பென்னும் அறுசுவை உணவுகள் தன்மேல்பட, அச்சிசு அளவில்லாத துன்பத்தை அடைகின்றது. தவிர அது தன் தேகத்தை நீட்டவும் சுருக்கவும் கூடாமல் மல மூத்திரங்களில் உழன்று, சடராக்கினியிலே தகிக்கப்பட்டு எப்பக்கமும் அசைவதற்கு முடியாமல் அவஸ்தைப்பட்டுப் பல ஜென்மங்களையும் நினைத்து நினைத்து மகா விசனமுற்றுக் கிடக்கும். பிரமதேவனால் உண்டாக்கப்படும் ஒருவித காற்றினால் அச்சிசுவின் எலும்புகள்

யாவும் நொறுங்கிப் போகும்படி பீடிக்கப்பட்டு மிகுந்த பிரயாசை யுடன் தலை கீழாகத்திருப்பப்பட்டு தாயின் கருப்பத்திலிருந்து வெளிப்படுகின்றது.

அச்சிசு பூமியில் விழுந்தவுடனே வெளிக்காற்றினால் பூர்வ ஞானத்தை மறந்துபோகின்றது. பிறகு அச்சிசு சொரிந்துகொள் ளவும், அசையவும் கூடாமல், சகலவித சௌகரியங்களையும் பிற ருடைய இச்சையின்படி பெறுகின்றது. அச்சிசு மூத்திராதிகளி னாலே அசுத்தமாகிய படுக்கையிற் கிடந்து எறும்புமுதலியவைக ளால் நேரிடும் அவஸ்தையை. தடுக்கக் கூடாத ஸ்திதியில் கிடக் கின்றது. இவ்விதம் அநேக பிறப்பின் துன்பங்களையும் பிறந்த பின் உண்டாகும் துன்பங்களையும் அடைகின்றது.

இப்படித்தேர்ந்து வளர்ந்து மனிதசரீரம் ஜீவன், மூளை, நர ம்பு, எலும்பு, சதை, இரத்தம் இவைகளால் அமைக்கப்பட்டிருப் பது நமக்கு நன்றாகத்தெரிந்த விஷயம். இவைகள் ஒன்றுக்கொ ன்று சம்பந்தமுள்ளவை. இவைகளின் ஜீவனும் மூளையுமே முக் கியமானவை. முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லிய மனுஷ்யகாந்த மென்ற மின்சாரத்துக் கொப்பிட்ட ஜீவகாந்தசக்தி மனிதரு டைய மூளையிலிருந்தும், நரம்புகளி லிருந்தும் உண்டாகின்றது. ஜீவகாந்தசக்தி ஒரு தேகத்திலிருந்து மற்றொரு தேகத்திற்குத் தாவிச்செல்லும் இயற்கையுள்ளது. ஜீவகாந்த சக்தியிலிருந்து தேஜஸ் என்னும் ஜோதி வெளியாகின்றது. உலகத்திலுள்ள எல் லாவஸ்துக்களுக்கும் ஜீவராசிகளுக்கும் இந்தச்சோதியே மூல வஸ்துவாகும். இந்தத்தேஜஸ் என்பது மானிட சரீரத்திலிருந்து சூரியனுடைய கிரணங்கள்போல தன் எதிரிலுள்ள எல்லா வஸ்துக் களிலும் பரவுகின்றது.

ஜீவகாந்த சக்தியை வசீகரித்தல்.

ஜீவகாந்தசக்தியை வசீகரம் செய்தவர்கள் உலகத்தில் எவ்வகை காரியங்களிலும் மென்மேலும் ஜயத்தை யடைந்து வருகின்றார் கள்.

வசீகரம் மனதைச்சேர்ந்த தென்றும், நரம்பைச் சேர்ந்த தென் றும், தேகத்தைச் சேர்ந்ததென்றும் மூன்று வகைப்படும்.

உலகத்தில் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களெல்லாம் ஓர்வித காந்தக்கவர்ச்சி என்ற ஆக்ரஷ்ண சக்தியால் (Law of Attraction) ஆளப்பட்டு வருகின்றன. பூமியிலிருந்து ஆகாயத்தில் எரியப்பட்ட ஒருசிறு கல் துண்டை மறுபடியும் பூமி தன்னிடத்திற்கு இழுத்துக் கொள்வது ஆக்ரஷ்ண சக்திக்கு உதாரணமாகும்.

மனிதனுடைய சரீரத்தில் மூளையே முக்கியமென்று சொன்னோம். மூளையிலிருந்து கழுத்துவரையில் பன்னிரண்டு இணை நரம்புகள் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒவ்வொன்ருக இடவல பக்கங்களில் காணப்படுகின்றன. இவற்றுள் பத்தாவது நரம்பு பருத்து சிரசிலிருந்து கண்டம் வழியாக மார்பிலும், வயிற்றிலும், பேச்சுண்டாகும் கருவியிலும், நுரையீரலிலும், உள்ளிருதயம், பெருங்குடல், ஈரல் முதலிய கருவிகளில் பிரவேசிக்கின்றது. இந்த நரம்புக்கு விசுத்தி என்று பெயர்.

நம்முடைய விருப்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் இந்த நரம்பின் வழியாக மூளையில்சென்று இவ்விடமிருந்து துப்பாக்கிக்குண்டு போல் மிக்க வேகத்துடன் வெளிப்பட்டு உலகமெங்கும் வியாபித்திருக்கும் ஆகாயமென்ற மாயாணுக்களில் (Ether) பாய்ந்து இவ்வணுக்களின் அசைவினால் அநேகமாயிரம் ஆகாய அலைகளுண்டாகி, எண்ணங்கள் என்ற நுண்ணிய ரூபமடைந்து சக்திரூபமாகவே மாயாணுக்களைத் தள்ளிக்கொண்டு நீ கோரிய மற்றொரு மனிதன் மூளைக்கு முன்னேக்கிச் சென்று அவ்விடத்தில் தாக்கி உன் எண்ணங்களை அவன் மனதில் பதிப்பிக்கின்றன. இவ்விதமாகவே ஒரு மனத்திலிருந்து மற்றொரு மனத்திற்கு எண்ணங்கள் தாவுகின்றன வென்று நன்ருய் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். மேல் நாட்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இப்பொழுது உலகமெங்கனும் நடைபெறும் மார்க்கோணியின் கம்பியில்லாத தந்தியின் இரகசியமும் இதுவே.

உன் விருப்பமே உன் காரியங்களுக்கெல்லாம் மூலாதாரம். விருப்பம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக உறுதியுள்ளதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வலுவடைந்து பிறர் மூளையில்போய்த் தாக்கும். உன் தேகத்தில் காணப்படும் ஜீவகாந்த சக்தியை உன் விருப்ப சக்திக்கிணங்கத் தூண்டிவிட்டால், அது உன் அவயவங்களிலுள்ள நரம்புகளிலெல்லாம் தாக்கி உன்தேகமுழுவதும் ஜீவகாந்தசக்தி ஜொலிப்ப

துடன் நீ விரும்பிய மனத்தினிடஞ்சென்று அதை உன் வசப்படுத்தும். இதுமாத்திரமன்றி ஒரு புருஷனுடைய மனது விஷயங்களில் எப்பொழுது ஓடுகின்றதோ, அப்பொழுதே அதைத்தன் புத்தியினால் தப்பு மார்க்கங்களில் போகவிடாமல் இழுத்துப் பிடிப்பானாகில் அப்போது தன் மனத்தை ஜயித்தவனாகின்றான். அஃது எவ்விதமெனில் ஒரு பூருஷன் மற்றோர் புருஷனை நிஷ்காரணமாய் வைகின்றான். அப்பொழுதே அதைக் கேட்டுக்கொள்ளும் புருஷனுடைய மனத்திற்குக் கோபம் உண்டாகுமல்லவா? அந்தக்கோபத்தை அடக்கி தீர்க்க ஆலோசனை செய்து வைதவனை மறுபடியும் வைவது நல்லதல்லவென்று எண்ணிச் சகித்துக்கொண்டிருப்பதே சிரேஷ்டமானதென்று எண்ணுவானாகில் அவனுக்கு உண்டாகிய கோபம் தணிந்து சாந்தம் பிரகாசிக்கும். இவ்வாறு பொறுத்துக்கொள்பவன் அடையும் பலன் என்னவெனில் தன்னை வைதவனுடைய புண்ணியங்களை யெல்லாம் இவன் ஆக்ரஷ்ணம் செய்துக்கொள்பவனாகின்றான். ஆனதால் சாந்தமாயிருக்கும் மனது மற்றவர்கள் செய்த புண்ணியங்களைத் தனக்கு உண்டாகும்படிச் செய்விக்கும். அதனால் அது அவனுக்கு மேன்மையைச் செய்விக்கின்றது.

இனி இவனை வைதவனுடைய கதி எவ்விதமெனில், அவன் ஏதோ ஒரு சிறு காரணத்தால் குரோதத்தை அடைந்து அக்குரோதத்தை அடக்க முடியாமல் இவனை வைததனால் தான் அதுவரையில் செய்திருந்த புண்ணியங்களை யெல்லாம் இவனுக்குத் தாரை வார்த்தவனாகின்றான். புத்தியின் பலத்தைமீறி அதன் வார்த்தையைக்கேளாதவனுடைய மனது அவனுக்குச் சத்துருவைப்போலிருந்து கெடுதியை விளைவிக்கும். இவ்விதமாய் பிரதி புருஷருடைய மனது இந்திரிய விஷயங்களில் புகுந்து காமக் குரோதாதிகளினால் தூண்டப்பட்டு, தப்புமார்க்கங்களில் பிரவேசித்துக் கொண்டிருப்பதை பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் விவேகசாலி, தன் புத்திபலத்தால் அந்த மனத்தைத் திருப்பிக்கொண்டு வருவானாகில் அது தப்பு மார்க்கங்களில் போகாமல் அவன் சுவாதீனத்திலேயே இருக்கும். அப்படிச் சுவாதீனப்படுத்துவது ஜீவகாந்த சக்தியை அதிகப்படுத்துவதாகும். இச்சக்தியை ஒருவன் மனத்தினிடம் தாக்கும்போது நீ விரும்பிய காரியத்திற்குரிய மந்திர வசனங்களையும் அத்துடன் பிரயோகஞ் செய்தால் உன் காரியம் ஜயமாகும்.

ஜீவகாந்தத்தின் நம்பிக்கை.

நம்மெல்லோரிடத்திலும் ஜீவகாந்தச்சக்தி இயற்கையில் அமைந்துள்ள உண்மையைத் தெரிந்துகொண்டோம். இப்பொழுது ஜீவகாந்தத்தின் முக்கிய சாதனங்களில் ஒன்றாகிய நம்பிக்கை என்பதைப் பற்றிச் சிறிது ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

இப்பூமியில் உள்ளதை இல்லையென்றும் இல்லாததை உள்ளதாகவும், ஒன்றை வேறொன்றாகவும் உனக்குத் தோன்றுவது உன் நம்பிக்கையே காரணமாகும். வைத்தியம், மந்திரம், வேதாந்தம், யோகம், தவம் முதலிய மார்க்கங்க ளெல்லாவற்றிற்கும் நம்பிக்கையே மூலபலமாம். இதற்குச் சில உதாரணங்கள் கூறுவோம். ஒவ்வொரு குடும்பத்தினருக்கும் ஒவ்வொரு வைத்தியன் கைவாசி உள்ளவனென்று நம்மவர் சொல்லிக் கொள்வதுண்டு. ஒரு வைத்தியனை மெய்யனென்றும், வல்லமைசாலி யென்றும் நம்புவதுதான் அம்மருந்து எப்பிணியையும் நீக்குதற்குக் காரணம். ஆதலின், எவர் உண்மையான வைத்தியரென்று நாம் நம்புகிறோமோ அவரிடத்திலேயே வைத்தியம்செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு வைத்தியன் ஒரே மருந்தை இரண்டு வியாதியஸ்தருக்குக் கொடுக்கிறான். ஒருவன் சொஸ்த மடைகிறான். மற்றவன் அம்மருந்தால் ஒரு சுகமும் பெறுவதாகத் தோற்றவில்லை. இதற்குக் காரணமென்ன? நம்பிக்கை. இந்த நம்பிக்கைக்கு ஒரு திருஷ்டாந்தத்தைக் கூறுவோம்:—மிருகண்ட முனிவர், மருத்துவதி என்னும் கன்னியை மணந்து நெடுங்காலம் புத்திரரின்மையால் காசிக்ஷேத்திரத்தை யடைந்து மணிகர்ணிகையில் ஸ்நானஞ்செய்து சிவபெருமானை நோக்கித் தவஞ்செய்தார். சிவபெருமான் அவருக்குப் பிரத்தியட்சமாகி "தீக்குணம், ஊமை, செவிடு, குருடு, முடம், தீராப்பிணி, அறிவின்மையாகிய இவற்றோடு கூடிய நூறுவயது உயிர்வாழும் புதல்வன் வேண்டுமா? அல்லது அழகு, நல்வடிவு, நோயின்மை, எம்மிடத்தன்பு முதலியவற்றைப் பெற்று பதினாறுவயது சீவித்திருக்கும் மைந்தன் வேண்டுமா?" என்று கேட்டனர். அதற்கு முனிவன் "இறைவனே! வயது குறைந்து வாழ்வானாயினும் சற்புத்திரனையே எனக்களிக்கவேண்டும்" என்று விண்ணப்பித்தார். பரமன் அவ்வாறே வரமளித்துப் போயினர்.

பிறகு சிறிது நாளில் அம்முனிவன் மனைவி கருப்பமுற்று நல்ல சுபமுகூர்த்தத்தில் ஒரு மைந்தனை ஈன்றனள். அப்போது தேவர்கள்

புட்பமாரி பொழிந்தனர். அக்குழந்தைக்கு மார்க்கண்டன் என நாமகரணஞ்செய்து ஐந்துவயதில் உபநயனம் நடத்தி வித்யாப்பியாசஞ் செய்வித்தனர். மார்க்கண்டேயர் வேதாகம முதலிய நூல்களிற் றேர்ந்து சிவபிரானிடத்தில் மிக்க பக்தி யுடையவரானார். அவ்வாறிருக்க இவருக்கு வயது பதினாறாகவே தாய் தந்தையர் இவரைப் பற்றி எப்போதும் துன்புற்றிருந்தனர். மார்க்கண்டேயர் அதனை யுணர்ந்து காரணத்தை வினவ, அவர் உண்மை யுரையாராகிக் கடைசியிற் சிவபெருமான் தமக்களித்த வரத்தைத் தெரிவித்தனர். மார்க்கண்டேயர் அவர்களுக்குத் தைரியம் சொல்லி "யான் சிவனை யருச்சித்து அவருடைய பேரருளால் எமனை வென்று வருகிறேன்" என்று கூறி விடைகொண்டு காசி க்ஷேத்திரத்தில் மணிகர்ணிகைக் கருகே சிவலிங்கப் பிரதிட்டைசெய்து பூசை செய்துவந்தார். அவர் சிவபெருமானையே நம்பி மனத்தை ஒரே வழிப்படுத்தி யிருந்தமையால் சிவபிரான் அவருக்கு எமபயம் நீங்க வரந்தந்தனர். பிறகு அவர் எப்போதும்போல சிவனைப் பூசித்துவர வயதும் பதினாறு முடிவுபெற்றது. எமனுடைய கட்டளையின்படி ஒரு தூதன்வந்து அவரது பூஜாபலத்தினாலும் அவர் கடவுளிடத்தில் வைத்துள்ள நம்பிக்கையினாலும் அவரைச் சமீபிக்கக் கூடாதவனாய் தன் தலைவனுக் குறைக்க, அவர் கோபித்துத்தன் கணிகராகிய சித்திராபுத்திரரை வரவழைத்து அவர் கணக்கை விசாரித்தறிந்து தன் மந்திரியாகிய காலனையனுப்ப, அவனும் போய்ப்பார்த்து தன்னாலொன்றும் செய்யக் கூடாதவனாய்த் திரும்பி விட்டான்.

எமன் அதிக கோபத்தை யடைந்து மகிடவாகனத்தின்மீதேறி மழு, தண்டம், பாசம், சூலம் இவற்றை ஏந்தி குடையுங் கொடியும் தூதர்கள் தாங்கிவர மார்க்கண்டேயரிடம் வந்து அவரையழைத்தான். அவர் வராமையால் வெகுண்டு, நெருப்பெழச் சிரித்துப் பற்களைக் கடித்து அதிக கோபத்துடன் அவர் கழுத்திற் பாசத்தை வீசி இழுக்க எத்தனித்தான். மார்க்கண்டேயர் தமது நம்பிக்கையினின்று சற்றும் வழுவாதிருந்ததால் சிவபெருமான் சிவலிங்க மூர்த்தத்தினின்றும் வெளிப்பட்டுத் தமது இடது காலால் எமனையுதைக்க, அவன் உயிர் நீங்கினன். பின்னர் அவனை எழுப்பினர். மார்க்கண்டேயரைச் சிரஞ்சீவியாக்கினர். இதனால் நம்பிக்கையானது ஜயத்தைத்தரும் என்பது வெளியாகின்றது.

தவிர உனக்கே உன்மீது நம்பிக்கை இல்லாவிட்டால் பிறர் நம்பிக்கையை நீ விரும்புவது உனக்கு மிக துர்லபமாகும். ஆகையால் உனக்கு தன்னம்பிக்கை அதிக அவசியமாம். தன்னம்பிக்கையால் தைரியமுண்டாகும். அவநம்பிக்கையால் அச்சமும் திகிலும் உண்டாகி உன் தேஜஸ் குறைவுபடும். ஆகையால் தன்னம்பிக்கையை எல்லோரும் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

திடச்சித்தம்.

ஜீவகாந்த சக்தியை விருத்தி செய்வதற்கான முக்கிய சாதனங்களில் திடச்சித்தம் இரண்டாவதாகும். திடச்சித்தம் என்றால் என்ன? அதனால் என்ன உபயோகம் என்பதைச் சற்று கவனிப்போம்.

உன்னுடைய விருப்பங்கள் உனக்குத் தெரியாமல் மிகவும் அதிகரித்து நீ கோரிய காரியங்களை யாதொரு இடையூறு மில்லாமல் சம்பூரணம் செய்யும்பொருட்டு மிக்க வல்லமையோடும், விடா முயற்சியோடும், ஊக்கத்தோடும் பிரயோகஞ்செய்யும் பிரயத்தனங்களுக்குத் திடச்சித்தம் என்று பெயர். இப்புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் முறைகளைச் செய்யப் பழகுமுன் திடச்சித்தப் பயிர்ச்சியைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சிறிது உறுதியோடு திடச்சித்தத்தில் இலகுவில் வெற்றியடையலாம். இவற்றில் வெற்றியடைந்தால் பின்னால் சொல்லப்போகும் ஹிப்னடிஸம், மேஸ்மேரிஸம், மானஸ தந்தி முதலான சாஸ்திரங்களில் இலகுவில் ஜயமடையக்கூடிய சக்தி யுண்டாகும்.

திடச்சித்தத்தாற்றான் நெப்போலியன் கோடிக்கணக்கான தரணிகளை யடக்கி ஆண்டார். வங்காளத்திலுள்ள சுரேந்திரநாத் பனர்ஜி என்பவர் தம் வாக்குச் சாதுரியத்தால் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களை வசப்படுத்துவ தெல்லாம் மனவுறுதியாற்றான். தெய்வ பக்திக்காக மதச் சண்டைகளில் உயிரைத் திரணமாக மதித்த வீர புருஷர்களின் செய்கையும் மனவுறுதியால் நிகழ்வதே.

மனவுறுதி அதாவது திடச்சித்தத்தால் எவ்வித ஆபத்திலும் ஜயமடையும் மார்க்க மிருக்கின்றது. திடச்சித்த முள்ளவரை எவரும் வெல்வது கடினம். இரணியன் தன் குமாரனாகிய பிரகலாதன், தன் பெயரைச் சொல்லாது ஹரியின் நாமத்தைக் கூறியதால் ஆலகால விடத்தைப்போலப் பிரபலமாகிய கோபங்கொண்

டான். அதனால் சூரியனும், சந்திரனும் ஆகாசமும் சுழன்றன. பூகம்ப முண்டாயிற்று. அவனுடைய கண்கள் உதிரத்தைக் கக்கின. அவன் கொலையாளர்களை ஏவி பிரகலாதனைக் கொன்றுவிட உத்திரவு செய்தான். உடனே அக்கொலையாளர் பிரகலாதனை வாசலுக்கு வெளியே நிறுத்தி மழு, வாள், சூலம், வேல், குந்தம், கெதை முதலாகிய ஆயுதங்கள் அநேக மாயிரங்களைக்கொண்டு அவன்மேல் பிரயோகஞ் செய்து இடியைப்போலக் கொக்கரித்துக் கண்களால் நெருப்பைச் சொரிந்தார்கள்.

பிரகலாதன் ஒரு தன்மையாகிய வைராக்கிய சித்தத்துடன் இருந்ததால் அவன்மேல் எறிந்தனவும், எய்தனவும், எற்றியனவும், குத்தியனவும், அறிந்தனவுமான சகல ஆயுதங்களும் முறிந்து ஒடிந்து உதிர்ந்து சிறு பொடிகளாய்ப் போயின. அதை அசுரர்கள் கண்டு ஆச்சரியங்கொண்டு இரணியனிடம்போய் "சுவாமி! எங்களிடமிருந்த ஆயுதங்களை யெல்லாம் பிரயோகஞ் செய்தோம். அவை எல்லாம் தூளாய்ப் போயின. உம்முடைய குமாரனது சரீரத்திற்கு யாதொரு துன்பமும் ஏற்படவில்லை" என்றார்கள். அதைக்கேட்டு இரணியன் அதிக கோபமுடையவனாய்க் கடுமையான அக்கினியை மூட்டி அதிலே அவனைக் கட்டித் தள்ளிவிடும்படி ஆக்ஞாபித்தான்.

அப்படியே அத்துஷ்டர்கள் ஒரு பெரிய குழி வெட்டி தணல் மூட்டி அதில் பிரகலாதனைத் தள்ளிவிட்டார்கள். திடசித்தமுள்ள அப்பிரகலாதனைத் தீ என்ன செய்யும்? அத்தணல் அவனுக்கு குளிர்ந்த சீதள சந்தனக் குழம்பு போலாய்விட்டது. இதையும் கொலையாளர்களால் அறிந்த இரணியன் பிரகலாதனை அட்டமாநாகங்களை விட்டுக் கடித்து உயிர் துறக்கும்படி செய்யுங்கள் என்று ஆக்ஞாபித்தான். அனந்தன், வாசுகி, சங்கன், குளிகன், பதுமன், மகாபதுமன், தட்சகன், கார்க்கோடகன் என்னும் அஷ்ட நாகங்கள் பிரகலாதனை சூழ்ந்துகொண்டு காளி, காளாத்திரி, எமன், எமதூதன் என்கிற நான்கு பற்களாலும் கடிக்க அந்தப் பாம்புகளின் பற்களெல்லாம் வலியற்று ஒடிந்து உதிர்ந்தன. அது கண்டு தூதர்கள் ஓடி இரணியனிடம் தெரிவித்தார்கள்.

அவன் ஐராவத யானை முன்னே பிரகலாதனைக் கொண்டு போய் விடும்படி உத்தரவு செய்தான். அப்படியே தூதர்கள் தெய்

விகழாகிய பாசங்களைக்கொண்டு பிரகலாதனுடைய கை கால், மார்பு, கழுத்துகளிலும் இறுக்கி ஒடுக்கிக் கட்டி எடுத்துக்கொண்டுபோய் வெள்ளை யானை முன்னே போட்டார்கள். அந்த யானை மின்னலைப் பழிக்கின்ற தன் கொம்புகளினாலே பிரகலாதனுடைய வயிரமாகிய மார்பில் குத்தி யழுத்தியது. அதனுடைய தந்தங்கள் நான்கும் இளவாழைத் தண்டைப்போல் முறிந்துபோய் விட்டன. பிறகு இரணியன் பிரகலாதனை ஏழு நிலைகளையுடைய உப்பரிகையின் வாயிற் கோபுரச்சிகரத்தின்மேல் ஏற்றிப் பூமியிலே தள்ளிவிடும்படி உத்தரவு செய்தான்.

கொலையாளர்கள் அப்படியே பிரகலாதனைக் கட்டி தூக்கிக் கொண்டுபோய் மாமேருவைப்போல உயர்ந்திருக்கும் கோபுரச்சிகரத் தின்மேலேற்றி அங்கிருந்து தலை கீழாக உருட்டி தள்ளிவிட்டார்கள். திடச்சித்தமுள்ள பிரகலாதன் எவ்வித அபாயமுமின்றி தரையில் வந்து சேர்ந்தான். பிறகு அவனைப் பெரிய மலையுடனே நெருக்கிக் கட்டி சமுத்திரத்தில் தள்ளிவிட்டார்கள். அப்போதும் அவனை அச்சமுத்திரம் தன்னுள் மூழ்த்தவில்லை.

இரணியன் கடைசியில் அவனை என்ன செய்வதென்றும் தோன்றாதவனாய், "நீ சொல்லும் அந்த ஹரி எவ்விடமிருக்கின்றான்" என்று அதட்டிக் கேட்க "அவன் அணுவிலுமிருப்பான், பரமாணு விலுமிருப்பான், இத்தூணிலுமிருப்பான்" என்று பிரகலாதன் திடச்சித்தத்துடன் சொல்ல அவ்வரக்கன் சீறித் தூணைப் புடைத் தான். அத்தூணினின்றும் நரசிங்கமூர்த்தி வெளிப்பட்டு அவ் விரணியனைக் கொன்று பிரகலாதனுடைய துயரைத் தீர்த்தார். பிரகலாதன் எதனால் ஜெயமடைந்தான். திடச் சித்தத்தினா லன்றோ. ஆதலால் நாம் திடச் சித்தத்துடனிருக்க பழகி வர வேண்டும்.

நாம் திடச் சித்தத்தால் எண்ணும்பொழுதெல்லாம் நன்மையும், பிறருக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணங்களில் திடச் சித்தத்தைச் செலுத்தலாமே யொழிய தீய எண்ணங்களில் பிரே ரேபனை செய்தால் நமக்கே தீங்கு விளையும். நண்பர்களே இந்த விஷயத்தை மனத்தில் கெட்டியாய் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

அத்தியாயம் 4.

திடச்சித்தப் பயிற்சி.

எப்படி அடைவது ?

திடச் சித்தத்தை விருத்தி பண்ணுவதற்கு அநேக முறைகளுண்டு. முதலாவது, காவியங்களைப் படிப்பது. இரண்டாவது, காவியங்களிற் காணப்படும் சிறந்த வாக்கியங்களை அடிக்கடி மனனஞ் செய்து நமக்கும் அத்தகைய வீராவேசம் உண்டாகும் வண்ணஞ் செய்துகொள்ளவேண்டும். மூன்றாவது, பெரியோர்களின் ஜீவிய சரித்திரங்களைக் கற்று அத்தகைய பெருந்தன்மை அடைந்த தன் காரணத்தை ஊகிக்க முயலவேண்டும். நான்காவது, நாமும் அவர்களைப்போல் நல்ல மனிதர்களாவதற்குரிய குணாதிசயங்களையடைய முயலவேண்டும். அப்படி செய்து வருவதால் தன்னடக்கமும், சுய ஞானமும் தானே வந்தடையும். நாம் எந்தக் காரியத்தைச் செய்ய முயன்றாலும் அது எவ்வளவு பாரதூரமாயினும் 'நான் செய்வேன், அது என்னால் ஆகும்' என்று திடச் சித்தத்துடன் முயன்றால் அக்காரியம் ஜெயமாகும். எப்படி யெனில், பூர்வம் தண்டகாரணியத்தில் இராவணனால் அபகரித்துச் சென்ற சீதாபிராட்டியைத் தேட அனுமான், அங்கத குமாரன், சாம்பன் முதலிய வீரர்கள் ஸ்ரீராமரால் அனுப்பப்பட்டார்கள்.

அனுமான் ஸ்ரீராமருடைய ஏவலைக்கொண்டு அவரை நமஸ்கரித்து மற்றவர்களுடன் நடந்தார். இவருடைய எண்ணமெல்லாம் "சீதையைத் தேடி கண்டு பிடிப்பேன்" என்ற வைராக்கியத்தையே மேற்கொண்டிருந்தார். வழியில் ஒரு பிலத்தில் அனுமான் முதலானவர்கள் நுழைந்து செல்லும்போது ஸ்ரீமகாலட்சுமியின் திருமுகம் போலவும், தேவலோகமும் நாணும்படியான அதிக சிங்காரமுடைய ஒரு பட்டணத்தைக் கண்டார்கள். அதில் தேவர்கள் முதல் மனிதர்கள் வரையிலுமுள்ள சகலாத்மாக்களின் உருவங்கள் சித்திர ரூபமாக இருக்கின்றனவேயன்றி நிஜஸ்வரூபத்துடனில்லை. அங்கு தங்கக் கம்பிகள் போன்ற சடையும், மாசடைந்த சரீரமும், பூரணச் சந்திரன்போன்ற வதனத்தையுமுடைய ஓர்

பெண் யோகத்திலிருப்பதைக் கண்டார்கள். இவள்தானோ ஜானகி யென்று சந்தேகித்துப் பிறகு அல்லவென்று தெரிந்தார்கள். தபோ நிஷ்டையிலிருந்த சுயம்பிரபை இவர்களைக் கண்டவுடன் சித்த விருத்தி யடைந்து தேவேந்திரனால் தனக்குச் சம்பவித்த சாபத்தையும் அனுமான் முதலானவர்களைக் கண்டவுடன் அச்சாபம் நீங்கியதையும் தெரிவித்தாள்.

அங்கதன் முதலானவர்கள் அப்பிலத்தினின்றும் வெளிவர மார்க்கங் காணாது தவித்துக்கொண்டிருப்பதைக் கண்ட அனுமான் எப்படியாகிலும் இப்பிலத்தை இடித்து வெளிவர வேண்டுமென்ற திடச்சித்தங்கொண்டு நூற்று நாற்பது யோசனை தூரமுள்ள அப் பிலத்தை இடித்துப் பெயர்த்து மேல் சமுத்திரத்தில் விட்டெறிந்து கொக்கரித்தார். அது மேற்குக் கடலில் இன்றைக்கும் பிலத்தீபமென்று வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. இவ்விதம் பிலத்திலிருந்து அனுமான் முதலானவர்களும் சுயம் பிரபையுடன் வெளி வந்தபிறகு அனுமான் செய்த உதவிக்கு அச்சுயம் பிரபை மிகுதியும் சந்தோஷமடைந்து தேவலோகஞ் சென்றாள்.

பிறகு அனுமான் முதலானவர்கள் தண்டகாரணியத்தைக் கடந்து மகேந்திர பர்வதம் இறுதியாகவுடைய பிரதேசங்களெங்கும் தேடியும் சீதாபிராட்டியாரைக் காணாதபடியினால் நமக்குக் கெடுவு சொன்ன நாளுங் கழிந்துபோய் விட்டது. இனி அருமையாகிய தபசு செய்வோமா? அல்லது விஷந் தின்று இறந்து போவோமா? என்று அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து யோசிக்கலானார்கள். அங்கத குமாரன் மற்றவர்களைப் பார்த்து "நான் என் பிராணனை விட்டு விடுகிறேன். நீங்கள் போய் சங்கதி சொல்லுங்கள்" என்றான்.

அனுமான் மற்றவர்களைப் பார்த்து, வீரமில்லாதவர்களைப் போல இப்படி யோசிப்பதடாது. நமது திடச்சித்தம் எங்கே போயிற்று. பல திக்குகளிலும் பிராட்டியாரைத் தேடிப்பார்த்து, சொன்ன தவணையில் காணக்கூடாவிட்டால் முடிவிலே சீதாபிராட்டியின் நிமித்தமாய் யுத்தத்தில் பிராணனை விட்ட ஜடாயுவைப்போல நாமும் இறந்து போவதே பெருமை என்றனர். அந்த மலையிலிருந்த ஜடாயுவின் தமையனான சம்பாதி இதைக் கேட்டு கண்களில் நீர்த் ததும்ப இவர்கள் சமீபம் வர, அனுமான் அவரை இராட்சதனென்று நினைத்துக் கோபப்பட்டார். அவர் தமது விருத்தாந்தத்

தைச் சொல்லி தன் தம்பியாகிய ஜடாயுவைக் கொன்றவன் யாரென்று வினவ, அனுமான் நடந்த சங்கதிகள் யாவும் சொல்லி, இராவணன் வாளினால் ஜடாயுவைக் கொன்றான் எனவே அவர் பூமியிலே விழுந்து அழத் தொடங்கினார்.

அனுமான் முதலானவர்களை பார்த்த மகிமையினால் சம்பாதிக்கு பூர்வம் சூரியனால் தகிக்கப்பட்ட இறகுகள் பழையபடி உண்டாகி மெத்த சந்தோஷமடைந்து அனுமான் முதலானவர்களைப் பார்த்து, ஸ்ரீராமசந்திரருடைய தேவியான சீதாபிராட்டியை இராவணன் பூமியுடனே எடுத்துக்கொண்டு போகையில் நான் பார்த்தேன். இலங்கையில் கொண்டுபோய் சிறை வைத்திருக்கிறான். அவ்விடம் போனால் ஜானகியைக் காண்பீர்கள், சமர்த்துண்டானால் ஒருவர் மாத்திரம் மறைந்து செல்லலாம் என்று சொல்லி ஆகாய மார்க்கமாய் பறந்து போனார்.

பிறகு அனுமான் முதலானவர்கள் யோசித்து இந்த சமுத்திரத்தை தாண்டக்கூடியவர்கள் யாரென, படைத் தலைவர்களெல்லாம் தங்களால் ஆகாதென்று சொல்லி விட்டார்கள். அங்கதன், நான் சமுத்திரத்தைத் தாண்டி அக்கரை சேர்வேன். ஆனால் திரும்பிவர சக்தியில்லேன் என்றார். உடனே அனுமான் எழுந்து திடச் சித்தங்கொண்டு "நானே இந்தக் கடலைக் கடப்பேன். இலங்கையை வேருடன் பெயர்த்துக் கொண்டுவர வேண்டுமென்றாலும் என்னால் முடியும். இராட்சதர்களை சம்மரித்து பிராட்டியாரைக் கொண்டுவர வேண்டுமென்றாலும் நான் ஒரு நொடியில் செய்வேன்" என்று சொல்லி மனத்தை ஒரு வழித் திடப்படுத்திக்கொண்டவுடன் உலகத்தை யளந்த பரந்தாமன் உயரவெடுத்த திருவடிபோல அவருடைய உருவம் ஓங்கி வளர்ந்தது. எட்டுத் திசைகளும், அஷ்ட குலாசலங்களும் நடுங்கும்படி அனுமான் தமது தோள்களைத் தட்டி மகா விஸ்வரூபத்துடன் மகேந்திரகிரியின்மேல் நின்று பாதங்களை ஊன்றினதினால் பர்வதத்தின் சிகரம் பூமிமட்டும் அமுந்தியது. "ஜெயமடைவேன்" என்னும் திடச் சித்தத்துடன் அதிவேகமாக அவர் மேலெழும்பினார். அவர் எழுந்து பாய்ந்த விசையில் மரங்களும், குன்றுகளும், யானை முதலான மிருகங்களும் ஆகாயத்திலெழும்பி கடலில் விழுந்தன. அனுமான் கடலைக் கடந்து இலங்கை போய்ச் சேர்ந்தார். ஆதலால்

திடச் சித்தமும் தெய்வபக்தியும் உள்ளவர்களுக்கு எவ்வித அருமை யான காரியங்களும் சித்தியாகாமற் போகாது.

இதனால் நாம் என்ன அறிந்தோம்? நாம் செய்யும் ஒவ் வொரு காரியத்திலும் நம்முடைய முழு கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டும். இடையிலுண்டாகும் கஷ்ட நஷ்டங்களை யெல்லாம் கவனஞ் செய்யாமல் நம்முடைய கோரிக்கையின் ஜெயத்தையே கருதவேண்டும். கோபம், அகம்பாவம், அலட்சியம், சோம்பேரித் தனம் முதலிய இராஜ தமோ குணங்களை நீக்கிச் சாத்மீக குணத் தை யடைய முயலவேண்டும். நம்முடைய தீக் குணங்களை நீக்குவதற்குக் கீழ் விவரித்திருக்கும் அப்பியாசத்தை நமக்குக் கால அவகாசம் கிடைத்தபோது செய்து வந்தால் இத்தூர்க் குணங்கள் நீங்கி மன வலிமை அதாவது திடச் சித்தம் விருத்தி யடையும்.

சாந்த நிலை அடையும் விதம்.

ஏகாந்தமான ஒரு அறைக்குள் சென்று படுக்கையிலாவது அல்லது வசதியான நாற்காலியிலாவது சாந்தமா யிருந்துகொண்டு, உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையிலுள்ள தசை நரம்புகளையும் அவைகளுக்குச் சம்மந்தமுள்ள அங்கங்களையும் ஜீவனில்லாத சரீரம் போல் தளர்ச்சி யடையச் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிறகு வஸ்திரங்களைத் தளர்த்திக்கொண்டு வலது நாசியை அழுத்திக் கொண்டு இடது நாசியால் பிராண வாயுவை மிருதுவாக உள்ளுக் கிழுத்து கூடியவரை பிராணவாயுவை நிறுத்தி வைத்துப் பிறகு வலது நாசியால் மிருதுவாக வெளியிடவேண்டும். இங்ஙனம் சில நிமிஷங்கள் செய்தால் உன் சரீரத்தில் ஒரு வகையான சாந்தி யையும் அமைதியையும் காணலாம். இந்த நிலையில் மனத்தை யடக்கி கண்களை மூடிக்கொண்டு நமக்கு வேண்டிய மந்திர வச னங்களை தியானித்தால் நம்மால் விரும்பப்பட்ட காரியத்தில் சித்தி பெறலாம்.

ஒருவன் தீய குணமான கோபத்தை நீக்கிவிட விரும்புவா னாகில் இவ்வித சாந்த நிலைமையை அடைந்து "நான் கோபத்தை விட்டுவிட்டேன். என்னைக் கோபம் அணுகாது" என்று பல முறை உச்சரித்தால் இவன் கோபத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக விட்டு விடுவான். இவ்வித சாந்த நிலை அடைவது முதலில்

ஹநுமான் கடலைக் கடத்தல்.

கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருந்தாலும், அப்பியாசத்தால் சித்தியை யடைய லாம்.

மற்றோர்விதமான அப்பியாசமும் உண்டு. அதனால் எல்லா சித்திகளையும் பெறலாம். ஆனால் முதலிற்சொன்ன அப்பியா சத்தைவிட இது மிகவும் பிரயாசையானது. அதையும் இங்கு விவரிப்போம்.

சுவாசம் வலது இடது நாசிகளில் ரேசக பூரகமாய் நடந்து கொண்டிருக்கும். அப்படி நடக்கையில் அதற்குச் சூரியநாடி, சந்திரநாடி என்றும், சிவன், சத்தியென்றும், இடை பிங்கலை என்றும் சொல்லப்படும். அதாவது வலது நாசியிலிருந்து வரும் சுவாசத்திற்கு சூரியநாடி என்றும், சிவன்நாடி என்றும், பிங்கலை நாடி என்றும் சொல்லப்படும். இடது நாசியிலிருந்து வரும் சுவா சத்திற்கு சந்திரநாடி என்றும், சத்தி என்றும், இடைநாடி என்றும் சொல்லப்படும். சுழுமுனைநாடி எனப்படுவது மூலா தாரம் முதல் மஸ்தகம் வரையில் திரிந்துகொண்டிருக்கும். இதை மாற்றுதற்கு அதிகாலை 4-மணிக்கு முன்பே எழுந்திருந்து இடது நாசியிலிருக்கும் சுவாசத்தை வலதுநாசியிலும், வலது நாசியிலிருக் கும் சுவாசத்தை இடதுநாசியிலும் நிறுத்தி அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும்.

இடது நாசியிலிருக்கும் சுவாசத்தை வலது நாசியில் மாற்றி விடவேண்டுமானால், இடது காலின்மேல் வலது கால்படியும்படி உட்கார்ந்து இடது கையைப் பூமியில் ஊன்றிக்கொண்டு வலது கால் பெருவிரலின் பெருநரம்பை வலது கை நடுவிரலால் அசைக்க வேண்டும். வலது நாசியிலிருக்கும் சுவாசத்தை இடது நாசியில் மாற்ற வேண்டுமானால் வலது காலின்மேல் இடது காலைச் சம மாய் வைத்து உட்கார்ந்துகொண்டு, வலது கையைப் பூமியில் ஊன்றிய வண்ணம் இடது கை நடுவிரலால் இடதுகால் பெரு விரல் பெருநரம்பை அசைக்கவேண்டும். இவ்விரண்டும் மாறு மிடம் புருவமத்திய நெற்றி ஸ்தானம். அந்த இடத்திற்கு திரு வேணி சங்கமம் என்று சொல்லப்படும். அவ்விடமே ஆனந்தம் இருக்குமிடம்.

சுவாசம் மற்றொரு விதமுண்டு. நாம் உட்கார்ந்து யோக தண்டமாகிலும் அல்லது அதற்குத் தகுந்த உயரமுள்ள கட்டை

யாகிலும் வலது அக்குளில் வைத்துக்கொண்டு நரம்பு ஊன்றும் படி அழுத்தினால் சில நிமிஷங்களில் வலது நாசியிலிருக்கும் சுவாசம் இடது நாசியில் மாறும். சுவாசம் எப்போதும் சூரிய நாடியில் இருப்பதற்காகவே யோகாப்பியாசிகள் சதாகாலமும் யோக தண்டத்தை அவர்களுடைய அக்குளில் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சுவாசத்தை மாற்ற இன்னொரு விதமுண்டு. அதாவது, சாதாரணமாய் உட்கார்ந்தபோது சந்திரநாடியில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சுவாசத்தை சூரியநாடியில் விடவேண்டுமானால் இடது கையைப் பூமியில் ஊன்றி முதுகில் இடது பாகத்தை மாத்திரம் சுவரிற் படிய வைத்திருந்தால் சந்திர நாடியிலிருக்கும் சுவாசம் சூரியநாடியில் மாறும். சூரியநாடியில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சுவாசத்தைச் சந்திரநாடியில் மாற்ற வேண்டுமானால் வலது கையைப் பூமியில் ஊன்றி முதுகின் வலது பாகத்தை மாத்திரம் சுவரில் படியும்படி சாய்ந்துக்கொண்டிருந்தால் சுவாசம் சந்திர நாடியில் மாறும்.

படுத்துக்கொண் டிருக்கும்பொழுது சூரியநாடியில் ஓடும் சுவாசத்தைச் சந்திரநாடியில் மாற்றவேண்டுமானால், வலது புற மாய்த் திரும்பிப் படுத்து வலதுகையைத் தலையின்கீழ் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்படிச்செய்தால் சுவாசம் சூரியநாடியிலிருந்து சந்திரநாடியில் மாறும். சந்திரநாடியிலிருக்கும் சுவாசத்தை சூரிய நாடியில் மாற்றவேண்டுமானால் இடது பக்கமாய்த் திரும்பிப் படுத்துக்கொண்டு இடது கையைத் தலையின்கீழ் வைத்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். அப்போது சுவாசம் சூரிய நாடியிலிருந்து சந்திர நாடியில் மாறும்.

நடக்கும்போது சுவாசத்தை மாற்றவேண்டுமானால் குடையையாகிலும் அல்லது துணியையாகிலும் சுற்றி இடது அக்குளில் வைத்துக்கொண்டால் சுவாசம் சூரிய நாடியிலேயே ஓடிக் கொண்டிருக்கும். சுவாசம் சந்திர நாடியில் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டுமானால் மேற்சொன்னபடி குடையை யாகிலும் துணி மூட்டையையாகிலும் வலது அக்குளில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேற்சொல்லிய அப்பியாசங்களை செய்துகொண்டு வந்தால் இஷ்டமான போதெல்லாம் சுவாசத்தை மாற்றலாம். ஒவ்வொரு நாளும் காலை 4-மணி முதல் 6-மணி வரையில் சுவாசம் மாற்ற அப்பியாசப்படுத்தவேண்டும். இப்படி அப்பியாசித்துத் தேர்ச்சி யடைந்தவர்கள் எவ்வித ஆபத்துகளுக்கும் இலக்காகாமல் எப்போதும் மனசந்தோஷத்துட னிருப்பார்கள். சுவாசம் சூரியநாடியில் ஓடும்போது எந்தக்காரியங்களும் ஜெயமடையும். யோகிகள் சதா காலமும் யோகாப்பியாசத்தைச் செய்துகொண்டு இரவும் பகலும் சுவாசத்தைச் சூரியநாடியிலேயே ஓடும்படி செய்து வருவதால் அவர்களுக்கு எவையும் கை கூடிவரும்.

அப்பியாசங்கள்.

இதுவரையிலும் சொல்லிவந்த அப்பியாசங்களைப் பழகுவதினால் ஒருவன் சாந்தநிலையை அடையலாம் ஹிப்னடிஸ சாஸ்த்திரத்தில். வெற்றியைப்பெற விரும்புகிற ஒவ்வொரு மாணவனும் அடியிற் குறித்துள்ள அப்பியாசங்களை ஜாக்கிரதையுடன் பழக்கஞ் செய்யவேண்டும். இவ்வப்பியாசங்களைப் பழகுவதனால் ஏகாக்ர சித்த நிலை யடையலாம். அப்போது உன் மனோசக்தி உன் இஷ்டம் போல் விருத்தியாகி உன் மனவுறுதி மென்மேலும் அதிக உன்னத நிலைமையடையும். ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரம் அநேகமாய் திடச்சித்தத்தில் சார்ந்திருப்பதனால் மனத்தை திடச்சித்தத்திற் குள்ளாக்கினால் மட்டும் ஜெயமுண்டாகும். ஆகையால் பின் வரும் அப்பியாசங்களைக் கவனத்துடன் அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

1. பௌர்ணமி 48 மணி நேரமும் கழிந்த பிறகு, ஒரு இருட்டு அறையிற்சென்று ஒரே வஸ்துவின்பேரில் அதாவது, ஒரு படத்தின்பேரில் உன் மனத்தை நிலைநாட்டவேண்டும். வேறு யாதொரு எண்ணத்தையும் உன் மனத்தில் பிரவேசிக்க இடங் கொடுக்கவேண்டாம். முதல் முதல் உன் எண்ணமானது அநேக வஸ்துக்களின்பேரில் பிரவேசிக்கக்கூடும். ஆனால் நீடித்த அப்பியாசத்தினாலும் வைராக்கியத்தினாலும் இதில் ஜெயம் பெறவேண்டும். ஒரே வஸ்துவின்பேரில் மனத்தை அதிக காலம் நிலை நிறுத்தக்கூடிய நிலைமையை அடையலாம். இந்த அப்பியாசத்தை மாணாக்கர் இடைவிடாமல் இரவு ஒன்றுக்கு ஒருமணி நேரத்திற்கு குறையாமல் ஐந்து இரவுகளில் தொடர்ச்சியாய் பழக்கம் செய்யுவேண்டும்.

2. பன்னிரண்டு சிறிய கற்றுண்டுகளைப்பொருக்கி உன் இடது கையில் வைத்துக்கொள். இவற்றில் ஒன்றை உனது வலது கையின் விரல்களால் எடுத்துக் கண்களுக்கு முன்பாக ஒரு அடி தூரத்தில் பிடித்துக்கொண்டு உன் மனத்தை இக்கல்லின் பேரில் செலுத்து. வேறு எண்ணங்களொன்றும் உன் கவனத்தில் வைக்கவேண்டாம். ஒரு நிமிஷம் சென்ற பிறகு அக்கல்லைக் கீழே எறிந்துவிட்டு இடதுகையிலிருக்கும் வேறு ஒரு கல்லை யெடுத்து மேற் சொல்லியதுபோல் உன் கவனத்தைச் செலுத்து. இவ்விதம் பன்னிரண்டு கற்களையும் எறிந்துவிட்டபின் மறுபடியும் அக்கற்களையெல்லாம் பொருக்கி முன்போல் செய்துவர வேண்டும். இப்படி நாள் ஒன்றுக்கு ஒருமணிநேரம் அப்பியாசிக்க வேண்டும்.

3. ஆகாயம் நிர்மலமாயும் மேகசஞ்சாரம் இல்லாமலிருக் கும்பொழுது ஒவ்வொரு மாலையிலும் காற்றோட்டமுள்ள இடத் திற்குப்போய் ஆகாயத்தில் ஓர் சுற்றளவிற்குள்ளிருக்கும் நட்சத் திரங்களைக் கூடியமட்டும் எண்ணிக்கையிட முயற்சி செய். நட் சத்திரங்களை எண்ணும்பொழுது மனத்தைச் சஞ்சலத்திற்குள் ளாக்காமல் உன் முழுகவனத்தையும் இந்த அப்பியாசத்தில் செலுத் தவேண்டும். நீ எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிக நட்சத்திரங்க ளைத் தொகையிட வல்லமை யுடையவனாய் ஆகின்றாயோ அவ் வளவுக்கவ்வளவு உன் திடச் சித்தத்தை விருத்தி செய்தவனாகின் றாய்.

4. நதிதீரம் அல்லது ஏரிக்கரையில் சென்று ஒரு பக்கத்தி லுட்கார்ந்துகொண்டு உன் முன்பாக ஒருகஜ தூரத்திற்கு ஈர மணலைப்பரப்பி அந்த மணலின்பேரில் உனக்குத் தெரியக்கூடிய ஓர் சித்திரம் எழுதி அச்சித்திரத்தின்பேரில் உன் எல்லாக் கவனத் தையும் செலுத்து. உன் மனத்தை இச்சித்திரத்தின்பேரில் நிலை நாட்டி மற்ற எண்ணங்களை உன் மனத்திலிருந்து அறவே நீக்கி விடவேண்டும். இவ்விதம் ஒவ்வொரு மாலையும் ஒருமணிநேரம் அப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

5. சமீபத்திலுள்ள பட்டணத்தில் வசித்துவரும் ஒருவரை தியானஞ்செய்து அவர் உனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதவேண்டு மென்று உன் சம்பூர்ண சிந்தையைச்செலுத்து. ஆரம்பத்தில்

இவ்வப்பியாசத்தை உனக்குத் தெரிந்தவர்களை மனத்தில் கோரி அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும். இதில் ஜெயமடைந்தபின் மற்ற வர்களைத் தியானஞ்செய்து இவ்வப்பியாசத்தைப் பழக்கம்செய்ய வேண்டும். இவ்விதம் அப்பியாசித்தால் யாதொரு சந்தேகமில் லாமல் நீ வெற்றியடையக்கூடும். அப்போது உன் திடச்சித்தம் விருத்தி அடைந்து வருகிறதென்று நீ தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மேற்சொல்லிய ஐந்து அப்பியாசங்களிலும் ஏதாவது ஒன்று மாணுக்கர் ஒவ்வொரு மாலையும் ஒருமணிநேரம் அப்பியாசிப்பது மிகவும் நலம். ஒன்றில் ஜயமடையா விட்டாலும் மற்றொன்றில் ஜயமடைவது திண்ணம். முற்காலத்தில் யோகிகள் அஷ்டாங்க யோகம் செய்து திடச் சித்தியைப் பயிர்ச்சி செய்தார்கள். இவர்கள், உலகத்திலுள்ள இன்பங்களனைத்தையும்விட்டு, இல்ல றத்தை நீக்கி வனாந்தரம் சென்று, கொடிய தவம் முதலிய அப்பியா சங்களினால் இத்திடச்சித்தியை விருத்திசெய்து வந்தார்கள். இக் காலத்தில் அமெரிக்கா, ஐரோப்பா முதலிய தேசங்களில் தேக தத்துவசாஸ்திரம், மனோதத்துவசாஸ்திரம் முதலிய சாஸ்திரங் களின் ஆராய்ச்சியினால் திடச்சித்தியை விருத்திசெய்து அதன் மகிமையினால் அநேக அற்புதங்களைச் செய்து வருகின்றார்கள்.

6. படத்தில் கண்டபடி ஓரிடத்தி லுட்கார்ந்து கொண்டு உன்னிருகரங்களையும் இருதொடையிலும் உள்ளங்கை வெளியே தெரியத்தக்கதாக மல்லாத்தி வைத்துக்கொள். நன்றாய் உட்கார்ந்து கொண்டபிறகு ஒன்று முதல் பத்து வரையிலும் எண்ணிக்கை இடு. பின்பு ஒரு கையிலுள்ள விரல்களை ஒவ்வொன்றாக மெது வாய் மடக்கு. அப்படி மடக்கிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது உன் மனத்தைச் சிதறவிடாமல் முழு கவனத்தையும் ஓர் நிலைப்படுத்தி நீ செய்துகொண்டிருக்கும் எண்ணிக்கையில் செலுத்து. ஒரு கையிலுள்ள விரல்களை யெல்லாம் மடக்கிய பின்பு மறுகையி லுள்ள விரல்களையும் அப்படியே ஒன்றின்பின் ஒன்றாக மடக்கு. மறுபடியும் ஒன்றுமுதல் பத்துவரையிலும் எண்ணிக்கை இடு. அப்படி எண்ணி முடிந்தவுடன் ஒன்றின்பின் ஒன்றாக ஒவ்வொரு விரலாய்த்திறந்து விடு.

இப்படியே எல்லா விரல்களையும் திறந்தவுடன் திரும்பவும் பத்து வரையில் எண்ணி மறுபடியும் ஒவ்வொரு விரலாய் மடக்கு.

இவ்விதம் பல தடவை செய்யப் பிரயாசைப் படவேண்டும். அதிக சுலபமாகத் தோன்றுகின்ற இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்துக் கொண்டிருக்கையில் உன் மனம் எவ்விதமாக அங்கு மிங்கும் அலைய முயல்கின்றதென்பதைக் கவனிக்க உனக்கே ஆச்சரியத்தை யுண் டாக்கும். ஆனால் அம்மனத்தை அவ்விதம் சிதறவிடாமல் அடக்கி அதன் நிலையிலேயே அதை நிறுத்தவேண்டும்.

7. சாந்தநிலையில் உட்கார்ந்த வண்ணம் உன் கவனத்தை ஒரு படத்தின்மேல் செலுத்திக்கொண் டிருப்பாயாகில், தூங்கா மல் தூங்கும் நிலையை அடையலாம். அதனால் நீ ஏகாக்ரசித்த நிலையை அடைந்துகொண்டாய் என்பதை நீ அறிந்துகொள்ள லாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலை மாலை இருவேளையிலும் அரைமணி நேரம் ஏகாக்ரசித்த நிலையை அப்பியாசிக்கவேண்டும். எந்த வேலை செய்தபோதிலும் உன் முழுமனத்தையும் அவ்ற்றில் செலுத்தி அந்த வேலையை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு திருப்திகரத்துடன் முடிக்க முயலுகின்றாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஏகாக்ரசித்த நிலையை நீ அடைவாய்.

அத்தியாயம் 5.

சுய மனோவசிய விதிகள்.

தேகாரோக்கியம்.

மனோவசியத்தைப் பெற அபேக்ஷிக்கும் மாந்திரீகனுக்குத் தேக ஆரோக்கியம் அத்யாவசியமாகும். அன்னபானாதிகளைப் பற்றி சற்றுச் சிரமமெடுத்துக்கொண்டு தேஜஸை விருத்தி செய் யக்கூடிய வஸ்துக்களையே உண்ணவேண்டும். காந்த சக்தி சரீரத் தில் எவ்வளவு இருக்கின்றதோ அதற்குத் தக்கபடி மனமும் சித்த மும் உறுதியடைகின்றன. போஜனஞ்செய்கையில் மனத்தைப் பல வழிகளிலும் செல்லவிடாமல் தடுத்து இளைப்பாற்றித் தான் புசிக்கும் ஆகாரத்தைப்பற்றி மட்டும் சிந்திப்பதால் ஆகாரம் எளி தில் ஜீரணமாகி சக்தி அதிகரிக்கும். எந்தப் பானத்தைப் பருகி

ஏகாக்ரசித்த நிலை யடையும் விதம்.

னும் ஒரே மிடறாகக் குடித்து விடாமல் சிறிது சிறிதாகச் சுவைத்துப்பானம் பண்ணுவது உத்தமம். சரீரத்தையும் வஸ்திரங்களையும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் ஸ்நானஞ்செய்து வரவேண்டும்.

இதுமாத்திரமன்றி எப்போதும் தேகாப்பியாசஞ் செய்து போதுமான சரீர அவயவங்களில் பலம் வரச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இவ்வுலக சிருஷ்டியின் மாந்தரனைவரும் கடந்து போன அனந்த ஜனனங்களில் செய்திரானின்ற மேலான தபோ பலத்தினால் அரிதாகிய மானிடதேகம் வாய்க்கப்பெற்றும், அவர்களில் பெரும்பான்மையோர் தங்கள் வாழ்நாள் குன்றியும், தேகாரோக்கியம் கெட்டும், ஞான முதலியவைமறந்தும், தேகவன்மை தாழ்ந்தும், தைரியம், வீரம், ஆண்மை முதலிய தத்துவங்கள் இழந்தும், பயங்கரமாகிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு, தங்கள் வாழ்நாள் முழுதும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்க நம் இந்திய பூர்வ சரித்திரங்களிலும், இதிகாசங்களிலும் சொல்லப்பட்ட கோடிக்கணக்கான பிரபலர்கள் இவ்வித குறைபாடுகளின்றி வஜ்ஜிர தேகிகளாய் நீண்ட ஆயுளுடன் தேகவலிமை பொருந்தி இருந்ததாக நாம் வாசித்தும் கேட்டு மிருக்கின்றோம்.

இதற்குக்காரணம் யாதெனச் சற்று யோசிக்குங்கால் பிற் சொன்னவர்களெல்லாம் பீமன் முதலிய பராக்கிரம சாலிகளால் அநுசரிக்கப் பட்டுவந்த தேகாப்பியாசத்தைச்செய்து வந்தார்களென்பது தெற்றென விளங்குகின்றது. இக்காலத்திலும் சிலர் தேகாப்பியாசங்களில் தேர்ந்து கலியுக பீமன் என்னும் சிறப்புப் பெயர்களால் அபாரமான தேகவலிவுடன் பலர் புகழும்படி அரிய செயல்களைச் செய்து காட்டி ஜனங்களை ஆச்சரியப்படும்படி பிரவர்த்திப்பதை நாம் பார்த்திருக்கின்றோமல்லவா. ஆதலால் தேகாப்பியாசம் வலுவையும் மனோசக்தியையும் அதிகரிக்கச்செய்து, சௌந்தரியத்தையும், முகவஜீகரத்தையும் உண்டாக்கி, சரீர அவயவங்களை உறப்படுத்தி இன்பங்களை அநுபவிக்கச்செய்து, ஜீவிய காலத்தின் வியவகாரங்களில் ஊக்க முண்டாக்கி, நீடித்த ஆயுளையும் கொடுக்குமென்பதற்குச் சாஸ்திரங்களில் பல பிரமாணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன வென்பதையும், சிலர் தேகப்பயிற்சியின்றி இருதய நாடிகள் பலஹீனப்பட்டு, அவயவங்கள் வலுவு

குறைந்து, மனம் எப்போதும் வியாகூலப்பட்டுக் காரியங்களில் வெறுப்புண்டாய் கடைசியில் ஆயுளுங் குறைந்து மரணமடை வதையும் நாம் அனுபோகத்திலேயே காண்கின்றோம்.

சரீர உழைப்பின்றி அவயவங்கள் பலஹீனப்படுவதால் பலர் ஜீரண சக்தி, பலம், மனோதத்துவம், வீரத்தத்துவம், வைராக்கியம், அழகு, ஞாபக சக்தி முதலியவைகளை இழந்துபோக வேண்டியதா யிருக்கிறது. ஆகையால் இன்பத்தை அனுபவிக்கவும், நீண்ட ஆயுளோடிருக்கவும் சகல வியாதிகளினின்றும் நீங்கி யிருக்கவும் விரும்புகிறவர்களெல்லாம் தேகாப்பியாசத்தை அனுசரிக்க வேண்டியது அதிக முக்கியமானது. ஒவ்வொரு மனிதனும் தம் வாழ்நாளில் தன்னுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாயும், அழகாயும், ஒளியுள்ளதாயும், வலுவாயும், சுருசுருப்பாயும், தைரியமாயும், நல்லறிவுடன் கூடியும் இருக்கவேண்டுமென்று ஆசைப்படுகின்றனர். அப்படியிருக்க அதற்குவேண்டிய தேகாப்பியாசத்தைக் கைக்கொள்ள வேண்டுவது அத்தியாவசியமாகும்.

சதா சரீரத்தை உழைத்து, சொல்ப ஜீவனம் செய்துவரும் ஏழைஜனங்கள் திடகாத்திரர்களாயும், ரோகமின்றியும் இருக்க, போஜன விஷயங்களில் யாதொரு குறைவுமின்றி இருக்கும் தனிகர்களில் பலர் இளைத்தும், மனோதிடம் குறைந்தும், திடகாத்திரமின்றியும், சதாரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டும் இருப்பதை நாம் பார்த்து வருகின்றோம். இதன்காரணம் தேகாப்பியாசமின்மையேயாம் என்பதை நாம் இங்கு விவரிக்க வேண்டியதில்லை.

தேகாப்பியாச மின்மையால் முதலில் ஒருவனுக்கு ஜீரண சக்தி தளருகின்றது. ஆகாரத்தில் இச்சையில்லா தொழிகின்றது. இரத்த ஓட்டம் மந்தப்படுகின்றது. சிவந்த சதைப்பற்றுள்ள கன்னங்கள் வெளுத்து ஒட்டிப்போகின்றன. தலைமயிர் சீக்கிரத்தில் நரைத்துப்போகின்றது. இரத்தக்குறைவினால் தேகம் மெலிந்து வெளுக்கின்றது. கண்கள் மங்கலாகின்றன. முகத்தில் சோபையில்லா தொழிகின்றது. மிகுந்த மந்தகுண முண்டாகின்றது. மணிக்கட்டுகளிலும், முழங்கால்களிலும் இடுப்பிலும் வாதநோய் தங்குகின்றது. கை கால்கள் ஓய்ந்து போகின்றன. வேலை செய்ய சோம்பலதிகரிக்கின்றது ஆகையால் மனோசக்தி எவ்விதம் அமையும். சரீர சௌக்கியமும் திடகாத்திரமும் இருந்தாலன்றி

மனோதிடம் அமையாது. மனோதிடமின்றி நாம் இப்போது விவரித்துவரும் ஹிப்னடிஸ சக்தி வாய்ப்பது கடினம்.

அநேகருக்கு சுக போஜனாதிகள் குறைவற விருந்தும் அவைகளை உபயோகப்படுத்த யிச்சையின்றியும், உபயோகப்படுத்தினாலும் அதை ஜீரணித்துக்கொள்ள சக்தியின்றியும் நீடித்த வாழ்வுக்கும் சுகத்துக்கும் காரணமான தேகாரோக்கியத்தை முற்றிலுமிழந்து தங்கள் வாழ்நாளெல்லாம் வருத்தத்துடனும் துக்கத்துடனும் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். ஒருவனுக்கு ஆகாரம் சரியானபடி ஜீரணமாகாமல் மந்தப்படுமாகில் முதலில் ஞாபக சக்தி அவனை விட்டு நீங்குகின்றது. அவனுடைய கண்களின் ஒளியும், கூர்மையும் வரவர மழுங்குகின்றன. காதுகளும் மந்தமாகின்றன. அதி சீக்கிரத்தில் விருத்தாப்பியனாகின்றான். சரீரத்திலுள்ள உருப்புகளும் இந்திரியங்களும் க்ஷீணித்துப் பாழடைகின்றன. மொத்தத்தில் அவனுடைய சரீரமும் அதனுட் பாகுபாடுகளும் கிரமமாய் வலிவிழந்து அழகு குன்றுகிறது. கடைசியாக அவனுடைய உள்ளமும் உடலும் தங்கள் அவயவங்களின் காரியங்களைச் சரிவரச்செய்ய சக்தியற்றுப்போகின்றன. நாளடைவில் பகுத்தறியும் சக்தியும் அவனை விட்டொழிகின்றது. சக்திக்குறைவினால் பல அவதிக்குள்ளாகின்றான்.

உண்மையை நோக்குங்கால் மனிதனுடைய வாளின் சுகானுபவமானது தேகதிடகாத்திரத்தைப்பற்றியே நிற்கின்றது. மானிடவாழ்க்கையில் சுகமடைய வேண்டின் சரியான தேகாப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும். இவ்விஷயங்களை நன்றாய் ஓர்ந்தே முன்னோர்களும், ஆயுர்வேத பாரங்கதர்களும், தர்மசாஸ்திரிகளும் தேகப் பயிற்சியினால் உண்டாகும் தேகா ரோக்கியத்தைப்பற்றி விரிவாய் எழுதியுள்ளார்கள்.

மனிதராய்ப்பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்கு ஆவலும், அதை ஜீரணிக்கத்தக்க சக்தியும் தேகாப்பியாசத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன. ஆகாரம் நன்றாய் ஜீரணிக்கப்படுமாயின் தேகத்திற்குப் பலம் ஏற்படுகின்றது. இவ்விரண்டும் ஏக காலத்தில் கிடைக்குமாயின் மனிதன் தான் கோரிய எதையும் சாதிக்க வல்லவனாவான். தேகப் பயிற்சியை அவலம்பிக்கின்றவன் காற்றையும் அதிகமாக உட்கொள்ளுகிறான். அவ்வித சுத்த

மானகாற்று சரீரத்தில் அதிகம் பிரவேசிக்கின்றமையால் இரத்தம் சுத்தப்படுகின்றது. எப்போதும் இரத்தம் சுத்தப்பட்டாலல்லது சரீரசுக முண்டாகாது. சரீரத்தில் இரத்தம் கெடுமாயின் அப்போதே தேகாரோக்கியம் கெடுவது திண்ணம். நாம் உட்கொள்ளும் உணவை ஆராய்ந்து பார்க்குங்கால் முதலில் பற்களும் தாடைகளும் உணவைக்கடித்து மெல்லவேண்டும். எச்சிலோடு கலக்கவேண்டும். இரைப்பையில் விழும்படி விழுங்கவேண்டும். நன்ருய் மசிய சில ரசங்களை அத்துடன் கூட்டவேண்டும். பிறகு குடல்களுக்குள் பிரவேசிக்கவும், ஜீரணமாகவும் செய்யவேண்டும். இத்தனைப் பிரயாசை எடுத்துக்கொண்டும் அவ்வாகாரம் ஜீரணமாகாவிடில் அதன் சத்துக்கள் இரத்தமாகமாறி உடம்பில் பரவச் செய்வதற்கு அனுகூலமில்லாமற் போய்விடும். அதனால் துர்ப்பலமும் மனவியாகூலமும் ஏற்பட்டு மனோசக்தி குறைவுபடும்.

ஆதலால் நமது சரீரத்தைச் சரியான நிலைமையில் வைத்திருப்பதற்கு நாம் சுவாசிக்கும் காற்று, உண்ணும் ஆகாரம் முதலியவைகளைப்பற்றிக் கவனித்தல் அவசியமாகும். நாம் உண்ணும் ஆகாரம் அஜீரணப்பட்டால் அநேக வியாதிகளுக்கு இடமாகின்றன. இக்குறையை நிவர்த்தியாக்குவதற்குத் தேகாப்பியாசமே முக்கியமானது. தேகாப்பியாசத்தினால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எவ்வித கடினமானதானாலும் அனுயாசமாய் ஜீரணமாகி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி தேகதத்துவத்தையும், எழுவகைத் தாதுக்களையும், மனோதிடத்தையும், ஊக்கத்தையும் அதிகப்படுத்தி ஆயுள் விருத்தியை அடையச்செய்யும்.

சுத்த ஆகாயமுள்ள வெட்டவெளியில் தேகாப்பியாசஞ் செய்து சதைகளைத்திருத்தவேண்டும். கனிவர்க்கங்களையும், காய்கறி பதார்த்தங்களையும், பாலையும் தாராளமாய் உண்ணவேண்டும். எக்காரணத்தாலும் அளவுக்கு மிஞ்சிப்புசித்தால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும். ஆதலால் அரைவயிறு சாதமும், கால்வயிறு தண்ணீருமாகவே உண்டு கால்வயிறு எப்போதும் காலியாயிருக்கச் செய்வதே உத்தமம். மிகுந்த போதையை உண்டாக்கும் லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகப்படுத்தலாகாது. அவைகள் மனத்தின், சுருசுருப்பைக் கெடுக்கும். கை, கால், முகம், கண் முதலிய உன் அவயவங்கள் எதையேனும் காரணமின்றி அசைத்தலாகாது.

உன் சரீரத்தின் அவயவங்களை வீணாக அசையச்செய்வதால் உனக்கு வலியும் ஜீவசக்தியும் குறைந்துவிடும். ஆதலால் உன் அவயவங்களில் ஒவ்வொன்றும் உன் சித்தத்திற்குள்ளடங்கி இயங்க அப்பியாசிக்கவேண்டும். நீ நடக்கும்போது உன்கை விரல்களை மடக்கி உன் சக்தியை உள்ளடக்கி நட. ஊஞ்சலாடுதல், அசையும் நாற்காலியிலிருந்து அசைந்துகொண்டிருத்தல், வீணாக கைகால்களை அசைத்தல் முதலியவைகளால் உன்னிலுள்ள காந்த சக்தி குறையும். கோபம், பகை, விரோதம், பயம் முதலிய துர்க்குணங்களை ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

எவரிடத்திலும் சம்பாஷணை புரியும்போது பிறருடைய வார்த்தையை உற்றுக்கேட்கவேண்டும். நாம் பேசும்போது அதிக பக்குவமாயிருந்துகொண்டு எதிரிக்கு இதமானவற்றையே பேசவேண்டும். மானிடவசிய சாஸ்திரத்தில் வெற்றிபெற வேண்டுமாயின் தீர்க்க குரலால் நம்முடைய எதிரிவச மாகவேண்டுமென்று திடச்சித்தத்தோடு பேசவேண்டும். பேசும்போது அவசரமாகப் பேசக்கூடாது. மிக்க நிதானமாகவும், ஆழமாகவும், நிறுத்திப் பேசவேண்டும். தாழ்மையான பேச்சுகளை ஒழித்து சன்மார்க்கமான காரியங்களை அனுசரிக்கவேண்டும். இன்னும் வசிய திருஷ்டி, சுவாசாப்பியாசம், மந்திர சாதனம் (Suggestion) தாடனம் (The Pass) சித்தசக்தி (Will Power) முதலிய விஷயங்கள் மாந்தரீகன் அறியவேண்டிய முக்கிய காரியங்களானதால் அவை ஒவ்வொன்றையும் பற்றிப் பின்வரும் அத்தியாயங்களில் விளக்கிக் காண்பிப்போம்.

திடச்சித்தப் பரீக்ஷை.

இதுவரையிலும் விவரித்துள்ள அப்பியாசங்களைச் செய்து வருவதால் ஏகாக்ரசித்தத்தை யடையலாம். அதாவது மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்தலேயாகும். நாம் ஒரு காரியத்தை நினைத்து வீட்டைவிட்டு வெளிப்போந்து குறித்த இடஞ்சேர்ந்து அக்காரியங்களைப்பார்க்கும் வரையில் எந்த எண்ணங்களுமில்லாமல் வழி நடந்து குறித்த இடம்போய்ச்சேர்ந்து அவ்விடத்திலுள்ள வேலைகளைப் பார்க்கும்போது மாத்திரம் மனத்தை அக்காரியங்களில் பிரவேசிக்கச் செய்து, அதற்குவேண்டிய முயற்சிகளை யெல்லாம் செய்து முடித்து மறுபடியும் வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போது

மனத்தை அப்பொழுது செய்து முடித்துவந்த விஷயங்களைக் குறித்தேனும், அல்லது வேறு எந்த விஷயங்களைக் குறித்தேனும் நினைக்க விடாமல் செய்து, 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைச் சுவாசத்துடன் சேர்த்து உள்ளுக்கிழுத்து ஜெபித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். அப்போதுதான் மனம் ஒருவழிப்படும்.

ஏதாகிலும் ஒருகாரியத்தை நினைத்து வெளியில் நாம் போகும் போது பிறந்து பிறந்து அழியும் நீர்க்குமிழிகளைப்போல நம்முடைய மனத்தில் க்ஷணத்திற்குள் கணக்கற்ற எண்ணங்கள் பிறந்து பிறந்து அப்போதைக்கப்போது மறைந்து வேறு விஷயங்கள் படிப்படியாய்த் தோன்றி மறுபடியும் மறைந்துகொண்டே யிருக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட மனம் எப்பொழுது அடங்கி யிருக்குமென்ருல் இரவில் நித்திரையில் சலனமற்றிருக்கும். ஆனுல் அச்சமயத்திலும் மனம் சும்மா யிராமல் சொப்பனமென்பதைக் காணும். நித்திரையில் நிகழ்வதொன்றும் நமக்குத் தெரிய வருவதில்லை. அச்சமயத்தில் மனம் கண்ணிந்திரிய மூலமாய் அறிந்து எதையும் பார்ப்பதில்லை. இரவு நித்திரையில் கண்டவஸ்துக்களை எல்லாம் காலையில் அம்மனம் எவ்விதம் அறிகிறதென்ருல், தன்னில் அந்தர்யாமியாயும் சாக்ஷிசொரூபமாயும் இருக்கும் ஆத்மாவானது பார்த்து வந்ததால் நித்திரைவிட்டு நாம் எழுந்தவுடன் மனம் இரவு நித்திரையில் கண்டவிஷயங்களை யெல்லாம் நினைப்பூட்டுகின்றது. இம்மனமானது ஒவ்வொரு சமயம் சொப்பனங் காணுமல் சும்மா விருக்கும். அப்படி அடங்கியிருப்பதே சுழுப்தி என்று சொல்லப்படும். அதாவது, மனத்தில் பிரபஞ்ச வியாபாரங்களும், சொப்பனுவஸ்தைகளும் இராமலிருப்பதாகும்.

இந்தச் சமாதியில் காணப்படும் வஸ்துவே யோக திருஷ்டி என்று சொல்லப்படும். பிரளயகாலம் வந்தபோது பிரபஞ்சம் யாவும் எவ்விதம் ஜலத்தில் மூழ்கி விடுகின்றனவோ அதுபோல ஜீவர்களின் மனதெல்லாம் இரவு நித்திரையில் லயித்திருந்து நித்திரை விட்டெழுந்தவுடன் மனம் அநேக எண்ணங்களை எண்ணிக் கொண்டிருக்கும். அப்படி எண்ணிய எண்ணங்களெல்லாம் ஞாபகமிராது. ஆகையால் திடச்சித்தப் பரீக்ஷையில் தேறவேண்டுமானுல் இதனடியிற் குறித்தவண்ணம் அப்பியாசிக்கவேண்டும்.

நீ ஒரு காரியார்த்தமாய் போகும்பொழுது சுற்றுமுற்றும் பாராமல் தலை குனிந்து உன்பாத பெரு விரலிலிருந்து மூன்றடி

தூரத்தில் திருஷ்டிவைத்துப் பார்த்துக்கொண்டே போகவேண்டும். அப்போது உன்னுடைய சுவாசம் மூக்குத் துவாரங்கள் வழியாய்ச் செல்லும்போது அந்தச் சுவாசத்துடன் ஸோ என்னும் மந்திரத்தை நினைத்து சுவாசத்தைத் உள்ளுக்கிழுத்து மறுபடியும் சுவாசத்தை வெளியிடும்போது ஹம் என்னும் மந்திரத்தை மனத்தில் நினைத்து வெளிவிடவேண்டும். இவ்வாறு நீ சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுக்கும்போதும் வெளி விடும்போதும் இவ்விரண்டு மந்திரங்களையும் மனத்தினால் ஜெபித்துக்கொண்டு வழிச்செல்ல வேண்டும். இவ்விதமே சதாகாலமும் அப்பியசித்து வந்தால் மனம் லயமாகி திடச்சித்தத்தை யடையலாம். இந்தச் சுவாசம் நிமிஷமொன்றுக்குப் பதினைந்து நடக்கின்றது. அப்படியே நாள் ஒன்றுக்கு இருபத்தோராயிரத்து அறுநூறு சுவாசங்கள் நடைபெறுவதால் அவற்றை வீணே செலவழிக்காமல் மேற்சொன்ன இரண்டு மந்திரங்களையும் அவற்றுடன் சேர்த்து வந்தால் எவ்வித காரியங்களிலும் ஜயத்தை யடையலாம்.

சாதாரணமாய் தினந்தோறும் பதினைந்து நிமிஷம் முதல் இருபது நிமிஷம் வரையில் அப்பியாசம் செய்வது நலம். இம் மந்திர உச்சாடனத்தின் மகிமையால் இவ்வப்பியாசத்தை தினந்தோறும் உன்னுடைய சாவகாச காலத்தில் இரவிலோ பகலிலோ செய்யச் செய்ய ஆரம்பத்தில் உன் கண் மூடி யிருக்கும்பொழுதே, புருவமத்தியில் நீருண்ட மேகம்போல் கருநிறம் தோன்றும். மந்திர உரு இடைவிடாமல் ஏற ஏற கூடிய சீக்கிரத்தில் உன் மனக்கண் முன் காணும் கருநிறத்தோற்றமுள்ள ஆகாயமானது, பற்பல வர்ணங்களாக நாளுக்குநாள் மாறி வெண்ணிறமான சூரியகாந்தம் போல் ஓர் ஜோதி பிரகாசிக்கும்.

