

இதைப் படித்துக்கொண்டிருக்கும் எனது ஆத்ம நண்பர்களுக்குச் சமர்ப்பணம்

உள்ளே நுழைவதற்கு முன், நீங்கள் நீண்ட காலமாகத் துன்பங்களில் போராடிக்கொண்டிருக்கலாம் என்பதை நான் அறிவேன்; ஆனால் அந்தத் துயரங்களிலிருந்து விடுபட்டு, உங்கள் மகிழ்ச்சியான மற்றும் கனவு வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்குவதற்கான வழி இதுதான். ஆம், எனது வழிகாட்டுதலின் மூலம் இது சாத்தியமே. கவலைப்பட வேண்டாம், இந்தப் புத்தகம், இணையதளம், காணொளிகள் மற்றும் வாட்ஸ்அப், இன்ஸ்டாகிராம், யூடியூப், டெலிகிராம் போன்ற தளங்கள் என எந்த வடிவத்திலாவது நான் எப்போதும் உங்களுடன் இருக்கிறேன். எதற்காகவும் எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் என்னை அணுகலாம். உங்களை நேர்மறையான வழியில் வழிநடத்த நான் எப்போதும் தயாராக இருக்கிறேன். உங்கள் ஆன்மாவிற்கு சுதந்திரம் அளிக்கவே நான் இங்கு வந்துள்ளேன். நீங்கள் என்னை அனுமதித்தால், ஒவ்வொரு விநாடியும் ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் நான் உங்களுடன் இருப்பேன்.

அறிமுகம்

இங்குள்ள அனைத்தும் இயற்கையே. உங்கள் கண்களால் நீங்கள் படிப்பதும் இயற்கையே. இந்த வார்த்தைகளைப் புரிந்துகொள்வதும் இயற்கையே. இப்போது நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கிறீர்கள் — அதுவும் இயற்கையே. இங்குள்ள எல்லாமே இயற்கைதான். இயற்கையைப் புரிந்துகொள்ளும்போது, நமக்கு ஒரு செய்தி கிடைக்கும்: அனைத்தும் எந்தவொரு முயற்சியுமின்றி தன்னிச்சையாகவே நிகழ்கின்றன; இதற்காகப் போராட வேண்டிய அவசியமில்லை. நம் வாழ்க்கைக்கும் இது பொருந்தும். மன அழுத்தம் கொள்ளத் தேவையில்லை. இயற்கையின் விதிகளைப் புரிந்துகொண்டு சில பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது, அனைத்தும் சரியாக அமையும்; உங்களுக்குச் சாதகமாக நடக்கும். வாருங்கள் தொடங்குவோம்.

அத்தியாயம் 1

உங்களால் அனைத்தும் சாத்தியமே. உங்களை நீங்களே எல்லை வகுத்துக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். குழந்தைப் பருவத்தில் நீங்கள் தொலைத்த கனவைக் கண்டறியுங்கள். அது ஒரு நடிகராகவோ, பாடகராகவோ, உலக சதுரங்க சாம்பியனாகவோ, தடகள வீரராகவோ அல்லது வேறு எதுவாகவோ இருக்கலாம். சாத்தியமில்லை என்று நினைத்து நீங்கள் கைவிட்ட எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். பரவாயில்லை. கடந்த காலத்தை விட்டுவிடுவோம். எதுவும் சாத்தியமே.

அனைத்துச் சக்திகளும் உங்களுக்குள்ளேயே உள்ளன. நீங்கள் அதை உணர்ந்து பின்பற்றினால் மட்டும் போதும். அவ்வளவுதான்.

அத்தியாயம் 2

எண்ணங்களே உங்கள் வாழ்க்கையை உருவாக்குகின்றன. அவை நேர்மறையானவையாக இருந்தாலும் சரி, எதிர்மறையானவையாக இருந்தாலும் சரி, இந்த வாழ்க்கை உங்கள் எண்ணங்களின் முழுமையான வெளிப்பாடே ஆகும். உங்கள் ஆழ்மனதில் பதிவாகியுள்ள எண்ணங்களே இதற்குக் காரணம். நீங்கள் பிறந்தது முதல் இன்று வரை பார்ப்பவை, அனுபவிப்பவை மற்றும் நம்புபவை என அனைத்தும் அதில் சேமிக்கப்பட்டுள்ளன. அதுவே உங்கள் உலகத்தை உருவாக்குகிறது. இப்போது உங்கள் விழிப்புணர்வின் மூலம் எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பு உங்களிடம் உள்ளது, மேலும் உங்கள் எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான அனைத்து உரிமைகளும் திறனும் உங்களுக்கு உண்டு. நேர்மறையான எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

