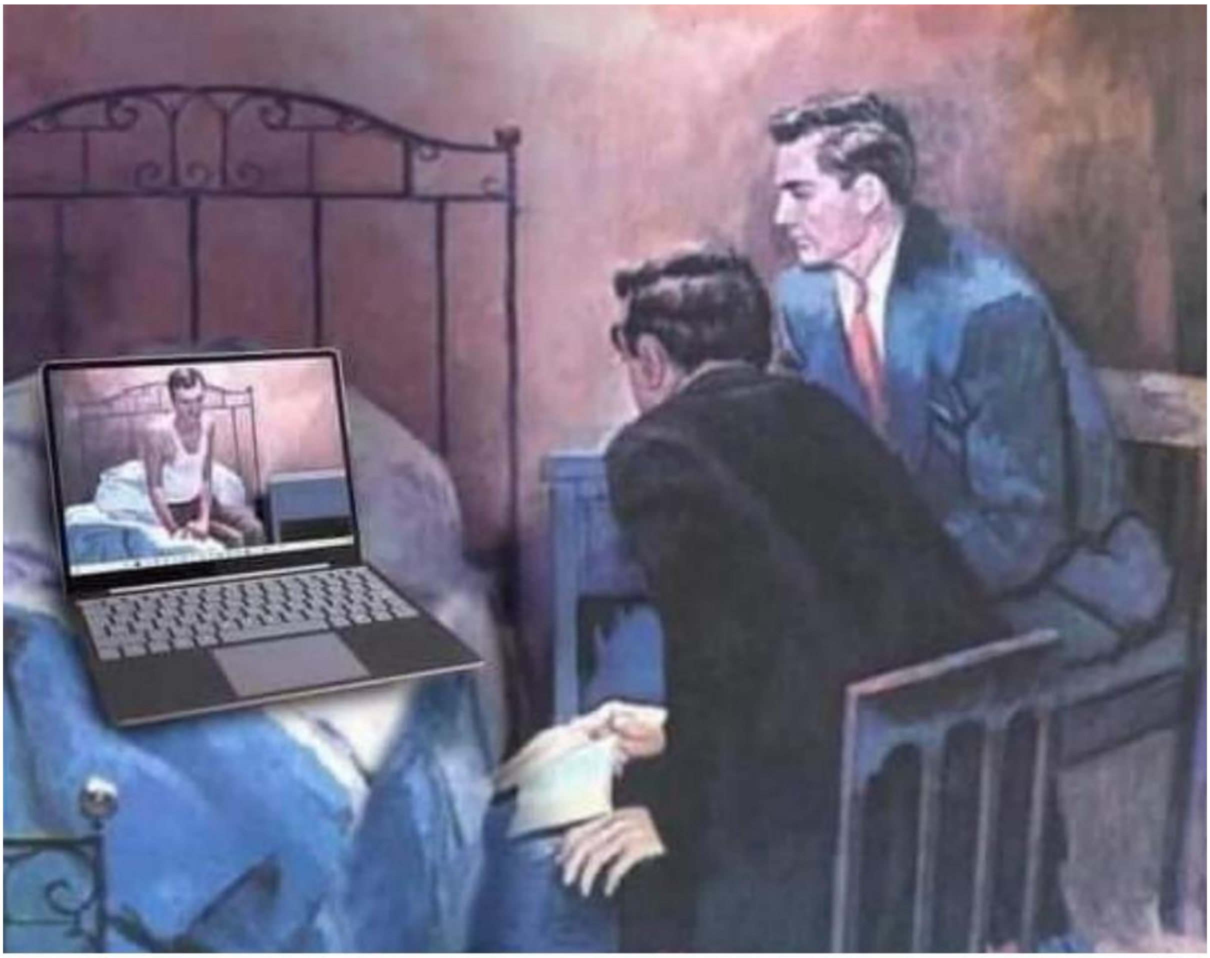
பெரிய புத்தகம் (பிக் புக்) தரும் ஆதரவு

பன்னிரெண்டு வழிமுறைத் திட்டம்- பெரிய புத்தக வழிகாட்டி

(The Twelve Step Program - Big Book Guide)



’இது எப்படி வேலை செய்கிறது’ என்பதை படிப்பதற்கு ஒரு நாள்தான் ஆகும், பயிற்சி செய்வதற்கோ வாழ்நாள் முழுவதும் தேவை

It only takes a day to learn 'how it works' and a lifetime to practice it!

பொருளடக்கம்

முன்னுரை ---------- 3
வழிமுறை 1 ---------- 5
குணமடைதலுக்குத் தேவையானவை ---------- 10
வழிமுறை 2 ---------- 13
வழிமுறை 3 ---------- 15
வழிமுறை 4 ---------- 18
வழிமுறை 5 ---------- 28
வழிமுறை 6 ---------- 31
வழிமுறை 7 ---------- 32
வழிமுறை 8 ---------- 32
வழிமுறை 9 ---------- 34
வழிமுறை 10 ---------- 38
வழிமுறை 11 ---------- 41
வழிமுறை 12 ---------- 44
சுருக்கம் ---------- 45
பிற்சேர்க்கை 1 - துரதிர்ஷ்டத்தின் சக்கரம் ---------- 47
பிற்சேர்க்கை 2 - எதற்கு, எப்படி பொறுப்பாளி ---------- 48
பிற்சேர்க்கை 3 - வழிமுறை 3-க்கான தீர்மானம் குறித்த விளக்கம் (ஆன்மீக துவக்கத்திற்கான தளம்) ---------- 49
பிற்சேர்க்கை 4 - வழிமுறை 4-க்கான பணித்தாள் - மனக்கசப்புகள் ---------- 50
பிற்சேர்க்கை 5 - வழிமுறை 4-க்கான பணித்தாள் - பயங்கள் ---------- 51
பிற்சேர்க்கை 6 - வழிமுறை 4-க்கான பணித்தாள் - விளைவித்த தீங்குகள் ---------- 52
பிற்சேர்க்கை 7 - குறிப்புகள், விளக்கவுரை, ஒப்புமை, தொடர்புடைய சொற்கள் ---------- 53
ஆதார நூற்பட்டியல் (Bibliography) ---------- 61

இந்த பன்னிரெண்டு வழிமுறை பணித்தாளுக்கான வழிகாட்டியில் குடிநோயுடன் தொடர்புடைய வார்த்தைகளும், சொற்றொடர்களும், மற்ற இயல்புக்கு மாறான செயல் அல்லது எண்ண சுழற்சியுடன் கூடிய போதைப் பழக்கங்களான மருந்துகள், மனதை மாற்றக்கூடிய பொருட்கள், இனிப்பு மற்றும் உணவை அதிகமாக உட்கொள்ளுதல், புகை பிடித்தல், சூதாட்டம், பாலியல்/காதல்/கற்பனை உலகம்/ஆபாசப்படங்கள், அதிகமாக வேலை செய்வது/கடினமாக வேலை செய்வது, மின்னணு (காணொளி விளையாட்டுகள்), சமூக ஊடகம், தன்னையே வருத்திக்கொள்வது/ சிதைத்துக் கொள்வது, பசியற்ற நோய், தீரா பசிநோய், அதிகமாக செலவு செய்தல்/ கடன் வாங்குதல், குறைவான வருமானம் பெறுதல், கூட்டமாக இரைச்சல் போடுதல்/பதுக்குதல், உணர்வுகள், சார்ந்திருத்தல் (யாருக்கு இந்த பட்டியலில் இன்னமும் சேர்க்கவேண்டும் என்று தோன்றினாலும் சேர்க்கலாம்) போன்ற பாதிப்புகளால் வரும் நோய்களையும் சேர்க்கும் வண்ணம் மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது. நமது இந்த வடிவத்தில் உள்ள மேற்கோள்கள், ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் என்கிற நமது அடிப்படை குணமடையும் திட்டத்தின் புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன. நமது குறிப்புகள், விளக்கவுரை மற்றும் பாலினம் சார்ந்த மாற்றங்கள் அனைத்தும் வித்தியாசமான எழுத்துக்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் தெரிந்துகொள்ள, ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸின் “பிக் புக்கை” (GSO ***இந்தியாவால்* 2021-ல் அச்சிடப்பட்ட தமிழாக்கத்தின் நான்காவது** *(2008)* ***பதிப்பை)*** *படிக்குமாறு ஆலோசனை சொல்லப்படுகிறது.*

நீங்கள் ஒரு ஆதரவாளராக ஆகப் போகிறீர்கள்! *(பால்டிமோர், மேரிலாண்ட் போதை மருந்து பற்றிய ஆய்வை பார்க்கவும்.)*

மற்றவர்களுக்கு *(புதிதாக வருபவர்களுக்கு)* **உதவுதல் என்பதுதான் உங்களுடைய குணமடைதலின் அடிக்கல் ஆகும்.** எப்போதாவது ஒருமுறை அன்புடன் கூடிய செயலில் ஈடுபடுவது என்பது போதாது (ஆ.அ.பக்கம் 140).

நாம் எப்படி குணமடைந்திருக்கிறோம் என்பதை மற்ற குடிநோயாளிகளுக்கு *(அடிமையானவர்களுக்கு)* எடுத்துக் காட்டுவதே இந்த புத்தகத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். இந்த புத்தகத்தில் உள்ள பக்கங்கள், வேறு எந்த அங்கீகாரமும் இல்லாமலேயே, அவர்களுக்கு *(புதிதாக வருபவர்களுக்கு)* நம்பிக்கையை தரும் என்று நாங்கள் உறுதியாக நம்புகிறோம் (ஆ.அ. பக்கம் viii-ix).

திட்டத்தின் செயல்முறையை *(குணமடைவதற்கான செயல்முறை விளக்கத்தை)* கோடிட்டுக் காட்டி, உங்களின் சுயமதிப்பீட்டை நீங்கள் எவ்வாறு தயார் செய்தீர்கள், உங்கள் கடந்த காலத்தை நீங்கள் எவ்வாறு சரி செய்தீர்கள், இப்போது நீங்கள் ஏன் அவர்களுக்கு *(புதிதாக வருபவர்களுக்கு)* உதவ முயற்சி செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியும் அவர்களுக்கு விளக்கிச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்கு இந்தச் செய்தியை எடுத்துச் செல்ல தாங்கள் எடுக்கும் முயற்சி உங்களுடைய குணமடைதலில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை அவர்கள் *(புதிதாக வருபவர்கள்)* உணர வேண்டியது அவசியம். உண்மையில், நீங்கள் அவர்களுக்கு செய்யும் உதவியைவிட அதிகமாக அவர்கள் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். உங்களுக்கு எந்த விதத்திலும் அவர்கள் கடமைப்பட்டவர்கள் அல்ல என்றும் அவர்களது பிரச்சனைகளிலிருந்து அவர்கள் விடுபடும்போது, மற்ற குடிநோயாளிகளுக்கு *(அடிமையானவர்களுக்கு)* உதவ முன்வந்தால் போதும் என்பதையும் அவர்களுக்கு தெளிவாக்குங்கள். அவர்கள், தங்களது நலனிற்குமுன் மற்றவர்களின் நலனை வைக்க வேண்டியதன் முக்கியத்தை அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள் (ஆ.அ.பக்கம் 135-136).

எங்களைப் பற்றி நாங்களே சொல்லும் இந்தப் பதிவுகள் மோசமாக இருப்பதாக யாரும் நினைக்கமாட்டார்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். எங்களைப் பற்றியும், எங்களுடைய பிரச்சனைகள் குறித்தும் முழுமையாக வெளிப்படுத்தினால்தான், தீவிரமான தேவை இருக்கும் குடிநோயாளிகளாக இருக்கும் *(அடிமைகளாக இருக்கும்)* ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள், இந்தப் பக்கங்களைப் படித்து, அதனால், ”ஆமாம், நானும் இவர்களில் ஒருவர்தான்; அவர்களிடம் இருப்பது எனக்கும் வேண்டும்” என்று சொல்லத் தூண்டப்படுவார்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம் - *நிரந்தர குணமடைதலுக்கான ஒரு செயல்முறை விளக்கம்* (ஆ.அ.பக்கம் 42).

வழிமுறை 1 - மதுவைப் (போதைப் பொருட்கள், இயல்புக்கு மாறான செயல்கள்) பொறுத்தவரை நாங்கள் சக்தியற்றவர்கள் என ஒப்புக்கொண்டோம். வாழ்க்கையை எங்களால் சரிவர நடத்த முடியவில்லை. (ஆ.அ.பக்கம் 85)

அடையாளம் காணுதல் - "'குடித்த' கதையை எப்படி பயனளிக்கும் வகையில் பகிர்ந்து கொள்வது"

குடிநோயாளிகளின் *(போதைக்கு அடிமையானவர்களின்)* ஆர்வத்தைத் தூண்டி, அவர்களை குடிக்காமல் நிறுத்தி வைக்க, சொல்லப்படும் செய்தியில் ஆழமும், கனமும் இருக்க வேண்டும். (ஆ.அ. பக்கம் xxv)
நீங்கள் பேசுவதைக் கேட்டு, அவர்கள் *(புதிதாக வருபவர்கள்)* தங்களைப்பற்றி பேசும் வகையில், உங்களின் குடிக்கும் பழக்கம் *(போதை, இயல்புக்கு மாறான செயல்கள்)*, அதன் அறிகுறிகள், அனுபவங்கள் பற்றி போதுமானவரை அவர்களிடம் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். (ஆ.அ. பக்கம் 131-132). நீங்கள் எப்படி குழப்பம் அடைந்திருந்தீர்கள், நீங்கள் நோயுற்றிருக்கிறீர்கள் என்று கடைசியில் எப்படி தெரிந்துகொண்டீர்கள் என்றும் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள். அதை நிறுத்த நீங்கள் மேற்கொண்ட கடும் முயற்சிகளைப் பற்றி *(தோல்வியடைந்த திட்டங்கள் பற்றி)* பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மனதிற்குள் ஏற்பட்ட குழப்பம் *(எப்படி என் மனது என்னிடம் பொய் சொல்லியது)* எப்படி அன்றைய முதல் குடியை *(போதைப் பொருளை, இயல்புக்கு மாறான செயல்களை)* நாடச் செய்தது என்பதை அவர்களுக்கு *(புதிதாக வருபவர்களுக்கு)* காட்டுங்கள் (ஆ.அ. பக்கம் 132).

மது *(போதைப் பொருட்கள், இயல்புக்கு மாறான செயல்கள்)* கொடுக்கும் விளைவுகள் *(ஒவ்வாமை)* பிடித்திருப்பதால், ஆண்கள், பெண்கள் அதை முக்கியமாக உபயோகிக்கிறார்கள். *(இது உங்கள் அனுபவமா இல்லையா?) அது கெடுதியான ஒன்று (ஆம்-இல்லை?)* என்று ஒப்புக்கொண்டாலும், அவர்களுக்குள் ஏற்படக்கூடிய குழப்பமான உணர்வால், சிறிது காலத்திற்குப்பின் உண்மைக்கும் பொய்க்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டினை அவர்கள் உணருவதில்லை. அவர்களைப் பொருத்தவரை குடியுடன் கூடிய *(போதை வசப்பட்ட)* வாழ்க்கை இயல்பான ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது. குடிக்காமல் இருக்கும்போது அவர்கள் அமைதியற்றவர்களாகவும், எரிச்சல்படுபவர்களாகவும், திருப்தி இல்லாதவர்களாகவும் *(சலிப்பு, மனச்சோர்வு, பதட்டம் உடையவர்களாக)* இருக்கிறார்கள். தண்டனை, நஷ்டம் எதுவும் இன்றி மற்றவர்கள் குடிப்பதை *(போதைப் பொருட்கள் எடுத்துக்கொள்வதை)* பார்க்கும்போது அவர்கள் மீண்டும் மது அருந்தி, *(போதைப் பொருட்கள் உட்கொண்டு)* அதன்பின்

ஏற்படக்கூடிய ஒவ்வாமையுடன்தான் அவர்களால் சௌகர்யமாக இருக்க முடிகிறது. எல்லோரையும் போல் அவர்களின் விருப்பத்திற்கு அடிபணிந்தபின் *(இது உங்களின் அனுபவமா - ஆம்-இல்லை?),* வேட்கை எனும் கட்டத்திற்கு உந்தப்படுகிறார்கள். அதனால், வரம்பு மீறி குடிக்கிறார்கள், அதன் பிறகு மன உளைச்சல், மீண்டும் குடிக்கக்கூடாது *(போதைப் பொருட்கள் உட்கொள்ளக்கூடாது, எண்ண சுழற்சியில் சிக்ககூடாது)* என்ற தீர்மானத்திற்கு வருதல் போன்ற நிலைகளுக்கு உட்படுகிறார்கள். *(இது உங்களின் அனுபவமா - ஆம்-இல்லை?).* இந்த நிகழ்வுகள் அவர்களுக்குள் திரும்பத்திரும்ப நடக்கின்றன. *(இது உங்களின் அனுபவமா - ஆம்-இல்லை?).* அந்த மனிதருக்குள் ஒரு உளவியல் மாற்றம் நடக்கும் வரை அவரால் குணமடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கைக்கு இடமே இல்லை. (ஆ.அ. பக்கம் xxvi)

மேற்கோள்: *அடிமையான ஆண் பெண் அனைவரும் மூழ்கிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஒப்பானவர்கள். நம் தலையை நீருக்குமேல் வைத்திருக்கும் வழி கண்டுபிடிக்காவிட்டால், நாம் மூழ்கப்போவது நிச்சயம். ஆகையால், மிதந்து கொண்டிருக்க ஒரு வழியைத் தேடுகிறோம். மரக்கட்டைகள் நீரின் மேல் மிதந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கிறோம், அக்கட்டைகள் நம் தலையை நீரின் மேற்பரப்பில் வைத்திருக்க உதவும் என்பதுபோல் தோற்றம் அளிக்கின்றன. அதில் ஒன்றை பற்றிக்கொள்ளும்போது அவை நமக்கு ஒரு நாள், ஒரு வாரம், ஒரு மாதம், ஒரு வருடம் அல்லது இன்னமும் சிறிது காலம்தான் உதவ முடியும், அதற்குப்பின் அது நழுவி நாம் நீரில் மூழ்கத்தான் வேண்டும் என்பது புரிகிறது. சொல்லப்போனால், "மரக்கட்டைகளை" "எளிதான மென்மையான வழிகள்", "நடுத்தெருவில் நிற்கும்போது உதவக்கூடிய தீர்வுகள்", "அரை வேக்காடுகள்" மற்றும் "மனித உதவிகள்" என்று குறிப்பிடலாம்.*

<table>
<tr><td colspan="2">எனது மரக்கட்டைகளின் பட்டியலும், இழந்தவற்றின் பட்டியலும் | MY rap sheet.4b
சிகிச்சை பெறாத அடிமையான நான் செயல்படும் விதம்</td></tr>
<tr><td>சக்தியின்மையை ஒப்புக்கொள்ளுதல்

எனது மரக்கட்டைகளின் பட்டியல்: எந்த உத்தி எல்லாம் தொடர்ந்து விலகியிருக்க உங்களுக்கு உதவவில்லை என்று சரிபார்க்கவும்

- மனோபலம்
- தீர்மானங்கள், உறுதிமொழி, சத்தியம், ஒப்பந்தம்,
- திட்டமிட்டு உபயோகித்தல், குடித்தல், சிந்தித்தல், நடந்து கொள்ளுதல்
- கேடுகளை குறைத்துக்கொள்ளுதல், மாற்று பயன்பாட்டுத் திட்டம்
- உடல்நலக் குறைவு, நோயின் பாதிப்பு
- மருத்துவர், நீதிபதி, வக்கீல், முதலாளியிடமிருந்து வரும் அபாய எச்சரிக்கை
- இடமாற்றம், தூண்டக்கூடிய விஷயங்களின் பட்டியல், மனிதர்கள், இடம், பொருட்களை தவிர்த்தல்
- ஆலோசனை பெறுதல், குழு சிகிச்சை, நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ளல்
- உடலில் உள்ள ஆரோக்கியமற்ற பொருட்களை அகற்றுவது, சிகிச்சை மையங்கள், நீராவிக் குளியல், ஆன்மீகக் கூட்டம்
- குடித்த கதைகள், பயம், திகிலூட்டுதல்
- உறவுகள், நண்பர்கள், வாழ்க்கைத் துணை, குழந்தைகள், குடும்பம், பாலுணர்வு, குழந்தைப் பேறு
- செல்லப் பிராணி வளர்த்தல் (நாய், பூனை)
- தேவாலயம், பிரார்த்தனை (செயல்கள் இல்லா நம்பிக்கை)
- ஆதரவாளர் வைத்திருப்பது, பாதுகாவலர், வழிகாட்டி, உயிர் காப்பாளர் / மீட்கும் காப்பாளர்
- கூட்டங்கள், 90 நாட்களில் 90 கூட்டங்கள், ”கூட்டங்களை உருவாக்கியவர்களால் செய்ய முடியும்”
- நேற்றைய தினத்தின் ஆன்மீக அனுபவம்
- சுய உதவி புத்தகங்கள், தனிநபர் வளர்சிசிக்கான பயிற்சிப் படிப்பு</td>
<td>என்னுடைய வாழ்க்கையை சமாளிக்க முடியவில்லை என்று ஒப்புக்கொள்ளுதல்
நான் இழந்தவற்றின் பட்டியல்: உங்களால் தொடர்ந்து விலகியிருக்க இயலாமல் போனபோது நீங்கள் இழந்தவற்றை சரிபார்க்கவும்

- நேரம்
- குடும்பம்
- வாழ்க்கைத் துணை
- குழந்தைகள்
- நண்பர்கள்
- பணம்
- வீடு / குடியிருப்பு
- ஆரோக்கியம்
- பாதுகாப்பு
- சுகாதாரம்
- வாய்ப்புகள்
- தொழில் திட்டங்கள், வேலை, வேலை வாய்ப்பு
- உரிமம் (வண்டி, தொழில்)
- கல்வி
- வாழ்க்கையின் தரம்
- நம்பிக்கை
- துணிவு
- புத்திசாலித்தனம்
- புத்தி கூர்மை
- சுய மரியாதை
- மற்றவர்கள் தரும் மரியாதை
- சுய மதிப்பு
- தன்னம்பிக்கை
- சுய முன்னேற்றம்
- சுய கட்டுப்பாடு
- உணர்வு ரீதியான பாதுகாப்பு
- எனக்கான/மற்றவர்களுக்கான பொறுப்பு
- தானே செயல்படுவது/தரகர் மூலம் செயல்படுவது</td></tr>
</table>

- குணமடைதலைப் பற்றிய ஞானம் - பிக் புக்கை படித்தல் - புத்திசாலித்தனம் / கல்வி - போலியான உணர்வுடன் கூடிய முறையீடுகள், தலையீடுகள், அச்சுறுத்தல்கள், இறுதி எச்சரிக்கைகள் - ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, உறுதிமொழிகள், தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல், நன்றிப் பட்டியல் - கவிதை: “நேற்று, இன்று, நாளை” / ”கோப்பையுடன் கூடிய மனிதன்” - குற்ற உணர்வு, அவமானம், பச்சாதாபம் - நல்ல நாட்கள்/ கெட்ட நாட்கள் - பிஸியாக வைத்துக்கொள்ளல் - பணம் / பணம் இல்லை - நினைவில் வைத்துக்கொள்ள திட்டங்கள் : “எப்போது நினைவில் கொள்வது”, ”சிந்திக்கவும், சிந்திக்கவும், சிந்திக்கவும்”, ”முழுவதுமாக கேளுங்கள்” - சிறைச்சாலை, சிறைவாசம், காவலில் வைத்தல், கைது செய்தல் - நிறுத்த நல்ல காரணங்கள், நிறுத்தப் போதுமான வலுவான காரணங்கள், விளைவுகள் - ஒழுக்கம், தத்துவம் சார்ந்த நம்பிக்கைகள், புகழ் - துன்பம், அவமானம், பரிதாபகரமான, இனம் புரியாத ஏமாற்றம்/ மனச்சோர்வு - தெளிவடைந்த நேரம் - உடற்பயிற்சி, முழுமையான மருந்து, குத்தூசி மருத்துவம், ஹிப்னாடிசம், ஆரோக்கியமான உணவு, வைட்டமின்கள், உண்ணாவிரதங்கள், உடல் சுத்திகரிப்பு	- நற்பெயர் - சுதந்திரம் - ஒழுக்கம் - ஆன்மீகம்/கடவுள் - மன அமைதி - மனத் தெளிவு - நம்பிக்கை - மனித நேயம்
மரக்கட்டைகளின் பட்டியலும், இழந்தவற்றின் பட்டியலும் பிக் புக்கின் முதல் 63 பக்கங்களின் சுருக்கம் ஆகும்	

நீங்கள் நிறுத்த வேண்டும் என்று உண்மையாகவே நினைக்கும் பொழுது, உங்களால் முழுவதுமாக நிறுத்த முடியவில்லை *(உண்மையாகவே நீங்கள் குடிப்பதையோ, போதை பொருட்களை உட்கொள்வதையோ அல்லது இயல்புக்கு மாறாக நடந்து கொள்வதையோ நிறுத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா? - ஆம்/இல்லை. உங்களின் மரகட்டை பட்டியலின் உதவியுடன் உங்களால் நிறுத்த முடிந்ததா? - ஆம் / இல்லை)* என்றாலோ, நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அளவை கட்டுப்படுத்த

முடியவில்லை என்றாலோ, நீங்கள் குடிநோயாளியாக *(போதைக்கு அடிமையானவராக)* இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது. அப்படி இருக்குமென்றால், ஆன்மீக அனுபவத்தால் மட்டுமே தீரக்கூடிய ஒரு நோயால் நீங்கள் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம் (ஆ.அ. பக்கம் 64).

