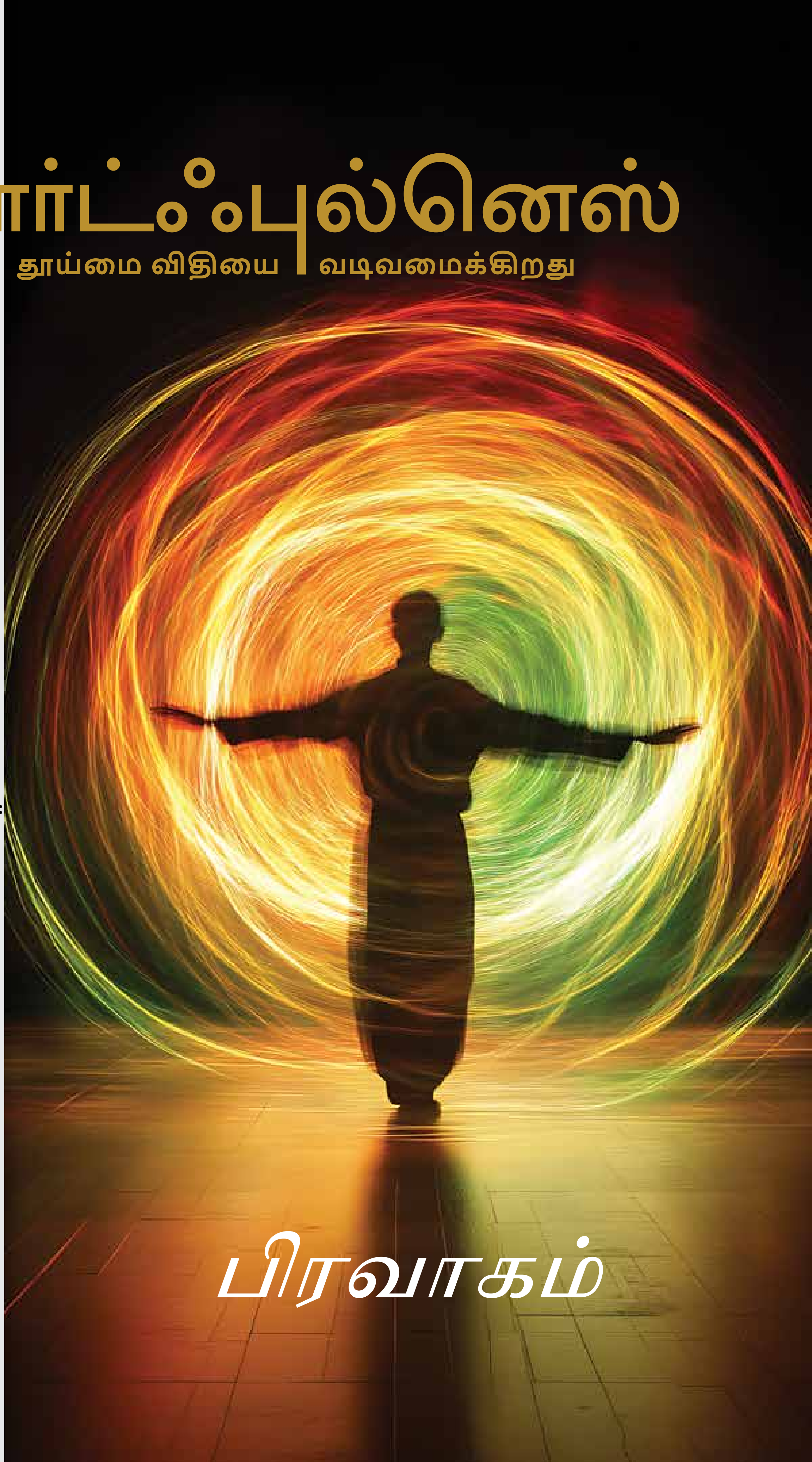
ஆகஸ்ட் 2026

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது



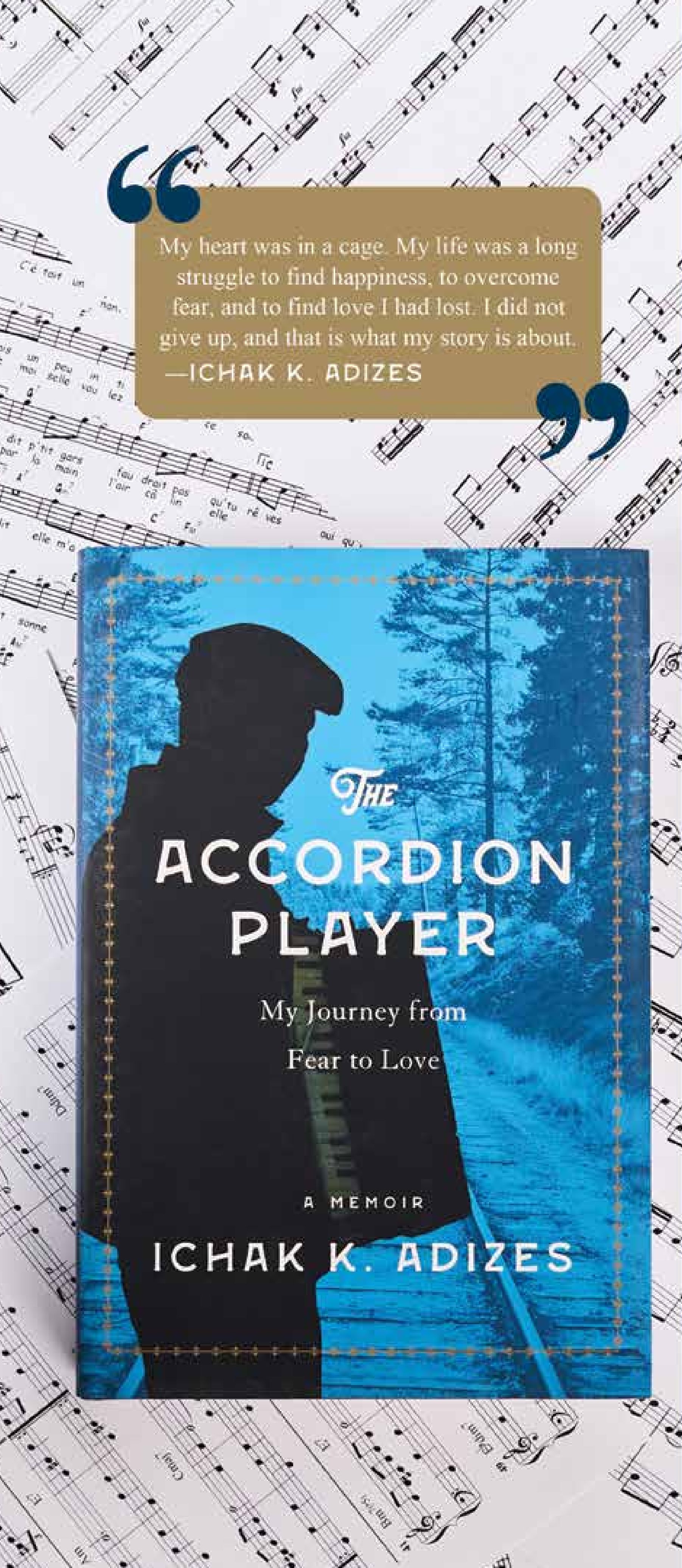
உள்ளார்ந்த ஸ்தலம்
ஏக்தா பாடெர்லீ

நீடித்திருக்கும் சமாதி: ஒரு பிரவாக நிலையில் உள்ள வாழ்க்கை
தாஜி

யோகத்தை வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துதல்: யோகாசன விரிப்பைக் கடந்த உள்ளார்ந்த பாரம்பரியம்
பூஷன் புக்தே

பிரவாகம்

https://heartfulness.org/magazine/ta/editions



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.

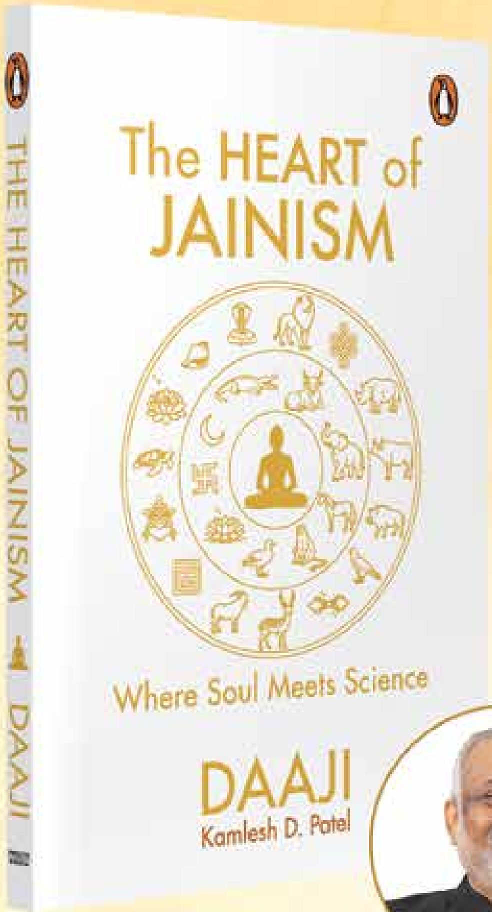
Dr. Adizes's personal story is more than a string of external events that propelled him through adversity after adversity to become the insightful, compassionate person he is today. It is also a map of his journey into a heart which, like the accordion that he played to earn a living and put himself 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:
hfnlife.com
Amazon.com



#1Amazon Best Seller in Jainism

The HEART of JAINISM

Where Soul Meets Science

Jain wisdom is no longer only remembered as tradition; it is experienced as a living path of inner transformation.

In *The Heart of Jainism*, Daaji brings the timeless wisdom of the Tirthankars into conversation with modern life. Through a series of dialogues between Sadhavi Anandaji and young seekers, the book explores how *ahimsa*, *anekantavada*, *aparigraha*, *karma*, *dhyana* and *kaivalya* can guide our choices, relationships, work, inner struggles and spiritual growth today.

Available on amazon

Please scan QR code or visit the link hfn.link/THJ

Why This Book Belongs in Every Home?

- For young people who ask questions.
- For parents who want to pass on values.
- For professionals trying to live ethically.
- For seekers who want spirituality to become experience, not just belief.

Order your copy now and discover how ancient wisdom can serve as a practical guide for modern life!

