Silo´s Message

Note from the printers:

The Message given by Silo in July of 2002 consists of three parts: The Book, The Experience, and the Path.

The Book has been known for some time under the title The Inner Look.

The Experience is approached through eight ceremonies.

The Path is a collection of reflections and suggestions.

This edition contains the Message in its entirety. It circulates in both printed and electronic form.

© Silo. Second edition, 2007

Tamil Translators: Chitra Babu
Xavier Robinson
Help: Vikram Madurai
Joshua Zion
Proof Reading: Saravanan Mahalingam

சீலோவின் செய்தி

வெளியீட்டாளரின் குறிப்பு:

2002 ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதத்தில் சீலோ வழங்கிய செய்தி மூன்று பாகங்களைக் கொண்டுள்ளது: புத்தகம், அனுபவம் மற்றும் பாதை.

இந்த புத்தகம் சிறிது காலம் தி இன்னர் லுக் (The Inner Look) என்ற தலைப்பிலும் அறியப்பட்டது.

எட்டுவிதமான சடங்குகள் மூலம் இந்த அனுபவத்தை பெறலாம்.

இந்த பாதை ஆழ்ந்த சிந்தனைகள் மற்றும் ஆலோசனைகளின் ஒரு தொகுப்பாகும்.

இப்பதிப்பு முழுவதும் செய்தியை உள்ளடக்கியுள்ளது. இது அச்சிடப்பட்ட மற்றும் மின்னணு பதிவு என இரண்டு வடிவிலும் பரப்பப்படுகிறது.

© சீலோ. முதலாவது பதிப்பு, 2019

தமிழாக்கம்: சித்ரா பாபு
சேவியர் ராபின்சன்
உதவி: விக்ரம மதுரை
ஜோசு சீயோன்
சரிப்பார்ப்பாளர்: சரவணன் மகாலிங்கம்

THE BOOK

புத்தகம்

I. MEDITATION

1. Here it tells how the non-meaning of life can be converted into meaning and fulfillment.
2. Here are joy, love of the body, of nature, of humanity, and of the spirit.
3. Here sacrifices, feelings of guilt, and threats from the beyond are rejected.
4. Here the worldly is not opposed to the eternal.
5. Here it tells of the inner revelation at which all arrive who carefully meditate in humble search.

I. தியானம்

1. இங்கு வாழ்வின் அர்த்தமற்ற தன்மையை எப்படி அர்த்தமுடையதாகவும், நிறைவுடையதாகவும் மாற்றுவது என்று கூறப்பட்டுள்ளன.
2. இங்கு சரீரம், இயற்கை, மனித நேயம் மற்றும் ஆன்மாவின் மகிழ்ச்சியும் அன்பும் உள்ளன.
3. இங்கு தியாகங்கள், குற்றவுணர்வுகள், மற்றும் வாழ்விற்கு அப்பாற்பட்ட அச்சுறுத்தல்கள் விலக்கப்படும்.
4. இங்கு இம்மை வாழ்வு மறுமை வாழ்விற்கு எதிரானதல்ல.
5. இங்கு பணிவான தேடலுடன் கவனமாக தியானிப்பவர்கள் அடைகின்ற அகஇன்பத்தை பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது.

II. DISPOSITION TO COMPREHEND

1. I know how you feel because I can experience your state, but you do not know how to experience the things I am speaking of. Therefore, if I speak to you without self-interest of that which makes the human being happy and free, it is worth your while to try to comprehend.

2. Do not think that you will arrive at understanding by arguing with me. You may do so if you believe that in this way your understanding will become clearer, but it is not the appropriate path in this case.

3. If you ask me what attitude is appropriate, I will tell you that it is to meditate profoundly and without haste on what is explained here.

II. கிரகிக்கும் மனநிலை

1. நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்று எனக்கு தெரியும். ஏனெனில் உங்கள் நிலையை என்னால் உணரமுடியும். ஆனால் நான் பேசும் விஷயங்களை எப்படி புரிந்துகொள்வது என்று உங்களுக்கு தெரியாது. எனவே, மனிதனை மகிழ்ச்சியாகவும், சுதந்திரமாகவும் வைத்திருப்பது பற்றி, சுய ஆர்வமில்லாமல் நான் உங்களிடம் பேசினால் அதை நீங்கள் கிரகித்துக் கொள்ள முயற்சித்தால் அது உங்களுக்கு பயனளிக்கலாம்.

2. என்னுடன் விவாதிப்பதன் மூலம் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்று நீங்கள் எண்ண வேண்டாம். இந்த வழியில் உங்களது புரிதல் தெளிவாகுமென்று நீங்கள் கருதினால் இவ்விஷயத்தில் இது சரியான வழியில்லை.

3. என்ன மனப்பான்மை பொருத்தமானது என நீங்கள் என்னிடம் கேட்டால் இங்கே விளக்கப்பட்டுள்ளதைப் பற்றி ஆழ்ந்தும் அவசரமில்லாமலும் தியானிக்க வேண்டும் என்று நான் சொல்லுவேன்.

4. If you reply that you are busy with more urgent things, I will answer that since your wish is to sleep or to die, I will do nothing to oppose it.

5. Nor should you argue that you dislike my way of presenting things, for you do not criticize the peel when you like the fruit.

6. I state things in the way I consider appropriate, not as might be desired by those who aspire to things remote from inner truth.

4. அதிக அவசரமான காரியங்களில் நீங்கள் ஒய்வில்லாதிருக்கிறீர்கள் என்று பதில் சொன்னால், உங்கள் விருப்பம் உறங்குவதாக இருந்தாலும் அல்லது இறப்பதாக இருந்தாலும் அதை நான் எதிர்த்து எதுவும் செய்யமாட்டேன் என்று பதிலளிப்பேன்.

5. உங்களுக்கு கனி பிடித்துள்ளது, ஆதலால் தோல் பற்றி நீங்கள் ஒருபோதும் விமர்சிப்பதில்லை, ஆகையினால் நான் கூறும் முறைதான் பிடிக்கவில்லை என்றெல்லாம் என்னோடு விவாதிக்க வேண்டாம்.

6. எனக்கு பொருத்தமானது என்று தோன்றுகின்ற முறையில் கூறுகிறேன். அது உள்ளார்ந்த உண்மையிலிருந்து அப்பால் உள்ளவர்கள் விரும்புவது போல இருக்காது.

III. NON-MEANING

Over many days I discovered this great paradox: Those who bore failure in their hearts were able to illuminate the final victory, while those who felt triumphant were left by the wayside, vegetating in their muted and diffuse life. Over many days, coming from the darkest of darkness, I arrived at the light, guided not by teachings but by meditation.

Thus, I told myself on the first day:

1. There is no meaning in life if everything ends with death.
2. All justification for actions, whether these actions are despicable or admirable, is always a new dream that leaves only emptiness ahead.
3. God is something uncertain.

III. அர்த்தமற்றது

பல நாட்களாக இந்த பெரிய முரண்பாட்டை நான் கண்டறிந்தேன்: தங்கள் இதயங்களில் தோல்வியை சுமந்து வந்தவர்களால் இறுதி வெற்றியை அடைய முடிந்தது, அதே நேரத்தில் தங்களை வெற்றியாளர்களாக உணர்ந்தவர்கள் முடக்கப்பட்டு செறிவற்ற வாழ்க்கையை வாழ்கிறார்கள். பல நாட்களாக, போதனைகளால் அல்ல தியானத்தினால் வழிநடத்தப்பட்டு கடும் மோசமான இருளில் இருந்து நான் வெளிச்சத்திற்கு வந்தேன்.

எனவே, முதல் நாளில் எனக்கு நானே சொல்லிக் கொண்டேன்:

1. அனைத்தும் மரணத்தோடு முடிந்துவிட்டால் வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாகும்.
2. செயல்கள் வெறுக்கத்தக்கதாகவே அல்லது விரும்பத்தக்கதாகவோ இருந்தாலும், செயல்களுக்கான அனைத்து நியாயப்படுத்துதலும் எப்போதும் வெறுமையை மட்டுமே முன்னால் விட்டுச் செல்லும் ஒரு புதிய கனவாகவே இருக்கிறது.
3. கடவுள் என்பவர் நிச்சயமற்றவர்.

4. Faith is something as variable as reason and dreams.

5. “What one should do” may be thoroughly discussed, but in the end there is nothing that definitively supports any position.

6. The “responsibility” of those who commit themselves to something is no greater than the responsibility of those who do not.

7. I move according to my interests, and this makes me neither a coward nor a hero.

8. “My interests” neither justify nor discredit anything.

9. “My reasons” are no better than the reasons of others, nor are they worse.

10. Cruelty horrifies me, but neither because of this nor in itself is it better or worse than kindness.

11. What I or others say today is of no value tomorrow.

4. நம்பிக்கை என்பது காரணங்கள் மற்றும் கனவுகள் போன்ற ஒன்றாகும்.

5. “ஒருவர் என்ன செய்ய வேண்டும்?” என்பதை முழுவதுமாக விவாதிக்கலாம் ஆனால் முடிவில் எந்த நிலையையும் எதுவும் உறுதியாக ஆதரிப்பதில்லை.

6. ஏதாவது செய்ய முற்படுபவரின் “பொறுப்பு” என்பது செய்ய முற்படாதவரின் பொறுப்பை விட உயர்ந்தது அல்ல.

7. எனது விருப்பத்திற்கேற்ப நான் நடக்கிறேன், மேலும் இது என்னை ஒரு கோழையாகவோ அல்லது ஒரு கதாநாயகனாகவோ மாற்றுவதில்லை.

8. “எனது விருப்பம்” எதையும் நியாயப்படுத்துவதோ அல்லது இழிவுபடுத்துவதோ இல்லை.

9. “எனது காரணங்கள்” மற்றவர்களின் காரணங்களை விட சிறந்தவையாகவோ அல்லது மோசமானவையாகவோ இல்லை.

10. இரக்கமின்மை என்னை பயமுறுத்துகிறது என்பதால் இது அன்பை விட சிறந்ததோ, மோசமானதோ அல்ல.

11. நான் அல்லது மற்றவர்கள் இன்று சொல்வது நாளை மதிப்புடையதாக இருப்பதில்லை.

12. To die is not better than to live or never to have been born, but neither is it worse.

13. I discovered, not through teachings, but through experience and meditation, that there is no meaning in life if everything ends with death.

12. இறப்பது வாழ்வதைவிட அல்லது பிறவாமல் இருப்பதை விட சிறந்தது அல்ல அது மோசமானதும் அல்ல.

13. அனைத்தும் மரணத்தில் முடிந்துவிட்டால் வாழ்க்கையில் எந்தவித அர்த்தமும் இல்லை என்பதை அனுபவம், தியானம் மூலம் நான் அறிந்துகொண்டேன், போதனைகள் மூலம் அல்ல.

IV. DEPENDENCE

The second day.

1. Nothing that I do, feel, or think depends on me.

2. I am mutable and depend on the action of my surroundings. When I want to change my environment or my "I," it is the environment that ends up changing me. Then I seek the city or nature, social redemption or a new struggle that will justify my existence. In every case it is my environment that leads me to choose one attitude or another. In this way, my interests and my surroundings leave me here.

3. I say, then, that it does not matter who or what decides. I say on these occasions that I have to live since I am in the situation of living. I say all this, but there is nothing that justifies it. I can make a decision, hesitate, or remain where I am. In any case, one thing

IV. சார்ந்திருத்தல்

இரண்டாவது நாள்.

1. நான் செய்வது, உணர்வது அல்லது சிந்திப்பது எதுவும் என்னைச் சார்ந்தது அல்ல.

2. என்னை சுற்றியுள்ள செயல்களைச் சார்ந்து நான் மாறக்கூடியவனாக இருக்கிறேன். எனது சுற்றுச்சூழலை அல்லது "என்னை" நான் மாற்ற விரும்பும் போது, முடிவில் அந்த சூழல் என்னை மாற்றியமைக்கிறது. அதன்பின் நான் எனது வாழ்வை நியாயப்படுத்தும் நகரம் அல்லது சூழல், சமூக மீட்பு அல்லது ஒரு புதிய போராட்டத்தை நாடிச் செல்கிறேன். ஒவ்வொரு விஷயத்திலும், எனது சூழ்நிலை ஒன்று அல்லது மற்றொரு மனப்பாங்கைத் தேர்ந்தெடுக்க வழி காட்டுகிறது. இதனால், எனது ஆர்வங்களும், எனது சூழல்களும் என்னை இங்கே விட்டு செல்கின்றன.

3. நான் கூறுகிறேன், யார் அல்லது எது முடிவு செய்கிறது என்பது முக்கியமில்லை. நான் வாழும் சூழ்நிலையில் இருக்கிறேன் என்பதனால் நான் வாழ வேண்டும் என்று இந்த சந்தர்ப்பங்களில் நான் கூறுகிறேன். நான் இவை அனைத்தையும் கூறுகிறேன், ஆனால் அதை நியாயப்படுத்த

is only provisionally better than another; ultimately there is no better or worse.

4. If someone tells me that those who do not eat die, I will answer that this is indeed so, and that, spurred by their needs, they are compelled to eat. But I will not add that the struggle to eat justifies one's existence. Nor will I say that this struggle is bad. I will simply say that all of this concerns an individual or collective fact related to the need for subsistence, but that it has no meaning in the moment that the last battle is lost.

5. I will say, moreover, that I feel solidarity with the struggle of the poor, the exploited, and the persecuted. I will say that I feel "fulfilled" in this identification, but I understand that these feelings do not justify anything.

ஒன்றுமில்லை. நான் ஒரு முடிவை எடுக்கலாம், தயங்கலாம் அல்லது எடுக்காமலே இருக்கலாம். எந்த சந்தர்ப்பத்திலும், ஒன்று மற்றொன்றை விட தற்காலிகமாக சிறப்பானதாக இருக்கிறது இறுதியில் சிறந்தது அல்லது மோசமானது என்று எதுவுமில்லை.

4. சாப்பிடாதவர்கள் இறந்துவிடுவார்கள் என்று ஒருவர் என்னிடம் சொன்னால், அது உண்மைதான், அதோடு தங்கள் தேவைகளால் தூண்டப்பட்டு சாப்பிடும்படி அவர்கள் கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறார்கள் என்று நான் பதிலளிப்பேன். சாப்பிடுவதற்கான போராட்டம் ஒருவரின் வாழ்க்கையை நியாயப்படுத்தும் என்று நான் சொல்ல மாட்டேன் இந்த போராட்டம் சரியில்லை என்றும் நான் சொல்லமாட்டேன். உயிர்வாழ்வதற்கான தேவைகள் அனைத்தும் தனித்து அல்லது கூட்டாக வாழ்பவர்களை பொறுத்தது. இந்த தருணத்தில் இவை அனைத்தும் தோல்வியை சார்ந்ததல்ல.

5. மேலும், நான் ஏழைகள், துன்பப்படுபவர்கள், சுரண்டப்பட்டவர்களின் போராட்டத்தில் ஒற்றுமையை உணர்கிறேன். இத்தகைய ஒத்துணர்வில் நான் "நிறைவடைகிறேன்", ஆனால் இந்த உணர்வுகள் எதையும் நியாயப்படுத்துவதில்லை என்று நான் புரிந்துகொள்கிறேன்.

V. INTIMATION OF MEANING

The third day.

1. At times I have anticipated events that later took place.
2. At times I have grasped a distant thought.
3. At times I have described places I have never been.
4. At times I have recounted exactly what took place in my absence.
5. At times an immense joy has surprised me.
6. At times a total comprehension has overwhelmed me.
7. At times a perfect communion with everything has filled me with ecstasy.

V. அர்த்தத்தை அறிவித்தல்

மூன்றாவது நாள்.

1. சில சமயங்களில் பின்னால் நிகழப்போகும் நிகழ்வுகளை நான் முன்கூட்டியே எதிர்ப்பார்த்தேன்.
2. சில சமயங்களில் ஒரு தொலைதூரச் சிந்தனையை நான் உணர்ந்திருக்கிறேன்.
3. சில சமயங்களில் நான் இதுவரை போகாத இடங்களை பற்றி நான் விவரித்திருக்கிறேன்.
4. சில சமயங்களில் நான் இல்லாத போது என்ன நடந்ததென்பதை நான் சரியாக விவரித்திருக்கிறேன்.
5. சில சமயங்களில் ஒரு மிகப்பெரிய பேரானந்தம் என்னை ஆச்சரியப் படுத்தியிருக்கிறது.
6. சில சமயங்களில் ஒரு முழுமையான கிரகிக்கும் நிலை என்னை பிரமிப்படையச் செய்திருக்கிறது.
7. சில சமயங்களில் அனைத்துடனும் ஒன்றிணைந்து இருத்தல் என்னை பரவசத்தில் மூழ்கடித்திருக்கிறது.

8. At times I have broken through my reveries and seen reality in a new way.

9. At times I have seen something for the first time, yet recognized it as though I had seen it before.

… And all this has made me think. It is clear to me that without these experiences I could not have emerged from the non-meaning.

8. சில சமயங்களில் நான் எனது பகல்கனவுகளைத் தகர்த்தெறிந்து ஒரு புதிய யதார்த்தத்தைப் பார்த்திருக்கிறேன்.

9. சில சமயங்களில் நான் முதல் முறையாக ஒன்றை பார்த்திருக்கிறேன், இருந்தபோதிலும் இதற்கு முன்பு நான் அதை பார்த்தது போல அடையாளம் கண்டுகொண்டேன்.

… இவை அனைத்தும் என்னை சிந்திக்க வைத்தன. இந்த அனுபவங்கள் இல்லாமல் நான் அர்த்தமில்லாதவற்றிலிருந்து வெளியே வந்திருக்க முடியாது என்று எனக்குத் தெளிவாக புரிகிறது.

VI. SLEEP AND AWAKENING

The fourth day.

1. I cannot take as real what I see in my dreams, nor what I see in semi-sleep, nor what I see when I am awake but in reverie.

2. I can take as real what I see when I am awake and without reveries. Here I am not speaking of what my senses register, since naive and dubious "data" can arrive from my external and internal senses as well as from my memory. Rather, I am speaking of the activities of my mind as they relate to the "data" being thought. What is valid is that when my mind is awake it "knows" and when it is asleep it "believes." Only rarely do I perceive reality in a new way, and it is then that I realize that what I normally see resembles sleep or semi-sleep.

VI. உறக்க நிலை மற்றும் விழிப்புநிலை

நான்காவது நாள்.

1. எனது கனவுகளில், அரை தூக்கத்தில் அல்லது விழித்திருக்கும்போது வரும் பகல் கனவில் பார்த்தவற்றை எல்லாம் உண்மை என என்னால் எடுத்துக்கொள்ள முடியாது.

2. பகல் கனவின்றி விழித்துக்கொண்டிருக்கும் போது நான் யதார்த்தத்தைப் பார்ப்பது போல எடுத்துக்கொள்வேன். எனது உணர்வுகள் பதிவு செய்வதைப் பற்றி நான் இங்கு பேசவில்லை ஏனெனில் வெளிப்புற மற்றும் உள்ளார்ந்த உணர்வுகளிருந்தும், நினைவுகளிலிருந்தும் எளிமையான மற்றும் தெளிவில்லாத "தகவல்" வரலாம். என் மனதின் செயல்பாடுகள் நான் சிந்திக்கின்ற "தகவல்களுக்கு" தொடர்புடையதாக இருப்பதனால் அதைப் பற்றி நான் பேசுகிறேன். எனது மனம் விழிப்புநிலையில் இருக்கும்போது "அறிந்து கொள்கிறது" மற்றும் அது உறங்கும் போது "நம்புகிறது" என்பதே ஏற்புடையதாகும். அரிதாக நான் ஒரு புதிய வழியில் யதார்த்தத்தைப் பார்ப்பேன், அது என்னுடைய கனவில் அல்லது அரைத் தூக்கத்தில் பார்த்ததை ஒத்திருக்கிறது என உணர்ந்தேன்.