இது உண்மையான ஒரு குடிநோயாளியின் *(போதைக்கு அடிமையானவரின்)* ஒட்டுமொத்த சித்தரிப்பு இல்லை, ஏனெனில், நமது நடந்து கொள்ளும் விதம் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். ஆனால், இந்த விளக்கம் அவர்களை இனம் காண ஓரளவு உதவக்கூடும். *(உங்களின் மரக்கட்டைகளின் பட்டியலும், இழந்தவற்றின் பட்டியலும் குடிநோயாளியின் /அடிமையானவரின் இந்த விளக்கத்துடன் ஒத்துப் போகிறதா - ஆம்/ இல்லை?)* (ஆ.அ. பக்கம் 32)

முதல் வழிமுறைக்கான அறிவுரை *(நோய்க்கான சுய ஆய்வு)*: நாம் குடிநோயாளிகள் *(போதைக்கு அடிமையானவர்கள்)* என்று நம் ஆழ்மனதிற்குள் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும் என்று கற்றுக்கொண்டோம். *(நீங்கள் ஒரு குடிநோயாளி (போதைக்கு அடிமையானவர்) என்று ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா - ஆம்/ இல்லை?)* இது தான் நம் குணமடைதலின் முதல் படி. நாம் மற்ற மனிதர்களைப் போன்றவர்கள் அல்லது தற்போது அவர்களைப் போன்று இருக்கிறோம் என்கிற மாயத் தோற்றத்தை *(பொய்யை)* அழிக்க வேண்டும். *(நீங்கள் ஒரு குடிநோயாளி (போதைக்கு அடிமையானவர்) என்று ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா - ஆம்/ இல்லை?)* (ஆ.அ. பக்கம். 43)

கெட்ட செய்தி : முதல் குடியைப் *(போதை, இயல்புக்கு மாறான நடத்தை)* பொறுத்தவரை நாம் எந்த பாதுகாப்பும் இன்றி இருக்கிறோம், *(உங்கள் மரக்கட்டைகளின் பட்டியலின் அடிப்படையில், இது உங்கள் அனுபவமா - ஆம்/இல்லை ?*) (ஆ.அ. பக்கம் 35). என்றாவது ஒரு நாள் எப்படியாவது தங்களது குடியை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்து அனுபவித்துக் குடிக்கலாம் *(போதைப்பொருள் எடுக்கலாம், எப்படி வேண்டுமானாலும் நடந்துகொள்ளலாம்)* என்ற அவர்களது எண்ணம்தான் *(பொய்)* குடிக்கும் *(போதைக்கு அடிமையானவர், இயல்புக்கு மாறான நடத்தை உடையவர்)* ஒவ்வொரு நபரிடமும் இருக்கும் நிறுத்த முடியாத பெரிய எண்ண சுழற்சி ஆகும். நாட்கள் செல்லச்செல்ல அது மோசமாகிறதே தவிர, குறைவதில்லை. பலருக்கும் பைத்தியம் பிடிக்கும் அளவிற்கோ அல்லது இறப்பிலோதான் சென்று முடிகிறது (ஆ.அ. பக்கம் 43). *(நீங்கள் இழந்தவைகளின் பட்டியலின் அடிப்படையில் இதுதான் உங்கள் அனுபவமா - ஆம்/ இல்லை?)*

உங்களைப் பற்றிய சரியான உண்மைகளை அறிந்தவர்களாக நீங்கள் இப்போது இருக்கிறீர்கள்.

நல்ல செய்தி : ஒரு தீர்வு உள்ளது... (ஆ.அ. பக்கம் 36). நாங்கள் இருந்ததைப் போல் நீங்களும் ஒரு குடிநோயாளியாக (அடிமையானவராக) இருந்தால், போகிற போக்கில் அதற்கு தீர்வு காண முடியாது என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். (நீங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா - ஆம் / இல்லை?). வாழ்க்கை நடத்தவே முடியாது என்று சிந்திக்கும் அளவிற்கு நாங்கள் போய்விட்டோம். *(நீங்கள் இழந்தவைகளின் பட்டியலின் அடிப்படையில் உங்களால் வாழ்க்கை நடத்த முடிகிறதா? - ஆம்/இல்லை?),* மனிதர்களின் உதவியால் நம்மால் பழைய நிலைக்கு வர முடியாத நிலைக்கு சென்று விட்டால் *(உங்களின் மரக்கட்டைகளின் அடிப்படையில், நீங்கள் மனித உதவிக்கு அப்பால் இருக்கிறீர்களா? - ஆம்/இல்லை?),* நமக்கு இரண்டு தேர்வுகள்தான் உண்டு. ஒன்று, சகித்துக் கொள்ளமுடியாத நமது சூழ்நிலை குறித்த நமது உள்ளுணர்வுகளை துடைத்துப் போட்டுவிட்டு, கசப்பான முடிவை நோக்கிச் செல்வது, இன்னொன்று, ஆன்மீக உதவியை ஏற்றுக்கொள்வது. நாங்கள் இதைச் செய்தோம், ஏனெனில், உண்மையில் நாங்கள் அதற்காக முயற்சி செய்ய விரும்பினோம் (ஆ.அ. பக்கம் 37). *(ஆன்மீக உதவியை ஏற்றுக்கொண்டு முயற்சி செய்ய விருப்பத்துடன் இருக்கிறீர்களா - ஆம்/இல்லை?).* தீர்க்க முடியாத பல பிரச்சனைகளால் விரக்தி அடைந்து சோகமாக இருந்த இந்த மனிதர்களுக்குள் மன மாற்றம் ஏற்பட்டபின், குடிக்க வேண்டும் *(போதைப் பொருட்கள் எடுத்துக்கொள்வது, இயல்புக்கு மாறாக நடந்து கொள்வது)* என்கிற அவர்களது விருப்பத்தை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் திடீரென வந்துவிடுகிறது. இதை புரிந்து கொள்ளாதவர்களுக்கு வியப்பாகத் தோன்றும். இவ்விதம் மாற, சில எளிய விதிகளை பின்பற்ற முயற்சி செய்தாலே போதும் *(எங்களுடைய குணமடைவதற்கான செயல்முறை).* (ஆ.அ. பக்கம். xxvi) (துரதிர்ஷ்டத்தின் சக்கரம் என்கிற பிற்சேர்க்கை - 1ஐ பார்க்கவும்).

குணமடைதலுக்கு அவசியமானவை

எங்களுடைய வழியை (*செயல்முறையை*) சரியாக பின்பற்றுவர்கள் தோற்றதில்லை. இந்த எளிய செயல்முறையை பின்பற்ற முடியாதவர்கள் அல்லது பின்பற்ற விரும்பாதவர்கள்தான் தோற்றுப்போகிறார்கள். தங்களுக்கு தாங்களே நேர்மையாக இருக்க முடியாத ஆண்களும் பெண்களும்தான் அப்படித் தோற்றுப் போகிறார்கள். இதைவிட எளிதான வழியை கண்டுபிடிக்கலாம் என்று நாங்கள் நினைத்தோம், ஆனால், முடியவில்லை. *(உங்கள் மரக்கட்டைகளின் பட்டியலின் அடிப்படையில், இது*

உங்கள் அனுபவமா - ஆம்/இல்லை?). அரைகுறை முயற்சியால் எந்த பலனும் கிடைக்கவில்லை. (ஆ.அ. பக்கம் 85)

ஏ.ஏ-விற்கு வந்து உண்மையில் முயற்சி செய்த குடிநோயாளிகளில், உடனடியாக 50% நபர்கள் தெளிவு பெற்று, அதை தொடர்ந்தனர். 25% நபர்கள் சில முறை மறுவீழ்ச்சி அடைந்தபின் தெளிவடைந்தனர். மீதமிருக்கும் 25% நபர்களில், ஏ.ஏவுடன் தொடர்பில் இருந்தவர்கள் ஓரளவு முன்னேற்றம் அடைந்தனர். இவர்களில் காலப்போக்கில், மூன்றில் இரண்டுபேர் ஏ.ஏவிற்கு திரும்பி வந்தனர். (ஆ.அ. பக்கம் xvii).

இந்தத் திட்டத்தின் ஆன்மீகம் யாருக்கும் கடினமாக இருப்பதாக நாங்கள் உணரவில்லை. விருப்பம், நேர்மை, திறந்த மனது இவை மூன்றும்தான் குணமடைவதற்கு அவசியமானவை. ஆனால், இவை இன்றியமையாதவை (ஆ.அ. பக்கம் 360).

அடிமையான ஒருவர் இன்னொரு அடிமையுடன் இணைந்து செயல்படுவது பற்றிய நமது புரிதல்:

விருப்பம் : *நீங்கள் விருப்பத்துடன் வந்து செயல்படத் தயாரா - (ஆம்/இல்லை?)*
நேர்மை: *கேள்விகளுக்கு நேர்மையான முறையில் ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதிலளிக்கத் தயாரா - (ஆம்/இல்லை?)*
திறந்த மனது: *உங்களது தவறான எண்ணங்களை ஒதுக்கிவிட்டு, திட்டத்தை அனுபவித்து, அதன் விளைவுகளைக் கொண்டு உங்களை நீங்கள் மதிப்பிடுவீர்களா _ ஆம் -இல்லை?. "எனக்குத் தெரியவில்லை என்பது எனக்குத் தெரிந்துவிட்டால், நான் தெரிந்துகொள்ளத் தயாராகி விட்டேன் என்பது எனக்குத் தெரியும்!"*

நமது அணுகுமுறையை அவர்களுக்கு விளக்கி அவர்களது நம்பிக்கையைப் பெறுவதுதான் நமது வேலை.

பிரச்சனைக்குரிய குடிநோயாளியாக (போதைக்கு அடிமையானவராக) இருந்த ஒருவர், இந்த *(குணமடையும் செயல்முறை)* திட்டத்தின்மூலம் அதற்கு தீர்வு கண்டபிறகு, தன்னைப் பற்றிய உண்மைகளை நன்றாக தெரிந்து வைத்திருப்பதால், மற்றொரு குடிநோயாளியின் *(அடிமையானவரின்)* முழு நம்பிக்கையை ஒரு சில மணி

நேரத்திலேயே பெற்று விட முடிகிறது. இம்மாதிரியான புரிதல் வரவில்லை என்றால், ஒன்றுமே செய்ய முடியாது . (ஆ.அ. பக்கம் 27).

நாங்கள் கண்டுபிடித்த, நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிபந்தனைகள் இவை தான் - பேசுவதற்காக குடிநோயாளியை அணுகும் ஒருவர் அதே கஷ்டங்களை அனுபவித்தவராக இருக்க வேண்டும், அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எதைப் பற்றி பேசுகிறார்கள் என்ற புரிதல் உடையவராக இருக்க வேண்டும், குடிநோயாளியுடைய பிரச்சனைக்கான சரியான பதில் அவரிடம் இருக்கும் புது வழி என்பதை பறைசாற்றும் விதமாக அவருடைய பேச்சு இருக்க வேண்டும், குடிநோயாளியைவிட அவர் ஒன்றும் புனிதமானவர் இல்லை (நாங்கள் துறவியோ, போதகரோ, சிலுவையில் அறைபவர்களோ, ஒரு குறிக்கோளோடு பணி புரிபவர்களோ இல்லை) என்பதை புரியவைக்க வேண்டும், உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற உண்மையான விருப்பத்தைத்தவிர வேறு ஒன்றும் இல்லை என்றும், கட்டணம் எதுவும் செலுத்தத் தேவையில்லை (பிக் புக்கின் இலவச ஆதரவாளர் உதவி) என்றும் புரிய வைக்க வேண்டும், இந்த வேலையை முடித்தே ஆக வேண்டும் என்று எதுவும் இல்லை (பலத்த வாதங்கள், விவாதங்கள் இல்லாமல்), யாரையும் கவர வேண்டியதில்லை (மகிழ்விக்கவோ, அடிபணிந்து போகவோ தேவையில்லை), விரிவுரைகள் தேவை இல்லை (நாங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை நடத்தப்போவதில்லை என்று புரிய வைப்பராக இருக்க வேண்டும்). இவ்வாறு அவரிடம் ஒருமுறை பேசியபிறகும் அவர் தன் நேரத்தை இதேபோல செலவிடத் தயாராக இருக்கலாம் (ஆ.அ. பக்கம் 27-28).

அவர்களுக்கு குடியை *(போதைப் பொருட்களை, மாறுபட்ட நடத்தையை)* நிறுத்த விருப்பம் இல்லை என்றால் அவர்களை வற்புறுத்துவதில் நேரத்தை வீணாக்க வேண்டாம். பின்னாளில் வரக்கூடிய வாய்ப்பினை அது கெடுத்து விடலாம் (ஆ.அ. பக்கம் 129). அவர்கள் எவ்வளவு நம்பிக்கை அற்றவர்களாக உணருகிறார்களோ அவ்வளவு நல்லது. அப்போதுதான் உங்கள் ஆலோசனைகளை அவர்கள் பின்பற்றுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் *(குணமடைதலுக்கான செயல்முறை)* (ஆ.அ. பக்கம் 136).

பெரும்பாலான குடிநோயாளிகளுக்கு தங்களுடைய பிரச்சனைகளை தீர்க்க உண்மையாகவே முயல வேண்டுமானால், அவர்களின் குடியினால் மிகவும் மோசமாக அடிபட்டிருக்க வேண்டும். *(இது உங்கள் அனுபவமா - ஆம்/இல்லை?)* (ஆ.அ. பக்கம் 62). மூழ்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு மனிதன் தீவிரமான தவிப்புடன் முயற்சிப்பதுபோல், நாங்களும், இதே வழியைத்தான் *(குணமடையும் செயல்முறையை)*

பின்பற்றினோம் (ஆ.அ. பக்கம். 40). *(நீங்கள் இழந்தவற்றின் பட்டியலின் அடிப்படையில், குணமடைவதில் தீவிரமாக இருக்கிறீர்களா - ஆம்/இல்லை?)*

கை, கால் நடுக்கம் மற்றும் தடுமாற்றத்துடன் இருக்கும் குடிநோயாளிகள் *(போதைக்கு அடிமையானவர்கள்)* மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை நாங்கள் ஆதரிக்கிறோம். நாங்கள் அவர்களை அணுகுவதற்கு முன், அவர்களின் மூளை தெளிவு பெற வேண்டும் என்பது தெரிந்ததுதான். அப்போதுதான் நாங்கள் சொல்வதை அவர்கள் புரிந்துகொள்வதற்கான, ஒப்புக்கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகும். (ஆ.அ. பக்கம் xxiii)

எங்களிடம் இருப்பது *(குணமடைவதற்கான ஒரு செயல்முறை -ஆம்/இல்லை?)* உங்களுக்கும் வேண்டும் என்று நீங்கள் முடிவு செய்தால், அதைப் பெறுவதற்கு என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யும் விருப்பத்துடன் *(அந்த செயல்முறையை பின்பற்ற - ஆம்/இல்லை?)* நீங்கள் இருப்பீர்களேயானால், நீங்கள் சில வழிகளை பின்பற்றத் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்று பொருள் (ஆ.அ. பக்கம் 84). நல்லது நடக்கும் பொருட்டு விட்டுவிடத் தயாரா (ஆம்/இல்லை?), அதற்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யத் தயாரா *(பிக் புக்கில் உள்ள குறிப்புகளை முழுவதுமாக பின்பற்றத் தயாரா - ஆம்/இல்லை?)* என்று அவர்களை *(புதிதாக வந்திருப்பவர்களை)* கேளுங்கள். அவர்கள், ஆம் என்று பதிலளித்தால், குணமடைந்த நபராக இருக்கும் உங்களிடம் அவர்களின் கவனம் ஈர்க்கப்பட வேண்டும் (ஆ.அ. பக்கம் 130)

ஆகவே, இந்தப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்துக்கொண்டவர்கள் எங்களை அணுகியபோது, அவர்கள் எங்கள் முன் வைத்த எளிமையான ஆன்மீக உபகரணங்களை எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர வேறொன்றும் நாங்கள் செய்திருக்க முடியாது. (ஆ.அ. பக்கம் 36) *(எங்களது எளிமையான ஆன்மீக உபகரணங்களை நீங்கள் முயற்சி செய்யத் தயாராக இருக்கிறீர்களா - ஆம்/இல்லை?)*

இரண்டாம் வழிமுறை : எங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தி எங்களுக்கு மனத் தெளிவை அளிக்கக்கூடும் என்ற நம்பிக்கைக்கு வந்தோம். (ஆ.அ. பக்கம் 85)

சக்தியற்றநிலை - அதுதான் எங்களுடைய குழப்பம் *(ஆம்/இல்லை ? - சந்தேகம் இருந்தால் உங்களுடைய மரக்கட்டைகள் & இழந்தவைகளின் பட்டியலைப் பார்க்கவும்).* நாங்கள் சார்ந்து வாழக்கூடிய ஒரு சக்தியைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியிருந்தது. அந்த சக்தி எங்களைவிட வலிமை பொருந்தியதாக இருக்க

வேண்டும். அதில் சந்தேகம் ஒன்றுமில்லை. அந்த சக்தியை எங்கு எப்படி கண்டுபிடிப்பது? அதைப்பற்றித்தான் இந்த புத்தகம் பேசுகிறது. அதன் முக்கிய நோக்கம் உங்களுடைய பிரச்சனைகளை தீர்க்கக்கூடிய, உங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தியை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க உதவுவதே ஆகும். (ஆ.அ. பக்கம் 65)

முதலில் மெலிந்த நாணல்போல் *(எங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தி)* தோற்றமளித்த அது, இறைவனின் வல்லமை பெற்ற அன்புக்கரம் என்று பின்னர் புரிந்தது. ஒரு புதிய வாழ்க்கை எங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டது. நீங்கள் விரும்பினால் உண்மையில் செயல்படக்கூடிய 'நல்வாழ்விற்கான திட்டம்' *(குணமடைவதற்கான செயல்முறை)* என்றும் அதை சொல்லலாம். (ஆ.அ. பக்கம் 40). புதிதாக வருபவர்கள் தங்களின் வாழ்க்கையை மீண்டும் உருவாக்க நினைத்தால், அவர்கள் தங்களின் குறிக்கோளை அவர்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தியின்மீதே வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். (ஆ.அ. பக்கம் xxv)

ஒவ்வொரு ஆண், பெண், குழந்தைக்குள்ளும் கடவுளைப் பற்றிய ஒரு அடிப்படை கருத்து உள்ளது. பேரிடர், ஆடம்பரம், வேறு பொருட்களை வணங்குதல் போன்றவற்றால் அது இருளடைந்து போயிருக்கலாம். ஆனால், ஏதோ ஒரு விதத்தில் அது இருக்கத்தான் செய்யும். நம்மைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தியின்மீது வைக்கக்கூடிய நம்பிக்கை பற்றி சொல்வதற்கும், மனித வாழ்க்கையில் அந்த சக்தி ஏற்படுத்தியுள்ள அற்புதங்கள் பற்றிய விளக்கங்களை அளிப்பதற்கும், மனித குலத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட பல உண்மைகள் உள்ளன. இறுதியில், அந்த நம்பிக்கையை, ஒரு நண்பனைப்போல் பார்க்கக்கூடிய, நம்மில் ஒரு பகுதியாக இருக்கும், ஒரு கடவுளின்மீது நாம் கண்டுகொண்டோம். சில நேரங்களில் அதை பயமின்றி தேடவேண்டியிருந்தது, ஆனால், அது இருந்தது *(மீனின் கதையைப் பார்க்கவும்).* நாம் இருப்பது எப்படி உண்மையோ அதுபோலத்தான் அந்த சக்தி இருப்பதும் உண்மை. நிதர்சனமான இந்த உண்மை நமக்குள் ஆழப் பதிந்திருப்பதை நாம் கண்டுபிடிக்கிறோம். ஆராய்ந்து பார்த்தால், அது நமக்குள் இருக்கிறது என்பதைத்தான் நாம் கண்டுபிடிக்கிறோம். எங்களால் உங்களுக்கு ஓரளவிற்குத்தான் உதவ முடியும். எங்களுடைய ஆதாரம், உங்களுடைய தவறான எண்ணங்களை நீக்கவும் *(நாயின் கதையைப் பார்க்கவும்)*, நேர்மையாக சிந்திக்கவும் உதவி, அந்த சக்தியை உங்களுக்குள் விடாமுயற்சியோடு தேடத் தூண்டுமானால், அப்போது நீங்கள் விரும்பினால், எங்களுடன் பரந்த நீண்ட பாதையில் சேர்ந்துகொள்ள முடியும். (ஆம்-இல்லை?). இந்த அணுகுமுறை உங்களை தோல்வியடையச் செய்யாது. உங்களது நம்பிக்கையின் ஆழத்தை நீங்கள்

உணர்வீர்கள் (ஆ.அ. பக்கம் 81). எங்களில் சிலர் படிப்படியாக்த்தான் உண்மையை உணர்ந்தோம். ஆனால், அந்த சக்தியை உண்மையாக நாடிய அனைவரும் அதை அடைந்தார்கள். அந்த சக்தியை நாங்கள் நெருங்கியபோது, தன்னையே அது வெளிப்படுத்திக்கொண்டது! *(மைக்கேல் ஆஞ்சலோவின் கதையைப் பார்க்கவும்)* (ஆ.அ. பக்கம் 83). சில விதிவிலக்குகளைத் தவிர, எங்களது உறுப்பினர்கள், அவர்களுக்குள்ளிருந்து, சந்தேகத்திற்கு அப்பாற்பட்ட சக்தி ஊற்று ஒன்று திறந்துவிடப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறார்கள். அதைத்தான் தங்களைவிட வலிமை வாய்ந்த ஒரு சக்தி என்று அவர்கள் அடையாளம் காண்கிறார்கள் (ஆ.அ. பக்கம் 360).

இரண்டாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை:

ஒரே ஒரு சின்னக் கேள்விதான் எங்களை நாங்கள் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது: "என்னைவிட உயர்ந்த சக்தி ஒன்று இருக்கிறது என்று நான் இப்போது நம்புகிறேனா. அல்லது நம்பத் தயாராக இருக்கிறேனா?" *(ஆம்-இல்லை?)* ஒருவர் தாங்கள் நம்புவதாகவோ அல்லது நம்பத் தயாராக இருப்பதாகவோ சொல்லிய உடனேயே அவர்கள் சரியான பாதைக்கு வந்தாயிற்று என்று நாங்கள் உறுதி அளிக்கிறோம். இந்த எளிய அடிக்கல்லின் மீது ஒரு அற்புதமான ஆன்மீக கட்டிடம் எழுப்பிவிடலாம் என்று எங்களிடையே மீண்டும் மீண்டும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. (ஆ.அ. பக்கம் 69)

மூன்றாம் வழிமுறை : நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனின் பொறுப்பில் எங்கள் சித்தத்தையும், வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம். (ஆ.அ. பக்கம் 85)

நாங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சி அடைய முயற்சிக்கிறோமே தவிர அதில் முழுமை அடைவதை அல்ல. குடிநோயாளியைப் *(போதைக்கு அடிமையானவரைப்)* பற்றிய எங்களது விளக்கங்கள், பகுத்தறிவுவாதி பற்றிய அத்தியாயம் மற்றும் இங்கு வருவதற்கு முன்னும் பின்னும் எங்களுக்கு ஏற்பட்ட தனிப்பட்ட அனுபவங்கள் இவை அனைத்தும் மூன்று முக்கியமான கருத்துக்களை தெரிவிக்கின்றன:

1. நாங்கள் குடிநோயாளிகள் *(போதைக்கு அடிமையானவர்கள்)*, எங்கள் வாழ்க்கையை எங்களால் சரிவர நடத்த முடியவில்லை, *(நீங்கள் இழந்தவற்றின் பட்டியலின் அடிப்படையில் நீங்கள் அப்படித்தானா -ஆம்-இல்லை?)*
2. எந்த ஒரு மனித சக்தியும் எங்களை குடிநோயிலிருந்து மீட்டிருக்க முடியாது, *(உங்களின் மரக்கட்டைப் பட்டியலின் அடிப்படையில், நீங்கள் மனித உதவிக்கு அப்பால் உள்ளீர்களா - ஆம்-இல்லை?)*

3. இறைவனால் எங்களை மீட்க முடியும், மீட்பார் - நாங்கள் அவரை நாடினால் *(நீங்கள் நம்பத் தயாராக இருக்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)*

என்பதே அந்த கருத்துக்கள்.

இந்த மூன்று கருத்துக்களையும் ஒப்புக்கொண்டதால், நாங்கள் மூன்றாவது வழிமுறைக்கு வந்தோம். நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனின் பொறுப்பில் எங்கள் சித்தத்தையும் வாழ்க்கையையும் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம் என்பதுதான் அது. இப்படிச் சொல்வதின் பொருள் என்ன? இதை எப்படி கடைபிடிக்கிறோம்?

சுய விருப்பத்தின் அடிப்படையில் வாழும் வாழ்க்கை எதுவும் வெற்றி பெறுவது அரிது என்பதை ஒப்புக்கொள்வதுதான் இதற்கான முதல் தேவை. *(உங்களின் மரக்கட்டைகளின் பட்டியல் மற்றும் நீங்கள் இழந்தவற்றின் பட்டியல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு, சுயவிருப்பத்தின் அடிப்படையில் இருக்கும் உங்களது வாழ்க்கை தோல்வியில்தான் முடிந்துள்ளது என்பதை ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)* (ஆ.அ. பக்கம் 87).

சுயநலம் மற்றும் தன்னையே மையமாகக் கொண்ட சிந்தனை - இவைதான் நமது தொல்லைகளுக்கெல்லாம் மூலக் காரணம் என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம். நூறு விதமான பயம், தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக்கொள்ளும் தோற்றம், தன்னல நாட்டம், சுய-பச்சாதாபம் போன்றவற்றின் தூண்டுதலால் நாங்கள் அடுத்தவர்களுக்கு தீங்கு செய்கிறோம், அவர்களும் பதிலுக்கு தீங்கிழைக்கிறார்கள். சில நேரங்களில், நாங்கள் எதுவும் செய்யாமலேயே மற்றவர்கள் எங்களை காயப்படுத்துகிறார்கள். சிந்தித்துப் பார்த்தால், முன்பு எப்போதோ சுயநலத்தின் அடிப்படையில் நாங்கள் செய்த முடிவுகளின் விளைவுகளால்தான் பின்னாளில் காயப்படும் நிலைக்கு நாங்கள் தள்ளப்பட்டிருக்கிறோம் என்பது புரிகிறது.

ஆகவே, எங்களது தொல்லைகளுக்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் நாங்கள்தான் என்று நாங்கள் கருதுகிறோம். அவை அனைத்துமே நம்மிடமிருந்தே தோன்றுகின்றன, சுயசித்தம் கலவரத்தில்தான் முடியும் என்பதற்கு குடிநோயாளிதான் (போதைக்கு அடிமையானவர்தான்) சரியான உதாரணம் - ஆனால், அப்படி அவர் நினைப்பதில்லை. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, குடிநோயாளிகளாகிய (அடிமைகளாகிய) நாம் சுயநலத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும். நாம் அதை விட்டொழிக்காவிட்டால் அது நம்மை அழித்துவிடும்! கடவுள் அதை சாத்தியமாக்குகிறார். நான், எனது எனும் உணர்வை முழுமையாக விட்டுவிட அந்த உதவியைத் தவிர, வேறொன்றும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எங்களில் பலருக்கு, ஒழுக்க நெறிகள் குறித்தும், தத்துவக் கொள்கைகள் மீதும் நிறைய

நம்பிக்கை உண்டு. அதன்படி வாழ எங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தாலும், அவற்றை பின்பற்றி வாழ எங்களால் முடியவில்லை. நாங்கள் விரும்பினாலும், எங்களுடைய சக்தியைக் கொண்டு முயன்றாலும், தன்னையே மையமாகக் கருதும் எண்ணங்களை குறைத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. கடவுளின் உதவி எங்களுக்கு தேவைப்பட்டது.

இறைசக்தியில் நம்பிக்கை வைப்பதோடு கூட, புதிய ஒழுங்கு முறையை பின்பற்றுவதற்கும், அதை நமதாக்கிக்கொள்வதற்கும் தேவையான விருப்பம், நேர்மை, பணிவு இவையும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். எளிதாகத் தோன்றினாலும், நடைமுறையில் கொண்டுவருவது சுலபமல்ல. அதற்கான விலையை கொடுத்தாக வேண்டும். தன்னைப்பற்றியே நினைக்கும் குணத்தை அழிக்க வேண்டும் என்பதுதான் இதன் பொருள். (ஆ.அ. பக்கம் 20-21).