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription

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

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:
அனுராதா சாரதி, கீதா கோபாலகிருஷ்ணன், உமா சுவாமிநாதன், சுவாமிநாதன் சிவராமன்

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:
உமா மஹேஸ்வரி G, அனன்யா படேல், ரம்யா ஸ்ரீராம், வினோத் குமார், AI

எழுத்தாளர்கள்
தாஜி, என்.எஸ்.நாகராஜா, ஜோஷுவா பொல்லாக், ரஞ்சனி ஐயர், பூஷன் புக்தே, ஏக்தா பாடெர்லீ, லியா குமார், ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன், எலிஸபெத் டென்லி, ஜேசன் நட்டிங்

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

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி - ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட்
13-110, கான்ஹா சாந்தி வனம், கான்ஹா கிராமம், நந்திகமா மண்டலம், ரங்கா ரெட்டி மாவட்டம், தெலங்கானா - 509325

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

heartfulness
purity weaves destiny

பிரவாகம்

அன்பான வாசகர்களே,

பிரவாக நிலை அல்லது 'சூழலில் முழுமையாக ஒன்றியிருக்கும் நிலை' என்பது, ஒரு செயல்பாட்டில் நம்மையே மறந்து, காலத்தின் உணர்வையும் இழந்து, அதில் நாம் முழுமையாக மூழ்கியிருக்கும் ஒரு அனுபவமாகும். சாதாரண வாழ்க்கை அனுபவத்தில், இந்நிலை அவ்வப்போது வந்துசெல்லும் இயல்புடையது.

"நீடித்திருக்கும் சமாதி: ஒரு பிரவாக நிலையில் உள்ள வாழ்க்கை" என்ற கட்டுரையில், தாஜி இந்த அனுபவத்தை ஒரு யோகக் கண்ணோட்டத்தில் கையாள்கிறார். பொதுவாக தற்காலிகமானதாகவும், சூழ்நிலை சார்ந்ததாகவும் விவரிக்கப்படும் ஒன்றை, ஆழமானதாகவும், நீடித்து தொடர்வதாகவும் மாறக்கூடிய ஒன்றாக அவர் எடுத்துரைக்கிறார் — இது நாம் எப்போதாவது அடைந்து, பின்னர் இழக்கின்ற ஒரு விதிவிலக்கான தருணம் அல்ல, மாறாக அன்றாட வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகளின் மூலமாக வாழ்கின்ற ஒரு நிலை ஆகும்.

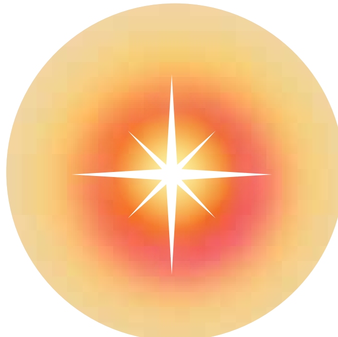
"வாழ்க்கையின் பிரவாகம்" என்ற கட்டுரையில், எலிஸபெத் டென்லி, பிரவாக நிலையிலிருந்து வாழ்க்கையின் ஓட்டத்திற்கே செல்கிறார். அவர், இயக்கம் என்பதனை, வாழ்க்கையின் தற்செயலான விஷயமாகக் கருதாமல், அது ஆன்மாவின் மட்டத்திலிருந்துகூட, வாழ்க்கையின் இயல்பாகவே விளங்குகிறது என்று எழுதுகிறார். அந்த இயக்கத்தை நாம் எதிர்க்கும்போதுதான், வேதனைக்கு ஆட்படுவது தொடங்குகிறது. ஒரு மழைத்துளி ஆற்றில் சேர்வது போல, நாமும் தொடர வேண்டும். பிரிந்து நிற்பதுதான் போராட்டத்தைக் கொண்டுவருகிறது.

மேலும், "மார்லோவும் வளைந்தோடும் ஆறும்" என்ற கதையின் மூலம் இளைய தலைமுறை வாசகர்கள் ஒரு ஆழ்ந்த நுண்ணறிவைப் பெறுகிறார்கள். ஒரு சிறிய நீர்நாய், ஆற்றின் வேகமான நீரோட்டத்தைக் கடப்பதற்கான ஒரே வழி முழு பலத்துடன் நீந்துவதுதான் என்பதில் உறுதியாக இருந்தது. ஆனால் ஆறு, அதற்கு வேறொரு படிப்பினையை கற்பிக்கிறது.

உங்களது சிந்தனைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் பிற படைப்புகளை வரவேற்கிறோம். அவற்றை https://heartfulness.org/magazine/contribute என்ற இணையதள முகவரிக்கு அனுப்பவும்; அல்லது கீழே உள்ள விரைவுக் குறியீட்டை (QR code) ஸ்கேன் செய்யவும்..

படித்து மகிழுங்கள்,

பதிப்பாசிரியர்கள்



Yoga

உள்ளே

பயிற்சி

சங்கல்பமும் சூட்சுமத்தன்மையின் சக்தியும்
என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக்

12

வழிகாட்டுதல்

நீடித்திருக்கும் சமாதி : ஒரு பிரவாக நிலையில் உள்ள வாழ்க்கை
தாஜி

22

ஆராய்ச்சி

உத்வேகத்திலிருந்து சான்றுகளுக்கு: மாணவர் நலனுக்கு உண்மையில் எது உதவுகிறது என்பதை மதிப்பிடுதல்
ரஞ்சனி ஐயர்

32

நல்வாழ்வு

யோகத்தை வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துதல்: யோகாசன விரிப்பைக் கடந்த உள்ளார்ந்த பாரம்பரியம்
பூஷன் புக்தே

40

உள்ளார்ந்த ஸ்தலம்
ஏக்தா பாடெர்லீ

48

குழந்தைகள்

மார்லோவும் வளைந்தோடும் ஆறும்
லியா குமார்

61

சூழலியல்

உள்நிலை மாற்றத்தின் புற வெளிப்பாடு
ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன்

66

வாசகர் குரல்கள்

வாழ்வின் பிரவாகம்
எலிஸபெத் டென்லி

72

எதிர்வினை மற்றும் தேர்ந்தெடுத்தல் இடையிலான இடைவெளி
ஜேசன் நட்டிங்

76

தாஜி

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

என். எஸ். நாகராஜா

'சென்செய் டெக்னாலஜிஸ்'ன் நிறுவனரும், முதன்மைச் செயல் அதிகாரியுமான இவர், 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்துவருகிறார். ஆன்மீக அறிவியல், மென்பொருள் கட்டமைப்பு மற்றும் வடிவமைப்பு தத்துவங்களில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். குறிப்பாக குழந்தைகளின் அறிவாற்றல் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான உத்திகள் மற்றும் நுட்பங்களை வடிவமைக்க, 'பிரைட்டர் மைண்ட்ஸ்' அமைப்புடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறார்.

ஜோஷுவா பொல்லாக்

இருபது மொழிகளில், சர்வதேச அளவு விற்பனையாகும் நூலான 'தி ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' புத்தகத்தின் இணை ஆசிரியரும், 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' பத்திரிகையின் முதன்மை ஆசியருமான இவர், இசையமைப்பாளர் ஏ.ஆர்.ரகுமான் இசையமைத்த பல பாலிவுட் திரைப்படப் பாடல்களில் ஒரு முன்னணி வயலின் கலைஞராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

பூஷன் புக்தே

12 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்ட, ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட யோகா ஆசிரியரான பூஷன், பல்வேறு ஆரோக்கிய குறைபாடுகளுக்கான யோகா வாரியத்தின் (YCB) அடிப்படையிலான கற்றல் ஏடுகள் மற்றும் சிகிச்சை சார்ந்த யோகா தொகுப்புகளை உருவாக்கியுள்ளார். YCB திட்டத்தின் கீழ், 184 இந்திய மற்றும் சர்வதேசப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு யோகா புரோட்டோகால் இன்ஸ்ட்ரக்டர் பயிற்சியை வழங்கியுள்ள அவர், யோகா தன்னார்வலர் திட்டத்தில் 450க்கும் மேற்பட்டோருக்கு வழிகாட்டி உள்ளார்.

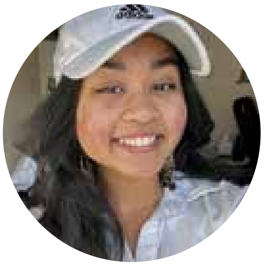
ரஞ்சனி ஐயர்

ரஞ்சனி ஒரு கல்வியாளர், ஆராய்ச்சியாளர், எழுத்தாளர் மற்றும் பாடத்திட்ட வடிவமைப்பாளர் ஆவார். கல்வியியலில் முனைவர் பட்டம் பெற்ற இவர், மூன்று பதின்ம வயதுக் குழந்தைகளின் தாயாவார். தற்போது உயர்நிலைப் பள்ளி கணித ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் இவர், அமெரிக்காவில் 'பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டங்களின் இயக்குநராகவும் உள்ளார். இவை வருங்காலத் தலைமுறையினரின் சமூக-உணர்ச்சிசார் கற்றலையும், முழுமையான வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கின்றன.

ஏக்தா பாடெர்லீ

ஒரு சிகிச்சை நிபுணரும், ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு ஆதரவாளருமான ஏக்தா, மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியிலும், கற்பித்தலிலும் ஈடுபட்டுள்ளார். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் அரசு தொடர்புகள் மற்றும் பிராந்தியப் பணிகளுக்குத் தலைமை தாங்கி, 'வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' அமைப்பில் ஆற்றல் மருத்துவத் துறைக்குத் தலைமை வகிக்கிறார். மேலும், பல தேசிய மற்றும் சர்வதேச யோகா அமைப்புகளிலும் பொறுப்பேற்று பணியாற்றுகிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



லியா குமார்

டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழகத்தில், பொருளியல் மற்றும் கணினி அறிவியல் படித்திருக்கும் லியா, ஓட்டப்பயிற்சி, புத்தக வாசிப்பு மற்றும் அடுமனை பண்டங்கள் செய்வதில் ஆர்வம் கொண்டவர். இதுவரை இரண்டு மனநல செயலிகளை உருவாக்கியுள்ளார். மனநல பயணம் தனிப்பட்ட முறையில் அனைவருக்கும் எளிமையாகக் கிடைப்பதற்கு தொழில்நுட்பம் எப்படி உதவி செய்யலாம் என்பதை ஆய்வு செய்துள்ளார்.

ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன்

தொழில்நுட்பத் துறையில் பணியாற்றும் இவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறைகளை பயிற்சி செய்தும், பயிற்றுவித்தும் வருகிறார். நாள்தோறும் கிடைக்கும் சின்னஞ்சிறு அனுபவங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, ஆராய்ந்து, அதன் மூலம் வாழ்க்கையின் கோட்பாடுகளைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலைப் பெறுவதில் மகிழ்ச்சியடைகிறார்.

எலிஸபெத் டென்லி

எலிஸபெத் ஒரு எழுத்தாளரும், பதிப்பாசிரியரும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார். அவர் அறிவியலையும் ஆன்மீகத்தையும் ஒன்றிணைத்து, உணர்வுநிலை மற்றும் சுய-மேம்பாடு பற்றிய பரஸ்பர கருத்துப்பரிமாற்ற நிகழ்ச்சிகளின் ஒருங்கிணைப்பாளராக இருக்கிறார். அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மாத இதழின் தலைமை பதிப்பாசிரியராக பத்தாண்டுகள் பணியாற்றியுள்ளார்.

மமதா சுப்ரமணியம்

சமூகத்தை கட்டமைக்க இன்ஸ்டாகிராமைப் 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.

பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

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

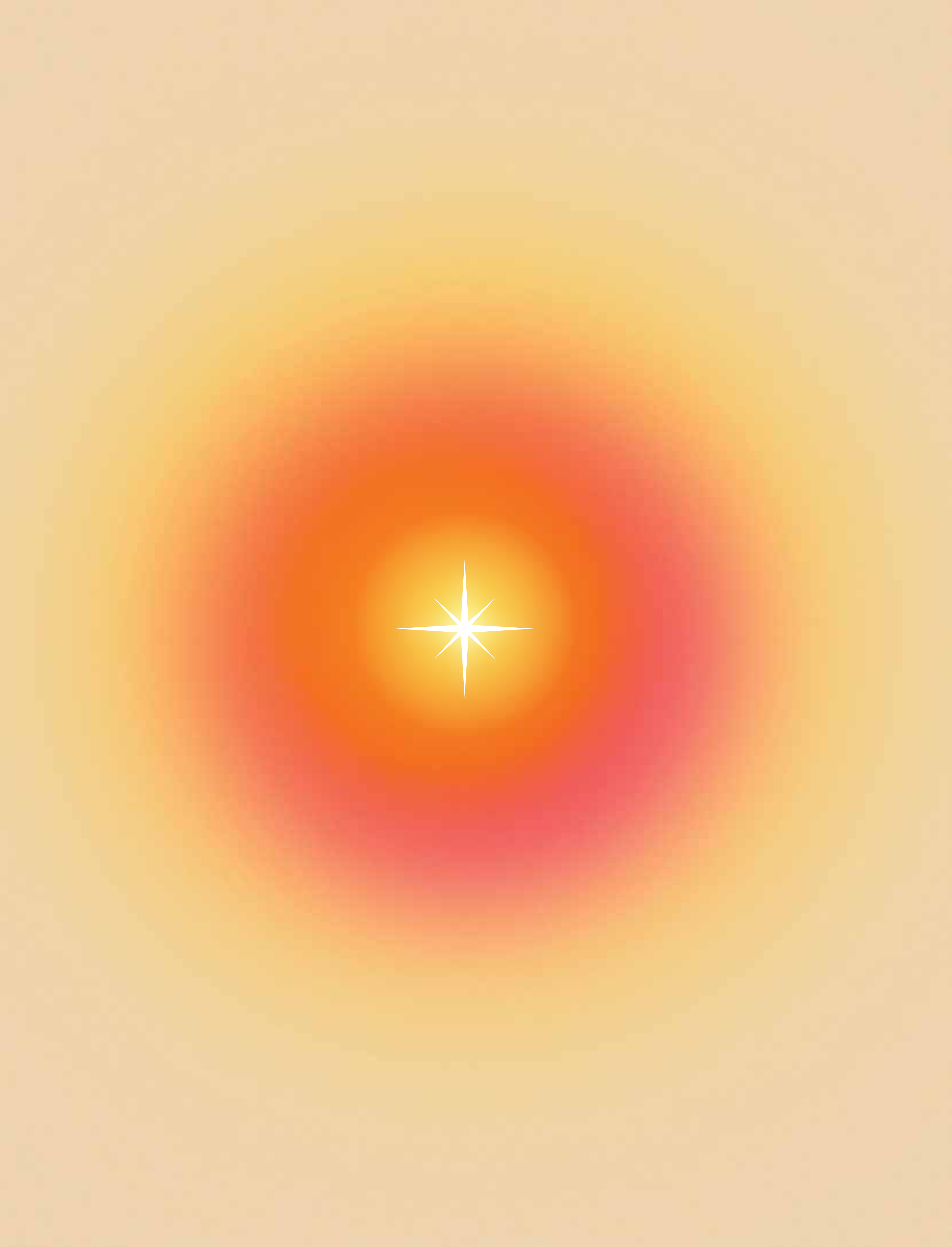
லக்ஷ்மி கட்டம்

லக்ஷ்மி, காட்சி வழிக் கதை சொல்வதில் மிகுந்த ஆர்வம்கொண்ட ஒரு இளைய படைப்பாற்றல் வடிவமைப்பாளரும், சித்திரக் கலைஞரும் ஆவார். ஓவியங்கள், பதிப்பக வடிவமைப்பு, வணிக அடையாளம் மற்றும் நவீன வடிவமைப்புத் துறைகளில் ஆய்வு செய்வதில் பெரிதும் ஈடுபாடு கொண்டுள்ளார். இயற்கை, படைப்பாற்றல் மற்றும் மனித அனுபவங்களால் உத்வேகம் பெற்ற இவர், கற்பனைத் திறனுடனும், எளிமையுடனும், ஆழமான அர்த்தமுள்ள கருத்துக்களை பிரதிபலிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளார்.

பயிற்சி

"நம் விதியை நாமே வடிவமைத்துக்கொள்ள ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு பொன்னான வாய்ப்பாகும்."

தாஜி



சங்கல்பமும்

சூட்சுமத்தன்மையின் சக்தியும்

என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் **ஜோஷுவா பொல்லாக்** வழங்கி வரும் பயிற்சிமுறையின் புனிதக் கோட்பாடுகள் தொடரின் ஒரு பகுதியான சங்கல்பம் குறித்த இந்த இரண்டாவது கட்டுரை, ஆன்மீக மாற்றத்திற்கான உள்ளார்ந்த வழிமுறையானது சூட்சுமமானதாக மாறும்போது, எவ்வாறு அதிக ஆற்றல் வாய்ந்ததாகத் திகழ்கிறது என்பதை ஆராய்கிறது. அத்துடன், இது ஆன்மீக வளர்ச்சி மற்றும் தன்மைமாற்றத்தின் உலகளாவிய தத்துவத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

இதன் முதல் பகுதியில், ஆன்மீக மாற்றத்திற்கான உள்ளார்ந்த வழிமுறையான சங்கல்பத்தை நாம் அறிமுகப்படுத்தினோம். நமது எண்ணம், நோக்கம், மன உறுதி ஆகியவற்றை ஒன்றிணைத்து, மாற்றத்திற்கான ஒரு பிரார்த்தனைபூர்வமான விருப்பமாக அதனை அகத்தில் நாம் உருவாக்குகிறோம்; அதே நேரத்தில் அது நிறைவேறுவதை தெய்வீக சித்தத்திற்கு விட்டுவிடுகிறோம். அது நிறைவேறும் விதம், நேரம், அதன் வெளிப்படையான வடிவம் அல்லது எல்லை ஆகியவற்றை அந்த நபர் தீர்மானிப்பதில்லை.

ஒருமுறை இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்டவுடன், சில சங்கல்பங்கள் தெளிவான, கண்ணுக்குத் தெரியும் தாக்கத்துடன் விரைவாக வெளிப்படுவதாகத் தோன்றுகின்றன. வேறு சில, காலப்போக்கில் படிப்படியாகத் தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்கின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில் அவை ஆழ்ந்த, நீடித்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, வேறு சிலவற்றிலோ, அவை தாற்காலிகமான, மேலோட்டமான மாற்றத்தை மட்டுமே உருவாக்குகின்றன.

இந்த மாறுபாடுகளை, செயல்படுத்துகின்ற சாத்தியக்கூறு சார்ந்த ஒரு எளிய விஷயமாகக் கருதிவிடுவது எளிது; ஏனெனில், ஒரு ஆழ்ந்த மாற்றத்தை விட மேலோட்டமான மாற்றத்தை அடைவது எளிதாகத் தோன்றலாம். இருப்பினும், தெய்வீக சக்தியின் நிலைப்பாட்டில், செயல்படுத்துகின்ற சாத்தியக்கூறு என்பது தீர்மானிக்கும் காரணி அல்ல. மாறாக, ஒரு சங்கல்பம் நிறைவேறுவது என்பது, அது எந்த அளவுக்கு சூட்சுமமாக உருவாக்கப்பட்டு, அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

ஒரு சங்கல்பத்தின் சூட்சுமத்தைப் புரிந்துகொள்ள, முதலில் அதன் எதிர்நிலையான, வலுக்கட்டாயம் என்பதை ஆராய்வோம். நமது விருப்பத்தை மற்றவர்கள் மீது திணிப்பதன் மூலம் மாற்றத்தை உருவாக்க முடியாது என்றும், அத்தகைய திணிப்பு "ஒரு வகையான வன்முறை" என்றும் தாஜி வலியுறுத்துகிறார். "மற்றொருவரிடம் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த நீங்கள் கட்டாயத்தை பயன்படுத்தும்போது என்ன நிகழ்கிறது?" என்று அவர் கேட்கிறார். "நீங்கள் எதிர்ப்பை மட்டுமே உருவாக்குகிறீர்கள். அந்த நபர் உங்கள் விருப்பத்திற்கு இணங்கினாலும், அது மேலோட்டமானதாகவே இருக்கும்; உங்கள் முயற்சிகள் உண்மையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியிருக்காது. அதற்குப் பதிலாக, அவர்களின் மனப்பூர்வமான ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதே மிகச் சிறந்த அணுகுமுறையாகும். நீங்கள் பணிவுடன் 'தயவுசெய்து இதைச் செய்யுங்கள்' என்று கேட்கலாம். அல்லது, பூஜ்ய பாபூஜியைப் [ஷாஜஹான்பூரின் ராம்சந்த்ர] போல, மிகவும் மறைமுகமாக, 'இந்த விஷயம் செய்யப்பட்டால் மிகவும் அற்புதமாக இருக்கும்' என்று நீங்கள் கூறலாம். அந்த அணுகுமுறை இன்னும் குறைவான அளவிலேயே மன அலைகளை உருவாக்கும். இருப்பினும், எல்லாவற்றிலும் மிக சூட்சுமமான அணுகுமுறை என்னவென்றால், ஒரு வார்த்தை கூட பேசாமல், பிரார்த்தனையுடனும் அமைதியுடனும், 'இது இப்படியாக நடக்கட்டும்' என்று சமர்ப்பிப்பதேயாகும். அத்தகைய ஒரு

சூட்சுமமான விருப்பத்தை உருவாக்கி—பின்னர் எந்தவொரு பற்றுதலும் பிடிவாதமும் இல்லாமல், அந்த சூட்சுமமான விருப்பத்தை இறைவனிடம் பிரார்த்தனையுடன் சமர்ப்பிப்பதே, இதுவரை கண்டறிந்தவற்றிலேயே மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்ததொரு சங்கல்பத் தூண்டுதலாகும்" என்கிறார்.[1]

இந்த அமைதியான, பிரார்த்தனை பூர்வமான சமர்ப்பணமே, உண்மையான அர்த்தத்தில் சங்கல்பத்தின் தொடக்கமாகும். இங்கே, பாபூஜி, சங்கல்பத்தின் மூன்று வகையான சூட்சும நிலைகளை விவரித்துள்ளார்: அதாவது, சூட்சுமமானது (subtle), மிக சூட்சுமமானது (subtler), மற்றும் அதி சூட்சுமமானது (subtlest) என்று.[2] ஒரு சங்கல்பம் மிக சூட்சுமமாக இருந்தால், அதன் முடிவு கிடைக்க அதிக காலம் எடுக்காது; அதுவே அதி சூட்சுமமானதாக இருந்தால், அதன் முடிவு உடனடியாகக் கிடைக்கும்.

