**QHHT PLR in Tamil**

**மன ஆற்றல் கொண்டு தூண்டப்படும் அறிதுயில் நிலை**

**கடந்த வாழ்க்கை பின்னடைவு**

***தூண்டல் (Induction)***

நான் உங்கள் கற்பனையில்

"ஒரு சிவப்பு நிறப் பறவை/பழம் பாருங்கள்.”

என்று சொன்னால், பார்க்க முடிகிறதா?

ஒரு மஞ்சள் நிறப் பூவைப் பாருங்கள்,

**ஒரு ஊதா நிறக் கார் பாருங்கள்.**

ஒரு நாய் ஒரு பூனை பாருங்கள்.

ஒரு பச்சை மரத்தைப் பாருங்கள்

அதில் நிறைய இலைகள்

அந்த இலைகள் வழியாக காற்று புகுந்து

சலசலன்னு வீசுகிறது.

மனதின் இந்த பகுதியுடன்தான்

நாம் இன்றைக்கு வேலை செய்யப் போகிறோம்.

மனதின் இந்த பகுதியில்தான்

படங்களும் நினைவுகளும் பதிந்துள்ளன.

மனதின் இந்த பகுதிதான்

நாம் இரவில் தூங்கும் போது செயலில் இறங்குகிறது,

ஏனெனில் மனதின் இந்த பகுதியில்தான்

படங்களும் சின்னங்களும் உள்ளன.

மனதின் இந்த பகுதியைத்தான்

நாம் கனவு காணும் போது பயன்படுத்துகிறோம்.

அதனால், மனதின் இந்த பகுதியோடுதான்

நாம் இன்றைக்கு வேலை செய்யப் போகிறோம்.

நாம் இன்றைக்கு மன ஆற்றல் கொண்டு தூண்டப்படும் இந்த துயில் நிலையில் இருக்கும் கொஞ்ச நேரத்திற்கு

உங்களுக்கு எந்தவிதமான பிரச்சனையும் இல்லை, கவலையும் இல்லை.

அதைப் பற்றி பிறகு யோசிக்கலாம்.

பிரச்சனையும் கவலையும் எப்போதும் இருக்கும்.

ஆனால் இந்த (hypnosis) நிலையில் இருக்கும்

கொஞ்ச நேரத்திற்கு நாம் கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை.

இந்த கவலையில்லாத ஒரு மன நிலையை உணர்ந்து அனுபவியுங்கள்

உடல் முழுதும் தளர்வு (relaxation), மனது முழுதும்

நிம்மதி பரவுகறதை உணர்ந்து அனுபவியுங்கள்.

உடல் முழுதும் தளர்ச்சி பரவும் போது, உடலில் எங்காவது ஏதேனும் பதட்டங்கள், கவலைகள் இருந்தால், அவை உருகி உங்கள் பாதங்கள் வழியாக வெளியே போய் விடும்.

இப்பவே வெளியே போய் விடும். இப்பவே வெளியே போய் விடும்.

அவைகளை போகவிடுங்கள். போகவிடுங்கள்.

நமக்கு அவை தேவையில்லை. நமக்கு அவை தேவையே இல்லை.

அதனால் இந்த கவலையற்ற ஒரு மன நிலையை உணர்ந்து அனுபவிங்கள்.

உடல் முழுதும் தளர்வு, நிம்மதி பரவும் உணர்வை அனுபவியுங்கள்.

பரபரப்பாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில் ஒரு நாளிலிருந்து கொஞ்ச நேரம் ஓய்வெடுக்க, எதையும் பற்றி சிந்திக்காமல் இருக்க வாய்ப்பு எல்லா நேரமும் கிடைக்காது.

இந்த மாதிரி ஒரு சொகுசான அனுபவம் எல்லாருக்கும் கிடைக்காது.

அதனால் உங்களால் முடிந்தவரை அதைப் பயன்படுத்தி, இந்த நிம்மதியை அனுபவிக்கவும்.

நீங்கள் எழுந்திருக்கும்போது முழுவதும் அற்புதமாக உணர்வீர்கள்,

நீங்கள் ஒரு நல்ல தூக்கம் போட்டது போல. நன்றாக ஓய்வெடுத்தது போல உணருவீர்கள்.

நீங்கள் எப்போது மனஆற்றலால் தூண்டப்படும் இந்த அறிதுயில் நிலையை (Hypnosis) மேற்க்கொண்டாலும்

ஓய்வெடுத்தது போல் புத்துணர்ச்சியுடனும் இருப்பீர்கள்.

இது ஒரு சுவாரஸ்யமான அனுபவமாக இருக்கும்.

அறையில் ஏதேனும் சத்தம் கேட்டால்,

அல்லது அறைக்கு வெளியே ஏதேனும் சத்தம் கேட்டால்,

அவை இயற்கையான சத்தங்கள்

பின்னணியில் மட்டுமே இருக்கும்.

அதெல்லாம் உங்களைத் தொந்தரவு செய்யாது

எந்த வகையிலும் உங்களை திசை திருப்பாது.

பின்னணியில் நீங்கள் கேட்கும் சத்தம் மங்கிவிடும்

அப்படியே பின்னணியின் ஒரு பகுதியாக மாறும்.