அத்தியாயம் 3

உணர்வுகள் என்பவை இயற்கை நமக்கு அளித்த ஒரு அற்புதமான பரிசு. நாம் எதை உணர்கிறோமோ அதையே ஈர்க்கிறோம். நீங்கள் சோகமாக இருக்கும்போது, மேலும் பல சோகங்களை ஈர்க்கிறீர்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது, மேலும் பல மகிழ்ச்சிகளை ஈர்க்கிறீர்கள். நீங்கள் எதை வெளிப்படுத்துகிறீர்களோ, அதையே திரும்பப் பெறுவீர்கள். ஆனால், சில நேரங்களில் எப்போதும் நேர்மறையான உணர்வுகளைப் பேணுவது கடினமாக இருக்கலாம், ஏனெனில் நம் உடல் பழைய எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைச் சேமித்து வைத்துள்ளது. அதனால்தான் அது கடினமாக உள்ளது, ஆனால் பரவாயில்லை. நம்மால் மாற முடியும். இதற்குச் சிறிது கால அவகாசம் தேவைப்படும், ஆனால் இது சாத்தியமே. எனவே என் கேள்வி இதுதான்: உங்கள் உணர்வுகளை மாற்றிக்கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா?

அத்தியாயம் 4

நம்பிக்கை என்பது ஒரு சாதாரண விஷயம் அல்ல. நீங்கள் முழுமையாக நம்பும்போது, எதுவும் நடக்கலாம் — ஒரு மலையைக் கூட

அந்தப் பக்கத்திற்கு நகர்த்த முடியும். ஓ அப்படியா? இல்லை, நான் சும்மா விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன். ஆனால் நம்பிக்கைக்கு உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் அபரிமிதமான சக்தி உள்ளது. நீங்கள் வாழ்க்கையை நம்ப வேண்டும், அவ்வளவுதான். நீங்கள் நம்பத் தொடங்கும் மறுகணமே, உங்கள் வாழ்க்கை மாறத் தொடங்குகிறது. நாம் மாற்றங்களை விரும்புகிறோம், ஆனால் நாம் மாற மாட்டோம். நாம் மாறினால், எல்லாமே மாறும். இதுவே பிரபஞ்சத்தின் ரகசியம்.

அத்தியாயம் 5

உங்கள் எண்ணங்களை நிஜமாக்கவும், உள்ளம் மற்றும் உடலை குணப்படுத்தவும், ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சியடையவுமே நீங்கள் இங்கு வந்துள்ளீர்கள். சிலர் பணத்திற்காகவும், சிலர் வேலைக்காகவும், சிலர் உறவுகளுக்காகவும், சிலர் மகிழ்ச்சிக்காகவும், மற்றும் சிலர் பொருள் சார்ந்த தேவைகளுக்காகவும் இங்கு வந்திருக்கலாம். இந்த ஒரு விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்: நீங்கள் அனைவரும் இவற்றைப் பெறத் தகுதியானவர்கள். ஆனால் நான் உங்களிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்கிறேன்:

"உங்களுக்கு இது உண்மையாகவே வேண்டுமா?"

உங்கள் பதில் 'ஆம்' என்றால், பிறகு ஏன் காத்திருக்கிறீர்கள்? உங்கள் பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்.

இலவசப் பயிற்சி வகுப்பு 1 மற்றும் 2-ஐப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றுங்கள். நான் உங்களுடன் இருக்கிறேன்.

இந்தப் புத்தகம் அல்லது இதன் தொடர்ச்சியான அச்சிடப்பட்ட புத்தகம் உங்களுக்கு வேண்டுமென்றால், கீழே உள்ள இணையதளத்தில் பதிவு செய்யுங்கள். மார்ச் 15 அன்று பதிவு தொடங்கும்.

அந்தப் புத்தகத்தில் அனைத்துப் பயிற்சிகளும், வழிகாட்டுதல்களும், கருத்துகளின் முழுமையான விளக்கங்களும் அடங்கியுள்ளன.
