

எல்லையற்ற வாழ்வு

முழுமையான நல்வாழ்வுக்கும்
ஆன்மீக முழுமைக்குமான
வழிகாட்டி

ராய் யூனின் டேவிஸ்

முகவுரை

நமது இயற்கையான குணங்களையும் பகுத்தறிவையும் தன்னிச்சையாக எவ்வாறு இணைத்து மலர வைப்பது என்பதை நாம் அறிந்து கொண்டால் ஆன்மீக வளர்ச்சியை வளப்படுத்துவதும், பிறருக்கு பலனளிக்கும் முறையில் வாழ்வதும், இணக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் மகிழ்வூட்டுபவையாக அமையும்.

நவீன சூழ்நிலை சார்ந்த மன இயல்புகளும் தனிப்பட்ட தன்மைகளும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு முக்கிய தடைகளாகும். அதை அறிந்து கொள்வதில் ஏற்படும் தவறானது திருத்தப்பட்டு விட்டால் மாயத் தோற்றங்கள் மறைந்துவிடும். நமது பிரக்ஞையானது தனது முழுமையான பரிசுத்த நிலைக்கே திரும்பி விடும்.

இங்கு கூறப்படும் பயிற்சிகள் உங்களுக்கு ஆன்மீக நுண்ணறிவு கிடைக்கவும் உங்களை மேன்மைப்படுத்தும் அனுபவங்கள் கிடைப்பதற்கு மற்றும் அகத்தெளிவு நுண்ணறிவு பெறவும் ஆன்மீக வளர்ச்சியை விரைவாக வளர்க்கவும் உதவும். உங்கள் ஆன்மீக இயல்புகளும் பகுத்தறிவும் இணைந்து வளரும்போது உங்களுக்கு அசாதாரண மனோசக்தியும் உள்ளூணர்வும் ஏற்படும். இதனால் அதிக சக்தியுடன் வாழலாம்.

நமது இயல்பை உணர்ந்து அறிந்து கொள்வதற்கும் இறைவனுடன் நிரந்தர உறவு கொள்வதற்கும் இந்தப் பிறவியில் நாம் நம்மை சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். இந்தப் பிறவியிலேயே ஆன்மீக விழிப்புணர்வு பெற (ஜீவன்முக்தி அடைய) முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

அது இன்னொரு தருணத்தில் அல்லது வேறு இடத்தில் நல்ல நிலையில் நடைபெறும் என்று நாம் நம்பிக்கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

மற்றவர்களுடனும், இயற்கையுடனும், சுற்று சூழலுடனும் இணக்கமாக வாழ்வதற்கேற்ப செயல்களை கவனமுடன் செய்வதில் உங்களை ஈடுபடுத்தி உங்கள் வாழ்வை எளிமையாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உள்ளூணர்வு, தன்னையும் இறைவனையும் அறிந்து கொள்ளுதல், இயக்க சக்தியை அறிய பிரபஞ்சத்தைப் பற்றிய உணர்வு, எல்லாத் தடைகளிலிருந்தும் விடுதலை என்ற படிப்படியான நிலையில் விழிப்புணர்வு பெற தீர்மானித்துக்கொள்ளுங்கள்.

இந்தப் கையேடைத் திரும்பத் திரும்பப் படியுங்கள்.

வழிமுறைகளையும் பயிற்சிகளையும் கடைபிடியுங்கள்.

தரப்பட்டிருக்கும் உறுதிமொழிகளை நம்பிக்கையோடும் புரிதலோடும் கூறுங்கள்.

ஆழ்ந்த அமைதியில் தினசரி தியானம் செய்யுங்கள்.

நல்வாழ்த்துக்களுடனும் நல்லாசியுடனும்,

ராய் யூஜின் டேவிஸ்.

ஒன்று

உங்கள் அழிவற்ற தன்மையையும் எல்லையற்ற
பரம்பொருளுடன் உள்ள உறவையும் பற்றி
எப்பொழுதும் உணர்வுடன் இருங்கள்.

நீங்கள் சிரஞ்சீவியாக, ஜீவன் முக்தராக
ஆன்மீகவாதியாக ஆவதற்கு பரம்பொருளுடன் நிரந்தர
தொடர்பு கொண்டிருக்க ஏதாவது செய்யவேண்டும்
என்று நினைக்க வேண்டாம்.

நீங்கள் சிரஞ்சீவிதான், அழிவற்ற மெய்ப்பொருள்
தான், பரம்பொருளுடன் நிரந்தர தொடர்பு கொண்டவர்தான்.
ஏனெனில் நீங்கள் இறுதியான உண்மை நிலை
எனப்படும் கடவுளின் ஒரு குற்றமற்ற அம்சமாவீர்கள்.

