

జోన్‌ఫ్ మరీ పర్లాండ్ లో పుట్టాడు.తరవాత ఆయన అమెరికాకి వెళ్లిపోయాడు.ఆయన మనస్తత్యశస్త్రంలో డాక్టరీట్ పట్టం పుచ్చుకున్నాడు.డా.మరీ తన జీవితంలో ఎక్కువ భాగాన్ని ప్రచ్ఛదేశాల మతాలని అధ్యయనం చేస్తూ గడిపాడు.చాలా కాలం పరిశోధనలు చేస్తూ భారతదేశంలోనే ఉండిపోయాడు.చాలా ఏళ్ళపాటు ప్రపంచంలోని ఎన్నో మతాలని అధ్యయనం చేసిన తరవాత, ఈ సృష్టి వెనక ఏదో ఒక గొప్ప శక్తి ఉండవచి ఆయనకి నమ్మకం కలిగిరి. ఆ శక్తిదో మనలోనే ఉన్నదని, అదే మన సుప్తచేతన మనసుకుండే శక్తి అనీ ఆయన నమ్మాడు.

డా.మరీ పందొమ్మిదో శతాబ్దం చివర్లో అమెరికాలో ప్రారంభమైన కొత్త భావన(మ్యాథాట) ప్రభావానికి గురయాడు.
దేవుడు లేదా అనంతమైన మీధస్సు అన్నిటికన్నా గొప్పదని, సార్వజనినమైనదని,
శాశ్వతమని, నమ్ముతాయి ఈ కొత్త ఆలోచనలు. దైవాంశ ప్రతి వ్యక్తిలోనూ
తింటుందని, అందరూ మనుషులూ ఆధ్యాత్మికత ఉన్న ప్రాణతినినీ, అన్నిటికన్నా గొప్ప
అధ్యాత్మిక సూత్రం ఒకరినేకరు ఎటువంటి పరతులూ లేకుండా స్త్రీమించటమేనని, అన్ని
రోగాలు పుట్టిదే మనసులోనేనని, 'సరైన ఆలోచనా పద్ధతి' కి నయం చేసి శక్తి
తింటుందని ఆ నమ్మకాలు చెప్పుతాయి.

మరీ ఎవరడిగినా తన పరిచయం కాని, జీవిత చరిత్ర కాని చెప్పనన్నాడు.తన జీవితాన్ని
తను రాసిన పుస్తకాల్లోనే చూడమన్నాడు.ఆయన ముష్టికి ఔగా పుస్తకాలు
రాశడు.పాటిలో కొన్ని - ది అమేజింగ్ లాన్ ఆఫ్ కాస్ట్ర్క్ మైండ్, సీక్రెట్స్ ఆఫ్ బి-చింగ్,
ద మిరకిల్ ఆఫ్ మైండ్ డైనమిక్స్, యువర్ ఇన్వినిట్ పవర్ టు బి రిచ్, ద కాస్ట్ర్క్ పవర్
వితిన్ యు. ఆయన రాసిన పుస్తకాలన్నిటిలోకి ఎక్కువ ప్రసిద్ధి పొందిన పుస్తకం, ద పవర్
ఆఫ్ యువర్ సబ్ కాస్ట్ మైండ్(మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి).

స్వచ్ఛనాత్మక
మనసుకున్న
రక్తం

డా. జోన్స్ మర్లు

డి.ఆర్.ఎస్., పిహెచ్.డి.

అనువాదం : ఆర్. శాంతసుందరాల



మంజుల్ ప్రజ్ఞాపింగ్ ప్రాస్

First published in India by



Manjul Publishing House

Corporate and Editorial Office

• 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Sales and Marketing Office

• 7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

Website: www.manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,

Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Telugu translation of *The Power of Your Subconscious Mind*

by Dr. Joseph Murphy

This edition first published in 2015

Third impression 2017

Copyright © Dr. Joseph Murphy

ISBN 978-81-8322-219-8

Translation by R. Santha Sundari

Printed and bound in India by Thomson Press (India) Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

విషయసూచిక

ఈ పుస్తకం ఖీ జీవితంలో అధ్యయనాలను ఎలా స్ఫైన్స్చర్చంచి	xv
1 ఖీలో గొప్ప నథి ఉంట	21
యుగయుగాలనాటి అతిపెద్ద రహస్యం	22
మీ సుప్తచేతనకున్న అద్భుతశక్తి	22
పనిచేసే ప్రాతిపదిక ఆవశ్యకత	23
ద్వాండ్వ రీతుల మనసు	26
చేతన, సుప్తచేతన	26
ఉత్సుక్షమెన భేదాలు, నిర్విషాణారీతులు	30
ఆమె సుప్తచేతన ఎలా ప్రతిస్పందించింది?	31
గుర్తుంచుకోదగ్గ ఆలోచనలు	32
2 ఖీ మనసు ఎలా ఏసచేస్తుంట	35
చేతన, సుప్తచేతనకు గల భేదాలు	36
సైకాలజిస్టులు చేసే ప్రయోగాలు	37
వస్తుగత, వ్యక్తిగత మనస్సుల స్వస్థికరణ	38
చేతనావస్థలోని మీ మనసులా సుప్తచేతనలో మీరు తర్చించలేరు	39
సూచనకున్న మహాత్మరమైన శక్తి	40
అదే సలహాకు విఫిన్న ప్రతిస్పందనలు	40
అతను తన చేతిని ఎలా పోగొట్టుకున్నాడు	41
స్వయంసూచన భయాన్ని ఎలా తరుముతుంది	42
ఆమెకి జ్ఞాపకశక్తి తిరిగి ఎలా వచ్చింది	43
తన చెడ్డ స్వభావాన్ని అతను ఎలా అధిగమించాడు	44
బాహ్య సూచనల మీద కొన్ని వ్యాఖ్యలు	45

మీరు వీటిలోంచి దేన్నెనా స్వీకరించారా	45
మీరు వ్యతిరేక సూచనలకు ప్రతిచర్య తీసుకోగలరు	46
సలవో ఒక వ్యక్తి ప్రాణాన్ని ఎలా తీసింది	47
ఒక ప్రధాన ఆధార అంశం యొక్క శక్తి	49
సుప్తచేతన వివాదాస్పష్టంగా వాదించడు	50
ప్రధానాంశాల సమీక్ష	52
3 సీ సుప్తచేతనక్కన్న బ్రథ్యాతమైన శక్తి	55
మీ సుప్తచేతనే మీ జీవితగ్రంథం	57
సుప్తచేతనను ప్రభావితం చేసినది ప్రకటితమవుతుంది	57
సుప్తచేతన చర్యలోగాన్ని నివారిస్తుంది	59
శరీరం చేసే అన్ని కార్యాలను సుప్తచేతన ఎలా నియంత్రిస్తుంది	61
సుప్తచేతనను మీకోసం పనిచేయించటం ఎలా	62
సుప్తచేతనక్కన్న ఉపశమన నియమం కంటిచూపు తెప్పిస్తుంది	63
మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు ‘సంహృద్ధ అరోగ్యం’ అన్న ఆలోచనని అందించటం ఎలా	63
గుర్తుంచుకోదగ్గ ఆలోచనలు	65
4 గ్రాసీన్కాలంబీ లోనసిక ఉపశేఖరం	67
సుప్తచేతన్య శక్తులను వాడటంలో బైబిల్లోని వివరాలు	69
ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పుణ్యాక్షీతాల్ని అద్భుతాలు	71
ఒక సర్వాస్తమాన్యమైన ఉపశమన సిద్ధాంతం	73
బైబిల్యుమైన సిద్ధాంతాలు	74
పారాసెల్పన్ అభిప్రాయాలు	75
బర్న్యూఫ్స్ యొక్క ప్రయోగాలు	76
సూచన ద్వారా బొబ్బను ఉత్పన్నం చేయడం	77
రక్తపుమరకలకు కారణం	77
ఉపశమనానికి సంబంధించిన అంశాలు సంక్లిష్టంగా	78
5 ఆధునిక యుగంలో లోనసిక చికిత్స	81
చికిత్స పద్ధతి అనేది ఒకటే	82
నమ్మకం అనే సూత్రం	83

ప్రార్థనా చికిత్స అంటే చేతనా, సుష్టుచేతనా కలిసి పనిచెయ్యటం	
జది ఒక శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నీర్దేశింపబడే కార్యం	83
నమ్మకం ద్వారా ఉపశమనం అంటే ఏమిటి,	
గుడ్డినమ్మకం ఎలా పనిచేస్తుంది?	84
ఆత్మాశయమైన నమ్మకం, దాని అర్థం	86
పరోక్షంగా చికిత్స చెయ్యటం	87
సుష్టుచేతనాపథలో మనసు చేసే పనిని వేగవంతం చెయ్యటం	89
మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంపాందించుకునే సూత్రాలు సంజీవంగా	90
6 మానసిక శికించులో ఆచిరణయింగ్ మెలకుపులు	93
చేతననుంచి సుష్టుచేతనకి ఆలోచనలని పంపే పద్ధతి	94
మీ బ్లూఫ్రెంట్సిని మీ సుష్టుచేతన స్ట్రోకరిస్తుంది	94
నిజమైన ప్రార్థన ఒక కళ, ఒక విజ్ఞానం	96
డూపోచిత్రాల పద్ధతి	97
మానసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి	98
బోదాయిన్ పద్ధతి	99
నిద్రపోవటం అనే పద్ధతి	101
“ధన్యవాదాలు” పద్ధతి	101
అంగీకారాన్ని సూచించే పద్ధతి	102
తర్పించే పద్ధతి	104
సంపూర్ణమైన పద్ధతి ఆధునిక అల్ట్రాసొండ్ థెరపీ పంచిది	105
అవిటోమసిపి నడుస్తుడు	106
ఆదేశించటం అనే పద్ధతి	108
శాస్త్రీయమైన వాస్తవాన్ని మీకు మీరు అందించుకోండి	108
7 సుష్టుచేతన ఎప్పుడూ జీవీటింపైప్పకే మొగ్గుచేయుతుంటి	111
మనసు చేసే పనులని శరీరం ఎలా చిత్రిస్తుంది	112
శరీరాన్ని సంరక్షించే జ్ఞానం ఒకటి ఉంది	113
అందరి మంచికోసం సుష్టుచేతన నిరంతరం పనిచేస్తుంది	114
అంతర్గత సామరస్య సిద్ధాంతంతో మనఘలు	
ఎలా జోక్యం చేసుకుంటారు	114

ఆరోగ్యంగా, జీవంతో, బలంగా ఉండటం ఎందుకు సహజం	
రోగిష్టిగా ఉండటం ఎందుకు సహజం కాదు	115
పాట్స్ వ్యాధి నయం అయింది	116
మీ సుష్టుచేతనాశక్తిలోని నమ్మకం మీకు సంపూర్ణత	
ఎలా చేకూరుస్తుంది?	117
సమీక్షించవలసిన అంశాలు	118
8 శీర్క కావలసిన ఫలితాలసి పొందటం ఐలా	119
నెమ్ముదిమీద పనులు నెరవేరుతాయి	121
కల్పనాశక్తిని ఉపయోగించండి, ఆత్మనిగ్రహస్తున్ని కాదు	122
క్రమశిక్షణతో కూడిన కల్పనాశక్తి అద్భుతాలని ఎలా సృష్టిస్తుంది	122
ప్రార్థన ఘలించేందుకు మూడు మెటల్లు	122
మీరు ప్రార్థించే విషయానికి పూర్తి వ్యతిరేకమైనవి మీకు దౌరకచ్చు	123
కోరికకీ ఊహకీ మధ్య ఉన్న ఘర్షణని పరిష్కరించాలి	125
గుర్తుచేసుకోదగిన ఆలోచనలు	127
9 భుససంపాదకున్కోసం బీ సుష్టుచేతనాశక్తిక మనసుకున్న శక్తిసి ఉపయోగించటం ఐలా	129
ధనవునేది మనసుకి సంబంధించింది	129
మీకు కనిపించని ఆసరా	130
సంపద అనే చేతనను వికసింపజేసుకోదానికి ఒక విలక్షణమైన పద్ధతి	130
మీరు సంపద గురించి చేసిన సంకలన్యం	
ఎందుకు అపజయం పాలైంది	131
మానసిక సంఘర్షణ నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా	131
భాషీ చెక్కులమీద సంతకం పెట్టవద్దు	132
మీ సుష్టుచేతన మీకు చక్కవడ్డిని ఇస్తుంది	132
ఎందుకు ఏమీ జరగలేదు	132
సంపదకు నిజమైన మూలం	133
అతికష్టంమీద రోజులు వెళ్లదీయడానికి ఆసలైన కారణం	133
డబ్బు సంపాదించడంలోని ఒక సాధారణమైన అడ్డంకి	134
సంపదకున్న ఒక గొప్ప మానసిక అవరోధాన్ని తుడిచిపెట్టడం	134

నిద్రపొండి, లక్ష్మికారి కండి	135
మీ మనసుకన్న శక్తులతో లాభం పొందండి	135
10 ధనక్రమయే మాక్క బీకు ఉంట	137
ధనం అనేది ఒక ప్రతీతిక	137
సంపదల రాజమార్గం మీద నడవటం ఎలా	138
మీవద్ద డబ్బందుకు ఆధికంగా లేదు	138
ధనమూ, సంతులిత జీవితమూ	139
దారిప్ర్యం ఒక మానసికరోగం	140
డబ్బుని మీరెందుకు విమర్శించకూడదు	140
డబ్బు గురించి సరైన దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకోడం	140
శాస్త్రవిజ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తి ధనాన్ని ఎలా చూస్తాడు	141
మీకు అవసరమయే ధనాన్ని ఆకర్షించడం ఎలా	141
కొండరి జీతాలు ఎందుకు పెరగవు	143
ధనసంపాదన దారిలో ఉన్న కష్టాలు, అడ్డంకులు	143
మీ పెట్టుబడులను రక్షించుకోండి	144
ఏది ఇవ్వకుండా దేశీ పొందలేరు	144
మీకు నిరంతరం ధనం సరఫరా	144
సంపద దిశగా ముందపుగు వేయండి ఇలా	145
11 బీ సుప్తచేతన సున్నసు విజయంలో ఒక భాగసౌమ్యము	147
విజయానికి మూడు మెట్లు	147
నిజమైన విజయానికి కొలమానం	149
అతను తన కలని ఎలా నిజం చేసుకున్నాడు	151
ఆమె కలలుగన్న పొర్కులీ నిజమైంది	151
వ్యాపారంలో సుప్తచేతనని ఉపయోగించుకోవటం	153
పదహారేళ్ళ కుర్రాడు ఓటమిని గెలుపుగా మార్చుకున్నాడు	154
అమ్మకాలు, కొనుగోళ్ళ చెయ్యటంలో విజయాన్ని ఎలా సాధించాలి	155
తను కోరుకున్నదాన్ని పొందటంలో ఆమె విజయాన్ని	
ఎలా సాధించింది	157
విజేతలైన ఎగ్గికూటివలు ఉపయోగించిన మార్గాలు	158
లాభకరమైన సూచనలు	159

12	తను స్వచ్ఛేత్తనాత్మక నున్ననుని శాస్త్రవేత్తలు ఎలా ఉపయోగిస్తుంటారు	161
ఒక సుప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త తన ఆవిష్కరణలను ఎలా కనుగొన్నాడు	162	
ఒక సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్త తన సమస్యకు సమాధానం ఎలా కనుకున్నాడు	162	
ఒక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు మధువేహం సమస్యను ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు	163	
ఒక శాస్త్రవేత్త సోవియట్ నిర్భూంధ శిబిరంలోంచి ఎలా తప్పించుకున్నాడు	164	
పురాతత్త్వ శాస్త్రజ్ఞులు, లుప్త జంతు శాస్త్రజ్ఞులు ప్రాచీన దృశ్యాలని ఎలా పునర్నిర్మిస్తారు	166	
మీ సుప్తచేతన నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందటం ఎలా	167	
అతని సుప్తచేతన తన తండ్రి వీలునామా ఎక్కడుందో చెప్పింది	168	
మార్గదర్శకత్వం యొక్క రహస్యం	170	
జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు	170	
13	శీ సుప్తచేతన, సిడెల్ అడ్యుక్షాలు	173
మనం ఎందుకు నిద్రపోతాం	173	
ప్రార్థన ఒక రకమైన నిద్ర	174	
నిద్రపోకపోతే కలిగే ఆశ్చర్యకరమైన ప్రభావాలు	174	
మీకు మరింత నిద్ర కావాలి	175	
నిద్ర సలహాని తీసుకొస్తుంది	176	
ఉపద్రవం నుంచి రక్షింపబడ్డారు	176	
మీ భవిష్యత్తు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉంది	177	
ఒక చిన్న కునుకు అతనికి 15,000 డాలర్లు తెచ్చిపెట్టింది	178	
ఒక ప్రాఫేసరు నిద్రలో తన సమస్యని ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు	178	
ఒక సుప్రసిద్ధ రచయిత నిద్రలో ఉన్నప్పుడు ఆయన సుప్తచేతన ఎలా పనిచేసింది	179	
ప్రశాంతంగా నిద్రపొండి, అనందంగా మేల్మౌనండి	180	
నిద్రలో పొందే అడ్యుక్షాలకి మర్దతునిచ్చే అంశాలు	180	

14 శీ స్తుతేశ్వరు, వైవాహిక స్వర్ణలు	183
వివాహసికి అర్థం	183
ఆదర్శ పతిని ఆకర్షించటం ఎలా	184
ఆదర్శ పత్నిని ఆకర్షించటం ఎలా	185
మూడోసారి తప్పు చెయ్యపలసిన అవసరం లేదు	186
ఆ వ్యుతిరేకమైన ధోరణిని ఆమె ఎలా వదిలించుకుంది	186
ఆమె ప్రార్థనకి జవాబు	187
నేను విడాకులు తీసుకోవాలా	188
విడాకులు తీసుకునే దశకి చేరుకోవటం	189
విడాకులు మొదలయేది మనసులోనే	189
సత్యాయించే భార్య	190
ఆలోచనల్లో ఎప్పుడూ మునిగి ఉండే భర్త	190
అతిపెద్ద పొరపాటు	191
మీ జీవిత భాగస్యామిని మార్చే ప్రయత్నం చెయ్యకండి	191
కలిసి ప్రార్థించండి, ప్రార్థనలో ఒక్కు మెట్టే కలిసి ఎక్కుండి	192
మీరు చేసే పనులని సమీక్షించుకోండి	193
15 శీ స్తుతేశ్వరాత్మక మనసు, శీ సంతోషం	197
మీరు సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి	198
సంతోషాన్ని ఎలా ఎంచుకోవాలి	198
అతను సంతోషంగా ఉండటాన్ని అలవాటుగా చేసుకున్నాడు	199
సంతోషంగా ఉండాలన్న కోరిక మీలో కలగాలి	199
విచారాన్ని ఎందుకు ఎంచుకోవడం	200
నాదగ్గర లక్షడూలర్లు ఉండి ఉంటే నేనెంతో ఆనందంగా ఉండేవాడిని	201
ప్రశాంతంగా ఉన్న మనసు పండించిన పంటలో	
ఆనందం అతనికి దొరికింది	201
ఆ అడ్డు, మోదూ నిజంగా అక్కడ లేవు	203
అందరికన్నా ఆనందంగా ఉండే జనం	203
సంతోషం పొందటానికి అవలంబించపలసిన పద్ధతుల సారాంశం	204

16	శ్రీ సువ్రతేశ్వర్, సౌన్మర్యమైన వ్యాసం సంబంధాలు	207
	ఇతరులతో సంతోషకరమైన సంబంధాలు	
	కలిగి ఉండేందుకు పనికిప్పే కీలకం	208
	రోజు చదివే ముఖ్యవార్తలు అతన్ని బాధపెట్టాయి	209
	నాకు స్త్రీలంబే అసవ్యాం, కానీ పురుషులంబే ఇష్టం	210
	అతని మనసులోని మాటలు అతని ప్రమోషన్ని తొక్కిపెట్టాయి	211
	భావపరిపక్వత సాధించటం	213
	సామరస్యమైన మానవ సంబంధాలలో ప్రేమకి అర్థం	214
	ఆమె తన శ్రేతలని ద్వేషించింది	214
	ఇబ్బందికరమైన మనషులతో వ్యవహారించటం	215
	దుఃఖం తోడు కోరుతుంది	216
	మానవ సంబంధాలలో తాదాత్మాన్ని పాటించటం	217
	తృప్తిపరచటం అనేది మంచి ఫలితాలని ఎన్నడూ ఇష్టదు	218
	మానవసంబంధాలకి లాభకరమైన సూచనలు	219
17	క్షమాంచటాసికి శ్రీ సువ్రతేశ్వర్ ఉపయోగించటం ఐయా	223
	జీవితం ఎప్పుడూ క్షమిస్తుంది	224
	అపరాధభావాన్ని ఆమె ఎలా బహిపుర్ణించింది	224
	ఒక హంతకడు తనని తాను క్షమించటం నేర్చుకున్నాడు	227
	మీ అనుమతి లేకుండా విమర్శ మిమ్మల్ని బాధపెట్టలేదు	228
	సానుభూతి కలిగిఉండటం ఎలా	228
	పెళ్ళిమండపంలో ఒంటరి	229
	పెళ్ళి చేసుకోవటం అపరాధం, లైంగిక సంబంధం చెడ్డది,	
	నేను కూడా చెడ్డదాన్ని	229
	ఉపశమనానికి క్షమించటం అనేది అవసరం	231
	క్షమించటం అంటే ప్రేమతో కూడిన చర్య	232
	క్షమించటంలో విధానాలు	232
	క్షమాపణకి తుదిపరీక్ష	233
	అందర్నీ అర్థం చేసుకుంటే అందర్నీ క్షమించినట్టే	233
	క్షమాపణకి సాయపడే సాధనాల సారాంశం	234

18 శ్రీ సుధృతేశ్వర మహానీక అప్పరీధాలని ఎలా తెలిగిస్తుంటి	237
ఏదైనా ఒక అలవాటుని చేసుకోవడం ఎలా, వదిలించుకోడం ఎలా	237
ఆతను ఒక చెడు అలవాటును ఎలా వదిలించుకున్నాడు	238
ఆతని మానసిక చిత్రానికి ఉన్న శక్తి	239
కేంద్రీకరించిన ధ్యానం	239
దురద్యుష్టం తనను వెంటాడుతోందని ఆమె అంది	240
మీరు కావాలని అనుకుంటున్నది, ఎంత కావాలనుకుంటున్నారు	242
ఆతనికి ఎందుకు నయం కాలేదు	243
వివరణ - నయం కావడం	244
ఒప్పుకోడాన్ని తిరస్కరించడం	245
స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచనని తయారుచేసుకోవడం	245
ఏబైబక్క శాతం నయం అయింది	245
ప్రత్యామ్నాయ నియమం	246
మద్యపాన వ్యసనానికి కారణం	246
అధ్యుతమైన మూడు అదుగులు	247
చేస్తూనే ఉండండి	247
మీ ఆలోచనాశక్తిని సమీక్షించండి	248
19 భ్రయింఖ్య, పోర్పరీంపిక్క సుధృతేశ్వనాశ్రుక మీనీసుని లాచెరెం ఎలా	251
జనం యొక్క ఆతిగొప్ప శత్రువు	251
మీరు దేనిక్కతే భయవడతారో ఆ పనే చెయ్యిండి	252
రంగస్థలం మీదున్న భయాన్ని వెళ్గగొట్టటమేలా	253
ఓటమి గురించి భయం	253
ఆమె తన భయాన్ని ఎలా వదిలించుకుంది	254
సీటి భయం	254
ఏదైనా ఒక ప్రత్యేకమైన భయాన్ని పోగాట్టుకోవడానికి	
ఒక బృహత్త ప్రక్రియ	256
అతడు లిష్ట్సిని దీవించాడు	256
సాధారణమైన భయం, అసాధారణమైన భయం	257
అసాధారణమైన భయం	258
అసాధారణమైన భయానికి జవాబు	259

మీ భయాలని పరీక్షించండి	259
అతను ఆడవిలో దిగాడు	260
అతను తనకుతనే ఉద్యోగంలోంచి వెళ్గాట్టుకున్నాడు	261
వాళ్లు అతనిమీద కుట్టువన్నారు	261
మీ భయాలన్నిటినుంచి విముక్తిని మీరే సాధించండి	262
భయం నుంచి విముక్తి పొందటానికి అనుసరించవలసిన పద్ధతులు	262
20 యిష్వన్ స్వార్థికీ ఎల్లప్పుడో ఉండటం ఏఱ	265
తన ఆలోచనల వల్లనే ఆయనకి వృద్ధావ్యం వచ్చింది	266
బుధి ఉద్యయించటమే వార్థక్యం	266
మార్పుని స్వాగతించండి	267
జీవితం అంటే	267
మస్తిష్మం, ఆత్మ ముసలి అవవు	268
మీరు మీగురించి ఏమనుకుంటారో, అంతే యవ్వునులు మీరు	268
మీ నెరిసిన జూత్తు ఒక సంపద	269
వయసు ఒక సంపద	270
మీరు మీ వయసులోనే కనిపించండి	270
వారందరిలోకి సర్వశేష్టులైన వారితో నేను	
సరిసమానంగా ఉండగలను	271
ముసలితనానికి భయపడటం	271
మీ దగ్గర ఎంతో ఉంది ఇవ్వటానికి	272
సూటపడేళ్ల వయసు	272
పదవీవిరమణ - ఒక కొత్త సాహసం	272
అతడు మరింత మంచిపనిని చేపట్టాడు	273
మీరు సామాజిక నిరూప కావాలి, సమాజానికి బందీ కాకూడడు	274
యవ్వున రహస్యం	275
కల కనండి	275
మీ మస్తిష్మానికి ముసలితనం లేదు	276
తొంక్కొమ్మిదవఏట అతని మెదడు చురుకుగా ఉంది	276
సీనియర్ సిటీజన్స్ అవసరం మనకుండి	276
వృద్ధావ్యం యొక్క ఘలాలు	278
లాభదాయకమైన ఆలోచనలు	278

ఈ ప్రస్తుతం మీ జీవితంలో అద్భుతాలను ఎలా స్ఫైన్చుంటాయి

క్రి పంచమంతటా అన్ని తరగతులకు చెందిన స్మీపురుషుల జీవితాల్లోనూ అద్భుతాలు జరగడం నేను చూశాను. మీ విషయంలోనూ అద్భుతాలు జరుగుతాయి. ఎప్పుడు అంటే - సుప్తచేతనావస్థ (subconscious) లో ఉన్న మీ మనసులోని అద్భుత శక్తిని మీరు ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టినప్పుడు. మీ ఆలోచనల అలవాటును, ఊహకోత్తుక రూపురేఖలను, ధోరణలను తీర్చిదిద్ది, మీకో జీవనగమ్యాన్ని ఏర్పరచడం ఎలాగో బోధించాడానికి నేను ఈ పుస్తకాన్ని రూపకల్పన చేయడం జరిగింది. ఎందుకంటే, సుప్తచేతనావస్థలో వున్న ఒక వ్యక్తి ఆలోచననుబట్టే, ఆయన వ్యక్తిత్వమూ ఉంటుంది.

ఈ గ్రహీలకు మీకు సెమాధానాలు తెలుసో?

ఒక వ్యక్తి విచారంగాను, మరో వ్యక్తి ఆనందంగాను ఎందువల్ల ఉంటారు? ఎందువల్ల ఓ వ్యక్తి సుఖసంతోషాలతో సుఖిక్షణగా ఉంటే, మరో వ్యక్తి పేదరికంతో దుఃఖిభరితంగా ఉండవలసి వస్తోంది? ఎందువల్ల ఓ వ్యక్తి ఎప్పుడూ భయం భయంగాను, ఆందోళనగానూ ఉంటే, మరో వ్యక్తి పూర్తిగా నమ్మకంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటాడు? ఒక వ్యక్తి ఎందువల్ల అందమైన, విలాసవంతమైన ఇంటిని కలిగిఉంటే, మరో వ్యక్తి ఓ గుడిసేలో చాలీచాలని సంపాదనతో ఉండాల్సి వస్తోంది?

ఒక వ్యక్తి జీవితంలో గొప్పగా విజయాన్ని చవిచూస్తాడు. మరో వ్యక్తి దయనీయంగా అపజయాన్నే ఎదురోపులసి వస్తోంది. ఎందువల్ల? ఒక వ్యక్తి విశిష్టమైన వక్కగా రాణించి విశేషంగా ప్రజాదరణ చూరగొంటే, మరో వ్యక్తి ఎందువల్ల మధ్యరకం మనిషిలూ ప్రజాభిమానం లేకుండా ఉండవలసి వస్తోంది? ఒక వ్యక్తి తన పనిలోకానీ వ్యక్తిలోకానీ మేధావిగా రాణిస్తే, మరో వ్యక్తి జీవితాంతం బండచాకిరి చేస్తూ - ప్రయోజనం లేకుండా, ఏమీ సాధించకుండా ఎందుకు నలిగిపోవలసి వస్తోంది?

ఒక వ్యక్తికి ఎంతకీ నయం కాదని అనుకున్న జబ్బు నయమైతే, మరొకరికి ఎందుకు నయం కాదు? ఎంతోమంది మంచివారు, దయగల ధార్మికులు శారీరకంగా, మానసికంగా ఎందుకు బాధపడాల్సి వస్తోంది? ఎంతోమంది అవినీతిపరులు, ధార్మిక

గుణంలేనివారు సైతం జీవితంలో విజయం సాధించి, అభివృద్ధిచెంది చక్కని ఆరోగ్యంతో ఎందువల్ల ఉండగలుగుతున్నారు? ఒక వ్యక్తి పెళ్ళి చేసుకుని సంతోషంగా ఉంటే, మరో వ్యక్తి బాధలు పడుతూ, నిరాశానిస్పృహలతో ఎందువల్ల ఉండాల్సి వస్తోంది?

జాగ్రదవస్తోలో కానీ అసంకల్పిత స్థితిలో కాని మీ మనసులో ఈ ప్రశ్నలకు ఏదైనా సమాధానం ఉందా?

ఖచ్చితంగా ఉంది.

ఈ వ్యస్తకం రాయిడెనికి నాక్స్యూ కార్బియం

ఇటువంచి ప్రశ్నలు, ఇంకా ఈ తరఫో ప్రశ్నలు మరికొన్నిటికి నేను కనుగొన్న సమాధానాలను మీతో పంచుకోవాలనే ప్రేరణకొద్ది నేను ఈ పుస్తకాన్ని రాయాలను కున్నాను. మీ మనసుకు సంబంధించిన గొప్ప వౌలిక సత్యాలను సాధ్యమైనంతగా అతి సరళమైన భాషలో విపరించడానికి ప్రయత్నించాను. జీవితానికి, మీ మనసుకు సంబంధించిన ప్రాథమిక, వౌలిక నియమాలను సాధారణమైన దైనందిన భాషలో విపరించడం సుసాధ్యమనే నా నమ్మకం. ఈ పుస్తకంలోని భాషాశైలి మీరు చదివే దినపత్రికలు, తాజా పత్రికలు, వ్యాపార కార్యాలయాలు, మీ ఇల్లు, రోజువారీ వర్క్స్ పాపుల్లోనూ మీకు బాగా సుపరిచితమైనదే.

ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదివి, ఇందులో విపరించిన మెలకువలను ఆచరణలో అనుసరించమని కోరుతున్నాను. మీరా పని చేస్తూ ఉంటే, మీలో అద్భుతాలు చేయగల శక్తి ఏర్పడుతుందని నా దృఢ నమ్మకం. ఆ విషయంలో నాకెలాంచి సందేహమూ లేదు. ఆ శక్తి మీలో ఉన్న గందరగోళాన్ని, అవేదనని, శోకాన్ని, ఓటమిని తొలగించి మీ అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. అది మీరసుకున్న గమ్యానికి మిమ్మల్ని చేరుస్తుంది. మీ సమస్యల్ని పరిష్కారిస్తుంది. భావోద్గోగాల నుంచి భౌతిక బంధాల నుంచి మిమ్మల్ని తప్పించి స్నేచ్ఛ, మనశ్శాంతి, సంతోషాల రాజమార్గం మీదికి మళ్ళీస్తుంది.

మీ సుప్తచేతనావస్తలోని ఈ అద్భుతశక్తి మీ రుగ్మతల్ని నయం చేస్తుంది. మిమ్మల్ని మళ్ళీ శక్తివంతంగా, దృఢంగా మలుస్తుంది. మీలోని అంతర్గత శక్తిల్ని ఉపయోగించడమెలగో నేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు మీలోని భయమనే కారాగార ద్వారాలు తెరుచుకుని, పాల్ అభివర్షించే భగవంతుని సంతాసానికి లభించిన అద్భుత స్నేచ్ఛ జీవితంలోకి అడుగుపెడతారు.

అద్భుతాలు స్ఫైర్పిచే ర్హక్తీసి వెలువీంచేడం!

స్వయంశక్తితో మనలోని రుగ్మతల్ని నయం చేయడమనే విధానమే ఎప్పుడూ మనలోని సుప్తచేతనాశక్తుల ఉనికికి బలమైన సాక్షాధారం అవుతోంది. చాలా

సంవత్సరాల క్రితం నాలో ఉన్న ప్రాణాంతకమైన జబ్బును (దీన్నే వైద్య పరిభాషలో అయితే సరొకొమా అంటారు.) నాకు నేనే నాలోని సుషుచేతనాశక్తిని ఉపయోగిస్తూ నయం చేసుకోగిలాను. అలా నాలో స్యాజించబడిన ఆ శక్తే నన్ను నడిపిస్తూ ముఖ్యమైన శారీరకక్రియలన్నిటినీ నిర్వహించగలుగుతోంది.

నేను ఎలాంటి మెలకువలను పాటించానో ఆ వివరాలన్నే ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచాను. మన అందరిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సుషుచేతనలోని అంతలేని నయంచేసే శక్తిని ఇతరులు కూడా విశ్వాసిస్తారనే నమ్మకం నాకుంది. నాపట్ల దయతో సలహో ఇచ్చిన ఓ నయసు మళ్ళిన డాక్టరు మిత్రుడికి ఈ సందర్భంగా నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేయాలి. ఎందుకంటే, ఆయన అలా చెప్పుడం వల్లే ఆ సృజనాత్మకమైన మేధస్సు నా అవయవాలని సృజించి, శరీరానికి రూపకల్పన చేసి, హృదయానికి స్పందన కలిగించినప్పుడు, అది తను స్ఫ్ట్యూంబినదాన్ని ఎందుకు బాగుచెయ్యలేదన్న సంగతి ఆకస్మాత్కుగా గ్రహించగలిగాను. ఓ పాత సామెత చెప్పినట్లు, “డాక్టరు గాయానికి కట్టు కడతాడు, దేవుడు దాన్ని నయం చేస్తాడు.”

శిల్పాంచిమైన ప్రార్థనతో అద్భుతాలు సంభిస్తాయి

మనసుకు సంబంధించిన చేతనావస్థ, సుషుచేతనావస్థల సామరస్యపూర్వకమైన పరస్పరచర్యే శాస్త్రీయమైన ప్రార్థన. అదొక నిర్మిష్ట ప్రయోజనం షైవుగా శాస్త్రీయంగా నడిపిస్తుంది. మీలోని అనంతశక్తి ప్రభావాన్ని వినియోగంలోకి తీసుకురావడానికి, శాస్త్రీయమైన మార్గాన్ని, ఈ పుస్తకం ప్రబోధిస్తుంది. తద్వారా మీరు జీవితంలో ఏదైతే నిజంగా కావాలని కోరుకుంటారో దాన్ని పొందగలిగే సామర్థ్యాన్ని సమకుర్చుకో గలుగుతారు. మీరు ఆనందదాయకమైన, సంపూర్ణమైన, సంపన్మమైన జీవితాన్ని కోరుకుంటారు. అందుకోసం మీ వైనందిన వ్యవహారాలు, వ్యాపార సమస్యల పరిపూర్ణ వంటి వాటిని సుగమం చేసుకోదానికి, కుటుంబ సంబంధ బాంధవ్యాలలో సామరస్యం నెలకొల్పడానికి - ఈ అద్భుతాలు చేసే శక్తిని ఉపయోగించడం మొదలు పెట్టండి.

ఈ పుస్తకాన్ని మీరు ఎక్కువసార్లు చదవాలనే నియమం పెట్టుకోండి. ఈ అద్భుతశక్తి ఎలా పనిచేస్తుందో, మీలో దాగి ఉన్న ప్రేరణ, అంతర్గతమైన తెలివి తేటులను ఎలా వెలికి తీసుకురావచ్చునో ఈ పుస్తకంలోని పలు అధ్యాయాలు మీకు స్ఫ్పటం చేస్తాయి. మానసిక సుషుచేతనావస్థను మెప్పించగలిగే సులభమైన మెళకువలను నేర్చుకోండి. అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాల భజానాని వినియోగించుకోవడానికి, సరికొత్త శాస్త్రీయమార్గాన్ని అనుసరించండి. ఈ పుస్తకాన్ని జాగ్రత్తగా, మనసపూర్వకంగా, ప్రేమతో చదవండి. అది ఎంత ఆశ్చర్యకరంగా మీకు సహాయపడుతుందనే అంశం మీకే రుజువుతోంది. నా నమ్మకం ఏమిటంటే - తప్పనిసరిగా మీ జీవితంలో ఒక మలుపు ఏర్పడడానికి అది దారితీస్తుంది!

ప్రతి ఒక్కరూ ప్రార్థిష్టార్య

మీకు ఘలప్రదంగా ప్రార్థన ఎలా చేయాలో తెలుసా? మీ దినచర్యల్లో ఒక భాగంగా - మీరు ప్రార్థన చేసి ఎంతకాలమైంది? అత్యవసర పరిస్థితిలో కాని, ఏదైనా అపాయం లేదా జబ్బిందుల్లో ఇరుక్కున్నప్పుడు, జబ్బి పడినప్పుడు, మరణం ముంచుకొన్నప్పుడు - వెంటనే ప్రార్థనల ప్రధాహం మొదలవుతుంది.

దినసరి వార్తల్ని మీరు గమనిస్తూ ఉండండి. ఒకచోట ఓ బిడ్డ - ఏదైనా నయం కాదునుకునే జబ్బి బారిన పడిందంటే, దేశవ్యాప్తంగా అందరూ ప్రార్థనలు జరుపుతున్నట్లు రాశ్టు. అలాగే దేశాల మధ్య శాంతి కోసమని, గనిలో వరద నీరు ప్రవేశించినప్పుడు, అందులో చిక్కుకుపోయిన గని కార్బూకుల క్షేమం కోసమనీ...ప్రార్థనలు చేస్తుంటారు. వాళ్ల ఆ ప్రమాదంనుంచి బైటపడ్డారని మనం విన్నప్పుడు ఆ గని కార్బూకులు తమను కాపాడటానికి ఎవరైనా వచ్చేవరకూ తాము ప్రార్థనలు చేస్తున్నామని చెప్పినట్లు రాశ్టరు.

జబ్బిందుల్లో ఉన్న ప్రతీసారీ సాయపడేది ప్రార్థనే అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. జీవితంలో ప్రార్థన అన్వయి అంతర్యాగం, నిర్మాణాత్మకమూ అయి ఉన్నప్పుడు - కష్టం కలిగేపరకు మీరు ఎందుకు ఎదురుచూడాలి? ప్రార్థనకు నాటకీయంగా లభ్యమయ్యే సమాధానాలు పత్రికల్లో పతాక శీర్షికలవుతాయిని చెప్పాలి. ఘలప్రదమైన ప్రార్థనలకు ఆవి ధృష్టాంతాలవుతాయి. మరి బాలబాలికలు - ప్రతిరోజూ భోజనసమయంలో టీబిల్ వద్ద దేవుని దయకు కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా చేసే ఆ వినయపూర్వక ప్రార్థనల మాటేమిటి? దేవుడితో ఒకొక్కరూ తమ సంబంధ బాంధవ్యాస్తి భక్తిపూర్వకంగా వెల్లడిస్తూ సమష్టిగా ప్రార్థన చెయ్యడం, వాటి మాటేమిటి?

ప్రజలతో వృత్తిపరంగా నాకుండే పనుల వల్ల, ప్రార్థన పట్ల పలువురు అనుసరించే ధోరణలను అధ్యయనం చేయడానికి వైలైంది. ఆ మాటకొస్తే, నా జీవితంలో ప్రార్థనకున్న శక్తిని నేను స్వయంగా అనుభవించాను. ప్రార్థనల ఘలితంగా గొప్ప గొప్ప ప్రయోజనాలు పొందినపారితో నేను మాటల్దాను. వాళ్లతో కలిసి పనిచేశాను. ఐతే, మామూలుగా ఎదురయ్యే సమస్య ఏమిటంటే, ఎవరికైనా సరే - ఈ ప్రార్థన అనేది ఎలా చెయ్యాలో చెప్పడం - ఏ విధంగా అన్వయి అన్వయి. కష్టాల్లో చిక్కుకున్నవాళ్లు స్ఫ్రేంగా ఆలోచించడానికి, సరైన విధంగా వ్యవహరించడానికి జబ్బంది పడుతుంటారు. సమస్యలు వాళ్లను ఒక్కుమ్మడిగా కమ్ముకున్నప్పుడు, వాళ్లు విని, అథం చేసుకోగలిగే శక్తికి ఆటంకం కలుగుతుంది. అప్పుడు వాళ్లు అనుసరించడానికి ఓ సరళమైన సూతం అవసరమాతుంది. అది సహజంగానే సులభంగా నిర్దిష్టంగా ఉండి, ఆచరణిర్త్యా అనువైన ధోరణిలో ఉండాలి.

ఈ వ్యస్తకశిక్కన్ బెలక్కణమైన లక్కణం

ఈ పుస్తకానికున్న విలక్షణమైన లక్కణం ఏమిటంటే నేలవిడిచి సాము చేయకుండా,

ఆచరణరీత్యా సాధ్యపడే అంశాలనే చెప్పడం, ఇందులో మీరు తెలుసుకునే విషయాలన్నీ సులభమైనవి, ఉపయోగపడే మెళకువలు, సూత్రాలు : వాటిని మీ దైనందిన జీవితానికి సులభంగా వర్తింపజేయవచ్చను. ఈ సులభ ప్రక్రియలను నేను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా స్ట్రీపురుషులండరికీ బోధించాను.

ఈ పుస్తకంలోని ప్రత్యేక లక్షణాలు మిమ్మల్ని ఆకట్టుకోడానికి ఓ కారణం ఉంది. మీరు ప్రార్థన చేసినదానికి వ్యతిరేకమైన ధోరణిలో ఎప్పుడైనా ఏదైనా జరిగితే, అందుకు కారణం ఏమిటో ఆ లక్షణాలు వివరిస్తాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వేలాది ప్రజలు నన్ను అణిగారు - “నేను ప్రార్థనలు అలా చేస్తూనే ఉన్నాను. కానీ నాకెందుకు సమాధానం లభించడం లేదు?” ఈ సర్వసామాన్యంగా ఎదురయ్యే ఈ ఫిర్యాదుకు కారణాలు ఏమిటో ఈ పుస్తకం చెబుతుంది. మానసిక సుప్తచేతనావస్థను మెప్పించే అనేక మార్గాలను వివరించడం, వాటికి సరైన సమాధానాలు సేకరించడంతో, ఇది అసాధారణమైన విలువగల పుస్తకంగా, కష్టకాలంలో ఎల్లప్పుడూ సాయపడే నేస్తంలా రూపుదిద్దుకుంది.

మీరేం నవ్వుతారు?

చాలామంది అనుకునేలా కాకుండా, ఒక వ్యక్తి ప్రార్థనకు సమాధానంగా లభించేది, అతను నమ్మిన విషయం కనొ కాదు. ఒక వ్యక్తి తాలూకు మానసిక సుప్త చేతనావస్థ అతని ఊహాలకీ ఆలోచనలకి స్పుందించినప్పుడే, ప్రార్థనలకు సమాధానం లభ్యమౌతుంది. ప్రపంచంలోని అన్ని మతాల్లోనూ రహస్యంగా కొనసాగుతోన్న సూత్రం - ఈ నమ్మకానికి సంబంధించిన శాసనమే. వాటి మనోతత్వ సత్యం వెనక దాగి ఉన్న కారణం ఇదే.

బౌద్ధులు, క్రైస్తవులు, మహామృదీయులు, యూదులు - వాళ్ళకున్న మతవరమైన నమ్మకాలలో ఎన్నో తేడాలు ఉన్నా - వాళ్ళ ప్రార్థనలకు సమాధానాలు లభించవచ్చు. ఇదెలా సాధ్యం? దీనికి సమాధానం - అదో ప్రత్యేకమైన మతవిశ్వాసమనో, మతమనో, అనుబంధమనో, ఆచారమ్యవహారమనో, ధార్మిక కర్కూండ అనో, సూత్రమనో, బహిరంగ ధ్యానరూపమనో, తంత్రశక్తి అనో, బలిదానమనో లేదా మొక్కుబడి అనో కాదు. దానికి ఏకైక కారణం ఏమిటంటే - నమ్మకం లేదా మానసిక పరమైన అంగీకారం, దేనికైతే ప్రార్థించారో అది గ్రహించబడడం అని గుర్తించాలి.

నమ్మకం అనే నియమమే జీవితానికి నియమం. నమ్మకాన్ని సంక్లిష్టంగా చెప్పాలంటే, అది మనసులోని భావన. ఓ వ్యక్తి ఆలోచనలు, అనుభూతులు, నమ్మకాలను బట్టి ఆ వ్యక్తి మానసిక, శారీరక ఫ్లిటి, పరిష్కారులు ఉంటాయి. మీరు ఏం చేస్తున్నారు? ఎందుకు చేస్తున్నారు? అనే అవగాహన ఆధారంగా ఉండే మెలకువలు, విధానాలు ఏం చేస్తాయంటే, జీవితంలోని అన్ని మంచి విషయాలతో ఓ సుప్త

చేతనావస్థ మూర్తిభవించడానికి సాయపడతాయి. మీ హృదయంలోని కోరిక ఏమిటో తెలుసుకోవడమే ప్రార్థనకు సమాధానం అన్నది ప్రధానాంశం.

కోరిక గ్రంథి

ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యం, సంతోషం, భీరుత, మనశ్శాంతి, వాస్తవ వ్యక్తికరణను కోరుకుంటారు. కానీ మనలో ఎంతమంది ఈ లక్ష్యాలన్నిటినీ సాధించగలిగారు? ఈ మధ్యా ఓ యూనివర్సిటీ ప్రాఫెసర్ నాతో ఒక అంశాన్ని ఒప్పుకుంటూ ఇలా అన్నాడు. “నా ఆలోచనావిధానాన్ని మార్చుకుని, నా భావోద్రేక జీవితగమనాన్ని మరోవైపుగా మళ్ళించగలిగితే - నా హృదయస్థితి మెరుగవుతుందని నాకు తెలుసు. సమస్య ఏమిటంటే, అందుకు కావలసిన మెలకువలు, ప్రక్రియ, అనుసరించవలసిన విధానం - నావద్ద లేవు. నా మనసు అనేక సమస్యలపై ముందుకీ వెనక్కి ఊగిసులాడుతూ ఉంటుంది. దాంతో నిరాశానిస్పృహాలు, విచారం నన్ను ఆవహించి, ఓడిపోయిన భావనను కలిగిస్తుంటాయి.

ఆ ప్రాఫెసర్కి నిర్మిషమైన ఆరోగ్యంపట్ల కోరిక ఉంది. ఆయనకు కావలసింది ఏమిటంటే, తన మనసు పనిచేసేతీరుపట్ల గల పరిజ్ఞానం. అదే ఆయనలోని కోరిక నెరవేర్యుకోడానికి సాయపడతుంది. ఈ పుస్తకంలో ఏవరించిన నయంచేసే విధానాలను ఆయన అచరించి, సంహారమైన, నిర్మిషమైన వ్యక్తిగా మారగలిగాడు.

వ్యక్తులందిలీసో సౌధార్యంపాగా ఉండేటి ఒక మనస్సే

మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్థకు గల అద్భుత శక్తులనేవి మీరు నేను పుట్టక ముందు నుంచి, మతం లేదా ఈ లోకం నెలకొనడానికి పూర్వం నుంచీ ఉన్నాయి. మహా శాశ్వత సత్యాలు, జీవిత సూత్రాలన్నీ అన్ని మతాలకూ ముందే రూపొందాయి. నా మనసులోని ఈ భావనలతోనే నేను మిమ్మల్ని కోరుతున్నదేమిటంటే - ఈ అద్భుతమైన అపురూపమైన శక్తిని అందుకుని రూపొంతరీకరణ చెందండి అది మీ మానసికమైన, భౌతికమైన గాయాలను నయం చేస్తుంది. భయాందోళనలతో నిండిన మనసుకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది. పేదరికం, ఓటమి, దుఃఖం, లేపి, నిరాశ నిస్పృహాల పరిమితుల నుంచి మిమ్మల్ని పూర్తిగా విముక్తుల్ని చేస్తుంది.

మీరు చేయవలసింది ఏమిటంటే - మీరు సంకల్పించిన మంచి పట్ల మానసికంగా, భావోద్రేకపరంగా సమైక్యం కండి. మీ సుప్తచేతనావస్థలోని స్వాజనాత్మక శక్తులు తదనుగుణంగా స్పందిస్తాయి. ఇప్పుడే, ఈ రోజే ప్రారంభించండి. మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరగసియండి. తెల్లారే చీకట్లు తొలగిపోయేవరకూ దీన్ని అలాగే కొనసాగిస్తూ ఉండండి.

అఱ తులేని సంపదలు మీకు అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. వాటిని పొందడానికి మీరు చేయవలసింది ఏమిటంటే, మీ మనోనేత్రాలను తెరిచి, మీలో ఉన్న ఆ అనంతమైన నిధినిక్షేపాలను చూడండి. మీలో ఒక భాందారమే ఉంది. మీరు మీ జీవితాన్ని ప్రతిష్టాత్మకంగా, ఆనందదాయకంగా, సమృద్ధిగా జీవించడానికి కావలసిన ప్రతి అంశాన్ని అందులోంచి మీరు తీసుకోవచ్చు.

చాలామంది తమలో ఉన్న అనంతమైన తెలివితేటలు, హద్దులే లేని ప్రేమానురాగాల భాందాగారం గురించి తెలియక, ద్వ్యారాలను మూసేసుకుని ఉంటారు. కానీ మీకు కావలసింది, మీరందులోంచి పొందవచ్చు.

ఈ ఇనుపముక్కలోకి అయస్యాంతశక్తి చేరితే, అది అంతకు 12 రెట్ల బరువును ఔక్కెత్తగలుగుతుంది. కానీ ఆదే ఇనుపముక్క నుంచి ఆ అయస్యాంతశక్తిని తొలగించి నట్టయితే, అదొక పక్కి ఈకను కూడా ఎత్తలేదు.

అదే విధంగా, మనుషుల్లో రెండురకాలవాళ్లు ఉంటారు. అయస్యాంత ప్రభావం ఉన్నవాళ్లయితే, వాళ్లు సంపూర్ణగా ఆత్మవిశ్వసంతోసు, సమృకంతోసు ఉంటారు. తాము అన్నీ సాధించడానికి, గెలవడానికి పుట్టామనే సంగతి వాళ్లకు తెలుసు. తక్కినవాళ్లు, ఎంతోమంది అయస్యాంతశక్తి ప్రభావం లేనివారే. వాళ్లకు అన్నీ భయాలు, సందేహాలే. ఏదైనా అవకాశం వచ్చినప్పుడు, వాళ్లు “ఒకవేళ ఇందులో నేను ఓటమిపాలైతే.... నా డబ్బు పోవచ్చు. జనం నన్ను చూసి నవ్వుకుంటారు” అని అంటారు. ఈ తరహి వ్యక్తులు జీవితంలో అంతగా ముందుకు పోలేరు. వాళ్లలో ఉన్న భయం ముందుకు సాగసీయకపోవడంవల్ల, ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్నట్లు – ఉన్నచోటే ఉండిపోతారు.

మీరు అయస్యాంత ప్రభావం గల వ్యక్తిగా మారవచ్చు – యుగయుగాల నాటి ఈ అతిపెద్ద రహస్యాన్ని మీరు కనుగొని, వినియోగించడం మొదలుపెడితే!

యుగంయాసలనాటి అతిపెద్ద రఘన్యం

‘యుగంయాసలనాటి ఆ అతిపెద్ద రఘన్యం ఏమిటి?’ అని ఒకవేళ ఎవరైనా మమ్మల్ని అడిగారనుకోండి. అప్పుడు మీరేం సమాధానం చెబుతారు? అణుశక్తి అంటారా? గ్రహంతర పయనం అంటారా? జ్ఞాక్ హోల్న్ అంటారా? కాదు. ఇవేమీ కాదు. మరైతే ఆ మహారఘన్యం ఏమిటి? అడెక్కడ లభిస్తుంది? దాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టాలి?

దీనికి సమాధానం ఎంతో సులువైనది. ఆ రఘన్యం – మీదైన మానసిక సుప్త చేతనావస్థలోనే అద్భుతమైన, అపురూపమైన శక్తి. ఈచోట దానికోసం ఎవరూ వెతకాలని అనుకోరు, అందుకే చాలా తక్కువమంది దీన్ని కనుక్కొసుగుతారు.

మీ సుప్తచేతన (subconscious)క్నీ అధ్యాత్మక్

ఒకసారి దీన్ని తెలుసుకుని ఆ మానసిక సుప్తచేతనావస్థలో దాగిఉన్న శక్తిని వెలువరించటం నేర్చుకుంటే, ఇక మీ జీవితంలో అధికశక్తి, అధిక సంపద, అధికారోగ్యం, అధిక సుఖసంతోషాలను పొందవచ్చును.

మీరు ఈ శక్తిని ఆర్జించాల్సిన అవసరం లేదు. అది ఇదివరకే మీవద్ద ఉంది. కానీ మీరు దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకోవాలి. మీరు దాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే మీరు జీవితంలోని అన్ని విభాగాల్లోనూ దాన్ని వర్తింపజేసుకోగలుగుతారు.

ఈ పుస్తకంలో వివరించిన సులభమైన మెలకువలను, ప్రక్రియలను అనుసరిస్తే, అప్పుడు అవసరమైన పరిజ్ఞానాన్ని, అపగాహనను పొందగలుగుతారు. ఓ నూతన కాంతి మీకు స్వార్థిని కలిగిస్తుంది. మీరో కొత్త శక్తిని ఉత్సాదన చేయగలుగుతారు. అది మీ ఆశలు ఫలించడానికి, మీ కలలను సాకారం చేసుకోడానికి దోహదపడుతుంది. మీ జీవితాన్ని ఇదివరకటికంటే ఘనంగా, గొప్పగా, సుసంపన్నంగా సరోవర్తమంగా మలచుకోడానికి ఇప్పుడే నిర్దాయం తీసుకోండి.

మీ సుప్తచేతనాలోతుల్లో అంతలేని తెలివితేటలు, అంతలేని శక్తి, అవసరమైన దంతా సమకూర్చలిగివేస్తే అనంతంగా ఉన్నాయి. మీరు దానిని వికసింపజేసి, ష్టైక్రికరణను అందజేస్తారని అది ఎదురుచూస్తోంది. మీ మానసికపు లోతుల్లోని అంతర్గత శక్తులని మీరు గుర్తించడం ప్రారంభిస్తే, అపి ఇక ఈ లోకంలో ఆకృతిని తీర్చిదిద్దుకుంటాయి. మీరు కాని నిష్పక్షాపాతబుద్ధితో, స్వీకరణకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లయితే, మీ సుప్తచేతనావస్థలోని అనంతమైన తెలివితేటలు మీరు ఏ సమయంలో ఎక్కడ ఏం తెలుసుకోవాలనుకున్న వాటిని వెల్లి చేస్తాయి. మీరు కొత్త ఆలోచనలు, యోచనలను

అందుకుంటారు. నూతన కల్పనలను ఆవిష్కరించగలుగుతారు. కొత్త పరిశోధనలు, నూతన కళాప్రక్రియల్ని సృష్టించగలుగుతారు. మీ సుప్తచేతనావస్థలోని నైపుణ్యం - అధ్యయనమైన నూతన జ్ఞాన సంపదను అందుబాటులోకి తీసుకురాగలుగు తుంది. అది తనంతరానుగా వ్యక్తం కానీయనీండి. అది మీ నిర్ణయం భావప్రకటనకు జీవితంలో మీకు నిజవైన స్థానానికి మార్గం ఏర్పరస్తుంది.

మీ మనసులోని సుప్తచేతనకు గల తెలివితేటలు ద్వారా మీరు ఆదర్శ సహచరుణ్ణి, సరైన బిజినెస్ అసోసియేట్సు లేదా భాగస్థ్యమిని ఆకట్టుకోగలుగుతారు. మీకు అవసరమైన ధనాస్నాతా ఎలా సంపోదించాలో, మీరు ఎలా ఉండాలో, ఏం చెయ్యాలో, ఎక్కడికి వెళ్లాలో నిర్ణయించుకునే ఆర్థికపరమైన స్వేచ్ఛను అదే మీకు అందిస్తుంది.

భావన, అనుభూతి, శక్తి, ప్రేమ, సౌందర్యం వీటి అంతర్లోకాన్ని కనుగొనడ మన్నది మీ మాక్షు. కనబడకపోయినప్పటికీ, ఆ శక్తులన్నీ శక్తిపంతమైనవి. మీకున్న మానసిక సుప్తచేతనలోనే, ప్రతి సమస్యకు మీరు పరిష్కారాన్ని, ప్రతి చర్యకీ కారణాన్ని తెలుసుకోగలుగుతారు. దాగిఉన్న ఈ శక్తుల్ని వెలికితీయడమన్నది మీరూకసారి నేర్చుకుంటే, అప్పుడు వాస్తవంగా ఆ శక్తిని, వివేకాన్ని మీరు పొంది సుభిక్షంగా, సురక్షితంగా, సంతోషంగా మహరోజులా ముందుకు పోగలుగుతారు.

సుప్తచేతనావస్థలోని శక్తి - కుంగిపోయిన స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తుల్ని పైకి లేవ నెత్తడం, వారిని మళ్ళీ పరిపూర్ణంగా, శక్తిపంతంగా ధృఢచిత్తులుగా చేయడం నేను చూశాను. అనందాన్ని, అరోగ్యాన్ని, ఉల్లాసకరమైన భావప్రకటనను అనుభవించడానికి ఈ ప్రపంచంలోకి వెళ్లగలిగేలా చేశాయి వారి మనసులు. మీ సుప్తచేతనావస్థలో అధ్యయనమైన నయం చేసే శక్తి ఉంది. అది చిక్కుల్ని ఉన్న మనసును, దెబ్బతిన్న హృదయాన్ని చక్కబరుస్తుంది. అది మీ మనోకారాగారపు ద్వారాన్ని తెరిచి మీకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది. అది మిమ్మల్ని అన్ని రకాల భౌతికపరమైన, శారీరకపరమైన బంధాలనుంచి విముక్తుల్ని చేయగలుగుతుంది.

పనిచేసే ప్రాతిపోక ఇవ్వచ్చేకం

మీరు పాటుపడే రంగంలో అభివృద్ధి సాధించాలని కోరుకుంటే, అందుకు ప్రథానమైన తొలి సోపానం ఒకటి ఉంది. మీరు పనికొచ్చే ప్రాతిపదికను కనుగొనాలి. ఇది ఆచరణలో సార్వజనికత కలిగుంటుంది. మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్థ నిర్వహణంలో నైపుణ్యం పొందడానికి ముందుగా, మీరు ఆ సూత్రాలను అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే మీరు ఈ శక్తులని ఉపయోగించే సమయంలో పరిణామాలు

ఎలా ఉంటాయో తెలుసుకోగలుగుతారు. మీ నిర్దిష్ట ప్రయోజనాల సాధనకు, మీ లక్ష్యాలను పరిపూర్తి చేసుకోడానికి ఈ శక్తులను వర్తింపజేయవచ్చు.

చాలా సంవత్సరాలపాటు - నేను వృత్తిరీత్యా కెమిస్టుగా ఉన్నాను. నా ప్రారంభ శిక్షణాకాలంలోని తొలిరోజుల్లో మొట్టమొదట నేను నేర్చుకున్నది ఏమిటంటే - రెండు షైఅర్డోజన్ అఱవులను, ఒక ఆక్సిజన్ అఱవును కలిపితే, అప్పుడు ఉత్సత్తి అయ్యేది నీరు. ఇది తరచుగానో, చాలా సందర్భాల్లోనూ జిరిగే విషయం కాదు, ఎల్లప్పుడూ అలాగే అవస్తుంది. ఒక ఆక్సిజన్ అఱవును, ఒక కార్బన్ అఱవునూ కలిపితే కార్బన్ మొనాక్సైడ్ అనే విషయాయిపు తయారపుతుంది. కానీ వీటికి మరో ఆక్సిజన్ అఱవును కలిపితే, మీకు కార్బన్ డయాక్సైడ్ లభిస్తుంది. ఈ వాయిపు జంతువులకు హాని కలిగించదు. మొక్కలకు అత్యవసరమైనది. ఈ వాస్తవాలన్నీ విశ్వజనీనమైనవి, మారనివి. వీటినే మనం సూత్రాలు అని వ్యవహరిస్తుంటాం.

రసాయనశాస్త్రం, భౌతికశాస్త్రం, గణితానికి సంబంధించిన సూత్రాలకీ, మానసిక సుప్తచేతనావస్త సూత్రాలకీ ఆచరణపరంగా ఏ తేడా లేదు. రసాయనిక లేదా భౌతిక శక్తులను ఉపయోగించుకోవాలంటే, ముందుగా ఆ విషయానికి సంబంధించిన సూత్రాలను నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్తను ఉపయోగించాలని మీరు కోరుకుంటే, మీరు తప్పనిసరిగా ఆ సూత్రాలను నేర్చుకోవాలి.

అందరూ అంగీకరించే సూత్రాన్ని తీసుకుంటే, నీరు పల్లాన్నే ఆశ్రయిస్తుంది. ఇది విశ్వజనీన సూత్రం. ఎక్కడున్నా ఏ సమయంలోనైనా, నీరులాంటి అన్ని ద్రవాలకూ ఇది వర్తిస్తుంది.

ప్రాచీన ఈజిప్రియస్తకు ఈ సూత్రం తెలుసు. బ్రహ్మీండమైన పిరమిడ్లు సమతలంగా ఉండడానికి పునాదులు నిర్మించే నిమిత్తం ఈ సూత్రాన్ని ఉపయోగించారు. షైఅర్డాలిక్ పార్సోఫన్ నిమిత్తం - నీటిపారుదల నుంచి ఏం ప్లాన్ చేయాలన్నా, ఇంజనీర్లు ఇపాళ ఆ సూత్రాన్నే వినియోగిస్తున్నారు.

లేదా మరో సూత్రాన్ని తీసుకోండి, వేడి చేసినప్పుడు ఏ పదార్థం అయినా వ్యాకోచిస్తుంది. ఇది ఎక్కడైనా, ఏ సమయంలోనైనా, ఏ సందర్భంలోనైనా వాస్తవంగా జరిగేదే. మీరోక ఉక్కుముక్కును కాల్చితే, అది వ్యాకోచిస్తుంది. చైనా, ఇంగ్లాండు, ఇండియా లేదా కళ్యాలోని స్టేన్స్‌స్టేచన్లో లభ్యమయ్యే ఉక్కుకైనా అదే జరుగుతుంది.

వేడి చేసిన ఏ పదార్థం అయినా వ్యాకోచిస్తుంది. ఇది విశ్వజనీన సత్యం. అదే విధంగా మీ అంతశ్శేతన మీద పడే ప్రభావాలు - పరిస్థితులు, అనుభవాలు సంఘటనలుగా వ్యక్తమవుతాయనేది కూడా విశ్వజనీనమైన సత్యమే.

మీ సుప్తచేతన ఒక సూత్రం కాబట్టి, మీ ప్రార్థనకు సమాధానం లభిస్తుంది. సూత్రం అంటే నా ఉద్దేశం - అది పనిచేసే విధానం. ఉదాహరణకు విద్యుష్టకీలోని ఓ ముఖ్యమైన సూత్రం ఏమిటంటే, అది పైనుంచి దిగువకు ప్రాబల్యం మేరకు పనిచేస్తుంది. మీరు దీపం వెలిగించినా, ఎల్క్రిక్ స్టో మీద వంట చేసినా, విద్యుష్టకీ సూత్రాన్ని మార్చరు, మీరు ఆ సూత్రాన్ని ఊపయోగిస్తారు. ప్రకృతితో సహకరించడం మూలంగా, మీరు అద్భుత ఆవిష్కరణలను, పరిశోధనలనూ రూపొందించి, అనంభ్యాకమైన మార్గాలలో మానవాళికి మేలు చేస్తారు.

మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్థే ఒక సూత్రం. నమ్మకమనే నియమాన్ని అనుసరించి, అది పనిచేస్తుంది. ఆ నమ్మకం ఏమిటో, అది ఎందుకు, ఎలా పనిచేస్తుందో మీరు తప్పక తెలుసుకోవాలి. బైబిల్ - సులభంగా, స్పష్టంగా, అందంగా - ఇలా చెబుతుంది.

మనసులో ఎటువంటి సందేహం లేకుండా, తాను అన్నవన్నీ జరుగుతాయని నమ్మిన వ్యక్తి ఒక పర్వతంతో 'తొలగిపో, సముద్రంలో పడు' అని అంటే, ఆయన కోరినట్టే తప్పక జరిగి తీరుతుంది.

మార్క్ 11:23

మీ మనసు తాలూకు న్యాయమే నమ్మకానికి కూడా న్యాయం. అంటే మీ మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో దాన్ని విశ్వసించడం; అంటే నమ్మకాన్ని నమ్మడం. మీ మనసు నమ్మినది మీ మనసులోని భావననే; అంతకు మించి మరేమీ లేదు.

మీ అనుభవాలు, సంఘటనలు, పరిస్థితులు, చర్యలు... అన్నీ మీ ఆలోచనలకు ప్రతిస్పందనగా మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్థ తీర్చిదిద్దినవే. గుర్తుంచుకోండి - అదొక నమ్మకం కాదు. మీ మనసులో ఏర్పడిన నమ్మకమే - ఘలితానికి దారితీయిస్తుంది. కృతిమమైన నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, మూడనమ్మకాలు, భయాలు ఎన్నో మానవాళిని రుగ్గుతల్లా పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వాటిని విశ్వసించకండి. అంగీకరించకండి. ఎప్పటికీ మారని శాశ్వత సత్యాలను, జీవితసత్యాలనూ నమ్మండి. అప్పుడే మీరు మున్ముందుకు, ప్రగతిపథం వైపుగా, దేవుడివైపు పయనిస్తారు.

ఈ పుస్తకం చదివినవారు ఇందులో పేర్కొన్నట్లుగా మానసిక సుప్తచేతనావస్థ సూత్రాలను నమ్మకంగా పరింపచేసుకున్నవారు శాస్త్రియంగాను, ప్రతిభావంతంగాను తమకోసం, ఇతరులకోసం ప్రార్థించగలిగే శక్తిని పొందగలుగుతారు. విశ్వజనీన నియమమైన చర్య, ప్రతిచర్యలను అనుసరించి మీ ప్రార్థనకు సమాధానం లభ్యమవుతుంది. ఆలోచన అన్నదే చర్యకు ప్రారంభంగా ముందుకు నడిపిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనావస్థలోని సమాధానమే ప్రతిచర్య అవుతుంది. అది మీ ఆలోచనా తీరుకు

సరితూగేలా ఉంటుంది. మీ మనసును సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి, సుఖాధ్వవాలతో నింపండి. మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

ధ్యాంద్యై లీటుల మేనెన్

మీకు ఉన్నది ఒకే ఒక మనసు కానీ దానికి రెండు విశిష్టమైన, విలక్షణమైన లక్షణాలు గల భాగాలున్నాయి. మనసును చదవగలిగే విద్యార్థులకు ఆ రెండిటినీ వేరుపరచే నరిహర్షు ఏమిటో బాగా తెలుస్తుంది. మీ మనసు పనిచేసే ఈ రెండు విధానాలూ ప్రధానంగా ఒకదానికొకబి విభిన్నమైనవి. ఒకాక్షతే సొంతంగా విడిగా, విశిష్ట గుణాలు, శక్తులు కలిగినవి.

మనసుకు సంబంధించిన ఈ రెండు రీతులను వేరుచేసి చెప్పడానికి వివిధ రకాల పేర్లను ఉపయోగించడం జరిగింది. వాటిని ఉద్దేశపూర్వకమైన మనసు, విషయాత్మకమైన మనసు, శైతన్యపూర్వక మనసు, సుప్తచేతనాత్మక మనసు, మెలకువలో నిద్రలో ఉన్న మనసు, ఉపరితలం, లోతుల్లో ఉన్న స్వచ్ఛందమైన, స్వచ్ఛందం కాని మనసు, పురుషుల, స్త్రీల మనసు, ఇంకా ఇలా ఎన్నో పేర్లతో వ్యవహరిస్తుంటారు. ఇవన్నీ, వాటి అంతరార్థాలు ఏమైనప్పటికీ అవి ద్వాంద్వారీతులను తెలియచేసేవే.

ఈ పుస్తకమంతటా మనోస్థితిలోని ఆ దైవిభావమను చెప్పడానికి ‘చేతన’ సుప్తచేతన’లనే పదాలను ఉపయోగించాను. మరో తరహా పదాలు మీకు మరింత సులభంగా ఉంటే, మీరు వాటిని నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగించవచ్చును. ముఖ్యమైనది, ప్రారంభాంశం ఏమిటంటే, మనసుకు సంబంధించిన ఆ దైవిభావమను గుర్తించి అంగీకరించాలి.

చేతన, సుప్తచేతన

మీ మనసులో ఈ రెండింటి పనితీరును తెలుసుకోదానికి ఓ అద్భుతమైన మార్గం - దానిని ఒక తోట అని అనుకోవడం! మీరూ తోటమాలి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో రోజంతా ఆలోచనల విత్తునాలు నాటుతూ ఉన్నారు. చాలా సమయాల్లో మీకా సంగతి తెలియనే తెలియదు. ఎందుకంటే, ఆ విత్తునాలన్నీ మీరు అలవాటుగా ఆలోచించేదాన్నిబట్టి నాటినవి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఏవైతే నాటారో, మీ దేహంలోనూ, పరిసరాల్లోనూ వాటి ఫలితాలనే పొందగలుగుతారు.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసునే సారవంతమైన భూమిగా ఉపాంచకోండి. అందులో అన్ని రకాల విత్తునాలు - మంచివీ చెడ్డవీ మొలకెత్తి, ఘలప్రదమౌతాయి. మీరు ముళ్ళు నాటితే, డ్రాక్షపత్రు వస్తాయా? మీరు ముళ్ళమైక్క నాటితే, అత్తిపత్రు

పండవు కదా! ప్రతి ఆలోచనా ఒక కారణం. ప్రతి స్థితికి ఓ ప్రభావం ఉంటుంది. ఆ కారణంవల్లే మీ ఆలోచనలు మీ అధీనంలోకి రావడమన్నది ప్రధానం. ఆ విధంగా మీరు కోరుకున్న పరిస్థితులను మాత్రమే మీ ముందుకు రప్పించుకోగలుగుతారు.

అందువల్ల శాంతి, ఆనందం, సక్రమమైన చర్య, సుహృద్యావం, సమృద్ధి వంటి ఆలోచనల విత్తునాల్చి నాటడం ఆరంభించండి. ఈ గుణాల గురించి సమ్మకంతో - ప్రశాంతంగా ఆలోచించండి. మీ చేతనాత్మక సహేతుక మనసుతో వాటిని పూర్తిగా అంగీకరించండి. ఈ అద్భుతమైన ఆలోచనల విత్తునాలను మీ మనసనే తోటలో నాటడం కొనసాగిస్తూ ఉండండి. మీకు గొప్ప ఫలసాయం లభ్యమౌతుంది.

మీ మనసు సక్రమంగా ఆలోచిస్తే, మీకు నిజం ఏమిటో అర్థమైతే, మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసులో ఉంచిన ఆలోచనలు నిర్మాణాత్మకమైనవి, సామరస్యపూర్వక మైనవి, శాంతియుతమైనవీ అయితే, మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసులోని అద్భుతశక్తి వాటికి చక్కగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. అది సామరస్యపూర్వకమైన స్థితిగతుల్చి, అంగీకార యోగ్యమైన పరిసరాలను - అన్నిటిలోనూ ఉత్తమఫలితాల్చి కలుగజేస్తుంది. ఒకసారి మీరు మీ ఆలోచనా ప్రక్రియల్చి నియంత్రించుకోవడం ప్రారంభిస్తే, అప్పాడు మీ సుష్టుచేతనాత్మక శక్తిని ఏ సమస్యకైనా లేదా ఏ కష్టానికైనా వర్తింపజేయవచ్చును. అప్పాడు మీరు అన్నిటినీ పాలించే అనంతశక్తికి, దైవతసనానికి మనస్సుపూర్తిగా సహకరించగలుగుతారు.

మీ చుట్టూ ఒకసారి చూడండి. మీరెక్కడ నివసిస్తున్నా, ఏ సాంఖ్యిక పరిస్థితుల్లో మీరో భాగమైనా ఈ ప్రపంచంలో అత్యధిక జనం లేవితో జీవించడాన్ని మీరు గమనించే ఉంటారు. విషయ పరిజ్ఞానం గల చాలామంది ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నవారితో కలిసి తీవ్రంగా సంబంధబాంధవాయాలు ఏర్పరచుకున్నారు. వాట్లు తెలుసుకుంది, మీరు కూడా తెలుసుకోబోయేది ఏమిటంటే మీ లోపలి ప్రపంచంలో ఉన్నదే బయలీ ప్రపంచంలో లేనిదాన్ని సృష్టిస్తుంది! మీ ఆలోచనలు, అనుభూతులు, ఉపహాల్లో చూసే దృశ్యాలు మీలో అనుభవాలను కలగజేసే సూత్రాలే. ఈ అంతర్లీన ప్రపంచం ఒక్కటి సృజనాత్మక శక్తి కలది. భావవ్యక్తికరణా ప్రపంచంలో మీరు చూసే ప్రతి అంశమూ - మీ మనసులోని అంతర్లీన ప్రపంచంలో మీరు సృజించినదే - అది చేతనాత్మకం కావచ్చు, లేదా సుష్టుచేతనాత్మకం కావచ్చు.

మీ చేతనాత్మక, సుష్టుచేతనాత్మక మనసుల పరస్పర సంబంధాల సత్యాన్ని ఒక్కసారి మీరు గ్రహిస్తే మీ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా మార్చుకోగలుగుతారు. మీ బాహ్య స్థితిగతుల్చి మార్పుకోవాలంటే, మీరు కారణాన్ని మార్చవలసి ఉంటుంది. చాలామంది తమ స్థితిగతుల్చి, పరిస్థితుల్చి మార్పుకోడానికి, ఆ స్థితిగతుల, పరిస్థితుల పైనే

ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. ఇది సమయాన్ని కృషినీ దారుణంగా వృధా చేసుకోవడమే. ఏదో ఒక కారణంలోంచే ఆ పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయన్న సంగతి తెలుసుకోవడంలో వాళ్ల విఫలమవుతున్నారు. విభేదం, గందరగోళం, లేమి, పరిమితులను మీ జీవితంలోంచి తొలగించాలంటే, మీరు ఆ కారణాన్ని తొలగించాలి. ఆ కారణమే మీ చేతనాత్మక మనసు, ఆలోచనలకు, కల్పనలకు మార్గం. ఆ ప్రతిరూపాలనే మీరు ప్రింట్హిస్టుంటారు. ఆ కారణాన్ని మార్చండి. ఘలితాన్ని మార్చండి. అది ఎంతో తేలికైన పని! మనమందరం లోతు తెలియని అనంతమైన సంపద అనే సాగరంలో జీవిస్తూ ఉన్నాం. మీ చేతనాత్మక భావాల పట్ల మీ సుప్తచేతనావస్థ చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. ఆ చేతనాత్మక భావాలే ఉత్సత్తిస్థానం (మాట్రిక్స్)గా రూపొన్ని సంతరించు కుంటాయి. దాని ద్వారా మీ సుప్తచేతనావస్థకు చెందిన అనంతమైన వివేకం, తెలివి తేటలు, ఉత్సప్పశక్తులూ ప్రవహిస్తాయి. ఆ మాట్రిక్స్ కు సాముకూలదిశగా ఆక్రూతి కల్పించండి. ఆ అనంతశక్తుల్ని మీకు గొప్ప ప్రయోజనాలు చేకూర్చేలా దిశ మళ్లించండి.

ఈ పుస్తకంలోనీ ప్రతి అధ్యాయం మనసుకు సంబంధించిన నియమాలను ఎలా వర్తింపజేయాలన్నదీ స్పష్టంగా, ప్రత్యేక వివరాల ద్వారా తెలియజేస్తుంది. ఈ మెలకువలను ఉపయోగించడమెలాగో మీరొకసారి నేర్చుకున్న తర్వాత పేదరికానికి బదులుగా సమ్మిద్ధినీ, మూడుసమ్మకూలకు అజ్ఞానానికి బదులుగా తెలివితేటల్ని, అంతః కలహానికి బదులుగా మనశ్శాంతినీ, ఓటమికి బదులుగా విజయాన్ని, శోకానికి బదులుగా సంతోషాన్ని, అంధకారానికి బదులుగా కాంతిని, అవైక్యతకు బదులుగా సామరస్యాన్ని, భయానికి బదులుగా నమ్మకాన్ని ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మీరు అనుభవిస్తారు. ఇంతకంటే అధ్యాతమైన వరాలు మరేమైనా ఉంటాయా?

చాలామంది గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, కళాకారులు, కవులు, గాయకులు, రచయితలు, ఆవిష్కర్తలకు ఈ చేతనా, సుప్తచేతనాత్మక మనసులు పనిచేసే తీరుపట్ల లోతైన అవగాహన ఉంది. వాళ్ల ఆ లక్ష్మీలను అందుకునేందుకు శక్తిని ప్రసాదించింది అదే.

ఒకసారి ఎన్రికో క్వారుసో అనే ఓపెరా గాయకుడు వేదిక మీద పాడటానికి భయపడ్డాడు. తీప్రమైన భయంతో ఆయన గొంతులోని కండరాలు బిగుసుకుపోయాయి. అతని స్వరతంత్రులు పక్షవాతం వచ్చినట్లుగా నిరుపయోగమైపోయాయి. అప్పటికే ఆయన వేపం ధరించి ఉన్నాడు. వేదిక వెనక నిలబడిపోయాడు. ముఖం మీద చెమటలు ధారగా కారుతున్నాయి. మరికాన్ని క్షణాల్లో ఆయన వేదిక మీదకు వెళ్లి పాటలు పాడాలి. వేలాదిమంది ప్రేక్షకులు ఆక్రూడ అతని పాటల కోసం ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

వఱకుతూనే అతను అన్నాడు “నేను పాడలేను. వాళ్లంతా నన్ను చూసి నవ్వుతారు. నా వృత్తి జీవితం ఇక ముగిసిపోయినన్నె.”

డ్రెస్సింగ్ రూమ్లోకి వెళ్లడానికి అతను వెనుతిరిగాడు. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా వెళ్లివాడు ఆగి, అరిచాడు - “నాలో ఉన్న చిన్నవాడు పెద్దవాడి గొంతు నొక్కేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు-”

అతను వేదిక వైపుగా తిరిగి, నిటారుగా నిలబడి తనలోని చిన్నవాడిని ఉద్దేశిస్తూ “ఇక్కడనుంచి వెళ్లిపో... పెద్దవాడు నా ద్వారా పాట పాడాలని అంటున్నాడు” అన్నాడు.

క్యారుసో ఉద్దేశంలో పెద్దవాడు అంటే అర్థం అపరిమితశక్తి, తెలివితేటలూ గల తనలోని సుప్తచేతనాత్మక మనసు! అతను మళ్లీ అరిచాడు. “వెళ్లిపో... వెళ్లిపో... పెద్దవాడు ఇప్పుడు పాడశోతున్నాడు!”

అప్పుడు అతనిలోని సుప్తచేతనాత్మక మనసు ప్రతిస్పందించి, విశేషశక్తిల్లో వెలువరించింది. స్టేజిమీదినుంచి పిలుపు రాగానే, ఆయన వేదిక మీదికి వెళ్లి గొప్పగా, గంభీరంగా పాడాడు. ప్రైక్స్కులు ఆ పాటలకు ఆనందపరపలయ్యారు.

మీరు ఇదివరకే నేర్చుకున్నాన్నిబట్టి, క్యారుసోకి మనసుకు సంబంధించిన రెండు స్థాయిలు - చేతనాత్మక లేదా సహేతుకస్థాయి - సుప్తచేతనాత్మక లేదా హేతు విరుద్ధస్థాయి అర్థమయ్యాయని మీరు తెలుసుకోగలిగారు. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ప్రతిస్పందించే గుణం కలిగినది. మీ ఆలోచనల తీరుకు అది స్పందిస్తుంది. మీ చేతనాత్మక మనసు (క్యారుసోలోని చిన్నవాడు)ను పూర్తిగా భయం, చింత, అందోళన అపరించినప్పుడు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని ఇవి సృజించిన ప్రతికూల భావోద్గేర్కాలు విడుదలయ్యాయి. అవి చేతనాత్మక మనసును - భయం, ముందు ఏదైనా అపాయం జరుగుతుందనే కంగారు, నిరాశనిస్పృహాలను ఆవరించేలా చేశాయి. మీకిలాంటిది సంభవించినప్పుడు, మీరూ మహా గాయకుడు క్యారుసో ఉదాహరణనే అనుసరించండి. మీరు - మీ మనసులోతుల్లో చెలరేగిన హేతువిరుద్ధమైన భావోద్గేర్కాలతో - దృఢంగా, ప్రగాఢమైన అధికారంతో మాట్లాడండి. మీరిలా అనొచ్చు “నువ్వు అలాగే ఉండు. నిశ్శబ్దంగా ఉండు. నువ్వు నా అధినంలోనే ఉన్నావు. నాకు నువ్వు విధేయతతో ఉండాలి. నా ఆజ్ఞను శిరసావహించాలి. అనవసరమైన సందర్భాల్లో నువ్వు ఇలా చౌరబడకూడదు.”

మీరలా మీలోని లోతైన హేతువిరుద్ధ భావాలనుద్దేశించి దృఢమైన నమ్మకం, అధికారంతో మాట్లాడినప్పుడు ఫలితం ఎంత సమ్మాహనంగా ఉంటుందో మీరే చూస్తారు. మీ మనసులోకి శాంతియుతమైన సామరస్య భావన వెల్లువలా వచ్చి

చేరుతుంది. చేతనావస్థకు అధీనమైనదే సుప్తచేతనావస్థ అందుకే దాన్ని సుప్తచేతనాత్మకం లేదా ఆత్మాత్మితమైనదనే అన్నారు.

ఉత్సవమైన భీషణు, సిర్పోషణల్లు

చేతనాత్మకమైన మనసు - ఓడకు నీరే శకుడు లేదా కెళ్లేన్ వంచిది. అతను ఓడను నడిపిస్తాడు. ఇంజిన్ రూమ్లో ఉన్న ట్రైపురుషులకు అతను ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తుంటాడు. ప్రతిగా వాళ్లు బాయిలర్లు, సాధనాలు, పరిమాణాలు... మొదలైన వాటిని నియంత్రిస్తుంటారు. ఇంజిన్రూమ్లో ఉన్నవాళ్లకు - తాము ఎక్కడికి వెళ్లన్నా మన్వదీ తెలియదు. వాళ్లు కేవలం ఆజ్ఞల్ని అనుసరిస్తుంటారు. ఓడను నడిపించేవాడు - తన వద్ద ఉన్న కంపాస్, యంత్రం, తడితర పరికరాల ఆధారంగా తప్పుడు అదేశాలనిస్తే, ఆ ఓడ కాస్తా ఏ కొండనైనా గుర్తుకునే అవకాశం ఉంది. ఇంజిన్ రూమ్లో ఉన్నవాళ్లు కేవలం అతని ఆజ్ఞల్ని పాటిస్తారంతే, అయినే నీరే శకుడు మరి! అయినకు తను ఏం చేస్తున్నాడనేది తెలిసి ఉండాలి. కెప్పెన్కి ఆ బృందానికి చెందిన సభ్యులు ఎదురుచేపుకూడదు. వాళ్లు అయిన ఆజ్ఞలను శిరసావహించాలి. అంతే.

ఓడకు కెప్పేనే మాటలు. అతని ఉత్తర్వులు ఆచరణలోకి వస్తాయి. అదే విధంగా, మీ చేతనాత్మక మనసు కెప్పేన్ - ఓడకు మాటలులా - మీ దేహం, మీ పరిసరాలు, మీ వ్యవహారాలనిటికి అదే మాటలు. మీ చేతనాత్మక మనసు ఏదైతే విశ్వించి, నిజమని అంగీకరించిందో ఆ ప్రకారం మీరు ఇచ్చే ఆజ్ఞల్ని, వాటిని సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు స్వీకరిస్తుంది. ఆ ఆజ్ఞల్ని కాసీ, దేన్నిబట్టి అవి ఇచ్చారనిగానీ అది ప్రశ్నించదు.

మీకు మీరే - మళ్లీ మళ్లీ “ఇది నావల్ల కాదు” అని అన్నారనుకోండి - సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మనసు ఆ మాటను పట్టుకుంటుంది. మీరు కొనాలని కోరుకున్నది బహుశా మీరు కొనగలిగే స్థితిలో ఉండి ఉండకపోవచ్చ. మీరలా చెప్పడాన్ని కొనసాగిస్తూ “ఆ కారు కానీ, ఆ విషారయాత్ర చీక్కట్టు కానీ ఆ ఇల్లు కానీ నేను కొనలేను” అంటే, మీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు - ఆ ఆజ్ఞలనే అనుసరిస్తుందని ఖచ్చితంగా అనుకోవచ్చ. ఇవస్ని పొందలేకపోవడమనే జీవితానుభవంలో మీరు పయనిస్తూ, పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల అలా జరిగిందని అనుకుంటారు. ఈ పరిస్థితుల్ని ఎవరు సృష్టించారు? మీ సాంత ప్రతికూల ఆలోచనలు, తిరస్కరభావంల వల్ల ఆ పరిస్థితులను మీరు సృష్టించుకున్నారనే సంగతి మీకు స్ఫురించదు.

గత క్రిస్తున్ పండుగకు బెవర్లీప్లీస్ట్లోని ఓ ప్రత్యేక పాపింగ్ ప్రాంతానికి - యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సదరన్ కాలిఫోర్నియాకు చెందిన ఓ విద్యార్థిని వచ్చింది. ఆ యువతి పేరు నీనా డబ్బు ఆమె మనసంతా వేరే ఆలోచనలతో నిండి ఉంది. బహుశా న్యూయార్క్లో ఆమె తన కుటుంబంతో సెలవురోజులు గడపవలసి ఉంది.

నీనా ఓ పాప మీదుగా వెళ్తున్నప్పుడు, కిటికీ వద్ద ఓ అందమైన స్పృసివ్ లెదర్ పోల్టర్ బ్యాగ్ అమె దృష్టిని ఆకర్షించింది. దాన్ని ఆపేక్షగా చూసింది. తర్వాత అక్కడ రాశి ఉన్న ధరను చూసి దీర్ఘంగా నిట్టూర్చింది.

“అలాంటి ఖరీదైన బ్యాగ్ను నేనెప్పుటికీ కొనుకోలేసు,” అని ఆమె తనకు తాను చెప్పుకోబోయింది.

అప్పుడు ఆమెకు ఓసారి నా ప్రసంగంలో నేను చెప్పిన ఒక సంగతి గుర్తు కొచ్చింది. “ఎప్పుడూ ప్రతికూల ధోరణిలో ఏదీ అనుకోకు. వెంటనే దానికి వ్యతిరేకంగా ఆలోచించు. మీ జీవితంలో ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు జరుగుతాయి.”

పాప అద్భుతంలోంచి ఆ బ్యాగ్ను చూస్తూ అనుకుంది. “ఈ బ్యాగ్ నాదే. ఇది అమ్మకానికి ఉంది. నేను మానసికంగా అంగీకరించాను. నాలోని సుప్తచేతనావస్థ - ఆ బ్యాగ్ను నేనందుకునేలా చేస్తుంది.”

ఆ తర్వాత ఆ రోజే నీనా - తన కాబోయే వర్షణి - వీడ్సేలు విందులో కలుసుకుంది. అతను అప్పరూపంగా ప్యాక్ చేయబడి ఉన్న ఓ కానుకతో ఆమె వద్దకు వచ్చాడు. ఆమె - కుతూహలంగా ఆ ప్యాకెట్ను విప్పి చూసింది. అదే లెదర్ పోల్టర్ బ్యాగ్. ప్రియ్దను దేన్ని చూసి, ఇది తన బ్యాగ్ అని అనుకుందో, అదే బ్యాగ్! అటువంటిది ఏదైనా జరుగుతుందనే ఆలోచన ఆమె మనసులో ఉంది. అది ఆమె మనసులోతుల్లోకి చొచ్చుకునిపోబోయింది... అదే సాధించగల శక్తి అయింది.

ఆ తర్వాత నీనా నాతో చెప్పింది. “ఆ బ్యాగ్ను కొనదానికి నావద్ద డబ్బు లేదు. కానీ ఇప్పుడది నా సొంతమైంది. ఎక్కడ ఆ డబ్బును పొందవచ్చుననేది నేను నేర్చుకున్నాను. నాకు కావలసినవన్నీ - నాలోని అనంత నిధినిక్షేపాల నిలయంలోనే ఉన్నాయి.”

ఆమె సుప్తచేతన ఎలా గ్ర్యాప్తిస్థంచించి?

కొన్ని నెలల క్రితం - రూత్ ఎ. అనే మహిళ వద్దనుంచి నాకో ఉత్తరం వచ్చింది. ఆమె నా ప్రసంగాలకు హజ్జెరెంది. ఆమె ఏం రాసిందంబే -

“నా వయసు 75 సంవత్సరాలు. ఒక పెద్ద కుటుంబంలో నేనో వితంతువును. కొద్దిపాటి పెస్సను, సోషల్ సెక్యూరిటీ మీద ఒంటరిగా జీవిస్తున్నాను. నా జీవితం నిస్సారంగా, నిరాశాపూరితంగా ఉంది. సుప్తచేతనావస్థలో మనసుకున్న శక్తుల గురించి మీరు చేసిన ప్రసంగం నాకు జ్ఞాపకం ఉంది. అనుకున్నది రిపీట్ చేస్తూ, నమ్మకరితో, జరుగుతాయనే విశ్వాసంతో సుప్తచేతనావస్థలో మనసుకు మన భావాలను పంపించవచ్చని మీరు చెప్పారు. అది నిజమేనా? నేను అది ప్రయత్నించాలని నిర్ణయించుకున్నాను. దానివల్ల నాకు పోయేదేమీ లేదు.

నాకున్న శక్తినంతా సమీకరించుకుని నేను తరచుగా అనుకుంటూ వచ్చాను - “నన్ను కోరుకోవాలి. నన్ను ప్రేమించాలి. నేను ఓ దయాతువు, ప్రేమాభిమూలాలు, ధార్మికఖావాలు గల వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకుని ఆనందంగా ఉన్నాను. నేను సురక్షితంగా, పరిపూర్ణంగా ఉన్నాను.”

జాగ్రే విషయాన్ని నేనలూ రోజుల్లో ఎన్నోపార్థు అనుకుంటూ అలా రెండువారాలు గడిపాను. ఒకరోజు ఓ మందులపోపులో నాకు ఓ రిటైర్ అయిన ఫార్మాసిస్టు పరిచయం చేయబడ్డాడు. ఆయన దయగల వ్యక్తిగా, అర్థం చేసుకునే మనిషిగా చాలా ధార్మికుడిగా ఉన్నాడు. నా ప్రార్థనకు నిర్మిష్టమైన సమాధానం ఆయనే అనిపించింది. ఒక వారంలో ఆయనే తన ప్రతిపాదనను తెలిపాడు. ఇప్పుడు మేం యూఱివెలో హానీమూన్లో ఉన్నాం. సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న నా మనసులోని తెలివితేటలే - దివ్యాజ్ఞగా మా ఇద్దరినీ కిలిపాయని నాకు తెలిసింది.

తన నిధి నిలయం తనలోనే ఉండని రూత్ కనుగొంది. ఆమె ప్రార్థన - హృదయ పూర్వకమైనది - సత్యమైనది. ఆమె దృఢభావం - ఆమె సుప్తచేతన ద్రవాభిసరణ (osmosis) ద్వారా అంతరీనమైపోయింది. అదే స్పృజనాత్మక ప్రక్రియ. ఆమె తన ఆత్మాతయ భావానికి విజయవంతంగా రూపాన్ని ఏర్పరచుకోగానే, ఆమె సుప్తచేతన - ఆకర్షణ నియమం ద్వారా సమాధానం లభ్యమయ్యేలా చేసింది. ఆమె ప్రగాఢమైన మనసులోని సంపూర్ణమైన తెలివితేటలు, సైపుణ్ణం - దైవాజ్ఞలూ ఆమెను, ఆమె నూతన భర్తనూ ఒకటిగా చేర్చాయి.

మీరు దీని గురించి తప్పక ఆలోచించండి.

ఏవైతే నిజమైనవో, ఏవైతే నిజాయితీతో కూడుకుస్తావో, ఏ అంశాలైతే న్యాయమైనవో, ఏవైతే స్వచ్ఛమైనవో, ఏవైతే అందమైనవో, ఏవైతే మంచివని చెప్పదగ్గవో; సద్గుణమనేది ఎక్కుడైనా ఉంటే, ఎక్కుడైనా అది ప్రశంసలు అందుకుంటూ ఉంటే, అప్పుడే అంశాల గురించి ఆలోచించండి.

ఫిల్ 4:8

గుర్తుంచుకోవ్యాంతాలోచనలు

1. నిధి నిక్షేపాల నిలయం మీలోనే ఉంది. మీ హృదయం కోరుకున్నదానికి సమాధానం కోసం మీలోనే చూసుకోండి.
2. అన్ని కాలాల్లోని గొప్ప వ్యక్తుల వద్ద ఉన్న గొప్ప రహస్యం విమిటంబే, వారి సుప్తచేతనావస్థలో వున్న మనసులోని శక్తులను సంప్రదించగలగడం, విడుదల చేయగలగడం! అదే మీరూ చేయవచ్చు.
3. మీ సుప్తచేతన వద్ద అన్ని సమస్యలకూ సమాధానం ఉంది. నిద్రపోవడానికి

ముందు మీరు మీ సుప్తచేతనావస్థకు - “నేను ఉదయం 6 గంటలకు నిద్రలేవాలనుకుంటున్నాను” అని సూచిస్తే, అది సరిగ్గా ఆ సమయానికి మిమ్మల్ని మేల్చొలువుతుంది.

4. సుప్తచేతనలోని మీ మనసే మీ శరీరానికి నిర్మాత. అది శరీరాన్ని నయం చేయగలదు. ప్రతిరాత్రి నిద్రపోతున్నప్పుడు - నిర్దృష్ట అరోగ్యమనే భావనతో మీకు మీరే మనసును జోకొట్టండి. మీ సుప్తచేతనావస్థ, నిజాయితీగల సేవకుడిలా మీ మాట వింటుంది.
5. ప్రతి ఆలోచనా ఒక కారణం, ప్రతి స్థితి ఒక ఘలితం.
6. మీరొక పుస్తకం రాయాలని కోరుకుంటే, ఒక అద్భుతమైన నాటిక రాయండి. మీ ప్రేక్షకులతో చక్కగా మాట్లాడండి. సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మనసుకు మీ భావనను ప్రేమపూర్వకంగా, అనుభూతిపూర్వకంగా అందజేయండి. తదను గుణంగానే అది ప్రతిస్పందిస్తుంది.
7. మీరు ఓడను నడుపుతున్న కెష్టోన్ వంటివారు. అతను లేదా ఆమె సరైన ఉత్తర్యులు జారీచేయాలి లేదా ఓడ చిద్రహాతుంది. అదే విధంగా, మీరు సరైన ఆజ్ఞ (ఆలోచనలు, ప్రతిరూపాలు)లను సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుకు జారీ చేయాలి. ఎందుకంటే, అదే మీ అనుభవాలన్నీటినీ నియంత్రించి పాలిస్తుంది.
8. “నేనది సమకూర్చుకోలేను,” “నేనిది చేయలేను” అనే మాటలు ఎప్పుడూ వాడకండి. మీ సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మనసు మీ మాటల్ని గట్టిగా పట్టుకుంటుంది. అది మీకు డబ్బు అందకుండా లేదా మీరు చేయాలనుకున్నది చేయడానికి సామర్థ్యం లేకుండా చేస్తుంది. “నా సుప్తచేతనకు గల శక్తుల ద్వారా నేన్నీ చేయగలను” అని దృఢంగా చెప్పండి.
9. జీవితనియమం అనేది నమ్మకానికి కూడా నియమం. నమ్మకం - మీ మనసులోని ఆలోచన. మీకు హాని కలిగించేవి, మిమ్మల్ని గాయపరచే అంశాలను నమ్మకండి. మిమ్మల్ని నయం చేసే, స్వార్థి కలిగించే బలపరచే, అభివృద్ధిపథం వైపు నడిపించే మీ సుప్తచేతనాశక్తిని నమ్మండి. మీరు ఏది నమ్మతారో తదనుగుణంగా అదే జరుగుతుంది.
10. మీ ఆలోచనలను మార్చండి. దాంతో మీ విధినే మీరు మార్చుకోగలుగుతారు.

మీ మనసే మీ స్వాధీనంలో ఉన్న అత్యంత విలువైన ఆస్తి. అది ఎల్లప్పుడూ మీతోనే ఉంటుంది. దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో మీరు నేర్చుకున్నట్లయితే, దానికి గల అమోఫ్సమైన శక్తులు మీవే అవుతాయి. ఇంతకుముందే అనుకున్నట్లు - మీ మనసుకు రెండు లెవెల్స్ ఉన్నాయి. ఒకటి చేతనావస్థ లేదా హేతుబద్ధస్థాయి ఉన్నది; రెండవది సుప్తచేతనావస్థ లేదా హేతుబద్ధరహితస్థాయి కలది. మీరు మీ చేతనాత్మక మనసుతో ఆలోచిస్తారు. మీరు అలవాటుగా ఏదైతే ఆలోచిస్తూ ఉంటారో, అది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో విలీనమవుతుంది. అదే మీ ఆలోచనల ధోరణిని బట్టి స్మాజనకు లోనపుతుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసే మీ భావోద్గేకాలకు ఆనస మవుతుంది. అదే స్మాజనాత్మకమైన మనసు. మీరు మంచిని ఆలోచిస్తే, ఆ మంచే అనుసరిస్తుంది. చెడు ఆలోచిస్తే, చెడే అనుసరిస్తుంది. మీ మనసు పనిచేసే తీరు ఇదే.

మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశం ఇది: ఒకసారి మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఓ భావనను అంగీకరిస్తే, అది దాన్ని ఆచరణలో పెడుతుంది. ఆశ్చర్యకరమైన, సూక్ష్మమైన సత్యం ఏమిటంటే, సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు చెందిన నియమం - మంచి చెడుల భావాలకు ఒకేలా పనిచేస్తుంది. ఈ నియమాన్ని - ప్రతికూలమార్గంలో వర్తింపజేస్తే, అది ఓటమికి, నిరాశానిస్పృహాలకు, శేకానికి కారణభూతమవుతోంది. మీలో అలవాటుగా సాగే ఆలోచనలు సామరస్యధోరిణిలోనూ, నిర్మాణాత్మకంగానూ ఉంటే, మీరు నిర్మిష్టమైన ఆరోగ్యాన్ని, విజయాన్ని, సమృద్ధినీ అనుభవించగలుగుతారు.

మీరు కని సదైన మార్గంలో ఆలోచించడం, అనుభూతి చెందడం మొదలు పెడితే, మనశ్శాంతి, ఆరోగ్యం తప్పనిసరిగా లభ్యమవుతాయి. మీరు ఏదైతే సత్యమని అనుకుంటూ, మానసికంగా అదో హక్కుగా భావిస్తారో దాన్ని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అంగీకరించి, దాన్ని అనుభవంలోకి తీసుకొస్తుంది. మీరు చేయవలసిందల్లా, ఆ భావనను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అంగీకరించేలా చూడడమే. అది కాని ఒకసారి జరిగితే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు నియమానుసారం మీరు కోరుకున్న

ఆరోగ్యం, శాంతి, సమృద్ధి లభిస్తాయి. మీరు ఆజ్ఞను లేదా నిర్ణయాన్ని జారీచేయండి - మీ సుప్తచేతనావస్థ నిజాయితీగా తనలో ముద్రితమైనదాన్ని ఆవరణలోకి తీసుకువస్తుంది.

సైకాలజిస్టులు, పైకియాట్రిస్టులు చెప్పినది ఏమిటంటే, ఆలోచనలు సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు పంపబడినప్పుడు అవి మన్సిష్టు కణాలలో ముద్రితమవుతాయి. మీ సుప్తచేతనావస్థ ఆ భావనను అంగీకరించగానే, దాన్ని వెంటనే ఘలప్రదం చేయానికి ఘుసుకుంటుంది. మీ జీవితకాలంలో సేకరించిన ఆ భావనలు అన్నిటి నుంచి - ప్రతి జ్ఞానాంశాన్ని అది వినియోగిస్తూ ప్రయోజనాలు నెరవేరేలా చేస్తుంది. మీలో ఉన్న అనంతశక్తి, బలం, తెలివితేటిలనుంచే అది అవసరమైంది తీసుకుంటుంది. అందుకు ప్రకృతి నియమాలన్నిటినీ స్టోకరించి సాధిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో మీ కష్టాలకు వెంటనే పరిపూర్ణం లభించినట్లు అనిపిస్తుంది. మరికొన్ని సమయాల్లో అయితే అందుకు రోజులు, వారాలు లేదా మరెంతోకాలం పడుతుంది. దాని మార్గాలు అన్నీ అన్వేషణ వైపే ఉంటాయి.

చేతన, సుప్తచేతనకు గొల్ భేటాలు

చేతన, సుప్తచేతన అనేవి రెండు మనసులు కాదని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. అవి కేవలం ఒకే మనసులోని రెండు ధోరణలు. మీ చేతనాత్మక మనసనేది కారణాన్ని చూసే మనసు. అదే ఎంపికకు దోహదమయ్యే మనసు. ఉదాహరణకు మీరు మీ పుస్తకాలు, మీ ఇల్లు, మీ జీవిత భాగస్వామిని ఎంపిక చేసుకుంటారు. మీ చేతనాత్మక మనసుతో మీరు అన్ని నిర్ణయాలూ తీసుకుంటారు. మరోపక్కమీ వైపున చేతనాత్మకంగా ఎంపిక ప్రమేయం ఏది లేకుండానే మీ హృదయం యాంత్రికంగా తన పని తాను చేసుకుంటూపోతుంది. జీర్ణంకావడం, ప్రసరణ, శ్వాస తీసుకోవడం వంటి ప్రధానమైన ప్రక్రియలన్నీ చేతనాత్మక నియంత్రణ ప్రమేయం లేకుండా మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ద్వారా కొనసాగింపబడుతూ ఉంటాయి.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు తనకు నచ్చినదాన్ని లేదా మీరు మనస్సుట్రిగా నమ్మినదాన్ని అంగీకరిస్తుంది. మీ చేతనాత్మక మనసులా అది ఆ అంశానికి సంబంధించిన కారణాలను పట్టించుకోదు. అలాగే మీతో వివాదాస్పదరంగా వాదించదు. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు - విశాలమైన భూమిలాంటేది. అది ఏ తరపో విత్తనాన్ని అయినా, అది మంచిది కాసీయండి చెడ్డది కాసీయండి - అంగీకరిస్తుంది. మీ ఆలోచనలు క్రియాత్మకమైనవి. అవే విత్తనాలు. ప్రతికూలమైనవి, నాశనాన్ని కోరుకునే ఆలోచనలు - మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ప్రతికూల ధోరణిలోనే పనిచేస్తుంటాయి.

తొందరలో లేదా మరికొంతకాలం తర్వాతో అవి ఆ అంశానికి అనుగుణంగా బయట సంభవించిన అనుభవంతో ఒక రూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు - మీ ఆలోచనల మంచి లేదా చెడు, నిజం లేదా అబధ్యాలను రుజువుచేయడానికి ఘానుకోదన్న సంగతి గుర్తుంచుకోండి. మీ ఆలోచనలు లేదా సూచనల ధోరణిని బట్టి అది స్పృందిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరొక అంశాన్ని నిజమని చేతనాత్మకంగా భావించినప్పుడు, అది నిజం కాకపోయినప్పటికీ మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు అది నిజమనే అంగీకరిస్తుంది. అలా నిజమని అనుకోవడంవల్ల కలిగే పరిణామాలనే అనుసరించి, దానివల్ల కలిగే ఘలితాలనే తీసుకొస్తుంది.

సైకాలజస్టులు చేసే గ్రంథాలు

స్టోఫ్ఫీకస్టిల్స్ (హిప్పొప్పొటిజిం) మంత్రముగ్ధులై ఉన్నవారిపై సైకాలజిస్టులు అసంఖ్యాకమైన ప్రయోగాలు చేశారు. ఈ పరిశోధనలు స్పష్టం చేసినదేమిటంటే, కారణాలను వెతికే ప్రక్రియకు దోహదం చేసే ఎంపికలను, పోల్చిచూడడాన్ని సుష్టుచేతనాత్మక మనసు చేపట్టడని! ఏ సూచనలనైనా, అవి ఎంతగా ఆవాస్తవమైనవి అయినప్పటికీ, మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు వాటిని అంగీకరిస్తుంది. ఒకసారి ఆ సూచనను ఆమోదించిన తర్వాత, ఆ సూచనను బట్టి అది ప్రతిప్పందిస్తుంది.

మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు - సూచనలకు ఎలా స్పృందిస్తుందనడడానికి - ఈ వివరణ. ప్రాక్షీసు చేస్తున్న ఒక హిప్పొప్పొటిస్టు ఎవరైనా - ఓ వ్యక్తిని చూపించి ఆమె నెపోలియన్ బోనపార్టే అనో లేదా ఒక పిల్లి లేదా ఒక కుక్క అని అంటే, అలా మంత్ర ముగ్ధులైనవారు - అదే విధంగా - చక్కగా నిర్మిషంగా ప్రవర్తిస్తారు. తాత్కాలికంగా ఆమె పెర్సనాలిటీ మారిపోతుంది. హిప్పొప్పొటిస్టు తాను ఏమని చెప్పినా, ఆమె ఆ మాటలను ఏప్పసిస్తుంది.

నిపుణుడైన హిప్పొప్పొటిస్టు మంత్రముగ్ధులైన తన విద్యార్థులలో ఒకరిని ఆమె వీపు దురదపెడుతూ ఉండని అన్నా, మరొకరిని ముక్కులోంచి రక్తం కారుతుండని అన్నా ఇంకొకరిని పాలరాతిబొమ్మగా అభివర్షించినా, మరొకర్ని ఉష్టోగ్రత జీర్ణ కంటే దిగువకు పడిపోవడంవల్ల గడ్డకట్టుకుపోయి ఉన్నావన్నా - ఆ మాటలన్నీ వింటారు. ఒక్కాక్కరూ ఏ విధంగా సూచింపబడితే, ఆ విధంగా, చుట్టూ ఉన్న స్థితిగతులేవీ పట్టించుకోకుండా, ఆ మంత్రముగ్ధస్తితిలో చెప్పినట్లు చేస్తూ ఉంటారు.

ఈ వివరణ వల్ల - మీ చేతనాత్మక, కారణాత్మక మనసుకు, సుష్టుచేతనాత్మక మనసుకు గల భేదం ఏమిటో అర్థవొతుంది. సుష్టుచేతనాత్మక మనసు - వ్యక్తిపరమైనది కాదనీ, దానికి ఎంపిక అనేది ఉండడనీ - మీ చేతనాత్మక మనసు ఏది నిజమని చెబితే

అదే నిజమని అంగీకరిస్తుందనీ స్పృరిస్తుంది. అందువల్ల మీరు ఎంపిక చేసుకునే ఆలోచనల ముఖ్యాల్యాన్ని బట్టి - మీరు ఆశీర్వదింపబడడం, ఉపశమనం పొందడం, స్వార్థిని పొందడమనేది ఉంటుంది. అవే మీకు ఆత్మానందాన్ని కలిగిస్తాయి.

వీష్ణువు (objective), వ్యక్తిగతి (subjective) మనస్సుల స్వీకృతీలు

చేతనావస్తలో ఉన్న మీ మనస్సును అప్పుడప్పుడూ మీ వస్తుగత మనసు అని అంటుంటారు, ఎందుకంటే బయటి వస్తువులతోనే అది పని పెట్టుకుంటుంది. చేతనాత్మక మనసు మీకున్న పంచేంద్రియాలు మాధ్యమంగా భాష్యా జగత్తును పరిశీలిస్తూంటుంది. మీకు మీ పరిసరాలతో ఉన్న సంబంధంలో మీ చేతనాత్మక మనసు మీకు మార్గదర్శిగా, నిర్దేశకునిగా వ్యవహారిస్తుంది. మీరు మీ పంచేంద్రియాలు ద్వారా జ్ఞానాన్ని సంపొదిస్తారు. పరిశీలన, అనుభవం, విద్య ద్వారా మీ చేతనాత్మక మనసు నేర్చుకుంటుంది. ఇంతకుముందే చెప్పినట్లు, చేతనాత్మక మనసు చేసే అత్యంత గౌప్య కార్యం - హాతువాదన.

ప్రతీ సంవత్సరం గ్రాండ్ కెన్యార్ను దర్శించే కొన్ని లక్షలమంది పర్యటకుల్లో మీరూ ఒకరని అనుకోండి, ప్రపంచంలోని అత్యద్వ్యాతమైన ప్రాకృతిక అద్భుతమన్న నిర్ణయానికొస్తారు. ఈ నిర్ణయం మీరు పరిశీలించిన నమ్మలేని లోతు, జటిలంగా ఏర్పడ్డ పర్వతాలు, పలుచోట్లు పరచుకున్న అందమైన రంగుల మిశ్రమం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ పనితనం అంతా మీ చేతనాత్మక మనసుదే.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసును తరచూ మీ వ్యక్తిగత మనసు అని అంటూంటారు. మీ వ్యక్తిగత మనసుకి తన పరిసరాలు తెలుస్తుంటాయి, కాని అలా తెలియటం పంచేంద్రియాల మాలం వలన కాదు. మీ సుప్తచేతనావస్తలోని మనసు అంతఃప్రేరణ ద్వారా గ్రహిస్తుంది. మీలోని భావోద్యోగాలకు స్థానం అదే, అది మీ జ్ఞాపకాలని దాచే గిడ్డంగి. మీ బాష్యా యింద్రియాలు పనిలో లేనప్పుడు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అత్యత్మమంగా పనిచేస్తుంది. మరోలా చెప్పాలంటే, మీ చేతనాత్మక మనసును తాత్కాలికంగా నిలుపుదల చేసినప్పుడు, లేదా అది నిద్రలోకాని మగతగా కాని ఉన్నప్పుడు సుప్తచేతనావస్తలోని మీ మనసు బ్రహ్మందంగా పనిచేస్తుంది.

సుప్తచేతనావస్తలోని మీ మనసు కళ్లని వాడకుండానే చూడగలదు. దానికి దివ్యదృష్టికున్న శక్తి ఉంది, దాని ప్రేక్షకులు అప్రత్యక్షదర్శకులు ఎక్కుడో జరుగుతున్న సంఘటనలను అది చూడగలదు, వినగలదు. మీ సుప్తచేతనావస్తలోని మనసు మీ శరీరాన్ని విచిచిపెట్టి సుదూర ప్రాంతాలకు ప్రయాణం చేయగలదు. తరచూ అత్యంత వాస్తవమైన, సరైన సమాచారాన్ని తీసుకుని రాగలదు. మీ వ్యక్తిగత మనసు యితరుల

ఆలోచనలను చదవగలదు. సీలు వెయ్యబడ్డ కవర్లలోని విషయాలను చదవగలదు, లేదా డిస్క్‌డైవ్ వాడకుండానే కంప్యూటర్ డిస్క్ మీదున్న సమాచారాన్ని దివ్యపృష్ఠలో గ్రహించగలదు.

ఒకసారి మనకు వస్తుగత మనసు వ్యక్తిగత మనసుల పరస్పర క్రియలు అర్థం అయిక, ప్రార్థన యొక్క నిజమైన కళను నేర్చుకోవటానికి మరింత మెరుగైన స్థితిలో ఉంటాం.

చేతనాప్స్టులోని మీ మనసులూ సుప్తచేతనలో మీరు తల్లిపచేర్చోయి

సుప్తచేతనాప్స్టులోని మీ మనసుకి తనకి చెప్పిన విషయంపై వాడన చేసే శక్తికాని అభ్యంతరాలు చెప్పే శక్తికాని లేదు. మీరు దానికి తప్ప సమాచారం యైస్తే, అది నిజమేనని అంగీకరిస్తుంది. ఆ తరవాత ఆ సమాచారాన్ని నిజం చెయ్యటానికి పూనుకుంటుంది. మీరిచ్చిన తప్ప సలహాలకు కూడా పరిస్థితులు, అనుభవాలు, సంఘటనల రూపం కల్పిస్తుంది.

మీకు ఏది జరిగినా నమ్మకం ద్వారా మీ సుప్తచేతన మీద గాఢంగా ముద్దించ బడ్డ ఆలోచనల మూలంగానే మీరు చెడు ఆలోచనలను కాని, వక్రీకరింబబడ్డ భావాలనుకాని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి పంచితే, వాటిని ఎంత వేగం వీలైతే అంత వేగం సరిదిద్దాల్చిన ఆవశ్యకత ఉంది. అలా చెయ్యడానికి సరైన మార్గం మీ సుప్తచేతనాప్స్టులోని మనసుకు మళ్ళీమళ్ళీ నిర్మాణాత్మకమైన సద్వాపనలను అంద జ్ఞయటమే. వీటిని తరచూ తిరిగి చెప్పటం వలన, మీ సుప్తచేతన వాటిని అంగీకరిస్తుంది. ఈ విధంగా, మీరు ఒక కొత్త, ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలను జీవన సరళిని అలవాట్లుగా మార్చుకోగలరు, ఎందుకంటే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అలవాటుకి కీలకస్థానం కనుక.

అలవాటుపడిన మీ చేతనాత్మక మనసు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుమీద ప్రగాఢమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. సమరసమైన, శాంతియతమైన, నిర్మాణాత్మక మైన ఆలోచనలు మీకు అలవాటుగా మారితే మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసు స్పందించి సామరస్యం, శాంతి, నిర్మాణాత్మకమైన పరిస్థితులను సృష్టిస్తుంది.

మీరు భయం, కలతలాటి వినాశకరమైన ఆలోచనల పాలబడ్డారా? దానికి చికిత్స మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని గుర్తించి, స్వేచ్ఛ, సంతోషం, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ఆదేశించటమే. మీ మనసులోని సుప్తచేతన స్యాజనాత్మకమైనది, దివ్యరూపం కలది, అది అస్పుదు స్వేచ్ఛనీ, సంతోషాన్ని మీరు ఆదేశించినట్లు ఏర్పరుస్తుంది.

