

සිරුරෙන් බැහැරවීමේ දින 30 අන්‍යාස මාලාව

ස

රුරෙන් බැහැරවීම පිළිබඳ අත්දැකීම් අප සැම

දෙනෙකුගේම ජීවිතයේ කවර මොහොතකදී වුව ද අහම්බෙන් මෙන් ලැබීමට ඉඩ ඇති බව "දින 30 ක් ඇතුළත සිරුරෙන් බැහැරවීමට මඟ" නමැති පොත ලියූ ආචාර්ය කීන් හරාර් පෙන්වා දෙයි. ඔබ යම් විටෙක ඉතා සුව පහසු ලෙස ඇඳුම හෝ සනීප පුටුවක වැහිරී මියුරු සංහීන නාදයකට සවන් දී සිටිනා මොහොතකදී වුව ද එබඳු අත්දැකීමක් ඔබට ඉබේටම මෙන් ලැබීමට ඉඩ තිබේ. එසේ නැතිනම් එවැනි ඉරියව්වක ඔබ අඩ හින්දේ පසුවන විටකදී ද එසේ වීමට ඉඩ ඇත.



අතුල මංචනායක

ගලාගාරයක මේසය මත තිර-වින්දනයක යටතේ ඔබගේ සිරුර වැහිරී තිබියදී ද එබන්දක් සිදුවිය හැකිය. එසේත් තැත්නම් මහ මහ ඔබ ගමන්ගත් රිය දැරුණු රිය අනතුරකට මුහුණ පෑ විටක දී ඔබ බරපතල තුවාල ලැබ සිටියුත්ව ගිය මොහොතක දී වුවද ඔබගේ ඇස්ටුල් සිරුර, භෞතික සිරුරෙන් පිටතට ඇදී අහසේ රැඳී අනතුර සිදුවූ ස්ථානයේ වැටී ඇති ඔබගේම සිරුර නිරන්තරයෙන් කරමින් සිටීමට ද ඉඩ ඇත. මේ හැර ක්‍රමානුකූලව පුරුදු පුහුණු වීමෙන් ද උත්සාහයෙන්

සිරුරෙන් ඉවත්වීමට හැකි බව සොයාගෙන තිබේ. ඉහත කී කවර ආකාරයේ සිදුවීමක් වුවත් සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් ලෙසින් අධිමානසික විද්‍යාඥයන් විසින් හඳුන්වනු ලබයි. සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් ලබා ඇති බොහෝ දෙනෙකුට තමා සැබවින්ම තම තමන්ගේ සිරුරු වලින් බැහැරව සිටිනා බවත්, සංකීර්ණ විනිබේ. එය දෘෂ්ටි මාසාවක් හෝ

මනෝ විකාරයක් නොවන බව ඔවුහු ස්ථීරවම පවසා සිටිති. ඇතැම් අවස්ථාවල දී තම සිරුර තිබෙන ස්ථානයෙන් බොහෝ ඈත වූ ස්ථානවලට ද ගොස් එම තැන්වල ඒ මොහොතේ සිදුවූ දේ විස්තර කිරීමට ද ඔවුහු සමත්ව සිටිති. එහෙත් මනෝ විද්‍යාඥයෝ සහ භෞතික විද්‍යාඥයෝ පවසන්නේ ඒ සියලුම විස්තර ඒ ඒ අය අත්දැකූ මානසික භ්‍රාන්තීන් Hallucinations බවය.

මේ දක්වා කිසිවෙකු සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් යනු කුමක්දැයි නිවැරදිව අවබෝධ කරගෙන නොමැති බව ආචාර්ය කීන් හරාර් පවසයි. සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් වූ කලී, ඉතාමත්ම ගුප්තවූත්, අපැහැදිලිවූත්, සංසිද්ධීන් මාලාවක් බව ඔහු තව දුරටත් පෙන්වා දෙයි. එසේ නමුත් වරක් හෝ මෙවැනි අත්දැකීම් ලැබුවෙකුට පමණක් මෙම අත්දැකීමේ ඇති සත්‍යභාවය හා අපූර්වත්වය අවබෝධය වන බව ආචාර්ය කීන් පවසන්නේය.

එබැවින් සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් යනු නිසි පරිදි ක්‍රමානුකූලව පුරුදු පුහුණු වන කවරෙකුට වුවත් දැඩි උත්සාහයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නේ නම් ළගාවිය හැකි ඉලක්කයක් යන්න ඔහුගේ මතය වේ. ඔහු ඒ සඳහා තම කෘතියෙන් කවර අයෙකු විසින් වුවද ප්‍රගුණ කළ යුතු උපදෙස් හා අභ්‍යාස මාලාවක් ඉදිරිපත් කරයි. ඔහු මෙම උපදෙස් හා අභ්‍යාස මාලාව ඉදිරිපත් කරන්නේ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඩියුක් සරසවියේදී දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ කරන ලද පර්යේෂණයකින් පසුවය. තමා වසර දහනමයක් පමණ කාලයක් තිස්සේ කරන ලද අධි මානසික පර්යේෂණ රාශියකට පසුව මෙම "නොමිලේ ගුවන් පියාසර වැඩසටහන" හෙවත් Free Flight Programme ඉදිරිපත් කරන බව ආචාර්ය හරාර් පවසන්නේය. මෙම අභ්‍යාස ක්‍රමය අනුගමනය කරන කවරෙකුට වුව ද මන් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හෝ වෙනත් ගුප්ත විශ්වාස පද්ධතියක හෝ උපකාරයක් නොමැතිව සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් ලැබිය හැකි බව ඔහු පෙන්වා දෙයි.