இப்போது, ​​நீங்கள் ஒரு அழகான வெள்ளைப் பிரமிட்டை கற்பனையில் பாருங்கள்

முழுவதும் வெள்ளை ஒளியால் ஆனது.

பார்க்க மிகவும் அழகான விஷயம்.

அது சொலிக்றது, அது பிரகாசிக்கிறது, அது மின்னுகிறது.

அந்த வெள்ளை ஒளி பிரமிட்

உங்கள் உடலை சுற்றி முழுவதுமாக மூடுகிறது,

உங்கள் உடலுக்குக் கீழே கூட,

இந்த வெள்ளை ஒளி பிரமிடு உங்கள் பாதுகாப்பு.

வெள்ளை ஒளி மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது.

எதிலிருந்தும் நம்மை அதனால் பாதுகாக்க முடியும்.

நீங்கள் **தூக்கத்தை ஒத்த நிலையில்**இருக்கும் முழு நேரமும் அது உங்கள் உடலைச் சுற்றி இருக்கும்.

உங்களுக்கு மனதளவிலோ அல்லது உடல் அளவிலோ எந்த தீங்குமே நடக்காது.

நீங்கள் பத்திரமாக, பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள், நீங்கள் பத்திரமாக, பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள்.

அது உங்களுக்கே தெரியும், அதை உங்களால் உணர முடியும்.

அது மிகவும் நல்லது.

இப்போது நீங்கள் ஒரு மிக அழகான இடத்தை கற்பனையில் கொண்டு வாருங்கள்.

இந்த உலகத்திலேயே மிக அழகான இடம் என்று நீங்கள் நினைக்கும் ஒரு இடம்

எந்த கவலையும் பிரச்சினையும் இல்லாத ஒரு இடம்.

அது காடாக இருக்கலாம்,

அது கடற்கரையாக இருக்கலாம்,

அது ஒரு புல்வெளியாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் எதை அழகான இடம் அமைதியான இடம் என நினைக்கிறீர்களோ அப்படி ஒரு இடத்தைக் நினைத்து பார்க்க முடியுமா?

அதை பற்றி என்னிடம் சொல்லுங்கள்.

(அதை விவரமாக சொல்லுங்கள் - காட்சிகள் [மரங்கள், இலைகள்], வாசனை [பூக்கள்], ஒலிகள் (பறவைகள், நீர்), புலன்கள் [தென்றல் காற்று, குளிர்ச்சி, இதம், சூடு].)

அது போன்ற ஒரு இடத்தில் எந்த கவலையும் இல்லை.

இது அமைதியானது.

இது போன்ற இடத்தில், எந்த கவலையும் இல்லை எந்த பிரச்சினையும் இல்லை.

அமைதி மட்டும். அமைதி மட்டும்தான்.

நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலிருந்து வானத்தைப் பார்க்க முடியுமா?

வானத்தில் வெள்ளை நிறத்தில் பஞ்சு மாதிரி ஒரு பெரிய மேகத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியுமா என்று பாருங்கள்.

இப்பொழுது நான் உங்களிடம் கேட்கப் போவது

கொஞ்சம் வினோதமாக, விசித்திரமாக வித்தியாசமாக இருக்கும்.

நீங்கள் மெதுவாக பறந்து, அந்த மேகம் வரை போய்,

அந்த மேகத்தின் மீது ஏறிக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு மேகத்தின் மீது உட்காருவது எப்படி இருக்கும் என்று சொல்லுங்கள்,

நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை,

இது மாயமாக, magic மாதிரி உங்கள் எடையை [weightஐ] தாங்கிக் கொள்ளும்.

ஒரு மேகத்தின் மீது உட்காருவது எப்படி இருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள். *(அதை விவரிக்கட்டும்.)*

சிலர் பேருக்கு இது பஞ்சு மேல், அல்லது பறவை இறகுகள் மேல் உட்கார்ந்து இருப்பது போல் தோன்றும்.

ஆனால் அது உங்களை மாயமாக, magic மாதிரி தாங்கிக் கொள்ளும்.

இது ரொம்பவும் சுகமாக இல்லையா?

அந்த மேகத்தின் மீது படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் எடையை சுலபமாக தாங்கிக் கொள்ளும்.

இது ஒரு அழகான, அற்புதமான உணர்வு.

உங்களிடம் எடையே இல்லை என்கிறது போல ஒரு உணர்வு.

நீங்கள் அந்த அழகான மேகத்தில் படுத்துக் கொள்ளலாம்,

அது உங்கள் எடையை சுலபமாக தாங்கிக் கொள்ளும்.

நீங்கள் விரும்பினால், போர்வை போல உங்களைச் சுற்றி அந்த மேகத்தை இழுத்து போர்த்தலாம்

மேகத்திற்குள் பதுங்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இது ஒரு அழகான, சுகமான, பாதுகாப்பான உணர்வு.

உங்களுக்கு உடலே இல்லாதது போல இருக்கும்

அந்த அழகான, மென்மையான, சுகமான, பாதுகாப்பான

மேகம் காற்று வழியாக மிதக்கிறது,

உங்களை சுமந்து கொண்டே போகிறது.