சங்கல்பத்தின் சூட்சுமத்தன்மை, அதை மேற்கொள்ளும் ஒருவரின் (ஆன்மீக) நிலையைப் பொறுத்தது. ஒருவரின் நிலை மேலும் சூட்சுமமானதாக மாறும்போது, அவரது சங்கல்பமும் இன்னும் சூட்சுமமானதாகி, அதன் விளைவு அதிக ஆற்றல்மிக்கதாகிறது.

இந்திய தத்துவங்கள் குணங்களைப் (சத்துவம், ராஜஸம் மற்றும் தாமஸம்) பற்றி விவரிக்கின்றன, இவை இயற்கை தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும் அத்தியாவசியமான நிலைகளாகும். இந்த குணங்கள் நமது அகநிலையின் வேறுபாடுகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கான பயனுள்ள குறிப்புப் புள்ளிகளாகச் செயல்படுகின்றன. ஒரு சூட்சுமமான அகநிலையை சாத்வீக நிலை என்று புரிந்துகொள்ளலாம், அதே சமயம், ஸ்தூலமான நிலைகள் ராஜஸ அல்லது தாமஸ நிலைகளாக இருக்கலாம். சங்கல்பத்தின் பயனுள்ள உருவாக்கம் ஒரு சூட்சுமமான , சாத்வீக நிலையைச் சார்ந்துள்ளது. அதனால்தான், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் ஒரு புதிய சாதகர், ஒரு பயிற்றுநரின் ஆதரவைப் பெறுகிறார், அப்பயிற்றுநர் (அவருள்ளே) படிப்படியாக சூட்சுமமான நிலைகளை உருவாக்குவதற்கான தகுந்த அகச்சூழலை ஏற்படுத்த உதவுகிறார்.

ஒரு சூட்சுமமான நிலையை பல அறிகுறிகள் மூலம் அடையாளம் காண முடியும்: மீள்திறன், உள்ளே உணரப்படும் லேசான தன்மை, மனநிறைவு, அமைதி, தெளிவு, இரக்கம் மற்றும் தைரியம் போன்றவை இதில் அடங்கும்.

ஒரு ஸ்தூலமான நிலை என்பது, ஆசை, அமைதியின்மை, கோபம், பயம் மற்றும் குழப்பம் போன்ற கனமான உணர்வுகளாக வெளிப்படுகிறது.

இருப்பினும், இவை அறிகுறிகளே தவிர, மூல காரணம் அல்ல. 'தன்னைப் பற்றிய உணர்வு' இருப்பதோ அல்லது இல்லாமல் இருப்பதோ இதன் ஆணிவேராக அமைகிறது. பதஞ்சலி இதனை அஸ்மிதா (asmita) என்று குறிப்பிடுகிறார்; அதாவது "நான் இருக்கிறேன்" என்ற உணர்வு, இது பொதுவாக அகந்தை என விவரிக்கப்படுகிறது. இதே சுய உணர்வு, ஒரு செயலோடு தொடர்புடையதாகி "நானே அதைச் செய்பவன்" என்ற எண்ணமாக மாறும்போது, அது அகங்காரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது; அதாவது "நான் செய்கிறேன்" அல்லது "நான் உருவாக்குகிறேன்" என்ற உணர்வாகும். எனவே, அகங்காரம் என்பது வெறும் வீண் பெருமை அல்லது ஆணவத்தை மட்டும் குறிப்பதல்ல. மாறாக, அது "நான் இதைச் செய்கிறேன். நான் தான் செயல்படுகிறேன். நான்தான் இந்த முடிவை உருவாக்குகிறேன்" என்ற உள்முக உரிமைக் கோரலாகும்.

ஆன்மீகப் பாதையில் நாம் முன்னேறும்போது கடந்து செல்லும் அகங்காரத்தின் பல்வேறு நிலைகளை பாபூஜி விவரிக்கிறார்.[3] ஆரம்பகட்ட அல்லது ஸ்தூலமான நிலைகளில், ஒரு நபர் தனது உடலே செயல்களைச் செய்பவர் என்று கருதுகிறார்; செயலைச் செய்யும் கருவியாக, உடலைக் கடந்து வேறொன்றையும் காணாமல், அவரது கவனம் உடல் அளவிலேயே முடங்கி விடுகிறது.

நிலைமை இன்னும் சூட்சுமமானதாக மாறும்போது, செயல்பாட்டு உணர்வு (sense of agency) உள்முகமாகத் திரும்புகிறது. உடல் வெறும் கருவி மட்டுமே என்றும், ஆன்மா, மனம், கடவுள், குரு அல்லது வேறு ஏதேனும் ஓர் அக ஆற்றலே செயலைச் செய்கிறது என்றும் அந்த நபர் இப்போது உணரக்கூடும். உடல் தான் செயலைச் செய்கிறது என்ற எண்ணம் மறைந்துவிட்டாலும், செயலைச் செய்பவர் (doer) என்ற ஓர் எண்ணம் இன்னும் நீடித்திருக்கிறது. இதுவே சூட்சுமமான நிலையின் தொடக்கமாகும்

செயல்புரியும் தன்மை (agency) குறித்த இந்த எண்ணமும் கூட மறையத் தொடங்கும்போது, மேலும் ஒரு பண்பட்ட நிலை ஏற்படுகிறது. செயல் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது; ஆனால், அது உடலாலோ, மனதாலோ, அல்லது அடையாளம் காணக்கூடிய வேறு ஏதேனும் ஒரு காரணியாலோ

செய்யப்படுகிறது என்ற உணர்வு அந்த நபருக்கு இருப்பதில்லை. இதன் விளைவாக, "யார் செய்கிறார்கள்?" அல்லது "எதன் வழியாகச் செய்யப்படுகிறது?" போன்ற கேள்விகள் எழுவதில்லை.

அதி சூட்சுமமான நிலையில், செயல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது என்ற விழிப்புணர்வு கூட மறைந்துவிடுகிறது. தேவைக்கேற்ப செயல் தொடர்கிறது, இருப்பினும், செயலுக்கு முன்போ, செயலின் போதோ, அல்லது அதற்குப் பின்னரோ செயலைப் பற்றிய எந்த எண்ணமும் இருப்பதில்லை.

இந்த அதி சூட்சுமமான நிலையை விளக்குவதற்காக, பாபூஜி தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை, பூச்சி கடித்த உதாரணத்தை கூறுகிறார். அவரது கை தானாகவே உடலின் அந்தப் பகுதிக்குச் சென்று, தேவைக்கேற்ப அதைச் சொறிந்துகொள்கிறது. ஆனாலும், அந்த நபர் தூக்கத்திலேயே இருக்கிறார். அந்தச் செயலுக்கு முன்னரோ, அச்செயலின்போதோ அல்லது அதன் பின்னரோ என்ன நடந்தது என்பது பற்றி அவருக்கு எந்த எண்ணமும் இருப்பதில்லை. அவர் விழிக்கும்போது, அது அவருக்கு நினைவில் இருப்பதில்லை. பாபூஜி இதை "விழிப்பு நிலையில் உள்ள உறக்க நிலை" என்று அழைக்கிறார். சூழ்நிலைகள் கோருவதற்கு ஏற்ப ஒருவர் அனைத்தையும் ் செய்து கொண்டே இருக்கிறார், ஆனால் செயலைப் பற்றியோ அல்லது அதைச் செய்பவரைப் பற்றியோ எந்த எண்ணமும் அவருக்கு இருப்பதில்லை[4].

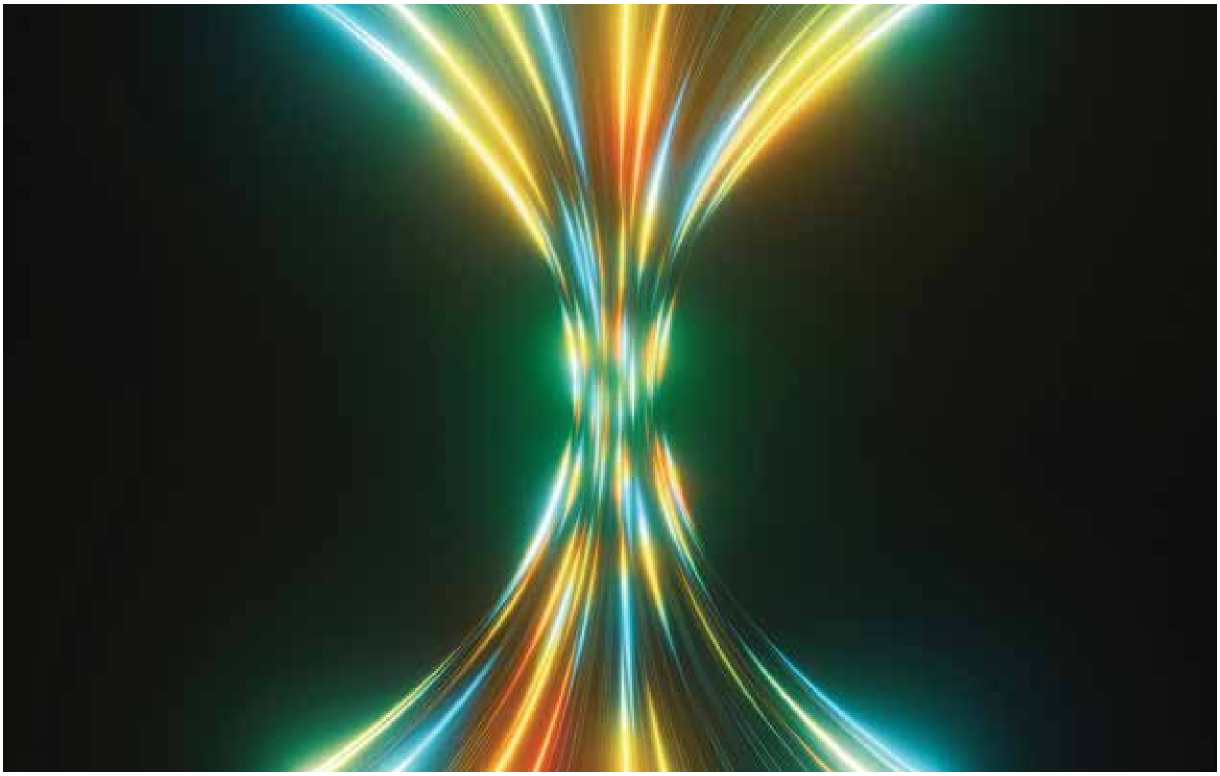
அத்தகைய நிலையில், அந்த நபர் இயற்கையின் ஒரு கருவியாகச் செயல்படுகிறார். தெய்வீகச் செயல் அவர் வழியாகத் தானாகவே நிகழ்கிறது. இத்தகைய செயல் சாதாரண அர்த்தத்தில் இயந்திரத்தனமானதோ அல்லது உணர்வற்றதோ அல்ல; மாறாக, இது 'நானே செய்பவன்' என்ற சுய-உணர்வு கொண்ட செய்பவரிலிருந்து விடுபட்ட ஒன்றாகும். இந்நிலையில், 'சங்கல்பம்' அதன் அதி சூட்சுமமான நிலையை அடைகிறது, மேலும் அதன் ஆற்றல் முழுமையானதாகத் திகழ்கிறது.