There is a real way of being awake, and it has led me to meditate profoundly on all that has been said so far. It has, moreover, opened the door for me to discover the meaning of all that exists.

விழிப்புநிலை பெற ஒரு உண்மையான வழி உள்ளது மேலும் இதுவரை கூறப்பட்ட அனைத்தையும் பற்றி ஆழமாக தியானிக்க அது என்னை வழிநடத்தியுள்ளது. மேலும், அனைத்தின் அர்த்தத்தையும் கண்டறிய எனக்கு அது வழிக்காட்டியது.

VII. PRESENCE OF THE FORCE

The fifth day.

1. When I was truly awake I scaled from comprehension to comprehension.

2. When I was truly awake yet lacked the strength to continue the ascent, I was able to draw the Force from within myself. This Force was present throughout my body. All of the energy was present even in the smallest cells of my body, and it circulated more rapidly and more intensely than my blood.

3. I discovered that the energy concentrated in those points of my body that were active, and was absent when they were not.

4. During illness the energy was either lacking or it accumulated precisely in the areas of my body that were affected. But if I was able to reestablish the normal flow of the energy, many illnesses began to recede.

VII. சக்தியின் பிரசன்னம்

ஐந்தாம் நாள்.

1. நான் உண்மையில் விழிப்புநிலையில் இருக்கும்போது, மேலும் மேலும் பல உணர்வாற்றல்களுக்கு பயணிக்கிறேன்.

2. நான் விழிப்புநிலையில் இருக்கும்போது, மேலும் தொடர்வதற்கான வலிமை இல்லாதபோது எனக்குள் இருந்த சக்தியை என்னால் பெற முடிந்தது. இந்த சக்தி எனது உடல் முழுவதும் பரவி இருந்தது. எனது உடலின் உயிர் அணுக்களில் கூட ஆற்றல் இருந்தது, அது எனது இரத்தத்தை விட விரைவாகவும் அதிதீவிரமாகவும் ஓடுகிறது.

3. எனது உடல் செயல்பாட்டில் இருந்தபோது ஆற்றல் நிரம்பியிருந்தது, செயல்பாட்டில் இல்லாதபோது ஆற்றலின்றி இருப்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

4. உடல்நலக் குறைவின் போது, ஆற்றல் குறைந்தோ அல்லது பாதிக்கப்பட்ட எனது உடல் பகுதிகளில் அது துல்லியமாக குவிந்தோ இருந்தது. ஆனால் ஆற்றலின் சீரான ஓட்டத்தை என்னால் மீண்டும் உருவாக்க முடிந்தால், பல நோய்கள் விலகிப்போகும்.

Some peoples knew this, and through various procedures that seem strange to us today they were able to reestablish the flow of the energy.

Some peoples knew this, and they were able to communicate this energy to others, producing "illuminations" of comprehension and even physical "miracles."

சிலர் இதை அறிந்திருந்தார்கள், மேலும் இன்று நமக்கு அதிசயமாகத் தோன்றும் பல்வேறு செயல்முறைகள் மூலம் ஆற்றலின் ஓட்டத்தை அவர்களால் மீண்டும் கொண்டுவர முடிந்தது.

சில மக்கள் இதை அறிந்திருந்தார்கள், மேலும் இந்த ஆற்றலை மற்றவர்களுக்கு "பிரகாசமாகவும்" உடல்சார்ந்த "அற்புதங்களாகவும்" அளித்தார்கள்.

VIII. CONTROL OF THE FORCE

The sixth day.

1. There is a way of directing and concentrating the Force that circulates through the body.

2. In the body are points of control on which depend what we know as movement, emotion, and idea. When the energy acts in these points it gives rise to motor, emotional, and intellectual manifestations.

3. Depending on whether the energy acts more internally or superficially in the body, the states of deep sleep, semi-sleep, or wakefulness arise. Surely, the halos that surround the bodies or heads of the saints (or the great awakened ones) in religious paintings allude to this phenomenon of the energy, which on occasion manifests more externally.

VIII. சக்தியின் கட்டுப்பாடு

ஆறாவது நாள்.

1. உடலில் பரவும் சக்தியை ஒருமுகப்படுத்தவும், வழிநடத்தவும் ஒரு வழி உள்ளது.

2. மன எழுச்சி, உணர்வு மற்றும் சிந்தனைகளை கட்டுப்படுத்த உடலில் சிலப் புள்ளிகள் உள்ளன. இந்த புள்ளிகளில் ஆற்றல் செயல்படும்போது, இது இயக்கம், உணர்ச்சி, அறிவார்ந்த வெளிப்பாடுகள் ஆகியவை தோன்ற வழிவகுக்கிறது.

3. ஆற்றல் அதிகளவில் உட்புறமாக அல்லது மேலோட்டமாக செயல்படுகிறதா என்பதைப் பொறுத்து ஆழ்ந்த உறக்கம், அரை உறக்க நிலைகள் அல்லது விழிப்பு நிலை தோன்றுகிறது. மத ஓவியங்களில் உள்ள ஞானிகளின் (அல்லது அதீத விழிப்புணர்வுடன் இருக்கின்றவர்கள்) உடல் அல்லது தலையை சுற்றியுள்ள ஒளிவட்டங்களானது ஆற்றலின் நிகழ்வை குறிக்கிறது, இது எப்போதாவது மிகவும் தெளிவாக வெளிப்படுகிறது.

4. There is a point of control of being-truly-awake, and there is a way of bringing the Force to this point.

5. When the energy is led to this point, all the other points of control move in a new way.

Upon understanding this and hurling the Force to this superior point, my entire body felt the impact of an enormous energy. This energy struck powerfully within my consciousness, and I ascended from comprehension to comprehension. But I also observed that if I lost control of the energy I could descend to the depths of the mind. Then, seeing the dividing line between these mental states, I remembered the legends of "heavens" and "hells."

4. உண்மையான விழிப்பு நிலையை கட்டுப்படுத்த ஒரு புள்ளி உள்ளது, மேலும் இந்த புள்ளிக்கு சக்தியைக் கொண்டு வருவதற்கான ஒரு வழியும் உள்ளது.

5. ஆற்றலானது இந்த பகுதிக்கு வழிநடத்தப்படும் போது, பிற கட்டுப்பாட்டு புள்ளிகள் அனைத்தும் ஒரு புதிய வழியில் நகர்கின்றன.

இதைப் புரிந்து கொண்டு, சக்தியை மேல்நோக்கிய பகுதிக்கு கொண்டுவருவதன் மூலம், எனது உடல் முழுவதும் ஒரு மிகப்பெரிய ஆற்றலின் தாக்கத்தை உணர்ந்தது. இந்த ஆற்றல் என் நினைவு நிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. நான் மேலும் பல ஆற்றல்களை கிரகித்தேன். நான் இந்த ஆற்றலின் கட்டுப்பாட்டை இழந்தால் நான் மனதின் தாழ்நிலையை அடைவேன் என்பதை உணர்ந்தேன். அதன்பின், இந்த மனநிலைகளுக்கு இடையே இருக்கும் பிளவினை பார்த்த போது,"சொர்க்கம்" மற்றும் "நரகம்" என்ற புராணங்கள் என் நினைவிற்கு வந்தது.

IX. MANIFESTATIONS OF THE ENERGY

The seventh day.

1. This energy in motion could become "independent" of the body yet still maintain its unity.

2. This unified energy was really a sort of "double" of the body, corresponding to the coenesthetic representation of one's own body within the space of representation. The sciences that deal with mental phenomena have not paid sufficient attention to the existence of this space or to the representations that correspond to the internal sensations of the body.

3. The energy duplicated in this way, that is imagined as if "outside" the body or "separated" from its material base, either dissolved as an image or was represented correctly, depending on the internal unity of the one carrying out this work.

IX. ஆற்றலின் வெளிப்பாடுகள

ஏழாம் நாள்.

1. இயக்கத்தில் உள்ள இந்த ஆற்றல் உடலிருந்து "தனித்து" இருக்க முடியும், இருப்பினும் அது ஒற்றுமையுடனும் இருக்க முடியும்.

2. இந்த ஒருங்கிணைந்த ஆற்றலானது உடலின் மறுபடிவம் (ஆன்மா) போன்றது, அது உருவகப்படுத்திக்காட்டும் உருவமைப்பில் உள்ள ஒருவரின் உணர்வுகளைப் பொறுத்ததாகும். உடலின் அகவுணர்வை உருவகப்படுத்திக்காட்டும் உருவமைப்புகளைப் பற்றி மனநிலை குறித்த விஞ்ஞானங்களில் எதுவும் கூறப்படவில்லை.

3. இந்த வழியில் ஆற்றலானது நகலாக்கப்பட்டு உடலுக்கு வெளியே அல்லது சரீரத்திலிருந்து "பிரிக்கப்படுகிறது" அது இந்த வேலையைச் செய்யும் ஒருவரது உள்ளார்ந்த ஒற்றுமையைப் பொறுத்து அது சிதலமடைகிறது அல்லது சரியாக உருவமைக்கப்படுகிறது.

4. I was able to confirm that the "exteriorization" of this energy, which represented one's body as "outside" of one's body, could be produced even from the lowest levels of the mind. In these cases, a threat to the most basic unity of the living being provoked this response in order to safeguard the one who was in danger. That is why, in the trances of some mediums whose level of consciousness was low and whose internal unity was imperiled, these responses occurred involuntarily and were not recognized as being self-produced, but were attributed to other entities.

The "ghosts" of certain peoples, like the "spirits" of some fortunetellers, were nothing but the "doubles" (the self-representations) of those who felt themselves possessed. Having lost control of the Force, their mental state was darkened in trance, and they felt controlled by strange beings that at times produced remarkable phenomena. Doubtless this was the case of many who were said to be "possessed." What was decisive, then, was control of the Force.

4. சரீரத்தின் "வெளிப்புறமாக" ஒருவரின் உடலை பிரதிநிதிப்படுத்தும் இந்த ஆற்றலின் "வெளிப்புறத்தன்மை" சாதாரண மனதினால் கூட உருவாக்கமுடியும் என்பதை நான் அறிந்தேன். சில நேரங்களில் உயிரின் உள் ஒற்றுமைக்கு அபாயம் இருக்கும்போது இந்த உணர்வை தூண்டினால்தான் ஒருவரை ஆபத்திலிருந்து காப்பற்ற முடியும். அதனாலேயே மெய் மறந்த (பரவச) நிலையில் உள்உணர்வு நிலை குறைவாகவும், உள்உணர்வு நிலையின் ஒற்றுமை அபாயநிலையிலும் உள்ளது, இந்த எதிர்ச்செயல்கள் தன்னிச்சையாக தோன்றின சுயமாக தோன்றவில்லை ஆனால் பிற ஸ்தூலப் பொருள்களுக்கு காரணியாக இருந்தன.

சில குறிசொல்பவரின் "ஆன்மா" போல, ஒரு சில மக்களின் "ஆன்மா" தங்களைத் தானே உணர்ந்தவர்களின் "மறுபடிவம்" (சுய-பிரதிநிதித்துவங்கள்) தான். ஆற்றலின் கட்டுப்பாட்டை இழந்து அவர்களின் மனநிலை இருளாகிப் போனது, மேலும் சில சமயங்களில் விசித்திரமான நிகழ்வை ஏற்படுத்தும் அந்நியமானவைகளால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது போல உணர்ந்தனர். சந்தேகமின்றி "ஆட்கொள்ளபட்டவர்கள்" என்று சொல்லப்பட்ட பலரின் நிலை இதுதான். ஆற்றலின் கட்டுப்பாடுதான் இதற்கான தீர்வாகும்.

All this changed completely my conception of both daily life and of life after death. Through these thoughts and experiences I began to lose faith in death, and now I no longer believe in it, just as I no longer believe in the non-meaning of life.

இவை அனைத்தும் எனது அன்றாட வாழ்க்கை மற்றும் மரணத்திற்குப் பின்பான வாழ்க்கையை பற்றிய எனது கருத்தை முழுவதுமாக மாற்றியது. இந்த எண்ணங்கள் மற்றும் அனுபவங்கள் மூலம் மரணம் மீதான நம்பிக்கையை நான் இழக்கத் துவங்கினேன், மேலும் இப்பொழுது வாழ்வின் அர்த்தமின்மையை நான் நம்பாதது போல நான் இதையும் நம்புவதில்லை,.

X. EVIDENCE OF MEANING

The eighth day.

1. The real importance of an awakened life became evident to me.

2. The real importance of eliminating internal contradictions convinced me.

3. The real importance of mastering the Force in order to achieve unity and continuity filled me with joyful meaning.

X. அர்த்தத்தின் சான்றுகள்

எட்டாவது நாள்.

1. ஒரு விழிப்புநிலை வாழ்க்கையின் உண்மையான முக்கியத்துவம் எனக்கு தெளிவானது.

2. உள்ளார்ந்த முரண்பாடுகளை நீக்குவதற்கான உண்மையான முக்கியத்துவம் எனக்கு நம்பிக்கையை கொடுத்தது.

3. ஒற்றுமையையும் தொடர்ச்சியான நிலையையும் அடைவதற்கான சக்தியை சுயஆட்சி செய்வதன் உண்மையான முக்கியத்துவம் என்னை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தியது.

XI. THE LUMINOUS CENTER

The ninth day.

1. In the Force was "the light" that came from a "center."

2. In withdrawal from the center there was a dissolution of the energy, while in the unification and evolution of the energy that luminous center was at work.

It did not strike me as strange to find a devotion to the Sun-god among ancient peoples. And I understood that while some worshipped this heavenly object because it gave life to the earth and to nature, others recognized in that majestic body the symbol of a greater reality.

There were those who went still further and received innumerable gifts from this center, gifts that at times "descended" as tongues of fire over

XI. பிரகாசமான மையம்

ஒன்பதாவது நாள்.

1. சக்தியின் ஒரு "மையத்திலிருந்து" "அந்த ஒளி" வந்தது.

2. மையத்தில் இருந்து வெளியேற்றும் போது ஆற்றலில் சிதைவு ஏற்பட்டது, அதேநேரத்தில் ஒளிரும் மையம் செயல்படும்போது ஆற்றலில் ஒருங்கிணைவும் எழுச்சியும் ஏற்பட்டது.

பண்டைய மக்களின் மத்தியில் சூரிய கடவுள் வழிபாட்டை பார்ப்பது எனக்கு வியப்பளிக்கவில்லை. இந்த நட்சத்திரம் பூமிக்கும் இயற்கைக்கும் வாழ்வை அளித்ததனால் சிலர் இந்த நட்சத்திரத்தை வணங்கினார்கள், அதேநேரத்தில் மற்றவர்கள் மிகப் பெரிய உண்மையின் அடையாளத்தை இந்த கம்பீரமான உருவத்தின் மூலம் உணர்ந்தனர் என்பதை நான் புரிந்துகொண்டேன்.

மேற்கொண்டு பயணித்த பலர் இந்த மையத்திலிருந்து ஏராளமான வரங்களைப் பெற்றார்கள். சில சமயத்தில்

the inspired ones, at times arrived as luminous spheres, and at times appeared as burning bushes before the fearful believer.

ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு பரிசுத்த ஆன்மாவின் அற்புத பரிசாகவும், சில சமயத்தில் ஒளி வட்டங்களாகவும், சில சமயத்தில் அச்சம் கொண்ட விசுவாசிகளுக்கு எரியும் புதர்கள் போலவும் தோன்றின.

XII. THE DISCOVERIES

The tenth day.

Few but important were my discoveries, which I summarize this way:

1. Though the Force circulates through the body involuntarily, it can be directed through conscious effort. Achieving an intentional change in the level of consciousness grants the human being an important glimpse of liberation from the "natural" conditions that seem to impose themselves on the consciousness.

2. Within the body are points that control its diverse activities.

3. There are differences between the state of being-truly-awake and other levels of consciousness.

XII. கண்டுபிடிப்புகள்

பத்தாவது நாள்.

எனது கண்டுபிடிப்புகள் சில, ஆனால் அவை முக்கியமானவைகளாகும், அவற்றை நான் இவ்விதமாக விவரிக்கிறேன்.

1. தன்னிச்சையற்ற இந்த சக்தி உடலில் பரவினாலும், அதை உணர்வுப்பூர்வமாக முயற்சித்து கட்டுப்படுத்தலாம். உள்உணர்வில் ஒரு சுய மாற்றத்தை அடைவதனால், மனிதனுக்கு உள்உணர்வில் "இயல்பான" நிலையினால் ஏற்படும் மாற்றத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான வழியைக் கணநேரக் கண்ணோட்டத்தில் காட்டுகிறது.

2. உடலின் உள்ளே பல்வேறு செயல்பாடுகளை கட்டுப்படுத்தும் புள்ளிகள் உள்ளன.

3. உண்மையான விழிப்புநிலைக்கும் பிற உள்உணர்வு நிலைகளுக்கும் இடையில் வேறுபாடுகள் உள்ளன.

4. The Force can be led to the point of real awakening (understanding by “Force” the mental energy that accompanies particular images and by “point” the location of such an image in a certain “place” in the space of representation).

These conclusions led me to recognize in the prayers of ancient peoples the seed of a great truth, a truth later obscured by external rites and practices, making it impossible for them to develop that internal work which, realized with perfection, puts human beings in contact with their luminous source. Finally, I observed that my “discoveries” were not discoveries at all, but arose from the inner revelation at which all arrive who, without contradictions, search for the light in their own hearts.

4. இந்த சக்தியை உண்மையான விழிப்பு நிலைக்கு வழிநடத்தலாம் (“சக்தி” மூலம் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தின் மன ஆற்றலையும், “புள்ளியின்” மூலம் இந்த வடிவத்தின் துல்லியமான அமைவிடத்தையும் புரிந்துகொள்ளலாம).

பண்டையகால மக்களின் பிரார்த்தனைகளில் ஒரு மாபெரும் சத்தியத்தின் வித்துகளை அடையாளம் காண இந்த முடிவுகள் என்னை வழிநடத்தின இந்த சத்தியமானது வெளிப்புற சடங்குகள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களால் மறைந்து போனது, இதனால் மனிதனை ஒளி ஆதாரத்துடன் தொடர்புகொள்ள வைக்கும் உள்ளார்ந்த செயல்முறைகளை மேம்படுத்துவது சாத்தியமற்று போனது. இறுதியாக, எனது “கண்டுபிடிப்புகள்” கண்டுபிடிப்புகளே அல்ல என்பதை நான் கண்டறிந்தேன், ஆனால் இது முரண்பாடு இல்லாமல் தங்கள் இதயத்திலிருந்து ஒளியைத் தேடுபவர்களின் உள்வெளிப்பாட்டிலிருந்து வெளிவந்தவையாகும்.

XIII. THE PRINCIPLES

Different is the attitude toward life and things when inner revelation strikes like lightning.

Following the steps slowly, meditating on what has been said and what has yet to be said, you may convert the non-meaning into meaning. It is not indifferent what you do with your life. Your life, subject to laws, is open to possibilities among which you can choose. I do not speak to you of liberty. I speak to you of liberation, of movement, of process. I do not speak to you of liberty as something static, but of liberating yourself step-by-step, as those who approach their city become liberated from the road already traveled. Thus, "what one must do" depends not upon distant, incomprehensible, and conventional morals, but upon laws: laws of life, of light, of evolution.

XIII. கோட்பாடுகள்

உள்ளார்ந்த வெளிப்பாடு மின்னல் போல தாக்கும் போது வாழ்க்கை மற்றும் பொருள்கள் மீதான மனப்பான்மை வேறுபடும்.