இக்காந்தியை விடாமுயற்சியுடனும், பூரணமான உறுதியுடனும் நோக்கிவந்தால், இன்னும் பற்பல ஆத்மரகசியங்கள் தானாகவே உனக்கு வெளிப்படும். உன் மனத்திடத்துக்கும், மன உறுதிக்கும், ஹிருதய சுத்தத்திற்குத் தக்கவாறு இந்த அப்பியாசத்தில் கூடிய சீக்கிரத்தில் சித்தியடைவாய். இதில் சித்தியடைந்ததற்கு இலட்சண மென்ன வென்றால், அவ்வெண்ணிறமான ஒளியை நீ எவ்வளவுநேரம் உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தாலும் அவ்வெண்ணிறத்தில் பேதமுண்டாகாது. உன் திடச்சித்தம்

சித்தியாகா விட்டால் அவ்வெண்ணிறம் பற்பல வர்ணங்களாக மாறிமாறித்தோன்றி மறைவதைப் பார்ப்பாய். யோகிகள் அவ் வெண்ணிறத்தை உற்றுநோக்கி மனது வசித்து ஆனந்த பரவச மடைவார்கள்.

காந்தப்பார்வை அல்லது வசியதிருஷ்டி.

ஜீவகாந்தம் மனித சரீரமெங்கும் வியாபித்திருக்கிறதென்று முன்னமேயே சொல்லி யிருக்கின்றோம். இந்த ஜீவகாந்தத்திற்கு ஒரு சரீரத்திலிருந்து மற்றொரு சரீரத்திற்குப்பாயும் சக்தி உண் டென்றும் தெரிவித்திருக்கின்றோம். நமது ஆத்மாவுக்கு ஜன்னல் களைப்போல் அமைந்திருக்கும் கண்களின் வழியாகவும் ஜீவ காந்தசக்தியை வெளியிடலாம். அநேகர் தங்கள் கண்பார்வையினா லேயே மனிதர்களை அடக்கியாள்கிறார்கள். இதை நாம் சாதாரண மாய்ப் பார்த்து வருகின்றோம். மிருகங்களும் ஜீவகாந்தம் நிறையப் பெற்றுள்ள வசிய திருஷ்டியால் மற்ற மிருகங்களை வசியம் செய்து கொள்ளுகின்றன.

யானை எவ்வளவு பெரிய மிருகம்? சிங்கம் எவ்வளவு சிறிய மிருகம்? இருந்தும் சிங்கமானது யானையின் எதிரில் வரும்போது சிங்கத்தின் கண்களினின்று உண்டாகும் வசிய சக்தியால் யானை யானது கால்கள் தள்ளாடி, பலங்குன்றி, அதன்முன் விழுந்துவிடுகின் றது. இதற்குக் காரணம் என்ன? சிங்கம் ஜீவகாந்த சக்தியை அதாவது வசியசக்தியைத் தன் கண்களின் மூலமாய் யானையின் மேல் செலுத்துகிறது. அதனாலேயே அச்சக்தியை வெளிக்காட் டாது தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டிருக்கும் யானை அதற்கு உட்படு கின்றது.

அப்படியே சிங்கம், புலி, சிவிங்கி, கரடி, பாம்பு முதலிய ஜந்துக்களைத் திடீரென்று சந்திக்கும் மனிதர்கள் அவற்றின் கண் களினின்று வெளியாகும் ஜீவகாந்த (வசிய) சக்தியால் மிரண்டு அவற்றினின்றும் விலகி ஓடித் தப்பிக்கொள்ள சக்தியற்றுப்போய் அவற்றிற்கு இரையாகின்றனர். இப்படி நிகழ்வதேன்? மனிதர் களும் தங்கள் ஜீவகாந்த சக்தியை உபயோகிக்கப் பழகியிருந்தால் அம்மிருகங்கள் அவர்களைக்கண்டவுடன் பயந்து அவர்களுடைய ஏவற்றொழிலைச்செய்து அடங்கி கிடக்கும். இதை சர்க்கஸ் முத லிய ஆட்டங்களில் நாம் பலமுறைப் பார்த்திருக்கின்றோமல்லவா?

ஜீவகாந்த (வசிய) சக்தியைப் பழக்கத்தில் வைத்திருக்கும் மனிதன் சிங்கம், கரடி, புலி முதலியவைகளை வெளியில்விட்டு அவற்றின்மேல் ஏறுவதையும், அவற்றின் வாயில் கையை விடுவதையும், அவற்றுடன் சண்டையிடுவதையும் நாம் பார்த்திருக்கவில்லையா. பாம்புப்பிடாரன் பாம்பை ஆட்டிவைப்பது எவ்விதம்? ஜீவகாந்த சக்தியினால் தான்.

மற்றும் சுண்டெலி, எலி முதலியவை பூனையைக் கண்டமாத்திரத்தில் அதனுடைய ஜீவகாந்த (வசிய) திருஷ்டியில் ஐக்கியமாய், அதனிடத்தினின்றும் ஓடிப்போகாமல் அதன்முன் அசைவற்றுப்படுத்துக் கொள்ளுகின்றன.

இன்னும் ஜீவராசிகளுக்குள்ளிருக்கும் ஆண் பெண் சேர்க்கையில் இந்த வசியமர்மம் நன்றாய் விளங்கும். அதாவது சேவற்கோழியானது பெட்டைக்கோழியுடன் சேர யெத்தனிக்கும்பொழுது செய்யும் வசிய முறையைப் பலரும் பார்த்திருக்கக் கூடும். அந்த வசிய சக்தியால் பெட்டையானது தன் இறக்கைகள் நடுங்க, கண்களில் சக்திகுன்றி அரைவிழி விழித்துக்கொண்டு அசையாது படுத்து விடுகின்றது.

நாகப்பாம்பின் வசிய சக்தியைச் சற்று கவனிப்போம். சிறு பட்சிகள், அணிப்பிள்ளைகள், முயல் குட்டிகள் முதலியவைகள் கொடிய நாக சர்ப்பங்களைக் கண்டவுடன் அவற்றினின்றும் விலகி அப்புறம்போக முயன்றபோதிலும் தம் கண்களை அவ்விஷப்பாம்பின் வசியப் பார்வையினின்றும் அப்புறப்படுத்தச் சக்தியற்றவைகளாய் அவற்றின் முடிகள் தாழ, தம் அறிவுக்குமேலான ஏதோ ஓர் அபாரசக்தியால் இழுக்கப்படுவதுபோல் சர்ப்பத்தின் பக்கமாகவே வருகின்றன. இவ்விதமாய் நெருங்கி நெருங்கிச் சென்று, தம் வரவை ஆவலுடன் எதிர்ப்பார்த்திருக்கும் சர்ப்பத்தின் திறந்த வாயினுள் இழுக்கப்படுகின்றன. இப்படி நிகழ்வதேன்? அப்பாம்பிற்குள்ள ஜீவகாந்த (வசிய) சக்தி மற்றப் பிராணிகளை மயங்கச்செய்கின்றது.

ஆகையால் ஹிப்னாடிஸம், மெஸ்மெரிஸ சாஸ்திரங்களில் வெற்றியடைய விரும்பும் ஒவ்வொருவரும், தம் கண்களுக்கு மிக்கவன்மையுண்டென்று அறிந்து, தாம் பேசும்பொழுதெல்லாம்

தம் எண்ணங்களை கண்கள் மூலமாய் திடச்சித்தத்தோடும், ஜீவ காந்த சக்தியோடும் வெளியிடப் பழகவேண்டும்.

காந்தப்பார்வை அப்பியாசங்கள்.

1. ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சி யடைவதற்குக் காந்தப்பார்வை அத்தியாவசியமானது. அந்தப் பார்வை பார்க்க கண்களை நன்றாய்ப் பழக்கவேண்டும். நம்முடைய எண்ணங்களை கண்கள் மூலமாக வெளியிடலாம். மற்றவர்களுடைய எண்ணங்களை அவர்களின் கண்களை நோக்குதலால் தெரிந்து கொள்ளலாம். இதைக்கொண்டே 'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' என்று மூதோர் சொல்லி யிருக்கின்றனர்.

உற்றுப் பார்த்தால் இமையில் கண்ணீருண்டாகுதல் முதலிய கண்களின் துர்ப்பலத்தை அடக்கி நமக்கெதிரில் நிற்பவர்களுடைய முகத்தில் நேராகவும், தொடர்ச்சியாகவும் பார்க்க கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

நேராய் நிமிர்ந்துபார்க்கும் சக்தியை யடையாதவன் ஹிப்னடிஸத்தில் சித்தி யடையமாட்டானகையால் பின் வரும் அப்பியாசத்தை கவனத்துடன் தினந்தோறும் சித்தியடையும் வரையில் பழகிவரவேண்டும். அதாவது காஸ் லைட், எலக்ட்ரிக் லைட் முதலிய பிரகாசமான விளக்குகளை உற்றுப்பார்த்து பழகவேண்டும். இவ்வாறு செய்து நம்முடைய கண்கள் உறுதிப்பெறுமாயின் வேறொருவரும் நம்மைப் பார்வையால் வெல்ல முடியாது. ஏனெனில், அதிகப்பிரகாசமான வெளிச்சங்களைப் பார்த்து அதனாலுண்டாகும் ஒருவகைக்காந்த விழிப்புச்சக்தியை நாம் வெற்றி பெற்றிருப்பதால் வேறு மனிதர்களை வெல்வது எளிய காரியமாகும்.

பிரகாசமான வஸ்துக்களைப் பார்த்தால் கண்கள் கெட்டுப் போகுமென்று நினைக்கக்கூடும். அப்படி நினைப்பது தவறு. மந்த வொளியால் கண் பார்வை குறையுமேயன்றி பிரகாசமான வொளியால் கண்களுக்கு கெடுதி சம்பவிப்ப தில்லை. சூரிய வெளிச்சத்தை சகிக்க முடியாமற் சிலர் நீலவர்ண கண்ணாடி போட்டுக் கொள்வதுண்டு. இவர்களுடைய பார்வையில் சிறிதும் மனுஷ்ய காந்த சக்தி உண்டாகமாட்டாது. சுகபுருஷர்களாக

இருப்பவர்களுக்கு சூரிய வொளியால் தீங்கு விளைவதுபோலவே தோன்றும். வெளிச்சங்களைப் பார்த்து பழகிக்கொள்ளாமையால் எந்த வொளியும் கண்ணுக்குத் துன்பம் தருவதுபோல் தோன்றும். அதாவது கூசும்.

ஆதலால் சிறிது சிறிதாக பிரகாசமான வஸ்துக்களைப் பார்த்துப் பழகிக்கொண்டு வந்தால் கண்களுக்கு கெடுதி உண்டாக மாட்டாது. பார்வைக்கும் ஹிப்னுடிஸ சக்தி உண்டாகும்.

2. ஓரிடத்தில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொண்டு உன் கண் இமைகளைத் தட்டாமல் தூரத்திலுள்ள ஒருவஸ்துவை உன்னால் கூடிய அளவு பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷம் வரையில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கப் பழகவேண்டும். அப்போது உன் மனத்தை வேறொன்றிலும் செலுத்தலாகாது. சீறிச்சினந்து பார்க்கலாகாது. சாந்தமான சாதாரண பார்வையா யிருக்கவேண்டும். காலைவேளையில் அதாவது அதிகாலையில் புத்தி தீக்ஷண்யமும், மன ஆறுதலுமுள்ள சமயமாதலால் அதுவே இவ்வித அப்பியாசத்திற்குத்தகுந்த சமயம்.

இப்படிப்பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் ஆரம்பத்தில் கண்கள் கரித்துத் தண்ணீர் ஓடும். வர வர கண்விழிகள் உறுதியாகி விடுமாதலால் யாதொரு சங்கடமு மில்லாமல் எந்த வஸ்துவையும் எவ்வளவு நேரமும் பார்க்கப் பழகிவிடும். எந்தச்சமயம் உன் கண்கள் கரித்துக் கண்ணீர் ஓட ஆரம்பிக்கின்றனவோ அப்பொழுது நிறுத்திவிட்டு மற்றவேலைகளைப் பார்க்கவேண்டும். உன் கண்கள் நோயெடுத்தாலும் அல்லது கண்ணீர் சொரிந்துகொண்டிருந்தாலும் உடனே குளிர்ந்த ஜலத்தில் கழுவ சுகமாகும். சாயங்கால வேளைகளிலும் அப்படியே தீபத்தைப்பார்த்து பழகலாம்.

மேற்கண்ட அப்பியாசங்களைச்செய்து வரும்பொழுது பின் வரும் மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்.

வசிய திருஷ்டி மந்திரம்.

"என் கண்கள் காந்தக்கண்கள். அவைகள்வரவர உறுதியாகின்றன. என் இமைகளை மூடாமல் எவ்வளவுநேரமும் எந்த வஸ்துவையும் பார்க்கும் சக்தி எனக்குண்டு. மற்றவர்களின் இரு

தயங்களை ஊடுருவச்செய்துவிளக்கும். என்பார்வையின் காந்தியைச் சகிக்க எவராலும் முடியாது. என் கண்கள் காந்தக்கண்கள். என் திருஷ்டி மிக்க வலிது.''

இந்த மந்திரத்தை அடிக்கடி உச்சரித்துவந்தால் கண்களின் காந்தசக்தி அதிகரித்து வசிய திருஷ்டியால் அநேக பலன்களை அடையலாம்.

வசிய திருஷ்டிப் பரீக்ஷை.

1-வது அப்பியாசம். மேலே சொல்லிய வண்ணம் வசிய திருஷ்டி அப்பியாசம் செய்து வருகையில், எவரையும் நேரில் நோக்கி அவர்கள் கண்களுக்குள் பார்த்து பேசுவாயானால் அவர்களுடைய அல்லது உன்னுடைய அந்தரங்க ஆத்மாவில் ஓர்வித அசைவு தோன்றும். பாயும் சக்தி உன்னிலும், தாங்கும் சக்தி அவர்களிலும் அதிகரித்திருக்கு மானல் அவர்கள் மனதில் ஓர் வித அசைவு தோன்ற, உன் பார்வையைத்தாங்க முடியாதவர்களாய் தமது பார்வையை அப்புறப்படுத்தி கீழாக அல்லது பக்கத்தில் வேறு வஸ்துவைப் பார்ப்பார்கள். அவர்களிடத்தில் பாயும் சக்தி அதிக மிருக்குமாயின் உன்னால் தாங்க முடியாது. இந்த அற்புத சக்தியின் வல்லமையை நீ அடிக்கடி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்.

2-வது அப்பியாசம். நீ எவரிடம் பேசினாலும் அவர்கள் கண்களுக்கு நேராய் நிமிர்ந்து பார்த்து பேசப்பழகு. எப்பொழுதும் உன் எண்ணங்களை யெல்லாம் உன் கண்கள் மூலமாகவே யோசித்துப்பார். உன் அந்தரங்க ஆலோசனைகளெல்லாம் வெளியே செல்லும்வழி உன் கண்களென்று நினைத்துக்கொள். இப்படிச் செய்து வருவாயானால் உன் திருஷ்டியின் மகிமையை எவராலும் அளவிட முடியாது. நீ எவர்களை நோக்கிப் பார்த்தாலும் உன் பார்வையானது இருபுறமும் கருக்குள்ள பட்டயம்போல் அவர்கள் இருதயத்தை ஊடுருவச் செல்ல, அவர்கள் சக்திகுன்றி உனக்குள் அடங்குவார்கள். கண்களே ஆத்மாவின் வாசல் என்பதை மனத்தில் வைத்து மற்றவர்களின் இருதயத்திலுள்ள விஷயங்களையும் அவர்கள் கண்கள் மூலமாய் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

அத்தியாயம் 6.

மானிட வசியமும் அதன் உபயோகமும்.

முன்னத்தியாயங்களிற் சொல்லிவந்த மனோவசியமே மானிட வசியத்தின் உபசக்தியாம். இம்மானிட வசியத்தால் எல்லா வித மேன்மைகளையும் இவ்வுலகத்தில் பெறலாம். மானிட வசியத்தைக் கையாளப்பெற்ற ஒருவருக்கு எதுதான் சித்தியாகாது. அப்படிப்பட்டவனே உலகத்தில் சீரும், சிறப்பும் பெற்று யாவரிலும் முதன்மைபெறுவான். ஆனால் இது எவருக்குக் கைகூடும்? எவருக்குக் கைகூடாது? என்றும் ஓர் சங்கை எற்படலாம். இப்படிச்சங்கை கொள்வது அறியாத் தன்மையாகும். மனோவசியத்தைப்பற்றி நாம் இதுவரையில் விவரித்ததேபோல் மானிடவசியமெனும் சக்தி ஒவ்வொருவரிடத்திலுமே சூட்சுமமாய்க் கடவுளின் அருளால் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதை ஒருவாறு இங்கே விவரித்துச் சொல்லுவோம்.

மானிடவசியம் மின்சார சக்தியைப்போன்ற ஓர் ஒப்பற்ற சக்தியாகும். மின்சாரசக்தி உலகில் பல விதங்களாக உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதை நாம் பார்த்து வருகின்றோம். மின்சார சக்தியினால் விளக்கெரியச்செய்கின்றோம். காற்று வீசும் கருவியை அசைக்கச்செய்கின்றோம். பாரமான வண்டிகளை இழுக்கச்செய்கின்றோம். நம்மால் நகர்த்தமுடியாத பலவேறு யந்திரங்களையும் அந்த மின்சார சக்தியினால் சுலபமாக இயங்கச் செய்கின்றோம். இது மாத்திரமன்றி அச்சக்தியானது மருந்தினால் சொஸ்தப்படுத்தக்கூடாத சில வியாதிகளையும் கண்டிக்கின்றது. ஆனதால் மின்சார சக்தியினால் நாம் அடையும் பிரயோசனம் எண்ணிறந்தவை. அப்படியே மானிடவசிய சக்தியாலும் நாம் அநேக பிரயோசனங்களை அடையலாம்.

உலகத்திற்றோன்றிய ஒவ்வொருவரிடத்திலும் மானிடவசிய சக்தி இல்லாமற் போகவில்லை. ஆனால் அது கண்ணுக்ககப்படுவதல்ல. அச்சக்தி ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இருப்பதாகவும் அறிந்து

கொள்ளமாட்டார்கள். அச்சக்தியை ஒவ்வொருவரும் இனி இப் புத்தகத்தில் சொல்லப்போகும் நிபந்தனைகளின்படி விருத்திக்குக் கொண்டு வருவாராயின் அவர்களே இவ்வுலகில் எல்லாவற்றிலும் மேன்மையடைந்து பிரகாசிப்பார்கள். இல்லையெனில் அவர்கள் இவ்வுலகிலிருந்தும் அடைதற்பாலது ஒன்றுமில்லை. ஆண் மக்களும், பெண்மக்களும் மானிடவசியம் கைவரப் பெற்றபின் அடையும் சுகங்கள் அனந்தமாகும். இதை அடைவதற்குப் பொன் பொருள் வேண்டியதில்லை. ஒருவருடைய சகாயமும் வேண்டியதில்லை. நாளாவட்டத்தில் தமக்குத்தாமே ஒவ்வொருவரும் பழக்கத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டிய சக்தி.

இந்த மானிடவசியம் கைவரப்பெற்றபின் எக்காரணத்தாலும் அது மறுபடியும் விட்டகலுவதில்லை. நமக்குத் தெரியாமலே அது நம்மில் பிரகாசித்துக்கொண்டு நாம் விரும்பும் வஸ்துக்களை நாம் அடையுமாறுசெய்யும். ஆனதால் இவ்வித பிரயோசனத்தை யளிக்கவல்ல அச்சக்தியை நம்மில் பிரகாசிக்கும்படி செய்வது எவ்வளவு இன்றியமையாத கடமை என்பதை ஒவ்வொருவரும் மறக்கற்பாலது.

மானிட வசியமே மகத்தான ஐசுவரியமாகும். அதை அடையாதவர்கள் இவ்வுலகில் நடை பிணங்களுக்குச் சமமாக எண்ணப்படுவார்கள். ஏனெனில் எவ்விதத்திலும் அவர்கள் இவ்வுலகில் பிரகாசிப்பதற்கில்லை. அவர்கள் அற்ப ஜந்துக்களுக்குச் சமமாவார்.

மனிதர்களுள் சிலர் எக்காலமும் எக்காரியத்திலும் மேன்மையடைந்து கொண்டேவருகின்றனர். சிலர், தலையிட்டக் காரியங்களிலெல்லாம் ஜயம்பெறாது அபஜயமடைந்து வருகின்றனர். மேன்மை யடைந்த மனிதர்களோ ஆண்மக்களையும் பெண்மக்களையும் தங்களுக்கு ஏற்ற வண்ணம் அடக்கியாளுகின்றனர். ஆனால் இச்சக்தி அவர்களுக்கு மாத்திரம் எப்படி உண்டாயிற்று என்று நாம் ஆச்சரியப்படக்கூடும். அவர்கள் மனோவசியத்தில் கவனத்தைச்செலுத்தி மனிதவசியத்தில் வெற்றி யடைந்தவர்கள் என்பதை மாத்திரம் நாம் அறிகிறோம். ஆனால் அவர்களடைந்த வெற்றிக்குக் காரணம் யாதென்பதை நாம் சற்று ஆராய்தல் அவசியமாகும்.

நல்லறிவுடன் விளங்கும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் மனோவசியம் என்னும் சக்தி இயற்கையாகவே ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அச்சக்தியை நாளுக்கு நாள் விருத்தியாக்கி உலகத்தில் மேன்மை யடைவதும், அவ்வாறின்றிச் சோம்பலினாலோ அல்லது அஞ்ஞானத்தினாலோ அச்சக்தியை மறந்திருத்தலும் அவரவர்களுடைய முயற்சிக்குத்தக்க அளவில் நிற்கும். மானிடவசியத்தில் முயற்சி எடுத்துக்கொண்டு நாம் வெற்றியடைவோமாயின் நம்முடைய வாழ்நாள் இன்பமாகவும், ஆனந்தமாகவும் இருப்போம்.

மேலே குறித்தவண்ணம் நம்மில் மானிடவசிய சக்தி சுபாவத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும் உண்மையை அறிந்துகொண்ட பிறகு அச்சக்தியை எவ்விதத்தில் விருத்திசெய்ய வேண்டுமென்பதைப்பற்றி நாம் ஆழ்ந்து கவனிக்கவேண்டும். மானிடவசியத்தில் தேர்ச்சியடைவதற்கு நம்மிடத்திலுள்ள நம்பிக்கையே முதற் காரணமாகும். நம்மை நாம் நம்பாவிடில் மானிடவசியத்தில் தேர்ச்சியடைவது நம்மால் ஆவதன்று. நம்மை நாமே நம்பாவிடில் பிறர்நம்மை எப்படி நம்புவார்கள். தன்னிடத்தில் நம்பிக்கை இல்லாதவன் பிறருடைய நம்பிக்கையை எவ்வாறு பெற முடியும். ஆனால் உலகத்தில் ஒவ்வொருவரும் தம்முடைய குற்றங்களை வெளிக்காட்டாது மறைத்துப் பிறருடைய குற்றங்களை மட்டும் வெளிப்படுத்துவது சுபாவமாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்படியே குணங்களையும் மறைத்தும் வெளிப்படுத்துவது மில்லை. தம்முடைய குணங்களை மாத்திரம் மேன்மையாக எடுத்துக்காட்டுவது இயற்கை. இவ்வாறு குற்றத்தை மறைத்தும் குணத்தை விஸ்தரித்தும் விளக்குவதினாலேயே தன்னம்பிக்கை அதிகப்படும். சிலர் தங்களுடைய சாமர்த்தியத்தைப்பற்றி வெளியில் மட்டும் புகழ்ச்சியாகச் சொல்லிக்கொள்வார்கள். ஆனால் அவர்கள் அவ்வித சாமர்த்திய முடையவர்களல்ல வென்பது அவர்களுக்கு நன்றாய்த்தெரியும்; தெரிந்தாலும் அவநம்பிக்கை கொள்ளலாகாது. நம்முடைய தோற்றத்திலும், வார்த்தையிலும், செய்கையிலும் தன்னம்பிக்கை நம்மிடத்தில் அதிகமாக விளங்கும்படி காட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் காட்டிக் கொள்ளுவதற்கு முன் உம்மையே நீர் பூர்த்தியாய் நம்பவேண்டும். அதில் சற்றும் பின்

வாங்கப்படாது. ஒருவேளை நம்பிக்கை யுடனிருப்பதும், மற்றொரு வேளை அவநம்பிக்கையுடன் இருப்பதும் கூடாது. எச்சமயத்திலும் திடச்சக்தியுடன் ஒரே நம்பிக்கையாய் இருத்தல் வேண்டும். உம்மிடத்தில் மற்றவர்களுக்கு எவ்வளவு நம்பிக்கை இருந்தால் நலமென்று நீர் அபிப்பிராயப்படுகின்றீரோ அவ்வளவு நம்பிக்கை நீரும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

மானிடவசியம் ஒருவருக்கு ஒரே தடவையில் கைகூடும் சக்தி யாகமாட்டாது. அதைச் சிறுகச்சிறுக அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டுவந்த பின்னரே பூரண வெற்றிக்கு ஏற்றதாகும். எவற்றை நாம் அற்பமென்று முதலில் நினைக்கின்றோமோ அதுவே முக்கிய அம்சமாக ஏற்படக்கூடும். சுப்பிரமணியக் கடவுளைக் குழந்தையென நினைத்த சூரன் தன் கூட்டத்தாருடன் அழிந்த கதை நாமெல்லோருக்கும் தெரியவரும். அற்பமெனக் கருதப் படும் விஷயங்களில் எல்லாவகை வெற்றியும் மகத்துவமும் அடங்கி யிருக்கின்றன. ஆனால் அவைகள் நமக்குப் புலப்படுவதில்லை. ஆகையால் எதையும் நாம் அற்பமெனக் கருதாமல் நம்பிக்கை யுடனிருத்தல் வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கையில் பயிற்சியடைவ தெங்ஙனம்?

தன்னம்பிக்கையின் விஷயமாக இதுவரையில் நாம் சொல்லி வந்தோம். ஆனால் அதை எவ்விதம் பயிற்சிக்குக் கொண்டுவர வேண்டுமென்பதை இங்கெடுத்துக் கூறுவோம். மனோவசியத் தைப்பற்றி நாம் முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லி வந்தபொழுது திடச்சித்தத்தைப்பற்றி விளக்கி இருப்பதை மறந்திருக்க மாட் டீர்களல்லவா? எல்லாவித வசியங்களுக்கும் திடச்சித்தமே அத்தியாவசியமானது. தன்னம்பிக்கையை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டுவர பலர் பலவாறு சொல்லியிருந்தாலும் திடச்சித்தத்தி லிருந்தே அதைப்பயிற்சிக்கு கொண்டுவர வேண்டும். ஆதலால் திடச்சித்தத்தை முதலில் ஸ்தாபித்துக் கொள்ளவேண்டும். அது பிரயாசையான செய்கையல்ல. மனத்தை உறுதியுடன் நிலைக்கச் செய்வதே திடச்சித்தமாகும். திடச்சித்தம் கைவரப்பெற்றபின் தன்னம்பிக்கை தானே உண்டாகும். அதன் பிறகு தன்னைத்தான் ஜயிக்கும் சக்திவாய்க்கும்.

மனவுறுதியே திடச்சித்தத்திற்கு ஆதாரமென்று முதலில்

நாம் சொல்லி யிருந்தாலும் அவ்வித மனவுறுதியோடிருப்பது ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் பிரயாசையாகவே யிருக்கும். மனவுறுதியை யடைவதற்கு முக்கியமாய் வாக்குத்திடமும் கூரிய பார்வையும் மிகவும் அவசியமானவை. ஆதலால் மனவுறுதியை நாம் ஸ்தாபித்துக் கொள்ளுமுன் வாக்குத்திடத்தையும் கூரிய பார்வையையும் பெறப் பிரயாசைப்பட வேண்டும்.

வாக்குத்திடமாவது, நாம் பேசப்புகும் எக்காரியத்தைக் குறித்தேனும் பேசும்போது திடமாகவே அக்காரியம் நிறைவேற்றப்படவேண்டுமென்ற முழுமனதுடன் திடமாகப் பேசப்படுவது தான். அப்படிப் பேசப்படுவது மற்றெவராலும் மறுக்கப்படக் கூடியதாயிருக்காது. அப்படிப்பட்ட வாக்குத்திடத்தைப் பழக்கத்திற்குச் கொண்டு வருவது எப்படியெனில், ஒரு ஏகாந்தமான இடத்திலிருந்து கொண்டு "கட்டாயம் அக்காரியம் என்னால் முடிவுபெறும். அதைத்தடுக்க எவராலும் ஆகாது" என்று உறுதியாகப் பலதடவை நாமே உச்சரிக்க வேண்டும். அப்போது வேறொன்றிலும் நமது மனத்தைச் செல்லவிடக் கூடாது. மனது முற்றிலும் மேற்குறித்த வாக்கிலேயே ஈடுபட்டுத் திடத்தன்மையை அடையவேண்டும். "நான் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதை ஒருவரும் தடுக்க முடியாது" என்பது போன்ற திடமொழிகளையே அடிக்கடி ஏகாந்தமாயிருந்து உச்சரித்துப் பழகவேண்டும்.

கூரிய பார்வையானது நாம் எப்பொருளை நோக்கினும் அப்பார்வை வேறொன்றிலும் செல்லாது அப்பொருளிடத்தில் மாத்திரம் ஊன்றிப்பார்ப்பதுடன் அப்பொருளின் தன்மையைக் கிரகிக்கவேண்டும். அப்பார்வையின்கூட நமது எண்ணமும் அப்பொருளிடத்தில் செல்லவேண்டும். எந்த உயிருள்ள வஸ்துவையாவது அல்லது உயிரில்லாத சடப்பொருளையாவது நாம் பார்க்கும்போது நம்முடைய முழுமனத்தையும் அப்பார்வையுடன் செலுத்தவேண்டும். ஒரு மனிதனை நாம் பார்க்கும்போதெல்லாம் அவனுடைய முகத்தைக் கூர்மையாய்க் கவனித்துப் பார்ப்பதுடன் அவனுடைய புருவமத்தியில் நம்முடைய பார்வையைச் செலுத்தவேண்டும். அம்மனிதன் நம்முடைய கருத்துக்கு இசைந்து நமக்கு வசமாக வேண்டுமென்ற எண்ணம் நம்

முடைய மனத்தில் திடப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மானிட வசியம் கைவரப்பெற்றவர் வேறொருவருடனும் பேசும்போது அவ்வரு டைய பார்வையிலும் வார்த்தையிலும் ஒருவித திடத்தன்மையை யும் உறுதியையும் நாம் பார்க்கலாம். எவ்விதத்திலாகிலும் எதிரி யைத் தனக்கு அனுகூலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டு மென்று உறுதியை அவருடைய பேச்சினாலும் பார்வையாலும் நாம் காணக்கூடும்.

மேற்சொன்ன வாக்குத்திடமும், கூரியபார்வையும் கைவரப் பெற்ற பின்னர் நாம் நம்மையே திருத்திக்கொள்ளும் வகையைக் கவனிக்கவேண்டும். நம்மை நாம் திருத்திக்கொள்வது மானிட வசிய முறையில் ஒன்றாகும். இதிலும் ஏனையவற்றைப் போலப் பயிற்சியடைய வேண்டும். ஒருவன் நம்மிடத்திலுள்ள அருவருக் கத்தக்க குணங்களை நாம் அறவேவிடுத்து அக்குணங்கள் மறுபடி யும் நம்மிடம் அணுகச்செய்யாமல் பாதுகாக்கும் தொழிலே நம்மை நாம் திருத்திக் கொள்வதாகும். உலகத்தில் எவ்வளவு நல்லவனாய் ஒருவன் இருந்தாலும் அவனிடத்தில் ஏதாகிலும் ஒரு தீக்குண மிருக்கலாம். அப்படி இல்லாமலிருப்பது அரிது. ஒருவன் செய்யும் காரியம் சிலருக்கு நன்மையாய்த் தோன்றினும் சிலருக்கு அக்காரியம் வெறுப்பாகவே தோன்றும்.

ஆகையால் நம்மிடத்தில் பிறர் வெறுக்கத்தக்க குணங்கள் இருக்கலாம். சாதாரணமாய்க் கோபம் என்பது எவரையும் விட்டதன்று. கடந்த ஞானிகளும் ஒவ்வோர் சமயத்தில் கோப மடைந்ததாக நாம் சில புராணங்களில் பார்த்திருக்கின்றோம். அக்கோபம் நம்மை யறியாமலேயே சில சமயங்களில் தோன்றிப் பல விபரீதங்களுக்குக் காரணமாகின்றது. இதை அனுபோகத் தில் நாம் காண்கின்றோம். கோபங்கொள்ள வேண்டுமென்று நாம் நினைக்காத சந்தர்ப்பத்திலும் அக்கோபம் தானே வந்து தலை யிட்டுக் கொள்ளுகின்றது.

இக்கோபம் எப்படி உண்டாகின்றது? என்பதைப்பற்றி நாம் ஆராய்தல் வேண்டும். அதாவது அக்கோபம் நம்மையறி யாது வந்தாலும், அது வந்தவுடன் அதை அடக்க முயலவேண் டும். அப்படிச் செய்வது நம்மால் முடியாத காரியமல்ல. நாம் பழகியிருக்கும் திடச்சித்தத்தினால் நம்மையே நாம் திருத்திக்

கொள்ளவேண்டும். பிறகு, நாம், எவரிடம் பேசினும் கோபங் கொள்ள லாகாதென்னும் வைராக்கியத்தை மனத்தில் பதியச் செய்ய வேண்டும். கோபம் வரும் சமயத்தில் அதைவர வொட்டாமற்றடுக்க வேண்டுமென்று திட்ச்சித்த எண்ணங்கொண்டால் அதை வெகு இலேசில் தடுக்கலாம். அப்படிச் செய்தலே தன்னைத்தான் திருத்திக்கொள்வதின் வெற்றியாகும். ஒருகால் நம்மையும் மீறிக்கோபம் வந்தாலும் உடனே நம்மை நாம் திருத்திக் கொள்வதென்னும் பயிற்சியால் திடச்சித்தங்கொண்டு இனி அக்கோபம் வராவகை செய்து கொள்ளவேண்டும். நமக்குக் கோபம் உண்டாகக் கூடிய விதமாய் எவரேனும் நம்மிடம் வார்த்தையாடும்போது நாம் அவர்களுடன் பேசாது மௌனமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இவ்வித அப்பியாசத்தினல் நாம் கோபத்தைவிட்டு விடுவோமாயின் பிறகு நமக்கு விளையும் பலன் அதிகமாகும். மானிட வசியத்திற்கு இது மிகவும் சிரேஷ்டமானது.

நாம் பிறருடைய குற்றங்களைப்பற்றி அருவருப்படைவதைப்போல நம்மிடத்திலுள்ள குற்றங்களைக்கண்டு அவற்றையொழிக்கும் உபாயத்தைத் தேடவேண்டும். எல்லாகுற்றங்களையும் ஒருமிக்க ஒழிப்பது பிரயாசையா யிருந்தாலும் ஒவ்வொன்ருக ஒழிப்பது இலேசாக விருக்கும். இப்படிச் செய்தானபின் மானிடவசியத்தில் நாம் அதிகபிரியம் கொள்ளவேண்டும். அவ்வித பிரியம் நம்முடைய மனத்தில் குடிகொண்டபின் மேற்சொன்ன கோபம் முதலிய குணங்கள் தாமே அகன்றுபோம்.

மனத்தை ஒருவழிப் படுத்துவ தெப்படி ?

மானிட வசியத்தில் முழுதும் ஜயமடைவதற்கு இன்றியமையாத முக்கிய சாதனங்களில் சுய மந்திரமும் மிகவும் அவசியமானது. நாம் விரும்பும் காரியங்களை முடித்தற்பொருட்டு நமக்குள் உறுதியாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் வார்த்தைகளே சுய மந்திரமாகும். இச்சுயமந்திரமே நம்முடைய காரியங்களை முடிக்கும் கருவியாகும். ஒருகாரியத்தைச் செய்யவேண்டுமென்று நமக்குள் திடப்படுத்திக்கொண்டால் அக்காரியத்தைச் செய்து வெற்றி யடைதல் நமக்குப் பிரயாசையாக மாட்டாது. கட்டாயம் அக்காரியம் கைகூடும். ஆனல் சுயமந்திரமே நமக்குள்

ளிருந்து திடச்சித்தத்தை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நாம் எப்படியாக வேண்டுமென்று சுயமந்திரத்தால் மனவுறுதிசெய்து கொள்ளுகின்றோமோ அப்படியே அது முடிந்துவிடுவது உண்மை. ஆனால் மனத்திடத்தை மாத்திரம் நாம் உறுதியாகக் கொள்ளாமல் சில சமயங்களில் நம்பிக்கை யின்றிருப்பதால் நாம் எடுத்துக்கொண்ட காரியத்திற்கு இடையூறு, நேரிடுகின்றன. ஆதலால் கட்டாயமான வெற்றியடைவதற்குச் சுயமந்திரமே சிரேஷ்டமானது. நாம் சுயமந்திரம் செய்யும்போது நம்முடைய மனத்தில் என்ன நிகழ்கிறதென்பதையும் நாம் உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும்.

நமக்குச் சாதாரணமாய் இருமனம் உண்டு. அகமனமொன்றும், புறமனமொன்றும் நமக்குள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அகமனத்திற்குக் காவலாயிருப்பது புறமனம். அப்படியிருந்தாலும், அகமனம் புறமனத்திற்குத் தாழ்ந்ததென்றே சில மெஸ்மெரிஸ நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து திடங்கொண்டிருக்கின்றனர்.

உலகில் நடைபெறும் எந்தவிஷயத்தையும் புறமனம் முதலில் அறிந்து பிறகு அகமனத்திற்கு அவ்விஷயத்தைப் போகவிடும். எவ்விஷயம் உண்மையோ அதைமட்டும் புறமனம் ஏற்றுக் கொண்டு பொய் விஷயங்களையெல்லாம் தள்ளிவிடும். அந்தப்புறமனம் செய்யும் இக்காரியத்தையே நாம் பகுத்தறிவு என்று சொல்லுகின்றோம். இதுவே எப்போதும் பொய்யைப் புறக்கணித்து மெய்யை அங்கீகரித்துக் கொள்ளுகின்றது.

இப்படிப் புறத்தன்மையுள்ள மனத்தின் காவலுக்குள் அடங்கி கிடக்கும் அகமனத்திற்குப் பகுத்தறியும் தன்மைகிடையாது. அதற்கு அறிவிக்கப்படும் விஷயங்களினுடைய உண்மையைப்பற்றி அது சிந்திப்பதில்லை: அதனிடத்திற்குவரும் விஷயம் உண்மையாயிருந்தாலும், அல்லது பொய்யாயிருந்தாலும் அம்மனம் அதை எக்காலத்திலும் மறந்து போவதில்லை. இதையே நாம் ஞாபகசக்தி என்றுசொல்லிக் கொள்ளுகின்றோம். இதுவே மனத்தின் அதிசிரேஷ்டமான பாகம். ஞாபக சக்தி அதிகமாயிருக்கும் ஒவ்வொருவரிடத்திலும் அகமனம் எப்போதும் நல்ல நிலைமையை யடைந்து விருத்தியாகும். அகமனம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மேன்மை பெறுகின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஞாபக சக்தியும் அதிகப்பட்டுக்கொண்டே வரும்.

புறமனத்திற்கும் அகமனத்திற்கும் உள்ள முக்கியமான விஷயங்கள் சிலவற்றை இங்குக்கூறுவோம். அதாவது, நாம் பிரதி தினமும் நமக்குவேண்டிய தொழில்களைச் செய்துவரும்போது அவற்றைக்கவனித்து வருவது புறமனம். அம்மனம் உண்மையென்று நம்பாத விஷயங்களை அகமனத்துக்குள் பிரவேசிக்கச் செய்வது கூடாத காரியமாகும். இப்புறமனத்தையே நாம் சுய மந்திரத்தால் வெல்லமுயலவேண்டும். இம்மனத்தினிடத்தில் கல்விப் பயிற்சியும் பகுத்தறிவும் குடிகொண்டிருந்து நமது காயம் அழியும்போது அதுவும் அழிந்துபோம். அப்படியே கல்விப்பயிற்சியும், பகுத்தறிவும் அழியும்போது அவை சம்பந்தப்பட்டிருந்த புறமனமும் அழிந்துபோகும். ஆனால் நம்முடைய அகமனமானது நமது அறிவுக்கும் ஞாபகத்திற்கும் உறைவிடமாயிருந்து, நாம் உலகத்தில் திரும்ப ஜனிக்கும்போது நம்முடன் கூடவே ஜனிக்கின்றது. ஆனால் புறமனமும் தேகமும் அழியும்போது அகமனம் மாத்திரம் அழிவடையாமல் சதாகாலமும் ஆத்மாவுடன் சேர்ந்துவிடும்.

சுய மந்திரப் பயிற்சி.

புறமனத்துக்கு அகமனம் தாழ்ந்ததென்பதை முன்னமேயே தெரிவித்திருக்கின்றோம். இந்த அகமனத்தின் தொழிலாலேயே மானிடவசியம் நாளுக்குநாள் அதிகரிக்கும். நமக்கெதிர்ப்படும் மனிதர்களை வசியஞ்செய்து கொள்வதற்கு இந்த அகமனமே துணைக்கருவியா யிருக்கும். ஆதலால் அம்மனத்தை நாம் சுய மந்திரத்தால் பக்குவப்படுத்தவேண்டும். அந்தச் சுயமந்திரம் புறமனத்தைத்தாண்டி அகமனத்திற்குச் செல்லுவது கொஞ்சம் பிரயாசையான காரியமாகும். புறமனத்தை முதலில் நாம் நம்முடைய வயமாக்கி அகமனத்திற்குள் நம்முடைய எண்ணத்தின் சார்பாயுள்ள மந்திர உச்சாரணத்தைப்போக விடுவோமாயின் நாம் மேற்கொண்டிருக்கும் கிரியைகள் நமக்கு அநுகூலமாகும்.

ஆதலால் அகமனத்தை முன்னதாக ஸ்வாதீனப்படுத்திக் கொண்டு நிறுத்தவேண்டுமாயின் புறமனத்தை ஜயிப்பதற்கு ஓர் உபாயம் தேடவேண்டும். அதை ஒருதடவையில் ஜயித்துவிட்டால் பிறகு எக்காலத்தும் அகமனம் புறமனத்தைத் தாழ்த்திவிடும். அப்பொழுது மானிடவசியமென்பது பிரகாசமாய் விளங்கித்தலைகாட்டும். அப்படி அப்பிரகாசம் நம்மிடம் ஒரு

முறை விளங்குமாயின், அது நம்முடைய ஆயுட்காலம் வரையில் நம்மை விட்டகலாமல் நம்மிடத்தில் பிரகாசித்துக் கொண்டே யிருக்கும்.

மேற்சொன்னவாறு அகமனத்தை அடையவேண்டுமானால் புறமனத்தின் மார்க்கமாகவே நாம் போகவேண்டியிருக்கிறது. புறமனமோ உண்மையான விஷயங்களில் மட்டும் பிரவேசித்து அதை ஏற்றுக்கொள்ளுமாதலால் சுயமந்திரத்துக்குச் சம்பந்தமான அரிய உச்சாரணத்தைப் பிரயோகிக்கும்போது புறமனத்தில் கொஞ்சம் தடையேற்படலாம். ஆனால் அவ்வாறு ஏற்படும் தடையை நம்மால் நீக்கமுடியாது. இருந்தாலும், நாம் இதுவரையில் சொல்லிவந்த உறுதியும், திடச்சித்தமும், கடினச் சொற்களும் இவ்விஷயத்தில் நமக்கு அனுகூலஞ்செய்யும். எப்படியெனில் அவற்றின் உதவியினால் மந்திரத்தை உச்சரித்தால் புறமனம் அப்போது சிறிது தளர்வையடையும். அச்சமயத்தில் அகமனத்தில் நம்முடைய மந்திரங்கள் பொருந்துமாறு செய்து விடலாம்.

வெளித்தோற்றத்தில் புறமனம் ஜயிக்கமுடியாதது போலத் தோன்றும். ஆனாலும் கெட்டியாக ஒருகாரியத்தைச் செய்யத் தொடங்கினால் அப்போது புறமனம் பின்னடையும். ஆதலால் சுய மந்திரத்தினால் ஜயமடைவது அதிக பிரயாசையாகமாட்டாது. உறுதியான தன்னம்பிக்கையுடன் எந்தக் காரியத்தையும் கைக்கொண்டு அதற்கேற்ற சுயமந்திரங்களை உச்சரித்துவரின் மானிடவசியத்தின் அரியசக்தி அபிவிருத்தியடையும்.

இனி சுயமந்திரத்தை எப்படி அநுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டுமென்பதைப்பற்றி விளக்குவோம். நம்மில் ஒவ்வொருவரும் குணங்களில் மாறுபட்டிருப்பது இயற்கை. நம்மில் நற்குணங்களும் தீக்குணங்களும் கலந்திருக்கின்றன. தீக்குணங்கள் மானிட வசியத்தைச் சித்திப்பெறச் செய்வதில்லை. அவ்வித தீக்குணங்களை அறவே நீக்கவேண்டிய முறைகளை இதற்கு முன்பே தெரிவித்திருக்கின்றோம். அப்படியே இடபேதங்களினும் மந்திரசக்தி மாறுதலடைகின்றன. அதாவது சில இடங்களில் மந்திர உச்சாரணம் ஜயமடைகின்றது. சில இடங்களில் அபஜயமடைகின்றது. நாம் இருக்குமிடத்தில் நம்மைச்சூழ்ந்து நிற்கும் பிராணிகள் அல்லது சடவஸ்துக்களின் கூட்டுறவால் நம்

முடையமனம் நன்மை தீமையைப்பெற ஏதுவாகின்றது. நாம் சேருமிடம் நல்ல இடமானால் நம்முடையமனம் பரிசுத்தத்தை யடைந்து சுயமந்திரத்தால் ஜயத்தையுண்டாக்கும். தீக்குண முள்ளவரோடு நாம் சேர்ந்து அன்றோர் தங்கும் கெட்ட இடங் களுக்குப்போய்ச் சேர்ந்தால் அனுசாரமும், மனத்தளர்ச்சியும் உண்டாகி தோல்விக்குக்காரணமாகும். ஆதலால் நாம் மந்திரப் பயிற்சியடையப் பிரவேசிக்குமிடம் எது என்பதை முதலில் நிச் சயித்துக் கொள்ளவேண்டும். பல விவகாரங்களிலும் மனம் பிரவேசிக்கக்கூடிய இடத்தில் நாம் இருந்தால், மனத்தை ஒரே நிலையில் நிறுத்திச் சுய மந்திரப்பயிற்சியைப் பெறுதல் பிரயாசை யாகும்.

சுயமந்திரம் பூர்த்தியாகக் கைவரப் பெற்றபின் எந்த இடத்தி லிருந்தும் எக்காலத்திலும், மந்திர உச்சாரணம் செய்யலாம். சுய மந்திரப்பயிற்சியை ஆரம்பிக்கையில் மாத்திரம் நினைத்த விடத்தில் நினைத்தகாலத்தில் மந்திர உச்சாரணம் செய்வது தகுதியாகாது. மனம் ஒருவழியில் நின்று அதில் கொஞ்சம் ஜய மடையும் வரையில் சுயமந்திரப் பயிற்சிக்கு ஏற்ற இடத்திலேயே தங்கி அம்மந்திரத்தைப் பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். மந்திரப்பழக்கம் பெறத்தக்கயிடம் எது என்பதே கேள்விக்கிடமா யிருக்கிறது. எப்படிப்பட்ட இடத்தை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்? இவ்விஷயத்தில் பலபல அபிப்பிராய பேதங்கள் கொள்ளுகின்றனர். சிலர் மலைகளையும், சிலர் காடுகளையும் சிலர் குகைகளையும் ஏற்றவிடமென்று அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். சிலர் நீர் நிலைகளையடுத்த பிரதேசமே தகுதியென்று சொல்லு கின்றனர். சிலர் நிச்சப்தமான இருட்டறையே சிரேஷ்டமென்று சொல்லுகின்றனர். ஆனால் இவர்கள் வெவ்வேறு இடங்களைக் குறித்துச் சொன்னபோதிலும் அவர்களிடம் ஒரே உண்மைதான் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது நிச்சப்தமானதும் ஏகாந்தமான இடத்தையே அவர்கள் தனித்தனிக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆதலால் நிச்சப்தமும் ஏகாந்தமுமான இடம் எதுவா யிருக்கினும் நாம் சொல்லிவரும் இப்பயிற்சிக்குப் போதுமான இடமாகும். இரவிலாவது அல்லது பகலிலாவது செய்வதால் யாதொரு தோஷமும் இல்லை மேற்சொன்னபடி தனித்த அறைக்

குள் நாமிருந்து கொள்வது மாத்திரமன்றி அவ்வறையின் கதவு, பலகணிகளையும் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். பத்மாசனத்துடன் உட்கார்ந்து கொண்டாகிலும் அல்லது உட்கார்ந்த வண்ணம் சுவற்றில் சாய்ந்து கொண்டாயினும் சில நிமிடங்கள் வரையிலும் கண்களை மூடிக்கொண்டு அசையாமல் இருக்கவேண்டும். உடம்பையும் தளர்ச்சியாக விடவேண்டும். வாயைத்திறக்காமல் மூக்கினிடமாக உசுவாச நிசுவாசங்களை மெதுவாகவும், ஆழ்ந்தும் விடவேண்டும். நம்முடைய மனத்தில் வேறு எண்ணங்களை வைக்கலாகாது; சாந்தத்துட னிருக்கவேண்டும். இதுவரையில் ஏற்பட்டதுன்ப இன்பங்களையாவது இனிவரப்போகும் துன்ப இன்பங்களை யாவது நாம் மனத்தினிடம் வைக்கலாகாது.

ஆனால் அவ்விதம் எல்லா எண்ணங்களையும் ஒழித்து ஒரே எண்ணத்துடன் இருப்பது முடியாத காரியமாயிருந்தாலும் ஒரே எண்ணத்தில் மனத்தை நிறுத்துவது நம்மால் முடியாத காரியமல்ல. பயிற்சியை ஆரம்பிக்குங்காலத்தில் மனத்தை ஒரே காரியத்தில் நிறுத்தப் பழகுவது சிறிது கடினமாகவே தோன்றும். சிலநாள் பழகியபின் நம்மிடத்தில் செறிந்துகிடக்கும் பலவகை எண்ணங்களையும் நீக்கி ஒரே எண்ணத்தில் மனத்தை நிறுத்துவது சாதாரணமாய்விடும். அப்படி மனத்தை ஒருநிலைக்குக் கொண்டு வந்தபின்னர், எவ்வகையான காரியத்தையும் சாதிக்கலாம். அத்துடன் விடாமுயற்சியும் ஊக்கமும் இருத்தல்வேண்டும்.

மேலே விவரித்த வண்ணம் ஏகாந்தமான இருட்டறையிலிருந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரே எண்ணத்துடன் மனத்தை நிறுத்தி சுயமந்திரத்தை உச்சரிக்க ஆரம்பஞ் செய்யவேண்டும். அப்போது நம்முடைய அகமனத்தில் ஒருமனித உரு நம்மெதிரில் நிற்பதாக நினைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மனக்கண்ணுக்கெதிரில் அகமனம் நிற்பதாக நமக்குக்காணப்படும். அப்போது அதைக் கூர்மையாய்க் கவனித்துப்பார்த்து, "நான் நினைக்கிறவண்ணம் நீ நடக்கவேண்டும்; என்னுடைய கருத்தை ஒருவரும் மறுக்காமலிருக்க நீ உதவிசெய்யவேண்டும். என்னை யடுத்து வருவோரெல்லாம் என் நேசத்தைப் பாராட்டும்படி செய்ய வேண்டும். உன் உதவியினாலேயே எல்லோரும் என்வசமாவார்கள், என்னுடைய நேசத்தை எல்லாரும் பெறவிரும்புவார்கள்.

எனக்கு மானிட வசியப் பிரதாசம் தோன்றும்படி நீ உதவி செய்ய வேண்டும்" என்ற உறுதியான் சொற்களால் தன்னம்பிக்கையோடும், வாக்குத்திடத்துடனும் உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். வாக்குத்திடம் என்பது உரத்த சப்தத்துடன் கூச்சலிடுவதல்ல. வாய்க்குள் உச்சரித்துக் கொள்ளும்போது திடத்தன்மையுடன் உச்சரித்துக் கொள்ளவேண்டும். நாம் கண்களை மூடிக்கொண்ட வண்ணம் அகமனத்தைக் குறிப்பிட்டு மேற்காட்டியுள்ளபடி சுயமாக மந்திரத்தை உச்சரிப்பதே முறைமையாகும்.

இந்தச் சுயமந்திரத்தில் பழக்கமடைவது நம்மால் முடியாத காரியமல்ல. அதில் முழுதேர்ச்சியும் அடைவதற்கு அதிக பிரயாசை வேண்டுவதில்லை. மேலும் அதற்காக அதிக காலமும் செலவழிக்க வேண்டியதில்லை. முழு நம்பிக்கையுடனும், விடா முயற்சியுடனும், திடமனத்துடனும் முயற்சி செய்தால் சுயமந்திரத்தில் அதிக விரைவில் ஜயமடையலாம்.

மானிட வசியத்திற்குரிய சில விஷயங்களை இதுவரையில் சொல்லிவந்தோம். ஆனால் மறுபடியும் அவ்விஷயங்களைப்பற்றி ஆராய்ந்து பார்த்தாலொழிய அவை மனத்தின் கண்ணே நன்றாய் அடையாது. முக்கியமாய், மானிடவசியம் கற்றுக்கொள்ள விரும்பும் ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னம்பிக்கை, திடவாசகம், கூரிய பார்வை, தம்மைத்தாம் ஆளும்சக்தி, சுயமந்திரம் இவற்றில் ஜயமடையவேண்டும்.

அவற்றில் தன்னம்பிக்கையே மானிடவசியத்திற்கு முதற் காரணமாயிருக்கிறது. தன்னம்பிக்கை என்னும் பதத்தின் பொருளைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமானது. தன்னம்பிக்கை யுள்ளோருக்கு தற்புகழ்ச்சியும் கர்வமும், தற்பெருமையும் இருக்கலாகாது. உலகத்தில் மானிடவசியத்தில் தேர்ச்சியடைந்தவர்களெல்லாம் தன்னம்பிக்கையில் மேம்பட்டவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் பெருமை யென்பது சிறிதும் இல்லாதவர்களாகி சாந்த புருஷர்களாயும், நற்குணம் நிறையப் பெற்றவர்களாயும், யாவரிடத்திலும் இரக்கமுள்ள மனதுடையவராயும் காணப்படுகின்றனர். பிறருக்குத் துரோகம் செய்தல், தீங்கிழைத்தல் முதலிய கெட்ட செய்கைகள் அவர்களிடத்திலில்லை. அவர்கள் மிகவும் அமைதியாகவும் காணப்படுவார்கள்.

மானிடவசியத்தில் ஜயமடைவதற்கு வாக்குத்திடமும், சூரியபார்வையையும் அடைய வேண்டுமென்று முன்னர் அறிவித்திருக்கின்றோம். நாம் ஒருவரிடத்தில் வார்த்தையாடும்போது நம்முடைய வார்த்தையினாலேயே அவர் நமக்கு வசமாகவேண்டும் என்னும் உறுதியான திடச்சித்தத்துடன் வார்த்தையாடவேண்டும். நாம் பேசும்போது நம்முடைய வார்த்தையில் திடமில்லாமலிருப்பதாக அம்மனிதன் நினைக்க இடமில்லாதபடி நாம் பேசவேண்டும். அப்போது நம்முடைய மனத்தில் திடமின்றியும், சந்தேக காரணமாயும் இருப்பது கூடாது. அவ்வித திடச்சித்தத்துடன் அம்மனிதனுடைய முகத்துக்கு முன் நின்று அவனுடைய மூக்கின் அடிபுறத்தைப் புருவமத்தியில் கூர்மையாய் உற்றுக்கவனித்துப் பார்வையைச் செலுத்தவேண்டும். அச்சமயத்தில் நாம் நமது கண்களை இமைக்கலாகாது. மலர்ந்திருக்கும் நமது கண்களைக்கொண்டு நாம் பார்க்கும் பார்வையில் அம்மனிதனுக்குச் சந்தேகம் உண்டாகாமல் நாம் ஜாக்கிரதையா யிருக்க வேண்டும்.

நாம் மானிடவசிய சக்தியால் மற்றவரை வசப்படுத்த எண்ணுவதற்கு முன் நம்மை நாமே வசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். நம்மை நாமே திருத்திக்கொண்டு ஜயம் பெறுவிடில் பிறரை எப்படி வசியப்படுத்தி ஜயம்பெறலாம். சமயத்திற்குத் தகுந்தபடி பேசுந்தன்மையும், நன்மை தீமையை அறியும் பகுத்தறிவும், காலபேதங்களை யனுசரித்து வார்த்தையாடுந் திறமும் ஆகிய இவ்விஷயங்களில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். ஒருவருடனும் வார்த்தையாடாமல் மௌனம் சாதிப்பதுகூடாது. அப்படியிருந்தால் உலகினர் விரும்ப மாட்டார்கள். அதிகமாகவும் மிதமிஞ்சி வார்த்தையாடுதல் தகாது. அதனால் நம்முடைய கௌரவம் மிகவும் குறைவுபடும். சமயத்துக்குத் தகுந்த வண்ணம் வார்த்தையாடவேண்டும். இல்லையாயின் பேதையெனப் பெயரெடுக்க நேரிடும். நம்மிடத்திலுள்ள குற்றங்களைப் படிப்படியாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் நீக்கவேண்டும். சுய ஆட்சியை நாம் அடைவதற்கு அனேகமார்க்கங்க ளிருந்தபோதிலும், அவற்றைக்காட்டிலும் இப்போது சொல்லிவந்த இம்முறையே சாலச் சிறந்ததாகும். நம்முடைய குற்றங்களை நாம் படிப்படியாக நீக்கி விடுவதால், தன்னம்பிக்கையும், சுய ஆட்சியும் நம்மிடத்திற்

பொருந்தி நம்முடைய சிறந்த குணங்களையும் விருத்தியடையச் செய்கின்றன.

நாம் மற்றவர்களுடன் பழகும்போது, அவரவருடைய குணங்களை அனுசரித்துத் தக்கவண்ணமாக நாம் நடந்து கொள்ளல் வேண்டும். முதலில் எதிரியின் குணாதிசயங்களை நாம் செவ்வையாய் அறிந்துகொண்டு, அக்குணங்களை வெல்வதற்கு வேண்டிய உபாயங்களால் எதிரியை நம்முடைய வசமாக்கவேண்டும். மனிதர் வெவ்வேறு குணங்கள் வாய்க்கப் பெற்றவராயிருந்தாலும் மானிடவசியம் ஒன்றுலேயே எல்லாரையும் வசியப்படுத்தலாம். ஆனால் அவரவருடைய குணங்களுக்குத்தக்கபடி நடக்க வேண்டிய சூட்சத்தைத் தெரிந்துகொள்ளும் சாமர்த்தியம் சில நாட்களில் நமக்குண்டாகும்.

மானிடவசியத்திற்குரிய மார்க்கங்கள் எவை யென்பதை நாம் உணர்ந்து கொண்டால் பிறகு நமது யோசனைக்கும் யுக்திக்கும் தக்கவண்ணம் சமயத்துக்கு தக்கபடி அனுசரிப்பது சுலபமான காரியமாகும். உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மனிதனையும் அவரவருடைய குணங்களுக்குத் தக்கபடி பலவேறு முறைகளை நாம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டு மென்பதில்லை. மானிடவசியம் என்று நாம் இதுவரையிலும் தெரிவித்துள்ள ஒரே முறையால் எல்லாரையும் வசியப்படுத்தலாம்.

சில முக்கிய அம்சங்கள்.

மானிடவசியத்தைச் செய்யப் பழகிய ஒவ்வொருவரும் தேக பரிசுத்தத்தைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டும். சிலரிடத்தில் வியர்வை நாற்றமும், சிலரிடத்தில் வாய்நாற்றமும் இயற்கையாய் உண்டு. அப்படிப்பட்டவர்கள் அவற்றை நீக்க முயலவேண்டும். பிரதிதினமும் தவறாமல் ஸ்நாநம் செய்து ஏதாவது சுவாசனையுள்ள வஸ்துவைப் பூசிக்கொள்வது நலம். அதிக வாசனையுள்ள வஸ்துக்களை உபயோகித்தலாகாது. ஏனெனில் அதிக வாசனையால் மானிடவசியம் கைகூடாது. அதிக வாசனையால் சிலருக்கு ஒருவித வெறுப்பு உண்டாகும். வாய்நாற்ற முடையவர்கள் அடிக்கடி ஜலத்தால் வாயைக் கொப்பளித்துச் சுத்தஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். பற்கள் யாவும் அழுக்கின்றி வெண்மையாயிருப்பதற்கு நன்றாய்த் துலக்கவேண்டும். இம்முறையைக் கவனித்து வந்தாலொழிய மானிடவசியம் சித்தியாகாது. ஆகாரம்

உட்கொண்ட பின்னர் வாயை நன்ருய்ச் சுத்தஞ் செய்யவேண்டும். சிலருக்கு உடம்பில் உண்டான வியாதியினுல் வாய்நாற்றம் இருக்கக்கூடும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அவுஷதம் முதலிய சிகிச்சையால் அதை நீக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

நம்மிடத்திற்கு வரும் சுற்றத்தார், நண்பர்கள் முதலியவர்களை அன்பாய் உபசரித்து வரவேற்றப் பழகவேண்டும். அதாவது, இனிய முகங்காட்டி அன்பான சொற்கள்கூறி அவர்கள் நம்மிடத்தில் விசுவாசிக்குமாறு செய்தல்வேண்டும். புன் சிரிப்பும் குளிர்ந்த பார்வையும், வணக்கமான சொற்களும் நம்மிடத்தில் தோன்றுகின்றனவா வென்று நாமே கவனித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

எவரிடத்தில் வார்த்தையாடின போதிலும் அவருடைய வார்த்தைகளை நன்ருய்க் கவனிப்பதுடன் உற்றுக் கேட்கவேண்டும். நாம் பதிலளிக்கும்போது அவருக்குப் பிரியமுண்டாகும் வண்ணம் இனிமையாயும், இதமாயும் பேசவேண்டும். அப்படி நாம் பேசும் சொற்கள் அவர்களுக்கு வெறுப்பைத் தருவதாக நமக்குக் காணப்பட்டால் உடனே நாம் அவ்வார்த்தைகளை விட்டு வேறு வழியாக வார்த்தையாடல் வேண்டும். ஆனுல் முகஸ்துதியாக நாம் பேசுகிறேமென்று அவர்கள் நினைக்கக்கூடிய விதமாய்ப் பேசலாகாது. நாம் சுய நன்மையை நாடி வார்த்தையாடுவதாயும் அவர்கள் நினைக்கும்படி நடக்கலாகாது. நம்மை நாம் பெருமை படுத்திக் கொள்வதாயும் அவர்கள் நினைக்க இடந்தரலாகாது. எச்சமயத்திலும் அவர்களிடத்தில் நமக்கு உண்மையில் உள்ள துன்பங்களை எடுத்துக் கூறலாகாது.

எப்போதும் இதமான வார்த்தைகளைப் பேசப்பழகுவது மிகவும் முக்கியமானது. தர்க்கித்துப் பேசும் பழக்கத்தை அறவே விட்டு விடவேண்டும். எந்தப்பாஷை எதிரிக்குப் பழக்கமோ அந்தப் பாஷையிலேயே பேசுவது நல்லது. இடையிடையே வேறு பாஷைகளைக் கலந்து பேசலாகாது. நம்மிடத்தில் அவர்கள் ஏதாகிலும் குற்றங் குறைகளைக் கண்டுபிடித்து அதைப்பற்றி அவர்கள் நம்மிடம் தெரிவித்தால் நாம் அன்போடு அதை ஏற்றுக் கொண்டு நம்மை நாம் உடனே திருத்திக் கொள்ளவேண்டும். வார்த்தையாடும்போது அபிப்பிராய பேதங்கள் உண்டாகும்படி இடந்தரலாகாது. நம்முடைய அபிப்பிராயமே ஏற்றதென்று

அவர்களுடன் வற்புறுத்தலாகாது. நம்முடைய அபிப்பிராயமும் அவர்களுடைய அபிப்பிராயமும் ஒன்றெனக் கருதவேண்டும். அவர்களுடைய அபிப்பிராயம் தப்பானதாகத் தோன்றினும் நாம் அதைப்பற்றித் தர்க்கித்தல் கூடாது.

தவிர, ஒருவருக்கு மனம் நோகும்படி பேசுதல் எப்போதும் கேட்டை விளைவிக்கும். பொய் பேசுதல் முற்றும் கூடாது. புறம் பேசித்திரிவதை அடியோடு நீக்கவேண்டும். ஒருவரைப்பற்றிக் கோட் சொல்லுதல் எக்காலத்திலும் தகாது. நாம் சம்பாஷிக்கையில் அவசரமும், தடதடப்பும், கோபமும் கொள்ளக்கூடாது. எப்படிப் பட்டவரிடத்திலும் பொறுமையாயும், மிருதுவாயும் பேசவேண்டும். ஒரு கூட்டத்தில் நாம் பொதுவாய் வார்த்தையாடும்போது எல்லாருடைய முகத்தையும் உற்றுப்பார்த்துப் பேசவேண்டும். ஒருவர் ஒரு விஷயத்தில் நமது அபிப்பிராயத்தைக் கேட்க விரும்புவார்களாகில், நமக்குத் தெரிந்தவரையில் நாம் சொல்லவேண்டியது. நமக்குத் தெரியாவிடில், தெரியவில்லையென்று நாம் சொல்லி விடுதல் நல்லது. தெரியாததைத் தெரிந்த மாதிரியாய் பேசுவது கூடாது.

எப்பொழுதும் எவரிடத்திலும் இரக்கங் கொள்ளவேண்டும். அவர்களுக்குக் கஷ்டம் நேரிட்ட காலங்களில் நாம் நம்மால் கூடியவரையில் உதவி செய்யவேண்டும். நாம் செய்யும் உதவி சிறிதளவாயிருப்பினும் அதை அன்போடு செய்தல் வேண்டும். கீழோராயினும் நாம் தாழ உரைக்கவேண்டும். விஷயங்கள் அற்பமாயினும் அவற்றைப் பெரிதாக எண்ணிக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும். அவற்றைப்பற்றிக் கேவலமாக எண்ணக் கூடாது. சிறுதுளி பெருவெள்ளம் என்பதுபோல சிறு விஷயங்கள் பல சேர்ந்தே ஒரு முக்கியமாகிய பெருங்காரியமாகின்றது.

நம்முடைய ஒழுக்கத்தில் சிறிதும் தவறுதல் இருப்பதாக எதிரியறிய இடந்தரலாகாது. பிறரிடத்தில் இதமாக நடந்து கொள்வது அதிக பிரயாசையென்று சிலர் கருதுகின்றார்கள். அது சரியாகமாட்டாது. அது ஏமாற்றும் வழிகளில் ஒன்றென்று சிலர் எண்ணுவார்கள். எவர் எப்படி எண்ணினாலும் இதமாக நடப்பதுதான் சிரேஷ்டம். உலகத்தோடொத்துவாழ் என்றபடி நாம் பிறவிஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்வதைப்போல நல்லொழுக்கத்தையும், சாந்தகுணத்தையும் நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அன்பான சாந்தகுணம் ஒன்றை நாம் அடையப்பெற்றால் உலகினரை நாம் வெல்லத்தடையில்லை. எப்போதும் எவரிடத்திலும் அவசரமாய்ப் பேசலாகாது. நிதானமாயும், பொறுமையுடனும் பேசவேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நாம் சுருக்கிப் பேசுகின்றோமோ அவ்வளவும் நம்முடைய ஜயத்துக்குக் காரணமாகும்.

கடவுளை எக்காலத்தும் தொழுவதை விடலாகாது. தெய்வ வணக்கமே நம்மை முன்னேற்றமடையச் செய்யும் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. தெய்வத்தின்மீது நம்பிக்கை நமக்கிருக்குமாகில் நம்மிடத்திலுள்ள பொல்லாக் குணங்கள் யாவும் நம்மை விட்டகலும். கடவுள் பக்தியால் நாம் அடக்கத்தையும் நல்லொழுக்கத்தையும் அடைந்து அவற்றின் உதவியால் மானிடவசியத்தில் கட்டாயம் வெற்றியடையலாம்.

அத்தியாயம் 7.

மானிட வசியப் பழக்கம்.

மானிடவசியம் எத்தகைய தென்பதைப்பற்றியும், அதை எந்த முறையில் அடையவேண்டு மென்பதைப்பற்றியும், அதன் உபயோகத்தைப்பற்றியும் சில முக்கியமான அம்சங்களை இது வரையில் விவரித்து வந்தோம். இனி அதன் பழக்கத்தைப் பற்றிய சில விஷயங்களைக் கூறுவோம்.

நம்முடைய வாழ்நாளில் நடைபெறும் ஒவ்வொரு காரியமும், நம்முடைய கவனிப்புக்குப் பாத்தியப்பட்டிருந்தாலும், இராமலிருந்தாலும் நம்முடைய சுபாவமான சொந்த பழக்கத்திற்கே மாறிவிடுமாதலால் மானிடவசிய வசீகரசக்தி நம்மில் நமது வாழ்நாளில் சித்தியைத் தராமலிராது. ஆனால் நம்முடைய ஒவ்வொரு செய்கையின் மேலும் நம்முடைய கவனத்தை யூன்றிக் கூறிய தீர்மானத்தின்படி அவற்றைச் செய்துகொண்டு போவோமாயின் அதனால் நாம் அடையும் வெற்றி அளவு கடந்ததாகும்.

இப்போது நாம் கற்க ஆரம்பிக்கும் விஷயங்களுக்கு விரோத மான நம்முடைய பழைய பழக்க வழக்கங்களை நம்முடைய கவனத்திற்குக்கொண்டு வரலாகாது. பழைய வழக்கத்தையும், பழைய ஞாபக சக்தியையும் கவனத்திற்குக் கொண்டுவராமலிருப்பது மிகவும் பிரயாசையாக முதலில் நமக்குக் காணப்படும். அப்படி இருந்தாலும் நாம் அவற்றை மறந்தே தீரவேண்டும். நாம் ஒரு தடவை அந்தப்பழைய எண்ணங்களையும், பழைய வழக்கங்களையும் மறந்து விடுவோமாயின், மறுபடியும் எந்த நிமித்தத்தாலும் அவற்றை நினைக்கலாகாது. உதாரணமாக நாம் ஒரு உத்தியோகத்தை சம்பாதித்துக் கொள்ள எத்தனப்படுவதை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். நாம் முன்னிருந்த உத்தியோகத்தை யிழந்து போனதைப்பற்றி எவ்வளவும் சிந்தனை செய்யலாகாது. இப்போது நாம் உத்தியோகத்தைச் சம்பாதித்துக் கொண்டோம் என்ற திடச்சொல்லையே எப்பொழுதும் சிந்தித்து வரவேண்டும். முன்னே உத்தியோகமின்றி வருந்தியதையும், இனியும் உத்தியோகமின்றி வருந்த நேரிடுமோ என்றும் ஒரு சிறிதுநேரமும் சிந்திக்கலாகாது. உத்தியோகம் கிடைத்து அதனால் மேன்மையடையப் போகிறோம் என்னும் நல்லெண்ணத்தையே நம்முடைய மனத்தில் படியச் செய்யவேண்டும். அப்படிப்படிந்த பிறகு அதை மாற்ற எவராலும் எவ்வகையாலும் மாற்றமுடியாது. அதற்காக நாம் நமக்கு "வெற்றி வெற்றி" என்னும் வாசகத்தை ஜபித்துக்கொண்டு அதற்கேற்றபடி ஒழுகி வரவேண்டும்.

நம்முடைய ஒவ்வொரு செய்கையினின்றும், ஒவ்வோர் எண்ணத்தினின்றும் "ஜயம்" என்னும் வாசகமே சப்தித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அபஜயம் என்னும் எண்ணமாயினும், அல்லது கிரியையாகிலும் நம்முடைய மனத்தில் பதியச்செய்யலாகாது. இப்படியே ஒவ்வொருநாளும் நம்முடைய எண்ணத்திலும், காரியத்திலும் பழக்கஞ்செய்து வரவேண்டும். அவ்வாறு செய்து வந்தால் நம்முடைய மேன்மையை நாமே அறிந்து கொள்ளலாம்.

இப்புத்தகத்தின் ஆரம்பத்தில் நாம் விவரித்துள்ள மனோவசிய சிரேஷ்டர்களான ராஸ்புட்டீன், புத்தர், அலெக்ஸாந்தர், மத்வாசாரியர், இராமாநுஜாசாரியர், ஆழ்வாராசாரியர், சைவாச்சாரியர், ஆதிமுகம்மது, இயேசுகிறிஸ்து, தேசாபிமானிகள் முதலி

யோர்களெல்லாம் ஆரம்பத்திலேயே அவர்களுக்குரிய மேன்மையை அடையவில்லை. பழக்கத்தினாலேயே நாளாவட்டத்தில் மேன்மைபெற்றனர். நீண்டகால விடாமுயற்சியினாலேயே அவரவரின் கொள்கைகள் அனுஷ்டிக்கப்பட்டுப் பிறகே தம் தம் நோக்கங்களில் வெற்றியடைந்தார்கள். விடாமுயற்சியுடன் கூடிய பல நாள் பழக்கமே அவர்களை மேன்மையடையச் செய்தது. அவர்களுடைய ஜயத்துக்குறிய இரகசியங்கள் யாவும் அவரவர்களுடைய மனத்தில் ஆட்சிபெற்று, விடாமுயற்சியுடன் கூடிய நெடுநாள் பழக்கத்தினால் அதை வெளிக்குக் கொண்டுவந்து பின் மேன்மையைப் பெற்றனர். இடைவிடாத பழக்கத்தினால் நம்முடைய திடச்சக்திகளையும், சாமர்த்தியங்களையும் அளவு கடந்து பிரகாசிக்கும்படி விருத்தியாக்கலாம்.

இப்புத்தகத்தை ஆரம்பமுதல் கடைசிவரையில் ஒரு தடவை வாசித்துப் பிறகு சும்மாவிருத்தல் கூடாது. ஒரு தடவையில் நாம் சித்தியடைதல் முடியாது. இதைப் பலதடவைகளில் வாசித்து இதிலுள்ள ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் உள்ள உண்மைகளை நன்காராய்ந்து அதன்படி பழக ஆரம்பிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு விநாடியும் இதைப்பற்றியே நம்முடைய மனத்தில் எப்போதும் சிந்தித்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். இப்புத்தகத்தின் ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தையும் திரும்பத்திரும்ப அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது நமக்குப் பூரண நம்பிக்கையும், பொறுமையும், விடாமுயற்சியும் நம்மிடத்தில் குடிகொண்டிருக்க வேண்டும். பிறகு சிலநாளில் நாம் அபிவிருத்தி யடைந்தோமென்று நமக்கே தெரியவரும். அப்போதுதான் மானிடவசிய சக்தி நமக்குள் சித்தியடைந்ததென்று நாம் நிச்சயிக்கலாம்.

நம்முடைய சரீரத்தில் நாம் உண்ணும் உணவு எப்படிச் சிறுக ஜீர்ணமாகி இரத்தமாக மாறி போஷிப்பதற்கு ஆதாரமாகின்றதோ அப்படியே நம்முடைய மனோசக்திக்கும் சிறுகச்சிறுக அப்பியாசமும், விடா முயற்சியும் அடிக்கடித் தேவையா யிருக்கின்றன. ஆயினும் மானிடவசியத்துக்குரிய அம்சங்களைப் பெறுவதற்கு நாம் அனுஷ்டித்து வரவேண்டிய வேறு சில அப்பியாசங்களும் உண்டு. அதாவது சரீரத்திலும், மனத்திலும், குணத்திலும், செய்கையிலும் அழகுபெறச் செய்யவேண்டும். நாம்

பிறரை வசப்படுத்தி ஜயமடையவேண்டும். ஸ்திரீகளின் காதலே யும், நேசத்தையும், விசுவாசத்தையும், நாம் அடையவேண்டும். அப்படிப்பெறுவது பிரயாசையாகமாட்டாது. மானிட வசியத் துக்குரிய விதிகளை ஒவ்வொருநாளும் மறவாமல் நாம் அனுஷ் டானத்திற்குக் கொண்டுவருவோமாயின், தப்பாமல் நாம் ஜய மடைவது திண்ணம். ஆதலால் நம்மில் ஒவ்வோர் ஆடவரும் பெண்டிரும் இந்த மானிடவசியத்தைக் கற்றுக்கொள்வது அத்தி யாவசியமாகும். அப்படிக் கற்றுக்கொள்வதற்குப் பழக்கமும், தன்ன டக்கமும் முக்கியமாய் இருத்தல்வேண்டும்.

