

மனசாட்சியின் தனிப்பட்ட பரிசோதனை- 7 கொடிய பாவங்கள்

பெருமை

“பெருமை என்பது நம்மைப் பற்றிய ஒரு தவறான கருத்து, நாமில் இல்லாதது பற்றிய பொய்யான யோசனை.” சிந்திப்பதில் அல்லது பேசுவதில் அல்லது செயல்படுவதில் எனக்கு ஒரு உயர்ந்த அணுகுமுறை இருக்கிறதா? நான் திமிர்பிடித்த நபரா? என் சுயத்தை சுமப்பதில் நான் பெருமிதம் அடைந்திருக்கிறேனா? நான் மற்றவருக்கு மேலே என்னை வைத்திருக்கிறேனா? நான் அங்கீகாரம் கோருகிறேனா? நான் எப்போதும் முதல்வராக இருக்க விரும்புகிறேனா? நான் ஆலோசனை நாடுகிறேனா? ஆலோசனையை ஏற்க நான் தயாரா? நான் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறேனா? நான் மற்றவர்களைப் பற்றி மோசமாக பேசுகிறேனா? நான் மற்றவர்களைப் பற்றி பொய் சொன்னேனா? மற்றவர்களின் தவறுகளை நான் தெரியப்படுத்துகிறேனா? நான் என் பழியை மற்றவர்கள் மீது வைக்க முற்படுகிறேனா? நான் பேச மறுக்கும் யாராவது இருக்கிறார்களா? நான் மிக நீண்ட காலம் பேசாத யாராவது இருக்கிறார்களா? நான் வாதத்தில் ஈடுபடுகிறேனா? எனது வாதத்தில் நான் மற்றவர்கள் மனதை புண்படுத்துகிறேனா? நான் ஒரு “எல்லாம் தெரியும்” நபரா? நான் சுய மனசாட்சி உடையவனா? நான் எளிதில் காயமடைகிறேனா?

பொறாமை

“பொறாமை என்பது நாம் உணரும் சோகம், நம் அயலவருக்கு நடக்கும் நன்மை காரணமாக.” மற்றவர்களின் செழிப்பு குறித்து நான் வருத்தப்படுகிறேனா? விளையாட்டுகளில் அவர்கள் பெற்ற வெற்றியைப் பற்றி நான் வருத்தப்படுகிறேனா? தடகளத்தில் அவர்கள் பெற்ற வெற்றியைப் பற்றி நான் வருத்தப்படுகிறேனா? அவர்களின் தோல்விகளைக் கண்டு நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேனா? மற்றவர்களின் செல்வத்தை நான் பொறாமைப்படுகிறேனா?

சோம்பல்

“சோம்பல் என்பது ஒரு வகையான கோழைத்தனம் மற்றும் வெறுப்பு. நம்மை ஒழுங்குபடுத்துவதை விட நம் கடமைகளை புறக்கணிக்கவும் தவிர்க்கவும் செய்கிறது”. எனக்கு ஓய்வு மீது மிகுதியான ஆசை இருக்கிறதா? என் கடமைகளை புறக்கணிக்கிறேனா? நான் சோம்பேறியாக செயல்படுகிறேனா? நான் அதிகமாக ஓய்வெடுக்க விரும்புகிறேனா? பிரார்த்தனைகளுக்கு பதிலளிப்பதில் நான் சோம்பேறி நிலைகளை எடுக்கிறேனா? செயலற்ற உரையாடலில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேனா? கடவுளின் சேவையில் நான் ஆர்வமாக இருக்கத் தவறுகிறேனா?