படிப்படியாக இந்த வழியை பின்பற்றுவதினால், எது சொல்லப்பட்டதோ, எது சொல்லப்பட வேண்டுமோ அதை தியானித்து, அர்த்தமற்றதை அர்த்தமுடையதாக நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளலாம். நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் செய்ய விரும்புவதிலிருந்து இது வேறுபட்டதல்ல. சட்டங்களுக்கு உட்பட்டு, உங்களது வாழ்க்கையில் வாய்ப்புகளை தேர்வுசெய்து கொள்ளலாம். நான் உங்களிடம் சுதந்திரத்தைக் குறித்து பேசவில்லை. நான் செயல்முறையின் இயக்கத்தினுடைய சுதந்திரம் பற்றி பேசுகிறேன். நான் நிலையான சுதந்திரம் பற்றி உங்களிடம் பேசவில்லை, எவ்வாறு ஒருவன் நகரத்திற்கு செல்லும்போது முன்னால் உள்ள பாதையிலிருந்து தன்னை விடுவித்து கொள்கிறானோ அதுபோல உங்களை நீங்களே படிப்படியாக விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். எனவே "ஒருவன் என்ன செய்ய வேண்டும்" என்பது புரிதலுக்கு அப்பால் உள்ள இயல்பான ஒழுக்க நெறிகளை சார்ந்தது அல்ல ஆனால் வாழ்க்கை, ஒளி, பரிணாமங்களின் விதியை சார்ந்தது.

Here are the "Principles" which can help you in your search for internal unity:

1. To go against the evolution of things is to go against yourself.

2. When you force something toward an end, you produce the contrary.

3. Do not oppose a great force. Retreat until it weakens, then advance with resolution.

4. Things are well when they move together, not in isolation.

5. If day and night, summer and winter are well with you, you have surpassed the contradictions.

6. If you pursue pleasure, you enchain yourself to suffering. But as long as you do not harm your health, enjoy without inhibition when the opportunity presents itself.

உள்ளார்ந்த ஒற்றுமைக்கான உங்கள் தேடலில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய "கோட்பாடுகள்" இங்கே கூறப்பட்டுள்ளன:

1. காரியங்களின் பரிணாமத்தை எதிர்ப்பது தன்னைத்தானே எதிர்ப்பதாகும்.

2. முடிவை நோக்கி ஒன்றை நீங்கள் கட்டாயப்படுத்தினால், அது எதிர்விளைவை தோற்றுவிக்கும்.

3. ஒரு பெரிய சக்தியை எதிர்க்க வேண்டாம். அதன் வீரியம் குறையும் வரை பின்வாங்கு, பின் உறுதியோடு முன்னேறு.

4. தனித்து இயக்குவதை விட, ஒருங்கிணைந்து இயங்கும் காரியமே நல்லது.

5. இரவு மற்றும் பகல், கோடை மற்றும் குளிர் உனக்கு ஏற்புடையதாக இருந்தால், நீ முரண்பாடுகளை கடப்பாய்.

6. நீ இன்பத்தை பின் தொடர்ந்தால், நீ உன்னையே துன்பத்தில் பிணைக்கிறாய். ஆனால் உன் நலனுக்கு கேடு விளைவிக்காத வகையில், வாய்ப்பு அமையும் போது மகிழ்ச்சியை தயங்காமல் அனுபவி.

7. If you pursue an end, you enchain yourself. If everything you do is realized as though it were an end in itself, you liberate yourself.

8. You will make your conflicts disappear when you understand them in their ultimate root, not when you want to resolve them.

9. When you harm others you remain enchained, but if you do not harm anyone you can freely do whatever you want.

10. When you treat others as you want them to treat you, you liberate yourself.

11. It does not matter in which faction events have placed you. What matters is that you comprehend that you have not chosen any faction.

12. Contradictory or unifying actions accumulate within you. If you repeat your acts of internal unity, nothing can detain you.

7. முடிவு ஒன்றை அடைவதற்காக பின்தொடர்ந்தால் நீ உன்னையே விலங்கிட்டு கொள்கிறாய். மாறாக முடிவை அடைய நீ எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சியும் முடிவாக கருதிச் செயல்பட்டால் நீ உன்னையே விடுவித்துக் கொள்வாய்.

8. நீ மூல ஆதாரங்களை புரிந்துகொள்ளும் போது தான் அப்பிரச்சனைகள் முடிவடையும், உன் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண முயற்சிக்கும் போதல்ல.

9. நீ பிறரைத் துன்புறுத்தும் போது உன்னையே பிணைத்துகொள்கிறாய், மாறாக யாரையும் துன்புறுத்தாத போது, நீ சுதந்திரமாக எதை விரும்புகிறாயோ அதை செய்யலாம்.

10. பிறர் உன்னை எப்படி நடத்த வேண்டுமென விரும்புகிறாயோ அப்படியே நீ மற்றவரை நடத்தினால், நீ உன்னையே விடுவித்துக் கொள்வாய்.

11. நிகழ்வுகள் உன்னை எந்த பிரிவில் வைத்திருக்கிறது என்பது ஒரு பொருட்டே அல்ல. எந்த பிரிவும் நீ தேர்வு செய்ததல்ல என்று புரிந்து கொள்வதே உனக்கு முக்கியம்.

12. ஒருங்கிணைக்கும் அல்லது முரண்பட்ட செயல்கள் உனக்குள் குவிந்து கிடக்கும். ஆக அக ஒற்றுமையுடன் நீ தொடர்ந்து செயல்பட்டால், எதுவும் உன்னை தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

You will be like a force of Nature when it finds no resistance in its path. Learn to distinguish a difficulty, a problem, an obstacle, from a contradiction. While those may move you or spur you on, contradiction traps you in a closed circle with no way out.

Whenever you find great strength, joy, and kindness in your heart, or when you feel free and without contradictions, immediately be internally thankful. When you find yourself in opposite circumstances, ask with faith, and the gratitude you have accumulated will return to you transformed and amplified in benefit.

இயற்கையின் பாதையில் எந்த எதிர்ப்பும் இல்லாதபோது. நீங்கள் இயற்கையின் ஒரு ஆற்றலாக இருப்பீர்கள், ஒரு முரண்பாட்டில் இருந்து ஒரு தொய்வு, ஒரு பிரச்சனை, ஒரு தடையை வேறுபடுத்த கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அவை உங்களை இயக்கும் போது அல்லது உங்களைத் தூண்டும் போது, முரண்பாடுகள் உங்களை வெளியே செல்ல முடியாத வட்டத்திற்குள் அடைத்து வைக்கிறது.

எப்பொழுதாகிலும் உங்கள் இருதயங்களில் மிகுந்த பலம், மகிழ்ச்சி மற்றும் இரக்கம் ஆகியவற்றை நீங்கள் காணும்போதெல்லாம் அல்லது நீங்கள் முரண்பாடு இல்லாமால் முழுநிறைவாக உணரும் போது, உடனடியாக உள்ளார்ந்த நன்றியை தெரிவியுங்கள். நீங்கள் எதிர்மறையான சூழ்நிலையில் இருக்கும் போது, நம்பிக்கையுடன் கேட்டால். நீங்கள் சேர்த்துவைத்திருக்கும் நன்றிக்கடன் மறு உருவெடுத்து உங்களை திருப்திபடுத்தி, பலனளிக்கிறது.

XIV. GUIDE TO THE INNER ROAD

If you understand what I have explained so far, you can, through a simple exercise, readily experience the manifestation of the Force. It is not the same, however, to search for the correct mental position (as if this were a question of approaching a technical task) as it is to enter the kind of emotional tone and openness that poetry inspires. The language used to transmit these truths, then, is intended to facilitate an attitude that makes it easier to be in the presence of internal perception, rather than in the presence of an idea of "internal perception."

Now follow attentively what I will explain to you, because it concerns the inner landscape you may encounter when working with the Force, and the directions you can imprint on your mental movements.

XIV. அகத்திறவு சாலைக்கான வழிக்காட்டி

நான் இதுவரை எதை விவரித்தேன் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டால், ஒரு எளிமையான பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் சக்தியின் வெளிப்பாட்டை உடனடியாக உணரலாம். இருப்பினும், இது சரியான மனநிலைக்கான தேடலைப் போன்றது அல்ல (இது ஒரு நுட்பமான வேலையை அணுகுவது குறித்த ஒரு கேள்வி போன்றது), ஏனெனில் இது கவிதை வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சி பெருக்கு, வெளிப்படைத்தன்மையை இரசிப்பது போன்றது ஆகும். "உள்ளார்ந்த உணர்வு" குறித்த ஒரு எண்ணத்தில் இருப்பதை விட உள்ளார்ந்த உணர்வில் இருப்பது எளிது என்ற ஒரு மனநிலையை உருவாக்க உதவும், உண்மைகளை பரப்புவதே இந்த மொழியின் நோக்கமாகும்.

இப்போது நான் உங்களுக்கு விளக்குவதை கவனமாக கேளுங்கள், ஏனென்றால் அது நீங்கள் சக்தியுடன் செயல்படும் போது எதிர்படும் அகசொரூபம் மற்றும் மன எழுச்சிகளில் பதியக்கூடிய வழிக்காட்டுதல்களுடன் தொடர்புடையது.

"On the inner road you may walk darkened or luminous. Attend to the two roads that open before you.

If you let your being cast itself toward dark regions, your body wins the battle and it dominates. Then, sensations and appearances of spirits, of forces, of memories will arise. On this road you descend further and further. Here dwell Hatred, Vengeance, Strangeness, Possession, Jealousy, and the Desire to Remain. Should you descend even further you will be invaded by Frustration, Resentment, and all those dreams and desires that have brought ruin and death upon humanity.

If you impel your being in a luminous direction, you will find resistance and fatigue at every step. There are things to blame for this fatigue in the ascent. Your life weighs; your memories weigh; your previous actions impede the ascent. The climb is made difficult by the action of your body, which tends to dominate.

"அகத்திறவுக்கான சாலையில் நீங்கள் இருளிலோ அல்லது ஒளியிலோ நடக்கலாம். உங்களுக்கு முன்பாக திறந்துள்ள இரண்டு சாலைகளுக்கும் செல்லவும்.

நீங்கள் இருண்ட பகுதியை நோக்கி சென்றால் உங்களது உடல் அந்த பயத்தை வென்று ஆதிக்கம் செலுத்தும். பிறகு, ஆவி, சக்தி, நினைவுகளின் உணர்வு மற்றும் தோற்றம் எழும். இவ்வழியில், நீங்கள் மேலும் மேலும் கீழேநோக்கி பயணிப்பீர்கள். இங்குதான் வெறுப்பு, பழிவாங்கல், அந்நியம், ஆட்கொள்ளல், பொறாமை, ஆகியவற்றின் மீது பற்று ஆகியவை காணப்படும். நீங்கள் மேலும் கீழ் நோக்கி செல்லும்போது, ஏமாற்றம், மனக்கசப்பு மற்றும் மனிதகுலத்திற்கு அழிவையும் மரணத்தையும் கொண்டுவரும் கனவுகளும் ஆசைகளும் உங்களுக்கு வரும்.

ஒரு ஒளிமயமான திசையில் நீங்கள் பயணிக்க முயற்சிக்கும் போது, நீங்கள் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியிலும் எதிர்ப்பையும் சோர்வையும் காண்பீர்கள். மேல் நோக்கிச் செல்லும் போது ஏற்படும் சோர்வுகளுக்கு காரணங்கள் உள்ளது. உங்களது வாழ்க்கையும் பாரமாகின்றன. நினைவுகளும் பாரமாகின்றன முந்தைய செயல்களும், மேல் நோக்கி செல்வதில் தடையை ஏற்படுத்துகின்றன. உங்கள் உடலின் இயக்கம் மேல் நோக்கி செல்வதை கடினமாக்குகிறது.

In the steps of the ascent you will find strange regions of pure colors and unknown sounds.

Do not flee purification, which acts like fire and horrifies with its phantoms.

Reject startling fears and disheartenment.

Reject the desire to flee toward low and dark regions.

Reject the attachment to memories.

Remain in internal liberty, indifferent toward the dream of the landscape, with resolution in the ascent.

The pure light dawns in the summits of the great mountain chains, and the waters-of-a-thousand-colors flow amid unrecognizable melodies toward crystalline plateaus and prairies.

மேலே ஏறிச் செல்லும் பாதையில், தூய நிறங்கள் மற்றும் அறிந்திராத சத்தங்கள் நிறைந்த விநோதமான பகுதிகளை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

நெருப்பு போல செயல்படும் மற்றும் தனது மாயத்தோற்றத்தினால் பயமுறுத்துவது போல் உள்ள தூய்மைப்படுத்துதலில் இருந்து விலகி ஓட வேண்டாம்,

திடுக்கிடும் பயங்கள் மற்றும் அவநம்பிக்கையை தவிர்த்திடுங்கள்.

கீழ்நோக்கி மற்றும் இருண்ட பகுதிகளை நோக்கி ஓட விரும்புவதை தவிர்த்திடுங்கள்.

நினைவுகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதை தவிர்த்திடுங்கள்.

ஆத்ம சொரூபக் காட்சியை நோக்கி ஈடுபாட்டுடன் முன்னேறிச் செல்லும் தீர்மானத்துடன் அகச் சுதந்திரத்தில் நிலைத்திருக்கவும்.

பெரிய மலைத் தொடர்களின் உச்சிகளில் புனிதமான ஒளி உதிக்கிறது, மற்றும் அடையாளம் காண முடியாத இன்னிசைகளுக்கு மத்தியில் படிக பீடபூமிகள் மற்றும் பறந்த புல்வெளிகளில் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் நீர் நிலைகள் பாய்கின்றன.

Do not fear the pressure of the light, which pushes against you with increasing strength the closer you draw to its center. Absorb it as though it were a liquid or a wind, for certainly, in it is life.

When you find the hidden city in the great mountain chain you must know the entrance. And you will know it in the moment your life is transformed. Its enormous walls are written in figures, are written in colors, are "sensed." In this city are kept the done and the yet-to-be-done. But for your inner eye the transparent is opaque. Yes, the walls are impenetrable for you!

Take the Force of the hidden city. Return to the world of dense life with your brow and your hands luminous."

அதன் மையத்தை நீங்கள் நெருங்கும் போது அதிகமான வலிமையுடன் உங்களை எதிர்க்கும் ஒளியின் செறிவைக் கண்டு பயப்பட வேண்டாம், அதை ஒரு திரவமாக அல்லது காற்றாக ஈர்த்துக்கொள்ளுங்கள், நிச்சயமாக அதில் உயிராற்றல் இருக்கும்.

பெரிய மலைத் தொடரில் மறைந்திருக்கும் ஒரு நகரத்தை நீங்கள் கண்டவுடன் அதன் நுழைவாயிலை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், அந்த கணத்தில் உங்கள் வாழ்க்கை உருமாற்றப்படும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள். அதன் பெரிய சுவர்கள் வடிவங்களால், நிறங்களால் எழுதப்பட்டுள்ளன, அவை "உணரப்பட்டுள்ளன." இந்த நகரத்தில் செய்யப்பட்டவையும், செய்யப்பட வேண்டியவைகளும் உள்ளன. உங்கள் உள்ளார்ந்த பார்வைக்கு தெளிவானது மங்கலாக தெரிகிறது. ஆமாம், இச்சுவர்கள் துளைத்து செல்ல முடியாதவைகளாக இருக்கின்றன!

மறைந்துள்ள நகரத்தின் ஆற்றலை வெளிக்கொண்டு வரவும். உங்கள் கைகள் மற்றும் நெற்றியில் ஒளியோடு யதார்த்த வாழ்க்கைக்கு திரும்பி செல்லவும்."

XV. THE EXPERIENCE OF PEACE AND THE PASSAGE OF THE FORCE

1. Completely relax your body and quiet your mind. Then, imagine a transparent and luminous sphere that descends toward you until it comes to rest in your heart. In that moment you will recognize that the sphere ceases to appear as an image and transforms into a sensation within your chest.

2. Observe how the sensation of the sphere slowly expands from your heart toward the outside of your body, while your breathing becomes fuller and deeper. When the sensation reaches the limits of your body you may stop there and register the experience of internal peace. You may remain there as long as you feel is appropriate. To conclude the exercise, calm and renewed, reverse the previous expansion, until arriving, as in the beginning, at your heart, and finally releasing the sphere. This work is called the experience of peace.

XV. அமைதியின் அனுபவம் மற்றும் சக்தியின் பாதை

1. உங்கள் உடலை முழுவதுமாக தளர்த்துங்கள் மற்றும் உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்துங்கள். அதன்பின் உங்களை நோக்கி வரும் தெளிவான ஒளி வட்டம் உங்கள் இதயத்திற்கு வரும் வரை அதை கற்பனை செய்து பார்க்கவும். அந்த கணம் வட்டம் ஒரு உருவம் போல் இல்லாமல் உங்கள் மார்பிற்குள் ஒரு உணர்வாகத் தோன்றுவதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

2. வட்டத்தின் உணர்வுகள் மெதுவாக உங்கள் இதயத்திலிருந்து உடலிற்கு வெளியே எவ்வாறு விரிவடைகிறது என்பதை கவனியுங்கள் அப்பொழுது உங்கள் சுவாசம் முழுமையாகவும் ஆழமாகவும் இருக்கும். உணர்வுகள் உங்கள் உடலின் எல்லையை அடையும் போது, நீங்கள் அங்கு நிறுத்தி, உள்ளார்ந்த அமைதியின் அனுபவத்தை பதிவு செய்யலாம். அது சரியானதுதான் என உணரும் வரை நீங்கள் அங்கேயே இருக்கலாம். அமைதியாக மீண்டும் தொடர்ந்து இந்த பயிற்சியை முடிக்க, உங்கள் இருதயம் தொடக்கத்தில் இருந்தது போன்ற நிலைக்கு வரும் வரை முந்தைய விரிவாக்கத்தை தலைகீழாக செய்து இறுதியாக வட்டத்தை விடுவிக்கவும். இச்செயல் அமைதியின் அனுபவம் என அழைக்கப்படுகிறது.

3. Should you instead wish to experience the passage of the Force, you must increase the expansion rather than reversing it, allowing your emotions and your whole being to follow along. Do not try to pay attention to your breathing; let it act by itself while you follow the expansion outward from your body.

4. Let me repeat: Your attention at such moments must be on the sensation of the expanding sphere. If you are unable to achieve this, it is advisable that you stop and try again another time. In any case, even if you do not produce the passage of the Force you will be able to experience an interesting sensation of peace.

5. If, however, you go further, you will begin to experience the passage of the Force. The sensations from your hands and other areas of your body will have a different tone than usual. Later you may notice increasing undulations, and in a short while vivid images and powerful emotions may arise. Allow the passage to take place...

3. அதற்கு பதிலாக நீங்கள் சக்தியின் செயல்பாட்டை உணர விரும்பினால், அதை தலைகீழாக செய்யாமல் விரிவாக்கத்தை அதிகரிக்கவும், உங்கள் உணர்வுகளையும், உடல் முழுவதையும் அதை பின்பற்ற அனுமதியுங்கள். உங்கள் சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்தாதீர்கள். உங்கள் உடலில் வெளிப்புறமாக விரிவாக்கம் நடைபெறும் அது சுயமாகவே செயல்படட்டும்.

4. நான் மறுபடியும் சொல்கிறேன்: இதுபோன்ற தருணங்களில் உங்கள் கவனம் விரிவடையும் வட்டத்தின் உணர்வுகளில் இருக்க வேண்டும். இதை நீங்கள் அடைய முடியவில்லை என்றால், நீங்கள் அதை நிறுத்திவிட்டு மற்றொரு முறை மீண்டும் முயற்சிக்க வேண்டும் என அறிவுறுத்தப்படுகிறது. எப்படி ஆயினும் உங்களால் சக்தியின் செயல்பாட்டை உருவாக்க முடியவில்லை என்றாலும், உங்களால் அமைதியின் சுவரஸ்யமான உணர்வை அனுபவிக்க முடியும்.

5. இருப்பினும், நீங்கள் மேலும் தொடர்ந்து சென்றால், சக்தியின் செயல்பாட்டை அனுபவிக்கத் தொடங்குவீர்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உங்கள் உடலின் பிற பாகங்களில் உள்ள உணர்வுகள் வழக்கத்தை விட வேறுபட்டிருக்கும். பின்னர் மனஅலைகள் அதிகரிப்பதை நீங்கள்

6. Upon receiving the Force, you will, depending upon your habitual mode of representation, perceive the light or strange sounds. In any case, what is important is that you experience an amplification of consciousness, among whose indicators are a greater lucidity and a disposition to understand what is taking place.