இப்புத்தகத்தில் இதுவரையில் சொல்லிவந்த விஷயங்களெல் லாம் வெகு முக்கியமானவை என்று முன்னமேயே சொல்லி யிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு விஷயத்தில் கண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு வாக்கியமும் ஆழ்ந்த கருத்தைப் பொருந்தி யிருக்கின்றது. ஆத லால் அதை நன்றாக ஊகித்துணர்ந்து மனத்தின்கண் பதியும்படி செய்யவேண்டும். ஒரு விஷயத்தைவிட்டு மற்றொரு விஷயத் தைப் படிக்கத் தொடங்குமுன் முந்திய விஷயத்தில் ஜயமடைந் திருக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் ஒருமுறை முதலிலிருந்து கடைசிவரையில் படித்துவிட்டுப் பிறகு இதில் ஜயமடைவதெப் படி என்று கலவரப்படலாகாது. இதில் சொல்லப்பட்டிருக் கும் ஒவ்வொருவிதியும், அப்பியாசமும், உண்மையும் அநேக நாள் பழக்கத்தினாலும், ஆராய்ச்சியின் மேன்மையாலும், அநு பவத்தினாலும், அனுஷ்டானத்தினாலும் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷ யங்கள். ஏதோ மனம் போனவாறு இப்புத்தகத்தில் எழுதப் பட்டிருக்கிறதென்று கருதுபவர்கள் ஒருக்காலும் இதில் ஜயமடைய மாட்டார்கள். இதில் விவரித்திருப்பன யாவும் உண்மையில் ஜயத்தை யுண்டாக்கக்கூடிய இரகசியமுறைகளை ஒழுங்குடன் அமைக்கப்பெற்றவை. ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் இதில் பழக்க மடைந்து வெற்றி பெறவேண்டுமென்பதே இப்புத்தகம் எழுதப் பெற்றதின் கருத்தாகும். ஆதலின், சோர்வில்லாமல் முன் தெரி வித்துள்ள விதிமுறைகளை அனுசரித்து பெருமுயற்சியுடன் எல்லா அப்பியாசங்களையும் நாம் பழகிவரவேண்டும்.

மானிட வசியத்தைப்பெற விரும்பும் நம்மில் ஒவ்வொரு வரும் முதலில் சரியான சரீர ஆரோக்கியத்துட னிருக்கவேண் டும். தேகத்தை நல்ல ஆரோக்கியத்தில் வைத்திராவிட்டால்

வசியப்பழக்கத்தை அனுசரிக்கமுடியாது. சரீரத்தைத் திடமாகவும் நல்ல நிலைமையிலும் வைத்திருக்க வேண்டுமானால் தேகாப்பியாசம் செய்துவரவேண்டும்.

உட்கார்ந்திருக்கும்போதும், நடக்கும்போதும், நிற்கும்போதும் நாம் நன்றாய் நிமிர்ந்து திடத்தன்மையுடன் இருக்கப் பழகவேண்டும். அதாவது தலையை நிமிர்த்தி, மார்பை விரித்து, முதுகை வளைக்காமல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவ்வகையில் இருக்கவேண்டுமென்ற கவனம் நம்மைவிட்டகலாமலிருந்தாலொழிய நாம் மேற்கண்ட மாதிரிப் பழகுவது பிரயாசையாய் முடியும். இதற்கு விடாமுயற்சி அத்தியாவசியமானது. இப்படிப் பழகிவந்த பிறகு நமக்கு அச்செய்கைகள் யாவும் இயற்கையாய் மாறிவிடும். பிறகு புருஷகாம்பீரம் நம்மிடத்தில் பிரகாசிக்கும். புருஷகாம்பீரத்தை நாம் பெற்றாலன்றி மானிடவசியத்திற்கு பாத்திரராகமாட்டோம். ஆகையால் இப்பழக்கம் முற்றும் கைகூடியபின் அதற்குமேல் நாம் பழகவேண்டிய அப்பியாசத்தைப் பற்றிக் கவனிக்கவேண்டும்.

பிறகு, நாம் நம்முடைய உசுவாச, நிசுவாசங்களைப்பற்றிக் கவனிக்கவேண்டும். நம்முடைய சுவாசப் பைக்குள்ளிருக்கும் விஷக்காற்றைப் பூராவும் வெளியாக்கவேண்டும். சுவாசப்பையைப் பிறகு பிராணாதாரமான சுத்தமான காற்றினால் நிரப்பவேண்டும். அப்புறம் நமது, வயிறு, மார்பு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் பிராணவாயுவை நிரப்புவதற்காக நாம் தாராளமாய் உட்புகச் செய்யவேண்டும். இதுவும் தேகாப்பியாசத்தில் சொல்லியிருந்தபடி ஒருமுறை செய்துவிட்டுப் பிறகு மேலே சொல்லியிருப்பதைக் கவனிக்கலாகாது. இதையும் சாதிப்பதற்கு விடாமுயற்சியே மிகவும் அவசியமாயுள்ளது. நம்மால் முடியாதென்னும் சொல்லுக்கு நாம் இடந்தரலாகாது. எல்லாம் நம்மால் முடியும் என்ற திடவைராக்கியத்துடன் இருக்கவேண்டும். எப்போதும் அவநம்பிக்கை என்பதையே மனத்தில் வைக்கலாகாது. நல்ல தேகப்பயிற்சியும் நல்ல உசுவாச நிசுவாச அப்பியாசமும் புருஷகாம்பீரத் தோற்றத்தை யுண்டாக்கும்.

முன் தெரிவித்த முறைகளின்படி நன்றாய் நடக்கவும், நிற்கவும், இருக்கவும் சுவாசப்பழக்கம் செய்யவும் தெரிந்துகொண்டபின் தேகத்துக்குரிய தசை நரம்புகளின் பலத்துக்குரிய அப்

பியாசங்களைச் செய்துவரவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தினால் ஆத்மசக்தி அதிகம் உண்டாகும். இந்த அப்பியாசங்களை அடியிற்கண்டபடி செய்யவேண்டும்.

நாம் நேராய் நின்று, பிராணவாயுவை சுவாசப்பையை நிரம்ப உட்கொள்ளவேண்டும். பிறகு இரண்டு கரங்களையும் தோளுக்கு நேராய் முன்பக்கமாய் நீட்டி விரல்களை முடக்கிக்கொண்டு தலைக்குமேல் உயர்த்தவேண்டும். அப்போது சுவாசத்தை வெளியில் விடலாகாது. பிறகு மூச்சை மெதுவாக விட்ட வண்ணம் தூக்கிய கைகளை மெதுவாகத் தாழ்த்தவேண்டியது. மேலே உயர்த்தும்போதும் தாழ்த்தும்போதும் இரண்டு கைகளையும் மடக்கலாகாது. இப்படியே ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் செய்து வரவேண்டும். இருபது தடவைகளுக்குக் குறையாமல் செய்யலாம். இவ்வப்பியாசம் சிலநாள்செய்தபின் முன்போல் நேராய் நின்று இரண்டு கைகளையும் முகத்துக்குநேராய் நீட்டிப் பிறகு விரித்து தோள்களுக்கு நேராய்க் கொண்டுவந்து மறுபடியும் முன்போல முகத்துக்கு நேராய்க்கொண்டு வரவேண்டும். விரல்களை மாத்திரம் மூடியவண்ண மிருக்கவேண்டும். சுவாசத்தையும் அப்படியே பந்தனம்செய்து பிறகு மெதுவாக விடவேண்டும். இப்படியே இருபது தடவைகளுக்குறையாமல் ஒவ்வொருநாள் அதிகாலையிலும் செய்துவரவேண்டும். இதற்கு அடுத்தமுறையாகக் கைகளை நெற்றிக்குநேராக நீட்டி முன்போலவே தோள்களுக்கு நேராகக் கொண்டுவரவேண்டும்.

மேற்சொன்னபடி விடா முயற்சியுடன் சில நாள் பழக்கஞ் செய்தபிறகு இந்து தேகாப்பியாச முறைகளை யாவும்செய்து பழக்கமடைந்தால் மிகுந்த வெற்றியை நாம் அடைவது திண்ணம். தண்டால் என்னும் அப்பியாசத்தைப்பற்றி நாமெல்லாம் அறிந்த விஷயமே. அதாவது, இரண்டு கால்களையும் நீட்டிக் கால்விரல்களைப் பூமியில் ஊன்றியும், கைகளிரண்டையும் மார்புக்கு நேராய்ப் பூமியில் ஊன்றிக்கொண்டும் சரீரத்தை வளைத்து முன்னுக்கும், பின்னுக்கும் போகச் செய்யவேண்டும். அப்போது சுவாசத்தை அடக்கியும், மெதுவாகவிட்டுக்கொண்டும் வரவேண்டும். இவ்வப்பியாசங்களை விவரமாய் இப்புத்தகத்தில் எழுத இடந்தராதாகையால் சில முக்கிய விஷயங்களை மாத்திரம் மேலே குறிப்பிட்டோம்.

இவ்வித தேகாப்பியாசத்தைத் குறைந்தது மூன்றுமாதகாலம் வரையில் ஒவ்வொருநாளும் அதிகாலையில் செய்துவந்தால் தேக தத்துவங்கள் பலமடைந்து நம்முடைய சரீரம் முன்னிருந்ததை விட காம்பீரமாகக் காணப்படும். அப்போது மானிடவசிய சக்தி வெகு இலேசில் நமக்குக் கைவசமாகும். நம்மைப் பார்ப்போர் அனைவரும் நம்முடைய வசியத்துக்கு உட்படுவார்கள்.

மானிட வசியத்திற்குரிய தேகதத்துவம் சித்திபெற்றபிறகு நரம்பு தளர்ச்சியின்றி இருத்தல் மற்றோர் சிறந்த விஷயமாகும். நரம்பு தளர்ச்சியிருந்தால் எவரையும் வசப்படுத்தமுடியாது. நம்மைநாமே அடக்கும்திறம் இல்லாவிட்டால் பிறரை எப்படி அடக்கி வசியப் படுத்தலாம். நம்மிற் சிலர் உட்கார்ந்திருக்கும் போது காலை ஆட்டுதலும் கையால் மேசையையாவது சுவற்றை யாவது தட்டுதலும், வாயால் ஈசலடித்தலும், மீசையை முறுக்குதலும் முதலிய பழக்கங்களைச்செய்து வருகின்றனர். இப்பழக்கங்கள் நம்மை யறியாதுசெய்யும் சேஷ்டைகள். பார்ப்போருக்கு இவைகள் அருவருக்கத்தக்கவை. இவ்வித செய்கைகளை யெல்லாம் நாம் நம்மைவிட்டு அகற்றுந்தனிலும் பிறரை வசியப்படுத்தல் ஆகாது. அதனால் மானிடவசிய சக்தியும் நம்மிடம் பிரகாசிக்கமாட்டாது. நம்முடைய கைகால் முகம் முதலிய உருப்புக்களிலேனும் அல்லது வேறுகெட்ட பழக்க வழக்கங்களிலாயினும் குறைகள் காணப்படில் அவற்றை முதலில் சீர்ப்படுத்தும் உபாயங்களைச் செய்தல் பிரதானமாகும். தன்னடக்கம் என்பது மானிடவசியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானதென்று முன்னமேயே சொல்லியிருக்கிறோ மாதலால் நம்மைநாம் முதலில் சீர்ப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நம்மிலிருக்கும் அசுத்தங்களை அறவே ஒழிக்கவேண்டும். அதாவது வாய்நாற்றம், வியர்வைநாற்றம் முதலியவைகள் உண்டாகா வண்ணம் ஒவ்வொருநாளும் ஸ்நாநம் தந்தசுத்தி முதலியவற்றை ஒழுங்காகச்செய்து வரவேண்டும். நம்முடைய மனத்தைச் சாந்தமாகவும், கலவரங்களின்றியும், வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய மனத்தில் ஆத்திரமும் அவசரமும் உள்ள சங்கல்ப விஷயங்களை வைத்திருக்கலாகாது. சில சமயங்களில் நம்மனத்தில் திடீரெனத்தோன்றும் வீணாசை, பேராசை முதலியவைகளுக்கு இடந்தரலாகாது. தலையாட்டுதல், கை

கால்களை உதறிப்பேசுதல், உடலை யசைத்தல் முதலிய கெட்டப் பழக்கங்களை அகற்றவேண்டும். மனக்கவலையையும், வேதனை யையும் ஒழிக்கவேண்டும். இவ்விரண்டும் நம்மிடத்திலிருக்குந் தனிலும் நாம் கடைத்தேறுவதற்கில்லை. அவ்விரண்டையும் நாம் ஒழிக்காவிட்டால் அவை நம்மை அதிசீக்கிரத்தில் ஒழித்துவிடும். அவைகளே நம்முடைய ஆத்மசக்தியை அறவே அழித்துவிடும். அவ்விரண்டும் நம்முடைய மனத்தில் நுழையாவண்ணம் முன் ஜாக்கிரதையுடன் நாம் தள்ளல்வேண்டும். ஆனால் சிறுகவலையை மாத்திரம் அடையலாமோவென்றால் அதுவே நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து அதிகவேதனையை நமக்குக்கொடுக்கும். வியாகூலத்தை முற்றும் நாம் அறவே ஒழிக்கவேண்டுமானால் மனக்கவலை சிறிதும் நம்மனத்தில் கொள்ளாமலிருக்கவேண்டும்.

ஒறுவாறு மனத்தை நாம் சாந்த நிலைக்குக்கொண்டு வந்த பின் எக்காரணத்தாலும், எச்சமயத்திலும் மனத்தைக் கலைக்க்கூடிய விஷயங்களெதிலேனும் தலையிடலாகாது. துர்க்குணங்களாகிய படபடப்பு, பயம், திகில், பொறாமை, பேராசை முதலியவை எப்போதும் மனோசக்தியைக் குறைக்குந் தன்மையுடையன. அப்படிப்பட்ட துர்க்குணங்களை எவையுமில்லாமல் ஒழித்து நிற்றலே மானிடவசியத்தின் வெற்றியாகும்.

மானிட வசியத்திற்குச் சம்பந்தப்பட்ட காந்தசக்தி கண்களிலிருந்துண்டாவதாக முந்திய அத்தியாயங்களில் தெரிவித்திருக்கின்றோம். எல்லா ஜீவன்களிடத்திலும் மனோசக்தியானது கண் பார்வையினாலேயே உண்டாகின்றது. ஆனால் அப்பார்வையின் குறி லட்சணங்களை நாம் சீர்திருத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச் சீர்திருத்திக்கொள்வதற்காக நாம் அடியிற்கண்டமுறைகளை யனுசரிக்கவேண்டும். ஒருபெரிய கண்ணாடியின் முன் நாம் நேராய்நின்று அக்கண்ணாடியில் தோன்றும் நம்முடைய முகத்துக்கு நேராய் ஒருகுறிவைத்து அக்குறியை நாம் நன்றாய்ப் பார்க்கவேண்டும். பிறகு அக்குறியைப் பார்த்தவண்ணமாகவே நமது தலையை மட்டும் மெதுவாக வலப்பக்கமாகத் திருப்பவேண்டும். பார்வையைமட்டும் அக்குறியினின்றும் அப்புறப்படுத்தலாகாது. மறுபடியும் முன்போல தலையை நேராய் நிறுத்திப் பிறகு இடதுபக்கமாகத் தலையைத் திருப்பவேண்டும். அப்போதும் முன்போலவே பார்வையைக் குறியின்மேலேயே நிறுத்தவேண்டும். இப்படியே

பலமுறை வலதுபக்கமும் இடதுபக்கமும் மாறிமாறித் தலையைத் திருப்பிப் பார்வையை மாத்திரம் குறியினிடத்திலேயே ஸ்தாபிக்க வேண்டும். இப்படியே பதினைந்துநாட்கள் வரையிலும் அதி காலையிலும் சாயங்கால வேளைகளிலும் செய்துவரவேண்டும். பிறகு, தலையை யிரண்டு பக்கங்களிலும் மாறிமாறித் திருப்பும் அப்பியாசத்தைச் சிறுகச்சிறுக விரைவுபடுத்திக் கொண்டேவந்து பின் சாதாரணமாய்க் குறியின்மேல் வைத்தபார்வையை நீக்காமல் வலப்புறமும் இடப்புறமும் துரிதமாய்த் திரும்பலாம்.

இப்பழக்கத்தில் வெற்றியடைந்தபின் முன்போலப் பெரிய கண்ணாடியின் எதிரில்நின்று அதில் காணப்படும் நம்முடைய முகத்தின் புருவமத்தியில் மூக்கின் அடிப்பாகத்தை உற்றுப் பார்க்கவேண்டும். அப்போது கண்ணை இமைக்காது நோக்க வேண்டும். புருவ மத்தியைப் பார்த்தபடியே நம்முடைய கண் களிரண்டையும் நன்றாய் விழித்துப்பார்க்கவேண்டும். பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம்முடைய இரண்டுகண்களையும் நெருக்கி மூடவேண்டும். ஆனால் இமைகளை மூடலாகாது. அப்படி கூர்ந்து பார்க்கையில் கண்களில் நீர்பெருகுமானால் உடனே அவ் வப்யாசத்கை நிறுத்திவிடவேண்டும். எவ்வளவு நேரம் நம் முடைய கண்களை இமைக்காமல் கூர்ந்து பார்க்கின்றோமோ அவ் வளவும் நம்முடைய பயிற்சியின் முதிர்ச்சியைக்காட்டா நிற்கும். நேத்திர சம்பந்தமான மேற்சொன்ன அப்பியாசங்களை ஒவ்வொரு நாளும் விடாமல் செய்துவரவேண்டும். இவ்வாறு பழக்கமடைந்து வசீகரசக்தியைப் பெறவேண்டும். இதுதான் கடைசிதரமாக மானிடவசியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது. விடாமுயற்சியும் கெட்டியான நம்பிக்கையும் இதற்கு மிகவும் அவசியம்.

மேற்சொன்ன அப்பியாசத்தில் வெற்றியடைந்த பிறகு நாம் எவரைப்பார்க்க நேரிட்டபோதிலும் அவருடைய மூக்கின் அடிப் புறத்தில் புருவமத்தியையே கூர்ந்து பார்க்கவேண்டும். அவர் நம்முடைய வசியத்துக்கு உட்பட்டாரென்றும் முழுக்கருத் துடன் நாம் அவரை உற்றுப்பார்க்கவேண்டும். அப்படி நமது பார்வையைச் செலுத்தும்போது நாம் புன்சிறிப்பையே கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் நோக்குவதே வசீகரப்பார்வை. இது பிறரை நம்முடைய வலைக்குள் சிக்கவைக்கக்கூடிய அரியதோர் பார்வை யாகும். அப்பார்வையால் நம்மை நெருங்குவோர், நமது பார்

வையால் மயங்கி நமக்குக் கீழ்ப்படிந்து போவார்கள். அதாவது நம்முடைய வசீகரப்பார்வையும், வசீகரப்புன்சிரிப்பும் யாவரையும் நமது பாதத்திற் பணியும்படி செய்கின்றன.

மானிடவசிய சக்தியானது சிலருக்குமட்டுமே கைகூடுமென்பதில்லை. எல்லாருக்கும் உண்டாகக்கூடியதாகும். மனிதராய்ப்பிறந்த ஒவ்வொருவரும், ஆண்பாலாயினும், பெண்பாலாயினும், தம் தம்முடைய மேன்மைக்கும் தாழ்மைக்கும் சுயகாரணமா யிருக்கிறார்களென்பதை நாம் அறிந்து கொண்டோம். மானிடவசியத்திற்கு அத்தியாவசியமான சக்தி யாவும் ஒவ்வொருவருக்குள்ளேயே அடங்கி யிருக்கிறதென்பது நாம் அறியக்கிடக்கின்றது. அதையே ஒவ்வொருவரும் விருத்திசெய்யவேண்டும். ஒவ்வொருவருடைய அந்தரங்க சக்திகள் யாவும் அபிவிருத்தியாகும்படி செய்தல்வேண்டும். மனிதனுடைய ஆத்மசக்தி அபாரமானது. அதைக் கணக்கிட்டுக் கூறமுடியாது. அப்படியே நமது ஜயத்தின் மதிப்பையும் அளவுபடுத்த முடியாது.

நாம் இப்புத்தகத்தில் முந்திய அத்தியாயங்களில் விவரித்துள்ள சிலபுண்ணிய புருஷர்களின் பெரிய வெற்றிக்கெல்லாம் காரணம் அவர்களின் ஆத்மசக்தியின் அந்தரங்கப் பெருமையே யாகும் என்பதை நாம் மறுக்கற்பாலதன்று. அந்தச் சக்தி அவர்களுக்குப் பிறவியால் வாய்ந்தபேருளென்று பலர் சொல்லக்கூடும். ஆனால் அது தவறு. ஆத்மசக்தி அவர்களுக்கு இயற்கையாகவே மற்றவர்களுக்கு இருப்பதுபோல் அமைந்தது. ஆனால் அதை விருத்திசெய்தது அவர்களுடைய சொந்த பிரயத்தனமாகும். அவர்கள் தங்கள் சொந்த பிரயத்தனத்தால் இல்லாததை இருக்கச்செய்தார்கள். ஆத்மசக்தி சிலருக்கு அதிக சீக்கிரத்தில் விருத்தியடையும். சிலருக்கு சிறிது கஷ்டத்துடன் அபிவிருத்தியாகும். பிரயாசையும் நம்பிக்கையுமே ஆத்மசக்தியை அபிவிருத்தி யடையச்செய்யும்.

மானிட சக்தியின் மந்திரம்.

முன்சொன்ன விற்பனர்களின் ஜயமே நம்மெல்லோரையும் மானிடவசியத்தில் தூண்ட ஆர்வத்தையும், ஆசையையும் உண்டாக்கும் என்பதிற் சந்தேகமில்லை. அவர்களும் நம்மைப்போல மனிதப் பிறவிகளாதலால் நாமும் அவர்களைப்போல விளங்க

வேண்டுமென்னும் ஆர்வமே நம்மைத் தூண்டச்செய்யும். அவர்கள் செய்த காரியங்களை நாம் செய்து ஏன், அவர்களைப்போல விருத்தியடையலாகாது ? என்றால் விருத்தியடையலாம். ஆனால் அதற்குரிய ஆர்வமும், விடாமுயற்சியும், நம்பிக்கையும் நாம் கைக்கொள்வதில்லை. ஆனால் ஒவ்வொருவருடைய ஜயாபஜயத்திற்கும், மேன்மை தாழ்மைக்கும், செல்வ வறுமைக்கும் அவரவருடைய பூர்வஜென்ம வினையாலென்று அநேகர் கூறுவர். இது அறியாத்தன்மையாகும். உண்மையில் அவரவருடைய வினைப்பயனை அவரவர்களே சிருஷ்டிசெய்து கொள்ளுகின்றனர். அதாவது, அவரவருடைய வெற்றித் தோல்விக்கும் அவரவரே ஏதுவாக நிற்கின்றனர். எல்லாம் பூர்வ வினையின் பயனென்று நாம் எவ்வித முயற்சியும் செய்யாமல் சும்மா இருக்கலாகுமா ? உலகத்தில் நாம் பார்த்த அளவில் மேன்மை யடைந்தவர்களெல்லாம் அவரவர்களுடைய சொந்த முயற்சியாலென்பதை நாமறுக்க இயலாது. அவர்கள் ஆரம்பத்திலிருந்தே எதையும் எண்ணியவாறு செய்து முடித்திருக்கிறார்கள். ஆதலால் ஒவ்வொருவராலும் எடுத்த காரியத்தில் எளிதில் ஜயத்தை யடையலாமென்பது இதனால் தெளிவாகின்றது. எல்லாக் காரியங்களும் எவராலும் முடிக்கக் கூடியதேயாம்.

நம்முடைய காந்தசக்தியானது விருப்பரூபமாக முதலில் நம்மிடம் தோன்றிப் பிறகு விடாமுயற்சியாலும் திடவைராக்கியத்தாலும், தன்னம்பிக்கையாலும் வெற்றியைத் தருகின்றது. ஆதலால் முதலில் தோன்றிய விருப்பமே முடிவில் காரியசித்தியைப் பெறுகின்றது. ஆதலால் இவ்வுலகத்தில் வெற்றிபெற விரும்புவோர் முதலில் அதற்கு வேண்டிய விருப்பத்தைக் கொள்ளல்வேண்டும். பிறகு அதன் வழியில் நின்று மேற்சொன்னபடி விடாமுய்ற்சியையும், திடவாக்கியத்தையும் கொண்டு அவற்றின் மூலமாய் வெற்றியடைதல் வேண்டும்.

இரும்பு காந்தக்கல்லை நாம் பார்த்திருக்கின்றோமல்லவா ? அதற்கு நம்மைப்போல் உயிரும் உணர்ச்சியும் இல்லை. ஆனால் அது தன் சமீபத்தில் கொண்டுவரப்பட்ட இரும்புத்துண்டைத் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்ளுகின்றது. உயிரும் உணர்வும் அதனிடமில்லையாதலால் அது இம்மட்டோடு தன்செயலைச் செய்யா நிற்கின்றது. நம்மிடமுள்ள காந்தசக்தியோ அத்துடன் நிற்கா

மல் நம்முடைய எண்ணங்களுக் கேற்றபடி அதன் உதவியைப் பெற்று ஜயமடைகின்றோம். நம்மிடம் தோன்றும் காந்த சக்தியின் பரிமாணத்திற்கும் எல்லைக்கும் அளவு சொல்ல இயலாது. முதலில் நமக்கு இச்சைதோன்றிய மாத்திரத்தில் அந்த காந்த சக்தியின் உதவியால் ஜயத்தைப் பெறுகின்றோம். இதுவே வசிய சித்தியென்று பெயரடைந்து பிரகாசிக்கின்றது.

நாம் மானிடசித்தியைப் பூரணமாய் அடையுந்தனிலும், நம்முடைய காந்தசக்தியின் தன்மைக்கு ஒரு அளவு நியமித்தலாகாது. ஏனெனில் நம்முடைய ஆத்மசக்திக்கு ஒரு அளவு படுத்த முடியாது. நம்முடைய சக்தியோ அபாரமானது. நாம் வெற்றியடைவதும், தோல்வியடைவதும் நம்முடைய விடா முயற்சியைப் பொருத்ததாயிருக்கின்றது. நம்முடைய சக்திக்கும் சாமர்த்தியத்திற்கும் அளவில்லை யென்றும், நம்முடைய ஆர்வத்தினின்றும் உதித்த எண்ணங்களை முற்றுவிக்கும் விடாமுயற்சி நம்மிட மிருக்கிறதென்றும், அதற்கு வேண்டிய பிரயத்தனங்கள் யாவும் நமக்குள்ளேயே செறிந்துகிடக்கின்றன வென்றும் நாம் பல தடவைகளில் பல விதங்களாக இதுவரையில் விவரித்துச் சொன்னோம்.

இனி மானிடவசியத்துக்குரிய மந்திரமாவது யாது என்பதைப்பற்றி ஆராய்வோம். மந்திரமென்னும் சொல்லுக்கு அடக்கியே ஆளக்கூடிய ஒரு உச்சரிப்பென்பதை நாம் உணரவேண்டும். அந்த மந்திர உச்சாடனமே மானிடவசிய மெனப்படும். இதுவரையில் மானிடவசியம் சித்தியடைவதற்காக நாம் விவரித்து வந்த ஒவ்வொரு முறையும் மந்திரமென்றே நாம் திடப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். மந்திரத்தில் தேர்ந்த சாமர்த்தியமே எல்லா வித வெற்றியையும் அடையச்செய்கின்றது. பொதுவிற் சொல்லுமிடத்து நம்முடைய கோரிக்கையும் எண்ணமுமே மந்திரமாகின்றன. ஆதலால் அம்மந்திரத்தை நம்முடைய மனத்தினாலும், வார்த்தையாலும், பார்வையாலும், கையினாலும் செய்யலாம்.

இதுவரையில் மானிடவசியத்துக்குரிய சித்தியைப் பெறுவது இன்னின்ன வகைகளின்படி என்பதை நாம் பூர்த்தியாய் அறிந்து கொண்டோம். இனி அந்தச்சக்தியினால் ஜயம்பெறும் மார்க்கத்தையும் நாம் அறிந்து கொள்வது அத்தியாவசியமாகும். அதற்கு வேண்டியே நாம் இப்போது மந்திரசக்தியின் தன்மையை

விளக்க எடுத்துக்கொண்டோம். முதலாவதாக நம்முடைய மனம் மிகவும் சலன முடையதாதலால் நம்முடைய எண்ண த்தை மனத்தில் நன்றாய்ப்பதியச் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் பதியச் செய்யாவிடில் நம்மிடத்தில் மந்திர மென்பதற்கே வேலை யில்லாமற் போகின்றது. ஆதலால் நாம் கருத்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொன்றையும் ஆழ்ந்த கருத்துடன் சிந்திப்பது மாத்திரமன்றி ஒரு நிலைப்பட்ட மனத்துடன் அதைத் துதிக்கவேண்டும். அதா வது நாம் விரும்புவனவற்றை நிறைவேற்றும்படியான வழி யில் சிந்தனை புரியும்படியாக நாம் அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். எப்போதும் விடாமுயற்சியுடன் நாம் அப்பியா சித்து வருவதுதான் வெற்றிக்கு முதல் காரணமாகும். அதனா லேயே நாம் எண்ணும் எண்ணங்கள் யாவும் எண்ணியவாறு கைகூடும்.

நாம் நன்றாக ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு, "நான் ஜய மடையவேண்டும்" என்னும் ஒரு வார்த்தையின்மேல் நாட்டம் வைத்து அதையே ஒரே மனத்துடன் சிந்திக்கவேண்டும். அவ் வார்த்தையின்மீது எவ்வளவு காலம் சிந்தித்து நம்முடைய மனத் தைச் செலுத்தக்கூடுமோ என்பதைக் கவனித்துப் பார்க்கவேண் டும். நாம் இதைச் சிந்திக்க ஆரம்பித்த உடனே பலவிதமான எண்ணங்கள் நம்மனத்தில் நுழையாம லிருக்கமாட்டாது. ஆனால் நாம் முதலில் சிந்தித்த வாக்கியத்தைச் சிதறவிடாமல் பிடித்த வண்ணமிருக்கவேண்டும். இப்படிச் சில நிமிடங்கள் பழக்கினால் வேறு எண்ணங்களுக்கு இடமின்றி அகலக்கூடும். ஒவ்வொரு நாளும் இப்படியே செய்துவந்தால் சிலநாளில் மேற்சொன்ன வாக்கியம் மனத்தின்கண்ணே நிலைபெறும். பிறகு வேறு எண் ணங்களையும் மனத்தினிடத்தே வைத்து மேற்கண்டபடி சிந்தித்து வரலாம். இப்படிப் பழகிவருவதால் கொஞ்சகாலத்திற்குள் நம் முடைய எண்ணங்கள் யாவையும் நம்முடைய மனத்தில் நிலை பெறச்செய்து வெற்றியடையலாம்.

இப்படிப்பட்ட ஏகமனத்துடன் எண்ணங்க ளெல்லாவற்றை யும் ஒவ்வொன்றாக நிலைபெறச் செய்த பிறகு நமக்குத் தேவை யான எவ்வித நோக்கத்தின்மீதும் நம்முடைய சித்தத்தை நிலை பெறச் செய்தல் முடியும். அவ்விதநோக்கம் முடிவுபெறும் என்

னும் எண்ணமே நம்மில் எப்போதும் நிலைபெற்று நிற்பதால் அவ் வெண்ணம் அவ்விதமே ஜயமடையும்.

ஒருவிதமான எண்ணத்தின்மீது நம்முடைய மனம் நிலைத்து விடுமாயின் பிறகு வேறெந்த எண்ணங்களும் நம்முடைய மனத்தையசைக்க முடியாது. ஏனெனில் முன்கருதிய எண்ணங்களின் மீதே நம்முடைய முழுச்சக்தியும் நிலைத்து விடுகின்றது. இப்படிப்பட்ட எண்ணமே நம்மில் ஏகாக்கிர சித்தத்தை உண்டாக்கக்கூடியதா யிருக்கிறது. இக்காரணம் பற்றியே ஒரே எண்ணத்தில் நம்முடைய மனம் பதிந்திருக்கும்போது அதற்குத் தேவையான மந்திரமும் அதற்கு அனுகூலத்தைத் தருகிறது. இதற்காக வேண்டியே மேற்படி அப்பியாசங்களனைத்தும் மிகவும் முக்கியமானவையென்று எண்ணப்படுகின்றன. நம்முடைய மனோசக்தியின் மந்திர உச்சாரணத்தின் திறத்தால் நாம் சித்தியடைய வேண்டுமானால் ஒரே மனத்துடன் ஒரே எண்ணத்தை ஆழ்ந்து சிந்திக்க நன்றாகத் தெரிந்துக்கொள்ளவேண்டும். இதுவரையில் நாம் சொல்லிவந்ததைப்போல் நம்மை நாமே அடக்கிக்கொள்ள இயலாதபோது வேறு மனிதர்களை நாம் எவ்விதத்தில் அடக்கியாள முடியும். ஆதலால் நமக்கு ஏகாக்கிரசித்தம் கைகூடுமாயின் எவ்வித எண்ணத்தையும் மேலான பிரயோசனத்தைக் கொடுக்குமாறு தூண்டிப்பார்க்கலாம்.

நம்மை வேறொருவர் நட்பு கொள்ளவேண்டுமென்று எண்ணுவோமாயின் "அவர் நம்மை நேசிப்பாரோ அல்லது நேசிக்க மாட்டாரோ" என்று சந்தேகாஸ்பதமாய் எக்காலத்திலும் எண்ணக்கூடாது. "அவர் நம்மை நேசிப்பார்" என்று திடச்சித்தத்துடன் நாம் நம்முடைய மனத்தின் கண்ணை ஊர்ஜிதப்படுத்துவோமாயின் நாம் கோரிய வண்ணமே சித்தியாகும். நம்மால் முடியாத காரியம் இப்பிரபஞ்சத்தில் ஒன்றுமே கிடையாது. நாம் எவரை நேசிக்க விரும்பினோமோ அவரைநேரில் சந்திக்கும் பொழுது நம்முடைய மானிடவசிய சக்தியை நம்முடைய பார்வையினாலும், வார்த்தையினாலும், மற்றச் செய்கையினாலும் பிரயோகஞ் செய்தால் நம்முடைய வசியசக்தியில் அவர் ஈடுபட்டு நம்முடைய நேசத்தைப் பெறுவர்.

நம்முடைய உத்தியோக முறைமையில் ஒருவருடன் நாம் பேச நேரிட்டபொழுது நம்முடைய சார்பாகவே பூரண

வெற்றி என்னும் திடச்சித்தத்துடன் நம்பிக்கையோடு பேசவேண்டும். அல்லது ஒருவரைப் பார்க்க நாம் பிரயாணப் படுவதற்கு முன்பே நம்முடைய மனத்தில் ஜயத்தைப்பற்றியே சிந்தித்த வண்ணம் ஏகாக்கிர சித்தத்துடன் பிரயாணப் படுவோமாயின் நமக்கு அக்காரியம் ஜயமடைவதில் சிறிதும் சந்தேகமில்லை. ஆனால் அவரைச் சந்திக்கும்பொழுது நம்மில் தோன்றும் முகமலர்ச்சியாலும், புன்சிரிப்பாலும், கண் பார்வையாலும் நம்மிடத்திலுள்ள வசியசக்தி யாவும் அங்கே செலுத்தவேண்டும். நம்முடைய பிரதி வார்த்தையிலும் பிரதி செய்கையிலும் நம்முடைய நம்பிக்கையும் வெற்றியுமே பிரகாசிக்கவேண்டும். 'எனக்கே வெற்றி' என்னும் ஒரே எண்ணம் நம்மிடத்தில் எப்போதும் நீங்காது நிற்க வேண்டும்.

இவ்வரிய மானிடவசியத்தை இதுவரையில் சொல்லி வந்த முறைகளின்படி கஷ்டத்தைச் சிறிதும் கவனியாமல் கற்றுக் கொள்ள நாம் முன்வரவேண்டும். அப்படி நாம் கற்றுக்கொண்டதை இவ்வுலகத்தில் உபயோகப்படுத்திப் பார்க்கலாம். பிறகு நாம் அடையும் மேலான செல்வத்தைப்பற்றி நாம் அதிகமாய்ச் சொல்ல வேண்டுவதில்லை. நாம் சகல சம்பத்தையும் பெற்றுச் சுக ஜீவியாகக்காலம் கழித்துவரலாம். எல்லோராலும் நாம் மேன்மையாகக் கருதப்படுவோம்.

ஆண் பெண் வசிய சக்தி.

ஆண்மக்களாவது பெண்மக்களாவது ஒருவரையொருவர் நேசிப்பது உலக இயற்கை. ஆண்மகனுக்கு பெண்ணொருத்தியின் நேசம்பெறுவது அவனுடைய மனத்துக்கோர் ஆற்றலைத் தரக்கூடியது. அவ்விதநேசம் பெறுவிடில் அவனுக்குண்டாகும் தவிப்பு மிகவும் கொடியது. அவ்வாறே பெண்மகளும் தன் நேசத்துக்குரிய ஆடவன் இல்லாவிடில் மிக்க துயரையடைகிறாள்.

உலகத்தில் ஆண்மக்களைப் பெண்மக்களும், பெண்மக்களை ஆண்மக்களும் நேசிப்பது சாதாரண இயல்பாயிருக்கிறது. அப்படிப்பட்ட நேசத்தைப் பெறுதார் உலகில் ஒருவருமே இருக்க மாட்டார்கள். குடும்பத்தில் தாய், தந்தை, அண்ணன், தம்பி, தமக்கை, உற்றார் முதலியவர்களுடைய நேசத்தைப்பற்றி நாம் இங்குக்கூறவில்லை. ஆண் பெண் என்னும் பரஸ்பரவாஞ்சையைப் பற்றியே நாம் இங்கு சொல்ல முன்வந்தோம். அப்படியே

ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் ஒருவரை யொருவர் நேசிப்பது இயற்கை என்று நாம் முன்னமேயே சொல்லி யிருந்தாலும், சில சமயங்களில் ஆண்மகன் நினைக்கும் பெண்ணை, அப்பெண் ஆண் மகனை நினைப்பதில்லை. சில சமயங்களில் பெண் விரும்பிய புருடன், அப்பெண்ணை விரும்புவதில்லை. ஒரு பெண், ஆடவனை விரும்பாமல் அவனை அவதூறுபடுத்தி வந்தாலும், அவ்வாடவன் அப்பெண்ணையே நேசிக்க விரும்புகின்றான். அவளை அவன் நினைக்குந்தோறும் அவளழகில் முற்றும் மயங்கி கிடக்கின்றான்.

அப்படிப்பட்ட விஷயத்தில் அப்புருடன் அப்பெண்ணைச் சந்திக்க நேரிடும் காலத்தில் அவனுடைய மனத்திலுள்ள சந்தேகத்தை வெளியிடலாகாது. அவளைப் பார்க்கும்போதும், அவளுடன் பேசும்போதும் அவளுடைய புருவமத்தியில் அனுவடைய பார்வையைச் செலுத்தி "நீ என்னைக் காதலிக்கவேண்டும்" என்னும் மந்திர உச்சாரணத்தை மனத்தில் மனனஞ் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது அவன் அப்பெண்ணினிடத்தில் அதிகமான விசுவாசத்தை நாட்டவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனல் அவனுக்கு ஜயம் உண்டாகும். அப்பெண் எதிரிலிருந்தால் மட்டுமே மேற்சொன்னபடி செய்யவேண்டும்.

ஆனல் அப்பெண் அவனெதிரில் வரச்சமயம் நேராமலிருக்கும்பொழுது இப்புத்தகத்தில் விவரித்துள்ள மானஸதந்தியின் உதவியால் அவளுடைய நட்பைப் பெறவேண்டும். மந்திரத்தை மாத்திரம் சந்தர்பத்திற்குத் தக்கபடி மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

அத்தியாயம் 8.

பிராணாயாமம்.

இரேசகம், பூரகம், கும்பகம்.

சுத்த ஆகாயத்தை சுவாசிப்பதால் நம்முடைய தேகத்தின் தேஜஸ் அதிகப்படுகிறது. நம்மில் அநேகருக்கு இவ்வகையாகத் தான் மூச்சுவிடவேண்டு மென்பது தெரியவராது ஆகையால் பின்வரும் சுவாசாப்பியாசத்தை ஒவ்வொருநாளும் அனுஷ்டித்து வந்தால் சரீரத்திலுள்ள ஜீவகாந்தசக்தி விருத்தியடைந்து நோயற்றவர்களாய் வெகு காலம் ஜீவித்திருப்பதுமன்றி அநேக அற்புதங்களைச்செய்து புகழடையலாம்.

பிராணவாயுவை நாசித் துவாரத்தின்மூலமாய் வெளியில் விடுவது இரேசகமென்றும், உள்ளுக்கிழுப்பது பூரகமென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. அந்தப்பிராணவாயுவை உள்ளுக்கிழுத்து வெளியில் போகவிடாமல் நிறுத்துவது கும்பகமென்றும் சொல்லப்படும். அதாவது அப்பிராணவாயுவை அடக்கியாளுவதே பிராணாயாமம் என்று சொல்லுவார்கள்.

நுரை ஈரலில் தங்கியிருக்கும் சுவாசத்தை மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் வெளியில் விடுவது இரேசகம். இதற்கு உசுவாச மென்றும் சொல்லப்படும்.

வெளிக்காற்றை மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுப்பது பூரகம். இதற்கு நிசுவாச மென்றும் சொல்லப்படும்.

உள்ளுக்கிழுத்த சுவாசத்தை அதாவது மூச்சை வெளியில் போகவிடாமல் நுரை ஈரலில் நிறுத்துவது கும்பகம்.

பிராணாயாமம் செய்யப்பட்டவன் உட்கார்ந்து கண்களை மூடி சுவாசம் வலது நாசியில் ஓடிக்கொண்டிருந்தாலும் அல்லது இடது நாசியில் ஓடிக்கொண்டிருந்தாலும் அதைக்கவனியாமல் வலதுகைப் பெருவிரல் மோதிரவிரல் இவைகளை வலது இடது நாசித்துவாரங்களின் மீது வைத்து இடது நாசியையும், வாயையும், கண்களையும்மூடி, வலது நாசித்துவாரத்தைத் திறந்து நுரை ஈரலில் தங்கியிருக்கும் சுவாசத்தை யெல்லாம் வெளியில்

வரச்செய்து, வெளியிலுள்ள சுவாசத்தை வலது நாசித் துவாரத்தில் இழுக்கவேண்டும்.

அப்படி சுவாசத்தை இழுக்கும்போது 'ஓம்' என்னும் பிரணவ மந்திரத்தை மனத்தில் நினைத்தவண்ணம் சுவாசத்துடன் சேர்த்து நுரை ஈரலில் எவ்வளவு சுவாசம் கொள்ளுகின்றதோ அவ்வளவும் உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கிவிடவேண்டும். இதுவே பூரகமாம். இப்படி செய்தான பிறகு மூக்கின்மீதிருந்த கையை எடுத்துவிடவேண்டும். பிறகு சுவாசம் வெளியில் வராமலிருப்பதற்காக கண்டத்தை மூடவேண்டும். அதன்பின் இரண்டு கைகளையும் இரண்டு தொடைகளின்மீது வைத்துக்கொண்டு ஒன்று முதல் ஐந்துவரையிலும் மனத்தில் நினைத்துக்கொண்டே வலது கை ஐந்து விரல்களையும் மடக்கவேண்டும். இவ்விதம் மடக்கிய பின் இடதுகை சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். இப்படியே இடது கையின் விரல்கள் யாவையும் மடக்கினால் கணக்கில் இருபத்தைந்து ஆகும்.

பிறகு இடது நாசித்துவாரத்தை மூடி உள்ளே நிறுத்தியிருக்கும் சுவாசத்திலிருந்து நாபிவரையில் 'ஓம்' என்று வலது நாசியின் வழியாய் விட்டு, உடனே அதன் தொடர்ச்சியாகவே எவ்வளவு சுவாசம் உட்கொள்ளுகின்றதோ அவ்வளவு சுவாசம் பூர்த்தியாய் வலது நாசியில் 'ஓம்' என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி ஒன்று என்னும் எண்ணை புருவமத்தியில் வைத்து, அந்த லக்கத்தின்மேல் திருஷ்டி வைக்கவேண்டும். மறுபடியும் வலது கை ஐந்து விரல்களையும் விட்டு இடதுகை சுண்டுவிரலை மடக்கவேண்டும். அப்படியே இடது கை ஐந்து விரல்களையும் மடக்கினால் முன்போல் கணக்கு இருபத்தைந்து ஆகும்.

மறுபடியும் முன்போல் இடது நாசியை மூடி வலது நாசியின் வழியாய் நாபிவரையில் சுவாசம் 'ஓம்' என்றுவிட்டு அப்படியே சுவாசத்தைப் பூர்த்தியாய் 'ஓம்' என்று உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கிப் புருவமத்தியில் முன்னிருந்த ஒன்று என்னும் எண்ணை மனத்தினால் எடுத்துவிட்டு அந்த இடத்தில் 2-என்னும் எண்ணை நினைத்து அதன்மேல் திருஷ்டிவைக்கவேண்டும்.

இப்படியே மனத்தில் 4-என்னும் எண்ணை நிலைநிறுத்தும் வரையில் முன்சொன்னபடி சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுக்கவேண்டும்,

இவை யாவும் கூட்டிப்பார்க்கில் நூற்று இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் சுவாசம் உள்ளுக்குள் நிறுத்தினதாகும்.

இவ்வளவுகாலம் சுவாசத்தை நிறுத்துவது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கும். ஆதலால் இருபத்தைந்துக்கு ஒருமுறை சுவாசத்தை நாபிவரையில் விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி, மறுபடியும் இருபத்தைந்து எண்ணினால் அவ்வளவு பிரயாசையின்றிச் சுலபமாயிருக்கும். இப்படியே இருபத்தைந்துக்கு ஒருமுறை சுவாசத்தை விட்டு இழுத்து நூற்று இருபத்தைந்து வரையில் செய்து வந்தால் அப்போது கஷ்டம் தோன்றாது. மிகவும் சுலபமாயிருக்கும்.

மேற்சொன்னபடி நான்குமுறை சுவாசம்விட்டு நூற்று இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் அப்பியாசிக்க கஷ்டமா யிருந்தால், இருபத்தைந்து எண்ணி முடித்து சுவாசத்தை நாபிவரையில்விட்டு மறுபடியும் உள்ளுக்கிழுத்து இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் மாத்திரம் அப்பியாசிக்கவேண்டும். அப்போது ஐம்பது எண்ணும் வரையில் சுவாசத்தை நிறுத்தினதாகும். இருபத்தைந்து எண்ணி, சுவாசத்தை விட்டு இழுத்து, மறுபடியும் இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் சுவாசம் நிறுத்தினால் மிகவும் சுலபமா யிருக்கும். இப்படி இருபது நாட்கள் செய்த பிறகு சுவாசத்தை இரண்டு முறை விட்டுச் செய்யவேண்டும். அப்பொழுது எழுபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் சுவாசம் நிறுத்தினதாகின்றது. இவ்வாறு இருபது தினங்கள் செய்த பிறகு சுவாசம் மூன்றுமுறை விட்டுப் பழகவேண்டும். அப்போது நூறு எண்ணும் வரையில் சுவாசம் நிறுத்தினதாகும். இவ்வாறு இருபது தினங்கள் செய்த பிறகு சுவாசம் நான்குமுறை விட்டுச்செய்ய வேண்டும். அப்பொழு நூற்று இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் சுவாசம் நிறுத்தினதாகும்.

சில மாதங்கள் நூற்று இருபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் சுவாசத்தை நிறுத்தப் பழகிய பிறகு இன்னும் எண்ணை உயர்த்திக் கொண்டே போக உங்களுக்குச் சந்தோஷத்தை உண்டாக்கும். அப்போது முதலில் ஐம்பது எண்ணும் வரையில் சுவாசத்தை நிறுத்தி ஐம்பது எண்ணி முடிந்தவுடன், நாபிவரையில் சுவாசம் வெளியில்விட்டு உள்ளேக் கிழுத்து ஒன்று என்று பெரிய எண்ணை

மனத்தில் நினைத்து புருவமத்தியில் வைத்து அதன்மேல் திருஷ்டி வைக்கவேண்டும். மறுபடியும் ஐம்பது எண்ணி முடிந்தவுடன் முன்போல நாபிவரையில் சுவாசத்தை வெளியில்விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி புருவமத்தியில் ஒன்று என்னும் எண்ணை மனத்தினால் எடுத்துவிட்டு அந்த இடத்தில் 2-என்னும் எண்ணை மனத்தில் பதியவைக்க வேண்டும். மறுபடியும் ஐம்பது எண்ணி முடிந்தவுடன் முன்போல் நாபிவரையில் சுவாசத்தை வெளியில்விட்டு உள்ளுக்கிழுத்து விழுங்கி முன்னிருந்த 2-என்னும் எண்ணை புருவமத்தியிலிருந்தும் நீக்கி அந்த இடத்தில் 3-என்னும் எண்ணை நிறுத்தவேண்டும். அப்படியே 4-என்னும் எண்ணை மனத்தில் பதியவைத்து அப்பியாசித்தால் கணக்கில் இருநூற்றைம்பது எண்ணும் வரையில் சுவாசத்தை நிறுத்தினதாகும்.

இப்படியே சில மாதங்கள் சென்றபிறகு எழுபத்தைந்துக்கு ஒருமுறையாய் முன்சொன்னபடி கணக்கிட்டு நான்குமுறை சுவாசம் விட்டு உள்ளிழுத்துப் பழகவேண்டும். அப்போது முன்னூற்றெழுபத்தைந்து எண்ணும் வரையில் சுவாசம் நிறுத்தின தாகின்றது. இதுபோல் மாதக்கணக்காய் சிறுகச்சிறுக சுவாசத்தை நிறுத்தி உயர்த்திக்கொண்டே போகவேண்டும். அப்படிச்செய்து வருவதால் நாளாவட்டத்தில் மனோவோட்டமெல்லாம் குறைந்து கொண்டேவந்து கடைசியில் பலனையளிக்கும்.

இனி உள்ளே நிறுத்திய சுவாசத்தை வெளியிட வேண்டுவது எவ்விதமெனில் அதை இங்கு விவரிப்போம்.

முன் சொல்லிய சுவாசம் வலது நாசியில் இழுத்தபடியால், அதை விடும்போது இடதுநாசியில் விடவேண்டும். முன்போல வலத்துகைப்பெருவிரல் மோதிரவிரல்களை வலது இடது நாசித்துவாரங்களின் மீதுவைத்து வலது நாசியைமூடி இடதுநாசியின் வழியாய் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு, மறுபடியும் அந்த சுவாசத்தை அதேநாசியில் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழுத்து இடது நாசித்துவாரத்தைமூடி வலது நாசித்துவாரத்தை திறந்து முன்போல் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில்விட்டு அதேநாசியில் சுவாசம் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் உள்ளுக்கிழித்து மறுபடியும் வலதுநாசியைமூடி இடது நாசியில் சுவாசம் 'ஓம்' என்று விடவேண்டும்.

13

இவ்விதமாய் சுவாசத்தின்வேகம் அடங்கும்வரையில் நாசிகளை விரல்களால் மாற்றிமாற்றி, ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையில் நிதானமாய்ச் சுவாசத்துடன், 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்துடன் வெளியில் விட்டுக்கொண்டும், உள்ளுக்கிழுத்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டும். சுவாசவேகம் நிதானமானவுடன் நாசித்துவாரங்களின் மேலிருக்கும் கைவிரல்களை எடுத்துவிட்டு நாலங்குல சுவாசத்தை மாத்திரம் உசுவாச நிசுவாசங்களாய் விடவேண்டும். முன் சொல்லியதுபோல் நாலங்குல சுவாசம் மாத்திரம் உள்ளுக்கும் வெளிக்குமாய் விட்டுக்கொண்டு மற்ற சுவாசத்தையெல்லாம் வயிற்றில் நிறுத்தி வைக்கவேண்டும்.

பிராணயாமம் செய்துவரும் வெயர்வையைச் சரீரத்திலேயே சுவரும்படிச் செய்யவேண்டும். அப்படிச்செய்தால் அவ்வெயர்வை சரீரத்திற்கு மிகுந்த பலத்தை உண்டாக்கும். அவ்வித தேகிகள் எந்த ஜீவஜெந்துக்களையாகிலும் தங்கள் கையால் அடித்துக் கொல்லக்கூடும்.

வேறு சாஸ்திர முறை.

நமது சாஸ்திர நூல்களில் இடது நாசித்துவாரத்திற்கு சந்திரநாடி என்றும், வலது நாசித்துவாரத்திற்கு சூரியநாடி என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவற்றில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சுவாசத்திற்கு முறையே சந்திரகலையென்றும், சூரியகலை யென்றும் சொல்லப்படும். அவைகள் அடியிற்கண்டபடி மாறும்.

சுவாசம்	பகல்	இரவு
சூரியகலை	6-மணிமுதல் 8-வரை	6-மணிமுதல் 8-வரை
சந்திரகலை	8 ,, 10 ,,	8 ,, 10 ,,
சூரியகலை	10 ,, 12 ,,	10 ,, 12 ,,
சந்திரகலை	12 ,, 2 ,,	12 ,, 2 ,,
சூரியகலை	2 ,, 4 ,,	2 ,, 4 ,,
சந்திரகலை	4 ,, 6 ,,	4 ,, 6 ,,

இவற்றிற்கு இடைகலையென்றும், பிங்கலையென்றும் சொல்வதுண்டு. சுவாசமானது சந்திரநாடி வழியாய் உள்ளே போவதாயும் அப்பொழுது நாம் சூரியநாடிவழியாக சுவாசத்தை வெளி

விடுவதாயும், பிறகு சூரியநாடிவழியாக நாம் சுவாசிப்பதாகவும், அப்பொழுது சந்திரநாடி வழியாய் சுவாசத்தை வெளி விடுவதாயும், இவ்வண்ணம் சுவாசிப்பதும் வெளிவிடுவதும் மாறி மாறி நடந்து கொண்டு வருகின்றதென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன.

சுவாசமானது சிறு மூச்சு, பெரு மூச்சென இருவகைப் படும். நம் ஜீவியகாலத்தில் ஒவ்வொரு நொடிப்பொழுதும் நாம் உள் வாங்கி வெளிவிடும் மூச்சே சிறு மூச்சாகும். ஆனால் பெரு மூச்சென்பது சுவாசப்பையாகிய நுரை ஈரல் பூர்த்தியாய் நிறையுமட்டும் சுவாசத்தை நாசியின் வழியாக உள்ளே யிழுத்து பூரகம் செய்து (பூரகம்-சுவாசத்தை உள்ளுக் கிழுத்தல்) அதை நம்மால் கூடிய நேரமட்டும் நிறுத்தி கும்பகம் (கும்பகம் - சுவா சத்தை உள்ளே நிறுத்தல்) செய்து பின்பு கொஞ்சங் கொஞ்ச மாய் வெளியேவிட்டு இரேசகம் (இரேசகம்-சுவாசத்தை வெளி விடுதல்) செய்வதாகும். இவ்வித அப்பியாசமே பிராணாயாமம் எனப்படும். இதை முன்பே விவரித்திருக்கின்றோம்.

இவ்விதம் பிராணாயாமம் செய்வதற்குச் சில விதிகளுண்டு. காலையிலும், மாலையிலும் ஸ்நானம் செய்யப்போகு முன்னும் மத்தி யானத்திலும் பிராணாயாமம் செய்யலாம். இவற்றை அப்பியா சிக்கத் தொடங்குமுன் நாம் அணிந்திருக்கும் வஸ்திரங்களை தள ர்த்திக் கொள்ளவேண்டும். சுத்த ஆகாயம் உலாவக்கூடிய நதிக் கரைகளிலும், சமுத்திரக்கரைகளிலும் பசுமையான விருட்சங்க ளடர்ந்த தோட்டங்களிலும், மலையின் சிகரங்களிலும் பிராணா யாமம் செய்யவேண்டும்.

பிராணாயாம அப்பியாசத்தை முதலில் ஒவ்வொரு நேரமும் ஐந்தாறு தடவைசெய்து படிப்படியாக வெகுநேரஞ்செய்யப் பழக வேண்டும். ஒருவாரம் அப்பியாசஞ் செய்துவிட்டுப் பிறகு கைவிட்டுவிடாமல் விடாமுயற்சியுடனும், ஊக்கத்துடனும் வெகு நேரம் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.

பிராணாயாம அப்பியாச முறைகள்.

1. இதுவரையிலும் சொல்லிவந்த முறைகளை அனுசரித்து சுத்த ஆகாயம் நிறைந்த ஓரிடத்திற்குச்சென்று நின்றுகொண்டா வது, படுத்துக்கொண்டாவது அல்லது உட்கார்ந்து கொண்டா வது வலக்கை பெருவிரலினால் வலது நாசித்துவாரத்தை மூடி

இடது நாசித்துவாரத்தால் எட்டு விநாடிநேரம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்து பூரகம் செய்து பிறகு இடதுநாசியையும் உன் வலக்கை மற்றொரு விரலால் மூடிக்கொண்டு எட்டு விநாடிநேரம் சுவாசத்தை உள்ளடக்கி கும்பகம் செய்து, பிறகு இடதுநாசியை மூடிக்கொண்டே வலது நாசியை மூடிக்கொண்டிருக்கும் பெரு விரலை நீக்கி எட்டு விநாடிநேரத்தில் மெதுவாக மூச்சை வெளி விட்டு இரேசகம் செய்யவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசம் சிலருக்கு முதலில் எளிதாய் தோன்றினும் வேறு சிலருக்கு கஷ்டமாகத் தோற்றக்கூடும். கஷ்டமாகத் தோற்றுவதால் அப்பியாசத்தை விட்டுவிடக்கூடாது. கொஞ் சங் கொஞ்சமாக பூரகம், கும்பகம், இரேசகங்களை பத்து அல்லது பதினைந்து விநாடிநேரம் செய்யப்பழக வேண்டும்.

2. அதிகாலையில் காற்றுலாவக்கூடிய இடத்தில் நின்று கொண்டு நுரைஈரலிலுள்ள வாயுவையெல்லாம் இரேசகம் செய்ய வேண்டும். பிறகு நாசியால் முதல் அப்பியாசத்தில் சொன்னபடி பூரகம் செய்து, நுரைஈரல் முழுதும் வாயு நிறைந்தபின் உள் ளங்கைகளை விரித்துக்கொண்டு கைகளை விறைப்பாக விலாப்புறத் தின் வழியே மெல்ல மெல்ல மேலேகிளப்பி உச்சந் தலைக்குமேல் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேர்த்து இரண்டு பெருவிரல்களை யும் ஒன்றோடொன்று கோர்க்கவேண்டும். அப்பொழுது இர ண்டு காதுகளும் கைகளுக்கு முன்புறத்திலிருக்கும். பிறகு அப் படியே வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை வளைத்துக்குனிந்து இருகால் பெருவிரல்களையும் கைவிரல் நுனியால்தொட முயலவேண்டும்.

மேற்சொன்னபடி வளையும்போது கைகள் விறைப்பாகவே யிருக்கவேண்டும். காதுகளிரண்டும் கைகளுக்கு முன்புறத்தி லேயே இருக்கவேண்டும். முழங்கால் இரண்டையும் முன்புற மாக வளைக்கும்படியான அவசியம் நேரிடும். ஆனால், முழங் காலைச்சிறிதும் வளைக்காமல் ஒழுங்காகவே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி கூடியமட்டும் குனிந்தபின் நிமிர்ந்து தலைக்கு மேல் கைவரும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு கைகளைத் தொங்க விட்டு வாயால் அதிக வேகமாய் இரேசகம் செய்யவேண்டும்.

இவ்வப்பியாசத்தை முதல் முதல் செய்யும்போது கைவிர லால் கால்விரலைத் தொடுவது முடியாது. அதனால் தீங்கொன்

பிராணாயாம அப்பியாசம்.

றும் நேரிடாது. கூடியுவரையில் குனிந்துகொண்டால் இரண்டொரு தினத்தில் திருத்தமாகச் செய்யும்படியான பழக்கம் உண்டாகிவிடும். குனியும்போது எக்காரணத்தாலும் முழங்காலை வளைப்பது கூடாது. காதுகளும் கைகளுக்கு முன்புறத்திலேயே இருக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசஞ்செய்து முதல் முறையாக குனியும்போது ஒருவகை மயக்கமுண்டாகும். அதனால் தீமையொன்றும் சம்பவிக்காது. அநேக காலமாக வாயு பிரவேசித்திராத பாகங்களிலெல்லாம் இப்போது காற்றுப்புகுதலால் இம்மயக்கம் சிறிது உண்டாகும்.

மேற்காட்டிய இவ்விரண்டு அப்பியாசங்களையும் செய்வதற்கு பத்து நிமிஷகாலம் போதுமானது. எந்தத்தடவையிலும் 15-நிமிஷங்களுக்குமேல் பிராணுயாமம் செய்யக்கூடாது. நாட்கள் செல்லச்செல்ல சரீராரோக்கியம் விருத்தி யாவதுடன் மானிடவசிய தேஜஸ் விருத்தியடைந்து அநேக நன்மைகளைக் கொடுக்கும்.

பிராணுயாம அப்பியாசத்தினல் அடையும் சில முக்கிய பலன்கள்.

மேற்சொல்லி வந்த பிராணுயாம அப்பியாசத்தினல் மனேவசிய சக்தியைப் பெறுவது மாத்திரமன்றி இதனடியிற் சொல்லியிருக்கும் பலநன்மைகளையும் பெறலாம். காட்டில் வாழும் சிங்கம், யானை முதலிய துஷ்டமிருகங்களைக் கொண்டுவந்து, நாம் சொல்வதுபோல் அவைகள் நடந்து கொள்ளும்படி நாளாவட்டத்தில் படிப்படியாய் அவைகளை நம்முடைய வசத்திற்கு உட்படுத்துகின்றோம். அப்படிச் செய்யாமல் சிலநாள் அப்பியாசத்தால் அம்மிருகங்களின் அருகிற் சென்றால் அவைகள் சமயம் பார்த்து நம்மைக் கொன்றுவிடும். அதுபோல் யோகாப்பியாசி எப்பொழுதும் நாளாவட்டத்தில் படிப்படியாய்ச் சிறுகச் சிறுக நிதானமாய் சுவாசத்தை நிறுத்தி உயர்த்திக்கொண்டே வரவேண்டும். அப்படி அப்பியாசித்து வருவானுகில் அவனுடைய சரீரத்திலிருக்கும் இருமல், க்ஷயம், பித்தகாசம், கண் காது முதலிய நோய்களும், கருமேகம் முதலிய சர்மவியாதிகளும் நாளுக்கு நாள் மேலேவீசி பிறகு அவைகள்யாவும் சீக்கிரமாய் நாளாவட்டத்தில் நீங்கிச் சரீரம் பரிசுத்தமான தங்கத்திற்குச் சமமாய் விடும். அப்படிச் செய்யாமல் துரிதமாய்ச் சுவாசத்தை நிறுத்தி

எண்ணிக்கைகளை அதிகமாய் உயர்த்திக்கொண்டே சென்றால் அது வித்தியாசமடைந்து அநேக வியாதிகளை உண்டாக்கி மனிதனை அதோகதி செய்விக்கும்.

ஆதலால், காட்டில் வசிக்கும் சிங்கம் முதலிய கொடிய மிருகங்களை பிடித்துக் கொண்டுவந்து நாளாவட்டத்தில் வசப் படுத்திக் கொள்வதுபோல் பிராணாயாமம் அப்பியாசிக்கும் புருடன் நாளாவட்டத்தில் படிப்படியாக சுவாசத்தை நிறுத்தி எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திக்கொண்டே போகவேண்டும்.

இந்த அப்பியாசத்தை பிரதிதினம் தவறாமல் செய்து சுவாசத்தை அதிக நேரம் நிறுத்தப் பழக்கஞ்செய்யவேண்டும். அப்போது பிராணன் சரீரத்திலிருந்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாக விடுபட்டுக் கொண்டேவரும். அது விடுபடுவது நமக்கு நன்றாய்ப் புலப்படும். எலக்ட்ரிக் பாட்டரி வைத்திருக்கும் சிறியபெட்டியொன்றின் வெளிப்புறத்தில் இரண்டு செப்புக்குழாய்களிருக்கின்றன. அவ்விரண்டையும் இரண்டு கைகளில் ஒருவன் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றான். மற்றொருவன் அப்பெட்டிக்குச் சாவி கொடுக்கிறான். அப்போது பெட்டிக்குள்ளிருக்கும் பாட்டரி அசைவதனால் காந்தசக்தியுண்டாகி அவன் சரீரத்திலிருக்கும் நரம்புகளெல்லாம் இழுக்கும்.

அதுபோல், பிராணாயாமம் செய்துமுடித்த ஒருவன் சாதாரணமாய் நின்றாலும், உட்கார்ந்தாலும், அல்லது நிஷ்டையிலிருந்தாலும் பாதத்திலிருந்து முழங்கால், தொடை, இடைவரையிலும், புஜத்திலிருந்து கைகளின் நுனிவிரல்கள் வரையிலும், ஒவ்வொரு அங்கத்திலும் ஜாணளவுதூரம் நரம்புகளையும், சதைகளையும் இருந்தாற்போலிருந்து அடிக்கடி இழுத்துக்கொண்டே வரும். இவ்வப்பியாச தேர்ச்சியடைந்தவர் மனோவசிய சக்தி பெற்று யாவரையும் வசியப்படுத்தும் பயனைப் பெறுவதுடன் தம் சரீரத்தைவிட்டு மற்றொரு சரீரத்திலும் பிரவேசிப்பார்கள். இதைப் பரகாயப் பிரவேசம் என்று சொல்வதுண்டு. அதை அடியிற் குறித்துள்ள சரித்திரமே சான்றாகும்.

அதாவது, ஸ்ரீ ஆதிசங்கராச்சாரியர் எல்லா தேசங்களுக்கும் சென்று புற மதங்களைக்கண்டித்து, துராசாரங்களை அகற்றிக் கொண்டே வந்து கடைசியில் காசி நகரத்தையடைந்தார். அங்கே மண்டனமிசிரர் என்னும் ஒரு பிரசண்ட வித்துவானொருவ

ரிருந்தார். அவரை ஸ்ரீ சங்கராச்சாரியர் ஜயித்தார். உடனே அவ்வித்துவானுடைய பத்தினியானவள் ஸ்ரீ சங்கராசாரியாரைப் பார்த்து "என் கணவனை ஜயித்ததால் என்ன பயன்? என்னை யும் ஜயித்தாலல்லவோ பூர்ண ஜயமாகும்" என்று ஸ்ரீ சங்கரருடன் வாதிட்டாள். இப்படிச் சிலநாள் வாதம் நடந்தபிறகு "இவர் சாமான்னியரல்ல, கடவுள் சொரூபமே இப்படித்தோன்றி யிருக்கவேண்டும். இவரை ஜயிக்க நம்மால் சாத்தியப்படமாட்டாது. இவர் சிறு பிராயத்திலேயே சந்நியாசம் பெற்றவராதலால் இவரைக் கொக்கோகம் முதலிய காம சாஸ்திரத்தினால் ஜயிக்கவேண்டுமென்று, கொக்கோகத்திலுள்ள சில விஷயங்களைக் கேட்கலாம். அதற்குப் பதில் சொல்வாராகில் இவர் பாலியத்திலேயே சந்நியாசம் பெற்றுக்கொண்டபடியால் இவருக்கு இவ்விஷயம் எவ்விதமாய்த் தெரிந்ததென்று பிரஜைகளால் அவமானமடையச் செய்யலாமென்று எண்ணங்கொண்டு கொக்கோக சாஸ்திரத்தில் சில கேள்விகளைக் கேட்டாள்.

சங்கராச்சாரியார் அக்கேள்விகளுக்கு விடைகொடுக்கச் சக்தியுடையவரா யிருந்தாலும், உலகத்திற்கஞ்சி சிலகாலஞ் சென்றபிறகு அக்கேள்விகளுக்குப் பதிற் சொல்வதாக அவளிடம் தவணைப்பெற்றுக்கொண்டு எப்போதும்போலச் சஞ்சரித்து வரும்போது ஓரிடத்தில் சில ஸ்திரீகள் ஒன்றுகூடி அழுதுகொண்டிருப்பதை ஸ்ரீ சங்கரர் பார்த்து, அவ்வூர் அரசன் இறந்தானென்று அறிந்து, அவ்விடமிருந்து தம் சிஷர்களுடன் சற்றுத் தூரஞ் சென்று, தம்முடைய சரீரத்தை இரகசியமான ஓரிடத்தில் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்றும், பிணத்துக்கு ஏதாகிலும் ஆபத்துச் சம்பவிக்க நேருங்கால் "தத்வமஸி" என்று அரண்மனையைச் சுற்றிலும் சொல்லும்படிக்கும் திட்டஞ்செய்து தாம் கீழே சயனித்து, ஆத்மாவை இராஜன் சரீரத்தில் புகச்செய்து அதிலே சம்பந்தப்பட்டவுடன் இராஜன் எழுந்து உட்கார்ந்தான். சுற்றிலுமிருந்த ஸ்திரீகளும், மந்திரிமார்களும், மற்றப் பிரஜைகளும் அரசன் பிழைத்தெழுந்ததற்காக மட்டில்லா மகிழ்ச்சியடைந்தார்கள்.

அரசன் முன்போல் இராஜ்ஜிய பரிபாலனஞ் செய்து சமஸ்த போகங்களையும் அனுபவித்தார். அப்போது அவ்விராஜ்ஜியம் இரண்டாவது ஸ்வர்க்கம்போல காணப்பட்டது. பட்டத்து

அரசி மாத்திரம் அவ்வரசனிடம் ஏதோ சந்தேகமடைந்து, "இவர் முன்னிருந்த அரசரல்லர். இச்சரீரத்தில் யாரோ ஒரு மஹாத்மா பிரவேசித்திருக்கின்றார்" என்று அறிந்து கொண்டு, மந்திரிகளை வரவழைத்து தன் சந்தேகத்தை அவர்களுக் கெடுத்துச் சொல்லினள். அதற்கு மந்திரிகள் "அரசியே! நாங்களும் அவரிடத்தில் சந்தேகங் கொண்டிருக்கிறோம். முன்னிருந்த அரசனைப்போலிராமல் சகல வித்தைகளிலும் புத்தி நுட்பத்திலும், யோசனையிலும் இவரைப்போன்ற அரசர் எவருமிருக்க மாட்டார்கள்" என்று சொல்லினர்.

இந்தப் புருஷனை இந்த சரீரத்திலேயே இருக்கச் செய்வது மிகவும் நன்மையென எண்ணிய அரசி "நமது இராஜ்ஜியத்தில் இறந்த சரீரங்கள் எங்கிருந்தாலும் அவற்றை எல்லாம் தேடி எடுத்துத் தகனம் செய்யவேண்டும்" என்று கட்டளையிட்டாள். அப்படியே சேவகர்கள் அவ்விராஜ்ஜியத்தில் காணப்பட்ட பிணங்களை எடுத்துத் தகனம்செய்து கொண்டேவந்து பிறகு ஸ்ரீ சங்கராசாரியருடைய சவத்தைக்கண்ணுற்று அதை ஸ்மசானத்திற்குக் கொண்டுபோய் தீ மூட்டினர்கள். அப்போது சங்கருடைய சீடர்கள் "தத்வமஸி" என்று அரண்மனையைச்சுற்றிலும் சொல்லிக்கொண்டே திரிந்தனர். அந்த வாக்கியத்தைக்கேட்ட சங்கரர், அரசன் சரீரத்தைவிட்டுச் சுடலையில் நெருப்பிடப்பட்ட தம் சரீரத்தில் போய்ப்பிரவேசித்தார். அவருடைய மந்திரபலத்தால் அக்கினிச்சுவாலை தணிந்து, அங்கஹீனமாகாமல் படுத்து எழுந்தவர் போலத் தம் நிஜரூபத்துடன் எழுந்து பக்தர்களைக் கடாட்சித்து அரசபத்தினியை ஜயித்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஸ்ரீசுகர் கபீர்தாஸ் ரூபத்துடன் அவதரித்து பக்த சிரேஷ்டராய் பிராணாயாம அப்பியாசத்தினால் உலகத்திலுள்ள துன்மார்க்க மதங்களை யெல்லாம் கண்டித்து, அநேகருக்குப் பக்திரசத்தை ஊட்டித் தத்வோபதேசம் செய்து தாம் வந்த காரியங்களையெல்லாம் பூர்த்தி செய்தவுடன் கடவுள் அவருக்கு அனுக்கிரகஞ் செய்தார். கபீர்பிராணாயாமம் செய்து நாபியிலிருக்கும் குண்டலி சக்தியைக் கிளப்பிப் பிரம்ம கபாலத்தைத் திறந்துகொண்டு சுகப்பிரம்மரிஷியாய்த் திவ்ய விமானமேறி சுரர்களும் முனிவர்களும் எதிர்கொண்டு வெகுமரியாதையுடன் அழைத்துச் சென்றார்கள்.

பிராணாயாம அப்பியாசம் செய்யாத ஸ்திரீ புருஷர்களும்கூட மனத்தை ஒரு வழிப்படுத்துவதால் சில பயன்களையடையலாம். அவர்கள் இரவில் சயனிப்பதற்கு முன் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கடவுளை ஸ்துதிசெய்து முடிந்தபிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு சுவாசம் உட்பிரவேசிக்கும்போது அந்தச் சுவாசத்துடன் "ஸோ" என்னும் மந்திரம்சேர்த்து உள்ளுக்கிழுத்து, மறுபடியும் சுவாசம் வெளிவரும்போது அந்தச் சுவாசத்துடன் "ஹம்" என்னும் மந்திரம் சேர்த்து வெளிவிட்டு இவ்விதம் சுமார் பதினைந்து நிமிஷம் வரையில் இரண்டு மந்திரங்களையும் சுவாசத்துடன் சேர்த்து செபம் செய்து பிறகு கண்களைத் திறக்காமலே இடது கைப்புறமாய் ஒஞ்சரித்துப்படுத்து முன் சொல்லிய இரண்டு மந்திரங்களையும் சுவாசத்துடன் சேர்த்து செபம் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு முப்பது அல்லது நாற்பது மந்திரங்களை செபம் செய்து கொண்டிருந்தால், உடனே மனம் சுவாசத்துடன் கட்டுப்பட்டுத் தன்னைத்தான் மறந்து தூங்கிவிடும். இதுபோல் நீங்கள் மறவாமல் பிரதிதினமும் செய்துவந்தால் இதன் அனுபவம் உங்களுக்குப் பிரத்தியட்சத்தில் தெரியவரும். அப்படி அம்மந்திர பலத்தால் தூங்கும்போது எந்தக்கெட்ட சொப்பனங்களும் உண்டாகவேமாட்டாது. ஒருவேளை சொப்பனம் தோன்றினாலும், அது உண்மையாய் நடக்கும் சொப்பனமாகவே இருக்கும்.

ஆனால் சுவாசம் வலது மூக்கில் நடக்கவேண்டுமா? அல்லது இடது மூக்கில் நடக்கவேண்டுமா? என்னும் சந்தேகம் உங்களுக்குத் தோன்றலாம். அது எந்த மூக்கில் நடந்தாலும் நடக்கலாம். இந்த சுவாசமானது நாசிக்குள் பிரவேசிக்கும்போது தனக்குத் தானாகவே "ஸோ" என்னும் மந்திரத்தை செபித்த வண்ணமிருக்கவேண்டும். மறுபடியும் சுவாசம் வெளிவரும்போது தனக்குத்தானாகவே "ஹம்" என்னும் மந்திரத்தை செபித்துக் கொண்டே வரவேண்டும். இந்த மந்திரத்தை வாக்கினால் சுவாசத்துடன் கூடவே சேர்த்து, சுவாசம் உட்செல்லும்போதும் மேற்சொன்ன இரண்டு மந்திரங்களையும் செபித்துக்கொண்டு வந்தால் மனம் பல எண்ணங்களில் பிரவேசிக்க அவகாசமில்லாமல் ஒரே எண்ணத்துடன் கட்டுப்பட்டு நிற்கும். அப்போது மானிட

வசிய சக்தியை அது வெகு சுலபத்தில் அளிக்கும் என்பது திண்ணம்.

மனோலயத்தைச் சாதகம் செய்பவர்களுக்கு இம்மந்திரம் மிகவும் முக்கியமானது. இரவில் "ஸோ ஹம்" மந்திரத்தை சுவாசத்துடன் சேர்த்து செபம் செய்துகொண்டு சயனித்தால் மனமானது மற்ற விவகாரங்களில் ஓடாமல் சுவாசம் என்னும் கயிற்றால் கட்டப்பட்டு சீக்கிரமாய்த் தூங்கிவிடும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் மனமானது ஏதேதோ உதவியற்ற அநேக எண்ணங்களை யெல்லாம் எண்ணி எண்ணிச் சஞ்சலமடையும். அவ்விதம் கவலையடைந்தமனம் மனோசக்தியின் வல்லமைக்குப் பாத்திரமாகாமல் துர்ப்பல மடையும்.

இந்தப் பிராணாயாம அப்பியாசத்தினால் நம்முடைய பகைவர்களை நாம் நண்பராக்கிக் கொள்ளலாம். அதற்காக நாம் செய்ய வேண்டிய முறையை இங்கெடுத்துச் சொல்லுவோம். நாம் ஒரு தனி இருட்டறையி லிருந்துகொண்டு கண்களை மூடிய வண்ணம் நம்முடைய பகையாளியின் உருவத்தையும் முகச்சாயலையும் நம்முடைய கண்முன் கொண்டுவந்து நிறுத்தவேண்டும். நம்முடைய இமைகளுக்குள் அவ்வுருவம் நன்றாய்த் தோன்றியவுடன் நாம் நன்றாக சுவாசத்தை விடவேண்டும். அந்தச் சுவாசத்தை எவ்வளவு அதிகமாக ஒரே தடவையில் நாம் உட்கொள்ளக் கூடுமோ அவ்வளவும் நமது நாசியின் மூலமாய் உள்ளுக்கிழுத்தல் வேண்டும். பிறகு, நாம் உள்ளுக்கிழுத்த மூச்சை எவ்வளவுகாலம் வெளிவிடாமல் அடக்கிக் கொண்டிருக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளேயே அடக்கி வைக்கவேண்டும். அதன் பிறகு மெதுவாக நாம் அடைத்து வைத்திருந்த மூச்சை மூக்கின்வழியாய்ச் சிறுகச்சிறுக வெளிவிடவேண்டும். இப்படிப் பிராணவாயுவைப் பந்தனம் செய்யும்போது நம்முடைய மூடியகண் இமைகளுக்குள் காணப்படும் பகையாளியின் உருவமானது நம்முடன் சினேகபாவத்தை யடைந்ததாய் நாம் உறுதியாக நமக்குள் எண்ணவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு முறையில் ஐந்து அல்லது எட்டுமுறை அதற்கு மேற்பட்ட முறை மூச்சைப் பந்தனஞ்செய்து திடமான தியானம் புரிவோமாயின் கொஞ்ச நாட்களுக்குள் எவ்வளவு கடினனான நம்முடைய பகையாளியும் நமக்குமுன் சரணாகதியாய் விடுவான்.