సూర్యాచల్ కుస్తి మహాత్మీప్రమేణ శక్తి

జంతవరకు మనం చర్చించినదాన్నిబట్టి మీకో విషయం తెలిసి ఉంటుంది – అదే, మీ చేతనాత్మక మనసు గేటు దగ్గర వాచ్చమన్లా పనిచేస్తుందన్న విషయం. అది చేసే అతిముఖ్యమైన పనులలో ఒకటి మీ సుప్తచేతనసు మోసపు ప్రభావాల బారి పడకుండా రక్షించడం. అది అంత ముఖ్యమైనది అవటానికి కారణం, అది మనసు యొక్క ప్రాధమిక నియమంపై ఆధారపడి ఉండటమే : మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సూచనకు అత్యంత సున్నితంగా స్పృందిస్తుంది.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు తారతమ్యాలను తెలుసుకోవడం కాని, వ్యతిరేకించడం కాని చెయ్యుదని మీకు తెలుసు. అది హేతువాదన వాడదు, తనకు తాను వాటి గురించి ఆలోచించడు. అలా ఆలోచన చేసే పనిని మీ చేతనాత్మక మనసు చేస్తుంది. లేదు, మీ చేతనాత్మక మనసు అందసేసే మనోభావాలకు మీ సుప్తచేతన కేవలం స్పృందిస్తుంది. తన ముందున్న రకరకాల చర్యలలో ఒకదాన్ని ఎంపిక చెయ్యుదు, తనకిచ్చిన దానిని తీసుకోవడమే చేస్తుంది.

సలహాకు మహాత్మరమైన శక్తి ఉంది. అటూ యిటూ ఊగులాడుతున్న ఒక ఓడలో మీరున్నట్టు ఊహించుకోండి. భయస్తురాలైన ఒక తోటి ప్రయాణికురాలి దగ్గరకి వెళ్లి, ‘అదే, మీ ఒంట్లో బాగాలేసట్లుంది, మీ మొహం పాలిపోయి ఉంది, సముద్రయానం మూలాన మీకు వికారం కలిగినట్లనిపిస్తోంది, కాబిన్ వరకు తోడొచ్చేదా?’ అంటారు.

ఆ ప్రయాణికురాలి మొహం పాలిపోతుంది. ఇప్పుడే ఆమెకు సముద్ర ప్రయాణం వలన కలిగే వికారం గురించి మీరిచ్చిన సూచన ఆమెలో అప్పటికే ఉన్న భయాలు, దుర్వకునాలతో కలిసిపోతుంది. ఆమె డెక్ కిందనున్న కాబిన్లోకి వెళ్లటానికి మీతోడు కోరుతుంది. అక్కడకి ఒకసారి చేరుకున్నాడు, అప్పటికే ఆమె అంగీకరించిన మీ వ్యతిరేకార్థక సూచన నిజం అయి కూర్చుంటుంది.

అదే సలహాకు బిభన్న ప్రతిస్పందనలు

అదే సలహాకు వివిధ రకాల జనం రకరకాలుగా ప్రతిస్పందిస్తారన్న విషయం గ్రహించటం ఎంతో ముఖ్యం. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందంటే, దానికి కారణం వారికున్న భిన్నమైన సుప్తచేతనావస్థ లేదా సమ్మకాలు.

ఊహించడి, ఓడలోని తోటి ప్రయాణికురాలు దగ్గరకు కావుండా, మీరు ఓడలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందిలో ఒకరి దగ్గరకు వెళ్లారు, మీరంటారు, “ఏమండీ, మీకు ఒంట్లో అంత బాపున్నట్టులేదు. సముద్రప్రయాణం మీకు వికారం కలిగించబోతోందా?”

తన మనస్తత్వంబట్టి ఆ నావికుడు పసలేని మీ జోక్కి నవ్వొనెనా నవ్వుతాడు, లేదా మీ పని మీరు చూసుకోండి అని నిప్పుద్గగా అనుమతి అంటాడు. మీ సూచన ఆయన మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపలేదు, ఎందుకంటే సముద్రప్రయాణంలో కలిగే వికారం ఆయన మనసులో ఉన్న సముద్రప్రయాణం వలన సంభవించే వికారానికి ఉన్న నిరోధక శక్తితో కలిగిపోతుంది. అందువలన, ఆ సూచన ఆయనలో భయం కాని కలతకాని కలిగించదు, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మాత్రమే రేకెత్తిస్తుంది.

సూచనగులపో అనే పదానికి అదొక చర్య, లేదా ఏదైనా ఆలోచనను మీ మనసులో వుంచే ఉదాహరణ అనే అర్థం డిక్కనరి మీకు చెపుతుంది. అదొక మనసిక ప్రక్రియ, దాని ద్వారా ఒక ఆలోచన లేక భావన సూచించబడ్డప్పుడు దానిని పాటిస్తారు, ఒప్పుకుంటారు, దానిని ఆమలుజరుపుతారు. జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి, సూచన అనేది చేతనాత్మక మనసుకి వ్యతిశేషంగా సుప్తచేతనాత్మక మనసులో స్థానం ఏర్పరచుకోలేదు. మీ చేతనాత్మక మనసుకి ఆ సలహాని తోసిపుచ్చే శక్తి ఉంది.

నావికునికి సముద్రయానంలో వికారం కలుగుతుందన్న భయంలేదు. దానిని నిరోధించేశక్తి తనలో వుందన్న విషయం అతనికి తెలుసు, అందుకే వ్యతిశేషాత్మక సూచనకు అతనిలో భయాన్ని రేకెత్తించే శక్తి లేదు. కాని మీ తోటి ప్రయాణీకరాలు ఆప్యటికే భయపడతోంది - సముద్రప్రయాణం మూలాన జబ్బపడతానని. అందువలన ఆమె మీద మీ సలహా తన శక్తి చూపింది.

మనందరిలోనూ లోలోన సాంత భయాలు, నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. అంతర్గతంగా ఏర్పరచుకున్న ఈ ఊహాలు మన జీవితాలను శాసిస్తాంటాయి. సూచనకు తనకంటూ తనలో ఏ శక్తి లేదు. దానిని మీరు మానసికంగా స్వీకరించి నప్పుడే దాని శక్తి తలమైకెత్తుతుంది. సరిగ్గ ఆ పరిస్థితిలో మీ సుప్తచేతనాత్మక శక్తులు ఆ సలహాను అనుసరించి ప్రవర్తించటం మొదలుపెడతాయి.

అతను తన చేతిని ఎలా వేగించుకున్నాడు

చాలా సంవత్సరాలకితం కాక్కన్ హాల్లో లండన్ ట్రూత్ ఫోరంసు స్థాపించాను, అక్కడ వరసగా ఎన్నో ఉపన్యాసాలు యిచ్చాను. దాని డైరక్టర్ డా. ఎవెలిన్ ఫ్లీట్ నాకు ఒకాయన కూతురి గురించి చెప్పాడు, ఆ యువతి విపరీతమైన కీళ్లవాతం నొప్పుల తోనూ, భయంకరమైన చర్చవ్యాధితోనూ బాధపడతూ వుంది. అన్ని రకాల చికిత్సలూ ప్రయత్నించారు వాళ్లు, కాని డాక్టర్లు ఆమెకు పెద్దగా సాయపడలేకపోయారు. ఆ అమ్మాయి తండ్రి నిస్పుహూ చెందాడు. ఆయన తన మిత్రులతోనూ తనలోతాను పదేవదే అనుకోసాగాడు, “మా అమ్మాయికి నయం కావడం చూడాలని ఉంది, దాని కోసం నా కుడిచేతినెనా యిస్తాను.”

డా. ఫీల్చర్ చెప్పిందాన్నిబట్టి, ఒకనాడు ఆ కుటుంబం అంతా కారులో బయలు దేరారు. ప్రయాణంలో ఆ కారు ఎదురుగా వస్తున్న మరో వాహనాన్ని ఢీకొట్టింది. ఆ తండ్రి కుడిచేయి భుజందగ్గరమనంచి తెగిపోయింది. హస్సిటల్ నుంచి అతను యింటి కొచ్చాక, తన కూతురు కీళ్లనొప్పులు, చర్చలోగం మటుమాయమైందన్న సంగతి తెలుసుకున్నాడు.

మీరు మీ సుప్తచేతనకు సూచనలు యచ్చేముందు ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి. స్వర్న ఉపశమనం కలిగించేవి, మిమ్మల్ని మెరుగుపరిచేవి, అన్ని విషయాలలో మీకు ప్రేరణ కలిగించేవి - అలాటి సూచనలే యిస్తూండండి. ఒక విషయం జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి : మీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనస్సు జోక్కని అర్థం చేసుకోలేదు, మీరన్న మాటనే అది ఆదేశంగా తీసుకుంటుంది.

స్వయంసంబంధి (autosuggestion) భయాన్ని ఎలా తీర్చముతుంది

‘స్వయంసూచన’ అనే పదానికి అర్థం స్వయంగా తనకుతానే ఏదైనా తనకు మాత్రమే సంబంధించిన స్థిరమైన విషయాన్ని సూచన యిచ్చుకోవడం. తదితర పరికరాల్లోలాగే సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే అది హసి కలగజేస్తుంది, కానీ సరిగ్గా వాడితే ఎంతో సహాయకారిగా ఉండగలదు.

జేనెట్ ఆర్. ఒక ప్రతిభావంతురాలైన గాయకురాలు. ఒక సంగీతనాటకంలో ఒక ముఖ్యమైన పాత్రమన వెయ్యడానికి ఆమెని పీలిచారు. స్వరపరీక్షలో పాల్గొనడానికి ఆమె ఎంతో ఉత్సాహం చూపింది, కానీ అంతగానూ భయపడింది.

అంతకుముందు ఆమె డైరక్టర్ ముందు మూడుసార్లు పాడింది, కాని ఫోరంగా అపజయం పాలైంది. దానికి కారణం ఆమెలో ఓడిపోతానన్న భయం. ఆమెది అధ్యయనమైన గొంతు, కానీ ఆమె తనలోతాను, “నేను పాడాల్సిన సమయం వచ్చినప్పుడు, నా గొంతు భయంకరంగా తయారపుతుంది. నాకా పాత్ర దొరకనే దొరకదు. నన్ను వాళ్ల యిష్టపడదు. అసలు నేను స్వరపరీక్షకు ఛైర్యంగా వచ్చినందుకు ఆశ్చర్యపోతారు. సరే, నేను వేళ్లాను, కాని నాకు తెలుసు నేను ఓటమి పాలవతానని,” అనుకోసాగింది.

ఆమె సుప్తచేతనాత్మక మనసు తః స్వయంసూచనలను ఆమె కోరికగా గుర్తించి అంగీకరించింది. అది వాటి వ్యక్తికరణకు పూనుకుంది, ఆమె అనుభవంలోకి తీసుకుని రావటానికి ప్రయత్నించింది. దానికి కారణం ఒక అసంక్లిష్టమైన స్వయం సూచన. ఆమె భయాలు భాషోద్ధేగాలకి లోసయాయి, ఆ ఆలోచనలు వాస్తవరూపం రాల్చాయి.

అయితే ఈ యువగాయకురాలు వ్యతిరేకాత్మక స్వయంసూచనల శక్తిని ఆధిగమించింది. సానుకూల స్వయంసూచనతో వాటిని ఎదుర్కొపడం ద్వారా ఆమె దాన్ని సాధించింది. ఆమె యిలా చేసింది : రోజుకి మూడుసార్లు ఆమె ఒంటరిగా త్రశాంతంగావున్న తన గదిలోకి వెళ్లేది. ఒక కుర్రీలో హాయిగా కూలబడేది, శరీరానికి పూర్తి విశ్రాంతినిచ్చేది, తన కళ్లు మూడుకునేది. వీలైసంతవరకు తన మనసును, శరీరాన్ని స్థిరంగా కదలకుండా ఒకచేటే ఉండేటట్లు చూసే శారీరక మందక్కాడి తనం మానసిక నిష్పిత్యతను కోరుతుంది, సూచనకు మరింత సానుకూలంగా స్పందించేలా మనసుని సిద్ధపరుస్తుంది.

భయసూచనను ఎదుర్కొపటంకోసం ఆమె తనలో తాను అనుకోసాగింది, “నేనెంతో బాగా పాడగలను. నేను శాంతంగా, స్థిరంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉన్నాను.” గదిలో కూర్చున్న ప్రతీసారి ఈ వాక్యాన్ని ఆమె తాపీగా, నెమ్ముదిగా, అనుభూతితో ఐదునుంచి పదిసార్లు పునరుచ్చరించసాగింది. రోజుకి ఆమె మూడుసార్లు అలా చేసేది, నిద్రపోయేముందు మరోసారి అనేది.

ఒక వారం తర్వాత ఆమెలో పూర్తిగా వైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం చోటుచేసుకున్నాయి. నిరీక్షణదినం రానే వచ్చింది, ఆమె అద్భుతంగా స్వరపరీక్షలో పొడింది, ఆమెకు ఆ నాటకంలో వేషం దొరికింది.

ఆమెకి జ్ఞాపకశక్తి తెలిగి ఎలా వచ్చింటి

డెబైషను సంవత్సరాల వయసున్న ఒకామె తనకున్న జ్ఞాపకశక్తికి ఎప్పుడూ గర్వపడేది. ప్రతీ ఒక్కరీలానే ఆమె కొన్నిటిని అప్పుడప్పుడు మరిచిపోయేది, కాని దాన్నంతగా పట్టించుకునేదికాదు. అయితే ముసలవుతున్నకొద్ది ఆమె ఆ సందర్భాలను గుర్తుపెట్టుకొని వాటిగురించి ఆందోళన చెందేది. ఏదైనా మరచిపోయన ప్రతీసారి ఆమె తనలో అనుకునేది, “నా వయసు మూలాన నా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతూ వస్తోంది.”

ఈ వ్యతిరేకాత్మక స్వయంసూచన ఫలితంగా, మరిన్ని పేర్లు, సంఘటనలను మరిచిపోసాగింది. ఆమె నిస్పృహలో యించుమించు మునిగిపోయింది. అర్ధప్రవాహ వశాత్తూ అప్పుడామె తనకు తానే హాని కలిగించుకుంటున్నట్లు గ్రహించింది. ఈ ప్రక్రియను వెనక్కి తిష్ఠాలన్న నిర్ణయం తీసుకుంది.

“నా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతోంది” అన్న ఆలోచన చెయ్యాలని అనిపించిన ప్రతీసారి, ఆమె తనను తాను నిలుపుకుంది అంతేకాదు, ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆ ప్రక్రియను వెనక్కి నెఱ్చింది.

రోజుకి పలుమార్లు సానుకూల స్వయం ఆలోచనను సాధన చేసిందామే. అమె తనకుతానే చెప్పుకుంది :

జ్ఞాపకశక్తి అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చెందుతోంది. నేను తెలుసుకోవలసిన ప్రతీ విషయాన్ని ప్రతీ క్షణంలోనూ ప్రతీ చోటా జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటాను, నేను తెలుసుకున్న ప్రతీవిషయం శిరంగా, స్ఫుర్తిగా మనసులో ఉంటుంది. నేను వాళిని స్వాతస్సిద్ధంగా సులువుగా గుర్తుంచుకుంటాను. దేన్ని నేను జ్ఞాప్కి తెచ్చుకోవాలన్నా అది ఎంటే సరిగొ నా మనసుకి తడుతుంది. నేను ప్రతీరోజూ ఎంతో త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతన్నాను. అతిత్వరలోనే గతంలో కన్నా నా జ్ఞాపకశక్తి ఎంతో మెరుగు అవబోతోంది.

మూడు వారాల తర్వాత అమె జ్ఞాపకశక్తి సాధారణస్థితికి చేరుకుంది.

తన్ చెప్పి స్వభావాన్ని అతన్ ఎలా అభ్యర్థించగడు

నాతో సంప్రదించడానికి ఒకాయన నాదగ్గరకొచ్చాడు, అతని వైవాహిక జీవితం వ్యక్తి జీవితం - రెండూ తీవ్రమైన కష్టాల్లో ఉన్నాయి. హృషా డి. కున్న సమస్య - అతను ఎప్పుడూ చిలిపటలాడుతూనే వుంటాడు, వేగంగా కోపం వచ్చేస్తుంటుంది. ఆ విషయం అతనికి తెలుసు, కాని ఎవరైనా అతనితో అది చర్చించడానికి దిగితే, అతను కోపంతో ఉగిపోతాడు. ప్రతీబక్షరూ తననే తప్పుపడుతున్నారనీ, వారినుంచి తనను తాను రక్కించుకోవాలనీ అతను నిరంతరం తనకుతానే చెప్పుకునేవాడు.

ఈ వ్యక్తిరేక స్వయంసూచనను ఎదురోపుడానికి, నేను అతన్ని సానుకూల స్వయం సూచనను ఉపయోగించమని సలహా యిచ్చాను. రోజుకి చాలాసార్లు - పొద్దుస్నే, మధ్యాహ్నం, రాత్రి నిద్రపోయేముందు - అతను పదేపదే తనతో ఇలా చెప్పుకోవాలి :

జ్ఞాప్తినుంచి నేను ఒక మంచి స్వభావాన్ని అలవరచుకుంటాను. ఆనందం, సుఖ సంతోషాలు నా సామాన్య మానసిక స్తోత్రులుగా రూపొందుతున్నాయి. ప్రతీరోజూ నేను మరింత ప్రేమించబడేలా, మరింత స్నేహభావం కలిగి వుంటాను. నా చుట్టూ ఉన్నవారి ఆనందానికి, సద్యావనకీ కేంద్రబిందువులా వుంటాను, నా సత్క్రమాత్మనతో వారిని ప్రభావితం చేస్తాను. ఈ ఆనందమయుమైన సంతోష కరమైన స్వభావం నా సామాన్య సహజ మనస్థితిగా మారుతోంది. నేను ఎంతో కృతజ్ఞాడిగా ఉంటాను.

ఒక నెల తర్వాత అతని భార్య, అతని సహాదోగ్రేగులు యిప్పుడు అతనితో కలసిమెలసి ఉండటం ఎంతో హాయిగా ఉందని అనసాగారు.

భావమైనశచేస్తుంది (heterosuggestion) ల మీద కిస్కి వ్యాఖ్యలు

బాహ్యసూచన అంటే మరోపైకి యిచ్చిన సలహ. అన్ని యుగాల్లోనూ, ప్రపంచంలోని ప్రతీప్రాంతంలోనూ సూచనకున్న శక్తి మానవజాతి జీవితంలోనూ ఆలోచనలోనూ ప్రముఖపాత్రను నిర్వహించింది. రాజకీయ సంప్రదాయాలు, మత విశ్వాసాలు, సాంస్కృతిక ఆచారాలు - అన్ని బాహ్యసూచనలకున్న శక్తి మూలానే అభివృద్ధి చెందుతూ నిలకడగా ఉంటున్నాయి.

మనల్ని మనం క్రమశిక్షణలోనూ అధీనంలోనూ ఉంచుకోవటానికి సూచనను ఒక పనిముట్టగా వాడవచ్చు. అంతే కాదు, దానిని యితరులను - మనసుకు సంబంధించిన నియమాల విషయం వారికి అర్థం కాని వారిని - అదుపులో ఉంచటానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు దాని నిర్మాణాత్మకమైన / స్వజనాత్మకమైన రూపంలో అది అద్భుతంగానూ, బ్రహ్మందంగానూ ఉంటుంది. దాని ప్రతికూల అంశాలలో అది మానసిక స్ఫురణల సమూహాలన్నిటిలోకి అత్యంత వినాశకారి. దుఃఖం, పరాజయం, బాధ, రోగం, దుర్ఘటన లాంటివి దాని ఘలితంగా కలగవచ్చు.

మీరు వీటిలోంచి దేన్నెనా స్వకర్మంచారా?

మనం పుట్టిన రోజునుంచి వ్యతిరేక సూచనలు మన మీద దాడి చేస్తుంటాయి. వాటిని ఎదురోవటం ఎలాగో తెలియక, మనం అనాలోచితంగా వాటిని ఒప్పుకుంటాం, వాటిని మన అనుభవంలోకి తీసుకొస్తుంటాం.

వ్యతిరేక సూచనలకు కొన్ని ఉదాహరణలు యివిగో :

- ఈ పని నీవల్ల కాదు.
- నువ్వేమీ సాధించలేవు.
- నువ్వులా చెయ్యకూడదు.
- నువ్వు ఓడిపోతావు.
- నీకు గెలుపొందే ఆవకాశం లేదు.
- నువ్వు చేసిందంతా తప్పు.
- దీనివల్ల లాభమేందేదు.
- నీకు ఏం తెలుసన్నది ముఖ్యం కాదు, కాని నీకు ఎవరు తెలుసన్నది ముఖ్యం.
- ప్రపంచం నాశనమైపోతోంది.
- ఏం లాభం, ఎవరూ పట్టించుకోరు.
- అంత కష్టపడి ప్రయోజనం లేదు.

- నువ్వు బాగా ముసలైపోయావు.
- రోజు రోజుకీ పరిస్థితులు ఘోరంగా తయారపుతున్నాయి.
- జీవితం నిరంతరం అరగదీస్తోంది.
- ప్రేమించటం పక్కలకే చేతనవుతుంది.
- నువ్వు అసలు గెలవలేవు.
- జాగ్రత్తగా ఉండు, భయంకరమైన జబ్బు నీకు అంటుకోగలదు.
- నువ్వు ఎవరినీ నమ్మడానికి లేదు.

ఈ రకమైన బాహ్యసూచనలను స్వీకరించటం ద్వారా, వాటిని నిజం చెయ్యడంలో మీరు సహకరిస్తారు. బాల్యంలో మీకుటుంబంలోని వారిచ్చే వ్యతిరేక సలహాలను ఎదుర్కొండంలో నిస్సహాయులుగా ఉంటారు. అంతకన్నా మీకేం తెలీదు. మనసు - చేతన, సుప్త చేతన రెండూనూ - ఒక పెద్దరహస్యం, దానిగురించి ఆలోచనే చెయ్యలేరు.

అయితే పెద్దయాక మీకు ఎంపిక చేసుకునే సామర్థ్యం ఉంటుంది. మీరు సృజనాత్మక స్వయంసూచనను వాడవచ్చు, గతంలో మీ మనసుపై బడ్డ ముద్రలలో మార్పు తీసుకొచ్చి, సరిచేసే చికిత్స అది. మీరు మొట్టమొదటిగా చేయవలసింది మీ మీద పనిచేసున్న బాహ్యసూచనలేవో మీరు తెలుసుకోవటం. వాటిని మీరు పరిష్కించకపోతే, అవి మీ వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితంలో మిమ్మల్ని ఓటమి పాలు చేసే నడవడి నమూనాలను సృష్టించగలవు. సృజనాత్మకమైన స్వయంసూచన మీకు వ్యతిరేక ప్రభావాల నుంచి విముక్తి కలిగించకలదు. అలా కానీ పక్కంలో, వ్యతిరేక ప్రభావాలు మీ జీవితాన్ని చిందరవందర చేయగలవు, మంచినడవడి, అలవాట్లు మీలో అభివృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకోగలవు, చివరకు అసంభవం చెయ్యగలవు.

శిర్ప వ్యతిరేక సంచేసలకు గ్రుపిచర్చ తీసుకోలయి

పేపరు అందుకోండి లేదా టీపీలో న్యూన్ చూడండి. ప్రతిరోజు నిర్ద్రకత, భయం, ఆందోళన, ఆదుర్లు, పొంచివున్న దురదృష్టం - ఈ విత్తనాలు నాచే డజన్ కొడ్డి కథలను వింటూంటారు. వాటిని నమ్మి వాటికి మీ మనసులో చోటిస్తే భయం గురించిన ఆ ఆలోచనలు మీకు జీవించాలన్న కోల్పోయేటట్టు చేస్తాయి. అయితే, మీరు వాటిని స్వీకరించాల్సిన అవసరం లేదని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, మీకు ఎన్నో మార్గాలు కనిపిస్తాయి. సుప్త చేతనావస్థలోవన్న మీ మనసుకు సృజనాత్మకమైన స్వయంసూచనలను యిషాడం ద్వారా విధ్వంసక ఆలోచనలను వ్యతిరేకించే శక్తి మీలోనే ఉండని గ్రహిస్తారు.

క్రమం తప్పకుండా యితరులు మీకిచ్చే వ్యతిరేక సలహాలను అడ్డుకోండి. విధ్వంసక బాహ్యసూచనలపై ఆధారపడాల్సిన అవసరం మీకు లేదు. బాల్యంలోనూ, కిశోరప్రాయంలోనూ, వయస్సులుగానూ మనం అంతా వాటి మూలంగా బాధపడ్డాం. వెనక్కి తిరిగి చూస్తే మీ తల్లిదంప్రులు, స్నేహితులు, బంధువులు, గురువులు, సహాద్యులు ఎలా తమ వ్యతిరేక సలహాలని అందించారో మీకు గుర్తొస్తుంది. మీతో చెప్పిన సంగతులను అధ్యయనం చెయ్యండి, వాటికి మూలాధారమైన భావాన్ని జాగ్రత్తగా పరిష్కించండి, వాటిలో చాలా మట్టుకు ప్రచారం కింద వస్తాయని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఆ ప్రచారం యొక్క రహస్య ఉద్దేశం మీలో భయాన్ని రేకెత్తించి మిమ్మల్ని తమ అధీనంలో ఉంచుకోవడం.

సలహా ఒక వ్యక్తి గ్రహణాన్ని ఎలా తీసించి

నా దూరపు బంధువు ఒకాయన ఇందియాలో జోస్యం చెప్పే ఒక ప్రభ్యాత క్రిస్తుల్ గేజర్ దగ్గరకు వెళ్లి, తన భవిష్యత్తు చెప్పమని ఆమెను అడిగాడు. అతని గుండె బలహీనంగా ఉందని ఆ జ్యోతిషమృద్ధాలు అతనిలో అంది, వచ్చే అమావాస్యానాడు అతను మరణిస్తాడని జోస్యం చెప్పింది.

నా బంధువు భయభీతి చెందాడు. తనకుంటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరినీ పిలిపించి వారితో ఈ జోస్యం గురించి చెప్పాడు. తన లాయరుని కలిసి వీలునామాను తయారు చేయించాడు. అతనితో అలాంచి నమ్మకం వదులుకోమని చెప్పటానికి నేను ప్రయత్నించినప్పుడు, ఆ క్రిస్తుల్ గేజర్కి అధ్యుతమైన అతీంద్రియ శక్తులున్నట్టు అతను నాకు చెప్పాడు, తనని సంప్రదించడానికి వచ్చినవారికి ఎంతో మంచి కాని చెడుకాని చెయ్యగలదట ఆమె. అదంతా నిజమేనని అతను నమ్మాడు.

అమావాస్య దగ్గరపడుతుండగా ఆయన అన్నిటికీ మరింత దూరం కాసాగాడు. ఒక నెల క్రితం యిదే మనిషి సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉరుకులు పరుగులు వేస్తుండేవాడు. ఇప్పుడేమో ఆయన ఒక రోగి. నిర్దీశదినాన, ఆయనకు ప్రోణాంతకమైన గుండెపోటు వచ్చింది. తన చాపుకు తనే కారణం ఆని తెలుసుకోకుండానే ఆయన చనిపోయాడు.

మనలో ఎంతమంది యిలాంచి కథలు విని ఉంటారు? ఎంత మంది ఈ ప్రపంచం నిండా మన అధీనంలోని నిగూఢ శక్తులున్నాయన్న ఆలోచనకు భయంతో వణికి పోయింటారు? ఔను, ఈ ప్రపంచం నిండా అనేక శక్తులున్నాయి, కాని అవి గూఢమై కావు, అదుపులో ఉంచలేనివీ కావు. శక్తిపంతమైన సలహాను తన సుష్ఠుచేతనలో ప్రవేశించడానికి అనుమతిసిచ్చి నా బంధువు తనను తానే చంపుకున్నాడు.

ఆయన క్రిస్టల్ గేజర్కున్న శక్తులను నమ్మాడు, అందుకే ఆమె జోస్యాన్ని పూర్తిగా అంగీకరించాడు.

సుప్త చేతనావస్తలో వున్న మనసు పని చేసే తీరు ఆధారంగా మనం యిప్పుడు జరిగిన సంఘటనకేసి మరోసారి చూద్దాం. ఒక వ్యక్తి యొక్క చేతనాత్మక, తార్మిక మనసు నమ్మినదానిని సుప్తచేతనాత్మక మనసు గ్రహించి, అది చెప్పినట్లు నడుచుకుంటుంది. నా బంధువు జ్యోతిషమృగాలి దగ్గరకి వెళ్లినప్పుడు, ఆయన మనసు సలహాలను స్వీకరించే స్థితిలో ఉంది. ఆమె అతనికి ఖృతిరేకార్థక సూచననిఖ్యానప్పుడు, ఆయన దాన్ని స్వీకరించాడు. ఆయన భయపడ్డాడు. రాబోయే అమావాస్య రోజున తను చనిపోయోతున్నానన్న నమ్మకం గురించి ఆదే పనిగా ఆలోచించాడు. దాని గురించి ప్రతీ ఒక్కరితోనూ చెప్పాడు, తన చావుకి తాను సన్నద్ధుడయాడు. తన చావు గురించిన భయం, తన చావుకి ఎదురు చూడటం ఆయనలోని సుప్తచేతన నిజం అని నమ్మి చావు తెచ్చిపెట్టింది.

ఆయన చావు గురించి జోస్యం చెప్పిన ఆమెకు మైదానంలో పడిపున్న రాళ్లు, కప్ర ముక్కలకున్న శక్తులకన్నా అభికశక్తులేం లేవు. ఆమె యిచ్చిన సూచన తాను అన్నది స్యాఫీంచడానికి కాని, దాన్ని సాధ్యం చేయడానికి కాని శక్తి లేదు. ఆయనకు మనసుకి సంబంధించిన నియమాలు ఏ మాత్రం కాని తెలిసుంటే, ఆయన ఆ ప్రతికూల సలహాసు పూర్తిగా తోసిపుచ్చి, ఆమె చెప్పిన విషయాన్ని పట్టించుకునేవాడు కాదు. తన ఆలోచనలూ అనుభూతులే తనని శాసించి అధీనంలో ఉంచుకుంటాయన్న విషయాన్ని గ్రహించి ఆయన ఎప్పటిలానే తన జీవితాన్ని వెళ్లబుచ్చేవాడు. జ్యోతిషమృగాలి భవిష్య వాడి ఆర్చి ట్యూంకుపైకి విసిరిన రబ్బరు బంతిలాంటిది. ఆయన సులువుగా ఆమె సలహాని నిప్పుభావం చేసి, తనకి ఎటువంటి హాని కలగకుండా చూసుకునేవాడు. దానికి ఒదులు, అపగాహనలేమి వలన, తన చావుని తానే కోరి తెచ్చుకున్నాడు.

ఇతరులు యిచ్చే సలహాలకు అఘ్యంగా ఎటువంటి శక్తిలేదు, అని మీ మీద ఏ ప్రభావం చూపలేవు. వాటికి విదైనా శక్తివుంటే, మీ ఆలోచనల ద్వారా మీరు వాటికి అందజేసేదానితో బలం పుంజుకుంటాయి. మీరే మీ మానసిక సమ్మతిని తెలపాలి. మీరు ఆ ఆలోచనను స్వీకరించి, అంగీకరించాలి. ఆ పరిస్థితిలో అది మీ సాంత ఆలోచనగా రూపొందుతుంది, మీ సుప్తచేతన దానిని సాకారం చెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

గుర్తుంచుకోండి, ఎంపిక చేసుకునే సామర్థ్యం మీలోపుంది. జీవితాన్ని ఎంచుకోండి! ప్రేమను ఎంచుకోండి! ఆరోగ్యాన్ని ఎంచుకోండి!

బక్ ప్రధాన్ ఆధార్ అంశం (premise) యొక్క రక్తి

ప్రాచీన గ్రీకు దేశం కాలం నాటి నుంచి దార్జనికులు, తార్కిటులు సిలోగిజం' (syllogism) అనే రూపాన్ని అధ్యయనం చేశారు. సిలోగిజంలలో మీ మనసు తర్వం చేస్తుంది. వాడుక మాటలో దీని అర్థం - మీ చేతనాత్మక మనసు ఏ ప్రధాన ఆధార అంశాలను నిజం అని భావిస్తుందో, మీ సుప్త చేతనావస్థలోని మనసు తీసుకునే నిర్ణయాన్ని నిర్ధారిస్తుంది - అది ఎటువంటి ప్రశ్న ఏ రకమైన సమస్య అయినపుటికీ. మీ ఆధార అంశాలు సరైనవి అయితే, మీ నిర్ణయం తప్పనిసరిగా సరైనదే అయుంటుంది.

ఉదాహరణకి -

- ప్రతీ సుగుణం ప్రశంసనీయమే.
- జాలిగుండె ఒక సుగుణం.
- అందుకే దయాగుణం ప్రశసంసీయం.

(లేదా)

- ఏర్పడ్డ వస్తువులన్నీ మార్పు చెందుతాయి, కాలగర్జుంలో కలసిపోతాయి.
- ఈజప్పులోని పిరమిడ్లు నిర్మించబడ్డాయి.
- అందువలన పిరమిడ్లు కూడా రూపు మారి, అంతరిస్తాయి.

మొదటివాక్యాన్ని ప్రధాన ఆధార అంశం అని అంటారు, ఆధార అంశం సరైనది అయినపుడు, దాని ముగింపు కూడా సరిగ్గానే ఉంటుంది.

స్వాయార్క్షిటీలోని టోన్‌హర్లో 'మానసిక విజ్ఞానం'పై నేనిచ్చిన ఉపస్యాసాలకు హోజురైన ఒక కాలేజీ ప్రోఫెసర్ ఆ తర్వాత నా వద్దుకొచ్చాడు. "నా జీవితంలో ప్రతీది తలకిందులైంది. నా ఆరోగ్యం, డబ్బు, మిత్రులు - అన్నీ పోగొట్టుకున్నాను. నేను ముట్టుకున్న ప్రతీది పాషాపోతోంది, " అని నాతో అన్నాడతను.

తన సమస్యలన్నీ తార్కికంగా ప్రత్యక్షంగా ఆయన స్వయం విధ్వంసక ఆధార అంశంలోంచి వచ్చినవే అని నేనాయనకు వివరించాను. తన జీవితాన్ని మార్పుకునేందుకు ఆయన ఒక కొత్త ప్రధాన ఆధార అంశాన్ని తన ఆలోచనలో ఏర్పరచుకోవాలి. తన సుప్తచేతనకున్న అనంతమైన తెలివితేటలు తనకు ఆధ్యాత్మికంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా మార్గదర్శకత్వం చేస్తూ నిర్దేశిస్తూ తన అభివృద్ధికి కారణ భూతమవతోందన్న తన నమ్మకాన్ని నిజం అని ఆయన ఒప్పుకోవాలి. ఒకసారి ఆయన అలా చేసాక, ఆయన సుప్త చేతనాత్మక మనసు స్వతనిసర్థంగా ఆయనను తన నిర్ణయాలు తెలివిగా తీసుకునేటట్లు చేస్తుంది, ఆయన శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది, ఆయన మనసుకు శాంతిని చేకూరుస్తుంది.

ఈ ప్రోఫెసర్ తన జీవితం ఎలా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాడో దానికో చిత్రాన్ని తయారు చేశాడు. ఆయన ప్రధాన ఆధార అంశం యిదిగో :

అనంతమైన మేధస్సు నన్ను నడిపిస్తోంది. అన్నిత్లోనూ నాకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తోంది. పరిపూర్ణమై ఆరోగ్యం నాది. సామరస్య నియమం (Law of Harmony) నా మనసులోనూ, శరీరంలోనూ పనిచేస్తోంది. అందం, ప్రేమ, శాంతి, సమృద్ధి - యివ్వే నావి. నా జీవితాన్నంతా సక్రమంగా పని చెయ్యటం, దైవాజ్ఞ పాటించడం లాంటి నియమాలు నడిపిస్తున్నాయి. నా ప్రధాన ఆధారాంశం జీవిత సత్యాల మీద ఆధారపడి ఉండన్న సగటి నాకు తెలుసు, నా సుప్త చేతనాత్మక మనసు - నా చేతనాత్మక మనసు యొక్క ఆలోచనా తీరుకు అనుగుణంగా స్పందింస్తుందో - నాకు తెలుసు, నేనలా అనుభూతి చెందుతున్నాను, నేను నమ్ముతున్నాను.

తరవాత ఆయన తను సాధించిన దాని గురించి నాకిలా రాశాడు : “తాపీగా, నెమ్ముదిగా, ప్రేమతో రోజుకి అనేక సార్లు నేను నా ప్రధాన ఆధారాంశం యొక్క ప్రవచనాలను ప్రస్తరుచ్చరించాను. అవి లోతుగా నా సుప్తచేతనాత్మక మనసులోకి యింకుతున్నాయని నాకు తెలిసింది. సత్యవితాలు దానిని అనుసరిస్తాయని మానసిక నియమాలు నాకు నచ్చజెప్పాయి. మీరు నాకిచ్చిన సలహాకు ఎంతో రుణపడి ఉన్నాను. నా జీవితంలోని అన్ని విభాగాలలోనూ మంచి మార్పులౌస్తున్నాయి. మీ సలహా పనిచేస్తోంది!”

సుప్తచేతన వివిధాన్పుండింగ్ ఎణించెం

మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు ఎంతో తెలివైంది. అన్ని ప్రశ్నలకీ సమాధానాలు తెలుసు దానికి. అయితే, తనకు తెలుస్తున్న సంగతి దానికి తెలీదు. అది మీతో వాడించదు, ఎదురు జవాబిష్యదు, “అలాంటి సలహాలతో సుప్త నన్ను ప్రభావితం చెయ్యకు,” అని అనదు.

మీరు, “నేను యిది చెయ్యలేను,” “నేనిప్పుడు బాగా ముసలివాడినయాను,” “నేనా బాధ్యతను తీసుకోలేను,” “నేను సరైన చోట పట్టలేదు,” “నాకు సరైన రాజకీయానాయకుడు తెలీదు,” అని అన్నప్పుడు, మీరు ఈ వ్యతిరేక ఆలోచనలతో మీ సుప్తచేతనాత్మక మనస్సుని నింపేస్తున్నారు. దానికి అనుగుణంగానే అది స్పందిస్తుంది. నిజానికి మీకు జరగబోయే మంచిని మీరే అడ్డుకుంటున్నారు. మీ జీవితంలోకి లేపిని, పరిమితులని, ఆశాభంగాలని తీసుకొస్తున్నారు.

మీ చేతనాత్మక మనసులోకి అడ్డంకులు, అవరోధాలు, ఆలస్యాలను తెచ్చి ఉంచినప్పుడు, మీరు సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉంటున్న మేధస్సుని తెలివితేటలను

తిరస్కరిస్తున్నారన్న మాట. మీరు నిజానికి మీ సుష్టుచేతన మీ సమస్యను పరిష్కరించలేదని అంటున్నారు. ఇది మానసిక, భావోద్వేగ సంకులతకు, దాని మూలంగా వచ్చే జబ్బుకి, మానసిక రోగాలకు దారితీస్తుంది.

మీ కోరికలను సాధించుకోటానికి, మీ నిరాశని ఆధిగమించటానికి మీరు ఛైర్యంగా రోజుకి పలుసార్లు ఆడేశించండి ఇలా :

శాలో ఈ కోరికను కలిగించిన అనంతమైన మేధస్సు - నా కోరికను సాకారం చేసే పరిపూర్ణమైన ప్రణాళిక వేప తీసుకెళ్తుంది, దారి చూపుతుంది, దాన్ని వెల్లడి చేస్తుంది. నా సుష్టుచేతనలోనీ లోతైన మేధస్సు ప్రతిక్రియను చేపట్టిందని నాకు తెలుసు. నేను భావించినట్లే, నా మనసులో కోరుకున్నట్లే, అది బాహ్యంగా వ్యక్తికరించబడుతుంది. సమశోభా, సమధృష్టి అంతటా ఉంది.

అలా కాకుండా, మీరు మరోలా, “వేరే దారి లేదు. నేను ఓడిపోయాను, ఈ సంకటంలోంచి బయటపడే మార్గంలేదు, నన్ను కట్టి పడేశారు, అడ్డుకుంటున్నారు,” అంటే మీ సుష్టుచేతన నుంచి మీకు సమాధానం రాదు, స్పందన ఉండదు. సుష్టుచేతన మీకోసం పని చెయ్యాలంటే, మీరు దానికి సరైన కోరికను అందజేయాలి, సహకారాన్ని అర్థించాలి. అది ఎప్పుడూ మీ కోసమే పని చేస్తుంటుంది. ఈ క్షణంలో కూడా అది మీ గుండె చప్పుడుని, మీరు ఊపిరి పీల్చుకోటాన్ని నియంత్రిస్తోంది. మీరు మీ వేలినికోసుకుంటే, దాన్ని నయం చేసే జబీల ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుదుతుంది. దాని యొక్క ప్రాథమిక ప్రపృత్తి జీవితం వేపే! మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ మిమ్మల్ని రక్కించుకోసానికి అది ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూంటుంది.

మీ సుష్టుచేతనకు తనకంటూ ఒక మనసు ఉంది, అది మీ ఆలోచనా విన్యాసాన్ని భావచిత్రాల ప్రతిరూపాల్ని స్వీకరిస్తుంది. ఏదైనా ఒక సమస్యకు మీరు సమాధానం వెతికెటప్పుడు, మీ సుష్టుచేతన ప్రత్యుత్తరమిస్తుంది, కానీ మీ చేతనాత్మక మనసులో మీరు ఒక నిర్దిశయానికి రావాలని, సరైన తీర్మాని యివ్వాలని ఆశిస్తుంది. మీ సుష్టుచేతనాత్మకమైన మనసులోనే సమాధానం ఉన్నట్లు మీరు ఒప్పుకోవాలి. “వేరే మార్గం ఉన్నట్లు నాకు తోచదు, నాకంతా గందరగోళంగా ఉంది. సమాధానం నాకెందుకు దొరకటం లేదు?” అని మీరంటే, మీరు మీ ప్రార్థన నిర్మికం చేస్తున్నారన్న మాట. తన సమయాన్ని వెళ్లడిస్తున్న ఒక సైనికుడిలా, మీరు మీ శక్తిని వాడేస్తున్నారు, కాని మీరు ముందుకు కడలటం లేదు.

మీ మనసుకున్న చక్రాలని ఆపండి. కాస్టేషన్ విత్రమించండి. సదలించండి. శాంతంగా, స్థిరంగా చెప్పండి :

నా సుష్టుచేతనకు సమాధానం తెలుసు. ఇప్పుడు నాకది ప్రత్యుత్తరం యిస్తోంది.

నేను నా ధన్యవాదాలు చెపుతున్నాను, ఎందుకంటే నా సుప్తచేతనకున్న అనంతమైన తెలివితేటలకు అన్ని విషయాలూ తెలుసు, నాకి సమయంలో పరిపూర్వమైన సమాధాన్ని యిస్తోంది. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క మహాత్మాం, మహిమలను నా నిజజ్ఞమైన నమ్మకం విముక్తి కలిగిస్తోంది. అలా జరుగుతున్నందుకు నేను ఆనందిస్తున్నాను.

ప్రధానంశాల సహిక్త

1. మంచిగా ఆలోచిస్తే అంతా మంచే జరుగుతుంది. చెడుగా ఆలోచిస్తే, చెడు జరుగుతుంది. రోజంతా మీరెలా ఆలోచిస్తే అలా అవుతారు మీరు.
2. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీతో వాదించదు. మీ చేతనాత్మక మనసు ఆదేశాలను అది పాటిస్తుంది. మీరు “ఈ ఖర్చు నేను భరించలేను,” అని అంటే మీ సుప్తచేతన అది నిజమయీలా చూస్తుంది. ఒక మెరుగైన ఆలోచనను ఎంచుకోండి. యిలా ప్రకటించండి. “నేను దీన్ని కొంటాను. నేను నా మనసులో దీన్ని కోరుకుంటున్నాను.”
3. మీలో ఎంపిక చేసే శక్తి వుంది. మంచి ఆరోగ్యాన్ని, ఆనందాన్ని ఎంపిక చేసుకోండి. స్నేహపూర్వకంగా ఉండాలని కోరుకోవచ్చు, లేదా మీకు స్నేహం చెయ్యడం యిష్టం లేనట్లు కూడా ఉండోచ్చు. సహకారం అందించాలని, ఆనందంగా, స్నేహంగా ఉండాలని ప్రేమించాలని కోరుకోండి, ప్రపంచం అంతా స్పృందిస్తుంది అద్భుతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోటానికి యిదొక ఉత్తమమైన మార్గం.
4. మీ చేతనాత్మక మనసు గేటు దగ్గరున్న వాచమేన్ లాంటిది. దాని ముఖ్యేద్దేశం మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని అనత్యపు ప్రభావాల బారిపడకుండా రక్షించడం. ఏదో మంచి జరుగుతుందని, ఈ క్షణంలో జరుగుతోందన్న నమ్మకాన్ని ఎంపిక చేయండి. మీకును అతిగొప్ప శక్తి ఎంపిక చేసుకునే మీ సామర్థ్యం. సంతోషాన్ని, సమృద్ధిని ఎంపిక చేసుకోండి.
5. ఇతరుల సూచనల, వ్యాఖ్యలకు మిమ్మల్ని బాధించే శక్తి లేదు. ఉన్న ఒక శక్తి మీ ఆలోచనాప్రవంతికే ఉంది. ఇతరుల సూచనలను, వ్యాఖ్యలను మీరు తోసి పుచ్చి, మంచినే కోరుకోవచ్చు. ఎలా ప్రతిస్పందించాలో మీరే ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.
6. మీరనే మాటలపై జూగ్రత్త వహించండి. మీనోటంట వచ్చే ప్రతీ నిరుపయోగమైన పదానికి మీరు జవాబుదారితనం వహించాలి. ఎన్నదూ యిలా అనకండి,

- “నేను ఓడిపోతాను. నా ఉద్యోగం ఉడిపోతుంది. నేను అదై చెల్లించలేను.” మీ సుప్తచేతన జోక్కని అర్థం చేసుకోలేదు. వాటన్నిటీనీ నిజమయేలా చేస్తుంది.
7. మీది చెడ్డమనసు కాదు. ప్రకృతిలోని ఏ శక్తి చెడ్డది కాదు. మీరు ప్రకృతిలోని శక్తులను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారన్న దానిపైన అది ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ మనసుని అందరికీ ఆశేస్సులు అందించబానికి, ఉపశమనం కలిగించబానికి అన్ని చోట్ల ఉన్న జనానికి ప్రేరణ కలిగించబానికి ఉపయోగించండి.
 8. ఎన్నడూ, ‘నా వల్ల కాదు,’ అని అనకండి. భయాన్ని అధిగమించబానికి యిలా అనుకోండి, “సుప్తచేతనావస్థలో వన్న నా మనస్సుకున్న శక్తి ద్వారా నేను అన్ని పనులూ చెయ్యగలను.”
 9. భయం, అజ్ఞానం, అంధవిశ్వాసానికి బదులు శాశ్వత సత్యాలు జీవన సిద్ధాంతాల దృష్టికోణం నుంచి ఆలోచించండం ప్రారంభించండి. మీ గురించి ఆలోచనలను యితరులు చెయ్యకుండా చూడండి. మీ ఆలోచనలను మీరే స్వయంగా ఎంచుకోండి, మీ నిర్ణయాలను మీరే ఎన్నుకోండి.
 10. మీరు మీ ఆత్మ (సుప్తచేతనాత్మక మనసు)కు కెప్పేన్, మీ విధికి మీరే యజమాని. గుర్తుంచుకోండి. ఎన్నుకొనే సామర్థ్యం మీలో వుంది. జీవితాన్ని ఎంచుకోండి! ప్రేమను ఎంచుకోండి! ఆరోగ్యాన్ని ఎంచుకోండి! ఆనందాన్ని ఎంచుకోండి!
 11. మీ చేతనాత్మక మనసు దేనినైతే నిజం అని నమ్ముతుందో, దానినే మీ సుప్తచేతన స్థికరించి, నిజం చేస్తుంది. అర్ఘష్టాన్ని, దేవుడు చూపించే మార్గాన్ని, సరైన కర్మనూ, జీవితం అందించే సర్వసుఖాలనూ నమ్ముండి.

మీ సుప్తచేతనకున్న శక్తి అంతలేనిది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు ప్రేరణ కలగజేస్తుంది, మార్గదర్శనం చేస్తుంది. అది మీ జ్ఞాపకాల గోదామునుంచి మీ గత జీవితంలోంచి ఎన్నో దృశ్యాలను వెలికిదీయగలదు. మీ గుండెచష్టుడును, రక్తప్రసారాన్ని అది నియంత్రించగలదు. మీ జీర్ణశక్తిని, తిన్నది ఒంటబట్టించుకోవటాన్ని బయటకు పంపటాన్ని నియంత్రిస్తుంది. మీరో రొబైముక్క తిన్నప్పుడు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిని - కణజాలం, కండరాలు, ఎముకలు, రక్తం - రూపాలలోకి మారుస్తుంది. ఈ ప్రక్రియలను భూప్రపంచంలోని అతిపెద్ద తెలివైనవాడికి కూడా తెలియకోవచ్చ. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అన్ని ప్రధానమైన ప్రక్రియలను, శరీరధర్మాలను అదుపులో ఉంచుతుంది. అన్ని సమస్యలకు సమాధానాలు దానికి తెలుసు.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎప్పుడూ నిద్రపోదు, విశ్రమించదు. అది అన్ని వేళలా పనిచేస్తూనే వుంటుంది. దానికున్న అద్భుతమైన శక్తిని తెలుసుకోవాలంటే ఒక పని చేయండి. నిద్రపోయేముందు దానితో స్పష్టంగా మీరొక ప్రత్యేకమైన పని చెయ్యాలనుకుంటున్నారని అనండి. మీరు కోరుకున్న ఘలితానికి దారితీయటంకోసం మిలోనే వున్న ఎన్నో శక్తులు వెలువడడం చూస్తే మీరే ఆశ్చర్యపోతారు, ఆనందిస్తారు. దీని శక్తి, తెలివితేటలు ఎలాటివంటే అవి సర్వశక్తినంపన్నుడైన ఆ దేవునితో ప్రత్యుషంగా సంపర్కం కలిగిస్తాయి. ఆ శక్తి ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తుంది, గ్రహాలని వాటి క్రమంలో తిరిగేలా దారి చూపిస్తుంది, సూర్యాష్టా ప్రకాశించేలా చేస్తుంది.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ ఆదర్శాలకు, ఆకాంక్షలకు, పరోపకారానేవా తత్పురతలకు నిలయం. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు ద్వారానే పేక్షిపియర్, తన కాలంలో సామాన్య మానవులకు తెలియని గొప్ప సత్యాలను గ్రహించి, వ్యక్తపరిచాదు. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు ద్వారానే గ్రెకు శిల్పకారుడు ఫిడియన్ - అందం, విధి విధానం, సౌష్టవం, అనుపాతం - పాలరాయి, కంచులోహంలో శిల్పంలా మలచటానికి

అవసరమైన కళను ప్రతిభను సంపాదించుకున్నాడు. సుప్తచేతన ఒక లోతైన జావిలాటిది, దానిలోంచి గొప్ప కళాకారులు తమ అధ్యుతశక్తులను వెలికిదీస్తారు. గొప్ప ఇటూలియన్ చిత్రకారుడు రెఫేల్ తన చిత్రం మెడోనా చిత్రించటానికి గొప్ప జర్మన్ సంగీత కళాకారుడు బీతోవన్ తన సింఘనిలు తయారుచేయటానికి అది షోడ్పుడింది.

కొన్ని సంవత్సరాలక్రితం ఇండియాలోని రిపికేర్లోవున్న యోగా ఫారెస్ట్ యూనివర్సిటీలోవారు ఉపస్థిసాలిమ్ముని నన్ను ఆహస్వినించారు. నేను అక్కడున్నప్పుడు ముంబైనుంచి వచ్చిన ఒక సర్జన్తో చాలాసేపు సంభాషించాను. ఆయననుంచి దా. జేమ్స్ ఎస్టేల్ తాలూకా ఆశ్చర్యకరమైన కథను తెలుసుకున్నాను.

ఎస్టేల్ ఒక స్కూబిష్ సర్జన్. ఆయన 1840 దశకంలో బెంగాల్లో ప్రార్థిసు చేసేవాడు. ఆ కాలంలో స్వర్భజ్ఞానం తెలియకుండా చేసేటందుకు ఈథర్, యింకా తదితర ఆధునిక రసాయనిక ద్రవ్యాలను వాడేవారు కాదు. అయినప్పటికీ, 1843-1846 మధ్య దా. ఎస్టేల్, అన్ని రకాల ప్రధాన శస్త్రచికిత్సలు - నాలుగు పండలపైచిలుకు చేశాడు. వీటిలో అంగచేపదనం, కంతిని, క్యాస్చర్ పాలబడ్డ శరీరభాగాలను తొలగించటం, కళ్ళ, చెవులు, గొంతు ఆపరేషన్లు ఉన్నాయి. ఈ శస్త్రచికిత్సలన్నిటిలోనూ కేవలం మానసిక ఎనెస్టీషియా మాత్రమే యివ్వబడింది. రోగులు తమకు ఎటువంటి బాధా వెయ్యేదని అన్నారు, ఆ సర్జరీలు జరుగుతున్నప్పుడు వారిలో ఎవరూ చనిపోలేదు.

మరొక ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఎస్టేల్ ఆపరేషన్ చేసిన రోగులలో ఆపరేషన్ చేసిన తర్వాత మరణించినవారి సంఖ్య అతిస్వల్పం. పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలైన లూయిస్ పాస్చర్, జోసెఫ్ లిస్టర్ బాక్సీరియా మూలంగా అంటువ్యాధులు ప్రభటలూయసి నిర్దారించకముందు రోజులపా. ఆపరేషన్ తర్వాత వచ్చే అంటువ్యాధులకు కారణం - సూక్షుకిమిసంహరం పూర్తిచేయిని పరికరాలు వాడటం, హోనికారకులైన విషఅణువులు - అన్న సంగతి ఎవరూ గ్రహించలేదు. అయినప్పటికీ, యోగనిద్రలో వస్తు తన రోగులకి ఎస్టేల్ వారికి సంప్రమణ కాని సెఫీక్ కాని అవడని సూచన యిచ్చినప్పుడు, వారి సుప్తచేతనావస్థలోవున్న మనసు ఆయన సూచనకు ప్రతిక్రియ చూపించింది, అంటురోగం మూలాన జరిగే ప్రాణహోనిని నివారించే ప్రక్రియలను ప్రారంభిస్తుంది.

దీని గురించి ఆలోచించండి : శతాబ్దిన్నర క్రితమే ఈ స్కూబిష్ సర్జన్ ప్రపంచంలో సగం భాగం చుట్టివచ్చాడు, సుప్తచేతనకున్న అధ్యుత శక్తులను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకున్నాడు. మనల్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచేత్తడానికి అది

చాలు. డా. ఎస్టోర్లీకి ప్రేరణ కలిగించి, అతని రోగులు మరణంపాలుకాకుండా రక్షించిన ఇంద్రియాతీతశక్తులు మీవికూడా కావచ్చు.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మిమ్మల్ని సమయం, ఫలం - బంధనాలనుంచి స్వేచ్ఛను కలిగించగలదు. అన్నిరకాల కష్టాలు, భాధలనుంచి విముక్తిని ప్రసాదించ గలదు. మీ సమస్యలు ఏవైనప్పటికీ, అది మీకు సమాధానాలను యివ్వగలదు. మీలోనే ఒక శక్తి, జ్ఞానం వున్నాయి, అవి మీ బుద్ధిని మించినవి. అది చూసి మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ అనుభవాలన్నీ మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని నవ్వేలా చేస్తాయి, మీకు అనందాన్ని కలగజేస్తాయి.

శీ సుప్తచేతనే శీ జీవితగ్రంథం

మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఏ ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, సిద్ధాంతాలు, మతవిశ్వాసాలను రాసినా, చెక్కినా, గాధముద్రవేసినా అవస్థ అనుభవాలు, పరిస్థితులు, సంఘటనల రూపాల్లో, బాహ్య లక్ష్యాలుగానే ప్రకటించబడతాయి. మీరు లోపలివక్క రాసుకున్నదంతా మీరు బయట కూడా అనుభవిస్తారు. మీ జీవితానికి రెండు పార్శ్వాలున్నాయి, వస్తుగతమైనది ఒకబైతే వ్యక్తిగతమైనది రెండోది, ఒకటి కనిపిస్తుంది, మరోటి కనిపించదు, ఒకబట్టి ఆలోచన అయితే రెండోది దాని వ్యక్తికరణ.

మీ ఆలోచన మీ మెదడులోని వెలుపలిభాగం నరాల ప్రకంపనల రూపంలో చేరుతుంది, అదే మీ చైతన్యవంతమైన తార్మిక మనసు యొక్క అంగం. ఒకసారి మీ చేతనాత్మక, వస్తుగత మనసు ఆ ఆలోచనను పూర్తిగా స్నేకరించాడ, అది మెదడు యొక్క యితరభాగాలకు ప్రసారం చేస్తుంది. అది అక్కడ రూపొంది మీ అనుభవంలో మీ వ్యక్తికరణమవుతుంది.

ఇంతకముందు చెప్పినట్లు, మీ సుప్తచేతన మీతో వాదించలేదు. దానిపైన మీరు రాసినదాని ప్రకారమే అది నడుచుకుంటుంది. మీ చేతనాత్మక మనసు యిచ్చిన తీర్మాను, అభిప్రాయాన్ని అంతిమంగా భావిస్తుంది. అందుకే మీరు జీవితగ్రంథాన్ని ఎప్పుడూ రాసునేపోతుంటారు - ఎందుకంటే మీ ఆలోచనలే మీ అనుభవాలు అపుతాయి కనుక. అమెరికన్ తత్ప్రవేత్త రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్, “రోజంతా తాను ఎలా ఆలోచిస్తుంటాడో ఆ విధంగానే మనష్యుడు తయారపుతాడు,” అని అంటాడు.

సుప్తచేతనస్తు గ్రథావిత్తం చేసినట గ్రంథితవ్యంపటి

అమెరికన్ మనస్తత్వశాస్త్రానికి పితామహుడైన విలియమ్ జేమ్స్, మీ సుప్త

చేతనాత్మక మనసుకు ఈ ప్రపంచాన్ని కదిలించే శక్తివుండని అన్నాడు. అందులో ఆనంతమైన జ్ఞానం, అంతులేని తెలివితేటలు ఉన్నాయి. దీన్ని రహస్యంగా దాగివున్న ఊటలు పోవిస్తున్నాయి. ఇది జీవన నియమంగా పిలువబడుతోంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఏ ముద్రలు వేస్తారో అవి భూమిని ఆకాశాన్ని కదపగలవు, ఏకం చెయ్యగలవు. అందుకే మీరు దానిని సరైన ఆలోచనలతోనూ, నిర్మాణాత్మకమైన భావాలతోనూ ప్రభావితం చెయ్యాలి.

ఈ ప్రపంచంలో యింత గందరగోళం, దుఃఖం ఉండటానికి కారణం - ఎంతోమంది ప్రజలు చేతనాత్మక మనసుకూ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకూ మధ్యనున్న పరస్పర సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవటమే! ఈ రెండు రూపాలలో అన్వయం, ఏకీభావం, శాంతి కలసి ఏకకాలంలో ఉన్నప్పుడు మీరు ఆరోగ్యంగా అనందంగా ప్రశాంతంగా సంతోషంగా ఉంచారు. చేతన, సుప్తచేతన కలసి పనిచేస్తున్నప్పుడు శాంతిపూర్వకంగా సామరస్యంగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి రోగం, అసమ్మతి ఉండదు.

ప్రాచీన ప్రపంచంలో హర్యైస్ త్రినిమెగిస్టస్ అనే ఒక గౌప్య, మహాశక్తివంతుడైన ఇంద్రజాలికుడు ఉండేవాడు. ఆయన మరణించిన కొన్ని శతాబ్దాల తర్వాత ఆయన సమాధిని తెరిచినప్పుడు, ప్రాచీనజ్ఞానం తెలిసిన ఎంతోమంది వివేకవంతులు ఉత్పుకతతో, ఆశ్చర్యంతో ఎదురుచూశారు, సమాధిలో యుగయుగాల నాటి అత్యంత రహస్యం దాగివుండని అందరూ అనుకునేవారు, అది అందులో దొరికింది. అ రహస్యం ఏమిటంటే -

లోపల ఉన్నట్టే, బైటు కూడా ఉంటుంది
పైన ఉన్నట్టే, కింద కూడా ఉంటుంది.

మరో మాటల్లో చెప్పాలంటే, మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనస్సుపై వేటినైతే ముద్రిస్తారో, అవే బయటకు భావపూర్వీకరణ చెందుతాయి. ఇదే సత్యాన్ని మోజెన్, ఈసాయియా, జీసన్, ఐద్ధాదు, జోరోస్టర్, లావోతేస్ కాక యుగయుగాల్లోని మహాపురుషులు, దార్ఢనికులు ఘోషించారు. మీరు వృత్తీగతంగా దేన్ని నిజం అని భావిస్తే, అది పరిస్థితులు, అనుభవాలు, సంఘటనల రూపంలో వృక్షమపుతుంది. స్వర్గం (మీయొక్క మీ మనసు)లోలాగే భూమి (మీ శరీరం, పరిసరాలు) మీర కూడా ఉంటుంది. ఇదే జీవితం యొక్క గొప్ప సూత్రం.

క్రియ-ప్రతిక్రియ నియమం, విరామం-కదలికల నియమం మీకు ప్రకృతి నిండా కనిపిస్తుంది. ఈ రెండు సమానంగా ఉన్నప్పుడే సామరస్యం, సమతాస్థితి పుంచాయి. జీవనసూత్రం మీలో లయబడ్డంగా సామరస్యంగా ప్రవహించడం కోసమే మీరు ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నారు. లోనికి తీసుకునేది బయటకు పంపినది సమానంగా

ఉండాలి, అనుభూతి అభివృద్ధీకరణ సమానంగా ఉండాలి. మీ నిస్సాహ, నిరాశలు అన్నిటికీ కారణం మీ కోరిక తీరకపోవడం. మీరు వ్యతిరేకార్థకంగా, వినాశకరం, దుర్బుతిగా ఆలోచిస్తే, ఆ ఆలోచనలు వినాశకరమైన భావేద్వగాలను పుట్టిస్తాయి. ఆ భావాలు ప్రకటించబడాలి, వాటికి బయటపడే మార్గం ఉండాలి. ఈ భావేద్వగాలకున్న స్వభావం వ్యతిరేకార్థకం కనక అవి తరచూ అల్సర్లు, గుండిపోటు, ఒత్తిడి, ఆందోళన రూపాల్లో బయటపడుతుంటుంది.

మీ గురించి మీరేం అనుకుంటున్నారు? ఏమని భావిస్తున్నారు? మీ అస్తిత్వంలోని ప్రతిభాగం ఆలోచనని వ్యక్తికరిస్తుంది. మీ జీవశక్తి, శరీరం, ఆర్థిక పరిస్థితి, స్నేహితులు, సామాజిక ప్రతిష్ట - అన్నీ మీ గురించి మీకున్న ఆలోచనని ప్రతిబింబిస్తాయి. మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు మీద ముద్దించబడిన దాని అసలైన అర్థం యదే, మీ జీవితంలోని అన్ని దశలలోనూ అది ప్రకటించబడుతుంది.

వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు చేయడం ద్వారా మనకు మనం గాయం చేసుకుంటాం. కోపంతో, భయంతో, అసూయతో, పగతో రగిలిపోయినప్పుడల్లా, మీరెన్నిసార్లు మిమ్మల్ని గాయపరచుకున్నారు? ఇవన్నీ విషాలు, యివి మీ సుప్తచేతనలోకి ప్రవేశిస్తాయి. మీరు వ్యతిరేక స్వభావంతో పుట్టలేదు. సుప్తచేతనావస్థలోవన్ను మీ మనసుకు జీవాన్నిచే ఆలోచనలను అందజేయండి, అందులో వుంటున్న వ్యతిరేక ఆలోచనల నమూనాలను తుడిచిపెట్టండి. మీరలా చేస్తాపోతునట్టయితే, మీ గతం అంతా తుడిచిపెట్టబడి, బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలు మిగలవు మరి.

సుప్తచేతన చెప్పిరోగస్తి సివాలిస్తుంటి

సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న నయం చేసే శక్తిని, ఎవరిషైనా నమ్మించదగ్గ ఉడాహరణ వ్యక్తిగత ఉపశమనంలో కనిపిస్తుంది. సుమారు నలజై ఏళ్ళ క్రితం నేనాక చర్చరోగంతో బాధపడ్డాను. నేను మంచి డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్లాను, వైద్యశాస్త్రం అందిస్తేన్న అధునాతన చికిత్సలను వాళ్ళ ప్రయత్నించారు. అవేమీ నాకు సాయపడలేదు. నా రుగ్సత వడిగా ముదిరి అపాయికరమైన రూపం దాట్చింది.

ఆప్యుడు ఒకనాడు, మానసిక విజ్ఞానం లోతుగా తెలుసుకున్న, ఒక క్రైస్తవ మతాచార్యుడు కలిశాడు, ఆయన నాకు 139వ భక్తిగితం యొక్క అంతరార్థం చెప్పాడు. ఆయన నా దృష్టిని ఈ క్రింది వాక్యం వేపు మళ్లించాడు.

మీ పుస్తకంలో నా అంగాలు అన్ని వన్నాయి, వాటిలో ఒక్కటి కూడా లేనప్పుడు అవి నిరంతరం ఏర్పడుతూ వచ్చాయి.

‘పుస్తకం’ అనేది నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుని, అది నాలోని అంగాలన్నిటినీ

ఆతిచిన్న అఱవ నుంచి రూపొందించిందని ఆయన నాకు వివరించాడు. నా సుప్తచేతనాత్మక మునుసు నా శరీరాన్ని తయారు చేసినందువలన, అది దాని పునఃసృష్టి చెయ్యగలదని, లోనున్న పరిపూర్ణ నమూనాని అనుసరించి నయం చెయ్యగలదని ఆయన నాతో అన్నాడు.

ఈ మతాచార్యుడు తన వాచికేసి చూపిస్తూ, “దీనికొక నిర్మాత ఉన్నాడు. కాని ఈ వాచి వస్తుగతంగా నిజరూపం దాల్చే ముందు, వాచ్చేంకర్కు తన మునుసులో దాని రూపం గురించి స్పష్టమైన ఆలోచన ఉండాలి. ఏ కారణం వల్సైనా వాచి పని చేయడం అగిపోతే, వాచిని తయారుచేసినతను తనకున్న పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి బాగు చేయగలడు,” అని నాతో అన్నాడు.

ఈ ఉదాహరణ మూలంగా ఆయన నాతో ఏం చెప్పడలచుకున్నాడో అర్థం అయింది. నా శరీరాన్ని సృష్టించిన సుప్తచేతన జ్ఞానం గదియారం నిర్మాతలాంటిది. సరిగ్గా ఎలా నయం చేయాలో, యథార్థాభిప్రాప్తి కల్పి పంచాలో, ప్రధానమైన చర్యలు, ప్రక్రియలను నా శరీరానికి ఎలా కల్పించాలో దానికి తెలుసు. కాని అది అలా చెయ్యాలంటే నేను దానికి ఆరోగ్యం గురించి పరిపూర్ణమైన ఆలోచనను యివ్వాలి. ఆ పరిపూర్ణమైన ఆలోచన కారణమవుతుంది, దాని ఫలితంగా జబ్బు నయం అవుతుంది.

నేనాక సులువైన, ప్రత్యక్ష ప్రార్థనను తయారు చేశాను :

నా శరీరాన్ని, దానిలోని అన్ని అంగాలనీ అపథులలేని జ్ఞానం నా సుప్తచేతనాత్మక మునుసులో సృష్టించిది. నస్తైలా నయం చేయాలో దానికి తెలుసు. నా అంగాలనీ, కణాలనీ, కండరాలనీ, ఎముకలనీ - అన్నిటినీ దాని మేధస్సు రూపొందించింది. నాలోపున్న ఈ అంతులేని ఉపకమనం కలిగించే శక్తి నాలోని కణాలన్నిటినీ మాట్లాడినిన్నపురిపూర్ణుడిగా చేయుంది. ఇప్పుడు నాలో ఉపకమనం జరుగుతోందని నాకు తెలుసు. నేను ఆ ఉపకమన చర్యకు ధన్యవాదాలు అర్పిస్తున్నాను. నాలో దాగున్న స్పృజనాత్మక మేధస్సు సృష్టించినవి ఎంతో అద్భుతమైనవి.

ఈ మామూలు ప్రార్థనను రోజుకి రెండు మూడుసార్లు బయటకి చదివాను. మూడు నెలల తర్వాత, నా చర్యం పూర్తిగా యథార్థాత్మికి వచ్చింది, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం తిరిగొచ్చింది. చర్యరోగం నివారణ అయింది. మా డాక్టరు ఆశ్చర్యపోయాడు. కాని ఏం జరిగిందో నాకు తెలుసు. నేను నా సుప్తచేతనాత్మక మునుసుకి సంపూర్ణత, అందం, పరిపూర్ణతనూ జీవాన్నిచ్చే రూపొన్ని యిచ్చాను. అవి నా సుప్తచేతనలో పున్న నా కష్టాలకు కారణమైన వ్యతిరేక రూపాలను, ఆలోచనలను బయటకి తరిమి వేశాయి.

మొదట మీ మునుసులో దాని సమానార్థకమైనది ఉండనంత కాలం, మీ శరీరం మీద అది కనిపించదు. సానుకూలమైనవి, అంగికరసూచకమైన వాచితో మీ

వెదదును నిరంతరం నింపటం వలన, మీరు మీ శరీరాన్ని మార్చగలరు. అన్ని ఉపశమన చర్యలకూ యిదే ఆధారం.

మీరు చేస్తున్న పనులు అద్భుతం; నా ఆత్మ (సుప్తచేతనాత్మక మనసు) వాచినన్నటినీ బాగా అర్థం చేసుకుంది.

త్రిష్పుపఫజనగీతం 139:14

శరీరం చేసే అన్ని కార్యాలను సుప్తచేతన ఎలా నియంత్రిస్తుంటి

మీరు మేలొపైవున్నా నిద్రపోతూ వున్నా అలసట ఎరుగని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరం నిర్వారించే కర్తవ్యాలన్నటినీ నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో మీ చేతనాత్మక మనసుకు మధ్యలో కల్పించుకునే అవసరం రాదు. మీరు నిద్ర పోతున్నప్పుడు, మీ గుండె లయబద్ధంగా కొట్టుకుంటుంది. మీ ఛాతీ, గుండె విభాజక కండరాలు ఊపిరితిత్తులను గాలితో నింపటం బయటకు పంపటం చేస్తుంటాయి. మీశరీరంలోని జీవకణాలు నిర్వారిస్తున్న ఈ కార్యం మూలాన బయటకు వదిలే కార్యాన్ని దయాకైస్తున్న మార్పి ఆక్షీజన తీసుకోడానికి అవి పని చేస్తుపోతుండాలి. మీ సుప్తచేతన మీ జీర్జశక్తి ప్రక్రియలను, గ్రంథిజనితప్రాపాలను, తదితర సంక్లిష్టమైన శరీరం యొక్క కార్యాలను నియంత్రిస్తుంది. మీరు మేలొపైన్నా, నిద్రలో వున్నా యిదంతా నిరంతరం కొనసాగుతునే వుంటుంది.

మీరు మీ శరీరం చేసే పనులన్నీ మీ చేతనాత్మక మనసు ద్వారా చేయాలివన్నే, మీరు నిశ్చయంగా అపజయం పొలవుతారు. బహుశా మీరు త్వరలోనే మరణించవచ్చు. ఈ ప్రక్రియలన్నీ జటిలమైనవి, ఒక దానితో మరోటి పెనవేసుకుని ఉన్నవి. అధునాతన వైద్య పరిజ్ఞానంలో ‘గుండె-ఊపిరితిత్తులు’ మెషిన్ ను ఓపన్ హార్ట్ సర్జరీలో వాడటం ఒక అద్భుతం. అయితే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సంవత్సరంలో మూడువందల అరవం రోజులూ రోజుకి ఇరవై నాలుగు గంటలూ పని చేయడంతో పోలిస్తే, ఆ మెషిన్ చేసే పని ఎంతో సులభం.

సూపర్సోనిక్ షెట్లెనర్లో సముద్రాన్ని డాటుతూ, కాక్సపిట్లోకి వెళ్లారని అనుకోండి, మీకు విమానం నడవటం ఎలాగూ రాదు, దానిని నడవటం తెలుసుకోలేకపోయినా, పైలట దృష్టిని మరల్చి విమానానికి ప్రమాదం ఏర్పడేటట్లు చేయటం మీకు కష్టం కాదు. అలాగే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరాన్ని నడిపించలేదు, కాని సక్రమంగా పని చేయకుండా అడ్డపడగలదు.

గుండె, ఊపిరితిత్తులు, ఉదరం, పేగులు సాధారణపనుల నిర్వహణలో అందోళన, ఆతురత, భయం, నిస్పృహ ఆటంకం కల్పించగలవు. ఈనాడు డాక్టర్లు ‘ఒత్తిడికి సంబంధించిన రోగాలు’ ఎంత ప్రమాదకరమైనవో గుర్తించటం ప్రారంభించారు.

జటువంటి ఆలోచనలు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సామరస్యంగా పనిచేయటంలో అవరోధం కలిగించటమే దానికి కారణం.

మీరు శారీరకంగా మానసికంగా ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మీరు చెయ్యాలిన ఓ మంచిపని - పనుల ఒత్తిటి తగ్గించుకోవడం, విరామం తీసుకోవడం - ఆలోచనల చక్కట్టమణాన్ని అపివుంచటం. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో మాటల్లాడండి. దానిని శాంతి, సామరస్యం, దివ్యక్రమాన్ని స్థాపించమని కోరండి. అప్పుడు మీ శరీరం నిర్వ్యాటించే అన్ని కార్యాలూ మళ్ళీ యథాస్థితిని చేరుకుంటున్నట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు. మీరు సుప్తచేతనతో అధికారస్వరంతోనూ, విశ్వాసంతోనూ మాటల్లాడటం తప్పనిసరిగా చెయ్యాండి. మీ ఆదేశాన్ని పాలిస్తా అది ప్రతిక్రియ చూపుతుంది.

సుప్తచేతనసు శీకరిసం ఎణచేయంచేటం ఎలా

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎల్లావేళలూ పనిచేస్తుందన్నది మీరు మొట్టమొదట గ్రహించవలసిన విషయం. మీరు దానికి పని చెప్పినా, చెప్పకపోయినా అది పగలూ రాత్రి పనిచేస్తునే వుంటుంది. మీ సుప్తచేతన మీ శరీరం యొక్క నిర్మాత, కాని అంతర్గతంగా మానంగా వున్నదాని ప్రక్రియలను మీరు చైతన్యరూపంలో గమనించేరు, వినిటిరు. ఎప్పుడూ మీ చేతనాత్మక మనసుతోనే మీకు పని పడుతుంది, కాని సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో కాదు. మీరు మీ చేతనాత్మక మనసును ఎప్పుడూ సరోవరమైనది కోరుకునే పనిలోనే వుంచండి, మీరు తరుచూ అలవాటు ప్రకారం చేసే ఆలోచనలు ఎప్పుడూ మనోహరమైన, సత్యపూర్వకమైన, న్యాయపరమైన, సామరస్యంగా వున్న విషయాలపట్టే ఉండేటట్లు చూడండి. మీ చేతనాత్మక మనసుపై దృష్టి పెట్టిండి, మీ సుప్తచేతన మీరు అలవాటు పడ్డ ఆలోచనల ఆధారంగా మీ హృదయంలోనూ అంతరాత్మలోనూ వ్యక్తికరిస్తుందని, పునరుత్పత్తి చేస్తుందని, పరిస్థితులు కల్పిస్తుందన్న సంగతి మీ మనసుకు తెలుసు.

గుర్తుంచుకోండి, నీరు తనున్న గొట్టం ఆకారం ఎలా ధరిస్తుందో, మీలో ప్రవహిస్తున్న జీవన నియమం మీ ఆలోచనారీతికి అనుగుణంగా మారుతుంటుంది. మీ సుప్తచేతనకున్న ఉపశమన శక్తి మీలో సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం, సమృద్ధి రూపాలలో మీలో ప్రవహిస్తోందన్న విషయాన్ని గ్రహించండి. దానిని ఒక మహాజ్ఞనిగా, ప్రియమైన మిత్రునిగా జీవించండి. అది నిరంతరం మీలో ప్రవహిస్తా మిమ్మల్ని జీవంతో నింపుతూ, సూఫ్ట్‌కలిగిస్తా, సౌభాగ్యపంతుడిగా చేస్తోందన్న విషయాన్ని నిశ్చయంగా నమ్మండి. అది సరిగ్గా అదేవిధంగా ప్రత్యుత్తరమిస్తుంది. మీరు దేన్ని నమ్మారో అవే మీకు దొరుకుతాయి.

సుప్తచేతనకున్న ఉపర్వమీ నియమం కంచిచూపు తెప్పిస్తుంది.

ప్రాన్స్ నైరుతి ప్రాంతంలో వున్న లూడ్రెన్స్‌లో ప్రపంచ ప్రభూతి గాంచిన ఉపశమన పుణ్యస్థలం వుంది. లూడ్రెన్స్ వైద్య విభాగానికి చెందిన పురాతన గ్రంథాలయాలుండే హోలులో అద్భుతమైన ఉపశమనం పొందిన, అధికార పూరితమైన అనేక కేసులున్నాయి. మేడమ్ బైట్ కేసు వాటిలో ఒక ఉడాపూరణ. ఆమె గుడ్డిది, ఆమె కంటినరాలు దెబ్బతిన్నాయి, పనికిరుకుండా పోయాయి. ఆమె లూడ్రెన్స్‌కి వచ్చాక కంటిచూపు తిరిగచ్చింది. ఎంతోమంది డాక్టర్లు ఆమెని పరీక్షించాడు, ఆమె కంటినరాలు పూర్తిగా పాడైటట్లు నిర్ధారించారు, అయినా ఆమెకి చూపోచ్చింది, చూడగలిగింది. ఒక నెల తర్వాత ఆమెను మళ్ళీ పరీక్షించాడు ఆమె దృశ్యమాన నిర్మాణం బాగై యథాస్తితికి చేరినట్లు గ్రహించారు.

ఆ పుణ్యక్షేత్రంలోని నీటి పలన మేడమ్ బైట్ నయం ఆయిందని నేను నమ్మటం లేదు. ఆమెని నయం చేసినది ఆమె సుప్తచేతనాత్మక మనసే, ఆమె నమ్మకానికి అనుగుణంగా అది ప్రత్యుత్తరమిచ్చింది. ఆమె సుప్తచేతనలో వున్న ఉపశమన నియమం ఆమె ఆలోచనరీకి అనుగుణంగా స్పందించింది. నమ్మకం అనేది సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక ఆలోచన, అది దేవైతే నమ్ముతుందో దాన్ని నిజంగా అంగీకరిస్తుంది. అలా నమ్మిన ఆలోచన తనంతటతానే కార్యరూపం దాలుస్తుంది.

నిస్సందేహంగా మేడమ్ బైట్ పుణ్యస్థలికి గౌప్య ఆశతోనూ, నమ్మకంతోనూ వెళ్లింది. ఆమెకు తన హృదయాంతరాలలో తన జబ్బు నయం అవుతుందని తెలుసు. ఆమె సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించి, ఎల్లాపేళలూ ఉన్న నయం చేసే శక్తులకు విదుదల కలిగించింది. కంటిని సృష్టించిన సుప్తచేతనాత్మక మనసు తప్పకుండా దెబ్బతిన్న నరానికి జీవంపోసి వెనక్కి తీసుకునిరాగలదు. దేవైతే సృజనాత్మక సూత్రం సృష్టిస్తుందో, దానిని అది పునఃసృష్టి చెయ్యగలదు. మీ విశ్వాసానికి అనుగుణంగానే అన్ని మీకు జరుగుతాయి.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు 'సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' అన్న ఆలీచెనసి అంఱించేటం ఎలా

ఒకసారి నేను డక్టీఱి ఆఫ్రికాలోని జోహెన్స్‌బర్గ్‌లో ఒక క్రైస్తవమతాచార్యుడిని కలిశాను. తనలో పూర్తిగా వ్యాపించిన గుండె క్యాస్పర్ని తాను ఎలా నయం చేసుకున్నాడో ఆయన నాకు చెప్పాడు. ఆయన ఉపయోగించిన పద్ధతి - తనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం వుందన్న ఆలోచన తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు అందించడమే. నా కోరిక మీద ఆయన ఆ ప్రక్రియతాలూకా పూర్తి వివరణ యిచ్చాడు. దానిని నేను మీకు యిప్పాడు యిస్తున్నాను :

ప్రతిరోజు అనేక సార్లు నేను పూర్తిగా మానసికంగా, శారీరకంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటాను. నేను నా శరీరానికి విశ్రాంతి కలగజేయటం కోసం దానితో యిలా మాట్లాడుతుంటాను -

“నా పాదాలు నేడతీరుతున్నాయి, నా చీలమండలు నేడతీరుతున్నాయి, కాళ్లు నేడ తీరుతున్నాయి, నా ఉదరసంబంధిత కండరాలు నేడతీరుతున్నాయి, నా గుండె, ఊఫిరితిత్తులు నేడతీరుతున్నాయి, నా తల నేడ తీరుతోంది, నా శరీరం అంతా పూర్తిగా నేడతీరుతోంది.”

ఐదు నిమిషాల తర్వాత నన్న మగత ఆవహిస్తుంది, నిద్రలోకి జారుకుంటాను. అప్పుడు ఈ నిజాన్ని రూఢిపరుస్తాను :

“భగవంతుని పరిపూర్ణత నా ద్వారా వ్యక్తికరించబడుతోంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అన్న ఆలోచనతో నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు యిప్పుడు నిండిపోతోంది. భగవంతుడు తయారు చేసిన నా రూపం ఒక పరిపూర్ణ రూపం, నా సుప్త చేతనాత్మక మనసు నా శరీరాన్ని - నా మనసులో నేను ప్రతిశ్శించుకున్న భగవంతుని రూపానికి ప్రతిరూపంగా పునర్సృష్టి చేస్తోంది.”

ఆ మతాచార్యునికి అధ్యుతంగా నయం అయింది. అతను వాడిన పద్ధతి ఎంతో సులభం అయింది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అన్న ఆలోచనను నేరుగా మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు అందజేయడమే అది.

ఆరోగ్యం యొక్క ఆలోచనను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు వ్యక్తపరవటానికున్న మరొక అధ్యుతమైన మార్గం - క్రమశిక్షణతో కూడిన లేదా వైజ్ఞానిక భావన ద్వారా. పక్షపాతంపాలైన ఒకాయనను - తన తన ఆఫీసులో నదుస్తున్నట్టు, మేజాబల్లను తాకినట్టు, టెలిఫోన్తో మాట్లాడినట్టు, ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా తన ఆఫీసులో చేసే పనులన్నట్టినీ - ఊహచిత్రాలుగా చిత్రించమని నేను చెప్పాను. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ రకమైన మానసిక ఊహచిత్రాలను తన సుప్తచేతనాత్మక మనసున స్వీకరిస్తుందని నేను ఆయనకు వివరించాను.

ఆయన ఆ పాత్రలో ఇమిడిపోయాడు. తాను నిజంగా ఆఫీసులోనే పున్నట్టు ఊహాంచుకున్నాడు, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు ఒక స్థిరమైన, నిర్దిష్టమైన దానిని, అది పనిచేయడం కోసం తాను యిస్తున్నానని ఆయనకి తెలుసు. అతని సుప్తచేతన ఒక ఫిల్ట్ లాంబీది, దానిమీద ఈ కల్పనా చిత్రం ముద్రించబడింది.

ఆయన యిలా కాల్పనిక జగత్తుని సృష్టించే క్రమశిక్షణను ఎన్నే వారాలు పాటించాడు. అప్పుడు ఒక రోజు యింట్లో ఎవరూ లేసప్పుడు టెలిఫోన్ మౌగింది. టెలిఫోన్ ఆయన మంచానికి పన్నెందు అడుగుల దూరంలో ఉంది. అయినా ఆయన

దాని దగ్గరకెళ్లి అందులో మాట్లాడగలిగాడు. ఆ క్షణం నుంచీ ఆయన పశ్చవాతం మటుమాయమైంది. సుప్తచేతనావస్థలో వున్న ఆయన మనసుకున్న నయం చేసే శక్తి తనలో వున్న మానసిక చిత్రాలకు స్పురించింది, ఆయనకు ఉపశమనం దొరకటం సంభవించింది.

ఈ వ్యక్తి ఒక మానసిక అవరోధం మూలాన బాధపడ్డాడు, మెదడులోని నాడీ ప్రేరేపణలు ఆయన కాళ్లకు చేరకుండా అది అద్భుతమింది. అందువలనే ఆయన నడవలేకపోయాడు. ఆయన తన దృష్టిని ఎప్పుడైతే తనలో వున్న నయంచేసే శక్తి వేపు మళ్లించాడో, అప్పుడే ఆశక్తి ఆయన దృష్టికోణం లోంచి ప్రసరించింది, ఆయన మళ్లి నడవగలిగాడు.

ప్రార్థనలో విశ్వాసం వుంచితే, మీరు కావాలసుకున్నపస్తి, మీకు లభిస్తాయి.

మేఘా 21:22

గొర్పుంచుకోవ్యగ్గ ఆలశిచేనేలు

1. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరం నిర్వర్తించే ముఖ్యమైన పనులన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంది. అన్ని సమస్యలకు సమాధానాలు దానికి తెలుసు.
2. నిద్రపోయేమందు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఒక ప్రత్యేకమైన కోరికను కోరండి, దానికున్న అద్భుతమైన శక్తిని మీకు మీరు నిరూపించుకోండి.
3. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఏ ముద్రలువేసినా, అవి - పరిస్థితులు, అనుభవాలు, సంఘటనల రూపంలో వ్యక్తికరించబడతాయి. అందువలన మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని అన్ని భావనలనూ, ఆలోచనలనూ మీరు జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి.
4. క్రియ-ప్రతిక్రియ - అనే నియమం విశ్వవ్యాప్తమైనది. మీ ఆలోచన - క్రియ, దాని ప్రతిక్రియ - మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు తనంతటతానే మీ ఆలోచనకు ప్రతిక్రియ చెయ్యడం.
5. నిరాశకు మూలకారణం తీరనికోరికలు. అడ్డంకులు, ఆలస్యాలు, కష్టాల గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు వాటికి అనుగుణంగా స్పురించుంది. మీ మంచిని మీరే అడ్డుకుంటుంటారు.
6. జీవనసిద్ధాంతం మీలో లయబద్ధంగా సామరస్యంగా ప్రవహిస్తుంటుంది. మీరు బుద్ధిపూర్వకంగా, “నాకీ కోరికను కలిగించిన సుప్తచేతనయొక్క శక్తి, నా

ద్వారా ఆ కోరికను ఫలింపజేస్తోంది,” అని అంటూ నిర్ధారించండి. అన్ని సంఘర్షణలను అది రూపుమాపుతుంది.

7. మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, యతర అంగాల సామాన్యకార్యాలలో – ఆందోళన, ఆతురత, భయం ద్వారా - జోక్కుం చేసుకోగలరు. సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి గురించిన మంచి ఆలోచనలతో మీ సుప్తచేతనసు నింపండి, అప్పుడు మీ శరీరం నిర్వర్తించే అన్నీ కార్యాలు సామాన్యంగా మారుతాయి.
8. మీ చేతనాత్మక మనసులో ఎప్పుడూ సర్వోత్తమమైన కోరికలను మాత్రమే కలిగి ఉండండి, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అలవాటుగా ఆలోచించినవాటిని నిజం చేస్తుంది.
9. మీ సమస్య సుఖాంతమైనట్లు, సరైన సమాధానం లభించినట్లు ఊహించుకోండి. ఏదో సాధించినట్లు పులకరించిపోండి. మీరు ఊహించినదాన్ని, అనుభూతి చెందిన దాన్ని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు స్థోకరిస్తుంది, కార్యాచరణకు ఉపక్రమిస్తుంది.

4

ప్రాచీన కాలంలో వీరసిక ఉపాధివేసం

యీ గయుగాలలో ప్రతీ భండం, వాతావరణం, సంస్కృతిలోని జనం ఒక వ్యక్తి శరీరానికి సాధారణంగా ఉండే శక్తిసామర్థ్యాలను, మంచి ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి సమకూర్చు, రుగ్మతలను నయంచేసే శక్తి ఎక్కడో అక్కడ ఉండస్తు - విషయాన్ని సహజంగానే తెలుసుకున్నారు. కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఈ అద్భుతశక్తిని ఆమంత్రించ వచ్చని వారు నమ్మారు, దానిని స్వరైనరీతిలో వేదుకొన్నప్పుడు మానవీయ ఆవేదనకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విశ్వాసాన్ని అన్ని దేశాల చరిత్ర బలపరుస్తోంది.

ప్రపంచం యొక్క తొలినాటి చరిత్రలో మనమ్ములను మంచికి కాని చెడుకి కాని రహస్యంగా ప్రభావితం చెయ్యగల శక్తి - రోగాలను నయం చెయ్యగల శక్తి కూడా యిందులో ఉంది - ఘూజరులు, ఘూజారిణులు, పవిత్ర గురువుల అధీనంలో ఉండని అనేవారు. ఆ శక్తులు తమకు భగంతుని నుంచే సంక్రమించాయని వారు అనేవారు, రోగులను నయం చేసే శక్తి కూడా వాటిలో ఉంది. నయం చెయ్యడానికి ఉపయోగించే ప్రక్రియలూ పద్ధతులూ ప్రపంచం అంతటా రకరకాలుగా ఉండేవి, కాని సాధారణంగా వాటిలో దైవ ప్రార్థన, దైవానికి సమర్పించే కానుకలు ఉండేవి, ఇవి కాక వేరే అచారకర్మలుండేవి - చేయి మీద చేయి వేయడం, మంత్రాలు చదవటం, తాయెత్తులు, రక్కురేకులు, కంకణాలు స్వార్థకచిహ్నాలు, చిత్రపటాలను కూడా ఉపయోగించేవారు.

ఉదాహరణకి ప్రాచీన మతాల్లో ప్రాచీన మందిరాల్లో ఘూజరులు రోగులకి మత్తుమందు యిచ్చేవారు, వారు నిద్రలోకి జారుకుంటుండగా సమ్మాహక సూచనలని యిచ్చేవారు, యోగినిద్రలోకి పంపేవారు. ఏను నిద్రలో ఉన్నప్పుడు దేవుడు వారిని చూడటానికి వచ్చి, వారి జబ్బులను నయం చేస్తాడని రోగులకు చెప్పేవారు ఈ ప్రకారం అనేక మంది రోగులకు ఉపశమనం లభించేది.

పొకేట్ భక్తులని నెలవంక వెలుతురులో బయట చక్కని గాలి వీస్తుండగా జీగురు, సాంబాణి, తదితర సుగంధిద్రవ్యాలను బల్లులతో కలిపి దంచి పొడిగా చేయమని చెప్పేవారు ఇటువంటి వింతైన, రహస్యమైన విధులు నిర్వర్తించాక వారు దేవతలను ప్రార్థించేవారు, తాము అప్పుడే సూరి తయారుచేసిన ఔషధద్రావణాన్ని తీసుకున్నాక నిర్దఖోయేవారు, వారికి నమ్మకంతగినంత బలంగా ఉన్నప్పుడు, తమ కలలో వారు దేవతను దర్శించేవారు. మనం వినదానికి ఈ కర్కుండ ఎంతో వింతగా, కొంత అసంబధంగా అనిపించినప్పటికీ రోగాలు తరచుగా నయమవుతుందేవి.

ప్రాచీన కాలంలో ప్రజలు సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకున్న అద్భుతమైన శక్తిని సమర్థంగా ఉపయోగించే విధానాలని కనుగొన్నారు, దానిని వాడి ఉపశమనం పొందారు. ఈ పద్ధతులు పని చేస్తాయని వారికి తెలుసు, కాని అవి ఎలా పని చేస్తాయో, ఎందుకు పని చేస్తాయో వారికి తెలియదు. బలమైన సూచనలను వారు తమ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకి అందించటం ద్వారా ఉపచారం పొందినట్లు ఈ రోజు మనకు తెలుస్తోంది. మతనియమాలు, ఔషధద్రావణాలు, రక్షాకులు ఆనాటి జనాన్ని ఆకర్షించేవి, వారి ఊహలను ప్రభావితం చేసేవి, జబ్బున్ని నయం చెయ్యడానికి పూనుకున్న వ్యక్తి నొక్కి చెప్పే సలహాలను సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసు చేత అంగీకరించేటట్లు చేసేవి. కాని నిజానికి నయం చేసే క్రియ రోగి యొక్క సుప్తచేతనాత్మక మనసు నిర్వహించేది.

సాధికార వైద్యుల వైపుళ్యం పనికి రాకుండా పోయి, రోగులు తమ ఆశలు వదులుకున్న అనేక సందర్భాలలో అన్ని యుగాలలోనూ అసధికారంగా నయం చేసేవారే అద్భుతమైన ఘలితాలను సాధించారు. ఇది మన ఆలోచనలకు పని కల్పిస్తుంది. ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలలోనూ పీరంతా రోగాలను ఎలా నయం చేయకలుగుతున్నారు? దీనికి జవాబు దొరుకుతుంది. జబ్బపడ్డ వ్యక్తి యొక్క మూఢనమ్మకం అతనులేక ఆమె సుప్తచేతన్యంలో అంతర్గతంగా ఉన్న నయం చేసే శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. నయం చేసేవారు వాడే పద్ధతులూ, చికిత్స విచిత్రంగా ఉన్న కొర్టీ వ్యాధిగ్రస్తులు అంత విష్ణురంగా అసంగతంగా ఉన్న చికిత్స అసాధారణంగా శక్తివంతమైనదని నమ్మే అవకాశం ఉంది. రేకెత్తించబడ్డ భావోద్ఘోగాల స్థితిలో వారు - తమ చైతన్య, సుప్తచేతన్యావస్థల రెండిటిలో - ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సలహాలను నమ్మటం సులభతరమవుతుంది. తరువాతి అధ్యాయంలో ఈ అంశం విస్తృతంగా చర్చించబడుతుంది.

సుష్టుచైతన్య శక్తులను నాడేటంలో బైబిలీలోని శివరాజులు

ఏమేం వస్తువులను కావాలని మీరు కోరుకుంటారో, వాటిని మీరు ప్రార్థన చేసే సమయంలో అవి మీకు లభిస్తాయని నమ్మండి, అవి మీకు లభిస్తాయి.

మార్క్ 11:24

పై వాక్యాలను మరో సారి చదపండి. నమ్మటం, లభించటం, లభిస్తాయి అన్న పదాలని ప్రత్యేకంగా గుర్తుపెట్టుకోండి. ప్రేరణ పొందిన రచయిత రాసిన వాక్యాలు వాటి ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తున్నాయి. మనం ఒక దాన్ని నమ్మి అది నిజం అని అంగీకరస్తే, మన కోరిక తీరినట్టే, ఘలించినట్టే - ఆ కోరిక అప్పటికే ఘలించింది, దాని ఘలితం భవిష్యత్తులో మనం గ్రహిస్తాం.

ఈ ప్రక్రియ విజయవంతం కావటం, ఆలోచన, ఊహ, రూపం మనస్సులో అప్పటికే వాస్తవంగా పరిణమించిందన్న మన విశ్వాసం మీద ఆధారపడి ఉంది. మానసిక ప్రపంచంలో దేనికైనా ఒక రూపం ఏర్పడాలంటే, అది నిజంగా ఉన్నట్లు మనం భావించాలి.

మీరు కోరుకున్న ఈ కౌద్ది నిగూఢపదాలు ఆలోచనకున్న సృజనాత్మక శక్తిని ఎలా ఉపయోగించాలో చెబుతూ ప్రభావితం చెయ్యడం ద్వారా వస్తువుని పొందగలరని అంటుంది సుష్టుచైతన్యం. మీ చేయి లేదా హృదయం ఎంత నిజమైనదో అలాగే మీ ఆలోచన, ఊహ, పథకం వాటి స్థాయిలో అంతే నిజం. బైబిలీలోని ఒక ప్రక్రియను అనుసరిస్తూ, మీరు మీ మనస్సులోంచి మీ స్థితులు పరిస్థితులు లేదా ప్రతికూల పరిణామం కలిగించే మరేదైనా వాటి గురించి ఆలోచనలన్నిటినీ తొలగించగలరు. మీ మనస్సులో మీరు ఒక విత్తనం (భావన) నాటుతున్నారు, మీరు దాన్ని పాడు చేయకుండా అలాగే వదిలేస్తే, అది ఎప్పటిలా మొలకెత్తి వళ్ళనిస్తుంది.

జీస్స్ నమ్మకం ప్రధానంగా ఉండాలని నొక్కిష్వక్కాణించేవాడు. బైబిలీలో, మీ నమ్మకం ప్రకారం, మీకు అది లభిస్తుంటుంది, అన్నది పదేపదే చదువుతారు. మీరు భూమిలో ఒకరకమైన విత్తులు నాటినప్పుడు, ఆ రకమైన మొలకలు మొలకెత్తుతాయని మీరు నమ్మితారు. ఇది విత్తనాలకున్న గుణం. పెంపకం, వ్యవసాయం యొక్క నియమాల ప్రకారం ఏమే విత్తనాలు ఎలాంటి ఘలాలు అందజేస్తాయో మీకు తెలుస్తుంది.

బైబిలీలో వర్ణించిన నమ్మకం - ఒక రకంగా ఆలోచించడం, ఒక మానసిక దృక్పథం, అంతరమైన నిశ్చయం. మీరు చేతనావస్థలో పూర్తిగా అంగీకరించిన ఆలోచన సుష్టుచైతనావస్థలో ఉన్న మీ మనసులో రూపొందించబడిందని, వ్యక్తిగతించబడుతుందని తెలుసుకోవటం. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే - మీ హేతువాదం,

మీ ఇంద్రియాలు కాదన్నదే - నమ్మకం! తార్మికంగా, హేతుబద్ధంగా, విశ్లేషాత్మకంగా అలోచించి చెప్పే చేతనాపస్తలోని మీ మనస్సుని తోసిపుచ్చి, సుప్తచేతనాపస్తలోని మీ మనసుకున్న అంతర్గత శక్తిపై పూర్తిగా ఆధారపడే ధోరణి!

బైబిల్లో ప్రస్తావించిన నయం చెయ్యడానికి వాడే పద్ధతికి ఒక అత్యుత్తమ ఉదాహరణ యిదిగే :

ఆయన ఇంట్లోకి వచ్చినప్పుడు, గుడ్డివాళ్లు ఆయన దగ్గరకొచ్చారు. జీసన్ వారితో అన్నాడు, నేనీ వని చెయ్యగలనని మీరు నమ్మతున్నారా? వారు ఆయనకు చెప్పారు, ఔసు, దేవా! అప్పుడు ఆయన వారి కళని స్పృశిస్తూ అన్నాడు, మీ నమ్మకం ప్రకారం మీకు జరుగుతుంది. అప్పుడు వారి కళల్లి విచ్చుకున్నాయి. మరో మనిషికి విషయం తెలియనివ్వద్దని జీసన్ వారిని ఆజ్ఞాపించాడు.

మాథ్యా 9:28-30

మీ నమ్మకం ప్రకారం మీకు అది జరుగుతుంది అని అనటం ద్వారా జీసన్ జహిరంగంగా ఆ గుడ్డివారి సుప్తచేతనా మనస్సుల సహకారాన్ని అభ్యరిస్తున్నాడు. వారి నమ్మకమే వారి గొప్ప ఆకాంక్ష వారిలో అంతర్గతంగా ఉన్న భావన, వారి ప్రార్థన ఘలించబోతోందని ఏదో ఒక అద్భుతం జరగబోతోందన్న లోలోన దాగివున్న వారి విశ్వాసం. అందుకే మరి అలాగే జరిగింది. వారి మతాలు ఏలైనప్పటికీ ప్రపంచం అంతటా ఉపశమనం కలిగించే బృందాలన్నీ ప్రాచీనతా గౌరవంగల నయం చేసే ఈ ప్రక్రియనే వాడతారు.

మరో మనిషికి విషయం తెలియనివ్వద్ద అని అనటం ద్వారా జీసన్ ఉపశమనం పొందిన రోగులతో వారి జబ్బు ఎలా నయం అయిందో యితరులతో చర్చించవద్దని కోరుతున్నాడు. ఒక వేళ వారలా చేస్తే అపనమ్మకంతో ఉన్న వారి అపహేళనాత్మక విమర్శలను ఎదురైపులసి వస్తుంది. భయం, అపనమ్మకం, అతరుత నిండిన వారి అలోచనలను వారి సుప్తచేతనలో దాచిపెట్టి జీసన్ చేతుల మీదుగా వారు పొందిన సత్కలితాలను దాని వలన కోల్పోవలసిరావచ్చి.

... తనకున్న అధికారం, శక్తితో ఆయన అపవిత్ర అత్యలను శాసిస్తాడు, అందుకే అవి బయట్కొచ్చాయి.

య్యాక్ 4:36

వ్యాధిగ్రస్తులు తమ జబ్బులను నయం చేసుకోవటం కోసం జీసన్ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, వారు వారిలో ఉన్న నమ్మకం మూలానే నయం కాబడ్డారు, తమ సుప్తచేతనకున్న నయం చెయ్యగల శక్తిని వారు ఆర్థం చేసుకున్నారు. జీసన్ యిచ్చిన ప్రతీ ఆదేశాన్ని వారు లోలోన నిజం అని నమ్మారు. ఆయన, ఆయన సాయం ఆధిస్తూ

వచ్చిన జనం - వారంతా ఒక విశ్వజనిన ఆత్మాత్ము మనసులో ఉన్నారు. జీస్స్ లో అంతర్గతంగా ఉన్న జ్ఞానం, ఉపశమన శక్తిలో ఉన్న అతని నమ్మకం రోగుల సుప్తచేతనలోని ప్రతికూల వినాశన స్వరూపాలను మార్చేశాయి. వారిలో అంతర్గతంగా చోటు చేసుకున్న మానసిక మార్పు వలన వారికి ఉపశమనం దానంతట అదే లభించింది. రోగుల సుప్తచేతనసు ఉద్దేశించి జీస్స్ తన ఆదేశం యిచ్చాడు, ఆయన అధికారంతో ఆ ఆదేశం యివ్వడానికి కారణం, సుప్తచేతనలో అతనికున్న నమ్మకం, అది రోగికి ఉపశమనం కలిగిస్తుందన్న విశ్వాసం - సుప్తచేతన అంటే ఆయనకున్న అవగాహనే ఆయన చేత అలా అధికారంగా మాట్లాడించింది.

ప్రపంచోష్టంగా ఉన్న పుణ్యక్షేత్రాల్లోని బ్రాహ్మణులు

ప్రతీ ఖండంలోని ప్రతీ దేశంలోనూ ఎన్నో పుణ్యక్షేత్రాలున్నాయి, యిక్కడ ఉపశమనం లభిస్తూంటుంది. అందులో కొన్ని విశ్వభాగితి చెందాయి. మరికొన్ని వాటికి దగ్గర్లో నివసిస్తున్న జనానికి మాత్రమే తెలిసినవి. అవి పేరొందినా, అందరికీ తెలియకుండా మారుమూల ఉండిపోయినా, చికిత్సలు జరుగుతునే ఉంటాయక్కడ - అవే కారణాలు మూలంగా, సుప్తచేతనకున్న అవే శక్తుల ద్వారా!

జపానులోని పలు ప్రభ్యాత పుణ్యక్షేత్రాలకు నేను వెళ్లాను. డయాబుట్టూలోని పుణ్యక్షేత్రం ప్రపంచప్రభ్యాతి చెందింది, ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణ - నలష్ట రెండు అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న బ్రహ్మందమైన కాంస్యవిగ్రహం! అందులో బుద్ధుడు చేతులు కట్టుకని కూర్చున్నాడు, ఆయన తల ఒక వేపుకివాలి దీర్ఘాశోచనలో అపరిమితానందంలో ఉన్న భంగిమలో ఉంది.

అక్కడ నాకో యువతి కనిపించింది, ఆమె విగ్రహం పాదాలముందు కానుకలను సమర్పిస్తోంది, డబ్బు, పట్లు, బియ్యం, నారింజలు అక్కడ పెట్టింది. కొవ్వోత్తులు వెలిగించింది, సాంభ్రాణిధూపం వేసింది, ప్రార్థన మంత్రాలు చదవసాగింది. ఆమె తలవంచి రెండు నారింజపట్లను సమర్పిస్తూ ప్రార్థన చేస్తూ ఉండటం విన్నాను. తన గొంతు తిరిగి తనకిచ్చినందుకు ఆమె బుద్ధునికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతోంది. ఆమె గొంతుపోయింది, కాని పుణ్యక్షేత్రంలోకి అడుగుపెట్టాడ అది మళ్ళీ తిరిగాచ్చింది. ఒక ప్రత్యేకమైన ఆచారం పాటించి, ఉపవాసం ఉంటూ కొన్ని కానుకలను సమర్పిస్తే బుద్ధుడు తనకు పాటలు పాడే గొంతును తిరిగి వెనక్కి యిస్తాడన్న ఒక చిన్న నమ్మకం ఆమెలో విశ్వాసాన్ని, ఆకాంక్షని రగిల్చింది. దాని ఘలితంగా ఆమె మనసు నమ్మకం అనే కేంద్రం చేరుకుంది. ఆమెలోని సుప్తచేతన ఆమె నమ్మకానికి ప్రతిస్పందించింది.

కల్పనకు గుడ్డినమ్మకానికి ఉన్న శక్తిని తక్కువ అంచనా వెయ్యలేం. దీనికి

విచిత్రమైన ఉదాహరణ పశ్చిమ ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని పెర్ట్లో ఉన్న మా బంధువుడి, అయిన టీ.బీ.టో భాధపడేవాడు, ఆయన రెండు శ్యాసకోశాలు బాగా దెబ్బతిన్నాయి. అయిన కొడుకు తన తండ్రి తనను తానే బాగుచేసుకునేలా సాయపడాలని నిర్ణయించాడు. తన తండ్రి ఇంటికి వెళ్లి, ఉర్రు తిరుగుతుండ వింతశక్తులుకల ఒక సన్యాసిని యిటీవల తను కలుసుకున్నానని తండ్రితో అన్నాడు.

ఈ సన్యాసి యూరప్లో ఉపశమనం కలిగించటంలో ఎంతో పేరుగాంచిన ఒక పుణ్యజ్యోతంలో చాలాకాలం ఉన్నాక తిరిగివచ్చాడు. అక్కడ ఆయన అనలు శిలువ తాలూకా చిస్తుముక్కను సంపోదించాడు, మధ్యయుగానికి చెందిన ఒక ఉంగరం మధ్యలో దాన్ని తాపడం చేశారు. ఎన్నో శతాబ్దాలుగా లెక్కలేనంతమంది బాధితులు ఆ ఉంగరం లేక శిలువయొక్క ముక్కను తాకాక బాధావిముక్కలయారు, ఉపశమనం పొందారు.

ఆ కొడుకు అది విన్నాక సన్యాసితో తన తండ్రి వ్యాధి గురించి చెప్పి ఆ ఉంగరాన్ని కొన్నాళ్ళకి తనకి ఎరువివ్వమని ప్రాథేయపడ్డాడు. సన్యాసి అందుకు అంగీకరించాడు. ఐదువందల దాలర్లకు సమానమైన కానుకని ఆ కొడుకు సన్యాసికి సంతోషంగా సమర్పించాడు.

ఆ కొడుకు తన తండ్రికి ఉంగరాన్ని చూపించాడు, ముసలాయన దాన్ని కొడుకు చేతుల్లోంచి యించుమించు లాక్ష్మీటంత పనిచేశాడు. ఆయన ఆ ఉంగరాన్ని తన గుండెకు అడుముకున్నాడు, మౌనంగా ప్రార్థించాడు, తరువాత నిద్రపోయాడు. పొద్దున్నకల్లా ఆయన జబ్బి నయమైంది. ఆసుపత్రిలో చేయించుకున్న పరీక్షలన్నీ ఆయనకి ఎటువంటి జబ్బాలేదని తేల్చాయి.

ఈ రకమైన చికిత్సలు ఎప్పుడూ ఇరుగుతునే ఉంటాయి. ఇందులో ప్రధానంగా చెప్పుకోవలసిందేమిటంటే, ఆ కొడుకు చెప్పిన వింతకథ పూర్తిగా కల్పించినదే. నిజానికి ఆయన రోడ్డుమీద నడుస్తున్నప్పుడు కనిపించిన చిన్న కర్పుపేదుని తీసుకుని నగలకొట్టువాడి దగ్గరకి వెళ్లాడు. కర్పుముక్కను మధ్యలోవుంచి పొతకాలంనాటి డిజైనులో ఒక ఉంగరం తయారుచేసి యమ్మున్నాడు. తరువాత ఆయన దానిని తన తండ్రికి యిచ్చాడు.

మీకు తెలిసే ఉంటుంది - తండ్రిని నయం చేసింది రోడ్డుమీద దొరికిన కర్పుముక్క కాదని! ఔను, కర్పుపేదు కాదు, ఆయన్ని నయంచేసింది ఆయన భావనాశక్తి, అంతేకాక తనకు తప్పక నయమవుతుందన్న సంఘార్థ విశ్వాసం కల్పన, నమ్మకంతో ముదివడినది లేదా ఆత్మాశయ భావనతో చేరింది. ఆ రెండింటి సంగమం ఆయన సుష్టుచేతన ద్వారా ఆయన్ని నయం చేశాయి, అరోగ్యపంతుణ్ణి చేశాయి.

ఆ తండ్రికి తన కొడుకు పన్నిన ఉపాయం తెలియనేలేదు. అది ఆయనకి తెలిస్తే బహుశా ఆయన జబ్బు తిరగబెట్టి ఉండేదేమో! దానికి బదులు ఆయనకి మళ్ళీ క్షయరోగం రాలేదు. ఆయనకు పూర్తిగా నయం అయిపోయింది. వేరే కారణాలవలన పదిహేను సంవత్సరాల తర్వాత, తన ఎన్షైసెడవాపట ఆయన పోయాడు.

ఒక స్వస్థసాధనమైన ఉపాయాన్ని సిద్ధాంతం

ఉపశమనం చేకూర్చే ప్రక్రియలన్నీ అద్భుతంగా నయం చేస్తాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసినదే. అందరికీ సర్వసామాన్యంగా ఉండే మూలాధారమైన అంగం, ప్రక్రియ అయిందవచ్చని మన మనసుకి వెంటనే తదుతుంది. నిజానికి అలాటిదే ఉంది. ఉపశమనం చేకూర్చే ఆ అంగం సుష్టుచేతనావస్థలో ఉన్న మన మనస్సు, నమ్మకమే చికిత్సాప్రక్రియ.

ఈ ప్రాథమిక సత్యాల గురించి గాఢంగా ఆలోచించండి :

- మన మానసిక కార్యాలను విభజిస్తాం, ఒకడాన్ని చేతనావస్థలో మనస్సు నిర్వహిస్తే, మరోడాన్ని సుష్టుచేతనకు అప్పగిస్తాం.
- సుష్టుచేతనావస్థలోని మీ మనసు సలహాలకున్న శక్తిని ఎప్పుడూ స్వీకరిస్తుంది.
- సుష్టుచేతనావస్థలోని మీ మనసు మీ శరీరం చేసే ప్రతీ పనినీ, స్థితులనీ, అనుభూతులను పూర్తిగా తన అధినంలో ఉంచుకుంటుంది.

మనోవశీకరణ దశలో ఉన్న వ్యక్తులలో వారి మనస్సులకు సూచనలిచ్చి/ఆజ్ఞల మేరకు ఎటువంటి రోగిలక్షణాలు అయినా సృష్టించవచ్చన్న విషయం మీకు తప్పక తెలిసే ఉంటుంది. ఉదాహరణకి, మనోవశీకరణదశలో ఉన్న వ్యక్తికి సూచనలమేరకు జీవరం వచ్చి తీంపరేచర్ బాగా పెరగవచ్చు. ఆయన మొహం ఎరుగా కందిపోవచ్చు. లేక చలితో గజగజా వణకవచ్చు మీరు ఆ వ్యక్తికి సూచనలివ్వచ్చు - అతని కాళ్ళ చచ్చుపడిపోయాయని, అతను నడవలేడని - అలాగే జరుగుతుంది. మీరో చన్నీళక కప్పును మనోవశీకరణస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి ముక్కుకింద ఉంచి “దీన్నిండా మిరియా లున్నాయి, వాసన చూడు!” అని ఆయనతో అనపచ్చ, ఆయనకేమో అదే పనిగా తుమ్ములోస్తాయి. ఆయనకి తుమ్ములు ఎందుకొచ్చాయని అనుకుంటున్నారు? ఆ నీళక వల్లనా లేక మీరిచ్చిన సూచన వల్లనా?

తనకు ఒక రకమైన గడ్డి అంటే ఎలర్జీ అని ఎవరైనా మీతో - ఆయన మనోవశీకరణ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు - మీరు ఆయన ముక్కుకింద ఒక కాగితం పూపనో లేక ఒక ఖాళీగ్గానునో ఉంచండి, ఆయనతో అది గడ్డి అని చెప్పండి. ఎలర్జీలో కనిపించే సామాన్యాలక్షణాలు ఆయనలో ప్రకటించువుతాయి. దీనివలన శారీరకలక్షణాలు మన

మనసులోని సుప్తచేతనావస్థలోనే ఉన్నట్లు మనకు తెలుస్తోంది. ఆ లక్షణాలు నయం కావటం కూడా సుప్తచేతనావస్థలోని మనసులోనే జరుగుతుంది.

ఎముకల జబ్బుకి చికిత్స, పాదాలకు వైద్యం, చిక్కాంగ్, సూదిపొదుపు (acupuncture) వైద్యం, ప్రకృతివైద్యంలాటి విభిన్న చికిత్స పద్ధతులు అధ్యయంగా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రకరకాల మతవిశ్వాసాలకు సంబంధించిన కర్కూండ, ఆచారాలు, ఉత్సవాలు కూడా చికిత్సలకు తోడ్పడుతుంటాయి. ఈ చికిత్సలన్నీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు ద్వారా జరుగుతున్నాయన్న విషయం స్వస్థమవుతోంది - మనకున్న ఏకైక ఉపశమనకుడు సుప్తచేతనే!

సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసు మీవేలికి తగిలిన గాయాన్ని ఎలా నయం చేస్తుందో ఒకసారి గమనించండి. సరిగ్గా ఎలా చెయ్యాలో దానికి తెలుసు. వేలికి కట్టుకట్టాక డాక్టర్, “ప్రకృతి దీన్ని నయం చేస్తుంది!” అని అంటాడు. కానీ “ప్రకృతి” అనేది మరేదో కాదు, ప్రకృతి నియమానికి అది మరోపేరు; అదే సుప్తచేతనా నియమం. ఆత్మరక్షణ అనే సహజంగా కలిగే భావన ప్రకృతి యొక్క ప్రప్రథమ నియమం, సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుచేసే మొట్టమొదటి కార్యం ఆత్మరక్షణా! అనిటికన్నా బలమైన మీ స్వాభావిక ప్రవృత్తి స్వయంసూచనలన్నీటిలోకి అధిక శక్తి కలది.

