

ஆன்மீக நல மதிப்பீடு

விழிப்புணர்வு மூலம் குணப்படுத்துதல்

(இந்த மதிப்பீடு வாழ்தல் மற்றும் இறத்தலின் புனித கலை என்னும் பாரம்பரிய மரபின் “ஆன்மீக வேதனையின் நான்கு பரிணாமங்களைக் குணப்படுத்துதல்” - என்னும் கோட்பாடை அடிப்படையாகக் கொண்டது.)

பெயர் / பராமரிக்கப்படுபவர்: _____

பராமரிப்பவர்: _____

நாள்: _____ நேரம்: _____

இடம்: _____

குறிப்புகள்

- உங்களை அமைதிப்படுத்தி ஒரு நிமிடம் தியானம் அல்லது பிரார்த்தனை செய்யவும்.
- “இன்று நீங்கள் உங்களுக்குள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்” என்பதை வர்ணிக்கும் ஆழமான உண்மைகளை வட்டமிடவும்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளை உள்ளுணர்வை தெளிவுபடுத்துவதுவதற்காக பயன்படுத்தவும்.
- ஆன்மீக நலம் மற்றும் நலமின்மை சார்ந்த அமைப்புகளை கண்டறிவதற்குக் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் உங்கள் விடைகளை பதிவு செய்து ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம்.
- விழிப்புணர்வு தான் குணமடைவதற்கு முதற்படி என்பதை நம்புங்கள். ஆன்மீக வேதனையை நீக்க முயலுவதைவிட அந்த வேதனையை உற்று கேட்டு எற்றுக்கொள்வதே தேவையானது.

வாழ்வின் அர்த்தம்

1	2	3	4	5
வாழ்க்கை மிகுந்த		பொதுவாக		வாழ்க்கை
அர்த்தமுள்ளதாகக்		ஊக்குவிக்கப்பட்டவராக		அர்த்தமற்றதாக
காணப்படுகிறது		உணர்கிறேன்		மாறிவிட்டது

என் வாழ்க்கைக்கு இப்போது ஆற்றல் அளிப்பது எது?

நான் முழுமையாய் வாழ்ந்திருக்கத் தடையாய் இருப்பது யார் அல்லது எது?

மன்னிப்பு

1	2	3	4	5
என்னையும் மற்றவர்களையும் மன்னித்து விட்டதை ஆழமாக உணர்கிறேன்		மன்னிக்கப் படவேண்டிய விஷயங்கள் எதுவும் என் வாழ்வில் இல்லை		என்னையும் மற்றவர்களையும் மன்னிக்காததை ஆழமாக உணர்கிறேன்

யாரை அல்லது எதை நான் மன்னிக்க வேண்டும்?

யாரிடமிருந்து நான் மன்னிப்பை நாட வேண்டும்?

உறவு நிலை

1	2	3	4	5
எனக்கு முக்கியமான நபர்களிடமும் பொருட்களிடமும் உறுதியான தொடர்பு இருப்பதாக உணர்கிறேன்		வாழ்வின் முக்கியமான பகுதிகள் சமநிலைப்படுத்தப்பட்ட தாக தோன்றுகிறது		எனக்கு முக்கியமான ஒரு நபரிடம் அல்லது பொருளிடம் இருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டிரு ப்பதாக உணர்கிறேன்

நீங்கள் யார்? நீங்கள் யாருடையவர்கள்?

யாரை அல்லது எதை இழப்போம் என்று அஞ்சுகிறீர்கள்?

நம்பிக்கை

1	2	3	4	5
நான் எதிர்காலத்தைக் குறித்த நம்பிக்கை நிறைந்தவனாக/ளாக காணப்படுகிறேன்		நான் பொதுவாக எதிர்காலம் எதை வைத்திருக்கிறதோ அதை நம்புகிறேன்		ஆழமான மன உளைச்சலையும் நம்பிக்கையின்மையையும் அனுபவிக்கிறேன்

என்னை வாழவைத்துக்கொண்டிருக்கும் கனவுகள் எவை?

நான் ஏன் மன நம்பிக்கையற்றவனாக/ளாக உணரவேண்டும்?