மெதுவாக, பாதுகாப்பாக, பத்திரமாக, சுகமாக,

சுகமாக, பத்திரமாக, பாதுகாப்பாக. மெதுவாக,

உங்களை சுமந்து கொண்டே போகிறது.

மிதந்து, பறந்து, மெதுவாக போகிறது

பறந்து, மிதந்து, மெதுவாக போகிறது.

இந்த மேகம் நிலத்தின் மேல் மிதந்து போகிறது

மலை மீது பறந்து போகிறது, மற்றும் பள்ளத்தாக்குகளுக்கு மேல் பறக்கிறது.

அது விரும்பினால் கடலுக்கு மேல் கூட மிதந்து போகிறது

அதை உங்களை சுமந்து கொண்டே போகிறது.

உங்களை பாதுகாப்பாக, பத்திரமாக, சொகுசாக சுமந்து கொண்டே,

மிதந்து, பறந்து, மெதுவாக போகிறது

பறந்து, மிதந்து, மெதுவாக போகிறது.

இந்த மேகம் நிலத்தின் மேல், மலை மேல், பறந்து போகிறது, பள்ளத்தாக்குகளுக்கு மேல் பறக்கிறது.

கடலுக்கு மேல் நதிகளுக்கு மேல் மிதந்து போகிறது

பாதுகாப்பா பத்திரமாக, சொகுசாக உங்களை சுமந்து கொண்டே போகிறது.

இந்த மேகம் பல காலங்களைக் கடந்து பல இடங்களைக் கடந்து பின்னோக்கிப் பின்னோக்கிப் பின்னோக்கிப் போகிறது.

எந்த காலத்தில் எந்த இடத்தில் நமக்கு தேவையான, நமக்கு உதவக் கூடிய தகவல் உள்ளதோ அந்த இடத்திற்கு, அந்த காலத்திற்கு உங்களை எடுத்து கொண்டு போக சொல்லி

அந்த மேகத்திடம் நான் கேட்கிறேன்

நாம் கண்டுபிடிக்க விரும்பும் தகவல்

நமக்கு உதவக் கூடிய தகவல்

எந்த காலத்தில், எந்த இடத்தில் இருக்கின்றதோ

அங்கே உங்களை எடுத்து கொண்டு போக சொல்லி அந்த மேகத்திடம் நான் கேட்கிறேன்

நமக்கு மிகவும் பொருத்தமான காலத்தையும் இடத்தையும் தேடுகிறோம்

நாம் நின்று, பார்த்து, ஆராய்ச்சி செய்ய

மிகவும் பொருத்தமான நேரம், பொருத்தமான இடம்,

நாம் நின்று, பார்த்து, ஆராய்ச்சி செய்ய

மிகவும் பொருத்தமான நேரமாக பொருத்தமான இடமாக தேடுகிறோம்.

இப்போது மேகம் மிகவும் பொருத்தமான நேரத்திலும் இடத்திலும் நிற்க போகிறது.

இப்போது மேகத்துடைய வேகம் குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

பொருத்தமான நேரத்திலும் இடத்திலும் நிற்க போகிறது.

இப்போது பொருத்தமான நேரத்திலும் இடத்திலும் மேகம் நின்றுவிட்டது.

நீங்கள் அந்த மேகத்திலிருந்து விலகி, மெதுவாக கீழே இறங்கி வாருங்கள், கீழே, கீழே, கீழே தரைக்கு வந்து விடுங்கள்.

திடீரென்று இறங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மரத்திலிருந்து இலைகள் உதிர்ந்து பறந்து விழுவது போல மெதுவாக இறங்கி வாருங்கள்

நீங்கள் இன்னும் மேகத்திலிருந்து இறங்கி விட்டீர்களா?

தரை மட்டத்திற்கு வந்த உடனே

நீங்கள் பார்க்கும் முதல் விஷயம், முதல் பதிவுகள் என்ன என்று என்னிடம் சொல்லுங்கள்

கீழே பார்த்தால் உங்களுக்கு என்ன தெரிகிறது?

உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள்.

[அவர்கள் பார்ப்பதை விவரிக்க அவர்களிடம் கேளுங்கள்.]

[மேகத்திலிருந்து இறங்கிய பின் உங்கள் சாதாரண குரலைப் பயன்படுத்தவும்.]

(உடலை விவரிப்பதற்கு முன், காட்சியை அமைக்கவும்.

(நபர் கடந்த கால வாழ்க்கைக்கு செல்ல முடியாவிட்டால், சில்வர் ரிவர் தியானத்தைப் பயன்படுத்தவும், பின்னர் குணப்படுத்துவதற்காக ஆழ் மனதிற்கு நேரடியாகச் செல்லுங்கள்.

நீங்கள் ஒரு உடலின் உள்ளே இருக்கிறீர்களா?

உங்கள் கால்களில் என்ன போட்டிருக்கிறீர்கள்?

பின்னர் என்ன உடை போட்டிருக்கிறீர்கள்?

நீங்கள் ஆணா பெண்ணா?

இளம் வயதா, அல்லது வயதானவரா?

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறதா?

