

# ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

தூய்மை விதியை | வடிவமைக்கிறது

முரண்பாடு  
நல்லிணக்கத்திற்கு  
வழிவகுக்கும்போது

தாஜி

செயற்கை  
நுண்ணறிவும்,  
ஆன்மீக வாழ்வும்  
லூவெலின் வான் - லீ

எல்லையற்றதன்  
வடிவங்கள்  
டில்லன் ஃபோர்டே



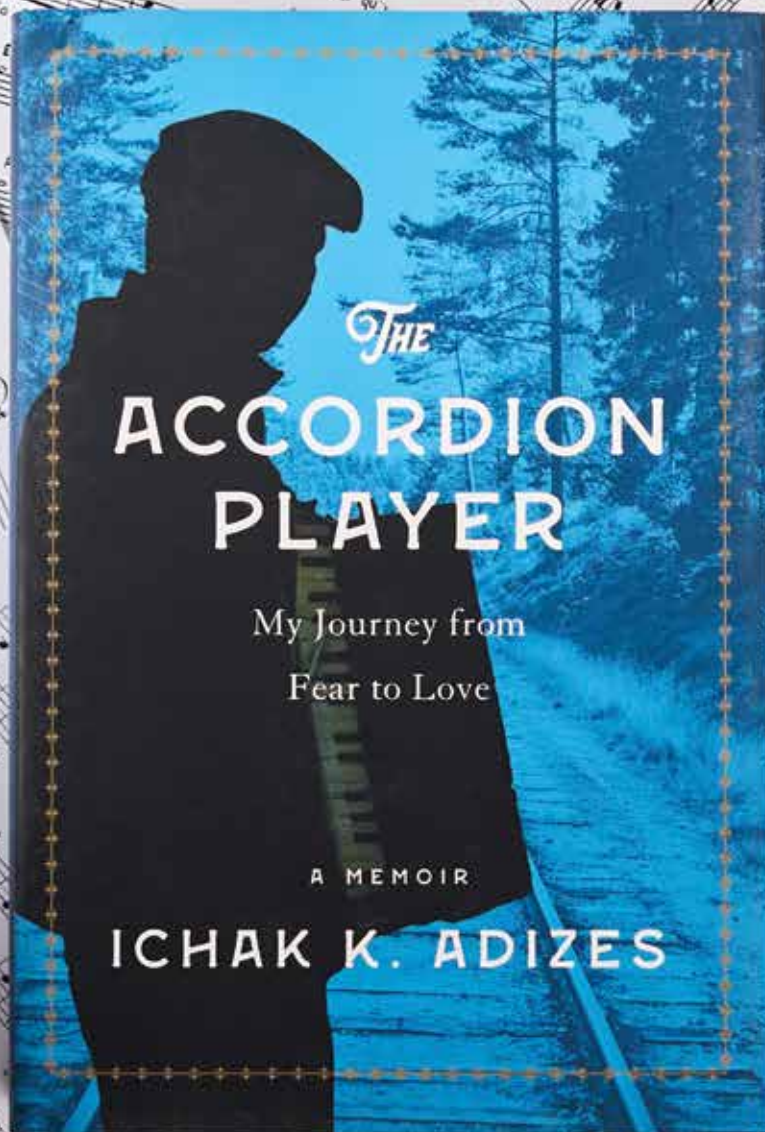
நல்லிணக்கம்

“

My heart was in a cage. My life was a long struggle to find happiness, to overcome fear, and to find love I had lost. I did not give up, and that is what my story is about.

—**ICHAK K. ADIZES**

”



## Presenting a wonderful life journey written by **Dr. Ichak K. Adizes**

Seeing every challenge as an opportunity for growth, Dr. Ichak Adizes moved beyond a childhood marked by imprisonment in a Nazi concentration camp and immigration to an unfamiliar country to discover the benefits of opening his heart.

Dr. Adizes's personal story is more than a string of external events that propelled him through adversity after adversity to become the insightful, compassionate person he is today. It is also a map of his journey into a heart which, like the accordion that he played to earn a living and put himself through school, ultimately expanded and opened up to the universal truths that connect us all in our humanity.

The Accordion Player is a compelling account of a remarkable life — an unvarnished view of a man whose decision to recognize the value of change and creative conflict allowed him to love. His story reveals the enduring human ability to turn possibility into reality.

\*\*\*\*\*

### Foreword by Daaji

\*\*\*\*\*

Available at Heartfulness Books & More store in **Kanha Shanti Vanam**

Available Online at:  
[hflife.com](http://hflife.com)  
[Amazon.com](http://Amazon.com)

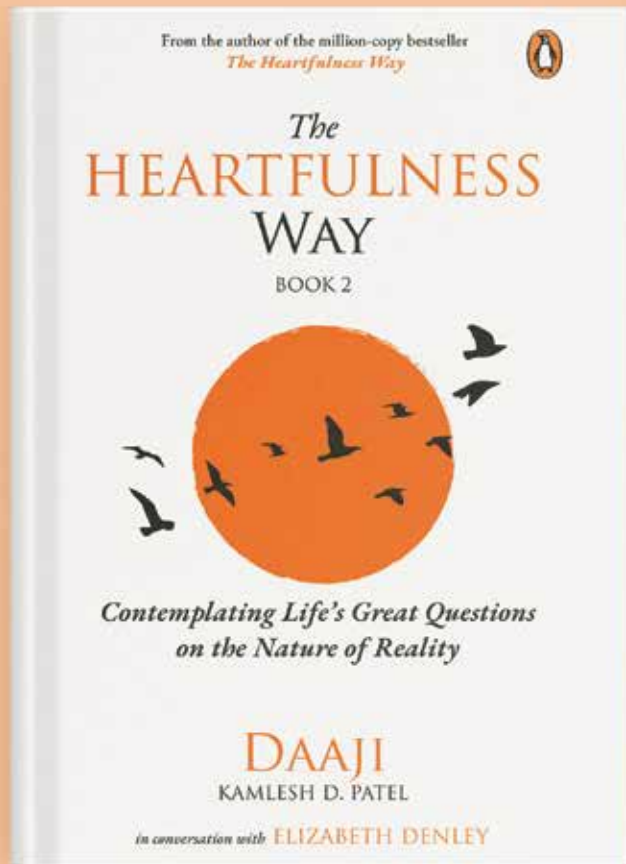


**NEW RELEASE**

From the author of the million-copy bestseller  
*The Heartfulness Way*

# *The* HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

*Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality*



PRE-ORDER your copies at:

**amazon**



Daaji,  
*Author,*  
*Global Guide of*  
*Heartfulness*



Elizabeth Denley  
*Author,*  
*Spiritual Trainer in*  
*Heartfulness*

In *The Heartfulness Way*, Book 2, Daaji continues with the conversational format that he used so effectively in the previous volume, this time with Elizabeth Denley. Daaji takes us through the journey of expanding consciousness to the ultimate realization of the purpose of human life.

Essentially, *The Heartfulness Way*, Book 2 is a guidebook for any of us wishing to transform from our current state, with all our beliefs, limitations, fears and weaknesses, in order to realize happiness, balance and our full potential in this very lifetime.

Daaji outlines the approach required, which is clear and practical, maps out the journey and provides the practices and tools needed. He sheds light on the obstacles and the solutions to help us overcome them. His approach is simple and experiential and can be practiced by anyone with interest and willingness while working and living a normal family life.

# ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,  
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

பிரதிகளுக்கு இணையம் மூலம் விண்ணப்பிக்கலாம்:  
1 மாத, 12 மாத மற்றும் 24 மாத சந்தாக்கள் உள்ளன.

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கடைகளிலும்,  
விமான நிலையங்களிலும், செய்தித்தாள் விற்பனை  
நிலையங்கள் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனத்தின்  
மையங்கள், ஆசிரமங்களில் கிடைக்கும்.

[heartfulnessmagazine.com/subscribe](http://heartfulnessmagazine.com/subscribe)

## படைப்புக் குழு

### பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:

அனுராதா சாரதி, ரேவதி ரங்காச்சாரி, கீதா,  
உமா சுவாமிநாதன் & சுவாமிநாதன் சிவராமன்.

### வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

உமா மஹேஸ்வரி G, அனன்யா படேல், ரம்யா  
ஸ்ரீராம், வினோத் குமார், AI

### எழுத்தாளர்கள்

தாஜி, க்ளோயி பவல், கெஷே டோர்ஜி தாத்துல்,  
லூவெலின் வான் - லீ, இசக் அடிசஸ், மமதா  
சுப்ரமணியம், பிரத்திசைபாபதி & அனந்தனேனி  
ஸ்ரீநாத், டில்லன் ஃபோர்டே, கிளார்க் பவல், ரூபி  
கார்மென்

### துணைக் குழு

பாலாஜி ஐயர், கார்த்திக் நடராஜன், அஷ்ரஃப் நோபி,  
ஜெயக்குமார் பார்த்தசாரதி, நபிஷ் தியாகி, ஷங்கர்  
வாசுதேவன்

### பங்களிப்புகள்:

[contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com)

### விளம்பரங்கள்:

[advertising@heartfulnessmagazine.com](mailto:advertising@heartfulnessmagazine.com)

### சந்தாக்கள்:

[subscriptions@heartfulnessmagazine.com](mailto:subscriptions@heartfulnessmagazine.com)  
[www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions](http://www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions)

### பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்  
சிரி ஆர்ட்ஸ், பிரிண்டர்ஸ், லக்ஷிகாபுல்,  
ஹைதராபாத், தெலங்கானா-500 004

### வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட்  
13-110, காண்ஹா சாந்தி வனம், காண்ஹா கிராமம்,  
நந்திகமா மண்டலம், ரங்கா ரெட்டி மாவட்டம்,  
தெலங்கானா - 509325

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்  
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்  
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

**heartfulness**  
purity | weaves destiny



அன்பான வாசகர்களே,

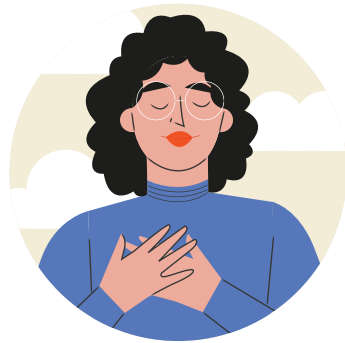
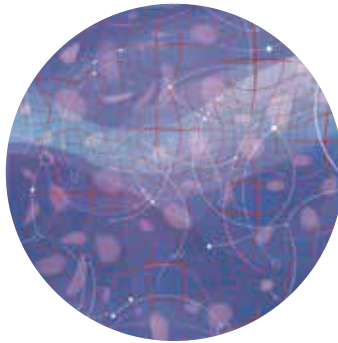
நல்லிணக்கம் என்பது பெரும்பாலும் எவ்வித இடையூறும் இல்லாத ஒரு நிலை என்பதாக புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. விஷயங்கள் நிலைபெற்று இருப்பதாக உணரும்போது, அந்த நிலைத்தன்மையே அனைத்தும் நலமாக இருப்பதற்கான அறிகுறியாக நாம் கருதுகிறோம். இருப்பினும், இந்த மாத இதழின் பங்களிப்பாளர்கள், அசௌகரியமும் நல்லிணக்கமும் எப்போதும் எதிரானவை அல்ல என்று கருத்து தெரிவிக்கின்றனர்.

உள்முக அசௌகரியம் என்பது கோணலாக கூடிவிட்ட எலும்பினை, மீண்டும் சரிசெய்ய வேண்டிய ஒரு சிகிச்சையால் ஏற்படும் வேதனையுடன் ஒப்பிட்டு, அது வலி நிறைந்ததாக இருப்பினும் நன்றாக குணமடைவதற்கு அவசியமானது என தாஜி விளக்குகிறார். மமதா சுப்பிரமணியம் இதற்குச் சமமான ஒன்றை கண்டறிகிறார் - அதாவது தன் வாழ்க்கையில் உறவுகளுக்கு இடமளிக்கும் தனது வழக்கத்தை - முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பது, தனது தேவைகளை குறைத்துக்கொள்வது - இவை போன்றவை நல்லிணக்கத்தை உருவாக்க உதவுகின்றன, எனினும் அது மெல்ல மனக்கசப்பை வளர்த்து, பலவீனமான அமைதியை உருவாக்கியது என்பதைக் கண்டறிகிறார். இணக்கம் என்பது, நமது தேவைகளும் உணர்வுகளும் அடக்கப்படுவதை அல்லது தெரியப்படுத்தாமல் இருப்பதைச் சார்ந்திருந்தால், அதை உண்மையில் இணக்கம் என்று அழைக்க முடியுமா? செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) மூலம் இயங்கும் ஆன்மீக சாதனங்கள், உடனுக்குடன் தியானப் பயிற்சிகளையும், தனிப்பட்ட வழிகாட்டல்களையும் வழங்குகின்றன; இது குறித்து லூவெலின் வான்-லீ தனது பிரதான கவலையை முன்வைக்கிறார். இச்சாதனங்கள் உறுதியளிக்கும் செயற்கையான இணக்கநிலை, உண்மையான இணக்கத்திற்கு தேவையான கடின அகப்பயிற்சிகள் இன்றி கிடைக்கின்றன.

நல்லிணக்கத்தை நாடுவதாக கூறிக்கொண்டு, உண்மையான நல்லிணக்கத்திற்குத் தேவையானவற்றை தவிர்த்து, செயற்கையான அமைதியில் திருப்தி அடைவது சரியா? ஏனெனில், ஆழமான நல்லிணக்கம் வெளிப்படக் காத்திருக்கிறது என்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

வழக்கம் போலவே, உங்களது பங்களிப்புகளை [contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com) என்னும் மின்னஞ்சல் முகவரியில் வரவேற்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,  
பதிப்பாசிரியர்கள்



# உள்ளே

## சுய-அக்கறை

நீர் அருந்துவதுடன்  
தொடங்கவும்  
க்ளோயி பவல்

12

## அகத்தாண்டுதல்

பௌத்தம் மற்றும்  
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்  
கெஹே டோர்ஜி தாம்துல்

20

முரண்பாடு  
நல்லிணக்கத்திற்கு  
வழிவகுக்கும்போது

தாஜி

28

செயற்கை நுண்ணறிவும் (AI)  
ஆன்மீக வாழ்வும்  
லூவெலின் வான்-லீ

36

## பணியிடம்

முடிவெடுத்தல் எனும் கலை  
இசக் அடிசஸ்

42

## உறவுகள்

நான் இனிமையாக  
பழகுவதால் என்னுடன்  
இருக்க விரும்புகிறீர்களா?  
மமதா சுப்ரமணியம்

48

## சுற்றுச்சூழல்

உரிப்போம், உண்போம்,  
தொடர்வோம்!

பூவராகசாமி ரத்தின சபாபதி  
மற்றும் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத்

56

## படைப்பாற்றல்

எல்லையற்றதன் வடிவங்கள்  
டில்லன் ஃபோர்டே

62

மனச்சோர்வு  
உடையவர்களுக்காக  
ஒரு கவிதை

கிளார்க் பவல்

72

## குழந்தைகள்

பெயர் மாற்றமடைந்த  
ஒரு வீரனின் கதை  
ரூபி கார்மென்

76



## தாஜி

தாஜி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வழிகாட்டி ஆவார். ஆன்மீகம், அறிவியல் மற்றும் உணர்வுநுழைவியின் பரிணாமம் என அனைத்துக் களங்களிலும் சமமான ஆர்வம் கொண்டுள்ள அவர், ஒரு புதுமை புனைவாளரும், ஆராய்ச்சியாளரும் ஆவார். அவர் மனித ஆற்றல் பற்றிய நமது புரிதலை, ஒரு புதிய மட்டத்திற்கு எடுத்துச் சென்றிருக்கிறார்.



## கேஷே டோர்ஜி தாம்ப்துல்

மரியாதைக்குரிய டோர்ஜி தாம்ப்துல், புது தில்லியிலுள்ள திபெத் ஹவுஸ், மேதகு தலாய் லாமா கலாச்சார மையத்தின் இயக்குனர் ஆவார். அவர் மேதகு தலாய் லாமாவின் முன்னாள் அதிகாரபூர்வ மொழிபெயர்ப்பாளர். நவீன அறிவியல் மற்றும் தத்துவ ஒப்பீட்டு ஆய்வுகளின் ஆசிரியர், எழுத்தாளர் மற்றும் மனிதகுலத்தின் பிரச்சினைகளுக்கு ஒரு தீர்வாக, உலகலாவிய நெறிமுறைகளை ஆதரிப்பவர்.



## லூவெலின் வான் லீ

லூவெலின் ஒரு ஸ்கிபி ஆசிரியர், எழுத்தாளர் மற்றும் 'கோல்டன் ஸ்கிபி மையம்' என்ற அமைப்பின் நிறுவனராவார். சூப்பர் ஸோல் சண்டே நிகழ்ச்சிக்காக ஒப்ரா வின்ஃப்ரே அவரை நேர்காணல் செய்துள்ளார். 'பிபிஎஸ்' 'க்ளோபல் ஸ்பிரிட்' தொடரிலும் அவர் இடம்பெற்றுள்ளார். அவரது மிகவும் சமீபத்திய புத்தகம் 'வர்ட்ஸ் ஃப்ரம் த வாட்டர்ஸ் எட்ஜ்' ஆகும்.



## இசக் அடிசஸ்

டாக்டர் அடிசஸ், ஒரு முன்னணி மேலாண்மை நிபுணர் ஆவார். அவர், 21 கௌரவ டாக்டர் பட்டங்களைப் பெற்றவர். மேலும், 27 புத்தகங்களை எழுதியவர். அவை 36 மொழிகளில், மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. அவர், அமெரிக்காவின் சிறந்த சிந்தனையாளர்களாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட 30 நபர்களில் ஒருவராவார்.



## கிலார்க் பவல்

கிலார்க் பவல் முதன்மையாக ஒரு கவிஞர் ஆவார். விருது பெற்ற கட்டுரையாளரான இவருடைய படைப்புகள் சதர்ன் லிவிங், யோகா இன்டர்நேஷனல் மற்றும் பிராந்திய செய்தித்தாள்களில் வெளியாகியுள்ளன. இவர் 'சகஜ் மார்க் கம்பேனியன்' புத்தகத்தின் ஆசிரியர் ஆவார். கிலார்க் தனது வாழ்வில் மனச்சோர்வுகளையும், பெரும் மாற்றங்களையும், நீண்ட மௌனங்களையும், எதிர்பாராத அருளையும் கண்டுள்ளார். அவர் இன்றும் தொடர்ந்து எழுதி வருகிறார்.



## பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

பூர்ணிமா, ஐநா விருது பெற்ற ஒரு எழுத்தாளர் மற்றும் இணைய பதிவாளர். அவர் 2013-ம் ஆண்டின் 'பிளாக் ஹர்' (Blog HER) சர்வதேச ஆர்வலர் விருதைப் பெற்றவர் மற்றும் 'வர்ட்ஸ் மாம்ஸ் நெட்வர்க்'-ன் (World Moms Network) ஐந்து மூத்த பதிப்பாளிகளில் ஒருவர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி செய்பவரும், பயிற்றுநருமான அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழின் தலையங்கக் குழுவில் பணியாற்றுகிறார்.

# பங்களிப்பாளர்கள்



## க்ளோயி பவல்

க்ளோயி பவல், ரிவைவலிஸ்ட் (Revivalist) பத்திரிகையின் மூத்த ஆசிரியராக பணியாற்றுகிறார். வாசகர்கள் தங்களைச் சிறந்த முறையில் உணர்வதற்கு உதவும் வகையில், உடல்நலம், அழகு மற்றும் சுய பராமரிப்பு குறித்து எழுதுகிறார். தனது படைப்புகளின் மூலம், ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு, நேர்மையான மற்றும் பயனுள்ள ஆலோசனைகளை அவர் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.



## மமதா சுப்ரமணியம்

சமூகத்தை கட்டமைக்க இன்ஸ்டாகிராமப் பயன்படுத்தும் மமதா, மனநலனையும் தியானத்தையும், தனது கதை சொல்லும் ஆர்வத்துடன் இணைக்கிறார். அவரது 2016 TEDx (டெட் எக்ஸ்) விளக்கக்காட்சி, 2.7 மில்லியன் முறை பார்க்கப்பட்டது. அவர் தற்போது ஒரு தன்னிச்சை சமூக ஊடக மற்றும் உள்ளடக்க மேலாளராகவும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையில் இணை ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.



## டில்லன் ஃபோர்டே

உலகப் புகழ்பெற்ற பச்சை குத்தும் கலைஞரான இவர், தனது நவீன கால 'புனித வடிவியல்' பாணிக்காக அறியப்படுபவர். சர்வதேச அளவில் உயர்மட்ட வாடிக்கையாளர்களுக்காக பணியாற்றும் அவர், இணக்கமான வடிவமைப்புகளை உருவாக்குவது மட்டுமல்லாமல் ஓவியம், புகைப்படம் எடுத்தல், வடிவமைப்பு ஆகியவற்றிலும் ஈடுபட்டு, சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த பச்சை குத்தும் உபகரணங்களை விநியோகம் செய்வதற்கான வழிகளையும் ஆராய்ந்து வருகிறார்.



## ரத்தினசபாபதி

ரத்தின சபாபதி, சூழலியல் நிபுணர் ஆவார். அவர் குறிப்பிடத்தக்க சுற்றுச்சூழல் திட்டங்களை செயல்படுத்தியுள்ளார். அவற்றில் சில, அடையார் சுற்றுச்சூழல் பூங்காவின் மறுசீரமைப்பு, அழிந்து வரும் ருத்ராட்ச மரத்தை பாதுகாத்தல் மற்றும் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகள் மற்றும் கிழக்குக் கடற்கரை முழுவதும் ஏராளமான தோட்டப் பயிர் நடுத்தல், பசுமை மய முயற்சிகள் போன்றவையாகும். அவர் 15 புத்தகங்களையும், 55 ஆய்வு கட்டுரைகளையும் எழுதியுள்ளார்.



## டாக்டர் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத்

தாவர இயலில் முதுகலை மற்றும் முனைவர் பட்டம் பெற்றுள்ள இவர், காண்ஹாவில் உள்ள 'ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' திட்டத்தின் பாதுகாப்பு விஞ்ஞானியாவார். தெலுங்கானாவில் 180க்கும் மேற்பட்ட 'பரையோகிபைட்' இனங்களை தனது ஆராய்ச்சியின் மூலம் அறிவித்து, 28 ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளை வெளியிட்டுள்ளார்.



## ரூபி கார்மென்

ரூபி ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநர், ஆசிரியர், வழிகாட்டி, மற்றும் சில நேரங்களில் எழுத்தாளரும் ஆவார். அவர் கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில், கல்வி மற்றும் உளவியல் துறைகளில் எம்.எட்(M.Ed) பட்டம் பெற்று, சமூகம் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பிரிவில் பணியாற்றியுள்ளார். அவர், தன்னார்வத் தொண்டு, சேவை, தியானம், மொழிகள் மற்றும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகில் அழகைக் காண்பதில் ஆர்வம் கொண்டுள்ளார்.

# சுய-அக்கறை

"நல்லிணக்கத்துடன் இருங்கள்,  
எனினும் மாறுபட்டவராக இருங்கள்."

**கன்ஃப்யூஷியஸ்**



# நீர் அருந்துவதுடன் தொடங்கவும்

உள்ளிருந்து வெளியே  
சுய-அக்கறைக்கான ஒரு  
வழக்கத்தை உருவாக்குதல்



தினசரி நீர் அருந்துதல் எவ்வாறு உடலின் இயல்பான சமநிலைக்கு உறுதுணைபுரிகிறது என்பதை ஆராயும் **க்ளோயி பவல்**, இதனை ஒரு பழக்கமாக மாற்றிக்கொள்வதற்கான நடைமுறை வழிகளையும் வழங்குகிறார்.

ஒவ்வொரு வெற்றிகரமான சுய-அக்கறைப் பயணமும் ஒரு அடிப்படை படிநிலையுடன் தொடங்குகிறது. பலர் மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதிலோ அல்லது உடல் வலிமையை மேம்படுத்துவதிலோ கவனம் செலுத்தினாலும், மிகவும் சக்திவாய்ந்த தொடக்கப் புள்ளியான நீர் அருந்துதல் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை. உங்கள் உடலின் மிக முக்கியமான செயல்பாடுகளுக்கு நீரே எரிபொருளாகும். இது உங்கள் ஆற்றல் நிலை மற்றும் மனநிலையில் தொடங்கி ஒருவரது சருமத்தின் நிறம் வரை அனைத்தையும் பாதிக்கிறது. இந்த அத்தியாவசிய அம்சத்தைச் சுற்றி சுய-அக்கறைக்கான வழக்கத்தை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலம், உங்கள் நல்வாழ்வை, முடிந்தவரை, நேரடியான முறையில் கட்டுப்படுத்துகிறீர்கள். இந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் பயணத்தை நீங்கள் எவ்வாறு தொடங்கலாம் என்பதை இங்கு காண்போம்.

### நீர் அருந்துவதன் முக்கியத்துவம்

நீர் என்பது மனித உடலின் ஒரு பிரிக்க முடியாத அங்கமாகும். சொல்லப்போனால், சராசரியாக இது உடலின் அறுபது சதவீதத்தை உருவாக்குகிறது.<sup>1</sup> வயது மற்றும் உடலில் உள்ள நீர் அளவைப் பொறுத்து, இந்த விகிதம் மாறுபடலாம். உதாரணமாக, குறிப்பாக வெப்பமான காலநிலைகளில் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, வியர்வை மூலம் உங்கள் உடலில் உள்ள நீர் வெளியேறக்கூடும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, எழுபத்தைந்து சதவீத அமெரிக்கர்கள் நாள்பட்ட நீரிழிப்பு எதிர்கொள்கின்றனர். இழந்த நீர்ச்சத்தை மீட்டெடுக்கப் போராடுகிறார்கள்.<sup>2</sup> உங்கள் உடலில் இந்த வளத்தை நிரப்புவது மிகவும் முக்கியம், ஏனெனில் இது முதுகுத் தண்டுவடத்தைப்

பாதுகாப்பதிலும், மூட்டுகளுக்கு மசகிடுவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது சிறுநீர் கழிப்பதன் மூலம் நச்சுகளை அகற்றவும் உதவுகிறது.

### உடலில் நீர்ச்சத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதன் நன்மைகள்

உடலில் நீர்ச்சத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வது, ஆற்றலை மேம்படுத்துவது முதல் உடல் எடையைக் குறைப்பது வரை பல்வேறு நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்த எளிய மாற்றத்தைச் செய்வது, உங்கள் நல்வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் நேர்மறையான மாற்றங்களை உருவாக்கக்கூடிய ஒரு திறன்மிக்க சுய பராமரிப்பு செயலாகும்.

### மேம்பட்ட ஆற்றல் நிலைகள்

நீங்கள் எப்போதாவது மந்தமாக, சோர்வாக உணர்ந்தால், அதற்கு நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு காரணமாக இருக்கலாம். லேசான நீர்ச்சத்துக் குறைபாடு கூட உங்கள் மூளையின் செயல்பாட்டைப் பாதித்து, சோர்வையும், கவனக்குறைவையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். நாள் முழுவதும் உங்கள் ஆற்றல் நிலைகளைச் சீராகப் பராமரிக்க, உடலை எப்போதும் நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருப்பது மிக முக்கியம்.<sup>3</sup> மேலும், உடல்நலக்குறைவை ஏற்படுத்தக்கூடிய செரிமானமின்மை, வயிறு உப்புசம் போன்ற பிரச்சினைகளையும் இது சரிசெய்ய உதவும்.

### அதிகரித்த விழிப்புணர்வு

பொதுவாக நீர் அருந்துவதற்கு சிறிது விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது. உங்கள் தாகத்தை உணர்ந்து, உங்கள் நாளில் நீங்களாகவே நீர்ச்சத்தை மீட்டெடுக்க நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். அதைச் சுற்றி ஒரு சுய-



பராமரிப்பு வழக்கத்தை உருவாக்குவதன் மூலம், நீங்கள் அதிக கவனத்தை பயிற்சி செய்யலாம்.

அடுத்த முறை நீங்கள் ஒரு குவளை தண்ணீரைப் பருகும்போது, உங்கள் கையில் இருக்கும் குளிர்ந்த குவளை, தண்ணீர் ஊற்றும் சத்தம் மற்றும் அது உங்கள் தாகத்தைத் தணிக்கும் உணர்வு போன்ற புலன் விவரங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். அந்த சில வினாடிகள், அருந்தும் செயலில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துங்கள். இந்த எளிய பயிற்சி உங்களை அழுத்தம் மிகுந்த சிந்தனைச் சுழல்களிலிருந்து வெளியே இழுத்து, அப்போதைய தருணத்தில் உங்களை உறுதியாக நிலைநிறுத்தும். இது உங்கள் மனதிற்கு ஒரு மீட்டமைப்புப் பொத்தானாகச் செயல்படுகிறது.