7. If this singular state has not faded with the passage of time, you can bring it to an end whenever you wish by imagining or feeling that the sphere contracts and then leaves you in the same way it arrived in the beginning.

8. It is interesting to recognize that many altered states of consciousness have been and almost always are achieved through the use of mechanisms similar to those described. These may be disguised, however, by strange rituals, or at times reinforced by practices involving extreme fatigue, unbridled motor activity, repetition, and postures that alter the breathing and distort the general sensation of the intrabody. In this domain you should also recognize hypnosis, mediumistic

கவனிக்கலாம், சிறிது நேரத்தில் உயிர்ப்புள்ள உருவங்களும் சக்திவாய்ந்த உணர்ச்சிகளும் தோன்றலாம். இந்த செயல்பாடு நடைபெற அனுமதியுங்கள்.

6. சக்தியை பெறுவதன் மூலம், உங்கள் பழக்க வழக்கத்தை பொறுத்து நீங்கள் ஒளியை அல்லது விநோதமான சத்தங்களை உணர்வீர்கள். எப்படியாயினும், நீங்கள் உணர்வு நிலையின் பெருக்கத்தை அடைவதுதான் முக்கியம், அதிக உள தெளிவும் புரிந்துகொள்ளும் தன்மையும் அதன் அறிகுறியாகும்.

7. இந்த அரியநிலை காலபோக்கில் மறையவில்லை எனில், அந்த வட்டம் சுருங்கி ஆரம்ப நிலைக்கே செல்வதைபோல் கற்பனை செய்வதன் அல்லது உணர்வதன் மூலம் எப்பொழுது வேண்டுமானலும் அதை நிறுத்திக்கொள்ளலாம்.

8. உணர்வுநிலையின் பல மாறுபட்ட நிலைகளை அடைவதற்கு இதுபோன்ற வழிகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் அடையலாம் என அறிவது வியப்பாகவுள்ளது. இருப்பினும், இவை வித்தியாசமான சடங்குகள், நடைமுறை பழக்க வழக்கங்கள், அளவுக்கதிகமான சோர்வை உண்டாக்கும், இயக்க செயல்பாடு, திரும்பி செய்தல், சுவாசத்தை மாற்றும் நிலை, உள்ளார்ந்த

activity, and the effects of drugs, all of which, though they act through a different pathway, produce similar alterations. Characteristic of all these cases is an absence of control and a lack of awareness of what is taking place. Do not trust such manifestations, and consider them nothing more than "trances" such as those through which dabblers, the ignorant, and (according to legend) even the "saints" have passed.

9. Even if you have followed these recommendations, you may still have been unable to produce the passage of the Force. This should not become a source of concern, however. Simply take it as an indicator of a lack of internal "letting go" which may reflect excessive tensions or problems with the dynamics of the images and, in sum, a fragmentation of emotional behavior... Something that will, moreover, also be present in your daily life.

உடலின் பொது உணர்வு என பொய்யான தோற்றத்தின் மூலம் சொல்லப்படுகின்றன. இந்த பகுதியில் அறிதுயில் நிலை (ஹிப்னாஸிஸ்), ஆவி உலகத்துடன் தொடர்பு, போதை மருந்துகளின் விளைவுகள் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், இவை அனைத்தும் வெவ்வேறு வழியில் செயல்பட்டாலும் ஒரே மாற்றங்களையே உண்டாக்குகின்றன. கட்டுப்பாடின்மை மற்றும் என்ன நடக்கிறது என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு இல்லாததால் இந்த நிகழ்வுகள் நடக்கின்றன. இதுபோன்ற வெளிப்பாடுகளை நம்ப வேண்டாம், இது "மெய் மறந்த (பரவச) நிலை" போல் தான், இதன் வழியாக பொழுதுபோக்குபவர்கள், அறியாமையில் உள்ளவர்கள் மற்றும் (புராணங்களின் படி) "துறவிகளும்" கடந்து வந்திருக்கிறார்கள்.

9. இந்த பரிந்துரைகளைப் நீங்கள் பின்பற்றியும், சக்தியின் செயல்பாட்டை நீங்கள் இன்னும் உருவாக்க முடியாமலும் இருந்திருக்கலாம். இருப்பினும், இது கவலைக்கான ஒரு காரணமாகக் கூடாது. இது உள் மனதில் "விடுவி" என்ற உணர்வு மனநிலை இல்லாத காரணத்தினை எடுத்துக்காட்டுகிறது. இது அதிகப்படியான பதட்டங்கள் அல்லது பிரச்சனைகள், எண்ணச் சிதறல்களுக்கு அன்றாட வாழ்வின் காரணிகளாக உள்ளன.

XVI. PROJECTION OF THE FORCE

1. If you have experienced the passage of the Force, you will be able to understand how, based on similar experiences but without understanding, various peoples went on to develop rites and cults that later multiplied endlessly. Through experiences like those previously described there were some who felt that their bodies had "doubled," and the experience of the Force gave them the sensation that they could project this energy outside themselves.

2. The Force could be "projected" to others and also to objects particularly "suited" to receive and conserve it. I trust it will not be difficult for you to understand the function filled by the sacraments of various religions, as well as the significance of those sacred places and priests supposedly "charged" with the Force. When certain objects were surrounded with ceremonies and rites and worshipped with

XVI. சக்தியை வெளிப்படுத்துதல்

1. அதே போன்ற அனுபவத்துடன் ஆனால் புரிந்து கொள்ளாமல், சக்தியின் செயல்பாட்டை நீங்கள் உணர்ந்திருந்தால், உங்களால் பல்வேறு மக்கள் எவ்வாறு சடங்குகளையும், வழிபாட்டு மரபுகளையும் உருவாக்குகிறார்கள் பிறகு அது முடிவில்லாமல் பன்மடங்கு பெருகுவதையும் புரிந்துகொள்ள முடியும். முன்பு விவரித்தது போன்ற உணர்வுகள் மூலம், தங்கள் உடல்களை 'இரட்டிப்பாக" உணா்ந்தவர்கள் சிலா் இருந்தனா் மேலும் சக்தியின் அனுபவமானது அவா்களுக்கு ஆற்றலை தங்களுக்கு வெளியே வெளிப்படுத்த முடியும் என்ற உணா்வை அளித்தது.

2. சக்தியை மற்றவா்களிடமும், அதை உள்வாங்கி சேமித்து வைக்க கூடும் "பொருத்தமான" பொருட்களிடம் "வெளிப்படுத்தலாம்". பல்வேறு மதங்களின் புனிதச் சடங்குகள் நிரம்பிய செயல்பாடு, மேலும் அந்த புனித ஸ்தலங்களின் முக்கியத்துவம் மற்றும் சக்தியினால் "திறன் பெற்ற" குருக்களை புரிந்துகொள்வது உங்களுக்கு சிரமமாக இருக்காது என்று நான் நம்புகிறேன். சில பொருட்கள் சடங்குகளாலும்

faith in temples, surely they "gave back" to the believers the energy accumulated through repeated prayer. Since fundamental internal experience is essential to understanding in these matters, attempts at understanding based, as is normally the case, solely on externals, whether cultural, geographical, historical, or traditional, reveal a limitation in our knowledge of human realities.

3. "Projecting," "charging," and "replenishing" the Force are subjects to which we will return later. For now let me say that this same mechanism continues to operate even in desacralized societies, where leaders and others imbued with prestige are surrounded by a special aura in the eyes of those who would like to see them, "touch" them, acquire a scrap of their clothing, or their possessions.

4. This occurs because all representations of the "heights" extend from eye level upward, above the normal line of sight. And the "higher-ups" are those who "possess" kindness, wisdom, and strength. There, in the "heights" above, we also find the hierarchies, the powers that

சடங்காச்சாரங்களாலும் சம்பிரதாயங்களும் சூழப்பட்டு ஆலயங்களில் வழிப்படும் போது, அப்பொருட்கள் தொடர் பிரார்த்தனையின் மூலம் சேமிக்கப்பட்ட ஆற்றலை பக்தர்களுக்கு "திரும்பக் கொடுக்கிறது". இந்த விஷயங்களை புரிந்துகொள்வதற்கு அடிப்படையான உள்ளார்ந்த அனுபவம் அவசியம் ஏனெனில், வழக்கமாக கலாச்சார, புவியியல், வரலாற்று அல்லது பாரம்பரியம் போன்றவற்றில் மனிதனுக்கு ஓரளவு அறிவு உள்ளது.

3. சக்தியை "வெளிப்படுத்துதல்," "ஊட்டமளித்தல்" மற்றும் "மீண்டும் நிரப்புதல்" ஆகியவை குறித்து பின்னர் அறிந்துகொள்வோம். தலைவர்கள் மற்றும் செல்வாக்கு உள்ளவர்களை பார்க்க, "தொட" மற்றும் அவர்களுடைய துணி அல்லது உடமைகளின் ஒரு சிறு பகுதியை பெற விரும்புவர்களின் கண்களில் இவர்கள் ஒரு சிறப்பு ஒளி வட்டத்தால் சூழப்பட்டவர்களாக தெரிகிறார்கள். மதமற்ற சமுதாயங்களிலும் இதே முறைதான் தொடர்ந்து பின்பற்றப்படுகிறது என்பதை மட்டும் இப்போது கூறுகிறேன்.

4. வழக்கமான பார்வைக் கோட்டிற்கு மேலே தான் "உயரங்கள்" வர்ணிக்கப்படுவதினால் இது ஏற்படுகிறது. அன்பு, ஞானம் மற்றும் வலிமை ஆகியவற்றை உடையவர்கள் "உயர்ந்தவர்கள்"

be, and the flags of State. And we, ordinary mortals, must at all costs "ascend" the social ladder in order to draw closer to power. What a sorry state we are in, still governed by these mechanisms that coincide with our internal representation, in which our heads are in the "heights" and our feet stuck on the ground. What an unhappy state we are in, when we believe in these things, and believe in them because they have their own "reality" in our internal representation. What a sorry state we are in, when our external look is nothing but an unacknowledged projection of the internal.

ஆவார்கள். மேலேயுள்ள "உயரங்களில்", குரு வம்சங்கள், சக்திகள் மற்றும் நாட்டின் கொடிகளை நாம் காண்கிறோம். மேலும், சாதாரண மனிதர்கள் சமூக அந்தஸ்த்தைப் பெற துடிப்புடன் அதிகாரத்தை நோக்கி முன்னேறுகின்றனர் என்ன ஒரு வருந்தத்தக்க நிலையில் நாம் உள்ளோம். நமது தலைகள் "உயரத்திலும்" நமது கால்கள் பூமியிலும் சிக்கியுள்ளது. இது நமது உள்ளார்ந்த எண்ணத்தை பிரதிபலிக்கிறது. என்ன ஒரு சோக நிலையில் நாம் உள்ளோம். நாம் இதை நம்புகின்றோம் ஏனெனில் உள் உணர்வுகளில் இதற்கான யதார்த்தம் உள்ளது என்ன ஒரு வருந்தத்தக்க நிலையில் நாம் உள்ளோம் நம் உள் மனத்தின் தோற்றத்தையே வெளியுலகில் காண்கின்றோம்.

XVII. LOSS AND REPRESSION OF THE FORCE

1. The greatest discharges of energy occur through uncontrolled acts, including unbridled imagination, unchecked curiosity, immoderate small talk, excessive sexuality, and exaggerated perception (looking, listening, tasting, and so on in an aimless and excessive manner). But you should also recognize that many act in these ways because it allows them to discharge tensions that would otherwise be painful. All things considered, and given the function served by these discharges, I am sure you will agree with me that it is not reasonable to repress them but rather to give order to them.

2. As for sexuality, you must interpret this correctly: This function must not be repressed because that will only cause torment and internal contradiction. Sexuality directs itself toward and concludes in the act itself, and it is not useful that it continues affecting the

XVII. சக்தியின் இழப்பு மற்றும் ஒடுக்குதல்

1. தடையற்ற கற்பனை, கட்டுப்பாடிலில்லாத ஆர்வம், அளவுக்கு மீறிய தேவையற்ற பேச்சுகள், அளவுக்கதிகமான பாலுணர்வு மற்றும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட புலனுணர்வு - பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல் போன்ற குறிக்கோளில்லாத கட்டுப்பாடற்ற செயல்கள் மூலம் பெருமளவிலான ஆற்றல் வெளியேறுகின்றது. மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும், பதட்டங்களை குறைக்க இது அவர்களுக்கு உதவுகிறது ஆதலால் பலர் இந்த வழிகளை பின்பற்றுகிறார்கள் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், அனைத்தையும் கருத்தில்கொண்டு, இந்த வெளியேற்றங்களின் செயல்பாடுகள் பற்றி குறிப்பிட்டபின், அவற்றை ஒடுக்குவது நியாயமானது அல்ல ஆனால் அதற்கு பதிலாக அதற்கு கட்டளையிடலாம் என்பதற்கு என்னோடு ஒத்துப் போவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

2. பாலுணர்வைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் இதை சரியாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும்: இந்த செயல்பாட்டில் அடக்குமுறை கூடாது, ஏனென்றால் அது மனவேதனையும், உள்ளார்ந்த

imagination, or is expressed as an obsessive search for a new object of possession.

3. The control of sex by a particular social or religious "morality" has served purposes that had nothing to do with evolution, but the contrary.

4. In repressed societies, the Force (the energy of the representation of the sensation of the intrabody) turned back toward the crepuscular. In those societies, cases increased of the "possessed," of "witches," of the sacrilegious, and of criminals of all kinds who rejoiced in suffering and the destruction of life and beauty. In some tribes and civilizations the criminals were to be found among both the accusers and the accused. In other cases all that was science and progress was persecuted because it opposed the irrational, the crepuscular, and the repressed.

முரண்பாட்டையும் மட்டுமே ஏற்படுத்தும். பாலுணர்வு தன்னை தானே வழிநடத்துகிறது பின்னர் தானாகவே முடிவடைகிறது, மேலும் இது கற்பனையை தொடர்ந்து பாதிப்பதால் இது பயனற்றது அல்லது இது ஒரு புதிய பொருளை அடைவதற்கான ஒரு தீவிர தேடலாக வெளிப்படுகிறது.

3. ஒரு குறிப்பிட்ட சமூக அல்லது மத "நெறிமுறை" மூலம் பாலுணர்வை கட்டுப்படுத்துவதின் நோக்கம் பரிணாமத்துடன் சம்பந்தப்பட்டதல்ல, ஆனால் அதற்கு எதிர்மறையானது.

4. ஒடுக்கப்பட்ட சமூகங்களில், சக்தியானது (உள்ளார்ந்த உணர்வை குறிக்கும் ஆற்றல்) பிற்போக்கு எண்ணத்தை நோக்கி திரும்பியது. அந்த சமூகங்களில், "பேய் பிடித்தவர்கள்," "சூனியக்காரர்கள்," "மத நிந்தனையாளர்கள்" வாழ்க்கை மற்றும் அழகின் அழிவில், துயரத்தில் மகிழ்ச்சியடையும் அனைத்து குற்றவாளிகளும் பெருகிவிட்டனர். சில பழங்குடிகள் மற்றும் நாகரிக உலகில், குற்றம் சாட்டுபவர் மற்றும் குற்றம் சாட்டப்பட்டவர்கள் மத்தியலும் குற்றவாளிகள் காணப்பட்டனர். பிற சந்தர்ப்பங்களில், அறிவியல் மற்றும் முன்னேற்றம் அனைத்தும் ஒடுக்கப்பட்டன, ஏனென்றால் அது பகுத்தறிவின்மை, பிற்போக்குத்தனம் மற்றும் அடக்குமுறையை எதிர்த்தது.

5. The repression of sex still exists among certain so-called "primitive peoples," just as it does in other so-called "advanced civilizations." It is evident that although the origins of these two situations may differ, both are marked by great destructiveness.

6. If you ask me to explain further, I will tell you that in reality sex is sacred, and it is the center from which all life and creativity springs, just as it is from there that all destruction arises when issues about its functioning are not resolved.

7. Never believe the lies of the poisoners of life when they refer to sex as despicable. On the contrary, in it is beauty, and not in vain is it related to the best feelings of love.

8. Be careful, then, and consider sex a great wonder, which must be treated with care, without turning it into a source of contradiction or disintegration of vital energy.

5. பிற "வளர்ச்சி பெற்ற நாகரிக உலகில்" நடப்பது போலவே, "பழங்கால மக்களின்" மத்தியில் இன்னும் பாலியல் அடக்குமுறை இருந்து வருகிறது. இந்த இரண்டு சூழ்நிலைகளின் தோற்றங்களும் வேறுபட்டதாக இருந்தாலும், இரண்டும் பெரும் அழிவுகளால் குறிப்பிடப்படுகின்றன என்பது தெளிவாகிறது.

6. மேலும் விவரமாக கூறுங்கள் என நீங்கள் என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டால், பாலுணர்வு என்பது உண்மையில் புனிதமானது என்றும் அனைத்து உயிர்களும் படைப்புகளும் உருவாகும் மையமாக இருக்கிறது என்றும் நான் உங்களிடம் சொல்வேன். அது போலவே அதன் செயல்பாடு குறித்த பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படாத போது அங்கிருந்துதான் அனைத்து அழிவுகளும் உருவாகின்றன.

7. பாலுணர்வை வெறுக்கத்தக்கதாக குறிப்பிடும் விஷமிகளின் பொய்களை நீங்கள் ஒருபோதும் நம்ப வேண்டாம். மாறாக, அதில் அழகு இருக்கிறது, அது வீண் காரியம் அல்ல மேலும் அது அன்பின் சிறந்த உணர்வாக இருக்கிறது.

8. அப்படியானால், கவனமாக இருங்கள் மற்றும் பாலுணர்வை ஒரு சிறந்த அற்புதமாக கருதுங்கள், முரண்பாடு அல்லது முக்கிய ஆற்றல் சிதையாமல் இதை கவனமாக கையாள வேண்டும்.

XVIII. ACTION AND REACTION OF THE FORCE

Earlier I explained to you: "Whenever you find great strength, joy, and kindness in your heart, or when you feel free and without contradictions, immediately be internally thankful."

1. "To be thankful" means to concentrate these positive moods and to associate them with an image, with a representation. If you have previously linked positive states in this way, you can, upon finding yourself in a difficult situation, evoke that representation, and along with it will arise the positive quality that accompanied it earlier. Furthermore, since this mental "charge" has been increased through previous repetitions, it is capable of displacing the negative emotions that certain situations can impose.

XVIII. சக்தியின் செயல்பாடு மற்றும் எதிர்வினை

நான் முன்பே உங்களுக்கு விளக்கியபடி: "எப்பொழுதாகிலும் உங்கள் உள்உணர்வில் மிகுந்த பலம், மகிழ்ச்சி மற்றும் இரக்கம் ஆகியவற்றை நீங்கள் காணும்போதெல்லாம் அல்லது நீங்கள் முரண்பாடு இல்லாமால் முழுநிறைவாக உணரும் போது, உடனடியாக நன்றியை உணருங்கள்."

1. "நன்றியுணர்வு" என்றால் இந்த நேர்மறையான மனநிலையின் கவனம் உருவமைப்பில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் உருவமைப்புடன் அவற்றை தொடர்புப்படுத்த வேண்டும். இந்த வழியில் நேர்மறையான நிலையுடன் நீங்கள் முன்பு இணைந்திருந்தால், நீங்கள் கடினமான சூழ்நிலையில் இருக்கும்போது அந்த பாவிப்பை வெளிக்கொணருங்கள், மேலும் அதனுடன் சேர்ந்து முன்பு ஏற்பட்ட நேர்மறையான மனநிலைத் தோன்றும். மேலும் முந்தைய மறுபயன்பாடுகளினால் இந்த உள்ஆற்றல் அதிகரித்துள்ளது, இதனால் சில சூழ்நிலைகளில் உருவாகக்கூடிய எதிர்மறையான உணர்வுகளை மாற்றுவது சாத்தியமாகும்.

