வெளிச்சத்தை கொண்டு வாருங்கள்

உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வுகளை எவ்வாறு உயர்த்துவது

Santosha Ishva

Copyright © 2023 Santosha Ishva

HealingthePlanetfromWithin.com

All rights reserved.

ISBN: 9798725175417

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. இந்தப் புத்தகத்தின் எந்தப் பகுதியையும் எழுத்துப்பூர்வமாக அனுமதியின்றி, எந்த வடிவத்திலும் அல்லது மின்னணு, இயந்திரம் அல்லது வேறு வழிகளிலும் பயன்படுத்தக்கூடாது நூலாசிரியர்.

இந்தப் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள், விவாதிக்கப்பட்ட விஷயங்களில் பயனுள்ள தகவல்களை வழங்குவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் புத்தகம் எந்தவொரு மருத்துவ அல்லது சுகாதார நிலையைக் கண்டறியவோ அல்லது சிகிச்சையளிக்கவோ பயன்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதற்காகவோ அல்லது பயன்படுத்தப்படக் கூடாது. எந்தவொரு குறிப்பிட்ட சுகாதாரத் தேவைகளுக்கும் வெளியீட்டாளரும் ஆசிரியரும் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள், மேலும் இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள தகவலைப் படிக்கும் அல்லது பின்பற்றும் எந்தவொரு நபருக்கும் எந்தவொரு சிகிச்சை, செயல், பயன்பாடு அல்லது தயாரிப்பின் மூலம் ஏற்படும் சேதங்கள் அல்லது எதிர்மறையான விளைவுகளுக்கு பொறுப்பல்ல. குறிப்புகள் தகவல் நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே வழங்கப்படுகின்றன மற்றும் எந்த புத்தகங்கள், பத்திரிகை கட்டுரைகள், வலைத்தளங்கள் அல்லது பிற ஆதாரங்களின் ஒப்புதலைக் கொண்டிருக்கவில்லை. சிறப்பு, தற்செயலான, பின்விளைவு அல்லது பிற சேதங்கள் உட்பட, ஆனால் அவை மட்டுப்படுத்தப்படாத எந்தவொரு உடல், உளவியல், உணர்ச்சி, நிதி அல்லது வணிகரீதியான சேதங்களுக்கு வெளியீட்டாளர் அல்லது தனிப்பட்ட எழுத்தாளர் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள். வாசகர்கள் தங்கள் சொந்த தீர்ப்பைப் பயன்படுத்த வேண்டும் அல்லது அவர்களின் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளுக்கான ஆலோசனைக்கு ஒரு முழுமையான மருத்துவ பயிற்சியாளர் அல்லது தனிப்பட்ட மருத்துவரை அணுகவும்.

Deepest Gratitude to the Benevolent Masters who encouraged and assisted writing this book.

இந்நூலை எழுத ஊக்குவித்து உதவிய அருளாளர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றிகள்.

ஸ்ரீ யுக்தேஸ்வர் கிரி

லஹிரி மஹாசயா

ஷீரடி சாய்பாபா

மெஹர் பாபா

இயேசு கிறிஸ்து

பாபாஜி

கௌதம புத்தர்

தூதர்கள் மைக்கேல், ரபேல், ஆரியல், கேப்ரியல், ஜெய்ப்ரேல் மற்றும் லூசிஃபர்

அவள் சமையலறை ஜன்னலில் நின்று, மரங்கள் வழியாக பிரகாசிக்கும் அழகான சூரிய ஒளியைப் பார்த்தாள். சூரியனின் அரவணைப்பு அவள் முகத்தில் எப்படி இருக்கும் என்று அவள் கற்பனை செய்தாள். கதவு திறந்திருந்தது, ஆனால் அவள் வெளியே செல்லவில்லை. ஒரு நண்பர் அவளை அழைக்கும் வரை.

சூரியன் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது.

Contents

1 **வெளிச்சத்தை கொண்டு வாருங்கள்** 11
2 Personal Template for Living வாழ்வதற்கான தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்................................19
3 Everything is Energy எல்லாமே எனர்ஜி...........27
4 Seekers **தேடுபவர்கள்** 29
5 Journey of Awakening விழிப்புணர்வு பயணம் .32
6 What is the Light? **ஒளி என்றால் என்ன**? 41
7 Path to the Divine Light தெய்வீக ஒளிக்கான பாதை..49
8 Darkness in Reality நம்மில் இருள் எப்படி இருக்கிறது 51
9 How Energy Works **எப்படி எனர்ஜி**..................52
10 Thought Garbage நினைத்தது குப்பை 62
11 Secret to Changing Thoughts எண்ணங்களை மாற்றும் ரகசியம்..65
12 Choosing High Vibes உயர் அதிர்வுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது...78
13 Benefits of High Vibes அதிக அதிர்வுகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் 88
14 Ancestral Baggage மூதாதையர் சாமான்கள்..93
15 Attune Yourself to Light உங்களை ஒளியுடன் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள் .106
16 How to Raise Your Energy Vibration உங்கள்

ஆற்றல் அதிர்வுகளை எவ்வாறு உயர்த்துவது 112
17 Initiation of the Divine Light தெய்வீக ஒளியின் துவக்கம் 114
18 Divine Light Communication 124
19 Divine Light Meditation தெய்வீக ஒளி தியானம் 126
About the Author எழுத்தாளர் பற்றி 130

© 2023 BRING IN THE LIGHT by Santosha

இந்த புத்தகம் தனிப்பட்ட நபருக்காக எழுதப்படவில்லை, ஏனென்றால் அப்படி எதுவும் இல்லை.

நாமெல்லாம் ஒன்று.

அறிமுகம்

2019 இல், இந்தியாவின் ஹிமாச்சலப் பிரதேசத்தில் உள்ள தர்மஷாலாவில் உள்ள தலாய் லாமாவின் முன் நான் நின்றேன். அவற்றின் வழியாகச் செல்லும் உயிர்ச்சக்தியின் அளவு காரணமாக என் கால்கள் நடுங்கியது. என் வாழ்க்கையில், இது ஒரு அரிய மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வு.

பத்து கேமிராக்களுக்கு முன்னால் நின்று திருமகளின் உரையை படம் பிடித்துக் கொண்டிருந்தேன். அவரது புனிதத்தின் அனைத்து சிறிய திரைகளையும், தூரத்தில் அவரது உடல் இருப்பையும் பார்ப்பது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. படம் எடுத்திருக்கலாமே.

அவர் முன்னிலையில், என் உடல் வழியாகச் செல்லும் ஆற்றல் என் உள்ளுணர்வை உறுதிப்படுத்தியது; இங்கே சக்தி உள்ளது. நான் ஒரு படியின் விளிம்பில் அமர்ந்திருந்த கேமராக்களுக்குப் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய இடம் இருந்தது.

தியான மயக்கத்தில் விழுவது எளிமையாக இருந்தது. எல்லையற்ற வெள்ளை ஒளிதான் நான் முதலில் உணர்ந்தது அல்லது பார்த்தது. இது நாம் அனுபவித்த மற்ற உணர்வுகளைப் போலல்லாமல் இருந்தது.

அது தூய பேரின்பம்!

தியானத்தின் முடிவில், நான் "தொடர வேண்டிய நேரம்" உணர்வை உணர்ந்தேன், கோயிலைச் சுற்றி நடக்க

எழுந்தேன். நான் அவரது புனிதத்திலிருந்து சில மீட்டர் தொலைவில் வந்து நின்றேன்.

மீண்டும் ஒருமுறை அவர் முன்னிலையில் இருப்பேன் என்ற நம்பிக்கையில் மகிழ்ந்த நான் அங்கேயே இருந்தேன். அவரது புனிதர் உலகம் முழுவதும் தெய்வீக ஒளியைப் பரப்புகிறார். இது ஒரு ஒளி ஆற்றல், அதைக் காணவும் உணரவும் முடியும், ஆனால் நம் உடல் கண்களால் அல்ல.

பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஒளியைப் பரப்பும் திறன் அனைவருக்கும் உள்ளது. இந்த புத்தகத்தில் உள்ள நடைமுறைகள், இந்த அளவிலான நனவை அடைவதற்கு தேவையான படிகள் மூலம் உங்களுக்கு வழிகாட்டும்; ஒளி ஆற்றலைப் பரப்புகிறது.

உலக மக்கள்தொகையில் ஒரு சிறிய சதவீதம் கூட இதை எப்படி செய்வது என்று மீண்டும் கற்றுக்கொண்டால் என்ன நடக்கும் என்பதைக் கவனியுங்கள். நாம் கிரகத்தை உள்ளே இருந்து குணப்படுத்துவோம்.

இந்த புத்தகத்தில், உங்கள் உடல், உணர்ச்சி, மன மற்றும் ஆன்மீக உடல்களில் ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான பல்வேறு வழிகளையும், அதனால் வரும் எண்ணற்ற நன்மைகளையும் நாங்கள் பார்க்கிறோம். அவ்வாறு செய்ய, உலகெங்கிலும் உள்ள பண்டைய மரபுகள், அறிவியல் ஆய்வுகள் மற்றும் எனது சொந்த அனுபவங்களிலிருந்து அறிவைப் பெறுகிறேன்.

இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள செய்தி, இப்போது இந்த வார்த்தைகளைப் படித்துக்கொண்டிருக்கும் உங்களுக்கு,

பூமியில் ஒளியைக் கொண்டுவர எங்களுக்கு உதவுவதற்கான அழைப்பாகும். நேரம் வந்துவிட்டது.

தொடக்கத்தில் உள்ளிருந்து குமிழியாக ஒரு ஆர்வம். அது மேலோட்டமாக உயரும் போது, மனம் புரிந்து கொள்ள முடியாத ஒன்றைத் தேட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. நிஜ வாழ்க்கைக்கும் சாதாரண வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான இந்த இடைவெளியில்தான் இதயம் ஆராய்வதற்கான நுண்ணறிவுகள் வெளிப்படுகின்றன.

~ Santosha

1 வெளிச்சத்தை கொண்டு வாருங்கள்

ஏறக்குறைய 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் முதன்முதலில் என் உடலில் ஒளியின் எழுச்சியை உணர்ந்தேன்.

நான் என் வாழ்க்கை அறையில், நகரும் குதிரை நிலைப்பாட்டில் நின்று, மேலும் கீழும் சென்று கொண்டிருந்தேன். நான் மேலேயும் கீழேயும் நகரும்போது என் உள்ளங்கைகள் மேலேயும் கீழேயும் தள்ளியது, எதிர்ப்புடன் எதையோ தள்ளுவது போல்.

நான் செய்துகொண்டிருந்ததைச் செய்துகொண்டே இருந்ததால் ஆற்றல் அதிகமாகிக் கொண்டிருந்தது. நான் உடல் இயக்கத்தில் கவனம் செலுத்தினேன் - மேல் மற்றும் கீழ். அப்போது என் கால்கள் நடுங்க ஆரம்பித்தன.

நான் பிடிவாதமாக இருந்தேன்.

ஆற்றல் மட்டம் தொடர்ந்து உயர்ந்தது.

எனது கிரீடச் சக்கரத்தின் மேற்பகுதியில் வெடிக்கும் வரை, நடுக்கம் என் உடல் முழுவதும், மேலும் மேலும் மேலும் பரவியது. என் மனம் வெள்ளை ஒளியால் நிரம்பியது, ஆனால் நான் அனுபவிக்கும் இந்த நம்பமுடியாத மகிழ்ச்சியின் தீவிரத்தில் நான் அதிக கவனம் செலுத்தினேன்.

அளவற்ற மகிழ்ச்சி!

நான் அனுபவித்த மகிழ்ச்சியின் மிக விரிவான உணர்வு அது. உண்மையில், அதுவரை நான் உண்மையான மகிழ்ச்சியை உணர்ந்ததாக நான் நம்பவில்லை. மகிழ்ச்சி மிகவும் பெரியதாக இருந்தது, அது எப்படி சாத்தியம் என்று சராசரி சாதாரண மனதுக்கு புரியவில்லை. எனக்கு இந்த அனுபவம் இல்லாதிருந்தால் இந்த மாதிரியான விஷயம் இருப்பதை நான் அறிந்திருக்க மாட்டேன்.

அந்த நேரத்தில் நான் உணர்ந்த உயர்ந்த மகிழ்ச்சியின் உணர்வு உண்மையில் மனதைக் கவரும்! நான் அங்கேயே நின்றேன், என் கன்னங்களில் ஆனந்தக் கண்ணீர் வழிந்தது. நான் பார்த்த அனைத்தும் ஒளி, நான் உணர்ந்த அனைத்தும் தெய்வீக மகிழ்ச்சி.

நடந்ததை என் கணவரிடம் கூற வெளியில் சென்றேன். நாங்கள் இருவரும் தற்காப்பு கலை வகுப்புகளில் சேர்ந்தோம். அவர் பார்த்ததை என்ன செய்வது என்று அவருக்குத் தெரியவில்லை. என் கண்கள் கண்ணீரால் வழிந்தோடியது. நான் அழுவது போல் தோன்றியது, ஆனால் என் முகத்தில் மிகப்பெரிய புன்னகை இருந்தது. அவர், "உங்கள் கண்கள் உங்கள் தலையில் இருந்து

வெளியேறுகின்றன."

இந்த உணர்வு எவ்வளவு நம்பமுடியாதது மற்றும் அதை அடைய நான் என்ன செய்தேன் என்பதை அவருக்கு விளக்க முயற்சித்தேன். இது ஒரு கேளிக்கை பூங்காவிற்குச் சென்று முடிந்தவரை மிக அதிகமான மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பது போல் இருந்தது, அதைத் தொடர்ந்து ஆயிரம் மடங்கு மகிழ்ச்சி. எல்லையற்ற மகிழ்ச்சி!

என் உடலில் ஆற்றல் மிகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கும் சில அனுபவங்களை என் வாழ்க்கையில் நான் பெற்றிருக்கிறேன்.

Sacred Chanting புனித மந்திரம்

என் இளம் மகள் மதியம் தூங்கும் போது, நான் அறையில் நின்று சி காங் செய்ய ஆரம்பித்தேன். இது ஒரு செயல்முறையாகும், இதில் நீங்கள் நிமிர்ந்து நின்று, உங்கள் உடலில் ஆற்றல் பாய அனுமதிக்கும், சிக்கிக்கொண்ட ஆற்றலை நகர்த்துகிறது.

பாரம்பரிய சீன மருத்துவம் மற்றும் ரெய்கியில் ஆற்றல்கள் தேங்கி நிற்கும் போது மற்றும்/அல்லது உடல் உடலில் தேக்கமடையும் போது அது நோய் மற்றும் நோயை ஏற்படுத்துகிறது என்று அறியப்படுகிறது. உடல் முழுவதும் ஆற்றல்களை நகர்த்துவதற்கும், தேங்கி நிற்கும்

ஆற்றல்களை வெளியிடுவதற்கும் பல முறைகள் உள்ளன.

எனது பயிற்சி முன்னேறும்போது, நான் ஒரு மாற்றப்பட்ட நனவு நிலைக்கு நுழைந்தேன், அதை நான் டிரான்ஸ் ஸ்டேட் தியானம் என்று குறிப்பிடுகிறேன். அறையில் நான் காணக்கூடியது மற்றும் உணரக்கூடியது வெள்ளை ஒளி மட்டுமே வரை நனவு தொடர்ந்து உயர்ந்தது.

அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், அன்பும் என் இருப்பில் ஒன்றிணைந்து, அறையை நிரப்பியது, மேலும் உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் அதிக அதிர்வெண் நன்கு தெரிந்தது.

அப்போது ஒரு புனித ஒலி கேட்டது.

ஒரு ஒலி உயர்ந்த உணர்வு நிலையில் இருந்து வந்தது. இந்த சத்தம் எனக்கு மேலிருந்து வந்து என்னை நோக்கி இறங்கிக்கொண்டிருந்தது. இது தூய்மையான உயர் உணர்வு கம்யூனுக்கு வந்தது.

ஒலி என் உடல் உடலில் நுழைந்தது, என் உடல் அதிர்வுகளை டோனிங் செய்வதன் மூலம் பதிலளித்தது. இது எல்லாம் என் கண் முன்னே நடந்து கொண்டிருந்தது, இந்த மாற்றப்பட்ட

நனவு நிலையிலிருந்து நான் இதையெல்லாம் சாதாரணமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அது என்ன, ஆனால் இப்படி நடப்பது இதுவே முதல் முறை.

ஒலி பின்னணியில் மறைந்ததால், நான் தனிப்பட்ட உயிர் ஒலிகளை உருவாக்க முடியும். தனிப்பட்ட உயிர் ஒலிகள் பின்னர் ஒரு சொல்லை உருவாக்குவதற்கு இணைக்கப்பட்டன.

நான் மயங்கிக் கிடக்கும் போதே அந்தச் சத்தம் திரும்பத் திரும்ப வந்தது. நான் ஒலியை மீண்டும் மீண்டும் டோனிங் செய்வதையும், தனிப்பட்ட உயிர் ஒலிகளை ஒரு வார்த்தையாக கலப்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். இது ஒரு வினோதமான அனுபவம்.

நான் டோனிங் செய்த வார்த்தை மீண்டும் லைட் எனர்ஜியாக உயர்ந்தது. அவ்வாறு செய்யும்போது, தனித்தனி உயிர் ஒலிகள் ஒன்றிணைந்து ஒரே ஒலியை உருவாக்கியது, மேலும் நான் ஒரு ஒலியை தொனிக்க ஆரம்பித்தேன்; அது ஒளி ஆற்றலாக இருந்தபோது எழுப்பிய ஒலி.

இது எவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்தது என்பது

நம்பமுடியாததாக இருந்தது. ஒரு ஒலியானது தனித்தனி உயிர் ஒலிகளாக இவ்வுலகிற்குத் திரும்பும், இது ஒரு வார்த்தையை உருவாக்கியது. பின்னர் அது மீண்டும் ஒளியில் எழும்பி, ஒரு ஒலியை உருவாக்கும்.

Chanting AUM AUM கோஷமிடுதல்

அது ஒரு சுவாரசியமான அனுபவம். AUM என்ற பழக்கமான ஒலியுடன் இதே போன்ற ஒன்றை நாம் முயற்சி செய்யலாம். தனித்தனியாக தொனி (பாடு) "A" (aw sound). பின்னர், தொனி "U" (ooo ஒலி), பின்னர் "M." இப்படித்தான் ஒலிகள் தனித்தனியாக உள்ளன, ஆனால் நீங்கள் அவற்றை மேலும் மேலும் ஒன்றாகக் கலக்கும்போது, அவை இறுதியில் ஒன்றிணைந்து ஒரு ஒலியை உருவாக்குவதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள், தனிப்பட்ட உயிர் ஒலிகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கப்படுகின்றன.

Altered State of Consciousness மாற்றப்பட்ட உணர்வு நிலை

நான் இன்னும் என் வெள்ளை ஒளி நிறைந்த வாழ்க்கை அறையில், ஒரு மாற்றப்பட்ட நனவு நிலையில், உயர் தூதர்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தேன்.

காத்திரு!

எனக்குள் நினைத்துக் கொண்டேன்! என் உடம்பில் எதையும் உணரவில்லை!

நான் படிப்படியாக என் விழிப்புணர்வை என்னைச் சுற்றியுள்ள அறைக்கு கொண்டு வந்து ஒளியை மட்டுமே பார்த்தேன். என்னால் இனி ட்ராஃபிக்கைக் கேட்க முடியவில்லை.

அட. வித்தியாசமான.

தூங்கிக் கொண்டிருந்த என் மகளுக்கு என் எண்ணங்களைச் செலுத்தியபோது, அதிகமான சுயநினைவு அறைக்குத் திரும்பியது. மீண்டும் போக்குவரத்து சத்தம்!

ஆறுதல்.

பின்னர் நான் என் உணர்வு நிலை மற்றும் ஒளி ஆற்றல்களுக்கு திரும்பினேன். நான் மீண்டும் டோனிங்கிற்குச் சென்று, என் சாதாரண மனதிற்குப்

புரியாத மொழியில் ஒளியுடன் தொடர்பு கொண்டேன்.

இது தூய பேரின்ப நிலை; நிபந்தனையற்ற மற்றும் நிபந்தனையற்ற அன்பு, அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சி.

என் மகள் எழுந்திருப்பதை என்னால் கேட்க முடிந்தது, ஆனால் இரண்டு உண்மைகளுக்கு இடையில் சமநிலையை பராமரிக்க முடிந்தது. மெதுவாக திரும்பினான்.

Confirmation உறுதிப்படுத்தல்

லைட் எனர்ஜியில் இந்த அனுபவங்கள் இல்லாதிருந்தால் இந்த மாதிரியான விஷயம் சாத்தியம் என்பதை நான் அறிந்திருக்க மாட்டேன்.

அனைவருக்கும் ஒளியைக் கொண்டுவரும் திறன் உள்ளது என்று நான் நம்புகிறேன். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நாம் ஒளியால் ஆனவர்கள். இது நமது இயல்பான நிலை.

நாம், உணர்வுள்ள தெய்வீக மனிதர்களாக, ஒரு கட்டத்தில் போராட்டத்தையும் துயரத்தையும் அனுபவிக்கவும், ஆராயவும் முடிவு செய்தோம், அதனால் நாங்கள் இருளில் இறங்கினோம். நாம் ஒவ்வொருவரும் பூமி என்று

அழைக்கப்படும் இந்த யதார்த்தத்தில் வசிப்பதற்காக பல அடுக்குகள் மற்றும் சிக்கல்களின் மூலம் கடவுளின் மூலத்திலிருந்து, நமது எல்லையற்ற இருப்பிலிருந்து வந்தோம்.