இந்த கோணத்தில் பார்க்கும்போது, பாபூஜியின் மூன்று வகையான சங்கல்ப நிலைகளை—சூட்சுமமானது, மிக சூட்சுமமானது மற்றும் அதி சூட்சுமமானது—ஆகியவற்றை வேறுபடுத்தி அறிவது எளிதாகிறது.

ஒரு சூட்சுமமான சங்கல்பம் உருவாக்கப்பட்டு, அது தன் உணர்வுடன் கூடிய ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது. இந்தச் செயலின்போது, தன்னுணர்வுள்ள சுயம் இன்னும் நிலைத்திருக்கிறது; அதாவது, "நானே இந்தச் சங்கல்பத்தைச் சமர்ப்பிக்கிறேன்" என்ற உணர்வு அங்கு எஞ்சியிருக்கிறது. 'தான்' எனும் இந்த சுய உணர்வு, பாபூஜி குறிப்பிடுவது போல, அந்தச் சங்கல்பத்திற்கு ஒரு "சிறிய கனத்தை" அளிக்கிறது.[5] அதேவேளையில், சுயத்தின் உணர்வு இதில் ஈடுபடுவதால் ஒரு ஆபத்தும் எழுகிறது. அதாவது, தேவையைப் பற்றிய உண்மையான உணர்விலிருந்து உருவாவதற்குப் பதிலாக, அந்த சங்கல்பமானது புத்தியின் புனைவாகவோ அல்லது கற்பனையின் (விகல்பம்) விளைவாகவோ அமைவதற்கான வாய்ப்பு உருவாகிறது.

விகல்ப நிலையில், மனம் தனக்குத்தானே ஒரு பிம்பத்தையோ, எண்ணத்தையோ அல்லது சாத்தியக்கூறையோ உருவாக்கிக்கொள்கிறது. ஆனால் பிரதிபா நிலையில், தர்க்கரீதியான சிந்தனைகளின் தலையீடு ஏதுமின்றி, உயர்உணர்வுறுநிலையிலிருந்து (supercon-scious) ஒரு உடனடி தீர்க்கதரிசனப் பார்வை அல்லது உள்ளுணர்வு வெளிப்படுகிறது. மிக சூட்சுமமான வகையிலான சங்கல்பத்தை மேற்கொள்ளும்போது, அதன் விளைவு, சாத்தியக்கூறு அல்லது விதை வடிவிலேயே இன்னமும் இருந்தாலும், அதை ஏற்கனவே நிகழ்ந்துவிட்ட உண்மையான ஒன்றாகவே ஒருவர் உணர்கிறார். இதனை, ஒரு கல்லைக் காணும்போது அதனுள்ளேயே ஒரு சிலையின் வடிவத்தைக் காணும் சிற்பியின் நிலையோடு ஒப்பிடலாம். அச்சிலை வெளிப்புறத்தில் இன்னும் உருப்பெறவில்லை என்றாலும், சிற்பியின் கண்களுக்கு அது ஏற்கனவே அங்குதான் இருக்கிறது. அது தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்காக மட்டுமே காத்திருக்கிறது.

பிரதிபா என்பது ஏதோ ஒரு முடிவை மனம் கற்பனையாக உருவாக்குவது அல்ல. மாறாக, சாத்தியக்கூறாக ஏற்கனவே அங்கேயே இருக்கக்கூடிய ஒன்றை நேரடியாக உணர்ந்தறிவதாகும். சாங்கிய தத்துவம் இதனை ஒரு கோட்பாட்டின் மூலம் விளக்குகிறது. அதாவது, விதையை ஆட்டும் முன்பே அதனுள் எண்ணெய் இருப்பது போல, 'காரண'த்திலேயே 'காரியம்' (விளைவு) ஏற்கனவே அடங்கியுள்ளது. விதையை ஆட்டுவது எண்ணெயை புதிதாக உருவாக்குவதில்லை; மாறாக, விதையினுள் ஏற்கனவே உள்ளதை அது வெளிப்படுத்துகிறது. அதேபோல, சங்கல்பம் ஒரு விளைவை கற்பனை செய்து, அதை நிஜமாக்க முயலும் செயல் அல்ல;



மாறாக, அது மறைந்திருக்கும் சாத்தியத்தை உணர்ந்து, அந்த ஆழமான தரிசனத்தின் மூலம் அதுவாகவே தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ள அனுமதிக்கிறது.

பிரதிபா (உள்ளுணர்வு அல்லது ஆக்கபூர்வமான நுண்ணறிவு) ஆற்றலை நாம் வளர்த்துக்கொள்வதற்கு முன்பே, ஒரு சங்கல்பத்தை மேற்கொள்ளும்போது இதே கொள்கையையே பின்பற்றுகிறோம்; அதாவது "வேலை ஏற்கனவே முடிந்துவிட்டது" என்ற எண்ணத்தை நாம் உருவாக்குகிறோம்—அதன் விளைவு ஏற்கனவே விதை வடிவில் இருப்பதாகக் கருதுகிறோம்.[6] ஆரம்பத்தில், இது ஒரு மனப்பாங்காகவே கொள்ளப்படுகிறது; ஆனால் காலப்போக்கில், இது ஒரு நேரடி அனுபவ உணர்வாக வெளிப்படத் தொடங்குகிறது.

இருப்பினும், நேரடி அனுபவ உணர்வும், வெளிப்பாடும் ஒரே விஷயமல்ல. சாத்தியக்கூறிலிருந்து வெளிப்பாட்டை நோக்கிய இயக்கம், பாவனாவை- அதாவது, சிந்தனை ஒரு விஷயத்தை இருப்புக்கு வரவழைக்கும் யோக ஆற்றலைச் சார்ந்ததாகும். தனிநபர், சாத்தியக்கூறில் உள்ளவற்றிற்கு, வெறும் ஒரு சாட்சியாகவே இருக்கிறார். அந்தச் சாட்சியுணர்வில், சாத்தியக்கூறு தன்னையே வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகிறது.

அதி சூட்சுமமான நிலையில், இந்த சாட்சி உணர்வும் கூட விலகிவிடுகிறது. அந்த நபர் ஒதுங்கி நின்று, சாத்தியக்கூறைக் கண்டு, அதை வெளிப்பட அனுமதிப்பதில்லை. விழிப்பு நிலையில் உறக்க நிலை குறித்த பாபூஜியின் உதாரணத்தைப் போல, செயலுக்கு முன்போ, நடக்கும் போதோ அல்லது அதற்குப் பின்னரோ செயல் குறித்த எண்ணம் இல்லாமலேயே செயல் எழுகிறது. இந்த மட்டத்தில் சங்கல்பம் என்பது தானியங்கு நிகழ்வாகும். மனம் அல்லது புத்தியின் எந்தவொரு ஈடுபாடும் இல்லாமல், ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட ஒரு கருவியின் மூலம் தெய்வீகப் பணி திறம்பட நடைபெறுகிறது.

இம்மூன்று நிலைகளுக்கும் இடையிலான அடிப்படை வேறுபாடு, இதில் சுயத்தின் ஈடுபாடு எந்த அளவில் உள்ளது என்பதில்தான் அடங்கியுள்ளது. சூட்சுமமான சங்கல்பத்தில், சுயமானது ஒரு செயலைத் திட்டமிட்டு வடிவமைக்கிறது; இதனால் அதன் விளைவு ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் அமைகிறது. மிகவும் சூட்சுமமான சங்கல்பத்தில், சுயமானது ஒரு சாட்சியாக மட்டுமே இருக்கிறது; எனவே,

சுயத்தின் செயல்பாட்டினால் விளைவு குறைவான தடைகளையே சந்திக்கிறது. அதி சூட்சுமமான சங்கல்பத்தில், சாட்சி உணர்வே கரைந்துவிடுகிறது; அப்போது அச்செயல் தானாகவும் தடையின்றியும் நடைபெறுகிறது.

சூட்சுமத்திற்கும் சுயத்திற்கும் இடையிலான இந்தத் தொடர்பு, சங்கல்பத்தை ஏன் சுயநல நோக்கங்களுக்காகத் தவறாகப் பயன்படுத்த முடியாது என்பதையும் தெளிவுபடுத்துகிறது. சுயநலம் என்பது சுயத்திற்கே உரியது—அதாவது, அச்சத்தையும் ஆசையையும் தோற்றுவிக்கும் 'நான்' மற்றும் 'என்னுடையது' என்ற உணர்வு. அத்தகைய நோக்கங்கள் உளவியல் ரீதியான வலிமையைக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் சங்கல்பத்திற்கு அதன் ஆற்றலை வழங்கும் சூட்சுமம் அவற்றுக்கு இல்லை. இது தவறான பயன்பாட்டிற்கு எதிரான ஒரு இயற்கையான பாதுகாப்பை உருவாக்குகிறது. ஒரு சுயநல சங்கல்பம் சூட்சுமத்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை என்பதால் அது ஆற்றலையும் இழக்கிறது. சுயநினைவுள்ள செய்பவர் பின்வாங்கும்போது, சுயநலமிக்க நோக்கத்திற்கான அடிப்படையும் விலகுகிறது. தெய்வீகப் பணி தடையின்றிப் பாயும் அதிசூட்சுமமான மட்டத்தில், ஒரு சுயநல சங்கல்பம் எழ முடியாது.

முதல் பகுதியில் நாம் ஆராய்ந்தபடி, சங்கல்பம் என்பது எண்ணம் மற்றும் நோக்கத்தை ஒரு பிரார்த்தனை பூர்வமான உறுதியான விருப்பமாக ஒருங்கிணைத்து, அவற்றை தெய்வீக சித்தத்திற்கு அர்ப்பணிக்கும் ஒரு உள்முகச் செயல்முறையாகும். அவ்வாறு செய்யும்போது, தனிநபர் இரண்டின் மீதான சார்பையும் கடந்து செல்ல எண்ணத்தையும் நோக்கத்தையும் பயன்படுத்துகிறார்.