2. Thus, whatever you ask for will return from within you amplified in benefit as long as you have accumulated within yourself numerous positive states. By now it should be unnecessary to repeat that, believing they would respond to prayers and supplication, this mechanism has long been used (though in confused ways) to "charge" external objects or persons, as well as internal entities that have been "projected."

2. எனவே, உங்களுக்குள் பல நேர்மறையான நிலைகள் இருக்கும் வரை, நீங்கள் கேட்பதெல்லாம் உங்களிள் உள்ளிருந்தே பலனாக பெருகும். பிரார்த்தனைகளுக்கும் வேண்டுதல்களுக்கும் அவை பதிலளிக்கும் என்பதை நம்பி, அவற்றை மறுபடியும் செய்வது இப்போது தேவையற்றதாகும். வெளிப்புற பொருட்கள் அல்லது நபர்கள், அத்துடன் வெளிப்படுத்தப்பட்ட உருபொருள்களை "சக்தியூட்ட" (குழப்பமான வழிமுறைகளாக இருந்தாலும்) இந்த முறை நீண்ட காலமாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.

XIX. THE INTERNAL STATES

You must now gain sufficient insight into the various internal states you may find yourself in throughout the course of your life, and particularly in the course of your evolutionary work. I have no way to describe these states except by using images, in this case allegorical ones. These seem to me to have the virtue of "visually" concentrating complex states and moods. The unusual approach of linking these states to one another as if they were distinct moments in a single process introduces a departure from the typically fragmented descriptions to which we have become accustomed from those who normally deal with such things.

1. As I mentioned earlier, in the first state, known as Diffuse Vitality, non-meaning prevails. Here, everything is oriented by physical needs, though these are often confused with contradictory images and desires. Here, both motives and all that is

XIX. அக நிலைகள்

இப்போது நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையில் காணப்போகின்ற பல்வேறு அக நிலைகள் பற்றி போதுமான அறிவைப் பெற வேண்டும், குறிப்பாக உங்கள் பரிணாமப் போக்கில் காணக் கூடியவைப் பற்றி அறியவேண்டும். இந்த நிலைகளை உருவகப் படுத்தாமல் வேறெந்த வழியிலும் என்னால் விவரிக்க இயலாது. மனோபாவங்கள், மனநிலைகளை உருவகங்களாக பார்ப்பது தான் சரி என எனக்கு தோன்றுகிறது. இந்த நிலைகள் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய செயல்பாட்டின் தொடர்ச்சியே. அசாதாரணமான அணுகுமுறையினால் வழக்கமாக இதை விவரித்து வந்தவர்களின் தொடர்பற்ற விளக்கங்களிலிருந்து மாறுபட்டது.

1. நான் முன்பு குறிப்பிட்டது போல, முதல் நிலையில், அர்த்தமற்ற நிலை பரவுகிறது, இது சிதலமடைந்த உயிர்நிலை என அறியப்படும். இங்கே, அனைத்துமே சரீர ரீதியான தேவைகளையே சார்ந்திருக்கின்றன, இவை பெரும்பாலும் முரண்பாடான உருவகங்கள் மற்றும் ஆசைகளால் குழப்பப்படுகின்றன. இங்கே நோக்கங்களும், செய்தவைகளும் மூடி

done are shrouded in darkness. In this state you simply vegetate, lost among changing forms. From this point you can evolve only by following one of two paths: the way of Death or the way of Mutation.

2. The path of Death puts you in the presence of a dark and chaotic landscape. The ancients knew this passage and almost always located it "underground" or in the abysmal depths. There are those who visited this kingdom, to later "resurrect" in luminous levels. Understand well that "below" Death lies Diffuse Vitality. Perhaps the human mind relates mortal disintegration to subsequent phenomena of transformation; perhaps it associates this diffuse movement with what takes place before birth. If your direction is that of ascent, "Death" signifies a break with your former stage. By taking the path of Death you ascend to another state.

மறைக்கப்படுகின்றன. இந்த நிலையில் நீங்கள் செயலற்ற வாழ்க்கையை நடத்துகிறீர்கள், மாற்றங்களில் ஸ்தம்பித்து காணாமல் போய்விடுகிறீர்கள். இந்த நிலையிலிருந்து வெளியேற நீங்கள் மரண பாதை அல்லது மாற்றத்திற்கான பாதையில் ஏதேனும் ஒன்றை மட்டுமே தொடர வேண்டும்.

2. மரண பாதையானது உங்களை ஒரு இருண்ட மற்றும் குழப்பமான இடத்திற்கு கொண்டு செல்கிறது. இந்த பாதை பற்றி முன்னோர்கள் அறிந்திருந்தார்கள் மேலும் இது கிழுலகத்திலும் பாதாளத்திலும் அமைந்திருந்தது. இவ்விடத்திற்கு சென்றவர்கள் பிற்காலத்தில் ஒளி நிலைகளில் "உயிர்த்தெழுகிறார்கள்". மரணத்தின் கீழ் சிதலமடைந்த உயிர்நிலை உள்ளது என்பதை நன்கு புரிந்து கொள்ளுங்கள். மனித எண்ணத்தின் மாற்றத்திற்கான நிகழ்வுகளை சிதலமடைவதோடு தொடர்புப்படுத்தலாம். ஒருவேளை இந்த செறிவற்ற ஆற்றலை பிறப்புக்கு முன் நடக்கும் நிகழ்வோடும் தொடர்புப்படுத்தலாம்.
உங்கள் நோக்கம் மேல் நோக்கிச் செல்வதாக இருந்தால், "இறப்பு" உங்கள் முந்தைய நிலையில் உள்ள ஒரு இடைவெளியை குறிப்பிடுகிறது. மரணத்தின் பாதையை தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம், நீங்கள் மேல் நிலைக்கு செல்கிறீர்கள்.

3. Arriving here you find yourself at the refuge of Regression. Two ways open from here: One is the road of Repentance; the other, which you used for the ascent, is the road of Death. If you take the first road it is because your decision tends to break with your past life. If you go back along the road of Death you fall again into the depths, with the sensation of being trapped in a closed circle.

4. Earlier I told you that there is another path you might take to escape from the abyss of Vitality; it is the path of Mutation. If you choose this road it is because you wish to emerge from your unhappy state, but are unwilling to abandon some of its apparent benefits. It is, then, a false road known as the "Twisted Hand." Many are the monsters who have emerged from the depths through this tortuous passageway. They have wanted to storm the heavens without abandoning the hells, and consequently have projected infinite contradiction into the middle world.

5. Let us suppose that by ascending from the kingdom of Death and through your

3. நீங்கள் இங்கே வருவதன் மூலம் பின்னோக்கி செல்லவேண்டாம் என்று உணர்வீர்கள். இரண்டு பதைகள் இங்கே திறக்கின்றன: ஒன்று மனம் மாறுவதற்கான பாதை மற்றொன்று நீங்கள் மேலேறி வந்த மரணத்தின் பாதை. முதல் பாதையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தால், நீங்கள் உங்கள் கடந்தகால வாழ்க்கையிலிருந்து வெளியேறத் தீர்மானித்துள்ளீர்கள். மரணப் பாதையில் நீங்கள் திரும்பிச் சென்றால், மீண்டும் விழுந்து ஒரு சுழற்சியில் சிக்கியது போல உணர்வீர்கள்.

4. திடமற்ற ஆற்றலிலிருந்து வெளியேறுவதற்கான மற்றொரு பாதை பற்றி நான் முன்பு கூறினேன்; அது மாற்றத்தின் பாதையாகும். உங்கள் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையிலிருந்து நீங்கள் வெளிவர விரும்புவதனால், இந்த பாதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கிறீர்கள், அதன் நன்மைகள் சிலவற்றை நீங்கள் கைவிட விரும்பவில்லை. எனவே, இது "கட்டிப்போட்ட கைகள்" எனும் ஒரு தவறான பாதை. இந்த கடினமான பாதை வழியாக மேலேறி வருபவர்கள் பலர் அரக்கர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் நரகத்தை கைவிடாமல் சொர்கத்தை தாக்க விரும்புகின்றனர், இதன் விளைவாக உலகத்தில் எல்லையற்ற முரண்பாடுகள் உருவாகியுள்ளன.

5. மரணத்திலிருந்தும் உங்கள் உணர்வுபூர்வமான மன மாற்றத்திலிருந்தும் மேல் நோக்கி வந்து நீங்கள் இப்பொழுது விருப்பமான வசிப்பிடத்தை அடைந்துள்ளீர்கள் என நினைத்துகொள்வோம்.

conscious Repentance you have now reached the dwelling of Tendency. Two narrow supports, Conservation and Frustration, sustain your dwelling. Conservation is false and unstable; walking along this path you delude yourself with the idea of permanence, but in reality you descend rapidly. Should you take the path of Frustration your ascent is arduous, but this path is the only-one-not-false.

6. After failure upon failure you can reach the next resting place, called the "dwelling of deviation." Take care in choosing between the two roads now before you. Either you take the road of Resolution, which carries you to Generation, or you take that of Resentment, which causes you to descend once more toward Regression. Here you face another dilemma: Either you choose the labyrinth of conscious life (and you do so with Resolution) or you return, resentfully, to your previous life. There are many who, at this point, unable to surpass themselves, cut off their own possibilities.

இரண்டு குறுகிய நோக்கங்கள், பாதுகாப்பு, தோல்வி இங்கே இருக்கின்றன. பாதுகாப்பு என்பது தவறானதாகவும் நிலையற்றதாகவும் இருக்கிறது. இந்த பாதையை தொடர்ந்தால் நிலையாக இருக்கின்றீர்கள் என்ற மாயை தோன்றும் ஆனால் உண்மையில் நீங்கள் வேகமாக கீழ்நோக்கி இறங்குகிறீர்கள். தோல்வியின் பாதையை தேர்ந்தெடுத்தால், நீங்கள் மேல் ஏறிச் செல்வது கடினமானதாக இருக்கும் ஆனால் இதுவே சரியான பாதையாகும்.

6. பல தோல்விகளுக்கு பிறகு, "விலகலின் இருப்பிடம்" என அழைக்கப்படும் அடுத்த பாதுகாப்பான நிலையை நீங்கள் அடையலாம். இப்போது உங்களுக்கு முன் உள்ள இரண்டு பாதைகளை தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனமாக இருங்கள். நீங்கள் உறுதியான பாதையை தேர்ந்தெடுத்தால் அது உருவாக்கத்திற்கான ஊக்கத்தை தரும் அல்லது கீழ் நோக்கி இறங்கும் பாதையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்தால் அது உங்களுக்கு மனகசப்பைத் தரும். இங்கே நீங்கள் மற்றொரு குழப்பத்தை எதிர்கொள்கிறீர்கள்: உறுதியோடு உணர்வுப்பூர்வமான வாழ்கையின் சிக்கலான பாதையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் அல்லது மனக்கசப்பான உங்களுடைய முந்தைய வாழ்கைக்கு திரும்ப வேண்டும். தங்கள் வாய்ப்புகளை தவற விட்டு இந்த இடத்தை தாண்ட முடியாமல் இந்த நிலையிலேயே பலர் இருக்கின்றனர்.

7. But you who have ascended with Resolution now find yourself at the dwelling known as Generation. Here you face three doors: one called the Fall, another known as Intent, and the third called Degradation. The Fall carries you directly to the depths, and only an external accident can push you toward it; it is unlikely that you would choose that door. The door of Degradation, however, carries you indirectly to the abyss as you retrace your steps in a sort of turbulent spiral in which you continually reconsider all that you have lost and all that you have sacrificed. This examination of consciousness that leads you to Degradation is surely a false examination in which you underestimate and disproportionately evaluate some of what you are comparing. You compare the effort of the ascent with those "benefits" you have left behind. But if you examine things more closely, you will see that you have not abandoned anything for the ascent, but rather for other reasons. Degradation begins, then, when you misrepresent motives that were not really related to the ascent. I ask you now: What betrays the mind? Perhaps

7. ஆனால் உறுதியுடன் மேலேறிச் சென்ற நீங்கள் உருவாக்கம் என அழைக்கப்படும் இருப்பிடத்தில் உங்களைக் காணலாம். இங்கே நீங்கள் மூன்று கதவுகளை எதிர்கொள்கிறீர்கள்: ஒன்று வீழ்ச்சி என அழைக்கப்படுகிறது, மற்றொன்று நோக்கம் என அழைக்கப்படுகிறது, மூன்றாவது சீரழிதல் என அழைக்கப்படுகிறது. வீழ்ச்சியானது உங்களை நேரடியாக ஆழத்திற்கு கொண்டு செல்கிறது, ஒரு புற விபத்து மட்டுமே இதை ஏற்படுத்தும்; நீங்கள் அந்த கதவைத் தேர்ந்தெடுப்பது சாத்தியமில்லை. சீரழிதல் என்னும் கதவு உங்களை மறைமுகமாக கொந்தளிக்கும் சுழலின் ஆழத்திற்கு கொண்டு செல்கிறது. நீங்கள் வந்த பாதையை திரும்பிப் பார்க்கும் போது, நீங்கள் இழந்தது, தியாகம் செய்தது அனைத்தையும் தொடர்ந்து நினைவுபடுத்தும். உங்களை அவமதிப்பிற்கு வழிநடத்தும் உணர்வுப் பரிசோதனை என்பது, இது ஒரு தவறான பரிசோதனையாகும், இதில் நீங்கள் ஒப்பிடும் சிலவற்றை குறைவாக அல்லது தவறாக மதிப்பிடுகிறீர்கள். நீங்கள் விட்டுச்சென்ற அந்த "நன்மைகளுடன்" மேலேறிச் செல்லும் முயற்சியை ஒப்பிடுகிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் கவனமாக ஆய்வு செய்தால் நீங்கள் மேலேறி வருவதற்காக அல்ல மற்ற காரணங்களுக்காக நீங்கள் அனைத்தையும் தியாகம் செய்தீர்கள். மேலேறிச் செல்வதுடன் தொடர்பற்ற விஷ யங்களை தொடர்புவுள்ளதாக எடுத்துக்கொள்ளும் போது அவமதிப்பு உண்டாகிறது. நான் இப்போது உங்களிடம் கேட்கிறேன்: மனதை தவறாக வழிநடத்துவது எது? ஒருவேளை அது

it is the false motives of initial enthusiasm? Perhaps it is the difficulty of the undertaking? Perhaps it is the false memories of sacrifices that never were, or that were made for other reasons? Saying this I ask you now: Some time ago your house burned down, and because it did you chose the ascent. Or do you now think that because of this ascent, your house burned down? Have you perhaps noticed what has happened to the other houses around you? There is no doubt that you must choose the middle door, that of Intent.

8. Climbing the stairway of Intent you will reach an unstable dome. From there, take the narrow, winding passageway known as Volubility until you reach a vast and empty space like a platform, which bears the name Open-Space-of-the-Energy.

9. In that open space you may be frightened by the immense, deserted landscape and the terrifying silence of this night, transfigured by enormous and immobile stars. There, directly over your head, you will see set in the

ஆரம்பகட்ட ஆர்வத்தின் தவறான நோக்கங்களா? ஒருவேளை அது செயல்படுத்துவதற்கு சிரமமாக இருக்குமோ? ஒருவேளை அது ஒருபோதும் இல்லாத அல்லது பிற காரணங்களுக்காக செய்யப்பட்ட தியாகங்களின் பொய்யான நினைவுகளாக இருக்குமோ? இதைக் கூறி நான் இப்போது உங்களிடம் கேட்கிறேன்: சற்று நேரத்திற்கு முன்பு உங்கள் வீடு தீப்பற்றி எரிந்து விட்டது, அதனால் நீங்கள் மேலேறி வருவதை தேர்ந்தெடுத்தீர்கள். அல்லது இந்த ஏற்றத்தின் காரணமாக உங்கள் வீடு எரிந்து விட்டது என நீங்கள் இன்னும் நினைக்கிறீர்களா? அல்லது ஒருவேளை உங்களைச் சுற்றியுள்ள மற்ற வீடுகள் என்ன ஆனது என கவனித்தீர்களா? சந்தேகம் இல்லாமல் நீங்கள் நோக்கம் என்ற நடுவில் உள்ள கதவை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

8. நோக்கம் என்ற வழியில் மேலேறிச் சென்றால் ஒரு நிலையற்ற விதானத்தை நீங்கள் அடைவீர்கள். அங்கிருந்து ஒரு குறுகி, வளைந்த உறுதியற்ற பாதையை கடந்து சென்றால் ஒரு பரந்த காலியான தளத்தை நீங்கள் அடைவீர்கள், இவ்விடம் ஆற்றலின் திறந்த வெளி என அழைக்கப்படும்.

9. அந்த திறந்தவெளியில், பரந்த ஆள் நடமாட்டமில்லாத இடம் மற்றும் எண்ணற்ற அசையாத நட்சத்திர இரவின் மயான அமைதியினால் நீங்கள் பயந்திருக்கலாம். அங்கே, உங்கள் தலைக்கு மேலே, வான மண்டலத்தில்

firmament the suggestive form of the Black Moon, a strange, eclipsed moon located exactly opposite the Sun. Here you must await the dawn patiently and with faith, for nothing bad can happen if you remain calm.

10. You may, upon finding yourself in this situation, want to arrange an immediate way out of there. However, should you try to leave instead of prudently awaiting the day, you could end up blindly groping your way anywhere. Remember that all movement here (in the darkness) is false and is generically called Improvisation. If, forgetting what I tell you now, you begin to improvise movements, be certain that you will be dragged by a whirlwind down paths and past dwellings to the darkest depths of Dissolution.

11. How difficult it is to comprehend that the internal states are linked one to another! If you could see what inflexible logic the consciousness has, you would realize that those who blindly improvise in this situation inevitably begin to degrade themselves and

கருநிலா போன்ற வடிவத்துடன் சூரியனுக்கு நேர் எதிரே அமைந்துள்ள ஒரு விநோதமான சந்திர கிரகணை நீங்கள் பார்க்கலாம். இங்கே விடிவதற்காக நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் அமைதியாக காத்திருக்க வேண்டும், நீங்கள் அமைதியாக இருப்பதனால் உங்களுக்கு பாதிப்பு எதுவும் ஏற்படாது.

10. இந்த சூழ்நிலையில் இருந்து நீங்கள் உடனடியாக வெளியேற முயற்சிக்கலாம். இருப்பினும், விடியலுக்காக விவேகத்துடன் காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக நீங்கள் வெளியேற முயற்சித்தால், நீங்கள் வழியை தவறவிட்டு விடுவீர்கள். உங்களது அனைத்து முயற்சிகளும் இங்கு (இருளில்) தவறாகும், இது பொதுவாக இட்டுக்கட்டு என அழைக்கப்படுகிறது என்பதை நினைவில் கொள்ளவும். நான் இப்போது உங்களிடம் சொல்வதை மறந்திருந்தால், நீங்கள் இட்டுகட்ட முனைவீர்கள். சூறாவளியின் சுழல் காற்றினால் பழைய இருப்பிடங்கள் வழியாக இருண்ட முடிவில்லா பாதாளத்திற்க்கு இழுத்து செல்லப்படுவீாகள்.

11. அக நிலைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையதாக இருக்கின்றன என்பதை கிரகித்துக் கொள்வது எவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறது! உள்உணர்வுகள் எவ்விதமான பிடிவாதத்தை கொண்டிருக்கிறது என்பதை உணர்வீர்களானால் இந்நிலையில் கண்மூடித்தனமாக இட்டுக்கட்டுபவர்கள் தன்னையும்

others. Then, feelings of Frustration arise in them, and later they fall into Resentment and finally into Death, forgetting all that they had at one moment managed to perceive.

12. If in that open space you manage to reach the day, the radiant Sun will rise before your eyes, illuminating reality for the first time. Then you will see that in everything that exists there lives a Plan.

13. It is unlikely that you will fall from here unless you should voluntarily choose to descend to obscure regions in order to carry the light into the darkness.

