

நீங்களே உங்களை அவதானித்துக் கொள்வதன் மூலம் கவனிக்கலாம். எனது உடல் இயக்கத்தை வேகப்படுத்தும் என்னைக் குழப்பத்திற்குள்ளாக்கும் ஆபத்து தெரிகின்றது போராடு, அல்லது தப்பியோடு என உடலிற்கு தன்னியக்க செயற்பாடுகளை தொடங்க வைக்கும் தூண்டுதல்கள் அல்லது தூண்டல்கள் இவைதான் என நீங்கள் அவைகளை அறிந்து கொண்டால், அதன் பின் உங்களுக்கே நீங்கள் ஆபத்து மறைந்துவிட்டது என்ற சிகிற்சையையும் கொடுக்கலாம்.

ஆறதலடையவும் தேறுதலடையவும் இந்த தட்டில் சில பயிற்சிகள் உள்ளன. இவற்றைவிட மேலதிகமாகவும் தமக்குத் தாமே உதவும் வழிவகைகள் பற்றிய அறிவுரைகளும் உண்டு. இவற்றில் சிலவற்றை இங்கே தருகின்றோம்.

மனஅதிர்ச்சியை எவ்வாறு வெல்வது?
தமக்குத்தாமே உதவுவதற்கான வழி-
வகைகளும் அறிவுரைகளும்.

சுய உதவி அல்லது தமக்குத்தாமே உதவுவதற்கான வழிவகைகள் தனியார் ரீதியிலும் கலாச்சார ரீதியிலும் வித்தியாசங்கள் கொண்டிருக்கலாமெனினும் இங்கு பலருக்கு இவ்வாறான வழியில் உதவியளித்த அனுபவங்கள் உண்டு. எல்லா மனஅதிர்ச்சி அனுபவம் கொண்டவர்களுக்கும் பொருந்துவதாவது: பத்திரமாக்கும் ஆறதல் படுத்தும் உணர்வு. அவர்களுக்கு உதவுவதுடன் தம்மைத் தாமே தேற்றும் ஆற்றலும் அவர்களுக்கு உதவியளிக்கும். ராணியும் ராஜாவும் தமது சொந்த அனுபவங்களில் இருந்து சில அறிவுரைகளை தருகின்றனர்.

உரையாடுவது உதவுகின்றது. மனஅதிர்ச்சியை விளங்கவைத்தல் என்றால், நடந்தவற்றைப் பற்றி மனம்விட்டு கதைத்தல். உங்களை அழுத்தும் விடயங்கள், நீங்கள் கவலைப்படும் விடயங்கள், உங்கள் கனவுகள், உங்கள் யோசனைகள், உங்கள் உணர்வுகள் பற்றியெல்லாம் ஒரு சிகிற்சையின் போது அல்லது உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் உரையாடுங்கள். (ராஜா)

சாதாரணத்தன்மை உதவுகின்றது: அன்றாடம் உங்களுக்கு பிடித்தமான சிறுசிறு விடயங்கள் என்றாலும் பிடித்தமான அந்த விடயங்களை சிறிது நேரம் பாடல் கேட்டல், அல்லது வெளியேசென்றுவருதல், பிடித்தமான ஒன்றைப் பற்றி வாசித்தல் என்று இவற்றை அன்றாடம் செய்யும் சடங்குகள் என்று ஆக்குங்கள். (ராணி)
பழகுதல் உதவுகின்றது: மற்றையவருடன் பழகி அவர்களுடன் சேர்ந்து உரையாடுவது, சிரிப்பது அல்லது அழுவது. (ராஜா)

சிருச்டிக்கும் தன்மை உதவுகின்றது: பாடுவது, சமைத்தல், வரைதல், குழந்தைகளுடன் விளையாடல், கைவேலை செய்தல், ஆடல், கைப்பணி வேலைகளைச் செய்தல் இவைகள் யாவும் உதவும். (ராணி)

உடற்பயிற்சி உதவும்: வெளியில் சிறிது நேரம் உலாவிவருதல், விளையாட்டுகளில் ஈடுபடல் அல்லது ஆடல்கள்.

சிறிய கடமைகள் உதவும்: கடைத்தெருவிற்கு செல்லல், பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல், வீட்டுவேலைகள்.

மனதிற்குள் எனினும் என்று சொல்லிக் கொள்ளல் இவ்வளவும் நடந்த போதிலும் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என எண்ணப் பழகுதல்.

தனது குடும்பத்தில், தன்னில், அல்லது அரசியல் சமய விடயங்களில் தனக்குள்ள தன்னம்பிக்கையை பலப்படுத்தி வளர்க்கும் செயல் உதவுகின்றது. கைவிட்டுவிடாமல் முயற்சிப்பதில் பலன் உண்டே.

உங்களாலோ அல்லது எங்களாலோ நடந்தவற்றை நடக்காமல் செய்ய முடியாது. என்றாலும் இந்த வழியில் திரும்பவும் வாழ்வில் பங்கேற்க உங்களுக்கு நீங்களே உதவி புரியலாம்.

தட்டின் 2வது தொடர்

சில வேளைகளில் பின்வரும் அறிகுறிகளால் நீங்கள் அவதிப்படலாம்:

உடலின் செயற்பாடுகள் அதிக வேகமாவதால் அமைதியின்மையையும் அவசரத்தையும் தோற்றுவிக்கலாம். அளவிற்கு அதிக விழிப்புணர்வு, நடுக்கம், திடுக்கிடல், இலகுவில் சினமடைதல், நித்திரைக் குழப்பங்கள், அல்லது எந்நேரமும் ஆயத்தநிலையில் வாழுதல்.