எப்படி, ஏன் என்பதை இங்கே பார்ப்போம். முதலில், இறைவனின் பாத்திரத்தை நாங்கள் செய்ய முற்படுவதை, அது எந்த பலனையும் தராததால் நிறுத்த வேண்டியிருந்தது. *(நீங்கள் ஒப்புக் கொள்கிறீர்களா -ஆம்-இல்லை?).* அடுத்ததாக, வாழ்க்கை எனும் இந்த நாடகத்தில், இனிமேல், இறைவன்தான் இயக்குனராக இருப்பார் என்று முடிவு செய்தோம். இறைவன் தான் முதன்மையானவர், நாங்கள் அவருடைய கருவிகள். பெரும்பாலான நல்ல கருத்துக்கள் எல்லாம் எளிமையாகவே இருக்கும். இந்த எளிய கருத்தே எங்களுக்கு, புதிய, வெற்றிக்கான பாதையாக அமைந்து சுதந்திரத்தை அளிக்கக்கூடிய மைல்கல் ஆயிற்று. (ஆ.அ. பக்கம் 90-91)

மூன்றாவது வழிமுறை தரும் வாக்குறுதிகள்:

நாங்கள் முழுமனதோடு இந்த நிலையை எடுத்துக்கொண்டபோது, பல விதமான குறிப்பிடத்தக்க விஷயங்கள் தொடர்ந்து நிகழ்ந்தன. எங்களுக்கு ஒரு புதிய முதலாளி கிடைத்திருக்கிறார். அவர் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவராக இருந்ததால், அவருக்கு நெருக்கமாக இருந்து, எங்களுக்கான அவரது வேலையை நாங்கள் சரிவர செய்தால், எங்களது தேவைகளை அவர் பூர்த்தி செய்தார். இந்த அடிப்படையில் நாங்கள் வாழத் தொடங்கியதும், எங்கள் மீதும், எங்களின் அற்ப திட்டங்களின் மீதும் இருந்த அக்கறை குறையத் தொடங்கியது. வாழ்க்கைக்கு எங்களால் என்ன பங்களிக்க முடியும் என்பதில் எங்களின் ஆர்வம் அதிகமாகியது. புதிய சக்தி எங்களுக்குள் பாய்ந்ததை உணர்ந்தபோது, மன நிம்மதியை அனுபவித்தபோது, வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள முடியும் என்று கண்டுகொண்டபோது, இறைவன் இருப்பதை உணர்ந்தபோது, இன்று, நாளை மற்றும்

எதிர்காலத்தைப்பற்றிய பயம் விலகியது. நாங்கள் மறுபிறவி எடுத்தோம். (ஆ.அ. பக்கம் 91).

இந்த வழிமுறையை பின்பற்றுவதற்குமுன், அவருடைய கரங்களில் முழுமையாக ஒப்படைக்க, நாங்கள் முழுவதும் தயாராக இருக்கிறோமா என்று ஆழ்ந்து சிந்தித்தோம். *ஆம்-இல்லை?* (ஆ.அ. பக்கம் 92). இறைவனுக்கும், நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்களுக்கும் அதிகபட்ச அளவில் தொண்டு செய்யக்கூடிய தகுதி உடையவர்களாக நம்மை வைத்திருப்பதே நம்முடைய உண்மையான நோக்கம். (ஆ.அ. பக்கம் 77) (பிற்சேர்க்கை 3-ஐ பார்க்கவும்)

இப்போது நாங்கள் மூன்றாவது வழிமுறையில் இருந்தோம். எங்களை படைத்தவரிடம், நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனிடம், "இறைவா, உங்களது சித்தப்படி என்னை உருவாக்கவும், உங்களது சித்தப்படி என்னை நடத்தவும் என்னை உங்களிடம் அர்ப்பணிக்கிறேன். உங்களின் சித்தத்தின்படி நான் நடக்க என்னை அகங்காரத்தின் பிடியிலிருந்து விடுவியுங்கள். என்னுடைய துன்பங்களை போக்குங்கள், அவற்றிலிருந்து எனக்கு கிடைக்கும் வெற்றி, நான் உதவ விரும்புபவர்களுக்கு சொல்லக்கூடிய, உங்களுடைய சக்தி, உங்களுடைய அன்பு, உங்களுடைய வாழும் விதம் பற்றிய சாட்சியாக அமையட்டும். நான் எப்பொழுதும் உங்களுடைய சித்தத்தையே நிறைவேற்றுவேனாக!" *(பிறகு உங்களுக்கான, இன்றைய தினத்திற்கான கடவுளின் சித்தம் என்ன என்பதன் மேல் தியானிக்கவும்.)*

மூன்றாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை: *(தினசரி காலையில் நீங்கள் இதை செய்யத் தயாராக இருக்கிறீர்களா - ஆம்- இல்லை?)*

உங்கள் பதில் ஆம் என்றால், ஒன்றாக சேர்ந்து இந்த பிரார்த்தனையை செய்வோம். அப்போதுதான் மூன்றாவது வழிமுறையை பயிற்சி செய்ய முடியும்.

நான்காவது வழிமுறை : அச்சமின்றி எங்களைப்பற்றிய ஆழ்ந்த குணப்பட்டியல் தயார் செய்தோம். (ஆ.அ. பக்கம் 86)

(என்னையே சரிசெய்து கொள்ளல்) … அடுத்தபடியாக நாங்கள் தீவிரமாக செயலில் இறங்கினோம். தன்னை (அகத்தை) சுத்தம் செய்துகொள்ளுதல் என்பதுதான் அதில் முதல் வேலை ஆகும். எங்களில் பலரும் இதை முயற்சித்ததே இல்லை. மூன்றாவது வழிமுறைக்கான நமது தீர்மானம், மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்தாலும், அந்த தீர்மானத்தைத் தொடர்ந்து, நமக்குள் தடைக்கற்களாக இருக்கும் குறைபாடுகளை எதிர்கொள்ளவும், அதை களைந்தெறியவும் கடும் முயற்சி

செய்யவில்லை என்றால் எந்த நிரந்தர பலனையும் அது கொடுக்காது. குடி (போதை பொருட்கள், எண்ண சுழற்சி) ஒரு நோயின் அறிகுறிதான். அதன் காரண காரியங்களை கண்டறிய வேண்டும். ஆகவே, எங்களின் குணப்பட்டியல் தயார் செய்தோம். இதுதான் நான்காவது வழிமுறை.... நேர்மையாக எங்களின் குணப்பட்டியல் தயார் செய்தோம். முதலில், எங்களுடைய தோல்விக்கு காரணமாக எங்களிடம் இயல்பாக இருந்த குறைகளை தேடிக் கண்டுபிடித்தோம். நான் என்ற அகந்தைதான் பலவிதத்தில் வெளிப்பட்டு எங்களை தோல்வி அடையச் செய்தது என்பது புரிந்தபோது, அது எப்படியெல்லாம் வெளிப்பட்டது என்று கவனித்தோம். (ஆ.அ. பக்கம் 93)

வெறுப்புதான் முதல் விரோதி (பிற்சேர்க்கை 2-ஐ பார்க்கவும்). வேறு எதையும்விட அதிக அளவில் குடிநோயாளிகளை இதுதான் (*அடிமையானவர்களை)* நாசமாக்குகிறது. இதிலிருந்துதான் எல்லா வகையான ஆன்மீக நோய்களும் தோன்றுகின்றன. ஏனெனில், நாங்கள் உடலளவிலும், மனதளவிலும் மட்டுமல்லாமல், ஆன்மீக அளவிலும் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறோம். *(நீங்கள் ஒப்புக் கொள்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)*

காரண காரியங்கள், குணக்கோளாறுகள், குறைபாடுகள், நம்முடைய இயல்பில் இருக்கும் தவறுகள், பிரச்சனைகளின் ஆணிவேர்				
- அகங்காரம் - தற்பெருமை - ஆணவம் - சுய-பச்சாதாபம் - நோயுற்றதன்மை - பொறாமை - சந்தேகம் - சுயநலம் - தன்னலம் நாடுதல் - சிந்தனை அற்ற தன்மை	- நேர்மையற்ற தன்மை - பொய் பேசுதல் - பெரிது படுத்துதல் - தன்னையே ஏமாற்றிக் கொள்ளுதல் - தன்னையே மையப் படுத்துதல் - தன்னை நியாயப்படுத்துதல் - அலட்சியம் - கொடுமைப்படுத்துதல் - கோபம் - பெரும் வெறுப்பு	- எரிச்சல்படுவது - கசப்புணர்வு - வெறுப்பு - விரோதம் - சோம்பல் - பொறுமையின்மை - பயம் - கவலை - கோழைத்தனம் - சகிப்பின்மை - காமம்	- துரோகம் - கருத்தில் கொள்ளாத தன்மை - சமூக விரோதி - வெளிப்படுத்தாத தன்மை - அவதூறு - வம்பு பேசுதல் - தவறான அபிப்ராயம் - விமர்சனம் - கேலி செய்வது - சிடுமூஞ்சித்தனம் - கூச்சம் - அடிமைத்தனம்	- சண்டை வலித்தல் - பொறுப்பின்மை - கவனக்குறைவு - காரணமற்ற தன்மை - அக்கறையின்மை - தியாகி - விரயம் செய்தல் - பிடிவாதம் - வெற்றுச் சிணுங்கல்

ஆன்மீக நோயிலிருந்து மீண்டு வந்ததும் நாங்கள் மனதளவிலும் உடலளவிலும் சரியாகிறோம். குடிநோயாளிகளாகிய நாங்கள் எளிதில் உணர்ச்சி வசப்படக்கூடியவர்கள். இந்த கையறுநிலையைத் தாண்டிவர எங்களில் சிலருக்கு நீண்ட காலம் ஆகிறது. (ஆ.அ.பக்கம் 182). வெறுப்புணர்வை கையாளும்போது,

அவற்றை நாங்கள் பேப்பரில் எழுதுகிறோம். யார்மீது எங்களுக்கு கோபம் இருக்கிறதோ, அந்த மனிதர், நிறுவனத்தின் பெயரை அல்லது கொள்கைகளை (முதல் பத்தியில்) எழுதுகிறோம். ஏன் அவர்கள் மீது கோபமாக இருக்கிறோம் என்ற காரணத்தை (இரண்டாவது பத்தியில்) எழுதுகிறோம். பல இடங்களில், எங்களுடைய சுய மதிப்பு, எங்களுடைய ரகசிய பாக்கெட் புத்தகம், எங்களுடைய இலட்சியங்கள், எங்களுடைய உறவுமுறை (பாலுணர்வு உட்பட) ஆகிய விஷயங்களில்தான் பாதிப்போ அல்லது அச்சுறுத்தலோ ஏற்பட்டிருந்தது (மூன்றாவது பத்தி). ஆகையால் நாங்கள் புண்பட்டிருந்தோம். நாங்கள் எரிச்சலுற்றோம். எங்களின் வெறுப்புப் பட்டியலில் ஒவ்வொரு பெயருக்கும் எதிரில் எங்களின் காயம் - அதாவது, பாதிக்கப்பட்டது எங்கள் சுய-மதிப்பா, பாதுகாப்பா, இலட்சியமா, தனிப்பட்ட உறவுமுறையா (பாலுணர்வு உட்பட) என்பது பற்றி எழுதினோம் (மூன்றாவது பத்தி). (ஆ.அ. பக்கம் 94). நாங்கள் எங்கள் வாழ்க்கையை பின்னோக்கிப் பார்த்தோம். நேர்மையாகவும், எதையும் விட்டுவிடாமலும் இருக்க வேண்டும் என்பதைத்தவிர வேறெதற்கும் நாங்கள் முக்கியத்துவம் அளிக்கவில்லை. எழுதி முடித்தபின் அதை கவனமாக ஆராய்ந்தோம். (ஆ.அ.பக்கம் 95).

மற்றவர்கள் எங்களுக்கு இழைத்த தீங்குகளை (இரண்டாம் பத்தி) எங்கள் மனதைவிட்டு எடுத்துவிட்டு, எங்கள் தவறுகளின் (நான்காம் பத்தி) மீது கவனம் செலுத்துவதில் நாங்கள் உறுதியுடன் இருந்தோம். எங்கெல்லாம் நாங்கள் சுயநலமாகவும், நேர்மையற்றும், தன்னலத்தைத் தேடியும், பயத்துடனும் இருந்தோம்? (நான்காம் பத்தி) ஒரு சூழ்நிலையில், அது முற்றிலும் எங்களின் தவறாக இல்லாவிடினும், அதில் சம்பந்தப்பட்ட மற்றவர் (முதல் பத்தி) மீது குற்றம் சாட்டாதிருக்க முயன்றோம். நாங்கள் இழைத்த தவறு என்ன? (நான்காம் பத்தி). பட்டியல் எங்களுடையது - அந்த மனிதருடையதல்ல. எங்களுடைய தவறுகளை நாங்கள் இனம் கண்டபோது அவற்றை பட்டியலிட்டோம் (நான்காம் பத்தி). எங்களின் முன் அந்த பட்டியலை வைத்துக்கொண்டோம். எங்களது தவறுகளை (நான்காம் பத்தி) நேர்மையுடன் ஒப்புக்கொண்டோம், அவற்றை சரி செய்யத் தயாரானோம் (ஐந்தாம் பத்தி) (ஆ.அ.பக்கம் 98).

நாங்கள் எங்கள் பயங்களின் காரணங்களை பரிசீலனை செய்தோம். அவற்றை ஒரு தாளில் (ஐந்து பத்திகளாக) எழுதினோம். மற்றவர் மேல் மனக்கசப்பு இல்லாதபோதும் பயம் ஏன் வந்தது என்று எங்களையே கேட்டுக்கொண்டோம் (இரண்டாம் பத்தி). எங்களது தன்னம்பிக்கை எங்களை தோல்வியுறச் செய்ததா? (நான்காம் பத்தி) (ஆ.அ.பக்கம் 98-99).

கடந்த பல ஆண்டுகளாக இருந்த எங்களின் தனிப்பட்ட நடத்தையை *(மற்றவர்களுக்கு நாங்கள் இழைத்த தீங்குகள், பாலுணர்வு சம்பந்தப்பட்ட நடத்தை உட்பட)* ஆராய்ந்தோம். எப்போதெல்லாம் நாங்கள் சுயநலத்துடனும், நேர்மையற்றும், பிறர் நலம் கருதாமலும் இருந்திருக்கிறோம்? (நான்காம் பத்தி). யாரையெல்லாம் புண்படுத்தியிருக்கிறோம்? (முதல் பத்தி). நியாயமில்லாத வகையில் பொறாமையையோ, சந்தேகத்தையோ அல்லது கசப்புணைவையோ தூண்டியிருக்கிறோமா? (இரண்டாம் பத்தி). எங்கு நாங்கள் தவறு செய்தோம்? (நான்காம் பத்தி). மாறாக நாங்கள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்? (ஐந்தாம் பத்தி). இவற்றை எல்லாம் பேப்பரில் எழுதி அதை ஆராய்ந்து பார்த்தோம். (ஆ.அ.பக்கம் 100).

நான்காவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை: எங்களது குணப்பட்டியலை ஆழ்ந்து முழுவதுமாக செய்திருப்போமேயானால், அது நீண்டு விரிவாக இருக்கக்கூடும். எங்களது கோபதாபங்களை (ஐந்து பத்திகளாக) பட்டியலிட்டு அவற்றை ஆராய்ந்து பார்த்தோம். அவை பயனற்றவை என்றும் அழிவை ஏற்படுத்தக்கூடியவை என்றும் (நான்காவது பத்தி) புரிந்துகொண்டோம். அதன் பயங்கரமான விளைவுகளை நாங்கள் (நான்காவது பத்தி) பார்க்கத் தொடங்கிவிட்டோம். எங்களின் நடத்தையால் நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீங்கு செய்தோம் என்ற பட்டியல் (நான்காம் பத்தி) தயார் செய்தோம். எங்களால் முடிந்தால் அதை சீர் செய்ய முழுமனதோடு தயாராக இருக்கிறோம் (ஐந்தாம் பத்தி). ….. நீங்களும் எங்களைப் போன்ற (மூன்றாம் வழிமுறையில் சொன்னபடி) முடிவுக்கு வந்து, உங்களது முன்னேற்றத்திற்கு தடையாக இருக்கும் குணங்களின் பட்டியல் தயாரித்துவிட்டீர்கள் என்றால் நீங்கள் நல்ல பாதையில் காலடி எடுத்து வைத்தாயிற்று. அப்படி இருப்பின், உங்களைப் பற்றிய பெரிய பெரிய உண்மைகளை தெரிந்துகொண்டு அதை எற்றுக்கொண்டும் இருப்பீர்கள் (ஆ.அ.பக்கம் 102-103).

பின்குறிப்பு: புதிதாக வருபவர்கள், தங்கள் தவறுகளின் பட்டியலை முழுமையாக செய்யும் பொருட்டு, தங்களின் வெறுப்பு அல்லது சுயநலத்துடன் கூடிய ஒவ்வொரு செயலையும், அல்லது தாங்கள் யாரிடம் பொய் பேசினார்களோ அல்லது யாருக்கு தீங்கிழைத்தார்களோ அவர்கள் ஒவ்வொருவரின் பெயரையும் இந்தப் பட்டியலில் சேர்க்க வேண்டும் என்பதில்லை. காரண காரியங்களை கண்டறிய வேண்டும் என்பதே நமது குறிக்கோள் ஆகும். சில நேரங்களில், எந்த குறைபாடுகள், ஒரு புது உறுப்பினரை, எல்லாம் வல்ல சக்தியிடம் நெருங்க விடாமல், அவர்களுக்குள் இருவழித் தொடர்பு இல்லாமல் தடுத்திருக்கிறது என்பதை புரியவைக்க ஒரு சில நிகழ்வுகளே போதுமானதாக இருக்கிறது. (வால்லியின் பேக் டு பேசிக்ஸ்).

வெறுப்புகள்: இந்த உதாரணத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளதுபோல்தான் நாங்கள் பெரும்பாலும் இருந்திருக்கிறோம் (ஆ.அ.பக்கம் 94-95)

முதல் பத்தி	இரண்டாம் பத்தி	மூன்றாம் பத்தி	நான்காம் பத்தி (தடைக்கற்கள்)	ஐந்தாம் பத்தி (சக்தி)
மனிதர்கள், நிறுவனங்கள் & கொள்கைகள்	**காரணம்**	**அது என்னுடைய எதை பாதித்தது, பயமுறுத்தியது, தலையிட்டது**	**என்னுடைய தவறு என்ன? எதை குற்றம் சாட்டுவது? என்னுடைய தவறு என்ன?**	**விஷயங்களை நான் எப்படி சரி செய்வது?**
யார்மீது எனக்கு கோபம்?	நான் ஏன் கோபமாக இருக்கிறேன்?	சுய-மதிப்பு, பாதுகாப்பு, இலட்சியங்கள், என்னுடைய ரகசிய புத்தகம், உறவுகள் (பாலுணர்வு உட்பட)	*குணக்கோளாறுகள், மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள், குறைபாடுகள், தடைகள் இவற்றை அடையாளம் காணுங்கள் உ.ம் பொய்யான ஆணவம், காமம், பொறாமை, நேர்மையின்மை, பயம், சோம்பல், சுயநலம், பொறுமையின்மை, பொறுப்பின்மை, வெறுப்பு*	முயற்சி செய்ய வேண்டிய நல்ல விஷயங்களை கண்டுபிடியுங்கள். உ.ம் பணிவு, நம்பிக்கை, அன்யோன்யம், நேர்மை, திருப்தி, தாராள மனப்பான்மை, அன்பு, துணிவு, ஆர்வம், மன்னித்தல், சுயநலமின்மை, பொறுமை, பொறுப்பாய் இருத்தல்
திரு. ப்ரௌன் (வெறுப்பு)	என் மனைவி மீது அவருக்குள்ள கவனம், இன்னொரு பெண்ணுடன் எனக்குள்ள உறவு பற்றி என் மனைவியிடம் சொன்னார். அலுவலகத்தில் என்னுடைய வேலையை அவர் பறித்துக் கொள்ளலாம்.	பாலுறவு, சுயமதிப்பு என்னுடைய இலட்சியம், ரகசிய புத்தகம், பாதுகாப்பு	கோபம்/வெறுப்பு நேர்மையின்மை & நம்பிக்கை துரோகம், காமம், பொய்யான ஆணவம், சுயநலம் தன்னலம் தேடுதல், பொறாமை, சந்தேகம், பொறுப்பற்றதன்மை, விவாகரத்து பற்றிய பயம், வேலை போய்விடுமோ என்ற பயம், பாலுறவு இல்லாமை, போன்ற பல.	ஏற்றுக்கொள்ளுதல், மன்னித்தல், அன்பு, நேர்மை, உண்மையாய் இருத்தல், அன்யோன்யம், பணிவு, சுயநலமற்ற தன்மை, மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனப்பான்மை, நம்பிக்கை, பொறுப்புடன் இருத்தல், நம்பிக்கை, துணிவு

திருமதி. ஜோன்ஸ் (வெறுப்பு)	அவள் ஒரு பைத்தியம், என்னை மூக்கறுத்தாள், அவள் தன்னுடைய கணவரை குடிக்கவைத்தாள். அவர் என் நண்பர், அவள் வம்பு பேசுபவள்	தனிப்பட்ட உறவு, சுயமதிப்பு	கோபம்/வெறுப்பு பொய்யான ஆணவம் பொறாமை & சந்தேகம் சகிப்புத்தன்மையின்மை, சுயநலம், பொறுப்பற்ற தன்மை, ஒதுக்கிவிடுவாரோ என்ற பயம்	ஏற்றுக்கொள்ளுதல், மன்னித்தல், அன்பு, பணிவு, நம்பிக்கை, சகிப்புத்தன்மை, சுயநலமற்றதன்மை, பொறுப்புடன் இருத்தல், நம்பிக்கை, துணிவு
என்னுடைய முதலாளி (வெறுப்பு)	காரணமே இல்லை, நியாயமற்ற நடத்தை, கர்வம், குடிப்பதற்காகவும், செலவுக்கணக்கை கூட்டிக் காட்டுகிறேன் என்பதற்காகவும் வேலையை விட்டு என்னை அனுப்பிவிடுவதாக மிரட்டுகிறார்.	சுய மதிப்பு பாதுகாப்பு, ரகசிய புத்தகம், இலட்சியங்கள்	கோபம்/வெறுப்பு, பொய்யான ஆணவம், நேர்மையின்மை, திருடுதல், பேராசை, சோம்பேறித்தனம், மந்தமாக இருத்தல், சுயநலம், தன்னலம் தேடுதல், பொறுப்பற்ற தன்மை, வேலை போய்டிவிடுமோ என்ற பயம்	ஏற்றுக்கொள்ளல், மன்னித்தல், அன்பு, பணிவு, நேர்மை, மறுசீரமைத்தல், தாராள மனப்பான்மை, செயல்படுதல், ஆர்வம், சுயநலமற்ற தன்மை, மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனப்பான்மை, பொறுப்புடன் இருத்தல், நம்பிக்கை, துணிவு
என் மனைவி (வெறுப்பு)	என்னை தவறாக புரிந்து கொள்கிறாள், என்னை நச்சரிக்கிறாள், ப்ரெளனை விரும்பிகிறாள், வீட்டை அவள் பெயருக்கு எழுத வேண்டும் என்கிறாள்	தனிப்பட்ட உறவு, பாலுறவு, பாதுகாப்பு	கோபம்/வெறுப்பு பொய்யான ஆணவம், பொறாமை, சந்தேகம், நேர்மையின்மை, நம்பிக்கை துரோகம், பொறுப்பற்ற தன்மை, விவாகரத்து பயம், பணம் இல்லாமை, தகுதியற்ற தன்மை	ஏற்றுக்கொள்ளல், மன்னித்தல், அன்பு, பணிவு, நம்பிக்கை, நேர்மை, நம்பகத்தன்மை, பொறுப்புடன் இருத்தல், துணிவு, நம்பிக்கை

பயங்கள்; இந்த உதாரணத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளதுபோல்தான் நாங்கள் பெரும்பாலும் இருந்திருக்கிறோம்

முதல் பத்தி	இரண்டாம் பத்தி	மூன்றாம் பத்தி	நான்காம் பத்தி (தடைக்கற்கள்)	ஐந்தாம் பத்தி (சக்தி)
மனிதர்கள், நிறுவனங்கள் & கொள்கைகள் யாரை அல்லது எதைப் பார்த்து நான் பயப்படுகிறேன்? எதற்காக நான் பயப்படுகிறேன் - கிடைக்காது என்பதாலா அல்லது இழந்துவிடுவேன் என்பதாலா?	**காரணம்** நான் ஏன் பயப்படுகிறேன்	**அது என்னுடைய எதை பாதித்தது, பயமுறுத்தியது, தலையிட்டது** சுய-மதிப்பு, பாதுகாப்பு, இலட்சியங்கள், என்னுடைய ரகசிய புத்தகம், உறவுகள் (பாலுணர்வு உட்பட	**என்னுடைய தவறு என்ன? எதை குற்றம் சாட்டுவது? என்னுடைய தவறு என்ன?** *குணக்கோளாறுகள், மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள், குறைபாடுகள், தடைகள் இவற்றை அடையாளம் காணுங்கள் உ.ம் பொய்யான ஆணவம், காமம், பொறாமை, நேர்மையின்மை, பயம், சோம்பல், சுயநலம், பொறுமையின்மை, பொறுப்பின்மை, வெறுப்பு*	**விஷயங்களை நான் எப்படி சரி செய்வது?** முயற்சி செய்ய வேண்டிய நல்ல விஷயங்களை கண்டுபிடியுங்கள். உ.ம் பணிவு, நம்பிக்கை, அன்யோன்யம், நேர்மை, திருப்தி, தாராள மனப்பான்மை, அன்பு, துணிவு, ஆர்வம், மன்னித்தல், சுயநலமின்மை, பொறுமை, பொறுப்பாய் இருத்தல்
எனது கட்டுப்பாட்டில் இல்லையே என்ற பயம்	மற்றவர்கள் தவறு செய்கிறார்கள், அவர்கள் தகுதியற்றவர்கள்- எனக்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்றால் நான் தான் செய்ய வேண்டும்	சுய மதிப்பு, பாதுகாப்பு, இலட்சியங்கள், ரகசிய புத்தகம், தொழில், உறவுகள்	பிடிவாதம் சகிப்புத்தன்மையின்மை கருத்தில் கொள்ளாமை கொடுமைப்படுத்துதல் தவறாக நடந்துகொள்வது, சுயநலம், தன்னலம் பார்த்தல், பொறாமை, சந்தேகம், பொறுப்பற்றதன்மை எனக்கு வேண்டியது கிடைக்காதோ என்ற பயம், மற்றவர்கள் அனுகூலமாக பயன்படுத்துவார்களோ என்ற பயம்	பணிவு, சகிப்புத்தன்மை, ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றவர்களின் நலனை கருத்தில் கொள்ளுதல், அன்பு, கண்ணியம், சுயநலமற்றதன்மை, மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், நம்பிக்கை, துணிவு