### மேம்பட்ட உடல் இயக்கம்

போதுமான நீர்ச்சத்தின் மூலம் கிடைக்கும் மேம்பட்ட ஆற்றலால், உடற்பயிற்சி அல்லது பிற செயல்பாடுகளில் நீங்கள் ஈடுபடும்போது மிகுந்த புத்துணர்ச்சியுடன் இருப்பதை உணர்வீர்கள். ஒரு தெளிவான மனநிலை, கூர்மையாகவும், இன்னும் துல்லியமாகவும் இயங்குவதற்கு வழிவகுக்கிறது. உடல்

பயிற்சியின்போது காயங்களைத் தவிர்க்க நீங்கள் முயற்சிக்கும்போது இது மிகவும் உதவும்.

### எடை இழப்பிற்கு உதவுதல்

எடை இழப்பிற்கு நீர் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாகத் திகழக்கூடும். உணவருந்துவதற்குச் சற்று முன்னதாக நீர் அருந்துவது பசியைக் குறைக்க உதவுவதாகக் கருதப்படுகிறது; மேலும், அதிக கலோரி கொண்ட பானங்களுக்குப் பதிலாகச் சாதாரண நீரைப் பருகி வருவது எடை இழப்பிற்குத் துணைபுரியும் என்பதற்கான ஆதாரங்களும் உள்ளன.<sup>4</sup>

### மேம்பட்ட சருமப் பொலிவு

நீர் அருந்துவது, உங்கள் உடல் உள்ளூறுப்புகளின் செயல்பாட்டில் மிகுந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது; எனினும், அதன் நற்பலன்கள் உங்கள் உடலின் வெளிப்புறத்திலும் தென்படுவதற்கான அறிகுறிகள் உள்ளன. நீர் அருந்துவது உடலில் தேங்கியுள்ள நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுவதால், முகப்பரு மற்றும் சருமக் கறைகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் இது உதவக்கூடும்.<sup>5</sup> இதனை முழுமையாக உறுதிப்படுத்த இன்னும் கூடுதல் ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன; எனவே, ஈரப்பதமூட்டி

(moisturizer) போன்ற பிற வழிமுறைகளின் வாயிலாக, உங்கள் சருமத்தின் வெளிப்புற அடுக்குகளுக்குத் தேவையான ஈரப்பதத்தை வழங்குவதிலும் நீங்கள் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

### நீர் அருந்தும் சுய பராமரிப்பு வழக்கத்தை எவ்வாறு உருவாக்குவது

நீர் அருந்தும் சுய பராமரிப்பு வழக்கத்தை உருவாக்குவதற்கு முனைப்புடன் சிந்திக்க வேண்டும். அதற்கு உதவக்கூடிய சில படிகள் இங்கே.

### நாள் முழுவதும் தண்ணீர் குடியுங்கள்

சிலர் ஒரு குவளை தண்ணீர் குடிக்க, தாகம் எடுக்கும் வரை காத்திருப்பார்கள், ஆனால் இதற்கு அவர்கள் ஏற்கனவே நீர்ச்சத்தை இழந்துவிட்டார்கள் என்று அர்த்தம். முதலில் நீர்ச்சத்து இழக்கப்படுவதைத் தடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் குடிக்க உங்கள் தொலைபேசியில் வழக்கமான நினைவூட்டல்களை அமைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய தண்ணீர் பாட்டிலையும் உங்கள் அருகில் வைத்திருக்கலாம்.

### நீர்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உடலுக்குத் தேவையான நீர்ச்சத்தைப் பெறுவதற்கு நீரே மிகச்சிறந்த ஆதாரமாகும்; இருப்பினும், நீங்கள் தண்ணீர் பருகுவதை அதிகரிக்க வேறு வழிகளும் உள்ளன. உதாரணமாக, தர்பூசணி, ஸ்ட்ராபெர்ரி ஆகிய இரண்டிலும் 91 சதவீதம் நீர்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது; இவற்றைத் தவிர, முலாம்பழம், பீச் மற்றும் ஆரஞ்சு போன்ற பிற பழங்களையும் நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.<sup>6</sup>

சிறந்த பலன்களைப் பெற, நீர்ச்சத்து நிறைந்த இந்த பழங்களை நீங்கள் அப்படியே உண்ணலாம். இருப்பினும், பிற உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் சோடியத்தை சமநிலைப்படுத்த உதவும் வகையில், இவற்றை நீங்கள் 'ஸ்மூத்திகளில்' சேர்த்தோ அல்லது பிற உணவு வகைகளுடன் கலந்தோ உண்ணலாம்.

### நீரிழப்பை ஏற்படுத்தும் பானங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் உடலில் நீர்ச்சத்தின் அளவை மேம்படுத்துவது என்பது, உங்கள் உணவுமுறையில் நீரிழப்பை அதிகப்படுத்தும் பானங்களைத் தவிர்ப்பதையும் குறிக்கும். கஃபேன் அல்லது ஆல்கஹால் கலந்த பானங்களைக் குறைத்துக்கொள்வதோ அல்லது முழுமையாக நீக்குவதோ சிறந்தது. சோடாக்கள் போன்ற சர்க்கரை நிறைந்த பானங்கள் குறித்தும் நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் வாயைச் சுத்தப்படுத்திப் புத்துணர்ச்சி பெற விரும்பினால், இயற்கையான இனிப்புத்தன்மையும் அதிக நீர்ச்சத்தும் கொண்ட ஏதேனும் ஒரு பழத்தை உட்கொள்வதைக் கருத்தில் கொள்ளலாம்.

### எலெக்ட்ரோலைட்களை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உடலில் நீர்ச்சத்தை வற்றச் செய்யும் பானங்களுக்குப் பதிலாக, எலெக்ட்ரோலைட்கள் நிறைந்த பானங்களை அருந்துங்கள். இவை உடலின் நீர்ச்சத்தை மேம்படுத்துவதோடு, ஆற்றலை அதிகரிக்கவும் பெரிதும் உதவுகின்றன. மேலும், இவற்றை வீட்டிலேயே தயாரிப்பது





மிகவும் எளிது: நான்கு கோப்பை நீரில் கால் முதல் அரைத் தேக்கரண்டி உப்பு, சிறிது சிட்ரஸ் பழச்சாறு மற்றும் சிறிதளவு சர்க்கரையை அல்லது இனிப்பூட்டியை சேர்த்தாலே போதுமானது.<sup>7</sup>

### வெந்நீர் குளியலைத் தவிர்க்கவும்

இதமான வெந்நீரில் குளிப்பது, தளர்வூட்டும் ஒரு சுய-பராமரிப்பு அனுபவமாக இருக்கலாம். இருப்பினும், வெந்நீர் குளியல் உங்கள் சருமத்தின் இயல்பான ஈரப்பதத்தையும், பாதுகாப்பு அரணையும் சிதைத்துவிடக்கூடும் என்பதால், அத்தகைய குளியலில் நீங்கள் செலவிடும் நேரத்தைக் குறைப்பதே சிறந்தது. சரும வறட்சியையும் எரிச்சலையும் கையாள்வது மிகவும் சிரமமான ஒன்றாகும்.

வெந்நீர் நீரம்பிய தொட்டியில் குளிப்பதற்கும் இதே விதிதான் பொருந்தும். குளியலறையில் சற்று அதிக நேரம் செலவிட நீங்கள் விரும்பினால், அதை எப்போதாவது ஒருமுறை மட்டுமே செய்யுங்கள்; மேலும், சாத்தியப்படும்போதெல்லாம் மிதமான அல்லது இளஞ்சூடான நீரையே பயன்படுத்துங்கள்.

### அதிக வெப்பநிலையைத் தவிர்க்கவும்.

பொதுவாக, உங்கள் உடலில் நீர்ச்சத்தை சீராகப் பராமரிப்பதற்கு வெப்பம் உகந்ததல்ல. வெப்பமான காலநிலைகள் உங்களுக்கு அதிக வியர்வையை உண்டாக்கி, உடலில் நீர்ச்சத்துக் குறைவை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே, அவ்வப்போது நிழலில் ஓய்வெடுக்கவோ அல்லது குளிர்ந்த இடத்தில் தங்கியிருப்பதை தேர்ந்தெடுக்கவோ நினைவில்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உடற்பயிற்சியிலோ அல்லது உடல் உழைப்பு சார்ந்த பணிகளிலோ ஈடுபட்டிருந்தால், இழந்த நீர்ச்சத்தை ஈடுசெய்ய மறக்காதீர்கள். ஓடும்போதே எலக்ட்ரோலைட்டுகளை (உப்புச்சத்துக்களை) ஈடுசெய்ய உதவும் 'ரன்னிங் ஜெல்கள்' தற்போது கிடைக்கின்றன என்றாலும், ஒரு வாய் தண்ணீர் அருந்துவதே இப்போதும் மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

உள்ளேயும் வெளியேயும் புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்

நீர்ச்சத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வது எளிமையான ஆனால் பயனுள்ள சுய-பராமரிப்பு இலக்காகும். ஒரு சில மாற்றங்களே கூட உங்களை மிகவும் புத்துணர்ச்சியுடன் உணர வைக்கும். பூரணமான ஒன்றை எதிர்பார்ப்பதை விட, தொடர்ந்து செய்வது முக்கியமானது என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள், எனவே இந்த புதிய பழக்கங்களை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளும்போது, பொறுமையாக இருங்கள். உங்கள் உடலை பேணுகின்ற, உள்ளத்தை நலமாக உணர வைக்கின்ற ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்குவதே இறுதி இலக்கு. மேலே நிரலிடப்பட்டவையிலிருந்து உங்களுக்குப் பிடித்த பழக்கங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து உங்கள் வழக்கத்தை மேம்படுத்துங்கள்.

க்ளோயி பவல் எழுதிய மேலும் சிலவற்றை ரிவைலிஸ்ட் பத்திரிகையில், <https://revivalist.com/> என்னும் இணையதளத்தில் படிக்கவும்.

1. "What Percentage of the Human Body Is Water?" Medical News Today, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-percentage-of-the-human-body-is-water>.
2. "5 Steps on How to Stay Hydrated," Rocky Mountain IV Medics, <https://rockymountainivmedics.com/5-steps-on-how-to-stay-hydrated/>.
3. "Refreshing Lemon Water Benefits," Revivalist, <https://revivalist.com/refreshing-lemon-water-benefits/>.
4. "Does Drinking Water Before Meals Really Help You Lose Weight?" Harvard Health Publishing, <https://www.health.harvard.edu/blog/does-drinking-water-before-meals-really-help-you-lose-weight-202402203018>.
5. "Does Drinking Water Help Acne?" Healthline, <https://www.healthline.com/nutrition/does-drinking-water-help-acne>.
6. "19 Hydrating Foods," Healthline, <https://www.healthline.com/nutrition/19-hydrating-foods>.
7. "Electrolyte Drink Recipe," Utah State University Extension, <https://extension.usu.edu/createbetter-health/blog/electrolytedrinkrecipe>.





# அகத்தூண்டுதல்

"தன்னுடன் இணக்கமாக வாழ்பவர்,  
பிரபஞ்சத்துடனும் இணக்கமாக  
வாழ்கிறார்."

— மார்கஸ் ஆரேலியஸ்

# பௌத்தம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

கருணை, விவேகம் மற்றும் ஆன்மீக ஒற்றுமை  
குறித்த ஒரு உரையாடல்

மரியாதைக்குரிய **கௌஷே டோர்ஜி தாம்துல்** அவர்களுடன், **பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்** நடத்திய இந்த உரையாடலில், பல்வேறு ஆன்மீக மரபுகளின் பொதுவான நோக்கத்தைப் பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தித்து, பிரிவினை என்ற மாயை விலகும்போது நல்லிணக்கம் எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதை விளக்குகிறார்.

**பூர்ணிமா:** நமஸ்தே, கௌஷே லா. மஹாபோதி மரத்தின் 'வழித்தோன்றலை பிரதிஷ்டை செய்யும் நிகழ்வில் எங்களுடன் இணைந்தமைக்கு நன்றி. உங்களை மீண்டும் காண்ஹா சாந்தி வனத்திற்கு வரவேற்பதில் நாங்கள் மிக்க மகிழ்ச்சியடைகிறோம். 'உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்சவம்'<sup>2</sup> நிகழ்விற்குப் பிறகு, இது உங்களுக்கு ஒரு மறுவருகை போல இருக்கும். மீண்டும் இங்கு இருப்பதை எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

**கௌஷே டோர்ஜி தாம்துல்:** இங்கு இருப்பது மிகவும் குணமளிக்கக் கூடியதாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கிறது. இந்த இடம் சுமார் 2,000 ஏக்கர் பரப்பளவு கொண்டது என்று அறிந்தேன். இது தாஜியின் ஆசீர்வாதத்துடன் கட்டப்பட்ட ஒரு பெரிய நகரம் போல உள்ளது. இந்த வளாகத்திற்குள் நுழையும்போது, நீங்கள் ஒரு வித்தியாசமான உலகில் இருப்பதை உணரலாம். இங்கு வந்த அடுத்த கணமே ஒருமைப்பாட்டை உணர முடிகிறது. மீண்டும் வீட்டிற்கு வந்ததைப் போன்ற ஒரு தீவிரமான உணர்வு ஏற்படுகிறது.

**பூர்ணிமா:** உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்சவத்தில் பல ஆன்மீக மரபுகள் ஒன்றிணைந்தன. அங்கு நீங்கள் பேசியபோது, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிற்கும், பௌத்த மதத்திற்கும் இடையே ஒரு ஆழ்ந்த ஒத்ததிர்வை என்னால் உணர முடிந்தது. அந்த உறவை நீங்கள் எப்படிப் பார்க்கிறீர்கள்?

**கௌஷே டோர்ஜி தாம்துல்:** உண்மையில், இவ்வாறு நான் சொல்வதில் தவறில்லை



என்றால், ஒருவர் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையை முழுமையாகப் புரிந்து கொண்டு, பின்னர் பௌத்த மரபைப் பற்றி அறிய முயன்றால், "இது உண்மையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தான்" என்று அவர் உணரக்கூடும். அதேபோல், பௌத்த மரபைப் பின்பற்றும் ஒருவர் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிற்கு வந்து அதை கவனித்தால் - தாஜியின் நன்னடத்தையை மட்டுமே பார்த்தால்கூட, "இதுதான் பௌத்தம்" என்று உணரக்கூடும் என்று நான் சொல்வேன்.

ஒரு வகையில் பார்த்தால், நாம் எந்த மரபைப் பின்பற்றினாலும், இலக்கையும், அதற்கான வழியையும் குழப்பிக் கொள்ளக்கூடாது என்பதை நினைவில்கொள்ள வேண்டும்.



இலக்கும் வழியும் ஒன்றல்ல! கிறிஸ்தவம், இந்து மதம், இஸ்லாம், யூத மதம், சீக்கிய மதம், பஹாய் மற்றும் பௌத்தம் ஆகிய அனைத்து மரபுகளும் வெவ்வேறு காலங்களிலும் இடங்களிலும் உருவானவை. ஒவ்வொன்றும் இலக்கை அடையத் தனக்கென ஒரு வழியைத் தேர்ந்தெடுத்தன. ஆனால் இலக்கு என்பது ஒன்றுதான்.

சண்டை, பாகுபாடு மற்றும் அடிமைப்படுத்துதல் ஆகியவை அறவே இல்லாதிருப்பதே அந்த இலக்காகும். அனைவரும் மகிழ்ச்சியையும், ஆனந்தத்தையும், அமைதியையும் உணர வேண்டும். ஒருவர் தடுமாறி விழும்போது, அவரைத் தாங்கி உயர்த்துவதற்கு வேறொருவர் அங்கு இருக்க வேண்டும். *இதுவே அனைத்து மதங்களுக்கும் இலக்காகும்.*

பிரச்சினை என்னவெனில், அடிப்படைவாதம் அல்லது மதவெறி போன்ற உச்சவரம்பிற்கு மக்கள் செல்லும்போது, அவர்கள் அந்த வழிமுறையுடனேயே தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளத் தொடங்குகிறார்கள். அவர்கள் மதத்தையே இறுதி இலக்காகக் காண்கிறார்கள். அவர்கள் இலக்கை மறந்துவிட்டு, பின் தடுமாறுகிறார்கள்.

**பூர்ணிமா: எனவே, மதம் என்பது ஒரு வழிமுறைதான், அதுவே இறுதி இலக்கு அல்ல!**

கெஷே டோர்ஜி தாம்துல்: ஆம். அனைத்து மதங்களின் குறிக்கோளும் உலகில் நல்லிணக்கத்தையும் அமைதியையும் உருவாக்குவதே ஆகும். ஆனால் சில நேரங்களில் அந்த அமைதி, மதத்தின் பெயரால் சீர்குலைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் இங்கு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மையத்திற்கு வரும்போது, தாஜியைப் பின்பற்றும் எவரும் மற்றவர்களை அரவணைத்து ஏற்றுக் கொள்வதைக் காண்பீர்கள் — இங்கு எவரையும் ஒதுக்கித் தள்ளும் போக்கு இருப்பதில்லை. அது மிகவும் விலைமதிப்பற்ற ஒரு விஷயமாகும்.

உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவ நிகழ்விற்போது, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் இந்த சூழலை நான் உணர்ந்தேன். நான்கு முதல் ஆறு மில்லியன் மக்கள் முன்னிலையில் தாஜியின் உரையை நான் கேட்டபோது, அவரிடம் அழகு, கனிவு



மற்றும் அனைவரையும் அரவணைக்கும் பண்பு போன்றவற்றைக் காண முடிந்தது.

என்னை அழைத்தவர்களிடம் நான் கருத்து தெரிவிக்கையில், கருணையால் வழிநடத்தப்படும் இது போன்ற சிறந்த தொலைநோக்குடைய தலைவர்கள் ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தேன். உதாரணமாக, மகாத்மா காந்தி இன்று உயிரோடு இருந்திருந்தால், அவரைப் போன்ற சிறந்த சிந்தனையாளர்களை ஒன்றிணைக்க கடுமையாக உழைத்திருப்பேன் - வெறும் வார்த்தைகளில் மட்டும் அல்லாமல், உண்மையான அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்காக பாடுபட அவர்களை ஒருங்கிணைத்திருப்பேன்.

அது சாத்தியம் என்பதற்கு என்ன ஆதாரம்? நீங்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மையத்திற்கு வந்து பாருங்கள். இங்கு, மக்கள் ஒருமைப்பாட்டை உணர்கிறார்கள். இத்தகைய சிறந்த சிந்தனையாளர்கள் ஒன்றிணையும்போது, சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் உலகம் மிகவும் மாறுபட்டதாக மாறும்.

**பூர்ணிமா:** மரபுகள் கடந்த ஒரு பொதுவான இலக்கைப் பற்றி நீங்கள் குறிப்பிட்டீர்கள். அது **இதயத்தின் சூத்திரத்தை நினைவூட்டுகிறது:** "வடிவம் வெறுமையானது, வெறுமையே வடிவமானது". ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில்,

**பாபூஜி மகராஜ், 'ஒன்றுமற்ற நிலையை' நோக்கிய நமது பயணத்தைப் பற்றிப் பேசியுள்ளார். இதற்கும் அதற்கும் ஏதேனும் தொடர்பு இருப்பதாக நீங்கள் காண்கிறீர்களா?**

கெஷே டோர்ஜி தாம்துல்: நீங்கள் இதயத்தை மையமாக எடுத்துக் கொண்டீர்கள்- அது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தான். இதயம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்.

இரண்டு தாய்மார்களைப் பற்றி சிந்திப்போம். இருவருக்குமே தங்கள் குழந்தையின்மீது மிகுந்த அன்பு இருக்கிறது. அந்தக் குழந்தைக்கு இயற்பியலில் நோபல் பரிசு பெற வேண்டும் என்று ஆசை.

ஒரு தாய்க்கு இயற்பியல் நன்றாகத் தெரியும் - சார்பியல் கோட்பாடு, குவாண்டம் இயற்பியல், குவாண்டம் பின்னல் என அனைத்துக் கோட்பாடுகளும் அவருக்கு நன்றாகத் தெரியும். இரண்டாவது தாயும் தன் குழந்தையை அதே அளவு நேசிக்கிறார், ஆனால் அவருக்கு இயற்பியல் பற்றி எதுவும் தெரியாது. அவர் தன் குழந்தையை ஆழமாக நேசித்தாலும், குழந்தையின் கனவு நனவாக வேண்டும் என்று விரும்பினாலும், அவரால் எதுவும் செய்ய முடியாது. குழந்தையின் அந்த லட்சியத்தை நிறைவேற்ற வழிநடத்தும் ஞானம் அவரிடம் இல்லை.

முதல் தாயின் விஷயத்தில், இதயம் அறிவால் பலப்படுத்தப்படுகிறது. அவரிடம் அன்பு மற்றும்

ஞானம் ஆகிய இரண்டும் இருப்பதால், அந்தக் குழந்தை தன் லட்சியத்தின் உச்சத்தை அடைகிறது. ஒருவேளை இயற்பியலில் நோபல் பரிசு பெற்றவராகக்கூட ஆகலாம்.

இதுவே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்: கருணை ஞானத்தால் வழிநடத்தப்படும்போது, இதயம் நிறைவடைகிறது.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், இதில் நான் *இதய சூத்திரத்தைப்* பார்க்கிறேன். “வடிவம் வெறுமையானது, வெறுமையே வடிவமானது. வடிவம் வெறுமையிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல, வெறுமை வடிவத்திலிருந்து வேறுபட்டதல்ல” என்று அது கூறும்போது, இதயத்தை எப்படி முழுமையாக்குவது—ஞானத்தின் மூலம் இதயத்தை எப்படி வழிநடத்துவது—என்பதை அது நமக்குச் சொல்கிறது.

பாபுஜி மகராஜ், அனைத்தும் ஒரு இலக்காக கொண்டு வெறுமையினுள் (*சூனியதா*) செல்கின்றன என்று கூறினார். இதற்கு ஆழ்ந்த பொருள் உண்டு. *இதய சூத்திரம்* “வடிவம் வெறுமையானது” என்றும் “வெறுமையே வடிவமானது” என்றும் கூறுகிறது; இது ஒரே நாணயத்தின் இரு பக்கங்களைப் போன்றது.

இங்கு வடிவம் என்பது சார்புத் தோற்றத்தைக் குறிக்கிறது: பொருள்கள் ஒன்றையொன்று பரஸ்பரம் சார்ந்து எவ்வாறு உருவாகின்றன. எதுவும் தனித்து இருப்பதில்லை. “வெறுமை” என்பது *தனித்த இருப்பு* அற்ற வெறுமையைக் குறிக்கிறது.

ஏன் மோதல்களும் சண்டைகளும் ஏற்படுகின்றன? ஏனெனில் நாம் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் தனித்திருப்பதாக உணர்கிறோம். நாம் மற்றவர்களைப் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை, ஏனெனில் நாம் தனித்தனியானவர்கள் என்று நினைக்கிறோம். இந்த மனப்பான்மையே அநியாயமையாகும். ‘நீ என்னிடமிருந்து தனித்தவன், நான் உன்னிடமிருந்து தனித்தவன்’ என்பது ஒரு மாயை.

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் இதை ஒரு ‘காட்சி மாயை’ (Optical Delusion) என்று அழைத்தார்—“நீ” மற்றும் “நான்” என்ற பிரிவினை உணர்வை அவர் அவ்வாறு குறிப்பிட்டார். இந்த மாயையை வெல்ல, நம் கருணை வட்டத்தை நாம் விரிவுபடுத்தி, நமது பரஸ்பர சார்பு தன்மையை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தார்.

எனவே கருணையானது ஞானத்தால் வழிநடத்தப்படும்போது, அது முழுமை அடைகிறது. அது அனைவரையும் அரவணைக்கிறது. அதுவே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்.

கோவிட்-19 நமக்கு இதை மிகத் தெளிவாகக் கற்பித்தது. சக்திவாய்ந்த நாடுகளும் அவற்றின் ஆட்சியாளர்களும்—அரசர்கள், பிரதமர்கள், ஜனாதிபதிகள் என எவருமே—தனித்து இயங்க முடியவில்லை. உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உங்கள் எல்லைகளை முழுமையாக மூடினால், உங்கள் பொருளாதாரம் வீழ்ச்சியடையும். எல்லைகளைத் திறந்தால், வைரஸ் பரவும். நாம் அனைவரும் ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்து இருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளாதவரை உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாது. பலவீனமான நாடுகளைப் பாதுகாப்பது உங்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வது என்பதாகும்.

இதயத்தை நிறைவு செய்யத் தேவைப்படும் ஞானம் இதுவே. இது ஒரு சிறிய வட்டத்திற்குள் மட்டும் முடங்கிவிடக் கூடாது. இது அனைத்து மனிதர்களுக்கும், அனைத்து விலங்குகளுக்கும், சுற்றுச்சூழலுக்கும், முழு உலகிற்கும் விரிவடைய வேண்டும்

எனவே, *இதய சூத்திரம்* “வடிவம் வெறுமையானது” என்று கூறும்போது, அது அழிவுகரமான உணர்ச்சிகளான—அடங்கா ஆசை, பேராசை, கோபம்—ஆகியவற்றை கரைக்க உதவுகிறது; ஏனெனில், தனித்து இயங்கும் ஒரு ‘சுயம்’ என்று எதுவும் இல்லை என்பதை நாம் உணர்கிறோம்.

மேலும், அது “வெறுமையே வடிவமானது” என்று கூறும்போது, வடிவங்கள் இருப்பதை நாம் காண்கிறோம்—ஆனால் அவை பரஸ்பர சார்பு நிலையில் (Mutual dependence) இருக்கின்றன. அந்தப் புரிதலிலிருந்துதான் பரிவு, அன்பு, கருணை மற்றும் மகிழ்ச்சி ஆகியவை பிறக்கின்றன.

“வடிவம் வெறுமையானது”: அழிவுகரமான உணர்ச்சிகள் கரைகின்றன.

“வெறுமையே வடிவமானது”: ஆக்கபூர்வமான பண்புகள் வளர்கின்றன.

இதுவே *இதய சூத்திரத்தின்* சாராம்சமாகும். அழிவுகரமான உணர்ச்சிகள் குறைக்கப்பட்டு, கருணையானது பூமியில் உள்ள அனைத்து உயிரினங்களையும்—சுற்றுச்சூழல்

உட்பட—அனைத்தையும் அரவணைத்து விரிவடைகிறது.

பூர்ணிமா: கருணை விரிவடைவதைப் பற்றி நீங்கள் பேசியபோது, எனக்கு சிற்றலைகள் நினைவுக்கு வந்தன—ஒரு செயல் மற்றொன்றைத் தொட்டு, பின்னர் அடுத்த ஒன்றைத் தொடுவது போல.

அது 'ஓம் மணி பத்மே ஹூம்' (Om Mani Padme Hum) என்ற மந்திரத்தை என் நினைவுக்குக் கொண்டு வந்தது. "இதயத் தாமரையில் உள்ள ரத்தினம்" என்று இதற்கு ஒருமுறை விளக்கம் கேட்டிருக்கிறேன்; இதயத்தாமரை மலரும்போது கருணை பிறக்கிறது என்பதே அதன் பொருள். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையில், மனிதகுலத்தின் கூட்டுப் பரிணாம வளர்ச்சிக்காக—குறிப்பாக இரவு நேரப் பிரார்த்தனை மூலம் வேண்டுகிறோம்.

இங்கு ஒத்திசைவு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இந்த மந்திரத்தைப் பற்றியும் அதன் பொருளைப் பற்றியும் உங்களால் கூற முடியுமா?

கேஷே டோர்ஜி டாம்துல்: இது மிகவும் அழகானது. "மனிதகுலத்தின் கூட்டுப் பரிணாம வளர்ச்சி" என்ற அந்த சொற்றொடரே மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது.

'ஓம் மணி பத்மே ஹூம்' என்பது புத்தரின் கருணையின் உருவமான அவலோகிதேஷ்வரரின் (Avalokiteshvara) மந்திரமாகும். சீன மரபில், இந்த உருவம் பெண் வடிவில் *க்வான் இன்* (Quan Yin) ஆகத் தோன்றுகிறது. இந்தியாவின் நாலந்தாவிலிருந்து வந்த திபெத்திய பௌத்தத்தில், இது ஆண் வடிவில் அவலோகிதேஷ்வரராகக் காட்சியளிக்கிறது.