It would not be useful to develop these subjects further, because without experience they can only mislead by transferring to the field of the imaginary something that can actually be achieved. May what has been said here be of service to you. And if you do not find what has been explained here useful, to what could you object, since for skepticism nothing has any basis or reason, it is like the image in a mirror, the sound of an echo, the shadow of a shadow.

பிறரையும் இழிவுப்படுத்தத் துவங்குவார் என உணர்வீர்கள். அதன்பின், விரக்தி உணர்வுகள் அவர்களிடம் தோன்றுகின்றன, பின்னர் ஒரு நேரத்தில் அவர்கள் புரிந்துகொண்டதையும் மறந்து வெறுப்புணர்ச்சிக்குள் விழுந்து இறுதியாக மரணத்தை அடைகின்றனர்.

12. அந்த திறந்த வெளியில் உங்களால் விடியலை அடைய முடிந்தால், முதல் முறையாக பிரகாசமான சூரியன் உங்கள் கண்கள் முன் உதித்து உண்மையை ஒளிரச் செய்யும். அங்கே உள்ள அனைத்திற்கும் ஒரு திட்டம் இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

13. வெளிச்சத்தை இருளுக்குள் கொண்டு செல்வதற்காக தெளிவற்ற பகுதிகளுக்குள் இறங்கி செல்வதை நீங்களே முடிவு செய்யாத வரை நீங்கள் இங்கிருந்து வெளிவர வாய்ப்பில்லை.

இந்த விஷயங்களை மேலும் மேம்படுத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்காது, ஏனென்றால் அடையக் கூடிய ஒன்றை கற்பனையான நிலை என்று அனுபவம் இல்லாதவர்களால் தவறாக வழிநடத்தப்படலாம். இங்கு சொல்லப்பட்டிருப்பது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கட்டும். இங்கே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக தெரியவில்லை என்றாலும் இது அவநம்பிக்கை என இதை எதிர்ப்பதற்கு உங்களிடம் விளக்கம் எதுவுமில்லை. இது ஒரு காண்ணாடியிலுள்ள உருவம், எதிரொலியிலுள்ள ஒரு சத்தம் மற்றும் ஒரு நிழலின் நிழல் போன்றதாகும்.

XX. INTERNAL REALITY

1. Take note of my considerations. In them you will not only intuit allegorical phenomena and landscapes of the external world, but you will also find true descriptions of the mental world.

2. Nor should you believe that the "places" through which you pass in your journey have some sort of independent existence. Such confusion has often obscured profound teachings, and even today there are some who believe that the heavens, hells, angels, devils, monsters, enchanted castles, distant cities, and the rest have visible reality for the "enlightened." The same prejudice, but with the opposite interpretation, has been maintained by skeptics without wisdom who take these things to be simply "illusions" or "hallucinations" suffered by feverish minds.

XX. உள்முக நிஜத்தன்மை

1. எனது கருத்துக்களை கவனித்தில் கொள்க. அவற்றில் நீங்கள் வெளியுலகத்தின் உருவகமான நிகழ்வுகள் மற்றும் ஆத்ம சொரூபத்தை பார்ப்பது மட்டுமின்றி, மன உலகின் சரியான விளக்கங்களையும் காண்பீர்கள்.

2. உங்கள் பயணத்தில் நீங்கள் கடந்து செல்லும் "இடங்களில்" ஒரு வகையான சுதந்திரம் இருக்கும் என நீங்கள் நம்பக் கூடாது. இதுபோன்ற குழப்பம் பெரும்பாலும் ஆழமான போதனைகளை மறைத்து விடுகிறது, மேலும் இன்றும் சொர்க்கம், நரகம், தேவர்கள், பேய்கள், அரக்கர்கள், மந்திர கோட்டைகள், தொலைதூர நகரங்கள் போன்றவற்றை நம்புகிற சில மக்கள் இருக்கின்றனர், மேலும் மீதமுள்ளவர்கள் "மூடநம்பிக்கையின்றி" தெளிவான உண்மை நிலையை புரிந்து கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த காரியங்களை அமைதியற்ற மனநிலைகளால் வெறும் "மாயைகளாகவும்" அல்லது "ப்ரம்மைகளாகவும்" எடுத்துக்கொள்ளும் ஞானமில்லாத அவநம்பிக்கையாளர்கள். அதே தவறான அபிப்பிராயத்தை எதிர்மறையான விளக்கத்துடன் கடைபிடிக்கின்றனர்.

3. I must repeat, then: You should understand that all this deals with real mental states, even though they are symbolized here by objects that correspond to the external world.

4. Remember what I have said, and learn to discover the truth behind the allegories, which on occasion lead the mind astray, but at other times translate realities that would be impossible to grasp without such representation.

When they spoke of a city of the gods, which the heroes of many peoples strove to reach; when they spoke of a paradise where gods and humankind lived together in transfigured original nature; when they spoke of falls and floods, great internal truth was told.

Later, the redeemers brought their messages and came to us in double nature to reestablish that lost unity for which we yearned. Then, too, great inner truth was told.

3. அப்படியானால், நான் அதை மீண்டும் சொல்லியாக வேண்டும்: இவை எல்லாம் வெளிப்புற உலகத்தின் பொருட்களால் குறிப்பிடப்பட்டாலும் அவை அனைத்தும் உண்மையான மனநிலையுடன் தொடர்புடையது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

4. நான் கூறியதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் உருவகங்களுக்கு பின்னால் உள்ள உண்மையைக் கண்டறிய கற்றுக் கொள்ளுங்கள், இது எப்போதாவது மனதை அலைய விடுகிறது, ஆனால் மற்ற நேரங்களில் இதுபோன்ற விளங்காத புரிந்துகொள்ள முடியாத உண்மைகளை விளக்கிக் கூறுகிறது.

பல மக்களின் தலைவர்கள் அடைய விரும்பும் கடவுள்களின் ஒரு நகரத்தைப் பற்றி அவர்கள் பேசும் போது கடவுளும் மனிதர்களும் இயல்பான உருமாற்றம் பெற்று ஒன்றாக வாழ்ந்த சொர்கத்தைப் பற்றி அவர்கள் பேசும் போது வீழ்ச்சிகள் மற்றும் பிரளயங்கள் பற்றி அவர்கள் பேசும் போது, மாபெரும் உள்ளார்ந்த உண்மை கூறப்பட்டது.

பின்னர், நாம் விரும்பிய இழந்துபோன ஒற்றுமையை மீண்டும் உருவாக்க இரட்டிப்பு இயல்புடன் தங்கள் செய்திகளை மீட்பாளர்கள் நம்மிடம் கொண்டுவந்தனர்.. அப்பொழுதும், மாபெரும் உள்ளார்ந்த உண்மை கூறப்பட்டது.

But when all this was spoken of but set outside the mind it was an error or a lie.

However, the fusing of the inner look with the external world forces this look to travel new paths.

The heroes of this age fly toward the stars. They fly through regions previously unknown. They fly out from their world and, without knowing it, they are impelled toward the internal and luminous center.

ஆனால் இவை அனைத்தும் பேசப்பட்டு மனதிலிருந்து வெளிப்பட்ட போது, அது ஒரு தவறாக அல்லது பொய்யாக ஆனாது.

இருப்பினும், வெளிப்புற உலகத்துடன் அக சொரூபத்தை இணைப்பதினால் இந்த தோற்றம் புதிய பாதைகளில் பயணிக்க நிர்பந்தப்படுத்துகிறது.

இந்த யுகத்தின் கதாநாயகர்கள் நட்சத்திரங்களை நோக்கி பறக்கின்றனர். முன்பு அறிந்திராத பகுதிகள் வழியாக அவர்கள் பறந்து செல்கின்றனர். அவர்கள் தங்கள் உலகத்திற்கு வெளியே பறந்து செல்கின்றனர், மேலும் அவர்கள் அறியாமலேயே, உள்ளார்ந்த மற்றும் ஒளிரும் மையத்தை நோக்கி ஈர்க்கப்பட்டனர்.

THE EXPERIENCE

அனுபவம்

THE SERVICE

This ceremony is carried out at the request of a group of people.

Officiant: My mind is restless.

Participants: My mind is restless.

Officiant: My heart is troubled.

Participants: My heart is troubled.

Officiant: My body is tense.

Participants: My body is tense.

Officiant: I relax my body, my heart, and my mind.

Participants: I relax my body, my heart, and my mind.

சேவை

ஒரு குழுவின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இந்த சடங்கானது நடத்தப்படுகிறது.
வழிநடத்துபவரும், உதவியாளரும் நின்று கொண்டு இருப்பார்கள்.

வழிநடத்துபவர்: என் மனம் அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறது

பங்கேற்பாளர்கள்: என் மனம் அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறது

வழிநடத்துபவர்: என் இதயம் கலக்கத்துடன் இருக்கிறது

பங்கேற்பாளர்கள்: என் இதயம் கலக்கத்துடன் இருக்கிறது

வழிநடத்துபவர்: என் உடல் இறுக்கமாக உள்ளது.

பங்கேற்பாளர்கள்: என் உடல் இறுக்கமாக உள்ளது.

வழிநடத்துபவர்: என் உடல், என் இதயம், மற்றும் என் மனதை நான் தளரச் செய்கிறேன்.

பங்கேற்பாளர்கள்: என் உடல், என் இதயம், மற்றும் என் மனதை நான் தளரச் செய்கிறேன்.

When possible the participants are seated. The Assistant stands, reads a Principle or a passage from The Inner Look suited to the circumstances, and invites the participants to meditate on it. After a few minutes the Officiant stands and slowly reads the following phrases, pausing after each one.

Officiant: Completely relax your body and quiet your mind...

Then imagine a transparent and luminous sphere that descends toward you until it comes to rest in your heart...

Notice that the sphere begins to transform into an expanding sensation within your chest...

The sensation of the sphere expands from your heart toward the outside of your body, at the same time that you deepen your breathing...

You will feel new sensations in your hands and the rest of your body…

You will perceive increasing undulations. Positive emotions and memories will arise…

பங்கேற்பாளர்கள் அமர்ந்த பின், உதவியாளர் எழுந்து நின்று, சூழ்நிலைக்கு பொருத்தமான ஒரு பகுதியை அந்த “புத்தகம்” திலிருந்து ஒரு கோட்பாடு அல்லது ஒரு பத்தியை வாசிக்கிறார் மற்றும் வாசிக்கும் பகுதியை ஆழ்ந்து கவனிக்குமாறு பங்கேற்பாளர்களிடம் கூறுகிறார், சில நிமிடங்கள் கழித்து வழிநடத்துபவர் எழுந்து கீழ்காணும் ஒவ்வொரு வசனத்துக்கும் இடையில் இடைவெளி விட்டு நிதானமாக படிக்கிறார்.

வழிநடத்துபவர்: உங்களுடைய உடலை முழுமையாகத் தளரச் செய்து, உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்துங்கள்...

அதன்பின் உங்களை நோக்கி வரும் தெளிவான ஒளி வட்டம் உங்கள் இதயத்திற்கு வரும் வரை அதை கற்பனை செய்து பார்க்கவும்...

உங்களுடைய மார்பிலிருந்து வட்டமானது விரிவடையும் உணர்வாக உருமாற்றமடைய ஆரம்பிப்பதை கவனியுங்கள்...

நீங்கள் ஆழமாக சுவாசிக்கும்போது, இதயத்திலிருந்து உங்களுடைய உடலின் வெளிப்புறத்தை நோக்கி அந்த வட்டத்தின் உணர்வு விரிவடையும்...

உங்களுடைய கைகளிலும், உடலின் மற்ற பாகங்களிலும், புதிய உணர்வுகளை உணர்வீர்கள்...

புரிந்துணர்வுகள் அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். நேர்மறையான உணர்ச்சிகளும், நினைவுகளும் மேலெழும்...

Allow the passage of the Force to take place freely. This Force gives energy to your body and your mind…

Let the Force manifest within you...

Try to see its light within your eyes, and do not stop it from acting by itself…

Feel the Force and its inner light.

Let it manifest freely…

Assistant: With this Force that we have received, let us concentrate our minds on the fulfillment of what we truly need...

The Assistant invites everyone to stand and carry out the Asking. After allowing some time to pass.

Officiant: Peace, Force, and Joy!

Participants: For you also, Peace, Force, and Joy!

இந்த ஆற்றலை தடையின்றி கடந்து செல்ல அனுமதியுங்கள். இந்த ஆற்றல் உங்களுடைய உடலுக்கும் மனதுக்கும் சக்தி கொடுக்கும்...

இந்த சக்தி உங்களுக்குள் வெளிப்படட்டும்...

இதன் ஒளியை உங்கள் கண்களுக்குள் காண முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் அது செயல்படுவதை தடை செய்யாதீர்கள்...

இந்த சக்தியையும், அதன் உள்ளொளியையும் உணருங்கள். அது சுதந்திரமாக வெளிப்படட்டும்....

சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு உதவியாளர் வழிநடத்துபவருக்கு அருகில் எழுந்து நிற்கிறார்...

உதவியாளர்: நாம் பெற்ற இந்த ஆற்றலின் மூலம், நமது உண்மையான தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதில் நம்முடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்துவோம்...

சிறிது நேரத்திற்கு, அனைவரையும் எழுந்து நின்று வேண்டிக்கொள்ளுமாறு அழைக்கிறார்.

வழிநடத்துபவர்: அமைதி, சக்தி, மற்றும் ஆனந்தம்!

பங்கேற்பாளர்கள்: உங்களுக்கும் அமைதி, சக்தி, மற்றும் ஆனந்தம் !

LAYING ON OF HANDS

This ceremony is carried out at the request of one or more persons. The Officiant and the Assistant are standing.

Officiant: My mind is restless.

Participants: My mind is restless.

Officiant: My heart is troubled.

Participants: My heart is troubled.

Officiant: My body is tense.

Participants: My body is tense.

Officiant: I relax my body, my heart, and my mind.

Participants: I relax my body, my heart, and my mind.

கைகளால் ஆசீர்வதித்தல்

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இந்த சடங்கானது நடத்தப்படுகிறது. வழிநடத்துபவரும், உதவியாளரும் நின்று கொண்டிருப்பார்கள்.

வழிநடத்துபவர்: என் மனம் அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறது

பங்கேற்பாளர்கள்: என் மனம் அமைதி இல்லாமல் இருக்கிறது

வழிநடத்துபவர்: என் இதயம் கலக்கத்துடன் இருக்கிறது

பங்கேற்பாளர்கள்: என் இதயம் கலக்கத்துடன் இருக்கிறது

வழிநடத்துபவர்: என் உடல் இறுக்கமாக உள்ளது.

பங்கேற்பாளர்கள்: என் உடல் இறுக்கமாக உள்ளது.

வழிநடத்துபவர்: என் உடல், என் இதயம், மற்றும் என் மனதை நான் தளரச் செய்கிறேன்.

பங்கேற்பாளர்கள்: என் உடல், என் இதயம், மற்றும் என் மனதை நான் தளரச் செய்கிறேன்.

The Officiant and the Assistant sit down and allow some time to pass. The Officiant stands.

Officiant: If you wish to receive the Force, you should understand that at the moment of the Laying on of Hands you will begin to experience new sensations. You will perceive increasing undulations. Positive emotions and memories will arise. When this occurs, allow the passage of the Force to take place freely…

Let the Force manifest within you, and do not stop it from acting by itself…

Feel the Force and its inner light…

Let the Force manifest freely…

After some time the Assistant stands.

Assistant: Those who wish to receive the Force may stand.

For a large number of participants, the Assistant invites them to remain standing at their seats; for smaller numbers, participants are invited to form a circle around the Officiant. After a brief time

வழிநடத்துபவரும், உதவியாளரும் அமர்ந்து சிறிது நேரத்தை கழிக்கிறார்கள். வழிநடத்துபவர் எழுந்து நிற்கிறார்.

வழிநடத்துபவர்: நீங்கள் சக்தி பெற விரும்பினால், கைகளால் ஆசீர்வதிக்கும்போது புதிய உணர்வுகளை அனுபவிக்கத் துவங்குவீர்கள் என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழப்பங்கள் அதிகரிப்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். நேர்மறையான உணர்வுகள் மற்றும் நினைவுகள் எழும்பும். இது நிகழும் போது, சக்தியை சுதந்திரமாக செயல்பட அனுமதியுங்கள்...

இந்த சக்தி உங்களுக்குள் வெளிப்படட்டும், அது செயல்படுவதை தடை செய்யாதீர்கள்...

சக்தி மற்றும் அதன் உள்ளார்ந்த ஒளியை உணரவும்...

சக்தி சுதந்திரமாக வெளிப்படட்டும்...

சிறிது நேரம் கழித்து உதவியாளர் எழுந்து நிற்கிறார்.

உதவியாளர்: சக்தியை பெற விரும்புவோர் எழுந்து நிற்கலாம்.

அதிக எண்ணிக்கையில் பங்கேற்பாளர்கள் இருந்தால், தங்கள் இடங்களில் நிற்கும்படி உதவியாளர் அழைக்கிறார்; குறைந்த எண்ணிக்கையில் இருந்தால், வழிநடத்துபவரைச் சுற்றி ஒரு வட்டத்தில் நிற்க பங்கேற்பாளர்களை அழைக்கிறார். சிறிது நேரத்திற்குப்

the Officiant begins the Laying on of Hands. If necessary, the Assistant may aid the circulation of the participants, at times accompanying some to their seats. Following the Laying on of Hands, some time is given for participants to assimilate the experience.

Assistant: With this Force that we have received, let us concentrate our minds on the fulfillment of what we truly need. Or let us concentrate our minds on the fulfillment of what a loved one truly needs.

The Assistant invites participants to stand and silently carry out their Askings. On occasion one of the participants may formulate an Asking for someone else, whether present or not.

After letting some time pass.

Officiant: Peace, Force, and Joy!

Participants: For you also, Peace, Force, and Joy!

பிறகு, வழிநடத்துபவர் கைகளால் ஆசீர்வதிக்க துவங்குகிறார். தேவைப்பட்டால், பங்கேற்பாளர்களை வழிநடத்த உதவியாளர் உதவலாம். சில நேரத்தில் பங்கேற்பாளர்களை அவர்களின் இடத்திற்கு அழைத்து செல்ல உதவலாம். கைகளால் ஆசீர்வதிப்பதைத் தொடர்ந்து, அனுபவத்தை மனதிற்குள் உள்வாங்க பங்கேற்பாளர்களுக்கு சிறிது நேரம் கொடுக்கப்படுகிறது.

உதவியாளர்: நாம் பெற்ற இந்த ஆற்றலின் மூலம், நமது உண்மையான தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதில் நம்முடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்துவோம். அல்லது நமக்கு பிரியமான ஒருவருக்கு உண்மையிலேயே தேவையானதை பூர்த்தி செய்வதில் நம்முடைய மனதை ஒருமுகப்படுத்துவோம்.

பங்கேற்பாளர்கள் எழுந்து நின்று அமைதியாக வேண்டிக்கொள்ள உதவியாளர் அழைக்கிறார். சில சமயத்தில் பங்கேற்பாளர்களில் ஒருவர் யாரோ ஒருவருக்காக வேண்டிக் கொள்ளலாம், அந்த நபர் அங்கு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும்.

சிறிது நேரம் கழித்த பிறகு.

வழிநடத்துபவர்: அமைதி, சக்தி மற்றும் ஆனந்தம்!

பங்கேற்பாளர்கள்: உமக்கும் அமைதி, சக்தி மற்றும் ஆனந்தம்!

WELL-BEING

This ceremony is carried out at the request of a group of people. When possible, the participants are seated. The Officiant and Assistant are standing.

Assistant: We are gathered here to turn our thoughts to those dear to us. Some of them are facing difficulties in their emotional lives, some in their relationships with others, some with their health. To them we direct our thoughts and our best hopes.

Officiant: We have faith that our call for well-being will reach them. Let us think of those dear to us. Let us feel the presence of those dear to us. Let us experience contact with those dear to us.

Assistant: Let us take some time to meditate on the difficulties that they are facing…

A few minutes are given so that the participants may meditate.