මෙම අභ්‍යාස මාලාව ප්‍රගුණ කරන ඔබගේ නිර්මාණ කුසලතාවන් වැඩි දියුණු වන අතර ඉගෙනීමේ හැකියාව ද වර්ධනය වේ. ඊට අමතරව ඔබ සතු පෞරුෂ බලය ද වැඩි දියුණුවීම සිදු වේ.

මෙම පාඨමාලාව යටතේ දෙනු ලබන උපදෙස් මාලාව සනි හතරකට සීමාවන අතර ඉන් පළමු සතිය තුළ ඔබ ප්‍රගුණ කරන්නේ ඔබගේම පසිඳුරන්ගෙන් ලබන දැනුම වඩාත් නිවු කරගැනීමේ අභ්‍යාසයන්ය. එමෙන්ම ගැඹුරින් විවේක ගැනීමේ හෙවත් මනස නිශ්චල කිරීමේ අභ්‍යාසයන් ද ඉදිරිපත් කෙරේ. දෙවන සතිය තුළ දී කෙරෙන අභ්‍යාසය මගින් සිත එකඟ කිරීමේ අභ්‍යාස මගින්ම සිත සමාධි ගත අවස්ථාවකට කැඳවා ගෙන ඒමට උත්සාහ කරන අතර දුරින් පිහිටි ස්ථාන පිළිබඳ මානසික සිතුවම් ගොඩනැගීමේ පුහුණුවක් ද ලබා දේ. මේ ආකාරයටම තෙවැනි සතිය තුළ දී සිරුරෙන් බැහැරව නිකුත්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධයක් මෙන්ම ඒ සඳහා සුදුසු කෙරෙන

සිරුරෙන් බැහැර අත්දැකීම් යනු නිසි පරිදි ක්‍රමානුකූලව පුරුදු පුහුණු වන කවරෙකුට වුවත් දැඩි උත්සාහයෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නේ නම් ළගාවිය හැකි ඉලක්කයක් යන්න ඔහුගේ මතය වේ. ඔහු ඒ සඳහා තම කෘතියෙන් කවර අයෙකු විසින් වුවද ප්‍රගුණ කළ යුතු උපදෙස් හා අභ්‍යාස මාලාවක් ඉදිරිපත් කරයි.

අභ්‍යාස මාලාවක් ද ඉදිරිපත් කෙරේ. සිව්වැනි සතිය තුළ දී ඔබ විසින් කළ යුත්තේ සිරුරින් බැහැරවීමට බාධා කරන අවිඥානික ප්‍රතිරෝධයන් මැඩ පැවැත්වීමේ ශිල්ප ක්‍රම මෙන්ම සිරුරින් ඉවත් වූ පසු ඔබ විසින් ආරක්ෂා සහිතව ආපසු පැමිණීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත් පිළිබඳ අවබෝධයක් ද ලබා ගැනීමය.

ඉහත කී ආකාරයේ නොමිලේ ගුවන් පියාසර වැඩසටහන තුළ දී ඒ එක් එක් පියවර මැනවින් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසුව පමණක් අනෙක් පියවර කරා යනු විනා සිනේ පවතින උනන්දුව වැඩි කමින් එක් පියවරකදී ලබාගත යුතු නිසි ප්‍රවේණත්වය නොමැතිව ඊළඟ පියවරට යාමෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබාගත නොහැකි වේ. දින 30 මුළුල්ලේම ඒ ඒ පියවර තුළින් ලැබිය යුතු පුහුණුව නියම මට්ටමට එළඹෙන තුරුම ලබා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. දින තිහකට අඩු කාලයකදී සිරුරෙන් ඉවත්වීමට යම් කිසිවෙකු උත්සාහ කරන්නේ නම් එය කිසි විටෙක ඉටු නොවන බව ආචාර්ය කීන් අවධාරණය කරයි. තවද මෙම වැඩ සටහන යටතේ අභ්‍යාස කිරීමට කිසිදු බියක් ඇතිකර ගත යුතු නොවන

බවද ආචාර්ය කීන් පෙන්වා දෙයි. තවද ඔබ මෙම අභ්‍යාස ප්‍රගුණ කරමින් සිටින මොහොතකදී යම් බියක් හෝ සැකයක් ඇති වුවහොත් වහාම එම අභ්‍යාස තවතා දමා සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්විය යුතු බවද එම කෘතියේ සඳහන් ව තිබේ.