உங்கள் புரிதலைத் தெளிவுபடுத்தி உங்கள் மனதை
அமைதிப்படுத்தும்போது, நீங்கள் யாரென்பதையோ,
உண்மையின் இறுதி எனப்படும் பரம்பொருளைப்
பற்றியோ முழுதாக உணர்வின்றி இருந்தால், உண்மை
உங்களிடமிருந்தே வெளிப்படும்.

நீங்கள் தூக்கத்திலிருந்து விழித்தவுடனோ, பகலில்
உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, மற்றவர்களுடன்
சேர்ந்து இருக்கும்போதோ, அமைதியாக சிந்தித்துக்
கொண்டிருக்கும்போதோ, நாம் பிரம்மம் என்பதை
நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

உறுதிமொழி [ஊற வேண்டியது]

நான் அழிவற்றவன், மெய்ப்பொருள்,
பரம்பொருளுடன் நிரந்தரமாக இருப்பவன்.

இரண்டு

உறுதியான மனோபாவத்துடனும் தியானத்துடனும்
உங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சியை வளப்படுத்திக்
கொள்ளுங்கள்.

நமது இயற்கையான தன்மைகளும், அதனை
அறிந்து கொண்டு வெளிப்படுத்தும் தன்மையும், நான்
பிரம்மம் என்ற உயர்ந்த அறிவும் எந்த முயற்சியமின்றி
வெளிப்படும்போது உண்மையான ஆன்மீக வளர்ச்சி
ஏற்படுகிறது.

நீங்கள் தினசரி தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்வதன்
மூலம் ஆர்வமுடன், முழு உணர்வுடன், நம்பிக்கையுடன்
உங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சியை வளப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தேடல் என்னும் ஆர்வத்துடன் உங்கள் வாழ்வின்
முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். பயிற்சியின்
மூலம் உங்கள் பார்வையில் மாற்றம் ஏற்படும். உங்கள்
வாழ்வின் பரிசுத்த தன்மையை உணரும்போது
நீங்களே பிரம்மம் என்பதை உணர்வீர்கள்.

புரிதலுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

பரம்பொருளுடன் (பரப்பிரம்மத்துடன்) நான்
ஒன்றுபட்டிருக்கிறேன். அதில் எது உண்மையோ
அதுவே எனக்கும் உண்மை.

அதன் பிரகாசம் என் மனதை
ஒளிமயமாக்குகிறது. எல்லாம் அறிந்த அதன்
தன்மை என் உள்ளுணர்வில் ஒளிவீசுகிறது.
சர்வ வியாபியான அது எனக்கு எல்லாம்
அளிக்கிறது. அதன் வல்லமை என்னை
ஆட்கொள்கிறது.

மூன்று

கனிவுடனும், வாய்மையுடனும் உண்மையுடனும் இருங்கள்.

ஒழுக்கமான மனநிலையும் நன்னடத்தையும் இறையாண்மையும் கூடிய முழுமையான வாழ்க்கையானது பக்குவமான உணர்வுக்கும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் அடிகோலுகின்றன. அதனாலேயே எல்லா ஆன்மீக வழக்கங்களும் அதை வற்புறுத்துகின்றன.

அறவழியில் நினைப்பதும் நடப்பதும் மன அமைதிக்கும், மற்றவர்களுடனும் இணக்கமான ஆதாரமான உறவுக்கும், சுற்றுச்சூழல் நிலைமைக்கும் உதவுகின்றன. எப்போதும் அன்புடன், உண்மையுடன், நியாயத்துடன் இருப்பது கடினம். சரியான விதத்தில் நினைக்கவும், உணரவும், செயல்படவும் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நாளடைவில் அது பழக்கமாகிவிடும். உங்களுக்கு மன அமைதி கிட்டும். ஆன்ம திருப்தியடைவீர்கள். இயற்கையின் முழு ஆதரவும் கிடைக்கும். அது எதிர்பாராமல் எந்த இழப்பும் இன்றி கிடைக்கும் அதிர்ஷ்டமாகும்.

எது சரியோ, நியாயமோ அதைச் செய்யுங்கள். ஏனெனில் அதுதான் நாம் செய்ய வேண்டிய செயல். அதற்கு கிடைக்கும் அங்கீகாரமோ பரிசோ எதிர்பாராதவையாகும்.

திட நம்பிக்கையோடு உறுதி கூறுங்கள்

எனக்கு சரி எனப்படுவதையும், நியாயமாக தோன்றுவதையும், மட்டுமே நான் சிந்திப்பேன், செயல் புரிவேன்.