நலம்

ஒரு குழுவின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இந்த சடங்கானது நடத்தப்படுகிறது. தேவையெனில் பங்கேற்பாளர்களை அமரும்படி கூறுவார்கள். வழிநடத்துபவரும், உதவியாளரும் நின்று கொண்டு இருப்பார்கள்.

உதவியாளர்: நமது அன்புக்கு உரியவர்களை நினைவுகூர்ந்து நாம் இங்கே கூடியிருக்கின்றோம். அவர்களில் சிலர் தங்களது உணர்வுப்பூர்வமான வாழ்க்கையிலும், சிலர் மற்றவர்களுடனான உறவு காரணமாகவும், சிலர் உடல் நலன் காரணமாகவும் துன்பங்களைச் சுமந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நமது எண்ணங்களையும், நல்வாழ்த்துக்களையும் அவர்களை நோக்கி செலுத்துவோமாக.

வழிநடத்துபவர்: அவர்களின் நல்வாழ்வுக்கான நமது வேண்டுதல் அவர்களைச் சேரும் என்கிற நம்பிக்கை நம்மிடம் உள்ளது. நமக்கு நெருக்கமானவர்களைப் பற்றி நினைப்போம். அவர்கள் நம்முடன் இருப்பதாக உணர்வோம். அவர்கள் நம்முடன் தொடர்பில் இருப்பதை உணர்வோம்.

உதவியாளர்: சிறிது நேரம் அவர்கள் படும் துன்பங்களை நினைத்து தியானிப்போம்...

பங்கேற்பாளர்கள் தியானம் செய்ய சில நிமிடங்கள் கொடுக்கப்படும்.

Officiant: Now we would like these people to feel our best hopes for them. A wave of relief and well-being will reach them…

Assistant: Let us take a short time to mentally locate the situation of well-being that we wish for our loved ones...

A few minutes are given for participants to concentrate their minds on this.

Officiant: We conclude this ceremony by allowing the opportunity, for those who desire, to feel the presence of those loved ones who, although they are not here in our time or in our space, are connected to us in this experience of love, peace, and warm joy…

A short time is given for this.

Officiant: This has been good for others, comforting for us, and inspiring for our lives… Greetings to everyone immersed in this current of well-being, which has been strengthened by the best wishes of all those present…

வழிநடத்துபவர்: நமது நன்னம்பிக்கைகளை இப்போது அவர்கள் உணர வேண்டும் என விரும்புகிறோம். துன்பங்களிலிருந்து விடுவிக்கவும், நல்வாழ்விற்குமான ஒரு ஆற்றல் அவர்களை சென்றடையட்டும்...

உதவியாளர்: நமது அன்புக்குரியவர்கள் எப்படி நலமுடன் வாழ வேண்டுமென்று நாம் விரும்புகின்றோமோ, அந்த காட்சியை சிறிது நேரம் நம்முடைய மனக்கண் முன் நிறுத்துவோமாக...

பங்கேற்பாளர்கள் இதில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த சில நிமிடங்கள் கொடுக்கப்படும்.

வழிநடத்துபவர்: நமது அன்புக்குரியவர்கள் நம் மத்தியில் இருப்பதாக உணர்ந்தவர்களுக்கு வாய்ப்பளித்ததின் மூலம் இந்த சடங்கை நிறைவு செய்கிறோம். அந்த அன்புக்குரியவர்கள் இந்த இடத்தில், இந்த நேரத்தில் இல்லை எனினும் அன்பு, அமைதி மற்றும் ஆனந்தம் என்ற அனுபவங்களினால் நம்முடன் இணைக்கப்படுகின்றார்கள்...

சில நிமிடங்கள் இதற்காக ஒதுக்கப்படும்.

வழிநடத்துபவர்: மற்றவர்களின் நன்மைக்காகவும், நம்முடைய ஆறுதலுக்காகவும் மற்றும் நம் வாழ்க்கையின் உந்துதலுக்காகவும் இதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறோம்...
இங்கிருக்கும் அனைவரின் நல்லெண்ணங்களால் வலிமை பெற்ற நலன்களின் மூலம் பலனடைந்த அனைவருக்கும் வாழ்த்துகள்...

PROTECTION

This ceremony may be carried out for an individual or a group. Everyone is standing. The Officiant and the Assistant are facing the children, who are surrounded by the other participants.

Assistant: The purpose of this ceremony is to give children participation in our community.

Since ancient times, children have been the focus of ceremonies such as namings and baptisms. Through these ceremonies people have recognized a change of status, in stage of life.

There are today and have long been civil formalities that record the date and place of birth and other information. However, the spiritual transcendence that accompanies a ceremony of this kind has nothing to do with the cold formalities of written documents. Rather, it flows from the joy of parents, family, and friends when children are publicly introduced to the community.

பாதுகாப்பு

ஒரு தனிநபர் அல்லது ஒரு குழுவிற்காக இந்த சடங்கானது நடத்தப்படலாம். அனைவரும் நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள். வழிநடத்துபவரும் உதவியாளரும் குழந்தைகளை நோக்கி நிற்கின்றனர். பிற பங்கேற்பாளர்கள் அவர்களை சூழ்ந்து நிற்கின்றனர்.

உதவியாளர்: நமது சமூகத்தில் சிறார்களை பங்கேற்க வைப்பதே இந்த சடங்கின் நோக்கமாகும்.

பண்டைய காலந்தொட்டு பெயர்கள் சூட்டுதல் மற்றும் ஞானஸ்தானங்கள் போன்ற சடங்குகள் குழந்தைகளுக்காக செய்யப்படுகிறது. இந்த சடங்குகள் மூலம் வாழ்க்கையில் மக்கள் ஒரு மாற்றத்தைக் கண்டார்கள்.

பிறந்த தேதி மற்றும் இடம் மற்றும் பிற தகவல்களை பதிவு செய்யும் முறை நீண்ட காலமாகவே சட்ட நடைமுறைகளில் இருந்து வருகிறது. இருந்தபோதிலும், இந்த வகையான ஒரு ஆன்மீக அனுபவங்களில் சம்பந்தப்பட்ட சடங்கில் இவைகள் தேவையற்றதாகும். மாறாக, குழந்தைகளை சமூகத்தில் அறிமுகப்படுத்தும் போது, அது பெற்றோர்கள், குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்கு ஆனந்தத்தை அளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

This is a ceremony through which the status of children changes as they become participants in a community that makes a commitment to be responsible for them should unfortunate events leave them unprotected.

This ceremony requests protection for this child (these children), and the community welcomes them as new sons and daughters.

Following a brief pause, the Officiant addresses those present in a warm tone.

Officiant: We ask protection for this child (these children).

Assistant: We welcome them with joy, and commit ourselves to their protection.

Officiant: We extend our best wishes... Peace and joy for all!

The Officiant gently lays a hand on the head of each child, kissing each one on the forehead.

இது குழந்தைகளின் நிலைகளை மாற்றும் ஒரு சடங்கு, இதன்மூலம் இவர்கள் இச்சமூகத்தின அங்கத்தினர் ஆகிறார்கள். இச்சமூகம் துரதிஷ்டமான பாதுகாப்பற்ற சூழல்களிலிருந்து இவர்களை பாதுகாக்கிறது.

ஏனென்றால் அவர்கள் எதிர்கொள்ளவைக்கும் சமூகத்தின் உறுப்பினர் ஆகிறார்கள்.

இந்த குழந்தைக்கு (குழந்தைகளுக்கு) பாதுகாப்பை இந்த சடங்கு கேட்கிறது, மேலும் சமூகம் அவர்களை புதிய மகன்களாகவும், மகள்களாகவும அங்கீகரிக்கிறது.

சிறிய இடைவேளையைத் தொடர்ந்து, வழி நடத்துபவர் ஒரு அன்பான குரலில் அங்கிருந்தவர்களிடம் உரையாற்றுகிறார்.

வழிநடத்துபவர்: இந்த குழந்தைக்கான (இந்த குழந்தைகள்) பாதுகாப்பை நாம் கேட்கிறோம்.

உதவியாளர்: நாம் ஆனந்தத்துடன் அவர்களை வரவேற்கிறோம், மேலும் அவர்களுடைய பாதுகாப்பிற்காக நம்மை ஈடுப்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

வழிநடத்துபவர்: நாம் நல்வாழ்த்துகளை தெரிவிக்கின்றோம். அமைதியும் ஆனந்தமும் அனைவருக்கும் உண்டாவதாக!

வழிநடத்துபவர் ஒவ்வொரு குழந்தையின் நெற்றியிலும் முத்தம் கொடுத்து மெதுவாக ஒவ்வொருவரின் தலையிலும் ஒரு கையை வைத்து ஆசீர்வதிக்கிறார்.

MARRIAGE

Everyone is standing. For one or more couples. The Officiant and the Assistant face the couple(s).

Assistant: Since ancient times marriage has been a ceremony that marks a change of status for people.

When we end or begin a new stage in life it is often accompanied by a corresponding ritual. Our personal and social lives are marked by rituals that, to a greater or lesser degree, we accept as customary. We greet one another in the morning differently than we do at night; we shake hands upon meeting people; we celebrate birthdays, graduations, and new jobs. Our sporting events are accompanied by rituals, and our religious, political, and civic ceremonies place us in the appropriate attitude for each occasion.

திருமணம்

அனைவரும் நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள். ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தம்பதியினர் இருக்கிறார்கள். வழிநடத்துவரும் உதவியாளரும் அந்த தம்பதியினர் (களை) நோக்கி நிற்கின்றனர்.

உதவியாளர்: பண்டைய காலந்தொட்டு, திருமணமானது மக்களின் அந்தஸ்து மாற்றத்தைக் குறிக்கும் ஒரு சடங்காக இருந்து வருகிறது.

நமது வாழ்வின் இறுதி கட்டத்தின் போது அல்லது புதிதாக துவங்கும் போது, அது பெரும்பாலும் ஏதாவது ஒரு சடங்குடன் சம்பந்தப்பட்டு உள்ளது. நமது தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கையானது சடங்குகளை ஒட்டியுள்ளன, அதை பெரும்பாலும் நாம் வழக்கமானதாக ஏற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் இரவில் மற்றும் பகலில் ஒருவரையொருவர் வாழ்த்தும்விதம் வெவ்வேறாக உள்ளது. மக்களை சந்திக்கும் போது நாம் கைகளை குலுக்குகிறோம் பிறந்தநாட்கள், பட்டமளிப்புகள் மற்றும் புதிய வேலைகளை நாம் கொண்டாடுகிறோம். நமது விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளானது சடங்குகளுடன் சேர்ந்து நடைபெறுகின்றன, மேலும் நமது மதம், அரசியல் மற்றும் சமுதாய சடங்குகள் ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் நம்மை சரியான மனநிலையில் வைக்கின்றன.

Marriage is an important change in the status of people, and one for which all nations require certain legal formalities. That is, the marital relationship places the spouses in a new situation with respect to the community and the State. However, when a couple establishes the bond of marriage, they do so thinking of a new way of life. They do so with profound feelings, and not merely as a formality.

Consequently, in this ceremony that marks a change of status, the partners have the intention to establish a new and hopefully lasting union with one another. They have the desire to receive the best from each other, and to give the best to each other. And they also intend to carry this relationship further by bringing children into the world or adopting them.

Seeing marriage in this way, we may acknowledge the importance of the legal formalities of this union, but in the spiritual and emotional sense we say that only the couple endows this ceremony with meaning. In other words, this ceremony brings two human beings to the situation of undertaking a new life, and through this

திருமணமானது மக்களின் அந்தஸ்தில் ஒரு முக்கியமான மாற்றமாகும், மேலும் அனைத்து நாடுகளிலும் சில சட்ட விதிமுறைகள் அவசியமானவையாகும். திருமண உறவானது சமூகம் மற்றும் மக்கள் தொடர்பான ஒரு புதிய சூழ்நிலையில் தம்பதியர்களை வைக்கிறது. இருப்பினும், இருவருக்கிடையே திருமண பந்தத்தை ஏற்படுத்தும் போது, அவர்கள் ஒரு புதிய வாழ்க்கை வழிமுறையைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்கள். ஒரு சம்பிரதாயமாக இல்லாமல் அவர்கள் ஆழ்ந்த உணர்வுகளுடன் சிந்திக்கிறார்கள்.

இந்த அந்தஸ்து மாற்றத்தைக் குறிக்கும் சடங்கின் காரணமாக, ஒருவருக்கு ஒருவர் ஒரு புதிய நம்பிக்கையுடன் நீடித்த ஒற்றுமையுடன் வாழ தம்பதியினர் திட்டமிடுகின்றனர். ஒருவருக்கொருவர் சிறந்ததைப் பெறுவதற்கும் ஒருவருக்கொருவர் சிறந்ததை கொடுப்பதற்கும் அவர்கள் விரும்புகின்றனர். குழந்தைகளை இந்த உலகிற்கு கொண்டு வருவது அல்லது தத்தெடுப்பதன் மூலம் இந்த உறவை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்காக அவர்கள் திட்டமிடுகிறார்கள்.

திருமணத்தை இவ்விதமாக பார்ப்பதன் மூலம், இந்த பந்தத்தின் சட்டபூர்வமான விதிமுறைகளின் முக்கியத்துவத்தை நாம் ஒப்புக் கொள்ளலாம், ஆனால் ஆன்மீகமாகவும் உணர்ச்சிபூர்வமாகவும் இந்த ஜோடி மட்டுமே இந்த சடங்கை அர்த்தப்படுத்துகிறது என்று நாங்கள் சொல்கிறோம், இந்த சடங்கு இரு நபர்கள் ஒரு புதிய வாழ்க்கையை தொடங்குவதற்கான சூழலை

ceremony the partners establish this profound union in accordance with their own feelings.

We do not marry them; they marry one another before our community.

Officiant: In order for this ceremony to be true and your own, we ask (addressing one partner): What is this marriage for you?

The one addressed by the Officiant responds aloud.

Officiant: (addressing the other partner): What is this marriage for you?

The one addressed by the Officiant responds aloud.

Officiant: Then this marriage will be in accordance with your expressed desires and your most profound intentions. (Greets the couple(s) affectionately).

உருவாக்குகிறது, மேலும் இந்த சடங்கின் மூலம் தம்பதிகள் தங்கள் ஒத்த உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப ஆழ்ந்த திருமண பந்தத்தை உருவாக்குகின்றனர்.

நாம் அவர்களுக்கு திருமணம் செய்து வைக்கவில்லை நமது சமூகத்திற்கு முன்பு அவர்கள் ஒருவரையொருவர் திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர்.

வழிநடத்துபவர்: இந்த சடங்கு உண்மையாக மற்றும் உங்களுக்கு விருப்பமானதாக இருக்க, உங்கள் கருத்தை நாங்கள் கேட்கிறோம் (ஒரு துணையிடம் சொல்கிறார்): உங்களைப் பொறுத்த வரை இந்த திருமணம் என்பது என்ன?

வழிநடத்துபவர் கேள்விக்கு அந்த நபர் உரக்க பதிலளிக்கிறார்.

வழிநடத்துபவர்: (அடுத்த துணையுடன் பேசுகிறார்): உங்களைப் பொறுத்த வரை திருமணம் என்பது என்ன?

வழிநடத்துபவர் கேள்விக்கு அந்த நபர் உரக்க பதிலளிக்கிறார்.

வழிநடத்துபவர்: அதன்பின் உங்கள் விருப்பத்திற்கேற்பவும், ஆசைகளுக்கு ஏற்பவும், உங்கள் ஆழ்ந்த நோக்கங்களுக்கு ஏற்புடையதாகவும் இந்த திருமணம் இருக்கும். (ஜோடிகளை அன்போடு வாழ்த்துகிறார்).

ASSISTANCE

This is a ceremony of great affection, requiring the person performing it to give the best of himself or herself.

The ceremony may be repeated at the request of the person receiving it or those caring for him or her.

The Officiant is alone with the dying person.

Regardless of whether person who is dying appears lucid or unconscious, the Officiant comes close to them and speaks slowly in a voice that is soft and clear.

Officiant: The memories of your life are the judgment of your actions. You can, in a short time, recall much of what is best in you. Remember then, but without fear, and purify your memory. Gently remember, and calm your mind...

உதவுதல்

இது ஒரு மிகுந்த அன்பு செலுத்தும் சடங்காகும், இதை செய்கிற அவன் அல்லது அவள் தன்னால் இயன்றளவு சிறந்ததை கொடுக்க வேண்டும்.

இந்த சடங்கை செய்கிறவர் அல்லது அவனுக்காக அல்லது அவளுக்காக செய்கிற நபரின் வேண்டுகோளின் பேரில் இந்த சடங்கை மீண்டும் நடத்தலாம்.

வழிநடத்துபவர் இறக்கும் தருவாயில் உள்ள நபருடன் தனியாக இருக்கிறார்.

இறக்கும் நிலையிலுள்ள நபர் தெளிவாக இருந்தாலும் அல்லது மயக்க நிலையில் இருந்தாலும், வழிநடத்துபவர் அவர்களிடம் நெருங்கி வந்து மென்மையாக மற்றும் தெளிவான குரலில் மெதுவாக பேசுகிறார்.

வழிநடத்துபவர்: உங்கள் வாழ்க்கையின் நினைவுகளே உங்கள் செயல்களின் நியாத்தீர்ப்பாகும். உங்கள் நினைவுகளில் சிறந்தது என்ன என்பதை குறுகிய நேரத்தில் அதிகமாக நினைத்துப் பார்க்கவும். ஆனால் பயமில்லாமல் உங்கள் நினைவை தெளிவுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மெதுவாக ஞாபகம் செய்து உங்கள் மனதை அமைதியாக்குங்கள்...

The Officiant remains silent for a few minutes, and then resumes reading in a voice of the same tone and intensity.

Reject startling fears and disheartenment...

Reject the desire to flee toward low and dark regions...

Reject the attachment to memories...

Remain in internal liberty, indifferent toward the dream of the landscape...

……………………………………………….

Resolve now to begin the ascent…

The pure Light dawns in the summits of the great mountain chains, and the waters-of-a-thousand-colors flow amid unrecognizable melodies toward crystalline plateaus and prairies...

Do not fear the pressure of the Light which pushes against you with increasing strength the closer you draw to its center. Absorb it as though it were a liquid or a wind, for certainly, in it is life...

வழிநடத்துபவர் ஒரு சில நிமிடங்கள் அமைதியாய் இருக்கிறார், அதன்பின் அதே தொனியில் மீண்டும் வாசிக்கத் துவங்குகிறார்.

திடுக்கிடும் பயங்கள் மற்றும் மனச்சோர்வை. தவிர்த்திடுங்கள்...

தாழ்வான மற்றும் இருண்ட பகுதிகளை நோக்கி ஓட விரும்புவதை தவிர்த்திடுங்கள்...

நினைவுகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதை தவிர்த்திடுங்கள்...

ஆத்ம சொரூபக் காட்சியை நோக்கி ஈடுபாட்டுடன் முன்னேறிச் செல்லும் தீர்மானத்துடன் அகச் சுதந்திரத்தில் நிலைத்திருக்கவும்...

…………………………………………………

மேலேறிச் செல்ல இப்போது தாயராகுங்கள்...

பெரிய மலைத் தொடர்களின் உச்சிகளில் புனிதமான ஒளி உதிக்கிறது, மற்றும் அடையாளம் காண முடியாத இன்னிசைகளுக்கு மத்தியில் படிக பீடபூமிகள் மற்றும் பறந்த புல்வெளிகளில் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் நீர் நிலைகள் பாய்கின்றன...

அதன் மையத்தை நீங்கள் நெருங்கும் போது அதிகமான வலிமையுடன் உங்களை எதிர்க்கும் ஒளியின் செறிவைக் கண்டு பயப்பட வேண்டாம், அதை ஒரு திரவமாக அல்லது காற்றாக ஈர்த்துக்கொள்ளுங்கள், நிச்சயமாக அதில் உயிராற்றல் இருக்கும்.

