

జోసెఫ్ మర్సీ ఐర్లాండ్ లో పుట్టాడు.తరవాత ఆయన అమెరికాకి వెళ్ళిపోయాడు.ఆయన మనస్తత్వశాస్త్రంలో డాక్టరేట్ పట్టం పుచ్చుకున్నాడు.డా.మర్సీ తన జీవితంలో ఎక్కువ భాగాన్ని ప్రాచ్యదేశాల 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 ఉందని ఆయనకి నమ్మకం కలిగింది. ఆ శక్తిదో మనలోనే ఉన్నదనీ,అదే మన సుప్తచేతన మనసుకుండే శక్తి అనీ ఆయన నమ్మాడు.

డా.మర్సీ పందొమ్మిదో శతాబ్దం చివర్లో అమెరికాలో ప్రారంభమైన కొత్త భావన(న్యూ థాట్) ప్రభావానికి గురయ్యాడు.

దేవుడు లేదా అనంతమైన మేధస్సు అన్నిటికన్నా గొప్పదనీ, సార్వజనీనమైనదనీ, శాశ్వతమనీ, నమ్ముతాయి ఈ కొత్త ఆలోచనలు. దైవాంశ ప్రతి వ్యక్తిలోనూ ఉంటుందనీ,అందరు మనుషులూ ఆధ్యాత్మికత ఉన్న ప్రాణులేననీ, అన్నిటికన్నా గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సూత్రం ఒకరినొకరు ఎటువంటి షరతులూ లేకుండా ప్రేమించటమేననీ, అన్ని రోగాలు పుట్టింది మనసులోనేననీ, 'సరైన ఆలోచనా పద్ధతి' కి నయం చేసే శక్తి ఉంటుందనీ ఆ నమ్మకాలు చెప్తుతాయి.

మర్సీ ఎవరడిగినా తన పరిచయం కాని,జీవిత చరిత్ర కాని చెప్పనన్నాడు.తన జీవితాన్ని తను రాసిన పుస్తకాల్లోనే చూడమన్నాడు.ఆయన ముప్పైకి పైగా పుస్తకాలు రాశాడు.వాటిలో కొన్ని - ది ఆమేజింగ్ లాస్ ఆఫ్ కాస్మిక్ వైండ్, సీక్రెట్స్ ఆఫ్ ఐ-వింగ్, ద మిరకిల్ ఆఫ్ వైండ్ డ్రైనమిక్స్, యువర్ ఇన్ఫినిట్ పవర్ టు బి రిచ్, ద కాస్మిక్ పవర్ విలిస్ యు. ఆయన రాసిన పుస్తకాలన్నిటిలోకి ఎక్కువ ప్రసిద్ధి పొందిన పుస్తకం, ద పవర్ ఆఫ్ యువర్ సబ్ కాన్సస్ వైండ్(మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి).

మీ
సుప్తచేతనాత్మక
మనసుకున్న
శక్తి

డా. జోసెఫ్ మర్ఫీ

డి.ఆర్.ఎస్., పిహెచ్.డి.

అనువాదం : ఆర్. శాంతసుందరి



మంజుల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్

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 మీ జీవితంలో అద్భుతాలను ఎలా సృష్టిస్తుంది	XV
1 మీలో గొప్ప నిధి ఉంది	21
యుగయుగాలనాటి అతిపెద్ద రహస్యం	22
మీ సుప్తచేతనకున్న అద్భుతశక్తి	22
పనిచేసే ప్రాతిపదిక ఆవశ్యకత	23
ధ్వంధ్వ రీతుల మనసు	26
చేతన, సుప్తచేతన	26
ఉత్కృష్టమైన భేదాలు, నిర్వహణారీతులు	30
ఆమె సుప్తచేతన ఎలా ప్రతిస్పందించింది?	31
గుర్తుంచుకోదగ్గ ఆలోచనలు	32
2 మీ మనసు ఎలా పనిచేస్తుంది	35
చేతన, సుప్తచేతనకు గల భేదాలు	36
సైకాలజిస్టులు చేసే ప్రయోగాలు	37
వస్తుగత, వ్యక్తిగత మనస్సుల సృష్టికరణ	38
చేతనావస్థలోని మీ మనసులా సుప్తచేతనలో మీరు తర్కించలేరు	39
సూచనకున్న మహత్తరమైన శక్తి	40
అదే సలహాకు విభిన్న 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 దేన్నైనా స్వీకరించారా	45
	మీరు వ్యతిరేక సూచనలకు ప్రతిచర్య తీసుకోగలరు	46
	సలహా ఒక వ్యక్తి ప్రాణాన్ని ఎలా తీసింది	47
	ఒక ప్రధాన ఆధార అంశం యొక్క శక్తి	49
	సుప్తచేతన వివాదాస్పదంగా వాదించదు	50
	ప్రధానాంశాల సమీక్ష	52
3	మీ సుప్తచేతనకున్న అద్భుతమైన శక్తి	55
	మీ సుప్తచేతనే మీ జీవితగ్రంథం	57
	సుప్తచేతనను ప్రభావితం చేసినది ప్రకటితమవుతుంది	57
	సుప్తచేతన చర్మరోగాన్ని నివారిస్తుంది	59
	శరీరం చేసే అన్ని కార్యాలను సుప్తచేతన ఎలా నియంత్రిస్తుంది	61
	సుప్తచేతనను మీకోసం పనిచేయించటం ఎలా	62
	సుప్తచేతనకున్న ఉపశమన నియమం కంటిచూపు తెప్పిస్తుంది	63
	మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు 'సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' అన్న ఆలోచనని అందించటం ఎలా	63
	గుర్తుంచుకోదగ్గ ఆలోచనలు	65
4	ప్రాచీనకాలంలో ఘనసాహస ఉపశమనం	67
	సుప్తచేతన శక్తులను వాడటంలో బైబిల్లోని వివరణలు	69
	ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పుణ్యక్షేత్రాల్లోని అద్భుతాలు	71
	ఒక సర్వసామాన్యమైన ఉపశమన సిద్ధాంతం	73
	వైవిధ్యమైన సిద్ధాంతాలు	74
	పారాసెల్సుస్ అభిప్రాయాలు	75
	బర్న్ హీమ్ యొక్క ప్రయోగాలు	76
	సూచన ద్వారా బొబ్బను ఉత్పన్నం చేయడం	77
	రక్తపుమరకలకు కారణం	77
	ఉపశమనానికి సంబంధించిన అంశాలు సంక్షిప్తంగా	78
5	ఆధునిక యుగంలో ఘనసాహస చికిత్స	81
	చికిత్సా పద్ధతి అనేది ఒకటే	82
	నమ్మకం అనే సూత్రం	83

ప్రార్థనా చికిత్స అంటే చేతనా, సుప్తచేతనా కలిసి పనిచెయ్యటం	
ఇది ఒక శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నిర్దేశింపబడే కార్యం	83
నమ్మకం ద్వారా ఉపశమనం అంటే ఏమిటి,	
గుడ్డినమ్మకం ఎలా పనిచేస్తుంది?	84
ఆత్మాశ్రయమైన నమ్మకం, దాని అర్థం	86
పరోక్షంగా చికిత్స చెయ్యటం	87
సుప్తచేతనావస్థలో మనసు చేసే పనిని వేగవంతం చెయ్యటం	89
మీ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకునే సూత్రాలు సంక్షిప్తంగా	90
6 మానసిక చికిత్సలో ఆచరణయోగ్యమైన మెలకువలు	93
చేతననుంచి సుప్తచేతనకి ఆలోచనలని పంపే పద్ధతి	94
మీ బ్లూప్రింట్‌ని మీ సుప్తచేతన స్వీకరిస్తుంది	94
నిజమైన ప్రార్థన ఒక కళ, ఒక విజ్ఞానం	96
ఊహాచిత్రాల పద్ధతి	97
మానసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి	98
బౌడాయిన్ పద్ధతి	99
నిద్రపోవటం అనే పద్ధతి	101
“ధన్యవాదాలు” పద్ధతి	101
అంగీకారాన్ని సూచించే పద్ధతి	102
తర్కించే పద్ధతి	104
సంపూర్ణమైన పద్ధతి ఆధునిక అల్ట్రాసౌండ్ థెరపీ వంటిది	105
అవిటిమనిషి నడుస్తాడు	106
ఆదేశించటం అనే పద్ధతి	108
శాస్త్రీయమైన వాస్తవాన్ని మీకు మీరు అందించుకోండి	108
7 సుప్తచేతన ఎప్పుడూ జీవితంవైపుకే మొగ్గుచూపుతుంది	111
మనసు చేసే పనులని శరీరం ఎలా చిత్రిస్తుంది	112
శరీరాన్ని సంరక్షించే జ్ఞానం ఒకటి ఉంది	113
అందరి మంచికోసం సుప్తచేతన నిరంతరం పనిచేస్తుంది	114
అంతర్గత సామరస్య సిద్ధాంతంతో మనుషులు	
ఎలా జోక్యం చేసుకుంటారు	114

ఆరోగ్యంగా, జీవంతో, బలంగా ఉండటం ఎందుకు సహజం	
రోగిష్టిగా ఉండటం ఎందుకు సహజం కాదు	115
పాట్స్ వ్యాధి నయం అయింది	116
మీ సుప్తచేతనాశక్తిలోని నమ్మకం మీకు సంపూర్ణత	
ఎలా చేకూరుస్తుంది?	117
సమీక్షించవలసిన అంశాలు	118
8 మీకు కావలసిన ఫలితాలని పొందటం ఎలా	119
నెమ్మదిమీద పనులు నెరవేరుతాయి	121
కల్పనాశక్తిని ఉపయోగించండి, ఆత్మనిగ్రహాన్ని కాదు	122
క్రమశిక్షణతో కూడిన కల్పనాశక్తి అద్భుతాలని ఎలా సృష్టిస్తుంది	122
ప్రార్థన ఫలించేందుకు మూడు మెట్లు	122
మీరు ప్రార్థించే విషయానికి పూర్తి వ్యతిరేకమైనవి మీకు దొరకచ్చు	123
కోరికకీ ఊహకీ మధ్య ఉన్న ఘర్షణని పరిష్కరించాలి	125
గుర్తుచేసుకోదగిన ఆలోచనలు	127
9 ధనసంపాదనకోసం మీ సుప్తచేతనాత్మిక మనసుకున్న శక్తిని ఉపయోగించటం ఎలా	129
ధనమనేది మనసుకి సంబంధించింది	129
మీకు కనిపించని ఆసరా	130
సంపద అనే చేతనను వికసించజేసుకోడానికి ఒక విలక్షణమైన పద్ధతి	130
మీరు సంపద గురించి చేసిన సంకల్పం	
ఎందుకు అపజయం పాలైంది	131
మానసిక సంఘర్షణ నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా	131
ఖాళీ చెక్కులమీద సంతకం పెట్టవద్దు	132
మీ సుప్తచేతన మీకు చక్రవర్తిని ఇస్తుంది	132
ఎందుకు ఏమీ జరగలేదు	132
సంపదకు నిజమైన మూలం	133
అతికష్టమీద రోజులు వెళ్లడీయడానికి అసలైన కారణం	133
డబ్బు సంపాదించడంలోని ఒక సాధారణమైన అడ్డంకి	134
సంపదకున్న ఒక గొప్ప మానసిక అవరోధాన్ని తుడిచిపెట్టడం	134

	నిద్రపొండి, లక్షాధికారి కండి	135
	మీ మనసుకున్న శక్తులతో లాభం పొందండి	135
10	ధనకులయే హెక్కు మీకు ఉంది	137
	ధనం అనేది ఒక ప్రతీక	137
	సంపదల రాజమార్గం మీద నడవటం ఎలా	138
	మీవద్ద డబ్బెందుకు అధికంగా లేదు	138
	ధనమూ, సంతులిత జీవితమూ	139
	దారిద్ర్యం 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
	కొందరి జీతాలు ఎందుకు పెరగవు	143
	ధనసంపాదన దారిలో ఉన్న కష్టాలు, అడ్డంకులు	143
	మీ పెట్టుబడులను రక్షించుకోండి	144
	ఏదీ ఇవ్వకుండా దేన్నీ పొందలేరు	144
	మీకు నిరంతరం ధనం సరఫరా	144
	సంపద దిశగా ముందడుగు వేయండి ఇలా	145
11	మీ సుప్రచేతన నునసు విజయంలో ఒక భాగస్వామి	147
	విజయానికి మూడు మెట్లు	147
	నిజమైన విజయానికి కొలమానం	149
	అతను తన కలని ఎలా నిజం చేసుకున్నాడు	151
	ఆమె కలలుగన్న ఫార్మసీ నిజమైంది	151
	వ్యాపారంలో సుప్రచేతనని ఉపయోగించుకోవటం	153
	పదహారేళ్ల కుర్రాడు ఓటమిని గెలుపుగా మార్చుకున్నాడు	154
	అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లు చెయ్యటంలో విజయాన్ని ఎలా సాధించాలి	155
	తను కోరుకున్నదాన్ని పొందటంలో ఆమె విజయాన్ని	
	ఎలా సాధించింది	157
	విజేతలైన ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు ఉపయోగించిన మార్గాలు	158
	లాభకరమైన సూచనలు	159

12 తమ సుప్రచేతనాత్మక మనసుని శాస్త్రవేత్తలు ఎలా ఉపయోగిస్తుంటారు 161	
ఒక సుప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త తన ఆవిష్కరణలను ఎలా కనుగొన్నాడు	162
ఒక సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి శాస్త్రవేత్త	
తన సమస్యకు సమాధానం ఎలా కనుక్కున్నాడు	162
ఒక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు మధుమేహం సమస్యను	
ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు	163
ఒక శాస్త్రవేత్త సోవియట్ నిర్బంధ శిబిరంలోంచి	
ఎలా తప్పించుకున్నాడు	164
పురాతత్వ శాస్త్రజ్ఞులు, లుప్త జంతు శాస్త్రజ్ఞులు	
ప్రాచీన దృశ్యాలని ఎలా పునర్నిర్మిస్తారు	166
మీ సుప్రచేతన నుండి మార్గదర్శకత్వం పొందటం ఎలా	167
అతని సుప్రచేతన తన తండ్రి వీలునామా ఎక్కడుందో చెప్పింది	168
మార్గదర్శకత్వం యొక్క రహస్యం	170
జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు	170
13 మీ సుప్రచేతన, నిద్రలో అద్భుతాలు 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 సుప్రచేతనాత్మక మనసులో ఉంది	177
ఒక చిన్న కుసుకు అతనికి 15,000 డాలర్లు తెచ్చిపెట్టింది	178
ఒక ప్రొఫెసరు నిద్రలో తన సమస్యని ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు	178
ఒక సుప్రసిద్ధ రచయిత నిద్రలో ఉన్నప్పుడు	
ఆయన సుప్రచేతన ఎలా పనిచేసింది	179
ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి, ఆనందంగా మేల్కొనండి	180
నిద్రలో పొందే అద్భుతాలకి మద్దతునిచ్చే అంశాలు	180

14	మీ సుప్తచేతన, వైవాహిక సమస్యలు	183
	వివాహానికి అర్థం	183
	ఆదర్శ పతిని ఆకర్షించటం ఎలా	184
	ఆదర్శ పత్నిని ఆకర్షించటం ఎలా	185
	మూడోసారి తప్పు చెయ్యవలసిన అవసరం లేదు	186
	ఆ వ్యతిరేకమైన ధోరణిని ఆమె ఎలా వదిలించుకుంది	186
	ఆమె ప్రార్థనకి జవాబు	187
	నేను విడాకులు తీసుకోవాలా	188
	విడాకులు తీసుకునే దశకి చేరుకోవటం	189
	విడాకులు మొదలయేది మనసులోనే	189
	సతాయించే భార్య	190
	ఆలోచనల్లో ఎప్పుడూ మునిగి ఉండే భర్త	190
	అతిపెద్ద పొరపాటు	191
	మీ జీవిత భాగస్వామిని మార్చే ప్రయత్నం చెయ్యకండి	191
	కలిసి ప్రార్థించండి, ప్రార్థనలో ఒక్కో మెట్టే కలిసి ఎక్కండి	192
	మీరు చేసే పనులని సమీక్షించుకోండి	193
15	మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు, మీ 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 లక్షదాలర్లు ఉండి ఉంటే నేనెంతో ఆనందంగా ఉండేవాడిని	201
	ప్రశాంతంగా ఉన్న మనసు పండించిన పంటలో	
	ఆనందం అతనికి దొరికింది	201
	అ అడ్డు, మోడూ నిజంగా అక్కడ లేవు	203
	అందరికన్నా ఆనందంగా ఉండే జనం	203
	సంతోషం పొందటానికి అవలంబించవలసిన పద్ధతుల సారాంశం	204

16	మీ సుప్తచేతన, సానురస్యమైన మానవ సంబంధాలు	207
	ఇతరులతో సంతోషకరమైన సంబంధాలు	
	కలిగి ఉండేందుకు పనికివచ్చే కీలకం	208
	రోజూ చదివే ముఖ్యవార్తలు అతన్ని బాధపెట్టాయి	209
	నాకు స్త్రీలంటే అసహ్యం, కానీ పురుషులంటే ఇష్టం	210
	అతని మనసులోని మాటలు అతని ప్రమోషన్‌ని తొక్కిపెట్టాయి	211
	భావపరిపక్వత సాధించటం	213
	సామరస్యమైన మానవ సంబంధాలలో ప్రేమకి అర్థం	214
	ఆమె తన శ్రోతలని ద్వేషించింది	214
	ఇబ్బందికరమైన మనుషులతో వ్యవహరించటం	215
	దుఃఖం తోడు కోరుతుంది	216
	మానవ సంబంధాలలో తాదాత్మ్యాన్ని పాటించటం	217
	తృప్తిపరచటం అనేది మంచి ఫలితాలని ఎన్నడూ ఇవ్వదు	218
	మానవసంబంధాలకి లాభకరమైన సూచనలు	219
17	క్షమించటానికి మీ సుప్తచేతనని ఉపయోగించటం ఎలా	223
	జీవితం ఎప్పుడూ క్షమిస్తుంది	224
	అపరాధభావాన్ని ఆమె ఎలా బహిష్కరించింది	224
	ఒక హంతకుడు తనని తాను క్షమించటం నేర్చుకున్నాడు	227
	మీ అనుమతి లేకుండా విమర్శ మిమ్మల్ని బాధపెట్టలేదు	228
	సానుభూతి కలిగిఉండటం ఎలా	228
	పెళ్లిమండపంలో ఒంటరి	229
	పెళ్లి 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	మీ సుప్తచేతన మానసిక అవరోధాలని ఎలా తొలగిస్తుంది	237
	ఏదైనా ఒక అలవాటుని చేసుకోవడం ఎలా, వదిలించుకోవడం ఎలా	237
	అతను ఒక చెడు అలవాటును ఎలా వదిలించుకున్నాడు	238
	అతని మానసిక చిత్రానికి ఉన్న శక్తి	239
	కేంద్రీకరించిన ధ్యానం	239
	దురదృష్టం తనను వెంటాడుతోందని ఆమె అంది	240
	మీరు కావాలని అనుకుంటున్నది, ఎంత కావాలనుకుంటున్నారు	242
	అతనికి ఎందుకు నయం కాలేదు	243
	వివరణ - నయం కావడం	244
	ఒప్పుకోడాన్ని తిరస్కరించడం	245
	స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచనని తయారుచేసుకోవడం	245
	ఏబైఒక్క శాతం నయం అయింది	245
	ప్రత్యామ్నాయ నియమం	246
	మద్యపాన వ్యసనానికి కారణం	246
	అద్భుతమైన మూడు అడుగులు	247
	చేస్తూనే ఉండండి	247
	మీ ఆలోచనాశక్తిని సమీక్షించండి	248
19	భయాన్ని పారదోలేందుకు సుప్తచేతనాత్మక మనసుని వాడడం ఎలా	251
	జనం యొక్క అతిగొప్ప శత్రువు	251
	మీరు దేనికైతే భయపడతారో ఆ పనే చెయ్యండి	252
	రంగస్థలం మీదున్న భయాన్ని వెళ్లగొట్టటమెలా	253
	ఓటమి గురించి భయం	253
	ఆమె తన భయాన్ని ఎలా వదిలించుకుంది	254
	నీటి భయం	254
	ఏదైనా ఒక ప్రత్యేకమైన భయాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి	
	ఒక బృహత్ ప్రక్రియ	256
	అతడు లిఫ్ట్‌ని దీవించాడు	256
	సాధారణమైన భయం, అసాధారణమైన భయం	257
	అసాధారణమైన భయం	258
	అసాధారణమైన భయానికి జవాబు	259

మీ భయాలని పరీక్షించండి	259
అతను అడవిలో దిగాడు	260
అతను తనకుతానే ఉద్యోగంలోంచి వెళ్లగొట్టుకున్నాడు	261
వాళ్లు అతనిమీద కుట్రపన్నారు	261
మీ భయాలన్నిటినుంచి విముక్తిని మీరే సాధించండి	262
భయం నుంచి విముక్తి పొందటానికి అనుసరించవలసిన పద్ధతులు	262
20 యెషనీ స్ఫూర్తితో ఎల్లప్పుడూ ఉండటం ఎలా	265
తన ఆలోచనల వల్లనే ఆయనకి వృద్ధాప్యం వచ్చింది	266
బుద్ధి ఉదయించటమే వార్ధక్యం	266
మార్పుని స్వాగతించండి	267
జీవితం అంటే	267
మస్తిష్కం, ఆత్మ ముసలి అవవు	268
మీరు మీగురించి ఏమనుకుంటారో, అంతే యువ్వనులు మీరు	268
మీ నెరిసిన జుత్తు ఒక సంపద	269
వయసు ఒక సంపద	270
మీరు మీ వయసులోనే కనిపించండి	270
వారందరిలోకి సర్వశ్రేష్ఠులైన వారితో నేను	
సరిసమానంగా ఉండగలను	271
ముసలితనానికి భయపడటం	271
మీ దగ్గర ఎంతో ఉంది ఇవ్వటానికి	272
నూటపదేళ్ల వయసు	272
పదవీవిరమణ - ఒక కొత్త సాహసం	272
అతడు మరింత మంచిపనిని చేపట్టాడు	273
మీరు సామాజిక నిర్మాత కావాలి, సమాజానికి బందీ కాకూడదు	274
యువ్వన రహస్యం	275
కల కనండి	275
మీ మస్తిష్కానికి ముసలితనం లేదు	276
తొంభైతొమ్మిదవవట అతని మెదడు చురుకుగా ఉంది	276
సీనియర్ సిటీజన్ల అవసరం మనకుంది	276
వృద్ధాప్యం యొక్క ఫలాలు	278
లాభదాయకమైన ఆలోచనలు	278

ఈ పుస్తకం మీ జీవితంలో అద్భుతాలను ఎలా సృష్టిస్తుంది

ప్రపంచమంతటా అన్ని తరగతులకు చెందిన స్త్రీపురుషుల 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, ఊహాత్మక రూపురేఖలను, ధోరణులను తీర్చిదిద్ది, మీకో జీవనగమ్యాన్ని ఏర్పరచడం ఎలాగో బోధించాడానికే నేను ఈ పుస్తకాన్ని రూపకల్పన చేయడం జరిగింది. ఎందుకంటే, సుప్తచేతనావస్థలో వున్న ఒక వ్యక్తి ఆలోచననుబట్టే, ఆయన వ్యక్తిత్వమూ ఉంటుంది.

ఈ ప్రశ్నలకు మీకు సమాధానాలు తెలుసా?

ఒక వ్యక్తి విచారంగాను, మరో వ్యక్తి ఆనందంగాను ఎందువల్ల ఉంటారు? ఎందువల్ల ఓ వ్యక్తి సుఖసంతోషాలతో సుభిక్షంగా ఉంటే, మరో వ్యక్తి పేదరికంతో దుఃఖభరితంగా 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 గుడిసెలో చాలీచాలని సంపాదనతో ఉండాల్సి వస్తోంది?

ఒక వ్యక్తి జీవితంలో గొప్పగా విజయాన్ని చవిచూస్తాడు. మరో వ్యక్తి దయనీయంగా అపజయాన్నే ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది. ఎందువల్ల? ఒక వ్యక్తి విశిష్టమైన వక్తగా రాణించి విశేషంగా ప్రజాదరణ చూరగంటే, మరో వ్యక్తి ఎందువల్ల మధ్యరకం మనిషిలా ప్రజాభిమానం లేకుండా ఉండవలసి వస్తోంది? ఒక వ్యక్తి తన పనిలోకానీ వృత్తిలోకానీ మేధావిగా రాణిస్తే, మరో వ్యక్తి జీవితాంతం బండచాకీరి 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

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

జాగ్రదవస్థలో కాని అసంకల్పిత స్థితిలో కాని మీ మనసులో ఈ ప్రశ్నలకు ఏదైనా సమాధానం ఉందా?

ఖచ్చితంగా ఉంది.

ఈ పుస్తకం రాయడానికి నాకున్న కారణం

ఇటువంటి ప్రశ్నలు, ఇంకా ఈ తరహా ప్రశ్నలు మరికొన్నిటికీ నేను కనుగొన్న సమాధానాలను మీతో పంచుకోవాలనే ప్రేరణకొద్దీ నేను ఈ పుస్తకాన్ని రాయాలను కున్నాను. మీ మనసుకు సంబంధించిన గొప్ప మౌలిక సత్యాలను సాధ్యమైనంతగా అతి సరళమైన భాషలో వివరించడానికి ప్రయత్నించాను. జీవితానికి, మీ మనసుకు సంబంధించిన ప్రాథమిక, మౌలిక నియమాలను సాధారణమైన దైనందిన భాషలో వివరించడం సుసాధ్యమనే నా నమ్మకం. ఈ పుస్తకంలోని భాషాశైలి మీరు చదివే దినపత్రికలు, తాజా పత్రికలు, వ్యాపార కార్యాలయాలు, మీ ఇల్లు, రోజువారీ వర్క్ షాపుల్లోనూ మీకు బాగా సుపరిచితమైనదే.

ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదివి, ఇందులో వివరించిన మెలకువలను ఆచరణలో అనుసరించమని కోరుతున్నాను. మీరా పని చేస్తూ ఉంటే, మీలో అద్భుతాలు చేయగల శక్తి ఏర్పడుతుందని నా దృఢ నమ్మకం. ఆ విషయంలో నాకెలాంటి సందేహమూ లేదు. ఆ శక్తి మీలో ఉన్న గందరగోళాన్ని, ఆవేదనని, శోకాన్ని, ఓటమిని తొలగించి మీ అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. అది మీరనుకున్న గమ్యానికి మిమ్మల్ని చేరుస్తుంది. మీ సమస్యల్ని పరిష్కరిస్తుంది. భావోద్వేగాల నుంచి భౌతిక బంధాల నుంచి మిమ్మల్ని తప్పించి స్వేచ్ఛ, మనశ్శాంతి, సంతోషాల రాజమార్గం మీదికి మళ్లిస్తుంది.

మీ సుప్రచేతనావస్థలోని ఈ అద్భుతశక్తి మీ రుగ్మతల్ని నయం చేస్తుంది. మిమ్మల్ని మళ్లీ శక్తివంతంగా, దృఢంగా మలుస్తుంది. మీలోని అంతర్గత శక్తుల్ని ఉపయోగించడమెలాగో నేర్చుకోవడం ద్వారా, మీరు మీలోని భయమనే కారాగార ద్వారాలు తెరుచుకుని, పాల్ అభివర్ణించే భగవంతుని సంతానానికి లభించిన అద్భుత స్వేచ్ఛా జీవితంలోకి అడుగుపెడతారు.

అద్భుతాలు సృష్టించే శక్తిని వెలువరించడం!

స్వయంశక్తితో మనలోని రుగ్మతల్ని నయం చేయడమనే విధానమే ఎప్పుడూ మనలోని సుప్రచేతనాశక్తుల ఉనికికి బలమైన సాక్ష్యాధారం అవుతోంది. చాలా

సంవత్సరాల క్రితం నాలో ఉన్న ప్రాణాంతకమైన జబ్బును (దీన్నే వైద్య పరిభాషలో అయితే సరోకామా అంటారు.) నాకు నేనే నాలోని సుప్రచేతనాశక్తిని ఉపయోగిస్తూ నయం చేసుకోగలిగాను. అలా నాలో సృజించబడిన ఆ శక్తే నన్ను నడిపిస్తూ ముఖ్యమైన శారీరకక్రియలన్నిటినీ నిర్వహించగలుగుతోంది.

నేను ఎలాంటి మెలకువలను పాటించానో ఆ వివరాలన్నీ ఈ పుస్తకంలో పొందుపరచాను. మన అందరిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న సుప్రచేతనలోని అంతులేని నయంచేసే శక్తిని ఇతరులు కూడా విశ్వసిస్తారనే నమ్మకం నాకుంది. నాపట్ల దయతో సలహా ఇచ్చిన ఓ వయసు మళ్లిన డాక్టరు మిత్రుడికి ఈ సందర్భంగా నా కృతజ్ఞతలు తెలియజేయాలి. ఎందుకంటే, ఆయన అలా చెప్పడం వల్లే ఆ సృజనాత్మకమైన మేధస్సు నా అవయవాలని సృజించి, శరీరానికి రూపకల్పన చేసి, హృదయానికి స్పందన కలిగించినప్పుడు, అది తను సృష్టించినదాన్ని ఎందుకు బాగుచెయ్యలేదన్న సంగతి అకస్మాత్తుగా గ్రహించగలిగాను. ఓ పాత సామెత చెప్పినట్లు, “డాక్టరు గాయానికి కట్టు కడతాడు, దేవుడు దాన్ని నయం చేస్తాడు.”

ఫలప్రదమైన ప్రార్థనతో అద్భుతాలు సంభవిస్తాయి

మనసుకు సంబంధించిన చేతనావస్థ, సుప్రచేతనావస్థల సామరస్యపూర్వకమైన పరస్పరచర్యే శాస్త్రీయమైన ప్రార్థన. అదొక నిర్దిష్ట ప్రయోజనం వైపుగా శాస్త్రీయంగా నడిపిస్తుంది. మీలోని అనంతశక్తి ప్రభావాన్ని వినియోగంలోకి తీసుకురావడానికి, శాస్త్రీయమైన మార్గాన్ని, ఈ పుస్తకం ప్రబోధిస్తుంది. తద్వారా మీరు జీవితంలో ఏదైతే నిజంగా కావాలని కోరుకుంటారో దాన్ని పొందగలిగే సామర్థ్యాన్ని సమకూర్చుకో గలుగుతారు. మీరు ఆనందదాయకమైన, సంపూర్ణమైన, సంపన్నమైన జీవితాన్ని కోరుకుంటారు. అందుకోసం మీ దైనందిన వ్యవహారాలు, వ్యాపార సమస్యల పరిష్కారం వంటి వాటిని సుగమం చేసుకోవడానికి, 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 తేటలను ఎలా వెలికి తీసుకురావచ్చునో ఈ పుస్తకంలోని పలు అధ్యాయాలు మీకు స్పష్టం చేస్తాయి. మానసిక సుప్రచేతనావస్థను మెప్పించగలిగే సులభమైన మెళకువలను నేర్చుకోండి. అనంతమైన శక్తిసామర్థ్యాల బహుశాని వినియోగించుకోవడానికి, సరికొత్త శాస్త్రీయమార్గాన్ని అనుసరించండి. ఈ పుస్తకాన్ని జాగ్రత్తగా, మనఃపూర్వకంగా, ప్రేమతో చదవండి. అది ఎంత ఆశ్చర్యకరంగా మీకు సహాయపడుతుందనే అంశం మీకే రుజువువుతోంది. నా నమ్మకం ఏమిటంటే - తప్పనిసరిగా మీ జీవితంలో ఒక మలుపు ఏర్పడడానికి అది దారితీస్తుంది!

ప్రతి ఒక్కరూ ప్రార్థిస్తారు

మీకు ఫలప్రదంగా ప్రార్థన ఎలా చేయాలో తెలుసా? మీ దినచర్యల్లో ఒక భాగంగా - మీరు ప్రార్థన చేసి ఎంతకాలమైంది? అత్యవసర పరిస్థితిలో కాని, ఏదైనా అపాయం లేదా ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కున్నప్పుడు, జబ్బు పడినప్పుడు, మరణం ముంచుకొస్తున్నప్పుడు - వెంటనే ప్రార్థనల ప్రవాహం మొదలవుతుంది.

దినసరి వార్తల్ని మీరు గమనిస్తూ ఉండండి. ఒకచోట ఓ బిడ్డ - ఏదైనా నయం కాదనుకునే జబ్బు బారిన పడిందంటే, దేశవ్యాప్తంగా అందరూ ప్రార్థనలు జరుపుతున్నట్లు రాస్తారు. అలాగే దేశాల మధ్య శాంతి కోసమని, గనిలో వరద నీరు ప్రవేశించినప్పుడు, అందులో చిక్కుకుపోయిన గని కార్మికుల క్షేమం కోసమనీ...ప్రార్థనలు చేస్తుంటారు. వాళ్లు ఆ ప్రమాదంనుంచి బయటపడ్డారని మనం విన్నప్పుడు ఆ గని కార్మికులు తమను కాపాడటానికి ఎవరైనా వచ్చేవరకూ తాము ప్రార్థనలు చేస్తున్నామని చెప్పినట్లు రాస్తారు.

ఇబ్బందుల్లో ఉన్న ప్రతీసారీ సాయపడేది ప్రార్థనే అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. జీవితంలో ప్రార్థన అన్నది అంతర్భాగం, నిర్మాణాత్మకమూ అయి ఉన్నప్పుడు - కష్టం కలిగేవరకు మీరు ఎందుకు ఎదురుచూడాలి? ప్రార్థనకు నాటకీయంగా లభ్యమయ్యే సమాధానాలు పత్రికల్లో పతాక శీర్షికలవలెతాయని చెప్పాలి. ఫలప్రదమైన ప్రార్థనలకు అవి దృష్టాంతాలవలెతాయి. మరి బాలబాలికలు - ప్రతిరోజూ భోజనసమయంలో టేబిల్ వద్ద దేవుని దయకు కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా చేసే ఆ వినయపూర్వక ప్రార్థనల మాటేమిటి? దేవుడితో ఒకొక్కరూ తమ సంబంధ బాంధవ్యాన్ని భక్తిపూర్వకంగా వెల్లడిస్తూ సమష్టిగా ప్రార్థన చెయ్యడం, వాటి మాటేమిటి?

ప్రజలతో వృత్తిపరంగా నాకుండే పనుల వల్ల, ప్రార్థన పట్ల పలువురు అనుసరించే ధోరణులను అధ్యయనం చేయడానికి వీలైంది. ఆ మాటకొస్తే, నా జీవితంలో ప్రార్థనకున్న శక్తిని నేను స్వయంగా అనుభవించాను. ప్రార్థనల ఫలితంగా గొప్ప గొప్ప ప్రయోజనాలు పొందినవారితో నేను మాట్లాడాను. వాళ్లతో కలిసి పనిచేశాను. ఐతే, మామూలుగా ఎదురయ్యే సమస్య ఏమిటంటే, ఎవరికైనా సరే - ఈ ప్రార్థన అనేది ఎలా చెయ్యాలి? చెప్పడం - ఏ విధంగా అన్నదే. కష్టాల్లో చిక్కుకున్నవాళ్లు స్పష్టంగా ఆలోచించడానికీ, సరైన విధంగా వ్యవహరించడానికీ ఇబ్బంది పడుతుంటారు. సమస్యలు వాళ్లను ఒక్కొక్కటిగా కమ్ముకున్నప్పుడు, వాళ్లు విని, అర్థం చేసుకోగలిగే శక్తికి ఆటంకం కలుగుతుంది. అప్పుడు వాళ్లు అనుసరించ దానికి ఓ సరళమైన సూత్రం అవసరమౌతుంది. అది సహజంగానే సులభంగా నిర్దిష్టంగా ఉండి, ఆచరణరీత్యా అనువైన ధోరణిలో ఉండాలి.

ఈ పుస్తకానికున్న విలక్షణమైన లక్షణం

ఈ పుస్తకానికున్న విలక్షణమైన లక్షణం ఏమిటంటే నేలవిడిచి సాము చేయకుండా,

ఆచరణరీత్యా సాధ్యపడే అంశాలనే చెప్పడం, ఇందులో మీరు తెలుసుకునే విషయాలన్నీ సులభమైనవి, ఉపయోగపడే మెళకువలు, సూత్రాలు : వాటిని మీ దైనందిన జీవితానికి సులభంగా వర్తింపజేయవచ్చును. ఈ సులభ ప్రక్రియలను నేను ప్రపంచ వ్యాప్తంగా స్త్రీపురుషులందరికీ 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 అడిగారు - “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 నమ్ముతారు?

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

బౌద్ధులు, క్రైస్తవులు, మహమ్మదీయులు, యూదులు - వాళ్లకున్న మతపరమైన నమ్మకాలలో ఎన్నో తేడాలు ఉన్నా - వాళ్ల ప్రార్థనలకు సమాధానాలు లభించవచ్చు. ఇదెలా సాధ్యం? దీనికి సమాధానం - అదో ప్రత్యేకమైన మతవిశ్వాసమనో, మతమనో, అనుబంధమనో, ఆచారవ్యవహారమనో, ధార్మిక కర్మకాండ 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 సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, అది మనసులోని భావన. ఓ వ్యక్తి ఆలోచనలు, అనుభూతులు, నమ్మకాలను బట్టి ఆ వ్యక్తి మానసిక, శారీరక స్థితి, పరిస్థితులు 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.

కోరికే ప్రార్థన

ప్రతి వ్యక్తి ఆరోగ్యం, సంతోషం, భద్రత, మనశ్శాంతి, వాస్తవ వ్యక్తికరణను కోరుకుంటారు. కానీ మనలో ఎంతమంది ఈ లక్ష్యాలన్నిటినీ సాధించగలిగారు? ఈ మధ్యే ఓ యూనివర్సిటీ ప్రొఫెసర్ నాతో ఒక అంశాన్ని ఒప్పుకుంటూ ఇలా అన్నాడు. “నా ఆలోచనావిధానాన్ని మార్చుకుని, నా భావోద్దేక జీవితగమనాన్ని మరోవైపుగా మళ్లించగలిగితే - నా హృదయస్థితి మెరుగువుతుందని నాకు తెలుసు. సమస్య ఏమిటంటే, అందుకు కావలసిన మెలకువలు, ప్రక్రియ, అనుసరించవలసిన విధానం - నావద్ద లేవు. నా మనసు అనేక సమస్యలపై ముందుకీ వెనక్కీ ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. దాంతో నిరాశానిస్పృహలు, విచారం నన్ను ఆవహించి, ఓడిపోయిన భావనను కలిగిస్తుంటాయి.

ఆ ప్రొఫెసర్ కి నిర్దుష్టమైన ఆరోగ్యంపట్ల కోరిక ఉంది. ఆయనకు కావలసింది ఏమిటంటే, తన మనసు పనిచేసేతీరుపట్ల గల పరిజ్ఞానం. అదే ఆయనలోని కోరిక నెరవేర్చుకోవడానికి సాయపడుతుంది. ఈ పుస్తకంలో వివరించిన నయంచేసే విధానాలను ఆయన ఆచరించి, సంపూర్ణమైన, నిర్దుష్టమైన వ్యక్తిగా మారగలిగాడు.

వ్యక్తులందరిలోనూ సాధారణంగా ఉండే ఓక మనసీ

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 అపూర్వమైన శక్తిని అందుకుని రూపాంతరీకరణ చెందండి అది మీ మానసికమైన, భౌతికమైన గాయాలను నయం చేస్తుంది. భయాందోళనలతో నిండిన మనసుకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది. పేదరికం, ఓటమి, దుఃఖం, లేమి, నిరాశ నిస్పృహల పరిమితుల నుంచి మిమ్మల్ని పూర్తిగా విముక్తుల్ని చేస్తుంది.

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

1

మీలో గెప్పే నిధి ఉంటుంది

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

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

ఓ ఇనుపముక్కలోకి అయస్కాంతశక్తి చేరితే, అది అంతకు 12 రెట్లు బరువును పైకెత్తగలుగుతుంది. కానీ అదే ఇనుపముక్క నుంచి ఆ అయస్కాంతశక్తిని తొలగించి నట్లయితే, అదొక పక్షి ఈకను కూడా ఎత్తలేదు.

అదే విధంగా, మనుషుల్లో రెండురకాలవాళ్లు ఉంటారు. అయస్కాంత ప్రభావం ఉన్నవాళ్లుతే, వాళ్లు సంపూర్ణంగా ఆత్మవిశ్వాసంతోను, నమ్మకంతోను ఉంటారు. తాము అన్నీ సాధించడానికి, గెలవడానికి పుట్టామనే సంగతి వాళ్లకు తెలుసు. తక్కినవాళ్లు, ఎంతోమంది అయస్కాంతశక్తి ప్రభావం లేనివారే. వాళ్లకు అన్నీ భయాలు, సందేహాలే. ఏదైనా అవకాశం వచ్చినప్పుడు, వాళ్లు “ఒకవేళ ఇందులో నేను ఓటమిపాలైతే... నా డబ్బు పోవచ్చు. జనం నన్ను చూసి నవ్వుకుంటారు” అని అంటారు. ఈ తరహా వ్యక్తులు జీవితంలో అంతగా ముందుకు పోలేరు. వాళ్లలో ఉన్న భయం ముందుకు సాగనీయకపోవడంవల్ల, ఎక్కడ వేసిన గొంగళి అక్కడే అన్నట్లు - ఉన్నచోటే ఉండిపోతారు.

మీరు అయస్కాంత ప్రభావం గల వ్యక్తిగా మారవచ్చు - యుగయుగాల నాటి ఈ అతిపెద్ద రహస్యాన్ని మీరు కనుగొని, వినియోగించడం మొదలుపెడితే!

యుగయుగాలనాటి అతిపెద్ద రహస్యం

‘యుగయుగాలనాటి ఆ అతిపెద్ద రహస్యం ఏమిటి?’ అని ఒకవేళ ఎవరైనా మిమ్మల్ని అడిగారనుకోండి. అప్పుడు మీరేం సమాధానం చెబుతారు? అణుశక్తి అంటారా? గ్రహాంతర పయనం అంటారా? బ్ల్యాక్ హోల్స్ అంటారా? కాదు. ఇవేమీ కాదు. మరైతే ఆ మహారహస్యం ఏమిటి? అదెక్కడ లభిస్తుంది? దాన్ని ఎలా అర్థం చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టాలి?

దీనికి సమాధానం ఎంతో సులువైనది. ఆ రహస్యం - మీదైన మానసిక సుప్త చేతనావస్థలోని అద్భుతమైన, అపురూపమైన శక్తి. ఈచోట దానికోసం ఎవరూ వెతకాలని అనుకోరు, అందుకే చాలా తక్కువమంది దీన్ని కనుక్కోగలుగుతారు.

మీ సుప్తచేతన (subconscious)కున్న అద్భుతశక్తి

ఒకసారి దీన్ని తెలుసుకుని ఆ మానసిక సుప్తచేతనావస్థలో దాగిఉన్న శక్తిని వెలువరించటం నేర్చుకుంటే, ఇక మీ జీవితంలో అధికశక్తి, అధిక సంపద, అధిక ఆరోగ్యం, 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 మొలకువలను, ప్రక్రియలను అనుసరిస్తే, అప్పుడు అవసరమైన పరిజ్ఞానాన్ని, అవగాహనను పొందగలుగుతారు. ఓ నూతన కాంతి మీకు స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. మీరో కొత్త శక్తిని ఉత్పాదన చేయగలుగుతారు. అది మీ ఆశలు ఫలించడానికీ, మీ కలలను సాకారం చేసుకోడానికీ దోహదపడుతుంది. మీ జీవితాన్ని ఇదివరకటికంటే ఘనంగా, గొప్పగా, సుసంపన్నంగా సర్వోత్తమంగా మలచుకోడానికి ఇప్పుడే నిర్ణయం తీసుకోండి.

మీ సుప్తచేతనాలోతుల్లో అంతులేని తెలివితేటలు, అంతులేని శక్తి, అవసరమైన దంతా సమకూర్చగలిగేవన్నీ అనంతంగా ఉన్నాయి. మీరు దానిని వికసించజేసి, వ్యక్తీకరణను అందజేస్తారని అది ఎదురుచూస్తోంది. మీ మానసికపు లోతుల్లోని అంతర్గత శక్తులని మీరు గుర్తించడం ప్రారంభిస్తే, అవి ఇక ఈ లోకంలో ఆకృతిని తీర్చిదిద్దుకుంటాయి. మీరు కాని నిష్పక్షపాతబుద్ధితో, స్వీకరణకు సిద్ధంగా ఉన్నట్లయితే, మీ సుప్తచేతనావస్థలోని అనంతమైన తెలివితేటలు మీరు ఏ సమయంలో ఎక్కడ ఏం తెలుసుకోవాలనుకున్నా వాటిని వెల్లడి చేస్తాయి. మీరు కొత్త ఆలోచనలు, యోచనలను

అందుకుంటారు. నూతన కల్పనలను ఆవిష్కరించగలుగుతారు. కొత్త పరిశోధనలు, నూతన కళాప్రక్రియల్ని సృష్టించగలుగుతారు. మీ సుప్త చేతనావస్థలోని నైపుణ్యం - అద్భుతమైన నూతన జ్ఞాన సంపదను అందుబాటులోకి తీసుకురాగలుగు తుంది. అది తనంతలానుగా వ్యక్తం కానీయనీంది. అది మీ నిర్దుష్ట భావప్రకటనకు జీవితంలో మీకు నిజమైన స్థానానికి మార్గం ఏర్పరుస్తుంది.

మీ మనసులోని సుప్తచేతనకు గల తెలివితేటలు ద్వారా మీరు ఆదర్శ సహచరుణ్ణి, సరైన బిజినెస్ అసోసియేట్‌ను లేదా భాగస్వామిని ఆకట్టుకోగలుగుతారు. మీకు అవసరమైన ధనాన్నంతా ఎలా సంపాదించాలో, మీరు ఎలా ఉండాలో, ఏం చెయ్యాలో, ఎక్కడికి వెళ్లాలో నిర్ణయించుకునే ఆర్థికపరమైన స్వేచ్ఛను అదే మీకు అందిస్తుంది.

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

సుప్తచేతనావస్థలోని శక్తి - కుంగిపోయిన స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తుల్ని పైకి లేవ నెత్తడం, వారిని మళ్లీ పరిపూర్ణంగా, శక్తివంతంగా దృఢచిత్తులుగా చేయడం నేను చూశాను. ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఉల్లాసకరమైన భావప్రకటనను అనుభవించడానికి ఈ ప్రపంచంలోకి వెళ్లగలిగేలా చేశాయి వారి మనసులు. మీ సుప్తచేతనావస్థలో అద్భుతమైన నయం చేసే శక్తి ఉంది. అది చిక్కుల్లో ఉన్న మనసును, దెబ్బతిన్న హృదయాన్నీ చక్కబరుస్తుంది. అది మీ మనోకారాగారపు ద్వారాన్ని తెరిచి మీకు స్వేచ్ఛను ప్రసాదిస్తుంది. అది మిమ్మల్ని అన్ని రకాల భౌతికపరమైన, శారీరకపరమైన బంధాలనుంచి విముక్తుల్ని చేయగలుగుతుంది.

పనిచేసే ప్రాతిపదిక ఆవశ్యకత

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

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

చాలా సంవత్సరాలపాటు - నేను వృత్తిరీత్యా కెమిస్టుగా ఉన్నాను. నా ప్రారంభ శిక్షణాకాలంలోని తొలిరోజుల్లో మొట్టమొదట నేను నేర్చుకున్నది ఏమిటంటే - రెండు హైడ్రోజన్ అణువులను, ఒక ఆక్సిజన్ అణువును కలిపితే, అప్పుడు ఉత్పత్తి అయ్యేది నీరు. ఇది తరచుగానో, చాలా సందర్భాల్లోనూ జరిగే విషయం కాదు, ఎల్లప్పుడూ అలాగే అవుతుంది. ఒక ఆక్సిజన్ అణువును, ఒక కార్బన్ అణువునూ కలిపితే కార్బన్ మోనాక్సైడ్ అనే విషవాయువు తయారవుతుంది. కాని వీటికి మరో ఆక్సిజన్ అణువును కలిపితే, మీకు కార్బన్ డయాక్సైడ్ లభిస్తుంది. ఈ వాయువు జంతువులకు హాని కలిగించదు. మొక్కలకు అత్యవసరమైనది. ఈ వాస్తవాలన్నీ విశ్వజనీనమైనవి, మారనివి. వీటినే మనం సూత్రాలు అని వ్యవహరిస్తుంటాం.

రసాయనశాస్త్రం, భౌతికశాస్త్రం, గణితానికి సంబంధించిన సూత్రాలకీ, మానసిక సుప్తచేతనావస్థ సూత్రాలకీ ఆచరణపరంగా ఏ తేడా లేదు. రసాయనిక లేదా భౌతిక శక్తులను ఉపయోగించుకోవాలంటే, ముందుగా ఆ విషయానికి సంబంధించిన సూత్రాలను నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్థను 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 ఈజిప్షియన్లకు ఈ సూత్రం తెలుసు. బ్రహ్మాండమైన పిరమిడ్లు సమతలంగా ఉండడానికి పునాదులు నిర్మించే నిమిత్తం ఈ సూత్రాన్ని ఉపయోగించారు. హైడ్రాలిక్ పవర్ స్టేషన్ నిమిత్తం - నీటిపారుదల నుంచి ఏం ప్లాన్ చేయాలన్నా, ఇంజనీర్లు ఇవాళ ఆ సూత్రాన్నే వినియోగిస్తున్నారు.

లేదా మరో సూత్రాన్ని తీసుకోండి, వేడి చేసినప్పుడు ఏ పదార్థం అయినా వ్యాకోచిస్తుంది. ఇది ఎక్కడైనా, ఏ సమయంలోనైనా, ఏ సందర్భంలోనైనా వాస్తవంగా జరిగేదే. మీరొక ఉక్కుముక్కను కాల్చితే, అది వ్యాకోచిస్తుంది. చైనా, ఇంగ్లాండు, ఇండియా లేదా కక్టలోని స్పేస్ స్టేషన్ లో లభ్యమయ్యే ఉక్కుకైనా అదే జరుగుతుంది.

వేడి చేసిన ఏ పదార్థం అయినా వ్యాకోచిస్తుంది. ఇది విశ్వజనీన సత్యం. అదే విధంగా మీ అంతశ్చేతన 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 విద్యుచ్ఛక్తిలోని ఓ ముఖ్యమైన సూత్రం ఏమిటంటే, అది పైనుంచి దిగువకు ప్రాబల్యం మేరకు పనిచేస్తుంది. మీరు దీపం వెలిగించినా, ఎలక్ట్రిక్ స్టాి మీద వంట చేసినా, విద్యుచ్ఛక్తి సూత్రాన్ని మార్చరు, మీరు ఆ సూత్రాన్ని ఉపయోగిస్తారు. ప్రకృతితో సహకరించడం మూలంగా, మీరు అద్భుత అవిష్కరణలను, పరిశోధనలనూ రూపొందించి, అసంఖ్యాకమైన మార్గాలలో మానవాళికి మేలు చేస్తారు.

మీ మానసిక సుప్తచేతనావస్థ 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 పర్యవేక్షణతో 'తొలగిపో, సముద్రంలో పడు' అని అంటే, ఆయన కోరినట్లే 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 - ఫలితానికి దారితీయిస్తుంది. కృత్రిమమైన నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, మూఢనమ్మకాలు, భయాలు ఎన్నో మానవాళిని రుగ్మతల్లా పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వాటిని విశ్వసించకండి. అంగీకరించకండి. ఎప్పటికీ మారని శాశ్వత సత్యాలను, జీవితసత్యాలనూ నమ్మండి. అప్పుడే మీరు మున్ముందుకు, ప్రగతిపథం వైపుగా, దేవుడివైపు పయనిస్తారు.

ఈ ఘనకం చదివినవారు ఇందులో పేర్కొన్నట్లుగా మానసిక సుప్తచేతనావస్థ సూత్రాలను నమ్మకంగా వర్తింపచేసుకున్నవారు శాస్త్రీయంగాను, ప్రతిభావంతం గాను 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

సరితూగాలా ఉంటుంది. మీ మనసును సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి, సుహృద్భావాలతో నింపండి. మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

ద్వంద్వ రీతుల మనసు

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

మనసుకు సంబంధించిన ఈ రెండు రీతులను వేరుచేసి చెప్పడానికి వివిధ రకాల పేర్లను ఉపయోగించడం జరిగింది. వాటిని ఉద్దేశపూర్వకమైన మనసు, విషయాత్మకమైన మనసు, చైతన్యపూర్వక 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 ద్వంద్వరీతులను తెలియచేసేవే.

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

చేతన, సుప్తచేతన

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

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసునే సారవంతమైన భూమిగా ఊహించుకోండి. అందులో అన్ని రకాల విత్తనాలు - మంచివీ చెడ్డవీ మొలకెత్తి, ఫలప్రదమౌతాయి. మీరు ముక్కు నాటితే, ద్రాక్షపళ్ళు వస్తాయా? మీరు ముక్లమొక్కు నాటితే, అత్తిపళ్ళు

పండవు కదా! ప్రతి ఆలోచనా ఒక కారణం. ప్రతి స్థితికీ 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, సుహృద్భావం, సమృద్ధి వంటి ఆలోచనల విత్తనాల్ని నాటడం ఆరంభించండి. ఈ గుణాల గురించి నమ్మకంతో - ప్రశాంతంగా ఆలోచించండి. మీ చేతనాత్మక సహేతుక మనసుతో వాటిని పూర్తిగా అంగీకరించండి. ఈ అద్భుతమైన ఆలోచనల విత్తనాలను మీ మనసనే తోటలో నాటడం కొనసాగిస్తూ ఉండండి. మీకు గొప్ప ఫలసాయం లభ్యమౌతుంది.

మీ మనసు సక్రమంగా ఆలోచిస్తే, మీకు నిజం ఏమిటో అర్థమైతే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉంచిన ఆలోచనలు నిర్మాణాత్మకమైనవి, సామరస్యపూర్వకమైనవి, శాంతియుతమైనవీ అయితే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని అద్భుతశక్తి వాటికి చక్కగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. అది సామరస్యపూర్వకమైన స్థితిగతుల్ని, అంగీకార యోగ్యమైన పరిసరాలను - అన్నిటిలోనూ ఉత్తమఫలితాల్ని కలుగజేస్తుంది. ఒకసారి మీరు మీ ఆలోచనా ప్రక్రియల్ని నియంత్రించుకోవడం ప్రారంభిస్తే, అప్పుడు మీ సుప్తచేతనాత్మక శక్తిని ఏ సమస్యకైనా లేదా ఏ కష్టానికైనా వర్తింపజేయవచ్చును. అప్పుడు మీరు అన్నిటినీ పాలించే అనంతశక్తికి, దైవశాసనానికీ మనస్ఫూర్తిగా సహకరించగలుగుతారు.

మీ చుట్టూ ఒకసారి చూడండి. మీరెక్కడ నివసిస్తున్నా, ఏ సాంఘిక పరిస్థితుల్లో మీరో భాగమైనా ఈ ప్రపంచంలో అత్యధిక జనం లేమితో జీవించడాన్ని మీరు గమనించే ఉంటారు. విషయ పరిజ్ఞానం గల చాలామంది ఈ ప్రపంచంలో ఉన్నవారితో కలిసి తీవ్రంగా సంబంధబాంధవ్యాలు ఏర్పరచుకున్నారు. వాళ్లు తెలుసుకుంది, మీరు కూడా తెలుసుకోబోయేది ఏమిటంటే మీ లోపలి ప్రపంచంలో ఉన్నదే బయటి ప్రపంచంలో లేనిదాన్ని సృష్టిస్తుంది! మీ ఆలోచనలు, అనుభూతులు, ఊహల్లో చూసే దృశ్యాలు మీలో అనుభవాలను కలగజేసే సూత్రాలే. ఈ అంతర్లీన ప్రపంచం ఒక్కటే సృజనాత్మక శక్తి కలది. భావవ్యక్తీకరణ ప్రపంచంలో మీరు చూసే ప్రతి అంశమూ - మీ మనసులోని అంతర్లీన ప్రపంచంలో మీరు సృజించినదే - అది చేతనాత్మకం కావచ్చు, లేదా సుప్తచేతనాత్మకం కావచ్చు.

మీ చేతనాత్మక, సుప్తచేతనాత్మక మనసుల పరస్పర సంబంధాల సత్యాన్ని ఒక్కసారి మీరు గ్రహిస్తే మీ జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా మార్చుకోగలుగుతారు. మీ బాహ్య స్థితిగతుల్ని మార్చుకోవాలంటే, మీరు కారణాన్ని మార్చవలసి ఉంటుంది. చాలామంది తమ స్థితిగతుల్ని, పరిస్థితుల్ని మార్చుకోడానికి, ఆ స్థితిగతులు, పరిస్థితుల పైనే

ప్రయోగాలు చేస్తుంటారు. ఇది సమయాన్ని కృషినీ దారుణంగా వృధా చేసుకోవడమే. ఏదో ఒక కారణంలోచే ఆ పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయన్న సంగతి తెలుసుకోవడంలో వాళ్లు విఫలమవుతున్నారు. విభేదం, గందరగోళం, లేమి, పరిమితులను మీ జీవితంలోంచి తొలగించాలంటే, మీరు ఆ కారణాన్ని తొలగించాలి. ఆ కారణమే మీ చేతనాత్మక మనసు, ఆలోచనలకు, కల్పనలకు మార్గం. ఆ ప్రతిరూపాలనే మీరు ప్రోత్సహిస్తుంటారు. ఆ కారణాన్ని మార్చండి. ఫలితాన్ని మార్చండి. అది ఎంతో తేలికైన పని! మనమందరం లోతు తెలియని అనంతమైన సంపద అనే సాగరంలో జీవిస్తూ ఉన్నాం. మీ చేతనాత్మక భావాల పట్ల మీ సుప్రచేతనావస్థ చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. ఆ చేతనాత్మక భావాలే ఉత్పత్తిస్థానం (మాట్రీక్స్)గా రూపాన్ని సంతరించు కుంటాయి. దాని ద్వారా మీ సుప్రచేతనావస్థకు చెందిన అనంతమైన వివేకం, తెలివి తేటలు, ఉత్కృష్టశక్తులూ ప్రవహిస్తాయి. ఆ మాట్రీక్స్ కు సానుకూలదిశగా ఆకృతి కల్పించండి. ఆ అనంతశక్తుల్ని మీకు గొప్ప ప్రయోజనాలు చేకూర్చేలా దిశ మళ్లించండి.

ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి అధ్యాయం మనసుకు సంబంధించిన నియమాలను ఎలా వర్తింపజేయాలన్నదీ స్పష్టంగా, ప్రత్యేక వివరణల ద్వారా తెలియజేస్తుంది. ఈ మెలకువలను ఉపయోగించడమెలాగో మీరొకసారి నేర్చుకున్న తర్వాత పేదరికానికి బదులుగా సమృద్ధినీ, మూఢనమ్మకాలకు అజ్ఞానానికీ బదులుగా తెలివితేటల్ని, అంతః కలహానికి బదులుగా మనశ్శాంతినీ, ఓటమికి బదులుగా విజయాన్ని, శోకానికి బదులుగా సంతోషాన్ని, అంధకారానికి బదులుగా కాంతిని, అనైకృతకు బదులుగా సామరస్యాన్ని, భయానికి బదులుగా నమ్మకాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ మీరు అనుభవిస్తారు. ఇంతకంటే అద్భుతమైన వరాలు మరేమైనా ఉంటాయా?

చాలామంది గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, కళాకారులు, కవులు, గాయకులు, రచయితలు, ఆవిష్కర్తలకు ఈ చేతనా, సుప్రచేతనాత్మక మనసులు పనిచేసే తీరుపట్ల లోతైన అవగాహన ఉంది. వాళ్లు ఆ లక్ష్యాలను అందుకునేందుకు శక్తిని ప్రసాదించింది అదే.

ఒకసారి ఎన్రికో క్యూరసో అనే ఓపెరా గాయకుడు వేదిక మీద పాడటానికి భయపడ్డాడు. తీవ్రమైన భయంతో ఆయన గొంతులోని కండరాలు బిగుసుకుపోయాయి. అతని స్వరతంత్రులు పక్షవాతం వచ్చినట్లుగా నిరుపయోగమైపోయాయి. అప్పటికే ఆయన వేషం ధరించి ఉన్నాడు. వేదిక వెనక నిలబడిపోయాడు. ముఖం మీద చెమటలు ధారగా కారుతున్నాయి. మరికొన్ని క్షణాల్లో ఆయన వేదిక మీదకు వెళ్లి పాటలు పాడాల్సి వేలాదిమంది ప్రేక్షకులు అక్కడ అతని పాటల కోసం ఆత్రుతగా ఎదురుచూస్తున్నారు.

వణుకుతూనే అతను అన్నాడు “నేను పాడలేను. వాళ్లంతా నన్ను చూసి నవ్వుతారు. నా వృత్తి జీవితం ఇక ముగిసిపోయినట్లే.”

డ్రస్సింగ్ రూమ్ లోకి వెళ్లడానికి అతను వెనుతిరిగాడు. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా వెళ్లేవాడు అగి, 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 పాడబోతున్నాడు!”

అప్పుడు అతనిలోని సుప్తచేతనాత్మక మనసు ప్రతిస్పందించి, విశేషశక్తుల్ని వెలువరించింది. స్టేజిమీదినుంచి పిలుపు రాగానే, ఆయన వేదిక మీదికి వెళ్లి గొప్పగా, గంభీరంగా పాడాడు. ప్రేక్షకులు ఆ పాటలకు ఆనందపరవశులయ్యారు.

మీరు ఇదివరకే నేర్చుకున్నదాన్నిబట్టి, 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, ఆందోళన ఆవరించినప్పుడు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని ఇవి సృజించిన ప్రతికూల భావోద్రేకాలు విడుదలయ్యాయి. అవి చేతనాత్మక మనసును - భయం, ముందు ఏదైనా అపాయం జరుగుతుందనే కంగారు, నిరాశనిస్పృహలను ఆవరించేలా చేశాయి. మీకిలాంటిది సంభవించినప్పుడు, మీరూ మహా గాయకుడు క్యారుసో ఉదాహరణనే అనుసరించండి. మీరు - మీ మనసులోతుల్లో చెలరేగిన హేతువిరుద్ధమైన భావోద్రేకాలతో - దృఢంగా, ప్రగాఢమైన అధికారంతో మాట్లాడండి. మీరిలా అనొచ్చు “నువ్వు అలాగే ఉండు. నిశ్శబ్దంగా ఉండు. నువ్వు నా అధీనంలోనే ఉన్నావు. నాకు నువ్వు విధేయతతో ఉండాలి. నా ఆజ్ఞను శిరసావహించాలి. అనవసరమైన సందర్భాల్లో నువ్వు ఇలా చొరబడకూడదు.’

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

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

ఉత్పన్నమైన భేదాలు, నిర్వహణాలోతులు

చేతనాత్మకమైన మనసు - ఓడకు నిర్దేశకుడు లేదా కెప్టెన్ వంటిది. అతను ఓడను నడిపిస్తాడు. ఇంజిన్ రూమ్ లో ఉన్న స్త్రీపురుషులకు అతను ఉత్తరువులు జారీ చేస్తుంటాడు. ప్రతిగా వాళ్లు బాయిలర్లు, సాధనాలు, పరిమాణాలు... మొదలైన వాటిని నియంత్రిస్తుంటారు. ఇంజిన్ రూమ్ లో ఉన్నవాళ్లకు - తాము ఎక్కడికి వెళ్తున్నామన్నదీ తెలియదు. వాళ్లు కేవలం ఆజ్ఞల్ని అనుసరిస్తుంటారు. ఓడను నడిపించేవాడు - తన వద్ద ఉన్న కంపాస్, యంత్రం, తదితర పరికరాల ఆధారంగా తప్పుడు ఆదేశాలనిస్తే, ఆ ఓడ కాస్తా ఏ కొండనైనా గుద్దుకునే అవకాశం ఉంది. ఇంజిన్ రూమ్ లో ఉన్నవాళ్లు కేవలం అతని ఆజ్ఞల్నే పాటిస్తారంటే, ఆయనే నిర్దేశకుడు మరి! ఆయనకు తను ఏం చేస్తున్నాడనేదీ తెలిసి ఉండాలి. కెప్టెన్ కి ఆ బృందానికి చెందిన సభ్యులు ఎదురుచెప్పకూడదు. వాళ్లు ఆయన ఆజ్ఞలను శిరసావహించాలి. అంతే.

ఓడకు కెప్టెనే మాస్టరు. అతని ఉత్తరువులు ఆచరణలోకి వస్తాయి. అదే విధంగా, మీ చేతనాత్మక మనసు కెప్టెన్ - ఓడకు మాస్టరులా - మీ దేహం, మీ పరిసరాలు, మీ వ్యవహారాలన్నిటికీ అదే మాస్టరు. మీ చేతనాత్మక మనసు ఏదైతే విశ్వసించి, నిజమని అంగీకరించిందో ఆ ప్రకారం మీరు ఇచ్చే ఆజ్ఞల్ని, వాటిని సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు స్వీకరిస్తుంది. ఆ ఆజ్ఞల్ని కానీ, దేన్నిబట్టి అవి ఇచ్చారనిగానీ అది ప్రశ్నించదు.

మీకు మీరే - మళ్లీ మళ్లీ “ఇది నావల్ల కాదు” అని అన్నారనుకోండి - సుప్త చేతనావస్థలోని మీ మనసు ఆ మాటను పట్టుకుంటుంది. మీరు కొనాలని కోరుకున్నది బహుశా మీరు కొనగలిగే స్థితిలో ఉండి ఉండకపోవచ్చు. మీరలా చెప్పడాన్ని కొనసాగిస్తూ “ఆ కారు కానీ, ఆ విహారయాత్ర టికెట్లు కానీ ఆ ఇల్లు కానీ నేను కొనలేను” అంటే, మీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు - ఆ ఆజ్ఞలనే అనుసరిస్తుందని ఖచ్చితంగా అనుకోవచ్చు. ఇవన్నీ పొందలేకపోవడమనే జీవితానుభవంలో మీరు పయనిస్తూ, పరిస్థితుల ప్రభావం వల్ల అలా జరిగిందని అనుకుంటారు. ఈ పరిస్థితుల్ని ఎవరు సృష్టించారు? మీ సొంత ప్రతికూల ఆలోచనలు, తిరస్కార భావనల వల్లే ఆ పరిస్థితులను మీరు సృష్టించుకున్నారనే సంగతి మీకు స్ఫురించదు.

గత క్రీస్మస్ పండుగకు బెవర్లీహిల్స్ లోని ఓ ప్రత్యేక షాపింగ్ ప్రాంతానికి - యూనివర్సిటీ ఆఫ్ సదరన్ కాలిఫోర్నియాకు చెందిన ఓ విద్యార్థిని వచ్చింది. ఆ యువతి పేరు నీనా డబ్ల్యు. ఆమె మనసంతా వేరే ఆలోచనలతో నిండి ఉంది. బహుశా న్యూయార్క్ లో ఆమె తన కుటుంబంతో సెలవురోజులు గడపవలసి ఉంది.

నీనా ఓ షాప్ మీదుగా వెళ్తున్నప్పుడు, కిటికీ వద్ద ఓ అందమైన స్పానిష్ లెదర్ షోల్డర్ బ్యాగ్ ఆమె దృష్టిని ఆకర్షించింది. దాన్ని ఆపేక్షగా చూసింది. తర్వాత అక్కడ రాసి ఉన్న ధరను చూసి దీర్ఘంగా నిట్టూర్చింది.

“అలాంటి ఖరీదైన బ్యాగ్ ను నేనెప్పటికీ కొనుక్కోలేను,” 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.”

షాప్ అద్దంలోంచి ఆ బ్యాగ్ ను చూస్తూ అనుకుంది. “ఈ బ్యాగ్ నాదే. ఇది అమ్మకానికి ఉంది. నేను మానసికంగా అంగీకరించాను. నాలోని సుప్తచేతనావస్థ - ఆ బ్యాగ్ ను నేనందుకునేలా చేస్తుంది.”

ఆ తర్వాత ఆ రోజే నీనా - తన కాబోయే వరుణ్ణి - వీడ్కోలు విందులో కలుసుకుంది. అతను అపురూపంగా ప్యాక్ చేయబడి ఉన్న ఓ కానుకతో ఆమె వద్దకు వచ్చాడు. ఆమె - కుతూహలంగా ఆ ప్యాకెట్ ను విప్పి చూసింది. అదే లెదర్ షోల్డర్ బ్యాగ్. ప్రొద్దున్న దేన్ని చూసి, ఇది తన బ్యాగ్ అని అనుకుందో, అదే బ్యాగ్! అటువంటిది ఏదైనా జరుగుతుందనే ఆలోచన ఆమె మనసులో ఉంది. అది ఆమె మనసులోతుల్లోకి చొచ్చుకునిపోయింది... అదే సాధించగల శక్తి అయింది.

ఆ తర్వాత నీనా నాతో చెప్పింది. “ఆ బ్యాగ్ ను కొనడానికి నావద్ద డబ్బు లేదు. కానీ ఇప్పుడది నా సొంతమైంది. ఎక్కడ ఆ డబ్బును పొందవచ్చుననేది నేను నేర్చుకున్నాను. నాకు కావలసినవన్నీ - నాలోని అసంత నిధినిక్షేపాల నిలయంలోనే ఉన్నాయి.”

ఆమె సుప్తచేతన ఎలా ప్రతిస్పందించింది?

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

“నా వయసు 75 సంవత్సరాలు. ఒక పెద్ద కుటుంబంలో నేనో వితంతువును. కొద్దిపాటి పెన్షను, సోషల్ సెక్యూరిటీ మీద ఒంటరిగా జీవిస్తున్నాను. నా జీవితం నిస్సారంగా, నిరాశాపూరితంగా ఉంది. సుప్తచేతనావస్థలో మనసుకున్న శక్తుల గురించి మీరు చేసిన ప్రసంగం నాకు జ్ఞాపకం ఉంది. అనుకున్నది రిపీట్ చేస్తూ, నమ్మకంతో, 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 దయాళువు, ప్రేమాభిమానాలు, ధార్మికభావాలు గల వ్యక్తిని పెళ్లి చేసుకుని ఆనందంగా ఉన్నాను. నేను సురక్షితంగా, పరిపూర్ణంగా ఉన్నాను.”

ఇదే విషయాన్ని నేనలా రోజులో ఎన్నోసార్లు అనుకుంటూ అలా రెండువారాలు గడిపాను. ఒకరోజు ఓ మందులషాపులో నాకు ఓ రిటైర్ అయిన ఫార్మసిస్టు పరిచయం చేయబడ్డాడు. ఆయన దయగల వ్యక్తిగా, అర్థం చేసుకునే మనిషిగా చాలా ధార్మికుడిగా ఉన్నాడు. నా ప్రార్థనకు నిర్దుష్టమైన సమాధానం ఆయనే అనిపించింది. ఒక వారంలో ఆయనే తన ప్రతిపాదనను తెలిపాడు. ఇప్పుడు మేం యూరప్ లో హానీమూన్ లో ఉన్నాం. సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న నా మనసులోని తెలివితేటలే - దివ్యాజ్ఞగా మా ఇద్దరినీ కలిపాయని నాకు తెలిసింది.

తన నిధి నిలయం తనలోనే ఉందని రూత్ కనుగొంది. ఆమె ప్రార్థన - హృదయ పూర్వకమైనది - సత్యమైనది. ఆమె దృఢభావన - ఆమె సుప్తచేతన ద్రవాభిసరణ (osmosis) ద్వారా అంతర్లీనమైపోయింది. అదే సృజనాత్మక ప్రక్రియ. ఆమె తన ఆత్మాశ్రయ భావానికి విజయవంతంగా రూపాన్ని ఏర్పరచుకోగానే, ఆమె సుప్తచేతన - ఆకర్షణ నియమం ద్వారా సమాధానం లభ్యమయ్యేలా చేసింది. ఆమె ప్రగాఢమైన మనసులోని సంపూర్ణమైన తెలివితేటలు, నైపుణ్యం - దైవ్యాజ్ఞలా ఆమెను, ఆమె నూతన భర్తనూ ఒకటిగా చేర్చాయి.

మీరు దీని గురించి తప్పక ఆలోచించండి.

ఏవైతే నిజమైనవో, ఏవైతే నిజాయితీతో కూడుకున్నవో, ఏ అంశాలైతే న్యాయమైనవో, ఏవైతే స్వచ్ఛమైనవో, ఏవైతే అందమైనవో, ఏవైతే మంచివని చెప్పదగినవో; సద్గుణమనేది ఎక్కడైనా ఉంటే, ఎక్కడైనా అది ప్రశంసలు అందుకుంటూ ఉంటే, అప్పుడీ అంశాల గురించి ఆలోచించండి.

ఫిల్ 4:8

గుర్తుంచుకోదగ్గ ఆలోచనలు

1. నిధి నిక్షేపాల నిలయం మీలోనే ఉంది. మీ హృదయం కోరుకున్నదానికి సమాధానం కోసం మీలోనే చూసుకోండి.
2. అన్ని కాలాల్లోని గొప్ప వ్యక్తుల వద్ద ఉన్న గొప్ప రహస్యం ఏమిటంటే, 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 నిద్ర లేవాలనుకుంటున్నాను” అని సూచిస్తే, అది సరిగ్గా ఆ సమయానికి మిమ్మల్ని మేల్కొలుపుతుంది.

4. సుప్తచేతనంలోని మీ మనసే మీ శరీరానికి నిర్మాత. అది శరీరాన్ని నయం చేయగలదు. ప్రతిరాత్రీ నిద్రపోతున్నప్పుడు - నిర్దుష్ట ఆరోగ్యమనే భావనతో మీకు మీరే మనసును జోకొట్టండి. మీ సుప్తచేతనావస్థ, నిజాయితీగల సేవకుడిలా మీ మాట వింటుంది.
5. ప్రతి ఆలోచనా ఒక కారణం, ప్రతి స్థితి ఒక ఫలితం.
6. మీరొక వుస్తకం 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 కెప్టెన్ వంటివారు. అతను లేదా ఆమె సరైన ఉత్తర్వులు జారీచేయాలి లేదా ఓడ ఛిద్రమౌతుంది. అదే విధంగా, మీరు సరైన ఆజ్ఞ (ఆలోచనలు, ప్రతిరూపాలు)లను సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుకు జారీ చేయాలి. ఎందుకంటే, అదే మీ అనుభవాలన్నిటినీ 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 నేనన్నీ చేయగలను” అని దృఢంగా చెప్పండి.
9. జీవితనియమం అనేది నమ్మకానికి కూడా నియమం. నమ్మకం - మీ మనసులోని ఆలోచన. మీకు హాని కలిగించేవి, మిమ్మల్ని గాయపరచే అంశాలను నమ్మకండి. మిమ్మల్ని నయం చేసే, స్ఫూర్తి కలిగించే బలపరచే, అభివృద్ధిపథం వైపు నడిపించే మీ సుప్తచేతనాశక్తిని నమ్మండి. మీరు ఏది నమ్ముతారో తదనుగుణంగా అదే జరుగుతుంది.
10. మీ ఆలోచనలను మార్చండి. దాంతో మీ విధినే మీరు మార్చుకోగలుగుతారు.

2

మీ మనసు ఎలా పనిచేస్తుంది

మీ మనసే మీ స్వాధీనంలో ఉన్న అత్యంత విలువైన ఆస్తి. అది ఎల్లప్పుడూ మీతోనే ఉంటుంది. దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో మీరు నేర్చుకున్నట్లయితే, దానికి గల అమోఘమైన 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 సృజనకు లోనవుతుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసే మీ భావోద్ఘాతాలకు ఆసన మవుతుంది. అదే సృజనాత్మకమైన మనసు. మీరు మంచిని ఆలోచిస్తే, ఆ మంచే అనుసరిస్తుంది. చెడే 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, నిరాశానిస్పృహలకు, శోకానికి కారణభూతమవుతోంది. మీలో అలవాటుగా సాగే ఆలోచనలు సామరస్యధోరణిలోనూ, నిర్మాణాత్మకంగానూ ఉంటే, మీరు నిర్బంధమైన ఆరోగ్యాన్నీ, విజయాన్నీ, సమృద్ధిని అనుభవించగలుగుతారు.

మీరు కాని సరైన 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 ఆచరణలోకి తీసుకువస్తుంది.

సైకాలజిస్టులు, సైకియాట్రీస్టులూ చెప్పినది ఏమిటంటే, ఆలోచనలు సుప్త చేతనాత్మక మనసుకు పంపబడినప్పుడు అవి మస్తిష్క కణాలలో ముద్రితమవుతాయి. మీ సుప్తచేతనావస్థ ఆ భావనను అంగీకరించగానే, దాన్ని వెంటనే ఫలప్రదం చేయడానికి పూనుకుంటుంది. మీ జీవితకాలంలో సేకరించిన ఆ భావనలు అన్నిటి నుంచీ - ప్రతి జ్ఞానాంశాన్నీ అది వినియోగిస్తూ ప్రయోజనాలు నెరవేరేలా చేస్తుంది. మీలో ఉన్న అనంతశక్తి, బలం, తెలివితేటలనుంచే అది అవసరమైంది తీసుకుంటుంది. అందుకు ప్రకృతి నియమాలన్నిటినీ స్వీకరించి సాధిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో మీ కష్టాలకు వెంటనే పరిష్కారం లభించినట్లు అనిపిస్తుంది. మరికొన్ని సమయాల్లో అయితే అందుకు రోజులు, వారాలు లేదా మరెంతోకాలం పడుతుంది. దాని మార్గాలు అన్నీ అన్వేషణ వైపే ఉంటాయి.

చేతన, సుప్తచేతనకు గల భేదాలు

చేతన, సుప్తచేతన అనేవి రెండు మనసులు కాదని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. అవి కేవలం ఒకే మనసులోని రెండు ధోరణులు. 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. మరోపక్క మీ వైపున చేతనాత్మకంగా ఎంపిక ప్రమేయం ఏదీ 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 మనస్ఫూర్తిగా నమ్మినదాన్ని అంగీకరిస్తుంది. మీ చేతనాత్మక మనసులా అది ఆ అంశానికి సంబంధించిన కారణాలను పట్టించుకోదు. అలాగే మీతో వివాదాస్పదంగా వాదించదు. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు - విశాలమైన భూమిలాంటిది. అది ఏ తరహా విత్తనాన్ని అయినా, అది మంచిది కానీయండి చెడ్డది కానీయండి - అంగీకరిస్తుంది. మీ ఆలోచనలు క్రియాత్మకమైనవి. అవే విత్తనాలు. ప్రతికూలమైనవి, నాశనాన్ని కోరుకునే ఆలోచనలు - మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసులో ప్రతికూల ధోరణిలోనే పనిచేస్తుంటాయి.

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

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు - మీ ఆలోచనల మంచి లేదా చెడు, నిజం లేదా అబద్ధాలను రుజువుచేయడానికి పూనుకోదన్న సంగతి గుర్తుంచుకోండి. మీ ఆలోచనలు లేదా సూచనల ధోరణిని బట్టి అది స్పందిస్తుంది. ఉదాహరణకు, మీరొక అంశాన్ని నిజమని చేతనాత్మకంగా భావించినప్పుడు, అది నిజం కాకపోయినప్పటికీ మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అది నిజమనే అంగీకరిస్తుంది. అలా నిజమని అనుకోవడంవల్ల కలిగే పరిణామాలనే అనుసరించి, దానివల్ల కలిగే ఫలితాలనే తీసుకొస్తుంది.

స్వకాలజిస్టులు చేసే ప్రయోగాలు

స్వాప్నికస్థితిలో (హిప్పాటిజం) మంత్రముగ్ధులై ఉన్నవారిపై సైకాలజిస్టులు అసంఖ్యాకమైన ప్రయోగాలు చేశారు. ఈ పరిశోధనలు స్పష్టం చేసిందేమిటంటే, కారణాలను వెతికే ప్రక్రియకు దోహదం చేసే ఎంపికలను, పోల్చిచూడడాన్ని సుప్తచేతనాత్మక మనసు చేపట్టదని! ఏ సూచనలనైనా, అవి ఎంతగా అవాస్తవమైనవి అయినప్పటికీ, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు వాటిని అంగీకరిస్తుంది. ఒకసారి ఆ సూచనను ఆమోదించిన తర్వాత, ఆ సూచనను బట్టే అది ప్రతిస్పందిస్తుంది.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు - సూచనలకు ఎలా స్పందిస్తుందనడానికి - ఈ వివరణ. ప్రాక్టీసు చేస్తున్న ఒక హిప్పాటిస్టు ఎవరైనా - ఓ వ్యక్తిని చూపించి ఆమె నెపోలియన్ బోనపార్ట్ అనో లేదా ఒక పిల్లి లేదా ఒక కుక్క అని అంటే, అలా మంత్ర ముగ్ధులైనవారు - అదే విధంగా - చక్కగా నిర్బంధంగా ప్రవర్తిస్తారు. తాత్కాలికంగా ఆమె పెర్సనాలిటీ మారిపోతుంది. హిప్పాటిస్టు తాను ఏమని చెప్పినా, ఆమె ఆ మాటలను విశ్వసిస్తుంది.

నిపుణుడైన హిప్పాటిస్టు మంత్రముగ్ధులైన తన విద్యార్థులలో ఒకరిని ఆమె వీపు దురదపెడుతూ ఉందని అన్నా, మరొకరిని ముక్కులోంచి రక్తం కారుతుందని అన్నా, ఇంకొకరిని పాలరాతిబొమ్మగా అభివర్ణించినా, మరొకరిని ఉష్ణోగ్రత జీరో కంటే దిగువకు పడిపోవడంవల్ల గడ్డకట్టుకుపోయి ఉన్నావన్నా - ఆ మాటలన్నీ వింటారు. ఒక్కొక్కరూ ఏ విధంగా సూచించబడితే, ఆ విధంగా, చుట్టూ ఉన్న స్థితిగతులేవీ పట్టించుకోకుండా, ఆ మంత్రముగ్ధస్థితిలో చెప్పినట్లు చేస్తూ ఉంటారు.

ఈ వివరణ వల్ల - మీ చేతనాత్మక, కారణాత్మక మనసుకు, సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు గల భేదం ఏమిటో అర్థమౌతుంది. సుప్తచేతనాత్మక మనసు - వ్యక్తిపరమైనది కాదనీ, దానికి ఎంపిక అనేది ఉండదనీ - మీ చేతనాత్మక మనసు ఏది నిజమని చెబితే

అదే నిజమని అంగీకరిస్తుందనీ స్ఫురిస్తుంది. అందువల్ల మీరు ఎంపిక చేసుకునే ఆలోచనల ముఖ్యత్వాన్ని బట్టి - మీరు ఆశీర్వదింపబడడం, ఉపశమనం పొందడం, స్ఫూర్తిని పొందడమనేది ఉంటుంది. అవే మీకు ఆత్మానందాన్ని కలిగిస్తాయి.

వస్తుగత (objective), వ్యక్తిగత (subjective) మనస్సుల స్పష్టీకరణ

చేతనావస్థలో ఉన్న మీ మనస్సును అప్పుడప్పుడూ మీ వస్తుగత మనసు అని అంటుంటారు, ఎందుకంటే బయటి వస్తువులతోనే అది పని పెట్టుకుంటుంది. చేతనాత్మక మనసు మీకున్న పంచేంద్రియాలు మాధ్యమంగా బాహ్య జగత్తును పరిశీలిస్తుంటాయి. మీకు మీ పరిసరాలతో ఉన్న సంబంధంలో మీ చేతనాత్మక మనసు మీకు మార్గదర్శిగా, నిర్దేశకునిగా వ్యవహరిస్తుంది. మీరు మీ పంచేంద్రియాలు ద్వారా జ్ఞానాన్ని సంపాదిస్తారు. పరిశీలన, అనుభవం, విద్య ద్వారా మీ చేతనాత్మక మనసు నేర్చుకుంటుంది. ఇంతకుముందే చెప్పినట్లు, చేతనాత్మక మనసు చేసే అత్యంత గొప్ప కార్యం - హేతువాదన.

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

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసును తరచూ మీ వ్యక్తిగత మనసు అని అంటుంటారు. మీ వ్యక్తిగత మనసుకి తన పరిసరాలు తెలుస్తుంటాయి, కాని అలా తెలియటం పంచేంద్రియాల మూలం వలన కాదు. మీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు అంతఃప్రేరణ ద్వారా గ్రహిస్తుంది. మీలోని భావోద్వేగాలకు స్థానం అదే, అది మీ జ్ఞాపకాలని దాచే గిడ్డంగి. మీ బాహ్య యింద్రియాలు పనిలో లేనప్పుడు, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అత్యుత్తమంగా పనిచేస్తుంది. మరోలా చెప్పాలంటే, మీ చేతనాత్మక మనసును తాత్కాలికంగా నిలుపుదల చేసినప్పుడు, లేదా అది నిద్రలోకాని మగతగా కాని ఉన్నప్పుడు సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మనసు బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుంది.

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

ఆలోచనలను చదవగలదు. సీలు వెయ్యబడ్డ కవర్లలోని విషయాలను చదవగలదు, లేదా డిస్కోడ్రైవ్ వాడకుండానే కంప్యూటర్ డిస్క్ మీదున్న సమాచారాన్ని దివ్యదృష్టితో గ్రహించగలడు.

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

చేతనావస్థలోని మీ మనసులా సుప్తచేతనలో మీరు తల్పించలేరు

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

మీకు ఏది జరిగినా నమ్మకం ద్వారా మీ సుప్తచేతన మీద గాఢంగా ముద్రించబడ్డ ఆలోచనల మూలంగానే మీరు చెడు ఆలోచనలను కాని, వక్రీకరించబడ్డ భావాలనుకాని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి పంపితే, వాటిని ఎంత వేగం వీలైతే అంత వేగం సరిదిద్దాల్సిన అవశ్యకత ఉంది. అలా చెయ్యడానికి సరైన మార్గం మీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుకు మళ్లీమళ్లీ నిర్మాణాత్మకమైన సద్భావనలను అందజేయటమే. వీటిని తరచూ తిరిగి చెప్పటం వలన, మీ సుప్తచేతన వాటిని అంగీకరిస్తుంది. ఈ విధంగా, మీరు ఒక కొత్త, ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలను జీవన సరళిని అలవాటుగా మార్చుకోగలరు, ఎందుకంటే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు అలవాటుకి కీలకస్థానం కనుక.

అలవాటుపడిన మీ చేతనాత్మక మనసు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుమీద ప్రగాఢమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. సమరసమైన, శాంతియుతమైన, నిర్మాణాత్మకమైన 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 సృజనాత్మకమైనది, దివ్యరూపం కలది, అది అప్పుడు స్వేచ్ఛనీ, సంతోషాన్నీ మీరు ఆదేశించినట్లు ఏర్పరుస్తుంది.

సూచనకున్న మహత్తరమైన శక్తి

ఇంతవరకు మనం చర్చించినదాన్నిబట్టి మీకో విషయం తెలిసి ఉంటుంది - అదే, మీ చేతనాత్మక మనసు గేటు దగ్గర వాచ్‌మన్‌లా పనిచేస్తుందన్న విషయం. అది చేసే అతిముఖ్యమైన పనులలో ఒకటి మీ సుప్రచేతనను మోసపు ప్రభావాల బారి పడకుండా రక్షించడం. అది అంత ముఖ్యమైనది అవటానికి కారణం, అది మనసు యొక్క ప్రాథమిక నియమంపై ఆధారపడి ఉండటమే : మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు సూచనకు అత్యంత సున్నితంగా స్పందిస్తుంది.

మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు తారతమ్యాలను తెలుసుకోవడం కాని, వ్యతిరేకించడం కాని చెయ్యదని మీకు తెలుసు. అది హేతువాదన వాడదు, తనకు తాను వాటి గురించి ఆలోచించదు. అలా ఆలోచన చేసే పనిని మీ చేతనాత్మక మనసు చేస్తుంది. లేదు, మీ చేతనాత్మక మనసు అందజేసే మనోభావాలకు మీ సుప్రచేతన కేవలం స్పందిస్తుంది. తన ముందున్న రకరకాల చర్యలలో ఒకదాన్ని ఎంపిక చెయ్యదు, తనకిచ్చిన దానిని తీసుకోవడమే చేస్తుంది.

సలహాకు మహత్తరమైన శక్తి ఉంది. అటూ యిటూ ఊగులాడుతున్న ఒక ఓడలో మీరున్నట్లు ఊహించుకోండి. భయస్తురాలైన ఒక తోటి ప్రయాణీకురాలి దగ్గరకి వెళ్లి, 'అరే, మీ ఒంట్లో బాగాలేనట్లుంది, మీ మొహం పాలిపోయి ఉంది, సముద్రయానం మూలాన మీకు వికారం కలిగినట్లనిపిస్తోంది, కాబిన్ వరకు తోడొచ్చేదా?' అంటారు.

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

అదే సలహాకు విభిన్న ప్రతిస్పందనలు

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

ఊహించండి, ఓడలోని తోటి ప్రయాణీకురాలు దగ్గరకు కాకుండా, మీరు ఓడలో పనిచేస్తున్న సిబ్బందిలో ఒకరి దగ్గరకు వెళ్తారు, మీరంటారు, "ఏమండీ, మీకు ఒంట్లో అంత బావున్నట్టులేదు. సముద్రప్రయాణం మీకు వికారం కలిగించబోతోందా?"

తన మనస్తత్వంబట్టి ఆ నావికుడు పసలేని మీ జోక్కి నవ్వనైనా నవ్వుతాడు, లేదా మీ పని మీరు చూసుకోండి అని నిష్కర్షగా అననైనా అంటాడు. మీ సూచన ఆయన మీద ఎటువంటి ప్రభావాన్నీ చూపలేదు, ఎందుకంటే సముద్రప్రయాణంలో కలిగే వికారం ఆయన మనసులో ఉన్న సముద్రప్రయాణం వలన సంభవించే వికారానికి ఉన్న నిరోధకశక్తితో కలిసిపోతుంది. అందువలన, ఆ సూచన ఆయనలో భయం కాని కలతకాని కలిగించదు, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మాత్రమే రేకెత్తిస్తుంది.

సూచన/సలహా అనే పదానికి అదొక చర్య, లేదా ఏదైనా ఆలోచనను మీ మనసులో వుంచే ఉదాహరణ అనే అర్థం డిక్షనరీ మీకు చెబుతుంది. అదొక మానసిక ప్రక్రియ, దాని ద్వారా ఒక ఆలోచన లేక భావన సూచించబడ్డప్పుడు దానిని పాటిస్తారు, ఒప్పుకుంటారు, దానిని అమలుజరుపుతారు. జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి, సూచన అనేది చేతనాత్మక మనసుకి వ్యతిరేకంగా 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 వ్యతిరేకాత్మక సూచనకు అతనిలో భయాన్ని రేకెత్తించే శక్తి లేదు. కాని మీ తోటి ప్రయాణీకురాలు అప్పటికే భయపడుతోంది - సముద్రప్రయాణం మూలాన జబ్బుపడతానని. అందువలన ఆమె మీద మీ సలహా తన శక్తి చూపింది.

మనందరిలోనూ లోలోన సొంత భయాలు, నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు ఉన్నాయి. అంతర్గతంగా ఏర్పరచుకున్న ఈ ఊహలు మన జీవితాలను శాసిస్తూంటాయి. సూచనకు తనకంటూ తనలో ఏ శక్తి లేదు. దానిని మీరు మానసికంగా స్వీకరించి నప్పుడే దాని శక్తి తలపైకెత్తుతుంది. సరిగ్గా ఆ పరిస్థితిలో మీ సుప్తచేతనాత్మక శక్తులు ఆ సలహాను అనుసరించి ప్రవర్తించటం మొదలుపెడతాయి.

అతను తన చేతిని ఎలా పోగొట్టుకున్నాడు

చాలా సంవత్సరాలక్రితం కాక్టన్ హాల్లో లండన్ ట్రూత్ ఫోరంను స్థాపించాను, అక్కడ వరసగా ఎన్నో ఉపన్యాసాలు యిచ్చాను. దాని డైరెక్టర్ డా. ఎవెలిన్ ఫ్లీట్ నాకు ఒకాయన కూతురి గురించి చెప్పాడు, ఆ యువతి విపరీతమైన కీళ్లవాతం నొప్పుల తోనూ, భయంకరమైన చర్మవ్యాధితోనూ బాధపడుతూ వుంది. అన్నీ రకాల చికిత్సలూ ప్రయత్నించారు వాళ్లు, కాని డాక్టర్లు ఆమెకు పెద్దగా సాయపడలేకపోయారు. ఆ అమ్మాయి తండ్రి నిస్పృహ చెందాడు. ఆయన తన మిత్రులతోనూ తనలోతాను పడేపడే అనుకోసాగాడు, “మా అమ్మాయికి నయం కావడం చూడాలని ఉంది, దాని కోసం నా కుడిచేతినైనా యిస్తాను.”

డా. ఫ్లీట్ చెప్పిందాన్నిబట్టి, ఒకనాడు ఆ కుటుంబం అంతా కారులో బయలు దేరారు. ప్రయాణంలో ఆ కారు ఎదురుగా వస్తున్న మరో వాహనాన్ని ఢీకొట్టింది. ఆ తండ్రి కుడిచేయి భుజందగ్గరనుంచి తెగిపోయింది. హాస్పిటల్ నుంచి అతను యింటి కొచ్చాక, తన కూతురు కీళ్లనొప్పులు, చర్మరోగం మటుమాయమైందన్న సంగతి తెలుసుకున్నాడు.

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

స్వయంసూచన (autosuggestion) భయాన్ని ఎలా తీరుముతుంది

'స్వయంసూచన' అనే పదానికి అర్థం స్వయంగా తనకుతానే ఏదైనా తనకు మాత్రమే సంబంధించిన స్థిరమైన విషయాన్ని సూచన యిచ్చుకోవడం. తదితర పరికరాల్లోలాగే సరిగ్గా ఉపయోగించకపోతే అది హాని కలగజేస్తుంది, కాని సరిగ్గా వాడితే ఎంతో సహాయకారిగా ఉండగలదు.

జేనెట్ ఆర్. ఒక ప్రతిభావంతురాలైన గాయకురాలు. ఒక సంగీతనాటకంలో ఒక ముఖ్యమైన పాత్రను వెయ్యడానికి ఆమెని పిలిచారు. స్వరపరీక్షలో పాల్గొనడానికి ఆమె ఎంతో ఉత్సాహం చూపింది, కాని అంతగానూ భయపడింది.

అంతకుముందు ఆమె డైరెక్టర్ల ముందు మూడుసార్లు పాడింది, కాని ఘోరంగా అపజయం పాలైంది. దానికి కారణం ఆమెలో ఓడిపోతానన్న భయం. ఆమెది అద్భుతమైన గొంతు, కాని ఆమె తనలోతాను, "నేను పాడాల్సిన సమయం వచ్చినప్పుడు, నా గొంతు భయంకరంగా తయారవుతుంది. నాకా పాత్ర దొరకనే దొరకదు. నన్ను వాళ్లు యిష్టపడరు. అసలు నేను స్వరపరీక్షకు ధైర్యంగా వచ్చినందుకు ఆశ్చర్యపోతారు. సరే, నేను వేళ్లాను, కాని నాకు తెలుసు నేను ఓటమి పాలవుతానని," అనుకోసాగింది.

ఆమె సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఈ స్వయంసూచనలను ఆమె కోరికగా గుర్తించి అంగీకరించింది. అది వాటి వ్యక్తీకరణకు వూసుకుంది, ఆమె అనుభవంలోకి తీసుకుని రావటానికి ప్రయత్నించింది. దానికి కారణం ఒక అసంకల్పితమైన స్వయం సూచన. ఆమె భయాలు భావోద్వేగాలకి లోనయాయి, ఆ ఆలోచనలు వాస్తవరూపం దాల్చాయి.

అయితే ఈ యువగాయకురాలు వ్యతిరేకాత్మక స్వయంసూచనల శక్తిని అధిగమించింది. సానుకూల స్వయంసూచనతో వాటిని ఎదుర్కోవడం ద్వారా ఆమె దాన్ని సాధించింది. ఆమె యిలా చేసింది : రోజుకి మూడుసార్లు ఆమె ఒంటరిగా ప్రశాంతంగావున్న తన గదిలోకి వెళ్లేది. ఒక కుర్చీలో హాయిగా కూలబడేది, శరీరానికి పూర్తి విశ్రాంతినిచ్చేది, తన కళ్లు మూసుకునేది. వీలైనంతవరకు తన మనసును, శరీరాన్ని స్థిరంగా కదలకుండా ఒకచోటే ఉండేటట్లు చూసే శారీరక మందకొడి తనం మానసిక నిష్క్రియతను కోరుతుంది, సూచనకు మరింత సానుకూలంగా స్పందించేలా మనసుని సిద్ధపరుస్తుంది.

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

ఒక వారం తర్వాత ఆమెలో పూర్తిగా ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం చోటుచేసుకున్నాయి. నిర్ణీతదినం రానే వచ్చింది, ఆమె అద్భుతంగా స్వరపరీక్షలో పాడింది, ఆమెకు అ నాటకంలో వేషం దొరికింది.

ఆమెకి జ్ఞాపకశక్తి తిరిగి ఎలా వచ్చింది

డెబ్బైఐదు సంవత్సరాల వయసున్న ఒకామె తనకున్న జ్ఞాపకశక్తికి ఎప్పుడూ గర్వపడేది. ప్రతీ ఒక్కరిలానే ఆమె కొన్నిటిని అప్పుడప్పుడు మరిచిపోయేది, కాని దాన్నంతగా పట్టించుకునేదికాదు. అయితే ముసలవుతున్నకొద్దీ ఆమె ఆ సందర్భాలను గుర్తుపెట్టుకుని వాటిగురించి ఆందోళన చెందేది. ఏదైనా మరిచిపోయిన ప్రతీసారి ఆమె తనలో అనుకునేది, “నా వయసు మూలాల నా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతూ వస్తోంది.”

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

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

రోజుకి పలుమార్లు సానుకూల స్వయం ఆలోచనను సాధన చేసిందామె. ఆమె తనకుతానే చెప్పుకుంది :

ఇవాళనుంచి నా జ్ఞాపకశక్తి అన్ని విధాలా అభివృద్ధి చెందుతోంది. నేను తెలుసుకోవలసిన ప్రతీ విషయాన్ని ప్రతీ క్షణంలోనూ ప్రతీ చోటా జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటాను, నేను తెలుసుకున్న ప్రతీవిషయం స్థిరంగా, స్పష్టంగా మనసులో ఉంటుంది. నేను వాటిని స్వతస్సిద్ధంగా సులువుగా గుర్తుంచుకుంటాను. దేన్ని నేను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవాలన్నా అది వెంటనే సరిగ్గా నా మనసుకి తడుతుంది. నేను ప్రతీరోజూ ఎంతో త్వరగా అభివృద్ధి చెందుతున్నాను. అతిత్వరలోనే గతంలో కన్నా నా జ్ఞాపకశక్తి ఎంతో మెరుగు అవబోతోంది.

మూడు వారాల తర్వాత ఆమె జ్ఞాపకశక్తి సాధారణస్థితికి చేరుకుంది.

తన చెడ్డ స్వభావాన్ని అతను ఎలా అభిగమించాడు

నాతో సంప్రదించడానికి ఒకాయన నాదగ్గరకొచ్చాడు, అతని వైవాహిక జీవితం వృత్తి జీవితం - రెండూ తీవ్రమైన కష్టాల్లో ఉన్నాయి. హ్యూ డి. కున్న సమస్య - అతను ఎప్పుడూ చిటపటలాడుతూనే వుంటాడు, వేగంగా కోపం వచ్చేస్తుంటుంది. ఆ విషయం అతనికీ తెలుసు, కాని ఎవరైనా అతనితో అది చర్చించడానికి దిగితే, అతను కోపంతో ఊగిపోతాడు. ప్రతీఒక్కరూ తననే తప్పుపడుతున్నారనీ, వారినుంచి తనను తాను రక్షించుకోవాలనీ అతను నిరంతరం తనకుతానే చెప్పుకునేవాడు.

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

ఇప్పటినుంచి నేను ఒక మంచి స్వభావాన్ని అలవరచుకుంటాను. ఆనందం, సుఖ సంతోషాల నా సామాన్య మానసిక స్థితులుగా రూపొందుతున్నాయి. ప్రతీరోజూ నేను మరింత ప్రేమించబడేలా, మరింత స్నేహభావం కలిగి వుంటాను. నా చుట్టూ ఉన్నవారి ఆనందానికీ, సద్భావనకీ కేంద్రబిందువులా వుంటాను, నా సత్ప్రవర్తనతో వారిని ప్రభావితం చేస్తాను. ఈ ఆనందమయమైన సంతోష కరమైన స్వభావం నా సామాన్య సహజ మనఃస్థితిగా మారుతోంది. నేను ఎంతో కృతజ్ఞుడిగా ఉంటాను.

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

బాహ్యసూచన (heterosuggestion) ల మీద కొన్ని వ్యాఖ్యలు

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

మనల్ని మనం క్రమశిక్షణలోనూ అధీనంలోనూ ఉంచుకోవటానికి సూచనను ఒక పనిముట్టుగా వాడవచ్చు. అంతే కాదు, దానిని యితరులను - మనసుకు సంబంధించిన నియమాల విషయం వారికి అర్థం కాని వారిని - అదుపులో ఉంచటానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. దాని నిర్మాణాత్మకమైన / సృజనాత్మకమైన రూపంలో అది అద్భుతంగానూ, బ్రహ్మాండంగానూ ఉంటుంది. దాని ప్రతికూల అంశాలలో అది మానసిక స్పందనల నమూనాలన్నిటిలోకి అత్యంత వినాశకారి. దుఃఖం, పరాజయం, బాధ, రోగం, దుర్బలన లాంటివి దాని ఫలితంగా కలగవచ్చు.

మీరు బేటిల్లోంచి దేన్నైనా స్వీకరించారా?

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

వ్యతిరేక సూచనలకు కొన్ని ఉదాహరణలు యివిగో :

- ఈ పని నీవల్ల కాదు.
- నువ్వేమీ సాధించలేవు.
- నువ్వలా చెయ్యకూడదు.
- నువ్వు ఓడిపోతావు.
- నీకు గెలుపొందే అవకాశం లేదు.
- నువ్వు చేసిందంతా తప్పు.
- దీనివల్ల లాభమేలేదు.
- 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 తయారవుతున్నాయి.
- జీవితం నిరంతరం అరగదీస్తోంది.
- ప్రేమించటం పక్షులకే 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 ఎదుర్కోవడంలో 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 బద్ధ ముద్రలలో మార్పు తీసుకొచ్చి, సరిచేసే చికిత్స అది. మీరు మొట్టమొదటిగా చేయవలసింది మీ మీద పనిచేస్తున్న బాహ్యసూచనలేవో మీరు తెలుసుకోవటం. వాటిని మీరు పరీక్షించకపోతే, అవి మీ వ్యక్తిగత, సామాజిక జీవితంలో మిమ్మల్ని ఓటమి పాలు చేసే నడవడి నమూనాలను సృష్టించగలవు. సృజనాత్మకమైన స్వయంసూచన మీకు వ్యతిరేక ప్రభావాల నుంచి విముక్తి కలిగించకలదు. అలా కాని పక్షంలో, వ్యతిరేక ప్రభావాలు మీ జీవితాన్ని చిందరవందర చేయగలవు, మంచినడవడి, అలవాట్లు మీలో అభివృద్ధి చెందకుండా అడ్డుకోగలవు, చివరకు అసంభవం చెయ్యగలవు.

మీరు వ్యతిరేక సూచనలకు ప్రతిచర్య తీసుకోగలరు

పేపరు అందుకోండి లేదా టీవీలో న్యూస్ చూడండి. ప్రతిరోజూ నిరర్థకత, భయం, ఆందోళన, ఆదుర్దా, పొంచివున్న దురదృష్టం - ఈ విత్తనాలు నాటే డజన్ల కొద్దీ కథలను వింటూంటారు. వాటిని నమ్మి వాటికి మీ మనసులో చోటిస్తే భయం గురించిన ఆ ఆలోచనలు మీకు జీవించాలన్న కోరికను కోల్పోయేటట్లు చేస్తాయి. అయితే, మీరు వాటిని స్వీకరించాల్సిన అవసరం లేదని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, మీకు ఎన్నో మార్గాలు కనిపిస్తాయి. సుప్త చేతనావస్థలోవున్న మీ మనసుకు సృజనాత్మకమైన స్వయంసూచనలను యివ్వడం ద్వారా విధ్వంసక ఆలోచనలను వ్యతిరేకించే శక్తి మీలోనే ఉందని గ్రహిస్తారు.

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

సలహా ఒక వ్యక్తి ప్రాణాన్ని ఎలా తీసింది

నా దూరపు బంధువు ఒకాయన ఇండియాలో జోస్యం చెప్పే ఒక ప్రఖ్యాత క్రిస్టిల్ గేజర్ దగ్గరకు వెళ్లి, తన భవిష్యత్తు చెప్పమని ఆమెను అడిగాడు. అతని గుండె బలహీనంగా ఉందని ఆ జ్యోతిష్కురాలు అతనిలో అంది, వచ్చే అమావాస్యనాడు అతను మరణిస్తాడని జోస్యం చెప్పింది.

నా బంధువు భయభీతి చెందాడు. తనకుంటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరినీ పిలిపించి వారితో ఈ జోస్యం గురించి చెప్పాడు. తన లాయరుని కలిసి వీలునామాను తయారు చేయించాడు. అతనితో అలాంటి నమ్మకం వదులుకోమని చెప్పటానికి నేను ప్రయత్నించినప్పుడు, ఆ క్రిస్టిల్ గేజర్ కి అద్భుతమైన 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. నిర్ణీతదినాన, ఆయనకు ప్రాణాంతకమైన గుండెపోటు వచ్చింది. తన చావుకు తనే కారణం అని తెలుసుకోకుండానే ఆయన చనిపోయాడు.

మనలో ఎంతమంది యిలాంటి కథలు విని ఉంటారు? ఎంత మంది ఈ ప్రపంచం నిండా మన అధీనంలోని నిగూఢ శక్తులున్నాయన్న ఆలోచనకు భయంతో వణికి పోయుంటారు? ఔను, ఈ ప్రపంచం నిండా అనేక శక్తులున్నాయి, కాని అవి గూఢమైనవి కావు, అదుపులో ఉంచలేనివీ కావు. శక్తివంతమైన సలహాను తన సుప్తచేతనలో ప్రవేశించడానికి అనుమతినిచ్చి నా బంధువు తనను తానే చంపుకున్నాడు.

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

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

ఆయన చావు గురించి జోస్యం చెప్పిన ఆమెకు మైదానంలో పడివున్న రాళ్లు, కర్ర ముక్కలకున్న శక్తులకన్నా అధికశక్తులేం లేవు. ఆమె యిచ్చిన సూచన తాను అన్నది సృష్టించడానికి కాని, దాన్ని సాధ్యం చేయడానికి కాని శక్తి లేదు. ఆయనకు మనసుకి సంబంధించిన నియమాలు ఏ మాత్రం కాని తెలిసుంటే, ఆయన ఆ ప్రతికూల సలహాను పూర్తిగా తోసిపుచ్చి, ఆమె చెప్పిన విషయాన్ని పట్టించుకునేవాడు కాదు. తన ఆలోచనలూ అనుభూతులే తనని శాసించి అధీనంలో ఉంచుకుంటాయన్న విషయాన్ని గ్రహించి ఆయన ఎప్పటిలానే తన జీవితాన్ని వెళ్లబుచ్చేవాడు. జ్యోతిష్కూరాలి భవిష్య వాణి ఆర్మీ ట్యాంకుపైకి విసిరిన రబ్బరు బంతిలాంటిది. ఆయన సులువుగా ఆమె సలహాని నిప్రుభావం చేసి, తనకి ఎటువంటి హాని కలగకుండా చూసుకునేవాడు. దానికి బదులు, అవగాహనలేమి వలన, తన చావుని తానే కోరి తెచ్చుకున్నాడు.

ఇతరులు యిచ్చే సలహాలకు అచ్చంగా ఎటువంటి శక్తిలేదు, అని మీ మీద ఏ ప్రభావం చూపలేవు. వాటికి ఏదైనా శక్తివుంటే, మీ ఆలోచనల ద్వారా మీరు వాటికి అందజేసేదానితో బలం వుంజుకుంటాయి. మీరే మీ మానసిక సమృద్ధిని తెలపాలి. మీరు ఆ ఆలోచనను స్వీకరించి, అంగీకరించాలి. ఆ పరిస్థితిలో అది మీ సొంత ఆలోచనగా రూపొందుతుంది, మీ సుప్తచేతన దానిని సాకారం చెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

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

ఒక ప్రధాన ఆధార అంశం (premise) యొక్క శక్తి

ప్రాచీన గ్రీకు దేశం కాలం నాటి నుంచి దార్శనికులు, తార్కికులు 'సిలోగిజం' (syllogism) అనే రూపాన్ని అధ్యయనం చేశారు. సిలోగిజంలలో మీ మనసు తర్కం 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 అయినప్పటికీ. మీ ఆధార అంశాలు సరైనవి అయితే, మీ నిర్ణయం తప్పనిసరిగా సరైనదే అయింట్టుంది.

ఉదాహరణకి -

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

(లేదా)

- ఏర్పడ్డ వస్తువులన్నీ మార్పు చెందుతాయి, కాలగర్భంలో కలసిపోతాయి.
- ఈజిప్టులోని పిరమిడ్లు నిర్మించబడ్డాయి.
- అందువలన పిరమిడ్లు కూడా రూపు మారి, అంతరిస్తాయి.

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

న్యూయార్క్ సిటీలోని టౌన్ హాల్ లో 'మానసిక విజ్ఞానం'పై నేనిచ్చిన ఉపన్యాసాలకు హాజరైన ఒక కాలేజీ ప్రొఫెసర్ ఆ తర్వాత నా వద్దకొచ్చాడు. "నా జీవితంలో ప్రతీదీ తలకిందులైంది. నా ఆరోగ్యం, డబ్బు, మిత్రులు - అన్నీ పోగొట్టుకున్నాను. నేను ముట్టుకున్న ప్రతీదీ పాడైపోతోంది, " అని నాతో అన్నాడతను.

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

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

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

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

సుప్తచేతన వివాదాస్పదంగా వాదించడు

మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు ఎంతో తెలివైంది. అన్ని ప్రశ్నలకీ సమాధానాలు తెలుసు దానికి. అయితే, తనకు తెలుసన్న సంగతి దానికి తెలీదు. అది మీతో వాదించడు, ఎదురు జవాబివ్వడు, “అలాంటి సలహాలతో నువ్వు నన్ను ప్రభావితం చెయ్యకు,” అని అనడు.

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

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

తిరస్కరిస్తున్నారన్నమాట. మీరు నిజానికి మీ సుప్తచేతన మీ సమస్యను పరిష్కరించలేదని అంటున్నారు. ఇది మానసిక, భావోద్వేగ సంకులతకు, దాని మూలంగా వచ్చే జబ్బుకి, మానసిక రోగాలకు దారితీస్తుంది.

మీ కోరికలను సాధించుకోవటానికి, మీ నిరాశని అధిగమించటానికి మీరు ధైర్యంగా రోజుకి పలుసార్లు ఆదేశించండి ఇలా :

నాలో ఈ కోరికను కలిగించిన అనంతమైన మేధస్సు - నా కోరికను సాకారం చేసే పరిపూర్ణమైన ప్రణాళిక వేపు తీసుకెళ్తుంది, దారి చూపుతుంది, దాన్ని వెల్లడి చేస్తుంది. నా సుప్తచేతనలోని లోతైన మేధస్సు ప్రతిక్రియను చేపట్టిందని నాకు తెలుసు. నేను భావించినట్లే, నా మనసులో కోరుకున్నట్లే, అది బాహ్యంగా వ్యక్తీకరించబడుతుంది. సమతౌల్యం, సమదృష్టి అంతటా ఉంది.

అలా కాకుండా, మీరు మరోలా, “వేరే దారి లేదు. నేను ఓడిపోయాను, ఈ సంకటంలోంచి బయటపడే మార్గంలేదు, నన్ను కట్టి పడేశారు, అడ్డుకుంటున్నారు,” అంటే మీ సుప్తచేతన నుంచి మీకు సమాధానం రాదు, స్పందన ఉండదు. సుప్తచేతన 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 పీల్చుకోవటాన్ని నియంత్రిస్తోంది. మీరు మీ వేలినికోసుకుంటే, దాన్ని నయం చేసే జటిల ప్రక్రియకు శ్రీకారం చుడుతుంది. దాని యొక్క ప్రాథమిక ప్రవృత్తి జీవితం వేపే! మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ మిమ్మల్ని రక్షించుకోడానికే అది ఎప్పుడూ ప్రయత్నిస్తుంటుంది.

మీ సుప్తచేతనకు తనకంటూ ఒక మనసు ఉంది, అది మీ ఆలోచనా విన్యాసాన్ని, భావచిత్రాల ప్రతిరూపాల్ని స్వీకరిస్తుంది. ఏదైనా ఒక సమస్యకు మీరు సమాధానం వెతికేటప్పుడు, మీ సుప్తచేతన ప్రత్యుత్తరమిస్తుంది, కాని మీ చేతనాత్మక మనసులో మీరు ఒక నిర్ణయానికి రావాలని, సరైన తీర్పుని యివ్వాలని ఆశిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసులోనే సమాధానం ఉన్నట్లు మీరు ఒప్పుకోవాలి. “వేరే మార్గం ఉన్నట్లు నాకు తోచదు, నాకంతా గందరగోళంగా ఉంది. సమాధానం నాకెందుకు దొరకటం లేదు?” అని మీరంటే, మీరు మీ ప్రార్థన నిరర్థకం చేస్తున్నారన్నమాట. తన సమయాన్ని వెళ్లదీస్తున్న ఒక సైనికుడిలా, మీరు మీ శక్తిని వాడేస్తున్నారు, కాని మీరు ముందుకు కదలటం లేదు.

మీ మనసుకున్న చక్రాలని ఆపండి. కాస్సేపు విశ్రమించండి. సడలించండి. శాంతంగా, స్థిరంగా చెప్పండి :

నా సుప్తచేతనకు సమాధానం తెలుసు. ఇప్పుడు నాకది ప్రత్యుత్తరం యిస్తోంది.

నేను నా ధన్యవాదాలు చెపుతున్నాను, ఎందుకంటే నా సుప్తచేతనకున్న అనంతమైన తెలివితేటలకు అన్ని విషయాలూ తెలుసు, నాకీ సమయంలో పరిపూర్ణమైన సమాధాన్ని యిస్తోంది. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క మహాత్వం, మహిమలను నా నిజమైన నమ్మకం విముక్తి కలిగిస్తోంది. అలా జరుగుతున్నందుకు నేను ఆనందిస్తున్నాను.

ప్రధానాంశాల సమీక్ష

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 నిజమయేలా 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 ఉండొచ్చు. సహకారం అందించాలని, ఆనందంగా, స్నేహంగా ఉండాలని ప్రేమించాలని కోరుకోండి, ప్రపంచం అంతా స్పందిస్తుంది అద్భుతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి యిదొక ఉత్తమమైన మార్గం.
4. మీ చేతనాత్మక మనసు గేటు దగ్గరున్న వాచ్‌మేన్ లాంటిది. దాని ముఖ్యోద్దేశం మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని అసత్యపు ప్రభావాల బారిపడకుండా రక్షించడం. ఏదో మంచి జరుగుతుందని, ఈ క్షణంలో జరుగుతోందన్న నమ్మకాన్ని ఎంపిక చేయండి. మీకున్న అతిగొప్ప శక్తి ఎంపిక చేసుకునే మీ సామర్థ్యం. సంతోషాన్ని, సమృద్ధిని ఎంపిక చేసుకోండి.
5. ఇతరుల సూచనల, వ్యాఖ్యలకు మిమ్మల్ని బాధించే శక్తి లేదు. ఉన్న ఒకే ఒక శక్తి మీ ఆలోచనాస్రవంతికే ఉంది. ఇతరుల సూచనలను, వ్యాఖ్యలను మీరు తోసి పుచ్చి, మంచినే కోరుకోవచ్చు. ఎలా ప్రతిస్పందించాలో మీరే ఎంపిక చేసుకోవచ్చు.
6. మీరనే మాటలపై జాగ్రత్త వహించండి. మీనోటంట వచ్చే ప్రతీ నిరుపయోగమైన పదానికి మీరు జవాబుదారితనం వహించాలి. ఎన్నడూ యిలా అనకండి,

“నేను ఓడిపోతాను. నా ఉద్యోగం ఊడిపోతుంది. నేను అద్దె చెల్లించలేను.” మీ సుప్తచేతన జోక్ని అర్థం చేసుకోలేదు. వాటన్నిటినీ నిజమయేలా చేస్తుంది.

7. మీది చెడ్డమనసు కాదు. ప్రకృతిలోని ఏ శక్తి చెడ్డది కాదు. మీరు ప్రకృతిలోని శక్తులను ఎలా ఉపయోగిస్తున్నారన్న దానిపైన అది ఆధారపడి ఉంటుంది. మీ మనసుని అందరికీ ఆశీస్సులు అందించటానికి, ఉపశమనం కలిగించటానికి అన్ని చోట్ల ఉన్న జనానికి ప్రేరణ కలిగించటానికి ఉపయోగించండి.
8. ఎన్నడూ, ‘నా వల్ల కాదు,’ అని అనకండి. భయాన్ని అధిగమించటానికి యిలా అనుకోండి, “సుప్తచేతనావస్థలో వున్న నా మనస్సుకున్న శక్తి ద్వారా నేను అన్ని పనులూ చెయ్యగలను.”
9. భయం, అజ్ఞానం, అంధవిశ్వాసానికి బదులు శాశ్వత సత్యాలు జీవన సిద్ధాంతాల దృష్టికోణం నుంచి ఆలోచించడం ప్రారంభించండి. మీ గురించి ఆలోచనలను యితరులు చెయ్యకుండా చూడండి. మీ ఆలోచనలను మీరే స్వయంగా ఎంచుకోండి, మీ నిర్ణయాలను మీరే ఎన్నుకోండి.
10. మీరు మీ ఆత్మ (సుప్తచేతనాత్మక మనసు)కు కెస్టెన్, 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 స్వీకరించి, నిజం చేస్తుంది. అదృష్టాన్ని, దేవుడు చూపించే మార్గాన్ని, సరైన కర్మనూ, జీవితం అందించే సర్వసుఖాలనూ నమ్మండి.

3

మీ సుప్రచేతనకున్న అద్భుతమైన శక్తి

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

మీ సుప్రచేతనాత్మక 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 ఫలితానికి దారితీయటంకోసం మీలోనే వున్న ఎన్నో శక్తులు వెలువడడం చూస్తే మీరే ఆశ్చర్యపోతారు, ఆనందిస్తారు. దీని శక్తి, తెలివితేటలు ఎలాటివంటే అవి సర్వశక్తిసంపన్నుడైన ఆ దేవునితో ప్రత్యక్షంగా సంపర్కం కలిగిస్తాయి. ఆ శక్తి ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తుంది, గ్రహాలని వాటి క్రమంలో తిరిగేలా దారి చూపిస్తుంది, సూర్యుణ్ణి ప్రకాశించేలా చేస్తుంది.

మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు మీ ఆదర్శాలకు, ఆకాంక్షలకు, పరోపకారసేవా తత్పరతలకు నిలయం. తన సుప్రచేతనాత్మక మనసు ద్వారానే షేక్స్పియర్, తన కాలంలో సామాన్య మానవులకు తెలియని గొప్ప సత్యాలను గ్రహించి, వ్యక్తపరిచాడు. తన సుప్రచేతనాత్మక మనసు ద్వారానే గ్రీకు శిల్పకారుడు ఫిడియస్ - అందం, విధి విధానం, సౌష్ఠవం, అనుపాతం - పాలరాయి, కంచులోహంలో శిల్పంలా మలచటానికి

అవసరమైన కళను ప్రతిభను సంపాదించుకున్నాడు. సుప్రచేతన ఒక లోతైన బావిలాటిది, దానిలోంచి గొప్ప కళాకారులు తమ అద్భుతశక్తులను వెలికిదీస్తారు. గొప్ప ఇటాలియన్ చిత్రకారుడు రెఫేల్ తన చిత్రం మెడోనా చిత్రించటానికి గొప్ప జర్మన్ సంగీత కళాకారుడు బీతోవన్ తన సింఫనీలు తయారుచేయటానికి అది తోడ్పడింది.

కొన్ని సంవత్సరాలక్రితం ఇండియాలోని రిషికేశ్ లోవున్న యోగా ఫారెస్ట్ యూనివర్సిటీవారు ఉపన్యాసాలిమ్మని నన్ను ఆహ్వానించారు. నేను అక్కడున్నప్పుడు ముంబైనుంచి వచ్చిన ఒక సర్జన్ తో చాలాసేపు సంభాషించాను. ఆయననుంచి డా. జేమ్స్ ఎస్టేల్ తాలూకా ఆశ్చర్యకరమైన కథను తెలుసుకున్నాను.

ఎస్టేల్ ఒక స్కాటిష్ సర్జన్. ఆయన 1840 దశకంలో బెంగాల్ లో ప్రాక్టీసు చేసేవాడు. ఆ కాలంలో స్పర్శజ్ఞానం తెలియకుండా చేసేటందుకు ఈథర్, యింకా తదితర ఆధునిక రసాయనిక ద్రవ్యాలను వాడేవారు కాదు. అయినప్పటికీ, 1843-1846 మధ్య డా. ఎస్టేల్, అన్ని రకాల ప్రధాన శస్త్రచికిత్సలు - నాలుగు వందలపైబిలుకు చేశాడు. వీటిలో అంగచ్ఛేదనం, కంటిని, క్యాన్సర్ పాలబడ్డ శరీరభాగాలను తొలగించటం, కళ్లు, చెవులు, గొంతు ఆపరేషన్లు ఉన్నాయి. ఈ శస్త్రచికిత్సలన్నిటిలోనూ కేవలం మానసిక ఎనెస్థీషియా మాత్రమే యివ్వబడింది. రోగులు తమకు ఎటువంటి బాధా వెయ్యలేదని అన్నారు, ఆ సర్జరీలు జరుగు తున్నప్పుడు వారిలో ఎవరూ చనిపోలేదు.

మరొక ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ఎస్టేల్ ఆపరేషన్ చేసిన రోగులలో ఆపరేషన్ చేసిన తర్వాత మరణించినవారి సంఖ్య అతిస్వల్పం. పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలైన లూయీ పాస్పర్, జోసెఫ్ లిస్టర్ బాక్టీరియా మూలంగా అంటువ్యాధులు ప్రబలుతాయని నిర్ధారించకముందు రోజులవి. ఆపరేషన్ తర్వాత వచ్చే అంటువ్యాధులకు కారణం - సూక్ష్మక్రిమిసంహారం పూర్తిచేయని పరికరాలు వాడటం, హాసికారకులైన విషఅణువులు - అన్న సంగతి ఎవరూ గ్రహించలేదు. అయినప్పటికీ, యోగనిద్రలో వున్న తన రోగులకి ఎస్టేల్ వారికి సంక్రమణ కాని సెప్టిక్ కాని అవదని సూచన యిచ్చినప్పుడు, వారి సుప్రచేతనావస్థలోవున్న మనసు ఆయన సూచనకు ప్రతిక్రియ చూపించింది, అంటురోగం మూలాన జరిగే ప్రాణహానిని నివారించే ప్రక్రియలను ప్రారంభిస్తుంది.

దీని గురించి ఆలోచించండి : శతాబ్దన్నర క్రితమే ఈ స్కాటిష్ సర్జన్ ప్రపంచంలో సగం భాగం చుట్టివచ్చాడు, సుప్రచేతనకున్న అద్భుత శక్తులను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకున్నాడు. మనల్ని ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తడానికి అది

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

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మిమ్మల్ని సమయం, స్థలం - బంధనాలనుంచి స్వేచ్ఛను కలిగించగలదు. అన్నిరకాల కష్టాలు, బాధలనుంచి విముక్తిని ప్రసాదించగలదు. 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 నమ్మేలా చేస్తాయి, మీకు ఆనందాన్ని కలగజేస్తాయి.

మీ సుప్తచేతనే మీ జీవితగ్రంథం

మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఏ ఆలోచనలు, నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, సిద్ధాంతాలు, మతవిశ్వాసాలను రాసినా, చెప్పినా, గాఢముద్రవేసినా అవన్నీ అనుభవాలు, పరిస్థితులు, సంఘటనల రూపాల్లో, బాహ్య లక్షణాలుగానే ప్రకటించబడతాయి. మీరు లోపలిపక్క రాసుకున్నదంతా మీరు బయట కూడా అనుభవిస్తారు. మీ జీవితానికి రెండు పార్శ్వాలున్నాయి, వస్తుగతమైనది ఒకటైతే వ్యక్తిగతమైనది రెండోది, ఒకటి కనిపిస్తుంది, మరోటి కనిపించదు, ఒకటి ఆలోచన అయితే రెండోది దాని వ్యక్తీకరణ.

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

ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు, మీ సుప్తచేతన మీతో వాదించలేదు. దానిపైన మీరు రాసినదాని ప్రకారమే అది నడుచుకుంటుంది. మీ చేతనాత్మక మనసు యిచ్చిన తీర్పును, అభిప్రాయాన్ని అంతిమంగా భావిస్తుంది. అందుకే మీరు జీవితగ్రంథాన్ని ఎప్పుడూ రాస్తునేపోతుంటారు - ఎందుకంటే మీ ఆలోచనలే మీ అనుభవాలు అవుతాయి కనుక. అమెరికన్ తత్వవేత్త రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్, “రోజంతా తాను ఎలా ఆలోచిస్తుంటాడో ఆ విధంగానే మనుష్యుడు తయారవుతాడు,” అని అంటాడు.

సుప్తచేతనను ప్రభావితం చేసినది ప్రకటితమవుతుంది

అమెరికన్ మనస్తత్వశాస్త్రానికి పితామహుడైన విలియమ్ జేమ్స్, మీ సుప్త

చేతనాత్మక మనసుకు ఈ ప్రపంచాన్ని కదిలించే శక్తివుందని అన్నాడు. అందులో అనంతమైన జ్ఞానం, అంతులేని తెలివితేటలు ఉన్నాయి. దీన్ని రహస్యంగా దాగివున్న ఊటలు పోషిస్తున్నాయి. ఇది జీవన నియమంగా పిలువబడుతోంది. మీ సుప్త చేతనాత్మక 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 ఆనందంగా ప్రశాంతంగా సంతోషంగా ఉంటారు. చేతన, సుప్తచేతన కలసి పనిచేస్తున్నప్పుడు శాంతిపూర్వకంగా సామరస్యంగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి రోగం, అసమృతి ఉండదు.

ప్రాచీన ప్రపంచంలో హర్మీస్ ట్రిస్మెగిస్టస్ అనే ఒక గొప్ప, మహాశక్తివంతుడైన ఇంద్రజాలికుడు ఉండేవాడు. ఆయన మరణించిన కొన్ని శతాబ్దాల తర్వాత ఆయన సమాధిని తెరిచినప్పుడు, ప్రాచీనజ్ఞానం తెలిసిన ఎంతోమంది వివేకవంతులు ఉత్సుకతతో, ఆశ్చర్యంతో ఎదురుచూశారు, సమాధిలో యుగయుగాల నాటి అత్యంత రహస్యం దాగివుందని అందరూ అనుకునేవారు, అది అందులో దొరికింది. ఆ రహస్యం ఏమిటంటే -

లోపల ఉన్నట్లే, బయట కూడా ఉంటుంది

పైన ఉన్నట్లే, కింద కూడా ఉంటుంది.

మరో మాటల్లో చెప్పాలంటే, మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై వేటివైతే ముద్రిస్తారో, అవే బయటకు భావవ్యక్తీకరణ చెందుతాయి. ఇదే సత్యాన్ని మోజెస్, ఈసాయియా, జీసస్, బుద్ధుడు, జోరోస్టర్, లావోత్సే కాక యుగయుగాల్లోని మహాపురుషులు, దార్శనికులు ఘోషించారు. మీరు వ్యక్తిగతంగా దేన్ని నిజం అని భావిస్తే, అది పరిస్థితులు, అనుభవాలు, సంఘటనల రూపంలో వ్యక్తమవుతుంది. స్వర్గం (మీయొక్క మీ మనసు)లోలాగే భూమి (మీ శరీరం, పరిసరాలు) మీద కూడా ఉంటుంది. ఇదే జీవితం యొక్క గొప్ప సూత్రం.

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

ఉండాలి, అనుభూతీ అభివ్యక్తికరణ సమానంగా ఉండాలి. మీ నిస్పృహ, నిరాశలు అన్నిటికీ కారణం మీ కోరిక తీరకపోవడం. మీరు వ్యతిరేకార్థకంగా, వినాశకరం, దుర్నితగా ఆలోచిస్తే, ఆ ఆలోచనలు వినాశకరమైన భావోద్వేగాలను పుట్టిస్తాయి. ఆ భావాలు ప్రకటించబడాలి, వాటికి బయటపడే మార్గం ఉండాలి. ఈ భావోద్వేగాలకున్న స్వభావం వ్యతిరేకార్థకం కనక అవి తరచూ అల్పర్లు, గుండెపోటు, ఒత్తిడి, ఆందోళన రూపాల్లో బయటపడుతుంటుంది.

మీ గురించి మీరేం అనుకుంటున్నారు? ఏమని భావిస్తున్నారు? మీ అస్తిత్వంలోని ప్రతీభాగం ఆలోచనని వ్యక్తీకరిస్తుంది. మీ జీవశక్తి, శరీరం, ఆర్థిక పరిస్థితి, స్నేహితులు, సామాజిక ప్రతిష్ఠ - అన్నీ మీ గురించి మీకున్న ఆలోచనని ప్రతిబింబిస్తాయి. మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు మీద ముద్రించబడిన దాని అసలైన అర్థం యిదే, 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 సుప్రచేతనలోకి ప్రవేశిస్తాయి. మీరు వ్యతిరేక స్వభావంతో పుట్టలేదు. సుప్రచేతనావస్థలోవున్న మీ మనసుకు జీవాన్నిచ్చే ఆలోచనలను అందజేయండి, అందులో వుంటున్న వ్యతిరేక ఆలోచనల నమూనాలను తుడిచిపెట్టండి. మీరలా చేస్తూపోతున్నట్లయితే, మీ గతం అంతా తుడిచిపెట్టబడి, బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలు మిగలవు మరి.

సుప్రచేతన చర్చరంగిణి నివారణ

సుప్రచేతనాత్మక మనసుకున్న నయం చేసే శక్తిని, ఎవరినైనా నమ్మించదగ్గ ఉదాహరణ వ్యక్తిగత ఉపశమనంలో కనిపిస్తుంది. సుమారు నలభై ఏళ్ల క్రితం నేనొక చర్మరోగంతో బాధపడ్డాను. నేను మంచి డాక్టర్ల దగ్గరకి వెళ్లాను, వైద్యశాస్త్రం అందిస్తోన్న అధునాతన చికిత్సలను వాళ్లు ప్రయత్నించారు. అవేమీ నాకు సాయపడలేదు. నా రుగ్మత వడిగా ముదిరి అపాయకరమైన రూపం దాల్చింది.

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

మీ పుస్తకంలో నా అంగాలు అన్నీ వున్నాయి, వాటిలో ఒక్కటి కూడా లేనప్పుడు అవి నిరంతరం ఏర్పడుతూ వచ్చాయి.

‘పుస్తకం’ అనేది నా సుప్రచేతనాత్మక మనసుని, అది నాలోని అంగాలన్నిటినీ

అతిచిన్న అణువు నుంచి రూపొందించినది ఆయన నాకు వివరించాడు. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు నా శరీరాన్ని తయారు చేసినందువలన, అది దాని వుణఃసృష్టి చెయ్యగలదని, లోనున్న పరిపూర్ణ నమూనాని అనుసరించి నయం చెయ్యగలదని ఆయన నాతో అన్నాడు.

ఈ మతాచార్యుడు తన వాచీకేసి చూపిస్తూ, “దీనికొక నిర్మాత ఉన్నాడు. కాని ఈ వాచీ వస్తుగతంగా నిజరూపం దాల్చే ముందు, వాచ్‌మేకర్‌కు తన మనసులో దాని రూపం గురించి స్పష్టమైన ఆలోచన ఉండాలి. ఏ కారణం వలనైనా వాచీ పని చేయడం ఆగిపోతే, వాచీని తయారుచేసినతను తనకున్న పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి బాగు చేయగలడు,” అని నాతో అన్నాడు.

ఈ ఉదాహరణ మూలంగా ఆయన నాతో ఏం చెప్పదలచుకున్నాడో అర్థం అయింది. నా శరీరాన్ని సృష్టించిన సుప్తచేతన జ్ఞానం గడియారం నిర్మాతలాంటిది. సరిగ్గా ఎలా నయం చేయాలో, యధార్థస్థితి 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.

నేనొక సులువైన, ప్రత్యక్ష ప్రార్థనను తయారు చేశాను :

నా శరీరాన్ని, దానిలోని అన్ని అంగాలనీ అవధులులేని జ్ఞానం నా సుప్తచేతనాత్మక మనసులో సృష్టించింది. నన్నెలా నయం చెయ్యాలో దానికి తెలుసు. నా అంగాలనీ, కణాలనీ, కండరాలనీ, ఎముకలనీ - అన్నిటినీ దాని మేధస్సు రూపొందించింది. నాలోవున్న ఈ అంతులేని ఉపశమనం కలిగించే శక్తి నాలోని కణాలన్నిటినీ మార్చేసి నన్ను పరిపూర్ణుడిగా చేస్తుంది. ఇప్పుడు నాలో ఉపశమనం జరుగుతోందని నాకు తెలుసు. నేను ఆ ఉపశమన చర్యకు ధన్యవాదాలు అర్పిస్తున్నాను. నాలో దాగున్న సృజనాత్మక మేధస్సు సృష్టించినవి ఎంతో అద్భుతమైనవి.

ఈ మామూలు ప్రార్థనను రోజుకి రెండు మూడుసార్లు బయటటికి చదివాను. మూడు నెలల తర్వాత, నా చర్మం పూర్తిగా యధాస్థితికి వచ్చింది, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం తిరిగొచ్చింది. చర్మరోగం నివారణ అయింది. మా డాక్టరు ఆశ్చర్యపోయాడు. కాని ఏం జరిగిందో నాకు తెలుసు. నేను నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి సంపూర్ణత, అందం, పరిపూర్ణతనూ జీవాన్నిచ్చే రూపాన్ని యిచ్చాను. అవి నా సుప్తచేతనలో వున్న నా కష్టాలకు కారణమైన వ్యతిరేక రూపాలను, ఆలోచనలను బయటటికి తరిమి వేశాయి.

మొదట మీ మనసులో దాని సమానార్థకమైనది ఉండనంత కాలం, మీ శరీరం మీద అది కనిపించదు. సానుకూలమైనవి, అంగీకరసూచకమైన వాటితో మీ

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

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

క్రైస్తవభజనగీతం 139:14

శరీరం చేసే అన్ని కార్యాలను సుప్తచేతన ఎలా నియంత్రిస్తుంది

మీరు మేల్కొనివున్నా నిద్రపోతూ వున్నా, అలసట ఎరుగని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరం నిర్వర్తించే కర్తవ్యాలన్నిటినీ 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. మీ శరీరంలోని జీవకణాలు నిర్వర్తిస్తున్న ఈ కార్యం మూలాన బయటకు వదిలే కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను మార్చి ఆక్సిజన్ తీసుకోడానికి అవి పని చేస్తూపోతుండాలి. మీ సుప్తచేతన మీ జీర్ణశక్తి ప్రక్రియలను, గ్రంధిజనిత స్రావాలను, తదితర సంక్లిష్టమైన శరీరం యొక్క కార్యాలను నియంత్రిస్తుంది. మీరు మేల్కొన్నా, నిద్రలో వున్నా యిదంతా నిరంతరం కొనసాగుతునే వుంటుంది.

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

సూపర్ సోనిక్ జెట్ లైన్ లో సముద్రాన్ని దాటుతూ, కాక్ పిట్ లోకి వెళ్లారని అనుకోండి, మీకు విమానం నడపటం ఎలాగూ రాదు, దానిని నడపటం తెలుసుకోలేకపోయినా, పైలట్ దృష్టిని మరల్చి విమానానికి ప్రమాదం ఏర్పడటట్లు చేయటం మీకు కష్టం కాదు. అలాగే మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరాన్ని నడిపించలేదు, కాని సక్రమంగా పని చేయకుండా అడ్డుపడగలదు.

గుండె, ఊపిరితిత్తులు, ఉదరం, పేగులు సాధారణపనుల నిర్వహణలో ఆందోళన, ఆతురత, భయం, నిస్పృహ ఆటంకం కల్పించగలవు. ఈనాడు డాక్టర్లు 'ఓత్తిడికి సంబంధించిన రోగాలు' ఎంత ప్రమాదకరమైనవో గుర్తించటం ప్రారంభించారు.

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

మీరు శారీరకంగా మానసికంగా ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, మీరు చెయ్యాలైన ఓ మంచిపని - పనుల ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడం, విరామం తీసుకోవడం - ఆలోచనల చక్రభ్రమణాన్ని ఆపివుంచటం. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో మాట్లాడండి. దానిని శాంతి, సామరస్యం, దివ్యక్రమాన్ని స్థాపించమని కోరండి. అప్పుడు మీ శరీరం నిర్వర్తించే అన్ని కార్యాలూ మళ్ళీ యథాస్థితిని చేరుకుంటున్నట్లు మీరు తెలుసుకుంటారు. మీరు సుప్తచేతనతో అధికారస్వరంతోనూ, విశ్వాసంతోనూ మాట్లాడటం తప్పనిసరిగా చెయ్యండి. మీ ఆదేశాన్ని పాలిస్తూ అది ప్రతిక్రియ చూపుతుంది.

సుప్తచేతనను ఖోకోసం పనిచేయించటం ఎలా

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎల్లవేళలా పనిచేస్తుందన్నది మీరు మొట్టమొదట గ్రహించవలసిన విషయం. మీరు దానికి పని చెప్పినా, చెప్పకపోయినా అది పగలూ రాత్రీ పనిచేస్తూనే వుంటుంది. మీ సుప్తచేతనే మీ శరీరం యొక్క నిర్మాత, కాని అంతర్గతంగా మౌనంగా వున్న దాని ప్రక్రియలను మీరు చైతన్యరూపంలో గమనించలేరు, వినలేరు. ఎప్పుడూ మీ చేతనాత్మక మనసుతోనే మీకు పని పడుతుంది, కాని సుప్తచేతనాత్మక మనసుతో కాదు. మీరు మీ చేతనాత్మక మనసును ఎప్పుడూ సర్వోత్తమమైనది కోరుకునే పనిలోనే వుంచండి, మీరు తరుచూ అలవాటు ప్రకారం చేసే ఆలోచనలు ఎప్పుడూ మనోహరమైన, సత్యపూర్వకమైన, న్యాయపరమైన, సామరస్యంగా వున్న విషయాలపట్లే ఉండేటట్లు చూడండి. మీ చేతనాత్మక మనసుపై దృష్టి పెట్టండి, మీ సుప్తచేతన మీరు అలవాటు పడ్డ ఆలోచనల ఆధారంగా మీ హృదయంలోనూ అంతరాత్మలోనూ వ్యక్తీకరిస్తుందని, 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 మహాజ్ఞానిగా, ప్రియమైన మిత్రునిగా ఊహించండి. అది నిరంతరం మీలో ప్రవహిస్తూ మిమ్మల్ని జీవంతో నింపుతూ, స్ఫూర్తి కలిగిస్తూ, సౌభాగ్యవంతుడిగా చేస్తోందన్న విషయాన్ని నిశ్చయంగా నమ్మండి. అది సరిగ్గా అదేవిధంగా ప్రత్యుత్తరమిస్తుంది. మీరు దేన్ని నమ్మారో అవే మీకు దొరుకుతాయి.

సుప్రచేతనకున్న ఉపశమన నియమం కంటిచూపు తెప్పిస్తుంది.

ఫ్రాన్స్ నైరుతి ప్రాంతంలో వున్న లూరైన్ లో ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఉపశమన పుణ్యస్థలం వుంది. లూరైన్ వైద్య విభాగానికి చెందిన పురాతన గ్రంథాలయాలిండే హాలోలో అద్భుతమైన ఉపశమనం పొందిన, అధికార పూరితమైన అనేక కేసులున్నాయి. మేడమ్ బైట్ కేసు వాటిలో ఒక ఉదాహరణ. ఆమె గుడ్డిది, ఆమె కంటినరాలు దెబ్బతిన్నాయి, పనికిరాకుండా పోయాయి. ఆమె లూరైన్ కి వచ్చాక కంటిచూపు తిరిగొచ్చింది. ఎంతోమంది డాక్టర్లు ఆమెని పరీక్షించాక, ఆమె కంటినరాలు పూర్తిగా పాడైనట్లు నిర్ధారించారు, అయినా ఆమెకి చూపొచ్చింది, చూడగలిగింది. ఒక నెల తర్వాత ఆమెను మళ్ళీ పరీక్షించాక ఆమె దృశ్యమాన నిర్మాణం బాగై యథాస్థితికి చేరినట్లు గ్రహించారు.

ఆ పుణ్యక్షేత్రంలోని నీటి వలన మేడమ్ బైట్ నయం అయిందని నేను నమ్మటం లేదు. ఆమెని నయం చేసినది ఆమె సుప్రచేతనాత్మక మనసే, ఆమె నమ్మకానికి అనుగుణంగా అది ప్రత్యుత్తరమిచ్చింది. ఆమె సుప్రచేతనలో వున్న ఉపశమన నియమం ఆమె ఆలోచనరీతికి అనుగుణంగా స్పందించింది. నమ్మకం అనేది సుప్రచేతనాత్మక మనసులో ఒక ఆలోచన, అది దేన్నైతే నమ్ముతుందో దాన్ని నిజంగా అంగీకరిస్తుంది. అలా నమ్మిన ఆలోచన తనంతటతానే కార్యరూపం దాలుస్తుంది.

నిస్సందేహంగా మేడమ్ బైట్ పుణ్యస్థలికి గొప్ప ఆశతోనూ, నమ్మకంతోనూ వెళ్లింది. ఆమెకు తన హృదయాంతరాలలో తన జబ్బు నయం అవుతుందని తెలుసు. ఆమె సుప్రచేతనాత్మక మనస్సు దానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించి, ఎల్లవేళలా ఉన్న నయం చేసే శక్తులకు విడుదల కలిగించింది. కంటిని సృష్టించిన సుప్రచేతనాత్మక మనసు తప్పకుండా దెబ్బతిన్న నరానికి జీవంపోసి వెనక్కి తీసుకునిరాగలదు. దేన్నైతే సృజనాత్మక సూత్రం సృష్టిస్తుందో, దానిని అది పునఃసృష్టి చెయ్యగలదు. మీ విశ్వాసానికి అనుగుణంగానే అన్నీ మీకు జరుగుతాయి.

మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుకు 'సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' అన్న ఆలోచనని అందించటం ఎలా

ఒకసారి నేను దక్షిణ ఆఫ్రికాలోని జోహాన్స్ బర్గ్ లో ఒక క్రైస్తవమతాచార్యుడిని కలిశాను. తనలో పూర్తిగా వ్యాపించిన గుండె క్యాన్సర్ ని తాను ఎలా నయం చేసుకున్నాడో ఆయన నాకు చెప్పాడు. ఆయన ఉపయోగించిన పద్ధతి - తనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం వుందన్న ఆలోచనను తన సుప్రచేతనాత్మక మనసుకు అందించడమే. నా కోరిక మీద ఆయన ఆ ప్రక్రియతాలూకా పూర్తి వివరణ ఇచ్చాడు. దానిని నేను మీకు ఇప్పుడు ఇస్తున్నాను :

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

“నా పాదాలు సేదతీరుతున్నాయి, నా చీలమండలు సేదతీరుతున్నాయి, కాళ్లు సేద తీరుతున్నాయి, నా ఉదరసంబంధిత కండరాలు సేదతీరుతున్నాయి, నా గుండె, ఊపిరితిత్తులు సేదతీరుతున్నాయి, నా తల సేద తీరుతోంది, నా శరీరం అంతా పూర్తిగా సేదతీరుతోంది.”

బదు నిమిషాల తర్వాత నన్ను మగత ఆవహిస్తుంది, నిద్రలోకి జారుకుంటాను. అప్పుడు ఈ నిజాన్ని రూఢిపరుస్తాను :

“భగవంతుని పరిపూర్ణత నా ద్వారా వ్యక్తీకరించబడుతోంది. 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 ప్రతిష్ఠించుకున్న భగవంతుని రూపానికి ప్రతిరూపంగా పునఃసృష్టి చేస్తోంది.”

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

ఆరోగ్యం యొక్క ఆలోచనను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు వ్యక్తపరచటానికున్న మరొక అద్భుతమైన మార్గం - క్రమశిక్షణతో కూడిన లేదా వైజ్ఞానిక భావన ద్వారా. పక్షపాతంపాలైన ఒకాయనను - తను తన ఆఫీసులో నడుస్తున్నట్లు, మేజాబల్లను తాకినట్లు, టెలిఫోన్ తో మాట్లాడినట్లు, ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా తను ఆఫీసులో చేసే పనులన్నిటినీ - ఊహాచిత్రాలుగా చిత్రించమని నేను చెప్పాను. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఈ రకమైన మానసిక ఊహాచిత్రాలను తన సుప్తచేతనాత్మక మనసున స్వీకరిస్తుందని నేను ఆయనకు వివరించాను.

ఆయన ఆ పాత్రలో ఇమిడిపోయాడు. తాను నిజంగా ఆఫీసులోనే వున్నట్లు ఊహించుకున్నాడు, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు ఒక స్థిరమైన, నిర్దిష్టమైన దానిని, అది పనిచేయడం కోసం తాను యిస్తున్నానని ఆయనకి తెలుసు. అతని సుప్తచేతన ఒక ఫిల్మ్ లాంటిది, దానిమీద ఈ కల్పనా చిత్రం ముద్రించబడింది.

ఆయన యిలా కల్పనా జగత్తుని సృష్టించే క్రమశిక్షణను ఎన్నో వారాలు పాటించాడు. అప్పుడు ఒక రోజు యింట్లో ఎవరూ లేనప్పుడు టెలిఫోన్ మోగింది. టెలిఫోన్ ఆయన మంచానికి పన్నెండు అడుగుల దూరంలో ఉంది. అయినా ఆయన

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

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

ప్రార్థనలో విశ్వాసం వుంచితే, మీరు కావాలనుకున్నవన్నీ మీకు లభిస్తాయి.

మేధూ 21:22

గుర్తుంచుకోదగ్గ ఆలోచనలు

1. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ శరీరం నిర్వర్తించే ముఖ్యమైన పనులన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంది. అన్ని సమస్యలకు సమాధానాలు దానికి తెలుసు.
2. నిద్రపోయేముందు, 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 వ్యక్తీకరించబడతాయి. 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, అలస్యాలు, కష్టాల గురించి ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు వాటికి అనుగుణంగా స్పందిస్తుంది. మీ మంచినీ 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, యితర అంగాల సామాన్యకార్యాలలో - ఆందోళన, ఆతురత, భయం ద్వారా - జోక్యం చేసుకోగలరు. సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి గురించిన మంచి ఆలోచనలతో మీ సుప్తచేతనను నింపండి, అప్పుడు మీ శరీరం నిర్వర్తించే అన్నీ కార్యాలు సామాన్యంగా మారుతాయి.
8. మీ చేతనాత్మక మనసులో ఎప్పుడూ సర్వశ్రేష్ఠమైన 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 స్వీకరిస్తుంది, కార్యచరణకు ఉపక్రమిస్తుంది.

4

ప్రాచీన కాలంలో మానసిక ఉపశమనం

యు గయుగాలలో ప్రతీ ఖండం, వాతావరణం, సంస్కృతిలోని జనం ఒక వ్యక్తి శరీరానికి సాధారణంగా ఉండే శక్తిసామర్థ్యాలను, మంచి ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి సమకూర్చి, రుగ్మతలను నయంచేసే శక్తి ఎక్కడో అక్కడ ఉందన్న - విషయాన్ని సహజంగానే తెలుసుకున్నారు. కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో ఈ అద్భుతశక్తిని ఆమంత్రించ వచ్చని వారు నమ్మారు, దానిని సరైనరీతిలో వేడుకొన్నప్పుడు మానవీయ ఆవేదనకు ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఈ విశ్వాసాన్ని అన్ని దేశాల చరిత్ర బలపరుస్తోంది.

ప్రపంచం యొక్క తొలినాటి చరిత్రలో మనుష్యులను మంచికి కాని చెడుకి కాని రహస్యంగా ప్రభావితం చెయ్యగల శక్తి - రోగాలను నయం చెయ్యగల శక్తి కూడా యిందులో ఉంది - పూజారులు, పూజారిణులు, పవిత్ర గురువుల అధీనంలో ఉందని 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 ఆచారకర్మలూండేవి - చేయి మీద చేయి వేయడం, మంత్రాలు చదవటం, తాయెత్తులు, రక్షరేకులు, కంకణాలు స్మారకచిహ్నాలు, చిత్రపటాలను కూడా ఉపయోగించేవారు.

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

హికేట్ భక్తులని నెలవంక వెలుతురులో బయట చక్కని గాలి వీస్తుండగా జిగురు, సాంబ్రాణి, తదితర సుగంధద్రవ్యాలను బల్లలతో కలిపి దంచి పొడిగా చేయమని చెప్పేవారు ఇటువంటి వింతైన, రహస్యమైన విధులు నిర్వర్తించాక వారు దేవతలను ప్రార్థించేవారు, తాము అప్పుడే నూరి తయారుచేసిన ఔషధద్రావణాన్ని తీసుకున్నాక నిద్రపోయేవారు, వారికి నమ్మకంతగినంత బలంగా ఉన్నప్పుడు, తమ కలలో వారు దేవతను దర్శించేవారు. మనం వినడానికి ఈ కర్మకాండ ఎంతో వింతగా, కొంత అసంబద్ధంగా అనిపించినప్పటికీ రోగాలు తరచుగా నయమవుతుండేవి.

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, రక్షరేకులు ఆనాటి జనాన్ని ఆకర్షించేవి, వారి ఊహలను ప్రభావితం చేసేవి, జబ్బుని నయం చెయ్యడానికి పూనుకున్న వ్యక్తి నొక్కి చెప్పే సలహాలను సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసు చేత అంగీకరించేటట్లు చేసేవి. కాని నిజానికి నయం చేసే క్రియ రోగి యొక్క సుప్తచేతనాత్మక మనసు నిర్వహించేది.

సాధికార వైద్యుల వైపున పనికి రాకుండా పోయి, రోగులు తమ ఆశలు వదులుకున్న అనేక సందర్భాలలో అన్ని యుగాలలోనూ అనధికారంగా నయం చేసేవారే అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించారు. ఇది మన ఆలోచనలకు పని కల్పిస్తుంది. ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలలోనూ వీరంతా రోగాలను ఎలా నయం చేయకలుగుతున్నారు? దీనికి జవాబు దొరుకుతుంది. జబ్బుపడ్డ వ్యక్తి యొక్క మూఢనమ్మకం అతనులేక ఆమె సుప్తచైతన్యంలో అంతర్గతంగా ఉన్న నయం చేసే శక్తిని విడుదల చేస్తుంది. నయం చేసేవారు వాడే పద్ధతులూ, చికిత్స విచిత్రంగా ఉన్న కొద్దీ వ్యాధిగ్రస్తులు అంత విడ్డూరంగా అసంగతంగా ఉన్న చికిత్స అసాధారణంగా శక్తివంతమైనదని నమ్మే అవకాశం ఉంది. రేకెత్తించబడ్డ భావోద్వేగాల స్థితిలో వారు - తమ చైతన్య, సుప్తచేతనాత్మక రెండిటిలో - ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన సలహాలను నమ్మటం సులభతరమవుతుంది. తరువాతి అధ్యాయంలో ఈ అంశం విస్తృతంగా చర్చించబడుతుంది.

సుప్తచైతన్య శక్తులను నాడటంలో బైబిల్లోని వివరాలు

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

మార్క్ 11:24

పై వాక్యాలను మరో సారి చదవండి. నమ్మటం, లభించటం, లభిస్తాయి అన్న పదాలని ప్రత్యేకంగా గుర్తుపెట్టుకోండి. ప్రేరణ పొందిన రచయిత రాసిన వాక్యాల వాటి ప్రాధాన్యతను తెలియజేస్తున్నాయి. మనం ఒక దాన్ని నమ్మి అది నిజం అని అంగీకరిస్తే, మన కోరిక తీరినట్టే, ఫలించినట్టే - ఆ కోరిక అప్పటికే ఫలించింది, దాని ఫలితం 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 కొద్ది నిగూఢపదాలు ఆలోచనకున్న సృజనాత్మక శక్తిని ఎలా ఉపయోగించాలో చెబుతూ ప్రభావితం చెయ్యడం ద్వారా వస్తువుని పొందగలరని అంటుంది సుప్తచైతన్యం. మీ చేయి లేదా హృదయం ఎంత నిజమైనదో అలాగే మీ ఆలోచన, ఊహ, పథకం వాటి స్థాయిలో అంతే నిజం. బైబిల్లోని 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 పళ్లనిస్తుంది.

జీసస్ నమ్మకం ప్రధానంగా ఉండాలని నొక్కివక్కాణించేవాడు. బైబిల్లో, మీ నమ్మకం ప్రకారం, మీకు అది లభిస్తుంటుంది, అన్నది పదేపదే చదువుతారు. మీరు భూమిలో ఒకరకమైన విత్తులు నాటినప్పుడు, ఆ రకమైన మొలకలు మొలకెత్తుతాయని మీరు నమ్ముతారు. ఇది విత్తనాలకున్న గుణం. పెంపకం, వ్యవసాయం యొక్క నియమాల ప్రకారం ఏయే విత్తనాలు ఎలాంటి ఫలాలు అందజేస్తాయో మీకు తెలుస్తుంది.

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

మీ ఇంద్రియాలు కాదన్నదే - నమ్మకం! తార్కికంగా, హేతుబద్ధంగా, విశ్లేషాత్మకంగా ఆలోచించి చెప్పే చేతనావస్థలోని మీ మనస్సుని తోసిపుచ్చి, సుప్రచేతనావస్థలోని మీ మనసుకున్న అంతర్గత శక్తిపై పూర్తిగా ఆధారపడే ధోరణి!

బైబిల్లో ప్రస్తావించిన నయం చెయ్యడానికి వాడే పద్ధతికి ఒక అత్యుత్తమ ఉదాహరణ యిదిగో :

ఆయన ఇంట్లోకి వచ్చినప్పుడు, గుడ్డివాళ్లు ఆయన దగ్గరకొచ్చారు. జీసస్ వారితో అన్నాడు, నేనీ పని చెయ్యగలనని మీరు నమ్ముతున్నారా? వారు ఆయనకు చెప్పారు, ఔను, దేవా! అప్పుడు ఆయన వారి కళ్లని స్పృశిస్తూ అన్నాడు, మీ నమ్మకం ప్రకారం మీకు జరుగుతుంది. అప్పుడు వారి కళ్లు విచ్చుకున్నాయి. మరో మనిషికి విషయం తెలియనివ్వవద్దని జీసస్ వారిని ఆజ్ఞాపించాడు.

మాథ్యూ 9:28-30

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

మరో మనిషికి విషయం తెలియనివ్వద్దు అని అనటం ద్వారా జీసస్ ఉపశమనం పొందిన రోగులతో వారి జబ్బు ఎలా నయం అయిందో యితరులతో చర్చించవద్దని కోరుతున్నాడు. ఒక వేళ వారలా చేస్తే అపనమ్మకంతో ఉన్న వారి అవహేళనాత్మక విమర్శలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. భయం, అపనమ్మకం, ఆతురత నిండిన వారి ఆలోచనలను వారి సుప్రచేతనలో దాచిపెట్టి జీసస్ చేతుల మీదుగా వారు పొందిన సత్ఫలితాలను దాని వలన కోల్పోవలసిరావచ్చు.

... తనకున్న అధికారం, శక్తితో ఆయన అపవిత్ర ఆత్మలను శాసిస్తాడు, అందుకే అవి బయటకొచ్చాయి.

లూకా 4:36

వ్యాధిగ్రస్తులు తమ జబ్బులను నయం చేసుకోవటం కోసం జీసస్ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, వారు వారిలో ఉన్న నమ్మకం మూలనే నయం కాబడ్డారు, తమ సుప్రచేతనకున్న నయం చెయ్యగల శక్తిని వారు అర్థం చేసుకున్నారు. జీసస్ యిచ్చిన ప్రతీ ఆదేశాన్ని వారు లోలోన నిజం అని నమ్మారు. ఆయన, ఆయన సాయం ఆర్థిస్తూ

వచ్చిన జనం - వారంతా ఒక విశ్వజనీన ఆత్మాశ్రయ మనసులో ఉన్నారు. జీసస్‌లో అంతర్గతంగా ఉన్న జ్ఞానం, ఉపశమన శక్తిలో ఉన్న అతని నమ్మకం రోగుల సుప్తచేతనలోని ప్రతికూల వినాశన స్వరూపాలను మార్చేసాయి. వారిలో అంతర్గతంగా చోటు చేసుకున్న మానసిక మార్పు వలన వారికి ఉపశమనం దానంతట అదే లభించింది. రోగుల సుప్తచేతనను ఉద్దేశించి జీసస్ 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 మాట్లాడింది.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న పుణ్యక్షేత్రాలలోని అద్భుతాలు

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

జపానులోని పలు ప్రఖ్యాత పుణ్యక్షేత్రాలకు నేను వెళ్లాను. డయాబుట్సులోని పుణ్యక్షేత్రం ప్రపంచప్రఖ్యాతి చెందింది, ఇక్కడి ప్రధాన ఆకర్షణ - నలభై రెండు అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న బ్రహ్మాండమైన కాంస్యవిగ్రహం! అందులో బుద్ధుడు చేతులు కట్టుకుని కూర్చున్నాడు, ఆయన తల ఒక వేపుకివాలి దీర్ఘాలోచనలో అపరిమితానందంలో ఉన్న భంగిమలో ఉంది.

అక్కడ నాకో యువతి కనిపించింది, ఆమె విగ్రహం పాదాలముందు కానుకలను సమర్పిస్తోంది, డబ్బు, పళ్ళు, బియ్యం, నారింజలు అక్కడ పెట్టింది. కొవ్వొత్తులు వెలిగించింది, సాంఘ్రాణిధూపం వేసింది, ప్రార్థన మంత్రాలు చదవసాగింది. ఆమె తలవంచి రెండు నారింజపళ్లను సమర్పిస్తూ ప్రార్థన చేస్తూ ఉండటం విన్నాను. తన గొంతు తిరిగి తనకిచ్చినందుకు ఆమె బుద్ధునికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతోంది. ఆమె గొంతుపోయింది, కాని పుణ్యక్షేత్రంలోకి అడుగుపెట్టాక అది మళ్లీ తిరిగొచ్చింది. 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 ఫలితంగా ఆమె మనసు నమ్మకం అనే కేంద్రం చేరుకుంది. ఆమెలోని సుప్తచేతన ఆమె నమ్మకానికి ప్రతిస్పందించింది.

కల్పనకు గుడ్డినమ్మకానికి ఉన్న శక్తిని తక్కువ అంచనా వెయ్యలేం. దీనికో

విచిత్రమైన ఉదాహరణ పశ్చిమ ఆస్ట్రేలియాలోని పెర్త్లో ఉన్న మా బంధువుది, ఆయన టీ.బీ.తో బాధపడేవాడు, ఆయన రెండు శ్వాసకోశాలు బాగా దెబ్బతిన్నాయి. ఆయన కొడుకు తన తండ్రి తనను తానే బాగుచేసుకునేలా సాయపడాలని నిర్ణయించాడు. తన తండ్రి ఇంటికి వెళ్లి, ఊర్లు తిరుగుతుండే వింతశక్తులకల ఒక సన్యాసిని యిటీవల తను కలుసుకున్నానని తండ్రితో అన్నాడు.

ఈ సన్యాసి యూరప్ లో ఉపశమనం కలిగించటంలో ఎంతో పేరుగాంచిన ఒక పుణ్యక్షేత్రంలో చాలాకాలం ఉన్నాక తిరిగివచ్చాడు. అక్కడ ఆయన అసలు శిలువ తాలూకా చిన్నముక్కను సంపాదించాడు, మధ్యయుగానికి చెందిన ఒక ఉంగరం మధ్యలో దాన్ని తాపడం చేశారు. ఎన్నో శతాబ్దాలుగా లెక్కలేనంతమంది బాధితులు ఆ ఉంగరం లేక శిలువయొక్క ముక్కను తాకాక బాధావిముక్తులయారు, ఉపశమనం పొందారు.

ఆ కొడుకు అది విన్నాక సన్యాసితో తన తండ్రి వ్యాధి గురించి చెప్పి ఆ ఉంగరాన్ని కొన్నాళ్లకి తనకి ఎరువివ్వమని ప్రాధేయపడ్డాడు. సన్యాసి అందుకు అంగీకరించాడు. ఐదువందల డాలర్లకు సమానమైన కానుకని ఆ కొడుకు సన్యాసికి సంతోషంగా సమర్పించాడు.

ఆ కొడుకు తన తండ్రికి ఉంగరాన్ని చూపించాడు, ముసలాయన దాన్ని కొడుకు చేతుల్లోంచి యించుమించు లాక్కొనేటంత పనిచేశాడు. ఆయన ఆ ఉంగరాన్ని తన గుండెకు అదుముకున్నాడు, మౌనంగా ప్రార్థించాడు, తరువాత నిద్రపోయాడు. పొద్దున్నకల్లా ఆయన జబ్బు నయమైంది. ఆసుపత్రిలో చేయించుకున్న పరీక్షలన్నీ ఆయనకి ఎటువంటి జబ్బులేదని తేల్చాయి.

ఈ రకమైన చికిత్సలు ఎప్పుడూ జరుగుతునే ఉంటాయి. ఇందులో ప్రధానంగా చెప్పుకోవలసిందేమిటంటే, ఆ కొడుకు చెప్పిన వింతకథ పూర్తిగా కల్పించినదే. నిజానికి ఆయన రోడ్డుమీద నడుస్తున్నప్పుడు కనిపించిన చిన్న కర్రపేడుని తీసుకుని నగలకొట్టువాడి దగ్గరకి వెళ్లాడు. కర్రముక్కను మధ్యలోవుంచి పాతకాలనాటి డిజైనులో ఒక ఉంగరం తయారుచేసి యిమ్మన్నాడు. తరవాత ఆయన దానిని తన తండ్రికి యిచ్చాడు.

మీకు తెలిసే ఉంటుంది - తండ్రిని నయం చేసింది రోడ్డుమీద దొరికిన కర్రముక్క కాదని! ఔను, కర్రపేడు కాదు, ఆయన్ని నయంచేసింది ఆయన భావనాశక్తి, అంతేకాక తనకు తప్పక నయమవుతుందన్న సంపూర్ణ విశ్వాసం కల్పన, నమ్మకంతో ముడిపడింది లేదా ఆత్మాశ్రయ భావనతో చేరింది. ఆ రెండింటి సంగమం ఆయన సుప్రచేతన ద్వారా ఆయన్ని నయం చేశాయి, ఆరోగ్యవంతుణ్ణి 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 ఎనభైఐదవఏట ఆయన పోయాడు.

ఒక సర్వసామాన్యమైన ఉపశమన సిద్ధాంతం

ఉపశమనం చేకూర్చే ప్రక్రియలన్నీ అద్భుతంగా నయం చేస్తాయన్న సంగతి అందరికీ తెలిసినదే. అందరికీ సర్వసామాన్యంగా ఉండే మూలాధారమైన అంగం, ప్రక్రియ అయిఉండవచ్చని మన మనసుకి వెంటనే తడుతుంది. నిజానికి అలాటిదే ఉంది. ఉపశమనం చేకూర్చే ఆ అంగం సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మన మనస్సే, నమ్మకమే చికిత్సాప్రక్రియ.

ఈ ప్రాథమిక సత్యాల గురించి గాఢంగా ఆలోచించండి :

- మన మానసిక కార్యాలను విభజిస్తాం, ఒకదాన్ని చేతనావస్థలో మనస్సు నిర్వహిస్తే, మరోదాన్ని సుప్తచేతనకు అప్పగిస్తాం.
- సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మనసు సలహాలకున్న శక్తిని ఎప్పుడూ స్వీకరిస్తుంది.
- సుప్తచేతనావస్థలోని మీ మనసు మీ శరీరం చేసే ప్రతీ పనినీ, స్థితులనీ, అనుభూతులను పూర్తిగా తన అధీనంలో ఉంచుకుంటుంది.

మనోవశీకరణ దశలో ఉన్న వ్యక్తులలో వారి మనస్సులకు సూచనలిచ్చి/ఆజ్ఞల మేరకు ఎటువంటి రోగలక్షణాలు అయినా సృష్టించవచ్చన్న విషయం మీకు తప్పక తెలిసే ఉంటుంది. ఉదాహరణకి, మనోవశీకరణదశలో ఉన్న వ్యక్తికి సూచనలమేరకు జ్వరం వచ్చి టెంపరేచర్ బాగా పెరగవచ్చు. ఆయన మొహం ఎర్రగా కందిపోవచ్చు. లేక చలితో గజగజా వణకవచ్చు మీరు ఆ వ్యక్తికి సూచనలివ్వచ్చు - అతని కాళ్లు చచ్చుపడిపోయాయని, అతను నడవలేడని - అలాగే జరుగుతుంది. మీరే చన్నీళ్ల కప్పును మనోవశీకరణస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి ముక్కుకింద ఉంచి “దీన్నిండా మిరియాలున్నాయి, వాసన చూడు!” అని ఆయనతో అనవచ్చు, ఆయనకేమో అదే పనిగా తుమ్ములోస్తాయి. ఆయనకి తుమ్ములు ఎందుకొచ్చాయని అనుకుంటున్నారు? ఆ నీళ్ల వల్లనా లేక మీరిచ్చిన సూచన వల్లనా?

తనకు ఒక రకమైన గడ్డి అంటే ఎలర్జీ అని ఎవరైనా మీతో అంటే - ఆయన మనోవశీకరణ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు - మీరు ఆయన ముక్కుకింద ఒక కాగితం పూవునో లేక ఒక ఖాళీగ్లాసునో ఉంచండి, ఆయనతో అది గడ్డి అని చెప్పండి. ఎలర్జీలో కనిపించే సామాన్యలక్షణాలు ఆయనలో ప్రకటితమవుతాయి. దీనివలన శారీరకలక్షణాలు మన

మనస్సులోని సుప్తచేతనావస్థలోనే ఉన్నట్లు మనకు తెలుస్తోంది. ఆ లక్షణాలు నయం కావటం కూడా సుప్తచేతనావస్థలోని మనస్సులోనే జరుగుతుంది.

ఎముకల జబ్బుకి చికిత్స, పాదాలకు వైద్యం, చిక్వాంగ్, సూదిపొడుపు (acupuncture) వైద్యం, ప్రకృతివైద్యంలాటి విభిన్న చికిత్సా పద్ధతులు అద్భుతంగా ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. అలాగే ప్రపంచవ్యాప్తంగా రకరకాల మతవిశ్వాసాలకు సంబంధించిన కర్మకాండ, ఆచారాలు, ఉత్సవాలు కూడా చికిత్సలకు తోడ్పడుతుంటాయి. ఈ చికిత్సలన్నీ సుప్తచేతనావస్థలోని మనసు ద్వారా జరుగుతున్నాయన్న విషయం స్పష్టమవుతోంది - 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. కాని “ప్రకృతి” అనేది మరేదో కాదు, ప్రకృతి నియమానికి అది మరోపేరు; అదే సుప్తచేతనా నియమం. ఆత్మరక్షణ అనే సహజంగా కలిగే భావన ప్రకృతి యొక్క ప్రప్రథమ నియమం, సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుచేసే మొట్టమొదటి కార్యం ఆత్మరక్షణే! అనిటికన్నా బలమైన మీ స్వాభావిక ప్రవృత్తి స్వయంసూచనలన్నిటిలోకి అధిక శక్తి కలది.

వైబిడ్డమైన సిద్ధాంతాలు

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

ఉపశమనం కలిగించే పద్ధతులు ఎన్నో ఉన్నాయన్న సంగతి మీకు తెలుసు. ఫ్రాంజ్ ఏంటన్ మెస్సర్ (1734-1815), ఒక ఆస్ట్రియా వైద్యుడు, పారిస్లో ప్రాక్టీసు చేసేవాడు, రోగుల శరీరాలకు అయస్కాంతముక్కలు తాకించటం ద్వారా, ఆరోగ్యాన్ని అద్భుతంగా నయంచేయవచ్చని ఆయన తెలుసుకున్నాడు. గాజు, అనేక రకాల ధాతువుల ముక్కలను కూడా వాడి చికిత్స చేసేవాడు. తరవాత యిలాటి వస్తువులని వాడటాన్ని విడిచిపెట్టి, కేవలం తన చేతులతో రోగి శరీరాన్ని నిమిరేవాడు. తన చికిత్సలకి అసలుమూలం ప్రాణుల్లోని అయస్కాంతశక్తి అని నిర్ధారించాడు. ఏదో అద్భుతమైన అయస్కాంతశక్తి ఉపశమనకుడి చేతుల్లోంచి ప్రవహించి రోగి శరీరంలోకి చేరుతుందని సిద్ధాంతీకరించాడు.

రోగాలను నయంచేసే ఈ పద్ధతికి మెస్మర్ తన పేరును యిచ్చాడు, అది మెస్మరిజంగా పిలవబడుతోంది. ఈనాడు దాన్నే మనం హిప్పటిజం - ఇండ్రజాలంగా గుర్తిస్తున్నాం. మెస్మర్ విజయానికి అసూయ చెందిన యితర వైద్యులు ఆయన చేసే చికిత్సలన్నీ సూచనలే కాని మరేదీ కాదని అంటారు. వారిని గుచ్చి గుచ్చి 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 మతబృందాలు - సుప్తచేతనకున్న ఒక సాంస్కృతికశక్తిని వాడుతుంటారు. వీరిలోని ప్రతి ఒక్కరూ తమ సిద్ధాంతాల మూలాల చికిత్స జరిగినట్లు వాదించవచ్చు, కాని వాస్తవం దానికి ఎంతో భిన్నంగా ఉంది. అన్నిరకాల చికిత్సల యొక్క ప్రక్రియ నమ్మకం అనే పేరుతో పిలవబడే ఒక నిశ్చితమైన, సానుకూలమైన, మానసిక ధోరణి, అంతర్గతంగా ఉన్న వైఖరి, ఒక రకమైన ఆలోచనాసరళి! మనం కోరుకునేదానిమీద నమ్మకం ఉంటే, ఆ కారణంగా ఉపశమనం మనకు లభిస్తుంది, మన నమ్మకమే సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుకి శక్తివంతమైన సూచన యిచ్చి, ఉపశమనశక్తి విడుదలకు తోడ్పడుతుంది.

ఒక వ్యక్తి ఏ రీతిలో ఉపశమనం పొందుతాడో, మరోవ్యక్తి కూడా అదే రీతిలో నయం చెయ్యబడతాడు. ఆ ఇద్దరికీ 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.

పారాసెల్సస్ అభిప్రాయాలు

ఫిలిప్పస్ పారాసెల్సస్ (1493-1541) ఒక సుప్రసిద్ధ రసవాది (అల్కెమిస్ట్), వైద్యుడు, గొప్ప ఉపశమనకుడిగా ఆ కాలంలో పేరొందాడు. ఆయన ఒక మాట అన్నాడు, యిప్పుడు అదొక వైజ్ఞానిక ప్రమాణంగా గుర్తింపు పొందింది.

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

మటుకు అద్భుతాలని సృష్టిస్తుంది, నిజమైన నమ్మకం అయినా అబద్ధమైన నమ్మకం అయినా, అదెప్పుడూ అవే అద్భుతాలను సృష్టిస్తుంటుంది.

పారాసెల్స్ నస్ వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలను పదహారవ శతాబ్దంలోని ఒక ఇటాలియన్ తత్వవేత్త పియెట్రో పాంపోనాజీ తిరిగి చెప్పాడు. ఆయన యిలా రాసాడు :

అత్యవిశ్వాసం, భావనాశక్తి సృష్టించగలిగే అద్భుత ఫలితాలను మనం సులువుగా ఊహించగలం - ముఖ్యంగా రోగులకు వారిని ప్రభావితం చెయ్యగల వ్యక్తుల మధ్య ఆ లక్షణాలు రెండిటినీ పరస్పరం యిచ్చిపుచ్చుకుంటున్నప్పుడు - ఒక మహాపురుషుని స్మృతిచిహ్నాల ప్రభావంతో జరిగే చికిత్సలు రోగుల కల్పన, అత్యవిశ్వాసాల ఫలితమే. నకిలీ వైద్యులు, తత్వవేత్తలకు, ఒక సామాన్య మానవుని అస్తికలను ఒక మహాపురుషుని అస్తికలనుంచే చోటులో ఉంచినా వ్యాధిగ్రస్తులు వాటిని అసలైన స్మృతిచిహ్నాలుగా నమ్మితే వారికి లాభదాయకమైన ఫలితాలే దొరుకుతాయన్న సంగతి తెలుసు.

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

బర్నీహీమ్ యొక్క ప్రయోగాలు

హిప్పాలైట్ బర్నీహీమ్ ఇరవై శతాబ్దం ప్రారంభంలో ఫ్రాన్స్ లోని నాన్సీలో మెడిసన్ విభాగంలో ప్రొఫెసర్ గా ఉండేవాడు. సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసుకున్న శక్తి వలన వైద్యుడు రోగికి యిచ్చిన సలహా ఎలా ఫలితాన్ని యిచ్చేదో వివరించవారిలో ఆయన మొట్టమొదటివాడు.

బర్నీహీమ్ నాలుక చచ్చుపడిపోయిన 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 పోకోట్ ధర్మామీటర్ ను ఉంచాడు. తనను నయంచేసే పరికరం అదేనని రోగి నమ్మాడు. కొద్దిక్షణాల తర్వాత ఆయన తన నాలుకని మళ్లీ కదపగలుగుతున్నానని ఆనందంతో అరిచాడు.