*(இவை விரைவாகக் கேட்கப்படுகின்றன.)*

உடலில் ஏதேனும் நகைகள் அல்லது ஆபரணங்களை போட்டிருக்கிறீர்களா?

கையில், முதுகில் எதாவது தூக்கிக் கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

பின்னர் வசிக்கும் இடத்திற்குச் சென்று அதன் வெளிப்புறத்தைப் விவரித்து சொல்லுங்கள்.

எப்படி உள்ளே செல்வீர்கள்?

உட்புறத்தை விவரிக்கவும்.

*(அவர்களுடன் வேறு யாராவது வாழ்கிறார்களா என்பதைக் கண்டறிய ஒரு நல்ல வழி)*

நீங்கள் எங்கே சாப்பிடுவீர்கள்?

நீ என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள்?

குடும்பம் முழுவதும் சேர்ந்து சாப்பிடுகிறீர்களா?

ஒரு நாளில் முக்கால்வாசி (பெரும்பான்மையான) நேரத்திற்கு என்ன வேலை செய்கிறீர்கள்?

இப்போது அந்த காட்சியை விட்டுவிட்டு, ஒரு முக்கியமான நாளுக்கு முன்னேறுவோம். ஏதாவது முக்கியமான நிகழ்ச்சி நடக்கும் நாள். நாம் இப்போது ஒரு முக்கியமான நாளுக்கு முன்னேறியுள்ளோம். என்ன நடக்கிறது?

**(மூன்று வெவ்வேறு முக்கியமான நாட்களுக்குச் செல்லுங்கள். பிறகு அவர்களின் வாழ்க்கையின் கடைசி நாளுக்குச் செல்லுங்கள்.)**

இப்போது அந்த காட்சியை விட்டுவிட்டு, நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையின் கடைசி நாளுக்கு முன்னேறுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பினால் அதை ஒரு பார்வையாளராக பார்க்கலாம்.

இப்பொழுது உங்கள் வாழ்க்கையின் கடைசி நாளுக்கு நாம் முன்னேறியுள்ளோம்

நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்? என்ன நடக்கிறது? என்ன செய்கிறீர்கள்?

*(அவர்கள் ஏதேனும் உடல் வலி அறிகுறிகளை சந்தித்தால், அவற்றை நீக்க வேண்டும்.)*

உங்களுக்கு உடல் உணர்வுகள் எதுவும் இருக்காது. பார்வையாளராக நீங்கள் அதைப் பற்றி பேசலாம்.

*(மரண அனுபவம் வேகமாக முடிக்கவும். என்ன நடக்கிறது என்பதை அவர்கள் விவரித்த பிறகு)*

இப்போது நடந்தது, நீங்கள் பார்த்தது எல்லாம் ஏற்கனவே நடந்து முடிந்தது, நீங்கள் அதன் மறுபக்கத்தில் இருக்கிறீர்கள். அந்த நிலையில் இருந்து, நீங்கள் முழு வாழ்க்கையையும் திரும்பிப் பார்த்தால், வேறு கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கலாம்.

ஒவ்வொரு வாழ்க்கைக்கும் ஒரு பாடமும், நோக்கமும் உண்டு.

1. நீங்கள் அந்த வாழ்க்கையைப் பார்க்கும்போது, ​​அதிலிருந்து நீங்கள் என்ன பாடம் கற்றுக்கொண்டீர்கள்?
2. அந்த வாழ்நாளின் நோக்கம் என்ன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?
3. உங்கள் தற்போதைய வாழ்க்கையில் உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்கள் அந்த வாழ்க்கையில் இருந்தார்களா?

*(அவர்கள் இறந்த பிறகு நீங்கள் அவர்களை ஆவி பக்கத்திற்கு அழைத்துச் செல்லலாம், அல்லது சில நேரங்களில் அவர்கள் தன்னிச்சையாக அங்கு செல்கிறார்கள். நீங்கள் இருந்தால் அதை ஆராயலாம். நான் ஆழ் மனதில் செல்ல விரும்புகிறேன், அதனால் நாம் குணமடைய முடியும். மற்றும் அவர்களின் கேள்விகளுக்கான பதில்கள் கிடைக்கும்.)*

*நபரை மற்றொரு வாழ்க்கைக்கு நகர்த்துவது*

இப்போது அந்த வாழ்க்கையில் இருந்து விலகிச் செல்லலாம். அவர்களுடைய வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழ்ந்து முடித்தார்கள். அவர்கள் சொந்தப் பாதையில் தொடர விட்டுவிடுங்கள். அவர்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும். அமைதி கிடைக்கும்.

அவர்களுடைய சொந்தப் பயணத்தைத் தொடர நாம் அவர்களை அங்கே விட்டு விட்டு, இப்போது அந்த வாழ்க்கையிலிருந்து விலகி, மிதந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

உங்களுக்கு தேவையான தகவல்களைக் கொண்ட மற்றொரு பொருத்தமான நேரத்தையும் இடத்தையும் கண்டுபிடிக்க நீங்கள் முன்னோக்கி அல்லது பின்னோக்கி செல்லலாம். நீங்கள் இப்போது வேறொரு நேரத்திலும் இடத்திலும் இருக்கிறீர்கள். என்ன பார்க்கிறீர்கள்? என்ன நடக்கிறது? என்ன நடக்கிறது? என்ன செய்கிறீர்கள்?