நான்கு

தங்களால் இயன்ற அளவு உணர்வுபூர்வமான ஆன்மீக முதிர்ச்சி பெற்றுச் செயல்பட மற்றவர்களை அனுமதியுங்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வெவ்வேறான மனோ குணங்களும், அறிவு திறனும், செயல் திறனும் உண்டு. இதை மனதில் வைத்துக்கொண்டு எந்தக் கட்டுப்பாடோ, முயற்சியோ இன்றி, குறுக்கிடாமல், அவர்களை கற்கவும், வளரவும், அவர்களுக்கு எது சிறந்தது என்ற வகையில் அவர்களை அனுமதிக்கவும். உங்கள் உதவி தேவைப்பட்டால் மட்டும் உங்களால் முடிந்த மட்டில் உரிய வழியில் அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

தியானத்துக்குப்பிறகு, நமது பிரபஞ்ச வாழ்வை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள், பிறகு மக்களையும் கோடிக் கணக்கான உயிர்களையும் கொண்ட நமது பூமியின்மீது கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். உங்கள் வாழ்வின் சாரத்தின் புனிதத் தன்மையை உங்களுடைய நல்லெண்ணத்தை அனைவருக்கும் அனைத்து உயிர்களுக்கும் பரவச் செய்யுங்கள்.

புரிதலோடு உறுதி செய்யுங்கள்

எனது பிரக்ஞை நிலைகளாலும், என் மன நிலைகளாலும், செயல்களாலும், பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவருக்கும் வாழ்வில் எல்லா நலனும் கிடைக்க நான் எந்த எதிர்பார்ப்புமின்றி விரும்புகிறேன்.

ஐந்து

**உங்களுக்கு ஞானம் போதித்த, அதில் வளர
உதவிய அதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுத்தி தந்த
குருமார்களை நினைவுகூருங்கள்.**

தங்கள் வார்த்தைகளாலோ, செயல்களாலோ, தங்கள் நல்லெண்ணத்தினாலோ உங்கள் வாழ்வை சிறப்பாக்கிய உங்கள் மூதாதையர், பெற்றோர், குடும்பத்தார், நண்பர்கள், உடன் பணிபுரிவோர், உங்களுக்குத் தெரியாத, இனியும் தெரிந்துகொள்ள முடியாத அனைவரையும் நன்றியுடன் நினைவு கூருங்கள்.

உங்களுக்கு கிடைத்த நல்லதிர்ஷ்டத்துக்கும் இனிமேல் கிடைக்கப்போகும் ஆசீர்வாதத்திற்கும் நன்றியுடன் இருங்கள். நீங்கள் வளரும்போதும் ஏற்பட்ட சிரமமான சந்தர்ப்பங்களுக்கும் அதன் மூலம் நீங்கள் கற்று வளர்த்த உங்கள் இயல்பான திறமைக்கும் நன்றி கூறுங்கள்.

எல்லா உயிர்களும் வாழ்வின் மூலத்தின் துகள்களே. ஒவ்வொரு மனிதனின் வெளித்தோற்றத்தை மறந்து உள்ளே இருப்பதை பாருங்கள். அதற்கு மதிப்பளியுங்கள்.

கனிவுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

**ஒரு மனிதனின் தனித்துவம், பண்புகள்,
சொற்கள், நடத்தை போன்ற வெளித்
தோற்றத்துக்கு அப்பால் ஒவ்வொரு
மனிதனையும் உள்நோக்குடன் எளிதாகப்
பார்க்கிறேன். அதற்கு பெருமையுடன்
மரியாதை செய்கிறேன்.**

ஆறு

**உங்கள் மனம் மற்றும் அறிவுத் திறன்களை
வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.**

நாம் காண்கின்ற காட்சிகளின் நினைவுகள் மனதில் தங்கிவிடுகின்றன. அதனால் நம்மால் சிந்திக்க முடிகிறது. அது நமது பரந்த மனதின் ஒரு பகுதியே. நமது சிந்தனைகள், ஆசைகள், கற்பனைகள், எதிர்பார்ப்புகள், எண்ணங்களை அது பிரதிபலிக்கிறது. உங்கள் நினைவாற்றல், விவேகத்துடன் சிந்தித்தல், கற்பனைவளம், சிறந்த சந்தர்ப்பங்கள், அனுபவங்கள் போன்ற திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நமது பகுத்துணரும் அறிவு நாம் பார்பனவற்றின் உண்மைத் தன்மையை அறிய நமக்கு உதவுகிறது. பிரச்சினைகளை சமாளித்தல், சிந்தனை, மனநிலை, தன்னை உணர்தல் போன்றவற்றின் வேறுபாடுகளை உணர்ந்து உங்கள் இயல்பான தன்மையை ஒரு பார்வையாளர் என்ற நிலையில் அறிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

மனோ சக்தி, அறிவுத் திறன், மூளையின் ஆற்றல் எல்லாம் அவற்றைப் பயன்படுத்தும்போது மேலும் வளர்ச்சி அடைகிறது.

