

# நான் சுகமானேன்



இப்பொழுது, சுகமாகுதல் என்பது நீங்கள் வெறுமனே, “நல்லது, நான்... ஆமாம், நான் அதை விசுவாசிக்கிறேன். நான் அதை விசுவாசிக்கிறேன்” என்று கூறும் ஏதோவொன்றல்ல. இப்பொழுது, அதெல்லாம் சரிதான். அதுதான் நீங்கள் செய்யக் கூடிய சிறந்த காரியமாக இருந்து, வெறுமனே மனதில் சிந்தித்தோ அல்லது வெறுமனே, “நல்லது, நான்... ஆமாம், நான் - நான் அதைக் காண்கிறேன். நான் அதை விசுவாசிக்கிறேன்; நான் அதை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்” என்று கூறுவீர்களானால். அதன்பிறகு நீங்கள் அதை அந்த அடிப்படையில் ஏற்றுக் கொள்வீர்களானால், தொடர்ந்து இடைவிடாமல் மீண்டும் மீண்டும் அதையே கூறிக் கொண்டிருங்கள். அதை உரத்த சத்தமாகக் கூறுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் அதையே கூறிக் கொண்டிருங்கள்; அப்படியே தொடர்ந்து, “நான் சுகமானேன். நான் சுகமானேன்” என்று கூறிக் கொண்டிருங்கள். நீங்கள் உண்மையாகவே அதை விசுவாசிக்கும் மட்டுமாக அதையே கூறிக் கொண்டிருங்கள். நீங்கள் அதை விசுவாசிக்கும் போது, அப்பொழுது தான் அது சம்பவிக்கப் போகிறது.

நீங்கள் ஒரு எதிர்மறையான சாட்சியைக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். நீங்கள், “நல்லது, நான் இன்னும் இன்றைக்கும் மோசமாகவே உணருகிறேன். நான் நினைக்கிறேன் நான்...” என்று அறிக்கை செய்யும் ஒவ்வொரு தடவையும். நீங்கள் சரியாக தொடக்கத்தில் இருந்த அதே குழியில் மீண்டும் நேராகப் போய் விடுவீர்கள்.