'ஓம்' (Om) என்பது இந்து சமயம், பௌத்தம் மற்றும் சமண மதம் ஆகிய மூன்றிற்கும் பொதுவானது. இது அ-உ-ம் (A-U-M) ஆகியவற்றின் கலவையாகும்; இது உடல், வாக்கு மற்றும் மனம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது.

எது விழிப்படைய வேண்டும்? உடல், வாக்கு மற்றும் மனதின் பரிணாம வளர்ச்சி—அதைச் சிலர் 'முழுமையான உணர்வுநிலை' என்று அழைக்கலாம்.

அதை நோக்கி நாம் எப்படி பரிணமிப்பது? 'மணி' எனப்படும் அந்த ரத்தினத்தின் வழியாக.

அந்த ரத்தினம் கருணையின் அடையாளமாகும். ஒரு 'சிந்தாமணி' (wish-fulfilling gem) எப்படி ஒருவருடைய விருப்பங்களை நிறைவேற்றும்போது, அதேபோல் ஒரு நல்ல இதயம் நமது ஆழ்ந்த விருப்பத்தை—அதாவது நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதையும், மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க உதவுவதையும்—நிறைவேற்றுகிறது. கருணையின் மூலம் உடல் மற்றும் மனநலம் கூட வலிமை பெறுகிறது. இதுவே மணி.

ஆனால் கருணை மட்டுமே போதுமானதல்ல. அது வழிநடத்தப்பட வேண்டும்.

பத்மே—தாமரையைக் குறிக்கும் பத்மத்திலிருந்து வந்தது. தாமரை சேற்றில் வளர்ந்தாலும், அதன்மீது கறை படவதில்லை. ஞானம் என்பது சாதாரண மனிதர்களிடமே தோன்றுகிறது; இருப்பினும், ஒரு தகுதிவாய்ந்த வழிகாட்டியால் அது சரியாக வழிநடத்தப்படும்போது, அந்த ஞானம் தூய்மையானதாகவே இருக்கிறது. கருணையை முழுமையடையச் செய்வது இந்த ஞானம்தான்.

அதன்பின் 'ஹூம்' (hum)—இது இதயமும் ஞானமும் பிரிக்க முடியாதவை என்பதைக் குறிக்கிறது. அவை தனித்தனியாகச் செயல்படக் கூடாது. தனிப்பட்ட முறையில் இருந்தாலும், கூட்டாக இருந்தாலும், அவை இணைந்தே செயல்பட வேண்டும்.

கருணை என்பது "எனது குழுவிற்கு" மட்டும் என்று சுருங்கிவிட்டால், அது முழுமையற்றது. உண்மையான 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' என்பது, உலகம் முழுவதற்கும் விரிவடைய வேண்டும்.

தாஜி அவர்களும் இந்த வழியிலேயே செயல்படுகிறார். இந்த நிலம், இந்த 2,000 ஏக்கர் பரப்பளவு, அவருக்காக அல்ல. இது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையை போற்றும்பவர்கள் அனைவருக்கும் உரியது. இது நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு பாடம்.

பூர்ணிமா: தலைவர்கள் மக்களை வடிவமைப்பதைப் பற்றி நீங்கள் குறிப்பிட்டீர்கள்—அதாவது சீடர்களை உருவாக்குவது அல்ல, மாறாக இதயங்களை வடிவமைப்பதைப் பற்றி. அதைச் சற்று விளக்க முடியுமா?



கெஷே டோர்ஜி டாம்ப்துல்: மாபெரும் ஆசிரியர்களான தாஜி, ராஜீ ஜி, மற்றும் மேதகு தலாய் லாமா போன்றவர்களிடமிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய ஒன்று இது: ஒரு தலைவருக்கு, அறிவார்ந்த வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய நல்ல இதயம் உண்மையிலேயே இருக்கும்போது, அங்கு தன்மைமாற்றம் நிகழ்கிறது.

நான் இந்த ஆசிரமத்திற்கு வரும்போது, என்னை ஒரு அந்நியனாக உணரவில்லை. மக்கள் இயல்பான புன்னகையுடன் எங்களை வரவேற்கிறார்கள். அவை கட்டாயப்படுத்தப்பட்டவை அல்ல; மிகவும் தூய்மையானவை.

இது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது? இவர்கள் அனைவரும் ஒரே தாய்க்குப் பிறந்தவர்கள் அல்ல. வழிகாட்டியான தாஜி மற்றும் அவரது இரு ஆசிரியர்கள் வழங்கிய ஞானமே இதற்குக் காரணம். மேதகு தலாய் லாமா இதற்கு மற்றொரு சிறந்த உதாரணம்.

இதுதான் இன்றைய தேவை: பொது நலனுக்கான தொலைநோக்குப் பார்வையும், கருணைமிக்க இதயமும் கொண்ட ஒரு

தலைவர். இவை இரண்டும் இணையும்போது, மக்கள் மாறுகிறார்கள். தலைவரின் அதே இதயத்தையும், தொலைநோக்குப் பார்வையையும், அவரை பின்பற்றுபவர்களும் பிரதிபலிக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

இது ஒரு சிற்றலை விளைவைப் போன்று ஆகிறது (Ripple effect)—ஒரு சங்கிலித் தொடர் விளை. "மற்றவர்கள்" அல்லது "எதிரிகள்" என்ற நிலை மறைந்து, அனைவரும் "நாமே" என்று ஆகும் வரை இது விரிவடைந்து கொண்டே செல்லும்.

பல சூழ்நிலைகளில், கோபம் என்பது பழிவாங்குதலுக்கு வழிவகுக்கிறது. "நீ எங்களைக் காயப்படுத்தினாய்; நாங்கள் உன்னைக் காயப்படுத்துவோம்." வெறுப்பு மேலும் வெறுப்பையே வளர்க்கிறது. ஆனால் ஒரு ஞானமிக்க தலைமையின் கீழ், ஒரு மாற்றுப் பாதை சாத்தியமாகிறது.

கோபத்தை ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதிப்பது தோல்வியடைகிறது என்று மேதகு தலாய் லாமா அடிக்கடி கூறுவார். அதற்குப் பதிலாக, நாம் நடைமுறை ரீதியாக சிந்திக்க

வேண்டும். எதைச் செய்ய முடியுமோ, அதைச் செய்ய வேண்டும். நாம் 'நடுநிலைப் பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்— அது இரு தரப்பினருக்கும் வெற்றி தரும் அணுகுமுறையாக (Win-win approach) இருக்க வேண்டும். "நாங்கள் உங்களைத் தண்டிப்போம்; உங்களைக் கொல்வோம்" என்ற மனநிலை ஒருபோதும் இருக்கக்கூடாது.

நான் வரலாற்றைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, ஒரு தனி மனிதரால் எப்படி கோடிக்கணக்கான மக்களை மாற்ற முடியும் என்பதை என்னால் காண முடிகிறது. ஒரு தலைவரால் ஒரு சமுதாயத்தையே மாற்றி அமைக்க முடியும். இங்கும், இந்த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இயக்கத்தில் மக்கள் புன்னகையுடன் இருப்பதை நான் காண்கிறேன்—அந்தத் தாக்கம் தாஜி ஜி என்ற ஒரு மனிதரிடமிருந்து வருகிறது. உலகத் தலைவர்கள், தாஜி ஜி மற்றும் மேதகு தலாய் லாமா போன்றவர்களிடமிருந்து இதைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்: ஞானத்தால் வழிநடத்தப்படும் கருணை. அந்த இணைந்த ஆற்றல் நாடுகளை ஆட்சி செய்தால், போருக்காகச் செலவிடப்படும் பல லட்சம் கோடி டாலர்களை மனிதகுலத்தின் முன்னேற்றத்திற்காக பயன்படுத்த முடியும்.

**பூர்ணிமா:** ஒரு நபர் எவ்வாறு பலர் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதைப் பற்றி நீங்கள் பேசியபோது, பாபூஜி மகராஜ், "நான் சீடர்களை உருவாக்குவதில்லை, மாஸ்டர்களை உருவாக்குகிறேன்" என்று ஒருமுறை கூறியது எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது: தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்ட தலைவர்கள், சீடர்களை உருவாக்குவதில்லை— அவர்கள் மற்றவர்களிடமும் அதே தொலைநோக்குப் பார்வையையும், இதயத்தையும் விழித்தெழச் செய்கிறார்கள்.

**நிறைவாக, உங்கள் இறுதி எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுமாறு கேட்கலாமா?**

**கெஷே டோர்ஜி டாம்துல்:** இந்தியா ஒரு அற்புதமான நாடு. சமணம், இந்து மதம், பௌத்தம் எனப் பல மரபுகளைச் சேர்ந்த சிறந்த குருமார்களை இந்த மண் உருவாக்கியுள்ளது. மகாத்மா காந்தி, வினோபா பாவே மற்றும் இதோ இங்கு

நம்மிடையே இருக்கும் தாஜி—இவர்கள் அனைவரும் அசாதாரணமான ஆளுமைகள்.

மேதகு தலாய் லாமா அவர்கள் எங்கு சென்றாலும், இந்தியாவை அஹிம்சை பிற்றத மண்<sup>3</sup> என்றே குறிப்பிடுகிறார். இந்தியாவின் ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் பாரம்பரியத்தையும், அது மனிதகுலத்திற்கு வழங்கக்கூடிய நன்னெறிகளையும் அவர் உலகுக்கு எடுத்துரைக்கிறார்.

இன்றைய உலகம் இந்த நற்பண்புகளை இழந்து தவிக்கிறது. அந்த வகையில், மேதகு தலாய் லாமா அவர்கள் இந்தியாவின் ஒரு தூதுவராகவே திகழ்கிறார்.

"எனது உடல் இந்திய ராஜ்மா பருப்பை உண்டு வளர்ந்தது; எனது மூளை இந்திய நாலந்தா தத்துவங்களான—உளவியல், மெய்ஞானம் மற்றும் தர்க்கவியல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வளர்ந்தது" என்று அவர் ஒருமுறை கூறியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது: அந்த வகையில், அவர் தன்னை 'இந்தியாவின் புதல்வன்' என்றே கருதுகிறார்.

எனவே நான் சொல்ல வருவது இதுதான்: மேதகு தலாய் லாமா, மகாத்மா காந்தி மற்றும் தாஜி போன்ற மாபெரும் தலைவர்கள் இந்த மண்ணின் புதல்வர்கள். தலைவர்கள் முதல் சாமானிய மக்கள் வரை அனைவரும் இவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது.

**பூர்ணிமா:** நன்றி, கெஷே லா. உங்களுடன் உரையாடியதை ஒரு பெருமையாகக் கருதுகிறேன். உங்களை மீண்டும் ஒருமுறை 'கான்ஹா சாந்தி வனம்' வளாகத்திற்கு வரவேற்க ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்!

**கெஷே டோர்ஜி டாம்துல்:** நன்றி. இந்த மையத்திற்கு வந்ததை எண்ணி நான் உண்மையாகவே பெருமையாகக் கருதுகிறேன். இது ஒரு மிக அழகான இடம். உள்ளே நுழைந்தாலே அமைதியை உணர முடிகிறது.

இங்குள்ள மக்களின் புன்னகையை நான் கவனித்து வருகிறேன். ஒன்று, இரண்டு என புன்னகைகளை எங்கு வேண்டுமானாலும் பார்க்கலாம். ஆனால், இந்த 2,000 ஏக்கர் பரப்பளவு கொண்ட இந்த வளாகம் முழுவதும்,



எங்கு நோக்கினும் புன்னகைகளை மட்டுமே காண முடிகிறது. அவை எளிதில் பரவக் கூடியவை, மிகவும் அழகானவை. இது உண்மையிலேயே ஆச்சரியமாக உள்ளது!

1. மகாபோதி மரம் என்பது புத்த கயாவில் உள்ள புனிதமான அத்தி மரத்தைக் குறிக்கிறது, அந்த மரத்தின் கீழ் சித்தார்த்த கௌதமர் ஞானம் பெற்றதாக நம்பப்படுகிறது. கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் உள்ள மரம் அந்த மூல மரத்தின் வழித்தோன்றலாகும்.
2. உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்சவம் என்பது 2024-ம் ஆண்டு கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் நடைபெற்ற ஆன்மீகத் தலைவர்கள் மற்றும் மரபுகளின் ஒரு சர்வதேச நிகழ்வாகும்.
3. அஹிம்சை: வன்முறையின்மை அல்லது தீங்கு விளைவிக்காதது என்று பொருள்படும் ஒரு சமஸ்கிருத சொல் - இந்திய மரபுகளில் இரக்கம் மற்றும் சிந்தனை, சொல் மற்றும் செயலில் தீங்கு விளைவிப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு அழைப்புவிடுக்கும் ஒரு நெறிமுறைக் கொள்கை.



## முரண்பாடு நல்லிணக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்போது

**தாஜி**, நல்லிணக்கம் குறித்தும், உள்முகச் சீரமைப்பில் அசௌகரியத்தின் பங்கு குறித்தும் அபூர்வா படேலுடன் உரையாடுகிறார்.

**அபூர்வா படேல்:** தொழில்நுட்பம் இன்று நம் அனைவருக்கும் மிக எளிதாகக் கிடைக்கிறது, அதனால் நாம் அனைவரும் எப்போதும் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பில் இருக்கிறோம். இருப்பினும் மக்களிடையே துரதிர்ஷ்டவசமாக சமநிலையின்மையும், இணக்க குறைபாடும் நிலவுவது போல் தோன்றுகிறதே?

**தாஜி:** இடைவிடாமல் அலைபேசிகள் ஒலிக்கும் அறை ஒன்றில் நீங்கள் அமர்ந்திருக்க நேரிட்டதா? இணைப்பு இல்லாத தொடர்பு என்பது அப்படித்தான். அங்கு சத்தம் அதிகமாக இருக்கும், ஆனால் உண்மையான உரையாடல் எதுவும் நிகழாது.

**சங்கம்** அல்லது குழுமம் குறித்த பண்டைய போதனைகள் இங்கு ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. நாம்

எதனோடு தோழமை கொண்டிருக்கிறோமோ, அதுவாக ஆகிறோம். மனம் எதை திரும்பத் திரும்ப சிந்திக்கிறதோ, அத்தன்மையையே அது ஏற்கிறது. முந்தைய நூற்றாண்டுகளில், ஒரு நபரின் சங்கம் என்பது, குறிப்பிட்ட சில மனிதர்களுடனும், நிலையான சூழலுடனும் மட்டுமே இருந்தது. ஆனால் இன்று, ஒரு மணிநேர இணையப் பயன்பாட்டில், நாம் நூற்றுக்கணக்கான மனங்களையும், ஆயிரக்கணக்கான பிம்பங்களையும், எண்ணற்ற அதிர்வுகளையும் சந்திக்கிறோம். இவை அனைத்தும் வலுவான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஏனெனில் வலுவான உணர்ச்சிகளே ஈடுபாட்டை ஊக்குவிக்கின்றன.

“ஒளி உலகிலிருந்து மென் குரல்கள்” என்ற தொகுப்பின் அருட்செய்திகள் ஒன்று, இதைப்

பற்றி நேரடியாகக் கூறுகிறது: "இன்றைய மனிதன் தனது ஆன்மீக இருப்பிற்குத் தேவையில்லாத அனைத்து வகையான தகவல்களாலும் நிரப்பப்பட்டுள்ளான். இதயத்திற்கு மிகவும் துல்லியமான தேவைகள் உள்ளன, அவை அதற்கு மட்டுமே தெரியும்."<sup>2</sup>

பிரச்சினை, தொடர்பில் இல்லை. பிரச்சினை என்னவெனில், செங்குத்தாக (Vertical) இருக்க வேண்டிய நமது தொடர்பு, கிடைமட்டமாக (Horizontal) இருக்கிறது. அதாவது, நாம் முடிவின்றி வெளிப்புறமாக நோக்கியபடி, மற்ற மனிதர்களுடன் தொடர்புகொள்கிறோம், ஆனால் நமது ஆழ் மனதை நோக்கி இருக்கும், உள்முக வளங்களை புறக்கணிக்கிறோம். இங்குதான் ஒரு முரண்பாடு உள்ளது: நாம் ஆழ்ந்து செல்வதன் மூலம் மட்டுமே, மற்றவர்களை உண்மையாக நாம் சந்திக்க முடியும். இரண்டு மேற்பரப்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று ஸ்பரிசிக்கும்போது, உராய்வு ஏற்படுகிறது; ஆனால் இரண்டு ஆழ்மனங்கள் ஒன்றையொன்று அங்கீகரிக்கும்போது, அங்கு ஒத்ததிர்வு உருவாகிறது.

அ.ப: அப்படியானால், இடைவிடாத தொடர்பு உண்மையில் எதிர்மறையான விளைவைத் தருகிறதா?

தாஜி: அது உள்முகத் தொடர்பிற்கு உறுதுணையாக இல்லாமல், அதற்கு மாறாக அமையும்போது உறுதியாக அதுதான் நிகழும். ஒவ்வொரு அமைதியான தருணமும் அலைபேசி அறிவிப்பால் நிரப்பப்படும்போது, தனித்திருக்கும் பொழுதுகள் திரைக்காட்சியை பார்வையிடலாக மாறும்போது, உண்மையான இணக்கம் உருவாவதற்கான அடித்தளத்தையே நாம் இழக்கிறோம்.

சகஜ மார்க்க முறை இதற்கு ஒரு தீர்வை வழங்குகிறது: உலகுடன் ஈடுபடுவதற்கு முன்பு நம்மை நம் மையத்தில் நிலைநிறுத்தும் காலை தியானம்; பகல் நேர நிகழ்வுகளால் சேர்ந்த பதிவுகளை நீக்கும் மாலை நேர சுத்திகரிப்பு; மற்றும் இதயத்தை அதன் மூலத்தை நோக்கித் திருப்பும் இரவுநேரப் பிரார்த்தனை. இந்தப் பயிற்சிகள் ஒரு செங்குத்து அச்சை (Vertical axis)

உருவாக்குகின்றன. இந்த அச்சிலிருந்து, நமது கிடைமட்டத் தொடர்புகள் மாற்றமடைகின்றன.

உங்களுக்குள் எவ்வளவு ஆழ்ந்து செல்கிறீர்களோ, அவ்வளவு மற்றவர்களுடன் நெருக்கமாக ஆகிறீர்கள். மேற்பரப்பில் வெறும் கூட்டம் மட்டுமே உள்ளது. ஆழத்தில், நீங்கள் உங்களுடைய சந்திக்கிறீர்கள்.

அ.ப: 'பத்து நியமங்களில்', நமது வாழ்க்கையை எளிமையாக்கவும், இயற்கையோடு இயைந்திருக்கவும் அறிவுறுத்தப்படுகிறோம். இதற்கான முதல் அக மாற்றத்தை நாம் எப்படிச் செய்வது?<sup>3</sup>

தாஜி: சிக்கல்கள் நீங்கிய பிறகு எஞ்சுவதே எளிமை.

அ.ப: "அப்படியானால், இடைவிடாத தொடர்பு உண்மையில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துமா?"

இரண்டு வகையான எளிமைகள் உள்ளன. முதலாவது, இன்னும் சிக்கல்களைச் சந்திக்காத ஒரு குழந்தையின் எளிமை. இந்த எளிமை கபடமற்றது, அழகானது, ஆனால் பலவீனமானது. சிக்கல்கள் வந்தவுடன் அது சிதறிவிடும். இரண்டாவது, ஒவ்வொரு சிக்கலையும் கடந்து, தேவையற்ற எதையும் சுமக்காமல் மறுபக்கம் வெளிவந்த ஒரு ஞானியின் எளிமை. இது சோதிக்கப்பட்டது என்பதால் இந்த எளிமை அசைக்க முடியாதது.

இரண்டாவது எளிமைக்கான பாதை வாழ்க்கையின் சிக்கல்களைத் தவிர்த்து கடப்பதில்லை, அவற்றின் வழியாகவே செல்கிறது. சிக்கல் நிறைந்த ஒரு உலகினால் நாம் பழக்கப்படவில்லை என்று நாம் பாசாங்கு செய்ய முடியாது. நாமாகவே எளிமையாக இருக்க முடிவு செய்ய முடியாது. சிக்கல்களின் அடுக்குகளை நாம் அங்கீகரிக்கவும், ஆராயவும், பின்னர் அவற்றை விடுவிக்கவும் வேண்டும்.

இங்குதான் மாலை நேர சுத்திகரிப்புப் பயிற்சி அவசியமாகிறது. ஒவ்வொரு நாளுக்கும், ஆசைகள், எதிர்வினைகள், கருத்துக்கள் மற்றும் மதிப்பீடுகள்



போன்ற பதிவுகளை விட்டுச் செல்கிறது. இந்தப் பதிவுகள், சிக்கல்களையும் இரைச்சலையும் உருவாக்கி, ஆன்மாவின் இயல்பான நல்லிணக்கத்தை மூழ்கடித்துவிடுகின்றன. ஒவ்வொரு மாலையும் உண்மையான ஈடுபாடுடன் செய்யப்படும் சுத்திகரிப்பு பயிற்சி, அந்த நாளின் பதிவுகளை, நிரந்தரமான பாங்குகளாக மாறுவதற்கு முன்பாக, அவற்றை நீக்கிவிடுகிறது.

இயற்கையோடு இயைந்திருப்பது என்பதை குறித்து, 'இயற்கை' என்பதன் உண்மையான அர்த்தத்தை சிந்தித்துப் பாருங்கள். அந்தச் சொல் 'பிறப்பு' அல்லது 'மூலமுதல்' என்ற வேர்ச் சொல்லிலிருந்து வருகிறது. இயற்கையோடு இயைந்திருப்பது என்பது ஒருவரது மூலமுதல், ஒருவரது மூலஆதாரம் அல்லது ஒருவரது அத்தியாவசிய இருப்புடன் இயைந்திருப்பது ஆகும். அந்த அத்தியாவசியமான இருப்பு எளிமையானது. சம்ஸ்காரங்கள் எனப்படும் ஒன்றுதிரண்டுள்ள பதிவுகளே, சிக்கலை உருவாக்குகின்றன.

நீங்கள் மேலும் பதிவுகளை சேர்ப்பதை நிறுத்தும்போதுதான் முதல் அக மாற்றம் நிகழ்கிறது. நீங்கள் எளிமையாவதற்கு முன்பு, சிக்கலாக்குவதை நிறுத்த வேண்டும். அதாவது தேவையற்ற எதிர்வினை, கட்டாயக் கருத்து, தன்னிச்சையான மதிப்பீடு என ஒவ்வொரு கணமும் நாம் சேர்த்துக்கொள்ளும் விஷயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெற வேண்டும். இவற்றை நீங்கள் எதிர்த்துப் போராட வேண்டிய அவசியம்கூட இல்லை. அவற்றை நீங்கள் கவனித்தாலே போதும். எது தெளிவாகக் கவனிக்கப்படுகிறதோ, அது தன் வலிமையை இழக்கத் தொடங்குகிறது.

ஒரு மென்குரல் இவ்வாறு அறிவுறுத்துகிறது: "அழகிற்கும், தெய்வீக அமைதிக்கும் இந்த சாளரத்தை அகலமாகத் திறந்து வையுங்கள்; அங்கு நல்லிணக்கமும், பூரணமான மகிழ்ச்சியும் உள்ளன". சாளரம் ஏற்கனவே உள்ளது. ஆனால் சேகரிக்கப்பட்ட சிக்கல்களால் அது மூடிமறைக்கப்பட்டு உள்ளது. அவற்றை நீக்கினால், எப்போதுமே இருந்துவந்த நல்லிணக்கம் அதனையே வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறது.

அ.ப.: நாம் புதிய சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது, அது நம்முள் ஒருவிதமான உள்ளார்ந்த அசௌகர்யத்தை ஏற்படுத்த முனைகிறது. இது ஒரு இணக்கமின்மையின் அறிகுறியா, அல்லது ஆழமான சீரமைப்பிற்கான ஒரு நுழைவாயிலா?

தாஜி: சகஜ மார்க்க மரபில், பொதுவாக ஆன்மீகத்தில் நிலவும் ஒரு தவறான புரிதலை கடந்து செல்கின்ற, ஒரு நுண்ணறிவு உள்ளது: ஒரு சீட்டுக்கு எவ்வித சங்கடத்தையும் ஏற்படுத்தாத ஒரு குரு, உண்மையில் அன்பானவர் அல்ல; அவர் வெறுமனே ஏற்பவராக மட்டுமே இருக்கிறார்.. ஆன்மீகப் பாதை எப்போதும் இனிமையாக இருக்க வேண்டும், சௌகர்யமான முன்னேற்றம் வழங்க வேண்டும், குரு எப்போதும் நமக்கு ஆதரவாக இருந்து, நம்மை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று நாம் கற்பனை செய்கிறோம். இது ஆன்மீகத்தைப் பற்றிய அகங்காரத்தின் வடிவமாகும், இது நம்மை எங்கும் இட்டுச் செல்லாது.

ஒரு எலும்பு முறிவுற்று, அதை வளைந்த நிலையில் வைத்து குணமாக்கினால் என்னவாகும் என்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். அதை சரிசெய்ய, அந்த எலும்பை மீண்டும் உடைத்தாக வேண்டும். இது, வலி நிறைந்ததுதான், எனினும் அவசியமானது. அந்த வலி, ஏதோ தவறாக நடப்பதன் அறிகுறி அல்ல; சீரற்றநிலையில் இருக்கும் ஒன்று சரிசெய்யப்படுவதற்கு, ஏதோ சரியாக நடக்கின்றது என்பதை அது குறிக்கின்றது.

நமது அகங்காரம் பல பிறவிகளாக கோணலாகவே குணமடைந்துள்ளது. அதன் கட்டமைப்புகள் தவறானவையாக இருந்தாலும், அவை நமக்கு மிகவும் பரிச்சயமானவை. உண்மையான வழிகாட்டுதல் இந்தக் கட்டமைப்புகளைச் சீரமைக்கத் தொடங்கும்போது, நமது அகங்காரம் அதை எதிர்க்கிறது. அது அந்த வலியை 'இணக்கமின்மை' என்று அழைக்கிறது, மேலும் கிடைத்திருக்கும் வழிகாட்டுதலை சந்தேகிக்கிறது. அது ஒரு சுலபமான வழியைத் தேடுகிறது.

அ.ப.: அகங்காரம் இவ்வாறு எதிர்வினை ஆற்றும்போது, அந்த எதிர்வினையை நாம் எவ்வாறு புரிந்துகொள்வது? அது வெறும் ஒரு எதிர்ப்பா?

தாஜி: இங்கு ஒரு வேறுபாட்டை உணர வேண்டும். அகங்காரத்தின் எதிர்ப்பு என்பது, வளர்ச்சி குறித்த அகங்காரத்தின் அசௌகர்யத்திலிருந்து எழும் ஒரு எதிர்ப்பாகும். அகங்காரம் மாறவோ, வெளிப்படுத்திக்கொள்ளவோ அல்லது அதன் கற்பனையான தனியுரிமையை சமர்ப்பிக்கவோ விரும்புவதில்லை. உண்மையான வழிகாட்டுதல் அகங்காரத்தை அச்சுறுத்தும்போது, அகங்காரம் எதிர்க்கிறது.

ஆனால் 'கொள்கை ரீதியான எதிர்ப்பு' என்பது வேறு. வழங்கப்பட்ட ஒன்று உண்மையில் வளர்ச்சிக்கு எதிராக இருக்கும்போது, வழிகாட்டுதல் ஆதிக்கமாக மாறும்போது, போதனை முன்னுக்குப்பின் முரண்பட்டதாக இருக்கும்போது அல்லது கேள்விகள் எழுப்புவது தடை செய்யப்படும்போது இது எழுகிறது.

வேறுபாட்டை எப்படிக் கண்டறிவது? உங்களிடமே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: "இந்த அசௌகரியம், எனது குறுகிய தன்மை, ஒரு பெரிதான ஒன்றாக விரிவடைவதால் ஏற்படுகிறதா? அல்லது எனது நேர்மை மீறப்படுவதால் ஏற்படுகிறதா?" முதலாவது, விரிவடைதலினால் ஏற்படும் வளர்ச்சி சார்ந்த வலி; இரண்டாவது, உண்மையில் தீங்கு நிகழ்வதற்கான எச்சரிக்கை மணி.