శైవింద్రుమైన సిద్ధాంతాలు

ఏవిధమతాలకు చెందిన శాఖలు, ప్రార్థన ద్వారా చికిత్స చేసే బృందాలు ఎన్నో విభిన్నమైన ఉపశమన సిద్ధాంతాలను మనముందుంచారు. ఎంతోమంది తమ సిద్ధాంతాలు మాత్రమే సరైనవని అంటారు - ఎందుకంటే వాటి ఆచరణ మంచి ఘలితాలను యిస్తోంది కనుక. మనం ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకున్నట్లు, అది సరైనది కాకపోవచ్చు.

ఉపశమనం కలిగించే పద్ధతులు ఎన్నో ఉన్నాయన్న సంగతి మీకు తెలుసు. ప్రాంజ్ ఏంటున మెస్కర్ (1734-1815), ఒక ఆస్ట్రియా వైద్యుడు, పారిస్లో ప్రాక్షీసు చేసేవాడు, రోగుల శరీరాలకు అయస్కాంతంముక్కలు తాకించటం ద్వారా, ఆరోగ్యాన్ని అధ్యయంగా నయంచేయవచ్చని అయిన తెలుసుకున్నాడు. గాజు, అనేక రకాల ధాతువుల ముక్కలను కూడా వాడి చికిత్స చేసేవాడు. తరవాత యిలాటి వస్తువులని వాడటాన్ని విధిచిపెట్టి, కేవలం తన చేతులతో రోగి శరీరాన్ని నిమిరేవాడు. తన చికిత్సలకి అసలమూలం ప్రాణిల్లోని అయస్కాంతశక్తి అని నిర్దారించాడు. ఏదో అధ్యయనమైన అయస్కాంతశక్తి ఉపశమనకుడి చేతుల్లోంచి ప్రవహించి రోగి శరీరంలోకి చేరుతుందని సిద్ధాంతికరించాడు.

ఈగాలను నయంచేసే ఈ పద్ధతికి మెస్కర్ తన పేరును యిచ్చాడు, అది మెస్కరిజంగా పిలవబడుతోంది. ఈనాడు దాన్నే మనం హిప్పుటిజం - ఇండ్రజిలంగా గుర్తిస్తున్నాం. మెస్కర్ విజయానికి అసూయ చెందిన యతర వైద్యులు ఆయన చేసే చికిత్సలన్నీ సూచనలే కాని మరేదీ కాదని అంటారు. వారిని గుచ్ఛి గుచ్ఛి అడిగాక, ఆ సూచనలకున్న శక్తి అలాటి అద్భుతమైన ఫలితాలని ఎలా యిచ్చిందో తమకు తెలియదని ఒప్పుకున్నారు. ఈ అన్ని బృందాలు - మనోరోగ చికిత్సకులు, మనో వైజ్ఞానికులు, ఎముకల జబ్బులను నయం చేసేవారు, పాదాలకు వైద్యం చేసేవారు, వైద్యులు, ప్రతీరకం మతజ్ఞందాలు - సుప్తచేతనకున్న ఒక సార్వత్రికశక్తిని వాడుతుంటారు. వీరిలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమ సిద్ధాంతాల మూలాన చికిత్స జరిగినట్లు వాదించవచ్చు, కాని వాస్తవం డానికి ఎంతో భిన్నంగా ఉంది. అన్నిరకాల చికిత్సల యొక్క ప్రక్రియ నమ్మకం అనే పేరుతో పిలవబడే ఒక నిశ్చితమైన, సానుకూలమైన, మానసిక ధోరణి, అంతర్గతంగా ఉన్న వైఫలి, ఒక రకమైన ఆలోచనాసరళి! మనం కోరుకునేదానిమీద నమ్మకం ఉంటే, ఆ కారణంగా ఉపశమనం మనకు లభిస్తుంది, మన నమ్మకమే సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుకి శక్తివంతమైన సూచన యిచ్చి, ఉపశమనశక్తి విడుదలకు తోడ్పుడుతుంది.

ఒక వ్యక్తి ఏ రీతిలో ఉపశమనం పొందుతాడో, మరోవ్యక్తి కూడా అదే రీతిలో నయం చెయ్యబడతాడు. ఆ ఇద్దరికి వారివారి సొంత సిద్ధాంతాలు, పద్ధతులూ ఉండి ఉండవచ్చు, కాని ఉపశమనం కలిగించే ప్రక్రియ మాత్రం ఒకటే, అదే 'నమ్మకం'. ఒకే ఒక ఉపశమనశక్తి ఉంది, దాని పేరే సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు. మీ మనసుకు నచ్చిన సిద్ధాంతాన్ని, నమ్మకాన్ని, పద్ధతిని మీరు ఎంచుకోండి. మీకు నమ్మకం ఉంటే, ఫలితాలు తప్పక లభిస్తాయన్న విషయంలో మీకు ఎటువంటి సందేహం ఉండనక్కర లేదు.

పారాసెల్సన్ బ్రాంక్రాయిలు

ఫిలిప్పు పారాసెల్సన్ (1493-1541) ఒక సుప్తసిద్ధ రసవాది (అల్కైఫ్లిస్ట్), వైద్యుడు, గొప్ప ఉపశమనకుడిగా ఆ కాలంలో పేరొందాడు. ఆయన ఒక మాట అన్నాడు, యిప్పుడు అదోక వైజ్ఞానిక ప్రమాణంగా గుర్తింపు పొందింది.

మీరు నమ్మే విషయం నిజం అయినా అబద్ధం అయినా, మీకు దూరికి ఫలితాలు సమానంగానే ఉంటాయి. అందుకే, ఒకవేళ నేను సెయింట్ పీటర్ శిల్పాన్ని నిజమైన సెయింట్ పీటర్ని నమ్మేంతగా నమ్మితే, నాకు సెయింట్ పీటర్ వద్దనుంచి దూరికి అనే ఫలితాలు లభిస్తాయి. కానీ అది మూర్ఖనమ్మకం. నమ్మకం

మటుకు అద్భుతాలని సృష్టిస్తుంది, నిజమైన నమ్మకం అయినా అబధ్యమైన నమ్మకం అయినా, అడవ్పుడూ ఆవే అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంటుంది.

పారాసెల్సన్ వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలను పదహారవ శతాబ్దింలోని ఒక ఇటాలియన్ తత్వవేత్త పియోత్రో పాంపోనాజీ తిరిగి చెప్పాడు. ఆయన యిలారాసాడు :

ఆత్మవిశ్వాసం, భావనాశక్తి సృష్టించగలిగే అద్భుత ఫలితాలను మనం సులువుగా ఊహించగలం - ముఖ్యంగా రోగులకు వారిని ప్రభావితం చేయుగల వ్యక్తుల మధ్య ఆ లక్ష్మణాలు దెండిటినీ పరస్పరం యిచ్చిపుచ్చకుంటున్నప్పుడు - ఒక మహాపురుషుని సృష్టిచిహ్నాల ప్రథావంతో జరిగే చికిత్సలు రోగుల కల్పన, ఆత్మవిశ్వాసాల ఫలితమే. నకిలీ వైద్యులు, తత్వవేత్తలకు, ఒక సామాన్య మానవుని అస్తికలను ఒక మహాపురుషుని అస్తికలనుంచే చోటులో ఉంచినా వ్యాధిగ్రస్తులు వాటిని అస్తున సృష్టిచిహ్నాలుగా నమ్మితే వారికి లాభదాయకమైన ఫలితాలే దొరుకుతాయను సంగతి తెలుసు.

దీని అర్థం ఏమిటో ఆలోచించండి. మహాపురుషుల అస్తికలకున్న శక్తిని కాని కొన్ని నదీజలాలకున్న నయంచేనే శక్తినికాని లేదా నా ఆస్ట్రోలియాలోని బంధువులా అద్భుతమైన ఫలితాలు యిచ్చిన కర్మమక్కలకున్న శక్తినికాని మీరు నమ్మి ఉంటే మీకు ఫలితాలు లభిస్తాయి. ఎందుకంటే మీ సుప్తచేతనకు ఒక శక్తివంతమైన సూచన చెయ్యబడింది కనుక. ఆఖరికి ఉపశమనాన్ని కలిగించేది సుప్తచేతనే!

బర్నోమ్ యుక్ గ్రంథాలు

పాప్పొల్రెట్ బర్నోమ్ ఇరవై శతాబ్దిం ప్రారంభంలో ప్రాన్స్‌లోని నాస్సీలో మెడిసన్ విభాగంలో ప్రాఫేసర్గా ఉండేవాడు. సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసుకున్న శక్తి వలన వైద్యుడు రోగికి యిచ్చిన సలహా ఎలా ఫలితాన్ని యిచ్చేదో వివరించివారిలో అయన మొట్టమొదటివాడు.

బర్నోమ్ నాలుక చచ్చిపడిపోయిన ఒక మనిషి కథను చెప్పాడు. అది బాగు చెయ్యడానికి అన్ని రకాల చికిత్సలు ప్రయత్నించారు, కాని ఫలితం ఏమాత్రం కనిపించలేదు. అప్పుడు ఒకనాడు ఒక డాక్టర్ తనకొక పరికరం విషయం తెలిసిందని అది తప్పకుండా ఆయన సమస్యను పరిష్కరిస్తుందని ప్రకటించాడు. ఆ డాక్టర్ అప్పుడు రోగినోట్లో ఒక పోకెట్ థర్మామీటర్ను ఉంచాడు. తనను నయంచేసే పరికరం అడేనని రోగి నమ్మాడు. కొద్దిక్కణాల తర్వాత ఆయన తన నాలుకని మళ్ళీ కదపగలుగుతున్నానని అనందంతో అరిచాడు.

బర్నోహీమ్ యింకా యిలా అన్నాడు :

మా కేసులలో, యిలాటి వాస్తవ సంఘటనలెన్నో కనబడతాయి. ఒక యువతి మా ఆఫీసుకొచ్చింది, నాలుగువారాలనుంచి ఆమె గొంతు పూర్తిగా పోయింది. అమె వ్యాధిని కొంత నిర్ధారించాక నేను నా విద్యార్థులతో కొన్నిసార్లు మాటపడిపోయిన గొంతు విధ్యుస్క్రిన్ ప్రయోగించడం ద్వారా వెంటనే సయం అపుతుందని అన్నాను, ఎందుకంటే దాని ద్వారా సూచన యవ్వచ్చు, అది ప్రభావితం చెయ్యచ్చు, ఇండక్షన్ అపరేటస్ ని తెప్పించాను. అమె స్వోరపేటిక మీద నా చేయవేసి కొద్దిగా కదుపుతూ అన్నాను, “ఇప్పుడు నువ్వు గట్టిగా మాట్లాడగలవు.” ఒక క్షణంలోనే ఆమె చేత ‘ఏ’, తరవాత ‘చి’, ఆ తర్వాత ‘మేరియా’, అనిపించాను. ఆమె స్వష్టంగా మాట్లాడసాగింది. ఆమె గొంతు తిరిగి వెనక్కి వచ్చింది.

ఇక్కడ బర్నోహీమ్ మనకు నమ్మకానికున్న శక్తి గురించి, రోగి ఆకాంక్ష గురించి చెబుతున్నాడు, అవి శక్తిమంతమైన సలహాను సుష్టుచేతనావస్థలో ఉన్న మనసుకిచ్చాయి.

సించన ధ్యాన బీబ్జును ఉత్సవ్స్తు చేయడం

రోగి మెడమీద పోస్టేజిస్ట్సాంపు అతికించి, అదొక బొబ్బి అని ఆయనకు సూచించడం ద్వారా తను రోగమెడమీద బొబ్బిను ఉత్సవ్స్తుం చేశానని బర్నోహీమ్ చెప్పాడు. ఈ రకమైన ప్రదర్శనలను ప్రపంచంలోని పలుధ్రాంతాలలోని ఎందరో డాక్టర్లు చేసిన ప్రయోగాలు, అనుభవాలు ధృవీకరిస్తున్నాయి. వోఫికమైన సూచన ద్వారా రోగి శరీరంలో నిర్మాణాత్మకమైన మార్పులు తీసుకుని రావచ్చన్న విషయాన్ని ఈ ఉదాహరణలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

రక్తపుష్పమర్కలకు కార్యాలాం

సూచన ద్వారా రక్తనాళాలనుంచి రక్తం కారేటట్టు రక్తపుష్పరకలు ఏర్పడేటట్టు ప్రేరేపించవచ్చు.

దీన్ని రుజువు చేయబానికి డా.ఎమ్.బూర్జో రోగిని యోగనిద్రలోకి పంపాడ, ఈ కింద సలహాలను ఆయనకిచ్చారు :

ఇవాళ మధ్యాహ్నం నాలుగుగంటలకు, ఈ పొప్పోస్సిన్ అయాక, మీరు నా ఆఫీసుకొస్తారు, కుర్చీలో కూర్చుంటారు, గుండె మీదుగా రెండుచేతులూ ముచుచుకుంటారు. ఆ తర్వాత మీ ముక్కులోంచి రక్తం కారటం మొదలుపుతుంది.

ఆ మధ్యాహ్నం ఆ యువకుడు తనకు చెప్పినట్టే అచ్చంగా అలాగే చేశాడు. తన గుండెమీద చేతులు వేసుకున్నాక, ఆయన ముక్కున్న ఎడమ రంధ్రంద్వారా రక్తం బొట్టుబొట్టుగా కారసాగింది.

మరో సందర్భంలో అదే పరిశోధకుడు డా.బూరో రోగిని యోగినిద్రలోకి పంపాడు. అతని ముంజేతుల మీద అతని పేరును మొద్దుబారిన పరికరంతో రాశాడు. అప్పుడిలా అన్నాడు :

ఇవాళ మధ్యహన్మాం నాలుగుగంటలకు మీరు నిద్రపోతారు. నేను మీపేరు గీసిన ముంజేతుల స్తానం నుంచి రక్తప్రాపం మొదలవుతుంది, రక్తంతో రాసిన ఆక్షరాల్లో మీపేరు కనిపిస్తుంది.

ఆ మధ్యహన్మాం రోగిని జాగ్రత్తగా పరీక్షించారు. నాలుగుగంటలకి ఆయన నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. ఆయన ఎడమచేతిమీద ఆక్షరాలు మెరుస్తూ బయటపడ్డాయి, పలువోటి రక్తం చుక్కలున్నాయి. నెమ్ముడిగా ఆ ఆక్షరాలు చెరిగిపోయినప్పటికే మూడునెలల తర్వాత కూడా అవి యింకా మనకమనకగా కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి.

ఇంతకముందు ప్రస్తావించిన రెండు ప్రాథమిక అంశాలు - సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసెప్పుడూ సూచనకున్న శక్తికి అనుకూలంగా ఉంటుంది, సుప్తచేతనాస్థితిలో ఉన్న మనస్య శారీరకియలు, అనుభూతులు, స్థితులను పూర్తిగా తన అధినంలో ఉంచుకుంటుంది - సరైనవే అని ఈ వాస్తవ సంఘటనలు రుజువుచేస్తున్నాయి.

సూచనల ద్వారా అసాధారణ పరిస్థితులను ఎలా ఉత్సవం చేయవచ్చే యింతకముందు యిచ్చిన ఉదాహరణలు నాటకీయంగా విశదీకరిస్తున్నాయి. తన హృదయంలో (సుప్తచేతనలో) ఒక వ్యక్తి ఏమాలోచిస్తాడో, అలాగే ఆయన రూపొందుతాడు, అన్న వాక్యానికి అవి నిర్మాయక నిదర్శనం!

ఉపర్యులు నిధిలోకి సంబంధించిన బ్రంచాలు సంక్లిష్టంగా

1. సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మీ మనసులోనే ఉపశమనశక్తి ఉండని మళ్ళీమళ్ళీ గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండండి.
2. నమ్మకం అనేది నేలలో పాతిపెట్టిన విత్తనంలాంటేది, ఎటువంటి విత్తనం వేస్తే అటువంటి పంచే పండుతుంది. ఒక ఆలోచన (విత్తనం)ను మీ మనసులో ఉంచండి, నీళ్ళపోస్తా, ఎరువులు వేస్తూ ఎదురుచూడండి. అలా మీరు చేసినప్పుడు అది ప్రకటించువుతుంది.
3. ఏదైనా ఒక పుస్తకం గురించికాని, ఒక సూతన ఆవిష్కరణ గురించి కాని లేక ఒక నాటకం గురించికాని చేసే ఆలోచన మీ మనసులో నిజరూపం దాలుస్తుంది. అందుకే ఆ ఆలోచన మీవద్దే ఉండని మీరు నమ్మగలరు. మీ ఆలోచన, ప్రణాళిక, నవకల్పనలను నమ్మండి, అలా మీరు నమ్మతూన్నప్పుడు అది వ్యక్తికరణమవుతుంది.

4. మరొకరిగురించి మీరు ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు, పరిపూర్కత, సౌందర్యం, ఆదర్శం గురించి మీలో అంతర్గతంగా మానంగా ఉన్న జ్ఞానం, సుష్టుచేతనావస్థలో ఉన్న అవతలివ్యక్తి మనస్సులో ఉన్న వ్యతిరేకాత్మక స్వరూపాలను మార్చివేసి, అమృతమైన ఘలితాలను తెబ్బిపెడుతుందని గ్రహించండి.
5. మీరు విభిన్న పుణ్యక్షేత్రాలలో జరిగే అధ్యాత్మమైన చికిత్సల గురించి వింటూంటారు, అవి కల్పనాశక్తి, గుడ్మినమ్మకంలాంటి కారణాల మూలాన సంభవిస్తుంటాయి, ఆ రెండూ కలిసి సుష్టుచేతనావస్థలోని మనసుపై పనిచేసి, నయంచేసే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి.
6. అన్ని వ్యాధులూ మస్తిష్కంలో పుడతాయి. వ్యాధులకు అనుగుణంగా మానసిక ప్రతిరూపన జరగనంతకాలం శరీరం మీద వాటి ప్రభావం ఉండదు, అవి బయటపడవు.
7. సమ్మాహక సలహా ద్వారా ప్రతీ రోగలక్షణాన్ని మీలో ఉపన్నం చేయవచ్చు. దీనివలన మీ ఆలోచనకున్న శక్తి విదితమవుతోంది.
8. నయం చెయ్యడానికి ఒకే ఒక ప్రక్రియ ఉంది, దాని పేరే నమ్మకం. ఒకే ఒక్క ఉపశమన శక్తి ఉంది, దాని పేరే సుష్టుచేతన.
9. మీ నమ్మకం యొక్క లక్ష్యం నిజం అయినా అబద్ధం అయినా, మీకు ఘలితాలు లభిస్తాయి. మీ మనసులోని సుష్టుచేతన మీలోని ఆలోచనకు స్పందిస్తుంది. నమ్మకాన్ని మీ మనసులోని ఆలోచనగా చూడండి, అది చాలు.

న యం చేసేది ఏమిటి? ఈ శక్తి ఎక్కడుంటుంది, దాన్ని ఉపయోగించుకోవడం ఎలా? ఇవి మనందరికి ఎంతో అవసరమైన ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు. ఈ ప్రశ్నలన్నిటికి సమాధానం ఒకటే : ప్రతి మనిషి సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసులోనూ నయంచేసే ఈ శక్తి ఉంటుంది, రోగి మానసిక ధోరణిలో మార్పు వేస్తే ఈ శక్తి విడుదల చెయ్యబడుతుంది.

మనోవిజ్ఞానవేత్తలూ, మతగురువులూ, మనోరోగవైద్యులూ, లేదా మామూలు డాక్టర్లూ ఎప్పుడూ ఏ రోగాన్ని నయం చెయ్యలేదు. ఒక ప్రాచీన నానుడి ఉంది, డాక్టర్ గాయానికి కట్టుకడతాడు, దాన్ని నయం చేసేది దేవడు. “మనస్తత్వవేత్తగాని, మనోరోగ నిపుణుడు గాని, రోగికున్న మానసిక అడ్డంకిని మాత్రమే తొలగించి, అతనిలో అవసరమైన మార్పుని కలిగిస్తాడు. అప్పుడే నయంచేసే శక్తి వెలువడి రోగి ఆరోగ్యం కుదుటబడుతుంది. అదేవిధంగా ఒక సర్జన్ శారీరకమైన అడ్డంకులని తొలగించడం ద్వారా, శరీరాన్ని బాగుచేసే శక్తులు చక్కగా పనిచేసేందుకు సాయపడతాడు. ఏ డాక్టరూ, సర్జనూ, మానసికరోగాల ఫైద్యుడూ, తనే రోగాన్ని “నయం చేశానని” అనలేదు. ఆ ఒక నయంచేసే శక్తిని ఎన్నో పేర్లతో పిలవవచ్చు... ప్రకృతి, దేవడు, సృజనాత్మకమైన తెలివితేటలు... కానీ వాస్తవానికి ఇవన్నీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకి మారుపేర్లు మాత్రమే.

మనందరినీ చురుగ్గా ఉండేట్లు చేసే జీవనసూత్రం సాఫీగా పనిచెయ్యడానికి, మానసికమైన, భావోద్గేర్కాలతో నిండిన, శారీరకమైన అడ్డంకులని తొలగించేందుకు రకరకాల మార్గాలున్నాయని మనం జింతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. మీ ఉపచేతనాత్మకమైన మనసులో ఉన్న నయంచేసే శక్తిని మీరుకాని, మరొకరుకాని సరైన మార్గంలో పెట్టినట్టితే, మీ మనసులోనూ, శరీరంలోనూ ఉన్న రోగాలన్నీ నయమౌతాయి. ఒక వ్యక్తి మతం, ఒంటి రంగూ, జాతి ఏదైనప్పటికి ఈ నయంచేసే శక్తి అందరిలోనూ సమానంగా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్స విధానంలో పాల్గొనేందుకు మీరు ఘలానా

మతానికే సంబంధించినవారై ఉండాలన్న నియమమేమీ లేదు. మీరు నాస్తికులైనా అజ్ఞేయతావాది అని చెప్పుకున్నా మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసు మీ చెతిమీది గాయాన్ని మాన్యుతుంది. మీలో ఉన్న అంతులేని తెలివీ, మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసా, మీ నమ్మకానికి అనుగుణంగా స్పుందిస్టాయనే సత్యంపై ఆధునిక మానసిక చికిత్స ఆధారపడి ఉంది. మనస్తత్త్వవేత్తలూ, మతాచార్యులూ, తమ మతగ్రంథాల్ని ఆదేశాలనే పాటిస్తారు. అంటే వాళ్ళు తమ గదిలోకి వెళ్ళి తలుపులు మూనేసుకుంటారు, దానర్థం, వాళ్ళు తమ మనసుని స్థిరంగా ఉండేట్టు చేస్తారు, నేడతీరుతారు, సదచిస్తారు, తమలో ఉన్న అంతులేని నయంచేసే శక్తి గురించి ఆలోచిస్తారు. బైబిపి విషయాలవల్ల, మనుషులవల్ల తమ మనసు చెదరిపోకుండా ఉండేందుకు వాళ్ళు తలుపులు మూనేస్తారు. ఆ తరవాత నెమ్ముడిగా, ప్రయత్నపూర్వకంగా తమ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకి తమ అభ్యర్థనని కాని, కోరికని కాని తెలియజేస్తారు. తమకున్న విశిష్టమైన అవసరాలకి తమ తెలివైన మనసు జవాబులిస్తుందని వాళ్ళకి తెలుసు.

మనం తెలుసుకోవలసిన అతి అద్భుతమైన విషయం ఇది : మీరు కోరుకున్నది నిజంగానే జరుగుతండని అనుకోండి : అప్పుడు అంతులేని మీ జీవనసూత్రం మీరు చేతనావస్థలో కోరుకున్నదానికి, మీ అభ్యర్థనకి స్పుందిస్తుంది. మీకు దొరికిందని నమ్మండి, అప్పుడంది మీకు దొరుకుతుంది ఈ వాక్యం అర్థం అదే. ప్రార్థనతో చికిత్స చెయ్యడాన్ని అనుసరించే ఆధునిక మానసిక వైద్యుడు చేసేది కూడా ఇదే.

చికిత్స పద్ధతి ఐనేటి ఒకటే

ప్రతి విషయంలోనూ ఒకటే విశ్వజనీనమైన చికిత్సాపద్ధతి పనిచేస్తుంది...అది పిల్లి, కుక్క చెట్టు, గడ్డి, గాలి, ఈ భూమి, ప్రాణంలో ఉన్నది ఏదైనా సరే. ఈ జీవన సూత్రం జంతువుల్లో, కూరగాయల్లో, ఖనిజ సాప్రాజ్యంలో, అంతఃప్రేరణ రూపంలోనూ, పెరగడం అనే నియమంలోనూ ఒకేలాగ పనిచేస్తుంది. మనుషులకి ఈ జీవనసూత్రం గురించి అవగాహన ఉండడంచేత, అది మనకి ఎన్నో విధాలుగా వరప్రసాదంగా ఉండేట్టు, బుద్ధిపూర్వకంగా మనం దానికి దిశాన్దీశం చెయ్యచూ.

ఈ విశ్వజనీనమైన శక్తిని ఉపయోగించుకునేందుకు ఎన్నో రకాల మార్గాలూ, ఉపాయాలూ, పద్ధతులూ ఉన్నాయి, కానీ నయం చేసేందుకు ఒకేఒక ప్రక్రియ ఉంది, అదే నమ్మకం, ఎందుకంటే, నమ్మకం ప్రకారమే అన్నో జరుగుతాయి.

నమ్మకం బనే సూత్రం

ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలూ నమ్మకాలకి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి, ఇక ఈ నమ్మకాలు రకరకాలుగా వివరించబడతాయి. నమ్మకమే జీవనసూత్రం. మీ గురించీ, జీవితం గురించీ, ఈ విశ్వం గురించీ మీరేం నమ్మతారు? మీరేది నమ్మతారో ఆదే మీకు లభిస్తుంది.

నమ్మకం అనేది మీ మనసులోని ఒక ఆలోచన. మీ ఆలోచనల అలవాట్లనిబట్టి, మీ సుష్టుచేతనాత్మకమైన మనసు తాలూకు శక్తి మీ జీవితంలోని అన్ని దశల్లోనూ వ్యాప్తి చెందుతుంది. బైబిల్ నమ్మకం గురించి చెపుతుంది, ఏదో ఒక ఆచారంలోనో, ఆచార కర్మాలోనో, ఒక రూపంలోనో, సంస్కర్తలోనో, సూత్రంలోనో మీకున్న నమ్మకాన్ని గురించి అది చెప్పదు, అది కేవలం నమ్మకం గురించే చెపుతుంది. మీ మనసులోని నమ్మకం మీ మనసులోని ఆలోచనే తప్ప మరేది కాదు.

మీరు నమ్మగలిగితే, నమ్మేవాడికి అన్ని సాధ్యాలే.

మార్క్ 9:23

మీకు బాధ కాని హాని కాని కలిగించేదాన్ని నమ్మటం మూర్ఖత్వం. ఒకటి గుర్తుంచుకోండి, మీకు బాధా, హానీ కలిగించేది మీరు నమ్మే విషయం కాదు, ఆ హని చేసేది మీ మనసులోని నమ్మకం, లేదా ఆలోచన. మీ అన్ని అనుభవాలూ, చర్యలూ, మీ జీవితంలోని అన్ని సంఘటనలూ, పరిస్థితులూ, మీ ఆలోచనలకి ప్రతిబింబాలూ, ప్రతిక్రియలూ మాత్రమే.

ప్రార్థన ద్వారా జరిగే చికిత్స అంటే చైతన్యమైన, సుష్టుచేతనాత్మకమైన మనసులని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో పనిచేయించటమే.

ప్రార్థనా చికిత్స బ్రాహ్మణేత్రానా సుష్టుచేతనా కలిసి ఎనిచెయ్యటం అట ఒక శాస్త్రీయ పద్ధతిలో సద్గైంపబడే కార్యం

ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రయోజనం కోసం, చైతన్యమైన మనసునీ, సుష్టుచేతననీ క్రమబద్ధంగా, సామరస్యంతో, తెలివితేటలనుపయోగించి చేసే పనినే ప్రార్థనా చికిత్స అంటారు. శాస్త్రీయమైన ప్రార్థన లేదా ప్రార్థనా చికిత్స చేసేటప్పుడు, ఏం చేస్తున్నారో, ఎందుకు చేస్తున్నారో మీకు తెలియాలి. మీకు రోగాన్ని నయం చెయ్యగలనన్న నమ్మకం ఉంది. ప్రార్థనా చికిత్సని తరచు మానసిక చికిత్స అనే శాస్త్రీయమైన ప్రార్థన అనే అంటారు. ప్రార్థనా చికిత్సలో మీరు ఏదైనా ఒక నిర్దిష్టమైన ఆలోచననో, కల్పననో ఎంచుకుంటారు. దాన్ని మీరు అనుభవించాలని అనుకుంటారు. ఈ ఆలోచనని లేదా కల్పనలో మీరు అనుకున్న చిత్రాన్ని మీ సుష్టుచేతనాత్మకమైన మనసులోకి పంపిస్తారు.

అప్పుడు ఆ ఊహలు మీకు వాస్తవాలని అనిపిస్తాయి. మీ మానసిక ధృష్టి మీద మీకు తగినంత శ్రద్ధ ఉంటే, మీకు మీ ప్రార్థనకి జాబు దొరుకుతుంది. ఏదైనా విశేషమైన ఉద్దేశం కోసం చేసే మానసిక చర్య ప్రార్థనా చికిత్స. ప్రార్థనా చికిత్స ద్వారా మీరు ఎటువంటి సమస్యకైనా పరిప్రారం చెయ్యాలనే నిర్ణయిం తీసుకోవచ్చు. మీ సమస్య లేదా రోగం మీ సుప్తచేతనలో భయాక్రాంతమైన వ్యాపిరేకతతో నిండిన ఆలోచనల వలనే తలెత్తిందని మీకు తెలుసు. మీ మనసులోంచి ఆ ఆలోచనలని తుడిచిపారేస్తే మీరు కోలుకుంటారని మీకు తెలుసు.

అందుకే మీరు మీ సుప్తచేతనలోని నయంచేసే శక్తిమైపు తిరుగుతారు. మీరు దానికిగల అంతలేని శక్తి గురించి, తెలివితేటిల గురించి గుర్తుచేసుకుంటారు. అది ఏ రకమైన రోగానైనా నయం చెయ్యగలదనే సంగతి కూడా మీరు గుర్తు చేసుకుంటారు. ఈ సత్యాల గురించి మీరు ఆలోచించినకొస్తీ, మీ భయం నెమ్మాది నెమ్మాదిగా తగిపోతుంది. ఈ సత్యాలన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటే, అది తప్పుడు విశ్వాసాలతో ఘర్షణ పడి, చివరకి వాటిని ఓడిస్తుంది.

తప్పకుండా జరుగుతుందని నమ్మకం ఉన్న చికిత్సకి మీరు ధన్యవాదాలు తెలుపుతారు. ఆ తరువాత మీరు మీ మనసుని మళ్ళీ ప్రార్థన చెయ్యాలని అనిపించే దాకా ఆ సమస్యకి దూరంగా ఉంచుతారు. ప్రార్థన చేసేటప్పుడు మీరు వ్యతిరేకమైన స్థితులకి కొంచెం కూడా శక్తిని అందించరు, ఒక్కడం కూడా ఈ సమస్య పరిపూరింప బడదన్న ఆలోచన మీకు రాదు. ఈ రకమైన మానసిక పైభారి, వైతన్యమైన మనసూ, సుప్తచేతనాత్మక మనసూ సామరస్యంగా కలిసిపోయేటట్లు చేసి, నయంచేసే శక్తిని విడుదల చేస్తుంది.

నెమ్ముకం ధ్యాపా ఉపాఖ్యానం (Faith Healing) అంటే ఏమై, గుడ్డినెమ్ముకం ఎలా ఏసచేస్తుంటి?

‘నమ్మకం ద్వారా ఉపశమనం’ అని అందరూ అనేది నిజానికి మతగ్రంథాల్లో చెప్పినది కాదు. మతగ్రంథాల్లో చెప్పేది చేతనావస్థకీ, సుప్తచేతనావస్థకీ గల సంబంధాన్ని తెలిసి ఉండటం. నమ్మకం ద్వారా ఉపశమనం కలిగించే వ్యక్తి అందులోని శాస్త్రీయమైన అంశాలగురించి ఏమీ తెలియకుండానే రోగాన్ని నయం చేస్తాడు. ఉపశమనం కలిగించటంలో తనకి ప్రత్యేకమైన నేర్చు ఉండని చెప్పుకోవటం వల్లనూ, లేదా అతనిలోనూ అతని శక్తిలోనూ రోగికున్న మూర్ఖమ్మకం వల్లనూ రోగి కోలు కోవచ్చు.

ప్రపంచంలోని ఎన్నో ప్రాంతాల్లో సంప్రదాయబద్ధంగా చికిత్స చేసే ఉపశమనకులు

(healers) నాట్యం, మంత్రాలు, అత్మలని ఆవాహన చెయ్యటం - మొదలైనవాటి సాయంతో రోగి అనారోగ్యాన్ని పోగొడతారు. ఒక్కషాపారి ఎవరైనా ఒక మహాపురముని జ్ఞావకచిహ్నం తాకటం వల్ల, ప్రత్యేకమైన తాయెత్తు కట్టుకోవటం వల్ల, అగరోత్తులూ, ధూపాలూ వెలిగించి, ఒకాన్నాక మాలికతో చేసిన కపోయం తాగటంవల్ల కూడా రోగిముక్కలవటం జరగచ్చ. చికిత్స చేసి పద్ధతిలో, ప్రతిక్యులో ఏ వస్తువేళ రోగికి నమ్మకం కలిగిస్తుందో అది రోగాన్ని నయం చెయ్యటంలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మిమ్మల్ని ఆందోళననుంచి, భయంనుంచి దూరంగా తీసుకుపోయే ఏ వస్తువైనా మీకు వైద్యం చెయ్యగలదు. తమ సిద్ధాంతాలు ఫలితాలని చూపిస్తున్నాయి కాబట్టి, అవే సరైనవనీ, సత్యమనీ చాలామంది వాదిస్తారు. కానీ మనం ఇంతకుముందే చూసినట్టు, అవి సత్యం కావటానికి పీల్చేరు.

మూడుముక్కం ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకునేందుకు స్థిర్ ఉపశమనకుడు ప్రథింజ్ ఎంటన్ మెస్కర్ గురించీ ఆలోచిద్దాం. ఆయన గురించి మనం ఇంతకుముందు కూడా చెప్పుకున్నాం. 1776లో ఆయన తన రోగుల శరీరాలని అయస్మాంతంతో తాకి వారి రోగాలని నయం చేస్తానని ఘంటాపథంగా చెప్పాడు. ఆ తరవాత ఆయన అయస్మాంతాన్ని వదిలేసి, రోగికి కొద్దిదూరంలో తన చేతులు తిప్పుతూ చికిత్స చేశాడు. అది కూడా చక్కగా పనిచేసింది. ఈ కొత్త పద్ధతి విజయవంతం ఎలా అయిందో విపరిస్తూ మెస్కర్ ప్రాణుల్లో ఉండే అయస్మాంతతత్త్వం అనే సిద్ధాంతాన్ని గురించి చెప్పాడు. ఆయన దానిని ఒక ద్రవంలా భావించాడు. అది ఈ విశ్వం అంతటా విప్రతిరించి ఉన్నప్పటికీ, మనిషి శరీరంలోనే అతి చురుకుగా పనిచేస్తుందని ఆయన ఆభిప్రాయపడ్డాడు. ఆ అయస్మాంత ద్రవం తన చేతుల్లోంచి రోగి శరీరం వైపుకి పంపబడుతుందని, ప్రాణుల్లో ఉండే ఆ శక్తి రోగి ఒంట్లోకి ప్రవేశించి రోగాన్ని నయం చేస్తుందనీ ఆయన బల్గుర్ది చెప్పాడు. ఆ తరవాత కొన్ని వేలమంది, లక్షల మంది రోగులు ఆయన దగ్గరకి వెళ్లి రోగాలని నయం చేసుకున్నారనీ, ఆయన అద్భుతంగా చికిత్స చేస్తాడనీ వార్తలు అంతటా వినిపించసాగాయి.

మెస్కర్ ప్యారిస్కి వచ్చేశాడు. అక్కడి ప్రభుత్వం ఆయన చేసే చికిత్సలని పరిశీలించేందుకు ఒక కమిషన్ నెలకూల్చింది. ఆ కమిషన్లో ప్రసిద్ధులైన వైద్యులూ, అకాడెమీ ఆఫ్ సైన్స్ సభ్యులూ ఉన్నారు. వాళ్లలో బెంజమిన్ ప్రాంక్లిన్ కూడా ఒకరు. లోతుగా పరీక్షలూ, పరిశీలనలూ జరిపాక, మెస్కర్ నిజంగానే రోగాలని నయం చేశాడని కమిషన్ ఒప్పుకుంది. కానీ ఆయన చెప్పిన అయస్మాంతద్రవం సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించేందుకు ఒక్క రుజువు కూడా దొరకలేదని కూడా అన్నారు వాళ్ల. రోగుల ఊహశక్తి వల్లే ఉపశమనం లభించి ఉంటుందని వాళ్ల అనుకున్నారు.

ఆ వెంటనే మెస్టర్ ని దేశంనుంచి బహిష్కరించారు. 1815 లో ఆయన మరణించాడు. ఆ తరవాత కొంతకాలానికి ఇంగ్లండ్‌లోని మాన్‌చెస్టర్లో ఉండే డా. జేమ్స్ బ్రైడ్, డా. మెస్టర్ చేసిన చికిత్సలకీ, ఆయనాంత ద్రవానికి ఎటువంటి సంబంధమూ లేదని రుజువు చేసేందుకు నడుం కట్టుకున్నాడు. రోగికి కొన్ని రకాల సూచనలనిచ్చి, అతని మనసుని వశం చేసుకొని, నిద్రావస్థలోకి పంపవచ్చని డా. బ్రైడ్ కనిపెట్టాడు. రోగులని అలా సమ్మాహనపరచి, ఆ స్థితిలో అద్భుతమైన ఘలితాలని సాధించటంలో ఆయన కృతకృత్యుడయాడు. ప్రాణిల్లోనీ ఆయనాంత శక్తే దీనికి కారణమని మెస్టర్ అనుకున్నాడు.

మీరు గమనించండి, ఈ రకమైన చికిత్సలన్నీ రోగుల్లో క్రియాశీలంగా ఉన్న ఊహాశక్తికి, సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసుకి, బలమైన సలహాల ద్వారా అందివ్యటం వల్లే వాళ్ళకి ఆరోగ్యం చేకూరింది, అందులో సందేహం లేదు. దీన్ని గుడ్డి నమ్మకం అనటం తప్పుకాదేమో, ఎందుకంటే రోగికి గాని, ఉపశమనకుడికి గాని, చికిత్స ఎలా జరిగిందో తెలియదు.

అత్మాక్రేయమైన నమ్మకం, ఘాసి బ్రథం

ఈక వ్యక్తి అత్మాక్రయ (subjective) లేదా సుప్తచేతనావస్థ, అతని చేతనావస్థ, లేదా వాస్తవమైన (objective) మనసు అధినంలో ఉంటుంది. అది ఇతరుల సలహాలకి తీవ్రంగా స్పందిస్తుంది. అంటే, మీరు వాస్తవమని నమ్మినదానిలో మీరు క్రియాశీలంగా కాని, నిప్పియంగా గాని నమ్మకం కలిగి ఉంటే, మీ సుప్తచేతనావస్థని ఆ సూచనలు అదుపులో పెడతాయి. అప్పుడు మీ కోరిక నెరవేరుతుంది.

మానసిక ఉపశమనానికి కల్పిలేని అత్మాక్రయమైన నమ్మకం అవసరం. దీన్ని పొందాలంటే, వాస్తవమైన చేతనావస్థ అడ్డం పదుతున్నప్పుడు, దాన్ని పూర్తిగా అంతం చెయ్యటమే.

శరీరానికి చక్కటి చికిత్స జరగాలంటే అన్నిటికన్నా మంచి పద్ధతి చేతనావస్థా, సుప్తచేతనావస్థా, ఈ రెండూ నమ్మకాన్ని పూర్తిగా స్వీకరించే స్థితిలో ఉండాలనేది స్ఫ్యూంగా తెలుస్తోంది. అయినప్పటికీ, ఎల్లప్పుడూ ఇలా ఉండకట్టేదు. మీ మనసునీ, శరీరాన్ని పూర్తిగా సడలించి, మీరు కునికిపాట్లు పదే స్థితికి చేరుకోవచ్చ, నిప్పియమైన, గ్రహింపు శక్తిగల స్థితిలోకి ప్రవేశించచ్చ. అటువంటి స్థితిలో మీలోనీ నిప్పియత్వం అత్మాక్రయమైన ప్రభావాలని గ్రహించేందుకు అనువుగా తయారపుతుంది.

“ఆ ఘాదర్ నన్నెలా బాగుచేశాడు? రోగునేది ఏదీ ఉండదనీ, అసలు దానికి ఉనికి ఉండదనీ ఆయన అన్నప్పుడు, నేను ఆ మాటలు అసలు నమ్మలేదు. నా

తెలివితేటిల్ని అవమానిస్తున్నాడని అనుకున్నాను. అయినప్పటికీ నా రోగం నయమైంది. అదెలా సాధ్యం?” అని ఒక వ్యక్తి ఒకసారి నన్నడిగాడు.

అతనికి నేను చెప్పినట్టే దీనికి వివరణ ఇవ్వటం చాలా సులువు. ఫాదర్ చెప్పిన ప్రశాంతమైన మాటలతో అతను శాంతించాడు. ఆ తరవాత ఆ ఫాదర్ అతన్ని కొంతసేపు పూర్తిగా నిప్పియమైన స్థితిలోకి వెళ్లి, ఏమీ మాట్లాడద్దు, ఆలోచించద్దు అని అన్నాడు. ఫాదర్ కూడా కదలక మెదలక ఉండిపోయాడు. అరగంట నేపు శాంతంగా, నెమ్మడిగా, కానీ ధృథంగా - ఆ వ్యక్తికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం, శాంతి, మంచి భావాలూ, పరిపూర్ణతా అందాలని - అంటునే ఉన్నాడు.

అరగంట తరవాత ఆ వ్యక్తికి అంతలేని ఉపశమనం లభించింది. అతనికి పోయిన ఆరోగ్యం మళ్ళీ దక్కింది.

చికిత్సా సమయంలో నిప్పియత్వం వల్ల అతని ఆత్మాశయమైన నమ్మకం ప్రత్యక్షమై, ఫాదర్ సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం అతనికి కలిగినదని ఇచ్చిన సూచన అతని సుధృచేతనావస్థని చేరుకుండని మనకి సులభంగా అర్థం అవుతుంది. రెండు ఆత్మాశయమైన మనస్సులు సామరస్యంగా ఉన్నాయి.

ఆ సమయంలో కనక ఆ వ్యక్తికి ఉపశమనకుడి శక్తి మీదా, సిద్ధాంతం మీదా ఉన్న అపసమ్మయకం బైటికి వచ్చి ఉంటే, అది వ్యతిరేకమైన స్పయం సూచనగా పని చేసి ఉండేది. ఆ సమయంలో ఫాదర్ సూచనల ప్రభావం చాలా తక్కువగా ఉండేది, లేదా అవి పూర్తిగా పనికి రాకుండా పోయేవి. కానీ, మగతగా, నిప్పియమైన స్థితిలో ఉండటం వల్ల చేతనావస్థ తాలూకు వ్యాపించ ప్రభావం అతి తక్కువగా పడింది. రోగి సుధృచేతనావస్థ ఫాదర్ సూచనలని గ్రహించే స్థితిలో ఉంది. ఆ సూచనల ప్రకారం అది పనిచెయ్యటం వల్ల రోగికి ఉపశమనం కలిగింది.

వరోక్కణా చికిత్స చెయ్యటం (Absent Treatment)

మీరు లాన్ ఏంజెలిన్లో ఉన్నారనుకోండి, న్యాయార్క్ నగరంలో ఉన్న మీ అమ్మకి ఆరోగ్యం దెబ్బతిందని మీకు తెలుస్తుంది. మొట్లామొదట మీకు మీ ఇల్లా వాకిలీ వదిలేసి, ఉద్యోగం మానేసి ఆవిడ దగ్గరకెళ్లిపోవాలని అనిపిస్తుంది. కానీ అది పీలు కాకపోతేనో? మీ అమ్మ ఆరోగ్యం కుదుట పరిచే ప్రక్రియలో మీ నమ్మకబలాన్ని మీరు ప్రయోగించలేరా?

అలా కాదు. మీరు ఆమె దగ్గర ఉండలేకపోయినప్పటికీ, మీ ప్రార్థనలు ఆమెకి తప్పక చేరుతాయి. అందరిలోనూ ఉన్న ఆ పరమాత్మ చేస్తూడా పని.

సృజనశిలమైన మనసు ఒకబే ఉంటుంది. ఆ మనసులోని సృజనాత్మక శక్తి మీకు

లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది. మీరు చెయ్యవలసిందల్లా మీ మనసులో ఆరోగ్యం, సామరస్యం అనే అనుభూతులని నింపటమే. దీనికి ప్రతిక్రియ దానంతట అదే జరుగుతుంది. మీ సుప్తచేతనావస్థలోని ఆ అనుభూతి సుప్తచేతనలో ఉన్న మీ అమ్మ మనసు మీద పని చేస్తుంది. ఆరోగ్యం, శక్తి, పరిపూర్వకతతో నిండిన మీ ఆలోచనలు ఒకే శాశ్వత ఆత్మాత్మయమైన మనసులో పని చేస్తాయి. అవి జీవితంలోని ఆత్మాత్మయ పక్షాన్ని దాని నియమాలని వేగవంతం చేస్తాయి. అవే ఆమె శరీరంలో ఉపశమనంగా కనిపిస్తాయి.

మనసు సిద్ధాంతంలో కాలం, స్థలం అంత ముఖ్యం కాదు. ఒకే మనసు మీ అమ్మలోనూ, మీ లోనూ పని చేస్తుంది - మీరు ఎక్కడున్నా సరే. నిజానికి ప్రత్యక్షంగా ఉపశమనం కలిగించటమనేదానికి విరుద్ధంగా పరోక్షంగా ఉపశమనం కలిగించటం అనేది ఉండడు, ఎందుకంటే ఒక శాశ్వతమైన మనసనేది అన్ని చోట్ల ఉంటుంది. మీరు ఆలోచనలిని పంచేందుకూ, అందుకునేందుకూ ప్రయత్నించరు. జాగ్రదావస్థలో చేసే మీ ఆలోచనలే ఆమెకి మీరు అందించే ఉపశమనం. మీరు ఆరోగ్యం, క్షేమం, విక్రాంతి వంటి లక్షణాలపట్ల అప్రమత్తంగా ఉంటే, అవి మీ అమ్మలో ప్రత్యక్షమవుతాయి. ఆ తరవాత ఫలితాలు తప్పక లభిస్తాయి.

నిజంగా జరిగిన ఒక సంఘటనని ఇక్కడ ఉదాహరణగా చెపుతున్నాను, పొరపాటున దీనిని పరోక్షంగా చేసిన చికిత్స అని అనుకోవటం జరిగింది. లాన్ ఏంజెలిస్లోని ఒక మహిళకి, స్వాయంర్చులో ఉండే తన తల్లికి గుండెపోటు వచ్చిందని తెలిసింది. ఆమె తన తల్లిదంగ్గరకి వెళ్లేక పోయింది, అందుకని ఇలా ప్రార్థించింది:

ఉపశమనం పొందే శక్తి మా అమ్మలోనే ఉంది. ఆమె శరీర స్థితి ఆమె ఆలోచనా జీవితం తాలూకు ప్రతిబింబం మాత్రమే, ఒక తెరమీద నీడలు పడ్డట్టు అన్న మాట. ఆ తరమీది చాయాచిత్రాలని మార్చేందుకు, నేను ఆ ప్రతిబింబాల తాలూకు నిజరూపాలని మార్చవలసి ఉంటుంది. నేనిప్పుడు నా మనసులో మా అమ్మకోసం, పరిపూర్వక, సామరస్యం, పూర్తి ఆరోగ్యం అనే చిత్రాలని తయారు చేసుకుంటున్నాను.

వీ అంతులేని ఉపశమన శక్తి మా అమ్మ శరీరాన్ని, అన్ని అవయవాలనీ తయారు చేసిందో, అది ఆమె అస్త్రిత్వంలోని అణువటివునా నిండుతూ, ఆమె శరీరంలోని ప్రతి కణంలోనూ శాంతిని ప్రవహింపజేస్తోంది. దాక్షరక్తి దైవ సహాయం, మార్గదర్శనం లభిస్తున్నాయి. మా అమ్మని ముట్టుకునే ప్రతిపారికి దేవుడు ఆమెని బాగుచెయ్యటానికి సదైన మార్గాన్ని చూపిస్తున్నాడు.

రోగమే అంతిమ సత్యం కాదని నాకు తెలుసు; అలా అయితే, ఎవరికీ చికిత్స చెయ్యటం సాధ్యం కాదు. ప్రేమ, జీవితం అనే అంతులేని సిద్ధాంతాన్ని నేను

సమర్థిస్తాను. మా అమృ శరీరంలో సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి నెలకొంటున్నాయని నాకు తెలుసు, నెలకొనాలని నేను ఆదేశిస్తున్నాను.

ఆమె రోజుకి చాలాసార్లు ఈ ప్రార్థనని చేసింది. కొన్నాళ్ళకి ఆమె తల్లి స్థితిలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పి వచ్చింది. ఆమెకి బికిత్త చేస్తున్న హృద్రోగనిపుణుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆమెకి దేవుడిమీద ఉన్న ప్రగాఢ విశ్వాసానికి ఆమెని అభినందించాడు.

సుష్టుచేతనమవ్స్తులో మనసు చేసే ఏసిసి (Kinetic Action) వీగిపంతం చెయ్యటం

మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుడైన నా స్నేహితుడొకడు, రోగినిర్ధారణలో ఒక ముఖ్యమైన అవయవంలో జీవకరణ పరీక్ష చేశాక అందులో క్యాన్సర్ కణాలు కనిపించాయని నాకు చెప్పాడు. ఆ డాక్టర్ బాధాకరమూ, ప్రమాదకరమూ అయిన బికిత్సని సూచించాడు. దీనికి అంగీకరించేముందు నా స్నేహితురాలు మరో పద్ధతిని ఉపయోగించి చూసింది. ప్రతిరాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఆమె ప్రశాంతంగా తనకి తాను ఇలా రూధపరచుకునేది, ప్రతికణమూ, ప్రతి నరమూ, కణజాలమూ, అవయవమూ ఇప్పుడు ఎటువంటి దోషమూ లేకుండా, సంపూర్ణంగా, ఆదర్శంగా తయారపుతోంది. నా శరీరమంతటా ఆరోగ్యం, సామరస్యం మళ్ళీ చేటు చేసుకుంటున్నాయి.”

దాదాపు ఒక నెలరోజుల్లో బికిత్త పూర్తయింది. ఆ తరవాత చేసిన పరీక్షల్లో క్యాన్సర్ కణాలు ఆమె శరీరంలో మరింకా మిగలలేదని తెలిసింది.

జిది విని నేను చాలా ఆశ్చర్యపోయాను, కానీ నాలో జిజ్ఞాస తలెత్తింది. నిద్రపోయేముందే తను అలా ఎందుకు అనే వారని, అని ఆమెని అడిగాను. “ఒకసారి దానిని ఒక దిశగా పనిచేసేట్లు మళ్ళీప్రే, నిద్రపోయేప్పుడు కూడా సుష్టుచేతన పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే నిద్రపోయే ముందు మీరు మీ సుష్టుచేతనకి లాభదాయకమైన పని ఏదైనా అప్పజిప్పటం మంచిది,” అంది ఆమె.

జిది చాలా తెలివైన జవాబు. ఇంకో విషయం గమనించండి, సామరస్యం, సంపూర్ణారోగ్యం గురించి ఆలోచించేప్పుడు ఆమె ఒక్కసారి కూడా తన రోగం వేరెత్తలేదు.

మీరు మీ అనారోగ్యం గురించి మాటల్డడటం పూర్తిగా మానెయ్యండి, లేదా ఆ రోగం పేరు చెప్పకండి. ముఖ్యంగా నిద్రపోడానికి కొన్ని గంటలకు ముందు. ఈ విషయంలో నేను మీకు గట్టిగా సలహా ఇస్తున్నాను. రాగినికి జీవం అందించే ఒకే ఒక వనరు - మీరు దాని పైన ధ్యాన ఉంచటం, దాన్ని చూసి భయపడటం. పైన చెప్పిన

మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుడిలా మీరు కూడా మానసికమైన సర్జన్సగా మారండి. అప్పుడు, ఎండిపోయిన కొమ్ములు చెట్టునించి రాలిపోయినట్టు మీ కష్టాలు కూడా తొలగిపోతాయి.

దీనికి విరుద్ధంగా, మీరు నిరంతరం మీ బాధ, రోగ లక్షణాల గురించే మాట్లాడుతూ, చరిస్తూ ఉంటే, మీరు వాటి శక్తిని పెంచుతారు. మీ సుప్తచేతనలోని ఉపశమన శక్తిని క్రియాశీలం చేసే గతిశీల క్రియని మీరు అడ్డుకుంటారు. అంతేకాదు, మీ మనసు తాలూకు నియమాన్ని అనుసరించి కల్పనలకి ఆకారం ఏర్పడి నేను భయపడ్డట్టే జరిగింది, అన్నట్టు అవుతుంది. మీ మనసుని జీవితం తాలూకు గొప్ప సత్యాలతో నింపి, ప్రేమ అనే వెలుగువైపుకి సాగండి.

మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంపాంచించుకునే సాధ్యాలు సంకీర్ణంగా

1. మీకు ఉపశమనం దేనివల్ల కలుగుతుందో తెలుసుకోండి. సుప్తచేతనకి అందించిన సరైన నీర్దేశాలు మీ మనసుకి, శరీరానికి ఉపశమనం కలిగిస్తాయని నమ్మండి.
2. సుప్తచేతనకి మీ అసక్తినీ, కోరికలనీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం తెలియజేసే కార్యక్రమాన్ని చేపటండి.
3. మీరు కోరుకున్న ఫలితాలని ఊహించి, వాటి వాస్తవాన్ని అనుభూతి చెందండి. దీన్ని విడవకుండా చెయ్యండి; మీకు తప్పకుండా ఫలితం లభిస్తుంది.
4. నమ్మకం అంటే ఏమిటో నిర్లయించుకోండి. అది మీ మనసులోని ఒక ఆలోచననేనీ, మీరు అనుకునేదే మీరు సృష్టిస్తారనీ తెలుసుకోండి.
5. రోగం, నష్టం, హని కలిగించే వస్తువులని నమ్మటం మూర్ఖత్వం. సంపూర్ణమైన ఆలోగ్యం, సమృద్ధి, శాంతి, సంపద, దేవుడి మాగ్దదర్శకత్వం మీద నమ్మకం ఉంచండి.
6. మీరు అలవాటు ప్రకారం ఏ గొప్ప, ఉదాత్మమైన ఆలోచనలు చేస్తారో, అవే గొప్ప పనులుగా రూపు దాలుస్తాయి.
7. మీ జీవితంలో ప్రార్థన ద్వారా ఉపశమనశక్తిని అమలు చెయ్యండి. కచ్చితమైన ప్రణాళిక, ఆలోచన, లేదా మానసిక బిత్తాన్ని ఎంచుకోండి. దానితో మానసికమైన, భావనాత్మకమైన సామరస్యాన్ని ఏర్పరచుకోండి. మీ మానసిక ధోరణి పట్ల మీకు నిజమైన విశ్వాసం ఉన్నట్టయితే, మీ ప్రార్థనకి సమాధానం దొరుకుతుంది.
8. నిజంగా మీకు ఉపశమన శక్తిని పొందాలని ఉంటే, దాన్ని మీరు నమ్మకం ద్వారా పొందచ్చని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. దాని అర్థం మీ చేతన,

సుష్టుచేతన పనిచేస్తున్నాయని మీకు తెలుస్తుందన్నమాట. అర్థం చేసుకోవటం నుంచే నమ్మకం ప్రాదుతుంది.

9. గుడ్డినమ్మకం అంటే శాస్త్రీయపద్ధతిలో ఏమీ అర్థం చేసుకోకుండానే ఒక వ్యక్తి చికిత్స ద్వారా ఫలితాలని పొందటం. వాళ్ళకి ఆ చికిత్స వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయమైన శక్తుల గురించీ, ప్రభావాల గురించీ ఏమాత్రం అవగాహన ఉండదు.
10. రోగంతో బాధపడుతున్న మీ ఆత్మియులకోసం ప్రార్థించటం నేర్చుకోండి. మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. ఆరోగ్యం గురించీ, జీవశక్తి గురించీ, పరిపూర్వక గురించీ మీ మనసు చేసే ఆలోచనలు, విశ్వజనీనమైన ఆత్మాశయ మనసుతో కలిసి మీ ఆత్మియుల మనసులో భావాల రూపంలో బైటపడతాయి.

6

మౌనసిక చికిత్సలో ఆచరణయొగ్యమైన మెలకువలు

2 క ఇంజనీరు ఒక వంతెననిగాని, రాకెట్లనిగాని నిర్మించేమందు, దానికి అవసరమైన మెలకువలనీ, ఇంతకముందే తెలిసి ఉన్న వైపుళ్యాన్ని, పద్ధతులన్నీ ఉపయోగించుకుని ఆ సమస్యనీ ఎదుర్కొంటాడు. ఆ మెలకువలూ, వైపుళ్యమూ, పద్ధతులూ నేర్చుకుంటేనే వస్తాయి. అదే విధంగా, మీ జీవితాన్ని కూడా నడిపించేందుకూ, అదుపులో ఉంచుకునేందుకూ, నిర్దిష్ట దిశగా ముందుకి తీసుకువెళ్లేందుకూ అందరూ ఆమోదించిన పద్ధతులూ, మెలకువలూ, వైపుళ్యమూ ఉంటాయి. ఈ పద్ధతులూ, మెలకువలూ ప్రాథమికమైనవి.

గోల్డెన్గేట్ బ్రిడ్జ్ నిర్మించేపుడు, ఇంజనీర్లు మొట్టమొదట గణిత సూత్రాలు తెలుసుకోవలసి వచ్చింది. ఒత్తిడుల గురించీ, ఎక్కడ ఎలా బిగించాలనేదాన్ని గురించీ తెలుసుకున్నారు. ఆ తరవాత, ఆ సముద్రం మీద ఆదర్శమైన వంతెని వాళ్లు మనసులో ఉపహాంచుకుని, ఒక చిత్రాన్ని తయారు చేసుకున్నారు. మూడో మెట్టుగా ఇంతకముందే ప్రయత్నించి, మంచివని నిరూపించబడ్డ పద్ధతుల సాయంతో తయారైన సూత్రాలని అమలు చేశారు. ఈ మూడు దశలూ పూర్తయాక, ఆ వంతెనకి ఒక రూపం వచ్చి, కొన్ని తరాలవారు దాని మీద కార్బూ నడపటం జరుగుతూ వస్తోంది.

మీ ప్రార్థనలకి సమాధానాలు దొరకాలంటే, మీరు సదైన మెలకులవలతోనూ, పద్ధతులతోనూ మొదలు పెట్టాలి. మీ ప్రార్థనకి సమాధానం శాస్త్రియ పద్ధతిలో లభిస్తుంది. ఏదీ కూడా అదృష్టవశాత్తూ జరగదు. ఈ ప్రపంచంలో క్రమమూ, నియమాలూ పనిచేస్తాయి. ఈ అధ్యాయంలో మీ అధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఎలా వికసింపజేయాలో, ఎలా పోషించాలో తెలిపే ఆచరణ యోగ్యమైన మెలకువల గురించి మీరు తెలుసుకుంటారు. మీ ప్రార్థనలు బెలుస్తలాగ వైనెక్కడో గాలిలో ఉండి పోకూడదు. అవి ఏదైనా ఒక చోటికి చేరి, జీవితంలో దేవైనా సాధించాలి.

మనం ప్రార్థనని విశ్లేషించినపుడు, దానికి ఎన్నో రకాల పద్ధతులూ, విధానాలూ ఉన్నాయని తెలుసుకుంటాం. ఈ పుస్తకంలో మనం మతానికి సంబంధించిన ప్రార్థనా

పద్ధతుల గురించి చెప్పుకోం. సమూహంలో ఆ ప్రార్థనలకి ప్రాముఖ్యం ఉంటుంది, కానీ మనం ఇక్కడ దృష్టి సారించేది అటువంటి ప్రార్థనలమేద కాదు. మనకి ప్రస్తుతం కావల్సినది వ్యక్తిగతంగా చేసుకునే ప్రార్థన గురించి తెలుసుకోటం. డాన్ని మీ రోజువారి జీవితంలో ఉపయోగించుకుంటూ మీకూ, ఇతరులకి మీరెలా సాయం అందించగలరో తెలుసుకోటం.

ప్రార్థన అంటే మనం సాధించాలని అనుకున్నదాన్ని గురించిన ఆలోచనకి రూపం ఇవ్వటమే. ఆత్మ నిజాయితీగా కోరుకునేదే ప్రార్థన. మీ కోరిక మీ ప్రార్థన. అది మీ మనసు లోతుల్లోంచి వస్తుంది, మీకు జీవితంలో ఉన్న అవసరాలనీ, కోరికలనీ అది వెల్లడి చేస్తుంది. సత్యా, ధర్మం కోసం తపించేవాళ్లు ధన్యులు : ఎందుకంటే వాళ్ల పిపాస తీర్చబడుతుంది. అదే ప్రార్థనకున్న అసలు గుణం, శాంతి, సామరస్యం, ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఇంకా జీవితంలోని అన్ని వరాలకోసం ఉన్న తపనని ఉపయుక్తంగా ప్రకటించటం.

చేతనసుంచి సుష్టుచేతనకి ఇలోచనలని ఏర్పాచి ఏధ్యాత్మ

సుష్టుచేతనలో మనం కోరుకున్న ఫలితాన్ని ప్రేరేపణ ద్వారా పంపటమే సరైన ప్రార్థనా పద్ధతి అని ముందే చెప్పుకున్నాం. దీన్ని ఆచరణలో పెట్టటానికి ఒక సులభమైన పద్ధతి ఉంది, అదే అందజేసే పద్ధతి. ఇందులో ముఖ్యంగా జరిగేదేమి ఉంటే, చేతనావస్థలో మీరు అందించే ఆలోచనలనీ, కోరికలనీ సుష్టుచేతన అంది పుచ్చుకోవటం. ఇలాంటి అందిపుచ్చుకోవటం అనేది స్వప్నావస్థలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఎంతో బాగా సాధ్యం అవుతుంది.

మీ మనసులోతుల్లో అంతలేనంత తెలివితేటులున్నాయనీ, శక్తి ఉండనీ తెలుసుకోండి. మీకు కావలసినదాన్ని గురించి ప్రశాంతంగా ఆలోచించండి; ఈ క్షణాన్నించే, ఇకమేదట అది పరిపూర్ణ ఫలితాన్నిప్పటం గురించి ఊహించుకోండి. దగ్గర్లా, గొంతునోప్పి ఉన్న చిన్నపిల్లలా ప్రవర్తించండి. “ఇది తగ్గిపోతోంది, ఇది తగ్గిపోతోంది,” అని ఆ పిల్ల ప్రకటించింది. అది ఒక గంటలో తగ్గిపోయింది. ఈ పద్ధతిని చాలా సరళమైన మనసుతోనూ, సహజంగానూ పాటించండి.

మీ బ్యాధిప్రింట్స్ మీ సుష్టుచేతన స్వీకరిస్తుంటి

మీకోసం, మీ కుటుంబంకోసం మీరూక కొత్త ఇంటిని కట్టుకుంటున్నారని అనుకుండాం. మీకు ముందుగా ఆ ఇంటి ప్లానుకి సంబంధించిన బ్యాధిప్రింట్స్ ని చూడాలని చాలా తీవ్రమైన కోరిక ఉంటుంది. కట్టడం పనులు చేసేవాళ్లు మీ

బ్లాప్రింట్లోని వివరాలని తూచా తప్పకుండా పాటించాలని మీరు అనుకుంటారు. వాళ్ళ వాడే వస్తువుల మీద నిఫూ ఉంచుతారు. మీ ఇంటిని కట్టడానికి ఉపయోగించే వస్తువుల నాణ్యతమీద ఇంటి భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుందని తెలియటంవల్ల, మీరు అన్నిటికన్నా మంచి నాణ్యతగల సిమెంటుసీ, విద్యుత్తుకి వాడే తీగలనీ, పైకప్పుకి వాడే సామగ్రిసీ, మొదలైనవాటిని ఎంచుకుంటారు.

మన మనసనే ఇంటి గురించి కూడా అంతే శ్రద్ధ వహించటంలో, మీ ఆనందానికి, సమృద్ధికి తోడ్పడేట్టు మీ మనసనే బ్లాప్రింట్ సరిగ్గా ఉందా లేదా అని తెలుసుకోవటం అవసరమా కాదా?

మీ జీవితంలోని అన్ని అనుభవాలూ, మీ ఇంట్లోకి ప్రవేశించే అన్ని విషయాలూ, మీ మనసనే ఇంటిని నిర్మించేందుకు మీరు ఉపయోగించే వస్తువుల గుణంమీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ బ్లాప్రింట్ నిండా మానసిక భయాలూ, అందోళనా, లేమి ఉండి, మీరు నిరాశకీ సందేహాలకీ లోనై నిస్పృహతో ఉంటే, అప్పుడు మీ మనసనే ఇంటిని నిర్మించేందుకు మీరు వాడే మానసికమైన సామగ్రివల్ల, ఎక్కువ శ్రమకీ, అందోళనకీ, ఒత్తిడికీ, ఇంకా చాలారకాల పరిమితులకీ గురికావలసి ఉంటుంది.

జీవితంలో అన్నిటికన్నా ప్రధానమైన, భవిష్యత్తుని నిర్మించేందుకు పనికిప్పచ్చే పని, మొలకువా ఉన్న సమయంలో ప్రతిక్షణమూ మీరు మీ మానసిక ప్రపంచంలో చేసే నిర్మాణమే. మీ మాట వౌనంగా ఉంటుంది, కంటికి కనబడదు; అయినప్పటికీ అది ఎంతో వాస్తవమైనది.

మీ మనసనే ఇంటిని మీరు ప్రతిక్షణం నిర్మించుకుంటూనే ఉంటారు. మీ ఆలోచనలూ, మనసులోని ఊహచిత్రాలూ మీ బ్లాప్రింట్కి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. గంటగంటకీ, క్షణక్షణానికి, మీరు దివ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని, విజయాన్ని, ఆనందాన్ని నిర్మించుకోవచ్చు. మీరు ఆలోచించే ఆలోచనలూ, మీకు స్థిరంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాలూ, మీరు స్వీకరించే నమ్మకాలూ, మీ మనసులో దాగి ఉన్న స్ఫూడియోలో మీరు రిహర్సుల్ వేసుకునే దృశ్యాలూ దీనికి దోహదం చేస్తాయి. మీరు నిరంతరం నిర్మించటంలో మునిగి ఉన్న ఈ రాజభవనం, మీ వ్యక్తిత్వం, ఈ ప్రపంచంలో మీ అస్తిత్వం ఈ భూమ్యీద మీ జీవితచరిత్ర.

ఈక కొత్త బ్లాప్రింట్ని సంపూదించండి; వౌనంగా నిర్మిస్తూ, శాంతినీ, సామరస్యాన్ని, ఆనందాన్ని, సుఖ్యాద్యావాన్ని ఈ క్షణాన పొందండి. ఈ విషయాల మీదే ధ్యాన ఉంచి, వాటిని అందుకునే ప్రయత్నం చేస్తే, మీ సుష్ఠుచేతన ఆ బ్లాప్రింట్ని స్వీకరించి, అవస్త్రానికి జరిగేట్టు చూస్తుంది: వాటి ఘలితాలవల్ల మీరు వాటిని తెలుసుకుంటారు.

నిజమైన ప్రార్థన ఒక కళ, ఒక విజ్ఞానం

“విజ్ఞానం” అనే మాటకి అర్థం, సమన్వయంలో, క్రమబద్ధంగా ఏర్పాటు చెయ్యబడ్డ జ్ఞానం. నిజమైన ప్రార్థనకి అవసరమైన కళనీ, శాస్త్రియమైన పద్ధతినీ ఇంకాస్త వివరంగా తెలుసుకుండాం. ఈ జ్ఞానం అనేది ప్రధానమైన జీవితసూచాల గురించి తెలియజేస్తుంది. మీ జీవితంలోగాని, మరొకరి జీవితంలోగాని పూర్తి నమ్మకంతో అమలు చెయ్యటం ఎలాగో, ఆ మెలకువలనీ, ప్రక్రియలనీ ఇది ప్రదర్శిస్తుంది. కళ అనేది మీరు ఉపయోగించే మెలకువ, ప్రక్రియ, దాని వెనుక విజ్ఞానం మీ మానసిక చిత్రానికిగాని, ఆలోచనకిగాని మీ సృజనాత్మకమైన మనసు కనబరచే స్ఫుర్తమైన స్పుండన.

అడగండి, అది మీకు ఇష్టబడుతుంది; వెతకండి మీకు దొరుకుతుంది; తలుపు తట్టండి, అది మీకు తెరుచుకుంటుంది.

మాఘ్రా 7:7

ఈ గొప్ప వాక్యం మనకేం చెపుతుంది? మీరు కావాలని ఆడిగేది మీకు లభిస్తుందనీ, మీరు తట్టగానే తలుపు తెరుచుకుంటుందనీ, మీరు వెతికేది మీకు దొరుకుతుందనీ అది స్ఫుర్తంగా చెపుతోంది. ఈ బోధన మానసికమైన నియమాలూ, ఆధ్యాత్మికానియమాలూ, ఎంత కచ్చితమైనవో సూచిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనలోని అంతలేని తెలివితేటలనుంచి మీ మనసు ఆలోచించే ఆలోచనలమీద ప్రతిక్రియ నేరుగా జరుగుతుంది. మీరు రొట్టె కోరుకుంటే మీకు రాయి అందించబడదు.

“మీరు నమ్మకంతో కోరుకోవాలి, అప్పుడే అది మీకు లభిస్తుంది. మీ మనసు ఆలోచనమీదనించి వస్తువుమీదికి వెళ్తుంది. మొదట మనసులో ఒక చిత్రం ఉంటే తప్ప, అది కదలదు, ఎందుకంటే దాన్ని ముందుకి కదిలించేది ఏదీ ఉండదు. మీ మానసిక కార్యమైన మీ ప్రార్థనని, ముందు మీ మనసు ఒక చిత్రంగా స్వీకరించాలి. అప్పుడే మీ సుప్తచేతనాశక్తి దానిమీద ప్రభావం చూపి, ఘలితాలని ఇస్తుంది. మీ మనసులో దాన్ని స్వీకరించే స్థితికి మీరు చేరుకోవాలి, ఎటువంటి నిబంధనలూ, వివాదాలూ లేని ఆమోదాన్ని తెలిపే స్థితి.

ఈ లోతైన ఆలోచనల వెంట మీ కోరికలు తప్పక తీరుతాయని ఊహిస్తే కలిగే ఆనందమూ, ప్రశాంతతా ఉండాలి. నిజమైన ప్రార్థన ఒక కళ, ఒక విజ్ఞానం అనే భావనకి గట్టిపునాది - మీ చేతనాత్మక మనసు తన కదలికకి తప్పకుండా సుప్తచేతన నుంచి ప్రతిస్పందన లభిస్తుందనే పూర్తి నమ్మకం, అవగాహన కలిగి ఉండటం. మీ సుప్తచేతనకి హద్దుల్ని వివేకమూ, అంతలేని శక్తి ఉన్నాయి. ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తే మీ ప్రార్థనలకి సమాధానం దొరుకుతుంది.

చౌహోచిత్రాల పద్ధతి (Visualization Technique)

ఒక యోవసకి రూపం ఇష్టాబ్లానికి పనికొచ్చే అతి సులభమైన, స్వప్షమైన పద్ధతి దాన్ని ఊహోచిత్రంగా చూడటం. మీ మనసుతో దాన్ని మీ ముందు ప్రత్యుషంగా ఉన్నట్టు చూడటం. ఈ బాహ్యప్రపంచంలో ఉన్నవాటిని మాత్రమే మీ కళ్లు చూడగలవు. అదే విధంగా, మీ మనసఃచక్షువులతో మీరు ఊహోంచగలవి, అధ్యశ్శంగా ఉండే మీ మనోసామ్రాజ్యంలో ఉంటాయి. మీ మనసుతో ఊహోంచిన ఎటువంటి చిత్రమైనా సరే, అది మీరు ఆశించిన వాటికీ, రూపులుగా నిలిచే కనిపించని వాటికీ సారాంశం. మీ కల్పనలో మీరు నిర్మించుకునేది ఏదైనా సరే, అది మీ శరీరంలోని అవయవాలంత వాస్తవమైనది. ఊహలూ, ఆలోచనలూ వాస్తవమైనవి. మీ మనసులోని చిత్రాలపట్ల మీరు నిజాయితీగా ఉంటే అవి ఏదో ఒకనాడు మీ బాహ్యప్రపంచంలో ప్రత్యుష మవుతాయి.

జటువంటి ఆలోచనాప్రక్రియ మీ మనసుమీద ముద్రలు వేస్తుంది. ఈ ముద్రలే మీ జీవితంలోని వాస్తవాలుగా, అనుభవాలుగా బైటపడతాయి. వాస్తుశిల్పాలు వాళ్ల కట్టాలనుకున్న భవనాలని ముందుగా ఊహోంచుకుంటారు. పూర్తిచేశాక అది ఎలా ఉండాలని వాళ్ల కోరుకుంటారో, అలాగే దాన్ని వాళ్ల ఊహల్లో చూస్తారు. వాళ్ల ఊహోచిత్రాలూ, ఆలోచనా ప్రక్రియలూ ఒక పాసిస్ట్ అచ్చులా ఉపయోగపడి, దానిలోంచి వాళ్ల కట్టే కట్టడం తయారవుతుంది. అది అందంగా ఉండచ్చు, అందవికారంగా ఉండచ్చు, ఆకాశపార్శ్వం కావచ్చు, దాబాయిల్లు కావచ్చు, కానీ అది మొదలయేది మాత్రం ఒక ఊహోచిత్రంగానే. ఒక కాయితంమేద గీసినట్టుగా వాస్తుశిల్ప మనసులోని ఊహ రూపుదాలుస్తుంది. చివరిగా, కాంట్రాక్టరూ, కట్టడాన్ని నిర్మించే పనివాళ్లూ అవసరమైన వస్తువులని సమకూర్చుకుని, దాన్ని కట్టి ముగిస్తారు. అది వాస్తుశిల్ప ఊహోచిత్రానికి తగినట్టుగానే నిర్దష్టంగా తయారవుతుంది.

ట్రోతలముందు ప్రసంగించటానికి ముందుగా నేను ఈ ఊహోచిత్రాల పద్ధతినే ఎప్పుడూ అవలంబిస్తాను. నా మనసులో తిరిగే ఆలోచనలని మౌనంగా ఉండేట్టు చేస్తాను. అప్పుడే నా మనసులోని ఆలోచనా చిత్రాలని సుప్తచేతన ముందు ఉంచటం నాకు సాధ్యమవుతుంది. ఆ తరవాత నేను ఆ సభ జరిగే ఆడిటోరియంని ఊహోంచుకుంటాను. ఆ హాలు స్థ్రీపురుషులతో నిండిపోయి ఉంది. వాళ్లందరిలోనూ ఉండే అంతులేని ఉపశమనశక్తి వాళ్ల మొహల్లో వెలుగునింపి, వాళ్లకి ప్రేరణ కలగ జేస్తోంది. వాళ్లు వెలిగే మొహలతో, ఆనందంగా, స్వేచ్ఛగా ఉన్నట్టు నాకు కనిపిస్తున్నారు.

ముందుగా ఈ ఊహని నా కల్పనల్లో నిర్మించుకున్నాక, నేను నిశ్శబ్దంగా దాన్ని ఒక ఊహోచిత్రంగా మనసులో నిలుపుకుంటాను. జనం “నాకు నయమైపోయింది,”

“నాకు అద్యంగా అనిపిస్తోంది,” “నేను మారిపోయాను,” అని అంటున్నట్టు ఊహించుకుంటాను, నిజంగా ఆ మాటలు నాకు వినిపిస్తాయి. ఈ ఊహని పది నిమిషాలపాటో, ఇంకాస్త ఎక్కువనేపో అలగే ఉంచుకుంటాను. ప్రతివ్యక్తి మనుమా, శరీరము ప్రేమతోనూ, పరిపూర్ణతతోనూ, సౌందర్యంతోనూ, ఆరోగ్యంతోనూ నిండి ఉండన్న భావనని నాకు నేను కలగజేసుకుంటాను. ఆ నా అవగాహన పెరిగి, నా మనసులో ఆ జనం తాము ఆరోగ్యంగా, అనందంగా ఉన్నామని చెప్పే మాటలు, వాళ్ళ గొంతులు, వినే స్థితికి చేరుకుంటాను. ఆ తరవాత ఆ చిత్రం మొత్తాన్ని విదుదల చేసి వేదికమీదికి వెళ్లాను.

ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి దాదాపు నేను ప్రసంగించిన ప్రతిసారీ, కొంతమంది ప్రసంగం ముగిశాక నన్ను కలిసి, తమ ప్రార్థనలు ఘలించాయని చెపుతారు.

మానసిక చిత్రార్థమైన పద్ధతి (Mental-Movie Method)

ఒక పాత సామెత చెప్పినట్టు, “ఒక చిత్రం వెయ్యి పదాలకి సమానం.” మనసులో ఒక చిత్రాన్ని నిలిపి దాన్ని వెన్నుటి నమ్మకం అనేది ఉన్నప్పుడు, సుష్టుచేతన దాన్ని వాస్తవంగా జరిగేట్లు చూస్తుందనే విషయాన్ని నొక్కి వక్కాణించవలసిన అవసరం ఉంది : నేను ఇలా ఉన్నాను అని అనుకుంటే, నేనలూ ఉండగలుగుతాను.

చాలా ఏళ్ళ క్రితం నేను ఒక లెక్ష్యర్ టూర్ కోసం అమెరికా మధ్యపడమర (Midwest) ప్రాంతంలో గల ఎన్నో రాష్ట్రాలకి వెళ్లాను. ఆ ప్రాంతంలో నిలకడగా ఒక చోట ఉంటూ అవసరమైనవాళ్ళకి సాయం చెయ్యాలని అనుకున్నాను. నా ప్రయాణం నన్ను దూరప్రాంతాలకి తీసుకువెళ్లినప్పటికీ శాశ్వతంగా ఒకచోట స్థిరాన్ని విర్మరచుకోవాలన్న ఆలోచనని నేను మర్చిపోలేదు. ఒకరోజు సాయంకాలం వాషింగ్టన్లోని స్నైకేన్ అనేచోట ఫోటోల్ గదిలో, సోఫాలో విక్రమిస్తూ ఉండగా, నా ధ్యాసని కదలనీకుండా పట్టి ఉంచాను. చాలా నిశ్శబ్దంగా, సాత్మీకంగా, నేను ఎంతోమంది శ్రేతలముందు మాటల్లాడుతన్నట్టు ఊహించుకున్నాను. వినేవాళ్ళతో నేనిలా అన్నాను, “నాకిక్కడికి రావటం సంతోషంగా ఉంది; ఈ గొప్ప అవకాశంకోసం నేను ప్రార్థించాను.”

నా మనసుతో నేను ఊహించుకున్న శ్రేతలని చూశాను, ఆ వాస్తవాన్ని పూర్తిగా అనుభవించాను. నేను ఒక అభినేత పొత్ర వహించి ఈ మనసులోని ఊహని ఒక చిత్రంలా, నాటకీయంగా మలిచాను. ఆ సినిమా నా సుష్టుచేతనకి అందటం చూసి నాకు తృప్తి కలిగింది. ఆ సుష్టుచేతన తన పద్ధతిలో దాన్ని నిజం చేస్తుంది. మర్ఱాడు, నిద్ర లేస్తూనే నాకు ఎంతో ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా అనిపించింది. కొన్నాళ్ల

తరవాత మిడ్వేస్ట్లోని ఒక సంస్థనించి నాకొక పిలుపు వచ్చింది. వాళ్ల నన్ను తమ సంస్థకి డైరెక్టర్ పదవిని స్వీకరించమని కోరారు. నేను ఒప్పుకున్నాను. ఆ తరవాత ఎన్నో ఏళ్ల ఎంతో శ్రద్ధగా అక్కడ నా కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించి, మనసారా ఆనందాన్ని అనుభవించాను.

నేను వివరించిన ఈ పద్ధతిని తరచు ‘మానసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి’ అని అంటూ ఉంటారు. నా పుస్తకాలు చదివి, నా ఉపాన్యాసాలు విస్తువాళ్లు చాలామంది దగ్గర్చుంచి నాకు ఉత్తరాలు వచ్చాయి. ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి ఎంత అద్భుతమైన ఘర్షితాలని పొందారో, వాళ్లందరూ ఆ ఉత్తరాల్లో రాశారు.”

ఈ మానసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడేది, స్థిరాస్తి అమ్మే విషయంలో - మీరు ఒక జంబినిగాని, ఇతర స్థిరాస్తివిగాని అమృతల్చుకుంటే, ముందుగా మీరు అడిగే ధర మీకూ, కొనే వ్యక్తికి సంతృప్తికరంగా ఉండా లేదా అనే విషయాన్ని మీ మనసులో నిర్ధారణ చేసుకోమని నా సలహా. ఆ పని చేశాక, మీరు మనసని ప్రశాంతంగా ఉంచుకుని, అన్నీ మర్చిపోయి, పదిలేసి, మగతగా నిద్రలోకి జారుకోండి. ఆ స్థితి మీ మానసిక ప్రయాసని బాగా తగ్గించేస్తుంది. అప్పుడు ఆ చెక్కుని మీ చేతిలో ఉన్నట్టు ఊహించుకోండి, అది మీకు అందినందుకు ఆనందించండి, ధన్యవాదాలు తెలపండి, ఆ పూర్తి చిత్రాన్ని ఎంతో సహజంగా మీ మనసులో చిత్రించుకున్నాక హాయిగా నిద్రపొండి.

ఇది వాస్తవంగా జరిగిన సంఘటనలాగ మీరు ప్రవర్తించాలి. అలా చేస్తే, మీ సుష్టుచేతన దాన్ని ఒక నిజమైన ముద్రగా స్వీకరస్తుంది. అప్పుడు, అంతలేని తెలివితేటలు, మీ ఆస్తిని కొనటానికి ఇష్టపడి, దానివల్ల సమృద్ధి సాధించే కొనుగోలు దారుని మీ ఔషధకి ఆకర్షిస్తుంది. మనసులోతుల్చోని ప్రపాహం అమృకందారునీ, కొనుగోలుదారునీ ఒకచోటికి చేరుస్తుంది. మనసులో స్థిరపరుచుకున్న ఒక మానసిక చిత్రం, నమ్మకం వెన్నంటి ఉండటం చేత, నిజంగానే వాస్తవరూపాన్ని సంతరించు కుంటుంది.

భౌదొయిన్ పద్ధతి

చార్ల్ బౌదొయిన్ ప్రాస్ట్లోని రూసో ఇన్స్టిట్యూట్లో ప్రోఫెసర్. న్యా నాస్సి సుమార్ల ఆఫ్ హీలింగ్లో రిసెర్చ్ డైరెక్టర్గా పనిచేసిన గొప్ప మేధావి. మనోరోగ నిపుణిగా పనిచేశాడు. సుష్టుచేతనకి గురైన మనసుమీద ప్రభావం పడాలంటే అన్నిటికి కన్నా ఉత్తమమార్గం మగతలోకి జారిపోవటం, లేదా నిద్రలాటి స్థితిలోకి జారిపోవడం అని ఆయన కనిపెట్టాడు. ఆ స్థితిలో ప్రయత్నం అనేది చాలా తగ్గిపోతుంది. అప్పుడు

ఆ ప్రశాంతమైన, నిట్టియమైన స్థితిలో, ఏ ఆలోచనలనైనా సుప్తచేతనకి సులభంగా అందేట్టు పంపించటం సాధ్యం.

బోదాయన్ ఇలా వివరిస్తాడు :

ఇలా చెయ్యటానికి (సుప్తచేతనని నింపటం) ఒక సులభమైన మార్గం ఉంది, అదే సూచించబోయే ఆలోచనకి సంబంధించిన విషయాన్ని కుదించటం, దాని సారాంశాన్ని ఒక చిన్న వాక్యంగా జ్ఞాపకంలో నిక్షిప్తం చేసుకోవటం, దాన్ని ఒక జోలపాటలాగ మళ్ళీమళ్ళీ వట్టి వేసుకోవటం.

కొన్నేళ్ళ క్రితం, లాన్ ఏంజలిన్‌లోని యవ్వనంలో ఉన్న ఒక వితంతువు, ఎడతెగని కుటుంబ కలహంలో చిక్కుకుంది. చనిపోయిన ఆమె భర్త తన స్త్రాస్తిని మొత్తం ఆమె పేర రాసి పోయాడు, కానీ అతని మొదటి భార్యకి పుట్టిన కొడుకులూ, కూతుళ్ళూ ఆ విల్లు చెల్లడని కేసు వేశారు. ఆమె ఒప్పందం చేసుకుండామని ప్రయత్నించినా వాళ్ళ వినిపించుకోలేదు.

ఆమె నా సాయం కోరినప్పుడు, బోదాయన్ పద్ధతిని అవలంబించమని దాన్ని ఆమెకి వివరించాను. తన అవసరాన్ని, ఒక చిన్న వాక్యంలోనో, కొన్ని మాటల్లోనో కుదించి, జ్ఞాపకంలో సులభంగా ముద్దించుకోవటం సులభమని చెప్పాను.

ఆమె ఆలోచించి నిర్ణయించిన వాక్యం, “ఇది డైవేచ్చని అనుసరించి జరిగింది.” ఆమె ఉద్దేశంలో, సామరస్యం అనే సూత్రాన్ని అనుసరించి, ఈ మాటల అర్థం ఏమిటంటే, అంతలేని తెలివితేటలు, ఆమె సుప్తచేతన నియమాల ద్వారా పనిచేసి, ఒక సామరస్యమైన ముగింపుని ప్రసాదిస్తాయి.

పదిరాట్రులపాటు ప్రతిరాట్రి ఆమె ఒక పడక్కుల్చీలో కూర్చుని, తన శరీరాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం నడవించి, నిద్రావస్థకి చేరుకునేది. ఒకసారి అలా నిద్రావస్థలోకి జారాక, ఆమె నెమ్మడిగా, ప్రశాంతంగా, నిజాయాతీగా, ఆ వాక్యాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ ఉచ్చరించింది. ఆమెకి దానివల్ల మనశ్శాంతి దొరికినట్టనిపించింది, ఆమె శరీరం, మనసూ, ప్రశాంతతత్తో నిండిపోయాయి; ఆ తరవాత ఆమె మామూలుగా నిద్రపోయింది.

పదకొండవరోజు పొద్దున్నే నిద్రలేవగానే ఆమెకి ఎంతో హయిగా, తేలిగ్గ ఉన్నట్టనిపించింది. అంతేకాక, నిజంగానే సమస్య పరిష్కారమైపోయిందన్న నమ్మకం కూడా కలిగింది. అదేరోజు ఆమె వకీలు ఆమెకి ఫోన్ చేసి, ఆమె మీద దావా వేసిన వాళ్ళు, వాళ్ళ వకీలూ ఒప్పందం చేసుకునేందుకు సుముఖంగా ఉన్నారని చెప్పాడు. సామరస్యమైన ఒప్పందం చేసుకోవటంతో కేసు కొట్టివేయబడింది.

స్వప్రవేశవట్టం అనే పద్ధతి

మీరు మగతగా, నిద్రలాటి స్థితిలోకి ప్రవేశించగానే, ప్రయత్నం అనేది బాగా తగ్గిపోతుంది. నిద్రావస్థలో షైతన్యంగా ఉండే మనసు దాదాపు చాలావరకు అణిగి ఉంటుంది. ఎందుకంటే సుప్తచేతన సరిగ్గా నిద్రపోయే ముందూ, మేలుకునే ముందూ ఎక్కువ క్రియాశీలంగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో మీ కోరికని సుప్తచేతనకి అందకుండా అడ్డుకునే వృత్తిరేకమైన అలోచనలు ఉండవు.

మీరు హోనికరమైన ఒక అలవాటుని వదిలించుకోవాలని అనుకుంటున్నారని అనుకోండి. దానికోసం ముందు మీ శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకునే భంగిమలోకి మార్చండి, అవయవాలన్నిటినీ సదలించి, అదే స్థితిలో ఉండండి. మగతలోకి జారుకోండి, ఆ తరవాత, “నేనీ అలవాటునుంచి పూర్తి విముక్తిని పొందాను; నాకు హాయిగా, మనశ్శాంతిగా ఉంది!” అని మళ్ళీమళ్ళీ అనుకోండి. ఈ మాటలని రాత్రి, పొట్టున్నా ఓదు-పద్మ నిమిషాలపాటు నెమ్మిగా, శాంతంగా, ప్రేమగా అనుకోండి. మళ్ళీమళ్ళీ అనటంవల్ల మాటల్లోని భావం బలపడుతుంది. హోనికరమైన అలవాటు తల్లిత్తినపుడుల్లూ ఈ ఫారూకునే ఉపయోగించండి. ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తే మీరు మీ సుప్తచేతనకి మీ అలోచనలని స్వీకరించే ప్రేరణ కలిగిస్తారు. ఉపశమనం కలుగుతుంది.

“ప్రెన్స్ ఎగాపలు” పద్ధతి

మన కోరికలని తెలిపేటప్పుడు ప్రశంసనీ, ధన్యవాదాలనీ ఉపయోగించాలని బైబిల్లో పాల్ సలవో ఇస్తాడు. ఈ సులభమైన ప్రార్థనకి అసాధారణమైన ఘలితాలు లభిస్తాయి. కృతజ్ఞతతో నిండిన హృదయం ఎప్పుడూ ఈ విశ్వంలోని స్వజనాత్మక శక్తులకి దగ్గరగా ఉంటుంది. దానివల్ల పరస్పర సంబంధం అనే నియమం, క్రియ, ప్రతిక్రియలకి సంబంధించిన విశ్వంలోని నియమాల ఆధారంగా దీనివైపుకి అసంభ్యక్తమైన దీవెనలు ప్రవహిస్తాయి.

ఈ మధ్యనే యోవసంలో ఉన్న పిల్లల తల్లి ఒకామె తన అనుభవాన్ని నాకు చెప్పింది. “నా ఉద్యోగం హాయింది. నా దగ్గర చిల్లిగప్ప లేదు. నాకు ముగ్గురు పిల్లలు, వాళ్ళని పోషించవలసిన బాధ్యత నాదే. ఎవరి దగ్గరకెళ్లి సాయం చెయ్యమని అడగాలో నాకు తెలీలేదు. అప్పుడు మీరన్నమాట నేను వినటం జరిగింది; మన ప్రార్థనలకి జవాబు దౌరికేమందే మనం కృతజ్ఞత ప్రకటించాలి, అనే మాట - నా మనసులో ఒక దీపం వెలిగినట్టనిపించింది. ఈ పద్ధతిని పరీక్షించి చూడాలని నాకనిపించింది.”

మూడువారాలపాటు ప్రతి రాత్రి, ఉదయమూ ఆమె ఈ కింది వాక్యాన్ని

ఎన్నోసౌర్యు ఉచ్చరించింది, “భగవంతుడా, నాకీ సంపద ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు!” ప్రశాంతంగా ఉన్న స్థితిలో ఆమె ఈ వాక్యాన్ని అంటూ, కృతజ్ఞత అనే భావం మనసునిండా ఆక్రమించుకునేదాకా అలా అంటూనే ఉంది. తనలోని అపారమైన శక్తినీ, తెలివితేటల్నీ ఆహ్వానిస్తున్నట్టు ఆమె ఊహించుకుంది. సృజనాత్మకమైన తెలివినీ, అంతూదరీలేని మనసునీ ఆమె చూడలేదన్న సంగతి అందరికీ షెలిసినదే. తను ఆధ్యాత్మికమైన అనుభూతి అనే అంతశప్రక్షపులతో చూస్తోందనీ, సంపద గురించి ఆమె ఆలోచనల్లో చోటుచేసుకున్న చిత్రం మొదటి కారణమనీ, దానివల్ల తనకి డబ్బు, గౌరవమూ, తిండి దొచుకుతాయనీ, ఆమెకి తెలుసు. ఆమె ఆలోచనలూ, భావాలూ సంపదలో మనిగిపోయి ఉన్నాయి, వాటిమీద ఎటువంటి పరిస్థితి ప్రభావమూ పడడలేదు.

మాటిమాటికీ, “ధన్యవాదాలు భగవంతుడా,” అని అంటూ ఆ ట్రై మనసు ఆ ఆలోచనని స్టోకరించే స్థితికి చేరుకుంది. ఆమెకి లేమి, పేదరికం, రోగాల గురించి ఆలోచనలు మస్తు ఉండినప్పడల్లా, అవసరాన్ని బట్టి, “ధన్యవాదాలు భగవంతుడా” అనే మాటలని వల్లించేది. అలా కృతజ్ఞతార్థప్రాతీతో ఉన్నట్టయితే ఆమె మనసు సంపద అనే ఆలోచనని గ్రహిస్తుంది. జరిగింది కూడా అదే.

ఆమె ప్రార్థనకి ఒక ఆసక్తికరమైన తరువాయి భాగం వచ్చి చేరింది. ప్రార్థన చెయ్యటం ప్రారంభించిన కొన్నాళ్ళకి ఆమెకి దారిలో తనకి ఒకప్పుడు ఉద్యోగం ఇచ్చిన ఒక వ్యక్తి తారసపడ్డాడు. ఐదేళ్ళగా ఆమె అతన్ని కలుసుకోనేలేదు. అతను మంచి జీతంతో ఉద్యోగం ఇస్తాననీ, చేరణావా అనీ ఆమెని అడిగాడు. అతనామెకి అప్పుగా కూడా కొంత డబ్బిచ్చాడు. మొదటినెల జీతం అందుకునే లోపల దానితో అవసరాలు తీర్చుకోమని అన్నాడు. ఆమె నాతో, “ధన్యవాదాలు భగవంతుడా” అనే అధ్యాత్మక్తిని నేనెన్నటీకి మర్చిపోలేను. అది నా జీవితంలో అద్భుతమైన పరిణామాలని సృష్టించింది!” అంది.

అంగీకారాన్ని సూచించే ఏధ్యాత్మ

ప్రార్థన చేసేప్పుడు నిరర్థకంగా వల్లెలేనే పద్ధతిని పాటించకండి అనే మాటల్లో దాగిఉన్న సత్యాన్ని, అర్థాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోవటం బట్టే అంగీకారం తాలూకు ప్రభావం చాలామటుకు నిర్ణయించబడుతుంది. మీ అంగీకారం తాలూకు శక్తి తెలివిగా ఉపయోగించుకోవటంపైనా, నిర్మిషమూ, స్వష్టమూ అయిన సానుకూలత పైనా ఆధారపడి ఉంటుంది. స్వాలుకి వెళ్లిన ఒక పిల్లలవాడు మూడూ, మూడూ కలిపితే ఏడు అని భూకిటోర్చుమీద రాశాడనుకోండి. టీచరు గణితం ద్వారా అది ఏడు కాదనీ, అరనీ నిరూపిస్తుంది; అప్పుడు ఆ పిల్లలవాడు ఏడుని ఆరుగా మారుస్తాడు. టీచర్

చెప్పినంత మూత్రాన మూడుకి మూడు జోడిస్తే అరు అవలేదు. ఇది గణితానికి సంబంధించిన ప్రాచీన సత్యం, అదే పిల్లవాడు తన తప్పుని సరిదిద్దుకుని, భూక్షబోర్డు మీది సంఖ్యని మార్చేలా చేసింది.

ఆరోగ్యంగా ఉండకపోవటం అనేది అసామాన్య స్థితి; ఆరోగ్యంగా ఉండటమే సహజ స్థితి. ఆరోగ్యం మీ జీవనానికి సంబంధించిన సత్యం. మీరు ఆరోగ్యాన్ని సామరస్యాన్ని, శాంతినీ, మీకోసమూ ఇతరులకోసమూ అంగీకరించి, విశ్వవంతా ఈ సూత్రాలే ఉన్నాయని గ్రహిస్తే, మీ సుష్టుచేతనలో ఉండే వ్యతిరేక ధోరణులని, మీరు అంగీకరించిన వాటిమీద సమ్మకంతో, అర్థం చేసుకుని సరిదిద్దుకోగలుగుతారు.

అంగీకారాన్ని సూచించే ప్రక్రియ ద్వారా చేసే ప్రార్థనకి ఫలితాలు, రూపరేఖలతో సంబంధం లేకుండా, జీవన సిద్ధాంతాలకి కట్టబడి ఉండటం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. ఒక్కడఱం ఆలోచించండి : గణితానికి సూత్రం అంటూ ఉంది కాని పొరపాటుకి లేనే లేదు. సత్యం అనే సిద్ధాంతం ఉంది కానీ అసత్యానికి లేదు. తెలివితేటలకి సూత్రం ఉంది కానీ అజ్ఞానానికి లేదు. సామరస్యానికి సూత్రం ఉంది కాని వైమనస్యానికి లేదు. ఆరోగ్యసూత్రాలనేవి ఉన్నాయి కానీ రోగాలకి లేవు. అదే విధంగా, సమ్మద్దికి సిద్ధాంతాలున్నాయి కానీ పేదరికానికి లేవు.

జిల్లాండులో నా సోదరికి పిత్రార్థయం (gull) లో రాళ్ల ఏవ్వడటంవల్ల అపరేషన్ చెయ్యపలసి వచ్చినప్పుడు నేను ఈ అంగీకార సూచకమైన పద్ధతినే ఉపయోగించాను. ఆస్యత్రిలో సాధారణంగా జరిపే పరీక్షల ద్వారానూ, ఎక్సెర్చెల ద్వారానూ అమెకి ఆ వ్యాధి ఉండని నిర్ధారించారు. తను కోలుకోవాలని నన్ను ప్రార్థించమని ఆమె నన్ను కోరింది. నేనామెకి ఆముహేలమైళ దూరంలో ఉన్నాను, కానీ అది నాకేమీ ఇబ్బంది అనిపించలేదు. మనసు సూత్రానికి స్థల కాలాల పట్టింపు ఉండదు. అంతులేని మనసు, లేదా తెలివి ఒకే కాలంలో అంతటా పూర్తిగా నిండి ఉంటుంది. రోజులో చాలాసార్లు నేను నా సోదరికున్న రోగలక్షణాల గురించి ఆలోచించకుండా, అసలు ఆమె శారీరిక వ్యక్తిత్వం గురించే ఆలోచించకుండా ఉంటూ వచ్చాను. ప్రశాంతంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో, నేను ఈ కింది విధంగా, అంగీకారసూచకంగా ఆలోచించాను:

ఈ ప్రార్థన నా సోదరి కేథరిన్ కోసం. ఆమె ఒత్తిడి లేకుండా, గాఢరా పడకుండా, నిశ్చలంగా, శాంతంగా ఉంది. ఆమె శరీరాన్ని తయారుచేసిన ఆమె సుష్టుచేతన్యంలోని ఉపమనశక్తి ప్రస్తుతం ప్రతి కణాన్ని, నరాన్ని, కణజాలాన్ని, కండరాన్ని, ఎముకనీ, ఆమె సుష్టుచేతనలో ఉన్న అవయవాల నిర్మిషమైన పొందికని అనుసరించి మార్పులు చేస్తోంది. నిశ్చబ్దంగా, సుష్టుచేతనలో ఉండే చెదిరిపోయిన అన్ని ఆలోచనలూ, నిర్మాలీంచబడి, విలీనం చేయబడ్డాయి. ఆమె శరీరంలోని

జీవక్రత్కి, పరిపూర్వత్త, జీవన సిద్ధాంతం తాలూకు సౌందర్యం, ఆమె అణువణువునా బహిర్భూతమవుతున్నాయి. ఆమెలో నదిలా పారుతున్న ఉపశమన మనే ప్రవాహానికి ఆమె గురై, స్పృందిస్సూ, పరిపూర్వ ఆరోగ్యాన్ని, సామరస్యాన్ని, శాంతినీ తిరిగి పొందుతోంది. అంతలేని ప్రేమసాగరం, శాంతి ఆమెలో ప్రవహిస్తూ అన్ని వక్తతలూ, అందవికారమైన చిత్రాలూ ప్రస్తుతం తుడిచిపెట్టుక పోయాయి. అవును, ఇది నిజం.

రెండు వారాల అనంతరం, నా సోదరికి మళ్ళీ పరీక్షలు జరిపారు. ఆమె ఎక్కురేలలో రోగిలక్ష్ణాలు కనబడలేదు. ఆమె నమ్మలేనంతగా కోలుకుండని చెప్పి డాక్టర్ ఆపరేషన్ అవసరం లేదని కూడా అన్నాడు.

అంగీకరించటం అంటే ఆదే నిజమని నొక్కి వక్కాణించటం. రుజువులు ఎంత విరుద్ధంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ మానసిక ధోరణ సరైనదని మీరు స్థిరంగా నమ్మినంత కాలం, మీ ప్రార్థనలకి సమాధానం లభిస్తుంది. మీ ఆలోచన కేవలం అంగీకారాన్నే తెలుపుతుంది. మీరు దేస్తేనా నిరాకరించినప్పటికీ మీరు కాదని అంటున్నది ఉన్నదనే అంటున్నారనుకోవాలి. అంగీకారాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ ఉచ్చరించటం, మీరనేది ఏమిటో, ఎందుకంటున్నారో తెలుసుకుంటే, మీరు అనే మాటలు నిజమని మీరు అంగీకరిస్తున్నారు అనే చైతన్యస్థితికి మీ మనసు మిమ్మల్ని తీసుకెక్కుంది. సుష్టుచేతన ప్రతిక్రియ మీకు తృప్తిని కలిగించేదాకా జీవిత సత్యాలని అంగీకరిస్తూ పొండి.

ఉర్ధ్వాచే ప్రధాని

ఈ పద్ధతిమీటో దాని పేరు చూస్తేనే అర్థమవుతుంది. శతాబ్ది కాలం క్రితం మైన్, బెల్ఫాస్టో ఉంటూ మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఉపశమన పద్ధతిని ఉపయోగించి రోగాలని నయం చేసిన మొట్టమొదటటి వ్యక్తి, దా. ఫిసీన్ పార్ఫెర్ట్ క్రీంబీ చేసిన అధ్యాత్మమైన చికిత్సలనుంచి పుట్టినదే ఈ పద్ధతి. ఆయనే అసులు శరీరంమీద మనసు ప్రభావం గురించి చెప్పి, దానికి మందులని కనుగొన్న మొదటివ్యక్తి, మొట్టమొదటటి మనోవీషిష్టకుడు. రోగి ఇబ్బందినీ, బాధనీ, నొప్పులనీ దివ్యదృష్టితో చూసి రోగినిర్ధారణ చెయ్యగల అధ్యాత్మమైన సామర్థ్యం కూడా ఆయనకుండేది.

ఒక్క వాక్యంలో చెప్పాలంటే, క్రీంబీ ఎంతో విజయవంతంగా ప్రయోగించిన తరువద్దతి ఆధ్యాత్మిక తర్వాతో కూడడున్నది. సుష్టుచేతనలోని తప్పుడు సమ్మకాల వల్లా, అర్థంలేని భయాలవల్లా, వ్యక్తిరేక ధోరణలవల్లా రోగం తలత్తిందని మీరు రోగినీ, మిమ్మల్ని నమ్మించుకోవాలి. రోగం కాని, అనారోగ్యం కాని, కేవలం వక్తమైన ఆలోచనలు శరీరంలో రూపుదాల్చటంవల్లే కలిగిందని, ముందు మీరు మనసులో స్పష్టంగా తర్చుంచుకుని, ఆ తరవాత మీరోగిని నమ్మించండి. బాహ్యశక్తిలోనూ, బాహ్య

కారణాలవల్లనూ, ఈ తప్పుడు నమ్మకం రోగంగా బైటపడిందనీ, ఆలోచనల ధోరణిని మార్చుకుంటే దాన్ని కూడా మార్చటం సాధ్యమేననీ, చెప్పండి.

ఉపశమనానికి ముఖ్యమైన ఆధారం నమ్మకాన్ని మార్చుకోవటమేనని రోగికి వివరంగా చెప్పండి. సుష్టుచైతన్యమే శరీరాన్ని, అందులోని అన్ని అవయవాలనీ సృష్టించిందని కూడా చెప్పండి; అందుచేత, దానికి ఎలా నయం చెయ్యాలో తెలుసు, నయం చెయ్యగలదు, ఈ మాటలు అంటూండగా అది ఆ హనే చేస్తోంది. మీ మనసునే న్యాయస్థానంలో, రోగం అనేది అనారోగ్యమైన ఆలోచనా చిత్రాలతో, వ్యాధిగ్రసమైన మనసు తాలూకు నీడ అనీ వాదించండి. అన్ని అవయవాలనీ సృష్టించినది, శరీరంలోని ప్రతి కణాన్ని, నరాన్ని, కణజాలాన్ని తీర్చిదిద్దినది మీలోని ఉపశమన శక్తి. దాని తరఫున మీ శాయశక్తులా ప్రయత్నించి రుజువులని పోగుచెయ్యటం కొనసాగించండి.

ఆ తరవాత మీ మనసు అనే న్యాయస్థానంలో మీకూ మీ రోగికి అనుకూలమైన తీర్చు ఇవ్వండి. రోగంతో ఉన్న వ్యక్తిని నమ్మకంతోనూ, ఆధ్యాత్మికమైన అవగాహనతోనూ విడుదల చెయ్యండి. మీ మనసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన నిరూపణ ఆశ్చర్యంలో ముంచేత్తేదిగా ఉంటుంది. ఉన్నది ఒకటే మనసు కాబట్టి, మీరు నిజమని భావించేది రోగి అనుభవంలో బైటపడుతుంది. అప్పుడు నయం కావటం మొదలుపెడుతుంది.

ఎలప్యారాట్మమైన పద్ధతి ఆధునిక బ్లైట్ సౌండ్ థెరపీ (Ultrasound Therapy) వెంటి

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ ప్రార్థన ద్వారా ఉపశమనాన్ని పొందటంలో అద్భుతమైన ఫలితాలని సాధిస్తున్నారు. పరిపూర్ణమైన పద్ధతిని ఉపయోగించే వ్యక్తి రోగి పేరు ఉచ్చరిస్తుంది. ఆ తరవాత మానంగా దేవుడినీ, ఆయన గుణగణాలనీ, గొప్పతనాన్ని తల్లుకుంటుంది. అంటే దేవుడు ఆనందం మూర్తిభవించినవాడనీ, ఆనంతమైన ప్రేమమూర్తినీ, ఆయనది అపారమైన జ్ఞానమనీ, సర్వశక్తిమంతుడనీ, ఆయన వివేకానికి హద్దులుండవనీ, పరిపూర్ణమైన సామరస్యం కలవాడనీ, వర్ణించ టానికి సాధ్యంకాని సొందర్యం కలవాడనీ, ఎటువంటి లోటుపాటుల్లోని నిర్ద్ధష్టమైన శక్తిస్వరూపుడనీ గుర్తుచేసుకుంటుంది. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తోంతే ఆమె మైత్రేయం కొత్త ఆధ్యాత్మిక స్థాయికి చేరుకుంటుంది. రోగి మనసులోనుంచీ, శరీరంలోనుంచీ తను తొలగించాలనుకుంటున్న అవకత్తవకలన్నీ భగవంతుడి ప్రేమసాగరంలో మనిగి పోతున్నట్టు ఆమెకి అనుభూతి కలగుశుంది. తను చేసే ప్రార్థనవలు ప్రసుతం భగవంతుడి సమస్త శక్తి, ప్రేమభావనా రోగిపైన కేంద్రీక్యతమైనట్టు ఆమెకి అనిపిస్తుంది.

మొదట ఉండిన ఇబ్బందులూ, చీకాకులూ, జీవితం, ప్రేమ అనే అనంతసాగర సమక్షంలో పూర్తిగా ప్రభావాన్ని కోల్పోయాయి.

పరిపూర్వమైన పద్ధతి అనేదాన్ని బహుశా ఆధునిక వైద్య పద్ధతిలో ఉపయోగించే అల్ఫ్రాసాండ్ చికిత్సతో పోల్చువచ్చునేమా. దీన్ని గురించిన వివరాలు ఈ మధ్యనే లాన్ ఏంజెలన్లోని ఒక ప్రసిద్ధరూలైన వైద్యరాలు నాకు తెలియజేసింది. ఆమె ఉపయోగించే పరికరం హచ్చుస్థాయి ప్రీక్వెస్టోలో బిలమైన శబ్దతరంగాలని స్ఫోటిస్తుంది. శరీర భాగాల మీద వీటిని కేంద్రికరించినపుడు, వ్యాధికి గురైన కణజాలాలపై దీని ప్రభావం వల్ల, వాటి ప్రతిధ్వని అల్ఫ్రాసాండ్లో వినిపించేట్లు అవి ప్రతిస్పందిస్తాయి.

శైతన్యస్థితిలో దేవుడి గుణగణాలనీ, గొప్పతనాన్నీ గుర్తుచేసుకుంటూ మనం ఎంత వైస్తాయికి లేస్తామో, అంతే బిలంగా సామాన్యం, ఆర్గ్యం, శాంతి అనే ఆధ్యాత్మిక తరంగాలని మనం స్ఫోటిస్తాం. ఈ తరంగాలు ఎవరిమీద కేంద్రికరిస్తామో, వాళ్లలో అవి ప్రతిధ్వనించి, ప్రతిస్పందనలని కలగజేస్తాయి. ఈ రకమైన ప్రార్థన ద్వారా ఎన్నో చెప్పుకోదగ్గ ఘలితాలు లభించి రోగులు కోలుకున్నారు.

అవిచీమనిషి నెడ్డుస్తోచు

డా. క్లైంబీ కూడా తరవాత తరవాత పరిపూర్వమైన పద్ధతినే రోగాన్ని నయం చేసేందుకు వాడాడు.

ఆయన రాసిన రాతప్రతులు ఒకదాన్నో ఒక అవిటి స్ట్రీకి తను ఎలా ఉపశమనాన్ని అందించాడో వివరించాడు. ఆ స్ట్రీ కుంటిది, వయసు మళ్ళీనది, మంచం పట్టి ఉంది. అందుకని ఆయనే ఆమెని చూసేందుకు వెళ్లాడు. ఆమె రోగానికి కారణం ఆమె నమ్మే మతం చాలా సంకుచితమైనది. అందులో బంధి అయిపోయి ఆమె లేచి నిలబడే శక్తిని కూడా పోగొట్టుకుంది, ఇక నడవటం అనేది అసాధ్యం అయింది. ఆమె అజ్ఞానం, భయం అనే సమాధిలో జీవిస్తోంది. ఆమె బైబిల్లోని ప్రతి అక్కరాన్ని నమ్మటంవల్ల విపరీతమైన భయానికి గురైనది.

“అమె చిక్కుపోయిన ఆ సమాధిలోనే దేవుడి శక్తి కూడా నిండి ఉంది. అది ఆమె కట్టని తెంచి, ఆమె సంకెత్తని ఛేదించి, శవంలోంచి పునరుజ్జీవనం పొంది పైకి లేచేందుకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది,” అన్నాడు క్లైంబీ.

ఆ స్త్రీ ఎవరిసైనా బైబిల్లోని ఘలానా వాక్యాలకి అర్థం వివరించమని అడిగినపుడు రాయే ఆమెకి జవాబయేది; ఆ తరవాత ఆమె జీవితమనే రోటై (అపోరం) కోసం తమతమాడేది. విపరీతమైన భయం చేత ఉద్వేగం చెంది ఆమె

మనసు అస్పృష్టంగానూ, స్ఫుర్తిగానూ తయారైందని డా. క్షీంబీ నిర్ణయానికొచ్చాడు. తను చదువుతున్న బైబిల్లోని ఆ పేజీలు స్ఫుర్తంగా అర్థం చేసుకోలేకపోవటంవల్ల ఆమె ఆ స్థితికి చేరుకుంది. దీనివల్ల ఆమె శరీరం భారీగానూ, మందుకొడిగానూ తయారై చివరికి పశ్చవాతం వాతపడేట్టు కనిపించింది.

ఆ స్థితిలో క్షీంబీ ఆమెని, బైబిల్లోని ఈ కింది పంక్తులకి అర్థం ఏమిటని అడిగాడు :

అయినప్పటికీ నేను కొంతసేపు నీవెంట ఉంటాను, ఆ తరవాత నన్ను పంపించిన ఆ పరమాత్మ దగ్గరకి వెళ్తాను. నువ్వు నాకోసం వెతుకుతావు, కానీ నేను నీకు దొరకను : ఇక నేను ఉన్న చోటికి నువ్వు రాలేవు.

జాన్ 7:33-34

ఆ పంక్తుల అర్థం జీసన్ స్వర్గానికి వెళ్లాడు అని ఆమె చెప్పింది. క్షీంబీ దానికి సరైన అర్థం చెప్పి, ఆమె వెంట కొంతసేపు ఉండటం అంటే ఆమె రోగులక్ష్మిలనీ, భావాలనీ, వాటి కారణాలనీ తను వివరించటం అని చెప్పాడు. కొంతసేపు మాత్రమే తనకి ఆమె మీద జాలీ, సానుభూతీ ఉంటాయనీ, కానీ తను ఆమె మనస్థితికి తోడుగా ఎక్కువసేపు ఉండలేననీ అన్నాడు. ఆ తరువాతి మెట్టు మమ్మల్ని పరిషిన ఆ పరమాత్మ దగ్గరకి వెళ్లటం. దీనర్థం మనందరిలోనూ ఉండే దేవుడి సృజనాత్మక శక్తి అని క్షీంబీ విశదీకరించాడు.

వెంటనే క్షీంబీ తన మనసులో ప్రయాణం చేసి దైవపరమైన ఆదర్శాన్ని తరచి చూశాడు; అంటే, జీవశక్తి, జ్ఞానం, సామరస్యం, ఒక రోగిలో పనిచేసే దేవుడి శక్తి. అందుకే ఆయన ఆమెతో, “అందుకని, నేను వెళ్లేచోటికి నువ్వు రాలేవు, ఎందుకంటే నువ్వు నీ సంకుచితమైన, ఇరుకైన నమ్మకం అనే తైదులో ఉన్నావు, నేనేమో ఆరోగ్యంలో ఉన్నాను,” అన్నాడు.