When you find the hidden city in the great mountain chain, you must know the entrance. And you will know it in the moment your life is transformed. Its enormous walls are written in figures, are written in colors, are "sensed." In this city are kept the done and the yet-to-be-done…

The Officiant leaves a brief silence, and then resumes reading in a voice of the same tone and intensity.

Now you are reconciled...

You are purified…

Prepare to enter the most beautiful City of Light, this city never seen by the eye, whose song has never been heard by human ears...

Come, prepare to enter the most beautiful Light…

பெரிய மலைத் தொடரில் மறைந்திருக்கும் ஒரு நகரத்தை நீங்கள் கண்டவுடன் அதன் நுழைவாயிலை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், அந்த கணத்தில் உங்கள் வாழ்க்கை உருமாற்றப்படும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள். அதன் பெரிய சுவர்கள் வடிவங்களால், நிறங்களால் எழுதப்பட்டுள்ளன, அவை "உணரப்பட்டுள்ளன." இந்த நகரத்தில் செய்யப்பட்டவையும், செய்யப்பட வேண்டியவைகளும் உள்ளன...

வழிநடத்துபவர் சிறிது நேரம் அமைதியாய் இருக்கிறார், அதன்பின் அதே தொனியில் மற்றும் செறிவான குரலில் மீண்டும் வாசிக்கத் துவங்குகிறார்.

இப்போது நீங்கள் ஒன்றாக இணைக்கப்படுகிறீர்கள்...

நீங்கள் தூய்மையாக்கப்படுகிறீர்கள்...

மிக அழகான ஒளியின் நகரத்திற்குள் நுழையத் தயாராகுங்கள், இந்த நகரம் கண்ணால் பார்க்கப்படவுமில்லை, இதன் பாடல் மனிதக் காதுகளால் கேட்கப்படவுமில்லை...

வாருங்கள், மிக அழகான ஒளிக்குள் நுழைய தயாராகுங்கள்...

DEATH

Officiant: Life has ceased in this body. We must now make an effort to separate in our minds the image of this body from the image of the person we remember...

This body does not hear us. This body is not the person we remember...

May those of you who do not feel the presence here of another life, separate from the body, consider that although death has paralyzed this body, the actions he/she carried out will continue to act, and their influence will never end. This chain of actions that was set in motion in life cannot be stopped by death. How profound it is to meditate on this truth, even though we may not completely comprehend the transformation of one action into another!

And may those of you who do feel the presence of a separate life consider that death has only paralyzed this body, that the mind has once again

இறப்பு

வழிநடத்துபவர்: உயிர் இந்த உடலை விட்டு பிரிந்துவிட்டது. நாம் நினைவில் வைத்திருக்கும் நபரும் இந்த சரீரமும் வெவ்வேறு என நமது மனதில் பிரித்து வைக்க நாம் இப்போது முயற்சிக்க வேண்டும்...

இந்த சரீரம் நாம் பேசுவதை கேட்பதில்லை. இந்த சரீரம் நம் நினைவிலுள்ள நபர் இல்லை...

உடலில் இருந்து பிரிந்த மற்றொரு உயிரின் பிரசன்னத்தை உணராதவராக நீங்கள் இருக்கலாம், மரணம் இந்த உடலை முடக்கியிருந்தாலும், அவன் / அவள் செய்த செயல்கள் தொடர்ந்து நடக்கும் மற்றும் அவர்களுடைய ஊக்கம் ஒருபோதும் முடிவடையாது என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையின் இந்தத் தொடர் செயல்பாடுகள் மரணத்தினால் முடிவதில்லை. ஒரு செயல் வேறொரு செயலாக மாறுவதை ஒருவேளை நாம் முழுமையாக புரிந்து கொள்ள முடியாவிட்டாலும், இந்த உண்மை எவ்வளவு ஆழமானது!

ஒரு பிரிந்த உயிர் இருப்பதை உணர்பவராக நீங்கள் இருந்தால், மரணம் மட்டுமே இந்த உடலை முடமாக்கிவிட்டதாக கருதுவீர்கள், மனம் ஒளியை

triumphantly freed itself, opening its way toward the Light...

Whatever our views, let us not weep for this body. Rather, let us meditate on the root of our beliefs, and a gentle and silent joy will come to us…

Peace in the heart, light in the understanding!

நோக்கி செல்ல மீண்டும் ஒருமுறை வெற்றிகரமாக விடுதலை அடைந்தது...

நமது கண்ணோட்டங்கள் எதுவாக இருந்தாலும், இந்த உடலுக்காக நாம் அழ வேண்டாம். மாறாக, நம் ஆணிவேரான நம்பிக்கையோடு நாம் தியானிப்போம். ஒரு மென்மையான மற்றும் மௌனமான ஆனந்தம் நம்மிடம் வரும்...

இதயத்தில் அமைதியும், புரிதலில் தெளிவும் உண்டாவதாக!

RECOGNITION

Recognition is a ceremony of inclusion in the Community, inclusion through common experiences, shared ideals, attitudes, and common procedures.

The ceremony is carried out at the request of a group of people and following a Service. Those who will participate should have the written text.

The Officiant and Assistant stand.

Assistant: This ceremony has been requested by people who wish to actively include themselves in our Community. Through this Ceremony they express a personal and social commitment to work to improve their own lives and the lives of those around them.

The Assistant invites those who wish to give testimony to stand.

அங்கீகரித்தல்

சமூகத்துடன் இணைக்கும் சடங்கே அங்கீகரித்தல் ஆகும். பொதுவான அனுபவங்கள், நோக்கம், மனப்பான்மை, பொதுவான நடைமுறை மூலமாக இணைக்கப்படுவார்கள்.

ஒரு குழு கேட்டுக் கொள்வதற்கிணங்க ஒரு சேவையாக இது நடத்தப்படும். பங்கேற்பாளர்களிடம் எழுதப்பட்ட உரை இருக்கவேண்டும்.

வழிநடத்துபவரும், உதவியாளரும் நின்று கொண்டிருப்பார்கள்.

உதவியாளர்: இந்த சடங்கானது சமூகத்திற்குள் உற்சாகத்துடன் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் மக்களின் வேண்டுகோளுக்காக நடத்தப்படுகிறது! இந்த சடங்கின் மூலம் தங்களது வாழ்வையும் தம்மை சுற்றியுள்ளோரின் வாழ்வையும் மேம்படுத்த தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக அர்பணிப்பு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

உதவியாளர் யார் சாட்சியம் கூற விரும்புகிறார்களோ அவர்களை எழுந்து நிற்கும் படி அழைக்கிறார்.

Officiant: The pain and suffering that human beings experience recedes when good knowledge advances, not knowledge at the service of selfishness and oppression.

Good knowledge leads to justice.

Good knowledge leads to reconciliation.

Good knowledge also leads us to decipher the sacred in the depths of our consciousness.

Assistant *(and those giving testimony read):*

We consider the human being to be the highest value above money, the State, religion, the models, and social systems.

We promote liberty of thought.

We promote equal rights and equal opportunities for all human beings.

We recognize and applaud diversity in customs and cultures.

We oppose all discrimination.

வழிநடத்துபவர்: மனித இனம் அனுபவிக்கும் வலியும் துன்பங்களும் நல்லறிவு வளரும் போது குறையும். சுயநலத்திற்கும், அடக்குமுறைக்கும் அந்த அறிவு பயன்படக் கூடாது.
நல்ல அறிவு நீதியை நோக்கி இட்டுச் செல்லும்.
நல்ல அறிவு வேற்றுமைகளை அகற்றி சமரசப்படுத்துவதை நோக்கி இட்டுச் செல்லும்.
நல்ல அறிவு நம் உணர்வுகளின் புனிதத் தன்மையின் ஆழத்தை கண்டு கொள்ளவும் வழிவகுக்கும்.

உதவியாளர் *(சாட்சியம் கூறுபவரும் வாசிக்க வேண்டும்):*

நாம் பணம், நாடு, மதம், உதாரண புருஷர் மற்றும் சமூக அமைப்புகள் ஆகியவற்றை விட மனிதர்கள் பெறுமதிப்பு மிக்கவர்கள் என்று கருதுகிறோம்.

நாம் சுயசிந்தனையை ஊக்குவிக்கிறோம்.

நாம் சமஉரிமை, சம வாய்ப்புகளை எல்லா மனிதர்களுக்கும் ஊக்குவிக்கிறோம்.

நாம் பலதரப்பட்ட பழக்கவழக்கங்களையும் காலச்சாரங்களையும் ஆதரிக்கின்றோம்.

நாம் எல்லா விதமான வேற்றுமைகளையும் புறக்கணிக்கிறோம்.

We consecrate just resistance against all forms of violence: physical, economic, racial, religious, sexual, psychological, and moral.

Officiant: Just as no one has the right to discriminate against others for their religion or their non-religiousness, we affirm our right to proclaim our spirituality and our belief in immortality and the sacred.

Our spirituality is not the spirituality of superstition, it is not the spirituality of intolerance, it is not the spirituality of dogma, it is not the spirituality of religious violence. It is the spirituality that has awakened from its deep sleep to nurture the best aspirations of the human being.

Assistant *(and those giving testimony read):*

We want to give coherence to our lives, to make coincide what we think, what we feel, and what we do.

We want to surpass bad conscience by acknowledging our failures.

இந்த புனிதத்துவத்தின் மூலம் நாம் எல்லாவிதமான வன்முறைகளையும், உடல் ரீதியான, பொருளாதார ரீதியான, இன ரீதியான, பாலியல் ரீதிரியான, மன ரீதியான வன்முறைகளையும் எதிர்க்கின்றோம்.

வழிநடத்துபவர்: இந்த முறையில் மற்றவர்களை அவரது மதத்தின் காரணமாகவோ, அல்லது அவரது மத நம்பிக்கையின்மை காரணமாகவோ, அவர்களுக்கு எதிராக பாகுபாடு காட்ட ஒருவருக்கும் உரிமையில்லை.

நமது ஆன்மீகம் மூடநம்பிக்கையை சார்ந்ததல்ல. இது சகிப்புத்தன்மையின்மையற்ற ஆன்மீகம் அல்ல, இது வரைமுறைக் கோட்பாட்டிற்கு உட்பட்ட ஆன்மீகம் அல்ல. இந்த தத்துவ ரீதியான வன்முறைக்குட்பட்ட ஆன்மீகம் அல்ல. இந்த ஆன்மீகமானது ஆழ்ந்த உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து சிறந்த லட்சியத்தோடு மனித இனத்தை பேணுதலாகும்!.

உதவியாளர் *(சாட்சியம் கூறுபவரும் வாசிக்க வேண்டும்):*

நம் வாழ்வில் நம் எண்ணம் உணர்வு செயல் இவையனைத்தும் ஒத்திசைவோடு இருத்தல் வேண்டும.

நமது தோல்விகளை உணர்ந்து கொண்டு, கெட்ட உணர்வுகளை விட்டொழித்து மேம்படுதல் வேண்டும்.

We aspire to persuade and to reconcile.

We make a commitment to increasingly fulfill the rule that reminds us to "treat others as we want to be treated."

Officiant: Let us begin a new life.

Let us search within ourselves for the signs of the sacred, and let us carry our message to others.

Assistant *(and those giving testimony read):*

Today we begin to renew our lives. Let us begin by seeking mental peace and the Force that gives us joy and conviction. Afterwards, let us go to those closest to us and share with them everything great and good that has happened to us.

Officiant: Peace, Force, and Joy for everyone.

Assistant *(and all those present):*

For you also, Peace, Force, and Joy.

நாம் இணக்கமாகவும், சமரசமாகவும் இருக்க விரும்புகிறோம்.

நம்மை மற்றவர்கள் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகிறோமோ அதை போலவே நாம் மற்றவர்களை நடத்த வேண்டுமென்பதை நெறியாகக் கொண்டுள்ளோம்.

வழிநடத்துபவர்: புதிய வாழ்வை தொடங்குவோம். புனித அடையாளங்களை நமக்குள் தேடுவோம், இச்செய்தியை மற்றவர்களிடம் கொண்டு செல்வோம்.

உதவியாளர் *(சாட்சியம் கூறுபவரும் வாசிக்க வேண்டும்):*

இன்று நம் வாழ்வை மறுமலர்ச்சியடையச் செய்கிறோம். ஆனந்ததைக் கொடுக்கும் மனஅமைதி மற்றும் சக்தியைத் தேடத் தொடங்குவோம்! அதன்பின்பு நமக்கு நெருக்கமானவர்களிடம் சென்று நமக்கு நிகழ்ந்த அனைத்து நன்மைகள் மற்றும் உயர்வுகள் ஆகியவற்றை பகிர்ந்துக்கொள்வோம்.

வழிநடத்துபவர்: அனைவருக்கும் அமைதி சக்தி மற்றும் ஆனந்தம்.

உதவியாளர் *(மற்றும் பங்கேற்கும் அனைவருக்கும்):*

உங்களுக்கும் அமைதி சக்தி மற்றும் ஆனந்தம்.

THE PATH

பாதை

If you believe that your life will end with death, nothing that you think, feel, or do has any meaning. Everything will end with incoherence and disintegration.

If you believe that your life does not end with death, you must bring into agreement what you think with what you feel and what you do. All must advance toward coherence, toward unity.

உங்கள் வாழ்க்கை இறப்புடன் முடிந்து போகும் என்று நீங்கள் நம்பினால் நீங்கள் என்ன நினைத்தாலும், உணர்ந்தாலும், செய்தாலும் அதற்கு அர்த்தமில்லை. ஒவ்வொன்றும் ஒத்திசைவில்லாமலும் பிரிந்தும் சிதைந்துவிடும்.

உங்கள் வாழ்க்கை இறப்புடன் முடிவதில்லை என்று நம்பினால், நீங்கள் என்ன நீனைக்கிறீர்கள், என்ன உணர்கிறீர்கள், என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்டிப்பாக ஒரு உடன்பாட்டிற்கு கொண்டு வர வேண்டும். இவை அனைத்தும். ஒரு ஒத்திசைவை நோக்கி கட்டாயம் முன்னேற வேண்டும்.

If you are indifferent to the pain and suffering of others, none of the help that you ask for will find justification.

If you are not indifferent to the pain and suffering of others, in order to help them you must bring your thoughts, feelings, and actions into agreement.

மற்றவர்களின் வலியையும், துன்பத்தையும் கண்டும் காணாமல் இருப்பீன், நீங்கள் கேட்கும் எந்த ஒரு உதவியும் கிடைக்காது நியாயப்படுத்தவும் முடியாது.

மற்றவர்களின் வலியையும், துன்பத்தையும் நீங்கள் உணர்ந்தால். அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கான எண்ணம், உணர்வு, செயல் மூன்றையும் கட்டாயம் ஒருநிலைக்கு கொண்டு வர முடியும்.

Learn to treat others in the way that you want to be treated.

மற்றவர் உங்களை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களோ, நீங்களும் அதுபோல் மற்றவர்களை நடத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

Learn to surpass pain and suffering in yourself, in those close to you, and in human society.

உங்களுக்கும், உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களுக்கும் மற்றும் மனித சமுதாயத்திற்கு ஏற்படும் வலி மற்றும் துன்பங்களை கடந்து செல்ல நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

Learn to resist the violence that is within you and outside of you.

உனக்குள் உள்ள வன் செயலையும், வெளியில் உள்ள வன் செயலையும் எதிர்க்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

Learn to recognize the signs of the sacred within you and around you.

உனக்குள்ளும் உன்னைச் சுற்றியும் உள்ள புனிதத்தைக் குறிக்கும் விஷயங்களை அடையாளம் காண கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

Do not let your life pass by without asking yourself, "Who am I?"

Do not let your life pass by without asking yourself, "Where am I going?"

"நான் யார்?" என்ற கேள்வியை உனக்குள் நீ கேட்காமல் உனது வாழ்க்கையை கடந்து போக விடாதே.

"நான் எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறேன்" என்ற கேள்வியை உனக்குள் நீ கேட்காமல் உன் வாழ்க்கையே கடந்து போக விடாதே.

Do not let a day pass by without giving an answer to yourself about who you are.

Do not let a day pass by without giving an answer to yourself about where you are going.

“நீ யார்” என்கிற கேள்விக்கு குறித்த பதிலை தெரிந்துகொள்ளாமல் ஒரு நாளைக் கூடக் கடக்க விடாதே.

“நீ எங்கே போய் கொண்டிருக்கிறாய்” என்ற கேள்விக்கு விடை காணாமல் ஒரு நாள் கூட கடந்து போக விடாதே.

Do not let a great joy pass without giving thanks internally.

Do not let a great sadness pass without calling into your interior for the joy that you have saved there.

உனக்குள் நீ நன்றி கூறாமல் ஒரு பேரானந்தத்தை கடந்து போக விடாதே.

உன் அகத்தில் சேமித்துள்ள ஆனந்தத்தை வெளிக்கொண்டுவராமல் ஒரு பெருந்துயரத்தை கடந்து போக விடாதே.

Do not imagine that you are alone in your village, in your city, on the Earth, or among the infinite worlds.

உனது கிராமத்தில், நகரத்தில், இந்த பூமியில் மற்றும் முடிவில்லா உலகங்களின் மத்தியில் நீ தனியாக உள்ளாய் என்று கற்பனை செய்யாதே.

Do not imagine that you are enchained to this time and this space.

நீ இந்த நேரத்தாலும், இந்த இடத்தாலும் கட்டப்பட்டுள்ளதாக கற்பனை செய்யாதே.

Do not imagine that in your death loneliness will become eternal.

உங்கள் மரணத்தினால் தனிமை நித்தியமானது என்று கற்பனை செய்யாதீர்கள்.

CONTENTS

The Book

I. Meditation 6
II. Disposition to Comprehend 8
III. Non-Meaning 12
IV. Dependence 18
V. Intimation of Meaning 22
VI. Sleep and Awakening 26
VII. Presence of the Force 30
VIII. Control of the Force 34
IX. Manifestations of the Energy 38
X. Evidence of Meaning 44
XI. The Luminous Center 46
XII. The Discoveries 50
XIII. The Principles 54
XIV. Guide to the Inner Road 62
XV. The Experience of Peace and the Passage of the Force 70
XVI. Projection of the Force 78
XVII. Loss and Repression of the Force 84
XVIII. Action and Reaction of the Force 90
XIX. The Internal States 94
XX. Internal Reality 110

பொருளடக்கம்

புத்தகம்

I. தியானம் 7
II. கிரகிக்கும் மனநிலை 9
III. அர்த்தமில்லாதது 13
IV. சார்ந்திருத்தல் 19
V. அர்த்தத்தை அறிவித்தல் 23
VI. உறக்கம் மற்றும் விழிப்புநிலை 27
VII. சக்தியின் பிரசன்னம் 31
VIII. சக்தியின் கட்டுப்பாடு 35
IX. ஆற்றலின் வெளிப்பாடுகள் 39
X. அர்த்தத்தின் சான்றுகள் 45
XI. பிரகாசமான மையம் 47
XII. கண்டுபிடிப்புகள் 51
XIII. கோட்பாடுகள் 55
XIV. அகத்திறவு சாலைக்கான வழிக்காட்டி 63
XV. அமைதியின் அனுபவம் மற்றும் சக்தியின் பாதை 71
XVI. சக்தியை வெளிப்படுத்துதல் 79
XVII. சக்தியின் இழப்பு மற்றும் ஒடுக்குதல் 85
XVIII. சக்தியின் செயல்பாடு மற்றும் எதிர்வினை 91
XIX. அக நிலைகள் 95
XX. உள்முக நிஜத்தன்மை 111

The Experience

The Service 118
Laying on of Hands 124
Well-Being 130
Protection 134
Marriage 138
Assistance 144
Death 150
Recognition 154

The Path 162

அனுபவம்

சேவை 119
கைகளால் ஆசிர்வதித்தல் 125
நலம் 131
பாதுகாப்பு 135
திருமணம் 139
உதவுதல் 145
இறப்பு 151
அங்கீகரித்தல 155

பாதை 163