எதையும் கவனத்தில் கொள்ள முடியாத நிலை சோர்ந்து போயுள்ள தன்மை.

எதையும் உணர்முடியாத நிலை.

சில வேளையில் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் நீங்கள் இல்லாதவாறு தோன்றும். அத்துடன் உலகநடத்தைகளையும் உங்கள் எதிர்காலத்தையும் நீங்கள் தவறான முறையிலேயே நோக்குவதாக இருக்கலாம்.

தியான, கற்பனை அப்பியாசப்பளின் மூலம் சில குறிப்பிட்ட உடற்செயற்பாடுகளை கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவர பயிலலாம்.

இவ்வகை பயிற்சிகள் உடலில் பொதுவாக காணப்படும் படபடப்புகளையும் பதற்ற நிலையையும் குறைக்க உதவும்.

இதன் மூலம் நெருக்கங்கள் குறைவாகி வலிகள் மறையத் தொடங்கும். உங்கள் உடலில் சுகம் காணத்தொடங்குவதுடன் நன்கு நித்திரை வரவும், விடயங்களில் கவனத்தை செலுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கும். உங்கள் பயம் குறையும்.

ஒழுங்காக பயிற்சிகளை செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலின் செயற்பாடுகள் பலம் பெறுவதுடன், உடலின் பலவீனங்கள் குறையத் தொடங்கும். அல்லது தடுக்கப்படும். வலிகள் குறையும். மொத்தத்தில் உங்களை ஆறுதல்படுத்தவும் அமைதியையும் பாதுகாப்பையும் உணரவும் இப்பயிற்சிகள் உதவும். நன்மையான அழகான உணர்வுகளை உங்களில் தோற்றுவிக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்வீர்கள். எவ்வாறு உள் மனதில் உள்ள காட்சிகளுடன் பயிற்சிகள் சம்பந்தப் பட்டுள்ளன என்ற கேள்வி உங்களுள் எழுந்தால், ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை கடிப்பதாக கற்பனை பண்ணுங்கள். எவ்வாறு உங்கள் உடல் இந்த கற்பனையின் போது இயங்குகின்றது என்று அவதானியுங்கள். சிலவேளை உங்கள் முகம் கோணலாகி உங்கள் கண்களை மூடி வாய்க்குள் புளிப்பு கூடியதால் உங்கள் தலையை குலுக்கிக் கொள்ளலாம் -- ஓய்வு--

கற்பனை செய்து பார்க்கும்போது உண்மையிலேயே நீங்கள் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தை கடித்தது போலவே உங்கள் உடலின் செயற்பாடுகள் அமைகின்றன.

மனதில் கற்பனைகளை உருவாக்கி காட்சிகளை காணக்கூடிய பக்குவத்தை நீங்கள் பயிற்சிகள் மூலம் அடைந்து கொள்ளும் நிலையில், உங்களுக்கு விரும்பிய உணர்வுகளை, நன்மையான உணர்வுகளை உருவாக்கத் தேவைப்படும் கற்பனைகளை உங்கள் திறனால் காணலாம். இவ்வாறான வகையில் உங்கள் உடலிற்கு தேவையான ஆறுதலையும் தேறுதலையும் நீங்கள் அடையலாம்.

இத்தட்டில் இரண்டு வகையான ஆறுதல்படுத்தும் பயிற்சிகளும் இரண்டு வகையான கற்பனைப் பயிற்சிகளையும் காணலாம்.

நடைமுறையில் உள்மனதின் ஆரம்பக் கட்டமாக ஆறுதல் படுத்தும் பயிற்சிகள் உதவுவதற்குள்ளன. அவரவரது தனிப்பட்ட விருப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் உரியவகையில் பயன்பட வேண்டுமென்றே இவ்வகைப் பிரிவுகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. உங்களுக்கு வேண்டியவகையில் பயிற்சிகளின் ஒழுங்கைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்.

1. ஆயத்தமாதல்

1.1. ஆயத்தமாதல் (சுவாசித்தல்)

வசதியாக அமருங்கள் --பாதங்களை--நிலத்தில் பதியவைத்திருங்கள்-- கைகளை மடியில் அல்லது நாற்காலியின் இருபக்க கைப்பிடிகளிலும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்-- முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள் -- தலையை இலகுவாக வைத்திருங்கள். ஒருசில தடவை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விட்ட பின்னர் உங்கள் சுவாசத்தை ஆறதலாக எடுத்து விடுங்கள்.

எண்ணங்கள் எழுமானால் அவற்றைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளாமல் வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல் கடந்து செல்ல விடுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள் -- மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள் -- மூச்சை எடுங்கள் -- மூச்சை விடுங்கள்..

அறையில் ஒரு புள்ளியை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக அது உங்கள் முன்னால் உள்ள சுவரில் உள்ள ஒரு புள்ளியாய் இருக்கலாம். உங்கள் கவனம் முழுவதையும் அதில் செலுத்துங்கள். கண்இமைகளை அசைக்காமல் இருக்கப் பாருங்கள்.