ఈ ప్రార్థన, వివరణ వెంటనే ఆమెలో ఒక రకమైన సంచలనాన్ని రేకెత్తించింది, ఇక ఆమె మనసులో ఒక మార్పు తలెత్తింది. ఆమె చేతికర్తలు లేకుండా నడిచింది! తను చికిత్సచేసి కోలుకున్న రోగులందరిలోనూ ఈమెది చాలా ప్రత్యేకమైన కేసని క్షీంబీ అన్నాడు. ఆమె పూర్తిగా తప్పుదారిపట్టింది, ఆమెకి నిజం చెప్పి, ఆమెలో జీవశక్తిని నింపటం చనిపోయిన మనిషికి ప్రాణం పోసినట్టయింది. క్షీంబీ ఏసుక్రీస్తు పునర్జన్మ (resurrection) కి సంబంధించిన వాక్యాలు చదివి, ఆమెలోని ఏసుక్రీస్తుకి, అంటే ఆరోగ్యానికి దాన్ని అస్వయించాడు; ఇది ఆమె మీద ఎంతో శక్తివంతమైన ప్రభావాన్ని చూపించింది. ఆమె అంగీకరించిన సత్యం ఒక దేవదూత, లేదా ఒక ఆలోచన అనీ, అదే రాయి లాంటి భయాన్నీ, అజ్ఞానాన్నీ, అంధవిశ్వాసాన్నీ

పోగాట్టిందనీ అన్నాడు. అప్పుడిక దేవుడి ఉపశమనశక్తి వెలువడింది. అదే ఆమెకి పరిపూర్ణతని చేకూర్చింది.

ఆదేశించేటం బున్నే ఏద్దతి

ఒక మాట వెనక ఉన్న భావనీ, నమ్మకాన్ని బట్టి అందులోకి శక్తి వచ్చి చేరుతుంది. ఈ ప్రపంచాన్ని నడిపించే శక్తి మన తరఫున కదులుతూ, మన మాటకి వత్తాను పలుకుతోందని తెలుసుకున్నప్పుడు, మన ఆత్మవిశ్వాసం, మన ధీమా పుంజుకుంటాయి. శక్తికి శక్తిని జోడించటానికి మీరు ప్రయత్నించకండి. మానసికమైన ప్రయోస, బలవంతం, భూతిడి, పెనుగులాట ఉండకూడదు.

ఎప్పుడు కలుసుకుండామో చెప్పమని తనకి ఆదేపనిగా భోన్ చేస్తున్న ఒక యువకుడి మీద ఒక యువతి ఆదేశం అనే పద్ధతిని ఉపయోగించింది. అతన్ని వదిలింఘకోవటం ఆమెకి చాలా కష్టంగా తోచింది. అతను ఆమె పనిచేసే చోటికి కూడా రావటం మొదలుపెట్టేసరికి వెంటనే తీర్పమైన చర్య తీసుకోక తప్పదని ఆమె గ్రహించింది.

రోజూ చాలాసార్లు తనని తాను శాంతంగా ఉండే స్థితికి లోను చేసుకుని ఈ కింది ఆదేశాన్ని వల్లటివేసింది :

నేను జె-ఆర్-ని దేవుడి దగ్గరకి పంపుతున్నాను. అతను ఎప్పుడూ తను ఉండవలసిన చోటే ఉన్నాడు. నేను స్నేచ్ఛగా ఉన్నాను, అతను కూడా స్నేచ్ఛగా ఉన్నాడు. ఇక నా మాటలు అనంతమైన మనసులోకి చొచ్చుకునిపోయి నిజ మహాలని ఆదేశిస్తున్నారు. అలా జరిగింది.

ఆమె చెప్పినదాన్నిబట్టి, ఆ యువకుడు వెంటనే ఆమె జీవితంనుంచి మాయమయాడు. ఆ తరపాత ఈనాటివరకూ ఆమె అతన్ని చూడలేదు. “నేల అతన్ని మింగేసినట్టు అయింది!” అంటుందామె.

మీరొక విషయాన్ని ఆదేశిస్తారు, అది మీలోనే స్థాపించబడుతుంది : మీ మార్గం వెలుగుతో మెరిసిపోతుంది.

జాబ్ 22:28

శాస్త్రమైన వాస్త్వాశ్మీ శీకు శీర్పు అంబించుకోండి

1. మానసికమైన ఇంజనీరులా ప్రవర్తించి, మరింత భఘ్యమైన, గొప్పమైన జీవితాన్ని నిర్మించుకునేందుకు, ఇంతకుముందే ప్రయోగాల ద్వారా రుజువు చెయ్యబడ్డ పద్ధతులని ఉపయోగించండి.

2. మీ కోరికే మీరు చేసే ప్రార్థన. మీ కోరిక నెరవేరినట్టు ఇప్పుడే ఊహించుకోండి, దాని వాస్తవాన్ని అనుభూతి ద్వారా తెలుసుకోండి, మీ ప్రార్థనకి సమాధానం దొరికినంత ఆనందం కలుగుతుంది.
3. ఘలితాలని సాధించటానికి సులభమైన మార్గాలని ఇష్టపడండి - మానసిక విజ్ఞానం తాలూకు ఖచ్చితమైన సాయంతో.
4. మీ మనసులో దాగి ఉన్న స్ఫూడియోలో మీరు ఆలోచించే ఆలోచనల ద్వారా మీరు నవనవలాడే ఆరోగ్యాన్ని, విజయాలనీ, సంతోషాన్ని నిర్మించుకోగలరు.
5. ఎల్లప్పుడూ మీ సుష్టుచేతనలోని ఆనంతమైన తెలివితేటలనుంచి మీ చైతన్యమైన ఆలోచనలకి నేరుగా ప్రతిస్పందన లభిస్తుందనటాన్ని మీరు వ్యక్తిగతంగా నిరూపించే వరకూ శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ప్రయోగాలు చేయుండి.
6. మీ కోరికలు తప్పక ఘలించటం ముందే చూడగలిగి ఆనందాన్ని, శాంతినీ అనుభవించండి. మీ మనసులోని ఊహించితాలు ఏమైనాసరే మీరు ఆశించిన విషయాల, మీరు చూడని రుజువుల సారాంశమే.
7. మనసులోని ఒక ఊహించితం వెయ్యమాటలపెట్టు. మీ మనసులోని చిత్రాలని నమ్మకం వెస్తుంటి ఉన్నట్టయితే, మీ సుష్టుచేతన దాన్ని నిజం చేస్తుంది.
8. ప్రార్థన చేసేప్పుడు, మానసికమైన ప్రయాసాన్ని, ఒత్తిందినీ దగ్గరకు రానివ్వకండి. నిద్రలాంటి మగతలోకి జారుకుని, మీ ప్రార్థనకి సమాధానం దొరికిందన్న భావనతోనూ, అవగాహనతోనూ మిమ్మల్ని మీరు జోకొట్టుకుంటూ నిప్రపాండి.
9. కృతజ్ఞత నిండిన హృదయం విశ్వంలోని సంపదలకి చేరువగా ఉంటుంది.
10. అంగీకరించటం అంటే అది అలా ఉందని నోక్కి వక్కాశించటం, ఇక మీరు ఈ మానసిక ధోరణి నిజమని ఎప్పుడూ నమ్మితే, దానికి విరుద్ధమైన రుజువులు ఎన్ని ఉన్నపుటీకీ, మీ ప్రార్థనలకి సమాధానం లభిస్తుంది.
11. దేవుడి ప్రేమ, కీర్తి గురించి ఆలోచిస్తూ సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతితో నిండిన తరంగాలని ఉత్సత్తి చేయుండి.
12. మీరు నిజమని భావించి ఆదేశించినది జరుగుతుంది. సామరస్యాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, శాంతినీ, సమృద్ధినీ అదేశించండి.

సుప్తచేతన ఎప్పుడూ జీవితంమైపుకే మొగ్గ చేరపుతుంట

పీ వానసిక జీవితంలో తొంబైశాతం సుప్తచేతనదే. ఈ అద్భుతశక్తిని ఉపయోగించు కోవటంలో మీరు విషలులైంటే, ఇక మీ జీవితం ఎంతో సంకుచితమైన హాచ్చు ల్లోపల ఉంటూ శాపగ్రస్తమై పోతుంది.

మీ సుప్తచేతన ప్రక్రియలన్నీ ఎప్పుడూ జీవితానికి సంబంధించి, నిర్మాణాత్మకంగా ఉంటాయి. మీ సుప్తచేతనే మీ శరీరాన్ని నిర్మించి, దాని తాలూకు జీవక్రియలన్నిటినీ నిర్వహిస్తుంది. అది రోఖికి ఇరవైనాలుగ్గంటలు పనిచేస్తూనే ఉండి, అసలు నిద్రపోదు. మీకు ఎటువంటి హని కలగకుండా నిత్యం మీకు సాయం చేస్తూ మిమ్మల్ని కంటికి రెపులా కాపాడేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది.

మీ సుప్తచేతన అనంతమైన జీవితంతోటి, హాచ్చులేని వివేకంతోటి సంపర్చుంలో ఉంటుంది. దాని ప్రేరణలూ, ఆలోచనలూ అన్నీ జీవితం మైపుకే ఉంటాయి. గొప్ప ఆకాంక్షలూ, ప్రేరణలూ, కల్పనలూ మరింత మైపుకే, ఉదాత్మమైన జీవితం కోసం అంకురించేది ఈ సుప్తచేతన నుంచే. మీకు బాగా లోతైన నమ్మకాలు ఏపైనా ఉన్నాయంటే, వాటి గురించి తార్కికంగా వాదించటం అసంభవమని మీకు అనిపిస్తే, అవి మీ ఛైతన్యమైన మనసులోనుంచి వెలువడకపోవటమే కారణం; అవి మీ సుప్తచేతనలోంచి పుట్టినవి.

మీ సుప్తచేతన అంతర్దృష్టి ద్వారానూ, ప్రేరణల ద్వారానూ, అనుభూతుల ద్వారానూ, సంకేతాల ద్వారానూ, కోరికల ద్వారానూ, ఆలోచనల ద్వారానూ, మీతో మాట్లాడుతుంది. అది ఎప్పుడూ లేచి నిలబడమని, అధిగమించమని, ఎదగమని, ముందుకి పొమ్మని, సాహసాలు చెయ్యమని, మరింత ఎత్తులకి చేరుకోమని మీకు చెపుతూ ఉంటుంది. ప్రేమించాలనీ, తోటిమసుమల ప్రోణాలని కాపాడాలనీ బలమైన ఆకాంక్ష కూడా ఈ సుప్తచేతన లోతుల్లోంచే వస్తుంది. ఉడాహరణకి, 18 ఏప్రిల్, 1906లో శాస్త్రాన్నినీకోలో వచ్చిన అతిపెద్ద భూకంపంలో, బలహీనులూ, అవిటి వాళ్లూ, ఎంతోకాలంగా మంచం పట్టినవాళ్లూ, లేచి, గొప్ప సాహసకృత్యాలు చేసి

తమ అద్యుతమైన సహసరక్తిని ప్రదర్శించారు. ఎలాగైనా తోటివారిని రక్కించాలన్న తీవ్రమైన కోరిక వారి మనసుల్లో ఉప్పాంగింది. వారి సుప్తచేతన కూడా అనుకూలంగా స్పందించింది.

గొప్ప కళాకారులు, కవులు, రచయితలు తమ సుప్తచేతనలోని శక్తులతో కలిసిపోయి, ఉత్సాహమైన్ని ప్రేరణనీ పొందుతారు. రాబ్రీ లూయి స్టీవెన్స్ నిద్రపోయే మందు, నిద్రలో కథలు స్ఫ్రించే శక్తిని, తన సుప్తచేతనకి అప్పగించేవాడు. తన బ్యాంకులో డబ్బు చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పుడల్లా తన సుప్తచేతనని ఒక మంచి, అమ్ముడుపోయే సంచలనాత్మకమైన కథని ఇష్టమని అడిగే అలవాటు ఆయనకి ఉండేది. తన లోతైన మనసు కథని విడివిడి భాగాలుగా, ఒక సీరియల్లాగా, తనకి అందించేదని ఆయన అన్నాడు. దీన్నిబట్టి, మీ చైతన్యమైన మనసుకి తెలియని విషయాలని కూడా మీ సుప్తచేతన్యం గొప్పగా, తెలివిగా, మీచేత ఎలా చెప్పిస్తుందో తెలుస్తోంది.

మార్క్ టైన్ తను జీవితంలో ఎన్నడూ పనిచెయ్యసేలేదని ఈ లోకానికి చాలాసార్లు చెప్పేటు. ఆయన హస్యమూ, గొప్ప రచనలూ, తన సుప్తచేతనలోని తరిగిపోని ఖజానానుంచి ఎలా తీసుకోవాలో తనకి తెలియటంవల్లే రూపుదాల్చాయి.

మనసు చేసే పనులని శరీరం ఎలా చిత్రిస్తుంది

మీ చేతన, సుప్తచేతనల మధ్య పరస్పర క్రియ జరగాలంటే వాటికి సరిపోయే నాడీవ్యవస్థల మధ్య పరస్పర క్రియ కూడా జరగబుం అవసరం. మెదడు వెన్నెముక, లేదా స్వచ్ఛంద వ్యవస్థ సుప్తచేతన్యం తాలూకు మనసుకి అంగం. స్వయం పరిపాలన వ్యవస్థ సుప్తచేతన అంగం. చైతన్యస్థితిలో మీరు గ్రహించే ప్రభావాలు స్వచ్ఛంద నాడీవ్యవస్థ ద్వారా వస్తాయి. వాటి ద్వారానే శరీరంలోని ఇంద్రియాలు స్పందిస్తాయి, మీ శరీర కడలికలని మీరు స్వచ్ఛందంగా నియంత్రించగలుగుతారు. ఈ వ్యవస్థకి నియంత్రణ కేంద్రం మెదడుని కప్పి ఉంచే పొర (cerebral cortex) లో ఉంటుంది.

స్వయం పరిపాలన నాడీవ్యవస్థ, ఒక్కసారి దీన్నే అనైచ్చిక (involuntary) నాడీవ్యవస్థ అని కూడా పిలుస్తారు, దీని క్రియలకి కేంద్రాలు మెదడులోని ఇతర భాగాల్లో ఉంటాయి, వీటిలో చిన్నమెదడు (cerebellum), వెన్నెముకతో మెదడు కలిసే భాగం (brain stem), ఎమిగ్డాలా (amygdala) ఉంటాయి. ఈ అంగాలు స్వయంత్రంగా శరీరంలోని ప్రధానమైన వ్యవస్థలతో జోడించబడి, చైతన్యతతో కూడిన అవగాహన లోపించిన సమయాల్లో కూడా వాటి జీవక్రియలకి ఆధారంగా ఉంటాయి.

ఈ రెండు వ్యవస్థలూ విడివిడిగా కానీ, కలిసికట్టగా కాని పనిచెయ్యగలవు.

ఉదాహరణకి, చిన్నమెదడులో ప్రతిస్పందించే కేంద్రానికి ఆపద తాలూకు అవగాహన అందినప్పుడు, సందేశాలు మెదడు పైపొరకీ, ఎమిగీడాలాకీ పంపబడతాయి. ఆ ప్రమాదాన్ని చేతనాపథలో చూసి అంచనావేనే లోపలే వ్యక్తికి ఉండే ఎదుర్కొనే శక్తులు ప్రతిస్పందించటం మొదలుపెడతాయి.

మనసుకి శరీరానికి మధ్య జరిగే ఈ పరస్పర క్రియని సులభంగా గుర్తించే మార్గం ఏమిటంటే, మీ స్వచ్ఛంద వ్యవస్థలోని నాడుల్లో కలిగే విద్యుత్ ప్రేరకాల పరంపరకి సమాంతరంగా ఉండే ఆలోచనని మీ చేతన మనసు అర్థం చేసుకుంటుందని గ్రహించటం. దీనివల్ల మీ ఆశైభ్విక వ్యవస్థలోని నాడుల్లో ఇదేరకం విద్యుత్తు ఉత్సత్తి చెయ్యబడి, ఆ ఆలోచన మీ సుప్తచేతనకి అందజేయబడుతుంది. ఈ రకంగానే మీ ఆలోచనలు వస్తురూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

నిజమని నమ్మిన మీ షైతన్యంలోని ప్రతి ఆలోచనా, మీ మెదడు పొర ద్వారా మీ సుప్తచేతనకి ఆధారమైన మెదడులోని ఇతర అంగాలకి పంపించబడుతుంది. అవే మీ ఒంట్లోని మాంసంగా మారి, మీ ప్రపంచంలో వాస్తవాల రూపంలో తీసుకు రాబడతాయి.

శరీరాన్ని సంప్రక్రించే జ్ఞానం ఒకటి ఉంటి

మీరు కణజాలాన్నీ అంగాల నిర్మాణాన్నీ, అధ్యయనం చేస్తే అంటే కళ్లు, చెపులూ, హృదయం, కాలేయం, మూత్రాశయం మొదలైనవన్నీ కొన్ని కణాల సమూహంతో ఏర్పడి, సామూహిక జ్ఞానం కలిగి ఉంటాయనీ, ఆ జ్ఞానమే అవి కలిసి పనిచేసేట్లు చేస్తుందనీ తెలుసుకుంటారు. మాస్టర్మైండ్ (షైతన్యం) సూచనలతో అవి అదేశాలని గ్రహించగలిగి, వాటిని అర్థం చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టగలవు.

ఏకకణజీవిని జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేసినప్పుడు, మీ స్థిరమైన శరీరంలో జరిగేదేమిటో కనిపిస్తుంది. ఏకకణజీవికి అంగాలేవీ లేకపోయినప్పటికీ, అది మానసిక చర్యలకీ ప్రతిచర్యలకీ నిదర్శనాలు చూపిస్తుంది. కదలికకీ, పోషకాహాన్ని తీసుకోవటానికి, దాన్ని ఒంటపట్టించుకోటానికి, వ్యర్థపడార్థాలని బైటికి పంపించటానికి అవసరమైన ప్రాథమిక క్రియలన్నీ నిర్వహిస్తుంది.

మీ శరీరాన్ని దాని మానాన్న దాన్ని వదిలేస్తే, కాపాడుకునే ఒక జ్ఞానం అనేది ఉండని చాలామంది అంటారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఇది వాస్తవమే. బైటికి కనిపించేదాన్ని బట్టి షైతన్యంతో కూడిన మనసు ఎప్పుడూ దాని జ్ఞానేంద్రియాల సాక్ష్యాలకి అడ్డుపడుతూ ఉంటుందనేది ఒక ఇబ్బంది. దీనివల్ల తప్పుడు నమ్మకాలూ, భయాలూ, అభిప్రాయాలూ అనేవి ఊపందుకుంటాయి. మీ సుప్తచేతనలో మనస్తత్వమూ,

భావాలకి మార్గదర్శనం చెయ్యబడటమూ (conditioning) ద్వారా ఈ భయాలూ, మూర్ఖనమ్మకాలూ, వ్యతిరేక ధోరణులూ రూపం దాల్చినప్పుడు, దానికి అందించబడే బల్లప్రింట్లోని వివరాలకి తగినట్టు పనిచెయ్యటం తప్ప, సుప్తచేతనకి మరో మార్గం ఉండదు.

ఘంటల వ్యంచికోసం సుప్తచేతన సిరంతరం ఏసిచేస్తుంది

మీలోని ఆత్మాత్మయమైన మనసు అందరిమంచికోసమని పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. వాటన్నిటి నేపథ్యంలో అంతర్గతంగా సామరస్యం అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ అది పనిచేస్తుంది. మీ సుప్తచేతనకి తనదంటూ ఒక సంకల్పం ఉంది, అది చాలా వాస్తవమైనది. అది పగలనక రాత్రసక, మీకు ఇష్టం ఉన్న లేకపోయినా, పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. అది మీ శరీరాన్ని నిర్మిస్తుంది, కానీ మీరు దాన్ని చినలేరు, చూడలేరు, నిర్మాణం జరుగుతున్నట్టు తెలుసుకోలేరు. ఇదంతా నిశ్శబ్దంగా జరిగే ప్రక్రియ. మీ సుప్తచేతనకి తనదంటూ ఒక జీవితం ఉంది, అది నిరంతరం సామరస్యం వైపు, ఆరోగ్యం వైపు, శాంతి వైపు కరులుతూ ఉంటుంది. అది దానిలో ఉండే దైవ సంబంధమైన నియమం, మీ ద్వారా అభిఖ్యక్తి పొందేందుకు అదేప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది.

ఘంటగ్రంత సౌమయ్య సిద్ధాంతంతో మనస్యాలు ఎలా జీవ్యుం చేసుకుంటారు

సరైన పథ్థతిలో, శాస్త్రియ పథ్థతిలో ఆలోచించాలంటే మనకి “సత్యం” తెలియాలి. పాత నానుడి చెప్పినట్టు, “నీకు సత్యం తెలుసుంది, సత్యం నీకు స్నేహిని ప్రసాదిస్తుంది.” సత్యం తెలుసుకోవటమంటే, సుప్తచేతనలోని అనంతమైన జ్ఞానంతోనూ, శక్తితోనూ సామరస్యం కలిగి ఉండటం. అది నిరంతరం జీవితంవైపుకి కరులుతూ ఉంటుంది.

సామరస్యత లేని ఆలోచనగాని, పనిగాని, అది అజ్ఞానం వల్లో, కావాలనే చెయ్యటం వల్లో అయినప్పటికీ, వైమనస్యానికీ, అన్ని రకాల పరిమితులకీ దారి తీస్తుంది.

శాస్త్రజ్ఞులు మనం ప్రతి పదకొండు నెలలకొకసారి కొత్త శరీరాన్ని నిర్మించు కుంటామని అంటారు; అందుచేత భౌతికదృష్టితో చూస్తే మీ వయసు నిజానికి పదకొండు నెలలే అనాలి. అందుకని, మీరు మీ శరీరంలోకి మళ్ళీ భయం, కోపం, ఈర్ధు, పగ, అనే ఆలోచనలని, లోటుపాట్లని ప్రవేశపెడితే, మిమ్మల్ని తప్ప ఇంకెవరిని మీరు తప్పపట్టలేరు.

మీ ఆలోచనల సారాంశమే మీరు. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలనుంచీ, ఊహాల నుంచీ మిమ్మల్ని మీరు దూరంగా ఉంచుకోండి. చీకటిని పారదోలాలంబే వెలుతురొక్కటే మార్గం; చలినుంచి విముక్తి లభించాలంబే చలిమంట వెయ్యాలి; వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలని అధిగమించటానికి, వాటి బదులు మంచి ఆలోచనలు చెయ్యాలి. మంచిని అంగీకరించండి, అప్పుడు చెడు మాయమవతుంది.

ఆరోగ్యంగా, జీవంతో, బలంగా ఉండటం ఎందుకు సహజం రోగిప్పాం ఉండటం ఎందుకు సహజం కాచు

సామాన్యంగా ఈ ప్రపంచంలో పుట్టే పిల్లలందరూ ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు, వాళ్ళ అవయవాలూ, అంగాలూ అన్నీ సరిగ్గానే పనిచేస్తూ ఉంటాయి. ఇది సామాన్యంగా ఉండే స్థితి. మనం ఆరోగ్యంగా, జీవంతో, బలంగా ఉండాలి. ఆత్మరక్షణ అనే సహజగుణం మన స్వభావంలో అన్నిటికన్నా బలమైనది. అందులో మీ స్వభావంలోని అన్నిటికన్నా శక్తివంతమైన, శాశ్వతమైన ఉనికితో కూడిన, ఎల్లప్పుడూ పనిచేస్తూ ఉండే సత్యం దాగి ఉంటుంది. మీ ఆలోచనలూ, ఊహాలూ, నమ్మకాలు, అన్నీ మరింత శక్తివంతంగా పనిచేసేది మీలో అంతర్గతంగా ఉండే జీవనసూత్రంతో అవి సామరస్యం కలిగి ఉన్నప్పుడే. ఇది అన్ని విధాలుగానూ, ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుతూ ఉంటుంది. మరింత సులభంగానూ, నిర్మిషంగానూ సామాన్య స్థితిని మళ్ళీ పునరుద్ధరించేందుకు, అసామాన్యమైన స్థితులని కృతిమంగా కలగజేయకుండా ఉండేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

రోగిప్పిగా ఉండటం అనేది సహజం కాదు. రోగిప్పిగా ఉన్న మనిషి జీవన ప్రవాహానికి విరుద్ధమైన దిశగా పోతున్నాడనీ వ్యతిరేకంగా ఆలోచిస్తున్నాడనీ అర్థం. జీవితం తాలూకు నియమం అంటే ఎదుగుదల నియమం; ప్రశ్నతి మొత్తం ఈ నియమం పనిచేయుటాన్ని ఎదుగుదల ద్వారా వూనంగా, నిరంతరం తెలియజేస్తూనే ఉంటుంది. ఎదుగుదలా, అభివ్యక్తి ఉన్నచోట, జీవితం ఉండవలసిందే; జీవితం ఉన్న చోట సామరస్యం ఉండాలి; సామరస్యం ఉన్నచోట మంచి ఆరోగ్యం ఉంటుంది.

మీ సుప్తచేతనలోని సృజనాత్మక సిద్ధాంతంతో మీ ఆలోచనలకి సామరస్యం ఉంటే, మీరు అంతర్గతంగా మీలో ఉన్న సామరస్య సిద్ధాంతానికి అనుకూలంగా ఉన్నట్టే. కానీ సామరస్య సిద్ధాంతానికి అనుగుణంగా లేని ఆలోచనలు మీ మనసులో తలత్తితే, అవి మిమ్మల్ని పట్టుకుని వదలక, పేడించి, అందోళనకు లోసుచేసి, చివరికి రోగాలని తీసుకొస్తాయి, ఇంకా వాటిని వదలకుండా ఉంటే బహుశా మీరు మరణించే ప్రమాదం ఉంది.

రోగాన్ని నయం చేసే క్రమంలో, మీ అవయవ వ్యవస్థలో ఉన్న సుప్తచేతనలోని జీవశక్తిని అన్ని అవయవాలకీ సమానంగా సరఫరా చేసే అంతర్ప్రవాహాన్ని పెంచాలి. భయం, ఆందోళన, విచారం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, మొదలైన వినాశకరమైన ఆలోచనలని మనసులోకి రానివ్యక్తండా ఉండటం ద్వారా ఈ పని చెయ్యచు. ఇవి మీ నరాలనీ, గ్రంథులనీ నాశనం చేస్తాయి - పనికిరాని పదార్థాలన్నిటినీ తొలగించే క్రమాన్ని నియంత్రించే శరీరంలోని కణజాలం, ప్రాణిని నిర్వలంగా ఉంచుతుంది.

సమ్మ్య వ్యాధి నయం అధ్యాయి

పాట్స్ వ్యాధి అనేది వెన్నెముకకి వచ్చే క్షయ. పిల్లలకి ఇది ఒకప్పుడు ఒక పెద్ద బాధగా పరిణమించేది. ఇండియానా పోలిన్స్ లోనీ ఫ్రెడెరిక్ ఎలియాన్ ఏండ్రూస్ అనే పిల్లవాడు ఈ రోగం బారిన పడ్డాడు. ఆ రోగం వాడి శరీరాన్ని అష్టవక్తంగా తయారు చేసి అవిటివాణ్ణి చేసింది. వాడు చేతులతోనూ, మోకాళమీదా పాకుతూ నడిచేవాడు. వాడికి చికిత్స చేసిన దాక్షర్, ఇక వాడు కోలుకోడని చేతులత్తేశాడు.

కానీ ఏండ్రూస్ దాక్షర్ తీర్పునీ ఒప్పుకోదల్చుకోలేదు. వాడు ప్రార్థించటం మొదలుపెట్టాడు. తనే సాంతగా ఒక అంగీకార సిద్ధాంతాన్ని తయారుచేసుకుని, రోజూ దాన్ని వల్లచెయ్యసాగాడు. తను కోరుకున్న గుణాలని మనసు ద్వారా గ్రహించాగాడు :

నేను సామరస్యంగా, సంపూర్ణంగా, చక్కగా, బలంగా, శక్తి కలిగి, ప్రేమగా,
సంతోషంగా ఉన్నాను.

సరిగ్గ నిద్రపోయే ముందూ, నిద్ర లేచిన వెంటనే వాడు ఈ ప్రార్థనని ఉచ్చరించేవాడు. వాడు ఇతరులకోసం కూడా ప్రార్థిస్తూ, ప్రేమ, ఆరోగ్యం గురించిన ఆలోచనలని బైటికి పంచేవాడు.

మనసు తాలూకు ఈ ధోరణి, ప్రార్థించే విధానమూ, ఎన్నో ఇంతలుగా వాడి దగ్గరకి వెనక్కి వచ్చేవి. వాడి నమ్మకమూ, పట్టుదలా మరింత గొప్ప లాభాన్ని వాడికి అందించాయి. భయం, కోపం, ఈర్ష్య, అసూయ లాంటి భావాలు వాడిని ఆకర్షించి నప్పుడు, వెంటనే వాడు వాటికి విరుగుడుగా తన మనసులో అంగీకారశక్తిని ప్రేరించేవాడు. వాడి సుప్తచేతన, వాడి ఆలోచించే విధానానికి తగ్గట్టు ప్రతిస్పందించింది. వాడు పెరిగి పెద్దవాడయేసరికి, వాడి శరీరం, బలంగా, నిటారుగా, అవయవ సౌష్ఠవాన్ని సంతరించుకుంది.

బైబిల్లోని ఈ కథనానికి ఇదే అర్థం :

మీరు ఎంచుకున్న మార్గాన వెళ్లండి, మీ నమ్మకమే మీకు పరిపూర్ణత చేకూర్చింది.

పార్ట్ 10:52

మీ సుప్తచేతనార్థక్రియీని నెప్పుక్కంపి శిక్క ఎలిప్పుర్భత్త ఎలా చేకొఱుస్తుంయి

సుప్తచేతనకును ఉపశమనశక్తుల గురించి నేనిచే ఉపన్యాసానికి ఒక యువకుడు వచ్చాడు. అతను తీవ్రమైన కళజబ్బుతో నాదగ్గరకొచ్చాడు. అతని కళడాక్షర్, చాలా సన్మితమైన, ప్రమాదకరమైన ఆపరేషన్ చేయించుకోవాల్సి ఉంటుందని అన్నాడు. ప్రార్థనకి ఉన్న శాస్త్రియ ఆధారం గురించి తెలుసుకున్న తరవాత, అతను తనలో తను ఇలా అనుకున్నాడు, “నా సుప్తచేతనే నా కళని తయారుచేసింది, ఇక ఆదే నా రోగాన్ని నయం చెయ్యగలదు.”

ప్రతిరాట్రి, పడుకోబోయేముందు, అతను మగతలోకి జారి, ధ్యానస్తితికి, అంటే నిద్రలాంటి స్థితికి చేరుకునేవాడు. అతని ధ్యానాని కదలకుండా ఉంచి, దాన్ని కళ డాక్షర్ మీద కేంద్రీకరించేవాడు. ఆ డాక్షర్ తన ఎదురుగా ఉన్నాడని ఊహించుకుని, ఆయన ఇలా అనటం స్పష్టంగా వినేవాడు, లేదా వింటున్నానని అనుకునేవాడు, “ఒక అధ్యాతం జరిగింది!” ప్రతిరాట్రి ఐదునిమిషాలనేపు, నిద్రపోయేముందు ఈ మాటలు అతను మళ్ళీమళ్ళీ విన్నాడు.

మూడు వారాల తరవాత అతను మళ్ళీ డాక్షర్ని చూసేందుకు వెళ్లాడు. మునుపు అతని కళని పరీక్షించిన డాక్షరే ఈసారి కూడా పరీక్షించాడు. “ఇది ఒక అధ్యాతం!” అని ఆశ్చర్యంతో కేకపెట్టాడు.

ఏం జరిగింది? ఇతను తన సుప్తచేతన ద్వారా మనసు మీద ప్రభావాన్ని చూపాడు. దాన్ని నమ్మించేందుకు తన కళ డాక్షర్నే సాధనంగా వాడుకున్నాడు. ఆ రకంగా తన ఆలోచనని దానికి అందించాడు. మళ్ళీ మళ్ళీ అనటం, నమ్మటం, ఎదురుచూపుతో అతని సుప్తచేతనని నింపాడు. అతని సుప్తచేతనే అతని కళని తయారుచేసింది. కళ తాలూకు సామాన్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన నిర్మాణం తాలూకు చక్కబి బ్లూప్రింట్ దాని దగ్గరే ఉంది. ఒకసారి అందులోకి కంటేని మళ్ళీ ఆరోగ్యకరమైన స్థితికి తీసుకెళ్లటం అనే ఆలోచనని ప్రవేశపెట్టగానే, వెంటనే అది కళని నయం చెయ్యటం ప్రారంభించింది. మీ సుప్తచేతనలోని ఉపశమనశక్తి మీకు పరిపూర్ణతని కలిగించగలదనటానికి ఇది మరో ఉదాహరణ.

సమీక్షీంచేవేలసిన బ్రంఖాలు

1. మీ సుప్తచేతనే మీ శరీరాన్ని నిర్మిస్తుంది. అది రోజుకి ఇరవైనాలుగ్గంటలూ ఆ పనిలోనే ఉంటుంది. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలతో మీరు దాని జీవనదాయకమైన వ్యవస్థలో జోక్యం చేసుకుంటారు.
2. ఏ సమస్యకైనా సమాధానం కనుకోమని మీ సుప్తచేతనకి పని అప్పుకొప్పండి. ఆ పని నిద్రపోయేమందు చెయ్యండి, అది మీకు సమాధానం చెపుతుంది.
3. మీ ఆలోచనలని గమనించండి. మీరు నిజమని అంగీకరించిన ప్రతి ఆలోచనా మీ మొదడు వెలువలిపొరునుంచి మీ సుప్తచేతన మొదడు నిర్మాణంలోకి పంపబడుతుంది. అది మీ ప్రపంచంలో వాస్తవంగా ప్రత్యుషమవుతుంది.
4. కొత్త బ్లాప్లింటని మీ సుప్తచేతనకి అందించటం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు పునర్నిర్మించుకోవచ్చని తెలుసుకోండి.
5. మీ సుప్తచేతన మొగ్గ ఎప్పుడూ జీవితం వైపుకే ఉంటుంది. మీరు పని చెయ్యివలసింది మీ చైతన్యవంతమైన మనసుతో. మీ సుప్తచేతనకి నిజమైన ఆధారాంశాలని ఆపరంగా అందించండి. మీకు అలవాడైన మానసిక ధోరజినే మీ సుప్తచేతన పునరుత్పత్తి చేస్తుంది.
6. ప్రతి పదకొండు నెలలకొకసారి మీరు మీ శరీరాన్ని కొత్తగా నిర్మించుకుంటారు. మీ ఆలోచనలని మార్చుకోవటం, మార్చుకున్నహాటిని అలాగే ఉంచుకోవటం ద్వారా మీ శరీరాన్ని మార్చుకోండి.
7. ఆరోగ్యంగా ఉండటం అనేది సామాన్య స్థితి. అనారోగ్యంగా ఉండటం అసహజం. ఇందులో అంతర్గతంగా ఉన్నది సామరస్య సిద్ధాంతం.
8. ఈర్షు, భయం, అందోళన వంటి భావాలు మీ నరాలనీ, గ్రంథులనీ ధ్వంసం చేస్తాయి. దీనిపల్ల అన్ని రకాల మానసిక, శారీరక వ్యాధులూ కలుగుతాయి.
9. మీరు మేలుకొని ఉన్నపుడు నిజమని నమ్మి అంగీకరించేవే మీ మనసులోనూ, శరీరంలోనూ, కార్యకలాపాల్లోనూ కనిపిస్తాయి. మంచిని అంగీకరించి, జీవించటంలో ఆనందాన్ని పొందండి.

మీకు కావేలసిన ఫలితాలని పొందటం ఎలా

అన్ని ప్రార్థనలూ వినిపించుకోవటం అనేది జరగదు. ఆ సంగతి అందరికీ తెలుసు. ప్రార్థనలో నమ్మకంలేనివాళ్ల దీన్ని ప్రార్థన చెయ్యకపోవటానికి నిదర్శనమని అనుకుంటారు. వాళ్ల గమనించని విషయమేమిటంటే, ప్రార్థనని ఫలితాలనిచేట్టు ఉపయోగించుకుంటేనే, దాని శాస్త్రియమైన మూలాన్ని స్వస్థంగా ఆర్థం చేసుకుంటేనే అది పనిచేస్తుంది. అప్పుడే ఘలానా ప్రార్థన ఎందుకు పని చెయ్యలేదో తెలుసుకుని, దాన్ని చక్కగా పనిచేయించేందుకు అవసరమైన వ్యాపవహితికప్పద్దతిని గ్రహించగలుగుతాం.

మీ ప్రార్థనలకి మీకిష్టమైన సమాధానాలు దొరకలేదని తెలిస్తే మీరేం చేస్తారు? అప్పుడేలా? అటువంటి ఓటమికి ప్రధాన కారణాలని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. అవేమిటంటే: ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడటం, మరీ ఎక్కువ శ్రమ. చాలామంది తమ సుష్టుచేతన పనిచేసే తీరుని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోకపోవటంవల్ల తమ ప్రార్థనలకి దొరికే సమాధానాలకి అడ్డుపడుతూ ఉంటారు. మీ మనసు ఎలా పనిచేస్తుందో మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, మీలో కొంత ఆత్మవిశ్వాసం చోటుచేసుకుంటుంది.

గుర్తుంచుకోండి, మీ సుష్టుచేతన ఒక ఆలోచనని స్వీకరించినప్పుడల్లా దాన్ని వెంటనే ఆచరణలో పెడుతుంది. తనకున్న బలమైన పనులున్నిటినీ ఆ లక్ష్మీన్ని సాధించేందుకే ఉపయోగించుకుంటుంది. మీ మనసు లోతుల్లోని మానసిక, ఆధ్యాత్మిక నియమాలన్నిటినీ సంఘటితపరుస్తుంది. ఈ నియమం మంచి ఆలోచనల విషయంలో నిజమవుతుంది, కానీ చెడు ఆలోచనలకి కూడా ఇదే విధమైన ఫలితం లభిస్తుంది. అందుచేత, మీరు మీ సుష్టుచేతనని వ్యతిరేకమైన ప్రధతిలో ఉపయోగించుకుంటే, అది మీకు సమస్యలని తెచ్చిపెడుతుంది, ఓటమినీ, సందిగ్గాన్ని కలగజేస్తుంది. దాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా ఉపయోగించుకుంటే, అది మీకు మార్గదర్శనాన్ని స్వేచ్ఛనీ, మనశ్శాంతినీ ప్రసాదిస్తుంది.

మీ ఆలోచనలు సానుకూలంగానూ, నిర్మాణాత్మకంగానూ ఉండి ప్రేమతో

నిండినవీ అయినప్పుడు సరైన సమాధానం తప్పక లభిస్తుంది. అంటే, దీన్నించి మనం తెలుసుకునేదేమిటి? ఓటమిని అభిగమించేందుకు మీరు చెయ్యపలసిందల్లు మీ సుప్తచేతనని మీ ఆలోచనలనీ, కోరికలనీ స్వీకరించేట్లు చెయ్యటం. అది నిజమని మీరు ఇప్పుడు అనుకుంటే చాలు, మీ మనసు తాలూకు నియమం మిగతాదంతా చూసుకుంటుంది. మీ కోరికలని నమ్మకంతో, ఆశ్చర్యితాసంతో అందజేయండి, మీ సుప్తచేతన వాటిని అందుకుని మీకు సమాధానం చెపుతుంది.

మీ సుప్తచేతనని ఎప్పుడైనా మీకోసం ఏమైనా చెయ్యమని బలవంతం చేస్తే, మీరు ఘలితాన్ని సాధించలేరు. మీరు కోరుకున్న ఘలితాలు దగ్గరపట్టానికి బదులు దూరంగా పోతాయి. మానసికంగా ఒత్తిడి చేస్తే మీ సుప్తచేతన స్ఫురించడు. మీ నమ్మకానికి మీ చైతన్యం తెలిపే ఆమోదానికి మాత్రమే అది స్ఫురించుటుంది.

మీ ఓటమికి కారణం మనసులో ఇలాంటి మాటలు అనుకోవటం వల్ల కూడా కావచ్చు.

- పరిశీలించి మరీ ఘోరంగా తయారపుతోంది.
- నాకు ఎప్పటికీ సమాధానం దొరకదు.
- నాకు ఏ దారీ తోచటం లేదు.
- చాలా నిరాశాజనకంగా ఉంది.
- నాకేం చెయ్యాలో తోచటం లేదు.
- నాకు అంతా అయోమయంగా ఉంది.

ఇటువంటి మాటలని ఉపయోగించినప్పుడు, మీకు మీ సుప్తచేతన నుంచి ఎటువంటి సమాధానమూ, సహకారమూ లభించరు. కదం తొక్కే ఒక సైనికుడిలా, మీరు ముందుకీ పోరు, వెనక్కే తగ్గరు. ఇంకోలా చెప్పాలంటే మీరు ఎక్కుడికి చేరుకోరు.

ఒక టాక్సీలో ఎక్కి డైవర్కి రకరకాల డైరెక్షన్లు ఇచ్చారనుకోండి, అతను భయంకరమైన అయోమయంలో పడిపోతాడు. మిమ్మల్ని తన టాక్సీలో ఎక్కడికి తీసుకెళ్లనని అన్నా అంటాడు. మీ ఆదేశాలని పాటించాలని ఒకవేళ ప్రయత్నించినా, అతను ఆ పని చెయ్యలేకపోతాడనే అనాలి. చివరికి మీరెక్కడ తేల్చారో చెప్పడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు.

మీ సుప్తచేతనకున్న బ్రహ్మండమైన శక్తులని ఉపయోగించుకునేప్పుడు కూడా ఇదే జరుగుతుంది. మీ మనసులో స్ఫురమైన ఆలోచనలుండాలి. దీన్నించి బైట పడేందుకు మార్గం ఉండని మీరు కచ్చితంగా తేల్చుకోవాలి, ఉదాహరణకి అనారోగ్యంతో

బాధపడుతున్నప్పుడు ఆ పీడించే సమస్యకి పరిష్కారం కోసం. మీ సుప్తచేతనలోని అనంతమైన జ్ఞానానికి మాత్రమే సమాధానం తెలుసు. చేతనావస్థలో ఉన్నప్పుడు మీరు స్వప్మమైన ఆఖిప్రాయానికి చేరుకున్నప్పుడు, ఇక మీరు నిర్ణయం చేసుకున్నట్టే, ఇక మీ నమ్మకాన్ని బట్టి ఆ హని జరిగి తీరుతుంది.

నెమ్మిదిమీద హనులు నెరవేరపాయి

చలి విపరీతంగా పెరిగిపోవటంవల్ల తన ఇంట్లోని ఫర్సేన్ పాడయిందని ఒక ఇంటి యజమాని దాన్ని భాగుచేసే మనిషిని రఘ్యున్నాడు. అతను వెంటనే వచ్చాడు. అరగంటలో ఫర్సేన్ పనిచెయ్యసాగింది. ఆ తరవాత మరమ్మతు చేసిన వ్యక్తి ఆ ఇంటి యజమానికి 200 డాలర్లకి బిల్లు అందించాడు.

“ఏమిటీ?” అన్నాడు యజమాని మండిపడుతూ. “నువ్వు ఎంతసేపు పనిచేశామని? నువ్వు చేసిందల్లా ఒక చిన్న పార్టుని మార్చటమేగా? ఐదు డాలర్లకన్నా ఎక్కువ ఖరీదు చెయ్యాని చిన్నపనికి 200 డాలర్లా?” అన్నాడు.

మరమ్మతు చేసిన వ్యక్తి భుజాలెగరేసి, “విరిగిపోయన పార్టుకి నేను రెండు డాలర్లే తీసుకున్నాను. నేను దానికి చెల్లించిన ధర అది,” అన్నాడు.

ఇంటి యజమాని ఆ బిల్లుని అతని మొహోన ఆడిస్కూ, “రెండు డాలర్లా? ఇందులో 200 డాలర్లని ఉంటేనూ?” అని అరిచాడు.

“అవును. ఆ మిగతా 198 డాలర్లా ఫర్సేను ఎందుకు పనిచెయ్యటం లేదో కనిపెట్టి, దాన్ని భాగుచేసినందుకు!” అన్నాడు మరమ్మతు చేసిన మనిషి.

మీ సుప్తచేతన ఒక సైప్పుణంగల మొకానిక్, దానికి అన్ని తెలుసు. మీ ఒంట్లోనీ ఏ అంగాన్నైనా భాగుచెయ్యటానికి మార్గాలన్నీ దానికి తెలుసు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని విష్ణుప్రిచెయ్యింది, దాన్ని సుప్తచేతన జరిగేట్లు చూస్తుంది. కానీ దీనికి అసలు కీలకం ఓత్తిటి లేకుండా ఉండటం. “నెమ్ముది మీద హనులు నెరవేరుతాయి.”

వివరాలగురించీ, మార్గాలగురించీ అలోచించి బుర్రబద్దలు చేసుకోకండి. ఫలితం ఏమిటో తెలుసుకోండి. మీ సమస్యకి సంతోషకరమైన పరిష్కారాన్ని అనుభూతి చెందండి, అది ఆరోగ్యమైనా, ఆర్థిక విషయాలైనా, వ్యక్తిగత సంబంధాలైనా సరే. ఒక పెద్ద జబ్బానుంచి కోలుకున్నాక మీకెలా అనిపించిందో గుర్తుచేసుకోండి. సుప్తచేతన ప్రదర్శించేదంతా మీ భావాలనే గీటురాయి ఫలితాలేనని గుర్తుంచుకోండి. మీ కొత్త అలోచనని ఆత్మాశయమైన ఒక విషయంగా, మనసులో ఊహించుకోవాలి. అది ముగిసిపోయన స్థితిలో ఉండాలి, భవిష్యత్తులో ఎప్పుడో జరగబోయే విషయం లాగ కాదు. ఈ క్షణాన జరగబోతూ ఉన్న విషయంలా మీరు భావించాలి.

కల్యాంశుర్కేసి ఉపయోగించండి, ఆత్మసిగ్రహస్ని కాచి

మీ సుప్తచేతనకున్న శక్తుల జాబితాని తయారుచెయ్యటం ఏదైనా అడ్డంకిని తొలగించే ప్రయత్నం లాంటిది కాదు. ఎక్కువ శ్రమపడినంత మాత్రాన మెరుగైన ఘలితాలు అందుతాయని అనలేం. ఆత్మసిగ్రహస్ని ఉపయోగించకండి. దానికి బదులు ఘలితాన్ని అది మీకు అందివ్యబోయే స్వేచ్ఛనీ ఊహించండి. మీ బుద్ధి మీకు అడ్డం పడటం గమనిస్తారు, సమస్యనీ పరిష్కరించే మార్గాలని కనుక్కునే ప్రయత్నం చేస్తూ వాటిని మీ మీద రుద్దేందుకు అది ప్రయత్నిస్తుంది.

దీన్ని ఎదిరించండి. సమస్యలని పరిష్కరించేందుకు మీకున్న మేధోశక్తులని పక్కన పెట్టండి. పసిపిల్లల్లా, అధ్యాతాలు స్ఫోటించగల మామూలు నమ్మకాన్ని వదలకుండా పట్టి ఉంచుకోండి. రోగం కాని సమస్యకాని లేనట్టు ఊహించుకోండి. మీరు కోరుకునే స్వేచ్ఛతో కూడుకున్న స్థితి మీకిచ్చే భావాత్మకమైన సంతోషాన్ని ఊహించుకోండి. ఈ ప్రక్రియలోంచి క్లిప్పమైన మార్గాలన్నిటినీ తొలగించండి. సరళమైన మార్గమే అన్నిటికన్నా మంచిది.

క్రమశిక్షణతో కూడిన కల్యాంశుర్కే ఖచ్చితాలని ఎలా స్వేచ్ఛించి

క్రమశిక్షణతో కూడిన, శాస్త్రీయమైన ఊహిక శక్తి ద్వారా మీ సుప్తచేతనసుంచి స్పందన పొందటం ఒక అధ్యుతమైన మార్గం. మనం ముందే చెప్పుకున్నట్టు, సుప్తచేతనే శరీరాన్ని నిర్మించే వాస్తుశిల్పి, నిరూత. అది మీ అంగాలకి సంబంధించిన ముఖ్యమైన కార్యాలన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంది.

బైబిల్లో, ప్రార్థన ద్వారా నమ్మకంతో మీరేం అడిగినా, అది మీకు దొరుకుతుంది అని ఉంది. నమ్మటం అంటే దేన్నెన్నా నిజమని స్వీకరించటం, అదే మీరుగా అనుకుని ఆ స్థితిలో జీవించటం. మీరీ మనస్థితిని పోగొట్టుకోకుండా ఉంటే, మీ ప్రార్థనలకి సమాధానం దొరికితే కలిగే అనందం మీ సాంతం అవుతుంది.

ప్రార్థన ఘలించేందుకు ముగడ్ మెట్టు

ప్రార్థన ఘలించాలంటే ముఖ్యమైన మూడుమెట్టు అవసరం :

1. సమస్యని అంగికరించండి.
2. ఆ సమస్యని సుప్తచేతనకి అప్పజెప్పండి. అన్నిటికన్నా మెరుగైన, ఘలితాలనిచ్చే మార్గం దానికి మాత్రమే తెలుసు.
3. సమస్య పరిష్కరించబడిందన్న లోతైన నమ్మకంతో విశ్రాంతిగా ఉండండి.

సందేహాలూ, సంకోచాలూ మీ ప్రార్థనని బలహీనపరుస్తాయి. “నాకు నయమైతే జావుణ్ణ” లేదా “ఇది పనిచేస్తుందని ఆశిష్టున్నాయ్” అని అనుకోకండి. జరగవలసిన పని గురించి మీ మనులో ఉండే భావనని బట్టే మీకు ఫలితాలు లభిస్తాయి. సామరస్యం మీది. ఆరోగ్యం మీదని తెలుసుకోండి.

సుప్తచేతనకున్న అనంతమైన ఉపశమనశక్తికి వాహనంగా మారి మీరు ప్రభావాన్ని చూపించగలుగుతారు. పూర్తి నమ్మకంతో ఆరోగ్యం గురించిన ఆలోచనని మీ సుప్తచేతనకి అండజేయండి; ఆ తరవాత ప్రశాంతంగా ఉండండి. మిమ్మల్ని మీరు ఆ శక్తికి అర్పించుకోండి. పరిశీలితితో ఇలా అనండి, “ఇది కూడా ముగిసిపోతుంది.” ప్రశాంతంగా, నమ్మకం కలిగి ఉన్నట్టయితే, మీ సుప్తచేతనలో మీరు ఆలోచనలని పొదగగలుగుతారు. ఇది ఆ ఆలోచనలో ఉండే వేగవంతమైన శక్తిని స్వప్తమైన ఫలితాలని పొందేలా ప్రేరిపించగలుగుతుంది.

మీరు ప్రార్థించే ఖంధానికి పూర్తిగా వ్యక్తిరేకమైనవి మీకు దిపీకచ్చి

ఎమిల్ కుప్ బాగా ప్రసిద్ధదైన ప్రించి మనస్తత్వవేత్త. ఆయన చేసిన ఉపాయాలు అమెరికాలో ఆయనకి ఎంతోమంది అభిమానులనీ, శిష్యులనీ సంపాదించిపెట్టాయి. ఆయనకి ఉన్న అవగాహనల్లో ఒకటి :

మీ కోరికలూ ఊహాలూ ఒకదానితో ఒకటి ఘర్షణ పడ్డప్పుడు, మీ ఊహాలే ఎప్పుడూ తప్పకుండా గెలుస్తాయి.

దీన్ని ఆయన తలకిందులు ప్రయత్నమని అన్నాడు.

నేలమీదున్న ఒక సన్మని పలకమీద మిమ్మల్ని నడవమని ఎవరైనా అడిగితే, మీరు చాలా సులభంగా ఆ పని చెయ్యగలుగుతారు, ఏమాత్రం సందేహించరు. కానీ అదే పలక ఇరవై అడుగుల ఎత్తున, రెండుగోడలమధ్య పరిచి ఉన్నట్టయితే, మీరు దాని మీద నడుస్తారా? నడవగలరా?

బహుశా నడవరు. ఆ పలక ఈ కొనించి ఆ కొసదాకా నడవాలనే మీ కోరికకి మీ ఊహాలు అడ్డాస్తాయి. ఆ పలకమీదినించి జారి, అంతెత్తునినించి కింద పడిపోవటం గురించి ఊహాంచుకుంటారు. మీకు ఆ పలక మీద నడవాలని బలమైన కోరిక ఉండచ్చు, కానీ పడిపోతానేమో నన్న భయం మిమ్మల్ని ఆ పని చెయ్యకుండా ఆపుతుంది. మీ ఊహాలని జయించాలని గాని, అణిచివెయ్యాలని గాని మీరు ప్రయత్నించిన కొద్దీ, పడిపోతానేమో అనే ఊహా మరింతగా మీ మనుని ఆక్రమించి, బలపడుతుంది.

“నా ఓటమిని అధిగమించేందుకు నేను నా ఆత్మనిగ్రహాన్ని ఉపయోగించు

కుంటాను,” అనే ఆలోచన ఓటమి అనే ఆలోచనని మరింత బలపరుస్తుంది. మానసికమైన ప్రయత్నం తరచు వ్యక్తి ఓటమికి దారితీస్తుంది. కోరుకున్నదానికి వ్యతిరేకమైన ఘలితాన్నిస్తుంది. ఆత్మనిగ్రహానికి పనికల్పించేందుకు బలవంతంగా ప్రయత్నించినపుడు అశక్త అనే స్థితిని నొక్కి వక్కాణిస్తున్నట్టు అర్థం వస్తుంది. అదెలా ఉంటుందంటే, ఆకుపచ్చరంగు నీటిగుర్తం ఉండడనే ఆలోచనకోసం మీరు ఏం చెయ్యగలరో అదంతా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్టు ఉంటుంది. ఆ నిర్దయం వల్ల ఆకుపచ్చ నీటిగుర్తం మీ మనసుని పూర్తిగా ఆక్రమించుకుంటుంది. ఎక్కువగా మీరు దేన్నె గురించైతే ఆలోచిస్తారో దానికి మీ సుప్తచేతన కూడా స్పృందిస్తుంది. ఆ రెండు పరస్పర విరుద్ధమైన ప్రస్తావనలలోనూ ఏది ఎక్కువ బలమైనదో దాన్నె మీ సుప్తచేతన స్వీకరిస్తుంది.

బహుశా మీరిలా ఆలోచిస్తారేమో -

- నాకు ఉపశమనం కావాలి; నాకది ఎందుకు దొరకదు?
- నేనెంతో గట్టి ప్రయత్నమే చేస్తున్నాను; నాకు ఘలితాలెందుకు దొరకటం లేదు?
- నేనింకా గట్టిగా ప్రార్థన చేసేందుకు ప్రయత్నించాలి.
- నాకున్న ఆత్మనిగ్రహాన్ని నేను పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలి.

మీరు ఎక్కడ పొరలదుతున్నారో గ్రహించాలి. మీరు మరీ ఎక్కువ ప్రయాస పడుతున్నారు! ఆత్మనిగ్రహాం సాయంతో మీ ఆలోచనలని స్వీకరించుని ఎప్పుడూ మీ సుప్తచేతని బలవంతపెట్టకండి. అటువంటి ప్రయత్నాలు ఓటమినే చవిచూస్తాయి. మరీ తరచుగా, మీరు ప్రార్థించిన దానికి పూర్తి వ్యతిరేకమైన ఘలితాలు లభిస్తాయి. ప్రయాస లేని మార్గమే మెరుగైనది.

జలాటిది మీకప్పుడైనా జరిగిందా? మీరు ఏదో ఒక పరిక్షకి కూర్చోబోతున్నారు. మీరు చదవటంలోనూ, చదివినిదాన్ని పునశ్చరణ చెయ్యటంలోనూ చాలా సమయాన్ని వెచ్చించారు. మీకంతా బాగా తెలుసునని అనిపిస్తుంది. కానీ ఖాళీ కాయితాల ముందు పరిక్ష రాసేందుకు కూర్చోగానే, దానికన్నా మీ బుట్టె ఖాళీగా ఉన్నట్టనిపిస్తుంది. విషయ పరిజ్ఞానమంతా మిమ్మల్ని పారాత్మగా వదిలి ఎటో వెళ్లిపోతుంది. ఒక ముక్క కూడా గుర్తుకురాదు. పక్క నూరుకుంటూ మనస్సూర్తిగా ప్రయత్నిస్తారు, కానీ మీరు గట్టిగా ప్రయత్నించినకాదీ పరిజ్ఞానం ఇంకా దూరంగా పారిపోతున్నట్టు అనిపిస్తుంది.

నిరాశానిస్పృహలు ఆవరించటంతో మీరు పరిక్ష హల్లోంచి బైటపడతారు. మీ మనసులోని ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కొద్దినిపిపాల క్రితం మీరు ఎంతో ఆదుర్మగా వెతికిన ఆలోచనలన్నీ వెక్కిరిస్తున్నట్టు మీ మనసులో తలత్తుతాయి. పారాల్సోనీ విషయాలన్నీ

వచ్చేశాయని మీకు మీరు చెప్పుకున్నారు, నిజంగానే అని మీకు వచ్చేశాయి... కానీ ఆవి అవసరం వచ్చినప్పుడు పనికిరాలేదు. మీరు చేసిన పొరపాటేమిటంటే, దాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోమని మిమ్మల్ని మీరు బలవంతపెట్టుకున్నారు. తలకిందులు ప్రయాస నియమం పని చెయ్యటంతో, ఇది మీకు మంచి ఘలితాలనివ్వకుండా, ఓటమిని కలగజేసింది. మీరు కోరుకున్నదానికి, ప్రార్థించినదానికి విరుద్ధమైన ఘలితం మీకు దక్కింది.

కోరికకే ఊహకే మధ్యం ఉన్న ఘల్మణణి లెపిష్టుప్రించాలి

మానసిక బలాన్ని లేక ఆత్మనిగ్రహాన్ని ఉపయోగించటమంటే, వాటి రెండిటి మధ్య వైరుధ్యం ఉండని ముందే అనుకోవటం. కానీ అలా వైరుధ్యం ఉండని ఊహించుకోవటమే వైరుధ్యాన్ని సృష్టిస్తుంది. మీరు కోరుకున్న దాన్ని పొందే దారిలో ఉండే అడ్డంకుల మీద మీ దృష్టి కేంద్రిక్యతమై ఉంటే, ఇక కోరుకున్న దాన్ని పొందే మార్గం మీద మీరు ధ్యానపెట్టటం లేదనే అర్థం.

బైబిల్లలో ఇలా ఉంది :

మీలో ఏ ఇద్దరెనా కలిసికట్టుగా ఈ లోకంలో ఏ విషయాన్నెనూ అంగీకరించి, అణిగితే స్వరంలో ఉండే నా తండ్రి వాటిని అందిస్తాడు.

మాధ్యా 18:19

వాళ్లిద్దరూ ఎవరు? ఒక విషయం గురించి, కోరిక గురించి, ఊహ గురించి మీ సుప్తచేతనకీ, చేతనకీ మధ్య ఉండే సమైక్యతనీ, అంగీకారాన్ని తెలిపేదే వాళ్లిద్దరూ. మీ మనసులోని వేర్వేరు భాగాలమధ్య భేదాభిప్రాయమనేది లేనప్పుడు, మీ ప్రార్థనకి సమాధానం దొరుకుతుంది. ఇలా ఒకే మాట మీదుండేది మీరూ, మీ కోరికా కూడా కావచ్చు, మీ ఆలోచనా, భావాలూ కావచ్చు, యోచనలూ, భావోద్దేకాలూ కావచ్చు, మీ కోరికా, ఊహ కావచ్చు.

కోరికలకీ ఊహలకీ మధ్యన ఉండే ఘర్మణణి నివారించేందుకు, మీ ప్రయాసని అతితక్కువ స్థాయికి తీసుకొచ్చి, మగతగా, నిద్రలూటి స్థితికి మీరు చేరుకోవచ్చు. నిద్రావస్థలో చైతన్యంగా ఉండే మనసు చాలామటుకు అణిగిమణిగి ఉంటుంది. మీ సుప్తచేతనలో ఆలోచనలను పొదగటానికి అన్నిటికన్నా మంచి సమయం సరిగ్గా నిద్రపోయే ముందు. కారణం ఆ సమయంలోనే, అంటే నిద్రకి ముందూ, లేదా నిద్ర లేచిన వెంటనే సుప్తచేతన శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో మీ కోరికలని జలహీనపరచే వ్యతిరేకతతో కూడిన ఆలోచనలూ, ఊహలూ ఉండవు. మీ సుప్తచేతన మీ కోరికలని స్వీకరించేందుకు అడ్డంకులేమీ ఉండవు. కోరిక తీరటం నిజమేనని మీరు

ఊహిస్తే, దాన్ని సాధించేందుకు పులకరించిన అనుభూతిని మీరు పొందితే, మీ సుప్తచేతన ఆ కోరికని నిజంగానే తీరేట్టు చేస్తుంది.

చాలామంది ఊహల్ని అదుపులో ఉంచుకుని, సరైన దారిలో పెట్టి, క్రమశిక్షణ అవలంబించి, తమ చిక్కుల్నించీ, సమస్యల్నించీ బైటుపడతారు. వాళ్ళ నిజమని అనుకుని ఊహించుకునేవన్నీ జరిగి తీరుతాయని వాళ్ళకి తెలుసు.

పొరా జీ. అనే యువతి నిస్సుహతో బాగా కుంగిపోయిన స్థితిలో నా దగ్గర కొచ్చింది. ఆమె ఎంతకీ కొలిక్కిరాని ఒక లా కేసులో చిక్కుకుంది. అది చాలాకాలంగా వాయిదా పదుతూ వస్తున్న ఒక క్లిఫ్మెన్ కేసు. ఆ కేసు సామరస్యంగా ముగియా లన్నది ఆమె కోరిక. కానీ ఆమె ఊహలు మాత్రం ఓటమి, నష్టం, దివాలా తీయటం, పేదరికం చుట్టునే తిరుగుతున్నాయి. చివరికి ఆమెకి దక్కిన ఫలితాన్ని, కువి అయితే మందే ఊహించి ఉండవేందు. ఆమె ఊహలు ఆమె కోరికకన్నా బలంగా ఉండటం వల్ల, ఆ కేసు అలా కొనసాగుతూనే ఉండిపోయింది.

నా సలహాతో, పొరా మగతగా, నిద్రలాటి స్థితిలోకి జారుకుంది. ప్రతి రాత్రి పదుకోబోయేమందు ఆమె అలా చేస్తూ వచ్చింది. ఆ తరవాత ఆ స్థితిలో తన సమస్యకి అన్నిటికన్నా మంచి పరిపౌర్ణాన్ని ఊహించుకోసాగింది. ఆ పరిపౌర్ణాన్ని వీలైనంత చక్కగా అనుభూతి చెందేందుకు తనకు చేతనైనంతవరకూ ప్రయత్నించింది. తన మనసులోని కోరికకి, చిత్రానికి పొంతన ఉండాలని ఆమె తెలుసుకుంది.

ఆమె మగతలోకి జారుకుంటూ, ఆ కేసు హర్షయిన సందర్భంలో తాను తన లాయర్ని కలుసుకున్నట్టు ఊహించుకుంది. తీర్చు ఏమని ఇచ్చారని ఆ లాయర్లు తన అడగటం, అతను అన్ని వివరాలూ చెప్పటం, ఆ స్థితిలో ఆమె విన్నది. “ఈ కేసేని కోర్టుబైటే తేల్చటం జరిగింది. ఇది చాలా సామరస్యంతో కూడిన తీర్పు,” అని అతను చెప్పటం మళ్ళీ మళ్ళీ విన్నది.

పగటిహాట, భయంగాలిపే ఆలోచనలు తన మనసులోకి వచ్చినప్పుడు, పొరా తన మానసికమైన వీధిచోట్టేని వేసుకుని, లాయర్ని కలుసుకోవటం, అతని మాటలూ, హోవభావాలూ ఊహించుకునేది. లాయర్ చిరునవ్వునీ, హోవభావాలనీ, గొంతునీ, అతను వాడిన మాటలనీ స్పష్టంగా ఊహించుకుంది. ఆమె ఈ పని చాలా తరచుగా, నిజాయితీగా చెయ్యటంవల్ల భయాలు మనసులోకి వచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని ఆమె తెలుసుకునే లోపే, వాటిని బైటికి పంపే ప్రతిక్రియ జరిగిపోయేది.

కొన్ని వారాలు ముగిసేసరికి, ఒకరోజు ఆమె లాయర్ అమెకి ఫోన్ చేశాడు. ఆమె నిజమని ఊహిస్తూ, భావిస్తూ వచ్చిన వాటిని అతను నిర్ధారణ చేశాడు. కేసు ముగిసింది, తీర్పు ఆమె కోరుకున్నట్టే సామరస్యంగా ముగిసిందని తెలుసుకుంది.

అసలు స్తుతికర్త రాసింది ఇదే :

నా నోట్లని మాటలు (మీ ఆలోచనలూ, డాహలూ), నా వ్యాదయంలో చేసే ధ్యానమూ (మీ భావాలూ, స్వభావమూ, భావోద్రేకాలూ) మీ దృష్టిలో ఆమోద యోగ్యంగా ఉండుగాక, ఓ దేవా (మీ సుప్తచేతన తాలూకు నియమం), నా బలం, నాకు విమానం ప్రసాదించేవాడు (మీకు అనారోగ్యం, నిర్వంధం, వ్యధలనుంచి విమానం కలిగించే మీ సుప్తచేతనలోని వివేకం అనే శక్తి).

కీర్తన 19:14

గెప్పుచేసుకోవగిన ఆలోచనలు

1. మానసికమైన బలవంతం, లేక అధిక ప్రయాస అందోళననీ, భయాన్ని సూచిస్తాయి. అవి పరిష్కారాలని అడ్డుకుంటాయి. నెమ్ముదిమీద పనులు నెరవేరుతాయి.
2. మీ మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి, ఒక ఆలోచనని మీరు స్వీకరించినప్పుడు, దాన్ని ఆచరణలో పెట్టేందుకు మీ సుప్తచేతన పూనుకుంటుంది.
3. సంప్రదాయ పద్ధతులని స్వతంత్రంగా ఆలోచించి ప్రణాళికలు వెయ్యండి. ప్రతి సమస్యకీ ఏదో ఒక సమాధానం, ఒక పరిష్కారం ఉంటాయని తెలుసుకోండి.
4. మీ గుండె కొట్టుకోవటం గురించీ, మీ డాఫిరితిత్తులు గాలి పీల్చుకోవటం గురించీ, మీ శరీరంలోని మరే అవయవమైనా చేసే పని గురించీ మరి ఎక్కువ పట్టించుకోకండి. మీ బరువంతా సుప్తచేతనమీద వేసి, దేవుడు సరైన పద్ధతిలో దాన్ని పరిష్కారిస్తాడని తరచు ప్రకటించండి.
5. ఆలోగ్యం గురించిన ఆలోచనలు ఆలోగ్యాన్నిస్తాయి, సంపద గురించి ఆలోచిస్తే సంపద సమకూరుతుంది. మీకెలా అనిపిస్తోంది?
6. డాహశక్తి మీకున్న శక్తులన్నిటిలోకి బలమైనది. మంచినీ, ప్రేమించదగిన విషయాలనీ డాహించుకోండి. మీ గురించి మీరేం డాహించుకుంటారో అదే మీరు.
7. నిద్రావస్థలో చేతనకీ సుప్తచేతనకీ ఉండే ఘర్షణని మీరు నివారిస్తారు. నిద్రపోయేముందు మీ కోరిక తీరినట్టు పదేపదే డాహించుకోండి. ప్రశాంతంగా నిద్రపోయి ఆనందంగా మేలుకోండి.

ధనసంపోదనకోసం

మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసుకున్న శేక్కిసి ఉపర్యోగించటం ఎలా

మీ కు ఆర్థిక కష్టాలున్నట్టయితే, మీరు ఎలాగోలా కష్టం మీద రోజులు వెళ్ల బుస్తున్నారంటే, దాని అర్థం - మీ దగ్గర డబ్బు సమృద్ధిగా ఉండని, కాంత వెనకవేయడానికి కూడా ఉండని, మీరు మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసుని ఒప్పించ లేకపోయారన్నమాట. వారానికి కొన్ని గంటలు మాత్రమే పని చేసే స్త్రీపురుషులు ఖనంగా డబ్బు సంపాదిస్తున్నారన్న సంగతి మీకు తెలుసు. వారేం మరీ అతిగా కష్టపడటంలేదు. చెమటోణ్ణి పనిచేస్తేనే మీరు ధనవంతులవూరన్న కథను మీరు నమ్మకండి. అది నిజం కాదు. ప్రయాసపడకుండా జీవించే పద్ధతే ఉత్తమమైనది. మీరు ఇష్టపడి చెయ్యాలనుకున్న పని చెయ్యండి, అది కలిగించే ఆనందం కోసం, ఉద్వేగం కోసం పనిచెయ్యండి.

ఆరు అంకెల జీతం తెచ్చుకుంటున్న లాన్ ఏంజెలిస్ లోని ఒక ఎగ్జిక్యూటివ్ నాకు తెలుసు. ప్రపంచంలోని అందమైన ప్రదేశాలకు చూడటానికి ఆయన గత సంవత్సరం తొమ్మిది నెలల పాటు సముద్రయాత్ర చేశాడు. అంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టే హక్కు తనకుండని తన సుష్టుచేతనాత్మక మనసుని ఒప్పించానని ఆయన నాతో చెప్పాడు. తన కంపెనీలో తాను సంపాదిస్తున్న దానిలో పదో శాతం సంపాదిస్తూ, కంపెనీ గురించి తనకన్నా బాగా తెలిసినవాళ్లు, బహుశా తన కన్నా బాగా నడపగలిగేవాళ్లు ఉన్నారని ఆయన నాతో అన్నాడు. అయితే వాళ్కి ఎటువంటి గొప్పకోరికలు కాని స్పృజనాత్మకమైన ఆలోచనలు కానీ లేవు. వాళ్ల సుష్టుచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న అధ్యాతాల మీద వారికి ఎటువంటి ఆసక్తి లేదు.

ధనం అనేటి మనసుకి సంబంధంచింటి

ధనం అనేది ఒక వ్యక్తి యొక్క సుష్టుచేతనాత్మక నమ్మకం తప్ప మరేమీ కాదు. “నేను లక్షాధికారిని, నేను లక్షాధికారిని,” అని అనుకున్నంత మాత్రాన మీరు

లక్ష్మాధికారి కాలేరు. మీరు మీ మనస్తత్వంలో డబ్బు గురించి, సమృద్ధి గురించిన ఆలోచనలను నింపి, డబ్బుకి సంబంధించిన చేతనను మీలో పెంపాందించగలరు.

మీకు కనిపించేని ఐన్‌రా

చాలామందిళో వచ్చిన చిక్కేమిటంబే వాళ్లని ఆదుకోటునికి అదృశ్యంగా ఉన్న ఆసరాలేమీ లేవు. వాళ్ల వ్యాపారం దెబ్బ తిన్నప్పుడు, స్నోక్ మార్కెట్ కిందకి పడిపోతున్నప్పుడు, లేదా వారి పెట్టుబడులు నష్టాలు తెస్తున్నప్పుడు, వారు నిస్సహాయంగా ఉండిపోతారు. ఆ ఆభిద్రుతకు కారణం - సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో వారికి తెలియకోవడమే. పూర్తిగా వ్యయం చేయలేనన్ని నిధినిక్షేపాల ఖాండాగారం తమలోనే దాగి ఉన్న సంగతి వారికి తెలియదు.

తానొక దరిద్రుడిని మనసులో భావించే వ్యక్తి తాను దారిద్ర్యపు పరిస్థితుల్లో ఉన్నట్టు గ్రహిస్తాడు. తన మనసు నిండా సంపద గురించిన ఆలోచనలను నింపుకున్న మరొకరకి, అతనికి కావలసినవన్నీ అతని చుట్టూ ఉంటాయి మనం కడుపేదగా జీవితాలు గడపాలని ఆ భగవంతుడు నిర్ణయించలేదు. మీ దగ్గర సంపద ఉండవచ్చు, మీరు కోరుకున్నవన్నీ ఉండవచ్చు, మీ అవసరాలకి మించి ఉండవచ్చు, పుష్టిలంగా ఉండవచ్చు. మీ మనసు నించి చెడు ఆలోచనలని తుడిపి వేసి, వాటి జాగాలో మంచి ఆలోచనలను నింపే శక్తి మీ మాటలకుంది.

గంపచ్చ ఐనే చేతనస్సు బికసింహజేసుకోవాసకి ఒక శిల్పమైన వధ్యతి

ఈ అధ్యాయం చదువుతూ, బహుశా మీరు అనుకుంటూ ఉంటారు, “నాకు సంపద కావాలి, నేను విజయం సాధించాలి” మీరు యిలా చెయ్యండి : రోజుకి మూడు నాలుగుసారు మీకు మీరు ఓ ఐదు నిమిషాలపాటు, “సంపద, విజయం” అని పునరుచ్ఛరించండి. ఈ పదాలకి బ్రహ్మండమైన శక్తి ఉంది. మీలో దాగున్న ఈ ప్రబలమైన శక్తికి మీ మనసులో లంగరు వెయ్యండి. ఆ తర్వాత వాటి గుణం, స్వభావానికి సరిపడే స్థితులు, పరిస్థితులు మీ జీవితంలో ప్రకటించబడతాయి. మీరు నేను బాగా డబ్బున్న వాడిని అని అనటంలేదు, మీలో అంతల్నినంగా ఉన్న నిజమైన శక్తుల మీద భరోసా పెట్టుకుంటున్నారు. “సంపద” అని మీరు అనటంలో మీ మనసులో ఏ సంఘర్షణాలేదు. అంతేకాదు, మీరు సంపద గురించి ఆలోచించినప్పుడు, మీలో సంపాదన అనే భావన ప్రబలుతుంది.

సంపద అనే భావన సంపదను సృష్టిస్తుంది - అన్ని వేళలా దీన్ని మనసులో ఉంచుకోండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఒక బ్యాంకు లాంచిది, ఒక రకంగా

శాశ్వతమైన ఆర్థిక సంస్కర మీరు దానిలో ఏం జమచేసినా, లేదా ఎటువంటి ఆలోచనలతో - అని సంపద గురించి కావచ్చ, లేదా దారిద్ర్యం గురించి కావచ్చ - దాని ముద్ర వేసినా, అది దానిని ఎన్నో రెట్లు పెంచుతుంది. మీరు సంపదనే ఎంచుకోండి.

మీరు సంపద గులంట చేసిన సంకల్యం ఎందుకు ఆపజయిం పెట్టింటి

అనేక సంవత్సరాలనుంచీ నేను అనేక మందితో మాటల్లాడాను, వారంతా సెధారణంగా నాతో చెప్పిన ఫిర్యాదు ఇదే : “నేను ఎన్నో వారాలుగా నెలలుగా, నేను ఎంతో ధనవంతుడిని, ఐశ్వర్యవంతుడిని” అని అంటున్నాను, అయినా ఏం జరగలేదు.” వాళ్లు “నేను ఐశ్వర్యవంతుడిని, నేను ఎంతో ధనికుడిని,” అని అన్నప్పాడు, వాళ్లు తమమనస్సులలో తమకు తామే అబద్ధాలు చెప్పుకుంటున్నారని భావించారని నేను గ్రహించాను.

ఒకాయన నాతో అన్నాడు, “నేను ధనవంతుడినని, నేను అలసిపోయేటంత వరకు, రూఢిగా అంటూ వచ్చాను. ఇస్పూడు పరిస్థితులు ఘోరంగా ఉన్నాయి. నేనా మాటలు అన్నప్పాడు, అవి నిజంకావని నాకు తెలుసు.” ఆయన మాటలను సుష్టుచేతనాత్మక మనసు తిరస్కరించింది. బయటకు ఆయన అన్నదానికి, కావాలనుకున్నదానికి వ్యతిరేకమైన ఘలితాలు వెలువడ్డాయి.

మీరు చేసిన ప్రమాణానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉండి అది మానసిక సంఘర్షణను కాని వాదనను కాని స్పష్టించినప్పాడు, అది అద్భుతమైన విజయం సాధిస్తుంది. ఈ వ్యక్తి చేసిన ప్రమాణాలు పరిస్థితులను పాడుచేశాయి. ఎందుకంటే అని ఆయనలోని లేఖిని సూచించాయి. మీ సుష్టుచేతన మీరు నిజం అని నిజంగా భావించి అనుభూతి చెందిన దానినే స్పీకరిస్తుంది, అంతే కాని మీ వ్యర్థపదాలు, నిరథక వ్యాఖ్యలను కాదు. సుష్టుచేతనాత్మక మనసు ప్రబలమైన ఆలోచనను, నమ్మకాన్ని స్పీకరిస్తుంది.

వీషసిక సంఘర్షణ నీంటి తప్పంచుకోవటం ఎటా

ఈ సమస్య ఉన్న వారు సంఘర్షణను అధిగమించటానికి ఒక ఆదర్శ వంతమైన మార్గం ఉంది. ఈ వ్యాపారికి వాక్యాన్ని తరచుగా మననం చేసుకుంటూ ఉండండి, ముఖంగా నిద్రపోయే ముందు : “ప్రతీ పగలూ రాత్రి నాకున్న అన్ని వ్యాపకాలలోనూ నేను అభివృద్ధి పొందుతూనే ఉన్నాను,” మీరు చేసే ఈ ప్రమాణం ఎటువంటి వాదనకూ తావివ్వాడు, ఎందుకంటే అది మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసులో ఏర్పడ్డ ఆర్థిక లేఖిని వ్యతిరేకించదు.

తన అమ్మకాలూ, ఆర్థిక పరిస్థితులూ ఏమీ బాగాలేవంటూ ఒక బిజినెస్ మాన్ నన్ను కలిశాడు. ఆయన ఎంతో విచారంగా ఉన్నాడు. ఆయనకు నేనో సలహా యిచ్చాను - తను తన ఆఫీసులో కూర్చుని, ప్రశాంతంగా ఉంటూ, “నా అమ్మకాలు ప్రతిరోజు పెరుగుతూ వస్తున్నాయి” అన్న వాక్యాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ అనుకోమన్నాను. ఈ వాక్యం కారణంగా ఆయన చేతనాత్మక మనసు సుప్తచేతనాత్మక మనసు రెండూ కలిసి పనిచేశాయి, సరైన ఘలితాలు లభించాయి.

ఖాళీ చెక్కులమీద సంతకం పెట్టువ్యాప్తి

“పనిపూర్తి చెయ్యడానికి తగినంత డబ్బులేదు,” “డబ్బు సరిపోదు”, “నా ఇంటిని పోగొట్టుకుంటాను ఎందుకంటే తీసుకున్న డబ్బు చెల్లించలేకపోతున్నాను” లాంటి కథనాలను మీరు చెప్పున్నప్పటి, మీరు ఖాళీ చెక్కులమీద సంతకాలు పెడుతున్నారన్న మాట. భవిష్యత్తు గురించి మీరు భయపడుతుంటే మీరు ఖాళీ చెక్కు రాస్తున్నట్టే, ప్రతికూల పరిస్థితులను ఆకర్షిస్తున్నట్టే. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ భయాన్ని, మీ వ్యతిరేక వాక్యాన్ని మీ కోరికగా స్నేకరిస్తుంది, తన పద్ధతిలో మీ జీవితంలోకి అడ్డంకలు, ఆలస్యాలు, లేమి, పరిమితులు తీసుకుని రావటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

మీ సుప్తచేతన మీకు చీకర్చడేని ఆస్తుంచి

సంపద ఉండని భావించే వ్యక్తి భాతాలోకి, మరింత సంపద వచ్చి చేరుతుంది; తన దగ్గర తక్కువ ఉండని భావించే వ్యక్తి భాతాలోకి మరింత తక్కువ దౌరుకుతుంది. మీరు మీ సుప్తచేతనలో ఎంత జమ చేస్తే, దానిని అది అన్ని రెట్లు అధికంగా పెంచుతుంది. ప్రతిరోజు పొద్దున్న లేస్తునే మీరు మీ సుప్తచేతనలో సమృద్ధి, సఫలత, సంపద, శాంతి సంబంధిత ఆలోచనలను జమచెయ్యండి. ఆధార అంశాలమీదే ధ్యానం ఉంచండి. ఎంత తరచుగా వీలైతే అంత తరచుగా మనస్సులో వాటి గురించే ఆలోచించండి. ఈ నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో మీరు జమచేసే రాశిలాగ చేరి, మీకు సమృద్ధిని సొభాగ్యాన్ని కలగజేస్తాయి.

ఎందుకు ఏమీ జరగలేదు

“ఓహ్, నేను అలాగే చేశాను, అయినా ఏమీ జరగలేదు,” అని మీరనడం నాకు వినిపిస్తోంది. మీకు ఘలితం దక్కలేదు - ఎందుకంటే బహుశా పది నిమిషాల తర్వాత మీరు మనసులో ఏవో భయాలు పెట్టుకున్నారు, దాని మూలంగా మీరు మొదట్లో

తీసుకున్న ప్రమాణాలు నిర్వీర్యం అయిపోయాయి. మీరు నేలలో ఒక విత్తనం పాతాక, ఆదేరోజు దాన్ని మళ్ళీ తప్పాటియరు. అది వేళ్ళనుకుని మొక్కగా పెరిగేలా చూస్తారు.

ఉదాహరణకు మీరిలా అనాలని అనుకంటున్నారనుకోండి. “నేను డబ్బు చెల్లించే స్థితిలో లేను.” దీనికన్నా, “నేను—” అన్న తర్వాత యింకా చెప్పేమందు వాక్యాన్ని అపండి. దానీని, “అన్ని విధాలా నేను డబ్బు సంపాదించి, సమృద్ధిని సాధిస్తాను”లాటి వాక్యంతో నిర్మాణాత్మకమైన వాక్యంగా మార్చండి.

గంపట్టకు నిజమైన మొలప

మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసులో ఆలోచనలకు ఎప్పుడూ లోటు ఉండదు. దాని లోపల అంతులేని ఆలోచనలు మీ చేతనాత్మక మనసులోకి జేబులోని నగదు రూపంలో లెక్కలేనన్ని రీతుల్లో ప్రవహించటానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. స్టోకమార్కెట్ ఫైకి వెళ్లినా కిందికి దిగినా, లేదా పొండు సైర్కిలింగు కాని డాలరు విలువ పడిపోయినా, ఈ ప్రక్రియ మీ మనసులో కొనసాగుతున్న ఉంటుంది. మీ సంపద నిజంగా ఎప్పుడూ బాండూ, స్టోకులు, బ్యాంకులోని డబ్బు మీద ఆధారపడి ఉండదు. బాండ్లు, స్టోకులు, బ్యాంకులోని డబ్బు - ఇవన్నీ ప్రతీకలు - అయితే వీటి అవసరం, ఉపయోగం మాత్రం ఉంది, కాని ఇవి కేవలం ప్రతీకలే!

నేను గట్టిగా చెప్పుదలచుకున్న విషయం ఏమిటంటే, మీరు మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసును సంపద మీదే అని, మీ జీవితంలో అదెప్పుడూ ప్రవహిస్తానే ఉంటుందని ఒప్పించగలిగతే, అది ఏ రూపం ధరించినప్పటికీ మీకెప్పుడూ, చివరి వరకూ దొరుకుతూంటుంది.

అతికష్ట మీర్ రీస్జూలు వెళ్లచియడానికి బ్లస్ట్రేస్ కార్బాఱం

చాలామంది తాము అతికష్టంమీద రోజులు వెళ్లడిస్తున్నామని అంటుంటారు. నెలవారీ ఖర్చులకు వాళ్ళ దగ్గర తగినంత డబ్బు లేక అవస్తలు పడుతుంటారు. మీరు వాళ్ళ సంభాషణ విన్నారా? అనేకసార్లు వాళ్ళ మాటల ధోరణి ఈ విధంగా ఉంటుంది: వాళ్లు ఎప్పుడూ జీవితంలో విజయం సాధించిన వారిని, గుంపులో ఒక్కరిగా తలత్తుకుని తిరిగేవారిని నిందిస్తుంటారు. బహుశా వారు, “ఓహ్, వాడో పెద్ద గూండా, పరమయర్పార్చడు, పచ్చి మోసగాడు” అని అంటుంటారు.

వారు లేమితో బాధపడటానికి కారణం ఇదే. దేన్నెతే వారు తమ హక్కు అని అనిపాదించారో, కావాలని అడిగారో, దానీనే వారు ఎప్పుడూ నిందిస్తుంటారు. తమలోని అసూయతో తమకన్నా ధనవంతులైన సహవాసుల గురించి వారు

విమర్శన్నంటారు, ఇతరుల సౌభాగ్యం మీద అత్యాశలు పెట్టుకుంటారు. సంపద తన రక్కలు విప్పాకని మీనుంచి దూరంగా పారిపోవటానికి అత్యంత వేగమైన మార్గం మీకన్నా అధికంగా సంపద ఉన్నవారిని నిందించడం, విమర్శించడం.

ఉఖ్య సంపాదించడంలోని ఒక సాధారణమైన బ్రహ్మంకి

అనేకమంది జీవితాల్లో డబ్బు లేకపోవడానికి ఒక భావన కారణంగా ఉంది. మనలో అధికభాగం దీని గురించి అతికష్టంమీద తెలుసుకుంటారు. అసూచే ఆ భావన. ఉదాహరణకి, మీవద్ద జమచేయడానికి కొంచెం డబ్బే ఉన్నప్పుడు, మీరు మీ పోటీదారు బ్యాంకులో డబ్బును పెద్ద మొత్తాలలో జమచేయ్యదం చూస్తే, అది మీకు అసూయ కలిగిస్తుందా, లేదా? అటువంటి భావనను మీరు అధిగమించాలంటే, మీరు మీతో యిలా చెప్పాకోండి: “ఇది ఎంత బావుందో! ఆయనకున్న సంపద చూస్తుంటే నాకెంతో సంతోషంగా ఉంది. ఆయన మరింత ధనవంతుడు అవాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.”

ఈర్ష్య, అసూయలకు మనసులో తావిప్పటం వినాశనం కలిగిస్తుంది. ఎందుకంటే అది మిమ్మల్ని నెగటివ్ స్థితిలో ఉంచుతుంది. అందువలన సంపద మీవేపుకి రావడానికి బదులుగా దూరంగా వెళ్లిపోతుంది. ఇంకొకరి సంపదని, సౌభాగ్యాన్ని చూసి మీకు కోపం వచ్చినా, చిరాకు కలిగినా తక్షణం మీరు అన్ని విధాలుగా ఆయన మరింత సంపాదించాలని మనస్సార్తిగా కోరుకోండి. మీ మనసులో ఉన్న ప్రతికూల తలోచనలను అది తుడిచిపెడుతుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకున్న ధర్మాన్ని అనుసరించి అధిక సంపద మీవేపుకి ప్రవహిస్తుంది.

సంపచ్చకున్న ఒక గొప్ప వ్యాఖ్యిక బలర్మిధాన్మి తుడిచిపెట్టుటం

ఎవరో అవినీతికి పాల్పడి డబ్బు చేసుకుంటున్నాడని మీరతని గురించి విచారించకండి, బాధపడకండి. మీ అనుమానం నిజమైతే, ఆ వ్యక్తి తన మనోధర్మాన్ని వ్యతిరేకంగా ఉపయోగిస్తున్నాడన్న విషయం మీకు తెలుసు. కాలక్రమాన, మనసు యొక్క నియమం అతనిలో పరిణామం తీసుకొస్తుంది. ఇంతకుముందు చెప్పిన కారణాల వలన, మీరు మాత్రం అతన్ని విమర్శించకండి, అందులో జాగ్రత్త వహించండి. ఒకటి గుర్తుంచుకోండి : మీ సంపదకు అడ్డు, అవరోధం మీ సాంత మనసులోనే ఉన్నాయి, మీరా అవరోధాన్ని తొలగించగలరు. ప్రతి ఒక్కరితో మంచి మనవసంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా దీన్ని మీరు సాధించగలరు.

గిట్ పొండి, లక్ష్మణికాలి కండి

ప్రతీరాత్రి నిద్రపోయేమందు, ఒక వధ్యతి పాటించండి. “సంపద” అనే పదాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ ఉచ్చరించండి, నెమ్మదిగా, సులభంగా, అనుభూతితో. జోలపాట పాడినట్లు, దానిని మళ్ళీ మళ్ళీ చెయ్యండి. “సంపద” అనే ఒక్క పదం ఉచ్చరిస్తునే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఘలితాన్ని చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. డబ్బు ఒక మంచు తుఫానులా పుపులంగా మీమీదకి దాడిచేస్తుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న అద్భుతమైన శక్తికి యిది మరో ఉదాహరణ!

మీ మనసుకున్న శక్తులతో లాభం పోండి

1. అతి సులభమైన మార్గంలో ధనికుడిని అవుదామన్న నిర్ణయం తీసుకోండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సాయంతో అది సాధించండి.
2. చెమతోడ్డి, ఎంతో శ్రమపడి సంపదను సమకూర్చుకోవడం - శ్రుతానంలో అత్యంత ధనికుడు అవడం లాటిది. మీరు అంతగా శ్రమపడాల్సిన అవసరం లేదు.
3. ధనం అనేది సుప్తచేతనకు సంబంధించిన నమ్మకం. డబ్బుకి సంబంధించిన ఆలోచనలతో మీ మనస్తత్వాన్ని నింపండి.
4. అనేకమందితో వచ్చిన చిక్కెమిటంబే, వారికి ఆసరా కలిగించే అదృశ్యశక్తి లేదు.
5. నిద్రపోడానికి మందు “సంపద” అనే పదాన్ని నెమ్మదిగా తాపీగా ఒక ఐదు నిమిషాలపాటు మీలో మీరే అనుకోండి. మీ సుప్తచేతన మీ జీవితంలో సంపదని తీసుకొస్తుంది.
6. “సంపద” అనే భావన సంపదని స్పష్టిస్తుంది. దీనిని ఆన్నివేళలా జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.
7. మీ చేతనాత్మక మనసుకి సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఏకాభిప్రాయం ఉండాలి. మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు మీరు దేన్నాతే నిజం అని అనుభూతి చెందుతారో దాన్ని స్వీకరిస్తుంది. ప్రబలమైన ఆలోచనని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎప్పుడూ స్వీకరిస్తుంది. ఆ ప్రబలమైన ఆలోచన సంపద గురించే ఉండాలి, దారిద్ర్యం గురించి కాదు.
8. సంపదకు సంబంధించిన ఏ మానసిక సంఘర్షణనైనా మీరు తరచు “ప్రతి పగలూ రాత్రి నాకున్న ఆన్ని వ్యాపకాలలోనూ నేను అభివృద్ధి సాధిస్తునే ఉన్నాను,” అనుకోవడం ద్వారా అధిగమించగలరు.

9. ఈ వాక్యాన్ని మళ్లీ మళ్లీ అనుకోడం ద్వారా మీరు మీ అమృకాలని పెంచుకోగలరు: “ప్రతిరోజు నా అమృకాలు పెరుగుతున్నాయి. నేను ముందుకు వెళ్తున్నాను, అభివృద్ధి సాధిస్తున్నాను, ప్రతిరోజు అధిక ధనవంతుడిని అవుతున్నాను.”
10. ఇలాటి భాషీచెక్కులు యివ్వటం ఆపేయండి: ‘నా దగ్గర తగినంత డబ్బులేదు,’ ‘డబ్బు సరిపోదు’ లాంటివి. ఇలాటి వాక్యాలు మీ లేమిని మరింత పెంచుతాయి.
11. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో సమృద్ధి, సంపద, సఫలత గురించిన ఆలోచనలను జమ చెయ్యండి. అది వాటిని చక్రవర్తీతో సహ మీకు తిరిగి అందిస్తుంది.
12. మీరు చేతనావస్థలో రూఢిపరచిన దానిని కొఢిక్కణాల తర్వాత మానసికంగా తిరస్కరించకూడదు. దానివలన మీరు కోరుకున్న మంచి జరగడు.
13. మీ సంపదకు మూలం మీ మనసులోని ఆలోచనలలో ఉంది. మీరు చేసే ఒక ఆలోచన కొన్ని లక్షల డాలర్ల భరీదు చెయ్యివచ్చు. మీరు వెతుకుతున్న ఆలోచనను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకివ్వివచ్చు.
14. ఈర్ష్య, అసూయలు సంపద ప్రవాహానికి ఆటంకాలుగా నిలుస్తాయి. ఇతరుల సోభాగ్యానికి సంతసించండి.
15. సంపదకు అడ్డంకి మీ మనసులోనే ఉంది. ఆ ఆటంకాన్ని నాశనం చెయ్యండి - ప్రతి ఒక్కరితో మంచి మానసిక సంబంధాలు పెట్టిపోవడం ద్వారా.

10

ధనకులయే హక్కు శీకు ఉంటి

స్తు రు ధనికులవడానికి ప్రాథమిక హక్కు ఉంది. మీరు ఈ ప్రపంచంలో సమృద్ధిగా జీవించడానికి, సంతోషంగా, ఘూర్తి ఆరోగ్యంతో, స్వేచ్ఛగా ఉండటానికి వచ్చారు. అందుకే మీవద్ద మీరు పరిపూర్ణంగా, అనందంగా, సఫలమైన జీవితం గడవటానికి అవసరమైనంత డబ్బు ఉండాలి.

మీరు ఈ విశ్వంలోకి - పురోగమించడానికి, వ్యాపకాలను విస్తరింపజేసుకోవడానికి, ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, భౌతిక రూపంలో మిమ్మల్ని మీరు వెల్లడించుకోడానికి - వచ్చారు. మీలోని అన్ని భావసలనూ వికసింపజేసుకోడానికి, వాటిని వ్యక్తపరచటానికి మీకు హక్కు ఉంది. దీనిలోని ఒక ముఖ్య అంశం - మీరు మీ చుట్టూ అందం, వైభోగం ఉండేటట్టు చూసుకునే మీ సామర్థ్యం!

మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ద్వారా గ్రహించే సంపదలను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, మీరెందుకు లేమితో బాధపడాలి, కొడ్డపాటి దానితో ఎందుకు సంతృప్తిచెందాలి? ఈ అధ్యాయంలో మీరు డబ్బుతో స్నేహం ఎలా చెయ్యాలో నేర్చుకుంటారు. ఒకసారి మీరలా చేయగలిగితే, మీ రగ్గర ఎప్పుడూ అవసరానికి మించిన డబ్బు ఉంటుంది. ధనవంతులవాలన్న మీ కోరిక గురించి యితరులు మిమ్మల్ని సందేహానికి గురిచెయ్యుకుండా లేదా మీరు సిగ్గువడేటట్టు చెయ్యుకుండా చూసుకోండి. ఆ కోరిక యొక్క అంతరార్థం - పరిపూర్ణంగా, సంతోషంగా, అధ్యాతంగా జీవితాన్ని జీవించడమే! విశ్వానికి సంబంధించిన కోరిక అది. అది మంచికోరిక మాత్రమే కాదు, ఎంతో ఉత్సప్పమైన కోరిక!

ధనం అనేటి ఒక ప్రతీక

ధనం మార్పిడికి ప్రతీక. కాని మీకు అది కేవలం లేమినుంచి స్వేచ్ఛకు మాత్రమే ప్రతీక కాదు. సౌందర్యం, సంస్కారం, సమృద్ధి, విలాసాలకు కూడా అది ప్రతీకి. అది దేశం యొక్క ఆర్థిక ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రతీకి. మీ శరీరంలో రక్తప్రసరణ స్వేచ్ఛగా

జరుగుతున్నప్పుడు, మీరు శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతులు. మీ జీవితంలో డబ్బు నేస్తాగా ప్రవహిస్తుంటే, మీరు ఆర్థికంగా ఆరోగ్యవంతులు. డబ్బుని కూడిబెట్టి రేకు పెట్టిలలో దాచి, జనం భయపడుతున్నప్పుడు, వారు ఆర్థికంగా జబ్బుపడతారు.

డబ్బు ఒక ప్రతీకగా అన్ని కాలాలలోనూ అనేక రూపాలు భరించింది. మీరు అలోచించగలిగేది ఏదైనాసరే అది - ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎక్కడో ఒకచోట చరిత్రలో - డబ్బులా ఉపయోగపడింది: బంగారం, వెంటి సంగతి సరేసరి. కాని ఉప్పు, పూసలు, అన్నిరకాల ఆభరణాలు కూడా. ప్రాచీనకాలంలో జనం దగ్గరున్న సంపదని, వారి దగ్గరున్న గౌరైలు, బారైలు ఆధారంగా నిర్ణయించేవారు. ఇప్పుడు మనం కరెన్సీ నోట్లను, ఇతర సులావైన సాధనాలనూ వాడుతున్నాం. దానికి కారణం స్వప్తంగా తెలుస్తానే ఉంది. బిల్లులు చెల్లించడానికి, మీవెంట గౌరైలను తోలుకుపోవటానికన్నా చెక్కుని రాయడం ఎంతో సులువు.

సంఖీల రాజవీగార్పం శీచ నెడవెడం ఎలా

ఒకసారి మీకు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తులు అర్థం అయాక, అన్ని రకాల ఆధ్యాత్మిక, మానసిక, ఆర్థిక సంపదలకు దారితీసే రాజమార్గం యొక్క రోడ్ మ్యాప్ మీ చేతుల్లో ఉంటుంది. ఎవరైనా మనసు యొక్క ధర్మం గురించి నేర్చుకుని ఉంటే, ఆ వ్యక్తికి నిశ్చయంగా తనకి ఎటువంటి లోటూ ఉండదన్న విషయాన్ని ఆమె తెలుసుకుంటుంది, నమ్ముతుంది ఆర్థిక సంక్లోభాలు, స్టోక్మార్కెట్ ఎగుడుదిగుడులు, ఆర్థికమాంద్యం, సమ్మేళు, దౌడుతీస్తున్న ధరలు, చివరకి యుద్ధంలాటివి ఏవి సంభవించినప్పటికీ, పుష్టలంగా డబ్బు ఆమె చేతిలో ఆదుతునే ఉంటుంది.

దీనికి కారణం ఆమె సంపద ఆలోచనను తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి అందజేసింది. తత్త్వాలితంగా, ఆమె ఎక్కడున్నప్పటికీ, అదామెకు డబ్బు యిస్తానే ఉంటుంది. ధనప్రవాహం తన జీవితంలో నిరంతరం సాగుతుందనీ, తన దగ్గర ఎప్పుడూ తన అవసరాలకి మించిన డబ్బుంటుందనీ, ఆమె తన మనసులో తనకి తాను నమ్మకం కలిగించుకుంది. ఆమె ఆదేశించినట్లుగానే జరుగుతుంది. రేప్పొద్దున్న ఏదైనా ఆర్థిక సంక్లోభం సంభవించినా, ఆమె వద్దనున్న ప్రతీది విలువలేనిదైనా, ఆమె సంపదనే యింకా ఆకర్షిస్తుంది. ఆమె ఆ సంక్లోభంనుంచి సునాయాసంగా బయట పడుతుంది, అందులోంచి లాభం పొందే అవకాశం కూడా ఉండామెకు.

శీచ్ దచ్చెరియకు అభికంగా లేదు

ఈ అధ్యాయం చదువుతూ, మీరు అలోచిస్తుంటారు ఇలా : “ఇంతకన్నా ఎక్కువ

ఆదాయానికి నాకు హక్కు ఉంది.” నా ఉద్దేశంలో మనలో చాలామంది విషయంలో ఇది నిజమే. మరింత ఎక్కువ ఆదాయానికి వాళ్ళకి నిజంగా అర్థత, హక్కు ఉన్నాయి - కాని వాళ్ళకు ఆ అవకాశం లేదు. అందుకు ప్రధానమైన కారణం - దబ్బు ఎక్కువగా లేని వీళ్ళంతా మౌనంగా మనసులోనూ, బహిరంగంగానూ దాన్ని నిందిస్తుంటారు. దాన్ని ఒక అనస్యాకరమైన ఆకర్షణగా వర్షిస్తుంటారు, దబ్బును చూస్తే రోత పుడుతుందని అంటారు. వాళ్ళు వారి పిల్లలతోనూ, స్నేహితులతోనూ “దబ్బుమీద ఉన్న ప్రేమ అన్ని చెడుకార్యాలకీ మూలం,” అని చెబుతుంటారు. ఈ కారణం వలనే కాశుండా, వారు జీవితంలో ఫుర్హగమించకపోవడానికి కారణం - వారిలో దొంగ తనంగా, సుష్టుచేతనలో ఉన్న దారిద్ర్యంలోనే ఒక ప్రత్యేక గుణం ఉందన్న భావం.

ఈ సుష్టుచేతనాత్మక భావానికి బహుశా - బాల్యంలోని శిక్షణ, మతగ్రంథాలని తప్పగా విశ్లేషించటం - కారణం అయిండవచ్చు.

ధృనీమీగి, సంపుర్విత జీవితమీగి

ఒకసారి ఒకాయన నా డగ్గరకొచ్చి నాతో అన్నాడు: “నేను దివాలా తీశాను. అది సరే, నాకు దబ్బుంటే ఇష్టంలేదు. అన్ని పాపిష్టిపనులకీ అదే మూలం.” ఈ నాక్యాలు గందరగోళంలో, మానసికరుగ్గతలో ఉన్న వ్యక్తి ఆలోచనాతీరుని సూచిస్తున్నాయి. కేవలం ధనాన్నే ప్రేమస్తూ మిగిలిన అన్ని విషయాలనూ పట్టించకోకపోతే, అది మిమ్మిల్చి తలకిందులు చేస్తుంది. మీ శక్తినీ, అధికారాన్నీ తెలివిగా వినియోగించడానికి మీరీ విశ్వంలో ఉన్నారు. కొందరు మనుషులు ఆధికారాన్ని యాచిస్తే, మరికొందరు ధనాన్ని యాచిస్తుంటారు.

మీరు కేవలం ధనం మీదే మీ ధృష్టంతా కేంద్రీకరించి, “నాకు కావల్సింది దబ్బే. నేను దబ్బు సంపాదించడం మీదే నా ధృష్టంతా పెడతాను, మరే విషయం మీద నాకు ధ్యాస లేదు,” అని అంటే - మీకు దబ్బు దొరుకుతుంది, అత్యంత ధనికులవచ్చ, కాని దానికోసం మీరు చెల్లించాల్సిన మూల్యం ఏమిటో తెలుసా? మీరు ఈ ప్రపంచంలో సమతులిత జీవితం జీవించడం కోసం ఉన్నారన్న సంగతి మీరు మరిచారు. మానసిక శాంతి, సామరస్యం, ప్రేమ, సంతోషం, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం - మీటి ఆవశ్యకత కూడా ఉంది మీకు!

దబ్బు సంపాదనే మీ ఏకైక ధ్యేయం చేసుకుని, మీరు ఒక తప్ప ఎంపిక చేశారు. మీకు కావల్సింది అదొక్కటే అనుకున్నారు. కాని అన్ని రకాల ప్రయత్నాలు చేసాక మీకు కావలసింది దబ్బు ఒక్కటే కాదని, మీకే తెలుస్తుంది. మరణశర్య మీదున్న ఎవరూ దబ్బు సంపాదించడానికి మరింత సమయం కేటాయిస్తే బాపుండునని అనుకోరు!

మీలో దాగున్న ప్రతిభకు నిజమైన అభివ్యక్తికరణ కావాలని, జీవితంలో సరైన స్థానం పొందాలని, అందాన్ని, ఇతరుల సంక్లేషం సఫలతకు సాయపడుతూ పొందే సంతోషాన్ని కూడా కోరుకుంటారు. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుయొక్క నియమాలు నేర్చుకున్నాక, మీరు కొన్ని లక్ష్మీల దాలర్ధను, కావాలనుకుంబే, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, సంపూర్ణ వ్యక్తికరణ లాంటివి ఉంచుకోవచ్చు.

చాలిద్ర్యం ఒక మానసికరింగ్

దారిద్ర్యంలో ఎటువంటి సుగుణమూ లేదు. తదితర మానసికరోగాల్లాగే, అదొక జబ్బు. మీరు శారీరకంగా జబ్బుపడితే, అప్పుడు మీలో ఏదో గడబిడ జరుగుతోందన్న సంగతి మీకు తెలుస్తుంది. తక్కణం దాన్ని బాగుచేసుకోవటంకోసం మీరు సహాయాన్ని కోరుతారు. అదే విధంగా, మీ జీవితంలో అవసరమయేటంత డబ్బు లేనప్పుడు, మీరు నిశ్చయంగా దేనితోనో భాధపడుతున్నారన్నమాట. మీలోని జీవిత సిద్ధాంతం ఎప్పుడూ అభివృద్ధినీ, విస్తారాన్ని, జీవితం మరింత సౌభాగ్యంతో వచ్చిల్లాలనీ కోరుకుంటుంది. ఒక గుడిసెలో ఉండటానికి, చీలికవాలికలైన బట్టలు వేసుకోటానికి, ఆకలితో మాడటానికి మీరు ఈ విశ్వంలోకి అడుగుపెట్టలేదు. మీరు ఆనందంగా, సమృద్ధిగా ఉండాలి, విజయం సాధించాలి.

డబ్బుని శీరెంటుకు ఖమల్చంచేకాణడ్చు

థనం గురించి ఉన్న అన్ని రకాల అంధధిశ్వాసాలని మీ మనసులోంచి తుడిచి పెట్టండి. డబ్బుని ఎప్పుడూ చెడుగా చూడకండి, మురికిగా భావించకండి. అలా మీరు ప్రతిర్థిస్తే, డబ్బు రెక్కలు విప్పుకుని మీనుంచి దూరంగా ఎగిరిపోతుంది. గుర్తుంచుకోండి - మీరు దేనిగురించి చెడుగా మాట్లాడతారో, దాన్ని మీరు కోల్పోతారు. మీరు దేన్నెతే విమర్శిస్తారో, దానిని మీరు ఆకర్షించలేరు.

డబ్బు గులంట సరైన దృక్కఘస్తు విప్పరచుకోణం

ఇదుగో మీకొక సులువైన పద్ధతి - మీ జీవితంలో డబ్బును ఎన్నోరెట్లు పెంచడానికి ఈ ప్రయోగాన్ని మీరు చెయ్యవచ్చు. రోజుకి పలుసార్లు ఈ దిగువనిచ్చిన వాక్యాలను వాడండి :

నాకు డబ్బుంటే ఇష్టం. నేను డబ్బుని ప్రేమిస్తాను. నేను దాన్ని తెలివిగా, వృధా చెయ్యుకుండా పనికి వచ్చేటట్టుగా, ఆలోచనాపూర్వకంగా వాడతాను. నా జీవితంలో ధనప్రవాహం నిరంతరం ఉంటూనే ఉంటుంది. నేను డబ్బుని

ఆనందంగా ఖర్చుచేస్తాను. అది మళ్ళీ నా దగ్గరకే తిరిగివస్తుంది. అద్భుతమైన రీతిలో అది ఎన్నోరెట్లు పెరిగి నాపడకు చేరుతుంది. డబ్బు మంచిది, ఎంతో మంచిది. పుష్టిలంగా హిమప్రవాహంలా ధనం నావేపు ప్రవహిస్తుంది. నేను దానిని మంచికి వాడతాను. నేను ఆర్థికంగా, మానసికంగా సుఖపదు తుస్తుందుకు దానిపట్ల కృతజ్ఞుడిగా ఉంటాను.

శాస్త్రవిజ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తి ధీనాన్ని ఎలా చుంపాడు

మీరు భూమిలో బంగారం, వెండి, సీసం, రాగి లేక జునుము లాటి లోహాలను కనుక్కున్నారని అనుకోండి. ఇవన్నీ చెడ్డవని మీరు ప్రకటిస్తారా? చెయ్యరు గాక చెయ్యరు. చెడు అంతా మానవజాతి యొక్క అంధకారంతో కూడుకున్న అవగాహన, అజ్ఞానం, జీవితాన్ని తప్పుగా విస్తేషించటం, ఇంకా సుష్టుచేతనాత్మక మనసుని దర్శినియోగం చెయ్యడంలోంచి వస్తుంది.

డబ్బు అనేది కేవలం ఒక ప్రతీక కనుక మనం ఎంతో సులభంగా సీసాన్నీ, తగరాన్నీ లేక మరే ధాతువునో రూపాయికి బదులుగా మారకంలో వాడవచ్చు. ఇరవైయెవ శతాబ్దిం ప్రారంభంలో అమెరికన్ డైములూ, క్యార్బర్ నాణాలను వెండితో చేసేవారు. ఒక్కసారి వాటిలో పదిసెంట్లు - లేదా ఇరవైపదు సెంట్లు విలువైన వెండి ఉండేది. తర్వాత అమెరికన్ ప్రభుత్వం వాటిని చవకరకం లోహాలతో తయారుచేసేది. కాని ఎంత తక్కువ ధరగల లోహం దానిలో వాడినప్పటికి క్యార్బర్ విలువ యింకా ఇరవైపదు సెంట్లే.

ఒక లోహానికి మరో లోహానికి మర్యాదన్న తేడా కేవలం వాటి పరమాణువులలో ఉన్న ప్రాథమిక కణాలని ఒక భౌతిక శాస్త్రవేత్త మీకు చెపుతాడు. ఏదైనా ఒక లోహం ముక్కపై కొన్ని కణాలధారని విడిచిపెట్టడం ద్వారా, మీరు ఆ లోహాన్ని మరో లోహంగా మార్చగలరు. చవకరకం లోహాలనుంచి బంగారం తయారుచెయ్యాలని రసవాదులు ఒకప్పుడు కలగనేవారు. కాని ఇప్పుడు దానివలన ఏం లాభం. బంగారం సీసంకన్నా మంచి గుణం కలది కాదు, అలాగే చెడ్డది కాదు. అవి తెండు విఫిన్సుమైన పదార్థాలు, అంతే. ఎన్నో వెళ్ల చరిత్రలో సీసంకన్నా బంగారంకు ఎక్కువ ధర నిర్ణయించబడింది. ఎందుకంటే ప్రజలు సీసంకన్నా దాన్ని ప్రేమిస్తారు, లేదా అసహ్యంచుకుంటారు కనుక.

సీకు ఆవసరమయే ధీనాన్ని ఆకల్చించడం ఎలా

ఎన్నో వెళ్లక్రితం ఆష్టేలియాలో నేనో యువకుడిని కలుసుకున్నాను. తను డాక్టరవాలని కలకంటున్నానని అతను నాకు చెప్పాడు. దానికోసం అతను క్లాసులకి

వెళ్లున్నాడు, బాగా చదువుకుంటున్నాడు, కానీ మెడికల్ స్కూల్‌కి ఫీజు చెల్లించలేక పోతున్నాడు. అతని తల్లిదండ్రులు చనిపోయారు. తనను తను పోషించుకోటానికి అతను ఒక స్థానిక ఆసుపత్రిలోని డాక్టర్ గదులు శుభ్రం చేసేవాడు. భూమిలో పాతిన విత్తనం తను పెరిగి పెద్దదపటానికి తనకు కావలసిన ప్రతీది తనవేపు ఆకర్షిస్తుందని నేను అతనికి వివరించాను, అతను చేయాల్సిందల్లా ఆ విత్తనం నుంచి నేర్చుకున్న పాలాన్ని తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక ఆలోచనగా నాటడమే!

ప్రతిరోజు నిద్రపోయేమందు ఆ యువకుడు పెద్ద పెద్ద ఆక్షరాలలో తన పేరు రాసి ఉన్న మెడికల్ డిప్లొమా చిత్రాన్ని తన ఊహల్లో చూసుకునేవాడు. అతను దాన్ని స్పష్టమైన విస్తృతమైన చిత్రంగా చాలా సులువుగా చిత్రించుకోగలిగాడు. అతను చేసే పనుల్లో ఒక భాగం డాక్టర్ ఆఫ్సుల్లో గోడలకు వేల్లాడుతున్న డిప్లొమాలున్న పటాల అడ్డాల దుమ్ము దులిపి శుభ్రచెయ్యటం, అవి తుడుస్తూ వాచిని చదివాడు అతను.

సుమారు నాలుగునెలలపాటు ప్రతిరాత్రి అతడు యిలా తన ఊహల్లో చిత్రించుకునే టెక్సిప్సు వాడుతూ వచ్చాడు. అప్పుడు తను శుభ్రంచేసే డాక్టర్ ఆఫ్సులలోని ఒక డాక్టర్ అతన్ని డాక్టర్ కి సహాయకుడు అవాలని ఉండా అని ఆడిగాడు. ఆ డాక్టర్ అతన్ని శిక్షణకి పంపాడు, శిక్షణకోసం డబ్బిచ్చాడు, అక్కడ అతను వైధ్యచికిత్సలో రకరకాల మెలకువలను ఎన్నో నేర్చుకున్నాడు. అప్పుడు ఆ డాక్టర్ అతనికి తన అసిస్టెంటు ఉద్యోగం యిచ్చాడు. ఆ యువకుడి తెలివితేటలకి, అంకిత భావానికి ముగ్గుడై తర్వాత అతను మెడికల్ స్కూల్‌లో చదువుకోడానికి సాయం చేశాడు. ఈ రోజు ఆ యువకుడు కెనడాలోని మాంట్రియల్‌లో ఒక పేరొందిన డాక్టర్!

ఈ యువకుడు విజయం సాధించటానికి కారణం ఆకర్షణ సిద్ధాంతాన్ని అతను నేర్చుకోవటమే. సదైన రీతిలో తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఎలా ఉపయోగించాలో అతను తెలుసుకున్నాడు. ఇందులో ప్రాచీనమైన ఒక నియమం వాడబడింది : “లక్ష్మాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాక, మీరు ఆ లక్ష్మాన్ని చేరుకోవటంకోసం అవసర మయే సాధన సామాగ్రిని తయారుచేసుకుంటారు.” ఈ కేసులో లక్ష్మిం తను డాక్టర్ అవడం. అతను దానికి రూపకల్పన చేసుకోగలిగాడు, చూడగలిగాడు, డాక్టర్ కావడం అనే వాస్తవాన్ని అనుభూతి చెందాడు. తన ఆలోచనతో జీవించాడు. అతను తన మనసులో దానిని ఉంచుకోగలిగాడు, పోషించగలిగాడు, ప్రేమించగలిగాడు, చివరకి అతని రూపకల్పన ద్వారా, ఆ ఆలోచన అతని సుప్తచేతనాత్మక మనసుపొరలని చీల్చుకుని ప్రవేశించగలిగింది. అది ఒక నమ్మకంగా మారింది. ఆ నమ్మకం అతని కలను సాకారం చెయ్యడానికి అవసరమైన ప్రతీదానినీ అతనివేపు ఆకర్షించింది.

కొండల జీతాలు ఎందుకు పెరోవు

మీరొక పెద్ద కాల్పోడేషన్లో పనిచేస్తున్నారని అనుకోండి. మీకు చాలా తక్కువ జీతం యిస్తున్నారని మీరు అనుకుంటారు. మీ యజమానులు మీ పనితనాన్ని గుర్తించటంలేదని బాధపడతారు. మీకు మరింత జీతం యివ్వాలనీ, మరింత గుర్తింపు కలగాలనీ మీరు అదేపనిగా ఆలోచిస్తుంటారు.