இது ஒரு ஆழமான கேள்வியை எழுப்புகிறது. ஆன்மீகப் பரிணாம வளர்ச்சியானது, இறுதியில் 'தான்' என்னும் உணர்வுடன் செயல்படும் செய்பவன் கரைந்துபோய், தனிப்பட்ட ஈடுபாடின்றி தெய்வீகச் செயல் நடைபெறும் ஒரு நிலைக்கு இட்டுச் சென்றால், மனிதன் ஆற்றுவதற்கு என்னதான் எஞ்சியிருக்கிறது? பாபூஜி பதிலளிக்கிறார்:

“நான் மற்றொரு ரகசியத்தையும் வெளிப்படுத்த விரும்புகிறேன். ஒரு சிட்டுக்குருவி கீழே விழுவதிலும் தெய்வீக சித்தம் இருக்கிறது என்றும், அவரது விருப்பமின்றி ஒரு இலை கூட அசையாது என்றும் நாம் பக்தியின் காரணமாகச் சொல்லி வருகிறோம்; அது உண்மையும் கூட. ஆனால், தன் பக்தனின் விருப்பமின்றி இறைவனும் கூட அசைவதில்லை என்று நான் சொன்னால், தங்களை ஞானிகள் என்று கருதிக்கொள்பவர்கள் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ தெரியவில்லை. ஆனால் அது சந்தேகத்திற்கு அப்பாற்பட்ட உண்மை, சத்தியத்தை வெளிப்படுத்த அந்த உண்மை பிரகடனப்படுத்தப்பட வேண்டும்.[7]"

பாபூஜியின் வார்த்தைகள் நம்மை பக்தரின் மனப்பான்மை எனும் அடுத்த கோட்பாட்டின் வாயிலுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன; இதனை அடுத்த ~~இதழில் நாம் எடுத்துக்கொள்ள~~விருக்கிறோம்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிட்யூட்டிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிட்யூட் என்பது உலகளாவிய இலாப நோக்கமற்ற அமைப்பாகும், இது உள்முக நல்வாழ்வு மற்றும் கூட்டு நல்லிணக்கத்திற்கான யோகப் பயிற்சியான, இதயம் சார்ந்த தியானத்தை வழங்கி வருகிறது.

https://heartfulness.org/global/

அடிக்குறிப்புகள்:

1. கம்லேஷ் படேல் (தாஜி), “Invoke the Highest” (உன்னதமானதை அழைத்தல்), லாலாஜி மஹாராஜின் 148-வது பிறந்தநாள் விழாவின்போது வழங்கப்பட்ட செய்தி, Daaji.org.

2. பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரி, *What is Sahaj Marg? A Preceptor's Guide* (சகஜ மார்க்கம் என்றால் என்ன? ஒரு ப்ரிசெப்டருக்கான வழிகாட்டி), தொகுதி II, 2005, 29–30.

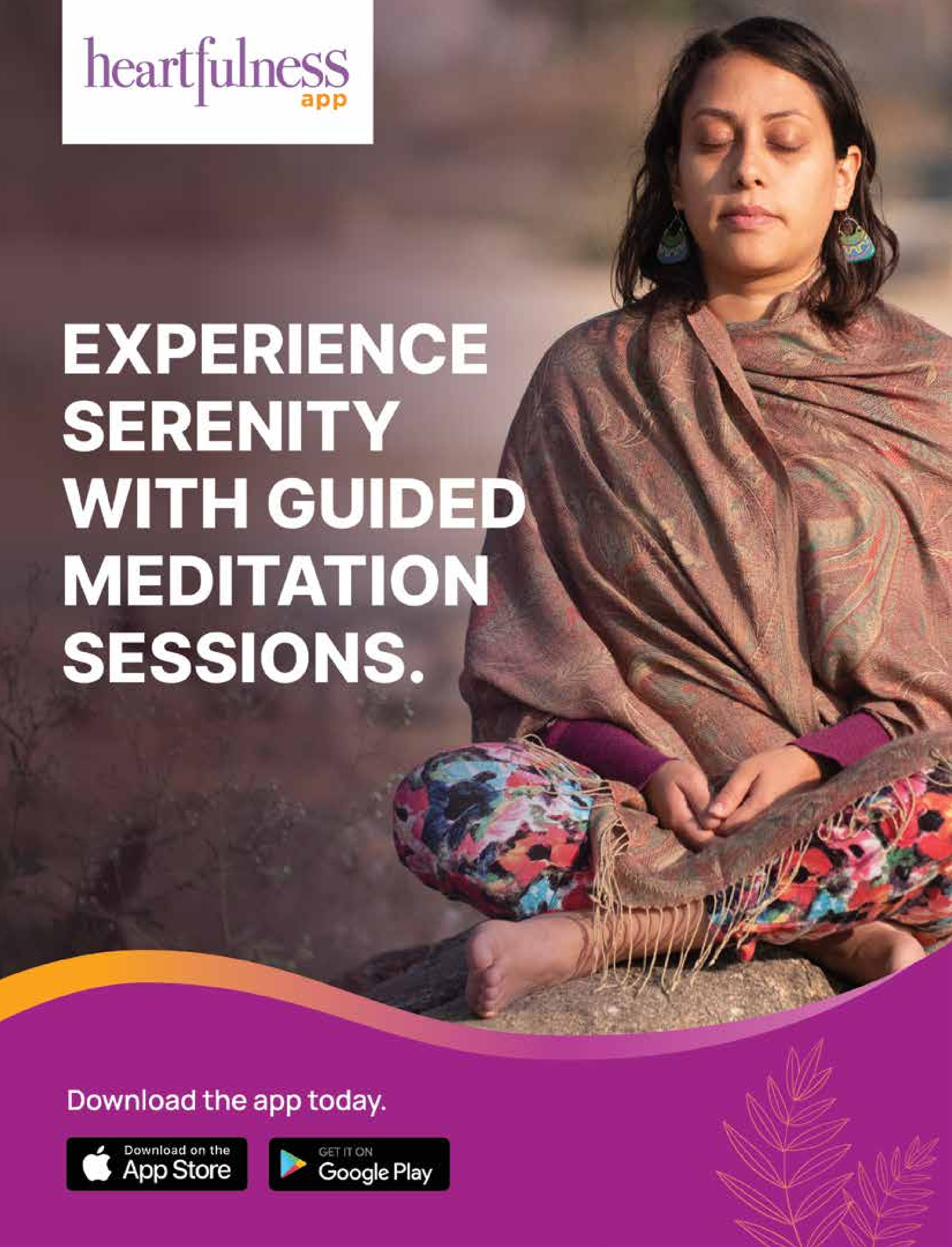
3. ராம் சந்த்ர, “Central Region” (மையப் பகுதி)*Efficacy of Raja Yoga in the Light of Sahaj Marg* (சகஜ மார்க்கப் பார்வையில் ராஜ யோகத்தின் செயல்திறன்) ,(ராம் சந்த்ரவின் முழுமையான படைப்புகள்), தொகுதி I, 2009, 153–155. எனும் நூலில்;

4. ராம் சந்த்ர, “Central Region” (மையப் பகுதி), 154–155.

5. ராஜகோபாலாச்சாரி, *Preceptor's Guide* (ப்ரிசெப்டருக்கான வழிகாட்டி), தொகுதி II, 31.

6. ராஜகோபாலாச்சாரி, *Preceptor's Guide* (ப்ரிசெப்டருக்கான வழிகாட்டி), தொகுதி II, 52.

7. ராம் சந்த்ர, “The Final State” (இறுதி நிலை), *Towards Infinity* (அனந்தத்தை நோக்கி) எனும் நூலில்; *Complete Works of Ram Chandra* (ராம் சந்த்ரவின் முழுமையான படைப்புகள்), தொகுதி I, 2009, 276.


heartfulness
app
EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.
Download the app today.
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

வழிகாட்டுதல்

"நாம் எதையும் அறியவில்லை என்பதை
உணர்வதே உண்மையான ஞானம்."

சாக்ரடீஸ்

நீடித்திருக்கும் சமாதி:

ஒரு பிரவாக நிலையில் உள்ள வாழ்க்கை

தியானமானது, ஆழ்ந்திருக்கும் நிலையை, அரிய மிக உயரிய தருணங்களையும் கடந்து, எவ்வாறு அன்றாட வாழ்க்கையின் தடையற்ற ஓட்டத்திற்குள் கொண்டுசெல்ல இயலும் என்பதைக் காட்டும், பிரவாக நிலையைப் பற்றிய **தாஜி**யின் ஒரு யோக ரீதியான பார்வை.

தத்ர ப்ரத்யயைகதானதா த்யானம்

கவனம் செலுத்துவதற்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு பொருளின்மீது மனதின் தடையற்ற, சீரான ஓட்டமே தியானம் எனப்படும்.
—யோக சூத்திரம் 3.2

பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது அனுபவித்த ஒருவித அனுபவம் ஒன்று உள்ளது. அது நேரம் கரைந்துபோவது போன்றும், சுயம் தெளிவாகத் தெரிகின்ற ஒரு கணமாகும்; சிந்திக்கின்ற மனதைவிட ஆழ்ந்ததும், விவேகமிக்கதுமான ஏதோவொரு மூலத்திலிருந்து செயல்கள் தடையின்றி வெளிப்படும் ஒரு கணமாகும். விளையாட்டு வீரர்கள் இதை 'முழுத் திறமையையும் வெளிப்படுத்தி செயல்படுவது' என்று அழைக்கிறார்கள். கலைஞர்கள் இதை ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான ஆழ்நிலை என்று விவரிக்கிறார்கள். விஞ்ஞானிகள் இதை திடீர் நுண்ணறிவு வெளிப்படும் ஒரு தூய்மையான ஒருமுகப்பட்ட நிலை எனக் குறிப்பிடுகிறார்கள். சமீபமாக, கோட்பாட்டாளர்கள் இதற்கு, பிரவாக நிலை (flow state) என்று பெயரிட்டுள்ளனர்.

இக்கால உளவியல் ஏதோ ஒரு அசாதாரணமான விஷயமாகக் கருதும் இந்த நிகழ்வின் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்னவெனில், நமது சிறந்த யோக மரபு இதை ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக அறிந்து வைத்துள்ளது என்பதே ஆகும். மிகத் துல்லியமாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளதோடு மட்டுமன்றி, ஒரு தற்காலிகமான அனுபவமாக அல்லாமல், ஒரு நிரந்தரமான வாழ்க்கை முறையாக இதனை ஆக்குவதற்கான ஒரு வழிமுறையும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், இந்த வழிமுறையை பல தலைமுறைகளாகச் செம்மைப்படுத்தி, அனைவருக்கும் எளிதில் கிடைக்கக் கூடியதாக மாற்றியுள்ளது.