బర్న్ హీమ్ యింకా యిలా అన్నాడు :

మా కేసులలో, యిలాటి వాస్తవ సంఘటనలెన్నో కనబడతాయి. ఒక యువతి మా ఆఫీసుకొచ్చింది, నాలుగువారాలనుంచి ఆమె గొంతు పూర్తిగా పోయింది. ఆమె వ్యాధిని కొంత నిర్ధారించాక నేను నా విద్యార్థులతో కొన్నిసార్లు మాటపడిపోయిన గొంతు విద్యుచ్ఛక్తిని ప్రయోగించడం ద్వారా వెంటనే నయం అవుతుందని అన్నాను, ఎందుకంటే దాని ద్వారా సూచన యివ్వచ్చు, అది ప్రభావితం చెయ్యొచ్చు. ఇండక్షన్ అపరేటర్స్ ని తెప్పించాను. ఆమె స్వరపేటిక మీద నా చేయివేసి కొద్దిగా కదుపుతూ అన్నాను, “ఇప్పుడు నువ్వు గట్టిగా మాట్లాడగలవు.” ఒక క్షణంలోనే ఆమె చేత ‘ఎ’, తరవాత ‘బి’, ఆ తర్వాత ‘మేరియా’, అనిపించాను. ఆమె స్పష్టంగా మాట్లాడసాగింది. ఆమె గొంతు తిరిగి వెనక్కి వచ్చింది.

ఇక్కడ బర్న్ హీమ్ మనకు నమ్మకానికున్న శక్తి గురించి, రోగి ఆకాంక్ష గురించి చెబుతున్నాడు, అవి శక్తిమంతమైన సలహాను సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసుకిచ్చాయి.

సూచన ద్వారా బొబ్బను ఉత్పన్నం చేయడం

రోగి మెడమీద పోస్ట్ జిస్ట్రాంపు అతికించి, అదొక బొబ్బ అని ఆయనకు సూచించడం ద్వారా తను రోగిమెడమీద బొబ్బను ఉత్పన్నం చేశానని బర్న్ హీమ్ చెప్పాడు. ఈ రకమైన ప్రదర్శనలను ప్రపంచంలోని పలుప్రాంతాలలోని ఎందరో డాక్టర్లు చేసిన ప్రయోగాలు, అనుభవాలు ధృవీకరిస్తున్నాయి. మౌఖికమైన సూచన ద్వారా రోగి శరీరంలో నిర్మాణాత్మకమైన మార్పులు తీసుకుని రావచ్చన్న విషయాన్ని ఈ ఉదాహరణలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి.

రక్తపుసురకలకు కారణం

సూచన ద్వారా రక్తనాళాలనుంచి రక్తం కారేటట్లు రక్తపుసురకలు ఏర్పడేటట్లు ప్రేరేపించవచ్చు.

దీన్ని రుజువు చేయటానికి డా.ఎమ్.బూరో రోగిని యోగనిద్రలోకి పంపాక, ఈ కింద సలహాలను ఆయనకిచ్చారు :

ఇవాళ మధ్యాహ్నం నాలుగుగంటలకు, ఈ హిపోసిస్ అయాక, మీరు నా ఆఫీసుకొస్తారు, కుర్చీలో కూర్చుంటారు, గుండె మీదుగా రెండుచేతులూ ముదుచుకుంటారు. ఆ తర్వాత మీ ముక్కులోంచి రక్తం కారటం మొదలవుతుంది.

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

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

ఇవాళ మధ్యాహ్నం నాలుగుగంటలకు మీరు నిద్రపోతారు. నేను మీపేరు గీసిన ముంజేతుల స్థానం నుంచి రక్తస్రావం మొదలవుతుంది, రక్తంతో రాసిన అక్షరాలలో మీపేరు కనిపిస్తుంది.

ఆ మధ్యాహ్నం రోగిని జాగ్రత్తగా పరీక్షించారు. నాలుగుగంటలకి ఆయన నిద్రలోకి జారుకున్నాడు. ఆయన ఎడమచేతిమీద అక్షరాలు మెరుస్తూ బయటపడ్డాయి, పలుచోట్ల రక్తం చుక్కలున్నాయి. నెమ్మదిగా ఆ అక్షరాలు చెరిగిపోయినప్పటికీ మూడునెలల తర్వాత కూడా అవి యింకా మసకమసకగా కనిపిస్తూనే ఉన్నాయి.

ఇంతకుముందు ప్రస్తావించిన రెండు ప్రాథమిక అంశాలు - సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మనసెప్పుడూ సూచనకున్న శక్తికి అనుకూలంగా ఉంటుంది, సుప్తచేతనాస్థితిలో ఉన్న మనస్సు శారీరకక్రియలు, అనుభూతులు, స్థితులను పూర్తిగా తన ఆధీనంలో ఉంచుకుంటుంది - సరైనవే అని ఈ వాస్తవ సంఘటనలు రుజువుచేస్తున్నాయి.

సూచనల ద్వారా అసాధారణ పరిస్థితులను ఎలా ఉత్పన్నం చేయవచ్చో యింతకుముందు యిచ్చిన ఉదాహరణలు నాటకీయంగా విశదీకరిస్తున్నాయి. తన హృదయంలో (సుప్తచేతనంలో) ఒక వ్యక్తి ఏమాలోచిస్తాడో, అలాగే ఆయన రూపొందుతాడు, అన్న వాక్యానికి అవి నిర్ణాయక నిదర్శనం!

ఉపచేతనానికి సంబంధించిన అంశాలు సంక్షిప్తంగా

1. సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న మీ మనసులోనే ఉపశమనశక్తి ఉందని మళ్ళీమళ్ళీ గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండండి.
2. నమ్మకం అనేది నేలలో పాతిపెట్టిన విత్తనంలాంటిది, ఎటువంటి విత్తనం వేస్తే అటువంటి పంట పండుతుంది. ఒక ఆలోచన (విత్తనం)ను మీ మనసులో ఉంచండి, నీళ్లుపోస్తూ, ఎరువులు వేస్తూ ఎదురుచూడండి. అలా మీరు చేసినప్పుడు అది ప్రకటితమవుతుంది.
3. ఏదైనా ఒక పుస్తకం గురించినా, ఒక నూతన ఆవిష్కరణ గురించి కాని లేక ఒక నాటకం గురించినా చేసే ఆలోచన మీ మనసులో నిజరూపం దాలుస్తుంది. అందుకే ఆ ఆలోచన మీవద్దే ఉందని మీరు నమ్మగలరు. మీ ఆలోచన, ప్రణాళిక, నవకల్పనలను నమ్మండి, అలా మీరు నమ్ముతూన్నప్పుడు అది వ్యక్తీకరణమవుతుంది.

4. మరొకరిగురించి మీరు ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు, పరిపూర్ణత, సౌందర్యం, ఆదర్శం గురించి మీలో అంతర్గతంగా మౌనంగా ఉన్న జ్ఞానం, సుప్తచేతనావస్థలో ఉన్న అవతలివ్యక్తి మనస్సులో ఉన్న వ్యతిరేకాత్మక స్వరూపాలను మార్చివేసి, అద్భుతమైన ఫలితాలను తెచ్చిపెడుతుందని గ్రహించండి.
5. మీరు విభిన్న పుణ్యక్షేత్రాలలో జరిగే అద్భుతమైన చికిత్సల గురించి వింటూంటారు, అవి కల్పనాశక్తి, గుడ్డినమ్మకంలాంటి కారణాల మూలాల సంభవిస్తుంటాయి, ఆ రెండూ కలిసి సుప్తచేతనావస్థలోని మనసుపై పనిచేసి, నయంచేసే శక్తిని విడుదల చేస్తాయి.
6. అన్ని వ్యాధులూ మస్తిష్కంలో పుడతాయి. వ్యాధులకు అనుగుణంగా మానసిక ప్రతిరూపన జరగనంతకాలం శరీరం మీద వాటి ప్రభావం ఉండదు, అవి బయటపడవు.
7. సమ్మోహక సలహా ద్వారా ప్రతీ రోగలక్షణాన్నీ మీలో ఉత్పన్నం చేయవచ్చు. దీనివలన మీ ఆలోచనకున్న శక్తి విడితమవుతోంది.
8. నయం చెయ్యడానికి ఒకే ఒక ప్రక్రియ ఉంది, దాని పేరే నమ్మకం. ఒకే ఒక్క ఉపశమన శక్తి ఉంది, దాని పేరే సుప్తచేతన.
9. మీ నమ్మకం యొక్క లక్ష్యం నిజం అయినా అబద్ధం అయినా, మీకు ఫలితాలు లభిస్తాయి. మీ మనసులోని సుప్తచేతన మీలోని ఆలోచనకు స్పందిస్తుంది. నమ్మకాన్ని మీ మనసులోని ఆలోచనగా చూడండి, అది చాలు.

5

ఆధునిక యుగంలో మానసిక చికిత్స

నయం చేసేది ఏమిటి? ఈ శక్తి ఎక్కడుంటుంది, దాన్ని ఉపయోగించుకోవడం ఎలా? ఇవి మనందరికీ ఎంతో అవసరమైన ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు. ఈ ప్రశ్నలన్నిటికీ సమాధానం ఒకటే : ప్రతి మనిషి సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసులోనూ నయంచేసే ఈ శక్తి ఉంటుంది, రోగి మానసిక ధోరణిలో మార్పు వస్తే ఈ శక్తి విడుదల చెయ్యబడుతుంది.

మనోవిజ్ఞానవేత్తలూ, మతగురువులూ, మనోరోగనిపుణులూ, మనోరోగ వైద్యులూ, లేదా మామూలు డాక్టర్లూ ఎప్పుడూ ఏ రోగాన్నీ నయం చెయ్యలేదు. ఒక ప్రాచీన నానుడి ఉంది, డాక్టర్ గాయానికి కట్టుకడతాడు, దాన్ని నయం చేసేది దేవుడు. “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 భాగుచేసే శక్తులు చక్కగా పనిచేసేందుకు సాయపడతాడు. ఏ డాక్టరూ, సర్జనూ, మానసికరోగాల వైద్యుడూ, తనే రోగాన్ని “నయం చేశానని” అనలేడు. ఆ ఒక్క నయంచేసే శక్తిని ఎన్నో పేర్లతో పిలవవచ్చు... ప్రకృతి, దేవుడు, సృజనాత్మకమైన తెలివితేటలు... కానీ వాస్తవానికి ఇవన్నీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకి మారుపేర్లు మాత్రమే.

మనందరినీ చురుగ్గా ఉండేట్టు చేసే జీవనసూత్రం సాఫీగా పనిచెయ్యడానికి, మానసికమైన, భావోద్దేశాలతో నిండిన, శారీరకమైన అడ్డంకులని తొలగించేందుకు రకరకాల మార్గాలన్నాయని మనం ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం. మీ ఉప చేతనాత్మకమైన మనసులో ఉన్న నయంచేసే శక్తిని మీరుకాని, మరొకరుకాని సరైన మార్గంలో పెట్టినట్లైతే, మీ మనసులోనూ, శరీరంలోనూ ఉన్న రోగాలన్నీ నయమౌతాయి. ఒక వ్యక్తి మతం, ఒంటి రంగూ, జాతి ఏదైనప్పటికీ ఈ నయంచేసే శక్తి అందరిలోనూ సమానంగా పనిచేస్తుంది. ఈ చికిత్సా విధానంలో పాల్గొనేందుకు మీరు ఫలనా

మతానికే సంబంధించినవారై ఉండాలన్న నియమమేమీ లేదు. మీరు నాస్తికులైనా అజ్ఞేయతావాది అని చెప్పుకున్నా మీ సుప్రచేతనాత్మకమైన మనసు మీ చేతిమీది గాయాన్ని మాన్పుతుంది. మీలో ఉన్న అంతులేని తెలివీ, మీ సుప్రచేతనాత్మకమైన మనసు, మీ నమ్మకానికి అనుగుణంగా స్పందిస్తాయనే సత్యంపై ఆధునిక మానసిక చికిత్స ఆధారపడి ఉంది. మనస్తత్వవేత్తలూ, మతాచార్యులూ, తమ మతగ్రంథాల్లోని ఆదేశాలనే పాటిస్తారు. అంటే వాళ్ళు తమ గదిలోకి వెళ్ళి తలుపులు మూసేసుకుంటారు, దానర్థం, వాళ్ళు తమ మనసుని స్థిరంగా ఉండేట్టు చేస్తారు, సేదతీరుతారు, సడలిస్తారు, తమలో ఉన్న అంతులేని నయంచేసే శక్తి గురించి ఆలోచిస్తారు. బైటి విషయాలవల్ల, మనుషులవల్ల తమ మనసు చెదరిపోకుండా ఉండేందుకు వాళ్ళు తలుపులు మూసేస్తారు. ఆ తరవాత నెమ్మదిగా, ప్రయత్నపూర్వకంగా తమ సుప్రచేతనాత్మకమైన 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 జరుగుతందని అనుకోండి : అప్పుడు అంతులేని మీ జీవనసూత్రం మీరు చేతనావస్థలో కోరుకున్నదానికి, మీ అభ్యర్థనకి స్పందిస్తుంది. మీకు దొరికిందని నమ్మండి, అప్పుడది మీకు దొరుకుతుంది ఈ వాక్యం అర్థం అదే. ప్రార్థనతో చికిత్స చెయ్యడాన్ని అనుసరించే ఆధునిక మానసిక వైద్యుడు చేసేది కూడా ఇదే.

చికిత్సా పద్ధతి అనేది ఒకటే

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

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

నమ్మకం అనే సూత్రం

ప్రపంచంలోని అన్ని మతాలూ నమ్మకాలకి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి, ఇక ఈ నమ్మకాలు రకరకాలుగా వివరించబడతాయి. నమ్మకమే జీవనసూత్రం. మీ గురించి, జీవితం గురించి, ఈ విశ్వం గురించి మీరేం నమ్ముతారు? మీరేది నమ్ముతారో అదే మీకు లభిస్తుంది.

నమ్మకం అనేది మీ మనసులోని ఒక ఆలోచన. మీ ఆలోచనల అలవాట్లనిబట్టి, మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసు తాలూకు శక్తి మీ జీవితంలోని అన్ని దశల్లోనూ వ్యాప్తి చెందుతుంది. బైబిల్ నమ్మకం గురించి చెబుతుంది, ఏదో ఒక ఆచారంలోనో, ఆచార కర్మలోనో, ఒక రూపంలోనో, సంస్థలోనో, సూత్రంలోనో మీకున్న నమ్మకాన్ని గురించి అది చెప్పదు, అది కేవలం నమ్మకం గురించే చెబుతుంది. మీ మనసులోని నమ్మకం మీ మనసులోని ఆలోచనే తప్ప మరేదీ కాదు.

మీరు నమ్మగలిగితే, నమ్మేవాడికి అన్నీ సాధ్యాలే.

మార్క్ 9:23

మీకు బాధ కాని హాని కాని కలిగించేదాన్ని నమ్మటం మూర్ఖత్వం. ఒకటి గుర్తుంచుకోండి, మీకు బాధా, హాని కలిగించేది మీరు నమ్మే విషయం కాదు, ఆ పని 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, సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసులని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో పనిచేయించటమే.

ప్రార్థనా చికిత్స అంటే చేతనా, సుప్తచేతనా కలిసి పనిచెయ్యటం ఇది ఒక శాస్త్రీయ ఏర్పాటులో నిర్దేశింపబడే కార్మం

ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రయోజనం కోసం, చైతన్యమైన మనసునీ, సుప్తచేతననీ 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 అనీ శాస్త్రీయమైన ప్రార్థన అనీ అంటారు. ప్రార్థనా చికిత్సలో మీరు ఏదైనా ఒక నిర్దిష్టమైన ఆలోచననో, కల్పననో ఎంచుకుంటారు. దాన్ని మీరు అనుభవించాలని అనుకుంటారు. ఈ ఆలోచనని లేదా కల్పనలో మీరు అనుకున్న చిత్రాన్ని మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసులోకి పంపిస్తారు.

అప్పుడు ఆ ఊహలు మీకు వాస్తవాలని అనిపిస్తాయి. మీ మానసిక దృష్టి మీద మీకు తగినంత శ్రద్ధ ఉంటే, మీకు మీ ప్రార్థనకి జవాబు దొరుకుతుంది. ఏదైనా విశేషమైన ఉద్దేశం కోసం చేసే మానసిక చర్యే ప్రార్థనా చికిత్స. ప్రార్థనా చికిత్స ద్వారా మీరు ఎటువంటి సమస్యకైనా పరిష్కారం చెయ్యాలనే నిర్ణయం తీసుకోవచ్చు. మీ సమస్య లేదా రోగం మీ సుప్తచేతనలో భయాక్రాంతమైన వ్యతిరేకతతో నిండిన ఆలోచనల వలనే తలెత్తించని మీకు తెలుసు. మీ మనసులోంచి ఆ ఆలోచనలని తుడిచిపారేస్తే మీరు కోలుకుంటారని మీకు తెలుసు.

అందుకే మీరు మీ సుప్తచేతనలోని నయంచేసే శక్తివైపు తిరుగుతారు. మీరు దానికిగల అంతులేని శక్తి గురించి, తెలివితేటల గురించి గుర్తుచేసుకుంటారు. అది ఏ రకమైన రోగాన్నైనా నయం చెయ్యగలదనే సంగతి కూడా మీరు గుర్తు చేసుకుంటారు. ఈ సత్యాల గురించి మీరు ఆలోచించినకొద్దీ, మీ భయం నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది. ఈ సత్యాలని 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, ఒక్కక్షణం కూడా ఈ సమస్య పరిష్కరింప బడదన్న ఆలోచన మీకు రాదు. ఈ రకమైన మానసిక వైఖరి, చైతన్యమైన మనసూ, సుప్తచేతనాత్మక మనసూ సామరస్యంగా కలిసిపోయేటట్లు చేసి, నయంచేసే శక్తిని విడుదల చేస్తుంది.

నమ్మకం ద్వారా ఉపశమనం (Faith Healing) అంటే ఏమిటి, గుడ్డినమ్మకం ఎలా పనిచేస్తుంది?

‘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 నేర్పు ఉందని చెప్పుకోవటం వల్లనూ, లేదా అతనిలోనూ అతని శక్తిలోనూ రోగికున్న మూఢనమ్మకం వల్లనూ రోగి కోలుకోవచ్చు.

ప్రపంచంలోని ఎన్నో ప్రాంతాల్లో సంప్రదాయబద్ధంగా చికిత్స చేసే ఉపశమనకులు

(healers) నాట్యం, మంత్రాలు, ఆత్మలని ఆవాహన చెయ్యటం - మొదలైనవాటి సాయంతో రోగి అనారోగ్యాన్ని పోగొడతారు. ఒక్కోసారి ఎవరైనా ఒక మహాపురుషుని జ్ఞాపకచిహ్నం తాకటం వల్లా, ప్రత్యేకమైన తాయెత్తు కట్టుకోవటం వల్లా, అగరోత్తులూ, ధూపాలూ వెలిగించి, ఒకానొక మూలికతో చేసిన కషాయం తాగటంవల్లా కూడా రోగవిముక్తులవటం జరగచ్చు. చికిత్స చేసే పద్ధతిలో, ప్రక్రియలో ఏ వస్తువైతే రోగికి నమ్మకం కలిగిస్తుందో అది రోగాన్ని నయం చెయ్యటంలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మిమ్మల్ని ఆందోళననుంచీ, భయంనుంచీ దూరంగా తీసుకుపోయే ఏ వస్తువైనా మీకు వైద్యం చెయ్యగలదు. తమ సిద్ధాంతాలు ఫలితాలని చూపిస్తున్నాయి కాబట్టి, అవే సరైనవనీ, సత్యమనీ చాలామంది వాదిస్తారు. కానీ మనం ఇంతకుముందే చూసినట్లు, అవి సత్యం కావటానికి వీలేదు.

మూఢనమ్మకం ఎలా పనిచేస్తుందో తెలుసుకునేందుకు స్విస్ ఉపశమనకుడు ఫ్రెంజ్ ఎంటన్ మెస్సర్ గురించీ ఆలోచిద్దాం. ఆయన గురించి మనం ఇంతకుముందు కూడా చెప్పుకున్నాం. 1776లో ఆయన తన రోగుల శరీరాలని అయస్కాంతంతో తాకి వారి రోగాలని నయం చేస్తానని ఘంటాపథంగా చెప్పాడు. ఆ తరవాత ఆయన అయస్కాంతాన్ని వదిలేసి, రోగికి కొద్దిదూరంలో తన చేతులు తిప్పుతూ చికిత్స చేశాడు. అది కూడా చక్కగా పనిచేసింది. ఈ కొత్త పద్ధతి విజయవంతం ఎలా అయిందో వివరిస్తూ మెస్సర్ ప్రాణుల్లో ఉండే అయస్కాంతతత్వం అనే సిద్ధాంతాన్ని గురించి చెప్పాడు. ఆయన దానిని ఒక ద్రవంలా భావించాడు. అది ఈ విశ్వం అంతటా విస్తరించి ఉన్నప్పటికీ, మనిషి శరీరంలోనే అతి చురుకుగా పనిచేస్తుందని ఆయన అభిప్రాయపడ్డాడు. ఆ అయస్కాంత ద్రవం తన చేతుల్లోంచి రోగి శరీరం వైపుకి పంపబడుతుందనీ, ప్రాణుల్లో ఉండే ఆ శక్తి రోగి ఒంట్లోకి ప్రవేశించి రోగాన్ని నయం చేస్తుందనీ ఆయన బలగూర్చి చెప్పాడు. ఆ తరవాత కొన్ని వేలమంది, లక్షల మంది రోగులు ఆయన దగ్గరకి వెళ్లి రోగాలని నయం చేసుకున్నారునీ, ఆయన అద్భుతంగా చికిత్స చేస్తాడనీ వార్తలు అంతటా వినిపించసాగాయి.

మెస్సర్ ప్యారిస్కి వచ్చేశాడు. అక్కడి ప్రభుత్వం ఆయన చేసే చికిత్సలని పరిశీలించేందుకు ఒక కమిషన్ ని నెలకొల్పింది. ఆ కమిషన్ లో ప్రసిద్ధులైన వైద్యులూ, అకాడమీ ఆఫ్ సైన్స్ సభ్యులూ ఉన్నారు. వాళ్లలో బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ కూడా ఒకరు. లోతుగా పరీక్షలూ, పరిశీలనలూ జరిపాక, మెస్సర్ నిజంగానే రోగాలని నయం చేశాడని కమిషన్ ఒప్పుకుంది. కానీ ఆయన చెప్పిన అయస్కాంతద్రవం సిద్ధాంతాన్ని నిరూపించేందుకు ఒక్క రుజువు కూడా దొరకలేదని కూడా అన్నారు వాళ్లు. రోగుల ఊహాశక్తి వల్లే ఉపశమనం లభించి ఉంటుందని వాళ్లు అనుకున్నారు.

ఆ వెంటనే మెస్సర్స్ దేశంనుంచి బహిష్కరించారు. 1815 లో ఆయన మరణించాడు. ఆ తరువాత కొంతకాలానికి ఇంగ్లండ్ లోని మాన్ చెస్టర్ లో ఉండే డా. జేమ్స్ బ్రైడ్, డా. మెస్సర్ చేసిన చికిత్సలకీ, అయస్కాంత ద్రవానికి ఎటువంటి సంబంధమూ లేదని రుజువు చేసేందుకు నడుం కట్టుకున్నాడు. రోగికి కొన్ని రకాల సూచనలనిచ్చి, అతని మనసుని వశం చేసుకుని, నిద్రావస్థలోకి పంపవచ్చని డా. బ్రైడ్ కనిపెట్టాడు. రోగులని అలా సమ్మోహనపరచి, ఆ స్థితిలో అద్భుతమైన ఫలితాలని సాధించటంలో ఆయన కృతకృత్యుడయ్యాడు. ప్రాణుల్లోని అయస్కాంత శక్తి దీనికి కారణమని మెస్సర్ అనుకున్నాడు.

మీరు గమనించండి, ఈ రకమైన చికిత్సలన్నీ రోగుల్లో క్రియాశీలంగా ఉన్న ఊహాశక్తికీ, సుప్రచేతనావస్థలో ఉన్న మనసుకీ, బలమైన సలహాల ద్వారా అందివ్వటం వల్లే వాళ్లకి ఆరోగ్యం చేకూరింది, అందులో సందేహం లేదు. దీన్ని గుడ్డి నమ్మకం అనటం తప్పుకాదేమో, ఎందుకంటే రోగికి గాని, ఉపశమనకుడికి గాని, చికిత్స ఎలా జరిగిందో తెలియదు.

ఆత్మాశ్రయమైన నమ్మకం, దాని అర్థం

ఒక వ్యక్తి ఆత్మాశ్రయ (subjective) లేదా సుప్రచేతనావస్థ, అతని చేతనావస్థ, లేదా వాస్తవమైన (objective) మనసు అధీనంలో ఉంటుంది. అది ఇతరుల సలహాలకి తీవ్రంగా స్పందిస్తుంది. అంటే, మీరు వాస్తవమని నమ్మినదానిలో మీరు క్రియాశీలంగా కాని, నిష్క్రియంగా గాని నమ్మకం కలిగి ఉంటే, మీ సుప్రచేతనావస్థని ఆ సూచనలు అదుపులో పెడతాయి. అప్పుడు మీ కోరిక నెరవేరుతుంది.

మానసిక ఉపశమనానికి కల్తీలేని ఆత్మాశ్రయమైన నమ్మకం అవసరం. దీన్ని పొందాలంటే, వాస్తవమైన చేతనావస్థ అడ్డం పడుతున్నప్పుడు, దాన్ని పూర్తిగా అంతం చెయ్యటమే.

శరీరానికి చక్కటి చికిత్స జరగాలంటే అన్నిటికన్నా మంచి పద్ధతి చేతనావస్థా, సుప్రచేతనావస్థా, ఈ రెండూ నమ్మకాన్ని పూర్తిగా స్వీకరించే స్థితిలో ఉండాలనేది స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. అయినప్పటికీ, ఎల్లప్పుడూ ఇలా ఉండక్కర్లేదు. మీ మనసునీ, శరీరాన్నీ పూర్తిగా సడలించి, మీరు కునికిపాట్లు పడే స్థితికి చేరుకోవచ్చు, నిష్క్రియమైన, గ్రహింపు శక్తిగల స్థితిలోకి ప్రవేశించచ్చు. అటువంటి స్థితిలో మీలోని నిష్క్రియత్వం ఆత్మాశ్రయమైన ప్రభావాలని గ్రహించేందుకు అనువుగా తయారవుతుంది.

“ఆ ఫాదర్ నన్నలా బాగుచేశాడు? రోగమనేది ఏదీ ఉండదనీ, అసలు దానికి ఉనికే ఉండదనీ ఆయన అన్నప్పుడు, నేను ఆ మాటలు అసలు నమ్మలేదు. నా

తెలివితేటల్ని 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 తరువాత ఆ ఫాదర్ అతన్ని కొంతసేపు పూర్తిగా నిష్క్రియమైన స్థితిలోకి వెళ్లి, ఏమీ మాట్లాడద్దు, ఆలోచించద్దు అని అన్నాడు. ఫాదర్ కూడా కదలక మెదలక ఉండిపోయాడు. అరగంట సేపు శాంతంగా, నెమ్మదిగా, కానీ ధృఢంగా - ఆ వ్యక్తికి సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం, శాంతి, మంచి భావాలూ, పరిపూర్ణతా అందాలని - అంటూనే ఉన్నాడు.

అరగంట తరువాత ఆ వ్యక్తికి అంతులేని ఉపశమనం లభించింది. అతనికి పోయిన ఆరోగ్యం మళ్లీ దక్కింది.

చికిత్సా సమయంలో నిష్క్రియత్వం వల్ల అతని ఆత్మాశ్రయమైన నమ్మకం ప్రత్యక్షమై, ఫాదర్ సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం అతనికి కలిగిందని ఇచ్చిన సూచన అతని సుప్తచేతనావస్థని చేరుకుందని మనకి సులభంగా అర్థం అవుతుంది. రెండు ఆత్మాశ్రయమైన మనస్సులు సామరస్యంగా ఉన్నాయి.

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

పరోక్షంగా చికిత్స చెయ్యటం (Absent Treatment)

మీరు లాస్ ఏంజెలిస్ లో ఉన్నారనుకోండి, న్యూయార్క్ నగరంలో ఉన్న మీ అమ్మకి ఆరోగ్యం దెబ్బతిందని మీకు తెలుస్తుంది. మొట్టమొదట మీకు మీ ఇల్లా వాకిలి వదిలేసి, ఉద్యోగం మానేసి ఆవిడ దగ్గరకెళ్లిపోవాలని అనిపిస్తుంది. కానీ అది వీలు కాకపోతేనే? 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 చేస్తాడా పని.

స్వజనశీలమైన మనసు ఒకటే ఉంటుంది. ఆ మనసులోని స్వజనాత్మక శక్తి మీకు

లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది. మీరు చెయ్యవలసినదల్లా 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, పరిపూర్ణతతో నిండిన మీ ఆలోచనలు ఒకే శాశ్వత ఆత్మాశ్రయమైన మనసులో పని చేస్తాయి. అవి జీవితంలోని ఆత్మాశ్రయ 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 ఉండదు, ఎందుకంటే ఒక శాశ్వతమైన మనసనేది అన్ని చోట్లా ఉంటుంది. మీరు ఆలోచనలని పంపేందుకూ, అందుకునేందుకూ ప్రయత్నించరు. జాగ్రదావస్థలో చేసే మీ ఆలోచనలే ఆమెకి మీరు అందించే ఉపశమనం. మీరు ఆరోగ్యం, క్షేమం, విశ్రాంతి 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. లాస్ ఏంజెలిస్లోని ఒక మహిళకి, న్యూయార్క్లో ఉండే తన తల్లికి గుండెపోటు వచ్చిందని తెలిసింది. ఆమె తన తల్లిదండ్రులకి వెళ్లలేక 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 తెరమీది ఛాయాచిత్రాలని మార్చేందుకు, నేను ఆ ప్రతిబింబాల తాలూకు నిజరూపాలని మార్చవలసి ఉంటుంది. నేనిప్పుడు నా మనసులో మా అమ్మకోసం, పరిపూర్ణత, సామరస్యం, పూర్తి ఆరోగ్యం అనే చిత్రాలని తయారు చేసుకుంటున్నాను.

ఏ అంతులేని ఉపశమన శక్తి మా అమ్మ శరీరాన్నీ, అన్ని అవయవాలనీ తయారు చేసిందో, అది ఆమె అస్తిత్వంలోని అణువణువునా నిండుతూ, ఆమె శరీరంలోని ప్రతి కణంలోనూ శాంతిని ప్రవహింపజేస్తోంది. డాక్టర్లకి దైవ సహాయం, మార్గదర్శనం లభిస్తున్నాయి. మా అమ్మని ముట్టుకునే ప్రతివారికీ దేవుడు ఆమెని బాగుచెయ్యటానికి సరైన మార్గాన్ని చూపిస్తున్నాడు.

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

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

ఆమె రోజుకి చాలాసార్లు ఈ ప్రార్థనని చేసింది. కొన్నాళ్లకి ఆమె తల్లి స్థితిలో చెప్పుకోదగ్గ మార్పు వచ్చింది. ఆమెకి చికిత్స చేస్తున్న హృద్రోగనిపుణుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆమెకి దేవుడిమీద ఉన్న ప్రగాఢ విశ్వాసానికి ఆమెని అభినందించాడు.

సుప్తచేతనావస్థలో మనసు చేసే పనిని (Kinetic Action) వేగవంతం చేయటం

మనస్తత్వ శాస్త్రజ్ఞుడైన నా స్నేహితుడొకడు, రోగనిర్ధారణలో ఒక ముఖ్యమైన అవయవంలో జీవకరణ పరీక్ష చేశాక అందులో క్యాన్సర్ కణాలు కనిపించాయని నాకు చెప్పాడు. ఆ డాక్టర్ బాధాకరమూ, ప్రమాదకరమూ అయిన చికిత్సని సూచించాడు. దీనికి అంగీకరించేముందు నా స్నేహితురాలు మరో పద్ధతిని ఉపయోగించి చూసింది. ప్రతిరాత్రీ నిద్రపోయే ముందు ఆమె ప్రశాంతంగా తనకి తాను ఇలా రూఢపరచుకునేది, ప్రతికణమూ, ప్రతి నరమూ, కణజాలమూ, అవయవమూ ఇప్పుడు ఎటువంటి దోషమూ లేకుండా, సంపూర్ణంగా, ఆదర్శంగా తయారవుతోంది. నా శరీరమంతటా ఆరోగ్యం, సామరస్యం మళ్లీ చోటు చేసకుంటున్నాయి.”

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

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

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

మీరు మీ అనారోగ్యం గురించి మాట్లాడటం 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 సర్జన్ గా మారండి. అప్పుడు, ఎండిపోయిన కొమ్మలు చెట్టునించి రాలిపోయినట్టు మీ కష్టాలు కూడా తొలగిపోతాయి.

దీనికి విరుద్ధంగా, మీరు నిరంతరం మీ బాధ, రోగ లక్షణాల గురించే మాట్లాడుతూ, చర్చిస్తూ 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 పెంపొందించుకునే సూత్రాలు సంక్షిప్తంగా

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

సుప్తచేతన పనిచేస్తున్నాయని మీకు తెలుస్తుందన్నమాట. అర్థం చేసుకోవటం నుంచే నమ్మకం పుడుతుంది.

9. గుడ్డినమ్మకం అంటే శాస్త్రీయపద్ధతిలో ఏమీ అర్థం చేసుకోకుండానే ఒక వ్యక్తి చికిత్స ద్వారా ఫలితాలని పొందటం. వాళ్లకి ఆ చికిత్స వెనుక ఉన్న శాస్త్రీయమైన శక్తుల గురించీ, ప్రభావాల గురించీ ఏమాత్రం అవగాహన ఉండదు.
10. రోగంతో బాధపడుతున్న మీ ఆత్మీయులకోసం ప్రార్థించటం నేర్చుకోండి. మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. ఆరోగ్యం గురించీ, జీవశక్తి గురించీ, పరిపూర్ణత గురించీ మీ మనసు చేసే ఆలోచనలు, విశ్వజనీనమైన ఆత్మాశ్రయ మనసుతో కలిసి మీ ఆత్మీయుల మనసులో భావాల రూపంలో బయటపడతాయి.

6

మానసిక చికిత్సలో ఆచరణయోగ్యమైన మెలకువలు

ఒక ఇంజనీరు ఒక వంతెననిగాని, రాకెట్టునిగాని నిర్మించేముందు, దానికి అవసరమైన మెలకువలనీ, ఇంతకుముందే తెలిసి ఉన్న నైపుణ్యాన్నీ, పద్ధతులన్నీ ఉపయోగించుకుని ఆ సమస్యని ఎదుర్కొంటాడు. ఆ మెలకువలూ, నైపుణ్యమూ, పద్ధతులూ నేర్చుకుంటేనే వస్తాయి. అదే విధంగా, మీ జీవితాన్ని కూడా నడిపించేందుకూ, అదుపులో ఉంచుకునేందుకూ, నిర్దిష్ట దిశగా ముందుకి తీసుకువెళ్లేందుకూ అందరూ ఆమోదించిన పద్ధతులూ, మెలకువలూ, నైపుణ్యమూ ఉంటాయి. ఈ పద్ధతులూ, మెలకువలూ ప్రాథమికమైనవి.

గోల్డెన్ గేట్ బ్రిడ్జ్ నిర్మించేప్పుడు, ఇంజనీర్లు మొట్టమొదట గణిత సూత్రాలు తెలుసుకోవలసి వచ్చింది. ఒత్తిదల గురించీ, ఎక్కడ ఎలా బిగించాలనేదాన్ని గురించీ తెలుసుకున్నారు. ఆ తరువాత, ఆ సముద్రం మీద ఆదర్శమైన వంతెనని వాళ్లు మనసులో ఊహించుకుని, ఒక చిత్రాన్ని తయారు చేసుకున్నారు. మూడో మెట్టుగా ఇంతకుముందే ప్రయత్నించి, మంచివని నిరూపించబడ్డ పద్ధతుల సాయంతో తయారైన సూత్రాలని అమలు చేశారు. ఈ మూడు దశలూ పూర్తయ్యాక, ఆ వంతెనకి ఒక రూపం వచ్చి, కొన్ని తరాలవారు దాని మీద కార్లు నడపటం జరుగుతూ వస్తోంది.

మీ ప్రార్థనలకి సమాధానాలు దొరకాలంటే, మీరు సరైన మెలకువలతోనూ, పద్ధతులతోనూ మొదలు పెట్టాలి. మీ ప్రార్థనకి సమాధానం శాస్త్రీయ పద్ధతిలో లభిస్తుంది. ఏదీ కూడా అదృష్టవశాత్తూ జరగదు. ఈ ప్రపంచంలో క్రమమూ, నియమాలూ పనిచేస్తాయి. ఈ అధ్యాయంలో మీ ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని ఎలా వికసింపజేయాలో, ఎలా పోషించాలో తెలిపే ఆచరణ యోగ్యమైన మెలకువల గురించి మీరు తెలుసుకుంటారు. మీ ప్రార్థనలు బెలున్లలాగ పైసెక్కుడో గాలిలో ఉండి పోకూడదు. అవి ఏదైనా ఒక చోటికి చేరి, జీవితంలో దేన్నైనా సాధించాలి.

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

పద్ధతుల గురించి చెప్పుకోం. సమాహంలో ఆ ప్రార్థనలకి ప్రాముఖ్యం ఉంటుంది, కానీ మనం ఇక్కడ దృష్టి సారించేది అటువంటి ప్రార్థనలమీద కాదు. మనకి ప్రస్తుతం కావల్సినది వ్యక్తిగతంగా చేసుకునే ప్రార్థన గురించి తెలుసుకోవటం. దాన్ని మీ రోజువారీ జీవితంలో ఉపయోగించుకుంటూ మీకూ, ఇతరులకీ మీరెలా సాయం అందించగలరో తెలుసుకోవటం.

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

చేతననుంచి సుప్తచేతనకి ఆలోచనలని పంపే పద్ధతి

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

మీ మనసులోతుల్లో అంతులేనంత తెలివితేటలున్నాయనీ, శక్తి ఉందనీ తెలుసుకోండి. మీకు కావలసినదాన్ని గురించి ప్రశాంతంగా ఆలోచించండి; ఈ క్షణాన్నించీ, ఇకమీదట అది పరిపూర్ణ ఫలితాన్నివ్వటం గురించి ఊహించుకోండి. దగ్గా, గొంతునొప్పి ఉన్న చిన్నపిల్లలా ప్రవర్తించండి. “ఇది తగ్గిపోతోంది, ఇది తగ్గిపోతోంది,” అని ఆ పిల్ల ప్రకటించింది. అది ఒక గంటలో తగ్గిపోయింది. ఈ పద్ధతిని చాలా సరళమైన మనసుతోనూ, సహజంగానూ పాటించండి.

మీ బిల్లప్రింటని మీ సుప్తచేతన స్వీకరిస్తుంది

మీకోసం, మీ కుటుంబంకోసం మీరొక కొత్త ఇంటిని కట్టుకుంటున్నారని అనుకుందాం. మీకు ముందుగా ఆ ఇంటి ప్లానుకి సంబంధించిన బిల్లప్రింట్ని చూడాలని చాలా తీవ్రమైన కోరిక ఉంటుంది. కట్టడం పనులు చేసేవాళ్లు మీ

బ్లూప్రింట్లోని వివరాలని తూచా తప్పకుండా పాటించాలని మీరు అనుకుంటారు. వాళ్లు వాడే వస్తువుల మీద నిఘా ఉంచుతారు. మీ ఇంటిని కట్టడానికి ఉపయోగించే వస్తువుల నాణ్యతమీద ఇంటి భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుందని తెలియటంవల్ల, మీరు అన్నిటికన్నా మంచి నాణ్యతగల సిమెంటునీ, విద్యుత్తుకి వాడే తీగలనీ, పైకప్పుకి వాడే సామగ్రినీ, మొదలైనవాటిని ఎంచుకుంటారు.

మన మనసనే ఇంటి గురించి కూడా అంతే శ్రద్ధ వహించటంలో, మీ ఆనందానికీ, సమృద్ధికీ తోడ్పడేట్టు మీ మనసనే బ్లూప్రింట్ సరిగ్గా ఉండా 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 బ్లూప్రింట్ నిండా మానసిక భయాలూ, ఆందోళనా, లేమి ఉండి, మీరు నిరాశకీ సందేహాలకీ లోనై నిస్పృహతో ఉంటే, అప్పుడు మీ మనసనే ఇంటిని నిర్మించేందుకు మీరు వాడే మానసికమైన సామగ్రివల్ల ఎక్కువ శ్రమకీ, ఆందోళనకీ, ఒత్తిడికీ, ఇంకా చాలారకాల పరిమితులకీ గురికావలసి ఉంటుంది.

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

మీ మనసనే ఇంటిని మీరు ప్రతిక్షణం నిర్మించుకుంటూనే ఉంటారు. మీ ఆలోచనలూ, మనసులోని ఊహాచిత్రాలూ మీ బ్లూప్రింట్ కి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తాయి. గంటగంటకీ, క్షణక్షణానికీ, మీరు దివ్యమైన ఆరోగ్యాన్నీ, విజయాన్నీ, ఆనందాన్నీ నిర్మించుకోవచ్చు. మీరు ఆలోచించే ఆలోచనలూ, మీకు స్థిరంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాలూ, మీరు స్వీకరించే నమ్మకాలూ, మీ మనసులో దాగి ఉన్న స్పూడియోలో మీరు రిహార్సల్ వేసుకునే దృశ్యాలూ దీనికి దోహదం చేస్తాయి. మీరు నిరంతరం నిర్మించటంలో మునిగి ఉన్న ఈ రాజభవనం, మీ వ్యక్తిత్వం, ఈ ప్రపంచంలో మీ అస్తిత్వం ఈ భూమీద మీ జీవితచరిత్ర.

ఒక కొత్త బ్లూప్రింట్ ని సంపాదించండి; మౌనంగా నిర్మిస్తూ, శాంతినీ, సామరస్యాన్నీ, ఆనందాన్నీ, సుహృద్భావాన్నీ ఈ క్షణాన పొందండి. ఈ విషయాల మీదే ధ్యాస ఉంచి, వాటిని అందుకునే ప్రయత్నం చేస్తే, మీ సుప్రచేతన ఆ బ్లూప్రింట్ ని స్వీకరించి, అవన్నీ జరిగేట్టు చూస్తుంది: వాటి ఫలితాలవల్ల మీరు వాటిని తెలుసుకుంటారు.

నిజమైన ప్రార్థన ఒక కళ, ఒక విజ్ఞానం

“విజ్ఞానం” అనే మాటకి అర్థం, సమన్వయంలో, క్రమబద్ధంగా ఏర్పాటు చెయ్యబడ్డ జ్ఞానం. నిజమైన ప్రార్థనకి అవసరమైన కళనీ, శాస్త్రీయమైన పద్ధతినీ ఇంకాస్త వివరంగా తెలుసుకుందాం. ఈ జ్ఞానం అనేది ప్రధానమైన జీవితసూత్రాల 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 చిత్రానికీగాని, ఆలోచనకీగాని మీ సృజనాత్మకమైన మనసు కనబరచే స్పష్టమైన స్పందన.

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

మాథ్యూ 7:7

ఈ గొప్ప వాక్యం మనకేం చెబుతుంది? మీరు కావాలని అడిగేది మీకు లభిస్తుందనీ, మీరు తట్టగానే తలుపు తెరుచుకుంటుందనీ, మీరు వెతికేది మీకు దొరుకుతుందనీ అది స్పష్టంగా చెబుతోంది. ఈ బోధన మానసికమైన నియమాలూ, ఆధ్యాత్మికనియమాలూ, ఎంత కచ్చితమైనవో సూచిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనంలోని అంతులేని 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, ఫలితాలని 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 గట్టిపూనాది - మీ చేతనాత్మక మనసు తన కదలికకి తప్పకుండా సుప్తచేతన నుంచి ప్రతిస్పందన లభిస్తుందనే పూర్తి నమ్మకం, అవగాహన కలిగి ఉండటం. మీ సుప్తచేతనకి హద్దులేని వివేకమూ, అంతులేని శక్తి ఉన్నాయి. ఈ పద్ధతినీ అనుసరిస్తే మీ ప్రార్థనలకి సమాధానం దొరుకుతుంది.

ఊహాచిత్రాల పద్ధతి (Visualization Technique)

ఒక యోచనకి రూపం ఇవ్వటానికి పనికొచ్చే అతి సులభమైన, స్పష్టమైన పద్ధతి దాన్ని ఊహాచిత్రంగా చూడటం. మీ మనసుతో దాన్ని మీ ముందు ప్రత్యక్షంగా ఉన్నట్లు చూడటం. ఈ బాహ్యప్రపంచంలో ఉన్నవాటిని మాత్రమే మీ కళ్లు చూడగలవు. అదే విధంగా, మీ మనఃచక్షువులతో మీరు ఊహించగలవి, అదృశ్యంగా ఉండే మీ మనోసామ్రాజ్యంలో ఉంటాయి. మీ మనసుతో ఊహించిన ఎటువంటి చిత్రమైనా సరే, అది మీరు ఆశించిన వాటికీ, రుజువులుగా 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 ప్రత్యక్షమవుతాయి.

ఇటువంటి ఆలోచనాప్రక్రియ మీ మనసుమీద ముద్రలు వేస్తుంది. ఈ ముద్రలే మీ జీవితంలోని వాస్తవాలూగా, అనుభవాలూగా బయటపడతాయి. వాస్తుశిల్పులు వాళ్లు కట్టాలనుకున్న భవనాలని ముందుగా ఊహించుకుంటారు. పూర్తిచేశాక అది ఎలా ఉండాలని వాళ్లు కోరుకుంటారో, అలాగే దాన్ని వాళ్లు ఊహల్లో చూస్తారు. వాళ్ల ఊహాచిత్రాలూ, ఆలోచనా ప్రక్రియలూ ఒక ప్లాస్టిక్ అచ్చులా ఉపయోగపడి, దానిలోంచి వాళ్లు కట్టే కట్టడం తయారవుతుంది. అది అందంగా ఉండచ్చు, అందవికారంగా ఉండచ్చు, ఆకాశవర్షం కావచ్చు, డాబాయిల్లు కావచ్చు, కానీ అది మొదలయేది మాత్రం ఒక ఊహాచిత్రంగానే. ఒక కాయితంమీద గీసినట్టుగా వాస్తుశిల్పి మనసులోని ఊహ రూపుదాలుస్తుంది. చివరిగా, కాంట్రాక్టరూ, కట్టడాన్ని నిర్మించే పనివాళ్లూ అవసరమైన వస్తువులని సమకూర్చుకుని, దాన్ని కట్టి ముగిస్తారు. అది వాస్తుశిల్పి ఊహాచిత్రానికి తగినట్టుగానే నిర్దుష్టంగా తయారవుతుంది.

శ్రోతలముందు ప్రసంగించటానికి ముందుగా నేను ఈ ఊహాచిత్రాల పద్ధతినే ఎప్పుడూ అవలంబిస్తాను. నా మనసులో తిరిగే ఆలోచనలని మౌనంగా ఉండేట్లు చేస్తాను. అప్పుడే నా మనసులోని ఆలోచనా చిత్రాలని సుప్రచేతన ముందు ఉంచటం నాకు సాధ్యమవుతుంది. ఆ తరువాత నేను ఆ సభ జరిగే ఆడిటోరియంని ఊహించుకుంటాను. ఆ హాలు స్త్రీపురుషులతో నిండిపోయి ఉంది. వాళ్లందరిలోనూ ఉండే అంతులేని ఉపశమనశక్తి వాళ్ల మొహాల్లో వెలుగునింపి, వాళ్లకి ప్రేరణ కలగ జేస్తోంది. వాళ్లు వెలిగే మొహాలతో, ఆనందంగా, స్వేచ్ఛగా ఉన్నట్టు నాకు కనిపిస్తున్నారు.

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

“నాకు అద్భుతంగా అనిపిస్తోంది,” “నేను మారిపోయాను,” అని అంటున్నట్టు ఊహించుకుంటాను, నిజంగా ఆ మాటలు నాకు వినిపిస్తాయి. ఈ ఊహని పది నిమిషాలపాటో, ఇంకాస్త ఎక్కువసేపో అలాగే ఉంచుకుంటాను. ప్రతివ్యక్తి మనసూ, శరీరమూ ప్రేమతోనూ, పరిపూర్ణతతోనూ, సౌందర్యంతోనూ, ఆరోగ్యంతోనూ నిండి ఉందన్న భావనని నాకు నేను కలగజేసుకుంటాను. ఆ నా అవగాహన పెరిగి, నా మనసులో ఆ జనం తాము ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నామని చెప్పే మాటలు, వాళ్ల గొంతులు, వినే స్థితికి చేరుకుంటాను. ఆ తరవాత ఆ చిత్రం మొత్తాన్ని విడుదల చేసి వేదికమీదికి వెళ్తాను.

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

మోనసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి (Mental-Movie Method)

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

చాలా ఏళ్ల క్రితం నేను ఒక లెక్చర్ టూర్ కోసం అమెరికా మధ్యపడమర (Midwest) ప్రాంతంలో గల ఎన్నో రాష్ట్రాలకి వెళ్లాను. ఆ ప్రాంతంలో నిలకడగా ఒక చోట ఉంటూ అవసరమైనవాళ్లకి సాయం చెయ్యాలని అనుకున్నాను. నా ప్రయాణం నన్ను దూరప్రాంతాలకి తీసుకువెళ్లినప్పటికీ శాశ్వతంగా ఒకచోట స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకోవాలన్న ఆలోచనని నేను మర్చిపోలేదు. ఒకరోజు సాయంకాలం వాషింగ్టన్ లోని స్పాకేన్ అనేచోట హోటల్ గదిలో, సోఫాలో విశ్రమిస్తూ ఉండగా, నా ధ్యాసని కదలనీకుండా పట్టి ఉంచాను. చాలా నిశ్చలంగా, సాత్వికంగా, నేను ఎంతోమంది శ్రోతలముందు మాట్లాడుతున్నట్టు ఊహించుకున్నాను. వినేవాళ్లతో నేనిలా అన్నాను, “నాకిక్కడికి రావటం సంతోషంగా ఉంది; ఈ గొప్ప అవకాశంకోసం నేను ప్రార్థించాను.”

నా మనసుతో నేను ఊహించుకున్న శ్రోతలని చూశాను, ఆ వాస్తవాన్ని పూర్తిగా అనుభవించాను. నేను ఒక అభినేత పాత్ర వహించి ఈ మనసులోని ఊహని ఒక చిత్రంలా, నాటకీయంగా మలిచాను. ఆ సినిమా నా సుప్తచేతనకి అందటం చూసి నాకు తృప్తి కలిగింది. ఆ సుప్తచేతన తన పద్ధతిలో దాన్ని నిజం చేస్తుంది. మర్రాదు, నిద్ర లేస్తూనే నాకు ఎంతో ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా అనిపించింది. కొన్నాళ్ల

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

నేను వివరించిన ఈ పద్ధతిని తరచు 'మానసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి' అని అంటూ ఉంటారు. నా పుస్తకాలు చదివి, నా ఉపన్యాసాలు విన్నవాళ్లు చాలామంది దగ్గర్నుంచి నాకు ఉత్తరాలు వచ్చాయి. ఈ పద్ధతిని ఉపయోగించి ఎంత అద్భుతమైన ఫలితాలని పొందారో, వాళ్లందరూ ఆ ఉత్తరాల్లో రాశారు."

ఈ మానసిక చిత్రప్రదర్శన పద్ధతి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడేది, స్థిరాస్థి అమ్మే విషయంలో - మీరు ఒక ఇంటినిగాని, ఇతర స్థిరాస్థినిగాని అమ్మడల్కుంటే, ముందుగా మీరు అడిగే ధర మీకూ, కొనే వ్యక్తికీ సంతృప్తికరంగా ఉందా లేదా అనే విషయాన్ని మీ మనసులో నిర్ధారణ చేసుకోమని నా సలహా. ఆ పని చేశాక, మీరు మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకుని, అన్నీ మర్చిపోయి, వదిలేసి, 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 నిద్రపోండి.

ఇది వాస్తవంగా జరిగిన సంఘటనలగా మీరు ప్రవర్తించాలి. అలా చేస్తే, మీ సుప్తచేతన దాన్ని ఒక నిజమైన ముద్రగా స్వీకరిస్తుంది. అప్పుడు, అంతులేని తెలివితేటలు, మీ ఆస్తిని కొనటానికి ఇష్టపడి, దానివల్ల సమృద్ధి సాధించే కొనుగోలు దారుని మీ వైపుకి ఆకర్షిస్తుంది. మనసులోతుల్లోని ప్రవాహం అమ్మకందారునీ, కొనుగోలుదారునీ ఒకచోటికి చేరుస్తుంది. మనసులో స్థిరపరుచుకున్న ఒక మానసిక చిత్రం, నమ్మకం వెన్నంటి ఉండటం చేత, నిజంగానే వాస్తవరూపాన్ని సంతరించు కుంటుంది.

బొడాయిన్ పద్ధతి

చార్జ్ బొడాయిన్ ఫ్రాన్స్‌లోని రూసో ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లో ప్రొఫెసర్. న్యూ నాస్సీ స్కూల్ ఆఫ్ హీలింగ్‌లో రిసెర్చి డైరెక్టర్‌గా పనిచేసిన గొప్ప మేధావి. మనోరోగ నిపుణుడిగా పనిచేశాడు. సుప్తచేతనకి గురైన మనసుమీద ప్రభావం పడాలంటే అన్నిటి కన్నా ఉత్తమమార్గం మగతలోకి జారిపోవటం, లేదా నిద్రలాటి స్థితిలోకి జారిపోవడం అని ఆయన కనిపెట్టాడు. ఆ స్థితిలో ప్రయత్నం అనేది చాలా తగ్గిపోతుంది. అప్పుడు

ఆ ప్రశాంతమైన, నిష్క్రియమైన స్థితిలో, ఏ ఆలోచనలనైనా సుప్తచేతనకి సులభంగా అందేట్లు పంపించటం సాధ్యం.

బౌడాయిన్ 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 మళ్లీమళ్లీ వల్లె వేసుకోవటం.

కొన్నేళ్ల క్రితం, లాస్ ఏంజలిస్ లోని యవ్వనంలో ఉన్న ఒక వితంతువు, ఎడతెగని కుటుంబ కలహంలో చిక్కుకుంది. చనిపోయిన ఆమె భర్త తన స్థిరాస్థిని మొత్తం ఆమె పేర రాసి పోయాడు, కానీ అతని మొదటి భార్యకి పుట్టిన కొడుకులూ, కూతుళ్లూ ఆ విల్లు చెల్లదని కేసు వేశారు. ఆమె ఒప్పందం చేసుకుందామని ప్రయత్నించినా వాళ్లు వినిపించుకోలేదు.

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

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

పదిరాత్రులపాటు ప్రతిరాత్రీ ఆమె ఒక పడక్యూర్సీలో కూర్చుని, తన శరీరాన్ని ఒక పద్ధతి ప్రకారం సడలించి, నిద్రావస్థకి చేరుకునేది. ఒకసారి అలా నిద్రావస్థలోకి జారాక, ఆమె నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా, నిజాయితీగా, ఆ వాక్యాన్ని మళ్లీమళ్లీ ఉచ్చరించింది. ఆమెకి దానివల్ల మనశ్శాంతి దొరికినట్టనిపించింది, ఆమె శరీరం, మనసూ, ప్రశాంతతతో నిండిపోయాయి; ఆ తరవాత ఆమె మామూలుగా నిద్రపోయింది.

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

నిద్రపోవటం అనే పద్ధతి

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

మీరు హానికరమైన ఒక అలవాటుని వదిలించుకోవాలని అనుకుంటున్నారని అనుకోండి. దానికోసం ముందు మీ శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకునే భంగిమలోకి మార్చండి, అవయవాలన్నిటినీ సడలించి, అదే స్థితిలో ఉండండి. మగతలోకి జారుకోండి, ఆ తరవాత, “నేనీ అలవాటునుంచి పూర్తి విముక్తిని పొందాను; నాకు హాయిగా, మనశ్శాంతిగా ఉంది!” అని మళ్ళీమళ్ళీ అనుకోండి. ఈ మాటలని రాత్రీ, పొద్దున్నా ఐదు-పది నిమిషాలపాటు నెమ్మదిగా, శాంతంగా, ప్రేమగా అనుకోండి. మళ్ళీమళ్ళీ అనటంవల్ల మాటల్లోని భావం బలపడుతుంది. హానికరమైన అలవాటు తలెత్తినప్పుడల్లా ఈ ఫార్మ్యూలానే ఉపయోగించండి. ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తే మీరు మీ సుప్తచేతనకి మీ ఆలోచనలని స్వీకరించే ప్రేరణ కలిగిస్తారు. ఉపశమనం కలుగుతుంది.

“ధన్యవాదాలు” పద్ధతి

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

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

మూడువారాలపాటు ప్రతి రాత్రీ, ఉదయమూ ఆమె ఈ కింది వాక్యాన్ని

ఎన్నోసార్లు ఉచ్చరించింది, “భగవంతుడా, నాకీ సంపద ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు!” ప్రశాంతంగా ఉన్న స్థితిలో ఆమె ఈ వాక్యాన్ని అంటూ, కృతజ్ఞత అనే భావం మనసునిండా ఆక్రమించుకునేదాకా అలా అంటూనే ఉంది. తనలోని అపారమైన శక్తిని, తెలివితేటల్ని అహ్వనిస్తున్నట్టు ఆమె ఊహించుకుంది. సృజనాత్మకమైన తెలివినీ, అంతూదరీలేని మనసునీ ఆమె చూడలేదన్న సంగతి అందరికీ తెలిసినదే. తను ఆధ్యాత్మికమైన అనుభూతి అనే అంతఃచక్షువులతో చూస్తోందనీ, సంపద గురించి ఆమె ఆలోచనల్లో చోటుచేసుకున్న చిత్రం మొదటి కారణమనీ, దానివల్ల తనకి డబ్బు, గౌరవమూ, తిండి దొరుకుతాయనీ, ఆమెకి తెలుసు. ఆమె ఆలోచనలూ, భావాలూ సంపదలో మునిగిపోయి ఉన్నాయి, వాటిమీద ఎటువంటి పరిస్థితి ప్రభావమూ పడలేదు.

మాటిమాటికీ, “ధన్యవాదాలు భగవంతుడా,” అని అంటూ ఆ స్త్రీ మనసు ఆ ఆలోచనని స్వీకరించే స్థితికి చేరుకుంది. ఆమెకి లేమి, పేదరికం, రోగాల గురించి ఆలోచనలు వస్తూ ఉండినప్పుడల్లా, అవసరాన్ని బట్టి, “ధన్యవాదాలు భగవంతుడా” అనే మాటలని వల్లించేది. అలా కృతజ్ఞతాదృష్టితో ఉన్నట్లయితే ఆమె మనసు సంపద అనే ఆలోచనని గ్రహిస్తుంది. జరిగింది కూడా అదే.

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

అంగీకారాన్ని సూచించే పద్ధతి

ప్రార్థన చేసేప్పుడు నిరర్థకంగా వల్లెవేసే పద్ధతిని పాటించకండి అనే మాటల్లో దాగిఉన్న సత్యాన్నీ, అర్థాన్నీ మీరు అర్థం చేసుకోవటం బట్టే అంగీకారం తాలూకు ప్రభావం చాలామటుకు నిర్ణయించబడుతుంది. మీ అంగీకారం తాలూకు శక్తి తెలివిగా ఉపయోగించుకోవటంపైనా, నిర్లక్ష్యమూ, స్పృహ్యమూ అయిన సానుకూలత పైనా ఆధారపడి ఉంటుంది. స్కూలుకి వెళ్లిన ఒక పిల్లవాడు మూడూ, మూడూ కలిపితే ఏడు అని బ్లాక్ బోర్డుమీద రాశాడనుకోండి. టీచరు గణితం ద్వారా అది ఏడు కాదనీ, ఆరనీ నిరూపిస్తుంది; అప్పుడు ఆ పిల్లవాడు ఏడుని ఆరుగా మారుస్తాడు. టీచర్

చెప్పినంత మాత్రాన మూడుకి మూడు జోడిస్తే ఆరు అవలేదు. ఇది గణితానికి సంబంధించిన ప్రాచీన సత్యం, అదే పిల్లవాడు తన తప్పుని సరిదిద్దుకుని, బ్లాక్ బోర్డు మీది సంఖ్యని మార్చేలా చేసింది.

ఆరోగ్యంగా ఉండకపోవటం అనేది అసామాన్య స్థితి; ఆరోగ్యంగా ఉండటమే సహజ స్థితి. ఆరోగ్యం మీ జీవనానికి సంబంధించిన సత్యం. మీరు ఆరోగ్యాన్నీ, సామరస్యాన్నీ, శాంతినీ, మీకోసమూ ఇతరులకోసమూ అంగీకరించి, విశ్వమంతటా ఈ సూత్రాలే ఉన్నాయని గ్రహిస్తే, మీ సుప్తచేతనలో ఉండే వ్యతిరేక ధోరణులని, మీరు అంగీకరించిన వాటిమీద నమ్మకంతో, అర్థం చేసుకుని సరిదిద్దుకోగలుగుతారు.

అంగీకారాన్ని సూచించే ప్రక్రియ ద్వారా చేసే ప్రార్థనకి ఫలితాలు, రూపురేఖలతో సంబంధం లేకుండా, జీవన సిద్ధాంతాలకి కట్టుబడి ఉండటం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి. ఒక్కక్షణం 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, సమృద్ధికి సిద్ధాంతాలున్నాయి కానీ పేదరికానికి లేవు.

ఇంగ్లాండులో నా సోదరికి పిత్తాశయం (gall) లో రాళ్లు ఏర్పడటంవల్ల ఆపరేషన్ చెయ్యవలసి వచ్చినప్పుడు నేను ఈ అంగీకార సూచకమైన పద్ధతినే ఉపయోగించాను. ఆస్పత్రిలో సాధారణంగా జరిపే పరీక్షల ద్వారానూ, ఎక్స్రేల ద్వారానూ ఆమెకి ఆ వ్యాధి ఉందని నిర్ధారించారు. తను కోలుకోవాలని నన్ను ప్రార్థించమని ఆమె నన్ను కోరింది. నేనామెకి ఆరువేలమైళ్ల 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, గాభరా పడకుండా, నిశ్చలంగా, శాంతంగా ఉంది. ఆమె శరీరాన్ని తయారుచేసిన ఆమె సుప్తచైతన్యంలోని ఉపశమనశక్తి ప్రస్తుతం ప్రతి కణాన్నీ, నరాన్నీ, కణజాలాన్నీ, కండరాన్నీ, ఎముకనీ, ఆమె సుప్తచేతనలో ఉన్న అవయవాల నిర్దుష్టమైన పొందికని అనుసరించి మార్పులు చేస్తోంది. నిశ్శబ్దంగా, సుప్తచేతనలో ఉండే చెదిరిపోయిన అన్ని ఆలోచనలూ, నిర్మూలించబడి, విలీనం చేయబడ్డాయి. ఆమె శరీరంలోని

జీవశక్తి, పరిపూర్ణత, జీవన సిద్ధాంతం తాలూకు సౌందర్యం, ఆమె అణువణువునా బహిర్గతమవుతున్నాయి. ఆమెలో నదిలా పారుతున్న ఉపశమన మనే ప్రవాహానికి ఆమె గురై, స్పందిస్తూ, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నీ, సామరస్యాన్నీ, శాంతినీ తిరిగి పొందుతోంది. అంతులేని ప్రేమసాగరం, శాంతి ఆమెలో ప్రవహిస్తూ అన్ని వక్రతలూ, అందవికారమైన చిత్రాలూ ప్రస్తుతం తుడిచిపెట్టుకు పోయాయి. అవును, ఇది నిజం.

రెండు వారాల అనంతరం, నా సోదరికి మళ్లీ పరీక్షలు జరిపారు. ఆమె ఎక్స్‌రేలలో రోగలక్షణాలు కనబడలేదు. ఆమె నమ్మలేనంతగా కోలుకుందని చెప్పి డాక్టర్ ఆపరేషన్ అవసరం లేదని కూడా అన్నాడు.

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

తర్కించే పద్ధతి

ఈ పద్ధతేమిటో దాని పేరు చూస్తేనే అర్థమవుతుంది. శతాబ్ది కాలం క్రితం మైన్, బెల్‌ఫాస్ట్‌లో ఉంటూ మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఉపశమన పద్ధతిని ఉపయోగించి రోగాలని నయం చేసిన మొట్టమొదటి వ్యక్తి, డా. ఫిసీస్ పార్థర్స్ట్ క్వింబీ చేసిన అద్భుతమైన చికిత్సలనుంచి పుట్టినదే ఈ పద్ధతి. ఆయనే అసలు శరీరంమీద మనసు ప్రభావం గురించి చెప్పి, దానికి మందులని కనుగొన్న మొదటివ్యక్తి, మొట్టమొదటి మనోవిశ్లేషకుడు. రోగి ఇబ్బందినీ, బాధనీ, నొప్పులనీ దివ్యదృష్టితో చూసి రోగనిర్ధారణ చెయ్యగల అద్భుతమైన సామర్థ్యం కూడా ఆయనకుండేది.

ఒక్క వాక్యంలో చెప్పాలంటే, క్వింబీ ఎంతో విజయవంతంగా ప్రయోగించిన తర్కపద్ధతి ఆధ్యాత్మిక తర్కంతో కూడుకున్నది. సుప్రచేతనలోని తప్పుడు నమ్మకాల వల్లా, అర్థంలేని భయాలవల్లా, వ్యతిరేక ధోరణులవల్లా రోగం తలెత్తినదని మీరు రోగినీ, మిమ్మల్నీ నమ్మించుకోవాలి. రోగం కాని, అనారోగ్యం కాని, కేవలం వక్రమైన ఆలోచనలు శరీరంలో రూపుదాల్చటంవల్లే కలిగిందని, ముందు మీరు మనసులో స్పష్టంగా తర్కించుకుని, ఆ తరువాత మీరోగిని నమ్మించండి. బాహ్యశక్తిలోనూ, బాహ్య

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

ఉపశమనానికి ముఖ్యమైన ఆధారం నమ్మకాన్ని మార్చుకోవటమేనని రోగికి వివరంగా చెప్పండి. సుప్రచైతన్యమే శరీరాన్ని, అందులోని అన్ని అవయవాలనీ సృష్టించిందని కూడా చెప్పండి; అందుచేత, దానికి ఎలా నయం చెయ్యాలో తెలుసు, నయం చెయ్యగలడు, ఈ మాటలు అంటూండగా అది ఆ పనే చేస్తోంది. మీ మనసనే న్యాయస్థానంలో, రోగం అనేది అనారోగ్యమైన ఆలోచనా చిత్రాలతో, వ్యాధిగ్రస్తమైన మనసు తాలూకు నీడ అనీ వాదించండి. అన్ని అవయవాలనీ సృష్టించినదీ, శరీరంలోని ప్రతి కణాన్నీ, నరాన్నీ, కణజాలాన్నీ తీర్చిదిద్దినదీ మీలోని ఉపశమన శక్తే. దాని తరపున మీ శాయశక్తులా ప్రయత్నించి రుజువులని పోగుచెయ్యటం కొనసాగించండి.

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

పరిపూర్ణమైన పద్ధతి ఆధునిక అల్ట్రా సౌండ్ థెరపీ (Ultrasound Therapy) వంటిది

ప్రపంచవ్యాప్తంగా చాలామంది ఈ ప్రార్థన ద్వారా ఉపశమనాన్ని పొందటంలో అద్భుతమైన ఫలితాలని సాధిస్తున్నారు. పరిపూర్ణమైన పద్ధతిని ఉపయోగించే వ్యక్తి రోగి పేరు ఉచ్చరిస్తుంది. ఆ తరవాత మౌనంగా దేవుడినీ, ఆయన గుణగణాలనీ, గొప్పతనాన్నీ తల్చుకుంటుంది. అంటే దేవుడు ఆనందం మూర్తీభవించినవాడనీ, అనంతమైన ప్రేమమూర్తినీ, ఆయనది అపారమైన జ్ఞానమనీ, సర్వశక్తిమంతుడనీ, ఆయన వివేకానికి హద్దులుండవనీ, పరిపూర్ణమైన సామరస్యం కలవాడనీ, వర్ణించ టానికి సాధ్యంకాని సౌందర్యం కలవాడనీ, ఎటువంటి లోటుపాట్లూలేని నిర్దుష్టమైన శక్తిస్వరూపుడనీ గుర్తుచేసుకుంటుంది. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తూంటే ఆమె చైతన్యం కొత్త ఆధ్యాత్మిక స్థాయికి చేరుకుంటుంది. రోగి మనసులోనుంచీ, శరీరంలోనుంచీ తను తొలగించాలనుకుంటున్న అవకతవకలన్నీ భగవంతుడి ప్రేమసాగరంలో మునిగి పోతున్నట్టు ఆమెకి అనుభూతి కలుగుతుంది. తను చేసే ప్రార్థనవల్ల ప్రస్తుతం భగవంతుడి సమస్త శక్తి, ప్రేమభావనా రోగిపైన కేంద్రీకృతమైనట్టు ఆమెకి అనిపిస్తుంది.

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

పరిపూర్ణమైన పద్ధతి అనేదాన్ని బహుశా ఆధునిక వైద్య పద్ధతిలో ఉపయోగించే అల్ట్రాసౌండ్ చికిత్సతో పోల్చవచ్చునేమో. దీన్ని గురించిన వివరాలు ఈ మధ్యనే లాస్ ఏంజెలస్లోని ఒక ప్రసిద్ధురాలైన వైద్యురాలు నాకు తెలియజేసింది. ఆమె ఉపయోగించే పరికరం హెచ్చుస్థాయి ఫ్రీక్వెన్సీలో బలమైన శబ్దతరంగాలని సృష్టిస్తుంది. శరీర భాగాల మీద వీటిని కేంద్రీకరించినప్పుడు, వ్యాధికి గురైన కణజాలాలపై దీని ప్రభావం వల్ల, వాటి ప్రతిధ్వని అల్ట్రాసౌండ్లో వినిపించేట్లు అవి ప్రతిస్పందిస్తాయి.

చైతన్యస్థితిలో దేవుడి గుణగణాలనీ, గొప్పతనాన్నీ గుర్తుచేసుకుంటూ మనం ఎంత పై స్థాయికి లేస్తామో, అంతే బలంగా సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతి అనే ఆధ్యాత్మిక తరంగాలని మనం సృష్టిస్తాం. ఈ తరంగాలు ఎవరిమీద కేంద్రీకరిస్తామో, వాళ్లలో అవి ప్రతిధ్వనించి, ప్రతిస్పందనలని కలగజేస్తాయి. ఈ రకమైన ప్రార్థన ద్వారా ఎన్నో చెప్పుకోదగ్గ ఫలితాలు లభించి రోగులు కోలుకున్నారు.

అఖిలీమనిషి నడుస్తాడు

డా. క్వింబీ కూడా తరవాత తరవాత పరిపూర్ణమైన పద్ధతినే రోగాన్ని నయం చేసేందుకు వాడాడు.

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

“ఆమె చిక్కుపోయిన ఆ సమాధిలోనే దేవుడి శక్తి కూడా నిండి ఉంది. అది ఆమె కట్టిన తెంచి, ఆమె సంకెళ్లని ఛేదించి, శవంలోంచి పునరుజ్జీవనం పొంది పైకి లేచేందుకు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంది,” అన్నాడు క్వింబీ.

ఆ స్త్రీ ఎవరినైనా బైబిల్లోని ఫలానా వాక్యాలకి అర్థం వివరించమని అడిగినప్పుడు రాయ్ ఆమెకి జవాబయేది; ఆ తరవాత ఆమె జీవితమనే రొట్టె (అహారం) కోసం తహతహలాడేది. విపరీతమైన భయం చేత ఉద్యోగం చెంది ఆమె

మనసు అస్పష్టంగానూ, స్పష్టంగానూ తయారైందని డా. క్వింబీ నిర్ణయానికొచ్చాడు. తను చదువుతున్న బైబిల్లోని ఆ పేజీలు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోలేకపోవటంవల్ల ఆమె ఆ స్థితికి చేరుకుంది. దీనివల్ల ఆమె శరీరం భారీగానూ, మందకొడిగానూ తయారై చివరికి పక్షవాతం వాతపడేట్లు కనిపించింది.

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

అయినప్పటికీ నేను కొంతసేపు నీవెంట ఉంటాను, ఆ తరువాత 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 జేసన్ స్వర్గానికి వెళ్లాడు అని ఆమె చెప్పింది. క్వింబీ దానికి సరైన అర్థం చెప్పి, ఆమె వెంట కొంతసేపు ఉండటం అంటే ఆమె రోగలక్షణాలనీ, భావాలనీ, వాటి కారణాలనీ తను వివరించటం అని చెప్పాడు. కొంతసేపు మాత్రమే తనకి ఆమె మీద జాలీ, సానుభూతి ఉంటాయనీ, కానీ తను ఆమె మనఃస్థితికి తోడుగా ఎక్కువసేపు ఉండలేననీ అన్నాడు. ఆ తరువాతి మెట్టు మమ్మల్ని పంపిన ఆ పరమాత్మ దగ్గరకి వెళ్లటం. దీనివల్ల మనందరిలోనూ ఉండే దేవుడి సృజనాత్మక శక్తి అని క్వింబీ విశదీకరించాడు.

వెంటనే క్వింబీ 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 ఖైదులో ఉన్నావు, నేనేమో ఆరోగ్యంలో ఉన్నాను,” అన్నాడు.

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

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

ఆదేశించటం అనే పద్ధతి

ఒక మాట వెనక ఉన్న భావననీ, నమ్మకాన్నీ బట్టి అందులోకి శక్తి వచ్చి చేరుతుంది. ఈ ప్రపంచాన్ని నడిపించే శక్తి మన తరపున కదులుతూ, మన మాటకి వత్తాసు పలుకుతోందని తెలుసుకున్నప్పుడు, మన ఆత్మవిశ్వాసం, మన ధీమా పుంజుకుంటాయి. శక్తికి శక్తిని జోడించటానికి మీరు ప్రయత్నించకండి. మానసికమైన ప్రయాస, బలవంతం, ఒత్తిడి, పెనుగులాట ఉండకూడదు.

ఎప్పుడు కలుసుకుందామో చెప్పమని తనకి అదేపనిగా ఫోన్ చేస్తున్న ఒక యువకుడి మీద ఒక యువతి ఆదేశం అనే పద్ధతిని ఉపయోగించింది. అతన్ని వదిలించుకోవటం ఆమెకి చాలా కష్టంగా తోచింది. అతను ఆమె పనిచేసే చోటికి కూడా రావటం మొదలుపెట్టేసరికి వెంటనే తీవ్రమైన చర్య తీసుకోక తప్పదని ఆమె గ్రహించింది.

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

నేను జె-ఆర్-1 దేవుడి దగ్గరకి పంపుతున్నాను. అతను ఎప్పుడూ తను ఉండవలసిన చోటే ఉన్నాడు. నేను స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను, అతను కూడా స్వేచ్ఛగా ఉన్నాడు. ఇక నా మాటలు అనంతమైన మనసులోకి చొచ్చుకునిపోయి నిజ మవాలని ఆదేశిస్తున్నారు. అలా జరిగింది.

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

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

జాబ్ 22:28

శాస్త్రీయమైన వాస్తవాన్ని మీకు మీరు అందించుకోండి

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

2. మీ కోరికే మీరు చేసే ప్రార్థన. మీ కోరిక నెరవేరినట్లు ఇప్పుడే ఊహించుకోండి, దాని వాస్తవాన్ని అనుభూతి ద్వారా తెలుసుకోండి, మీ ప్రార్థనకి సమాధానం దొరికినంత ఆనందం కలుగుతుంది.
3. ఫలితాలని సాధించటానికి సులభమైన మార్గాలని ఇష్టపడండి - మానసిక విజ్ఞానం తాలూకు ఖచ్చితమైన సాయంతో.
4. మీ మనసులో దాగి ఉన్న స్టూడియోలో మీరు ఆలోచించే ఆలోచనల ద్వారా మీరు నవనవలాడే ఆరోగ్యాన్నీ, విజయాలనీ, సంతోషాన్నీ నిర్మించుకోగలరు.
5. ఎల్లప్పుడూ మీ సుప్తచేతనలోని అనంతమైన తెలివితేటలనుంచి మీ చైతన్యమైన ఆలోచనలకి నేరుగా ప్రతిస్పందన లభిస్తుందనటాన్ని మీరు వ్యక్తిగతంగా నిరూపించే వరకూ శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ప్రయోగాలు చెయ్యండి.
6. మీ కోరికలు తప్పక ఫలించటం ముందే చూడగలిగి ఆనందాన్నీ, శాంతినీ అనుభవించండి. మీ మనసులోని ఊహాచిత్రాలు ఏవైనాసరే మీరు ఆశించిన విషయాల, మీరు చూడని రుజువుల సారాంశమే.
7. మనసులోని ఒక ఊహాచిత్రం వెయ్యిమాటలపెట్టు. మీ మనసులోని చిత్రాలని నమ్మకం వెన్నంటి ఉన్నట్లయితే, మీ సుప్తచేతన దాన్ని నిజం చేస్తుంది.
8. ప్రార్థన చేసేప్పుడు, మానసికమైన ప్రయాసనీ, ఒత్తిడినీ దగ్గరకు రానివ్వకండి. నిద్రలాంటి మగతలోకి జారుకుని, మీ ప్రార్థనకి సమాధానం దొరికిందన్న భావనతోనూ, అవగాహనతోనూ మిమ్మల్ని మీరు జోకొట్టుకుంటూ నిద్రపొండి.
9. కృతజ్ఞత నిండిన హృదయం విశ్వంలోని సంపదలకి చేరువగా ఉంటుంది.
10. అంగీకరించటం అంటే అది అలా ఉందని నొక్కి వక్కాణించటం, ఇక మీరు ఈ మానసిక ధోరణి నిజమని ఎప్పుడూ నమ్మితే, దానికి విరుద్ధమైన రుజువులు ఎన్ని ఉన్నప్పటికీ, మీ ప్రార్థనలకి సమాధానం లభిస్తుంది.
11. దేవుడి ప్రేమ, కీర్తి గురించి ఆలోచిస్తూ సామరస్యం, ఆరోగ్యం, శాంతితో నిండిన తరంగాలని ఉత్పత్తి చెయ్యండి.
12. మీరు నిజమని భావించి ఆదేశించినది జరుగుతుంది. సామరస్యాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ, శాంతినీ, సమృద్ధినీ ఆదేశించండి.

7

సుప్తచేతన ఎప్పుడూ జీవితంవైపుకే మొగ్గు చూపుతుంది

మీ మానసిక జీవితంలో తొంభైశాతం సుప్తచేతనదే. ఈ అద్భుతశక్తిని ఉపయోగించుకోవటంలో మీరు ఎఫలులైతే, ఇక మీ జీవితం ఎంతో సంకుచితమైన హద్దుల్లోపల ఉంటూ శాపగ్రస్తమై పోతుంది.

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

మీ సుప్తచేతన అనంతమైన జీవితంతోటి, హద్దులేని వివేకంతోటి సంపర్కంలో ఉంటుంది. దాని ప్రేరణలూ, ఆలోచనలూ అన్నీ జీవితం వైపుకే ఉంటాయి. గొప్ప ఆకాంక్షలూ, ప్రేరణలూ, కల్పనలూ మరింత వైభవమైన, ఉదాత్తమైన జీవితం కోసం అంకురించేది ఈ సుప్తచేతన నుంచే. మీకు బాగా లోతైన నమ్మకాలు ఏవైనా ఉన్నాయంటే, వాటి గురించి తార్కికంగా వాదించటం అసంభవమని మీకు అనిపిస్తే, అవి మీ చైతన్యమైన 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 నిలబడమనీ, అధిగమించమనీ, ఎదగమనీ, ముందుకి పొమ్మనీ, సాహసాలు చెయ్యమనీ, మరింత ఎత్తులకి చేరుకోమనీ మీకు చెప్పతూ ఉంటుంది. ప్రేమించాలనీ, తోటిమనుషుల ప్రాణాలని కాపాడాలనీ బలమైన ఆకాంక్ష కూడా ఈ సుప్తచేతన లోతుల్లోంచే వస్తుంది. ఉదాహరణకి, 18 ఏప్రిల్, 1906లో శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో వచ్చిన అతిపెద్ద భూకంపంలో, బలహీనులూ, అవిటి వాళ్లూ, ఎంతోకాలంగా మంచం పట్టినవాళ్లూ, లేచి, గొప్ప సాహసకృత్యాలు చేసి

తమ అద్భుతమైన సహనశక్తిని ప్రదర్శించారు. ఎలాగైనా తోటివారిని రక్షించాలన్న తీవ్రమైన కోరిక వారి మనసుల్లో ఉప్పొంగింది. వారి సుప్తచేతన కూడా అనుకూలంగా స్పందించింది.

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

మార్క్ ట్వెన్ తన జీవితంలో ఎన్నడూ పనిచెయ్యనేలేదని ఈ లోకానికి చాలాసార్లు చెప్పాడు. ఆయన హాస్యమూ, 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 జరగటం అవసరం. మెదడు వెన్నెముక, లేదా స్వచ్ఛంద వ్యవస్థ సుప్తచైతన్యం తాలూకు మనసుకి అంగం. స్వయం పరిపాలన వ్యవస్థ సుప్తచేతన అంగం. చైతన్యస్థితిలో మీరు గ్రహించే ప్రభావాలు స్వచ్ఛంద నాడీవ్యవస్థ ద్వారా వస్తాయి. వాటి ద్వారానే శరీరంలోని ఇంద్రియాలు స్పందిస్తాయి, మీ శరీర కదలికలని మీరు స్వచ్ఛందంగా నియంత్రించగలుగుతారు. ఈ వ్యవస్థకి నియంత్రణ కేంద్రం మెదడుని కప్పి ఉంచే పొర (cerebral cortex) లో ఉంటుంది.

స్వయం పరిపాలన నాడీవ్యవస్థ, ఒక్కోసారి దీన్నే అనైచ్ఛిక (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 స్వతంత్రంగా శరీరంలోని ప్రధానమైన వ్యవస్థలతో జోడించబడి, చైతన్యతతో కూడిన అవగాహన లోపించిన సమయాల్లో కూడా వాటి జీవక్రియలకి ఆధారంగా ఉంటాయి.

ఈ రెండు వ్యవస్థలూ విడివిడిగా కానీ, కలిసికట్టుగా కాని పనిచెయ్యగలవు.

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

మనసుకీ శరీరానికీ 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 అనైచ్చిక వ్యవస్థలోని నాడుల్లో ఇదేరకం విద్యుత్తు ఉత్పత్తి చెయ్యబడి, ఆ ఆలోచన మీ సుప్తచేతనకి అందజేయబడుతుంది. ఈ రకంగానే మీ ఆలోచనలు వస్తురూపాన్ని సంతరించుకుంటాయి.

నిజమని నమ్మిన మీ చైతన్యంలోని 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 సంరక్షించే జ్ఞానం ఒకటి ఉంది

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

ఏకకణజీవిని జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేసినప్పుడు, మీ క్లిష్టమైన శరీరంలో జరిగేదేమిటో కనిపిస్తుంది. ఏకకణజీవికి అంగాలేవీ లేకపోయినప్పటికీ, అది మానసిక చర్యలకీ ప్రతిచర్యలకీ నిదర్శనాలు చూపిస్తుంది. కదలికకీ, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవటానికీ, దాన్ని ఒంటపట్టించుకోటానికీ, వ్యర్థపదార్థాలని బయటికి పంపించటానికీ అవసరమైన ప్రాథమిక క్రియలన్నీ నిర్వహిస్తుంది.

మీ శరీరాన్ని దాని మానాన్న దాన్ని వదిలేస్తే, కాపాడుకునే ఒక జ్ఞానం అనేది ఉందని చాలామంది అంటారు. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే ఇది వాస్తవమే. బయటికి కనిపించేదాన్ని బట్టి చైతన్యంతో 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, మూఢనమ్మకాలూ, వ్యతిరేక ధోరణులూ రూపం దాల్చినప్పుడు, దానికి అందించబడే బ్లూప్రింట్ లోని వివరాలకి తగినట్టు పనిచెయ్యటం తప్ప, సుప్తచేతనకి మరో మార్గం ఉండదు.

అందరి మంచికోసం సుప్తచేతన నిరంతరం పనిచేస్తుంది

మీలోని ఆత్మాశ్రయమైన మనసు అందరిమంచికోసమని పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. వాటన్నిటి నేపథ్యంలో అంతర్గతంగా సామరస్యం అనే సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ అది పనిచేస్తుంది. మీ సుప్తచేతనకి తనదంటూ ఒక సంకల్పం ఉంది, అది చాలా వాస్తవమైనది. అది పగలనక రాత్రనక, మీకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా, పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. అది మీ శరీరాన్ని నిర్మిస్తుంది, కానీ మీరు దాన్ని వినలేరు, చూడలేరు, నిర్మాణం జరుగుతున్నట్టు తెలుసుకోలేరు. ఇదంతా నిశ్శబ్దంగా జరిగే ప్రక్రియ. మీ సుప్తచేతనకి తనదంటూ ఒక జీవితం ఉంది, అది నిరంతరం సామరస్యం వైపు, ఆరోగ్యం వైపు, శాంతి వైపు కదులుతూ ఉంటుంది. అది దానిలో ఉండే దైవ సంబంధమైన నియమం, మీ ద్వారా అభివ్యక్తి పొందేందుకు అదెప్పుడూ ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది.

అంతర్గత సామరస్య సిద్ధాంతంతో మనషులు ఎలా జీవించేమకుంటారు

సరైన పద్ధతిలో, శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఆలోచించాలంటే మనకి “సత్యం” తెలియాలి. పాత నానుడి చెప్పినట్టు, “నీకు సత్యం తెలుస్తుంది, సత్యం నీకు స్వేచ్ఛని ప్రసాదిస్తుంది.” సత్యం తెలుసుకోవటమంటే, సుప్తచేతనలోని అనంతమైన జ్ఞానంతోనూ, శక్తితోనూ సామరస్యం కలిగి ఉండటం. అది నిరంతరం జీవితంవైపుకి కదులుతూ ఉంటుంది.

సామరస్యత లేని ఆలోచనగాని, పనిగాని, అది అజ్ఞానం వల్లే, కావాలనే చెయ్యటం వల్లే 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, ఈర్ష్య, పగ, అనే ఆలోచనలని, లోటుపాట్లని ప్రవేశపెడితే, మిమ్మల్ని తప్ప ఇంకెవరినీ మీరు తప్పుపట్టలేరు.

మీ ఆలోచనల సారాంశమే మీరు. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలనుంచీ, ఊహల నుంచీ మిమ్మల్ని మీరు దూరంగా ఉంచుకోండి. చీకటిని పారదోలాలంటే వెలుతురొక్కటే మార్గం; చలినుంచి విముక్తి లభించాలంటే చలిమంట వెయ్యాలి; వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలని అధిగమించటానికి, వాటి బదులు మంచి ఆలోచనలు చెయ్యాలి. మంచిని అంగీకరించండి, అప్పుడు చెడు మాయమవుతుంది.