இங்கு செல்வது எளிதான பயணம் அல்ல, மேலும் பல விதிகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். உதாரணமாக, ஒவ்வொருவரும் வாழ்வதற்கான தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டுடன் பிறந்தவர்கள்.

2 Personal Template for Living
வாழ்வதற்கான தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்

"One does not become enlightened by imagining figures of light, but by making the darkness conscious. The latter procedure, however, is disagreeable and therefore not popular." ~ C.G. Jung

"ஒளியின் உருவங்களை கற்பனை செய்வதன் மூலம் ஒருவர் அறிவொளி

பெறுவதில்லை, மாறாக இருளை உணர வைப்பதன் மூலம். இருப்பினும், பிந்தைய நடைமுறை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது, எனவே பிரபலமாக இல்லை. ~ சி.ஜி. ஜங்

நம் குழந்தைப் பருவம் முழுவதும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்திற்கு பதிலளிக்கும் குறிப்பிட்ட வழிகளைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். பல்வேறு சூழ்நிலைகளில் சிந்திக்கவும், உணரவும், நம்பவும், செயல்படவும் கற்றுக்கொள்கிறோம். சிலரைத் தவிர்ப்பது, நேசிப்பது அல்லது வெறுப்பது எப்படி, யாரேனும் நம்மை புண்படுத்தும் போது கோபப்படுவது எப்படி, நம் தேவைகளைத் தெரிவிப்பது எப்படி, மற்றவர்களைக் கையாளுவது, நம் பெரியவர்களை எப்படி மதிக்க வேண்டும், மற்றும் பலவற்றைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் பழக்கவழக்கங்களை நாங்கள் எடுத்துக்கொள்கிறோம், அதனால் அவர்கள் எதிர்மறையான வடிவங்களைக் கொண்டிருந்தால், நாமும் செய்வோம். வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கான ஒரே வழிகள் இவை என்று நாங்கள் நம்புகிறோம், ஏனெனில் அவர்கள் குழந்தைகளாக இருந்தபோது அவர்களுக்குக்

கற்பிக்கப்பட்டது, இதன் விளைவாக, எங்களிடம் உள்ள ஒவ்வொரு எதிர்வினையும் கருத்தும் வாழ்வதற்கான எங்கள் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் உள்ள வடிவங்களின் விளைவாகும்.

Anika’s Story அனிகாவின் கதை

அனிகா என்ற பெண்ணை நினைத்துப் பாருங்கள். அவள் ஒரு "கெட்ட" பையனைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, அதே அல்லது ஒரே மாதிரியான எதிர்மறையான போக்குகளைக் கொண்ட மற்றொருவனைச் சந்திக்கிறாள். இதற்கு என்ன காரணம்? ஏனென்றால் அவள் நாசீசிஸ்டிக் வடிவங்களைக் கொண்ட குடும்பத்திலிருந்து வந்தவள். அவள் தன் போராட்டத்தைப் பற்றி அறியும் வரை மற்றும் வடிவங்களை மாற்ற தேவையான உள் வேலையைச் செய்யும் வரை அவள் அவற்றைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வாள். இந்த வடிவங்களை யாராவது அறிந்தால், அவற்றை மாற்றுவது எளிது.

Cognitive Therapy அறிவாற்றல் சிகிச்சை

எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தை ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள புள்ளிகளை

இணைப்பதன் மூலம் சிலர் நாசவேலை வடிவங்களில் ஏன் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள் என்பதை விளக்க அறிவாற்றல் சிகிச்சை உதவும். இந்த கோட்பாட்டின் படி, மக்கள் பொதுவாக ஒரு கடினமான சூழ்நிலையில் தங்கள் பிரச்சினைகளை குற்றம் சாட்டுகிறார்கள்.

உதாரணமாக, ஒருவருக்கு வியாபாரத்தில் சிரமம் இருந்தால், அவர்கள் தங்களுடைய விலைமதிப்பற்ற நேரத்தை செலவழிப்பதற்காக தங்கள் பிள்ளைகளைக் குறை கூறலாம். அவர்கள் வேலை தேடுவதில் சிரமம் இருந்தால், அவர்கள் அமைப்பு அல்லது அவர்களின் இனத்தை குற்றம் சாட்டலாம்.

உண்மையில், சூழ்நிலைகளுக்கு அவர்களின் எதிர்வினைகள் அடிக்கடி பிரச்சனையின் மூலமாகும். இருப்பினும், வெளிப்புற காரணிகளில் குற்றம் சுமத்தாதவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களுக்கு பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டு வெற்றிகரமாக மாற்றங்களைச் செய்கிறார்கள்.

மேலும், அவர்களின் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் உள்ள வடிவங்கள் காரணமாக, ஒரு நபர் அதிகப்படியான எதிர்மறையான அல்லது சிதைந்த சிந்தனையுடன் ஒரு

சூழ்நிலைக்கு எதிர்வினையாற்றலாம், இதன் விளைவாக உதவாத நடத்தை ஏற்படலாம்.

அறிவாற்றல் சிகிச்சையானது மக்கள் தங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் ஆராய உதவுகிறது, இதனால் அவர்கள் மிகவும் விரிவான மனநிலையுடன் பதிலளிக்க முடியும் மற்றும் நச்சு வடிவத்தில் சிக்கித் தவிப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

இந்த நடைமுறையானது மிகவும் நனவான வாழ்க்கை முறைக்கு வழிவகுக்கிறது, இது இயற்கையாகவே தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டின் வடிவங்களை மாற்றி, அவர்கள் அனுபவிக்கும் வாழ்க்கையை நோக்கிச் செயல்படவும் வாழவும் அனுமதிக்கிறது.

Intergenerational Trauma
தலைமுறைகளுக்கிடையேயான அதிர்ச்சி

மக்கள் தங்களைத் தாங்களே கண்டுபிடிப்பது இந்த வாழ்நாள் வடிவங்கள் மட்டுமல்ல. தலைமுறைகளுக்கு இடையேயான அதிர்ச்சி என்பது ஒரு உளவியல் சொல்லாகும், இது அதிர்ச்சி என்பது தலைமுறைகள்

வழியாக அனுப்பப்படும் போது விவரிக்கிறது. இது யாருக்கும், எந்த கலாச்சாரத்திலிருந்தும், கிரகத்தில் எங்கும் நிகழலாம்.

உதாரணமாக, குடும்பப் பரம்பரையில் யாரேனும் ஒருவரால் ஏற்றுக்கொள்ளவோ அல்லது செயலாக்கவோ முடியாத அதிர்ச்சியை அனுபவித்தால், அது அவர்களின் வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களுடன் தங்கி, தலைமுறைகளுக்குக் கடத்தப்படுகிறது. குடும்பக் கோடுகளின் ஆற்றல்மிக்க அதிர்வுகளில் இது தொடர்கிறது, அதே நச்சு வடிவங்கள் ஆண்டுதோறும், வாழ்நாள் முழுவதும் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுகின்றன.

தவறான, நாசீசிஸ்டிக் வடிவங்களைக் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தில் பிறந்த வாடிக்கையாளருடன் ஆற்றல் குணப்படுத்தும் அமர்வின் போது, பிரச்சனையின் தோற்றம் கி.பி 536 இல் இருந்து வந்தது என்பது ஆதாரத்தால் தெரியவந்தது.

போர், பஞ்சம், துரோகம் மற்றும் பலவற்றை உள்ளடக்கிய பல்வேறு வருடங்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் மீண்டும் மீண்டும் வருவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன், பெரும்பாலான நேரங்களில் கொடுக்கப்பட்ட ஆண்டு

அவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்காது. ஆனால் இந்த முறை இல்லை. நீங்கள் இணையத்தில் 536AD ஆண்டைப் பார்த்தால், அது "உயிருடன் இருப்பதற்கு மோசமான ஆண்டு" என்பதைக் கண்டுபிடிப்பீர்கள். அந்த ஆண்டிலிருந்து உங்கள் குடும்பத்தின் பரம்பரையின் சுமைகளைச் சுமந்து செல்வதை கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

வாழ்க்கையில் தாங்கள் அனுபவிக்கும் பிரச்சனைகள் அவர்களின் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டால் ஏற்படுகின்றன என்பதையும், அவர்கள் யார் என்பதை தெய்வீகமாக வரையறுக்காத வடிவங்கள் மட்டுமே என்பதையும் ஒருவர் உணரும்போது மிகுந்த நிம்மதியை உணர்கிறார். எதிர்மறை வடிவங்கள் அவர்களின் தவறு அல்ல; அவை வாழ்க்கைக்கான தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் உள்ள வடிவங்கள், அவை வெளியிடப்படலாம் அல்லது மாற்றப்படலாம்.

8 Limbs of Patanjali தஞ்சலியின் 8 உறுப்புகள்

வேதங்கள் என்று அழைக்கப்படும் பண்டைய இந்திய வேதங்களில் காணப்படும் பதஞ்சலியின் 8 உறுப்புகள், ஸ்வாத்யாயா எனப்படும் ஒரு நடைமுறையை உள்ளடக்கியது; சுய ஆய்வு. பதஞ்சலியின் 8 மூட்டுகள் அறிவொளியை நோக்கிய படிகள், எனவே சுய-ஆய்வு என்பது ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான பாதையில் ஒரு முக்கியமான செயல்முறையாகும்.

Self-Reflection *சுய பிரதிபலிப்பு*

சுய பிரதிபலிப்பு என்பது தன்னைப் பகுப்பாய்வு செய்யும் செயல்முறையாகும். உங்கள் சிந்தனை முறைகள், உணர்ச்சிகள், நம்பிக்கைகள், மனப்பான்மைகள் மற்றும் நடத்தைகள் பற்றிய சிறந்த புரிதலைப் பெற உங்கள் உணர்வுகள், யோசனைகள் மற்றும் அறிவைப் பிரதிபலிக்கவும்; மேலும் அவர்களை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

அவற்றை உங்கள் உடலில் உள்ள வடிவங்களாகக் கருதுங்கள், ஆனால் நீங்கள் ஒரு தெய்வீகமானவர்

என்பதால் அவை உங்களை வரையறுக்கவில்லை.

“எல்லாமே ஆற்றல், அதுதான் அதில் உள்ளது. நீங்கள் விரும்பும் யதார்த்தத்தின் அதிர்வெண்ணைப் பொருத்துங்கள், அந்த யதார்த்தத்தைப் பெற உங்களால் உதவ முடியாது. இது தத்துவம் அல்ல. இது இயற்பியல்.”
~ Albert Einstein

3 Everything is Energy எல்லாமே எனர்ஜி

எல்லாமே ஆற்றலால் ஆனது. நமது உடல்கள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் நீங்கள் அமர்ந்திருக்கும் நாற்காலி அனைத்தும் ஆற்றலால் ஆனது.

ஒவ்வொருவரின் உடலும் அவர்களின் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் உள்ள வடிவங்களின் அடிப்படையில் ஒரு

குறிப்பிட்ட ஆற்றல் அதிர்வுகளை வெளியிடுகிறது. இந்த ஆற்றல் அதிர்வு நம் வாழ்க்கையை வெளிப்படுத்துகிறது மற்றும் குறிப்பிட்ட நபர்களையும் சூழ்நிலைகளையும் நம்மிடம் ஈர்க்கிறது. இதன் விளைவாக, நமது வேதனைகள், துயரங்கள் மற்றும் போராட்டங்கள் அனைத்தும் ஒரு ஆற்றல் அதிர்வைக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் தோற்றம் எங்கள் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் காணலாம்.

Bird’s Eye View

நாம் பின்வாங்கி, தூரத்திலிருந்து அவற்றைப் பார்க்கும்போது, நமது வடிவங்களைப் பிரதிபலிப்பது மிகவும் எளிதானது. நாம் இதைச் செய்யும்போது, நாம் தனிப்பட்ட முறையில் வடிவங்களுடன் ஈடுபடவில்லை, மேலும் அவற்றை மிகவும் திறம்பட படிக்க முடியும். இல்லையெனில், உங்கள் மனமும் ஈகோவும் உங்களைக் கட்டுப்படுத்தி, உங்களை வேறு பாதையில் வழிநடத்தி, நீங்கள் மீண்டும் ஒருமுறை சிக்கிக்கொண்டதாக உணர்கிறீர்கள். சில நாட்கள் அல்லது வாரங்களுக்கு நாம் வடிவங்களைப் படிக்கும்போது, எது நமக்கு வலியையும் துயரத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம். அவர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டவுடன், அவற்றை மாற்றுவதற்கு நாம் முயற்சி செய்யலாம்.

பலர் தங்கள் போக்குகளைப் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை மற்றும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று நம்புகிறார்கள். ஏனென்றால், நமது நனவை வளர்ப்பதற்காக அதன் வரம்புகளை அனுபவிக்க நாம் ஒரு உடல் உடலில் நுழைகிறோம். இதன் விளைவாக, கற்றுக்கொள்வதற்கும் வளர்ச்சியடைவதற்கும் நம் துக்கத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். இருப்பினும், பல நபர்கள் தாங்கள் அனுபவிக்கும் வலி, துக்கம் மற்றும் சவால்களால் சோர்வடைகிறார்கள், மேலும் அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகளை ஆராயத் தொடங்குகிறார்கள். இந்த மக்கள் ஒரு சிறந்த வாழ்க்கை முறையைத் தேடுவதால் அவர்கள் தேடுபவர்கள் என்று குறிப்பிடப்படுகிறார்கள்.

4 Seekers தேடுபவர்கள்

தேடுபவர்களுக்கு வாழ்க்கை சிறப்பாக இருக்கும் என்ற உள் உணர்வு உள்ளது, எனவே அவர்கள் அதைச் செய்வதற்கான வழிகளைத் தேடுகிறார்கள். தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, நேர்மறை சிந்தனை, மற்றவர்களிடம் கருணை, ஆற்றல் பயிற்சிகள், நேர்மறையை செயல்படுத்துதல்,

அடிப்படை நம்பிக்கைகளை மாற்றுதல், ஆற்றல் குணப்படுத்துதல் மற்றும் தியானம், ஒரு சில சாத்தியக்கூறுகளை பெயரிட.

அர்ப்பணிப்புள்ள தேடுபவராக அவர்கள் அறிவையும் தனிப்பட்ட முன்னேற்றத்தையும் பின்தொடர்வதில் சுய-உந்துதல் பெற்றவர்கள். இது நாள் முழுவதும் தன்னைப் பற்றி சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்குகிறது.

அவர்கள் யார் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது அவர்கள் சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் திறன் கொண்டவர்கள்.

உதாரணமாக, வாழ்க்கை ஒரு பிரச்சனையை என் வழியில் தூக்கி எறியும் போது, அது என்னைப் பற்றிய அதிர்வு அம்சத்தை உயர்த்த பரிந்துரைக்கும் கடவுளின் மூலத்திலிருந்து ஒரு நினைவூட்டலாக நான் பார்க்கிறேன்.

நான் சிக்கலில் மூழ்கி, அடிப்படை சிந்தனை வடிவங்களைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குவேன், எந்த நாசகாரமான அடிப்படை நம்பிக்கைகளையும் தேடுவேன், எனது உடல் உடலில் ஏதேனும் சிக்கிக்கொண்ட உணர்ச்சிகளைத் தேடுவேன், மேலும் குடும்ப வம்சாவளி

முறைகளையும் கருத்தில் கொள்வேன். குறிப்பிட்ட குணப்படுத்துதலில் ஈடுபட்டுள்ள அடுக்குகளின் மிகுதியைப் பிரதிபலிக்கவும் சிந்திக்கவும் நான் இடைநிறுத்துகிறேன். தீர்க்கப்பட வேண்டிய சிக்கலைப் பொறுத்து இது நாட்கள், வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் ஆகலாம்.

தேடுபவர்கள் குணமடைய வழிகளைத் தேடுகிறார்கள், அதனால் அவர்கள் தங்கள் உடல்களில் நன்றாக உணர முடியும். தங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படுத்துவதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் ஆழமாக அறிவார்கள்.

நாம் இந்தப் பயணத்தைத் தொடங்கும்போது, ஒரு ஆற்றல் அதிர்வு அலையை பிரபஞ்சத்திற்கு அனுப்புகிறோம். இது புதிய மனிதர்கள், யோசனைகள் மற்றும் நல்ல விஷயங்களை நம் வாழ்வில் கொண்டு வருகிறது.

இது உங்கள் உண்மையுடன் ஒத்துப்போகிறது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால் அது நடக்கும். இது ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான நேரம்.

எனது சொந்த சிகிச்சையைப் பற்றி நான் சிந்திக்கும்போது, அதை உணர்ந்து எனது சொந்த உள் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுகிறேன். இதைச் செய்வதற்கான ஒரே வழி, எனது உடல் உடலில் பல்வேறு ஆற்றல்கள் எவ்வாறு உணரப்படுகின்றன என்பதை நன்கு அறிந்துகொள்வதுதான்.

~ Santosha

5 Journey of Awakening

விழிப்புணர்வு பயணம்

ஒருவர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள ஆற்றலுக்கு உணர்திறன் இருந்தால், அவர்கள் ஆன்மீக விழிப்புணர்வை அனுபவிப்பதை நாம் அறிவோம். மற்றவர்களின் நோக்கங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் யோசனைகளை உணர்ந்து அனுபவிக்கும் திறன் ஆன்மீக விழிப்புணர்வுக்கு அவசியமான ஒரு அங்கமாகும். இந்தப் புதிய திறமை முதலில் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தினாலும், உலகில் உள்ள ஆற்றலைப் புரிந்துகொள்ள இது நமக்கு உதவுகிறது. இது சங்கடமாக இருக்கிறது, ஆனால் அது உத்வேகமாகவும்

செயல்படுகிறது.

ஆன்மிகப் பாதையில் செல்பவர்கள் உணர்திறன் உடையவர்களாகவும், காலாவதியான எதிர்மறை முன்னுதாரணத்தால் சோர்வாகவும் உள்ளனர். உலகில் ஒரு நேர்மறையான, மேம்படுத்தும் மாற்றத்திற்காக நாங்கள் ஏங்குகிறோம்.

வாழ்க்கையை மாற்றும் இந்த சாகசத்தை முதலில் மேற்கொள்ளும்போது தேவையான முன்னேற்றங்களை எவ்வாறு கொண்டு வருவது என்று சிலர் திகைத்து, குழப்பமடைந்துள்ளனர். அவர்கள் வேதனையின் ஆழத்தில் இழுக்கப்படுவதைப் போலவும், அவர்கள் என்ன செய்தாலும் மாட்டிக் கொள்வது போலவும் உணரலாம். பலர் தனியாகவும் இடமில்லாமல் இருப்பதாகவும் உணர்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை சரிசெய்யும் திறன் கொண்டவர்கள் என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தாலும், எப்படி என்று தெரியவில்லை.

அவர்கள் வாழ்க்கையில் நன்றாக உணரவும், ஆரோக்கியமாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், குறைவாக துன்பப்படவும் விரும்புகிறார்கள்; அவர்கள் மிகுதியாக ஈர்க்க விரும்புகிறார்கள்; அவர்கள் நேசிக்கப்பட வேண்டும்,

நேசிக்கப்படுவதை உணர வேண்டும்; மற்றும் அவர்கள் மற்றவர்கள் குணமடைய உதவ விரும்புகிறார்கள். இந்த நபர்களை நாம் தேடுபவர்கள் என்று அழைக்கலாம், ஆனால் அவர்கள் எப்போதும் குணமடையவும் வளரவும் வழிகளைத் தேடுகிறார்கள்.

Why do Seekers struggle? தேடுபவர்கள் ஏன் போராடுகிறார்கள்?

இருண்ட, குறுகிய சுரங்கப்பாதைகளின் பிரமைகளுடன் எங்களுடைய அடுத்த ஒரு இணையான சாம்ராஜ்யத்தில் வசிக்கும் ஜோயியைக் கவனியுங்கள். அவர் அங்கு பிறந்தார், எனவே அவர் மோசமாக ஒளிரும் சுரங்கப்பாதைகளை நன்கு அறிந்தவர். அவரது உறவினர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் கூட இங்கே பிறந்தார், எனவே இது அனைவருக்கும் ஒரு வாழ்க்கை முறை. ஜோயியின் வாழ்க்கை முறை நமக்கு எப்படிப் பரிச்சயமானதோ அதே அளவு அவருக்கும் பரிச்சயமானது.

பின்னர், ஒரு நாள், வேறொரு உலகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் ஜோயியைப் பார்க்கிறார். இந்த நபர் நீல வானம் மற்றும் சூரிய ஒளி போன்ற அவர்களின் உலகத்தைப் பற்றி பேசுகிறார். ஜோயி இதற்கு முன்பு இதுபோன்ற எதையும்

சந்தித்ததில்லை. அவர் இந்த யோசனையால் பயமாகவும் குழப்பமாகவும் இருக்கிறார். அந்நியன் அவனை சமாதானப்படுத்த முயற்சிக்கிறான், ஆனால் இது ஜோயியின் கவலையையும் பயத்தையும் அதிகரிக்கிறது.

ஆயினும்கூட, விசித்திரமான கதைகளுக்குப் பழக்கப்பட்ட ஜோயி மற்றும் அவரது குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களைப் பார்க்க, அந்நியர் ஆண்டுதோறும் திரும்பி வருகிறார். ஜோயி இந்த மற்ற உலகம் மற்றும் வாழ்க்கை முறை இருப்பதை நம்பத் தொடங்குகிறார். அவர் விசாரிக்கும் தன்மையை வளர்த்து, தேடுபவராக மாறுகிறார்.