வயலில் நடவு செய்வதற்கு முன் வயலை உழ வேண்டும். இந்த உழவு மண்ணைக் கிளறுகிறது. அறுவடைக்கு இத்தகைய கிளர்ச்சி அவசியமாகும். வளர்ச்சிக்கு உறுதுணைபுரியும் அசௌகர்யம், நல்லிணக்கமின்மை ஆகாது. அது, ஒரு அறிமுகமாகாத வாசல் வழியாக வந்தடையும் நல்லிணக்கம் ஆகும்.

அ.ப.: தியானம் செய்பவர்களுக்கு, இரவு 9 மணிப் பிரார்த்தனை என்பது, தனிமனித நல்லிணக்கத்தை உலக நல்லிணக்கமாக மாற்றுவதற்கான முதல் படி என்று கூறுகிறீர்களா?<sup>4</sup>

தாஜி: இரவு 9 மணிப் பிரார்த்தனை ஒரு அமைதியான புரட்சி — கவனிக்கப்படாமல் இருக்கக்கூடிய அளவிற்கு அது அமைதியானது.

உலகெங்கிலும் உள்ள பல்வேறு நேர மண்டலங்களில், அந்த குறிப்பிட்ட நேரத்தில் என்ன நிகழ்கிறது என்பதைச் சற்று எண்ணிப் பாருங்கள். பயிற்சியாளர்கள் தாங்கள் செய்துகொண்டிருக்கும் வேலையை சற்றே நிறுத்திவிட்டு, ஒரு எண்ணத்தை மட்டுமே கொண்டிருக்கிறார்கள்: *அனைத்து மக்களுக்கும், அனைத்து உயிர்களுக்கும், அன்பும் பக்தியும் அருளப்படுகிறது, மேலும் அவர்கள் அனைவரிடமும் உண்மையான நம்பிக்கை வளர்ந்து வருகிறது.* இது ஒருவரின் தனிப்பட்ட நன்மைக்காகச் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை அல்ல, சக பயிற்சியாளர்களுக்கான பிரார்த்தனை கூட அல்ல. அனைத்து உயிரினங்களுக்காகவும் செய்யப்படும் ஒரு பிரார்த்தனையாகும் — இந்த ஆன்மீகப் பாதையைப் பற்றி இதுவரை கேள்விப்படாதவர்கள், அதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருந்தாலும் அதை நிராகரிக்கக் கூடியவர்கள், அகஒளிக்கு எதிராக முனைப்புடன் செயலாற்றுவவர்கள் உட்பட அனைவருக்குமான பிரார்த்தனையாகும்.

மென்குரல்கள் இதனை, “பூமியைச் சூழ்ந்துள்ள ஒளிக் கம்பிகள்” என விவரிக்கின்றன. இவை ஆன்மீகத்தில் முன்னேறியோருக்கான உருவகங்கள் அல்ல. அவை, நேர்மையான இதயம் ஒன்று அனைவரின் நலனை நோக்கித் திரும்பும் ஒவ்வொரு முறையும், வலுவடைகின்ற கூட்டு லட்சியத்தின் கண்ணுக்குப் புலப்படாத உள்கட்டமைப்பாகும்.

இப்பயிற்சியின் மேன்மை அதன் உலகளாவிய தன்மையில் உள்ளது. இது எந்தவொரு மத மாற்றத்தையோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நம்பிக்கையை கடைப்பிடிப்பதையோ கோரவில்லை. ஒவ்வொரு பாரம்பரியமும், ஒவ்வொரு தத்துவமும், ஒவ்வொரு உண்மையான ஆர்வலரும் நல்லது என அங்கீகரிக்கும் ஒன்றையே இது விரும்புகிறது. “அன்பும் பக்தியும் அருளப்படுகிறது” மற்றும் “உண்மையான நம்பிக்கையை” வளர்ந்து வருகிறது.

இப்பண்புகளால் அருளப்பட்ட ஒரு இதயம், தெய்வீகத்தை நோக்கிச் செல்வதற்கான தனது பாதையை, தனது சொந்த வாயிலின் வழியே, தனக்குரிய நேரத்தில் கண்டறியும் என்று அது நம்புகிறது.

தனிமனித நல்லிணக்கமும் உலக நல்லிணக்கமும் இரண்டு வெவ்வேறான சாதனைகள் அல்ல. அவை இரண்டு கோணங்களில் பார்க்கப்படும் ஒரே இழையாகும். உங்கள் இதயத்தை நீங்கள் தூய்மைப்படுத்தும்போது, இந்த முடிவற்ற வலையமைப்பின் ஒரு கணுவை (Node) நீங்கள் தூய்மைப்படுத்துகிறீர்கள். அந்த அதிர்வு அதனுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள அனைத்துக் கணுக்களிலும் எதிரொலிக்கும். சகஜ மார்க்கத்தின் போதனை தெளிவாக உள்ளது: உங்கள் பயிற்சி, நீங்கள் அறிந்திருப்பதைவிட மிக முக்கியமானது. “இதனால் என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டுவிடப் போகிறது?” என்று நினைத்து உங்கள் மாலைநேர சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியைத் தவிர்க்கும்போது, கண்ணுக்குத் தெரியாத இணைப்புகளை நீங்கள் மறந்துவிடுகிறீர்கள்.

ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் இரவு 9 மணிக்கு அமரும்போதும், உங்களுடன் தொடர்புடைய தெரிந்த மற்றும் தெரியாத அனைவருக்காகவும் நீங்கள் அமர்கிறீர்கள். இது உங்களை நெருக்கடிக்கு உள்ளாக்குவதற்காக அல்ல; மாறாக உங்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்காக. உங்கள் சிறிய முயற்சிக்கு, பிரபஞ்ச அளவிலான முக்கியத்துவம் உண்டு.

ஒருவரது பிரார்த்தனை உலகிற்கு உதவுவதைப் போலவே, அதைச் செய்பவரையும் மாற்றியமைக்கிறது. அது ஒவ்வொரு இரவும் இதயத்தின் எல்லையை விரிவுபடுத்தி, இன்னும் அதிகமானவற்றைத் தாங்கவும், இன்னும் பலவற்றை உள்ளடக்கவும், இன்னும் பரந்த அளவில் அன்பு செலுத்தவும் பயிற்சி பெறுகிறது.

அ.ப: “அனைவரையும் நேசிக்கும் அவரை நேசியுங்கள்” என்ற கோட்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வழியும் இதுவா?



தாஜி: பாபுஜி உருவாக்கிய "அனைவரையும் நேசிக்கும் அவரை நேசியுங்கள்" என்ற இந்த சொற்களுக்குள் முழு ஆன்மீகத் தத்துவமும் அடங்கியுள்ளது.

உலகளாவிய அன்பை (Universal Love) நேரடியாக அணுகுவது என்பது கிட்டத்தட்ட சாத்தியமில்லாத ஒன்று. நம்மால் எட்டு பில்லியன் மக்களை முறையாக நேசிக்க முடியுமா? மூன்று பில்லியன் மக்களை நம்மால் நேசிக்க முடியுமா? அல்லது ஒரு பில்லியன் மக்களையாவது உண்மையாகவும் முழுமையாகவும் நம்மால் நேசிக்க முடியுமா? இதயத்தின் கொள்ளளவு வரம்புக்குட்பட்டது போலவும், அதற்கான தேவை முடிவற்றதாகவும் தோன்றுகிறது.

பாபுஜியின் வாசகம் ஒரு வித்தியாசமான அணுகுமுறையை அளிக்கிறது. எல்லா உயிர்களையும் நேரடியாக நேசிக்க முயல்வதற்குப் பதிலாக, ஏற்கனவே அனைவரையும் நேசித்துக் கொண்டிருக்கும் அந்த 'ஒன்றை' நாம்

நேசிக்கிறோம். அந்த அன்பின் மூலம், சாதாரணக் கணக்குகளைக் கடந்த ஒரு வகையான ஆன்மீகக் கணிதத்தின் முறையில், நம் அன்பு அனைவரையும் சென்றடைகிறது.

அதை இப்படி நினைத்துப் பாருங்கள்: நீங்கள் ஆயிரம் கிளைகளுக்கு நீர் ஊற்றி விரும்பினால், ஒவ்வொரு கிளைக்கும் தனித்தனியாக நீர் ஊற்றி மாட்டீர்கள். அதன் வேருக்கே நீர் ஊற்றுவிீர்கள். அந்த வேர் இயற்கையாகவும், சிரமமின்றியும், முழுமையாகவும், ஒவ்வொரு கிளைக்கும் நீரைப் பகிர்ந்தளிக்கிறது. தெய்வீகமே அந்த வேர். நீங்கள் தெய்வீகத்தை நேசிக்கும்போது, ஒட்டுமொத்த ஜீவிதத்தின் ஆணிவேருக்கே நீர் ஊற்றுகிறீர்கள்.

அதனால்தான் சகஜ மார்க்க மரபு, நமக்குள் இருக்கும் தெய்வீகத்தின் இருப்பிடமான இதயத்தின் மீது தியானம் செய்வதை வலியுறுத்துகிறது. காலையில் அமர்ந்து, உங்கள் இதயத்தில் தெய்வீக ஒளி இருப்பதாக நீங்கள் எண்ணும்போது, அனைத்து உயிர்களையும்

தாங்கி நிற்கும் அந்த மூலஆதாரத்துடன் நேரடியாக இணைகிறீர்கள். உள்ளே இருக்கும் இந்த பிரசன்னத்தின்மீதான உங்கள் அன்பு, அது தாங்கி நிற்கும் அனைத்தின் மீதும் செலுத்தும் அன்பாக ஆகிறது.

இதன் நடைமுறைப் பயன் நம்மை விடுவிப்பதாக உள்ளது. அறிமுகமில்லாதவர்களுக்கும், எதிரிகளுக்கும் அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையில் கடுமையான மனிதர்களுக்கும் நீங்கள் அன்பை வலுக்கட்டாயமாக உருவாக்கத் தேவையில்லை. அந்த 'ஒன்றின்' மீதான உங்கள் அன்பை ஆழப்படுத்தினால் மட்டும் போதும். அந்த அன்பு ஆழமடையும்போது, விசித்திரமான ஒன்று நிகழ்கிறது: ஒவ்வொருவரின் உள்ளும் அந்த ஒன்றை நீங்கள் காணத் தொடங்குவீர்கள். அந்நியர் அவ்வளவு அந்நியமாகத் தோன்றவில்லை; எதிரி குறைவாக அச்சுறுத்துவதாகத் தெரிகிறார்; கடினமான மனிதர் பொறுத்துக்கொள்ளக் கூடியவராக மாறுகிறார். அவர்களின் மேலோட்டமாகவுள்ள ஆளுமைக்கு பின்னால், அவர்கள் உண்மையில் யாராக உள்ளனரோ அதைப் பார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள்.

அ.ப: உங்கள் வாழ்க்கையில், உள்முக இணக்கத்தை நீங்கள் எப்போதாவது தேடியதுண்டா? அது வெறும் ஒரு கருத்து என்பதிலிருந்து வாழ்வியல் அனுபவமாக எப்போது மாறியது?

தாஜி: நேர்மையாகச் சொல்வதெனில், எனக்குள் எந்தவிதமான முரண்பாடும் இருப்பதாக நான் உணரவில்லை. இணக்கமின்மை போன்ற உணர்வுகள் எனக்குள் எழுந்ததே இல்லை.

இது ஒருவேளை மிகவும் பொதுவான மற்றும் நேர்மையான தொடக்கமாக இருக்கலாம். பெரும்பாலான ஆர்வலர்கள் உணர்வுடன் கூடிய முரண்பாடு என்ற நிலையிலிருந்து தொடங்குவதில்லை. அவர்கள் ஒருவித வசதியான உணர்வின்மையில் இருந்தும், போதுமானதாகத் தோன்றும் ஒரு வாழ்க்கையில் இருந்தும், ஓரளவிற்குச் செயல்படக்கூடியதாகத் தோன்றும் ஒரு சுயத்திலிருந்தும் தொடங்குகிறார்கள். நல்லிணக்கம் என்றால் என்ன என்பதற்கு எந்த

அளவுகோலும் இல்லாததால், இணக்கமின்மை குறித்த உணர்வுகள் ஒருபோதும் எழுவதில்லை. எப்போதும் மாசடைந்த காற்றையே சுவாசிக்கும் ஒருவருக்கு, தூய காற்று இல்லை என்பதை அவர் அறிவதில்லை. எப்போதுமே மங்கலான பார்வை இருக்கும் ஒருவருக்கு, தனது பார்வை பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது தெரியாது.

மென்குரல்கள் இதைத் துல்லியமாக கூறுகின்றன: "மனிதர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், இந்த அமைதியை அனுபவிப்பதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை செய்து முடிப்பதற்கு அவர்கள் எதைத்தான் கொடுக்கத் துணியமாட்டார்கள்!" இதில் "மனிதர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால்" என்ற சொற்றொடர் மிக முக்கியமானது. அவர்களுக்குத் தெரியாது. எதை இழக்கிறோம் என்பது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அந்த இருப்பை அவர்கள் ஒருபோதும் சுவைக்காததால், அதன் இல்லாமை அவர்களைப் பாதிப்பதில்லை.

ஆன்மீக மறைஞானத்தின் விசித்திரமான தன்மை இதுதான். நமது புலனுணர்வை மறைக்கும் அதே விஷயம், நாம் மறைக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என்பதை உணரும் நமது திறனையும் மறைத்துவிடுகிறது. சிறுவயதிலிருந்தே தன் முதுகில் ஒரு கனமான சுமையைச் சுமந்து வரும் ஒருவரைக் கருத்தில்கொள்ளுங்கள். அந்த எடை அவருக்குப் பழகிவிட்டதால், அது ஒரு பாரமாகவே அவருக்குத் தெரிவதில்லை. தசைகள் அதற்கு ஏற்றவாறு பழகிவிட்டன. உடல் அமைவு அதற்குப் பொருந்திவிட்டது. சுமை இயல்பான ஒன்றாகிவிட்டது. அந்தச் சுமை இறக்கி வைக்கப்படும்போதுதான் அவர் மூச்சிறைக்க, "இவ்வளவு எடையை நான் சுமந்து கொண்டிருந்தேனா!" என்று வியப்படைவார்.

மாலை சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியின்<sup>5</sup> போது, துல்லியமாக இதுதான் நிகழ்கிறது. நீங்கள் சாதாரணமாக அமர்கிறீர்கள். பெரிய குறை ஏதும் இல்லை. சிக்கல்கள் வெளியேறுவதாகவும், பாரம் குறைவதாகவும் எண்ணிக்கொண்டு பயிற்சியைத் தொடங்குகிறீர்கள். நீங்கள் கண்களைத் திறக்கும்போது, ஏதோ ஒன்று



மாறியிருக்கும். அதுவரை இல்லாத ஒரு லேசான தன்மையையும், நாம் அறிந்திராத ஒரு தெளிவு மறைந்திருந்ததையும் உணர்வீர்கள். இந்த உணர்தல் என்பது பின்னோக்கிப் பார்ப்பதைப் போன்றது. உண்மையான இணக்கத்தைச் சுவைத்த பிறகுதான், அதற்கு முன்பு நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தீர்கள் என்பது புரியும்.

எனவே, இந்தப் பயணம் உணரப்பட்ட இணக்கமின்மையில் இருந்து இணக்கத்தை நோக்கியது அல்ல. இது உணர்வற்ற பிரிவினையிலிருந்து ஒருமைப்பாட்டை நோக்கிய பயணமாகும். உங்களிடம் என்ன குறைபாடு உள்ளது என்று தெரியாத நிலையிலிருந்து, எப்போதும் உங்களுடையதாகவே இருந்த ஒன்றை உணரும் நிலைக்குச் செல்லும் பயணமாகும்.

1. சங்கா என்பது, குழுமம் அல்லது சமூகம் என்று பொருள்படும் ஒரு சமஸ்க்ருத வார்த்தை.
2. ஒளி உலகிலிருந்து மென் குரல்கள், இடைபட்ட தொடர்பின் மூலமாக உயர்ந்த ஆன்மாக்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட செய்திகள்.
3. பத்து நியமங்கள், ஆன்மீக ஆர்வலர்களுக்காக, சகஜ மார்க்கத்தின் பத்து வழிகாட்டும் கோட்பாடுகள்.
4. இரவு 9 மணி பிரார்த்தனை, அனைவரது ஆன்மீக உயர்வுக்கான ஒரு உலகளாவிய பிரார்த்தனை (இரவுநேர பிரார்த்தனையிலிருந்து இது வேறுபட்டது).
5. மாலை சுத்திகரிப்பு, சேகரிக்கப்பட்ட அன்றைய பதிவுகளை நீக்குவதற்கான ஒரு முக்கியமான சகஜ மார்க்கப் பயிற்சி.

# செயற்கை நுண்ணறிவும் (AI) ஆன்மீக வாழ்வும்: ஒரு எளிய சிந்தனை

**லூவெலின் வான்-லீ**, ஆன்மீக வாழ்வில் செயற்கை நுண்ணறிவின் (AI) வளர்ந்து வரும் தாக்கத்தை ஆராய்கிறார். அது வாழ்வின் அர்த்தத்திற்கான தேடலை ஆதரிக்கிறதா அல்லது திசைதிருப்புகிறதா - என்ற கேள்வியையும் எழுப்புகிறார்.

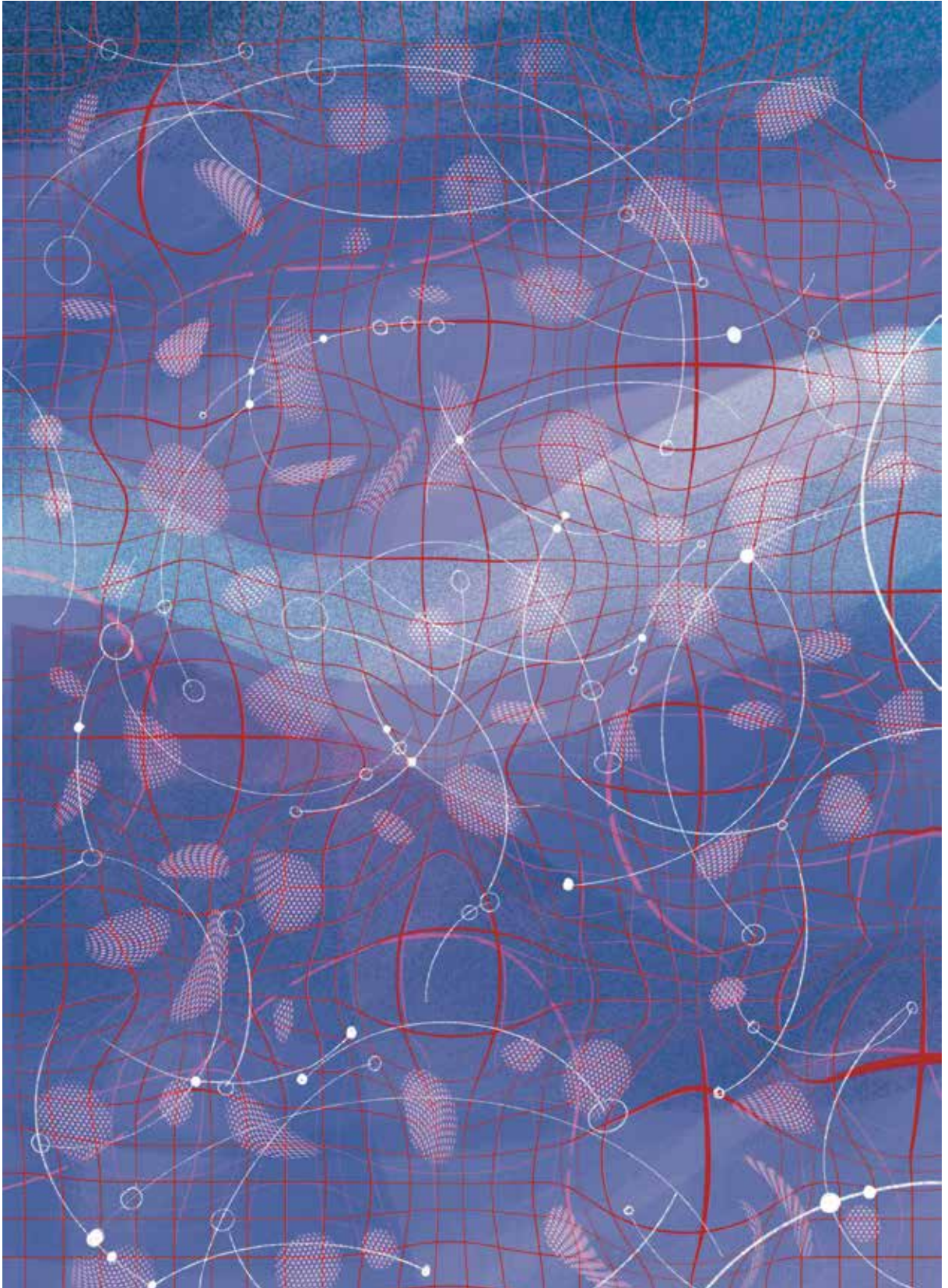
செயற்கை நுண்ணறிவு அன்றாட வாழ்வில் இடம்பெறுவது பெருகி வருகிறது. சிலர் ஆன்மீக வழிகாட்டுதலுக்காக செயற்கை நுண்ணறிவைப் பயன்படுத்துகின்றனர். தனி நபருக்கு ஏற்ப பொருத்தமான தியானங்கள், ஆலோசனைகள், அறிமுக அமர்வுகள் மற்றும் ஆன்மீக ஆசீர்வாதங்கள் வழங்கும் செயற்கை நுண்ணறிவு குரு அவதாரங்கள் கூட உள்ளன. நாம் கேட்க வேண்டிய கேள்வி என்னவெனில்: செயற்கை நுண்ணறிவும் ஆன்மீக வளர்ச்சியும் உண்மையில் ஒன்றிணைகின்றனவா, அல்லது உள்முக வாழ்க்கையிலிருந்தும், உண்மையான மாற்றத்திலிருந்தும் நம்மை திசைதிருப்பும் மற்றொரு மாயையா?

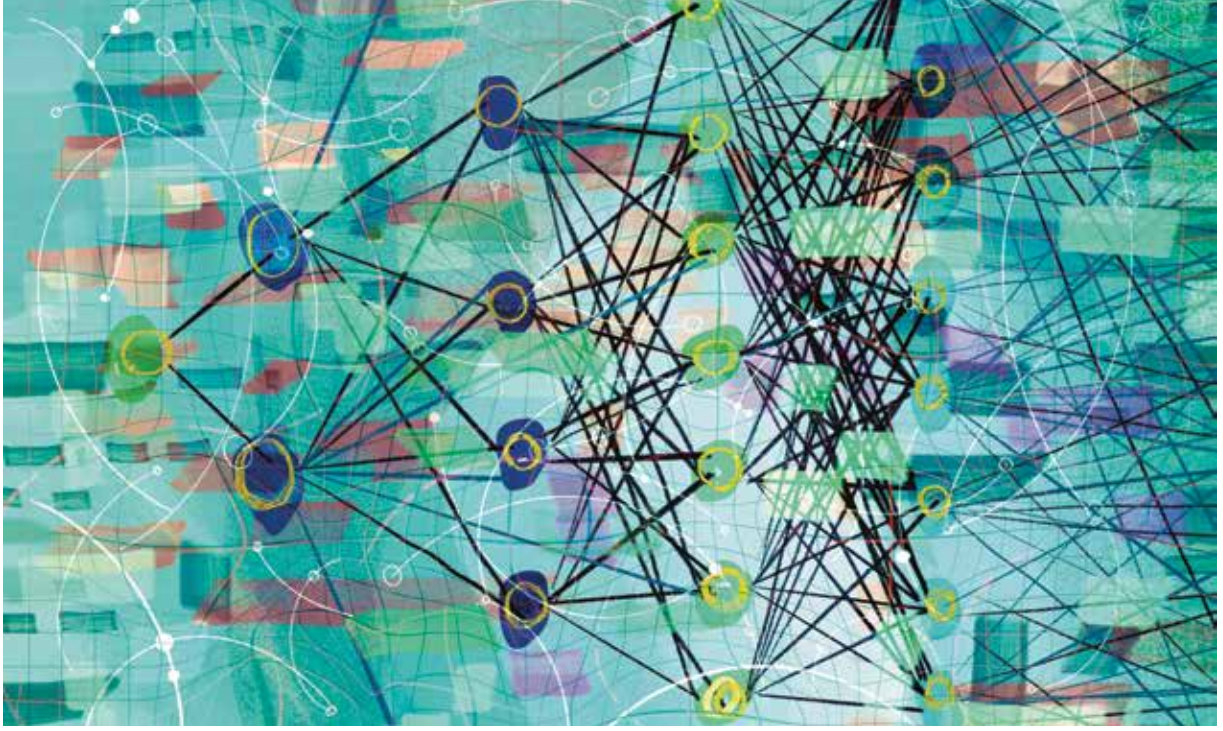
செயற்கை நுண்ணறிவு, இணையத்திலிருந்து பெறப்பட்ட பரந்த தரவுகளிலிருந்து வரைமுறைகளை கற்று, கணிப்புகளை தயாரிக்கிறது அல்லது உள்ளடக்கத்தை உருவாக்குகிறது. இது மனதின்/தகவல் அறிவின் தளத்தைச் சேர்ந்தது — அது, சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள கடந்தகால எண்ணங்கள், கருத்துகள், படங்கள், பாங்குகள் ஆகியவற்றிலிருந்து இதை மேற்கொள்கிறது. அவற்றை நாம் அணுகுவதை ஏதுவாக்குகிறது, அது அவற்றை ஒழுங்கமைக்கலாம், மறுவடிவமைக்கலாம், நமக்கு நுண்ணறிவு தருவதுபோல் தோன்றலாம் — ஆனால் அது எப்போதும் கடந்த காலத்திலிருந்தே பெறப்பட்டது.

மாறாக ஆன்மீக வாழ்க்கை, மனதையும் அதன் எண்ணங்களின் தொடர் ஓட்டத்தையும் கடந்து — தூய விழிப்புணர்வு நிலை, தற்போதைய தருணம், அல்லது இதயத்தின் வழியாக தெய்வீக அன்பின் அனுபவ நிலைக்கு செல்வதைப் பற்றியது. அது நம்மை

அகந்தையின் மாயையான தனித்தன்மையிலிருந்து உண்மையான இயல்பான ஒற்றுமைக்கு மீட்டெடுக்கிறது. ஆன்மீகப் பாதை நம்மை அதையும் கடந்து, படைப்பின் அடிப்படையாக இருக்கும் ஆதி வெறுமைக்குள், எண்ணங்களற்ற ஒரு மனதின் வழியாக அனுபவிக்கப்படும் இன்மைக்குள், அல்லது நமது தனிப்பட்ட சுயமும், எல்லா எண்ணங்களும் கரைந்துபோகும் அன்பெனும் எல்லையற்ற பெருங்கடலுக்குள் இட்டுச் செல்லக்கூடும்.

ஆன்மீக வாழ்க்கை, மனதின் இடைவிடாத சலசலப்பிற்கும், கவனச்சிதறல்களுக்கும் மாறாக நமக்கு நிச்சலனம், வெறுமை, அன்பு ஆகியவற்றின் நேரடி அனுபவத்தை வழங்குகிறது. இந்த உள்ளார்ந்த அனுபவத்தின் வழியாக நாம் உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்கத் தயாராகிறோம். அந்த மாற்றம் உள்ளிருந்து வரும் உண்மையான மாற்றம், உயர்ந்த பரிமாணத்திலிருந்து வரும் மாற்றம். மனதில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் மற்றும் அகங்காரத்தின் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட பாங்குகளில் இருந்து வருவதல்ல. உண்மையான மாற்றம் உள்ளுக்குள்ளிருந்து மட்டுமே வருகிறது, ஆன்மீகப் பார்வையில், இது தெய்வீகம், உயர் சுயம், அல்லது நமது ஜீவிதத்தின் நித்திய பரிமாணமான ஆன்மாவிலிருந்து வருகிறது. தியானம், மனதை நிச்சலனமாக்குதல், சுவாசத்தை கவனித்தல், இதயத்தில் கவனம் செலுத்துதல் இந்த உள்ளார்ந்த பரிமாணத்திற்குள் நம்மை அனுமதிக்கும் வழியாகும். மாறாக, செயற்கை நுண்ணறிவு, கடந்த காலத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட எண்ணங்கள், யோசனைகள், மற்றும் கருத்துக்களை சேர்ந்தது. எனவே அது உண்மையான மாற்றத்திலிருந்தும் தேவையான உள்ளார்ந்த பணியிலிருந்தும் திசைதிருப்புவதாக ஆகிறது.