பின்னர் மெதுவாக மூச்சை எடுத்து விட்டபடி 10தொடக்கம் 1வரை ஆறுதலாக எண்ணுங்கள். இவ்வாறு செய்கையில் உங்களுக்கு இதமாக இருந்தால் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள். எந்த நேரம் நீங்கள் விரும்பினாலும் உங்களுக்கு கண்களைத் திறக்கலாம் என்பதையும் அதன்மூலம் இங்கே இப்போது இருக்கின்றேன் என்ற நிலைக்கு திரும்பலாம் என்பதையும் நினைவிற்கு கொண்டுவாருங்கள்.

நீங்கள் 1எண்ணிற்கு வந்ததும் அமைதியாகவும் நடுநிலைப் படுத்தப் பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை உணர்வீர்கள்.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 (தயவு செய்து ஒவ்வொரு எண்களுக்கிடையிலும் 2செக்கன்கள் அமைதி கொள்ளவும்.) (இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும்.)

1.2. ஆயத்தமாதல் (உடல் சுவாசித்தல் தசைகள்)

வசதியாக அமருங்கள்-- பாதங்களை நிலத்தில் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள்-- கைகளை மடியில் அல்லது நாற்காலியின் இருபக்க கைப்பிடிகளிலும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்-- முதுகெலும்பை நேராக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்-- தலையை இலகுவாக வைத்திருங்கள்

ஒருசில தடவை ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விட்ட பின்னர் உங்கள் சுவாசத்தை ஆறதலாக எடுத்து விடுங்கள் எண்ணங்கள் எழுமானால் அவற்றைப் பிடித்துவைத்துக் கொள்ளாமல் வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல் கடந்து செல்ல விடுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் மூச்சை விடுகையில் உங்களை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் பழுவானவைகள் யாவும் உள்ளிருந்து அகன்று விடுவதுபோல் எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு உள்மூச்சு வாங்கும் போதும் காற்றுடன் ஒட்சிசனையும் புதிதாக வாழ்வுக்கான சக்தியையும் உள்ளெடுப்பதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒவ்வொரு சுவாசத்தின் போதும் அமைதியடைவதாகவும், ஓய்வடைவதாகவும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அத்துடன் உங்களை நடுநிலையில் வைத்திருக்கிறதையும் உணருங்கள்.

உங்களுக்கு சுகமாயிருந்தால் இந்த பயிற்சியின்போது கண்களை மூடிக்கொள்ளலாம். எந்த நேரத்திலும் உங்களுக்கு விருப்பமாயிருந்தால் கண்களை திறந்து கொண்டு தற்போதைய சூழ்நிலைக்கு திரும்பிக் கொள்ளலாம் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கவனத்தை மெதுவாக உங்கள் உடலின் ஊடாக செலுத்துங்கள்.

நிலத்தில் பதியவைத்திருக்கும் பாதங்கள் எப்படி உள்ளன?

இவ்வாறு இருப்பது உங்களுக்கு வசதியாக உள்ளதா? நீங்கள் வசதியாக உணரவில்லையா? பாதங்கள் சுகமாக நிலத்தை தொட்டவண்ணம் இருக்கின்றது என்ற திருப்தியான உணர்வு வரும்வரை, இருக்கும் நிலையை திருத்தி அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கால்களில் உணர்ச்சி எவ்வாறு உள்ளன? விறைப்பாக இருக்கின்றதா? அவற்றை இலேசாக விடுங்கள்.

சிலவேளைகளில் அவற்றை உதறவேண்டும் போல் இருக்கலாம், இங்கும் கால்களில் இலேசான உணர்வு வரும்வரை நிலையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் முதுகுப் பக்கமும் இருக்கும் தசைகளையும் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள்?

நாற்காலியுடனான தொடர்பை எப்படி உணர்கிறீர்கள். முதுகுப் பக்கமும் இடுப்புப் பக்கமும் இறுக்கமாக இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா?

எப்படி உள்ளது அந்த உணர்வு? குளிராக அல்லது கடினமாக உள்ளதா? இடுப்புப்பகுதி தசைகள் அனைத்தையும் விறைப்பாக்கி ஒரு நொடி நேரத்திற்கு

அவ்வாறு வைத்திருக்கவும். —ஓய்வு— அதன் பின் இறுக்கத்தை தளர்த்தவும். இப்போது அந்தப்பகுதி எவ்வாறு உள்ளது? முந்தையவிட இப்போது அந்த இடத்தை சூடாக உணர்கின்றீர்களா? அல்லது இலேசாக உணர்கின்றீர்களா? இப்போது மேற்கூறிய பயிற்சிகளை முதுகுப் பகுதிக்கு செய்யவும். இறுக்கமாக்கி—சிறிது நேரம் அவ்வாறே இருந்துவிட்டு பின்னர் இறுக்கத்தை தளர்த்தவும். முன்பிருந்த நிலையையும் தற்போதைய நிலையையும் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?.

உங்கள் கவனத்தை மெதுவாக கைகளுக்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் கைகள் எப்படி இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? நிறம் ஏதாவது கவனத்திற்கு வருகின்றதா?. மனதில் ஏதாவது தோன்றுகின்றதா?. ஏதாவது உணர்ச்சிகள்? கைகளில் உள்ள தசைகளை இறுக்க கைகளை மடிபுங்கள். மேலும் இறுக்குங்கள். அப்படியே வைத்திருங்கள் தளரவிடுங்கள். முன்னைய நிலையை விட இப்போதைய நிலையில் ஏதாவது வித்தியாசம் தெரிகின்றதா? நிறங்கள் மாறியுள்ளதா? வேறுவிதமான உணர்வுகள் தெரிகின்றதா?