இது மிகவும் அவசியமானதொன்றாம். இதில் எள்ளளவும் சந்தேகத்திற்கிடந்தாலாகாது. ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை நிறப்பிச் சூரியனைப் பார்த்தவண்ணம் நிற்கவேண்டும். நம்முடைய பகையாளி நம்முடன் சமாதானமாய் நட்பு கொண்டாடவேண்டு மென்னும் எண்ணத்தை நம்முடைய மனத்தினிடத்தே திடமாக வைத்துக்கொண்டு நாசியின் மூலமாய்ப் பாத்திரத்திலுள்ள ஜலத்தை மெதுவாக உள்ளுக்கிழுத்துப் பானஞ் செய்யவேண்டும். இப்படிச் சிலதினங்கள் செய்துவந்தால் அந்தப் பகையாளியானவன் நம்முடன் சமாதானமாய் உறவு கொண்டாடுவான். இதை அனுபவத்தில் காணலாம்.

ஆனல் முன்சொன்னபடி நாசியின் மூலமாய் ஜலத்தை இழுத்துப் பானஞ்செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது மிகவும் கஷ்டமாகவே இருக்கும். சில சமயங்களில் ஜலம் சிரசுக்கேறிக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். ஆகையால் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் நாம் ஜலத்தை உள்ளுக்கிழுத்தல் வேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று தினங்களில் இவ்வப்பியாசம் ஜயமடைந்த பின் சாதாரண பழக்கத்திற்கு வந்துவிடும். யோகிகள் சாதாரணமாய் இப்பழக்கத்தை அனுசரிக்கிறார்கள்.

பிராணயாமத்தால் சதிபதிகள் அடையும் பலன்.

பிராணயாம அப்பியாசத்தினல் புருஷன் தன்மனைவியின் வசீகரத் தன்மையை அதிக இலேசில் பெறக்கூடும். அப்படியே மனைவியும் தன் புருஷனுடைய வசீகரத்தன்மையை பெறலாம். நாசியின் வலப்பக்க துவாரத்தில் ஓடுவது சூரியகலை என்றும் பிங்கலை என்றும் சொல்லுவார்கள். அது ஆண் தன்மைக் குரிய தத்துவம். அதேமூக்கின் இடதுபக்க துவாரத்தில் ஓடுவது சந்திரகலை என்றும் இடகலை என்றும் கூறுகிற்பர். இது பெண் தன்மைக்குரிய தத்துவம். இது மனிதருக்குள்ள மின்சாரசக்திக்கு மாறான சக்தியென்றும் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. அதாவது புருடனுடைய வலது நாசித்துவாரத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சூரியகலையும், பெண்ணினுடைய இடது நாசித்துவாரத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சந்திரகலையும் ஒன்றுபட்டு ஓடும் சமயமே அவர்களை ஒன்று சேர்க்கும் சக்தியை உண்டாக்குகின்றது. அச்சமயத்திலேயே அவ்விருபாலரும் ஒருவரை யொருவர் நேசித்து ஒன்றுகூட விரும்புகின்றனர். எப்படியெனில் ஆடவனுடைய மின்சாரசக்தியும்,

பெண்ணின்மாறான மின்சாரசக்தியும் ஒன்று சேர்ந்து ஏகபாவனை யடைய பிரியங்கொள்ளுகின்றனர்.

ஆடவரும் பெண்டிரும் தங்களுக்குள்ள அந்தரங்க விசுவாசத்தைப் பெறவேண்டுமானால் அவ்விருவரும் மேலே விவரித்துள்ள படி ஆடவனுடைய சூரியகலையும் பெண்ணினுடைய சந்திரகலையும் ஒரேகாலத்தில் சம்பவிக்கும்படியான முயற்சியைத் தேடவேண்டும். அஃது எவ்வாறெனில், கணவனுக்கு வலது நாசித் துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்பொழுது மனைவிக்கு இடது நாசித் துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அச்சமயத்தில் அவ்விருவரும் ஒருவரையொருவர் பரஸ்பரமான அந்நியோன்னியத்தை பெறுவார்கள். பிராணாயாமத்தில் மிதமிஞ்சிப் பலனை யடைந்தவர்களே இவ்விரகசியத்தை யறிவார்கள்.

ஆதலால் சதிபதிகளிருவரும் அந்நியோந்நிய பாவத்தையும் பரஸ்பர விசுவாசத்தையும் பெறவேண்டுமானால் மனைவியின் வலப் பக்கத்தில் புருடனும், புருடனுடைய இடப்பக்கத்தில் மனைவியும் ஒருவர் முகத்தை யொருவர் பார்த்தவண்ணம் நெருங்கி சயனிக்க வேண்டும். அப்படிச் சயனிப்பதால் புருடனுடைய வலது நாசியில் சூரியகலை நன்றாய் ஓடும். அதனால் புருடனுடைய சூரியகலையும், மனைவியினுடைய சந்திரகலையும் ஒன்றுசேர்ந்து அவர்களுக்குள் அந்நியோன்னியபாவத்தை உண்டாக்குகின்றது. இதனால் ஸ்திரீ புருஷரிருவரும் எக்காலமும் பூரண இன்பத்துடன் ஆனந்தசாகரத்தில் ஆழ்ந்து கிடப்பர் என்பது உண்மை.

பிராணயாமத்தின் மற்றொரு பலன்.

ஒவ்வொருநாளும் நாம் அதிகாலையில் நித்திரை நீங்கிவிழிக்கும்போது எந்த நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம் ஓடுகிறதென்பதை கவனிக்கவேண்டும். பிறகு சுவாசம் எந்தப்பக்கத்தில் ஓடுகின்றதோ அப்பக்கத்துக்கையால் நம்முடைய வாயைத் தொடவேண்டும். அதன்பிறகு படுக்கையினின்றும் எழுந்து உட்கார்ந்து நம் முடைய உள்ளங்கையிலுள்ள ரேகைகளை நன்றாய்க் கவனித்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்பால் நமது மூக்குத்துவாரத்தில் எப்பக்கம்மூச்சு ஓடுகிறதோ அந்தப்பக்கத்தின் கையால் மறுபடியும் முகத்தைத் தொட்டு அந்தப்பக்கத்தின் காலையே முதல் முதலாகப்

பூமியில் வைக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதும் பிராணயாம யோக முறையில் ஒன்றென ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இந்த யோகமுறையால் நாம் விரும்பும் யாவும் கைகூடி அதனால் ஜயம் பெற்றுவாழலாம். நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஓரோர் விருப்ப மிருப்பது இயற்கை. அது பலவகையாய்ப் பேதப்பட்டிருந்தாலும் மேற்சொன்ன அப்பியாசத்தினால் அவ்விருப்பங்கள் முட்டின்றி நிறைவேறும். இவ்வப்பியாசம் நமக்குக் கஷ்டத்தை கொடுக்கமாட்டாது. இதனால் பொருள் நஷ்டமுமில்லை. ஆனால் இதற்காக நாம் செய்யவேண்டிய தென்னவெனில் ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வப்பியாசத்தை மறக்காமல் அப்பியாசித்துவரவேண்டும். அப்போதைக்கப்போது நாம் நம்முடைய மூக்கைக் கவனித்து நாசியின் எந்தத் துவாரத்தில் மூச்சு ஓடுகிற தென்பதை அதிக இலேசில் அறிந்துகொள்ளலாம். நாசியின் இடது பக்கத்தில் ஓடும் சுவாசம் சந்திரகலை யென்றும், நாசியின் வலப்பக்கத்தில் ஓடும் சுவாசம் சூரியகலை யென்றும் இதற்கு முன்னமேயே நாம் சொல்லியிருக்கின்றோம்.

அத்தியாயம் 9.

நாம் வியாதிகளைத் தடுப்பதெப்படி?

நம்மில் ஒவ்வொருவருடைய சொந்தப் பிரயாசையால் மாணிடவசியத்துக்குரிய மார்க்கங்களையும், அவற்றைப் பெறுதற்கு சாதனமான பலமுறைகளையும், பிராணயாமத்தால் அடையும் பலன்களையும் சொல்லி முடித்தோம். ஆனால் நம்முடைய சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் அப்போதைக்கப்போது துயரத்தை யுண்டுபண்ணக்கூடிய நோய்களைப் போக்கடித்துக் கொள்ளுதல் அதாவது அவைகள் வரவொட்டாமல் எப்படித் தடுப்பதென்பதை இனி விவரிப்போம். இதற்கு சிலவிதி முறைகள் அமைந்திருக்கின்றன. அவற்றை நாம் அனுசரித்துவந்தால் அவ்வியாதிகளை வரவொட்டாமற் றடுக்கலாம். நமக்குப் பலவித தொல்லைகளும் வியாதிகளும் வருவது பூர்வ வினையின்பயன் என்று எண்ணி எவ்

வித பிரயத்தனமும் செய்யாமலிருக்கலாமா? என்றாலோ அதுவே நம்மிடத்திலுள்ள மூடத்தனமாகும். வாராததை நாம் வருவித்துக் கொள்வதாகும். நம்முடைய மேன்மையையும் சுகத்தையும் நாமே சங்கல்பமாத்திரத்தில் இழந்துவிடுகிறோம். எவ்வாறெனில் இல்லாததை நாம் நம்முடைய மனத்தில் உண்டு பண்ணிக்கொள்வதால் மனவருத்தத்தையும் பலவித நோய்களை யும் அனுபவிக்க நேரிடுகின்றது. ஆதலால் வியாதிவருவது நமக்கு இயற்கை யென்பதையும் அதனால் மனக்கவலை ஏற்படுவதும் அவ்வாறே யென்றும் நாம் ஏன் நம்முடைய மனத்தில் முன்ன தாகவே சங்கல்பித்துக்கொள்ளவேண்டும். இது நம்முடைய அறி யாத்தன்மையாகும். இவ்வித சங்கல்பங்களை நாம் அறவே ஒழிக்கவேண்டும். நாம் பிறக்கும்போது நல்ல திடகாத்திர மன் றிப் பலவீனமாய்ப் பிறந்திருப்போமாயின் அப்போது மாத்திரம் நம்முடைய தேகத்தைத் தகுந்த பலமடையச் செய்யவேண் டும். பலவீனமென்பது தகுந்த தேகப் பயிற்சியின்மையால் சம் பவிப்பதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதுவும் ஒரு பெரியநோயாகும். சரியான தேகப்பயிற்சியினால் அப்பிணியை நாம் போக்கலாம்.

அப்படியே வியாகூலமென்பது மனோசக்தி குன்றியிருப்ப தாகும். அந்த சக்தியை நாம் அபிவிர்த்தி செய்யாதிருந்தால் வியா கூலமென்பது ஆச்சிபெற்று நமக்குத் துன்பத்தை விளைவிக்கும். பழக்கத்திற்கு நாம் கொண்டுவராதிருக்கும் எதுவும் முடிவில் பல வீனத்தை யடையச்செய்வது இயற்கையல்லவா? மானிடவசி யத்திற்கேற்ற உறுதியான நம்பிக்கையை நாம் அதிகமாக நம்முள் கொள்ளவேண்டும். மனோசக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கு மார்க்க மிருக்கிறதென்னும் நினைவுக்கும் நாம் ஒப்புக்கொள்ளாமல் காலம்போனவாறு நாமும் வாழ்நாளைக் கழிக்கின்றோம். நம்மு டைய மனோசக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கேற்ற பிரயத்தனங் கள் எவை என்பதை நாம் கிஞ்சித்தும் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை. நம்முடைய எண்ணங்கள் போகும்வழியே நாமும் செல்ல எண்ண முண்டாகும்போது அவ்வெண்ணத்தைத் தடைப்படுத்தும் வழியை நாம் தேடுவதில்லை. அப்படி தடுத்தற்குரிய சக்தியொன்று இவ்வுலகில் அமைந்திருக்கிறதென்பதையும், நாம் கவனிப்பது மில்லை.

நம்முடைய மனத்தை நாம் சற்றும் அடக்காமல் அது சென்ற வழியே விட்டு விடுவதனால்தான் நமக்கு வியாதியுண்டாகின்றது. எப்படியெனில், பேராசை என்பது ஒருவித மனோவியாதி என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வதில்லை. அப்படி அது நம்மனத்தில் உண்டாகுங்காலத்தில் அவ்வியாதியைப் போக்கிக் கொள்ளவும் நாம் ஒரு சிறிதும் உபாயந் தேடுவதில்லை. பேராசை என்பது நம் மனத்துள் உண்டாகும்பொழுது அப்படிப்பட்ட பலவீனத்தை நாம் அடக்கியாள வேண்டாமா? அப்படி அடக்கியாள வேண்டும் என்னும் ஆர்வத்தினால் அந்த வசப்படுத்த பிரயத்தனப் படவேண்டும். இப்படியே நாம் நமக்குள் சங்கல்பமாத்திரமாக ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் சகல துர்க்குணங்களையும் ஒழிக்கப் பிரயத்தனப் படவேண்டும்.

சரீர பலவீனமென்பது தேகாப்பியாசமின்றி ஏற்படக்கூடிய ஒருவித வியாதி என்பது நாம் அறிந்ததே. சரீர ஆரோக்கியம், மனச்சந்தோஷம், திடத்தன்மை முதலிய மேலான குணங்களெல்லாவற்றையும் உண்டாக்கக்கூடிய அவயவங்களுக்குச் சரியான அப்பியாசம் கொடுக்காமலிருப்பதே நம்முடைய சரீரச்சோம்பலுக்குப் பிரதானமான காரணமாய் இருக்கிறது. திடமான நம்பிக்கை நமக்குள் இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியமென்பதை முன்னமேயே நாம் அறிவித்திருக்கின்றோம். ஆதலால் நாம் முழுநம்பிக்கையும், மனோதிடமும் பூண்டு அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டெழுந்து நம்முடைய காரியம் ஜயமாகுமோ ஆகாதோ என்னும் சந்தேகாஸ்பதமான எண்ணத்திற்குச் சிறிதும் இடங்கொடாமல் பூர்த்தியான ஜயமே உண்டாகும் என்னும் திட நம்பிக்கையைக் கொள்ளவேண்டும்.

பிறகு சிறிதுநேரம் இதற்குமுன் நாம் விவரித்துள்ளபடி தேகப் பயிற்சியில் பழகிவரவேண்டும். அப்படிச்செய்து வந்தால் தேகத்தில் சுறு சுறுப்பும், முகத்தில் சந்தோஷமும், நேத்திரத்தில் ஒருவித வசீகரத்தோற்றமும் உண்டாகும். தேகத்தில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். எவ்வித எண்ணமும் நமக்குக் கைகூடும் என்ற மனோதிடமே நமக்குள் ஏற்படும். அதனால் மனச்சந்தோஷமும் கைகூடும். சகல ஜீவ வசியசக்தியை மேலும் மேலும் விருத்திசெய்து கொள்வதற்கு சரீராரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது. சரீராரோக்கியம் நல்ல நிலைமையில் இல்லாதவர்களுக்கு சாதாரணமாய் வசியசக்தியும்

குறைந்தேயிருக்கும். தேகத்தின் தசையும் அதைச்சேர்ந்த நரம்பு களும் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு பலத்துடன் அமைந்திருக்கின் றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அவையவங்களின் வன்மையும் அதி கப்படும். இத்துடன்கூட கிரமமான சுவாசாப்பியாசமும் அவசிய மாகும். தசையும் அதைச்சேர்ந்த நரம்புகளும் பலத்தையடைய அவற்றிலுள்ள ஜீவசக்தியும் விருத்தியடைகின்றது. இந்த சக்தி மூளையினின்றும் நரம்புகளின் வழியாக சரீரமுழுதும் பரவுகின்றது. எவ்விதமெனில், மெதுவாகவும், நீண்டும் சுவாசிக்கும் ஆழ்ந்த சுவாச மானது தசையையும் அதைச்சேர்ந்த நரம்புகளையும் பலப்படச் செய்து பிறகு தளர்த்தி விடுவதால் ஜீவசக்தி சரீரமுழுதும் பரவ அனுகூலமாகின்றது.

இது நமது சொந்த அனுபவத்தில் கண்டவிஷயமாகும். அதற் குத் திருஷ்டாந்தமாக நாம் மேற்கண்ட அப்பியாசம் செய்து முடிந்த வுடன் நம்முடைய தசை நரம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஒரு வகைத் துடிப்புண்டாவதை நாம் தெரிந்து கொள்ளலாம். அவ்வாறு துடிப்பதே ஜீவதாதுக்குரிய ஆத்மசக்தி. சுவாசாப்பியாசம் பூர்த்தி யானவுடன் நம்முடைய தேகமும் மனமும் ஒருவகையான ஆனந்தத் தில் மூழ்கியிருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். இந்த ஜீவதத்துவமான ஆத்மசக்தியை நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகப் படுத்துகின் றோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வியாதிகளையும் நம்மிடம் சேரவொட் டாமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். நோய்கள் ஏதைப்பற்றியதா யிருந்த போதிலும் அவைகளை நமது சுவாசாப்பியாசத்தினால் அவைகளை அணுகவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். வியாதிகளினால் நாம் அவஸ்தையுறுங்கால், நம்முடைய ஆத்ம சக்தியின் துர்ப்பலத்தால் அவைகள் சம்பவித்தன வென்பதை நாம் முதலில் அறிந்து கொள்வ தில்லை. நம்முடைய சரீரத்தில் ஆத்மசக்தி நிறைந்திருக்குமாயின் அது எனை சக்திகளுக்கு இடங்கொடுக்காமல் அப்புறப்படுத்தும்.

நமக்கு மேற்சொன்ன வசிய தேஜசுக்குரிய வசீகரத்தோற் றம் அமைந்து விடுமாயின் அதை நாம் சரியான முறையில் பயன் படச் செய்யவேண்டும். மானிடவசிய சக்தியை யடைவதும்

அதைச் சரியான வழியில் உபயோகிப்பதும் மிகவும் போற்றத் தக்கதாகும். ஆனால் இதை முடிப்பதற்கு நம்முடைய ஒவ்வொரு செயலும் ஒரு குறித்த தீர்மானத்தின்படி நடைபெற வேண்டியதாகும். அப்படிக்கின்றி எந்தத் தீர்மானமுமில்லாத எந்தச் செயலும் ஏவ்விதமான பிரயோசனத்தையும் கொடுக்க மாட்டாது. இவ்விதமான தொழிலே இவ்விதமான நோக்கத்துடன் இவ்விதமாகத்தான் செய்யவேண்டுமென்னும் ஒருவித திடமான தீர்மானமும் பிடிவாதமும் கட்டாயம் இருத்தல்வேண்டும். ஆதலால் இதற்கு வேண்டிய குணாதிசயங்களை நாம் பெற வேண்டியது நம்முடைய கடமையாகும். நாம் எண்ணியதற்குத் தகுந்த தீர்மானமும், அதற்குச் சம்பந்தப்பட்ட திடமான விடா முயற்சியுமே மானிடவசியத்துக்கேற்ற முக்கிய அம்சங்களாகும்.

நாம் விரும்பிய எண்ணத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட தீர்மானம் மனோசக்தியினால்தான் ஜயமடையக்கூடும். ஆனால் அந்த மனோசக்தி ஒரே எண்ணத்துடன் ஒரே வஸ்துவின்பேரில் ஒரேவிதமான நோக்கத்துடன் நம்முடைய மனம் முழுதும் சலனமின்றி அழுந்தப் பதியவைக்கவேண்டும். நம்முடைய கோரிக்கை நிறைவேறுவதில் ஒருவிதமான சந்தேகத்தையும் நாம் மனத்தில் வைக்காமல் ஒரே எண்ணத்துடன் நம்பிக்கையிற் சிறிதும் மாறுபாடின்றிப் பெற்றுக்கொள்வதே மானிடவசிய ஜயத்தின் முக்கிய மந்திரமாகும். அதிகமான ஜீவசக்தியை நாம் அடைகிறோமென்றும் திடமான நம்பிக்கையுடன் வெட்ட வெளியிலுள்ள பிராணபலத்தின் முழுச் சக்தியையும் நம்முடைய ஆத்மாவினிடம் கிரகிக்கின்றோமென்னும் முடிவான எண்ணத்துடனேயே நாம் அதிகாலையில் எழுந்து இந்தச் சுவாசாப்பியாசத்தைச் செய்துவரவேண்டும். இதில் நாம் எவ்வளவும் தவறலாகாது.

நம்முடைய மனோதிடத்தின் தன்மைக்குத் தகுந்தவாறு நம்முடைய ஜீவாதார சக்தியின் விருத்தியும் அதிகப்படும். இவ்வித உறுதியான நம்பிக்கையினால், நம்பிக்கைக் குறைவு, பயம் தைரியமின்மை, ஆயாசம் முதலியவைகளெல்லாம் பற்றறத்தொலைந்து நூதன உயிரும், நூதன உணர்ச்சியும், நூதன ஊக்கமும், நூதன

உற்சாகமும், நூதன உழைப்பும், நூதன சுறுசுறுப்பும், நூதன ஜயமும் உண்டாய்விடும். சூரிய வெப்பமானது எவ்வித பாரமான பனிக்கட்டிகளையும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக உருகச் செய்யுமோ அப்படியே நம்முடைய பிடிவாதமான திட நம்பிக்கையானது நம் சரீரத்தில் தோன்றும் எவ்வகை மனவியாதியையும், சரீர நோயையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அகற்றிச் சுகத்தை யளிக்கும்.

ஆகையால் நம்முடைய அப்பியாசங்களை பிரதிதினமும் சோர்வின்றி விடாமற் செய்துவரவேண்டும். ஒருபோதும் அவற்றைப் பராமறிக்கையுடன் விடலாகாது. உலக விருத்தியில் நிகழும் காரியங்களின் ஒவ்வொரு ஜயத்திற்கும் அஸ்திவாரமாயிருப்பது மறுபடியும் தொடங்கித் தொடங்கிச் செய்து வருவதாகும். இப்படியே மானிடவசியம் நிறம்பி யிருக்கும் தேஜஸ் அதிகரித்த திடமான சரீரத்தைப் பெறுவதற்கும் விடாமுயற்சியுடன் அப்பியாசம் செய்துவரவேண்டும். நம்முடைய கிரமமான அப்பியாசத்தால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மிகுதியான ஜீவாதார சக்தியின் சாரத்தை நாம் பானம் பண்ணுவதாகத் திடத்துடன் நம்புகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நம்முடைய வசீகர சக்தியும் அதிகமாக விருத்தியடைந்து கொண்டேவரும். முடிவில் சொல்லுமிடத்து எல்லாவற்றிற்கும் முழுநம்பிக்கையும், அப்பியாசமுமே பிரதானமாகக் காணப்படுகின்றன.

பகற் காலங்களிலெல்லாம் முன்னே நாம் சொல்லியிருக்கும் இடகலை சுவாசமே ஓடச்செய்து இரவுகளிலெல்லாம் சூரியகலைச் சுவாசமே ஓடச்செய்து வந்தால் ஒருவன் விருத்தாப்பிய தசையை யடையமாட்டான். அவன் எப்போதும் வாலிபனாகவே இருக்கக் கூடும். இப்படிப் பழகுவது மிகவும் பிரயாசை. சுவாசம் விட வேண்டிய நாசித்துவாரத்தை விட்டு மற்ற நாசித்துவாரத்தை அடைத்துவைக்கவேண்டும். மேலும் அம்மனிதன் விவாகமின்றி இருத்தல்வேண்டும். சில யோகிகள்மட்டும் இவ்வப்பியாசத்தில் பழகி அதன்பலனை அனுபவித்து வருகிறார்கள்.

பிராணாயாமத்தால் சில வியாதிகளை வரவொட்டாமற் றடுக்கலாம். ஆனால் சூரியகலையில் சுவாசம் ஓடிக்கொண்டிருக்கையில் ஆகாரம் உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை அனுசரித்து வரவேண்டியது முக்கிய கடமையாகும். அப்படிப் பழக்கஞ் செய்துகொண்டால் வியாதிகள் ஒன்றும் சம்பவிக்காமல் சுக சரீரிகளாக இருக்க

லாம். இக்காலத்தில் அஜீரணத்தால் பலர் பலவிதமான நோய்களின் வாய்ப்பட்டு அவற்றிற்கு இரையாகின்றனர். மேற்சொன்ன பழக்கத்தை யனுசரித்துவந்தால் அவ்வியாதிகள் வராமற் காத்துக் கொள்ளலாம். ஆதலால் இம்முறையை ஒவ்வொருவரும் அனுசரித்துவருவது மிகவும் சிறந்ததாகும்.

பிராணாயாமத்தில் பழகிய ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் நினைத்த வண்ணம் தங்களுடைய மூக்கின் சுவாசத்தை வலது நாசித் துவாரத்திலிருந்து இடது நாசித்துவாரத்திற்கும், இடது நாசித்துவாரத்திலிருந்து வலது நாசித்துவாரத்திற்கும் மாற்றிக்கொள்ளக்கூடும். அப்படிப்பட்டவர்கள் நினைத்தமாத்திரத்தில் எப்படி மாற்றவேண்டுமானாலும் அதன்போக்கிற்கு இடந்தராமல் மாற்றிக் கொள்ளுவார்கள். இம்முறையை ஒருவர் தம்முடைய தினப்பழக்கத்திற்குக்கொண்டு வருவாராயின் அவர் இவ்வுலகில் அடையக்கூடும் நன்மைகளைச் சொல்ல முடியாது. எக்காரியத்திலும் அவர் சித்திபெறலாம். அவரால் ஆகாதகாரியம் ஒன்றுமிராது. சூரியகலை ஓடும்போதே ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். இரவு போசனமருந்தியபின் சிறிதுதூரம் உலாவியபின் படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும். படுக்கையில் இடப்பக்கமாகத் திரும்பிப் படுத்து வலப்பக்க நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம்செல்லும் வண்ணம் தூங்கவேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வயிற்று சம்பந்தமான அஜீரணம் முதலிய வியாதிகளில் சிக்கி வருந்தமாட்டார்கள்.

இக்காலத்தில் நாம் மனோவசிய இரகசிய சாஸ்திரத்தில் ஜயமடைய விரும்புவோமாயின் நமக்கு உண்டாகும் நன்மைகள் பல உள. நமக்கு முன்னிருந்த அறிவாளிகள் கண்டுபிடித்திருக்கும் இரகசிய முறைகள் யாவும் நமக்கு உதவிபுரிகின்றன. அவர்கள் பல வழிகளிற்சென்று ஜயமடையாமல் பங்க மடைந்தனரென்பதை நாம் உணர்ந்திருக்கின்றோம். அப்படி அவர்கள்சென்ற மார்க்கங்களை நாம் விடவேண்டும். அவர்களின் வெற்றியில் காணப்படும் பயன்படத் தக்க அம்சங்களை மாத்திரம் நாம் கிரகித்துக் கொள்ளவேண்டும். மேலே நாம் தெரிவித்துள்ள பிராணாயாம அப்பியாசங்களின் நன்மை தீமைகளையெல்லாம் ஆன்றோரின் அனுபவத்தை யொட்டியே தெரிவிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. விடா முயற்சியுடன் அதைப்பழக்கத்திற்குக் கொண்வருவதுதான் நம்முடைய பிரயத்தனம். நாம் ஜயமடைவதற்குரிய வழிகளை எல்லாம் அதிற்காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. அப்பாதை

யின் வழியேசென்றால் ஜயம் தானே உண்டாகும். மற்றோர் புதிய வழியை நாம் கண்டுபிடிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. முன்னுள்ள மகான்களால் அனுபோகத்தில் கண்டுபிடித்த முறைகளையே நாம் இப்புத்தகத்திற் கூறியுள்ளோம்.

பிராணாயாமத்தின் மற்றக் கூறுகளாகிய திருஷ்டிநிலை முதலியவைகளைப்பற்றி இனிக்கூறி அவற்றால் அடையும் பயனையும் இங்கெடுத்துக்கூறுவோம்.

பிராணாயாம திருஷ்டி நிலை.

நாம் பிறரிடத்தில் நமது வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தும் பொழுது நம்முடைய ஜீவகாந்த சக்தி அவர்மேல் வியாபித்துவர ஆரம்பிக்கும். ஜீவகாந்த சக்தியோ நாம் முன் தெரிவித்திருக்கிற பல உதாரணங்களாலும் திருஷ்டாந்தங்களாலும், உலகமெங்கும் வியாபித் திருக்கிறதென்று நமக்குத்தெரியும். அந்தச்சக்தியை வசிகரித்து நமக்குள் ஐக்கிய மாக்கிக்கொண்டால் நமது தேகத்திற்கு ஒளியையும், மனத்திற்கு உற்ஸாகத்தையும் தரும். நாம முன்சொல்லிய பிராணாயாம அப்பியாசத்துடன் இதனடியிற் சொல்லிய அப்பியாசத்தாலும் பிராணாயாமம் சித்தியடைந்து அதனால் நமக்குள்ளிருக்கும் ஜீவகாந்தசக்தி விருத்தியடையந்து நமது ஜீவகாலம் அல்லது ஆயுளை அதிகரிக்கச்செய்யும். இது மாத்திர மன்றி பிணிகள், கோபம், அச்சம், மனவேஷ்டை, துக்கம் முதலியவைகளால் நேரும் ஜீவகாந்தசக்தியின் குறைவை அறவே நீக்கி அன்பு, அமைதி, பொறுமை, தயாளம், ஜீவகாருண்யம், திடச்சித்தம், சந்தோஷம் முதலிய நற்குணங்களை அதிகரிக்கச்செய்யும். ஞான ஒளி விருத்தியாகும். பரமானந்த சுகம் நிலைபெறும். பிராணாயாமமானது சுவாசப்பையாகிய நுரைஈரல் பூர்த்தியாய் நிறையும் வரையில் பிராணவாயுவாகிய சுவாசத்தை மூக்குத்துவாரங்களின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து உன்னால் கூடிய காலம் வரையில் நிறுத்திப் பிறகு கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் உட்கொண்ட வாயுவை வெளிவிடும் அப்பியாசமாகும். இதை நாம் முன் விவரித்திருக்கிறபடி இதில் மூன்று விதங்களுண்டு. சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுத்தல் அதாவாது அதற்குப்பூரகம் என்று பெயர். சுவாசத்தை உள்ளே நிருத்துதல்

அதாவது அதற்கு கும்பகம் என்று பெயர். பிறகு சுவாசத்தை வெளிவிடுதல் அதற்கு ரேசகம் என்று பெயர்.

இதை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டுமானல், ஓர் அறைக்குட்சென்று ஊன் வஸ்திரங்களைத் தளர்த்தியாக்கிக்கொண்டு ஓரிடத்தில் இருந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்தாகிலும் அல்லது படுத்துக்கொண்டாகிலும் உன் வலது கையின் கட்டைவிரலால் வலது நாசியை மூடி இடது நாசியின் வழியாய் சற்றுநேரம் அதாவது பத்து எண்களை எண்ணும் வரையில் பூரகம் செய்து பிறகு பத்து எண்ணும் வரையில் இடது நாசியை உனது இடக்கை மோதிர விரலால் மூடிக்கொண்டு கும்பகம் செய்து, உடனே முன்வைத்த கட்டைவிரலை எடுத்துவிட்டு வலது நாசியின் வழியாய் பத்து எண்ணும் வரையில் ரேசகம்செய்து அதன்பின் இடது நாசியை மூடியவண்ணம் வலது நாசியின் வழியாய் பூரகமும் பிறகு இவ்விரண்டு நாசிகளையும் மூடி கும்பகம் செய்தபின் இடது நாசியின் வழியாய் ரேசகம் செய்யவேண்டும். இது பிராணுயாம அப்பியாசத்தி லொன்ருகும். இது யாவரும் எளிதில் செய்து பழக்கத்திற்குக்கொண்டு வரலாம். ஆனல் சிலருக்கு இது தொடக்கத்திலேயே பிரயாசையாகத் தோன்றலாம். அப்படிப் பிரயாசையென்று அதை விடுதல் கூடாது. அதை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டுவர ஆரம்பித்தவுடனே அதிக சுலபமாகத் தோன்றும்.

ஒவ்வொரு நாளும் பகல் மூன்று வேளைகளிலும் பத்து நிமிஷங்களுக்கு அதிகமாய் இவ்வப்பியாசத்தை செய்யலாகாது. அப்படி அப்பியாசிக்கும்போது வாயை மூடிக்கொண்டும், பிராணவாயுவை நாசிவழியாக உள்ளுக் கிழுத்து நிறுத்தி விடவேண்டும். இதற்கு மனேதிடமும் அதிக அவசியமாகும்.

மேலே விவரித்தபடி பிராணுயாம அப்பியாச முறைகளை முழு கவனத்துடனும், ஊக்கத்துடனும் எட்டு நாட்கள் வரையிலுஞ்செய்து தேர்ச்சியடைந்த பிறகு அடியிற் சொல்லப்போகும் அப்பியாசத்தைச் செய்யவேண்டும். ஆரம்பத்தில் தெரிவித்தபடி ஏகாந்தமாயும், நல்ல காற்றுப் பரவக்கூடியதாயுமுள்ள ஒரு இடத்திற்குச் சென்று ஆசனத்திலுட்கார்ந்து இடது நாசியின் மூலமாய் பூரகஞ் செய்து, பிறகு கும்பகம் செய்து பிராணவாயுவை

உள்ளே நிறுத்தி, அதன்பின் வலது நாசியின் வழியால் ரேசகஞ் செய்து, பிறகு மார்பின் மேலாக தலையை சற்று சாய்ந்த வண்ணம் உன் இரண்டு விழிகளின் பார்வையை நாசியின் நுனியாகப் பார்த்து சுவாசப்பையில் காற்று இல்லாமற்படிக்கு சற்றுநேரம் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். பிறகு வலது நாசியின் வழியாக பூரகஞ் செய்து சற்றுநேரம் சுவாசத்தை நிறுத்தி இடது நாசிவழியாக ரேசகஞ் செய்யவேண்டியது.

மேலே சொன்னபடி அரைமணி வரையிலும் மாறி மாறி பகல் மூன்று காலங்களிலும் தவறாமல் பழக்கப்படுத்தி வந்தால், சிலருக்குச் சில சமயங்களில் யோகநித்திரை அதாவது தூங்காமற் றூங்கும் நிலை வந்துவிடுகின்றது. அத்தருணத்தில் 'ஓம்' என்னும் பிரணவ மந்திரத்தை மனத்தில் தியானித்து கண்களை மூடி, ஜீவாதாரமாகிய நாபியில் மனத்தை நிறுத்தி, உனக்குள் அமைதி நிலை வரவேண்டுமென்று நினைந்து தியானஞ் செய்வாயாகில் உடனே உனக்குப் போதுமான ஜீவகாந்த சக்தி லபிக்கும். அது உன்னுடைய பாதம் முதல் சிரசு வரையிலும் பரவி, சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளையும், இரத்த வோட்டத்தையும் பரிசுத்தமாக்கி உன்னுடைய தேகத்திற்கு சௌக்கியத்தையும், பலத்தையும், தேககாந்தியையும் தரும். அமைதியும், தெளிவும், உற்சாகமும் உண்டாகும். சகலவித வியாதிகளும் உடலைவிட்டு நீங்கும். ஒவ்வொரு நாளும் மூன்று வேளைகளிலும் விடாமல் பழகிவந்தால் ஆத்மயோக முறையைப் பெறலாம். இப்படியே நாளாவட்டத்தில் சாதகம் செய்து வந்தால் சித்தியை யடையலாம்.

இதில் பூரண ஜயம் பெற்றவர்கள் சதாகாலமும் அமைதியாயும் திடச்சித்த முள்ளவர்களாயும் இருப்பார்கள். அவர்களிடத்தில் பரபரப்பு, பயம், கோபம் முதலிய துற்குணங்கள் ஒன்றும் தோன்றப்படமாட்டா. அவர்களுக்கு முன் ஒருவன் எதிர்ப்படும்பொழுது அவனுக்கு என்றுமில்லாத சாந்தமும் அடக்கமும் உண்டாகின்றன. மேற்சொன்ன நிலையையுடையவர் எப்போதும் வீண்வார்த்தைகளை வசனிக்கார். தம்மிடத்திலுள்ள சக்திகளை அவர் நன்றாயறிந்தவ ராதலால் அவரைப் பார்த்தவுடனே நமக்கு அவரிடம் அதிக அபிமானமும் பிரியமும் ஏற்படுகின்றன. அவர் எப்பொழுதும் தயாளமாயும், நமக்கு உபகாரஞ் செய்பவராயும் காணப்படுவார். அவர் எப்போதும் சுயநலங்

கருதி நம்முடைய மனத்தை வருத்தத்துக்குள்ளாக்க மாட்டார். அவர் நம்மைப்பார்த்து வார்த்தையாடும் போதெல்லாம் அவருடைய வசிய திருஷ்டி நமது புருவத்தை வசீகரிக்கும். அவருடைய திருஷ்டி அவருடைய் மன்த்திலிருக்கும் எண்ணங்களை நமக்கு வெளிப்படையாய்க் காட்டும் தன்மையுடையது. அவருடைய திருஷ்டியால் ஏவ்வித அருவருப்பும் தோன்ருது. நாம் அவருடன் பேசும்போதெல்லாம் அவர் நம்மைப்பார்க்க மாட்டார். நாம் கேட்கும் விஷயங்களுக்கு அவர் முழுகவனத்துடனும், யோசனையுடனும், நமக்குப் பதிலளிப்பார். அவருடைய பார்வையாலும், வார்த்தைகளாலும் அன்பு, தயாளம், கருணை முதலிய சிறந்த குணங்கள் வெளிப்படும்.

அப்படிப்பட்டவர் நம்முடன் சில வார்த்தைகள் பேசின மாத்திரத்தில் அவருக்கு நம்மால் கூடிய வரையில் உதவிசெய்ய வேண்டுமென்று நமக்குள் ஓர் விருப்பம் தோன்றும். இதனுடைய இரகசியம் யாதெனில், அவர் நம்மிடத்தில் வேண்டியதைப் பெறலாமென்ற கெட்டியான நம்பிக்கையுடன் இருப்பதால் தம் நடை உடை பாவனைகளால் தம்மனத்தை முழுதும் கவர்ந்து தமக்கு வேண்டுவதை அறிந்து பிறகு நம்மிடம் அவைகளை மயங்காது கேட்பார். அப்போது நாம் அவர் விரும்பிய காரியத்தை தப்பாது செய்து முடிக்க இசைவோம்.

நாம் அவரிடம் பேசும்போது நமக்கனுகூலமான யாதொரு விஷயமும் அவரிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ளுதல் முடியாது. ஆனல் அவர் வார்த்தைகளிலுள்ள யாவும் நமக்குப் பிரயோசனமுள்ளவை போலவே தோன்றும். அவர் மனேவசிய பிராணயாம சாஸ்திரத்தை யறிந்தவராதலால் தனக்கு வேண்டியவற்றைப் பெறலாமென்ற முழு நம்பிக்கையுடனும், திடச்சித்தத்துடனும் தன் விருப்ப சக்திகளை தன் சாதன வழிகளால் உபயோகித்து ஜயத்தைப் பெறுகின்றூர். நீ அவரிடம் சற்றுநேரம் பேசுவதால் உனக்கு அவரிடத்தில் நட்பு உண்டாகின்றது. அவருடன் சற்று நேரம் பழகுவதால் சுகமும், லாபமும் உனக்கு தேவையான வரையில் சித்தியடையும். உனக்கும் அவருக்கும் நடக்கும் சம்பாஷணையில் நீ ஆழ்ந்து யோசிக்குமிடத்து நீ உன்னை யறியாமலே உனக்குத் தெரிந்த விஷயங்களை யெல்லாம் அவருக்கெடுத்

துரைப்பதை நீ அறிவாய். இந்நிலையில்தான் உன் மனம் அவருக்கு வசியப்பட்டு நடக்கும். மானஸ மர்மங்களை நன்றாய் அறிந்தவன் எவனோ அவனே பிறரை மனோவசியம் செய்வதில் சமர்த்துடையவன். பிறர் மனோவசியம் செய்பவர்களின் தொழிலை நன்றாய் ஆராய்ந்து பார்ப்பாயாகில் அவர் தான் விரும்பிய எண்ணத்திற்குத் தகுந்தவாறு மற்றொருவனிடத்தில் உணர்ச்சியை உண்டாக்கி அவர் மனத்தை வசியம் செய்வார். இதற்கு முக்கியமான பிரயத்தனங்கள் யாவும் அவருடைய முழு திடச்சித்தத்துடன் வெளிவரும். சமயத்திற்குத் தகுமான வார்த்தைகளும், தோற்றம், தொனி, உடை, பாவனைகள் முதலானவைக் ளெல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்ந்து ஒரே தடவையில் உபயோகப்படுத்துவதே முக்கியமாகும்.

அஃது எப்படியெனில், சாதாரணமாய் பிரசங்கிகள், நியாயவாதிகள், உபாத்தியாயர்கள், வியாபாரிகள் இவர்களின் தொழில்களைக் கவனித்துப்பார்த்தால் தெரியவரும். அதாவது மேற்சொன்னவர்கள் சாதுர்யமான வார்த்தைகளாலும், சமயோசிதமான அபிநயங்களாலும் தாங்கள் எவ்வண்ணம் மற்றவர்களை வசீகரிக்க விரும்புகிறார்களோ அவ்வண்ணமே மற்றவர்களின் மனத்தில் உணர்ச்சி தோன்றி அவர்களுக்கு வசியமாவதால் அவர்களுடைய விருப்பங்களை பூர்த்திசெய்து கொள்ளுகின்றனர். இவர்கள் இவ்விதம் தங்களுடைய காரியங்களில் ஜயத்தையடையும் போதெல்லாம் மற்ற ஜனங்களைவிட மேலான ஸ்திதியில் வைக்கப்படுகிறார்கள். அதாவது உன்னத ஸ்தானத்தை அவர்பெற்று தங்கள் காரியங்களை நிறைவேற்றுகின்றார்கள். ஆதலால் உன்னத ஸ்தானத்திலிருந்து வார்த்தை யாடுவதனாலேயே ஒருவித வசிய சக்தி வாய்க்கப் பெற்றவர்கள் ஆகின்றார்கள்.

வசியமுறையில் மற்றொன்றுண்டு. அதாவது, ஓர் தனியறைக்குட்சென்று ஒரு ஆசனத்திலிருந்து சுமார் பத்து நிமிஷங்கள் வரையிலும் தேகத்தையும், மனத்தையும் சாந்த நிலையில் வைத்துப் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டியது. பிறகு உன் கண்களை மூடிக்கொண்டு நீ வசியம் செய்யவேண்டிய மனிதன் அல்லது ஸ்திரீயின் சொரூபத்தை உள்ளபடி மனத்தின்கண்ணமைத்து அந்தச் சொரூபம் உன் எதிரில் நிற்பதாகப் பாவித்து அடியிற்

கண்ட மந்திரத்தை செபிக்கவேண்டியது. அப்போது நீ ஏகாக்ர சித்த நிலையில் சற்றும்பிசகி இருக்கக்கூடாது. அப்படிச்செய்யா விடில் காரியம் சித்தியடைவது கடினம்.

இதற்கு மந்திரம்:—மானசீகமாக உன் எதிரே நிலைக்கச் செய்திருக்கும் சொரூபத்தைப்பார்த்து "நீ எப்போதும் என்னை நேசிக்கக்கடவாய். என் நடவடிக்கைகளெல்லாம் உனக்கு மேலாகத் தோன்றும். ஆகையால் உனக்கு என்னிடத்தில் நாளுக்கு நாள் அன்பும் விசுவாசமும் அதிகமாகும். நானில்லாமல் நீ சுதாவாக நன்மைகளைப் பெறமாட்டாய். என்னிடம் எப்பொழுதும் அன்புள்ளவனாக இருக்கக்கடவாய். என்றைக்கும் என்னுடைய விருப்பத்திற்கிசைந்து நடக்கக்கடவாய். உனக்கு என்னைப்பற்றிய நினைவு வரும்போதெல்லாம் நீ அதிகமாய் என்னிடம் பிரியமுடையவனாகி எனக்கிசைந்து நான் விரும்பிய காரியத்தைச் செய்து முடிப்பாய்."

என்று உச்சரித்து இதே அப்பியாசத்தை அரைமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் நாளொன்றுக்கு காலை, மாலை இருவேளையும் தவராமல் ஒருவாரம் வரையிலும் செய்து வரவேண்டும். இந்த அப்பியாசத்தை ஊக்கத்துடனும், உற்சாகத்துடனும் நீ பழகிவந்தால் எவரையும் வசியம் செய்யும் சக்தி உன்னில் அதிகரித்து நீ எடுத்த காரியங்களெல்லாம் சித்திபெறுவது ஆச்சரியப்படத்தக்கதாகும். பிறகு எல்லாராலும் நீ அதிகமாய் விரும்பப்படுவாய். மேற்சொன்ன வண்ணம் நீ இவ்வப்பியாசத்தை செய்துவந்தால் காந்தசக்தி நிரம்பிய உன்னுடைய விருப்பத்தாலுண்டாகும் திவலைகள் ஆகாயத்தில் பரவி நீ விரும்பியவரின் மனத்தைத்தாக்கி மாறுதலடையச்செய்து அவ்வரை உனக்கிணங்கச்செய்யும். உன் விருப்ப சக்தியின் வலிமைக்குத் தகுந்தவாறு உனக்குப் பலன்கள் சித்திக்கும். எப்போதும் நீ பிறருக்குத் தீங்கு உண்டாகக்கூடிய காரியங்களை இச்சிக்கலாகாது. இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் நன்மைகளும் தீமைகளும் கலந்திருப்பதை நாம் நன்றாய் பகுத்தறியவும், கடவுளுடைய படைப்பில் அதிக உத்தமமான இந்த மனிதப்பிறவியை நாம் பெற்றிருப்பதால் நமக்கும் மற்றெல்லாருக்கும் நன்மையையே நாம் எப்போதும் செய்ய வேண்டுமென்பது முக்கிய கடமையாகும்.

சாதாரணமாய் வசியம் செய்யவேண்டியவரை நாம் முதலில் பார்த்தவுடன் வந்தனஞ்செய்து, அவருடைய வதனத்தை உற்று நோக்குவது அவசியம். ஒருவரை யொருவர் நமஸ்காரம் முதலிய சின்னங்களைச் செய்து க்ஷேமலாபாதிகளை தெரிந்து கொள்வதால் ஒருவித திருப்தி உண்டாவது மன்றி ஒருவர் மனத்தில் குடிகொண்டிருக்கும் எண்ணங்களை மற்றவருடைய மனத்தில் பொருந்தச் செய்யவும் போதுமானதா யிருக்கிறது. நமஸ்காரம் முதலிய குறிகளைச் செய்யும்போது நாம் விரும்பிய காலத்தில் ஜயம் உண்டாக வேண்டுமென்று உறுதியாய் எண்ணி எதிரிலிருப்பவரின் புருவமத்தியில் நம்முடைய வசிய திருஷ்டியைச் செலுத்தல் இன்றியமையாததாகும். இதுவுமன்றி மனத்திலுண்டான எவ்வகை சஞ்சலத்தையும் வருவித்துக் கொள்ளலாகாது. நாம் சரீர அசௌக்கியத்துட னிருக்கும்பொழுது எப்படிப் பட்டவரையும் நமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக்கொள்ளும் பொருட்டு வசியஞ் செய்ய எத்தனிக்கலாகாது.

மூச்சை யடக்குதல்.

மேற்சொல்லிய பிராணாயாம அப்பியாசத்தினால் சூரிய சந்திர கலைகளில் பிராணவாயுவைச் செலுத்தப் பழகவேண்டும். அப்போது பிருதுவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம் என்னும் நான்கு தத்துவங்களும் விலகும். பிறகு அப்பிராணவாயு ஆகாய தத்துவத்தை அடையும். அக்காலத்தில் சுவாசம் குறைந்து கொண்டே வரும். அதன்பின் சுவாசபந்தனம் அதாவது மூச்சை யடக்குதல் செய்யக்கூடும்.

எப்படியெனில் பன்னிரண்டு அங்குலமுள்ள சுவாச பரிமாணத்தில் ஒரு அங்குல சுவாசத்தை நிறுத்தி பதினோரங்குலம் ஆடச்செய்தால், உலகப்பற்று நீங்கிவிடும். அப்படியே இரண்டங்குலம் நிறுத்தி பத்தங்குலம் ஆடச்செய்தால் மனம் ஆனந்தப் பரவசமாகி ஞானமென்னும் செல்வத்தை யனுபவிக்கும். மூன்றங்குலம் நிறுத்தி மிகுதி நின்ற ஒன்பதங்குல சுவாசத்தை ஆடச்செய்தால் விவேகியாகலாம். நாலங்குலம் நிறுத்தி எட்டங்குலம் ஆடச் செய்தால் தூரதேசங்களில் நடக்கும் விஷயங்களை யறியும் சக்தி வாய்க்கும். ஆறங்குலம் நிறுத்தி ஆறங்குல சுவாசத்தை ஆடச் செய்தால் ஆகாயத்தில் நிகழும் சகலமும் கண்டுகொள்ளலாம்.

அப்படியே எழங்குலம் சுவாசத்தை நிறுத்தி ஐந்து அங்குல சுவாசத்தை ஆடச்செய்தால் சரீரம் காயசித்தி அடையும். எட்டங்குலம் நிறுத்தி நாலங்குலம் ஆடச்செய்தால் அணிமா முதலிய அஷ்ட சித்திகளையும் பெறலாம். ஒன்பதங்குலம் நிறுத்தி மூன்றங்குலம் ஆடச்செய்தால் நவகண்டங்களிலும் சஞ்சரிக்கலாகும். பத்தங்குலம் நிறுத்தி இரண்டங்குலம் ஆடச்செய்தால் ஒரு தேகத்தை விட்டு மற்றொரு தேகத்தை பிரவேசிக்கலாகும். இதற்குப் பரகாயப்பிரவேசம் என்று சொல்வதுண்டு. பதினோரங்குலம் நிறுத்தி ஒரு அங்குலம் ஆடச்செய்தால் ஆத்மா தன்னில் ஐக்கியமாய் விடும். பன்னிரண்டு அங்குல சுவாசமும் வெளிவிடாமல் நிறுத்தினால் அந்தச் சுவாசம் தோன்றிய இடத்திலேயே சுழன்றுகொண்டிருக்கும். அப்போது காலனை ஜயித்து அன்னபானாதிகளில்லாமல் நீடூழிகாலம் சமாதியில் நிற்கலாம்.

மந்திர சாதனம். (Suggestion)

இவ்வுலகத்தில் ஜீவராசிகளை யெல்லாம் அடக்கியாளவும் காரிய சித்திகளைப் பெறவும், கடும் விஷங்களை யகற்றவும், நோய்களைப் பரிகாரஞ் செய்யவும், துஷ்ட தேவதைகளின் ஏவலைக்கொள்ளவும் இன்னும் அநேக காரியங்களுக்கும் மந்திரங்களே முக்கிய சாதனமாகும், அம்மந்திரங்களே ஜீவகாந்தம்.

இப்புத்தகத்தைப் படிக்க ஆரம்பிக்குமுன் "நான் இப்புத்தகத்தைப் படித்து அதனால் ஜயம் பெறுவேன்" என்று நீ உனக்குத் தெரியாமலேயே மந்திர பூர்வகமாக உன் மனத்தில் நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். அப்படியே இதுவரையிலும் விவரித்துள்ள ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் படிக்கும்போதும், பழகும்போதும் இம்மந்திரமே உன் மனத்தில் குடிக்கொண்டு, ஊக்கத்துடனும் விடா முயற்சியுடனும் அவ்விஷயங்களில் உன்னைப் பழகச் செய்து அதனால் உன் ஜீவகாந்த சக்தி அதிகரித்துப் பிறகு நீ மிக்க வல்லமையுடையவனா யிருக்கிறாய் ஆதலால் உன் மந்திரத்தின் வலிமையை நீயே கவனித்துப்பார். "நான் இப்புத்தகத்தைப் படித்து ஜயம் பெறுவேன்" என்ற மந்திரமல்லவோ உன்னை ஜயமடையச் செய்தது. ஆதலால் மந்திரம் மிக்க வலிமையுள்ளதென்றும் அதன் சக்திக்கு ஒரு குறைவும் இல்லையென்றும் அறிந்துகொள். விளக்கிச் சொல்லுவோமாயின் உன் மனத்தில் உதிக்கும் ஒவ்வொரு விருப்பமும், எண்ணமும் மந்திரமாகும். மனத்தில் ஏதேனும்

உணர்ச்சியை உண்டாக்கக்கூடிய ஏதுக்களும் மந்திரங்களாகும். இம் மந்திரங்களை, மனத்தினாலும், கண்களினாலும், தொனிகளினாலும், ஜாடைகளினாலும், சைகைகளினாலும் பிரயோகஞ் செய்யலாம்.

நண்பர்களே! இதுவரையில் நீங்கள் முன் அத்தியாயங்களில் சொல்லிய மார்க்கங்களனைத்தையும் சிரத்தையுடன் வாசித்தறிந்து அவற்றில் முழு நம்பிக்கையுடன் பழகி வந்தீர்களாதலால் உங்களுடைய ஜீவகாந்தம் (வசிய சக்தி) விருத்தியடைந்திருக்கலாம். மனோவசியம் இன்னதென்று நீங்கள் நன்றாய் அறிந்து கொண்டீர்கள்.

இப்பொழுது உங்கள் ஜீவகாந்தத்தை பிரயோகஞ்செய்து, மனிதர்களை வசியம் செய்து, மேன்மேலும் வெற்றியையும், புகழையும் அடையக்கூடிய முறைகளைத் தெரிந்து கொள்வேண்டியிருக்கிறது. இதற்கு மந்திரசாதனங்கள் அத்தியாவசியமாகும். அதை இப்போது சொல்லப்புகுந்தோம்.

மந்திரங்களைப் பிரயோகம் செய்வதற்கு மானிடரிடத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள கருவிகளையும் விவரித்துள்ளோம். மனத்தை உறுதிப்படுத்தி ஏகாக்ரசித்த நிலையடையப் பழகவேண்டும். இருதயத்தில் உதிக்கும் எண்ணங்களையெல்லாம் மந்திரங்களாக வெளியிட்டு உங்களுடைய விருப்பங்களைத் திருப்திசெய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வித திருப்தியை நீங்கள் மனவொற்றுமையால் எளிதில் செய்யலாம். முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லி வந்த திடச்சித்த அப்பியாசங்களால் இம்மனவொற்றுமையை நீங்கள் கைவசப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதல் முதலாக மற்றவர்கள் நம்மை நேசிக்க விரும்பினால் "அவர் என்னை நேசிப்பாரோ? அல்லது அவள் என்னை நேசிப்பாளோ?" என்ற சந்தேக மந்திரங்கள் நம்மைத் தீண்டவிடாமல் "அவர் என்னை நேசிக்கிறார் அல்லது அவள் என்னை நேசிக்கிறாள்" என்ற எண்ணங்களான மந்திரங்கள் உன் மனத்தில் ஆழ்ந்து பதிய வேண்டும்.

கூடாமை அல்லது அசாத்தியம் (Impossibility) என்ற எண்ணத்தை நீக்கிவிட்டு, முடியும் (Possibility) என்ற எண்ணத்தையே உன் மனத்தில் பதிய வைக்கவேண்டும்.

ஒரு புருஷரின் அல்லது ஸ்திரீயின் நேசத்தையும் இஷ்டத்தையும் நீ விரும்பும் பொழுதெல்லாம் "அவர் என்னை அதிகமாய் நேசிக்கிறார் அல்லது அவள் என்னை அதிகமாய் நேசிக்கிறாள்" என்ற எண்ணங்களை உன் மனத்தில் ஸ்தாபனஞ் செய்யவேண்டும். உன் ஜீவகாந்த வசியத்தையும் அவர்களுடன் நெருங்கி நீ பிரயோகஞ் செய்தால் அவர்கள் உன்னைக்கட்டாயம் நேசிப்பார்கள். இவர்

கள் உன் ஜீவகாந்த சக்தியை அறிந்து இவற்றிற்கு இணங்கி நடப்பார்களானால் உன் விருப்பம் இலேசில் நிறைவேறும்.

இப்படியே உன் வர்த்தகத்தில் நீ அதிக இலாபமடைய விரும்பினால் உன்னுடன் வியாபாரம் செய்யவரும் ஒவ்வொரு மனிதனிடத்திலும் நீ கட்டாயம் ஜயம் பெறக்கூடும் என்ற பரிபூரண நம்பிக்கையுடன், உன் திடச்சித்தத்தைப் பிரயோகஞ் செய்ய வேண்டும். அவர்களைப்பார்க்கப் புறப்படும் முன்னமே, 'கோரிய காரியம் ஜயமடைந்து விட்டது' என்று முழு நம்பிக்கையுடன் புறப்படவேண்டும். அவனைக்கண்டு பேசும்பொழுது உன் காந்த சக்தியைத்தட்டி எழுப்பிவிடு. அவருடன் கைகோர்த்துப் பேசும்பொழுது உன்மேன்மையே உன் மனத்தில் முதல் எண்ணமாக எண்ணிக்கொண்டு, நீ பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையினாலும், ஜாடையினாலும், நடையினாலும் "ஜய மடைந்தேன்" என்ற மனோமந்திரங்களைப் பிரயோகஞ் செய்யவேண்டும். அப்போது அவர் உனக்கிணங்கி அதனால் நீ கோரிய எண்ணங்கள் யாவும் உனக்குக் கைகூடி வரும்.

இப்படியே எக்காரியங்களிலும் நீ ஜயத்தை யடையலாம். தீர்மானத்துடன் நீ பிரவேசிப்பதே உன் வெற்றிக்கெல்லாம் கைகண்ட சாதனம். 'ஒரு வார்த்தையே கொல்லும், ஒரு வார்த்தையே வெல்லும்' என்னும் பழமொழியின் இரகசியம் இதுவே. வார்த்தையில் இவ்வித வல்லமையுள்ளதென்று விளக்கிக் காட்டுவதால் அதுவே மந்திர ஸ்தானத்தைப் பெறுகின்றது. மந்திரசாதனத்தை நன்றாகப் பழகி நீ பேசும் அல்லது எழுதும் ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் நீ உன் கவனத்தைச் செலுத்தி திடச்சித்தத்துடன் பிரயோகஞ் செய்வது முக்கிய கடமையாகும்.

ஜீவகாந்தம் நமது பிறப்புச் சுதந்திரம். இதை ஒரு தங்கச் சுரங்கத்திற்கு ஒப்பிடலாம். இச்சுரங்கத்தை நாம் கைகொண்ட பின் நமக்குக் குறைவேது மிலது. இந்த ஜீவகாந்த சக்தியை நாம் நல்ல மார்க்கத்தில் உபயோகித்து அதனால் மேன்மேலும் புகழையும், வெற்றியையும் அடையலாம்.

"தெய்வத்தா னாகா தெனினு முயற்சிதன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்"

போத விஷயம்.

காந்த சக்தியின் பலவித கோட்பாடுகளையும் இதுவரையில் விவரித்துவந்தோம். மானிட காந்தசக்தி (Human Magnetism) புறக்கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் அகக்கண்ணுக்கு மாத்திரமே தோற்றப்படும். இஃது ஒரு சரீரத்திலிருந்து இஷ்டமானபோது வெளிப்பட்டு, மற்றொரு சரீரத்தினுள் வியாபிக்கும் அதிசூக்ஷ்மமான ஒரு அற்புதசக்தி வாய்ந்தது. அதனுடைய பலன்களால்

மாத்திரமே அச்சக்தியை அறிந்து கொள்ளலாகும். மானிட காந்த சக்தியானது இரத்தவோட்ட விஷயத்தில் மிகவும் முக்கியமான தாக இருக்கிறதென்று அநேக சாஸ்திர நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றார்கள். பிராணி தர்மகுண சாஸ்திரத்தில் (Physiology) பயிற்சி யடைந்த ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு உதிர நாளத்தின் (Vein) மீதும் ஒவ்வொரு இரத்த தாதுவின் (Artery) மீதும் முற்றிலும் ஒவ்வொரு நரம்பு வியாபிக்கிறதென்றும், அப்படி வியாபிக்கும் நரம்பின்வழியாக நாம் இதுவரையிலும் விவரித்துவந்த காந்த சக்தியானது (Personal Magnetism) பாய்ந்து செல்கிற தென்றும் நன்றாக அறிந்திருக்கின்றனர்.

இரத்தத்திலுள்ள மெல்லிய சிவந்த அணுக்கள், தங்களில் நூற்றுக்கு நாற்பது பங்கு இரும்பு அடங்கினவைகளா யிருக்கின்றன. அது எவ்வாறெனில், ஒரு காந்தமானது கனப்பொருளான இரும்புக் கட்டியை இழுக்கின்றதை நாம் பார்த்திருக்கின்றோ மல்லவா? அப்படியே இக்காந்த சக்தியின் ஓட்டமானது இரத்தமாகிய இரும்பு நீரை வியாபித்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யக் கூடுமென்று எண்ணுவது பொருத்த மன்றோ?

அநேக காலமாய், வைத்தியர்க ளெல்லோரும், இரத்தாசயமானது இரத்தத்தை தேகமுழுதும் வியாபிக்கும்படி வேகமாய்ச் செலுத்தியது என்று நினைத்துக்கொண் டிருக்கிறார்கள். பெரிய இரத்த தாதுக்கள், உதிரநாளங்கள் மற்றுமுள்ள நுண்ணிய தாதுக்கள் இவைகளின் வழியாக அதிக மெதுவாகச் செல்லும் இரத்த வோட்டத்தை விசையுடன் செலுத்தப் போதுமானவரைக்கும் சக்தியானது இரத்தாசயத்துக்கு இல்லை யென்பது நிச்சயம்.

ஆகையினால் மேற்சொன்ன கோட்பாடு முற்றிலும் தவறென்பதற்குச் சந்தேகமென்ன? இரத்தமானது, இரத்த தாதுக்கள், உதிர நாளங்கள், நுண்ணிய தாதுக்கள் இவைகளின் வழியாக காந்தசக்தியினால் இழுத்துச் செல்லப்படுகிறது என்னும் உண்மை மிகவும் நம்பத்தகுந்த தாகும். தாதுவினின்றும் மேற்சொன்ன படி சத்துப்பொசிதல் (Secretion) தேகத்தினின்றும் அசுத்த வஸ்து கழிதல் (Excretion) என்பவை சரியாக இருக்குமாயின் வியாதி ஒருவனை அணுகக்கூடுமா? ஆகையால் ஒருவன் தனது காந்தசக்தியை ஓயாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்வானாகில் இரத்தமானது சரியாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். அதனால் அவன் எவ்வித வியாதியினாலும் பீடிக்கப்படாமல் சௌக்கியத்தையடைவான்.

இந்த சாஸ்திரத்தினால் அடையவேண்டிய மற்றப் பலன்களையும், வியாதிகளைக் குணமாக்கும் முறைகளையும் இனி விவரிக்கப் போகும் இரண்டாம் பாகத்தில் நன்கு உணரலாம்.

HYPNOTISM AND MESMERISM.

ஹிப்னுடிஸ மெஸ்மெரிஸ மென்னும் மனோவசிய இரகசிய சாஸ்திரம்.

இரண்டாம் பாகம்.

அத்தியாயம் 1.

யோக நித்திரை.

ஜீவகாந்தம் அதாவது வசிய சக்தி இன்னதென்பதும், அது யாவரிடத்திலும் நிறைந்திருக்கின்றதென்றும், அதை விருத்தியாக்கிக் கொண்டதால் இவ்வுலகத்தில் பல மகான்கள் மேன்மை பெற்று விளங்கினுர்களென்றும், அதற்கு திருஷ்டாந்தமாக அவர்களுடைய சரித்திரங்களையும் கூறியுள்ளோம். மேலும் அம்மகான்களைப்போல் ஜீவகாந்த சக்தியை விருத்தி யாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய பல அப்பியாசங்களையும், முறைகளையும் அதனாலடையும் உபயோகங்களையும் தெளிவா யெடுத்துரைத்தோம். இனி ஹிப்னுடிஸம் என்னும் அருமையான ஓர் நவீன சாஸ்திரத்தைப்பற்றி இங்கு விவரிப்போம்.

ஹிப்னுடிஸம் என்பது அற்புத மனோசக்திகளை விளக்கிக்காட்டும் நிலையாகிய ஒருவித யோகநித்திரை. இந்த நித்திரையை உண்

டாக்கக்கூடிய அப்பியாசங்களும், முறைகளும் அநேகமிருந்தாலும் அவைகள் மிகவும் எளிதாகையால் இவ்வற்புத தூக்கம் எவ்வளவு சுலபமான முறைகளால் உண்டு பண்ணப்படு மென்பதை நீ அறிந்த பின் ஆச்சரியப்படலாகும். எவ்விதத்திலும் இந்த யோகநித்திரை வெகு இலேசில் உண்டாகக் கூடுமென்பதே இந்தச்சாஸ்திரத்தைக் கண்டு பிடித்தவர்களின் சித்தாந்தம்.

ஹிப்னடிஸ சாஸ்திரம் எல்லாராலும் அதிக இலேசில் கற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாகும். இதற்குமுன் இந்த சாஸ்திரத்தைப் பற்றி உன் எண்ணங்கள் எவ்வகை யுள்ளதாயினும் அல்லது நீ எவ்வகைக் கேள்விப்பட்டிருந்தாலும் இப்பொழுது அவைகளை நீ சற்றேனும் கவனிக்கவேண்டியதில்லை. இந்த சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய அநேக கிரந்தங்களை நீ படித்திருந்தபோதிலும் அல்லது இந்த அருமையான கிரந்தத்தில் தேர்ச்சி யடையாத அநேகரை நீ பார்த்திருந்தபோதிலும் இப்பொழுது ஹிப்னடிஸம் எவ்வளவு வியப்பை உண்டுபண்ணுகிறதோ அவ்வளவு இலேசில் கற்கக்கூடியதென்று அறிந்துகொள். நாம் கற்பிக்கும் கற்பனைகளை அனுசரித்து வருவாயாகில் எக்காரணத்தாலும் இந்த சாஸ்திரத்தில் அபஜயமடையாமல் ஜயத்தையே அடைவீர்கள். ஆனால் நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் உண்மையாகையால் அவற்றையே முழு நம்பிக்கையுடன் கிரகித்து அவ்வாறே அனுசரிக்கவேண்டும், அப்போது ஜயம் தானாகவே வந்தடையும்.

அத்தியாயம் 2.

மாணாக்கன் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

ஹிப்னடிஸத்தை பழகும் மாந்திரீகர்கள் அனுசரிக்கவேண்டிய சில முக்கிய அம்சங்கள் உண்டு. அவைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. அவைகளை மாந்திரீகர்கள் கிரமப்படி அனுசரிக்கத் தவறுவாராகில் ஹிப்னடிஸத்தில் ஒருபோதும் அவர்கள் தேர்ச்சியடைந்து ஜயமடைய மாட்டார்கள்.

புருஷர்கள்தான் இந்த ஹிப்னாடிஸத்தைப் பழகலாமென்பதற்கு யாதொரு நிபந்தனைகளுமில்லை. பெண்பிள்ளைகளும் இந்த ஹிப்னாடிஸத்தில் பழகி ஆண்மக்களைப்போல் தேர்ச்சி யடையலாம்.

மாந்திரீகன் அழகுள்ளவனும், உயரமாயும், நல்ல குரலோசையுள்ளவனாயும் இருக்கவேண்டு மென்று சிலர் சொல்வதுண்டு. அது தவறாகும். மானிட அமைப்பில் குறுகினவரும், விகாரமுள்ளவர்களும், கருநிறத்தோரும் ஹிப்னாடிஸத்தில் பழகி மிக்க வல்லமை பெற்றிருக்கின்றார்கள். ஆதலால் இந்தச் சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சி யடைந்து ஜயம் பெறுவதற்கு மாந்திரீகர்களின் ஊக்கமே பிரதானமாகும்.

மாந்திரீகன் எப்பொழுதும் பயபக்தியுள்ளவனாயும், பட்சமுள்ளவனாயும், தன்னடக்க முள்ளவனாயும், கண்ணிய முடையவனாயும், நல்லொழுக்க முள்ளவனாயும், பரோபகார சிந்தையுள்ளவனாயும், கூர்மையான பார்வையுள்ளவனாயும், திட்சித்த முள்ளவனாயும் இருக்கவேண்டும். மற்றொருவரின் கண்களில் இடைவிடாமல் வெகு நேரம் தன் முகத்தில் வேறுபாடில்லாமல் உற்றுப்பார்க்கும் வல்லமையும் மாந்திரீகனுக்கு அவசியமாகும். இப்பார்வையால் மாந்திரீகனுக்கு யாவரும் உட்படுவார்கள். உரத்தகுரல் மாந்திரீகனுக்கு அனாவசியமானாலும் தெளிவாயும் சாந்தமாயும் பேசப்பழகுவதும், விரைவாய் நொடிக்கப் பழகுவதும் அத்தியா வசியமாகும்.

ஹிப்னாடிஸம் பழகும் மாந்திரீகர்களின் ஒவ்வொரு சலனமும் அமைதியுடன் துரிதமாய்ச் செய்யப்படவேண்டும். இவர் வார்த்தைகளைத் தெளிவாய் வெளியிடவேண்டும். மாந்திரீகன் எப்போதும் சுசியாயும் சுத்தமான ஆடைகளையே அணிந்திருக்க வேண்டும். ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கு கைகள் முக்கிய கருவியாகையால் மாந்திரீகன் தன் கைகளை எப்பொழுதும் சுத்தமாகவே வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இந்த ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்தில் ஜயத்தை யடையக்கோரும் மாந்திரீகனுக்கு உரிய முக்கிய தகுதிகளைச் சுருக்கிச் சொல்லுவோமாகில் அவனுடைய ஊக்கமும், சுத்தமும், வேலைகளில் விரைவும், சாந்தமும், நற்குணங்களுமே யாம்.

அத்தியாயம் 3.

ஹிப்னடிஸக் கல்விப்பயிற்சி.

ஹிப்னடிஸம் என்பது மனிதரிடத்தில் அமைந்துள்ள சக்திகளை விளக்கிக்காட்டும் ஓர்வித யோகநித்திரை. இவ்வித நித்திரையைச் சுலபமான முறைகளால் உண்டுபண்ணலாம். ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைந்த ஒருவன் தன்னைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களுக்கு ஸ்மரணை கெட்டவனானாலும், தன்னை தூங்கச்செய்த ஹிப்னடிஸ்டின் ஆளுகைக்குட்பட்டு அவன் எண்ணங்களுக்கும், வார்த்தைகளுக்கும் இணங்கினவனாய் அவன் கட்டளைகளுக்கெல்லாம் கீழ்ப்படிந்தே நடக்கின்றான்.

இனி ஹிப்னடிஸத்தைப்பற்றி விவரிக்கப்போகும் அத்தியாயங்களில் ஹிப்னடிஸம் பழகும் மாந்திரீகனுக்கு ஹிப்னடிஸ்டு (Hypnotist) என்றும், அவனால் இந்தச் சாஸ்திரத்தைப் பழகத் தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட மனிதன் அதாவது சீஷனுக்கு சப்ஜெக்ட் (Subject) என்றும் சொல்லப்படும்.

தன் முழு கவனத்தையும், மனத்தையும் நிலையாய் ஒரேவஸ்துவில் செலுத்துவதினாலும் ஹிப்னடிஸ்டின் மந்திர உச்சாரணங்களாலும் சீஷன் இவ்வித நித்திரையை அடைகிறான். சில நிமிஷங்கள் வரையிலும் ஒரே வஸ்துவின்மேல் கவனத்தை ஊக்கத்துடன் நிலைநாட்டினால், சீஷனுடைய மனது கொஞ்சம் சூன்யமாகி ஹிப்னடிஸ்டு உபதேசஞ் செய்யும் மந்திரங்களுக்கு உட்பட்டு நடக்கும் ஒருவித நிலைமையை அடைகிறான்.

"உனக்குத் தூக்கம்வருகிறது. உன்கண்களை மூடிக்கொண்டு விட்டது. நீ தூங்கிவிட்டாய்."

என்னும் ஹிப்னடிஸ்டின் மந்திரங்களில் முழுகவனத்தையும் சீஷன் நிலை நாட்டுவானாகில், இவன் கட்டாயம் தூங்கிவிடுவான். ஹிப்னடிஸ்டும் இம்மந்திரங்களை இன்னும் பலதடவை உச்சரிப்பானாகில், இவற்றின் வல்லமையும், மகிமையும் அதிகரித்து சீஷனுடைய திடச்சித்தமும், எதிர்க்கும் சக்தியும் குறைவடைந்து ஒருவித ஹிப்னடிஸ நித்திரையை (Hypnosis) அடைகிறான்.

இந்த ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்திருக்கும் ஒரு சீஷனை ஹிப்னுடிஸ்டு தனக்கு இஷ்டமான வேலைகளையெல்லாம் செய்யத் துணியலாம். அப்பொழுது நித்திரையிலிருக்கும் சீஷனுடைய மனது பரவசமாகி, நரம்புகளும் உணர்ச்சியற்றவைக ளாகின்றன. அவனுடைய மனத்தில் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஹிப்னுடிஸ்டால் தூண்டப்பட்டும், ஆளப்பட்டும் வருகிறபடியால் இவன் எந்தக்காரியத்தைச் சொன்னாலும் அக்காரியத்தை ஊக்கமாய்க் கவனித்து அவற்றின்படியே சீஷன் நடிப்பான்.

அதாவது சீஷன் கையில் ஹிப்னுடிஸ்டு குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொடுத்து "இது மிகவும் சூடாயிருக்கிறது" என்று சொன்னால், சீஷன் இத்தண்ணீரை சூடாயிருக்கிறதென்று நம்பி உணர்ந்து தன் கையாலேந்தப் பயப்படுவான். உண்மையாகவே அது அவனுக்குச் சூடாயிருக்கும். இதே ஜலத்தை சக்கரைப்பானகம் என்று ஹிப்னுடிஸ்டு சொல்லி அதே சீஷனிடத்தில் கொடுப்பானாகில் சீஷன் அந்தத் தண்ணீரைப் பானகமென்று நம்பி குடித்து விடுவான். அது அவனுக்கு இனிப்பாகவே யிருக்கும். சுருக்கிச் சொல்லுமிடத்து ஹிப்னுடிஸ்டின் வாக்குகளே சீஷனுக்குத் தெய்வவாக்குகளாய் அவனை மெய்மறக்கச் செய்யும்.

அத்தியாயம் 4.

ஹிப்னுடிஸத் தூக்கம்.

மந்திரங்களின் வல்லமைகளையும், மகிமைகளையும் முன் அத்தியாயங்களி லொன்றில் தெரிவித்திருக்கின்றோம். சீஷனுடைய மனத்தில் இம்மந்திரங்கள் பதிக்கப்பட்டு அவற்றின் வல்லமையால்தான் அந்தச்சீஷன் நித்திரையை அடைகிறான். இந்த நித்திரை சாதாரண நித்திரையைக் காட்டிலும் அதிக விசேஷமுடையது. இந்த நித்திரையில் சீஷனுடைய மனோசக்தியும், உணர்ச்சியும், விவேகமும் ஹிப்னுடிஸ்டின் ஆளுகைக்குட்பட்டு அவனால் ஏவப்பட்ட ஆக்கினைகளுக்குக் கீழ்ப்படிகின்றான்.

இவ்வித அற்புத நித்திரையை நீங்களே பலமுறை அடைந்து அதன் பயனை யடைந்திருக்கலாம். அதாவது, செவிக்கு இனிமையான மேளவாத்தியங்களைக் கேட்கும்பொழுது நம்முடைய மனது ஆனந்தமெய்தி அதனால் பரவசமடைந்து, மற்றவர்கள் நம்மைக் கூப்பிட்டாலும், அல்லது நம்மிடத்தில் பேசினாலும் அவர்களைச் சற்றேனும் கவனியாமல் அவ்வாத்தியத்திலேயே மிகுந்த கவனமுடையவர்களாய் அவற்றிற்குட்பட்டு அடிமையாய்ப் போவதைப் பார்த்திருப்பதில்லையா? இதுமாத்திரமல்ல, மனத்தைக் கவரத்தக்க எத்தனையோ விஷயங்களில் நாம் மெய்மறந்து பரவசமாகி நமக்குச் சமீபத்தில் நடைபெறும் வேறு விஷயங்களொன்றையும் அறியத்திறமையின்றி முந்திய விஷயத்திலேயே ஈடுபட்டிருக்கின்றோம். இதே நிலைமையைத்தான் ஹிப்னாடிஸ்டும் தன்மந்திர உச்சாரணங்களால் சிஷனைத் தனக்குட்படும்படி செய்கிறான்.