செயற்கை நுண்ணறிவு “மனித மூளையை விட வேகமானது” என்று சொல்லப்படலாம், ஆனால் இந்தக் கருத்து நம் மனித ஆற்றலைப் பற்றியும், உயர் மனதை தொடர்பு கொள்ளும் நமது திறனைப் பற்றியுமான ஒரு குறுகிய புரிதலிலிருந்து வருகிறது. உயர் மனம் என்பது உயர் சுயத்தின் உணர்வுநிலையாகும். அது ஒற்றுமையின் தளத்தில் இயங்குவதால், அறியப்படுவது மற்றும் அறிபவர் எனும் இருமையின் தளத்தில் இயங்கும் பகுத்தறிவு மனதை விட மிகவும் வேகமானது. பௌத்தத்தில் போதிசித்தம் (bodhichitta ) அல்லது “விழிப்படைந்த மனம்” என்று அழைக்கப்படும் இது, எல்லாவற்றிலும் விளங்கும் உள்ளார்ந்த ஒற்றுமையையும், பரஸ்பர இணைப்பையும் உணர்கிறது. கடந்த காலம் மற்றும் வருங்காலத்தால் கட்டுப்படாமல், காலத்திற்கு வெளியே இயங்குகிறது.

சூஃபி மரபில், இந்த விழிப்படைந்த மனம் இதயத்தின் உணர்வுநிலையென விவரிக்கப்படுகிறது. இது நம் தெய்வீக இயல்பின் இருப்பிடம். இதயம், எல்லாவற்றிலும் உள்ளிருக்கும் உண்மையைப் பார்க்கிறது. நாம் பிரிவின்றிச் சேர்ந்திருக்கும் ஒன்றுபட்ட ஜீவ நிலையை அறிகிறது. மேலும் அது நம் உண்மையான இயல்பின் அங்கமாகிய நமது தன்மை மாற்றத்தின் பாங்குகளையும் அறிகிறது.

இதயத்தின் உணர்வுநிலையின் வழியாக நாம் நம் தெய்வீகத்தன்மையை அடைந்து, உள்ளிருந்து வழிகாட்டப்பட்டு, நமது இருப்பின் இந்த மையத்திலிருந்து வாழலாம்.

இன்றைய உலகில் செயற்கை நுண்ணறிவு எந்த அளவிற்கு கவனத்தை திசைதிருப்புகிறது என்பதே கேள்வி. நாம் கலாச்சார, சுற்றுச்சூழல் நெருக்கடி அதிகமான நீச்சமற்ற காலத்தில் வாழ்கிறோம். இப்போது மிகவும் தேவையானது தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம் அல்ல; மாறாக ஒருவருக்கொருவர் இடையேயும், இந்த பூமிக்காகவும், அதிக அன்பும், அக்கறையும், பொறுப்புமே. இந்தப் பண்புகள் ஆன்மீக வாழ்வின் மையமாக இருக்கின்றன. ஆனால் அவை அதிகளவு ஆற்றல், நீர் பயன்பாடு, தரவு மையங்களின் பெருக்கம் ஆகியவை தேவைப்படும் தொழில்நுட்பங்களோடும் இணைந்து வருவது அசௌகரியமாக இருக்கின்றது. செயற்கை நுண்ணறிவைச் சுற்றியுள்ள பரபரப்பு, அது முழுமையான தன்மை மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும், நம் உலகை மறுவடிவமைக்கும் என்ற தோற்றத்தைக் கொடுத்தாலும் இந்த நேரத்தில் மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படும் ஒரு புதிய உணர்வுநிலையை அது கொண்டு வரப்போவதில்லை. இந்த விதத்தில் அது

தேவையான உண்மையான மாற்றத்திலிருந்து, அதாவது, நம்மை நீடித்திருக்க வைக்கும் இயற்கை உலகுடன் நமது நாகரீகத்தை சமநிலைப்படுத்த உதவும் மாற்றத்திலிருந்து திசைதிருப்புவதாக இருக்கிறது. அது ஒரு தொழில்நுட்ப ரீதியான வருங்காலத்திற்கு உறுதி அளிக்கிறது. ஆயினும் நமது தற்போதைய நாகரீகத்திலுள்ள விரிசல்களைக் கண்டு கொண்ட எவரும் தொழில்நுட்பம் நம்மை காப்பாற்றாது என்றறிவர்; மாறாக, அது நாம் எதிர்கொள்ளும் பல நெருக்கடிகளின் வேரிலேயே உள்ளது.

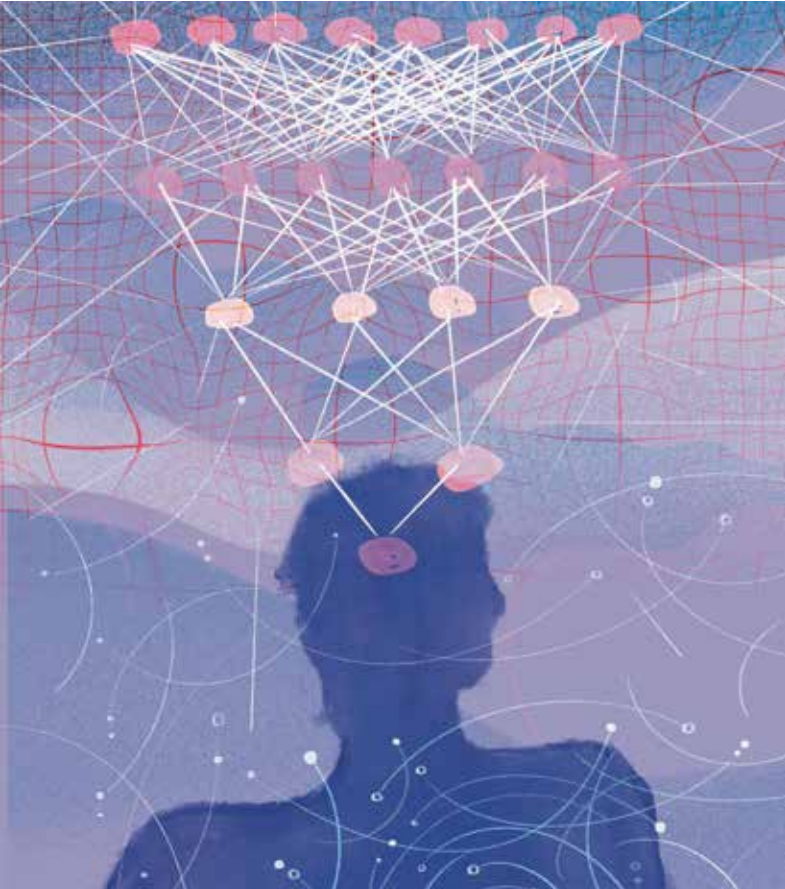
நம்மைப் பேணவும், நாம் நீடித்திருக்கவும் தேவையான வேர்களின்றி, தனது உள்முகமான வாழ்விலிருந்து மேலும் மேலும் விலகிச் செல்கின்ற ஒரு நாகரீகத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது செயற்கை நுண்ணறிவு. நம்மை எளிமையான, அத்தியாவசியமான, ஆழமான மனிதத்தன்மையின் பக்கம், செயற்கை நுண்ணறிவு திரும்பச் செய்கிறது என்பதற்கான அறிகுறிகள் குறைவு. எளிமையாகச் சொல்வதென்றால்: செயற்கை நுண்ணறிவிற்கு இதயமோ ஆன்மாவோ

இல்லை. நமது மனிதத்தன்மையின் சாரமான பண்புகள் மற்றும் வாழ்க்கைக்கு உண்மையான அர்த்தத்தையும் நோக்கத்தையும் தரும் பண்புகள் இல்லை.

நாம் வாழும் பூமியின் பக்கம் – நான் “உணர்வுநிலையின் ஆழந்த சூழலியல்” என்று அழைப்பதை நோக்கி – நம் விழிப்புணர்வை திருப்ப வேண்டும். அப்போதுதான் ஏழு தலைமுறைகளுக்கும் மேலாக நீடித்திருக்கும் எதிர்காலத்தை உருவாக்க முடியும். செயற்கை நுண்ணறிவு தன் இயல்பின்படி கடந்த காலப்பாங்குகளை மட்டுமே மீண்டும் உருவாக்க முடியும். அதனால் உலகளவில் சுய அழிவை ஏற்படுத்தி வருகின்ற சிந்தனையுடன் நம்மை அளவுக்கு மீறி அடையாளப்படுத்திக்கொள்ள அது தூண்டுகிறது. செயற்கை நுண்ணறிவு தகவல்களை சேகரிக்க நமக்கு உதவலாம், ஆனால் மிகவும் தேவையான மாற்றங்களை மேற்கொள்ள நமக்கு உதவாது. உண்மையில், அது நம்மை ஆழமான விசாரணையைத் தவிர்க்கத் தூண்டலாம். அதன் வளர்ச்சிக்காக செலவிடப்படும் பணமும் கவனமும் நாம் எதிர்கொள்ளும் சமூக மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நெருக்கடிகளுக்காக மிகவும் சிறப்பான முறையில் பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஆன்மீக வாழ்வு என்பது, மனதைக் கடந்து, தூய விழிப்புணர்வு நிலையாகவோ அல்லது தெய்வீக அன்பில் மூழ்குவதாக புரிந்துகொள்ளப்படும் ஆழமான பரிமாணங்களுக்குச் செல்லும் பயணம். அது மனதிலிருந்து இதயத்திற்கு, அகந்தையிலிருந்து ஆன்மாவிற்கு அல்லது உயர் சுயத்திற்குத் திரும்புவது. இந்த உள்ளார்ந்த மாற்றத்தின் வழியாக நாம் வெளி உலகில் பயனுள்ளவர்களாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம். டிக் நாட் ஹான் அழகாகக் கூறியது போல், “நாம் பூமியின் மீது காதல் கொள்ளும்போதுதான் உண்மையான மாற்றம் நிகழ முடியும்!” எந்தவொரு இயந்திரமும் அதை நமக்காகச் செய்ய முடியாது. அந்தப் பணி மனிதர்களுக்கே உரித்தான ஆழமான மற்றும் அமைதியான ஒரு கடமையாகும்.

விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்





# பணியிடம்

"நமது மனதிலும் இதயத்திலும் நல்லிணக்கத்தை  
நாம் உருவாக்கும்போது, அதை நமது வாழ்விலும்  
காண்போம். எப்போதும், உள்முக சூழலே  
வெளிப்புறத்தை உருவாக்குகிறது."

**லூயிஸ் ஹே**



முடிவெடுத்தல் எனும் கலை:  
அறிவையும் இதயத்தையும்  
சமநிலைப்படுத்துதல்

வணிகம் மற்றும் உறவுமுறைகளில், பகுத்தறிதலையும் உணர்ச்சியையும் சமன்செய்வது எவ்வாறு மிகவும் இணக்கமான முடிவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது என்பதைப் பற்றி **இசக் அடிசஸ்** விவாதிக்கிறார்.

ஒரு வணிக ஆலோசகராகவும் உறவுமுறை நிபுணராகவும், முடிவெடுக்கும் கலை எவ்வாறு தனிநபர்கள், தம்பதியர்கள் மற்றும் வணிகங்களின் வெற்றியைத் தீர்மானிக்கிறது அல்லது அவற்றின் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாகிறது என்பதை நான் மீண்டும் மீண்டும் பார்த்திருக்கிறேன். இன்றைய அவசரகதியான உலகில், கவனமாக பரிசீலிக்க வேண்டிய சிக்கலான தேர்வுகளை நாம் அடிக்கடி எதிர்கொள்கிறோம். எனது பல வருட அனுபவத்திலும் ஆராய்ச்சியிலும், மிகவும் பயனுள்ள முடிவெடுக்கும் செயல்முறை என்பது, அறிவு மற்றும் இதயம், இரண்டையும் முறையாக பயன்படுத்தி ஆலோசிப்பதை உள்ளடக்கியது என்று நான் நம்புகிறேன்.

முடிவெடுப்பதைப் பொறுத்தவரை, அறிவானது நமது தர்க்க ரீதியான, பகுப்பாய்வு செய்யும் பக்கத்தை குறிக்கிறது. இங்குதான் தகவல்களைச் செயல்படுத்துவது, தரவை பகுப்பாய்வு செய்வது, நன்மை தீமைகளை சீர்தூக்கிப் பார்ப்பது ஆகியவை செயல்படுத்தப்படுகின்றன. பகுத்தறிதலுடனும் மற்றும் நடைமுறை சாத்தியங்களுடனும் விவேகத்தின் குரல், நம்மை வழிநடத்துகிறது. இருப்பினும், தர்க்கத்தையும், பகுப்பாய்வையும் மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு முடிவெடுப்பது,

சில நேரங்களில் குறுகிய கண்ணோட்டங்களுக்கும், தவறவிட்ட வாய்ப்புகளுக்கும் வழிவகுக்கும்.

மறுபுறம், இதயம் நமது உணர்ச்சி மற்றும் உள்ளுணர்வு சார்ந்த பக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது. நமது நன்னெறிகள், உணர்ச்சிகள், அக ஞானம் ஆகியவற்றை பகுத்தறியும் இடமாக இது திகழ்கிறது. இது நமது உள்ளுணர்வு மற்றும் அகக்குரலின் மூலஆதாரமாகும். நமது ஆழ்ந்த வாழ்வியல் நோக்கத்துடனும், சரி மற்றும் தவறு குறித்த நமது உணர்வுடனும் நம்மை இணைத்துக்கொள்ள இதயம் உதவுகிறது. முடிவெடுக்கும்போது இதயத்தின் குரலைப் புறக்கணிப்பது, நம்பகத்தன்மையற்றதாகவும், நமது அடிப்படை நன்னெறிகளுடன் ஒத்திசைவற்றதாகவும் அமைகின்ற தீர்மானங்களுக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும்.

எனவே, முடிவெடுப்பதில் எனது அணுகுமுறை என்னவெனில், முதலில் என் இதயத்தைக் கலந்தாலோசிப்பதுதான்: பிரச்சினையைத் தீர்க்க முயல்கிறேனா, அல்லது நான் புண்பட்ட அகங்காரத்துடன் செயல்படுகிறேனா? இந்த பிரச்சினைக்கு நான் தீர்வு காண வேண்டுமா, அல்லது முடிவெடுப்பதை

தேவையில்லாமல் நாளை கையில் எடுத்துக்காண்டு ஆதிக்கம் செலுத்துகிறேனா? பிரச்சினையை ஆராய்ந்து தீர்ப்பதில் நீங்கள் ஈடுபடும்போது உங்கள் இதயம் எவ்வாறு உணர்கிறது என கூர்ந்து கவனியுங்கள். பதில் நேர்மறையாக இருந்தால், பின்னர் அறிவுபூர்வமாக சிந்தித்து, தகவல்களை தர்க்க ரீதியாகச் சேகரித்து செயலாற்றி, பிரச்சினை அல்லது அதன் தீர்வு குறித்த பகுப்பாய்விற்கு வருகிறோம். அடுத்து, இதயத்திடம் திரும்புங்கள். எப்போதும் நாம் இதயத்தைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும் அங்கு நமது உணர்ச்சிகள், நன்னெறிகள் மற்றும் உள்ளுணர்வை அணுகுகிறோம். நமது முடிவுகளைப் பற்றி எவ்வாறு உணர்கிறோம் என கூர்ந்து கவனிக்கிறோம். இது நமது உள்ளுணர்வைக் கலந்தாலோசிப்பது போன்றது. இந்த சமநிலையான அணுகுமுறை, பகுத்தறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது மட்டுமல்லாமல், நமது நன்னெறிகளுடனும் உணர்ச்சிகளுடனும் இணைந்த முடிவுகளை எடுக்க அனுமதிக்கிறது.

இந்தக் கருத்தை வணிக உலகில் இருந்து ஒரு உதாரணம் மூலம் விளக்குகிறேன். சமீபத்தில் நடந்த ஒரு ஆய்வில், ஒரு நிறுவனம் தனது வர்த்தகப் பங்கை விரிவுபடுத்துவதற்காக

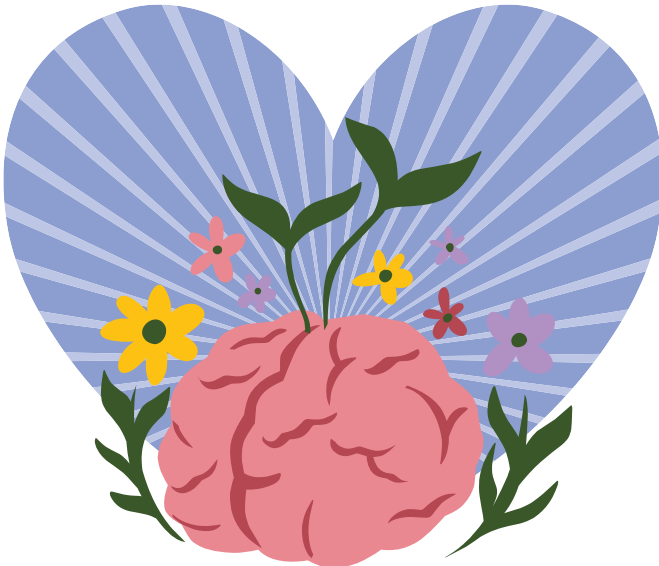
மற்றொரு நிறுவனத்துடனான ஒரு இணைப்பைப் பரிசீலித்து வந்தது. நிர்வாகக் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவர், நிதி நன்மைகள் மற்றும் வளர்ச்சித் திறன் குறித்த ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். இருப்பினும், நிறுவனத்தின் தனித்துவமான கலாச்சாரத்தையும், அடையாளத்தையும் மதிக்கும் ஊழியர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களின் கவலைகளை முன்னிலைப்படுத்தும் இதயத்தை அந்த குழுவினர் புறக்கணித்தனர். இதன் விளைவாக, இணைப்புக்குப் பிறகு, நிறுவனம் குறிப்பிடத்தக்க கலாச்சார மோதல்களையும், ஊழியர்களின் வெளியேற்றத்தையும் சந்தித்தது, இது வாடிக்கையாளர்களின் நம்பிக்கைச் சரிவு ஏற்படுவதற்கும், இறுதியில் நிதி இழப்புகளுக்கும் வழிவகுத்தது. அவர்கள் முடிவெடுப்பதில் தங்கள் அறிவையும் இதயத்தையும் கலந்தாலோசித்திருந்தால் இதைத் தவிர்த்திருக்கலாம்.

தனிப்பட்ட உறவுகளில் இதயம் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக திகழ்கிறது. பல தம்பதியர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளையும் நன்னெறிகளையும் கருத்தில் கொள்ளாமல், வெறும் நடைமுறை சாத்தியக்கூறுகள் அல்லது சமூக எதிர்பார்ப்புகளின் அடிப்படையில் மட்டுமே முடிவுகளை எடுக்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஒரு தம்பதி வேலைவாய்ப்பு ஒன்றை முன்னிட்டு வேறொரு நகரத்திற்கு இடம்பெயர் முடிவெடுக்கலாம்; ஆனால், தங்கள் உறவின் மீதும் குடும்பத்தின் மீதும் அது ஏற்படுத்தும் உணர்வுபூர்வமான தாக்கத்தை அவர்கள் முழுமையாக சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதில்லை. அவர்களின் இதயத்தின் விருப்பங்களும், மதிப்பீடுகளும் முழுமையாகக் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்படாததால், இத்தகைய சூழல் அந்த உறவில் இறுக்கத்தையும் அதிருப்தியையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நமது முடிவெடுக்கும் செயல்முறையில்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை இணைத்துக்கொள்வது ஒரு மதிப்புமிக்க கருவியாக அமையும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் என்பது, நமது இதயத்தின் ஞானத்துடன் நம்மை இணைத்துக்கொள்ளவும், உணர்ச்சி சார்ந்த நுண்ணறிவை வளர்த்துக்கொள்ளவும் உதவும் ஒரு பயிற்சியாகும். இது அமைதியாக அமர்ந்து நம் கவனத்தை இதயத்தின் பக்கம் திருப்புவதோடு, அன்பு, இரக்கம் மற்றும் நன்றியுணர்வு ஆகிய உணர்வுகளை அனுபவிப்பதையும் உள்ளடக்கியது. இந்தப் பயிற்சி நமது உள்முக வழிகாட்டுதலை அணுகவும், நமது இதயத்தின் விருப்பங்கள் மற்றும் நன்னெறிகளுடன் நமது முடிவுகளை சீரமைக்கவும் அனுமதிக்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வழிகாட்டியான தாஜி ஒருமுறை கூறியது போல், “இதயம் நமது இருப்பின் மையப்புள்ளி. அது நமது ஜீவிதத்தின் மையமாகும். நமது மனம் ஒரு நிதி போன்றது, நமது இதயங்கள் கடல் போன்றவை. நமது மனதில் பாயும் அனைத்தும் நமது இதயங்கள் வழியாகவே செல்ல வேண்டும்” இந்த மேற்கோள் நமது முடிவெடுக்கும் செயல்பாட்டில் இதயத்தை ஆலோசிப்பதன் சாரத்தை அழகாக படம்பிடித்துக் காட்டுகிறது.



the

# HEARTFUL MIND

with **Daaji**



**"My wish is that this series can help you lead a life guided by the heart. Let's embark on this journey together, you won't regret "**

**- Daaji**

Experience 10 immersive episodes where Daaji takes you through simple exercises and practices to find our way amidst the complex network of thoughts, feelings and emotions and external chaos of daily life... Each session of this series is an invitation to the journey inward – to find calm in chaos, heal and deepen relationships, let go of what no longer serves, and rediscover balance and courage. Together, we learn to transform anger into growth, loneliness into connection, and effort into ease – nurturing collective well-being and awakening our highest potential. This series is a heartfelt guide to living with clarity, compassion, and purpose – to lead a truly heartfelt life in a hectic world.

**heartfulness**  
purity weaves destiny

**UR**  
L I F E



**experience**

# உறவுகள்

"உங்களால் இயலாத சிலவற்றை, என்னால் செய்ய முடியும்,  
என்னால் இயலாத சிலவற்றை, உங்களால் செய்ய முடியும்;  
நாம் இணைந்து செயல்பட்டால், மகத்தான விஷயங்களை  
சாதிக்கலாம்."

**அன்னை தெரசா**





**நான் இனிமையாக பழகுவதால்  
என்னுடன் இருக்க விரும்புகிறீர்களா?**

இனிமையாக பழகுவராகத் திகழும் தனது அடையாளம், தன்னையே அகற்றிக்கொள்ளும் போக்குகளை எவ்வாறு மறைத்து வைத்திருந்தது என்பதையும், அத்தகைய போக்குகளை நேருக்கு நேர் எதிர்கொண்டது தனது உண்மையான வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு தொடக்கப் புள்ளியாக அமைந்தது என்பதையும் **மமதா சுப்ரமணியம்** சிந்திக்கிறார்.

ஏறக்குறைய பத்து வருடங்களுக்கு முன்னர், நியூயார்க் நகரின் ஒரு வெய்யிலுடன் கூடிய குளுமையான நாளின்போது, எனது சிகிச்சையாளரின் யூனியன் சதுக்க அலுவலகத்தில் உள்ள சாம்பல் நிற ஸோஃபாவில், நான் எனது இடது காலை மடித்து வைத்துக்கொண்டு, வலது கையில் விலையுயர்ந்த சூடான ஸ்டார்பக்ஸ் (Starbucks) சாக்லேட் பான கோப்பை ஒன்றை ஏந்தியவாறு, செளகரியமாக அமர்ந்திருந்தேன். அச்சமயத்தில், நான் சிகிச்சை எடுக்கத் துவங்கி இரண்டு மாத காலம் மட்டுமே ஆகியிருந்தது; இது, எனது பணியாற்றும் திறனையும், அப்பணியின் தரத்தையும் எனது கடுமையான படபடப்பு நேரடியாக பாதிப்பதை கூர்ந்து கவனித்த என் பணி மேலாளர் ஊக்குவித்த பரிந்துரையாகும்.

எனது சிகிச்சையாளர், ஒவ்வொரு சிகிச்சை அமர்வையும் "இன்று நீங்கள் எவ்வாறு இருக்கிறீர்கள்?" என்று என்னைக் கேட்டவாறு துவங்குகின்ற, மென்மையாகப் பேசும், சுருள்முடி கொண்ட ஓர் இந்திய-அமெரிக்கப் பெண்மணி ஆவார்; பற்பல வருடங்களாக என் மிக நெருங்கிய நண்பர்களிடம் நான் தெரிவித்திருந்த அதிர்ச்சிகள், தூண்டுதல்கள் மற்றும் இந்தியர் மற்றும் அமெரிக்கர் ஆகிய

இருவராகவும் இருப்பதை சமன் செய்யும் போராட்டங்கள் ஆகியன பற்றிய அதே கதைகளைக் கொண்டு அவரது கேள்விக்கு நான் பதில் அளித்துக்கொண்டு, அவருடனான முதல் எட்டு வாரங்களை நான் செலவழித்துக் கொண்டிருந்தபோது, அவர் என்னிடம் கனிவாகவும் பொறுமையுடனும் இருந்தார். எனினும், இம்முறை, ஒரு தொழில்முறை வல்லுனரிடம் இக்கதைகளை பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் நான் வெகுநீண்ட காலமாக சமந்துகொண்டு இருந்த பாரத்திலிருந்து இறுதியாக விடுவிக்கப்படுவேன் என்று நான் எதிர்நோக்கியிருந்தேன்.

அதுவரை, நான் மனம் விட்டுப் புலம்பியதை என் சிகிச்சையாளர் பெரிதாகக் கேள்விக்குள்ளாக்கியதே இல்லை; மாறாக, என் உணர்வுகளுக்கு அங்கீகாரம் அளிப்பதாகவோ அல்லது நானே இன்னும் கண்டறியாத என் மன வேதனையின் மையப்புள்ளிகளை அடையாளம் காண உதவுவதாகவோதான் அவர் செயல்பட்டு வந்தார். இந்த அணுகுமுறையில் நான் செளகரியமடையத் தொடங்கியிருந்தேன்; எனவே, குறிப்பிட்ட அந்த நாளில் நடைபெறவிருந்த அமர்வும் அதே போலவே அமையும் என்று நான் எதிர்பார்த்திருந்த வேளையில், என்

சிகிச்சையாளர் ஒரு கேள்வியின் மூலம் கதையில் ஒரு எதிர்பாராத திருப்பத்தை ஏற்படுத்தினார்:

"உங்களிடம் உள்ள எந்த பண்பு குறித்து நீங்கள் மிகவும் பெருமைப்படுகிறீர்கள்?" என்று அவர் கேட்டார்.

"நான் பழகுவதற்கு இனியதொரு நபர்" என்று நான் இயல்பாகவே சொன்னேன்.

"பழகுவதற்கு இனியவரா" என்று அவர் என்னிடமே திரும்பக் கேட்டார்; அவருடைய குரலில் திடீரென்று ஒரு வெறுப்பு இழையோடியது. "யார் பழகுவதற்கு இனியவராக அறியப்பட விரும்புகிறீர்கள்?"

அவரது திடீரென்ற நேரடியான பேச்சால் முதலில் நான் திடுக்கிட்டேன். பின்னர், நான் புண்பட்டதாக உணர்ந்தேன். எவ்வாறாயினும், "பழகுவதற்கு இனியவராக" இருப்பது நான் மிகவும் பெருமைகொண்ட என்னுடைய குணங்களுள் ஒன்றாகும்; அது என்னுடைய பரிவென்னும் இயல்பிற்கு அடுத்ததாக வரக்கூடிய முக்கிய பண்பாகும். மக்களுக்கு தனிப்பட்ட விருப்புவெறுப்பற்ற, மதிப்பீடற்றதோர் இடம் தேவைப்படும்போது, அவர்கள் நாடும் நட்பாக நான் இருந்ததில் நான் மகிழ்ச்சிகொண்டேன். அறிவுரை வழங்காத, கவனித்துக்

கேட்கும் செவியாக நான் இருந்தேன்; நண்பர்களுக்கும் குடும்பத்தினருக்கும், அவர்கள் கேட்டாலன்றி எந்தவொரு திசை நோக்கியும் வழிகாட்டாமல், தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான இடத்தை அளித்தேன். உண்மையைச் சொல்லப்போனால், கடந்த பல ஆண்டுகளில் நான் எடுத்த ஹாக்வார்ட்ஸ் (Hogwarts Sorting House) ஸார்டிங் ஹவுஸ் வினாடி வினாக்களின் முடிவுகளின்படி (ஹாரி பாட்டர் கதையில் வருவது போல்), நான் ஒரு உண்மையான 'ஹஃபிள்பஃப்' (Hufflepuff) வகை: மிகுந்த அக்கறை கொண்டவள், அன்பானவள் மற்றும் இறுதிவரை விசுவாசமானவள்.