நமது மரபில், இந்த உயிர்ப்புள்ள பிரவாக நிலைக்கு *துரியாதீதம்* என்று பெயர். மேலும் இந்த நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் பாதையானது, பதஞ்சலி முனிவர் தியானம் என்று குறிப்பிட்டதன் மூலமாக, பாபூஜி மஹராஜ் அவர்களால் சகஜ சமாதி என்று அழைத்ததன் மூலமாக, நிலையான நினைவு என்னும் பயிற்சியின் வழியாக செல்கிறது. இவையெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து, பகவத் கீதை வெறும் மூன்றே வார்த்தைகளில் சுருக்கிக் கூறுகின்ற ஒரு நிலையை வெளிப்படுத்துகின்றன:

யோகஹ கர்மஸு கௌசலம்

யோகத்தின் மூலம், அனைத்துச் செயல்களிலும் சிறந்து விளங்குதல்.
—பகவத் கீதை 2.50

துரியம்: தினசரி வாழ்க்கையில் தொடர்ச்சியான பிரவாகம்

துரியத்திலிருந்து துரியாதீதம்

விழிப்புநிலை, கனவுநிலை, ஆழ்ந்த உறக்கநிலை ஆகியவற்றிற்கு அப்பாற்பட்ட உணர்வுறுநிலையின் நான்காவது நிலையாக, மாண்டூக்ய உபநிடதத்தில் கூறப்படும் துரியம் என்பது, நிலையான, அந்த ஆதிமூலத்தோடு உள்முகமாக, தொடர்ந்து இணைந்திருக்கும் ஆழ்ந்த, அமைதியான உணர்வுறுநிலை ஆகும். நினைவுகள், கற்பனைகள் அல்லது எதிர்பார்ப்புகளால் மனம் இனியும் அலைக்கழிக்கப்படாதபோது, தியானத்தில், ஒருவரால் இந்த நிலையைத் தொட முடியும்.

துரியாதீதம் என்றால் "துரியத்திற்கு அப்பாற்பட்டது" என்று பொருள். இது அந்த உள்நிலையின் (துரிய நிலையின்) இயல்பான நீட்சியாக அன்றாட வாழ்க்கைக்குள் வெளிப்படுவதாகும். தியான நிலை, அப்படியே வெளி உலகிற்குள் அடியெடுத்து வைக்கிறது: கண்கள் திறந்திருக்கும், கைகள் வேலையில் மும்முரமாக செயல்பட்டிருக்கும், உலகோடு முழுமையாகத் தொடர்பில் இருக்கும் அதே வேளையில், உள்நோக்கி, அந்த ஆதிமூலத்தோடு தொடர்ந்து இணைந்திருக்கும். மனம் அமைதியாக இருக்கிறது, எதன் பின்னாலும் ஓடுவதில்லை, எதிர்காலப் பிரச்சினைகளை எதிர்பார்ப்பதில்லை, கடந்த காலத்தின் சுமையையும் சுமப்பதில்லை. ஒருவர் வெறுமனே, முழுமையாக, நிகழ் தருணத்தில் மட்டுமே இருக்கிறார்.

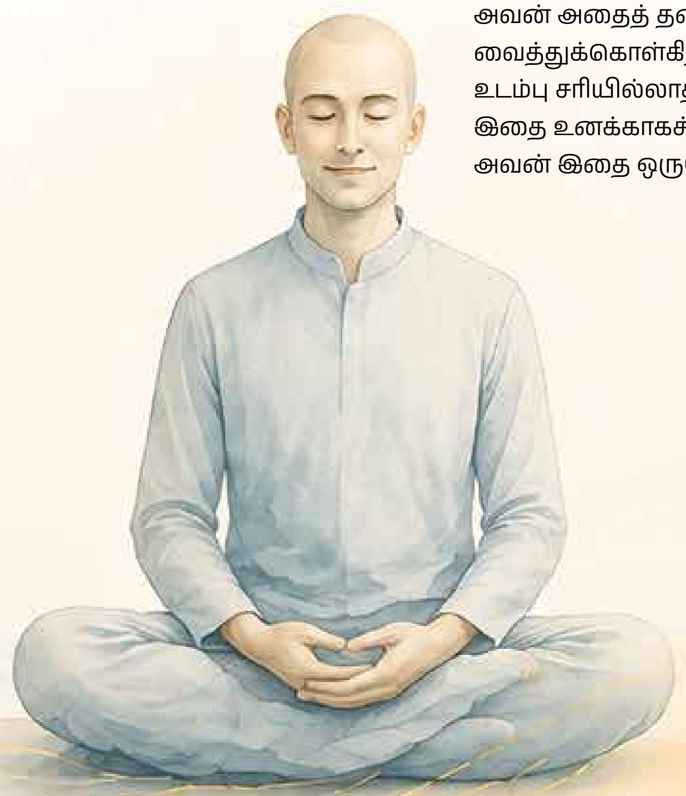
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில், இது மிகவும் இயல்பாகவே நிகழ்கிறது. குருவின் மீதான அன்பு எல்லாவற்றிலும் வியாபித்து

விடுவதால், ஒவ்வொரு செயலும் இயல்பாகவே அந்த அன்பிற்குள் அடங்கிவிடுகிறது. உங்கள் வேலையை நீங்கள் அவருக்கு சமர்ப்பிக்கும் பிரசாதம் போலத் தொடர்ந்து அர்ப்பணிக்கிறீர்கள். நாம் அப்படிப் பெயரிட்டு அழைப்பதனால் மட்டுமின்றி, பக்தி நிறைந்த அந்த இடத்திலிருந்து அது எழுவதால், அன்றாட வாழ்வின் ஒவ்வொரு செயலும் ஒரு காணிக்கையாகவும், மரியாதைக்குரிய ஒரு வழிபாடாகவும் மாறுகிறது. நாம் இந்த முறையில் வாழும்போது, மனம் அமைதி இழப்பதற்கு எந்தவொரு காரணமும் இருப்பதில்லை. அது, அத்தருணம் எதைக் கோருகிறதோ, அதனுடன் அமைதியாகவும் நிம்மதியாகவும் எளிமையாக ஒத்துழைக்கிறது.

முதன்முறையாக தியானம் செய்பவருக்கும், இந்தத் துரிய நிலை சாத்தியமே. தியானத்திற்குப் பிறகு, அந்த உள்நிலையை நீட்டிக்கச் செய்தும், அதனைப் பேணிப்பாதுகாத்தும், அதனை நாம் கவனமாகப் பராமரித்தால், அது படிப்படியாகத் துரியாதீதமாக மாறுகிறது: அமைதியான, நிலையான, கண்கள் திறந்த ஒரு பிரவாக நிலையாக வாழ்க்கையினூடே அது பயணிக்கிறது.

அகர்மா: அகந்தையற்ற செயல்

கீதையில் கிருஷ்ண பரமாத்மா, செயல்களை, கர்மா, விகர்மா, அகர்மா என்று மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கிறார். கர்மா என்பது செயல். விகர்மா என்பது அன்போடு செய்யப்படும் செயல். அன்பு அந்தச் செயலையே உருமாற்றுகிறது. அகர்மா என்பது, இவை இரண்டையும் கடந்து வெளிப்படும் ஒரு நிலை. இது செயல் இல்லாத நிலையும் அல்ல, அன்பு இல்லாத நிலையும் அல்ல, மாறாக இவை இரண்டையும் தன்னுள் கொண்டிருந்தாலும், எதனோடும் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளாத ஒரு நிலை. சொல்லப்போனால், இது செயலுக்கும், அன்பு நிறைந்த செயலுக்கும் இடையிலான ஒரு இயற்கணிதக் கூட்டுத்தொகை ஆகும். இரண்டிற்கும் அப்பாற்பட்ட ஏதோ ஒரு இடத்தை இது சென்றடைகிறது.



நடு இரவில் தன் குழந்தை அழுவதால் ஒரு தாய் விழித்தெழுகிறாள். அவள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டிவிட்டு மீண்டும் படுக்கச் செல்கிறாள். சில நாட்களுக்குப் பிறகு, அவள் நோய்வாய்ப்படுகிறாள். அவள் தன் கணவனை எழுப்பி, “குழந்தை அழுகிறது, தயவுசெய்து பாலைச் சூடாக்கி குழந்தைக்குக் கொடுங்கள்” என்று கூறுகிறாள். அவன் எழுந்து அதைச் செய்கிறான். ஆனால் அவன் அதைத் தன் நினைவில் வைத்துக்கொள்கிறான்: “உனக்கு உடம்பு சரியில்லாதபோது நான் இதை உனக்காகச் செய்தேன்.” அவன் இதை ஒருபோதும்

தவறாமல் எல்லாரிடமும் நினைவூட்டுவான். அந்தத் தாய் முற்றிலும் அன்பின் காரணமாக மட்டுமே செயல்படுகிறாள், அது எந்த அளவிற்கு என்றால், தான் என்ன செய்தோம் என்ற விழிப்புணர்வுகூட அவளுக்கு இருப்பதில்லை. ஆனால் கணவனோ அதைத் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் நினைவில் வைத்திருக்கிறான். அன்பின் குணம் இல்லாத அவனுடைய செயல் கர்மாவாகவே எஞ்சியிருக்கிறது. முற்றிலும் அன்பில் மூழ்கிய அவளுடைய செயலோ விகர்மாவாக மாறிவிட்டது. ஆனால் ஒன்றைக் கவனியுங்கள்—”நான் இதை அன்பினால் செய்தேன்” என்று அடிக்கடி சொல்பவர், உண்மையில் அன்பினால் செயல்படுவதில்லை. உண்மையான அன்பு கொண்டவர்கள் இவ்வாறு ஒருபோதும் செய்யமாட்டார்கள்.

மிக ஆழமான அன்பு பின்னணியில் இருந்தாலும், ஒரு கட்டத்தில் அந்த அன்பைப் பற்றிய எண்ணம்கூட இந்தச் சமன்பாட்டிலிருந்து மறைந்துவிடுகிறது. அந்த நிலையில், நீங்கள் செய்த செயலையோ அல்லது அதன் பின்னாலிருந்த அன்பையோ நீங்கள் நினைவில் வைத்திருப்பதில்லை. தூய்மையான அன்போடு, ஆனால் முற்றிலும் பற்றுதல் இல்லாமல் செய்யப்படும் செயலாக அது உள்ளது. அதுவே அகர்மா. ஆன்மீக சாதகர் ஒருவருக்கு உகந்த, மிக உன்னதமான நிலை இதுவேயாகும்.

சகஜ மார்க்க முறையில், அகர்மா என்பது எப்போதாவது ஒருமுறை மட்டுமே நமக்குக் கிடைக்கும் ஒரு உயரிய அனுபவம் அல்ல. அது வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளை மாற்றுவதன் மூலம் அல்லாமல், உள்முக மாற்றத்தின் மூலம் உருவாக்கப்பட்டு, நிலைநிறுத்தப்பட்டு, இறுதியில் தொடர்ச்சியாக வாழக்கூடிய

ஒரு வாழ்வியல் நிலை ஆகும். தியானம், சுத்திகரிப்பு, நிலையான நினைவு ஆகிய வழிமுறைகளின் மூலம், அகந்தையின் கட்டமைப்பு படிப்படியாகச் செம்மைப்படுத்தப்படுகிறது. இறுதியில், அகர்மா என்பது ஏதோ ஒரு விதிவிலக்கான விஷயமாக இல்லாமல் போய்விடுகிறது. அது தினசரி வாழ்க்கையின் இயல்பான ஒரு பகுதியாகவே மாறிவிடுகிறது.