இந்த நிலையில் ஹிப்னாடிஸ்டு, சிஷனுடைய மனோ ஓட்டங்களெல்லாம் வெட்டுண்டு, புத்தியின் விவேகம் மழுங்கப்பட்டு, பொய்யான எண்ணங்களை எண்ணவும் மாயமான காட்சிகளைப் பார்க்கவும் செய்கின்றான். இதற்கு உதாரணமாக நாம் தூங்கும்பொழுது அடிக்கடி காணும் சொப்பனங்களைச் சொல்லலாம். எப்படியெனில், நாம் சொப்பனங்களில் அநேக அசாத்தியமான தோற்றங்களைக் காண்கிறோம். ஆனால் அத்தோற்றங்கள் அசாத்தியமானவை யென்று சற்றும் கவனியாமல் குழந்தைகளின் விவேக முள்ளவராய் அவைகளை உண்மை என்று நம்புகிறோ மல்லவா? இம்மாதிரியாகவே சிஷனும் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் தன் மானத காட்சிக்குப் புலப்படும் பல அற்புதக் காட்சிகளைக்கண்டு அவைகளே உண்மைக் காட்சிகளென நம்புகின்றான்.

இந்த ஹிப்னாடிஸ தூக்கம் பலவித முறைகளால் உண்டு பண்ணப்பட்டு வருகின்றது. அம்முறைகளில் மிகச்சாதாரணமான ஓர் முறையைக் கூறுவோம். சிஷனை ஒரே வஸ்துவினிடத்தில் மனத்தை செலுத்தி கொஞ்சநேரம் உற்றுப்பார்க்கும்படி செய்தால் அவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை யடைந்தவனாகின்றான். உதாரணமாக, தன் கண்களின் புருவமத்தியிலிருந்து நாலு அங்குல தூரத்தில் ஹிப்னாடிஸ்டு பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் ஓர் பென்ஸலின் முனையை சிஷன்

உற்றுப்பார்த்தால், அவனுடைய கவனம் கண்களின் வழியாய் வெளிக்கிளம்பி அந்தப் பென்ஸலின் நுனியில் நிறுத்தப்பட்டு அதவிடத்திற்கே தாவி விட்டதுபோல் தோன்றுகின்றது.

அப்படி இவன் மனம் பென்ஸிலின் நுனியில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டபொழுது, இவன் மனம் சற்றுச்சூன்யமாகி ஹிப்னுடிஸ்டின் மந்திரங்களை யேற்று டிரைவரால் முடுக்கி விடப்பட்ட புகைவண்டி இன்ஜின்போல ஓடி, ஹிப்னுடிஸ்டின் ஏவலின்படி நடக்கின்றது. இந்த நிலையில் சீஷனுடைய பகுத்தறியும் விவேகம் மழுங்கி ஹிப்னுடிஸ்டின் எவ்வித ஏவுதல்களுக்கும் உள்ளடங்கியே நடக்கின்றான். ஹிப்னுடிஸ்டு பாடச்சொன்னால் பாடவும், ஆடச்சொன்னால் ஆடவும், தரையில் நீந்தச்சொன்னால் குளத்தில் நீந்துவதுபோல் நீந்தவும் செய்கிறான்.

சீஷனுடைய மனது தன் நிதானசக்தியை இழந்துவிட்டபடியால் ஹிப்னுடிஸ்டால் ஏவப்பட்ட காரியங்கள் எவ்வளவு கொடியதானலும் அவைகளுக்கே பாத்திரமாய் நடக்கின்றது. இக்காரியங்களைச் சீஷன் தன் சுயசித்த நிலைமையில் பகுத்தறியக் கூடுமானலும் ஹிப்னுடிஸ நித்திரை யடைந்தால் இவைகளைப் பகுத்தறிய அசக்தியற்றவனாய் ஹிப்னுடிஸ்டு எவ்விதம் சொல்லுகிறானே அவ்விதமே செய்வான். சீஷனுடைய சித்தம் நிறுத்தப்பட்டு, ஹிப்னுடிஸ்டால் ஜெபிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு ஏவல்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்தும் நடக்கும் இவ்வற்புதத் தூக்கத்தை ஒரு சுலபமான வியாதியால் உண்டு பண்ணுவதைப்பார்க்க அநேகர் வியப்படைவார்கள்.

அத்தியாயம் 5.

ஹிப்னுடிஸத்தூக்கத்தின் பொதுமுறைகள்.

ஹிப்னுடிஸத் தூக்கத்தை யுண்டுபண்ணும் முறைகள் பெரும்பாலும் சாதாரண தூக்கத்தை யுண்டுபண்ணும் முறைகளின்

பாவனைகளோடும், மந்திர உச்சாரண மகிமைகள் சேர்க்கப்பட்டதாய் இருக்கின்றன. சீஷனுடைய மனோபாவத்தில் ஹிப்னாடிஸ்டின் மந்திரங்கள் உட்பிரவேசித்து வேலைசெய்வதால், இந்த ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை சீஷன் அடைகிறான்.

ஹிப்னாடிஸம் பழகும் மாந்திரீகனும் மந்திர உச்சாரணங்களில் வல்லமை சாலியாய் சீஷனுக்கு இம்மந்திரங்களில் நம்பிக்கை யுண்டு பண்ணி இத்தூக்கத்தை அடையச் செய்வதே முக்கியமான காரியம். முன்னொரு அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி மாந்திரீகன் அழகுள்ளவனும், இனிய குரலையுடையவனும், தன்மை யுள்ளவனும் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் அவன் சீஷனைத் தட்டிக்கொடுப்பதும், தடவிக்கொடுப்பதும் அத்தியாவசியமானவை. அவைகள் மந்திரங்களின் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யுமேயன்றி இவைகள் மாத்திரம் இந்த நித்திரையை அடையச் செய்யமாட்டாது. ஆகையால் இந்தத் தூக்கத்தை அடையச்செய்ய வேண்டியதற்கு சீஷனுடைய நம்பிக்கையே பிரதான காரணமாகும்.

இதற்கு முன் எவரையும் இவ்வித ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை நீ அடையச் செய்யாதவனாகையால் உன் சிநேகிதர்கள் உனக்கு இவ்வித சக்தி உண்டென்று நம்பமாட்டார்கள். ஆகையால் உன் சீஷன் உனக்கு அறிமுக மில்லாதவனா யிருக்கவேண்டும். இவன் உன் பாவனைகளினால் உன்னை மிக்க வல்லமையுள்ள ஹிப்னாடிஸ்டென்றும் இதற்குமுன் அநேகர் உன்னால் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை அடைந்திருக்கிறார்களென்றும் நீ நம்பும்படிச் செய்வாயாகில் சில நிமிஷங்களில் அச்சீஷன் இத்தூக்கத்தை அடைந்து விடுவான்.

முதல் முதலாக ஒருவனை இவ்வித ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை நீ அடையச் செய்வாயாகில், உன்னுடைய நம்பிக்கை உனக்குள்ளே யதிகரித்து நாள் செல்லச்செல்ல உன் சிநேகிதர்களையும், உன் கிட்டிய பந்துக்களையும் இத்தூக்கத்தை யடையச் செய்யலாம். அதன்பின் பகிரங்கமாய் நாடகக் கொட்டகைகளிலும், வேறு ஜனசமூகங்களிலும் உன்னுடைய ஹிப்னாடிஸ ஜால வித்தைகளைக்காட்டி வெற்றி பெறலாம்.

இவ்வப்பியாசத்தைக் கையாடுங்கால் முதல் பிரயத்தனத்தில் நீங்கள் தவறினாலும், இவ்வப்பியாசங்களைக் கைவிடலாகாது. இந்த சாஸ்திரத்தில் சித்தியடையக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான அநேகர் வெகு சீக்கிரத்தில் தைரியத்தை இழந்து இதனால் அடையக்கூடிய சுதந்திரங்களினின்றும் விலக்கப்பட் டிருக்கின்றார்கள். இவர்கள் இவ்விதம் தங்கள் பிரயத்தனங்களைப் பாழாக்கிக் கொள்வதைப்பற்றி நாம் அதிக விசனமடைகிறோம். அவர்கள் இரண்டொரு பிரயத்தனத்தில் ஜயமடையா விட்டாலும் மூன்றாவது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இரண்டொரு பிரயத்தனத்தில் தப்பாது ஜயமடையக் கூடும். ஆகையால் இந்தச் சாஸ்திரத்தை ஊக்கத்துடனும், விடா முயற்சியுடனும் கற்று முன்னேற்றத்தை யடைவதன்றி, மத்தியில் கைவிடமாட்டீர்க ளென்று நம்புகிறோம்.

அத்தியாயம் 6.

பழக்கமுள்ள சீஷன்.

இந்த சாஸ்திரத்தில் பழகிவரும் அநேக மாணாக்கர்கள் தங்கள் சீஷர்களை முதல் பிரயத்தனத்திலேயே ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை அடையச் செய்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதால் இவர்களை ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்தில் நல்ல தேர்ச்சி யடைந்தவர்களென்றும் இலேசில் ஜயமடைய மாட்டாத மற்ற மாணாக்கர்களைக் காட்டிலும் வல்லமையுள்ள மாந்திரீகர்களென்றும் நினைப்பது தவறு. இவர்கள் ஜயமடைவதற்குக் காரணம் இவர்கள் தெரிந்தெடுக்கும் சீஷர்களே. அநேகர்களை பிரயத்தனஞ்செய்து பலமுறை தவறினாலும் அதனால் அப்பிரயத்தனத்தை கைவிடக் கூடாது.

ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்தில் பழகி தேர்ச்சியடைந்த தொழிலாளிகளும் சில தடவைகளில் பெரும்பாலும் தவறிப்போவதுண்டு. இவர்களின் கீர்த்தி, தங்கள் தொழிலுக்கு உதவியாயிருந்தாலும் இவர்கள் வெளிக்கிளம்பி தேசங்கள் தோறும் பிரயாணம் போகும்பொழு

தெல்லாம் தங்களால் ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தையடைந்த சிஷர்களையே வேடிக்கைக் காட்டுவதற்கு அழைத்துக்கொண்டு போகிறார்கள். இத் தூக்கத்தில் பழக்கமடைந்த சிஷர்கள், ஹிப்னுடிஸ்டின் பார்வையி ைலேயே வசியம் செய்யப்பட்டு அதிசீக்கிரத்தில் ஹிப்னுடிஸ தூக் கத்தை அடைவதால் மாந்திரீகர்களுக்கு இவ்வித சிஷர்கள் பெருத்த உதவியுள்ளவர்களாகின்றார்கள்.

ஆகையால் ஹிப்னுடிஸத்தைப்பழகும் மாந்திரீகன் இந்த ஹிப் னுடிஸ யோக நித்திரையில் பழக்கப்பட்டவனையே தன்முதல் சிஷனா கத் தெரிந்தெடுப்பது உத்தமம். ஏனெனில் அவ்வித சிஷனே சீக்கி ரத்தில் வசியம் செய்யப்படுகிறான். இப்படிப்பட்ட சிஷன் முகத் தைச் சில நிமிஷங்கள் வரையில் மாந்திரீகன் உற்றுப்பார்த்து அவன் கண்முன்பாக அவனுடைய கைகளைத் தடவி "தூங்கு" என்று சொன்னால் அந்தச் சிஷன் அதி சீக்கிரத்தில் யோகநித்திரையை அடைகிறான். ஆகையால் ஹிப்னுடிஸம் பழகுவதற்குச் சிஷர்களைத் தெரிந்தெடுப்பது முக்கியமான காரியமாகும்.

அநேகத்தடவைகளில் பழக்கப்பட்ட சிஷனை உன் பிரதம சிஷ னாகத் தெரிந்தெடுப்பது உனக்குப் பலவிதத்திலும் அனுகூலமே யாகும். இவ்வித சிஷன் உனக்குக் கிடைக்கா விட்டால் உனக்கு அறிமுக மில்லாதவனும், முறட்டுத்தன மில்லாதவனும் உனக் கிணங்கி உன் மந்திரங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கும் ஒருவனை நீ முதல் சிஷனாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அநேகர் தங்களுக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ மாந்திரீகர்களின் வசியத்திற் கிணங்காமல் ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தை அடைவதில்லை. பத்துவயது முதல் இரு பது வயதுள்ள சிறுவரும், சிறுமிகளும் சீக்கிரத்தில் வசியம் செய் யப்பட்டு இந்த ஹிப்னுடிஸ யோக நித்திரையை அடைகிறார்கள்.

அத்தியாயம் 7.

—(†)—

தூக்க நிலைக்கு வேண்டிய முக்கிய குறிப்புகள்.

ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலைக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதலாவது சிஷனை மாந்திரீகன், ஓர்வசதியான நாற்காலியில் உட்காரச்செய்ய வேண்டும். நாற்காலியின் பின்புறம் வெளிச்சத்தைப்பார்த்திருப்பது நலம். சிஷனை ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்கு முன் மாந்திரீகன் சில முக்கியமான முறைகளைத்தவருது அனுசரிக்கவேண்டும். அதாவது ஹிப்னடிஸம் பழகும்போது தன்னைச்சுற்றிலும் வேடிக்கைப் பார்க்க வந்து சூழ்ந்திருக்கும் மனிதர்களைப் பேசாமலும் சிரிக்காமலும் இருக்கும்படி சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் அவர்களின் பெருங்கோஷ்டத்தால் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்கு இடையூறு சம்பவிக்கும். சிஷன் தன் எண்ணங்களை நிலைநிறுத்தப் பழகிவிட்டால், பிறகு இவ்வித பலமான சப்தங்களால் கெடுதி உண்டாகமாட்டாது.

இது மாத்திரமன்றித் தன்னைச் சுற்றிலும் சூழ்ந்திருக்கும் மனிதர்கள் மாந்திரீகனுடைய வல்லமையில் அவனம்பிக்கை யற்றவர்களாயிருக்கவேண்டும். இவர்கள் தங்கள் அவ நம்பிக்கையை வார்த்தையாலும், சைகைகளாலும் வெளியிடுவாருகில் சிஷனை ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்வது மாந்திரீகனுக்குக் கொஞ்சம் கஷ்டமாகும். இதை அனுசரித்தே மாந்திரீகன் சிஷனைச் சபைமுன் அழைத்துக்கொண்டு வருவதற்கு முன்னமே அங்குள்ள மனிதர்களை இவர்கள் தன் வல்லமையில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள்போலும், இவர்கள் வார்த்தையும், சைகைகளும், மாந்திரீகன் சிஷனை ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்குவானென்ற கோரிக்கையைச் சுட்டிக்காட்டுவதாய் இருக்கவேண்டு மென்று கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

ஹிப்னடிஸம் செய்யப்போகும் மாந்திரீகனும் தன் வல்லமைத் தொழிலில் நம்பிக்கை யுள்ளவனு யிருக்கவேண்டும். பாபாப்பி

னால் கெடுதல் உண்டாகு மாகையால் மாந்திரீகன் பரபரப்பற்றவனாயும் சாந்தமாயும் இருக்கவேண்டும். மேலும் ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தையடைந்த சீஷனை விழிக்கச்செய்வது கஷ்டமில்லை யென்றும் மாந்திரீகன் நம்பவேண்டும். நித்திரையிலிருந்து விழிக்கச்செய்யத் தவறினாலும் இந்த நித்திரையால் யாதொரு கெடுதியும் உண்டாகுவதில்லை என்றும் இவன் நன்ருக அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

அத்தியாயம் 8.

—(-)—

சீஷனைத் தூங்கச்செய்யு முறை.

முன் அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்ட முக்கிய குறிப்புகளை அனுசரித்த பின்னர் சீஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்க மாந்திரீகன் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளலாம். முன்னதாக சீஷனுடைய மனத்தை மாந்திரீகன் திடப்படுத்த ஆயத்தஞ்செய்ய வேண்டும். தன்னிடத்தில் ஒரு அருமையானதும் பிரகாசமுமான வஸ்து ஒன்றிருக்கிறதென்றும், சீஷன் மனத்தைச் சிதரவிடாமல் அதை உற்றுப்பார்த்து வருவானுகில் ஒருவித சாந்தமான தூக்கமயக்கம் அவனுக்கு உண்டாகு மென்றும், அம்மயக்கம் சிறிது . தோன்றிப் படிப்படியாக அதிகரித்துக் கடைசியில் அவன் சுலபமான தூக்கத்தை அடைவானென்றும் மாந்திரீகன் சீஷனுக்குச் சொல்லவேண்டும்.

இந்தத்தூக்கம் சாதாரண தூக்கத்தைப்போல் இருக்குமென்றும், இதனுல் யாதொரு வெறுப்பான சம்பவமாகிலும் அல்லது கெடுதியாகிலும் நேரிடாதென்றும் மாந்திரீகன் சீஷனுக்குச் சொல்லவேண்டும். இவ்வெண்ணத்தைச் சீஷன் மனத்திற்கொள்ளாமல் வேறுவிதம் நினைப்பானுகில் அவன் மனது சஞ்சலமடைந்து ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்திற்குரிய சாந்த நிலைமைக்கு இடையூறு சம்பவிக்கும், சீஷன் மாந்திரீகனுக்குச் சிநேகிதனுனல், மாந்திரீகன் சொல்ப நேரந்தான் ஹிப்னுடிஸம் பழகப்போகிறு னென்றும், ஹிப்னுடிஸ நித்திரையில் எல்லாரும் நகைக்கத்தக்க காரியங்களையும் கண்ணியத்

சிஷனைத் தூங்கச் செய்தல்.

திற்குக் குறைவான சைகைகள் எவற்றையும் ஏவமாட்டானென்றும் சீஷனுக்குச் சொல்லி உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

இவ்விதம் சீஷனுக்குச்சொல்லி அவன் மனத்தைத் திடப்படுத்தியபின் இதற்கு எதிரிடையாக ஹிப்னுடிஸ நித்திரை அடைந்த பின் செய்யச் சொல்வதினால் நீ பொய்யனாகிலும் இவனுக்கு எவ்வித தீங்கும் நேரிடாதாகையால் உன்மனத்தை நீ திடப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இவ்விதம் சீஷன்மனத்தை யொருவழியில் ஆயத்தப்படுத்தி வசதியான நிலையில் அவனை உட்கார வைத்துப் பிரகாசமான வஸ்துவொன்றைக் கையிலேந்தி, கண்களுக்கு முன்பாக நாலு அங்குல தூரத்தில் சீஷனைப்பிடிக்கச் சொல்லவேண்டும். பிரகாசமான வஸ்துவாவது, ஒரு வெள்ளிநாணயமோ, ஒரு பேனுக்கத்தியோ அல்லது ஒரு பென்சல் மூடியாகவோ இருக்கலாம். சீஷன் தன் கவனத்தை அங்கு மிங்கும் செலுத்தாமல் ஏகாக்கிரதானமாய் இப்பிரகாசமான வஸ்துவையே பார்க்கச் சொல்லவேண்டும். எவ்வளவு அருமையான நண்பன் அங்கு வந்தாலும் அவனுடன் அந்தச் சீஷன் பேசலாகாது.

சீஷன் மேற்சொல்லியபடி பார்த்துக்கொண் டிருக்கையில் மாந்திரீகன் பின்வருமாறு அவனுக்குச் சொல்லவேண்டும் :—

“ பிரகாசமான வஸ்துவை (கத்தியை அல்லது வெள்ளி நாணயத்தை அல்லது பென்ஸல் கவரை) உற்றுப்பார். நான் சொல்லுவதிலேயே உன் கவனத்தைச்செலுத்து. மற்ற எதையும் நினைக்காதே. உன் கண்ணிமைகள் பளுவாகும். உன் கண்ணிமைகள் வரவர பளுவாகிக்கொண்டே இருக்கும். உன் கண்களை நீ மூடி விடுவாய். நீ தூங்கி விடுவாய் ”

இம்மந்திரத்தை மெதுவாக மாந்திரீகன் அந்தச் சீஷனுக்குச் சொல்லவேண்டும். அப்படிச்சொன்ன பிறகு அந்தச்சீஷன் தூங்குவதற்குச் சில நிமிஷங்கள் செல்லும். ஆனால் அந்தச்சீஷன் உன் வார்த்தையிலேயே கவனத்தைச் செலுத்திக் கவனத்துடன் கேட்கவேண்டும். சீஷனுடைய கண்ணிமைகள் படிப்படியாகப் பளுவாகிக்கொண்டு வருவதை மாந்திரீகன் அறிந்து பின் வருமாறு சொல்லவேண்டும் :—

"உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளுகின்றன. உன் கண்கள் அநேகமாய் மூடிக்கொண்டு விட்டன"

என்று மாந்திரீகன் தானே தூக்கமடைவதுபோல் நீட்டி நிறுத்திச் சொல்லவேண்டும். பிறகு,

"உன் கண்கள் கட்டாயமாய் மூடவேண்டும். உன் கண்கள் சீச்கிரம் மூடிக்கொள்ளும். கண்கள் அநேகமாய் மூடிவிட்டன. கண்கள் முற்றிலும் மூடிவிட்டன. நீ தூங்கி விடுவாய். கண்களை மூடு"

என்று சொல்லி மறுபடியும் "தூங்கு" என்று மெதுவாயும், அதிகாரத்தோடும் சொல்லவேண்டும்.

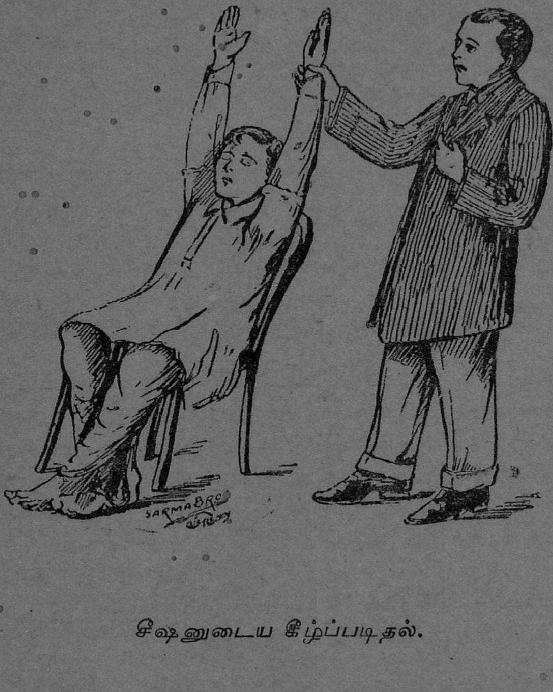
அத்தியாயம் 9.

சீஷனுடைய கீழ்ப்படிதல்.

மாந்திரீகன் மேற்சொல்லியபடி மந்திரங்களைப் பலமுறைச் சொல்லிக்கொண் டிருக்கையில், சீஷனுடைய கண்கள் சில நிமிஷங்கள் வரையிலும் பதைத்துக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் அந்தச்சீஷன் சற்றுநேரம் பொறுத்து நாற்காலியில் அமைதியுடன் சாய்ந்து பெருமூச்சுவிட்டு ஆழ்ந்த நித்திரையை அடைவான். அப்படி நித்திரையை அடைந்த சீஷனுக்கு மாந்திரீகன் அச்சமயத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் ஆறுதல் செய்யவேண்டும். சீஷன் புதியவனாயிருந்தால் மாந்திரீகன் பின்வரும் மந்திரங்களை இடைவிடாமல் உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்.

"நீ விழிக்க முடியாது. ஒன்றும் உன்னை விழிக்கச்செய்யாது. ஒன்றும் உன்னைத்தீங்கு செய்யாது. உன் கண்களை நீ திறக்கலாம். ஆனால் ஆழ்ந்த நித்திரையிலேயே இருப்பாய். நான் உன் கைகளை இப்பொழுது தூக்கப்போகிறேன். ஆனால் நீ விழித்துக்கொள்ள மாட்டாய். ஒன்றும் உன்னை விழிச்கச்செய்யாது"

பிறகு அவ்விதம் தூக்கப்பட்ட கையைத்தட்டிக் கொடுத்து மாந்திரீகன் பின்வருமாறு சொல்லவேண்டும்.



சிஷனுடைய கீழ்ப்படிதல்.

"இப்போழுது உன் கைகளை கீழே தணிக்க முடியாது. நீ இன்னும் நல்ல நித்திரையில் இருக்கிறாய். நான் சொல்வதைத்தவிர யாதொன்றையும் செய்யமாட்டாய். தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கமாட்டாய். நான் விழிக்கச்சொல்லும் வரையில் நீ விழிக்கமாட்டாய்."

தூக்கப்பட்ட கைகள் கீழே விழாமல் இருப்பதைக்கண்ட மாந்திரீகன் தன்னுடைய ஆளுகையை அறியலாம். மாந்திரீகன் தன்னைத்தவிர மற்ற யாரும் அக்கைகளை கீழே தணிக்கவாவது அல்லது வளைக்கவாவது முடியாதென்று சொன்னால் அப்படியே எவரும் இந்தக் கைகளை தணிக்கவாவது, மடக்கவாவது முடியாது.

இவ்விதமாக மாந்திரீகன் தன் ஆட்சியை சீஷன்மேல் நிலை நிறுத்தி அவனுடைய இருகாரங்களையும் முன் சொல்லியதுபோல் தூக்கி கட்டைபோல் நீட்டி நிற்கச்செய்யலாம். அக்கரங்களை அந்த நிலைமையிலிருந்தும் விடுதலைசெய்ய மாந்திரீகன் விரும்பினால் எதிர் பக்கமாய் உறுதியுடன் மிருதுவாக இவைகளைத் தட்டிக் கொடுத்து கீழ் வருமாறு சொல்லவேண்டும்.

"உன் கைகளை இப்போழுது நீ கீழே தணிக்கவேண்டும். நீ சுலபமாய் உன்கைகளைத் தணிக்கலாம். நான் சொல்லுவதை யெல்லாம் நீ செய்யக்கூடுமேதவிர மற்றொன்றையும் உன்னால் செய்ய முடியாது. நான் விழிக்கச்சொன்னால்தான் நீ விழிப்பாய்."

சீஷன் தன் சுயஞானத்துடன் விழித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது மாந்திரீகன் இவ்விடத்தில் எவ்விதமாகப் பேசுவானோ அவ்விதமாகவே ஹிப்னாடிஸத்தூக்கத்தி லிருக்கும்பொழுது சீஷனிடத்தில் மாந்திரீகன் பேசவேண்டும். மற்றவர்களின் வார்த்தைகளுக்கு உணர்ச்சியில்லாமல் தூக்கத்திலிருந்தபோதிலும் சீஷன் மாந்திரீகனுக்கு விழித்துக்கொண்டே யிருக்கிறான். உன் ஆளுகைக்குட்பட்ட எண்ணத்துடன் அந்தச் சீஷன் நித்திரையை அடைந்தவனாகையால் அச்சீஷன் எவரையும் சிந்திக்க மாட்டான்.

நீ அடிக்கடி அவனைத் தொட்டுக்கொண்டும், அவனுடன் பேசிக்கொண்டு மிருந்தபடியால் உனக்கு அவன் தூங்கினவனாகக் காணப்படமாட்டான், சீஷனுக்கும் மாந்திரீகனுக்கும் ஏற்படும்

இவ்வித ஒற்றுமைக்கு ஹிப்னுடிஸ சாஸ்திரத்தில் ராப் போர்ட் என்று சொல்வதுண்டு. இப்பதத்தின் தாத்பரியம் என்னவெனில், ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்து சீஷனுடைய முழுகவனம் ஹிப்னுடிஸ்டின்மேல் நிலை நிறுத்தப்பட்டு ஹிப்னுடிஸ்டையே சதா தியானம்செய்துகொண்டிருக்கும் நிலைமைக்கு ராங் ரோர்ட் என்று சொல்வதுண்டு. நித்திரை அடைந்த சீஷனை ஹிப்னுடிஸ்டு மற்றவர்களுக்கு இணங்கி நடக்கச்சொன்னால் இவனும் அவர்களுடன் ராப் போர்ட் நிலைமையை அடைகிறான்.

அத்தியாயம் 10.

—(o)—

சீஷனை ஆட்சிக்குட்படுத்தல்.

ஹிப்னுடிஸ மாந்திரீகன், சீஷனைத் தன் மந்திரங்களால் வசப்படுத்தி அடக்கி யாளுகிறானென்று முன்னமேயே தெரிவித்திருக்கின்றோம். அவ்வித மந்திரங்களை அவன் அதிகாரத்துடனாவது அல்லது வேண்டுகோளுடனாவது பிரயோகம் செய்யலாம். வழக்கமாய் அம்மந்திரங்கள் வாக்கு உச்சாரணத்துடன் ஏவப்பட்டு வந்தாலும் வசனங்களால் மட்டுமே அவற்றை உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. மாந்திரீகனுக்கு அவசியம் தேவையான தெதுவெனில் அவனுடைய விருப்பத்தை சீஷன் நன்றாய் அறிந்து கொள்வதேயாகும்.

இவ்விதம் அபிப்பிராயத்தை அறியச்செய்வதற்கு சீஷனுடைய ஞானேந்திரியமும், அறிவும் ஒருவழிப்பட்டு நிற்றலே முக்கிய வாகனங்களாகும்.

ஹிப்னுடிஸ யோக நித்திரை பலவிதமான யோசனைக் குறிப்புகளால் உண்டாக்கப்பட்டு வருவதாகையால், மாந்திரீகன், அதிற் பழகும் சீஷனுக்கு நன்றாக அறியக்கூடிய வார்த்தைகளாலும், ஜாடைகளாலும், சைகைகளாலும் அவனை ஆட்சிக்குட்படுத்தி வருகின்றான். பார்வை, நடை முதலியவைகளால் செலுத்தப்பட்ட யோசனைக்குறிப்புகளும், வாக்கு உச்சாரண மந்திரங்களின் பலனுடையதாகும்.

இவ்விதமாகச் சீஷனை ஹிப்னடிஸ நித்திரை யடையச் செய்து, சில நிமிஷங்களில் அவனை விழிக்கச் செய்யவேண்டும். தூக்கத்தி லிருந்தும் விழிக்கச்செய்வதற்கு ஏற்பட்ட குறிப்புகளை பின்னொரு அத்தியாயத்தில் காண்பீர்கள். இக்குறிப்புகளால் உங்களுக்கு வேண்டும்போது இலகுவாய் சீஷனை விழிக்கச் செய்யலாம்.

அத்தியாயம் 11.

ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்கு புதிய முறைகள்.

ஹிப்னடிஸ யோக நித்திரை யடையச்செய்வதற்கான பல முறைகளை இதுவரையில் கூறிவந்தோம். இம்முறைகளால் அநேகமாய் ஹிப்னடிஸ நித்திரையை உண்டாக்கக் கூடுமானாலும், நம்மால் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஓர் மார்க்கத்தை இவ்விடம் சொல்லுவோம். இம்முறை கொஞ்சம் தாமதத்தை யுண்டாக்கினாலும், சீஷன் இதன் பிரயோகத்தால் கட்டாயமாய் நித்திரையை அடைகிறான். இம்முறை பெரும்பாலும் கொஞ்சம் தாமதத்தைக் கவனிக்காமல் ஜயத்திலேயே கண்ணுங்கருத்தாயுள்ள மாந்திரீகர்கள் உபயோகப் படுத்தக்கூடும். நாடகக் கொட்டகையில் வேடிக்கைக் காட்ட விரும்பும் மாந்திரீகர்களுக்கு இம்முறை அவ்வளவு சிரேஷ்டமானதல்ல. மற்ற முறைகளைவிட இம்முறை அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நித்திரையை விளைவிக்கா விட்டாலும், எல்லா முறையையும் மாணாக்கன் அறியவேண்டியதால் இவற்றை இங்கு கூறுவோம்.

முன் அத்தியாயங்களிற் சொல்லியபடி ஹிப்னடிஸ தூக்கத்திற்குரிய விதிகளை அனுசரித்து சரியாகத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும். பிறகு போஜனஞ்செய்த பிற்பாடு மாந்திரீகன் அந்தச் சீஷனை ஓர் அமைதியான அறைக்குள் ஓர் வசதியான நாற்காலியில் உட்காரச் செய்யவேண்டும். சீஷன் முகம் மாந்திரீகன் முகத்தைப்

பார்த்திருக்கவேண்டும். மாந்திரீகன் வீற்றிருக்கும் நாற்காலி சிஷன் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கும் நாற்காலியைவிட கொஞ்சம் உயரமாயிருந்தால் நலமாகும்.

மேலும் இவ்விரண்டு நாற்காலிகளுக் கிடையில் ஒன்றரை அடிக்குமேல் இடமிருக்கக் கூடாது. இவ்விதம் உட்கார்ந்து கொண்டு சிஷனுடைய இருபுருவமத்தியில் மூக்குத்திண்டை இடைவிடாமல் பார்த்துக்கொண்டு முழு நம்பிக்கையோடும், சாந்தத்தோடும் மாந்திரீகன் சிஷனுக்குப் பின்வருமாறு மந்திரங்கள் உபதேசம் செய்யவேண்டும்.

"நான் உன்னை ஒரு நூதனமான பரீக்ஷையை ருசுப்படுத்திக் காட்டுவதற்காக இங்கே அழைத்துக்கொண்டு வந்திருக்கின்றேன். நீ சற்றும் சலனமின்றி அங்குமிங்கும் கவனியாமல் ஒரே நிதானமாய் என்னையே கவனிக்கவேண்டும். நான் சொல்லும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நீ கவனித்துச் செய்யவேண்டும். இப்பொழுது உன் கண்ணிமைகள் கெட்டியாய் மூடும்படி செய்யப்போகிறேன். எவ்வித பிரயத்தனத்தினாலும் உன்னால் உன் கண்களைத் திறக்க முடியாது. ஆனால் ஒருவார்த்தையில் நான் திறக்கும்படி செய்வேன். இப்பொழுது என்னை கவனித்துப் பார். உன் இமைகளைக்கொட்டாதே. உன் கண்களை அசையாமற் செய். என் வலது கண் பார்வையை நேராய்க் கவனித்துப்பார். அப்படியே சற்றுநேரம் பார். உன்னை வெகுநேரம் காத்திருக்கச் செய்ய மாட்டேன். இதனால் உனக்கு கெடுதி யொன்றும் சம்பவிக்க மாட்டாது. நான் உன் கண்களை சற்றுநேரம் மூடச்சொல்லுவேன். அதன் பின் கண்களைத் திறக்கச் சொல்லுவேன். மறுபடியும் உன் கண்களை மூடச்சொல்லுவேன். கடைசியில் உன் கண்கள் கெட்டியாக மூடிக்கொள்ளும். கண்களைத் திறப்பதற்கு நீ முயற்சி செய்தாலும் உன்னால் திறக்கமுடியாது."

என்று சொல்லி மறுபடியும் சிஷனைநோக்கி,

"நான் சொல்லுவதை நன்றாய் கவனித்து உன் கண்களை மூடு. கெட்டியாய்மூடு. கொஞ்ச நேரம் கெட்டியாய் மூடிக்கொள். இப்பொழுது உன் கண்களைத் திறக்கலாம். கண்களைத் திற. முன்போலவே கண்களை மூடு. கெட்டியாய் மூடிக்கொள். இன்னும் கெட்டியாய் மூடிக்கொள். இப்போது உன் கண்களை

உன்னால் திறக்க முடியாது. என் உத்தரவில்லாமல் உன் கண்களைத்திறக்க உன்னால் ஆகாது. உன் முகத்தில் மெதுவாகத் தடவிக்கொடுக்கிறேன். உன் கண்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் திறந்துவிடும். இதோ உன் கண்கள் முற்றிலும் திறக்கப்பட்டன. நீ முன்போலவே இப்போது சுகமாயிருக்கிறாய்.''

இப்பொழுது மாந்திரீகன் சில பரீக்ஷைகளை பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். அவன் தன் சிஷனைப்பார்த்து,

"நான் உனக்கு வேறு சிலவற்றை சொல்லப்போகிறேன். இதுவரையில் நான் நினைத்த ஓர் காரியத்தை முன்னிட்டு உன் மனத்தை ஆயுத்தஞ் செய்தேன். இப்பொழுது நீ சரியானபடி நான் சொல்வதை நன்றாய்க் கவனித்தால் அக்காரியத்தில் நாம் இருவரும் ஜயத்தை அடையலாம். ஒரு நிமிஷம் என்னைக் கவனித்து இடைவிடாமல் பார். உன் கண்களை கெட்டியாக மூடிக்கொள். இதோ அவைகள் கெட்டியாய் மூடிக்கொண்டு விட்டன. உன்னால் கூடியமட்டும் நீ திறக்க எத்தனப்படு. நான் சொன்னால் தவிர உன் கண்களைத் திறக்கவே முடியாது. நீ விழித்துக்கொண் டிருக்கிறவனைப்போலிருக்கிறாய். உன் இஷ்டமில்லாமல் உன் கண்கள் மூடிக்கொண்டதைப் பார்த்து நீ நகைக்கின்றாய். ஆனால் என் உத்திரவில்லாமல் உன் கண்களைத் திறக்க முடியாது. மறுபடியும் என் கையால் உன் முகத்தைத் தடவுகிறேன். இப்பொழுது உன் கண்கள் திறந்துகொண்டு நீ முன்போலாவாய். உன் கண்கள் இப்படி மூடுவதையும் திறப்பதையும் பற்றி பிறகு உனக்கு விளக்கிக் காட்டுகிறேன்.''

என்று சொல்லி மறுபடியும் அந்த சிஷனைப்பார்த்து,

"என்னை கவனித்துப்பார். கண்களை அசைக்காதே. உன் இருகைகளையும் உன் முழங்கால்களின்மேல் எடுத்து வைக்கின்றேன். உன் கண்கள் என் கண்களையே பார்க்கட்டும். உன்கைகள் உன் முழங்காலில் ஒட்டிக்கொண்டு விட்டன. அவைகளை உன்னால் அசைக்க முடியாது. உன் கைகள் வலுவற்றுப் போய் விட்டன. இப்பொழுது என் கைவிரலால் உன் கண்ணிமையைத் தொடுகிறேன். உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளும். மறுபடியும் கெட்டியாய் மூடிக்கொள்ளும். உன் கைகளும், கண்களும் கட்டப்பட்டன. இப்பொழுது உன் கையைத் தொடாமல் என்கையை

மேல்நோக்கித் தடவுகிறேன். உன் கைக் கட்டு அவிழ்க்கப்படும். இடது கையை மாத்திரம் தூக்கமுடியும். வலதுகை கட்டப்பட்டே யிருக்கும். உன் கண்ணிமைகளில் நான் மெதுவாகக் காற்றை ஊதினல் நீ திடுக்கென்று விழித்துக் கொள்ளுவாய்.

"இதேமாதிரியாக என் கைவிரல்களால் உன் வலது கையிற் றட்டுகிறேன். அப்போது உன் வலது கைகட்டு அவிழ்க்கப்படும். இக்கையை நீ தூக்கலாம். இப்பொழுது முன்போலவே நீ இருக்கிருய். ஆகையால் நான் உன்னைத் தொடுவதாலும் காற்றை ஊதுவதினுலும், விரல்களைத் தட்டுவதினுலும் இவ்வகைகளால் உண்டாக்கக் கூடிய பயன் உனக்குச்சொல்லப்பட்டு நீ இதைத் தெரிந்தவனுகையால் இப்பயனை அடைந்து கொண்டோம். உன் கவனம் ஏகாக்ர சித்த நிலையில் நிறுத்தப்பட்டல்லவோ உன் கை கட்டும் அவிழ்ந்தது. உன் கண்களும் விழித்துக் கொண்டன. "தூங்கு" என்ற வார்த்தையை நான் சொல்லாமலே உன் கைகளும் கண்களும் தூங்கி விட்டன. இவற்றை எல்லாம் கவனித்துப்பார்."

இவ்விதமாக சீஷனேடு பழக்கம்செய்து அவனை அவ்விடத்தினின்றும் அனுப்புவதற்கு முன் மேற்சொல்லிய பிரகாரம் அந்தச் சீஷனுடைய பாதங்களை தரையில் ஒட்டச் செய்யலாம். கைகளைக் கட்டையைப்போல் நீட்டிவிட்டு தணிக்க முடியாமலும் செய்யலாம். அவனுடைய இரண்டு கரங்களையும் ஒட்டவைத்து அவைகளைப் பிரிக்க முடியாமலும் செய்யலாம். உன் கைவிரலால் சீஷன் உதட்டைத்தொட்டு அவனை ஒரு வார்த்தையும் பேசமுடியாமலும் செய்யலாம்.

ஹிப்னடிஸம் பழகுவதில் உனக்கு இது முதல் பழக்கமாகையால் இவ்வித இலேசான பரீக்ஷை சாதனங்களைச் செய்துவரலாம். அப்படிச் செய்வதால் சீக்கிரத்தில் எல்லாம் உனக்கு அநுகூலமாக ஏற்படும்.

அத்தியாயம் 12.

ஹிப்னாடிஸ்டு கவனிக்க வேண்டிய சில யோசனைகள்.

முன் அத்தியாயத்தில் விவரித்திருக்கும் மந்திர வார்த்தைகளை நீ ஊன்றி கவனித்துப் பார்த்தால் இவ்வளவு திடத்துடனும், ஊக்கத்துடனும் சிஷனுக்கு மந்திர உபதேசஞ் செய்வது சாமான்னிய மல்லவென்று நீ ஒருகால் நினைக்கலாம். சிஷன் தன் மனத்தை வேறொன்றிலும் செலுத்தாமல் நீ சொல்லும் காரியத்திலேயே அவன் மனது செல்லக்கூடிய விதமாய் அவன் உணரும்படி செய்யத் தக்கதான மந்திரங்களையே சமயோசிதம்போல் காலத்திற்கும் இடத்திற்கும் தக்கவாறு உச்சரிக்க வேண்டும். உன் மந்திரங்கள் அவ்வளவு தெளிவானதா யிராவிட்டால் சிஷன் உன்னைப் பல கேள்விகள் கேட்க நேரிடும். அவன் அவ்விதம் கேட்பதினால் அவனுடைய கவனமும், ஊக்கமும், உறுதியும் சிதறிப்போகு மாகையால் நீ பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் சிஷனுடைய புத்திக்கு நன்றாய் விளங்குமாறு தெளிவாயிருக்கவேண்டும்.

நீ எக்காரியத்தைச்செய்ய விரும்பினாலும் சிஷன் அவற்றையறிந்து கஷ்டமில்லாமல் தன் மனத்தில் கிரகித்து அவற்றின்படியே நடக்கக்கூடிய வார்த்தைகளை அவன் தெளிவாயும், உறுதியாயும் நம்பும்படி அவனுக்குச் சொல்ல வேண்டும்.

உன் வேடிக்கையைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் சபையோர்களும், சிநேகிதர்களும் மெய் மறந்தவர்களாய் நீ இவ்விதம் ஒருவன் கண்களை கருவிகளொன்று மில்லாமல் நினைத்த மாத்திரத்தில் சடுதியாக மூடச்செய்வது எப்படியென்று ஆவலுடன் உன்னை கேட்கக் கூடும். அப்படிச் செய்வது ஜால வித்தையல்ல வென்றும், தந்திர வித்தை யல்லவென்றும் ஆனால் அது ஓர் உண்மையான கிரியை யென்றும் அவர்கள் நினைத்துக்கொள்ளலாம். அவர்கள் எவ்விதம் நினைத்துக் கொண்டாலும் அதனால் உன் வேலைக்கு யாதொரு இடையூறும் நேரிடாமல், உன்னிடத்தில் அமைந்திருக்கும் ஓர் அபாரசக்தி

யின் வல்லமையால் தான் இவ்வித அருமையான ஆவிர்ப்பவங்களை நீ செய்கிறாய் என்ற எண்ணம் இவர்களுடைய மனத்திலுண்டாகி உன் வேலைகளின் மகிமைகளை அதிகமாய்ப் புகழ்ந்து பேசுவார்கள். நீயும் ஆனால் கௌரவத்தையும் கீர்த்தியையும் அடைகிறாய்.

ஆனால் நீ அவர்களிடத்திலும் உன் சிஷனிடத்திலும் இப்புகழைப்பற்றி ஒன்றும் பிரஸ்தாபியாம லிருப்பதே உனக்கு மேன்மையாகும். நீ சிஷனுக்குச்சொல்ல வேண்டியதெல்லாம் இவ்வித ஹிப்னடிஸ அப்பியாசங்களால் அவனுக்குத் தீங்கொன்றும் நேரிடுவதில்லை யென்றும், ஆனால் அவ்வப்பியாசங்களினால் அவனுடைய தேகாரோக்கியம் நாளுக்குநாள் அதிகரித்து அவனுக்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய துர்க்குணங்களும் சூரியனைக்கண்ட பனிபோல் நீங்கிவிடு மென்றும் சொல்வதே போதுமானது.

அத்தியாயம் 13.

ஹிப்னடிஸ தூக்கப்பரீட்சையின் மற்றொரு முறை.

சீஷனைப்பின்புறமாக விழச்செய்தல்.

ஹிப்னடிஸ அப்பியாசத்தினால் சிஷனுடைய கைகளை ஒட்டவும், கண்களை மூடவும், மூடியிருக்கும் கண்களைத் திறக்கவும் இன்னும் பலவித முறைகளை முன் அத்தியாயங்களில் படித்திருக்கிறீர்களல்லவா? இப்போது வேறு சில முறைகளைச் சொல்லுவோம். இதுவரையில் சொல்லி வந்ததைப்போல் சிஷனை பரீக்ஷைக்கு ஆயுத்தம்செய்து வந்ததுபோல் இப்பொழுதும் அவனை அவ்விதம் தயார் செய்யவேண்டும். பிறகு அந்தச் சிஷனை நேராக நிமிர்ந்து நிற்கச் செய்து நீ அவனுக்குப் பின்புறமாக இரண்டடிக்கப்பால் நின்று கொள்ளவேண்டும்.

இப்படி நின்று கொண்டவுடன் நீ உன் கைவிரல்களால் சீஷனுடைய கண்களைத் தடவிக் கொடுத்துப் பிறகு மிருதுவாக அவனைத் தட்டிக்கொடுத்த வண்ணம் பின்வரும் மந்திரத்தை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். அதாவது,

"உன் கண்கள் கெட்டியாய் மூடிக்கொண்டு விட்டன. நீ பின்புறமாகச்சாய்ந்து விழுகின்றாய். நான் உன்னைப்பிடித்துக் கொள்ளுவேன். என் ஹிப்னாடிஸ சக்தி உன்னைப் பின்னுக்கிழுக்கிறது. நீ கட்டையைப்போல் என் கைகளின்மேல் விழுவாய். உன் சரீரம் உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையிலும் கட்டையைப்போல் ஆய்விட்டது. நீ விழுகிறாய். இதோ விழுந்து விட்டாய்."

என்று சொல்லுகையில் சீஷன் திடீரென்று பின்புறமாகச் சாய்வான். நீ இன்னும் பல முறை இம்மந்திரங்களை திடமாக உச்சாரணம் செய்தால், அந்தச்சீஷன் கட்டையைப்போல் சற்றேனும் வளையாமல் உன் கைகளின்மேல் விழுந்து விடுவான்.

சீஷன்மேல் பாரமேற்றுதல்.

மேற் சொன்னபடி சீஷன் விழுந்த பிறகு அடியிற்கண்ட மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்.

"நீ கட்டையைப்போல் ஆனாய். உன் சரீரத்தை உன்னால் வளைக்க முடியாது. என் வார்த்தைகளைத்தவிர வேறொன்றிலும் உன் கவனத்தைச் செலுத்தாதே."

என்று திடமாய்ச் சொல்லி சீஷனைத்தரையில் நீட்டி விடவேண்டும். இவ்விதம் நீட்டியானவுடன் அவனுடைய தலைப்பக்கத்தில் ஒரு நாற்காலியையும், அவனுடைய கால் பக்கத்தில் மற்றொரு நாற்காலியையும் கொண்டுவந்து வைத்து, சீஷனுடைய உச்சிமுதல் உள்ளங்கால் வரையிலும் முதுகுபக்கமாய் மெதுவாக உன் கைகளால் தடவிக் கொடுத்துப் பின்வருமாறு சொல்லவேண்டும்.

"உன் சரீரம் ஓர் மரப்பலகைபோல் ஆய்விட்டது. உன்னால் உன் சரீரத்தை வளைக்கவே முடியாது. உன் நரம்புகள் யாவும் கெட்டியாய் நின்று விட்டன."

என்னும் மந்திரங்களை நீ பலமுறை ஜெபித்தால் சீஷன் சரீரம் ஒரு பலகையைப்போல் கெட்டியாய்ப் போகும்.

சீஷன் மேற்சொன்னபடி கட்டையைப்போல் கிடக்கும் பொழுது நீ உன் கரங்களை இவன் கழுத்தடியில் செலுத்தி " நீ கட்டையைப்போ விருக்கிறாய் " என்று பலமுறை சொல்லிக்கொண்டே அவனுடைய சிரசு, கழுத்து, தோள் இம்மூன்றும் நன்றாய் படியும் படி ஓர் நாற்காலியில் தூக்கி வைக்கவேண்டும். பிறகு " நீ கட்டையைப்போ விருக்கிறாய் " என்ற மந்திரத்தையே முன்போல் பல முறை சொல்லிக்கொண்டே, இரண்டு மூன்று தடவை அவனைத் தட்டிக்கொடுத்து அவன் கால்களைத் தூக்கி மற்றொரு நாற்காலியில் வைக்கவேண்டும்.

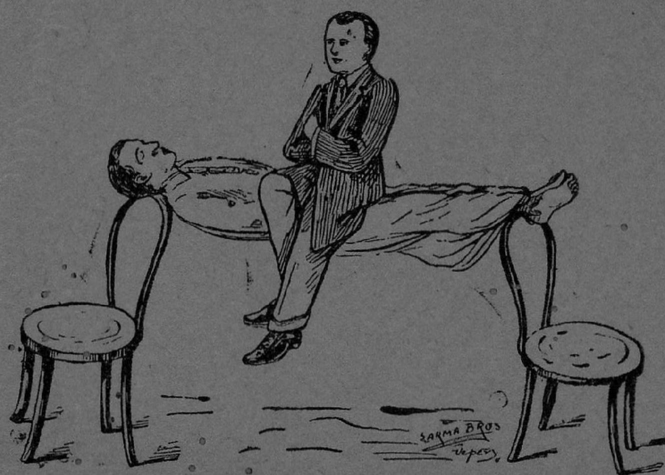
இந்த நிலையில் சீஷனுடைய நரம்புகள் வலிவடைந்து அவனுடைய சரீரம் கட்டையைப்போல் ஆய்விட்டதால் மாந்திரீகன் இவன் மேல் ஏறி உட்காரவோ அல்லது ஓர் பெரிய பளுவைத்தூக்கி வைக்கவோ பிரயத்தனம் செய்யலாம். இந்த நிலைமைக்கே ஹிப்னாடிஸ சாஸ்திரத்தில் " சமாதி " (Catalepsy) என்று பெயர். இந்த நிலைமையில் தான் மாந்திரீகன் பின் விவரிக்கப்போகும் மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்.

ஹிப்னாடிஸ தூக்கமந்திரங்கள்.

" நீ இப்பொழுது தூங்குகின்றாய், தூங்கிவிட்டாய், நன்றாகத் தூங்கி விட்டாய், ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி விட்டாய், இன்பமான தூக்கத்திலிருக்கிறாய், மெய்மறந்த தூக்கம் அனுபவிக்கிறாய், இந்தத் தூக்கமே நமக்கு வேண்டியது, நான் பேசுவதும் என் மந்திர உச்சாரணங்களுமே உனக்கு கேட்கும். என் குரலன்றி வேறு யாருடைய குரலும் உன் காதிற்கேளாது. நான் படுக்கச்சொன்ன விதமே நீ படுப்பாய். யாதொரு கஷ்டத்தையும் நீ உணரமாட்டாய். தூங்கு, தூங்கு, ந-ன்-றா-க-த்-தூ-ங்-கு. "

இவ்வாறு சொல்லி சீஷனை ஒரு நிமிஷநேரம் படுக்கச்செய்து, சீஷனுடைய உள்ளங்காலிலிருந்து உச்சிவரையில் மேல் நோக்கித் தடவிக்கொடுத்து மாந்திரீகன் பின் வருமாறு மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்.

" நான் இப்பொழுது உன்னை விழிக்கச்செய்வேன். உன் தேக மத்தியிலுள்ள அடிவயிற்று நரம்புகள் தளர்ந்து உன் தேகத்தின் மத்திய பாகம் மெதுவாய் வளைய ஆரம்பிக்கும். இப்படி வளைந்து



சிஷன்மேல் பாரமேற்றுதல்.

பூமியில் உன்தேகம் பட்டவுடன் நீ சுகமாய் விழித்துக் கொள்ளு வாய். வலி ஒன்றும் நீ உணராமல் நீ மறுபடியும் நான் சொன்ன வுடன் தூங்கிவிடுவாய். நான் உன்னை இப்போது தூங்கச் செய்யப் போகிறேன். ஊன் நரம்புகள் தளர்ந்து உன் தேகம் பூமிக்கு மெது வாய் இறங்குகின்றது."

இவ்விதம் சொன்னவுடன் சீஷன் பூமியைத் தொட்டுப் பிரக் ஞைவந்து, நீ சொன்ன வண்ணம் விழித்துக்கொண்டு அவன்செய்த பராக்கிரம வேலையைப்பற்றி ஆச்சரியமடைவான்.

அப்பொழுது மாந்திரீகன் சீஷனை நிற்கச்செய்து இப்படித் தேகம் விரைத்து மரப்பலகையைப் போலாகும் நிலைமைக்கு ஹிப் னுடிஸ சாஸ்திரத்தின் விசேஷமான "சமாதி" மரிக்காமல் மரிக்கும் (Catalepsy) நிலையென்றும், இவ்விதம் இவன் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை பழகிவருவானாகில் முடிவில் அவன் பெரிய பார மான பாராங்கல்லுகளையும் கஷ்டமில்லாமல் சுமக்க வல்லமை யுள்ள வனாகின்றானென்றும், அவனுடைய தூக்கம் ஒவ்வொரு பழக்கத் தாலும் மென்மேலும் ஆழ்ந்து அமைதியா யிருக்குமென்றும் விளக் கிச் சொல்லவேண்டும். சீஷன், தான் தூக்கத்தையே அடைய வில்லை யென்ற அபிப்பிராய முள்ளவனானாலும் ஒரு சீஷனை ஹிப் னுடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்து தன் மந்திரத்தின் ஏவலால் இவன் கண்களை மூடச்செய்யவும், கைகளை ஒட்டச்செய்யவும், வல் லமை யுள்ளவனாகில் மாந்திரீகன் தன் மனோ ஆட்சிமைக்கும் சீஷன் உள்ளாகி விட்டானென்றும் தான் நினைக்கும்போதெல்லாம் இவ னைத் தூங்கச் செய்யலாமென்றும் மனத்தை தேற்றுதல் செய்து கொள்ளலாம்.

அத்தியாயம் 14.

ஹிப்னுடிஸ்டு அடையும் இலாபம்.

மாந்திரீகன் பழகும் ஒவ்வொரு ஹிப்னுடிஸப் பழக்கத்தி லும் தன்னுடைய நம்பிக்கையே தன்னைக் கேட்பவர்களுக்கு நம் பிக்கையை உண்டாக்குவதென்றும், தான் கோரிய ஜயமும்

இவற்றால் தான் அடையக் கூடுமென்றும், மனத்தில் நன்கு அறிய வேண்டும். பழக்கமே சர்வகஷ்ட நிவாரணி யாகையால் சிலவாரம் ஏகாந்தமாய் பழகிய பிறகு நீ ஐயப்படவும் திகைக்கவும் மாட்டாய். ஹிப்னாடிஸத்தை பழகப்பழக உன் சரீர ஆரோக்கியமும், ஒழுக்கமும் விருத்தி யடைவதைப் பார்த்து, உனக்கே ஓர் ஆச்சரியமுண்டாகும். ஹிப்னாடிஸம் பழகுவதால் நீ சுய ஆளுகையையும், பிறர் ஆளுகையையும், மனிதர்களை வசியம் செய்யும் முறைகளையும் கற்றுக் கொள்ளுகிறாய். உன் ஜீவிய சரித்திரமே புதிதாய் விடுகின்றது. உன் நடை ஒய்யாரமாகவும், உன்பார்வை மிக்க வலிவுள்ளதாயும், உன் தேகபலன் அதிகரிக்கவும், உன் ஆரோக்கியம் விருத்தியடையவும் செய்கிறது. நீ வசியத்தின் இரகசியத்தை அறிந்து இவற்றின் பலனாகிய சுகங்களை அனுபவிக்கிறாய், அப்பொழுதுதான் உன் வார்த்தைகளாகிய மந்திரங்களின் வல்லமையை அறிந்தவனாய் பிறரை வார்த்தைகளினால் வசியம் செய்யவும், அவர்களின் பிணிகளை உன் வார்த்தையால் நீக்கவும் செய்யலாம்,

பிணிகளை நீக்கும் விதங்கள்.

ஹிப்னாடிஸ சக்தியினால் வியாதியை சொஸ்தப் படுத்துவதற்கு யோக்கியதையான சக்தி மனிதனிடத்தில் அமையப்பட்டுள்ள தென்பதை முன்னமேயே தெரிவித்துள்ளோம். கையினால் தடவுவது போல பாவனை செய்வதனாலும், ஜோதியான ஒரு வஸ்துவை திருஷ்டித்துப் பார்க்கும்படி செய்வதனாலும், ஒருவனைத் தூங்கச்செய்யக் கூடுமென்று இதுவரையில் தெரிவித்து வந்தோம். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஹிப்னாடிஸ சக்தி இருக்கிறது. ஆனால் அது சிலரிடத்தில் அதிகமாகவும் சிலரிடத்தில் குறைவாகவும் காணப்படுகிற தென்பதையும் பல உதாரணங்களால் தெரிவித்திருக்கின்றோம். சிலரிடத்தில் அது செயலற்றதாக மறைந்திருக்கும். அதை உபயோகித்துப் பலிதமாக்குவதற்கு முக்கியமாக வேண்டுவது என்னவெனில் தனது சக்தியில் தனக்குள்ள நம்பிக்கை தான்.

வியாதிக்கு சிகிச்சைசெய்து கொள்ளும் சமயங்களி லெல்லாம் வியாதியஸ்தன் செயலற்றவனாக இருக்கவேண்டும். அவன்

அந்த நிலைமையை அடைவதற்கு ஓர் மார்க்கமுண்டு. அதாவது அவன் தன்னுடைய மனசஞ்சலங்களினின்றும் நீங்கியிருக்கும்படி முதலில் நோயாளிக்குச் சொல்லவேண்டியது. இது தவிர, கைப் பாவனைகளினாலோ அல்லது பிரபோதங்களினாலோ அவனது மனத் திற் பதியச்செய்யக் கருதும் எண்ணங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமையில் அவன் தன் மனத்தை நிலைநிறுத்தும்படியாயும் வைத்தி யன் அந்த வியாதியஸ்தனுக்குச் சொல்லவேண்டும். இவ்வித முறை களே வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தும் வழிகள்.

ஒருவருடைய வியாதியையும் சொஸ்தப்படுத்தாத வைத்திய னுடைய கதி என்னவாகும் ? வெகு விரைவில் அவன் எல்லாராலும் கைவிடப்பட்டு இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்துபோவது உண்மை. உதாரணமாக மருந்துகளினால் வியாதிகள் சொஸ்தமாக வில்லையென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அப்படியானால் மருந்து களை எவ்வளவுகாலம் ஜனங்கள் உபயோகித்து வருவார்கள். அவ்வித மாகவே ஹிப்னடிஸ சக்தியினால் சிகிச்சை செய்தல், நம்பிக்கையி னால் சிகிச்சைசெய்தல் முதலியவைகளின் விஷயங்களிலும் நிச்சய மாய் இராதென்று யார்தான் விளக்கக்கூடும்? இச்சக்தியால் சிகிச்சை செய்வது பிரயாசையா யிருக்குமானால், அது இக்காலத்தில் வர வர அநேகரால் நம்பப்பட்டு அதிக விருத்தியடைந்து வியர்ப்பிப்பது போல எங்கும் பிரசித்தியடையாமல், யாவராலும் கையாடப் படா மல் மறைந்து விடுமன்றோ ?

இச்சாஸ்திரத்தில் பழக்க மடையாத சிலர் இவ்வித சிகிச்சையி னால் பலனுண்டாகாதெனப் பலவாறு இகழ்ந்து பேசக்கூடும். இந்த சிகிச்சை முறைகளோ பண்டைக்காலந் தொடங்கி உலாவிவரும் எல் லாத் திருத்தமான சாஸ்திரங்களுக்குமுள்ள சக்திகளைக்கொண்டு சிறந்து விளங்குகின்றன. இதுமாத்திர மல்லாமல் இதனுடைய சக்தியானது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்ற தென்பதை அநேகர் அறிவார்கள். ஆதலால் இதுமாத்திரம் பெரும் பாலர் அறிந்து கொள்வார்களாகில் மற்றெல்லாவித சாஸ்திரங்களைப் பார்க்கிலும் இது அதிகபலனைத் தரக்கூடியதாகும்.

இச்சக்தியினால் அநேகர் பலருடைய நோய்களைத் தீர்த்துப் பல கெட்ட வழக்கப்பழக்கங்களை நீக்கியுள்ளார்கள். அநேகர் துன்மார்க்கர்களை சன்மார்க்கர்களாகவும் செய்திருக்கின்றார்கள். ஆனால் இச்சக்தியினால் போதுமான பலன் கிடைக்கவேண்டுமென்று விரும்புவோர் தங்கள் சுய நன்மையைச் சிறிதும் கருதாமல் இருக்கவேண்டும். நாம் விருத்தி யடைவதைப்போல் பிறரும் விருத்தியடைய வேண்டுமென்ற எண்ணம் மிகவும் அவசியமானது. அப்படிச் செய்து வந்தால் நீ செய்யும் முயற்சிகள் யாவும் ஜயமுண்டாகும். காந்தசக்தி அல்லது ஹிப்னடிஸ சக்தியினால் வைத்தியம் செய்யும் முறையானது இயற்கையாய் ஏற்பட்ட முறையாகும். மருந்துகளினாலாவது மூலிகைகளினாலாவது சிகிச்சைசெய்யும் முறைகளைவிட இது வியாதியை அதிக சீக்கிரத்தில் போக்கடிக்கக் கூடியதாகும்.

வியாதியஸ்தனின் நாடிகள் சுலபத்தில் வசப்படக்கூடியதாயிராமலிருந்தால் காந்த சக்தியினால் அல்லது ஹிப்னடிஸ சக்தியினால் வைத்தியம் செய்வோனுடைய கையால் வியாதியஸ்தனைத் தொடவேண்டுமென்னும் அவசியம் இல்லை. வியாதியஸ்தனுடைய நாடிகள் எளிதில் வசப்படுவதா யிருந்தால் நோயுள்ள இடத்திற்கு நாலு அங்குலம் மேலாகவே கையினால் தடவுவதுபோலக் காட்டினால் போதுமானது. எவ்விடம் நோய் இருக்கிறதென்று ஹிப்னடிஸ வைத்தியனுக்கு நிச்சயமாய் அறியக்கூடாவிடின் வியாதியஸ்தனுடைய தேக முழுமையையும் தடவுவதுபோல் காட்டித்தனது சக்தியை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இம்முறையைக் கையாடுகையில் வைத்தியர்கள் கையாடிவரும் மருந்துகளையாவது அல்லது மருந்துகளை உபயோகிக்கும் வைத்தியர்களையாவது இகழ்ந்து பேசலாகாது. நீ ஒன்றும் வியாதியஸ்தனிடம் பேசாமல் உனது வேலையை சிரத்தையுடன் செய்யவேண்டும். நீ செய்யும் வேலையை பிறர் அறிந்து கொண்டு அதன் பலனை அவர்களே அறியும் வண்ணம் செய்து கொள்ளவேண்டும். நீ செய்து வரும் முறையைப்பற்றி பிறர் குற்றம் பாராட்டுவராயின், நீ அதைச்சிறிதும் பாராட்டாமல் இருக்கவேண்டும்.

வியாதியஸ்தனுக்கு சொல்லவேண்டிய முறைகள்.

வியாதியஸ்தனுடன் நீ பேசும்போது உனது முகத்தை சாந்தமாயும் சந்தோஷத்தைக் காட்டக்கூடியதாயும் உனது எண்ணத்தை குறிப்பிப்பதாயும் இருக்கவேண்டும். உலகத்தில் உன்னைத்தவிர அவ்வியாதியைத் தீர்க்க வல்லவர் எவருமில்லை யென்று அவ்வியாதியஸ்தன் திடமாய் நம்பும்படியான இன்சொற்களை அவனுக்குச் சொல்லவேண்டும். பல வித்த்திலும் நோயாளியின் மனத்தை சிதற விடாமல் உன்னுடைய செய்கையிலேயே அவன் ஈடுபடும்படி செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வதினால் அவன் வியாதி உடனே நீங்குமென்று அவனுக்கு நம்பிக்கையை உண்டாக்க வேண்டும். அவ்வாறே அவன் தன் மனத்தை ஒரே விஷயத்தில் நிலை நிறுத்தும்போது அவன் கண்களை மூடிக்கொள்வது நல்லது.

அப்படி நோயாளி மனத்தை நிலை நிறுத்துவது அசாத்தியமானாலும் நோயாளியினிடம் நீ ஏதோ ஒரு விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லி, அதைப்பற்றி தீர சிந்தனை செய்யும்படி நீ தெரிவிக்க வேண்டியது. அதனால் அவன் தான்செய்கிறது இன்னதென்று அறியாமலே உமது விருப்பத்தின்படி அவன் தன் மனத்தை உன்னிடம் செலுத்துவான். அதனால் வியாதியஸ்தனுடைய மூளையின் அணுக்கள் பலப்பட்டு வியாதி சொஸ்த மடையும். அவ்வியாதியஸ்தன் சாத்தியமான வரைவில் தன்னுடைய வியாதியைப்பற்றி சிந்திக்காம லிருக்கவேண்டும். வியாதியஸ்தன் எப்பொழுதும் சந்தோஷமா யிருக்கும்பொருட்டு அவனுடன் வினோதமாகிய சம்பாஷணை செய்யவேண்டும். நீமாத்திர மன்றி அவனுடன் பேசவாவது அல்லது அவனைப்பாக்கவாவது வரும் எவரையும் அவனுக்கு வருத்தத்தை தரக்கூடிய வார்த்தை யொன்றையும் உபயோகிக்காம லிருக்கச் செய்யவும்.

அத்தியாயம் 15.

—(†)—

ஹிப்னுடிஸ தூக்க முறைகள்.

ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தை அடையச்செய்வதற்கு இதற்கு முன் சொல்லியிருக்கும் முதலாவது முறையே மிகவும் சுலபமானதும் கைகண்டதுமாம். இதற்கு இன்னும் அநேக முறைகளிருப்பினும் இந்த முதல் முறை மிகவும் எளிதாகையால் அதையே உபயோகித்து வருவதால் மற்ற முறைகளைப் பிரயோகம் செய்ய சமயம் நேரிட மாட்டாது. ஆனால் இந்த ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தை ஒரு முறையால் அடையாதவன் மற்றொரு முறையால் அடைவானுகையாலும், நீ இதற்கு முன் சொல்லப்பட்ட முறையில் தவறினுல் சீஷனை நீ இனிப்பிரயோகம் செய்யும் முறை, முதல் முறையைக்காட்டிலும் வல்லமையுள்ளதென்றும், இவற்ருல் கட்டாயம் நித்திரை அடையலாமென்றும் சீஷன் மனத்தில் நன்ருகப் பதிப்பிக்க வேண்டும்.

சீஷனை ஓர் நாற்காலியில் உட்காரச்செய்து அவனுடைய கால்கள் இரண்டும் பூமியைத் தொட்டுக்கொண் டிருக்கவேண்டும். அவனுடைய உள்ளங்கைகளிரண்டையும் அவனிருதொடைமேல்வைத்து அவன் கைவிரல்கள் முழங்கால் பக்கமாய் இருக்கவேண்டும். பிறகு அவனுக்கு முன்புறமாக மூன்று அல்லது நாலடி தூரத்தில் நின்றுகொண்டு மாந்திரீகன் சீஷனைத் தன் மனத்தையும், தேகத்தையும் தன்னால் கூடுமான வரையில் தளர்த்திக் கொள்ளச்சொல்லி பின் வரும் மந்திரோபதேசங்கள் செய்யவேண்டும்.

“ என் கண்களில் ஒன்றைப்பார் ” என்று சொல்லி மாந்திரீகன் தன்னுடைய எந்தக்கண்ணை சீஷன் பார்க்கவேண்டுமென்று விரும்புகின்ருனே அந்தக்கண்ணை தன் வலதுகை ஆள்காட்டி விரலினுல் சுட்டிக்காட்டி, உடனே இந்தக்கையை உன்பக்கத்தில் தணித்து, நேராகவும் இடை விடாமலும் சீஷனுடைய ஒரு கண்ணில் மாந்திரீகன் உற்று நோக்கவேண்டும். இவ்விதம் ஐந்து முதல் பத்து விநாடி உற்றுப்பார்த்து பின்வரும் மந்திர விதியைப் பலமுறை மாந்திரீகன் உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கமுறை.

" உன் கண்களை மிருதுவாய் மூடு. கெட்டியாய்மூடு. புருவங்களை வளைத்து கண்களை மூடு. கண்களைத்தூக்க உனக்கு கொஞ்சம் கஷ்டமாகும், திற, திற, திற. இதோ உன் கண்களைத் திறக்கலாம். "

மேற்சொன்ன உச்சாரணத்தை மாந்திரீகன் தன் விசையைத் தளர்த்தி, தன் பார்வையினாலும், குரலினாலும் சிஷன் கண்களை சில விநாடியில் மூடுவானென்ற நம்பிக்கையுடன் சொல்லவேண்டும்.

சிஷன் கண்களை மேற்சொன்ன வண்ணம் மூடிய பிறகு உடனே சில நிமிஷங்களுக்குள் விடுதலை செய்யவேண்டும். இவ்விதம் விலக்குவதால் சிஷன் உனக்கெதிரான சுய மந்திரங்களை மனத்திலெண்ணி இவற்றைப் பிரயோகஞ் செய்யாமலிருப்பான். இவன் இப்படிச் செய்வானாகில் உன்னால் இவன் மனத்தில் பதிப்பிக்கப்பட்ட மந்திரங்களின் வலிமை குறைந்து விடும். ஒருநிமிஷ சாவகாஸத்திற்குப் பிறகு மறுபடியும் முன்போலவே பழக ஆரம்பித்து பின்வருமாறு மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும்.

" என் கண்களிலொன்றைப்பார். உன் கண்களை மிருதுவாய் மூடு. கொஞ்சம் கெட்டியாய் மூடு. உன் புருவத்தை வளைத்து கண்களை மூடு. உன் கண்களைத்திறக்க முன்னைக்காட்டிலும் இப்பொழுது உனக்கு கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும். உன் கண்களைத் திற, திற."

மேற்சொன்ன மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்கையில் சிஷன் கண்களை மெதுவாகத்திறந்து முன்போலாகி விடுவான்.

மந்திரங்களை ஊன்றிச்சொல்லல்.

ஹிப்னடிஸ அப்பியாசத்தைப் பழகும் ஆரம்பத்திலிருந்தே, மந்திரங்களை இடைவிடாமல் உச்சரித்து வரவேண்டும். சிஷனைத் தொட்டாலும், தொடாவிட்டாலும் அவனிடத்தில் இடை விடாமல் நம்பிக்கையுடன் ஒரே மாதிரியாகப் பேசிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். மந்திரங்களின் உச்சாரணத்தை வர வர அதிகரித்து மேற்சொல்லிய மந்திரங்களையே அடிக்கடி ஜெபித்து வந்தால் சிஷன் கட்டாயமாய் உந்தனுனுகைக்கு! உட்படுவான்,

சீஷன் நீ சொல்லியபடி கண்களைத் திறப்பதற்கு கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டால், அடியிற்காணப்பட்ட மந்திரங்களை உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

"என் கண்களில் ஒன்றைப்பார். உன் கண்களை மெதுவாய் மூடு. கொஞ்சம் கெட்டியாய் மூடு. உன் புருவங்களை வளைத்து கண்களை கெட்டியாய் மூடு. உன் கண்களை உன்னால் திறக்க முடியாது. இப்பொழுது கண்களைத்திற, கண்களைத்திற. உன் கண்களை நீ திறக்கலாம்."

சீஷன் வாயை மூடுதல்.

மேற்சொல்லியவாறு சீஷனுடைய கண்களை நீ மூடச்செய்வதில் ஜயமடைந்த பிறகு அவன் வாயை மூடச்செய்வதற்கு நீ எத்தனிக்க லாம். இவ்விதம் மூடச்செய்வதற்குப் பின்வரும் மந்திரங்களைச் சொல்லவேண்டியது.

"என் கண்களி லொன்றைப்பார். நான் ஐந்து எண்ணும் பொழுது உன் வாயைத்திறந்து உன் பெயரை உன்னால் சொல்ல முடியாது. (அப்போது நீ மெதுவாய் எண்ணவேண்டியது) ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து, வாயைத்திற, வாயைத்திற, எல் லாம் சரி, நீ இப்பொழுது உன் வாயைத்திறந்து பேசலாம்."

"எல்லாம் சரி" என்று சொல்லும்போ தெல்லாம், சீஷன் கண்களுக்கு இரண்டடி தூரத்தில் நின்றுகொண்டு உன் விரல்களை சுட்டிக் காட்டவாவது அல்லது உன் கைகளை கொட்டவாவது கூடாது. இதை மாந்திரீகன் பலமுறை செய்யவேண்டும்.

சீஷன் கைவிரல்களை முடக்குதல்.

இதற்கு அடியிற்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். "நாம் இன்னும் நரம்பு சம்பந்தமான சில அப்பியாசங்களைச் செய் வோம். என் கண்களிலொன்றை நீ உற்றுப்பார்."

மேற்சொன்ன விதமாய் சீஷனுடைய கவனத்தைக் கட்டியிருக் கும்போது அவனுடைய கண்களில் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டே அவனுடைய ஒருகையை உன்னுடைய இரண்டு கைகளாலும் தூக் கிப்பிடித்து, இவற்றை முடக்கிக்காட்டி பின்வருமாறு சொல்ல வேண்டும்.

"இப்பொழுது உன் பெருவிரலின் நுனியைப்பார்."

இவ்வாக்கியத்தைச் சொன்னவுடன் சீஷன் உன் கண்களைப் பார்த்துக்கொண் டிருந்தாலும், அல்லது அவன் பார்க்காவிட்டாலும் உன் கண்கள் சீஷனுடைய கண்களையே பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஏனென்றால், எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் உன்சீஷனுடைய கண்களை உற்றுப்பார்க்கப் பழகுகிறாயோ அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஹிப்னாடிஸம் பழகுவதில் ஜயமடைவாய். பிற்பாடு மாந்திரீகன் சீஷனை நோக்கி,

"உன் கைகளை மூடு. உன் கைகளைக் கெட்டியாய் மூடு. நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் கையை நீ திறக்கலாம். இதோ ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து. உன் கைகளை நீ இப்பொழுது திறக்கலாம்."

சீஷன் கைகோட்டுதல்.

இதைப் பழகும்போது நீ சீஷனைப் பார்த்தவண்ணம்,

"என் கண்களிலொன்றை உற்றுப்பார். உன் கைகளைக் கொட்டு" (அப்பொழுது நீ உன் கைகளைக் கொட்டிக் காட்டவேண்டும்) "இன்னும் பலமாய்க்கொட்டு. உன் கைகளைப்பார். இன்னும் பலமாய்க்கொட்டு. நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன்கைகளைக் கொட்டிக்கொண்டே யிருப்பாய். உன் கைகள் கொட்டுதலை நிறுத்தாது. இதோ ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து, நிறுத்திப்பார், நிறுத்திப்பார். என்னைப்பார்."

என்று சொல்லியானதும் மாந்திரீகன் தன் கைகளைக் கொட்டிக்காட்டி, மறுபடியும்,

"இம்மாதிரியாக உன் கைகளைக்கொட்டு, உன் கைகளைப்பார். கெட்டியாய்க் கொட்டு."

இவ்விதமாக சீஷன் கொட்டிக்கொண் டிருக்கையில், முன் அப்பியாசத்தைப் போலவே சீஷன் கைகொட்டுதலை நிறுத்தி விடலாம்.

சீஷன் முழங்கால் மரத்துப்போகச் செய்தல்.

இதைப் பழகும்போது மாந்திரீகன் சீஷனைப்பார்த்து,

“ என்னைப்பார், உன் முழங்கால்களை வளைக்காதே. உன் கவனத்தை உன் முழங்கால்களில் செலுத்து. உன் முழங்கால்கள் கட்டையைப்போ லிருப்பதைப்பார். முழங்கால்களை உன்னால் வளைக்க முடியாதென்று நீ நினைத்துக்கொள். நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் முழங்கால்களை வளைக்க முடியாது. இதோ ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து. இப்போது உன் கால்களை முடக்கிப்பார், முடக்கிப்பார். உன்னால் கூடிய மட்டும் முடக்கிப்பார். முழங்கால் விரைத்தவனைப் இந்த அறையைச்சுற்றி நீ பின்தொடர்ந்து நடப்பாய். (இங்கு ஹிப்னடிஸ்டு அறையில் அங்கு மிங்கும் நடந்தால் சீஷன் இவனைப்பின் தொடருவான்) இப்பொழுது உன் கால்கள் சரியாகி விட்டது. உன் கால்களை வளைக்க உன்னால் முடியும். ”

என்று சொன்னவுடன் அப்படியே சீஷன் நடப்பான்.

சீஷனுடையகை ஹிப்னடிஸ்டின் கையில் ஒட்டச்செய்தல்.

சீஷன் உன்னைப் பார்க்கும்படி சொல்லி அவனுடைய ஒரு உள்ளங்கையை உன் உள்ளங்கையில் வைத்துக்கொள். இரு உள்ளங்கைகளையும் நன்றாக அழுத்தி, சீஷனுடைய கையின் மணிக்கட்டிலிருந்து விரல்களின் நுனிவரையில் சில தடவை தடவிக்கொடுத்து, அடியிற் சொல்லியிருக்கும் மந்திரங்களைத் திடமாயும், காம்பீரமாயும் உச்சரிக்கவேண்டும்.