அந்த இனிமைத்தன்மை என்னுடைய தொழில் வாழ்க்கையிலும் பிரதிபலித்தது - அதாவது, சொன்ன வேலையை அப்படியே செய்வது, என்னுடைய கருத்துக்களை எனக்குள்ளேயே வைத்துக்கொள்வது, என அது தொடர்ந்தது. மையர்ஸ்ப்-ப்ரீக்ஸ் போன்ற ஆளுமைத் தேர்வுகளின் முடிவுகளில், எனது முடிவுகள் எனது குழுவினர் பெரும்பாலானோரின் பரிசோதனை முடிவுகளிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டதாக இருப்பது (அந்த முடிவுகளின் படி, நான் ஆற்றும் பணி முற்றிலும் இதயபூர்வமாக இருந்ததே தவிர, காரணவியல் சார்ந்திருக்கவில்லை) போன்றவை - வெளிப்பட்டது. இது, எந்தவொரு சூழலிலும் ஒரு தனிநபராக பிறருக்கு நான் அளித்ததாக நம்பிய அனைத்துடனும் ஒத்துப்போவதாக இருந்தது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, நான் கனிவுடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்றும்—அதுவே தார்மீக ரீதியாகச் சரியான செயல் என்றும்—நான் உணர்ந்தேன். மழலையர் பள்ளியில் எங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்ட 'பொன்விதியை' (Golden Rule) நான் கடைப்பிடித்து வந்தேன்: 'பிறர் உங்களை எவ்வாறு நடத்த வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அவ்வாறே நீங்களும் பிறரை நடத்துங்கள்.' அந்த விதியைக் கடைப்பிடித்து, நான் சரியான செயலையல்லவா செய்து கொண்டிருந்தேன்? அப்படித்தான் நான் நினைத்தேன்.

பிறகு அன்றைய தினத்தில், வெதுவெதுப்பான, பாதி-நிறைந்த எனது ஸ்டார்ப்க்ஸ் கோப்பையுடன் நான் என் சிகிச்சையாளரின் அலுவலகத்திலிருந்து வெளியேறியபோது, "அவர் என்ன கூறுகிறார் என்றுகூட அவருக்கு தெரியவில்லை," "பழகுவதற்கு இனிதாக இருப்பதில் தவறொன்றும் இல்லை" என்று நான் எண்ணிக்கொண்டேன்.

ஆனால் அந்த வாரம் செல்லச் செல்ல, என் சிகிச்சையாளர் கேட்ட கேள்வி எனக்குள் அதுவரை இல்லாத ஒரு விழிப்புணர்வைத் தூண்டியதை நான் கவனித்தேன்: என்னுடைய பழகுவதற்கு இனிமையான தன்மை அனைவருக்கும் சமமாகப் பகிரப்பட்டாலும், அதை ஒரு பொருட்டாக மதிக்காதவர்களிடமும், அல்லது யாருடைய கவனத்திற்கு நான் அதிகம் ஏங்கினேனோ அவர்களிடமும் அது உபரியாகவே வழங்கப்பட்டது. யாரெல்லாம் எனக்குப் பதிலாக அதே அன்பைத் திருப்பித் தரவேண்டும் என்று நான்

நம்பினேனோ, அவர்களுக்காக பரிவின் பெயராலும், கனிவின் பெயராலும், என் சொந்தத் தேவைகளை நான் மென்மேலும் ஒடுக்கிக் கொண்டிருப்பதை மெதுவாக உணரத் தொடங்கினேன். அவர்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதன் மூலம், அவர்களது வாழ்க்கைகளில் எனக்குள்ள மதிப்பையும், முக்கியத்துவத்தையும் அங்கீகரிப்பார்கள் என்று நான் நம்பினேன். நான் காட்டிய கனிவு திரும்பக் கிடைக்காதபோது, அதற்கேற்ப என்னை நான் இன்னும் சுருக்கிக் கொண்டேன்; என் செயல்கள் கவனிக்கப்படாமல் போனபோது எனக்குள் கோபமும் கசப்பும் அதிகரித்தது. அந்தக் கோபமும் கசப்பும் எனக்குள் ஊறிக்கொண்டிருந்தது—குலுக்கி வைக்கப்பட்ட, மூடி போட்ட ஒரு சோடா பாட்டிலைப் போல: திறந்தால் வெடிக்கத் தயார் நிலையில், ஆனால் தவறான மனிதர்களை இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயத்தினால் அந்த உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல் எப்போதும் மூடியே வைத்திருந்தேன்.

"அப்போதும் கூட, எனது கனிவு நல்லெண்ணம் கொண்டதாக இருந்தாலும், அது என்னால் எனக்குள்ளேயே பூர்த்தி செய்து கொள்ள முடியாத ஒரு தேவையில் வேரூன்றி இருந்தது என்பதை நான் ஆழ்மனதில் உணர்ந்திருந்தேன்: அது மற்றவர்களால் பார்க்கப்பட வேண்டும், தேவைப்பட வேண்டும், மதிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் நேசிக்கப்பட வேண்டும் என்ற தேவை. அந்த உள்மனத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான ஒரே வழி மற்றவர்களின் அங்கீகாரம் (external validation) மட்டுமே என்று நான் உண்மையாக நம்பினேன்.



மேலும், பழக்கவழக்கங்கள்— அவற்றைப் பற்றிய மிகத் தெளிவான விழிப்புணர்வு நமக்கு இருக்கும்போது கூட—அவற்றை உடைப்பது கடினம். அந்த வளரும் விழிப்புணர்வையும் மீறி, தீர்க்க முடியாத ஒரு சுழற்சி போன்ற நிலைக்குள் என்னைத் தொடர்ந்து தள்ளிக் கொண்டிருந்தேன்: மற்றவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவது (people-pleasing), என்னை நானே சிறுமைப்படுத்திக்கொள்வது, மற்றும் ஆழமான கோப அடுக்குகளை எனக்குள் வளர்ப்பது, என அந்தச் சுழற்சி தொடர்ந்தது. எனக்காக நானே எழுந்து குரல் எழுப்ப முடிகிற அளவுக்கு என்னை நான் மதிக்காததால் உண்டான அந்தக் கோபத்தை இன்றும் நான் கையாண்டு வருகிறேன்.”

இத்தனை வருடங்களுக்குப் பிறகும், இன்றும் நான் தகர்க்க

முயன்றுகொண்டிருக்கும் ஒரு பழக்கம் இது. அதைத்தகர்ப்பதற்கு, நான் அதை தகர்க்க விரும்ப வேண்டியிருந்தது. அதாவது, நான் மதிப்புமிக்கவளாக இருக்கத் தேவையானது என்று நினைத்து, கிட்டத்தட்ட முப்பது வருடங்களாகப் பழகிய ஒரு ஆளுமையைக் களைய வேண்டியிருந்தது. அப்போதுதான் நான் எப்போதும் கனவு கண்ட மாதிரியான பெண்ணாக மாற முடியும். இந்த நாட்களில், நான் பின்வருவனவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்தி வருகிறேன்:

### 1. நாட்குறிப்பு எழுதுதல்:

எழுதுவது எப்போதும் எனக்கு ஒரு மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் வடிவாக இருந்து வருகிறது. சமீபத்திய ஆண்டுகளில் நான் இதை இன்னும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தி வருகிறேன்;

எனக்குள் இருக்கும் ஒரு சிக்கலையோ அல்லது மனப்போராட்டத்தையோ மிகுந்த உணர்ச்சிகரமான எழுத்துக்களின் (Purple-penning) வாயிலாகக் கடந்து, எனக்குச் சரியாகத் தோன்றும் ஒரு தீர்வை நோக்கி நான் நகர்கிறேன்.

### 2. நினைவூட்டக்கூடிய ஒரு நபரை அருகில் வைத்திருத்தல்:

மற்றவர்களைத் திருப்திப்படுத்த வேண்டும் என்ற எனது இயல்பால், என்னால் ஒரு எல்லையை வகுக்க முடியாதபோது, அதை நிலைநாட்ட எனக்கு நினைவூட்டுமாறு என் கணவரிடமோ அல்லது நெருங்கிய நண்பரிடமோ நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

### 3. புதிய விஷயங்களை முயற்சி செய்தல்:

எனது சௌகரியமான சூழலைவிட்டு வெளியேவர என்னையே ஊக்குவித்துக்கொள்ளவும், என்னை நன்றாகத் அறிந்துகொள்ளவும், நான் எதை ரசிக்கிறேன் என்பதை நானே புரிந்துகொள்ளவும், நான் யாராக மாற விரும்புகிறேன் என்பதில் தெளிவு பெறவும் உதவுகிறது.

சமீபத்தில், நான் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொண்ட ஒருவருடன், சுயத்தைக் கண்டறிவதற்காக மைண்ட்ஃபுல்னெஸ், உடல்சார் விழிப்புணர்வு மற்றும் நரம்பியல் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் இருப்புநிலை அடிப்படையிலான பயிற்சி முறையையும் தொடங்கினேன். நான் இனிமையாக நடந்துகொள்வது

குறித்த எனது கருத்தை எனது சிகிச்சையாளர் எவ்வளவு ஏளனமாக கையாண்டார் என்ற கதையை அவரிடம் பகிர்ந்துகொண்டேன். “இனிமையான” மற்றும் “அன்பான” என்பவை நாம் பெரும்பாலும் மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு பழகுகிறோம் என்பதை வரையறுக்கும் சொற்களே தவிர, நம்மிடமே எவ்வாறு நடந்துகொள்கிறோம் என்பதற்கான பொதுவான சொற்கள் அல்ல என்று எனது பயிற்சியாளர் எனக்கு நினைவூட்டினார்.

எனது உழைப்பிற்கான பலன்களை நான் இப்போது காண்கிறேன். எனது குறைகள் மற்றும் எனது பலங்கள் ஆகிய இரண்டைப் பற்றியும் நான் இப்போது அதிக சுய விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறேன். பிறரைத் திருப்திப்படுத்த முற்படும் எனது பழைய இயல்புகளுக்குள், நான் இப்போது அவ்வளவு எளிதில் மீண்டும் திரும்புவதில்லை. வேறொருவருக்குப் பதிலளிப்பதற்கு முன், எனக்கு எது மிகவும் உகந்ததாகத் தோன்றுகிறதோ, அதைப்பற்றி நான் நிதானமாகச் சிந்திக்கிறேன். நான் அவர்களுக்கு எதை வழங்க முடியும் என்பதற்காக அல்லாமல், என்னை எனக்காகவே மதிக்கும் மனிதர்களால் நான் சூழப்பட்டிருப்பதாக உணர்கிறேன். இது ஒரு நல்ல தொடக்கம்.

இப்போதெல்லாம், ‘உங்களுடைய எந்தப் பண்பைக் குறித்து நீங்கள் மிகவும் பெருமைப்படுகிறீர்கள்?’ என்ற கேள்விக்கு நான் சொல்லும் பதில், அன்றைய தினத்தைப் பொறுத்து மாறக்கூடும். சில நாட்களில், பலமான எல்லைகளால் இப்போது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள எனது அன்பு மற்றும் பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளும்



பண்பை நான் குறிப்பிடுவேன். மற்ற நாட்களில், தோல்விக்குப் பிறகும் மீண்டும் எழுந்து முயற்சிக்கும் எனது மீண்டெழும் திறனைச் சொல்வேன். சமீபத்தில், நான் மீண்டும் ‘ஹாக்வார்ட்ஸ் ஸார்டிங் ஹவுஸ்’ (Hogwarts Sorting House) வினாடி வினாவை எடுத்தபோது, ஒரு புதிய முடிவு எனக்கு ஆச்சரியத்தை அளித்தது: அது ராவன்க்ளா (Ravenclaw) - அதாவது, ஆர்வம், அறிவுக்கூர்மை மற்றும் ஆழமான புரிதல் கொண்ட ஒரு பண்பு ஆகும்.

மற்றவர்களிடம் கனிவாகவும், அன்பாகவும், அவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்பவளாகவும் இருக்கும் அந்தத் திறனை நான் ஒருபோதும் இழக்க மாட்டேன் என்று நம்புகிறேன். உலகம் மென்மேலும் பிணைப்பற்றுத் தனித்தனியாகப் பிரிந்து கிடக்கும் இன்றைய சூழலில், நம் அனைவரையும் இணைத்து

வைத்திருக்கும் மிக அவசியமான குணங்கள் இவைதான் என்று நான் இப்போதும் ஆழமாக நம்புகிறேன். அதே சமயம், வளர்ச்சி தரும் அந்த ‘அசௌகரியங்களை’ (discomfort of growth) நான் தொடர்ந்து ஏற்றுக்கொள்வேன் என்றும், சௌகரியமாக இருக்கிறது என்பதற்காக, தேங்கிப்போகும் பழைய பழக்கத்திற்குள் மீண்டும் ஒருபோதும் விழாமாட்டேன் என்றும் நம்புகிறேன். எனது உண்மையான சுயத்தை அடைவதற்காக, கடினமான பாதைகளைக் கடந்து செல்வது எப்போதும் எளிதானது அல்ல. இருப்பினும், அந்த உழைப்பிற்குக் கிடைக்கும் பலன் இப்போது மதிப்புமிக்கது என்ற உணர்வு ஏற்படத் தொடங்கியுள்ளது.

heartfulness  
app

# EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



# சுற்றுச்சூழல்

"இயற்கையின் வேகத்துடன் ஒத்திருங்கள்.  
பொறுமையாக இருப்பதே அதன் ரகசியமாகும்."

**ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன்**





**உரிப்போம்,  
உண்போம்,  
தொடர்வோம்!**

**பூவராகசாமி ரத்தினசபாபதி** மற்றும் **அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத்** ஆகிய இருவரும் வாழை மரத்தின் கலாச்சாரம், சூழலியல் மற்றும் ஆன்மீக வளத்தைக் கொண்டாடுகிறார்கள். இந்த எளிய கனி எவ்வாறு நிலைத்தன்மை, செழுமை மற்றும் இயற்கையுடனான நல்லிணக்கத்தை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது என்பதை அவர்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றனர்.

சுக்தி நிரம்பிய, ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த, இயற்கையாகவே சுவையான வாழைப்பழங்கள், மிகவும் மதிக்கப்படுவதுடன், பலதரப்பட்ட பயன்பாடுகளையும் கொண்ட ஒரு உணவாகும். பரபரப்பான உள்ளூர் சந்தைகள் முதல் பல்பொருள் அங்காடிகள் வரை கிடைக்கும் இந்த எளிய மஞ்சள் பழம், உலகம் முழுவதும் எல்லோராலும் நேசிக்கப்படுகிறது. அப்படியே நேரடியாக பழமாகவோ, கூழ்களாகக் கலந்தோ அல்லது இனிப்பு வகைகளில் சேர்த்தோ, எப்படி உட்கொள்ளப்பட்டாலும், வாழைப்பழமானது, பொட்டாசியம், நார்ச்சத்து மற்றும் அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் நிறைந்த ஒரு சிறந்த (உணவு) ஆதாரமாகும். இந்தியாவில், வாழைப்பழம் என்பது வெறும் ஒரு பழம் மட்டுமல்ல; அது நம் தேசத்தின் கலாச்சாரம், ஆன்மீகம் மற்றும் மரபுகளுடன் ஆழமாகப் பிணைந்துள்ளது. இந்தியா உலகளவில் மிகப்பெரிய வாழைப்பழ உற்பத்தியாளர்களுள் ஒன்றாக விளங்குகிறது, இங்கே நூற்றுக்கணக்கான வகைகள் பயிரிடப்படுகின்றன, ஒவ்வொன்றும் அதன் சுவையிலும் பயன்பாட்டிலும் தனித்துவமானவை. கோயில் பிரசாதங்கள் முதல் ஆயுர்வேத சிகிச்சை வரை, வாழை மரம் செழிப்பு மற்றும் தெய்வீகத்தின் அடையாளமாகத் திகழ்கிறது.

இந்து பாரம்பரியத்தில் புனிதமானதாகக் கருதப்படும் வாழை மரம், மங்களகரம், செழுமை மற்றும் அபரிமிதத்தின் அடையாளமாகும். இதன் இலைகளும் கனிகளும் திருமணங்கள், திருவிழாக்கள் மற்றும் சடங்குகளில், ஆசிகளை வரவேற்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. வாழைப்பழங்கள் பக்தி மற்றும் தூய்மையின் அடையாளங்களாக, திருமால் மற்றும் தாயார் லட்சுமி போன்ற தெய்வங்களுக்கும் படைக்கப்படுகின்றன.

ஆயுர்வேதத்தில், வாழைப்பழங்கள் அவற்றின் சத்துட்டும் மற்றும் சமன்படுத்தும் பண்புகளுக்காக மதிக்கப்படுகின்றன. விரத காலங்களில் இவை உட்கொள்ளப்படும்போது சக்தியை அளிப்பதோடு, செரிமானத்திற்கும் உதவுகின்றன. அவை செரிமானத்திற்கு உதவுவதற்கும், உடலில் சமநிலையைப் பேணுவதற்கும் உகந்த பழக்கவழக்கங்களுடன் தொடர்புடையவை.

### இந்தியாவின் பல்வேறு வாழை வகைகள் மற்றும் அவற்றின் கலாச்சார முக்கியத்துவம்

வாழை மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் பயனுள்ளது என்பதால், இது நிலைத்தன்மைக்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாகத் திகழ்கிறது.

இந்தியா மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசியா முழுவதும் வாழை இலையில் உணவு பரிமாறப்படும் வழக்கம், சூழலியல் மற்றும் ஆன்மீக நல்லிணக்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. இந்த இலைகள் இயற்கையாகவே நீர்ப்புகாத தன்மை கொண்டவை, நுண்துளைகளற்றவை, சுத்தம் செய்ய எளிதானவை, பாக்கீரியா போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்ணுயிரிகளை எதிர்க்கும் திறன் கொண்டவை. எனவே இது எளிதாக கிடைக்கக்கூடிய மிகத் தூய்மையான மற்றும் ஒரு இயற்கையான உணவு உண்ணும் தட்டாக உதவுகிறது. நெகிழி அல்லது உலோகத்தைப் போலல்லாமல், சூடான உணவோடு தொடர்புகொள்ளும்போது வாழை இலைகள் தீங்கு விளைவிக்கும் வேதிப்பொருட்களை வெளியிடுவதில்லை. பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு, அவை விரைவாக மட்கி, மண்ணை ஊட்டச்சத்துக்களால் செழுமைப்படுத்துவதோடு, ஒருமுறை மட்டும் பயன்படுத்தும் தட்டுகளுக்குப் பதிலாக ஒரு மட்கக்கூடிய, சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த மாற்றாக அமைகின்றன.

வாழைத்தண்டானது, அம்மரத்தின் மற்றொரு மதிப்புமிக்க பாகமாகும், இது நச்சு நீக்கும் பண்புகள் கொண்ட நார்ச்சத்து மிக்க காய்கறியாக உட்கொள்ளப்படுகிறது;



இதன் சாறு பாரம்பரியமாகச் சிறுநீரகக் கற்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வாழைப்பூ, கறிகள் மற்றும் பொரியல்களில் பயன்படுத்தப்படுகிறது, இது மருத்துவப் பலன்கள் நிறைந்தது. அதே நேரத்தில் அதன் தோல் பெரும்பாலும் கால்நடைகளுக்குத் தீவனமாக வழங்கப்படுகிறது அல்லது உரமாக மாற்றப்பட்டு மண் ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்களிக்கிறது.

### ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனமும், வாழைச் சாகுபடியும்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனத்தில், நிலையான விவசாயம் மற்றும் பல்லுயிர் பாதுகாப்பு ஆகியவை மிக முக்கிய விஷயங்களாகும். வாழைத் தோட்டங்களை வேளாண்-வனவியல் அமைப்புகளில் ஒருங்கிணைப்பது மண்ணின் வளத்தை மேம்படுத்துகிறது, கார்பன் சேமிப்பை ஆதரிப்பதோடு சுற்றியுள்ள சமூகங்களுக்கு

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவை வழங்குகிறது. ஆன்மீகத் தோட்டங்களிலும், தியானம் செய்யும் இடங்களிலும் வாழை மரங்கள் குளிர்ச்சியான நிழலை வழங்குவதோடு இயற்கை அழகையும் அமைதியையும் சேர்க்கின்றன.

அவற்றின் வேளாண் மதிப்பிற்கு அப்பாற்பட்டு, வாழைப்பழங்கள் தூய்மை, செழிப்பு மற்றும் ஆன்மீக அபரிமிதத்தைக் குறிக்கின்றன. இந்து மற்றும் பௌத்த மரபுகளில், வாழை இலைகள் மங்களத்தைக் குறிக்கின்றன. சடங்குகள், திருமணங்கள் மற்றும் திருவிழா விருந்துகளில் தெய்வீகப் படைப்புகளாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. விழாக்களின்போது வாழை இலையில் உணவு பரிமாறுவது மரியாதையையும் புனிதத்தையும் குறிக்கிறது.

### 69 வகை

இந்தியாவில் அதிகம் பயிரிடப்படும் இந்த வகை

வாழையானது, முக்கிய ஏற்றுமதிப் பயிராகவும் விளங்குகிறது. பெரிய அளவிலையும் இனிப்புச் சுவையையும், நீண்ட காலம் கெடாமல் இருக்கும் தன்மையையும் கொண்ட இந்த வகை, மகாராஷ்டிரா, ஆந்திரா, தமிழ்நாடு மற்றும் குஜராத் மாநிலங்களில் பரவலாகப் பயிரிடப்படுகிறது. இந்த வகையானது, தனது அதிகப்படியான விளைச்சல் மற்றும் வணிக மதிப்பினால் வாழைப்பழ வணிகத்தையே மாற்றமடையச் செய்திருக்கிறது.

### பூவன் வகை

பூவன்பழம் தென்னிந்தியா முழுவதும், குறிப்பாக தமிழ்நாடு மற்றும் கேரளாவில் போற்றப்படுகிறது, அங்கு அது பாரம்பரிய இனிப்புகள் மற்றும் மத வழிபாட்டுப் பிரசாதங்களில் முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துள்ளது. இது சற்று புளிப்பு கலந்த இனிப்பு சுவையையும், உறுதியான அமைப்பையும் கொண்டிருப்பதால், சமையல் பயன்பாட்டில் தனித்துவமாகவும், பன்முகத்தன்மை கொண்டதாகவும் விளங்குகிறது.

### நேந்திரன் வகை

“கேரளாவின் அரசன்” என்று போற்றப்படும் நேந்திரன் வகை, அதன் பன்முகத்தன்மைக்காக அறியப்படுகிறது; குறிப்பாக நேந்திரன் வறுவல் மற்றும் ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட உணவுகளில் இது முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. பீட்டா-கரோட்டின் மற்றும் நார்ச்சத்து மிகுந்த இந்தப் பழத்தை பச்சையாகவோ அல்லது நன்கு பழுத்த நிலையிலோ உட்கொள்ளலாம்.

### ரஸ்தாளி வகை (பட்டு வாழை)

ரஸ்தாளி வகை அதன் பட்டுப் போன்ற மென்மையான தன்மைக்கும், தனித்துவமான மணத்திற்கும் பெயர்பெற்றது; இது இனிப்புகள், பால் சார்ந்த உணவுகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான உணவுகளில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் மிருதுவான தன்மையும், செழுமையான சுவையும் தென்னிந்தியப் பகுதிகளில் இதற்கு ஒரு தனிச்சிறப்பான இடத்தைப் பெற்றுத் தந்துள்ளன.

### மொந்தன் வகை

மொந்தன் வாழை ஒரு மாவுச்சத்து நிறைந்த வாழை வகையாகும், இது தென்னிந்திய உணவு வகைகளில் பொதுவாக ஒரு காய்கறியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது நார்ச்சத்து மிகுந்திருப்பதாலும், பாரம்பரிய உணவு முறைகளில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பதாலும் மிகவும் மதிக்கப்படுகிறது.

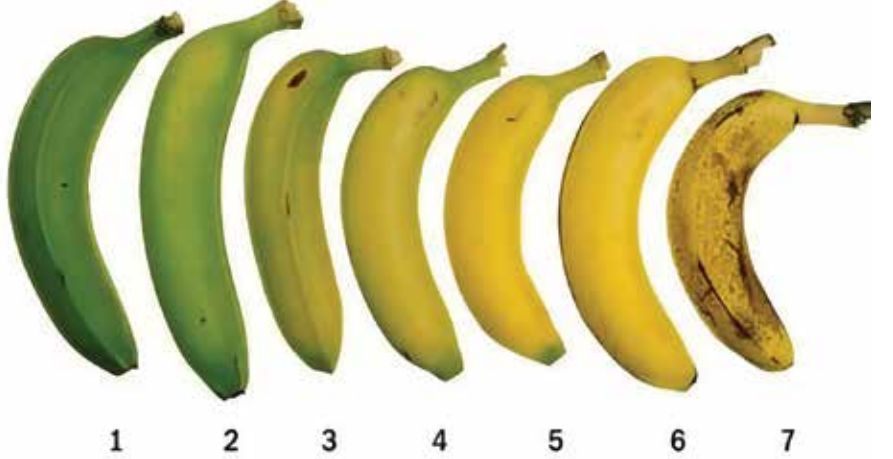
### லால் கேலா வகை (செவ்வாழை)

செவ்வாழை, முதன்மையாக தமிழ்நாடு, கேரளா மற்றும் கர்நாடகாவில் பயிரிடப்படுகிறது, இது அதன் சிவப்பு-ஊதா தோல் மற்றும் பாலேடு போன்ற இனிப்புச் சுவைக்கும் பெயர் பெற்றது. இதில் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள், வைட்டமின் சி மற்றும் இரும்புச் சத்துக்கள் அதிக அளவில் நிறைந்துள்ளன.

### மைசூர் வாழை வகை

அளவில் சிறியதாகவும், ஆனால் அதிகம் உட்கொள்ளப்படுவதாகவும்

### வாழைப்பழம் பழுக்கும் நிலைகளின் விளக்கப்படம்



விளங்கும் மைசூர் வாழைப்பழம், கர்நாடகா மற்றும் தமிழ்நாட்டில் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. இது இயற்கையான சர்க்கரைகள் அதிகம் கொண்டதனால் இதனை உண்பவர்களுக்கு உடனடி சக்தி ஆதாரத்தை வழங்குகிறது.

### கற்பூரவள்ளி வகை

கற்பூரவள்ளி, தென்னிந்திய வகைகளில் நன்கு அறியப்பட்ட ஒரு வாழை வகை, இவ்வாழை இதன் இனிமையான நறுமணம் மற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவப் பயன்பாட்டிற்காகவும் மதிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக இது சளி மற்றும் செரிமான பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

### கனி என்பதற்கும் மேலாக

நாம் ஒரு நிலையான எதிர்காலத்தை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, வாழை மரம், நமக்கு இயற்கையின்

தாராள மனப்பான்மையையும், ஞானத்தினையும் நினைவூட்டுவதாக இருக்கிறது. உடலுக்கு ஊட்டம் அளிப்பதில் இருந்து, கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளில் அதன் பங்கு வரை இந்த எளிய மரமானது, சமநிலை, தொடர்ச்சி மற்றும் இயற்கை வளங்களை கவனமான பயன்படுத்துவது என மதிக்கத்தக்க ஒரு வாழ்க்கைமுறையை பிரதிபலிக்கிறது.



# பெரியபாபநாயகர்

“ஒரு தவறான பக்கத்தை நீங்கள் திருத்திவிடலாம்.  
ஒரு வெறுமையான பக்கத்தை திருத்தவே முடியாது!”

**ஜோடி பிகோல்ட்**



## எல்லையற்றதன் வடிவங்கள்:

புனித வடிவியல் எவ்வாறு பிரபஞ்சத்தையும், மனிதனின் படைப்புகளையும், உடலையும் இணைக்கிறது

பச்சைக்குறி எனப்படும் டாட்ரீ முத்திரைகளை பொறிக்கும் கலைஞரான **டில்லன் ஃபோர்டே**, பிரபஞ்ச அளவிலிருந்து நுண்ணளவு வரை, ஒவ்வொன்றிலும் காணப்படும் வடிவியல் வடிவங்களின் உலகளாவிய தன்மையையும், இயற்கையில் உள்ளார்ந்திருக்கும் நல்லிணக்கத்தை அவை எவ்வாறு பிரதிபலிக்கின்றன என்பதையும் பரிசீலிக்கிறார்.