Addicted to the Familiar *பரிச்சயத்திற்கு அடிமை*

நமது தற்போதைய வாழ்க்கை முறை நமக்கு வசதியாக உள்ளது. எங்கள் அன்றாட நடைமுறைகள் வழக்கமானவை மற்றும் வசதியானவை. வடிவங்கள் நமக்கு வலியையும் அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தினாலும், நம் மனமும் உடலும் அவற்றிற்குப் பழகிவிட்டன. சிலர் தங்கள் வடிவங்களிலிருந்து வெளியேறும் வழியைப் பார்க்க முடியாமல், தெரியாதவர்களுக்கு பயந்து அவற்றில்

இருக்கத் தேர்வு செய்கிறார்கள்.

A Story about Alice and Vishnu ஆலிஸ் மற்றும் விஷ்ணு பற்றிய கதை

இந்தக் கருத்தை விளக்குவதற்கு, நாள்பட்ட கவலையால் அவதிப்படும் ஆலிஸின் வாழ்க்கை மற்றும் வாழ்க்கை முறையைக் கவனியுங்கள். ஆலிஸ் தனது வாழ்நாள் முழுவதும் நாள்பட்ட கவலையால் பாதிக்கப்படுவார் என்று கூறப்பட்டது. அவள் நீண்ட காலமாக மருந்து உட்கொண்டிருக்கிறாள். அவளது நண்பன் விஷ்ணு அவளிடம் தியானம் பற்றி சொல்லிக் கொண்டிருந்தான், ஆனால் அவள் கேட்க மறுக்கிறாள். தியானம் பற்றிய கருத்து அவளுக்குத் தெரியாது. இது அவளுடைய வழக்கமான சிந்தனை அல்ல.

விஷ்ணுவுக்கு ஒரு நண்பர் இருக்கிறார், அவர் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக கவலையைப் போக்கினார். ஆலிஸ் ஈர்க்கப்பட்டார் மற்றும் ஈர்க்கப்பட்டார்.

ஆலிஸ் ஒரு குடும்பத்தில் வளர்ந்தார், அது புதிய விஷயங்களை முயற்சிக்கத் தூண்டியது. எல்லோரும் இந்த முறையில் வளர்க்கப்படாததால், புதிய மாற்றங்கள் மற்றும்

சிந்தனை மற்றும் செயல் முறைகள் அவர்களுக்கு அமைதியற்றதாக இருக்கலாம், மேலும் அவர்கள் அடிக்கடி மாற்றத்தை எதிர்க்கின்றனர். சிலர் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் பாதையில் பல வாழ்நாளைக் கழித்துள்ளனர், எனவே அவர்கள் கண்டிப்பான சிந்தனையுடன் பிறந்திருந்தாலும், அவர்கள் விரைவாக விரிவடைகிறார்கள். தனிப்பட்ட வளர்ச்சிப் பயணத்தில் இருப்பவர்களும் புதிய சிந்தனை முறைகளை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். உளவியலில் "சிக்கலான மனநிலை" மற்றும் "வளர்ச்சி மனப்பான்மை" என்று ஒரு சொல் உள்ளது. நம் வாழ்வில் மாற்றத்தை உருவாக்க, நாம் வளர்ச்சி மனப்பான்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

Personal Template for Living வாழ்வதற்கான தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்

நாங்கள் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது, நான் வாழ்வதற்கான தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டை உருவாக்குகிறோம். நம் பெற்றோர் மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள பிற பெரியவர்களிடமிருந்து எப்படி சிந்திக்கவும், உணரவும், நடந்துகொள்ளவும் கற்றுக்கொள்கிறோம். குறிப்பிட்ட வழிகளில் சூழ்நிலைகளுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதை

நாங்கள் கற்றுக்கொள்கிறோம். எங்கள் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் கலாச்சார மற்றும் மத விதிகளும் அடங்கும். ஒட்டுமொத்தமாக, வேறுவிதமாக நிரூபிக்கும் ஒரு அனுபவத்தை நாம் சந்திக்கும் வரை, நாம் உண்மையாக உணரும் வாழ்க்கைக்கான கொள்கைகளின் தொகுப்பைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

அவர்கள் ஒரு பழக்கமான குகையிலிருந்து புதிய சிந்தனை, உணர்வு மற்றும் தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்திற்கு பதிலளிப்பதில் வெளிவருவதால், தேடுபவர்கள் விழித்திருக்கும் செயல்பாட்டின் போது தடைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் எதிர்மறையான வடிவங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறார்கள், அவர்கள் விடுவிக்க வேண்டும் அல்லது மீற வேண்டும். பல சந்தர்ப்பங்களில், அவை வாழ்நாள் முழுவதும் குவிந்திருக்கும் நச்சு வடிவங்களையும் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றை மாற்றுவதற்கு அவர்கள் திறன்களையும் நடைமுறைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Bring in the Light வெளிச்சத்தை கொண்டு வாருங்கள்

ஒளியைக் கொண்டு வருவது என்பது நமது ஆற்றல்மிக்க அதிர்வுகளை அதிகரிப்பதற்காக நமது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் எவ்வாறு செயலில் தேர்வு செய்வது என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளும் ஒரு நடைமுறையாகும். இந்தப் பயிற்சியில் சுறுசுறுப்பாகப் பங்கேற்பவர்கள் இயல்பாகவே மகிழ்ச்சியாகவும், உற்சாகமாகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் இனி மோசமான வடிவங்களில் சிக்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள், மாறாக அவர்கள் விரும்பும் போதெல்லாம் அவற்றை மாற்றுவதற்கான அதிகாரத்தை உணர்கிறார்கள். தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாடு பயிற்சியாளர்கள் இயற்கையாகவே ஒரு இலகுவான ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளனர் மற்றும் ஆற்றல்மிக்க சாமான்கள் மற்றும் சுமைகளை விடுவிப்பது எளிது. இதன் விளைவாக, ஆர்வமுள்ள எனது வாசகர்கள் எவருக்கும், எனது இணையதளத்தில் இலவச தனிப்பட்ட மேம்பாட்டுப் பணித்தாள்கள் உள்ளன. பயணத்தில் நாம் என்ன செய்தாலும் அது பலன் தரும். உங்களுக்குச் சரியானது என்று நினைக்கும் உத்திகள் மற்றும் நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

“உள்ளே ஒரு விழிப்பு உணர்வு உங்களை
அழைக்கிறது. நீங்கள் அதை உணர முடியும்,
ஆனால் அதை எப்படி விளக்குவது என்று
உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. அது உங்களை
மிகுந்த ஆர்வத்துடன் அழைக்கிறது. இது
இப்போது நேரம், இப்போது நேரம்.
உங்கள் உண்மையான சுயத்திற்கு
அடியெடுத்து வைக்கும் நேரம் இது,
தெய்வீக எல்லையற்ற சுயம்.”

~ Santosha

6 What is the Light? ஒளி என்றால் என்ன?

கடவுள் மூலத்தின் கருத்து, ஒரு தெய்வீக மற்றும் அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஆற்றல் உள்ளது என்ற நம்பிக்கையை பிரதிபலிக்கிறது, அது நம் உலகத்தின் அடித்தளத்தை ஊடுருவி உருவாக்குகிறது. இது அனைத்து ஆற்றலின் இறுதி ஆதாரமாக நம்பப்படுகிறது, இருப்பு உள்ள அனைத்தையும் இணைக்கிறது. இந்த தெய்வீக ஆற்றல் படைப்பு, உயிர்களை நிலைநிறுத்துதல் மற்றும் பிரபஞ்சத்தின் விதிகளை நிர்வகிக்கும் உந்து சக்தியாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த உலகளாவிய ஆற்றலைத் தட்டுவதன் மூலம், தனிநபர்கள் நுண்ணறிவு, வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆன்மீக அறிவொளியைப் பெற முடியும் என்று நம்பப்படுகிறது. கடவுள் மூலமானது மத மற்றும் கலாச்சார எல்லைகளைத் தாண்டிய ஒரு ஒன்றிணைக்கும் சக்தியாகக் கருதப்படுகிறது, இது அனைத்து உயிரினங்களுடனும் பிரபஞ்சத்துடனும் நமது ஒன்றோடொன்று தொடர்பைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலை வழங்குகிறது.

How we Define Love அன்பை நாம் எப்படி வரையறுக்கிறோம்

நாங்கள் பல சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளில் அன்பை இணைத்துள்ளோம், அது ஒரு சமூகத் தரமாக மாறிவிட்டது, ஆனால் காதல் அதை விட மிகவும் விரிவானது. ஆனாலும் இந்த விதிகள் நம் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டன, அவை உண்மை என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். அன்பு, எங்கள் பங்குதாரர், குழந்தைகள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட வேண்டும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். நம் நண்பர்களை நேசிக்க நாம் அனுமதிக்கப்படலாம், ஆனால் அங்கு வரம்புகள் உள்ளன. பூக்கள், சாக்லேட், கார்கள் மற்றும் எங்கள் செல்லப்பிராணிகளை நேசிப்பது ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது. மறுபுறம், அந்நியர்களை நேசிப்பது கோபமாக இருக்கிறது. அந்நியரை வணங்குவது முற்றிலும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது.

உங்கள் துணையை நேசிப்பது என்பது பூக்கள் மற்றும் சாக்லேட் அல்லது தேதி இரவுகள் போன்ற காதல் விதிகளுடன் தொடர்புடையது. உங்கள் குழந்தைகளை

எப்படி நேசிப்பது என்ற விதிகளைப் பற்றி என்னைத் தொடங்க வேண்டாம்! இது "நன்றாக இரு" அல்லது "நடந்துகொள்" என்று கறைபட்டுள்ளது, மேலும் இது எப்போதும் வரம்பற்றது மற்றும் நிபந்தனையற்றது அல்ல.

அன்பின் உண்மையான சாராம்சத்திற்கு விதிகள் இல்லை; இது மிகவும் விரிவானது. இருப்பினும், இந்த பரலோக சாரத்தைச் சுற்றியுள்ள சட்டங்கள் காரணமாக, பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் உடலில் காதல் எப்படி இருக்கிறது என்று தெரியவில்லை. அதற்குப் பதிலாக, குழந்தைகளாக இருந்தபோதும், பெரியவர்களாகும்போதும் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்ட நெறிமுறைகள் மற்றும் விதிகளால் அன்பு வரையறுக்கப்பட வேண்டும் என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

எவ்வாறாயினும், புனிதமான தியான தியானத்தில் கடவுளின் மூலத்தைக் கேட்பதன் மூலம் அன்பின் தூய்மையான தன்மையை எவரும் எழுப்பலாம். இதன் விளைவாக, வெளிப்புற மூலத்தை நம்பாமல், எந்த நேரத்திலும் நாம் அன்பை உணரலாம் மற்றும் நேசிக்கப்படலாம். இதைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவும் ஒரு செயல்பாடு புத்தகத்தில் பின்னர் உள்ளது.

Activate a Positive Feeling Any Time எந்த நேரத்திலும் நேர்மறையான உணர்வை செயல்படுத்தவும்

ஒரு சுவாரசியமான உண்மையை நான் இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன்: எவரும், எந்த நேரத்திலும் தங்கள் உடலில் அன்பின் உணர்வை ஒரு ஒளியைப் படமாக்குவது போல் எளிதாக செயல்படுத்த முடியும்!

இது அன்பின் நிபந்தனையற்ற, வரம்பற்ற மற்றும் விரிவான உணர்வு.

இருப்பினும், இந்த தெய்வீக அன்பின் உணர்வை ஒருவருக்கு எப்படி விவரிப்பீர்கள்? இது சாத்தியமில்லை, அவர்கள் அதை உணர வேண்டும். கவனிக்க, இது கடவுளின் மூலமான தெய்வீக ஒளிக்கான பாதை.

How to *Bring in the Light*? வெளிச்சத்தை எவ்வாறு கொண்டு வருவது?

யூத மாயவாதத்தில், படைப்பாளரின் முடிவில்லாத ஒளியின் கருத்து கருணையின் இறுதி மூலத்தைக் குறிக்கிறது. இந்த தெய்வீக ஒளி தூய அன்பு, இரக்கம் மற்றும் நன்மை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது என்று

நம்பப்படுகிறது. ஒருவரின் ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துவது மற்றும் ஒளியைக் கொண்டுவருவது இந்த தெய்வீக சாரத்துடன் இணைக்கும் செயல்முறையைக் குறிக்கிறது. நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்ப்பதன் மூலமும், கருணைச் செயல்களில் ஈடுபடுவதன் மூலமும், ஆன்மீக ஒழுக்கங்களைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், தனிமனிதர்கள் படைப்பாளரின் ஒளியின் கருணைமிக்க ஆற்றலுடன் தங்களை இணைத்துக் கொள்ள முயல்கின்றனர். இந்த சீரமைப்பு ஒருவரின் ஆன்மீக வளர்ச்சியை மேம்படுத்துகிறது, விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கிறது மற்றும் வாழ்க்கையில் நல்லிணக்கம் மற்றும் நிறைவு உணர்வைக் கொண்டுவருகிறது.

Benevolence and Altruism பரோபகாரம் மற்றும் பரோபகாரம்

பரோபகாரம் என்பது கருணை, இரக்கம் மற்றும் மற்றவர்களின் நலனில் உண்மையான அக்கறை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு ஆளுமைப் பண்பாகும். கருணையுள்ள இயல்புடைய நபர்கள் தன்னலமற்ற தன்மையையும் தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவ விருப்பத்தையும் வெளிப்படுத்த முனைகிறார்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் தேவைகளை விட

மற்றவர்களின் தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் தாராளமான கருணை மற்றும் பச்சாதாபத்திற்காக அறியப்படுகிறார்கள். கருணையுள்ள ஆளுமை கொண்டவர்கள், தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் வாழ்க்கையில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்த தொடர்ந்து முயற்சிப்பதால், அவர்கள் அன்பான இதயம், புரிதல் மற்றும் ஆதரவானவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். மற்றவர்களுக்கான அவர்களின் உண்மையான அக்கறை நம்பிக்கையின் சூழலை உருவாக்குகிறது மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை மற்றும் ஆதரவில் கட்டப்பட்ட வலுவான உறவுகளை வளர்க்கிறது.

இரண்டு வகையான நபர்களின் ஆற்றல் அதிர்வுகளைக் கவனியுங்கள்: எடுப்பவர்கள் மற்றும் கொடுப்பவர்கள். எடுத்துக்கொள்பவரைச் சுற்றி இருப்பது கடினம். நீங்கள் அவர்களுடன் இருக்கும்போது நீங்கள் சோர்வாக உணர்கிறீர்கள், ஏனெனில் அவர்கள் பொருள் பொருட்களைப் பெறுவதற்கான சுய சேவைப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளனர். அவர்கள் உங்கள் நேரம், பணம், வேலை, ஆற்றல் மற்றும் பலவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்த நபரின் ஆற்றல்கள் திரும்பப் பெறப்படுகின்றன மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

இப்போது உலகில் பல எடுப்பவர்கள் உள்ளனர். மனித சரித்திரம் முழுவதும் ஒரு எடுப்பவராக இருப்பது மிகவும் பொதுவானதாகிவிட்டது. ஒரு நபர் இருளில் வாழும்போது, அவர்களின் மனதின் திறன் குறைவாக இருக்கும், உயிர்வாழும் பயன்முறையில் எதிர்வினையாற்றவும் மற்றவர்களிடமிருந்து எடுக்கவும் தூண்டுகிறது. சில குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்கள் பகிர்வதன் மதிப்பைப் புரிந்து கொள்ளாமல் மற்றவர்களிடம் இருந்து விஷயங்களைப் பெறுவதில் இது தெளிவாகத் தெரிகிறது. கொடுக்கிற மற்றும் பகிர்ந்துகொள்பவர்கள் உடல் அல்லாத யதார்த்தத்தில் அதிக அதிர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது ஒரு புதிரான உண்மை.

ஒரு நபர் மற்றவர்களுக்கு அன்பாகவும், அன்பாகவும், அன்பாகவும், கருணையுடனும் இருப்பதன் மூலம் உதவ விரும்பும்போது, அவர்களின் ஆற்றல்கள் விரிவடைகின்றன.

Heart Opening *இதய திறப்பு*

பரோபகாரம் மற்றும் நற்பண்பு ஆகியவை இதயம் மற்றும் வாழ்க்கையைத் திறக்கும் நடைமுறைகள். இது நேர்மறை உளவியலால் ஆதரிக்கப்படுகிறது, அங்கு அதிக நேர்மறை

விகிதம் பல அறிவியல் ஆய்வுகளில் பல ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு நன்மைகளைக் கொண்டிருப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இது ஒரு விரிவான, வரம்பற்ற மற்றும் திறந்த ஆற்றலாகும், இது சுய வளர்ச்சி, ஆளுமை மேம்பாடு, ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு மற்றும் மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றிற்கு நேர்மறையை அளிக்கிறது, மேலும் இயல்பாகவே அதிக அளவில் உள்ளது.

ஒருவரைப் பற்றி உங்களுக்கு நல்ல உணர்வு இருக்கும்போது, அவர்கள் கொடுப்பவர் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். அவை உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும், நீங்கள் யார் என்பதைப் பற்றி பெருமிதம் கொள்ளச் செய்யும், மேலும் உங்களை மதிக்கவும் போற்றப்படவும் செய்யும். பரோபகாரம் என்பது ஒரு ஆற்றல்மிக்க அதிர்வு-உயர்த்தல் முறை மற்றும் பயிற்சியாகும், இது தெய்வீக ஒளியை அனுபவிக்க உங்களை நெருங்குகிறது. ஆனால் அடுத்து என்ன நடக்கும்? நாம் எப்படி வெளிச்சத்தில் கொண்டு வர முடியும்?

“Reach inside, not outside. Reach inside, trust your feelings, follow that instinct. Reach inside, ask your higher self – you know you’ll get true, honest and caring answers.

Feel your soul every day as you move in your different daily tasks. Talk more to yourself, wait for an answer, trust your instinct, intuition – your feelings.

It will become easier as the days go by. You'll be learning to walk with your whole self – your higher self.

Open up your path of light, it will come quickly now. Everything will fall into place within you and you will feel the light and understand the Universe.

It will be good. Take one step at a time. I can see/feel you moving too fast, you can only start from where you are.

Trust your feelings inside, feel the love of the purest white light, reach inside – heal yourself from within."

~ Santosha 1997

7 Path to the Divine Light தெய்வீக ஒளிக்கான பாதை

நமது உயர்ந்த சுயத்தை எழுப்ப ஒரு ஆன்மீக பாதை.

குறிப்பிட்ட நடைமுறைகள் மூலம் நாம் உருவாக்கும் அதிக அதிர்வுகள் தெய்வீக ஒளிக்கான பாதையாகும்.

அன்பு, அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சி போன்ற நல்ல உணர்ச்சிகளை உற்பத்தி செய்யும் ஆதாரமாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் உடலில் வேண்டுமென்றே உற்சாகமான உணர்வுகளை உருவாக்குவதே குறிக்கோள்.

உங்கள் அண்டை வீட்டாரால் அன்பு, மகிழ்ச்சி மற்றும் அமைதி போன்ற உணர்வுகளை அவர்களின் உடல் உடலில் வைத்திருக்க முடிந்தால் அவர் வித்தியாசமான நபராக இருக்க மாட்டார்களா? பகிர்தல் மற்றும் கருணை ஆகியவை அவர்களிடம் இருந்த கடுமையான, எதிர்மறையான போக்குகளை மாற்றும். அவர்களின் இதயங்கள் மென்மையாகி, அவர்கள் எளிதாக தொடர்பு கொள்ள அனுமதிக்கும். ப்ரிங் இன் லைட் நுட்பத்தைப் பயிற்சி செய்யும் போது நாம் குறைவான இருண்ட ஆற்றலைக் கொண்டு செல்வோம், மேலும் நம் வாழ்க்கை மேம்படும். அதை மாற்ற நம் வாழ்வில் உள்ள இருளை எப்படி அடையாளம் காண்பது?

8 Darkness in Reality நம்மில் இருள் எப்படி இருக்கிறது

இருண்ட ஆற்றல்கள் அவை வெளிப்படுத்தும் கனமான உணர்வுகளால் வேறுபடுகின்றன; அவமானம், விரக்தி, சோகம், வெறுப்பு, உதவியற்ற தன்மை, பயம் மற்றும் நம்பிக்கையின்மை போன்ற எதிர்மறை உணர்ச்சிகள், சிலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். பூமியின் வரலாற்றில் போர், துரோகம், வறுமை, கொலைகள், துஷ்பிரயோகம், கையாளுதல், கத்தியால் குத்துதல், மேலாதிக்கம், கட்டுப்பாடு, பட்டினி, மற்றும் தொற்றுநோய்கள் போன்ற பல இருள்கள் நிகழ்ந்துள்ளன.

நமது முன்னோர்கள் இந்த சோதனைகள் மூலம் செல்லும்போது, அவர்களின் ஆற்றல்மிக்க சாமான்கள் மற்றும் சுமைகள் நம்மிடம் ஒப்படைக்கப்படுகின்றன, மேலும் இந்த குறைந்த அதிர்வெண்ணை நமது ஆற்றல் மேட்ரிக்ஸில் கொண்டு செல்ல முடியும். உளவியலில் இதற்கான சொல் தலைமுறைகளுக்கு இடையிலான அதிர்ச்சி.

ஆற்றல் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பது பல நபர்களுக்கு

தெரியாது, ஒரு அவதாரத்திலிருந்து அடுத்த அவதாரத்திற்கு நச்சு சுமைகளை சுமக்க அவர்களை கட்டாயப்படுத்துகிறது. இது தலைமுறையிலிருந்து தலைமுறைக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

23 தலைமுறைகளுக்கு "போதுமானதாக இல்லை" அல்லது "உயிர்வாழும் பயம்" என்ற சுமையால் சுமையாக இருப்பது எப்படி உணர்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். இந்த அடிப்படை நிரலாக்கமானது உங்கள் ஆற்றல்மிக்க அதிர்வுகளால் தொடர்ந்து உமிழப்படும், இது பதட்டம் போன்ற நாசவேலை வடிவத்தை உருவாக்கும்.