“ உன் கையைப்பார். நான் ஐந்து எண்ணும்பொழுது உன் உள்ளங்கையை என் கையிலிருந்து எடுக்க முடியாது. உன் கையை இழுக்காமல் தூக்கிப்பார். இதோ ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து தூக்கிப்பார், தூக்கிப்பார், தூக்கிப்பார். இதோ உன் கைகள் சரியாகி விட்டது. தூக்கிப்பார், உன்னால் முடியும். ”

என்று சொன்னவுடன் நீ சொல்வதைப்போலவே பலிக்கும். இவ்விதமான பரீக்ஷைகளிலெல்லாம் தான் செய்யும் ஒவ்வொரு கிரியையும் சீஷன் நன்றாக உணர்ந்தாலும், தன் சுய மந்திரங்களால் உனக்கு கீழ்ப்படிந்து நடப்பேனென்று தீர்மானித்திருப்பதால் நீ சொன்னபடி யெல்லாம் இவன் செய்கிறானென்று நன்றாய் அறிந்துகொள்.

அத்தியாயம் 16.

சீஷனை தூங்காமல் தூங்கச்செய்வது.

முன் அத்தியாயங்களிற்சொல்லிய பரீக்ஷைகளில் ஜயமடைந்து வந்தபிறகு ஹிப்னுடிஸம் பழகும் மாந்திரீகன் சீஷனைத் தூங்காமல் தூங்கும் நிலையை அதாவது ஆங்கிலத்தில் ஹிப்னுடிக் லிதார்ஜி (Hypnotic Lethargy) என்னும் நிலையை அடையச் செய்யலாம். அது யெப்படியெனில்,

சீஷனை ஒரு சாய்மான நாற்காலியில் உட்காரவைத்து உன் கண்களிலொன்றை உற்றுப்பார்க்கச் சொல்லவும். உன் கண்களைக்கொட்டாமல் சீஷனுடைய கண்ணின் பார்வையை இடைவிடாமல் உற்றுப் பார்த்து அங்கு மிங்கும் அசையாமல் நன்ருக சுவாசித்துக்கொண்டு சீஷனுக்கு அடிக்கடி முன் அத்தியாயங்களில் கண்ட தூக்க மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். கையின் பெருவிரலையும், ஆள்காட்டி விரலையும் ஒன்றுசேர்த்து உன் கையை சீஷன் கண்களுக்குமேல் நாலடி உயரம் தூக்கி சீஷனை உன் விரல்களை சில நிமிஷம் உற்றுப்பார்க்கச் சொல்லவேண்டும்.

பிறகு உன் கைகளை சீஷனின் கண்களுக்குக் கீழாக ஆறு அங்குல தூரத்தில் மோவாய் வரை தணித்து, இதுவரையில் இவன் நித்திரையை அடையாமலிருந்தால் கண்களை மூடச்சொல்லி, தூக்கத்தைத் தவிர மற்றென்றையும் நினைக்காமல் தூங்கச்சொல்லவும். உன் கைகளை இவன் சிரசுக்குப்பின்னல் கொண்டுவந்து சிரசின் பின் பக்கத்தை மெதுவாய்த் தட்டிக்கொடுத்துப் பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும்.

"நீ விழுகிருய், பின்புறமாய்த் தூங்கி விழுகிருய். உனக்கு தூக்கம் அதிகமாய் வந்து விட்டது. ஆழ்ந்த நித்திரை வந்து விட்டது."

சீஷனைப் பின்னுக்குத் தள்ளவாவது, இழுக்கவாவது கூடாது. உன் உள்ளங்கைகளும் விரல் நுனிகளும் இவனைப் பின்னுக் கிழுப்பதுபோல் உணர்ந்து, தூக்க மந்திரங்களையே இடைவிடாமல் உச்

சிரித்துக்கொண் டிருக்கவேண்டும். சிஷன் நாற்காலியில் சாய்ந்த வுடன் பின்வரும் மந்திரங்களை உச்சரிக்க வேண்டியது.

"நான் பத்து எண்ணும்பொழுது உனக்கு ஆழ்ந்த தூக்கம் வந்து விடும். (மாந்திரீகன் மெதுவாய் எண்ணவேண்டியது) இதோ ஒன்று - நீ தூக்கமடைவதுபோ லிருக்கின்றாய், இரண்டு - உனக்குத் தூக்கம் வந்து விட்டது, மூன்று - உன் கண்ணிமைகள் கனத்து விட்டன. நான்கு - உன் தேகத்திலுள்ள அங்கங்கள் யாவும் சோர்ந்து தளர்ந்து போகின்றன. ஐந்து - நீ மெதுவாயும் திருத்தமாயும் சுவாசிக்கிறாய். ஆறு - இதோ தூக்க மயக்கம் வந்து விட்டது. ஏழு - உன் கண்ணொளிகள் மயங்கி விட்டது. எட்டு - மற்றொன்றையும் கவனியாதே. ஒன்பது - உன் கண்கள் மூடிக்கொள்ளுந் தருணம் வந்து விட்டது. பத்து - தூங்கி விட்டாய்."

இவ்விதம் சொல்லி நிறுத்தி விடாமல் மறுபடியும் பின்வரும் பதங்களை சொல்லவேண்டும்.

"நான் இன்னமொரு முறை பத்து எண்ணும்பொழுது நீ ஆழ்ந்த நித்திரையில் இருப்பாய். நான் பேசும் சப்தம் மாத்திரமே உனக்கு கேட்கும். மற்றொரு சப்தமும் உன்காதில் விழாது. ஒன்று- நீ தூங்குகிறாய். இரண்டு - ஆனந்தமாய்த் தூங்குகிறாய். மூன்று - உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை உனக்குத்தூக்கம். நான்கு - உனக்கு ஆழ்ந்தநித்திரை, ஆழ்ந்த நித்திரை, மெய்மறந்த நித்திரை. ஐந்து - தூங்கு, நாலைந்து நிமிஷம் (இதற்கதிகம் தூங்கலாகாது.) ஆறு-சாந்தமாயும், அமைதியாயும் தூங்கு. பிறகு நன்றாய் இளைப்பாறி சுகமடைந்து விழித்துக்கொள். ஏழு - நீ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிறாய். எட்டு - தூங்கு. ஒன்பது - இளைப்பாறித்தூங்கு. பத்து - தூங்கு, தூங்கு, தூங்கு."

இவ்விதம் சிஷனைக்கொஞ்ச நேரம் தூங்கவைத்துப் பிறகு இவன் வியாதிகளை நீக்குவதற்கு எத்தனப் படவேண்டும். அவற்றை இதனடியில் விவரிப்போம்.

தலை வலியை நீக்குதல்.

மேற்சொன்னபடி வியாதியஸ்தனைத் தூங்க வைத்தபின் எழுப்பியானதும் அவனுக்குப் பின்புறமாக நீ நின்று கொண்டு உன்

இரண்டு கைகளினாலும் அவன் நெற்றியைத் தடவவேண்டும். இப்படிச் சில நிமிஷங்கள் தடவியபின் தலையின் முன்னும் பின்னும் நன்ருக உன் கைகளினால் அழுத்தவேண்டும். மூச்சை சற்று நேரம் பந்தனஞ்செய்து விடும்படி நோயாளிக்குச் சொல்ல வேண்டியது. மறுபடியும் தூங்க மந்திரங்களால் சிஷனைத் தூங்கவைத்து திடீரென உன் கைகளைக்கொட்டி வியாதியஸ்தனை விழித்துக் கொள்ளச் செய்து புன் சிரிப்புடன் அவனைப்பார்த்து "இப்பொழுது உன் தலைவலி குறைந்திருக்கவில்லையா" என்று கேட்க வேண்டும்.

பிறகு வியாதியஸ்தன் கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படி சொல்லி, அவன் நெற்றியில் உனது வலது கரத்தால் பலமுறைத் தடவி, பின்புறத்தில் சற்றுநேரம் உனது இடது கரத்தால் அழுத்திப்பிடிக்கவும். பிறகு ஒருகையை அவனுடைய உச்சந்தலையிலும், மற்றொரு கையை அவன் நெற்றியின்மீதும் வைத்து மெதுவாக அழுத்தவேண்டும். பிறகு வியாதியஸ்தனுக்குப் பின்புறமிருந்து கைவிரல்கள் ஒன்றையொன்று தொடும்படி நோயாளியினுடைய நெற்றியின்மீதுவைத்து அவனை பெருமூச்சு விடும்படிச்சொல்ல வேண்டியது. அவன் அப்படி மூச்சு விட்டவுடன் உன் கைகளை எடுத்துவிட்டு உதரவும். இப்படியே மூன்றுவிசை செய்யவேண்டியது. இதனால் நோயாளிக்குச் சிரமம் நீங்கும். உடனே அடியில் வரும் மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டியது.

"உனக்கு நோய் இப்போது நீங்கிவிட்டது. நான் மூன்று எண்ணியானதும் நீ விழித்துக் கொள்ளுவாய். ஒன்று, இரண்டு, மூன்று. இப்போது உன் கண்களைத்திற."

இப்படி சொல்லியானதும் அவனை சற்று தூரம் உலாவும்படி சொல்லவேண்டியது. உடனே தலைவலி அவனைவிட்டு நீங்கி விடும்.

அத்தியாயம் 17.

——(-)——

ஒரேகாலத்தில் பலரைத் தூங்கவைப்பது.

இதற்கு முன் ஒருவனைத்தூங்க வைப்பது எவ்வித மென்பதை விவரித்துள்ளோம். அப்படியே அநேகரை ஒரே தடவையில் தூங்கவைக்கலாம். இது பெரும்பாலும் முன் அத்தியாயத்தில் சொல்லிய முறையைப் போன்றதாகும். முதலாவதாக அவர்களை ஒரே வஸ்துவை (பிரகாசமுள்ள வஸ்து மிகவும் சிரேஷ்டமானது) இடைவிடாமல் உற்றுப்பார்க்கும்படி சொல்லி தூக்கத்தை யுண்டுபண்ணும் வழக்கமான மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் உச்சரித்தால் ஏககாலத்தில் எத்தனை பேரையாகிலும் தூங்கும்படிச் செய்யலாம்.

அவர்களை விழிக்கச்செய்வதும், முன் ஒருவனை விழிக்கச்செய்த மாதிரியாகவே மந்திரங்களால் எல்லோரையும் ஏககாலத்தில்விழிக்கச் செய்யலாம்.

சிஷனுடைய மனக்கசிவுதான் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்கு ஓர் முக்கியமான ஹம்சம். அநேகமாய் மனிதர்களை நாற்பது வினடியிலிருந்து நாலு நிமிஷத்திற்குள் ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச் செய்யலாம். ஆனால் சிலரை நித்திரையை அடையச் செய்வது சற்று பிரயாசையாயினும், ஜயமடைவதற்குப் பலதடவை பிரயத்தனங்கள் செய்வது அவசியமாகும்.

ஹிப்னடிஸ நித்திரையை பலஹீன சித்தமுடையவர்கள் அதிக சீக்கிரத்தில் அடைவார்களென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். மேலும் திடச்சித்த முள்ளவர்கள் ஹிப்னடிஸ நித்திரைக்கு இணங்கமாட்டார்களென்று பலர் நினைப்பதும் உண்டு. இவ்விதம் அவர்கள் நினைப்பது எவ்வகையிலும் தவரானதாகும். ஏனென்றால், திடச்சித்த முள்ளவர்களே சீக்கிரத்தில் நித்திரையை அடையவும், கோழச்சித்த முள்ளவும், வயிற்றுவலியுமுள்ள மனிதர்கள் இந்தத் தூக்கத்தை விரைவில் அடைவதில்லை. மனிதர்களும் ஸ்திரீகளைப்போல

சீக்கிரத்தில் ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைகிறுர்கள். மனோபாவம் நிறைந்தவர்களும், வெகு சுகமாய் தூங்குவோர்களும் எளிதில் ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைகிறுர்கள்.

கடினமான் சீஷர்களை தூங்கச் செய்யு முறை.

சில மனிதர்களை ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தை அடையச் செய்வதற்கு கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும். இவர்களை இனிச்சொல்லப் போகும் முறையால் சீக்கிரத்தில் நித்திரையை அடையச் செய்யலாம்.

உன்னுடைய பெருவிரலையும், ஆள்காட்டும் விரலையும் ஒன்றுசேர்த்து சீஷனுடைய கண்களுக்குமேல் காட்டி அவனை இவ்விரல்களின் நுணியில் உற்றுப்பார்க்கச் சொல்லவும். சில நீமிஷங்கள் இவன் பார்த்துக்கொண் டிருக்கும்பொழுது, பின்வரும் மந்திர வசனங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டியது.

"உன் கண் இமைகள் கனத்து விட்டது. உன் கண் இமைகள் கனத்து விட்டது. உன் கண்களைத்திறந்து வைத்திருக்க முடியாது."

என்று பல தடவைச் சொல்லி மெதுவாக உன் விரல்களைத் தணித்து மறுபடியும் அடியிற்கண்ட மந்திரத்தை சொல்லவும்.

"உன் கண் இமைகள் தூக்கத்தை அடைந்து விட்டன. உனக்கும் தூக்கம் வந்துவிட்டபடியால் கண்களைத்திறந்து வைத்திருக்க முடியாது. கண்களை மூடு. உன் கண்கள் இறுக மூடிக்கொண்டன. கண்களை உன்னுல் திறக்க முடியாது: கண்களை மூடு. என் வார்த்தைகள் மட்டுமே உனக்குக் கேட்கும். உன் கண்கள் இறுக மூடிக்கொண்டன. கண்களைத்திறக்க முடியாது. ஆழ்ந்து தூங்கு. உன்னுடைய ஐம்புலன்களும் அமைதி நிலையில் அடங்கி விட்டன. உன் தேகத்திலுள்ள நரம்புகள் யாவும் தளர்ச்சியடைந்து விட்டன. உன் கண்களைத்திறக்க முடியாது,"

என்று சொல்ல வேண்டியது. சில சீஷர்கள் தங்களுக்குத் தூக்கம் வந்தாலும் கண்களை மூடுவதில்லை. இவர்களுக்கு தூக்க மந்திரங்களை திருப்பத் திரும்பச் சொல்லி, இவர்கள் முகத்தில் கொஞ்சம்

தடவிக்கொடுத்து, கண்களை மெதுவாய் மூடி, கொஞ்சம் அமிழ்த்தினால் இவர்கள் வசதியாய் தூங்கி விடுவார்கள்.

ஸீஷன் ஆழ்ந்த நித்திரையை அடையாமல் கொஞ்சம் நித்திரையை அடைந்திருந்தால், இவனுக்குப் பின்வரும் மந்திரத்தைச் சொல்ல வேண்டியது.

“நீ தூக்கத்திற்கு இணங்கி விட்டாய், இன்னொரு தடவை ஆழ்ந்த நித்திரையை அடைவாய்.”

என்று சொன்னதும், அவன் நித்திரையை அடைந்து விடுவான்.

அநேகர் “ஒருவராலும் என்னை ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை அடையச் செய்வதற்கு முடியாது” என்று சொல்வதுண்டு. இவர்கள் இப்படிச் சொல்வது ஒன்றுந்தெரியாத குழந்தைகள் பினத்துவது போலாகும். இவர்களுடைய வார்த்தைகளைப் பரீக்ஷித்துப்பார்த்தால் உண்மை விளங்கும். இவர்கள் இந்த நித்திரையை அடைந்தால் இவர்கள் திடச்சித்த மில்லாதவர்களும், பலவீனர்களென்றும், தூக்கத்தை யடையாவிட்டால் இவர்கள் புத்தி வலிவை யடைந்தவர்களென்றும், தைரியஸ்தர்க ளென்றும் சொல்ல முடியாது.

தூக்கத்தினால் அடையும் பலன்கள்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினால் அநேக வியாதிகளை நீக்கலாம். தூக்க சிகிச்சை செய்யும்போது ஒரே முறையில் வியாதிகளை நீக்க ஆரம்பிப்பதில்லை. பல விசையில் வியாதியஸ்தனை தூங்கச்செய்து அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டுவந்த பிறகே அவனுக்குள்ள வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும். அப்படிச்செய்யாவிட்டால் அவ்வியாதியஸ்தன் முதல் தடவை தூங்கும்பொழுது தூங்குகிறவனுக் குண்டாகும் ஒருவித பயமான உணர்ச்சியே அவன் வியாதியை அதிகப்படுத்த காரணமாகும். அவனுக்குள்ள வியாதியோடு இந்த பயமும் அவனுக்குச் சேர்ந்திருக்கும்போது சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பித்தால் எவ்வித நன்மையும் உண்டாகமாட்டாது. சிலர் அபிப்பிராயப் படுவதுபோல் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தால் எவ்வித தீமையும் உண்டாகமாட்டாது. ஆனால் நன்மை விளைவதற்குப் பல ஆதாரங்களிருக்கின்றன. நோயாளிகளுக்கு மாத்திரமன்றி தேகாரோக்கிய

முள்ளவர்களுக்கும் இந்த ஹிப்னடிஸ தூக்கம் மிகவும் சிறப்பினை யுடையதாகும். சரீராரோக்கிய முள்ளவர்கள் இந்த ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தால் எப்பொழுதும் வியர்தி உண்டாகாமலிருக்க காத்துக் கொள்ளலாம். அப்படி எப்போதாகிலும் வியாதி அவர்களுக்கு சம் பவித்தால் அதற்கு சிகிச்சையை தேடிக்கொள்வதற்கான தூக்கப் பழக்கத்தை அதிக விரைவில் அடைவதற்கு மார்க்க முண்டாகும். ஏனெனில் அவர்கள் இதற்கு முன்பே ஹிப்னடிஸ தூக்கப்பழக்கத் திலிருப்பதால் இப்போது அதிக இலேசில் காரியம் அனுகூலப்படும்.

ஆதலால் சரீர ஆரோக்கிய முள்ளவர்களும் இந்த ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் பலமுறை பழகி வருவது மிகவும் அவசியமாகும். ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தால் எல்லா வியாதிகளையும் நீக்குதல் அரிதாயிருந்தாலும், அதன் பலன்களைப்பற்றி சற்று ஆராய்வோம். ஹிப்னடிஸ முறையில் ஒருவனுக்கு வைத்தியம் செய்யும்போது மந்திர உச்சாரணம் வேண்டியிருக்கிறது. இந்த மந்திர வைத்தியத்தினல் சில ஆகாதகாரியங்களும் உண்டு. அதைப்பற்றி சற்று கவனிப்போம். ஆயுதங்களினல் அறுத்து சிகிச்சைசெய்ய வேண்டிய பிளவை, கட்டி முதலியவைகளை ஹிப்னடிஸ மந்திரத்தால் சிகிச்சைசெய்ய முடியாது. ஆனல் மந்திரத்தால் நீக்க முடியாத சிலவியாதிகளை கையால் தடவுவதனல் நீக்கலாம். அதாவது, எவ்வித சுளுக்குகளையும் ஹிப்னடிஸ மந்திரத்தால் சிகிச்சை செய்துக் கொள்ளுதல் முடியாது. கையால் சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தைத்தடவி அந்தச்சுளுக்கை நீக்கலாம். சிலர், முற்காலத்தில் எவ்வித வியாதிகளையும் கையால் தடவுவதால் நீங்கிவந்ததாக நாம் கேள்விப்படுகிறோமல்லவா? ஒருவனுக்கு யுத்தம் முதலிய போரில் அவயவங்களொன்று துண்டிக்கப் பட்டால் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் அந்த அவயவம் அவன் சரீரத்தில் திரும்பப் பொருந்தாது. ஆனல் கையால் எடுத்துப் பொருத்தமாக வைத்துப் பலகைகளை அணைத்துக்கட்டி அதன்மேல் ஹிப்னடிஸ மந்திரப் பிரயோகஞ் செய்தால் அது சீக்கிரத்தில் பலனையளித்து அவ்வவயவம் சரியான நிலைமையில் பொருந்தும். வியாதியால் அழிந்துபோன எதையும் ஹிப்னடிஸ மந்திரத்தால் தடுப்பது சாத்திய மாகாது. ஒருவனுடைய தேகத்தில் சம்பந்தப்பட்ட எந்த அவயவ

மாயினும் அழிந்துபோமாயின் ஹிப்னடிஸ முறையை அனுசரிப்ப தால் எவ்வகையிலும் அனுகூலமாக மாட்டாது. ஆனல் நரம்பு சம் பந்தமான எவ்வித வியாதியும் ஹிப்னடிஸ மந்திரத்தால் சௌக்கிய மடையும்.

ஆனல் மேற்சொல்லிய நரம்பு வியாதிகளுக்கு மாத்திரமன்றி மற்றெவ்வித நோய்களுக்கும் ஹிப்னடிஸத்தைப்போற் சிறந்த அவு ஷதம் வேறே கிடையாது. வியாதிகளுக்கு வைத்தியம் செய்யும் போது ஹிப்னடிஸ்டு தன் ஞாபகத்தை வேறென்றிலும் செலுத்தா மல் அத்தொழிலிலேயே செலுத்த வேண்டும். ஒருவருடைய மனம் மற்றொருவருடைய மனத்தை வசியப் படுத்துதல் முடியுமென்றும், அப்படியே அம்மனம் மற்றொருவருடைய தேகத்தையும் வசியப் படுத்த முடியுமென்பதையும் நாம் நம்பவேண்டும். வைத்திய சிகிச் சையில் தேர்ந்த ஹிப்னடிஸ்டு ஒருவனிடத்தில் ஹிப்னடிஸ தூக்கத் தால் வைத்தியஞ் செய்துக்கொள்ள விருப்பமும், அதற்கு வேண் டிய முயற்சியும், பக்குவமும் உள்ள ஒரு வியாதியஸ்தன் வருவானு கில் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் உண்டாகும் உபயோகத்திற்கு அளவிட முடியாது.

முறையாகவைத்திய சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடி சிகிச்சையில் தேர்ந்த பண்டிதன் வைத்திய தொழிலில் பிரவர்த்திக்கும்போது ஜல, மின்சார சிகிச்சைகளால் செய்யும் சிகிச்சையுடன் ஹிப்னடிஸ சக்தியையும் உபயோகிப்பானுயின், மிதமற்ற நன்மை யுண்டாகும். சில வைத்தியர்கள் சில வியாதிகளை மந்திரங்களாலேயே நிவர்த் தித்துவருகிறுர்கள். பண்டைய வைத்தியர்களும் தங்களுடைய மருந்தை பெருமைப்படுத்தி உபயோகித்து வந்தார்கள் வைத்தியர் கள் எவ்வித வியாதியையும் சொஸ்தப்படுத்த முன்வரும்போது அந்த வியாதியை இழிவாகப்பேசியும் தம்முடைய அவுஷதத்தைப் புகழ்ந்தும்பேசி நன்மை யடையச் செய்யவேண்டும். சில வைத்தி யர்கள் வியாதியைப்பற்றி அதிகமாய் எடுத்துப்பேசி பணம் பறிப்ப தற்காக வியாதியஸ்தனை பயப்படுத்தும் தன்மை யுடையவர்களா யிருக்கிறுர்கள். இது மூடத்தனம்.

கொடிய வியாதியையும் அதிக இழிவு படுத்திப்பேசி அதைத் தன்னல் நிவர்த்திக்கக் கூடுமென்று வைத்தியன் தெரிவிப்பதே

எப்போதும் நன்மையை அளிக்கும். ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினால் எல்லா வியாதிகளையும், பாரிசவாய்வு, க்ஷயரோகம் முதலியவற்றையும் நீக்கலாகும். ஆனால் ஒரேமுறையில் அவ்வியாதிகளை நீக்க முடியாது. அது மாத்திரமன்றி மனத்தின் சம்பந்தமான பல வியாதிகளையும் அதிக விரைவில் நீக்கலாகும். தேகத்திலுள்ள சாமானிய வியாதிகளையும் அதிக சீக்கிரத்தில் போக்கடிக்கலாம்.

ஒருவனுக்கு பிறவியாலுண்டான எவ்வித அங்கஹீனத்தையும் இன்னும் சில கர்மவியாதிகளையும் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் மட்டும் போக்க முடியாது. இத்துடன்கூட ஒளஷதப்பிரயோகமும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் மூளை சம்பந்தமான வியாதிகளையும், நரம்பின் சம்பந்தமான வியாதிகளையும், குடல் சம்பந்தமான வியாதிகளையும் ஹிப்னடிஸ்சக்தியால் போக்கடிக்கலாம். பழமையான கீல்வாய்வு முதலிய சில வியாதிகளையும் சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தலாம். பாரிசவாய்வுக்கு ஹிப்னடிஸ தூக்க சிகிச்சையே உரியதாகும். பொதுவிற் சொல்லுமிடத்து ஏறக்குறைய எல்லா வியாதிகளும் நரம்பைப் பற்றிய வைகளாகவே யிருக்கின்றன. ஆதலால் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தால் நரம்பின் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளையும் நீக்கலாம்.

ஹிப்னடிஸ மெஸ்மெரிஸ சக்தியால் சூதகஜன்னி தலையெடுக்காது ஓடும். இதைவிட அந்த வியாதிக்குச்சிறந்த ஒளஷதம் வேறொன்றில்லை. ஆனால் அதன் சிகிச்சை சற்று கடினமானது. ஹிப்னடிஸ்டு தேகாரோக்கிய முள்ளவனும், திடச்சித்த முள்ளவனும் இருந்தால் அவனுடைய பரிசுத்த குணமும், தூய்மையான ஒழுக்கங்களும் பொருந்தி யிருந்தால் மட்டும் இவ்வித கடுமையான நோய்களை நிவர்த்திசெய்ய சாத்தியப்படும். மனத்தின் சம்பந்தமாயும், பொருளின் சம்பந்தமாயும் தோற்றப்படும் சில மாறுபாடுகளுக்கும் மனோதிடச்சித்தத்தால் சம்பவிக்கும் ஹிப்னடிஸ தூக்கமே சரியான சிகிச்சா மார்க்கமாகும்.

சாதாரணமாய் சில வைத்தியமேதாவிகள் நவீன ஒளஷதங்களைக்கண்டு பிடித்தால், அவற்றைப் பல வியாதியஸ்தர்களிடம் பிரயோகஞ்செய்து பரிசோதிப்பது வழக்கம். அவ்விதம் பிரயோகிப்பதில் அவ்வியாதியில் அவருடைய மனமும் லயிக்கச்செய்யும் விஷ

யத்தை ஒருவாறு மறந்துபோகின்றனர்.. மனம் லயிப்பதென்னும் விஷயம் எவ்வித பயனை அளிக்கக் கூடுமென்னும் பிரயோசனத்தை முற்றுமே மறந்து விடுகின்றார்கள். மேலும் தீயகுணங்களை மாற்றவும், நல்லவழிகளில் தூண்டிச்செய்யவும் காரணமாகிய சில முறைகள் அவர்களிடத்தில் தவறுவதாலேயே வைத்திய முறைகள் சாதாரணமாய் பயனளிக்காமல் போய்விடுகின்றன. மருந்து பிரவேசிக்கவொண்ணாத அதிக நுட்பமாகிய இடங்களிலும் ஹிப்னாடிஸ தூக்கம் வலுவடைந்து நன்மையைச் செய்யும். இந்த ஹிப்னாடிஸ தூக்கமே மனிதரிடத்துள்ள கெட்ட குணங்களை அறவே போக்கடித்து; மற்றெக்காலத்திலும் அவர்களுடைய மனம் கெட்டவழிகளில் திரும்பாது செய்யும். இது உண்மையானது. ஹிப்னாடிஸத்தால் வியாதிகளுக்கு உண்டாகும் பிரயோசனங்களை ஒப்புக்கொள்ளாமல் போய்விட்டாலும், அது குணங்களை மாற்றுவதில் அதிக மேன்மையுடையதென்பதையாரும் மறுக்க மாட்டார்கள்.

நாம் மெய்மறந்து தூங்கும்பொழுது நமக்கு உலக விவகாரங்கள் எதுவும் நினைவில் இருப்பதில்லை. நாம் உலக விவகாரங்களில் செய்யப்படும் காரியங்களெல்லாம் தூங்கும்பொழுது நம்மை விட்டு நீங்குகின்றன. ஐம்பொறிகளும் தத்தம் செயல்களை மறந்து அறிவற்றுக் கிடக்கின்றன. நம்முடைய புற அறிவுக்கும் புலப்படாமல் நிகழ்ந்துவரும் செயல்களெல்லாம் இரத்தவோட்டம், சுவாசம், ஜீரணம் முதலிய காரியங்கள் நம்மை யறியாமலேயே நடக்கின்றன. அதாவது மூச்சு, உசுவாச நிசுவாசங்களை முறையே செய்து கொண்டிருக்கின்றது. ஹிருதய அவயவங்கள் தங்கள் வேலைகளைச்செய்து கொண்டிருக்கின்றன. நாடியும் டிக்டிக்கென்று அடித்தவண்ணமிருக்கிறது. தேகத்திலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் தங்கள் தொழிலில் சலியாது இரத்தத்தை உடல் முழுவதும் பரவச்செய்கின்றன.

ஆனால் சாதாரண நித்திரையில் மூளையிலுள்ள இரத்தக்குழாய்கள் மாத்திரம் சுருங்கி தலையில் வியாபிக்கும் இரத்தம் குறைகின்றது. இயற்கைத் தூக்கத்திலாயினும், ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலாயினும் மேற்சொன்ன மாறுதல்களை அறியக்கூடும். மூளையிலுள்ள இரத்தம் கீழ் நோக்கிப்பரவச் செய்யாமற் போவதால் தூக்கம் வரா

மல் சலனமடையும். ஏறக்குறைய இரத்த ஓட்டம் மூளையிலிருந்து கீழ்நோக்கி வருகிறதென்[illegible]ய. தூங்கும்பொழுது மூளையிலிருந்து இரத்தம் வடிந்து விடுவதால் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கிவிடுகின்றன. அவை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சுருக்கத்தை யடைகின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு மூளையும் வலுவடைய வாரம்பிக்கின்றது. உடம்பிலும் இரத்த வோட்டம் இலேசாக நடப்பதால் இதன் சம்பந்தமாக மூளைக்கு அதிகவேலை கிடையாது.

ஆதலால் முதலில் இயற்கைத் தூக்கத்திலும், ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்திலும் மூளையில் இரத்தம் குறைவதால் ஆழ்ந்த நித்திரை உண்டாகின்றது. அதனுல் சாதாரண தூக்கத்தில் பாதங்களையும் உஷ்ணமுண்டாகும்படி செய்துகொண்டு தலையை மாத்திரம் திறந்த வண்ணம் சரீரத்தை வஸ்திரத்தால் மூடிக்கொள்வதால் அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும்.

எப்போதும் ஹிப்னுடிஸம் செய்யும்போது தூங்குகிறவனுக்கெதிரில் நம்முடைய கைகளை விரித்து அவனுடைய தலையிலிருந்து உள்ளங்கால்வரையிலும் அவனுடைய உடம்பில் படாமல் இறக்குவதுதான் மிகவும் அவசியம். இது உச்சியிலுள்ள இரத்தத்தை இறக்குவதற்கு எத்தனிப்பதாகும். இந்த இரகசியத்தைப் பூர்வம் நமது முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தார்கள் என்பதற்குப் பலதிருஷ்டாந்தங்க ளிருக்கின்றன. வயிற்றில் இரைப்பை இருக்குமிடத்தில் கையாற்றடவி உஷ்ணமுண்டாக்குவதால் ஒருவனுக்கு நித்திரை அதிகரிக்கும். இவற்றை யெல்லாம் கருதாமற்போயினும் தூக்கம் என்பது உடம்புக்கு ஆரோக்கியம் தருவதற்கு வேண்டிய இன்றியமையாத செயலென்பதையாவரும் அறிவார்கள். தூக்கம் இல்லாமல் துன்பப்படுவோருடைய பரிதாப நிலைமையைப் பார்க்கும்போது தூக்கத்தின் உபயோகம் இத்தன்மையதென்று நன்றாய்தெரியும். ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தால் உண்டாகும் நன்மைகள் பல விருக்கின்றன. அதுவே அயர்ந்த நித்திரையைத் தருவதாகும். வியாதிக்குரிய மந்திர உச்சாரணத்தை உச்சரிக்காமல் சாதாரண தூக்கத்தை மாத்திரம் உண்டுபண்ணினுல் அதனுல் எவ்வித உபயோகமு மில்லையென்றும், தூக்கத்தாலல்லாமல் மந்திரத்தால் தான் சகலவித நன்மைகளும் உண்டா

என்றனவென்றும் சிலர் சொல்லுகின்றனர். அவர்கள் நற்பயனை யடைவதாலும், தேகத்துக்கு ஆ[illegible]க்கைப் பெறுவதாலும், தேகத்துக்கே சோர்வை நீக்கும் நன்மையை யுடையதென்றும் நாம் திடமாகச் சொல்லுகின்றோம். இயற்கையாகவே சிலர் தூக்கம் வாரா மல் பலவித சிகிச்சைகளையும் செய்துவந்து அதனால் யாதொரு பய னையும் அடையாம லிருப்பதைப்பார்த்து வருகின்றோம். அவர்களும் எவ்வித ஔஷதப் பிரயோகத்தினாலும் நன்மை செய்ய இடமில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை வருவித்தால் அது பயனை யளிக்கும்.

ஒருவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுது மந்திர பலத் தால் அவனைத் தொழில் செய்யும்படி தூண்டுவதனாற்றான் சௌக்கி யம் குறைந்து போகிறதென்று நாம் எண்ணுகிறோம். ஒருவன் இயற்கையான தூக்கத்திலிருக்கும்பொழுது இமையிலுண்டாகும் கனவு அவனுக்குக் கெடுதல் செய்வதைப்போல் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத் திலிருப்பவனை மந்திர உச்சாரணம் கெடுக்கும். ஹிப்னாடிஸ தூக் கத்தில் தொழில் செய்வதைக்காட்டிலும் இயற்கையாய்த் தூங்குவதே ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்ற நன்மையைத் தருவதாகும். சற்றுநேரம் ஒருவன் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்திலிருந்தால் அவனுடைய மூளை ஆச்சரி யப்படத்தக்க விதமாய் சாந்த நிலைமையை அடைகின்றது. அப் படியே ஒருவன் ஒருமணிநேரம் ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தி லிருப்பா னாகில் அவனுக்கு மூளை எவ்வளவு சோர்வடைந் திருந்தாலும் பல மடைந்து தேகத்திலுள்ள நரம்புகள் யாவும் போதுமான வலுவை யடையும்.

நம்முடைய தேசத்தில் ஹிப்னாடிஸத்தால் உடம்பில் உண்டான வியாதிகளைப் போக்கி சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சைகளைச் செய்த போதிலும் ஆங்கிலேய வைத்தியர்கள் இம்முறையைக் கையாடுவ தில்லை. அவர்கள் வியாதியஸ்தனை மயக்கநிலை அதாவது தூக்க நிலைக் குக் கொண்டுவருவதற்கு முதலில் ஈதர் என்னும் ஒரு வஸ்துவைக் கண்டு பிடித்து அதனால் வியாதியஸ்தனுக்கு சிகிச்சைசெய்து வந் தார்கள். பிறகு குளோரோபாரம் என்னும் ஒரு வஸ்துவை கண்டு பிடித்து அதன் பிரயோகத்தினால் வியாதியஸ்தனை எளிதில் தூங்க வைத்து வேறு ஔஷத வகையால் அவனுக்கு வைத்தியம் செய்து

வருகிறார்கள். ஆனால் இந்தக் குளோரோ பாரத்தால் சில சமயங்களில் வியாதியஸ்தனை மரணமடையச் செய்கின்றது. ஹிப்னாடிஸ தூக்கம் இவ்வித கெடுதலை ஒருபோதும் செய்யாது.

மருந்து உபயோகத்தினால் சிலகெட்ட வியாதிகளாகிய இருதய வியாதி, கண்டமாலை, ஜன்னி, க்ஷயரோகம், சோகை முதலியன சொஸ்தமாவது கடினமாயிருந்தாலும் ஹிப்னாடிஸ முறையில் குணப்படுத்துவது அதிக சுலபமும் நம்பகமுள்ளதுமாம்.

எப்போதும் லாகிரி வஸ்துக்களால் வெறிகொண்டலையும் மனிதர்களும் இந்த ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தின் அப்பியாசத்தால் சுகம் பெற்று அவ்வஸ்துக்களில் கொண்ட விருப்பத்தை அடியோடு மறந்து போயிருக்கின்றனர். இந்த ஹிப்னாடிஸ சக்தி அவனுடைய திடச்சித்தத்தை அதிகப்படுத்துவதால் அந்த லாகிரி வஸ்துக்களின்மேல் அவனுக்கிருந்த விருப்பம் அவனை விட்டு நீங்குகின்றது. மறுபடியும் அவன் எந்தச்சமயத்திலும் அதில் விருப்பங் கொள்ளமாட்டான்.

மனோதிடமே சில சமயங்களில் வியாதியைப் போக்கடிக்கின்றன. எப்படியெனில், வியாதியால் அவஸ்தைப்படும் ஒருவனிடம் வந்து "ஐயோ! வீடு தீப்பிடித்துக் கொண்டது" என்று அவனிடம் சொன்னால், அவன் தன் அவஸ்தை அறவே மறந்து அவ்விடத்தினின்றும் எழுந்தோட ஆரம்பிப்பான். அவன் சாதாரணமாய்ப் படுக்கையினின்றும் எழுந்திருக்க முடியாத நிலைமையிலிருந்தாலும் அபாயத்தைக் கேட்டவுடன் அவனுடைய அவஸ்தையாவும் நீங்கி மனோதிடத்தினால் சௌக்கிய நிலைமையை அடைகின்றான். ஒருவன் கொட்டாவி விடும்போது தாடையின் இரண்டு பக்கங்களிலுமுள்ள பூட்டுகள் விலகி வாய்திறந்த வண்ணமே நின்றுபோய் விட்டது. மறுபடியும் வாயை எவ்வித சிகிச்சையினாலும் மூடுதற்கு முடியாமற் போய்விட்டது. அப்போது ஒருவர் ஒரு இரும்புச் சலாகை பழுக்கக் காய்ச்சி அவன் வாயின் சமீபத்திற் கொண்டுவந்தார். அப்போது அம்மனிதன் பயந்து ஐயோ? வென்று கதற ஆரம்பித்தவுடன் வாய் எப்போதும்போல மூடிக்கொண்டது. ஆதலால் அச்சத்தினாலும் வியாதிகள் கண்டிக்கப் படுகின்றன. நம்பிக்கையிலும் சிலருக்கு நீங்காத வியாதிகளும் சொஸ்த மடைகின்றன. எப்படியெனில், ஒருவ

னுக்கு கொஞ்சம் விபூதியைக் கொடுத்து அதுவே சகல வியாதிகளை யும் தீர்க்கத்தக்க பரம ஔஷதமென்று அவன் நம்பும்படிச் செய்து அவனுக்குக் கொடுத்துவந்தால் அவன் வியாதியினின்றும் சௌக் கிய மடைகின்றான்.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினால் கீல்வாய்வு, முடக்குவாதம், பாரிச வாதம், சூலை, மூச்சுப்பிடிப்பு, வாயுவலி, மண்டைக் குத்தல் முதலிய வியாதிகள் மேற்கண்ட சாதனங்களால் தீர்ந்து விடுகின்றன. நரம்பு சம்பந்தமான பல வியாதிகளும் அப்படியே நீங்குகின்றன. மனிதர் களுக்கு கெட்ட அப்பியாசங்களாகிய குடி, பொடி, சுருட்டு, பீடி, புகையிலை, சிகரெட், அபின், கஞ்சா முதலியவைகளையும் ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினால் நீக்கலாம். மனம் கெட்டு அதனாலுண்டாகும் பல மாறு பாடுகளையும் நிவர்த்தி செய்யலாம்.

மனிதனைப் பயித்தியம் உண்டாகும்படி செய்வது மூளையின் சக்தி குறைவினாலென்று அநேகர் அறிந்திருக்கின்றனர். அந்தமூளை சரியான நிலைமைக்கு வரவேண்டுமானால் ஹிப்னடிஸ தூக்கப்பயிற்சி யால் தேர்ந்து அதைப்பூரண அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டுவரவேண் டும். அப்போது அவனுக்கு இழந்துபோன ஞாபகசக்தியும், சபல சித்தமும், அவனறியாமலே அவன் மனத்தில் தோன்றும் மாறுதல் களும் நாளுக்கு நாள் பலமடைந்து நல்லறிவை வரச்செய்து அவ னுடைய புத்தி மாறுட்டங்களைச் சரிப்படுத்தும். சிலர் சிலசமயங் களில் சில வஸ்துக்களின் பெயர்களையும், தாங்கள் ஞாபகத்தில் வைத் திருந்த சில முக்கிய விஷயங்களையும், கணித சம்பந்தமான பல எண்ணிக்கைகள், செய்கைகள் முதலியவற்றையும் மறந்துபோகின் றனர். இவ்வித உணர்ச்சிகளை யெல்லாம் ஹிப்னடிஸ தூக்கப் பழக் கத்தால் திரும்ப அடையலாம்.

அத்தியாயம் 18.

—(†)—

ஹிப்னடிஸத் தூக்க நிலை.

ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடைந்த சிஷன், ஹிப்னடிஸ்டின் வார்த்தையை மட்டும் கேட்பானேயன்றி அவனிருக்கும் அறையி லுள்ள மற்றெவரையும் பார்க்கவாவது அல்லது அவர்கள் சொல்லும் எதையும் கேட்கவாவது சாத்தியமாகாது. ஆனால் அவனைச் சுற்றி நடக்கும் விஷயங்களில் ஸ்மரணை யுள்ளவனாய் இருக்கிறானென்று ஹிப்னடிஸ்டு அவனுக்குச் சொன்னாலொழிய அப்படி கிரகிக்கும் சக்தி அவனுக்கு வாய்க்காது. அதாவது அப்போது மாத்திரமே அவன் அவற்றையுணரும் சக்தியை அடைகிறான். அப்போதும் அவன் வீண்தோற்றமான பல வஸ்துக்களைப் பார்க்கக்கூடும். அவன் கண்கள் திறந்து சாதாரணமாய் விழிப்பதுபோல் விழித்தாலும், அவைகளின் திருஷ்டி சுயநிலையி லிருப்பதில்லை. இந்த நித்திரையில் சிஷனுக்கு ஒரு மனிதனைக்காட்டி "இவன் ஒரு பெரிய பிரபு" என்று சொன்னால், அவன் அம்மனிதனை ஒரு பிரபுவைப்போலவே நடத்து கிறான். ஒரு கிழவனைக்காட்டி "இவன் வாலிபன்" என்று அந்தச் சிஷனுக்குச் சொன்னால் அக்கிழவனை வாலிபனைப்போல் பாராட்டி வாலிபனிடத்தில் எவ்விதமாகப் பேசுவானோ அவ்விதமாகவே பேசு வான்.

ஹிப்னடிஸ தூக்க நிலையிலிருக்கும் சிஷன் தன் ஜீவகாரியங்களை யெல்லாம் அடியோடே மறந்துபோகின்றான். அவன் அந்த நித்தி ரையினின்று விழித்தவுடன் தூக்கத்தில் நடந்த காரியங்களை மறந்து விடுகின்றான். மேலும் ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையும்பொழு தெல்லாம் இதற்குமுன் நித்திரையில் நடந்த விஷயங்களெல்லாம் இவன் ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. ஆகையால் அடிக்கடி ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையும் சிஷனுக்கு இருவகை ஞாபகமுண்டென்று சொல்லலாம். இவைகளில் ஒன்று சிஷன் தன் சுயநிலையில் உபயோ கிக்கின்றான். மற்றொன்றை ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையும்போ தெல்லாம் உபயோகம் செய்வது போலாகும்.

சீஷனை மேன்மேலும் நடத்தல்.

ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்யவும் அந்த நித்திரையிலிருந்து எழுப்பவும் கூடிய சிஷ்னைப்பற்றி மறுபடியும் சொல்வோம். இனிமேல் நீ ஹிப்னுடிஸப் பழக்கத்தில் முன்னேக்கிச்செல்லலாம். நீ விரும்பும் ஒவ்வொரு வேடிக்கையையும் சீஷனைச்செய்யும்படி உபதேசம் செய்யலாம். ஹிப்னுடிஸ நித்திரையிலிருந்தும் சீஷனை விழிக்கும்படிச் செய்து, அவன் சுய நிலையில் இருப்பவனுகத் தோன்றினுலும், உண்மையில் அவன் எண்ணங்களிலிருந்தும் நீங்கப்பட்டதா யிருக்கிறபடியால், உன் ஆக்கினைகள் இவனைத்தாக்கி வசியம்செய்து, நீ சொல்லும் ஒவ்வொரு மந்திரத்தையும் மனத்திற்கொண்டு, அவ்வாறே சடுதியில் கீழ்ப்படிந்து நடக்கின்றுன். நீ சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் அல்லது நீ ஏவும் ஒவ்வொரு ஆக்கினையையும், அவனை மறுபடியும் ஹிப்னுடிஸ தூக்கநிலையை அடையச் செய்கிறது.

உதாரணமாக, சீஷனைநோக்கி, அவனுடைய காலைச்சுட்டிக்காட்டி “இதோ உன் சடாநெருப்புப் பற்றிக்கொண்டது” என்று சொன்னுல் அவன் அதை நம்பி நீ மறுதளித்துச் சொல்லும் வரை அங்குமிங்கும் கூத்தாடுவான்.

நாம் முன்னெரு அத்தியாயத்தில் சொல்லியபடி, ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்த ஒருவன் ஒருநேரத்தில் ஒரே எண்ணத்தையே அங்கீகரிப்பான். அக்காரணத்திலேயே அவன் மனது மற்ற எண்ணங்களினின்றும் நீக்கப்பட்டதாய் உன் ஏவல்களை மிக்க ஆவலுடன் கவர்ந்து, இவைகளை தன் சர்வ வல்லமையுடன் இவன்செய்து முடிக்கவும், இவன் கவனம் மற்றொருவழியில் உன்னுல் திருப்பப்பட்ட வுடனுவது, அல்லது இவன் மனது கவர்ந்திருக்கும் எண்ணத்திலிருந்து உன்னுடைய ஒருவார்த்தையினுலோ, சைகையாலோ அல்லது பார்வையாலோ விடுதலை செய்யப்பட்டவுடன் இவனைப் பந்தனம் செய்து கொண்டிருக்கும் மயக்கம் சடுதியில் மறைந்துபோகின்றது. சீஷனும் அப்போது தன் சுயநிலையை அடைகிறுன். இவ்விதமாகவே சீஷனை ஹிப்னுடிஸ தூக்க நிலையிலிருந்து விழிக்கச்செய்யாமல், ஒரு செய்கையிலிருந்து மற்றொரு செய்கைக்கு நடத்திச்செல்

லலாம். அல்லது ஒரு பரீக்ஷை முடிந்தவுடன் சீஷனை நித்திரையி லிருந்து விழிக்கச்செய்து மற்றொரு பரீக்ஷையைச் செய்யலாம்.

இங்கு மாணாக்கன் முக்கியமாய் அறியவேண்டிய தென்னவென்றால் ஒருவனை ஒருமுறை ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்தால், பிறகு இவனை மறுபடி சுலபமாய் வெகு சீக்கிரத்தில் இந்தநித்திரையை அடையச் செய்யலாம். சீஷனை நித்திரையில் வெகுநேரம் வைத்து விடாமல் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷத்திற்கு ஒரு தடவை சமயோசிதம்போல் விழிக்கச்செய்து மறுபடியும் ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்வது உத்தமம்.

வயிற்றைச்சேர்ந்த வியாதிகளைச் சோஸ்தமாக்கும் முறைகள்.

மேற்சொல்லி வந்தபடி நோயாளியைக் குப்புறப்படுக்கவைத்து பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு அவன் தேகமுழுவதையும் கையினால் தடவுவது போல் பாவனைசெய்து மறுபடியும் கைகளை எடுத்துவிட்டு உதறி விடவேண்டும். பிறகு அந்த நோயாளியை எழுந்திருக்கச்செய்து வயிற்றின்மேல் இருகைகளாலும் தடவுவதுபோல் பாவனைச்செய்து மறுபடியும் முன்போலவே கைகளை உதறி விடவேண்டும். இது முடிந்தவுடன் நோயாளியின் வயிற்றின்மேல் சில தடவை ஊதவேண்டும். பிறகு நோயாளியை மூச்சுப்பிடித்து மூன்றுதடவை பெருமூச்சு விடும்படி சொல்லவும். இப்படிச்செய்து வருவதால் காமாலை, ஈரல் வியாதிகள் சுகமாகும்.

நோயாளியைமேல்நோக்கிப் படுக்கும்படி செய்து கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படி சொல்லவேண்டியது. அவனுடைய வலதுபாகத்தையும், இடது பாகத்தையும் உனது இடக்கையினாலும், வலக்கையினாலும் தடவுவதுபோல் பாவனைசெய்து முடிவில் இரண்டு கரங்களையும் உதறிவிட வேண்டியது. இவ்விதமாக சுமார் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷங்கள் செய்யவேண்டியது. பிறகு சற்றுநேரம் சும்மாவிருந்து மற்றுமோர் விசை மேற்சொன்னபடி செய்யவேண்டியது. ஹிப்னாடிஸ்டின் மூச்சை நோயாளியின்மேல் விசையாக ஐந்து, ஆறு தடவை விடவேண்டியது. பிறகு நோயாளியை முன் சொன்னதைப் போல் மூன்றுவிசை பெருமூச்சு விடும்படிச் சொல்லவேண்டியது.

இவ்விதம் செய்து வந்தால் அஜீரணம், வயிற்றுவலி முதலிய வியாதிகள் சொஸ்தமாகும்.

நோயாளி பல்வலியால் அவஸ்தைப் படுவானாகில் அவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரவைத்து வலியுள்ள பல்லின் பக்கமாய் முகத்தில் இரண்டு கைகளினாலும் தடவுவதுபோல் பாவனை செய்து பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் கழிந்ததன் பின் அந்த இடத்தில் ஊதவேண்டியது. மற்ற வியாதிகளுக்குச் சொன்னதைப்போல் நோயாளியை மூச்சுப்பிடித்து பெருமூச்சு விடும்படி சொல்லவும். இப்படிச் செய்துவந்தால் பல்வலி நீங்கிச் சுகமுண்டாகும்.

காது நோய்க்கும் அவ்விதமே நோயாளியை உட்காரவைத்து அவன் கண்களை மூடிக்கொள்ளும்படிச் சொல்லவேண்டியது. பிறகு நோயாளியின் காது துவாரங்களை உனது கைவிரல்களால் மூடி "நோய் இந்த க்ஷணமே உன்னைவிட்டு நீங்கிப்போயிற்று" என்று சொல்லிக்கொண்டே வலக்கையை அவன் தலைமேல் வைக்கவும். இது முடிந்தவுடன் முன் வியாதிகளுக்குச் சொன்னமாதிரியாக மூச்சைப்பிடித்து பெருமூச்சு விடும்படி வியாதியஸ்தனுக்குச் சொல்லவேண்டியது. இப்படி குறைந்தது மூன்றுதரமாகிலும் செய்து வந்தால் காதுநோய் பற்றறத் தொலையும்.

கண்ணோய் ஹிப்னாடிஸ சக்தியால் அதிசீக்கிரத்தில் சவுக்கியமாகும். இந்த வியாதிக்கு நோயாளியைப் படுக்கவைத்து, ஹிப்னாடிஸ்டு தன் இருகரங்களாலும் அவனுடைய நெற்றியைத் தடவி அப்படியே கீழ்ப்புறமாக மூக்கின் இருபுறமும் தடவி பிறகு கைகளை உதரி விடவேண்டும். இது முடிந்தவுடன் ஹிப்னாடிஸ்டு அந்த நோயாளியின் இரண்டு கண்களிலும் தன் உஷ்ணமான மூச்சால் ஊதவேண்டும். இப்படிச்செய்து வந்தால் கண்ணோய் சவுக்கியமாகும்.

தீராத ஜ்வரத்தினால் வருந்தும் வியாதியஸ்தனுடைய கண்களை மூடிக் கொள்ளும்படிச் சொல்லி நோயாளியின் சரீரத்தின்மீது படாமல் அவனுடைய சிரசு முதல் பாதம் வரையில் தடவுவதைப்போல் பாவனைசெய்து பிறகு இரண்டு கைகளையும் உதறிவிட வேண்டியது.

'உன் ஜ்வரம் அடியோடு நீங்கி விட்டது' என்று சொல்லி உன் மனத்தில் திடமாய் ஜ்வரம் நீங்கி விட்டதென்ற உறுதியை வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது. நோயாளியை மூன்று தரம் மூச்சுப்பிடித்து பெருமூச்சு விடும்படி சொல்லவும். இப்படிச்செய்து வருவதால் ஜ்வரம் நீங்கி வியாதியஸ்தன் சவுக்கிய மடைவான்.

ஹிப்னுடிஸ தூக்கநிலையை அடையச் செய்யும் விதங்கள்.

1. தூங்கவேண்டும் என்னும் எண்ணங்கொண்ட ஒருவனை அழைத்துவந்து அவன் கவனிக்கவேண்டிய விஷயத்தை அவனுக்கெடுத்துச் சொல்லி பிறகு ஒரு பிரகாசமுள்ள ரசகுண்டை யாகிலும் கண்ணாடி உருண்டையை யாகிலும் ஓர் உயரமான விடத்தில் வைத்து தூங்க விருப்பமுள்ளவனை எதிரில் ஒரு நாற்காலியில் உட்காரவைத்து அவனுடைய தேகம் தளர்ச்சியா யிருக்கும்படி செய்ய வேண்டியது. பிறகு அவனை அந்தப்பிரகாசமான வஸ்து அல்லது கண்ணாடி உருண்டையை திருஷ்டித்துப் பார்த்துக்கொண் டிருக்கச் சொல்லவேண்டியது. அப்போது ஹிப்னுடிஸ்டு அவன் பின்னல் நின்ற வண்ணம் " தூங்கு, தூங்கு, தூங்கு " என்று சில நிமிஷங்கள் வரையிலும் சொல்லவேண்டியது. அச்சமயத்தில் அம்மனிதன் ஏகாக்கிர சித்தனாய் மனதை லயித்தவுடன் 5-அல்லது 6-நிமிஷத்தில் கண்கள் மயங்கி அயர்ந்து நித்திரை போய்விடுவான். அரைமணிநேரம் அவன் அவ்வித தூக்க நிலையில் இருந்த பின்னர் ஹிப்னுடிஸ்டு விழிப்பு மந்திரமாகிய " நீ இப்போது விழித்துக்கொள். உனக்கு இப்போது பிரக்ஞை வந்துவிட்டது. நீ சுகமாய் விழித்துக் கொள். இதோ விழித்துக் கொண்டாய் " என்று உச்சரித்தவுடன் அவன் விழித்துக் கொள்ளுவான்.

2. தூக்க நிலைக்கு கொண்டுவரவேண்டிய ஒருவனை ஹிப்னுடிஸ்டு வரவழைத்து அவனுடைய அங்கப்பரீக்ஷை முதலியனவற்றை செய்த பிறகு அவனை ஓர் நாற்காலியில் உட்காரவைக்கவேண்டும். பிறகு ஹிப்னுடிஸ்டு அவனுக்கு நேரில் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து கொண்டு அவனது வலதுகை பெருவிரலை தன்னுடைய இடது கையால் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டும், அவனது இடதுகை பெருவிரலை தன் வலது கையால் நன்றாய்ப் பிடித்துக்கொண்டும், அவனை கண்ணிமைக்காமல் தன் கண்களை உற்றுப்பார்க்கச்

சொல்லி பிறகு ஹிப்னுடிஸ்டு அவனுடைய புருவமத்தியில் தன் வசீகரப் பார்வையைச் செலுத்தி முன்சொன்ன தூக்க மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டியது. அப்போது ஜீவகாந்த சக்தி அவனுடைய தேகத்தில் வியாபித்து ஹிப்னுடிஸ்டு விரும்பிய வண்ணம் பார்வை மங்கி கண்ணிமைகள் மூடப்பட்டு 5-நிமிஷங்களுக்குள் அயர்ந்து நித்திரைப்போவான். அவனை முன்போலவே விழிப்பு மந்திரங்களைச் சொல்லி விழிக்கும்படி சொல்லலாம்.

3. முன்சொன்ன தூக்க நிலையில் பழக்கப்பட்ட ஒருவனை வரவழைத்து, அவனை அங்கப்பரீக்ஷை செய்தானபின் அவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரவைக்க வேண்டும். அவனது இருகண்களின் திருஷ்டிகளையும் அவன் நாசி முனையில் வைத்தூன்றி அவன் வாயையும் மூடிக்கொண்டு சுவாசத்தை உள்ளுக்கிழுக்கச் செய்து அதை அவனால் கூடியவரையில் ச்வாசப்பையில் அடக்கிக்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். இவ்வித பிராணுயாமப் பயிர்ச்சியில் அவன் ஈடுபட்ட பிறகு அவன் திருஷ்டி நாசி முனையில் தங்கும். அப்போது ஹிப்னுடிஸ்டு அவன் சமீபத்திலிருந்து முன்சொன்ன தூக்க மந்திரத்தை செபிக்க வேண்டியது. ஐந்து நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் அவன் மனம் லயித்து கண்ணிமைகள் மூடப்பட்டு மெய்மறந்து தூங்கி விடுவான். அதன்பின் விழிப்பு மந்திரங்களால் அவன் தூக்கத்தினின்றும் விழித்துக்கொள்ளுவான். இதற்கு ஹடயோக மென்றும் சொல்வதுண்டு.

4. தூக்கநிலையில் பழகிய ஒருவனை அங்கப்பரீக்ஷை முதலானதும் செய்து அவன் நாசி நுனியை பார்த்திருக்கும்படி செய்யவேண்டியது. அல்லது அவனுடைய கண்விழிகளை மேல்நோக்கி புருவமத்தியை திருஷ்டித்துப் பார்த்திருக்கும்படி செய்ய வேண்டியது. பிறகு மூச்சை பந்தனஞ்செய்யும் பிராணுயாம அப்பியாசத்தைச் செய்து வருங்கால் அவன் தப்பித்து விடுவான். அப்போது தூக்க மந்திரத்தை உச்சரித்தவுடன் அதி சீக்கிரத்தில் அவனுக்குத் தூக்கம் வந்துவிடும். பிறகு விழிப்பு மந்திரங்களை உச்சரித்தவுடன் அவன் விழித்துக் கொள்ளுவான்.

5. மேற்சொன்ன முறையின்படியே ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்தில் பழகிய ஒருவனை அங்கப்பரீக்ஷை செய்தான பிறகு அவன் நாவினை

மடித்து நாவின் நுணியையும் வளைத்து அதனடியையும் அவனது உண்ணாக்கு அல்லது வாயின் மேற்பாகத்தை தொடும் வண்ணம், வாயையும் உதடுகளையும் கெட்டியாய் மூடிக்கொள்ள செய்யவேண்டும். பிறகு அவனுடைய நாசித்துவாரங்களின் வழியாக முற்கூறிய பிராணாயாம பழக்கத்தை யனுசரித்து தன் கண்களையும் அரைப்பார்வையாயிருக்க மூடிக்கொண்டு நாசி நுணியை உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியது. பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு தன்னுடைய தூக்க மந்திரங்களை உச்சரிக்க வேண்டியது. அப்போது அம்மனிதன் ஏகாக்கிர சித்தத்தையடைந்து அப்படியே சொக்கி தூக்கநிலையை அடைவான். பிறகு இதுவரையில் சொல்லிவந்த விழிப்பு மந்திரத்தால் ஹிப்னாடிஸ்டு அவனை விழித்துக்கொள்ளச் செய்யலாம். எல்லா அப்பியாசங்களையும் விட இது சற்றுப் பிரயாசையானதால் இதை கவனத்துடன் செய்ய வேண்டியது.

6. ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தில் பழக்கப்பட்ட ஒருவனை ஓர் ஏகாந்தமான அரையில் ஒரு ஆசனத்தில் இருக்கச்செய்து பிறகு அவனைப் படுத்துக் கொள்ளச் செய்யவேண்டும். அவன் அவ்வாறே அங்கத் தளர்ச்சியுடன் தூங்கவேண்டுமென்ற எண்ணத்துடன் கால்களை நீட்டிய வண்ணம் தன்மனத்தை ஒரேநிலையில் வைத்துப் படுத்திருக்க வேண்டும். பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு அவன் கண்களுக்கு நேராய் அரை அடி உயரத்தில் தன்னுடைய வலதுகையின் நடு விரலையும், ஆள் காட்டி விரலையும் நீட்டி அவ்விரல்களை நன்றாய் உற்றுப்பார்க்கும்படி அவனுக்குக் கட்டளை யிடவேண்டியது.

அவன் அவ்விதம் இமைகொட்டாமல் ஹிப்னாடிஸ்டினுடைய விரல்களைப் பார்த்துக்கொண் டிருக்கையில், ஹிப்னாடிஸ்டு முன்போலத் தூக்கமந்திரங்களை உச்சரிக்க வேண்டியது. அம்மந்திரங்களின் பலத்தால் அம்மனிதன் ஐந்து நிமிஷங்களில் கண்களை மூடிக்கொள்ளுவான். அப்படி அவன் மூடிக்கொள்ளாவிடில் ஹிப்னாடிஸ்டு அவனுடைய கண் இமைகளைத் தன் கையால்மூடி, அவன் மூக்கின் அடி பாகமாகிய புருவமத்தியினிடமுள்ள சதைப்பற்றுள்ள இடத்தை ஹிப்னாடிஸ்டு ஆள்காட்டி விரலாலும், பெருவிரலாலும் இலேசாக இழுத்து அசைத்துக் கொண்டிருந்தால், அதிவிரைவில் அவன் நித்திரை போய்விடுவான். அப்படி அம்மனிதன் தூக்கநிலையை அடை

யாமல் தூங்குபவனைப்போல் பாசாங்கு செய்வானாகில் ஹிப்னாடிஸ்டு அடியில் கண்டவாறு அவனுக்கு எச்சரிக்கவேண்டும்.

"நீ மெய்மறந்து உன் கண்கள் தாமே மூடிக்கொண்டாலன்றி நீயே மூடிக்கொள்ளலாகாது" என்று எச்சரிக்கைசெய்து மறுபடியும் தூக்கமந்திரத்தில் அவன் கவனம் செல்லும்படி செய்யவேண்டியது. அவன் எப்போது கண்களைத்திறக்க முடியாத நிலைமையை அடைகிறானோ, அப்போது அவன் உண்மையாய் தூக்கநிலையை அடைந்தவனாகிறான். பிறகு சற்றுநேரம் கழிந்தபின் தூக்கமந்திரங்களால் அவனை விழிக்கச்செய்யலாம்.

7. தூக்கநிலையில் பழக்கமுள்ள ஒருவனை முன்போல ஒரு தனியறையில் ஒரு நாற்காலியின்மேல் உட்காரவைத்து ஹிப்னாடிஸ்டு அவனது இடப்புறமாக நின்றுகொண்டு தனது இடது உள்ளங்கையை அம்மனிதனுடைய தலையின் உச்சியில் மெதுவாக வைத்து பிறகு தனதுவலது கைவிரல்களால் அவனுடைய தலை முதல் புருவமத்தியின் வரையில் மெதுவாய்த் தடவிக்கொடுக்க வேண்டும். அதன் பின் தன் வலது கைவிரல்களை மேலே தூக்கி அம்மனிதனுடைய முகத்துக்கு நேராய் தன் ஆள்காட்டிவிரலை அவனுடைய இடது கண்ணுக்கு நேராகவும் நடுவிரலை அவனுடைய வலது கண்ணுக்கு நேராகவும் ஒரு அங்குலதூரத்தில் நிறுத்தி ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையிலும் காட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டியது. பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு தனது வலதுகையை அம்மனிதனுடைய உச்சந் தலையிலிருந்து மேற் குறித்தவண்ணம் கீழ்நோக்கித்தடவி சுற்றிக் காட்ட வேண்டியது.

இவ்வாறு தடவிக்கொடுத்துக்கொண்டே யிருந்தால் அம்மனிதன் கட்டாயம் தூங்கி விடுவான். ஆனால் ஹிப்னாடிஸ்டு அவனைப் பார்த்து "நீ தூங்கவேண்டும், விரைவில் நீ அயர்ந்த நித்திரையை அடைவாய்" என்ற மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும். அவன் தூங்கிய பிறகு அவனை விழிக்கச்செய்யவேண்டிய மந்திரத்தை செபித்து அவனைத் தூக்கத்தினின்றும் எழுப்பலாம்.

8. தூக்கப்பக்குவ நிலையை அறிந்த ஒருவனை அங்கப் பரீக்ஷை செய்தானபின், அவன் கண்களை மூடிக்கொண்டு விழிகளை மேல் நோக்கிக் கொள்ளச் செய்யவேண்டும். ஹிப்னாடிஸ்டு அவன்

முன் நின்றுகொண்டு அவனைத்தன் நாசி முனையை திருஷ்டித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும். பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு தன்னுடைய இரண்டு கைகளாலேயும் அவன் தலை முதல் பாதம் வரையில் இலேசாகத் தடவிக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு தனது வலது கைவிரல்களை விரித்து அவனது இடது புறமாக சுற்றியவண்ணம் அவன் தலைக்கு நேராக இரண்டு கைகளையும் சேர்க்கவேண்டும்.

இப்படியே மறுபடியும் அக்கைகளை ஹிப்னாடிஸ்டு கீழ்நோக்கித் தடவ வேண்டும். அப்போது ஜீவகாந்த சக்தி அவன் சரீரத்தில் பிரவேசித்து அவனுடைய மூளையைச் சாந்தப்படுத்துவதால் உடனே தூக்க நிலையை அடையச்செய்கிறது. இப்படி மேலும் கீழும் தடவுவது தூக்கத்தை யடையச்செய்யும் மற்றோர் முக்கிய சாதனமாகும். இது பூர்த்தியாவதற்கு இரண்டு நிமிஷங்கள் காலதாமதமாகும். பிறகு தூக்கமந்திரங்களை அவன் கேட்கும் வண்ணம் உச்சரிக்கவேண்டியது. இந்த முறையைச்செய்த பதினைந்து நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் அவன் அயர்ந்த தூக்க நிலையை அடைவான். அப்படி அவன் தூக்க நிலையை அடையானாகில், முன்சொன்ன முறையை மறுபடியும் செய்ய வேண்டும். அப்போது கட்டாயமாய் அவன் தூங்கிவிடுவான். ஆகையால் இந்த அப்பியாசத்தை நிதானமாய்ச் செய்யவேண்டியது. அவசரப்பட்டால் காரியம் கைகூடுவது அசாத்தியம். விழிப்பு மந்திரத்தை முன்போல் செபிக்க தூங்கினவன் விழித்துக் கொள்ளுவான்.

9. ஏகாக்கிர சித்த நிலையிலிருக்கும் ஒருவனைத் தூங்காமல் தூங்கும் சுகாரம்ப நிலையை அடையச்செய்வது மற்றோர் அப்பியாசமாகும். அப்படிப் பட்டவனைத் தூங்கச்செய்தல் மிகவும் சுலபம். அவனை அங்கத்தளர்ச்சியுடன் இருக்கச்செய்து ஒரு உயரமான நாற்காலியில் உட்கார வைக்கவேண்டியது. அவன் கண்களை மூடிக் கொண்ட பிறகு, ஹிப்னாடிஸ்டு அவன் முன் நின்று "நீ தூக்கத்தை யடைய விரும்புவாயாகில் நான் சொல்லுகிறபடி செய். அதாவது நான் ஒன்று என்று சொன்னவுடன் உன் கண்களைத்திறந்து என்னை உற்றுப்பார். இரண்டு என்று சொன்னதும், கண்களை மூடிக் கொள்ளு. அப்படியே ஒன்று, மூன்று, ஐந்து, ஏழு, ஒன்பது என்னும் ஒற்றை எண்ணுள்ள நம்பர்களுக்கெல்லாம் கண்களைத்திறந்தும்,

இரண்டு, நான்கு, ஆறு, எட்டு, பத்து என்னும் இரட்டை நம்பர்களுக்கெல்லாம் கண்களை மூடவும் வேண்டும். இவ்வாறு செய்வாயானால் உன் கண்ணிமைகள் கனத்து தானகவே மூடிக்கொள்ளும். பிறகு பலவீனமும், மயக்கமும் ஏற்பட்டு நீ கொஞ்சநேரத்தில் அயர்ந்து தூங்கி விடுவாய். இப்போது நான் தெரிவித்த நம்பர்களைச் சொல்லப்போகிறேன்" என்று சொல்லி ஒன்று முதல் ஐம்பது வரையில் எண்ணிப்பிறகு இரண்டு நிமிஷங்கள் நிதானித்து மறுபடியும் நெம்பர்களைத் துவக்கவேண்டும். இப்படியே இரண்டு நிமிஷங்களுக்கொருதரம் தாமதித்து ஐந்து அல்லது ஆறுதடவைச் சொல்லிக்கொண்டு வந்தால், ஏகாக்கிர சித்தநிலையை அடைந்தவனுடைய கண் இமைகள் கனத்து கண்களை விழிக்கக் கூடாமல் மூடிக்கொள்ளுவான். தூக்கமும் அவனை யறியாமலேயே வந்து விடும். மற்றெவ்வித முயற்சியாலும் தூக்கநிலையை அடையாத ஒருவனுக்கு இம்முறையில் கட்டாயம் தூக்கம் வந்துவிடும். இதுவே எல்லா அப்பியாசங்களிலும் சிறந்ததாகும்.

பிறகு தூக்க நிலையிலிருப்பவனை பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரையிலும் அந்நிலையில் இருக்கும்படிச்செய்து தூக்கமந்திரத்தை உச்சரித்து அவனை விழிக்கச்செய்யலாம். அவ்வளவு இலேசில் அவன் விழித்துக் கொள்ளாவிடில் மெதுவாக கைகுட்டையால் அவன் முகத்தில் காற்றைப் பரவச்செய்தாவது, கரகோஷ்டம் செய்தாவது விழிக்கச் செய்யலாம். இதை ஒரு முறையாகவாவது, பலமுறையாகவாவது பரீக்ஷித்து வரலாம்.

அத்தியாயம் 19.

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தினின்றும் எழுப்புவது.

ஹிப்னடிஷ தூக்கத்தினின்றும் மந்திர உச்சாரணத்தால் ஹிப்னடிஸ்டு எழுப்பலாமென்று முன்னமேயே தெரிவித்துள்ளோம். அப்படி அவனை விழிக்கச் செய்யாமல் அப்படியே விட்டு விட்டால்

சிலமணி நேரத்தில் இந்த நித்திரை சாதாரண நித்திரையாக மாறி அதினின்றும் சீஷன் கொஞ்ச நேரத்தில் ஆயாசந்தீர்ந்து விழித்துக் கொள்ளுவான்.

நாம் இதுவரையிலும் சொல்லிவந்த முறைகளில் சீஷனை ஹிப்னுடிஸ நித்திரையிலிருந்து விழிக்கச்செய்வதில் யாதொரு கஷ்டத்தையும் அனுபவித்ததில்லை. ஹிப்னுடிஸ நித்திரையிலிருந்து விழிக்கச் செய்வதற்கு இதற்கு சில முறைகளைக் கூறுவோம். இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் நல்ல முறைகளாகும்.

முதலாவது முறை.

சீஷனுடைய பிணியைச் சொஸ்தமாக்கும் பொருட்டு ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடைந்திருந்தால், அந்த நித்திரையில் அவனுக்கு யாதொரு அசாத்தியமான காரியங்களையும் ஏவாமல் அவனை அமைதியாய் வைத்திருப்பது மிகவும் நலம். இந்த நித்திரையிலிருந்து அவனைப் பின்வரும் முறையால் விழிக்கச்செய்யலாம். உன் வேலைகள் முடிந்த பிறகு சீஷனைத் தூக்கத்திலிருந்தும் விழிக்கச்செய்வதற்கு நீ தயாராக இருக்கும்பொழுது சீஷனை நோக்கி,

"சீக்கிரத்தில் நீ விழித்துக் கொள்ளுவாய்"

என்று சொல்லவும் இவ்விதம் சொல்லாமல் "நீ விழித்துக் கொள்" என்று சொன்னாலும், சீஷன் விழித்துக்கொண்ட போதிலும், முதலில் கூறப்பட்டபடி "சீக்கிரத்தில் நீ விழித்துக் கொள்ளுவாய்" என்று சொல்லி சீஷன் மனத்தை இம்மாறுதலுக்கு ஆயத்தம்பண்ணி இவனை விழித்தல் செய்வது உத்தமம்.

இரண்டாவது முறை.

ஹிப்னுடிஸ தூக்கத்திலிருந்தும் சீஷனை விழித்தல் செய்வதற்கு நம்முடைய முறையை இங்கு கூறுவோம். தூங்குகிறவனை சடுதியில் எழுப்புதல் கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் உன்னிடம் காணும் வெற்றி அடியோடு நின்று விடும். தூங்குகிறவனிடத்தில்,

"நான் உன்னை எழுப்பப் போகிறேன்"

என்று சொல்லி "நான் மூன்று எண்ணினால் நீ விழித்துக் கொள்ள வேண்டும்" என்று உச்சாரணம்செய்து சீஷனுடைய

முன்புறமாக நின்றுகொண்டு உன் இரண்டு கைவிரல்களையும் விரித்து சீஷனுடைய முகத்திற்குமேலே அரை அங்குல உயரத்தில் பிடித்து மேல்நோக்கித் தழுவவேண்டும். முகத்திற் படாமல் சிறிதுநேரம் இவ்விதம் தழுவிக் கடைசியில் "ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, உன் கண்களைத்திற, விழித்துக்கொள்" என்று விரைவாயும், தெளிவாயும், தீர்மானத்துடனும் சொன்னால் சீஷன் விழித்துக்கொள்வான். இவ்விதம் சீஷனை தன்னறிவை அடையச் செய்யவும். முன் நித்திரைத் தோற்றம் இவனிடம் காணாமலிருக்கும்படி விலக்குவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டியது. இதற்கு ஒவ்வொரு பரீக்ஷையும் முடிந்த பின் சௌக்கியத்தையும், பலத்தையும் விளைவிக்கு மந்திரங்களை உபதேசித்துப் பிறகு விழித்தல் செய்தல் நலமாகும்.

சில சீஷர்கள் கண்கள் விழித்தும் மறுபடியும் அரைவிழி விழிக்கவும், மறுபடியும் தூங்க சில சமயங்களில் ஆரம்பிக்கின்றார்கள். இவர்கள் இப்படிச் செய்வதைப்பார்த்து நீங்கள் பயப்படக்கூடாது. அவர்கள் தூங்கும்பொழுது "நீ விழித்தவுடன் முயற்சியின்றி மறுபடியும் தூங்கமாட்டாய்" என்னும் மந்திரங்களை உச்சரித்தால் அவர்கள் அவ்விதம் தூங்கமாட்டார்கள். அநேகமாய் சீஷர்கள் இவ்வத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்தில் கூறப்பட்ட முறையாலே விழித்துக் கொள்ளுவார்கள். அப்படி விழிக்கத் தவறினால் நாம் விவரிக்கும் முறைகளின்படி நடந்துக் கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறு சீஷர்களை விழிக்கச் செய்வதில் தவறினாலும், ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தால் யாதொரு தீங்கும் நேரிடுவதில்லை என்று நன்றாய் அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மூன்றாவது முறை.

வேடிக்கை காட்சியாக சீஷனை ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தை அடையச் செய்தால் அவனை மறுபடியும் விழிக்கச் செய்யும்பொழுது மேற்கூறிய மந்திரங்களை உச்சரிக்குமுன், அவனுடைய முகத்திற்படாமல் சிறிதுநேரம் கண்களுக்கெதிராக மேல் நோக்கித் தழுவிக் கொடுத்து உன் கைகளைக் கொட்டுவதுடன் இம்மந்திரங்களை உச்சாரணம் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அவன் விழித்துக் கொள்வதைப் பார்த்து சபையோர் உன்னைமகா பராக்கிரமசாலி யென்று நினைத்துக் கொள்ளுவார்கள். அவர்கள் அவ்விதம் நினைப்பதால் அவர்களின்

நம்பிக்கை உன்மேல் அதிகரித்து உன் ஜயத்திற்கு ஒத்தாசையாக விருக்கும்.

நான்காவது முறை.

சீஷனை தூக்கத்திலிருந்து விழிக்கச்செய்வதற்கு மற்றொரு முறை இங்குக்கூறுவோம். சீஷனை தூங்கவைத்தபின் ஓர் நாற்காலியைக் கொண்டுவந்து அவன் முன்வைத்து "நான் இப்பொழுது உன்னைத் தூக்கத்தினின்றும் எழுப்பப்போகிறேன். நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவுடன் நீ விழித்துக்கொள்ளுவாய்" என்னும் மந்திரங்களைச் சொல்லி "நாற்காலியில் உட்காரு" என்று சொன்னால் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தவுடன் சீஷன் விழித்துக் கொள்ளுவான்,

---

அத்தியாயம் 20.

——(o)——.