ఆరోగ్యంగా, జీవంతో, బలంగా ఉండటం ఎందుకు సహజం రోగిష్టిగా ఉండటం ఎందుకు సహజం కాదు

సామాన్యంగా ఈ ప్రపంచంలో పుట్టే పిల్లలందరూ ఆరోగ్యంగానే ఉంటారు, వాళ్ల 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, ఊహలూ, నమ్మకాలు, అన్నీ మరింత శక్తివంతంగా పనిచేసేది మీలో అంతర్గతంగా ఉండే జీవనసూత్రంతో అవి సామరస్యం కలిగి ఉన్నప్పుడే. ఇది అన్ని విధాలుగానూ, ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుతూ ఉంటుంది. మరింత సులభంగానూ, నిర్బంధంగానూ సామాన్య స్థితిని మళ్లీ పునరుద్ధరించేందుకు, అసామాన్యమైన స్థితులని కృత్రిమంగా కలగజేయకుండా ఉండేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

రోగిష్టిగా ఉండటం అనేది సహజం కాదు. రోగిష్టిగా ఉన్న మనిషి జీవన ప్రవాహానికి విరుద్ధమైన దిశగా పోతున్నాడనీ వ్యతిరేకంగా ఆలోచిస్తున్నాడనీ అర్థం. జీవితం తాలూకు నియమం అంటే ఎదుగుదల నియమం; ప్రకృతి మొత్తం ఈ నియమం పనిచెయ్యటాన్ని ఎదుగుదల ద్వారా మౌనంగా, నిరంతరం తెలియజేస్తూనే ఉంటుంది. ఎదుగుదల, అభివృద్ధి 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 తలెత్తితే, అవి మిమ్మల్ని పట్టుకుని వదలక, పీడించి, ఆందోళనకు లోనుచేసి, 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 అంతర్పవాహాన్ని పెంచాలి. భయం, ఆందోళన, విచారం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, మొదలైన వినాశకరమైన ఆలోచనలని మనసులోకి రానివ్వకుండా ఉండటం ద్వారా ఈ పని చెయ్యచ్చు. ఇవి మీ నరాలనీ, గ్రంథులనీ నాశనం చేస్తాయి - పనికిరాని పదార్థాలనన్నిటినీ తొలగించే క్రమాన్ని నియంత్రించే శరీరంలోని కణజాలం, ప్రాణిని నిర్మలంగా ఉంచుతుంది.

సాట్స్ వ్యాధి నయం అయింది

సాట్స్ వ్యాధి అనేది వెన్నెముకకి వచ్చే క్షయ. పిల్లలకి ఇది ఒకప్పుడు ఒక పెద్ద బాధగా పరిణమించేది. ఇండియానా పోలిస్ లోని ఫ్రెడెరిక్ ఎలియాస్ ఏండ్రూస్ అనే పిల్లవాడు ఈ రోగం బారిన పడ్డాడు. ఆ రోగం వాడి శరీరాన్ని అష్టవక్రంగా తయారు చేసి అవిటివాణ్ణి చేసింది. వాడు చేతులతోనూ, మోకాళ్లమీదా పాకుతూ నడిచేవాడు. వాడికి చికిత్స చేసిన డాక్టర్, ఇక వాడు కోలుకోడని చేతులెత్తేశాడు.

కానీ ఏండ్రూస్ డాక్టర్ తీర్పుని ఒప్పుకోదల్చుకోలేదు. వాడు ప్రార్థించటం మొదలుపెట్టాడు. తనే సొంతగా ఒక అంగీకార సిద్ధాంతాన్ని తయారుచేసుకుని, రోజూ దాన్ని వల్లెవెయ్యసాగాడు. తను కోరుకున్న గుణాలని మనసు ద్వారా గ్రహించ సాగాడు :

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

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

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 ప్రేరేపించేవాడు. 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.

మార్క్ 10:52

మీ సుప్రచేతనాశక్తిలోని నమ్మకం మీకు పరిపూర్ణత ఎలా చేకూరుస్తుంది

సుప్రచేతనకున్న ఉపశమనశక్తుల గురించి నేనిచ్చే ఉపన్యాసానికి ఒక యువకుడు వచ్చాడు. అతను తీవ్రమైన కళ్లజబ్బుతో నాదగ్గరకొచ్చాడు. అతని కళ్లడాక్టర్, చాలా సున్నితమైన, ప్రమాదకరమైన ఆపరేషన్ చేయించుకోవాల్సి ఉంటుందని అన్నాడు. ప్రార్థనకి ఉన్న శాస్త్రీయ ఆధారం గురించి తెలుసుకున్న తరవాత, అతను తనలో తను ఇలా అనుకున్నాడు, “నా సుప్రచేతనే నా కళ్లని తయారుచేసింది, ఇక అదే నా రోగాన్ని నయం చెయ్యగలదు.”

ప్రతిరాత్రీ, పడుకోబోయేముందు, అతను మగతలోకి జారి, ధ్యానస్థితికి, అంటే నిద్రలాంటి స్థితికి చేరుకునేవాడు. అతని ధ్యాసని కదలకుండా ఉంచి, దాన్ని కళ్ల డాక్టర్ మీద కేంద్రీకరించేవాడు. ఆ డాక్టర్ తన ఎదురుగా ఉన్నాడని ఊహించుకుని, ఆయన ఇలా అనటం స్పష్టంగా వినేవాడు, లేదా వింటున్నానని అనుకునేవాడు, “ఒక అద్భుతం జరిగింది!” ప్రతిరాత్రీ ఐదునిమిషాలసేపు, నిద్రపోయేముందు ఈ మాటలు అతను మళ్లీమళ్లీ విన్నాడు.

మూడు వారాల తరవాత అతను మళ్లీ డాక్టర్ని చూసేందుకు వెళ్లాడు. మునుపు అతని కళ్లని పరీక్షించిన డాక్టరే ఈసారి కూడా పరీక్షించాడు. “ఇది ఒక అద్భుతం!” అని ఆశ్చర్యంతో కేకపెట్టాడు.

ఎం జరిగింది? ఇతను తన సుప్రచేతన ద్వారా మనసు మీద ప్రభావాన్ని చూపాడు. దాన్ని నమ్మించేందుకు తన కళ్ల డాక్టర్నే సాధనంగా వాడుకున్నాడు. ఆ రకంగా తన ఆలోచనని దానికి అందించాడు. మళ్లీ మళ్లీ అనటం, నమ్మటం, ఎదురుచూపుతో అతని సుప్రచేతనని నింపాడు. అతని సుప్రచేతనే అతని కళ్లని తయారుచేసింది. కళ్ల తాలూకు సామాన్యమైన, ఆరోగ్యకరమైన నిర్మాణం తాలూకు చక్కటి బ్లూప్రింట్ దాని దగ్గరే ఉంది. ఒకసారి అందులోకి కంటిని మళ్లీ ఆరోగ్యకరమైన స్థితికి తీసుకెళ్లటం అనే ఆలోచనని ప్రవేశపెట్టగానే, వెంటనే అది కళ్లని నయం చెయ్యటం ప్రారంభించింది. మీ సుప్రచేతనలోని ఉపశమనశక్తి మీకు పరిపూర్ణతని కలిగించగలదనటానికి ఇది మరో ఉదాహరణ.

సమీక్షించవలసిన అంశాలు

1. మీ సుప్తచేతనే మీ శరీరాన్ని నిర్మిస్తుంది. అది రోజుకి ఇరవైనాలుగంటలూ ఆ పనిలోనే ఉంటుంది. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలతో మీరు దాని జీవనదాయకమైన వ్యవస్థలో జోక్యం చేసుకుంటారు.
2. ఏ సమస్యకైనా సమాధానం కనుక్కోమని మీ సుప్తచేతనకి పని అప్పజెప్పండి. ఆ పని నిద్రపోయేముందు చెయ్యండి, అది మీకు సమాధానం చెపుతుంది.
3. మీ ఆలోచనలని గమనించండి. మీరు నిజమని అంగీకరించిన ప్రతి ఆలోచనా మీ మెదడు వెలుపలిపొరనుంచి మీ సుప్తచేతన మెదడు నిర్మాణంలోకి పంపబడుతుంది. అది మీ ప్రపంచంలో వాస్తవంగా ప్రత్యక్షమవుతుంది.
4. కొత్త బుక్స్‌ని మీ సుప్తచేతనకి అందించటం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు పునర్నిర్మించుకోవచ్చని తెలుసుకోండి.
5. మీ సుప్తచేతన మొగ్గు ఎప్పుడూ జీవితం వైపుకే ఉంటుంది. మీరు పని చెయ్యవలసింది మీ చైతన్యవంతమైన మనసుతో. మీ సుప్తచేతనకి నిజమైన ఆధారాంశాలని ఆహారంగా అందించండి. మీకు అలవాటైన మానసిక ధోరణినే మీ సుప్తచేతన పునరుత్పత్తి చేస్తుంది.
6. ప్రతి పదకొండు నెలలకొకసారి మీరు మీ శరీరాన్ని కొత్తగా నిర్మించుకుంటారు. మీ ఆలోచనలని మార్చుకోవటం, మార్చుకున్నవాటిని అలాగే ఉంచుకోవటం ద్వారా మీ శరీరాన్ని మార్చుకోండి.
7. ఆరోగ్యంగా ఉండటం అనేది సామాన్య స్థితి. అనారోగ్యంగా ఉండటం అసహజం. ఇందులో అంతర్గతంగా ఉన్నది సామరస్య సిద్ధాంతం.
8. ఈర్ష్య, భయం, ఆందోళన వంటి భావాలు మీ నరాలనీ, గ్రంథులనీ ధ్వంసం చేస్తాయి. దీనివల్ల అన్ని రకాల మానసిక, శారీరక వ్యాధులూ కలుగుతాయి.
9. మీరు మేలుకొని ఉన్నప్పుడు నిజమని నమ్మి అంగీకరించేవే మీ మనసులోనూ, శరీరంలోనూ, కార్యకలాపాల్లోనూ కనిపిస్తాయి. మంచిని అంగీకరించి, జీవించటంలో ఆనందాన్ని పొందండి.

8

మీకు కావలసిన ఫలితాలని పొందటం ఎలా

అన్ని ప్రార్థనలూ వినిపించుకోవటం అనేది జరగదు. ఆ సంగతి అందరికీ తెలుసు. ప్రార్థనలో నమ్మకంలేనివాళ్లు దీన్ని ప్రార్థన చెయ్యకపోవటానికి నిదర్శనమని అనుకుంటారు. వాళ్లు గమనించని విషయమేమిటంటే, ప్రార్థనని ఫలితాలనిచ్చేట్టు ఉపయోగించుకుంటేనే, దాని శాస్త్రీయమైన మూలాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటేనే అది పనిచేస్తుంది. అప్పుడే ఫలానా ప్రార్థన ఎందుకు పని చెయ్యలేదో తెలుసుకుని, దాన్ని చక్కగా పనిచేయించేందుకు అవసరమైన వ్యావహారిక పద్ధతిని గ్రహించగలుగుతాం.

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

గుర్తుంచుకోండి, మీ సుప్తచేతన ఒక ఆలోచనని స్వీకరించినప్పుడల్లా దాన్ని వెంటనే ఆచరణలో పెడుతుంది. తనకున్న బలమైన వనరులన్నిటినీ ఆ లక్ష్యాన్ని 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 సుప్తచేతనని వ్యతిరేకమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకుంటే, అది మీకు సమస్యలని తెచ్చిపెడుతుంది, ఓటమినీ, సందిగ్ధాన్నీ కలగజేస్తుంది. దాన్ని నిర్మాణాత్మకంగా ఉపయోగించుకుంటే, అది మీకు మార్గదర్శనాన్నీ, స్వేచ్ఛనీ, మనశ్శాంతినీ ప్రసాదిస్తుంది.

మీ ఆలోచనలు సానుకూలంగానూ, నిర్మాణాత్మకంగానూ ఉండి ప్రేమతో

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

మీ సుప్తచేతనని ఎప్పుడైనా మీకోసం ఏమైనా చెయ్యమని బలవంతం చేస్తే, మీరు ఫలితాన్ని సాధించలేరు. మీరు కోరుకున్న ఫలితాలు దగ్గరవటానికి బదులు దూరంగా పోతాయి. మానసికంగా ఒత్తిడి చేస్తే మీ సుప్తచేతన స్పందించదు. మీ నమ్మకానికి మీ చైతన్యం తెలిపే ఆమోదానికి మాత్రమే అది స్పందిస్తుంది.

మీ ఓటమికి కారణం మనసులో ఇలాంటి మాటలు అనుకోవటం వల్ల కూడా కావచ్చు.

- పరిస్థితి మరీ ఘోరంగా తయారవుతోంది.
- 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 లభించదు. కదం తొక్కే ఒక సైనికుడిలా, మీరు ముందుకీ పోరు, వెనక్కి తగ్గరు. ఇంకోలా చెప్పాలంటే మీరు ఎక్కడికీ చేరుకోరు.

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

మీ సుప్తచేతనకున్న బ్రహ్మాండమైన శక్తులని ఉపయోగించుకునేప్పుడు కూడా ఇదే జరుగుతుంది. మీ మనసులో స్పష్టమైన ఆలోచనలుండాలి. దీన్నించి బయట పడేందుకు మార్గం ఉందని మీరు కచ్చితంగా తేల్చుకోవాలి, ఉదాహరణకి అనారోగ్యంతో

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

నెమ్మదిమీద పనులు నెరవేరతాయి

చలి విపరీతంగా పెరిగిపోవటంవల్ల తన ఇంట్లోని ఫర్నీస్ పాడయిందని ఒక ఇంటి యజమాని దాన్ని బాగుచేసే మనిషిని రమ్మన్నాడు. అతను వెంటనే వచ్చాడు. అరగంటలో ఫర్నీస్ పనిచెయ్యసాగింది. ఆ తరవాత మరమ్మత్తు చేసిన వ్యక్తి ఆ ఇంటి యజమానికి 200 డాలర్లకి బిల్లు అందించాడు.

“ఏమిటి?” అన్నాడు యజమాని మండిపడుతూ. “నువ్వు ఎంతసేపు పనిచేశామని? నువ్వు చేసిందల్లా ఒక చిన్న పార్కుని మార్చటమేగా? ఐదు డాలర్లకన్నా ఎక్కువ ఖరీదు చెయ్యని చిన్నపనికి 200 డాలర్లా?” అన్నాడు.

మరమ్మత్తు చేసిన వ్యక్తి భుజాలెగరేసి, “విరిగిపోయిన పార్కుకి నేను రెండు డాలర్లే తీసుకున్నాను. నేను దానికి చెల్లించిన ధర అది,” అన్నాడు.

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

“అవును. ఆ మిగతా 198 డాలర్లూ ఫర్నీసు ఎందుకు పనిచెయ్యటం లేదో కనిపెట్టి, దాన్ని బాగుచేసినందుకు!” అన్నాడు మరమ్మత్తు చేసిన మనిషి.

మీ సుప్తచేతన ఒక నైపుణ్యంగల మెకానిక్, దానికి అన్నీ తెలుసు. మీ ఒంట్లోని ఏ అంగాన్నైనా బాగుచెయ్యటానికి మార్గాలన్నీ దానికి తెలుసు. ఆరోగ్యంగా ఉన్నానని విజ్ఞప్తి చెయ్యండి, దాన్ని సుప్తచేతన జరిగేట్టు చూస్తుంది. కానీ దీనికి అసలు కీలకం ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం. “నెమ్మది మీద పనులు నెరవేరుతాయి.”

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

కల్పనాశక్తిని ఉపయోగించండి, ఆత్మనిగ్రహణి కాదు

మీ సుప్తచేతనకున్న శక్తుల జాబితాని తయారుచెయ్యటం ఏదైనా అడ్డంకిని తొలగించే ప్రయత్నం లాంటిది కాదు. ఎక్కువ శ్రమపడినంత మాత్రాన మెరుగైన ఫలితాలు అందుతాయని అనలేం. ఆత్మనిగ్రహణిని ఉపయోగించవచ్చు. దానికి బదులు ఫలితాన్నీ అది మీకు అందివ్వబోయే స్వేచ్ఛనీ ఊహించండి. మీ బుద్ధి మీకు అడ్డం పడటం గమనిస్తారు, సమస్యని పరిష్కరించే మార్గాలని కనుక్కునే ప్రయత్నం చేస్తూ వాటిని మీ మీద రుద్దేందుకు అది ప్రయత్నిస్తుంది.

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

క్రమశిక్షణతో కూడిన కల్పనాశక్తి అద్భుతాలని ఎలా సృష్టిస్తుంది

క్రమశిక్షణతో కూడిన, శాస్త్రీయమైన ఊహాశక్తి ద్వారా మీ సుప్తచేతననుంచి స్పందన పొందటం ఒక అద్భుతమైన మార్గం. మనం ముందే చెప్పుకున్నట్లు, సుప్తచేతనే శరీరాన్ని నిర్మించే వాస్తుశిల్పి, నిర్మాత. అది మీ అంగాలకి సంబంధించిన ముఖ్యమైన కార్యాలన్నిటినీ నియంత్రిస్తుంది.

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

ప్రార్థన ఫలించేందుకు మూడు మెట్లు

ప్రార్థన ఫలించాలంటే ముఖ్యమైన మూడుమెట్లు అవసరం :

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

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

సుప్తవేతనకున్న అనంతమైన ఉపశమనశక్తికి వాహనంగా మారి మీరు ప్రభావాన్ని చూపించగలుగుతారు. పూర్తి నమ్మకంతో ఆరోగ్యం గురించిన ఆలోచనని మీ సుప్తవేతనకి అందజేయండి; ఆ తరవాత ప్రశాంతంగా ఉండండి. మిమ్మల్ని మీరు ఆ శక్తికి అర్పించుకోండి. పరిస్థితితో ఇలా అనండి, “ఇది కూడా ముగిసిపోతుంది.” ప్రశాంతంగా, నమ్మకం కలిగి ఉన్నట్లయితే, మీ సుప్తవేతనలో మీరు ఆలోచనలని పొదగగలుగుతారు. ఇది ఆ ఆలోచనలో ఉండే వేగవంతమైన శక్తిని స్పష్టమైన ఫలితాలని పొందేలా ప్రేరేపించగలుగుతుంది.

మీరు ప్రార్థించే విషయానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనవి మీకు దొరకచ్చు

ఎమిల్ కువీ బాగా ప్రసిద్ధుడైన ఫ్రెంచి మనస్తత్వవేత్త. ఆయన చేసిన ఉపన్యాసాలు అమెరికాలో ఆయనకి ఎంతోమంది అభిమానులనీ, శిష్యులనీ సంపాదించిపెట్టాయి. ఆయనకి ఉన్న అవగాహనల్లో ఒకటి :

మీ కోరికలూ ఊహలూ ఒకదానితో ఒకటి ఘర్షణ పడ్లప్పుడు, మీ ఊహలే ఎప్పుడూ తప్పకుండా గెలుస్తాయి.

దీన్ని ఆయన తలకిందులు ప్రయత్నమని అన్నాడు.

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

బహుశా నడవరు. ఆ పలక ఈ కొసనించి ఆ కొసదాకా నడవాలనే మీ కోరికకి మీ ఊహలు అడ్డొస్తాయి. ఆ పలకమీదినించి జారి, అంతెత్తునించి కింద పడిపోవటం గురించి ఊహించుకుంటారు. మీకు ఆ పలక మీద నడవాలని బలమైన కోరిక ఉండచ్చు, కానీ పడిపోతానేమో నన్న భయం మిమ్మల్ని ఆ పని చెయ్యకుండా ఆపుతుంది. మీ ఊహలని జయించాలని గాని, అణిచివెయ్యాలని గాని మీరు ప్రయత్నించిన కొద్దీ, పడిపోతానేమో అనే ఊహ మరింతగా మీ మనసుని 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 ఫలితాన్నిస్తుంది. ఆత్మనిగ్రహానికి పనికల్పించేందుకు బలవంతంగా ప్రయత్నించినప్పుడు అశక్తత అనే స్థితిని నొక్కి వక్కాణిస్తున్నట్లు అర్థం వస్తుంది. అదెలా ఉంటుందంటే, ఆకుపచ్చరంగు నీటిగుర్రం ఉండదనే ఆలోచనకోసం మీరు ఏం చెయ్యగలరో అదంతా చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నట్లు ఉంటుంది. ఆ నిర్ణయం వల్ల ఆకుపచ్చ నీటిగుర్రం మీ మనసుని పూర్తిగా ఆక్రమించుకుంటుంది. ఎక్కువగా మీరు దేన్ని గురించైతే ఆలోచిస్తారో దానికే మీ సుప్తచేతన కూడా స్పందిస్తుంది. ఆ రెండు పరస్పర విరుద్ధమైన ప్రస్తావనలలోనూ ఏది ఎక్కువ బలమైనదో దాన్నే మీ సుప్తచేతన స్వీకరిస్తుంది.

బహుశా మీరిలా ఆలోచిస్తారేమో -

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

మీరు ఎక్కడ పొరబడుతున్నారో గ్రహించాలి. మీరు మరీ ఎక్కువ ప్రయాస పడుతున్నారు! ఆత్మనిగ్రహం సాయంతో మీ ఆలోచనలని స్వీకరించమని ఎప్పుడూ మీ సుప్తచేతనని బలవంతపెట్టకండి. అటువంటి ప్రయత్నాలు ఓటమినే చవిచూస్తాయి. మరీ తరచుగా, మీరు ప్రార్థించిన దానికి పూర్తి వ్యతిరేకమైన ఫలితాలు లభిస్తూ ఉంటాయి. ప్రయాస లేని మార్గమే మెరుగైనది.

ఇలాటిది మీకెప్పుడైనా జరిగిందా? మీరు ఏదో ఒక పరీక్షకి కూర్చోబోతున్నారు. మీరు చదవటంలోనూ, చదివినదాన్ని పునశ్చరణ చెయ్యటంలోనూ చాలా సమయాన్ని వెచ్చించారు. మీకంతా బాగా తెలుసునని అనిపిస్తుంది. కానీ ఖాళీ కాయితాల ముందు పరీక్ష రాసేందుకు కూర్చోగానే, దానికన్నా మీ బుర్రే ఖాళీగా ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. విషయ పరిజ్ఞానమంతా మిమ్మల్ని హఠాత్తుగా వదిలి ఎటో వెళ్లిపోతుంది. ఒక ముక్క కూడా గుర్తుకురాదు. పళ్లు నూరుకుంటూ మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నిస్తారు, కానీ మీరు గట్టిగా ప్రయత్నించినకొద్దీ పరిజ్ఞానం ఇంకా దూరంగా పారిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

నిరాశానిస్పృహలు ఆవరించటంతో మీరు పరీక్ష హాల్లోంచి బయటపడతారు. మీ మనసులోని ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. కొద్దినిమిషాల క్రితం మీరు ఎంతో ఆదుర్దాగా వెతికిన ఆలోచనలన్నీ వెక్కిరిస్తున్నట్లు మీ మనసులో తలెత్తుతాయి. పాఠాల్లోనీ విషయాలన్నీ

వచ్చేశాయని మీకు మీరు చెప్పుకున్నారు, నిజంగానే అని మీకు వచ్చేశాయి... కానీ అవి అవసరం వచ్చినప్పుడు పనికిరాలేదు. మీరు చేసిన పొరపాటేమిటంటే, దాన్ని గుర్తు తెచ్చుకోమని మిమ్మల్ని మీరు బలవంతపెట్టుకున్నారు. తలకిందులు ప్రయాస నియమం పని చెయ్యటంతో, ఇది మీకు మంచి ఫలితాలనివ్వకుండా, ఓటమిని కలగజేసింది. మీరు కోరుకున్నదానికీ, ప్రార్థించినదానికీ విరుద్ధమైన ఫలితం మీకు దక్కింది.

కోరికకీ ఊహకీ మధ్యన ఉన్న ఘర్షణని పరిష్కరించాలి

మానసిక బలాన్నీ లేక ఆత్మనిగ్రహాన్ని ఉపయోగించటమంటే, వాటి రెండింటి మధ్య వైరుధ్యం ఉందని ముందే అనుకోవటం. కానీ అలా వైరుధ్యం ఉందని ఊహించుకోవటమే వైరుధ్యాన్ని సృష్టిస్తుంది. మీరు కోరుకున్న దాన్ని పొందే దారిలో ఉండే అడ్డంకుల మీద మీ దృష్టి కేంద్రీకృతమై ఉంటే, ఇక కోరుకున్న దాన్ని పొందే మార్గం మీద మీరు ధ్యాసపెట్టటం లేదనే అర్థం.

బైబిల్లో ఇలా ఉంది :

మీలో ఏ ఇద్దరైనా కలిసికట్టుగా ఈ లోకంలో ఏ విషయాన్నైనా అంగీకరించి, అడిగితే స్వర్గంలో ఉండే నా తండ్రి వాటిని అందిస్తాడు.

మాథ్యూ 18:19

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

కోరికలకీ ఊహలకీ మధ్యన ఉండే ఘర్షణని నివారించేందుకు, మీ ప్రయాసని అతితక్కువ స్థాయికి తీసుకొచ్చి, మగతగా, నిద్రలాటి 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 బలహీనపరచే 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 తీరేట్లు చేస్తుంది.

చాలామంది ఊహల్ని అదుపులో ఉంచుకుని, సరైన దారిలో పెట్టి, క్రమశిక్షణ అవలంబించి, తమ చిక్కుల్నించీ, సమస్యల్నించీ బయటపడతారు. వాళ్లు నిజమని అనుకుని ఊహించుకునేవన్నీ జరిగి తీరుతాయని వాళ్లకి తెలుసు.

షారా జీ. అనే యువతి నిస్పృహతో బాగా కుంగిపోయిన స్థితిలో నా దగ్గర కొచ్చింది. ఆమె ఎంతకీ కొలిక్కిరాని ఒక లా కేసులో చిక్కుకుంది. అది చాలాకాలంగా వాయిదా పడుతూ వస్తున్న ఒక క్లిష్టమైన కేసు. ఆ కేసు సామరస్యంగా ముగియా లన్నది ఆమె కోరిక. కానీ ఆమె ఊహలు మాత్రం ఓటమి, నష్టం, దివాలా తీయటం, పేదరికం చుట్టూనే తిరుగుతున్నాయి. చివరికి ఆమెకి దక్కిన ఫలితాన్ని, కువ అయితే ముందే ఊహించి ఉండేవాడు. ఆమె ఊహలు ఆమె కోరికకన్నా బలంగా ఉండటం వల్ల, ఆ కేసు అలా కొనసాగుతూనే ఉండిపోయింది.

నా సలహాతో, షారా మగతగా, నిద్రలాటి స్థితిలోకి జారుకుంది. ప్రతి రాత్రీ పడుకోబోయేముందు ఆమె అలా చేస్తూ వచ్చింది. ఆ తరవాత ఆ స్థితిలో తన సమస్యకి అన్నిటికన్నా మంచి పరిష్కారాన్ని ఊహించుకోసాగింది. ఆ పరిష్కారాన్ని వీలైనంత చక్కగా అనుభూతి చెందేందుకు తనకు చేతనైనంతవరకూ ప్రయత్నించింది. తన మనసులోని కోరికకీ, చిత్రానికీ పొంతన ఉండాలని ఆమె తెలుసుకుంది.

ఆమె మగతలోకి జారుకుంటూ, ఆ కేసు పూర్తయిన సందర్భంలో తాను తన లాయర్ కలుసుకున్నట్టు ఊహించుకుంది. తీర్పు ఏమని ఇచ్చారని ఆ లాయర్ని తను అడగటం, అతను అన్ని వివరాలూ చెప్పటం, ఆ స్థితిలో ఆమె విన్నది. “ఈ కేస్ ని కోర్టుబైట్ తేల్చటం జరిగింది. ఇది చాలా సామరస్యంతో కూడిన తీర్పు,” అని అతను చెప్పటం మళ్లీ మళ్లీ విన్నది.

పగటిపూట, భయంగాలిపే ఆలోచనలు తన మనసులోకి వచ్చినప్పుడు, షారా తన మానసికమైన వీడియోటేప్ ని వేసుకుని, లాయర్ కలుసుకోవటం, అతని మాటలూ, హావభావాలూ ఊహించుకునేది. లాయర్ చిరునవ్వునీ, హావభావాలనీ, గొంతునీ, అతను వాడిన మాటలనీ స్పష్టంగా ఊహించుకుంది. ఆమె ఈ పని చాలా తరచుగా, నిజాయితీగా చెయ్యటంవల్ల భయాలు మనసులోకి వచ్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నాయని ఆమె తెలుసుకునే లోపే, వాటిని బయటికి పంపే ప్రతిక్రియ జరిగిపోయేది.

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

అసలు సుత్తికర్త రాసింది ఇదే :

నా నోట్లోని మాటలు (మీ ఆలోచనలూ, ఊహలూ), నా హృదయంలో చేసే ధ్యానమూ (మీ భావాలూ, స్వభావమూ, భావోద్ద్రేకాలూ) మీ దృష్టిలో ఆమోద యోగ్యంగా ఉండుగాక, ఓ దేవా (మీ సుప్తచేతన తాలూకు నియమం), నా బలం, నాకు విమోచనం ప్రసాదించేవాడు (మీకు అనారోగ్యం, నిర్బంధం, వ్యధలనుంచి విమోచనం కలిగించే మీ సుప్తచేతనలోని వివేకం అనే శక్తి).

కీర్తన 19:14

గుర్తుచేసుకోదగిన ఆలోచనలు

1. మానసికమైన బలవంతం, లేక అధిక ప్రయాస ఆందోళననీ, భయాన్నీ సూచిస్తాయి. అవి పరిష్కారాలని అడ్డుకుంటాయి. నెమ్మదిమీద 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 ఊపిరితిత్తులు గాలి పీల్చుకోవటం గురించీ, మీ శరీరంలోని మరే అవయవమైనా చేసే పని గురించీ మరీ ఎక్కువ పట్టించుకోకండి. మీ బరువంతా సుప్తచేతనమీద వేసి, దేవుడు సరైన పద్ధతిలో దాన్ని పరిష్కరిస్తాడని తరచు ప్రకటించండి.
5. ఆరోగ్యం గురించిన ఆలోచనలు ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి, సంపద గురించి ఆలోచిస్తే సంపద సమకూరుతుంది. మీకెలా అనిపిస్తోంది?
6. ఊహాశక్తి మీకున్న శక్తులన్నిటిలోకీ బలమైనది. మంచినీ, ప్రేమించదగిన విషయాలనీ ఊహించుకోండి. మీ గురించి మీరేం ఊహించుకుంటారో అదే మీరు.
7. నిద్రావస్థలో చేతనకీ సుప్తచేతనకీ ఉండే ఘర్షణని మీరు నివారిస్తారు. నిద్రపోయేముందు మీ కోరిక తీరినట్టు పదేపదే ఊహించుకోండి. ప్రశాంతంగా నిద్రపోయి ఆనందంగా మేలుకోండి.

9

ధనసంపాదనకోసం

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని ఉపయోగించటం ఎలా

మీ కు ఆర్థిక కష్టాలున్నట్లయితే, మీరు ఎలాగోలా కష్టం మీద రోజులు వెళ్లబుస్తున్నారంటే, దాని అర్థం - మీ దగ్గర డబ్బు సమృద్ధిగా ఉందనీ, కొంత వెనకవేయడానికి కూడా ఉందని, మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఒప్పించ లేకపోయారన్నమాట. వారానికి కొన్ని గంటలు మాత్రమే పని చేసే స్త్రీపురుషులు ఘనంగా డబ్బు సంపాదిస్తున్నారన్న సంగతి మీకు తెలుసు. వారేం మరీ అతిగా కష్టపడటంలేదు. చెమటోడ్చి పనిచేస్తేనే మీరు ధనవంతులవుతారన్న కథను మీరు నమ్మకండి. అది నిజం కాదు. ప్రయాసపడకుండా జీవించే పద్ధతే ఉత్తమమైనది. మీరు ఇష్టపడి చెయ్యాలనుకున్న పని చెయ్యండి, అది కలిగించే ఆనందం కోసం, ఉద్యోగం కోసం పనిచెయ్యండి.

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

ధనం అనేది మనసుకి సంబంధించింది

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

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

మీకు కనిపించని ఆనందం

చాలామందితో వచ్చిన చిక్కేమిటంటే వాళ్లని ఆదుకోటానికి అదృశ్యంగా ఉన్న ఆనందాలేమీ లేవు. వాళ్ల వ్యాపారం దెబ్బ తిన్నప్పుడు, స్టాక్ మార్కెట్ కిందకి పడిపోతున్నప్పుడు, లేదా వారి పెట్టుబడులు నష్టాలు తెస్తున్నప్పుడు, వారు నిస్సహాయంగా ఉండిపోతారు. ఆ అభద్రతకు కారణం - సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో వారికి తెలియకపోవడమే. పూర్తిగా వ్యయం చేయలేనన్ని నిధినిక్షేపాల భాండాగారం తమలోనే దాగి ఉన్న సంగతి వారికి తెలియదు.

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

సంపద అనే చేతనను ఐకసింపజేసుకోవడానికి ఒక ఐలక్షణమైన పద్ధతి

ఈ అధ్యాయం చదువుతూ, బహుశా మీరు అనుకుంటూ ఉంటారు, “నాకు సంపద కావాలి, నేను విజయం సాధించాలి” మీరు యిలా చెయ్యండి : రోజుకి మూడు నాలుగుసార్లు మీకు మీరు ఓ ఐదు నిమిషాలపాటు, “సంపద, విజయం” అని పునరుచ్చరించండి. ఈ పదాలకి బ్రహ్మాండమైన 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 అంతర్లీనంగా 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 లాంటిది, ఒక రకంగా

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

మీరు సంపద గురించి చేసిన సంకల్పం ఎందుకు ఆపజయం పాలైంది

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

ఒకాయన నాతో అన్నాడు, “నేను ధనవంతుడినని, నేను అలసిపోయేటంత వరకు, రూఢిగా అంటూ వచ్చాను. ఇప్పుడు పరిస్థితులు ఘోరంగా ఉన్నాయి. నేనా మాటలు అన్నప్పుడు, అవి నిజంకావని నాకు తెలుసు.” ఆయన మాటలను సుప్త చేతనాత్మక మనసు తిరస్కరించింది. బయటకు ఆయన అన్నదానికి, కావాలనుకున్నదానికి వ్యతిరేకమైన ఫలితాలు వెలువడ్డాయి.

మీరు చేసిన ప్రమాణానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉండి అది మానసిక సంఘర్షణను కాని వాదనను కాని సృష్టించినప్పుడు, అది అద్భుతమైన విజయం సాధిస్తుంది. ఈ వ్యక్తి చేసిన ప్రమాణాలు పరిస్థితులను పాడుచేశాయి. ఎందుకంటే అని ఆయనలోని లేమిని సూచించాయి. మీ సుప్తచేతన మీరు నిజం అని నిజంగా భావించి అనుభూతి చెందిన దానినే స్వీకరిస్తుంది, అంతే కాని మీ వ్యర్థపదాలు, నిరర్థక వ్యాఖ్యలను కాదు. సుప్తచేతనాత్మక మనసు ప్రబలమైన ఆలోచనను, నమ్మకాన్ని స్వీకరిస్తుంది.

మానసిక సంఘర్షణ నుంచి తప్పించుకోవటం ఎలా

ఈ సమస్య ఉన్న వారు సంఘర్షణను అధిగమించటానికి ఒక ఆదర్శ వంతమైన మార్గం ఉంది. ఈ వ్యావహారికి వాక్యాన్ని తరచుగా మననం చేసుకుంటూ ఉండండి, ముఖ్యంగా నిద్రపోయే ముందు : “ప్రతీ పగలూ రాత్రీ నాకున్న అన్ని వ్యాపకాలలోనూ నేను అభివృద్ధి పొందుతూనే ఉన్నాను,” మీరు చేసే ఈ ప్రమాణం ఎటువంటి వాదనకూ తావివ్వదు, ఎందుకంటే అది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఏర్పడ్డ ఆర్థిక లేమిని 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 ప్రతిరోజూ పెరుగుతూ వస్తున్నాయి” అన్న వాక్యాన్ని మళ్లీ మళ్లీ అనుకోమన్నాను. ఈ వాక్యం కారణంగా ఆయన చేతనాత్మక మనసు సుప్తచేతనాత్మక మనసు రెండూ కలిసి పనిచేశాయి, సరైన ఫలితాలు లభించాయి.

ఖాళీ చెక్కులమీద సంతకం పెట్టవద్దు

“పనిపూర్తి చెయ్యడానికి తగినంత డబ్బులేదు,” “డబ్బు సరిపోదు,” “నా ఇంటిని పోగొట్టుకుంటాను ఎందుకంటే తీసుకున్న డబ్బు చెల్లించలేకపోతున్నాను” లాంటి కథనాలను మీరు చెప్తున్నప్పుడు, 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 స్వీకరిస్తుంది, తన పద్ధతిలో మీ జీవితంలోకి అడ్డంకులు, ఆలస్యాలు, లేమి, పరిమితులు తీసుకుని రావటానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

మీ సుప్తచేతన మీకు చక్రవర్టీని ఇస్తుంది

సంపద ఉందని భావించే వ్యక్తి ఖాతాలోకి, మరింత సంపద వచ్చి చేరుతుంది; తన దగ్గర తక్కువ ఉందని భావించే వ్యక్తి ఖాతాలోకి మరింత తక్కువ దొరుకుతుంది. మీరు మీ సుప్తచేతనలో ఎంత జమ చేస్తే, దానిని అది అన్ని రెట్లు అధికంగా పెంచుతుంది. ప్రతిరోజూ 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 సౌభాగ్యాన్ని కలగజేస్తాయి.

ఎందుకు ఏమీ జరగలేదు

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

తీసుకున్న ప్రమాణాలు నిర్వీర్యం అయిపోయాయి. మీరు నేలలో ఒక విత్తనం పాతాక, అదేరోజు దాన్ని మళ్లీ తవ్వితీయరు. అది వేళ్లనుకుని మొక్కగా పెరిగేలా చూస్తారు.

ఉదాహరణకు మీరిలా అనాలని అనుకుంటున్నారనుకోండి. “నేను డబ్బు చెల్లించే స్థితిలో లేను.” దీనికన్నా, “నేను-” అన్న తర్వాత యింకా చెప్పేముందు వాక్యాన్ని ఆపండి. దానిని, “అన్ని విధాలా నేను డబ్బు సంపాదించి, సమృద్ధిని సాధిస్తాను”లాటి వాక్యంతో నిర్మాణాత్మకమైన వాక్యంగా మార్చండి.

సంపదకు నిజమైన మూలం

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఆలోచనలకు ఎప్పుడూ లోటు ఉండదు. దాని లోపల అంతులేని ఆలోచనలు మీ చేతనాత్మక మనసులోకి జేబులోని సగదు రూపంలో లెక్కలేనన్ని రీళ్లలో ప్రవహించటానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. స్టాక్ మార్కెట్ పైకి వెళ్లినా కిందికి దిగినా, లేదా పౌండు స్టెర్లింగు కాని డాలరు విలువ పడిపోయినా, ఈ ప్రక్రియ మీ మనసులో కొనసాగుతూనే ఉంటుంది. మీ సంపద నిజంగా ఎప్పుడూ బాండ్లు, స్టాకులూ, బ్యాంకులోని డబ్బు మీద ఆధారపడి ఉండదు. బాండ్లు, స్టాకులు, బ్యాంకులోని డబ్బు - ఇవన్నీ ప్రతీకలు - అయితే వీటి అవసరం, ఉపయోగం మాత్రం ఉంది, కాని ఇవి కేవలం ప్రతీకలే!

నేను గట్టిగా చెప్పడలచుకున్న విషయం ఏమిటంటే, మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసును సంపద మీదే అని, మీ జీవితంలో అదెప్పుడూ ప్రవహిస్తూనే ఉంటుందని ఒప్పించగలిగితే, అది ఏ రూపం ధరించినప్పటికీ మీకెప్పుడూ, చివరి వరకూ దొరుకుతూంటుంది.

అతికష్టం మీద రోజులు వెళ్లదీయడానికి అసలైన కారణం

చాలామంది తాము అతికష్టంమీద రోజులు వెళ్లదీస్తున్నామని అంటుంటారు. నెలవారీ ఖర్చులకు వాళ్ల దగ్గర తగినంత డబ్బు లేక అవస్థలు పడుతుంటారు. మీరు వాళ్ల సంభాషణ విన్నారా? అనేకసార్లు వాళ్ల మాటల ధోరణి ఈ విధంగా ఉంటుంది: వాళ్లు ఎప్పుడూ జీవితంలో విజయం సాధించిన వారిని, గుంపులో ఒక్కరిగా తలెత్తుకుని తిరిగేవారిని నిందిస్తుంటారు. బహుశా వారు, “ఓహో, వాడో పెద్ద గూండా, పరమదుర్మార్గుడు, పచ్చి మోసగాడు” అని అంటుంటారు.

వారు లేమితో భాధపడటానికి కారణం ఇదే. దేన్నైతే వారు తమ హక్కు అని అనివాదించారో, కావాలని అడిగారో, దానినే వారు ఎప్పుడూ నిందిస్తుంటారు. తమలోని అసూయతో తమకన్నా ధనవంతులైన సహవాసుల గురించి వారు

విమర్శిస్తుంటారు, ఇతరుల సౌభాగ్యం మీద అత్యాశలు పెట్టుకుంటారు. సంపద తన రెక్కలు విప్పుకుని మీనుంచి దూరంగా పారిపోవటానికి అత్యంత వేగమైన మార్గం మీకన్నా అధికంగా సంపద ఉన్నవారిని నిందించడం, విమర్శించడం.

డబ్బు సంపాదించడంలోని ఒక సాధారణమైన అడ్డంకి

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

ఈర్ష్య, అసూయలకు మనసులో తావివ్వటం 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 మనస్ఫూర్తిగా కోరుకోండి. మీ మనసులో ఉన్న ప్రతికూల ఆలోచనలను అది తుడిచిపెడుతుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మకమైన మనసుకున్న ధర్మాన్ని అనుసరించి అధిక సంపద మీవేపుకి ప్రవహిస్తుంది.

సంపదకున్న ఒక గొప్ప మానసిక అవరోధాన్ని తుడిచిపెట్టడం

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 సొంత మనసులోనే ఉన్నాయి, మీరా అవరోధాన్ని తొలగించగలరు. ప్రతి ఒక్కరితో మంచి మానవసంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడం ద్వారా దీన్ని మీరు సాధించగలరు.

నిద్ర పొండి, లక్ష్యాభికారి కండి

ప్రతీరాత్రి నిద్రపోయేముందు, ఒక పద్ధతి పాటించండి. 'సంపద' అనే పదాన్ని మళ్లీ మళ్లీ ఉచ్చరించండి, నెమ్మదిగా, సులభంగా, అనుభూతితో. జోలపాట పాడినట్లు, దానిని మళ్లీ మళ్లీ చెయ్యండి. 'సంపద' అనే ఒక్క పదం ఉచ్చరిస్తునే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఫలితాన్ని చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. డబ్బు ఒక మంచు తుఫానులా పుష్కలంగా మీమీదకి దాడిచేస్తుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న అద్భుతమైన శక్తికి యిది మరో ఉదాహరణ!

మీ మనసుకున్న శక్తులతో లాభం పొందండి

1. అతి సులభమైన మార్గంలో ధనికుడిని అవుదామన్న నిర్ణయం తీసుకోండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సాయంతో అది సాధించండి.
2. చెమటోడ్చి, ఎంతో శ్రమపడి సంపదను సమకూర్చుకోవడం - శ్మశానంలో అత్యంత ధనికుడు అవడం లాటిది. మీరు అంతగా శ్రమపడాల్సిన అవసరం లేదు.
3. ధనం అనేది సుప్తచేతనకు సంబంధించిన నమ్మకం. డబ్బుకి సంబంధించిన ఆలోచనలతో మీ మనస్తత్వాన్ని నింపండి.
4. అనేకమందితో వచ్చిన చిక్కేమిటంటే, వారికి ఆసరా కలిగించే అదృశ్యశక్తి లేదు.
5. నిద్రపోడానికి ముందు 'సంపద' అనే పదాన్ని నెమ్మదిగా తాపీగా ఒక ఐదు నిమిషాలపాటు మీలో మీరే అనుకోండి. మీ సుప్తచేతన మీ జీవితంలో సంపదని తీసుకొస్తుంది.
6. 'సంపద' అనే భావన సంపదని సృష్టిస్తుంది. దీనిని అన్నివేళలా జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.
7. మీ చేతనాత్మక మనసుకి సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఏకాభిప్రాయం ఉండాలి. మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు మీరు దేన్నైతే 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 రాత్రీ నాకున్న అన్ని వ్యాపకాలలోనూ నేను అభివృద్ధి సాధిస్తునే ఉన్నాను," అనుకోవడం ద్వారా అధిగమించగలరు.

9. ఈ వాక్యాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ అనుకోడం ద్వారా మీరు మీ అమ్మకాలని పెంచుకోగలరు: “ప్రతిరోజూ నా అమ్మకాలు పెరుగుతున్నాయి. నేను ముందుకు వెళ్తున్నాను, అభివృద్ధి సాధిస్తున్నాను, ప్రతిరోజూ అధిక ధనవంతుడిని అవుతున్నాను.”
10. ఇలాటి ఖాళీచెక్కులు 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 చక్రవర్తితో సహా మీకు తిరిగి అందిస్తుంది.
12. మీరు చేతనావస్థలో రూఢిపరచిన దానిని కొద్దిక్షణాల తర్వాత మానసికంగా తిరస్కరించకూడదు. దానివలన మీరు కోరుకున్న మంచి జరగదు.
13. మీ సంపదకు మూలం మీ మనసులోని ఆలోచనలలో ఉంది. మీరు చేసే ఒక ఆలోచన కొన్ని లక్షల డాలర్ల ఖరీదు చెయ్యవచ్చు. మీరు వెతుకుతున్న ఆలోచనను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకివ్వవచ్చు.
14. ఈర్ష్య, అసూయలు సంపద ప్రవాహానికి ఆటంకాలుగా నిలుస్తాయి. ఇతరుల సౌభాగ్యానికి సంతసించండి.
15. సంపదకు అడ్డంకి మీ మనసులోనే ఉంది. ఆ ఆటంకాన్ని నాశనం చెయ్యండి - ప్రతి ఒక్కరితో మంచి మానసిక సంబంధాలు పెట్టుకోవడం ద్వారా.

10

ధనికులయే హక్కు మీకు ఉంది

మీరు ధనికులవడానికి ప్రాథమిక హక్కు ఉంది. మీరు ఈ ప్రపంచంలో సమృద్ధిగా జీవించడానికి, సంతోషంగా, పూర్తి ఆరోగ్యంతో, స్వేచ్ఛగా ఉండటానికి వచ్చారు. అందుకే మీవద్ద మీరు పరిపూర్ణంగా, ఆనందంగా, సఫలమైన జీవితం గడపటానికి అవసరమైనంత డబ్బు ఉండాలి.

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

మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ద్వారా గ్రహించే సంపదలను అనుభవిస్తున్నప్పుడు, మీరెందుకు లేమితో బాధపడాలి, కొద్దిపాటి దానితో ఎందుకు సంతృప్తి చెందాలి? ఈ అధ్యాయంలో మీరు డబ్బుతో స్నేహం ఎలా చెయ్యాలో నేర్చుకుంటారు. ఒకసారి మీరలా చేయగలిగితే, మీ దగ్గర ఎప్పుడూ అవసరానికి మించిన డబ్బు ఉంటుంది. ధనవంతులవాలన్న మీ కోరిక గురించి యితరులు మిమ్మల్ని సందేహానికి గురిచెయ్యకుండా లేదా మీరు సిగ్గుపడేటట్లు చెయ్యకుండా చూసుకోండి. ఆ కోరిక యొక్క అంతరార్థం - పరిపూర్ణంగా, సంతోషంగా, అద్భుతంగా జీవితాన్ని జీవించడమే! విశ్వానికి సంబంధించిన కోరిక అది. అది మంచికోరిక మాత్రమే కాదు, ఎంతో ఉత్కృష్టమైన కోరిక!

ధనం అనేది ఒక ప్రతీక

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

జరుగుతున్నప్పుడు, మీరు శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతులు. మీ జీవితంలో డబ్బు స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తుంటే, మీరు ఆర్థికంగా ఆరోగ్యవంతులు. డబ్బుని కూడబెట్టి రేకు పెట్టెలో దాచి, జనం భయపడుతున్నప్పుడు, వారు ఆర్థికంగా జబ్బుపడతారు.

డబ్బు ఒక ప్రతీకగా అన్ని కాలాలలోనూ అనేక రూపాలు ధరించింది. మీరు ఆలోచించగలిగేది ఏదైనాసరే అది - ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎక్కడో ఒకచోట చరిత్రలో - డబ్బులా ఉపయోగపడింది: బంగారం, వెండి సంగతి సరేసరి. కాని ఉప్పు, పూసలు, అన్నిరకాల ఆభరణాలు కూడా. ప్రాచీనకాలంలో జనం దగ్గరున్న సంపదని, వారి దగ్గరున్న గొర్రెలు, బర్రెలు ఆధారంగా నిర్ణయించేవారు. ఇప్పుడు మనం కరెన్సీ నోట్లను, ఇతర సులువైన సాధనాలనూ వాడుతున్నాం. దానికి కారణం స్పష్టంగా తెలుస్తూనే ఉంది. బిల్లులు చెల్లించడానికి, మీవెంట గొర్రెలను తోలుకుపోవటానికన్నా చెక్కుని రాయడం ఎంతో సులువు.

సంపదల రాజమార్గం మీద నడవడం ఎలా

ఒకసారి మీకు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తులు అర్థం అయ్యాక, 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 సంక్షోభాలు, స్టాక్ మార్కెట్ ఎగుడుదిగుడులు, ఆర్థికమాంద్యం, సమ్మెలు, దౌడుతీస్తున్న ధరలు, చివరకి యుద్ధంలాటివి ఏవి సంభవించినప్పటికీ, పుష్కలంగా డబ్బు ఆమె చేతిలో ఆడుతునే ఉంటుంది.

దీనికి కారణం ఆమె సంపద ఆలోచనను తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి అందజేసింది. తత్పలితంగా, ఆమె ఎక్కడున్నప్పటికీ, అదామెకు డబ్బు యిస్తూనే ఉంటుంది. ధనప్రవాహం తన జీవితంలో నిరంతరం సాగుతుందనీ, తన దగ్గర ఎప్పుడూ తన అవసరాలకి మించిన డబ్బుంటుందనీ, ఆమె తన మనసులో తనకి తాను నమ్మకం కలిగించుకుంది. ఆమె ఆదేశించినట్లుగానే జరుగుతుంది. రేపొద్దున్న ఏదైనా ఆర్థిక సంక్షోభం సంభవించినా, ఆమె వద్దనున్న ప్రతీదీ విలువలేనిదైనా, ఆమె సంపదనే యికా ఆకర్షిస్తుంది. ఆమె ఆ సంక్షోభంనుంచి సునాయాసంగా బయట పడుతుంది, అందులోంచి లాభం పొందే అవకాశం కూడా ఉందామెకు.

మీవద్ద డబ్బెందుకు అభికంగా లేదు

ఈ అధ్యాయం చదువుతూ, మీరు ఆలోచిస్తుంటారు ఇలా : “ఇంతకన్నా ఎక్కువ

అదాయానికి నాకు హక్కు ఉంది.” నా ఉద్దేశంలో మనలో చాలామంది విషయంలో ఇది నిజమే. మరింత ఎక్కువ అదాయానికి వాళ్లకి నిజంగా అర్హత, హక్కు ఉన్నాయి - కాని వాళ్లకు ఆ అవకాశం లేదు. అందుకు ప్రధానమైన కారణం - డబ్బు ఎక్కువగా లేని వీళ్లంతా మౌనంగా మనసులోనూ, బహిరంగంగానూ దాన్ని నిందిస్తుంటారు. దాన్ని ఒక అసహ్యకరమైన ఆకర్షణగా వర్ణిస్తుంటారు, డబ్బును చూస్తే రోత పుడుతుందని అంటారు. వాళ్లు వారి పిల్లలతోనూ, స్నేహితులతోనూ “డబ్బుమీద ఉన్న ప్రేమ అన్ని చెడుకార్యాలకీ మూలం,” అని చెబుతుంటారు. ఈ కారణం వలనే కాకుండా, వారు జీవితంలో పురోగమించకపోవడానికి కారణం - వారిలో దొంగ తనంగా, సుప్తచేతనలో ఉన్న, దారిద్ర్యంలోనే ఒక ప్రత్యేక గుణం ఉందన్న భావం.

ఈ సుప్తచేతనాత్మక భావానికి బహుశా - బాల్యంలోని శిక్షణ, మతగ్రంథాలని తప్పుగా విశ్లేషించటం - కారణం అయిందవచ్చు.

ధనమూ, సంతులిత జీవితమూ

ఒకసారి ఒకాయన నా దగ్గరకొచ్చి నాతో అన్నాడు: “నేను దివాలా తీశాను. అది సరే, నాకు డబ్బుంటే ఇష్టంలేదు. అన్ని పాపిష్టిపనులకీ అదే మూలం.” ఈ వాక్యాలు గందరగోళంలో, మానసికరుగ్గుతలో ఉన్న వ్యక్తి ఆలోచనాతీరుని సూచిస్తున్నాయి. కేవలం ధనాన్నే ప్రేమిస్తూ మిగిలిన అన్ని విషయాలనూ పట్టించుకోకపోతే, అది మిమ్మల్ని తలకిందులు చేస్తుంది. మీ శక్తిని, అధికారాన్నీ తెలివిగా వినియోగించడానికే మీరీ విశ్వంలో ఉన్నారు. కొందరు మనుషులు అధికారాన్ని యాచిస్తే, మరికొందరు ధనాన్ని యాచిస్తుంటారు.

మీరు కేవలం ధనం మీదే మీ దృష్టంతా కేంద్రీకరించి, “నాకు కావల్సింది డబ్బే. నేను డబ్బు సంపాదించడం మీదే నా దృష్టంతా పెడతాను, మరే విషయం మీద నాకు ధ్యాస లేదు,” అని అంటే - మీకు డబ్బు దొరుకుతుంది, అత్యంత ధనికులవచ్చు, 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 - వీటి అవశ్యకత కూడా ఉంది మీకు!

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

మీలో దాగున్న ప్రతిభకు నిజమైన అభివ్యక్తికరణ కావాలని, జీవితంలో సరైన స్థానం పొందాలని, అందాన్నీ, ఇతరుల సంక్షేమం సఫలతకు సాయపడుతూ పొందే సంతోషాన్నీ కూడా కోరుకుంటారు. మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుయొక్క నియమాలు నేర్చుకున్నాక, మీరు కొన్ని లక్షల డాలర్లను, కావాలనుకుంటే, సంపాదించవచ్చు, అలాగే ప్రశాంతమైన మనసు, సామరస్యం, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, సంపూర్ణ వ్యక్తికరణ లాంటివి ఉంచుకోవచ్చు.

దారిద్ర్యం ఒక మానసికరోగం

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

డబ్బుని మీరెందుకు విమర్శించకూడదు

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

డబ్బు గురించి సరైన దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకోండి

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 చెయ్యకుండా పనికి వచ్చేటట్టుగా, ఆలోచనాపూర్వకంగా వాడతాను. నా జీవితంలో ధనప్రవాహం నిరంతరం ఉంటూనే ఉంటుంది. నేను డబ్బుని

ఆనందంగా ఖర్చుచేస్తాను. అది మళ్ళీ నా దగ్గరకే తిరిగివస్తుంది. అద్భుతమైన రీతిలో అది ఎన్నోరెట్లు పెరిగి నావద్దకు చేరుతుంది. డబ్బు మంచిది, ఎంతో మంచిది. పుష్కలంగా హిమప్రవాహంలా ధనం నావేపు ప్రవహిస్తుంది. నేను దానిని మంచికే వాడతాను. నేను ఆర్థికంగా, మానసికంగా సుఖపడు తున్నందుకు దానిపట్ల కృతజ్ఞుడిగా ఉంటాను.

శాస్త్రవిజ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తి ధనాన్ని ఎలా చూస్తాడు

మీరు భూమిలో బంగారం, వెండి, సీసం, రాగి లేక ఇనుము లాటి లోహాలను కనుక్కుస్తారని అనుకోండి. ఇవన్నీ చెడ్డవని మీరు ప్రకటిస్తారా? చెయ్యరు గాక చెయ్యరు. చెడు అంతా మానవజాతి యొక్క అంధకారంతో కూడుకున్న అపగాహన, అజ్ఞానం, జీవితాన్ని తప్పుగా విశ్లేషించటం, ఇంకా సుప్తచేతనాత్మక మనసుని దుర్వినియోగం చెయ్యడంలోంచి వస్తుంది.

డబ్బు అనేది కేవలం ఒక ప్రతీక కనుక మనం ఎంతో సులభంగా సీసాన్నో తగరాన్నో లేక మరే ధాతువునో రూపాయికి బదులుగా మారకంలో వాడవచ్చు. ఇరవైయవ శతాబ్దం ప్రారంభంలో అమెరికన్ డైములూ, క్వార్టర్ నాణాలను వెండితో చేసేవారు. ఒక్కోసారి వాటిలో పదిసెంట్ల - లేదా ఇరవైబదు సెంట్ల విలువైన వెండి ఉండేది. తర్వాత అమెరికన్ ప్రభుత్వం వాటిని చవకరకం లోహాలతో తయారుచేసేది. కాని ఎంత తక్కువ ధరగల లోహం దానిలో వాడినప్పటికీ క్వార్టర్ విలువ యింకా ఇరవైబదు సెంట్లే.

ఒక లోహానికి మరో లోహానికి మధ్యనున్న తేడా కేవలం వాటి పరమాణువులలో ఉన్న ప్రాథమిక కణాలని ఒక భౌతిక శాస్త్రవేత్త మీకు చెబుతాడు. 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 రెండు విభిన్నమైన పదార్థాలు, అంతే. ఎన్నో ఏళ్ల చరిత్రలో సీసంకన్నా బంగారంకు ఎక్కువ ధర నిర్ణయించబడింది. ఎందుకంటే ప్రజలు సీసంకన్నా దాన్ని ప్రేమిస్తారు, లేదా అసహ్యించుకుంటారు కనుక.

మీకు అవసరమయే ధనాన్ని ఆకర్షించడం ఎలా

ఎన్నో ఏళ్లక్రితం ఆస్ట్రేలియాలో నేనో యువకుడిని కలుసుకున్నాను. తను దాక్షరవాలని కలకంటున్నానని అతను నాకు చెప్పాడు. దానికోసం అతను క్లబ్బులకి

వెళ్తున్నాడు, బాగా చదువుకుంటున్నాడు, కాని మెడికల్ స్కూల్కి ఫీజు చెల్లించలేక పోతున్నాడు. అతని తల్లిదండ్రులు చనిపోయారు. తనను తను పోషించుకోవటానికి అతను ఒక స్థానిక ఆసుపత్రిలోని డాక్టర్ల గదులు శుభ్రం చేసేవాడు. భూమిలో పాతిన విత్తనం తను పెరిగి పెద్దదవటానికి తనకు కావలసిన ప్రతీదీ తనవేపు ఆకర్షిస్తుందని నేను అతనికి వివరించాను, అతను చేయాల్సిందల్లా ఆ విత్తనం నుంచి నేర్చుకున్న పాఠాన్ని తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక ఆలోచనగా నాటడమే!

ప్రతిరోజు నిద్రపోయేముందు ఆ యువకుడు పెద్ద పెద్ద అక్షరాలలో తన పేరు రాసి ఉన్న మెడికల్ డిప్లామా చిత్రాన్ని తన ఊహల్లో చూసుకునేవాడు. అతను దాన్ని స్పష్టమైన విస్తృతమైన చిత్రంగా చాలా సులువుగా చిత్రించుకోగలిగాడు. అతను చేసే పనుల్లో ఒక భాగం డాక్టర్ల ఆఫీసుల్లో గోడలకు వేల్చుతున్న డిప్లామాలున్న పటాల అద్దాల దుమ్ము దులిపి శుభ్రచెయ్యటం, అవి తుడుస్తూ వాటిని చదివాడు అతను.

నుమారు నాలుగునెలలపాటు ప్రతిరాత్రి అతడు యిలా తన ఊహల్లో చిత్రించుకునే టెక్నిక్ను వాడుతూ వచ్చాడు. అప్పుడు తను శుభ్రంచేసే డాక్టర్ల ఆఫీసులలోని ఒక డాక్టర్ అతన్ని డాక్టర్కి సహాయకుడు అవాలని ఉందా అని అడిగాడు. ఆ డాక్టర్ అతన్ని శిక్షణకి పంపాడు, శిక్షణకోసం దబ్బీచ్చాడు, అక్కడ అతను వైద్యచికిత్సలో 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 మాంట్రీయల్లో ఒక పేరొందిన డాక్టర్!

ఈ యువకుడు విజయం సాధించటానికి కారణం ఆకర్షణ సిద్ధాంతాన్ని అతను నేర్చుకోవటమే. సరైన రీతిలో తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఎలా ఉపయోగించాలో అతను తెలుసుకున్నాడు. ఇందులో ప్రాచీనమైన ఒక నియమం వాడబడింది : “లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా తెలుసుకున్నాక, మీరు ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవటంకోసం అవసరమయే సాధన సామాగ్రిని తయారుచేసుకుంటారు.” ఈ కేసులో లక్ష్యం 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.

కొందరి జీతాలు ఎందుకు పెరగవు

మీరొక పెద్ద కార్పొరేషన్ లో 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 బాస్ తో మానసిక విరోధాన్ని పెంచుకుంటూ, మీరు మీ సుప్రచేతనలో మీ సంస్థతో ఉన్న అనుబంధాన్ని తెంచివేస్తున్నారు. మీరో ప్రక్రియను ప్రారంభిస్తున్నారు. అప్పుడు ఒకరోజు మీపై అధికారి మీతో, “మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలోంచి తీసేయాల్సి 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 సుప్రచేతనాత్మక మనసు యొక్క స్పందనని ప్రతిచర్య అనచ్చు.

ధనసంపాదన దారిలో ఉన్న కష్టాలు, అడ్డంకులు

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

ఈ విధంగా మాట్లాడే వ్యక్తి, ఆలోచించే వ్యక్తి సాధారణంగా ఒక ఆర్థిక రోగంతో బాధపడుతూ ఉంటాడు. బహుశా అతనికి తనకన్నా జీవితంలో విజయం సాధించి ఇప్పుడు అధిక ధనవంతులైన పాత మిత్రుల మీద అసూయ ఉండి ఉండవచ్చు. అదే అయితే ఈ వ్యక్తి తన కష్టాలని తనే 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. ఒకవేపేమో అతను, “ధనం నావేపు ప్రవహించాలని నేను కోరుకుంటున్నాను,” అంటున్నాడు. కాని అదే ఊపులో అతను “ఆ వ్యక్తి దగ్గరున్న సంపద పరమ భండాలు, అదొక పాపపు మూట,” అని అంటున్నాడు. ఈ వైరుధ్యం దారిద్ర్యానికి దుఃఖానికి దారి చూపిస్తుంది. ఎప్పుడూ ఇతరుల సంపదను చూసి సంతోషించడం మీదే మీ ధ్యాసని ఉంచండి.

మీ పెట్టుబడులను రక్షించుకోండి

మీరు పెట్టుబడుల గురించి మార్గనిర్దేశనం కావాలనుకున్నా, లేదా మీ స్టాకులు, బాండ్లు గురించి మీరు బెంగపడుతున్నా, మీరు నెమ్మదిగా ఇలా అనుకోండి: “అనంతమైన మేధ నా అన్ని ఆర్థిక వ్యవహారాలని చూస్తూ నియంత్రిస్తుంటుంది.” మీరు తరచుగా సంపూర్ణమైన నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇలా చేస్తూంటే తెలివైన పెట్టుబడులు పెట్టడంలో మీకు మార్గనిర్దేశం దొరుకుతుందని మీరు గ్రహిస్తారు. అంతేకాక, నష్టం రాకుండా మీకు రక్షణ దొరుకుతుంది - ఎందుకంటే రిస్కోతో కూడుకున్న సెక్యూరిటీలను, హోల్డింగ్లను మీకు నష్టం కలగకుండానే అమ్మాలని అనిపిస్తుంది.

ఏదీ ఇవ్వకుండా దేన్నీ పొందలేరు

పెద్ద పెద్ద స్టోర్స్ లో యాజమాన్యం సెక్యూరిటీగార్డులను స్టోర్ డిటెక్టివ్లను జనం దొంగతనం చెయ్యకుండా చూడటంకోసం నియోగిస్తుంటుంది. ప్రతిరోజూ వాళ్లు దొంగతనం చేసినవారిని పట్టుకుంటుంటారు. అలా దొంగతనం చేసేవారు లేమి, బలహీనతలున్న మానసికలోకంలో మునిగి ఉంటారు. ఇతరులనుంచి దొంగతనం చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తూ వారంతా తమలోని శాంతి, సామరస్యం, విశ్వాసం, నిజాయితీ, పూర్ణత్వం, సద్భావన, ఆత్మవిశ్వాసాలని దోచుకుంటున్నారు.

అంతేకాదు, వారు తమ సుప్తచేతనాత్మక మనసులకు పంపే సందేశాలు అన్ని రకాల నష్టాలని వారివేపు ఆకర్షించుకుంటాయి: శీలం, కీర్తి, సామాజిక ప్రతిష్ఠ, మానసిక శాంతి మొదలైనవాటిని కోల్పోతారు. వారికి తమ మనస్సులు ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం కాదు. శక్తినొసగే ఆధారక్షేత్రంలో వారికి నమ్మకం లేదు. వారు మానసికంగా తమ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని ఆహ్వానించి, దాని ఆదేశాలకు అనుగుణంగా తాము నడుచుకుంటామని నిర్ధారిస్తే, వారికి జయం లభిస్తుంది, అప్పుడు, నిజాయితీ, న్యాయబుద్ధి, నిలకడ వలన వారు తాము అద్భుతంగా బాగుపడటమే కాకుండా సమాజానికి గర్వకారణమౌతారు.

మీకు నిరంతరం ధనం సరఫరా

స్వేచ్ఛ, సుఖము, అవసరమైన ధనం ఎల్లప్పుడూ సమకూరడం - మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తులను, మీ ఆలోచన, మానసిక రూపానికున్న సృజనాత్మకశక్తిని గుర్తించడంలో ఉన్నాయి. సమృద్ధిగా ఉన్న మీ జీవితాన్ని మీ మనసుతో స్వీకరించండి. మీరు మానసికంగా ధనాన్ని స్వీకరించటం, సంపదని

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

ప్రతిరోజూ ఇలా ప్రమాణం చెయ్యండి, దీన్ని మీ హృదయం మీద రాసుకోండి: నేను నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుయొక్క అంతులేని సంపదలతో కలిసి ఒకటిగా ఉంటున్నాను. ధనం, సంతోషం, జయం పొందటం నా హక్కు. డబ్బు స్వేచ్ఛగా, పుష్కలంగా, నిరంతరం నావేపు ప్రవహిస్తుంటుంది. నేనెప్పుడూ నాకున్న నిజమైన విలువగురించే ఆలోచిస్తుంటాను. నేను నా ప్రతిభను స్వేచ్ఛగా సమర్పిస్తాను, ఆర్థిక వరాలు అత్యధికంగా నాకు దొరికాయి. అది ఎంత అద్భుతం!

సంపద బిళీగా ముందడుగు వేయండి ఇలా

1. ధనవంతుడయే హక్కు మీకుందని వాదించటానికి ధైర్యం తెచ్చుకోండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ వాదనను నిజం చేస్తుంది.
2. చాలీచాలని డబ్బుతో రోజులు వెళ్లదీయాలని మీరు అనుకోరు. మీరు ఏమేం చెయ్యాలనుకున్నా, ఎప్పుడు చెయ్యాలనుకున్నా వాటన్నిటికీ కావలసినంత డబ్బుని మీరు కోరుకుంటారు. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని సంపదలను తెలుసుకోండి, గ్రహించండి.
3. మీ జీవితంలో ధనం స్వేచ్ఛగా ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, మీరు ఆర్థికంగా ఆరోగ్య వంతులుగా ఉంటారు. ధనాన్ని ఒక ఉప్పెనలా చూడండి, అది ఎల్లప్పుడూ మీకు పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ప్రవాహం యొక్క ఆటుపోట్లు నిరంతరం ఉంటాయి. ప్రవాహం వెనక్కి తగ్గినప్పుడు, అది మళ్లీ పోటెత్తుతుందన్న సంగతి మీకు పూర్తిగా తెలుస్తుంది.
4. మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసు యొక్క నియమాలు మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, డబ్బు ఏ రూపంలోనైనా మీ దగ్గరకు ఎల్లప్పుడూ సరఫరా అవుతూనే ఉంటుంది.
5. చాలామంది దగ్గర తగినంత డబ్బు లేకపోవడానికి, వాళ్లు అతికష్టం మీద రోజులు వెళ్లదీయటానికి కారణం వారు డబ్బుని దూషించటమే. మీరు దేన్నైతే గర్హిస్తారో, దానికి రెక్కలాచ్చి 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 అభివృద్ధి, ప్రేమ - వీటిని మీవిగా భావించండి. అప్పుడు మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు మీరు ప్రకటించిన ఈ అన్ని రంగాలలోనూ చక్రవర్తీని 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, 'డర్టీ డబ్బు' అని కాని 'నేను డబ్బుని అసహించుకుంటాను' 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 వచ్చేటట్లు, న్యాయసమ్మతంగా వాడతాను. నేను ఎంతో సంతోషంగా దానిని ఖర్చుచేస్తాను, అది వెయ్యిరెట్లు అధికంగా నాదగ్గర తిరిగివస్తుంటుంది.
12. మీకు భూమిలో దొరికే - 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 సుప్రచేతనాత్మక మనసుని స్పందించేలా చేసి, మీ మానసిక చిత్రాన్ని సాకారం చేస్తుంది.
14. ఏదీ ఇవ్వకుండా మరేదో సంపాదించాలని ప్రయత్నించకండి. 'ఫ్రీలంచ్' అంటూ ఏదీ లేదు. ఏదైనా పొందటానికి, దేన్నైనా ఇవ్వాలి. మీరు మీ లక్ష్యాలు, ఆదర్శాలు, వ్యాపకాలపై మానసికంగా ధ్యాస ఉంచితే, మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు మీకు ఎప్పుడూ సాయపడుతుంది. సంపదను పొందటానికి కీలకం ఎప్పుడూ సంపద గురించి ఆలోచిస్తూ ఆ బీజాలను మనసులోనింపి సుప్రచేతనాత్మక మనసు యొక్క నియమాలను అన్వయించుకోవటంలో ఉంది.

11

మీ సుప్తచేతన మనసు విజయంలో ఒక భాగస్వామి

విజయం అనే మాటలో దాగి ఉన్న అర్థం జీవితంలో విజయాన్ని సాధించటం. ఈ భూమ్మీద 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 మనిషిలోని లోతైన ఆత్మలోంచి వస్తాయి. వీటి గురించి ధ్యానం చెయ్యటంవల్ల స్వర్గంలోని ఈ నిధులు మన సుప్తచేతనలో చోటుచేసు కుంటాయి.

...పురుగులూ, తుప్పు తినెయ్యకుండా, కన్నువేసి దొంగలు దోచుకోకుండా...

మాథ్యూ 6:20

ఉండేచోటు నిజంగా అదొక్కటే.

విజయానికి మూడు మెట్లు

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 పొగడినా సరే. మీ పనిమీద మీకు ప్రేమ ఉంటే, దాన్ని పూర్తి చెయ్యాలని మీకు కోరిక కలుగుతుంది. ఎవరికైనా మనస్తత్వ రోగ నిపుణుడు అవాలని అనిపిస్తే, ఆ వ్యక్తి ఒక డిప్లొమా సంపాదించుకుని దాన్ని గోడకి తగిలించుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. ఆ రంగంలో ఎప్పటికప్పుడు జరిగే విషయాలని తెలుసుకుంటూ ఉండాలి, సభలకి హాజరు కావాలి, మనసు గురించీ, అది పనిచేసే తీరు గురించీ చదువుతూ ఉండాలి. మిగతా క్లినిక్‌లకి వెళ్లి, కొత్త సైన్సిఫిక్ పత్రికలని క్షుణ్ణంగా చదవాలి. మరోలా చెప్పాలంటే, మనిషి బాధలని తగ్గించేందుకు సరికొత్త పద్ధతులు

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

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

నా సుప్తచేతనలోని అంతులేని జ్ఞానం జీవితంలో నా అసలు స్థాన
మేమిటో నాకు చూపిస్తుంది.

ఈ ప్రార్థనని నెమ్మదిగా, సానుకూలంగా, ప్రేమగా మీ అంతశ్చేతనకి మళ్లీమళ్లీ అందజేయండి. నమ్మకంతోనూ, ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ మీరు కొనసాగిస్తే జవాబు ఒక దిశగా ప్రయాణించే భావనగా, ప్రేరణగా, ధోరణిగా మీ దగ్గరకొస్తుంది. ఒక విద్యార్థి రసాయనశాస్త్రం చదువుకుని ఆ రంగంలో పని చెయ్యాలని అనుకున్నట్లయితే, అతను ఈ రంగంలోని అన్ని శాఖలమీదా దృష్టి ఉంచి, తను ఎంచుకున్న విషయానికి పూర్తి సమయాన్ని కేటాయించాల్సి ఉంటుంది. ఈ రంగంలో దొరికే సమాచారాన్నంతా తెలుసుకోవాలన్న కుతూహలం, ఉత్సాహం అతనిలో ఉండాలి. వీలైతే మిగతా వాళ్లకన్నా ఎక్కువ తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఆ యువకుడు తను ఎంచుకున్న రసాయనశాస్త్రంలో గొప్ప ఆసక్తి కలిగి ఉండి, దాన్ని ప్రపంచ శ్రేయస్సుకి ఉపయోగించాలని కోరుకోవాలి.

మీ అందర్లోకీ ఎవరైతే ఎక్కువ గొప్పవాడో, అతన్ని మీ సేవకుడిగా స్వీకరించండి. కేవలం జీవిక కోసమూ, “ఏదో విధంగా బతుకు వెళ్లదీయటం” కోసమూ పని చెయ్యాలనుకునే వాళ్ల ధోరణికి, పైన చెప్పిన వ్యక్తిలాటి వాళ్ల ధోరణికి చాలా పెద్ద తేడా ఉంది. “ఏదో విధంగా బతుకు వెళ్లదీయటం” అనేది నిజమైన విజయం కాదు. మనుషులకుండే కారణాలు గొప్పవిగా, ఉదాత్తమైనవిగా, మరింత పరోపకారం చేసేవిగా ఉండాలి. అవి ఇతరులకి సేవలనందించాలి, ఫలితాలని 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 అప్పుడు మరిన్ని ఎక్కువ ఆశీస్సులతో మీ వద్దకు తిరిగి వస్తుంది. మీ లాభం కోసమే

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

నిజమైన విజయానికి కొలమానం

ఈ క్షణాన మీరు, “టీవీలో నేను చూసిన ఆ వ్యక్తి మాటేమిటి? షేర్ మార్కెట్లో మోసాలు చేసి లక్షలకి లక్షలు సంపాదించాడే? అతనికన్నా గొప్ప విజయాలని సాధించినవాణ్ణి చూడబోమే? ఇక మానవాళికి లాభం చేకూర్చాలన్న ఆలోచన ఏకోశానా అతనికున్నట్టు కనిపించదే!” అనుకుంటూ ఉండచ్చు.

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

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

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

ఆ తరవాత, అతను తనంతటతానే పోలీసులకి లొంగిపోయి, జైలుశిక్ష పూర్తి చేశాడని విన్నాను. జైల్లోంచి విడుదలై వచ్చాక, అతను మనస్తత్వవేత్తల సాయాన్నీ, ఆధ్యాత్మిక సాయాన్నీ పొంది పూర్తిగా మారిపోయాడు. అతను ఉద్యోగం సంపాదించుకుని, నిజాయితీగల, చట్టనియమాలని పాటించే పౌరుడిలా జీవించాడు. ఏ పని తనకి ఇష్టమో తెలుసుకుని సంతోషంగా బతికాడు.

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 వాడుకోవటం మీద ఆధారపడతారు. రూపుదిద్దుకోబోయే ఒక ప్రణాళికని పూర్తయిన ఒక ప్రణాళికగా చూస్తే సామర్థ్యాన్ని వాళ్లు అలవరచుకుంటారు. తమ ప్రార్థనలు ఫలించటం అనుభవంలోకి రావటం చూసి, వాళ్ల సుప్తచేతన ఆ ప్రార్థనలని నిజంగానే ఫలించేట్లు చేస్తుంది. మీరొక లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా ఊహించుకున్నట్లయితే, దానికి అవసరమైనవి మీకు అందుతాయి, అవెలా అందుతాయో మీకు తెలియనుకూడా తెలియదు, కానీ అవి అందేది మీ సుప్తచేతనకి గల అద్భుతమైన 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 ఆత్మశ్రయమైన నమ్మకంగా రూపొందుతాయి,

...ఇక మీ నమ్మకాన్ని బట్టే మీకది లభిస్తుంది.

మాధ్యమ 9:29

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

లెవరుంటారు? ఈ విధమైన అవగాహన ఉన్నట్టయితే, ఈ లోకంలో కాని, పైలోకంలో కానీ, మీకు విజయం దక్కకుండా ఎవరూ చెయ్యలేరు.

అతను తన కలని ఎలా నిజం చేసుకున్నాడు

హాలీవుడ్ లో నేనొక నటుణ్ణి కలిశాను. సినిమాలూ, టీవీ చూసే ప్రతి వ్యక్తికీ అతని పేరు బహుశా తెలిసే ఉంటుంది. అమెరికా మధ్యప్రాంతంలో ఒక చిన్న వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టిపెరిగానని అతను నాకు చెప్పాడు. వాళ్లకి కేవలం తిండికీ బట్టికీ సరిపోయేంత డబ్బే ఉండేది. అతనికి కాలక్షేపం, రెండే రెండు చానెళ్లు చూపించే బ్లాక్ 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 థియేటర్ బైట పెద్దపెద్ద అక్షరాల్లో ఊహించుకునేవాణ్ణి. నేను ప్రతి అంశాన్నీ చూశాను - అభిమానులు చుట్టూ మూగటం, నా ఇంటర్వ్యూ కోసం రిపోర్టర్లు ఒకర్నొకరు కుమ్ముకోవటం. ఈ ఊహాచిత్రాన్ని నేను కొన్నేళ్లపాటు చూస్తూ వచ్చాను.

“చివరికి నేను ఇల్లు వదిలి, లాస్ ఏంజెలెస్ చేరుకున్నాను. సినిమాల్లోనూ, టీవీ కార్యక్రమాల్లోనూ ఎక్స్ట్రాగా వేషాలు సంపాదించుకున్నాను. త్వరలోనే నాకు నా మొట్టమొదటి పాత్ర, అదీ పెద్ద తారగా, దొరికింది. మొట్టమొదటి ప్రదర్శన ఏర్పాటు చెయ్యబడిన రాత్రి, నేను కారులో థియేటర్ కి చేరుకుని మూర్ఛపోయినంత పనిచేశాను. నా పేరు లైట్లవెలుగులో కనిపించింది, బోలెడంత మంది జనం, న్యూస్ రిపోర్టర్లు - అంతా సరిగ్గా నేను చిన్నప్పుడు ఊహించుకున్నట్టే ఉంది.”

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

ఆమె కలలుగన్న ఫార్మస్ నిజమైంది

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

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

అందిస్తున్నాయి. అదీకాక ఈ కంపెనీకి లాభాలని పంచుకునే ఒక మంచి కార్యక్రమం కూడా ఉంది. అదృష్టం బావుంటే నేను ముసలితనం రాకుండానే రిటైర్ సరదాగా గడపగలుగుతాను,” అందామె.

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

ఆమె ఇబ్బందిగా మొహం పెట్టింది. “ఊఁ, లేదు. అలా అనుకోలేదు. ఎప్పుడూ నాకొక సొంత దుకాణం ఉంటుందనే ఊహించుకున్నాను. దారిన వెళ్తుంటే అందరూ నన్ను చూసి హలో! అని పలకరించాలనీ, నన్ను పేరు పెట్టి పిలవాలనీ కోరుకున్నాను. నాకు కూడా వాళ్లందరి పేర్లు తెలుస్తాయని అనుకునేదాన్ని, ఎందుకంటే వాళ్లందరికీ మందులు అమ్మేది నేనే మరి. మీకిది విచిత్రంగా అనిపించచ్చు, ఒక్కోసారి తమ పిల్లవాడికో, పిల్లకో ఒంట్లో బాగాలేదని ఎవరో తలదండ్రులు అర్థరాత్రి నాకు ఫోన్ చేసినట్టు కూడా నేను కలగన్నాను. నా నైటీ మీదే బట్టలు తొడుక్కొని కొందికి దుకాణానికి వెళ్లి వాళ్లకి కావల్సిన మందులు తీసుకెళ్లి ఇవ్వటం కూడా కలలో నాకు కనిపించింది. దుకాణం కౌంటర్ వెనక నిలబడి ఉదయం తొమ్మిది నించి సాయంత్రం ఐదుగంటలదాకా చేసే ఉద్యోగం లాంటిది కాదు కదా నా కల?” అంది.

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

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

దానికి జవాబుగా నేనొక అద్భుతమైన నిజాన్ని ఆమెతో పంచుకున్నాను : ఆమె నిజమని అనుకున్నది దేన్నైనా నిజం చేసుకోవచ్చు. ఆ తరవాత తన సుప్తచేతనకున్న శక్తి గురించి ఆమెకి కొంత చెప్పాను. తన సుప్తచేతనలో ఒక స్పష్టమైన నిర్దిష్టమైన ఆలోచనని పొదగగలిగితే, దాన్ని నిజం చెయ్యగల శక్తి సుప్తచేతనకి ఉంటుందనే విషయాన్ని ఆమె తొందరగానే గ్రహించింది.

ఆమె తన సొంత దుకాణంలో ఉన్నట్టు ఊహించుకోసాగింది. మనసులో మందు సీసాలని ఎలా సర్దిండ్ ఊహించుకుంది, ప్రీస్క్రిప్షన్లని ఎలా రాసింది, 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 మనస్ఫూర్తిగా నటించింది. ఆ పాత్రలో జీవించింది, కదలికలని సృష్టించింది. ఆ దుకాణానికి సొంతదారైనట్టు నటించటం ప్రారంభించింది.

చాలా ఏళ్లకి మా సంభాషణ జరిగిన తరువాత తన జీవితంలో జరిగిన సంఘటనల గురించి మేరీ నాకు ఉత్తరం రాసింది. ఒక కొత్త మార్లో వీళ్లకి పోటీగా పెద్ద మందుల దుకాణం తెరవటంతో, తమ చైన్స్టోర్ దెబ్బతిందనీ, తను ఒక పెద్ద మందుల కంపెనీలో ఊళ్లు తిరిగే ప్రతినిధిగా పనిలో చేరాననీ, దేశంలోని ఎన్నో రాష్ట్రాలలో జరిగే అమ్మకాల వ్యవహారాలన్నీ నేనే చూసేదాన్ననీ రాసింది.

ఒకరోజు పశ్చిమ సరిహద్దులోని ఒక చిన్న టౌన్ కి ఆమె వెళ్లింది. ఆ ఊళ్లో ఒకే ఒక మందుల దుకాణం ఉంది. ఆమె అక్కడికి ఇంతకు ముందెప్పుడూ వెళ్లలేదు, కానీ అందులోకి అడుగుపెట్టగానే ఆ దుకాణాన్ని ఆమె గుర్తుపెట్టింది. తన మనసులో ఎంతో స్పష్టంగా ఊహించుకున్న దుకాణం ముమ్మూర్తులా అలాగే ఉంది.

నిర్ఘాతపోతూ ఆమె వృద్ధుడైన దుకాణదారుకి ఆ విషయాన్ని చెప్పింది. దానికి ఆయన జవాబు చెప్పతూ, తను రిటైరవటానికైతే సిద్ధంగా ఉన్నాడు కాని, మూడు తరాలుగా తన కుటుంబ సభ్యులే నడుపుతున్న ఆ దుకాణాన్ని ఏదో ఒక పెద్ద కంపెనీకి అమ్మటానికి తనకి మనసొప్పలేదని అన్నాడు.

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

వ్యాపారంలో సుప్తచేతనని ఉపయోగించుకోవటం

కొన్నేళ్ల క్రితం కొంతమంది కంపెనీ ఎగ్జిక్యూటివ్ లకి, ఊహాశక్తిని, సుప్తచేతననీ ఉపయోగించుకోవటం గురించి నేను ఉపన్యాసం ఇచ్చాను. ఊపన్యాసంలో, గొప్ప జర్మన్ కవి, గెథే తన ఊహాశక్తిని తెలివిగా ఉపయోగించి కష్టాలనీ, సమస్యలనీ ఎలా ఎదుర్కొన్నాడో వివరించాను.

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

గడిపేవాడట. తన స్నేహితుడొకడు తన ఎదురుగా కూర్చున్నట్టు. తన ప్రశ్నలకి అతను సరైన సమాధానిస్తున్నట్టు ఊహించుకునేవాడు. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే, తనని ఏదైనా సమస్య ఇబ్బంది పెట్టినప్పుడు, తన స్నేహితుడు తన సమస్యని పరిష్కరించేందుకు తగిన, సరైన సమాధానం, అతని గొంతూ, హావభావాలతోసహా, ఇస్తున్నట్టు ఊహించుకునే వాడన్నమాట. ఊహించుకున్న ఆ దృశ్యాన్ని ఆయన వీలైనంత స్పష్టంగానూ, వాస్తవంగానూ తయారు చేసుకునేవాడు.

ఆ ఉపన్యాసానికి హాజరైన వాళ్లలో ఒక యువతి స్టాక్ బ్రోకర్ గా పనిచేస్తోంది. ఆమె గెథే పద్ధతిని అనుసరించేందుకు పూనుకుంది. ఒకసారి షేర్ల విషయంలో చాలా తెలివైన సలహా ఇచ్చిందనీ, పనికి వచ్చే అభిప్రాయాన్ని అందించిందనీ ఒక కోటీశ్వరుడు ఆమెని అభినందించాడు. ఆ కోటీశ్వరుడితో ఆమె సంభాషణ ఊహించుకోవటం ప్రారంభించింది. ఆ సంభాషణని తన మనసులో ఒక నమ్మకంగా గాఢంగా నాటుకునే దాకా ఆమె ఈ ఊహా సంభాషణని చాలా నాటకీయంగా కొనసాగింది.

ఈ బ్రోకర్ అనుసరించిన ఊహాసంభాషణ, ఆమె మనసులోనే, సూటిగా సాగి, ఆమె లక్ష్యానికి అనుకూలంగా పనిచేసింది. తన క్లయింట్లకి మంచి పెట్టుబడులని పెట్టేందుకు సాయపడాలన్నది ఆమె లక్ష్యం. వాళ్లకి డబ్బు సంపాదించి పెట్టాలన్నదే ఆమె జీవిత లక్ష్యం. తన సలహాలతో ఆర్థికంగా వాళ్లు అభివృద్ధిని సాధించాలన్నది ఆమె కోరిక. తను చేసే వ్యాపారంలో ఈనాటికీ ఆమె తన సుప్రచేతన సాయం తీసుకుంటూ, తన రంగంలో అద్భుతమైన విజయాలని సాధిస్తోంది. ఆర్థిక అంశాలని ప్రచురించే ఒక పెద్ద పత్రికలో ఈమధ్యనే ఆమెతో ఇంటర్వ్యూ కూడా వచ్చింది.