உங்கள் தோள்முட்டுகள் எவ்வாறு உள்ளன? அவைகளை எப்படி உணர்கின்றீர்கள்? அவைகள் இறுக்கமாக உள்ளனவா? கடினமாக அல்லது மென்மையாக இருக்கின்றதா? பாரங்கள் அவைகளின் மேல் இருப்பது போல் உணர்கின்றீர்களா? சிலவேளை அவைகளை அசைக்க வட்டமாக சுழற்ற குலுக்க உங்களுக்கு விருப்பமிருக்கலாம். —ஓய்வு—

இப்போது உங்கள் தோள்களை காதுகளை நோக்கி உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். தசைகளை இறுக்குங்கள். அவ்வாறு சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள். பின்னர் தளரவிடுங்கள். இப்போது அவைகள் எப்படி உள்ளன? முன்பைவிட ஏதாவது மாற்றம் தெரிகின்றதா?

உங்கள் கவனத்தை இப்போது தலைக்குத் திருப்புங்கள்.

எங்கே உங்கள் தலை இருப்பதாக உணர்கிறீர்கள்? அதற்கும் உங்கள் உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்கும் தொடர்புள்ளதாக உணர்கின்றீர்களா? அல்லது அவை ஒன்றோடொன்று தொடர்பில்லாது பக்கம் பக்கமாக காணப்படுவதாக உணர்கிறீர்களா? பாரமாக அல்லது லேசாக உள்ளதா? சூடாக அல்லது குளிராக உள்ளதா? உங்கள் தலையை அவதானமாகவும் மெதுவாகவும் வட்டமாக சுழற்றுங்கள். சுழற்றும்போது கழுத்திலும் தலைலிலும் ஏற்படும் அசைவுகளை உணருங்கள். அதன் பின்னர் உங்கள் தலையை நேராக்கி ஓய்வுநிலைக்கு வாருங்கள். இப்போது அது எப்படி உள்ளது? முன்பைவிட தற்போது எவ்வாறு உள்ளது?

இறுதியாக உங்கள் உடலில் உள்ள எல்லா தசைகளையும் இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்-- மேலும் இறுக்கவும்-- அவ்வாறு சிறிது நேரம் வைத்திருங்கள்-- தளர்த்துங்கள்--

- உங்கள் உடலின் உட்சென்று உணர்ந்து பாருங்கள் இப்போது எவ்வாறு இருக்கின்றது? எதை உணர்கின்றீர்கள்? இந்த பயிற்சிக்கு முன்னர் இருந்த நிலமையில் ஏதாவது மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளதா?

உங்கள் கவனத்தை உங்கள் சுவாசத்திற்கு திருப்பவும். முச்செடுத்தல்-- முச்சைவிடுதல்-- (இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை பூர்த்தி செய்யவும்.)

2. கற்பனை பயிற்சிகள் (கற்பனை பயணங்கள்)

மீண்டும் ஞாபகத்திற்கு

நீங்கள் உங்கள் கண்ணளை முடிக்கொண்டாலும், எந்த நேரத்தில் வேண்டுமென்றாலும் கண்களை திரும்ப திறந்து கொள்ள முடியும். உதாரணத்திற்கு உங்களுக்கு பயமாக வந்தால் அல்லது அமைதியில்லாமல் வந்தால் உடனடியாக கண்களைத் திறந்து இருக்கும் சூழ்நிலைக்கு திரும்பலாம்.

2.1 கற்பனை பயிற்சி1.(பத்திரமான இடம் அமைதியும் சமாதானமும் அளிக்கும் இடம்) முதலில்: ஆயத்தமாதல் 1. அல்லது 2.

சில தடவைகள் முச்சை ஆழமாக எடுத்து விடுங்கள். முச்சைஎடுங்கள்-- முச்சைவிடுங்கள்-- முச்சைஎடுங்கள்-- முச்சைவிடுங்கள்-- முச்சை எடுங்கள்-- முச்சைவிடுங்கள் உங்கள் கற்பனை சிறகை விரித்து உங்களுக்கு பத்திரமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் இருக்கின்ற இடமொன்றிற்கு உங்களால் செல்ல முடிகின்றது என மனதில் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்விடம் உங்கள் இல்லமாக இருக்கலாம் அவ்விடத்தில் நீங்கள் மன-அமைதியையும் சாந்தியையும் அடையும் இடமாக இருக்கலாம் - ஓய்வு-

சிலவேளை இவ்விடம் இயற்கை வளமுள்ள பகுதியாக இருக்கலாம். உதாரணத்திற்கு கடல், கடற்கரை, மலைப்பிரதேசம், சிறிய வனம், அல்லது பூக்கள் நிறைந்த புற்றரை, சிலவேளை ஒரு வீடு அல்லது ஒரு குகையாக இருக்கலாம். சிலவேளை அது உண்மையிலேயே இருக்கும் ஓரிடமாகவோ அல்லது உங்கள் கற்பனையில் மட்டும் உருவாகியிருக்கும் ஓரிடமாகவோ இருக்கலாம். --ஓய்வு--

உங்கள் மனக்கண்முன் தோன்றுபவைகளை ஏற்றுக் கொள்ள ஆயத்தமாகுங்கள்.