మీరు మీ బాస్తో మానసిక విరోధాన్ని పెంచుకుంటూ, మీరు మీ సుప్తచేతనలో మీ సంఘతో ఉన్న అనుబంధాన్ని తెంచివేస్తున్నారు. మీరో ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తున్నారు. అప్పుడు ఒకరోజు మీపై అధికారి మీతో, “మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలోంచి తీసేయాలిని వస్తుంది” అని అంటాడు. నిజానికి మిమ్మల్ని మీరే ఉద్యోగంలోంచి తొలగించు కుంటున్నారు. మీ పై అధికారి కేవలం ఒక సాధనంగా పనిచేస్తున్నాడు, అది మీ మనసులోని ప్రతికూల ధోరణిని నిర్ధారిస్తోంది. క్రియా, ప్రతిక్రియా సిద్ధాంతాలకి ఇది ఒక ఉదాహరణ. మీ ఆలోచన చర్య అయితే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క స్ఫుందనని ప్రతిచర్య అనచ్చు.

థున్సంపాదన దాలిలో ఉన్న కష్టాలు, ఆడ్డంకులు

అప్పుడప్పుడు ఎవరో, “ఎవడైనా బాగా డబ్బు సంపాదిస్తున్నారంటే, వాడొక విధమైన నేరస్తుడయి ఉండాలి,” అని అనటం బహుళా విని ఉంటారు.

ఈ విధంగా మాటల్లాడే వ్యక్తి, ఆలోచించే వ్యక్తి సాధారణంగా ఒక ఆర్థిక రోగంతో బాధపడతూ ఉంటాడు. బహుళా అతనికి తనకన్నా జీవితంలో విజయం సాధించి ఇప్పుడు అధిక ధనవంతులైన పాత మిత్రుల మీద అసూయ ఉండి ఉండవచ్చు. అదే అయితే ఈ వ్యక్తి తన కష్టాలని తన కోరి తెచ్చుకుంటున్నాడు. తన స్నేహితులమీద వ్యతిరేక ఆలోచనలు పెంచుకోవటం, వారి సంపదను చూసి నిందించటం - సంపదనూ సౌభాగ్యాన్ని పారిపోయేటట్లు చేస్తుంది. మిమ్మల్ని తిరస్కరించిన వారితో మీరు ఉండగలరా? ఉండలేరు. అలాగే సంపద కూడా. ఈ వ్యక్తి ఏది కావాలని ప్రార్థిస్తున్నాడో, దానినే తరిమేస్తున్నాడు.

అతను రెండురకాలుగా ప్రార్థిస్తున్నాడు. ఒకవేళమో అతను, “ధనం నావేపు ప్రవహించాలని నేను కోరుకుంటున్నాను,” అంటున్నాడు. కాని అదే ఊపులో అతను “ఆ వ్యక్తి దగ్గరున్న సంపద పరమ ఘండాలం, అదొక పాపపు మూట,” అని అంటున్నాడు. ఈ వైరుధ్యం దారిద్ర్యానికి దుఃఖానికి దారి చూపిస్తుంది. ఎప్పుడూ ఇతరుల సంపదను చూసి సంతోషించడం మీదే మీ ధ్యానని ఉంచండి.

మీ పెట్టుబడులను రక్కించుకోండి

మీరు పెట్టుబడుల గురించి మార్గనిర్దేశనం కావాలనుకున్నా, లేదా మీ స్టోకులు, బాండ్లు గురించి మీరు బెంగపడుతున్నా, మీరు నెమ్మిదిగా ఇలా అనుకోండి: “అనంతమైన మేధ నా అన్ని ఆర్థిక వ్యవహారాలని చూస్తూ నియంత్రిస్తుంటుంది.” మీరు తరచుగా సంపూర్ణమైన సమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇలా చేస్తుంటే తెలివైన పెట్టుబడులు పెట్టడంలో మీకు మార్గనిర్దేశం దొరుకుతుందని మీరు గ్రహిస్తారు. అంతేకాక, నష్టం రాకుండా మీకు రక్షణ దొరుకుతుంది - ఎందుకంటే రిస్కుతో కూడుకున్న నెక్కారిటీలను, హోల్డింగ్లను మీకు సష్టం కలగకుండానే అమ్మాలని అనిపిస్తుంది.

ఏచ్ ఆవ్వెక్కుండా దేస్తీ పోంచెలీయ

పెద్ద పెద్ద స్టోర్లో యాజమాన్యం సెక్కులిటీగార్డులను స్టోర్ డిటెక్టివ్లను జనం దొంగతనం చెయ్యుకుండా చూడటంకోసం నియోగిస్తుంటుంది. ప్రతిరోజూ వాళ్ళ దొంగతనం చేసినవారిని పట్టుకుంటుంటారు. అలా దొంగతనం చేసేవారు లేమి, బలహీనతలును మానసికలోకంలో మునిగి ఉంటారు. ఇతరులనుంచి దొంగతనం చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తూ వారంతా తమలోని శాంతి, సామరస్యం, విశ్వాసం, నిజాయాతీతి, పూర్ణత్వం, సద్భావన, ఆత్మవిశ్వాసాలని దోచుకుంటున్నారు.

అంతేకాదు, వారు తమ సుప్తచేతనాత్మక మనసులకు పరంపే సందేశాలు అన్ని రకాల నష్టాలని వారిచేపు ఆకర్షించుకుంటాయి: శీలం, కీర్తి, సామాజిక ప్రతిష్ఠ, మానసిక శాంతి మొదలైనవాటిని కోల్పేతారు. వారికి తమ మనస్సులు ఎలా పనిచేస్తాయా అర్థం కాదు. శక్తినాసగే ఆధారక్కెత్తంలో వారికి నమ్మకం లేదు. వారు మానసికంగా తమ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని ఆహారిస్తే, వారికి జయం లభిస్తుంది, అప్పుడు, నిజాయాతీతి, న్యాయబుద్ధి, నిలకడ పలన వారు తాము అద్భుతంగా బాగుపడటమే కాకుండా సమాజానికి గర్వకారణమౌతారు.

మీకు సిరంతరం ధన్యం సర్పఫురా

స్నేచ్ఛ, సుఖము, అవసరమైన ధనం ఎల్లప్పుడూ సమకూరడం - మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తులను, మీ ఆలోచన, మానసిక రూపానికున్న సృజనాత్మకశక్తిని గుర్తించడంలో ఉన్నాయి. సమ్మిద్ధిగా ఉన్న మీ జీవితాన్ని మీ మనసుతో స్టోకరించండి. మీరు మానసికంగా ధనాన్ని స్టోకరించటం, సంపదని

ఆకాంక్షించటం లాంటివి వ్యక్తపరచటానికి తమకంటూ ప్రక్రియలు వేరే ఉన్నాయి. సమృద్ధి యొక్క మానసికావస్థలో మీరు చేరినప్పుడు, ఆ సమృద్ధి నిండిన జీవితం అందించేందుకు అవసరమైన అన్ని వస్తువులు మీకు సమకూరుతాయి.

ప్రతిరోజు ఇలా ప్రమాణం చెయ్యండి, దీన్ని మీ స్వాదయం మీద రాసుకోండి: నేను నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుయొక్క అంతటే సంపదలతో కలసి ఒకబోగా ఉంటున్నాను. ధనం, సంతోషం, జయం పొందటం నా హక్కు డబ్బు స్వేచ్ఛగా, పుష్టులంగా, నిరంతరం నావేపు ప్రవహిస్తాంటుంది. నేనెప్పుడూ నాకున్న నిజమైన విలువగురించే ఆలోచిస్తుంటాను. నేను నా ప్రతిభను స్వేచ్ఛగా సమర్పిస్తాను, ఆర్థిక వరాలు అత్యధికంగా నాకు దొరికాయి. అది ఎంత అద్భుతం!

సంపద బీశగా ముందుగు వేయండి ఖాళా

1. ధనవంతుడయే హక్కు మీకుందని వాదించటానికి దైర్యం తెచ్చుకోండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ వాదనసు నిజం చేస్తుంది.
2. చాలీచాలని డబ్బుతో రోజులు వెళ్లడియాలని మీరు అనుకోరు. మీరు ఏమేం చెయ్యాలనుకున్నా, ఎప్పుడు చెయ్యాలనుకున్నా వాటస్తిటికీ కావలసినంత డబ్బుని మీరు కోరుకుంటారు. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని సంపదలను తెలుసుకోండి, గ్రహించండి.
3. మీ జీవితంలో ధనం స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, మీరు ఆర్థికంగా ఆరోగ్య వంతులుగా ఉంటారు. ధనాన్ని ఒక ఉపైనలూ చూడండి, అది ఎల్లప్పుడూ మీకు పుష్టులంగా లభిస్తుంది. ప్రవాహం యొక్క ఆటుపోట్లు నిరంతరం ఉంటాయి. ప్రవాహం వెనక్కి తగ్గినప్పుడు, అది మళ్ళీ పోతెత్తుతుందన్న సంగతి మీకు పూర్తిగా తెలుస్తుంది.
4. మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు యొక్క నియమాలు మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, డబ్బు ఏ రూపంలోనేనా మీ దగ్గరకు ఎల్లప్పుడూ సరఫరా అపుతూనే ఉంటుంది.
5. చాలామంది దగ్గర తగినంత డబ్బు లేకపోవడానికి, వాళ్ల అతికష్టం మీద రోజులు వెళ్లడియటానికి కారణం వారు డబ్బుని దూషించటమే. మీరు దేన్నెతే గర్చిపోరో, దానికి రెక్కలొచ్చి మీకు దూరంగా ఎగిరిపోతుంది.
6. మీరు ధనాన్ని భగవంతుడిగా చూడకండి. అది ఒక ప్రతీక మాత్రమే. గుర్తుంచుకోండి - నిజమైన సంపదలు మీ మనసులోనే ఉన్నాయి. మీరు ఈ

- ప్రపంచంలోకి వచ్చింది సంతులిత జీవితాన్ని గడపటానికి, దానిలో మీకు అవసరమైనంత డబ్బు సంపాదించడం కూడా ఉంది.
7. ధనాన్ని మీ ఏకైక లక్ష్యంగా చేసుకోకండి. సంపద, సంతోషం, శాంతి, నిజమైన అభివృత్తి, ప్రేమ - వీటిని మీవిగా భావించండి. అప్పుడు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీరు ప్రకటించిన ఈ అన్ని రంగాలలోనూ చక్కపడ్డిని ఇస్తుంది.
 8. దారిద్ర్యంలో ఎటువంటి సుగుణమూ లేదు. అదొక మానసికవ్యాధి ఈ మానసిక సంఘర్షణ లేదా రుగ్మతనుంచి వెంటనే చికిత్స పొందాలి మీరు.
 9. ఒక గుడిసెలో కాపురం ఉండటానికో, చిరిగిన దుస్తులు ధరించటానికో, ఆకలితో అలమటించటానికో ఇక్కడికి రాలేదు. ఇక్కడకు మీరొచ్చినది పరిపూర్ణమైన జీవితాన్ని గడపటానికి.
 10. డబ్బు గురించి చెడుగా మాట్లాడకండి, ‘డట్లీ డబ్బు’ అని కాని ‘నేను డబ్బుని అనహించుకుంటాను’ అని కాని అనకండి. మీరు విమర్శించిన దాన్ని పోగొట్టు కుంటారు. ధనం తనకు తాను మంచిదీ కాదు, చెడ్డదీ కాదు, కాని దాని గురించి మీరెలా ఆలోచిస్తారో అది అలా తయారవుతుంది.
 11. తరచూ అంటూండండి: “నాకు డబ్బుంటే ఇష్టం. నేను దానిని తెలివిగా, ఎంతో పనికి వచ్చేటట్టు, న్యాయస్వరూపంగా వాడతాను. నేను ఎంతో సంతోషంగా దానిని ఖర్చుచేస్తాను, అది వెయ్యిరెట్టు అధికంగా నాదగ్గర తిరిగివస్తుంటుంది.
 12. మీకు భూమిలో దౌరికే - రాగి, సీసం, తగరం, లేదా ఇనుము కన్నా డబ్బు చెడ్డది కాదు. లోకంలోని చెడు అంతా మనసుకున్న శక్తులను తెలుసుకోక పోవటం, వాటిని తప్పుగా ఉపయోగించటంలోనూ ఉంది.
 13. అంతిమఫలితాన్ని మనసులో ఒక రూపంగా చిత్రించుకోండి, అది మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసుని స్పందించేలా చేసి, మీ మానసిక చిత్రాన్ని సాకారం చేస్తుంది.
 14. ఏదీ ఇష్టకుండా మరేదో సంపాదించాలని ప్రయత్నించకండి. ‘శ్రీలంచ్’ అంటూ ఏదీ లేదు. ఏదైనా పొందటానికి, దేన్నెనా ఇవ్వాలి. మీరు మీ లక్ష్యాలు, ఆదర్శాలు, వ్యాపకాలమై మానసికంగా ధ్యాన ఉంచితే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు ఎప్పుడూ సాయపడుతుంది. సంపదను పొందటానికి కీలకం ఎప్పుడూ సంపద గురించి ఆలోచిస్తూ ఆ బీజాలను మనసులోనింపి సుప్త చేతనాత్మక మనసు యొక్క నియమాలను అన్వయించుకోవటంలో ఉంది.

11

మీ సుప్తచేతన మనసు విజయంలో ఒక భాగాన్నయి

ప జయం అనే మాటలో దాగి ఉన్న ఆర్థం జీవితంలో విజయాన్ని సాధించటం. ఈ భూమ్యుద దీర్ఘకాలం శాంతి, ఆనందం, సంతోషంతో బతకటమే విజయమంటే. ఈ గుణాల తాలూకు శాశ్వతానుభవాన్నే ఏసుక్రీస్తు శాశ్వతమైన జీవితం అని అన్నాడు. జీవితంలో అసలు అవసరమైన, శాంతి, సామరస్యం, నిజాయితీ, భద్రత, సంతోషం, సులభంగా అందవు. ఇవి మనిషీలోని లోతైన అత్మలోంచి వస్తాయి. వీటి గురించి ధ్యానం చెయ్యటంవల్ల స్వర్గంలోని ఈ నిధులు మన సుప్తచేతనలో చేటుచేసు కుంటాయి.

...పురుగులూ, తుప్పు తినెయ్యకుండా, కన్నుంవేసి దొంగలు దోచుకోకుండా...

మాథ్యా 6:20

ఉండేచేటు నిజంగా అదొక్కటే.

విజయానికి మూడు మెట్టు

విజయానికి ముఖ్యమైన మొదటి మెట్టు మీరు ఏం చెయ్యటానికి ఇష్టపడతారో తెలుసుకుని, దాన్ని చెయ్యటం. మీరు చేసే పనిని మీరు ప్రేమించకపోతే, అందులో మీరు విజయాన్ని సాధిస్తారని అనుకోవటం వీలుకాదు, ప్రపంచం మొత్తం మీరు గొప్ప విజేతలని పొగిడినా సరే. మీ పనిమీద మీకు ప్రేమ ఉంటే, దాన్ని పూర్తి చెయ్యాలని మీకు కోరిక కలుగుతుంది. ఎవరికైనా మనస్తత్వ రోగ నిపుణుడు ఆవాలని అనిపిస్తే, ఆ వ్యక్తి ఒక డిప్పామా సంపాదించుకుని దాన్ని గోడకి తగిలించుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. ఆ రంగంలో ఎప్పటికప్పుడు జరిగే విషయాలని తెలుసుకుంటూ ఉండాలి, సభలకి హజరు కావాలి, మనసు గురించే, అది పనిచేసే తీరు గురించే చదువుతూ ఉండాలి. మిగతా క్లినికలకి వెళ్లి, కొత్త సైనిఫిక్ ప్రతికలని క్షుణ్ణంగా చదవాలి. మరోలా చెప్పాలంటే, మనిషి బాధలని తగ్గించేందుకు సరికౌత్త పద్ధతుల

గురించి అవగాహన కలిగి ఉండాలి, ఎందుకంటే ఆమెకి తన రోగులమీద ఆసక్తి మొట్టమొదట ముఖ్యం.

ఈనీ ఈ వాక్యాలని చదువుతూ మీరిలా ఆలోచించారనుకోండి, “నేను మొదటి అడుగే వెయ్యాలేను, ఎందుకంటే నాకు కావలసిందేమిటో ఇంకా నాకే తెలీదు. నేను ప్రేమించగల రంగాన్ని ఇక ఎలా కనుకోగలను?” అన్నారనుకోండి. మీ పరిస్థితి అదే అయితే, మార్గదర్శకత్వం కోసం ఈ విధంగా ప్రార్థించండి:

నా సుప్తచేతనలోని అంతులేసి జ్ఞానం జీవితంలో నా అసలు స్థానమేమిటో నాకు చూపిస్తుంది.

ఈ ప్రార్థనని నెమ్ముడిగా, సానుకూలంగా, ప్రేమగా మీ అంతశ్శేతనకి మళ్ళీమళ్ళీ అందజేయండి. నమ్మకంతోనూ, ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ మీరు కొనసాగిస్తే జవాబు ఒక దిశగా ప్రయాణించే భావనగా, ప్రేరణగా, ధోరణిగా మీ దగ్గరకొస్తుంది. ఒక విద్యార్థి రసాయనశాస్త్రం చదువుకుని ఆ రంగంలో పని చెయ్యాలని అనుకున్నట్టయితే, అతను ఈ రంగంలోని అన్ని శాఖలమీదా ధృష్టి ఉంచి, తన ఎంచుకున్న విషయానికి పూర్తి సమయాన్ని కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ రంగంలో దొరికే సమాచారాన్నంతా తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలం, ఉత్సాహం అతనిలో ఉండాలి. వీత్రుతే మిగతా వాళ్ళకన్నా ఎక్కువ తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఆ యువకుడు తన ఎంచుకున్న రసాయనశాస్త్రంలో గొప్ప ఆసక్తి కలిగి ఉండి, దాన్ని ప్రపంచ శ్రేయస్సుకి ఉపయోగించాలని కోరుకోవాలి.

మీ అందర్లోకే ఎవరైతే ఎక్కువ గొప్పవాడో, అతన్ని మీ సేవకుడిగా స్వీకరించండి. కేవలం జీవిక కోసమూ, “విదో విధంగా బటుకు వెళ్ళదీయటం” కోసమూ పని చెయ్యాలనుకునే వాళ్ల ధోరణికి, పైన చెప్పిన వ్యక్తిలాటి వాళ్ల ధోరణికి చాలా పెద్ద తేడా ఉంది. “విదో విధంగా బటుకు వెళ్ళదీయటం” అనేది నిజమైన విజయం కాదు. మనములకుండే కారణాలు గొప్పవిగా, ఉదాత్మవైనవిగా, మరింత పరోపకారం చేసేవిగా ఉండాలి. అవి ఇతరులకి సేవలనందించాలి, ఘలితాలని ఆశించకుండా పనిచెయ్యాలి.

మూడోమెట్టు అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది. మీరు చెయ్యాలనుకున్న పని మీ ఒక్కరికే విజయాన్ని అందించేదిగా ఉండకూడదని రూఢి చేసుకోవాలి. మీ కోరికలో స్వార్థం ఉండకూడదు. అది మానవాళికి ఉపయోగపడాలి. మీ దారి మీరు ఎంచుకున్న గమ్యాన్ని చేరి మీ ప్రయాణాన్ని పూర్తి చెయ్యాలి. అంటే, మీ ఆలోచన ముందుకెళ్లి ప్రపంచానికి మేలు చేసే ఉద్దేశాన్ని లేదా సేవచేసే ఉద్దేశాన్ని కలిగి ఉండాలి. అది ఆప్పుడు మరిన్ని ఎక్కువ ఆశీస్సులతో మీ పద్ధతు తిరిగి వస్తుంది. మీ లాభం కోసమే

మీరు పనిచేసేట్లయితే, మీరీ ముఖ్యమైన వలయాన్ని పూర్తిచెయ్యలేరు. మీరు ఫలితాలని సాధించినట్టు కనబడచ్చు, కానీ మీరు మీ జీవితంలో ఏర్పరచుకున్న అనంపూర్తి వలయం (short circuit) కాలక్రమాన మీకు పరిమితులనీ, అనారోగ్యాన్ని కలిగించే అవకాశం ఉంది.

విజమైన విజయానికి కొలపుగానం

ఈ క్షణన మీరు, “చేపిలో నేను చూసిన ఆ వ్యక్తి మాటేమిటి? పేర్ మార్క్యూల్స్ మొసాలు చేసి లక్ష్లకి లక్ష్లు సంపాదించాడే? అతనికన్నా గొప్ప విజయాలని సాధించినవాళ్ళి చూడబోహే? ఇక మానవాళికి లాభం చేకూర్చాలన్న ఆలోచన ఏకోశానా అతనికున్నట్టు కనిపించదే!” అనుకుంటూ ఉండచ్చు.

అలాటివాళ్లు అంతటా కనిపిస్తారు, కానీ వాళ్ల స్వభావమేమిలో అర్థం చేసుకునేప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి. కొంతకాలంపాటు ఒక వ్యక్తి విజయాలని సాధించినట్టు కనిపించచ్చు, కానీ మొసం చేసి సంపాదించిన డబ్బు తరచు రెక్కలొచ్చి ఎగిరిపోతుంది. ఒకవేళ అలా జరగకపోయినా, ఇంకొకర్ని దోచుకుంటే మనం మనని దోచుకున్నట్టే. మనని అలా ప్రవర్తించేట్లు చేసిన లేమి, పరిమితి అనే ధోరణి ఇంకెన్నో రకాలుగా బైటపడుతూ ఉంటుంది, మన శరీరంలో, మన కుటుంబ జీవితంలో, ఇతరులతో మనకున్న సంబంధాలలో.

మనం ఆలోచించేదీ, మనం అనుభవించేదీ మనం సృష్టిస్తాం. మనం నమ్మే దాన్ని మనం సృష్టిస్తాం. ఎవరైనా మొసాలు చేసి బోలెడంత ఆస్తిని సంపాదించు కున్నప్పటికీ, అతను విజేత కాదు. మనశ్శాంతి లేని విజయం ఉండదు. రాత్రిపూట నిద్ర కరుపై, అనారోగ్యాన్తో, లేదా అపరాధభావంతో బాధపడేవాడికి ఎంత సంపద ఉంటే మాత్రమేమిటి? అదెందుకు పనికాస్తుంది?

లండన్లో ఒకసారి, నేను నేరాలనే వృత్తిగా చేసుకున్న ఒక వ్యక్తిని కలిశాను. అతను తను చేసిన ఘనకార్యాల గురించి నాకు చెప్పుడు. అతను దోషించి ద్వారా సంపాదించిన బోలెడంత డబ్బుతో లండన్ శివార్లలో ఒక పెద్ద ఇల్లు కట్టుకుని విలాసవంతంగా జీవిస్తున్నాడు. అది కాక ప్రాస్ట్స్‌లో ఒక వేసవివిడివి కూడా అతనికి ఉంది. విలాసవంతంగా, అపును, కానీ సుఖంగా కాదు. లండన్ పోలీసు విభాగం (Scotland Yard) ఎప్పుడు తనని ఛైదు చేస్తారో అని నిరంతరం హడిలిపోతూ బతుకుతున్నాడు. మనసులో తిప్పిపేసుకూర్చున్న భయం, అపరాధభావం అతన్ని అనుకొం వెంటాడటంతో అతనిలో ఎన్నో రకాల అనారోగ్యాలు తలెత్తాయి - తను తప్పు చేశానని అతనికి తెలుసు. మనసులోతుల్లోని ఈ అపరాధభావం అతన్ని అన్నిరకాల ఇబ్బందులకీ గురిచేసింది.

ఆ తరవాత, అతను తనంతటతానే పోలీసులకి లొంగిపోయి, జైలులోక్క పూర్తి చేశాడని విన్నాను. జైల్లోంచి విడుదలై వచ్చాక, ఆతను మనస్తత్వవేత్తల సాయాన్ని, ఆధ్యాత్మిక సాయాన్ని పొంది పూర్తిగా మారిపోయాడు. అతను ఉద్యోగం సంపాదించుకుని, నిజాయాతీగల, చంఠియిమాలని పాటించే పౌరుడిలా జీవించాడు. ఏ పని తనకి ఇష్టమో తెలుసుకుని సంతోషంగా బట్టికాడు.

విజేతలప్పుడూ తాము చేసే పనిని ప్రేమించి, తమ మనసులోని మాటలని పూర్తిగా తెలియజేస్తారు. విజయం అనేది కేవలం సంపదని పోగుచేసుకోవటం కాదు, అది అంతకన్నా ఉన్నతమైన ఆదర్శం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. విజేతకి గొప్ప మనస్తత్వశాస్త్ర జ్ఞానమూ, ఆధ్యాత్మిక అవగాహనా ఉంటాయి. ఈనాటి గొప్పగొప్ప వ్యాపారవేత్తలు, తమ విజయానికి, సుప్తచేతనని సరైన విధంగా వాటుకోవటం మీద ఆధారపడతారు. రూపుద్దుకోబోయే ఒక ప్రణాళికని పూర్తయిన ఒక ప్రణాళికగా చూస్తే సామర్థ్యాన్ని వాళ్ళ అలవరచుకుంటారు. తమ ప్రార్థనలు ఫలించటం అనుభవంలోకి రావటం చూసి, వాళ్ల సుప్తచేతన ఆ ప్రార్థనలని నిజంగానే ఫలించేట్టు చేస్తుంది. మీరొక లక్ష్మీన్ని సృష్టింగా ఊహించుకున్నట్టయితే, దానికి అవసరమైనవి మీకు అందుతాయి, అవేలా అందుతాయో మీకు తెలియనుకూడా తెలియదు, కానీ అవి అందేది మీ సుప్తచేతనకి గల అధ్యాత్మమైన క్రియాశక్తి వల్ల.

విజయానికి కావలసిన ఈ మూడు మెట్ల గురించి ఆలోచించేప్పుడు, మీ సుప్తచేతనకున్న సృజనాత్మక శక్తుల గురించి మీరు ఎప్పుడూ మర్చిపోకూడదు. విజయానికి అవసరమైన మెట్లు, అవి ఏ ప్రణాళికకి సంబంధించినవైనా, దాని వెనక ఉండేది ఈ శక్తి. మీ ఆలోచనలో సృజనాత్మకత ఉంటుంది. ఆలోచనా, అనుభూతి కలిసి ఆత్మాతర్యమైన నమ్మకంగా రూపొందుతాయి,

...ఇక మీ నమ్మకాన్ని బట్టే మీకది లభిస్తుంది.

మాథ్రా 9:29

మీలో మీ కోరికలన్నిటినీ తీర్చగల ఒక బ్రహ్మిందమైన శక్తి ఉందని అర్థం అవగానే, మీకు అత్యవిశ్వాసమూ, మనశ్శాంతి లభిస్తాయి. మీరు ఏ రంగంలో పనిచేసినప్పటికీ, మీ సుప్తచేతనకి సంబంధించిన నియమాలని మీరు తెలుసుకోవాలి. మీ మనసుకున్న శక్తులని అమలుచెయ్యటం తెలుసుకుని, మీరు పూర్తిగా మనసులోని మాటని అభివృక్షికరించినప్పుడు, మీలోనీ ప్రతిభని ఇతరులకి పంచుతున్నప్పుడు, మీరు నిజమైన విజయమార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నారని కచ్చితంగా అనచ్చు. ఇక మీరు దైవకార్యం చేసేవారుగా కాని, ఆ పనిలో భాగస్వామిగా గాని ఉన్నట్టయితే, స్వాభావికంగానే దేవుడు మీ తరపున ఉంటాడు, అందుచేత ఇక మీకు విరోధ

లెవరుంటారు? ఈ విధమైన అవగాహన ఉన్నట్టయితే, ఈ లోకంలో కాని, పైలోకంలో కానీ, మీకు విజయం డక్కుండా ఎవరూ చెయ్యలేదు.

అతను తన కలని ఎలా నిజం చేసుకున్నాడు

పోలీవుడ్లో నేనాక నటుళ్ళి కలిశాను. సినిమాలూ, టీవీ చూనే ప్రతి వ్యక్తికీ అతని పేరు బహుశా తెలిసే ఉంటుంది. అమెరికా మధ్యపొంతంలో ఒక చిన్న వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగానని అతను నాకు చెప్పాడు. వాళ్ళకి కేవలం తిండికీ బట్టకీ సరిపోయేంత డబ్బీ ఉండేది. అతనికి కాల్కేపం, రెండే రెండు చానెళ్లు చూపించే బ్లౌక్ ఎండ్ వైట్ టీవీ. అయినా అతను నటుడు కావాలని కలలు కనసాగాడు. ఆ కల అతనిలో మరింతగా పాతుకుపోసాగింది.

“పొలంలో పనిచేసేప్పుడూ, పశువులని కొట్టంలోకి తోలుకెళ్లేప్పుడూ, నేను ఎప్పుడూ నా పేరుని ఒక గొప్ప ధియేటర్ బైటు పెద్దపెద్ద అక్షరాల్లో ఊహించుకునేవాళ్లి. నేను ప్రతి అంశాన్ని చూశాను - అధిమానులు చుట్టూ మూగటం, నా ఇంటర్వ్యూ కోసం రిపోర్టర్లు ఒకర్నొకరు కుమ్ముకోవటం. ఈ ఊహిచిత్రాన్ని నేను కొన్నేళ్లపాటు చూస్తూ వచ్చాను.

“చివరికి నేను ఇల్లు వదిలి, లాస్ ఏంజెలెస్ చేరుకున్నాను. సినిమాల్లోనూ, టీవీ కార్యక్రమాల్లోనూ ఎక్కుగా వేషాలు సంపాదించుకున్నాను. త్వరలోనే నాకు నా మొట్టమొదటటి పాత్ర, అదీ పెద్ద తారగా, దొరికింది. మొట్టమొదటటి ప్రదర్శన ఏర్పాటు చెయ్యబడిన రాత్రి, నేను కారులో ధియేటర్కి చేరుకుని మూర్ఖపోయినంత పనిచేశాను. నా పేరు టైట్లువెలుగులో కనిపించింది, బోలెడంత మంది జనం, న్యాస్ రిపోర్టర్లు - అంతా సరిగ్గా నేను చిన్నప్పుడు ఊహించుకున్నట్టే ఉంది.”

అతనింకా ఇలా అన్నాడు, “పోషించుకుంటూ వచ్చిన ఊహాల శక్తి విజయాన్ని చేకూర్చే విధానాన్ని మిగతావారికన్నా నేను ఎంతో బాగా అర్థం చేసుకున్నాను.”

ఆమె కలయిగ్నే ఫంచ్చనీ నిజమైంటి

కొన్నేళ్ల క్రితం మేరీ ఎస్. అనే ఆమెతో నాకు పరిచయం అయింది. ఆమె ఒక మందుల దుకాణంలో పిస్కిష్టన్ రాసే విభాగంలో పనిచేసేది. ఆ దుకాణం ఒక ‘షైన్స్టోర్’, అంటే దేశమంతటా ఆ దుకాణం శాఖలు ఉంటాయి. ఒకరోజు నాకోసం ఆమె ఒక ప్రిస్కిష్టన్ రాస్తూ ఉండగా, మేం మాటల్లో పడ్డాం. తను చేసే పని తనకి ఎలా ఉండని నేనామెని అడిగాను.

“ఓ, బాగానే ఉంది. నా జీతం, నాకొచ్చే కమిషన్సు నాకు మంచి జరుగుబాటునే

అందిస్తున్నాయి. అదీకాక ఈ కంపెనీకి లాభాలని పంచుకునే ఒక మంచి కార్బూకమం కూడా ఉంది. అద్యప్రథమ బావుంటే నేను మునులితనం రాకుండానే రిటైర్ సరదాగా గడవగలుగుతాను,” అందామె.

నేనాక్క క్షణం ఏమీ అనలేదు. తరవాత, “మీరు చిన్నప్పుడు మీ జీవితం ఇలాగే ఉంటుందని అనుకున్నారా? ఫార్మసైస్ ని అవుతాననే అనుకున్నారా?” అని అడిగాను.

ఆమె ఇఖ్యందిగా మొహం పెట్టింది. “ఊచ, లేదు. అలా అనుకోలేదు. ఎప్పుడూ నాకొక సాంత దుకాణం ఉంటుందనే ఊహించుకున్నాను. దారిన వెళ్లూటే అందరూ నన్ను చూసి హల్లో! అని పలకరించాలనీ, నన్ను పేరు పెట్టి పిలవాలనీ కోరుకున్నాను. నాకు కూడా వాళ్లందరి పేర్కు తెలుస్తాయని అనుకునేదాన్ని, ఎందుకంటే వాళ్లందరికి మందులు అమ్మేది నేనే మరి. మీకిది విచిత్రంగా అనిపించచ్చు, ఒక్కసారి తమ పిల్లలాడికో, పిల్లకో ఒంట్లో బాగాలేదని ఎవరో తలిదండ్రులు అర్థరూత్రి నాకు ఫోన్సినట్టు కూడా నేను కలగన్నాను. నా నైటీ మీదే బట్టలు తొడుక్కొని కొందికి దుకాణానికి వెళ్లి వాళ్లకి కావల్సిన మందులు తీసుకెళ్లి ఇప్పటం కూడా కలలో నాకు కనిపించింది. దుకాణం కొంటర్ వెనక నిలబడి ఉదయం తొమ్మిది నించి సాయంత్రం పదుగంటలదాకా చేసే ఉద్యోగం లాంటిది కాదు కదా నా కల?” అంది.

“కానే కాదు. కానీ మీరు మీ కలని నిజం చేసుకోటానికి ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు? అప్పుడు మీకు మరింత సంతోషంగా, మంచి పనికొచ్చే పని చేస్తున్న తృప్తి కలుగుతుందేవో? మీ చూపుల్ని ఇంకా పై మెట్ల మీదికి తీసుకెళ్చండి. ఈ దుకాణాన్ని వదిలిపెట్టి, మీరు సాంతంగా ఒక దుకాణాన్ని తెరవండి,” అన్నాను.

“అదెలా సాధ్యం?” అంది ఆమె తల అడ్డంగా ఆడిస్తూ. “దానికి చాలా డబ్బు కావాలి, మేమిప్పుడు చాలీ చాలని జీతంతో సర్దుకుంటున్నాం,” అంది.

దానికి జిబాబుగా నేనాక అద్యప్పున నిజాన్ని ఆమెతో పంచుకున్నాను : ఆమె నిజమని అనుకున్నది దేవైనా నిజం చేసుకోవచ్చు. ఆ తరవాత తన సుష్టుచేతనకున్న శత్రు గురించి ఆమెకి కొంత చెప్పాను. తన సుష్టుచేతనలో ఒక స్పష్టమైన నిర్దిష్టమైన ఆలోచనని పొదగగలిగితే, దాన్ని నిజం చెయ్యగల శత్రు సుష్టుచేతనకి ఉంటుందనే విషయాన్ని ఆమె తొందరగానే గ్రహించింది.

ఆమె తన సాంత దుకాణంలో ఉన్నట్టు ఊహించుకోసాగింది. మనసులో మందు సీసాలని ఎలా సర్దించో ఊహించుకుంది, ప్రిట్రిష్టన్నని ఎలా రాసిందీ, తనకి పరిచయమున్న ఇరుగు పొరుగు వాళ్లే తన దగ్గరకొచ్చే రోగులనీ, ఆమె ఊహించుకుంది. తనకి ఒక పెద్ద బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ ఉండటం కూడా ఆమెకి కనబడింది. మానసికంగా ఆమె ఊహించుకున్న ఆ దుకాణంలో పనిచేసింది. ఒక మంచి నటిలా ఆ పాత్రని

చక్కగా పోషించింది. నేను అలా ఉన్నట్టు నటిస్తే, నేనా వ్యక్తినే అయిపోతాను. ఆ నాటకంలో ఆమె మనస్సుర్చిగా నటించింది. ఆ పాత్రలో జీవించింది, కదలికలని సృష్టించింది. ఆ దుకాణానికి సాంతదారైనట్టు నటించటం ప్రారంభించింది.

చాలా ఏళ్ళకి మా సంభాషణ జరిగిన తరవాత తన జీవితంలో జరిగిన సంఘటనల గురించి మేరీ నాకు ఉత్తరం రాశింది. ఒక కొత్త మాల్లో ఏళ్ళకి పోటీగా పెద్ద మందుల దుకాణం తెరవటంతో, తమ చైన్సోర్ దెబ్బతిందనీ, తను ఒక పెద్ద మందుల కంపేనీలో ఊళ్లు తిరిగే ప్రతినిధిగా పనిలో చేరాననీ, దేశంలోని ఎన్నో రాష్ట్రాలలో జరిగే అమ్మకాల వ్యవహరాలన్నీ నేనే చూసేదాన్ననీ రాశింది.

ఒకరోజు పశ్చిమ సరిహద్దులోని ఒక చిన్న టోన్కి ఆమె వెళ్లింది. ఆ ఊళ్లో ఒకే ఒక మందుల దుకాణం ఉంది. ఆమె అక్కడికి ఇంతకు మందెశ్వరుడూ వెళ్లలేదు, కానీ అందులోకి అడుగుపెట్టగానే ఆ దుకాణాన్ని ఆమె గుర్తుపెట్టింది. తన మనసులో ఎంతో స్ఫురంగా ఊహించుకున్న దుకాణం ముమ్మార్చులా అలగే ఉంది.

నిర్మాంతపోతూ ఆమె వృద్ధుడైన దుకాణదారుకి ఆ విషయాన్ని చెప్పింది. దానికి అయిన జవాబు చెపుతూ, తను రిటైరవటానికైతే సిద్ధంగా ఉన్నాడు కాని, మూడు తరాలుగా తన కుటుంబ సభ్యులే నడుపుతున్న ఆ దుకాణాన్ని ఏదో ఒక పెద్ద కంపేనీకి అమ్మటానికి తనకి మనసాప్పలేదని అన్నాడు.

చాలా విషయాలు చర్చించిన తరవాత, దుకాణం యజమాని ఆ దుకాణాన్ని కొనేందుకు ఆమెకి డబ్బు అప్పిస్తానన్నాడు. దాన్ని ఆమె దుకాణం మీద వచ్చిన లాభాలతో తీర్చేయుగలుగుతుందని అన్నాడు. ఆ యువతి తన కుటుంబంతో సహ ఆ ఊరికి చేరుకుని, దుకాణానికి నడిచివెళ్లే దూరంలో ఒక పెద్ద పాత ఇంటిని మొత్తం డబ్బు చెల్లించి కొనేసుకుంది. ఇక ప్రతిరోజు ఆమె దుకాణానికి నడిచి వెళ్లేప్పుడు, దారిలో ఎదురైన వాళ్లందరూ ఆమెని హలో! అంటూ పలకరిస్తారు. ఆమెని పేరుపెట్టి పిలుస్తారు. వాళ్లకి ఆమె తెలుసు, ఎందుకంటే వాళ్లు మందులు కొనేది ఆమె దగ్గరే.

వ్యాపారంలో సుప్తచేతనసి ఉపయోగించుకొనిపటం

కొన్నెళ్ల క్రితం కొంతమంది కంపేనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ లకి, ఊహశక్తినీ, సుప్తచేతనసి ఉపయోగించుకోవటం గురించి నేను ఉపయ్యాసం ఇచ్చాను. ఊహశక్తినీ, గొప్ప జర్నల్ కవి, గథి తన ఊహశక్తిని తెలివిగా ఉపయోగించి కష్టాలనీ, సమస్యలనీ ఎలా ఎదురొన్నాడో వివరించాను.

గథి జీవిత చరిత్ర రాశిన వాళ్లు చెప్పిన విషయాలని బట్టి, ఆయన ఎన్నో గంటలు ఒంటిగా కూర్చుని, ఎవరితోనో సంభాషణ జరుపుతన్నట్టు ఊహించుకుంటూ

గదిపేవాడట. తన స్నేహితుడొకడు తన ఎదురుగా కూర్చున్నట్టు. తన ప్రశ్నలకి అతను సరైగన సమాధాలిష్టున్నట్టు ఊహించుకునేవాడు. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే, తనని ఏదైనా సమస్య ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు, తన స్నేహితుడు తన సమస్యని పరిపురించేందుకు తగిన, సరైన సమాధానం, అతని గొంతూ, హోవభావాలతోసహా, జ్ఞానస్తున్న ఊహించుకునే వాడన్నపూట. ఊహించుకున్న ఆ దృశ్యాన్ని ఆయన పీత్రైనంత స్ఫురంగానూ, వాస్తవంగానూ తయారు చేసుకునేవాడు.

ఆ ఉపన్యాసానికి హజరైన వాళ్లలో ఒక యువతి స్టోక్స్‌కోర్క్ గా పనిచేస్తోంది. అమె గెఢే పద్ధతిని అనుసరించేందుకు పూనుకుంది. ఒకసారి పేర్ల విషయంలో చాలా తెలివైన సలహా ఇచ్చిందనీ, పనికి వచ్చే అభిప్రాయాన్ని అందించిందనీ ఒక కోటీ శ్వరుడు అమెని అభినందించాడు. ఆ కోటీ శ్వరుడితో అమె సంభాషణ ఊహించుకోవటం ప్రారంభించింది. ఆ సంభాషణని తన మనసులో ఒక నమ్మకంగా గాధంగా నాటుకునే దాకా అమె ఈ ఊహా సంభాషణని చాలా నాటకీయంగా కొనసాగింది.

ఈ బ్రోక్ అనుసరించిన ఊహాసంభాషణ, అమె మనసులోనే, సూటిగా సాగి, అమె లక్ష్మీనికి అనుకూలంగా పనిచేసింది. తన క్లయింట్లకి మంచి పెట్టుబడులని పెట్టేందుకు సాయపడాలన్నది అమె లక్ష్యం. వాళ్లకి డబ్బు సంపాదించి పెట్టాలన్నదే అమె జీవిత లక్ష్యం. తన సలహాలతో ఆర్థికంగా వాళ్ల అభివృద్ధిని సాధించాలన్నది అమె కోరిక. తన చేసే వ్యాపారంలో ఈసాటికీ అమె తన సుప్తచేతన సాయం తీసుకుంటూ, తన రంగంలో అద్భుతమైన విజయాలని సాధిస్తోంది. ఆర్థిక అంశాలని ప్రచురించే ఒక పెద్ద పత్రికలో ఈమద్భునే ఆమెతో ఇంటర్వ్యూ కూడా వచ్చింది.

విషణురేళ్ల కుగ్రాపు శిటుఖాస గెల్యావ్యాస మంగల్యకున్నాడు

టాడ్. ఎమ్కి పదహారేళ్లు. అతను నాతో, “నేను ఏం చేసినా ఓటమే ఎదురపుతోంది. ఎందుకో తెలీదు. నేను తెలివితక్కువ వాడిననుకుంటా. వాళ్లే నన్ను బైటికి పొమ్మనే లోపల నేనే సుగ్గలు మానేస్తే మంచిదేమో!” అన్నాడు.

మేమలా మాట్లాడుకుంటూండగా, టాడ్కి ఉన్న ఒకే ఒక బిలహీనత అతని షైఫరి, అని తెలుసుకున్నాను. అతనికి తన చదువులీద శ్రథ్లలేదు, కొందరు తోచర్లంబేనూ తోటి విద్యార్థులంబేనూ కోపం.

చదువులో రాణించేందుకు తన సుప్తచేతనని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేనతనికి నేర్చాను. అతను ప్రతిరోజూ ఎన్నో వాస్తవాలని చాలాసార్లు మనసులో అంగీకరించటం మొదలు పెట్టాడు, ముఖ్యంగా రాత్రిక్కు నిద్రపోయే ముందూ,

పాద్మన్మే నిద్రలేచిన వెంటనే. సుష్టుచేతనకి ఆలోచనలని అందించేందుకు ఇదే అన్నిటికన్నా మెరుగైన సమయమని ముందే చెప్పుకున్నాం.

ఆతను ఈ కింది విధమైన అంగికార ధోరణిని పాటించాడు :

నా సుష్టుచేతన జ్ఞాపకాలిక భాండాగారమని నేను ఆర్థం చేసుకున్నాను. నా టీచర్లు చెప్పేవీ, నేను చదివేపీ, అన్ని అక్కడ పొందుపరబడి ఉంటాయి. నేను ఉపయాగించుకునేందుకు వీలైన వక్కటి జ్ఞాపకశక్తి నాకుంది, నేను దాన్ని ఉపయాగించదలుచుకుంటే. నా సుష్టుచేతనకున్న అనంతమైన మేధస్సు పరీక్షల్లో నేను తెలుసుకోవలసిన విషయాలన్నిటినీ నిరంతరం నాకు వెల్లడి చేస్తూనే ఉంటుంది - ఆ పరీక్షలు వూఫికమైనవైనా, రాత పరీక్షలైనా. నా టీచర్ల పట్ల, తోటివిద్యార్థుల పట్ల, నాకు ప్రేమ, సుహృదావమూ ఉన్నాయి. వాళ్ళకి ఎల్లప్పుడూ విజయాలు లభించాలనీ, అంతా మంచే జరగాలనీ మనసారా కోరుకుంటాను.

జంతకుముందు ఎన్నడూ అనుభవించనంత స్వేచ్ఛని ప్రస్తుతం టాడ్ అనుభవిస్తున్నాడు. ఆతనికి అన్ని సష్టుక్కల్లోనూ ఘృష్టమార్గాలే వస్తున్నాయి. తన చదువులో రాణించటం చూసి తన తలిదండ్రులూ, టీచర్లూ తనని అభినందిస్తున్నట్టు ఆతను ఎప్పుడూ ఊహించుకుంటూ ఉంటాడు.

అన్నుకాలు, కినుగోళ్లు చెయ్యటంలో విజయాన్ని ఎలా సౌధించాలి

అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లు చేసేప్పుడు, మీ చైతన్యంతో నిండిన మనసు, ఒక స్విచ్ అనీ, సుష్టుచేతన మనసు మోటర్ని గుర్తుంచుకోండి. పని చేయంచాలంటే మోటర్ని స్టార్ట్ చెయ్యాలి. మీ చేతన మీ సుష్టుచేతనలోని శక్తిని నిద్రలేపుతుంది.

లోతైన మీ మనసుకి స్వప్తమైన కోరికనీ, ఆలోచననీ, లేదా చిత్రాన్ని అంద జేయాలంటే దానికి మొదటిమెట్టు ప్రశాంతంగా ఉండటం, దృష్టిని చెదరకుండా ఉంచటం, శరీరాన్ని కడలకుండా ఉంచటం, నిశ్శబ్దంగా ఉండటం. ఈ ధోరణి మీ ఆదర్శాలని మీ మనసు గ్రహించే క్రమంలో అనవసరమైన విషయాలూ, తప్పుడు ఆలోచనలూ జోక్కం కలిగించుకోకుండా, అడ్డుకుంటుంది. అంతేకాక ఇలాటి స్థితిలో ప్రయాస కూడా అతితక్కువస్థాయికి చేరుకుంటుంది.

రెండోమెట్టు, మీరు కోరుకున్న లక్ష్మాన్ని వాస్తవమని ఊహించుకోవటం. ఉదాహరణకి, మీరొక ఇల్లు కొనాలని అనుకుంటున్నారు. మనసు ప్రశాంతంగా ఉన్న స్థితిలో మీకు ఈ కింది విధంగా అనుకుంటారు :

నా సుప్తచేతనలోని అంతులేని మేధస్య ఎంతో వివేకంతో కూడుకున్నది. నా అవసరాలన్నిటికి తగినట్టు ఉండి, నేను కొనగల ఆదర్శమైన ఇంటిని అది నాకిప్పుడు చూపిస్తుంది. ఈ విస్మయాన్ని ఇప్పుడు నా సుప్తచేతనకి అందిస్తున్నాను. నా కోరికకి తగినట్టగా అది స్పందిస్తుందని నాకు తెలుసు. హర్షి సమ్మకంతోనూ, ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ నేనీ విస్మయాన్ని విడుదల చేస్తున్నాను, ఒక రైతు నేలలో విత్తనాన్ని పాతింట్లు, అది తప్పక పెరుగుతుందనే విషయాన్ని సమ్ముతూ.

మీ ప్రార్థనకి జవాబు ఒక వార్తాపత్రిక ప్రకటనలోగాని, ఒక స్నేహితుడి దగ్గర గాని దొరకచ్చ. లేదా ఆన్ని విధాలుగా మీరు కోరుకుంటున్నట్టు ఉండే ఇంటికి ఎవరైనా మిమ్మల్ని తీసుకెళ్ళచ్చ. మీ ప్రార్థనకి జవాబు ఎన్నో రకాలుగా దొరకచ్చ. ప్రధానంగా మీరు నమ్మపలసినది, జవాబు ఎప్పుడు దొరుకుతుంది అనేది. కానీ మీ సుప్తచేతన పనిచేస్తుందన్న నమ్మకం హాత్రం మీకుండాలి.

ఒకవేళ మీరు ఇల్లు, లేదా ఘర్లంకానీ, ఇంకేదైనా స్థిరాన్ని గాని అమ్మాలనుకుంటే, సుప్తచేతనకున్న అంతులేని మేధస్యాన్ని నమ్మటమే మీరు కోరుకున్న మార్గనిర్దేశాన్ని అందిస్తుంది. నేను లాన్సెపింజిల్స్‌లోని నా ఇంటిని అమ్మినప్పుడు, నేనాక మెళకువని వాడాను. దాన్నే ప్రస్తుతం రియల్ ఎస్టేట్ ఏజెంటుందరూ ఉపయోగించి, చెప్పుకోదగ్గ ఫలితాలని వేగంగా పొందుతున్నారు.

నా ఇంటిముందు లాన్లో ఒక బోర్డుమీద ఇలా రాసి ఉంచాను, “ఇంటి సొంతదారు అమ్ముతున్నాడు.” ఆ రోజు రాత్రి, నేను నిద్రపోయే ముందు, “ఒకవేళ ఈ ఇంటిని కొనే వ్యక్తి నీకు దొరికితే, ఆ తరవాతేం చేస్తావు?” అని నన్ను నేను ప్రశ్నించుకున్నాను.” ‘అమ్మకానికి’ అనే ఆ బోర్డుని తీసి “చెత్తబుట్టలో పారేస్తాను” అన్న జవాబు వచ్చింది.

నా మనసులోని తెరమీద నేనాక దృశ్యాన్ని ఊహించుకున్నాను. ఆ బోర్డుని పట్టుకుని, నేలలోంచి పైకి లాగి, నా భుజంమీద పెట్టుకుని, చెత్తడబ్బలుండే ఇంటి పెరట్లోకి నడిచాను. దాన్ని చెత్తలో పారేస్తా, “నీ సాయానికి ధన్యవాదాలు. ఇక నాకు నీ అవసరం లేదు!” అన్నారు.

నా పని హర్షయిందన్న త్యప్తి మనసునిండా నిండటంతో, నిద్రపోయాను.

మర్చుడు ఒక మనిషి వచ్చి ఇంటికి కొంత డబ్బు ఇచ్చి, “ఆ బోర్డుని ఇక మీరు పారేయ్యచ్చ. అది మీకింక అవసరం లేదు!” అన్నాడు.

నేనతని సలహా పాటించాను. ఆ బోర్డుని పీకేసి చెత్తపారేసేచోటికి వెళ్లాను. బాహ్యచర్య, మనసులోని ఊహాని బలపరిచింది. ఇందులో కొత్త విషయమేమీ లేదు. లోపలున్నదే, బైట ఉంటుంది. ఇంకోలా చెప్పాలంటే, మీ సుప్తచేతనలో ముద్రించుకున్న

చిత్రం, మీ బాహ్యాచీవితపు తెరమీద యథాతథంగా కనిపిస్తుంది. లోపలిదాన్నే బైబిడి ప్రతిబింబిస్తుంది. బైటి చర్యలే లోపలి చర్యలని అనుసరిస్తాయి.

ఇళ్లనీ, స్ఫూర్తిలనీ, ఆస్తులనీ అమృటంలో ఇంటో రక్షణ పద్ధతి కూడా వనిచేస్తుంది. నెమ్ముదిగా, నిశ్శబ్దంగా, అనుభవిస్తూ ఈ కింది మాటలని అంగీకరించండి:

ఈ ఇంటిని కొనాలని కోరుకుని, ఈ ఇంటో ఉంటూ సమృద్ధిని సాధించబోయే కొనుగోలుదారుని అంతులేని మేధస్సు నాపైపైకి ఆకర్షిస్తుంది. ఈ కొనుగోలు దారుని నా దగ్గరకు పంపేది నా సుప్తచేతనలోని స్పూజనాత్మక బుద్ధి. అది ఎప్పుడూ పొరపాట్లు చెయ్యదు. ఈ కొనుగోలుదారు ఎన్నో ఇళ్లను చూడచ్చు, కానీ అతనికి కావలసినది, అతను కొనబోయేది నా ఇంటినే, ఎందుకంటే అతనిలోని అంతులేని మేధస్సు అతనికి దారిచూపిస్తుంది. కొనుగోలుదారు సరైనవాడనీ, సమయం సరైనదనీ, ధర సరైనదనీ నాకు తెలుసు. దానికి సంబంధించిన విషయాలన్నీ సరైనవే. నా సుప్తచేతనలోని లోతైన ప్రహాహం మా ఇద్దర్నీ దగ్గర చేసేందుకు దేవుడి ఆజ్ఞానుసారం పనిచేస్తోంది. అలా జరుగుతోందని నాకు తెలుసు.

మీరు కోరేది మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ కోరుతుండని గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇల్లుగాని, ఆస్తిగాని అమృతానుకున్నప్పుడు దాన్ని కొనాలనుకునేవాళ్ల ఎవరో ఒకట్ల ఉంటూనే ఉంటారు. మీ సుప్తచేతనలోని శక్తులని సరైన రీతిలో ఉపయోగించుకుని, పోటీ స్వభావం, ఆందోళనా మనసులోంచి పూర్తిగా తొలగించి, అమృకాలూ, కొనుగోళ్ల చెయ్యండి.

ఉన్న కోరుకున్నదాన్ని పోందటంలో ఆమె ఖజయాన్ని ఎలా సెందించింపి

మార్గరెట్ టీ. అనే ఒక యువతి క్రమం తప్పకుండా నా ఉపన్యాసాలకి హజరయేది. తను ఉండేచోటునించి హోలుకి చేరుకునేందుకు ఆమె మూడు బన్సులు మారవలసి వచ్చేది. నా లెక్టర్ వినిసేందుకు ఒక్కపైపూ గంటన్నర ప్రయాణం చెయ్యాల్సి వచ్చేది. నా ఉపన్యాసాల్లో ఒకసారి, పనిచేసేందుకు వెళ్లే ఒక యువకుడికి కారు అవసరం అయిందనీ, అది అతనికి దొరికిందనీ, నేను చెప్పటం ఆమె వింది.

ఇంటికెళ్లి ఆమె నేను వివరించిన ఆ పద్ధతిలో ప్రయత్నించే ప్రయోగం చేసింది. ఆ తరవాత నా పద్ధతులని ఉపయోగిస్తే ఏమయిందో నాకు ఉత్తరంలో రాశింది. దాన్ని ఆమె అనుమతితో ఇక్కడ ప్రచరిస్తున్నాను.

డియర్ డాక్టర్ మట్టి.

నేను ప్యాటీగా ఎదగాలంటే నాతొక కారుండాలని నాకు తెలుసు. మీ ఉపన్యాసాలకి క్రమం తప్పకుండా నేను వశిజీవాలంటే వేరే మార్గం

లేదు. నేను కారు సంపాదించేందుకు ప్రయత్నించినంతకాలం, నేను కలలుకున్న క్యాడిలాక్ కారు తోసమే ప్రయత్నించాలని సిఫ్ట్‌యించు కున్నాను.

ఒక కారు సిజింగా కొంటే, దాన్ని నడిపితే ఎలా ఉంటుందో అనేదాన్ని ఒక్కిక్క మెట్టు ఉఁహించుకున్నాను. నేను విశిర్యామ్‌లోకి వెళ్లటం, నాకు నచ్చిన మోడల్‌ని నడిపి చూసుకోవటం, ఉఁహించాను. మళ్ళీ మళ్ళీ ఆ క్యాడిలాక్ కారు నాదేనని అనుకున్నాను.

నేనా కారులోకి ఎక్కుతున్నట్టు, దాన్ని నడుపుతున్నట్టు, సీట్లలో ముట్టుకుంటున్నట్టు, ఇలా ఎన్నో విషయాలని రెండు వారాలకి పైగా మునుసులో ఒక సినిమాలా చూశాను. వేణుయినవారం మీ ఉపన్యాసం లీనేందుకు నేను క్యాడిలాక్ కారులో వచ్చాను. ఇంగీల్‌వుడ్‌లో ఉండే నా పెదనాన్న చనిపోతూ, తన క్యాడిలాక్ కారునీ, తన ల్స్‌ట్రోన్ మొత్తం నాపేర రాశాడు.

విజేతలైన ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు ఉపయోగించేన వ్యాపారములు

చాలామంది పేరుపొందిన బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు ‘విజయం’ అనే మాటని చాలా నెమ్ముదిగా విజయం తమదేనని నమ్మకం కలిగేదాకా రోజూ వాడేస్తూ ఉంటారు. విజయం గురించిన ఆలోచనలో విజయానికి కావలసిన అంశాలన్నీ ఉంటాయని వాళ్ళకి తెలుసు. అదేవిధంగా, మీరు కూడా ఇప్పుడు ‘విజయం’ అనే మాటని నమ్మకంతోనూ, విశ్వాసంతోనూ మనసులో మళ్ళీమళ్ళీ అనుకోవచ్చు. మీ సుప్తచేతన మనసు దాన్ని నిజమని నమ్మి మిమ్మల్ని తప్పనిసరిగా విజయం సాధించేట్లు చేస్తుంది.

మీకున్న వ్యక్తిగతమైన నమ్మకాలనీ, అభిప్రాయాలనీ, విశ్వాసాలనీ వ్యక్తికరించటం తప్పనిసరి అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. విజయం అంటే మీ రృష్టిలో ఏమిటి? మీ గృహజీవితంలో, ఇతరులతో మీ సంబంధాల విషయంలో, మీకు విజయం సాధించాలనే ఉంటుంది. మీరు ఎంచుకున్న పనిలోగాని, వ్యక్తిలోగాని ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు పొందాలని ఉంటుంది. అందమైన ఇంటిని సొంతం చేసుకోవాలనీ, సుఖసంతోషాలతో హాయిగా బతికేందుకు అవసరమైనంత డబ్బు మీ దగ్గర ఉండాలనీ మీరు ప్రార్థన చేసేపూడూ, మీ సుప్తచేతన శక్తితో మాటల్లాడేపూడూ ఘలితాలని సాధించాలని మీకు ఉంటుంది.

మీరు కూడా ఒక బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్. జీవించటమే మీ బిజినెస్. మీరు అమితంగా కోరుకునే పనులే చేస్తున్నట్టు, సొంతం చేసుకోవాలని తీవ్రంగా కోరుకున్న వాటిని సొంతం చేసుకున్నట్టు ఉఁహించుకోండి. ఊహించుకోని పెంపొందించుకోండి;

విజయాన్ని సాధించిన స్థితికి నిజంగా చేరుకున్నట్టు, దాన్ని అనుభవించండి. దాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి. ప్రతిరాత్రి విజయాన్ని సాధించిన భావనతో నిద్రపోండి, పూర్తి తృప్తి కలిగిందని అనుకోండి. అప్పుడు కాలక్రమాన ఆ ఆలోచని మీ సుప్తచేతనలో పొదగటం సాధ్యమవుతుంది. మీరు పుట్టిందే విజయాలని సాధించటానికి ఆని నమ్మండి, మీరు ప్రోర్థన చేసుకూంటే అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

ఉభ్యకరమైన సూచనలు

1. విజయం అంటే విజయవంతంగా జీవించటం. మీరు ప్రశాంతంగా, అనందంగా, సంతోషంగా ఉంటూ, మీకిష్టమైన పనిచేస్తూ ఉంటే, మీరు విజేతలైనట్టే.
2. మీకు ఏం చెయ్యటం ఇష్టమో తెలుసుకోండి, తరవాత దాన్ని చెయ్యండి. అది మీకు తెలియకపోతే, మార్గదర్శకత్వం చెయ్యమని అడగండి, మీకు అది అందుతుంది.
3. మీ రంగంలో విశేష నైపుణ్యాన్ని సాధించి, మిగతావాళ్కకన్నా ఎక్కువ విషయాలని తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.
4. విజేతలైనవాళ్క స్ఫూర్థపరులు కారు. జీవితంలో వాళ్కకున్న ప్రధానమైన కోరిక ఇతరులకి నేన చెయ్యటం.
5. మనశ్శాంతి లేకుండా నిజమైన విజయం ఉండదు.
6. విజేత అయినవాడికి మనస్తత్వశాస్త్రం గురించి, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం గురించి గొప్ప అవగాహన ఉంటుంది.
7. ఒక వస్తువుని స్పష్టంగా ఉపాంచకుంబే, మీ సుప్తచేతనకున్న అద్భుతమైన శక్తి సాయంతో అవసరమైనవన్నీ మీకు అందించబడతాయి.
8. మీ ఆలోచనా, భావమూ కలిసి ఆత్మాత్రయమైన నమ్మకంగా రూపొందుతాయి, మీరు నమ్మినదే మీకు లభిస్తుంది.
9. నిలకడగా ఉండే ఊహాశక్తి మీ సుప్తచేతనలోని అద్భుతమైన క్రియాశీలశక్తులని బైటేకి రప్పిస్తుంది.
10. మీ ఉద్యోగంలో మీరు ప్రమాణం కోరుకుంటే మీ ఆఫీసరో, సూపర్వైజరో, మీ ఆట్మీయలో మీరు ప్రమాణం తెచ్చుకున్నందుకు అభినందిస్తున్నట్టు ఊహాశక్తి కోండి. ఆ దృశ్యాన్ని స్పష్టంగా, వాస్తవంగా తయారుచేసుకోండి. గొంతు వినండి, హావభావాలు చూడండి, అంతా నిజంగా జరుగుతోందని అనుకోండి.

ఈ పని తరువ చెయ్యటం కొనసాగించండి. తరువ మీ మనసులో ఊహించు కుంటూ ఉండటం వల్ల, మీ ప్రార్థనకి జవాబు దొరికినంత సంతోషాన్ని మీరు అనుభవిస్తారు.

11. మీ సుప్తచేతన జ్ఞాపకాల భాండాగారం. చక్కటి జ్ఞాపకశక్తి కావాలంటే తరువ ఇలా అనుకుంటూ ఉండండి : “నౌ సుప్తచేతనకి గల అనంతమైన మేధస్సు నాకు అన్నీ చూపిస్తుంది. నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉన్నదాన్ని ప్రతిక్షణం, ప్రతిచోటా చూపిస్తుంది.
12. ఇంటినో, మరే స్థిరాస్తినో అమ్మాలని మీరు అనుకుంటే, నెమ్మడిగా, నిర్మిజ్ఞంగా, అనుభవిస్తూ ఈ వాక్యాలని మళ్ళీమళ్ళీ ఉచ్చరించండి : “ఈ ఇంటినిగాని, స్థిరాస్తినిగాని కొనే వ్యక్తిని, ఈ ఆస్తి కావాలని కోరుకునే వ్యక్తిని, ఇందులో సమృద్ధిని సాధించే వ్యక్తిని, అంతలేని మేధస్సు నామైపుకి ఆకర్షిస్తుంది.” ఈ అవగాహనని వదలడ్డు. అప్పుడు మీ సుప్తచేతన లోతుల్లో ఉండే స్పందనలు అది జరిగేట్టు చేస్తాయి.
13. విజయం అనే ఆలోచనలోనే విజయానికి కావలసిన అంశాలాన్ని ఉంటాయి. ‘విజయం’ అనే మాటని మళ్ళీమళ్ళీ అనండి, మీలో మీరు, నమ్మకంతో, విశ్వాసంతో తరువ అనండి. అప్పుడు మీ సుప్తచేతన తప్పక విజయాన్ని చేకూరుస్తుంది.

12

తెలుగు సుప్తచేతనాత్మక మీనసుని రాష్ట్రవేత్తలు ఎలా ఉపయోగిస్తుంటారు

చరిత్రలోని చాలామంది స్యజనాత్మక శాస్త్రవేత్తలు సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క నిజమైన ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకున్నారు. ఎడిసన్, మార్క్యోన్, ఐస్ట్రోన్ కాక ఇంకా అనేకమంది సుప్తచేతనని వాడి తాము సాధించిన గొప్ప ఫలితాలు పొందటానికి అవసరమైన అంతర్ప్రష్టిని, పరిజ్ఞానాన్ని పొందారు. గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు సాధించిన విజయాలని నిర్మారించిన ప్రధాన అంశాలలో – సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని చర్యగా మార్చగల సామర్థ్యాన్ని ఒకబిగా చెప్పాడు.

దీనికి సంబంధించిన ఒక అద్భుతమైన ఉదాహరణని సుప్తసిద్ధ కెమిస్ట్ ఫ్రెడరిక్ వాన్ స్ట్రోడ్సనిట్జ్ జీవితంలో చూడవచ్చు. బెంజిన్ అని పిలబజదే ప్రైట్రోకార్బన్ యొక్క రసాయనిక సూక్ష్మాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఆయన ఎంతో కాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఇదోక మిక్రమం, దీనిలో ఆరు కార్బన్ పరమాణువులు, ఆరు ప్రైట్రోజన్ పరమాణువులున్నాయి. స్ట్రోడ్సనిట్జ్ ఈ సమస్యతో ఎడతెగకుండా పోరాదాడు. ఆయన ప్రయత్నాలేవీ ఫలించలేదు.

ఆ సమస్యకు సమాధానం కనుకోల్డ్ క ఆయన అలసిపోయాడు, విసిగిపోయాడు. స్ట్రోడ్సనిట్జ్ చివరకి దానిని తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి పూర్తిగా విడిచిపెట్టేశాడు. ఆ తర్వాత కొంతకాలానికి, ఒకరోజు ఆయన లండన్లో బస్సు ఎక్కబోతుండగా, ఆయన సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఆయన చేతనాత్మక మనసుకి మెరుపులా ఒక ఆలోచనని అందజేసింది. తన మనసులో స్ట్రోడ్సనిట్జ్ పాము రూపొన్ని చూశాడు, ఆ పాము తన తోకను కొరుకుతూ గుండ్రంగా చక్కంలా తిరుగుతూ కనిపించింది. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు అందజేసిన ఈ సందేశం ఆయనకి గ్రేరణ కలిగించింది, ఆయన తన ప్రయోగం చేసే దిశను మళ్ళించాడు. త్వరలోనే ఆయనకి తన ఎంతో కాలంగా వెతుకుతున్న సమాధానం దొరికింది : వృత్తాకారంగా పరమాణువులు ఏర్పడటం, దానినే బెంజిన్ రింగ్ అని పిలుస్తారు.

ఒక సుప్రసిద్ధ చాప్లైట్ తన్ ఆపివ్యూప్రశాలను ఎలా కనుగొన్నాడు

వియుచ్ఛక్తి రంగంలో నికోలా టెస్లా ఒక ప్రతిభావంతుడైన పథనిల్లేత. సైన్సు మూళీయంలో ప్రదర్శించబడే టెస్లా కాయల్ని పిల్లలు ఎప్పుడూ ఇష్టపడతారు, అది అయిన ఆవిష్కరణలలో ఒకటి. ఇది ఛార్జి చెయ్యబడ్డ ధాతువు. ఈ రింగుని ఎవరైనా ముట్టుకుంపే, స్టాపరంగా ఉన్న వియుచ్ఛక్తి (static electricity) మూలాన వారి తలపై వెంట్లుకలు లేచి నిల్చంటాయి. టెస్లా ప్రసారణ శక్తి (broadcasting energy) తో కూడా ప్రయోగాలు చేశాడు. ఈ విషయంలో ఆయన ఆలోచనలు యిప్పటికే విషపూత్తుకొనువని అంటారు.

టెస్లా తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని నమ్మాడు, దానిని వాడుకునేవాడు. ఒక కొత్త ఆవిష్కరణ గురించి కాని, ఒక కొత్త పరిశోధన దిశ గురించి కాని ఆయనకి ఒక ఆలోచన వచ్చినప్పుడు, ఆయన దాన్ని తన కల్పనలో రూపొందించుకునేవాడు, తర్వాత దాన్ని తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి పంపేవాడు. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిని సరైన రీతిలో పూర్తిచేస్తుందని, తన చేతనాత్మక మనసుకి దానిని సాకారం చెయ్యడానికి అవసరమయే అన్ని విషయాలను వివరిస్తుందని ఆయనకు తెలుసు.

రాబోయే ప్రతీ పరిణామం గురించి ముందుగానే ప్రశాంతంగా ఆలోచించటం ద్వారా, ఆయన తప్పులు దిద్దుకోవటానికి టైము వ్యధా చెయ్యలేదు. తనతో పనిచేసే టక్కీపియిల్లకు తన మనసులోంచి తీసిన పరిపూర్ణమైన అంతిమ ప్రోడక్ట్‌ని ఇయ్యగలిగే వాడు.

ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఆయన ఇలా అన్నాడు: “నేను ఊహించిన విధంగానే నేను తయారుచేసిన యంత్రం ఎప్పుడూ పనిచేస్తుంది. గత ఇరవై ఏళ్లలో ఒకసారికూడా పొరపాటు జరగలేదు.”

ఒక సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చాప్లైట్ తన్ సమస్యకు సమాధానం ఎలా కనుక్కొన్నాడు

పోర్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రాఫెనర్ లూయి ఎగేసిజ్ పందొమ్మదో శతాబ్దిలో అమెరికాలోని ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలలో ప్రసిద్ధి చెందినవాడు. తను నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న గొప్ప శక్తులను కనుక్కొన్నాడు. ఆయన మరణం తర్వాత ఆయన భార్య రాసిన ఎగేసిజ్ జీవిత చరిత్రలో కనిపించిన ఉదాహరణ ఇదుగో :

ఒక రాతిమీద అస్ప్షంగా ఉన్న జీవస్థ శిల (fossil) చేప రూపాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ఆయన రెండు వారాలుగా అవస్థ పడుతున్నాడు. అలసిపోయి, విసుగెత్తి చివరకి ఆయన ఆ పనిని పక్కకి పెట్టేసాడు; తన మనసులోంచి దానిని తీసెయ్యడానికి ప్రయత్నించాడు. తర్వాత కొంతకాలానికి ఒక అర్ధరాత్రి మెలకువ వచ్చింది, తాను నిద్రలో ఉండగా అదే చేపను స్ప్షంగా చూసినట్లు నమ్మకం కలిగింది, ఈసారి జీవస్థశిలలో కనిపించని అన్ని అవయవాలను చూడగలిగాడు. కానీ ఆయన ఆ రూపాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుని మనసులో నింపుకోవటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అది సాధ్యం కాలేదు. అయినప్పటికే ఆయన జార్డిన్ డెస్ ప్లాంటెస్కు మరోసారి వెళ్లాడు, మళ్ళీ ఇంకోసారి ఆ చేప జీవస్థశిలని చూస్తే తాను కలలో చూసింది గుర్తుకొస్తుందేమానని ఆశపడ్డాడు. ఆయన ఆశ ఫలించలేదు - మనకబారిన రికార్డు మొదల్చోలాగే అస్ప్షంగానే ఉంది. మర్మాభి రాత్రి ఆయన చేపను మళ్ళీ చూకాడు; కానీ ఈసారి సంతృప్తికరమైన ఫలితం దొరికింది. ఆయన నిద్రలేచాక ఎప్పటిలా అది ఆయన జ్ఞాపకంలోంచి మాయమైంది. ఆ అనుభవమే మరోసారి తన కలగపచ్చిని అనుకుని మూడోరాత్రి నిద్రపోటానికి ముందు ఒక పెన్సిల్, పేపర్ తన మంచం పక్కన ఉంచాడు.

ఆయన ఆశించినట్లే తెలవారుతుండగా చేప మళ్ళీ ఆయన కలలో కనిపించింది. మొదట అస్ప్షంగా ఉన్న చివర్లో స్ప్షంగా కనిపించటంతో దాని జంతుశాస్త్ర సంబంధిత అంగాలలో ఆయనకి ఎటువంటి సందేహమూ కలగలేదు. ఇంకా సగం కలలోనే, కటిక చీకట్లో ఆయన తన మంచం పక్కనున్న కాగితంమీద ఆ చేప ఆక్యతిని గీసాడు. పొద్దున్న లేచాక రాత్రి తన గీసిన అంగాలను చూసి ఆశ్చర్యం చెందాడు, ఆ జీవస్థశిల వాటిని వ్యక్తపరచటం అనసంభవంగా భావించాడు. ఆయన జార్డిన్ డెస్ ప్లాంటెస్కు తన వేసిన డ్రాయిగెన్సు తీసుకుని పరిగెత్తాడు. ఆ సైచ్ సాయంతో రాతి ఉపరితలాన్ని చెక్కాడు, చేప శరీరంలోని భాగాలు, కనిపించకుండా అంతవరకు ఉన్నవి ఇప్పుడు బయటపడ్డాయి. అవ్వీ పూర్తిగా కనిపించడం మొదలయాక, అది అతని కలలో కనిపించినదానితోనూ, సైచ్ లో గీసిన బొమ్మలోనూ సరిపోయింది. ఆయన దానిని సులభంగా తరగతులుగా విఫజించగలిగాడు.

ఒక సుమసిధ్య వైధ్యపు మధుమేహం (diabetes) సమస్యలు ఎలా వెలష్టిలంచోలిగామ్పు

1920 దశకంలో ప్రతిభావంతుడైన కెనెడియన్ డాక్టరు, పరిశోధకుడు అయిన డా. ఫ్రెడెరిక్ బాంటింగ్ తన దృష్టిని అతిమూత్రవ్యాధి విధ్వంసంపై నిలిపాడు. అప్పట్లో మధుమేహాన్ని ఆపడానికి సరైన పద్ధతిని మెడికల్ సైన్స్ కనుక్కోలేదు. ఆ వ్యాధికి సంబంధించిన అంతర్జాతీయ సాహిత్యాన్ని చదవటంలోనూ, ప్రయోగాలు చెయ్యటం

లోనూ ఆయన తన సమయాన్ని ఎంతో వినియోగించాడు. కాని ఆయన అన్యేషించిన ప్రతీదారి మూసుకుపోయింది.

ఆయన రోజులూ పనిచేశాడు, ఘలితం దక్కలేదు, త్రమ వృధా అయింది, బాగా అలసిపోయాడు, రాత్రి నిద్రపోయాడు. నిద్రలో ఆయన సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఆయనకి ఒక ఆదేశాన్ని ఇచ్చింది, కుక్కతాలూకు పాడైపోయిన క్లోమగొట్టంలో మిగిలిపోయి ఉన్నదానిని బయటకు తీయమంది. ఈ ప్రేరణ మూలంగానే ఆయన ఇన్నులిన్ మందుని కనుక్కున్నాడు. అప్పటినుంచి అది లెక్కలేనంతమంది జనానికి సాయపడింది.

డా. బాంబింగ్ కొంతకాలంగా ఈ సమస్యకు సమాధానం కనుకోవడానికి దానిమీద పనిచేస్తున్న సంగతి మీకు తెలుసు. ఆయన సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానికి అనుగుణంగా ప్రతిక్రియను చేసింది.

దాని అర్థం మీకు ఎప్పుడూ ఒక సమస్యకి సమాధానం రాత్రికి దొరుకుతుందని కాదు. కొంతకాలం వరకు మీకు సమాధానం దొరకట్టిపోవచ్చు). మీరు నిరుత్సాహవడకండి. ఇంతవరకు మీరు అలా చేయకపోతే ప్రతీరాత్రి నిద్రపోయే మందు ఆ సమస్యను సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఇచ్చి చూడండి.

సమాధానం దొరకటుంలో బాగా ఆలస్యం అవుతోందని మీకు అనిపించవచ్చు. బహుశా మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఇచ్చిన సమస్య మరీ పెద్దది కనుక దానిని పరిపూరించటానికి చాలా సమయం పడుతుందని మీరు భావిస్తూ ఉండి ఉండవచ్చు. ఇందులో ఆశ్చర్యవడవలసిందేమీ లేదు. సాధారణంగా మనం మన సమస్యలు కష్టం అయినవి అని నమ్ముతారం. అవి అలా కాకపోతే, సమస్యలంటూ ఉండవవ కదా! అయినా, ఇది సరి కాదు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు కాలాతీతమైనది, స్థలాతీతమైనది కూడాను. ఇప్పుడు మీదగ్గర సమాధానం ఉండని నమ్ముతా మీరు నిద్రపొంది. భవిష్యత్తులో జవాబుకోసం ఎదురుచూడవలసిందోస్తుందని, ఆగవలసివస్తుందని అదేశించకండి. రాబోయే ఘలితం మీద సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంచండి. ఈ పుస్తకం చదువుతున్న సమయంలోనే - మీదగ్గర సమాధానం ఉండని, మీ సమస్యకి పూర్తి పరిపూరం మీకు లభిస్తుందని - మీరు నమ్మండి.

ఒక చంప్రావేత్త సేవయట్ సిర్పాంచ్ శిఖరంలోని ఎలా తప్పించుకొన్నాడు

డా. లోధార్ వాన్ బైంక్-ఫిమబ్ ఒక సుప్రసిద్ధ ఎలక్ట్రోనిక్స్ ఇంజనీర్. రెండవ త్రవంచయద్దం అప్పుడు ఆయన్ని ఒక సోవియట్ షైలు శిబిరంలో బంధించారు. తన ప్రాణాలతో ఉండటానికి, చివరకి తప్పించుకొని పారిపోయి స్నేచ్ఛ సంపాదించటానికి

ఆయన తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి కారణం అని అంటాడు.

రఘోగ్రులోని ఒక బొగ్గుగనిలో నేనోక యుద్ధ షైఫీని. ఆ షైలు గోదల మధ్య నా చుట్టూ ఎందరో చనిపోవడాన్ని చూశాను. నిర్వయాలైన భద్రతాసిబ్బంది, పొగరుమోత్తలైన ఆఫీసర్లు, జిత్తులమారి రప్పున్ పైనికాథికారులు మమ్మల్ని కాపలా కానేవారు. ఒక చిన్నవైష్ణవరిక్ష జరిపాక, మాలో ఒకొక్కరిక్ష బొగ్గు కోటి ఇచ్చారు. నా రోజువారీ కోటూ మూడుపందల శోంట్లు. ఎవరైనా తమ కోటూ పూర్తిచేయకపోతే, అతనికి పెట్టే కొద్దిపాటి తిండిని మరింత తగ్గించేవారు, కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ వ్యక్తి తన సమాధిలో విక్రాంతి తీసుకునేవాడు.

నేను అక్కడినుంచి తప్పించుకోవటంపై నా దృష్టంతా ఉంచాను. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎలాగేలా దానికి దారి కనుకుంటుందిని నాకు తెలుసు. జర్మనీలోని మా ఇల్లు నా శనమైంది, మా కటుంబం మదిచిపెత్తుకుపోయింది, నా స్నేహితులు, అప్పటి నా సహచరులందరూ యుద్ధంలో చంపబడ్డారు లేదా నిర్వంధిచిరాల్లో చనిపోయారు.

నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో అన్నాను, “నాకు లాస్ ఎంజెలినకు వెళ్లాలని ఉంది. దానికి సువ్యే దారిచూపాలి.” లాస్ ఎంజెలిన్ చిత్రాలని చూశాను, నాకు అక్కడి వీధులు కొన్ని, భవనాలు కొన్ని జ్ఞాపకం ఉన్నాయి.

యుద్ధం ప్రారంభం కాపటానికి ముందు చెర్రినలోనేను కలుసుకున్న ఒక అమెరికన్ అమ్మాయి (ఇప్పుడు ఆమె నా భార్య)తో కలిని ప్రతీరోజూ పగలూ రాత్రి విశాలమైన విషిప్పేర్ రోడ్డంట సడుస్తున్నట్లు ఊపొంచసాగాను. నా కల్పనలో మేమిద్దరం దుకాణాలకి వెళ్లేవాళ్లం, బస్టుల్లో ప్రయాణం చేసేవాళ్లం, డెస్టోరింట్లలో తినేవాళ్లం. ప్రతీరాత్రి నా ఊహలో ఒక అమెరికన్ కారుని లాస్ ఎంజెలిన్ వీధుల్లో నడిపినట్లు ఊపొంచకోవడాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన పనిగా పెట్టుకున్నాడు. దీన్ని నేను ఎంతో విశదంగా వార్షపంగా చిత్రికరించాను. నా షైలు శివిరం బయట ఉన్న చెట్లు ఎంత వాస్తవమో నా మనసులోని ఈ చిత్రాలు అంత సహజమైనవి, నిజమైనవి.

ప్రతిరోజూ పొర్పున్న మాకు కాపలాకానేవాళ్ల ముఖ్య అధికారి షైదీలను వరసగా నిలఱిటీ లెక్కించేవాడు. ‘ఒకటి, రెండు, మూడు...’ అంటూ వరసగా పిలిచేవాడు, పదిహేడు అని అతను అనగానే నేను ముందుకొచ్చేవాడిని, ఎందుకంటే వరసలో అది నా సంఖ్య. అంతలో ఆ గార్పుని ఎవరో పిలిస్తే ఒకటి రెండు నిచిపాలకి అతను బయటకి పోయేవాడు, తిరిగొచ్చాక పొరపాటున నా పక్కనున్న వ్యక్తిని నంబర్ పదిహేడు అని పిలిచాడు. సాయంత్రం సిబ్బంది మళ్ళీ వచ్చినప్పుడు, మనషుల సంఖ్య అదే, నేనక్కడ లేసట్లు ఎవరికి తెలియలేదు. నేను షైదీలలో లేనన్న సంగతి కనుకోడ్దానికి చాలా టైము పడుతుంది.

ఎవరికీ తెలియకుండానే నేను క్యాంపసుంచి బయటపడ్డాను. ఇరవైనాలుగు గంటలపాటు నడిచాను. మర్మాదు అందరూ విడిచిపెట్టి వదిలేసిన ఒక టొనులో విశ్రాంతి తీసుకున్నాను. చేపలు పడుతూ అడవి జంతువులను చంపుతూ జీవించసాగాను. పోలెండ్కి బొగ్గులు తీసుకెళ్లాన్న రెక్కలను చూశాను. అందులో ఒక రాత్రి ప్రయాణం చేశాను. పోలెండ్ చేరాను. స్నేహితుల సాయంతో స్విట్జర్లాండ్లోని లూసర్న్ వెళ్లాను.

ఒకసాటి సాయంత్రం లూసర్న్లోని ప్యాలెన్ హోటల్లో అమెరికాకు చెందిన ఒక దంపతులతో మాట్లాడాను. కాలిఫోర్నియాలోని శాంతా మోనికాలోని తన ఇంటికి అతిధిగా పస్తా అని ఆయన అడిగాడు. నేను అంగీకరించాను. నేను లాన్ ఎంజెలిన్ చేరాక వాళ్ డ్రైవర్ నన్ను విల్షైల్వీధి, మరికొన్ని విశాలమైన వీధుల మీదగా తీసుకెళ్లాడు, రఘ్యన్ బొగ్గుగసులలో నేనుస్వప్పుడు ఏయే వీధులు స్వప్ంగా నా ఊహాల్లో చూశానో అవే వీధుల వెంట తీసుకెళ్లాడతను. నా మనసులో తరచుగా చూసిన భవనాలను గుర్తించాను. నేనింతకుమందే లాన్ ఎంజెలిస్లో ఉన్నట్టు నాకు అనిపించింది. నేను నా లక్ష్మీన్ని చేరుకున్నాను.

సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క అర్ధుతాలను చూస్తూ నేను ఆశ్చర్యపోకుండా ఉండలేను. నిజంగా, మనకి తెలియని రీతులెన్నో దానికి తెలుసు.

ప్రపాతత్వ చాప్ర్రజ్ఞలు, లుప్త జంతు చాప్ర్రజ్ఞలు ప్రాచీన ధైర్యలని ఎలా పునర్ల్యున్నాయి

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి మానవజాతి చరిత్రలో జరిగిన ప్రతి విషయమూ జ్ఞాపకం ఉంటుంది. పూర్వతత్వ శాస్త్రవేత్తలు ప్రాచీన శిథిలాలు, పూర్వీక్త సంస్కృతులకు చెందని ప్రజలు వదిలిపెట్టిన లెక్కలేనన్ని కళాఖండాలను అధ్యయనం చేస్తూ, తమ రచనల్లో కాల్పనిక అనుభూతిని బ్రహ్మండంగా ఉపయోగించుకోగలరు. వారి సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఆ ప్రాచీన దృశ్యాలను మళ్ళీ చిత్రికరించడంలో వారికి సాయపడగలదు. మరణించిన గతం మరోసారి పునరుజ్జీవనం పొందుతుంది. ఈ ప్రాచీన భవనాల ఖండాలని చూస్తూ, కుమ్మరిపనులు, విగ్రహాలు, పనిమట్టు, మనుషటి నాగరికతలలోని ఇంటి సామానులని ఒక శాస్త్రవేత్త అధ్యయనం చేస్తాడు, విశ్వజనీన మనసు యొక్క సాధారణ దేటా బ్యాంకు ద్వారా అతను ఈ వస్తువులన్నీ ఎలా, ఎప్పుడు, ఎందుకు తయారుచేయబడినవో తెలుసుకోడం సాధ్యమవుతుంది.

శాస్త్రవేత్తకున్న ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణలో ఉన్న కల్పనాశక్తి సుప్తచేతనాత్మక మనసులో నిగూఢంగా ఉన్న శక్తులను మేలుకొలుపుతాయి. అది శాస్త్రవేత్తకు ప్రాచీన నిర్మాణాలకి చుట్టూ ఉద్యానవనాలు, సరోవరాలు, జలయంత్రాలను కల్పనచేసే

నొమర్లున్ని ఇస్తుంది. జీవస్థాలిల అవశేషాలని కళ్లు, నరాలు, కండరాలతో నింపడంతో ఆవి మళ్లీ నడుస్తాయి, మాటల్లాడతాయి. మరణించిన గతం జీవిస్తున్న వర్తమానం ఆపుతుంది, మనసులో కాలం, స్థలం అనేవి ఉండవని మనం తెలుసుకుంటాం. క్రమశిక్షణ, నిగ్రహం, సరైన దిశగా ఉండే ఊహక్కి ద్వారా మీరు ప్రతి యుగంలోనూ అందరికన్నా గొప్పవారైన వైజ్ఞానికులు, ప్రేరణ పొందిన తప్పువేత్తల సహపంత్తిలో ఉండగలుగుతారు.

శీ సుప్తచేతనసుండి మార్గదర్శకత్వం పోంచటం ఎలా

మీకు నిర్ణయం తీసుకోవడం ఎంతో కష్టం అనిపిస్తుంది, మీ సమస్యకు పరిపూర్ణం దొరకటం లేదు, అటువంటప్పుడు వెంటనే మీరా సమస్య గురించి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. మీరు భయపడుతుంటే, దాని గురించి చింతిస్తూ ఉంటే, నిజంగా దాని గురించి మీరు ఆలోచించటం లేదు.

ఏ విషయంలోనై మీకు మార్గదర్శకత్వం కావాలనుకుంటే, దిగువనిచ్చిన సులవైన పద్ధతి ప్రకారం చర్యలు తీసుకోండి :

- మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి, శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచండి. మీ శరీరానికి రిలాక్స్ అవమని చెప్పండి, అది మీ మాట వినాలి. దానికంటూ ఒక కోరిక, చొరవ, ఆత్మచేతన వేరే ఉండవు. మీ శరీరం మీ నమ్మకాలనీ, భావాలనీ రికార్డు చేసే ఒక భావనాత్మక డిస్క్ మాత్రమే.
 - మీ ధ్యానాన్ని సమాయత్తం చేయండి, మీ సమస్యకు సమాధానం కనుక్కోవడంలో మీ ఆలోచనని కేంద్రీకరించండి.
 - మీ చేతనాత్మక మనసుతో సమస్యని పరిపురించడానికి ప్రయత్నించండి.
 - నిర్మిషమైన పరిపూర్ణం దొరికితే అది మీకు ఎంత సంతోషాన్ని కలిగిస్తుందో ఆలోచించండి. అత్యుత్తమ సమాధానం మీకు ఇప్పుడే దొరుకుతుందంటే, మీకు ఎంత ఆనందం కలుగుతుందో ఊహించండి.
 - సంతోషం, సంతృప్తి నిండిన మానసికావస్థలో మీ మనసుని కాస్టేపు విభ్రాంతిగా ఉండనీయండి; తర్వాత నిద్రకి ఉపక్రమించండి.
 - మీరు నిద్రలేచాక, మీ దగ్గర సమాధానం లేకపోతే, మరో వ్యాపకంలోకి దిగండి. మీరు మరో వ్యాపకంలో మునిగి ఉన్నప్పుడు, మీ మెదడుకి సమాధానం దానంతట అదే తట్టే అవకాశం ఉంది.
- సుప్తచేతనాత్మక మనసునించి మార్గనిర్దేశనాన్ని స్పీకరించేటప్పుడు, సులభమైన

ఈ పద్ధతి అత్యుత్సమమైనది. ఇదిగో దానికొక ఉదాహరణ : కుటుంబ వారసత్వంగా నాకు సంక్రమించిన ఒక వెలలేని ఉంగరాన్ని ఒకసారి పోగొట్టుకున్నాను. దానికోసం అంతటా వెతికాను, కానీ అడెక్కడా నాకు దొరకలేదు. అది పోయినందుకు ఎంతో విచారించాను, బాధపడ్డాను.

ఆ రాత్రి నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో నేను ఇంకొకరితో మాట్లాడే తీరులోనే మాట్లాడాను. నిద్రలోకి జారుకునేముందు దానితో, “నీకు అన్ని విషయాలు తెలుసు. ఆ ఉంగరం ఎక్కడుందో నీకు తెలుసు, అడెక్కడుందో ఇప్పుడు సువ్వు నాకు చెప్పు” అన్నాను.

పొద్దున్న నా చెపుల్లో ‘రాబర్ట్సిని అడుగు’ అన్న మాటలు మార్కోగుతుండగా హరాత్మగా నిద్రలేచాను.

ఇది నాకు కొంచెం ఆశ్చర్యకరంగా అనిపించింది. అప్పటికప్పుడు నాకు తట్టిన ఒకే ఒక రాబర్ట్ మా పొరుగింటివాళ్ల అబ్బాయి, తొమ్మిదేళ్లవాడు. నా ఉంగరం ఎక్కడుందో వాడికెలా తెలుస్తుంది? అయినా నా అంతర్ప్రఫ్ఫి ఆడేశాన్ని అనుసరించాను. వాళ్ల పెరట్లో కనిపించిన రాబర్ట్కు నా ఉంగరం గురించి వివరించాను. “నీకేమైనా అది కనిపించిందా?” అని అడిగాను.

“ఆ! మాశాను.” అని జవాబిచ్చాడు. “దాగుడుమూతలాట అడుతున్నప్పుడు నిన్న నాకు అది పొదల్లో కనిపించింది. అడెవరిదో నాకు తెలియదు, అందుకే నేను దాన్ని ఇంట్లోకి తీసుకెళ్లి నా డెస్క్ మీద ఉంచాను. దాని గురించి ఒక నోటీస్ బోర్డ్ పెడాదుమనుకున్నాను, కాని మరచిపోయాను.”

మీరు దానిపై నమ్మకం ఉంచితే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు ఎప్పుడూ జవాబిస్తుంది.

అతని సుప్తచేతన తన తండ్రి పీలునామా ఎక్కడుందో చెప్పించి

లాస్ ఎంజలిన్సో నేనిఖిన ఉపన్యాసాలు వినడానికి హ్యాగో ఆర్. అనే యువకుడు హోజరయేవాడు. అతను సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి గురించి తన అనుభవాన్ని నాతో చెప్పాడు. అతని తండ్రి హరాత్మగా పోయాడు - ఎటువంటి పీలునామా రాయకుండానే పోయాడని అందరికి అనిపించింది. అయినా అతని సోదరి, తమ తండ్రి పీలునామా రాయటం గురించి ఒకసారి ప్రస్తావించాడని, దానిని అందరికి న్యాయం జరిగేటట్టు తను రాసానని అన్నట్లు, అతనితో అంది.

తన తండ్రి పీలునామా రాయకుండా మరణించిన పక్షంలో ప్రభుత్వ న్యాయసూత్రాల ప్రకారం ఆస్తి విభజన జరగుతుందని హ్యాగో భావించాడు. అది

తన తండ్రి కోరికలకు అనుగుణంగా ఉండే అవకాశం లేదు. అంతేకాక, కోర్టు భర్యులు ఆస్తిలోనీ అధికబాగాన్ని తినేయవచ్చు. అతను, అతని సోదరి వీలునామాకోసం వెతికారు. కాని అదెక్కడుందో గుర్తించలేకపోయారు. అనలు వీలునామా అంటూ లేదోమోనన్న అనుమానం వారికి రాసాగింది.

అప్పుడు హ్యాగోకి తను సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకున్న సంగతి జ్ఞాపకం వచ్చింది. నిద్రపోయేముందు, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఉద్దేశించి, “నేనిప్పుడు నా కోరికను సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి అప్పజెప్పున్నాను. మానాన్న వీలునామా ఎక్కడుందో దానికి తెలుసు. అది నాకా విషయం తెలియజేస్తుంది,” అన్నాడు. తర్వాత తనా కోరికను ఒకే ఒక మాట, ‘సమాధానం’కు కుదించాడు. దానినే మళ్ళీమళ్ళీ ఒక జోలపాటలా ఉచ్చరించాడు. ఆ పదం, ‘సమాధానం’ తన మనసులో ప్రతిధ్వనిస్తుందగా, అతను నిద్రకు ఉపక్రమించాడు.

మర్మాదు పొద్దున్న అతను లాస్ ఎంజెలిన్ డాన్సోన్లో ఉన్న ఒక బ్యాంకుకు వెళ్లాలన్న బలమైన కోరికతో నిద్రలేచాడు. దీని గురించి ఆలోచించాడతను. తమ తండ్రి ఈ బ్యాంకు గురించి తమతో ఒకస్థారైనా అన్నాడా? తన తండ్రికాచ్చిన ఉత్తరాల్లో ఈ బ్యాంకు రాసిన ఉత్తరం ఏదైనా ఉండా? అతనికి తెలియదు. కాని తన అనుమానం నివృత్తి చేసుకోడానికి బ్యాంకుకు వెళ్లాలన్న విషయం అతనికి తెలుసు. ఆ రోజు పొద్దున్న అతను బ్యాంకుకు వెళ్లాడు. చివరకి ఒక బ్యాంకు అధికారి అతని దివంగతుడైన తండ్రిపేరుమీద బ్యాంకులో సేఫ్ డిపాజిట్ లాకర్ ఉన్నట్లు ధృవీకరించాడు. లాకర్ తెరిచి చూసినప్పుడు, లోపల ఇన్నాళ్లు కనిపించని వీలునామా దొరికింది.

మీరు నిద్రపోయేటప్పుడు మీ ఆలోచన మీలో నిగూఢంగా దాగున్న శక్తిని పేల్చొల్పుతుంది. ఉడాహారణకి, మీరు మీ ఇంటిని అమ్ములావద్దా, ఒక పేరు కొనాలనో, భాగస్వామ్యం రద్దు చేసుకోవాలనో, స్వాయంర్కృ పోదామా లేక లాస్ ఎంజెలిన్లోనే ఉండామా, ప్రస్తుతం ఉన్న కాంట్రాక్టు రద్దుచేసి కొత్తది తీసుకుండామా అన్న ఆలోచనలో ఉన్నారనుకోండి. మీరిలా చేయండి : మీ ఆఫీసులో బల్లముందు మీ కుర్కిలో ప్రశాంతంగా కూర్కోండి. చర్చ-ప్రతిచర్చ అనే సార్వజనిన సూత్రం ఒకటి ఉండని గుర్తుంచుకోండి. చర్చ అనేది మీ ఆలోచన. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క స్పందన ప్రతిచర్యగా మారుతుంది. ప్రతిక్రియాశీలంగా (reactive), మనసీలంగా (reflexive) ఉండటం సుప్తచేతనాత్మక మనసు ప్రవృత్తి. అది జవాబు చెపుతుంది, పురస్కారాలిస్తుంది, తీసుకున్నదాన్ని వాపసు ఇస్తుంది. అది అనుగుణ్య సిద్ధాంతాన్ని పాచిస్తుంది. ఆలోచనకి తగినట్టు ప్రతిస్పందిస్తుంది. మీరు సరైన క్రియ గురించి లోతుగా ఆలోచించినప్పుడు మీలో ఒక ప్రతిక్రియ జరగటాన్ని తెలుసుకుంటారు. అదే మీ సుప్తచేతనకి మార్గదర్శకమూ, సమాధానమూ అవుతుంది.

మార్గనిరీశనం కావాలనుకున్నప్పుడు మీరు సరైన చర్య గురించి తాపీగా ఆలోచిస్తారు. దీని అర్థం - మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉంటున్న అనంతమైన మేధను - ఎక్కడైతే అది మిమ్మల్ని ఉపయోగించుకోవటం ప్రారంభిస్తుందో - అంతవరకు మీరు వాడుతున్నారన్నమాట. అక్కడినుంచి మీరు చేపట్టవలసిన చర్యను మీలోనే ఉన్న వ్యక్తిగత వివేకం నీర్దేశిస్తుంది, నియంత్రిస్తుంది. మీలో ఉన్న ఆ వివేకం సర్వశక్తిసంపన్నరాలు, దానికి అన్నీ తెలుసు. మీరు సరైన నిర్జయాన్ని తీసుకుంటారు. సరైన పని చెయ్యమని మీ మనసే ఒత్తిడి తీసుకుని రావడం పలన, సరైన చర్యే ఉంటుంది. నేను ఒత్తిడి అనే పదం వాడాను, దానికి కారణం సుప్తచేతన యొక్క నియమం ఒత్తిడే కనుక.

మార్గర్యకష్టం యొక్క రిసన్స్‌ప

మార్గదర్శకత్వం యొక్క రహస్యం లేదా సరైన చర్య - ఏమిటంబే, మీలో దాని స్పుందన దొరికేటంతవరకు, మానసికంగా సరైన జవాబుకోసం మిమ్మల్ని మీరు అంకితం చేసుకోవటమే. స్పుందన అనేది ఒక భావన, అంతర్గతమైన అవగాహన, మిమ్మల్ని వశవరచుకునే అనుమానం - దాని మూలంగా మీకు తెలుసునన్న విషయాన్ని మీరు తెలుసుకుంటారు. మీరు దాని శక్తిని ఒక బిందువు వరకు వాడుకున్నారు, ఆ బిందువునుంచి అది మిమ్మల్ని ఉపయోగించుకోవడం ఆరంభిస్తుంది. మీరు ఉడిపోయే సమస్య లేదు, మీలో నిగుధంగా ఉన్న వ్యక్తిగత వివేకానికి అనుగుణంగా చేపట్టిన చర్యలో తప్పటండుగు వేసే అవకాశం ఉండడు. మీరు చేపట్టిన అన్ని పనులూ సంతోషంతో నిండి ఉంటాయి, మీ అన్ని దారులూ శాంతిపూర్ణంగా ఉంటాయి.

జ్ఞానకం ఉంచుకోవలసిన మొఘ్యమైన ఆంశాలు

1. అందరు గొప్ప శాప్రవేత్తలు, పరిశోధకుల అద్భుత విజయాలను సుప్తచేతనాత్మక మనసు నిర్ధారించిదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి.
2. ఒక క్లిప్పుమైన సమస్యను పరిష్కరించటానికి మీరు మీ బుద్ధిపూర్వకంగా ధ్యాన ఉంచి, అంకితమైనప్పుడు - మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అవసరమైన సమాచారాన్నంతా సేకరించి, మీ చేతనాత్మక మనసుకి దాని పూర్తి వివరణను అందిస్తుంది.
3. మీరు ఒక సమస్యకు సమాధానం వెతుకుతున్నప్పుడు, దానిని పరిష్కరించడానికి నిష్పాక్షికంగా ప్రయత్నించండి. పరిశోధించి, వీలైనంత సమాచారాన్ని

- సేకరించండి. ఇతరులనుంచి కూడా సేకరించండి. ఏ సమాధానం దొరకకపోతే, నిద్రపోయేమందు దాన్ని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి విడిచిపెట్టండి. జవాబు ఎప్పుడూ దొరుకుతుంది. అది ఎప్పుడూ దొరకకపోవడం ఉండదు.
4. ప్రతీసారీ రాత్రికిరాత్రే మీకు జవాబు దొరకదు. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని తెల్లివారేటంతపరకు, నీడలు మాయమయేటంతపరకు మీ ప్రశ్నని అడుగుతునే ఉండండి.
 5. అదొక పెద్ద సమస్య అనీ, సమాధానం దొరకటానికి బాగా ఆలస్యం అవుతుందనీ మీరు భావించడం ద్వారా, మీరే ఆలస్యాన్నికి కారణం అవుతారు. మీ సుప్తచేతనకి ఎటువంటి సమస్య లేదు, దానికి సమాధానం తెలుసు.
 6. ఇప్పుడే సమాధానం మీ దగ్గరుండని నమ్మండి. సమాధానం యొక్క సంతోషాన్ని అనుభూతి చెందండి. నిద్రిష్టమైన సమాధానం దొరికితే మీరు ఎంత ఆనందిస్తారో అంతగా ఆనందించండి. మీ సుప్తచేతన మీలోని అనుభూతికి అనుగుణంగా ప్రతిచర్యను అందిస్తుంది.
 7. నమ్మకం, పట్టుదల రూపొందించిన ఏ మానసిక చిత్రం అయినా మీ సుప్తచేతనకున్న అద్భుతమైన శక్తి ద్వారా సాకారం అవుతుంది. దాన్ని నమ్మండి, దాని శక్తిలో విశ్వాసం ఉంచండి, మీరు ప్రార్థిస్తే అద్భుతాలు జరుగుతాయి.
 8. మీ సుప్తచేతన జ్ఞాపకాల ఖజానా, మీ సుప్తచేతనలో మీ బాల్యం నుంచి నేటివరకు ఉన్న మీ అనుభవాలు అన్నీ రికార్డు చేయబడుతాయి.
 9. ప్రాచీన రాతప్రతులు, దేవాలయాలు, జీవస్థశిలలు, తదితర సాక్షాతలను పరిశోధించిన శాస్త్రవేత్తలు గతంలోని దృశ్యాలను పునర్నిర్మించి, ఈనాడు వాటిని మనకళలముందు ఉంచగలగుతారు. వారి సుప్తచేతనాత్మక మనసు వారికి సాయపడుతుంది.
 10. మీరు నిద్రపోయే ముందు, మీరు ఏ సమస్యకు పరిప్యారం కావాలను కుంటున్నారో, ఆ కోరికను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి అప్పజిప్పండి. దానిని నమ్మండి, దానిలో విశ్వాసం ఉంచండి, జవాబు మీకు దొరుకుతుంది. దానికి అంతా తెలుసు, అది అన్నీ చూడగలదు, కాని దాని శక్తులను సందేహించవద్దు, సహాలు చెయ్యపడ్డు.
 11. మీ ఆలోచన చర్య అయితే, ప్రతిచర్య మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క స్పందన అవుతుంది. మీ ఆలోచనలు తెలివైనవి అయితే, మీ చర్యలూ, నిర్ణయాలు కూడా వివేకవంతంగా ఉంటాయి.

12. మార్గదర్శకత్వం అనేది ఒక భావన, అంతర్గతంగా ఉన్న అవగాహన, వశపరచుకునే ఆనుమానం. దాని మూలంగా మీకు తెలుసునన్న విషయాన్ని మీరు తెలుసుకుంటారు. అది స్వర్ఘ యొక్క అంతర్గత భావం. నిష్ఠాపట్టం నిండి ఉన్న నమ్మకంతో దానిని ఆనుసరించండి.

13

మీ సుష్టుచేతన్, నిద్రలో అంచ్చులు

మీ రు ప్రతి ఇరవైనాలుగు గంటలలో ఎనిమిది గంటలు లేదా మీ మూడో వంతు జీవితం నిద్రలో గడుపుతుంటారు. ఇదొక కలినమైన జీవన నియమం. నిద్ర ఒక దైవనియమం, మన సమస్యలకు ఎన్నో సమాధానాలు మనం గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు దొరుకుతుంటాయి.

చాలామంది ఒక సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు - పగలు బాగా అలసిపోతాం, శరీరానికి విత్రామం యివ్వడం కోసం మీరు నిద్రపోతారు, మీరు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మరమ్మత్తు ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. ఇదొక గొప్ప దురభిప్రాయం. నిద్రలో ఏదీ విత్రమించదు. మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మీలోని అన్ని ప్రధాన అవయవాలు మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు వనిచేస్తూనే ఉంటాయి. మీరు నిద్రపోయేముందు, భోజనం చేస్తే, ఆహారం జీర్ణమవుతుంది, పోషక పదార్థాలు మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు చేరుతాయి. మీ చర్చం మీద చెపుట కారుతుంటుంది. మీ గోళ్లా, తలవెంట్లుకలూ పెరుగుతూనే ఉంటాయి.

ఆదే విధంగా, మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసుకూడా విత్రమించదు, నిద్రపోదు. మీలోని అన్ని ప్రధానశక్తులనూ నియంత్రిస్తూ అది ఎప్పుడూ చురుగ్గానే ఉంటుంది. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు నయంచే ప్రక్రియ మరింత త్వరితగతిన కొనసాగుతుంది, ఎందుకంటే మీ చేతనాత్మక మనసు ఎటువంటి జోక్కుం చేసుకోదు కనుక. చెప్పుకోదగ్గ గొప్ప సమాధానాలు మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడే మీకు దొరుకుతుంటాయి.

మనం ఎంచుకు నిద్రమితాం

నిద్ర గురించి తీవ్రమైన పరిశోధన చేసిన తౌలినాటి వైజ్ఞానిక పరిశోధకులలో ఒకడు డా. జాన్ బిజెలో. రాత్రి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు కళ్లు, చెవులు, ముక్కు చర్చం, కిందనున్న నాడీతంత్రములకున్న జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మీకు నిరంతరం మనోభావాలు

అందుతుంటాయని చెప్పడంలో అతను విజయం సాధించాడు. మెదడు యొక్క నాడీ తంత్రుల సమాపోరం కూడా ఎంతో చురుగ్గా ఉంటుంది.

డా. బిజెలో పరిశోధన సారాంశానికి ఈ పుస్తకంలో యిచ్చిన సమాచారానికి దగ్గర పోలిక ఉంది. మనం నిద్రపోవటానికి ముఖ్యకారణం - “ఆత్మలోని ఉత్సుప్తమైన భాగం మనలో ఉన్న మరింత ఉన్నతమైన ప్రవృత్తితో అమూర్ఖావసద్వ్యారా కలసిపోయి ఏకమవడం, దేవతల వివేకం, పూర్వజ్ఞానంలో పాలుపంచుకోవడమే,” అని అతను అంటాడు.

ప్రార్థన ఒక రకమైన సిద్ధ

రోజంతా మీ చేతనాత్మక మనసు చికాకులు, గొడవలు, వివాదాలలో ఇరుక్కుని ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడూ అది ఇంద్రియాలు ప్రత్యక్షంగా గ్రహించే అనుభవాల నుంచి, వస్తుగత జగత్తునుంచి బయటపడి, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని నిజమైన వివేకంతో హోనంగా సంభాషించాల్సిన అవసరం ఉంది. మీ జీవితంలోని అన్ని దశలలో మార్గనిర్దేశనం, శక్తి, అధికజ్ఞానం మీ హక్కు అని భావించటం ద్వారా, మీరు అన్ని కష్టాలని అధిగమించగలరు. మీ రోజువారీ సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలరు.

ఇలా క్రమం తప్పకుండా భావ్యాందియాల ద్వారా కలిగే ప్రత్యక్ష అనుభవాల నుంచి, శబ్దాలుప్యం నుంచి, ప్రతిరోజు జీవితంలోని గందరగోళం నుంచి బయటపడటం కూడా ఒక రకమైన నిద్రలాంటిదే. అంటే మీ ఇంద్రియ ప్రపంచానికి మీరు నిద్రపోతుంటారు. కానీ మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తికి, వివేకానికి మేలుకొని ఉంటారు.

సిద్ధమేకపోతే కల్గి ఆర్థ్యక్రమమైన గ్రిభవణాలు

నిద్రలేమి మిమ్మల్ని చీకాకుపరచి, మూడీగా తయారుచేసి నిస్పృహకలిగిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరికి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కనీసం ఆరుగంటల నిద్ర ఉండాలి. చాలామందికి అంతకన్నా ఎక్కువే అవసరం ఉంటుంది. ఎవరైనా ఇంతకన్నా తక్కువ నిద్ర తమకి సరిపోతుందని అనుకుంటే, వాళ్ళ తమని తాము మూర్ఖులుగా చేసుకుంటున్నారు.

నిద్రకు సంబంధించిన ప్రక్రియలను, నిద్రలేమి రోగాన్ని పరిశోధించిన వైద్య పరిశోధకులు కొన్ని సందర్భాలలో మానసిక రోగానికి ముందు తీవ్రమైన నిద్రలేమి రోగం వస్తుండని అన్నారు. గుర్తుంచుకోండి - మీరు నిద్రలో ఆధ్యాత్మికంగా

పునరావేశం చెందుతారు. జీవితంలో సంతోషాన్ని స్వార్థినీ ఉత్సవం చెయ్యటానికి కావలసినంత నిద్ర అత్యవసరం!

శీకు మరింత సిగ్రె కావాలి

మనం ఎందుకు నిద్రపోవాలో తెలుసుకోటానికి ఒక మార్గం మనకి నిద్ర రాకపోతే ఏం జరుగుతుందో చూడటమే. 1964లో రాండీ గార్డ్స్ నర్ అనే పదిహేడేళ్ళ కుర్రాడు గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్ లో స్థానం గెలుచుకోటానికి ప్రయత్నించాడు. వాడు 264 గంటలు - అంటే వరసగా పదకొండు రోజులు - మేలుకునే ఉన్నాడు. తర్వాత జరిగిన పరీక్షలలో వాడికి శాశ్వతమైన హని జరగలేదని తెలిసింది. అయినా, వాడు బలవంతంగా మేలుకున్న సమయంలో, వాడి ఆలోచనా ప్రక్రియలు క్షీణించాయి. వాడి మాటలు అస్పృష్టంగా వచ్చాయి. వాడి జ్ఞాపకశక్తి కూడా దెబ్బతింది. ఆ తర్వాత వాడు దృష్టిభ్రమలకి కూడా లోనయాడు.

చాలాకాలంగా తక్కువ నిద్రపోయేవాళ్ళలో చాలామంది విషయంలో పరిణామాలు ఇంత ఫోరంగా ఉండవు. అయినా, వారు కూడా కొన్ని సీరియస్ ప్రభావాల మూలంగా బాధపడచ్చు. నేపసల్ పైవే ట్రాఫిక్ సేఫ్టీ ఎడ్జైన్ప్రైస్సెన్ వారి ప్రకారం ప్రతీ సంవత్సరం 200,000 పైగా ట్రాఫిక్ దుర్ఘటనలు నిద్రా సంబంధిత సమస్యల మూలంగానే సంభవిస్తున్నాయి. ఐదుగురిలో ఒక డ్రైవర్ బండినదుపుతూ తరచుగా తన స్టీరింగ్ వీల్ ముందు నిద్రలోకి జారుతుంటాడు. దాని మూలంగా ఐదునుంచి పదిరెణ్ణు డ్రైవర్లు అధికంగా వగటిపూటకన్నా అర్థరూపి సమయాల్లో దుర్ఘటనలకు లోనవుతుంటారు.

అలసిపోయిన మెదడు నిద్రను ఎంతగానో కోరుకుంటుందంటే, దాని కోసం ఏదైనా త్యాగం చెయ్యడానికి సిద్ధును ఉంటుందని వాలంటీర్ మీద చేసిన ప్రయోగాలు తెలిపాయి. ప్రయోగాల్లో, కొన్ని గంటలు మాత్రమే తక్కువ నిద్రపోయిన ఆ వాలంటీర్లు చిన్న చిన్న కునుకులు తీస్తుంటారు, గంటకి మూడు నాలుగుసార్లు ఇలా జరుగుతుంటుంది. ఆ సమయాల్లో, అచ్చంగా నిద్రలో ఉన్నష్టే, ఆ వ్యక్తి కనురెపులు మూసుకుంటాయి. ఆయన లేక ఆమె మెదడు యొక్క తరంగాల వేగం తగ్గిపోతుంది.

మొదట్లో ఈ కునుకుల్లో ఒక్కొక్కటి అరసెకనులోపలే ఉంటుంది. కాని నిద్రపోయే గంటలు తగ్గుతున్న కొద్ది, ఈ కునుకులు తరచూ వస్తూండడం ఎక్కువ అవుతుంది, అవి తీసుకునే సమయం రెండు నుంచి మూడు సెకన్సు పెరుగుతూంటుంది. ఆ వాలంటీర్లు ఒక తుఫానులో విమానం నడుతుతున్న సమయంలో కూడా ఆ అమూల్యమైన కొద్ది సెకన్సు కునుకులని అవుకోలేరు.

గిట్ట సలపోని తీసుకొన్నంటి

లాన్ ఓవంజెలినోలోని సాంధ్రా ఎఫ్. అనే యువతి నా రేడియో ప్రసంగాలని తరచూ వింటుంటుంది. తనకి స్వాయార్ట్ సగరంలో ఇప్పుడు తనకు దొరుకుతున్న జీతానికి రెండు రెట్లు ఎక్కువ దొరికే ఉద్దోగం వచ్చిందని చెప్పిందామే. ఆ కొత్త ఉద్దోగం ఒప్పుకోవాలా వద్ద ఆని ఆమె నిర్ణయించుకోలేకపోయింది. నిద్రపోయేముందు ఆమె ఇలా ప్రార్థించింది :

నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న స్యాజనాత్మక జ్ఞానానికి నాకు అన్నిటికన్నా ఏది మంచో తెలుసు. దాని ప్రవృత్తి ఎప్పుడూ జీవితం వేపు ప్రవహించడమే. అది నాకు సరైన నిర్ణయాన్ని చెపుతుంది, అది నాకు, దానితో సంబంధం ఉన్న అందరికి లాభం చేకూరుస్తుంది. అదిచ్చే సమాధానికి నేను ధన్యవాదాలు చెపుతాను, ఆ సమాధానం దొరుకుతుందని నాకు తెలుసు.

ఈ సులభమైన ప్రార్థనను ఆమె నిద్రపోయేముందు జోలపాటలా మళ్ళీ మళ్ళీ అంది. పొద్దున్న ఆమెకి తనకొచ్చిన ఆఫర్ని అంగీకరించకూడదని బలంగా ఆనిపించింది. తరవాత జరిగిన సంఘటనలు ఆమెకి తన సుప్తచేతన ఇచ్చిన సలహా సరైనదని నిరూపించాయి. ఆ ఉద్దోగం ఆఫర్ ఆమెకి వచ్చిన కొన్ని నెలల తర్వాత, ఆ కంపెనీ మూతపడింది.

చేతనాత్మక మనసు బయటకు కనిపించే కొన్ని వాస్తవాల విషయంలో నిజం కావచ్చు. అయినప్పటికీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న సహజజ్ఞానం ఆ కంపెనీ సమస్యలను సరిగ్గా తెలుసుకోగలిగింది, దానికి అనుగుణంగా సలహా ఇప్పగలిగింది.

ఉప్ప్రపం నుంచి రక్కింపుఖడ్డుర్చ

నిద్రపోయేముందు మీరు తీసుకోవలసన చర్యకోసం ప్రార్థిస్తే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు సరైన సూచనని ఇచ్చి, రక్కించగలదు.