என்னை நிராகரித்து விடுவார்களோ என்கிற பயம்	என்னுடைய பெற்றோர்கள் எனக்காக இருந்ததே இல்லை. என் மனைவி என்னை விட்டுச் சென்றுவிட்டாள், மனிதர்கள் என்னை நிராகரித்தால் எனக்கு வேதனையாக இருக்கிறது. அவர்களுக்கு என்னை பிடிக்கவில்லை போலுள்ளது	சுய மதிப்பு, பாதுகாப்பு, இலட்சியங்கள், ரகசிய புத்தகம், தொழில், உறவுகள் பாலுறவு	பொய்யான ஆணவம், சுய வெறுப்பு, சுயநலம், தன்னலம் பார்த்தல், மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்த்தல், அங்கீகாரம், உறுதி செய்தல், பொறுப்பற்ற தன்மை, மற்றவர்களை மகிழ்விக்கும் செயலில் ஈடுபடுதல், என்னை தியாகியாக்கிக் கொள்வது, நேர்மையின்மை, சந்தேகம், தகுதியற்றவளோ என்ற பயம், இருக்கும் இடம் தெரியாமல் இருப்பது, ஏற்றுக்கொள்ளாமை	பணிவு, சுயநலமற்றதன்மை மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், மற்றவர்களிடம் உள்ள நல்லவற்றை அடையாளம் கண்டு அதை மதிப்பிடு, பொறுப்பாகவும், பொறுப்பேற்பவராகவும் இருத்தல், ஒத்திருத்தல், நேர்மை, நம்பிக்கை, துணிவு

தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தை (பாலுறவு உட்பட) : இந்த உதாரணத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ளதுபோல்தான் நாங்கள் பெரும்பாலும் இருந்திருக்கிறோம்

முதல் பத்தி	இரண்டாம் பத்தி	மூன்றாம் பத்தி	நான்காம் பத்தி (தடைக்கற்கள்)	ஐந்தாம் பத்தி (சக்தி)
மனிதர்கள், நிறுவனங்கள் & கொள்கைகள் நான் யாரை காயப்படுத்தினேன்?	**எப்படி நான் அவர்களை காயப்படுத்தினேன்? நியாயமற்ற முறையில் நான் என்ன செய்தேன்?** பொறாமை, சந்தேகம் மனக்கசப்பு	**என்னால் எது பாதிக்கப்பட்டது, அச்சுறுத்தப்பட்டது, காயப்பட்டது, எதில் நான் தலையிட்டேன்? (அவர்களைப் பற்றி)** சுயமதிப்பு பாதுகாப்பு இலட்சியங்கள் ரகசிய புத்தகம் உறவுகள் (பாலுறவு உட்பட)?	**நான் எங்கு தவறு செய்தேன்? எந்த இடத்தில் தவறு செய்தேன்? என்னுடைய தவறுகள் என்ன?** குணக்கோளாறுகள், மற்றிக்கொள்ள வேண்டிய நடத்தை, குறைபாடுகள், தடைகள் இவற்றை அடையாளம் காண்க: உ.ம். பொய்யான ஆணவம், பொறாமை, காமம், நேர்மையின்மை, பேராசை, பயம், சோம்பல், வெறுப்பு, சுயநலம், பொறுமையின்மை போன்றவை	**மாறாக, நான் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்? இப்போது அதை எப்படி சரி செய்வது?** முயற்சி செய்ய வேண்டிய நல்ல விஷயங்களை கண்டுபிடியுங்கள் உ.ம். பணிவு, நம்பிக்கை, அன்யோன்யம், நேர்மை, திருப்தி, தாராள மனாப்பான்மை, அன்பு, ஆர்வம், மன்னித்தல், சுயநலமற்றதன்மை, பொறுமை
வாழ்க்கைத் துணைவர் (தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய பாலுறவு)	இன்னொருவருடன் தொடர்பு, நியாயமற்ற வகையில் பொறாமை, வெறுப்பு, அவநம்பிக்கையை மற்றவர்களிடம் தூண்டினேன், போதுமானதாக அவள் உணரவில்லை. ,	சுய மதிப்பு பாலுறவு பாதுகாப்பு, இலட்சியங்கள் ரகசிய புத்தகம்	பொய்யான ஆணவம், காமம், நம்பிக்கை துரோகம், நேர்மையின்மை, சுயநலம் தன்னலம் நாடுதல் மற்றவர்களை கருத்தில் கொள்ளாமை, பொறுப்பற்றதன்மை,	பணிவு, அன்யோன்யம் நம்பகத்தன்மை, நேர்மை, சுயநலமற்ற தன்மை, மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், மற்றவர்களை கருத்தில் கொள்ளுதல், பொறுப்புடன்

			பாலுறவு கிடைக்காமல் போய் விடுமோ என்ற பயம், அன்யோன்யம்	இருத்தல், நம்பிக்கை, துணிவு
முதலாளி (தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய நடத்தை)	செலவுக் கணக்கில் மோசடி, அவர்களைப்பற்றி அவதூறு பேசுதல், நியாயமற்ற வகையில் நான் அவர்களது கோபத்தை, வெறுப்பை தூண்டினேன். பண நஷ்டம் ஏற்படுத்தினேன்.	ரகசிய புத்தகம் சுயமதிப்பு தொழில் உறவு	நேர்மையின்மை, திருடுதல், சுயநலம், தன்னலம் பார்த்தல், அவதூறு பேசுதல், பொறுப்பற்றதன்மை, குற்றம் சாட்டுதல், கோபம்/வெறுப்பு, பேராசை, வறுமை பற்றிய பயம், கடன்களை கட்டாதிருத்தல், தகுதியற்றதன்மை போன்றவை	நேர்மை, மறுசீரமைப்பு, சுயநலமற்றதன்மை, மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், மற்றவர்களைப்பற்றி நல்லவிதமாக பேசுதல், பொறுப்புடன் இருத்தல், பொறுபேற்கத் துணிதல், மன்னித்தல், தாராள மனப்பான்மை, நம்பிக்கை, துணிவு

ஐந்தாவது வழிமுறை: இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றொருவரிடமும் எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம். (நான்காம் பத்தி) (ஆ.அ.பக்கம் 86)

(என்னையே சரி செய்துகொள்வது) .... எங்கள் குணப்பட்டியல் தயாரித்துவிட்டோம். அதை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்வது? எங்களைப் படைத்தவரை ஒரு புதிய அணுகுமுறையுடன் பார்க்கவும், அவரை நெருங்க விடாமல் செய்யும் தடைக்கற்களை (நான்காம் பத்தி) கண்டுபிடிக்கவும் நாங்கள் முயற்சி செய்கிறோம். சில குறைகளை நாங்கள் ஒப்புக்கொண்டுள்ளோம் (நான்காம் பத்தி); எங்களுடைய பிரச்சனை என்னவென்று தோராயமாக கண்டுபிடித்துவிட்டோம்; பட்டியலில் எங்கள் பலவீனங்களை (நான்காம் பத்தி) சுட்டிக்காட்டி விட்டோம். இப்போது அவை வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கட்டத்தில் உள்ளன. அதற்கு நாங்கள் சில முயற்சிகள் செய்ய வேண்டும். அம்முயற்சிகள் நிறைவேறும்போது, எங்களுடைய தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை (நான்காம் பத்தி) இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றொரு நபரிடமும் ஒப்புக்கொண்டிருப்போம். இந்த முயற்சி குணமடையும் இந்த திட்டத்தின் ஐந்தாவது வழிமுறைக்கு எங்களை கொண்டுவருகிறது.

இந்த வேலை - குறிப்பாக எங்கள் குறைகளைப்பற்றி (நான்காவது பத்தி) இன்னொரு நபருடன் பேசுவது, கடினமாக இருக்கலாம். இன்றியமையாததான இந்த வழிமுறையை நாம் செய்யத் தவறினால், குடிப்பழக்கதிலிருந்து *(போதை, இயல்புக்கு மாறான நடத்தையிலிருந்து)* மீண்டு வருவது அரிது (ஆ.அ.பக்கம் 104-105). இந்த உலகத்தில் நீண்ட காலமும், சந்தோஷமாகவும் வாழ வேண்டும் என்று எதிர்பார்த்தால் யாராவது ஒருவரிடம் முழுவதுமாக உண்மையாக இருக்க வேண்டும். இப்படி மனம் திறந்து நாங்கள் பேசக்கூடிய அந்த நபரை தேர்ந்தெடுப்பதற்கு முன் நாங்கள் நன்றாக யோசிக்கிறோம் என்பது நியாயமானதே, இயல்பானதே. சில நேரங்களில் அது ஒப்புதல் வாக்குமூலமாகவோ/குற்றத்தை ஒப்புக்கொள்ளுதலாகவோ அல்லது அது போன்ற விஷயங்களுக்கென நியமிக்கப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் பேசுவதாகவோ இருக்கலாம். அம்மாதிரி விஷயங்களை, எங்களை புரிந்துகொள்ளக்கூடிய, அதே சமயத்தில் அவற்றால் எந்த பாதிப்பும் இல்லாதிருக்ககூடிய நபர் ஒருவரிடம் நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். (ஆ.அ.பக்கம் 107) *(குற்றச் செயல்கள் - வக்கீலைப் பார்க்கிறோம், மன-உணர்வு ரீதியான பிரச்சனைகள் - மனநோய் சிகிச்சையாளரை பார்க்கிறோம், மருத்துவ ரீதியான பிரச்சனைகள் - மருத்துவரைப் பார்க்கிறோம், நிதி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் - கணக்காளர், வரி சம்பந்தப்பட்ட வக்கீல், கடன் பற்றிய ஆலோசகர் இவர்களை பார்க்கிறோம், ஒழுக்கக் கல்வி - ஆன்மீக ஆலோசகர்/ஆதரவாளரை பார்க்கிறோம்.)*

ஐந்தாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை:

…..சரியான மனிதருடன் பேச வேண்டும். அந்த நபர் ரகசியத்தை காக்கக்கூடியவராக இருக்க வேண்டும்; எங்களது நோக்கத்தை புரிந்துகொண்டவராகவும், அதை பூரணமாக ஆதரிப்பவராகவும் இருக்க வேண்டும்; எங்களது திட்டத்தை மாற்ற முயல்பவராக அவர் இருக்ககூடாது. எங்களிடம் எழுதிவைக்கப்பட்ட குணப்பட்டியல் இருக்கிறது, அது பற்றி நீண்ட நேரம் உரையாட நாங்கள் தயாராக இருக்கிறோம். … எங்களுடைய அகங்காரத்தை பொட்டலம் கட்டி வைத்துவிட்டு, ஒவ்வொரு குணக்கோளாறையும், கடந்த கால இருண்ட பக்கங்களையும் வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வருகிறோம். *(நீங்களும் இதை செய்யத் தயாரா- ஆம்-இல்லை?)* (ஆ.அ.பக்கம் 107-108).

ஐந்தாவது வழிமுறை தரும் உறுதியுரை:

ஒன்றையும் விட்டுவைக்காமல் இந்த வழிமுறையை பயிற்சி செய்து முடித்துவிட்டால் பெருமகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது. நம்மால் நேருக்கு நேர் இந்த உலகத்தை பார்க்க முடியும். நம்மால் பரிபூரண அமைதியுடனும், கவலை இல்லாமலும் தனித்திருக்க முடியும். நமது பயங்கள் நம்மை விட்டு விலகும். நம்மைப் படைத்தவரின் அருகாமையை உணர முடியும். இதற்கு முன் நமக்கு சில ஆன்மீக நம்பிக்கைகள் இருந்திருக்கலாம். ஆனால், இப்போது நாம் ஆன்மீக அனுபவம் பெறத் தொடங்குகிறோம் *(மத போதகரின் கதை).* குடிப்பிரச்சனை *(போதை, இயல்புக்கு மாறாய் நடப்பது)* போய்விட்டது என்கிற எண்ணம் அடிக்கடி பலமாக வரும். இறைசக்தியுடன் கைகோர்த்துக்கொண்டு நீண்ட பரந்த பாதையில் நடந்து செல்வதுபோல் உணரலாம் (ஆ.அ.பக்கம் 108).

என்னுடைய ஆழ்ந்த குணப்பட்டியலை சரிபார்க்கும் பட்டியல்	
சுய விருப்பம் (நான்காம் பத்தி) நான்கு & ஐந்தாம் வழிமுறை சுயத்துடனான பிணைப்பு என்னுடைய சரிசெய்ய வேண்டிய கணக்குகள், தடைகள், குணக்கோளாறுகள்…..	கடவுளின் விருப்பம் (ஐந்தாம் பத்தி) எட்டு & ஒன்பதாம் வழிமுறை முயற்சி செய்ய வேண்டிய ஆன்மீக கொள்கைகள்
- பொய்யான ஆணவம், பிடிவாதம், சுய வெறுப்பு - இனவெறி, ஆண்/பெண் இனவெறுப்பு, முரட்டுத்தனம்	- பணிவு - மரியாதையான நடத்தை, கண்ணியம், பண்புடன் நடத்தல் - நம்பிக்கை

- பொறாமை, அவநம்பிக்கை, சந்தேகம் - எரிச்சல் கலந்த பொறாமை, ஆவல் - சுயநலம் - தன்னையே மையமாகக் கொண்ட நோக்கம் - நேர்மையின்மை, திருடுதல், பொய் சொல்லுதல், மிகைப்படுத்துதல் - சகித்துக்கொள்ளாமை, கருத்தில் கொள்ளாமை - பேராசைப்படுதல் - காமம், நம்பிக்கை துரோகம், பெண்பித்தன் - வெறுப்பு, கோபம், ஆத்திரம் - சோம்பேறித்தனம், தள்ளிப்போடுதல் - பொறுமையின்மை - பயம் (நிராகரித்து விடுவார்களோ என்கிற பயம், கட்டுப்பாட்டில் இல்லையே என்கிற பயம், அதிகாரத்தைக் கண்டு பயம், போன்றவை) - பொறுப்பில்லாமை, குற்றம் சாட்டுதல், செயலில் ஈடுபட தூண்டுபவர், தியாகி - இழிவாகப் பேசுதல், ஒழுங்கற்ற சிந்தனை - வம்பு பேசுதல், அவதூறு பேசுதல், இழிவு படுத்துதல் - ______________ - ______________ - ______________	- திருப்தி, நன்றியுடன் இருத்தல் - சுயநலமற்ற தன்மை - மற்றவர்களுக்கு உதவும் தன்மை - நேர்மை, ஒருங்கிணையும் தன்மை, உரிமையாளரிடம் திருப்பிக்கொடுக்கும் தன்மை - சகிப்புத்தன்மை, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், திறமையுடன் இருத்தல் - பெருந்தன்மை - அன்யோன்யமாய் பழகுதல், நம்பகத்தன்மை, கற்புள்ள வாழ்க்கை - மன்னித்தல், அன்பு - செயல் புரிதல், ஆர்வம், காலம் தவறாமை - பொறுமை - நம்பிக்கை, துணிவு - பொறுப்புடன் இருத்தல், பதில் சொல்லும் பொறுப்புடன் இருத்தல் - சுத்தமாக இருத்தல், அன்புடன் இருத்தல் - மற்றவ்ர்களிடம் இருக்கும் நல்லவற்றை பாராட்டும் தன்மை - __________ - ____________ - ____________ - _____________ - _____________ - _____________ - _____________ - _____________
சிகிச்சை அளிக்கப்படாத அடிமையாக இருக்கும் என்னுடைய தற்குறிப்பு	கடவுளின் தொண்டனாக நான் செய்ய வேண்டியவை

ஆறாம் வழிமுறை: இறைவன் எங்களின் இந்த எல்லா குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற நாங்கள் முழுமனதோடு எங்களை தயார் படுத்திக்கொண்டோம். (நான்காம் பத்தி) (ஆ.அ.பக்கம் 86)

(கடவுளுடன் சேர்ந்து நம்மை சரிபடுத்திக்கொள்வது) .... ஏதாவது ஒரு அமைதியான இடத்தில் ஒரு மணிநேரம் அமர்ந்து நாம் எழுதியுள்ள பட்டியலை (எல்லா பத்திகளையும்) மறுபரிசீலனை செய்து பார்க்கலாம் (ஆ.அ.பக்கம் 109)

இதுவரை நாம் செய்துள்ள வேலை உறுதியாக உள்ளதா? *(ஆம்-இல்லை?)* கற்களெல்லாம் *(ஒன்று முதல் ஐந்தாவது வழிமுறை வரை)* அதனதன் இடத்தில் சரியாக உள்ளனவா? *(ஆம்-இல்லை?)* அஸ்திவாரத்தில் சரியான அளவில் சிமெண்ட் சேர்த்திருக்கிறோமா? *(ஆம்-இல்லை?)* கலவையில் சரியான அளவில் மண் கலந்திருக்கிறோமா? *(ஆம்-இல்லை?)* இந்த கேள்விகளுக்கெல்லாம் நமது பதில் திருப்தியாக இருந்தால் ஆறாவது வழிமுறைக்கு செல்லலாம். (ஆ.அ.பக்கம் 109)

ஆறாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரைகள்:

நம்முடைய சம்மதம் இன்றியமையாதது என்று வற்புறுத்தியுள்ளோம். கண்டிக்கத்தக்கவை என்று நாம் ஒப்புக்கொண்டவற்றையெல்லாம் *(நான்காம் பத்தி)* இறைவன் நம்மிடமிருந்து நீக்கிவிட நாம் தயாராக இருக்கிறோமா? (ஆ.அ.பக்கம் 109) *(நான்காவது பத்தியில் உள்ளவை எல்லாம் எவ்வளவு பயனற்றதாகவும், அழிவை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் உங்கள் வாழ்க்கையில் இருந்தன என்று பார்க்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)*

அவை எல்லாவற்றையும் (நான்காம் பத்தி) ஒன்று விடாமல் இறைவன் இப்போது எடுத்துவிடலாமா? (ஆ.அ.பக்கம் 109)

(இறைவன் உங்களின் எல்லா குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற இப்போது நீங்கள் தயாராகா இருக்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)

என்னுடைய குணக்கோளாறுகளுக்காக நான் வாதாடினால், அவற்றை நானே வைத்துக்கொள்ளலாம்!

இன்னும் சிலவற்றை விட முடியாமல் பிடித்துவைத்துக் கொண்டிருந்தால், அவற்றையும் விட்டுவிடும் தயார்நிலைக்கு இறைவனின் உதவியைக் கோருவோம். (ஆ.அ.பக்கம் 109)

உங்களின் பதில் ஆம் என்று இருந்தால், நீங்கள் ஆறாவது வழிமுறையை செய்துவிட்டீர்கள் என்று பொருள்.

ஏழாவது வழிமுறை: எங்களுடைய குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனை பணிவோடு வேண்டினோம். ***(நான்காம் பத்தி)*** (ஆ.அ.பக்கம் 86)

(கடவுளுடன் சேர்ந்து நம்மை சரிபடுத்திக்கொள்வது)........ நாங்கள் தயாரானபோது, இதுபோல் சொல்லுவோம்:

“என்னைப் படைத்தவரே, என்னுடைய நல்லவை, கெட்டவை எல்லாவற்றையும் உங்களிடம் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறேன்.

உங்களுக்கும், என்னுடன் இருக்கும் சகமனிதர்களுக்கும் பயனுள்ளவனாக நான் இருப்பதற்குத் தடையாக இருக்கும் என்னுடைய ஒவ்வொரு குறைபாட்டையும் என்னிடமிருந்து இப்போதே நீக்குமாறு பிரார்த்திக்கிறேன். *”இறைவா, தயவு செய்து என்னுடைய ______________ (நான்காம் பத்தியில் நீங்கள் பட்டியலிட்டுள்ள உங்களின் குணக்கோளாறுகளை இட்டு நிரப்பவும்) நீக்கிவிடுவீராக.”*

எனக்கு பலத்தைத் தாருங்கள் .... “இறைவா, இந்த இடத்தை விட்டுச்செல்லும்போது உங்களுடைய ஆணைப்படி நடக்க என்னுடைய __________ *(ஐந்தாம் பத்தியில் நீங்கள் அடையாளம் கண்ட, உங்களுடையதாக்கிக்கொள்ள நினைக்கும் ஆன்மீக கொள்கைகளை இட்டு நிரப்பவும்) பலப்படுத்துவீராக”.*

ஏழாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை: *(ஒவ்வொரு நாள் மாலையும் - நீங்கள் இதை செய்யத் தயாரா - ஆம்-இல்லை?)*

நாம் ஏழாவது வழிமுறையை செய்து முடித்தவர்களாகிறோம் (ஆ.அ. பக்கம்109-110)

எட்டாவது வழிமுறை: நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் தீமை செய்தோம் என்ற பட்டியல் தயாரித்து அவற்றிற்கு பரிகாரம் செய்யத் தயாரானோம். (ஆ.அ.பக்கம் 86)

*(கடவுளுடன் சேர்ந்து நம்மை சரிபடுத்திக்கொள்வது)........*இப்போது நாம் அதிகமாக செயல்பட வேண்டும். இல்லையென்றால், ”செயல்களற்ற நம்பிக்கை உயிரற்ற நம்பிக்கை” ஆகிவிடுவதை நாம் காணலாம். எட்டாவது மற்றும் ஒன்பதாவது வழிமுறையை இப்போது பார்க்கலாம். நாம் யாருக்கெல்லாம் தீங்கு செய்திருக்கிறோம் என்ற பட்டியலும், யாருக்கெல்லாம் பரிகாரம் செய்யத் தயாராக இருக்கிறோம் *(முதல் பத்தி)* என்ற பட்டியலும் நம்மிடம் உள்ளது - *ஆம்-இல்லை?* நமது குணப்பட்டியலை செய்தபோது இதைச் செய்தோம் - *ஆம்-இல்லை?* (ஆ.அ.பக்கம் 110)

(வழிமுறை 8) என்னால் காயமுற்ற மனிதர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களின் பெயர்களையும் ((முதல் பத்தி), நான் யாருக்கெல்லாம் நேரிடையாக பரிகாரம் செய்ய வேண்டுமோ அவர்களின் பெயர்களையும் பட்டியலிடுக. என்னுடைய நடத்தை (நான்காம் பத்தி) எப்படி இருந்தது? அது எப்படி அவர்களை பாதித்தது? (மூன்றாம் பத்தி)	**(வழிமுறை 9) மாறாக நான் எப்படி நடந்து கொண்டிருக்க வேண்டும் (ஐந்தாம் பத்தி) நடந்து முடிந்ததை சரி செய்ய நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்னுடைய வார்த்தைகளைவிட என்ன நடத்தை அவர்களை சமாதானப்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கும்?**
(உதாரணம்) வாழ்க்கைத் துணைவர் (உறவுமுறைக்கான நடத்தை) (முதல் பத்தி) நம்பிக்கை துரோகம், நேர்மையின்மை, கருத்தில் கொள்ளாமை, சுயநலம், தன்னல நாட்டம் (நான்காம் பத்தி). என்னால் அவர்களது சுய மரியாதையும், பாலின உறவும் பாதிக்கப்பட்டது. (மூன்றாம் பத்தி). அதனால் கசப்புணர்வு, பொறாமை, வெறுப்பு, பற்றாக்குறையாக இருப்பது போன்ற உணர்வுகள் (இரண்டாம் பத்தி- மற்றவர்களுக்கு நான் இழைத்த தீங்குகள்)	என் வாழ்க்கைத் துணைவரிடம் உண்மையாக, நேர்மையாக, சுயநலமற்றதன்மையுடன், அவருக்கு உதவுபவராக இருந்து அவர்மேல் நான் வைத்திருக்கும் மதிப்பையும் மரியாதையையும் தெரிவிப்பேன். அவரிடம் அன்யோன்யமாய் இருப்பேன், அவருடைய ஆசையையும், தேவைகளையும் நிறைவேற்ற முயலுவேன். அவருடன் அதிக நேரம் செலவிடுவேன். வீட்டுவேலைகளையும் செலவுகளையும் அவருடன் பகிர்ந்து செய்வேன். இவை அனைத்தையும் நான் தொடர்ந்து செய்ய முயற்சிப்பேன். இன்னும் என்ன செய்தால் நான் செய்த தவறுகளை சரி செய்ய முடியும் என்று அவரைக் கேட்பேன்.
(உதாரணம்) முன்னாள் முதலாளி (முதல் பத்தி) நான் கோபமாகவும் வெறுப்புடனும் இருந்தேன், தகாத வார்த்தைகளைப் பேசினேன். நான் நேர்மையாக இல்லை. மற்றவர்களிடம் அவரைப்பற்றி அவதூறு பேசினேன். அவரிடம் இருந்து திருடினேன் (நான்காம் பத்தி). அவருடைய பாதுகாப்பு அமைப்பு மற்றும் ரகசிய புத்தகத்திற்கு பாதகம் விளைவித்தேன். (மூன்றாம் பத்தி) அவரிடம் நாம் வெறுப்பைத் தூண்டினேன். அவருக்கு என்னால் பண நஷ்டம் ஏற்பட்டது (இரண்டாம் பத்தி - மற்றவர்களுக்கு நான் இழைத்த தீங்குகள்)	நான் அவரை மன்னிப்பேன். என்னுடைய எல்லா தவறுகளையும் அவரிட்ம் ஒப்புக்கொண்டு, அவரிடம் இருந்து திருடியதை அவரிடமே ஒப்படைப்பேன். மற்றவர்களிடம் அவர்களைப் பற்றி அவதூறு சொல்வதை நிறுத்தி, அவர்களைப்பற்றி நல்ல விதமாக பேசுவேன். இன்னும் என்ன செய்தால் நான் செய்த தவறுகளை சரி செய்ய முடியும் என்று அவரைக் கேட்பேன்.

ஒன்பதாம் வழிமுறை: எங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்காவண்ணம் கூடுமான வரையில் நேரிடையாகப் பரிகாரம் செய்தோம். (ஆ.அ.பக்கம் 86)

(கடவுளுடன் சேர்ந்து நம்மை சரிபடுத்திக்கொள்வது)........ குடிநோயாளி *(அடிமையானவர்)* தான் குடிக்காமல் சுத்தமாக இருந்துவிட்டால் போதும் என்று சொல்வதை நாம் சில நேரங்களில் கேட்கிறோம். உண்மைதான், அவர் குடிக்காமல் தெளிவாக இருக்க வேண்டும்தான், இல்லை என்றால் குடும்பம் என்ற ஒன்று இருக்காது. ஆனால், அவர்கள் குடும்பத்தாரை பல வருடங்களாக நடத்திய விதத்திற்கு மாறாக நல்லது செய்வதிலிருந்து வெகு தூரத்தில் இருக்கிறார். (ஆ.அ.பக்கம் 118). நம் விஷயத்தில் நாம் கடினமாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியம், ஆனால், மற்றவர்களிடம் எப்போதும் நாம் இணக்கமாக இருக்க வேண்டும். (ஆ.அ.பக்கம் 107).