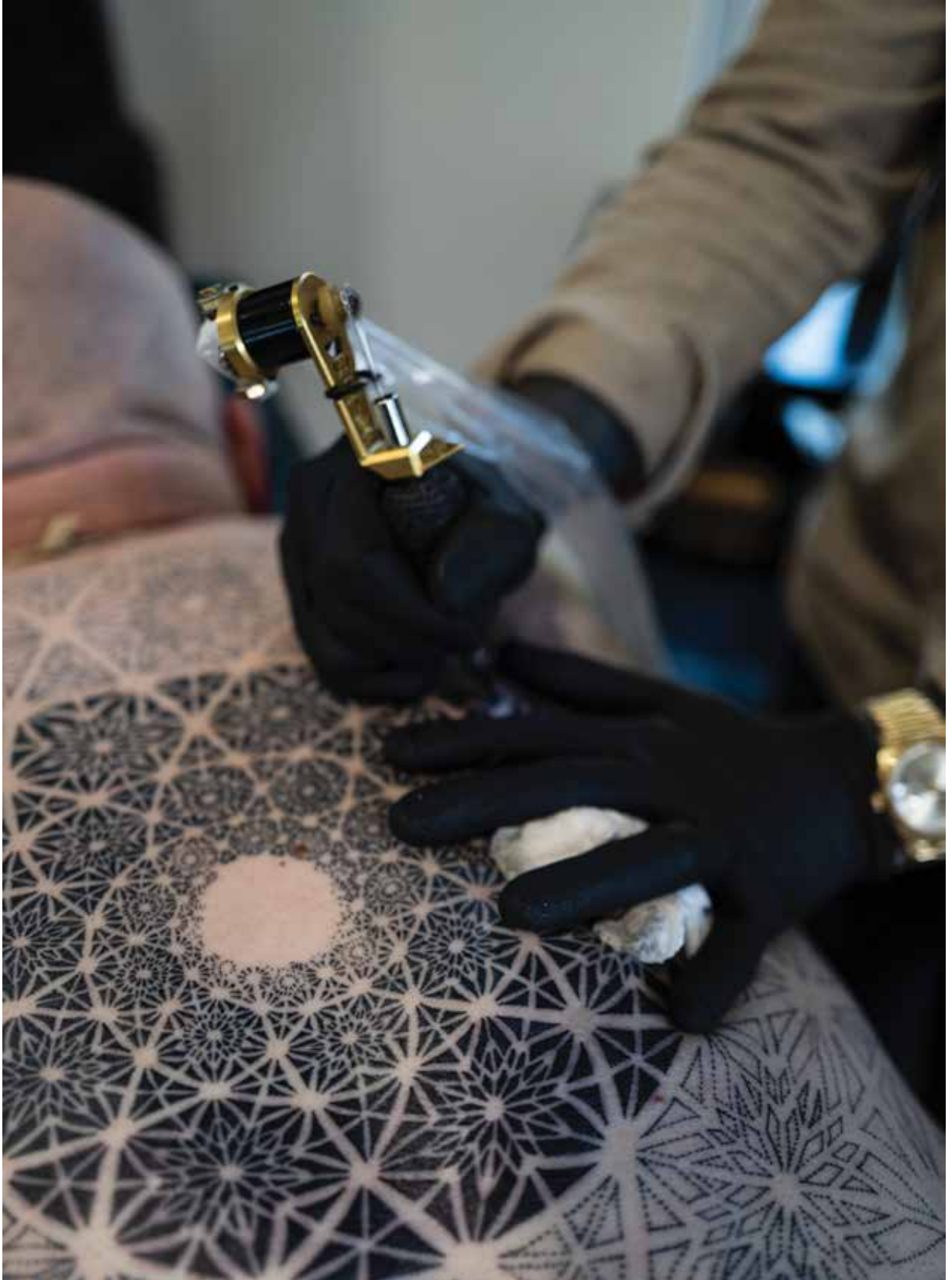
புனித வடிவியல் ஒரு காட்சி மொழியைவிட மேலானது. இது பிரபஞ்சத்தையும் அதற்குள்ளே நமது இடத்தையும் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு வழியாகும். நான் பச்சை குத்தத் தொடங்குவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, சின்னங்கள், வடிவங்கள், பழங்கால கலாச்சாரங்கள் மற்றும் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள கட்டமைப்புகள் ஆகியவற்றால் ஈர்க்கப்பட்டேன். அவை வாழ்க்கையைப் பற்றிய ஆழ்ந்த எதையோ வெளிப்படுத்துவது போல் தோன்றியது. புனித வடிவியலானது, கலை, கணிதம், ஆன்மீகம் மற்றும் அறிவியல் ஆகியவை சந்திக்கும் இடத்தில் அமர்ந்திருக்கிறது. இது ஒரு கலைஞராக எனது பணியை மட்டுமல்லாமல், எனது உலகக் கண்ணோட்டத்தையும் வடிவமைக்கிறது.

ஒரு வடிவமைப்பாளர் மற்றும் தொழில்முறை டாட்ரீ கலைஞராக எனது பணி, கலையின் மனோதத்துவ பரிமாணத்திலும், இயற்கையை

ஊடுருவிச் செல்லும் புனித வடிவியல் வடிவங்களிலும் வேரூன்றியுள்ளது. நான் பிளாக்வொர்க் மற்றும் டாட்வொர்க் நுட்பங்களை இணைத்து ஆழ்ந்த நோக்கத்துடன் வடிவியல் மற்றும் மண்டலாவால் (இந்து மற்றும் பௌத்த அடையாளங்களில் பிரபஞ்சத்தைக் குறிக்கும் ஒரு வடிவியல் உருவம்) உத்வேகம் பெற்றுள்ள டாட்ரீக்களை உருவாக்குகிறேன். ஒவ்வொரு படைப்பும் தேவைக்கேற்ப செய்யப்படுகிறது, மேலும் ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளருடனும் நான் நெருக்கமாக இணைந்து செயலாற்றி உண்மையிலேயே தனிப்பட்ட மற்றும் ஆன்மீகமாக உணரும் ஒன்றை உருவாக்குகிறேன். பிரபஞ்சம், இயற்கை உலகம் மற்றும் புனித வடிவியலால் வெளிப்படுத்தப்படும் இடை இணைப்பு தொடர்ந்து எனக்கு உத்வேகமளிக்கிறது. என்னைப் பார்ப்பதுவரை, இந்த செயல்முறை இயல்பாகவே ஆன்மீகமானது, மேலும் பல வாடிக்கையாளர்கள் இதே போன்ற காரணங்களுக்காக இதன் பால் ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த நோக்கங்கள் மற்றும் கதைகளுடன் பச்சை குத்துவதை அணுகும்போது, காலப்போக்கில், எனது படைப்புகளுக்குப் பின்னால் உள்ள ஆற்றலுடனும் அர்த்தத்துடனும் ஒத்ததிர்ந்து பாராட்டும் ஒரு சமூகத்தை நான் உருவாக்கியிருக்கிறேன்.

அப்படியானால், எது புனித வடிவியலை சிறப்பானதாக ஆக்குகிறது?

அதன் மையத்தில், புனித வடிவியல், இயற்கை மற்றும் பிரபஞ்சம் முழுவதும் மீண்டும் மீண்டும் நிகழும் வடிவியல் வடிவங்கள் மற்றும் விகிதங்களை





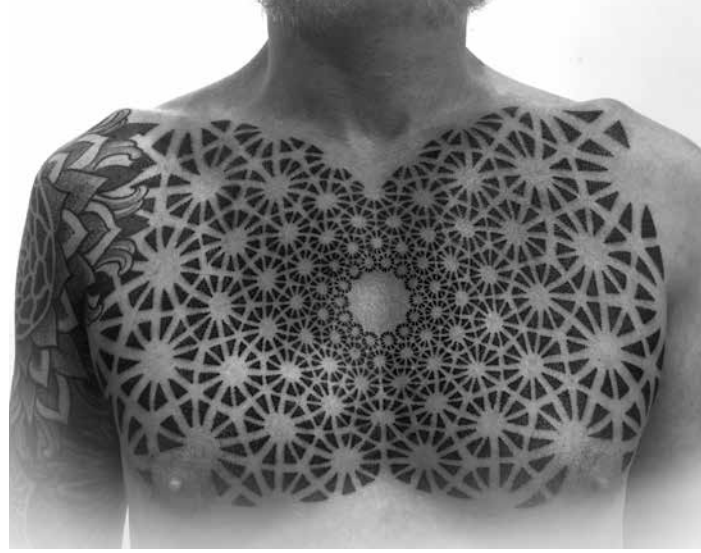
உள்ளடக்கியிருக்கிறது. இந்த வடிவங்கள் வெறும் மனித கற்பனையின் தயாரிப்புகள் அல்ல - அவை கண்டுபிடிப்புகள், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடன் வடிவவியலின் நேரடி உறவை வெளிப்படுத்துகின்றன. விண்மீன் திரள்களின் சுழலும் கரங்கள் முதல் தாவரங்களின் வளர்ச்சி முறைகள் வரை, பனித்துளிகளின் சமச்சீர்மையிலிருந்து டிஎன்ஏவின் அமைப்பு வரை, வடிவியல் யதார்த்தமென்னும் துணியால் நெசவு செய்கிறது. பண்டைய நாகரிகங்கள் இதை அங்கீகரித்தன, இந்த வடிவங்களைப் பயன்படுத்தி படைப்பு, சமநிலை மற்றும் நல்லிணக்கம் பற்றிய தங்களது புரிதலை வெளிப்படுத்துகின்றன. வடிவியல் வடிவங்களின் சக்தி பற்றிய குறிப்புகள் கட்டிடக்கலை, ஆன்மீக மரபுகள் மற்றும் பைபிளில் கூட காணப்படுகின்றன. புனித வடிவியல் ஒரு உலகளாவிய ஈர்ப்பைக் கொண்டுள்ளது, இது கலாச்சாரங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளைக் கடந்து நம்மை இணைக்கிறது.

ஒற்றுமை, முழுமை மற்றும் முடிவிலி (அனந்தம்) ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் வட்டம் மிகவும் அடிப்படையான சின்னங்களில் ஒன்றாகும். வட்டத்திலிருந்து, மிகவும் சிக்கலான வடிவங்கள் பிறக்கின்றன. ஃப்ளவர் ஆஃப் லைஃப் - ஒன்றுடன் ஒன்று மேற்பொருந்தியிருக்கும் வட்டங்கள் கொண்ட ஒரு பழங்கால வடிவமானது - புனித

வடிவவியலில் உலகளவில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சின்னங்களில் ஒன்றாக உள்ளது. இது ஒருபோதும் தொடர்பில் இல்லாத பண்டைய நாகரிகங்களிலுள்ள கோவில்கள், கையெழுத்துப் பிரதிகள் மற்றும் கலைப்படைப்புகளில் தோன்றுகிறது. இந்த மறுநிகழ்வு, இந்த வடிவங்கள் வெறும் கலாச்சார கலைப்பொருட்கள் மட்டுமல்ல, உலகளாவிய உண்மைகளின் வெளிப்பாடுகள் என்பதையும் குறிக்கிறது.

என்னைப் பொறுத்தவரை, புனித வடிவியல் இயற்கையான வளர்ச்சியை நிர்வகிக்கும் கணித விகிதங்களில்-குறிப்பாக ஃபைபோனாச்சி வரிசை மற்றும் தங்க விகிதத்தில் தன்னை மிகத் தெளிவாக வெளிப்படுத்துகிறது. நீங்கள் கவனிக்க ஆரம்பித்தவுடன், இந்த வடிவங்கள் எல்லா இடங்களிலும் வெளிப்படும்: கடல் ஓடுகள், சூறாவளிகள், மரக்கிளைகள் மற்றும் மனித உடலின் விகிதாச்சாரங்கள். பழங்கால கட்டிடக் கலைஞர்கள் இந்தக் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தியபோது, அவர்கள் கட்டிடங்களை நிர்மாணிப்பதை விடவும் அதிகமாகச் செய்தார்கள் - அவர்கள் பிரபஞ்சத்தை வடிவமைக்கும் அதே சக்திகளுடன் தங்கள் படைப்புகளை சீரமைத்தனர். மனித உடலும் இந்த முறைகளை கடைபிடிக்கிறது: டிஎன்ஏவின் சுழல் அமைப்பிலிருந்து நமது முகம், கைகள் மற்றும் எலும்பு அமைப்புகளில் இருக்கும் விகிதங்கள் வரை. ஃப்ராக்கல் வடிவங்கள் நம் கைகளைகளிலும், நாம் வளரும் மற்றும் குணமடையும் வழிகளிலும் தோன்றும். என்னைப் பொறுத்தவரை, நாம் புனித வடிவவியலில் இருந்து வேறுபட்டவர்கள் அல்ல, ஆனால் அதன் உயிருள்ள உருவகங்கள் - விண்மீன் திரள்கள், தாவரங்கள் மற்றும் பழங்கால கட்டமைப்புகளை வடிவமைக்கும் அதே அடித்தள வடிவமைப்புகளிலிருந்து கட்டப்பட்டது என்ற கருத்தை இது வலுப்படுத்துகிறது.

புனித வடிவவியலின் சில குறிப்பிடத்தக்க எடுத்துக்காட்டுகள் பண்டைய கட்டிடக்கலையில், குறிப்பாக எகிப்தின் பிரமிடுகளில் காணப்படுகின்றன. மக்கள் பெரும்பாலும் கலைநயத்துடன் செய்யும் தங்கள் செயலில் கவனம் செலுத்துகிறார்கள், ஆனால் அவர்களின் வடிவியல் மற்றும் வானியல் சீரமைப்புகளும் சமமாக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. கிரேட் பிரமிட், கிரக அளவீடுகள் மற்றும் முக்கிய (கார்டினல்) திசைகளுடன் இணைக்கப்பட்ட துல்லியமான விகிதங்களைக் கொண்டுள்ளது. இது ஒரு நினைவுச்சின்னமாக மட்டுமல்ல, அண்ட ஒழுங்கின் உறுதியான வெளிப்பாடாகவும் கருதப்பட்டது. பண்டைய உலகின் எஞ்சியிருக்கும் ஒரே அதிசயமாக, கிசாவில் உள்ள பிரமிடுகள் அவற்றின் துல்லியம் மற்றும் பூமியின் நிலப்பரப்பின் புவியியல் மையமாக கருதப்படும் இடத்தில் அவற்றின் அமைவிடம் ஆகியவற்றால் இன்னும் பிரமிப்பைத் தூண்டுகின்றன. கார்டினல் புள்ளிகளுடன் அவற்றின் சீரமைப்பு பின்னர் கட்டப்பட்ட எந்த கட்டமைப்பையும் விட மிகவும் துல்லியமாக உள்ளது. ஓரியன் நட்சத்திர அமைப்புடன் பிரமிடுகளின் சீரமைப்பைக் குறிக்கும் வகையில், கிங்ஸ் சேம்பருக்குள் எனக்கு நானே



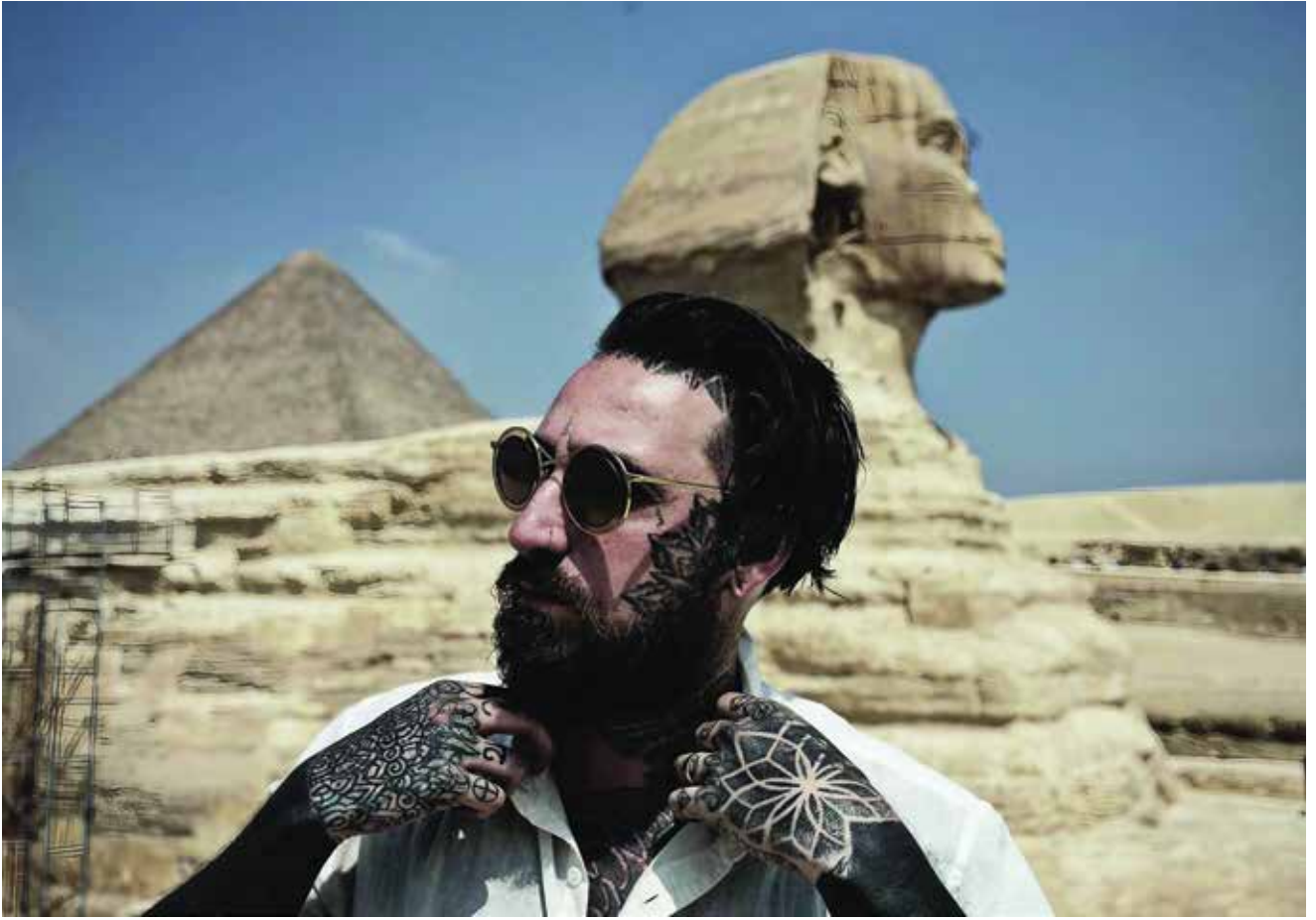
மூன்று புள்ளிகளை பச்சை குத்திக்கொள்ளும் பாக்கியம் எனக்கு கிடைத்தது—இது ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட மற்றும் பணிவுகொள்ள வைக்கும் அனுபவமாக இருந்தது.

இதே புரிதல் இந்தியாவின் கோயில்களிலும் தெளிவாகத் தெரிகிறது, அங்கு மண்டலங்கள் முழு கட்டமைப்புகளுக்கும் வரைபடங்களாக செயல்படுகின்றன. இந்தப் புனிதமான இடங்கள் முப்பரிமாண தியானங்களாகக் கருதப்பட்டன, ஒவ்வொரு விகிதாச்சாரமும் பாதையும், வெளி உலகத்திலிருந்து வரும் பார்வையாளர்களை ஆழ்ந்த உள் விழிப்புணர்வை நோக்கி வழிநடத்துகின்றன. அவற்றின் வழியாக நகர்வது நோக்கத்துடன் செய்யப்படுவதாக உணர்கிறது, கிட்டத்தட்ட ஒரு ஆன்மீக செயல்முறை வழியாக நடப்பது போல. வடிவவியல் உடல், மனம் மற்றும் சுற்றுச்சூழலை சீரமைக்கிறது, கட்டமைப்பை வெறும் காட்சியாக இல்லாமல் சிந்தனைக்கான கருவியாக மாற்றுகிறது.

இதேபோன்ற மனநிலை ஐரோப்பா முழுவதிலும் உள்ள கோதிக் கதீடர்களில் தெளிவாகத் தெரிகிறது, அங்கு வடிவியல் விகிதங்கள் மற்றும் சமச்சீர் ஆகியவை, தரைத் திட்டங்கள் முதல் கவிந்த கூரைகள் வரை அனைத்தையும் வடிவமைக்கின்றன. ரோஜா ஜன்னல்கள் போன்ற அம்சங்கள், துல்லியமான கணித வடிவங்களைப் பயன்படுத்தி கண்ணை மேல்நோக்கி இழுக்கவும், ஆழ்நிலை உணர்வைத் தூண்டும் விதத்திலும் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒரு இடத்தின் அனுபவத்தை வடிவியல் ஆழ்ந்த விதத்தில் வடிவமைக்கும் என்பதை இந்தக் கட்டிடக் கலைஞர்கள் எப்படி உணர்ந்துகொண்டார்கள் என்பதுதான் என்னை எப்போதும் கவர்ந்துள்ளது. புனித வடிவியல் ஒருபோதும் வெறுமனே அலங்காரமாக இருந்ததில்லை - அது உள்ளே நுழைந்த அனைவருக்கும் ஒத்ததிர்வு, சமநிலை மற்றும் ஆழ்ந்த தொடர்பை உருவாக்க ஒரு திட்டமிட்ட மொழியாக செயல்பட்டது.

நவீன கட்டிடக்கலை மற்றும் வடிவமைப்பில், இந்த கொள்கைகளை நாம் மறுபரிசீலனை செய்யத் தொடங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்று நான் நம்புகிறேன். பல சமகால வடிவமைப்பாளர்கள் மீண்டும் இயற்கையான விகிதாச்சாரங்கள், சமச்சீர்மை மற்றும் கூறுநிலை பகுதி







சார்ந்த வடிவங்களை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். உணர்வுபூர்வமாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், அமைதி, உத்வேகம் அல்லது காலமற்ற உணர்வுகளைத் தூண்டும் இடங்கள் பெரும்பாலும் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக நிலைத்திருக்கும் அதே வடிவியல் அடித்தளத்தின் மீது அமைந்துள்ளன.

இந்த மறுமலர்ச்சி என்னைச் சுற்றிலுமுள்ள கலையில் நடப்பதை நான் காண்கிறேன். பல்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்த கலைஞர்கள், பண்டைய மற்றும் எதிர்காலத்தை இணைக்க புனித வடிவவியலைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்த வடிவங்கள் டிஜிட்டல் கலை முதல் சிற்பம், சுவரோவியங்கள் மற்றும் பெரிய அளவிலான நிறுவல்கள் வரை ஊடகங்கள் முழுவதும் எளிதாக நகர்கின்றன. ஒரு ஆழ்நிலை மட்டத்தில், புனித வடிவியல் ஆழ்ந்து எதிரொலிக்கிறது. ஒரு வடிவமைப்பின் பின்னால் உள்ள கணிதம் அல்லது வரலாறு தெரியாதபோதும், மக்கள் இன்னும் அதனால் வலிந்து ஈர்க்கப்படுகிறார்கள், மேலும் என்னைப் பொறுத்தவரை அந்த உள்ளார்ந்த ஈர்ப்பு ஆழ்ந்த சக்தி வாய்ந்தது.



புனித வடிவியலால் ஈர்க்கப்பட்ட வடிவமைப்பு அமைந்திருக்கும் டாட்டுவைக் கொண்டுள்ள, அஷர் என்ற வாடிக்கையாளருடன்.

பச்சை குத்துவது, என்னைப் பொறுத்தவரை, புனித வடிவவியலில் ஈடுபடுவதற்கான மிக நெருக்கமான வழிகளில் ஒன்றாகும். கட்டிடக்கலை அல்லது பெரிய அளவிலான கலைப்படைப்புகளைப் போலல்லாமல், பச்சை குத்தல்கள் உடலிலேயே வாழ்கின்றன. மனித வடிவம் ஏற்கனவே வடிவியல் விகிதங்களால் நிர்வகிக்கப்படுவதால், புனித வடிவியல்-சிற்பத்தையுடன் பயன்படுத்தப்படும்போது-இயற்கையாகவே உடற்கூறியலை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் அதை எதிர்ப்பதை விட அதனுடன் ஒத்திசைக்கிறது.

நான் புனித வடிவவியலில் பச்சை குத்தும்போது, எல்லாமே துல்லியம், உள்நோக்கம் மற்றும் வடிவத்திற்கான மரியாதையை மையமாகக் கொண்டுள்ளன. இந்த வடிவமைப்புகள் பிழைக்கான எந்த வாய்ப்பையும் அனுமதிக்காது. - ஒரு ஒற்றைக் கோடு சிறிது இடம் மாறிச் சென்றாலும் கூட அது முழு வடிவத்தையும் சீர்குலைத்துவிடும். துல்லியத்தின் இந்த நிலை, முழுமையான கவனம் மற்றும் ஒழுக்கத்தைக் கோருகிறது, இது என்னைப் பொறுத்தவரை, செயல்முறையின் தியான இயல்புக்கு பங்களிக்கிறது. பல வாடிக்கையாளர்கள் பார்வையை ஈர்க்கும் பச்சை குத்தல்கள் மட்டுமல்லாமல், அவற்றின் பின்னால் உள்ள ஆழ்ந்த முக்கியத்துவத்தையும் தேடுகின்றனர். புனித வடிவியல் பச்சை குத்தல்கள் பெரும்பாலும் மாற்றம், சமநிலை, பாதுகாப்பு அல்லது தன்னை விட பெரியவற்றுடனான தொடர்பைக் குறிக்கின்றன. அத்தகைய பச்சை குத்திக்கொள்வது ஒரு சடங்காக ஆகிறது - உள்நோக்கம் மற்றும் சுயத்தைப் பற்றிய சிந்தனைக்கான ஒரு தருணம்.

புனித வடிவியல் நவீன வடிவமைப்பின் பல்வேறு அம்சங்களிலும் வெளிப்படுகிறது, ஃபேஷன் மற்றும் தயாரிப்பு மேம்பாடு முதல் வணிகச் சின்னமிடல் (பிராண்டிங்) வரை. வடிவியல் விகிதங்களைச் சுற்றி கட்டமைக்கப்பட்ட அடையாளச்









சின்னங்கள் (லோகோக்கள்), பெரும்பாலும் சமச்சீராகவும் காலமற்றதாகவும் தோன்றும். இயற்கையிலிருந்து பெறப்பட்ட வடிவங்கள் ஜவுளி மற்றும் அணியக்கூடிய கலைகளாக தடையின்றி மாறுகின்றன. தொழில்நுட்பத்தில் கூட, உள்ளூணர்வு சார்ந்த மற்றும் இணக்கமான அனுபவங்களை உருவாக்க பயனர் இடைமுகங்கள் பெரும்பாலும் சமச்சீர் மற்றும் விகிதாச்சாரத்தை நம்பியுள்ளன.

இவை அனைத்தையும் ஒன்றிணைப்பது என்னவென்றால், நல்ல வடிவமைப்பு ஒருபோதும் தன்னிச்சையானது அல்ல என்ற புரிதலே ஆகும். வடிவியல் இயற்கைக் கொள்கைகளுடன் இணைந்தால், அது சரியானதாக தோன்றுகிறது. இது விளக்கம் தேவையில்லாமல், ஆழ்ந்த அளவில் தொடர்பு கொள்கிறது. அது பரந்த மற்றும் இடைஇணைப்புள்ள ஒன்றில் நம் இடத்தை நினைவூட்டுவதால் புனிதமான வடிவியல் தொடர்கிறது என்று நான் நம்புகிறேன். குழப்பமான மற்றும் கூறுபடுத்தப்பட்டதாக உணரக்கூடிய உலகில், இந்த வடிவங்கள் ஒழுங்கு மற்றும் அர்த்தத்தின் உணர்வை வழங்குகின்றன. அவை கலாச்சாரம், நேரம் மற்றும் ஊடகம் ஆகியவற்றைக் கடந்த ஒரு உலகளாவிய மொழியை உள்ளடக்கியுள்ளன.