ஒரு நோக்கத்தோடு உறுதிப்படுங்கள்

**நான் விவேகத்துடனும்
படைப்பாற்றலுடனும் சரியாகவும்
சிந்திக்கிறேன். நான் காண்பனவற்றின்
உண்மையை உணர்கிறேன்.**

**உங்கள் உடலின் ஆரோக்கிய நிலையை
வளப்படுத்துங்கள்.**

தசையின் பலம், இதயத்தின் பணி, இரத்த ஓட்டம், மூச்சு விடுதல், எலும்புகளின் இயல்பு, சக்தியின் அளவு போன்றவற்றை சரியாக பேண தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

போதுமான அளவு தூங்குங்கள். உறக்கக் குறைவால் மனம் பேதலிக்கிறது. சிந்தனை சிதறுகிறது, பார்வை மங்குகிறது. பணிபுரிவதில் திறமை குறைகிறது. விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன.

சத்துள்ள இயற்கை உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவை உங்கள் உடல் நலனுக்கு ஏற்றவை.

மகிழ்ச்சியும், எல்லாம் நன்மைக்கே என்ற மனநிலையும் உங்கள் உடம்பின் எதிர்ப்புசக்தியை வளர்க்கும். உயர்ந்த நோக்கங்களுக்கு உங்களை ஆட்படுத்தும்.

உயர்ந்த ஆன்மீக சிந்தனை உங்கள் நரம்பு மண்டலத்தைப் புதுப்பித்து, உடம்பை வலுவாக்கி, உங்கள் உள்ளுணர்வை விரிவாக்கும்.

நம்பிக்கையுடன் கூறுங்கள்

**ஆன்மீக உணர்வு, மனதில் சுறுசுறுப்பு,
உடம்பில் சக்தி பெற என்ன செய்ய
வேண்டுமோ அதை நான் மேற்கொள்வேன்.**

**அறிவையும் ஆற்றலையும் அறிவுபூர்வமாக திறம்பட
பயன்படுத்துங்கள்.**

திறமையாக, பயன் அளிக்கும்படி உபயோகிக்கா விட்டால் அறிவினால் எந்த உபயோகமும் இல்லை. உங்களுக்கு மெய்ஞானத்தை எது தரப்போகிறது என்று அறிகிறீர்களோ அதை உடனே செய்து முடியுங்கள்.

அனைத்து நிலைமைகள், உறவுகள், செயல்கள், உங்களுக்கும் பிறருக்கும் மிக பயனுள்ள செயல்களை செய்து முடித்த அனுபவங்கள் உங்களுக்கே இயல்பான தெய்வீக குணங்கள், திறமைகள், அறிவு போன்றவை உங்கள் உயர்ந்த நல்ல இயல்புகளாகும்.

எதையும் அறியும் ஆர்வம் கொள்ளுங்கள். அறிவு பூர்வமாக சோதனை செய்யுங்கள். வாழ்வை உயர்த்தி, எண்ணங்களை நிறைவேற்றி, தேவைகளை பூர்த்தி செய்து, ஆன்மீக நிலையில் உயருங்கள். அப்போது உங்களில் உள்ள இறைத்தன்மையை உணர்ந்து கொள்வீர்கள்.

உணர்தல் என்பது உண்மையான அனுபவம் மற்றும் பரந்துவிரிந்து அறிவு ஆகும்.

தீர்மானமாக உறுதி செய்யுங்கள்

**நான் எனது அறிவையும் திறனையும் அறிவு
பூர்வமாக, திறமையாகப் பயன்படுத்துவேன்.**

**அதே சமயம் பயனுள்ள அறிவையும்
திறனையும் தேடிக்கொள்வேன்.**

ஒன்பது

உங்கள் நன்குணரப்பட்ட உள்ளுணர்வு, பொருட்கள், அறிவு, திறமை போன்றவற்றைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தன்னையும் கடவுளையும் அறிந்து, உங்கள் ஒளிமிக்க தன்மை எல்லா உயிர்களின் பிரக்ஞையின் மீதும் ஊடுருவி அனைவருக்கும் பயனளிப்பதே நீங்கள் பிறருக்கு அளிக்கும் சிறந்த பரிசு.