நம்மைப் பற்றிய சுய மதிப்பீட்டை *(நான்காவது வழிமுறையில்)* கடுமையான முறையில் செய்தோம். *(ஆம்-இல்லை?).* இப்போது நாம் நமது சக மனிதர்களிடம் சென்று நம்மால் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பை சரி செய்யப்போகிறோம். நம்முடைய சுயவிருப்பத்தின் அடிப்படையில் வாழ்க்கையை நடத்த முற்பட்டதன் விளைவால் குவிந்துவிட்ட குப்பைகளை *(செய்த தீங்குகளை)* அகற்ற முயலுகிறோம். அதைச் செய்ய நமக்கு விருப்பம் இல்லையென்றால், அது கிடைக்கும்வரை இறைவனை வேண்டுகிறோம். ஆரம்பத்தில், மதுவை *(போதைப் பொருட்களை, எண்ண சுழற்சி நோயை)* வெற்றி பெறுவதற்கு எவ்வளவு தூரம் வேண்டுமானாலும் செல்லத் தயார் என்று நாம் ஒப்புக்கொண்டதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். (ஆ.அ.பக்கம் 110)

எண் 1 - வெறுப்பு

ஒருவேளை இன்னும் சில சந்தேகங்கள் இருக்கலாம் *(ஆம்-இல்லை?)....* . நாம் வெறுக்கும் ஒரு மனிதரை எப்படி அணுகுவது என்ற கேள்வி எழலாம். நாம் அவருக்கு செய்த தீமையைவிட அவர் நமக்கு அதிக தீமை செய்திருக்கலாம். இப்போது நாம் அவரை பார்க்கும்விதம் நல்ல விதமாக மாறியிருந்தாலும், நம்முடைய தவறுகளை *(நான்காம் பத்தி)* ஒப்புக்கொள்ள இன்னமும் நாம் தயாராக இல்லாமல் இருக்கலாம். இருந்தபோதிலும், நமக்கு பிடிக்காத அந்த மனிதரிடம் நாம் பேசத் துணிகிறோம். அவர்களை மன்னிக்கும் உள்ளத்தோடும் *(ஐந்தாம் பத்தி)*, அவர்களுக்கு உதவும் நோக்கத்தோடும் அவர்களிடம் சென்று, முன்னாளில் அவரை தவறாக எண்ணியதை ஒப்புக்கொண்டு, அதற்கு இப்போது வருந்துவதையும்

தெரிவிக்க முயலுகிறோம். எந்த நிலைமையிஅலும், அவரிடம் குறை கண்டுபிடிக்கவோ, வாதம் செய்யவோ கூடாது.... நம் பக்கத்தை சுத்தம் செய்யவே இதைச் செய்கிறோம்....அவர்களுடைய தவறுகளைபற்றி *(இரண்டாம் பத்தி)* பேசுவதில்லை. நம்முடைய தவறுகளைப்பற்றி மட்டும்தான் பேசுகிறோம். (ஆ.அ.பக்கம் 111-112)

கோபம் / வெறுப்பை மன்னிக்கும் பிரார்த்தனை

இந்த வழியைத்தான் நாங்கள் பின்பற்றினோம்: எங்களுக்கு தீங்கிழைத்தவர்கள் *(முதல் பத்தி)* ஆன்மீக ரீதியாக நோயுற்றவர்களாக இருக்கலாம். *(நீங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?).* அவர்களின் நோயின் அறிகுறிகளையும் *(இரண்டாம் பத்தி)* அவை எங்களை பாதித்த விதங்களையும் எங்களுக்கு பிடிக்கவில்லை என்றாலும், அவர்களும் எங்களைப்போல் நோயாளிகள்தான். *(நீங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?).* நோயுற்ற ஒரு நண்பனிடம் நாம் காட்டக்கூடிய அதே சகிப்புத்தன்மை, இரக்கம், பொறுமை *(ஐந்தாம் பத்தி)* இவற்றை அவர்களிடமும் காட்ட எங்களுக்கு உதவும்படி இறைவனிடம் வேண்டினோம். யாராவது எங்களை காயப்படுத்தினால், "இவர் ஒரு நோயாளி, அவருக்கு நான் எவ்விதம் உதவ முடியும்? இறைவா, அவரிடம் என்னை கோபப்படாமல் இருக்கச் செய்யுங்கள். உங்கள் சித்தம் நிறைவேறட்டும்" என்று எங்களுக்குள்ளே சொல்லிக் கொண்டோம். (ஆ.அ.பக்கம் 97)

எண் 2 - பணம் *(ஒரு கணக்காளரையோ, கடன் பற்றிய ஆலோசகரையோ அணுகவும்)*

பெரும்பாலான குடிநோயாளிகள் *(போதைக்கு அடிமையானவர்கள்)* கடனாளியாக இருப்பார்கள் *(ஆம் -இல்லை?)* நாங்கள் எங்களுக்கு கடன் கொடுத்தவர்களை ஏமாற்றுவதில்லை. ... கடனை அடைக்க முடிந்தவரை நல்ல ஏற்பாட்டை செய்துவிட்டு, நடந்த விஷயத்திற்கான எங்கள் வருத்தத்தையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். வரக்கூடியது எதுவாக இருந்தாலும், கடன் கொடுத்தவர்கள் பற்றிய பயத்தை நாம் விட்டுவிட வேண்டும். ஏனென்றால், அவர்களை எதிர்கொள்ள பயந்தால், மீண்டும் குடிக்கத் *(போதைப் பொருட்கள் எடுக்க, எண்ணச் சுழற்சியில் சிக்க)* தொடங்கும் அபாயம் உள்ளது. (ஆ.அ.பக்கம் 113)

எண் 3 - தண்டனைக்குரிய குற்றம் *(வக்கீலைப் பார்க்கவும்)*

ஒருவேளை நாங்கள் ஏதாவது தண்டனைக்குரிய குற்றம் செய்திருக்கலாம். அதிகாரிகளுக்குத் தெரிந்தால் நாங்கள் சிறைக்கு போக வேண்டியிருக்கலாம். *(ஆம்-*

இல்லை?) ...... கணக்கற்ற வழிகளில் அவற்றை ஈடு செய்யலாம் *(ஐந்தாம் பத்தி)* என்றாலும், வழிகாட்டக்கூடிய சில பொதுவான கொள்கைகள் உள்ளன. ஆன்மீக அனுபவம் பெறுவதற்காக என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யத் *(செயல்முறையை பின்பற்றத்)* தயாராக இருக்கிறோம் என்று முடிவு செய்துள்ளதை *(ஆம்-இல்லை?)* நினைவுபடுத்திக்கொண்டு, அதனால் வரக்கூடிய விளைவுகள் எதுவாக இருந்தாலும், சரியான பாதையில் *(ஐந்தாம் பத்தி)* செல்வதற்கான பலத்தை தரும்படி இறைவனை கேட்கிறோம். நாங்கள் வேலையை இழக்கலாம், நல்ல பெயரை இழக்கலாம், சிறைக்கு போக வேண்டியிருக்கலாம் ஆனால், நாங்கள் சரியானதைச் செய்ய தயாராக இருக்கிறோம். தயாராக இருக்க வேண்டும். எதற்கும் பின்வாங்ககூடாது. (ஆ.அ.பக்கம் 114)

பயத்தை போக்கும் பிரார்த்தனை

மாறாக, இறைவன் செய்ய நினைப்பதை, நம்மூலம் செய்துகாட்ட நாம் அனுமதிக்கிறோம் *(ஐந்தாம் பத்தி)*. இறைவனிடம் நம் பயத்தை நீக்கும்படியும், அவர் நம்மூலம் என்ன செய்ய நினைக்கிறார் *(ஐந்தாம் பத்தி)* என்பதை நமக்கு தெரியப்படுத்தவும் வேண்டுகிறோம். அந்தக் கணமே, பயத்தைவிட்டு நாம் வெளி வருகிறோம். (ஆ.அ.பக்கம் 99).

பாலுணர்வு குறித்த பரிகாரங்களுக்கான பிரார்த்தனை:

எங்களுடைய இலட்சியத்தை *(ஐந்தாம் பத்தி)* உருவாக்குவதற்கும், அதன்வழி நடப்பதற்கும் உதவும்படி இறைவனை வேண்டினோம். ....தியானத்தில், தனிப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயம் குறித்தும் நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டோம். நாங்கள் கேட்கும் விருப்பத்துடன் இருந்தால், சரியான பதில் கிடைக்கும். .... ஒவ்வொரு சிக்கலான சூழ்நிலையிலும் எங்களின் சரியான இலட்சியத்தை *(ஐந்தாவது பத்தி)* காட்டுமாறும், தெளிவுத்தன்மையைத் தருமாறும், சரியானதைச் செய்யும் பலத்தைக் கோடியும் இறைவனை ஆர்வத்துடன் பிரார்த்திக்கிறோம். பாலுணர்வு அதிக தொந்தரவு கொடுத்தால், பிறருக்கு உதவி செய்வதில் முழுமூச்சாக இறங்குகிறோம். அவர்களுடைய தேவைகளை எண்ணிப்பார்த்து, அவற்றை அவர்கள் அடைய பாடுபடுகிறோம். இது எங்களை மறக்கும்படி செய்கிறது. எங்களுக்குள் இருக்கும் உத்வேகத்தை இது சாந்தப்படுத்துகிறது. மாறாக, இந்த உத்வேகத்திற்கு இடம் கொடுத்துவிட்டால், அது பெரும் மனவேதனையில்தான் முடியும். (ஆ.அ.பக்கம் 102).

ஒன்பதாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை:

பிறரையும் உட்படுத்தக்கூடிய தீவிரமான நடவடிக்கை எடுக்குமுன் நாங்கள் அவர்களுடைய சம்மதத்தைப் பெற்றுக்கொள்கிறோம். அவர்களுடைய சம்மதத்தைப் பெற்றபின், மற்றவர்களை *(தண்டனைக்குரிய குற்றம் - வக்கீலைப் பார்த்து, மன், உணர்வு ரீதியான பிரச்சனைகளுக்கு - சிகிச்சையாளரை பார்த்து, பணம் - ஒரு கணக்காளரையோ, கடன் பற்றிய ஆலோசகரையோ பார்த்து, ஒழுக்கம் சார்ந்த விஷயங்களுக்கு- ஆன்மீக ஆலோசகர்/ஆதரவாளரையோ)* கலந்து ஆலோசித்தபின், இறைவனிடம் வேண்டி, அவரும் வழிகாட்டியபின், செயலில் இறங்குவதிலிருந்து பின்வாங்கக் கூடாது. (ஆ.அ.பக்கம் 115).

ஆம். நீண்ட சீரமைப்பு நம்முள் உள்ளது. நாம் முன்னின்று நடத்திச் செல்ல வேண்டும். தவறுக்கு வருந்துகிறோம் என்று வருத்தத்துடன் முணுமுணுத்தால் மட்டும் போதாது. … ஆன்மீக வாழ்வு என்பது வெறும் தத்துவம் அல்ல. அதை நாம் வாழ வேண்டும்… நம்முடைய வார்த்தைகளைவிட நமது நடத்தை *(ஐந்தாம் பத்தி)* அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும். பத்து அல்லது இருபது வருட குடிவாழ்க்கை *(அடிமை வாழ்க்கை)* எவரையும் சந்தேகிக்க வைத்துவிடும்.

சில தவறுகள் நம்மால் சரி செய்யவே முடியாதவைகளாக இருக்கலாம் *(ஆம் - இல்லை?).* நம்மால் செய்ய முடிந்திருந்தால் கட்டாயம் அவற்றை சரி செய்திருப்போம் என்று மனப்பூர்வமாக நம்மால் சொல்லக்கூடுமானால் *(ஆம்- இல்லை?),* நாம் அவற்றைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம். சிலரை பார்க்க முடியாமல் இருக்கலாம் - அவர்களுக்கு நேர்மையுடன் கூடிய கடிதம் ஒன்றை எழுதினோம். சில நபர்கள் விஷயத்தில், ஒத்திப்போடுவதற்கு நியாயமான காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், முடிந்தவரை காலம் தாழ்த்தமாட்டோம். விவேகத்துடனும், சாமர்த்தியமாகவும், பிறர் நலனை கருத்தில் கொண்டும், பணிவுடனும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். யாரிடமும் கெஞ்சத் தேவையில்லை, விவாதிக்கத் தேவையில்லை *(நான்காம் பத்தி*). நாம் இறைவனின் குழந்தைகள் என்ற முறையில் நம் காலில் நிற்கலாம், யார் காலிலும் விழ வேண்டிய அவசியமில்லை (ஆ.அ.பக்கம் 120)

ஒன்பதாவது வழிமுறை தரும் உறுதியுரை:

வளர்ச்சியின் இந்த கட்டத்தில் நாம் கடினமாக உழைத்தால், பாதி தூரம் செல்லுமுன்பே வியந்துபோவோம். நாம் புதிய விடுதலையையும், புதிய மகிழ்ச்சியையும் காண்போம். கடந்த காலத்தை நினைத்து வருந்த மாட்டோம், அதை மூடி மறைக்கவும் மாட்டோம். மன அமைதி, நிம்மதி என்ற சொற்களின்

பொருளை புரிந்துகொள்வோம். அளவுகோலில் நாம் கீழாகவே இருந்தாலும், நமது அனுபவம் எப்படி மற்றவர்களுக்கு பயனுடையதாக இருக்கிறது என்பதை நம்மால் பார்க்க முடியும். நாம் ஒன்றுக்கும் உபயோகம் இல்லாதவர் என்கிற உணர்வும், சுய பச்சாதாபமும் நம்மைவிட்டு போய்விடுகிறது. சுயநலத்துடன் கூடிய செயல்களில் ஈடுபாடு குறைந்து, மற்றவர்களின் நலனில் அக்கறை கொள்வோம். தன்னலம் மட்டுமே பார்ப்பது மறைந்துவிடும். வாழ்க்கையைப் பற்றிய நமது அணுகுமுறையும், கண்ணோட்டமும் முழுவதுமாக மாறிவிடும். மனிதர்கள் பற்றிய பயமும், பொருளாதார பாதுகாப்பின்மையும் நம்மைவிட்டு அகன்றுவிடும். ஒரு காலத்தில் நம்மை திகைக்க வைத்த சூழ்நிலைகளை, இப்போது எப்படி கையாளுவது என்பதை நமது உள்ளுணர்வால் அறிவோம். நம்மால் செய்துகொள்ள முடியாதனவற்றையெல்லாம் இறைவன் நமக்காம செய்கிறார் என்பதை நாம் திடீரென்று உணர்ந்து கொள்வோம். (ஆ.அ.பக்கம் 120-121) *(இம்மாதிரியான அனுபவம் உங்கள் வாழ்க்கையிலும் வேண்டுமா? - ஆம்-இல்லை?)*

பத்தாவது வழிமுறை - தொடர்ந்து சுய பரிசீலனை செய்தோம், தவறு செய்த போதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக்கொண்டோம் (ஆ.அ.பக்கம் 86)

பத்தாவது வழிமுறை, நம்மை தொடர்ந்து குணப்பட்டியல் *(நான்காவது வழிமுறை)* எடுக்கும்படியும் நாம் முன்னேறிச் செல்லும்போது புதிய தவறுகள் செய்ய நேர்ந்தால், அவற்றை தொடர்ந்து திருத்திக்கொள்ள வேண்டும் *(எட்டு மற்றும் ஒன்பதாவது வழிமுறை)* என்றும் ஆலோசனை கூறுகிறது. *இதை நீங்கள் செய்யத் தயாரா - ஆம்-இல்லை?).* கடந்த கால வாழ்க்கையை சுத்தம் செய்ததும் *(ஒன்பதாவது வழிமுறை),* இந்த வாழ்க்கையை வாழ நாம் முழுமூச்சுடன் தொடங்குகிறோம். நாம் ஆன்மீக உலகில் அடியெடுத்து வைத்துள்ளோம். புரிந்துகொள்ளும் திறன் மற்றும் செயல் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதுதான் நமது அடுத்த வேலை. இது ஒரே நாளில் செய்து முடிக்கக் கூடியதல்ல. இது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டிய வேலை. நம்மிடம் சுயநலம், நேர்மையின்மை, வெறுப்பு, பயம் *(நான்காம் வழிமுறை)* ஆகியவை தோன்றுகின்றனவா என்று தொடர்ந்து கவனித்து வர வேண்டும். இவை தலை காட்டினால், உடனே அவற்றை நீக்கும்படி இறைவனிடம் வேண்டுவோம் *(மூன்று மற்றும் ஏழாம் வழிமுறை).* யாரிடமாவது அதைப்பற்றி உடனடியாக பேசி *(ஐந்தாம் வழிமுறை*), நாம் யாருக்காவது தீங்கு செய்திருந்தால் உடனே அதற்கு பரிகாரம் *(எட்டு மற்றும் ஒன்பதாவது வழிமுறை)* செய்ய முயற்சிப்போம். பிறகு, யாருக்காவது உதவி செய்ய நமது எண்ணங்களை

பயன்படுத்தலாம் *(பன்னிரெண்டாவது வழிமுறை).* அன்பும், மற்றவர்களை சகித்துக்கொள்வதும் (ஐந்தாம் பத்தி) தான் நமது குறியீடு. (ஆ.அ.பக்கம் 121-122)

பத்தாவது வழிமுறை தரும் உறுதியுரைகள் *(குணமடைந்த குடிநோயாளி / போதைக்கு அடிமையானவரின் விளக்கம்)*

இப்போது நாம் நம் மனத்தெளிவை திரும்பவும் பெற்றுவிட்ட காரணத்தால், நாம் இப்போது யாருடனும், எதனுடனும் சண்டை போடுவதில்லை - மதுவுடன் கூட. மதுவின்மீது எந்தவித ஈடுபாடும் இருக்காது. குடிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை தோன்றினால், தீ சுட்டுவிட்டதைப்போல, உடனடியாக அதிலிருந்து பின் வாங்குவோம். நம்முடைய எதிர்செயல்கள் இயல்பானதாகவும், தெளிவுத்தன்மையுடையதாகவும் இருக்கிறது. இந்த எண்ணம் நமக்குள் தானாகத் தோன்றியதைக் காண்கிறோம். மதுவைக் குறித்த நமது இந்த புதிய அணுகுமுறை, நம்முடைய எந்த முயற்சியும் இல்லாமலேயே நமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளதை நாம் காண்கிறோம். தானாக இது வருகிறது! அதுதான் இதிலுள்ள அதிசயம். நாம் மதுவுடன் சண்டையிடுவதில்லை, குடிக்கத் தோன்றும் சபலத்தை நாம் தவிர்க்க முயலுவதுமில்லை. பத்திரமாக பாதுகாப்புடன் ஒரு நடுநிலையில் நாம் வைக்கப்பட்டுள்ளதாக உணர்கிறோம். மதுவை விட்டுவிடுவதாக நாம் சத்தியம் எதுவும் செய்யவுமில்லை. மாறாக, அந்த பிரச்சனை நீக்கப்பட்டுவிட்டது. இப்போது அது நமக்கு ஒரு பிரச்சனையாக இல்லை. நாம் அதை நினைத்து இறுமாப்பு கொள்ளவோ பயப்படவோ இல்லை. நல்ல ஆன்மீக நிலையில் நம்மை வைத்திருக்கும்வரை நமது எதிர்செயல்கள் இப்படித்தான் இருக்கும் (ஆ.அ.பக்கம் 122).

நாள் முழுவதும் கவனத்துடன் இருந்து, நான்காம் பத்தியின்படி (சுய விருப்பம் - சக்தியின்மை) வாழ்கிறேனா அல்லது ஐந்தாம் பத்தியின்படி (இறைவனின் விருப்பம் - சக்தியுடன் கூடியது) வாழ்கிறேனா என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். தடம் மாறிப் போகும்போது அதை சரி செய்துகொள்ள மறக்காதீர்கள் (விமானக் கதை)

எனது தினசரி (பத்தாவது வழிமுறை) குணப்பட்டியல்

1) விட்டுவிடு 2) சற்று நிறுத்தி பிரார்த்தனை செய் 3) பேனாவால் பேப்பரில் எழுது

சரி செய்ய வேண்டிய பொறுப்புகள் சுய விருப்பம் - சக்தியின்மை (நான்காம் பத்தி) ஒவ்வொரு நாளும் சரிபார்க்க வேண்டியது	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
1. வெறுப்பு							
2. பொய்யான ஆணவம், கர்வம், சுய வெறுப்பு							
3. பொறாமை							
4. பொறாமை, நம்பிக்கையின்மை, சந்தேகம்							
5. நேர்மையின்மை, பொய் சொல்லுதல், மிகைப்படுத்துதல், திருடுதல்							
6. சுயநலம், தன்னலம் தேடுதல், தன் நலம் கருதுதல்							
7. சோப்பேறித்தனம், மந்தமாக இருத்தல், தள்ளிப்போடுதல்							
8. மற்றவர்களை கருத்தில் கொள்ளாமை, சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை							
9. காமம், நம்பிக்கை துரோகம், பெண்பித்தன்							
10. ஒழுக்கமற்ற சிந்தனை, கீழ்த்தரமான பேச்சு							
11. வெறுப்பு, கடும் கோபம், கோபம், எரிச்சல்படுவது							
12. பொறாமை (பணம்) அல்லது பெருந்தீனி (சாப்பாடு)							
13. அவதூறு, வம்பு பேசுதல், வதந்தி பரப்புதல்							
14. பொறுமையின்மை							
15. ______ பற்றிய பயம்							
பயிற்சி செய்ய வேண்டிய நற்குணங்கள் இறைவனின் விருப்பம் - சக்தி (ஐந்தாம் பத்தி) ஒவ்வொரு நாளும் சரிபார்க்க வேண்டியது	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி	ஞாயிறு
1. மன்னித்தல்							
2. பணிவு							

3. **திருப்தி**							
4. **நம்பிக்கை**							
5. **நேர்மை, இணக்கம்**							
6. **சுயநலமின்மை**							
7. **செயல்பாடு, ஆர்வம், நேரம் தாழ்த்தாமை**							
8. **சகிப்புத்தன்மை, ஏற்றுக்கொள்ளல்**							
9. **அன்யோன்யம், நம்பகத்தன்மை, கற்பு**							
10. **தூய்மை**							
11. **அன்பு, இரக்கம்**							
12. **தாராள மனப்பான்மை**							
13. **மற்றவர்களை பாராட்டுதல், மற்றவர்களிடம் இருக்கும் நல்லவற்றை கவனித்தல்**							
14. **பொறுமை**							
15. **நம்பிக்கை, துணிவு**							

பதினொன்றாம் வழிமுறை : பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்தின் மூலம் நாங்கள் புரிந்துகொண்ட இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சித்தோம். எங்களுக்காக அவன் சித்தம் என்னவென்று அறிந்துகொள்ள மட்டுமே வேண்டி அதை நிறைவேற்றும் சக்தியைக் கோரி பிரார்த்தித்தோம். (ஆ.அ.பக்கம் 86)

பதினொன்றாம் வழிமுறை, பிரார்த்தனையும் *(இறைவனிடம் பேசவும்)* தியானமும் *(இறைவன் சொல்வதை கேட்கவும்)* செய்யும்படி ஆலோசனை கூறுகிறது. (ஆ.அ.பக்கம் 123). *(இதைச் செய்ய நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)*

பதினொன்றாவது வழிமுறைக்கான அறிவுரை:

இரவில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயங்கள்:

இரவு படுக்கைக்கு போகும்போது, கடந்த அந்த நாளை ஆக்கபூர்வமான வகையில் திரும்பிப் பார்க்கிறோம். வெறுப்புடன் இருந்தோமா, சுயநலத்துடன் நடந்துகொண்டோமா, நேர்மையில்லாமல் நடந்து கொண்டோமா அல்லது பயத்துடன் இருந்தோமா?, யாரிடமாவது மன்னிப்பு கேட்கும்படி நடந்துகொண்டோமா? *(எட்டாவது, ஒன்பதாவது வழிமுறை),* உடனடியாக இன்னொரு நபரிடம் பேசியிருக்க வேண்டிய ஒன்றை நமக்குள்ளேயே வைத்துக் கொண்டிருக்கிறோமா? *(ஐந்தாவது வழிமுறை),* எல்லோருடனும் அன்புடனும், பரிவுடனும் நடந்து கொண்டோமா?, இன்னமும் நல்ல விதமாக ஏதாவது

செய்திருக்கலாமா?, பெரும்பாலான நேரம் நம்மைப்பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருந்தோமா?, அல்லது, பிறகுக்கு என்ன செய்து நம் வாழ்க்கையை அர்த்தம் உள்ளதாக ஆக்கியிருக்கலாம் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தோமா? *(பன்னிரெண்டாவது வழிமுறை)* என்று சிந்தித்துப் பார்க்கிறோம். ஆனால், கவலை, குற்ற உணர்வு அல்லது தவறான சிந்தனைக்கு *(நான்காம் பத்தி)* இடமளிக்காமல் இருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில், அவை பிறருக்கு பயனுள்ளவர்களாக *(பன்னிரெண்டாவது வழிமுறை)* இருப்பதிலிருந்து நம்மை விலக்கிவிடும். அந்த நாளை திரும்பிப் பார்த்த பிறகு, நாம் செய்துள்ள தவறுகளுக்கு இறைவனிடம் மன்னிப்பு கேட்கிறோம், மேலும், அந்த தவறுகளை மாற்றிக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் *(எட்டாவது, ஒன்பதாவது வழிமுறை)* என்றும் அவரிடம் கேட்கிறோம் (ஆ.அ.பக்கம் 124).

பகலில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயங்கள்:

விழித்தெழுந்ததும் அடுத்த இருபத்தி நான்கு மணிநேரத்தைப்பற்றி சிந்திப்போமாக. அந்த நாளில் என்ன செய்யலாம் *(ஐந்தாம் பத்தி)* என்பதை கருத்தில் கொள்வோம். அந்த நாளைத் துவங்குமுன் இறைவனை வழிநடத்தும்படி *(மூன்றாம் வழிமுறை)* வேண்டுகிறோம் - குறிப்பாக, சுய பச்சாதாபத்திலும், நேர்மையற்ற, சுயநலமான நோக்கத்திலும் *(நான்காம் பத்தி)* செல்லாதிருக்கும்படி வேண்டுகிறோம் *(பத்தாவது வழிமுறை*). இந்த நிபந்தனைகளுடன், நம்முடைய மனோசக்தியை உறுதியுடன் பயன்படுத்தலாம். இறைவன் நமக்கு மூளையை கொடுத்திருப்பது உபயோகிக்கத்தானே. தவறான நோக்கங்களை *(நான்காவது பத்தி)* நம் சிந்தனையிலிருந்து நீக்கிவிட்டால், அதன் பிறகு, சிந்தனையுடன் கூடிய நமது வாழ்க்கை மிக உயர்ந்த நிலையை *(ஐந்தாம் பத்தி)* அடையும். (ஆ.அ.பக்கம் 124).