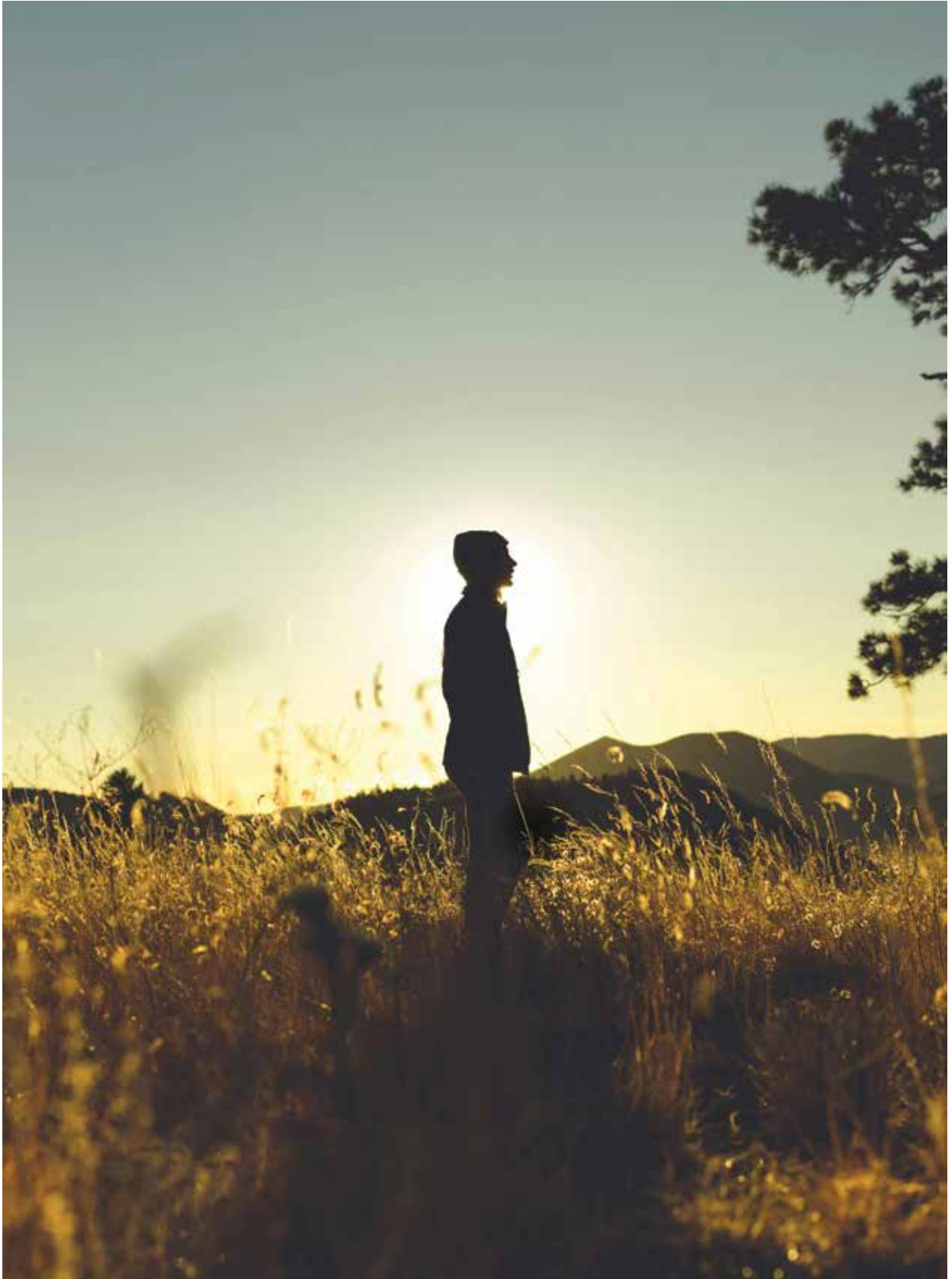
ஒரு கலைஞனாக, என் நோக்கம் பண்டைய சின்னங்களை கண்மூடித்தனமாக பிரதிபலிப்பதல்ல, ஆனால் அவற்றை பரிணமிக்க அனுமதிக்கும் அதே நேரத்தில் அவற்றின் சாரத்தை மதிக்க வேண்டும் என்பதேயாகும். புனித வடிவியல் கடந்த காலத்தின் நினைவுச்சின்னம் அல்ல - அது உயிர்ப்புடன் உள்ளது, புதிய சூழல்கள், தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் வெளிப்பாட்டின் வடிவங்களுக்கு ஏற்ப தன்னை தகவமைத்துக்கொள்கிறது.

கல்லில் செதுக்கப்பட்டாலும், தேவாலயமாகக் கட்டப்பட்டாலும், தோலில் மையாகப் பூசப்பட்டாலும் அல்லது டிஜிட்டல் முறையில் வழங்கப்பட்டாலும், புனித வடிவியல் அதன் நீடித்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக் கொண்டே இருக்கும். இது இயற்கையின் லயங்கள், பிரபஞ்சத்தின் வடிவமைப்பு மற்றும் நமது வாழ்க்கையை வடிவமைக்கும் ஆழ்ந்த வடிவங்களுடன் நம்மை இணைக்கிறது.

என்னைப் பொறுத்தவரை, புனித வடிவவியலுடன் பணியுரிவது ஒரு கலை சார்ந்த செயல்பாடு மற்றும் ஒரு தனிப்பட்ட தத்துவம் - கலைக்கு நம்மை காலத்தை கடந்த ஒன்றுடன் இணைக்கும் சக்தி உள்ளது என்பதை நினைவூட்டுகிறது. வடிவமைப்பு உலகளாவிய கொள்கைகளில் வேரூன்றியிருக்கும்போது, அது அலங்கரிப்பதைவிட அதிகமாகச் செய்கிறது - அது முழுமையினுள் நமது இடத்தைப் பற்றிய உணர்வை மீட்டெடுக்கிறது.

இணையதளம்: [www.dillonfortetattoo.com](http://www.dillonfortetattoo.com)  
Instagram | X | Facebook





# மனச்சோர்வுடையவர்களுக்காக ஒரு கவிதை

கிளார்க் பவல்

உங்களது நாற்காலியின் கீழ்  
புவியீர்ப்பானது  
பூமியின் மையத்தில்  
தலைகீழாக மாறுகிறது!

உங்களை கவலைகொள்ளச் செய்வது பற்றி,  
இவ்விடத்திலுள்ள இவரோ அல்லது அவரோ  
யாரும் கவலைப்படுவதில்லை என்றறிந்து ஏன் மனம் தளர்கிறீர்கள்?  
மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

கூரைகள் தரைகளைப் போலவே எப்படி  
வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள்,  
மாம்பழம் போன்ற  
சொற்களை எண்ணிப் பாருங்கள்.

கோல்ஃப் பந்துகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்—  
நீங்கள் அவற்றை வெட்டியபோது அவை அணுக்களாகப் பிளந்து,  
தங்களது சிறிய மையங்களின் சுருக்கங்களை நீக்கி,  
கட்டுக்கடங்காத ரப்பர் வளையங்களாகப் பாய்ந்தோடி  
தரைவிரிப்பில் எப்படிப் பரவின என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்?

எங்கோ வெளியே ஒரு இடை ஓய்வு பள்ளி மணி  
இப்போது ஒலிக்கப் போகிறது.  
ஒரு ஆழ்கடல் மூழ்குபவர் அழுத்தத்தை குறைத்து  
மேலே எழுகிறார்.

மேலும் ஒருக்கால் ஒரு புதிதாகப் பிறந்த  
கங்காரு குட்டி  
பல மைல்கணக்கான ரோமங்களின் வழியாக  
தன் தாயின் மதலைப்பை நோக்கி  
பயணம் செய்து அதை அடைகிறது.

இது உங்களுக்காக: வாசிப்பதை நிறுத்தி விட்டு  
வெளியே செல்லுங்கள். குளிர்காலத்தில்  
மரங்கள் வானத்திலுள்ள திட்டவரைபடங்கள்.

# குழந்தைகள்

"மற்றவர்களின் நிலையில் இருந்து சிந்திப்பதற்கும்  
மற்றும் அவர்களின் கோணத்திலிருந்து பார்ப்பதற்கும்  
நாம் கற்றுக்கொள்வதில் இருந்துதான்,  
அமைதி தொடங்குகிறது."

**ரூட்ஸ் ஆஃப் ஆக்ஷன்**



## பெயர் மாற்றமடைந்த ஒரு வீரனின் கதை

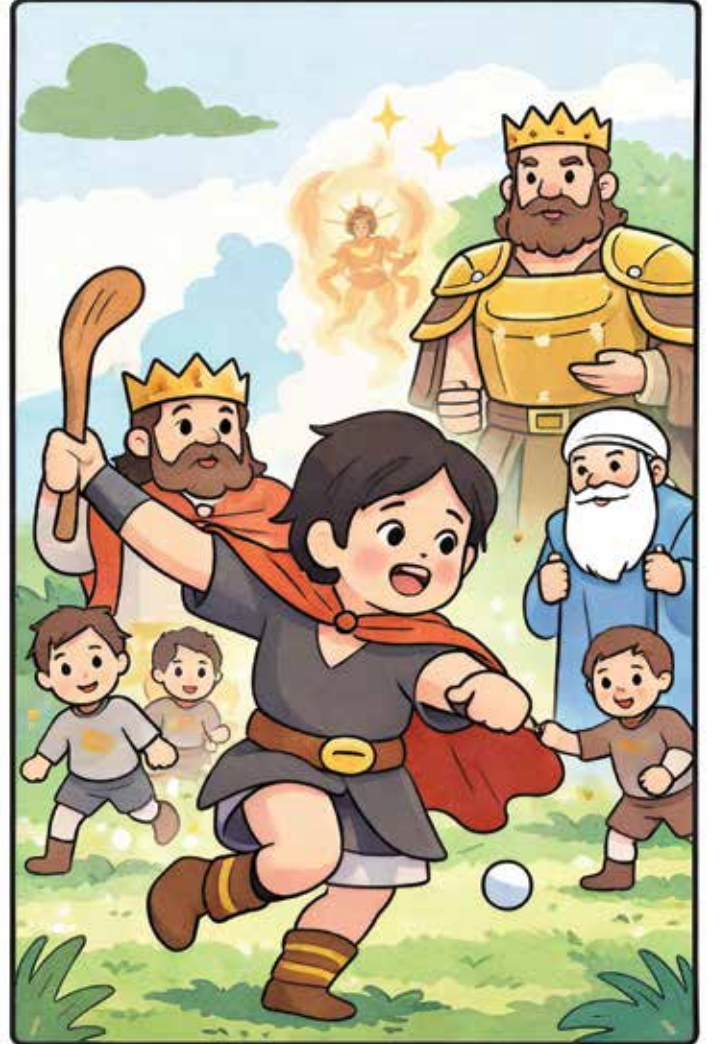
துணிவு, விளைவுகள் மற்றும் அர்ப்பணிப்பு ஆகியவை காலங்கடந்து எதிரொலிக்கக்கூடிய புகழ்பெற்ற ஒரு வீரனை எவ்வாறு உருவாக்கின என்பதைப் பற்றி **ரூபி கார்மென்** ஆராய்கிறார்.

**மி**க நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு, பண்டைய அயர்லாந்தில்—பல சிறந்த போர்வீரர்களும், தேவன்களும், தேவதைகளும் இருந்த அக்காலத்தில்—செடாண்டா<sup>1</sup> என்னும் பெயருடைய ஓர் இளம் சிறுவன் வாழ்ந்துவந்தான். ஆனால் வரலாறு—இல்லை, புராணக்கதை—இப்போது அவனை வேறொரு பெயரால் நினைவுசுர்கிறது: கூகுலென்<sup>2</sup>.

இந்த இளைஞனுக்கு, சுவாரஸ்யமான பின்னணிக் கதை ஒன்று உள்ளது, அதை இப்போது கூறுகிறேன். அவன் சூரியக்குல தேவன் 'லூ' என்பவருக்கும், ஒரு சாதாரண மானுட பெண்ணுக்கும் பிறந்த மகன் என்று கூறப்படுகிறது. தனது சிறுவயது முதலே, இவன் அளவற்ற வலிமையையும், இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட சக்திகளையும் கொண்டவனாக அறியப்பட்டான். இவன் அழகான முகத்தோற்றமும், மிகுந்த அறிவுக்கூர்மையும் கொண்டவனாகக் கருதப்பட்டான்.

செடாண்டா என்னும் இந்த இளைஞன், அல்ஸ்டர் மன்னரான கானர் மாக் நெஸ்ஸா<sup>3</sup> என்பவரின் மருமகன் ஆவான். மேலும், பல இளம் சிறுவர்களைப் போலவே, இவனும் விளையாட்டுகளை — குறிப்பாக, 'ஹர்லிங்'<sup>4</sup> என்னும் தொன்மையான விளையாட்டில் மிகவும் ஆர்வம் கொண்டிருந்தான்.

செடாண்டா, போர்வீரர்களுடன் — குறிப்பாக அல்ஸ்டரின் 'சிவப்புக் கிளை வீரர்களுடன்' இணைய, தீவிரமாக விரும்பினான்; இந்த நோக்கத்திற்காக அமைக்கப்பட்டிருந்த பள்ளி அல்லது பயிற்சி முகாம் ஒன்று அங்கு இருந்தது. எனினும், அவன் ஒரு போர்வீரனாக மாறுவதில், அவனது பெற்றோருக்குப் பெரிதும் விரும்பம் இருக்கவில்லை என்றே தோன்றியது; எனவே, அந்தப் பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டாம் என்று அவனை இணங்க வைக்க முயன்றனர்.



விஷயங்களை மேலும் சிக்கலாக்கும் விதமாக, மதகுரு ஒருவர் கூறிய ஒரு தீர்க்கதரிசனத்தை இளம் செடாண்டா தற்செயலாகக் கேட்க நேர்ந்தது; அத்தீர்க்கதரிசனம் இதுவே: ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் எவரேனும் ஆயுதம் ஏந்தினால், அவர்களுக்கு நித்தியப் புகழும் பெருமையும் கிட்டும்; ஆனால், அத்தகையோரின் ஆயுட்காலம் மிகக் குறுகியதாகவே அமையும் என்பதுதான். செடாண்டா, மிகுந்த உற்சாகத்துடனும், துடிப்புடனும், இத்தீர்க்கதரிசனத்தை மனமுவந்து ஏற்றுக்கொண்டு, அதன் வழியே பயணித்து, பின்னாளில் புராணங்களில் இடம்பெற்ற 'குகுலென்' ஆனான்.

செடாண்டாவின் சண்டை மற்றும் 'ஹர்லிங்' விளையாட்டிலுள்ள திறமையைக் கண்டு வியந்த காணர் மாக் நெஸ்ஸா என்ற மன்னர், 'சிவப்புக் கிளை வீரர்களுடன்' இணைந்து ஒரு போர்வீரராகப் பயிற்சி பெற அவனுக்கு அனுமதி அளித்தார். சிறிது காலம் கடந்த நிலையில், செடாண்டா உடல் வலிமை பெற்று, போர் உத்திகளிலும் தேர்ச்சி பெற்றான். புகழ்பெற்ற போர்வீரரானதையும், அச்சமற்றவருமான ஸ்காதாக் என்பவரிடம் பயிற்சி பெறுவதற்காக அவன் ஸ்காட்லாந்து வரைச் சென்றான்!

ஒரு நாள் மாலை, செடாண்டாவின் மாமாவான அரசர், மாபெரும் தளபதி குலென் அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட விருந்தில் பங்கேற்பதற்காக அவனை அரண்மனைக்கு அழைத்தார். அன்று நீண்ட நேரம் ஹர்லிங் விளையாட்டு மற்றும் பயிற்சிக்குப் பிறகு, அந்தி மாலை நேரத்தில் செடாண்டா கோட்டைக்கு வந்தான். நிலத்தில் மரங்கள் மற்றும் பள்ளத்தாக்குகளின் நிழல்கள் நடனமாடின, மேலும் தங்கநிற மாலை ஒளி அவனது மேல் அங்கியில் பட்டு மின்னியது. பறவைகளின் அழைப்பை அவனால் கேட்க முடிந்தது, அருகிலுள்ள புதரில் ஒரு காகத்தைக் கண்டான். தனது கையில் ஹர்லிங் மட்டையை இறுக்கமாகப் பிடித்திருந்தான். அப்போது, ஐரிஷ் வுல்ஃப் ஹௌண்ட் (Irish wolfhound) இனத்தைச் சேர்ந்த, மிக உயரமான ஒரு காவல் காக்கும் நாயை நேருக்கு நேராக சந்தித்தான். அந்த வேட்டை நாய் தன் கூரிய கோரைப்பற்களைக் காட்டி உறுமியவாறு தாக்குதலுக்குத் தயாரானது. அந்த ஜீவன், தளபதி குலென் என்பவரை தீங்கு செய்பவர்களிடமிருந்தும், வஞ்சிப்பவர்களிடமிருந்தும் போராடி அவரைப் பாதுகாப்பதற்காகப் பயிற்சி பெற்றிருந்தது. உடனடி தற்காப்பிற்காக செடாண்டா தனது ஹர்லிங் விளையாட்டில் பயன்படுத்தப்படும் மட்டையையும்





மற்றும் பந்தையும் கொண்டு, அந்த வேட்டை நாயைத் தாக்கி, அந்த மிருகத்தின் உயிரைப் போக்கும் விதத்தில் காயப்படுத்தினான்.

இந்த சலசலப்பை கேள்வியுற்ற, மன்னர் கானரும், தளபதி குல்லெனும் தங்கள் விருந்தை விட்டுவிட்டு வெளியே விரைந்து வந்தனர். அங்கே செடாண்டா நிற்பதைக் கண்டனர். தன் அன்பிற்குரிய வேட்டை நாய்க்கு நேர்ந்த கதியைக் கண்டதும், அத்தளபதி அளவற்ற துயரில் ஆழ்ந்தான். முகம் சுருங்கியபடி, நம்பிக்கை இழந்து, “சிறுவனே, நீ என்ன செய்துவிட்டாய்?” என்று கேட்டான். இதற்கு நேர்மாறாக, மன்னர் தனது மருமகன் வுல்ஃப்ஹெளண்ட் நாயினால் தாக்கப்படாமல், பாதுகாப்பாகவும் நலமாகவும் இருப்பதைக் கண்டு நிம்மதியடைந்தார்.

“என்னை மன்னியுங்கள் ஐயா; உங்களுடனும் மன்னருடனும் விருந்துண்ண நான் வந்துகொண்டிருந்த வேளையில், அந்த வேட்டை நாய் என்னைத் தாக்கியது...”. அவனது குரல் தளர்ந்து அடங்கியது; சொல்வதற்கு வார்த்தைகள் போதாது என்பதால், அவனால் தன் வாக்கியத்தை முழுமையாக முடிக்க இயலவில்லை. மிகுந்த

மனவருத்தத்துடன், செடாண்டா, தலைவன் குல்லெனுக்கு முன்னால் மண்டியிட்டான். அந்தத் தருணத்தில், தான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவன் உணர்ந்துகொண்டான். அங்கேயே, அப்போதே, அவன் அந்தத் தலைவனிடம் ஓர் உறுதிமொழி அளித்தான் — அது ஒரு உண்மையான வாக்குறுதி: “செடாண்டாவாகிய நான், உங்கள் வேட்டை நாயின் இடத்தில் பொறுப்பேற்றுக்கொள்வதாக உறுதியளிக்கிறேன்; உங்களுக்கு இனி என் தேவை இல்லை என்ற நிலை வரும்வரை, உங்களையும் உங்கள் உடைமைகளையும் நான் பாதுகாப்பேன்” என்றான்.

மேலும் அவன் வாக்களித்தபடி, தளபதி குல்லெனின் வீட்டு கதவின் அருகே உறங்கி, ஒரு கண்ணை எப்போதும் திறந்து வைத்தபடி உறங்கினான். இரவு முழுவதும் அவரது வீட்டின் எல்லைப் பகுதியைச் சுற்றி வந்தான். வுல்ஃப்ஹெளண்ட் இனத்தை சேர்த்த ஒரு குட்டி நாய் முழுமையாக வளர்ந்து தனது பணியை செய்யத் தயாராகி, தன்னை அப்பணியிலிருந்து விடுவிக்கும் வரை அவன் அங்கேயே இருந்தான்! அதன் பிறகுதான் ‘செடாண்டா’ என்ற அந்த இளைஞன், “குல்லெனின் வேட்டை நாய்” என்ற பொருள்கொண்ட ‘கூகுலென்’ என ஆனான். அதன் பிறகு, அது ஒரு செவிவழிக் கதையாக ஆனது!

1. செடாண்டா என்பது கூகுலென் என்பவனின் இயற்பெயரின் ஆங்கில வார்த்தை.
2. கூகுலென் என்பது ஐரிஷ் மொழியில் “குல்லெனின் வேட்டை நாய்” என்ற பொருள்படும் ஆங்கில வார்த்தை.
3. கானர் மாக் நெஸ்லா என்பது அல்ஸ்டரின் புகழ்பெற்ற ஒரு மன்னரை குறிக்கும் ஆங்கில வார்த்தை.
4. ஹர்லிங் என்பது, 3000 ஆண்டுகள் பழமையான ஐரிஷ் கள விளையாட்டாகும். இது பெரும்பாலும் உலகின் வேகமான விளையாட்டு என்று விவரிக்கப்படுகிறது, இது ஹர்லி என்று அழைக்கப்படும் ஒரு மர மட்டைக்குச்சி மற்றும் ஸ்லியோட்டர் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சிறிய பந்துடன் விளையாடப்படுகிறது.
5. ஸ்காட்லாந்தின் புகழ்பெற்ற போர்வீரரான ஸ்காதாக் என்ற பெண்ணை குறிக்கும் ஆங்கில வார்த்தையாகும். அந்த பெயருக்கு “நிழல்” என்று பொருள்.

AI கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டப் படங்கள்



THE MIND OF A CHILD HAS  
**IMMENSE**  
**POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

**BRIGHTER MINDS** helps unlock your child's **TRUE POTENTIAL** and achieve **PERSONAL EXCELLENCE**

**STRENGTHEN MEMORY**

**SHARPEN OBSERVATION**

**BOOST CONFIDENCE**

**INTENSIFY FOCUS**

**ENHANCE INTUITION**

[WWW.BRIGHTERMINDS.ORG](http://WWW.BRIGHTERMINDS.ORG)

**CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.**

Their minds are more flexible and adaptable to new methods. Brighter Minds' unique program helps them excel in different ways in life through increased observational skills, enhanced focus & confidence, improved cognitive function, thereby helping them live lives with true human values.

**ENROLL TODAY!**

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



# Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

## CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB  
MONTESSORI | INDIGO  
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel



## Hostel Facilities

Available (CBSE campus, Kanha)

## Transport Available



# ADMISSIONS IN PROGRESS

Give your child an education that nurtures their soul, mind & body

### Omega Branch, Chennai

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

### Tiruvallur Branch, Chennai

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

### Thumkunta, Hyderabad

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

### CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam

+91 63007 36099 | <https://hfnschools.org>

### Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam

+91 93810 32970 | <https://www.hiskanha.org>

**All Knowledge Stems From the Heart**



# HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

## SUMMER CAMP

April 1<sup>st</sup> - May 31<sup>st</sup> 2026

Under the Guidance of  
Padma Bhushan & Dronacharya Awardee  
**Pullela Gopichand**



Age group from  
**8 to 18 years**

(Certificate will be issued after  
completion of the TWO months  
from the Summer Camp)

### REGISTRATION



### Structured Badminton Development Program

Fundamentals, Performance, Holistic Growth

### International Coaching Team

Led by Head Coach Bomboji Sai Rohit (BWF & BAI Certified)  
and our International team coach.

### The Elite Opportunity

Advanced Training, Gopichand Academy Exposure

### World-Class Infrastructure

14 BWF-Standard AC Courts, AC Hostels, Nutritious Diet

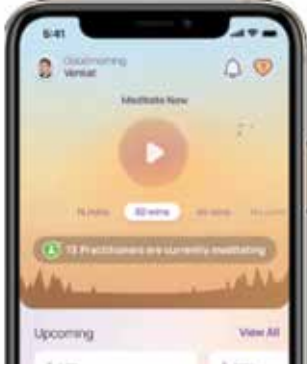
**Para-Badminton Admissions are also Open**



Full - Time	
<b>Badminton</b>	<b>Charges Per Month</b> (Including taxes)
Training with Hostel	Rs. 25,000
Day-Scholar	Rs. 10,000
Part - time	
<b>Session Time</b>	<b>Charges Per Month</b> (Including taxes)
5:30 - 7:00 PM	Rs. 5,000 (Non-HIS)
	Rs. 3,500 (HIS)

\*T&C Applied

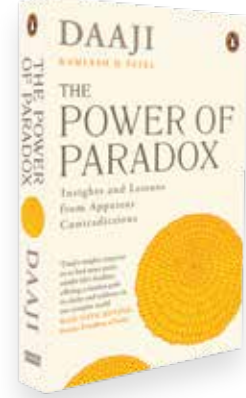
For more information, feel free to contact us: [+91 8519956041](tel:+918519956041) [contact@hfnsports.com](mailto:contact@hfnsports.com) [sports.heartfulness.org](http://sports.heartfulness.org)



## ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

### தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

தினசரி பயிற்சிகளை வழங்கி, உற்சாகமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான உள்ளார்ந்த ஆற்றலை விழிப்படையச் செய்கிறது. பதிவிறக்கம் செய்ய [heartfulnessapp.org](http://heartfulnessapp.org)



### தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

இந்தப் புத்தகம் ஆன்மீக மற்றும் அறிவியல் ஆலோசனையுடன் இணைந்து, தினசரி எதிர்கொள்ளும் இருபத்தி இரண்டு முரண்பாடுகளை ஆராய்கிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வாழ்க்கை முறையுடன் இணைக்கப்பட்ட, இந்த நடைமுறைகள் மனதைத் தெளிவுபடுத்தி, இதயத்தின் உணர்ச்சிகளை குறைக்க உதவும். <https://hfn.li/pop>

### சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

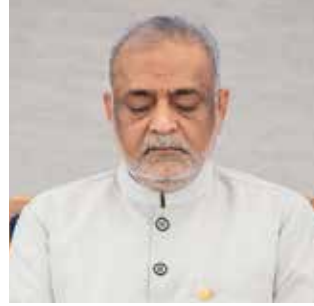
யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிக்களை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல். [heartfulness.org/yoga/](http://heartfulness.org/yoga/)



### தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன. தியானப் பயிற்சிகள் வாழ்க்கை முறையிலும், தனிப்பட்ட மற்றும் உறவுகளிலும் மாற்றங்களுக்கு வழிவகுத்து, நமது விதியை வடிவமைக்க அதிக சுதந்திரத்தை அளிக்கிறது.

[designingdestiny.com](http://designingdestiny.com)  
[theheartfulnessway.com](http://theheartfulnessway.com)  
[spiritualanatomy.com](http://spiritualanatomy.com)  
[thewisdombridge.com](http://thewisdombridge.com)



### தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

3 மாஸ்டர்வகுப்புகள் இந்த ஆன்லைன் மாஸ்டர்வகுப்புகளின் மூலம் தியானம் மற்றும் பிற யோகப்பயிற்சிகளின் நடைமுறை நன்மைகளை அறிந்து கொள்வீர்கள். [heartfulness.org/masterclass](http://heartfulness.org/masterclass)

### உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள தியான மையம் அல்லது பயிற்றுநரை கண்டறியுங்கள்! [heartfulness.org/en/connect-with-us/](http://heartfulness.org/en/connect-with-us/)





### ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

ஆரம்பநிலை மற்றும் மேம்பட்ட கற்பவர்களுக்கான எங்கள் சுய-வேக படிப்புகள் மூலம் எளிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை ஆராயுங்கள்.

[learning.heartfulness.org](http://learning.heartfulness.org)



### HFNLife

HFNLife உங்கள் வாழ்க்கையை எளிமையாகவும் வசதியாகவும் மாற்றும் விதமாக தயாரிப்புகளை கொண்டுவர முயற்சிக்கிறது. ஆடை, அணிகலன்கள், கண் பராமரிப்பு, பிரதான உணவுப் பொருட்கள், ஆர்கானிக் உணவுகள் மற்றும் பலவற்றை எங்களுடன் இணைந்திருக்கும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிறுவனங்களிடமிருந்து வழங்குகிறோம். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் உடனான எங்கள் கூட்டாளர் நிறுவனங்களின் இணைப்பு, உலகம் முழுவதும் பல்வேறு இடங்களில் நாங்கள் நடத்தும் நிகழ்ச்சிகளை நிதி ரீதியாக நிலைநிறுத்த உதவுகிறது. [hfnlife.com](http://hfnlife.com)



## We are planting millions of trees across India

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



**Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:**

**Website:** <https://heartfulness.org/forests/>

**Gift or Contribute to loved ones at:**

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

**Write to us:** [fbh@heartfulness.org](mailto:fbh@heartfulness.org)



**REIMAGINING  
A BETTER  
SHARED WORLD**