உங்களால் முடிந்த மட்டில் சாத்தியமான உதவிகளை செய்யுங்கள். உதவி தேவைப்படும் மக்களுக்காக உதவி வரும் நிறுவனங்களுக்கு பணஉதவி செய்யுங்கள். கலாசார நிகழ்ச்சிகள், செயல்பாடுகளுக்கு ஆதரவு நல்குங்கள்.

உங்கள் அறிவும் திறனும் தனிப்பட்டவருக்கோ அமைப்புகளுக்கோ பயன்படுமெனில் அவர்களைத் தேடிச் கண்டுபிடித்து அவர்கள் அதை ஏற்றுக்கொள்வார்களா என்று பாருங்கள்.

ஆன்மீக கல்வி செயல்பாடுகளுக்கு ஆதரவு கொடுங்கள். வாழ்வை பற்றி அறியவும், ஆன்மீக விழிப்புணர்வு கொண்டவர்களுக்கு மேலும் அறிவூட்டவும் ஆதரவு கொடுங்கள்.

நம்பிக்கையோடு ஸ்ரேங்கள்

எல்லா உயிரினங்களுக்கும் நான் நல் வாழ்த்துகளை தொடர்ந்து அனுப்புகிறேன்.

மற்றவர்களை உயர்த்துவதற்காக சாத்தியமானவற்றைச் செய்கிறேன்.

பத்து

தங்கள் வாழ்வில் எல்லா நிலைகளிலும் திறமை வெளிப்பட வேண்டுமென்று மற்றவர்களை ஊக்குவியுங்கள்

மிகச்சிறந்த தனி மதிப்புள்ள உணர்வு நிலைகள், அறிவு பூர்வமான திறமைகள், மனம் சார்ந்த கருத்துக்கள், உடல் நிலை, நடத்தைகள், சூழ்நிலைகள், அனுபவங்கள் போன்றவையே விசேஷத் திறமை என்பதன் தனித்தன்மையாகும்.

மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சி நிலை என்பவை தொடரக்கூடியவை, எளிதாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்குப் பரவக் கூடியவை.

அடுத்தவர்களையும் ஊக்குவிக்கத் தூண்டுங்கள்.

மகிழ்ச்சி நிரம்பிய தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய மனநிலை, புத்திசாலித்தனமான செய்கைகள் போன்றவைகளை அவர்களும் கடைபிடிக்கட்டும்.

நம்பிக்கையுடன் உறுதி ஸ்ரேங்கள்

நான் ஒரு அழிவற்ற ஆன்மீக மனிதன் (பிரம்மம்)

என்பதை அறிவேன். எனது முடிவற்ற

வாழ்க்கையை என்றும் அனுபவிக்க வல்லமை தரும் உகந்த வழிகளை சிந்தித்து செயல்புரிவேன்.

என்னிடம் நிரந்தரமாக உள்ள சுதந்திரம், மனம் மற்றும் வளர்ச்சி சார்ந்த அமைதி, ஆன்மீக விழிப்புணர்வு போன்றவற்றை எல்லோரும் அடைய வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன்.

இந்த நூலின் ஆங்கிலப் பதிப்பானது கீழ்க்கண்ட
முகவரியில் கிடைக்கும்.

Center for Spiritual Awareness

Post Office Box 7

Lakemont, Georgia 30552 (U.S.A.)

or

info@csa-davis.org

Telephone: 1-706-782-4723

Weekdays 8 a.m. to 3 p.m. East Coast Time

Frequently Visit Our Web Site

www.csa-davis.org

Read or download this booklet free.

**Also *Truth Journal* magazine, other
writings, and video and audio recordings
by Roy Eugene Davis, and meditation
seminar and retreat schedules.**

Order books, DVDs, and CDs online.

www.csa-davis.org

என்ற வலைப்பின்னலிலும் படிக்கலாம்.

திட நம்பிக்கையுடன் உறுதிகூறுங்கள்

என் இருப்பின் சாராம்சத்தின் பிரகாசமான
பரிசுத்தம் எனது மனதையும் உணர்வையும்
எப்போதும் ஒளிமயமாக்குகிறது. நான் எப்போதும்
அனுபவிக்கும் அளவற்ற மகிழ்ச்சிகரமான சுதந்திரம்
எங்கும் எல்லோரும் அடைய வேண்டும் என்று
விரும்புகிறேன்.

Center for Spiritual Awareness

Lakemont, Georgia (U.S.A.)

www.csa-davis.org