--ஓய்வு--

உங்களுக்கு என்ன தெரிகின்றது? உங்களுக்கு பத்திரமாகவும் சுகமாகவும் உணரக்கூடிய இந்த இடத்தில் எந்த நிறங்கள் உள்ளன? -- ஓய்வு-- இந்த

நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் எவ்வாறு உள்ளன? --ஓய்வு-- சிலவேளை இந்நிறங்களை உங்கள் கண்களால் சாதாரணமாக பார்க்க முடிந்தால், இந்நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் வேறுவிதமாக இருக்கலாம். - --ஓய்வு-- நிறங்களை பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். கருமை பளபளப்பு என்பவைகளை மாற்றி அமையுங்கள். நிறங்களின் வெளிச்சத்தை கூட்டி அல்லது குறைத்துப் பாருங்கள். இந்த மாற்றங்கள் எவ்வாறு உள்ளன? -- ஓய்வு--

இதன் பிற்பாடு உங்களுக்கு இதமான நிறங்களையும் பளபளப்பையும் கண்டுபிடிங்கள். --ஓய்வு--

என்ன கேட்கின்றீர்கள் --ஓய்வு-- எவ்வகை ஒலிகளும் சத்தங்களும் உங்கள் இடத்தில் இருந்து உங்கள் செவிகளுக்கு கேட்கின்றது? --ஓய்வு-- சிலவேளை காற்று வீசும் ஒலி உங்களுக்கு கேட்கலாம், வனத்திலே ஒலிக்கும் இரைச்சலை, கடலலை ஓசையை, நீரோடையின் முணுமுணுப்பை, அல்லது பறவையொன்றின் ஒலியை, சிலவேளை ஒரு சிறிது நேரத்தின் பின்னர் இந்த ஒலிகளிலும் இரைச்சல்களிலும் இருந்து இசையொன்று கேட்கலாம். --ஓய்வு--

எதை உங்களால் மணக்க முடிகின்றது? உங்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும் அளிக்கும் இடத்தில் உள்ள வாசனைகள் எவை? காற்றில் என்ன மணம் வருகின்றது? --ஓய்வு--

சிலவேளை உங்களால் எதையாவது சுவைக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம், உதாரணமாக கடல் காற்றின் உப்பு சுவையை. --ஓய்வு--

உங்கள் பாதங்களின் அடியில் உள்ள நிலத்தை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? உங்கள் பாதங்களின் அடிகளை உந்திக் கொடுக்கும் மென்மையான தரையாக நிலம் உள்ளதா? உதாரணமாக வனத்தில், புற்றரையில், கடற்கரையில். --ஓய்வு-- நீங்கள் வெறுங்காலுடனா அல்லது பாதணிகளுடனா நடக்கின்றீர்கள்? உங்களின் பாதங்களின் கீழ் உள்ள புல்லையோ அல்லது மணலையோ எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு--

உங்களுக்கு வேறு ஏதாவது உணர் முடிகின்றதா? உதாரணமாக உங்கள் தலைமுடியுடன் விளையாடும் காற்றை, அல்லது சூரியனின் வெப்பம் உங்கள் தோலில் படுவதை, அல்லது உங்கள் கைகளின் மேலும் முகத்திலும் விழுந்து உங்களை சுறுசுறுப்படைய வைக்கும் நீர்த்துளிகளை. --ஓய்வு--

சிலவேளை மேலும் பல உணர்ச்சியூட்டும் விடயங்கள் இருக்கலாம்? உங்கள் புலன்கள் அனைத்தையும் செலுத்துங்கள். உங்களுக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும், பத்திரமாக இருக்கும் உணர்வையும்,

சாந்தியையும், திருப்தியையும், உங்கள் இல்லம்போல் இருக்கும் இந்த இடத்தில், அடுத்து எவைகள் எல்லாம் உங்கள் புலன்களுக்குத் தெரிகின்றன? --ஓய்வு--

உங்கள் புலன்களுக்கு புரியும் நிறம், ஒலிகள், மணம் என்ற எல்லா பிரிவுகளிலும் உங்களுக்கு பிடிக்காது தோன்றுபவைகளை உங்களுக்கு இதமான உணர்வுகளை தோற்று வைக்கும் வரை மாற்றுவதற்கான சக்தி உங்களுக்கு உள்ளது என்பதையும் நினைவில் வைத்திருங்கள். --ஓய்வு--

இவ்விடத்தில் உள்ள அமைதியையும், சாந்தியையும், பாதுகாப்பையும், பத்திரத்தையும் ஒவ்வொரு மூச்செடுப்பின்போதும் உங்களுக்குள் எடுங்கள். இவ் இடம் எவ்வாறு உங்கள் உடலுள் பலத்தையும் சக்தியையும் பரவ விடுகின்றது என்பதையும், உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு கலங்களையும் சென்று அடைகின்றது என்பதையும் அவதானித்துப் பாருங்கள். --ஓய்வு--

சிலவேளை சிறிது ஓய்வெடுக்க நீங்கள் விரும்புகின்றீர்களா? எங்காவது படுத்துக் கொள்ள அல்லது இருக்க இடமுள்ளதா எனப்பாருங்கள். உங்களை சூழ்ந்துள்ள அமைதியை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். --ஓய்வு--

சிலவேளை இந்த இடத்தை சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆவல் ஏற்படுகின்றதா? அவ்வாறாயின் உலாவி வாருங்கள். எவற்றை எல்லாம் பார்க்க முடிகிறது. --ஓய்வு--