పదహారేళ్ల కుర్రాడు ఓటమిని గెలుపుగా మార్చుకున్నాడు

టాడ్.ఎమ్ కి పదహారేళ్లు. అతను నాతో, “నేను ఏం చేసినా ఓటమే ఎదురవుతోంది. ఎందుకో తెలీదు. నేను తెలివితక్కువ వాడిననుకుంటా. వాళ్లే నన్ను బైటికి పొమ్మనే లోపల నేనే స్కూలు మానేస్తే మంచిదేమో!” అన్నాడు.

మేమలా మాట్లాడుకుంటుండగా, టాడ్ కి ఉన్న ఒకే ఒక బలహీనత అతని వైఖరి, అని తెలుసుకున్నాను. అతనికి తన చదువుమీద శ్రద్ధలేదు, కొందరు టీచర్లంటేనూ తోటి విద్యార్థులంటేనూ కోపం.

చదువులో రాణించేందుకు తన సుప్రచేతనని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేనతనికి నేర్పాను. అతను ప్రతిరోజూ ఎన్నో వాస్తవాలని చాలాసార్లు మనసులో అంగీకరించటం మొదలు పెట్టాడు, ముఖ్యంగా రాత్రిళ్లు నిద్రపోయే ముందూ,

పొద్దున్నే నిద్రలేచిన వెంటనే. సుప్రచేతనకి ఆలోచనలని అందించేందుకు ఇదే అన్నిటికన్నా మెరుగైన సమయమని ముందే చెప్పుకున్నాం.

అతను ఈ కింది విధమైన అంగీకార ధోరణిని పాటించాడు :

నా సుప్రచేతన జ్ఞాపకాలకి భాండాగారమని నేను అర్థం చేసుకున్నాను. నా టీచర్లు చెప్పేవీ, నేను చదివేవీ, అన్నీ అక్కడ పొందుపరచబడి ఉంటాయి. నేను ఉపయోగించుకునేందుకు వీలైన చక్కటి జ్ఞాపకశక్తి నాకుంది, నేను దాన్ని ఉపయోగించదలుచుకుంటే. నా సుప్రచేతనకున్న అనంతమైన మేధస్సు పరీక్షల్లో నేను తెలుసుకోవలసిన విషయాలన్నిటినీ నిరంతరం నాకు వెల్లడి చేస్తూనే ఉంటుంది - ఆ పరీక్షలు మౌఖికమైనవైనా, రాత పరీక్షలైనా. నా టీచర్ల పట్ల, తోటివిద్యార్థుల పట్ల, నాకు ప్రేమ, సుహృద్భావమూ ఉన్నాయి. వాళ్లకి ఎల్లప్పుడూ విజయాలు లభించాలనీ, అంతా మంచే జరగాలనీ మనసారా కోరుకుంటాను.

ఇంతకుముందు ఎన్నడూ అనుభవించనంత స్వేచ్ఛని ప్రస్తుతం టాడ్ అనుభవిస్తున్నాడు. అతనికి అన్ని సబ్జెక్టుల్లోనూ ఫస్ట్ మార్కులే వస్తున్నాయి. తను చదువులో రాణించటం చూసి తన తలిదండ్రులూ, టీచర్లూ తనని అభినందిస్తున్నట్లు అతను ఎప్పుడూ ఊహించుకుంటూ ఉంటాడు.

అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లు చెయ్యటంలో విజయాన్ని ఎలా సాధించాలి

అమ్మకాలు, కొనుగోళ్లు చేసేప్పుడు, మీ చైతన్యంతో నిండిన మనసు, ఒక స్విచ్ ఆనీ, సుప్రచేతన మనసు మోటరనీ గుర్తుంచుకోండి. పని చేయించాలంటే మోటర్ ని స్టార్ట్ చెయ్యాలి. మీ చేతన మీ సుప్రచేతనలోని శక్తిని నిద్రలేపుతుంది.

లోతైన మీ మనసుకి స్పష్టమైన కోరికనీ, ఆలోచననీ, లేదా చిత్రాన్నీ అంద జేయాలంటే దానికి మొదటిమెట్టు ప్రశాంతంగా ఉండటం, దృష్టిని చెదరకుండా ఉంచటం, శరీరాన్ని కదలకుండా ఉంచటం, నిశ్చలంగా ఉండటం. ఈ ధోరణి మీ ఆదర్శాలని మీ మనసు గ్రహించే క్రమంలో అనవసరమైన విషయాలూ, తప్పుడు ఆలోచనలూ జోక్యం కలిగించుకోకుండా, అడ్డుకుంటుంది. అంతేకాక ఇలాటి స్థితిలో ప్రయాస కూడా అతితక్కువస్థాయికి చేరుకుంటుంది.

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

నా సుప్తచేతనలోని అంతులేని మేధస్సు ఎంతో వివేకంతో కూడుకున్నది. నా అవసరాలన్నిటికీ తగినట్లు ఉండి, నేను కొనగల ఆదర్శమైన ఇంటిని అది నాకిప్పుడు చూపిస్తుంది. ఈ విన్నపాన్ని ఇప్పుడు నా సుప్తచేతనకి అందిస్తున్నాను. నా కోరికకి తగినట్లుగా అది స్పందిస్తుందని నాకు తెలుసు. పూర్తి నమ్మకంతోనూ, ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ నేనీ విన్నపాన్ని విడుదల చేస్తున్నాను, ఒక రైతు నేలలో విత్తనాన్ని పాతినట్లు, అది తప్పక పెరుగుతుందనే విషయాన్ని నమ్ముతూ.

మీ ప్రార్థనకి జవాబు ఒక వార్తాపత్రిక ప్రకటనలోగాని, ఒక స్నేహితుడి దగ్గర గాని దొరకచ్చు. లేదా అన్ని విధాలుగా మీరు కోరుకుంటున్నట్లు ఉండే ఇంటికి ఎవరైనా మిమ్మల్ని తీసుకెళ్లచ్చు. మీ ప్రార్థనకి జవాబు ఎన్నో రకాలుగా దొరకచ్చు. ప్రధానంగా మీరు నమ్మవలసినది, జవాబు ఎప్పుడూ దొరుకుతుంది అనేది. కానీ మీ సుప్తచేతన పనిచేస్తుందన్న నమ్మకం మాత్రం మీకుండాలి.

ఒకవేళ మీరు ఇల్లు, లేదా స్థలంకానీ, ఇంకేదైనా స్థిరాస్తిని గాని అమ్మాలనుకుంటే, సుప్తచేతనకున్న అంతులేని మేధస్సుని నమ్మటమే మీరు కోరుకున్న మార్గనిర్దేశాన్ని అందిస్తుంది. నేను లాస్ ఏంజెలిస్ లోని నా ఇంటిని అమ్మినప్పుడు, నేనొక మెళకువని వాడాను. దాన్నే ప్రస్తుతం రియల్ ఎస్టేట్ ఏజెంట్లందరూ ఉపయోగించి, చెప్పుకోదగ్గ ఫలితాలని వేగంగా పొందుతున్నారు.

నా ఇంటిముందు లాస్ లో 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 నేనొక దృశ్యాన్ని ఊహించుకున్నాను. ఆ బోర్డుని పట్టుకుని, నేలలోంచి పైకి లాగి, నా భుజంమీద పెట్టుకుని, చెత్తడబ్బాలుండే ఇంటి పెరట్లోకి నడిచాను. దాన్ని చెత్తలో పారేస్తూ, “నీ సాయానికి ధన్యవాదాలు. ఇక నాకు నీ అవసరం లేదు!” అన్నాను.

నా పని పూర్తయిందన్న తృప్తి మనసునిండా నిండటంతో, నిద్రపోయాను.

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

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

చిత్రం, మీ బాహ్యజీవితపు తెరమీద యథాతథంగా కనిపిస్తుంది. లోపలిదాన్నే బైటిది ప్రతిబింబిస్తుంది. బైటి చర్యలే లోపలి చర్యలని అనుసరిస్తాయి.

ఇక్కనీ, స్థలాలనీ, ఆస్తులనీ అమ్మటంలో ఇంకో రకమైన పద్ధతి కూడా పనిచేస్తుంది. నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా, అనుభవిస్తూ ఈ కింది మాటలని అంగీకరించండి:

ఈ ఇంటిని కొనాలని కోరుకుని, ఈ ఇంట్లో ఉంటూ సమ్మర్షిని సాధించబోయే కొనుగోలుదారుని అంతులేని మేధస్సు నావైపుకి ఆకర్షిస్తుంది. ఈ కొనుగోలు దారుని నా దగ్గరకు పంపేది నా సుప్రచేతనలోని సృజనాత్మక బుద్ధి. అది ఎప్పుడూ పొరపాట్లు చెయ్యదు. ఈ కొనుగోలుదారు ఎన్నో ఇళ్లను చూడచ్చు, కానీ అతనికి కావలసినదీ, అతను కొనబోయేదీ నా ఇంటినే. ఎందుకంటే అతనిలోని అంతులేని మేధస్సు అతనికి దారిచూపిస్తుంది. కొనుగోలుదారు సరైనవాడనీ, సమయం సరైనదనీ, ధర సరైనదనీ నాకు తెలుసు. దానికి సంబంధించిన విషయాలన్నీ సరైనవే. నా సుప్రచేతనలోని లోతైన ప్రవాహం మా ఇద్దర్నీ దగ్గర చేసేందుకు దేవుడి ఆజ్ఞానుసారం పనిచేస్తోంది. అలా జరుగుతోందని నాకు తెలుసు.

మీరు కోరేది మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ కోరుతుందని గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇల్లుగాని, ఆస్తిగాని అమ్మాలనుకున్నప్పుడు దాన్ని కొనాలనుకునేవాళ్లు ఎవరో ఒకళ్లు ఉంటూనే ఉంటారు. మీ సుప్రచేతనలోని శక్తులని సరైన రీతిలో ఉపయోగించుకుని, పోటీ స్వభావం, ఆందోళనా మనసులోంచి పూర్తిగా తొలగించి, అమ్మకాలూ, కొనుగోళ్లూ చెయ్యండి.

తను కోరుకున్నదాన్ని పొందటంలో ఆమె విజయాన్ని ఎలా సాధించింది

మార్గరెట్ టీ. అనే ఒక యువతి క్రమం తప్పకుండా నా ఉపన్యాసాలకి హాజరయేది. తను ఉండేచోటునించి హాలుకి చేరుకునేందుకు ఆమె మూడు బస్సులు మారవలసి వచ్చేది. నా లెక్చర్ వినేందుకు ఒక్కోవైపు గంటన్నర ప్రయాణం చెయ్యాలి 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 తరువాత నా పద్ధతులని ఉపయోగిస్తే ఏమయిందో నాకు ఉత్తరంలో రాసింది. దాన్ని ఆమె అనుమతితో ఇక్కడ ప్రచురిస్తున్నాను.

డియర్ డాక్టర్ మల్టీ,

నేను వ్యక్తిగా ఎదగాలంటే నాకొక కారుండాలని నాకు తెలుసు. మీ ఉపన్యాసాలకి క్రమం తప్పకుండా నేను హాజరవాలంటే వేరే మార్గం

లేదు. నేను కారు సంపాదించేందుకు ప్రయత్నించినంతకాలం, నేను కలలుకన్న క్యాడిలాక్ కారు కోసమే ప్రయత్నించాలని నిశ్చయించుకున్నాను.

ఒక కారు నిజంగా కొంటే, దాన్ని నడిపితే ఎలా ఉంటుందో అనేదాన్ని ఒక్కొక్క మెట్టు ఊహించుకున్నాను. నేను షోరూమ్ లోకి వెళ్లటం, నాకు నచ్చిన మోడల్ ని నడిపి చూసుకోవటం, ఊహించాను. మళ్లీ మళ్లీ ఆ క్యాడిలాక్ కారు నాదేనని అనుకున్నాను.

నేనా కారులోకి ఎక్కుతున్నట్టు, దాన్ని నడుపుతున్నట్టు, సీట్లని ముట్టుకుంటున్నట్టు, ఇలా ఎన్నో విషయాలని రెండు వారాలకి పైగా మనసులో ఒక సినిమాలా చూశాను. పోయినవారం మీ ఉపన్యాసం వినేందుకు నేను క్యాడిలాక్ కారులో వచ్చాను. ఇంగ్లీషులో ఉండే నా పెదనాన్న చనిపోతూ, తన క్యాడిలాక్ కారునీ, తన ఎస్టేట్ నీ మొత్తం నాపేర రాశాడు.

బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్లు ఉపయోగించిన మార్గాలు

చాలామంది పేరుపొందిన బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్లు 'విజయం' అనే మాటని చాలా నెమ్మదిగా విజయం తమదేనని నమ్మకం కలిగేదాకా రోజూ వాడేస్తూ ఉంటారు. విజయం గురించిన ఆలోచనలో విజయానికి కావలసిన అంశాలన్నీ ఉంటాయని వాళ్లకి తెలుసు. అదేవిధంగా, మీరు కూడా ఇప్పుడు 'విజయం' అనే మాటని నమ్మకంతోనూ, విశ్వాసంతోనూ మనసులో మళ్లీమళ్లీ అనుకోవచ్చు. మీ సుప్తచేతన మనసు దాన్ని నిజమని నమ్మి, మిమ్మల్ని తప్పనిసరిగా విజయం సాధించేట్టు చేస్తుంది.

మీకున్న వ్యక్తిగతమైన నమ్మకాలనీ, అభిప్రాయాలనీ, విశ్వాసాలనీ వ్యక్తీకరించటం తప్పనిసరి అనే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. విజయం అంటే మీ దృష్టిలో ఏమిటి? మీ గృహజీవితంలో, ఇతరులతో మీ సంబంధాల విషయంలో, మీకు విజయం సాధించాలనే ఉంటుంది. మీరు ఎంచుకున్న పనిలోగాని, వృత్తిలోగాని ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు పొందాలని ఉంటుంది. అందమైన ఇంటిని సొంతం చేసుకోవాలనీ, సుఖసంతోషాలతో హాయిగా బతికేందుకు అవసరమైనంత డబ్బు మీ దగ్గర ఉండాలనీ మీరు కోరుకుంటారు. మీరు ప్రార్థన చేసేప్పుడూ, మీ సుప్తచేతన శక్తితో మాట్లాడేప్పుడూ ఫలితాలని సాధించాలని మీకు ఉంటుంది.

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

విజయాన్ని సాధించిన స్థితికి నిజంగా చేరుకున్నట్లు, దాన్ని అనుభవించండి. దాన్ని ఒక అలవాటుగా చేసుకోండి. ప్రతిరాత్రీ విజయాన్ని సాధించిన భావనతో నిద్రపోండి, పూర్తి తృప్తి కలిగిందని అనుకోండి. అప్పుడు కాలక్రమాన ఆ ఆలోచనని మీ సుప్రచేతనలో పొదగటం సాధ్యమవుతుంది. మీరు పుట్టిందే విజయాలని సాధించడానికే అని నమ్మండి, మీరు ప్రార్థన చేస్తూంటే అద్భుతాలు జరుగుతాయి.

లాభకరమైన సూచనలు

1. విజయం అంటే విజయవంతంగా జీవించటం. మీరు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా, 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, మిగతావాళ్లకన్నా ఎక్కువ విషయాలని తెలుసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.
4. విజేతలైనవాళ్లు స్వార్థపరులు కారు. జీవితంలో వాళ్లకున్న ప్రధానమైన కోరిక ఇతరులకి సేవ చెయ్యటం.
5. మనశ్శాంతి లేకుండా నిజమైన విజయం ఉండదు.
6. విజేత అయినవాడికి మనస్తత్వశాస్త్రం గురించీ, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం గురించీ గొప్ప అవగాహన ఉంటుంది.
7. ఒక వస్తువుని స్పష్టంగా ఊహించుకుంటే, మీ సుప్రచేతనకున్న అద్భుతమైన శక్తి సాయంతో అవసరమైనవన్నీ మీకు అందించబడతాయి.
8. మీ ఆలోచనా, భావమూ కలిసి ఆత్మాశ్రయమైన నమ్మకంగా రూపొందుతాయి, మీరు నమ్మినదే మీకు లభిస్తుంది.
9. నిలకడగా ఉండే ఊహాశక్తి మీ సుప్రచేతనలోని అద్భుతమైన క్రియాశీలశక్తులని బైటికి రప్పిస్తుంది.
10. మీ ఉద్యోగంలో మీరు ప్రమోషన్ కోరుకుంటే మీ ఆఫీసరో, సూపర్వైజరో, మీ ఆత్రీయులో మీరు ప్రమోషన్ తెచ్చుకున్నందుకు అభినందిస్తున్నట్లు ఊహించుకోండి. ఆ దృశ్యాన్ని స్పష్టంగా, వాస్తవంగా తయారుచేసుకోండి. గొంతు వినండి, హావభావాలు చూడండి, అంతా నిజంగా జరుగుతోందని అనుకోండి.

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

11. మీ సుప్తచేతన జ్ఞాపకాల భాండాగారం. చక్కటి జ్ఞాపకశక్తి కావాలంటే తరచు ఇలా అనుకుంటూ ఉండండి : “నా సుప్తచేతనకి గల అనంతమైన మేధస్సు నాకు అన్నీ చూపిస్తుంది. నేను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉన్నదాన్ని ప్రతిక్షణం, ప్రతిచోటా చూపిస్తుంది.
12. ఇంటినో, మరే స్థిరాస్థినో అమ్మాలని మీరు అనుకుంటే, నెమ్మదిగా, నిశ్శబ్దంగా, అనుభవిస్తూ ఈ వాక్యాలని మళ్లీమళ్లీ ఉచ్చరించండి : “ఈ ఇంటినిగాని, స్థిరాస్థినిగాని కొనే వ్యక్తిని, ఈ ఆస్తి కావాలని కోరుకునే వ్యక్తిని, ఇందులో సమృద్ధిని సాధించే వ్యక్తిని, అంతులేని మేధస్సు నావైపుకి ఆకర్షిస్తుంది.” ఈ అవగాహనని వదలద్దు. అప్పుడు మీ సుప్తచేతన లోతుల్లో ఉండే స్పందనలు అది జరిగేట్లు చేస్తాయి.
13. విజయం అనే ఆలోచనలోనే విజయానికి కావలసిన అంశాలన్నీ ఉంటాయి. ‘విజయం’ అనే మాటని మళ్లీమళ్లీ అనండి, మీలో మీరు, నమ్మకంతో, విశ్వాసంతో తరుచు అనండి. అప్పుడు మీ సుప్తచేతన తప్పక విజయాన్ని చేకూరుస్తుంది.

12

తమ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని శాస్త్రవేత్తలు ఎలా ఉపయోగిస్తుంటారు

చ రిత్రలోని చాలామంది సృజనాత్మక శాస్త్రవేత్తలు సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క నిజమైన ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకున్నారు. ఎడిసన్, మార్కోనీ, ఐన్స్టీన్ కాక ఇంకా అనేకమంది సుప్తచేతనని వాడి తాము సాధించిన గొప్ప ఫలితాలు పొందటానికి అవసరమైన అంతర్బుష్టిని, పరిజ్ఞానాన్ని పొందారు. గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకులు సాధించిన విజయాలని నిర్ధారించిన ప్రధాన అంశాలలో - సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తిని చర్యగా మార్చగల సామర్థ్యాన్ని ఒకటిగా చెప్పుకోవచ్చు.

దీనికి సంబంధించిన ఒక అద్భుతమైన ఉదాహరణని సుప్రసిద్ధ కెమిస్ట్ ఫ్రెడరిక్ వాన్ స్ట్రాడోనిట్జ్ జీవితంలో చూడవచ్చు. బెంజిన్ అని పిలవబడే హైడ్రోకార్బన్ యొక్క రసాయనిక సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఆయన ఎంతోకాలంగా ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఇదొక మిశ్రమం, దీనిలో ఆరు కార్బన్ పరమాణువులు, ఆరు హైడ్రోజన్ పరమాణువు లున్నాయి. స్ట్రాడోనిట్జ్ ఈ సమస్యతో ఎడతెగకుండా పోరాడాడు. ఆయన ప్రయత్నాలేవీ ఫలించలేదు.

ఆ సమస్యకు సమాధానం కనుక్కోలేక ఆయన అలసిపోయాడు, విసిగిపోయాడు. స్ట్రాడోనిట్జ్ 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 స్ట్రాడోనిట్జ్ పాము రూపాన్ని చూశాడు, ఆ పాము తన తోకను కొరుకుతూ గుండ్రంగా చక్రంలా తిరుగుతూ కనిపించింది. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు అందజేసిన ఈ సందేశం ఆయనకి ప్రేరణ కలిగించింది, ఆయన తన ప్రయోగం చేసే దిశను మళ్లించాడు. త్వరలోనే ఆయనకి తన ఎంతోకాలంగా వెతుకుతున్న సమాధానం దొరికింది : వృత్తాకారంగా పరమాణువులు ఏర్పడటం, దానినే బెంజిన్ రింగ్ అని పిలుస్తారు.

ఒక సుప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త తన ఆవిష్కరణలను ఎలా కనుగొన్నాడు

విద్యుచ్ఛక్తి రంగంలో నికోలా టెస్లా ఒక ప్రతిభావంతుడైన పథనిర్ణేత. సైన్సు మ్యూజియంలో ప్రదర్శించబడే టెస్లా కాయిల్‌ని పిల్లలు ఎప్పుడూ ఇష్టపడతారు, అది ఆయన ఆవిష్కరణలలో ఒకటి. ఇది ఛార్జి చెయ్యబడ్డ థాతువు. ఈ రింగుని ఎవరైనా ముట్టుకుంటే, స్థావరంగా ఉన్న విద్యుచ్ఛక్తి (static electricity) మూలాల వారి తలపై వెంట్రుకలు లేచి నిల్చుంటాయి. టెస్లా ప్రసారణ శక్తి (broadcasting energy) తో కూడా ప్రయోగాలు చేశాడు. ఈ విషయంలో ఆయన ఆలోచనలు యిప్పటికీ విప్లవాత్మకమైనవని 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 వృధా చెయ్యలేదు. తనతో పనిచేసే టెక్నిషియన్లకు 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 శాస్త్రవేత్త తన సమస్యకు సమాధానం ఎలా కనుక్కున్నాడు

హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన ప్రొఫెసర్ లూయి ఎగేసిజ్ పందొమ్మిదో శతాబ్దంలో అమెరికాలోని ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలలో ప్రసిద్ధి చెందినవాడు. తను నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న గొప్ప శక్తులను కనుక్కున్నాడు. ఆయన మరణం తర్వాత ఆయన భార్య రాసిన ‘ఎగేసిజ్ జీవిత చరిత్రలో’ కనిపించిన ఉదాహరణ ఇదుగో :

ఒక రాతిమీద అస్పష్టంగా 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 స్పష్టంగా చూసినట్లు నమ్మకం కలిగింది, ఈసారి జీవస్థశిలలో కనిపించని అన్ని అవయవాలను చూడగలిగాడు. కాని ఆయన ఆ రూపాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుని మనసులో నింపుకోవటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అది సాధ్యం కాలేదు. అయినప్పటికీ ఆయన జార్జిన్ డెస్ ఫ్లాంటెస్కు మరోసారి వెళ్లాడు, మళ్లీ ఇంకోసారి ఆ చేప జీవస్థశిలని చూస్తే తాను కలలో చూసింది గుర్తుకొస్తుందేమోనని ఆశపడ్డాడు. ఆయన ఆశ ఫలించలేదు - మనకబారిన రికార్డు మొదట్లోలాగే అస్పష్టంగానే ఉంది. మర్నాటి రాత్రి ఆయన చేపను మళ్లీ చూశాడు; కాని ఈసారి సంతృప్తికరమైన ఫలితం దొరికింది. ఆయన నిద్రలేచాక ఎప్పటిలా అది ఆయన జ్ఞాపకంలోంచి మాయమైంది. ఆ అనుభవమే మరోసారి తనకు కలగవచ్చని అనుకుని మూడోరాత్రి నిద్రపోటానికి ముందు ఒక పెన్సిల్, పేపర్ తన మంచం పక్కన ఉంచాడు.

ఆయన ఆశించినట్లే తెలవారుతుండగా చేప మళ్లీ ఆయన కలలో కనిపించింది. మొదట అస్పష్టంగా ఉన్నా చివర్లో స్పష్టంగా కనిపించటంతో దాని జంతుశాస్త్ర సంబంధిత అంగాలలో ఆయనకి ఎటువంటి సందేహమూ కలగలేదు. ఇంకా సగం కలలోనే, కటిక చీకట్లో ఆయన తన మంచం పక్కనున్న కాగితంమీద ఆ చేప ఆకృతిని గీసాడు. పొద్దున్న లేచాక రాత్రి తన గీసిన అంగాలను చూసి ఆశ్చర్యం చెందాడు, ఆ జీవస్థశిల వాటిని వ్యక్తపరచటం అసంభవంగా భావించాడు. ఆయన జార్జిన్ డెస్ ఫ్లాంటెస్కు తన వేసిన డ్రాయింగ్ను తీసుకుని పరిగెత్తాడు. ఆ స్కెచ్ సాయంతో రాత్రి ఉపరితలాన్ని చెక్కాడు, చేప శరీరంలోని భాగాలు, కనిపించకుండా అంతవరకు ఉన్నవి ఇప్పుడు బయటపడ్డాయి. అవన్నీ పూర్తిగా కనిపించడం మొదలయ్యాక, అది అతని కలలో కనిపించినదానితోనూ, స్కెచ్లో గీసిన బొమ్మతోనూ సరిపోయింది. ఆయన దానిని సులభంగా తరగతులుగా విభజించగలిగాడు.

ఒక సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు మధుమేహం (diabetes) నిమగ్నను ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు

1920 దశకంలో ప్రతిభావంతుడైన కెనేడియన్ 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 అన్వేషించిన ప్రతీదారి మూసుకుపోయింది.

ఆయన రోజంతా పనిచేశాడు, ఫలితం దక్కలేదు, శ్రమ 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 ఇస్సులిన్ మందుని కనుక్కున్నాడు. అప్పటినుంచి అది లెక్కలేనంతమంది జనానికి సాయపడింది.

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

దాని అర్థం మీకు ఎప్పుడూ ఒక సమస్యకి సమాధానం రాత్రికి రాత్రే దొరుకుతుందని కాదు. కొంతకాలం వరకు మీకు సమాధానం దొరక్కపోవచ్చు. మీరు నిరుత్సాహపడకండి. ఇంతవరకు మీరు అలా చేయకపోతే ప్రతీరాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఆ సమస్యను సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఇచ్చి చూడండి.

సమాధానం దొరకటంలో బాగా అలస్యం అవుతోందని మీకు అనిపించవచ్చు. బహుశా మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకు ఇచ్చిన సమస్య మరీ పెద్దది కనుక దానిని పరిష్కరించటానికి చాలా సమయం పడుతుందని మీరు భావిస్తూ ఉండి ఉండవచ్చు. ఇందులో ఆశ్చర్యపడవలసిందేమీ లేదు. సాధారణంగా మనం మన సమస్యలు కష్టం అయినవి అని నమ్ముతాం. అవి అలా కాకపోతే, సమస్యలంటూ ఉండవు కదా! అయినా, ఇది సరి కాదు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు కాలాతీతమైనది, స్థలాతీతమైనది కూడాను. ఇప్పుడు మీదగ్గర సమాధానం ఉందని నమ్ముతూ మీరు నిద్రపోండి. భవిష్యత్తులో జవాబుకోసం ఎదురుచూడవలసిందొస్తుందని, ఆగవలసివస్తుందని ఆదేశించకండి. రాబోయే ఫలితం మీద సంపూర్ణ విశ్వాసం ఉంచండి. ఈ పుస్తకం చదువుతున్న సమయంలోనే - మీ దగ్గర సమాధానం ఉందని, మీ సమస్యకి పూర్తి పరిష్కారం మీకు లభిస్తుందని - మీరు నమ్మండి.

ఒక శాస్త్రవేత్త సోవియట్ నిర్బంధ శిబిరంలోంచి ఎలా తప్పించుకున్నాడు

డా. లోథార్ వాన్ బ్లెంక్-షిమట్ ఒక సుప్రసిద్ధ ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీర్. రెండవ ప్రపంచయుద్ధం అప్పుడు ఆయన్ని ఒక సోవియట్ జైలు శిబిరంలో బంధించారు. తను ప్రాణాలతో ఉండటానికీ, చివరకి తప్పించుకొని పారిపోయి స్వేచ్ఛ సంపాదించటానికీ

ఆయన తన సుప్రచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తే కారణం అని అంటాడు.

రష్యాలోని ఒక బొగ్గుగనిలో నేనొక యుద్ధ ఖైదీని. ఆ జైలు గోడల మధ్య నా చుట్టూ ఎందరో చనిపోవడాన్ని చూశాను. నిర్ణయమైన భద్రతాసిబ్బంది, పొగరుమోతమైన ఆఫీసర్లు, జైళ్లలమారి రష్యన్ సైనికాధికారులు మమ్మల్ని కాపలా కాసేవారు. ఒక చిన్నవైద్యపరీక్ష జరిపాక, మాలో ఒక్కొక్కరికీ బొగ్గు కోటా ఇచ్చారు. నా రోజువారీ కోటా మూడువందల పౌండ్లు. ఎవరైనా తమ కోటా పూర్తిచేయకపోతే, అతనికి పెట్టే కొద్దిపాటి తిండిని మరింత తగ్గించేవారు, కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ వ్యక్తి తన సమాధిలో విశ్రాంతి తీసుకునేవాడు.

నేను అక్కడినుంచి తప్పించుకోవటంపై నా దృష్టంతా ఉంచాను. నా సుప్రచేతనాత్మక మనసు ఎలాగోలా దానికి దారి కనుక్కుంటుందని నాకు తెలుసు. జర్మనీలోని మా ఇల్లు నాశనమైంది, మా కుటుంబం మడిచిపెట్టుకుపోయింది, నా స్నేహితులు, అప్పటి నా సహచరులందరూ యుద్ధంలో చంపబడ్డారు లేదా నిర్బంధశిబిరాల్లో చనిపోయారు.

నా సుప్రచేతనాత్మక మనసుతో అన్నాను, “నాకు లాస్ ఎంజెలిస్ కు వెళ్లాలని ఉంది. దానికి నువ్వే దారిచూపాలి.” లాస్ ఎంజెలిస్ చిత్రాలని చూశాను, నాకు అక్కడి వీధులు కొన్ని, భవనాలు కొన్ని జ్ఞాపకం ఉన్నాయి.

యుద్ధం ప్రారంభం కావటానికి ముందు బెర్లిన్ లో నేను కలుసుకున్న ఒక అమెరికన్ అమ్మాయి (ఇప్పుడు ఆమె నా భార్య)తో కలిసి ప్రతీరోజూ పగలూ రాత్రీ విశాలమైన విల్ షైర్ రోడ్డుంట నడుస్తున్నట్లు ఊహించసాగాను. నా కల్పనలో మేమిద్దరం దుకాణాలకి వెళ్లేవాళ్లం, బస్సుల్లో ప్రయాణం చేసేవాళ్లం, రెస్టారెంట్లలో తినేవాళ్లం. ప్రతీరాత్రి నా ఊహలో ఒక అమెరికన్ కారుని లాస్ ఎంజెలిస్ వీధుల్లో నడిపినట్లు ఊహించుకోవడాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన పనిగా పెట్టుకున్నాడు. దీన్ని నేను ఎంతో విశదంగా వాస్తవంగా చిత్రీకరించాను. నా జైలు శిబిరం బయట ఉన్న చెట్లు ఎంత వాస్తవమో నా మనసులోని ఈ చిత్రాలు అంత సహజమైనవి, నిజమైనవి.

ప్రతిరోజూ పొద్దున్న మాకు కాపలాకాసేవాళ్ల ముఖ్య అధికారి ఖైదీలను వరసగా నిలబెట్టి లెక్కించేవాడు. ‘ఒకటి, రెండు, మూడు...’ అంటూ వరసగా పిలిచేవాడు, పదిహేడు అని అతను అనగానే నేను ముందుకొచ్చేవాడిని, ఎందుకంటే వరసలో అది నా సంఖ్య. అంతలో ఆ గార్డుని ఎవరో పిలిస్తే ఒకటి రెండు నిమిషాలకి అతను బయటకి పోయేవాడు, తిరిగొచ్చాక పొరపాటున నా పక్కనున్న వ్యక్తిని నంబర్ పదిహేడు అని పిలిచాడు. సాయంత్రం సిబ్బంది మళ్లీ వచ్చినప్పుడు, మనుషుల సంఖ్య అదే, నేనక్కడ లేనట్లు ఎవరికీ తెలియలేదు. నేను ఖైదీలలో లేనన్న సంగతి కనుక్కోడానికి చాలా టైము పడుతుంది.

ఎవరికీ తెలియకుండానే నేను క్యాంపునుంచి బయటపడ్డాను. ఇరవైనాలుగు గంటలపాటు నడిచాను. మర్నాడు అందరూ విడిచిపెట్టి వదిలేసిన ఒక టౌనులో విశ్రాంతి తీసుకున్నాను. చేపలు పడుతూ అడవి జంతువులను చంపుతూ జీవించసాగాను. పోలెండ్కి బొగ్గులు తీసుకెళ్తూన్న రైళ్లను చూశాను. అందులో ఒక రాత్రి ప్రయాణం చేశాను. పోలెండ్ చేరాను. స్నేహితుల సాయంతో స్విట్జర్లాండ్లోని లూసర్న్ వెళ్లాను.

ఒకసాటి సాయంత్రం లూసర్న్లోని ప్యాలెస్ హోటల్లో అమెరికాకు చెందిన ఒక దంపతులతో మాట్లాడాను. కాలిఫోర్నియాలోని శాంతా మోనికాలోని తన ఇంటికి అతిథిగా వస్తావా అని ఆయన అడిగాడు. నేను అంగీకరించాను. నేను లాస్ ఎంజెలిస్ చేరాక వాళ్ల డ్రైవర్ నన్ను విల్షైర్వీధి, మరికొన్ని విశాలమైన వీధుల మీదుగా తీసుకెళ్లాడు, రఫ్యన్ బొగ్గుగనులలో నేనున్నప్పుడు ఏయే వీధులు స్పష్టంగా నా ఊహల్లో చూశానో అవే వీధుల వెంట తీసుకెళ్లాడతను. నా మనసులో తరచుగా చూసిన భవనాలను గుర్తించాను. నేనింతకుముందే లాస్ ఎంజెలిస్లో ఉన్నట్లు నాకు అనిపించింది. నేను నా లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నాను.

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

పురాతత్వ శాస్త్రజ్ఞులు, లుప్త జంతు శాస్త్రజ్ఞులు ప్రాచీన దృశ్యాలని ఎలా పునర్నిర్మిస్తారు

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి మానవజాతి చరిత్రలో జరిగిన ప్రతి విషయమూ జ్ఞాపకం ఉంటుంది. పురాతత్వ శాస్త్రవేత్తలు ప్రాచీన శిథిలాలు, పూర్వోక్త సంస్కృతులకు చెందని ప్రజలు వదిలిపెట్టిన లెక్కలేనన్ని కళాఖండాలను అధ్యయనం చేస్తూ, తమ రచనల్లో కాల্পనిక అనుభూతిని బ్రహ్మాండంగా ఉపయోగించుకోగలరు. వారి సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఆ ప్రాచీన దృశ్యాలను మళ్లీ చిత్రీకరించడంలో వారికి సాయపడగలదు. మరణించిన గతం మరోసారి పునరుజ్జీవనం పొందుతుంది. ఈ ప్రాచీన భవనాల ఖండాలని చూస్తూ, కుమ్మరిపనులు, విగ్రహాలు, పనిముట్లు, మునుపటి నాగరికతలలోని ఇంటి సామానులని ఒక శాస్త్రవేత్త అధ్యయనం చేస్తాడు, విశ్వజనీన మనసు యొక్క సాధారణ డేటా 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 కల్పించేసే

సామర్థ్యాన్ని ఇస్తుంది. జీవస్థశిల అవశేషాలని కళ్లు, నరాలు, కండరాలతో నింపడంతో అవి మళ్లీ నడుస్తాయి, మాట్లాడతాయి. మరణించిన గతం జీవిస్తున్న వర్తమానం అవుతుంది, మనసులో కాలం, స్థలం అనేవి ఉండవని మనం తెలుసుకుంటాం. క్రమశిక్షణ, నిగ్రహం, సరైన దిశగా ఉండే ఊహాశక్తి ద్వారా మీరు ప్రతి యుగంలోనూ అందరికన్నా గొప్పవారైన వైజ్ఞానికులు, ప్రేరణ పొందిన తత్వవేత్తల సహపంక్తిలో ఉండగలుగుతారు.

మీ సుప్తచేతననుండి మార్గదర్శకత్వం పొందటం ఎలా

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

ఏ విషయంలోనైనా మీకు మార్గదర్శకత్వం కావాలనుకుంటే, దిగువనిచ్చిన సులువైన 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 డిస్కో మాత్రమే.
- మీ ధ్యానాన్ని సమాయత్తం చేయండి, మీ సమస్యకు సమాధానం కనుక్కోవడంలో మీ ఆలోచనని కేంద్రీకరించండి.
- మీ చేతనాత్మక మనసుతో సమస్యని పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నించండి.
- నిర్బంధమైన పరిష్కారం దొరికితే అది మీకు ఎంత సంతోషాన్ని కలిగిస్తుందో ఆలోచించండి. అత్యుత్తమ సమాధానం మీకు ఇప్పుడే దొరుకుతుందంటే, మీకు ఎంత ఆనందం కలుగుతుందో ఊహించండి.
- సంతోషం, సంతృప్తి నిండిన మానసికావస్థలో మీ మనసుని కాస్తేపు విశ్రాంతిగా 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 స్వీకరించేటప్పుడు, సులభమైన

ఈ పద్ధతే అత్యుత్తమమైనది. ఇదిగో దానికొక ఉదాహరణ : కుటుంబ వారసత్వంగా నాకు సంక్రమించిన ఒక వెలలేని ఉంగరాన్ని ఒకసారి పోగొట్టుకున్నాను. దానికోసం అంతటా వెతికాను, కాని అదెక్కడా 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, అదెక్కడుందో ఇప్పుడు నువ్వు నాకు చెప్పు” అన్నాను.

పొద్దున్న నా చెవుల్లో ‘రాబర్ట్ ని అడుగు’ అన్న మాటలు మార్మోగుతుండగా హఠాత్తుగా నిద్రలేచాను.

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

“అ! చూశాను.” అని జవాబిచ్చాడు. “దాగుడుమూతలాట ఆడుతున్నప్పుడు నిన్న నాకు అది పొదల్లో కనిపించింది. అదెవరిదో నాకు తెలియదు, అందుకే నేను దాన్ని ఇంట్లోకి తీసుకెళ్లి నా డెస్క్ మీద ఉంచాను. దాని గురించి ఒక నోటీస్ బోర్డ్ పెడదామనుకున్నాను, కాని మరచిపోయాను.”

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

అతని సుప్తచేతన తన తండ్రి వీలునామా ఎక్కడుందో చెప్పింది

లాస్ ఎంజలీస్ లో నేనిచ్చిన ఉపన్యాసాలు వినడానికి హ్యూగో ఆర్. అనే యువకుడు హాజరయ్యాడు. అతను సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి గురించి తన అనుభవాన్ని నాతో చెప్పాడు. అతని తండ్రి హఠాత్తుగా పోయాడు - ఎటువంటి వీలునామా రాయకుండానే పోయాడని అందరికీ అనిపించింది. అయినా అతని సోదరి, తమ తండ్రి వీలునామా రాయటం గురించి ఒకసారి ప్రస్తావించాడని, దానిని అందరికీ న్యాయం జరిగేటట్లు తను రాసానని అన్నట్లు, అతనితో అంది.

తన తండ్రి వీలునామా రాయకుండా మరణించిన పక్షంలో ప్రభుత్వ న్యాయసూత్రాల ప్రకారం ఆస్తి విభజన జరగుతుందని హ్యూగో భావించాడు. అది

తన తండ్రి కోరికలకు అనుగుణంగా ఉండే అవకాశం లేదు. అంతేకాక, కోర్టు ఖర్చులు ఆస్తిలోని అధికభాగాన్ని తినేయవచ్చు. అతను, అతని సోదరి వీలునామాకోసం వెతికారు. కాని అదెక్కడుందో గుర్తించలేకపోయారు. అసలు వీలునామా అంటూ లేదోమోనన్న అనుమానం వారికి రాసాగింది.

అప్పుడు హ్యూగోకి తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకున్న సంగతి జ్ఞాపకం వచ్చింది. నిద్రపోయేముందు, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ఉద్దేశించి, “నేనిప్పుడు నా కోరికను సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి అప్పజెప్పన్నాను. మా నాన్న 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 ప్రతిధ్వనిస్తుండగా, అతను నిద్రకు ఉపక్రమించాడు.

మర్రాడు పొద్దున్న అతను లాస్ ఎంజెలిస్ డౌన్ టౌన్ లో ఉన్న ఒక బ్యాంకుకు వెళ్ళాలన్న బలమైన కోరికతో నిద్రలేచాడు. దీని గురించి ఆలోచించాడతను. తమ తండ్రి ఈ బ్యాంకు గురించి తమతో ఒక్కసారైనా అన్నాడా? తన తండ్రికొచ్చిన ఉత్తరాల్లో ఈ బ్యాంకు రాసిన ఉత్తరం ఏదైనా ఉందా? అతనికి తెలియదు. కాని తన అనుమానం నివృత్తి చేసుకోదానికి బ్యాంకుకు వెళ్ళాలన్న విషయం అతనికి తెలుసు. ఆ రోజు పొద్దున్నే అతను బ్యాంకుకు వెళ్ళాడు. చివరకి ఒక బ్యాంకు అధికారి అతని దివంగతుడైన తండ్రి పేరుమీద బ్యాంకులో సేఫ్ డిపాజిట్ లాకర్ ఉన్నట్లు ధృవీకరించాడు. లాకర్ తెరిచి చూసినప్పుడు, లోపల ఇన్నాళ్ళూ కనిపించని వీలునామా దొరికింది.

మీరు నిద్రపోయేటప్పుడు మీ ఆలోచన మీలో నిగూఢంగా దాగున్న శక్తిని మేల్కొలుపుతుంది. ఉదాహరణకి, మీరు మీ ఇంటిని అమ్మాలవద్దా, ఒక షేరు కొనాలనో, భాగస్వామ్యం రద్దు చేసుకోవాలనో, న్యూయార్క్ పోదామా లేక లాస్ ఎంజెలిస్ లోనే ఉందామా, ప్రస్తుతం ఉన్న కాంట్రాక్టు రద్దుచేసి కొత్తది తీసుకుందామా అన్న ఆలోచనలో ఉన్నారనుకోండి. మీరిలా చేయండి : మీ ఆఫీసులో బల్బముందు మీ కుర్చీలో ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. చర్య-ప్రతిచర్య అనే సార్వజనీన సూత్రం ఒకటి ఉందని గుర్తుంచుకోండి. చర్య అనేది మీ ఆలోచన. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క స్పందన ప్రతిచర్యగా మారుతుంది. ప్రతిక్రియాశీలంగా (reactive), మననశీలంగా (reflexive) ఉండటం సుప్తచేతనాత్మక మనసు ప్రవృత్తి. అది జవాబు చెపుతుంది, పురస్కారాలిస్తుంది, తీసుకున్నదాన్ని వాపసు ఇస్తుంది. అది అనుగుణ్య సిద్ధాంతాన్ని పాటిస్తుంది. ఆలోచనకి తగినట్లు ప్రతిస్పందిస్తుంది. మీరు సరైన క్రియ గురించి లోతుగా ఆలోచించినప్పుడు మీలో ఒక ప్రతిక్రియ జరగటాన్ని తెలుసుకుంటారు. అదే మీ సుప్తచేతనకి మార్గదర్శకమూ, సమాధానమూ అవుతుంది.

మార్గనిర్దేశనం 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 నిర్దేశిస్తుంది, నియంత్రిస్తుంది. మీలో ఉన్న ఆ వివేకం సర్వశక్తింపన్నురాలు, దానికి అన్నీ తెలుసు. మీరు సరైన నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటారు. సరైన పని చెయ్యమని మీ మనసే ఒత్తిడి తీసుకుని రావడం వలన, సరైన చర్యే ఉంటుంది. నేను ఒత్తిడి అనే పదం వాడాను, దానికి కారణం సుప్తచేతన యొక్క నియమం ఒత్తిడే కనుక.

మార్గదర్శకత్వం యొక్క రహస్యం

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

జ్ఞాపకం ఉంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన అంశాలు

1. అందరు గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు, పరిశోధకుల అద్భుత విజయాలను సుప్తచేతనాత్మక మనసు నిర్ధారించిందన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి.
2. ఒక క్లిష్టమైన సమస్యను పరిష్కరించడానికి మీరు మీ బుద్ధిపూర్వకంగా ధ్యాస 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, నిద్రపోయేముందు దాన్ని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి విడిచిపెట్టండి. జవాబు ఎప్పుడూ దొరుకుతుంది. అది ఎప్పుడూ దొరకకపోవడం ఉండదు.
4. ప్రతీసారీ రాత్రికొంతే మీకు జవాబు దొరకదు. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుని తెల్లవారేటంతవరకు, నీడలు మాయమయ్యేటంతవరకు మీ ప్రశ్నని అడుగుతునే ఉండండి.
 5. అదొక పెద్ద సమస్య అనీ, సమాధానం దొరకటానికి బాగా ఆలస్యం అవుతుందనీ మీరు భావించడం ద్వారా, మీరే ఆలస్యానికి కారణం అవుతారు. మీ సుప్తచేతనకి ఎటువంటి సమస్య లేదు, దానికి సమాధానం తెలుసు.
 6. ఇప్పుడే సమాధానం మీ దగ్గరుందని నమ్మండి. సమాధానం యొక్క సంతోషాన్ని అనుభూతి చెందండి. నిర్దిష్టమైన 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 సాక్ష్యాలను పరిశోధించిన శాస్త్రవేత్తలు గతంలోని దృశ్యాలను పునర్నిర్మించి, ఈనాడు వాటిని మనకళ్లముందు ఉంచగలుగుతారు. వారి సుప్తచేతనాత్మక మనసు వారికి సాయపడుతుంది.
 10. మీరు నిద్రపోయే ముందు, మీరు ఏ సమస్యకు పరిష్కారం కావాలను కుంటున్నారో, ఆ కోరికను మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి అప్పజెప్పండి. దానిని నమ్మండి, దానిలో విశ్వాసం ఉంచండి, జవాబు మీకు దొరుకుతుంది. దానికి అంతా తెలుసు, అది అన్నీ చూడగలదు, కాని దాని శక్తులను సందేహించవద్దు, సవాలు చెయ్యవద్దు.
 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 అనుమానం. దాని మూలంగా మీకు తెలుసునన్న విషయాన్ని మీరు తెలుసుకుంటారు. అది స్పర్శ యొక్క అంతర్గత భావం. నిష్కాపట్యం నిండి ఉన్న నమ్మకంతో దానిని అనుసరించండి.

13

మీ సుప్తచేతన, నిద్రలో అద్భుతాలు

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

చాలామంది ఒక సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు - పగలు బాగా అలసిపోతాం, శరీరానికి విశ్రామం యివ్వడం కోసం మీరు నిద్రపోతారు, మీరు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మరమ్మత్తు ప్రక్రియ కొనసాగుతుంది. ఇదొక గొప్ప దురభిప్రాయం. నిద్రలో ఏదీ విశ్రమించదు. మీ గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మీలోని అన్ని ప్రధాన అవయవాలు మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. మీరు నిద్రపోయేముందు, భోజనం చేస్తే, ఆహారం జీర్ణమవుతుంది, పోషక పదార్థాలు మీ శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు చేరుతాయి. మీ చర్మం మీద చెమట కారుతుంటుంది. మీ గోళ్లూ, తలవెండ్రుకలూ పెరుగుతూనే ఉంటాయి.

అదే విధంగా, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకూడా విశ్రమించదు, నిద్రపోదు. మీలోని అన్ని ప్రధానశక్తులనూ నియంత్రిస్తూ అది ఎప్పుడూ చురుగ్గానే ఉంటుంది. మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడు నయంచేసే ప్రక్రియ మరింత త్వరితగతిన కొనసాగుతుంది, ఎందుకంటే మీ చేతనాత్మక మనసు ఎటువంటి జోక్యం చేసుకోదు కనుక. చెప్పుకోదగ్గ గొప్ప సమాధానాలు మీరు నిద్రపోతున్నప్పుడే మీకు దొరుకుతుంటాయి.

మీనం ఎందుకు నిద్రపోతారు

నిద్ర గురించి తీవ్రమైన పరిశోధన చేసిన తొలినాటి వైజ్ఞానిక పరిశోధకులలో ఒకడు డా. జాన్ బిజెల్. రాత్రి నిద్రలో ఉన్నప్పుడు కళ్లు, చెవులు, ముక్కు, చర్మం, కిందనున్న నాడీతంతులకున్న జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా మీకు నిరంతరం మనోభావాలు

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

డా. బిజెలో పరిశోధన సారాంశానికీ ఈ పుస్తకంలో యిచ్చిన సమాచారానికీ దగ్గర పోలిక ఉంది. మనం నిద్రపోవటానికి ముఖ్యకారణం - "అత్యల్పని ఉత్కృష్టమైన భాగం మనలో ఉన్న మరింత ఉన్నతమైన ప్రవృత్తితో అమూర్తభావనద్వారా కలసిపోయి ఏకమవడం, దేవతల వివేకం, పూర్వజ్ఞానంలో పాలుపంచుకోవటమే," అని అతను అంటాడు.

వ్రాసిన ఒక రకమైన నిద్ర

రోజంతా మీ చేతనాత్మక మనసు చికాకులు, గొడవలు, వివాదాలలో ఇరుక్కుని ఉంటుంది. అప్పుడప్పుడూ అది ఇంద్రియాలు ప్రత్యక్షంగా గ్రహించే అనుభవాల నుంచి, వస్తుగత జగత్తునుంచి బయటపడి, మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసులోని నిజమైన వివేకంతో మౌనంగా 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 బాహ్యేంద్రియాల ద్వారా కలిగే ప్రత్యక్ష అనుభవాల నుంచి, శబ్దకాలుష్యం నుంచి, ప్రతిరోజు జీవితంలోని గందరగోళం నుంచి బయటపడటం కూడా ఒక రకమైన నిద్రలాంటిదే. అంటే మీ ఇంద్రియ ప్రపంచానికి మీరు నిద్రపోతుంటారు. కాని మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తికి, వివేకానికి మేలుకొని ఉంటారు.

నిద్రపోకపోతే కలిగే ఆశ్చర్యకరమైన ప్రభావాలు

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

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

పునరావేశం చెందుతారు. జీవితంలో సంతోషాన్ని, స్ఫూర్తిని ఉత్పన్నం చెయ్యటానికి కావలసినంత నిద్ర అత్యవసరం!

మీకు మరియు నిద్ర కావాలి

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

చాలాకాలంగా తక్కువ నిద్రపోయేవాళ్లలో చాలామంది విషయంలో పరిణామాలు ఇంత ఘోరంగా ఉండవు. అయినా, వారు కూడా కొన్ని సీరియస్ ప్రభావాల మూలంగా బాధపడచ్చు. నేషనల్ హైవే ట్రాఫిక్ సేఫ్టీ ఎడ్వైజ్మెంట్ వారి ప్రకారం ప్రతీ సంవత్సరం 200,000 పైగా ట్రాఫిక్ దుర్ఘటనలు నిద్రా సంబంధిత సమస్యల మూలంగానే సంభవిస్తున్నాయి. ఐదుగురిలో ఒక డ్రైవర్ బండినడుపుతూ తరచుగా తన స్టీరింగ్ వీల్ ముందు నిద్రలోకి జారుతుంటాడు. దాని మూలంగా ఐదుసంచి పదిరెట్లు డ్రైవర్లు అధికంగా పగటిపూటకన్నా అర్ధరాత్రి సమయాల్లో దుర్ఘటనలకు లోనవుతుంటారు.

అలసిపోయిన మెదడు నిద్రను ఎంతగానో కోరుకుంటుందంటే, దాని కోసం ఏదైనా త్యాగం చెయ్యడానికి సిద్ధంగా ఉంటుందని వాలంటీర్ల 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 ఉన్నట్టే, ఆ వ్యక్తి కనరెప్పలు మూసుకుంటాయి. ఆయన లేక ఆమె మెదడు యొక్క తరంగాల వేగం తగ్గిపోతుంది.

మొదట్లో ఈ కునుకుల్లో ఒక్కొక్కటి అరసెకనులోపలే ఉంటుంది. కాని నిద్రపోయే గంటలు తగ్గుతున్న కొద్దీ, ఈ కునుకులు తరచూ వస్తూండడం ఎక్కువ అవుతుంది, అవి తీసుకునే సమయం రెండు సంచి మూడు సెకన్లు పెరుగుతుంటుంది. ఆ వాలంటీర్లు ఒక తుఫానులో విమానం నడుపుతున్న సమయంలో కూడా ఆ అమూల్యమైన కొద్ది సెకన్ల కునుకులని ఆవుకోలేరు.

నిద్ర సులభాని జీసుకోస్తుంది

లాస్ ఓఎంజెలిస్ లోని సాండ్రా ఎఫ్. అనే యువతి నా రేడియో ప్రసంగాలని తరచూ వింటుంటుంది. తనకి న్యూయార్క్ నగరంలో ఇప్పుడు తనకు దొరుకుతున్న జీతానికి రెండు రెట్లు ఎక్కువ దొరికే ఉద్యోగం వచ్చిందని చెప్పిందామె. ఆ కొత్త ఉద్యోగం ఒప్పుకోవాలా వద్దా అని ఆమె నిర్ణయించుకోలేకపోయింది. నిద్రపోయేముందు ఆమె ఇలా ప్రార్థించింది :

నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న సృజనాత్మక జ్ఞానానికి నాకు అన్నిటికన్నా ఏది మంచి తెలుసు. దాని ప్రవృత్తి ఎప్పుడూ జీవితం వేపు ప్రవహించడమే. అది నాకు సరైన నిర్ణయాన్ని చెబుతుంది, అది నాకు, దానితో సంబంధం ఉన్న అందరికీ లాభం చేకూరుస్తుంది. అదిచ్చే సమాధానికి నేను ధన్యవాదాలు చెబుతాను, ఆ సమాధానం దొరుకుతుందని నాకు తెలుసు.

ఈ సులభమైన ప్రార్థనను ఆమె నిద్రపోయేముందు జోలపాటలా మళ్ళీ మళ్ళీ అంది. పొద్దున్న ఆమెకి తనకొచ్చిన ఆఫర్ ని అంగీకరించకూడదని బలంగా అనిపించింది. తరవాత జరిగిన సంఘటనలు ఆమెకి తన సుప్తచేతన ఇచ్చిన సలహా సరైనదని నిరూపించాయి. ఆ ఉద్యోగం 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 ఇవ్వగలిగింది.

ఉపద్రవం నుంచి రక్షింపబడ్డారు

నిద్రపోయేముందు మీరు తీసుకోవలసిన చర్యకోసం ప్రార్థిస్తే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు సరైన సూచనని ఇచ్చి, రక్షించగలదు.

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

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

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

ముందొక న్యూస్ పేపర్ ఉంచి, “ఈ హెడ్ లైన్లు చదువు! నువ్వు వెళ్లకు!” అన్నాడు. ఆ దినపత్రికలోని పతాకవార్తలలో హింస, అశాంతి, యుద్ధం గురించి కథనాలున్నాయి. నన్ను ఎక్కడికి పంపిద్దామని అనుకుంటున్నారో ఆ ప్రదేశానికి దగ్గర్లోనే ఆ సంఘటనలు ఇటీవలే జరిగాయి.

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఎంతో తెలివైనది. దానికి అన్ని విషయాలు తెలుసు. తరచూ అది మీతో మాట్లాడుతుంది, కాని అది మాట్లాడే గొంతును మీ చేతనాత్మక మనసు వెంటనే అంగీకరించలేదు. నేను ఇప్పుడే మీకు వివరించిన కల నిశ్చయంగా నన్ను కాపాడింది, లేకపోతే నేనొక పెద్ద ప్రమాదంలో పడి ఉండేవాడిని. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు నేను గౌరవించి నమ్మిన ఒక వ్యక్తి యిచ్చిన వార్నింగ్ రూపంలో హెచ్చరించింది.

కొందరికి వార్నింగ్ కలలో తల్లిరూపం ద్వారా రావచ్చు. అమె ఆ వ్యక్తితో అక్కడకీ ఇక్కడకీ వెళ్లవద్దు అని చెబుతుంది, ఆ వార్నింగ్ కు కారణం చెబుతుంది. అప్పుడప్పుడు మీరు మేలుకుని ఉన్నప్పుడు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీకు వార్నింగ్ ఇవ్వవచ్చు. మీకు మీ అమ్మ చెబుతున్నట్లు గానో లేదా మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తి మాట్లాడుతున్నట్లు మీకు అనిపిస్తుంది. మీరు ఆగి వెనక్కి తిరిగి ఆ గొంతు ఎక్కడనుంచి వస్తున్నదా అని చూస్తారు. తర్వాత మీరు అదే దారంట వెళ్లి ఉంటే కిటికీలోంచి ఒక వస్తువు మీ తలమీద పడి ఉండేదని తెలుసుకుంటారు.

మీ భవిష్యత్తు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉంది

గుర్తుంచుకోండి, మీ భవిష్యత్తు మీకు అలవాటైన ఆలోచనాసరళికి ఫలితంగా రూపొందుతుంది. కనుక, అది మీ మనసులో అప్పటికే ఉందన్న మాట. మీరు ప్రార్థన ద్వారా దానిని మార్చి ఉండక పోయినట్లయితే! అదే విధంగా, ఒక దేశం యొక్క భవిష్యత్తు ఆదేశంలో నివసిస్తున్న ప్రజల సామూహిక సుప్తచేతనలో ఉంటుంది. వారాపత్రికలోని పతాకవార్తలు ఉదహరించిన సంఘటనలు జరగకమునుపే, నేను వాటిని ముందుగా కలగనటంలో ఆశ్చర్యం ఏమీలేదు. ఎవరైతే ఆ సంఘటనలకు బాధ్యులో 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 వైఖరి - మీరు మాట్లాడే పద్ధతి, మీరు ఎలా భావిస్తారో, మీరు దేన్ని నమ్ముతారో - మీ భవితవ్యాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. మీరు వైజ్ఞానికమైన ప్రార్థన ద్వారా మీ భవిష్యత్తును రూపొందించుకోగలరు, సృష్టించుకోగలరు. కర్మను బట్టే ఫలాన్ని పొందుతారు.

ఒక చిన్న కుసుకు అతనికి 15,000 డాలర్లు తెచ్చిపెట్టింది

అనేక సంవత్సరాల క్రితం నా విద్యార్థులలో ఒకడు ఒక వార్తాపత్రిక కటింగ్ నా చేతికిచ్చాడు. అందులో రే హేమర్స్ట్రామ్ అనే వ్యక్తి గురించి ఉంది. పిట్స్ బర్గ్ ఉక్కు కర్మాగారంలో అతను పనిచేసేవాడు. ఆ మిల్లు ఇటీవల ఒక కొత్త యంత్రాన్ని తెచ్చిపెట్టింది, కొత్తగా తయారై వచ్చిన స్టీల్ బార్ల వేడిని చల్లార్చడంలో ఉపయోగపడేది. అయితే ఆ కొత్తయంత్రం సరిగ్గా పనిచేసేది కాదు. ఇంజనీర్లు ఎన్నో రోజులు ప్రయత్నించారు, కాని అది బాగవలేదు.

ఆ సమస్యగురించి హేమర్స్ట్రామ్ చాలా ఆలోచించాడు. దాని చేత పని చేయించటానికి ఒక కొత్త డిజైను తయారు చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాడు. ఆయనకు ఏదీ తట్టలేదు. ఒక మధ్యాహ్నం పూట అతనో చిన్న కుసుకు తీశాడు తను నిద్రపోయాక, స్విచ్ సమస్య గురించి ఆలోచించాడు. ఆ కుసుకులో అతనికి ఓ కల వచ్చింది, ఆ కలలో పాడైన స్విచ్ తాలూకా దోషరహితమైన డిజైను అతనికి కనిపించింది. నిద్ర నుంచి లేచాక అతను ఆ కొత్త డిజైను తన కలలో కనిపించిన రేఖాచిత్రం రూపంలో గీసాడు.

ఈ కాల్పనిక కుసుకు హేమర్స్ట్రామ్ కి 15,000 డాలర్ల చెక్కుని సంపాదించి పెట్టింది, ఒక కొత్త ఆలోచనకు తమ ఉద్యోగికి ఆ కంపెనీ ఇచ్చిన అత్యధిక అవార్డు ఇది.

ఒక ప్రొఫెసర్ నిద్రలో తన సమస్యను ఎలా పరిష్కరించగలిగాడు

పెన్సిల్వేనియా విశ్వవిద్యాలయంలో డా. హెచ్.వి. హెల్ ప్రెక్ట్ ఎసిరియన్ ప్రొఫెసర్ గా ఎంతో పేరు సంపాదించాడు. ఆయన తన జ్ఞాపకాలలో, ఒక అద్భుతమైన అనుభవాన్ని విశదీకరించాడు.

ఒక శనివారం సాయంకాలం విఫలప్రయత్నం చేసి బాగా అలసిపోయాను. గోమేదం అని పిలవబడే రెండు రత్నం ముక్కల రహస్యం తెలుసుకోవడంలో మునిగి ఉన్నాను, వాటిని చూస్తుంటే అవి ఎవరో బాబిలోనియా వాసుల వేళ్లకి చెందిన ఉంగరాలని నాకు అనిపించింది

బాగా అలసిపోయి అర్ధరాత్రి సమయంలో పక్కమీదకి చేరి నిద్రపోయాను. నిద్రలో నాకో అద్భుతమైన కలవచ్చింది. నిప్పుర్ అనే చోట సుమారు నలభై ఏళ్ల వయసున్న ఒక సన్నని పొడుగుపాటి పూజారి నన్ను దేవాలయంలోని ధనాగారం వేపుకి తీసుకెళ్లాడు... అదొక చిన్న గది, దాని పైకప్పు ఎంతో ఎత్తులో లేదు, కిటికీలు లేవు. నేలమీద రత్నం ముక్కలు, ఇంద్రనీలమణిరాళ్లు చెల్లా చెదురుగా పడి ఉన్నాయి. ఇక్కడ అతను నన్ను ఉద్దేశించి ఇలా అన్నాడు : “నువ్వు 22వ పేజీ, 26వ పేజీలో విడివిడిగా రాసి ప్రచురించిన ఆ రెండు రత్నం ముక్కలు ఒకదానికి సంబంధించినవే, అవి చేతివేళ్ల ఉంగరాలు కావు. మొదటి రెండు రింగులూ దేవుని శిల్పంలో చెవులకు రింగులుగా వాడబడ్డాయి. నీ దగ్గరున్న రెండు ముక్కలు వాటి తాలూకావే. ఆ రెండింటినీ నువ్వు ఒక దగ్గరకు చేరిస్తే నామాటలకి ధృవీకరణ నీకు దొరుకుతుంది”..... నాకు వెంటనే తెలివివచ్చింది. నేను ఆ ముక్కలను పరీక్షించాను... ఆశ్చర్యకరంగా నాకలలో కనిపించినది రూఢి అయింది. చివరికి ఆ సమస్యకి పరిష్కారం దొరికింది.

ఆయన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న సృజనాత్మక జ్ఞానాన్ని ఈ ఉదంతం స్పష్టం చేస్తోంది. ఆయన సమస్యలకు సమాధానాలన్నీ దానికి తెలుసు.

ఒక సుప్రసిద్ధ రచయిత నిద్రలో ఉవ్విప్పేడు ఆయన సుప్తచేతన ఎలా పనిచేసింది

ఎక్రాస్ ద ఫ్లేన్స్ అనే తన పుస్తకంలో రాబర్ట్ లుయీ స్టీవెన్సన్ పూర్తిగా ఒక అధ్యాయాన్ని కలల విషయంపై రాశాడు. ఆయన స్పష్టంగా కలలు కనేవాడు. ప్రతిరాత్రీ నిద్రపోయేముందు తన సుప్తచేతనకు నిర్దిష్టమైన సూచనలను పట్టువిడవకుండా ఇవ్వడం ఆయనకి అలవాటు. తను నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తనకోసం కథలని సృష్టించమని ఆయన తన సుప్తచేతనని కోరేవాడు. ఉదాహరణకి, తన బ్యాంకు ఖాతాలో డబ్బు తక్కువ ఉన్నప్పుడు, తన సుప్తచేతనకు ఆయన ఇచ్చే ఆదేశం ఇలా ఉండేది : “నాకో గొప్ప రోమాంచకమైన నవలని ఇయ్యి, అది బాగా అమ్ముడుపోవాలి. లాభాలు తెచ్చిపెట్టాలి.” ఆయన సుప్తచేతన అద్భుతంగా ప్రతిక్రియ చూపించేది.

స్టీవెన్సన్ వివరిస్తాడు :

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

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

పని) అచ్చంగా నాది కాదు, ఎందుకంటే ఇందులో కూడా త్రోసీల జోక్యం సృష్టంగా కనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

ప్రశాంతంగా నిద్రపోండి, ఆవందంగా మేల్కొనండి

మీరు నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటే, ఈ క్రింది ప్రార్థన మీకెంతో ఉపయోగిస్తుంది. నెమ్మదిగా, తాపీగా, ప్రేమతో నిద్రపోయేముందు మళ్ళీ మళ్ళీ ఉచ్చరించండి.

నా కాలి వేళ్లని సడలించాను, నా చీలమండలను సడలించాను, నా పొట్టకు సంబంధించిన కండరాలను సడలించాను, నా గుండె, ఊపిరితిత్తులని సడలించాను, నా చేతులు, ముంజేతులను సడలించాను, నా మెడని సడలించాను, నా మెదడుని సడలించాను, నా మొహాన్ని సడలించాను, నా కళ్లని సడలించాను, నా మొత్తం మెదడునీ, శరీరాన్ని సడలించాను.

నేను పూర్తిగా అందరినీ క్షమిస్తున్నాను, హృదయపూర్వకంగా వారికి సామరస్యం, స్వస్థత, శాంతి, జీవితంలోని అన్ని సుఖసౌఖ్యాలు 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 కలిగిస్తుందని నాకు తెలుసు.

ప్రేమ అనే దుప్పటిని కప్పుకుని, అందరి సౌభాగ్యాన్ని కోరుకుంటూ నిద్రపోతాను. రాత్రంతా శాంతి నాతోనే ఉంటుంది. పొద్దున్న జీవన మాధుర్యం, ప్రేమ నన్ను ముంచెత్తుతాయి. చెడుని చూసి నేను భయపడను, ఎందుకంటే నువ్వు నాలోనే ఉన్నావు. నేను ఆనందంగా మేల్కొంటాను. ఆ ఈశ్వరునిలో జీవిస్తాను, సంచరిస్తాను, నా అస్తిత్వాన్ని పొందుతాను.

నిద్రలో పొందే అద్భుతాలకి మద్దతునిచ్చే అంశాలు

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

మిమ్మల్ని, ఇతరులని మీరు క్షమించండి. మీరు అనుకున్న దానికన్నా వేగంగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.

3. మీరు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మార్గదర్శకత్వం ఇవ్వబడుతుంది. అప్పుడప్పుడూ కలలలో దొరుకుతుందది. ఉపశమన తరంగాలు విడుదల కాబడతాయి. పొద్దున్నకల్లా మీరు తాజాగా, కొత్తబలంతో ఉంటారు.
4. మీరు రోజంతా కష్టాలను ఎదుర్కొని అందోళనలో ఉన్నప్పుడు, మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న వివేకం, జ్ఞానం గురించి ఆలోచించండి. అది మీకు తన ప్రతిచర్య అందించటానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. మీకు శాంతి, శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం దొరుకుతాయి.
5. మానసిక శాంతి, శారీరక ఆరోగ్యం కోసం నిద్ర అత్యవసరం. నిద్ర లేమి చికాకు, నిస్పృహ, మానసిక రుగ్మతలను కలిగించవచ్చు. మీకు ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం.
6. వైద్యబికిత్సారంగంలోని 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 దేన్నైనా త్యాగం చేస్తుందది. కారు నడుపుతూ నిద్రని ఆపుకోలేక పోయిన ఎందరో దీనికి సాక్ష్యం పలుకుతారు.
9. నిద్రలేమి బారిపడిన ఎందరికో జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది, సరిగ్గా సమన్వయం చెయ్యలేరు, తికమక, తత్తరపాటు పడుతుంటారు, ఏదో భ్రాంతిలో ఉంటారు.
10. నిద్ర సలహాని ఇస్తుంది నిద్రపోయేముందు, మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుయొక్క అపారమైన వివేకం మీకు మార్గనిర్దేశనం చేస్తోందని, సరైన మార్గంలో నడిపిస్తోందని అనుకోండి. అనంతరం, రాబోయే సంకేతం కోసం ఎదురు చూడండి, బహుశా మీరు నిద్రలేచాక అది కనిపించవచ్చు.
11. మీ సుప్రచేతనని పూర్తిగా నమ్మండి. దాని ప్రవృత్తి ఎప్పుడూ జీవన ప్రవాహం వేపే ఉంటుందని తెలుసుకోండి. అప్పుడప్పుడు మీ సుప్రచేతన మీకొచ్చే స్పష్టమైన కలలలోనూ మీకు సమాధానం చెబుతుంది, రాత్రి దృశ్య రూపంలోనూ

సమాధానం యిస్తుంది. ఈ పుస్తక రచయితకు ముందు జాగ్రత్త చెప్పినట్టు, మీ కలలో మీకు అదే విధంగా ముందుగా వార్నింగ్ చెయ్యవచ్చు.

12. మీ భవిష్యత్తు మీ మనసులో ఉంది ఇప్పుడు. అది మీకు అలవాటైన ఆలోచనా పద్ధతి, నమ్మకాలమీద ఆధారపడి ఉంది. అపారమైన వివేకం మీకు దారి చూపించాలని, మార్గనిర్దేశనం చెయ్యాలని మీకంతా మంచే జరగాలని మీ భవిష్యత్తు అద్భుతంగా ఉండాలని - అది మీ హక్కుగా అడగండి. దాన్ని నమ్మండి, ఒప్పుకోండి దాన్ని. అత్యుత్తమైన దానిని ఆకాంక్షించండి, నిశ్చయంగా అత్యుత్తమైనది మీ వద్దకొస్తుంది.
13. మీరు ఏదైనా నవల, నాటకం లేదా పుస్తకం రాస్తున్నట్లయితే, లేదా ఏదైనా ఆవిష్కరణ కార్యంలో నిమగ్నమై ఉన్నా, రాత్రి మీరు మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుతో మాట్లాడండి. ధైర్యంగా దాని తెలివితేటలు, వివేకం, శక్తి మీకు మార్గనిర్దేశనం చేస్తున్నాయని, ఆదేశిస్తున్నాయని ఆదర్శనాటకం, నవల, పుస్తకాన్ని మీకు చూపిస్తున్నాయని లేదా ఒక చక్కటి పరిష్కారం - అది ఏదైనప్పటికీ - సూచిస్తున్నాయని వాదించండి.

14

మీ సుప్తచేతన, వైవాహిక సమస్యలు

మనసుకున్న శక్తి తాలూకు కార్యాలని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవటం వల్లే వైవాహిక సమస్యలు తలెత్తుతాయి. మనసుకి సంబంధించిన నియమాలని సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే భార్యాభర్తల మధ్య మనస్పర్ధలు మాయమవుతాయి. ఇద్దరూ కలిసి ప్రార్థిస్తే ఇక వాళ్లు కలిసే ఉంటారు. దైవిక ఆదర్శాలు మననం చేసుకోవటం, జీవితానికి సంబంధించిన నియమాల అధ్యయనం, ఇద్దరూ కలిసికట్టుగా ఉభయులకీ ప్రయోజనాన్నిచ్చే ప్రణాళికలు వెయ్యటం, వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యాన్ని కలిగి ఉండటం, వివాహంలో సామరస్యాన్ని కలగజేస్తుంది. దాంపత్య అనురాగం, ఇద్దరూ ఒకటే అనే భావనా, ఇద్దర్నీ దగ్గరకి తెస్తుంది.

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

వివాహ జీవితంలో ఆనందం లేకపోవటం, అపశృతి, విడిపోవటం, విడాకులు అనేవి స్త్రీపురుషులు ఎదుర్కొనే మిగతా సమస్యలకన్నా భిన్నమైనవి కావు. చేతనకీ సుప్తచేతనకీ ఉండే పరస్పర సంబంధం గురించి అవగాహన లేకపోవటాన్నే ఇది సూచిస్తుంది.

వివాహానికి అర్థం

నిజాయితీగా ఉండాలంటే, పెళ్లికి చక్కటి ఆధ్యాత్మికమైన ఆధారం ఉండాలి. అది హృదయానికి సంబంధించింది, ఇక హృదయం అనేది ప్రేమని నింపే పాత్ర. నిజాయితీ, నిష్కపటమూ, దయ, చిత్తశుద్ధి కూడా ప్రేమ తాలూకు పాఠ్యాలే. భార్య

భర్తలిద్దరూ పూర్తిగా నిజాయితీనీ, నిష్పపటత్వాన్నీ పాటించాలి. ఒక పురుషుడు తన అహంకారాన్ని చాటుకోకూడదు, డబ్బు కోసమో, సామాజిక స్థాయి కోసమో ఎప్పుడూ ఏ స్త్రీనీ పెళ్లి చేసుకోకూడదు. అలా చేసే నిజాయితీ, చిత్తశుద్ధి, నిజమైన ప్రేమ లేదనే అర్థం. అటువంటి పెళ్లి ఒక బూటకం, అబద్ధం, నటన.

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

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

ఆదర్శ వతిని ఆకర్షించటం ఎలా

ఈ చాప్టర్ కి 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, లక్షణాలని మీ సుప్తచేతనలో ముద్రించుకోవటం ప్రారంభించండి.

ఈ కింద చెప్పినది అత్యుత్తమమైన పద్ధతి : రాత్రి మీ పడక్కుర్చీలో కూర్చోండి, కళ్లు మూసుకోండి, మనసుని ఖాళీగా ఉంచుకోండి, శరీరాన్ని సడలించండి, నిశ్శబ్దంగా ఉండండి, కదలక మెదలక ఉండండి, కానీ స్పందనలని అందుకునేట్లు ఉండండి. మీ సుప్తచేతన మనసుతో మాట్లాడుతూ ఇలా అనండి,

నేనిప్పుడు నా అనుభవంలోకి ఒక పురుషుణ్ణి ఆకర్షించుకుంటున్నాను. అతను నిజాయితీపరుడు, విశ్వాసపాత్రుడు, నిష్పపటి, నమ్మకస్తుడు, ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉంటాడు, సమృద్ధిని సాధించాడు. నేను ప్రేమించే ఈ గుణాలు నా

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

ఆకర్షణ సిద్ధాంతం అనేది నిరోధించటానికి వీలులేనిది. నా సుప్తచేతన నమ్మే ఆ పురుషుణ్ణి నేను నావైపుకి ఆకర్షించుకుంటాను. నా సుప్తచేతనలో నిజమని నమ్మినదాన్ని నేను నాకేసి ఆకర్షించుకుంటాను.

అతని ప్రశాంతతకీ, ఆనందానికీ నావంతు సహకారం అందిస్తానని నాకు తెలుసు. అతనికి నా ఆదర్శాలంటే ఇష్టం, నాకు అతని ఆదర్శాలంటే ప్రేమ. అతను నన్ను మార్చాలని అనుకోడు; అలాగే నేను కూడా అతన్ని మార్చాలని అనుకోను. మా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ ఉంది, స్వేచ్ఛ ఉంది, గౌరవం ఉంది.

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

ఆదర్శ పత్నిని ఆకర్షించటం ఎలా

మీరు కోరుకుంటున్న జీవిత భాగస్వామిని 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 దైవీకమైన ప్రేమ ఏర్పడింది. నేనీ స్త్రీకి ప్రేమనీ, వెలుగునీ, మనశ్శాంతినీ, సంతోషాన్నీ ఇవ్వగలనని నాకు తెలుసు. ఈ స్త్రీ జీవితాన్ని నిండుగా, పరిపూర్ణంగా, అద్భుతంగా ఉండేట్లు చెయ్యగలనని నేను నమ్ముతున్నాను.

ఇక ఈ కింది గుణాలూ, లక్షణాలూ ఆమెలో ఉండాలని నేనంటున్నాను : ఆమెలో ఆధ్యాత్మికతా, విశ్వాసమూ, నిజాయితీ ఉన్నాయి. ఆమె సామరస్యంగా, ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉంది. మా ఇద్దరి మధ్య నిరోధించటానికి వీలు లేనంత ఆకర్షణ ఉంది. ప్రేమ, సత్యం, సౌందర్యం ఉన్నవి మాత్రమే నా అనుభవంలోకి రాగలవు. ఇప్పుడు నేనిక నా ఆదర్శం అనుకునే భార్యని స్వీకరిస్తున్నాను.

మీరు నిశ్చబ్దంగా, లోతైన ఆసక్తితో మీరు కోరుకున్న జీవన సహచరిలోని గుణగణాలని గురించి ఆలోచిస్తే, మానసికంగా అలాటి వ్యక్తిని మీ మనసులో నిర్మించుకుంటారు. ఆ తరువాత మీ సుప్తచేతన లోతుల్లోని తరంగాలు దైవసంకల్పంతో మీ ఇద్దర్నీ దగ్గరకి తెస్తాయి.

మూడోసారి తప్ప చెయ్యవలసిన అవసరంలేదు

ఈ మధ్యనే షీలా బీ అనే ఒక స్త్రీ నాకు పరిచయమయింది. కార్యనిర్వాహకురాలిగా ఆమెకి చాలా ఏళ్ల అనుభవం ఉంది. ఆమె నాతో ఇలా ఉంది, “నేను ముగ్గురు మొగుళ్లని మార్చాను. ముగ్గురూ నిష్క్రియంగా, అణిగిమణిగి ఉండేవారు. అన్ని నిర్ణయాలకీ, సంసారం నడపటానికీ నామీదే ఆధారపడేవారు. ఎందుకలాటి పురుషులనే నేను ఆకర్షిస్తాను?”

“రెండోసారి పెళ్లి చేసుకునేప్పుడు, రెండో అతను కూడా మొదటి మొగుడిలాటి వాడే అని మీకు తెలుసా,” అని ఆమెని అడిగాను.

“అస్సలు తెలీలేదు,” అంది ఆమె ఆ మాటల్ని ఒత్తి పలుకుతూ. “అతను అలాటి పప్పుసుద్ద అని తెలిస్తే, నేను అతని దరిదాపులకి వెళ్లేదాన్ని కాదు. ఇక మూడో భర్త కూడా సరిగ్గా అలాటివాడే దొరికాడు.”

షీలా సమస్యకి కారణం ఆమె పెళ్లిచేసుకున్న పురుషులు కారు. ఆమె వ్యక్తిత్వం రూపొందిన తీరే దానికి కారణం - ఆమెకి ఉన్న అభిప్రాయాలన్నీ చాలా పాతుకుపోయి ఉంటాయి. పరిస్థితి ఏదైనా దాన్ని తనే అదుపు చెయ్యాలనే మనస్తత్వం ఆమెది. ఒక పక్క తన భర్త చెప్పినమాటవిని అణకువగా ఉండి, తనదే పైచెయ్యి కావాలని అనుకునేది.

అదే సమయంలో, మనసులోతుల్లో మాత్రం తనతో సమంగా సరితూగగల భర్త కావాలన్న కోరిక ఉండేది. తన సుప్తచేతనలో ఉన్న చిత్రం, ఆమె చేతనావస్థలో కోరుకున్న వ్యక్తిని ఆమెకి చేరువగా తెచ్చింది, కానీ అలాటి వ్యక్తి దొరగ్గానే మాత్రం, తనకి నిజంగా కావల్సిన వ్యక్తి అతను కాదని తెలుసుకుంది. ఈ ధోరణినించి తప్పించుకునేందుకు ఆమె సరైన ప్రార్థనా పద్ధతిని అవలంబించాల్సి ఉంది.

ఆ వ్యతిరేకమైన ధోరణిని ఆమె ఎలా వదిలించుకుంది

షీలా బీ చివరికి ఒక మామూలు నిజాన్ని గ్రహించింది. మనసులో ఒక ఆదర్శమైన వ్యక్తిని మీరు పొందగలరని నమ్మినట్టుతే, మీ నమ్మకం ప్రకారమే ఫలితం ఉంటుంది.

పాత సుప్రచేతన ధోరణిని వదిలించుకుని, తాను ఆదర్శమైన వ్యక్తి అనుకునే జీవిత భాగస్వామిని ఆకర్షించేందుకు షీలా ఈ కింది ప్రార్థనని ఉపయోగించుకుంది:

నేను ఎంతో తీవ్రంగా ఎటువంటి పురుషుడు నా భర్త కావాలని కోరుకుంటున్నానో, అలాటి వ్యక్తిని నా మనస్తత్వంలో నిర్మించుకుంటున్నాను. భర్తగా నేను ఆకర్షించుకునే వ్యక్తి బలంగా, శక్తిమంతుడిగా, ప్రేమించేవాడుగా, విజేతగా, నిజాయితీగా, విశ్వాసపాత్రుడిగా ఉంటాడు. నా దగ్గర అతనికి ప్రేమా ఆనందం దొరుకుతాయి. అతని వెనకే నడవటానికి నేనిష్టపడతాను.

అతనికి నేను కావాలని నాకు తెలుసు, నాకూ అతను కావాలి. నేను నిజాయితీగా, నిష్ఠపటంగా, ప్రేమగా, సానుభూతితో ప్రవర్తిస్తాను. అతనికిచ్చేందుకు నా దగ్గర అద్భుతమైన కానుకలు ఉన్నాయి. అవి సుహృద్భావం, సంతోషంతో నిండిన హృదయం, ఆరోగ్యమైన శరీరం. అతను కూడా నాకు అవన్నీ ఇస్తాడు. పరస్పరం మేమిద్దరం ఇచ్చిపుచ్చుకుంటాం.

దైవీకమైన మేధస్సుకి ఆ పురుషుడు ఎక్కడున్నాడో తెలుసు, ఇక నా సుప్రచేతన మనసులోతుల్లోని వివేకం తనదైన పద్ధతిలో మా ఇద్దర్నీ దగ్గరకి తీసుకొస్తోంది. మేము ఒకరినొకరం వెంటనే గుర్తిస్తాం. నేనీ కోరికని నా సుప్రచేతనకి అందిస్తున్నాను. ఆ కోరికని ఎలా తీర్చాలో దానికి తెలుసు. నాకు కావల్సిన చక్కటి జవాబుకి నేను ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

ఈ రకంగా ఆమె రోజూ ప్రార్థించింది, పొద్దున్న లేచిన వెంటనే, రాత్రి పడుకోబోయే ముందు. తరచూ మనసుకి ఈ మాటల్ని, తను అంగీకరించిన సత్యాలని, అందిస్తూ ఉంటే, తను వెతికే మానసిక చిత్రానికి సమానమైన అసలు వ్యక్తి తనకి దొరుకుతాడన్న అత్యవిశ్వాసం ఆమెకి కలిగింది.

ఆమె ప్రార్థనకి జవాబు

చాలా నెలలు గడిచిపోయాయి. షీలా చాలామంది మగవాళ్లని కలిసింది, కానీ వాళ్లలో ఒక్కరికి కూడా ఆమె కోరుకున్న గుణాలు లేవు. తన అన్వేషణ వ్యర్థమా అనే విచారం ఆమెకి పట్టుకుంది. ఆమె మనసులో ఎన్నో సందేహాలు, వెనకంజలు, అనుమానాలు. ఆ సమయంలో ఆమెకి ఒక విషయం తట్టింది, అనంతమైన మేధస్సు తన పద్ధతిలో ఫలితాలనిస్తుందిలే, అనుకుంది. ఆందోళన పడాల్సిన పనిలేదు అనిపించింది. ఇక తన విధాకులకి సంబంధించిన ఆఖరి తీర్పుని అందుకోగానే ఆమెకి అన్ని సంకెళ్లూ తెగిపోయినట్లయి, గొప్ప మానసిక స్వేచ్ఛ లభించింది.

ఆ తరవాత కొద్దికాలానికే 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 లేడు, డాక్టర్ల సమావేశానికి మరో ఊరికి వెళ్లాడు.

అతను ఆమె ఆఫీసుగదిలోకి అడుగుపెట్టిన మరుక్షణం, తను ఇన్నాళ్లుగా ప్రార్థిస్తున్నది ఇతనికోసమే అని అనిపించిందామెకి. అతనికి కూడా ఆ సంగతి తెలిసింది. ఒక నెలరోజుల్లో అతను ఆమె దగ్గర పెళ్లిప్రస్తావన తెచ్చాడు. వాళ్ల వైవాహిక జీవితం ఆదర్శవంతంగా, ఆనందంగా సాగింది. ఇతను నిష్క్రియంగా, అణిగిమణిగి ఉండే రకం కాదు. మానసిక స్థైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం, నిర్ణయాలు తీసుకునే తెలివీ గలవాడు. తన రంగంలో పేరున్నవాడు, కాలేజి రోజుల్లో మంచి అటగాడు, అంతేగాక ఆధ్యాత్మిక చింతన గలవాడు.

షీలాకి తను దేనికోసం ప్రార్థన చేసిందో అది దొరకటానికి కారణం, చివరిదాకా ఆమె అది తనకి దొరికి తీరాలని మానసికంగా స్వీకరించింది. మరోలా చెప్పాలంటే, మానసికంగానూ, భావనాత్మకంగానూ ఆమె, ఆమె ఆలోచనా ఒకటయాయి, అది ఆమెలో ఒక భాగంగా మారింది.

నేను విడాకులు తీసుకోవాలా?

విడాకులు అనేది చాలా వ్యక్తిగతమైన సమస్య. దానికి అందరికీ పనికివచ్చే సాధారణమైన జవాబు అంటూ ఏదీ ఉండదు. కొందరి విషయంలో అయితే అసలు పెళ్లే జరిగి ఉండకూడదు. ఇంకొందరి విషయంలో విడాకులు పరిష్కారం కాదు. ఒక వ్యక్తికి విడాకులు సరైన నిర్ణయం కావచ్చు, ఇంకొకరికి కాకపోవచ్చు. ఎంతోమంది పెళ్లి చేసుకుని బూటకపు జీవితం సాగిస్తున్నవాళ్లకన్నా విడాకులు తీసుకున్న ఒక వ్యక్తి ఎక్కువ నిజాయితీ, ఉదాత్తత 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 బంధమనీ, విడాకులు అనైతికమనీ అనుకునేట్టుగా 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, హాడిలిపోతూ, అణిచివెయ్యబడుతూ బతకాలన్న దైవశాసనం ఏమీ లేదని ఆమె గ్రహించింది.