చాలా సంవత్సరాల క్రితం ప్రాశ్నేశంలోని ఒక సుదూర ప్రాంతంలో ఆర్థికంగా ఎంతో లాభదాయకమైన పని నాకు దొరికింది. నేను మార్గనీర్దేశనం కోసం సరైన నిర్ణయం కోసం ఇలా ప్రార్థించాను :

నాలో ఉన్న అపారమైన జ్ఞానానికి అన్ని సంగతులు తెలుసు. దైవ ఆజ్ఞలా సరైన నిర్ణయం నాకు ఆవిష్కృతమవుతుంది. సమాధానం వచ్చినప్పుడు నేను దానిని గుర్తిస్తాను.

నిద్రపోయేముందు నేనీ సులభమైన ప్రార్థనను మళ్ళీ మళ్ళీ జోలపాటలా అన్నాను. ఆ రాత్రి నాకలలో ఒక పాతస్నేహితుడు నాచగ్గరకొచ్చాడు. అతను నా

ముందొక స్వాస్థిపేపర్ ఉంచి, “ఈ హెడ్లైన్స్ చదువు! నువ్వు వెళ్లకు!” అన్నాడు. ఆ దినపత్రికలోని పతాకవార్తలలో హింస, అశాంతి, యుద్ధం గురించి కథనాలున్నాయి. నన్ను ఎక్కుడికి పంపిడ్డామని అనుకుంటున్నారో ఆ ప్రదేశానికి దగ్గర్లోనే ఆ సంఘటనలు ఇటీవలే జరిగాయి.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎంతో తెలివైనది. దానికి అన్ని విషయాలు తెలుసు. తరచూ అది మీతో మాటల్లాడుతుంది, కానీ అది మాటల్లాడే గొంతును మీ చేతనాత్మక మనసు వెంటనే అంగీకరించలేదు. నేను ఇప్పుడే మీకు వివరించిన కల నిశ్చయంగా నన్ను కాపాడింది, లేకపోతే నేనోక పెద్ద ప్రమాదంలో పడి ఉండేవాడిని. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు నేను గౌరవించి నమ్మిన ఒక వ్యక్తి యిచ్చిన వార్షింగ్ రూపంలో హెచ్చరించింది.

కొందరికి వార్షింగ్ కలలో తల్లిరూపం ద్వారా రావచ్చు. ఆమె ఆ వ్యక్తితో అక్కడకీ ఇక్కడకీ వెళ్లవద్దు అని చెపుతుంది, ఆ వార్షింగ్కు కారణం చెపుతుంది. అప్పుడప్పుడు మీరు మేలకుని ఉన్నప్పుడు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు వార్షింగ్ ఇప్పవచ్చు. మీకు మీ అమ్మ చెపుతున్నట్లు గానో లేదా మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తి మాటల్లాడుతున్నట్లు మీకు అనిపిస్తుంది. మీరు ఆగి వెనక్కి తిరిగి ఆ గొంతు ఎక్కడనుంచి వస్తున్నదా అని చూస్తారు. తర్వాత మీరు అదే దారంట వెళ్లి ఉంటే కిబికీలోంచి ఒక వస్తువు మీ తలమీద పడి ఉండేదని తెలుసుకుంటారు.

మీ భవిష్యత్తు మీ సుప్తచేతనాత్మక వీనీస్టరీ ఉంట

గుర్తుంచుకోండి, మీ భవిష్యత్తు మీకు అలవాతైన ఆలోచనాసరళికి ఘలితంగా రూపొందుతుంది. కనుక, అది మీ మనసులో అప్పటికే ఉండన్న మాట. మీరు ప్రార్థన ద్వారా దానిని మార్చి ఉండక పోయినట్లయితే? అదే విధంగా, ఒక దేశం యొక్క భవిష్యత్తు ఆదేశంలో నిపసిస్తున్న ప్రజల సామూహిక సుప్తచేతనలో ఉంటుంది. వార్తాపత్రికలోని పతాకవార్తలు ఉధారించిన సంఘటనలు జరగకమునుపే, నేను వాటిని ముందగా కలగనటంలో ఆశ్చర్యం ఏమీలేదు. ఎవరైతే ఆ సంఘటనలకు బాధ్యతలో వారి మనసులలో ఆ సంఘటనలు అప్పటికే జరిగిపోయాయి. సార్వజనిన మనసు యొక్క సామూహిక సుప్తచేతన అనే గొప్ప రికార్డింగు పనిముట్టు మీద వాళ్ల ప్రణాళికలన్నీ అప్పటికే రికార్డు చేయబడ్డాయి. రేపు జరగబోయే సంఘటనలు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్నాయి. అలాగే వచ్చే వారం వచ్చే నెల జరగబోయే సంఘటనలు కూడా. అతీంద్రియ శక్తి లేదా దివ్యదృష్టి కల వ్యక్తి. వాటిని చూడగలడు.

మీరు ప్రార్థన చెయ్యాలన్న నిర్ణయం తీసుకుంటే, మీ జీవితంలో ఏ ఉపద్రవమూ,

విషాదమూ జరగదు. ఏదీ ముందుగా నిర్ణయింపబడదు, ముందుగా విధించబడదు. మీ మానసిక వైభాగిక - మీరు మాటల్లాడే పద్ధతి, మీరు ఎలా భావిస్తారో, మీరు దేన్ని నమ్ముతారో - మీ భవితవ్యాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. మీరు వైజ్ఞానికమైన ప్రార్థన ద్వారా మీ భవిష్యత్తును రూపొందించుకోగలరు, సృష్టించుకోగలరు. కర్మను బట్టే ఫలాన్ని పొందుతారు.

ఒక చెస్తు కునుకు అతనికి 15,000 డాలర్ల తెచ్చిపెట్టింది

అనేక సంవత్సరాల క్రితం నా విద్యార్థులలో ఒకడు ఒక వార్తాపత్రిక కటింగ్ నా చేతికిచ్చాడు. అందులో రే హేమర్ స్ట్రోమ్ అనే వ్యక్తి గురించి ఉంది. పిట్స్ బార్డ్ ఉక్కు కర్మగారంలో అతను పనిచేసేవాడు. ఆ మిల్లు ఇటీవల ఒక కొత్త యంత్రాన్ని తెచ్చిపెట్టింది, కొత్తగా తయారై వచ్చినట్టీల్ బార్ల వేడిని చల్లార్చుడంలో ఉపయోగపడేది. అయితే ఆ కొత్తయంత్రం సరిగ్గా పనిచేసేది కాదు. ఇంజనీర్లు ఎన్నో రోజులు ప్రయత్నించారు, కానీ అది బాగవలేదు.

ఆ సమస్యగురించి హేమర్ స్ట్రోమ్ చాలా ఆలోచించాడు. దాని చేత పని చేయించటానికి ఒక కొత్త డిజైను తయారు చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాడు. ఆయనకు ఏదీ తట్టలేదు. ఒక మధ్యాహ్నం పూట అతనో చిన్న కునుకు తీశాడు తను నిద్రపోయాక, స్విచ్ సమస్య గురించి ఆలోచించాడు. ఆ కునుకులో అతనికి ఓ కల వచ్చింది, ఆ కలలో పొడైన స్విచ్ తాలూకా దోషరహితమైన డిజైను అతనికి కనిపించింది. నిద్ర నుంచి లేచాక అతను ఆ కొత్త డిజైను తన కలలో కనిపించిన రేభాచిత్రం రూపంలో గేసాడు.

ఈ కాల్పనిక కునుకు హేమర్ స్ట్రోమ్కి 15,000 డాలర్ల చెక్కుని సంపాదించి పెట్టింది, ఒక కొత్త ఆలోచనకు తమ ఉద్యోగికి ఆ కంపెనీ ఇచ్చిన అత్యధిక అవార్డు ఇది.

ఒక ప్రాణినీ సిద్ధార్థీ తన సెమిన్స్ ఎలా ఏర్పడించగలాడు

పెన్సిల్సీనియా విశ్వవిద్యాలయంలో డా. హెచ్.వి. హెల్మెప్ట్ ఎసిరియన్ ప్రాణిసర్గా ఎంతో పేరు సంపాదించాడు. ఆయన తన జ్ఞాపకాలలో, ఒక అద్భుతమైన అనుభవాన్ని విశదీకరించాడు.

ఒక శనివారం సాయంకాలం విఫలప్రయత్నం చేసి బాగా అలసిపోయాను.

గోమేం అని పిలవబడే రెండు రత్నం ముక్కల రహస్యం తెలుసుకోవడంలో మునిగి ఉన్నాను, వాటిని చూస్తుంటే అవి ఎవరో బాటిలోనియా వాసుల వేళ్ళకి చెందిన ఉంగరాలని నాకు అనిపించింది

బాగా అలసిపోయి ఆర్థరాత్రి సమయంలో పక్షమీదకి చేరి నిద్రపోయాను. నిద్రలో నాకో అధ్యతమైన కలవచ్చింది. నిప్పుర్ అనే చోట సుమారు నలశ్శై ఏక్క వయసున్న ఒక సన్నని పొడుగుపాటి హూజారి నన్ను దేవాలయంలోని ధనాగారం వేపుకి తీసుకెళ్లాడు... అదొక చిన్న గది, దాని వైకప్ప ఎంతో ఎత్తులో లేదు, కిటికిలు లేవు. నేలమీద రత్నం ముక్కలు, ఇంద్రసీలమణిరాళ్లు చెల్లా చెదురుగా పడి ఉన్నాయి. ఇక్కడ అతను నన్ను ఉద్దేశించి ఇలా అన్నాడు : “నువ్వు 22వ పేజీ, 26వ పేజీలలో విడివిడిగా రాసి ప్రచరించిన ఆ రెండు రత్నం ముక్కలు ఒకదానికి సంబంధించినవే, అవి చేతివేళ్ల ఉంగరాలు కావు. మొదటి రెండు రింగులు దేవుని తెల్పుంలో చెవులకు రింగులుగా వాడబడ్డాయి. నీ దగ్గరున్న రెండు ముక్కలు వాటి తాలూకావే. ఆ రెండిటినీ నువ్వు ఒక దగ్గరకు చేరిన్నే నామాటలకి ధృవీకరణ నీకు దొరుకుతుంది”..... నాకు వెంటనే తెలివివచ్చింది. నేను ఆ ముక్కలను పరీక్షీంచాను... ఆశ్చర్యకరంగా నాకలలో కనిపించినది రూఢి అయింది. చివరికి ఆ సమస్యకి పరిష్కారం డారికింది.

ఆయన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న సృజనాత్మక జ్ఞానాన్ని ఈ ఉదంతం స్వప్తం చేస్తోంది. ఆయన సమస్యలకు సమాధానాలన్నే దానికి తెలుసు.

ఒక సుప్తసిద్ధ రచయిత సిద్ధుల్ని ఉన్నప్పుడు ఆయన సుప్తచేతన ఎలా ఏసిచేసింది

ఎక్కాన్ ద జ్ఞాన్ అనే తన పుస్తకంలో రాబ్బ్ లుయా స్టీవెన్సన్ పూర్తిగా ఒక అధ్యాయాన్ని కలల విషయంపై రాశాడు. ఆయన స్పృష్టంగా కలలు కనేపాడు. ప్రతిరాత్రి నిద్రపోయేముందు తన సుప్తచేతనకు నిర్దిష్టమైన సూచనలను పట్టువిడవకుండా ఇష్టుడం ఆయనకి అలవాటు. తను నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తనకోసం కథలని స్పష్టించమని అయిన తన సుప్తచేతనని కోరేవాడు. ఉదాహరణకి, తన బ్యాంకు ఖాతాలో డబ్బు తక్కువ ఉన్నప్పుడు, తన సుప్తచేతనకు ఆయన ఇచ్చే ఆదేశం ఇలా ఉండేది : “నాకో గొప్ప రోమాంచకమైన నవలని ఇయ్య, అది బాగా అమ్ముడుపోవాలి. లాభాలు తెచ్చి పెట్టాలి.” ఆయన సుప్తచేతన అధ్యతమంగా ప్రతిక్రియ చూపించేది.

స్టీవెన్సన్ వివరిస్తాడు :

ఈ చిన్న చిన్న బ్రోసీలు (తెలివితేటలు, సుప్తచేతనకున్న శక్కులు) ధారావాహిక లోని చిన్న చిన్న భాగాలుగా ఒక కథను విడమర్చి చెప్పగలవు. అలా చెపుతున్నంతసేపూ రచయితనైన నాకే వాటి ధ్వేయం ఏమిటో తెలియదు, నేను అజ్ఞానాంధకారంలో ఉండిపోతాను.

జాగరూక అవస్థలో నేను చేసిన పని (నేను మేల్కొని, చేతనావస్థలో తెలిసి చేస్తున్న

పని) అచ్చంగా నాది కాదు, ఎందుకంటే ఇందులో కూడా బ్రోనీల జోక్యం స్వస్థంగా కనిపిస్తున్న ఉంటుంది.

ప్రచాంతంగా నిద్రపేసింది, ఇవందంగా మేల్చినంది

మీరు నిద్రలేమతో భాధపడుతుంటే, ఈ క్రింది ప్రార్థన మీకెంతో ఉపయోగిస్తుంది. నెమ్మదిగా, తాపీగా, ప్రేమతో నిద్రపోయేముందు మళ్ళీ మళ్ళీ ఉచ్చరించండి.

నా కాలి వేళ్లనీ సదలించాను, నా చీలమండలను సదలించాను, నా పొట్టకు సంబంధించిన కండరాలను సదలించాను, నా గుండె, ఊపిరిత్తులని సదలించాను, నా చేతులు, ముంజేతులను సదలించాను, నా మెడని సదలించాను, నా మెదడుని సదలించాను, నా మొహపోన్ని సదలించాను, నా కళ్లని సదలించాను, నా మొత్తం మెదడునీ, శరీరాన్ని సదలించాను.

నేను పూర్తిగా అందరినీ క్షమిస్తున్నాను, హృదయపూర్వకంగా వారికి సామరస్యం, స్వస్థత, శాంతి, జీవితంలోని అన్ని సుఖసౌభాగ్యాలు లభించాలని కోరుకుంటున్నాను. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను. నేను సురక్షితంగా ఉన్నాను. ఒక గొప్ప ప్రశాంతత నన్ను అలుముకొంది. ఒక గొప్ప నిశ్చలత నాలో నిండి ఉంది. నాలో ఉన్న దైవస్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకో గలుగుతున్నాను. జీవితం, ప్రేమల అవగాహన నాకు ఉపశమనం కలిగిస్తుండని నాకు తెలుసు.

ప్రేమ అనే దుప్పటిని కప్పాకుని, అందరి సౌభాగ్యాన్ని కోరుకుంటూ నిద్రపోతాను. రాత్రంతా శాంతి నాలోనే ఉంటుంది. పొద్దున్న జీవన మాధుర్యం, ప్రేమ నన్ను ముంచేతుతాయి. చెడుని చూసి నేను భయపడను, ఎందుకంటే నువ్వు నాలోనే ఉన్నాను. నేను అనందంగా మేల్చంటాను. ఆ ఈశ్వరునిలో జీవిస్తాను, సంచరిస్తాను, నా అస్తిత్వాన్ని పొందుతాను.

నిద్రలో పోందే ఐద్యుతాలకి ముద్దతుసచ్చే అంశాలు

1. మీకు సమయానికి తెలివి రాదని మీరు అందోళన పడుతుంటే, నిద్రపోయేముందు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి మీరు సరిగ్గా ఏ సమయానికి నిద్ర నుంచి లేవాలనుకుంటున్నారో దానిని సూచించండి. అది మిమ్మట్లు మేల్కొలుపుతుంది. దానికి గడియారం అక్కరలేదు. అన్ని సమస్యల విషయంలోనూ అలాగే చెయ్యండి మీ సుప్తచేతనకు ఏ పనీ అసాధ్యం కాదు.
2. మీ సుప్తచేతన ఎప్పుడూ నిద్రపోదు. అది నిరంతరం పని చేస్తున్న ఉంటుంది. మీ ప్రధానమైన కార్యాలని అన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంటుంది. నిద్రపోయేముందు

- మిమ్మటి, ఇతరులని మీరు క్షమించండి. మీరు అనుకున్న దానికన్నా వేగంగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.
3. మీరు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వబడుతుంది. అప్పుడప్పుడూ కలలలో దొరుకుతుందది. ఉపశమన తరంగాలు విడుదల కాబడతాయి. పొధ్నున్నకల్లా మీరు తాజాగా, కొత్తబలంతో ఉంటారు.
 4. మీరు రోజింతా కష్టాలను ఎదుర్కొని ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడు, మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న వివేకం, జ్ఞానం గురించి అలోచించండి. అది మీకు తన ప్రతిచర్య అందించటానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. మీకు శాంతి, శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం దొరుకుతాయి.
 5. మానసిక శాంతి, శారీరక ఆరోగ్యం కోసం నిద్ర అత్యవసరం. నిద్ర లేమి చికాకు, నిస్పాహా, మానసిక రుగ్మతలను కలిగించవచ్చు. మీకు ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం.
 6. వైద్యచిత్తార్థంగంలోని పరిశోధకులు మనస్తాపము వలనకలిగే రుగ్మతలు నిద్రలేమి రోగానికి ముందు వస్తాయని అంటారు.
 7. మీరు నిద్ర ద్వారా ఆధ్యాత్మిక రూపంలో మరింత తాజాగా అవుతారు. జీవితంలో సంతోషం, శక్తి కోసం తగినంత నిద్ర అత్యవసరం.
 8. మీ అలసిన మెదడు నిద్రను ఎంతగా కోరుకుంటుందంటే, దానికోసం దేశ్చైనా త్వాగం చేస్తుందది. కారు నదుపుతూ నిద్రని ఆపుకోలేక బోయిన ఎందరో దీనికి సాక్ష్యం పలుకుతారు.
 9. నిద్రలేమి బారిపడిన ఎందరికో జ్ఞావకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది, సరిగ్గా సమన్వయం చెయ్యిలేరు, తికమక, తత్త్వరపొటు పడుతుంటారు, ఏదో భ్రాంతిలో ఉంటారు.
 10. నిద్ర సలహాని ఇస్తుంది నిద్రపోయేముందు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుయొక్క అపారమైన వివేకం మీకు మార్గనిర్దేశనం చేస్తోందని, సరైన మార్గంలో నడిపిస్తోందని అనుకోండి. అనంతరం, రాబోయే సంకేతం కోసం ఎదురు చూడండి, బహుశా మీరు నిద్రలేచాక అది కనిపించవచ్చు.
 11. మీ సుప్తచేతనని పూర్తిగా నమ్మండి. దాని ప్రవృత్తి ఎప్పుడూ జీవన ప్రవాహం వేపే ఉంటుందని తెలుసుకోండి. అప్పుడప్పుడు మీ సుప్తచేతన మీకాచ్చే స్ఫుర్తమైన కలలలోనూ మీకు సమాధానం చెపుతుంది, రాత్రి దృశ్య రూపంలోనూ

- సమాధానం యిస్తుంది. ఈ పుస్తక రచయితకు ముందు జాగ్రత్త చెప్పినట్టు, మీ కలలో మీకు అదే విధంగా ముందుగా వార్నింగ్ చెయ్యిపచ్చ.
12. మీ భవిష్యత్తు మీ మనసులో ఉంది ఇప్పుడు. అది మీకు అలవాటైన ఆలోచనా పద్ధతి, నమ్మకాలమీద ఆధారపడి ఉంది. అపారమైన వివేకం మీకు దారి చూపించాలని, మార్గనీర్దేశనం చెయ్యాలని మీకంతా మంచే జరగాలని మీ భవిష్యత్తు అయ్యుతంగా ఉండాలని - అది మీ హక్కుగా అడగండి. దాన్ని నమ్మండి, ఒప్పుకోండి దాన్ని. అత్యుత్తమైన దానిని ఆకాంక్షించండి, నిశ్చయంగా అత్యుత్తమైనది మీ పద్ధకొస్తుంది.
 13. మీరు ఏదైనా నవల, నాటకం లేదా పుస్తకం రాస్తున్నట్టయితే, లేదా ఏదైనా ఆవిష్కరణ కార్యాలో నిమగ్నమై ఉన్నా, రాత్రి మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో మాటల్లాడండి. కైర్యంగా దాని తెలివితేటలు, వివేకం, శక్తి మీకు మార్గనీర్దేశనం చేస్తున్నాయని, ఆదేశిస్తున్నాయని ఆదర్శనాటకం, నవల, పుస్తకాన్ని మీకు చూపిస్తున్నాయని లేదా ఒక చక్కబీ పరిపూరం - అది ఏదైనప్పటికీ - సూచిస్తున్నాయని వాదించండి.

14

మీ స్వప్తచేతన, బైవాహిక సమస్యలు

మీ నసుకున్న శక్తి తాలూకు కార్యాలని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవటం వల్లే బైవాహిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మనసుకి సంబంధించిన నియమాలని సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే భార్యాభర్తల మధ్య మనస్సర్థలు మాయమవుతాయి. ఇద్దరూ కలిసి ప్రార్థిస్తే ఇక వాళ్లు కలినే ఉంటారు. దైవీక ఆదర్శాలు మనం చేసుకోవటం, జీవితానికి సంబంధించిన నియమాల అధ్యయనం, ఇద్దరూ కలిసికట్టగా ఉభయులకీ ప్రయోజనాన్నిచేసే ప్రణాళికలు వెయ్యటం, వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని కలిగి ఉండటం, వివాహంలో సామరస్యాన్ని కలగజేస్తుంది. దాంపత్య అనురాగం, ఇద్దరూ ఒకటే అనే భావనా, ఇద్దర్నే దగ్గరకి తెస్తుంది.

విదాకులని నివారించేందుకు అన్నిటికన్నా ఉత్తమమైన సమయం పెళ్లికి ముందు. ఒక ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితినించి బైటపడాలని నిశ్చయించుకోవటంలో తప్పేమీలేదు. కానీ అసలు అలాటి పరిస్థితికి చేరుకోవటం ఎందుకు? బైవాహిక జీవితంలోని సమస్యలకి అసలు కారణం మీద దృష్టి కేంద్రికరించటం, ఆ సమస్యలకి మూలం ఏమిటో కనుక్కోవటం మొదట చెయ్యాలి కదా?

వివాహ జీవితంలో అనందం లేకపోవటం, అపశ్చతి, విడిపోవటం, విదాకులు అనేవి స్త్రీపురుషులు ఎదుర్కొనే మిగతా సమస్యలకన్నా భిన్నమైనవి కావు. చేతనకీ సుప్తచేతనకీ ఉండే పరస్పర సంబంధం గురించి అవగాహన లేకపోవటాన్నే ఇది సూచిస్తుంది.

బివాహిక అర్థం

నిజాయితీగా ఉండాలంటే, పెళ్లికి చక్కబి ఆధ్యాత్మికమైన ఆధారం ఉండాలి. అది హృదయానికి సంబంధించింది, ఇక హృదయం అనేది ప్రేమని నింపే పాత్ర. నిజాయితి, నిష్పత్తమూ, దయ, చిత్తశుద్ధి కూడా ప్రేమ తాలూకు పార్శ్వాలే. భార్య

భర్తలిద్దరూ పూర్తిగా నిజాయితీనీ, నిష్పత్తటావ్యాస్మీ పాటించాలి. ఒక పురుషుడు తన అహంకారాన్ని చాటుకోడానికి, డబ్బు కోసమో, సామాజిక స్థాయి కోసమో ఎప్పుడూ ఏ ప్రీతినీ పెళ్లి చేసుకోకూడదు. అలా చేసే నిజాయితి, చిత్రశుద్ధి, నిజమైన ప్రేమ లేదనే అర్థం. అటువంటి పెళ్లి ఒక బాటకం, అబద్ధం, నటన.

ఒక స్త్రీ, “నాకు ఉద్యోగం చేసి చేసి విసుగొచ్చింది. నాకు భద్రత కావాలి, అందుకే పెళ్లి చేసుకోవాలనుకుంటున్నాను,” అందంటే, ఆమె చెప్పే ప్రధానకారణం స్మరిని కాదు. ఆమె తన మనసు తాలూకు నియమాలని సరిగ్గా ఉపయోగించు కోవటం లేదు. చేతన, సుప్తచేతనల మధ్య ఉండే సంబంధాన్ని తెలుసుకుని, దాన్ని జీవితానికి అన్యయించుకున్నప్పుడే ఆమెకి భద్రత దొరుకుతుంది.

ఈ పుస్తకంలోని చాప్టర్లలో వివరించిన మొలకువలని ఆచరణలో పెడితే ఒక స్త్రీకి (లేక ఒక పురుషుడు) అరోగ్యం, ఆస్తిపొస్తుల కొరత ఉండదు. తన భర్త, తలిదండ్రులు, లేదా వేరొకరితో సంబంధం లేకుండా ఆమెకి సంపద సమకూరుతుంది. ఒక స్త్రీ అరోగ్యం, శాంతి, ఆనందం, ప్రేరణ, మార్గదర్శనం, ప్రేమ, సంపద, భద్రత, ఆనందం, లేదా ఈ ప్రపంచంలో దేన్నెనా సరే, తన భర్తమీద ఆధారపడకుండానే సంపాదించుకోగలదు. తనలోని శక్తులని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు ఆమెకి భద్రతా, మనశ్శాంతి లభిస్తాయి. తన మానసిక శక్తులని నిరంతరం నిర్మాణాత్మకంగా ఉపయోగించుకుంటే చాలు.

ఆచించ్చు పెతిని ఆక్రమ్యంచేటం ఎలా

ఈ చాప్టర్కి ముందు వచ్చిన చాప్టర్లు చదివి ఉంటే, మీ సుప్తచేతన ఎలా పనిచేస్తుందనే విషయం మీకు బాగా తెలిసి ఉంటుంది. దానిమీద మీరు ఎలాటి ముద్ర వేస్తే అలాటిదే మీ ప్రపంచంలో అనుభవంలోకి వస్తుందని మీకు తెలుసు. ఒక పురుషుడిలో మీరు కోరుకునే గుణాలు, లక్ష్మణాలని మీ సుప్తచేతనలో ముద్రించుకోవటం ప్రారంభించండి.

ఈ కింద చెప్పినది అత్యుత్తమమైన పద్ధతి : రాత్రి మీ పడక్కుర్చీలో కూర్చోండి, కళ్ళ మూసుకోండి, మనసుని భాళీగా ఉంచుకోండి, శరీరాన్ని సడలించండి, నిశ్చబ్దింగా ఉండండి, కదలక మెదలక ఉండండి, కానీ స్పందనలని అందుకునేట్టు ఉండండి. మీ సుప్తచేతన మనసుతో మాట్లాడుతూ ఇలా అనండి,

నేనిప్పుడు నా అనుభవంలోకి ఒక పురుషుణ్ణి ఆక్రమ్యించుకుంటున్నాను. అతను నిజాయితిపరుడు, విశ్వాసపాత్రుడు, నిష్పత్తి, నమ్మకస్తుడు, ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉంటాడు, సమృద్ధిని సాధించాడు. నేను ప్రేమించే ఈ గుణాలు నా

సుప్తచేతనలోకి ఇంకుతున్నాయి. ఈ లక్ష్మణాల గురించి నేను ఆలోచిస్తూ ఉంటే, అవి నాలో ఒక భాగంగా మారి, సుప్తచేతనవస్తులో నాలోకి పొదగబడతాయి.

ఆకర్షణ సిద్ధాంతం అనేది నిరోధించటానికి వీలులేనిది. నా సుప్తచేతన నమ్మే ఆ పురుషుడ్ని నేను నాపైపుకి ఆకర్షించుకుంటాను. నా సుప్తచేతనలో నిజమని నమ్మినరాన్ని నేను నాకేసి ఆకర్షించుకుంటాను.

అతని ప్రశాంతతకీ, ఆనందానికి నావంతు సహకారం అందిస్తానని నాకు తెలుసు. అతనికి నా ఆదర్శాలంబే ఇష్టం, నాకు అతని ఆదర్శాలంబే ప్రేమ. అతను నన్న మార్గాలని అనుకోడు; అలాగే నేను కూడా అతన్న మార్గాలని అనుకోను. మా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ ఉంది, స్వేచ్ఛ ఉంది, గౌరవం ఉంది.

ఈ రకంగా మీ సుప్తచేతనలో ఆలోచనలని పొదగటం అభ్యసించండి. అప్పుడిక, మీరు మనసులో ఎన్నాళ్ళగానో కోరుకున్న గుణాలూ, లక్ష్మణాలూ ఉన్న పురుషుడు మీవైపు ఆకర్షితుడవుతాడు. మీ సుప్తచేతనలోని తెలివి మార్గాన్ని చూపిస్తుంది, ఆ మార్గంలో మీరిద్దరూ కలుసుకుంటారు. అది నిరోధించటం వీలుకాని మార్గులేని మీ సుప్తచేతన మనసు ప్రపాహం వల్లే సాధ్యపడుతుంది. మీలో ఉండే అతృత్వము గుణాలైన ప్రేమ, ఆరాధన, సహకారం ఇవ్వాలని తీవ్రంగా కోరుకోండి. మీ సుప్తచేతనకి మీరు అందించిన ఈ ప్రేమ అనే కానుకని అందుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉండండి.

ఆచ్యుట్ ఏణ్ణుని ఆకర్షించటం ఎఱా

మీరు కోరుకుంటున్న జీవిత భాగస్థామిని మీవైపుకి ఆకట్టుకునేందుకు ఈ కింది మాటలని అంగీకరించండి :

నేనిప్పుడు నాకు అన్ని విధాలుగా సామరస్యంగా ఉండే సరైన స్త్రీని ఆకర్షిస్తున్నాను. ఇది ఆత్మల కలయిక, ఎందుకంటే నేను చక్కగా అన్ని విధాలుగానే కలిసిపోగల వ్యక్తిత్వం ఉన్న మనిషితో దైవికమైన ప్రేమ ఏర్పడింది. నేనీ స్త్రీకి ప్రేమనీ, వెలుగనీ, మనశ్శాంతినీ, సంతోషాన్ని ఇష్టుగలనని నాకు తెలుసు. ఈ స్త్రీ జీవితాన్ని నిండుగా, పరిపూర్ణంగా, అధ్యాత్మంగా ఉండేట్లు చెయ్యగలనని నేను నమ్ముతున్నాను.

ఇక ఈ కింది గుణాలూ, లక్ష్మణాలూ ఆమెలో ఉండాలని నేనంటున్నాను : ఆమెలో ఆధ్యాత్మికతా, విశ్వాసమూ, నిజాయాతీ ఉన్నాయి. ఆమె సామరస్యంగా, ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉంది. మా ఇద్దరి మధ్య నిరోధించటానికి వీలు లేనంత ఆకర్షణ ఉంది. ప్రేమ, సత్యం, సాందర్భం ఉన్నవి మాత్రమే నా అనుభవంలోకి రాగలవు. ఇష్టుడు నేనిక నా ఆదర్శం అనుకునే భార్యని స్వకరించున్నాను.

మీరు నిశ్చబ్బంగా, లోతైన ఆసక్తితో మీరు కోరుకున్న జీవన సహచరిలోని గుణగణాలని గురించి అలోచిస్తే, మానసికంగా అలాటి వ్యక్తిని మీ మనసులో నిర్మించుకుంటారు. ఆ తరవాత మీ సుప్తచేతన లోతుల్లోని తరంగాలు దైవసంకల్పంతో మీ ఇద్దర్మి దగ్గరకి తెస్తాయి.

ఎగడిసారి తప్ప చెయ్యావలసిన బ్రహ్మపరిణామ

ఈ మధ్యనే పీలా బీ అనే ఒక స్త్రీనాకు పరిచయమయింది. కార్యనిర్వాహకురాలిగా అమెకి చాలా ఏళ్ళ అనుభవం ఉంది. అమె నాతో ఇలా ఉంది, “నేను ముగ్గురు మొగుళ్ళని మార్చాను. ముగ్గురూ నిప్పియుంగా, అణిగిమణిగి ఉండేవారు. అన్ని నిర్ణయాలకీ, సంసారం నడవటానికి నామిదే ఆధారపడేవారు. ఎందుకలాటి పురుషులనే నేను ఆకర్షిస్తాను?”

“రెండోసారి పెళ్లి చేసుకునేప్పుడు, రెండో అతను కూడా మొదటి మొగుడిలాటి వాడే అని మీకు తెలుసా,” అని అమెని అడిగాను.

“అస్సలు తెలీలేదు,” అంది అమె ఆ మాటల్ని ఒత్తి పలుకుతూ. “అతను అలాటి పప్పుసుద్ద అని తెలిస్తే, నేను అతని దరిదాపులకి వెళ్లేదాన్ని కాదు. ఒక మూడో భర్త కూడా సరిగ్గు అలాటివాడే దొరికాదు.”

పీలా సమస్యకి కారణం ఆమె పెళ్లిచేసుకున్న పురుషులు కారు. అమె వ్యక్తిత్వం రూపొందిన తీరే దానికి కారణం - ఆమెకి ఉన్న అభిప్రాయాలన్నీ చాలా పాతుకుపోయి ఉంటాయి. పరిష్ఠితి ఏదైనా దాన్ని తనే అదుపు చెయ్యాలనే మనస్తత్వం ఆమది. ఒక పక్క తన భర్త చెప్పినమాటవిని అణుకువగా ఉండి, తనదే పైచెయ్య కావాలని అనుకునేది.

అదే సమయంలో, మనసులోతుల్లో మాత్రం తనతో సమంగా సరితూగగల భర్త కావాలన్న కోరిక ఉండేది. తన సుప్తచేతనలో ఉన్న చిత్రం, అమె చేతనావస్థలో కోరుకున్న వ్యక్తిని అమెకి చేరువగా తెచ్చింది, కానీ అలాటి వ్యక్తి దొరగ్గానే మాత్రం, తనకి నిజంగా కావల్సిన వ్యక్తి అతను కాదని తెలుసుకుంది. ఈ ధోరణినించి తప్పించుకునేందుకు అమె సరైన ప్రార్థనా పద్ధతిని అవలంబించాల్సి ఉంది.

ఆ వ్యక్తిరేకమైన ధీర్పణిని ఆమె ఎలా వచ్చించుకుంటాడు

పీలా బీ చివరికి ఒక మామాలు నిజాన్ని గ్రహించింది. మనసులో ఒక ఆదర్శమైన వ్యక్తిని మీరు పొందగలరని నమ్మినట్టుయితే, మీ నమ్మకం ప్రకారమే ఘటితం ఉంటుంది.

పాత సుప్తచేతన ధీరజీని వదిలించుకుని, తాను అదర్శమైన వ్యక్తి అనుకునే జీవిత భాగస్వామిని ఆకర్షించేందుకు పీలా ఈ కింది ప్రార్థనని ఉపయోగించుకుంది:

నేను ఎంతో తీవ్రంగా ఎటువంటి పురుషుడు నా భర్త కావాలని కోరుకుంటున్నానో,
అలాటి వ్యక్తిని నా మనస్తుష్టంలో నిర్మించుకుంటున్నాను. భర్తగా నేను ఆకర్షించుకునే
వ్యక్తి బలంగా, శక్తిమంతుగా, ప్రేమించేవాడుగా, విజేతగా, నిజాయితీగా,
విశ్వాసపొత్తుడిగా ఉంటాడు. నా దగ్గర అతనికి ప్రేమా ఆనందం దౌరుకుతాయి.
అతని వెనకే నడవటానికి నేనిష్టపుడతాను.

అతనికి నేను కావాలని నాకు తెలుసు, నాకూ అతను కావాలి. నేను నిజాయితీగా,
నిష్పత్తంగా, ప్రేమగా, సానుభూతికో ప్రవర్తిస్తాను. అతనికి జ్ఞేందుకు నా దగ్గర
అద్భుతమైన కానుకలు ఉన్నాయి. అవి సుహృద్యావం, సంతోషంతో నిండిన
పూర్వాయం, ఆశ్చర్యమైన శరీరం. అతను కూడా నాకు అవస్త్రాన్తాడు. పరస్పరం
మేమిద్దరం ఇచ్చిపుచ్చుకుంటాం.

దైవికమైన మేధస్సుకి ఆ పురుషుడు ఎక్కడున్నాడో తెలుసు, ఇక నా సుప్తచేతన
మనసులోతుల్లోని వివేకం తనదైన పద్ధతిలో మా ఇద్దర్నీ దగ్గరకి తీసుకొస్తాంది.
మేము ఒకర్కొకరం వెంటనే గుర్తిస్తాం. నేనీ కోరికని నా సుప్తచేతనకి అందిస్తున్నాను.
ఆ కోరికని ఎలా తీర్చాలో దానికి తెలుసు. నాకు కావలిన చక్కబీ జవాబుకి నేను
ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

ఈ రకంగా ఆమె రోజు ప్రార్థించింది, పొద్దున్న లేచిన వెంటనే, రాత్రి
పడుకోబోయే ముందు. తరచూ మనసుకి ఈ మాటల్చి, తను అంగీకరించిన
సత్యాలని, అందిస్తా ఉంటే, తను వెతికే మానసిక చిత్రానికి సమానమైన అసలు వ్యక్తి
తనకి దౌరుకుతాడన్న ఆత్మవిశ్వాసం ఆమెకి కలిగింది.

ఆమె ప్రార్థనకి జవాబు

చాలా నెలలు గడిచిపోయాయి. పీలా చాలామంది మగవాళ్లని కలిసింది, కానీ
వాళ్లలో ఒక్కరికి కూడా ఆమె కోరుకున్న గుణాలు లేవు. తన అన్యేషణ వ్యధమా అనే
విచారం ఆమెకి పట్టుకుంది. ఆమె మనసులో ఎన్నో సందేహాలు, వెనకంజలు,
అనుమానాలు. ఆ సమయంలో ఆమెకి ఒక విషయం తట్టింది, అనంతమైన మేధస్సు
తన పద్ధతిలో ఫలితాలనిస్తుందిలే, అనుకుంది. అందోళన పదాల్చిన పనిలేదు
అనిపించింది. ఇక తన విదాకులకి సంబంధించిన ఆఖురి తీర్పుని అందుకోగానే ఆమెకి
అన్ని సంకెళ్లు తెగిపోయినట్టయి, గొప్ప మానసిక స్వేచ్ఛ లభించింది.

ఆ తరవాత కొద్దికాలానికి ఆమె ఒక మందుల కంపెనీలో ముఖ్య
కార్యనిర్వాహకురాలిగా కొత్త ఉద్యోగంలో చేరింది. చేరిన మొదటిరోజునే ఒక

సీనియర్ డాక్టర్ ఆమె ఆఫీసుకొచ్చి తనని తాను పరిచయం చేసుకున్నాడు. ఆ ఉద్యోగానికి ఆమె ఇంటర్వ్యూ ఇచ్చేందుకు వచ్చిన రోజున అతను ఊళ్లో లేదు, డాటర్ సమావేశానికి మరో ఊరికి వెళ్లాడు.

అతను ఆమె ఆఫీసుగదిలోకి అడుగుపెట్టిన మరుక్కణం, తను ఇన్నాళ్లగా ప్రార్థిస్తున్నది ఇతనికోసమే అని అనిపించిందామెకి. అతనికి కూడా ఆ సంగతి తెలిసింది. ఒక నెలరోజుల్లో అతను ఆమె దగ్గర పెళ్లిపుస్తావన తెచ్చాడు. వాళ్ల వైవాహిక జీవితం ఆదర్శవంతంగా, అనందంగా సాగింది. ఇతను నిఖిల్యంగా, అణిగిమణిగి ఉండే రకం కాదు. మానసిక సైర్యం, అత్యవిశ్వాసం, నిర్ణయాలు తీసుకునే తెలివీ గలవాడు. తన రంగంలో పేరుస్తువాడు, కాలేజి రోజుల్లో మంచి ఆటగాడు, అంతేగాక అధ్యాత్మిక చింతన గలవాడు.

శీలకి తను దేనికోసం ప్రార్థన చేసిందో అది దొరకటానికి కారణం, చివరిదాకా ఆమె అది తనకి దౌరికి తీరాలని మానసికంగా స్వేకరించింది. మరోలా చెప్పాలంటే, మానసికంగానూ, భావనాత్మకంగానూ ఆమె, ఆమె ఆలోచనా ఒకటయాయి, అది ఆమెలో ఒక భాగంగా మారింది.

నేను విడాకులు తీసుకోవాలా?

విడాకులు అనేది చాలా వ్యక్తిగతమైన సమస్య దానికి అందరికీ పనికిపచ్చే సాధారణమైన జవాబు అంటూ ఏదీ ఉండదు. కొందరి విషయంలో అయితే అనలు పెళ్లే జరిగి ఉండకూడదు. ఇంకొందరి విషయంలో విడాకులు పరిష్కారం కాదు. ఒక వ్యక్తికి విడాకులు సరైన నిర్ణయం కావచ్చు, ఇంకొకరికి కాకపోవచ్చు, ఎంతోమంది పెళ్లి చేసుకుని బూటపు జీవితం సాగిస్తున్నవాళ్లకన్నా విడాకులు తీసుకున్న ఒక వ్యక్తి ఎక్కువ నిజాయితీ, ఉదాత్మత గలవాడు కావచ్చు.

ఉదాహరణకి, తనకున్న నల్లమందు వ్యసనం కొనసాగించేందుకు ఒక భర్త భార్యని తన్ని ఆమె దగ్గరున్న డబ్బు దొంగిలించేవాడు. ఆ స్త్రీ నా దగ్గరకి సలహాకోసం వచ్చింది. పెళ్లి అనేది చాలా పవిత్రమనీ, శాశ్వతమైన బంధుమనీ, విడాకులు ఆసైతికమనీ అనుకునేట్టగా పెరిగిందామె. నిజమైన పెళ్లి రెండు హృదయాలదని ఆమెకి వివరించాను. రెండు హృదయాలు సామరస్యంగా, ప్రేమగా, నిజాయితీగా ఒకటయితే, అదే ఆదర్శ వివాహం. హృదయానికి సంబంధించిన పవిత్రమైన చర్య, ప్రేమించటం.

నా వివరణ విన్నాక ఆమెకి ఏం చెయ్యాలో తెలిసింది. ఒకసారెప్పుడో ఎవరో “ఇక మీరిద్దరూ భార్యాభర్తలుగా జీవించండి,” అని అన్నంతమాత్రాన తను దెబ్బలు

తింటూ, హడిలిపోతూ, అణిచివెయ్యబడుతూ బతకాలన్న దైవశాసనం ఏమీ లేదని ఆమె గ్రహించింది.

ఏం చెయ్యాలన్న అనుమానం కలిగినప్పుడు, మీరు ఇంకొకరి సలహా తీసుకోండి. ఎప్పుడూ ప్రతి సమస్యకే సమాధానం ఉంటుందనీ, అది మీకు దొరుకుతుందనీ తెలుసుకోండి. మీకు మీ అంతరాత్మలోని నిశ్శబ్దం అందించే సూచనని అనుసరించండి. ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు అది మీతో మాట్లాడుతుంది.

విడ్యాక్యులు తీసుకొనే డరకి చేయికోవటం

కొన్ని నెలల క్రితమే పెళ్లయి అప్పుడే విడాకులు కోరుకుంటున్న ఒక జంటలో ఒకసారి నేను మాట్లాడాను. తన భార్య తనని వదిలేస్తుందేమానని అనుక్కణం భయపడుతూ బతుకుతున్నాడు ఆ యివకడు. అతనికి భార్య తనని కాదని ఇంకొకరితో సంబంధం పెట్టుకుంటుందని అనిపించింది. ఈ అలోచనలు అతన్ని పట్టి పీడిస్తూ, మనసంతా ఆక్రమించుకున్నాయి.

అతని మానసిక ధోరణి అనుమానించటం, విడిపోవటం అనే భావాలతో నిండిపోయింది. ఆమె అతని మాటలకి స్పుందించటం మానేసింది. కానీ అది అతని భావాల ఫలితమే. అతని సుప్తచేతనలో విడిపోవటం అనే భావం జోరందుకుని ఆ మానసిక ధోరణికి తగిన పరిస్థితినీ, ప్రవర్తననీ కలిగించింది. క్రియ, ప్రతిక్రియ అనే నియమం ఒకటుంది, దాన్నే కార్యకారణ సంబంధమని కూడా అనచ్చు. అలోచన అనేది క్రియ, దానికి సుప్తచేతనలో కలిగే స్పుందనే ప్రతిక్రియ.

అతని భార్య ఇంట్లోంచి పెళ్లిపోయి, విడాకులు కోరింది - సరిగ్గా అతను భయపడ్డట్టే, నమ్మినట్టే, ఆమె చేసింది.

విడ్యాక్యులు మొదయియే మనసులోనే

విడాకులు మొట్టమొదట జరిగేది మనసులో; చట్టపరమైన విషయాలు దాని తరవాతే వస్తుయి. ఆ ఇద్దరు యువతీ యువకులూ కోపం, భయం, అనుమానం, ద్వేషం అనే భావాలతో నిండిపోయారు. అటువంటి ధోరణి మనిషిని బలహీనపరిచి, అలసట కలిగించి ఘర్షించానీ రసపెట్టేస్తుంది. ద్వేషం విడిదీస్తుందనీ, ప్రేమ కలుపుతుందనీ వాళ్లు తెలుసుకున్నారు. తమ మనసులని వాళ్లు ఇన్నాళ్లు ఎలా ఉంచుకున్నారో తెలిసింది. మానసిక క్రియల నియమాల గురించి ఇద్దరికి తెలీదు. తమ మనసులని సరిగ్గా ఉపయోగించకుండా, గందరగోళాన్నీ, నిస్పుహనీ వాళ్లు సృష్టించుకున్నారు.

నా సలహా విని, ఈ జంట మళ్లీ దగ్గరయి, ప్రార్థనా చికిత్సతో ప్రయోగం

చేశారు. వాళ్లిద్దరూ ప్రేమనీ, శాంతినీ, సుహృద్యావాన్ని ఒకరికొకరు ప్రసరింపజేసు కున్నారు. సామరస్యాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, శాంతినీ, ప్రేమనీ ఒకరికొకరు అందించుకున్నారు. ప్రతిరాత్మీ వంతుల ప్రకారం స్తోత్రాలని వల్లించారు. వాళ్లు నిజాయితీతో చేసిన ఈ ప్రయత్నం వల్ల, తమ సుష్టుచేతనలో లాభాన్ని కలిగించే ప్రేరణలని పాదగంం వల్ల వాళ్ల మైవాపిక జీవితం రోజురోజుకీ ఇంకా అందంగా తయారవుతోంది.

సతాయింపే భార్య

చాలాసార్లు భార్యలు సతాయించటానికి కారణం, భర్తలు ఆమెని పట్టించుకోక పోవటమే. ఆమె ప్రేమకేసం, అనురాగం కోసం తపిస్తూ ఉండటం న్యాయమే, కానీ ఆ తపసని ఆమె వ్యక్తపరిచే పద్ధతి ఆమె భర్తిని మరింత దూరంగా తరిమేస్తుంది. మీ భార్యని పట్టించుకోండి, ఆమెని పొగడండి, ఆమెలోని మంచి గుణాలన్నీటినీ గుర్తించి ప్రశంసించండి.

మరో రకమైన సతాయింపు జీవితభాగస్థ్యమిని ఒక రకమైన మూసలో ఇరికించే ప్రయత్నాన్ని చూపిస్తుంది. అతన్ని దూరంగా పారిపోయేట్టు చెయ్యటానికి ఇంతకన్నా మంచి మార్గాలు ఇంకేవీ ఉండవేమో. భార్యలూ భర్తలూ చెత్త ఏరిపారేనేవాళ్లుగా తయారవకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఎప్పుడూ ఎదుటివారిలో తప్పుల్ని ఎత్తిచూపించటం మానెయాలి. ఇద్దరూ ఒకరిలో మరొకరికి కనిపించే మంచి గుణాల మీద ధ్యాన ఉంచి, నిర్మాణాత్మకమైన, అద్భుతమైన ఆ గుణాలని ప్రశంసించాలి.

ఆలోచనల్లో ఎప్పుడూ ముగిగి ఉండే భిర్

భర్త తన భార్య గురించి అదే పనిగా ఆలోచించటం మొదలుపెట్టి విచారంలో మునిగిపోతే, అది కూడా ఆమె అన్న మాటలూ, చేసిన పసుల వల్ల అయితే, మనస్తత్వ శాప్త ధృష్టో అతను వ్యభిచారం చేస్తున్నట్టు లెక్క వ్యభిచారానికి మరో పేరు విగ్రహాధన, అంటే వ్యతిరేకమైన, ధ్వంసాత్మకమైన దానితో మానసికంగా ఒకటవటం. ఒక భర్త మానంగా తన భార్య మీద కేపం పెంచుకుంటూ, ఆమె పట్ల శత్రుత్వం కలిగి ఉంటే, అతను నమ్మకద్రోహం చేస్తున్నట్టే అనుకోవాలి. తను పెళ్లప్పుడు చేసిన ప్రమాణాలని విశ్వాసంతో ఆవరించటం లేదు. జీవితాంతం ఆమెని ప్రేమిస్తాను, కాపాదుతాను, గౌరవిస్తాను అనే ప్రమాణాలని మర్మిపోయాడు.

ఆలోచనల్లో కూరుకుపోయి, విసుగ్గా, కోపంగా ఉన్న మనిషి, తను ఒకప్పుడు అన్న బాధపెట్టే మాటల్ని వెనక్కి తీసుకుని, కోపాన్ని అణచుకుని, ఎంతో ప్రేమగా, దయగా, మర్యాదగా ప్రవర్తించే అవకాశం చాలానే ఉంది. అతను నేర్చుగా ఆ తేడాలని దాటిపోవచ్చు. పొగడ్తతో, మానసికమైన ప్రయత్నంతో శత్రుత్వం అనే అలవాటుని

మార్యుకోవచ్చు. తన సుప్తచేతనలోకి శాంతి, సామరస్యం, ప్రేమ అనే ఆలోచనలని ఇంకించుకుంటే, తను భార్యతో సత్పుంబంధాలు పెంచుకునే అవకాశం ఉంటుందనీ, అనలు ఒక్క భారతోనే కాదు, జీవితంలో ఎవరితోనైనా అతని సంబంధాలు బాగుపడతాయనీ గ్రహిస్తాడు. సామరస్యమైన పరిస్థితిని ఊహించుకోండి, కాలక్రమాన మీకు శాంతి, సామరస్యం లభిస్తాయి.

అతిపెద్ద పౌర్ణసంటు

మీ వైవాహిక సమస్యలని పొరుగువారితోనూ, బంధువులతోనూ చర్చించటం అనేది అతిపెద్ద పొరపాటు. ఉదాహరణకి, భార్య పక్కింటావిడతో, “జాన్ మా అమ్మ పట్ల ఫోరంగా ప్రవర్తిస్తాడు, విపరీతంగా తాగుతాడు, పైగా ఎప్పుడూ తిడుతూ అవమానిస్తూ ఉంటాడు,” అంటుందని అనుకుండాం.

ఈ భార్య తన భర్తని మిగతావాళ్ల దృష్టిలో కించపరుస్తుంది, అగారవ పరుస్తుంది. అంతేకాక, తన భర్తలోని లోటుపొట్ల గురించి చర్చించటం, అదే వనిగా మాట్లాడటం పట్ల, అలాటి భావాలని తనలో సృష్టించుకుంటోంది. ఆ విషయాలని ఎవరు ఆలోచిస్తూ, భావిస్తున్నారు? ఆమే! ఇక మీరు ఎలా ఆలోచిస్తారో, ఎలా భావిస్తారో అలాగే తయారవుతారు.

బంధువులు సామాన్యంగా మీకు తప్పుడు సలహాలే ఇస్తారు. దాన్ని నిష్పక్క పాతంగా ఇవ్వకపోవటం పట్ల, అందులో వాళ్ల సొంత భావాలూ, పక్కపాత వైఖరీ ఉంటాయి. మీకు వాళ్లిచ్చే సలహా ఈ విశ్వంలోకల్లా గొప్ప సూత్రాన్ని అతిక్రమించేస్తే అది ఎంతమాత్రం మీకు పనికిరాదు, మంచి సలహా కాదు.

ఏ ఇద్దరు మనములూ ఒకే కప్పు కింద ఉంటూ ఘర్రుణ పడకుండా ఎన్నడూ జీవించలేదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవటం మంచిది. అలా నివసించేపుడు ఎన్నోసార్లు కోపతాపాలకీ, ఒకర్కొకరు బాధపెట్టే మాటలు అనటానికీ, ఒత్తిడికి గురవటానికీ అవకాశాలు వస్తాయి. మీ వైవాహిక జీవితంలోని అసంతృప్తిని మీ స్నిహితుల ముందు ఎప్పుడూ బైటపెట్టకండి. మీ పోట్లాటల్ని మీవరకే ఉంచుకోండి. మీ జీవిత భాగస్వామిని విమర్శించటం, నిందించటం మానుకోండి.

మీ జీవిత భాగస్వామిని వొప్పి గ్రంథుర్మం చెయ్యకండి

భార్యలూ, భర్తలూ ఒకరినొకరు తమకి నకలుగా మార్చేందుకు ప్రయత్నించ కూడదు. ఏమాత్రం చాతుర్యం చూపకుండా చేసే ఈ ప్రయత్నం అవమానంతో లెక్క, అవతలి వ్యక్తికి ఏమాత్రం విలువలేదని చెప్పకనే చెప్పటం. ఇలాటి ప్రయత్నాలు

ఎప్పుడూ తెలివిలేనివాళ్లు చేస్తారు. వీటివల్ల చాలాసార్లు వివాహ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. మరొకర్లు మార్చే ప్రయత్నం ఆత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మభిమానాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. విరోధం, కోపం అనే భావాలని ఉసికొల్పి వివాహంధానికి తిరుగులేని నష్టాన్ని కలగజేస్తుంది.

సర్దుకుపోవటం అవసరం. మనలో ఎవరమూ నిర్ద్ధష్టంగా లేదు. భార్యాభర్తలకి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. కానీ మీరు మీ మనసులోకి బాగా తొంగిచూడగలిగితే, మీ వ్యక్తిత్వాన్ని, ప్రవర్తననీ తరచి చూసుకోగలిగితే, ఇక మిగిలిన జీవితమంతా మిమ్మల్ని ఆ పనిలో పెట్టగల అన్ని లోటుపాట్లు మీలో మీకు కనిపిస్తాయి.

కలిసి ప్రార్థించండి, ప్రార్థనల్రీ ఒక్కొమెట్టే కలిసి ఎక్కండి

మొదటి మెట్లు : చినుచిన్న నిరాశల తాలూకు చికాకులని పేర్కుంటూ మర్మాటికి వాటిని చేరవెయ్యకండి. ఏదన్నా కటువుగా మాటల్లాడి ఉంటే రాత్రి పడుకోబోద్దే ముందే ఒకర్కొకరు క్షమించామని చెప్పేసుకోండి. పొద్దుస్తు లేవగానే మీరు చేసే పనులన్నిటికి దైవికమైన మేధాన్ని దిశానీర్దేశం చేస్తోందని అనుకోండి. ప్రేమతో నిండిన శాంతి, సామరస్యం అనే భావాలని మీ భార్యకిగాని, భర్తకిగాని పంపండి. అలాగే ఆ భావాలని మీ కుటుంబ సభ్యులందరికి, మొత్తం ప్రపంచానికి కూడా అందజేయండి.

రండో మెట్లు : బైకపొస్ట్ చేసేప్పుడు దేవుడికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి. అద్భుతమైన ఆహారాన్ని, సమృద్ధినీ, ఇంకా మీకున్న సుఖసంతోషాన్నిటికి ధన్యవాదాలు తెలియజేయండి. భోజనాల బల్ల దగ్గర సమస్యల గురించీ, మీకున్న ఆందోళనల గురించీ, వాదించుకోకుండా ఉండేట్లు జాగ్రత్త తీసుకోండి; ఇది రాత్రి భోజనాల సమయానికి కూడా వర్తిస్తుంది. “నువ్వు చేసే పనులన్నీ నాకు నచ్చుతాయి, రోజంతా నీకు నా ప్రేమనీ, ఆప్యాయతనీ అందజేస్తున్న ఉంటాను,” అని మీ భార్యతో, లేదా భర్తతో అనండి.

మూడో మెట్లు : ప్రతిరాత్రి భర్తా, భార్య వంతులవారీగా ప్రార్థించాలి. మీ జీవిత భాగస్వామిని పట్టించుకోకుండా ఉండకండి. ఆమె/అతని పట్ల మీ సద్ఘావననీ, అభిసందననీ అందించండి తప్ప నిందించటం, విమర్శించటం, సతాయించటం చెయ్యకండి. ప్రశాంతమైన గృహజీవితాన్ని, అనందంతో నిండిన వివహాన్ని నిర్మించు కునేందుకు కావలసిన పునాది ప్రేమ, సాందర్భం, సామరస్యం, పరస్పర గౌరవం, దేవుడి మీదా, ఆ తరవాత అన్ని మంచి విషయాలమీదా విశ్వాసం. 23, 27, 91 సంఖ్య గల బైబిల్ శ్లోకాలని చదవండి, హీబ్రాల 11వ అధ్యాయాన్ని, కొరింథియన్స్

13వ అధ్యాయాన్ని, బైబిల్లోని గొప్ప పారాలనీ పడుకోబోయేముందు చదవండి. ఆ సత్యాలని మీరు అభ్యసిస్తూ ఉంటే, ఏథ్లు గడిచినకొద్దీ మీ వైవాహిక జీవితం మరింత నుఖంగా తయారపుతుంది.

మీరు చేసే పనులని సహీద్కరించాలి

1. మానసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన సూత్రాలని తెలుసుకోలేకపోవటం వల్ల వైవాహిక జీవితంలో దుఃఖం చేటు చేసుకుంటుంది. మీరిద్దరూ శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో కలిసి ప్రార్థిస్తే ఇద్దరూ కలిసుండటం వీలవుతుంది.
2. విదాకుల్ని నివారించటానికి అన్నిటికన్నా మంచి సమయం పెళ్లికాకముందు. సరైన పద్ధతిలో ప్రార్థించటం మీకు తెలిస్తే, సరైన సహచరిని లేదా సహచరుణ్ణి మీవైపుకి ఆకర్షించుకోగలుగుతారు.
3. ప్రేమ అనే బంధంతో ముడిపడిన ఒక పురుషుడూ, స్త్రీని ఒకటిగా కలిపేదే వివాహం. వాళ్ల వ్యాదయూలు ఒకే వ్యాదయంగా కొట్టుకుంటాయి, వాళ్ల ముందుకి, పైకి, దేవుడి వైపుకి కమలారు.
4. పెళ్లివల్ల సంతోషం లభిస్తుందన్న హామీ ఏమీ లేదు. దేవుడికి సంబంధించిన శాశ్వత సత్యాల గురించి, జీవితం తాలూకు ఆధ్యాత్మిక విలువల గురించి ఆలోచించేవాళ్లే సంతోషాన్ని కనుకోగలుగుతారు. అప్పుడు ఆ పురుషుడూ, స్త్రీ ఒకళకొకళ్లు అనందాన్ని, సంతోషాన్ని పంచగలుగుతారు.
5. ఒక పురుషుడిలోగాని, స్త్రీలోగాని మీకు నచ్చే గుణాలనీ, లక్షణాలనీ గురించి బాగా లోతుగా ఆలోచించటంవల్ల మీరు సరైన వ్యక్తిని ఆకర్షించగలుగుతారు. అప్పుడు దైవికమైన ఆదేశం పొంది మీ సుప్తచేతన ఇద్దర్నే ఒక దగ్గరకి చేరుస్తుంది.
6. మీ జీవిత భాగస్వామిలో మీరు కోరుకునే గుణాలని మానసికంగా మీ మనసులో నిర్మించుకోవాలి. నిజాయాతీ, నిజాపుట్టుం, ప్రేమించే గుణం ఉండే వ్యక్తిని ఆకర్షించాలనుకుంటే, ముందు మీరు నిజాయాతీగా, నిష్పతుంగా, ప్రేమగా ఉండాలి.
7. వైవాహిక జీవితంలో పొరపాట్లని మళ్లీ మళ్లీ చెయ్యకల్గాలేదు. మీరు ఆదర్శం అనుకునే వ్యక్తిని నిజంగా పొందచ్చని మీరు అనుకుంటే, మీ నమ్మకాన్ని బట్టి అటువంటి వ్యక్తినే మీరు పొందుతారు. నమ్మటం అంటే ఆ విషయాన్ని నిజమని అంగీకరించటమే. మీరు ఆదర్శం అనుకునే ఆ వ్యక్తిని ఇప్పుడే మానసికంగా అంగీకరించండి.

8. మీరు ప్రార్థించే సరిజోడీ ఎక్కడ, ఎలా, ఎందుకు కలుస్తాను అని ఆలోచించద్దు. మీ సుష్టుచేతన కున్న తెలివితేటల్ని పూర్తిగా నమ్మండి. తన పని చేసి చూపించే శక్తి దానికుంది. మీ సాయం దానికి అవసరం లేదు.
9. మీ భర్త లేదా భార్య పట్ల కికాకులూ, వగలూ, మనస్సుర్దలూ, శత్రుత్వమూ మీ మనసులో చోటుచేసుకున్నాయంటే, మానసికంగా మీరు విడాకులు తీసుకున్నట్టే. మీ మనసులో తప్పుడు ఆలోచనలు పాతుకుపోయాయి. పెళ్ళినాడు చేసిన ప్రమాణాలకి కట్టుబడి ఉండండి, “జీవితాంతం నేను నిన్న కాపాదతానని, ప్రేమిస్తానని, గౌరవంగా చూస్తానని ప్రమాణం చేస్తున్నాము.”
10. మీ భద్రకి లేదా భార్యకి భయాందోళనలు కలిగించే ధోరణి ప్రదర్శించకండి. ప్రేమ, శాంతి, సామరస్యం, సద్భావం చూపించండి. అప్పుడు మీ వైవాహిక జీవితం ఏట్ల గదిచినకొద్దీ మరింత అందంగా, అద్భుతంగా తయారపడుతుంది.
11. ఒకరికాకరు ప్రేమ, శాంతి, సద్భావాలని ప్రసరింపజేయండి. ఈ స్వందనలని సుష్టుచేతన అందిపుచ్చుకుని ఇద్దరి మధ్య, నమ్మకాన్ని, ఆప్యాయతని, గౌరవాన్ని పెంచుతుంది.
12. సతాయించే భాగస్వామి సామాన్యంగా అవతలి వ్యక్తి తనని గుర్తించాలనీ, అభినందించాలనీ ఆరాటపడతాడు. (ప్రేమకోసం, ఆప్యాయతకోసం తపిస్తూ ఉంటాడు. అవతలి వ్యక్తిలోని మంచి గుణాలని పొగడండి, ఆకాశానికిత్తండి. మీకు తనమీద ప్రేమ అభిమానం ఉన్నాయని తెలియజేయండి.
13. నిజంగా ప్రేమించుకునే జంట, అవతలి వ్యక్తిని ద్వేషానికి, బాధకీ గురిచేసే మాటలు కాని, చేతలు కాని చెయ్యరు. (ప్రేమకి ప్రేమించటం మాత్రమే వచ్చు.
14. వైవాహిక జీవితంలోని సమస్యలకి ఎప్పుడైనా నిపుణుల సాయమే కోరండి. పస్సు పీకించుకునేందుకు ఎవరూ వడ్రంగి దగ్గరకి వెళ్లరు; అలాగే మీ సమస్యలని గురించి పొరుగువారితోనూ, బంధువులు, స్నేహితులతోనూ చర్చించకండి. సలహా కావాలనుకుంపే శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి దగ్గరకెళ్లండి.
15. మీ భార్యని గాని, భర్తని గాని మార్చియ్యలని అనుకోకండి. అటువంటి ప్రయత్నాలు చాలా తెలివితక్కువ పసులు. అవి అవతలి వ్యక్తి అత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మాభిమానాన్ని నాశనం చేస్తాయి. అంతేకాక అవి రగిలించే కోపం అనలు వివాహబంధానికి హనికరంగా పరిణమించే ప్రమాదముంది. అవతలి వ్యక్తిని మీకు నకలుగా తయారుచేసే ప్రయత్నాన్ని మానండి.

16. కలిసి ప్రార్థిసే మీరు కలిసి ఉండగలుగుతారు. శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో చేసే ప్రార్థన అన్ని సమస్యలనీ పరిష్కరిస్తుంది. మీ భార్య ఎలా ఉండాలని ఆశిస్తున్నారో, మనసులో ఆమెనలా చిత్రించుకోండి, ఆనందంగా, సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా, అందంగా. అదే విధంగా మీరు భర్తని కూడా బలంగా, శక్తిమంతంగా, ప్రేమగా, సామరస్యంగా, దయగా ఉన్నట్టు ఊహించుకోండి. ఇలా మనసులో ఊహించండి, దాన్ని నిలుపుకోండి, అప్పుడు మీ వైవాహిక జీవితం స్వర్గతుల్యం అవుతుంది, అంటే మీరు సామరస్యంగా, ప్రశాంతంగా జీవిస్తారు.

15

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు, మీ సంతోషం

అ

మెరికా మనస్తత్వశాస్త్ర వితామహుడైన విలియం జేమ్స్, పందొమ్మిదవ శతాబ్దిలోని అన్నిటికన్నా గొప్ప అవిష్టారం భౌతిక శాస్త్రరంగంలో కాదని అంటాడు. అన్నిటికన్నా గొప్ప అవిష్టారం - నమ్మకంతో నిండిన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి! ప్రతీ మనిషిలోనూ అపారమైన శక్తి తాలూకా ఖజానా ఉంది, ప్రపంచంలోని ఏ సమన్వయానా అది అధిగమించగలదు.

మీరు ఏ రోజువైతే ఎటువంటి బలహీనతనైనా అధిగమించగలనని స్పష్టంగా తెలుసుకుంటారో, మీ సుప్తచేతన మీ సమస్యలని పరిష్కరించగలదని మీ శరీర రుగ్మతలను నయం చేయగలదని అనుకుంటారో, మీరు మీ కలలో కూడా ఊహించలేనంత సౌభాగ్యాన్ని తెచ్చిపెట్టగలదని అనుకుంటారో - ఆ రోజున నిజమైన శాశ్వతమైన ఆనందం మీ జీవితంలోకి వస్తుంది.

మీరు కలలుకున్న మీ ప్రియురాలితో మీ వివాహం నిశ్చయమైనప్పుడు, మీరు ఎంతో సంతోషించి ఉండవచ్చు, మీరు కాలేజీలో గ్రాహ్యయేషన్ పూర్తి చేసినప్పుడు, మీ వివాహం జరిగినప్పుడు, మీరు తండ్రి అయినప్పుడు లేదా ఒక గొప్ప పోటీలో విజయం సాధించినప్పుడు, బహుమతి గెల్చుకున్నప్పుడు మీరెంతో ఆనందించి ఉండవచ్చు. మీరు మీకు ఆనందం కలగజేసిన అనుభవాల లిస్టు రాసుకుంటూ పోవచ్చు. అయితే, ఆ అనుభవాలు ఎంత అద్భుతమైనవి అయినప్పటికీ, అవి మీకు నిజమైన, శాశ్వతమైన సంతోషాన్ని కలగజేయలేవు. అవి అన్నీ క్షణికమైనవి.

ద బుక్ అఫ్ ప్రోపర్టీ సమాధానం ఇస్తుంది : ఎప్పరైతే ఆ ఈశ్వరుని నమ్మితారో, వారు సంతోషంగా ఉంటారు. భగవంతుడు మీకు దారిచూపి, మార్గనిర్దేశనం చేసి, నియంత్రించి, అన్ని విషయాలలోనూ ఆదేశస్తాడని మీరు నమ్మినప్పుడు, మీరు ప్రశాంతంగా, చక్కగా నిలకడగా ఉంటారు. మీరు అందరిపట్లా ప్రేమ, శాంతి, సద్గాపనలను చూపిస్తూంటే, మీరు నిజంగా మీ జీవితంలో సంతోషమనే ఆకాశహర్షాన్ని నిర్మిస్తున్నారన్నమాట.

మీరు సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి

సంతోషం అనేది ఒక మానసిక ఛీతి. భైబిల్లోనీ ఒక వాక్యం ఇలా ఉంటుంది : ఇవాళ ఎవరికి నేవ చెయ్యదలచుకున్నారో ఎంచుకోండి. సంతోషాన్ని ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ మీకుంది. ఇది ఎంతో సులయని అనిపించవచ్చు. ఔను, సులయ. బహుశా అందుకేనమో జనం సంతోషాన్ని వెతికే దారిలో వడిపోతుంటారు. సంతోషానికి కీలకమైన నిరాడంబరత్వాన్ని వాళ్ల చూడరు. జీవితంలోని గొప్ప వస్తువులన్నీ నిరాడంబరంగా, ప్రగతిశీలంగా, సృజనాత్మకంగా ఉంటాయి. అవి సంతోషాన్ని శాఖాగ్యాన్ని చేకూరుస్తాయి.

మనం ఎలా ఆలోచించి జీవితంలో హుషారైన శక్తిని, సంతోషాన్ని సొంతం చేసుకోగలమో సెయింట్ పార్ల మనకు వివరిస్తాడు :

చివరకి, సోదరులారా, ఏమే విషయాలు నిజమైనవో, ఏమే విషయాలు నిజాయితీగా ఉన్నవో, ఏమే విషయాలు న్యాయబద్ధమైనవో, ఏమే విషయాలు మనకి ఇష్టమైనవో, ఏమే విషయాలు మంచివని పేరు తెచ్చుకున్నాయో, - సుగుణాలు అనేవి ఉంటే, పొగడ్త అనేది ఉంటే - వీటి గురించే ఆలోచించండి.

ఫిల్ 4:8

సంతోషాన్ని ఎలా ఎంచుకోవాలి

ఈ క్షణంలోనే సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి. ఆ పని ఇలా చెయ్యండి: మీరు పొద్దున్న కళ్లు తెరుస్తానే మీకు మీరిలా చెప్పుకోండి.

ఒక దివ్య విధానం నేడూ, ప్రతిరోజూ నా జీవితాన్ని తన అధీనంలోకి తీసుకుని నడిపిస్తుంటుంది. ఈ రోజునుంచి అన్ని నా భాగుకోసమే పనిచేస్తుంటాయి. ఇది నాకు ఒక కొత్త రోజు, అద్భుతమైన రోజు. ఇలాంటి రోజు మరొకటి ఉండదు. ఆ ఈశ్వరుడు నాకు రోజంతా మార్గనిర్దేశసం చేస్తుంటాడు. నేను ఏ పని చేసినా అందులో విజయం సాధిస్తాను. దివ్యపేమ నన్ను చుట్టుముట్టి ఉంటుంది, దాని రక్షణలో నేను శాంతంగా ముందుకు వెళ్లాను.

ఎప్పుడైనా నా దృష్టి మంచినుంచి, సృజనాత్మకత సంచి పక్కి మళ్లితే, నేను వెంటనే దానిని వెనక్కి తీసుకోస్తాను, అందమైన వాటి గురించి మంచి విషయాల గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తాను. నేనోక ఆధ్యాత్మిక, మానసిక అయస్థానాన్ని నాకు అన్ని సమకూర్చి, సత్యలితాలను అందించే అన్ని వస్తువులని ఆకర్షిస్తుంది అది. ఈ రోజు నేను చేపట్టి అన్ని పనులలోనూ అద్భుతమైన విజయం సాధిస్తాను. నేను నిశ్చయంగా ఈ రోజంతా హాయిగా ఉంటాను.

ప్రతిరోజూ ఈ విధంగా ప్రారంభించండి. అప్పుడు మీరు సంతోషాన్ని ఎంచుకుంటారు. మీరు అనందంతో, ప్రకాశపంతంగా వెలిగిపోతారు.

అతను సంతోషంగా ఉండటాన్ని అలవాటుగా చేసుకున్నద్వారా

కొన్నెళ్ళ క్రితం ఒక వారంలో జీలపాటు ఐర్లాండు పశ్చిమతీరంలో ఉన్న కోనెమెరాలోని ఒక రైతు ఇంట్లో ఉన్నాను. మా ఆతిథ్యదాత ఎప్పుడూ పాటలు పాడుతూనో లేక ఈల వేస్తూనో సరదాగా కనిపించేవాడు. ఆయన సంతోషానికి రహస్యం ఏమిటని ఆయన్ని అడిగాను.

“ఓ అదా! అది నాకు అలవాటపోయింది,” అని జవాబిచ్చాడతను. “ప్రతి ఉదయం నేను మేలుకొన్నప్పుడు, ప్రతిరాత్రి నిద్రపోయేమందు, నేను నా కుటుంబాన్ని, పంటనీ, పశుసంపదనీ ఆశీర్వదిస్తాను, నా అధ్యతమైన పంటకు భగవంతునికి కృతజ్ఞత తెలుపుతాను.”

ఈ రైతు దీనిని ఒక అలవాటుగా గత నలభై ఏళ్లగా పాటిస్తున్నాడు. మీకు తెలుసు, తరచుగా ఆలోచనలను పదేపదే చేస్తున్నప్పుడు, ఒక పద్ధతిగా అవి మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసులోకి యింకి, అలవాటుగా మారుతాయి. అతను సంతోషమనేది ఒక అలవాటని తెలుసుకున్నాడు.

సంతోషంగా ఉండాలన్న కోరిక హీలీ కలాయి

సంతోషంగా ఉండబటంకోసం మీరొక ముఖ్యమైన అంశాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మీరు మీ మనసులో సంతోషంగా ఉండాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుకోవాలి. నిరాశ నిస్పృహలతో ఎంతోకాలంగా విచారంలో ఉన్నహారు కొందరున్నారు, హరాత్తుగా వారిని అధ్యతమైన, సంతోషకరమైన ఒక వార్తతో వారికి ఆనందాన్ని కలగజేస్తే, వాళ్లు నాకు తెలిసిన ఒకామెలా ప్రతిక్రియ చూపవచ్చు, ఆమె నాతో, “అంత ఆనందంగా ఉండటం తప్పు!” అంది. వాళ్లంతా పాత మానసిక రీతులకు ఎంతగా అలవాటుపడ్డారంటే, వారు సంతోషంగా ఉండమన్నా ఉండలేరు. వాళ్లకి అలవాటిన విచారకరమైన నిస్పృహ నిండిన స్థితిలోకి మళ్ళీ వెళ్లాలనుకుంటారు.

ఆంగ్లండ్లోని ఒక ముసలామె నాకు తెలుసు. చాలా సంవత్సరాలుగా ఆమె కీళ్లవాతంతో బాధపడుతోంది. తన మోకాలు తట్టుకుంటూ ఆమె, “నా కీళ్లవాతం ఇవాళ చాలా దుర్భరంగా ఉంది. బహుశా నేను బయటకి పోలేను. నా కీళ్లవాతం నాకు చాలా దుఃఖం కలగజేస్తోంది,” అంటుంది. తనన్న పరిస్థితి మూలాన, ఆమె కొడుకు, కూతురు, ఇరుగుపొరుగు ఆమెను వ్రద్ధగా చూసుకుంటారు. ఆమెకి నిజంగా తన కీళ్లవాతం అవసరముంది. ఆమె తన ‘దుఃఖాన్ని’ ఇష్టపడుతోంది. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు స్థాయిలో ఆమెకి నిజంగా ఆనందంగా ఉండటం ఇష్టంలేదు.

నేను ఆమె నయంకావటానికి ఒక పద్ధతిని సూచించాను. బైబిల్లోని కొన్ని పంక్కలను ఒక కాగితంమీద రాసి ఆమెకిచ్చాను. అందులో ఉన్న నిజాలపై ఆమె తన మనసుని కేంద్రికరిస్తే, ఆమె మానసిక వైభరి నిశ్శర్యంగా మారుతుందని ఆమెతో అన్నాను. ఆమె నమ్మకం ఆత్మవిశ్వాసం ఆమెను అరోగ్యవంతురాలుగా చేస్తాయి. కాని ఆమె నా మాటల్లో ఉన్నాహం చూపలేదు. ఎంతో మందిలాగా, ఆమె ఒక విచిత్రమైన మానసిక, అనారోగ్యంతో బాధపడుతోంది. దుఃఖంతో విచారంగా ఉండటాన్ని ఆమె ఇష్టపడింది, ఆ దుఃఖం కలగజేనే లాభాలను ఇష్టపడింది.

విచారాన్ని ఎంచుకోవడం

వారలూ చేస్తున్నట్లవారికి తెలియకుండానే చాలా మంది విచారాన్ని ఎంచు కుంటారు. వారంతూ ఈ రకమైన ఆలోచనలు చేస్తుంటారు :

- ఇవాళ చాలా చెడ్డరోజు, ఏ పనీ సరిగ్గా జరగటం లేదు
- నేను విజయం సాధించలేను
- ప్రతిబక్షురూ నాకు ఎదురు తిరుగుతున్నారు
- వ్యాపారం దెబ్బతింది, ముందుముందు పరిస్థితి ఇంకా ఫోరంగా ఉండేటట్లుంది
- నేనెప్పుడూ ఆలస్యంగా చేరుకుంటాను
- నాకు మంచి అవకాశాలు ఎప్పుడూ రావు
- అది అతనిపలన అవుతుంది, కాని నేను ఆ పనిని చేయలేను.

పొద్దున్న లేస్తూనే మీ ధోరణి ఇలా ఉంటే, మీరు ఇటువంటి అనుభవాలనే అకర్షిస్తారు. మీరు దుఃఖంతో ఉంటారు.

మీరు ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి - మీ మనసులో ఏం జరుగుతోందో అదే చాలా వరకు మీరు ఉంటున్న ఈ ప్రపంచాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. గొప్ప రోమన్ తత్త్వవేత్త రుషి మార్కోస్ ఆరేలియన్, “మానవుని జీవితం అతని ఆలోచనలతో ఏర్పడుతుంది” అని అంటాడు. పందొమ్మిదవ శతాబ్దిపు సుప్రసిద్ధ దార్ఢునికుడు రాల్చి వాల్డ్ ఎమర్సన్, “రోజంతా తాను ఏమూలోచిస్తాడో అలాగే తయారవుతాడు మానవుడు,” అని అంటాడు. మీరు ఏ ఆలోచనలను మీ మనసులో ఉంచుకోవడానికి అలవాటు పడతారో, అవి భౌతిక పరిస్థితులలో ప్రకటించబడుతుంటాయి.

మీరు వ్యతిరేకార్థక ఆలోచనలు, నిరాశావాదం నిండిన ఆలోచనలు లేదా నిరాశాజనకమైన కుంగదీనే ఆలోచనలు మీ మనసులోకి రాకుండా చూడండి. మీ

మనఃప్రవృత్తికి బయటనున్న వేటినీ మీ అనుభవంలోనికి రాసీయలేరని మీరు మీ మనసుకు మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేయండి.

నా ద్గ్రగ్ర లక్ష్మణలర్ణ ఉండి ఉంటే, నేనెంతో ఇనుందింపా ఉండేవాణిని

సంపద దానంతట అది మీకు ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు. మరోవేపు అది మీ ఆనందానికి అడ్డురాదు. ఈనాడు ఎంతోమంది వస్తువులను కొనడం ద్వారా ఆనందాన్ని కొనాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. హాచెడి టీ.ఎస్., సరికొత్త మోడల్ కారు, ఖరీదైన డిజైనర్ బట్టలు, ఫామ్సాన్. కాని ఆనందాన్ని అలా కొనలేరు, ఆ పద్ధతిలో సంపాదించలేరు.

సంతోష సాప్రాజ్యం మీ ఆలోచనలోనూ అనుభూతిలోనూ ఉంది. ఎంతోమంది జనం ఆనందాన్ని పొందటం కోసం ఒక కృతిమమైనది ఏదో అవసరం అన్న ఆలోచనలో ఉన్నారు. కొందరు, “నన్న మేయర్‌గా ఎన్నుకుంటే, లేదా ఒక కార్బోరేఫన్ సీఈట్ గా చేస్తే, వార్టాపుత్రికలో, సాసైటీ పేజీలో నా ఫోటో ప్రచురిస్తే, నేనెంతో సంతోషిస్తాను,” అంటారు.

నిజానికి సంతోషం అనేది ఒక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్థితి. పదోస్తుతి కలగడం, ఏదో పురస్కారం లభించడం ఆనందాన్ని ఇప్పలేదు. మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసులో ఉంటున్న ద్రేప విధానం, సదైన చర్యని మీ జీవితంలోని అన్ని దశలలోనూ ఈ సూత్రాలని అస్వయించి తెలుసుకొనటంలోనే మీ శక్తి, ఆనందం, సంతోషం ఉన్నాయి.

ప్రశంసింపా ఉన్న మనసు పండించిన పంటల్లో జనించి బుత్సికించి

కొన్నెళ్ళ క్రితం నేను శాస్త్రప్రాణిస్తోలో ఉపన్యాసాలు ఇస్తున్నప్పుడు, ఒకాయన నా దగ్గరకి వచ్చాడు. తన వ్యాపారం సరిగ్గా జరగటం లేదని ఆయన అందోళనతో భిన్నుడై ఉన్నాడు. ఒక కార్బోరేఫన్లో ఆయన జనరల్ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. ఆ కంపెనీ అధ్యక్షుడు, ఉపాధ్యక్షుడి మీద ఆయన మనసంతా అసవ్యంతో నిండి వుంది. వారు తన ఆలోచనలను వ్యతిరేకించడం మూలాన కంపెనీ నాశనమైపోతోందని ఆయన అనుకుంటున్నాడు, లాభాలు తగ్గిపోతున్నాయి, అలాగే మార్కెట్ పేర్ దిగజారుతోంది. కంపెనీ సేరు ధర పడిపోవడం ఆయన్ని మనస్తాపానికి గురిచేసింది, ఎందుకంటే ఆయనకు రావలసిన సొమ్ము చాలావరకు ఆయనకున్న స్టాక్ అష్టన్ రూపంలోనే ఉంది.

తన వ్యాపార సమయంలో ఆయన ఇలా పరిష్కరించుకున్నాడు. పొద్దున్న లేస్తూనే ఆయన ప్రశాంతంగా సానుకూల ప్రకటన చేసేవాడు యిలా :

మా కార్పోరేషన్లో పనిచేస్తున్న వారంతా నిజాయితీగా, విశ్వసనీయంగా, అందరికీ సహకరిస్తూ, సుఖ్యద్వాపంతో ఉంటారు. మా కార్పోరేషన్ అభివృద్ధి, సంస్కేరణ, సమ్మిలిషన్లో వారంతా మానసిక ఆధ్యాత్మిక భాగస్థులు. నేను, నా ఇద్దరు సహాద్యోగులు ఇంకా కంపెనీలోని తదితరులందరికీ నా ఆలోచనలు, మాటలు, చర్యల ద్వారా ప్రేమ, శాంతి, స్నేహార్థాన్ని అందిస్తుంటాను.

వారు చేపట్టే ప్రతి పనిలోనూ కంపెనీ అధ్యక్షుడు, ఉపాధ్యక్షుడికీ ఆ భగవంతుని మార్గర్యక్రత్వం లభిస్తూంటుంది. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న అపారమైన వివేకం నా ద్వారా అన్ని నిర్ణయాలను తీసుకుంటుంది. మా అన్ని వ్యాపార వ్యవహారాల్లోనూ ఒకరికున్న సంబంధాలలోనూ కేవలం స్తున చర్యలే ఉంటాయి.

ఆఫీసుక వెళ్లేముందు నేను శాంతి, ప్రేమ, సౌహార్థం యొక్క దూతలను పంపుతుంటాను. మాకంపెనీలో నాతోపాటు ఉన్న మిగిలిన అందరి వ్యాదయాల్లోనూ శాంతి, సద్భావన ఎస్సుడూ రాజ్యమేలుతూంటుంది. నేనిస్పుడు పూర్తి సమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం, భరోసాలతో ఒక కొత్తదినంలోకి అడుగుపెట్టటించున్నాను.

ఈ బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ తాను ప్రకటిస్తున్నది నిజమని భావిస్తూ, పొద్దున్న మూడు సార్లు పైన ఉపారించిన దానిని పునరుచ్చరించసాగాడు. భయం, కోపం నిండిన ఆలోచనలు, పగలు ఎప్పుడైనా తన మనసులోకి వచ్చినప్పుడు, ఆయన తనలో తను ఇలా అనుకునేవాడు : “శాంతి, సద్భావన, న్యాయమైన తీర్పు అన్ని వేళలా నా మనస్సుని శాసిస్తూ ఉంటాయి.”

ఈ విధంగా తన మనస్సుని క్రమశిక్షణలో ఉంచుతుండగా, అన్ని రకాల ప్రమాదకరమైన ఆలోచనలు ఆయన మనసులోకి రావడం ఆగిపోయాయి. ఆయన మనసు ప్రశాంతంగా ఉండసాగింది, మనసు పండించిన శాంతి పంటను కోసుకుని అనుభవించసాగాడు.

ఆ తర్వాత ఆయన నాకు రాశాడు - ఆదేశాలను తన మనసుకి పంపిన రెండు వారాల తర్వాత ఆయనను అధ్యక్షుడు, ఉపాధ్యక్షుడు తమ ఆఫీసులోకి పిలిపించి ఆయన చేపట్టిన చర్యలను, కొత్త నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచనలను మెచ్చుకుని, ఆయన తమ జనరల్ మేనేజర్గా ఉండటం తమ అర్థప్పమని అన్నారట. మనిషి తన సంతోషాన్ని తనలోనే తెలుసుకుని పొందుతాడన్న విషయం గ్రహించి ఆయన పరమానందాన్ని పొందాడు.

ఆ అండ్రూ, మౌడ్సా సిజంగా ఆక్షణ లేవు

చాలా ఏళ్లక్రితం ఒక సైఫ్యితుడు నాకో కథ చెప్పాడు. ఆ కథలో ఒక గుర్రం రోడ్డు మీద పడున్న ఒక చెట్టు మొద్దు పక్కనున్న పాముని చూసి భయపడుతుంది. అప్పటినుంచీ, అదే మొద్దు దగ్గరకి వచ్చినప్పుడ్లా గుర్రం భయంతో చెదిరింది. ఆ గుర్రం సొంతదారైన రైతు ఆ మొద్దుని తప్పి తీసి కాబ్బేసి, రోడ్డును చదును చేశాడు. అయినా దానివల్ల ప్రయోజనం లేకపోయింది. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కూడా, అ గుర్రం ఎక్కడైతే ఆ మోడు పడి ఉండేదో ఆ దారంట వెళ్లిన ప్రతీసారి బెదిరేది. ఆ గుర్రం బెదరడానికి కారణం - మోడు జ్ఞాపకం రావటమే!

మీ ఆనందానికి - మీ అలోచనాత్మక జీవితం, మానసిక రూపచిత్రణ తప్పించి, వేరే అడ్డులేదు. భయం, అందోళన మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగుతున్నాయా? భయం అనేది మీ మనసులోని ఒక అలోచన. ఈ క్షణమే మీరు దానిని తవ్వితీయండి, దాని స్థానంలో విజయం, లక్ష్మీం, అన్ని సమస్యలను అధిగమించి విజయం సాధించటంలో ఉన్న నమ్మకాన్ని నాటండి.

నాకు తెలిసిన ఒకాయన వ్యాపారంలో దివాలా తీశాడు. ఆయన నాతో, “నేను పొరపాట్లు చేశాను కాని వాటి ద్వారా ఎంతో నేర్చుకున్నాను. నేను మళ్ళీ బిజినెస్‌లోకి వెళ్ళాలున్నాను. ఈసారి బ్రిప్హోండ్చును విజయం సాధిస్తాను,” అన్నాడు ఆయన తన మనసులోని మోడుని ఎదుర్కొన్నాడు. ఆయన దాని గురించి బాధపడలేదు, ఎవరితోనూ ఫిర్యాదు చెయ్యలేదు. తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తులు తనని ఆదుకుంటాయన్న నమ్మకంతో ఆయన తనకు భయంకలిగించే అలోచనలను, పాత నిరాశలను తరిమి వేశాడు. మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి, మీరు విజయం సాధిస్తారు, సంతోషంగా ఉంటారు.

అందరికన్న, ఆనందంగా ఉండే జనం

ఎవరైతే నిరంతరం తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న ఉత్తమోత్తమమైన అభ్యాసాలను వెలికిదిని వాటిని పాటిస్తాడో అతనే అందరికన్నా అనందంగా ఉన్న వ్యక్తి, సంతోషమూ సుగుణమూ ఒక దాన్నికటి పూర్తి చేస్తాయి. అందరిలోకి ఉత్తమమైనవారు అందరికన్నా ఆనందంగా ఉంటారు, అంతే కాదు అందరికన్నా ఆనందంగా ఉండేవారు సాధారణంగా జీవితాన్ని విజయవంతంగా జీవించే కళలో కూడా సర్వోత్తములు. మీలోని భగవంతుడే ఎంతో ఎత్తులో ఉంటాడు, ఆయనే సరోవ్రముడు. ఆ దేముని ప్రేమ, కాంతి, సత్యం, సౌందర్యాని మరింత వ్యక్తపరచండి, ఈసాడు ప్రపంచంలో అందరికన్నా ఆనందంగా ఉన్న వారిలో మీరొకరవుతారు.

గ్రీకు విరాగి, తత్వాన్త్ర అయిన ఎపిక్షెటన్ ఇలా అన్నాడు :

మానసిక శాంతికి సంతోషానికి కేవలం ఒకటి మార్గం ఉంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఎప్పుడూ - పొద్దున్న మేలుకనేటప్పుడు, రోజంతా, నిద్రపోదానికి ముందు - మీతోనే ఉంచుకోండి. బయట వస్తువులు ఏవీ మిమ్మల్ని ప్రభావితం చెయ్యకుండా, వాటినన్నటినీ భగవంతునికి సమర్పించండి.

సంతోషం పొందటానికి అవలంబంచేవలసిన ప్రధానుల సమాప్తం :

1. పందొమ్మిదవ శతాబ్దింలోని అన్నటికన్నా గొప్ప ఆవిష్కారం నమ్మకంతో నిండిన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి అని విలియం జేమ్స్ అంటాడు.
 2. మీలోనే బలమైన శక్తి దాగుంది. మీరీ శక్తిలో మహానీయమైన విశ్వాసాన్ని ఉంచడం మొదలుపెట్టగానే, ఆనందం మీ దగ్గరకి వస్తుంది. అప్పుడు మీరు మీ కలలని సాకారం చేసుకోగలుగుతారు.
 3. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న అద్భుతమైన శక్తి ద్వారా, ఎటువంటి పరాజయాప్రేణా ఎదుర్కొని విజయం సాధించగలరు, మీ హృదయంలోని ఎటువంటి కోరికలనైనా తీర్చుకోగలరు. ఎవరైతే ఆ ఈశ్వరుని (సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క ఆధ్యాత్మిక నియమాలు) యందు నమ్మకం ఉంచుతారో వారు సంతోషంగా ఉంటారు, అనే వాక్యానికి అర్థం యిదే!
 4. మీరు ఆనందాన్నే ఎంచుకోండి. ఆనందం అనేది ఒక అలవాటు. అదొక మంచి అలవాటు, దాని గురించే తరచూ ఆలోచించాలి.
- ఏమే విషయాలు నిజమైనవో, ఏమే విషయాలు నిజాయితీగా ఉన్నవో, ఏమే విషయాలు న్యాయబద్ధమైనవో, ఏమే విషయాలు మనకి ఇష్టమైనవో, ఏమే విషయాలు మంచివని వేరు తెచ్చుకున్నాయో, సుగుణాలు అనేవి ఉంటే, పొగడ్త అనేది ఉంటే వీటి గురించే ఆలోచించండి.

ఫిల్ 4:8

5. పొద్దున్న మీరు కళ్లు తెరుస్తునే, మీలో మీరు ఇలా అనుకోండి : “నేనివాళ అనందంగా ఉంటాను. నేనివాళ విజయం సాధిస్తాను. నేనివాళ సరైన చర్య తీసుకుంటాను. నేనివాళ ప్రేమను సద్భావను ఎంచుకుంటాను. నేనివాళ శాంతిని ఎంచుకుంటాను.” మీరు చేసే ఈ ప్రతిజ్ఞలో జీవితం, ప్రేమ, అభిరుచులని నింపండి, అప్పుడు మీకు ఆనందం లభిస్తుంది.
6. ప్రతీరోజూ ఎన్నోసార్లు మీకు జరుగుతున్న మేలుకి ధన్యవాదాలు అర్పిస్తుండండి. ఇంకా మీ కుటుంబ సభ్యులు, సహదేశీగులు, ప్రపంచంలో ఉన్న వారందరికి శాంతి, సంతోషం, సమృద్ధి కలగాలని ప్రార్థించండి.

7. మీరు సంతోషంగా ఉండాలని మనస్సుల్లిగా కోరుకోండి. కోరిక లేకుండా ఏదీ జరగదు. కోరిక అనేది కల్పన, నమ్మకం అనే రెండు రెక్కలున్న ఒక ఊహ. మీరు మీ కోరిక తీరినట్లు ఊహించుకోండి, దాని వాస్తవాన్ని ఊహించండి, అప్పుడు అది నిజమై కూర్చుంటుంది.
8. నిరంతరం భయం, ఆందోళన, కోపం, అసహ్యం, వైఫల్యం గురించి ఆలోచిస్తూండడం వలన, మీరు నిస్పృహకులోనపుతారు, విచారిస్తారు. గుర్తుంచుకోండి - మీరు చేసే ఆలోచనలే మీ జీవితం అవుతుంది.
9. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న ధనాన్ని అంతా వెచ్చించినా మీరు సంతోషాన్ని కొనలేదు. కొంతమంది కోటీ శ్వరులు సంతోషంగా ఉంటారు, మరికొంతమంది విచారిస్తూంటారు. చాలామంది అతికొంచెం సంపదతో సంతోషంగా ఉంటారు, మరికొంతమంది విచారంగా ఉంటారు. కొంతమంది వివాహాతులు సంతోషంగా ఉంటారు. మరికొంతమంది విచారిస్తూంటారు. అవివాహాతులు కొందరు సంతోషంగా ఉంటారు, మరికొంతమంది విచారిస్తుంటారు. సంతోష సాప్రాజ్యం మీ ఆలోచనలోనూ, భావనలోనూ ఉంది.
10. ప్రశాంతంగా ఉన్న మనసు యొక్క పంట సంతోషం. శాంతి, న్యాయబద్ధమైన శీర్పు, భద్రత, దైవమార్గాన్ని శనంపై మీ ఆలోచనలను కేంద్రీకరించండి, అప్పుడు మీ మనస్సు సంతోషాన్ని ఉప్పున్నం చేస్తుంది.
11. మీ సంతోషానికి ఆటంకం లేదు. బయటి విషయాలు కారణం కావు. అవి కారణాలు కావు, పరిణామాలు మాత్రమే. కేవలం మీలోనే అంతర్గతంగా ఉన్న సృజనాత్మక స్వాతంసుంచి స్వార్థాన్ని పొందండి. సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి.
12. ఎవడైతే ఎడతెగకుండా తనలోపల దాగున్న ఉత్సుక్తమమైన అభ్యాసాలను బయటకు తీసి వాటిని పాటిస్తాడో అతనే అందరికన్నా ఆనందంగా ఉన్న వ్యక్తి. అతనిలో ఉన్న భగవంతుడు అందరికన్నా ఎంతో ఎత్తులో ఉంటాడు, అతనే సరోవర్తమాడు, మీలోనే ఉంది ఆ ఈశ్వరుని సాప్రాజ్యం!

16

మీ సుష్టుచేతన, సాముర్స్యమైన వీరస్వామి సంబంధాలు

ఈ

పుస్తకాన్ని అధ్యయనం చేసి మీరు తెలుసుకున్న ఒక అతి ముఖ్యమైన భావం - మీ సుష్టుచేతన ఒక రికార్డింగ్ మిహన్ లాంబిడని మీరు దానికి అందించే ప్రభావాలన్నీటినీ తు.చ. తప్పకుండా అది ప్రతిబింబిస్తుందని. అందువల్ల ఇతరులతో సామరస్యమైన సంబంధాలు స్ఫ్టైంచేందుకూ, వాటిని కొనసాగించేందుకూ, కేంద్రంగా ఉండేది ఈ స్వర్ణ నియమమే లేదా ప్రాథమిక సూత్రమే.

ఇతరులు మీపట్ల ఎలా ప్రవర్తించాలని మీరు ఎదురు చూస్తారో, వారిపట్ల మీరు కూడా అలాగే ప్రవర్తించండి.

మాఘ్య 7-1-2

ఈ వాక్యంలో బాహ్యర్థం, నిగూఢార్థం రెండూ ఉన్నాయి. గూఢార్థం మీ చేతనకీ సుష్టుచేతనకీ గల సంబంధానికి సంబంధించినది. పవిత్ర గ్రంథం (scripture) లోని సారాంశాన్ని ఈ విధంగా చెప్పుకోవచ్చు :

- ఇతరులు మీ గురించి ఎలా అనుకోవాలని మీరు ఇష్టపడతారో, అలాగే ఇతరుల గురించి మీరు కూడా అనుకోండి.
- మీ గురించి ఇతరుల భావన ఎలా ఉండాలని అనుకుంటున్నారో, అదే విధమైన భావనని మీరు వారి పట్ల కలిగి ఉండండి.
- మీతో ఇతరులు ఎలా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటున్నారో, వారి పట్ల మీరు కూడా అదే విధంగా ప్రవర్తించండి.

ఉదాహరణకి, మీ ఆఫీసులో ఎవరి పట్లయినా మీరు మర్యాదగా, గౌరవంగా ప్రవర్తిస్తున్నారనుకుండా, కానీ ఆ వ్యక్తి అటు తిరగ్గానే మీరు ఆమె పట్ల కోపాన్ని, ద్వేషాన్ని మనసులో వెళ్లగక్కుతారు. అటువంటి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు మీకు చాలా హని కలగజేస్తాయి. అది విషం తాగటంతో సమానం. మీరు ఉత్సృతి చేసే వ్యతిరేకమైన శక్తి మీ జవసత్తువలనీ, ఉత్సాహాన్ని, బలాన్ని, దిశానిద్దేశాన్ని, సద్మావననీ

తుడిచిపెట్టేస్తాయి. ఈ వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలూ, భావోద్రేకాలూ మీ సుష్టుచేతనలోకి ఇంకి అన్ని రకాల కష్టాలనీ, వ్యాధులనీ మీకు కలిగిస్తాయి.

ఐతర్పులతో సంతోషప్రాప్తి సంబంధాలు కల్పి ఉండేంద్రిక వసికి వేచ్చే కీలకం

మిమ్మిల్ని ఎవరూ విమర్శించకుండా ఉండాలంటే, ఇతరులని విమర్శించకండి.

మీరు ఏమని విమర్శిస్తారో అదే విధమైన విమర్శకి మీరు గురవుతారు. మీరెలా అవతలివారిని అంచనా వేస్తారో, అలాగే వాళ్ల మిమ్మిల్ని అంచనా వేస్తారు.

మాఘ్య 7-1-2

ఈ వాక్యాలని జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేసి, వాటిలో నిక్షిప్తమై ఉన్న సత్యాలని జీవితంలో అమలుపరిస్తే ఇతరులతో సామరస్యమైన సంబంధాలు ఎలా ఏర్పరచు కోవాలనే దానికి అవసరమైన కీలకం మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. విమర్శించటం అంటే ఆలోచించటం, మానసికంగా తీర్పు చెప్పటం, నిర్ధారణకి రావటం. ఇతరుల గురించి మీకను ఆలోచన మీది, ఎందుకంటే ఆ ఆలోచన చేస్తున్నది మీరు. మీ ఆలోచనలు సృజనాత్మకమైనవి. అందుకని, మీరు మీ సొంత అనుభవంలో ఇతరుల గురించి మీకను ఆలోచనలనీ, భావనలనీ సృష్టించుకుంటారు. ఇతరులకి మీరిచే సూచనలు, నిజానికి మీకు మీరు కూడా అందించుకుంటారు, ఎందుకంటే వాటిని సృష్టి చేసే మాధ్యమం మీ మనసే.

అందుకే, మీరు ఏమని విమర్శిస్తారో అదే విధమైన విమర్శకి మీరు గురవుతారు, అనే మాట వచ్చింది. దీని అర్థం, ఇతరులకి కొన్ని నైతిక సూత్రాలనీ, ప్రమాణాలనీ అపాదించటం వల్ల, మీ సుష్టుచేతనలో వాటిని మీరు సృష్టిస్తారు. అప్పుడవి మీకు కూడా ఆపోదించబడతాయి. ఈ సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకుని, మీ సుష్టుచేతన ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకున్నాక, మీరు ఆలోచించేముందు ఎప్పుడూ జాగ్రత్త పడతారు, సరైన భావనలతో ఇతరులతో సరిగ్గా ప్రవర్తిస్తారు. ఎందుకంటే అలా చెయ్యటం వల్ల మీరు మీ పట్ల సరైన పనినీ, భావననీ, ఆలోచననీ సృష్టిస్తున్నారు.

మీరు అవతలివారిని ఎలా అంచనా వేస్తారో అలాగే వాళ్ల మిమ్మిల్ని అంచనా వేస్తారు. మీరు ఇతరులకి చేసే మేలు అదే పరిమాణంలో మీకు వెనక్కి అందుతుంది; అదే విధంగా మీ మనసు అనే నియమాన్ని అనుసరించి మీరు చేసే చెడు కూడా మీకే వచ్చి చేరుతుంది. ఎవరైనా ఒక వ్యక్తిని మోసం చేస్తే, అతను తనని తాను మోసం చేసుకుంటున్నట్టే. అతనిలోని అపరాధభావం, కోల్పోయాననే భావనా ఏదో విధంగా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అతను కోల్పోయేట్టు చేస్తుంది. అతని సుష్టుచేతన అతని మానసిక

చర్యలని నమోదు చేసి, మనసులో ఉండే అభిప్రాయాలకీ, ప్రేరణలకీ తగినట్టు ప్రతిస్పందిస్తుంది.

మీ సుప్తచేతన వ్యక్తిగతమైనది కాదు, మారనటువంచిది. అది వ్యక్తుల పట్ల, మతవరమైన అనుసంధానాల పట్ల, లేదా వ్యవస్థల పట్ల అదే వైఖరిని పాటిస్తుంది. అది సానుభూతి కలిగి ఉండదు, అలాగని శత్రువున్నీ కలిగి ఉండదు. ఇంకొకరి గురించి ఆలోచించేదీ, భావించేది, వారి పట్ల చేసేదీ, చివరికి మీ దగ్గరకే వెనక్కి వస్తుంది.

రీజి చేటవే మిమ్మివార్తలు ఆత్మస్ని బంధువెట్టుగాయి

మిమ్మిల్ని మీరు గమనించటం ప్రారంభించండి. అవతలివారి పట్ల మీ ప్రతిక్రియలనీ, స్థితినీ, పరిష్కారిని గమనించండి. తరవాత చదువుకోటునికి వాటిని ఒక నోటు పుస్తకంలో రాసుకోండి. ప్రతిరోజూ జరిగే సంఘటనలకీ, వార్తలకీ మీరెలా స్పుందిస్తారు? మిగతావాళ్ళందరూ తప్పయినా, మీరే రైటయినా దానివల్ల పెద్ద తేడా ఏమీ ఉండదు. ఒక వార్త మిమ్మిల్ని కలవరపెడితే అది మీకి హాని చేస్తుంది, ఎందుకంటే మీలో ఉండే వ్యతిరేకమైన భావాలు మీకు శాంతి, సామరస్యమూ లేకుండా చేశాయి.

ఒక స్థ్రీ తన భర్త విషయంలో సాయం కోరుతూ నాకు ఉత్తరం రాశింది. వార్తాప్రతికర్తలో ఒక కాలమిస్టు రాసే విషయాలు చదివినప్పుడల్లా అతను విపరితమైన కోపంతో మండిపడతాడని రాశింది. అతనికున్న రకపోటు వ్యాధికి ఇలా తరచు కోపానికి గురై దాన్ని అదుపులో పెట్టుకునేందుకు ప్రయత్నించటం అతని ఆరోగ్యానికి చాలా చెడపు చేస్తుందని కూడా ఆమె రాశింది. భావేద్రోకాలని బాగు చేసుకుని ఒక్కిడిని ఏదో విధంగా తగించుకునే మార్గం వెతుకోవుని డాక్టర్ అతనికి సలహా ఇచ్చాడు.

నేనా వ్యక్తిని వచ్చి కలవమని చెప్పాను. అతని మనసు పని చేసే విధానాన్ని అతనికి వివరించాను. ఏదో వార్తాప్రతికర్తలో పడిన వ్యాసం గురించి కోపం తెచ్చుకోవటం తెలివితక్కువ అని అతనికి అర్థమయింది. కానీ తన కోపం తన మనసుకి, శరీరానికి చేసే హాని గురించి అతను తెలుసుకోలేక పోయాడు.

రాజకీయాల దృష్ట్యాలేదా మతం దృష్ట్యాలే, ఇంకే రకంగామైనా ఆ వ్యాసం రాసే వ్యక్తితో తన ఏకీభవించకపోయానా, తన అభిప్రాయాలు రాసే స్వేచ్ఛ అతనికి ఉందని అర్థం చేసుకోవటం మొదలుపెట్టడతను. అదేవిధంగా ఆ వ్యాసకర్త కూడా వార్తాప్రతికకి ఇతను తన ఫేడాభిప్రాయాన్ని రాశి పంపే స్వేచ్ఛని ఇవ్వాలి. విరోధం లేకుండా తన భిన్నాభిప్రాయాన్ని చెప్పటం ఎలాగో అతను నేర్చుకున్నాడు. అవతలి వ్యక్తి చెప్పేదీ,

చేసేదీ తనమీద ప్రభావం చూపించటం అనేది ఎన్నడూ సరైన పద్ధతి కాదన్న సామాన్యమైన సత్యాన్ని అతను గ్రహించాడు. ఆ చెప్పిన విషయానికో, చేసిన పనికో తన ప్రతిస్పందనే ముఖ్యమని తెలుసుకున్నాడు.

నేను వివరించిన ఈ విషయాలు అతను బాగుపడేందుకు పనికి వచ్చాయి. కొంత అభ్యాసంతో ఉదయాన్నే తనకు వచ్చే కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవచ్చని అర్థం చేసుకున్నాడు. తను ఎంతో ద్వేషించే ఆ వ్యాసకర్త రాసిన విషయాలని చదివి నవ్వుకునే స్థితికి అతను చేరుకున్నాడని అతని భార్య నాకు చెప్పింది. అంత తీవ్రంగా ప్రతిస్పందించినందుకు తనని చూసి తను కూడా నవ్వుకోవటం ప్రారంభించాడు. ఇక వార్తాపత్రికలోని వ్యాసాలు అతన్ని కలవరపెట్టే, విసిగించే, కోపం తెప్పించే శక్తిని కోల్పోయాయి. భావోద్దేకాలని అదుపులో పెట్టుకుని శాంతంగా ఉండటంవల్ల అతనికి ఉండిన విపరీతమైన ఒత్తిడి ఇప్పుడు తగ్గింది.

నాకు స్త్రీలంటే బుస్యాం, కానీ పుర్ణములంటే ఇష్టార

సింధియా ఆర్. ఒక పెద్ద కంపెనీలో సెక్రెటరీగా పని చేసేది. తన ఆఫీసులో పని చేసే కొందరు స్త్రీలంట్ల కటువైన భావాలతో ఆమె నాదగ్గరకి వచ్చింది. వాళ్ళ తన గురించే మాట్లాడుకుంటారనీ, అబ్దధ్వని పుకార్లు పుట్టిస్తున్నారనీ అంది. నేనామెని ప్రశ్నించినప్పుడు, ఆఫీసులో ఉండే ఇతర స్త్రీలతో తనకి సత్పుంబంధాలు లేవని ఒప్పుకుంది. “నాకు ఆడవాళ్లంటే అసహ్యాం, కానీ మగాళ్లని ఇష్టపడతాను,” అంది.

నేనామెతో మాట్లాడటం కొనసాగించి, సింధియా తన పర్యవేక్షకిలో ఉండే వాళ్ళతో చాలా అహంకారంతో, గర్వంతో, విసుగుతో నిండిన గొంతుతో మాట్లాడుతుందని గ్రహించాను. ఆమె మాట్లాడే ధోరణి డాబుసరిగా ఉంటుంది, ఆమె గొంతు పలికే తీరు కొందరిలో అయిష్టాన్ని ఎలా కలిగిస్తుందో నేను చూశాను. కానీ ఆమె ఆ విషయాన్ని గ్రహించలేదు. ఆమె ముఖ్యంగా గమనించింది, తన సహాద్యేగులకి తనని ఇఖ్యంది పెట్టటం మాత్రమే సంతోషాన్నిస్తుందని.

మీ ఆఫీసులో పనిచేసే వాళ్లందరూ మీకు కోపం తెప్పిస్తున్నారంటే, ఆ కోపమూ, క్షోభా మీలోనుంచి వెలువదే సుప్తచేతనావస్తలోని ధోరణి తాలూకు తప్పేనేమో? కుక్కలంటే భయమూ, అసహ్యమూ ఉన్నవాళ్లని చూసి కుక్కలు వాళ్లపట్ల భయంకరంగా స్ఫురించిస్తాయని మనందరికి తెలుసు. జంతువులకి మీ సుప్తచేతనలోని ప్రకంపనలు తెలుస్తాయి. వాటికి తగ్గట్టే అవి ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఈ విషయంలో మనుషులు కూడా కుక్కలూ, పిల్లలూ, ఇతర జంతువుల్లాటివాళ్లే అని అనటం అంత ఫోరమైన మాట్లేమీ కాదు కదా?

ప్రీలని ద్వేషించే ఈ ప్రీకి, నేనొక ప్రార్థనా పద్ధతిని సూచించాను. ఆధ్యాత్మిక విలువలతో తనని తాను గుర్తించినప్పుడు, జీవిత సత్యాలని అంగీకరించటం మొదలుపెట్టినప్పుడు, ప్రీలపట్ల ఆమెకున్న ద్వేషం పూర్తిగా మాయమవుతుందనీ, దానితోపాపే ఆ ద్వేషాన్ని ఇతరులకి అందించే ఆమె మాటల ధోరణి, గొంతు, హాహోవాలూ, అన్ని కూడా మాయమవుతాయనీ ఆమెకి వివరించాను. మన భావోద్దేకాలు, మన మాటల్లో, చేతల్లో, రాతల్లో, ఇతరత్రా వెల్లడి అవుతాయని తెలిసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయింది.

మా సంభాషణల ఫలితంగా, సింధియా తను కోపంతో, ద్వేషంతో ప్రవర్తించే తీరుని మార్చుకుంది. ఒక ప్రార్థనా పద్ధతిని క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తూ, ఆఫీసులో ఉన్నప్పుడు కూడా పద్ధతిగా, నిజాయితీగా ఆ ప్రార్థనని కొనసాగించింది.

ఆమె అంత విజయవంతంగా ఉపయోగించుకున్న ఆ ప్రార్థన :

నేను ప్రేమగా, శాంతంగా, నెమ్ముదిగా ఆలోచిస్తాను, మాట్లాడతాను, పనులు చేస్తాను. నాగురించి చెడుగా మాట్లాడి విమర్శించిన వాళ్ళందరి వైపుకీ నేనిప్పుడు ప్రేమతీ, శాంతినీ, ఓర్పునీ, దయనీ ప్రసరిస్తాను. నా ఆలోచనలన్నిటినీ శాంతి, సామరస్యం, సద్భావం అనే భావాలమీద శ్థిరంగా ఉంచుతాను.

వ్యతిరేకంగా స్పృందించాలని అనిపించినప్పుడల్లు, నేను నాతో దృఢంగా ఇలా అనుకుంటాను, “సామరస్యం, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి అనే వాటి దృష్టితో” నేను ఆలోచిస్తాను, మాట్లాడతాను, పనులు చేస్తాను.” స్పృజనాత్మకమైన మేధస్సు దారి చూపుతుంది, శాసిస్తుంది, అన్ని విషయాలలో నాకు మార్గదర్శిగా ఉంటుంది.

ఈ ప్రార్థనని అభ్యసించటంవల్ల ఆమె జీవితం పూర్తిగా మారిపోయింది. తన పనిచేసేచోట కోపతాపాలూ, విమర్శలూ నెమ్ముదిగా తగ్గిపోవటం ఆమెకి కనిపించింది. తన సహాద్యోగులు ఆమెకి స్నేహితులయారు, జీవితయాత్రలో తోడుగా నిలిచారు. ఆమె సత్యాన్ని గ్రహించింది, మనం ఎవరినీ నిందించలేం, ఎవరినీ మార్చలేం, మనని మనం తప్ప!

అతని వున్నసుల్నిసి వుగటులు అతని గ్రంథాలు తీర్చివుట్టుయి

ఒకరోజు జిమ్ ఎన్. అనే సేల్స్ మ్యాన్ నన్ను కలిసేందుకు వచ్చాడు. తన పనిచేసే సంస్కలనీ సేల్స్ మేనేజర్తో కలిసి పనిచెయ్యటం తనకి చాలా కషణంగా ఉండని అన్నాడతను. పదేళ్ళగా అదే కంపెనీలోనే పనిచేస్తున్నా జిమ్కి ప్రమోపనుగాని, మరే విధమైన గుర్తింపు గాని లభించలేదు. తన అమ్మకాల తాలూకు వివరాలని అతను నాకు చూపించాడు. అతను అమ్మకాలు చేసే ప్రాంతంలోని మిగతా సేల్స్ మెన్ కన్నా

జతని అమృకాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని సులభంగానే నాకు తెలిసిపోయింది. జిమ్ చెప్పిన కారణం, సేల్స్ మేనేజర్కి తనంతే ఇష్టం లేదని. తనపట్ల అన్నాయంగా ప్రవర్తిస్తాడని జిమ్ అన్నాడు. సమావేశాల్లో తను ఇచ్చే సలహాలనీ, సూచనలనీ, మేనేజర్ ఎగతాళి చేస్తాడనీ, ఒక్కసారి మరీ కటువుగా తనతో మాటల్లాడతాడని అన్నాడు జిమ్.

అతని పరిస్థితి గురించి మరింత వివరంగా చర్చించాక, అసలు సమస్యకి కారణం చాలామటుకు అతనిలోనే ఉందని అన్నాను. తన పై అధికారి గురించి జిమ్కి ఉన్న అభిప్రాయమూ, నమ్మకమూ ఆ అధికారి ప్రతిస్పందనకి సాక్షులు. అవతలివారిని మనం ఎలా అంచనా వేస్తామో వాళ్ల కూడా మనని అలాగే అంచనా వేస్తారు. మేనేజర్ అల్పబుద్ధి గలవాడనీ, పక్షపాతి అనీ, కలహాప్రియుడనీ జిమ్ అతన్ని గురించి మనసులో ఒక రూపాన్ని విర్యరచుకున్నాడు. ఆ అధికారి పట్ల ద్వేషాన్ని, విరోధాన్ని పెంచుకున్నాడు. పనికి వెళ్లే దారిలో తనలో తను మాటల్లాడుకుంటూ, సేల్స్ మేనేజర్ గురించి విమర్శ, వాగ్యవాదాలూ, తీరస్థారమూ, నిందా మనసులో కొనసాగించాడు.