காமம்

“காமம் என்பது தூய்மைக்கு முரணான இன்பங்களின் அன்பு.” தூய்மையற்ற விஷயங்களை நான் விரும்பினேன் அல்லது செய்திருக்கிறேனா? தூய்மையற்ற எண்ணங்களை மகிழ்விப்பதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைந்திருக்கிறேனா? நான் தூய்மையற்ற பொருட்களைப் படித்திருக்கிறேனா? புகைப்படங்களிலோ அல்லது தொலைக்காட்சியிலோ அல்லது திரைப்படங்களிலோ அல்லது இணையத்திலோ நான் தூய்மையற்ற பாடல்களுடன் இசையைக் கேட்டிருக்கிறேனா அல்லது தூய்மையற்ற படங்களைப் பார்த்திருக்கிறேனா? தூய்மையற்ற முத்தம், அரவணைப்பு அல்லது தொடுவதன் மூலம் எனக்குள் அல்லது இன்னொருவருக்குள் பாலியல் ஆசையைத் தூண்டினேனா? நான் தூய்மையற்ற செயல்களை செய்திருக்கிறேனா? அதாவது சுயஇன்பம்? நான் அடக்கம் இல்லாத ஆடை அணிகிறேனா அல்லது நானே என்னைப் பார்க்கும் விதத்தில் மிகவும் அக்கறைப் காண்பிக்கிறேனா? நான் மோசமான மொழியைப் பயன்படுத்துகிறேனா அல்லது தூய்மையற்ற நகைச்சுவைகள் அல்லது கதைகளைச் சொல்கிறேனா அல்லது

கேட்கிறேனா? என் கற்பனையிலும் கூட விபச்சாரத்தின் ஆசைகளுக்கு நான் உட்பட்டிருக்கிறேனா?

பேராசை

“பேராசை என்பது இந்த உலகின் பொருட்களின் ஒழுங்கற்ற அன்பு.” எனது பணத்தை நான் முறையாக பயன்படுத்துகிறேனா? அல்லது சுயநலமாக பயன்படுத்துகிறேனா? நான் என் சக மனிதனுக்கு நீதியுடன் என் கடமைகளைச் செய்கிறேனா? தேவாலயத்திற்கு நீதியுடன் நான் என் கடமைகளைச் செய்கிறேனா?

பெருந்தீனி

“பெருந்தீனி என்பது சாப்பிடுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் ஒரு ஒழுங்கற்ற ஆசை.” நான் வாழ சாப்பிடுகிறேனா அல்லது சாப்பிட வாழ்கிறேனா? நான் அதிகமாக குடிக்கிறேனா? நான் குடிபோதையில் இருக்கிறேனா? நான் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை தவறாக பயன்படுத்துகிறேனா? நான் சட்டவிரோத மருந்துகளைப் பயன்படுத்துகிறேனா? சாராய வகை அல்லது போதைக்கு அடிமையாக நான் என்னை அனுமதித்திருக்கிறேனா?

கோபம்

“ஆத்மாவின் ஒரு உணர்ச்சியாகும். இது நம்மை காயப்படுத்துகிற அல்லது விரும்பாத எதையும் விரட்ட வன்முறையில் வழிநடத்துகிறது.” நான் கோபத்திற்கு எப்போதும் ஆளாகிறேனா? நடைமுறையில் ஏதேனும் சிறிய விஷயங்கள் என் மனநிலையைத் தூண்டுமா? கோபத்தின் முதல் அடையாளத்தை அடக்க நான் தவறிவிட்டேனா? எல்லோரிடமும் நன்றாகப் பழக நான் தவறிவிட்டேனா? நான் சிறிதளவு காயங்களைப் பற்றி யோசித்து அவற்றைக் ஊகிக்கிறேனா? மற்றவர்களின் துரதிர்ஷ்டங்களைப் பற்றி நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேனா? நான் பழிவாங்கும் வழிகளைப் பற்றி நினைக்கிறேனா? அல்லது கூட

பெறுவதில்? நான் ஒரு வாத மனப்பான்மை உடையவனா? எனக்கு
முரண்பாட்டின் ஆவி இருக்கிறதா? நபர்களை, இடம் அல்லது
விஷயங்களை கேலி செய்வதற்காக நான் கொடுக்கப்பட்டுள்ளேனா?
என்னிடம் பழகுவது கடினமா? நான் வெறுப்பை சுமந்துகொண்டு
எல்லோரிடமும் அன்பில்லாத இருக்க வேண்டுமா? மற்றவர்களின்
தவறுகளைப் பற்றி நான் பேசுகிறேனா? மற்றவர்களின் தவறுகளை
அல்லது குறைபாடுகளை நான் வெளிப்படுத்துகிறேனா? தவறான
நோக்கத்தில் மற்றவர்களின் தவறுகளை நான் வெளிப்படுத்துகிறேனா?