***(இரண்டாவது வாழ்க்கை: அவர்களின் வாழ்க்கையின் கடைசி நாள் உட்பட, மூன்று வெவ்வேறு காட்சிகளுக்கு நகர்த்தவும். வாழ்க்கையின் பாடம், நோக்கம் மற்றும் பழக்கமானவர்களைப் பற்றி மீண்டும் கேளுங்கள். அந்தக் காட்சியை விட்டு விடுங்கள்; அவர்களை அவர்களின் பயணத்திற்கு விட்டு விடுங்கள்; அவர்கள் நிம்மதி அடைவார்கள்.)***

***(ஒரு நபர் எதிர்பாராத விதமாக வேறு ஒரு வாழ்க்கைக்கு நகர்கிறார்:***

***அவர்கள் "குதித்த" வாழ்நாளில் நீங்கள் தொடர்கிறீர்களா? அல்லது அவர்களை முந்தைய வாழ்க்கைக்குத் திருப்பி, மரண அனுபவத்தின் மூலம் அழைத்துச் செல்கிறீர்களா? சரியான அல்லது தவறான பதில் இல்லை.)***

*(மேகத்தில் இருந்து இறங்கிய உடன் மரணக் காட்சியில் ஆரம்பித்தால், அவர்களை பின்னோக்கி நகர்த்தச் செய்யுங்கள், இதன்மூலம் அவர்கள் எப்படி இந்தச் சூழ்நிலைக்கு வந்தார்கள் என்பதைக் கண்டறியலாம்.)*

உங்களுக்கு உடல் உணர்வுகள் எதுவும் இருக்காது. பார்வையாளராக நீங்கள் அதைப் பற்றி பேசலாம்.

இது நிகழுமுன் பின்னோக்கி நகர்ந்து, இந்த சூழ்நிலைக்கு நீங்கள் எப்படி வந்தீர்கள் என்று பார்ப்போம். நாம் இப்போது பின்னோக்கி நகர்கிறோம், அதைப் பற்றி நீங்கள் என்னிடம் சொல்லவும். நீங்கள் இப்போது எங்கே இருக்கிறீர்கள். என்ன நடக்கிறது? நீங்கள் என்ன பார்க்கிறீர்கள்?

*(கடைசி நாளுக்கு திரும்பும் வரை அவர்களை நகர்த்தவும்.)*

இப்போது நாம் அவர்களை அங்கேயே விட்டு விட்டுஅந்த வாழ்க்கையிலிருந்து விலகிச் செல்லலாம். அவர்களுடைய வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழ்ந்து முடித்தார்கள். அவர்களுடைய சொந்த பயணத்தைத் தொடர நாம் அவர்களை அங்கே விட்டு விடுவோம். அவர்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும். அவர்களுடைய பாதையில் தொடர நாம் அவர்களை அங்கே விட்டு விடுவோம். அவர்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும்.

ஆழ் மனதை தொடர்பு கொள்ளும் முறை:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_இன் நினவு மற்றும் [குணநலன்](https://www.shabdkosh.com/dictionary/tamil-english/%E0%AE%95%E0%AF%81%E0%AE%A3%E0%AE%A8%E0%AE%B2%E0%AE%A9%E0%AF%8D/%E0%AE%95%E0%AF%81%E0%AE%A3%E0%AE%A8%E0%AE%B2%E0%AE%A9%E0%AF%8D-meaning-in-english) (personality) அனைத்தும் மீண்டும் \_\_\_\_\_\_\_\_­­\_இன் உடலுக்குத் திரும்பி உடலில் முழுமையாக இணைய வேண்டும் என்று இப்போது கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நான் இப்பொழுது \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ இன் ஆழ் மனதுடன் (Higher Self) பேச விரும்புகிறேன்.

ஆழ் மனதின் சக்தியை நான் மதிக்கிறேன்,

ஏனென்றால் ஆழ் மனது \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ இன் உடல் நலத்தில் அக்கறை கொண்டு, புத்திமதி கூறி நன்றாகப் பராமரிக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியும். இந்த வாழ்க்கையில் \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ க்கு இதுவரை நிகழ்ந்த எல்லாவற்றையும், அவர் / அவள் வாழ்ந்த மற்ற எல்லா வாழ்க்கைகளையும் பதிவு செய்து வைத்திருப்பதையும் நான் அறிவேன். எனவே ஆழ் மனதின் சக்தியை நான் மதிக்கிறேன், அதனுடன் பேசுவதற்கும் கேள்விகளைக் கேட்பதற்கும் நான் அனுமதி கேட்கிறேன்.

தயவுசெய்து \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ இன்ஆழ் மனதுடன் (Subconscious) நான் பேசலாமா?

ஆழ் மனதிடம் கேள்வி கேட்க எனக்கு அனுமதி கிடைக்குமா?

இன்று \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ பார்ப்பதற்கு ஆழ் மனது பல வேறுபட்ட வாழ்நாள்களைக் காட்டியிருக்க முடியும் என்பது எனக்குத் தெரியும். அவள் / அவன் பார்க்க இந்த வாழ்க்கையை ஏன் தேர்ந்து எடுத்தீர்கள்? அந்த வாழ்க்கையின் அர்த்தம் தயவுசெய்து விளக்கவும்.