நண்பகலில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய விஷயங்கள்:

இந்த நாளைப் பற்றிய திட்டமிடுதலில், எதைச் செய்வது என்று முடிவு செய்ய முடியாமல் இருக்கலாம். எந்த வழியில் செல்வது என்று முடிவு செய்ய இயலாமல் இருக்கலாம். அப்போது, இறைவனை, ஒரு உத்வேகத்திற்கோ, ஒரு உள்ளுணர்வில் தோன்றக்கூடிய ஒரு சிந்தனை அல்லது தீர்மானத்திற்கோ வேண்டுகிறோம். எங்களை சற்றே தளர்த்திக்கொண்டு எளிதாக எடுத்துக்கொள்கிறோம். அதனுடன் நாங்கள் போராடுவதில்லை. இந்த முறையை பின்பற்றிய சிறிது காலத்திற்குப்பின், சரியான பதில்கள் கிடைப்பதைப் பார்த்தால் மிகவும் ஆச்சரியமாக இருக்கும். (ஆ.அ.பக்கம் 124-125)

உங்களுடைய நோக்கங்களை சரிபார்க்க மறவாதீர்கள்

***சுய விருப்பத்துடன் இருப்பதற்கான சோதனை**: என்னுடைய செயல் நேர்மையற்றதா, வெறுப்புடன் கூடியதா, சுயநலத்துடன் கூடியதா அல்லது பயத்துடன் கூடியதா (ஏதாவது ஒன்றுடன் இருந்தாலே போதுமானது - நான்காம் பத்தி) என்று சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும்*

***இறைவனின் விருப்பத்துடன் இருப்பதற்கான சோதனை**: என்னுடைய செயல், நேர்மையுடன் கூடியதாக, களங்கமற்றதாக, சுயநலமற்றதாக, அன்புடன் கூடியதாக இருக்கிறதா என்று சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும் (எல்லாமே இருக்க வேண்டும் - ஐந்தாம் பத்தி)*

பொதுவாக, அந்த நாள் முழுவதிலும் நாங்கள் அடுத்து எடுத்து வைக்க வேண்டிய அடியை *(ஐந்தாவது பத்தி)* எங்களுக்கு காட்டுமாறும், பிரச்சனைகளை தீர்க்கத் தேவையான அனைத்தையும் எங்களுக்குத் தருமாறும் பிரார்த்தித்தபின் நாங்கள் தியானத்தை முடிப்போம். முக்கியமாக, சுய விருப்பத்திலிருந்து (நான்காம் பத்தி) விடுதலை வேண்டுமென்று கேட்போம். எங்களுக்காக மட்டும் எந்த வேண்டுதலையும் வைக்க மாட்டோம். எங்களுக்காக எதையாவது கேட்பதினால், மற்றவர்களுக்கும் பயனுண்டு என்றால், எங்களுக்காகவும் வேண்டுகிறோம். எங்களுடைய சுயநலனிற்காக பிரார்த்தனை செய்யாமல் இருப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறோம். எங்களுள் பலர் அதைச் செய்வதில் நிறைய நேரத்தை வீணாக்கியிருக்கிறோம். அதனால் பலன் ஏதும் உண்டாகவில்லை. (ஆ.அ.பக்கம் 125).

பதினொன்றாம் வழமுறை தரும் உறுதியுரைகள்:

அந்த நாளுக்குரிய வேலைகளை செய்துகொண்டு வரும்போது, எப்போதாவது கிளர்ந்தெழும் எண்ணம் தோன்றினாலோ, சந்தேகம் ஏற்பட்டாலோ, சற்றே நிதானித்து, சரியான சிந்தனையை அல்லது செயலை சுட்டிக்காட்டுமாறு கேட்கிறோம். வாழ்க்கை நாடகம் நம்முடையதல்ல என்பதை அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக்கொண்டு, ஒவ்வொரு நாளும் பல முறை, "உமது நித்தம் நிறைவேறட்டும்" (ஐந்தாம் பத்தி) என்று பணிவுடன் சொல்கிறோம். அப்படிச் செய்யும்போது, ஆர்வம், பயம், கோபம், சுய-பச்சாதாபம், முட்டாள்தனமான முடிவுகள் (நான்காம் பத்தி) போன்றவற்றால் வரும் ஆபத்துகள் குறைகின்றன. முன்பைவிட திறமைசாலிகளாக மாறுகிறோம். எங்களுக்கு ஏற்றார்போல் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்துக்கொள்வதற்காக முட்டாள்தனமாக எங்கள் சக்தியை முன்பு செலவழித்ததைப்போல இப்போது செய்யாத காரணத்தால் நாங்கள்

எளிதில் சோர்வடைவதில்லை. இது வேலை செய்கிறது - உண்மையிலேயே இது வேலை செய்கிறது. (ஆ.அ.பக்கம் 126).

பன்னிரெண்டாவது வழிமுறை: இவ்வழிமுறைகளை பின்பற்றியதன் பலனாக ஆன்மீக விழிப்பைப் பெற்றோம். இந்த வழிமுறைகளை மற்ற குடிநோயாளிகளுக்கு எடுத்துக்கூற முயற்சித்தோம். இந்த தத்துவங்களை எங்கள் வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் கடைபிடிக்க முயற்சித்தோம். (ஆ.அ.பக்கம் 86)

மற்ற குடிநோயாளிகளுடன் (அடிமையானவர்களுடன்) நாம் தீவிரமாக வேலை செய்வதைப்போல் வேறு எதுவும் குடியிலிருந்து *(போதைப் பொருள் உபயோகிப்பதிலிருந்து, எண்ணச் சுழற்சியில் சிக்கிக்கொள்வதிலிருந்து)* பாதுகாப்பதை உறுதி செய்வதில்லை என்று செயல்முறை அனுபவம் காட்டுகிறது. வேறு வகை செயல்பாடுகள் தோற்கும்போது இது வெற்றி பெறும். இதுதான் நமது பன்னிரெண்டாவது ஆலோசனை: இந்த செய்தியை மற்ற குடிநோயாளிகளிடம் (அடிமைகளிடம்) எடுத்துச் செல்லுங்கள். *(நீங்கள் இதைச் செய்யத் தயாராக இருக்கிறீர்களா - ஆம்-இல்லை?)* யாராலும் உதவ முடியாதபோது நீங்கள் உதவலாம். மற்றவர்களால் முடியாதபோது உங்களால் அவர்களுடைய நம்பிக்கையைப் பெற முடியும். அவர்கள் மிகவும் நோயுற்றிருக்கிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். (ஆ.அ.பக்கம் 128).

இதிலிருந்து ஒரு குடிநோயாளிக்கு (அடிமைக்கு) இன்னொரு குடிநோயாளி உதவுவதைப் போல் குடிநோயாளி (அடிமை) அல்லதவர்களால் உதவ முடியாது என்பது நிரூபிக்கப்பட்டதைப்போல் தோன்றுகிறது. அத்தோடு, நிரந்தரமான குணமடைதல் வேண்டுமென்றால், ஒரு குடிநோயாளி (அடிமை) இன்னொரு குடிநோயாளியோடு (அடிமையோடு) கடுமையாக உழைக்க வேண்டும் என்பதும் தெளிவாகிறது. (ஆ.அ.பக்கம் xiii)

....மற்ற முயற்சிகள் அனைத்தும் தோல்வி அடைந்தபோதும், மற்றொரு குடிநோயாளியுடன் சேர்ந்து முயற்சித்தபோது, என்னால் அந்த நாளில் குடிக்காமல் இருக்க முடிந்தது என்பதை உணர்ந்தேன். (ஆ.அ.பக்கம் 23).

.... ஒரு குடிநோயாளிதான் *(அடிமைதான்)* மற்றொரு குடிநோயாளிக்கு *(அடிமைக்கு)* உதவ முடியும் என்ற கொள்கையின் அடிப்படையில், அந்த தரகர் *(பில்.டபிள்யூ-வும் மற்ற முன்னாள் தோழர்களும்),* பல குடிநோயாளிகளுடன் *(அடிமையானவர்களுடன்)* கடினமான முயன்றிருக்கிறார். ஆனால், அவர்களால், தங்களை குடிக்காமல் மட்டுமே வைத்திருக்க முடிந்தது. தங்களை அவர்கள் காப்பாற்றிக்கொள்ள

வேண்டுமானால், தங்களுடைய செய்தியை அவர்கள் இன்னொரு குடிநோயாளிக்கு (அடிமையானவருக்கு) எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதை திடீரென உணர்ந்தனர். (ஆ.அ.பக்கம் xii)

நாங்கள் குணமடைந்துவிட்டோம். அடுத்தவர்களுக்கு உதவும் திறனை இறைவன் எங்களுக்கு அளித்திருக்கிறார். *(நட்சத்திர மீனின் கதை)* (ஆ.அ.பக்கம் 192)

ஆனால், நீங்கள் உறுதியாக இல்லையென்றால், நீங்கள் குணமடைய மற்றொரு குடிநோயாளியிடம் (அடிமையானவரிடம்) சென்று வேலை செய்வது நலம் (ஆ.அ.பக்கம் 147)

பன்னிரெண்டாவது வழிமுறை தரும் உறுதியுரை:

வாழ்க்கைக்கு ஒரு புதிய அர்த்தம் தோன்றும். மனிதர்கள் குணமடைவதைப் பார்ப்பது, அவர்கள் பிறருக்கு உதவி செய்வதை கவனிப்பது, தனிமையில் இருப்பது போன்ற தோற்றம் மறைவதை காண்பது, உங்களைச் சுற்றி ஒரு தோழமைக்கூட்டம் உருவாவதைப் பார்ப்பது, நிறைய நண்பர்களைப் பெறுவது - இந்த அனுபவங்களை நீங்கள் நழுவவிடக்கூடாது. இவற்றை நழுவவிட நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள் என்று எங்களுக்குத் தெரியும். புதிதாக வருபவர்களுடனும், ஒருவருகொருவருடனும் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்வது எங்கள் வாழ்க்கையின் பிரகாசமான அம்சமாகும். (ஆ.அ.பக்கம் 128)

உங்களுக்கான ஒரு தொலைநோக்குப் பார்வை (சுருக்கம்)

நமது ஆன்மீக செயல் திட்டத்தை தளரவிட்டு பழைய வெற்றியில் திருப்தி அடைந்துவிடுவது எளிது. அப்படிச் செய்வோமானால் நாம் தொல்லையை நோக்கித்தான் செல்வோம். ஏனெனில், மது (போதைப் பொருட்கள், எண்ணச் சுழற்சி) ஒரு நுட்பமான தந்திரமிக்க எதிரியாகும். குடிநோயிலிருந்து (அடிமைநோயிலிருந்து) நாம் குணமடைந்து விடவில்லை. நம்முடைய ஆன்மீக நிலையைவிட்டு விலகாமல் இருக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் நமது முதல் குடி தள்ளி வைக்கப்படும் என்பதுதான் நமது தற்போதைய நிலை. ஒவ்வொரு நாளும், இறைவனின் சித்தத்தை (ஐந்தாம் பத்தி) அறிந்து, அதை நமது எல்லா செயல்களிலும் நிறைவேற்ற வேண்டிய ஒரு தினமாக கருத வேண்டும். "மிகச் சிறந்த முறையில் உங்களுக்கு தொண்டு செய்வது எப்படி, உமது சித்தம் (என்னுடையதல்ல) நிறைவேறட்டும்" - இந்த எண்ணங்கள்தான் (ஐந்தாம் பத்தி) நமக்குள் எப்போதும் இருக்க வேண்டும். நாம் விரும்பும் எல்லாவற்றிலும்

என்னுடைய மனோசக்தியை இந்த முறையில் பயன்படுத்தலாம். இதுவே விருப்பத்தை பயன்படுத்தும் சரியான முறையும்கூட. (ஆ.அ.பக்கம் 122-123)

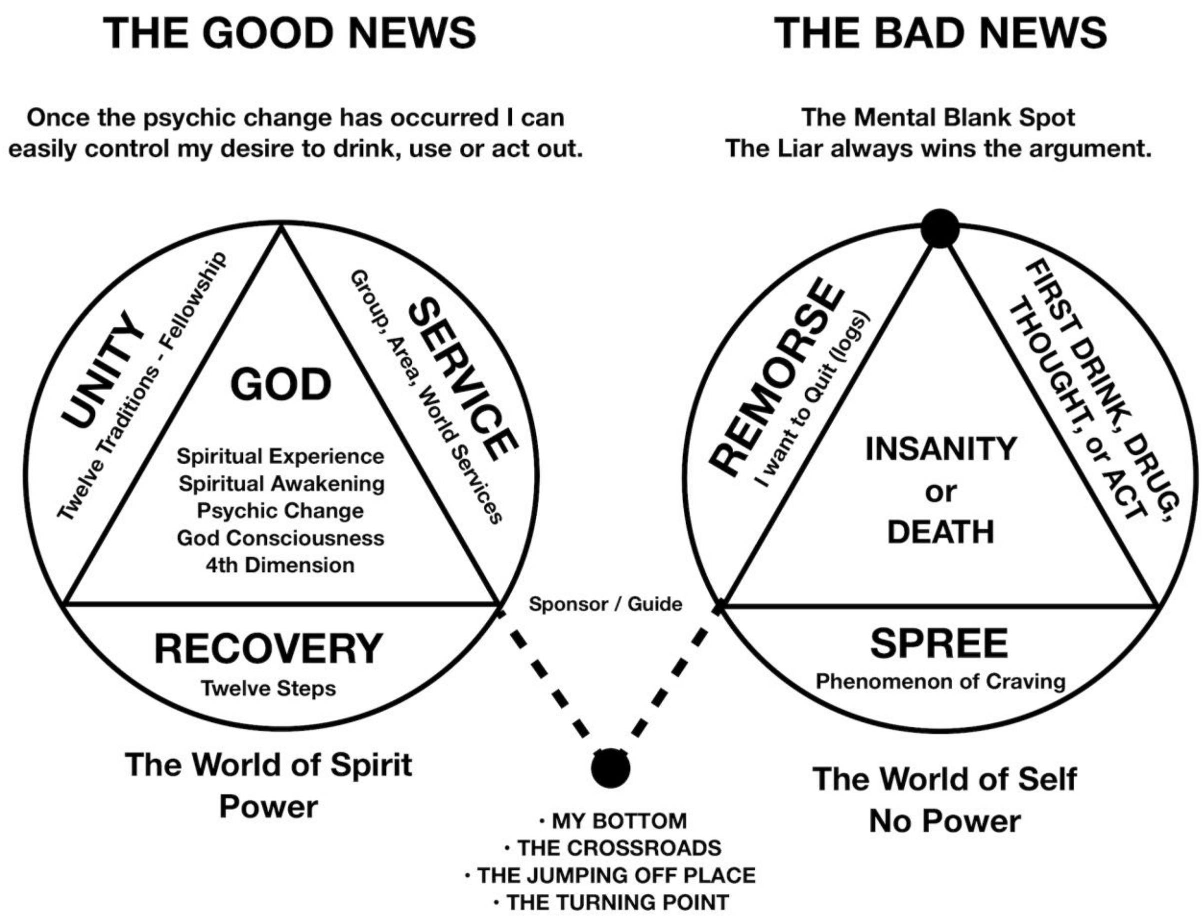
எங்கள் குடிப்பழக்கத்தை (போதைப் பொருட்கள் உபயோகிப்பதை, எண்ணச் சுழற்சியில் சிக்கிய எனது நடத்தையை) விட்டுவிடுவது என்பது ஒரு ஆரம்பம்தான் என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம். அதைவிட எங்கள் கொள்கைகளின் முக்கியமான செயல் விளக்கம், எங்களது குடும்பம், வேலை, மற்ற விவகாரங்களின் நிலையைப் பொருத்தே இருக்கிறது. (ஆ.அ.பக்கம் 28).

இவ்வாறு நாங்கள் வளர்ந்து வருகிறோம். இந்த புத்தகத்தை (ஏ.ஏ.வின் பிக் புக்) கையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு நபராக இருக்கும் நீங்களும் எங்களைப்போல் வளரலாம். நீங்கள் அந்த வேலையைத் தொடங்குவதற்கு, உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தும் இந்த புத்தகத்தில் உள்ளது என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று எங்களுக்குப் புரிகிறது. “நான் தனிமையில், தடுமாற்றத்துடன் இருப்பவன், என்னால் இதைச் செய்ய முடியாது” என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்கிறீர்கள். ஆனால், உங்களால் முடியும் (ஆம்-இல்லை?). இப்போதுதான் உங்களைவிட வல்லமை பொருந்திய சக்தியைப் பெறத் தொடங்கியுள்ளீர்கள் என்பதை நீங்கள் மறந்துவிடுகிறீர்கள். நாங்கள் பெற்றதை நீங்களும் பெறுவதற்கு அந்த சக்தியின் ஆதரவோடு கூட, விருப்பம், பொறுமை மற்றும் உழைப்பு இவைதான் தேவை. (ஆ.அ.பக்கம் 235-236).

ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸின் பிக் புக்கில் சொல்லப்பட்டுள்ள பன்னிரெண்டு வழிமுறைகளை ஒவ்வொரு நாளும் செயல்படுத்துவதன் மூலம், உடலளவில், மனதளவில் நம்பிக்கையற்றதாகத் தோன்றும் நிலையிலிருந்து நம்மால் குணமடைய முடியும் என்பதை மறவாதீர்கள். இது ஒரு ஆரம்பமே, இன்னமும் நாம் செய்ய வேண்டியது நிறைய உள்ளது. இறுமாப்பு கொள்ளாமலும், சோம்பல்படாமலும் இருக்கவேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இறைவனிடம் நம்பிக்கை வையுங்கள், உங்களை சுத்தம் செய்யுங்கள், மற்றவர்களுக்கு உதவுங்கள்..

பிற்சேர்க்கை 1 - துரதிர்ஷ்டத்தின் சக்கரம்



பிற்சேர்க்கை -2 எதற்கு எப்படி பொறுப்பாளி

	எனக்கானது	**மற்றவர்களிடம் எனக்குள்ளது**
பொறுப்புடன் இருத்தல் பதில் சொல்லும் பொறுப்பு ஆக்கபூர்வமான செயல் மையப்புள்ளி/தலைமை செயல்பாட்டுத்திறன்/நேசமிக்க சுதந்திரமாக செயல்படுதல்/ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்திருத்தல்	**எனக்கான என்னுடைய பொறுப்பு** என்னுடைய எண்ணங்கள்/சிந்தனை என்னுடைய உணர்வுகள் என்னுடைய நடந்து கொள்ளும் முறை/ செயல்	**மற்றவர்களுக்கான என்னுடைய பொறுப்பு** பயனுள்ள ஆதரவாளராக, வழிகாட்டியாக, தலைவராக, ஆசிரியராக, பெற்றோராக, வாழ்க்கைத் துணைவராக, முதலாளியாக, நண்பராக, கூட்டாளியாக, நம்பிக்கை பெற்ற தொண்டராக இருப்பது
பொறுப்பற்ற தன்மை பதில் சொல்லும் பொறுப்பை ஏற்பதில்லை எதிர்செயல் புரிவது / கவனமின்மை பிறர் தொல்லைக்கு இலக்காவது / நாள்பட்ட செயலிழப்பு பயப்படுதல் / சார்ந்திருத்தல்	**என்னுடைய எண்ணம், உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைக்கு நான் மற்றவர்களை குற்றம் சாட்டுகிறேன்.** **"நீதான்" என்னை அப்படி சிந்திக்க வைத்தாய்!** **"நீதான்" என் உணர்வுகளை காயப்படுத்தினாய்!** **"நீதான்" என்னை அவமானப்படுத்தினாய்!** **"நீதான்" என்னை அப்படி செய்ய வைத்தாய்!**	**மற்றவர்களுக்கான பொறுப்பை நான் எடுத்துக்கொள்கிறேன்** மற்றவர்களுடைய எண்ணங்கள், உணர்வுகள், செயல்கள் இவற்றை நான் இவ்வாறு மாற்ற முயற்சிக்கிறேன்: அவர்களை மகிழ்விக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுதல், தகாத செயல்களைச் செய்ய அவர்களை நம்மையும் அறியாமல் தூண்டுதல், அவர்களை நெருக்கடிகளிலிருந்து காப்பாற்றுதல், அவர்களை நிர்வகித்தல், சாதகமாக பயன்படுத்துதல், அதிக கட்டுப்பாடு செய்தல், தவிர்த்தல், தியாகிபோல் நடந்துகொள்ளுதல், சரியான முறையில் தொடர்பு கொள்ளாதிருத்தல், கொடுமைப்படுத்துதல்
என்னுடைய கடமைகளிலோ அல்லது மற்றவர்களுக்கு நான் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளிலோ நான் பொறுப்பற்று இருந்தால், அதன் விளைவு வெறுப்பாகத்தான் இருக்கும்! **வெறுப்புதான் ஒன்றாம் நம்பர் விரோதி (ஆ.அ.பக்கம் 93)**		

பிற்சேர்க்கை 3 - ஆன்மீக துவக்கத்திற்கான தளம்

சக்தி - என் பிரச்சனைகளை தீர்க்க என்னைவிட பலம் பொருந்திய சக்தியை நான் தேட வேண்டியிருந்தது				
நீ, நான் மற்றும் இறைவன்			**வழிமுறை 8&9-ல் சொல்லப்பட்டுள்ள பரிகாரங்கள் ஆன்மீக கொள்கைகள்**	
	நிபந்தனையற்ற / ஆன்மீக அன்பு சகோதர பாசம் சிற்றின்பம் / காதல்	உடலளவில் - நிம்மதி உணர்வளவில் - அமைதி மனதளவில் - தெளிவு ஆன்மீக அளவில் - நடுநிலையாக	பொறுமை பொறுப்பாளி செயல்திறன் அன்யோன்யம் தாராளமனப்பான்மை திருப்தி நம்பிக்கை பணிவு மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் சுயநலமற்ற தன்மை மன்னித்தல் நேர்மை	இறைவனுக்கும் சக மனிதர்களுக்கும் என்னால் முடிந்தவரை உபயோகமாய் இருக்கிறேன் நான் ஆன்மீக முன்னேற்றம் அடைகிறேன் உடலளவிலும், மனதளவிலும் நம்பிக்கையற்றதாக தோன்றிய நிலையிலிருந்து நான் குணமடைந்து இருக்கிறேன்.
இறைவனின் சித்தம்				
மூன்றாவது வழிமுறைப்படி தீர்மானம்	என்னுடைய சிந்தனை	என்னுடைய உணர்வுகள்	என்னுடைய நடத்தை	நான் இருக்கும் விதம்
சுய விருப்பம்				
நான் **நான் நான் நான்** **நான்**	**பயம்** என்னிடம் உள்ளதை இழந்து விடுவேனோ அல்லது எனக்கு வேண்டியது கிடைக்காமல் போய்விடுமோ என்று எப்போதும் பயப்படுகிறேன்	**வேதனை & அச்சம்** சுயமதிப்பு ரகசிய புத்தம் (பணம்) பாதுகாப்பு இலட்சியங்கள் உறவுகள் பாலுறவு	நேர்மையின்மை வெறுப்பு/கோபம்/ மனக்கசப்பு சுயநலம் தன்னலம் பார்த்தல் பிடிவாதம் தாழ்வு மனப்பான்மை பொறாமை சந்தேகம் காமம் சோபேறித்தனம் பொறுப்பின்மை பொறுமையின்மை	நான் அமைதியற்று இருக்கிறேன், எரிச்சல் படுகிறேன் சலித்துக்கொள்கிறேன், திருப்தியில்லை, மனச்சோர்வுடன் இருக்கிறேன், பதட்டமாக இருக்கிறேன் நான் என்னையும் மற்றவர்களையும் காயப்படுத்துகிறேன். என்னுடைய விருப்பத்திற்கு மீண்டும் இரையாகி குடிக்கிறேன், போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்கிறேன் அல்லது எண்ண சுழற்சியில் சிக்கிக்கொள்கிறேன்.
சுயத்துடன் கூடிய இணைப்பு			வழிமுறை 4 & 5 : குணக்கோளாறுகள் மற்றும் குறைபபடுகளின் பட்டியல்	
சக்தியற்றதன்மை - சக்தி இல்லாததுதான் என் குழப்பமாக இருந்தது				

பிற்சேர்க்கை 4 - என்னுடைய மனக்கசப்புகள் (வெறுப்பு)

ஒரு மனக்கசப்பிற்கு ஒருதாளை உபயோகிக்கவும்

எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றொருவரிடமும் ஒப்புக்கொள்ள தயாராக இருந்தோம்.

பத்தி 1 : யார் மீது நான் கோபமாக உள்ளேன்? ஒரு நபரா? ஒரு நிறுவனமா? அல்லது ஒரு கொள்கையா?

பத்தி 2 : நான் ஏன் கோபப்படுகிறேன்?

பத்தி 3 : அது என்னுடைய எதை பாதிக்கிறது? (கீழ்கண்டவற்றுள் உங்களை பாதித்த விஷயங்களை சுழிக்கவும்)

சுயமதிப்பு பாதுகாப்பு இலட்சியங்கள் பாக்கெட் புத்தகம் (பணம்) உறவுகள் பாலுறவு

பத்தி 4 : நான் எங்கு தவறு செய்தேன்? நான் செய்த குற்றம் என்ன? என்னுடைய தவறுகள் என்ன? *காரணம், நிலைமை, குணக்கோளாறுகள், குறைபாடுகள், நாம் வளர்ந்த விதத்தில் உள்ள தவறுகள், நம்முடைய பிரச்சனைகளுக்கான மூல காரணம், சுயத்துடன் இருக்கும் இணைப்பு - இவற்றை அடையாளம் காணவும்.*

சுயநலம் & தன்னலம் பார்த்தல் : என்னுடைய நோக்கம் என்ன? எனக்கு என்ன வேண்டும்? எது என்னை இந்த வெறுப்புடன் இருக்கச் செய்கிறது?

பயம்: எதற்கு நான் பயப்படுகிறேன் - இழந்துவிடுவேன் என்றா அல்லது கிடைக்காது போய்விடும் என்றா?

மற்ற குணக்கோளாறுகளை பட்டியலிட்டு விவரிக்கவும். (பொய்யான ஆணவம், பிடிவாதம், சுய வெறுப்பு, பொறுமையின்மை, பேராசை, சோம்பல், காமம், நேர்மையின்மை, பொறுப்பின்மை, குற்றம் சாட்டுதல், நாம் அறியாமலேயே தவறான செயல்களுக்கு துணை போதல், போன்றவை)

பத்தி 5 : மாறாக நான் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்? என் தவறுகளை எப்படி சரி செய்வது? இன்று எனக்கான இறைவனின் சித்தம் என்ன? *குணக்கோளாறுகளை ஆன்மீக கொள்கைகளாக மாற்றிப்போடவும். உ.ம். சுயநலத்திற்கு பதிலாக சுயநலமற்றதன்மை, வெறுப்புக்கு பதிலாக அன்பு, மன்னித்தல், பயத்திற்கு பதிலாக நம்பிக்கை & துணிவு, பிடிவாதம்/சுய பச்சாதாபத்திற்கு பதிலாக பணிவு.*

பிற்சேர்க்கை 5 - என்னுடைய பயங்கள்

ஒரு பயத்திற்கு ஒரு தாளை உபயோகிக்கவும்

எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றொருவரிடமும் ஒப்புக்கொள்ள தயாராக இருந்தோம்.