జిమ్ మానసికంగా అందించినదాన్ని, అతను వెనక్కి అందుకోక తప్పలేదు. మా మాటలు ముగిసేవేళకి, తను మనసులో అనుకున్న మాటలు చాలా విధ్యంసకరమైనవని అతనికి అర్థమైంది. అతని నిశ్శబ్దమైన ఆలోచనలూ, భావాలూ, సేల్స్ మేనేజర్ గురించి చేసిన నిందా, అవమానమూ తాలూకు శక్తి అతని సుప్తచేతనలోకి ప్రవేశించింది. దీనిపట్ల అతని పై అధికారి సుంచి వ్యతిరేకమైన స్పందన వచ్చింది, అంతేకాక ఇతర వ్యక్తిగతమైన, శారీరకమైన, మానసికమైన ఒడిదుడుకులని కూడా సృష్టించింది.

నేను మరీమరీ చెప్పగా జిమ్ ఈ కింది విధంగా ప్రార్థించటం ప్రారంభించాడు:

నా ప్రపంచంలో నేనొక్కణ్ణ అలోచనాపరుణ్ణి. నా పై అధికారి గురించి నేను అలోచించే విధానానికి నేనే బాధ్యణ్ణి. నేను అతని గురించి అలోచించే ఆలోచనలకి నా సేల్స్ మేనేజర్ బాధ్యాడు కాడు. నాకు కోపం తెప్పించి కలతపెట్టే అధికారాన్ని, శక్తినీ నేను ఏ వ్యక్తికి, స్థలానికి, విషయానికి ఇవ్వసు. నా పై అధికారికి ఆరోగ్యం, విజయం, మనశ్శాఖి, సంతోషం లభించాలని కోరుకుంటున్నాను. నేను మనస్ఫార్టిగా అతని మేలు కోరుతున్నాను, అలాగే అన్ని విషయాల్లోనూ దేవుడే అతనికి మార్గాల్లో చేస్తున్నాడని నాకు తెలుసు.

ఈ ప్రార్థనని పైకి నెమ్ముదిగా చాలాసార్లు అతను అన్నాడు. అలా ఆ మాటలు అనేపుడు మనసారా, ప్రశాంతంగా, తన మనసు ఒక తోటలాటిదనీ, అక్కడ దేన్ని నాచినా దాని తాలూకు విత్తనాలే తరవాత చేతికొస్తాయనీ తెలుసుకున్నాడు.

నిద్రపోయే ముందు మనసులో ఊహాచిత్రాలు నిర్మించుకోవటం కూడా

నేనతనికి నేర్చాను. చక్కగా వని చేసినందుకు తనని పై అధికారి అభినందిస్తున్నట్టా, అతని ఉత్సాహాన్ని పొగిడినట్టా, కొనుగోలుదార్లనించి అద్యాతమైన స్పందన అతను అందుకున్న విషయం గుర్తించినట్టా ఊహాదృశ్యాన్ని సృష్టించుకున్నాడు. అదంతా నిజంగానే జరిగినట్టు అతనికి అనిపించింది. పై అధికారి కరచాలనాన్ని అతను స్వర్ఘ ద్వారా గ్రహించాడు, అతని గొంతు విన్నాడు, అతని చిరునష్టు చూడగలిగాడు. మనసులోనే ఒక చలనచిత్రాన్ని తయారుచేసుకుని, తనకు చేతయినట్టు దాన్ని నాటకీయంగా మలుచుకున్నాడు. ప్రతిరాత్రి ఆ చిత్రాన్ని వేసుకుని చూసుకునేవాడు. అలా ఊహాంచుకున్నదంతా తన సుప్తచేతనలో ముద్రించబడుతుందని అతనికి తెలుసు.

నెమ్ముదినెమ్మిగా, మానసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన ప్రభావాలు, ద్రవం ఇంకినట్టు అతని సుప్తచేతనలోకి ఇంకాయి. అప్పుడు అభివ్యక్తి దానంతటదే వెలువడింది. జిమ్ తాలూకా సేల్స్ మేనేజర్ అతని శాన్‌ప్రాన్‌స్సిస్‌కోకి పిలిపించి, అతన్ని అభినందించి, అతనికి డివిజన్ సేల్స్ మేనేజర్గా ప్రమోషన్ ఇచ్చాడు. అతని బాధ్యతలూ, జీతం చాలా ఎక్కువగా పెంచాడు. జిమ్ తన పై అధికారి గురించిన అంచనాలని మార్చుకోగానే అతని సుప్తచేతన మనసు ఆ పై అధికారి దానికి తగ్గట్టు ప్రతిస్పందించేలా చేసింది.

భావ ఏలిపుక్కత సాథించేటం

మీరు అనుమతిస్తే తప్ప అవతలి వ్యక్తి అనే మాటలు మీకు కోపాన్నీ, వినుగునీ కలిగించలేవు. ఇంకొకరు మీ మనసుని కష్టపెట్టగల ఒక మార్గం మీ సొంత ఆలోచనే. కోపం వచ్చినప్పుడు మీ మనసు నాలుగు దరల్లో ప్రయాణిస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి అన్న మాటల గురించి ముందు మీరు ఆలోచిస్తారు. తరవాత కోపం తెచ్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుని ఆగహం అనే భావంతో మనసుని నింపేస్తారు. ఆ తరవాత ఏమైనా చెయ్యాలని అనుకుంటారు. కోపంగా జవాబు చెప్పి మీ ప్రతిక్రియని వెలిబుచ్చారు. ఇక్కడ, ఆలోచన, భావం, ప్రతిక్రియ, చర్య, ఇవన్నీ మీ మనసులోనే ముందు జరుగుతాయని గమనించండి.

మానసికంగా పరిపక్వత చెందటం అంటే ఏమిటి? సహజంగా, చిన్నపిల్లల్లా అవతలి వ్యక్తి ఏమర్చుకీ, కోపానికి వ్యతిరేకమైన స్పందనని తెలియజేయకుండా, ఆ స్వభావాన్ని వదిలిపెట్టటం. ఏమర్చునీ, అపమానాన్ని ఎవరూ ఇష్టపడరు. కానీ అలా జరిగినప్పుడు దానికి ఎలా స్పందించాలి అనేదాన్ని మనం ఎంచుకోవచ్చ. పరిపక్వత సాధించినవాళ్లు, అదే విధమైన వ్యతిరేక ధోరణిలో స్పందించకుండా ఊరుకుంటారు. అదే రీతిలో ప్రతిస్పందించబమంటే అవతలి వ్యక్తి చేసే నిందా, ఏమర్చు ఏ స్థాయిలో ఉన్నాయో ఆ స్థితికి దిగజారి, అతను సృష్టించే వ్యతిరేకమైన వాతావరణంలోకి మీరు

కూడా చేరుకోవటం. జీవితంలో మీ లక్ష్యం ఏమిటో, దానికి అనుగుణంగా మీ వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోండి. ఏ వ్యక్తి, స్థలం, విషయం కానీ మీ మనశ్శాంతినీ, నెమ్మదినీ, మంచి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచెయ్యకుండా చూసుకోండి.

సామ్యాన్వేన వ్యాసం సంబంధాలలో ప్రేమకే బ్రథం

సిగ్గుండ్ ప్రాయిడ్ మనస్తత్వ విల్సెపణకి అద్యాదు, మనస్తత్వశాప్త చరిత్రలో అతిముఖ్యమైన వ్యక్తి. ఆయన ఇలా అంటాడు, ఒక వ్యక్తిత్వంలో ప్రేమ అనేది లేనట్టుయితే, అది అనారోగ్యానికి గురై చచ్చిపోతుంది. ప్రేమలో అర్థం చేసుకోవటం, సద్భావన, అవతలి వ్యక్తిలోని దైవత్వం పట్ల గౌరవం ఉంటాయి. మీరు ఎంత ఎక్కువ ప్రేమనీ, సద్భావననీ అందిస్తే, అంత ఎక్కువ మోతాదులో అది మీ దగ్గరకి తిరిగి వస్తుంది.

అవతలి వ్యక్తి అహంకారాన్ని దెబ్బకొట్టి, అమె ఆత్మాభిమానాన్ని గాయపరిస్తే అమె మీ పట్ల సద్భావంతో మెలగదు. ప్రతి వ్యక్తి ప్రేమా, గుర్తింపూ కోరుకుంటారని గ్రహించండి. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి తను ముఖ్యమైనవాడిననే అనుకోవాలను కుంటాడు. అవతలి వ్యక్తికి తన విలువ తెలిసి ఉంటుందని అర్థం చేసుకోండి. మీలాగే, అమె కూడా అందరు మనుషులనీ చైతన్యవంతంగా ఉంచే ప్రాణసూత్రం తాలూకు అభివ్యక్తి తనలో ఉందనే అవగాహనతో ఉందనీ, అందుకు గౌరవాన్ని పొందాలనుకుంటోందనీ గ్రహించండి. ఈ పని మీరు అవగాహనతోనూ, జాగ్రత్తతోనూ చేస్తే, మీరు అవతలి వ్యక్తికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అందించగలుగుతారు. అమె కూడా మీ ప్రేమనీ, సద్భావననీ మీకు వెనక్కి అందిస్తుంది.

జీవే తన్ క్రైటీలని దేవించించి

మేరీ సి. ఎప్పుడూ నచి కావాలని కలలు కనేది. కాలేజిలో అమె చదివినది నాటకరంగం గురించి. ఆ తరవాత అధ్యాపణకొద్దీ ఆ ప్రాంతంలోనీ ఒక ముఖ్యమైన నాటక కంపెనీ అమెని వేపం వేసేందుకు తీసుకుంది. కానీ ఆ నాటకం ఏ ప్రాంతంలో వేస్తున్నారో అది అమెకి పూర్తిగా కొత్త. నాటకం మొదచిరోజు అమె నటిస్తున్నప్పుడు జనం పిల్లికూతలు కూశారు. ఆశ్చర్యంతోనూ కోపంతోనూ, ఆ ప్రాంతం జనం మూర్ఖులనీ, అజ్ఞానులనీ, వెనకబడి ఉన్నారనీ అమె అనుకుంది. వాళ్ళని అమె దేవించింది. చాలా బాధలకి గురుయాక, అమెని ఆ కంపెనీ వెళ్లిపొమ్మంది. తన పుట్టిపెరిగిన చోటికే మళ్ళీ వచ్చేసి, అమె నటనకి స్ఫురించి చెప్పి హోటల్లో వెయిట్రెస్‌గా పని ప్రారంభించింది.

ఒకసారి ఆమె స్నేహితురాలు న్యాయార్గ్ సిటీలోని టొన్పోల్లో జరిగే ఉపన్యాసానికి తనవెంట రఘ్యని ఆహ్వానించింది. ఆ ఉపన్యాసం, “మనతో మనం సభ్యంగా ఉండటం ఎలా” అనే విషయాన్ని గురించి. ఆ ఉపన్యాసం ఆమె జీవితాన్ని మార్చేసింది. ప్రాంతీయ కంపెనీతో తనకి జరిగిన అనుభవానికి తను మరీ ఆనవసరంగా బాధపడ్డాననీ అనుకుంది. తను మొదట నటించిన నాటకం బాగాలేదనీ, ఆ కంపెనీలో కొత్తగా చేరటంవల్ల, తను అనుకున్నంత బాగా నటించలేకపోయానని తను సద్గిచెప్పుకుంది. ప్రేక్షకుల తప్పేమీ లేదనీ, వాళ్ల చూపిన ప్రతిక్రియని తను సరిగ్గా అంగీకరించలేకపోవటం వల్లే, అది వ్యతిరేకమైన ప్రతిక్రియ రూపంలో వాళ్ల మీదికి తను చూపించిందనీ అనుకుంది.

మళ్లీ నాటకరంగానికి వెళ్లి, తను జీవితాంతం కలలుకన్న లక్ష్మీన్ని చేరుకోవాలని మరీ నిశ్చయించుకుంది. ఆమె ప్రేక్షకులకోసమూ, తనకోసమూ మనస్సుటిగా ప్రార్థించటం మొదలుపెట్టింది. ప్రతిరాత్రి రంగస్థలం మీదికి వెళ్లిముందు బోలెడంత ప్రేమనీ సద్యావననీ కుమ్మరించింది. అక్కడ హజరైన వాళ్లందరి హృదయాలనిండా దేవుడి ప్రశాంతత నిండి ఉండనీ, వాళ్లందరూ దానివల్ల ప్రేరించబడి ఉన్నతంగా ఆలోచిస్తున్నారనీ అనుకోవటం ఒక అలవాటుగా చేసుకుంది. తను నటించిన ప్రతిసారీ ప్రేమతో నిండిన స్పృందనలని ఆమె ప్రేక్షకులకి అందించింది. ఈనాడు ఆమెకి నాటకరంగం ఒక ముఖ్యమైన వ్యతి. తన సద్యావననీ, గౌరవాన్ని ఆమె ఇతరులకి అందిస్తుంది, వాళ్ల కూడా వాటినే ఆమెకి తిరిగి ఇస్తారు.

ఇఖ్యంబికరమైన మనుఫులతో వ్యవసరించేటం

ఈ లోకంలో కొంతమంది మనుషులు మనకి ఇఖ్యందికరంగా పరిణమిస్తారన్న విషయం ఆశ్చర్యం కలిగించకూడదు. మానసికంగా వాళ్ల వక్రంగా, వికారంగా ఉంటారు. వాళ్ల స్వభావం సజావుగా ఉండదు. చాలామంది మానసికంగా నేరస్థలుగా ఉంటూ, వాదిస్తూ, సహయం చెయ్యటానికి నిరాకరిస్తూ, పోట్లడుతూ, నిరాశగా, జీవితాన్ని చేరుమాతలా భావిస్తూ బతుకుతారు. వాళ్ల మానసికంగా వ్యాధిగ్రస్తులు. వాళ్ల మనుషులు వికారంగా, వక్రంగా తయారవుతాయి. దానికి కారణం వాళ్ల గతంలో ఎదురొస్తు అనుభవాలే కావచ్చ.

అటువంటి వ్యక్తితో వ్యవసరించాల్సి వచ్చినప్పుడు మీరేం చేస్తారు? వాళ్ల వ్యతిరేకమైన శక్తిని మళ్లీ వాళ్ల మీదికి అయిప్పం రూపంలో ఉపయోగించాలన్న తీవ్రమైన కోరిక మనకి కలగచ్చ. కానీ అలా చేసేందుకు, ముందు వాళ్ల వ్యతిరేకతని మీరు మీలోకి తీసుకోవాలి, కానీ అప్పుడు దాని తాలూకు చెడు ప్రభావాలన్నీ కూడా మీమీద పడతాయి. దానికి బదులు “చెడుకి ప్రతిగా మంచిని ఇవ్వండి”. వాళ్ల

కటువైన, అప్రియమైన ధోరణి మీ మీద ప్రభావం చూపకుండా అది ఒక కవచంలూ ఆడ్డుకుంటుంది. మీ సానుభూతి, వాళ్లని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం, వాళ్లని మారేట్టు చేసే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది.

చ్యాపుం తీస్తే కీర్మించంటి

దేవ్షం, నిరాశా నిస్పృహలూ, వక్త, వ్యక్తిత్వంలో దోషాలూ గల వ్యక్తి అనంతమైన శక్తితో సామరస్యం కలిగి ఉండడు. ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా, అనందంగా ఉన్నవాళ్లని అతను ద్వేషిస్తాడు. తన పట్ల మంచిగా, స్నేహంగా ఉన్నవాళ్లని సామాన్యంగా అతను విమర్శించటం, నిందించటం, అవమానించటం చేస్తూ ఉంటాడు.

అతని వైఖరి ఇలా ఉంటుంది : నేనింత దుఃఖంలో ఉంటే వాళ్లు మాత్రం సంతోషంగా ఎందుకుండాలి? వాళ్లని తన స్థాయికి దిగజార్మాలని అతను ప్రయత్నిస్తాడు. పొత సామెత ఇప్పటికీ సత్యమే, ‘దుఃఖం తోడు కోరుతుంది’. దీన్ని అర్థం చేసుకుంటే చాలు, మీరు చలించకుండా, శాంతంగా, ఉద్దిక్త లేకుండా ఉండగలుగుతారు.

బ్రాస్ టీ. అనే ఒక వ్యక్తి లండన్లో నా ఉపన్యాసాలు వినేందుకు వచ్చేవాడు. అతను తన చేపట్టిన ప్రక్రియ తాలూకు అనుభవాన్ని నాకు చెప్పాడు. తను నివసించే ప్రాంతాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దే ఒక స్వయంసేవక సంస్థలో అతను చురుగ్గా పాల్గొనసాగాడు. అతనిలా అందులో చేరిన చాలామంది స్వయంసేవకులు తోటలు నాటటంలోనూ, పాడుపడినట్టున్న జాగాలని బాగుచెయ్యటంలోనూ, కూలిపోతూ ఉన్న కట్టడాలని మరమ్మతు చెయ్యటంలోనూ నిజమైన ఆసక్తిని కనబరిచారు. కానీ ఎవరే సలహోకాని, సూచనకాని ఇచ్చినా, దాన్ని కాదనే ఒక వ్యక్తి తయారయాడు. అంతే కాకుండా, అపతలి వ్యక్తి ఏదో దురుద్దేశంతోనే ఆ సలహా ఇస్తున్నాడని అతనిమీద దాడి చెయ్యటం మొదలుపెట్టాడు. అతని వల్ల వాళ్ల సమావేశాల్లో చేదు చేటుచేసుకుని, చాలామంది వాటికి హజరు కావటమే మానేశారు.

కొంతమంది సభ్యులు బ్రాస్ దగ్గరకి వచ్చారు. అందరూ ఏకమై ఆ జగదాలమారి సభ్యుణ్ణి సంస్థలోంచి తీసేద్దామని వాళ్లు సూచించారు. వాళ్ల సూచనకి దాదాపు ఒప్పుకునేందుకు సిద్ధపడిన బ్రాస్కి హరాత్తుగా ఒక ఆలోచన వచ్చింది. వక్త స్వభావం గల ఆ సభ్యుణ్ణి అలాగే వదిలేస్తే అది మరింతగా పెరిగిపోతుందని బ్రాస్ అనుకున్నాడు. దానికి బదలు, ఆ వ్యక్తి సంస్కరిస్తూ, ప్రియమైన మనిషిగా మారటాన్ని బ్రాస్ ఊహించుకున్నాడు. ప్రతిసారీ వాళ్లు సమావేశం అయ్యేముందు బ్రాస్ ఒక మూలకి వెళ్లి ఈ విధంగా మనసులో అనుకునేవాడు.

నాలోని సామరస్యం, శాంతి అనే సూత్రంతో ఏకీభవిస్తూ నేను మాట్లాడతాను, ఆలోచిస్తాను, పనులు చేస్తాను. మా సంస్కరణలతో ముడిపడి ఉన్న వాళందరూ దయతో, ఛైవిన్ిర్మయం ఉర్దేశ్యాన్ని మనసులో ఉంచుకుని పనిచేస్తారు. మాలో ఎక్కడా భేదాభిప్రాయాలు లేవు, అప్రియత్వం లేదు. సృజనాత్మకమైన మేధస్సు మేం చేసే పనులన్నిటిలో మార్గర్పిగా ఉంటూ మమ్మల్ని శాసిస్తూ మాముందుండి నడిపిస్తుంది.

ఎన్నో వారాలు గడిచాక, ఇన్నాళ్లా అంత ఇఖ్యంది పెట్టిన ఆ వ్యక్తి ఒక కొత్త ఆలోచనని ప్రస్తుతివించాడు. అతను దాన్ని సూచించిన విధానం చాలా చక్కగా, సహకారాన్ని తెలియజేసే విధంగా ఉండటంతో అతను సంఘలోని వారందరి సమృతినీ, అతన్ని సంఘలోంచి బైటికి పంపాలనుకున్న వారితో సహ, సంపాదించ గలిగాడు.

మీనీసంబంధాల్యోత్సాహించటం

ఏలిన్ ఓ. అనే ఒక యువతి ఈ మధ్యనే నన్ను కలవటానికి వచ్చింది. తన ఆఫీసులో పనిచేసే మరో స్త్రీని తను చాలాకాలంగా ద్వేషిస్తున్నానని ఆమె నాకు చెప్పింది. కారణం, ఆ రెండో స్త్రీ తనకన్నా అందగ్తె కావటం, సంతోషంగా ఉండటం, ఎక్కువ ధనవంతురాలై ఉండటం. అన్నిటికన్నా పెద్ద దెబ్బ, ఏలిన్ ఎంతో కాలంగా అభిమానిస్తున్న ఆ కంపెనీ సీకంటికీ, ఆ రెండో స్త్రీకి ఎంగేజ్మెంట్ అవటం. వాళ్లిడ్రూ పెళ్లి చేసుకుండామని నిర్ణయించుకోవటం.

పెళ్లి జరిగాక ఒక రోజు, తను అంతగా ద్వేషించే ఆ రెండో స్త్రీ, మొదటి భర్తకి పుట్టిన తన కూతుర్లు ఆఫీసుకి తీసుకొచ్చింది. తనతో పనిచేసే ఆ స్త్రీకి ఇంతకు ముందు పెళ్లి అయిందనిగాని, ఆమెకి ఒక కూతురుందనిగాని ఏలిన్కు తెలీదు. పుట్టుకతోనే ఏర్పడిన ఒక సమస్యవల్ల ఆ పిల్లలకాలికి ఒక స్థీలు కడ్డిని ఆధారంగా వేశారు. ఆ పిల్ల తన తల్లితో, “అమ్మా! నా కొత్త నాన్న పనిచేసేది కూడా ఇక్కడేనా? నాకీచోటు ఎంతో నచ్చింది. ఎందుకో తెలుసా, నాకు ఇష్టమైన వాళందరూ ఇక్కడే పనిచేస్తున్నారు!” అనటం ఏలిన్కి వినిపించింది.

“ఉన్నట్టుండి నా మనసంతా ఆ పిల్లలీది ప్రేమతో నిండిపోయింది. తను ఎంత సంతోషంగా ఉండో నాకు తెలిసింది. నాకు తెలియని కష్టాలు భరిస్తూ కూడా ఆ రెండో ఆమె అనుభవిస్తున్న సంతోషాన్ని నేను చూడగలిగాను. పారాత్మగా నాకామెమీద ప్రేమ కలిగింది. ఆమె గదిలోకి వెళ్లి ప్రపంచంలోని ఆనందమంతా మీకే దక్కాలి అని అనేసి వచ్చేశాను. పైగా ఆ మాటలు నేను మనస్సార్టిగా అన్నాను,” అంది ఏలిన్ నాతో.

ఆ క్షణంలో ఏలిన్ అనుభవించినదాన్ని మనస్తత్వవేత్తలు తాదాత్మం చెందటం అని అంటారు. ఇదీ, సానుభూతి ఒకటి కాదు. సానుభూతి అంటే అవతలి వారి భావాలని అర్థం చేసుకోవటం. ఇది మరింత లోతైనది. దీనికి అర్థం అవతలి వ్యక్తి మానసిక ధోరణిలోకి, మనఃస్థితిలోకి మనం స్వయంగా చేరుకోవటాన్ని ఊహించు కోవటం. ఏలిన్ తన హృదయం తాలూకు స్థితినీ, భావాలనీ ఆ రెండో ప్రైలో చూసుకున్నప్పుడు, ఆమె ఆ రెండో స్త్రీ అనుభవాలని ఆలోచనల ద్వారా తనే పొందుతన్నట్టు భావించింది. ఆ ప్రైలాగ, ఆ పిల్లలాగ ఆలోచించింది, ఎందుకంటే ఆ పిల్ల మనసులోకి కూడా ఊహల ద్వారా ఏలిన్ చేరుకుంది.

అవతలి వ్యక్తిని గాయపరచాలనీ, ఆ వ్యక్తి గురించి చెడుగా ఆలోచించాలనీ అనుకున్నప్పుడల్లా, మీరు మానసికంగా మోజెన్ మనసులోకి చొచ్చుకపోయి, టెన్ కమాండమెంట్ దృష్టికోణంలోంచి ఆలోచించండి. ఈర్షా, అసూయ, కోపం వంటివి మీకు తరచు కలుగుతూ ఉన్నట్టయితే, ఏసుక్రీస్తు మనసులోకి ప్రవేశించి ఆయన దృష్టికోణం నుంచి ఆలోచిస్తే, మీరు ఒకర్నాకరు ప్రేమించండి అనే మాటల్లోని నిజం మీకు అవగతమవుతుంది.

శ్రృంఖలప్రచేటం అనేటి మంచి ఘరీఱాలని ఎస్త్రెడ్స్ ఐవ్యాండ్

అవతలివాట్లు కేకలుపెట్టి, ఏట్టి, మరే రకంగావేనా భావోద్రేకాలు ప్రదర్శించి తమ మాట నెగ్గించుకుని మిమ్మల్ని దిగివచ్చేలా చేస్తే అనుమతించకండి. వీళ్లు నియంతలూటివాట్లు, మిమ్మల్ని బానిసలుగా చేసి తాము చెప్పినట్టు వినేలా చేస్తారు. మీరు గట్టిగా ఉండండి, కానీ మంచిగానే వాళ్లకి తలంగధమని చెప్పండి. తృప్తిపరచటం అనేది ఎప్పుడూ మంచి ఘరీఱాలని ఇవ్వదు. వాళ్ల నేర ప్రవృత్తికీ, స్వార్థావికీ, అధిపత్య ధోరణికి తలంచేందుకు నిరాకరించండి. స్వరేన పని చెయ్యాలన్నది గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఈ లోకంలో మీ ఆదర్శాలని సాధించేందుకూ, శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక విలువల పట్ల నిజయాతీగా ఉండేందుకూ పుట్టారు.

మీ లక్ష్యం వైపునుంచి పక్కకి తప్పించే శక్తిని మీరు ఈ లోకంలో ఎవరికీ ఇవ్వకండి. మీ లక్ష్యం - మీలో నిబిడీక్యుతమై ఉన్న ప్రతిభని ప్రపంచానికి తెలియజేయటం, మానవాళికి సేవచెయ్యటం, దేవుడి జ్ఞానాన్ని, సత్యాన్ని, సౌందర్యాన్ని ఈ లోకంలో అందరికి తెలియజేయటం. మీ ఆదర్శాన్ని విడునాడకండి. మీ ప్రశాంతతత్కి, సంతృప్తికి పనికొచ్చేది ఏదైనా సరే, అది తప్పక ఈ భూమీదున్న ప్రతి మనిషికి ఒక వరంగా మారాలని మీరు మనస్సురిగా నమ్మండి. ఒక భాగం సామరస్యాన్ని సాధిస్తే, మొత్తం దాన్ని సాధించినట్టే; ఎందుకంటే ఆ మొత్తం ఆ భాగానికి సంబంధించింది, భాగం మొత్తంలో ఉండే ఒక అంశం. పాల్ అన్నట్టు, మీరు

ఇతరులకి రుణపడి ఉన్నది ప్రేమే. ఆలోగ్యాన్ని, సంతోషాన్ని, మనశ్యాంతినీ కలగజేనే నియమమే ప్రేమ.

మానవసంబంధాలకి లాభికరమైన సహచర్ణలు

1. మీరు అలవాటుకోద్దీ ఎప్పుడూ ఆలోచించే విషయాలని రికార్డు చేసే మిషను మీ సుప్తచేతన. అవతలి వ్యక్తి గురించి మంచిగా ఆలోచిస్తున్నారంటే, మీ గురించి మీరు మంచిగా ఆలోచిస్తున్నారనే అర్థం.
2. ద్వేషమూ, కోపమూ నిండిన ఆలోచన మానసికంగా విషతుల్యం. ఇతరుల గురించి చెడుగా ఆలోచించకండి, దాని అర్థం మీ గురించి మీరు చెడుగా ఆలోచిస్తున్నారనే. మీ ప్రపంచంలో ఆలోచించేది మీరొక్కరే. మీ ఆలోచనలు సృజనాత్మకమైనవి.
3. మీ మనసు ఒక సృజనాత్మకమైన మాధ్యమం; అందుకని, అవతలి వ్యక్తి గురించి మీరు అనుకునేది, మీ అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటారు. సప్రదా నియమానికి మనస్తత్వశాస్త్రం చెప్పే అర్థం ఇదే. మీరు ఆలోచించినట్టే ఇతరులు మీ గురించి ఆలోచిస్తారు, ఇతరులు మీగురించి ఎలా ఆలోచించాలని మీరనుకుంటారో, వాళ్లు కూడా అదే విధంగా ఆలోచిస్తారు.
4. ఇతరులని మోసం, దోషించి, దగా చేస్తే మీకు మీరు లేమి, నష్టం, పరిమితి సృష్టించుకున్నట్టే. మీ సుప్తచేతన మీ అంతరంగంలోని ప్రేరణలనీ, ఆలోచనలనీ, భావాలనీ నమోదు చేస్తుంది. అవి వ్యతిరేకంగా ఉన్నట్టయితే, నష్టం, పరిమితులూ, ఇబ్బందులూ, లెక్కలేనన్ని రకాలుగా మీ దగ్గరకు చేరుకుంటాయి. ఇతరుల పట్ల మీరు చేసే పనులు, మీకు మీరు చేసుకుంటున్నట్టే.
5. మీరు చేసే మంచి, చూపించే దయ, అందించే ప్రేమ అన్ని ఎన్నోరెట్లు పెరిగి మీకు మళ్లీ వచ్చి చేరతాయి.
6. ఇతరులని గురించి మీరు ఆలోచించే పద్ధతికి మీరే బాధ్యలు. గుర్తుంచుకోండి, మీరు వాళ్లగురించి ఆలోచించే పద్ధతికి వాళ్లు బాధ్యలు కారు. మీ ఆలోచనలు పునరుత్పత్తి చెందుతాయి. అవతలి వ్యక్తి గురించి ఇప్పుడు మీరేమను కుంటున్నారు?
7. భావపరిపక్వతని సాధించండి, అవతలి వ్యక్తి మీతో ఏకీభవించకపోవటాన్ని అనుమతించండి. మీ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించకపోయే హక్కు వాళ్లకి పూర్తిగా ఉంది, అలాగే మీకు కూడా అలాటి స్వేచ్ఛ ఉంది. అవతలి వ్యక్తిని నొప్పించకుండానే మీరు వాళ్లతో విఫేదించవచ్చు.

8. భయం తాలూకు ప్రకంపనలని జంతువులలాగే, చాలామంది సున్నితమనస్యులు కూడా అనుభవించగలరు. మీరు దాచిపెట్టుకున్నారని అనుకుంటున్న ఆలోచనలు మీ గొంతులో వినిపిస్తాయి, మీ ముఖకవళికల్లో, మీ శరీరం కదిలే తీరులో వెల్లడవతాయి. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనల విషయంలోనూ, సానుకూలమైన ఆలోచనల విషయంలోనూ జరిగేది ఇదే.
9. మీ మనసులోని మాటలు మీ నిశ్చబ్జమైన ఆలోచనలకీ, భావాలకీ ప్రతినిధులు. వాటిని ఇతరులు మీపట్ల స్పుందించే తీరులో మీరు అనుభవిస్తారు.
10. మీకు ఏం కావాలని కోరుకుంటున్నారో, అదే ఇతరులకోసం కూడా కోరుకోండి. సామరస్యంతో కూడిన మానవసంబంధాలకి ఇదే కీలకం.
11. మీ యజమాని గురించి మీ ఆభిప్రాయాన్ని, అంచనానీ మార్పుకోండి. అతను గాని ఆమె గాని ప్రేమ అనే స్వర్ణ నియమాన్ని పాటిస్తోందనీ, దానికి తగ్గబేహారి ప్రతిస్పుందన ఉంటుందనీ తెలుసుకోండి.
12. అవతలి వ్యక్తిని మీరు అనుమతిస్తేగాని, వాళ్ల మీకు కోపాన్ని విసుగునీ తెప్పించలేరు. మీ ఆలోచన స్పృజనాత్మకమైనది; మీరు అవతలి వ్యక్తిని ఆశీర్వదించగలరు. మిమ్మల్ని ఎవరైనా అవమానకరమైన మాట అంటే, “దేవుడి శాంతి నీ ఆత్మలో నిండుగాక!” అని అనే స్వేచ్ఛ మీకుంది.
13. అవతలివారితో సభ్యంగా ఉండాలంటే ప్రేమ అవసరం. ప్రేమ అంటే ఆర్థం చేసుకోవటం, సద్గావం, అవతలి వ్యక్తిలోని దైవత్తాన్ని గౌరవించటం.
14. వ్యతిరేకమైన ధోరణి అలవడి ఇబ్బందికరంగానూ, అప్రియంగానూ తయారైన వాళ్లని అర్థం చేసుకుని, సానుభూతి చూపండి. అందరిలో లాగే దైవత్తం ఒక నిష్పరష్టలా వారిలో ఉంది. అందర్నీ అర్థం చేసుకోవటమంటే అందర్నీ క్షమించటమే.
15. ఇతరుల విజయాల్ఫసాన్ని మీరు కూడా అనుభవించండి, ప్రమోషన్, అదృష్టం ఎదుటివారిని వరిస్తే మీరు సంతోషించండి. అలా చెయ్యటం వల్ల అదృష్టాన్ని మీరు మీవైపుకి ఆకర్షిస్తారు.
16. అవతలి వ్యక్తి భావోద్గేకాలకి గురై, కోపంతో కేకలుపెట్టినా మీరు లొంగద్దు. తృప్తిపురచటం అనేది ఎన్నడూ ఘిల్లితాలని సాధించలేదు. అలాచి అవతలి వ్యక్తికి దాసోహం అనకండి. ఏది సరైనది అనుకుంటారో దానివైపు నిలబడండి. మీ ఆదర్శాలకి కట్టబడి ఉండడండి. మీకు శాంతినీ, సంతోషాన్ని, ఆనందాన్ని

జచ్చ మానసిక దృష్టి సరైనదనీ, మంచిదనీ, సత్యమనీ తెలుసుకోండి. మీకు వరంగా ఉన్నది, అందరికీ వరమే ఆవుతుంది.

17. ప్రపంచంలో ఏ వ్యక్తికెనా మీరు రుణపడి ఉండేది ఒక్క ప్రేమ మాత్రమే. ఇక ప్రేమ అంటే మీకోసం మీరు ఆశించేదే అందరికోసం ఆశించటం - ఆరోగ్యం, ఆనందం, జీవితంలో ఉండే మంచివన్నీ:

17

క్రమంచేటానికి మీ సుష్టుచేతన్నని ఉపయోగించేటం ఎలా

డా వితం ఎవరిపట్లు పక్షపాతం చూపించదు. దేవుడే జీవితం, ఈ జీవనసూత్రం మీరిది చదువుతూ దీన్ని గురించి ఆలోచిస్తున్న ఈ క్షణాన మీలో ప్రవహిస్తోంది. దేవుడు మీ ద్వారా సామరస్యం, శాంతి, సౌందర్యం, ఆనందం, సమృద్ధి అనే వాటిని అభివృక్తికరించటానికి ఇష్టపడతాడు. దీన్ని దేవేచ్చ అనీ లేదా జీవన వైభరి అనీ అనచ్చు.

మీలో ప్రవహించే ఆ జీవన ప్రధానానికి మనుసులో మీరు అడ్డంకి కలిగిస్తే, భావోద్రేకాలు ఒకేచోట గుమికూడి మీ సుష్టుచేతన్నని అయోమయంలో పడేసి, అన్ని రకాల వ్యతిరేక పరిస్థితులనీ కల్పిస్తాయి. ఈ ప్రపంచంలోని దుఃఖానికి, అయోమయ పరిస్థితికి దేవుడి జోక్యం ఏమీ లేదు. మన మానవజాతి చేనే వ్యతిరేకమైన, విధ్వంస కరమైన ఆలోచనలవలే ఇటువంటి పరిస్థితులన్నీ ఏర్పడతాయి. అందుకని, మీ కష్టాలకీ, రోగాలకీ దేవుళ్ళి నిందించటం చాలా పెద్ద తప్పు.

చాలామంది పాపాలకీ, వ్యాధులకీ, కష్టాలకీ దేవుళ్ళి తిడుతూ జీవనగతికి అడ్డంకులని నిర్మించుకోవటం అలవాటు చేసుకుంటారు. ఇంకొందరు తమ శరీరానికి కలిగిన బాధలకీ, నొప్పులకీ, ప్రియులైనవారి మరణానికి, వ్యక్తిగత విషాదాలకీ, ప్రమాదాలకీ దేవుళ్ళి నిందిస్తారు. దేవుడిమీద వాళ్ళకి కోపం, తమ బాధలకి దేవుడే బాధ్యదని వాళ్ల నమ్మకం.

మనుషులు దేవుడి గురించి ఇటువంటి వ్యతిరేకమైన అభిప్రాయాలు కలిగి ఉన్నంత కాలం, వాళ్ల సుష్టుచేతన తనంతట తాను వారికి వ్యతిరేకమైన ప్రతిస్పందనలనే అందిస్తుంది. తమని తాము శిక్షించుకుంటున్నారన్న సంగతి వాళ్లకి తెలీరు. వాళ్లు సత్యాన్ని గ్రహించాలి, బైటపడే మార్గం కనుక్కోఫాలి, ఇతరులని నిందించటం, దేవించటం, కోపం తెచ్చుకోటం పూర్తిగా మానెయ్యాలి. లేకపోతే వాళ్ల ముందుకి వెళ్లి ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా సృజనాతృకమైన పనులేవీ చెయ్యలేరు. అలా చేసినట్టయితే, వాళ్ల తమ మనసుల్లోనూ హృదయాల్లోనూ దేవుళ్ళి ప్రేమమూర్తిగా చూస్తారు, దేవుడు అందరికి తండ్రి అనీ తమని రక్షిస్తాడనీ, పోషించి

బలాన్ని ఇస్తాడనీ నమ్ముతారు. దేవడి గురించి లేదా జీవనసూత్రం గురించిన ఈ అభిప్రాయాన్ని వాళ్ల సుప్తచేతన అంగీకరిస్తుంది, అప్పుడు వాళ్లకి లెక్కలేనన్ని రకాలైన వరాలు సిద్ధిస్తాయి.

జీవితం ఎప్పుడో క్షమస్తుంపి

జీవనసూత్రం మీకోసం అంతలేనంత క్షమ అనే ఖజానాని ఉంచింది. మీ వేలు కోసుకున్నప్పుడు అది మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనలోని అనంతమైన మేధస్సు దాన్ని వెంటనే బాగచేస్తుంది. కొత్తకణాలు ఆ గాయంమీద వంతెన కడతాయి. హనికరమైన క్రిమివల్ల మీకు అంటువ్యాధి సోకితే, జీవితం మిమ్మల్ని క్షమించి, ఆ దాడి చేసిన క్రిమిని చుట్టుముట్టే నాశనం చేస్తుంది. మీ చెయ్యి కాలితే, జీవనసూత్రం, బొబ్బల్నీ, సీరు చేరడాన్ని తగ్గించి, మీకు కొత్త చర్చాన్ని, కణాలాన్ని, కణాలనీ అందిస్తుంది.

జీవితానికి మీమీద పగ అనేది ఉండదు. అది ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. జీవితం మీకు తిరిగి అరోగ్యాన్ని, జీవక్రతినీ, సామరస్యాన్ని, శాంతినీ ఇస్తుంది, కానీ మీరు ప్రకృతితో సహకరించే సామరస్యమైన ఆలోచనలు చేస్తేనే ఇది సాధ్యం. వ్యతిరేకమైన, బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలు, చేదు అనుభవాలు, చెదు కోరటం అనవసరంగా గుమిగుడి మీలో జీవనసూత్రం స్వేచ్ఛగా ప్రవహించకుండా అడ్డుపడతాయి.

అప్పిర్చుభావాన్ని ఆమె ఎలా బమిప్పిలించింపి

హోరియెట్ జీ. ప్రతిరోజూ రాత్రి పొద్దుపోయే వరకూ ఆఫీసులో పనిచేసేది. తరచు అర్థరాత్రి దాటాకగాని ఇల్లు చేరుకునేది కాదు. తను అంత కష్టపడి పనిచేయుటం గమనించి తన పై అధికారులూ, తోటి ఉడ్యోగులూ బీపు తట్టి మెచ్చుకుంటారని ఆమె ఎదురుచూసింది. కానీ వాళ్లాపని చెయ్యలేదు. పైగా అంత ఆలస్యం అయ్యేవరకూ ఆమె ఒక్కతే పనిచేస్తూ ఉండిపోవటం వల్ల, ఆమెకి పనిపట్ల ఉన్న అసాధారణమైన ట్రాఫిక్ గురించి వాళ్లకి తెలియను కూడా తెలియదు. ఇదిలా ఉండగా, ఆమె కుటుంబ జీవితం సమస్యల్లో పడింది. ఆమె భర్తకి, ఇద్దరు కొడుకులకీ ఆమె ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలీకుండా పోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. తన చిన్న కొడుకు లిటిలీగ్ టీములో ఆడుతూ గలిచినప్పుడు, హోరియెట్ ఆటని చూడకపోవటమే కాదు, ఎవరు గలిచారని అడగటం కూడా మర్చిపోయింది. ఏటికితోడు, హోరియెట్ డాక్టర్ ఆమెకి ప్రమాదకరమైన స్థాయిలో రక్తపోటు కూడా వచ్చిందన్న వార్త చెప్పాడు.

హోరియెట్ భర్త విడిపోదామని ఆమెతో అన్నప్పుడు ఆమె నాదగ్గరికి వచ్చింది. ఆమె తన జీవితంలోంచి భర్తని బయటకు ఎందుకు పంపించివేసిందనీ, కొడుకుల

విషయంలో అంత తక్కువ ఆసక్తి ఎందుకు కనబరుస్తోందనీ అడిగాను. తన ఉద్యోగం ఊడకుండా ఉండాలంటే తను అంత కష్టపడి పనిచెయ్యక తప్పుదని ముందు నాకామె చెప్పింది. ఆమె తోటి ఉద్యోగులు కూడా ఆమెలాగే అన్నేసి గంటలు పనిచేస్తున్నారా, అని అడిగాను. లేదనీ, వాళ్ళ మామూలుగా ఆఫీసు టైమ్స్ లో పనిచేసి వెళ్లిపోతారనీ, తనకన్నా బాగా పనిచెయ్యలేరనీ అందామె.

ఆమె అంత కష్టపడి పనిచెయ్యటానికి గల కారణాన్ని నేనామెకి ఎత్తిచూపాను.

“మిమ్మల్ని లోలోపల ఏదో బాధ తినేస్తోంది. అలా కాకపోతే మీరిలా ప్రవర్తించరు. ఏదో నేరానికి మిమ్మల్ని మీరు ఇలా శిక్షించుకుంటున్నారు,” అన్నాను.

కొంతసేపు ఆమె నేన్నమాట ఒప్పుకోలేదు. మిగతావాళ్ల బద్ధకస్తులనీ ఎక్కువ సమయం పనిచేసే తన అలవాటే సరైనదనీ అనటానికి ప్రయత్నించింది. చివరికి, ఎలాగో తన మనసులోతుల్లో ఒక అపరాధభావం ఉందని ఒప్పుకుంది. పదిహేనేళ్ళ క్రితం, ఆమె తండ్రి చనిపోయాక, ఆయన స్థిరాస్తికి ఆమె నిర్మాపుకురాలిగా ఉండేది. తన తమ్ముడికి ఇప్పుల్నిన పెద్దమొత్తాల్ని కావాలనే ఇన్నకుండా తన దగ్గరే ఉంచేసుకుంది.

“ఎందుకాపని చేశారు? డబ్బు మీది వ్యామోహం వల్ల?” అని అడిగాను.

“అదేం కాదు! నా తమ్ముడు... వాడికి భయంకరమైన మాదకప్రవ్యాలు తీసుకునే అలవాటు ఉండేది. వాడి వాటా వాడికి ఇచ్చేస్తే ఆ డబ్బుని వాడేం చేస్తాడో నాకు తెలుసు. వాడు బాగుపడ్డక ఇవ్వటానికి ఆ డబ్బుని దాచి ఉంచానని నాకు నేను నచ్చజెప్పుకున్నాను,” అంది ఆమె,

“ఊం, ఆ తరవాత...?” కుతూహలంతో అడిగాను.

పోరియట గట్టిగా నిట్టూర్చి, “కానీ అది జరగలేదు. వాడు అత్యహత్య చేసుకున్నాడు. బహుశా కావాలని చేసుకుని ఉండడపోవచ్చు, కానీ ఘలితం మాత్రం అదే. వాడికప్పుడు ఇరవైతెళ్ళు, నేనెప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటాను... నేనా డబ్బుని నా దగ్గర ఉంచుకోకపోయి ఉంటేనో? దాన్ని వాడు తన దురలవాటుని పదిలించుకోటానికి వాడుకునేవాడేమో? ఇంకా బతికే ఉండేవాడేమో. వాడు చనిపోయింది నావల్లే!” అంది.

“అదంతా మళ్ళీ చేసే అవకాశం ఒకవేళ వస్తే ఏం చేస్తారు మీరు?” అని అడిగాను.

“నాకు తెలీదు,” అంది తల అడ్డంగా ఆడిస్తూ, “కానీ ఒకటి మాత్రం తెలుసు, తమ్ముడికన్న చెడు అలవాటుని అసమీయంచుకోకుండా, ఇంకాస్త గట్టి ప్రయత్నం చేసి వాడికి సాయం చేస్తాను.”

“కానీ ఆ సమయంలో మీరు చేసేది సరైనదే అనుకున్నారా?” అని అడిగాను.

“అవును, కానీ ఇప్పుడు అది తప్పని అనిపిస్తోంది. ఆ డబ్బు నాది కాదు.”

“అయితే ఇప్పుడు మీరలా చెయ్యారు.”

“లేదు, చెయ్యాను,” అంటూంటే ఆమె మొహం కలిసంగా మారింది. “కానీ దానివల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. నేను చేసిన పనికి నన్నునేను ఏనాటికీ క్షమించలేను. నాకున్న ఒక్కానొక్క తమ్ముడి డబ్బుని నేను దొంగిలించాను, ఆ తరవాత వాడు పోయాడు. దేవుడు నాకు శిక్ష వెయ్యటమే సబబు. నేను అందుకే అర్పురాలిని.”

దేవుడు ఆమెని శిక్షించటంలేదని నేనామెకి వివరించాను. ఆమె స్వయంగా తనని తాను శిక్షించుకుంటోంది. మీరు జీవిత నియమాలని దురుపయోగం చేస్తే, దానికి తగ్గట్టే కష్టాలు పడతారు. కరెంటు ప్రవహిస్తున్న తీగమీద చెయ్యి పెడితే, మీకు పౌక్ కొడుతుంది. ప్రకృతి శక్తులు చెడ్డవికాపు; మీరు వాటిని ఉపయోగించే విధానమే వాటిని మంచివనీ, చెడ్డవనీ నిర్ధారణ చేస్తుంది. విద్యుత్థక్కి చెడ్డది కాదు; దాన్ని మీరు మీ ఇంట్లో వెలుతురు నింపేందుకు ఉపయోగిస్తారా, పౌక్ ఇచ్చి ఎవరి ప్రాణాలైనా తియ్యటానికి ఉపయోగిస్తారా అనేదాన్నిబట్టి ఘలితం ఉంటుంది. ఆ నియమం తెలియకపోవటమే అసలు పొపం, ఇక శిక్ష విషయానికాస్తే, ఆ నియమాన్ని దుర్మినియోగపరిచేచాల్కకి లభించే ప్రతిక్రియే శిక్ష.

రసాయనకార్పు సిద్ధాంతాలని దుర్మినియోగం చేస్తే, మీ ఆఫీసు వేలిపోవచ్చు. ఒక చెక్కుల్లామీద చేత్తో గడ్డిగా కొడితే మీ చేతినించి రక్కం కారచ్చు. తప్ప ఆ చెక్కుల్లాది కాదు. మీరు దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోకపోవటమే తప్పు.

చివరికి దేవుడు ఎవరినీ నిందించి శిక్షించడని హరియటని నేను ఒప్పించగలిగాను. ఆమె పడ్డ బాధలన్నిటికీ కారణం ఆమె సుప్తచేతన యొక్క ప్రతిక్రియే. తన వ్యతిరేకమైన, విద్యుంసకరమైన ఆలోచనలకి అది స్పందించిన తీరే! ఆమెకి క్షమ అవసరమైంది. కానీ నిజమైన క్షమాభిక్ష మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకున్నప్పుడే దొరుకుతుంది. క్షమ అంటే మీ ఆలోచనలని దైవ నియమం తాలూకు సామరస్యంతో అన్వయించుకోవటం. ఆత్మనింద నరకం (బానిసత్వం, నిర్వంధం); క్షమించటం స్వర్గం (సామరస్యం, శాంతి).

అపరాధభావం, ఆత్మనిందా ఆమె మనసులోంచి ఇప్పుడు తొలగిపోయాయి, ఆమెకి పూర్తి ఉపశమనం లభించింది. ఆ తరవాత ఆమె దాక్షర్ దగ్గరకెళ్లి పరీక్షించు కుంటే, ఆమె రక్తపోటు సామాన్యస్థితికి చేరుకుంది. వివరించటంవల్లే చికిత్స జరిగింది.

ఒక పంతుకొడు తనని తాను క్షమించేటం నేర్చుకున్నాడు

చాలా ఏక్కడితం ఆర్థర్ ఓ. యూరపోలో ఒక వ్యక్తిని హత్య చేశాడు. అతను నాదగ్గరకి వచ్చిన సమయంలో తీవ్రమైన మనోవ్యధినీ, యాతననీ అనుభవిస్తున్నాడు. తను చేసిన ఫోరమైన పనికి దేవుడు తనని శిక్షించాలని అనుకున్నాడు. ఏం జరిగిందని అతన్ని అడిగాను. అవటలి వ్యక్తి తన భార్యతో సంబంధం పెట్టుకున్న విషయం తనకి తెలిసిపోయిందని ఆర్థర్ నాతో అన్నాడు. అనుకోకుండా వేటనించి తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన ఆర్థర్, వాళ్ళిడ్జర్ సన్నిహితంగా చూసి భరించలేక, ఆ పిచ్చికోపంలో తుపాకీతో ఆ రెండో వ్యక్తిని కాల్చిపారేశాడు. అతను చేసిన పనికి చట్టవ్యవస్థ మరీ కరింగా శిక్షించలేదు; కొన్ని నెలలు మాత్రమే ఆర్థర్ జైల్లో గడవవలసి వచ్చింది.

జైల్లోంచి అతన్ని విడుదల చేశాక, ఆర్థర్ తన పెళ్ళనికి విడాకులిచ్చి అమెరికాకి వచ్చేశాడు. చాలా ఏక్క తరవాత, అతనికి ఒక అమెరికన్ పనిత పరిచయమై, ఆమెని పెళ్ళి కూడా చేసుకున్నాడు. వాళ్ళిడ్జరికి ముగ్గురు ముత్యాల్లంటి పిల్లలు పుట్టారు. అతను చేపట్టిన వృత్తిలో విజయాన్ని సాధించి, తన పనిచేసే రంగంలో ఎంతో మందికి సాయంచేసే స్థితికి అతను ఎదిగాడు. అతని సహాద్యోగులు అతనంటే ఇష్టం చూపిస్తారు, అతన్ని గౌరవిస్తారు. కానీ ఇవేపీ అతనికి పనికిరాలేదు. ఇంతకాలం తరవాత కూడా అతనికా తను చేసిన పనికి బాధపడుతూ ఉంటాడు.

ఆర్థర్ కథ విన్నాక, నేనతనికి ఒక విషయం చెప్పాను. మన శరీరాల్లోనూ ప్రతి కణమూ పదకొండు నెలలకొసారి మార్చబడుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు అంటారు. ఆ విధంగా చూచ్చే అతను, హత్య చేసిన ఆర్థరు ఒకరు కాదని విపరించాను. చాలా ఏళ్ళగా అతను వేరే వ్యక్తిగా బటుకుతున్నాడని అన్నాను. శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కూడా ఆ ఆర్థర్ మారి ఇంకో వ్యక్తిగా రూపొందాడని చెప్పాను. ఆధ్యాత్మికంగా కూడా అతనిలో మార్పు వచ్చింది. మానవాళివట్ట ప్రేమ, సువ్యాద్యావమూ అతనిలో సంపూర్ణగా కనిపిస్తున్నాయి. హత్య చేసిన ఆ వ్యక్తి చాలా ఏక్క క్రితమే మానసికంగా చనిపోయాడు. తనని తాను క్షమించటానికి నిరాకరిస్తూ ఆర్థర్ ఒక అమాయకుడిని, నిర్దోషిని అనపసరంగా ద్వేషిస్తున్నాడు.

ఈ వివరం అతని మీద లోతైన ప్రభావం చూపింది. తన మనసులోంచి పెద్ద బరువుని తీసివేసినట్టుందని అన్నాడతను. బైబిల్లో చెప్పిన ఈ సత్యాన్ని, దానిలోనీ అంతరాధాన్ని అతను మొట్టమొదటిసారి అర్థం చేసుకున్నాడు:

ఇలా రండి, అందరం కలిసి ఆలోచిద్దాం, అన్నాడు ఈశ్వరుడు : మీ పాపాలు సిందూరం రంగులో ఉన్నా, అవి మంచులాగ తెల్లగా అవుతాయి; అవి రక్తంలా ముదురు ఎరుపు రంగులో ఉన్నా, ఊలు రంగుకి మారతాయి.

శీ అనుసుకి లేకుండా విమర్శ ఖన్నల్ని బాధపెట్టలేదు

రమోనా కే. అనే స్వాళు టీచరు నా ఉపన్యాసం అయిపోయాక నా దగ్గర కొచ్చింది. ఈ మధ్యనే తనొక సభలో మాట్లాడవలసి వచ్చిందనీ, అది ముగిశాక మరో టీచరు విమర్శలతో నిండిన ఒక చీటిని తనకి పంపించిందనీ, ఆ ఉత్తరంలో, రమోనా మరీ వేగంగా మాట్లాడిందనీ, కొన్ని మాటలు మింగోసిందనీ, ఎవరికీ సరిగా వినబడ లేదనీ, రాసి ఉండనీ రమోనా నాకు చెప్పింది. ఆ ఉత్తరం రాసిన టీచరు రమోనా భాష కూడా చాలా వెల్తిగా ఉందనీ, చెప్పిన విషయంలో కూడా ఎన్నో అసందర్భమైన అంశాలు ఉన్నాయనీ విమర్శించింది.

రమోనా బాధపడింది, అమెకి కోపం వచ్చింది. తనని విమర్శించిన ఆ టీచరుకి దూరం దూరంగా ఉంటూ అమెని ద్వేషించసాగింది.

నేనామెని ప్రశ్నించినప్పుడు, చివరికి ఆ విమర్శలన్నీ సరైనవేనని రమోనా ఒప్పుకుంది. పెద్దవాళ్ల ఎదుట మాటల్లాడే అనుభవం ఆమెకి లేదు. మాటల్లాడేమందు ఎంతో భయపడింది. మాటల్లాడటం అయిపోయాక, అది ముగిసిపోయినందుకు చాలా సంతోషించింది. తన తోటి టీచరు విమర్శ అందుకే ఆమెని బాధించింది. అప్పుడే నడక నేర్చుకుంటున్న పసిపిల్లవాడిని వేగంగా పరిగెత్తలేదని కోపుడినట్టు ఉంది ఆ విమర్శ. అలాటి బుజ్జుయి నడవటమే పెద్ద ఘునకార్యం.

మేం అలా మాటల్లాడుకుంటూ ఉండగానే, తను ప్రతిస్పందించిన తీరు చాలా తెలివితక్కువగా ఉండని రమోనాకి అర్థమైంది. ఆ ఉత్తరం నిజంగానే తనకి ఒక వరం లాంటిదనీ, సరిదిద్దుకోటూనికి పనికిపెచ్చే విమర్శ అనీ ఆమె ఒప్పుకునే స్థితికి వచ్చింది. తన ఉపన్యాస కళని మరింత మెరుగుపరచుకోవాలని నిశ్చయించుకుని, దగ్గరలోనే ఉన్న ఒక కాలేజీలో ఒక కోర్సులో చేరింది. ఈ లోపల ఆ ఉత్తరం రాసిన టీచరుకి ఫోన్ చేసి, ఆమె తనపట తీసుకున్న అసక్తికి, సలహాలకి ధ్వన్యవాదాలు తెలియజేసింది.

సానుభూతి కల్పించించం ఎలా

రమోనాకి వచ్చిన ఉత్తరం పూర్తిగా తప్పయి ఉంటేనో? తన ఉపన్యాసం గురించి ఆ ఉత్తరంలో ఉన్నది పూర్తిగా తప్పనీ, ఆ విమర్శ సరైనది కాదనీ ఆమె అనుకుని ఉంటే? అప్పుడు తను ఉపన్యాసం ఇచ్చిన పద్ధతి, దానిలోని వస్తువో, ఆ ఉత్తరం రాసిన వ్యక్తి అభిప్రాయాలనీ, మూడవిశ్వాసాలనీ, లేదా సంకుచితమైన మతపరమైన నవ్యకాలనీ బాధపెట్టి ఉంటాయని రమోనా గ్రహించాలి. అప్పుడు సమస్య తనది కాకుండా, ఉత్తరం రాసిన వ్యక్తిది అనుకోవాలి.

దీన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ముందుగా మనం తెలుసుకోవలసిన మొదటి

విషయం, మనలో సానుభూతి ఉండాలనేది. ఆ తరవాత చెయ్యవలసినది ఆ వృక్తికి శాంతి, సామరస్యం, సరైన అవగాహని ప్రసాదించమని ప్రార్థించటం. మీ ఆలోచనలకీ, భావోద్రేకాలకీ మీరే బాధ్యతనీ, అవి మీ అదుపులో ఉంటాయనీ తెలుసుకుంటే, ఇక మీరు బాధపడరు. ఆలోచనలని భావోద్రేకాలు అనుసరిస్తాయి, అందుకని మీకు కలవరం కలిగించి బాధపెట్టే ఆలోచనల్ని దగ్గరికి రాకుండా మీరు చూసుకోవాలి.

పెళ్లిమండపంలో ఒంటులు

కొన్నేళ్ల క్రితం దగ్గర్లోని చర్చిలో ఒక పెళ్లి జరిపించమని నన్ను అడిగారు. ఆ పెళ్లికూడుకు రానేలేదు. రెండు గంటలు గడిచిపోయాక, పెళ్లికూతురు కన్నిట్లు పెట్టుకుంది. ఆ తరవాత నాతో, “నేను దేవుడి మార్గదర్శనాన్ని కోరాను. ఇదే నా ప్రార్థనకి సమాధానమేమా, ఎందుకంటే దేవుడు ఎప్పుడూ మోసం చెయ్యడు,” అంది. దేవుడి మీదా, అన్ని మంచి విషయాల మీదా తనకున్న విశ్వాసాన్ని నొక్కిచేపేందుకే అమె అలాచి ప్రతిక్రియిని వ్యక్తం చేసింది. అమె మనసులో కోపం లేదు, ఎందుకంటే, అమె ఇలా అంది, “నేను ఎంతో ఆశపడ్డాను, కానీ ఈ పెళ్లి నాకు సరైనది కాదేమో, ఎందుకంటే నేను సరైన పని చెయ్యాలని ప్రార్థించాను, నాకొక్కడానికి కాదు, మా ఇంద్రుడికి.” ఇంకోళ్ల నెవరినైనా విపరీతమైన దుఃఖానికి, భావోద్రేకానికి గురిచేసి ఉండే ఆ సంఘటన, అమెని కుదిపిచెయ్యాలేకపోయింది. ఆ అనుభవాన్ని అమె చాలా హండాగా తీసుకుని, దాన్నించి బైటపడింది.

మీ సుప్తచేతన లోతుల్లో ఉన్న అంతులేని మేధస్సుతో సామరస్యం కలిగి ఉండండి. మీ అమ్మానాన్నా మిమ్మాన్ని ఎత్తుకున్నప్పుడు మీరు పసిపాపలా వాళ్లని ఎలా నమ్మారో, అదే విధంగా, మీ సుప్తచేతన ఇచ్చే సమాధానాన్ని ప్రశ్నించకుండా నమ్మాంది. హండాతనానికి, మానసికమైన, భావాత్మకమైన ఆరోగ్యానికి ఇదే రాజబాట.

పెళ్లి చేసుకోవటం బ్రహ్మాండం; బ్రూహిత్ సంబంధం చెడ్డు, నేను కృష్ణ చెడ్డుమస్తి

నా ఉపన్యాసం వినటానికొచ్చిన ఒక యువతి, తరవాత నాదగ్గరకొచ్చింది. తన పేరు కారోల్ అని చెప్పింది. అమె రూపం చూసి నేను నిరాంతపోయాను. అమె చాలా మామూలు నల్లమస్తులు, నల్ల స్టోకింగ్స్ వేసుకుంది. అమె మొహం పాలిపోయి, లిప్సీస్కిగాని, మరే రకమైన మేకపగాని లేకుండా సీదాసాదాగా ఉంది. అమె ప్రవర్తన కూడా భయంభయంగా, ఎవరైనా హరాత్తుగా తనపట్ల దురుసుగా ప్రవర్తిస్తారేమానని గాభరాపడుతున్నట్టు ఉంది.

కొద్దిసేపట్లోనే కారోల్ తను పెరిగిపెద్దయిన వాతావరణం గురించి చెప్పసాగింది. అమెని కనిపెంచిన తల్లి డాన్స్ చెయ్యటం, పేకాట ఆడటం, ఈత కొట్టటం, మగ స్నేహితులతో తిరగటం మహాపొపమని బాగా నూరిపోసింది. అవిడ లెక్కన మగాళందరూ చెండవాళ్లు, లైంగిక సంబంధాలు వ్యాఖ్యివారంతో సమానం, అది పిశాచం ప్రేరేపణతో జరిగే పని. ఆ ఆజ్ఞలని పాటించకపోయినా, ఏమాత్రం జవదాటినా, సరకంతో శాశ్వతంగా యాతనలు అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

కార్లో పనిచేసే ఆఫీసుల్లోని మగవాళ్ళతో కలిసి బైటిక్లోనప్పుడు, ఆమె భయంకరమైన అవరాధభావంతో ఖాధపడేది. దేవుడు తనని తప్పక శిక్షిస్తాడని నమ్మకం కలిగేది. తను చనువుగా ఉండే ఒక యువకుడు ఆమె దగ్గర పెళ్లి ప్రాశవన తెచ్చాడు, కాని ఆమె ఒప్పుకోలేదు. “పెళ్లి చేసుకోవటం నేరం; సెక్కు చెడ్డది నేను కూడా చెడ్డదాన్ని,” అందామె నాతో.

అవును, ఆ యుపతీ మనసునిండా తప్పుచేశానన్న భావం ఉంది. ఎందుకుండదు? తన తల్లి నమ్మకాల ప్రకారం ఆమె నడుచుకోలేకపోయింది. ఆ నమ్మకాలలో ఏదో తప్పుందని అనుకోకుండా ఉండడం ఆమెకి అసూధ్యమైంది. మనందరిలోనూ ప్రవహించే జీవన సిద్ధాంతం, గుర్తింపుకోసం, అభివృక్తికోసం తమతమలాడసాగింది.

తనని తాను క్షమించుకోలునికి ప్రయత్నించమని నేను కారోల్కి సలహీ ఇచ్చాను. క్షమించటం అంటే వదిలెయ్యటం, త్వాగం చెయ్యటం. ఆ పనికిమాలిన నమ్మకాలన్నిటినీ వదిలేసి, జీవిత సత్కాలని తెలుసుకుని, కొత్తగా తనగురించి తాను అంచనా వేసుకోవాలి.

వారానికొకసారి చోప్పున పదివారాలు కారోల్ నా దగ్గరకొచ్చింది. నేను చేతన మనసు, సుప్తచేతన గురించి నేర్చుకున్నదంతా ఆమెకి నేర్చాను. అవి ఎలా పనిచేస్తాయో విపరించాను. అవన్నీ నేనీ పుష్టకంలో విపరించినవే. తన బుర్రలో తప్పుడు ఆలోచనలని నింపి, సమోహనపరిచి, ఆ రకంగా పెంచి పెద్ద చేసిన తల్లి, మూర్ఖురాలనీ, మూర్ఖనమ్మకాలు గలదనీ, దురభిమానం, నిరాశానిస్పృహలతో బటుకతోందనీ నెమ్మిదినెమ్మిదిగా అర్థం చేసుకున్న మీదట, కారోల్ అధ్యాత్మమైన జీవితాన్ని మొదలుపెట్టింది.

నా సలవో పాటించి, కారోల్ అందమైన దుస్తులు ధరించటం మొదలుపెట్టింది. బజారులోని అలంకరణ సామాన్లమ్మే దుకాణానికి, ఉచితంగా చేసే 'రూపం మార్పిడి' కోసం వెళ్లింది. డ్యూష్ నేర్చుకుంది, కారు నడపటం నేర్చుకుంది, ఈత నేర్చుకుంది, పేకాటు ఆడటం, యువకులతో మాటూడటం ప్రెరంబించింది. తన కుటుంబంతో

పూర్తి తెగతెంపులు చేసుకుని, జీవితాన్ని ప్రేమించటం, జీవితానికి విలువివ్వటం నేర్చుకుంది.

తన అనలు స్వభావాన్ని తెలుసుకున్న తరవాత, ఆమె సహచరుడి కోసం ప్రార్థించసాగింది. అనంతమైన ఆ పరమాత్మ తన ఆలోచనలతో సామరస్యం కలిగి ఉండే వ్యక్తిని తనవైపుకి ఆకర్షించబడేలా చేస్తాడని నమ్మింది. ఒక రోజు సాయంత్రం ఆమె నా దగ్గర్చించి బైలుదేరే సమయానికి, మరో వ్యక్తి నన్ను కలిసేందుకు వేచి ఉన్నాడు. వాళ్ళిద్దర్నీ ఊరికి ఒకరికాకర్ని పరిచయం చేశాను. ఆరు నెలల తరవాత, వాళ్ళిద్దరూ పెళ్ళి చేసుకున్నారు. ఇప్పటికే ఇద్దరూ కలిసి, సుఖంగా, సంతోషంగా కాపరం చేసుకుంటున్నారు.

ఉపర్యులు క్షమించేటం అనేటి ఆవసరం

మీకెవరి పట్లుయినా విరోధం ఉన్నప్పుడు, మీరు లేచి నిల్చుని ప్రార్థించండి, ఆ వ్యక్తిని క్షమించండి.

మార్కు 11:25

మనశ్శాంతికీ, మంచి ఆరోగ్యానికి ఇతరులని క్షమించటం చాలా అవసరం. మిమ్మల్ని బాధపెట్టినవాళ్ళనందర్నీ క్షమించినప్పుడే మీకు సంపూర్ణారోగ్యమూ, సంతోషమూ లభిస్తాయి. దేవుడి నియమాలతో మీ ఆలోచనల్లో సామరస్యాన్ని కూర్చుకుని మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. ఇతరులని క్షమించేదాకా మీరు మిమ్మల్ని పూర్తిగా క్షమించలేరు. మిమ్మల్ని మీరు క్షమించటానికి అంగీకరించకపోవటం, గర్వమూ, అజ్ఞానమూ తప్ప ఇంకేమీ కాదు.

మనోవిక్షతి వల్ల శరీరం వ్యాధికి గురవటం గురించి ఈరోజు వైద్యరంగంలో పదేపదే చెపుతనుడేమంటే ఇతరుల పట్ల ద్వేషం, తిరస్కారం, పశ్చాత్యాపం, శత్రువుం అనే భావాలే కీళనొప్పులనుంచి గుండెజబ్బులదాకా అన్ని వ్యాధులకీ కారణం. ఈ వ్యక్తిరీకమైన భావాల వల్ల ఒత్తిడి పెరిగి, శరీరంలోని రోగినిరోధకశక్తి దెబ్బతిని, మిమ్మల్ని అంటురోగాలకీ, ఇతర వ్యాధులకీ గురిచేసే ప్రమాదం ఉంది.

ఒత్తిడి వల్ల కలిగే వ్యాధులకి కారణాలని సూచిస్తూ స్నేహితులు ఇలా అంటారు; మనసుకి బాధకలిగినవాళ్ళూ, అన్యాయాలకి గుర్తైనవాళ్ళూ, మోసగింపబడ్డవాళ్ళూ, మనసు గాయపడ్డవాళ్ళూ తరచు తమ పట్ల అలా ప్రవర్తించినవారి పట్ల ద్వైపాస్నీ కోపాస్నీ మనసుల్లో నింపుకోవటం ద్వారా ప్రతిక్రియని వెల్లడి చేస్తారు. ఈ ప్రతిక్రియ వాళ్ల సుప్తచేతనలో ప్రతిఘాతాన్ని కలిగించి సలుపుపెట్టే గాయాలని రేపుతుంది. దీనికి ఒక్కటే చికిత్స. తమకి కలిగిన బాధలనీ, మనసుకి తగిలిన గాయాలనీ తొలగించు కోవాలి, దీనికి ఏకైక మార్గం, నిర్మిష్టమైన మార్గం క్షమించటం.

క్షమించేటం బంటే ప్రేసుతో కగడిన చీర్చు

క్షమించటం అనే కళలోని ముఖ్యమైన అంశం, క్షమించటానికి ఇష్టపడటం. అవతలి వ్యక్తిని క్షమించాలని మీరు మనస్సార్థిగా కోరుకుంటే, ఆ అడ్డంకిని సగంపైగా దాటిసినట్టే. కానీ మీరు ఒకటి అర్ధం చేసుకోవాలి, అవతలి వ్యక్తిని క్షమించటమంటే, మీరు అతన్ని ఇష్టపడుతున్నట్టు, అతనితో సంబంధం కలుపుకోవాలని అనుకుంటున్నట్టు కానేకాదు. ఒక వ్యక్తిని ఇష్టపడడమని ఎవరూ ఎవరినీ బలవంతం చెయ్యిలేరు. సద్యావాస్త్రీ, ప్రేమనీ, శాంతినీ, ఓర్పునీ ప్రభుత్వం చట్టబద్ధం చేసినట్టు ఉంటుందది. ఎవరో మిమ్మల్ని ఆజ్ఞాపించినంత మాత్రాన మీరొక వ్యక్తిని ఇష్టపడలేరు. అయినప్పటికీ - ఇది చాలా కీలకమైన విషయం - మనం ఇష్టపడని వ్యక్తిని కూడా ప్రేమించగలం.

బైబిల్ ఏమంటుంది? ఒకర్నొకరు ప్రేమించండి, అంటుంది. మొదట్లో ఇది అసాధ్యం అనిపించినప్పటికీ, చెయ్యాలని అనుకుంటే ఎవరికొనా ఇది సాధ్యమే. ప్రేమంటే, అవతలి వ్యక్తికి ఆలోగ్యం, సంతోషం, శాంతి, ఉల్లాసం, జీవితంలో దొరికే అన్ని మంచి వరాలూ దక్కాలని కోరుకోవటం. దీనికి ముందుగా కావలసినది, చిత్తపుద్ధి. మీరు క్షమిస్తున్నారుంటే ఎంతో ఉదారంగా ఉన్నారని అర్థం కాదు, నిజానికి మీరు స్వార్థమే చూసుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే అవతలి వ్యక్తి కోసం మీరు కోరుకునేది మీ కోరుకుంటున్నట్టు అర్థం. కారణం ఆ ఆలోచన, భావన మీది. మీ ఆలోచనా, భావనా ఎలా ఉంటే మీరూ అలాగే ఉంటారు. అంతకన్నా సరళమైనది ఏదైనా ఉందా?

క్షమించేటాలో విధానాలు

మీలో క్షమాగుణాన్ని పెంపొందించుకునేందుకు ఒక సరళమైన కానీ మంచి ఘర్తిలాలనిచ్చే పద్ధతి ఉంది. దాన్ని మీరు అశ్చర్యిస్తే మీ జీవితంలో అధ్యతాలు జరుగుతాయి. మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి, శరీరాన్ని సదలించి, అలా వదిలెయ్యండి. దేవుడి గురించీ, మీ పట్ల ఆయనకున్న ప్రేమ గురించీ ఆలోచించి, ఆ తరవాత ఇలా అనుకోండి :

నేను పూర్తిగా, స్పేచ్గా (మీపట్ల నేరం చేసిన వ్యక్తి పేరు తల్లుకోండి)

క్షమిస్తున్నాను. అతన్నిఅమెనినా మనసులోంచీ, ఆత్మలోంచీ విడుదల చేస్తున్నాను.

ఈ విషయానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలనీ నేను పూర్తిగా క్షమిస్తున్నాను.

నేనూ, అతనూ/అమె, ఇద్దరం స్పేచ్ని పొందాం. ఇదొక అద్భుతమైన భావన.

ఈ రోజు అందర్నీ క్షమించేనే దినం. నన్ను బాధపెట్టిన వారెవరైనా సరే,

వాళ్ళందర్నీ ఈ రోజు నేను విముక్తుల్ని చేస్తున్నాను. ప్రతి ఒక్కరికీ ఆలోగ్యం,

సంతోషం, శాంతి, ఇంకా అంతా మంచే జరగాలని కోరుకుంటున్నాను. ఇది నేను

స్వేచ్ఛగా, ఉల్లాసంగా, ప్రేమతో కోరుకునే కోరిక. నన్ను బాధపెట్టిన వ్యక్తులు ఎప్పుడు గుర్తొచ్చినా నేనిలా అంటాను, “నేను మిమ్మల్ని విముక్తుల్ని చేశాను, ఇక జీవితంలోని వరాలన్నీ మీవే.” ఇద్దరం స్వేచ్ఛని సాధించాం. ఇది అద్భుతంగా ఉంది!

నిజమైన క్షమాపణ తాలూకు గొప్ప రహస్యం ఏమిటంటే, ఒకసారి మీరొక వ్యక్తిని క్షమించాక, ఇక మళ్ళీ ప్రార్థించవసరం లేదు. అతను ఎప్పుడు గుర్తొచ్చినా, లేక అతను మీకు కలిగించిన బాధ గుర్తొచ్చినా, ఆ నేరస్థడి మంచినే కోరి, “మీకు శాంతి లభించుగాక!” అనండి. మీ మనసులోకి ఆ ఆలోచన వచ్చినప్పుడల్లు అలా అనండి. కొన్నాళ్ళకి ఆ వ్యక్తిగాని, అనుభవంగాని గుర్తురావటం తగ్గపోతూ ఉండటం మీకు తెలుస్తుంది. చివరికి అది పూర్తిగా మీ మనసులోంచి మాయమైపోతుంది.

క్షమాపణకి తుఱిపోక్క

బంగారాన్ని అన్నేపీంచేవాళ్ళూ, దానితో నగలు తయారుచేసేవాళ్ళూ బంగారం అనులుదా, నకలుదా అని తెలుసుకునేందుకు లోపచ్చిన్ని అప్పుంలో పరిక్రిస్తారు. అలాటీ పరిక్రే క్షమాపణ విషయంలో కూడా చెయ్యచ్చు. మీపట్ల అన్యాయంగా ప్రవర్తించి మానం చేసిన ఒక వ్యక్తిని గురించి నేను అద్భుతంగా ఏదైనా చెప్పాననుకోండి, అది విని మీరు కోపంతో ఉడికిపోతే, అతని గురించి మీకున్న ద్వేషం తాలూకు అవశేషాలింకా మీ సుప్తచేతనలోనే ఉండి, మిమ్మల్ని సర్వొశనం చేస్తున్నాయని అనుకోవాలి.

పోయన ఏడాది మీకు తీవ్రమైన పళ్ళబాధ వచ్చి, ఆ సంగతి ఇప్పుడు నాకు చెప్పారనుకోండి, ఇప్పుడింకా మీకు పన్నులొప్పి ఉండా అని నేనడిగితే మీరు ఆశ్చర్యపోయి, “అరే, అలాటిదేం లేదు! నాకా బాధ గుర్తుంది కాని, ఇప్పుడు నొప్పిం లేదు,” అంటారు.

అదే అనులు విషయం. మీరు నిజంగానే ఎవరిసైనా క్షమిస్తే, మీకా సంఘటన గుర్తుంటుంది, కానీ దాని తాలూకు బాధని మీరు ఇప్పుడు అనుభవించలేదు. క్షమాపణకి తుదిపరీక్క (యాసిడ పెస్ట్) అంటే ఇదే. దాన్ని మీరు మనస్తత్వం దృష్టితో, అధ్యాత్మిక దృష్టితో ఎదుర్కొల్పాలి. లేనట్టుయితే మిమ్మల్ని మీరు మోసగించుకుంటున్నట్టే. మీరు క్షమాపణ అనే నిజమైన కళని అభ్యసించటం లేదు.

అందర్లీ అర్గ్యం చేసుకుంటే అందర్లీ క్షమాపణట్టే

మీ మనసు తాలూకు స్వాజనాత్క నియమాన్ని ఒకసారి మీరు అర్థం చేసుకుంటే మి జీవితాన్ని పాడుచేసే పరిస్థితుల్ని సృష్టించినవాళ్ళని తప్పవట్టటం మానతారు. మీ

సొంత ఆలోచనలూ, భావాలే మీ అదృష్టాన్ని స్ఫురిస్తాయని గ్రహించండి. ఇంకా, జాప్యా విషయాలు మీ జీవితానికి, అనుభవాలకీ కారణం కావన్న అవగాహన కలిగి ఉండండి. మీ సంతోషాన్ని ఇంకెవరో పాడుచెయ్యగలరనీ, విధి మిమ్మల్ని బంతిని తన్నినట్టు అటూ ఇటూ తంతూ ఆదుకుంటుందనీ, బతుకుతెరువుకోనం మీరు జితరులని అడ్డకుని పోట్లూడాలనీ ఆలోచించటం తప్పు - ఆలోచనలనీ వస్తువులనీ మీరు అర్థం చేసుకుంటే ఇలాటి ఆలోచనలన్నీ వాటి వినాశకరమైన స్వభావాన్ని బహిరంగపరుస్తాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని బైబిల్ స్పెషంగా ప్రకటిస్తుంది :

ఒక వ్యక్తి తన మనసులో ఎలా ఆలోచిస్తే, అతను అలాగే రూపొందుతాడు.

సామెతలు 23:7

క్ర్యామాపణకి సౌయ్యపడే సౌధ్యానాల సౌధారణార్థం

1. దేవుడు లేదా జీవితం వ్యక్తులని గౌరవించే అంశం కాదు. జీవితానికి పక్షపాతం ఉండదు. సామరస్యం, ఆరోగ్యం, ఆనందం, శాంతి అనే సూత్రాలలో మీరు సమరేఖలోకి రాపటం ప్రారంభించగానే జీవితం, దైవం మీ పక్షాన ఉంటాయి.
2. దైవం గాని జీవితం గాని ఎప్పుడూ వ్యాధులనీ, అనారోగ్యాలనీ, ప్రమాదాలనీ, కష్టాలనీ ఇప్పటి. మనం చేసే వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు ఈ విధ్వంసాన్ని ఒక నియమం ఆధారంగా, మనని బాధిస్తాయి. మనం నాటినదాని ఘలితమే మనకు దక్కుతుంది.
3. దేవుడి గురించి మీకున్న అభిప్రాయమే మీ జీవితంలో అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. ప్రేమే దేవుడని మీరు నిజంగా నమ్మితే, మీ సుప్తచేతన ప్రతిస్పందించి, లెక్కలేనన్ని వరాలని మీకిస్తుంది. దేవుడి ప్రేమలో నమ్మకం ఉంచండి.
4. జీవితానికి, దేవుడికి మీమీద కక్ష ఉండదు. జీవితం ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని తిరస్కరించదు. మీ చెయ్యి కోసుకుపోతే జీవితం ఆ గాయాన్ని మాన్సుతుంది. మీరు వేలు కాల్పుతుంటే జీవితం మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. బొఱ్పల్ని మాన్ని ఆ భాగాన్ని మళ్లీ మామూలు థీతికి వచ్చేట్టు సాయం చేస్తుంది.
5. మీలోని అపరాధభావం అనేది దేవుడి గురించీ, జీవితం గురించీ మీకున్న తప్పుడు అభిప్రాయం. అవి మిమ్మల్ని శిక్షించటం, తీర్పు చెప్పటం లాభివి చెయ్యివు. మీకున్న అపనమ్మకాలవల్లా, వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలవల్లా, మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవటం వల్లా, మీ సుప్తచేతన అలా ప్రభావం చూపేట్టు ప్రవర్తిస్తారు.

6. దైవంగాని, జీవితంగాని, మిమ్మల్ని తిరస్కరించదు, శిక్షించదు. ప్రకృతి శక్తులు చెడ్డవి కావు. వాటి ప్రభావం, మీలోని శక్తిని మీరెలా ఉపయోగించుకుంటారనే దానిమీద ఆధారపడుతుంది. విద్యుత్తుని ఎవరినైనా చంపేందుకు ఉపయోగించ వచ్చు, ఇంట్లో వెలుతురు నింపేందుకూ ఉపయోగించవచ్చు. సీళ్లలో ఒక పిల్లవాళ్లి ముంచెయ్యవచ్చు, లేదా అవే సీళ్లతో వాడి దాహం తీర్చువచ్చు. మంచీ చెడూ అనేవి అఖరికి ఒక మనిషి మనసులోని ఆలోచనల దగ్గరకీ, ప్రయోజనం దగ్గరకీ చేరతాయి.
7. దైవం, జీవితం ఎప్పుడూ శిక్షించవు. మనసులు తమని తామే శిక్షించుకుంటారు. దేవుడి గురించీ, జీవితం గురించీ, ఈ విశ్వం గురించీ తప్పుడు అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకోవటంవల్ల అలా జరుగుతుంది. వాళ్ల ఆలోచనలకి సృష్టించే శక్తి ఉంది, తమ వ్యధని వాళ్ల స్వయంగా సృష్టించుకుంటారు.
8. ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తే, ఆ తప్పులు మీలో ఉంటే, ఆనందించండి, ధన్యవాదాలు తెలియజేయండి, వాళ్లన్న మాటలని అభినందించండి. మీలోని ఆ తప్పుని సరిదిద్దుకోటానికి ఇదొక అవకాశాన్నిస్తుంది.
9. మీ ఆలోచనలూ, ప్రతిక్రియలూ, భావోదైకాలూ మీ అదుపులోనే ఉన్నాయని తెలుసుకుంటే, మీరు విమర్శకి బాధపడదు. దీనివల్ల అవతలివ్వకైని ఆశీర్వదించే అవకాశం దొరకటమే కాక, మిమ్మల్ని మీరు ఆశీర్వదించుకున్నట్టపుతుంది.
10. మీరు మార్గదర్శనం కావాలనీ, పనులు సరిగ్గా చేసే దారి చూపమనీ ప్రార్థించి నప్పుడు, మీకు ఏ సమాధానం దౌరికినా స్నేకరించండి. అది మంచిదనీ, చాలా మంచిదనీ గ్రహించండి. అప్పుడిక మీమీద మీకు జాలి కలిగేందుకూ, విమర్శించుకునేందుకూ, ద్వేషించేందుకూ కారణమేమీ కనిపించదు.
11. మంచి, చెడు అంటూ ఏమీ లేదు, ఆలోచనలే వాటిని అలా తయారుచేస్తాయి. తిండీ, లైంగిక అనుభూతి, సంపదా, నిజం చెప్పటం అనేవి కావాలని అనుకోవటం తప్పు కాదు. ఆ తీవ్రమైన కోరికలనీ, కాంక్షలనీ మీరెలా వాడుకుంటారనేది ముఖ్యం. మీరు తిండి తినాలని కోరుకోవటం సబ్బే, కానీ ఒక రూట్టెకోసం ఎవరినైనా చంపటం అనేది తప్పు.
12. ద్వేషం, పగ, చెడు కోరటం, శత్రుత్వం లాంటివి చాలా వ్యాధులకి దారితీస్తాయి. ప్రేమనీ, జీవితాన్ని, ఆనందాన్ని, సద్గువాన్ని ప్రవహింపజేసి, మీకు హాని చేసిన వాళ్లని కూడా క్షమించి మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. మీ మనసులో వారిని కలుసుకుని, వాళ్ల పట్ల మీలో ఎలాటి ఉద్రేకమైన భావాలూ లేవని తెలుసుకునే దాకా అలా కొనసాగించండి.

13. క్షమించటం అంటే త్యాగం చెయ్యటం, ఇవ్వటం. ప్రేమ, శాంతి, ఆనందం, జ్ఞానం పంచండి, అవతలి వ్యక్తికి జీవితంలోని మంచినంతా ఇవ్వండి, మీ మనసులో ఆ వ్యక్తి పట్ల చేదు భావం పోయేదాకా అలా చెయ్యండి. క్షమాపణకి ఇదే తుది పరిష్క.
14. మీకెవరైనా బాధ కలిగించి ఉంటే, మీ గురించి అబద్ధం చెప్పి నీచంగా మాట్లాడి ఉంటే, మీ గురించి అంతా చెదే చెప్పి ఉంటే, అప్పుడు ఆ వ్యక్తి గురించి మీ ఆలోచనలు వ్యతిరేకమైనవిగా ఉంటాయా? అంటే మీరింకా క్షమించలేదన్నమాట. ద్వేషం తాలూకు మూలాలు ఇంకా మీ సుప్తచేతనలో ఉన్నాయి, అవి మీకూ, మీ క్లేమానికీ విపరితమైన హని కలగజేస్తున్నాయి. ఆ మూలాలని వాడిపోయేట్లు చెయ్యాలంటే ప్రేమ ఒక్కటే సాధనం. ఆ వ్యక్తికి జీవితంలో అంతా మంచే జరగాలని కోరుకోండి. లక్ష్మేస్విసార్లు క్షమించండి అని దీని అర్థం.

18

మీ సుప్తచేతన మానసిక అవరోధాలని ఎలా తీఱిగెస్తుంది

మీ మందు ఒక క్లిప్పమైన పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, దానిలోంచి బయటపడే మార్గం మీకు తెలియనప్పుడు మీరేం చేస్తారు? పరిప్పారుం సమస్యలోనే ఉంది. ప్రతీ ప్రశ్న తన సమాధానాన్ని సూచిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న అపారమైన మేధకు అంతా తెలుసు, అది అన్నీ చూస్తుంది. దాని దగ్గర సమాధానం ఉంది, అది జిప్పుడు మీకు చెపుతోంది... కానీ మీరు తప్పక వినాలి. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క విజ్ఞాప్తిని సంపూర్ణ విశ్వాసంతో అనుసరించండి. ఒకసారి మీరు ఈ కొత్త మానసిక వైఫారిని సాధించినప్పుడు, మీలోని సృజనాత్మక వివేకం మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే పరిప్పారాన్ని సూచించినప్పుడు, మీరు వెతుకుతున్న సమాధానం మీకు దొరుకుతుంది. అటువంటి మానసిక వైఫారి మీరు పూనుకున్న ప్రతీ పనికి వ్యవస్థ. శాంతి, అర్థాన్ని కలిగిస్తుందని భరోసా ఉంచండి.

ప్రైసా ఒక అలవాటుగా చేసుకోవడం ఎలా, ఏటిఱించుకోవడం ఎలా

మనం అందరమూ అలవాట్లకి బానిసలం. అలవాటు అనేది మన సుప్త చేతనాత్మక మనసుల తాలూకా చర్య. మనం ఈడటం, సైకిలు తొక్కడం, నాట్యం, కారు నడవటం లాంటివి - చివరకి అవి మన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో స్థాపించ బడేవరకు - హాటినే సచేతనంగా మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తూ నేర్చుకుంటాం. అప్పుడు సుప్త చేతనాత్మక మనసుకున్న యాంత్రికంగా చర్య తీసుకునే అలవాటు ఆ పనిని నెరవేర్బే బాధ్యతను తీసుకుంటుంది. దీనినే అప్పుడప్పుడు రెండో'ప్రవృత్తి' అని వ్యవహారిస్తుంటారు. అంటే, మన మొదటి ప్రపృతి యొక్క ఆలోచన, చర్యలకు సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క ప్రతిక్రియ అన్నమాట అది.

మన అలవాట్లని మనమే ఏర్పరచుకోగలిగితే అప్పుడు మనకి మంచి అలవాట్లు లేదా చెడు అలవాట్లను ఎంచుకునే స్వేచ్ఛ ఉంటుంది. మీరు ఒక వ్యతిరేక ఆలోచనను లేదా చర్యను కొంతకాలం పాటు మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తాపోతే, మిమ్మల్ని మీరు ఒక అలవాటు

యొక్క నిర్వంధంలో ఉంచుకుంటున్నారన్నమాట. మీ సుప్తచేతన యొక్క నియమం - నిర్వంధం!

అతను ఒక చెడు అలవాటుని ఎలా వచ్చించుకొన్నాడు

బాబ్ జె. నా దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు అతను ఎంతో నిరాశలో కూరుకునిపోయన్నాడు. “నా తాగుడు మూలాన నా ఉద్యోగాన్ని, భార్యను, కుటుంబాన్ని కోల్పోయాను,” అని అతను నాకు చెప్పాడు.

“మా ఆవిడ పెలిఫోన్లో కూడా నాతో మాట్లాడదు, నన్న మా అమ్మాయిని చూడనివ్వరు. నాకేం చేయాలో తోచటం లేదు.”

“మీరు తాగుడు మానటానికి ప్రయత్నించారా?” అని అడిగాను.

“జైను, ప్రయత్నించాను,” అన్నాడతను. “అనేకసార్లు, కొంతకాలం పూర్తిగా మానేశాను కూడా. అప్పుడు అప్పకోలేని కోరిక కలుగుతుంది, ఆ తర్వాత ఓ రెండు వారాలపాటు ఒళ్ళ తెలీకుండా తాగుడు షైకంలో పడతాను. అది భయంకరంగా ఉంటుంది!”

ఇలాటి అనుభవాలు ఈ దురదృష్టవంతుడికి మళ్ళీమళ్ళీ కలిగాయి. తనకు తాగుడు ఒక వ్యసనం అయిందని అతను గ్రహించాడు. ఈ అలవాటుని మార్పుకోకపోతే తనకో కొత్త జీవితం సాధ్యం కాదని అనుకున్నాడు. అయినా, తాగాలన్న తన కోరికను అణవటానికి అతను ప్రయత్నించినకొద్ది పరిస్థితులు దుర్భరంగా తయారయాయి. అతను పదేపదే ఓటమి పాలవడంతో, అతనికి తన కోరికని అదుపులో ఉంచే శక్తి లేదన్న నమ్మకం ఏర్పడింది. తనాక శక్తిహీనుడన్న ఆలోచన అతని సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఒక బలమైన సూచనని యిచ్చింది, దానితో అతని బలహీనత తీవ్రతరమై, అతని జీవితాన్ని మరింత వైఫల్యాలకు గురిచేసింది.

చేతనాత్మక మనసు చేసే కార్యానికి సుప్త చేతనాత్మక మనసు చేసే కార్యానికి సౌమరస్యం ఎలా కల్పించాలో నేను అతనికి నేర్చించాను. ఈ రెండూ ఒకదానికాకబీ సహకారం అందిస్తున్నప్పుడు, సుప్తచేతనాత్మక మనసులో నాటబడిన ఆలోచన లేదా కోరిక నెరవేరుతుంది. అతని తార్పిక మనసు - తన పాత అలవాటు కష్టాలకు దారితీసినప్పుడు, తాను సుప్తచేతన ద్వారా స్పేచ్, హుందాతనం, మానసిక శాంతి కోసం ఒక కొత్త మార్గాన్ని ఏర్పరచుకోగలడని - తెలియజేసింది.

వినాశకారి అయిన తన అలవాటు యాంత్రికంగా మారిందని అతనికి తెలుసు, దానిని తనే సచేతనంగా ఎంచుకున్న సంగతి కూడా అతనికి తెలుసు. తనకి వ్యతిరేకంగా ఆలోచించటం అనేది అలవాటు చెయ్యబడితే, సాసుకూలంగా ఆలోచించే

విధాన్ని కూడా అలవరచుకోవటం వీలవుతుందని అతను గ్రహించాడు. ఘలితంగా, ఆ అలవాటుని అధిగమించే సామర్థ్యం తనకి లేదని అనుకోవటం మానేశాడు. తను బాగువడేందుకు అడ్డగా ఉన్నది తన సొంత ఆలోచనలే తప్ప మరేది కాదని అతనికి స్వస్థంగా అర్థం అయింది. అందుచేత, మరీ ఎక్కువ మానసిక శ్రమకి గానీ, ఒత్తిడికి గాని అతను గురయే పరిస్థితి ఏర్పడలేదు.

అతని మానసిక చిత్రానికి ఉన్న రేక్ట్

బాబ్ తన శరీరాన్ని సడలించి, మనసుని నిద్రమత్తు, ధ్యానముద్రలలోని స్థితిలో ఉంచడాన్ని అభ్యసం చేసేవాడు. ఆ తర్వాత, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిని సులభరీతిలో తీసుకొస్తుందని గ్రహించి, అతను తన మనసుని ఆశించిన పరిణామం యొక్క చిత్రంతో నింపేవాడు. తన కూతురు తనని కౌగలించుకుని స్వీగతం చెబుతూ, 'ఇహి డాడీ! నువ్వు మళ్ళీ మన ఇంటికి రావడం ఎంతో బావుంది' అనడాన్ని ఉపహించుకునేవాడతను.

క్రమం తప్పకుండా, ఒక పద్ధతి ప్రకారం అతను కూర్చుని ఈ రకంగా ధ్యానం చేసేవాడు. ఎప్పుడైనా అతని ధ్యాన పక్కకి మళ్ళినప్పాడు, అతను తక్షణం - చిరునవ్వుతో ఉన్న తన కుమారై రూపాన్ని, తన ఇంటినిండా పరచుకున్న ఉల్లాసంగాఉన్న ఆమె గొంతునీ - ఒక మానసిక చిత్రంగా చూచటాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాడు. ఇదంతా అతని మనసుని రికండిషనింగ్ చెయ్యటానికి పనికిపేచ్చేది. ఇది ఒక క్రమంలో జరిగే ప్రక్రియ. అది అతను చేస్తాపోయాడు. అతను తన పట్టు విడవలేదు, ఎందుకంటే తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక కొత్త అలవాటుక్రమం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చోటు చేసుకుంటుందన్న విషయం అతనికి తెలుసు.

తన చేతనాత్మక మనసుని ఒక కెమెరాతో పోల్చుమని, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు అందులోని ఒక సున్నితమైన పలక అని, దానిమీద అతను రూపాన్ని ముద్రిస్తాడని అతనికి నేను చెప్పాను. నా సూచన అతని మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపింది. అతను తన లక్ష్మాన్ని, తన మనసుమీద ఆ రూపాన్ని చిత్రించి, దానిని ఆభివృద్ధి చెయ్యడంలో పూర్తిగా కేంద్రీకరించాడు. చీకటిలో కెమెరా ఫిల్ములను డెవలప్ చేస్తారు, అలాగే మానసికచిత్రాలను సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని చీకటి గదిలో వికసింపజేస్తారు.

కేంద్రీకరించన ధ్యానం

తన చేతనాత్మక మనసు ఒక కెమెరాలాంటిదని బాబ్ అర్థం చేసుకున్నాడు. అందుకే అతను పెద్దగా ప్రయత్నించలేదు. ఇప్పుడు అతనిలో మానసిక సంఘర్షణ

లేదు. అతను ప్రశాంతంగా తన ఆలోచనలను చక్కదిద్దుకుని, తన క్రమక్రమంగా ఆ చిత్రం తనకు భిన్నం కాదని గుర్తించేటంతపరకు తన ధ్వాని తన ముందున్న దృశ్యంపై కేంద్రీకరించాడు. తన మానసిక చిత్రాన్ని మళ్ళీమళ్ళీ చూస్తూ, అతను మానసిక వాతావరణంలో పూర్తిగా మనిగిపోయాడు.

తనకు స్వస్థత చేకూరుతుందన్న విషయంలో అతనికి ఎటువంటి సందేహమూ కలగలేదు. ఎప్పుడైనా తాగాలని అతనికి కోరిక కలిగినప్పుడు, అప్పుడు అతను పదేవదే తాగాలని అనుకున్న ఆలోచనలను, తన కుటుంబంతో ఇంట్లో ఉన్నట్లు భావించే ఆలోచనలదిశకు మళ్ళీచేవాడు. అతడు జయించగలిగాడు - ఎందుకంటే తన మనసులో వికసింపజేసుకున్న ఊహచిత్రాన్ని అతను ఎంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో అనుభవించాలని ఆశించాడు కనక. ఈనాడు అతను మైక్రోలో లేదు, స్థిరబుద్ధి కలిగి తన కుటుంబంతో కలిసి ఉన్నాడు, వృత్తి జీవితంలో విజయం సాధించాడు, అతనెంతో ఆనందంగా ఉన్నాడు.

ధీరధ్వం తననీ వెంటాడుతోండసి ఆనె ఆంధ

“గత మూడునెలలుగా ఏదో ఒక అవరోధం నాకు ఎదురూస్తోంది. నన్నేదో దురద్యుషం వెంటాడుతోందని నాకు నిజంగా అనిపిస్తోంది!”

రూథ్ బి. ఒక కంపెనీ వ్యవస్థాపకురాలు, ఆ కంపెనీ వృత్తి నిపుణులకు సంబంధించిన బిల్లింగ్, రికార్డ్ కీపింగ్ పనులు చేస్తూంటుంది. మొదట్లో ఆమె కంపెనీ ఎంతో విజయం సాధించిది, కానీ ఏదో జరిగింది, పరిశీతి తారుమార్చింది.

“నాకేం అర్థం కావటంలేదు,” అని ఆమె నాతో చెప్పింది. “హరాత్తుగా నాకోసం తెరచిఉన్న తలుపులన్నీ మూసుకుపోయినట్లు నాకనిపిస్తోంది. నేను మళ్ళీమళ్ళీ మాకు కాబోయే క్షయింట్లను తీసుకొస్తూంటాను, ఇకవాళ్ళ అగ్రమెంటుమీద సంతకం పెట్టడమే తరవాయి, హరాత్తుగా అఖరి క్షణంలో వాళ్ల వెనక్కి వెళ్లపోతున్నారు. ఇంతకీ ఏం జరుగుతోంది?”

“ఈ సమస్య మీకు ఎంతకాలంనుంచీ ఉంటోంది?” అడిగాను.

“నేనింతకు ముందే అన్నట్లు, సుమారు మూడునెలలనుంచి...” జవాబిచ్చిందామె. “ప్రార్థిల్నెల మధ్యసుంచి”.

అదెందుకో విచిత్రంగా అనిపించి, “ఆ తేడి గురించి అంత నిశ్చయంగా ఎలా చెప్పగలుగుతున్నారు? అప్పట్లో ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోదగింది ఎమైనా జరిగిందా?” అడిగానామెను.

ఆమె మొహం చిట్టించింది. “మీరు నన్ను నమ్మాలి! నేనోక దంతవైద్యుడిని కల్యింటగా చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాను. ఆయన పేరు నేను చెప్పుదలచుకోలేదు. కానీ మీ పిల్లాడి పళ్ళ చుట్టూ తీగ కట్టించి ఉంటే, బహుశా మీకు ఆయన తెలిసి ఉంటారు. నేను అస్త్రి వివరించాను ఆయనకు. మా కంపేనీ అతని ఆఫీసు వ్యవహారాల్లో సాయంచేస్తే అతనికి ఎంతో సమయం, శ్రమ, డబ్బు మిగులుతాయని అతనికి నేను చెప్పాను. ఆయన నేను చెప్పింది అర్థం చేసుకున్నాడు, అప్పటికప్పుడు మౌళికంగా తన అంగీకారాన్ని తెలిపాడు. కానీ నేనెతనికి కాంట్రాక్టు పంపినప్పుడు, ఆయన మొదట దానిని తొక్కిపెట్టాడు, తర్వాత అందులోంచి పూర్తిగా తప్పుకున్నాడు. నాకు ఒళ్ళు మండింది.”

“ఆ తర్వాత ఏమైంది..?” అడిగాను.

“అలా మళ్ళీమళ్ళీ జరిగింది,” అంది రూఢి. ఒకక్షణం తన కళ్ళు మూసుకుండామె. “నేను దురదృష్టప్రపంతురాలిని! నాకు మరో కారణం కనిపించటం లేదు.”

“ఉంది, మరోకారణం ఉంది,” అన్నాను ఆమెతో. దంతవైద్యుని మీదనున్న ఆమె కోపం, అసహ్యం తక్కినవాళ్ళు కూడా అలాగే వెనక్కిషెట్లిపోతారన్న నమ్మకాన్ని ఆమె సుప్తచేతనకు కలిగించిని నేను ఆమెకు వివరించాను. ఈ నమ్మకం నిరాశ, శత్రువుం, ప్రతిబింధకాల ప్రతిరూపాలను తయారుచేసింది. ఆమె క్రమేసీ తన మనసులో ఆఖరిక్షణంలో కాంట్రాక్టులు క్యాన్సిల్ అవాలని, దానిని ఎదురుచూడటానికి సంసిద్ధమయింది. ఒకసారి ఆమె సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఆ భావన ముద్రపడ్డాక, అది ఆమె వేబోకే భయపడతూ వచ్చిందో వాటినే తీసుకనిరావడం మొదలుపెట్టింది. ఇక ఆమె ప్రతీసారీ ఓటిమిపాలైనప్పుడు, ఆమె వైఫల్యాన్నికి కారణం ఆమె దురదృష్టమనే నమ్మకాన్ని అది బలపరచింది. ఆమె ఒక విషయవలయాన్ని సృష్టించుకుంది.

మేం అలా మాట్లాడుతన్నప్పుడు, రూఢి అసలు సమస్య తన మనసులోనే ఉందన్న విషయాన్ని గ్రహించటం మొదలుపెట్టింది. ఆ సమస్యకు పరిష్కారం తన మానసికవైఫలిని మార్చుకోవటమే అన్న విషయాన్ని కూడా ఆమె తెలుసుకుంది. ఆమె ఈ విధంగా ధ్యానం చెయ్యటం మొదలుపెట్టింది :

నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న అనంతమైన తెలివితేటలతో నేను కలసి ఉన్నానని నాకు తెలుసు. దానికి ఎటువంటి ప్రతిబింధకాలూ, కష్టాలూ, లేదా ఆలస్యాలు తెలియవ, సర్పిశ్చమైన వాటికోసం ఆనందమయ్యామైన ఆకాంక్షతో జీవిస్తుంటాను. నా అంతర్గత మనసు నా ఆలోచనలపై ప్రతిచర్యను చూపుతుంది. నా సుప్తచేతన యొక్క అపారమైన శక్తి చేపట్టిన పనిని ఏదీ ఆటంకపరచలేదని నాకు తెలుసు. అపారమైన మేధ తను ఏది ప్రారంభించినా దానిని ఎప్పుడూ విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తుంది.

సృజనాత్మకమైన వివేకం నా ద్వారా పనిచేస్తూ నా ప్రణాళికలను, లక్ష్యాలను అన్నిటినీ పూర్తిగా చేస్తుంది. నేను దేనిని ప్రారంభించినా, దానిని విజయవంతంగా మగిస్తాను. జీవితంలో నా ద్వేయం అద్భుతమైన సేవని అందించడం, నాకు సన్నిహితంగా వచ్చిన వారందరినీ నా సేవల మూలంగా ధన్యులని చేయడం, దైవిధాసంలో నేను చేసిన పని అంతా పరిపూర్ణతని చేరుకుంటుంది.

ఆమె ఈ ప్రార్థనని ప్రతిరోజూ పొద్దున్న చేశాక తన క్లయింట్లను కలుసుకోవడానికి వెళ్ళేది. నిద్రపోయేముందు కూడా ప్రతిరోజూ ఈ ప్రార్థనని చేసేది. అతికొర్కికాలంలోనే ఆమె తన సుప్తచేతనాత్మక మునుసులో ఒక కొత్త అలవాటు క్రమాన్ని తయారుచేసుకుంది. త్వరలోనే ఆమె తనకు కాబోయే క్లయింట్లను తమ కంపెనీతో ఒప్పందం చేసుకోవడానికి సంతకాలు చేసేలా నమ్మకం కలిగించింది. తనని ఒక దురదృష్టం వెంటాడుతోందన్న ఆలోచనలన్నిటినీ ఆమె పూర్తిగా మరిచిపోయింది.

మీరు కావాలని బ్రాంకుంటున్నటి, ఎంత కావాలను కుంటున్నారు?

తనకి జ్ఞానం ఎలా దొరుకుతుందని ఒక యువకుడు, సోక్రటీసుని అడిగినట్లు ఒక కథ ఉంది.

“నాతో రా,” అని సోక్రటీసు జవాబిచ్చాడు. ఆయన ఆ కుర్రాడిని ఒక నది దగ్గరకి తీసుకెళ్లి, వాడి తలను నీటిలో ముంచాడు. ఆ కుర్రాడు గాలికోసం కొట్టుమిట్టాడు తున్నంత వరకు, వాడి తలను నీటిలో అదిమి ఉంచాడతను. తర్వాత వాడిని వదిలిపెట్టాడు.

ఆ కుర్రాడి పరిస్థితి కుదుటవడ్డాడక, సోక్రటీసు వాడిని అడిగాడు: “నీ తల నీటిలో మునిగి ఉన్నప్పుడు, నువ్వు దేన్ని కావాలని ఎక్కువగా కోరుకున్నావు?”

“గాలిని కోరుకున్నాను,” అని ఆ కుర్రాడు జవాబిచ్చాడు.

సోక్రటీసు నెమ్ముదిగా తలాడించాడు. “నీ తల నీటిలో మునిగి ఉన్నప్పుడు, నువ్వు గాలి కావాలని కోరుకున్నంతగా, జ్ఞానం కావాలని నీకు అనిపించినప్పుడు, నీకు అది దొరుకుతుంది,” అని అన్నాడతను.

అదే విధంగా,

- మీ జీవితంలో ఏదైనా ఒక అవరోధాన్ని అధిగమించాలని మీరు తీప్రంగా మనస్సార్టిగా కోరినప్పుడు,
- బయటవడే మార్గం ఉండని మీరు సుస్పష్టమైన నిర్దయానికి వచ్చినప్పుడు,

- మీరు పయనించాల్సిన మార్గం అదే అని మీరు నమ్మకంగా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినప్పుడు,

అప్పుడే మీకు జయం నిశ్చయంగా లభిస్తుంది.

మీరు నిజంగా మానసికంగా, అంతరంగంలో శాంతిని కోరుకుంటే, మీకు అది లభిస్తుంది. మీతో ఎవరైనా అన్యాయంగా ప్రవర్తించినా, మీ బాస్ మీతో అనుచితంగా వ్యవహారించినా లేదా ఎవరో నీచుడు మీతో దరిద్రంగా వ్యవహారించినా - మరేం ఘరవాలేదు. మీరు మీ మానసిక, ఆధ్యాత్మికశక్తులపట్ల జాగరూకతతో ఉంటే, ఇవేపీ మీకు హాని కలగజేయలేవు. మీకేం కావాలో మీకు తెలుసు. మీరు నిశ్చయంగా - ద్వేషం, కోపం, శత్రువుం, దుర్భావన లాంటి దొంగలు (ఆలోచనలు) మీ శాంతి, సద్గుహన, స్ఫుర్తి, సంతోషాలని అపహరించకుండా చూసుకుంటారు.

మీ ఆలోచనలు, మీ జీవితంలోని లక్ష్యం ఒకటే అని తక్షణం గుర్తించగలగటాన్ని ఒకసారి మీరు నేర్చుకొన్నప్పుడు, ప్రజలు, పరిస్థితులు, వాత్రలు, సంఘటనలూ మిమ్మల్ని చికాకుపరచలేవు. శాంతి, స్ఫుర్తి, స్ఫూర్తి, సద్గుహన, సమృద్ధి మీ లక్ష్యంగా ఉండాలి. ఇప్పుడు మీలో ఒక శాంతి అనే నది ప్రవహిస్తోందని భావించండి. మీ ఆలోచన అశరీరయైన అద్భుతశక్తి, అది మీకు శుభాశేష్ములు, స్ఫూర్తి, శాంతిని ఇప్పులని కోరుకోండి.

అతనికి ఎంచుకు నయం కాలేణ

ఎలన్ ఎన్. ఒక ప్రముఖమైన పొత్కుగ్రంథాల పంపిణీ సంస్థలో క్లీత్ ప్రతినిధిగా పనిచేస్తున్నాడు. అతనికి పెళ్ళయింది, నలుగురు పిల్లలున్నారు, కాని తను వ్యాపారం పనులమీద తిరుగుతున్నప్పుడు మరో స్త్రీతో రహస్య సంబంధం ఏర్పరచుకున్నాడు. నన్ను చూడటానికి వచ్చినప్పుడు అతడు అల్లెర్చుంగా చిరుబురులాడుతూ కనిపించాడు. నిద్రమాత్రలు వాడకుండా అతనికి నిద్రపట్టేది కాదు. అతనికి రక్తపుపోటు ఎక్కువగా ఉంది, అంతేకాక లోలోన అనేక రకాల బాధలున్నాయి, వాటిని డాక్టర్ నయం చేయలేకపోయాడు. దానికితోడు అతను విపరీతంగా తాగడం మొదలుపెట్టటంతో పరిస్థితి మరింత దరిద్రంగా తయారైంది.

దీనికంతటికి కారణం అతనిలో అతనికి తెలియకుండా గుప్తంగా ఉన్న అపరాధ భావన అని మేం వేగంగానే కనుక్కున్నాం. అతను పుట్టిపెరిగిన ధార్మిక వాతావరణం అతని సుషుచేతనాత్మక మనసుపై గాధంగా ముద్రవేసింది. అది అతను తన పెళ్ళప్పుడు చేసిన ప్రమాణాల పవిత్రతపై బలమైన ఒత్తిడిని తెచ్చింది. అయినా అతను ఎడతెగకుండా భయంకరంగా వాటిని అతిక్రమించాడు. తన అపరాధమనే గాయాన్ని

నయం చేసుకునే వ్యర్థప్రయత్నంలో, అతను మితిమించి తాగాడు. ఒక రోగి తన భయంకరమైన శారీరక బాధలు తగ్గించుకునేందుకు మార్పిన్న, కోడీన్సు తీసుకునేటట్లు, తన మనసులోనీ బాధ లేదా గాయం కోసం అతను అల్ఫాల్ తీసుకోసాగాడు. ‘అగ్నిలో ఆజ్యం పొయ్యాడం’ అనే ఒక పాతకథ అది!

వీరణ - నీయం కషణం

అతని మెదడు ఎలా పనిచేస్తోందో నేను వివరించాను, ఆ వివరణను అతను విన్నాడు. అతను తన సమస్యని ఎదుర్కొన్నాడు, దానిని జాగ్రత్తగా ఆలోచించాడు, తన ఆక్రమ సంబంధాన్ని వదులుకోవాలన్న నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. తను తాగటం ప్రారంభించటం, తప్పించుకోటానికి తను చేసిన అచేతన ప్రయత్నంగా అతను గుర్తించాడు కూడా. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న రహస్యకారణాన్ని నిర్మాలించాలి. అప్పుడే అతనికి నయం కావటం మొదలవుతుంది.

అతను రోజుకి మూడుసార్లు ఈ ప్రార్థన ద్వారా తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ప్రభావితం చేయాలని అనుకున్నాడు :

నా మనసు శాంతి, హుందాతనం, సమతోల్యం, సమతాస్థితితో నిండి ఉంది.
భగవంతుడు చిరువుర్వ నవ్వుతూ నాలోని పరచుకున్నాడు, వికమిస్తున్నాడు. నేను
గతం, వరమానం, భవిష్యత్తులలో దేనికి భయపడను. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు
యొక్క అపారమైన మేధ నన్న ముందుకు తీసుకువెళ్తుంది, మార్గస్థిరేశకత్వం
వహిస్తుంది, అన్ని విధాలా నేత్రపుం వహిస్తుంది.

నేను ప్రతీ పరిస్థితిని నమ్మకం, హుందాతనం, శాంతి, ఆత్మవిశ్వాసంతో
ఎదుర్కొటాను. నేను ఇప్పుడు పూర్తిగా నా అలవాటుని వదిలించుకున్నాను. నా
మనసు నిండా శాంతి, స్వేచ్ఛ, సంతోషం ఉన్నాయి. నన్న నేను క్షమిస్తాను,
అప్పుడు నేను క్షమించబడతాను. శాంతి, సంయమనం, ఆత్మవిశ్వాసం నా
మనసుని పరిపాలిస్తాయి.

అతను ఈ ప్రార్థనని మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తున్నప్పుడు, తను ఏం చేస్తున్నదీ ఎందుకు
చేస్తున్నదీ అతనికి పూర్తిగా తెలిసింది. అతనేం చేస్తున్నదో అతనికి తెలియడంవలన,
అది అవసరమైన నమ్మకాన్ని, విశ్వాసాన్ని కలిగించింది. అతను ఆ వాక్యాలని బయటకి
గట్టిగా, తాపీగా, ప్రేమపూర్వకంగా, అర్థవంతంగా అంటున్నప్పుడు, అవి అతని
సుప్తచేతనాత్మక మనసులోకి క్రమంగా దిగుతాయి. విత్తనాలలగా, ఆయా మొక్కల్లా
ఎదుగుతాయి. అతని చెవులు శబ్దాన్ని విన్నాయి, నయంచేసే పదాల తరంగాలు అతని
సుప్తచేతనాత్మక మనసుని చేరాయి, అతనికి సమస్యలను సృష్టించిన వ్యతిరేకార్థక
మానసిక ధోరణలను అన్నిటినీ తుడిచివేస్తాయి. వెలుతురు చీకటిని పారద్రోలుతుంది.

నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచన, వ్యాఖ్యానికి ఆలోచనను నాశనం చేస్తుంది. ఒక నెలలోనే ఆతను పూర్తిగా మారిపోయాడు.

జ్యోతిష్మాత్మికరస్తులించేడం

మీరు తాగుడు లేదా మారకద్రవ్యాలకు అలవాటుపడి ఉంటే, మీరా విషయాన్ని ఒప్పుకోండి. తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నించవద్దు. చాలామంది తాగుబోతులుగానే ఉండిపోతారు, ఎందుకంటే వాళ్లా విషయాన్ని ఒప్పుకోరు.

మీ రోగం ఒక అస్థిరత, మీలో ఉన్న ఒక భయం. మీరు జీవితాన్ని ఎదురుచ్చోడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. మీరు మద్యం తీసుకోవటం ద్వారా మీ బాధ్యతలనుంచి తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఒక తాగుబోతుగా మీకు ఒక స్వతంత్రచిత్రం ఉండదు. అది మీకుండిని మీరు అనుకోవచ్చు. మీకు నిర్ణయం తీసుకునే స్వేచ్ఛ ఉందని మీరు గొప్పలు చేసుకోవచ్చు కూడా.

మీరు తాగుడు అలవాటుకి బానిస అయివుండి, ధైర్యంగా “నేనిక మద్యాన్ని ముట్టును,” అని ప్రకటించినా, ఆ ప్రకటనని నిజం చేసే శక్తి మీలో ఉండదు. దానికి కారణం, ఆ శక్తి ఎక్కడుండో గుర్తించటం మీకు తెలియదు కనక.

మీకోసం మీరే తయారుచేసుకున్న ఒక మానసిక క్లైండులో మీరు జీవిస్తున్నారు. మీరు మీ నమ్మికాలు, అభిప్రాయాలు, శిక్షణ, పర్యావరణ ప్రభావాలతో బంధింప బడిఉన్నారు. చాలామందిలా, మీరు కూడా అలవాటుకి బానిస. మీరు ఏ విధంగా మీ ప్రతిచర్యను చేస్తారో, అలా చెయ్యడంకోసం మీరు ఒక నియమంలో ఉంచబడతారు.