சிலவேளை வேறு உயிரினங்களும் இங்கே வசிக்கலாம். சிலவேளை விலங்குகள், மனிதர்கள், அல்லது வேறு உயிரினங்கள் உங்கள் அனுமதியுள்ளவைகள் மட்டுமே இவ்விடத்தில் பிரவேசிக்க முடியும் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். இவ்விடம் காவல் காக்கப்படும் இடமென்பதுடன் நீங்கள் பத்திரமாக இவ்விடத்தில் இருக்கின்றீர்கள். நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதருக்கும் மிருகங்களுக்கும் வணக்கம் கூறுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் பரிட்சயத்தையும், ஆழமான நெருக்கம், ஒருவரையொருவர் சந்தித்ததில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியையும் உணருங்கள்.-- ஓய்வு--

இப்போது திரும்பிச் செல்ல மெதுவாக உங்களை ஆயத்தப் படுத்துங்கள். நீங்கள் சந்தித்த மனிதர், விலங்குகள், உயிர்வாசிகள் இடமிருந்து விடைபெறுங்கள்.

இவ்விடத்திற்கு எந்த நேரத்திலும் திரும்பி வரக்கூடிய வகையில் தற்போது உங்களுக்கு இங்கு வர வழி தெரியும் என்ற விளக்கத்துடன் விடைபெறுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, உங்கள் கண்களைமூடி இவ் இடத்தை கற்பனையில் பாருங்கள். இங்கே சந்தித்தவற்றிற் கெல்லாம் நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் பத்திரமாகவும் பாதுகாப்புடனும் இருப்பதுடன் அமைதியும் சாந்தமும் தந்து, உங்கள் சொந்த வீடுபோல் உங்களை உணரவைத்த இந்த இடத்திற்கு உங்கள் நன்றியை

தெரிவியுங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் நன்றியை உணருங்கள்.

நீங்கள் திரும்பி வரும்போது இந்த நல்ல உணர்வுகளை எல்லாம் உங்களோடு எடுத்துச் செல்வதாக நினைவில் பதியவைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவைகள் இனி உங்கள் உடலில் பதியப்பட்டுள்ளன. --ஓய்வு--

மூச்சை எடுத்து விடுவதில் உங்கள் கவனத்தை திரும்பவும் செலுத்துங்கள். எவ்வாறு மூச்சை எடுத்து திரும்பவும் எவ்வாறு வெளியே விடுகின்றீர்கள் என்று கவனியுங்கள்.

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள் --மூச்சை விடுங்கள் மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- இந்த பாதுகாப்பானதும் பத்திரமானதுமான இடத்திலிருந்து எடுத்துக் கொண்டுவந்த நல்ல உணர்வுகள் உங்கள் இதயத்தில் எவ்வாறு ஓடுகின்றது என்று இரண்டு கைகளையும் உங்கள் இதயத்தின் மேல் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வைத்து உணர்ந்து பாருங்கள். உங்களின் கைகளின் சூட்டை இதயத்தின் மேல் வைத்து உணருங்கள். உங்களைச் சூழவுள்ள அமைதியையும் சாந்தியையும் உணருங்கள். இப்போதிருந்து ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் கைகளை இதயத்தின் மேல் வைக்கும் போதும் இந்த சாந்தத்தையும் அமைதியையும் பத்திரமான பாதுகாப்பான உணர்வுகளையும் உங்களுடன் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ளலாம். --ஓய்வு--

இப்போது மெதுவாக கண்களைத் திறவுங்கள். இங்கே இப்போது என்ற நிலைக்குத் திரும்புங்கள். உங்கள் உடலின் எல்லையை உணருங்கள். உங்கள் உடல் எவ்வாறு நீங்கள் இருக்கும் நாற்காலியின் மேல் இருக்கின்றது அல்லது நீங்கள் படுத்திருக்கும் தரையுடன் பட்டுக் கொண்டு உள்ளது என உணருங்கள்.

---ஓய்வு--

சோம்பல் முறித்துக் கொள்ளுங்கள். கைகளையும் கால்களையும் அசைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை கைகால்களை உதறி சிறிது உலாவிவர உங்கள் உடல் விரும்பலாம் உங்கள் உடலில் உள்ள பலத்தையும் சக்தியையும் உணருங்கள்.

(இசையை நிறுத்தி பயிற்சியை நிறைவு செய்யவும்.)

2.2 கற்பனைத்திறன் பயிற்சி 2. (தோட்டம்)

முதலில்: ஆயத்தமாதல் 1 அல்லது 2

சிலதடவைகள் ஆழமாக மூச்சை எடுத்து விடுங்கள்

மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள் மூச்சை எடுங்கள்-- மூச்சை விடுங்கள்-- உங்கள் சிறகுகளை விரித்து பறந்து செல்வதாக

கற்பனை செய்யுங்கள். ஒரு தோட்டத்தை கற்பனை செய்யுங்கள். --ஓய்வு--

இத்தோட்டம் எவ்வாறு காட்சியளிக்கின்றது? --ஓய்வு-- சிலவேளை இத்தோட்டம் புதரால் அல்லது கொடிகள் படர்ந்த மதில் ஒன்றால் சூழப்பட்டிருக்கலாம், அல்லது மரங்கள் இத்தோட்டத்தை சூழ்ந்து பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். --ஓய்வு--

இது ஒரு வசீகரமான தோட்டமா? அல்லது நன்கு பராமரிக்கப்பட்டு பூக்கள் மரக்கறிகள் பாத்திகளெல்லாம் கொண்டுள்ள தோட்டமா? இது அனேகமாக ஒரு பிரயோசனமான தோட்டமா அல்லது நந்தவனம் போன்ற ஒன்றா? உண்மையிலேயே உள்ள ஒரு தோட்டமா அல்லது உங்கள் கற்பனையில் தோன்றிய ஒரு தோட்டமா? உங்கள் தோட்டத்தில் என்ன காணப்படுகின்றன?