பத்தி 1: யாரை அல்லது எதைக் கண்டு நான் பயப்படுகிறேன்? *(உ.ம் நிராகரிப்பு, தோல்வி, அதிகாரம், கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமை, ஏழ்மை, வெற்றி, போன்றவை)*

பத்தி 2: நான் ஏன் பயப்படுகிறேன்?

பத்தி 3: பயம் என்னுடைய எதை பாதிக்கிறது? (கீழ்கண்டவற்றுள் உங்களை பாதித்த விஷயங்களை சுழிக்கவும்)

சுயமதிப்பு பாதுகாப்பு இலட்சியங்கள் பாக்கெட் புத்தகம் (பணம்) உறவுகள் பாலுறவு

பத்தி 4: தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் போனதுதான் அதற்கு காரணமா? *காரணம், நிலைமை, குணக்கோளாறுகள், குறைபாடுகள், நாம் வளர்ந்த விதத்தில் உள்ள தவறுகள், நம்முடைய பிரச்சனைகளுக்கான மூல காரணம், சுயத்துடன் இருக்கும் இணைப்பு - இவற்றை அடையாளம் காணவும்.*

சுயநலம் & தன்னலம் பார்த்தல் : என்னுடைய நோக்கம் என்ன? எனக்கு என்ன வேண்டும்? இழந்துவிடுவேன் என்று பயப்படுகிறேனா அல்லது கிடைக்காது போய்விடும் என்று பயப்படுகிறேனா? *உ.ம். அங்கீகாரம், மதிப்பீடு செய்தல், வெற்றி, பணம், புகழ் போன்றவை.*

இந்த பயத்தால் வேறு என்ன விஷயங்களுக்கு நான் பயப்படுகிறேன்? *உ.ம். நான் அன்பிற்கு தகுதியற்றவனோ என்று பயப்படுவதால் நிராகரிப்பை நினைத்து பயப்படுகிறேன்.*

மற்ற குணக்கோளாறுகளை பட்டியலிட்டு விவரிக்கவும். (பொய்யான ஆணவம், பிடிவாதம், சுய வெறுப்பு, பொறுமையின்மை, பேராசை, சோம்பல், காமம், நேர்மையின்மை, பொறுப்பின்மை, குற்றம் சாட்டுதல், நாம் அறியாமலேயே தவறான செயல்களுக்கு துணை போதல், போன்றவை)

பத்தி 5: மாறாக நான் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்? என் தவறுகளை எப்படி சரி செய்வது? இன்று எனக்கான இறைவனின் சித்தம் என்ன? *குணக்கோளாறுகளை ஆன்மீக கொள்கைகளாக மாற்றிப்போடவும். உ.ம். சுயநலத்திற்கு பதிலாக சுயநலமற்றதன்மை, வெறுப்புக்கு பதிலாக அன்பு, மன்னித்தல், பயத்திற்கு பதிலாக நம்பிக்கை & துணிவு, பிடிவாதம்/சுய பச்சாதாபத்திற்கு பதிலாக பணிவு.*

பிற்சேர்க்கை 6 - விளைவித்த தீங்குகள் (பாலுறவு உட்பட)

ஒரு தீங்கிற்கு ஒரு தாளை உபயோகிக்கவும்

எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை இறைவனிடமும், எங்களிடமும், மற்றொருவரிடமும் ஒப்புக்கொள்ள தயாராக இருந்தோம்

பத்தி 1: யாரை நான் காயப்படுத்தினேன்?

பத்தி 2: நியாயமற்ற வகையில் மற்றவரிடம் என்ன உணர்வுகளைத் தூண்டினேன்? பொறாமை, சந்தேகம், கசப்புணர்வு, கவலை, பயம் போன்றவை.

பத்தி 3: நான் எந்த விதத்தில் அவர்களை பாதித்தேன், பயமுறுத்தினேன், காயப்படுத்தினேன்? (கீழ்கண்டவற்றுள் அவர்களை பாதித்த விஷயங்களை சுழிக்கவும்)

சுயமதிப்பு பாதுகாப்பு இலட்சியங்கள் பாக்கெட் புத்தகம் (பணம்) உறவுகள் பாலுறவு

பத்தி 4: நான் எங்கு தவறு செய்தேன்? நான் செய்த குற்றம் என்ன? என்னுடைய தவறுகள் என்ன? *காரணம், நிலைமை, குணக்கோளாறுகள், குறைபாடுகள், நாம் வளர்ந்த விதத்தில் உள்ள தவறுகள், நம்முடைய பிரச்சனைகளுக்கான மூல காரணம், சுயத்துடன் இருக்கும் இணைப்பு - இவற்றை அடையாளம் காணவும்.*

சுயநலம் & தன்னலம் பார்த்தல் : என்னுடைய நோக்கம் என்ன? எனக்கு என்ன வேண்டும்?

பயம்: எதற்கு நான் பயப்படுகிறேன் - இழந்துவிடுவேன் என்றா அல்லது கிடைக்காது போய்விடும் என்றா?

மற்ற குணக்கோளாறுகளை பட்டியலிட்டு விவரிக்கவும். (பொய்யான ஆணவம், பிடிவாதம், சுய வெறுப்பு, பொறுமையின்மை, பேராசை, சோம்பல், காமம், நேர்மையின்மை, பொறுப்பின்மை, குற்றம் சாட்டுதல், நாம் அறியாமலேயே தவறான செயல்களுக்கு துணை போதல், போன்றவை)

பத்தி 5: மாறாக நான் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்? என் தவறுகளை எப்படி சரி செய்வது? இன்று எனக்கான இறைவனின் சித்தம் என்ன? *குணக்கோளாறுகளை ஆன்மீக கொள்கைகளாக மாற்றிப்போடவும். உ.ம். சுயநலத்திற்கு பதிலாக சுயநலமற்றதன்மை, வெறுப்புக்கு பதிலாக அன்பு, மன்னித்தல், பயத்திற்கு பதிலாக நம்பிக்கை & துணிவு, பிடிவாதம்/சுய பச்சாதாபத்திற்கு பதிலாக பணிவு.*

பிற்சேர்க்கை 7 - எங்கள் குறிப்புகள், விளக்கவுரை, ஒப்புமை, தொடர்புடைய சொற்கள்

1. **மே 27, 2007 முதல்**, இந்த ஆங்கிலப் பணிப்புத்தகம் 11 மொழிகளில் - பிரெஞ்ச், ஸ்பானிஷ், டச், ஸ்வீடிஷ், ரஷ்யன், உக்ரேனியன், பஞ்சாபி, யிட்டிஷ், அராபிக், போர்சுக்கீஸ் மற்றும் ஸ்லோவேனியன் மொழிகளில் - மொழி பெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.
2. **பால்டிமோர், மேரிலாந்து மருத்துவ ஆய்வு**: அமெரிக்காவில், மேரிலாந்தில் உள்ள பால்டிமோர் நகரத்தில், போதை ஊசி எடுத்துக்கொள்ளும்/எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் 500 நபர்களை வைத்து, NA/AA-வில் கிடைக்கும் ஆதரவாளர் உதவிக்கும், போதையிலிருந்து விலகியிருத்தலுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றிய ஆய்வு ஒன்று, ஒரு வருட காலத்திற்கு நடத்தப்பட்டது. அந்த ஆய்வில், ஒரு வருடத்தில், போதை ஊசி எடுத்துக்கொள்வதிலிருந்து விலகியிருக்கும் நபர்களில், ஆதரவாளர் உதவி பெறாதவர்களின் விழுக்காடு 44.7% ஆகவும், ஆதரவாளர் உதவி பெற்றவர்களின் விழுக்காடு 39.1% ஆகவும் இருப்பதாகவும் அறிக்கை வெளியிட்டுள்ளனர். ஆனால், மற்றவர்களுக்கு ஆதரவாளராக இருப்பவர்கள் போதை ஊசியிலிருந்து விலகியிருக்கும் விழுக்காடு 75% ஆக இருப்பதாகவும் அந்த அறிக்கையில் (பக்கம் 296-ல்) சொல்லப்பட்டுள்ளது. ஆய்வுக்கான அந்த ஒரு வருட காலத்தில், NA/AA-வில் கிடைக்கும் ஆதரவாளர் உதவி பெறுவதற்கும், தொடர்ந்து போதையிலிருந்து விலகியிருப்பதற்கும் எந்த சம்பந்தமும் இருக்கவில்லை. போதையிலிருந்து விலகியிருப்பதில், ஆதரவாளர் உதவி பெற்றவருக்கும், பெறாதவருக்கும் இடையில் புள்ளிவிவரங்களைப் பொருத்தவரை பெரிய வித்தியாசம் எதுவும் தெரியவில்லை. அதாவது, ஆதரவாளர் உதவியும், வழிகாட்டுதலும் பயனற்றது என்று அந்த ஆய்வில் (பக்கம் 298-ல்) உள்ளது. பலவகை நடைமுறை பின்னடைவு பகுப்பாய்வில், மற்றவர்களுக்கு ஆதரவாளராக இருப்பதற்கும், தொடர்ந்து போதையிலிருந்து விலகியிருத்தலுக்கும் பலத்த தொடர்பு இருக்கிறது என்று சொல்லப்பட்டுள்ளது ((Crape et al., 2002 **பக்கம்** 298)
3. **பிக் புக்கில் 'குணமடைந்து" என்ற சொல் 16 முறை பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது.**
    1. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் xxi பார்க்கவும் - குணமடைந்து. மருத்துவரின் அபிப்ராயம் பக்கம் **xxi.** இந்த மனிதரும் நூற்றுக்கும் அதிகமான வேறு பலரும் **குணமடைந்துவிட்டதாகத்** தெரிகிறது.
    2. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 25 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. வழி இருக்கிறது பக்கம் 25. கிட்டத்தட்ட அவர்கள் எல்லோரும் **குணமடைந்துவிட்டார்கள்.**
    3. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 42 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. வழி இருக்கிறது பக்கம் 42. அதற்குப்பின், நாங்கள் எப்படி **குணமானோம்** என்பதைக் காட்டும் திட்டவட்டமான வழிகாட்டுதல்கள் தரப்பட்டுள்ளன.
    4. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 130 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. பிறருடன் சேர்ந்து வேலை செய்தல் பக்கம் 130. அதற்கு அவன் சரி என்று பதில் சொன்னால் அந்த சமயத்தில் உங்களை குடியிலிருந்து **மீண்டவர்** என்று அறிமுகப்படுத்தலாம்.
    5. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 163 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. மனைவிமாருக்கு பக்கம் 163. அவரைப்போன்ற ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் **குணமடைந்திருக்கிறார்கள்** என்பதை அவர் தெரிந்து கொண்டார்.
    6. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் x-xi பார்க்கவும் - குணமடைந்து. இரண்டாவது பதிப்பிற்கு எழுதிய முகவுரை பக்கம் x-xi. இந்த குறுகிய காலத்தில் ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ்

கிட்டத்தட்ட 6000 குழுக்களாக பெருகியுள்ளன. அவற்றைச் சேர்ந்த, குடியிலிருந்து **மீண்ட** உறுப்பினர் தொகை 1,50,000விட மிக அதிகமாகிவிட்டது.

7. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 192 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. குணமானபின் குடும்ப நிலை பக்கம் 192. நாங்கள் **குணமடைந்துவிட்டோம்**, அடுத்தவர்களுக்கு உதவும் திறனை இறைவன் எங்களுக்கு கொடுத்திருக்கிறார்.
8. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 211 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. வேலை கொடுப்போர்களுக்கு (முதலாளிகளுக்கு) பக்கம் 211. **குணமான** ஒரு குடிநோயாளி, சின்ன பதவியில் இருந்தாலும், அவனைவிட நல்ல பதவியில் இருக்கும் ஒருவனிடம் பேச முடியும்.
9. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் xxix பார்க்கவும் - குணமடைந்து. மருத்துவரின் அபிப்ராயம் பக்கம் xxix. அவன் இரத்தப்போக்கு நோயிலிருந்து அரைகுறையாகத்தான் **குணமாகி** இருந்தான். அதோடு மன தளர்ச்சியும் அவனுக்கு ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தது.
10. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 211 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. வழி இருக்கிறது பக்கம் 29. நிபுணர்களின் அபிப்ராயத்திற்கு எதிர்மாறாக நம்பிக்கைக்கே இடமில்லாத மன-உடல் நிலைமையில் இருந்த நாங்கள் எப்படி **மீண்டோம்** என்பதை தெரிந்துகொள்வதில் உங்களுக்கு நிச்சயமாக ஆவல் இருக்கும்.
11. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் viii பார்க்கவும் - குணமடைந்து. முதல் பதிப்பிற்கு எழுதிய முகவுரை பக்கம் viii. ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸை சேர்ந்த நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஆண்களும், பெண்களுமாகிய நாங்கள் நம்பிக்கைக்கே இடமில்லை எனத் தோன்றிய மன, உடல் நிலையிலிருந்து **குணமடைந்தவர்கள்.**
12. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 193 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. குணமான பின் குடும்ப நிலை பக்கம் 193. பெரும் குடியிலிருந்து **மீண்டுள்ள** நாங்கள் எல்லோரும் இப்போது அற்புதமான மன ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறோம்.
13. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் xiii பார்க்கவும் - குணமடைந்து. இரண்டாவது பதிப்பிற்கு எழுதிய முகவுரை பக்கம் xiii. அவர்கள் சந்தித்த முதல் நபர் மிக நோசமான குடிநோயாளி. ஆனால், அந்த குடிநோயாளி உடனடியாக **குணமடைந்து** ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸின் மூன்றாவது நபர் ஆனார்.
14. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் viii பார்க்கவும் - குணமடைந்து. முதல் பதிப்பிற்கு எழுதிய முகவுரை பக்கம் viii. நாங்கள் **குணமடைந்தது** எவ்வாறு என்பதை பிற குடிநோயாளிகளுக்கு தெளிவாக விளக்குவதே இப்புத்தகத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும்.
15. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 65 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. பகுத்தறிவாளர்களாகிய நாங்கள் பக்கம் 65. நல்ல தீதிநெற்கள் அல்லது சிறந்ததொரு வாழ்க்கைத் தத்துவம் இருந்தால் போதும், குடிவெறியை வென்றுவிடலாம் என்பது உண்மையாயிருந்தால், எங்களில் பலர் எப்போதோ **குணமடைந்திருப்போம்.**
16. பிக் புக் (தமிழ்) பக்கம் 139 பார்க்கவும் - குணமடைந்து. பிறருடன் சேர்ந்து வேலை செய்தல் பக்கம் 139. அந்த ஆறு பேருக்காக அவர் தொடர்ந்து வேலை செய்திருந்தால் பின்னால் அவருடைய வேலையால் **குணமடைந்த** பலர் அந்த வாய்ப்பை இழக்க நேரிட்டிருக்கும் என்று அடிக்கடி சொல்லுவார்.

குணமடைதலில் இரண்டு வகை உண்டு - "குணமடைந்த அடிமை": மற்றும் "குணமடைந்து கொண்டிருக்கும் அடிமை" - இவ்விருவரின் விவரித்தல் எப்படி இருக்கும். ஒரு மனிதர் குணமடையும்போது அவருக்கு கிடைக்கக்கூடிய அனுபவங்கள் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள்தான் குணமடையும் கதைகள். ஆரம்பம் முதல், திருப்புமுனைகளுடன், ஆர்வத்தைத்தூண்டும், நிறுவனங்களால் மன்னித்து ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் இருக்கும் சக்தி வாய்ந்த "குணமடைந்த" கதைகளை ஒரு நிலையான வாழ்க்கையை தொடர்ந்து பெறுவதற்காக திரும்பத்திரும்ப சொல்லவேண்டியது அவசியம்தான். இதுபோல் சொல்வது தன்னையே முழுவதுமாக வெளிப்படுத்துவதாக இருந்தாலும், வெளி இடங்களில் தொடர்ந்து அந்த நிகழ்வுகளை விவரிப்பதை எளிதாக்கவும் செய்கிறது. அவரை அதில் வல்லுனராகவும் (Cain 1991) ஆக்குகிறது. மாறாக, "எப்போதும் குணமடைந்து கொண்டிருக்கும்" தெளிவற்ற நபரின் கதைகளில், அந்த நபர் பெற்ற ஞானம் கேள்விக்குறியதாகவும், அனுமானத்திலேயே இருக்கக்கூடிய வாழ்க்கையாகவும், நல்லது, கெட்டது என்று பிரித்துப்பார்க்க முடியாததாகவும், குடிப்பதும், குடியற்று இருப்பதுமாக வட்டப்பாதையில் சுற்றிவருவதாகவும் இருக்கிறது. நிரந்தரமான குணமடைதல் அவரைவிட்டு வெகு தொலைவில் இருக்கிறது. (Shohet, Merav 2007).

12 வழிமுறையை அடிப்படையாகக் கொண்ட குணமடைதலில் இருக்கக்கூடிய அறிவின் பண்பட்ட நிலையைக் குறிக்கும் ஒரு குணமடைந்த அடிமையின் தனிப்பட்ட கதை இதோ – "எங்களுடைய கதைகள் பொதுவாக நாங்கள் எப்படி இருந்தோம், என்ன நடந்தது, இப்போது எப்படி இருக்கிறோம் என்பதை சொல்வதாகத்தான் இருக்கும்" (A.A. 2001:58). 12 வழிமுறைப்படியான குணமடைதலை உறுதிசெய்யும் வண்ணம்தான் உறுப்பினர்களின் தனிப்பட்ட கதைகள் இருக்கும். குணமடைய உதவும் 12 வழிமுறையின் பண்பட்ட நிலையை விவரிக்கும் எல்லைக்குள்தான் அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். "அவர்கள் எப்படி இருந்தார்கள்" என்பதை பகிர்ந்துகொள்கையில் தங்களை அவர்கள் அடிமைகளென அடையாளம் காண்கிறார்கள். வருங்காலத்தில் உறுப்பினராகக்கூடிய நபர்கள் தங்களை இனம் கண்டுகொள்ளவும், அடிமைகளென அடையாளம் காணவும் ஒரு முக்கியமான அளவுகோலாக . அவர்களின் "குடித்த கதைகள்", அமைகிறது. (Holland 2001:71). 12 வழிமுறைக்கான உலகத்தின் மையக் கருத்துக்களான – கூட்டங்களுக்குச் செல்லுதல், ஆதரவாளரை தேர்ந்தெடுத்தல், நோயால் அவதியுறும் மற்ற அடிமைகளுக்கு உதவுதல், 12 வழிமுறைக் குழுக்களுக்கு சேவை செய்தல் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்துவதாக இருப்பதால் அவர்களின் தனிப்பட்ட கதைகள் முக்கியம் வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன. குணமடைந்த உறுப்பினர்களின் கதைகளை கேட்கும்போது, புதிதாக வருபவர்கள் 12வழிமுறைக்கான குணமடையும் திட்டத்தை நன்கு புரிந்துகொள்கின்றனர். புதிதாக வருபவர்கள் தங்களின் சொந்த கதையை சொல்வதன்மூலம் தங்களையும் அவர்கள் 12 வழிமுறைத்திட்டத்தின் உறுப்பினராக காண்கிறார்கள். (Holland 2001:71). 12 வழிமுறை திட்டத்தை விவரிக்கக்கூடிய அந்த பகிர்தல்கள், புதிய உறுப்பினரை அத்திட்டத்துடன் இணைக்கவும்,, அவர்களுடைய குடிப்பழக்கம்/போதைப் பொருட்கள் உபயோகிகும் பழக்கம்/ எண்ண சுழற்சி நோயிலிருந்து மீளவும் உதவி, அவர்களின் நடத்தையில் மாற்றத்தை கொண்டு வருகிறது. (Waldram 1997:74).

சிகிச்சை அளிக்கப்படாத ஒரு நோயாளி, தான் எடுத்த வாந்தியை நோக்கிச் செல்லும் நாயைப் போலத்தான். – இது பழமொழி 26:11 "ஒரு நாய் தான் கக்கியதை திரும்பவும் தின்னப் போவதைப் போல ஒரு முட்டாள் தன் முட்டாள்தனமான நடத்தைக்கு திரும்புகிறான்" என்பதன் மறுவிய சொற்றொடர் .

மரக்கட்டைகள் மற்றும் இழந்தவற்றின் பட்டியல் : குடியை நிறுத்த நீங்கள் எப்படியெல்லாம் போராடினீர்கள் (உங்களின் தோல்வியடைந்த திட்டங்கள்) என்பதை அவர்களுக்கு (புதிதாய் வருபவர்களுக்கு) சொல்லுங்கள். ஒரு போதைக்கு அடிமையானவர், அதிலிருந்து வெளிவர முயற்சிக்கும் தோல்வியடைந்த திட்டங்களைத்தான் "மரக்கட்டைகளின் பட்டியல்" குறிக்கிறது. பிக் புக்கின் முதல் 43

பக்கங்களின் தொகுப்பைத்தான் இந்த பட்டியல் குறிக்கிறது. இதில் முதல் வழிமுறையைப் பற்றி பேசும் மருத்துவரின் அபிப்ராயமும் இதில் அடங்கும். புதிதாக வரும் ஒருவர், இந்த வழிமுறையை ஒருவருடன் ஒருவர் என்ற அடிப்படையில் செய்துமுடிக்க நெடுங்காலம் ஆகலாம். புதிய உறுப்பினரை இந்த மரக்கட்டைகளின் பட்டியல்களின் மூலம் புரிய வைக்க சில மணி நேரங்களே போதும். புதிதாக வருபவர் தாம் முயற்சி செய்து தோற்ற விவரங்களை பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, ஆதரவாளரும் அவர் செய்த முயற்சிகளையும், பெற்ற தோல்விகளையும் பகிர்ந்து கொள்வார். அப்படி ஒருவரோடு ஒருவர் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, புதிய உறுப்பினர் தன்னை அடையாளம் கண்டு உணர முடிகிறது. "நானும் உங்களைப்போல் சக்தியற்றவன், நீங்களும் என்னைப்போல் சக்தியற்றவர், இனிமேல் அப்படி செய்யாதீர்கள்". - இதுதான் நிறுத்த விரும்பும் ஆனால், நிறுத்த முடியாத ஒருவரின் கையறு நிலை. இந்த மரக்கட்டைகளின் பட்டியல் ஒரு அடிமை இன்னொரு அடிமையுடன் தன்னை இணைத்துப்பார்க்க உதவும் ஒரு உலகளாவிய முறை ஆகும். போதை பொருட்கள், மது, உணவு, பாலுறவு, அன்பு, கற்பனை(மாயை), சார்புத்தன்மை, சூதாட்டம் போன்ற எல்லா அடிமைப் பழக்கத்திற்கும் இதே மரக்கட்டை பட்டியல்தான் உதவும். எனவே, எதற்கு அடிமைப்பட்டிருந்தாலும், இந்த பட்டியலை அடிமைப்பட்டிருக்கும் மற்றொருவரிடம் பகிர்ந்துகொள்வதன்மூலம் தன்னையே அவர்கள் அடையாளம் காண முடியும்.

எதிர்பாராதவிதமாக, இந்த மரக்கட்டைகள் நம்மை இந்த அறைகளுக்கு அழைத்து வரவில்லை. தங்களுக்கு பிரச்சனை இருப்பதை உணர்ந்தாலும், எங்களுள் பலர் அதோடு வாழ்க்கையை சமாளிக்க முயற்சித்தோம். வலியும், வேதனையும் மிக அதிகமாகி, சமாளிக்க முடியாததாக ஆனபோது, எங்களை நோயிலிருந்து விடுவிக்கச் செய்யும் ஒரு நிலையான தீர்வை நாடினோம். "இழந்தவைகளின் பட்டியல்", நாங்கள் குடிக்கும்போது, போதைப் பொருட்கள் எடுத்துக்கொண்டபோது, எண்ணச் சுழற்சியில் சிக்குண்டபோது, நாங்கள் இழந்தவற்றையெல்லாம் குறிக்கும் பட்டியல் ஆகும். இந்த "இழந்தவைகளின் பட்டியல்"தான் ஒரு அடிமையானவரை வழிமுறைகளை செயல்படுத்தத் தூண்டுகிறது. அடிமைத்தனத்தைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் சக்தியற்றவர்கள் என்றும், அந்த போதைக்கான பொருளை அவர்கள் மீண்டும் எடுக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் என்றும் புதிதாக வரும் ஒருவர் புரிந்துகொள்ள இந்த மரக்கட்டைகளின் பட்டியல் உதவும். சிகிச்சை பெறாத ஒரு அடிமை வசப்பட்டவர், மீண்டும் அந்த போதைப் பொருளை எடுக்கும்போது, அவர் கட்டுப்பாட்டை இழந்து, மனத்தெளிவிழந்த நிலைக்கு செல்கிறார் அல்லது மரணிக்கிறார். எல்லா விதமான அடிமைகளும் (மது, போதைப் பொருட்கள், , உணவு, பாலுறவு, அன்பு, கற்பனை(மாயை), சார்புத்தன்மை, சூதாட்டம்) எதுவாக இருந்தாலும், தனக்குள்ளேயும், வெளியேயும் அவர்கள் இழக்கும் விஷயங்கள் ஒன்றுதான். இப்படியாக, ஒரு பொருளுக்கு அடிமை வசப்பட்டவர், மற்றொரு வசப்பட்டவரிடம் (எந்த பொருளாக இருந்தாலும்), தாங்கள் இழந்தவைகளை ஒருவருடன் ஒருவர் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, தங்களுக்குள் அவர்கள் ஒத்திருப்பதை பார்க்க முடிகிறது. இப்படியாக, மரக்கட்டைகளின் பட்டியலையும், இழந்தவைகளின் பட்டியலையும், ஒரு ஆதரவாளர், புதிதாக வருபவரின் (சிகிச்சை பெறாத அடிமை நடந்துகொள்ளும் முறையை விளக்கும்) "ராப் ஷீட்டாக" பயன்படுத்தலாம். புதிதாக வருபவர் எங்களது ஆலோசனைக்கு எதிர் கேள்வி கேட்டால், அவர்களது மரக்கட்டைகள் மற்றும் இழந்தவைகளின் பட்டியலை சுட்டிக்காட்டி, "உங்களுடைய மரக்கட்டைகளின் பட்டியலும், இழந்தவைகளின் பட்டியலும் இதைப் பற்றி என்ன சொல்கின்றன?" என்று கேட்போம்.