அந்த வாழ்க்கைக்கும் அவரது / அவளது இப்போதைய வாழ்க்கைக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

*ஆழ் மனதிடம் கேட்க வேண்டியவை;*

1. ஆராயப்பட்ட வாழ்க்கைகளில் உள்ள முறை (pattern) குறித்து தெளிவு படுத்தவும்.
2. கடந்த கால வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த முக்கியமான

விஷயங்களை விளக்கவும்.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_இன் கேள்விகளுக்குப் பதில்.
2. வாழ்க்கையின் குறிப்பிட்ட நோக்கம்
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_இன் உடல் வியாதிகளை குணப்படுத்த ஆழ்

மனதைக் கோருங்கள். (வலி என்ற வார்த்தையை பயன்படுத்த வேண்டாம். அதற்கு பதிலாக அசௌகரியத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.)

6. மொத்த உடல் ஸ்கேன்

7. கெட்ட பழக்கவழக்கங்களை (ஏதேனும் இருந்தால்)

 விட்டு விடுவதற்கு / மாற்றுவதற்கான பரிந்துரைகளை வழங்குமாறு கேட்கவும்.

8. முடிவில் \_\_\_\_\_\_\_க்கு ஏதேனும் கடைசி செய்தி அல்லது ஆலோசனை இருக்கிறதா என்று கேளுங்கள்.

*ஆழ்மனத்திலிருந்து நபரை வெளியே கொண்டு வருவதற்கான நடைமுறை:*

இப்போது, ​​ஆழ் மனதை உங்களுடைய இடத்திற்கு திரும்பி போகுமாறு மிகுந்த அன்புடனும் மதிப்புடனும் கேட்டுக் கொள்கிறேன். நீங்கள் செய்த உதவிக்கும், கொடுத்த தகவல்களுக்கு மிக்க நன்றி. அவர் / அவள் உண்மையில் அதைப் பாராட்டப் போகிறார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். (வாடிக்கையாளர் கடந்த கால வாழ்க்கைக்குச் செல்லவில்லை என்றால் இங்கே நிறுத்துங்கள்.)

நாம் பேசிக்கொண்டிருந்த மற்ற வாழ்க்கையிலிருந்த அந்த நபர்களுக்கு அவர்கள் அளித்த தகவல்களுக்காக நன்றி கூறி, அவர்களை அவர்களுக்கு சொந்தமான கடந்த காலத்திற்கு திரும்பிப் போகுமாறு மிகுந்த அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

\_\_\_\_\_ பார்த்துக்கொண்டிருந்த விஷயங்கள் கடந்த காலத்திலிருந்து வந்தவை. அந்த நபர்களும், அந்த விஷயங்களும் கடந்த காலத்தைச் சேர்ந்தவை. ஆகையால் நாம் அவற்றை கடந்த காலத்தில் விட்டுவிடுவோம். தற்போதைய வாழ்க்கைக்கு உதவும் தகவல் அறிவதற்கும், சில பாடங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தில் மட்டுமே நாம் அவர்களை முன்னோக்கி கொண்டு வந்தோம். அந்த வகையில், அவை மதிக்கத் தக்கவை. முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை.

ஆனால் \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ பதிவைக் (recording) கேட்கும் போது, அதன் பொருளைப் புரிந்து கொள்ளும் நேரத்தில், அது அவளை / அவரை எந்த வகையிலும் மனரீதியாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ பாதிக்காது. அது மிகவும் முக்கியம். அது அவரை / அவளை எந்த வகையிலும் மனரீதியாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ தொந்தரவு செய்யாது.

................................................................................................................................................

*⭐(விரும்பினால்: திறவுச் சொல் (key word) ஸ்கிரிப்டை இங்கே செருகவும், பின்னர் எண்ணத் தொடரவும்;)*

இந்த hypnosis healingஐ மீண்டும் செய்ய விரும்புகிறீர்களா? இதே மாதிரி healing அனுபவம் திரும்பவும் மேற்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? (ஆம்). இந்த அழகான, அமைதியான நிதானமான நிலைக்குள் நுழைவதை எளிதாக்குவதற்காக, இந்த அழகான, அமைதியான நிதானமான நிலைக்குள் விரைவாக நுழைய உங்களுக்கு உதவுவதற்காக, இரண்டு சொற்கள் கொடுங்கள். [*அவர்கள் இரண்டு சொற்களைக் கொடுக்கிறார்கள். அவர்களால் கொடுக்க முடிய வில்லை என்றால்*] நான் உங்களுக்கு இரண்டு சொற்கள் - வார்த்தைகள் கொடுக்கிறேன். அடுத்த முறை நான் சொல்ல வேண்டிய சொற்கள் பச்சை மழை, பச்சை மழை.)

............................................................................................................................................