இந்த கனமான ஆற்றல்களை ஆற்றல் குணப்படுத்தும் நடைமுறைகள் மூலம் வெளியிடலாம், ஆனால் உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வெண்ணை அதிகரிப்பது இயற்கையாகவே அவற்றை வெளியேற்றும்.

9 How Energy Works எப்படி எனர்ஜி

நமது பிரபஞ்சம் ஆற்றலால் ஆனது. அதன் மிக சாதாரணமான வடிவத்தில், ஆற்றல் உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் மூலம் நம்முடன் தொடர்பு கொள்கிறது.

ஒரு நபருக்கு ஒருவரைப் பற்றி நேர்மறையான எண்ணம்

இருக்கும்போது, ஆ, அவர்கள் நல்லவர்கள்!, ஆற்றல்களைப் பெறுபவர் ஏதோ இனிமையானதாக உணர்கிறார். ஒருவருக்கு அவர்களைப் பற்றி எதிர்மறையான எண்ணம் இருந்தால், அவர்கள் நேரத்தை வீணடிப்பவர்கள்!, பெறுபவர் எதிர்மறையான மற்றும் கனமான ஒன்றை உணர்கிறார்.

மக்கள் மற்றொரு நபரைப் பற்றி எதிர்மறையாகப் பேசும்போது, அவரைத் தாழ்த்தி அல்லது விமர்சிக்கும்போது, அவள் மிகவும் புத்திசாலி!, அவர்கள் அறியாமலேயே அந்த நபருக்கு மிகவும் உரத்த எதிர்மறை ஆற்றல்களை அனுப்புகிறார்கள்.

யாராவது உங்களைப் பற்றி நினைக்கிறார்கள் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு எப்போதாவது உண்டா? அவர்களின் சிந்தனை முறைகள் மற்றும் அவர்கள் உருவாக்கும் ஆற்றல்களை நீங்கள் இணைக்க முடியுமா?

ஆற்றல்களை எவ்வாறு மாற்றுவது என்பதைக் கற்றுக்கொண்ட பிறகு, அடுத்த கட்டமாக அதை அதிக ஆற்றலாக மாற்ற வேண்டும்.

மற்றொரு நபரைப் பற்றி ஒருவர் கொண்டிருக்கும் எந்தக்

கருத்தும் உண்மையல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்; அவர்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட வார்ப்புருவின் கட்டுப்பாடுகளால் கறைபட்ட யதார்த்தத்தைப் பற்றிய அவர்களின் கண்ணோட்டம் மட்டுமே. வேறொருவர் அந்த நபரை முற்றிலும் வித்தியாசமாகப் பார்க்கலாம்! துரதிர்ஷ்டவசமாக, மக்கள் மற்றவர்களைப் பற்றி கிசுகிசுக்கும்போது அது அவர்களின் சிந்தனையையும் கண்ணோட்டத்தையும் மாற்றிவிடும்.

நமது எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் சக்தி நமது உடல் மீதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எதிர்மறையான, தீர்க்கப்படாத உணர்ச்சிகள் நம் உடலை நோய்வாய்ப்படுத்தலாம்.

இந்த கனமான ஆற்றல்களை ஆற்றல் குணப்படுத்தும் நடைமுறைகள் மூலம் வெளியிடலாம், ஆனால் உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வெண்ணை அதிகரிப்பது இயற்கையாகவே அவற்றை வெளியிடும்.

Power of Thoughts on Water *தண்ணீர் பற்றிய எண்ணங்களின் சக்தி*

மசுரு எமோட்டோ, ஜப்பானிய ஆராய்ச்சியாளர், தண்ணீரில் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின்

விளைவைக் கண்டுபிடித்தார்; நமது உடலில் குறைந்தது 60% தண்ணீர் உள்ளது.

அவரது ஆராய்ச்சியின் போது, அவர் பல்வேறு எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெவ்வேறு நீர் கொள்கலன்களுக்கு வெளிப்படுத்தினார். அன்பு, தாராள மனப்பான்மை, இரக்கம் ஆகியவை தண்ணீரை உண்மையிலேயே அழகான ஒன்றாக மாற்றியது. பயமும் தீர்ப்பும் நீர் சிதைந்து அசிங்கமாக மாறியது. படங்களைப் பார்க்க அவரது கண்டுபிடிப்புகளை இணையத்தில் பாருங்கள்.

நாம் ஒரு நாளைக்கு எண்ணற்ற எண்ணங்களைச் சந்திக்கிறோம், அவற்றில் பல சுயநினைவை இழந்தவை மற்றும் எங்கள் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் உள்ள வடிவங்களுக்கு பதிலளிக்கும் வகையில் உள்ளன.

Consciously Choose Your Thoughts

உணர்வுபூர்வமாக உங்கள் எண்ணங்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

நம் வாழ்க்கையை மேம்படுத்த முடிவெடுக்கும்போது, நம் எண்ணங்களுடன் தொடங்குகிறோம். ஒரு நபரின் வாழ்க்கையில் எந்த எதிர்மறையும் அவரது எண்ணங்கள்,

உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளால் ஆற்றல் துறைகளில் உருவாக்கப்படுகிறது. வருமானம் ஈட்டுவதில் சிரமம் இருந்தால், வேலை தேடுவது, பெற்றோராக இருப்பது, அல்லது பதட்டத்தில் சிக்கித் தவிப்பது போன்ற உணர்வுகள் இருந்தால், எடுத்துக்காட்டாக, அடைப்பை ஏற்படுத்தும் வடிவத்தை அடையாளம் காண அவர்களின் சிந்தனை முறைகளை ஆய்வு செய்யலாம்.

என் வாழ்க்கையில் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்திற்கு எனது கவனம் தேவைப்படும் போதெல்லாம், பிரச்சனையின் மூலத்தை தீர்மானிக்க நான் குறிப்பிட்ட நடைமுறைகளை மேற்கொள்கிறேன், அதன் மூலம் நான் அதை வெளிச்சம் போட்டு அதை மாற்ற முடியும்.
ஒவ்வொரு பிரச்சனையும் உங்கள் உணர்வுகள் அல்லது உங்கள் சிந்தனை முறைகளில் அதன் தோற்றம் கொண்டது. அதைக் கண்டுபிடிக்க, ஒன்றின் தொடரைப் பின்தொடரவும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் சிக்கிக்கொண்டதாக உணர்ந்தால், பழைய நாசவேலை முறையை மாற்றுவதற்கான நேரம் இது என்று ஆதாரம் உங்களுக்குச் சொல்கிறது. வாழ்க்கையில் சிக்கித் தவிப்பது ஒரு பயங்கரமான உணர்வு, எனவே இது ஒரு

நபரை அவர்களின் வடிவங்களை மாற்றவும் ஆற்றல் அதிர்வுகளை அதிகரிக்கவும் தூண்டுகிறது.

Acknowledge the Feeling *Visitor*

"பார்வையாளர்" என்ற உணர்வை அங்கீகரிக்கவும்

ஒரு உணர்வு வரும்போது, அதை ஒப்புக்கொண்டு, அது ஏன் ஆற்றல் துறையில் இருக்கிறது என்று கேட்கவும். இது ஒரு கணம் மட்டுமே பார்வையிடும். உதாரணமாக, நான் ஒரு திட்டத்தில் சிக்கிக்கொண்டதாக உணர்ந்தால், அது ஒரு நண்பரைப் போல நான் அதனுடன் உட்காருவேன். நான் அதை நிராகரிக்கவில்லை. நான் இன்னும் அதை நிறுத்தப் போவதில்லை. நான் அதைப் பற்றி யோசிப்பேன், அதைக் கவனியுங்கள். அது என் உடலில் எப்படி இருக்கிறது என்பதை நான் கவனிப்பேன். உணர்வுகள் பெரும்பாலும் எண்ணங்களின் விளைவாகும். அவர்கள் ஒரு சிக்கிய ஆற்றல் வடிவத்தை வெளிப்படுத்த முடியும்.

நான் ஒரு எதிர்மறை உணர்ச்சியை அனுபவிக்கும் போது, நான் என் எண்ணங்களைக் கவனிப்பதன் மூலம் தொடங்குகிறேன், பின்னர் எண்ணங்களின் இழையை எனக்குள் ஆழமாகவும் ஆழமாகவும் பின்பற்றுகிறேன். எப்படி, என்ன, எப்போது, ஏன், எங்கே போன்ற தொடர்

கேள்விகளைக் கேட்டு இதை நிறைவேற்றுகிறேன். ஏன் கேள்விகள் மேலோங்கி நிற்கின்றன. என்னை இப்படி உணர வைப்பது எது? இதை நான் ஏன் அனுமதிக்கிறேன்? இதிலிருந்து நான் எடுத்துக்கொள்வது என்ன? ஆதாரம் எனக்கு என்ன தெரிவிக்க முயற்சிக்கிறது? நான் எப்படி அபிவிருத்தி செய்ய முடியும்? சிக்கிக் கொள்வதால் என்ன நன்மை?

Observing Thoughts எண்ணங்களைக் கவனித்தல்

நமது எண்ணங்களைக் கவனிப்பது ஒரு சுவாரஸ்யமான பயணமாகும், ஏனென்றால் ஒரு கெட்ட எண்ணத்தை நாம் கவனிக்கும்போது, நமது ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துவதற்காக அதை மாற்றியமைக்கலாம். நான் எப்போதும் என் எண்ணங்களைக் கவனித்து வருகிறேன். எதிர்மறையான கருத்து என் தலையில் பதிந்துவிட்டால், அது என் உடல் எதிர்மறையாக செயல்பட காரணமாகிறது, மேலும் நான் இனி நன்றாக உணரவில்லை. எதிர்மறையான சிந்தனையை எதிர்கொள்ளும் போது ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த உணர்வு இருக்கும், ஆனால் பெரும்பாலும் நாம் ஏன் மோசமாக உணர்கிறோம் என்பதற்கான காரணம் நமக்குத் தெரியாது.

நமது மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் நமது உடல்களில் ஆற்றலை அனுபவிக்க முடியும். நேர்மறையை எவ்வாறு தூண்டுவது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம் தனிப்பட்ட உணர்வுகளைப் பற்றி நாம் மிகவும் நெருக்கமாக அறிந்துகொள்ள முடியும்.

How to Increase Joy மகிழ்ச்சியை அதிகரிப்பது எப்படி

நமது சொந்த மகிழ்ச்சியை அதிகரிப்பது, நமது நல்வாழ்வு மற்றும் மகிழ்ச்சிக்கு முன்னுரிமை அளிக்க நனவான தேர்வு செய்வதன் மூலம் தொடங்குகிறது. நேர்மறையான மனநிலையை ஏற்றுக்கொண்டு, நன்றியுணர்வுடன் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், நம் கண்ணோட்டத்தை மாற்றி, எளிமையான விஷயங்களில் கூட மகிழ்ச்சியைக் காணலாம். பொழுதுபோக்குகள் அல்லது அன்புக்குரியவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது போன்ற மகிழ்ச்சியைத் தரும் செயல்களில் ஈடுபடுவது நமது ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சிக்கும் பங்களிக்கும். வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும்

சீரான உணவு மூலம் நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக்கொள்வது நமது மனநிலை மற்றும் நல்வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். கூடுதலாக, சுய-கவனிப்பு மற்றும் எல்லைகளை அமைப்பதன் மூலம், நமது சொந்த தேவைகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கவும், நம் வாழ்வில் மகிழ்ச்சியை வளர்ப்பதற்கு தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்கிறோம் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும் அனுமதிக்கிறது.

உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் ஒரு இனிமையான நினைவகத்தை மனதில் கொண்டு வாருங்கள். அந்த அனுபவத்தை நினைவில் வைத்து, உங்கள் எல்லா புலன்களாலும் அதை ஆராயுங்கள்; நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்க்கவும், நாற்றங்களை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும், காற்று, வெப்பநிலை, மக்களைப் பார்க்கவும், சிரிப்பைக் கேட்கவும், மற்றும் பல. உங்கள் உடலில் மகிழ்ச்சி எப்படி இருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் வரை இதை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

"உங்கள் குறைபாடுகளிலிருந்து உங்களை விடுவிக்க மரணத்தை சார்ந்து இருக்காதீர்கள்.
நீங்கள் முன்பு இருந்ததைப் போலவே மரணத்திற்குப் பிறகும் நீங்கள் சரியாகவே இருக்கிறீர்கள். எதுவும் மாறாது; நீ உடலை மட்டும் விட்டுவிடு.

நீங்கள் மரணத்திற்கு முன் ஒரு திருடனாகவோ அல்லது பொய்யனாகவோ அல்லது ஏமாற்றுபவராகவோ இருந்தால், நீங்கள் இறப்பதால் மட்டும் தேவதையாகிவிட மாட்டீர்கள்.

இது சாத்தியம் என்றால், நாம் அனைவரும் இப்போது சென்று கடலில் குதித்து ஒரே நேரத்தில் தேவதைகளாக மாறுவோம்!

இதுவரை நீங்கள் உங்களால் எதை உருவாக்கிக் கொண்டீர்களோ, அதுவே இனிமேல் இருக்கும். நீங்கள் மறுபிறவி எடுக்கும்போது, அதே இயல்பை உங்களுடன் கொண்டு வருவீர்கள். மாற்ற, நீங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
இந்த உலகம் அதைச் செய்ய வேண்டிய இடம்."

~Paramahansa Yogananda

10 Thought Garbage நினைத்தது குப்பை

"சிந்தனை குப்பை" என்ற கருத்து எதிர்மறையான மற்றும் பயனற்ற எண்ணங்களைக் குறிக்கிறது, அவை நம் மனதைக் குழப்பி, நம் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கின்றன. இந்த எண்ணங்களில் சுய சந்தேகம், பயம், கவலை மற்றும் எதிர்மறையான சுய பேச்சு ஆகியவை அடங்கும். இந்த எண்ணங்கள் தொடர்ந்து இருக்க அனுமதிக்கும்போது, அவை நமது தனிப்பட்ட வளர்ச்சியைத் தடுக்கலாம், நமது உறவுகளைப் பாதிக்கலாம் மற்றும் நமது திறனைக் கட்டுப்படுத்தலாம். சிந்தனை குப்பைகள் அதிகரித்த மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் பொதுவான உணர்வுக்கு வழிவகுக்கும். எவ்வாறாயினும், இந்த எதிர்மறை எண்ணங்களை அங்கீகரித்து தீவிரமாக சவால் செய்வதன் மூலம், வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் செழிக்க அனுமதிக்கும் நேர்மறையான மற்றும் நிறைவான மனநிலையை நாம் உருவாக்க முடியும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நம்மை அறியாமலேயே மனக் குப்பைகளால் தாக்கப்படுகிறோம். வரலாற்றின் இந்த கட்டத்தில், உலகம் சிந்தனை குப்பைகளால் சிக்கியுள்ளது. மக்கள் எப்பொழுதும் சிந்திக்கிறார்கள், சில நிமிட மௌனத்துடன். நாம் தியானம் செய்யும்போது, அழுத்தம், மன அழுத்தம் அல்லது செயல்பட தூண்டுதல் இல்லாதபோது, நம் மனதில் முழுமையான அமைதியின் நிலையை அடைய முடியும், மேலும் நம் மனமும் உடலும் ஓய்வெடுக்கவும் குணமடையவும் முடியும்.

பழக்கமான எண்ணங்களில் பெரும்பாலானவை எதிர்மறையானவை, இது புதிரானது. எப்பொழுதும் எதிர்மறை எண்ணம் மக்களின் மனதில் ஊடுருவி, இதையும், இதையும் பற்றி புரண்டு புரண்டு, இறுதியில் வதந்தியாக மாறுவதை நீங்கள் எப்போதாவது கவனித்திருக்கிறீர்களா? உங்கள் தலையில் நேர்மறையான எண்ணங்கள் இதைச் செய்வதை நீங்கள் எப்போதாவது பார்த்திருக்கிறீர்களா?

Emoto Sensei இன் ஆராய்ச்சியின்படி எதிர்மறையானது, நம் உடலில் உள்ள தண்ணீரை மோசமாக்குகிறது, இதன்

விளைவாக நோய் மற்றும் நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த கருத்தை இன்னும் கொஞ்சம் ஆராய்வோம்.

ஒவ்வொரு எதிர்மறை சிந்தனையும் உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளுடன் வருகிறது. பெரும்பாலான யோசனைகள் சிக்கலான அடுக்குகளாக இருப்பதால், அவை பல்வேறு உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் கொண்டிருக்கின்றன. உண்மையில், ஒரு எண்ணம் வருத்தம், வருத்தம், பயம், துக்கம் மற்றும் உதவியற்ற தன்மை போன்ற பலவிதமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும். இதன் பொருள் என்னவென்றால், ஒரே ஒரு யோசனை அந்த பயங்கரமான உணர்ச்சிகளை உலகம் முழுவதும் பரவச் செய்கிறது.

இந்த எண்ணங்கள் நம் வளைந்திருக்கும் மனதில் ஓடுகின்றன, பொதுவாக நாம் நமது வழக்கமான வாழ்க்கையைச் செய்யும்போது பின்னணியில். நாம் ஏன் சோர்வாக இருக்கிறோம், சிக்கிக்கொள்கிறோம், கவலையாக இருக்கிறோம் அல்லது மனச்சோர்வடைந்துள்ளோம் என்று தெரியவில்லை, ஆனாலும் பதில் நம் தலையில் இருக்கிறது.

Thought Garbage is Lower Energy குப்பை என்பது குறைந்த ஆற்றல் என்று நினைத்தேன்

சிந்தனை குப்பை என்பது குறைந்த ஆற்றல் அதிர்வுகளால் ஆனது. Emoto Sensei இன் ஆராய்ச்சியின் படி, எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் உங்கள் உடலில் உள்ள நீர் மூலக்கூறுகளை அசிங்கப்படுத்தலாம், இதன் விளைவாக நோய் மற்றும் நோய் ஏற்படலாம்.

பதில் என்ன?

நாம் எப்படி மகிழ்ச்சியான, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்?

11 Secret to Changing Thoughts எண்ணங்களை மாற்றும் ரகசியம்

உங்கள் எண்ணங்கள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்பதை அறிவது அவற்றை மாற்றுவதற்கான திறவுகோலாகும். ஒரு நபர் சிந்தனை வடிவங்களின் தோற்றத்தை ஆராயும்போது, அவை வடிவங்கள் மட்டுமே மற்றும் உண்மை அல்ல

என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். ஒரு நபரின் வாழ்க்கை அவரது எண்ணங்களால் மட்டுமே உருவாக்கப்படுகிறது, அவர்கள் அதை உண்மை என்று நம்பினால் மட்டுமே.

எண்ணங்கள் நிஜம் அல்ல. எண்ணங்கள் சமூகக் கட்டமைப்பின் பிரதிபலிப்பாகும்.

முந்தைய அத்தியாயத்தில் நாம் விவாதித்தபடி, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெற்றோர் மற்றும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து பழக்கமான சிந்தனை முறைகளைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் நடத்தைகளைக் கவனிப்பதன் மூலமும், அமைதியாக வாழ்வதற்கு பதிலளிப்பதற்கான சிறந்த வழியின் மூலமும் இதைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்களது குடும்பம் எதை உண்மை என்று நம்புகிறதோ, அதை அவர்கள் உண்மை என்று நம்புகிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் தங்கள் தாய் அல்லது தந்தை எப்படி உணருகிறார்களோ அதே மாதிரி உணர கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் அதைச் செய்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை, ஆனால் அவர்கள் செய்கிறார்கள். நாம் இளமையாக இருக்கும்போது விதிகளின் தொகுப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது இந்த உலகில் வாழ்வதற்கான நமது பழக்கமான வழியாகத்

தெரிகிறது.

சிலர் விதிகளை கேள்விக்குள்ளாக்குகிறார்கள், விதிகளை உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்வதை விட, ஒரு சிறந்த வழி இருக்க வேண்டும் என்று அமைதியாக தங்கள் மனதில் சொல்லிக்கொள்கிறார்கள்.

How to Change Your Thoughts

எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கான ரகசியம் ஒரு செயல்முறையாகும், இதில் ஒரு நபர் தனது சொந்த எண்ணங்களை எவ்வாறு கவனிக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறார். எதிர்மறையான மற்றும்/அல்லது நாசவேலைகளை உணர்வுபூர்வமாக இணைக்காமல் அவற்றை அடையாளம் காண கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

பின்னர் அந்த சிந்தனை முறையை உண்மையாக ஏற்றுக்கொள்வதா அல்லது அவர்கள் விரும்பும் நாள் மற்றும் விளைவுக்கு மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் ஆதரவானதாக மாற்ற வேண்டுமா என்பதைத் தேர்வுசெய்யவும்.

சிந்தனை முறைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும் முதல் வாரங்கள் அல்லது

இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு சிந்தனைப் பத்திரிகையை வைத்திருப்பது நன்மை பயக்கும்.