ராப் ஷீட் (RAP Sheet): "கைதுகள் மற்றும் வழக்குகள் குறித்த பதிவேடுகள்"

குடிநோயாளிகளும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களும் தற்கொலை முயற்சி செய்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமுண்டு. சிகிச்சை பெறாத போதைக்கு அடிமையானவர்களை 5 வருட காலம் தொடர்ந்து கவனித்ததில், அவர்களின் தற்கொலை முயற்சிகள் பொது ஜனத்தொகையில் இருப்பதைவிட 80 மடங்கு அதிகமாக இருப்பதாக (Gelder et al., 1983:402) கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பலருடன் வேலை செய்த அனுபவத்தில் நான் கண்டது என்னவென்றால், சில குடிநோயாளிகள் அல்லது வேறு போதைக்கு அடிமையானவர்கள் ஒரு கட்டத்தில் வறண்ட நிலைக்கு செல்கிறார்கள். அந்த

நிலையில் அவர்களால் மதுவுடனோ அல்லது போதைப் பொருட்களுடனோ வாழவும் முடிவதில்லை, அது இல்லாமல் வாழ வழியும் தெரிவதில்லை. 12 வழிமுறைத் திட்டத்தை பயிற்சி செய்யாமலும், மதுவிலிருந்தும், போதைப் பொருட்களிலிருந்தும் விலகியிருக்கும் அந்த நிலைதான் வறண்ட நிலை. அந்த நிலையில் தொடர்ந்து இருக்க முயற்சிக்கும்போது, அவர்கள் அமைதியின்றி பதட்டமாகவும், எரிச்சல் படுபவராகவும், திருப்தி இல்லாமலும், சலிப்போடும், மனச்சோர்வுடனும் இருந்து, அவை அதிகமாகும்போது செய்வதறியாமல் மீண்டும் மது அல்லது போதைப் பொருட்களை நாடுகிறார்கள் அல்லது தற்கொலை முயற்சி செய்து உயிரை விடுகிறார்கள்.

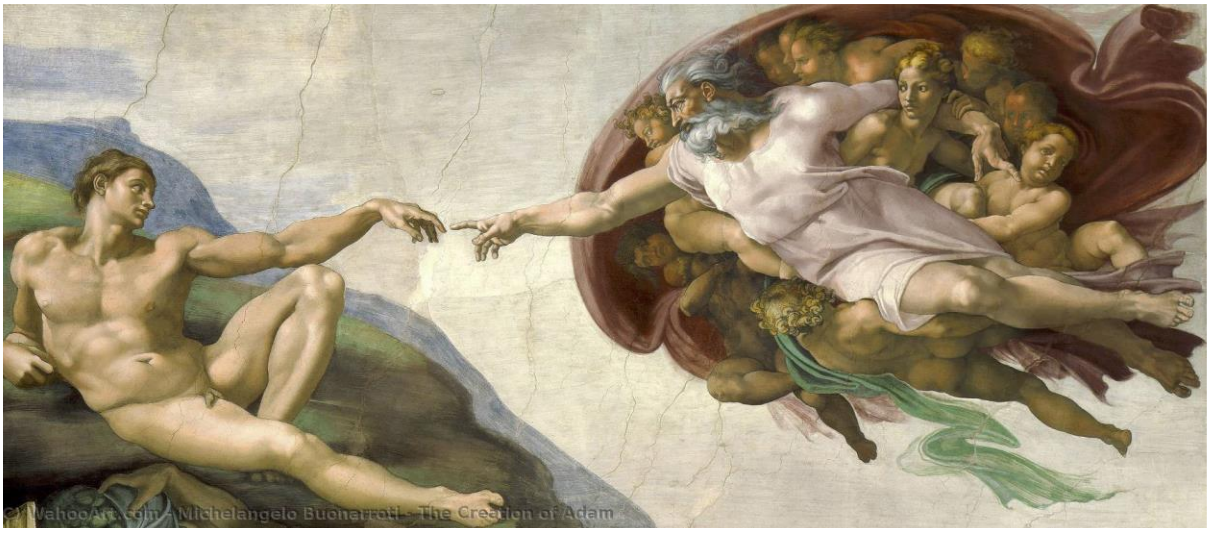
உள்ளுணர்வுடன் ஒத்துப்போதல்: பரிணாம வளர்ச்சியில், மனிதர்கள் ஐந்து புலன்களை பெற்றிருக்கிறார்கள். அவற்றின்மூலம் நிதர்சனத்தை நம்மால் பிரித்துப் பார்க்க முடிகிறது. பிரித்துப் பார்த்ததை மேலும் கருத்தாக்கம் செய்து பிரித்தெடுக்க உதவும் நமது அறிவுதான் நம்மை மற்ற உயிரினங்களைவிட உயர்ந்த பிறவி ஆக்குகிறது. அதைத் தவிரவும் ஒரு ஆறாவது அறிவு உள்ளது - அதுதான் உள்ளுணர்வு, ஒரு எச்சரிக்கும் உணர்வு, கூடுதலான ஒரு உணர்வு - அது மெல்லிய நுட்பமான குரலில் நம்மிடம் பேசக்கூடியது. சரியான நேரத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய ஒன்றை உங்களுக்கு உணர்த்தும் அந்த உள்ளுணர்வை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? அந்த உள்ளுணர்வு உங்களுக்கு தோன்றியும் அதைச் செய்யாமல் விட்டுவிட்டு, பின்னர், "எனக்குள் கேட்ட அந்த உள்ளுணர்வின் குரலை நான் ஏன் அலட்சியம் செய்தேன்?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொண்டதுண்டா? சரியான பாதையில் நம்மை வழிநடத்த முயற்சிக்கும் அந்த தெய்வீகசக்தியின் குரல் அல்லவா அது? எங்களுடைய 12 வழிமுறைத் திட்டத்தின் உயர்ந்த விஷயம் என்னவென்றால், அது எங்களுக்கு மூன்று ஆன்மீக உபகரணங்களைத் தருகிறது : 1) எங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தி எனும் கருத்து, 2) எங்களுக்குள் ஆழமாக இருக்கும் இந்த உண்மையுடன் தொடர்புகொள்ள பிரார்த்தனை 3) எங்களுக்குள் இருக்கும் ஒரு உயர்ந்த மனச்சாட்சியின் வழிகாட்டுதலை கவனித்துக் கேட்க தியானம் என்பவைதான் அவை.

மீனின் கதை: இந்தக் கதை, தூங்கிக்கொண்டு இருப்பதையும், விழித்துக்கொண்டு இருப்பதையும் ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பதாக இருக்கும் ஒன்று. இந்த கதை சி. சக் என்பவரின் புத்தகமான *"A New Pair of Glasses"-ல்* பக்கம் 111 உள்ள கதையைத் தழுவிய ஒன்று. இரண்டு மீன்கள் கடல் நீரின் நடுவில் அசையாமல் நின்றுகொண்டிருந்தன. அப்போது மூன்றாவதாக ஒரு மீன் அந்த மீன்களிடம் நீந்திவந்து, "தோழர்களே, தண்ணீர் மிகவும் நன்றாக இருக்கிறதல்லவா?" என்று கேட்டுவிட்டு அகன்றது. இரண்டில் ஒன்று, மற்றொரு மீனிடம், "தண்ணீர் என்றால் என்ன?" என்று கேட்டது. அந்த மீனும், "எனக்குத் தெரியாது, அப்படி ஒன்றை நான் கேள்விப்பட்டதே இல்லை" என்று கூற, முதல் மீன், "சரி, வா, போய் தேடலாம்" என்றது. பிறகு, அந்த இரண்டு மீன்களும் ஏழு கடலுக்கும் சென்று வழியில் பார்த்த எல்லோரிடமும் "தண்ணீர் என்றால் என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?" என்று விசாரித்தன. கிடைத்த பதில் எல்லாம், "நான் கேள்விப்பட்டதே இல்லையே. அப்படி என்றால் என்ன?" என்றுதான் இருந்தது. ஏன் அந்த மீன்களுக்கு தண்ணீர் என்றால் என்ன என்று தெரியவில்லை. அதில்தானே அவை நீந்துகின்றன. அவற்றை சுற்றிலும் தண்ணீர்தான் உள்ளது. ஆனால், அதுபற்றிய விழிப்புணர்வு அவைகளுக்கு இல்லை. இந்த ஒப்புமை நமது இரண்டாவது வழிமுறைக்குப் பொருந்தும்: *எங்களைவிட வலிமை பொருந்திய சக்தி எங்களுக்கு மனத்தெளிவை அளிக்கக்கூடும் என்ற நம்பிக்கைக்கு வந்தோம்.* சிகிச்சை பெறாத அடிமைவசப்பட்டவர்கள், கழிப்பறையை பயன்படுத்தும் பயிற்சி பெற்ற குரங்குகளைப் போலவே இந்த அறைகளுக்குள் வருகிறார்கள். அவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள், மலம் கழிக்கிறார்கள், உடலுறவில் ஈடுபடுகிறார்கள் - அவர்கள் செய்யக்கூடியவை இவை தான். ஊர்வனவற்றிற்கு இருக்கும் மூளையுடன் தான் அவர்கள் வாழ்கிறார்கள் - அவர்களது அடிப்படை ஆசைகளை, ஓடிஒளிந்தோ, சண்டையிட்டோ பெற்று உண்டு வாழ்கிறார்கள். மேலான சக்தி ஒன்று இருப்பதைப் பற்றிய

விழிப்புணர்வு அவர்களுக்கு இல்லை. தண்ணீர் என்றால் என்ன என்று தெரியாத மீன்களைப் போல, சிகிச்சை பெறாத பெரும்பாலான அடிமைகள், மகிழ்ச்சியைத் தேடிப்போவதாக நினைத்து, அவர்களது விருப்பங்களை துரத்திச் செல்கிறார்கள். அப்படிச் செல்வது அவர்களை இன்பம்தான் சிறந்தது என்று வாழத்தூண்டுகிறது அல்லது நிலைமையை மோசமாக்கி அடிமைவசப்பட்டவராக ஆக்கிவிடுகிறது. பெரும்பாலான சிகிச்சை பெறாத அடிமைகள் சுயநினைவு இல்லாதவர்களாகவும், திறமையற்றவர்களாகவும், ஆழ்ந்த உண்மையை அறியாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். தடுமாறச் செய்யும் எந்த சூழ்நிலையையும் பிரச்சனையையும் தீர்க்க உதவக்கூடிய ஆறாவது அறிவான உள்ளுணர்வு பற்றிய விழிப்புணர்வு இல்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். பன்னிரெண்டு வழிமுறைத் திட்டத்தின் சிறப்பு அம்சம் என்னவென்றால், அது நம்மை விழித்தெழச் செய்கிறது. சிந்தனையுடன் கூடிய வாழ்க்கையை, உயர்ந்த நிலை மனசாட்சி அதாவது, இறை உணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கையாக மாற்றித் தருகிறது. அப்போது அவனால், குடிக்கவும், போதைப் பொருட்கள் எடுத்துக்கொள்ளவும் இருக்கும் வேட்கையை கட்டுப்படுத்தவும், எண்ணச் சுழற்சியில் சிக்காமல் இருக்கவும் உதவக்கூடிய ஒரு சக்தியிடம் தொடர்பு கொள்ள முடிகிறது. இறைவனுக்கும், சக மனிதர்களுக்கும் தன்னால் இயன்றவரை சேவை செய்வது என்ற புதிய நோக்கத்தோடு வாழ்வதன்மூலம் அவனால் இந்த தொடர்பை ஏற்படுத்த முடிகிறது.

நாயின் கதை: மேலான சக்தி செயல்படுவதற்கு சாட்சியாக இந்தக் கதை இருக்கிறது. டெக்ஸ்சாஸ் மாகாணத்தில், ஏ.ஏ.வில் ஆதரவாளராக இருந்த மார்க் ஹூஸ்டன் என்பவர் தன்னுடைய 63-வது வயதில், 2010, பிப்ரவரி மாதம் 9ஆம் தேதி காலமானார். ஒரு மனிதன் தன்னுடைய நண்பருடன் வாத்துக்களை வேட்டையாடச் சென்ற கதையை அவர் எப்போதும் சொல்வார். அந்த மனிதன் வேட்டைக்குச் செல்லும்போது தன்னுடைய நாயையும் கூட்டிச் சென்றான். ஒவ்வொருமுறை அவன் ஒரு வாத்தை சுட்டுக்கொன்ற போதும், அவனுடைய நாய், தண்ணீருக்கு மேல் நடந்து சென்று, அந்த வாத்தை வாயில் கவ்விக்கொண்டு வந்தது. இதைப் பார்த்த அவனுடைய நண்பன் ஒன்றும் பேசாமல் இருந்தான். மீண்டும் மீண்டும் இதுபோல் நடந்தபோது, அந்த மனிதன் தன் நண்பனிடம், "என்னுடைய நாயிடம் ஏதோ தப்பாக இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறதல்லவா?" எனக் கேட்க, அவனும், தண்ணீருக்கு மேல் அந்த நாய் நடக்கும் அதிசயத்தை கவனிக்கத் தவறியவனாய் "ஆமாம், உன்னுடைய நாய்க்கு நீந்தத் தெரியவில்லை" என்று சொன்னான். தாங்கள் போதைக்கு வசப்பட்டவர்கள் (அடிமைகள்) என்று ஒப்புக்கொள்ளும், தங்களது அடிமைத்தனத்தின்மீது சக்தியற்றவர்களாக ஒரு காலத்தில் இருந்து, இப்போது குடிக்கவோ, போதைப் பொருட்கள் எடுக்கவோ, எண்ண சுழற்சியில் சிக்கவோ எழும் எண்ணங்களிலிருந்து தங்களை பல வருடங்களாக கட்டுப்படுத்திக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்களை இந்த அறைகளில் பார்ப்பதுதான் தண்ணீரின்மீது நாய் நடப்பது போலுள்ள அதிசயம் ஆகும். தங்களால் செய்துகொள்ள முடியாததை இறைவன் அவர்களுக்கு செய்கிறார் என்பதற்கு இந்த அறைகளில் இருக்கும் மற்றவர்கள்தான் சாட்சி. இப்படியாக, நேர்மையாக சிந்திக்கும் திறமையோடு கூட, எங்களுக்குள்ளேயே விடாமுயற்சியுடன் தேடுவதன்மூலம் ஒரு மேலான சக்தியை நாங்கள் நம்பத்தொடங்குகிறோம்.

மைக்கேல் ஏஞ்சலோவின் கதை : சிஸ்டைன் சாப்பலின் கூரையின் ஒரு பகுதியில் இருக்கும், இத்தாலியைச் சேர்ந்த மைக்கேல் ஏஞ்சலோ டி லொடோவிக்கோ புவோனரோட்டி சிமோனியின் ஓவியமான "தி க்ரியேஷன் ஆஃப் ஆதாம்" 1508-1512 கால கட்டத்தில் வரையப்பட்டது. இந்த ஓவியம், மனித இனத்தை உருவாக்கும் பொருட்டு இறைவன், ஆதாமை அணுக முயற்சிப்பதாக இருக்கிறது. இறைவனின் கை மற்றும் விரல் ஆதாமைத் தொட அதிக முயற்சியுடன் நீண்டிருப்பதையும், ஆதாம் பூமியில், சாய்ந்து உட்கார்ந்து, தனது மணிக்கட்டு மற்றும் விரல்களை தளர்வாக நீட்டி இறைவனைத்



தொட முயல்வதுபோல் அந்த ஓவியம் உள்ளது. இறைசக்தியோடு தொடர்பு கொள்ளும் முயற்சியில், மனித இனம் காட்டும் சோம்பல்தனத்தை வெளிப்படுத்தும் விதமாக மைக்கேல் ஏஞ்சலோவின் உடல் மொழி இருப்பதாக ஒரு சிலர் கூறலாம். அமெரிக்க மனநல மருத்துவரும், எழுத்தாளருமான எம். ஸ்காட் பெக், M.D. (1936 - 2005) (*The Road Less Traveled*) என்பவர் உண்மையான பாவத்தின் அடையாளம்தான் சோம்பல்தனம் (Peck M. Scott. 1978:272) என்று கூறுகிறார். மனிதர்களாகிய நாம், இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்வதற்கு சோம்பல்தனத்துடன் இருக்கிறோம். இருந்தாலும், அந்த ஓவியத்தை கூர்ந்து பார்த்தால், இறைவனின் விரலுக்கும் ஆதாமின் விரலுக்கும் இடையே இருக்கும் தூரம் ஒரு அங்குலம் மட்டும்தான். இது அந்த இறைசக்தி வெகு அருகில்தான் இருக்கிறது என்பதையே உணர்த்துகிறது. " செயலுடன் கூடிய நம்பிக்கைத்" திட்டம் என்றும், "செயல்படும்" திட்டம் என்றும் சொல்லக்கூடிய, இந்தபன்னிரெண்டு வழிமுறை திட்டத்தின் உதவியுடன் அடிமை வசப்பட்ட ஒருவர் இறைவனைத் தொட முடியும், இறைசக்தியுடன் உள்ளார்ந்த தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும் முடியும்.

மதபோதகரின் கதை: ஒரு மதபோதகர் இருபுறமும் உட்காருவதற்கான பெஞ்சுகள் நிறைந்த தேவாலயத்திற்குள் சென்று கொண்டிருக்கையில் அங்கிருந்த ஒரு பெஞ்சின் ஒரு முனையில் கணவனும் மறு முனையில் மனைவியும், அவர்களுக்கிடையே வரிசையாக நிறைய குழந்தைகள் உட்கார்ந்திருப்பதையும் பார்த்தார். கணவனிடம், "இவர்கள் உன்னுடைய குழந்தைகளா?" என்று கேட்டார். "அப்படித்தான் நான் நினைக்கிறேன்" என்று அவன் பதிலளித்தான். பிறகு அவர் மனைவியிடம் "இவர்கள் உன்னுடைய குழந்தைகளா?" என்று கேட்டார். மனைவி, "என்னுடையவைதான் என்று எனக்குத் தெரியும்" என்று சொன்னாள். இரண்டிற்கும் வேறுபாடு உள்ளதா? கண்டிப்பாக உள்ளது. மரபணு பரிசோதனை எதுவும் செய்யாதபோது, கணவனின் நம்பிக்கை மட்டுமே அந்த குழந்தைகள் அவனுடையவை என்பதை உறுதிசெய்கின்றது. மனைவி அவர்களை தன் கருவில் சுமந்து பெற்றெடுத்ததால், அவர்கள் தன் குழந்தைகள்தான் என்று உறுதியாக அவளால் சொல்ல முடிகிறது. இந்த மதபோதகரின் கதை, இரண்டாம் வழிமுறையில் சொல்லப்பட்டுள்ள செயல்படக்கூடிய மேலான சக்தி ஒன்று உள்ளது என்று நம்புவதற்கும், ஆழ்ந்த, ஆன்மீக குணப்பட்டியல் எடுத்து, ஐந்தாவது வழிமுறையை முடித்தபின் கிடைக்கும் நேரடி அனுபவத்திற்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விளக்குகிறது.

விமானக் கதை: காற்றுக் கொந்தளிப்பு மற்றும் வேறு சில காரணங்களால் விமானப் பயணத்தின் 90 சதவிகித நேரம், விமானம் அதன் பாதையில் இருப்பதில்லை என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? அப்படி

இருப்பினும், பல விமானங்கள் சரியான இலக்கை சரியான நேர்த்தில் வந்தடைகின்றன. இது எப்படி சாத்தியமாகிறது தெரியுமா? மிகவும் எளிதான ஒரு நிகழ்வுதான் இது விமானத்தின் பைலட்டும், இணை பைலட்டும் தங்களுக்குள் அதுபற்றி பேசிக்கொண்டே இருக்கின்றனர். தரைக் கட்டுப்பட்டு நிலையத்துடன் தொடர்ந்து தொடர்புகொண்டு, விமானம் அவர்களது இலக்கை நோக்கிச் செல்கிறதா என்று சரிபார்த்துக்கொள்கின்றனர். விமானத்திற்குள் இருக்கும் வழிகாட்டியின் உதவியுடன் செல்லும் பாதையை சரிசெய்துகொண்டே அவர்களது இலக்கை சரியான நேரத்தில் சென்று அடைகின்றனர். *"உன்னையே சிதைத்துக்கொள்வதற்கு முன் உன்னை சரிபார்த்துக்கொள்"* என்பதுதான் பத்தாவது வழிமுறையின் கருத்து ஒப்புமை ஆகும். என்னுடைய நாளை நான் மூன்றாவது வழிமுறைக்கான பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்துடன் தொடங்குகிறேன். இந்த தினத்தில் என் வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் - அதாவது, குடும்பம், வேலை, குணமடைய உதவும் அறைகள் மற்றும் பொது இடங்கள் அனைத்திலும், இறைவனின் சித்தத்தை நிறைவேற்ற முடிவு செய்கிறேன். இறைவன் எனக்கு வைத்திருக்கும் இன்றைக்கான வேலையை நான் நிறைவேற்றும்போது, என்னுடைய நோக்கங்களின் மீதும், நடந்தையின் மீதும் கவனத்துடன் இருக்கிறேன். இறைவனின் சித்தப்படிதான் நான் செய்கிறேனா? என்று என்னையே நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். வாழ்க்கைக்கு என்னாலான பங்கை நான் அளிக்கிறேனா அல்லது 90 சதவிகித நேரம் என்னைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திக்கிறேனா? நான் தடம் மாறிச் செல்லும்போது, பிரார்த்தனை, தியானம், குணப்பட்டியல் தயாரித்தல், என்னுடைய குறைகளைப் பற்றி மற்றொரு நபரிடம் பேசுதல், தேவைப்பட்டபோது பரிகாரம் செய்தல், இன்னமும் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கு செய்தியை எடுத்துச் செல்லுதல் போன்றவைகளின் மூலம் என்னையே நான் சரிசெய்து கொள்கிறேன். அரைகுறை அணுகுமுறையாக இல்லாமல், விடாமுயற்சியுடன் எனது வேலைகளை நம்பிக்கையுடன் நான் செய்தபோதெல்லாம் என்னுடைய நாள் இறைவனுடன் இணக்கமான ஒன்றாகவே முடிகிறது. ஏழாவது வழிமுறைக்கான பிரார்த்தனை மற்றும் தியானத்துடன் நான் படுக்கச் செல்லும்போது, என்னுடைய மேலான சக்தி எனக்காக வேலை செய்கிறார், அதனால்தான் என்னால் குடிக்கும் / போதைப் பொருட்கள் எடுக்கும் / எண்ணச் சுழற்சியில் சிக்கும் எனது ஆசையை கட்டுப்படுத்த முடிகிறது என்று புரிந்துகொள்ள முடிகிறது, அமைதியாக தூங்கவும் முடிகிறது.

நட்சத்திர மீனின் கதை: குணமடைந்திருந்ததாலும், மற்றவர்களுக்கு உதவும் சக்தி கொடுக்கப்பட்டிருந்ததாலும், கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் எல்லா அடிமைகளையும் காப்பாற்றிவிட முடியும் என்பது இயலாத ஒன்று. ஒவ்வொரு நாளும் ஆயிரக்கணக்கில் மக்கள் தன்னை மறந்து அடிமை வசப்படுகிறார்கள். எங்களுக்கு கிடைத்த இந்த அனுபவத்தைப் பெறும் வாய்ப்பு மற்றவர்களுக்கும் கிடைத்தால் பலர் குணமடையலாம். அப்படியானால், எங்களுக்கு முற்றிலும் இலவசமாகக் கிடைத்த ஒன்றை நாம் எப்படி மற்றவர்களிடம் எடுத்துச் செல்வது? (ஆ.அ. பக்கம் 28). நட்சத்திர மீனின் கதை இதற்கான பதிலைத் தருகிறது. அலைகள் குறைவாக இருந்த நேரத்தில் இரண்டு நண்பர்கள் கடற்கரை ஓரமாக நடந்து சென்று கொண்டிருந்தனர். அன்று வெப்பம் அதிகமாக இருந்தது. மணற்பரப்பில், பல நட்சத்திர மீன்கள் சூரியனின் வெப்பம் தாங்காமல், தவித்து இறந்து கொண்டிருந்தன. நண்பர்களுள் ஒருவன், குனிந்து ஒவ்வொரு நட்சத்திர மீனாக எடுத்து கடலுக்குள் வீசி எறிந்தான். மற்றொருவன் அவனிடம், "நீ என்ன செய்கிறாய்?" என கேட்க, அவன், "நான் நட்சத்திர மீனை காப்பாற்றுகிறேன்" என்று சொன்னான். அதற்கு அவன், "நட்சத்திர மீனை காப்பாற்றுகிறாயா? உன்னைச் சுற்றுலும் பார், எத்தனை மீன்கள் இறந்து கிடக்கின்றன, இன்னும் எத்தனையோ மீன்கள் வெப்பம் தாங்காமல் இறக்கப் போகின்றன. நீ அவற்றை காப்பாற்றுவதால் ஒரு வித்தியாசமும் ஏற்படப்போவதில்லை. பிறகு, நீ என் கஷ்டப்படுகிறாய்? என்று கேட்டான். அதற்கு அவனின் நண்பன், ஒரு மீனை கையில் எடுத்துக்கொண்டே, "நீ சரியாகத்தான் சொல்கிறாய். ஆனால், இந்த மீனைப் பொருத்தவரை அது வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்" என்று சொல்லியபடி அதை கடலுள் வீசினான். நம்மால் அத்தனை அடிமைகளையும் காப்பாற்ற

முடியாது, ஆனால், நமது குணமடைந்த கதைகளை புதிதாக வரும் ஒருவரிடம் பகிர்ந்துகொண்டு அவருக்குள் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவதன்மூலம் நம்மால் ஒரு வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த முடியும். அப்படி அவருக்குள் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தினால், **ஒரு நேரத்தில் ஒரு போதை வசப்பட்டவர்** என்ற அடிப்படையில், அவருக்கு பன்னிரெண்டு வழிமுறைத் திட்டத்தின் அற்புதங்கள் கிடைக்கச் செய்யலாம்.

Bibliography

Alcoholics Anonymous (A.A.) 2001. Alcoholics Anonymous, 4th Edition. Alcoholics Anonymous World Services Inc. New York.

Cain, Carol 1991. Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. Ethos 19(2):210-253.

Chamberlain, Chuck 1984. A New Pair of Glasses &Alcoholics Anonymous. New-Look Publishing Company Irvine, CA. p. 146

Crape, Byron L., Latkin, Carl A., Laris, Alexandra S., Knowlton, Amy R. 2002. “The effects of sponsorship in 12-step treatment of injection drug users.” Drug and Alcohol Dependence 65 (2002) p. 291-301.

Gelder, Michael, Gath, Dennis, and Mayou, Richard 1983. “Suicide and deliberate self-harm.” Oxford Textbook of Psychiatry.. pp. 398 - 421.

Holland, Dorothy C. 2001. Personal Stories in Alcoholics Anonymous. Identity and Agency in Cultural Worlds. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp. 66-97

P. Wally. Back To Basics - The Alcoholics Anonymous Beginners Meetings "Here are the steps we took..." in Four One Hour Sessions. Faith With Works Pub Co; 2 edition (Oct. 30 2000)

Peck, M. Scott 1978. “Entropy and Original Sin” The Road Less Travelled. Simon & Schuster. pp. 271 - 276.

Shohet, Merav 2007. Narrating Anorexia: "Full" and "Struggling" Genres of Recovery Ethos: Journal of the Society for Psychological Anthropology 35 (3):344-382

Waldram, J.B. 1997. Aboriginal spirituality and symbolic healing. In The Way of the Pipe: Aboriginal Spirituality and Symbolic Healing in Canadian Prisons. Canada: Broadview Press, pp. 71-98.