--ஓய்வு--

சிலவேளை பூக்கள், பாத்திகள், புதர்கள், மரங்கள் அல்லது புந்தரை இருக்கலாம். சிலவேளை உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு கிணறு, மீன் கொண்ட நீர்தேக்கம், அல்லது ஒரு சிறிய நீரோடை இருக்கலாம். --ஓய்வு--

இன்னும் கண்டறிய என்ன உள்ளன? ஒரு வாங்கு, ஒரு ஊஞ்சல், இழைப்பாறுவதற்கு வேறு ஏதாவது வசதிகள் உண்டா? --ஓய்வு--

உங்கள் தோட்டத்தில் உயிரினங்கள் வாழ்கின்றனவா? அப்படியாயின் என்ன உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன? அவற்றைப் பார்க்க எப்படி தோன்றுகின்றன? என்ன விதமான சத்தங்கள் போடுகின்றன? அவை வெருட்சியடைகின்றனவா அல்லது பழக்கடியவையா? --ஓய்வு--

உங்களால் எவைகளையெல்லாம் பார்க்க முடிகின்றது என அறிவில் பதித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் உள்ள நிறங்கள் எவ்வாறு காட்சியளிக்கின்றன? --ஓய்வு-- நிறங்களின் கருமையும் பளபளப்பும் எவ்வாறுள்ளன? --ஓய்வு--

சிலவேளை இந்த நிறங்களை உங்கள் சாதாரண கண்களால் பார்த்தால் அவற்றின் கருமையும் பிரகாசமும் வேறாக தோன்றலாம். --ஓய்வு--

நிறங்களை பரிசீலனை செய்து பாருங்கள். பிரகாசத்தை மாற்றிப் பாருங்கள். நிறத்திற்கு மேலும் வெளிச்சத்தை அல்லது உள்ள வெளிச்சத்தை குறைத்துப் பாருங்கள். இம்மாற்றங்கள் எவ்வாறு உள்ளன? --ஓய்வு--

அதன் பின்னர் உங்களுக்கு பிடித்தமான நிறங்களையும் பிரகாசத்தையும் கண்டு பிடியுங்கள். --ஓய்வு--

என்ன கேட்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு-- எந்த சத்தங்களும் ஒலிகளும் உங்கள் செவிகளை வந்தடைகின்றன? --ஓய்வு--

சிலவேளை காற்றின் சத்தம் கேட்கின்றதா? மரங்களின் இரைச்சல், ஒரு ஓடையின் சலசலப்பு, அல்லது ஒரு

பறவையின் ஒலியை கேட்கின்றீர்களா? --

--ஓய்வு--

எதை மணக்க முடிகின்றது? உங்கள் தோட்டத்தில் எப்படியான மணங்கள் உள்ளன? சிலவேளை பூக்களின், மரங்களின், பூண்டுகளின், புல்லின் வாசனைகளை மணக்க முடிகிறதா? --ஓய்வு--

சிலவேளை உங்களால் எதையாவது சுவைக்க முடிகின்றதா? --ஓய்வு--

உங்கள் பாதங்களின் கீழே உள்ள தரையை எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்? மென்மையான தரையில் உங்கள் ஒவ்வொரு அடியையும் துள்ள வைக்கும் வகையாய் உள்ளதா? --ஓய்வு--

மென்மையான புல்தரைமேல், இலைகளின்மேல், அல்லது மணல்மேல் நடக்கின்றீர்களா? காலணிகள் அணிந்திருக்கின்றீர்களா அல்லது வெறும்காலுடன் நடக்கின்றீர்களா? அது எவ்வாறு இருக்கின்றது என உணர்கின்றீர்கள்?

உங்களுக்கு வேறு எதையாவது உணர முடிகின்றதா? உதாரணமாக உங்கள் தலைமுடியில் படும் காற்றை அல்லது உங்கள் தோல் மேல் படும் சூரிய வெப்பத்தை? அல்லது உங்கள் முகத்தின்மேல், உங்கள் கைகளின்மேல் படிந்து புத்துணர்வு தரும் நீர்த்துளிகளை? --ஓய்வு--

சிலவேளை மேலும் பல உணர்வுகளை உறுத்தும் விடயங்கள் இருக்கின்றனவா? உங்கள் புலன்களை எல்லாம் திறந்து விடுங்கள். உங்கள் தோட்டத்தில் எதையெல்லாம் உணர்கின்றீர்கள்? --ஓய்வு--

உங்கள் புலன்களைத் தூண்டும் நிறங்கள், ஒலிகள், மணங்கள் என்பவற்றில் உங்களுக்கு பிடிக்காதவைகளை உங்களுக்கு இதமான உணர்வை உண்டாக்கும் வரைக்கும் மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். --ஓய்வு--