ఏం చెయ్యాలన్న అనుమానం కలిగినప్పుడు, మీరు ఇంకొకరి సలహా తీసుకోండి. ఎప్పుడూ ప్రతి సమస్యకీ సమాధానం ఉంటుందనీ, అది మీకు దొరుకుతుందనీ తెలుసుకోండి. మీకు మీ అంతరాత్మలోని నిశ్శబ్దం అందించే సూచనని అనుసరించండి. ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు అది మీతో మాట్లాడుతుంది.

విడాకులు తీసుకునే దశకి చేరుకోవటం

కొన్ని నెలల క్రితమే పెళ్లయి అప్పుడే విడాకులు కోరుకుంటున్న ఒక జంటతో ఒకసారి నేను మాట్లాడాను. తన భార్య తనని వదిలేస్తుందేమోనని అనుక్షణం భయపడుతూ బతుకుతున్నాడు ఆ యువకుడు. అతనికి భార్య తనని కాదని ఇంకొకరితో సంబంధం పెట్టుకుంటుందని అనిపించింది. ఈ ఆలోచనలు అతన్ని పట్టి పీడిస్తూ, మనసంతా ఆక్రమించుకున్నాయి.

అతని మానసిక ధోరణి అనుమానించటం, విడిపోవటం అనే భావాలతో నిండిపోయింది. ఆమె అతని మాటలకి స్పందించటం మానేసింది. కానీ అది అతని భావాల ఫలితమే. అతని సుప్తచేతనలో విడిపోవటం అనే భావం జోరందుకుని ఆ మానసిక ధోరణికి తగిన పరిస్థితిని, ప్రవర్తననీ కలిగించింది. క్రియ, ప్రతిక్రియ అనే నియమం ఒకటుంది, దాన్నే కార్యకారణ సంబంధమని కూడా అనచ్చు. ఆలోచన అనేది క్రియ, దానికి సుప్తచేతనలో కలిగే స్పందనే ప్రతిక్రియ.

అతని భార్య ఇంట్లోంచి వెళ్లిపోయి, విడాకులు కోరింది - సరిగ్గా అతను భయపడ్డట్టే, నమ్మినట్టే, ఆమె చేసింది.

విడాకులు మొదలయ్యే మనసులోనే

విడాకులు మొట్టమొదట జరిగేది మనసులో; చట్టపరమైన విషయాలు దాని తరవాతే వస్తాయి. ఆ ఇద్దరు యువతీ యువకులూ కోపం, భయం, అనుమానం, ద్వేషం అనే భావాలతో నిండిపోయారు. అటువంటి ధోరణి మనిషిని బలహీనపరిచి, అలసట కలిగించి పూర్తిగా నీరసపెట్టేస్తుంది. ద్వేషం విడదీస్తుందనీ, ప్రేమ కలుపుతుందనీ వాళ్లు తెలుసుకున్నారు. తమ మనసులని వాళ్లు ఇన్నాళ్లు ఎలా ఉంచుకున్నారో తెలిసింది. మానసిక క్రియల నియమాల గురించి ఇద్దరికీ తెలీదు. తమ మనసులని సరిగ్గా ఉపయోగించకుండా, గందరగోళాన్నీ, నిస్పృహనీ వాళ్లు సృష్టించుకున్నారు.

నా సలహా విని, ఈ జంట మళ్లీ దగ్గరయి, ప్రార్థనా చికిత్సతో ప్రయోగం

చేశారు. వాళ్ళిద్దరూ ప్రేమనీ, శాంతినీ, సుహృద్భావాన్నీ ఒకరికొకరు ప్రసరింపజేసుకున్నారు. సామరస్యాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ, శాంతినీ, ప్రేమనీ ఒకరికొకరు అందించుకున్నారు. ప్రతిరాత్రీ వంతుల ప్రకారం స్తోత్రాలని వల్లించారు. వాళ్లు నిజాయితీతో చేసిన ఈ ప్రయత్నం వల్ల, తమ సుప్రచేతనలో లాభాన్ని కలిగించే ప్రేరణలని పొందగటం వల్ల వాళ్ల వైవాహిక జీవితం రోజురోజుకీ ఇంకా అందంగా తయారవుతోంది.

సతాయించే భార్య

చాలాసార్లు భార్యలు సతాయించటానికి కారణం, భర్తలు ఆమెని పట్టించుకోకపోవటమే. ఆమె ప్రేమకోసం, అనురాగం కోసం తపిస్తూ ఉండటం న్యాయమే, కానీ ఆ తపనని ఆమె వ్యక్తపరిచే పద్ధతి ఆమె భర్తని మరింత దూరంగా తరిమేస్తుంది. మీ భార్యని పట్టించుకోండి, ఆమెని పొగడండి, ఆమెలోని మంచి గుణాలన్నిటినీ గుర్తించి ప్రశంసించండి.

మరో రకమైన సతాయింపు జీవితభాగస్వామిని ఒక రకమైన మూసలో ఇరికించే ప్రయత్నాన్ని చూపిస్తుంది. అతన్ని దూరంగా పారిపోయేట్లు చెయ్యటానికి ఇంతకన్నా మంచి మార్గాలు ఇంకేవీ ఉండవేమో. భార్యలూ భర్తలూ చెత్త ఏరిపారేసేవాళ్లుగా తయారవకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఎప్పుడూ ఎదుటివారిలో తప్పుల్ని ఎత్తిచూపించటం మానెయ్యాలి. ఇద్దరూ ఒకరిలో మరొకరికి కనిపించే మంచి గుణాల మీద ధ్యాస ఉంచి, నిర్మాణాత్మకమైన, అద్భుతమైన ఆ గుణాలని ప్రశంసించాలి.

ఆలోచనల్లో ఎప్పుడూ మునిగి ఉండే భర్త

భర్త తన భార్య గురించి అదే పనిగా ఆలోచించటం మొదలుపెట్టి విచారంలో మునిగిపోతే, అది కూడా ఆమె అన్న మాటలూ, చేసిన పనుల వల్ల అయితే, మనస్తత్వ శాస్త్ర దృష్ట్యా అతను వ్యభిచారం చేస్తున్నట్లు లెక్క వ్యభిచారానికి మరో పేరు విగ్రహారాధన, అంటే వ్యతిరేకమైన, ధ్వంసాత్మకమైన దానితో మానసికంగా ఒకటవటం. ఒక భర్త మౌనంగా తన భార్య మీద కోపం పెంచుకుంటూ, ఆమె పట్ల శత్రుత్వం కలిగి ఉంటే, అతను నమ్మకద్రోహం చేస్తున్నట్టే అనుకోవాలి. తను పెళ్లప్పుడు చేసిన ప్రమాణాలని విస్వాసంతో ఆచరించటం లేదు. జీవితాంతం ఆమెని ప్రేమిస్తాను, కాపాడుతాను, గౌరవిస్తాను అనే ప్రమాణాలని మర్చిపోయాడు.

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. పొగడ్డతో, మానసికమైన ప్రయత్నంతో శత్రుత్వం అనే అలవాటుని

మార్పుకోవచ్చు. తన సుప్రచేతనలోకి శాంతి, సామరస్యం, ప్రేమ అనే ఆలోచనలని ఇంకించుకుంటే, తను భార్యతో సత్సంబంధాలు పెంచుకునే అవకాశం ఉంటుందనీ, అసలు ఒక్క భార్యతోనే కాదు, జీవితంలో ఎవరితోనైనా అతని సంబంధాలు బాగుపడతాయనీ గ్రహిస్తాడు. సామరస్యమైన పరిస్థితిని ఊహించుకోండి, కాలక్రమాన మీకు శాంతి, సామరస్యం లభిస్తాయి.

అతిపెద్ద పొరసాటు

మీ వైవాహిక సమస్యలని పొరుగువారితోనూ, బంధువులతోనూ చర్చించటం అనేది అతిపెద్ద పొరసాటు. ఉదాహరణకి, భార్య పక్కింటావిడతో, “జాన్ మా అమ్మ పట్ల ఘోరంగా ప్రవర్తిస్తాడు, విపరీతంగా తాగుతాడు, పైగా ఎప్పుడూ తిడుతూ అవమానిస్తూ ఉంటాడు,” అంటుందని అనుకుందాం.

ఈ భార్య తన భర్తని మిగతావాళ్ల దృష్టిలో కించపరుస్తుంది, అగౌరవ పరుస్తుంది. అంతేకాక, తన భర్తలోని లోటుపాట్ల గురించి చర్చించటం, అదే పనిగా మాట్లాడటం వల్ల, 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 నిష్కర్ష పాతంగా ఇవ్వకపోవటం వల్ల, అందులో వాళ్ల సొంత భావాలూ, పక్షపాత వైఖరీ ఉంటాయి. మీకు వాళ్లిచ్చే సలహా ఈ విశ్వంలోకెల్లా గొప్ప సూత్రాన్ని అతిక్రమించడైతే అది ఎంతమాత్రం మీకు పనికిరాదు, మంచి సలహా కాదు.

ఏ ఇద్దరు మనుషులూ ఒకే కప్పు కింద ఉంటూ ఘర్షణ పడకుండా ఎన్నడూ జీవించలేదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవటం మంచిది. అలా నివసించేప్పుడు ఎన్నోసార్లు కోపతాపాలకీ, ఒకర్నొకరు బాధపెట్టే మాటలు అనటానికీ, ఒత్తిడికి గురవటానికీ అవకాశాలు వస్తాయి. మీ వైవాహిక జీవితంలోని అసంతృప్తిని మీ స్నేహితుల ముందు ఎప్పుడూ బయటపెట్టకండి. మీ పోట్లాటల్ని మీవరకే ఉంచుకోండి. మీ జీవిత భాగస్వామిని విమర్శించటం, నిందించటం మానుకోండి.

మీ జీవిత భాగస్వామిని మార్చే ప్రయత్నం 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 తెలివితేలివాళ్లు చేస్తారు. వీటివల్ల చాలాసార్లు వివాహ సంబంధాలు దెబ్బతింటాయి. మరొకర్ని మార్చే ప్రయత్నం ఆత్మగౌరవాన్నీ, ఆత్మభిమానాన్నీ దెబ్బతీస్తుంది. విరోధం, కోపం అనే భావాలని ఉసికొల్పి వివాహబంధానికి తిరుగులేని నష్టాన్ని కలగజేస్తుంది.

సర్దుకుపోవటం అవసరం. మనలో ఎవరమూ నిర్దుష్టంగా లేము. భార్యాభర్తలకి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది. కానీ మీరు మీ మనసులోకి బాగా తొంగిచూడగలిగితే, మీ వ్యక్తిత్వాన్నీ, ప్రవర్తననీ తరచి చూసుకోగలిగితే, ఇక మిగిలిన జీవితమంతా మిమ్మల్ని ఆ పనిలో పెట్టగల అన్ని లోటుపాట్లు మీలో మీకు కనిపిస్తాయి.

కలిసి ప్రార్థించండి, ప్రార్థనలో ఒక్కొక్కే కలిసి ఎక్కండి

మొదటి మెట్టు : చిన్నచిన్న నిరాశల తాలూకు చికాకులని పేర్చుకుంటూ మర్నాటికి వాటిని చేరవెయ్యకండి. ఏదన్నా కటువుగా మాట్లాడి ఉంటే రాత్రి పడుకోబోయే ముందే ఒకర్నొకరు క్షమించామని చెప్పసుకోండి. పొద్దున్న లేవగానే మీరు చేసే పనులన్నిటికీ దైవీకమైన మేధానీ దిశానిర్దేశం చేస్తోందని అనుకోండి. ప్రేమతో నిండిన శాంతి, సామరస్యం అనే భావాలని మీ భార్యకిగాని, భర్తకిగాని పంపండి. అలాగే ఆ భావాలని మీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ, మొత్తం ప్రపంచానికీ కూడా అందజేయండి.

రెండో మెట్టు : బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేసేప్పుడు దేవుడికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి. అద్భుతమైన ఆహారాన్నీ, సమృద్ధినీ, ఇంకా మీకున్న సుఖసంతోషాలన్నిటికీ ధన్యవాదాలు తెలియజేయండి. భోజనాల బిల్ల దగ్గర సమస్యల గురించి, మీకున్న ఆందోళనల గురించి, వాదించుకోకుండా ఉండేట్టు జాగ్రత్త తీసుకోండి; ఇది రాత్రి భోజనాల సమయానికి కూడా వర్తిస్తుంది. “నువ్వు చేసే పనులన్నీ నాకు నచ్చుతాయి, రోజంతా నీకు నా ప్రేమనీ, ఆప్యాయతనీ అందజేస్తూనే ఉంటాను,” అని మీ భార్యతో, లేదా భర్తతో అనండి.

మూడో మెట్టు : ప్రతిరాత్రీ భర్తా, భార్యా వంతులవారీగా ప్రార్థించాలి. మీ జీవిత భాగస్వామిని పట్టించుకోకుండా ఉండకండి. ఆమె/అతని పట్ల మీ సద్భావననీ, ఆభిందనలనీ అందించండి తప్ప నిందించటం, విమర్శించటం, సతాయించటం చెయ్యకండి. ప్రశాంతమైన గృహజీవితాన్నీ, ఆనందంతో నిండిన వివాహాన్నీ నిర్మించు కునేందుకు కావలసిన పునాది ప్రేమ, సౌందర్యం, సామరస్యం, పరస్పర గౌరవం, దేవుడి మీదా, ఆ తరవాత అన్ని మంచి విషయాలమీదా విశ్వాసం. 23, 27, 91 సంఖ్య గల బైబిల్ శ్లోకాలని చదవండి, హీబ్రూల 11వ అధ్యాయాన్నీ, కొరింథియన్స్

13వ అధ్యాయాన్నీ, బైబిల్‌లోని గొప్ప పాఠాలనీ పడుకోబోయేముందు చదవండి. ఆ సత్యాలని మీరు అభ్యసిస్తూ ఉంటే, ఏళ్లు గడిచినకొద్దీ మీ వైవాహిక జీవితం మరింత సుఖంగా తయారవుతుంది.

మీరు చేసే పనులని సమీక్షించుకోండి

1. మానసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన సూత్రాలని తెలుసుకోలేకపోవటం వల్ల వైవాహిక జీవితంలో దుఃఖం చోటు చేసుకుంటుంది. మీరిద్దరూ శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో కలిసి ప్రార్థిస్తే ఇద్దరూ కలిసుండటం వీలవుతుంది.
2. విడాకుల్ని 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 హృదయాలు ఒకే హృదయంగా కొట్టుకుంటాయి, వాళ్లు ముందుకి, పైకి, దేవుడి వైపుకి కదుల్తారు.
4. పెళ్లివల్ల సంతోషం లభిస్తుందన్న హామీ ఏమీ లేదు. దేవుడికి సంబంధించిన శాశ్వత సత్యాల గురించీ, జీవితం తాలూకు ఆధ్యాత్మిక విలువల గురించీ ఆలోచించేవాళ్లే సంతోషాన్ని కనుక్కోగలుగుతారు. అప్పుడు ఆ పురుషుడూ, స్త్రీ ఒకళ్లకొకళ్లు ఆనందాన్నీ, సంతోషాన్నీ పంచగలుగుతారు.
5. ఒక పురుషుడిలోగాని, స్త్రీలోగాని మీకు నచ్చే గుణాలనీ, లక్షణాలనీ గురించి బాగా లోతుగా ఆలోచించటంవల్ల మీరు సరైన వ్యక్తిని ఆకర్షించగలుగుతారు. అప్పుడు దైవీకమైన ఆదేశం పొంది మీ సుప్రచేతన ఇద్దర్నీ ఒక దగ్గరకి చేరుస్తుంది.
6. మీ జీవిత భాగస్వామిలో మీరు కోరుకునే గుణాలని మానసికంగా మీ మనసులో నిర్మించుకోవాలి. నిజాయితీ, నిష్కాపట్యం, ప్రేమించే గుణం ఉండే వ్యక్తిని ఆకర్షించాలనుకుంటే, ముందు మీరు నిజాయితీగా, నిష్కాపటంగా, ప్రేమగా ఉండాలి.
7. వైవాహిక జీవితంలో పొరపాట్లని మళ్లీ మళ్లీ చెయ్యకద్దేదు. 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 సరిజోడి ఎక్కడ, ఎలా, ఎందుకు కలుస్తాను అని ఆలోచించద్దు. మీ సుప్తచేతన కున్న తెలివితేటల్ని పూర్తిగా నమ్మండి. తన పని చేసి చూపించే శక్తి దానికుంది. మీ సాయం దానికి అవసరం లేదు.
9. మీ భర్త లేదా భార్య పట్ల చికాకులూ, పగలూ, మనస్పర్థలూ, శత్రుత్వమూ మీ మనసులో చోటుచేసుకున్నాయంటే, మానసికంగా మీరు విడాకులు తీసుకున్నట్టే. మీ మనసులో తప్పుడు ఆలోచనలు పాతుకుపోయాయి. పెళ్లినాడు చేసిన ప్రమాణాలకి కట్టుబడి ఉండండి, “జీవితాంతం నేను నిన్ను కాపాడతానని, ప్రేమిస్తానని, గౌరవంగా చూస్తానని ప్రమాణం చేస్తున్నాను.”
10. మీ భర్తకి లేదా భార్యకి భయాందోళనలు కలిగించే ధోరణి ప్రదర్శించకండి. ప్రేమ, శాంతి, సామరస్యం, సద్భావం చూపించండి. అప్పుడు మీ వైవాహిక జీవితం ఏళ్లు గడిచినకొద్దీ మరింత అందంగా, అద్భుతంగా తయారవుతుంది.
11. ఒకరికొకరు ప్రేమ, శాంతి, సద్భావాలని ప్రసరింపజేయండి. ఈ స్పందనలని సుప్తచేతన అందిపుచ్చుకుని ఇద్దరి మధ్యా, నమ్మకాన్నీ, ఆప్యాయతనీ, గౌరవాన్నీ పెంచుతుంది.
12. సత్యమిచ్చే భాగస్వామి సామాన్యంగా అవతలి వ్యక్తి తనని గుర్తించాలనీ, అభినందించాలనీ ఆరాటపడతాడు. ప్రేమకోసం, ఆప్యాయతకోసం తపిస్తూ ఉంటాడు. అవతలి వ్యక్తిలోని మంచి గుణాలని పొగడండి, ఆకాశానికెత్తండి. మీకు తనమీద ప్రేమ అభిమానం ఉన్నాయని తెలియజేయండి.
13. నిజంగా ప్రేమించుకునే జంట, అవతలి వ్యక్తిని ద్వేషానికీ, బాధకీ గురిచేసే మాటలు కాని, చేతలు కాని చెయ్యరు. ప్రేమకి ప్రేమించటం మాత్రమే వచ్చు.
14. వైవాహిక జీవితంలోని సమస్యలకి ఎప్పుడైనా నిపుణుల సాయమే కోరండి. పన్ను పీకించుకునేందుకు ఎవరూ వడ్రంగి దగ్గరకి వెళ్లరు; అలాగే మీ సమస్యలని గురించి పొరుగువారితోనూ, బంధువులు, స్నేహితులతోనూ చర్చించకండి. సలహా కావాలనుకుంటే శిక్షణ పొందిన వ్యక్తి దగ్గరకెళ్లండి.
15. మీ భార్యని గాని, భర్తని గాని మార్చేయ్యాలని అనుకోకండి. అటువంటి ప్రయత్నాలు చాలా తెలివితక్కువ పనులు. అవి అవతలి వ్యక్తి ఆత్మగౌరవాన్నీ, ఆత్మాభిమానాన్నీ నాశనం చేస్తాయి. అంతేకాక అవి రగిలించే కోపం అసలు వివాహబంధానికే హానికరంగా పరిణమించే ప్రమాదముంది. అవతలి వ్యక్తిని మీకు నకలుగా తయారుచేసే ప్రయత్నాన్ని మానండి.

16. కలిసి ప్రార్థిస్తే 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 ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి. ఇలా మనసులో ఊహించండి, దాన్ని నిలుపుకోండి, అప్పుడు మీ వైవాహిక జీవితం స్వర్గతుల్యం అవుతుంది, అంటే మీరు సామరస్యంగా, ప్రశాంతంగా జీవిస్తారు.

15

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు, మీ సంతోషం

అమెరికా మనస్తత్వశాస్త్ర పితామహుడైన విలియం జేమ్స్, పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలోని అన్నిటికన్నా గొప్ప ఆవిష్కారం భౌతిక శాస్త్రరంగంలో కాదని అంటాడు. అన్నిటికన్నా గొప్ప ఆవిష్కారం - నమ్మకంతో నిండిన సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి! ప్రతీ మనిషిలోనూ అపారమైన శక్తి తాలూకా ఖజానా ఉంది, ప్రపంచంలోని ఏ సమస్యనైనా అది అధిగమించగలదు.

మీరు ఏ రోజునైతే 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 కలలుకన్న మీ ప్రియురాలితో మీ వివాహం నిశ్చయమైనప్పుడు, మీరు ఎంతో సంతోషించి ఉండవచ్చు, మీరు కాలేజీలో గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసినప్పుడు, మీ వివాహం జరిగినప్పుడు, మీరు తండ్రి అయినప్పుడు లేదా ఒక గొప్ప పోటీలో విజయం సాధించినప్పుడు, బహుమతి గెల్చుకున్నప్పుడు మీరెంతో ఆనందించి ఉండవచ్చు. మీరిలా మీకు ఆనందం కలగజేసిన అనుభవాల లిస్టు రాసుకుంటూ పోవచ్చు. అయితే, ఆ అనుభవాలు ఎంత అద్భుతమైనవి అయినప్పటికీ, అవి మీకు నిజమైన, శాశ్వతమైన సంతోషాన్ని కలగజేయలేవు. అవి అన్నీ క్షణికమైనవి.

ద బుక్ ఆఫ్ ప్రోవర్బ్స్ (ప్రోవర్బ్స్) సమాధానం ఇస్తుంది : ఎవరైతే ఆ ఈశ్వరుని నమ్ముతారో, వారు సంతోషంగా ఉంటారు. భగవంతుడు మీకు దారిచూపి, మార్గనిర్దేశనం చేసి, నియంత్రించి, అన్ని విషయాలలోనూ ఆదేశిస్తాడని మీరు నమ్మినప్పుడు, మీరు ప్రశాంతంగా, చక్కగా నిలకడగా ఉంటారు. మీరు అందరిపట్లా ప్రేమ, శాంతి, సద్భావనలను చూపిస్తూంటే, మీరు నిజంగా మీ జీవితంలో సంతోషమనే ఆకాశహర్యాన్ని నిర్మిస్తున్నారన్నమాట.

మీరు సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి

సంతోషం అనేది ఒక మానసిక స్థితి. బైబిల్లోని ఒక వాక్యం ఇలా ఉంటుంది : ఇవాళ ఎవరికి నేవ చెయ్యదలచుకున్నారో ఎంచుకోండి. సంతోషాన్ని ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ మీకుంది. ఇది ఎంతో సులువని అనిపించవచ్చు. ఔను, సులువే. బహుశా అందుకేనేమో జనం సంతోషాన్ని వెతికే దారిలో పడిపోతుంటారు. సంతోషానికి కీలకమైన నిరాడంబరత్వాన్ని వాళ్లు చూడరు. జీవితంలోని గొప్ప వస్తువులన్నీ నిరాడంబరంగా, ప్రగతిశీలంగా, సృజనాత్మకంగా ఉంటాయి. అవి సంతోషాన్ని సౌభాగ్యాన్ని చేకూరుస్తాయి.

మనం ఎలా ఆలోచించి జీవితంలో హుషారైన శక్తిని, సంతోషాన్ని సొంతం చేసుకోగలమో సెయింట్ పాల్ మనకు వివరిస్తాడు :

చివరకి, సోదరులారా, ఏయే విషయాలు నిజమైనవో, ఏయే విషయాలు నిజాయితీగా ఉన్నవో, ఏయే విషయాలు న్యాయబద్ధమైనవో, ఏయే విషయాలు మనకి ఇష్టమైనవో, ఏయే విషయాలు మంచివని పేరు తెచ్చుకున్నాయో, - సుగుణాలు అనేవి ఉంటే, పొగడ్డ అనేది ఉంటే - వీటి గురించే ఆలోచించండి.

ఫిల్ 4:8

సంతోషాన్ని ఎలా ఎంచుకోవాలి

ఈ క్షణంలోనే సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి. ఆ పని ఇలా చెయ్యండి: మీరు పొద్దున్న కళ్లు తెరుస్తూనే మీకు మీరిలా చెప్పుకోండి.

ఒక దివ్య విధానం నేడూ, ప్రతిరోజూ నా జీవితాన్ని తన అధీనంలోకి తీసుకుని నడిపిస్తూంటుంది. ఈ రోజునుంచి అన్నీ నా బాగుకోసమే పనిచేస్తుంటాయి. ఇది నాకు ఒక కొత్త రోజు, అద్భుతమైన రోజు. ఇలాంటి రోజు మరొకటి ఉండదు. ఆ ఈశ్వరుడు నాకు రోజంతా మార్గనిర్దేశనం చేస్తుంటాడు. నేను ఏ పని చేసినా అందులో విజయం సాధిస్తాను. దివ్యప్రేమ నన్ను చుట్టుముట్టి ఉంటుంది, దాని రక్షణలో నేను శాంతంగా ముందుకు వెళ్తాను.

ఎప్పుడైనా నా దృష్టి మంచినుంచి, సృజనాత్మకత నుంచి పక్కకి మళ్లితే, నేను వెంటనే దానిని వెనక్కి తీసుకొస్తాను, అందమైన వాటి గురించి మంచి విషయాల గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తాను. నేనొక ఆధ్యాత్మిక, మానసిక అయస్కాంతాన్ని, నాకు అన్నీ సమకూర్చి, సత్ఫలితాలను అందించే అన్ని వస్తువులని ఆకర్షిస్తుంది అది. ఈ రోజు నేను చేపట్టే అన్ని పనులలోనూ అద్భుతమైన విజయం సాధిస్తాను. నేను నిశ్చయంగా ఈ రోజంతా హాయిగా ఉంటాను.

ప్రతిరోజూ ఈ విధంగా ప్రారంభించండి. అప్పుడు మీరు సంతోషాన్ని ఎంచుకుంటారు. మీరు ఆనందంతో, ప్రకాశవంతంగా వెలిగిపోతారు.

అతను సంతోషంగా ఉండటాన్ని అలవాటుగా చేసుకున్నాడు

కొన్నేళ్ల క్రితం ఒక వారంరోజులపాటు ఐర్లాండు పశ్చిమతీరంలో ఉన్న కోనెమెరాలోని ఒక రైతు ఇంట్లో ఉన్నాను. మా ఆతిథ్యదాత ఎప్పుడూ పాటలు పాడుతూనే లేక ఈల వేస్తూనే సరదాగా కనిపించేవాడు. ఆయన సంతోషానికి రహస్యం ఏమిటని ఆయన్ని అడిగాను.

“ఓ అదా! అది నాకు అలవాటైపోయింది,” అని జవాబిచ్చాడతను. “ప్రతి ఉదయం నేను మేలుకొన్నప్పుడు, ప్రతిరాత్రి నిద్రపోయేముందు, నేను నా కుటుంబాన్నీ, పంటనీ, పశుసంపదనీ ఆశీర్వదిస్తాను, నా అద్భుతమైన పంటకు భగవంతునికి కృతజ్ఞత తెలుపుతాను.”

ఈ రైతు దీనిని ఒక అలవాటుగా గత నలభై ఏళ్లుగా పాటిస్తున్నాడు. మీకు తెలుసు, తరచుగా ఆలోచనలను పడేపడే చేస్తున్నప్పుడు, ఒక పద్ధతిగా అవి మీ సుప్త చేతనాత్మక మనసులోకి యింకి, అలవాటుగా మారుతాయి. అతను సంతోషమనేది ఒక అలవాటని తెలుసుకున్నాడు.

సంతోషంగా ఉండాలన్న కోరిక మీలో కలుగాలి

సంతోషంగా ఉండటంకోసం మీరొక ముఖ్యమైన అంశాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. మీరు మీ మనసులో సంతోషంగా ఉండాలని హృదయపూర్వకంగా కోరుకోవాలి. నిరాశ నిస్పృహలతో ఎంతోకాలంగా విచారంలో ఉన్నవారు కొందరున్నారు, హఠాత్తుగా వారిని అద్భుతమైన, సంతోషకరమైన ఒక వార్తతో వారికి ఆనందాన్ని కలగజేస్తే, వాళ్లు నాకు తెలిసిన ఒకామెలా ప్రతిక్రియ చూపవచ్చు, ఆమె నాతో, “అంత ఆనందంగా ఉండటం తప్ప!” అంది. వాళ్లంతా పాత మానసిక రీతులకు ఎంతగా అలవాటుపడ్డారంటే, వారు సంతోషంగా ఉండమన్నా ఉండలేరు. వాళ్లకి అలవాటైన విచారకరమైన నిస్పృహ నిండిన స్థితిలోకి మళ్లీ వెళ్లాలనుకుంటారు.

ఇంగ్లండ్ లోని ఒక ముసలామె నాకు తెలుసు. చాలా సంవత్సరాలుగా ఆమె కీళ్లవాతంతో బాధపడుతోంది. తన మోకాలు తట్టుకుంటూ ఆమె, “నా కీళ్లవాతం ఇవాళ చాలా దుర్భరంగా ఉంది. బహుశా నేను బయటికి పోలేను. నా కీళ్లవాతం నాకు చాలా దుఃఖం కలగజేస్తోంది,” అంటుంది. తనున్న పరిస్థితి మూలాన, ఆమె కొడుకు, కూతురు, ఇరుగుసరిగు ఆమెను శ్రద్ధగా 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 పంక్తులను ఒక కాగితంమీద రాసి ఆమెకిచ్చాను. అందులో ఉన్న నిజాలపై ఆమె తన మనసుని కేంద్రీకరిస్తే, ఆమె మానసిక వైఖరి నిశ్చయంగా మారుతుందని ఆమెతో అన్నాను. ఆమె నమ్మకం ఆత్మవిశ్వాసం ఆమెను ఆరోగ్యవంతురాలుగా చేస్తాయి. కాని ఆమె నా మాటల్లో ఉత్సాహం చూపలేదు. ఎంతో మందిలాగా, ఆమె ఒక విచిత్రమైన మానసిక, అనారోగ్యంతో బాధపడుతోంది. దుఃఖంతో విచారంగా ఉండటాన్ని ఆమె ఇష్టపడింది, ఆ దుఃఖం కలగజేసే లాభాలను ఇష్టపడింది.

విచారాన్ని ఎందుకు ఎంచుకోవడం

వారలా చేస్తున్నట్లువారికి తెలియకుండానే చాలా మంది విచారాన్ని ఎంచు కుంటారు. వారంతా ఈ రకమైన ఆలోచనలు చేస్తుంటారు :

- ఇవాళ చాలా చెడ్డరోజు, ఏ పనీ సరిగ్గా జరగటం లేదు
- నేను విజయం సాధించలేను
- ప్రతిఒక్కరూ నాకు ఎదురు తిరుగుతున్నారు
- వ్యాపారం దెబ్బతింది, ముందుముందు పరిస్థితి ఇంకా ఘోరంగా ఉండేటట్టుంది
- నేనెప్పుడూ ఆలస్యంగా చేరుకుంటాను
- నాకు మంచి అవకాశాలు ఎప్పుడూ రావు
- అది అతనివలన అవుతుంది, కాని నేను ఆ పనిని చేయలేను.

పొద్దున్న లేస్తూనే మీ ధోరణి ఇలా ఉంటే, మీరు ఇటువంటి అనుభవాలనే ఆకర్షిస్తారు. మీరు దుఃఖంతో ఉంటారు.

మీరు ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి - మీ మనసులో ఏం జరుగుతోందో అదే చాలా వరకు మీరు ఉంటున్న ఈ ప్రపంచాన్ని నిర్ధారిస్తుంది. గొప్ప రోమన్ తత్వవేత్త రుషి మార్కస్ ఆరేలియస్, “మానవుని జీవితం అతని ఆలోచనలతో ఏర్పడుతుంది” అని అంటాడు. పందొమ్మిదవ శతాబ్దపు సుప్రసిద్ధ దార్శనీకుడు రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్, “రోజంతా తాను ఏమాలోచిస్తాడో అలాగే తయారవుతాడు మానవుడు,” అని అంటాడు. మీరు ఏ ఆలోచనలను మీ మనసులో ఉంచుకోవడానికి అలవాటు పడతారో, అవి భౌతిక పరిస్థితులలో ప్రకటించ బడుతుంటాయి.

మీరు వ్యతిరేకార్థక ఆలోచనలు, నిరాశావాదం నిండిన ఆలోచనలు లేదా నిరాశాజనకమైన కుంగడీసే ఆలోచనలు మీ మనసులోకి రాకుండా చూడండి. మీ

మనఃప్రవృత్తికి బయటనున్న వేటినీ మీ అనుభవంలోనికి రానీయలేరని మీరు మీ మనసుకు మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుచేయండి.

నా దగ్గర లక్షణాలర్లు ఉండే ఉంటే, నేనెంతో ఆనందంగా ఉండేవాడిని

సంపద దానంతట అది మీకు ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు. మరోవేపు అది మీ ఆనందానికి అడ్డూరాదు. ఈనాడు ఎంతోమంది వస్తువులను కొనడం ద్వారా ఆనందాన్ని కొనాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు. హెచ్డి టీ.వీ., సరికొత్త మోడల్ కారు, ఖరీదైన డిజైనర్ బట్టలు, ఫాష్ హౌస్. కాని ఆనందాన్ని అలా కొనలేరు, ఆ పద్ధతిలో సంపాదించలేరు.

సంతోష సామ్రాజ్యం మీ ఆలోచనలోనూ అనుభూతిలోనూ ఉంది. ఎంతోమంది జనం ఆనందాన్ని పొందటం కోసం ఒక కృత్రిమమైనది ఏదో అవసరం అన్న ఆలోచనలో ఉన్నారు. కొందరు, “నన్ను మేయర్ గా ఎన్నుకుంటే, లేదా ఒక కార్పొరేషన్ సీఈఓ గా చేస్తే, వార్తాపత్రికలో, సొసైటీ పేజీలో నా ఫోటో ప్రచురిస్తే, నేనెంతో సంతోషిస్తాను,” అంటారు.

నిజానికి సంతోషం అనేది ఒక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక స్థితి. పదోన్నతి కలగడం, ఏదో పురస్కారం లభించడం ఆనందాన్ని ఇవ్వలేదు. మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసులో ఉంటున్న దైవ విధానం, సరైన చర్యని మీ జీవితంలోని అన్ని దశలలోనూ ఈ సూత్రాలని అన్వయించి తెలుసుకొనటంలోనే మీ శక్తి, ఆనందం, సంతోషం ఉన్నాయి.

ప్రశాంతంగా ఉన్న మీనసు పండించిన పంటలో ఆనందం అతనికి దొరికింది

కొన్నేళ్ల క్రితం నేను శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో ఉపన్యాసాలు ఇస్తున్నప్పుడు, ఒకాయన నా దగ్గరకి వచ్చాడు. తన వ్యాపారం సరిగ్గా జరగటం లేదని ఆయన అందోళనతో ఖిన్నుడై ఉన్నాడు. ఒక కార్పొరేషన్ లో ఆయన జనరల్ మేనేజర్ గా పనిచేస్తున్నాను. ఆ కంపెనీ అధ్యక్షుడు, ఉపాధ్యక్షుడి మీద ఆయన మనసంతా అసహ్యంతో నిండి వుంది. వారు తన ఆలోచనలను వ్యతిరేకించడం మూలాన కంపెనీ నాశనమైపోతోందని ఆయన అనుకుంటున్నాడు, లాభాలు తగ్గిపోతున్నాయి, అలాగే మార్కెట్ షేర్ దిగజారుతోంది. కంపెనీ షేరు ధర పడిపోవడం ఆయన్ని మనస్తాపానికి గురిచేసింది, ఎందుకంటే ఆయనకు రావలసిన సొమ్ము చాలావరకు ఆయనకున్న స్టాక్ అప్లైన్ రూపంలోనే ఉంది.

తన వ్యాపార సమస్యను ఆయన ఇలా పరిష్కరించుకున్నాడు. పొద్దున్న లేస్తూనే ఆయన ప్రశాంతంగా సానుకూల ప్రకటన చేసేవాడు యిలా :

మా కార్పొరేషన్లో పనిచేస్తున్న వారంతా నిజాయితీగా, విశ్వసనీయంగా, అందరికీ సహకరిస్తూ, సుహృద్భావంతో ఉంటారు. మా కార్పొరేషన్ అభివృద్ధి, సంక్షేమం, సమృద్ధిలో వారంతా మానసిక అధ్యాత్మిక భాగస్థులు. నేను, నా ఇద్దరు సహోద్యోగులు ఇంకా కంపెనీలోని తదితరులందరికీ నా ఆలోచనలు, మాటలు, చర్యల ద్వారా ప్రేమ, శాంతి, స్నేహాన్ని అందిస్తుంటాను.

వారు చేపట్టే ప్రతి పనిలోనూ కంపెనీ అధ్యక్షుడు, ఉపాధ్యక్షుడికి ఆ భగవంతుని మార్గదర్శకత్వం లభిస్తుంటుంది. నా సుప్రచేతనాత్మక మనసుకున్న అపారమైన వివేకం నా ద్వారా అన్ని నిర్ణయాలను తీసుకుంటుంది. మా అన్ని వ్యాపార వ్యవహారాల్లోనూ ఒకరితో ఒకరికున్న సంబంధాలలోనూ కేవలం సరైన చర్యలే ఉంటాయి.

ఆఫీసుకు వెళ్లేముందు నేను శాంతి, ప్రేమ, సౌహార్దం యొక్క దూతలను పంపుతుంటాను. మాకంపెనీలో నాతోపాటు ఉన్న మిగిలిన అందరి హృదయాల్లోనూ శాంతి, సద్భావన ఎప్పుడూ రాజ్యమేలుతుంటుంది. నేనిప్పుడు పూర్తి నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం, భరోసాలతో ఒక కొత్తదినంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నాను.

ఈ బిజినెస్ ఎగ్జిక్యూటివ్ తాను ప్రకటిస్తున్నది నిజమని భావిస్తూ, పొద్దున్న మూడు సార్లు పైన ఉదహరించిన 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 మేనేజర్ గా ఉండటం తమ అదృష్టమని అన్నారట. మనిషి తన సంతోషాన్ని తనలోనే తెలుసుకుని పొందుతాడన్న విషయం గ్రహించి ఆయన పరమానందాన్ని పొందాడు.

ఆ ఆడ్రెస్, మోడో నిజంగా అక్కడ లేవు

చాలా ఏళ్లక్రితం ఒక స్నేహితుడు నాకో కథ చెప్పాడు. ఆ కథలో ఒక గుర్రం రోడ్డు మీద పడున్న ఒక చెట్టు మొద్దు పక్కనున్న పాముని చూసి భయపడుతుంది. అప్పటినుంచీ, అదే మొద్దు దగ్గరకి వచ్చినప్పుడల్లా గుర్రం భయంతో చెదిరింది. ఆ గుర్రం సొంతదారైన రైతు ఆ మొద్దుని తప్పి తీసి కాల్చేసి, రోడ్డును చదును చేశాడు. అయినా దానివల్ల ప్రయోజనం లేకపోయింది. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కూడా, ఆ గుర్రం ఎక్కడైతే ఆ మోడు పడి ఉండేదో ఆ దారంట వెళ్లిన ప్రతీసారి బెదిరింది. ఆ గుర్రం బెదరడానికి కారణం - మోడు జ్ఞాపకం రావటమే!

మీ ఆనందానికి - మీ ఆలోచనాత్మక జీవితం, మానసిక రూపచిత్రణ తప్పించి, వేరే అడ్డులేదు. భయం, ఆందోళన మిమ్మల్ని వెనక్కి లాగుతున్నాయా? భయం అనేది మీ మనసులోని ఒక ఆలోచన. ఈ క్షణమే మీరు దానిని తవ్వి తీయండి, దాని స్థానంలో విజయం, లక్ష్యం, 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 మళ్లీ బిజినెస్లోకి వెళ్లబోతున్నాను. ఈసారి బ్రహ్మాండమైన 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 ఆలోచనలను, పాత నిరాశలను తరిమి వేశాడు. మిమ్మల్ని మీరు నమ్మండి, మీరు విజయం సాధిస్తారు, సంతోషంగా ఉంటారు.

అందరికన్నా ఆనందంగా ఉండే జనం

ఎవరైతే నిరంతరం తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న ఉత్తమోత్తమమైన అభ్యాసాలను వెలికిదీసి వాటిని పాటిస్తాడో అతనే అందరికన్నా ఆనందంగా ఉన్న వ్యక్తి, సంతోషమూ సుగుణమూ ఒక దాన్నొకటి 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 సర్వోత్తముడు. ఆ దేవుని ప్రేమ, కాంతి, సత్యం, సౌందర్యాని మరింత వ్యక్తపరచండి, ఈనాడు ప్రపంచంలో అందరికన్నా ఆనందంగా ఉన్న వారిలో మీరొకరవుతారు.

గ్రీకు విరాగి, తత్వవేత్త అయిన ఎపిక్టెటస్ ఇలా అన్నాడు :

మానసిక శాంతికి సంతోషానికి కేవలం ఒకటే మార్గం ఉంది. అందుకే మీరు దీన్ని ఎప్పుడూ - పొద్దున్న మేలుకునేటప్పుడు, రోజంతా, నిద్రపోడానికి ముందు - మీతోనే ఉంచుకోండి. బయట వస్తువులు ఏవీ మిమ్మల్ని ప్రభావితం చెయ్యకుండా, వాటినిన్నటివీ భగవంతునికే సమర్పించండి.

సంతోషం పొందటానికి అవలంబించవలసిన పద్ధతుల సారాంశం :

1. పందొమ్మిదవ శతాబ్దంలోని అన్నిటికన్నా గొప్ప ఆవిష్కారం నమ్మకంతో నిండిన సుప్రచేతనాత్మక మనసుకున్న శక్తి అని విలియం జేమ్స్ అంటాడు.
2. మీలోనే బలమైన శక్తి దాగుంది. మీరీ శక్తిలో మహనీయమైన విశ్వాసాన్ని ఉంచడం మొదలుపెట్టగానే, ఆనందం మీ దగ్గరకి వస్తుంది. అప్పుడు మీరు మీ కలలని సాకారం చేసుకోగలుగుతారు.
3. మీరు మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుకున్న అద్భుతమైన శక్తి ద్వారా, ఎటువంటి పరాజయమైనా ఎదుర్కొని విజయం సాధించగలరు, మీ హృదయంలోని ఎటువంటి కోరికలనైనా తీర్చుకోగలరు. ఎవరైతే ఆ ఈశ్వరుని (సుప్రచేతనాత్మక 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.

ఏయే విషయాలు నిజమైనవో, ఏయే విషయాలు నిజాయితీగా ఉన్నవో, ఏయే విషయాలు న్యాయబద్ధమైనవో, ఏయే విషయాలు మనకి ఇష్టమైనవో, ఏయే విషయాలు మంచివని పేరు తెచ్చుకున్నాయో, సుగుణాలు అనేవి ఉంటే, పొగడ్డ అనేది ఉంటే వీటి గురించే ఆలోచించండి.

ఫిల్ 4:8

5. పొద్దున్న మీరు కళ్లు తెరుస్తునే, మీలో మీరు ఇలా అనుకోండి : “నేనివాళ ఆనందంగా 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 అర్పిస్తూండండి. ఇంకా మీ కుటుంబ సభ్యులు, సహోద్యోగులు, ప్రపంచంలో ఉన్న వారందరికీ శాంతి, సంతోషం, సమృద్ధి కలగాలని ప్రార్థించండి.

7. మీరు సంతోషంగా ఉండాలని మనస్ఫూర్తిగా 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 నిస్పృహకులోనవుతారు, విచారిస్తారు. గుర్తుంచుకోండి - మీరు చేసే ఆలోచనలే మీ జీవితం అవుతుంది.
9. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న ధనాన్ని అంతా వెచ్చించినా మీరు సంతోషాన్ని కొనలేరు. కొంతమంది కోటీశ్వరులు సంతోషంగా ఉంటారు, మరికొంతమంది విచారిస్తుంటారు. చాలామంది అతికొంచెం సంపదతో సంతోషంగా ఉంటారు, మరికొంతమంది విచారంగా ఉంటారు. కొంతమంది వివాహితులు సంతోషంగా ఉంటారు. మరికొంతమంది విచారిస్తుంటారు. అవివాహితులు కొందరు సంతోషంగా ఉంటారు, మరికొంతమంది విచారిస్తుంటారు. సంతోష సామ్రాజ్యం మీ ఆలోచనలోనూ, భావనలోనూ ఉంది.
10. ప్రశాంతంగా ఉన్న మనసు యొక్క పంట సంతోషం. శాంతి, న్యాయబద్ధమైన తీర్పు, భద్రత, దైవమార్గనిర్దేశనంపై మీ ఆలోచనలను కేంద్రీకరించండి, అప్పుడు మీ మనస్సు సంతోషాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది.
11. మీ సంతోషానికి ఆటంకం లేదు. బయటి విషయాలు కారణం కావు. అవి కారణాలు కావు, పరిణామాలు మాత్రమే. కేవలం మీలోనే అంతర్గతంగా ఉన్న సృజనాత్మక సూత్రంనుంచి స్ఫూర్తిని పొందండి. సంతోషాన్ని ఎంచుకోండి.
12. ఎవడైతే ఎడతెగకుండా తనలోపల దాగున్న ఉత్తమోత్తమమైన అభ్యాసాలను బయటకు తీసి వాటిని పాటిస్తాడో అతనే అందరికన్నా ఆనందంగా ఉన్న వ్యక్తి. అతనిలో ఉన్న భగవంతుడు అందరికన్నా ఎంతో ఎత్తులో ఉంటాడు, అతనే సర్వోత్తముడు, మీలోనే ఉంది ఆ ఈశ్వరుని సామ్రాజ్యం!

16

మీ సుప్తచేతన, సామరస్యమైన మానవ సంబంధాలు

ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యయనం చేసి మీరు తెలుసుకున్న ఒక అతి ముఖ్యమైన భావం - మీ సుప్తచేతన ఒక రికార్డింగ్ మిషన్ లాంటిదని మీరు దానికి అందించే ప్రభావాలన్నిటినీ తు.చ. తప్పకుండా అది ప్రతిబింబిస్తుందని. అందువల్ల ఇతరులతో సామరస్యమైన సంబంధాలు సృష్టించేందుకూ, వాటిని కొనసాగించేందుకూ, కేంద్రంగా ఉండేది ఈ స్వర్ణ నియమమే లేదా ప్రాథమిక సూత్రమే.

ఇతరులు మీపట్ల ఎలా ప్రవర్తించాలని మీరు ఎదురు చూస్తారో, వారిపట్ల మీరు కూడా అలాగే ప్రవర్తించండి.

మాథ్యూ 7-1-2

ఈ వాక్యంలో బాహ్యార్థం, నిగూఢార్థం రెండూ ఉన్నాయి. గూఢార్థం మీ చేతనకీ సుప్తచేతనకీ 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 ప్రవర్తిస్తున్నారనుకుంటూ, కానీ ఆ వ్యక్తి అటు తిరగ్గానే మీరు ఆమె పట్ల కోపాన్నీ, ద్వేషాన్నీ మనసులో వెళ్లగక్కుతారు. అటువంటి వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు మీకు చాలా హాని కలగజేస్తాయి. అది విషం తాగటంతో సమానం. మీరు ఉత్పత్తి చేసే వ్యతిరేకమైన శక్తి మీ జవనత్తువలనీ, ఉత్సాహాన్నీ, బలాన్నీ, దిశానిర్దేశాన్నీ, సద్భావననీ

తుడిచిపెట్టేస్తాయి. ఈ వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలూ, భావోద్రేకాలూ మీ సుప్తచేతనలోకి ఇంకి అన్ని రకాల కష్టాలనీ, వ్యాధులనీ మీకు కలిగిస్తాయి.

ఇతరులతో సంతోషకరమై సంబంధాలు కలిగి ఉండేందుకు పనికి వచ్చే కీలకం

మిమ్మల్ని ఎవరూ విమర్శించకుండా ఉండాలంటే, ఇతరులని విమర్శించకండి. మీరు ఏమని విమర్శిస్తారో అదే విధమైన విమర్శకి మీరు గురవుతారు. మీరెలా అవతలివారిని అంచనా వేస్తారో, అలాగే వాళ్లు మిమ్మల్ని అంచనా వేస్తారు.

మాధ్యం 7-1-2

ఈ వాక్యాలని జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేసి, వాటిలో నిక్షిప్తమై ఉన్న సత్యాలని జీవితంలో అమలుపరిస్తే ఇతరులతో సామరస్యమైన సంబంధాలు ఎలా ఏర్పరచుకోవాలనే దానికి అవసరమైన కీలకం మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు. విమర్శించటం అంటే ఆలోచించటం, మానసికంగా తీర్పు చెప్పటం, నిర్ధారణకి రావటం. ఇతరుల గురించి మీకున్న ఆలోచన మీది, ఎందుకంటే ఆ ఆలోచన చేస్తున్నది మీరు. మీ ఆలోచనలు సృజనాత్మకమైనవి. అందుకని, మీరు మీ సొంత అనుభవంలో ఇతరుల గురించి మీకున్న ఆలోచనలనీ, భావనలనీ సృష్టించుకుంటారు. ఇతరులకి మీరిచ్చే 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 ఆపాదించటం వల్ల, మీ సుప్తచేతనలో వాటిని మీరు సృష్టిస్తారు. అప్పుడవి మీకు కూడా ఆపాదించబడతాయి. ఈ సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకుని, మీ సుప్తచేతనం 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 వాళ్లు మిమ్మల్ని 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 సుప్తచేతనం అతని మానసిక

చర్యలని నమోదు చేసి, మనసులో ఉండే అభిప్రాయలకీ, ప్రేరణలకీ తగినట్లు ప్రతిస్పందిస్తుంది.

మీ సుప్తచేతన వ్యక్తిగతమైనది కాదు, మారనటువంటిది. అది వ్యక్తుల పట్లా, మతపరమైన అనుసంధానాల పట్లా, లేదా వ్యవస్థల పట్లా అదే వైఖరిని పాటిస్తుంది. అది సానుభూతి కలిగి ఉండదు, అలాగని శత్రుత్వాన్నీ కలిగి ఉండదు. ఇంకొకరి గురించి ఆలోచించేదీ, భావించేది, వారి పట్ల చేసేదీ, చివరికి మీ దగ్గరకే వెనక్కి వస్తుంది.

రీజూ చేబివే ముఖ్యవార్తలు అతన్ని బాధపెట్టాయి

మిమ్మల్ని మీరు గమనించటం ప్రారంభించండి. అవతలివారి పట్ల మీ ప్రతిక్రియలనీ, స్థితిని, పరిస్థితిని గమనించండి. తరవాత చదువుకోటానికి వాటిని ఒక నోటు పుస్తకంలో రాసుకోండి. ప్రతిరోజూ జరిగే సంఘటనలకీ, వార్తలకీ మీరెలా స్పందిస్తారు? మిగతావాళ్లందరూ తప్పయినా, మీరే రైటయినా దానివల్ల పెద్ద తేడా ఏమీ ఉండదు. ఒక వార్త మిమ్మల్ని కలవరపెడితే అది మీకే హాని చేస్తుంది, ఎందుకంటే మీలో ఉండే వ్యతిరేకమైన భావాలు మీకు శాంతి, సామరస్యమూ లేకుండా చేశాయి.

ఒక స్త్రీ తన భర్త విషయంలో సాయం కోరుతూ నాకు ఉత్తరం రాసింది. వార్తాపత్రికలో ఒక కాలమిస్టు రాసే విషయాలు చదివినప్పుడల్లా అతను విపరీతమైన కోపంతో మండిపడతాడని రాసింది. అతనికున్న రక్తపోటు వ్యాధికి ఇలా తరచు కోపానికి గురై దాన్ని అదుపులో పెట్టుకునేందుకు ప్రయత్నించటం అతని ఆరోగ్యానికి చాలా చెడపు చేస్తుందని కూడా ఆమె రాసింది. భావోద్ద్రేకాలని బాగు చేసుకుని ఒత్తిడిని ఏదో విధంగా తగ్గించుకునే మార్గం వెతుక్కోమని డాక్టర్ అతనికి సలహా ఇచ్చాడు.

నేనా వ్యక్తిని వచ్చి కలవమని చెప్పాను. అతని మనసు పని చేసే విధానాన్ని అతనికి వివరించాను. ఏదో వార్తాపత్రికలో పడిన వ్యాసం గురించి కోపం తెచ్చుకోవటం తెలివితక్కువ అని అతనికి అర్థమయింది. కానీ తన కోపం తన మనసుకీ, శరీరానికీ చేసే హాని గురించి అతను తెలుసుకోలేక పోయాడు.

రాజకీయాల దృష్ట్యా లేదా మతం దృష్ట్యా, ఇంకే రకంగానైనా ఆ వ్యాసం రాసే వ్యక్తితో తను ఏకీభవించకపోయినా, తన అభిప్రాయాలు రాసే స్వేచ్ఛ అతనికి ఉందని అర్థం చేసుకోవటం మొదలుపెట్టాడతను. అదేవిధంగా ఆ వ్యాసకర్త కూడా వార్తాపత్రికకి ఇతను తన భేదాభిప్రాయాన్ని రాసి 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 వారాపత్రికలోని వ్యాసాలు అతన్ని కలవరపెట్టే, విసిగించే, కోపం తెప్పించే శక్తిని కోల్పోయాడు. భావోద్రేకాలని అదుపులో పెట్టుకుని శాంతంగా ఉండటంవల్ల అతనికి ఉండిన విపరీతమైన ఒత్తిడి ఇప్పుడు తగ్గింది.

నాకు స్త్రీలంటే అసహ్యం, కానీ పురుషులంటే ఇష్టం

సింధియా ఆర్. ఒక పెద్ద కంపెనీలో సెక్రటరీగా పని చేసేది. తన ఆఫీసులో పని చేసే కొందరు స్త్రీలపట్ల కటువైన భావాలతో ఆమె నాదగ్గరకి వచ్చింది. వాళ్లు తన గురించే మాట్లాడుకుంటారనీ, అబద్ధపు పుకార్లు పుట్టిస్తున్నారనీ అంది. నేనామెని ప్రశ్నించినప్పుడు, ఆఫీసులో ఉండే ఇతర స్త్రీలతో తనకి సత్సంబంధాలు లేవని ఒప్పుకుంది. “నాకు ఆడవాళ్లంటే అసహ్యం, కానీ మగాళ్లని ఇష్టపడతాను,” అంది.

నేనామెతో మాట్లాడటం కొనసాగించి, సింధియా తన పర్యవేక్షణలో ఉండే వాళ్లతో 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 సహోద్యోగులకి తనని ఇబ్బంది పెట్టటం మాత్రమే సంతోషాన్నిస్తుందని.

మీ ఆఫీసులో పనిచేసే వాళ్లందరూ మీకు కోపం తెప్పిస్తున్నారంటే, ఆ కోపమూ, క్షోభా మీలోనుంచి వెలువడే సుప్తచేతనావస్థలోని ధోరణి తాలూకు తప్పేనేమో? కుక్కలంటే భయమూ, అసహ్యమూ ఉన్నవాళ్లని చూసి కుక్కలు వాళ్లపట్ల భయంకరంగా స్పందిస్తాయని మనందరికీ తెలుసు. జంతువులకి మీ సుప్తచేతనంలోని ప్రకంపనలు తెలుస్తాయి. వాటికి తగ్గట్టే అవి ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఈ విషయంలో మనుషులు కూడా కుక్కలూ, పిల్లలూ, ఇతర జంతువుల్లాటివాళ్లే అని అనటం అంత ఘోరమైన మాటేమీ కాదు కదా?

స్త్రీలని ద్వేషించే ఈ స్త్రీకి, నేనొక ప్రార్థనా పద్ధతిని సూచించాను. ఆధ్యాత్మిక విలువలతో తనని తాను గుర్తించినప్పుడు, జీవిత సత్యాలని అంగీకరించటం మొదలుపెట్టినప్పుడు, స్త్రీలపట్ల ఆమెకున్న ద్వేషం పూర్తిగా మాయమవుతుందనీ, దానితోపాటే ఆ ద్వేషాన్ని ఇతరులకి అందించే ఆమె మాటల ధోరణి, గొంతు, హావభావాలూ, అన్ని కూడా మాయమవుతాయనీ ఆమెకి వివరించాను. మన భావోద్రేకాలు, మన మాటల్లో, చేతల్లో, రాతల్లో, ఇతరత్రా వెల్లడి అవుతాయని తెలిసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయింది.

మా సంభాషణల ఫలితంగా, సింథియా 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, నెమ్మదిగా ఆలోచిస్తాను, మాట్లాడతాను, పనులు చేస్తాను. నాగురించి చెడుగా మాట్లాడి విమర్శించిన వాళ్లందరి వైపుకీ నేనిప్పుడు ప్రేమనీ, శాంతినీ, ఓర్పునీ, దయనీ ప్రసరిస్తాను. నా ఆలోచనలన్నిటినీ శాంతి, సామరస్యం, సద్భావం అనే భావాలమీద స్థిరంగా ఉంచుతాను.

వ్యతిరేకంగా స్పందించాలని అనిపించినప్పుడల్లా, నేను నాతో దృఢంగా ఇలా అనుకుంటాను, “సామరస్యం, ఆరోగ్యం, మనశ్శాంతి అనే వాటి దృష్టితో నేను ఆలోచిస్తాను, మాట్లాడతాను, పనులు చేస్తాను.” సృజనాత్మకమైన మేధస్సు దారి చూపుతుంది, శాసిస్తుంది, అన్ని విషయాలలో నాకు మార్గదర్శిగా ఉంటుంది.

ఈ ప్రార్థనని అభ్యసించటంవల్ల ఆమె జీవితం పూర్తిగా మారిపోయింది. తను పనిచేసేచోట కోపతాపాలూ, విమర్శలూ నెమ్మదిగా తగ్గిపోవటం ఆమెకి కనిపించింది. తన సహోద్యోగులు ఆమెకి స్నేహితులయారు, జీవితయాత్రలో తోడుగా నిలిచారు. ఆమె సత్యాన్ని గ్రహించింది, మనం ఎవరినీ నిందించలేం, ఎవరినీ మార్చలేం, మనని మనం తప్ప!

అతని మనసులోని మాటలు అతని ప్రమోషన్‌ని తొక్కివేట్టాయి

ఒకరోజు జిమ్ ఎస్. అనే సేల్స్‌మ్యాన్ నన్ను కలిసేందుకు వచ్చాడు. తను పనిచేసే సంస్థలోని సేల్స్ మేనేజర్‌తో కలిసి పనిచెయ్యటం తనకి చాలా కష్టంగా ఉందని అన్నాడతను. పదేళ్లుగా అదే కంపెనీలోనే పనిచేస్తున్నా జిమ్‌కి ప్రమోషనుగాని, మరే విధమైన గుర్తింపు గాని లభించలేదు. తన అమ్మకాల తాలూకు వివరాలని అతను నాకు చూపించాడు. అతను అమ్మకాలు చేసే ప్రాంతంలోని మిగతా సేల్స్‌మెన్ కన్నా

ఇతని అమృతాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయని సులభంగానే నాకు తెలిసిపోయింది. జిమ్ చెప్పిన కారణం, సేల్స్ మేనేజర్ కి తనంటే ఇష్టం లేదని. తనపట్ల అన్యాయంగా ప్రవర్తిస్తాడని జిమ్ అన్నాడు. సమావేశాల్లో తను ఇచ్చే సలహాలనీ, సూచనలనీ, మేనేజర్ ఎగతాళి చేస్తాడనీ, ఒక్కోసారి మరీ కటువుగా తనతో మాట్లాడతాడనీ అన్నాడు జిమ్.

అతని పరిస్థితి గురించి మరింత వివరంగా చర్చించాక, అసలు సమస్యకి కారణం చాలామటుకు అతనిలోనే ఉందని అన్నాను. తన పై అధికారి గురించి జిమ్ కి ఉన్న అభిప్రాయమూ, నమ్మకమూ ఆ అధికారి ప్రతిస్పందనకి నొక్కులు. అవతలివారిని మనం ఎలా అంచనా వేస్తామో వాళ్లు కూడా మనని అలాగే అంచనా వేస్తారు. మేనేజర్ అల్పబుద్ధి గలవాడనీ, పక్షపాతి అనీ, కలహాప్రియుడనీ జిమ్ అతన్ని గురించి మనసులో ఒక రూపాన్ని ఏర్పరచుకున్నాడు. ఆ అధికారి పట్ల ద్వేషాన్ని, విరోధాన్ని పెంచుకున్నాడు. పనికి వెళ్లే దారిలో తనలో తను మాట్లాడుకుంటూ, సేల్స్ మేనేజర్ గురించి విమర్శ, వాగ్వివాదాలూ, తిరస్కారమూ, నిందా మనసులో కొనసాగించాడు.

జిమ్ మానసికంగా అందించినదాన్ని, అతను వెనక్కి అందుకోక తప్పలేదు. మా మాటలు ముగిసేవేకకి, తను మనసులో అనుకున్న మాటలు చాలా విధ్వంసకరమైనవని అతనికి అర్థమైంది. అతని నిశ్శబ్దమైన ఆలోచనలూ, భావాలూ, సేల్స్ మేనేజర్ గురించి చేసిన నిందా, అవమానమూ తాలూకు శక్తి అతని సుప్రచేతనలోకి ప్రవేశించింది. దీనివల్ల అతని పై అధికారి నుంచి వ్యతిరేకమైన స్పందన వచ్చింది, అంతేకాక ఇతర వ్యక్తిగతమైన, శారీరకమైన, మానసికమైన ఒడిదుడుకులని కూడా సృష్టించింది.

నేను మరీమరీ చెప్పగా జిమ్ ఈ కింది విధంగా ప్రార్థించటం ప్రారంభించాడు:

నా ప్రపంచంలో నేనొక్కణ్ణే ఆలోచనాపరుణ్ణి. నా పై అధికారి గురించి నేను ఆలోచించే విధానానికి నేనే బాధ్యుణ్ణి. నేను అతని గురించి ఆలోచించే ఆలోచనలకి నా సేల్స్ మేనేజర్ బాధ్యుడు కాదు. నాకు కోపం తెప్పించి కలతపెట్టే అధికారాన్నీ, శక్తినీ నేను ఏ వ్యక్తికీ, స్థలానికీ, విషయానికీ ఇవ్వను. నా పై అధికారికి ఆరోగ్యం, విజయం, మనశ్శాంతి, సంతోషం లభించాలని కోరుకుంటున్నాను. నేను మనస్ఫూర్తిగా అతని మేలు కోరుతున్నాను, అలాగే అన్ని విషయాల్లోనూ దేవుడే అతనికి మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నాడని నాకు తెలుసు.

ఈ ప్రార్థనని పైకి నెమ్మదిగా చాలాసార్లు అతను అన్నాడు. అలా ఆ మాటలు అనేప్పుడు మనసారా, ప్రశాంతంగా, తన మనసు ఒక తోటలాటిదనీ, అక్కడ దేన్ని నాటినా దాని తాలూకు విత్తనాలే తరవాత చేతికొస్తాయనీ తెలుసుకున్నాడు.

నిద్రపోయే ముందు మనసులో ఊహాచిత్రాలు నిర్మించుకోవటం కూడా

నేనతనికి నేర్పాను. చక్కగా పని చేసినందుకు తనని పై అధికారి అభినందిస్తున్నట్టు, అతని ఉత్సాహాన్ని పొగడినట్టు, కొనుగోలుదార్లనించి అద్భుతమైన స్పందన అతను అందుకున్న విషయం గుర్తించినట్టు ఊహాదృశ్యాన్ని సృష్టించుకున్నాడు. అదంతా నిజంగానే జరిగినట్టు అతనికి అనిపించింది. పై అధికారి కరచాలనాన్ని అతను స్పర్శ ద్వారా గ్రహించాడు, అతని గొంతు విన్నాడు, అతని చిరునవ్వు చూడగలిగాడు. మనసులోనే ఒక చలనచిత్రాన్ని తయారుచేసుకుని, తనకు చేతయినట్టు దాన్ని నాటకీయంగా మలుచుకున్నాడు. ప్రతిరాత్రీ ఆ చిత్రాన్ని వేసుకుని చూసుకునేవాడు. అలా ఊహించుకున్నదంతా తన సుప్తచేతనలో ముద్రించబడుతుందని అతనికి తెలుసు.

నెమ్మది నెమ్మదిగా, మానసికమైన, ఆధ్యాత్మికమైన ప్రభావాలు, ద్రవం ఇంకినట్టు అతని సుప్తచేతనలోకి ఇంకాయి. అప్పుడు అభివ్యక్తి దానంతటదే వెలువడింది. జిమ్ తాలూకా సేల్స్ మేనేజర్ అతని శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోకి పిలిపించి, అతన్ని అభినందించి, అతనికి డివిజన్ సేల్స్ మేనేజర్ గా 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 ఏరిపక్కత సాధించటం

మీరు అనుమతిస్తే తప్ప అవతలి వ్యక్తి అనే మాటలు మీకు కోపాన్నీ, విసుగునీ కలిగించలేవు. ఇంకొకరు మీ మనసుని కష్టపెట్టగల ఒకే ఒక మార్గం మీ సొంత ఆలోచనే. కోపం వచ్చినప్పుడు మీ మనసు నాలుగు దశల్లో ప్రయాణిస్తుంది. అవతలి వ్యక్తి అన్న మాటల గురించి ముందు మీరు ఆలోచిస్తారు. తరవాత కోపం తెచ్చుకోవాలని నిర్ణయించుకుని ఆగ్రహం అనే భావంతో మనసుని నింపేస్తారు. ఆ తరవాత ఏమైనా చెయ్యాలని అనుకుంటారు. కోపంగా జవాబు చెప్పి మీ ప్రతిక్రియని వెలిబుచ్చుతారు. ఇక్కడ, ఆలోచన, భావం, ప్రతిక్రియ, చర్య, ఇవన్నీ మీ మనసులోనే ముందు జరుగుతాయని గమనించండి.

మానసికంగా పరిపక్వత చెందటం అంటే ఏమిటి? సహజంగా, చిన్నప్పిల్లల్లా అవతలి వ్యక్తి విమర్శకీ, కోపానికి వ్యతిరేకమైన స్పందనని తెలియజేయకుండా, ఆ స్వభావాన్ని వదిలిపెట్టటం. విమర్శనీ, అవమానాన్నీ ఎవరూ ఇష్టపడరు. కానీ అలా జరిగినప్పుడు దానికి ఎలా స్పందించాలి అనేదాన్ని మనం ఎంచుకోవచ్చు. పరిపక్వత సాధించినవాళ్లు, అదే విధమైన వ్యతిరేక ధోరణిలో స్పందించకుండా ఊరుకుంటారు. అదే రీతిలో ప్రతిస్పందించటమంటే అవతలి వ్యక్తి చేసే నిందా, విమర్శా 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 కాని మీ మనశ్శాంతిని, నెమ్మదిని, మంచి ఆరోగ్యాన్నీ పాడుచెయ్యకుండా చూసుకోండి.

సామరస్యమైన మానవ సంబంధాలలో ప్రేమకి అర్థం

సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మనస్తత్వ విశ్లేషణకి ఆద్యుడు, మనస్తత్వశాస్త్ర చరిత్రలో అతిముఖ్యమైన వ్యక్తి. ఆయన ఇలా అంటాడు, ఒక వ్యక్తిత్వంలో ప్రేమ అనేది లేనట్లయితే, 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, ఆమె ఆత్మాభిమానాన్ని గాయపరిస్తే ఆమె 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, ఆమె కూడా అందరు మనుషులనీ వైతన్యవంతంగా ఉంచే ప్రాణసూత్రం తాలూకు అభివ్యక్తి తనలో ఉందనే అవగాహనతో ఉందనీ, అందుకు గౌరవాన్ని పొందాలనుకుంటోందనీ గ్రహించండి. ఈ పని మీరు అవగాహనతోనూ, జాగ్రత్తతోనూ చేస్తే, మీరు అవతలి వ్యక్తికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అందించగలుగుతారు. ఆమె కూడా మీ ప్రేమనీ, సద్భావననీ మీకు వెనక్కి అందిస్తుంది.

ఆమె తన శ్రోతలని ద్వేషించింది

మేరీ సి. ఎప్పుడూ నటి కావాలని కలలు కనేది. కాలేజీలో ఆమె చదివినది నాటకరంగం గురించి. ఆ తరువాత అదృష్టంకొద్దీ ఆ ప్రాంతంలోని ఒక ముఖ్యమైన నాటక కంపెనీ ఆమెని వేషం వేసేందుకు తీసుకుంది. కానీ ఆ నాటకం ఏ ప్రాంతంలో వేస్తున్నారో అది ఆమెకి పూర్తిగా కొత్త. నాటకం మొదటిరోజు ఆమె నటిస్తున్నప్పుడు జనం పిల్లికూతలు కూశారు. ఆశ్చర్యంతోనూ కోపంతోనూ, ఆ ప్రాంతం జనం మూర్ఖులనీ, అజ్ఞానులనీ, వెనకబడి ఉన్నారనీ ఆమె అనుకుంది. వాళ్లని ఆమె ద్వేషించింది. చాలా బాధలకి గురయ్యాక, ఆమెని ఆ కంపెనీ వెళ్లిపొమ్మంది. తను పుట్టిపెరిగిన చోటికే మళ్లీ వచ్చేసి, ఆమె నటనకి స్వస్తి చెప్పి హోటల్లో వెయిట్రెస్ గా పని ప్రారంభించింది.

ఒకసారి ఆమె స్నేహితురాలు న్యూయార్క్ సిటీలోని టౌన్ హాల్ లో జరిగే ఉపన్యాసానికి తనవెంట రమ్మని ఆహ్వానించింది. ఆ ఉపన్యాసం, “మనతో మనం సఖ్యంగా ఉండటం ఎలా” అనే విషయాన్ని గురించి. ఆ ఉపన్యాసం ఆమె జీవితాన్ని మార్చేసింది. ప్రాంతీయ కంపెనీతో తనకి జరిగిన అనుభవానికి తను మరీ అనవసరంగా బాధపడ్డానని అనుకుంది. తను మొదట నటించిన నాటకం బాగాలేదనీ, ఆ కంపెనీలో కొత్తగా చేరటంవల్ల, తను అనుకున్నంత బాగా నటించలేకపోయానని తను సర్దిచెప్పుకుంది. ప్రేక్షకుల తప్పేమీ లేదనీ, వాళ్లు చూపిన ప్రతిక్రియని తను సరిగ్గా అంగీకరించలేకపోవటం వల్లే, అది వ్యతిరేకమైన ప్రతిక్రియ రూపంలో వాళ్ల మీదికి తను చూపించిందనీ అనుకుంది.

మళ్లీ నాటకరంగానికి వెళ్లి, తను జీవితాంతం కలలుకన్న లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని మేరీ నిశ్చయించుకుంది. ఆమె ప్రేక్షకులకోసమూ, తనకోసమూ మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థించటం మొదలుపెట్టింది. ప్రతిరాత్రి రంగస్థలం మీదికి వెళ్లేముందు బోలెడంత ప్రేమనీ సద్భావననీ కుమ్మరించింది. అక్కడ హాజరైన వాళ్లందరి హృదయాలనిండా దేవుడి ప్రశాంతత నిండి ఉందనీ, వాళ్లందరూ దానివల్ల ప్రేరేపించబడి ఉన్నతంగా ఆలోచిస్తున్నారనీ అనుకోవటం ఒక అలవాటుగా చేసుకుంది. తను నటించిన ప్రతిసారీ ప్రేమతో నిండిన స్పందనలని ఆమె ప్రేక్షకులకి అందించింది. ఈనాడు ఆమెకి నాటకరంగం ఒక ముఖ్యమైన వృత్తి. తన సద్భావననీ, గౌరవాన్నీ ఆమె ఇతరులకి అందిస్తుంది, వాళ్లు కూడా వాటినే ఆమెకి తిరిగి ఇస్తారు.

ఇబ్బందికరమైన మనుషులతో వ్యవహరించటం

ఈ లోకంలో కొంతమంది మనుషులు మనకి ఇబ్బందికరంగా పరిణమిస్తారన్న విషయం ఆశ్చర్యం కలిగించకూడదు. మానసికంగా వాళ్లు వక్రంగా, వికారంగా ఉంటారు. వాళ్ల స్వభావం సజావుగా ఉండదు. చాలామంది మానసికంగా నేరస్థులుగా ఉంటూ, వాదిస్తూ, సహాయం చెయ్యటానికి నిరాకరిస్తూ, పోట్లాడుతూ, నిరాశగా, జీవితాన్ని చేదుమాత్రలా భావిస్తూ బతుకుతారు. వాళ్లు మానసికంగా వ్యాధిగ్రస్తులు. వాళ్ల మనసులు వికారంగా, వక్రంగా తయారవుతాయి. దానికి కారణం వాళ్లు గతంలో ఎదుర్కొన్న అనుభవాలే కావచ్చు.

అటువంటి వ్యక్తితో వ్యవహరించాల్సి వచ్చినప్పుడు మీరేం చేస్తారు? వాళ్ల వ్యతిరేకమైన శక్తిని మళ్లీ వాళ్ల మీదికే అయిష్టం రూపంలో ఉపయోగించాలన్న తీవ్రమైన కోరిక మనకి కలగచ్చు. కానీ అలా చేసేందుకు, ముందు వాళ్ల వ్యతిరేకతని మీరు మీలోకి తీసుకోవాలి, కానీ అప్పుడు దాని తాలూకు చెదు ప్రభావాలన్నీ కూడా మీమీద పడతాయి. దానికి బదులు “చెడుకి ప్రతిగా మంచిని ఇవ్వండి”. వాళ్ల

కటువైన, అప్రియమైన ధోరణి మీ మీద ప్రభావం చూపకుండా అది ఒక కవచంలా అడ్డుకుంటుంది. మీ సానుభూతి, వాళ్లని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం, వాళ్లని మారేట్లు చేసే ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది.

దుఃఖం తోడు కోరుతుంది

ద్వేషం, నిరాశా నిస్పృహలూ, వక్రత, వ్యక్తిత్వంలో దోషాలూ గల వ్యక్తి అనంతమైన శక్తితో సామరస్యం కలిగి ఉండడు. ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా, ఆనందంగా 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 ఎందుకుండా? వాళ్లని తన స్థాయికి దిగజార్చాలని అతను ప్రయత్నిస్తాడు. పాత సామెత ఇప్పటికీ సత్యమే, 'దుఃఖం తోడు కోరుతుంది'. దీన్ని అర్థం చేసుకుంటే చాలు, మీరు చలించకుండా, శాంతంగా, ఉద్రిక్తత లేకుండా ఉండగలుగుతారు.

బ్రూస్ టీ. అనే ఒక వ్యక్తి లండన్ లో నా ఉపన్యాసాలు వినేందుకు వచ్చేవాడు. అతను తను 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 సలహాకాని, సూచనకాని ఇచ్చినా, దాన్ని కాదనే ఒక వ్యక్తి తయారయ్యాడు. అంతే కాకుండా, అవతలి వ్యక్తి ఏదో దురుద్దేశంతోనే ఆ సలహా ఇస్తున్నాడని అతనిమీద దాడి చెయ్యటం మొదలుపెట్టాడు. అతని వల్ల వాళ్ల సమావేశాల్లో చేదు చోటుచేసుకుని, చాలామంది వాటికి హాజరు కావటమే మానేశారు.

కొంతమంది సభ్యులు బ్రూస్ దగ్గరకి వచ్చారు. అందరూ ఏకమై ఆ జగడాలమారి సభ్యుణ్ణి సంస్థలోంచి తీసేద్దామని వాళ్లు సూచించారు. వాళ్ల సూచనకి దాదాపు ఒప్పుకునేందుకు సిద్ధపడిన బ్రూస్ కి హఠాత్తుగా ఒక ఆలోచన వచ్చింది. వక్ర స్వభావం గల ఆ సభ్యుణ్ణి అలాగే వదిలేస్తే అది మరింతగా పెరిగిపోతుందని బ్రూస్ అనుకున్నాడు. దానికి బదులు, ఆ వ్యక్తి సంస్థకి సహకరిస్తూ, ప్రియమైన మనిషిగా మారటాన్ని బ్రూస్ ఊహించుకున్నాడు. ప్రతిసారీ వాళ్లు సమావేశం అయేముందు బ్రూస్ ఒక మూలకీ వెళ్లి ఈ విధంగా మనసులో అనుకునేవాడు.

నాలోని సామరస్యం, శాంతి అనే సూత్రంతో ఏకీభవిస్తూ నేను మాట్లాడతాను, ఆలోచిస్తాను, పనులు చేస్తాను. మా సంస్థ లక్ష్యాలతో ముడిపడి ఉన్న వాళ్లందరూ దయతో, దైవనిర్ణయం ఉద్దేశ్యాన్ని మనసులో ఉంచుకుని పనిచేస్తారు. మాలో ఎక్కడా భేదాభిప్రాయాలు లేవు, అప్రియత్వం లేదు. సృజనాత్మకమైన మేధస్సు మేం చేసే పనులన్నిటిలో మార్గదర్శిగా ఉంటూ మమ్మల్ని శాసిస్తూ మా ముందుండి నడిపిస్తుంది.

ఎన్నో వారాలు గడిచాక, ఇన్నాక్షన్ల అంత ఇబ్బంది పెట్టిన ఆ వ్యక్తి ఒక కొత్త ఆలోచనని ప్రస్తావించాడు. అతను దాన్ని సూచించిన విధానం చాలా చక్కగా, సహకారాన్ని తెలియజేసే విధంగా ఉండటంతో అతను సంస్థలోని వారందరి సమ్మతినీ, అతన్ని సంస్థలోంచి బయటికి పంపాలనుకున్న వారితో సహా, సంపాదించ గలిగాడు.

మానవసంబంధాలలో ఆదాత్యాన్ని పోలించటం

ఏలిస్ 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 అందగత్తె కావటం, సంతోషంగా ఉండటం, ఎక్కువ ధనవంతురాలై ఉండటం. అన్నిటికన్నా పెద్ద దెబ్బ, ఏలిస్ ఎంతో కాలంగా అభిమానిస్తున్న ఆ కంపెనీ సీఈఓకి, ఆ రెండో స్త్రీకి ఎంకేజ్మెంట్ అవటం. వాళ్లిద్దరూ పెళ్లి చేసుకుందామని నిర్ణయించుకోవటం.

పెళ్లి జరిగాక ఒక రోజు, తను అంతగా ద్వేషించే ఆ రెండో స్త్రీ, మొదటి భర్తకి పుట్టిన తన కూతుర్ని ఆఫీసుకి తీసుకొచ్చింది. తనతో పనిచేసే ఆ స్త్రీకి ఇంతకు ముందు పెళ్లి అయిందనిగాని, ఆమెకి ఒక కూతురుందనిగాని ఏలిస్ కు తెలీదు. పుట్టుకతోనే ఏర్పడిన ఒక సమస్యవల్ల ఆ పిల్లకానికి ఒక స్ట్రీలు కడ్డీని ఆధారంగా వేశారు. ఆ పిల్ల తన తల్లితో, “అమ్మా! నా కొత్త నాన్న పనిచేసేది కూడా ఇక్కడేనా? నాకీచోటు ఎంతో నచ్చింది. ఎందుకో తెలుసా, నాకు ఇష్టమైన వాళ్లందరూ ఇక్కడే పనిచేస్తున్నారు!” అనటం ఏలిస్ కి వినిపించింది.

“ఉన్నట్టుండి నా మనసంతా ఆ పిల్లమీది ప్రేమతో నిండిపోయింది. తను ఎంత సంతోషంగా ఉందో నాకు తెలిసింది. నాకు తెలియని కష్టాలు భరిస్తూ కూడా ఆ రెండో ఆమె అనుభవిస్తున్న సంతోషాన్ని నేను చూడగలిగాను. హఠాత్తుగా నాకామెమీద ప్రేమ కలిగింది. ఆమె గదిలోకి వెళ్లి ప్రపంచంలోని ఆనందమంతా మీకే దక్కులి అని అనేసి వచ్చేశాను. పైగా ఆ మాటలు నేను మనస్ఫూర్తిగా అన్నాను,” అంది ఏలిస్ నాతో.

ఆ క్షణంలో ఏలిస్ అనుభవించినదాన్ని మనస్తత్వవేత్తలు తాదాత్మ్యం చెందటం అని అంటారు. ఇదీ, సానుభూతీ ఒకటి కాదు. సానుభూతి అంటే అవతలి వారి భావాలని అర్థం చేసుకోవటం. ఇది మరింత లోతైనది. దీనికి అర్థం అవతలి వ్యక్తి మానసిక ధోరణిలోకి, మనఃస్థితిలోకి మనం స్వయంగా చేరుకోవటాన్ని ఊహించుకోవటం. ఏలిస్ తన హృదయం తాలూకు స్థితిని, భావాలని ఆ రెండో స్త్రీలో చూసుకున్నప్పుడు, ఆమె ఆ రెండో స్త్రీ అనుభవాలని ఆలోచనల ద్వారా తనే పొందుతున్నట్లు భావించింది. ఆ స్త్రీలాగ, ఆ పిల్లలాగ ఆలోచించింది, ఎందుకంటే ఆ పిల్ల మనసులోకి కూడా ఊహల ద్వారా ఏలిస్ చేరుకుంది.

అవతలి వ్యక్తిని గాయపరచాలనీ, ఆ వ్యక్తి గురించి చెడుగా ఆలోచించాలనీ అనుకున్నప్పుడల్లా, మీరు మానసికంగా మోజెస్ మనసులోకి చొచ్చుకుపోయి, టెన్ కమాండ్ మెంట్స్ దృష్టికోణంలోంచి ఆలోచించండి. ఈర్ష్యా, అసూయ, కోపం వంటివి మీకు తరచు కలుగుతూ ఉన్నట్లయితే, ఏనుకీస్తు మనసులోకి ప్రవేశించి ఆయన దృష్టికోణం నుంచి ఆలోచిస్తే, మీరు ఒకర్నొకరు ప్రేమించండి అనే మాటల్లోని నిజం మీకు అవగతమవుతుంది.

తృప్తిపరచటం అనేది మంచి ఫలితాలని ఎప్పుడూ ఇవ్వదు

అవతలివాళ్లు కేకలుపెట్టి, ఏడ్చి, మరే రకంగానైనా భావోద్రేకాలు ప్రదర్శించి తమ మాట నెగ్గించుకుని మిమ్మల్ని దిగివచ్చేలా చేస్తే అనుమతించకండి. వీళ్లు నియంతల్లాటివాళ్లు, మిమ్మల్ని బానిసలుగా చేసి తాము చెప్పినట్లు వినేలా చేస్తారు. మీరు గట్టిగా ఉండండి, కానీ మంచిగానే వాళ్లకి తలబగ్గమని చెప్పండి. తృప్తిపరచటం అనేది ఎప్పుడూ మంచి ఫలితాలని ఇవ్వదు. వాళ్ల నేర ప్రవృత్తికి, స్వార్థానికి, ఆధిపత్య ధోరణికి తలవంచేందుకు నిరాకరించండి. సరైన పని చెయ్యాలన్నది గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఈ లోకంలో మీ ఆదర్శాలని సాధించేందుకూ, శాశ్వతమైన ఆధ్యాత్మిక విలువల పట్ల నిజాయితీగా ఉండేందుకూ పుట్టారు.

మీ లక్ష్యం వైపునుంచి పక్కకి తప్పించే శక్తిని మీరు ఈ లోకంలో ఎవరికీ ఇవ్వకండి. మీ లక్ష్యం - మీలో నిబిడీకృతమై ఉన్న ప్రతిభని ప్రపంచానికి తెలియజేయటం, మానవాళికి సేవచెయ్యటం, దేవుడి జ్ఞానాన్నీ, సత్యాన్నీ, సౌందర్యాన్నీ ఈ లోకంలో అందరికీ తెలియజేయటం. మీ ఆదర్శాన్ని విడనాడకండి. మీ ప్రశాంతతకీ, సంతోషానికీ, సంతృప్తికీ పనికొచ్చేది ఏదైనా సరే, అది తప్పక ఈ భూమ్మీదున్న ప్రతి మనిషికి ఒక వరంగా మారాలని మీరు మనస్ఫూర్తిగా నమ్మండి. ఒక భాగం సామరస్యాన్ని సాధిస్తే, మొత్తం దాన్ని సాధించినట్టే; ఎందుకంటే ఆ మొత్తం ఆ భాగానికి సంబంధించింది, భాగం మొత్తంలో ఉండే ఒక అంశం. పాల్ అన్నట్లు, మీరు

ఇతరులకి రుణపడి ఉన్నది ప్రేమే. ఆరోగ్యాన్నీ, సంతోషాన్నీ, మనశ్శాంతినీ కలగజేసే నియమమే ప్రేమ.

మానవసంబంధాలకి లాభకరమైన సూచనలు

1. మీరు అలవాటుకొద్దీ ఎప్పుడూ ఆలోచించే విషయాలని రికార్డు చేసే మిషను మీ సుప్రచేతన. 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. స్వర్ణ నియమానికి మనస్తత్వశాస్త్రం చెప్పే అర్థం ఇదే. మీరు ఆలోచించినట్టే ఇతరులు మీ గురించి ఆలోచిస్తారు, ఇతరులు మీగురించి ఎలా ఆలోచించాలని మీరనుకుంటారో, వాళ్లు కూడా అదే విధంగా ఆలోచిస్తారు.
4. ఇతరులని మోసం, దోపిడీ, దగా చేస్తే మీకు మీరు లేమి, నష్టం, పరిమితి సృష్టించుకున్నట్టే. మీ సుప్రచేతన మీ అంతరంగంలోని ప్రేరణలనీ, ఆలోచనలనీ, భావాలనీ నమోదు చేస్తుంది. అవి వ్యతిరేకంగా ఉన్నట్లయితే, నష్టం, పరిమితులూ, ఇబ్బందులూ, లెక్కలేనన్ని రకాలుగా మీ దగ్గరకు చేరుకుంటాయి. ఇతరుల పట్ల మీరు చేసే పనులు, మీకు మీరు చేసుకుంటున్నట్టే.
5. మీరు చేసే మంచి, చూపించే దయ, అందించే ప్రేమ అన్నీ ఎన్నోరేట్లు పెరిగి మీకు మళ్లీ వచ్చి చేరతాయి.
6. ఇతరులని గురించి మీరు ఆలోచించే పద్ధతికి మీరే బాధ్యులు. గుర్తుంచుకోండి, మీరు వాళ్లగురించి ఆలోచించే పద్ధతికి వాళ్లు బాధ్యులు కారు. మీ ఆలోచనలు పునరుత్పత్తి చెందుతాయి. అవతలి వ్యక్తి గురించి ఇప్పుడు మీరేమను కంటున్నారు?
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 విభేదించవచ్చు.