ஹிப்னடிஸ தூக்கமும் விநோதங்களும்,

ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தையடைந்த ஒருவன் செய்யத் தகுந்த சாதாரணமான விநோதங்களையும் ஆச்சரிய சம்பவங்களையும் இதற்கு முன் அத்தியாயங்களில் தெரிவித்திருக்கின்றோம். இந்த நித்திரையில் வியாதியஸ்தர்களை வசப்படுத்தி அவர்கள் வியாதியை எளிதில் போக்கடிக்கலாமென்றும் தெரிவித்திருக்கின்றோம். இதனால் செவிடர்களுக்குக் கேட்கும் சக்தியும், குருடர்களுக்குப் பார்வையையும் உண்டு பண்ணலாகும். சீஷனுடைய பஞ்சேந்திரியங்களையும் உள்ளடக்கலாம். சீஷனுடைய கையில் மிளகைக்கொடுத்து இது சர்க்கரையென்று மந்திரங்களைச் சொன்னால் அதை தின்று விடுவான். அதே விதமாக சோப்புக்கட்டியை அப்பமென்று சொன்னால் அதையும் அவன் தின்று விடுவான். இந்த நித்திரையில் சீஷனுக்கு எவ்விதமான தொந்திரவும் கிடையாது. தொந்திர வில்லாமலிருப்பது மந்திரங்களின் மகிமையே யன்றி வேறல்ல.

சிஷனுடைய புயங்களை சுழற்றிவிட்டால் அவன் அவற்றை சுற்றிக்கொண்டே யிருப்பான். இதற்கு மந்திரங்களொன்றும் நீ உச்சாரணம் செய்யாவிட்டாலும் முன்னொரு விடத்தில் சொல்லியபடி கைகளைச் சுழற்றும் உன் சைகையாகிய யோசனைக்குறிப்பு மந்திரங்களின் வலுவுள்ளதாகும். இவ்விதம் சிஷன் பல வேடிக்கைகளைச் செய்வான்.

தேகத்திற்கும், மனத்திற்கும், மனவுறுதிக்கும் சௌக்கியத்தையும் பலத்தையும் தரத்தக்கது காந்த சக்தியாகும். சுவாசாசயத்தில் தகுந்த அளவு காந்த சக்தியில்லா திருக்குமானால் க்ஷயரோகம், காசம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இரத்தாசயத்திற்குத் தகுந்த பிரமாணம் காந்தசக்திவந்து சேராவிட்டால் இருதய சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அன்னாசயம், ஜலாசயம், குண்டிக்காய், ஈரல் முதலியவைகளில் காந்தசக்தி இராமலிருந்தால் அநேக வியாதிகளுண்டாகின்றன.

ஜீவாதார காந்தசக்தி முக்கியமாய் அன்னாசயத்திலும், சுவாசாசயத்திலும் உண்டாகின்றது. ஆதலால் நல்ல உணவைப் புசித்து பரிசுத்தமான காற்றையே உட்கொள்ளவேண்டும். சுவாசாசயத்தை அபிவிருத்தி செய்துகொண்டு வந்தால் காந்தசக்தி விருத்தியடையும். நல்ல உணவினாலும் காந்தசக்தி அதிகமாகும். பிரதிதினமும் காலையில் எழுந்து நல்ல சுத்தமானகாற்றை உட்கொண்டு சுவாசாசயங்களை நிரப்பிக்கொண்டு பிறகு மெதுவாக மூச்சை வெளிவிடவேண்டும். இவ்வாறு பத்து நிமிஷம் செய்யவேண்டும். இப்படியே ஒருநாளைக்கு இருவிசை தவறாமல் செய்து வந்தால், அதிக விரைவில் உனது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு இந்திரியங்களுக்கும் போதுமான சக்தியுண்டாகும்.

வியாதியஸ்தன் விஷயத்திலும் இப்படிச்செய்துவந்தால் மிகுந்த பிரயோஜனத்தை உண்டாக்கும். நாம் முதலில் சொல்லியிருக்கிறபடி பூர்வத்தில் முனிவர்கள் முதலியோர் சுவாசத்தை பிராணாயாமமுறையால் உட்கொண்டு தீர்க்காயுசும், திடகாத்திரமும் உடையவர்களாய் பல மகிமைகளையும் அநேக ஆச்சரியமான காரியங்களையும் செய்து வந்தார்கள். இதைப் புராணவாயிலாக நாம் கேட்டிருக்கின்றோம்.

சரீரமானது வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில் ஹிப்னாடிஸ சக்தியை அதிகமாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். இதற்கு வேண்டிய காந்த சக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கு வேறோர் சிறந்தவழி யிருக்கின்றது. அது எவ்விதமெனில் வியாதியஸ்தனுடைய பக்கத்திலிராமல் அதிக தூரத்திலிருந்து கொண்டு வைத்தியம் செய்ய முயலவேண்டும். அப்படிச்செய்து வருவதால் மனத்தை அடக்கி ஒரே நிலையில் செலுத்தக்கூடிய சக்தியானது வெகு சீக்கிரத்தில் அதிகரிக்கும். அதனால் மனோசக்தி அதிகமாகின்றது. அப்படிச் செய்வதில் தகுந்த ஆதாயம் லபிக்க வேண்டுமாயின், காந்த சக்தியைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்வோன் தனது மனத்தில் வியாதியஸ்தனை நிரூபித்துக்கொண்டு, வேறு எவ்வித எண்ணத்தையும் தன் மனத்தில் வைக்காமல் புறக்கணித்து, தான் செய்ய உத்தேசிக்கும் காரியத்தை அந்த ரூபத்தில் பிரயோகித்து மந்திரங்களை எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய திறமை யுடையவனாய் இருக்கவேண்டும்.

ஹிப்னாடிஸசக்தியால் வைத்தியம் செய்வோன், நோயாளியினிடத்தில் எப்போதும் பட்சமுள்ளவனாயும் அவனுடைய வியாதியைத்தீர்த்து சவுக்கியப்படுத்த வேண்டுமென்ற ஆவலுடையவனாயும் இருக்கவேண்டும். அப்படி யிராவிடில் அந்த ஹிப்னாடிஸ்டுக்கு ஜயம் உண்டாகமாட்டாது.

தூங்கவைப்பதற்கான சிறந்த வழிகள்.

நோயாளி ஹிப்னாடிஸ்டின் உத்தரவின்படி சக்தி யில்லாதவனாயிருப்பானாகில் அப்படிப்பட்டவனைப் படுக்கவைப்பது உத்தமமாகும். பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு வியாதியஸ்தனுடைய வலதுகையைப் பிடித்துக்கொண்டு தன் இடதுகை பெருவிரலானது வியாதியஸ்தனுடைய புறங்கையின் நடுவில் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவனது நெற்றிக்கு மேலாகவும், கன்னப் பொறிகளிலும் ஹிப்னாடிஸ்டின் வலது கையினால் தடவுவதுபோல் பாவனைச் செய்ய வேண்டும்.

சில ஹிப்னாடிஸ வேடிக்கைகள்.

1. ஹிப்னாடிஸத்தில் தேர்ச்சியடைந்த இரண்டு வாலிபர்களை நிறுத்தி, அவர்களை அங்கப்பரீக்ஷை முதலிய அவயவத்தளர்ச்சியை

செய்வித்து ஒருவர் முகத்திற்குநேர் மற்றொருவர் முகம் இருக்கும்படிச்செய்து, அவர்களின் கால்களைச்சேர்த்து வைக்கச்செய்து அவர்களில் இராமன் என்பவனது வலது உள்ளங்கையின்மேல் கிருஷ்ணன் என்பவனது இடது உள்ளங்கையையும், கிருஷ்ணன் என்பவனது இடது உள்ளங்கையின்மேல் இராமன் என்பவனது வலது உள்ளங்கையையும் பொருந்தவைத்து "உங்களுடைய கைகள் இப்போது ஒன்றாய் ஒட்டிக்கொள்ளப் போகின்றன. நீங்கள் பொருந்தியிருக்கும் உங்களிருவர் கைகளையும் நீக்கி விலக முடியாது. உங்கள் கைகளை என்னுடைய சக்தியால் ஒன்றோடொன்று கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளும். இதோ பிடித்துக்கொண்டது பாருங்கள், ஒட்டிக்கொண்டது பாருங்கள். இனி நீங்கக்கூடாமல் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டது. இறுகப்பிடித்துக் கொண்டது" என்று சொல்லிக்கொண்டே "இப்போது நீங்கள் உங்கள் கைகளை அப்புறம் எடுங்கள்" என்று சொல்ல வேண்டியது.

அப்பொழுது இராமனும், கிருஷ்ணனும் தம் தம் கைகளை எடுத்துக்கொள்ள எவ்விதத்திலும் சாத்தியப்படாது. அவர்கள் திப்பிரமை அடைந்தவர்களாய் விழிப்பதுடன் வாய்திறந்து வார்த்தையாடவும் முடியாமல் தவிப்பார்கள். அவர்களுக்கு உன்மத்தம் பிடித்துவிட்டதாகப் பலரும் நினைக்கும் வண்ணம் தயங்குவார்கள். அப்போது ஹிப்னடிஸ்டு அவ்விருவர்களுடைய கைகளையும் விடுவிக்கும் பொருட்டு "நீங்கள் உங்கள் கைகளை எடுத்துக்கொள்ள முடியும். ஒவ்வொருவருடைய கையையும் எடுத்து விடலாம். இப்போது உங்கள் கைகள் பிரிந்து விட்டது" என்று சொல்லி அவர்களின் கையை எடுக்க உத்தரவு செய்தவுடன் அவர்கள் தங்கள் தங்கள் கைகளை அதிக சுலபமாய் எடுத்துக் கொள்ளுவார்கள்.

2. முன்போல் ஹிப்னடிஸத்தில் பழகிய ஒருவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரச்செய்து அவனுடைய இரண்டு கைகளையும் கோர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும். அதாவது வலதுகையின் ஐந்து விரல்களை இடது கையின் ஐந்து விரல்களால் கெட்டியாய்ப் பின்னிக்கொள்ளச் செய்யவேண்டும். பிறகு ஹிப்னடிஸ்டு அம்மனிதனுக்கு எதிரில் நின்று அவன் முகத்தை திருஷ்டித்துப் பார்த்த

வண்ணம் தன் மனோசக்தியைச் செலுத்தி "இப்போது ஒன்றுடன் ஒன்று கோர்த்துக் கொண்டிருக்கும் உன் கைவிரல்கள் பிரிக்க முடியாது. அவ்விரல்களெல்லாம் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக்கொண்டது. நீயாக அவ்விரல்களைப் பிரிக்க முடியாது. இதோ ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக்கொண்டன" என்று சொன்னவுடன், அம்மனிதன் தன் விரல்களைக் கோர்வையினின்றும் நீக்க முயன்றாலும் முடியாது. அவன் பித்தனைப்போலத்திகைத்து நாலாபக்கமும் வெறிக்கப்பார்ப்பான். கைவிரல்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக்கொண்டு பிரிக்க முடியாமலிருப்பதைக் கண்டு விழிப்பான்.

அப்போது ஹிப்னாடிஸ்டு அவனைப்பார்த்து "இப்போது உன் கைவிரல்கள் பத்தும் வெவ்வேறாகப் பிரிந்துவிடும். நீ அவைகளை விலக்கி எடுத்துக்கொள். இப்போது சிரமமின்றி வந்து விடும்" என்று மூன்றுவிசை சொல்ல, அம்மனிதன் தன் கைவிரல்களைச் சுலபமாய் எடுத்துக் கொள்ளுவான்.

3. ஹிப்னாடிஸ சக்தியால் கைவிரல்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக் கொள்வதைத் தெரிவித்தோம். ஒருவனுடைய கைமுடக்கி யிருக்கும்போது அதை நீட்டா திருக்கச்செய்வதைப்பற்றி இங்கு விவரிப்போம். அது எவ்விதமெனில், இந்த அப்பியாசத்தில் இதற்குமுன் பழகியுள்ள ஒருவனை ஒருநாற்காலியில் உட்காரவைத்து அவனுடைய கைகளில் ஒன்றை முடக்கிக்கொள்ளும்படி சொல்லவேண்டும். அவன் அப்படியே முடக்கிக்கொண்ட பிறகு ஹிப்னாடிஸ்டு அவனது மடக்கியகையின் மணிக்கட்டை தனது வலக்கை விரல்களினால் பிடித்துக்கொண்டு, மறுபடியும் தனது இடக்கையால் அவனுடைய முழங்கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, பிறகு வலது கைவிரல்களால் அவனது புறங்கை விரல்களிலிருந்து அவன் முழங்கைவரையிலும் மூன்று அல்லது நான்கு விசை தடவிக் கொடுத்துவிட்டு பிறகு அம்மனிதனுக்கு எதிரில்போய் நின்று அம்மனிதனைத் திருஷ்டித்துப்பார்த்து, "இதோபார் நீ முடக்கியகையை நீட்டக்கூடாமல் இருக்கப்போகிறாய். ஓர் சக்தியின் வலிவால் நீ அப்படி உன் முடக்கிய கையை நீட்டக் கூடாமலிருப்பாய். நான் நீட்டச்சொல்லும் வரையில் உன் கை முடக்கிய வண்ணமே யிருக்கும்" என்று சொல்லுவான்.

கையை முடக்கிக் கொண்டிருக்கும் மனிதன் தன்னாலான வரையிலும் தன் கையை நீட்ட முயன்றும் முடியாமல் தத்தளிப்பான். மறுபடியும் ஹிப்னடிஸ்டு அவனெதிரில் முன்போல்நின்று "இப்போது நீ உன் கையை நீட்டப்போகிறாய். ஒன்று, இரண்டு, மூன்று இப்போது உன்கையை நீட்டு" என்றவுடன் அவன் சுலபமாய் தன் கையை நீட்டுவான். பார்ப்பவர்கள் இதைக்கண்டு பிரமிப்புடைவார்கள். இப்படியே முடக்கிக்கொண்டிருக்கும் காலையும் நீட்டலாம்.

4. மேற்சொன்னபடியே ஒருவனுடைய நீட்டிய கையை முடக்காம லிருக்கச்செய்யலாம். அது எவ்வாறெனில், இதற்கு முன் இந்தப் பயிர்ச்சியில் தேர்ச்சியடைந்த ஒருவனை ஒரு நாற்காலி அல்லது விசுப்பலகையின்மேல் உட்காரவைத்து, அவனது கைகளிலொன்றை நீட்டச்சொல்ல வேண்டும். பிறகு ஹிப்னடிஸ்டு அவனது கைவிரல்களைத் திருப்பி உள்ளங்கையின் மேல் அவனது முழங்கையை வைக்கச் சொல்லவேண்டும். பிறகு அவன் கையை ஹிப்னடிஸ்டு பிடித்துக்கொண்டு தனது வலக்கையினால் அவன் நீட்டிய கை புஜத்திலிருந்து உள்ளங்கை வரையிலும் தனது மூன்று விரல்களால் தடவிக்கொடுத்து, அவனுடைய கைவிரல்களை ஹிப்னடிஸ்டு இரண்டு கைகளினால் சற்றுநேரம் பிடித்திருந்து ஹிப்னடிஸ சக்தியை அவனிடம் புகட்டவேண்டும்.

பிறகு ஹிப்னடிஸ்டு அம்மனிதனுக்கு எதிரில் நின்று மனோதிருஷ்டியை அவன்மேல் செலுத்தி "நீ இப்போது நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் கையை முடக்க உன்னால் முடியாது. நான் திரும்ப உனக்கு கட்டளை இடும்வரையில் முடக்க இயலாது. இப்போது உன் கையில் ஓர்விதமான உணர்ச்சி வியாபித்து அதனால் உன்கையை முடக்கக்கூடாம லிருக்கிறாய்" என்று சொல்லியவுடன், அவன் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் தன் கை முடக்கக்கூடாம லிருப்பதைக்கண்டு பிரமிப்படைவான். அவன் தன்னால் கூடியவரையிலும் தன் கையை முடக்கப் பிரயத்தனப்பட்டும் முடியாமை கண்டு மரம்போல் நிற்பான்.

அப்போது ஹிப்னடிஸ்டு அவன் சமீபத்திற்குச்சென்று "இப்போது உன் கையை அதிக சுலபமாய் முடக்கிக்கொள்ளுவாய். உன் கையில் வியாபித்திருந்த சக்தி போய்விட்டது. இனி உன் கையை

முடக்கு" என்று மூன்றுவிசை அவன் கைகளைத்தட்ட, அவன் அதிக இலேசில் தன் கையை முடக்கிக் கொள்ளுவான்.

5. ஒருவனுடைய இரண்டு கைகளையும் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி செய்வது மற்றோர் விந்தையாகும். ஒருவனை உனக்கெதிரில் நிற்கச் செய்து, அவனது வலது கையின் உள்ளங்கையை அவனது இடது உள்ளங்கையின்மேல் பொருந்தவைத்து அழுத்திக்கொண்டு, அவனைத் தன் கண்களை இமைக்காமல் உன்னுடைய கண்களையே நேராய் உற்றுப்பார்த்துக்கொண் டிருக்கச்சொல்லவும். பிறகு அவன் கைகளை கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, அவனுடைய கைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று கெட்டியாய் ஒட்டிக் கொள்ளவேண்டு மென்று திடச்சித்தத் துடன் அவன்மேல் உன் சக்தியைச் செலுத்தவேண்டும். இப்படி சுமார் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரையிலும் அவனையே உற்றுப் பார்த் திருந்து அதன் பிறகு ஹிப்னடிஸ்டு தன்கைகளை மெதுவாய் எடுத் துக் கொள்ளவேண்டியது. அப்போது அவன் ஹிப்னடிஸ்டை ஒரே எண்ணத்துடன் பார்த்து இருக்கையில், ஹிப்னடிஸ்டு அவ னைப்பார்த்து "இப்போது உன் கைகளிரண்டும் ஒன்றையொன்று பிரிக்கக் கூடாமல் ஒட்டிக்கொண்டது. நீ அக்கைகளைத் தனித்தனி பிரிக்க முடியாது. நீ எவ்வித பிரயத்தனப்பட்டும் உன்னால் அக்கை களைப்பிரிக்க முடியாது" என்று சொல்லியதும், அம்மனிதன் தன் னுடைய கைகளைப்பிரிக்க முயன்றும் முடியாமல் வருத்தப்படுவான்.

அப்போது ஹிப்னடிஸ்டு அம்மனிதனைப்பார்த்து, "இப்போது நீ உன் கைகளைப் பிரித்தெடுக்கலாம். அது இலேசில் விலகி விடும்" என்று சொல்லி கைகளைத் தட்டியவுடன் அவன் உடனே தன் கைகளைப் பிரித்துக்கொண்டு அவ்விடத்தி னின்றும் போய்விடுவான்.

6. மேற்சொன்ன பழக்கங்களெல்லாம் மிகவும் விந்தையான வைகளென்பதைப் பார்ப்போர் பிரமிப்படைவது நிச்சயம். இதில் பழகி வருபவர்களுக்கு அச்சம், கிலேசம், மனச்சோர்வு முதலியவை இருக்கலாகாது. தைரியமும், மனோதிடமும், ஊக்கமும் அத்தியாவசி யமாகும். துர்க்குணங்களை அறவே விட்டகற்ற வேண்டும். தன்னைத் தான் புகழ்ந்து கொள்ளலாகாது. இனியபார்வையுடன் எல்லாருட னும் முகமலர்ந்து வார்த்தையாட வேண்டும். இப்போது ஒருவ

னுடைய கால் ஹிப்னுடிஸ சக்தியால் விரைத்துப் போவதைப்பற்றி விவரிப்போம்.

ஹிப்னுடிஸ வித்தையில் பழகிய ஒருவனை நிற்கச்செய்து அவனுக்குப் பின்னால் நாற்காலி யொன்றைப்போட்டு வைக்கவேண்டும். ஹிப்னுஸ்கோப் (Hypnoscope) என்னும் கருவியை ஹிப்னுடிஸ்டு தனது கையில் வைத்துக்கொண்டு நிற்கவைத்திருக்கும் மனிதனுக்கு நேராய் அக்கருவியைக் காட்டவேண்டும். அவன் அதை உற்றுப் பார்க்கப்பார்க்க அவன் மனம் முற்றிலும் ஹிப்னுடிஸத்தில் கவரும்.

அப்போது ஹிப்னுடிஸ்டு அவனைப்பார்த்து "இப்போது உன் கால்கள் விரைத்து விடும். நீ நாற்காலியின்மேல் உட்காரவே முடியாது. உன் கால்கள் இப்போது கட்டையைப்போல் விரைத்துப் போய் விட்டது" என்று சொல்லவேண்டியது. பிறகு ஹிப்னுடிஸ்டு அம்மனிதனுடைய காலை கீழ்நோக்கிப் பாதம் வரையில் தடவிக் கொடுக்க வேண்டியது. அப்போது அம்மனிதன் தன்னால் கூடிய வரையில் நாற்காலியில் உட்கார முயன்றும் அவனுடைய கால்கள் வளையாமல் அதிக வருத்தப்படுவான்.

பிறகு ஹிப்னுடிஸ்டு "இப்போது உன் கால்கள் சரியான நிலைமைக்கு வந்து விட்டது. இப்போது நீ உட்காருவதற்கு முடியும்" என்று சொன்னவுடன், அம்மனிதனுடைய புத்தி மாறுதலடைந்து, தெளிவுக்கு வந்து நாற்காலியில் உட்காருவான். அவன் கால்கள் வளைந்து அவனை உட்கார அனுகூலஞ்செய்யும்.

இப்படியே ஹிப்னுடிஸ சக்தியால் அநேக வேடிக்கைகளைச் செய்து பார்ப்பவர்களுக்கு ஆச்சரியத்தையும், விநோதத்தையும் விளைவிக்கலாகும்.

அத்தியாயம் 21.

சிகிச்சை முறைகள்.

நோயாளியை நீ படுக்க வைத்தபின், அவனை உனது காந்த சக்தியுள்ள பார்வையால் உற்றுப்பார்த்து,

"நீ மிகவும் களைத்தவனாயும், தூக்கமுள்ள விழிகளை உடையவனாயும் இருக்கிறாய். உனக்கு இப்போது நித்திரை மயக்கம் வருகின்றது. இப்போது உனக்கு எல்லாம் இருளாகவே காணப்படுகிறது"

என்னும் மந்திரத்தைச் சொல்லவேண்டியது. இப்படி சொல்வதில் சில நிமிஷங்கள் கழிந்தபின், அவன் தன்னுடைய வியாதியைத் தீர்ப்பதற்கு நீ சொல்லும் மந்திரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஸ்திதியில் இருப்பான். மேற்சொல்லிய மந்திரத்தையே உபயோகப் படுத்த வேண்டுமென்ற அவசியம் இல்லை. நோயாளியைத் தூங்கச் செய்யவேண்டிய அனுகூலமான வார்த்தைகளை உன்னுடைய அபிப்பிராயத்தின்படி மந்திர ரூபமாக உபயோகிக்கலாம். தூக்கம் வருவதற்குச் சொல்லும் வார்த்தைகள் தெளிவாகவும், அவன் கிரகிக்கக் கூடியதாகவும், அவன் மனத்தில் நிலை நிற்பதாயும் இருக்கவேண்டும். அப்படி யிருந்தால் அவன் உடனே உனது வார்த்தைகளைக் கிரகித்து தூங்குவான். அப்போது உன்னுடைய காரியம் ஜயமாகும்.

வியாதியஸ்தனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரவைத்து பிறகு அவனுக்கு வலது புறத்தில் நீ நின்று கொள்ளவேண்டியது. உனது வலது கையின் பெருவிரல் முதல் மூன்று விரல்களைக் கொண்டு நோயாளியினது கன்னத்தைத் தடவவேண்டியது. அப்படி தடவும்போது அழுத்தலாகாது. அதன் பின் வியாதியஸ்தனுடைய கழுத்தின் பின் பக்கத்தை உனது இடது கையினால் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டியது. அப்படிப் பிடிக்கையில் அழுத்தமாக இறுக்கிப் பிடிக்கவேண்டியது. இதனால் வியாதியஸ்தனுக்கு நோயுண்டாகும்படி செய்யலாகாது. அப்படி ஏன் பிடிக்கவேண்டுமென்றால், இரத்தவோட்டம் தலைக்குச் செல்லாமல் சற்றுநேரம் நிதானிக்கும். இரத்த வோட்டம் சற்று

தடைப்படுமாகில் ஒரு விதமான தூக்கமயக்கம் உண்டாகும். அவ்வித மயக்கம் வந்தவுடனே உனது பூந்திரங்களின் சக்தி அதிகப்படும். பிறகு வியாதியஸ்தன் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரே மனத்துடன் நித்திரை செய்ய வேண்டுமென்று நீ எண்ணி, தூங்கவேண்டுமென்ற எண்ணம் தவிற வேறொன்றையும் நோயாளி சிந்திக்க லாகாதென்று அவன் எண்ணத்தை திடப்படுத்த வேண்டியது.

பிறகு நோயாளியினுடைய தலையைப்பிடித்து மெதுவாக நீ சுற்றவேண்டும். அவ்வாறு சுற்றும்போது,

" நீ மிகவும் களைத்துப்போய் தூக்க மயக்கமுள்ளவனா யிருக்கின்றாய். என்னுடைய குரலோசையைத் தவிர வேறொரு சத்தமும் உனக்குக் கேட்காது. இப்போது யாராவது உன்னைக் கூப்பிட்டால் நீ பதில் சொல்லமாட்டாய். நான் பத்து எண்ணுவதற்குள் அயர்ந்து தூங்கி விடுவாய், "

என்று சொல்லவேண்டும். பிறகு ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என்று பத்துவரையில் மெதுவாக எண்ணிவிட்டுப் பிறகு " தூங்கி விட்டாய். உனக்கு எல்லாம் இருட்டாக இருக்கிறது" என்றுசொல்ல வேண்டியது. பிறகு சுற்றும் தலையை சற்று குறைத்துக்கொண்டே வந்து முடிவில் நிறுத்தி விடவேண்டியது.

கழுத்தின் பின்புறத்தில் நீ பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் பிடியைப் படிப்படியாகக் குறைத்து வரவேண்டும். இடது கையை மாத்திரம் முன்வைத்தபடியே வைத்திருக்கவும். பிறகு வலதுகையை வியாதியஸ்தனுடைய இருதயத்தின்மீது வைக்கவும். பிறகு,

" நீ இப்போது ஆழ்ந்து மூச்சுவிடுகின்றாய் " என்று சொல்ல வேண்டியது. அவ்வியாதியஸ்தன் மூச்சை உள்ளுக்கிழுக்கும்போது அவனுடைய இருதயத்தின்மீது உன்கையைக் கொஞ்சம் அழுத்த வேண்டும்.

" நீ இப்போது தாராளமாய் மூச்சு விடுகின்றாய். நீ ஆழ்ந்து மூச்சு விடுகின்றாய். என் குரலோசையைத்தவிர வேறொன்றும் உன் செவிகளுக்கேறாது "

என்று அந்நோயாளிக்குச் சொல்லவேண்டியது. இப்படிச் செய்து வரும்போது அந்த வியாதியஸ்தன் உன் மந்திரங்களை

சிகிச்சைசெய்யும் விதம்.

ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமையில் இருப்பான். மற்றொரு முறையாவது,

வியாதியஸ்தனுடைய சிரசின் பக்கமாக உன்னுடைய விரல்களை வைத்து, இரண்டு பெருவிரல்களையும் அவனுடைய கண்ணுக்கு மேலாக வைத்து, பிறகு அவ்விரல்களை நெற்றியின் மத்தியிலிருந்து மெதுவாக அப்புறப்படுத்தி கன்னப்பொறிகளின்மேல் கொண்டு வரவேண்டும். இவ்வாறு அடுத்தடுத்து இரண்டு அல்லது மூன்றுவிசை செய்யவேண்டும். பிறகு அவ்விரல்களை மெதுவாக எடுக்கும்பொழுது,

"நீ இப்பேோது தூங்குவாய், உனக்கு தூக்க மயக்கம் வருகிறது. இதோ வந்து கொண்டிருக்கிறது. இதோ வந்து விட்டது. இனி நீ தூங்குவாய்"

என்று சொல்லவேண்டியது. இவ்விதம் சொல்லும்போதெல்லாம் மெதுவாகவும், உண்மையாகவும் சொல்லவேண்டும். மற்றொரு முறையாவது,

நோயாளியின் சமீபத்தில் நீ நின்றுகொண்டு உனது இடது கை பெருவிரலை அவனுடைய மூக்கின் கீழ்ப்புறம் வைத்து மற்றவிரல்களை அவன் தலைமீது பொருந்தும்படி செய்யவும். பிறகு தூங்கச் செய்யும் மந்திரங்களை அடுத்தடுத்துப் பலமுறை மெதுவாகச் சொல்லவேண்டும்.

அத்தியாயம் 22.

—(†)—

ஹிப்னடிஸ்டின் மனமும் புத்தியும்.

தூக்கத்தினால் வியாதிகளைப்போக்கும் முறைகளை உபயோகிப்பதற்கு முன் நீ என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை உன் மனத்தில் ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டியது. அப்படி நீ ஸ்திரப் படுத்திக் கொள்ளாவிடில், ஒருக்கால் நீ செய்ய உத்தேசித்திருக்கும் முறைகளும் அவற்றிற்கேற்ற மந்திரங்களும் தவறிப்போகக் கூடும். நீ செய்யும் காரியத்தில் ஏதோ பிழையிருக்கிறதென்று நீ எண்ணுவாயாகில் உன் முறையும் பிழையாய்ப்போகும். அதனால் உனது மனம்

சஞ்சலத்தை யடையும். இச்சாஸ்திரத்தில் உண்மையை யறியாத பலரும் உன்னைக்கண்டு ஏளனம் செய்வார்கள். ஆதலால் நீ செய்யும் தவறுதல்களை நீயே சரிப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய எண்ணத்தை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அப்படிச்செய்தால் நீ தவற மாட்டாய். நீ தவறிவிட்டால் தவறியதாகயாரும் நினைக்காதவகைச் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்தாலொழிய உன் திறமை புகழக் கூடியதாக மாட்டாது.

ஒவ்வொருவரிடத்திலும் அபாரமான சில சக்திகள் மறைந்து கிடக்கின்றனவென்றும், அவற்றால் மனிதரை வருத்தும் வியாதிக ளெல்லாவற்றையும் போக்க முடியுமென்றும் இந்தச்சாஸ்திரம் கூறு கின்றது. இவ்வியாதிகளைத்தீர்க்கும் முறைகளை உபயோகிக்கின்ற ஹிப்னடிஸ்டின் புத்தி ஒரேவழியில் நிற்கக் கூடியதாயிருக்க வேண் டும். புத்தியானது சரீரத்தினுடைய சகல தொழில்களையும் நடத் தும் வல்லமை யுடையதால் அவ்விதம் வைத்தியம் செய்வதற்கும் ஏற்றதாகும். மனோவசியத்தினால் வைத்திய சிகிச்சை செய்வதானது சுயபுத்திக்குச்சரியான மந்திரங்களையும் சமயோசிதமாய் உபயோகப் படுத்தவேண்டும். இம்மந்திரங்களை வாயால் உரத்தியாவது மனத்தி னால் ஸ்மரணைசெய்தாவது உபயோகிக்கலாம்.

புத்தி விசேஷத்தினால் மாத்திரமன்றி, மனோவசியத்தினாலும் அடையக்கூடிய பலன்கள் கீழானவைகளல்ல. ஒன்றுக்கொன்று சம் பந்த மில்லாவிடினும் தனித்தனி அவைகளால் உண்டாகும் பலன் கள் அதிக மாகும். மர நிழலிலிருக்கும் புல் பூண்டுகள் செழித்து வளராமலிருப்பதை நாம் பலவிடங்களிலும் பார்த்திருக்கின்றோம். ஏன் அவைகள் அவ்விதமிருக்கின்றன. அவைகளிடத்தில் ஒரு சக்தி வராமற்றடை படுவதால் அவ்வித மிருக்கின்றன. அவற்றை மறைத் துக் கொண்டிருக்கும் மரக்கிளையை வெட்டி விடுவோமாகில் அப்புல் பூண்டுகள் செழித்து வளர்கின்றன. அம்மாதிரியாகவே மறைந்திருக் கும் சில சக்திகள் நோயாளியை விட்ட கன்றவுடன் அவன் சௌக் கிய மடைகின்றான். அச்சக்திகள் மனத்தினிடத்திலேயே வியாபித் திருக்கின்றன.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அவனுடைய ஜீவிய காலத்தில் நடக்க வேண்டிய ஒவ்வொரு நினைவும், வார்த்தையும், செயலும் அவ

னுடைய மூளையில் வரையப்பட்டு, அம்மூளை நல்ல நிலைமையில் இருக்கும் வரையில் அழியாது இருக்கும். ஸ்திரமானபுத்தி எப்போதும் எவ்விஷயத்தையும் மறப்பதில்லை. ஆகையால் அப்புத்தியை நல்ல நிலைமையில் வைப்போமாகில் நமது ஜீவகாலத்தில் நடந்த எந்த விஷயத்தையும் சிந்தனைக்குக் கொண்டுவருமாறு செய்யலாம். இந்தச் சக்தியினாலேயே நமது சிறுபிராயத்தில் நடந்த விஷயங்களெல்லாம் அநேககாலமாய் மறைபட்டுக் கிடந்தாலும் நமது அகக்கண்ணுக்கு முன் திரும்பவும் நடப்பனபோல் தோற்றப்படுகின்றன.

மனச் சங்கற்பங்களினால் சில அற்புதமான வேடிக்கைகளையும் காண்பிக்கலாம். சீஷர்களைப் பள்ளிக்கூடம்போகும் மாணாக்கர்களாக பாவிக்கச்சொல்லி முடிவற்ற வேடிக்கைகளைப்பார்க்கலாம். கடல்களைத் தாண்டி ஆப்பிரிக்கா, அமெரிக்கா, ஜப்பான் தேசங்களில் இருக்கிறார்கள் என்று சொன்னால் இந்நாடுகளை நோக்கிச் சந்தோஷ மடைவார்கள். இவர்கள் போர்வீரர்களென்றும், சங்கீத வித்வான்களென்றும், பிரசங்கத்தில் வல்லமை சாலிகளென்றும் சொல்லி விட்டால் யுத்தத்தில் சண்டைபோடுவதுபோல் சண்டைபோடவும், பாட்டுக்கச்சேரியில் பாடுவதுபோல் பாடவும், ஜனக்கூட்டங்களுக்குப் பிரசங்கம் செய்வதுபோல் பிரசிங்கிக்கவும் ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

சீஷனை ஒரு நாய் அல்லது ஒரு பன்றி யென்று சொல்லி விட்டால் நாய்போல் குலைக்கவும், பன்றிபோல் உரும்பவும் செய்கிறான். சுருக்கிச்சொல்லுவோமானால் இந்த நித்திரை அடைந்த சீஷன் செய்யும் வேடிக்கைகளுக்கு ஓர் அளவு கிடையாது.

அத்தியாயம் 23.

மனோலயத்தினால் வியாதியை நீக்குதல்.

வியாதியை நீக்குவதற்கு மனோலயமே முக்கியமானதென்று இதுவரைக்குமே சொல்லியிருக்கின்றோம். பொன் என்னும்

உலோகமே நானாவித நாமரூபங்களையுடைய நானாவித ஆபரணங்களாவதுபோல் ஓர் மனமே நானாவித நாமரூபங்களுடைய பிரபஞ்ச ரூபமாய்க் காணப்படுகின்றது. அப்பேர்ப்பட்ட மனம் ஒரே நிலையில் நிற்காமல் நமக்குப் பெருத்த சத்துருவாயிருக்கிறது. இந்த மனமே சம்சார ரூபமாகவும், மூன்று உலகங்களாகவும், துக்க சொரூபமாகவும், பால்ய, எவ்வன, கௌமாரமாயும் இருக்கின்றது. அதுவே யமன் ரூபமாகவும், ஆணுவ, மாய்கை, காம்யம் என்னும் மும்மலமாகவும் இருக்கின்றது. மனமே சங்கல்ப விகல்பங்களாகவும் அதாவது நினைப்பு மறப்பாகவும், ஜீவரூபமாகவும், புத்தி, சித்தம், அஹங்காரமாகவும், அந்தக்கரணங்களாகவும் இருக்கின்றது. மனமே பந்தமாகவும், ஆகாசாதி பஞ்சபூதங்களாகவும், சப்தஸ்பரிசாதி பஞ்சதன் மாத்திரைகளாகவும், அன்னமயாதி பஞ்சகோசங்களாகவும், ஞானேந்திரிய கர்மேந்திரிய பஞ்சபிராணங்களாகவும் காம, குரோத, லோப, மோக, மத, மச்சரங்களாகவும், சத்துவ, ரஜ, தாமோ குணங்களாகவும் இருக்கின்றது. சாக்கிர, சொப்பன, சுழுப்தி என்னும் மூன்று அவஸ்தைகளாகவும் இருக்கின்றது. அஷ்டதிக்குப்பாலகர்களும், அஷ்டவசுக்களும், ஏகாதச ருத்திரர்களும், துவாத சாதித்தியர்களும் மனதாகவே இருக்கின்றன. மனமே நினைப்பு மறப்பாகவும், ஞான அஞ்ஞானங்களாகவும், மாயை அவித்தையாகவும் இருக்கின்றன. நாமரூபங்களையுடைய இந்த சராசரப் பிரபஞ்சமெல்லாம் மனமாகவே யிருக்கின்றன.

மனமானது இது நல்லது, இது கெட்டது என்று அறிந்து, கெட்டதை நீக்கிவிட்டு நல்லதை எடுத்துக் கொள்ளாமல் எல்லா வஸ்துக்களினிடத்தும் ஆசையுடையதாய் கிராமத்திலிருக்கும் சுணங்கன் யாதொரு தொழிலுமில்லாமல் வீணில் இங்குமங்கும் ஓடித்திரிவதுபோல் இம்மனமானது ஒரு க்ஷணநேரத்திற்குள்ளே சொர்க்க, மத்திய, பாதாள லோகம் வரையில் ஓடி அலைந்து திரிந்து கெட்டு வந்து விடுகின்றது. இப்படி மனமானது நான்கு பக்கங்களிலும் ஓடித்திரிந்தவண்ண மிருந்தால் எக்காரியத்திலும் ஜயமடைவதற்கில்லை.

ஜீவன் மனோவசமாய், விஷயவாசனுலோலனாய், சிங்கமானது சங்கிலியினால் கட்டப்பட்டதுபோல், ஜீவன் இப்பிரபஞ்ச

வாழ்க்கையில் கட்டப்பட்டு ஜனன மரணாதி சமுத்திரத்தில் மூழ்கி சுக துக்கங்களை அனுபவித்துக்கொண்டே யிருந்து இச்சரீரத்தை விட்டு ஓடிவிடுகின்றது. ஆதலால் மாயை யென்னும் மனதை நாசஞ் செய்ய வேண்டும். இந்த மனம் நசித்தால் உலகத்தை யெல்லாம் அழிக்கத்தக்க சுழல்காற்று வந்தாலும், சமுத்திரம் பொங்கி பிரளயம் வந்தாலும், பூமி உருகும்படி எரிகின்ற பன்னிரண்டு சூரியர்கள் வந்தாலும் மனத்திற்கு துன்பமில்லை.

இருதயத்தில் காம குரோதாதி அழுக்குகள் இல்லாமற்செய்து மனத்தைப் பரிசுத்தமான நிலையில் நிறுத்திவைத்தால் தனது நிஜ சொரூபத்தில் அடையலாம். அப்படி மனது பரிசுத்த மடைந்தால் எல்லா காரியங்களும் சித்தியாகும். சங்கல்பத்தையே அதாவது பல எண்ணங்களையே மனம் என்று சொல்லப்படுகிறது. சங்கல்பத்தை விட மனம் வேறானதல்ல. சங்கல்பம் எங்கு பிறக்கின்றதோ அங்கு மனம் இருக்கிறதென்று கண்டிதமாய் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். எல்லா ஜயத்தையும் விட மனோஜயமே சிரேஷ்டமானது.

இதைப்பற்றி வேதாந்த கிரந்தங்களில் சொல்லி யிருப்பவற்றில் சிறுபாகத்தை இங்கு எடுத்துக்காட்டுவோம். மனம் சமஸ்த பிராணிகளையும் காமக்குரோதாதி குணங்களில் மூழ்கச்செய்து துக்கமாகிய போகங்களைச் சுகமென்றெண்ணி சம்சாரமென்னும் கடலில் அழுந்தச்செய்து, மீண்டும் கரையேறா வண்ணம் அஞ்ஞானமென்னும் கற்பாறையால் மோதும்படிச் செய்கின்றது. மனதே புண்ணிய பாவங்களின் மூட்டையைப் பெரியதோர் மூட்டையாய்ச் சுமந்து, சுவர்க்க நரகங்களிலிருந்து சுக துக்கங்களை அனுபவிக்கச் செய்கின்றது. இந்தப் புண்ணிய பாபங்களின் மூட்டையே சஞ்சிதமென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆதலால் மனமானது இத்தகையதென்று அறிந்து அதைப் பிரமநிஷ்டையில் நிறுத்தி சகல எண்ணங்களையும் சூன்யம் செய்தபோது அது மிகவும் இலேசாய் பிரம்ம சொரூபத்தை அடையும். ஆதலால், மனத்தின் சுபாவம் இப்படிப்பட்டதென்று அறிந்து அதை சூன்யமாய்ச் செய்தவனே முக்தனென்றும், ராஜயோகி யென்றும், பிரம்மஞானி யென்றும் சொல்லப்படுவான்.

மனது எதுவரையில் ஒருவனுக்கு நசிக்கவில்லையோ அதாவது சங்கல்ப விகல்பமில்லாத ஸ்திதியை அடையவில்லையோ அதுவரையில் அதை நாசம் செய்யப்பட்ட பிரம்மநிஷ்டையை அவன் அப்பியாசம் செய்வதே பிரம்மஞானமென்று சொல்லப்படும். சாஸ்திர அப்பியாசத்தினால் உண்டாகும் ஞானம் பிரம்ம ஞானமென்று சொல்லுதல் பொருந்தாது. இப்படிப்பட்ட பிரம்ம ஞானம் பிராமணத்துவத்தினால் உண்டாக வேண்டும்.

பிராமணத்துவம் பிரம்மஞானத்தினால் உண்டாகுமே யொழிய ஆசிரமத்தினாலும், ஜாதி குலத்தினாலும், கர்மானுஷ்டானங்களினாலும் உண்டாகமாட்டா. அவ்வித பிரம்மஞான முடையவன் கர்மானுஷ்டானங்களைச் செய்யமாட்டான். ஒருக்கால் அவன் உலகத்தாருக்காக கர்மானுஷ்டானங்களைச் செய்தபோதிலும் அவன் அந்த கர்மத்திற்குப் பாத்திரமாக மாட்டான்.

உலகத்தார் சற்பத்தைப்பார்த்து பயப்படுவதுபோல் ஜனக்கூட்டத்தைப்பார்த்து பயப்படுபவனும் உலகத்தார் தனக்குச் செய்யப்பட்ட சன்மானங்களை நாகத்திற்குச் சமானமாகப் பார்க்கப்பட்டவனுமாகிய ஒருவன் ஆண், பெண், அலி என்பது சரீரத்திற்கேயொழிய ஆத்மாவிற் கல்லவென்றும், மேற்சொல்லிய சரீரங்கள் அவரவர்களின் சங்கல்பத்தால் அந்தந்த ரூபங்களை அடைகின்றன வென்றும் அறிந்தபடியால், ஆண் பெண் என்னும் வேற்றுமைகள் அவனுக்கு இராமையால் சதாஞான அனுபவ நிஷ்டையிலிருப்பான். அப்படிப்பட்டவனுடைய மனது பரிசுத்தமாயும் விசேஷசக்தி வாய்க்கப்பெற்றுமிருப்பான். அவ்வித பரிசுத்த மனத்தால் எதுதான் கைவல்யமாகாது. அதுவே நாம் ஹிப்னடிஸ சக்தியென்று சொல்லுவோம். இச்சக்திக்கு ஓர் உதாரணம் கூறுவோம்.

அத்தியாயம் 24.

ஹிப்னுடிஸ்டு ஊதுவதால் வியாதி நீங்குதல்.

மனத்தை ஓரே நிலையில் நிறுத்துவதால் எவ்வித காரியங்களும் ஜயமாகுமென்று முன்பே சொல்லியிருக்கின்றோம். அவ்விதம் நிலை நிறுத்துவதால் ஹிப்னுடிஸ சக்தி உண்டாகின்றது. உதாரணமாக மகம்மதியர்கள் மசூதிகளில் பரிசுத்தமனத்துடன் தொழுவதை இங்குச் சற்று கவனிப்போம்.

மகம்மதியர்கள் பரிசுத்தமான உடைகளை யணிந்து, பசி முதலிய துன்பங்களின்றி மனத்திருப்திபுடன் தேவாலயமாகிய மசூதிகளிற் பிரவேசித்து அங்கு ஓரிடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஜலத்தில் கை, கால்கள், முகம், வாய், மூக்கு, காது முதலானவைகளைக் கழுவி சுத்தஞ்செய்து, மனத்தில் வேறு எண்ணங்களெவையுமின்றி பரிசுத்தமான ஒரேமனத்துடன் நிமாஸ் என்னும் நிஷ்டையைப் பூர்த்திசெய்து முடித்துக்கொண்டு வெளியில் வருவார்கள். அப்போது அந்த மசூதியின் வாயிலின் இருபக்கங்களிலும் சிலர் வியாதி, தோஷம் முதலிய துன்பங்களடைந்த சில குழந்தைகளை வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்போது நிமாஸ் முடித்து வெளிவரும் மகம்மதியர்கள் அக்குழந்தைகளின் முகங்களில் ஊதுகிறார்கள். அதாவது ஹிப்னுடிஸ சக்தியை அக்குழந்தைகளின்மேல் செலுத்துகிறார்கள். அதனால் அக்குழந்தைகளுக்கு வியாதிகளும், தோஷம் முதலிய கெடுதிகளும் பற்றறத் தொலைந்து போகின்றன. இதை யாவரும் அறிவார்கள்.

இவர்கள் குழந்தைகளின் முகத்தில் ஊதுவதனால் சகலதோஷங்களும் நீங்குவதற்குக் காரணம் இன்னதென்று இப்போது உங்களுக்கு ஏற்படக்கூடும். அதாவது, மகம்மது மதஸ்தர்கள் விக்கிரக ஆராதனைச் செய்வதில்லை. அவர்கள் வெட்ட வெளியாய் எங்கும் வியாபித்துள்ள பரப்பிரம்மத்தை துதிசெய்யப் பட்டவர்கள்.

மகம்மதியர்கள் நிமாஸ் படிக்கத் தொடங்குகையில் அவர்கள் சந்திரனுடைய மூன்றும் பிறையின் வடிவைப்பார்ப்பதனுல் மூன்றும் பிரைக் காணப்படுவது மேற்கானதால், அவர்கள் மேற்றிசையை நோக்கி இரண்டு கைகளின் ஆள்காட்டும் விரல்களை இரண்டு காதுகளிலும் வைத்துக் கொண்டு "லா இலா ஹா இல்லில்லா மஹமத் ரசூலில்லா" என்று சொல்லி மனத்தை ஒரே வழிப்படுத்தி வெட்ட வெளியாகிய பரமாத்ம சொரூபத்தில் ஐக்கியும் செய்து அப்படியே ஒரே வழியில் நிற்பார்கள்.

அவர்கள் இவ்வித நிலையிலிருந்து மிகவும் பரிசுத்தமான மனத்துடன் வெளியே வரும் சமயத்தில், வியாதியாயிருக்கும் குழந்தைகள், தோஷந்தாங்கிய குழந்தைகள் இவற்றின் முகத்தில் முன் தெரிவித்தபடி ஊதுவதனுல் அவர்களின் மனத்தினின்று வரும் பரிசுத்தமானகாற்று அக்குழந்தைகளின் முகத்தில் பட்டவுடன் சகல வியாதிகளும், தோஷங்களும் தீர்ந்து விடுகின்றன.

இதனுல் மனத்தை ஓர் நிலையில் நிறுத்திப் பிறகு வெளிவிடும் காற்றில் அபாரமானசக்தி யுண்டாகிறதென்று தெரிகிறதல்லவா. அச்சக்திக்கு நாம் ஹிப்னுடிஸ சக்தி யென்று கூறுகிறோம். ஆதலால் வியாதிகளைத் தீர்ப்பதற்கு இச்சக்தி மிகவும் சிரேஷ்டமானது என்பது மேற்சொன்ன திருஷ்டாந்தமே போதுமான அத்தாட்சியாகும்.

அத்தியாயம் 25.

இந்திரியங்களின் மாற்றங்கள்.

மனோவசியத்தினுல் தூக்கமடையச்செய்தல் எவ்வளவு பிரயாசையோ அப்படியே தூக்கமடையச் செய்தவனை எழுப்புவதும் பிரயாசையாகும். இது மாத்திரமன்றி அதிக சாமர்த்தியமும் அவசியமாகும். உன்னுடைய மனோசக்தியை மேலிருந்து கீழே வரச் செய்வதே ஒருவனை தூங்கச்செய்வதாகும். கீழிருந்து மேலே அச்சக்தியைச் செலுத்துவதே ஒருவனை எழுப்புவதாகும். "நீ விழித்துக் கொள்வாய், தூக்கம் உன்னை விட்டு

நீங்கிற்று, இனி நீ எழுந்திருக்கலாம்" என்று சொன்னவுடனே ஹிப்னடிஸ தூக்கமடைந்தவன் எழுந்திருப்பான். ஆதலால் நோயாளி யானவன் தூக்கந்தெளிந்து நன்றாக விழித்துக்கொள்ளும் வரையில், ஹிப்னடிஸ்டு அவனைக் கீழிருந்து மேற்புறமாக தன் சக்தியைச் செலுத்த வேண்டும். அத்துடன் மேற்சொன்ன மந்திரங்களையும் உச்சரித்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும்.

சில சமயங்களில் நோயாளியின் கன்னப்பொறிகளின் மேல் மெதுவாக ஹிப்னடிஸ்டு தன் விரல்களால் தேய்த்துக் கொண்டிருந் தால் நோயாளி தூக்கத்தினின்றும் விழித்துக் கொள்வதுண்டு.

தூக்கத்தை தெளிவிப்பதற்கு நோயாளியின் சரீரத்தை தொட வேண்டு மென்பதில்லை. நோயாளி படுத்துக்கொண்டாவது, அல் லது சாய்மான நாற்காலியில் சாய்ந்து கொண்டாவது தூங்கும் பொழுது ஹிப்னடிஸ்டு தன் கைகளைமாத்திரம் நோயாளியைத் தடவுவதாக மனத்தில் எண்ணி நோயாளியின் உடம்பில் கைகள் படா மல் கீழிருந்து மேலுக்குக் கொண்டு போகவேண்டும். இவற்றிற் கெல்லாம் இந்திரியங்களே காரணமென்பதை இதனடியிற் குறிப் பிடுவோம்.

சீஷனுடைய பஞ்சேந்திரியங்களையும் உன் மனத்தினால் வசப் படுத்தி நடக்கச் செய்யலாம். அவனுடைய பார்வையையும், கேள்வி யையும், ஸ்பரிச உணர்ச்சியையும் மாற்றி இந்திரியங்களையும் உன் இஷ்டம்போல் அதிகரிக்கவும், குறைக்கவும் செய்யக்கூடும்.

பஞ்சேந்திரியங்களில் ஒன்றாகிய பார்வையின் பிரமைத்தோற் றங்கள் அநேகங்களுண்டு. இவைகள் மிகவும் விநோதமானவை. ஹிப்னடிஸ நித்திரையில் சீஷனை மந்திர உச்சாரணங்களால் தனக்கு முன்னிலிருக்கும் ஒருவனைப்பார்க்க முடியாமலும், இல்லாத வனைப் பார்க்கவும் செய்யலாம். ஒருவனை மற்றொருவனாகவும் இங்கு சீஷன் பார்க்கக்கூடும்.

சீஷன் ஹிப்னடிஸ நித்திரையி லிருக்கும்பொழுது, ஒரு சிறு காகிதத்துண்டை அவன் கையில்கொடுத்து, அது ஒருபொடோ கிராப் படமென்று சொன்னால் அவன் அதைப் பொடோகிராப் (புகை) படமென்றே நம்புவான். இதை எப்படி பரீக்ஷிப்ப

தெனில், அக்காகிதத்துண்டை அதைப்போன்ற அளவுள்ள சிலகாகி தத் துண்டுகளுடன் சேர்த்து அதே சீஷனிடம் கொடுத்து அவன் பொடோகிராப் படமென்று நம்பின் காகிதத்துண்டை எடுக்கும்படி சொன்னால், உடனே அக்காகிதங்களினின்றும் அவன் அதை எடுத் துக் கொடுப்பான். பார்ப்பவர்களுக்கு அதுமற்ற காகிதத் துண்டு களைப்போன்ற வெத்துக் கடிதமாயிருந்தும் ஹிப்னடிஸ சக்தி ஏறப் பெற்ற சீஷனுக்கு அது பொடோகிராப் படமாகவே தோன்று கிறது. சீஷனுடைய பார்வை சக்தி எவ்வித மாறுதலடைந்ததென்று இதனால் விளங்க வில்லையா? ஆதலால் இந்திரியங்களை ஹிப்னடிஸ சக்தி வசப்படுத்தி விடுகின்றது.

இப்படியே மற்ற சக்திகளும் அதாவது காதால் கேட்கும் விஷ யங்களும் அவனுக்கு நம்பிக்கையை உண்டாக்கி அதையேதிடமாக நம்பும்படி அவனைச்செய்கிறது. ஒரு கைக்கடிகாரத்தை தூரத்தி லிருக்கும் ஓர் அறைக்குள் வைத்து கதவைமூடி ஹிப்னடிஸ நித் திரையை அடைந்த சீஷனை அக்கடிகாரம் ஓடும் சப்தத்தை கேழ்க் கச் சொன்னால் அவன் வெகு சுலபமாய்க் கேட்பான்.

இதைப்போலவே நாவின் உருசியையும் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் மாற்றலாம். சீஷனுடைய கையில் ஒரு மெழுக்கு வத்தி துண்டைக் கொடுத்து, அது சர்க்கரை மிட்டாய் என்று சொன்னால் அவன் அதை ஆவலுடன் புசிப்பான். அது அவனுக்கு சர்க்கரை மிட்டா யைப்போல் உருசியாயிருக்கும். சுத்தமான தண்ணீரை அவன் கையிற்கொடுத்து, இது சாக்கடைத் தண்ணீரென்றால், அது அவ னுக்கு சாக்கடைத் தண்ணீரைப் போலவே காணப்படுவதுடன், துர்நாற்றமும் அவன் நாசியால் கிரகிப்பான்.

சீஷனுடைய முகரும் உணர்ச்சியும் ஹிப்னடிஸ சக்தியால் மாறுதலடைகின்றது. துர்க்கந்தங்களுள்ள வஸ்துக்களை அவ னிடந்தந்து இது எவ்வளவு மணமா யிருக்கிறது பார் என்றால், அவன் முகர்ந்து நல்ல வாசனையை கிரகிப்பான். அவன் மூக்கில் ஒரு சென்ட் புட்டியைப் பிடித்து அவனெதிரில் ஒரு பூந்தோட்ட மிருப்பதாகவும் அவன் அதன் மத்தியில் நின்றுகொண்டு புஷ்பங்க ளின் வாசனையை முகருவதாகச் சொன்னால் சீஷன் அவ்வாறே முகருவான். இதே விதமாக சீஷனுடைய பிரமையை அநேக

வழியில் திருப்பலாம். இந்த நிலையில் சீஷன் விழித்ததற்குப் பிறகு இவைகளெல்லாவற்றையும் மறக்கமாட்டானென்று மந்திரங்கள் சொன்னால், விழித்த பிறகு இவைகளெல்லாவற்றையும் சீஷன் விஸ்தாரமாகச் சொல்வான். இவ்விதமாகவே சீஷன் முகத்தில் ஒரே நேரத்தில் பலவித தோற்றங்களை உணரலாம். உதாரணமாக இவன் முகத்தின் வலது பக்கத்தில் புன் சிரிப்பையும், இடது பக்கத்தில் துக்கத்தையும் காட்டுவதாக ஹிப்னடிஸ்டு மந்திரங்களை ஏவினால் இவன் அவ்வாறே தன்முகத்தை வைத்துக் கொள்ளுவான். இங்கு இவனை அழச்சொன்னால் அழவும், சிரிக்கச்சொன்னால் சிரிக்கவும் செய்வான்.

அத்தியாயம் 26.

சீஷன் விழித்தபின் உண்டாகும் ஆச்சரியம்,

ஹிப்னடிஸ தூக்கநிலையில் அநேக அதிசயமான வேலைகளைச் செய்யலாம். அதாவது, சீஷன் நித்திரையினின்றும் விழித்துக் கொண்ட பிறகு, அவனுக்கு பல்வலி உண்டாகுமென்று ஹிப்னடிஸ மாந்திரீகன் தெரிவித்தால் அப்படியே அந்தச் சீஷனுக்கு பல்வலி உண்டாகி விடும்.

அதற்கு முறையாவது :—உன் சீஷனை முன்சொன்ன ஏதாவதொரு முறைகளை அப்பியாசித்து தூக்க நிலையிலிருத்தி விட்டு பிறகு இவன் அயர்ந்த நித்திரையிலிருக்கும் சமயம் பார்த்து பின் வருமாறு மந்திரங்களை உச்சரிக்கவும்.

“ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையி லிருக்கின்றாய். விழித்துக் கொண்டவுடன் உனக்கு அகஸ்மாத்தாக பல்வலி உண்டாகி விடும். பல்வலியை நான் உண்டாக்கினதாக நீ நினைக்கமாட்டாய். நீ சுகமாய்த் தூங்கு. நீ விழித்துக்கொண்டவுடன் நான் சொன்னதொன்றும் உன் ஞாபகத்திற்கு வராது. நான் சொன்னாலன்றி இவைகளொன்றையும் நீ நினைக்கமாட்டாய். விழித்தவுடன் உனக்கு பல்வலி உண்டாகும்.

நான் இதை என் விரலால் முகத்தில் தட்டி ஓட்டி விடுவேன். இதோ ஒன்று, இரண்டு மூன்று விழித்துக்கொள்.''

இம்மந்திரங்களைச் சொன்னவுடன் சீஷன் விழித்துக் கொண்டு புன் சிரிப்புள்ளவனாய் உன்னிடம் பேசிக்கொண்டிருப்பான். இப்படி பேசிக்கொண்டிருக்கையில் இவன் முகம்வாடி, பல்நோய் உண்டாகி சீஷன் தத்தளிப்பான். ஹிப்னாடிஸ்டு அவனை நோக்கி, அவன் ஏன் அவ்விதம் தத்தளிக்கிறானென்று கேட்டால், பல்வலியால் கஷ்டப்படு வதாக சீஷன் சொல்வான். இங்கு இவனை வெகுநேரம் கஷ்டப்படுத் தாமல், பல் நோயைத்தீர்க்க ஹிப்னாடிஸ்டு முயலவேண்டும். விரல்க ளால் சீஷனுடைய கன்னத்தில் மெதுவாகத்தட்டி ஹிப்னாடிஸ்டு வலியை நீக்கிவிடலாம். இப்படி சீஷனுடைய பல்நோயை சீக்கிரத் தில் விலக்குவதைப் பார்த்து சபையோர் வியப்படையுங் காலத்தில் ஹிப்னாடிஸ்டு இவ்விதமாகவே மானிட ஜென்மத்தில் பிறந்திருக்கும் அநேக பிணிகளையும் ஹிப்னாடிஸ மகிமையால் நீக்கலாமென்று விஸ் தாரமாக எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் 27.

போஸ்ட் ஹிப்னாடிக் மந்திரங்கள்.

சீஷன் ஹிப்னாடிஸ நித்திரையி லிருக்கும்பொழுது ஹிப்னா டிஸ்டு சொன்ன சிலமந்திரங்களினால் அவன் விழித்தபின் அவனுக்கு பல்வலியை ஹிப்னாடிஸ்டு உண்டு பண்ணினதை நாம் முந்திய அத்தி யாயத்தில் விவரித்திருக்கின்றோம். இதைப்போலவே ஹிப்னாடிஸ நித்திரையில் சீஷனுக்கு எவ்வித காரியத்தையும் ஏவச்செய்வதால் அவன் குறித்த காலம் வந்தவுடன் ஹிப்னாடிஸ்டு சொல்லி யிருந்த வாறே அச்சீஷன் செய்து முடிப்பான். ஹிப்னாடிஸ்டு ஏவியிருக்கும் செயல் எவ்விதமானதோ வென்று சீஷன் கிஞ்சித்தும் பயப்படுவது மில்லை. அதைப்பற்றி சந்தோஷப்படுவது மில்லை. ஆனால் மற்றொரு வரால் அவன் இப்படிச் செய்யவில்லை யென்றும், அவனாகவே செய் கிறதாகவும் அவன் நினைத்துக் கொள்ளுகிறான். இவ்விதம் அவனை

செய்யச் சொல்லும் மந்திரத்திற்கு போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரம் (Post Hypnotic Suggestion) என்று பெயர். இம்மந்திரங்களை எல்லாவித காரியங்களுக்கும் உபயோகிக்கலாம்.

மேற்சொன்ன போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரத்தை உபயோகிக்கும் முறை :—மாந்திரீகன் அதாவது ஹிப்னுடிஸ்டு, சீஷனை ஒரு வசதியான நாற்காலியில் உட்காரவைத்து அவனை ஆழ்ந்த ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்க வேண்டும். அவ்வாறு நித்திரைக் குள்ளாகும் சீஷன் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு ஆழ்ந்த நித்திரையை அடைகிருனே அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஹிப்னுடிஸ்டினுடைய போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரம் பலிதமாகும். பிறகு, ஹிப்னுடிஸ்டு தன்னுடைய வலது கையால் சீஷனுடைய புருவமத்தியை மெதுவாய் அழுத்தி தன்னுடைய இடது கையால் சீஷனுடைய வலதுகை நாடிகளை அழுத்திக்கொண்டு தான் கோரிய காரியத்திற்குரிய மந்திரங்களை இடைவிடாமல் திடச்சித்தத் துடனும் உண்மையான நம்பிக்கையு முள்ள குரலிலே சீஷனுடைய மனத்தில் நன்ருய்ப் பதியுமாறு உச்சரிக்க வேண்டும்.

போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரங்களைச் செய்யும்போது சீஷனுக்குப் பெருந்துன்பம் விளைவிக்கும்படியான எவ்வித காரியங்களையும் செய்யச் சொல்லக் கூடாது. சீஷனை கெட்ட வழிகளில் தூண்டினுல் மாந்திரீகனே வீணுகக்கெடுவான். இவ்விதம் சீஷனை ஆழ்ந்த நித்திரைக் குள்ளாக்கி நாற்காலியிலிருந்தும் அவனை எழுப்பி நிறுத்தி வைத்துக்கொண்டு பின்வருமாறு மந்திரங்களை உச்சரிக்கவும்.

போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரங்களாவன :— "அப்பா! நீ இப்பொழுது ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கின்ருய். என் மந்திர சக்தியையும், மனோசக்தியையும் உன்னுல் எதிர்க்க முடியாது. நீ விழித்தெழுந்தவுடன் நான் சொல்வதையெல்லாம் தவருமல் செய்வாய். அப்படிச் செய்யாமலிருக்க உன்னுல் முடியாது. நீ விழித்துக்கொண்டபின் நான் சொல்வதெல்லாம் உன் ஞாபகத்திற்கு வராது. ஆனுல் நான் சொல்வதையெல்லாம் நீ செய்தே தீருவாய்" என்பதே மந்திரமாகும். இதை பல தடவைச்சொல்லி மந்திரித்து சீஷனை எழுப்பி விடவேண்டும்.

இம்மந்திரத்தால் செய்யக்கூடிய விஷயங்களெவையெனில், அவற்றால் அநேக விஷயங்கள் செய்யக்கூடியதாயிருந்தாலும் சிலவற்றை இங்கு சுருக்கிச் சொல்லுவோம்.

1. கல்வி யில்லாதவருக்கு கல்வியில் விருப்பத்தை உண்டாக்கலாம்.

2. சோம்பேரிகளுக்கு சுருசுருப்பை உண்டு பண்ணலாம்.

3. குழந்தைகளிடத்திலுள்ள குற்றங்களை போக்கலாம்.

4. கூடாத மனிதர்களை கூட்டிவைக்கலாம்.

5. குற்றமுள்ள கர்விகளின் அகங்காரத்தை அடக்கலாம்.

6. வீட்டை விட்டோடும் ஆண் அல்லது பெண் பிள்ளைகளை வெளியே விடாமற்றடுக்கலாம்.

7. மதுபானம் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களினின்றும் மனிதரை தப்பி வைக்கலாம்.

8. கடினசித்த முள்ளவரை உதாரகுண முள்ளவராக்கலாம்.

9. ஒருவனை குறித்த காரியத்தை தவறாமல் செய்யும்படிச் செய்யலாம்.

10. மனநிலை தடுமாற்ற முள்ளவனை சரியான நிலைமையில் விடலாம்.

இவ்விஷயங்களெல்லாம் வைத்திய சிகிச்சைகளினால் தீரக்கூடியனவல்ல. மருந்தால் சரீரத்தில் நுழைந்து பார்க்க முடியாத விடமெல்லாம் ஹிப்னாடிஸம் புகுந்து அங்கேயுள்ள அதி நுட்பமான வியாதிகளையும் கண்டிக்கும். பிறவியிலில்லாமல் இடையிலுண்டாகும் எல்லா வியாதிகளும் ஹிப்னாடிஸ மந்திரத்தால் நீங்கிவிடும். இதன் சக்தியைப்பற்றி புகழ்ந்து பேசாதார் எவருமில்லை.

அத்தியாயம் 28.

தூரத்திலுள்ளவர்களுக்கு ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை எப்படி அடையச் செய்வது ?

தூரத்தி லுள்ளவர்களை தந்தி, டெலிபோன், தபால் இவற்றின் மூலமாய் ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்யலாம். இவ்வித பரீக்ஷைகளுக்கு ஹிப்னுடிஸ்டால் (மாந்திரீகனுல்) பலதடவை ஹிப்னுடிஸ நித்திரைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட சிஷனையே பரீக்ஷிப்பது நலம். ஏனென்றுல் அந்தச் சிடனே மாந்திரீகனுடைய வல்லமையை அறிந்து அவன் மந்திரங்களுக்கு எளிதில் இணங்குகிருனுகையால், மாந்திரீகனுடைய மனத்தினுல் ஆக்ஞாபித்தாலும், அவன் அதி சீக்கிரத்தில் தூங்கி விடுகின்ருன்.

மேலே சொன்னபடி தபால் மூலமாயும், தந்தி மூலமாயும், ஹிப்னுடிஸ நித்திரையை அடையச்செய்வதற்கு போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். யாரைத் தூங்கச் செய்ய வேண்டுமோ அவ்வித சிஷனுக்கு பின்வரும் மந்திரங்களை எழுதி அனுப்பிவித்தால் அவன் சடுதியில் நித்திரையை அடைகிருன். அம் மந்திரமாவது :—

" இக்கடிதத்தைப் படிக்கும்பொழுது உனக்கு அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகும். நீ தூங்கி விடுவாய். ஐந்து ஆறு நிமிஷங்கள் தூங்கித்தானுகவே நீ விழித்துக் கொள்ளுவாய்."

இந்த மந்திர வார்த்தைகளை தந்தியிலோ அல்லது கடிதத்திலோ புகட்டி, சிஷனுக்கு அறிக்கை செய்தால், அவன் இவ்விஷயத்தை யறிந்தவுடனே ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாவான். இவ்வாறே ஹிப்னுடிஸ்டு சிடனை டெலிபோன் இருக்கிற இடத்திற்கு வரும்படிச் செய்து, அவனுக்கு இம்மந்திரங்களைச் சொன்னுல் அவன் தூங்கி விடுகிருன். பிறகு சில நிமிஷத்திற்கெல்லாம் தூக்கத்திலிருந்து விழித்து தன் முழு பிரக்ஞையையும் அடைகிருன்.

தமக்குத்தாமே ஹிப்னாடிஸம் செய்துகொள்வது :—சில மாந்திரீகர்கள் தமக்குத்தாமே ஹிப்னாடிஸ (Auto Hypnosis) நித்திரைக்குள்ளாக்கிக் கொள்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வதற்கு அநேக முறைகளுண்டு. மாந்திரீகன் தன்னையே தூங்கவைத்துக் கொள்ளும் சக்தியை அடையுமுன் ஹிப்னாடிஸம் இன்னதென்றும் மற்றவர்களைத் தூங்கவைப்பது இவ்விதமென்றும் தெரிந்து கொள்வது அவன் முக்கிய கடமையாகும். பிறரைக் கஷ்டமில்லாமல் ஹிப்னாடிஸ நித்திரைக்குள் ளாக்குவதற்கு மந்திரங்கள் தான் முக்கிய அம்சமாகும். இங்கு நன்றாகப்பழகி விட்டால் தன்னையே தூங்கவைத்துக்கொள்ளும் சக்தியை சுய மந்திரங்களால் (Auto Suggestion) அடையலாம். இவ்விதம் தூக்கத்தை அடைவதற்கு மனத்தை ஒன்றுபடுத்தி ஏகாக்கிர சித்த நிலையிலிருக்கப் பழகவேண்டும்.

இந்த ஹிப்னாடிஸ தூக்கத்தை யுண்டாக்கிக் கொள்வதற்கு எவ்வித நம்பிக்கையுடன் மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டுமோ அப்படியே தமக்குத்தாமே செய்து கொள்ளும் தூக்கத்திற்கும் அம்மந்திரங்களையே நம்பிக்கையுடன் உச்சரித்துக் கொள்ளவேண்டும். அது எவ்விதமெனில், ஒரு வசதியான நாற்காலியி லுட்கார்ந்து கொண்டு தன் கண் இமைகள் பளுவாய்க்கொண்டு வருகிற தென்றும், கண்கள் மூடிக்கொள்கின்றன வென்றும், கண்களைத்திறக்க முடியாதென்றும், ஆழ்ந்த நித்திரையைப்பற்றி அதிக உறுதியாக தனக்குத்தானே மந்திரங்களைச் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே இவ்விதம் பழகி வருவது கஷ்டமாயிருக்குமாதலால், மாந்திரீகன் தூங்கும்பொழுது ஒன்று முதல் பத்துவரையில் பலதடவை தூக்கம் உண்டாகும்வரையிலும் அம்மந்திரங்களை உச்சரிக்கவேண்டும். பிரதிதினமும் குறிப்பிட்ட ஒரே நேரத்தில் தூங்கப்பழக வேண்டும்.

மேற்சொன்னபடி ஒருமுறை ஹிப்னாடிஸ நித்திரையை அடைந்தால், பிறகு எப்போதும் அவ்வித நித்திரையைச் செய்வது பிரயாசையா யிருக்கமாட்டாது. இவ்விஷயத்தில் மாந்திரீகன் (ஹிப்னாடிஸ்டு) முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டியது என்னவெனில், அவன் மற்றவர்களை ஹிப்னாடிஸ நித்திரைக்குள்ளாக்குவதற்கு எவ்விதமாகப் பிரயத்தனங்கள் செய்கிறானோ

அவ்விதமாகவே தனக்குத்தானே அந்த நித்திரையை வரச்செய்து கொள்ளவேண்டும். சுய மந்திரங்களின் சக்தி அபாரமாகையால், இவற்றின் உபயோகத்தை அனுபவத்தில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அத்தியாயம் 29.

ஹிப்னடிஸமும் அதன் தீங்கும்.

ஹிப்னடிஸத்தால் பல தீங்குகள் நேரிடுமென்று அனேகர் நினைப்பதுண்டு. அப்படி நினைப்பவர்களுக்கு ஹிப்னடிஸத்தின் மகிமை ஒன்றும் தெரியாதென்றே நாம் சொல்லவேண்டும். இந்த சாஸ்திரத்தையும், இதற்கு அனுகூலமான மற்றக் கிரந்தங்களையும் நன்றாக வாசித்துப்பின் ஆராய்ச்சி செய்தால் எவ்வித தீங்கும் நேரிடுவதில்லை யென்று நன்கு விளங்குகின்றது.

ஹிப்னடிஸத்தால் தீங்கு விளையுமென்று ஜனங்கள் நம்பும் இடத்தில் தீங்குண்டாகாமல், அத்தீங்கு வேறோரிடத்தில் காணப்படுகிறது. நாமும் பலமுறை ஹிப்னடிஸத்தால் எவ்வித தீங்கும் விளையாதென்று பல விடங்களிலும் கூறியிருக்கின்றோம். ஆனால், உண்மையில் ஹிப்னடிஸத்திலாவது, அதைச்செய்கிற ஹிப்னடிஸ மாந்திரீகனிடத்திலாவது குற்ற முண்டாகாமல், ஹிப்னடிஸம் செய்து கொள்பவனுடைய குற்றத்தால் அநேக தீங்குகள் சம்பவிக்கின்றன. இவ்விதம் குற்றம் ஒருபக்க மிருக்க ஹிப்னடிஸத்தால் தீங்கு சம்பவிக்கிறதென்று சொல்வது முற்றும் தவறுதல் ஆகும்.

ஹிப்னடிஸத்தில் மிகவும் தேர்ச்சியடைந்து, எல்லோராலும் புகழ்ச்சியைப்பெற்ற அமெரிக்காதேசத்து மேதாவி யொருவர் பின் வருமாறு எழுதுகிறார் :—

"பென்ஸில் வேனியாவின் கீழ்ப்பாகத்திலுள்ள ஒரு நகரத்தில் ஒருவாலிபனை அவ்வூர் வைத்தியன் ஹிப்னடிஸம் செய்து அவனிடத்திலுள்ள சுருட்டுப்பிடிக்குந் துர்க்குணத்தை நீக்கினான். அவ்வூரிலுள்ள மற்றொரு வைத்தியன் அந்த வாலிபனைத் தன்னிடத்திற்

கழைத்துக் கொண்டுபோய் ஹிப்னுடிஸம் மகா கொடியதென்றும். அதனல் விளையுந் தீங்குக்களவில்லை யென்றும் அவனுக்கு சொல்லி சமாசாரத்தைப் பத்திரிகைகளினின்றும் மேற்கோளெடுத்துக் காட்டினன். ஹிப்னுடிஸத்தால் சிகிச்சை செய்து கொள்ளின் இருதயத்துக்கு அதிகத்திடுக்க முண்டாகு மென்றும்; அவ்வாறு அநேகர் துன்பப்பட் டிருக்கிறர்க ளென்றும் சொல்லிக்கொண்டே அச்சிறுவனுடைய மார்பையும் பரிசோதித்துப் பார்த்து அவனுக்கும் அந்த வியாதியே உண்டாகி விட்டதென்று சொன்னன். எல்லாம் ஹிப்னுடிஸத்தாற்றன் விளைகிறதென்று அவன் அதிக உறுதியோடுசொன்னதால், இரண்டொரு வாரத்தில் அச்சிறுவனுக்கு அதிகமாய் இருதயத்தில் நோயுண்டாயிற்று. அவன் தனக்கு வந்த கேடனைத்தும் ஹிப்னுடிஸத்தால் விளைந்ததென்று உறுதி கொண்டான். சமாசாரப் பத்திரிகைகளும் இந்தக் காரியத்தை தலைமேற்கொண்டு ஹிப்னுடிஸத்தாலுண்டாகும் தீமைகளைப்பற்றி விஸ்தரித்தெழுதப் புகுந்தன. அந்தச் சமயத்தில் நான் அந்த நகரத்திலிருக்கும்படி நேரிட்டதால் அந்த விநோதத்தின் உண்மையைக் கேள்வியுற்றேன். அவ்வூரிலுள்ள முக்கியமானவர்களிடத்தில் இதைப்பற்றி விரித்துச்சொல்லி அந்தச் சிறுவனை வந்து என்னை பார்க்கும்படிச் செய்தேன். அவன் சிறிதும் இஷ்டமில்லாமல் என்பால்வந்து தன்னை ஹிப்னுடிஸம் செய்தல் கூடாதென்று கேட்டுக்கொண்டான். அவனுடைய இருதயத்தை நான் பரிசோதனைச்செய்து, அவனுக்கு முன்னமே ஒரு வைத்தியன் ஹிப்னுடிஸம் செய்து சுருட்டுப்பிடிக்கும் வழக்கத்தைப் போக்கினதின் உண்மையை விசாரித்தேன். அதற்கவன் அதுமுதல் தனக்குச் சுருட்டில்.விருப்ப முண்டாகவில்லை யென்று சொன்னன். தனக்குண்டாயிருக்கும் இருதயத்துடிப்பு சுருட்டைக் காட்டினும் அதிகமான துன்பத்தை யுண்டாக்கி யிருக்கிறதென்றும், ஹிப்னுடிஸத்தால் தான் மிக்க மோசம்போயின னென்றும் வருத்தமுற்றன். நான் அவனிடத்தில் அநேக ஆதாரமான கிரந்தங்களைக் காட்டி அவற்றினின்றும் சில தேர்ந்த பாகங்களைப் படித்து அவனுக்கு இந்த சாஸ்திரத்தின் தன்மை இன்னதென்றும், இதனலுண்டாகும் நன்மைக்களவில்லை யென்றும் விபரமாகச் சொன்னேன்.