ඔබ මේ අභ්‍යාස ක්‍රමය යටතේ පුහුණු වීමට තීරණය කළහොත් ඒ සඳහා දැඩි ආත්ම විශ්වාසයක් සහ පූර්ණ කැමැත්තක් ඔබගේ හදවත තුළ ඇති කර ගත යුතුය. මෙය ඕනෑම කෙනෙකුට කිසිදු අතතුරක් හෝ ආපදාවකින් තොරව ලබාගත හැකි මානසික තත්ත්වයක් හෙවත් අධ්‍යාත්මික දියුණුවක් බැවින් එම තත්ත්වය කරා තමා කෙසේ හෝ එළඹෙන බවට ද දැඩි අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් හදවත තුළ ජනිත කර ගත යුතු වේ. මෙහිදී ධනාත්මක චින්තනය ඉතා අවශ්‍ය වේ. "මට පුළුවන් මම මේ හැකියාව කෙසේ හෝ ලබා ගන්නවා" යන ස්ථීර අධිෂ්ඨානය ඇතිව කටයුතු කළහොත් මෙහි දක්වා ඇති කාලය තුළදී ඔබට ඔබගේ ආරක්ෂාව මුදුන්පත් කර ගත හැකි වන බව ඒකාන්තය. ස්ථීර අධිෂ්ඨානයක් ඇති කර ගත් පසු කළ යුත්තේ මෙම

ඔබගේ සිත මෙම අභ්‍යාස මාලාව තුළදී කවර මොහොතකදී වුවද සිරුරෙන් ඉවත් වීමට ඉඩ ඇති බව ද සිහියේ තබා ගන්න. එහෙත් ඒ සඳහා ආයාසයෙන් උත්සාහ නොකරන්න. ඉදිරි අභ්‍යාස වල දක්වනු ලබන ආකාරයට ක්‍රමානුකූලව සිත පුරුදු කරන්න.

මානසික අභ්‍යාස මාලාව ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීමයි. ඔබට මේ සඳහා සුදුසුම ස්ථානය වන්නේ ඉතාම දැඩි ආරක්ෂාවක් හා අතවශ්‍ය ශබ්ද හා සෝනා නොමැති පරිසරයක් තුළ වූ ස්ථානයක් විය යුතුය. ඔබගේ නිවසේ යම් කාමරයක් මේ සඳහා යොදාගත හැකිනම් ඉතා අගනේය. එසේත් නැතිනම් ඊට සුදුසු ස්ථානයක් පිළියෙළ කරගත යුතුවේ. එමෙන්ම නින්දට පත්වීම පහසු වූද කිසිදු අපහසුවක් තැනීව බොහෝ වේලාවක් ගත කළ හැකි වූ ද සුදුසු අසුනක් ද තෝරා ගත යුතුවේ.

එවැනි කටයුත්තක් සඳහා සුදුසු වේලාවක් ද තෝරාගත යුතුය. සුදුසුම වේලාව සහ ස්ථානය තෝරා ගත් පසුව තම අසුනේ සුව පහසු ලෙස වාඩිවී දීර්ඝ හුස්මක් ගැනීමෙන් අභ්‍යාසය ආරම්භ කළ යුතුය. දීර්ඝ හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීම් කිහිපයකට පසුව ඔබගේ සිත හැකිතාක් දුරට සන්සුන් කර ගත යුතුවේ. සිතුවිලි කිසිදු බාධාවකින් තොරව සිතට ගලා ඒමට ඉඩ හරින්න. ඉබේටම මෙන් සිතට ගලා එන සිතුවිලි එකිනෙක ඉවත්ව යමින් අලුත් දේ ගලා එන අන්දම නිදහසේ නිරීක්ෂණය කිරීමට පුරුදු වන්න. තම සිතට නිදහසේ ඇතුළු වන්නාවූ සිතුවිලි දෙස බාහිර පුද්ගලයෙකු සේ බලා සිටින්න. මුලදී කළ යුත්තේ මේ අන්දමට සිත නිශ්චලත්වය කරා පුරුදු පුහුණු කිරීමයි.

ඔබගේ සිත මෙම අභ්‍යාස මාලාව තුළදී කවර මොහොතකදී වුවද සිරුරෙන් ඉවත් වීමට ඉඩ ඇති බව ද සිහියේ තබා ගන්න. එහෙත් ඒ සඳහා ආයාසයෙන් උත්සාහ නොකරන්න. ඉදිරි අභ්‍යාසවල දක්වනු ලබන ආකාරයට ක්‍රමානුකූලව සිත පුරුදු පුහුණු කරන්න. ලබන කලාපයෙන් මෙම අභ්‍යාස මාලාව පිළිබඳ සම්පූර්ණ විස්තර පළ කෙරෙනු ඇත. පළමු දිනයේ පටන් ඉදිරියට ඇති සෑම දිනයක් සඳහාම වෙන් වෙන්ව උපදෙස් මාලාව බැගින් ඉදිරිපත් කෙරෙනු ඇත. එම උපදෙස් නිසි පරිදි අනුගමනය කරන්නේ නම් මෙම අභ්‍යාස මාලාව මගින් ලබාගත හැකි උපරිම ඵල ඔබට ද නිසැකවම නෙළාගත හැකි වනු ඇත. □