உதாரணமாக, ஒரு நபர் பதட்டத்தை சமாளிக்க விரும்பினால், அவர்கள் தங்கள் உடலில் பதட்டத்தை ஏற்படுத்தும் குறிப்பிட்ட சிந்தனை வடிவங்களைத் தேடுவார்கள். என் எண்ணங்களைப் பார்ப்பதன் மூலமும், குழப்பமான மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்களை வெளியேற்றுவதன் மூலமும், எனது கவலையில் 90% நீக்க முடிந்தது.
பரபரப்பான சாலைக்கு அருகில் வசிப்பது அல்லது மக்கள் தொடர்ந்து கோபமடைந்து கூச்சலிடும் சூழலில் வாழ்வது போன்ற சுற்றுச்சூழலில் இருந்து அதிக மன அழுத்தத்தினாலும் கவலை ஏற்படலாம். பரம்பரை உணர்ச்சியில் சிக்கித் தவிக்கும் உணர்ச்சிகள், ஹார்மோன் ஏற்றத்தாழ்வுகள் மற்றும் உடலில் உள்ள நச்சுகள் ஆகியவற்றால் பதட்டம் ஏற்படலாம். முன்பு கூறியது போல், சிகிச்சை பல அடுக்குகளைக் கொண்டுள்ளது.

Growing a Business ஒரு வணிகத்தை வளர்ப்பது

நாம் ஒரு வணிகத்தை வளர்க்க விரும்பினால், நம் மனதில் உள்ள எண்ணங்களுக்கு கவனம் செலுத்துவது முக்கியம். நமது வெற்றிக்கு குந்தகம் விளைவிக்கும் எண்ணங்களை அடையாளம் காண முடிந்தால் அவற்றை மாற்றலாம். உதாரணமாக, யாரோ ஒருவர் தங்கள் மனதில் தங்கள் திறனை சந்தேகிக்கும் ஒரு எண்ணத்தைக் காணலாம், "என்னால் அதைச் செய்ய முடியாது, நான் போதுமானதாக இல்லை, அது சாத்தியமில்லை, எப்படி என்று எனக்குத் தெரியவில்லை,". அதற்கு பதிலாக அவர்கள் அந்த எண்ணத்தை மாற்றலாம், "அதை எப்படி செய்வது என்று என்னால் கற்றுக் கொள்ள முடியும். என்னால் மேம்படுத்த முடியும்."

இது மிகவும் சக்திவாய்ந்த செயல்முறையாகும், மேலும் இதைப் பயன்படுத்துபவர்கள் இந்த எரிச்சலூட்டும் வடிவங்களைப் பற்றி நனவாக உணரத் தொடங்குகிறார்கள், மேலும் அறிந்தவுடன், அவர்கள் இயல்பாகவே அவற்றை மாற்றத் தொடங்குகிறார்கள். இது மிகவும் சக்திவாய்ந்ததாக இருக்கிறது!

Losing Weight எடை குறைதல்

நாம் உடல் எடையை குறைக்க விரும்பினால், அதே வழிமுறைகளை நாம் பின்பற்ற வேண்டும். முதல் கட்டம், உங்கள் எடை இழப்பு தொடர்பான மன முறைகளை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் யோசனைகளைக் கவனிக்கவும், அவை எழும்போது அவற்றைப் பிடிக்கவும், அவை நன்மை பயக்கும் என்பதை மதிப்பீடு செய்யவும், இல்லையெனில், அவற்றை மிகவும் நேர்மறையான, ஆதரவான சிந்தனையுடன் மாற்றவும்.

இது உங்கள் எடை இழப்பு இலக்கை அடைய உதவும் ஒரு சிறந்த விழிப்புணர்வு நடவடிக்கை!

ஒரு நபர் தனது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் வடிவங்களாக அடையாளம் காணக் கற்றுக்கொண்டால், அவர்களுடன் குறைவாகப் பிணைக்கப்படுகிறார், இது மாற்றத்தை எளிதாக்குகிறது.

Conscious Awareness Practice உணர்வு விழிப்புணர்வு பயிற்சி

எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் நீங்கள் யார் என்பதை வரையறுக்கவில்லை. நீங்கள் ஒரு மனிதப் பயணத்தை

மேற்கொள்ளும் ஒரு தெய்வீக ஒளி. எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் மனித அனுபவத்தின் இயல்பான பகுதிகள், ஆனால் ஒரு நபர் தனது வாழ்க்கையில் மாற்றத்தைத் தேடத் தொடங்கும் போது, நனவான விழிப்புணர்வு நடைமுறைகளைப் பயிற்சி செய்வதற்கும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைக் கவனிப்பதற்கும் இது நேரம்.

செயல்முறை பின்வருமாறு:

1 எதிர்மறை உணர்வால் உந்துதல் பெறுங்கள்.

2 உங்கள் வாழ்க்கையில் அதை ஒப்புக்கொள்வதை ஒரு புள்ளியாக ஆக்குங்கள்.

3 அது ஏன் இருக்கிறது மற்றும் அதிலிருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டறியவும்.

4 அதை வைத்திருக்க அல்லது மாற்ற வேண்டுமென்றே முடிவெடுக்கவும்.

5 நீங்கள் அதை மாற்றப் போகிறீர்கள் என்றால், இந்த எதிர்மறையை ஏற்படுத்தும் சிந்தனை முறைகளைக் கவனிப்பதன் மூலம் தொடங்கவும்.

6 உங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு நெருக்கமாக அறிந்திருக்கிறீர்களோ, அந்த நேரத்தில் அவற்றைப் பிடிப்பது எளிதாக இருக்கும், எனவே சிந்தனை நாட்குறிப்பு அல்லது மூளைச்சலவை வைத்திருப்பது ஒரு நல்ல நடைமுறையாகும்.

7 எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும்/அல்லது உணர்வுகள் எழும்போது அவற்றை உணர்ந்து, நீங்கள் விரும்பிய முடிவை ஆதரிக்கும் ஒன்றிற்கு அவற்றை திருப்பி விடவும்.

குறிப்பு: உங்கள் இலக்குகளை ஆதரிக்கும் சிந்தனை ஆற்றல்மிக்க அதிர்வு, உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை உருவாக்குகிறது, இது சரியான நபர்களையும் யோசனைகளையும் உங்களிடம் ஈர்க்கிறது, உங்கள் இலக்குகளை அடைய உங்களை அனுமதிக்கிறது.

Why Some People find Change Difficult

சிலர் ஏன் மாற்றத்தை கடினமாகக் காண்கிறார்கள்

சிலர் பல்வேறு காரணங்களால் தங்கள் எண்ணங்களை எதிர்மறையிலிருந்து நேர்மறையாக மாற்றுவது மற்றும் எதிர்மறையான

வடிவங்களிலிருந்து வெளியேறுவது கடினம். முதலாவதாக, எதிர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் வடிவங்கள் காலப்போக்கில் ஆழமாக வேரூன்றலாம், இது ஒரு ஆறுதல் மண்டலத்தை உருவாக்குகிறது, அது வெளியேற கடினமாக உள்ளது. கூடுதலாக, எதிர்மறை எண்ணங்கள் கடந்த கால அனுபவங்கள் அல்லது சமூக தாக்கங்கள் போன்ற வெளிப்புற காரணிகளால் வலுப்படுத்தப்படலாம். மேலும், ஒருவரின் எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கு சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் ஆழ்ந்த நம்பிக்கைகளை சவால் செய்ய விருப்பம் தேவை, இது சங்கடமான மற்றும் முயற்சி தேவைப்படும். இறுதியாக, எதிர்மறை எண்ணங்கள் பெரும்பாலும் ஒரு பாதுகாப்பு செயல்பாட்டைச் செய்கின்றன, தனிநபர்கள் சாத்தியமான அச்சுறுத்தல்களை எதிர்பார்க்க அல்லது ஏமாற்றத்தைத் தவிர்க்க உதவுகிறது. இந்த சவால்களை சமாளிக்க பொறுமை, சுய-பிரதிபலிப்பு மற்றும் அறிவாற்றல் மறுசீரமைப்பு மற்றும் நேர்மறையான உறுதிமொழிகள் போன்ற உத்திகளை ஏற்றுக்கொள்வது அவசியம்.

Raising Our Energy Vibration நமது ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துகிறது

உங்கள் எண்ணங்களை மாற்றுவது ஒரு உற்சாகமான செயலாகும், ஏனெனில் இது உங்கள் முழு இருப்பிலும் ஆற்றல் அதிர்வுகளை அதிகரிக்கிறது. இந்த ஒழுக்கத்தை உண்மையாக கடைப்பிடித்து, அதை தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும் ஒருவர் பரிதாபமாக இருக்க வேண்டியதில்லை.
அவர்கள், உண்மையில், அவர்களின் சுயமரியாதை மற்றும் நம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். இதன் விளைவாக, அவர்களின் ஆற்றல் அதிர்வுகள் இயற்கையாகவே எழுகின்றன, இது அவர்களின் இணைப்புகள் மற்றும் நட்பில் ஒரு இனிமையான சிற்றலை விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. அனைவருக்கும் நன்மை.

நீங்கள் இந்தப் பயிற்சியைப் படித்து, உங்கள் வாழ்க்கையைக் கட்டமைக்கும் ஆற்றல் அதிர்வுகளை எவ்வாறு உருவாக்குகிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், பழைய முன்னுதாரணத்தைத் தொடரலாம் அல்லது நனவாக இருப்பதற்கான புதிய வழியில் செல்லலாம். எனவே, உங்கள் எண்ணங்களைக் கவனிக்கத் தொடங்க உதவும் ஒரு எளிய பயிற்சி இங்கே உள்ளது.

Braindump Practice சிந்தனை பயிற்சி

சிந்தனை இதழ் என்பது ஒரு சக்திவாய்ந்த நுட்பமாகும், இது தெளிவு பெறவும் உங்களை நன்கு புரிந்துகொள்ளவும் உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் எழுதும் பயிற்சியை உள்ளடக்கியது. இது சுய பிரதிபலிப்புக்கான ஒரு கருவியாக செயல்படுகிறது மற்றும் உணர்ச்சிகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது, மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது. சிந்தனைப் பத்திரிகையைத் தொடங்க, கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமல் கவனம் செலுத்தக்கூடிய அமைதியான இடத்தைக் கண்டறியவும். எழுதுவதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் பிரத்யேக நேரத்தை ஒதுக்கித் தொடங்குங்கள். தீர்ப்பு அல்லது தணிக்கை இல்லாமல் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகளைக் குறிப்பதன் மூலம் தொடங்கவும். இந்த எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகளைத் தூண்டிய நிகழ்வுகள் அல்லது சூழ்நிலைகளைப் பற்றி சிந்தித்து, உங்கள் மனநிலையை பாதிக்கக்கூடிய அடிப்படை நம்பிக்கைகள் அல்லது வடிவங்களை ஆராயுங்கள்.

இறுதியாக, செயல்பாட்டின் போது எழும் ஏதேனும் சவால்கள் அல்லது கவலைகளை எதிர்கொள்ள நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய சாத்தியமான தீர்வுகள் அல்லது செயல்களை அடையாளம் காண்பதன் மூலம் முடிக்கவும்.

1 நீங்கள் தொந்தரவு செய்யாத இடத்தில் அமைதியாக அமரவும்.
2 உங்கள் கவனத்தை உள்நோக்கிச் செலுத்தி, உங்கள் எண்ணங்களைக் கேளுங்கள்.
3 உங்களுக்கு வரும் யோசனைகளை எழுதுங்கள்.
4 உங்களுக்கு வரும் புதிய யோசனைகளைக் குறித்துக்கொள்ளவும்.

மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் எழுதுங்கள். எண்ணம் வரும்போது வார்த்தைக்கு வார்த்தை எழுத முயற்சி செய்யுங்கள்.

1 மிதக்கும் பலூனைப் போல இந்த எண்ணத்தை சில கணங்கள் உங்கள் முன் வைத்திருங்கள்.
2 பின்னர் அதை மிதக்க விடுங்கள். செல்ல அனுமதிக்கவும்.

3 உங்கள் கடந்து செல்லும் எண்ணங்களை தொடர்ந்து எழுதுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் 5-10 நிமிடங்களுக்கு இந்த நுட்பத்தை சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் மனதின் பழக்கவழக்கங்களை நீங்கள் நனவுடன் அறிந்துகொள்வீர்கள். பயனற்ற எண்ணங்களின் விரும்பத்தகாத விளைவுகளுக்கு ஆட்படுவதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் அவற்றை அடையாளம் காண முடியும்.

இந்த நுட்பம் எண்ணங்களை தனிப்பயனாக்கி, அவற்றை உண்மை என்று நிராகரிக்கச் செய்யும். அவர்கள் வந்து செல்வதை நீங்கள் வெறுமனே கவனிக்கலாம். எதிர்மறையானவற்றை மிகவும் பயனுள்ளவற்றுடன் மாற்றலாம்.

நீங்கள் இறுதியில் உங்கள் எண்ணங்களை எழுத வேண்டிய அவசியமில்லை, ஏனென்றால் அவை வரும் மற்றும் போகும் போது நீங்கள் அவற்றைப் பார்க்க முடியும், இணைக்கப்படாமல் அல்லது உண்மை என்று நம்பாமல்.

"உங்களில் உள்ள ஈகோவை நீங்கள் அறிந்த தருணத்தில், அது கண்டிப்பாகப் பேசுவது ஈகோ அல்ல, ஆனால் ஒரு பழைய, நிபந்தனைக்குட்பட்ட மன-முறை. ஈகோ என்பது அறியாமையைக் குறிக்கிறது. விழிப்புணர்வும் ஈகோவும் இணைந்து வாழ முடியாது.”

~ Eckhart Tolle

12 Choosing High Vibes உயர் அதிர்வுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது

ஆஸ்திரேலிய வெளியூரில் உள்ள எனது அறையில் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மனச்சோர்வின் கடுமையான திரை என்னைத் தாக்கியது. இந்த பாரமான நிலை என் வாலிபனுக்கு அடிக்கடி வந்து செல்கிறது. என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை; அது வெறுமனே என்னை முந்தியது. "நான் ஏன்?!", நான் ஒரு பந்தாக சுருண்டு போவேன். "எனக்கு எப்படி இப்படி நடக்கிறது?!?"

20 வருட காலப்பகுதியில் இந்த விபத்து நிலைகளை நான்

அறிந்திருந்தேன். ஏழை என்னைப் பற்றிய கண்ணீர் எண்ணங்களால் என் மனம் மூழ்கிவிடும், ஏன் நான் ஒரு நேரத்தில் மணிநேரம். பிறகு நான் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு ஒரு புன்னகையை வைத்தேன்.

காலப்போக்கில், நான் பாதிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து பார்வையாளராக மாறினேன், ஆனால் செயல்முறை இன்னும் பயங்கரமானது. இந்த நச்சு வடிவங்களிலிருந்து விடுபட உதவிக்காக நான் தொடர்ந்து கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்தேன்.

How to Activate Positivity நேர்மறையை எவ்வாறு செயல்படுத்துவது

பார்பரா ஃபிரடெரிக்சனின் பாசிட்டிவிட்டி புத்தகத்தைப் பார்த்தபோது என் வாழ்க்கையே மாறியது. விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் படி, எதிர்மறையை விட அதிக நேர்மறை விகிதத்தைக் கொண்டிருப்பது பல ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது!

எனது வாழ்க்கையின் இந்த கட்டத்தில், எனது உடல் உடலைக் குணப்படுத்துவதற்காக எனது எண்ணங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் கூட மாற்றுவது பற்றி நான் நிறைய கற்றுக்கொண்டேன். ஒரு ரெய்கி

மாஸ்டராக, எனது உடலில் ஒளி ஆற்றல் எப்படி உணரப்பட்டது என்பது குறித்து எனக்கு இரண்டு அனுபவங்கள் இருந்தன. நான் ஒரு டிரான்ஸ் நிலையை கூட அடைய முடிந்தது. இது இருந்தபோதிலும், எதிர்மறையானது ஒரு தேர்வு என்றும் நான் நேர்மறையை தேர்வு செய்யலாம் என்றும் என்னை நம்பவைக்க இந்த அறிவியல் ஆதரவு புத்தகம் தேவைப்பட்டது.

ஒரு நாள் குயின்ஸ்லாந்தில் உள்ள ஆஸ்திரேலிய புதரில் நான் என் கேபினில் அமர்ந்திருந்தபோது இந்த பரிச்சயமான விரக்தி உணர்வு எனக்குள் குடியேறத் தொடங்கியது. இது மீண்டும் என் மனதையும் உணர்ச்சிகளையும் எடுத்துக் கொள்ளவிருந்தது, ஆனால் இந்த நேரத்தில் நான் புத்தகத்திலிருந்து ஒரு உத்தியை நினைவு கூர்ந்தேன். நான் நன்றியுள்ளவனாக உணர்ந்த ஒன்றைப் பற்றி சிந்தித்து நன்றியுணர்வு மூலம் நேர்மறையை செயல்படுத்த முயற்சிக்க முடிவு செய்தேன். என்னுடைய மனச்சோர்வு உணர்வு மிகவும் கடினமாக இருந்ததால் அது அவ்வளவு எளிதானது அல்ல, மேலும் நீங்கள் மனச்சோர்வடைந்தால் நன்றியுணர்வுடன் இருக்க எதுவும் இல்லை என்று தோன்றியது. இதன் விளைவாக, "என் சுவாசத்திற்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்" என்ற ஒரே அறிக்கை மட்டுமே நினைவுக்கு வந்தது.

அப்போது நான் ஒரு பறவையைக் கேட்டு, "பறவையின் சத்தத்திற்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்" என்றேன். அதன் பிறகு, செயல்முறை மிகவும் எளிதாகிவிட்டது. குளிர்சாதன பெட்டியில் உள்ள உணவுக்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். "என் மகளுக்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன்." பின்னர் நான் சிரிக்க ஆரம்பித்தேன், என் மனதில் இருந்து மனச்சோர்வின் மேகம் வெளியேறியது. அப்போதிருந்து, விஷயங்கள் மேலும் மேலும் இலகுவாகிவிட்டன. நான் மனச்சோர்வு நிலைக்கு ஆளாக வேண்டிய அவசியமில்லாத ஒரு எளிய செயல்முறையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நான் முற்றிலும் ஈர்க்கப்பட்டேன். நான் அதற்கு பலியாக வேண்டியதில்லை. நான் எப்படி உணர வேண்டும் என்பதை நான் தேர்வு செய்யலாம். அன்றிலிருந்து நான் அந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகவில்லை.

We Can Choose How to Feel நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதை நாம் தேர்வு செய்யலாம்

இந்த நேரத்தில் நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதை தேர்வு செய்யலாம் என்பதை இந்த செயல்பாடு எனக்குக்

காட்டியது. மனச்சோர்வை உணரக்கூடாது என்பதை மனப்பூர்வமாகத் தேர்ந்தெடுத்து, அதற்குப் பதிலாக பாராட்டுக்கு மாறுவது, நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதை மாற்றியமைக்க முடியும் என்பதை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தது. இது ஒரு இன்றியமையாத உணர்தல், ஏனெனில் விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகள் நம்மை அசிங்கப்படுத்துகின்றன, மேலும் நமது உடல்களும் வயிற்றில் அசௌகரியம், இறுக்கமான தசைகள் மற்றும் தலைவலி போன்ற அறிகுறிகளுடன் பாதிக்கப்படுகின்றன. இருப்பினும், இனிமையான உணர்ச்சிகளை உணரும் திறன் நமக்கு இருந்தால், நமது உடல்களும் நன்றாக உணரலாம். மேலே குறிப்பிட்டுள்ள புத்தகத்தின்படி, நேர்மறையாகச் சிந்திப்பது வெறுமனே நேர்மறையாகச் சிந்திப்பதை விட அதிகம். ஆர்வம், உத்வேகம், அமைதி, நன்றியுணர்வு மற்றும் மகிழ்ச்சி போன்ற 10 தனித்துவமான நேர்மறைகளைப் பற்றி புத்தகம் விவாதிக்கிறது.

The Secret to Raising Energy Vibrations நமது ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துவதற்கான ரகசியம்

நமது உணர்ச்சிகளை அதிக, இலகுவான அதிர்வெண்ணுக்கு மாற்றுவதற்கான ரகசியம் உள்ளது. கடந்த அத்தியாயத்தில், நம் எண்ணங்களை

எதிர்மறையிலிருந்து நேர்மறையாக மாற்றுவது எப்படி என்பதை நாங்கள் ஆராய்ந்தோம், ஆனால் இப்போது நம் உடலில் அதிக ஆற்றலை அனுபவிக்கும் நடைமுறையை வலுப்படுத்த வேண்டிய நேரம் இது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இந்த புத்தகத்தின் நோக்கம் உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துவதற்கும் ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கும் உங்களுக்கு உதவுவதாகும், நீங்கள் எதிர்மறை உணர்ச்சிகளில் சிக்கிக்கொண்டால் இது கடினம்.

The same thinking habits will produce the same results. அதே சிந்தனை முறைகள் அதே விளைவுகளைத் தரும்.

எதிர்மறை சிந்தனை மற்றும் உணர்வு வடிவங்கள் ஒரு நபரின் தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டில் ஆழமாக வேரூன்றி, அவர்களின் கருத்து மற்றும் செயல்களை பாதிக்கலாம். இந்த முறைகளில் இருந்து விடுபட்டு, மிகவும் நேர்மறை மற்றும் நிறைவான வாழ்க்கையை உருவாக்க, புதிய வாழ்க்கை முறைகளை உருவாக்கக்கூடிய புதிய நடைமுறைகளை அறிமுகப்படுத்துவது அவசியம். புதிய பழக்கவழக்கங்களையும் மனநிலையையும் நனவுடன் ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம், தனிநபர்கள் படிப்படியாக

தங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம், இதனால் அவர்கள் விரும்பிய திசையில் தங்கள் வாழ்க்கையை எளிதாக்கலாம். இந்த செயல்முறைக்கு அர்ப்பணிப்பு மற்றும் பொறுமை தேவை, ஆனால் அதிக நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தை வளர்ப்பதன் வெகுமதிகள் விலைமதிப்பற்றவை.