நான் படித்துக்காட்டிய விஷயத்தால் அவனுக்கு விருப்ப முண்டாய் என்னை அவன் அதிகமாக நம்ப ஹேதுவாயிற்று. அவனிடத்தில் பிரியமாகத் தர்க்கஞ்செய்து இரண்டாவது வைத்தியனால் தீங்குண்டாகி யிருக்கிறதென்று சொன்னேன். முதலில் அவன் அதை ஒப்புக்கொள்ளாமல்சிறிது நேரஞ்சென்ற பின்னர் தன்னை நான் ஹிப்னுடிஸம் செய்து நெஞ்சுத்துடிப்பை நீக்கலாமென்று சம்மதித்தான். சில நிமிஷங்களில் அவனை ஹிப்னுடிஸம்செய்து முதலில்செய்தவைத்தியனுடைய செய்கை மெய்யென்றும், இரண்டாவது அவனுக்கு துர்புத்தி போதித்தவனுடைய வார்த்தை முழுதும் பொய்யென்றும் மந்திர உச்சாரணஞ் செய்தேன். அவன் தூங்கி எழுந்தவுடன் நோய் தீர்ந்து சுகமாகக் காணப்பட்டான். என் சிகிச்சையாற்ருன் தனக்கு அதிக நன்மை யுண்டாயிற்றென்றும் நம்பினுன். மறுநாளும் வரும்படி அவனுக்கு நான் சொல்லியவாறே என்பால் வந்து மறுமுறையும் ஹிப்னுடிஸம் செய்து கொண்டுபோனுன். அது முதல் சுகம்பெற்று எவ்வகைத் துன்பமில்லாமல் நல்வாழ்க்கைப் பெற்ருன். இவ்விருத்தாந்தத்தை நாம் படிக்கும்போது ஹிப்னுடிஸத்தா லுண்டாகும் தீமை யின்னதென்று நன்ருக விளங்குகிறது. அந்த வாலிபன் முதல் முறை சுருட்டுப்பிடிப்பதை யொழிப்பதற்காக ஹிப்னுடிஸம் செய்து கொள்ளு முன் சுக ஜீவியாயிருந்தான். பிறகு அவனுக்கு இருதய உபத்திரவ முண்டாயிற்று. இவ்விஷயத்தின் உண்மையை உட்புகுந்து ஆராயாவிடில் ஹிப்னுடிஸத் தாற்ருன் தீமை யுண்டாகின்றதென்று ஒவ்வொருவரும் சிந்திக்க ஹேது உண்டாகும். வெளித்தோற்றத்திற்கு ஹிப்னுடிஸம் குற்றமுள்ளதுபோல் தோன்றினுலும் உட்புகுந்து பார்ப்பவருக்கு உண்மை நன்ருக விளங்கும். அச்சிறுவன் தன் துர்க்குணத்தை போக்கிக் கொள்ளும் பொருட்டு முதல் வைத்தியன்பால் சிகிச்சைசெய்து கொண்டபடியே இரண்டாவது வைத்தியன் சொன்னதைக் கேளாமலிருப்பானுயின் இவ்வளவு துன்பம் விளைந்திராது. ஜனங்களுக்கு இதனுண்மை புலப்பட்டிருக்குமாயின் சமாசாரப் பத்திரிகைகளில் அவ்வளவு அகௌரவமான விஷயங்கள் வெளிப்பட்டிரா. ஹிப்னுடிஸத்தாலும், அதன் மந்திரங்களாலும் விளையுமென்று நினைக்கும் தீங்கினும் ஆயிரமடங்கு அதிகமாக அறியாமையா லுண்டாயிற்று. இவ்வாறு வைத்தியர்களும் இந்தச் சாஸ்திரத்தைப் பற்றி பொய்யான வதந்தியைப் பரப்புவதால்

லோகோபகாரமான இந்தச்சக்தி அடையும் கேட்டிற்களவில்லை. இத னுண்மையை அறியாமல் இவர்கள் இவ்வாறு சொல்லும்போது சாதாரண ஜனங்கள் இந்த வைத்தியர்களுடைய வார்த்தையையே வேத வாக்கிய மாகக்கொண்டு பயப்பட ஆரம்பிக்கின்றனர்.

நான் அறியாமைக்காக ஒருவரையும் குற்றங்கூறத் துணியமாட்டேன். ஆனல் வைத்தியர்க ளெல்லோரும் ஹிப்னுடிஸத்தின் தொழிலைக் கற்றுக்கொள்ள எத்தனிப்பாரென்று நினைக்கிறேன். ஹிப்னுடிஸத்தை தூஷிக்கும் ஒவ்வொருவரும் அதைக்கற்றுத்தேர்ந்து அதன் பிறகு சித்தாந்தம் செய்ய ஆரம்பிப்பார்களாயின் உலகத்தில் இவ்வளவு திகிலுண்டா யிராதென்பதே எல்லோருடைய துணிபு.

அத்தியாயம் 30.

—(†)—

மானஸதந்தி, தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம்.

இதற்கு முன் 28-வது அத்தியாயத்திற் கூறியுள்ள போஸ்ட் ஹிப்னுடிக் மந்திரங்களில் ஜயமடைந்த ஹிப்னுடிஸ்டு (மாந்திரீகன்) தன் சிஷனை மற்றும் அநேகவித அரிய பெரிய விஷயங்களாகிய மானஸதந்தி, தூரதிருஷ்டி, தூரசிரவணம் என்னும் சாஸ்திரங்களில் பயிர்ச்சி செய்யலாம்.

எப்படியெனில், சிஷனை ஓர் வசதியான நாற்காலியில் உட்காரச் செய்து, மாந்திரீக உச்சாரணத்தால் அவனை ஆழ்ந்த நித்திரைக்குள்ளாக்கி, பின்வருமாறு சொல்லவேண்டியது.

“ நீ இப்பொழுது தூரத்தில் நடக்கும் விஷயங்களை நன்குய் பார்க்கக்கூடும். அங்குள்ள வீடுகளையும், வஸ்துக்களையும் நீ தெளிவாய்ப் பார்க்கலாம். அவ்விடம் நடக்கும் ஜனங்களினுடைய சம்பாஷணைகளைக்கேட்டு நீ இவ்விடம் தெரிவிக்கக்கூடும். என் மனத்திலிருந்தும் நான் சில விஷயங்களைச் சொன்னல் பிறர் மனத்திலிருக்

கும் சம்பாஷணைகளைக் கிரகிப்பாய். நீ பார்க்கும் ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் நீ தெளிவாக எடுத்துரைப்பாய். நீ தூங்கும்பொழுதும் நன்ருகவும் தெளிவாகவும் பேசுவாய். தூரத்திலிருக்கும் என் வீட்டுக்கு நான் உன்னை நோக்கிச் செலுத்துவேன். உன் ஆத்மா இவ்விடம் விட்டு வெகு தூரம் வரையில் பிரயாணஞ்செய்து எதிரில் தோன்றும் கிருகத்தை நோக்கி நின்று விடும். இந்தக்கிருகத்தைப் பற்றி நீ விஸ்தாரமாக எனக்கு எடுத்துரைப்பாய்.

முதல் முதலாக மாந்திரீகன், தன் மனத்தில் தனக்கு நன்ருகத் தெரிந்த ஓர் கிருகத்தை தியானித்துக்கொண்டு சீஷனுக்கு இவ்வாறு உரைத்தால் மாந்திரீகன் வீட்டை எவ்விதம் பார்த்திருக்கிருனே அவ்வாறே சீஷன் விஸ்தரித்துச் சொல்லுவான்.

இவ்விதம் மாந்திரீகனுடைய உணர்ச்சியையும், மனோபாவங்களாகிய எண்ணங்களையும் சீஷனுடைய மனத்தில் நன்ருய்ப்படியும்படி செலுத்தி, அவைகளை அவ்விதமே அவன் மனத்தினிடத்தில் உணரச்செய்தல் அவசியமாகும். அப்படி அவன் உணரவும் அறியவும் செய்யும் சக்திக்கு மானஸ தந்தி என்று பெயர்.

மேற்சொன்ன மானஸ சக்தியைப் பலமுறை அப்பியாசங்களில் சித்திபெற்ற மாந்திரீகன் (ஹிப்னுடிஸ்டு) தன் சீஷனை தூரதிருஷ்டி தூரசிரவணம் முதலிய சக்திகளையும் அடையும்படிச் செய்யலாம்.

மாந்திரீகன் (ஹிப்னுடிஸ்டு) ஒரு இடத்தைக்கோரி, சீஷனுடைய பஞ்சேந்திரியங்களையும் ஒடுக்கி, அவனுடைய ஆத்மாவை தேகத்தினின்றும் பிரித்து, அவன் சூக்ஷ்மசக்தியை வெளிப்படுத்தி, அந்த மாந்திரீகன் பார்க்கச்சொன்ன விடத்திலுள்ள கிருகத்தை நோக்கி அவன் விஸ்தரித்துச் சொன்னுனல்லவா? அவ்வாறே சீஷனை தூரத்திலுள்ள மனிதர்களின் சம்பாஷணைகளையும் சூக்ஷ்மமாகக் கேட்டு அறிந்து மாந்திரீகனுக்குச் சொல்லவும் செய்யலாம். இவன் இவ்விதம் செய்யும் சக்திக்கு தூரதிருஷ்டி தூர சிரவணம் என்று சொல்லப்படும்.

மேற்சொன்னபடி தூரதிருஷ்டி நிலைமைக்குக் கொண்டுபோகப் படும் சீஷனுடைய மனத்தின் சக்தி மிகவும் வலிமையுள்ளது. இந்த நிலையில் சீஷன் மாந்திரீகன் உச்சரிக்கும் எவ்வித மந்திரங்களையும்

தன் புத்திக்கெட்டாத விஷயங்களையும் அறிந்து முன்சொன்னபடியே செய்கின்றான்.

இவ்விதம் செய்வதற்கும் முன் அத்தியாயத்தில் குறித்தபடி வேடிக்கைக்காக ஹிப்னடிஸ தூக்கத்தில் ஒரு தோட்டத்தைக் கண்டதுபோல் வர்ணிப்பதற்கும் அதிக வித்தியாசமுண்டு. விளையாட்டில் (விநோதத்தில்) சொல்வதெல்லாம் பொய்த் தோற்றமும் (Illusion) பொய்ப்பிரமையும் (Hallueination) தூரதிருஷ்டியிலுண்டாவது கிஞ்சித்தும் பொய்யில்லாத யதார்த்தமாகும்.

தூர திருஷ்டி நிலைமையை யுண்டாக்குதல் எவ்விதமெனில், சிஷனைத் தகுந்த ஆசனத்திலுட்காரவைத்து அயர்ந்த ஹிப்னடிஸ நித்திரையை அடையச் செய்யவேண்டும். இந்த நிலைமையிலிருக்கும்போது சிஷன் வலது கையை உன் வலது கையால் பிடித்து எடுத்து அடியில் விவரித்துள்ள மந்திரங்களை தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும்.

" நீ இப்போது சாந்தமாயும், அமைதியுள்ளவனாயும் இருக்கிறாய். இப்பொழுது நீ ஆழ்ந்த நித்திரையிலிருக்கிறாய். உலக சம்பந்தமான பிரக்ஞை உனக்குச் சிறிதும் காணப்பட மாட்டாது. உன்னுடைய ஐம்புல அறிவுகளும் ஒடுங்கி நிற்கின்றன. தூரத்தில் நடக்கும் விஷயங்களைப்பார்த்து அவைகளை அறிந்து சொல்லுந்திறமை உனக்குண்டு. நீ தூங்கினாலும், உன் கண்கள் மூடியிருந்தபோதிலும், உன் சூக்ஷ்மசக்தியால் விஷயங்களைப் பார்க்கவும், அறியவும் உன்னால் முடியும். "

இந்த மந்திரத்தைப் பல தடவைச் சொல்லி, சிஷனுடைய பஞ்சேந்திரியங்களையும் ஒடுக்கி அவன் மனத்தையும் நன்றாய் வசப்படுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறு சிஷனை ஒவ்வொருநாளும் தூங்கவைத்து இவ்வத்தியாயத்தின் முதலில் கூறப்பட்டுள்ள அப்பியாசத்தைப்போல பலவித அப்பியாசங்களில் சிஷனைப் பழக்கவேண்டும்.

எல்லா சிஷர்களையும் தூரதிருஷ்டி நிலைமையை அடையச் செய்வது மிகவும் பிரயாசையானாலும், இவற்றில் நம்பிக்கையும், ஆத்மஞானத்தில் உறுதியும் கொண்டுள்ள சிஷர்களை இந்த நிலைமையை

எளிதில் அடையச் செய்யலாம். ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் இவ்விதம் பழகிவந்தால் சீஷர்களை இரண்டு வாரம் முதல் ஒருமாதத்திற்குள் தூரதிருஷ்டி தூரசிரவண நிலைகளை அடையச் செய்யலாம்.

பதினைந்து முதல் இருபத்தைந்து வயதுக்குட்பட்ட ஆண் பெண் இருபாலரிடத்தும் பழக்கஞ் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் சிறிது கஷ்டமாயிருந்தாலும் பழகப்பழக இலகு உண்டாகு மென்பது திண்ணம்.

அத்தியாயம் 31.

மனோவசிய மாறுபாடுகள்.

மனோவசியமானது மனத்தினால் மனிதர்களையாவது மற்ற ஜீவப் பிராணிகளையாவது நமக்கு உட்படும்படி செய்தல், இதற்குப்பார்வை அல்லது திருஷ்டியே அத்தியாவஸ்யமாகும். அந்த மனோவசியம் அல்லது வசியதிருஷ்டியின் தன்மையை இங்கெடுத்துக் கூறுவோம். அந்தத் திருஷ்டியானது நாம் நமது கண்கள் மூலமாய் சதாகாலமும் எவரையாகிலும் பார்க்கும்பொழுதும் அவர்களுடன் பேசும்பொழுதும் வெளிப்படும். நமது ஆத்மாவிற்கு நமது கண்களே பலகணிகளாகும். நமது மனத்திலுள்ள ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் விருப்பத்தையும் நாம் நமது திருஷ்டியின் மூலமாகவே அறிகின்றோம். அந்தத் திருஷ்டியினாலேயே நாம் பலரையும் வசியம் செய்யலாம்.

பல மிருகஜாதியிலும், பறவைஜாதியிலும், ஊர்வன முதலிய ஜீவப்பிராணிகளிலும் இந்தப்பார்வையை நீங்கள் கவனித்திருக்கக் கூடும். சிங்கம், புலி முதலிய துஷ்ட மிருகங்கள் மான் அல்லது வேறு பிராணிகளைத்துரத்தி தம் வலைக்கு அதாவது தம் ஸ்வாதீனத்திற்குக் கொண்டு வருவதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்களாகில் அம்மிருகங்களின் கண்கள் அனல் விட்டெரிவதுபோல் ஓர்வித பார்வையுடன் சிவந்து தோன்றும். அந்தப் பார்வையின் ஒளியினின்றும் மற்ற

மிருகங்கள் தங்கள் பார்வையை அகற்ற சக்தியற்றுத் தயங்கினின்று உடனே அம்மிருகத்துக்கு இரையாகி விடுகின்றன.

சாதாரணமாய் வீடுகளில் பூனை எலியைப்பிடிப்பதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். பூனையினுடைய பளபளப்பான திருஷ்டியினால் எலி மயங்கி எப்பக்கத்திலும் ஓடித்தப்பித்துக்கொள்ள முடியாமல் மூளை கலங்கி அந்தப்பூனைக்கு இரையாகின்றது. மரத்தினடியில் புற்றிலுள்ள பாம்புகள் மறைந்திருந்து மரத்தின்மேலுள்ள சிறு பட்சிகளைத் தமது வசிய திருஷ்டியால் பார்த்து அவைகள் மயங்கித் தம் திறந்தவாயில் வந்து விழும்படிச் செய்கின்றன. பாம்புப்பிடாரன் பாம்பை தன்னுடைய வசிய திருஷ்டியால் மயங்கச்செய்து அதைத் தன்னிச்சையின்படி ஆட்டிவைக்கின்றதை நாம் பார்த்து வருகிறோமல்லவா? அவன் பாம்பை ஆடச்செய்கையில் அவனுடைய முழுதிருஷ்டியும் பாம்பின் கண்களின் மேலேயே இருக்கும். அப்படிக்கில்லாது அவனுடைய பார்வை சற்றுத்தவறுமாகில் அப்பாம்பு அவனுக்குத் தீங்கு செய்யத்தாமதிக்காது. சிங்கம், புலி, கரடி, சிறுத்தை, யானை முதலிய துஷ்டமிருகங்களை கூட்டிலடைத்து வைத்து அவைகளைப் பல விநோதங்களைச் செய்யும்படி சர்க்கஸ் தொழிலாளர்கள் தங்கள் வசிய திருஷ்டியினால் தூண்டுகின்றார்கள். இதை நாம் பலவிசையில் பார்த்து வருகின்றோம். ஆனால் வசிய திருஷ்டியுடன் திடச்சித்தமும் அவசியம் இருத்தல்வேண்டும். மகா முனிவர்களும், தபசிகளும், யோகிகளும் இந்தத் திடச்சித்தத்தினாலேயே மிருகங்கள் வசிக்கும் காட்டில் வசித்து வருகின்றனர். அவர்களுடைய மனோவசிய திடச்சித்தத்தினாலேயே அம்மிருகங்கள் அவர்களுக்கு ஐக்கியமாகி எவ்வித தீங்கையும் செய்யத் துணியாதிருக்கின்றன.

ஒருவனிடத்தில் வசிய திருஷ்டியிருப்பதாக எவ்விதம் அறியக்கூடும்? அப்படிப் பட்டவன் எவர் முகத்தையும் கூச்சமின்றி எறெடுத்துப் பார்ப்பான். அவனுடைய பார்வையால் எதிர்ப்படுவோரை அடக்கியாள்வான். அவன் ஒருவனைப் பார்க்கும்போது வெறித்த பார்வையாவது கண்கள் இமைக்கொட்டுவதாவது அவனிடத்தில் காணப்படமாட்டாது. அவன் எதை நோக்கினாலும், அதின்மேலேயே நாட்டமாய்க் கூர்மையாக விடாமல் நோக்கு

வான். அப்போது அவனுடைய வசிய பார்வை திடமாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கும்.

மேற்சொன்ன வசியதிருஷ்டியில் தேர்ந்தபின்பே ஜனங்களை உற்றுநோக்கப் பழகவேண்டும். நாம் எவர்மீதாயினும் நமது திருஷ்டியைச் செலுத்தினால் மனத்தில் ஒருவித திடச்சித்தத்துடனே நமது திருஷ்டியைச் செலுத்தவேண்டும். நாம் சாந்தமான ஆழ்ந்த திருஷ்டியுடன் கூசாமல் எவரையும் பார்ப்போமாகில் அந்தப் பார்வை அவர்களுடைய மனத்தில் ஒருவித மாராட்டத்தை யுண்டுபண்ணி அதனால் அவர்கள் நம்மை எதிர்த்துப் பார்க்க அசக்தர்களாய் அப்பார்வையை அக்கம் பக்கத்திலாவது அல்லது கீழ்நோக்கியாவது செலுத்துகின்றனர். நாம் நமது எண்ணத்தை எப்போதும் திருஷ்டி மூலமாய் வெளிப்படுத்த முயலவேண்டும். அஃது எவ்விதமெனில் தயை, தைரியம், அன்பு முதலிய குணங்களை நாம் நமது திருஷ்டி மூலமாக வெளியிட வேண்டுமானால் ஒரு தனித்த அறைக்குட்சென்று நிலைக்கண்ணாடியின் முன்னின்று அக்குணங்களைச் சார்ந்த குறிகள் நமது முகத்தில் காணும்வரையில் நமது திருஷ்டியால் அக்கண்ணாடியில் தோன்றும் பிரதிபிம்பத்தையே பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இப்பழக்கத்தை யனுசரித்தபின் நமது திருஷ்டியின் மூலமாகவே நமது மனோபாவங்கள் வெளிப்பட்டு, அதனால் நாம் ஒவ்வொரு நாளும் பார்க்கும் மனிதர்களை நமக்கு இசைந்து நடக்கச் செய்யலாம். அப்படியே, பிறர் மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களை அவரவருடைய திருஷ்டியின் இலட்சணங்களால் அறியலாம். இவ்வித பழக்கத்தினாலேயே ஆரூடம் என்ற மானஸ ஆராய்ச்சியில் தேர்ச்சியடையலாம்.

ஒருவர் முகத்தை நேராய் திருஷ்டித்துப் பார்த்துப் பழகுவதற்கு அடியிற்கண்ட அப்பியாசத்தை அனுசரிக்கவேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் அதிகாலையிலெழுந்து ஓர் ஏகாந்த அறைக்குட்சென்று நிலைக்கண்ணாடியின் முன்னின்று கண்ணாடியில் தோன்றும் உனது பிம்பத்தை இமைகொட்டாமல் நிமிர்ந்து பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அப்போது அப்பார்வை சாந்தமுள்ளதா யிருக்கவேண்டும். கோபக்குறிகள் பயன்படமாட்டா. கண் இமைகளை விசாலமாக்கி ஒருநிமிஷம் அப்படியே செலுத்த வேண்டும். பிறகு சற்றுநேரம்

கண்களை மூடிக்கொண்டிருந்து மறுபடியும் கண்களை விழித்து முன்போல் கண்ணாடியிலுள்ள பிரதிபிம்பத்தை திருஷ்டித்துப் பார்க்க வேண்டியது. இப்படியே ஒரு மாதம் வரையில் செய்து வரவேண்டும். இப்பழக்கத்தினால் சிலருக்கு ஒரு நிமிஷத்திற்குள்ளாகவே கண்களில் கண்ணீர் கலங்க ஆரம்பிக்கும். அதை அவர்கள் லட்சியம் செய்யாமல் எப்போதும் போல் பிரதிபிம்பத்தையே உற்றுப் பார்க்க வேண்டியது. இமைகள் சற்று மூடவேண்டிய சமயம் நேரிட்டாலும், அப்போதும் இமைகளை உயர்த்திக் கண்களை விழித்தால் அவர்களுடைய பார்வை திடப்படும்.

இவ்வித பழக்கம் ஒருவாறு சித்தியடைந்த பிறகு வசிய திருஷ்டியை அதிக வலுவடையச் செய்யவேண்டும். வெட்டவெளியான ஒரு அறையில் நிலைக்கண்ணாடியில் ஒரு குறிப்புவைத்து அக்குறிப்பையே உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருக்கவேண்டியது. கண்களை இமைக்கலாகாது. கண்களில் எவ்வித மாறுபாடுகளையாகிலும் அல்லது ஜலம் வடிய வொட்டாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படிச் சற்றுநேரம் இருந்தபிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு சும்மாயிருந்து மறுபடியும் முன் தெரிவித்ததைப் போல் மேற்சொல்லிய புள்ளியை உற்றுப்பார்த்து படிப்படியாக வசிய திருஷ்டியின் காலத்தை அதிகரித்துக்கொண்டே வரவேண்டும். இப்படியே அரைமணிநேரம் வரையில் விட்டு விட்டுப் பழகி வர வேண்டியது.

இப்பழக்கத்திலேயே மற்றொரு முறையுண்டு. அதாவது, மேற்சொல்லிய புள்ளியைப் பார்த்துக்கொண்டே முகத்தை மாத்திரம் வலது இடம் மேலும் கீழுமாக அசைத்துக்கொண்டு திருஷ்டியை மாத்திரம் புள்ளியின் மேலேயே வைத்திருக்கவேண்டும். தலையைத் தவிர மற்றெந்த உருப்புகளையும் அசைய விடக்கூடாது. அப்படிச் செய்துவந்தால் திருஷ்டியின் பலம் அதிகரிக்கும். இப்படிச் செய்து வரும்போது ஒருவித மயக்கம் உண்டாகக்கூடும். அதை சமாளித்துக்கொண்டு இவ்வப்பியாசத்தை விடாமற்செய்து வரவேண்டும். அதிக மயக்கம் உண்டானால் குளிர்ந்த ஜலத்தால் முகத்தை கழுவிக் கொள்ளவேண்டும். இந்த அப்பியாசத்தினால் கடைக்கண் பார்வை அறவே வொழிந்து

நேரான திடப்பார்வை திருஷ்டி உண்டாகும். கண்களுக்குச் சம்பந்தமான நரம்புகளும் பலப்பட்டு முகம் எப்பக்கம் திரும்பினபோதிலும் நாம் பார்க்கும் திருஷ்டியில் மாறுபாடின்றி வசிய குணம் ஏற்படும்.

முகத்தை நாலாபக்கங்களில் சுழற்றிய வண்ணமாகத் திருஷ்டியை ஒரே நிலையில் வைக்கப்பழகியபின் மேற்சொன்ன புள்ளியின்மேல் வைத்த திருஷ்டியை எப்பக்கத்திலும் செல்ல விடாமற் செய்து முகத்தை மாத்திரம் இடது பக்கமாக ஒரு சுற்றும் பிறகு வலது பக்கமாக ஒரு சுற்றும் அதாவது வலசாரி இடசாரியாக முகத்தைச்சுற்றிப் பழக்கவேண்டும். எவ்விதம் சுற்றின போதிலும் புள்ளியின்மேல் வைத்த திருஷ்டியை மாத்திரம் எப்பக்கத்திலும் செல்லவிடக்கூடாது. இவ்விதம் சில நிமிஷங்கள் வரையிலும் அத்திருஷ்டியை ஒரே நிலையில் புள்ளியின் மேல் வைத்துப் பழகி வரும்போது கண்களுக்குநோய் உண்டாகுமாகில் சற்றுநேரம் கண்களை மூடியிருந்து பிறகு அப்பழக்கத்தைச் செய்து வரலாம். ஒவ்வொருநாளும் காலைமாலை இருவேளையும் அரைமணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்துவரவேண்டியது.

அநேகரை ஒரே முறையில் வசியம் செய்யும் முறையொன்றுண்டு. அதாவது, தனுசு அல்லது வில்லைப்போன்ற ஓர் குறியை பூமியின்மேல் வரைதல் வேண்டும். அக்குறி பூமியில் 10 அல்லது 12 அடி விரிந்திருக்கலாம். அக்குறியின் மத்தியபாகத்தில் நின்றவண்ணம் அதன் ஒரு கோடியிலிருந்து மற்றொரு கோடிக்கு உன் திருஷ்டியைச்செலுத்தி மறுபடியும் அத்திருஷ்டியை முன்னிருந்த விடத்திற்குக்கொண்டு வரவேண்டும். இப்படியே மாறிமாறி ஒரு முறையிலிருந்து மற்றொரு முறைக்கு திருஷ்டியைச் செலுத்தவேண்டும். இவ்வித அப்பியாசங்களிலெல்லாம் கண்களை இமைக்கலாகாதென்பதை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்படியே தினமொன்றுக்கு இருதரமாக அதாவது காலை, மாலை இரண்டுவேளையும் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல் அப்பியாசப் படுத்திக்கொண்டு வரவும். இதைப் பழகிவருகையில் முகத்தையும் சரீரத்தையும் திருப்பலாகாது. கண்கள் மாத்திரம் அந்த வில் குறியின் ஒரு

கோடியிலிருந்து மற்றொரு கோடிவரையில் செலுத்தி அப்படியே திருப்பவேண்டும்.

வசிய திருஷ்டியில் யோக முறையில் அடையும் திருஷ்டி மிகவும் வலிவுள்ளதாகும். ஒவ்வொருநாளும் விடியும் முன்னெழுந்து குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம்செய்து கிழக்கு முகமாக நின்று அப்போது உதயமாகும் சூரியன்மேல் உன் திருஷ்டியைச் செலுத்த வேண்டியது. அப்படிப் பார்க்கையில் முதலில் சூரிய வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசும். அதை நிராகரித்துப் பார்த்துவந்தால் அச்சூரிய வொளியால் யாதொரு கூச்சமும் உண்டாகாமல் அதிக காலம் பார்க்க முடியும். திடச்சித்தத்துடன் சூரியன் மேல் திருஷ்டியை வைத்துப் பார்க்கப்பார்க்க சூரியனுடைய பிரகாசம் குறைவதாக உனக்குக் காணப்படும். பிறகு சூரியனுடைய பிம்பம் ஓர் வெள்ளிய தட்டைப்போல் உனக்குத் தோற்றும். அதன் பின்புறம் கரிய மற்றோர் தட்டு இருப்பதுபோலவும் தோன்றும். சூரியனுடைய பிம்பம் அடிக்கடி அடைவதாக உனக்கு அப்போதைக்கப்போது காணப்படும். இதன்மேல் திருஷ்டியைச் செலுத்தும்போது கண்ணிமைக்கலாகாது. ஆனால் உன் திருஷ்டி அதிகப்பட அதிகப்பட சூரியபிம்பத்தில் நீ முதலில் கண்ட அசைவு காணப்படமாட்டாது.

மேற்சொன்னபடி ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் சூரியன் மேல் உன் திருஷ்டியை வைத்துப்பழகி வருவாயாகில் மூளைக்கும் கண்களுக்கும் கண்ணைச்சேர்ந்த நரம்புகளுக்கும் திடமும் சக்தியும் உண்டாகி வசிய திருஷ்டியும் அதிகரிக்கும். சூரியனிடத்தில் காணும் ஜீவ காந்த சக்தியை உன் வசிய திருஷ்டியினால் உனக்குள் கவருகின்றவனாவாய். அச்சக்தி உன் தேகமுழுதும் பரவுகின்றது. அதனால் நீ உன் பிணிகளினின்றும் நீங்கிச் சுகத்தை அனுபவிப்பாய்.

நாம் சூரியனுடைய பிரகாசத்தை உற்றுப்பார்த்து வருவதால் நமது கண்களின் தாதுக்கள் உறுதியடைந்து எவ்வித பிரகாசமான வஸ்துக்களையும் கூர்மையாகப்பார்த்து அவைகளிலுள்ள காந்த சக்தியை நமக்குள் ஆக்ரிஷிக்கக்கூடும். இப்படி பிரகாசமான எந்த வஸ்துவையும் உற்றுப்பார்ப்பதால் நமது கண்ணின் தாதுக்கள் வலுவடையுமேயொழிய நமது கண்களுக்கா

வது நமது பார்வைக்காவ்து எவ்வித தீங்கும் சம்பவிக்காது. அதிக பிரகாசமான எல்க்டிரிக் விளக்கு முதலியவைகளைப் பார்த்து நமது திருஷ்டியை அதன்மேல் செலுத்திப் பழகுவதிலும் அப்பியாச நிலைக்குக் கொண்டுவந்து அதனாலும் மேற்சொன்ன நன்மைகளை யடையலாம்.

அத்தியாயம் 32.

—(†)—

ஜீவஜெந்துக்களின் வசியம்.

மனிதர்களை ஹிப்னாடிஸத்தால் வசியப்படுத்தி நம்முடைய ஆட்சிக்கு உட்படுத்துதல் போலவே மற்றப் பிராணிகளையும் இந்தச் சக்தியால் வசியம்செய்து நமக்கு அனுகூலமான காரியங்களைச் செய்விக்கலாம். பக்ஷிகள், மிருகங்கள், நகரும் ஜெந்துக்கள் முதலியவற்றை எவ்விதம் வசியப்படுத்துவ தென்பதை முதலில் விவரிப்போம். அநேக கண்காட்சி சாலைகளிலும் சர்க்கஸ் (Circus) முதலிய வேடிக்கைக் கொட்டகைகளிலும் பலவித மிருகங்களை அருமையான வேலைகளில் பழக்கி வசியத்திற்குள்ளாகச் செய்திருப்பதை நாம் பார்த்து வருகிறோ மல்லவா? ஆனால் ஹிப்னாடிஸ சக்தியால் அவைகள் எஜமானனுக்குட்பட்டு அவ்வித வேலைகளைச் செய்து வருகின்றனவென்று நாம் அறியாமையால் அது நமக்குப் பெரும் வியப்பையும் ஆச்சரியத்தையும் உண்டு பண்ணுகிறது. இனி நாம் விவரிக்கப்போகும் விஷயங்களால் மேற்சொன்னபடி நாமே அவ்வித மிருகங்களை வசியப்படுத்திக்கொண்டு பலரையும் பிரமிக்கச் செய்யலாம்.

மேற்சொன்ன ஜீவஜெந்துக்களை நாம் வசியப்படுத்த முயலுவதற்கு முன் திடச்சித்தம், வசிய திருஷ்டி, சுவாச்சியோச்சாரணம், கையாலேற்றி யிறக்கல், தாரணம் முதலியவைகளில் நாம் கவனத்தைப் பூராவும் செலுத்தி அவற்றில் பின்வாங்காதிருத்தல்வேண்டும்.

பிறகு தெய்வீக சக்தி, திடச்சித்த விருத்தி, சுயக்கியானத் தெளிவு, வாக்குச் சித்தி, மனோதிட பக்தி ஆகிய இவைகளை ஊக்

கத்துடன் அனுசரித்தல் வேண்டும். இவைகள் இருந்தாலன்றி இவ்வித வசியம் நமக்கு அனுகூலமாகாது. இவைகளில் பூரண தேர்ச்சியடைந்த பிறகே நமக்கு வசீகரப்பார்வை யுண்டாகும். இதை கண்பார்வை அல்லது நாட்டமென்றும் சொல்வதுண்டு.

முதலாவதாக நம்முடைய வீடுகளில் வசிக்கும் ஆடு, மாடு, நாய், குதிரை, பூனை முதலான மிருகங்களை எப்படி வசியம் செய்து கொள்வதென்பதை முதலில் கூறுவோம் :— இந்த ஜெந்துக்களுக்கு முன் அவைகள் புசிக்கும் உணவாதிகளை அவற்றின் எதிரில் வைத்து அதிக பட்சமான பார்வையுடன் நமது வசியப் பார்வையையும் செலுத்தி அவைகள் அப்பண்டங்களைத் தின்னும்படி செய்யவேண்டும். அப்படி அவைகள் தின்ன ஆரம்பிக்கும் சமயத்தில் மெதுவாக அவற்றின் முதுகின்மேல் கையைவைத்து இலேசாகத் தட்டிக் கொடுக்கவேண்டியது. அப்படித்தட்டும்போது அவற்றுடன் அதிக பட்சமாயிருப்பதாகப் பாவனைகாட்டவேண்டும்.

பிறகு நமது கையால் அவற்றின் தலை முதல் கழுத்து அல்லது பிடரி, தோள் முதுகு வரையில் பல முறைத்தடவிக் கொடுத்து பின் அதன் தாடைகளையும் முகத்தையும் தடவவேண்டும். இப்படிச் செய்துகொண்டு வரும்போதே அப்பிராணிகள் சாந்த குணத்தை யடைந்து நம்முடன் உறவாடுவதுபோன்ற குதூகலத்தை யடையும்.

அவைகள் மேற்சொன்ன சந்தோஷநிலைமையில் வந்தவுடன் நமது இரண்டு கைகளையுங்கொண்டு அவற்றின் தலைமுதல் மூக்கு வாய் வரையில் பலவிசை தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். அப்போது அவைகள் நமது சமீபத்தில் படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிய வண்ணம் ஒருவித மயக்கத்திற் குள்ளாகிவிடும். இதுவே இந்தப் பிராணிகளை வசியப்படுத்தும் மார்க்கம்.

இத்தூக்க மயக்கத்தினின்றும் அவைகளை விழிக்கச் செய்ய வேண்டுமானால், அவற்றின் பெயரைச் சொல்லி அழைத்தாகிலும், அல்லது துணியால் மெதுவாக அவற்றின் முகத்தில் வீசியாவது நித்திரையினின்றும் அவற்றை விழிக்கச்செய்யலாம்.

இரண்டாவதாக நாம் வளர்க்கும் கோழி, புறு, கிளி, கீரி, முயல், சீமை பெருச்சாளி இவற்றை எப்படி வசியம் செய்வதென்

பதைத் தெரிவிப்போம். கோழியின் கால்களை மெதுவாகக்கட்டி அதைப் பூமியின்மேல் கிடத்தவேண்டும். அப்போது அதன் மூக்குத் தரையில் படும்படிச் செய்து, அதன் மூக்குக்கு நேராய் ஒரு கோடு இழுக்கவேண்டியது. இப்படிச் செய்தானவுடன் இலேசாக அதன் முகத்தில் மூன்றுவிசை ஊதவேண்டியது. அப்போது அந்தக்கோழி உனக்கு கட்டுப்பட்டு மயங்கி அவ்விடத்தினின்றும் அசையாது நிற்கும். பிறகு அதன் கால்களையும் அவிழ்த்துவிடலாம்.

புறுவைப்பிடித்து உனது வலதுகையால் அதன் தலைமுதல் வால் வரையில் சில நிமிஷங்கள் வரையிலும் தடவிக்கொடுத்து வந்தால் அதன் திருஷ்டி உன்மேல் அதிகமாய்ப்படியும். பிறகு அதன் முகத்தில் மூன்று தடவை ஊதி மறுபடியும் மெதுவாக முன் போல் தடவிக்கொடுத்துவந்தால் அந்தப் புறுவின் கண் மூடுண்டு தூக்கத்தினால் தன்னை மறந்துநிற்கும்.

கிளியையாவது மற்றப் பட்சியையாவது வசியம் செய்ய வேண்டுமானால் அவைகளுக்குச் சற்றுதூரத்தில் நின்று அவற்றைத் தடவுவதைப் போன்ற பாவனைசெய்து உனது காந்த சக்தியின் பார்வையையும் அதன்மேல் செலுத்திவந்தால் அவை உன் வசிகரப் பார்வையில் ஈடுபட்டு மெய்மறந்து நிற்கும். அப்போது நீ மெதுவாக உன் கையை நீட்டிக்கொண்டே சென்று அவற்றின் மேல் உனது வலது கையால் மெதுவாக தடவிக்கொடுத்தால் அவைகளின் கண்கள் சுருங்கி உடனே தூங்கிவிடும். பிறகு மெதுவாக அவற்றின் முகத்தில் ஊதினால் விழித்துக்கொள்ளும். இப்படி 2, 3 தடவை செய்த பிறகு அவைகள் உன்னை நேசித்து நீ கூப்பிடும்போதெல்லாம் உன்னிடம்வரும்.

முயல்களையும் இவ்விதமே வசியப்படுத்தலாம். அதாவது முயலின் சமீபத்திற்குச்சென்று அதைத் தடவுவதைப்போல் உன் கைகளை உயர்த்திப்பாவனை செய்வாயாகில் அதன் கண்கள் மூடப்படும். பிறகு நீ உன் காந்த திருஷ்டியை அதன்மேல் செலுத்தியவுடன் அது தூங்கிவிடும். அதைத்திரும்ப எழுப்பவேண்டுமானால் மெதுவாக அதன் முகத்தில் ஊதவேண்டியது.

சீமைப் பெருச்சாளியைப் பிடித்து அதை பம்பரம்போல் பூமியில் சற்றுநேரம் தலை கீழாகச் சுற்றினால் அது மயக்கநிலையை

யடைந்து பேசாமல் கண்களை மூடியவண்ணம் தரையில் படுத்துக் கொள்ளும். பிறகு நீ மெதுவாக அதன் முகத்தில் ஊதி, உன் காந்த திருஷ்டியை அதன்மேல் செலுத்தவேண்டியது. இப்படிப் பல தடவை செய்துவந்தால் அந்தப் பெருச்சாளி உனக்கு ஐக்கியப் பட்டு நீ அழைத்தவுடன் உன் சமீபத்திற்குவரும்.

தவளை, ஓணான், பச்சை ஓணான், மூதலை முதலிய ஜெந்துக்களை மயங்கச்செய்ய வேண்டுமானால் அவற்றின் முதுகு கீழே இருக்கும்படிக்கும், மார்புமேலே யிருக்கும்படிக்கும் படுக்கப்போட்டால் சில நிமிஷங்களில் அவைகள் மயங்கித் தூங்கிவிடும். பிறகு மெதுவாக அவற்றின் முகத்தில் ஊதினால் அவைகள், விழித்துக் கொள்ளும். வாலுள்ள ஜெந்துக்களை தூங்கச்செய்ய வேண்டுமானால் அவற்றின் வாலைக் கையினால் பிடித்துத் தலைகீழாய்த் தொங்கவிட்டால் இரண்டு நிமிஷங்களில் தூங்கிவிடும். நண்டுகளையும் ஒரு கயிற்றால்கட்டித் தொங்கவிட்டால் இரண்டு நிமிஷங்களில் தூங்கிவிடும். பிறகு அதை ஊதும் வரையில் அவைகள் விழித்துக்கொள்ள மாட்டா.

பாம்புகளை வசியம் செய்து பலர் அவற்றை ஆட்டிவைப்பதை நாம் ஒவ்வொரு நாளும் பார்த்து வருகிறோமல்லவா? பாம்பை வசியப்படுத்தவேண்டுமானால் மனோதிடமும் வசீகரப் பார்வையும் மிகவும் அவசியமாகும். பாம்பாட்டிகள் ஒருவித வாத்தியத்தினால் பாம்பை வசியப்படுத்துகிறார்கள். அந்தப் பாம்பு அந்த நாதசுரத்தின் ஓசையைக் கேட்கக்கேட்க அதன் துஷ்ட செய்கையாகிய சீறிக்கடிக்கும் தொழிலைமறந்து சாதுவாகத் தன்னெதிரில் நிற்பவனைப் பார்த்து படமெடுத்து ஆடுகின்றது. அப்படியே ஆடி ஆடி அதன் கண்கள் மூடப்பட்டு தூக்கநிலையை அடைகின்றது. புற்றுக்குள் பதுங்கிக்கிடக்கும் பாம்பும் இந்த நாதசுர வாத்தியத்தைக் கேட்டவுடன் பரவசப்பட்டு புற்றினின்றும் வெளிவந்து படமெடுத்தாடுகின்றது. பாம்பாட்டி நாதசுரத்தை வாசிக்க வாசிக்க அவனுடைய கூர்மையான வசீகரத் திருஷ்டியும் அப்பாம்பின்மேல் செல்லுகின்றது. அவன் தன் அங்கங்களை எப்படி அசைக்கிறானோ அப்படியே அப்பாம்பும் அசைந்து அதன் பார்வைகுன்றி அவனுடைய திருஷ்டிக்கு லயப்படுகின்றது.

அணில், எலி, கீரிப்பிள்ளை முதலியவற்றை வசியம் செய்தலும் மிகவும் சுலபமானது. அவற்றைப்பிடித்து அவற்றின் தலை முதல் வால் வரையில் 2, 3, நிமிஷங்கள் இலேசாக கையால் தடவிக் கொடுத்து வந்தால் உடனே அவைகள் சொக்கித் தூங்கிவிடும். பிறகு மெதுவாய் அவற்றின் முகத்தில் ஊதினால் அவைகள் விழித்துக் கொண்டு நீ துரத்தும் வரையில் அவைகள் உன்னை விட்டு நீங்காது.

நாம் நூதனமாக நமது உபயோகத்தின் பொருட்டு வாங்கும் குதிரை, மாடு முதலியவைகளைப் பழக்கி நமக்கு அடங்கி யிருக்கச் செய்வது மிகவும் அவசியமல்லவா? அதற்கு என்ன செய்யவேண்டு மென்பதையும் இங்கெடுத்துக் கூறுவோம். பழகாத குதிரைகளை யும், முரட்டு மாடுகளையும் பழக்கி வசியம் செய்வது மிகவும் சுலப மானது. முதலில் அவற்றினிடம் வசீகரப்பார்வையைச் செலுத்து வதே முக்கியமானது. பிறகு அவற்றைப் பலமுறை தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச்செய்தான பிறகு அவற்றைத் தடவிக்கொடுத்து வரவேண்டும். மனத்தில் பயங்கொள்ளாமல் தைரியமாய் அவற்றி னிடம் நெருங்கவேண்டியது முக்கிய கடமையாகும். மெதுவாக உனது வலது கையினால் அவற்றின் கழுத்தைத் தடவிக்கொடுத்த வண்ணம் உனது இடது கையால் அதன் மூக்கைப்பிடித்து 2, 3, நிமிஷங்கள் வரையில் அவற்றின் கண்களைப்பார்த்து உன் திருஷ்டியை அவற்றின்மேல் செலுத்தவேண்டும். இப்படிச்செய்தானபிறகு அவற்றின் கழுத்தை வளைத்து அவற்றின் செவியில் உன் வாயால் ஊதவேண்டியது. பிறகு முன்போல் அவற்றின் முதுகில் பலமுறை தட்டிக்கொடுத்து முதுகிலிருந்து வால் வரையில் தடவி அவற்றைக் கட்டியிருக்கும் கயிற்றை அவிழ்த்துக் கையிற் பிடித்துக்கொண்டு சற்று தூரம் அவற்றை ஓடவிடவேண்டும்.

இப்படியே ஒவ்வொருநாளும் செய்துவந்தால் சில நாட்களில் அம்மிருகங்கள் சாந்தமாய் உனக்கு வசியப்பட்டு உன் சைகைகளுக் கிசைந்து நீ கோரியவண்ணம் உனது வேலைகளுக்கு அனுகூலப்பட்டு வரும். எப்படிப்பட்ட முரட்டு மிருகத்தையும் இவ்விதம் வசியப் படுத்தலாம். இது ஒவ்வொருவரும் அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வரலாம்.

காட்டுமிருகங்களை வசியப்படுத்துவது எப்படி ?

இதுவரையில் நாட்டு மிருகங்களையும், மற்ற ஜீவப்பிராணிகளையும் வசியப்படுத்தும் மார்க்கங்களைத் தெரிவித்தோம். இனி காட்டு மிருகங்களாகிய துஷ்டஜெந்துக்களை எவ்விதம் வசியப்படுத்துவதென்பதைத் தெரிவிப்போம்.

துஷ்டமிருகங்களை வசியப்படுத்துவது எல்லாவற்றிலும் கடினமானது. இதற்கு திடச்சித்தம் மிகவும் அவசியமானது. அது இரா விட்டால் இக்காரியம் சற்றும் நிறைவேறமாட்டாது இரண்டாவதாக வசீகரப்பார்வையும், ஹிப்னடிஸ திருஷ்டியும் நன்றாய் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். இவைகளை நன்றாய்ப் பழக்கிக்கொண்ட பிறகே துஷ்டமிருகங்களின் சமீபத்திற்போக வேண்டும். அப்போது அம் மிருகங்கள் உன் மனோதிடத்தையும், உன் வசீகரப்பார்வையையும் கண்டு உன்னை எதிர்க்கக் கூடாமல் மயங்கி நிற்கும்.

நீ மிருகக்காட்சி சாலைக்குச்சென்று, மிருகங்களின் கூடுகளுக்கப்பால் நின்றுகொண்டு மிருகத்தின் புருவமத்தியை நன்றாய் நோக்கியவண்ணம் உன் வசீகரப்பார்வையைச்செலுத்தவேண்டும். பிறகு சில நிமிஷங்கள் வரையிலும் மனோதைரியத்துடன் உன் இருகரங்களாலும் அம்மிருகத்தைத் தடவுவதைப்போல் பாவனைகாட்டி உன் மெஸ்மெரிஸ சக்தியை உபயோகப்படுத்த வேண்டியது. இப்படி நீ செய்து வருவதால் அம்மிருகம் உன்னைப்பார்த்து மயங்கிப் பதுங்கிக் கிடக்கும். பிறகு நீ அதைச் சமீபித்தாலும், அது உன்னைக் கண்டு உன் திருஷ்டியில் ஈடுபட்டு நிற்கும்.

இப்படிச்செய்து அனுபோக மடைந்தவர்களே மிருகத்திற்குப் பயப்படாமலும், மிருகத்தின் கண்களை மற்றத்திசைகளில் செலுத்த விடாமலும், வசிய திருஷ்டிப்பார்வையால் ஸ்தம்பிக்கும்படி செய்து கூட்டிற்குள் பிரவேசித்து அம்மிருகத்துடன் விளையாடலாம். சர்க்கஸ் (Circus) காரர்கள் இவ்விதம் செய்து வருவதை நாம் பார்த்து வருகிறோமல்லவா? மகாரிஷிகளும், யோகிகளும் காட்டில் தவஞ்செய்து சஞ்சரித்து வந்தார்கள் என்பதை நாம் புராணங்களின் மூலமாய் அறிந்திருக்கிறோம். அவர்கள் மிருகங்களுடன் காட்டில் எப்படி வசித்து வந்தார்கள். அத்துஷ்ட மிருகங்களால் அவர்களுக்கு

என் எவ்வித கெடுதியும் சம்பவித்திருக்க வில்லை. நாம் இப்போது தெரிவித்த மிருக வசியத்தின் இரகசியத்தைக் கொண்டே அவர்கள் நிர்ப்பயமாய்ச் சஞ்சரித்து வந்தார்கள்.

இந்த இரகசியங்களை அறியாமையினாலேயே நாம் துஷ்ட மிருகங்களைப் பார்த்து பயப்படுகின்றோம். இனியாகிலும் இந்த இரகசியங்களை ஒவ்வொருவரும் புத்தி பூர்வமாயும், திடநுட்பமாயும், விடாமுயற்சியாயும், ஊக்கமாயும் அறியவேண்டும். இதை எந்த ஜாதியாராலும், எவ்வயதின்ரா யிருந்தாலும் அப்பியாசிக்கலாம்.

மிருக வசியத்துடன் தேவதா வசியங்களும் மிகவும் முக்கியமான தாகையால் இனி தேவதாவசியத்தின் முறைகளையும் தெரிவிக்கின்றோம். ஹிப்னடிஸ, மெஸ்மெரிஸ சக்திகளுடன் சத்தியம், தெய்வ பக்தி, பரோபகாரம், ஜீவகாருண்யம் ஆகிய இக்குணங்களும் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.

அத்தியாயம் 33.

மாந்திரீகமும் தெய்வ உபாசனையும்.

பிறரை நாம் வசியம் செய்யவேண்டுமென்ற முழு எண்ணம் நமக்கு உண்டானபின் அதைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளவேண்டிய பிரயத்தனத்தில் பின்வாங்கலாகாது. அப்படிப்பட்டவருடன் வார்த்தையாடுகையில் முகமலர்ச்சியுடனும், புன்சிரிப்புடனும், உற்சாகத்துடனும் வார்த்தையாடவேண்டும். நமது தொனியும் அமைதியுடனிருக்க வேண்டும். உரத்துப்பேசலாகாது. கண்கள் சாந்தமான பார்வையுடனும் வசியதிருஷ்டியாயும் இருத்தல் வேண்டும். முகத்தில் கடுகடுப்பு கோபம், பயம் முதலிய குறிகள் உதிக்கலாகாது. நம்முடைய மனத்திலுள்ளதை வசியப்பார்வையால் வெளிக்குக் காட்டவேண்டும். இது அநேகநாள் பழக்கத்தினாலே கைகூடவேண்டிய ஓர் சிறந்த வித்தையாயும் சமயோசிதமான புத்தி நுட்பத்தை அளிக்க வல்லது.

வசியத்தை ஆரம்பிக்கும்பொழுதே எதிரியின் நோக்கங்களை அறிந்து அவருடைய இயற்கைக்கேற்றபடி வசியம்செய்யவேண்டும். ஒருவருக்கு எதில் பிரியமோ அவ்விஷயத்திலேயே அவருடன்பேசி அவரைத் திருப்தி செய்யவேண்டியது. அதனால் அவருக்கு நம்மிடத்தில் மதிப்பு ஏற்படும். எதிரிக்கு வெறுப்புண்டாகக்கூடிய எவ்விஷயத்தையும் அவருடன் பேசலாகாது. பதட்டமின்றியும், அவசரமின்றியும் பேசவேண்டும். நமக்கு வேண்டிய விஷயத்தைப்பற்றி அவருடன் தெளிவாயும், சாந்தமாயும், சுருக்கமாயும் பேசி முடிக்கவேண்டும். நாம் பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் மிருதுவான தொனியுடனும் சமயோசிதமான சைகைகளாலும் எதிரி நமக்கு வசியமாவது முற்றும் சாத்தியமாகும்.

நாம் அவருடன் பேசும்பொழுது அவருடைய திருஷ்டியை நம்மிடத்திலிருந்து எப்பக்கத்திலும் செல்லவிடாமல் நம்மையே கவனிக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில் நாம் சொல்லும் விஷயங்கள் அவர் மனத்தில் படியாமல் நம்முடைய பிரயத்தனத்திற்குப் பங்கமேற்படும். அவர் திருஷ்டி வேறிடஞ்சென்றால் நம்முடைய திருஷ்டியையும் நாம் வேறிடத்தில் செலுத்த நேரிடும். உடனே அவர் நம்முடைய திருஷ்டி சென்ற விடத்திற்கே கவனிப்பார். அப்போது நாமும் அவர் திருஷ்டியைப் பங்கப்படுத்தாமல் நம்முடைய எண்ணத்தை அவர் திருஷ்டியில் பதியச்செய்யவேண்டும். பிறகு நம்முடைய விருப்பசக்தியின் உணர்ச்சியோடும் திடச்சித்தத்தோடும் பின்வரும் மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்.

"என்னுடைய வார்த்தைகளை நீ திடமாய் நம்பவேண்டும். நான் விரும்பிய வண்ணம் நீ இசைந்து நடக்கவேண்டும்."

என்று பலமுறை உச்சரிக்க, உடனே அவர் நமக்கு வசியமாகி அனுகூலமான பதிலை அளிப்பார். மேற்சொன்ன முறையைக் கைக்கொண்டு பூரண தேர்ச்சியைப்பெறின் நாம் நடத்தக்கோரும் எக்காரியத்திலும் எப்படிப்பட்டவரையும் இலேசில் வசியம் செய்துகொள்ளலாம்.

நமது தேயத்திலுள்ள மாந்திரீகர்கள் பெரும்பான்மையும் சித்துக்களால் செய்து வந்தனர். சித்துக்களால் எப்போதும் நன்மையுண்டு. அதில் தீமைகளும் விளைவதுண்டு. இதில் உத்தம குணங்

களைப்பெற்ற மாந்திரீகர்கள் ஜனங்களின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டு வியாதிகளை மந்திரங்களால் குணப்படுத்தியும், சில மந்திரங்களால் துன்பங்களைக்களைந்தும், சில மந்திரங்களால் சுகத்தை யடையச் செய்தும் வந்தனர். அவ்வித மகிமைகளையுடைய மாந்திரீகர்களை கடவுளுக்குப் பதிலாக ஜனங்கள் பாவித்து வந்தனர். ஆனால் சில நல்லொழுக்கமற்ற மாந்திரீகர்கள் பொருளாசைகொண்டு தங்களின் மந்திர சக்தியால் ஜனங்களுக்குப் பலவகையிலும் கெடுதியைச்செய்து அதனால் தீயவினைகளுக்குட்பட்டும், பலரால் நிந்திக்கப்பட்டும், அதனால் உண்டான மனத்துயரத்தால் பீடிக்கப்பட்டும் அதோகதி யடைகின்றார்கள்.

சில மாந்திரீகர்கள் பதுமையொன்றை நிரூபித்து, அதில் வசியம் செய்யவேண்டிய மனிதன் அல்லது ஸ்திரீயின் தேஜஸ் அடங்கிய அடையாளச் சின்னங்களமைத்து துணிமணி முதலியவற்றைத் தரித்து அப்பதுமையை அதற்கென அமைத்த ஓர் சக்கரக்கோட்டிற்குள் வைத்து தூபதீப நைவேத்திய முதலியவைகளால் உபசரித்துப் பிறகு அவர்களுடைய மனோவசிய திருஷ்டியை அதன்மேல் செல்லும்படி உற்றுநோக்கி வருவார்கள். இப்படி ஒவ்வொருநாளும் அதிகாலை நடு இரவு ஆகிய இவ்விரண்டு வேளைகளில் அவர்கள் கோரிய காரியத்திற்கான மந்திரங்களை உச்சரித்து வருவார்கள். அப்படிச்செய்து வந்தால் அவர்களுடைய விருப்பம் பூர்த்தியாகி அவர்கள் நினைத்துச்செய்த மனிதனோ அல்லது ஸ்திரீயோ அவர்கள் வசமாவார்கள். ஆனால் சில மாந்திரீகர்கள் இவ்வித வழக்கத்தைச் சில துர்க்காரியங்களுக்கும் உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுகின்றனர். அப்படிச் செய்யாமல் நாம் பொது ஜனங்களுக்கு சௌக்கியத்தை உண்டாக்கக்கூடிய நற்காரியங்களுக்கே இவ்வித வசியத்தைக் கையாடப் பழகவேண்டும்.

மேற்சொன்ன துர்மாந்திரீகருடைய வசியத்திற் குள்ளாகாமலிருக்க ஒரு முறையுண்டு. அதை ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் அனுசரித்து வந்தால் எவ்வித மந்திரம், பில்லி, சூனியம் முதலியவைகளில் சிக்காமலிருக்கலாம். அதாவது ஒரு ஏகாந்தமான அறைக்குட் பிரவேசித்து, சுகாசனமிட்டு, தன் தேகத்தையும் நாடி நரம்புகளையும் தளரவிட்டு, முன் தெரிவித்துள்ள பிராணாயாம முறையை அனுசரித்

துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படிப்பழகி வரும்போது அடியிற்சொல்லியுள்ள மந்திரத்தை உச்சாரணஞ் செய்யவேண்டும்.

"உன் ஜீவகாந்த சக்தியில் உன் ஸ்தூல சரீரத்தை அமைத்து அந்தரத்தில் மனக்கோட்டை யொன்றை நீ கட்டிக்கொள்ள வேண்டியது. அந்த மனக்கோட்டையின் சுவர் பசுமை பொருந்திய தங்க நிறமாய்ப் பிரகாசிப்பதாயும், உன் மனோதிடச்சித்தத்தினால் அஃது உறுதியாய் நிரூபிக்கப்பட் டிருப்பதாகவும், உன்னை நோக்கி எவரும் துர் எண்ணங்களையும், துர் மந்திரங்களையும், ஏவல், பில்லி, சூனியம முதலியவைகளைப் பிரயோகஞ்செய்ய மாட்டார்களென்றும், அவர்கள் அவ்விதம் பிரயோகஞ்செய்தாலும் உன்னால் நிரூபிக்கப்பட்ட மாயா மனக்கோட்டையின் சுவரின்மேல் அம்மந்திரங்கள் முதலியன தாக்குண்டு உன்னிடத்திற் பிரவேசிக்க வழியின்றித் தோல்வியடைந்து போகுமென்றும், பிறகு அம்மந்திரங்கள் முதலியன தாம் ஜனித்தயிடமாகிய அம்மந்திரவாதிகளின் மனத்தினிடமே சேர்ந்து நிர்மூலமடையுமென்றும் ஓர் கற்பனையை உன்னிடத்திலே உண்டு பண்ணி அதில் முன் தெரிவித்தபடி மனக்காட்சிகள் தோன்றுவதாக அறிந்து பின் சொல்லப்போகும் மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்."

"நான் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஈஸ்வரத்தன்மை பொருந்திய ஒரு ஜீவாத்மா. என்னுடைய மனோதிடமோ மிகவும் வலிது. மானிடர்களுடைய துர் எண்ணங்களுக்காவது, வேறெவ்வித கெட்ட வசியங்களுக்காவது அல்லது பேய், பில்லி, சூனியம் முதலியவைகளுக்காவது பேய், பிசாசு, முனி முதலிய ஆவேசங்களுக்காவது எக்காலத்திலும் என் மனமாவது அல்லது என் சரீரமாவது ஏற்றுக் கொள்ளாது. நான் உலக நன்மையிலேயே என்றும் ஈடுபட்டிருப்பதால் கடவுளுடைய கிருபையால் எக்காலமும் நான் சுகஜீவியாகவும் செல்வவந்தனாகவும், வாழக்கடவேன்."

என்ற மந்திரத்தை மனமொழி மெய்களால் கருத்துடன் உச்சரிக்கவேண்டும். இவ்வப்பியாசத்தை மேற்சொன்ன வண்ணம் பகலிரவு இரண்டு வேளைகளிலும், வேளையொன்றுக்கு அரைமணிநேரத்திற்குக் குறையாமல் மனனஞ்செய்து அப்பியாசத்தில் பூரண

தேர்ச்சியைப் பெறவேண்டும். பிறகு நீ எவ்வித சூனியம், ஏவல் முதலிய துர் சேஷ்டைகளில் நிர்பயமின்றி இருக்கலாம். அவைகள் உன்னைக் கண்டவுடன் சூரியனைக்கண்ட பனிபோல் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஓடி விடும்.

துஷ்ட எண்ணங்கள் வரவொட்டாமலும், துஷ்ட குணங்களை யுடையோர் உன்னை அணுகாமலும் செய்துகொள்ள மேற்கண்ட முறையே தகுதியுடையது. அப்படியே உன்மேல் ஏவப்பட்ட துஷ் கிருத்தியங்கள் யாவும் வீணாய் முடிவதுந்தவிர அவ்விதம் ஏவினவர் களுக்கே தீங்கு சம்பவிப்பதை அவர்கள் தாமே கண்டு கலக்கமடை வர். ஆகையால் நீ எப்போதும் நன்மையைக் கடைபிடித்து அதில் ஒழுகிவந்தால் கடவுள் உன்னிடம் கருணைவைத்து அருள் புரிந்து கடாட்சிப்பார்.

உபாசனை அல்லது ஆத்மயோகத்தினால் அநேக விஷயங்களை யறியலாம். இது எல்லா மனோசக்தி அப்பியாசங்களிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானதும் கைகண்டதுமாகும். உபாசனையில் ஆஞ்சநேயர் உபாசனை, சுப்பிரமணியர் உபாசனை, தேவி உபாசனை, பத்திரகாளி உபாசனை என்று அநேக தேவதா உபாசனைகளுண்டு. இவற்றில்எதை யேனும் பூர்த்திசெய்தவர்கள் பல அருமையான செயல்களைச் செய் வார்கள். ஆஞ்சநேயர் உபாசனைக்கு அநேகவிதிகளிருந்தாலும் இரண் டொன்றை இவ்விடத்தில் கூறி முடிப்போம். சனிவாரம் காலையில் பரிசுத்தமான தீர்த்தத்தில் ஸ்நானம் செய்து, நியம நிஷ்டைகளை முடித்து; வெண்பட்டு முதலிய மடிவஸ்திரத்தைத் தரித்து ஒரு பரி சுத்தமான அறையில் ஆராதனைக்குத் தேவையான பழங்கள், பால், தேங்காய், அவல் கடலை, சுகந்த வஸ்துக்கள், தாம்பூலம் முதலியவற் றைச் சேகரித்து ஆஞ்சநேய விக்கிரகம் அல்லது படத்தின் முன் வைத்து நைவேத்தியஞ்செய்து ஆஞ்சநேய மந்திரத்தை 108 முறை செபிக்கவேண்டும். அம்மந்திரமாவது "ஓம் அஞ்சனாதேவி புத் திரா-சஞ்சீவிராயா-ஸ்ரீராமதூதா-ஹனுமந்தா-வருக வருக-சுவாகா" என்று ஒரேமனத்துடன் மேற்சொன்ன 108-உருவும் செபித்து ஒரு மண்டலம் விடாமல் செய்துவந்தால் நீ கோரிய காரியம் ஈடேராமற் போகமாட்டாது.

இதன் உபயோகத்தால் பேய் பிடித்தவர்களைச் சௌக்கியப் படுத்தலாம். பில்லி, சூனியம் முதலிய சேஷ்டைகளால் நலிந்தவர்களை சுகப்படுத்தலாம். பயத்தால் பீடிக்கப்பட்டு மெலிந்தோரை நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வரலாம். அதாவது மேற்சொன்னவைகளால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கிறவர்களிடம்போய் விபூதியாவது அல்லது ஜலத்தையாவது உனது கையில் வைத்துக்கொண்டு மேலே சொல்லியுள்ள ஆஞ்சநேயர் தியானத்தை 108 முறை செபித்து சாம்பிராணி புகைபோட்டு கற்பூர தீபம் காட்டி உன் வசியதிருஷ்டியுடன் பார்ப்பாயாகில் ஆஞ்சநேயருடைய சக்தியால் மேற்சொன்ன பேய் முதலியன பயந்து நடுங்கி அவ்வியாதியஸ்தனை விட்டு ஓடிவிடும். இது மாத்திரமல்லாமல் எவ்வித பீடைகளையும், வியாதிகளையும் சௌக்கியப் படுத்தலாம்.

சிலர் ஆஞ்சநேயருடைய தோற்றத்தை மைதடவிய கண்ணாடி அல்லது வெற்றிலையில்கண்டு அவருடைய அருளைப்பெற்று நினைத்த காரியங்களை அனுகூலஞ்செய்து கொள்ளுகின்றனர். ஒரு கண்ணாடித் துண்டில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெயைப்பூசி கற்பூரபுகையிட்டு அதை திருஷ்டி கண்ணாடியாக உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். ஏகாந்தமாயும் சப்தமின்றியும் இருக்கும் அறைக்குட்சென்று ஒரு விளக்கை ஏற்றி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இக்கண்ணாடியைப் பார்ப்பதற்கு வாலிபர்களையே உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். அவ்வாலிபர்கள் ஆண்களாயிருந்தாலும் பெண்களாயிருந்தாலும் ஒன்றே. இருதிறத்தாராலும் பார்க்கலாம். அவர்கள் அறியும் தன்மை பொருந்திய 10 அல்லது 15 வயதுடையவர்களா யிருந்தால் உத்தமம். எட்டு அல்லது ஒன்பது வயதுடையவர்களும் அக்கண்ணாடியைப் பார்க்கலாம். நல்ல யோக்கியதையும், நல்ல மனதுடையவர்களாயும் இருத்தல் தகுதியாகும். அப்படிப் பட்டவர்களே இதில் சித்தியடைவார்கள். இவ்வித நற்குணம் வாய்ந்த ஒரு வாலிபனை நீ தெரிந்தெடுத்துக் கொண்ட பிறகு அவனை ஸ்நானம் செய்வித்து, அவனைக் கிழக்கு முகமாக அவ்வறையில் உட்காரவைத்து மேற்சொன்னபடி தயார் செய்த கண்ணாடியை அவன் கரத்தில் கொடுத்து அக்கண்ணாடியிலுள்ள மையைக் கூர்மையுடன் பார்க்கும்படி சொல்லவேண்டும். அந்தக் கண்ணாடிக்கும் அவன் பார்வைக்கும் எட்டு அங்குல தூரம் இருக்கவேண்டும். அதை அவன் பார்க்கும்போது

வேறெவ்வித எண்ணங்களையும் அவன் மனத்தினிடம் கொள்ளலாகாது. அவன் ஒரேமனத்துடன் அதைப்பார்க்கப் பார்க்க அதில் ஓர் கமலம் தோன்றும். அதற்குள் நெடுந்தூரம் வியாபகமுள்ள ஒரு பிரதேசம் அவனுக்குக் காணப்படும். அப்போது அவனுடைய இஷ்ட தெய்வத்தை ஸ்மரிக்கும்படி அவனுக்குக் கட்டளையிட்டு நீயும் அத்தேவதையை தியானஞ் செய்யவேண்டியது. அப்போது அத்தேவதை அவன் பார்த்தப்பிரதேசத்தில் பிரசன்னமாய்த் தோன்றும். சிலருக்கு அதிக சீக்கிரத்திலும் சிலருக்குச் சற்று காலதாமதத்திலும் புலப்படுவதுண்டு.

அப்படிப் பிரசன்னமாகும் தேவதையைக்கண்டு, அவன் பயப்படக் கூடாதென்று அவனுக்குத் தைரியம் சொல்லவேண்டியது. மனோதைரியத்தையும், மனோதிடத்தையும் அவன் கைவிடலாகாதென்று அடிக்கடி அவனுக்குச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கவும். பிறகு அத்தேவதையை நமஸ்கரிக்கும்படி அவனுக்குக் கட்டளையிட்டு உனக்குத் தேவையான காட்சிகள் எவையோ அவற்றை அவனுக்குத் தோன்றச்செய்ய வேண்டுமென்று அவனைக்கொண்டு தியானிக்கும்படி செய்தால் சற்றுநேரத்திற் கெல்லாம் நீ விரும்பிய காட்சிகளனைத்தையும் அவன் காண்பான். உனக்குத் தேவையான கேள்விகள் யாவையும் அவனிடம் தெரிவிப்பாயாகில் அக்கண்ணாடியில் முன் கண்ட பிரதேசத்திலிருந்து அவைகளுக்கு விடைகள் அத்தேவதையால் எழுதிக்காட்டப்படும்.

ஆஞ்சநேயர் உபாசனையில் பல விதங்கள் உண்டென்பதை முன்னமேயே தெரிவித்திருக்கின்றோம். அவைகளில் ஒருவித உபாசனையையும் இதற்குமுன் அறிவித்திருக்கின்றோம். சிலர் அதிக இலேசில் ஆஞ்சநேயர் உபாசனையில் வெற்றிப் பெறுவதுண்டு. அஃது எவ்விதமெனில், மேற்சொன்ன விதமாய் கண்ணாடியில் ஆஞ்சநேயரைத் தோன்றச்செய்து தூபதீபங்களால் அவரை வணங்கிய பின் அவருடைய உக்கிரரூபத்தை மாற்றி சாந்த ரூபத்துடன் வரவேண்டு மென்று பிரார்த்திக்கவேண்டும். பிறகு உங்கள் விருப்பத்தின்படியே ஆஞ்சநேயர் சாந்தமான தோற்றத்துடன் பிரசன்னமாவார். நீ கேட்கும் வினாக்களுக்கு விடைகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டுமானால் ஓர் காயிதம் அல்லது கற்பலகையில் உன் வினாக்களை ஒவ்வொன்றாக எழுதி அவ் விடைகள் எந்தபாஷையில் இருக்க

வேண்டுமென்று நீ கோருகிறாயோ அந்த பாஷையில் அவ்விடைகளை அவ்வாலிபன் வாசிப்பதைக்கேட்க நீ ஆச்சரியப்படுவாய். இதில் சித்தியடைந்த பிறகு உனக்கோ அல்லது உன் பந்துக்களுக்கோ தேவையான எல்லாவித விஷயங்களையும் நீ சுலபமாய் அறிந்துக் கொள்ளலாம்.

நெடுநாட்களுக்கு முன் மரணமடைந்த உன் மூதாதைகள் அல்லது ஆத்மாக்கள் இவர்களைக்கண்டு இவர்களுடன் வார்த்தையாட வேண்டுமென்றாலும் அல்லது நெடுந்தூரத்திலுள்ள ஒருமனிதனைக் கண்டு அவனுடன் சம்பாஷிக்க வேண்டுமென்றாலும் மேற்சொன்ன முறைகளால் அக்காரியங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ளலாம். நீ நினைத்துக்கொண்ட எந்த ஆத்மா அல்லது மனிதனோ அல்லது தேவதையோ பிரசன்னமாக வேண்டுமென்று அவர்களின் நாமதேயத்தை வாலிபனிடத்தில் சொல்லி ஆஞ்சநேயரை ஸ்தோத்திரம் செய்யும்படி சொல்லவேண்டியது. உடனே ஆஞ்சநேயர் பிரசன்னமாய் நீ கோரிய ஆத்மா அல்லது மனிதனை அக்கண்ணாடியின் மத்தியில் தோன்றும்படி செய்வார். பிறகு உனக்குத் தேவையான கேள்விகளை நீ கற்பலகையிலோ அல்லது காயிதத்திலோ எழுதிவைத்தால் அவற்றின் விடைகளை அவ்வாத்மா அல்லது மனிதனிடமிருந்து தெரிந்து கொண்டு ஆஞ்சநேயர் தெரிவிப்பார்.

இப்பயிர்ச்சியைச் செய்துவந்தால் நாளாவட்டத்தில் நீ தயார் செய்யும் வாலிபன் தூரதேசங்களில் நடக்கும் விஷயங்களை எளிதில் கண்டறிவான். அப்படியே கண்ணாடியில் தோன்றும் ஆத்மா அல்லது ஜீவர்களிடமிருந்து தோன்றும் சப்தத்தையும் கேட்கக்கூடிய சக்தியும் அவன் வாய்க்கப் பெறுவான்.

இவ்வப்பியாசத்தை ஒவ்வொரு வேளையிலும் அரைமணி நேரத்திற்குள்செய்து முடிக்கவேண்டும். நெடுநேரம் வாலிபனைப் பார்க்கச் சொல்வதால் அவனுக்கு ஆயாசமும் கண்வலியும் சம்பவிக்கும். இவ்வப்பியாசம் முடிந்த ஒவ்வொரு வேளையிலும் வாலிபனுடைய கணகளை வெந்நீரால் கழுவிக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும். இவ்வப்பியாசங்களை எப்போதும் அதிகாலையிலும், மாலையிலுமே செய்யவேண்டும். ஆகாரத்திற்குப் பிறகு இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்யலாகாது.

ஒவ்வொரு தடவையும் அப்பியாசம் செய்தபிறகு கண்ணாடியில் தடவியிருந்த மையைத் துணியால் துடைத்து விடவேண்டியது.

கண்ணாடியைப்பார்க்க நியமிக்கப்படும் வாலிபர்கள் எப்போதும் ஞான திருஷ்டியின் சக்தியைப்பூராவும் அடைவதற்கு முன் உபாசனமூர்த்தியோ அல்லது வேறு தேவதையோ எழுதும் எழுத்துக்களை நன்றாய் அறிந்து கொள்ளும் சக்தியை அடையா விட்டால், விடைகளைத் தாறுமாறாக வாசித்துச்சரியான அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். ஆதலால் பல விசைகளில் அப்பியாசம் செய்த பிறகுதான் அவன் சரியான விடைகளைக் கிரகிக்கலாகும். ஆரம்பத்தில் சிலர் சரியான ஜயத்தை யடைய மாட்டார்கள். ஏனெனில் சரியான மனோதிடத்தை யடையக் கூடாமையால் சீக்கிரத்தில் அவர்கள் ஜயமடைவது பிரயாசையாய் முடியும். அப்படி இரண்டொரு தடவைகளில் அபஜயமடைந்தால் அதனால் மனத்தளர்ச்சி யடையலாகாது. அடிக்கடி அவர்கள் அதையே அப்பியாசித்து வரும்படி நாம் தூண்டுதல் செய்யவேண்டும். பொது ஜனங்களைப் பிரமிக்கச் செய்யும் நோக்கத்துடன் வேடிக்கைக்காக இவ்வப்பியாசத்தை எக்காரணத்தாலும் பழக்கலாகாது. பிரசன்னமாகும் தேவதைகளை கேவலமான இடங்களுக்கும் இழிவான தொழில்களுக்கும் ஏவலாகாது. அப்படிச் செய்தால் அந்தத்தேவதை உன்மேல் வெறுப்படைந்து உனக்கொன்றும் அனுகூலஞ்செய்ய முன்வரமாட்டாது. எப்போதும் இந்த அப்பியாசத்தை ஊக்கத்துடனும் ஏகாக்கிர சித்தத்துடனும் விவேகத்துடனும் பழகிவந்தால் பூரணஜயத்தைப் பெறலாம். சுய நன்மையைக்கருதி மாத்திரம் எந்த முகாந்தரத்தாலும் இந்த அப்பியாசத்தைச் செய்யலாகாது. அப்படிச்செய்தால் உன்னுடைய மகிமை முற்றும் கெட்டு நீ துன்பத்திற்குள்ளாவாய்.

பொதுவிற் சொல்லுமிடத்து மேற்சொல்லிய முறைகளை நாம் அநுசரிக்கும்போது நாம் செய்ய முயலும் விஷயத்தை முன்னதாகவே சிந்தித்து அதை நமது மனத்தில் நன்றாய்ப் படியும்படிச் செய்து கொள்ளவேண்டியது. இதற்கு ஏகாக்கிரசித்த நிலை அவசியம். நமது மனத்திலாவது தேகத்திலாவது எவ்வித கஷ்டத்தையும் வருவித்துக் கொள்ளாமல் அமைதிநிலையில் இருக்கவேண்டியது.

நமது விருப்பத்திற்கான எண்ணங்களைத் தவிர வேறெவ்வித எண்ணங்களையும் மனத்துட் கொள்ளலாகாது. நாம் விரும்பும் காரியம் கைகூடி விட்டதென்று ஒரே பிடிவாதத்துடன் இருக்கவேண்டியது. இவ்வித மனோ வைராக்கியங்களுட னிருக்கையில் பிராணயாம முறையை மறக்கலாகாது. அதாவது நாம் சுவாசத்தை பூரகம் செய்யும்போது நாம் கோரிய நல்ல வஸ்துக்கள் நம்முடைய சமீபத்திலிருந்து நமக்குக் கைகூடுவதாகவும் திரும்ப நாம் கும்பகம் செய்யும்போது அந்த வஸ்துக்களை நாம் பூராவும் அனுபவிப்பதாகவும், நாம் ரேசகஞ்செய்யும் காலத்தில் நம்மிடத்திலுள்ள உபயோகமற்ற வஸ்துக்களை நாம் புறத்தில் போக்கி விடுவதாகவும் மனோசங்கல்பஞ் செய்து கொண்டு ஒவ்வொரு நாளும் இந்த அப்பியாசத்தை அரை மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் காலை மாலை இரண்டுவேளையும் அப்பியாசித்து வரவேண்டியது. இது மாத்திரமன்றி நமது விருப்பத்திற்கு வேண்டிய பிரயத்தனங்களை விடாமல் செய்துக்கொண்டு வந்தால் நமது மனோபீஷ்டம் நிறைவேறக்கூடிய இம்மை மறுமைப் பயன்கள் நாம் எதிர்ப்பாராத விதமாய் நம்மை வந்து அடையும். இதுவுமன்றி பல அதிசயங்களை நமது கண்கள் முன் காணலாம். மனிதனுக்கு இன்றியமையாத அன்பு, அழகு, தயை, தாட்சண்யம், ஐஸ்வரியம், தைரியம், உற்சாகம், மேன்மை, தேகாரோக்கியம், சித்த விருத்தி, பொறுமை, சௌரியம், கடவுள் பக்தி முதலிய குணங்களை அடைந்து எக்காலத்திலும் நன்மைகளைப் பெறலாம். கீர்த்தியடையும் மார்க்கமும் இதுவே. இது நமது முன்னோர்கள் அனுபோகத்தில் கண்ட முறையாகும்.

இதற்கு முன் சொல்லிவந்த அப்பியாசங்களையும் முறைகளையும் சரிவரப் பழகிவந்தால் நமக்குத் திடச்சித்தமும், ஜீவகாந்த சக்தியும் தமக்குத்தாமே விருத்தியடையும். நமது அனுபோகத்திலேயே இவ்வுண்மையை அறியலாம்.

முற்றிற்று.