8. భయం తాలూకు ప్రకంపనలని జంతువులలాగే, చాలామంది సున్నితమనస్సులు కూడా అనుభవించగలరు. మీరు దాచిపెట్టుకున్నారని అనుకుంటున్న ఆలోచనలు మీ గొంతులో వినిపిస్తాయి, మీ ముఖకవళికల్లో, మీ శరీరం కదిలే తీరులో వెల్లడవుతాయి. వ్యతిరేకమైన ఆలోచనల విషయంలోనూ, సానుకూలమైన ఆలోచనల విషయంలోనూ జరిగేది ఇదే.
9. మీ మనసులోని మాటలు మీ నిశ్శబ్దమైన ఆలోచనలకీ, భావాలకీ ప్రతినిధులు. వాటిని ఇతరులు మీపట్ల స్పందించే తీరులో మీరు అనుభవిస్తారు.
10. మీకు ఏం కావాలని కోరుకుంటున్నారో, అదే ఇతరులకోసం కూడా కోరుకోండి. సామరస్యంతో కూడిన మానవసంబంధాలకి ఇదే కీలకం.
11. మీ యజమాని గురించి మీ అభిప్రాయాన్నీ, అంచనానీ మార్చుకోండి. అతను గాని ఆమె గాని ప్రేమ అనే స్వర్ణ నియమాన్ని పాటిస్తోందనీ, దానికి తగ్గట్టే వారి ప్రతిస్పందన ఉంటుందనీ తెలుసుకోండి.
12. అవతలి వ్యక్తిని మీరు అనుమతిస్తేగాని, వాళ్లు మీకు కోపాన్నీ, విసుగునీ తెప్పించలేరు. మీ ఆలోచన సృజనాత్మకమైనది; మీరు అవతలి వ్యక్తిని ఆశీర్వదించగలరు. మిమ్మల్ని ఎవరైనా అవమానకరమైన మాట అంటే, “దేవుడి శాంతి నీ ఆత్మలో నిండుగాక!” అని అనే స్వేచ్ఛ మీకుంది.
13. అవతలివారితో సఖ్యంగా ఉండాలంటే ప్రేమ అవసరం. ప్రేమ అంటే అర్థం చేసుకోవటం, సద్భావం, అవతలి వ్యక్తిలోని దైవత్వాన్ని గౌరవించటం.
14. వ్యతిరేకమైన ధోరణి అలవడి ఇబ్బందికరంగానూ, అప్రియంగానూ తయారైన వాళ్లని అర్థం చేసుకుని, సానుభూతి చూపండి. అందరిలో లాగే దైవత్వం ఒక నిప్పురవ్వలా వారిలో ఉంది. అందర్నీ అర్థం చేసుకోవటమంటే అందర్నీ క్షమించటమే.
15. ఇతరుల విజయోల్లాసాన్ని మీరు కూడా అనుభవించండి, ప్రమోషన్, అదృష్టం ఎదుటివారిని వరిస్తే మీరు సంతోషించండి. అలా చెయ్యటం వల్ల అదృష్టాన్ని మీరు మీవైపుకి ఆకర్షిస్తారు.
16. అవతలి వ్యక్తి భావోద్దేశాలకి గురై, కోపంతో కేకలుపెట్టినా మీరు లొంగద్దు. తృప్తిపరచటం అనేది ఎన్నడూ ఫలితాలని సాధించలేదు. అలాటి అవతలి వ్యక్తికి దాసోహం అనకండి. ఏది సరైనది అనుకుంటారో దానివైపు నిలబడండి. మీ ఆదర్శాలకి కట్టుబడి ఉండండి. మీకు శాంతినీ, సంతోషాన్నీ, ఆనందాన్నీ

ఇచ్చే మానసిక దృష్టే సరైనదనీ, మంచిదనీ, సత్యమనీ తెలుసుకోండి. మీకు వరంగా ఉన్నది, అందరికీ వరమే అవుతుంది.

17. ప్రపంచంలో ఏ వ్యక్తికైనా మీరు రుణపడి ఉండేది ఒక్క ప్రేమ మాత్రమే. ఇక ప్రేమ అంటే మీకోసం మీరు ఆశించేదే అందరికోసం ఆశించటం - ఆరోగ్యం, ఆనందం, జీవితంలో ఉండే మంచివన్నీ.

17

క్షణించటానికి మీ సుప్తచేతనని ఉపయోగించటం ఎలా

జీవితం ఎవరిపట్లా 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 అభివ్యక్తికరించటానికి ఇష్టపడతాడు. దీన్ని దైవేచ్ఛ అనీ లేదా జీవన వైఖరి అనీ అనచ్చు.

మీలో ప్రవహించే ఆ జీవన ప్రవాహానికి మనసులో మీరు అడ్డంకి కలిగిస్తే, భావోద్దేశాలు ఒకేచోట గుమికూడి మీ సుప్తచేతనని అయోమయంలో పడేసి, అన్ని రకాల వ్యతిరేక పరిస్థితులనీ కల్పిస్తాయి. ఈ ప్రపంచంలోని దుఃఖానికీ, అయోమయ పరిస్థితికీ దేవుడి జోక్యం ఏమీ లేదు. మన మానవజాతి చేసే వ్యతిరేకమైన, విద్వంస కరమైన ఆలోచనలవల్లే ఇటువంటి పరిస్థితులన్నీ ఏర్పడతాయి. అందుకని, మీ కష్టాలకీ, రోగాలకీ దేవుణ్ణి నిందించటం చాలా పెద్ద తప్పు.

చాలామంది పాపాలకీ, వ్యాధులకీ, కష్టాలకీ దేవుణ్ణి తిడుతూ జీవనగతికి అడ్డంకులని నిర్మించుకోవటం అలవాటు చేసుకుంటారు. ఇంకొందరు తమ శరీరానికి కలిగిన బాధలకీ, నొప్పులకీ, ప్రియమైనవారి మరణానికీ, వ్యక్తిగత విషాదాలకీ, ప్రమాదాలకీ దేవుణ్ణి నిందిస్తారు. దేవుడిమీద వాళ్లకి కోపం, తమ బాధలకి దేవుడే బాధ్యుడని వాళ్ల నమ్మకం.

మనుషులు దేవుడి గురించి ఇటువంటి వ్యతిరేకమైన అభిప్రాయాలు కలిగి ఉన్నంత కాలం, వాళ్ల సుప్తచేతన తనంతట తాను వారికి వ్యతిరేకమైన ప్రతిస్పందనలనే అందిస్తుంది. తమని తాము శిక్షించుకుంటున్నారన్న సంగతి వాళ్లకి తెలీదు. వాళ్లు సత్యాన్ని గ్రహించాలి, బైటపడే మార్గం కనుక్కోవాలి, ఇతరులని నిందించటం, ద్వేషించటం, కోపం తెచ్చుకోవటం పూర్తిగా మానెయ్యాలి. లేకపోతే వాళ్లు ముందుకి వెళ్లి ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా సృజనాత్మకమైన పనులేవీ చెయ్యలేరు. అలా చేసినట్లయితే, వాళ్లు తమ మనసుల్లోనూ హృదయాల్లోనూ దేవుణ్ణి ప్రేమమూర్తిగా చూస్తారు, దేవుడు అందరికీ తండ్రి అనీ తమని రక్షిస్తాడనీ, నడిపిస్తాడనీ, పోషించి

బలాన్ని ఇస్తాడనీ నమ్ముతారు. దేవుడి గురించి లేదా జీవనసూత్రం గురించిన ఈ అభిప్రాయాన్ని వాళ్ల సుప్రచేతన అంగీకరిస్తుంది, అప్పుడు వాళ్లకి లెక్కలేనన్ని రకాలైన వరాలు సిద్ధిస్తాయి.

జీవితం ఎప్పుడూ క్షమిస్తుంది

జీవనసూత్రం మీకోసం అంతులేనంత క్షమ అనే ఖజానాని ఉంచింది. మీ వేలు కోసుకున్నప్పుడు అది మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. మీ సుప్రచేతనలోని అనంతమైన మేధస్సు దాన్ని వెంటనే బాగుచేస్తుంది. కొత్తకణాలు ఆ గాయంమీద వంతెన కడతాయి. హానికరమైన క్రిమివల్ల మీకు అంటువ్యాధి సోకితే, జీవితం మిమ్మల్ని క్షమించి, ఆ దాడి చేసిన క్రిమిని చుట్టుముట్టి నాశనం చేస్తుంది. మీ చెయ్యి కాలితే, జీవనసూత్రం, బొబ్బల్ని, నీరు చేరడాన్నీ తగ్గించి, మీకు కొత్త చర్మాన్నీ, కణజాలాన్నీ, కణాలనీ అందిస్తుంది.

జీవితానికి మీమీద పగ అనేది ఉండదు. అది ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. జీవితం మీకు తిరిగి ఆరోగ్యాన్నీ, జీవశక్తినీ, సామరస్యాన్నీ, శాంతినీ ఇస్తుంది, కానీ మీరు ప్రకృతితో సహకరించే సామరస్యమైన ఆలోచనలు చేస్తేనే ఇది సాధ్యం. వ్యతిరేకమైన, బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలు, చేదు అనుభవాలు, చెడు కోరటం అనవసరంగా గుమిగుూడి మీలో జీవనసూత్రం స్వేచ్ఛగా ప్రవహించకుండా అడ్డుపడతాయి.

అపరాధభావాన్ని ఆమె ఎలా బహిష్కరించింది

హారియెట్ జీ. ప్రతిరోజూ రాత్రి పొద్దుపోయే వరకూ ఆఫీసులో పనిచేసేది. తరచు అధికారాన్ని దాటాకగాని ఇల్లు చేరుకునేది కాదు. తను అంత కష్టపడి పనిచెయ్యటం గమనించి తన పై అధికారులూ, తోటి ఉద్యోగులూ వీపు తట్టి మెచ్చుకుంటారని ఆమె ఎదురుచూసింది. కానీ వాళ్లూపని చెయ్యలేదు. పైగా అంత ఆలస్యం అయేవరకూ ఆమె ఒక్కతే పనిచేస్తూ ఉండిపోవటం వల్ల, ఆమెకి పనిపట్ల ఉన్న అసాధారణమైన శ్రద్ధ గురించి వాళ్లకి తెలియను కూడా తెలియదు. ఇదిలా ఉండగా, ఆమె కుటుంబ జీవితం సమస్యల్లో పడింది. ఆమె భర్తకీ, ఇద్దరు కొడుకులకీ ఆమె ఎలా ఉంటుందో కూడా తెలీకుండా పోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది. తన చిన్న కొడుకు లిటిల్ లీగ్ టీమ్ లో ఆడుతూ గెలిచినప్పుడు, హారియెట్ ఆటని చూడకపోవటమే కాదు, ఎవరు గెలిచారని అడగటం కూడా మర్చిపోయింది. వీటికితోడు, హారియెట్ డాక్టర్ ఆమెకి ప్రమాదకరమైన స్థాయిలో రక్తపోటు కూడా వచ్చిందన్న వార్త చెప్పాడు.

హారియెట్ 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 తప్పదని ముందు నాకామె చెప్పింది. ఆమె తోటి ఉద్యోగులు కూడా ఆమెలాగే అన్నేసి గంటలు పనిచేస్తున్నారా, అని అడిగాను. లేదనీ, వాళ్లు మామూలుగా ఆఫీసు టైమ్లో 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 నేనన్నమాట ఒప్పుకోలేదు. మిగతావాళ్లు బద్ధకస్తులనీ ఎక్కువ సమయం పనిచేసే తన అలవాటే సరైనదనీ అనటానికి ప్రయత్నించింది. చివరికి, ఎలాగో తన మనసులోతుల్లో ఒక అపరాధభావం ఉందని ఒప్పుకుంది. పదిహేనేళ్ల క్రితం, ఆమె తండ్రి చనిపోయాక, ఆయన స్థిరాస్తికి ఆమె నిర్వాహకురాలిగా ఉండేది. తన తమ్ముడికి ఇవ్వాలన్న పెద్దమొత్తాన్ని కావాలనే ఇవ్వకుండా తన దగ్గరే ఉంచేసుకుంది.

“ఎందుకాపని చేశారు? డబ్బు మీది వ్యామోహం వల్లా?” అని అడిగాను.

“అదేం కాదు! నా తమ్ముడు... వాడికి భయంకరమైన మాదకద్రవ్యాలు తీసుకునే అలవాటు ఉండేది. వాడి వాటా వాడికి ఇచ్చేస్తే ఆ డబ్బుని వాడేం చేస్తాడో నాకు తెలుసు. వాడు బాగుపడ్డాక ఇవ్వటానికే ఆ డబ్బుని దాచి ఉంచానని నాకు నేను నచ్చజెప్పుకున్నాను,” అంది ఆమె,

“ఊఁ, ఆ తరవాత...?” కుతూహలంతో అడిగాను.

హారీయట్ గట్టిగా నిట్టూర్చి, “కానీ అది జరగలేదు. వాడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. బహుశా కావాలని చేసుకుని ఉండకపోవచ్చు, కానీ ఫలితం మాత్రం అదే. వాడికప్పుడు ఇరవైఆరేళ్లు. నేనెప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటాను... నేనా డబ్బుని నా దగ్గర ఉంచుకోకపోయి ఉంటేనో? దాన్ని వాడు తన దురలవాటుని వదిలించుకోటానికి వాడుకునేవాడేమో? ఇంకా బతికే ఉండేవాడేమో. వాడు చనిపోయింది నావల్లే!” అంది.

“అదంతా మళ్లీ చేసే అవకాశం ఒకవేళ వస్తే ఏం చేస్తారు మీరు?” అని అడిగాను.

“నాకు తెలీదు,” అంది తల అడ్డంగా ఆడిస్తూ, “కానీ ఒకటి మాత్రం తెలుసు, తమ్ముడికున్న చెడు అలవాటుని అసహ్యించుకోకుండా, 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 చెయ్యరు.”

“లేదు, చెయ్యను,” అంటూంటే ఆమె మొహం కఠినంగా మారింది. “కానీ దానివల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. నేను చేసిన పనికి నన్నునేను ఏనాటికీ క్షమించలేను. నాకున్న ఒక్కగానొక్క తమ్ముడి డబ్బుని నేను దొంగిలించాను, ఆ తరవాత వాడు పోయాడు. దేవుడు నాకు శిక్ష వెయ్యటమే సబబు. నేను అందుకే అర్హురాలిని.”

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 షాక్ కొడుతుంది. ప్రకృతి శక్తులు చెడ్డవికావు; మీరు వాటిని ఉపయోగించే విధానమే వాటిని మంచివనీ, చెడ్డవనీ నిర్ధారణ చేస్తుంది. విద్యుచ్ఛక్తి చెడ్డది కాదు; దాన్ని మీరు మీ ఇంట్లో వెలుతురు నింపేందుకు ఉపయోగిస్తారా, షాక్ ఇచ్చి ఎవరి ప్రాణాలైనా తియ్యటానికి ఉపయోగిస్తారా అనేదాన్నిబట్టి ఫలితం ఉంటుంది. ఆ నియమం తెలియకపోవటమే అసలు పాపం, ఇక శిక్ష విషయానికొస్తే, ఆ నియమాన్ని దుర్వినియోగపరిచేవాళ్లకి లభించే ప్రతిక్రియే శిక్ష.

రసాయనశాస్త్ర సిద్ధాంతాలని దుర్వినియోగం చేస్తే, మీ ఆఫీసు పేలిపోవచ్చు. ఒక చెక్కబల్లమీద చేత్తో గట్టిగా కొడితే మీ చేతినించి రక్తం కారచ్చు. తప్పు ఆ చెక్కబల్లది కాదు. మీరు దాన్ని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోకపోవటమే తప్పు.

చివరికి దేవుడు ఎవరినీ నిందించి శిక్షించడని హోరియట్‌ని నేను ఒప్పించ గలిగాను. ఆమె పద్ద బాధలన్నిటికీ కారణం ఆమె సుప్తచేతన యొక్క ప్రతిక్రియే. తన వ్యతిరేకమైన, విధ్వంసకరమైన ఆలోచనలకి అది స్పందించిన తీరే! ఆమెకి క్షమ అవసరమైంది. కానీ నిజమైన క్షమాభిక్ష మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకున్నప్పుడే దొరుకుతుంది. క్షమ అంటే మీ ఆలోచనలని దైవ నియమం తాలూకు సామరస్యంతో అన్వయించుకోవటం. ఆత్మనిండ నరకం (బానిసత్వం, నిర్బంధం); క్షమించటం స్వర్గం (సామరస్యం, శాంతి).

అపరాధభావం, ఆత్మనిందా ఆమె మనసులోంచి ఇప్పుడు తొలగిపోయాయి, ఆమెకి పూర్తి ఉపశమనం లభించింది. ఆ తరవాత ఆమె డాక్టర్ దగ్గరకెళ్లి పరీక్షించు కుంటే, ఆమె రక్తపోటు సామాన్యస్థితికి చేరుకుంది. వివరించటంవల్లే చికిత్స జరిగింది.

ఒక హంతకుడు తనని తాను క్షమించటం నేర్చుకున్నాడు

చాలా ఏళ్లక్రితం ఆర్థర్ ఓ. యూరప్ లో ఒక వ్యక్తిని హత్య చేశాడు. అతను నా దగ్గరకి వచ్చిన సమయంలో తీవ్రమైన మనోవ్యధనీ, యాతననీ అనుభవిస్తున్నాడు. తను చేసిన ఘోరమైన పనికి దేవుడు తనని శిక్షించాలని అనుకున్నాడు. ఏం జరిగిందని అతన్ని అడిగాను. అవతలి వ్యక్తి తన భార్యతో సంబంధం పెట్టుకున్న విషయం తనకి తెలిసిపోయిందని ఆర్థర్ నాతో అన్నాడు. అనుకోకుండా వేటించి తిరిగి ఇంటికి వచ్చిన ఆర్థర్, వాళ్లిద్దర్నీ సన్నిహితంగా చూసి భరించలేక, ఆ పిచ్చికోపంలో తుపాకీతో ఆ రెండో వ్యక్తిని కాల్చిపారేశాడు. అతను చేసిన పనికి చట్టవ్యవస్థ మరీ కఠినంగా శిక్షించలేదు; కొన్ని నెలలు మాత్రమే ఆర్థర్ జైల్లో గడపవలసి వచ్చింది.

జైల్లోంచి అతన్ని విడుదల చేశాక, ఆర్థర్ తన పెళ్లానికి విడాకులిచ్చి అమెరికాకి వచ్చేశాడు. చాలా ఏళ్ల తరవాత, అతనికి ఒక అమెరికన్ వనిత పరిచయమై, ఆమెని పెళ్లి కూడా చేసుకున్నాడు. వాళ్లిద్దరికి ముగ్గురు ముత్యాలలాంటి పిల్లలు పుట్టారు. అతను చేపట్టిన వృత్తిలో విజయాన్ని సాధించి, తను పనిచేసే రంగంలో ఎంతో మందికి సాయంచేసే స్థితికి అతను ఎదిగాడు. అతని సహోద్యోగులు అతనంటే ఇష్టం చూపిస్తారు, అతన్ని గౌరవిస్తారు. కానీ ఇవేవీ అతనికి పనికిరాలేదు. ఇంతకాలం తరవాత కూడా అతనింకా తను చేసిన పనికి బాధపడుతూ ఉంటాడు.

ఆర్థర్ కథ విన్నాక, నేనతనికి ఒక విషయం చెప్పాను. మన శరీరాల్లోనూ ప్రతి కణమూ పదకొండు నెలలకొకసారి మార్చబడుతుందని శాస్త్రజ్ఞులు అంటారు. ఆ విధంగా చూస్తే అతనూ, హత్య చేసిన ఆర్థరూ ఒకరు కాదని వివరించాను. చాలా ఏళ్లుగా అతను వేరే వ్యక్తిగా బతుకుతున్నాడని అన్నాను. శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కూడా ఆ ఆర్థర్ మారి ఇంకో వ్యక్తిగా రూపొందాడని చెప్పాను. ఆధ్యాత్మికంగా కూడా అతనిలో మార్పు వచ్చింది. మానవాళిపట్ల ప్రేమ, సుహృద్భావమూ అతనిలో సంపూర్ణంగా కనిపిస్తున్నాయి. హత్య చేసిన ఆ వ్యక్తి చాలా ఏళ్ల క్రితమే మానసికంగా చనిపోయాడు. తనని తాను క్షమించటానికి నిరాకరిస్తూ ఆర్థర్ ఒక అమాయకుడిని, నిర్దోషిని అనవసరంగా ద్వేషిస్తున్నాడు.

ఈ వివరణ అతని మీద లోతైన ప్రభావం చూపింది. తన మనసులోంచి పెద్ద బరువుని తీసివేసినట్లుందని అన్నాడతను. బైబిల్ లో చెప్పిన ఈ సత్యాన్నీ, దానిలోని అంతరార్థాన్నీ 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.

మీ అనునుతి లేకుండా విమర్శ మిన్నుల్ని బాధపెట్టలేదు

రమోనా కే. అనే స్కూలు టీచరు నా ఉపన్యాసం అయిపోయాక నా దగ్గర కొచ్చింది. ఈ మధ్యనే తనొక సభలో మాట్లాడవలసి వచ్చిందనీ, అది ముగిశాక మరో టీచరు విమర్శలతో నిండిన ఒక చీటీని తనకి పంపించిందనీ, ఆ ఉత్తరంలో, రమోనా మరీ వేగంగా మాట్లాడిందనీ, కొన్ని మాటలు మింగేసిందనీ, ఎవరికీ సరిగా వినబడ లేదనీ, రాసి ఉందనీ రమోనా నాకు చెప్పింది. ఆ ఉత్తరం రాసిన టీచరు రమోనా భాష కూడా చాలా వెల్లిగా ఉందనీ, చెప్పిన విషయంలో కూడా ఎన్నో అసందర్భమైన అంశాలు ఉన్నాయనీ విమర్శించింది.

రమోనా బాధపడింది, ఆమెకి కోపం వచ్చింది. తనని విమర్శించిన ఆ టీచరుకి దూరం దూరంగా ఉంటూ ఆమెని ద్వేషించసాగింది.

నేనామెని ప్రశ్నించినప్పుడు, చివరికి ఆ విమర్శలన్నీ సరైనవేనని రమోనా ఒప్పుకుంది. పెద్దవాళ్ల ఎదుట మాట్లాడే అనుభవం ఆమెకి లేదు. మాట్లాడేముందు ఎంతో భయపడింది. మాట్లాడటం అయిపోయాక, అది ముగిసిపోయినందుకు చాలా సంతోషించింది. తన తోటి టీచరు విమర్శ అందుకే ఆమెని బాధించింది. అప్పుడే నడక నేర్చుకుంటున్న పసిపిల్లవాడిని వేగంగా పరిగెత్తలేదని కోప్పడినట్టు ఉంది ఆ విమర్శ. అలాటి బుజ్జాయి నడవటమే పెద్ద ఘనకార్యం.

మేం అలా మాట్లాడుకుంటూ ఉండగానే, తను ప్రతిస్పందించిన తీరు చాలా తెలివితక్కువగా ఉందని రమోనాకి అర్థమైంది. ఆ ఉత్తరం నిజంగానే తనకి ఒక వరం లాంటిదనీ, సరిదిద్దుకోటానికి పనికివచ్చే 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 తనపట్ల తీసుకున్న ఆసక్తికీ, సలహాలకీ ధన్యవాదాలు తెలియజేసింది.

సానుభూతి కలిగిఉండటం ఎలా

రమోనాకి వచ్చిన ఉత్తరం పూర్తిగా తప్పుయి ఉంటేనో? తన ఉపన్యాసం గురించి ఆ ఉత్తరంలో ఉన్నది పూర్తిగా తప్పనీ, ఆ విమర్శ సరైనది కాదనీ ఆమె అనుకుని ఉంటే? అప్పుడు తను ఉపన్యాసం ఇచ్చిన పద్ధతో, దానిలోని వస్తువో, ఆ ఉత్తరం రాసిన వ్యక్తి అభిప్రాయాలనీ, మూడవిశ్వాసాలనీ, లేదా సంకుచితమైన మతపరమైన నమ్మకాలనీ 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 వ్యక్తికి శాంతి, సామరస్యం, సరైన అవగాహనని ప్రసాదించమని ప్రార్థించటం. మీ ఆలోచనలకీ, భావోద్రేకాలకీ మీరే బాధ్యులనీ, అవి మీ అదుపులో ఉంటాయనీ తెలుసుకుంటే, ఇక మీరు బాధపడరు. ఆలోచనలని భావోద్రేకాలు అనుసరిస్తాయి, అందుకని మీకు కలవరం కలిగించి బాధపెట్టే ఆలోచనల్ని దగ్గరికి రాకుండా మీరు చూసుకోవాలి.

పెళ్లిమండపంలో ఒంటల

కొన్నేళ్ల క్రితం దగ్గర్లోని చర్చిలో ఒక పెళ్లి జరిపించమని నన్ను అడిగారు. ఆ పెళ్లికొడుకు రానేలేదు. రెండు గంటలు గడిచిపోయాక, పెళ్లికూతురు కన్నీళ్లు పెట్టుకుంది. ఆ తరవాత నాతో, “నేను దేవుడి మార్గదర్శనాన్ని కోరాను. ఇదే నా ప్రార్థనకి సమాధానమేమో, ఎందుకంటే దేవుడు ఎప్పుడూ మోసం చెయ్యడు,” అంది. దేవుడి మీదా, అన్ని మంచి విషయాల మీదా తనకున్న విశ్వాసాన్ని నొక్కిచెప్పేందుకే ఆమె అలాటి ప్రతిక్రియని వ్యక్తం చేసింది. ఆమె మనసులో కోపం లేదు, ఎందుకంటే, ఆమె ఇలా అంది, “నేను ఎంతో ఆశపడ్డాను, కానీ ఈ పెళ్లి నాకు సరైనది కాదేమో, ఎందుకంటే నేను సరైన పని చెయ్యాలని ప్రార్థించాను, నాకొక్కదానికే కాదు, మా ఇద్దరికీ.” ఇంకోళ్ల నెవరినైనా విపరీతమైన దుఃఖానికీ, భావోద్రేకానికీ గురిచేసి ఉండే ఆ సంఘటన, ఆమెని కుదిపివెయ్యలేకపోయింది. ఆ అనుభవాన్ని ఆమె చాలా హుందాగా తీసుకుని, దాన్నించి బయటపడింది.

మీ సుప్తచేతన లోతుల్లో ఉన్న అంతులేని మేధస్సుతో సామరస్యం కలిగి ఉండండి. మీ అమ్మానాన్నా మిమ్మల్ని ఎత్తుకున్నప్పుడు మీరు పసిపాపలా వాళ్లని ఎలా నమ్మారో, అదే విధంగా, మీ సుప్తచేతన ఇచ్చే సమాధానాన్ని, ప్రశ్నించకుండా నమ్మండి. హుందాతనానికీ, మానసికమైన, భావాత్మకమైన ఆరోగ్యానికీ ఇదే రాచబాట.

పెళ్లి చేసుకోవటం అపరాధం; లైంగిక సంబంధం చెడ్డది, నేను కూడా చెడ్డదాన్ని

నా ఉపన్యాసం వినటానికొచ్చిన ఒక యువతి, తరవాత నాదగ్గరకొచ్చింది. తన పేరు కారోల్ అని చెప్పింది. ఆమె రూపం చూసి నేను నిర్ఘాతపోయాను. ఆమె చాలా మామూలు నల్లదుస్తులు, నల్ల స్టాకింగ్స్ వేసుకుంది. ఆమె మొహం పాలిపోయి, లిప్స్టిక్ గాని, మరే రకమైన మేకప్ గాని లేకుండా సీదాసాదాగా ఉంది. ఆమె ప్రవర్తన కూడా భయంభయంగా, ఎవరైనా హఠాత్తుగా తనపట్ల దురుసుగా ప్రవర్తిస్తారేమోనని గాభరాపడుతున్నట్టు ఉంది.

కొద్దిసేపట్లోనే కారోల్ తను పెరిగిపెద్దయిన వాతావరణం గురించి చెప్పుసాగింది. ఆమెని కనిపెంచిన తల్లి డాన్స్ చెయ్యటం, పేకాట ఆడటం, ఈత కొట్టటం, మగ స్నేహితులతో తిరగటం మహాపాపమని బాగా నూరిపోసింది. ఆవిడ లెక్కన మగాళ్లందరూ చెడ్డవాళ్లు. లైంగిక సంబంధాలు వ్యభిచారంతో సమానం, అది పిశాచం ప్రేరేపణతో జరిగే పని. ఆ ఆజ్ఞలని పాటించకపోయినా, ఏమాత్రం జవదాటినా, నరకంలో శాశ్వతంగా యాతనలు అనుభవించాల్సి వస్తుంది.

కారోల్ పనిచేసే ఆఫీసులోని మగవాళ్లతో కలిసి బైటికెళ్లినప్పుడు, ఆమె భయంకరమైన అపరాధభావంతో బాధపడేది. దేవుడు తనని తప్పుక శిక్షిస్తాడని నమ్మకం కలిగేది. తను చనువుగా ఉండే ఒక యువకుడు ఆమె దగ్గర పెళ్లి ప్రస్తావన తెచ్చాడు, కాని ఆమె ఒప్పుకోలేదు. “పెళ్లి చేసుకోవటం నేరం; సెక్స్ చెడ్డది నేను కూడా చెడ్డదాన్ని” అందామె నాతో.

అవును, ఆ యువతి మనసునిండా తప్పుచేశానన్న భావం ఉంది. ఎందుకుండదు? తన తల్లి నమ్మకాల ప్రకారం ఆమె నడుచుకోలేకపోయింది. ఆ నమ్మకాలలో ఏదో తప్పుందని అనుకోకుండా ఉండటం ఆమెకి అసాధ్యమైంది. మనందరిలోనూ ప్రవహించే జీవన సిద్ధాంతం, గుర్తింపుకోసం, అభివ్యక్తికోసం తహతహలాడసాగింది.

తనని తాను క్షమించుకోటానికి ప్రయత్నించమని నేను కారోల్ కి సలహా ఇచ్చాను. క్షమించటం అంటే వదిలెయ్యటం, త్యాగం చెయ్యటం. ఆ పనికిమాలిన నమ్మకాలన్నీటినీ వదిలేసి, జీవిత సత్యాలని తెలుసుకుని, కొత్తగా తనగురించి తాను అంచనా వేసుకోవాలి.

వారానికొకసారి చొప్పున పదివారాలు కారోల్ నా దగ్గరకొచ్చింది. నేను చేతన మనసు, సుప్తచేతన గురించి నేర్చుకున్నదంతా ఆమెకి నేర్పాను. అవి ఎలా పనిచేస్తాయో వివరించాను. అవన్నీ నేనీ పుస్తకంలో వివరించినవే. తన బుర్రలో తప్పుడు ఆలోచనలని నింపి, సమ్మోహనపరిచి, ఆ రకంగా పెంచి పెద్ద చేసిన తల్లి, మూర్ఖురాలనీ, మూఢనమ్మకాలు గలదనీ, దురభిమానం, నిరాశానిస్పృహలతో బతుకుతోందనీ నెమ్మది నెమ్మదిగా అర్థం చేసుకున్న మీదట, కారోల్ అద్భుతమైన జీవితాన్ని మొదలుపెట్టింది.

నా సలహా పాటించి, కారోల్ అందమైన దుస్తులు ధరించటం మొదలుపెట్టింది. బజారులోని అలంకరణ సామాన్లమ్మే దుకాణానికి, ఉచితంగా చేసే ‘రూపం మార్పిడి’ కోసం వెళ్లింది. డ్యాన్స్ నేర్చుకుంది, కారు నడపటం నేర్చుకుంది, ఈత నేర్చుకుంది, పేకాట ఆడటం, యువకులతో మాట్లాడటం ప్రారంభించింది. తన కుటుంబంతో

పూర్తి తెగతెంపులు చేసుకుని, జీవితాన్ని ప్రేమించటం, జీవితానికి విలువివ్వటం నేర్చుకుంది.

తన అసలు 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 దగ్గర్నించి బయటదేరే సమయానికి, మరో వ్యక్తి నన్ను కలిసేందుకు వేచి ఉన్నాడు. వాళ్లిద్దర్నీ ఊరికే ఒకరికొకర్ని పరిచయం చేశాను. ఆరు నెలల తరవాత, వాళ్లిద్దరూ పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఇప్పటికీ ఇద్దరూ కలిసి, సుఖంగా, సంతోషంగా కాపరం చేసుకుంటున్నారు.

ఉపశమనానికి క్షమించటం అనేది అవసరం

మీకెవరి పట్లయినా విరోధం ఉన్నప్పుడు, మీరు లేచి నిల్చుని ప్రార్థించండి, ఆ వ్యక్తిని క్షమించండి.

మార్క్ 11:25

మనశ్శాంతికి, మంచి ఆరోగ్యానికి ఇతరులని క్షమించటం చాలా అవసరం. మిమ్మల్ని బాధపెట్టినవాళ్లనందర్నీ క్షమించినప్పుడే మీకు సంపూర్ణరోగ్యమూ, 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.

మనోవికృతి వల్ల శరీరం వ్యాధికి గురవటం గురించి ఈరోజు వైద్యరంగంలో పదేపదే చెబుతున్నదేమంటే ఇతరుల పట్ల ద్వేషం, తిరస్కారం, పశ్చాత్తాపం, శత్రుత్వం అనే భావాలే కీళ్లనొప్పులనుంచి గుండెజబ్బులదాకా అన్ని వ్యాధులకీ కారణం. ఈ వ్యతిరేకమైన భావాల వల్ల ఒత్తిడి పెరిగి, శరీరంలోని రోగనిరోధకశక్తి దెబ్బతిని, మిమ్మల్ని అంటురోగాలకీ, ఇతర వ్యాధులకీ గురిచేసే ప్రమాదం ఉంది.

ఒత్తిడి వల్ల కలిగే వ్యాధులకి కారణాలని సూచిస్తూ సైపలిస్టులు ఇలా అంటారు; మనసుకి బాధకలిగినవాళ్లూ, అన్యాయాలకి గురైనవాళ్లూ, మోసగించబడ్డవాళ్లూ, మనసు గాయపడ్డవాళ్లూ తరచు తమ పట్ల అలా ప్రవర్తించినవారి పట్ల ద్వేషాన్నీ, కోపాన్నీ మనసుల్లో నింపుకోవటం ద్వారా ప్రతిక్రియని వెల్లడి చేస్తారు. ఈ ప్రతిక్రియ వాళ్ల సుప్రచేతనలో ప్రతిఘాతాన్ని కలిగించి సలుపుపెట్టే గాయాలని రేపుతుంది. దీనికి ఒక్కటే చికిత్స. తమకి కలిగిన బాధలనీ, మనసుకి తగిలిన గాయాలనీ తొలగించుకోవాలి, దీనికి ఏకైక మార్గం, నిర్దుష్టమైన మార్గం క్షమించటం.

క్షమించటం అంటే ప్రేమతో కూడిన చర్చ

క్షమించటం అనే కళలోని ముఖ్యమైన అంశం, క్షమించటానికి ఇష్టపడటం. అవతలి వ్యక్తిని క్షమించాలని మీరు మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటే, ఆ అడ్డంకిని సగంపైగా దాటేసినట్టే. కానీ మీరు ఒకటి అర్థం చేసుకోవాలి, అవతలి వ్యక్తిని క్షమించటమంటే, మీరు అతన్ని ఇష్టపడుతున్నట్టు, అతనితో సంబంధం కలుపుకోవాలని అనుకుంటున్నట్టు కానేకాదు. ఒక వ్యక్తిని ఇష్టపడమని ఎవరూ ఎవరినీ బలవంతం చెయ్యలేరు. సద్భావాన్నీ, 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? ఒకరొకరు ప్రేమించండి, అంటుంది. మొదట్లో ఇది అసాధ్యం అనిపించినప్పటికీ, చెయ్యాలని అనుకుంటే ఎవరికైనా ఇది సాధ్యమే. ప్రేమంటే, అవతలి వ్యక్తికి ఆరోగ్యం, సంతోషం, శాంతి, ఉల్లాసం, జీవితంలో దొరికే అన్ని మంచి వరాలూ దక్కాలని కోరుకోవటం. దీనికి ముందుగా కావలసినది, చిత్తశుద్ధి. మీరు క్షమిస్తున్నారంటే ఎంతో ఉదారంగా ఉన్నారని అర్థం కాదు, నిజానికి మీరు స్వార్థమే చూసుకుంటున్నారు. ఎందుకంటే అవతలి వ్యక్తి కోసం మీరు కోరుకునేది మీ కోసమే కోరుకుంటున్నట్టు అర్థం. కారణం ఆ ఆలోచన, భావన మీది. మీ ఆలోచనా, భావనా ఎలా ఉంటే మీరూ అలాగే ఉంటారు. అంతకన్నా సరళమైనది ఏదైనా ఉందా?

క్షమించటంలో ఖధానాలు

మీలో క్షమాగుణాన్ని పెంపొందించుకునేందుకు ఒక సరళమైన కానీ మంచి ఫలితాలనిచ్చే పద్ధతి ఉంది. దాన్ని మీరు అభ్యసిస్తే మీ జీవితంలో అద్భుతాలు జరుగుతాయి. మీ మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి, శరీరాన్ని సడలించి, అలా వదిలెయ్యండి. దేవుడి గురించీ, మీ పట్ల ఆయనకున్న ప్రేమ గురించీ ఆలోచించి, ఆ తరవాత ఇలా అనుకోండి :

నేను పూర్తిగా స్వేచ్ఛగా (మీపట్ల నేరం చేసిన వ్యక్తి పేరు తల్చుకోండి) క్షమిస్తున్నాను. అతన్ని/ఆమెని నా మనసులోంచి, ఆత్మలోంచి విడుదల చేస్తున్నాను. ఈ విషయానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలనీ నేను పూర్తిగా క్షమిస్తున్నాను. నేనూ, అతనూ/ఆమె, ఇద్దరం స్వేచ్ఛని పొందాం. ఇదొక అద్భుతమైన భావన.

ఈ రోజు అందర్నీ క్షమించేసే దినం. నన్ను బాధపెట్టిన వారెవరైనా సరే, వాళ్లందర్నీ ఈ రోజు నేను విముక్తుల్ని చేస్తున్నాను. ప్రతి ఒక్కరికీ ఆరోగ్యం, 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 ప్రార్థించనవసరం లేదు. అతను ఎప్పుడు గుర్తొచ్చినా, లేక అతను మీకు కలిగించిన బాధ గుర్తొచ్చినా, ఆ నేరస్థుడి మంచినే కోరి, “మీకు శాంతి లభించుగాక!” అనండి. మీ మనసులోకి ఆ ఆలోచన వచ్చినప్పుడల్లా అలా అనండి. కొన్నాళ్ళకి ఆ వ్యక్తిగాని, అనుభవంగాని గుర్తురావటం తగ్గిపోతూ ఉండటం మీకు తెలుస్తుంది. చివరికి అది పూర్తిగా మీ మనసులోంచి మాయమైపోతుంది.

క్షమాపణకి తుదిపరీక్ష

బంగారాన్ని అన్వేషించేవాళ్ళూ, దానితో నగలు తయారుచేసేవాళ్ళూ బంగారం అసలుదా, నకలుదా అని తెలుసుకునేందుకు లోహాన్ని ఆమ్లంలో పరీక్షిస్తారు. అలాటి పరీక్షే క్షమాపణ విషయంలో కూడా చెయ్యవచ్చు. మీపట్ల అన్యాయంగా ప్రవర్తించి మోసం చేసిన ఒక వ్యక్తిని గురించి నేను అద్భుతంగా ఏదైనా చెప్పాననుకోండి, అది విని మీరు కోపంతో ఉడికిపోతే, అతని గురించి మీకున్న ద్వేషం తాలూకు అవశేషాలింకా మీ సుప్తచేతనలోనే ఉండి, మిమ్మల్ని సర్వనాశనం చేస్తున్నాయని అనుకోవాలి.

పోయిన ఏడాది మీకు తీవ్రమైన పక్షబాధ వచ్చి, ఆ సంగతి ఇప్పుడు నాకు చెప్పారనుకోండి, ఇప్పుడింకా మీకు పన్నునొప్పి ఉందా అని నేనడిగితే మీరు ఆశ్చర్యపోయి, “అరే, అలాటిదేం లేదు! నాకా బాధ గుర్తుంది కాని, ఇప్పుడు నొప్పేం లేదు,” అంటారు.

అదే అసలు విషయం. మీరు నిజంగానే ఎవరినైనా క్షమిస్తే, మీకా సంఘటన గుర్తుంటుంది, కానీ దాని తాలూకు బాధని మీరు ఇప్పుడు అనుభవించలేరు. క్షమాపణకి తుదిపరీక్ష (యాసిడ్ టెస్ట్) అంటే ఇదే. దాన్ని మీరు మనస్తత్వం దృష్టితో, ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో ఎదుర్కోవాలి. లేనట్లయితే మిమ్మల్ని మీరు మోసగించుకుంటున్నట్టే. మీరు క్షమాపణ అనే నిజమైన కళని అభ్యసించటం లేదు.

అందర్నీ అర్థం చేసుకుంటే అందర్నీ క్షమించినట్టే

మీ మనసు తాలూకు సృజనాత్మక నియమాన్ని ఒకసారి మీరు అర్థం చేసుకుంటే మీ జీవితాన్ని పాదుచేసే పరిస్థితుల్ని సృష్టించినవాళ్ళని తప్పుపట్టటం మానతారు. మీ

సొంత ఆలోచనలూ, భావాలే మీ అదృష్టాన్ని సృష్టిస్తాయని గ్రహించండి. ఇంకా, బాహ్య విషయాలు మీ జీవితానికీ, అనుభవాలకీ కారణం కావన్న అవగాహన కలిగి ఉండండి. మీ సంతోషాన్ని ఇంకెవరో పాడుచెయ్యగలరనీ, విధి మిమ్మల్ని బంతిని తన్నినట్టు అటూ ఇటూ తంతూ ఆడుకుంటుందనీ, బతుకుతెరువుకోసం మీరు ఇతరులని అడ్డుకుని పోట్లాడాలనీ ఆలోచించటం తప్పు - ఆలోచనలనీ వస్తువులనీ మీరు అర్థం చేసుకుంటే ఇలాటి ఆలోచనలన్నీ వాటి వినాశకరమైన స్వభావాన్ని బహిరంగపరుస్తాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని బైబిల్ స్పష్టంగా ప్రకటిస్తుంది :

ఒక వ్యక్తి తన మనసులో ఎలా ఆలోచిస్తే, అతను అలాగే రూపొందుతాడు.

సామెతలు 23:7

క్షమాపణకి సాయపడే సాధనాల సారాంశం

1. దేవుడు లేదా జీవితం వ్యక్తులని గౌరవించే అంశం కాదు. జీవితానికి పక్షపాతం ఉండదు. సామరస్యం, ఆరోగ్యం, ఆనందం, శాంతి అనే సూత్రాలతో మీరు సమర్థులలోకి రావటం ప్రారంభించగానే జీవితం, దైవం మీ పక్షాన ఉంటాయి.
2. దైవం గాని జీవితం గాని ఎప్పుడూ వ్యాధులనీ, అనారోగ్యాలనీ, ప్రమాదాలనీ, కష్టాలనీ ఇవ్వవు. మనం చేసే వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు ఈ విధ్వంసాన్ని, ఒక నియమం ఆధారంగా, మనని బాధిస్తాయి. మనం నాటినదాని ఫలితమే 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. జీవితానికీ, దేవుడికీ మీమీద కక్ష ఉండదు. జీవితం ఎప్పుడూ మిమ్మల్ని తిరస్కరించదు. మీ చెయ్యి కోసుకుపోతే జీవితం ఆ గాయాన్ని మాన్పుతుంది. మీరు వేలు కాల్చుకుంటే జీవితం మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. బొబ్బల్ని మాన్పి ఆ భాగాన్ని మళ్లీ మామూలు స్థితికి వచ్చేట్టు సాయం చేస్తుంది.
5. మీలోని అపరాధభావం అనేది దేవుడి గురించీ, జీవితం గురించీ మీకున్న తప్పుడు అభిప్రాయం. అవి మిమ్మల్ని శిక్షించటం, తీర్పు చెప్పటం లాటివి చెయ్యవు. 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 ఉపయోగించవచ్చు, ఇంట్లో వెలుతురు నింపేందుకూ ఉపయోగించవచ్చు. నీళ్లలో ఒక పిల్లవాణ్ణి ముంచెయ్యవచ్చు, లేదా అవే నీళ్లతో వాడి దాహం తీర్చవచ్చు. మంచీ చెడూ అనేవి ఆఖరికి ఒక మనిషి మనసులోని ఆలోచనల దగ్గరకీ, ప్రయోజనం దగ్గరకీ చేరతాయి.
7. దైవం, జీవితం ఎప్పుడూ శిక్షించవు. మనుషులు తమని తామే శిక్షించుకుంటారు. దేవుడి గురించీ, జీవితం గురించీ, ఈ విశ్వం గురించీ తప్పుడు అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకోవటంవల్ల అలా జరుగుతుంది. వాళ్ల ఆలోచనలకి సృష్టించే శక్తి ఉంది, తమ వ్యధని వాళ్లు 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, భావోద్రేకాలూ మీ అదుపులోనే ఉన్నాయని తెలుసుకుంటే, మీరు విమర్శకి బాధపడరు. దీనివల్ల అవతలివ్యక్తిని ఆశీర్వదించే అవకాశం దొరకటమే కాక, మిమ్మల్ని మీరు ఆశీర్వదించుకున్నట్లువుతుంది.
10. మీరు మార్గదర్శనం కావాలనీ, పనులు సరిగ్గా చేసే దారి చూపమనీ ప్రార్థించినప్పుడు, మీకు ఏ సమాధానం దొరికినా స్వీకరించండి. అది మంచిదనీ, చాలా మంచిదనీ గ్రహించండి. అప్పుడిక మీమీద మీకు జాలి కలిగేందుకూ, విమర్శించుకునేందుకూ, ద్వేషించేందుకూ కారణమేమీ కనిపించదు.
11. మంచి, చెడు అంటూ ఏమీ లేదు, ఆలోచనలే వాటిని అలా తయారుచేస్తాయి. తిండి, లైంగిక అనుభూతి, సంపదా, నిజం చెప్పటం అనేవి కావాలని అనుకోవటం తప్పు కాదు. ఆ తీవ్రమైన కోరికలనీ, కాంక్షలనీ మీరెలా వాడుకుంటారనేది ముఖ్యం. మీరు తిండి తినాలని కోరుకోవటం సబబే, కానీ ఒక రొట్టెకోసం ఎవరినైనా చంపటం అనేది తప్పు.
12. ద్వేషం, పగ, చెడు కోరటం, శత్రుత్వం లాంటివి చాలా వ్యాధులకి దారితీస్తాయి. ప్రేమనీ, జీవితాన్నీ, ఆనందాన్నీ, సద్భావాన్నీ ప్రవహింపజేసి, మీకు హాని చేసిన వాళ్లని కూడా క్షమించి మిమ్మల్ని మీరు క్షమించుకోండి. మీ మనసులో వారిని కలుసుకుని, వాళ్ల పట్ల మీలో ఎలాటి ఉద్దేశమైన 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 పరీక్ష.
14. మీకెవరైనా బాధ కలిగించి ఉంటే, మీ గురించి అబద్ధం చెప్పి నీచంగా మాట్లాడి ఉంటే, మీ గురించి అంతా చెడే చెప్పి ఉంటే, అప్పుడు ఆ వ్యక్తి గురించి మీ ఆలోచనలు వ్యతిరేకమైనవిగా ఉంటాయా? అంటే మీరింకా క్షమించలేదన్నమాట. ద్వేషం తాలూకు మూలాలు ఇంకా మీ సుప్రచేతనలో ఉన్నాయి, అవి మీకూ, మీ క్షేమానికీ విపరీతమైన హాని కలగజేస్తున్నాయి. ఆ మూలాలని వాడిపోయేట్టు చెయ్యాలంటే ప్రేమ ఒక్కటే సాధనం. ఆ వ్యక్తికి జీవితంలో అంతా మంచే జరగాలని కోరుకోండి. లెక్కలేనన్నిసార్లు క్షమించండి అని దీని అర్థం.

18

మీ సుప్తచేతన మానసిక అవరోధాలని ఎలా తెలిగిస్తుంది

మీ ముందు ఒక క్లిష్టమైన పరిస్థితి ఉన్నప్పుడు, దానిలోంచి బయటపడే మార్గం మీకు తెలియనప్పుడు మీరేం చేస్తారు? పరిష్కారం సమస్యలోనే ఉంది. ప్రతీ ప్రశ్న తన సమాధానాన్ని సూచిస్తుంది. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న అపారమైన మేధకు అంతా తెలుసు, అది అన్నీ చూస్తుంది. దాని దగ్గర సమాధానం ఉంది, అది ఇప్పుడు మీకు చెపుతోంది... కాని మీరు తప్పక వినాలి. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క విజ్ఞప్తిని సంపూర్ణ విశ్వాసంతో అనుసరించండి. ఒకసారి మీరు ఈ కొత్త మానసిక వైఖరిని సాధించినప్పుడు, మీలోని సృజనాత్మక వివేకం మీకు సంతోషాన్ని కలిగించే పరిష్కారాన్ని సూచించినప్పుడు, మీరు వెతుకుతున్న సమాధానం మీకు దొరుకుతుంది. అటువంటి మానసిక వైఖరి మీరు పూనుకున్న ప్రతీ పనికీ వ్యవస్థ. శాంతి, అర్థాన్ని కలిగిస్తుందని భరోసా ఉంచండి.

ఏదైనా ఒక అలవాటుని చేసుకోవడం ఎలా, వదిలించుకోవడం ఎలా

మనం అందరమూ అలవాట్లకి బానిసలం. అలవాటు అనేది మన సుప్త చేతనాత్మక మనసుల తాలూకా చర్య. మనం ఈదటం, సైకిలు తొక్కడం, నాట్యం, కారు నడపటం లాంటివి - చివరకి అవి మన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో స్థాపించ బడేవరకు - వాటినే సచేతనంగా మళ్లీమళ్లీ చేస్తూ నేర్చుకుంటాం. అప్పుడు సుప్త చేతనాత్మక మనసుకున్న యాంత్రికంగా చర్య తీసుకునే అలవాటు ఆ పనిని నెరవేర్చే బాధ్యతను తీసుకుంటుంది. దీనినే అప్పుడప్పుడు 'రెండో ప్రవృత్తి' అని వ్యవహరిస్తుంటారు. అంటే, మన మొదటి ప్రవృత్తి 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 మళ్లీమళ్లీ చేస్తూపోతే, మిమ్మల్ని మీరు ఒక అలవాటు

యొక్క నిర్బంధంలో ఉంచుకుంటున్నారన్నమాట. మీ సుప్తచేతన యొక్క నియమం - నిర్బంధం!

అతను ఒక చేతు అలవాటుని ఎలా వదిలించుకున్నాడు

బాబ్ జె. నా దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు అతను ఎంతో నిరాశలో కూరుకునిపో యున్నాడు. “నా తాగుడు మూలాన నా ఉద్యోగాన్ని, భార్యను, కుటుంబాన్నీ కోల్పోయాను,” అని అతను నాకు చెప్పాడు.

“మా ఆవిడ టెలిఫోన్లో కూడా నాతో మాట్లాడడు, నన్ను మా అమ్మాయిని చూడనివ్వడు. నాకేం చేయాలో తోచటం లేదు.”

“మీరు తాగుడు మానటానికి ప్రయత్నించారా?” అని అడిగాను.

“ఔను, ప్రయత్నించాను,” అన్నాడతను. “అనేకసార్లు. కొంతకాలం పూర్తిగా మానేశాను కూడా. అప్పుడు ఆపుకోలేని కోరిక కలుగుతుంది, ఆ తర్వాత ఓ రెండు వారాలపాటు ఒళ్లు తెలీకుండా తాగుడు మైకంలో పడతాను. అది భయంకరంగా ఉంటుంది!”

ఇలాటి అనుభవాలు ఈ దురదృష్టవంతుడికి మళ్లీమళ్లీ కలిగాయి. తనకు తాగుడు ఒక వ్యసనం అయిందని అతను గ్రహించాడు. ఈ అలవాటుని మార్చుకోకపోతే తనకో కొత్త జీవితం సాధ్యం కాదని అనుకున్నాడు. అయినా, తాగాలన్న తన కోరికను అణచటానికి అతను ప్రయత్నించినకొద్దీ పరిస్థితులు దుర్భరంగా తయారయాయి. అతను పదేపదే ఓటమి పాలవడంతో, అతనికి తన కోరికని అదుపులో ఉంచే శక్తి లేదన్న నమ్మకం ఏర్పడింది. తనొక 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 సామరస్యం ఎలా కల్పించాలో నేను అతనికి నేర్పించాను. ఈ రెండూ ఒకదానికొకటి సహకారం అందిస్తున్నప్పుడు, సుప్తచేతనాత్మక మనసులో నాటబడిన ఆలోచన లేదా కోరిక నెరవేరుతుంది. అతని తార్కిక మనసు - తన పాత అలవాటు కష్టాలకు దారితీసినప్పుడు, తాను సుప్తచేతన ద్వారా స్వేచ్ఛ, 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, సానుకూలంగా ఆలోచించే

విధాన్ని కూడా అలవరచుకోవటం వీలవుతుందని అతను గ్రహించాడు. ఫలితంగా, ఆ అలవాటుని అధిగమించే సామర్థ్యం తనకి లేదని అనుకోవటం మానేశాడు. తన బాగుపడేందుకు అడ్డుగా ఉన్నది తన సొంత ఆలోచనలే తప్ప మరేదీ కాదని అతనికి స్పష్టంగా అర్థం అయింది. అందుచేత, మరీ ఎక్కువ మానసిక శ్రమకి గానీ, ఒత్తిడికి గాని అతను గురయే పరిస్థితి ఏర్పడలేదు.

అతని మానసిక చిత్రానికి ఉన్న శక్తి

బాబ్ తన శరీరాన్ని సడలించి, మనసుని నిద్రమత్తు, ధ్యానముద్రలలోని స్థితిలో ఉంచడాన్ని అభ్యాసం చేసేవాడు. ఆ తర్వాత, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిని సులభరీతిలో తీసుకొస్తుందని గ్రహించి, అతను తన మనసుని ఆశించిన పరిణామం యొక్క చిత్రంతో నింపేవాడు. తన కూతురు తనని కౌగలించుకుని స్వాగతం చెబుతూ, 'ఓహో డాడీ! నువ్వు మళ్లీ మన ఇంటికి రావడం ఎంతో బావుంది' అనడాన్ని ఊహించుకునేవాడతను.

క్రమం తప్పకుండా, ఒక పద్ధతి ప్రకారం అతను కూర్చుని ఈ రకంగా ధ్యానం చేసేవాడు. ఎప్పుడైనా అతని ధ్యాన పక్కకి మళ్లినప్పుడు, అతను తక్షణం - చిరునవ్వుతో ఉన్న తన కుమార్తె రూపాన్ని, తన ఇంటినిండా పరచుకున్న ఉల్లాసంగాఉన్న ఆమె గొంతునీ - ఒక మానసిక చిత్రంగా చూడటాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాడు. ఇదంతా అతని మనసుని రికండిషనింగ్ చెయ్యటానికి పనికివచ్చేది. ఇది ఒక క్రమంలో జరిగే ప్రక్రియ. అది అతను చేస్తూపోయాడు. అతను తన పట్టు విడవలేదు, ఎందుకంటే తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక కొత్త అలవాటుక్రమం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు చోటు చేసుకుంటుందన్న విషయం అతనికి తెలుసు.

తన చేతనాత్మక మనసుని ఒక కెమెరాతో పోల్చమని, తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు అందులోని ఒక సున్నితమైన పలక అని, దానిమీద అతను రూపాన్ని ముద్రిస్తాడని అతనికి నేను చెప్పాను. నా సూచన అతని మీద తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని చూపింది. అతను తన లక్ష్యాన్ని, తన మనసుమీద ఆ రూపాన్ని చిత్రించి, దానిని అభివృద్ధి చెయ్యడంలో పూర్తిగా కేంద్రీకరించాడు. చీకటిలో కెమెరా ఫిల్మ్లను డెవలప్ చేస్తారు, అలాగే మానసికచిత్రాలను సుప్తచేతనాత్మక మనసులోని చీకటి గదిలో వికసించజేస్తారు.

కేంద్రీకరించిన ధ్యానం

తన చేతనాత్మక మనసు ఒక కెమెరాలాంటిదని బాబ్ అర్థం చేసుకున్నాడు. అందుకే అతను పెద్దగా ప్రయత్నించలేదు. ఇప్పుడు అతనిలో మానసిక సంఘర్షణ

లేదు. అతను ప్రశాంతంగా తన ఆలోచనలను చక్కదిద్దుకుని, తను క్రమక్రమంగా ఆ చిత్రం తనకు భిన్నం కాదని గుర్తించేటంతవరకు తన ధ్యాసని తన ముందున్న దృశ్యంపై కేంద్రీకరించాడు. తన మానసిక చిత్రాన్ని మళ్లీమళ్లీ చూస్తూ, అతను మానసిక వాతావరణంలో పూర్తిగా మునిగిపోయాడు.

తనకు స్వస్థత చేకూరుతుందన్న విషయంలో అతనికి ఎటువంటి సందేహమూ కలగలేదు. ఎప్పుడైనా తాగాలని అతనికి కోరిక కలిగినప్పుడు, అప్పుడు అతను పదేపదే తాగాలని అనుకున్న ఆలోచనలను, తన కుటుంబంతో ఇంట్లో ఉన్నట్లు భావించే ఆలోచనలదిశకు మళ్లించేవాడు. అతడు జయించగలిగాడు - ఎందుకంటే తన మనసులో వికసింపజేసుకున్న ఊహాచిత్రాన్ని అతను ఎంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో అనుభవించాలని ఆశించాడు కనక. ఈనాడు అతను మైకంలో లేడు, స్థిరబుద్ధి కలిగి తన కుటుంబంతో కలిసి ఉన్నాడు, వృత్తి జీవితంలో విజయం సాధించాడు, అతనెంతో ఆనందంగా ఉన్నాడు.

దురదృష్టం తనను వెంటాడుతోందని ఆమె అంది

“గత మూడునెలలుగా ఏదో ఒక అవరోధం నాకు ఎదురొస్తోంది. నన్నేదో దురదృష్టం వెంటాడుతోందని నాకు నిజంగా అనిపిస్తోంది!”

రూథ్ బి. ఒక కంపెనీ వ్యవస్థాపకురాలు, ఆ కంపెనీ వృత్తి నిపుణులకు సంబంధించిన బిల్లింగ్, రికార్డ్ కీపింగ్ పనులు చేస్తూంటుంది. మొదట్లో ఆమె కంపెనీ ఎంతో విజయం సాధించింది, కాని ఏదో జరిగింది, పరిస్థితి తారుమారైంది.

“నాకేం అర్థం కావటంలేదు,” అని ఆమె నాతో చెప్పింది. “హఠాత్తుగా నాకోసం తెరచిఉన్న తలుపులన్నీ మూసుకుపోయినట్లు నాకనిపిస్తోంది. నేను మళ్లీమళ్లీ మాకు కాబోయే క్లయింట్లను తీసుకొస్తుంటాను, ఇకవాళ్లు అగ్రిమెంటుమీద సంతకం పెట్టడమే తరవాయి, హఠాత్తుగా ఆఖరి క్షణంలో వాళ్లు వెనక్కి వెళ్లిపోతున్నారు. ఇంతకీ ఏం జరుగుతోంది?”

“ఈ సమస్య మీకు ఎంతకాలంనుంచీ ఉంటోంది?” అడిగాను.

“నేనింతకు ముందే అన్నట్లు, సుమారు మూడునెలలనుంచి...” జవాబిచ్చిందామె. “ఏప్రిల్ నెల మధ్యనుంచి”.

అదెందుకో విచిత్రంగా అనిపించి, “ఆ తేదీ గురించి అంత నిశ్చయంగా ఎలా చెప్పగలుగుతున్నాడు? అప్పట్లో ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోదగింది ఏమైనా జరిగిందా?” అడిగానామెను.

ఆమె మొహం చిట్టించింది. “మీరు నన్ను నమ్మాలి! నేనొక దంతవైద్యుడిని క్లయింట్గా చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాను. ఆయన పేరు నేను చెప్పదలచుకోలేదు. కాని మీ పిల్లాడి పళ్ల చుట్టూ తీగ కట్టించి ఉంటే, బహుశా మీకు ఆయన తెలిసి ఉంటారు. నేను అన్నీ వివరించాను ఆయనకు. మా కంపెనీ అతని ఆఫీసు వ్యవహారాల్లో సాయంచేస్తే అతనికి ఎంతో సమయం, శ్రమ, డబ్బు మిగులుతాయని అతనికి నేను చెప్పాను. ఆయన నేను చెప్పింది అర్థం చేసుకున్నాడు, అప్పటికప్పుడు మౌఖికంగా తన అంగీకారాన్ని తెలిపాడు. కాని నేనతనికి కాంట్రాక్టు పంపినప్పుడు, ఆయన మొదట దానిని తొక్కిపెట్టాడు, తర్వాత అందులోంచి పూర్తిగా తప్పుకున్నాడు. నాకు ఒళ్లు మండింది.”

“ఆ తర్వాత ఏమైంది..?” అడిగాను.

“అలా మళ్ళీమళ్ళీ జరిగింది,” అంది రూథ్. ఒకక్షణం తన కళ్లు మూసుకుందామె. “నేను దురదృష్టవంతురాలిని! నాకు మరో కారణం కనిపించటం లేదు.”

“ఉంది, మరోకారణం ఉంది,” అన్నాను ఆమెతో. దంతవైద్యుని మీదనున్న ఆమె కోపం, అసహ్యం తక్కినవాళ్లు కూడా అలాగే వెనక్కివెళ్లిపోతారన్న నమ్మకాన్ని ఆమె సుప్తచేతనకు కలిగించిందని నేను ఆమెకు వివరించాను. ఈ నమ్మకం నిరాశ, శతృత్వం, ప్రతిబంధకాల ప్రతిరూపాలను తయారుచేసింది. ఆమె క్రమేపీ తన మనసులో ఆఖరిక్షణంలో కాంట్రాక్టులు క్యాన్సిల్ అవాలని, దానిని ఎదురుచూడటానికి సంసిద్ధమయింది. ఒకసారి ఆమె సుప్తచేతనాత్మక మనసుపై ఆ భావన ముద్రపడ్డాక, అది ఆమె వేటికైతే భయపడుతూ వచ్చిందో వాటినే తీసుకునిరావడం మొదలుపెట్టింది. ఇక ఆమె ప్రతీసారీ ఓటమిపాలైనప్పుడు, ఆమె వైఫల్యానికి కారణం ఆమె దురదృష్టమనే నమ్మకాన్ని అది బలపరచింది. ఆమె ఒక విషయవలయాన్ని సృష్టించుకుంది.

మేం అలా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, రూథ్ అసలు సమస్య తన మనసులోనే ఉందన్న విషయాన్ని గ్రహించటం మొదలుపెట్టింది. ఆ సమస్యకు పరిష్కారం తన తన మానసికవైఖరిని మార్చుకోవటమే అన్న విషయాన్ని కూడా ఆమె తెలుసుకుంది. ఆమె ఈ విధంగా ధ్యానం చెయ్యటం మొదలుపెట్టింది :

నా సుప్తచేతనాత్మక మనసుకున్న అనంతమైన తెలివితేటలతో నేను కలసి ఉన్నానని నాకు తెలుసు. దానికి ఎటువంటి ప్రతిబంధకాలూ, కష్టాలూ, లేదా ఆలస్యాలు తెలియవు. సర్వశైష్ట్యమైన వాటికోసం ఆనందమయమైన ఆకాంక్షతో జీవిస్తుంటాను. నా అంతర్గత మనసు నా ఆలోచనలపై ప్రతిచర్యను చూపుతుంది. నా సుప్తచేతన యొక్క అపారమైన శక్తి చేపట్టిన పనిని ఏదీ అటంకపరచలేదని నాకు తెలుసు. అపారమైన మేధ తన ఏది ప్రారంభించినా దానిని ఎప్పుడూ విజయవంతంగా పూర్తిచేస్తుంది.

సృజనాత్మకమైన వివేకం నా ద్వారా పనిచేస్తూ నా ప్రణాళికలను, లక్ష్యాలను అన్నిటిని పూర్తిచేస్తుంది. నేను దేనిని ప్రారంభించినా, దానిని విజయవంతంగా ముగిస్తాను. జీవితంలో నా ధ్యేయం అద్భుతమైన సేవని అందించడం, నాకు సన్నిహితంగా వచ్చిన వారందరినీ నా సేవల మూలంగా ధన్యులని చేయడం, దైవవిధానంలో నేను చేసిన పని అంతా పరిపూర్ణతని చేరుకుంటుంది.

ఆమె ఈ ప్రార్థనని ప్రతిరోజూ పొద్దున్న చేశాక తన క్లయింట్లను కలుసుకోవడానికి వెళ్లేది. నిద్రపోయేముందు కూడా ప్రతిరోజూ ఈ ప్రార్థనని చేసేది. అతికొద్దికాలంలోనే ఆమె తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక కొత్త అలవాటు క్రమాన్ని తయారుచేసుకుంది. త్వరలోనే ఆమె తనకు కాబోయే క్లయింట్లను తమ కంపెనీతో ఒప్పందం చేసుకోడానికి సంతకాలు చేసేలా నమ్మకం కలిగించింది. తనని ఒక దురదృష్టం వెంటాడుతోందన్న ఆలోచనలన్నిటినీ ఆమె పూర్తిగా మరిచిపోయింది.

మీరు కావాలని అనుకుంటున్నది, ఎంత కావాలనుకుంటున్నారో

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 కుదుటపడ్డాక, సోక్రటీసు వాడిని అడిగాడు: “నీ తల నీటిలో మునిగి ఉన్నప్పుడు, సువ్వు దేన్ని కావాలని ఎక్కువగా కోరుకున్నావు?”

“గాలిని కోరుకున్నాను,” అని ఆ కుర్రాడు జవాబిచ్చాడు.

సోక్రటీసు నెమ్మదిగా తలాడించాడు. “నీ తల నీటిలో మునిగి ఉన్నప్పుడు, సువ్వు గాలి కావాలని కోరుకున్నంతగా, జ్ఞానం కావాలని నీకు అనిపించినప్పుడు, నీకు అది దొరుకుతుంది,” అని అన్నాడతను.

అదే విధంగా,

- మీ జీవితంలో ఏదైనా ఒక అవరోధాన్ని అధిగమించాలని మీరు తీవ్రంగా మనస్ఫూర్తిగా కోరినప్పుడు,
- బయటపడే మార్గం ఉందని మీరు సుస్పష్టమైన నిర్ణయానికి 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 వ్యవహరించినా లేదా ఎవరో నీచుడు మీతో దరిద్రంగా వ్యవహరించినా - మరేం ఫరవాలేదు. మీరు మీ మానసిక, ఆధ్యాత్మికశక్తులపట్ల జాగ్రూకతతో ఉంటే, ఇవేమీ మీకు హాని కలగజేయలేవు. మీకేం కావాలో మీకు తెలుసు. మీరు నిశ్చయంగా - ద్వేషం, కోపం, శతృత్వం, దుర్భావన లాంటి దొంగలు (ఆలోచనలు) మీ శాంతి, సద్భావన, స్వస్థత, సంతోషాలని అపహరించకుండా చూసుకుంటారు.

మీ ఆలోచనలు, మీ జీవితంలోని లక్ష్యం ఒకటే అని తక్షణం గుర్తించగలగటాన్ని ఒకసారి మీరు నేర్చుకున్నప్పుడు, ప్రజలు, పరిస్థితులు, వార్తలు, సంఘటనలూ మిమ్మల్ని చికాకుపరచలేవు. శాంతి, స్వస్థత, స్ఫూర్తి, సద్భావన, సమృద్ధి మీ లక్ష్యంగా ఉండాలి. ఇప్పుడు మీలో ఒక శాంతి అనే నది ప్రవహిస్తోందని భావించండి. మీ ఆలోచన అశరీరియైన అదృశ్యశక్తి, అది మీకు శుభాశీస్సులు, స్ఫూర్తి, శాంతిని ఇవ్వాలని కోరుకోండి.

అతనికి ఎందుకు నయం కాలేదు

ఎలన్ ఎస్. ఒక ప్రముఖమైన పాఠ్యగ్రంథాల పంపిణీ సంస్థలో క్షేత్ర ప్రతినిధిగా పనిచేస్తున్నాడు. అతనికి పెళ్లయింది, నలుగురు పిల్లలున్నారు, కాని తను వ్యాపారం పనులమీద తిరుగుతున్నప్పుడు మరో స్త్రీతో రహస్య సంబంధం ఏర్పరచుకున్నాడు. నన్ను చూడటానికి వచ్చినప్పుడు అతడు అద్భుతంగా చిరుబుర్రులాడుతూ కనిపించాడు. నిద్రమాత్రలు వాడకుండా అతనికి నిద్రపట్టేది కాదు. అతనికి రక్తపుపోటు ఎక్కువగా ఉంది, అంతేకాక లోలోన అనేక రకాల బాధలున్నాయి, వాటిని డాక్టర్ నయం చేయలేకపోయాడు. దానికొకటి అతను విపరీతంగా తాగడం మొదలుపెట్టటంతో పరిస్థితి మరింత దరిద్రంగా తయారైంది.

దీనికంతటికీ కారణం అతనిలో అతనికి తెలియకుండా గుప్తంగా ఉన్న అపరాధ భావన అని మేం వేగంగానే కనుక్కున్నాం. అతను పుట్టిపెరిగిన ధార్మిక వాతావరణం అతని సుప్రచేతనాత్మక మనసుపై గాఢంగా ముద్రవేసింది. అది అతను తన పెళ్లప్పుడు 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 మార్పిన్, కోడీన్సు తీసుకునేటట్లు, తన మనసులోని బాధ లేదా గాయం కోసం అతను అల్బుహోల్ తీసుకోసాగాడు. 'అగ్నిలో ఆజ్యం పొయ్యడం' అనే ఒక పాతకథ అది!

వివరణ - నయం కావడం

అతని మెదడు ఎలా పనిచేస్తోందో నేను వివరించాను, ఆ వివరణను అతను విన్నాడు. అతను తన సమస్యని ఎదుర్కొన్నాడు, దానిని జాగ్రత్తగా ఆలోచించాడు, తన అక్రమ సంబంధాన్ని వదులుకోవాలన్న నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. తను తాగటం ప్రారంభించటం, తప్పించుకోవటానికి తను చేసిన అచేతన ప్రయత్నంగా అతను గుర్తించాడు కూడా. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న రహస్యకారణాన్ని నిర్మూలించాలి. అప్పుడే అతనికి నయం కావటం మొదలవుతుంది.

అతను రోజుకి మూడుసార్లు ఈ ప్రార్థన ద్వారా తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని ప్రభావితం చెయ్యాలని అనుకున్నాడు :

నా మనసు శాంతి, హుందాతనం, సమతౌల్యం, సమతాస్థితితో నిండి ఉంది. భగవంతుడు చిరునవ్వు నవ్వుతూ నాలోన పరచుకున్నాడు, విశ్రమిస్తున్నాడు. నేను గతం, వర్తమానం, భవిష్యత్తులలో దేనికీ భయపడను. నా సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క అపారమైన మేధ నన్ను ముందుకు తీసుకువెళ్తుంది, మార్గనిర్దేశకత్వం వహిస్తుంది, అన్ని విధాలా నేతృత్వం వహిస్తుంది.

నేను ప్రతీ పరిస్థితిని నమ్మకం, హుందాతనం, శాంతి, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కొంటాను. నేను ఇప్పుడు పూర్తిగా నా అలవాటుని వదిలించుకున్నాను. నా మనసు నిండా శాంతి, స్వేచ్ఛ, సంతోషం ఉన్నాయి. నన్ను నేను క్షమిస్తాను, అప్పుడు నేను క్షమించబడతాను. శాంతి, సంయమనం, ఆత్మవిశ్వాసం నా మనసుని పరిపాలిస్తాయి.

అతను ఈ ప్రార్థనని మళ్లీమళ్లీ చేస్తున్నప్పుడు, తను ఏం చేస్తున్నదీ ఎందుకు చేస్తున్నదీ అతనికి పూర్తిగా తెలిసింది. అతనేం చేస్తున్నాడో అతనికి తెలియదంవలన, అది అవసరమైన సమ్మతాన్ని, విశ్వాసాన్ని కలిగించింది. అతను ఆ వాక్యాలని బయటటి గట్టిగా, తాపీగా, ప్రేమపూర్వకంగా, అర్థవంతంగా అంటున్నప్పుడు, అవి అతని సుప్తచేతనాత్మక మనసులోకి క్రమంగా దిగుతాయి. విత్తనాలలాగా, ఆయా మొక్కల్లా ఎదుగుతాయి. అతని చెవులు శబ్దాన్ని విన్నాయి, నయంచేసే పదాల తరంగాలు అతని సుప్తచేతనాత్మక మనసుని చేరాయి, అతనికి సమస్యలను సృష్టించిన వ్యతిరేకార్థక మానసిక ధోరణులను అన్నిటిని తుడిచివేస్తాయి. వెలుతురు చీకటిని పారద్రోలుతుంది.

నిర్మాణాత్మకమైన ఆలోచన, వ్యతిరేక ఆలోచనను నాశనం చేస్తుంది. ఒక నెలలోనే అతను పూర్తిగా మారిపోయాడు.

ఒప్పుకోదాన్ని తిరస్కరించడం

మీరు తాగుడు లేదా మారకద్రవ్యాలకు అలవాటుపడి ఉంటే, మీరా విషయాన్ని ఒప్పుకోండి. తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నించవద్దు. చాలామంది తాగుబోతులుగానే ఉండిపోతారు, ఎందుకంటే వాళ్ళా విషయాన్ని ఒప్పుకోరు.

మీ రోగం ఒక అస్థిరత, మీలో ఉన్న ఒక భయం. మీరు జీవితాన్ని ఎదుర్కోడానికి నిరాకరిస్తున్నారు. మీరు మద్యం తీసుకోవటం ద్వారా మీ బాధ్యతలనుంచి తప్పించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఒక తాగుబోతుగా మీకు ఒక స్వతంత్రచిత్రం ఉండదు. అది మీకుందని మీరు అనుకోవచ్చు. మీకు నిర్ణయం తీసుకునే స్వేచ్ఛ ఉందని మీరు గొప్పలు చేసుకోవచ్చు కూడా.

మీరు తాగుడు అలవాటుకి బానిస అయివుండి, ధైర్యంగా “నేనిక మద్యాన్ని ముట్టను,” అని ప్రకటించినా, ఆ ప్రకటనని నిజం చేసే శక్తి మీలో ఉండదు. దానికి కారణం, ఆ శక్తి ఎక్కడుందో గుర్తించటం మీకు తెలియదు కనక.

మీకోసం మీరే తయారుచేసుకున్న ఒక మానసిక ఖైదులో మీరు జీవిస్తున్నారు. మీరు మీ నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, శిక్షణ, పర్యావరణ ప్రభావాలతో బంధింపబడిఉన్నారు. చాలామందిలా, మీరు కూడా అలవాటుకి బానిస. మీరు ఏ విధంగా మీ ప్రతిచర్యను చేస్తారో, అలా చెయ్యడంకోసం మీరు ఒక నియమంలో ఉంచబడతారు.

స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచనని తయారుచేసుకోవడం

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.

విభైజక్ శాతం నయం అయింది

ఒక వివాశకరమైన అలవాటునుంచి స్వేచ్ఛ సంపాదించుకోవాలన్న తీవ్రమైన

కోరికగాని మీకుంటే, ఏభైఒక్కశాతం మీకు నయం అయినట్టే లెక్క చెడు అలవాటుని వదిలించుకోవాలన్న మీ కోరిక, ఆ అలవాటుని కొనసాగించటానికి, మీకున్న అవసరం కన్నా ఎక్కువగా ఉంటే, పూర్తి స్వేచ్ఛ కేవలం ఒక అడుగుదూరంలోనే ఉందని తెలుసుకుని ఆశ్చర్యపోతారు.

మీ మెదడులో ఎటువంటి ఆలోచనను లంగరువేసినప్పటికీ, ఆ ఆలోచనను మీ మెదడు పెంచుతుంది, వికసించజేస్తుంది. మనసుని స్వేచ్ఛ అనే ఆలోచన, (అంటే, వినాశకరమైన అలవాటునుంచి విముక్తి) మానసిక శాంతిపైన కేంద్రీకరించండి. ఈ కొత్త దిశపైనే మీ ధ్యానాన్ని నిలిపి ఉంచండి. అలా చేయటం వలన, మీరు కొన్ని భావనలను ఉత్పన్నం చేస్తారు, అవి క్రమేపీ స్వేచ్ఛాభావాలవేపు, మానసికశాంతివేపు వ్యాపించి వాటిని గ్రహిస్తాయి. ఏ ఆలోచనవైనా మీరు ఈ విధంగా భావావేశపూరితంగా చేసినప్పుడు, దానిని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు గ్రహించి, అది నెరవేరేటట్లు చేస్తుంది.

ప్రత్యామ్నాయ నియమం (Laws of Substitution)

మీ కష్టాలనుంచి కూడా మీకు ఏదో మంచి జరుగుతుందని తెలుసుకోండి. మీరు పడ్డ కష్టాలు వృధాకావు. అయితే, కష్టాలు పడుతూ ఉండిపోవటం ఒక తెలివిమాలిన పని.

మీరు తాగుబోతుగా ఉండిపోతే, అది మానసికంగా, శారీరకంగా మీరు కృశించిపోవటానికి దారితీస్తుంది. మీ సుప్తచేతనకున్న శక్తి మీకు ఆసరానిస్తుందన్న విషయం తెలుసుకోండి. మీరు మానసికంగా నిరాశలో కూరుకుపోయిందవచ్చు, అయినా మీరు భావిలో కలిగే స్వేచ్ఛ యిచ్చే ఆనందాన్ని ఊహించుకోండి.

దీనినే ప్రత్యామ్నాయ నియమం అని అంటారు. మీ కల్పన మిమ్మల్ని సారాసీనా 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 సంయమనానికి జన్మనిస్తుంది.

మిథ్యపోస వ్యవహారికీ కారణం

తాగుబోతుతనానికి అసలైన కారణం - వ్యతిరేకమైన, వినాశకరమైన ఆలోచనలు - మానవులు ఎలా ఆలోచిస్తారో, అలాగే తయారవుతారు వారు. తాగుబోతులో తీవ్రమైన న్యూనతాభావం, అసమగ్రత, నిరాశ, వైఫల్యం ఉంటాయి. తరచూ

వీటితోపాటు అంతర్గతంగా తీవ్రమైన శతృత్వం ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి తన తాగుడుకి లెక్కలేనన్ని సాకులు చెబుతాడు. కాని వాస్తవంలో దాని ప్రధానకారణం ఆ వ్యక్తి యొక్క ఆలోచనా ప్రపంచంలో ఉంటుంది.

అద్భుతమైన మూడు అడుగులు

మొదటి అడుగు : స్థిరంగా ఉండండి, మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి, అచేతనత్వం, మగతలోకి వెళ్లండి, ఇలా సడలించిన, శాంతియుత, గ్రహణశీల స్థితిలో, మీరు రెండో అడుగుకు సిద్ధమవుతుంటారు.

రెండో అడుగు : ఏదైనా ఒక చిన్న వాక్యాన్ని తీసుకోండి, అది సులువుగా, జ్ఞాపకం ఉంచుకోడానికి వీలుగా ఉండాలి. దానిని ఒక జోలపాటలా మళ్లీమళ్లీ అనండి. “సంయమనం, మానసిక శాంతి ఇప్పుడు నావి, నేను వాటికి ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను,” అన్న వాక్యాన్ని వాడండి. మీ మనసు అటూఇటూ పోకుండా ఆపటానికి, దానిని బయటకు గట్టిగా చదవండి, లేదా దానిని మనసులోనే అనుకునే టప్పుడు, 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 : సరిగ్గా నిద్రపోడానికిముందు, సుప్రసిద్ధ జర్మను కవి జోహాన్ వాన్ గెథే చేసినట్లు చేయండి, మీతో ఒక స్నేహితుడో, లేక మీరు ప్రేమించినవారో ఉన్నట్టు ఊహించండి. మీరు కళ్లు మూసుకుని ఉన్నారు, మీ శరీరాన్ని సడలించారు, ప్రశాంతంగా ఉన్నారు. మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తి లేదా స్నేహితుడు మీ కల్పనిక జగత్తులో ఉన్నాడు, ఆ వ్యక్తి మీతో, “అభినందనలు!” అని అంటాడు.

ఆ వ్యక్తి చిరునవ్వుని మీరు చూస్తారు, అతని గొంతు వింటారు. మానసిక రూపంలో అతని చేతిని స్పృశిస్తారు. ఇదంతా స్పష్టంగా, వాస్తవంగా ఉంటుంది. ‘కంగ్రాటులేషన్స్’ అనే పదం సంపూర్ణ స్వేచ్ఛని సూచిస్తుంది. మీకు సంతృప్తిని కలిగించే మీ సుప్తచేతనాత్మక ప్రతిచర్య దొరికేదాకా, దానిని మళ్లీమళ్లీ వినండి.

చేస్తున్నే ఉండండి

భయం మీ మనసు తలుపుని తట్టినప్పుడు, లేదా విచారం, ఆందోళన, సందేహం మీ మనసును దౌలుస్తున్నప్పుడు - మీరు మీ లక్ష్యాన్ని స్వప్నాన్నే చూస్తుండండి. మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఉన్న అనంతమైన శక్తి గురించి

ఆలోచించండి, అది మీ ఆలోచననీ, కల్పననీ ఉత్పత్తి చేయగలదు. అది మీకు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, శక్తిని, ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. చేస్తూనే ఉండండి, పట్టు విడవకండి - తెల్లవారేదాకా, చీకటి పారిపోయేదాకా!

మీ ఆలోచనాశక్తిని సమీక్షించండి

1. సమాధానం సమస్యలోనే ఉంది. ప్రతీ ప్రశ్నలోనూ 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 మించిన ఉదాహరణ వేరే ఏదీ లేదు. మీరు మీ అలవాటుకి బానిస.
3. ఒక ఆలోచనని లేదా చర్యని మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తుంటే అది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో ఒక నమూనా అయి క్రమేపీ యాంత్రికంగా మారుతుంది. మీరు మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో అలవాట్ల నమూనాలను అలా ఏర్పరచుకుంటారు.
4. ఎంపిక చేసుకునే స్వేచ్ఛ మీకుంది. మీరో మంచి అలవాటునో లేదా చెడ్డ అలవాటునో ఎంచుకోవచ్చు. ప్రార్థన ఒక మంచి అలవాటు.
5. మీరు మీ చేతనాత్మక మనసులో నమ్మకం ఉంచి ఏ మానసిక చిత్రాన్ని ఊహించినా, దానిని మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు సాధించిపెడుతుంది.
6. మీ లక్ష్యసాధనకీ, విజయం సాధించటానికీ ఉన్న ఒకే ఒక ప్రతిబంధకం మీ సొంత 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 కెమెరా, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు దానిలోని ఒక సున్నితమైన పలక, దానిమీద మీరు మీ చిత్రాన్ని ముద్రిస్తారు.
9. ఏ వ్యక్తినైనా వెంటాడే దురదృష్టం ఒకటే ఉంది, అదే భయం గురించి మనసులో మళ్ళీమళ్ళీ ఆలోచించడం. మీరు ఏ పనిని ప్రారంభించినా దానిని విజయవంతంగా, దేవుడు ఆదేశించిన క్రమంలో, పూర్తిచేస్తానని గ్రహించటంద్వారా ఆ దురదృష్టాన్ని

పారద్రోలండి. అంతా సుఖాంతమవుతుందని ఊహించండి, నమ్ముతూ దానిని కాపాడండి.

10. మీరు ఒక కొత్త అలవాటు చేసుకునేముందు అది అవసరమని మీరు నమ్మాలి. చెడు అలవాటుని వదిలించుకోవాలన్న మీ కోరిక, ఆ అలవాటుని కొనసాగించాలనుకుంటున్న మీ కోరిక కన్నా ఎక్కువైతే, మీరు అప్పటికే ఏబైఒక్క 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 తాగుటం తప్పించుకోడానికి ఒక అసంకల్పిత చర్య. మధ్యపాన వ్యసనానికి కారణం వ్యతిరేకమైన వినాశకరమైన ఆలోచనలలో ఉంది. స్వేచ్ఛ, హుందాతనం, పరిపూర్ణత గురించి ఆలోచిస్తూ, విజయం సాధించటంలోని ఢ్రీల్ని అనుభవించండి.
13. ఎందరో తాగుబోతులుగా ఉండిపోవడానికి కారణం, తమకు ఆ సమస్య ఉందని వాళ్లు ఒప్పుకోకపోవడమే.
14. మిమ్మల్ని తన బానిసత్వంలో ఉంచి, మీరు స్వతంత్రంగా చర్యలు తీసుకోకుండా మీకు నిరోధం కలిగించిన మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క నియమం మీకు స్వేచ్ఛని, సంతోషాన్ని కలగజేస్తుంది, దానిని మీరు ఎలా వాడుకున్నారనే దానిపై అది ఆధారపడి ఉంది.
15. మీ కల్పనే మిమ్మల్ని మధ్యంసీసా వరకు తీసుకెళ్లింది, ఇప్పుడు మీరు స్వతంత్రులని ఊహించుకోండి, దానిని మిమ్మల్ని స్వాతంత్ర్యం వేపు తీసుకెళ్లనీయండి.
16. మధ్యపాన 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

భయాన్ని పారదోలేందుకు సుప్తచేతనాత్మక మనసుమ వాడటం ఎలా

నా విద్యార్థులలో ఒకరిని తన వృత్తినిపుణుల సంస్థ యొక్క వార్షిక విందునాడు ఉపన్యసించమని ఆహ్వానించారు. అతను నాతో తను వెయ్యిమంది ముందు - అదీ తన రంగంలో ప్రసిద్ధి చెందిన కొందరిముందు - మాట్లాడాలంటే చాలా భయం వేస్తోందని అన్నాడు. అతడు తన భయాన్ని ఇలా అధిగమించాడు : ఎన్నో రాత్రులు అతను తన కుర్చీలో ప్రశాంతంగా ఓ ఐదునిమిషాలపాటు కూర్చున్నాడు. తనకు తాను తాపీగా, నెమ్మదిగా, సానుకూలంగా చెప్పుకున్నాడు :

నేను ఈ భయాన్ని జయించదలచుకున్నాను. నేను హుందాగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో మాట్లాడతాను. నేను ప్రశాంతంగా విశ్రాంతి 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, విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడు, మీ చేతనాత్మక మనసులోని ఆలోచనలు సుప్తచేతనలోకి ఇంకుతాయి. ఈ ప్రక్రియ ద్రవాభిసరణ (Osmosis) లాటిది. ఇందులో సూక్ష్మరంధ్రాలు కల సన్నని పొర ద్వారా విడదీయబడ్డ ద్రవాలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసిపోతాయి. ఈ సానుకూల విత్తనాలు లేదా ఆలోచనలు సుప్తచేతన పరిధిలో ఇంకినప్పుడు, అవి పెరిగి ఆయా రకాల పంటలనిస్తాయి, మీరు ప్రశాంతంగా హుందాగా ఉంటారు.