It is a spiritual practice to change one's thoughts and emotions. ஒருவரின் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் மாற்றுவது ஒரு ஆன்மீக பயிற்சி.

ஒருவரின் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் மாற்றுவது உண்மையில் புனிதமான ஆன்மீகப் பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது. உதாரணமாக, அறிவாற்றல் சிகிச்சையானது, சுய-அழிவு சுழற்சிகளில் தனிநபர்களை அடிக்கடி சிக்க வைக்கும் சிக்கலான சிந்தனை வடிவங்களை மாற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. அதேபோல, பௌத்தம் ஒருவரின் எண்ணங்களை எதிர்மறையிலிருந்து நேர்மறையாக மாற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது, ஏனெனில் இது வாழ்க்கையில் ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சியையும் திருப்தியையும் கணிசமாக

அதிகரிக்கும். ஒருவரின் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் மாற்றும் செயல்முறையானது ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் என்பதால், தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சி ஒன்றுக்கொன்று சிக்கலானதாக இருப்பதை அங்கீகரிப்பது முக்கியம். இந்த நடைமுறையில் தீவிரமாக ஈடுபடுவதன் மூலம், தனிநபர்கள் அதிக உள் அமைதி, நிறைவு மற்றும் நல்வாழ்வை வளர்க்க முடியும்.

Science Backs Up the Advantages of a Higher Positivity Ratio

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் படி, ஒரு நபரின் நேர்மறை விகிதம் அவர்களின் எதிர்மறையை மீறும் போது, அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், அமைதியாகவும், வாழ்க்கையில் நிறைவாகவும் இருப்பதோடு, ஆரோக்கியமான உடலமைப்புடன் இருப்பார்கள். நீங்கள் ஆராய்ச்சியைப் படிக்க விரும்பினால் பார்பரா ஃபிரடெரிக்சனின் பாசிட்டிவிட்டி புத்தகத்தைப் பார்க்கவும்.

ஒரு நபர் எதிர்மறையான உணர்வை உணர்ந்தால், அவர்கள் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக மாறுகிறார்கள் என்பது நன்கு புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. அதே மோசமான

மனநிலையை அவர்கள் நீண்ட நேரம் வைத்திருந்தால், அவர்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகலாம். எனவே, இந்த தீங்கு விளைவிக்கும் உணர்ச்சிகளை தனிநபர்கள் ஏன் சுமக்கிறார்கள்?

எந்த நேரத்திலும் அவர்கள் நேர்மறை உணர்ச்சிகளை உணர முடிந்தால் அவர்கள் ஏன் மகிழ்ச்சியடையவில்லை? எதிர்மறையிலிருந்து நேர்மறைக்கு மாறும் திறன் இருக்கும்போது அவர்கள் ஏன் எதிர்மறையில் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்?

சில குணப்படுத்தும் முறைகள் தீர்க்கப்படாத எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் நமது உடல்களுக்குள் சிக்கி, நோய் மற்றும் நோய்களின் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் என்று முன்மொழிகின்றன.

இருப்பினும், மக்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியின்மையை அனுபவிப்பது அல்லது எதிர்மறையில் சிக்கிக்கொள்வதற்கான காரணங்கள் சிக்கலானவை மற்றும் பன்முகத்தன்மை கொண்டவை. கடந்தகால அதிர்ச்சிகள், சமூக நிலைமைகள், எதிர்மறை சிந்தனை முறைகள் மற்றும் வெளிப்புற சூழ்நிலைகள் போன்ற பல்வேறு காரணிகள் இந்த நிலைக்கு பங்களிக்க முடியும்.

© 2023 BRING IN THE LIGHT by Santosha

கூடுதலாக, தனிநபர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை திறம்பட அடையாளம் கண்டு செயலாக்குவதில் சிரமப்படலாம், இது தீர்க்கப்படாத எதிர்மறையை உருவாக்க வழிவகுக்கும். நம் எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை அடிக்கடி கற்றுக்கொடுக்காததால் இது ஆச்சரியமல்ல. நாம் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக இருந்தால், நாம் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்று கற்பிக்கப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு நபரின் மகிழ்ச்சி மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை நோக்கிய பயணம் தனித்துவமானது என்பதை அங்கீகரிப்பது முக்கியம், மேலும் சரியான கருவிகள் மற்றும் ஆதரவைக் கண்டறிவது இந்த சவால்களை சமாளிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும்.

Positivity Practice: நேர்மறை பயிற்சி:

நம் உடலில் நேர்மறையான உணர்வுகளை உருவாக்க உதவும் ஒரு எளிய நடைமுறை, நம் வாழ்வில் நாம் நேசிக்கப்பட்ட, மகிழ்ச்சியான மற்றும் பாதுகாப்பானதாக உணர்ந்த ஒரு நேரத்தை நினைவுபடுத்துவதாகும். இந்த நினைவுகளைத் தட்டுவதன் மூலம், அவற்றுடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சிகளை மீண்டும் கொண்டு வரலாம் மற்றும் நல்வாழ்வை அனுபவிக்க முடியும். நீங்கள்

ஆழமாக நேசிக்கப்பட்டதாகவும், மிகுந்த மகிழ்ச்சியாகவும், முற்றிலும் பாதுகாப்பாகவும் உணர்ந்த ஒரு குறிப்பிட்ட தருணம் அல்லது நிகழ்வைப் பற்றி சிந்திக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் கண்களை மூடி, அந்த தருணத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள், அது தூண்டும் உணர்வுகளில் உங்களை மூழ்கடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அந்த நேர்மறை உணர்ச்சிகளை முழுமையாகத் தழுவி, அவை உங்கள் உடலில் ஊடுருவி, அரவணைப்பு மற்றும் நேர்மறை உணர்வைக் கொண்டுவர உங்களை அனுமதிக்கவும்.

13 Benefits of High Vibes அதிக அதிர்வுகளின் ஆரோக்கிய நன்மைகள்

அதிக நேர்மறை அதிர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது நமது ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு பல நன்மைகளைக் கொண்டு வரும். நேர்மறை உளவியலில் இருந்து அறிவியல் சான்றுகளை வரைந்து, இங்கே சில முக்கிய நன்மைகள் உள்ளன:

1. மேம்பட்ட மன ஆரோக்கியம்: அதிக நேர்மறை அதிர்வுகளைக் கொண்ட நபர்கள் குறைந்த அளவு மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வை அனுபவிப்பதாக ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. நேர்மறை உணர்ச்சிகள் பின்னடைவை வளர்க்கவும், வாழ்க்கையின் சவால்களைச் சமாளிக்கும் திறனை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

2. மேம்படுத்தப்பட்ட உடல் ஆரோக்கியம்: நேர்மறை உணர்ச்சிகள் மற்றும் சிறந்த உடல் ஆரோக்கிய விளைவுகளுக்கு இடையே நேர்மறையான தொடர்பை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. அதிக நேர்மறை அதிர்வுகளைக் கொண்டவர்கள் பெரும்பாலும் வலுவான நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகளைக் கொண்டுள்ளனர், வீக்கத்தைக் குறைக்கிறார்கள் மற்றும் நாட்பட்ட நோய்களை உருவாக்கும் அபாயம் குறைவு.

3. அதிகரித்த வாழ்க்கை திருப்தி: நேர்மறை உளவியல் அகநிலை நல்வாழ்வு மற்றும் வாழ்க்கை திருப்தியின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது. அதிக நேர்மறை அதிர்வுகள் அதிக ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கை திருப்தியுடன் தொடர்புடையது, அத்துடன் வாழ்க்கையின் நோக்கம் மற்றும் அர்த்தத்தின் உணர்வு.

4. சிறந்த உறவுகள்: நேர்மறை உணர்ச்சிகள் நமது சமூக தொடர்புகளை மேம்படுத்தி, நமது உறவுகளை வலுப்படுத்தும். அதிக நேர்மறை அதிர்வுகளைக் கொண்டவர்கள், மற்றவர்களிடம் அதிக பச்சாதாபம், இரக்கம் மற்றும் ஆதரவாக இருப்பார்கள், இது ஆரோக்கியமான மற்றும் நிறைவான இணைப்புகளை வளர்க்கிறது.

5. மேம்படுத்தப்பட்ட அறிவாற்றல் செயல்பாடு: நேர்மறை உணர்ச்சிகள் படைப்பாற்றல், சிக்கலைத் தீர்க்கும் திறன் மற்றும் முடிவெடுக்கும் செயல்முறைகள் போன்ற அறிவாற்றல் திறன்களை மேம்படுத்த முடியும் என்று ஆராய்ச்சி சுட்டிக்காட்டுகிறது. அதிக நேர்மறை அதிர்வுகள் கவனம் செலுத்துவதற்கும், கற்றுக்கொள்வதற்கும், புதிய சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப மாற்றுவதற்கும் நமது திறனை மேம்படுத்தும்.

6. அதிகரித்த பின்னடைவு: நேர்மறை அதிர்வுகள், பின்னடைவுகளில் இருந்து மீளவும், துன்பங்களை மிகவும் திறம்பட சமாளிக்கவும் உதவும். நேர்மறை உணர்ச்சிகள் நம்பிக்கை, நம்பிக்கை மற்றும் செயலூக்கமான மனநிலையை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் உளவியல் ரீதியான

பின்னடைவை உருவாக்குகின்றன.

7. மேம்படுத்தப்பட்ட உற்பத்தித்திறன்: அதிக நேர்மறை அதிர்வுகளைக் கொண்ட தனிநபர்கள் தங்கள் வேலை அல்லது ஆய்வுகளில் அதிக ஈடுபாடும், ஊக்கமும் மற்றும் உற்பத்தித் திறனும் கொண்டவர்கள் என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. நேர்மறை உணர்ச்சிகள் உள்ளார்ந்த உந்துதலைத் தூண்டுகிறது மற்றும் ஓட்டத்தின் நிலையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

8. நீண்ட ஆயுட்காலம்: வாழ்க்கையில் நேர்மறையான கண்ணோட்டத்தை பராமரிப்பது நீண்ட ஆயுளுக்கு பங்களிக்கக்கூடும் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது. நேர்மறை உணர்ச்சிகள் அகால மரணம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆயுட்காலம் குறைவதற்கான அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

9. மேம்படுத்தப்பட்ட படைப்பாற்றல்: நேர்மறை உணர்ச்சிகள் நமது சிந்தனை முறைகளை விரிவுபடுத்துகிறது மற்றும் படைப்பாற்றலைத் தூண்டுகிறது. நேர்மறையான மனநிலையை வளர்ப்பதன் மூலம், நமது படைப்பாற்றல் திறனைப் பயன்படுத்தி புதுமையான யோசனைகளை உருவாக்க முடியும்.

10. அதிக ஒட்டுமொத்த மகிழ்ச்சி: இறுதியில், அதிக நேர்மறை அதிர்வுகள் அதிக மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு பங்களிக்கின்றன. நேர்மறை உணர்ச்சிகள் நமது அன்றாட அனுபவங்களில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, இது தற்போதைய தருணத்தை அனுபவிக்கவும், வாழ்க்கையின் எளிய இன்பங்களில் மகிழ்ச்சியைக் காணவும் அனுமதிக்கிறது.

நேர்மறை அதிர்வுகளை வளர்ப்பது முயற்சி மற்றும் வேண்டுமென்றே தேவைப்படும் ஒரு நடைமுறை என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நன்றியறிதல் பத்திரிகை, நினைவாற்றல் தியானம், கருணைச் செயல்கள் மற்றும் நேர்மறையான உறவுகளை வளர்ப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவது நமது நேர்மறை நிலைகளை அதிகரிக்கவும், குறிப்பிடப்பட்ட பலன்களைப் பெறவும் உதவும்.

14 Ancestral Baggage
மூதாதையர் சாமான்கள்

ஆஸ்திரேலியாவின் பிரிஸ்பேனில், நான் ஒரு பாரம்பரிய சீன மருத்துவப் பயிற்சியாளரை வழக்கமாகப் பார்ப்பேன். அவர் என் உடல்நிலையை ஆய்வு செய்தபோது, "அடக்கப்பட்ட கோபத்தால் உங்கள் கல்லீரல் மிகவும் சூடாக இருக்கிறது" போன்ற விஷயங்களைக் குறிப்பிட்டார். அந்த நேரத்தில் நான் அதைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை, ஆனால் ஒடுக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகள் தலைமுறைகளுக்கு இடையிலான அதிர்ச்சியால் கூட உருவாக்கப்படலாம் என்பதை நான் படிப்படியாக உணர்ந்தேன்.

பாரம்பரிய சீன மருத்துவத்தின் (TCM) படி, உணர்ச்சிகள் மற்றும் உறுப்புகள் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதாக நம்பப்படுகிறது, மேலும் சில உணர்ச்சிகள் குறிப்பிட்ட உறுப்புகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம், இது நோய்க்கு வழிவகுக்கும். TCM உணர்ச்சிகளை மனித அனுபவத்தின் இயல்பான பகுதியாகக் கருதுகிறது, ஆனால் அவை சமநிலையற்றதாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருக்கும்போது, அவை உடலுக்குள் குய் (ஆற்றல்)

ஓட்டத்தை சீர்குலைக்கும். உதாரணமாக, கோபம் கல்லீரலுடன் தொடர்புடையது, மேலும் நீண்ட அல்லது தீவிர கோபம் கல்லீரல் செயல்பாட்டை பாதிக்கலாம். அதேபோல், சோகமும் துக்கமும் நுரையீரலுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, அதே நேரத்தில் பயம் சிறுநீரகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த உணர்ச்சித் தொடர்புகளை அங்கீகரிப்பதன் மூலம், TCM பயிற்சியாளர்கள் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கு உடலுக்குள் சமநிலை மற்றும் நல்லிணக்கத்தை மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

ரெய்கி என்பது ஒரு முழுமையான குணப்படுத்தும் நடைமுறையாகும், இது நம் உடலுக்குள் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள ஆற்றல் இருப்பதை நம்புகிறது. ரெய்கி போதனைகளின்படி, தேங்கி நிற்கும் ஆற்றல் நோய் மற்றும் நோய்க்கு வழிவகுக்கும். தீர்க்கப்படாத உணர்ச்சிகள், பிற காரணிகளுடன் சேர்ந்து, எதிர்மறை ஆற்றலின் குவிப்புக்கு பங்களிக்கும், நமக்குள் இருக்கும் உயிர் சக்தி ஆற்றலின் இயற்கையான ஓட்டத்தை சீர்குலைக்கும் என்று இந்த கருத்து தெரிவிக்கிறது. மென்மையான தொடுதல் அல்லது தொடர்பு இல்லாத நுட்பங்கள் மூலம் இந்த ஆற்றலைச் செலுத்தி

சமநிலைப்படுத்துவதன் மூலம், ரெய்கி தளர்வை ஊக்குவிப்பது, மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பது மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கு ஆதரவளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

பெரும்பாலான மக்கள் உணராதது என்னவென்றால், அந்த உணர்ச்சிகளில் சில உங்கள் முன்னோர்களிடமிருந்து பெறப்பட்டவை. சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.

Manuel’s Story மானுவலின் கதை

மானுவலின் குடும்ப வரலாறு அவரது தந்தையின் தந்தையின் தந்தை ஜெர்மன் இராணுவத்தில் பணியாற்றினார் என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது. இராணுவ மோதல்கள் பெரும்பாலும் குழப்பம் மற்றும் அதிர்ச்சியை சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு கொண்டு வருகின்றன. இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், தனிநபர்கள் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உடனடி அச்சுறுத்தல்கள் காரணமாக தங்கள் உணர்ச்சிகளை செயலாக்குவதை விட உயிர்வாழ்வதற்கு முன்னுரிமை அளிக்கின்றனர். மானுவல், அறியாமலேயே, அவரது நிரலாக்கத்தில் ஆழமாக வேரூன்றிய உயிர்வாழும் கவலையைப் பெற்றார்.

Thomas Story தாமஸ் கதை

கடுமையான விதிகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் ஆழமாக வேரூன்றியிருந்த ஒரு வீட்டில் தாமஸ் வளர்ந்தார். சிறு வயதிலிருந்தே, அவர் எப்போதும் நல்லவராகவும் கண்ணியமாகவும் இருக்க கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டார், இந்த தரநிலைகளை அவர் சந்திக்கத் தவறினால் கடுமையான விளைவுகளை சந்திக்க நேரிடும் என்ற அச்சுறுத்தலின் கீழ். அவர்களின் பெற்றோருக்குரிய அணுகுமுறை முன்னுதாரணமானது என்று அவரது பெற்றோர் நம்பினாலும், அது கவனக்குறைவாக தாமஸுக்கு அதிர்ச்சிகரமான அனுபவத்தை ஏற்படுத்தியது. இந்தக் கண்டிப்பு மற்றும் பயம் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கடத்தப்பட்டு, குடும்பத்தில் உள்ள தனிநபர்களைத் தொடர்ந்து தாக்கும் அதிர்ச்சியின் சுழற்சியை நிலைநிறுத்துகிறது.

Family Lineage Negative Patterns குடும்பப் பரம்பரை எதிர்மறை வடிவங்கள்

நச்சு, சுய-அழிவு நடைமுறைகள் பல தலைமுறைகளுக்குக் கொண்டு செல்லப்படலாம், அது எதனால் ஏற்பட்டது என்பதை நாம் அறியாமல் இருக்கிறோம். செயலாக்கப்படாத உணர்ச்சி ஆற்றல் நமது டிஎன்ஏ,

உறுப்புகள், தசைகள், திசுக்கள் மற்றும் எலும்புகளில் தக்கவைக்கப்படுகிறது. எல்லாமே ஆற்றலால் ஆனதால், இது சிந்திக்கத்தக்கது. இந்த வாழ்நாள், குடும்ப பரம்பரை மற்றும் மூதாதையர் சுமைகள் மற்றும் முந்தைய அவதாரங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து சிக்கிய ஆற்றலை விடுவிப்பதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலான தனிநபர்கள் தங்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு என்ன தேவை என்பதை அறியாதவர்கள், பெரும்பாலும் குணப்படுத்துவது சாத்தியம் என்று நமக்குக் கற்பிக்கப்படவில்லை.

Healing Happens in Layers சிகிச்சைமுறை அடுக்குகளில் நிகழ்கிறது

குணப்படுத்துதல் என்பது ஒரு சிக்கலான மற்றும் பன்முக செயல்முறையாகும், இது பெரும்பாலும் அடுக்குகளில் நிகழ்கிறது. நமது ஆற்றல்களுக்குள், இந்த வாழ்நாளில் இருந்து மட்டுமல்ல, கடந்த கால வாழ்க்கையிலிருந்தும், நமது குடும்பப் பரம்பரையிலிருந்தும் எண்ணற்ற அனுபவங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் சுமந்து செல்கிறோம். இந்த திரட்டப்பட்ட முத்திரைகள் நமது நல்வாழ்வில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் மற்றும் அவற்றை திறம்பட நிவர்த்தி செய்ய ஒரு விரிவான அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது. பல்வேறு நுட்பங்களைப்

பயன்படுத்துவதன் மூலம், நம் இருப்பின் பல்வேறு அடுக்குகளைத் தட்டவும், ஆழமான அதிர்ச்சிகள், வடிவங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை வெளிக்கொணரலாம் மற்றும் வெளியிடலாம். இந்த முழுமையான அணுகுமுறை நமது போராட்டங்களின் மூல காரணங்களை அணுக அனுமதிக்கிறது, உடல், உணர்ச்சி, மன மற்றும் ஆன்மீகம் என பல நிலைகளில் ஆழ்ந்த சிகிச்சைமுறையை எளிதாக்குகிறது.

Increase Conscious Awareness நனவான விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும்

குணப்படுத்தும் பயணத்தைத் தொடங்க, நீங்கள் சுமந்து செல்லும் உணர்ச்சி மற்றும் ஆற்றல் மிக்க சாமான்களைப் பற்றிய சுய விழிப்புணர்வின் உயர்ந்த உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். உங்கள் உணர்ச்சிகளை அங்கீகரிப்பதும், அங்கீகரிப்பதும் அவற்றை விடுவிப்பதற்கான முதல் படியாகும். உங்களுக்குள் மறைந்திருக்கும் அல்லது அடையாளம் தெரியாத ஒன்றை விட்டுவிடுவது சவாலானது. உங்கள் உணர்ச்சிகளை நனவுடன் அறிந்துகொள்வதன் மூலம், உங்களை எதிர்கொள்ளவும், இறுதியில் எந்த சிக்கிய உணர்ச்சிகளையும் விடுவிக்கவும், குணப்படுத்துவதற்கும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்கும் வழி வகுக்கும்.

“If your mind carries a heavy burden of past, you will experience more of the same. The past perpetuates itself through lack of presence. The quality of your consciousness at this moment is what shapes the future.” ~ Eckhart Tolle

Body Talk உடல் பேச்சு

உடல் பேச்சு என்பது உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதை உன்னிப்பாக அவதானித்து அங்கீகரிப்பதை உள்ளடக்கிய ஒரு நடைமுறையாகும், குறிப்பாக வலி அல்லது அசௌகரியம் உள்ள பகுதிகளில் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த உடல் உணர்வுகள் சிக்கிய உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடாக இருக்கலாம் என்பதே அடிப்படைக் கொள்கை. பாராட்டு மற்றும் மென்மையுடன் உடலை அணுகுவதன் மூலம், சிக்கிய உணர்ச்சிகளை விடுவிக்க முடியும் என்று பயிற்சியாளர்கள் நம்புகிறார்கள், இது வலியைக் குறைக்க அல்லது நீக்குவதற்கு வழிவகுக்கும். "முயற்சியில்லா வலி நிவாரணம்" என்ற புத்தகம் இந்த நடைமுறையை ஆராய்ந்து, உடல் அசௌகரியத்தில் இருந்து நிவாரணம் பெற இதை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பது பற்றிய நுண்ணறிவுகளை வழங்குகிறது.