உங்கள் தோட்டத்தை நீங்கள் ஓரளவு பழகிய பின்னர் உங்கள் தோட்டத்தில் ஒரு பெரிய உரக்குவியல் ஒன்று இருப்பதாக கற்பனையில் நினையுங்கள். இக்குவியலில் போடப்படுபவை யாவும் இயற்கை பூமிக்கு திரும்ப செலுத்தப்படுகின்றது. உங்கள் தோட்டத்தில் எந்த இடத்தில் இந்த உரக்குவியல் உள்ளது? இதைப் பார்க்க எப்படி காட்சியளிக்கின்றது? என்ன மணம் வீசுகின்றது? வேறென்ன விடயங்கள் உங்கள் கவனத்திற்கு வருகின்றன? --ஓய்வு--

உங்களை அழுத்தும் எல்லா விடயங்களையும் ஒரு கோணிச்சாக்கினுள் போட்டு உங்கள் முதுகின்மேல் தூக்கிக் கொண்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை உங்கள் தோள்களை இந்த சுவை மிகவும்

அழுத்தலாம். சிலவேளை உங்கள் முதுகு இந்த சுமையினால் மிகவும் வளைந்து போயிருக்கலாம். இந்த கோணிச்சாக்கை உங்களுக்கு அருகில் இறக்கி வைப்புகள். அதற்குள் இருப்பவைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எடுத்துப் பார்த்து அதை வைத்துக் கொள்வதா என்பது பற்றி முடிவெடுங்கள். எதை நீங்கள் விட்டுவிட போகின்றீர்கள் எதை நீங்கள் கொடுத்துவிட போகின்றீர்கள்?

நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவவைகளை ஒரு பக்கத்தில் வைப்புகள். உங்களை பாதிப்பவைகளையும் நீங்கள் கொடுத்துவிட விரும்புவவைகளையும் உரக்குவியலுக்குள் போடுங்கள். --ஓய்வு--

உரக்குவியலுக்குள் போடப்படும் விடயங்களை திரும்பவும் இயற்கையின் ஆரம்பத்திற்கு செலுத்தும் என்பதில் உறுதியாய் இருங்கள். இந்த மாறுதல் ஏற்பட வேண்டுமென்று ஆண்டவனை வேண்டுகள். --ஓய்வு--

உங்களுக்குள் இப்போது இருக்கும் நிம்மதியை உணருங்கள். நீங்கள் உணரும் இந்த இலேசான தன்மையை எப்படி உணர்கின்றீர்கள்? தற்போது உங்களுக்கு சுமையாக இருந்த எல்லாவற்றையும் உங்கள் கைவிட்டு ஒப்படைத்ததன் பின்னா அவையாவும் மாற்றி அமைக்கப்படும். --ஓய்வு--

இந்த இலேசான தன்மையை உங்கள் உடலில் எங்கே உணர்கின்றீர்கள்?

--ஓய்வு--

உங்களுக்கு தேவையற்றவை என்று அகற்ற விரும்பிய எல்லாவற்றையும் உரக்குவியலுக்குள் வைத்ததன் பின்னர் நீங்கள் வைத்துக் கொள்ள விரும்பும் அனைத்தையும் கோணிச்சாக்கினுள் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள்

கோணிச்சாக்கினுள் அடுக்கி வைக்கும் எடுத்துச் செல்ல விரும்பியவைகளை அவதானித்துப் பாருங்கள். சிலவேளை அடுத்தமுறை நீங்கள் இங்கு வரும் வேளையில் இதிலும் சிலவற்றை ஒதுக்கி வைத்துச் செல்ல வேண்டி இருக்கலாம். சிலவேளை இம்முறைக்கு இது போதுமாயிருக்கலாம். --ஓய்வு--

உங்கள் கோணிச்சாக்கு இப்போது எப்படியுள்ளது? முன்னைவிட தற்போது சிறியதாக உள்ளதா? திரும்பவும் அதனை அடையாளம் கண்டு கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளதா? --ஓய்வு--

இனி உங்கள் கோணிச்சாக்கை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சிலவேளை கோணிச்சாக்கின் இலேசான தன்மை உங்களை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தி அதன் புதிய எடையை பழக்கத்திற்கு கொண்டு வர வேண்டியிருக்கலாம். இந்த இலேசான கோணிச்சாக்கு முதுகின்மேல் இருக்கையில் எவ்வாறு உள்ளது? உங்கள் முதுகும் தோள்களும் எவ்வாறு உள்ளன? உங்களுக்கு நிம்மதியாக உள்ளதா? இந்த நிம்மதியை உங்கள் உடலின் வேறு எந்தப் பகுதிகளில் உணர்கின்றீர்கள்?

--ஓய்வு--

உங்களுக்குள் வாழ வளர எதற்கு இப்போது இடம் உண்டு. --ஓய்வு--

இப்போது சில தடவைகள் மூச்சை ஆழமாக எடுத்து விடுங்கள். எவ்வாறு இந்த புதிய இலேசான தன்மை உங்கள் உடலில் பரவி உங்கள் உடலின் எல்லா கலங்களையும் அடைகின்றது என்பதை உணருங்கள். --ஓய்வு--

இந்த இலேசான தன்மையுடன் மகிழ்ச்சியும் வாழ்வதற்கான தைரியமும் உங்களுக்குள் எவ்வாறு பரவுகின்றன என உணருங்கள். --ஓய்வு--