జనం యొక్క అతిగొప్ప శత్రువు

భయం జనం యొక్క అతిగొప్ప శత్రువు అని అంటారు. వైఫల్యం, అనారోగ్యం, బలహీనమైన మానవసంబంధాల వెనక భయం ఉంది. లక్షల కోట్లమంది జనం, గతం, భవిష్యత్తు, వృద్ధాప్యం, అవివేకం, మరణానికి భయపడతారు. కాని భయం

అనేది కేవలం మీ మనసులోని ఒక ఆలోచనే! అంటే, మీరు మీలోని ఆలోచనలకే భయపడుతున్నారని అర్థం.

తనతో ఆడుకునే పిల్లాడు తన మంచంకింద భూతం ఉందని, అది రాత్రి తనని కబళించివేస్తుందని తనతో అన్నప్పుడు ఆ బాలుడు భయంతో పిడచకట్టుకునిపోతాడు. కాని వాడి తండ్రి దీపం వెలిగించి భూతం లేదని చూపించినప్పుడు, ఆ పిల్లాడు భయంనుంచి విముక్తుడవుతాడు. నిజంగా ఆ భూతం అక్కడ ఉండేమోనన్న ఆ పిల్లవాడి మనసులోని భయం అణువు అణువు నిజమే! తన మనసులోని తప్పుడు ఆలోచనలోంచి బయటపడతాడు. అతను భయపడింది ఎక్కడాలేదు. ఇదే విధంగా, మీలోని చాలా ఆలోచనలు యధార్థం కావు. అవన్నీ కేవలం దుష్ప్రసీదల సమ్మేళనం, నీడలు వాస్తవం కావు.

మీరు దేనికైతే భయపడతారో ఆ పనే చెయ్యండి

“మీరు ఏ పని చెయ్యడానికి భయపడతారో, ఆ పని చెయ్యండి. దానితో భయం నిశ్చయంగా మరణిస్తుంది,” అని పందొమ్మిదవ శతాబ్దపు సుప్రసిద్ధ వేదాంతి, కవి రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్ అంటాడు.

ఒకప్పుడు నేను శ్రోతల ముందు నిల్చుని మాట్లాడాలన్న ఆలోచనకే చెప్పలేని భయంతో వణికిపోయాను. నేను ఈ భయంకరమైన భయానికి లొంగిపోతే, మీరీ పుస్తకం ఇప్పుడు చదవగలిగేవారు కాదని, నేను నేర్చుకున్న సుప్తచేతనాత్మక మనసు పనిచేసే రీతులను మీకు వివరించగలిగేవాడిని కాదని నా నమ్మకం.

ఈ భయాన్ని అధిగమించడానికి నేను అనుసరించిన మార్గం. ఎమర్సన్ సలహాని పాటించడమే! లోలోపల భయంతో వణికిపోతూనే, నేను శ్రోతల ముందుకి వెళ్లాను. మాట్లాడాను. క్రమక్రమంగా నాలోని భయం తగ్గిపోయింది, చివరకి నేను చేస్తున్న పనిలో నాకు ఆనందం లభించసాగింది. అంతేకాదు, నేను మాట్లాడేందుకు అవకాశాలు మళ్లీ ఎప్పుడొస్తాయో 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 నిర్ణయానికి వచ్చినప్పుడు, మీరు సుప్తచేతనకున్న శక్తిని విడుదల చేస్తారు, అది మీ ఆలోచనాప్రవృత్తికి అనుగుణంగా స్పందిస్తూ ప్రవహిస్తుంది.

రంగస్థలం మీదున్న భయాన్ని వెళ్లగొట్టటమేలా

ఇంతకుముందు ఒక అధ్యాయంలో, జేనెట్ ఆర్, కేసుని మీకు వివరించాను. ఆ యువతి ఒక ఓపెరా గాయకురాలు, ఆమెకి స్టేజి అంటే ఉన్న భయంవలన ఆమె వృత్తి జీవితం పక్కకు మళ్లింది. ఒక సంగీతనాటకంలో ఆమె చేత ఒక ప్రధానపాత్ర ధరింపజేయాలని అనుకుని ఆమె పాట ఎలాగుంటుందో విందామని ఆమెని ఆహ్వానించారు. జయం సాధించటానికి ఇది తన ఆఖరు అవకాశంగా ఆమెకి అనిపించింది. అయినా ఆమెకు రంగస్థలంమీదున్న భయం అంతే శక్తివంతంగా ఉంది. ఆ భయాన్ని తను పారద్రోలలేకపోతే, తను మరోసారి ఓటమిపాలవుతానని ఆమెకి తెలుసు. తన భయాన్ని దూరం చేసుకోవటంకోసం ఆమె ఏకాంతంగా తన గదిలో కూర్చుంది. శరీరాన్ని మనసునీ సడలించింది. తన సుప్తచేతనాత్మక మనసుని లోబరచుకున్న భయమనే సూచన మీదకు దాడిచేసేందుకు, ఆమె తాపీగా, నెమ్మదిగా, భావోద్వేగంతో, “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 అద్భుతమైన ఆడిషన్ ని ఇచ్చింది.

మీ పరిస్థితిలో ఈ పద్ధతిని అనుసరించి, దానిని మనస్ఫూర్తిగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో చేస్తే, భయం తాలూకా మరణం తథ్యం.

ఓటమి గురించి భయం

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 అయ్యాక నాకు అన్నిటి సమాధానాలూ తెలుసు. కాని నేను క్లాసురూములో పరీక్షాపత్రం చూస్తున్నప్పుడు, నా బుర్ర పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోతుంది!”

మనలో చాలామందికి ఇటువంటి అనుభవమే ఎదురవుతుంటుంది. దానికి వివరణ సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క ప్రధాన నియమాలలో ఉంటుంది. మనం దేనిపై మన ధ్యాసని అంతా పూర్తిగా ఉంచుతామో, ఆ ఆలోచన రూపం దాలుస్తుంది. ఈ విద్యార్థులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు వారి ధ్యాస అంతా వైఫల్యంవేపు ఉంటోందన్న విషయాన్ని గ్రహించాను. సుప్తచేతనాత్మక మనసు ఓటమికి రూపంకల్పించి, దానిని

నిజం చెయ్యటం దాని ఫలితమే! ఓటమికి భయపడటమనేదే ఓటమియొక్క అనుభవాన్ని తాత్కాలికంగా మతిమరపు కలగజేయటం ద్వారా సృష్టిస్తుంది.

షీలా బి. అనే ఒక వైద్య విద్యార్థిని తన క్లాసులో ఎంతో తెలివైనది. అయినా రాత పరీక్షలు, మౌఖిక పరీక్షలప్పుడు, అతిసులువైన ప్రశ్నలకు కూడా సమాధానాలు చెప్పలేకపోయేది. నేను దానికి కారణం ఏమిటో వివరించాను. పరీక్షలకు చాలారోజుల ముందునుంచే ఆమె తను బాగారాయలేనేమో, సమాధానాలు చెప్పలేనేమో అని ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందుతుండేది. ఈ వ్యతిరేకమైన ఆలోచనలు ఆమెలో భయాన్ని ప్రేరేపించేవి.

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, అచ్చంగా అదే జరిగింది, ఆమె పరీక్షలు తప్పుతోంది. పరీక్ష రోజున ఆమె అన్నీ మరచిపోతుంది.

ఆమె తన భయాన్ని ఎలా వదిలించుకుంది

షీలా తన సుప్తచేతనాత్మక మనసు పనిచేసే తీరుని అధ్యయనం చేసినప్పుడు, అది జ్ఞాపకశక్తి ఖజానా అన్న విషయాన్ని తెలుసుకుంది. వైద్యంలో శిక్షణ పొందుతున్న సమయంలో తాను విన్నదీ చదివినదీ అంతా అందులో నిర్దిష్టంగా రికార్డు చెయ్యబడి ఉంది. అంతేకాక, సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి స్పందించే గుణం, ప్రతిచర్య చేసే గుణం ఉందని తెలుసుకుంది. దానితో సాన్నిహిత్యం కలిగిఉండటానికి మార్గం ప్రశాంతంగా ఆత్మవిశ్వాసంతో, రిలాక్స్డ్ గా ఉండటమే!

ప్రతిరోజూ పొద్దున్నా, రాత్రి ఆమె తను అద్భుతమైన రికార్డుని సాధించినందుకు తన తలిదండ్రులు తనను అభినందిస్తున్నట్లు ఊహించుకునేది. తన చేతుల్లో వాళ్లు తనను అభినందిస్తూ రాసిన ఉత్తరం ఉందని 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 చేసుకోవడానికి అవసరమైన సాధనాలను సమకూర్చుకునేది. ఈ పద్ధతిని అవలంబించాక, మిగిలిన పరీక్షలు పాసవడంలో ఆమెకి ఎటువంటి ఇబ్బందీ కలగలేదు. ఆమె సుప్త

చేతనాత్మక మనసులోని అత్యగత వివేకం ఆమెపై అధికారం తీసుకుని అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించేలా ఆమెని బలవంతపెట్టింది.

నీటి భయం

పదేళ్ల వయసప్పుడు ప్రమాదవశాత్తూ నేను ఒక స్విమ్మింగ్ పూల్లో పడ్డాను. నేనెప్పుడూ ఈత నేర్చుకోలేదు. చేతులు ఆడించాను, కాని ప్రయోజనం లేకపోయింది. నీట్లో మునిగిపోతున్నానని అనిపించింది. నల్లటి నీళ్లు నా చుట్టూ కమ్ముకోవటం నాకింకా జ్ఞాపకం ఉంది. నేను ఊపిరిపీల్చుకోడానికి ప్రయత్నించాను, కాని నా నోరు నీటితో నిండిపోయింది. చివరిక్షణంలో మరో కుర్రాడు నేను పడుతున్న అవస్థని గమనించాడు. వాడు నీళ్లలోకి దూకి నన్ను బయటకి లాగాడు. ఈ అనుభవం నా సుప్తచేతనాత్మక మనసులోకి దిగింది. దాని ఫలితంగా ఎన్నో సంవత్సరాలు నేను నీళ్లంటే భయపడసాగాను.

అప్పుడు ఒకనాడు ఈ అర్థంపర్థంలేని నా భయం గురించి ఒక తెలివైన పెద్ద మానసిక శాస్త్రవేత్తకు చెప్పాను.

“స్విమ్మింగ్ పూల్కి వెళ్లు,” అని నాతో అన్నాడాయన. “నీళ్లకేసి చూడు. అది కేవలం ఒక రసాయనిక మిశ్రమం, అందులో హైడ్రోజన్ రెండు పరమాణువులు, ఆక్సిజన్ ఒక పరమాణువు ఉంటాయి. దానికంటూ ఏ కోరికా లేదు, జాగ్రూకత కూడా లేదు. కాని ఆ రెండూ నీకున్నాయి.”

నేను తలాడించాను, ఆయన మాటలు ఎక్కడికి దారితీస్తున్నాయో అని ఆలోచిస్తూ.

“నీళ్లు క్రియారహితమని, అవి నిన్ను ఏం చెయ్యలేవని, ఒకసారి నువ్వు తెలుసుకున్నాక,” అంటూ ఆయన చెప్పసాగాడు, “గట్టిగా దృఢమైన గొంతుతో ఇలా అను : ‘నేను నీ మీద విజయం సాధిస్తాను. నా మనసుకున్న శక్తులద్వారా నేను నీపై విజయం సాధించగలను.’ అలా అన్నాక, నీళ్లలోకి వెళ్లు. ఈదటం ఎలాగో నేర్చుకో. విజయం సాధించడానికి నీలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తులను ఉపయోగించు.”

ఆయన చెప్పినట్లే చేశాను. నేనొకసారి ఒక కొత్త మానసిక వైఖరిని అవలంబించాక, సర్వశక్తివంతమైన సుప్తచేతన 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 వెళ్తుంటాను. మీ మీద నీళ్లకి అధిపత్యం ఇవ్వద్దు, గుర్తుంచుకోండి, నీటికి మీరే యజమాని!

ఏదైనా ఒక ప్రత్యేకమైన భయాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి ఒక బృహత్ ప్రక్రియ

వేలమంది జనానికి నేను వేదికపై నా ఉపన్యాసాల ద్వారా భయాన్ని ఎలా ఓడించాలో చెప్పతూ ఒక ప్రక్రియ గురించి మాట్లాడాను. అది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దానిని ప్రయత్నించండి!

మాటవరసకు మీకు ఈదటం అంటే భయం అనుకోండి. రోజూ మూడు నాలుగుసార్లు ఐదు లేదా పది నిముషాలపాటు స్థిరంగా కూర్చోవడం మొదలుపెట్టండి, మిమ్మల్ని మీరు గాఢమైన ఒక విరామస్థితిలో ఉంచుకోండి. ఇప్పుడు మీరు ఈదుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. మానసిక రూపంలో మీరు ఈదుతుంటారు. మానసికంగా మీరు నీళ్లలో ఉన్నారు. చల్లని నీటి స్పర్శ మీకు తెలుస్తోంది, మీరు కాళ్ళూ చేతులూ కదుపుతున్న అనుభూతికి లోనయారు. అది వాస్తవమైన విస్పష్టమైన, సంతోషకరమైన మానసిక చర్య.

ఇది నిరర్థకమైన పగటికలలు కనటం కాదు. మీరు మీ కల్పనాజగత్తులో అనుభవిస్తున్నది మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసులో వికసిస్తుందని మీకు తెలుసు. దాని తర్వాత, మీ మనసులో తుళ్లీ మీరు విడిచిపెట్టిన రూపాల వ్యక్తీకరణకు 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 ఉండేటట్లయితే, మీరు కొండలు ఎక్కుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. దాని వాస్తవికతను అనుభూతి చెందండి. కొండల్లోని పూల పరిమళాన్ని, స్వచ్ఛమైన గాలిని, అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని ఆనందించండి. మానసికంగా మీరు ఇలా ఊహించుకుంటూపోతే, భౌతికంగా అలా చెయ్యడం ఎంతో సులభంగా, అనుకూలంగా ఉంటుందని తెలుసుకోండి.

అతడు లిఫ్ట్ను దిబించాడు

జోనాథన్ ఎమ్. ఒక పెద్ద కార్పొరేషన్లో ఎగ్జిక్యూటివ్గా ఉన్నాడు. ఎన్నో ఏళ్లుగా అతను లిఫ్ట్ ఎక్కడానికి భయపడుతున్నాడు. లిఫ్ట్ ఎక్కకుండా ప్రతిరోజూ ఉదయమే నడచుకుంటూ అన్ని మెట్లూ ఎక్కి ఏడో అంతస్తులో ఉన్న తన ఆఫీసుకి వెళ్లేవాడు. పై అంతస్తులలో ఉన్న ఇతర కంపెనీలలోని ఆఫీసర్లను కలుసుకోవలసి వచ్చినప్పుడు, ఏదో ఒక సాకుతో వారిని తన ఆఫీసులోగాని రెస్టారెంటులోగాని

కలుసుకునేవాడు. పట్నం వదిలి బయటకి బిజినెస్ ట్రీపులకి వెళ్లాలంటే అతనికి ఎంతో యాతనగా ఉండేది. అతను తనకోసం బుక్ చేసిన రూము మెట్ల మీదుగా చేరుకోటానికి వీలుగా కింద అంతస్తులోనే ఉండేటట్లు ముందుగా ఫోన్ చేసి ఏర్పాటు చేసుకోవలసి వచ్చేది.

ఈ భయం అతని సుప్తచేతనాత్మక మనసు యొక్క సృష్టి. బహుశా అది ఏదో అతని అనుభవానికి ప్రతిక్రియ అయిఉండవచ్చు, దానిని అతను తన జాగ్రదావస్థ స్థాయిలో పూర్తిగా మరచిపోయాడు. ఒకసారి దీన్ని అతను అర్థం చేసుకున్నాక, అతను దానిని మార్చాలనుకున్నాడు. అతను లిఫ్ట్ ని ప్రతీరాత్రి రోజుకి చాలాసార్లు దీవించ సాగాడు. ప్రశాంతంగా, ఆత్మవిశ్వాసం నిండిన మూడోలో తనలోతనే పలుమారులు ఇలా అనుకోసాగాడు :

మా భవనంలోని లిఫ్ట్ ఒక అద్భుతమైన ఆలోచన. సర్వత్రా వ్యాపించియున్న మనసులోంచి వచ్చింది ఇది. మా ఉద్యోగులందరికీ ఇదొక వరం, అద్భుతంగా పనిచేస్తోంది ఇది.

దేవుడు నిర్దేశించిన క్రమంలో ఇది పనిచేస్తూంటుంది. నేను లిఫ్ట్ లో శాంతితోనూ సంతోషంతోనూ వెళ్తుంటాను. ఇప్పుడు నేను మౌనంగా ఉంటాను. ఎందుకంటే ప్రేమ, అవగాహన, జీవన ప్రవాహాలు నా ఆలోచనల తరంగాల ద్వారా ప్రవహిస్తున్నాయి.

నా కల్పనాజగత్తులో నేను ఇప్పుడు లిఫ్ట్ లో ఉన్నాను. లిఫ్ట్ దిగి నా ఆఫీసులోకి వెళ్తున్నాను. లిఫ్ట్ నిండా నా సహోద్యోగులు ఉన్నారు. నేను వాళ్లతో మాట్లాడు తున్నాను. వాళ్లంతా స్నేహపూర్వకంగా, సంతోషంగా, స్వతంత్రంగా ఉన్నారు. వాళ్లకి నా ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను.

అతను ఈ ప్రార్థనను పదిరోజులపాటు చేశాడు. పదకొండోరోజున, అతను లిఫ్ట్ లోకి తన కంపెనీలోని ఇతర ఉద్యోగులతోపాటు ఎక్కాడు, తనకితానే హాయిగా స్వేచ్ఛగా అనుభూతి చెందాడు.

సాధారణమైన భయం, అసాధారణమైన భయం

కొత్తగా జన్మించిన శిశువుకి రెండు ప్రాథమిక భయాలుంటాయి - కిందకు పడిపోతానన్న భయం, గట్టిగా అరిచిన అరుపులు హఠాత్తుగా వినిపిస్తే కలిగే భయం. ఇవి అన్నివిధాలా సాధారణమైనవి. ఆత్మరక్షణకోసం ప్రకృతి ఇచ్చే అలారం వ్యవస్థలా అవి పనిచేస్తాయి.

సాధారణ భయం మంచిదే, రోడ్డుమీద కారు మీవేపు వస్తూండటం వింటారు,

పక్కకు తప్పుకుంటారు, ప్రాణాలు కాపాడుకుంటారు. కారు కింద పడటం అన్న తాత్కాలిక భయాన్ని మీ చర్య మూలన తప్పించుకుంటారు.

తదితర భయాలన్నీ అసాధారణమైనవి. ప్రత్యేకమైన అనుభవాలు వాటిని కలుగజేస్తాయి. మీ తలిదండ్రులు, బంధువులు, ఉపాధ్యాయులు, తదితరులు వాటిని మీకు అందజేస్తూ మీ తొలి సంవత్సరాలను ప్రభావితం చేశారు.

అసాధారణమైన భయం

మీరు మీ భావనాశక్తిని అదుపులో ఉంచుకోనప్పుడు, భయం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఒకామెకి విమానంలో ప్రపంచం చుట్టిరావడానికి ఆహ్వానం అందింది, ఆమె నాకు తెలుసు. ఆమె విమానాలు ప్రమాదాలకు గురైన వార్తలన్నిటినీ వార్తాపత్రికల నుంచి కత్తిరించి సేకరించటం ప్రారంభించింది. ద వరల్డ్ వర్స్ ఎయిర్ ఫ్లైన్ క్రాషెస్ అనే వీడియో టేప్స్ కూడా ఆమె తెప్పించింది. తను సముద్రంలో పడి మునిగిపోయినట్లు 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 ఉదాహరణ ఉంది. అతను న్యూయార్క్ లో ఒక పెద్ద వ్యాపారవేత్త, అతనెంతో డబ్బు సంపాదించాడు, తన రంగంలో విజయం సాధించాడు. అతను తనకు తనే సొంతంగా ఒక మానసిక చిత్రాన్ని సృష్టించుకున్నాడు, అందులో అతని కంపెనీ బలవంతంగా దివాలా తీయబడింది, తనకు ఉన్నదంతా అతను పోగొట్టుకున్నాడు. తన ఓటమికి సంబంధించిన ఈ మానసిక చిత్రం రీళ్లు ఎంతగా అతని మనసులో తిరిగాయో అంతగా అతను గాఢమైన మనోవ్యాకులతలో కూరుకుపోయాడు. ఈ అనారోగ్యకరమైన సంకేతాలను అతను ఆపలేకపోయాడు. అతను తన భార్యతో అదే పనిగా చెప్పసాగాడు, “ఇది అట్టేకాలం సాగదు,” “నా వ్యాపారాభివృద్ధి ఏరోజునైనా ధామ్మనవచ్చు,” “ఎటువంటి ఆశాలేదు, మనం దివాలా తీయబోతున్నాం.”

ఆయన భార్య తర్వాత నాకు చెప్పింది, చివరకి ఆయన దివాలా తీశాడని. తను ఊహించినవన్నీ అతని నిజజీవితంలో జరిగాయి. తను భయపడ్డవి నిజానికి లేవు, కాని ఆర్థికంగా ఘోరంగా దెబ్బతింటానని నిరంతరం భయపడుతూ నమ్ముతూ, అతనే అది నిజంగా జరిగేలా చూశాడు.

జాబ్ అన్నట్లు, నేను భయపడిందంతా, నా విషయంలో జరిగింది.

ప్రపంచం నిండా అలాటి జనం ఉన్నారు, తమ పిల్లలకేదో ఘోరమైన ఆపద

రాబోతుందనో, లేక మరేదైనా భయంకరమైన దుర్ఘటన తమ పాలపడబోతుందనో వారు భయం చెందుతూంటారు. ఏదైనా అరుదైన రోగం యొక్క మహమ్మారి గురించి వారు చదివినప్పుడు, అదెక్కడ తమకు అంటుకుంటుందోనన్న భయంతో జీవిస్తుంటారు. కొందరైతే తాము ఆ మహమ్మారి పాల అప్పటికే పడ్డట్లు కల్పన చేస్తారు. ఇదంతా అసాధారణమైన భయం.

అసాధారణమైన భయాలనికీ జనాబు

మిమ్మల్ని అసాధారణమైన భయం చుట్టుముట్టినప్పుడు, మీరు మానసిక రూపంలో దానికి విరుద్ధమైన దారిలో కదలాలి. మీరు భయపడుతూ ఉండిపోతే, అక్కడే నిలిచిపోతారు, అభివృద్ధిని సాధించలేరు. అంతేకాక మానసికంగా శారీరకంగా కృశించిపోతారు. మీలో భయం తలెత్తినప్పుడు, సుప్రచేతనాత్మక మనసు తక్షణం తీసుకొచ్చే ప్రాథమిక నియమం ఒకటి ఉంది, మీరు దేన్ని చూసి భయపడుతున్నారో, దానికి విరుద్ధమైన దేన్నో కోరుకోవడమే దాని నియమం.

తక్షణం మీరు ఏది కావాలనుకుంటున్నారో, దానిపై మీ ధ్యాస ఉంచండి. ఆ కోరికలో మునిగిపోండి, దాని ధ్యాసలోనే ఉండండి. సుప్రచేతనాజగత్తు ఎప్పుడూ చేతనాజగత్తుని మారుస్తుందని తెలుసుకొండి - ఈ వైఖరి మీకు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కలిగించి, మీ ఆత్మబలాన్ని పెంచుతుంది. మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు యొక్క అపారమైన శక్తి మీ పక్షాన పనిచేస్తుంది. దానివలన శాంతి, ఆత్మవిశ్వాసం మీకు లభిస్తాయి.

మీ భయాలని పోల్చండి

ఒక పెద్ద మల్టినేషనల్ కార్పొరేషన్లో అమ్మకాల విభాగం అధ్యక్షుడు, తను సేల్స్మాన్ గా పని ప్రారంభించిన కొత్తలో, తను ఐదు, ఆరుసార్లు ఆ బిల్లు చుట్టూ తిరిగితే కాని కస్టమర్ ని కలుసుకోడానికి ధైర్యం కలిగేది కాదని నాతో అన్నాడు.

అతని సూపర్వైజర్ అనుభవజ్ఞురాలు, ఎంతో తెలివైనది కూడా. ఒకరోజు ఆమె అతనితో అంది. “తలుపు వెనకాతల ఏదో రాక్షసి దాగి ఉందని, భయపడకు. నిజానికి ఏ రాక్షసీ అక్కడ లేదు. ఒక అంధవిశ్వాసానికి బానిసవు నువ్వు!”

సూపర్వైజర్ ఇంకా అతనితో తనకి భయం వేస్తోందని అనిపించగానే, తాను దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొని నిలబడ్డానని చెప్పింది. ఆమె తిన్నగా దాని మొహంకేసే చూసేది, కళ్లలో కళ్లుపెట్టి చూసేది. తాను అలా చేసినప్పుడు దాని ప్రాముఖ్యత పోతుందని తన భయం మాయమైపోయేదని ఆమె అంది.

అతను అడవిలో దిగాడు

జాన్ ఎన్. ఒకప్పుడు అమెరికా సేనలో మతాధికారిగా పనిచేశాడు. అతను నాకో ఉదంతం చెప్పాడు. రెండవ ప్రపంచయుద్ధం జరుగుతున్నప్పుడు తను ప్రయాణం చేస్తున్న విమానం ఏంటీఎయిర్ క్రాఫ్ట్ మెషిన్ గన్ ఫైర్ కి గురయి, బాగా దెబ్బతిందని అతను చెప్పాడు. చుట్టూ అడవులు దట్టంగా ఉన్న న్యూ గినీ కొండల మీద దిగవలసి వచ్చింది. సహజంగానే అతను భయపడ్డాడు. కాని అతనికి తెలుసు, భయం రెండు విధాల ఉంటుందని, అవి సాధారణమైనవి, అసాధారణమైనవి అని. తనని అధీనంలోకి తీసుకోవాలనుకుంటున్న ఆ సాధారణమైన భయం అకారణంగా కలిగే భయానికి, దిగులుకు సమీప బంధువు. అతను తన భయం విషయంలో తక్షణం ఏదో ఒకటి చెయ్యాలని నిర్ణయించాడు. తనలో తను ఇలా మాట్లాడుకోసాగాడు, “జాన్, నువ్వు నీ భయం ముందు లొంగిపోలేవు. నీ భయం మరేమీకాదు, అదొక కోరిక, నువ్వు రక్షణను భద్రతను బయటపడే మార్గాన్ని కోరుకుంటున్నావు.”

అతనొక ఖాళీ జాగా మధ్యలో నిల్చుని, నెమ్మదిగా ఊపిరి తీసుకోసాగాడు. అతనిలోని భయం తాలూకా లక్షణాలు తగ్గసాగాయి. తన శరీరం కాస్త విశ్రమించగానే, అతను ఇలా ప్రకటించాడు, “గ్రహాలు వాటివాటి మండలాలలో తిరిగేటట్టు దారి చూపిస్తున్న అనంతమైన మేధ నాకు ఈ అడవిలోంచి క్షేమంగా బయటపడటానికి దారి చూపిస్తోంది.” అతను దీనినే గట్టిగా పదినిముషాలకన్నా ఎక్కువసేపు అనసాగాడు.

జాన్ నాతో అన్నాడు, “హఠాత్తుగా నాలో ఏదో కదులుతున్న అనుభూతికి లోనయాను, అది నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసంల మానసికస్థితి. ఖాళీజాగాలోని ఒకవేపు నన్ను ఆకర్షించింది. అక్కడ నాకు అస్పష్టంగా కాలిబాట గుర్తులు కనిపించాయి. నేను ఆ దారంట నడవసాగాను. రెండురోజుల తర్వాత నేను ఆశ్చర్యజనకంగా ఒక చిన్న గ్రామం చేరుకున్నాను, అక్కడున్న జనం ఎంతో స్నేహంగా ఉన్నారు. వారు నాకు తింటిపెట్టారు, తర్వాత నన్ను అడవిలోంచి బయటకి తీసుకెళ్లారు. అక్కడనుంచి నన్ను ఒక రెస్ట్రూషేను రక్షించింది.”

జాన్ యొక్కమారిన మానసిక వైఖరి అతన్ని రక్షించింది. తనలోని సుప్రచేతనకున్న వివేకం, శక్తిపై అతనుంచిన నమ్మకం, విశ్వాసం అతని సమస్యకు పరిష్కారాన్ని చూపాయి.

అతను ఇంకా ఇలా అన్నాడు, “నేను భయాలకి లొంగిపోయి నా దురదృష్టానికి ఏడుస్తూ కూర్చుంటే, ఆ రాకాసి భయం నాపై విజయం సాధించి ఉండేది. బహుశా నేను భయంమూలన ఆకలిచావు చనిపోయి ఉండేవాణ్ణి.”

అతను తనకుతానే ఉద్యోగంలోంచి వెళ్ళగొట్టుకున్నాడు

రాఫేల్ ఎస్. ఒక పెద్ద ఫౌండేషన్ లో ఎగ్జిక్యూటివ్ గా ఉన్నాడు. తన ఉద్యోగం పోతుందని మూడేళ్లుగా తను భయపడుతున్నట్లు అతను నాముందు ఒప్పుకున్నాడు. అతనెప్పుడూ ఓటమినే ఊహించుకునేవాడు. తన సీనియారిటీని గుర్తించకుండా తనకింద పనిచేస్తున్నవాళ్ళకి ముందుగా పదోన్నతి లభించినట్లు అతని అనిపించ సాగింది. అతను దేనినైతే ఊహిస్తున్నాడో, వాస్తవంలో అది లేదు, అది కేవలం అతని మనసులోని అనారోగ్యకరమైన ఆలోచన! అతని స్పష్టమైన కల్పనాశక్తి అతను ఉద్యోగం కోల్పోవటం గురించి ఎంతగా నాటకీకరిస్తూ వచ్చిందంటే, అతను చివరకి ఎంతో గాబరా చెంది, అసమర్థుడిగా తయారయేటంతవరకు పరిస్థితిని తీసుకొచ్చింది. ఆఖరికి అతన్ని తన ఉద్యోగానికి రాజీనామా చెయ్యమన్నారు.

నిజానికి రాఫేల్ తనకుతానే ఉద్యోగంలోంచి వెళ్ళగొట్టుకున్నాడు. తన సుప్త చేతనాత్మక మనసుకి అతను నిరంతరం పంపిన తన వ్యతిరేకమైన కల్పనలు, భయాల సూచనల ప్రవాహం - అతని సుప్తచేతనాత్మక మనసు వాటికి అనుగుణంగా ప్రతిచర్య తీసుకునేలా చేసాయి. అది అతను తప్పులు చెయ్యడానికి, తెలివితక్కువ నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి దారితీసింది. అతని వైఫల్యం తథ్యమైంది. తన మనసులో తక్షణమే వాటికి వ్యతిరేకంగా అతను ఆలోచించి ఉంటే, అతన్ని ఉద్యోగంలోంచి తొలగించి ఉండేవారు కాదు.

వాళ్లు అతనిపేద కుట్రపన్నారు

ఉపన్యసించడంకోసం నేను విదేశాలలో పర్యటిస్తున్న సందర్భంలో ఒక దేశంలో పేరుగాంచిన ప్రభుత్వాధికారితో రెండుగంటలసేపు మాట్లాడాను. అతనెంతో నిర్మలంగా ప్రశాంతంగా ఉన్నట్లు నాకు అనిపించాడు. ప్రతిపక్ష పార్టీని సమర్థిస్తున్న వార్తాపత్రికలు అతన్ని నిరంతరం తిడుతూ వస్తూన్నప్పటికీ, అవి తన మనశ్శాంతిని పాడుచేయకుండా చూసుకుంటానని అతను చెప్పాడు. అతనో అలవాటు పాటిస్తున్నాడు. పొద్దున్న ఓ పదిహేనునిమిషాలపాటు స్థిరంగా కూర్చుంటాడు, తనలోపల గాఢమైన, స్థిరమైన శాంతిసముద్రం ఉందని భావిస్తాడు. ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తూ, అతను బ్రహ్మాండమైన శక్తిని సృష్టిస్తుంటాడు, ఆ శక్తి అన్ని రకాల కష్టాలను, భయాలను ఓడిస్తుంటుంది.

కొన్ని నెలలక్రితం అతనికి అతని సహోద్యోగి ఎంతో భయపడుతూ, అర్ధరాత్రి చేసిన ఫోన్ కాల్ వచ్చింది. ఆ సహోద్యోగి అతనితో కొంతమంది అతనిపై కుట్ర చేస్తున్నట్లు చెప్పాడు. ఆ దేశంలోని సైన్యంలోని అసంతృప్తితో వ్యతిరేకులుగా ఉన్న అధికారుల సాయంతో వాళ్లు అతన్ని అధికారంలోంచి తొలగించాలనుకున్నారు.

దానికి సమాధానం ఇస్తూ ఆ అధికారి తన సహోద్యోగితో, “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. వాళ్లు భయంగురించి ఇచ్చిన సూచనను నా మనసులో ఉంచుకోదానికి నేను అంగీకరించలేదు. అందువలన, నేను దానికి అనుమతి యిస్తే కాని, నాకు ఎటువంటి హాని జరగదు.”

అతను ఎంత ప్రశాంతంగా, నిబ్బరంగా, నిర్మలంగా ఉన్నాడో గమనించండి! అతను ఊరికే గాబరాపడిపోయి తన జుత్తు పీకొలేదు, లేక చేతులు నులుముకోలేదు. తన లోపల, కేంద్రంలో, అతను స్థిరంగా ఉన్న శాంతి సాగరాన్ని కనుక్కున్నాడు, అప్పుడు గొప్ప ప్రశాంతత అతన్ని ఆవరించింది.

మీ భయాలన్నిటినుంచి విముక్తిని మీరే సాధించండి

భయాన్ని పారదోలేందుకు బైబిల్లో ఒక పరిపూర్ణమైన ప్రణాళిక ఉంది :
నేను పరమాత్మని వేడుకున్నాను, 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 అద్భుతాలను తెలుసుకోండి. అది ఎలా పనిచేస్తుందో గ్రహించండి. ఈ అధ్యాయంలో మీరు ఇచ్చిన ప్రక్రియలను పాటించండి. వాటిని ఇవాళే ఆచరణలో పెట్టండి! మీ సుప్తచేతన ప్రతిక్రియను చూపిస్తుంది, మిమ్మల్ని అన్ని భయాలలోంచి విముక్తులని చేస్తుంది. నేను పరమాత్మని వేడుకున్నాను, నా కోరికను ఆయన విన్నాడు, నా భయాలన్నిటినుంచి నన్ను విముక్తుడిని చేశాడు.

భయంనుంచి విముక్తి పొందటానికి అనుసరించవలసిన 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. ఆత్మవిశ్వాసం భయంకన్నా గొప్పది. భగవంతునిలోనూ, సన్మార్గంలోనూ ఉంచే విశ్వాసంకన్నా శక్తివంతమైనది మరేదీ లేదు.

3. భయం అన్నిటికన్నా గొప్ప శత్రువు. వైఫల్యం, రుగ్మత, పాడైన మానవ సంబంధాలకి భయమే కారణం. ప్రేమ భయాన్ని పారదోలుతుంది. జీవితంలోని అన్ని మంచి వస్తువులతోనూ ప్రేమకు భావనాత్మక అనురాగం ఉంటుంది. ఉత్సృష్టమైనవాటిని ఆకాంక్షిస్తూ జీవించండి, సర్వశ్రేష్ఠమైనవే మీకు ఎప్పుడూ లభిస్తాయి.
4. భయం గురించిన సూచనలని వాటిని వ్యతిరేకించేవాటితో “నేను చక్కగా పాడగలను, నేను హుందాగా, ప్రశాంతంగా, నిర్మలంగా ఉన్నాను,” లాంటి వాటిని ఎదుర్కొనండి. అది మీకు అద్భుతమైన లాభాలను తెచ్చిపెడుతుంది.
5. భయం పరీక్షలలో మతిమరపు రావడానికి కారణం. దీనిని తరచూ రూఢిగా, “నేను తెలుసుకోవలసినదంతా, నాకు సంపూర్ణంగా జ్ఞాపకం ఉంటుంది.” అని అనుకోవడంద్వారా మీరు భయాన్ని జయించగలరు.
9. సాధారణమైన భయం మంచిదే. కాని 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 సుప్తచేతనాత్మక 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 విరుద్ధ మైనది. ఇదొక ప్రేమ, భయాన్ని పారదోలే ప్రేమ.
11. మీరు ఓటమికి భయపడితే, విజయంవైపు మీ దృష్టిని నిలపండి. మీరు జబ్బులకు భయపడితే, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంమీద 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 ప్రత్యామ్నాయ నియమం. మీరు దేనికి భయపడినా, దానికో పరిష్కారం ఉంది. అది మీ కోరిక రూపంలో ఉంటుంది. మీకు ఒంట్లో బాగా లేనప్పుడు మీరు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటారు. మీరు భయం అనే

జైలుగోడల మధ్య బందిగా ఉన్నప్పుడు, స్వేచ్ఛను కోరుకుంటారు. మీరు మంచినే కోరుకోండి. మానసికంగా మీరు సన్మార్గంపైనే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించండి. మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు మీకు ఎప్పుడూ పరిష్కారాలు చూపుతుందని తెలుసుకోండి. అదెప్పుడూ ఓటమి చెందదు.

13. మీరు వేటికైతే భయపడుతున్నారో, అవి కేవలం మీ మనసులోని ఆలోచనల రూపంలో తప్ప వాస్తవంలో లేవు. ఆలోచనలు సృజనాత్మకమైనవి. అందుకే జాబ్ యిలా అన్నాడు : నేను దేనికైతే భయపడ్డానో, అదే జరిగింది. మీరు మంచిని గురించి ఆలోచించండి మీకు అంతా మంచే జరుగుతుంది.
14. మీరు మీ భయాలని చూడండి, వాటిని తర్కం వెలుగులో చూడండి. మీ భయాలని చూసి నవ్వడం నేర్చుకోండి. అదే అన్నిటికన్నా మంచి మందు. మిమ్మల్ని మీ ఆలోచనే తప్ప మరేదీ భంగపరచలేదు. ఇతరుల సలహాలు, వ్యాఖ్యానాలు బెదిరింపులకూ ఏ శక్తి లేదు. శక్తి మీలోనే ఉంది. ఏది మంచో దానిపై మీ ఆలోచనలు కేంద్రీకరించబడ్డప్పుడు, ఆ భగవంతుని శక్తి మంచి గురించి మీరు చేసే ఆలోచనలతోనే కలిసి ఉంటుంది.
15. ఒకే ఒక సృజనాత్మకశక్తి ఉంది. అది సద్భావన రూపంలో పరిభ్రమిస్తుంటుంది. అందులో బేధాభిప్రాయాలకూ, అసమ్మతులకూ తావులేదు. దాని మూలం ప్రేమలో ఉంది. అందుకే ఆ భగవంతుని శక్తి మీరు మంచి గురించి చేసిన ఆలోచనలతోనే ఉంటుంది.

20

యవ్వనస్కృతితో ఎల్లప్పుడూ ఉండటం ఎలా

మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసుకి ఎప్పుడూ ముసలితనం రాదు. అది అజరామరమైనది, అనంతమైనది. అది ఆ భగవంతుని విశ్వజనీన మనసులోని భాగం, దానికి జనన మరణాలు లేవు.

అలసట, ముసలితనం మీ ఆధ్యాత్మిగుణం లేదా శక్తిపై ఎటువంటి ప్రభావాన్నీ చూపలేదు. ఓర్పి, దయ, యధార్థత, వినమ్రత, సద్భావన, శాంతి, సామరస్యం, సోదరప్రేమ లాంటి లక్షణాలు, గుణాలు ఎన్నడూ ముసలి అవవు. మీ జీవితంలో మీరు ఈ గుణాలను వికసింపజేసుకోగలిగితే, మీరెప్పుడూ యువ హృదయంతోనే ఉంటారు.

కేవలం వయసు మీద పడటం లేదా సంవత్సరాలు గడవటం మీ శరీరం చిక్కి శల్య మవడానికి కారణం కాదు. కాలం ఒక్కటే కాదు, కాని కాలం కంటే ఉన్న భయం మన మనసులపైన, శరీరాలపైన ప్రమాదకరమైన వయోవృద్ధ ప్రభావాలని కలగజేస్తుంది. కాలప్రభావాన్ని గురించి భయం చెందుతూండటం ఒక మానసికరోగి భయంలాటిది, నిజానికి అది అకాల వార్ధక్యానికి కారణం కావచ్చు.

ఇన్నేళ్లుగా నేను గడుపుతున్న ప్రజాజీవితంలో ప్రసిద్ధిచెందిన స్త్రీపురుషుల జీవితచరిత్రలను అధ్యయనం చేసే అవకాశం నాకు లభించింది. వారంతా వారి వారి సాధారణ జీవనకాలపరిమితులను దాటి తమ ఉత్పాదన కార్యకలాపాలు నిర్వహిస్తూ వచ్చారు. వారిలో కొందరు తమ వృద్ధాప్యంలో మొట్టమొదటిసారి గొప్పతనాన్ని సాధించారు. లెక్కలేనంతమందిని కలుసుకున్నాను, వారిగురించి తెలుసుకున్నాను, దీనిని నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను, వీరంతా విశిష్టవ్యక్తులు కారు, కాని వారు, మనసుకి, శరీరానికి ఉన్న సృజనాత్మక శక్తులను వార్ధక్యం ధ్వంసం చేయలేదని దృఢంగా నమ్మే వ్యక్తులలో ఒకరు.

తన ఆలోచనలవల్లనే ఆయనకి వృద్ధాప్యం వచ్చింది

కొన్నేళ్ల క్రితం లండన్ లో నేనో పాత స్నేహితుడుని కలుసుకున్నాను. ఈ మధ్యే ఆయనకి ఎనభైఏళ్లు వచ్చాయి. చాలామందికి ఇది ఎంతో ఆనందించవలసిన విషయం, కాని దురదృష్టవశాత్తూ ఆయనకి మాత్రం కాదు. నేనాయన్ని చూసినప్పుడు షాక్ తిన్నాను. ఆయన ఎంతో బలహీనంగా కనిపించాడు, జబ్బుతో ఉన్నట్లు కూడా అనిపించింది. కాని తన డాక్టర్ కు తనలో ఎటువంటి వైద్యసమస్య కనిపించలేదని ఆయన ఒప్పుకున్నాడు.

“డాక్టర్లు వట్టి మూర్ఖులు,” అని ఆయన ప్రకటించాడు. “నా జబ్బేమిటో నాకు తెలుసు. అది నాజీవితంలోనే ఉంది!”

ఆయన ఉద్దేశం ఏమిటని అడిగాను.

“నన్నెవరూ కావాలనుకోటంలేదు, నేనెవరికీ అక్కరలేదు,” అంటూ అరిచా దాయన. “ఔను, వాళ్లెందుకు నన్ను కావాలనుకుంటారు? నావల్ల ఎవరికీ ఉపయోగం లేదు. మనం పుడతాం, పెరుగుతాం, మనం ముసలి అవుతాం, చనిపోతాం. అంతే, కథ ముగుస్తుంది.”

ఒక విధంగా ఆయన తన జబ్బుని సరిగ్గానే అర్థం చేసుకున్నాడని నాకు అనిపించింది. ఆయన ఏదో జబ్బుతో బాధపడుతున్నాడు, అది జీవితం వలన కలిగినది కాదు, అది ఆయన జీవితాన్ని ఏ దృష్టితో చూశాడో అన్నది కలిగించినది. అంతా వ్యర్థం. తానెందుకూ పనికిరాడు అన్న ఆయన మానసిక వైఖరి ఆయన్ని జబ్బు మనిషిని చేసింది. ఆయన కేవలం తన వృద్ధాప్యాన్నే చూస్తున్నాడు, ఆ తర్వాత - మరేంలేదు. నిజానికి ఆయన తన ఆలోచనా జీవితంలో ముసలి అయ్యాడు. ఆయన సుప్రచేతనాత్మక మనసు ఆయన భయపడుతున్నదీ, కోరుకుంటున్నదానినే వ్యక్తీకరించింది.

బుద్ధి ఉదయించటమే వార్ధక్యం

దురదృష్టవశాత్తూ చాలామందికి ఈ ఏడుస్తున్న వ్యక్తి వైఖరి ఉంది. వాళ్లందరికీ ‘వార్ధక్యం’ అంటే భయం, ఎందుకంటే అది మరణానికి, వినాశనానికి దారితీస్తుందని. అయితే నిజంగా దానికి అర్థం - వారు జీవితం అంటే భయపడుతున్నారు. అయినా జీవితం అనంతమైనది. వార్ధక్యం అంటే సంవత్సరాలు ఎగిరిపోవటం కాదు, బుద్ధి ఉదయించటం!

మేధ అంటే మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసులో దాగిఉన్న బ్రహ్మాండమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులను తెలుసుకోవటం - పరిపూర్ణమైన, ఆనందమైన జీవితాన్ని గడపటానికి ఆ

శక్తులని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకునే జ్ఞానం అది. అరవైఐదు, డబ్బైఐదు, లేక ఎనభైఐదు సంవత్సరాల వయసు, మీకు లేక మరెవరికైనా, జీవితానికి ముగింపు అన్న ఆలోచనని మీ మనసులోంచి బయటకి తరిమేయండి. మీరు ఇంతవరకూ అనుభవించని దానికన్నా మెరుగైన ప్రశంసనీయమైన, లాభదాయకమైన, క్రియాశీలమైన, అత్యంత ప్రయోజనకారి అయిన జీవన నమూనాకు వార్ధక్యం నాంది కావచ్చు. దీనిని నమ్మండి, ఆశించండి. మీ సుప్రచేతన దానిని నిజం చేస్తుంది.

మార్పుని స్వాగతించండి

ముసలితనం ఒక విచారకరమైన ఘటన కాదు. వయసు మీద పడటం అని మనం అనే ప్రక్రియ నిజానికి ఒక మార్పు. దానిని మనం ఆనందంగా, సంతోషంగా స్వాగతించాలి. మానవజీవిత ప్రస్థానంలోని ప్రతీదశా అంతులేని బాటలో వేసే ముందడుగు. మన దగ్గర బ్రహ్మాండమైన 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 బైబిల్ చెపుతుంది. జీవితం స్వయంగా పునరుద్ధరించుకుంటుంది, అది శాశ్వతమైంది, వినాశనం లేనిది - ఇది అందరి జీవితాల పట్లా నిజం!

జీవితం అంటే

ఒకసారి విద్యుత్ మాంత్రికుడు, థామస్ ఎడిసన్‌ని ఒకామె అడిగింది, “మిస్టర్ ఎడిసన్, విద్యుచ్ఛక్తి అంటే ఏమిటి?”

“మేడమ్, అది విద్యుచ్ఛక్తి. దానిని వాడండి,” అని జవాబిచ్చాడతను.

మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేని ఒక అదృశ్యశక్తికి మనం ఇచ్చిన పేరు విద్యుచ్ఛక్తి. అయినా విద్యుచ్ఛక్తికి సంబంధించిన సూత్రాలు, దాని ఉపయోగాల గురించి మనం తెలుసుకోకలిగినంతా తెలుసుకున్నాం. దానిని లెక్కలేనన్ని విధాల మనం వాడుతున్నాం.

శాస్త్రజ్ఞులు తమ కళ్లతో ఎలక్ట్రాన్‌ని చూడలేరు, అయినా వారు దానిని ఒక వైజ్ఞానిక వాస్తవంగా అంగీకరిస్తారు, ఎందుకంటే ప్రయోగాత్మక సాక్ష్యంతో ఏకీభవించే ప్రామాణిక పర్యవసానం అదొక్కటే కనక. మనం జీవితాన్ని చూడలేం. అయినా మనకు తెలుసు, మనం జీవిస్తున్నామని. జీవితం అంటే అదే - దాని సౌందర్యాన్నీ, గొప్పతనాన్నీ వ్యక్తీకరించటానికే మనం ఇక్కడున్నాం.

నుస్తిష్ఠం, ఆత్మ ముసలి అవవు

బైబిల్ చెపుతుంది :

ఈ జీవితం శాశ్వతం - ఎందుకంటే వారు నిన్ను ఏకైక సత్యమూర్తి, భగవంతుని రూపంలో తెలుసుకోవాలి.

జాన్ 17:3

జననం, కిశోరప్రాయం, యువ్వనం, పరిపక్వత, వృద్ధాప్యం లాంటి ఐహిక పరిమితులు కలదే జీవితం అని ఎవరైనా అనుకున్నా, నమ్మినా వాళ్లని చూసి జాలిపడాలి. అటువంటి వ్యక్తికి ఏ లంగరూ ఉండదు, ఏ ఆశా ఉండదు, ఏ స్వప్నమూ ఉండదు. అటువంటి వ్యక్తి విషయంలో జీవితానికి ఎటువంటి అర్థం ఉండదు.

ఈ రకమైన నమ్మకం నిరుత్సాహం, స్వార్థవాదం, ఎదుగుబొడుగుగా లేకుండా ఒక చోటులోనే ఉండిపోయానన్న భావనను ఒక రకమైన నిరాశను తీసుకొస్తాయి, అది న్యూరాసిస్, యింకా అన్నిరకాల మానసికరోగాలకు దారితీస్తుంది. మీరు టెన్సిన్ ఆటను వేగంగా ఆడలేకపోయినా లేక మీ పిల్లల్లా ఈడలేకపోయినా ఏమవుతుంది? మీ శరీరం కదలికలు తగ్గిపోయినా, మీ నడక వేగం తగ్గిపోయినా ఏమవుతుంది? గుర్తుంచుకోండి, జీవితం తనకు తానే నిత్యనూతనంగా తయారుచేసుకుంటూ ఉంటుంది. మరణం అని జనం దేన్ని అంటుంటారో, అది జీవితం యొక్క మరో ప్రపంచంలోని ఒక కొత్త నగరానికి ప్రయాణం.

నా ఉపన్యాసాలు వినడానికి వచ్చే వారందరితోనూ, వృద్ధాప్యాన్ని గౌరవంగా స్వీకరించమని చెబుతుంటాను. వయసుకి తనకంటూ ఒక కీర్తి, సౌందర్యం, వివేకం ఉన్నాయి. శాంతి, ప్రేమ, సంతోషం, సౌందర్యం, ఆనందం, మేధ, సద్భావన లాటి గుణాలు ఎన్నటికీ ముసలి అవవు, మరణించవు.

కవి, వేదాంతి అయిన రాల్ఫ్ వాల్డ్ ఎమర్సన్, “అతని దగ్గర లెక్కించడానికి వేరే ఏమీ లేకపోయినప్పుడు తప్ప, ఒక మనిషి జీవితంలోని సంవత్సరాలను మనం ఎప్పుడూ లెక్కపెట్టం,” అని అంటాడు.

మీ శీలం, మీ మనసు యొక్క గుణం, మీ నమ్మకం, మీ విశ్వాసాలు ఎన్నడూ క్షీణించవు.

మీరు మీ గురించి ఏమనుకుంటారో, అంతే యిష్టనులు మీరు

ప్రతీ కొన్ని సంవత్సరాలకొకసారి లండన్లోని కేక్టన్ హాలులో బహిరంగోపన్యాసాలు ఇస్తుంటాను. ఇలాటి ఒక ఉపన్యాసం తర్వాత, ఒక సర్జన్ నా దగ్గరకొచ్చి మాట్లాడాడు.

“నా వయసు ఎనభైనాలుగేళ్లు,” అన్నాడాయన నాతో. “నేను ప్రతిరోజూ పొద్దున్న ఆపరేషన్ చేస్తుంటాను, మధ్యాహ్నం రోగులను చూస్తుంటాను, సాయంత్రాలలో మెడికల్, తదితర సైంటిఫిక్ జర్నల్స్ కు వ్యాసాలు రాస్తుంటాను.”

అతని ధోరణి చూస్తే తను చాలా ఉపయోగకరమైన మనిషిననీ, ఇంకా యౌవనంలోనే ఉన్నాననీ అనుకుంటున్నట్టు అనిపించింది నాకు. “మీరింతకుముందు చెప్పినది అక్షరాలా నిజం. ఒక వ్యక్తి తను బలవంతుణ్ణి అనుకుంటే అలాగే తయారవుతాడు, అదే విధంగా తను విలువైనవాణ్ణి 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 నిష్క్రమించ వలసివస్తే, తరువాతి ప్రపంచంలో అక్కడి జనానికి సాయపడుతూ నేను ఉపశమనం కలిగిస్తాంటాను. ఈసారి సర్జికల్ కత్తితో కాదు, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సర్జరీ ద్వారా చికిత్స చేస్తుంటాను.”

మీ నెలసిన జాతు ఒక సంవద

“నేను ముసలివాడినైపోయాను. ఈ పని నావలన కాదు,” అన్న ఆలోచనతో మీకు దొరికే అవకాశాన్ని వదులుకోకండి. దానిమూలంగా స్తబ్ధత, మానసిక మరణం చోటుచేసుకుంటాయి. ఇక మీ పన్నెపోయింది అని మీరు పూర్తిగా నమ్మితే, మీ సుప్తచేతనాత్మక మనసు మీ నమ్మకాన్ని స్వీకరించి అది నిజమయేటట్లు చేస్తుంది. కొంతమంది ముప్పైయవ ఏటే ముసలైపోతే, మరికొంతమంది తమ ఎనభైవ ఏట కూడా యవ్వనంలో ఉన్నట్టుగా ఉంటారు.

మస్తిష్కమే అందరికన్నా గొప్ప నేతగాడు, ఆర్కిటెక్ట్, డిజైనర్, శిల్పి. సుప్రసిద్ధ నాటకకర్త బెర్నార్డ్ షా తన తొంభైయవ 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, నిర్దయంగా, అవగాహనారహితంగా అనిపిస్తుంది.

మిమ్మల్ని ఉద్యోగంలోకి తీసుకోవాలంటే మీ వయసు ముప్పైబడేళ్ల లోపునే ఉండాలని ఎవరు నిర్ణయించారు. దీని వెనకనున్న తర్కం అల్పబుద్ధితో కూడుకున్నది, కృత్రిమమైనదీను. కంపెనీ యజమాని ఒక క్షణం ఆగి, ఆలోచిస్తే, ఉద్యోగంకోసం

వచ్చే వ్యక్తి తన వయసునికాని నెరిసిన జుత్తుని కాని అమ్మటానికి రాలేదన్న విషయాన్ని గ్రహిస్తాడు. నిజానికి ఆ వ్యక్తి జీవితమనే మార్కెట్ ప్లేస్ లో ఎన్నో ఏళ్ల అనుభవం ద్వారా సేకరించిన తన ప్రతిభ, అనుభవం, తెలివితేటలను ఆనందంగా ఇవ్వటానికి వచ్చాడు.

వయసు ఒక సంపద

మీ వయసు ఏ సంస్థకైనా ఒక స్పష్టమైన సంపద అవాలి, ఎందుకంటే మీరు ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఒక స్పష్టనియమాన్ని, ప్రేమ, సద్భావన సిద్ధాంతాలను అభ్యసించి, వాటిని మీ జీవితంలో పాటించారు కనుక, మీ తెల్లజుత్తు - మీ తలమీద వెంట్రుకలు యింకా మిగిలి ఉంటే - అత్యధికమైన బుద్ధి, ప్రతిభ, అవగాహనలను సూచిస్తుంది. మీ భావనాత్మక, ఆధ్యాత్మిక పరిపక్వత ఏ సంస్థకైనా ఒక గొప్ప వరం కావాలి.

అరవైబదో ఏట కాని లేక ప్రత్యేకమైన మరే వయసులోకాని ఉన్న జనాన్ని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదు, వారిని పక్కకు తోసెయ్యవద్దు. జీవితంలోని ఈ సమయంలో వారు - ఉద్యోగుల సమస్యలను పరిష్కరించడం, భవిష్యత్ ప్రణాళికలు వేయడం నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, సృజనాత్మక రంగంలో ఇతరులకు మార్గదర్శకత్వ వహించడంలో - ఒక వ్యాపారం నడపటంలో వారికున్న అనుభవం, తెలివితేటలు మూలాన, ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉండగలరు.

మీరు మీ వయసులోనే కనిపించండి

“ఈ వ్యాపకంలో నా మనసు విరిగిపోయింది, ఇక యిది చాలు!” అన్నాడో హాలివుడ్ రచయిత నాతో. “ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఫస్ట్ రేట్ పనిచేశాను. ఈ రంగంలో ఉన్నవారికందరికన్నా నాకే ఈ కళ బాగా తెలుసు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక ఫెస్టివల్స్ లో అవార్డులు అందుకున్నాను.”

“అయితే మీరు ఎందుకు విసిగిపోయినట్లు?” కలవరపాటుతో అడిగాను.

అతను తన చేతులు పైకెత్తేసాడు. “ఇంతకుముందు కథాచర్చలో పాల్గొనటానికి నేను వెళ్లినప్పుడు, ఈనాటి ప్రేక్షకులకు నచ్చేటట్టుగా నేను రాయలేకపోతున్నానని, ఓ ముప్పై ఏళ్ల స్టూడియో ఎగ్జిక్యూటివ్ నాతో అన్నాడు. నేను అతనితో వాదించటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు, పన్నెండునుంచి పద్దెనిమిదేళ్ల వయసు కుర్రాళ్లకున్న 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 సామాన్య ప్రజలు భావనాత్మకంగా, ఆధ్యాత్మికంగా పరిపక్వత ఎలా చెందుతారు? వారు తమలో దాగిఉన్న సంభావ్య (potential) వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని చూడలేకపోతున్నారు. యువతీయువకుల గొప్పతనాన్ని వారు కీర్తించాలని వాళ్లతో చెపుతున్నారు, కాని వాస్తవంలో యువతీయువకులు - అనుభవరాహిత్యం, వివేకం లేకపోవటం, తొందరపాటు నిర్ణయానికి ప్రతీకలుగా ఉన్నారు.

వారందరిలోకి సర్వశ్రేష్ఠులైనవారితో నేను సరిసమానంగా ఉండగలను

పిచ్చిగా యింకా యువకులుగా కనిపించాలని తాపత్రయపడుతున్న అరవైఏళ్లు అంతకన్నా ఎక్కువ వయసు ఉన్న కొన్ని డజన్లమంది నాకు తెలుసు. వేలంవెర్రిగా వాళ్లు మందులు తీసుకుంటారు, ఆహార నియమాలు పాటిస్తుంటారు, బలహీనమైన వ్యాయామాల కోసం టీవీలు తమ అర్ధరాత్రి కార్యక్రమాలలో పొగిడే మెషిన్లని, వాటి గుణగణాలు విని, డబ్బు దుబారా ఖర్చు చేసికొంటారు. మరింత ఎక్కువ డబ్బున్నవారు స్పాట్రిట్ మెంట్లకు, లిపోసక్లన్, కాస్మెటిక్ సర్జరీలకు పోతుంటారు. “చూడండి, వారందరిలోకి సర్వశ్రేష్ఠులైనవారితో సరిసమానంగా ఉండగలను!” అని వాళ్లు నిరంతరం నిరర్థకంగా ప్రకటిస్తుంటారు.

ఈ రకం జనం అంతా ఒక గొప్ప సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి :

మనిషి తన హృదయంలో ఎలా ఆలోచిస్తాడో, అలాగే రూపొందుతాడు అతను.

సామెత 23:7

నియమితాహారం, మల్టీవిటమిన్లు, యింకా తదితర సహాయకారులు ఈ జనాన్ని యువతీయువకులుగా ఉంచలేవు. తాము ఆలోచించే విధానాలను అనుసరించి వాళ్లు ముసలి అవడంగాని లేదా యువ్వనంతో ఉండిపోవడంగాని జరుగుతుండన్న విషయాన్ని వాళ్లు అర్థం చేసుకోవాలి. మీ ఆలోచనలు మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసుని నియమంలో ఉంచుతాయి. మీ ఆలోచనలు నిరంతరం సౌందర్యం, సౌజన్యం, మంచి మీదే కేంద్రీకరించబడి ఉంటే, మీ వయసు ఎంతైనప్పటికీ మీరు ఆధ్యాత్మికంగా యువకులుగానే ఉండిపోతారు.

ముసలితనానికి భయపడటం

“నేను దేనికైతే అంతగా భయపడ్డానో, అదే నాపట్ల జరిగింది,” అని జాబ్ అంటాడు. చాలామంది ముసలితనానికి భయపడతారు. వాళ్లకి భవిష్యత్తు సందేహా స్పృహగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే వయసుమీదపడుతున్నకొద్దీ వారు మానసికంగా, శారీరకంగా క్షీణిస్తున్నట్టు ఊహిస్తారు. వారు ఎలా ఆలోచిస్తారో, ఎలా అనుభూతి చెందుతారో, అలాగే జరుగుతుంది.

మీ జీవితంలో మీకు ఉత్సాహం కోల్పోయినప్పుడు, కలలు కనటం మానేసినప్పుడు, నూతన సత్యాలు తెలుసుకోవాలన్న కోరిక నశించినప్పుడు జయించ దానికి కొత్త ప్రపంచాలను వెతకనప్పుడు - మీకు ముసలితనం వస్తుంది. మీ మస్తిష్కం కొత్త ఆలోచనలకు, కొత్త అభిరుచులకు తన తలుపులు తెరిచి ఉంచినంత కాలం, జీవితం, విశ్వం అందించే స్ఫూర్తిదాయకమైన నూతన సత్యాలను, వెలుతురును లోనికి రానియటానికి పరదా తొలగించి ఉంచినంతకాలం, మీరు యువకులుగా, జీవశక్తి కలిగి ఉంటారు.

మీ దగ్గర ఎంతో ఉంది ఇవ్వటానికి

మీ వయసు అరవైఐదయినా లేక తొంభైఐదయినా, మీ వద్ద ఇవ్వటానికి ఎంతో ఉందన్న విషయాన్ని మీరు గ్రహించాలి. యువతరాన్ని స్థిరంగా ఉంచడం, సలహా లివ్వడం, నిర్దేశించడంలో మీరు సాయపడగలరు. మీరు మీ జ్ఞానం, మీ అనుభవం, మీ వివేకంతో వారికి లాభం చేకూర్చగలరు. మీరు నిరంతరం అనంతమైన జీవితంలోకే చూస్తూంటారు కనుక ఎప్పుడూ ముందుకే చూడగలరు. జీవితం యొక్క మహిమలని, అద్భుతాలను ఆవిష్కరించకుండా ఆపడం మీ వలన కాదని తెలుసుకుంటారు. ప్రతీదినం ప్రతీక్షణం ఏదో ఒక కొత్త విషయాన్ని నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే, మీ మస్తిష్కం ఎప్పుడూ యవ్వనంలో ఉంటుందని గ్రహిస్తారు.

నూటపదేళ్ల వయసు

కొన్నేళ్ల క్రితం భారత్ లోని ముంబైలో ఉపన్యసిస్తున్నప్పుడు, నన్నో వ్యక్తికి పరిచయం చేసారు, ఆయన వయస్సు నూటపదేళ్లని ఆయన మిత్రులన్నారు. నేనింత వరకు చూసినవారందరికన్నా అందమైన మొహం ఆయనది. తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న వెలుగు మూలాన ఆయన ఎంతో ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఆయన కళ్లలో అరుదైన అందం ఉంది. ఆయన ఆనందంగా ముసలి అయినట్లు నాకు తెలుస్తోంది, ఆయన మస్తిష్కం దాని ప్రకాశాన్ని మనకబార్చిన లక్షణాలు ఎక్కడా లేవు.

ఎదటివరమణ - ఒక కొత్త సాహసం

మీ మనసు విశ్రమించకుండా చూసుకోండి. మీ మనసు ఒక పేరాఘాట్ లా ఉండాలి, అది తెరచుకోనంతకాలం దాని ఉపయోగం ఉండదు. కొత్త ఆలోచనల కోసం, మనసుని తెరిచి ఉంచుకోండి, కొత్త భావాలను గ్రహించగల స్థితిలో ఉండండి. అరవైఐదేళ్లు, దబ్బెప్పేళ్ల వయసువాళ్లు రిటైరు అవడాన్ని నేను చూశాను. వాళ్లు తమ జీవితాలను కుళ్లబెట్టుకుంటారు, కొన్ని నెలలలోనే వారు పోతారు. తమ జీవితం

ముగిసిపోయిందని వాళ్లు భావించినట్టు స్పష్టమవుతోంది, వాళ్లు అలా ఆలోచించటం మూలానే, అలాగే జరుగుతుంది.

రిటైరుమెంటు, ఒక కొత్త సాహసం, ఒక కొత్త సవాలు, ఒక కొత్త బాట, ఒక పెద్ద కలను సాకారం చెయ్యటానికి నాంది కావచ్చు. ఎవరైనా, “నేను రిటైరు అయిపోయాను కదా, ఇప్పుడు నేనేం చెయ్యాలి?” అంటుంటే వినడం నిస్సహాని కలిగిస్తుంది. ఆ వ్యక్తి నిజానికి, “నేను మానసికంగా, భౌతికంగా చనిపోయాను. నా బుర్రలోకి ఏ ఆలోచనలూ రావటం లేదు,” అని అంటున్నాడు.

ఇదంతా అబద్ధం. నిజం ఏమిటంటే, మీ అరవయ్యో ఏటకన్నా తొంభైయోఏట ఎంతో సాధించగలరు, ఎందుకంటే మీ కొత్త అధ్యయనాలు, అభిరుచుల మూలాన మీ తెలివితేటలు, మీరు జీవితాన్ని, విశ్వాన్ని అర్థం చేసుకునే రీతి రోజురోజుకీ పెరుగుతుంటాయి కనుక.

అతడు మరింత మంచివనిని చేపట్టాడు

ఫ్రాంక్ డబ్ల్యూ. 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 అరవైఐదేళ్ల వయసు, వారి నిర్ణయానికి కారణం అని అతను నమ్మాడు.

“వాళ్లు మీపట్ల చూపిన వివక్ష మూలాన మీకు కోపం వచ్చిందా?” అతన్ని అడిగాను. “మీరు వారిమీద దావా వెయ్యబోతున్నారా?”

అతను విచారంగా నవ్వాడు. “నాకు కోర్టుకు వెళ్లాలనే అనిపిస్తోంది. బహుశా కోర్టులో నేనే గెలుస్తానేమో కూడా. కాని నేనెందుకు ఆ విధంగా నా సమయం, శక్తి వృధా చేసుకోవాలి? నేను నా ఉద్యోగాన్ని కోల్పోలేదు, మా కంపెనీ నా సర్వీసులని కోల్పోయింది.”

అతను కాస్సేపు ఆగి, అన్నాడు మళ్లీ. “నేను దీనిని మరోలా చూస్తున్నాను - నాకు ఇప్పుడే కిండర్ గార్డన్ నుంచి ఫస్ట్ గ్రేడ్ కి ప్రమోషన్ దొరికింది.”

“ఏమిటి మీ ఉద్దేశం?”

“చూడండి, ఉదాహరణకి...” జవాబిచ్చాడతను, “హైస్కూల్ పరీక్షలు పాసయాక, కాలేజీకి వెళ్లాను. అంటే నిచ్చెనలో ఒక మెట్టు ఎక్కి పైకి వెళ్లాను. నా చదువులోనూ, జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటంలోనూ నేను ముందడుగు వేశాను. నా ఉద్యోగం మరో మెట్టెక్కడం 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 ధ్యేయంపై యిక దృష్టి పెట్టనన్న తెలివైన నిర్ణయానికొచ్చాడు ఫ్రాంక్. ఇప్పుడు తను జీవితాన్ని ఎలా జీవించాలన్న దానిపై అతను తన దృష్టిని కేంద్రీకరించదలిచాడు. కొన్నేళ్లుగా అతనొక ఔత్సాహిక ఫోటోగ్రాఫర్ గా ఉంటున్నాడు. దగ్గర్లోనే ఉన్న ఒక ఆర్ట్ ఇన్స్టిట్యూట్ లో ఫోటోగ్రఫీలో ప్రక్రియలను నేర్చుకోటానికి చేరాలనుకున్నాడు. తర్వాత అతను ప్రపంచ పర్యటనకి వెళ్లాడు. తను సందర్శించిన ప్రతీ ప్రదేశంలోనూ కొన్ని డజన్ల ఫిల్మ్ రీళ్లు వాడి ఫోటోలు తీశాడు. అతనిప్పుడు కొన్ని బృందాలకి లాడ్జీలలోనూ, క్లబ్బులలోనూ ఉపన్యాసాలిస్తున్నాడు, నిరంతరం అతను డిమాండ్ లో ఉన్నాడు.

మీకు బయటన్న ప్రపంచంలోని ఏదైనా ఒక ముఖ్యమైన విషయంలో అభిరుచి పెంచుకోవడానికి లెక్కలేనని మార్గాలున్నాయి. కొత్త సృజనాత్మకమైన ఆలోచనలపట్ల ఉత్సాహభరితంగా ఉండండి. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధించండి. నేర్చుకుంటూ, అభివృద్ధి చెందండి. ఈ విధంగా మీరు హృదయంలో యవ్వనంతో ఉండగలరు, ఎందుకంటే మీరు కొత్త సత్యాలను తెలుసుకోవాలన్న తపనతో ఉంటారు గనక, అన్ని సమయాలలోనూ మీ శరీరం మీ ఆలోచనలను ప్రతిబింబిస్తుంటుంది గనక!

మీరు సామాజిక నిర్మూలన కావాలి, సమాజానికి బంధి కాకూడదు

కంపెనీ యజమానులు తమ సిబ్బందిపట్ల వయసు ప్రాతిపదిక మీద వివక్ష చూపించటాన్ని న్యాయసూత్రాలు నిషేధిస్తున్నాయి, ఇది సరైన దిశలో వేసిన అడుగు. కాని కేవలం న్యాయసూత్రాలు జనం ఆలోచించే తీరుని మార్చలేవు. అరవైదేళ్ల వయస్సున్న ఒకతను మానసికంగా, భౌతికంగా మనోవైజ్ఞానిక రూపంలో ముప్పైఏళ్ల వయసున్న చాలామందికన్న ఎంతో చిన్నగా ఉండవచ్చు. మనం ఈ విశ్వంలోకి వచ్చింది మన శ్రమ యొక్క ఫలాలను అనుభవించటానికి. సమాజానికి నిర్మాతగా ఉండటానికి. మన వయసు మూలంగా మనల్ని సోమరులని చేసే సమాజంలో బందీగా ఉండటానికి కాదు.

వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ ఒక వ్యక్తి శరీరం తాలూకా వేగం క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతుంటుంది. కాని ఆ వ్యక్తి యొక్క చేతనాత్మక మనసుని, సుప్రచేతనాత్మక మనసు యొక్క ప్రేరణ ద్వారా ఎంతో చురుకుగా, మెలకువగా, మరింత జీవశక్తితో తీవ్రతరంగా ఉండేలా చేయవచ్చు. వాస్తవంలో మస్తిష్కం ఎన్నడూ ముసలి అవదు. జాబ్ ఇలా అంటాడు :

ఓహో, కొన్ని నెలల క్రితం నేనున్నట్టు, నేనిప్పుడు ఉండగలిగితే ఎంత బాగుణ్ణు! ఆ రోజుల్లో ఈశ్వరుడు నన్ను రక్షించాడు. భగవంతుని కాంతి నా తలపై ప్రకాశించినప్పుడు, ఆ వెలుగు సాయంతో నేను చీకట్లో ముందుకు నడిచాను. నా యవ్వనపు రోజుల్లో నేనున్నప్పుడు, ఈశ్వరుని రహస్యం నా అర్చనాస్థలంలో ఉండేది.

జాబ్ 29:2-4

యవ్వన రహస్యం

మీరు మీ యవ్వనంనాటి రోజులను తిరిగి పట్టుకోవాలంటే, మీలో పూర్తిగా మీ సుప్తచేతన తాలూకు అద్భుతమైన, ఉపశమనాన్నిచ్చే, మీకు నూతనత్వాన్ని చేకూర్చే కదలికలని అనుభవించండి. మీకు ప్రేరణ లభిస్తోందనీ, ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుంటున్నారనీ, మళ్లీ యవ్వనాన్ని పొందుతున్నారనీ, కొత్తశక్తి వుండుతుందనీ, ఆధ్యాత్మికంగా కొత్తశక్తిని సంపాదించుకుంటున్నారనీ తెలుసుకోండి. మీరు ఉత్సాహంతోనూ, ఉల్లాసంతోనూ ఉరకలు వెయ్యచ్చు. మీరు యువకులుగా ఉన్నప్పటిలా ఆ ఉత్తేజాన్ని మళ్లీ అనుభవించచ్చు. దీనికి చాలా సరళమైన కారణాన్ని మనం చెప్పుకోవచ్చు, ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు మానసికంగా ఆ భావాలని మళ్లీ గుర్తుచేసుకునే సామర్థ్యం 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 సుప్తచేతన చూపిన దారిలో మీరు నడుస్తారు, ఎందుకంటే సూర్యోదయం అవుతుందనీ, చీకట్లు పారిపోతాయనీ మీకు తెలుసు.

కల కనండి

“నేను ముసలైపోయాను” అని అనటానికి బదులు, “పవిత్రమైన ఈ జీవితాన్ని తెలివిగా గడపగలను” అని అనండి. కార్పొరేషన్, వార్తాపత్రికలు, లేక గణాంకాలు మీ ముందు మీ ముసలిరూపాన్ని, గడిచిపోతున్న సంవత్సరాలు, శిథిలమైన శరీరం, వార్షికం, నిరర్థకతలను ఉంచనీయకండి. వాటిని తిరస్కరించండి, ఎందుకంటే అవన్నీ అబద్ధం. అటువంటి ప్రచారాన్ని నమ్మకండి. జీవితం గురించి ప్రకటించండి, మరణం గురించి కాదు. సంతోషంగా, ప్రకాశవంతంగా, శాంతంగా, శక్తిమంతంగా విజయం సాధించిన రూపంలో మిమ్మల్ని మీరు కల్పన చేసుకోండి.

మీ మస్తిష్కానికి ముసలితనం లేదు

పృథ్వీగ నిపుణులలో అద్భుతమైన మైకేల్ డేవేకీ మొట్టమొదటి రోలర్‌పంప్‌ని రక్షప్రసరణకోసం 1932లో కొత్తగా కనిపెట్టాడు. ఆయన కనుగొన్న పంపుని ఈనాడు కూడా గుండె బైపాస్ సర్జరీలో వాడుతున్నారు. అతని తొంభైయ్యో ఏట, డా. డేవేకీకి ఒక కొత్త ఆవిష్కారం మీద ప్రయోగాలు చెయ్యటానికి అనుమతి లభించింది. అదొక చిన్న పంపు. దాన్ని గుండెజబ్బుతో తీవ్రంగా బాధపడుతున్నవారి ఛాతీలో అమర్చవచ్చు. కేవలం తన పరిశోధనతో సంతృప్తి చెందని డేవేకీ తన శస్త్రచికిత్సలను మానలేదు. అతని సహోద్యోగి అన్నాడు, “ఆయన చేసినంత పని మరొకరు చెయ్యాలంటే వారు ఐదారు జన్మలెత్తాలి.”

డేవేకీ తన తొంభైయ్యో ఏట తన జీవన వేదాంతాన్ని ఇలా వ్యక్తం చేశాడు : “మీ ఎదురుగా సవాళ్లున్నంతకాలం, వాటిని మీరు సమర్థంగా శారీరకంగా, మానసికంగా ఎదుర్కోగలిగినంతకాలం, మీ జీవితం ఉత్తేజకరంగా, జవజీవాలు కలుగజేస్తూ ఉంటుంది.”

తొంభైతొమ్మిదవ ఏట అతని మెదడు చూరుకుగా ఉంది

మా నాన్న తన అరవై ఐదవ ఏట ఫ్రెంచి భాష నేర్చుకుని డెబ్బై ఏళ్ల వయసులో ఆ భాషపై పూర్తిపట్టు సాధించాడు. అరవై ఏళ్లు పైబడ్డాక అతను గ్యాలిక్ భాషను అధ్యయనం చెయ్యటం ప్రారంభించి, ఆ విషయంలో ఉపాధ్యాయునిగా ప్రసిద్ధి చెందాడు. ఒక ఇన్స్టిట్యూట్‌లో ఉన్నతవిద్యని అభ్యసిస్తున్న నా చెల్లెలికి తొంభైతొమ్మిదో ఏట తను మరణించేవరకు ఆమె చదువు విషయంలో ఎంతో సాయం చేశాడతను. అతని ఇరవైయ్యో ఏట అతని మెదడు ఎంత స్పష్టంగా ఉండేదో, అంతే స్పష్టంగా అతని తొంభైతొమ్మిదో ఏట కూడా ఉంది. నిజానికి అతని తార్కిక శక్తులు వయసుతో పాటు మరింత ఎక్కువయాయి. మీరు మీ వయసు ఎంతని అనుకుంటున్నారో, అలా అని అనుభూతి చెందుతున్నారో, అదే నిజంగా మీ వయసు!

సీనియర్ సిటిజన్ల అవసరం మనకుంది

రోమన్ దేశభక్తుడు మార్కస్ పోర్నియస్ తన ఎనభైవయేట గ్రీకుభాష నేర్చు కున్నాడు. సుప్రసిద్ధ జర్మన్-అమెరికన్ కళాకారిణి మేడమ్ ఎర్రెస్ట్రయిన్ షూమన్-హేంక్, తనో అమ్మమ్మ అయిన తర్వాతే సంగీతరంగంలో శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకుంది.

గ్రీకు వేదాంతో సోక్రటీసు తన ఎనభైయ్యో ఏట సంగీత వాద్యాలని వాయించటం నేర్చుకున్నాడు. మైకేల్ ఎంజెలో తన ఎనభైయ్యో ఏట లోకోత్తరమైన వర్ణచిత్రచన

చేయసాగాడు. ఎనభయ్యోపేటే, సియోస్ సైమనెడ్స్ తన కవిత్వానికి బహుమతిని గెలుచుకుంది, జోహాన్ వాస్ గెథే తన పద్యనాటకం 'ఫాస్ట్'ని పూర్తిచేశాడు. లియోపాల్డ్ వాన్ రేంక్ తన గ్రంథం హిస్టరీ ఆఫ్ ద వర్ల్డ్ రాయడం మొదలుపెట్టి తన తొంభైరెండవ ఏట పూర్తిచేశాడు దానిని.

ఆల్ఫ్రెడ్, లార్డ్ టెనిసన్ ఒక అద్భుతమైన కవిత, 'క్రాసింగ్ ద బార్'ని తన ఎనభైమూడవఏట రాశాడు. ఐసాక్ న్యూటన్ తన ఎనభైబదవఏట కూడా తన పనిలో తలమునకలుగా ఉండేవాడు. ఎనభైఎనిమిదోఏట జాన్ వెస్లీ మెథాడిజమ్ మతం గురించి బోధిస్తూ, మార్గదర్శకత్వం వహించేవాడు.

ప్రాస్నీకి చెందిన జ్యూం లూయీ కాలేమెంట్ వీరంత సుప్రసిద్ధురాలు కాదు. యవ్వనంలో ఆమె ప్రసిద్ధిచెందిన చిత్రకారుడు విన్సెంట్ వాన్ గాగ్నిని కలుసుకుంది, కాని దాని మూలంగా ఆమెకు గుర్తింపు రాలేదు. తన నూరవ జన్మదినం పూర్తి చేసుకున్నాక ఆమె చుట్టూ ఉన్న జనం ఆమెను గుర్తించటం ప్రారంభించారు. అంతవరకూ రోజూ సైకిలు తొక్కిన ఆమె ఆరోజునుంచి మానేసింది.

తన నూటపదవజన్మదినంనాడు కాలేమెంట్ కి ప్రపంచం అన్ని మూలలనుంచి అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు అందాయి. ఆమె నూటపదైనిమిదవ జన్మదినం ఆమెను చరిత్రలో అత్యధిక కాలం జీవించిన వ్యక్తిగా చేసింది. అది ఎలా వీలయిందని ఆమెని అడిగినప్పుడు, "అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా నేను ఆనందాన్ని అనుభవించాను, ప్రతి పనినీ స్పష్టంగా, నైతికంగా ఎటువంటి పశ్చాత్తాపం లేకుండా చేశాను. నేను ఎంతో అదృష్టవంతురాలిని," అని జవాబిచ్చింది ఆమె. తన నూటఇరవైరెండవఏట, చక్రాల కుర్చీకి అతుక్కుపోయినప్పటికీ, ఆమె చిరునవ్వు ఎప్పటిలా ప్రకాశవంతంగా, ముగ్ధ మనోహరంగా ఉంది.

మనం మన సీనియర్ సిటిజన్లను ఉన్నతమైన స్థానాల్లో ఉంచాలి, స్వర్గంలోంచి పూలను భూమిమీదకు తేవడానికి, ప్రతీ అవకాశాన్ని వాళ్లకు కలగజేయాలి.

మీరుగాని పదవీ విరమణ చేసుంటే, జీవనసూత్రాలలోనూ, మీ సుప్రచేతనాత్మక మనసు యొక్క అద్భుతాలలోనూ అభిరుచి ఏర్పరచుకోండి. మీరు ఎప్పుడూ చెయ్యాలను కుంటున్న ఏ పనినూ చెయ్యండి. కొత్త విషయాలను అధ్యయనం చెయ్యండి, కొత్త ఆలోచనలను పరీక్షించి చూసుకోండి.

ఇలా ప్రార్థించండి :

ఓ దేవుడా, దుప్పి సెలయేరువైపు ఎలా పరుగెత్తుతుందో, అలా నా ఆత్మ కూడా నీకోసం తపిస్తోంది!

వృద్ధాప్యం యొక్క ఫలాలలు

అతని శరీరం ఒక బాలుని శరీరంకన్నా తాజాగా ఉంచబడుతుంది : అతను తన యువ్వనంలోకి తిరిగి వెళ్లాడు.

జాబ్ 33:25

వృద్ధాప్యం అంటే నిజానికి అత్యుత్తమ దృష్టికోణంనుంచి ఈశ్వరుని సత్యాల గురించి ఆలోచించటమే. మీకొక అంతులేని 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, ఓర్పి, సాధుస్వభావం, మంచితనం, నమ్మకం, నమ్రత, ఆత్మనిగ్రహం : వీటికి విరుద్ధంగా ఏ న్యాయ సూత్రమూ లేదు.

గేలేషియన్స్ 5:22-23

మీరు అనంత జీవనంలో ఒక శిశువు. దానికి ముగింపు లేదు. మీరు అనంత కాలానికి వారసులు.

లాభదాయకమైన ఆలోచనలు

1. ఓర్పి, దయ, ప్రేమ, సద్భావన, ఆనందం, సంతోషం, బుద్ధి, అవగాహన లాంటి గుణాలు ఎన్నడూ ముసలి అవవు. వాటిని పోషించండి, వ్యక్తీకరించండి. మానసికంగా, శారీరకంగా ఎప్పుడూ యువ్వనంలో ఉండండి.
2. కాలం యొక్క ప్రభావాల గురించిన మానసిక భయం మీ అకాల వృద్ధాప్యానికి కారణమవగలదు.
3. వృద్ధాప్యం అంటే సంవత్సరాలు ఎగిరిపోవటం కాదు. అది మానవుల మస్తిష్కంలో బుద్ధి ఉదయించటం!
4. మీ జీవితంలో అత్యంత ఫలవంతమైన సంవత్సరాలు అరవైబదవయేటినుంచి తొంభైబదవయేటివరకున్న 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 పునరుద్ధరించుకుంటుంది. అది శాశ్వతమైంది. దానికి వినాశనం లేదు. ఇది అందరి మనుషులకీ 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 అటల్లోని స్ఫూర్తి; కళాకారుని భావన, సంగీతకారుని భావన, వక్త భావనలు ఏమిటో, ఆ భావనలన్నీ నిజం. అలాగే మంచితనం, సత్యం, సౌందర్యం - వీటి భావనలు మీ మనసులోనూ, హృదయంలోనూ కదులుతుంటాయి. అవి నిజమైనవి. మీరు జీవితాన్ని చూడలేరు, కాని మీకు తెలుసు మీరు జీవిస్తున్నారని.
8. అత్యుత్తమ దృష్టికోణంనుంచి ఈశ్వరుని సత్యాలను ఆలోచించటమే వృద్ధాప్యం అని అనవచ్చు. యవ్వనంలోని సంతోషాలుకన్నా వృద్ధాప్యంలోని సంతోషాలు అధికంగా ఉంటాయి. మీ మనస్సు ఆధ్యాత్మిక, మానసిక కసరత్తులో నిమగ్నమై ఉంటుంది. ప్రకృతి మీ శరీరాన్ని నెమ్మదిగా కదిలేటట్టు చేస్తుంది. దైవిక విషయాలపై మీరు ధ్యానం చేసే అవకాశం 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 అనుకుంటే మీకు బలం ఉన్నట్టునిపిస్తుంది. ఇతరులకి ఉపయోగపడతారనుకుంటే నిజంగానే ఉపయోగకరమైన పనులు చేస్తారు. మీ ఆలోచనలు ముసలి కాకుండా ఇంకా యౌవనంగా ఉన్నట్టుయితే మీకు కూడా యవ్వనంలో ఉన్నట్టే అనిపిస్తుంది.
11. మీ నెరిసిన జుత్తు ఒక సంపద. మీరు పండిన వెంట్రుకలను అమ్ముటం 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. వృద్ధాప్యం అంటే భయం శారీరక, మానసికంగా క్షీణించేటట్టు చెయ్యవచ్చు. నేను దేనికైతే ఎక్కువగా భయపడ్డానో, అదే నాపట్ల జరిగింది.

14. కలలు కనటం మీరు మానినప్పుడు, జీవితంలో ఉత్సాహం కోల్పోయినప్పుడు మీరు ముసలి అవుతారు. మండిపడే స్వభావం, కర్కశత్వం, చపలత్వం, కలహాప్రియత్వం కలిగిఉంటే మీకు వృద్ధాప్యం వస్తుంది. మీ మనసుని భగవంతుని సత్యాలో 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 అభిరుచులను అలవరుచుకోండి. గతంలో మీరు మీ వ్యాపకాలతో తలమునకలుగా ఉండిపోయి - మీరు చేద్దామనుకుని ఎంతో ఇష్టపడినా చెయ్యలేకపోయిన పనులను చెయ్యగలుగుతారప్పుడు. జీవితాన్ని జీవించడంపై దృష్టి పెట్టండి.
17. మీరు సామాజిక నిర్మాత అవాలి, సమాజానికి బందీ కాకూడదు. మీ ప్రతిభను మీరు దాచుకోకండి.
18. యవ్వనరహస్యం - ప్రేమ, సంతోషం, అంతర్గత శాంతి, నవ్వు! భగవంతునిలో ఆనందం యొక్క పరిపూర్ణత ఉంది. భగవంతునిలో అంధకారం లేనేలేదు.
19. మీ అవసరం ఉంది. కొంతమంది గొప్ప తత్వవేత్తలు, కళాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు, రచయితలు యింకా తదితరులు తమ మహోన్నతమైన పనులను తమకి ఎనభైవిళ్ల వయసు వచ్చిన తర్వాతే పూర్తిచేశారు.
20. వృద్ధాప్యం యొక్క ఫలాలు - అసురాగం, ఆనందం, శాంతి, సహనం, మృదుత్వం, మంచితనం, విశ్వాసం, నమ్రత, ఆత్మనిగ్రహం.
21. ముగింపు తెలియని అనంతజీవనం యొక్క శిశువు మీరు. అనంతకాలానికి వారసులు మీరు. మీరు అద్భుతమైనవారు!