விசாரணைக் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தி உடலின் பிரச்சினையை நாம் தொடர்ந்து பரிசீலிக்கலாம். கேள்விகளுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இங்கே. நீங்கள் அனைத்தையும் பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை. உங்கள் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவுடன் தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்குவதே குறிக்கோள்.

அமைதியாக உட்கார்ந்து, உங்கள் உடலைப் பொருத்தி, பின்வரும் கேள்விகளை ஆராயுங்கள்:

· என் உடல் என்னிடம் என்ன சொல்ல முயற்சிக்கிறது?

· ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பு தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறதா?

· என்ன நடக்கிறது?

· அசௌகரியம் உள்ள பகுதி துடிக்கிறதா, அழுத்தமாக இருக்கிறதா, சூடாக இருக்கிறதா அல்லது குளிராக இருக்கிறதா?

· இதை வைத்து வேறு ஏதாவது வழி இருக்கிறதா?

· இது எங்கிருந்து வருகிறது?

· எனது முன்னோர்களின் பரம்பரையில் இது எத்தனை தலைமுறைகளுக்கு முன்பு உருவாக்கப்பட்டது?

· இது எனக்குக் கற்றுக் கொள்ளவும் வளரவும் உதவுகிறதா?

· இந்த முறையைத் தொடர்வதன் நன்மைகள் என்ன?
· அதை வெளியிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன?

நீங்கள் ஒரு கேள்வியை எழுப்பும்போது, பதிலைப் பற்றி சிந்திக்க சிறிது நேரம் கொடுங்கள். உங்கள் உடலிலிருந்து தகவல்களைப் பெறுவதற்குப் பழகுவதற்கு நேரமும் முயற்சியும் தேவைப்படும். ஒரு படம் மனதில் தோன்றினால், அதை பிரதிபலிக்கும் மனநிலையில் இருக்கும்போது அதை கவனியுங்கள். உங்கள் உடல் உங்களுக்குச் சொல்லும் செய்திகளில் உங்களுக்கு சந்தேகம் அல்லது கண்டனம் இருந்தால், பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டு மற்றொரு நாள் மீண்டும் முயற்சிக்கவும். தேவைப்படும் பகுதியைப் பற்றிய தெளிவான செய்தியைக் கேட்டால், மனம் செல்லும் இடத்தில் ஆற்றல் பாய்வதால், உங்கள் கவனத்தை அங்கே செலுத்துங்கள்.

செய்திகள் உணர்வுகள் மற்றும் உள் அறிவின் வடிவத்தில் வரும். ஆற்றல் பாய்வதை நீங்கள் உணர்வீர்கள், பின்னர் ஒரு உணர்வு எழும், மேலும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற யோசனையுடன் இந்த நுண்ணறிவு உங்கள் மனதில் வரும். நீங்கள் சோகம் மற்றும் முன்னறிவிப்பு போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கலாம். அல்லது மனச்சோர்வு மற்றும் சக்தியற்ற உணர்வு போன்றவை. அந்த

உணர்வைக் கவனியுங்கள். அது வெளிப்படுவதைக் கவனியுங்கள். இது என்ன நடக்கிறது என்பதை இந்த உறுப்பு உங்களுக்குச் சொல்கிறது.

பின்னர், அகங்காரத்தால் கறைபடாமல், செய்தியை உங்கள் இவ்வுலக மனதில் மேலும் கொண்டு வாருங்கள். பின்னர் ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க கேள்விகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள்.

· இதை நான் எப்படி வெளியிடுவது?
· குணப்படுத்துவதில் நான் உங்களுக்கு எப்படி உதவ முடியும்?
· உறுப்புக்கு கலர் குளியல் தேவையா?
· உறுப்பு குணமடைய ஒலி தேவையா?
· ரெய்கி நன்மை தருமா?

How to Release Stuck Energy to Improve Healing குணப்படுத்துவதை மேம்படுத்த, சிக்கிய ஆற்றலை எவ்வாறு வெளியிடுவது

உடல் உடலில் இருந்து தேங்கி நிற்கும் ஆற்றல்களை வெளியிடுவதில் பல நுட்பங்கள் உள்ளன, இறுதியில்

குணப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கின்றன. ஒரு பயனுள்ள முறை ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சிகள் ஆகும், இது உடல் முழுவதும் ஆக்ஸிஜன் ஓட்டத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் பதற்றம் மற்றும் தேங்கி நிற்கும் ஆற்றலை வெளியிட உதவுகிறது. மற்றொரு நுட்பம் யோகா அல்லது தை சி போன்ற வழக்கமான உடல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, இது சுழற்சியை மேம்படுத்த உதவுவது மட்டுமல்லாமல், கவனத்துடன் இயக்கம் மூலம் தடுக்கப்பட்ட ஆற்றல்களை வெளியிடுவதை ஊக்குவிக்கிறது. கூடுதலாக, தியானம் மற்றும் காட்சிப்படுத்தல் போன்ற நடைமுறைகள் உடலில் உள்ள உணர்ச்சி அல்லது ஆற்றல்மிக்க அடைப்புகளைக் கண்டறிந்து வெளியிட உதவும். இந்த நுட்பங்களை உங்கள் வழக்கத்தில் இணைப்பதன் மூலம், நீங்கள் ஒரு இணக்கமான ஆற்றல் ஓட்டத்தை உருவாக்கலாம் மற்றும் குணப்படுத்தும் செயல்முறையை ஆதரிக்கலாம்.

இன்னும் சில யோசனைகள் இங்கே:

· தன்னிச்சையான சி காங், இயற்கையாகவே சிக்கி மற்றும் தேங்கி நிற்கும் ஆற்றலை நகர்த்துகிறது.

· காகிதத்தை வெளியிடும் நோக்கத்துடன் எரிக்கும் முன் உணர்ச்சியுடன் தொடர்புடைய எதிர்மறை எண்ணங்கள் அனைத்தையும் எழுதுங்கள்.

· அழுகை ஒரு ஆரோக்கியமான மற்றும் பயனுள்ள

உணர்ச்சிகரமான வெளிப்பாடாக செயல்படும், இது உடலை சோகத்தை வெளியிட அனுமதிக்கிறது மற்றும் கதர்சிஸ் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது.

· உங்கள் தலையின் பின்பகுதியில் (மேலே) லேசாகத் தட்டவும், "நான் இந்த உணர்ச்சியை என் (உடல் உறுப்பு) இலிருந்து வெளியிடுகிறேன்" என்று கூறுங்கள்.

· யின் யோகா ஒரு நன்மை பயக்கும் பயிற்சியாகும், இது உடலில் தேங்கி நிற்கும் ஆற்றல்களை மெதுவாக வெளியிடுவதை ஊக்குவிக்கிறது, இது முழுவதும் ஆற்றலின் நிதானமான மற்றும் சீரான ஓட்டத்தை அனுமதிக்கிறது.

· இயற்கையில் ஒரு நடைக்கு உங்கள் சிக்கிக்கொண்ட உணர்ச்சியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்; அது உங்களுடன் நடப்பதாக கற்பனை செய்து அதனுடன் உரையாடுங்கள். ஒளியில், நனவான விழிப்புணர்வில் சிக்கலைக் கொண்டுவருவது, அதைப் பற்றிய ஆழமான புரிதலைப் பெறுவதற்கான முதல் படியாகும்.

· YouTube இல் மந்தக் சியாவின் ஆற்றல் பயிற்சிகளைக் கற்று, "உங்கள் உறுப்புகளைப் பார்த்து புன்னகைக்கவும்." எதிர்மறை உணர்ச்சிகளை நேர்மறையாக மாற்றுவதற்காக உறுப்புகளைப் பார்த்து புன்னகைப்பது

நன்கு அறியப்பட்ட சி காங் நுட்பமாகும்.

முந்தைய அத்தியாயங்களில், மன மற்றும் உணர்ச்சி வடிவங்களை அங்கீகரிப்பது மற்றும் நமது ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துவதற்காக அவற்றை எவ்வாறு வெளியிடுவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை ஆராய்ந்தோம். இப்போது, இதை அடைய உதவும் ஒரு குறிப்பிட்ட நடைமுறையை ஆராய்வதற்கான நேரம் இது: ஒளியைக் கொண்டுவருதல்.

இந்த நடைமுறையானது தெய்வீக அல்லது உலகளாவிய ஆற்றலுடன் வேண்டுமென்றே இணைக்கிறது மற்றும் அது நம் இருப்பை நிரப்ப அனுமதிக்கிறது, இதன் மூலம் நமக்குள் இருக்கும் இருள் அல்லது எதிர்மறையை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுகிறது. இந்த ஒளியை நனவுடன் நம் வாழ்வில் அழைப்பதன் மூலம், நமது ஆற்றலில் ஆழமான மாற்றத்தை அனுபவிக்க முடியும், தெளிவு, அமைதி மற்றும் நேர்மறை உணர்வை வளர்க்கலாம்.

இந்த நடைமுறை தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் மாற்றத்திற்கான ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக செயல்படுகிறது, அதிக அதிர்வுகளுடன் நம்மை

இணைத்துக்கொள்ளவும் மேலும் நிறைவான இருப்பைத் தழுவிக்கொள்ளவும் உதவுகிறது.

15 Attune Yourself to Light
உங்களை ஒளியுடன் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, கிரகத்தின் ஆற்றல்கள் மிகவும் அடர்த்தியாக இருந்தன, மேலும் ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்காக மக்கள் தங்கள் அதிர்வு அளவை உயர்த்த பல வாழ்நாள் ஆழ்ந்த தியானம் தேவைப்பட்டது. பல நூற்றாண்டுகளாக, ஈர்க்கப்பட்ட உயிரினங்கள் பூமியின் அடர்த்தியான ஆற்றல்களுக்குள் இறங்கின மற்றும் புனிதமான நடைமுறைகளை மீண்டும் கண்டுபிடித்தன, அவை அவற்றின் ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துகின்றன, இதன் மூலம் இந்த யதார்த்தத்தில் ஒளி ஆற்றலை அதிகரிக்கின்றன.

பதஞ்சலி, கௌதம புத்தர், மிகாவோ உசுய் மற்றும் இயேசு கிறிஸ்து போன்ற சிலவற்றை வரலாற்றில் காணலாம். தனித்தனியாக, நமது உடல்களுக்குள் தெய்வீக ஒளி

ஆற்றல்களை அதிகரிக்கும் நடைமுறைகளை எங்களுக்குக் கற்பிக்க அவர்கள் தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்தனர், இதனால் கிரகத்தின் ஆற்றல் அதிர்வுகளை அதிகரிக்கிறது.

உங்கள் உடல் உடலுக்குள் ஒளியைக் கொண்டு வருவது மிகவும் எளிதான ஒரு காலத்தில் நாம் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம், அதை யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஆழ்ந்த நன்றியுணர்வுடன், இந்த புத்தகத்தை எழுதுவது நன்மை பயக்கும் மனிதர்களால் வழிநடத்தப்பட்டது, மேலும் அந்த அன்பர்களில் சிலர் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர்.

இந்த புத்தகத்தின் தொடக்கத்தில் ஒரு நபர் தனது நனவான விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கவும், அவர்களின் சிந்தனை மற்றும் உணர்ச்சி வடிவங்களைக் கவனிக்கவும் சில வழிகளைப் பார்த்தோம். வெளிச்சத்தில் கொண்டு வருவதற்கு தேவையான முதல் படிகள் இவை.

Coming out of Dense Energies and Raising Our Energetic Vibration அடர்த்தியான ஆற்றல்களில் இருந்து வெளிவருகிறது

அது ஏன் தேவைப்படுகிறது? ஏனெனில் இது கிரகத்தை உள்ளே இருந்து குணப்படுத்தும் நோக்கில் செயல்படும்

இந்த நடைமுறைகள் உங்கள் ஆற்றலை பிரபஞ்சத்தின் அதிக அதிர்வுகளுடன் சீரமைக்க உதவுவதோடு, உங்கள் உடலுக்குள் அதிக ஆற்றல்களின் வருகையையும் அனுமதிக்கின்றன. நாம் அதிக அதிர்வுகளுக்கு மாறும்போது, நமக்கான வேலையைச் செய்ய உயர்ந்த மனிதர்களை செயலற்ற முறையில் நம்புவது போதாது. மாறாக, பரோபகாரம் மற்றும் பரோபகார செயல்கள் நம் வாழ்வின் வழக்கமான பகுதியாக மாற வேண்டும். இந்த நடைமுறைகளில் தீவிரமாக பங்கேற்பதன் மூலம், நமது சொந்த வளர்ச்சி மற்றும் நல்வாழ்வுக்கு பங்களிப்பது மட்டுமல்லாமல், நமது கிரகத்தின் கூட்டு பரிணாம வளர்ச்சியிலும் பங்கு வகிக்கிறோம்.

Learning Something New புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்வது

கார் ஓட்டுவது போன்ற புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, சரியான நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். பிரேக் மிதி எங்கே உள்ளது, எப்போது அழுத்த வேண்டும், எவ்வளவு கடினமாக அழுத்த வேண்டும், எதிர்பாராத ஒன்று காரின் முன் வந்தால் எப்படி ரியாக்ட் செய்ய வேண்டும் என்று தெரிந்தால் ஒழிய காரை வெற்றிகரமாக ஓட்டுவது சாத்தியமில்லை. ஒரு வெற்றிகரமான ஓட்டுநர், எரிவாயு தொட்டியை எவ்வாறு நிரப்புவது, காரை எவ்வாறு நிலைநிறுத்துவது, உங்கள் தோள்பட்டைக்கு மேல் எப்படிப் பார்ப்பது, எப்படிப் பின்வாங்குவது மற்றும் எவ்வாறு திசைதிருப்புவது போன்றவற்றையும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலர் அறிவுறுத்தல் இல்லாமல் உள்ளுணர்வாக ஒரு காரை ஓட்ட முடியும், ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் முன்பு காரை ஓட்டிய ஒருவரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் இருக்கையை சரிசெய்வதற்கு அவர்களின் பயிற்றுவிப்பாளரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுகிறார்கள், இதனால் அவர்கள் பெடல்களை அடையலாம், சீட் பெல்ட்டைப் போடலாம்,

கண்ணாடிகளை சரிசெய்து, வாகனம் பார்க் அல்லது கியரில் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்கவும், பின்னர் பற்றவைப்பை இயக்கவும். இந்த பூர்வாங்க நடவடிக்கைகள் ஒரு நபரின் கவனத்தை பாதுகாப்பாக இருப்பதில் பராமரிக்கின்றன.

Preliminary Steps to *Bring in the Light*
வெளிச்சத்தில் கொண்டு வருவதற்கான ஆரம்ப படிகள்

உங்கள் அணுகுமுறை மற்றும் ஆற்றல்கள் செறிவூட்டப்பட்ட பயிற்சிக்குத் தயாராக இருப்பதை உறுதிசெய்ய, வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவரும் நடைமுறைகளில் செய்ய வேண்டிய ஆரம்ப நிலைகள் உள்ளன. நடைமுறைகளுக்கு முன், போது மற்றும் பின் உங்கள் நனவு விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பது, "நான் இப்போது இந்த பயிற்சியை செய்கிறேன்" என்று உங்கள் மனதில் சொல்லும் ஒரு முறையாகும். சி காங் மற்றும் யோகா நித்ரா இரண்டும் தளர்வின் வடிவங்கள். மனதில் கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் இங்கே:

• சந்தேகங்கள் மற்றும் தீர்ப்புகளுடன் அமர்வில் கலந்துகொள்ளும் ஒருவர், இல்லாத ஒருவரை விட வித்தியாசமான அனுபவத்தைப் பெறுவார்.

· அன்றாட வாழ்வில் எதற்கும் எரிச்சல் அல்லது கோபம் உள்ளவர்கள், இந்தச் செயலில் ஈடுபடுவதற்கு முன், தங்கள் மனநிலையையும் உணர்ச்சிகளையும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

· ஒரு குறிப்பிட்ட அனுபவத்தை எதிர்பார்ப்பது, அனுமானிப்பது அல்லது கோருவது தனிப்பட்ட டெம்ப்ளேட்டின் வடிவங்களிலிருந்து விலகி, கடவுள் மூலத்தை முழுமையாக உங்களுக்குள் நுழைவதைத் தடுக்கிறது.

· அமர்வைத் தொடங்கும் முன் தியானம் செய்து, இந்த வாழ்க்கையில் இருந்து எந்த எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் தூக்கி எறியவும்.

16 How to Raise Your Energy Vibration உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வுகளை எவ்வாறு உயர்த்துவது

நமது ஆற்றல் அதிர்வுகளை அதிகரிக்க, ஒரு நோக்கத்தை அமைப்பதன் மூலம் தொடங்குவது அவசியம். நோக்கங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கு அல்லது விரும்பிய முடிவை நோக்கி நமது எண்ணங்களையும் ஆற்றலையும் வழிநடத்தும் வழிகாட்டும் கொள்கைகளாக செயல்படுகின்றன. நனவுடன் நோக்கங்களை அமைப்பதன் மூலம், நாம் விரும்பிய யதார்த்தத்தை வெளிப்படுத்துவதில் நமக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பது பற்றி யுனிவர்சல் எனர்ஜிகளுக்கு திறம்பட அறிவுறுத்துகிறோம்.

தனிப்பட்ட அனுபவத்தின் மூலம், நாம் விரும்புவதை உருவாக்கி அடையும் செயல்பாட்டில் நோக்கங்களை அமைப்பது ஒரு முக்கியமான படியாகும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். இது நம் எண்ணங்கள், செயல்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை நம் வாழ்வில் ஈர்க்க விரும்பும் ஆற்றலுடன் சீரமைப்பதற்கான அடித்தளமாக

செயல்படுகிறது.

இதன் விளைவாக, ஒரு நபர் ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான விருப்பத்தை வெளிப்படுத்தும்போது, புதிய ஆசிரியர்கள், புத்தகங்கள் மற்றும் இந்த விருப்பத்தை ஆதரிக்கும் முறைகளைக் கொண்டு வருவதற்கு கடவுளின் ஆதாரம் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள ஆற்றல்களை சீரமைக்கிறது.

மேலும், ஒரு நபர் இந்த நோக்கத்தைச் செய்யும்போது, அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையிலும் அவர்களின் உடல்கள் அனைத்திலும் ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான நடைமுறையில் தங்களை அர்ப்பணிக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் நனவுடன் அறிந்திருக்கத் தேர்வு செய்கிறார்கள்.

எனவே உங்கள் நோக்கங்கள், "ஆம், நான் இதைச் செய்ய விரும்புகிறேன்" என்று கூறுகிறது. நான் வெளிச்சத்தை கொண்டு வர விரும்புகிறேன்.
பின்வரும் அத்தியாயத்தில், தெளிவான நோக்கங்களை அமைப்பதற்கான ஒரு முறையைப் பார்ப்போம்.

17 Initiation of the Divine Light
தெய்வீக ஒளியின் துவக்கம்

தெய்வீக ஒளி நடைமுறையில் தொடங்கும் செயல்முறை உங்கள் நோக்கங்களை அமைப்பதற்கான ஒரு செயல்முறையாகும்.

உங்கள் தூய நோக்கங்களை கடவுளின் ஆதாரம் அங்கீகரிக்க சில படிகள் எடுக்கப்பட வேண்டும். தீட்சையைச் செய்வதற்கு முன், உங்கள் விருப்பத்தை உறுதியாகக் கொள்ளுங்கள். இது பல காரணங்களுக்காக முக்கியமானது.

தொடக்கத்தில், ஒரு நபர் புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கிறார், ஆனால் அதை அரை மனதுடன் செய்தால், அவர்கள் அறிவின் மேற்பரப்பு அடுக்குகளை மட்டுமே கற்றுக்கொள்வார்கள். உங்களுக்கு அப்படி ஒரு கார் மெக்கானிக் தெரிந்திருக்கலாம். சில மோசமான கார் மெக்கானிக்குகள் உள்ளனர், அதே போல் அதிக அறிவுள்ள சிலர் அதில் ஆர்வம் கொண்டவர்கள் மற்றும் பெரும்பாலும் அவர்கள் பழுதுபார்க்கும் ஒரு காரை வீட்டில் வைத்திருப்பார்கள்.

இரண்டாவதாக, ஒரு நபர் அரை மனதுடன் முடிவெடுக்கும் போது, அது ஆற்றல் துறைகளில் தெரியும். எதுவும் நடக்காது, ஏனென்றால் ஆற்றல்கள் தங்கள் விருப்பத்துடன் முழுமையாக இணையாது. சில வணிகர்கள் தங்கள் வேலையில் முழு கவனத்தையும் ஆர்வத்தையும் கொடுக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் உண்மையில் ஒரு வெற்றிகரமான வணிகத்தை நடத்த விரும்புகிறார்கள், ஆனால் தேவையான முயற்சியில் ஈடுபடத் தயங்குகிறார்கள். இது நிகழும்போது, ஒரு வணிகம் தோல்வியடைவதை நாங்கள் அடிக்கடி பார்க்கிறோம்.

இதன் விளைவாக, நீங்கள் தெய்வீக ஒளியில் அடியெடுத்து வைப்பதற்கும், நனவை விரிவுபடுத்துவதற்கும், உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்துவதற்கும் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்பதில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

What is an Initiation? துவக்கம் என்றால் என்ன?