స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచనని తయాగచ్చేసుకోవేడం

మీరు మీ మనస్తత్వంలో స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచనని, మానసికశాంతిని ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా, అవి మీ సుప్తచేతనలోని లోతులకు చేరేటట్లు చూడగలరు. సుప్తచేతనాత్మక మనస్సు ఎంతో శక్తివంతమైనది, అందుకే అది మద్యం తాగాలన్న ఆలోచననుంచి మిమ్మల్ని విముక్తులని చేస్తుంది. ఆ సమయంలో, మీ మెదడు ఎలా పనిచేస్తుందన్న ఒక కొత్త అవగాహనని మీరు సాధిస్తారు. మీరు మీలోనే ఉన్న అపారమైన సాధన సామగ్రిని కనుక్కుంటారు, దాని ద్వారా మీరు మీ మాటలలో ఉన్న నిజాన్ని నిరూపించగలుగుతారు.

విశ్వేషక్క, రాత్రం న్యాయం బ్రాంయం

ఒక వినాశకరమైన అలవాటునుంచి స్వేచ్ఛ సంపాదించుకోవాలన్న తీవ్రమైన

కోరికగాని మీకుంటే, ఏజైషన్కూరాతం మీకు నయం అయినట్టే లెక్క చెడు అలవాటుని వదిలించుకోవాలన్న మీ కోరిక, ఆ అలవాటుని కొనసాగించటానికి, మీకున్న ఆవసరం కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే, పూర్తి స్వేచ్ఛ కేవలం ఒక అడుగుదూరంలోనే ఉందని తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోతారు.

మీ మెదడులో ఎటువంటి ఆలోచనను లంగరువేసినప్పటికీ, ఆ ఆలోచనను మీ మెదడు పెంచుతుంది, వికసింపజేస్తుంది. మనసుని స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచన, (అంటే, వినాశకరమైన అలవాటునుంచి విముక్తి) మానసిక శాంతిపైన కేంద్రీకరించండి. ఈ కొత్త దిశలైనే మీ ధ్యానాన్ని నిలిపి ఉంచండి. అలా చేయటం వలన, మీరు కొన్ని భావనలను ఉత్సవుం చేస్తారు, అవి క్రమేపీ స్వేచ్ఛాభావాలవేపు, మానసికశాంతివేపు వ్యాపించి వాటిని గ్రహిస్తాయి. ఏ ఆలోచనానైనా మీరు ఈ విధంగా భావావేశపూరితంగా చేసినప్పుడు, దానిని మీ సుప్తచేతనాత్మక మును గ్రహించి, అది నెరవేరెటట్లు చేస్తుంది.

ప్రత్యుమ్మాయి సియెమ్ (Laws of Substitution)

మీ కష్టాలనుంచి కూడా మీకు ఏదో మంచి జరుగుతుందని తెలుసుకోండి. మీరు పడ్డ కష్టాలు వ్యధాకావు. అయితే, కష్టాలు పడుతూ ఉండిపోవటం ఒక తెలివిమాలిన పని.

మీరు తాగుబోతుగా ఉండిపోతే, అది మానసికంగా, శారీరకంగా మీరు కృతించిపోవటానికి దారితీస్తుంది. మీ సుప్తచేతనకున్న శక్తి మీకు అసరానిస్తుందన్న విషయం తెలుసుకోండి. మీరు మానసికంగా నిరాశలో కూరుకుపోయిందవచ్చు, అయినా మీరు భావిలో కలిగే స్వేచ్ఛ యచ్చే ఆనందాన్ని ఊహించుకోండి.

దీనినే ప్రత్యుమ్మాయి నియమం అని అంటారు. మీ కల్పన మిమ్మల్ని సారాసీసా దగ్గరకి తీసుకెళ్లింది. దానిని ఇప్పుడు మిమ్మల్ని స్వేచ్ఛ, మానసిక శాంతి దగ్గరకి తీసుకొనివెళ్లనీయండి. మీరు కొద్దిగా బాధపడవచ్చు, కాని అది ఒక నిర్మాణాత్మకమైన ప్రయోజనం కోసం. మీరా బాధని ప్రసవవేదనలో ఒక పిల్లకి జన్మనిచ్చే తల్లిలా ఓర్చుకోండి, మీ సుప్తచేతన సంయునానికి జన్మనిస్తుంది.

ఎంచ్చుపేనీ వ్యేసనానికి కార్యాథ

తాగుబోతుతనానికి అసలైన కారణం - వ్యతిరేకమైన, వినాశకరమైన ఆలోచనలు - మానవులు ఎలా ఆలోచిస్తారో, అలాగే తయారవుతారు వారు. తాగుబోతులో తీవ్రమైన న్యాసతాభావం, అసమగ్రత, నిరాశ, వైఫల్యం ఉంటాయి. తరచూ

వీటితోపాటు అంతర్గతంగా తీవ్రమైన శత్రువుం ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి తన తాగుడుకి లక్ష్మీన్ని సాకులు చెపుతాడు. కానీ వాస్తవంలో దాని ప్రధానకారణం ఆ వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనా ప్రపంచంలో ఉంటుంది.

అధ్యాత్మమైన మానసిక అడ్జోగ్యాలు

మొదటి అడుగు : ఛిరంగా ఉండండి, మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి, అచేతనత్వం, మగతలోకి వెళ్లండి, ఇలా సదలించిన, శాంతియుత, గ్రహణశీల స్థితిలో, మీరు రెండో అడుగుకు సిద్ధమవుతుంటారు.

రెండో అడుగు : ఏదైనా ఒక చిన్న వాక్యాన్ని తీసుకోండి, అది సులువుగా, జ్ఞాపకం ఉంచుకోడానికి వీలుగా ఉండాలి. దానిని ఒక జోలపాటలూ మళ్ళీమళ్ళీ అనంది. “సంయమనం, మానసిక శాంతి ఇప్పుడు నావి, నేను వాటికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను,” అన్న వాక్యాన్ని వాడండి. మీ మనసు అటూఇటూ పోకుండా ఆపటానికి, దానిని బయటకు గడ్డిగా చదవండి, లేదా దానిని మనసులోనే అనుకునే ఉప్పుడు, దాని ఉచ్చారణకు అనుగుణంగా మీ పెదాలను, నాలికను కదపండి. అది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోకి ప్రవేశించటానికి సాయపడుతుంది. దీనిని ఓ అయిదు నిమిషాలపాటు లేదా ఇంకా ఎక్కువసేపు చెయ్యండి. ఒక లోతైన భావనాత్మక ప్రతిక్రియ మీకు లభిస్తుంది.

మూడో అడుగు : నరిగ్గా నిద్రపోడానికిముందు, సుప్రసిద్ధ జర్మను కవి జోహన్ వాన్ గఢే చేసినట్లు చేయండి, మీతో ఒక స్నేహితుడో, లేక మీరు ప్రేమించినవారో ఉన్నట్టు ఊహించండి. మీరు కళ్లు మూసుకుని ఉన్నారు, మీ శరీరాన్ని సదలించారు, ప్రశాంతంగా ఉన్నారు. మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తి లేదా స్నేహితుడు మీ కాల్పనిక జగత్తులో ఉన్నాడు, ఆ వ్యక్తి మీతో, “అభినందనలు!” అని అంటాడు.

ఆ వ్యక్తి చిరునవ్యని మీరు చూస్తారు, అతని గొంతు వింటారు. మానసిక రూపంలో అతని చేతిని స్పృశిస్తారు. ఇదంతా స్పృష్టంగా, వాస్తవంగా ఉంటుంది. ‘కంగ్రాట్యులేపన్స్’ అనే పదం సంపూర్ణ స్వేచ్ఛని సూచిస్తుంది. మీకు సంతృప్తిని కలిగించే మీ సుప్తచేతనాత్మక ప్రతిచర్య దోరికేదాకా, దానిని మళ్ళీమళ్ళీ వినండి.

చేస్తునే ఉండండి

భయం మీ మనసు తలుపుని తట్టినప్పుడు, లేదా వివారం, ఆందోళన, సందేహం మీ మనసును దొలుస్తున్నప్పుడు - మీరు మీ లక్ష్మీన్ని, స్వప్నాన్ని చూస్తాండండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న అనంతమైన శక్తి గురించి

ఆలోచించండి, అది మీ ఆలోచననీ, కల్పననీ ఉత్సత్తు చేయగలదు. అది మీకు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, శక్తిని, ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. చేస్తానే ఉండండి, పట్టి విడవకండి - తెల్లవారేదాకా, చీకటి పారిపోయేదాకా!

ଶ୍ରୀ ଆଲ୍ଲିଚ୍‌ନାଥକୁମାର ସହ୍ଯକିଂପଠି

1. సమాధానం సమస్యలోనే ఉంది. ప్రతీ ప్రవులోనూ సమాధానం ఉంటుంది. మీరు దానిపై భరోసా, విశ్వాసం ఉంచి పిలిచినప్పుడు, అపారమైన జ్ఞానం మీకు ప్రతిచర్యను ఇస్తుంది.
 2. అలవాటు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క చర్య. మీ జీవితంపై అలవాటు ఎంతో ప్రభావం చూపుతుంది. అలవాటు మీ జీవితాన్ని శాసిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనకున్న అద్భుతమైన శక్తికి దీనికి ఏంచిన ఉదాహరణ వేరే ఏదీ లేదు. మీరు మీ అలవాటుకి బాసినా.
 3. ఒక అలోచని లేదా చర్యని మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తుంటే అది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక సమూహా అయి క్రమేషీ యాంత్రికంగా మారుతుంది. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో అలవాటు నమూనాలను అలా ఏర్పరుచుకుంచారు.
 4. ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ మీకుంది. మీరో మంచి అలవాటునో లేదా చెడ్డ అలవాటునో ఎంచుకోవచ్చు. ప్రార్థన ఒక మంచి అలవాటు.
 5. మీరు మీ చేతనాత్మక మనసులో నమృకం ఉంచి ఏ మానసిక చిత్రాన్ని ఊహించినా, దానిని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సాధించిపెడుతుంది.
 6. మీ లక్ష్యస్థాధనకీ, విజయం సాధించటానికి ఉన్న ఒకే ఒక ప్రతిబంధకం మీ సాంత ఆలోచన, లేదా మానసిక చిత్రమే!
 7. మీ ధ్యానం చెదిరినప్పుడు, మీ మంచి గురించి, లక్ష్యం గురించి ఆలోచిస్తూ దానిని వెనక్కి తీసుకురండి. దీనిని ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి. మనసుని క్రమశిక్షణలో ఉంచడం అని దీనిని అంటారు.
 8. మీ చేతనాత్మక మనసు ఒక కెమరా, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిలోని ఒక సున్నితమైన పలక, దానిమీద మీరు మీ చిత్రాన్ని ముద్దిస్తారు.
 9. ఏ వ్యక్తిగానో వెంటాడే దురదృష్టం ఒకటీ ఉంది, అదే భయం గురించి మనసులో మళ్ళీమళ్ళీ ఆలోచించడం. మీరు ఏ పనిని ప్రారంభించినా దానిని విజయపంతంగా, దేవుడు ఆదేశించిన క్రమంలో, పూరిచేసానని గ్రహించబందారూ ఆ దురదృష్టాన్ని

- పారద్రోలండి. అంతా సుఖాంతమవుతుందని ఊహించండి, నమ్మతూ దానిని కాపాడండి.
10. మీరు ఒక కొత్త అలవాటు చేసుకునేముందు అది అవసరమని మీరు నమ్మాలి. చెడు అలవాటుని వదిలించుకోవాలన్న మీ కోరిక, ఆ అలవాటుని కొనసాగించా లనుకుంటున్న మీ కోరిక కన్నా ఎక్కువైతే, మీరు అప్పబికే ఏబైభక్క శాతం నయం కాబడ్డారు.
 11. మీరు మీ ఆలోచనల ద్వారా మానసికంగా వాటిలో పాలుపంచుకోనంత కాలం ఇతరులు మీ గురించి అనే మాటలు మిమ్మల్ని బాధించవు. మీ లక్ష్యం శాంతి, సామరస్యం, సంతోషం. మీ లక్ష్యంతో మీరు ఏకం అవండి, మీ జగత్తులో మీరే మేధావి!
 12. అతిగా తాగటం తప్పించుకోడానికి ఒక అసంకల్పిత చర్య, మద్యపాన వ్యసనానికి కారణం వ్యతిరేకమైన వినాశకరమైన ఆలోచనలలో ఉంది. స్నేచ్ఛ), హుందాతనం, పరిపూర్వక గురించి ఆలోచిస్తూ, విజయం సాధించటంలోని ద్రీల్ని అనుభవించండి.
 13. ఎందరో తాగుబోతులుగా ఉండిపోవడానికి కారణం, తమకు ఆ సమస్య ఉందని వాళ్లు ఒప్పుకోకపోవడమే.
 14. మిమ్మల్ని తన బానిసత్యంలో ఉంచి, మీరు స్వతంత్రంగా చర్యలు తీసుకోకుండా మీకు నిరోధం కలిగించిన మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క నియమం మీకు స్నేచ్ఛని, సంతోషాన్ని కలగజేస్తుంది, దానిని మీరు ఎలా వాడుకున్నారనే దానిపై అది ఆధారపడి ఉంది.
 15. మీ కల్పనే మిమ్మల్ని మద్యంసీసా వరకు తీసుకెళ్లింది, ఇప్పుడు మీరు స్వతంత్రు లని ఊహించుకోండి, దానిని మిమ్మల్ని స్వతంత్రం వేపు తీసుకెళ్లనీయండి.
 16. మద్యపాన వ్యసనానికి అసలు కారణం - వ్యతిరేకమైన వినాశకరమైన ఆలోచన. ఒక వ్యక్తి తన హృదయం (సుప్తచేతనాత్మక మనసు)లో ఎలా ఆలోచిస్తాడో, అతను అలాగే ఉంటాడు.
 17. మీ మనసు తలుపుని భయం తట్టినప్పుడు, భగవంతునిలోని విశ్వాసం, అన్ని మంచి విషయాలలో మీకు ఉన్న విశ్వాసాన్ని తలుపు తెరవనీయండి.

19

భీమాస్నివేరదిలీంచుకు సుప్తచేతనాత్మక మనసుము వాడెటం ఎలా

నర విద్యార్థులలో ఒకరిని తన వృత్తినిపుణుల సంస్కర్య యొక్క వార్షిక విందునాడు ఉపస్థితించమని అహస్వినించారు. అతను నాతో తను వెయ్యిమంది ముందు - అదీ తన రంగంలో ప్రసిద్ధి చెందిన కొందరిముందు - మాటల్లడాలంటే చాలా భయం వేస్తోందని అన్నాడు. అతడు తన భయాన్ని ఇలా అధిగమించాడు : ఎన్నో రాత్రులు అతను తన కర్మలో ప్రశాంతంగా ఓ ఐదునిమిఖాలపాటు కూర్చున్నాడు. తనకు తాను తాపీగా, నెమ్ముగిగా, సానుకూలంగా చెప్పుకున్నాడు :

నేను ఈ భయాన్ని జయించడలచుకున్నాను. నేను హుందాగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో మాటల్లడతాను. నేను ప్రశాంతంగా విక్రాంతి తీసుకుంటున్నాను.

ఈ విధంగా అతను తన మనసులో ఒక స్థిరమైన నియమాన్ని ఉంచి, దానిచేత పనిచేయించాడు. సమయం వచ్చినప్పుడు, అతడు తన భయాన్ని అధిగమించాడు, ఉపన్యాసాన్ని విజయవంతంగా ఇచ్చాడు.

సుప్తచేతనాత్మక మనసు సూచనలను సులువుగా గ్రహిస్తుంది. అది సూచన ద్వారా నియంత్రించబడుతుంది. మీరు మీ మనసుని స్థిరంగా ఉంచి, విక్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, మీ చేతనాత్మక మనసులోని ఆలోచనలు సుప్తచేతనలోకి ఇంకుతాయి. ఈ ప్రక్రియ ద్రవాభిసరణ (Osmosis) లాటిది. ఇందులో సూక్ష్మరంద్రాలు కల సన్నని పొర ద్వారా విద్దియుట్డు ద్రవాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోతాయి. ఈ సానుకూల విత్తనాలు లేదా ఆలోచనలు సుప్తచేతన పరిధిలో ఇంకినప్పుడు, అవి పెరిగి అయి రకాల పంటలనిస్తాయి, మీరు ప్రశాంతంగా హుందాగా ఉంటారు.

జనం యొక్క అతిగొప్ప చీత్తువు

భయం జనం యొక్క అతిగొప్ప శత్రువు అని అంటారు. వైఫల్యం, అనారోగ్యం, బలహీనమైన మానవసంబంధాల వెనక భయం ఉంది. లక్షల కోట్లమంది జనం, గతం, భవిష్యత్తు, వృద్ధాయ్యం, అవివేకం, మరణానికి భయపడతారు. కాని భయం

అనేది కేవలం మీ మనసులోని ఒక ఆలోచనే! అంటే, మీరు మీలోని ఆలోచనలకే భయపడుతున్నారని ఆర్థం.

తనతో ఆడుకునే పిల్లాడు తన మంచంకింద భూతం ఉందని, అది రాత్రి తనని కబళించివేస్తుందని తనతో అన్నప్పుడు ఆ బాలుడు భయంతో పిడవకట్టుకునిపోతాడు. కానీ వాడి తండ్రి దీపం వెలిగించి భూతం లేదని చూపించినప్పుడు, ఆ పిల్లాడు భయంనుంచి విముక్తుడవుతాడు. నిజంగా ఆ భూతం అక్కడ ఉందేమానన్న ఆ పిల్లవాడి మనసులోని భయం అఱువు అఱువూ నిజమే! తన మనసులోని తప్పుడు ఆలోచనలోంచి బయటపడతాడు. అతను భయపడింది ఎక్కుడాలేదు. ఇదే విధంగా, మీలోని చాలా ఆలోచనలు యథార్థం కావు. అవన్నే కేవలం దుష్టుడల సమ్మేళనం, నీదలు వాస్తవం కావు.

మీరు దేసిక్కణే భయపడతారో ఆ ఏనే చెయ్యండి

“మీరు ఏ పని చెయ్యడానికి భయపడతారో, ఆ పని చెయ్యండి. దానితో భయం నిశ్చయంగా మరణిస్తుంది,” అని పందొమ్మిదవ శతాబ్దపు సుప్రసిద్ధ వేదాంతి, కవి రాల్ఫ్ వాల్ట్ ఎమర్సన్ అంటాడు.

ఒకప్పుడు నేను శ్రోతల ముందు నిల్చుని మాట్లాడాలన్న ఆలోచనకే చెప్పలేని భయంతో పణికిపోయాను. నేను ఈ భయంకరమైన భయానికి లొంగిపోతే, మీరీ పుస్తకం ఇప్పుడు చదవగలిగేవారు కాదని, నేను నేర్చుకున్న సుష్టుచేతనాత్మక మనసు పనిచేసే రీతులను మీకు వివరించగలిగేపాడిని కాదని నా నమ్మకం.

ఈ భయాన్ని అధిగమించడానికి నేను అనుసరించిన మార్గం. ఎమర్సన్ సలహాని పాటించడమే! లోలోపల భయంతో పణికిపోతూనే, నేను శ్రోతల ముందుకి వెళ్లాను. మాట్లాడాను. త్రమక్రమంగా నాలోని భయం తగ్గిపోయింది, చివరకి నేను చేస్తున్న పనిలో నాకు ఆనందం లభించసాగింది. అంతేకాదు, నేను మాట్లాడేందుకు అపకాశాలు మళ్ళీ ఎప్పుడొస్తాయా అని ఎదురుచూడసాగాను. నేను ఏ పనిని చెయ్యడానికి భయపడ్డానో, దాన్నే చెయ్యసాగాను, అలా చెయ్యడంవలన భయం తాలూకా మరణం నిశ్చయంగా జరిగింది.

మీరు మీ భయాలని జయిస్తానని సానుకూలమైన ప్రకటన చేసినప్పుడు, మీ చేతనాత్మక మనసులో ఒక స్థిరమైన నిర్మయానికి వచ్చినప్పుడు, మీరు సుప్తచేతనకున్న శక్తిని విడుదల చేస్తారు, అది మీ ఆలోచనాప్రయుత్తికి అనుగుణంగా స్పృందిస్తూ ప్రవహిస్తుంది.

బంగస్టలం హీమన్ని భీయాన్ని వెళ్లగిట్టటపెటా

ఇంతకమందు ఒక అధ్యాయంలో, జెనెట్ ఆర్, కేసుని మీకు చివరించాను. అ యువతి ఒక ఓపెరా గాయకురాలు, ఆమెకి స్టేజి అంటే ఉన్న భయంవలన ఆమె వృత్తి జీవితం పక్కకు మళ్ళింది. ఒక సంగీతాటకంలో ఆమె చేత ఒక ప్రధానపాత్ర ధరింపచేయాలని అనుకుని ఆమె పాట ఎలాగుంటుందో విందామని ఆమెని ఆహ్వైనించారు. జయం సాధించటానికి ఇది తన ఆఖరు అవకాశంగా ఆమెకి అనిపించింది. అయినా ఆమెకు రంగస్టలంమీదున్న భయం అంతే శక్తిపంతంగా ఉంది. ఆ భయాన్ని తను పారద్రోలేకపోతే, తను మరోసారి ఓటమిపాలవుతానని ఆమెకి తెలుసు. తన భయాన్ని దూరం చేసుకోవటంకోసం ఆమె ఏకాంతంగా తన గదిలో కూర్చుంది. శరీరాన్ని, మనసునీ సదలించింది. తన సుష్టుచేతనాత్మక మనసుని లోబరచుకున్న భయమనే సూచన మీదకు దాడిచేసేందుకు, ఆమె తాపీగా, నెమ్మిగా, భావేధేగంతో, “నేను ఎంతో బాగా పాడతాను. నేను ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉన్నాను,” అని అనసాగింది.

ఆమె ఆ వాక్యాలని ఐదునుంచి పదిసార్లు తను కూర్చున్న ప్రతీసారీ పునరుచ్చరించేది. ఒక వారం తరవాత ఆమెకి ఆత్మవిశ్వాసం కలిగింది. సమయం వచ్చినప్పుడు ఆమె ఒక అధ్యాత్మమైన ఆడిషన్ ని ఇచ్చింది.

మీ పరిస్థితిలో ఈ పద్ధతిని అనుసరించి, దానిని మనస్ఫార్టిగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో చేస్తే, భయం తాలూకా మరణం తథ్యం.

జింఖా రులంచి భీయం

నా దగ్గరకి తరచుగా దగ్గర్లోనే ఉన్న విశ్వవిద్యాలయంనుంచి విద్యార్థులు వస్తుంటారు. వాళ్లలో చాలామంది నాకు చెప్పే ఫిర్యాదు పరీక్షలలో వాళ్లకొచ్చే మతిమరపు గురించి. వాళ్లందరూ నాకు అదే విషయం చెప్పారు : “నాకు పరీక్షకు ముందు అంతా తెలుసు, పరీక్ష అయాక నాకు అన్నిటి సమాధానాలూ తెలుసు. కాని నేను క్లాసురూములో పరీక్షాపత్రం చూస్తున్నప్పుడు, నా బుర్ర పూర్తిగా భాళీ అయిపోతుంది!”

మనలో చాలామందికి ఇటువంటి అనుభవమే ఎదురవుతుంటుంది. దానికి విపరణ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు యొక్క ప్రధాన నియమాలలో ఉంటుంది. మనం దేనిపై మన ధ్యానాని అంతా పూర్తిగా ఉంచుతామో, ఆ ఆలోచన రూపం దాలుస్తుంది. ఈ విద్యార్థులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి ధ్యాన అంతా వైఫల్యంవేపు ఉంటోందన్న విషయాన్ని గ్రహించాను. సుష్టుచేతనాత్మక మనసు ఓటమికి రూపంకల్పించి, దానిని

నిజం చెయ్యటం దాని ఫలితమే! ఓటమికి భయపడటమనేదే ఓటమియొక్క అనుభవాన్ని తాత్యాలికంగా మతిమరపు కలగజేయటం ద్వారా సృష్టియైంది.

పీలా బి. అనే ఒక వైద్య విద్యార్థిని తన క్లాసులో ఎంతో తెలివైనది. అయినా రాత పరీక్షలు, మాఫిక పరీక్షలప్పుడు, అతిసులువైన ప్రశ్నలకు కూడా సమాధానాలు చెప్పేలేకపోయేది. నేను దానికి కారణం ఏమిటో వివరించాను. పరీక్షలకు చాలారోజుల ముందునుంచే ఆమె తను బాగారాయిలేనేమో, సమాధానాలు చెప్పేలేనేమో అని ఆలోచిస్తూ అందోళన చెందుతుందేది. ఈ వ్యక్తిరేకమైన ఆలోచనలు ఆమెలో భయాన్ని ప్రేరించించేవి.

భయం అనేది ఒక శక్తివంతమైన భావం, ఆ భావంతో కప్పబడిన ఆలోచనలు సుప్తచేతనాత్మక మనసులో సాకారమవుతాయి. మరో మాటలో చెప్పాలంటే ఈ యువ విద్యార్థిని తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని తనని ఫెయిల్ చెయ్యమని కోరుతోంది, ఆచ్చంగా అదే జరిగింది, ఆమె పరీక్షలు తప్పుతోంది. పరీక్ష రోజున ఆమె అన్నీ మరచిపోతుంది.

ఆమె తన భీయాన్ని ఎలా ఎట్లించుకుంటాడు

పీలా తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు వసివేసే తీరుని అభ్యయనం చేసినప్పుడు, అది జ్ఞాపకశక్తి ఖజానా అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుంది. వైద్యంలో శిక్షణ పొందుతున్న సమయంలో తాను విన్నదీ చదివినదీ అంతా అందులో నిర్దిష్టంగా రికార్డు చెయ్యబడి ఉంది. అంతేకాక, సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి స్పృహించే గుణం, ప్రతిచర్య చేసే గుణం ఉండని తెలుసుకుంది. దానితో సాన్నిహిత్యం కలిగిఉండటానికి మార్గం ప్రశాంతంగా అత్మవిశ్వాసంతో, రిలాక్ష్ణ్యంగా ఉండడమే!

ప్రతిరోజూ పొద్దున్నా, రాత్రి ఆమె తను అద్భుతమైన రికార్డుని సాధించినందుకు తన తలిదండ్రులు తనను అభినందిస్తున్నట్లు ఊహించుకునేది. తన చేతుల్లో వాళ్ళ తనను అభినందిస్తూ రాసిన ఉత్తరం ఉండని కల్పన చేసేది. ఈ సంతోషకరమైన ఫలితం గురించి ఆలోచిస్తూన్నప్పుడు ఆమెకు లోలోపల దానికి అనుగుణమైన ప్రతిస్పందన, ప్రతిక్రియ లభించసాగాయి.

ఎడతెగని ఈ ప్రేరణ వలన ఎంతో తెలివైన, అత్యంత శక్తివంతమైన సుప్తచేతన అధికారం తీసుకుంటుంది. అది ఆమె చేతనాత్మక మనసుకి ఆ ప్రకారం ఆదేశం జారీ చేస్తుంది. ఆమె అంతిమ పరిణామాన్ని ఊహించేది, దానితో తన కలని సాకారం చేసుకోణానికి అవసరమైన సాధనాలను సమకూర్చుకునేది. ఈ పద్ధతిని అవలంబించాక, మిగిలిన పరీక్షలు పాసపడటం ఆమెకి ఎటువంటి ఇబ్బందీ కలగలేదు. ఆమె సుప్త

చేతనాత్మక మనసులోని ఆత్మగత వివేకం ఆమెపై అధికారం తీసుకుని అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించేలా ఆమెని బలవంతపెట్టింది.

శిబి భయం

పదేశ్జ వయస్పుడు ప్రమాదవశాత్మక నేను ఒక స్విమ్యూగ్ పూల్లో పడ్డాను. నేనెప్పుడూ ఈత నేర్చుకోలేదు. చేతులు ఆడించాను, కాని ప్రయోజనం లేకపోయింది. నీళ్ళో మునిగిపోతున్నానని అనిపించింది. నల్లటి నీళ్లు నా చుట్టూ కమ్ముకోవటం నాకింకా జ్ఞావకం ఉంది. నేను ఊపిరిపీట్టుకోడానికి ప్రయత్నించాను, కాని నా నోరు నీటితో నిండిపోయింది. చివరిక్షణంలో మరో కుర్రాడు నేను పదుతున్న అవస్థని గమనించాడు. వాడు నీళ్లల్లోకి దూకి నన్ను బయలుకి లాగాడు. ఈ అనుభవం నా సుష్టుచేతనాత్మక మనసులోకి దిగింది. దాని ఫలితంగా ఎన్నో సంవత్సరాలు నేను నీళ్లంటే భయవడసాగాను.

అప్పుడు ఒకనాడు ఈ ఆర్థంపర్థంలేని నా భయం గురించి ఒక తెలిపైన పెద్ద మానసిక శాస్త్రవేత్తకు చెప్పాను.

“స్విమ్యూగ్ పూల్ కి వెళ్ల,” అని నాతో అన్నాడాయన. “నీళ్లకేసి చూడు. అది కేవలం ఒక రసాయనిక మిత్రమం, అందులో ప్రైమ్ జన్ రెండు పరమాణువులు, ఆక్సిజన్ ఒక పరమాణువు ఉంటాయి. దానికంటూ ఏ కోరికా లేదు, జాగరూకత కూడా లేదు. కాని ఆ రెండూ నీకున్నాయి.”

నేను తలాడించాను, ఆయన మాటలు ఎక్కడికి దారితీస్తున్నాయా అని ఆలోచిస్తూ.

“నీళ్లు క్రియారహితమని, అవి నిన్ను ఏం చెయ్యలేవని, ఒకసారి సువ్వు తెలుసుకున్నాక,” అంటూ ఆయన చెప్పసాగాడు, “గట్టిగా దృఢమైన గౌంతుతో ఇలా అను : ‘నేను నీ మీద విజయం సాధిస్తాను. నా మనసుకున్న శక్తులద్వారా నేను నీపై విజయం సాధించగలను.’ అలా అన్నాడు, నీళ్లలోకి వెళ్ల. ఈదటం ఎలాగో నేర్చుకో. విజయం సాధించడానికి నీలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తులను ఉపయోగించు.”

ఆయన చెప్పినట్టే చేశాను. నేనొకసారి ఒక కొత్త మానసిక వైఖరిని అవలంబించాడ, సర్వశక్తివంతమైన సుష్టుచేతన తన ప్రతిక్రియ చూపించింది, నాకు బలం, ఆత్మవిశ్వాసం, నమ్మకాన్ని ఇచ్చింది. దానిమూలంగా నేను భయాన్ని అధిగమించగలిగాను, నేను నీటి మీద విజయం సాధించగలిగాను. ఈనాడు నేను ప్రతి ఉదయం ఆరోగ్యం కోసం, ఆనందం కోసం ఈతకి వెళ్లంటాను. మీ మీద నీళ్లకి అధివత్యం ఇప్పట్టి, గుర్తుంచు కోండి, నీటికి మీరే యజమాని!

ఏర్పైనా ఒక గ్రుష్టేకపైన భయాన్ని పోగింట్టుకోవడానికి ఒక బ్యాంక్ గ్రులైమ్

వేలమంది జనానికి నేను వేదికపై నా ఉపన్యాసాల ద్వారా భయాన్ని ఎలా ఓడించాలో చెపుతూ ఒక ప్రక్రియ గురించి మాటల్లాడాను. అది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దానిని ప్రయత్నించండి!

మాటవరసకు మీకు ఈదటం అంటే భయం అనుకోండి. రోజుా మూడు నాలుగుసారల్లు ఐదు లేదా పది నిముషాలపాటు ఫీరంగా కూర్చోవడం మొదలుపెట్టండి, మిమ్మల్ని మీరు గాధమైన ఒక విరామస్థితిలో ఉంచుకోండి. ఇప్పుడు మీరు ఈదుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. మానసిక రూపంలో మీరు ఈదుతుంటారు. మానసికంగా మీరు నీళ్ళల్లో ఉన్నారు. చల్లని నీటి స్వర్గ మీకు తెలుస్తోంది, మీరు కాళ్ళా చేతులూ కదులుతున్న అనుభూతికి లోనయారు. అది వాస్తవమైన విస్పష్టమైన, సంతోషకరమైన మానసిక చర్య.

ఇది నిర్ధకమైన పగటికలలు కనటం కాదు. మీరు మీ కల్పనాజగత్తులో అనుభవిస్తున్నది మీ సుప్తచేతనాత్మక మునుకో వికసిస్తుందని మీకు తెలుసు. దాని తర్వాత, మీ మనుకోతుల్లో మీరు విధిచిపెట్టిన రూపాల వ్యక్తికరణకు వాటిని సాకారం చేసుకునేటందుకు, మీమీద ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఈసారి మీరు ఈదటానికి ప్రయత్నించినపుడు, ముందుగా మీరు ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు. ఇది సుప్తచేతన యొక్క నియమం.

మీరు ఇదే ప్రక్రియను ఇతర భయాలకు కూడా అన్వయించవచ్చు. మీకు బాగా ఎత్తైన ప్రదేశాలంటే భయం ఉండేటట్టయితే, మీరు కొండలు ఎక్కుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. దాని వాస్తవికతను అనుభూతి చెందండి. కొండల్లోని పూల పరిమళాన్ని, స్వచ్ఛమైన గాలినీ, అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని ఆనందించండి. మానసికంగా మీరు ఇలా ఊహించుకుంటూపోతే, భౌతికంగా అలా చెయ్యడం ఎంతో సులభంగా, అనుకూలంగా ఉంటుందని తెలుసుకోండి.

అంట్స్ లిఫ్ట్స్ లీఫించాప్స్

ఝోనాథన్ ఎమ్. ఒక పెద్ద కార్బోర్చస్టన్లో ఎగ్గిక్కుటివీగా ఉన్నాడు. ఎన్నో ఏళ్ళగా అతను లిఫ్ట్ ఎక్కడానికి భయపడుతున్నాడు. లిఫ్ట్ ఎక్కడకుండా ప్రతిరోజూ ఉదయమే నడమకుంటూ అన్ని మెట్లు ఎక్కి ఏదో అంతస్తులో ఉన్న తన ఆఫీసుకి వెళ్ళివాడు. వై అంతస్తులలో ఉన్న ఇతర కంపెనీలలోని ఆఫీసరను కలుసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, ఏదో ఒక సాకుతో వారిని తన ఆఫీసులోగాని రెస్టోరంటులోగాని

కలుసుకునేవాడు. పట్టుం వదిలి బయటకి బిజినెస్ ట్రైప్పులకి వెళ్లాలంటే అతనికి ఎంతో యాతనగా ఉండేది. అతను తనకోసం బుక్చేసిన రూము మెట్ల మీదుగా చేరుకోటానికి వీలుగా కింద అంతస్తులోనే ఉండేటట్లు ముందుగా ఫోన్ చేసి ఏర్పాటు చేసుకోవలసి వచ్చేది.

ఈ భయం అతని సుష్టుచేతనాత్మక మనసు యొక్క సృష్టి. బహుశా అది ఏదో అతని అనుభవానికి ప్రతిక్రియ అయిందవచ్చు, దానిని అతను తన జాగ్రదావస్థ స్థాయిలో ఘర్తాగా మరచిపోయాడు. ఒకసారి దీన్ని అతను అర్థం చేసుకున్నాడు, అతను దానిని మార్చాలనుకున్నాడు. అతను లిష్ట్‌ని ప్రతిరాత్రి రోజుకి చాలాసార్లు దీవించ సాగాడు. ప్రశాంతంగా, ఆత్మవిశ్వాసం నిండిన మూడోలో తనలోతనే పలుమారులు ఇలా అనుకోసాగాడు :

మా భవనంలోని లిష్ట్ ఒక అద్భుతమైన ఆలోచన. సర్వత్రా వ్యాపించియున్న మనసులోంచి వచ్చింది ఇది. మా ఉద్యోగులందరికి ఇదొక వరం, అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది ఇది.

దేవుడు నిర్దేశించిన క్రమంలో ఇది పనిచేస్తూంటుంది. నేను లిష్ట్‌లో శాంతితోనూ సంతోషంతోనూ వెళ్లంటాను. ఇప్పుడు నేను మౌనంగా ఉంటాను. ఎందుకంటే ప్రేమ, అవగాహన, జీవన ప్రవాహాలు నా ఆలోచనల తరంగాల ద్వారా ప్రవహిస్తున్నాయి.

నా కల్పనాజగత్తులో నేను ఇప్పుడు లిష్ట్‌లో ఉన్నాను. లిష్ట్ దిగి నా ఆఫీసులోకి వెళ్లున్నాను. లిష్ట్ నిండా నా సహాద్యోగ్యులు ఉన్నారు. నేను వాళ్లతో మాట్లాడు తున్నాను. వాళ్లంతా సేహపూర్వకంగా, సంతోషంగా, స్వతంత్రంగా ఉన్నారు. వాళ్లకి నా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

అతను ఈ ప్రార్థనను పదిరోజులపాటు చేశాడు. పదకొండోరోజున, అతను లిష్ట్‌లోకి తన కంపెనీలోని ఇతర ఉద్యోగులతోపాటు ఎక్కాడు, తనకితానే హయిగా స్వచ్ఛగా అనుభూతి చెందాడు.

సాధారణమైన భయం, బుంధారణమైన భయం

కొత్తగా జన్మించిన శిశువుకి రెండు ప్రాథమిక భయాలుంటాయి - కిందకు పడిపోతానన్న భయం, గట్టీగా అరిచిన అరుపులు హరాత్తుగా వినిపిస్తే కలిగే భయం. ఇవి అన్నివిధాలా సాధారణమైనవి. ఆత్మరక్షణకోసం ప్రకృతి ఇచ్చే అలారం వ్యవస్థలూ ఇవి పనిచేస్తాయి.

సాధారణ భయం మంచిదే, రోడ్సుమీద కారు మీవేపు వస్తూండటం వింటారు,

వక్కకు తప్పుకుంటారు, ప్రాణాలు కాపాడుకుంటారు. కారు కింద పడటం అన్న తాత్కాలిక భయాన్ని మీ చర్య మూలాన తప్పించుకుంటారు.

తదితర భయాలన్నీ అసాధారణమైనవి. ప్రశ్నేకమైన అనుభవాలు వాటిని కలుగజేస్తాయి. మీ తలిదండ్రులు, బంధువులు, ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు వాటిని పీకు అందజేస్తూ మీ హోలి సంవత్సరాలను ప్రభావితం చేశారు.

అసాధారణమైన భయం

మీరు మీ భావాశక్తిని అదుపులో ఉంచుకోనప్పుడు, భయం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఒకామెకి విమానంలో ప్రపంచం చుట్టిరావడానికి ఆహ్వానం అందింది, ఆమె నాకు తెలుసు. ఆమె విమానాలు ప్రమాదాలకు గురైన వార్తలన్నిటినీ వార్తాపత్రికల నుంచి కత్తిరించి సేకరించటం ప్రారంభించింది. ద వరల్ వర్క్ ఎయిర్ప్లేన్ క్రాపెన్ అనే వీడియోటేప్స్ కూడా ఆమె తెప్పించింది. తను సముద్రంలో వేడి మునిగిపోయినట్టు ఆమె ఊహించుకుంది. ఇది ఒక అసాధారణమైన భయం. ఆమె ఇలాగే ఆలోచిస్తూ పోతుంటే, తను దేనికైతే భయపడిందో దానినే తనవేపుకి, బలంగా ఆకర్షించుకుని, అలా జరిగే అవకాశాన్ని కలిగించేది.

అసాధారణమైన భయంతో బాధపడిన మరో వ్యక్తి ఉరాహరణ ఉంది. అతను న్యూయార్క్‌లో ఒక పెద్ద వ్యాపారవేత్త, అతనెంతో డబ్బు సంపాదించాడు, తన రంగంలో విజయం సాధించాడు. అతను తనకు తనే సౌంతంగా ఒక మానసిక చిత్రాన్ని స్థాపించుకున్నాడు, అందులో అతని కంపెనీ బలవంతంగా దివాలా తీయ బడింది, తనకు ఉన్నదంతా అతను పోగొట్టుకున్నాడు. తన ఓటమికి సంబంధించిన ఈ మానసిక చిత్రం రీళ్ళ ఎంతగా అతని మనసులో తిరిగాయో అంతగా అతను గాఢమైన మనోవ్యక్తులతలో కూరుకపోయాడు. ఈ అనారోగ్యకరమైన సంకేతాలను అతను అపలేకపోయాడు. అతను తన భార్యతో అదే పనిగా చెప్పసాగాడు, “ఇది అట్టేకలం సాగదు,” “నా వ్యాపారాభిష్ట్యదీ ఏరోజునేనా ధామ్యునవచ్చు,” “ఎటువంటి ఆశాలేదు, మనం దివాలా తీయబోతున్నాం.”

ఆయన భార్య తర్వాత నాకు చెప్పింది, చివరకి ఆయన దివాలా తీశాడని. తను ఊహించినవస్తీ అతని నిజజీవితంలో జరిగాయి. తను భయపడ్డవి నిజానికి లేవు, కాని ఆర్థికంగా ఫోరంగా దెబ్బతింటానని నిరంతరం భయపడుతూ నమ్ముతూ, అతనే అది నిజంగా జరిగేలా చూశాడు.

జాబ్ అన్నట్లు, నేను భయపడిందంతా, నా విషయంలో జరిగింది.

ప్రపంచం నిండా అలాటి జనం ఉన్నారు, తమ పిల్లలకేదో ఫోరమైన ఆపద

రాబోతుందనో, లేక మర్చెనా భయంకరమైన దుర్భటన తమ పొలపడబోతుందనో వారు భయం చెందుతూంటారు. ఏదైనా అరుదైన రోగం యొక్క మహామ్యారి గురించి వారు చదివినప్పుడు, అడక్కడ తమకు అంటుకుంటుందోనన్న భయంతో జీవిస్తుంటారు. కొండరైతే తాము ఆ మహామ్యారి పొల అప్పటికే పడ్డట్టు కల్పన చేస్తారు. ఇదంతా అసాధారణమైన భయం.

అసాధారణమైన భయానికి జనశు

మిమ్మల్ని అసాధారణమైన భయం చుట్టుముట్టినప్పుడు, మీరు మానసిక రూపంలో దానికి విరుద్ధమైన దారిలో కడలాలి. మీరు భయపడుతూ ఉండిపోతే, అక్కడే నిలిచిపోతారు, అభివృద్ధిని సాధించలేరు. అంతేకాక మానసికంగా శారీరకంగా క్షీంచిపోతారు. మీలో భయం తలెత్తినప్పుడు, సుష్టుచేతనాత్మక మనసు తక్కణం తీసుకొచ్చే ప్రాథమిక నియమం ఒకటి ఉంది, మీరు దేన్ని చూసి భయపడుతున్నారో, దానికి విరుద్ధమైన దేన్నో కోరుకోవడమే దాని నియమం.

తక్కణం మీరు ఏది కావాలనుకుంటున్నారో, దానిపై మీ ధ్యాన ఉంచండి. ఆ కోరికలో మునిగిపొండి, దాని ధ్యానలోనే ఉండండి. సుష్టుచేతనాజగత్తు ఎప్పుడూ చేతనాజగత్తుని మారుసుందని తెలుసుకొండి - ఈ ఫైబరి మీకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించి, మీ ఆత్మబలాన్ని పెంచుతుంది. మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు యొక్క అపారమైన శక్తి మీ పక్కాన పనిచేస్తుంది. దానివలన శాంతి, ఆత్మవిశ్వాసం మీకు లభిస్తాయి.

మీ భయాలని పరీక్షేపండి

ఈక పెద్ద ముల్లిసేషనల్ కార్బోరైషన్లో అమ్మకాల విభాగం అధ్యక్షుడు, తను సేల్స్ మాన్గా పని ప్రారంభించిన కొత్తలో, తను ఐదు, ఆరుసార్లు ఆ భూకు చుట్టూ తిరిగితే కాని కష్టమర్ని కలుసుకోడానికి దైర్యం కలిగేది కాదని నాతో అన్నాడు.

ఆతని సూపర్బ్లైజర్ అనుభవాల్ రాలు, ఎంతో తెలివైనది కూడా. ఒకరోజు ఆమె అతనితో అంది. “తలుపు వెనకాతల ఏదో రాక్షసి దాగి ఉందని, భయపడకు. నిజానికి ఏ రాక్షసీ అక్కడ లేదు. ఒక అంధవిశ్వాసానికి బానిసపు నుప్పు!”

సూపర్బ్లైజర్ ఇంకా అతనితో తనకి భయం వేస్తోందని అనిపించగానే, తాను దానిని దైర్యంగా ఎదుర్కొని నిలబడ్డానని చెప్పింది. ఆమె తిన్నగా దాని మొహంకేనే చూసేది, కళల్లో కళ్లుపెట్టి చూసేది. తాను అలా చేసినప్పుడు దాని ప్రాముఖ్యత పోతుందని తన భయం మాయమైపోయేదని ఆమె అంది.

అతను బడ్జెలో లింగాయ్

జాన్ ఎన్. ఒకప్పుడు అమెరికా సేనలో మాధారికారిగా వసిచేశాడు. అతను నాకో ఉదంతం చెప్పాడు. రెండవ ప్రపంచయుద్ధం జరుగుతున్నప్పుడు తను ప్రయాణం చేస్తున్న విమానం ఏంటీఎయిర్క్రాప్ల్ మెషిన్‌గన్‌ఫైర్‌కి గురయి, బాగా దెబ్బతిందని అతను చెప్పాడు. చుట్టూ అడవులు దట్టంగా ఉన్న న్యూ గినీ కొండల మీద దిగవలసి వచ్చింది. సహజంగానే అతను భయపడ్డాడు. కానీ అతనికి తెలుసు, భయం రెండు విధాల ఉంటుందని, అవి సాధారణమైనవి, అసాధారణమైనవీ అని. తనని అధీనంలోకి తీసుకోవాలనుకుంటున్న ఆ సాధారణమైన భయం అకారణంగా కలిగే భయానికి, దిగులుకు సమీప బంధువు. అతను తన భయం విషయంలో తక్కణం ఏదో ఒకటి చెయ్యాలని నిర్ణయించాడు. తనలో తన ఇలా మాటల్లడుకోసాగాడు, “జాన్, నువ్వు నీ భయం ముందు లొంగిపోలేవు. నీ భయం మరేమీకాడు, అదోక కోరిక, నువ్వు రక్షణను భద్రతను బయటపడే మార్గాన్ని కోరుకుంటున్నావు.”

అతనోక భాళీ జాగా మధ్యలో నిల్చుని, నెమ్మిదిగా ఊపిరి తీసుకోసాగాడు. అతనిలోని భయం తాలూకా లక్ష్మాలు తగ్గసాగాయి. తన శరీరం కాస్త విశ్రమించగానే, అతను ఇలా ప్రకటించాడు, “గ్రహాలు వాటివాటి మండలాలలో తిరిగేటట్టు దారి చూపిస్తున్న అనంతమైన మేధ నాకు ఈ అడవిలోంచి క్లైమంగా బయటపడటానికి దారి చూపిస్తోంది.” అతను దీనినే గట్టిగా పదినిముషాలకన్నా ఎక్కువనేపు అనసాగాడు.

జాన్ నాతో అన్నాడు, “హాత్తుగా నాలో ఏదో కదులుతున్న అనుభూతికి లోనయాను, అది నమ్మకం, అత్యవిశ్వాసంల మానసికస్థాతి. భాళీజాగాలోని ఒకవేపు నన్ను ఆకర్షించింది. అక్కడ నాకు అస్పష్టంగా కాలిబాట గుర్తులు కనిపించాయి. నేను ఆ దారంట సడవసాగాను. రెండురోజుల తర్వాత నేను ఆశ్చర్యజనకంగా ఒక చిన్న గ్రామం చేరుకున్నాను, అక్కడన్న జనం ఎంతో స్నేహంగా ఉన్నారు. వారు నాకు తింటిపెట్టారు, తర్వాత నన్ను అడవిలోంచి బయటకి తీసుకెళ్లారు. అక్కడనుంచి నన్ను ఒక రెస్యూషన్‌పేను రష్టించింది.”

జాన్ యొక్కమారిన మానసిక వైఖారి అతన్ని రక్కించింది. తనలోని సుప్తచేతనకున్న వివేకం, శక్తిపై అతనుంచిన నమ్మకం, విశ్వాసం అతని సమస్యకు పరిపూర్ణాన్ని నేసు భయంమాలాన ఆకలిచావు చనిపోయి ఉండేవాళీ.”

అతను ఇంకా ఇలా అన్నాడు, “నేను భయాలకి లొంగిపోయి నా దురదృష్టానికి ఏడుస్తూ కూర్చుంటే, ఆ రాకాసి భయం నాపై విజయం సాధించి ఉండేది. బహుశా నేను భయంమాలాన ఆకలిచావు చనిపోయి ఉండేవాళీ.”

అతను తనకుతానే ఉద్యోగంలోంచి వెళ్లగొట్టుకున్నాడు

రాఘేల్ ఎస్. ఒక పెద్ద బోండేషన్లో ఎగ్గిక్కుయిప్పగా ఉన్నాడు. తన ఉద్యోగం పోతుందని మాడేట్లుగా తను భయపడుతున్నట్టు అతను నాముందు ఒప్పుకున్నాడు. అతనెప్పుడూ ఓటమినే ఊహించుకునేవాడు. తన సీనియారిటీని గుర్తించకుండా తనకింద పనిచేస్తున్నవాళ్కి ముందుగా పద్దాస్తుతి లభించినట్లు అతని అనిపించ సాగింది. అతను దేనివైతే ఊహిస్తున్నాడో, వాస్తవంలో అది లేదు, అది కేవలం అతని మనసులోని అనారోగ్యకరమైన అలోచన! అతని స్వస్థమైన కల్పనాశకీ అతను ఉద్యోగం కోల్పేవటం గురించి ఎంతగా నాటకికరిస్తూ వచ్చిందంటే, అతను చివరకి ఎంతో గాబరా చెంది, అసమర్పుడిగా తయారయేటంతపరకు పరిస్థితిని తీసుకొచ్చింది. అఖరికి అతన్ని తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చెయ్యమన్నారు.

నిజానికి రాఘేల్ తనకుతానే ఉద్యోగంలోంచి వెళ్లగొట్టుకున్నాడు. తన సుష్టుచేతనాత్మక మనసుకి అతను నిరంతరం పంపిన తన వ్యతిరేకమైన కల్పనలు, భయాల సూచనల ప్రవాహం - అతని సుష్టుచేతనాత్మక మనసు వాటికి అనుగుణంగా ప్రతిచర్య తీసుకునేలా చేసాయి. అది అతను తప్పులు చెయ్యడానికి, తెలివితక్కువ నిర్ణయాలు తీసుకోడానికి దారితీసింది. అతని వైపుల్యం తప్పుమైంది. తన మనసులో తక్షణమే వాటికి వ్యతిరేకంగా అతను అలోచించి ఉంటే, అతన్ని ఉద్యోగంలోంచి తొలగించి ఉండేవారు కాదు.

వాళ్లు అతనిపీడ క్యాట్టువన్నార్చి

ఉపన్యాసించడంకోసం నేను విదేశాలలో పర్యాటిస్తున్న సందర్భంలో ఒక దేశంలో పేరుగాంచిన ప్రభుత్వాధికారితో రెండుగంటలనేపు మాటల్లాడాను. అతనెంతో నిర్మలంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నట్టు నాకు అనిపించాడు. ప్రతివక్ష పొర్టీని సమర్థిస్తున్న వార్తాపత్రికలు అతన్ని నిరంతరం తిడుతూ వస్తున్నప్పటికీ, అవి తన మనశ్శాంతిని పాడుచేయకుండా చూసుకుంటానని అతను చెప్పాడు. అతనో అలవాటు పాటిస్తున్నాడు. పొద్దున్న ఓ పడిపోసునిమిపొలపాటు స్థిరంగా కూర్చుంటాడు, తనలోపల గాఢమైన, స్థిరమైన శాంతిసముద్రం ఉందని భావిస్తాడు. ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తూ, అతను ఇప్పోందమైన శక్తిని సృష్టిస్తుంటాడు, ఆ శక్తి అన్ని రకాల కష్టాలను, భయాలను ఓడిస్తుంటుంది.

కొన్ని నెలలక్రితం అతనికి అతని సహాద్యేగి ఎంతో భయపడుతూ, అర్థరాత్రి చేసిన భోన్కాల్ వచ్చింది. ఆ సహాద్యేగి అతనితో కొంతమంది అతనిపై కుట్ర చేస్తున్నట్టు చెప్పాడు. ఆ దేశంలోని సైన్యంలోని అసంతృప్తితో వ్యతిరేకులుగా ఉన్న అధికారుల సాయంతో వాళ్లు అతన్ని అధికారంలోంచి తొలగించాలనుకున్నారు.

దానికి సమాధానం ఇస్తూ ఆ అధికారి తన సహాద్యోగితో, “నేను ప్రశాంతంగా నిద్రపోదలచుకున్నాను. రేపు ఉదయం పదిగంటలకు దీనిని మనం చర్చించుదాం,” చెప్పాడు.

అతను నాతో చెప్పిన ప్రకారం - “భావనాత్మకంగా ఆలోచించి, మానసికంగా దానిని స్వీకరించనంతకాలం, ఎటువంటి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనా రూపం దాల్చలేదన్న సంగతి నాకు తెలుసు. వాళ్ల భయంగురించి ఇచ్చిన సూచనను నా మనసులో ఉంచుకోడానికి నేను అంగికరించలేదు. అందువలన, నేను దానికి అనుమతి యిస్తే కాని, నాకు ఎటువంటి హోని జరగదు.”

అతను ఎంత ప్రశాంతంగా, నిబ్బరంగా, నిర్వలంగా ఉన్నాడో గమనించండి! అతను ఊరికే గాబరాపడిపోయి తన జత్తు పీక్కోలేదు, లేక చేతులు నులుముకోలేదు. తన లోపల, కేంద్రంలో, అతను స్థిరంగా ఉన్న శాంతి సాగరాన్ని కనుకున్నాడు, అప్పుడు గొప్ప ప్రశాంతత అతన్ని ఆవరించింది.

మీ భయాలస్యోటినుంచి ఖముక్కిసు హరీ సాథించండి

భయాన్ని పారదోలేందుకు బైబిల్లో ఒక పరిపూర్ణమైన ప్రణాళిక ఉంది :
నేను పరమాత్మని వేదుకున్నాను, నా కోరికను ఆయన విన్నాడు, నా భయాలన్నిటి నుంచి నన్ను విముక్తుడిని చేశాడు.

కీర్తన 34:4

‘పరమాత్మ’ అనేది ఒక ప్రాచీన పదం - అది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి.

మీ సుప్తచేతనకున్న అధ్యుతాలను తెలుసుకోండి. అది ఎలా పనిచేస్తుందో గ్రహించండి. ఈ అధ్యాయంలో మీరు ఇచ్చిన ప్రతికియలను పోటించండి. వాటిని ఇప్పాళే ఆచరణలో పెట్టండి! మీ సుప్తచేతన ప్రతికియను చూపిస్తుంది, మిమ్మల్ని అన్ని భయాలలోంచి విముక్తులని చేస్తుంది. నేను పరమాత్మని వేదుకున్నాను, నా కోరికను ఆయన విన్నాడు, నా భయాలన్నిటినుంచి నన్ను విముక్తుడిని చేశాడు.

భయాలనుంచి ఖముక్కి పాంచింగ్సకి బాసుసరించేవలసిన పద్ధతులు

1. మీరు ఏ పని చెయ్యడానికి భయపడతారో, ఆ పనే చెయ్యండి. భయం తాలూకా మరణం తథ్యం. సంపూర్ణమైన విశ్వాసం, నమ్మకంతో మీరు మీతో “నేను ఈ భయాన్ని జయించగలను,” అనగలిగినప్పుడు, మీరు విజయం సాధిస్తారు.
2. భయం, మీ మనసులోని ఒక వ్యతిరేకమైన భావన. దాని స్థానంలో ఒక

- సృజనాత్మకమైన ఆలోచనని ఉంచండి. భయం కొన్ని లక్షలమంది చావుకు కారణమైంది. అత్యవిశ్వాసం భయంకన్నా గొప్పది. భగవంతునిలోనూ, సన్మార్గంలోనూ ఉంచే విశ్వాసంకన్నా శక్తివంతమైనది మరేది లేదు.
3. భయం అన్నిటికన్నా గొప్ప శత్రువు. వైఫల్యం, రుగ్మత, పాడైన మానవ సంబంధాలకి భయమే కారణం. ప్రేమ భయాన్ని పారదోలుతుంది. జీవితంలోని అన్ని మంచి వస్తువులతోనూ ప్రేమకు భావనాత్మక అనురాగం ఉంటుంది. ఉత్సుక్ష్మమైనవాటిని ఆకాంక్షిస్తూ జీవించండి, సర్వశేషమైనవే మీకు ఎప్పుడూ లభిస్తాయి.
 4. భయం గురించిన సూచనలని వాటిని వ్యతిరేకించేవాటితో “నేను చక్కగా పాడగలను, నేను మంందాగా, ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా ఉన్నాను,” లాంటి వాటిని ఎదుర్కొనండి. అది మీకు అధ్యాత్మమైన లాభాలను తెచ్చిపెడుతుంది.
 5. భయం పరీక్షలలో మతిమరప రావడానికి కారణం. దీనిని తరచూ రూఢిగా, “నేను తెలుసుకోవలసినదంతా, నాకు సంపూర్ణంగా జ్ఞాపకం ఉంటుంది.” అని అనుకోవడంద్వారా మీరు భయాన్ని జయించగలరు.
 9. సాధారణమైన భయం మంచిదే. కానీ అసాధారణమైన భయం చెడ్డది, వినాశకారి. నిరంతరం భయం గురించి ఆలోచించటం వలన, అసాధారణమైన భయాలు ఇంకా ఇతర మనోవైకల్యాలు సంభవిస్తాయి. నిరంతరం ఏదైనా ఒక దానికి భయపడుతుంటే అది భయాందోళనకు దారితీస్తుంది.
 10. మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి పరిస్థితులను మార్చగలదని, మీ హృదయం కోరుకున్న కోరికలను నిజం చెయ్యగలదని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, మీరు అసాధారణమైన భయాన్ని జయించగలరు. తక్షణమే దృష్టిని మీ కోరికపై ఉంచండి, దానికి అంకితం కండి, అది మీ భయానికి విరుద్ధమైనది. ఇదోక ప్రేమ, భయాన్ని పారదోలే ప్రేమ.
 11. మీరు ఓటమికి భయపడితే, విజయంవైపు మీ దృష్టిని నిలపండి. మీరు జబ్బులకు భయపడితే, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంమిద మీ ఆలోచనలను ఉంచండి. మీరు ప్రమాదానికి భయపడితే, దేవుని రక్షణ, మార్గదర్శకత్వం గురించి ఆలోచించండి. మీరు చావుకి భయపడితే, మరణానంతర శాశ్వతజీవితం గురించి ఆలోచించండి. భగవంతుడే జీవితం, అదే ఇప్పుడు మీ జీవితం!
 12. భయానికి సమాధానం ప్రత్యామ్యాయ నియమం. మీరు దేనికి భయపడినా, దానికో పరిష్కారం ఉంది. అది మీ కోరిక రూపంలో ఉంటుంది. మీకు ఒంటల్లో బాగా లేనప్పుడు మీరు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటారు. మీరు భయం అనే

జైలుగోడల మధ్య బందీగా ఉన్నప్పుడు, స్వేచ్ఛను కోరుకుంటారు. మీరు మంచినే కోరుకోండి. మానసికంగా మీరు సన్మాగ్దంపైనే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు ఎప్పుడూ పరిష్కారాలు చూపుతుందని తెలుసుకోండి. అదెప్పుడూ ఓటమి చెందరు.

13. మీరు నేటికెతే భయపడుతున్నారో, అవి కేవలం మీ మనసులోని ఆలోచనల రూపంలో తప్ప వాస్తవంలో లేవు. ఆలోచనలు సృజనాత్మకమైనవి. అందుకే జాబ్ యిలా అన్నాడు : నేను దేనికెతే భయపడ్డానో, అదే జరిగింది. మీరు మంచిని గురించి ఆలోచించండి మీకు అంతా మంచే జరుగుతుంది.
14. మీరు మీ భయాలని చూడండి, వాటిని తర్వాత వెలుగులో చూడండి. మీ భయాలని చూసి నవ్వడం నేర్చుకోండి. అదే అన్నిటికన్నా మంచి మందు. మిమ్మల్ని మీ ఆలోచనే తప్ప మరేదీ భంగపరచలేదు. ఇతరుల సలహోలు, వ్యాఖ్యానాలు బెదిరింపులకూ ఏ శక్తి లేదు. శక్తి మీలోనే ఉంది. ఏది మంచే దానిపై మీ ఆలోచనలు కేంద్రీకరించబడ్డప్పుడు, ఆ భగవంతుని శక్తి మంచి గురించి మీరు చేసే ఆలోచనలతోనే కలిసి ఉంటుంది.
15. ఒకే ఒక సృజనాత్మకశక్తి ఉంది. అది సద్గ్యావన రూపంలో పరిభ్రమిస్తుంటుంది. అందులో బేధాఖిప్రాయాలకూ, అసమృతులకూ తావులేదు. దాని మూలం ప్రేమలో ఉంది. అందుకే ఆ భగవంతుని శక్తి మీరు మంచి గురించి చేసిన ఆలోచనలతోనే ఉంటుంది.

20

యెవ్వేన్సుగ్గుల్తతో ఎల్లప్పుడూ ఉండటం ఎలా

శీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసుకి ఎప్పుడూ ముసలితనం రాదు. అది అజరామరమైనది, అనంతమైనది. అది ఆ భగవంతుని విశ్వాజీన మనసులోని భాగం, దానికి జనన మరణాలు లేవు.

అలసట, ముసలితనం మీ ఆధ్యాత్మిగుణం లేదా శక్తిమై ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపలేదు. ఓర్కి, దయ, యథార్థత, వినమ్రత, సద్గువన, శాంతి, సామరస్యం, సోదరప్రేమ లాంటి లక్ష్మణాలు, గుణాలు ఎన్నడూ ముసలి అవవు. మీ జీవితంలో మిరు ఈ గుణాలను వికసింపజేసుకోగలిగితే, మీరెప్పుడూ యువ హృదయంతోనే ఉంటారు.

కేవలం వయసు మీద పడటం లేదా సంవత్సరాలు గడవటం మీ శరీరం చిక్కి శల్య మహదానికి కారణం కాదు. కాలం ఒక్కటే కాదు, కాని కాలం కంటే ఉన్న భయం మన మనసులపైన, శరీరాలపైన ప్రమాదకరమైన వయోవృద్ధ ప్రభావాలని కలగజేసుంది. కాలప్రభావాన్ని గురించి భయం చెందుతూండటం ఒక మానసికరోగ భయంలాటిది, నిజానికి అది అకాల వార్ధక్యాన్నికి కారణం కావచ్చు.

జన్మేళ్ళగా నేను గడుపుతున్న ప్రజాజీవితంలో ప్రసిద్ధిచెందిన స్త్రీపురుషుల జీవితచరిత్రలను అధ్యయనం చేసే అవకాశం నాకు లభించింది. వారంతా వారి వారి సౌధారణ జీవనకాలపరిమితులను దాటి తమ ఉత్సాధన కార్యకలాపాలు నిర్మిపోస్తూ వచ్చారు. వారిలో కొందరు తమ వృద్ధాశ్యంలో మొట్టమొదటిసారి గొప్పతనాన్ని సాధించారు. లెక్కలేనంతమందిని కలుసుకున్నాను, వారిగురించి తెలుసుకున్నాను, దీనిని నా అర్ధాశ్యంగా భావిస్తున్నాను, వీరంతా విశిష్టవ్యక్తులు కారు, కాని వారు, మనసుకి, శరీరానికి ఉన్న సృజనాత్మక శక్తులను వార్ధక్యం ధ్వంసం చేయలేదని దృఢంగా నమ్మె వ్యక్తులలో ఒకరు.

తన్ ఆలోచనలవల్లనే ఆయనకి వ్యాఘ్రధృం ఎచ్చించి

కొన్నెళ్ళ క్రితం లండన్లో నేనో పాత స్నేహితుడుని కలుసుకున్నాను. ఈ మధ్య ఆయనకి ఎనబైవల్ల వచ్చాయి. చాలామందికి ఇది ఎంతో ఆనందించవలసిన విషయం, కానీ దురదృష్టప్రశాట్తూ ఆయనకి మాత్రం కాదు. నేనాయన్ని చూసినప్పుడు పాక్ తిన్నాను. ఆయన ఎంతో బలహింగంగా కనిపించాడు, జబ్బుతో ఉన్నట్టు కూడా అనిపించింది. కానీ తన డాక్టర్కు తనలో ఎటువంటి వైద్యసుమస్యా కనిపించలేదని ఆయన ఒప్పుకున్నాడు.

“డాక్టర్ వట్టి మార్పులు,” అని ఆయన ప్రకటించాడు. “నా జబ్బేమితో నాకు తెలుసు. అది నాజీవితంలోనే ఉంది!”

ఆయన ఉద్దేశం ఏమిటని అడిగాను.

“నన్నెవరూ కావాలనుకోటంలేదు, నేనెవరికీ అక్కరలేదు,” అంటూ అరిచా దాయన. “జెను, వాళ్ళిందుకు నన్ను కావాలనుకుంటారు? నావల్ల ఎవరికీ ఉపయోగం లేదు. మనం పుడతాం, పెరుగుతాం, మనం ముసలి అపుతాం, చనిపోతాం. అంతే, కథ ముగుస్తుంది.”

ఒక విధంగా ఆయన తన జబ్బుని సరిగ్గానే ఆర్థం చేసుకున్నాడని నాకు అనిపించింది. ఆయన ఏదో జబ్బుతో భాధపడుతున్నాడు, అది జీవితం వలన కలిగినది కాదు, అది ఆయన జీవితాన్ని ఏ దృష్టితో చూశాడో అన్నది కలిగించినది. అంతా వ్యాపారం. తానెందుకూ పనికిరాడు అన్న ఆయన మానసిక వైఖరి ఆయన్ని జబ్బు మనిషిని చేసింది. ఆయన కేవలం తన వృద్ధాప్యాన్నే చూస్తున్నాడు, ఆ తర్వాత - మరేంలేదు. నిజానికి ఆయన తన ఆలోచనా జీవితంలో ముసలి అయాడు. ఆయన సుప్తచేతనాత్మక మనసు అయన భయపడుతున్నదీ, కోరుకుంటున్నదానినే వ్యక్తికరించింది.

బుధి ఉద్దేశమంచస్థమే నార్థక్యం

దురదృష్టప్రశాట్తూ చాలామందికి ఈ ఏదుస్తున్న వ్యక్తి వైఖరే ఉంది. వాళ్ళందరికి ‘వార్ధక్యం’ అంటే భయం, ఎందుకంటే అది మరణానికి, వినాశనానికి దారితీస్తుందని. అయితే నిజంగా దానికి అర్థం - పారు జీవితం అంటే భయపడుతున్నారని. అయినా జీవితం అనంతమైనది. వార్ధక్యం అంటే సంవత్సరాలు ఎగిరిపోవటం కాదు, బుధి ఉద్దేశమంచటం!

మేధ అంటే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో దాగిఉన్న బ్రహ్మండమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులను తెలుసుకోవటం - పరిపూర్ణమైన, అనంతమైన జీవితాన్ని గడపటానికి ఆ

శక్తులని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకునే జ్ఞానం అది. అరవైపదు, దబ్బిపదు, లేక ఎనబైపదు సంవత్సరాల వయసు, మీకు లేక మరెవరికైనా, జీవితానికి ముగింపు అన్న ఆలోచనని మీ మనసులోంచి బయటకి తరిమేయండి. మీరు ఇంతవరకూ అనుభవించని దానికన్నా మెరుగైన ప్రశంసనీయమైన, లాభదాయకమైన, క్రియా శీలమైన, అత్యంత ప్రయోజనకారి అయిన జీవన నమూనాకు వార్ధక్యం నాంది కావచ్చ. దీనిని నమ్మండి, ఆశించండి. మీ సుష్టుచేతన దానిని నిజం చేస్తుంది.

మార్పున్న స్వగ్రహించయి

ముసలితనం ఒక విచారకరమైన ఘటన కాదు. వయసు మీద పడటం అని మనం అనే ప్రక్రియ నిజానికి ఒక మార్పు. దానిని మనం ఆనందంగా, సంతోషంగా స్వగ్రహించాలి. మానవజీవిత ప్రస్తానంలోని ప్రతీదశా అంతులేని బాటలో వేసే ముందగు. మన దగ్గర బ్రహ్మందమైన శక్తులున్నాయి, అవి మన శారీరకశక్తుల కున్న పరిమితులను అధిగమిస్తాయి.

జీవితం ఆధ్యాత్మికమైనది, శాశ్వతమైనది. మనకి ముసలి అవాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే జీవితం లేదా భగవంతునికి ఎన్నటికీ వార్ధక్యం రాదు. భగవంతుడే జీవితం అని కైబిల్ చెపుతుంది. జీవితం స్వయంగా పునరుద్ధరించుకుంటుంది, అది శాశ్వతమైంది, వినాశనం లేనిది - ఇది అందరి జీవితాల పట్ల నిజం!

జీవితం బ్రంభి

ఒకసారి విద్యుత్ మాంత్రికుడు, ధామన్ ఎడిసన్ని ఒకామె అడిగింది, “మిస్టర్ ఎడిసన్, విద్యుచ్ఛక్తి అంటే ఏమిటి?”

“మేడమ్, అది విద్యుచ్ఛక్తి. దానిని వాడండి,” అని జవాబిచ్చాడతను.

మనం పూర్తిగా అథర్ం చేసుకోలేని ఒక అధృత్యశక్తికి మనం ఇచ్చిన పేరు విద్యుచ్ఛక్తి అయినా విద్యుచ్ఛక్తికి సంబంధించిన సూత్రాలు, దాని ఉపయోగాల గురించి మనం తెలుసుకోకలిగినంతా తెలుసుకున్నాం. దానిని లెక్కలేనన్ని విధాల మనం వాడుతున్నాం.

శాశ్వత్జ్ఞాలు తమ కళలో ఎలక్ట్రాన్ని చూడలేరు, అయినా వారు దానిని ఒక వైజ్ఞానిక వాస్తవంగా అంగీకరిస్తారు, ఎందుకంటే ప్రయోగాత్మక సాక్ష్యంతో ఏకీభవించే ప్రామాణిక పర్యవసానం ఆదొక్కటే కనక. మనం జీవితాన్ని చూడలేం. అయినా మనకు తెలుసు, మనం జీవిస్తున్నామని. జీవితం అంటే అదే - దాని సౌందర్యాన్ని గొప్పతనాన్ని వ్యక్తికరించటానికి మనం ఇక్కడున్నాం.

సీస్టిష్ట్యం, ఆత్మ మృగ్వి బ్రవ్వ

బైబిల్ చెపుతుంది :

ఈ జీవితం శాశ్వతం - ఎందుకంటే వారు నిన్ను ఏకైక సత్యమూర్తి, భగవంతుని రూపంలో తెలుసుకోవాలి.

జాన్ 17:3

జననం, కిశోరప్రాయం, యవ్వునం, పరిపక్వత, వృద్ధాయ్యం లాంటి ఐహిక పరిమితులు కలదే జీవితం అని ఎవరైనా అనుకున్నా, నమ్మినా వాళ్ళనీ చూసి జాలివడాలి. అటువంటి వ్యక్తికి ఏ లంగరు ఉండదు, ఏ ఆశా ఉండదు, ఏ స్వప్నమూ ఉండదు. అటువంటి వ్యక్తి విషయంలో జీవితానికి ఎటువంటి ఆర్థం ఉండదు.

ఈ రకమైన నమ్మకం నిరుత్సాహం, స్వార్థవాదం, ఎదుగుబొదుగూ లేకుండా ఒక చేటులోనే ఉండిపోయానన్న భావనను ఒక రకమైన నిరాశను తీసుకొస్తాయి, అది న్యారాసిన్, యింకా అన్నిరకాల మానసికరోగాలకు దారితీస్తుంది. మీరు టెన్నిస్ ఆటను వేగంగా ఆడలేకపోయినా లేక మీ పిల్లల్ల ఈదలేకపోయినా ఏమవుతుంది? మీ శరీరం కడలికలు తగ్గిపోయినా, మీ నడక వేగం తగ్గిపోయినా ఏమవుతుంది? గుర్తుంచుకోండి, జీవితం తనకు తానే నిత్యసూతనంగా తయారుచేసుకుంటూ ఉంటుంది. మరణం అని జనం దేన్ని అంటుంటారో, అది జీవితం యొక్క మరో ప్రపంచంలోని ఒక కొత్త నగరానికి ప్రయాణం.

నా ఉపన్యాసాలు వినడానికి వ్యౌ వారందరితోనూ, వృద్ధాప్యాన్ని గౌరవంగా స్వీకరించమని చెపుతుంటాను. వయసుకి తనకంటూ ఒక కీర్తి, సొందర్యం, వివేకం ఉన్నాయి. శాంతి, ప్రేమ, సంతోషం, సొందర్యం, ఆనందం, మేధ, సద్భావన లాటి గుణాలు ఎన్నటికీ ముసలి అవవు, మరణించవు.

కవి, వేదాంతి అయిన రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్సన్, “అతని దగ్గర లెక్కించడానికి వేరే మీ లేకపోయినప్పుడు తప్ప, ఒక మనిషి జీవితంలోని సంవత్సరాలను మనం ఎప్పుడూ లెక్కపెట్టం,” అని అంటాడు.

మీ శీలం, మీ మనసు యొక్క గుణం, మీ నమ్మకం, మీ విశ్వాసాలు ఎన్నడూ కీటించవు.

శీర్పు శీ గులంయి ఏమనుకుంటారీ, అంతే యివ్వునులు శీర్పు

ప్రతీ కొన్ని సంవత్సరాలకొసారి లండన్లోని కేక్కనహాలులో బహిరంగోప న్యాసాలు ఇస్తుంటాను. ఇలాటి ఒక ఉపన్యాసం తర్వాత, ఒక సర్జన్ నా దగ్గరకొచ్చి మాట్లాడాడు.

“నా వయసు ఎనబైనాలుగేళ్లు,” అన్నాడాయన నాతో. “నేను ప్రతిరోజుఁ పొద్దున్న ఆపరేషన్ చేస్తుంటాను, మధ్యాహ్నం రోగులను చూస్తుంటాను, సాయంత్రాలలో మెడికల్, తదితర సైంటిఫిక్ జర్రుల్నికు వ్యాసాలు రాస్తుంటాను.”

ఆతని ధోరణి చూస్తే తను చాలా ఉపయోగకరమైన మనిషినీ, ఇంకా యోవనంలోనే ఉన్నాసనీ అనుకుంటున్నట్టు అనిపించింది నాకు. “మీరింతకుముందు చెప్పినది అక్కరాలా నిజం. ఒక వ్యక్తి తను బలవంతుణ్ణని అనుకుంటే అలాగే తయారవుతాడు, అదే విధంగా తను విలువైనవాళ్లని అనుకున్నా అతనికి విలువ నిజంగానే ఉంటుంది,” అన్నాడాయన నాతో.

ఈ సర్జన్ తన వార్ధక్యానికి లొంగిపోలేదు. ఆయనకు తెలుసు తను అమరుడని. నాతో ఆయన ఆఖరున అన్న వ్యాఖ్య, “ఒకవేళ రేపే నేను యిక్కడనుంచి నిప్పుచుంచ వలసివేస్తే, తరువాతి ప్రపంచంలో అక్కడి జనానికి సాయపడుతూ నేను ఉపశమనం కలిగిస్తూంటాను. ఈసారి సర్జికల్ కత్తితో కాదు, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తుంటాను.”

మీ నెరిసిన జూత్తు ఒక సంపట

“నేను ముసలివాడ్సైపోయాను. ఈ వని నావలన కాదు,” అన్న ఆలోచనతో మీకు దొరికే అవకాశాన్ని వదులుకోకండి. దానిమూలంగా స్తుభత, మానసిక మరణం చోటుచేసుకుంటాయి. ఇక మీ వనైపోయింది అని మీరు పూర్తిగా నమ్మితే, మీ సుస్తుచేతనాత్మక మనసు మీ నమ్మకాన్ని స్థోకరించి అది నిజమయేటట్లు చేస్తుంది. కొంతమంది ముపైయవ ఏటే ముసలైపోతే, మరికొంతమంది తమ ఎనబైవాట కూడా యవ్వనంలో ఉన్నట్టుగా ఉంటారు.

ముస్తిష్మమే అందరికన్నా గొప్ప నేతాగడు, ఆర్థిచెక్క, డిష్టైనర్, శిల్పి. సుప్రసిద్ధ నాటకకర్త బెర్ర్యాల్డ్సో తన తొంబైయవ ఏట కూడా ఎంతో చురుకుగా ఉండేవాడు. ఆయన మెదడులోని కళాత్మక గుణాలు తమ చురుకైన పనిని వదిలి విశ్రమించలేదు.

ఎంతోమంది స్త్రీపురుషులు తమ వయసు నలభై దాటినందువలన తమకి కంపెనీ యజమానులెవరూ ఉద్యోగాలు యివ్వటంలేదని, నాతో చెపుతుంటారు. యజమానుల ఈ వైఖరి ఉదాసీనంగా, మొండిగా, నిర్దయగా, అవగాహనారాహిత్యంగా అనిపిస్తుంది.

మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలోకి తీసుకోవాలంటే మీ వయసు ముపైఘడేళ్ల లోపునే ఉండాలని ఎవరు నిర్ణయించాడు. దీని వెసకనున్న తర్వాం అల్పబుద్ధితో కూడుకున్నది, కృతిమమైనదీను. కంపెనీ యజమాని ఒక క్షణం ఆగి, ఆలోచిస్తే, ఉద్యోగంకోసం

వచ్చే వ్యక్తి తన వయసునికాని నెరిసిన జాతుని కాని అమృటానికి రాలేదన్న విషయాన్ని గ్రహిస్తాడు. నిజానికి ఆ వ్యక్తి జీవతమనే మార్గాభోష్ణమ్లో ఎన్నో ఏళ్ళ అనుభవం ద్వారా సేకరించిన తన ప్రతిభ, అనుభవం, తెలివితేటలను ఆనందంగా ఇమ్మటానికి వచ్చాడు.

ఎయస్ ఒక సంపాదక

మీ వయసు ఏ సంఘకైనా ఒక స్ఫ్ట్షైప్పున సంపద అవాలి, ఎందుకంటే మీరు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఒక స్వర్ణనియమాన్ని, ప్రేమ, సద్యావన సిద్ధాంతాలను ఆభ్యసించి, వాటిని మీ జీవితంలో పాటించారు కనుక, మీ తెల్లజత్తు - మీ తలమీద వెంట్రూకలు యింకా మిగిలి ఉంటే - అత్యధికమైన బుద్ధి, ప్రతిభ, అవగాహనలను సూచిస్తుంది. మీ భావనాత్మక, ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వత ఏ సంఘకైనా ఒక గొప్ప వరం కావాలి.

అర్వాపదోవిట కాని లేక ప్రశ్నేకమైన మరే వయసులోకాని ఉన్న జనాన్ని నిర్మించేయుకూడదు, వారిని పక్కకు తోసేయువద్దు. జీవితంలోని ఈ సమయంలో వారు - ఉద్దీగుల సమస్యలను పరిషురించడం, భవిష్యత్తు ప్రణాళికలు వేయడం నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, సృజనాత్మక రంగంలో ఇతరులకు మార్గదర్శకత్వ వహించడంలో - ఒక వ్యాపారం నడపటంలో వారికున్న అనుభవం, తెలివితేటలు మూలాన, ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉండగలరు.

శీర్పు శీ ఎయస్ లోనీ కనసించండి

“ఈ వ్యాపకంలో నా మనసు విరిగిపోయింది, ఇక యాది చాలు!” అన్నాడో హాలివుడ్ రచయిత నాతో. “ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఘన్స్ రేట్ పనిచేశాను. ఈ రంగంలో ఉన్నవారికందరికన్నా నాతో ఈ కళ బాగా తెలుసు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక ఛిప్పివల్స్ లో అవార్డులు అందుకున్నాను.”

“అయితే మీరు ఎందుకు విసిగిపోయినట్టు?” కలవరపాటుతో అడిగాను.

ఆతను తన చేతులు పైకిత్తేసాడు. “ఇంతకుముందు కథాచర్చలో పాల్గొటానికి నేను వెల్లినప్పుడు, ఈనాటి ప్రేక్షకులకు నచ్చేటట్టుగా నేను రాయలేకపోతున్నానని, ఓ ముపైపేళ్ళ స్టూడియో ఎగ్గిక్యాబీవ్ నాతో అన్నాడు. నేను ఆతనితో వాదించటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, వన్నెందునుంచి పద్ధనిమిదేళ్ళ వయసు కుప్రాళ్ళకున్న మనస్తత్వాలు, అభిరుచులకి సరిపోని ఏ కథలూ తనకి అక్కరలేదని అతను నాకు తెలిపాడు. అందుకే నేను బయటికి వచ్చేసాను!”

ఇది చాలా విషాదకరమైన పరిస్థితి. అలాటి వస్తువుతో సినిమాలు తీస్తే, అధిక

సంఖ్యలో ఉన్న సౌమయ్య ప్రజలు భావనాత్మకంగా, ఆధ్యాత్మికంగా పరిపక్వత ఎలా చెందుతారు? వారు తమలో దాగిఉన్న సంభావ్య (potential) వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని చూడలేకపోతున్నారు. యువతీయవకుల గొప్పతనాన్ని వారు కీర్తించాలని వాళ్ళతో చెపుతున్నారు, కానీ వాస్తవంలో యువతీయవకులు - అనుభవరాహిత్యం, వివేకం లేకపోవటం, తొందరపాటు నిర్ణయానికి ప్రతీకలుగా ఉన్నారు.

వారందిలిలోకి స్పృశ్యేష్టైన్వారితో నేను సల్గమనియా ఉండోలను

పిచ్చిగా యింకా యువకులుగా కనిపించాలని తావత్త్రయవడుతున్న అరవైల్క్లు అంతకన్నా ఎక్కువ వయసు ఉన్న కొన్ని డజస్టమంది నాకు తెలుసు. వేలంవెప్రిగా వాళ్ళ మందులు తీసుకుంటారు, ఆహోర నియమాలు పాటిస్తుంటారు, బలహీనమైన వ్యాయమాల కోసం టీవీలు తమ అర్థరాత్రి కార్బూకమాలలో పొగిడే మెపిట్టని, వాటి గుణగణాలు విని, దబ్బు దుబారా ఖర్చు చేసికొంటారు. మరింత ఎక్కువ దబున్నవారు స్పృశ్యేట్మెంట్లకు, లిపోసక్కన్, కాస్క్యూటిక్ సర్జరీలకు పోతుంటారు. “చూడండి, వారందిలోకి సర్పుశ్శైలినవారితో సరిసమానంగా ఉండగలను!” అని వాళ్ల నిరంతరం నిర్ధకంగా ప్రకటిస్తుంటారు.

ఈ రకం జనం అంతా ఒక గొప్ప సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి :

మనిషి తన హృదయంలో ఎలా ఆలోచిస్తాడో, అలాగే రూపొందుతాడు అతను.

సామేత 23:7

నియమితాహారం, మళ్ళీవిటమిస్సు, యింకా తదితర సహాయకారులు ఈ జనాన్ని యువతీయవకులుగా ఉంచలేవు. తాము ఆలోచించే విధానాలను అనుసరించి వాళ్ల ముసలి అవడంగాని లేదా యవ్వనంతో ఉండిపోవడంగాని జరుగుతుందన్న విషయాన్ని వాళ్ల అర్థం చేసుకోవాలి. మీ ఆలోచనలు మీ సుస్థచేతనాత్మక మనసుని నియమంలో ఉంచుతాయి. మీ ఆలోచనలు నిరంతరం సౌందర్యం, సౌజన్యం, మంచి మీదే కేంద్రీకరించబడి ఉంటే, మీ వయసు ఎంతైనప్పటికీ మీరు ఆధ్యాత్మికంగా యువకులుగానే ఉండిపోతారు.

మీనవిత్తనానికి భూమివ్యాప్తం

“నేను దేనికైతే అంతగా భయవద్దానో, అదే నాపట్ల జరిగింది,” అని జాబ్ అంటాడు. చాలామంది ముసలితనానికి భయవడతారు. వాళ్లకి భవిష్యత్తు సందేహస్సుంగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే వయసుమీదవడుతున్నక్షాద్ది వారు మానసికంగా, శారీరకంగా క్లీష్టిస్తున్నట్టు ఊహిస్తారు. వారు ఎలా ఆలోచిస్తారో, ఎలా అనుభూతిచెందుతారో, అలాగే జరుగుతుంది.

మీ జీవితంలో మీకు ఉత్సాహం కోల్పోయినప్పుడు, కలలు కనటం మానేసి నప్పుడు, నూతన సత్యాలు తెలుసుకోవాలన్న కోరిక నశించినప్పుడు జయించ దానికి కొత్త ప్రపంచాలను వెతకనప్పుడు - మీకు మనసితనం వస్తుంది. మీ మస్తిష్మం కొత్త ఆలోచనలకు, కొత్త అభిరుచులకు తన తలుపులు తెరిచి ఉంచినంత కాలం, జీవితం, విశ్వం అందించే స్వార్థిదాయకమైన నూతన సత్యాలను, వెలుతురును లోనికి రానీయటానికి పరదా తోలగించి ఉంచినంతకాలం, మీరు యువకులుగా, జీవశక్తి కలిగి ఉంటారు.

మీ ద్వారా ఎంతో ఉంటానికి

మీ వయసు అరవైషణవుడయినా, మీ వద్ద ఇవ్వటానికి ఎంతో ఉందన్న విషయాన్ని మీరు గ్రహించాలి. యువతరాన్ని స్థిరంగా ఉంచడం, సలహా లిప్పడం, నీర్దేశించడంలో మీరు సాయవడగలరు. మీరు మీ జ్ఞానం, మీ అనుభవం, మీ వివేకంతో వారికి లాభం చేకూర్చగలరు. మీరు నిరంతరం అనంతమైన జీవితంలోకి చూస్తూంటారు కనుక ఎప్పుడూ ముందుకే చూడగలరు. జీవితం యొక్క మహిమలని, అద్యుతాలను ఆవిష్కరించకుండా ఆపడం మీ వలన కాదని తెలుసుకుంటారు. ప్రతీదినం ప్రతీక్షణం ఏదో ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే, మీ మస్తిష్మం ఎప్పుడూ యవ్వనంలో ఉంటుందని గ్రహిస్తారు.

సౌంఖయదేశ్మ వయసు

కొన్నేళ్ళ క్రితం భారత్తోని ముంబైలో ఉపన్యసిస్తునప్పుడు, నన్నే వ్యక్తికి పరిచయం చేసారు, ఆయన వయస్సు నూటపదేళ్ళనీ ఆయన మిత్రులన్నారు. నేనింత వరకు చూసినవారందికన్నా అందమైన మొహం ఆయనది. తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న వెలుగు మూలాన ఆయన ఎంతో ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఆయన కళల్లో అరుదైన అందం ఉంది. ఆయన ఆనందంగా మనసి అయినట్లు నాకు తెలుస్తోంది, ఆయన మస్తిష్మం దాని ప్రకాశాన్ని మనకబ్బాను లక్షణాలు ఎక్కుడా లేవు.

ప్రభీకరము - ఒక కీత్త సమాప్తి

మీ మనసు విశ్రమించకుండా చూసుకోండి. మీ మనసు ఒక పేరామాటలూ ఉండాలి, అది తెరచుకోనంతకాలం దాని ఉపయోగం ఉండదు. కొత్త ఆలోచనల కోసం, మనసుని తెరిచి ఉంచుకోండి, కొత్త భావాలను గ్రహించగల స్థితిలో ఉండండి. అరవైషణవుడు, డబ్బెవీళ్ళ వయసువాళ్ళ రిబైరు అవడాన్ని నేను చూశాను. వాళ్ళ తమ జీవితాలను కుళ్ళబెట్టుకుంటారు, కొన్ని నెలలలోనే వారు పోతారు. తమ జీవితం

ముగిసిపోయిందని వాళ్లు భావించినట్టు స్పష్టమవుతోంది, వాళ్లు అలా ఆలోచించటం మూలానే, అలాగే జరుగుతుంది.

రిటైర్మెంటు, ఒక కొత్త సాహసం, ఒక కొత్త సవాలు, ఒక కొత్త బాటు, ఒక పెద్ద కలను సాకారం చెయ్యటానికి నాంది కాపచ్చ. ఎవరైనా, “నేను రిటైర్మెంటు అయిపోయాను కదా, ఇప్పుడు నేనేం చెయ్యాలి?” అంటుంటే వినడం నిస్పుహని కలిగిస్తుంది. ఆ వ్యక్తి నిజానికి, “నేను మానసికంగా, భౌతికంగా చనిపోయాను. నా బుర్రలోకి ఏ ఆలోచనలూ రావటం లేదు,” అని అంటున్నాడు.

ఇదంతా అబబ్దం. నిజం ఏమిటంటే, మీ ఆరపయ్యో ఏటకన్నా తొంబైయోఏట ఎంతో సాధించగలరు, ఎందుకంటే మీ కొత్త అధ్యయనాలు, అభిరుచుల మూలాన మీ తెలివితేటలు, మీరు జీవితాన్ని, విశ్వాస్మి అర్థం చేసుకునే రీతి రోజురోజుకీ పెరుగుతుంటాయి కనుక.

అతిడే మీరింత మంచినిని చేపట్టాడు

ప్రాంక్ డబ్బుణ్ణ. అనే ఒక కార్యనిర్వాహకుడు మా పొరుగునే ఉంటున్నాడు. కొన్ని నెలలక్రితం అతన్ని ఉద్యోగంలోంచి తీసేశారు. ఒక కొత్త పునరుద్ధరణ ప్రణాళిక కింద అతన్ని ఉద్యోగంలోంచి తొలగించామని, అతని కంపెనీ అతనికి చెప్పింది. కాని తన ఆరవైషణేశ్వర వయసు, వారి నిర్ణయానికి కారణం అని అతను నమ్మాడు.

“వాళ్లు మీపట్లు చూపిన వివక్ష మూలాన మీకు కోపం వచ్చిందా?” అతన్ని అడిగాను. “మీరు వారిమీద దావా వెయ్యిపోతున్నారా?”

అతను విచారంగా నవ్వాడు. “నాకు కోర్చుకు వెళ్లాలనే అనిపిస్తోంది. బహుశా కోర్చులో నేనే గెలుస్తానేమో కూడా. కాని నేనెందుకు ఆ విధంగా నా సమయం, శక్కి వృధా చేసుకోవాలి? నేను నా ఉద్యోగాన్ని కోల్పోలేదు, మా కంపెనీ నా సరీస్టులని కోల్పేయింది.”

అతను కాస్ట్పు ఆగి, అన్నాడు మళ్లీ. “నేను దీనిని మరోలా చూస్తున్నాను - నాకు ఇప్పుడే కిండర్గార్డ్ నుంచి ఫ్లైగ్రెండ్కి ప్రమోషన్ దొరికింది.”

“ఏమిటి మీ ఉద్దేశం?”

“చూడండి, ఉదాహరణకి...” జవాబిచ్చాడతను, “హైస్సుల్ పరీక్షలు పాసయాక, కాలేజీకి వెళ్లాను. అంటే నిచ్చేసలో ఒక మెట్టు ఎక్కి పైకి వెళ్లాను. నా చదువులోనూ, జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలోనూ నేను ముందుగు వేశాను. నా ఉద్యోగం మరో వెట్టెక్కడం లేదా మరికొన్ని పైమెట్లు నేనెప్పుడూ చెయ్యాలనుకుంటున్న పనులు

చేయటానికి ఇప్పుడు నాకు స్వేచ్ఛ దొరికింది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, ఉద్యోగం పోవడం అంటే జీవితం అనే నిచ్చెనలోని ఇంకో మెట్టుపైకి పోవడమే.”

పొట్టపోసుకోటం కోసం డబ్బు సంపాదించాలన్న ధ్వేయంపై యిక దృష్టి పెట్టునన్న తెలివైన నిర్ణయానికొచ్చాడు ప్రాంక్. ఇప్పుడు తను జీవితాన్ని ఎలా జీవించాలన్న దానిపై అతను తన దృష్టిని కేంద్రీకరించడానిచాడు. కొన్నెత్తుగా అతనాక జెత్తుహించాడు. ఫాటోగ్రాఫర్గా ఉంటున్నాడు. దగ్గర్లనే ఉన్న ఒక ఆస్తి ఇన్నిట్లుటోలో ఫాటోగ్రఫిలో ప్రక్రియలను నేర్చుకోటానికి చేరాలనుకున్నాడు. తర్వాత అతను ప్రపంచ పర్యాటనకి వెళ్లాడు. తను సందర్శించిన ప్రతీ ప్రదేశంలోనూ కొన్ని డజన్ ఫిల్మ్రీట్లు వాడి ఫాటోలు తీశాడు. అతనిప్పుడు కొన్ని బ్యాండాలకి లాడ్జీలలోనూ, క్లబ్లలలోనూ ఉపయోగాలిస్తున్నాడు, నిరంతరం అతను డిమాండ్లో ఉన్నాడు.

మీకు బయటున్న ప్రపంచంలోని ఏదైనా ఒక ముఖ్యమైన విషయంలో అభిరుచి పెంచుకోడానికి లెక్కలేనని మార్గాలున్నాయి. కొత్త సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలపట్ల ఉత్సాహభరితంగా ఉండండి. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధించండి. నేర్చుకుంటూ, అభివృద్ధి చెందండి. ఈ విధంగా మీరు హృదయంలో యవ్వనంతో ఉండగలరు, ఎందుకంటే మీరు కొత్త సత్యాలను తెలుసుకోవాలన్న తపసతో ఉంటారు గనక, అన్ని సమయాలలోనూ మీ శరీరం మీ ఆలోచనలను ప్రతిబింబిస్తుంటుంది గనక!

శీర్పు సామాజిక సిర్కట్ కావాలి, సామాజికి బంధి కాక్కాడ్చు

కంపెనీ యజమానులు తమ సిఖ్యుంచిపట్ల వయసు ప్రాతిపదిక మీద వివక్ష చూపించటాన్ని న్యాయసూత్రాలు నిషేధిస్తున్నాయి, ఇది సరైన దిశలో వేసిన అడుగు. కాని కేవలం న్యాయసూత్రాలు జనం ఆలోచించే తీరుని మార్చలేవు. అరవైపదేళ్ళ వయస్సున్న ఒకతను మానసికంగా, భౌతికంగా మనోవైజ్ఞానిక రూపంలో ముపైవెళ్ళ వయస్సున్న చాలామందికన్న ఎంతో చిన్నగా ఉండవచ్చు. మనం ఈ విశ్వంలోకి వచ్చింది మన క్రమ యొక్క ఘరాలను అనుభవించటానికి. సమాజానికి నిర్మాతగా ఉండటానికి. మన వయసు మూలంగా మనల్ని సోమరులని చేసే సమాజంలో బంధిగా ఉండటానికి కాదు.

వయసు పెరుగుతున్నకొద్ది ఒక వ్యక్తి శరీరం తాలూకా వేగం క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతుంటుంది. కాని ఆ వ్యక్తి యొక్క చేతనాత్మక మనసుని, సుష్టుచేతనాత్మక మనసు యొక్క ప్రేరణ ద్వారా ఎంతో చురుకుగా, మెలకుగా, మరింత జీవశక్తితో తీవ్రతరంగా ఉండేలా చేయవచ్చు. వాస్తవంలో మసిషుం ఎన్నడూ మనసలి అవదు. జాబ్ ఇలా అంటాడు :

ఓహో, కొన్ని నెలల క్రితం నేనున్నట్టు, నేనిప్పుడు ఉండగలిగితే ఎంత బాగుణ్ణీ! ఆ రోజుల్లో ఈశ్వరుడు నన్ను రక్షించాడు. భగవంతుని కాంతి నా తలపై ప్రకాశించినప్పుడు, ఆ వెలుగు సాయంతో నేను చీకట్లో ముందుకు నడిచాను. నా యవ్వనపు రోజుల్లో నేనున్నప్పుడు, ఈశ్వరుని రహస్యం నా అర్థనాశిలంలో ఉండేది.

జాత్ 29:2-4

యవ్వన రహస్యం

మీరు మీ యవ్వపుంనాటి రోజులను తిరిగి పట్టుకోవాలంటే, మీలో పూర్తిగా మీ సుష్టుచేతన తాలూకు అధ్యాత్మమైన, ఉపశమనాన్నిచేసే, మీకు నూతనత్వాన్ని చేకూర్చే కదలికలని అనుభవించండి. మీకు ప్రేరణ లభిస్తోందనీ, ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుంటున్నారనీ, మళ్ళీ యవ్వాన్ని పొందుతున్నారనీ, కొత్తశక్తి పుంజుకుంటోందనీ, ఆధ్యాత్మికంగా కొత్తశక్తిని సంపాదించుకుంటున్నారనీ తెలుసుకోండి. మీరు ఉత్సాహంతోనూ, ఉల్లాసంతోనూ ఉరకలు వెయ్యచ్చ. మీరు యువకులుగా ఉన్నప్పటిలా ఆ ఉత్సేజాన్ని మళ్ళీ అనుభవించచ్చ. దీనికి చాలా సరళమైన కారణాన్ని మనం చెప్పాకోవచ్చ, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మానసికంగా ఆ భావాలని మళ్ళీ గుర్తుచేసుకునే నామర్థం మీకుంటుంది.

మీ తలపై వెలిగే జ్యోతి దైవజ్ఞానం. మీరు తెలుసుకోవాలనుకున్నవన్నీ అది మీకు వెల్లడి చేస్తుంది. మీలోని మంచిని అంగీకరించేందుకు అది సాయం చేస్తుంది. రూపం ఏదైనా సరే, దాని పని అది చేస్తుంది. మీ సుష్టుచేతన చూపిన దారిలో మీరు నడుస్తారు, ఎందుకంటే సూర్యోదయం అవుతుందనీ, చీకట్లు పారిపోతాయనీ మీకు తెలుసు.

కల కనుండి

“నేను ముసలైపోయాను” అని అనటానికి బదులు, “పవిత్రమైన ఈ జీవితాన్ని తెలివిగా గడువగలను” అని అనండి. కార్బోరేఫన్, వార్డ్రాప్తికలు, లేక గణాంకాలు మీ ముందు మీ మునలిరూపాన్ని, గడిచిపోతున్న సంవత్సరాలు, శిథిలమైన శరీరం, వార్డ్రక్షం, నిరర్థకతలను ఉంచనేయకండి. వాటిని తిరస్కరించండి, ఎందుకంటే అప్పన్నీ అబధ్యం. అటువంటి ప్రచారాన్ని నమ్మకండి. జీవితం గురించి ప్రకటించండి, మరణం గురించి కాదు. సంతోషంగా, ప్రకాశవంతంగా, శాంతంగా, శక్తిమంతంగా విజయం సాధించిన రూపంలో మిమ్మల్ని మీరు కల్పన చేసుకోండి.

మీ ఏస్త్రిషైస్టికి ముగ్లితనం లేదు

హృద్రోగ నిపుణులలో ఆద్యాద్వాన మైకేల్ డేబేకీ మొట్టమొదటటి రోల్స్‌రంహెని రక్తప్రసరణకోసం 1932లో కొత్తగా కనిపెట్టాడు. అయిన కనుగొన్న పంపుని ఈనాడు కూడా గుండె బైపాస్ సర్జరీలో వాడుతున్నారు. అతని తొంబైయ్యాపట, డా. డేబేకీకి ఒక కొత్త ఆవిష్కారం మీద ప్రయోగాలు చెయ్యటానికి అనుమతి లభించింది. అదోక చిన్న పంపు. దాన్ని గుండెజబ్బుతో తీప్రంగా బాధపడుతున్నవారి ఛాతీలో అమర్యవచ్చు. కేవలం తన పరిశోధనతో సంతృప్తి చెందని డేబేకీ తన శస్త్రచికిత్సలను మానలేదు. అతని సహాదోగ్గి అన్నాడు, “ఆయన చేసినంత పని మరొకరు చెయ్యాలంటే వారు పదారు జన్ముత్తాలి.”

డేబేకీ తన తొంబైయ్యాపట తన జీవన వేదాంతాన్ని ఇలా వ్యక్తం చేశాడు : “మీ ఎదురుగా సవాళ్లనుంతకాలం, వాటిని మీరు సమర్థంగా శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుర్కొనిగినంతకాలం, మీ జీవితం ఉత్సేజకరంగా, జవాబీవాలు కలుగజేస్తూ ఉంటుంది.”

టొంబైయ్యాద్వానపిట బ్రతని మెదిచు చుచ్చుకుగా ఉంటి

మా నాను తన అరవైపదవిట ఫ్రైంచి భాష నేర్చుకుని డెబ్బైప్లి వయసులో ఆ భాషపై పూర్తిపట్టు సాధించాడు. అరవైప్లు పైబడ్డాక అతను గ్యాలిక్ భాషను అభ్యర్థయనం చెయ్యటం ప్రారంభించి, ఆ విషయంలో ఉపాధ్యాయునిగా ప్రసిద్ధి చెందాడు. ఒక జన్మిటుయ్యాట్లో ఉన్నతపిడ్యుని అభ్యసిస్తున్న నా చెల్లలికి తొంబైయ్యాపిట్ ఏట తను మరణించేవరకు ఆమె చదువు విషయంలో ఎంతో సాయం చేశాడతను. అతని ఇరవైయ్యాపట అతని మెదడు ఎంత స్పష్టంగా ఉండేదో, అంతే స్పష్టంగా అతని తొంబైయ్యాపిట్ ఏట కూడా ఉంది. నిజానికి అతని తార్కిక శక్తులు వయసుతో పాటు మరింత ఎక్కువయాయి. మీరు మీ వయసు ఎంతని అనుకుంటున్నారో, అలా అని అనుభూతి చెందుతున్నారో, అదే నిజంగా మీ వయసు!

సిసయర్ సిటిజన్ బ్రవెర్సం మునికుంటి

రోమన్ దేశభక్తుడు మార్కున్ పోర్చియన్ తన ఎనబైవయీట గ్రీకుభాష నేర్చు కున్నాడు. సుప్రసిద్ధ జర్జన్-అమెరికన్ కళారిటీ మేడమ్ ఎర్పస్టయున్ మామన్-హేంక్, తనో అమ్మమ్ అయిన తర్వాతే సంగీతరంగంలో శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకుంది.

గ్రీకు వేదాంతి సోక్రేసు తన ఎనబైయ్యాపట సంగీత వాయాలని వాయించటం నేర్చుకున్నాడు. మైకల్సింజెలో తన ఎనబైయ్యాపట లోకోత్తరమైన వర్రచిత్రరచన

చేయసాగాడు. ఎనభయ్యాప్టో, సియోస్ సైమన్సెంట్ తన కవిత్వానికి బహుమతిని గెలుచుకుంది, జోహన్ వాన్ గఢే తన పద్యాచటకం 'ప్రాస్'ని పూర్తిచేశాడు. లియోపాల్ట్ వాన్ రేంక్ తన గ్రంథం హిస్టరీ ఆఫ్ ద వర్ట్ రాయడం మొదలుపెట్టి తన తొంబైరెండవ ఏట పూర్తిచేశాడు దానిని.

ఆల్ఫ్రెడ్, లార్డ్ టెనిసన్ ఒక అధ్యాత్మమైన కవిత, 'క్రైసింగ్ ద బార్నసి తన ఎనబైమూడవఏట రాశాడు. ఐసాక్ న్యూటన్ తన ఎనబైషిదవఏట కూడా తన పనిలో తలమునకలుగా ఉండేవాడు. ఎనబైఎనిదోఏట జన్ వేస్తి మెధాడిజమ్ మతం గురించి బోధిస్తూ, మార్గదర్శకత్వం పహించేవాడు.

ప్రాస్కి చెందిన జ్యాం లూయి కాల్మెంట్ వీరంత సుప్రసిద్ధరూలు కాదు. యవ్వనంలో ఆమె ప్రసిద్ధచెందిన చిత్రకారుడు విస్మింట్ వాన్ గార్ని కలుసుకుంది, కాని దాని మూలంగా ఆమెకు గుర్తింపు రాలేదు. తన సూరవ జన్మదినం పూర్తి చేసుకున్నాక ఆమె చుట్టూ ఉన్న జనం ఆమెను గుర్తించటం ప్రారంభించారు. అంతవరకూ రోజూ సైకిలు తొకిన్ ఆమె ఆరోజునుంచి మానేసింది.

తన సూటవదవజన్మదినంనాడు కాల్మెంట్కి ప్రపంచం అన్ని మూలలనుంచి అభింపదనలు, శుభాకాంక్షలు అందాయి. ఆమె సూటవద్వినిమిదవ జన్మదినం ఆమెను చరిత్రలో అత్యధిక కాలం జీవించిన వ్యక్తిగా చేసింది. అది ఎలా వీలయిందని ఆమెని అడిగినప్పుడు, "అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా నేను ఆనందాన్ని అనుభవించాను, ప్రతి వనినీ స్వప్తంగా, నైతికంగా ఎటువంటి పశ్చాత్మాపం లేకుండా చేశాను. నేను ఎంతో అధ్యప్తపంతురాలిని," అని జవాబిచ్చింది ఆమె. తన సూటజరైరెండవఏట, చక్రాల కర్ణీకి అతుక్కపోయినప్పటికీ, ఆమె చిరునవ్వు ఎప్పటిలా ప్రకాశవంతంగా, ముగ్గ మనోహరంగా ఉంది.

మనం మన సీనియర్ సిటిజన్సు ఉన్నతమైన స్థానాల్లో ఉంచాలి, స్వర్గంలోంచి పూలను భూమిమీదకు తేవడానికి, ప్రతీ అవకాశాన్ని వాళ్ళకు కలగజేయాలి.

మీరుగాని పదవి విరమణ చేసుటే, జీవనమూత్రాలలోనూ, మీ సుష్టుచేతనాత్మక మనసు యొక్క అధ్యాతాలలోనూ అభిరుచి విర్పరచుకోండి. మీరు ఎప్పుడూ చెయ్యాలను కుంటున్న ఏ పణైనా చెయ్యాండి. కొత్త విషయాలను అధ్యయనం చెయ్యాండి, కొత్త ఆలోచనలను పరీక్షించి చూసుకోండి.

ఇలా ప్రార్థించండి :

ఓ దేవడా, దుష్పి సెలయేరువైపు ఎలా పరుగెత్తుతుందో, అలా నా ఆత్మ కూడా నీకోసం తపిస్తోంది!

వృద్ధాప్యం యొక్క ఫలాలు

ఆతని శరీరం ఒక బాయిలి శరీరంకన్నా తాజాగా ఉండబడుతుంది : అతను తన యవ్వనంలోకి తిరిగి వెళ్లాడు.

జావ్ 33:25

వృద్ధాప్యం అంటే నిజానికి అత్యుత్తమ దృష్టికోణంనుంచి ఈశ్వరుని సత్యాల గురించి ఆలోచించటమే. మీరొక అంతలేని యాత్రలో ఉన్నారని అనుకోండి, మీరు ఎడతెగని, నిర్విరామమైన, అనంతమైన జీవితమనే మహాసాగరంలోని ముఖ్యమైన దశలో నిల్చుని ఉన్నారు. అప్పుడు మీరు భక్తిగీతాన్ని ఆలాపించే అతనితో గొంతు కలిపి యిలా అంటారు.

వారు వృద్ధాప్యంలో కూడా ఫలాలని ఇస్తారు; అవి లావుగా, సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

కీర్తన 92:14

కాని ఆత్మ యొక్క ఫలం-ప్రేమ, ఆనందం, శాంతి, ఓర్చి, సాధుస్వభావం, మంచితనం, సమృకం, సప్తత, ఆత్మవిగ్రహం : వీటికి విరుద్ధంగా ఏ న్యాయ సూతమూ లేదు.

గేలేషియన్ 5:22-23

మీరు ఆనంత జీవనంలో ఒక శిశువు. దానికి ముగింపు లేదు. మీరు ఆనంత కాలానికి వారసులు.

యాథామాయికమైన ఆలీచేసేలు

1. ఓర్చి, దయ, ప్రేమ, సద్భావన, ఆనందం, సంతోషం, బుద్ధి, అవగాహన లాంటి గుణాలు ఎన్నడూ ముసలి అవవు. వాటిని పోషించండి, వ్యక్తికరించండి. మానసికంగా, శారీరకంగా ఎప్పుడూ యవ్వనంలో ఉండండి.
2. కాలం యొక్క ప్రభావాల గురించిన మానసిక భయం మీ అకాల వృద్ధాప్యానికి కారణమవగలదు.
3. వృద్ధాప్యం అంటే సంవత్సరాలు ఎగిరిపోవటం కాదు. అది మానవుల మస్తిష్కమైన బుద్ధి ఉదయించటం!
4. మీ జీవితంలో అత్యంత ఫలవంతమైన సంవత్సరాలు అరవైషదవయేటినుంచి తొంపైషదవయేటివరకున్న కాలం.
5. ముందుకు పోతున్న సంవత్సరాలను స్వాగతించండి. దాని అర్థం మీరు మీ జీవనమార్గంలో మరింత ఉన్నతస్థాయిలో ముందుకు పోతున్నారన్నమాట. దానికి అంతం లేదు.

6. భగవంతుడే జీవితం, అది ఇప్పుడు మీ జీవితం. జీవితం స్వయంగా పునర్థర్థించుకుంటుంది. అది శాశ్వతమైంది. దానికి వినాశనం లేదు. ఇది అందరి మనుషులకే వర్తించే వాస్తవం. మీరు శాశ్వతంగా జీవిస్తూనే ఉంటారు, ఎందుకంటే మీ జీవితమే ఆ దేవుని జీవితం.
7. మీరు మీ మనసుని చూడలేరు. కాని మీకు మనసుందని మీకు తెలుసు. మీరు భావనని చూడలేరు. కాని మీకు తెలుసు ఆటల్లోని స్వార్థి; కళాకారుని భావన, సంగీతకారుని భావన, వక్త భావనలు ఏమిటో, ఆ భావనలన్నీ నిజం. అలాగే మంచితనం, సత్యం, సాందర్భం - వీటి భావనలు మీ మనసులోనూ, హృదయంలోనూ కదులుతుంటాయి. అవి నిజమైనవి. మీరు జీవితాన్ని చూడలేరు, కాని మీకు తెలుసు మీరు జీవిస్తున్నారని.
8. అత్యుత్తమ ధృష్టికోణంనుంచి ఈశ్వరుని సత్యాలను ఆలోచించటమే వృద్ధప్యం అని అనవచ్చు. యవ్వనంలోని సంతోషాలకన్నా వృద్ధప్యంలోని సంతోషాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ మనస్సు ఆధ్యాత్మిక, మానసిక కసరత్తులో నిమగ్నమై ఉంటుంది. ప్రకృతి మీ శరీరాన్ని నెమ్ముదిగా కదిలేటట్టు చేస్తుంది. దైవిక విషయాలపై మీరు ధ్యానం చేసే ఆవకాశం కలిగించేటందుకే అలా చేస్తుంది.
9. మనం ఒక వ్యక్తి వయసుని సంవత్సరాలలో లెక్కించం - అతని దగ్గర లెక్కించాల్సింది మరేదీ లేకపోతే తప్ప. మీ నమ్మకం, విశ్వాసాలు ఎప్పటికీ నాశనం కావు.
10. మీకెంత వయసుందని మీరు అనుకుంటారో, అలాగే ప్రవర్తిస్తారు. బలవంతులని అనుకుంబే మీకు బలం ఉన్నట్టనిపిస్తుంది. ఇతరులకి ఉపయోగపడతారనుకుంబే నిజంగానే ఉపయోగకరమైన పనులు చేస్తారు. మీ ఆలోచనలు ముసలి కాకుండా ఇంకా యోవనంగా ఉన్నట్టయితే మీకు కూడా యవ్వనంలో ఉన్నట్టే అనిపిస్తుంది.
11. మీ నెరిసిన జాత్పు ఒక సంపద. మీరు పండిన వెంట్రుకలను అమ్మటం లేదు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సంపాదించిన మీ ప్రతిభను, నైపుణ్యాలను, తెలివితేటలను మీరు అమ్ముతున్నారు.
12. నియతాహారం తీసుకోవటం, ఖరీదైన మాత్రలు మింగటం మిమ్మల్ని యవ్వనంలో ఉంచలేదు. ఒక మనిషి ఎలా ఆలోచిస్తాడో, అలాగే రూపొందుతాడు అతను.
13. వృద్ధప్యం అంటే భయం శారీరక, మానసికంగా క్లీష్టించేటట్టు చెయ్యవచ్చు. నేను దేన్నికితే ఎక్కువగా భయపడ్డానో, అదే నాపట్ల జరిగింది.

14. కలలు కనటం మీరు మానిసప్పుడు, జీవితంలో ఉత్సాహం కోల్పేయినప్పుడు మీరు ముసలి అవుతారు. మండిపదే స్వభావం, కర్మశత్యం, చపలత్యం, కలహా ప్రియత్యం కలిగిఉంటే మీకు వృద్ధాప్యం వస్తుంది. మీ మనసుని భగవంతుని సత్యాలతో నింపండి, ఆయన ప్రేమ యొక్క సూర్యకాంతిని ప్రకాశింపజేయండి - ఇదే యవ్వనం.
15. మీరు ముందుకే చూడండి, ఎందుకంటే అన్ని సమయాలలోనూ మీరు అనంతమైన జీవితంలోకి తేరి చూస్తుంటారు.
16. మీ పదవీవిరమణ ఒక కొత్త సాహసం. కొత్త విషయాలను అధ్యయనం చేయండి. కొత్త ఆభిరుచులను అలవరుచుకోండి. గతంలో మీరు మీ వ్యాపకాలతో తలమునకలుగా ఉండిపోయి - మీరు చేద్దామనుకుని ఎంతో ఇష్టపడినా చెయ్యలేకపోయిన పనులను చెయ్యగలుగుతారిప్పుడు. జీవితాన్ని జీవించడంపై ధృష్టి పెట్టండి.
17. మీరు సామూజిక నిర్మాత అవాలి, సమాజానికి బంది కాకూడదు. మీ ప్రతిభను మీరు దాచుకోండి.
18. యవ్వనరహస్యం - ప్రేమ, సంతోషం, అంతర్గత శాంతి, నవ్వు! భగవంతునిలో అనందం యొక్క పరిపూర్ణత ఉంది. భగవంతునిలో అంధకారం లేనేలేదు.
19. మీ అవసరం ఉంది. కొంతమంది గొప్ప తత్త్వవేత్తలు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు యింకా తదితరులు తమ మహాస్నుతమైన పనులను తమకి ఎనబైప్లా వయసు వచ్చిన తర్వాతే పూర్తిచేశారు.
20. వృద్ధాప్యం యొక్క ఘలాలు - అనురాగం, అనందం, శాంతి, సహనం, మృదుత్వం, మంచితనం, విశ్వాసం, సముత్త, ఆత్మనిగ్రహం.
21. ముగింపు తెలియని అనంతజీవనం యొక్క శిశువు మీరు. అనంతకాలానికి వారసులు మీరు. మీరు అయ్యుతమైనవారు!