இப்போது, ​​\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_வின் நினவு மற்றும் personality அனைத்தும் மீண்டும் \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_வின் உடலுக்குத் திரும்பி உடலில் முழுமையாக இணைய வேண்டும் என்று இப்போது கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நாம் பேசிக் கொண்டிருந்த அனைத்து நபர்களும்,
உணர்வுகளும் இப்போதுவிலகிச் சென்று விட்டன.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ இன் நினவு மற்றும் personality மீண்டும் அவரது உடலில் முழுமையாக இணைக்கப்பட்டு விட்டது.

இப்போது \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, நீங்கள் பழைய காலத்தையும், இடங்களையும் கடந்து, மேலே, மேலே,மேலே நகர்ந்து, இன்றைய நாள் மற்றும் இந்த நேரத்திற்கு திருப்பி விடுங்கள்.

இன்று (*தேதி*). மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஒரு அனுபவத்திற்குப் பின், நீங்கள் \_\_­\_\_\_\_\_\_வின் வீட்டில் இருக்கிறீ ர்கள்,

நீங்கள் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தற்போதைய வாழ்க்கைதான் மிக முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் நினைவில் கொள்ள விரும்புகிறேன். ஏனென்றால் நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டியது - தற்போதைய இந்த வாழ்க்கை மட்டும்தான்.

இந்த hypnosis healing வழியில் நாம் காணக்கூடிய எந்த தகவலும் முக்கியமானது, மதிக்கத் தகுதந்தது, ஆனால் அதை அதற்குரிய இடத்தில் வைத்து விட்டால், அது உங்களை மனரீதியாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ எந்த வகையிலும் தொந்தரவு செய்யாது. அதை புரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம். எந்த வகையிலும் தொந்தரவு செய்யாது.

இப்போது ஒரு நிமிடத்தில், நான் பத்து வரை எண்ணப் போகிறேன்.

பத்து என்று சொல்லும் போது, நீங்கள் நன்றாக கண்களைத் திறந்து, உடல் முழுதும் அற்புதமாக உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் ஒரு நல்ல தூக்கம் போட்டது போல, நன்றாக ஓய்வெடுத்த போல புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள்.

நீங்கள் இந்த hypnosis healing செய்யும் எப்போது மேற்கொண்டாலும், அது ஒரு சுவாரஸ்யமான அனுபவமாக இருக்கும்.

இப்போது நான் எண்ண ஆரம்பிக்கப் போகிறேன். பத்து என்று செல்லும்போது நீங்கள் ஒரு அற்புதமான உணர்வுடன், நன்றாக கண் முழித்து எழுந்து விடுவீர்கள்.

*(குறிப்பு: எண்ணி வெளியே கொண்டு வரும் போது, உங்கள் ‘தூண்டல்’ குரலைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். சத்தமாகவும் வேகமாகவும் பேசவும்.)*

*நபரை வெளியே கொண்டு வருதல்*

1, 2… நீங்கள் கொஞ்சம் வேகமாக சுவாசிக்க ஆரம்பித்து விட்டீர்கள், நீங்கள் எழுந்திருக்கத் தொடங்கியதால், உங்கள் இரத்தம் ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது. *(Pause)*

3, 4… நீங்கள் உடல் மேல் கவனம் செலுத்தலாம். கைகளையும் கால்களையும் அசைக்கலாம். உடலின் தசைகளும், இரத்த ஓட்டம்மும் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டன. இப்பொழுது நீங்கள் கண் விழி்க்க ஆரம்பித்து விட்டீர்கள். *(Pause)*

5, 6… இந்த அறையில் உள்ள ஒலிகளை உங்களால் கேட்க முடியும். அறைக்கு வெளியே உள்ள ஒலிகளையும் உங்களால் கேட்க முடியும். சுற்றுப் புறத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும். இந்த நேரத்திற்கும், இந்த இடத்திற்கும் நீங்கள் இங்கு திரும்பி வருகிறீர்கள், நீங்கள் இப்போது எழுந்திருக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். *(Pause)*

7, 8… நீங்கள் இப்போது மிக நேர்த்தியாக, மிக அருமையாக எழுந்திருக்கிறீர்கள். *(Pause)*

9, 10… அற்புதமாக உணர்ச்சியுடன், முழுவதும் முழித்து எழுந்து விட்டீர்கள்.

.....................................................................................................................

மு*டித்தவுடன் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்:*

1. நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?

2. நீங்கள் எவ்வளவு நேரம் அங்கேயே படுத்தி*ரு*ந்*தீர்*கள் என

 நினைக்கிறீர்கள் - நீண்ட நேரம் அல்லது குறுகிய நேரம்?

3. உங்களுக்கு என்ன நினைவிருக்கிறது?

4. அவர்கள் அனைத்தையும் நினைவில் வைத்திருப்பதாக

 சொன்னால், நினைவில் வைத்திருப்பதை என்னிடம்

 சொல்லுங்கள் - அவர்கள் பதிலளிக்க அனுமதிக்கவும்.

5. காட்டப்பட்ட கடந்த கால வாழ்க்கைகளில் pattern

 உங்களுக்குப் புரிந்ததா?

...........................................

*திறவுச் சொல்லைச் செருகுவதற்கான செயல்முறை*

 *(அடுத்த முறை வாடிக்கையாளர் படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டு hypnosis தொடங்கத் தயாரான பிறகு)*

இந்த hypnosis healingக்கு உங்களுக்கு சம்மதமா? (ஆம்).

நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? (ஆம்).

உங்கள் அனுமதியுடன், உங்கள் அனுமதியுடன் மட்டுமே, உங்களை ஒரு அழகான, அமைதியான நிதான நிலைக்கு கொண்டுவர நீங்கள் எனக்குக் கொடுத்த வார்த்தைகளை நான் கூறுவேன். பச்சை மழை, பச்சை மழை.

நினைவில் வைத்து கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு முறை நான் உங்களுக்குப் பச்சை மழை என்ற சொற்களைச் சொல்லும் பொழுதும், இந்த அழகான அமைதியான நிதான நிலைக்கு நீங்கள் உடனடியாக செல்வீர்கள். பல விஷயங்களுக்கான பதில்களைக் கண்டுபிடிக்க நாம் ஒன்றாக பயணிப்போம். நினைவில் கொள்ளுங்கள், இந்த வார்த்தைகள் மந்திரம் போன்றவை. பச்சை மழை, பச்சை மழை, பச்சை மழை, பச்சை மழை.

*(உங்கள் தூண்டல் குரலில் சொற்களை பல முறை சொல்லவும், உடல் அறிகுறிகள் பார்க்கவும். கிளையன்ட் சரியான அளவிலான டிரான்ஸை அடைந்திருப்பதை நீங்கள் காணும்போது, ​​அவர்களைச் சுற்றி பாதுகாப்பிற்காக வெள்ளை ஒளிப் பிரமிடை வைக்கவும். நீங்கள் தொடர விரும்பும் எந்த வேலையையும் தொடங்க அல்லது தொடர நீங்கள் இப்போது தயாராக உள்ளீர்கள். வேறு தூண்டல் எதுவும் தேவையில்லை.)*

........................................

**டோலோரஸ் கேனன் - வெள்ளி**ப் **படிக நதி தியானம் (Silver Crystalline River Meditation)**

ஒரு அழகான வெள்ளிப் படிக நதியை நீங்கள் காட்சிப்படுத்த விரும்புகிறேன்; வெள்ளி மற்றும் படிகம் போல, அது பிரகாசிக்கிறது. அது மிகவும் அழகாக இருக்கிறது.

இந்த அழகான வெள்ளிப் படிக நதி கிரீடம் சக்கரம் வழியாக உங்கள் உடலில் நுழைவதை நீங்கள் காண விரும்புகிறேன்.

இப்போது நாம் அதை சக்கரங்கள் வழியாக கீழே நகர்த்தப் போகிறோம். இது சக்கரங்கள் வழியாக கீழே செல்லும்போது, ​​அனைத்து உயிரணுக்களிலும் பாய்ந்து குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அனுப்புகிறது.

இது மூன்றாவது கண் சக்கரம் வழியாக கீழே நகர்ந்து, தலை பகுதி முழுவதும், அந்த பகுதியில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுவிற்கும் குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அனுப்புகிறது,

மேலும் அது தொண்டை சக்கரம் வழியாக கீழே நகர்ந்து, தொண்டை சக்கரம் பகுதியில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிற்கும் குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அனுப்புகிறது.

நீங்கள் இந்த ஆற்றலை உணர முடியும், அது அழகாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது. அது உங்களுக்குத் தெரியும்.

அது உடல் வழியாக நகரும் போது அனைத்து உறுப்புகளும் குணமாகும்.

இப்போது அது இதய சக்கரம் மற்றும் உடலின் அந்த பகுதியில் உள்ள அனைத்து உயிரணுக்களுக்கும் குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அனுப்புகிறது.

குணப்படுத்தும் ஆற்றல் சோலார் பிளெக்ஸஸ் சக்ராவுக்கு நகர்கிறது, இது உடலின் அந்த பகுதியில் உள்ள அனைத்து உயிரணுக்களுக்கும் குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அனுப்புகிறது.

குணப்படுத்தும் நதி சாக்ரல் சக்ரா மற்றும் கீழே நகர்கிறது.

அந்த பகுதியிலுள்ள அனைத்து உயிரணுக்களுக்கும் இது குணப்படுத்தும் ஆற்றலை அனுப்புகிறது.

குணப்படுத்தும் ஆற்றல் உடலின் அனைத்து உயிரணுக்களிலும் நகர்வதை நீங்கள் உணரலாம். இது அழகாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது, பெரும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. அது தொடும்

எல்லா இடங்களும் குணமாகும்.

இப்போது குணப்படுத்தும் ஆற்றல் வேர் (root) சக்கரத்திற்கு நகர்கிறது,

மேலும் அது கால்கள் வழியாக நகர்கிறது,

உடலுக்குத் தேவையில்லாத அதிகப்படியான ஆற்றல்

பாதங்கள் வழியாக வெளியே பூமிக்குள்

அனுப்பப்படுகிறது.

இப்போது உடல் முழுமையான சமநிலையில் உள்ளது. நீங்கள் ஒரு ஆரோக்கியமான உடலைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள், உங்கள் உடல் முழுமையான சமநிலையுடன் செயல்படுகிறது, முற்றிலும் சரியாக செயல்படுகிறது.