துவக்கம், ரெய்கி, கிரியா யோகா மற்றும் ஷாமனிசம் போன்ற நடைமுறைகளில் காணப்படுவது போல், ஒரு புனிதமான சடங்கு அல்லது செயல்முறையை குறிக்கிறது, இது ஒரு ஆன்மீக பயணத்தின் தொடக்கத்தைக் குறிக்கிறது அல்லது உயர்ந்த நனவின்

பகுதிகளுடன் ஒருவரின் தொடர்பை ஆழமாக்குகிறது.

ரெய்கியில், துவக்கம் என்பது ஒரு ரெய்கி மாஸ்டரிடமிருந்து மாணவருக்கு ஆற்றல் மற்றும் சின்னங்களை கடத்துவதை உள்ளடக்குகிறது, இது குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அணுகவும் சேனல் செய்யவும் அவர்களுக்கு உதவுகிறது.

கிரியா யோகாவில், துவக்கம் என்பது ஒரு முறையான விழாவாகும், அங்கு பயிற்சியாளரை சுய-உணர்தல் மற்றும் தெய்வீகத்துடன் இணைவதற்கு வழிகாட்டுவதற்கு ஆசிரியர் குறிப்பிட்ட நுட்பங்களையும் போதனைகளையும் வழங்குகிறார்.

இதேபோல், ஷாமனிசத்தில், ஆரம்பம் என்பது ஆழமான அனுபவங்கள் அல்லது சோதனைகளுக்கு உட்படுகிறது, இது தனிநபர்கள் ஆவி கூட்டாளிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், மறைக்கப்பட்ட அறிவை அணுகவும் மற்றும் அவர்களின் ஷாமனிக் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும் அனுமதிக்கிறது.

தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, மாற்றம் மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டிற்கான இந்த நடைமுறைகளில் துவக்கங்கள்

சக்திவாய்ந்த ஊக்கிகளாக செயல்படுகின்றன.

நமது சொந்த ஆன்மிகப் பயணத்தைத் தொடங்குவதும், ஒளி ஆற்றலுடன் இணைவதும் உண்மையில் நம் அனைவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சாத்தியமாகும். ஒளி ஆற்றலை அழைப்பதன் மூலமும், நேரடியாக தொடர்புகொள்வதன் மூலமும், அது வழங்கும் ஞானம் மற்றும் வழிகாட்டுதலின் பரந்த நீர்த்தேக்கத்தை நாம் தட்டிக் கொள்ளலாம்.

இந்த வழியில் நம்மைத் தொடங்குவது தெய்வீகத்துடன் தனிப்பட்ட தொடர்பை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கிறது, மேலும் உணர்வு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் உயர் நிலைகளை அணுக உதவுகிறது.

இந்த நேரடி தொடர்பு மூலம், நாம் ஆழ்ந்த சிகிச்சைமுறையை அனுபவிக்க முடியும், நுண்ணறிவுகளைப் பெறலாம் மற்றும் நமது வாழ்க்கையின் நோக்கத்தில் தெளிவு பெறலாம்.

இந்த துவக்கத்தை திறந்த இதயத்துடனும், ஒளி ஆற்றலின் மாற்றும் சக்திக்கு சரணடைய விருப்பத்துடனும் அணுகுவது முக்கியம். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், சுய-

கண்டுபிடிப்பு மற்றும் ஆன்மீக விழிப்புணர்வுக்கான ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட மற்றும் அதிகாரமளிக்கும் பயணத்தை நாம் தொடங்கலாம்.

Preparation

நீங்கள் வழக்கமாகச் செய்வது போல் அல்லது இன்னும் சிறப்பாகச் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் முதலில் நீங்கள் தொடங்கும் இடத்தைத் தயார் செய்யுங்கள். வெற்றிடம், இனிப்பு, தூசி, துடைத்தல், முதலியன. நீங்கள் தூசும் போது புனித அத்தியாவசிய எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தவும். உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் புனிதமான பயணத்தில் வைத்திருக்கும்போது. (விரக்தி அல்லது கோபம் போன்றவற்றுடன் அறையை சுத்தம் செய்யாதீர்கள்).

· பின்னர் தூபம், அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் மற்றும்/அல்லது எரித்தல் அல்லது உப்பு தூவி, மற்றும் கோஷமிடுதல் அல்லது ஒலி எழுப்புதல் ஆகியவற்றால் இடத்தை சுத்தப்படுத்தவும்.

· வெண்ணிற ஆடைகளை மட்டுமே அணிவது, துவக்கத்தின் போது புனிதத்தன்மையின் மாற்றப்பட்ட உணர்வு நிலைக்கு பயணிக்க மனதை

தயார்படுத்துவதற்கான எளிதான வழியாகும். இது தேவையில்லை, ஆனால் புனிதமான நடைமுறைகள் மற்றும் அதிக அதிர்வுகளுக்கு அறையின் ஆற்றல் அதிர்வுகளை எவ்வாறு அமைப்பது என்பதை நீங்கள் இன்னும் அறிந்திருக்கவில்லை என்றால், வெள்ளை ஆடைகள் அவசியமாக இருக்கும்.

· 30 நிமிடங்களுக்கு உங்களை யாரும் தொந்தரவு செய்யாமல் தனிமையில் இருங்கள். வெறுமனே, வீட்டில் யாரும் இருக்கக்கூடாது. அல்லது யாரும் இல்லாத காட்டில் ஒரு இடத்தைக் கண்டுபிடி. வெளியுலகின் சத்தம் கவனத்தை சிதறடிக்கும்.

· நீங்கள் ஒரு வெள்ளை மெழுகுவர்த்தியை வைத்திருந்தால் அது மிகவும் சிறந்தது, நீங்கள் அதை ஏற்றி வைக்கும் போது, ஒளியைக் கொண்டுவருவதற்கான துவக்கத்தை நீங்கள் செய்யப் போகிறீர்கள் என்று உங்கள் நோக்கங்களைக் கூறவும்.

· தயாரிப்பின் போது புனிதமான இசையை இசைக்க முடியும், ஆனால் துவக்கத்திற்காக அதை அணைக்கவும், அதனால் அமைதி மட்டுமே இருக்கும்.

மனநிலை முக்கியமானது மற்றும் அதைச் செய்வதற்கான சிறந்த வழி பின்வருவனவற்றைப் போன்ற ஒரு தியானம் ஆகும்:

Meditation

தியான நிலைக்குச் செல்ல, உங்கள் உடலையும் மனதையும் தளர்த்துவது முக்கியம். உட்காருவதற்கு வசதியான நிலையைக் கண்டுபிடித்து, நீங்கள் நிம்மதியாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வெளிப்புற சத்தங்களைத் தழுவுங்கள், ஏனெனில் அவை உங்கள் செறிவை அதிகரிக்கவும் ஆழப்படுத்தவும் பங்களிக்கக்கூடும். உங்களை ஆதரிக்கும் நாற்காலியை ஒப்புக்கொண்டு, உங்கள் கால்களுக்குக் கீழே உள்ள தரையை உணர சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். சில ஆழமான சுவாசங்களை எடுக்க உங்களை அனுமதிக்கவும், படிப்படியாக ஒரு தளர்வு உணர்வை உணருங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்திலும், எந்த பதற்றம் அல்லது மன அழுத்தத்தை விட்டு விடுங்கள், உங்களை அமைதியான நிலையில் ஆழமாக மூழ்க அனுமதிக்கிறது. இப்போது, உங்கள் சுவாசத்தை நோக்கி உங்கள் கவனத்தை மாற்றவும். ஒவ்வொரு உள்ளிழுக்கும் மற்றும் வெளியேற்றத்தைக் கவனியுங்கள், அது கொண்டு வரும் ரிதம் மற்றும் உணர்வை முழுமையாக அறிந்து

கொள்ளுங்கள். உங்கள் கவனத்தை உங்கள் சுவாசத்தில் செலுத்துவதன் மூலம், நீங்கள் மேலும் தியான நிலையில் உங்களை மூழ்கடிக்கலாம்.

ஒரு சில ஆழமான மூச்சை எடுத்து, பிறந்த தருணத்திலிருந்து நீங்கள் மாற்றத்தை உருவாக்கும் வரை உங்களைத் தொடர்ந்து வைத்திருக்கும் சுவாசப் பணி இது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரத்தின் ஒவ்வொரு நிமிடமும், இந்த சுவாசம் உங்களைத் தாழ்த்துவதில்லை.
நிதானமாக நீங்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பு வெள்ளை ஒளியால் சூழப்பட்டிருக்கிறீர்கள் (இடைநிறுத்தம்).

இப்போது நீங்கள் உங்கள் கவனத்தை வெளிச்சத்தில் கொண்டு வருவதிலும் அது உங்களுக்கு உணர்த்தும் அனைத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

தெய்வீக ஒளி உங்களுக்கு ஒரு பரிசு. இது உங்களுக்கு நீங்களே கொடுக்கும் பரிசு. நீங்கள் உங்களை அதிகாரம் செய்யத் தயாராக உள்ளீர்கள் என்பதை இப்போது நீங்கள்

ஓரளவுக்கு ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். (இடைநிறுத்தம்)
தெய்வீக ஒளி மற்றும் உங்கள் ஆற்றல் அதிர்வுகளை உயர்த்தும் மற்றும் நனவை விரிவுபடுத்துவதற்கான உங்கள் புதிய திறனும் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுடன் இருக்கும் (இடைநிறுத்தம்).

நீங்கள் எப்பொழுதும் தி பெனிவலென்ட் மாஸ்டர்களின் படிகளில் நடந்து, அவர்களின் பணியை ஒளி மற்றும் நிபந்தனையற்ற அன்பில் செய்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

சுயகண்டுபிடிப்பு, உணர்வுகளை விரிவுபடுத்துதல் மற்றும் நமது ஆற்றல் அதிர்வுகளை எவ்வாறு உயர்த்துவது என்பது பற்றிய நமது பயணத்தைத் தொடங்கும் போது, உயர்ந்த தெய்வீக அருளாளர்கள் நம்மை வழிநடத்தி, வழிநடத்தி, நம்மைப் பாதுகாத்து, ஆசீர்வதிக்க வேண்டும் என்று கடவுளின் பெயரால் கேட்டுக்கொள்கிறோம். தெய்வீக ஒளிக்கு.

© 2023 BRING IN THE LIGHT by Santosha

“Make peace with silence, and remind yourself that it is in this space that you'll come to remember your spirit. When you're able to transcend an aversion to silence, you'll also transcend many other miseries. And it is in this silence that the remembrance of God will be activated.”

"மௌனத்துடன் சமாதானம் செய்து கொள்ளுங்கள், இந்த இடத்தில் தான் உங்கள் ஆவியை நீங்கள் நினைவுகூருவீர்கள் என்பதை நினைவூட்டுங்கள். நீங்கள் மௌனத்தின் மீதான வெறுப்பைக் கடக்க முடிந்தால், நீங்கள் பல துன்பங்களையும் கடந்து செல்வீர்கள். மேலும் இந்த மௌனத்தில்தான் இறைவனின் நினைவு செயல்படுத்தப்படும்” என்றார்.”

~ Wayne W. Dyer

18 Divine Light Communication

நான் முதலில் ஒளியுடன் மீண்டும் இணைக்கப்பட்டபோது மகிழ்ச்சியின் கண்ணீர் என் கன்னங்களில் உருண்டது. என் வாழ்நாள் முழுவதும் இதை நான் காணவில்லை என உணர்ந்தேன், ஆனால் அது என்னவென்று என்னால் விவரிக்க முடியவில்லை; வெளி உலகத்துடன் அணைக்க முடியாத எனக்குள் ஒரு வெறுமை போல. நான் இறுதியாக வீடு கிடைத்தது போல் உணர்ந்தேன்; வீட்டின் இந்த உணர்வு.

தெய்வீக ஒளியுடன் மீண்டும் இணைவதை ஒரு ஆழமான அனுபவமாக விவரிக்கலாம், இது தூய பேரின்ப நிலைக்கு வீட்டிற்கு வரும் உணர்வைத் தூண்டுகிறது. நாம் இந்த இணைப்பை நிறுவும் போது, நம் வாழ்க்கை நேர்மறையான மாற்றங்களுக்கு உட்படுகிறது. ஒளி ஆற்றல் நமக்கு உணர்தல்கள், யோசனைகள் மற்றும் அற்புதங்கள் நிகழும் சாத்தியக்கூறுகள் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கிறது.

தெய்வீக ஒளி வாய்மொழி மூலம் நம்முடன் தொடர்பு கொள்ளவில்லை என்றாலும், அதன் இருப்பை நம் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவில் உணர முடியும். இந்த ஆற்றல்

© 2023 BRING IN THE LIGHT by Santosha

மொழியின் வரம்புகளைத் தாண்டி ஆழமான மட்டத்தில் நம்முடன் பேசுகிறது. இது நமக்குள் எதிரொலிக்கும் உணர்வுகள் அல்லது உணர்ச்சிகள் மூலம் வெளிப்படலாம், இது உள் அறிவின் ஆழமான உணர்வைத் தட்ட அனுமதிக்கிறது.

மேலும், தெய்வீக ஒளி நேரம் மற்றும் இடத்தின் கட்டுப்பாடுகளால் பிணைக்கப்படவில்லை. இது இந்த பூமிக்குரிய வரம்புகளுக்கு அப்பால் உள்ளது, பிரபஞ்சத்தின் பரந்த தன்மை மற்றும் அதன் எல்லையற்ற சாத்தியக்கூறுகள் பற்றிய ஒரு பார்வையை நமக்கு வழங்குகிறது. இந்த இணைப்பு யதார்த்தத்தைப் பற்றிய நமது சாதாரண உணர்வைக் கடந்து உயர்ந்த நனவைத் தட்ட உதவுகிறது.

தெய்வீக ஒளியுடன் மீண்டும் இணைக்கப்படுவது, இருத்தலின் புதிய பரிமாணங்களுக்கான கதவுகளைத் திறக்கும் ஒரு உருமாறும் அனுபவமாகும். இது ஒரு நோக்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறது, வளர்ச்சி மற்றும் சுய-கண்டுபிடிப்புக்கான பாதையை நோக்கி நம்மை வழிநடத்துகிறது. இந்த தெய்வீக ஆற்றலுடன் நம்மை இணைத்துக் கொள்வதன் மூலம், நம் வாழ்வில் நல்லிணக்கத்தையும், அமைதியையும், நிறைவையும்

வளர்க்க முடியும்.

சுருக்கமாக, தெய்வீக ஒளியுடன் நமது தொடர்பை மீண்டும் நிலைநிறுத்துவது, தூய்மையான பேரின்ப நிலைக்குத் திரும்புவதற்கும் வீடு திரும்புவதற்கும் ஒப்பானது. இது நுண்ணறிவு, யோசனைகள் மற்றும் அற்புதங்களுடன் நம்மை மேம்படுத்துகிறது, அதே நேரத்தில் உணர்வுகள் மற்றும் உள் அறிவின் மூலம் அதன் இருப்பை உணர அனுமதிக்கிறது. நேரம் மற்றும் இடத்தின் எல்லைகளைக் கடந்து, இந்த தெய்வீக ஆற்றல் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

19 Divine Light Meditation தெய்வீக ஒளி தியானம்

உங்கள் உடலிலும் மனதிலும் ஒளி ஆற்றலைக் கொண்டுவருவதற்கான செயல்முறையைத் தொடங்க, நீங்கள் ஒரு தியானப் பயிற்சிக்கான படிப்படியான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம், இது ஒரு எண்ணத்தை அமைக்கவும், உங்கள் வாழ்க்கையில் தெய்வீக ஒளி

ஆற்றலை அழைக்கவும் உதவும்.

1. நீங்கள் எந்த கவனச்சிதறலும் இல்லாமல் உட்கார்ந்து அல்லது படுத்துக் கொள்ளக்கூடிய அமைதியான மற்றும் வசதியான இடத்தைக் கண்டறியவும். உங்கள் உடலை நிதானப்படுத்தவும், உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தவும் கண்களை மூடிக்கொண்டு சில ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. இந்த தியானத்திற்கான உங்கள் நோக்கத்தை அமைப்பதன் மூலம் தொடங்கவும். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் எதை அழைக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள் - அது அமைதி, அன்பு, குணப்படுத்துதல் அல்லது உங்களுடன் எதிரொலிக்கும் வேறு ஏதேனும் நேர்மறை ஆற்றலாக இருக்கலாம். இந்த நோக்கத்தை உங்கள் மனதில் தெளிவான மற்றும் தெளிவான பிம்பமாக காட்சிப்படுத்துங்கள்.

3. இப்போது, உங்களுக்கு மேலே ஒரு புத்திசாலித்தனமான வெள்ளை ஒளியை கற்பனை செய்து பாருங்கள், அது தூய தெய்வீக சக்தியுடன் பரவுகிறது. இந்த ஒளி மெதுவாக உங்களை நோக்கி இறங்குவதைக் காட்சிப்படுத்துங்கள், உங்கள் முழு உடலையும் அதன் சூடான பிரகாசத்தில்

சூழ்ந்து கொள்ளுங்கள். அது உங்கள் உடலில் நுழையும் போது, அதன் சக்தி வாய்ந்த ஆனால் மென்மையான ஆற்றலை உங்கள் ஒவ்வொரு செல் மற்றும் ஃபைபர் ஊடுருவி உணருங்கள்.

4. இப்போது உங்களுக்குள் இருக்கும் இந்த தெய்வீக ஒளி ஆற்றலில் சில நிமிடங்களைச் செலவிடுங்கள். அதன் அரவணைப்பு மற்றும் அன்பு உங்கள் வழியாக பாய்வதை உணருங்கள், உங்கள் உடலையும், மனதையும், ஆவியையும் சுத்தப்படுத்தி புத்துணர்ச்சியூட்டுகிறது. உயர் மூலத்துடனான தொடர்பின் இந்த அனுபவத்தை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள உங்களை அனுமதிக்கவும்.

5. நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையில் நுழைந்த தெய்வீக ஒளி ஆற்றலுக்கு நன்றியைத் தெரிவிக்கவும். தியானத்தை முடிப்பதற்கு முன் மெதுவாக உங்கள் விழிப்புணர்வை தற்போதைய தருணத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள், மெதுவாக உங்கள் கண்களைத் திறந்து மேலும் சில ஆழமான சுவாசங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இந்த தியானத்தின் முழு பலனையும் அனுபவிப்பதற்கு வழக்கமான பயிற்சி முக்கியமானது என்பதை நினைவில்

கொள்ளுங்கள். தெய்வீக ஒளி ஆற்றலை உங்கள் வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து அழைப்பதன் மூலம், உங்கள் உண்மையான சுயத்துடன் அமைதி, தெளிவு மற்றும் சீரமைப்பின் ஆழமான உணர்வை நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

“மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக நீங்கள் என்னிடம் திரும்புவதற்காக நான் காத்திருந்தேன். … மரணத்திற்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்க்கையின் கொந்தளிப்பான அலைகளுக்குள் நழுவி மறைந்துவிட்டாய். உன் கர்மாவின் மந்திரக்கோல் உன்னைத் தொட்டது, நீ போய்விட்டாய்! நீ என் பார்வையை இழந்தாலும், நான் உன்னை ஒருபோதும் இழக்கவில்லை! புகழ்பெற்ற தேவதைகள் பயணம் செய்யும் ஒளிரும் நிழலிடா கடல் மீது நான் உன்னைப் பின்தொடர்ந்தேன். இருள், புயல், எழுச்சி, வெளிச்சம் ஆகியவற்றின் மூலம், தன் குஞ்சுகளைக் காக்கும் தாய்ப் பறவையைப் போல நான் உன்னைப் பின்தொடர்ந்தேன். நீ உனது மானுட கால கர்ப்ப காலத்தை முடித்து, ஒரு குழந்தையாக வெளிப்பட்டபோது, என் கண் எப்போதும் உன் மேல் இருந்தது.

Mahavatar Babaji to Lahiri Mahasaya

About the Author எழுத்தாளர் பற்றி

ப்ரிங் இன் தி லைட் என்ற புத்தகத்தின் ஆசிரியர் பன்முகத் திறமை கொண்டவர், அவர் இந்த நுண்ணறிவுப் படைப்பை எழுதியது மட்டுமல்லாமல், ஹீலிங் தி பிளானட் ஃப்ரம் வைன் மற்றும் மிஸ்டரீஸ் ஆஃப் எ மாடர்ன் மிஸ்டிக் போன்ற குறிப்பிடத்தக்க புத்தகங்களையும் எழுதியுள்ளார். பயணம். அவரது வாழ்நாள் முழுவதும், அவர் பல்வேறு ஆதாரங்களில் இருந்து துவக்கங்களைப் பெற்றார், ஆன்மீக நடைமுறைகளைப் பற்றிய பல்வேறு புரிதலைப் பெற அனுமதிக்கிறது. ஈர்க்கக்கூடிய கல்விப் பின்னணியுடன், அவர் ஐந்து பல்கலைக்கழகப் பட்டங்களைப் பெற்றுள்ளார், இதில் ஆலோசனை மற்றும் உளவியல், அத்துடன் முதுநிலை கல்வி ஆகியவை அடங்கும். கூடுதலாக, அவர் 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ரெய்கி மாஸ்டராக இருந்து வருகிறார், ஆற்றல் குணப்படுத்துதலுக்கான தனது அர்ப்பணிப்பை வெளிப்படுத்துகிறார். தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் தெய்வீக தொடர்பைத் தொடர்ந்து தேடும் அவர், தியானம் மற்றும் பல்வேறு ஆன்மீக நடைமுறைகளில் தீவிரமாக ஈடுபடுகிறார்.

https://healingtheplanetfromwithin.com

https://youtube.com/healingtheplanetfromwithin