தாரணா: முயற்சியற்ற நிலை

நிலையான நினைவு

ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் தியானத்தின் மூலம், அந்த நாள் முழுவதும் கொண்டு செல்வதற்கான ஒரு தியான நிலையை நாம் உருவாக்குகிறோம். ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் சுத்திகரிப்பு செய்வதன் மூலம், நமக்குள் ஒரு தூய்மையான நிலையை உருவாக்குகிறோம். மேலும், நாம் பிரார்த்தனை செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும், இதயத்தில் ஒரு பிரார்த்தனை நிலையை உருவாக்கி, அந்த ஆதிமூலத்தோடு தொடர்ந்து இணைந்திருப்பதுடன் ஏதுமற்ற தன்மையுடனும், ஏற்புத்தன்மையுடனும் இருக்கிறோம். நாள் முழுவதும் இந்த மூன்று நிலைகளையும் நாம் தக்கவைத்து பேணிப் பாதுகாக்கும்போது, நமது உள்நிலையை, தொய்வில்லாமல் சுழலும் பம்பரம் போன்று தொடரச் செய்து, ஒரு அழகான சமநிலையை உருவாக்குகிறோம். இந்தப் பயிற்சிதான் நிலையான நினைவு என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதனை நாள் முழுவதும் நாம் கடைப்பிடிக்கும்போது, சம்ஸ்காரங்கள் உருவாவதை நாம் தடுப்பது மட்டுமன்றி, சகஜ சமாதிக்கான திறனையும் இயல்பாகவே வளர்த்துக் கொள்கிறோம்.

தினசரி வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திலும் பிரவாக நிலையைத் தக்க வைப்பது இந்தப் பயிற்சிதான்.

முயற்சியற்ற முயற்சி

தாரணா என்பது ஒருமுகப்படுத்துவதில் முடிகிறது. ஏனெனில், இதயத்தினுள் பாதுகாக்கப்படுகின்ற ஏதோ ஒன்றை நோக்கிய ஒரு தடையற்ற பிரவாகம் ஒன்று அங்கு உள்ளது. எண்ண ஓட்டத்தை வழிநடத்தும் சங்கல்பம் என்னும் செயல்பாட்டில் சில முயற்சிகள் தேவைப்படுகின்றன என்றாலும், முயற்சியற்ற முயற்சியை

இறைவனின் பிரசன்னத்தில் நாம் உண்மையாகவே லயித்திருக்கும்போது, நமது உணர்வுறுநிலையில் புதிய பதிவுகளை உருவாக்காமல், நாம் சிந்திக்கவும் செயல்படவும் முடிவதுடன், நாள் முழுவதும் நமது பிரவாக நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளவும் இயல்கிறது.

மேற்கொள்வதற்கான திறனை வளர்த்துக்கொள்வதே நமது இலக்காகும். இது, நமது உணர்வுறுநிலையை, அந்த ஆதிமூலத்தை நோக்கி உள்முகமாகப் பாயும் ஒரு பிரவாகத்திற்குள் வழிநடத்தி, இறைத் தன்மையுடன் முழுமையான ஒன்றிணைப்பை நோக்கி நம்மை நகர்த்துகிறது.

மேலும், முயற்சியற்ற தன்மை மட்டுமே இலக்கு என்பதும் இல்லை. அது, அடிப்படையில் நமது இயல்பான நிலையாகும். தியானத்தில், அது முயற்சியற்றதாக மாற வேண்டும். சுத்திகரித்தலில், ஒரு கட்டத்தில் நாம் சங்கல்பம் செய்வதற்கு முன்பாகவே, சுத்திகரிப்பு தானாகவே தொடங்கிவிடுகிறது. நிலையான நினைவில், ஆரம்பத்தில் ஒரு முயற்சி இருக்கிறது, ஆனால் அதற்குப் பிறகு அது இயல்பானதாக மாறிவிடுகிறது. அற்புதங்களுக்கும், அருளுக்குமான கதவைத் திறக்கும் திறவுகோல் இந்த முயற்சியற்ற தன்மையே ஆகும்.

நாம் உன்னதப் பரம்பொருளோடு ஒன்றிணைய வேண்டும் என்ற இலக்கை முழு மனதோடு மேற்கொள்ளும்போது, அந்த உள்நோக்கிய பிரவாகம், அந்த எல்லையற்ற பேரண்டத்தில் ஒரு தூண்டுதலை உருவாக்குகிறது. நமது இந்த ஒருமுகப்பட்ட குறிக்கோளையும், தீவிரமான நோக்கத்தையும் தெய்வீகமே ஏற்கத் தொடங்குகிறது. இந்தக் கட்டத்திற்குப் பிறகு, அது வெறும் இலக்கை நோக்கி நகரும் “நான்” என்ற தனிமனித முயற்சியாக மட்டும் இருப்பதில்லை. அந்த உறவின் தன்மையானது, அன்பு செலுத்துபவருக்கும், அன்பருக்கும் இடையேயான ஒன்றாக மாறிவிடுகிறது; அங்கு இரு தரப்பிலிருந்தும் ஈர்ப்பு வெளிப்பட்டு, அவர்களுக்கு இடையிலான இடைவெளி குறைந்து கொண்டே வருகிறது.

ஒவ்வொரு தியான அமர்விலும் நாம் பெறும் பிராணாஹுதியானது, இந்த முயற்சியற்ற உள்முக கவனத்தை எளிதாக்குகிறது; ஏனெனில், அது அந்த ஆதிமூலத்திலிருந்தே நேரடியாக வருகிறது. இது நம் கவனத்தை இயல்பாகவே ஆழமாக உள்நோக்கித் திருப்புகிறது. ஆரம்பத்திலிருந்தே மிக உன்னதமான சமாதி நிலையுடன் நம்மை ஒருமித்திருக்கச் செய்கிறது. பாரம்பரிய நூல்கள், உண்மையான தியானத்தை—தொடர்ந்து சீராக ஊற்றப்படும் எண்ணெய் போன்ற அல்லது கடலை நோக்கிப் பாயும் அமைதியான நதியைப் போன்ற தடையற்ற, சீரான ஒரு பிரவாகமாக விவரிக்கின்றன. பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் இதனை தாரணாவின் இயல்பான அடுத்த கட்ட வளர்ச்சியாகக் காட்டுகிறது. தாரணாவில் ஒருமுகப்படுத்துதலுக்கு முயற்சி தேவைப்படுகிறது. மேலும் அது கலைந்துபோகக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. அந்த ஒருமுகப்பட்ட கவனம் தடையற்றதாகவும், தன்னையே நிலைநிறுத்திக்கொள்ளக் கூடியதாகவும் மாறும்போது நிகழ்வதுதான் தியானமாகும்.

சமாதி: அதிஉன்னத லயம்

சகஜ சமாதி

ஆன்மீகத் தளர்வு நிலையும், முயற்சியற்ற ஒருமுகப்படுத்துதலுமான, சமாதி எனும் உன்னத நிலை, யோக மரபில் மனித அனுபவத்தின் சிகரமாகக் கருதப்படுகிறது. நமது அனைத்துப் புலன்களையும், உள்நோக்கித் திருப்பி, நாம் தியானிப்பதற்கான காரணமே இதுதான். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரபில், இந்த இலக்கு சகஜ சமாதி என்று அழைக்கப்படுகிறது: இந்த நிலையில் ஒரு தனிமனிதன், மனித நிலைக்கு அப்பாற்பட்டதாக விவரிக்கக்கூடிய ஒரு உணர்வுறுநிலையில் வாழ்கிறான். அதே நேரத்தில், அவனுடைய வெளிமனம் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழலால் எந்த வகையிலும் பாதிக்கப்படாமல், சுற்றிலும் நடக்கும் அனைத்தையும் உணர்ந்தவாறே இருக்கிறது. ஒருவர் வேலையில் மிகவும் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்கலாம்; தன்னுணர்வுடன் கூடிய அவரது வெளிமனம் வெளிப்புறச் செயல்பாடுகளில் லயித்திருக்கலாம்; ஆனால், இதயத்தின் மிக ஆழமான மையத்தில், அந்தப் பரம்பொருளோடு ஒரு தடையற்ற, நிலையான ஒன்றிணைப்பு நீடித்திருக்கும். ஆழ்மனம், தெய்வீக எண்ணங்களால் நிறைந்திருக்கும். ஒருவர் உலக வாழ்க்கையில் முழுமையாக ஈடுபட்டிருப்பது போல் தோன்றினாலும், இந்த சமாதி நிலை எல்லாவற்றிலும் வியாபித்திருக்கும். இதுவே சமாதியின் மிக உயர்ந்த வடிவமாகும். ஒரு நபர் இந்த நிலைக்குள் நிரந்தரமாக நுழைந்த பிறகு, செய்வதற்கு என்று பெரிதாக எதுவும் எஞ்சியிருப்பதில்லை.

இந்த நிலையை நமது தினசரி வாழ்க்கைக்குள் நாம் கொண்டுவரக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, வேலை, நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழல் மற்றும் நம்மைச் சுற்றி நடக்கும் அனைத்தின் மீதும், ஒரே நேரத்தில் நம்மால் கவனம் செலுத்த

முடிகிறது; அதே வேளையில், நமது உள்முக ஆன்மீக நிலையுடனும் தொடர்ந்து இணைந்திருக்கவும் முடிகிறது. நாம் அமைதியாக, எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் சாட்சியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறோம்; இது கண்கள் திறந்திருக்கின்ற, ஒரு 360° விழிப்புணர்வு நிலையாகும். இதில் ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்த வேண்டிய அவசியம் இருப்பதில்லை, ஏனெனில் நாம் அப்படிச் செய்யும் அடுத்த கணமே, அது தியானமாக இல்லாமல் ஒருமுகப்படுத்துதலாக மாறிவிடுகிறது.

பிராணாஹுதிதான் இந்த ஆன்மீகப் பயணத்தை ஆரம்பத்திலிருந்தே நமக்குச் சாத்தியமாக்குகிறது. அது அந்த ஆதிமூலத்திலிருந்தே நேரடியாக வருவதால், நமது கவனத்தை இயல்பாகவே ஆழமாக உள்நோக்கித் திருப்புகிறது; வெறும் முயற்சியினாலேயே, நாம் அந்த நிலையைச் சென்றடைவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, மிக உன்னதமான சமாதி நிலையுடன் நம்மை ஒன்றுபடச் செய்கிறது. இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் உணர்வுநிலை விரிவடையும் போது, அகத்தூண்டுதல் இயல்பாகவே பின்தொடர்கிறது; பெரும்பாலான சிறந்த அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் நிகழ்ந்ததும், உன்னதமான கலைப்படைப்புகள் உருவாக்கப்பட்டதும் இப்படித்தான்.

அருளின் பிரவாகம்

நாம் அவ்வளவு எளிதாகவோ அல்லது விரைவாகவோ சென்றடைய முடியாத சமாதியின் ஆழத்திற்குப் பிராணாஹுதி நம்மை முயற்சியின்றி அழைத்துச் செல்கிறது. இயற்கையில் உள்ள அனைத்தும் உயர்மட்டத்திலிருந்து தாழ்ந்த மட்டத்தை நோக்கிப் பாய்வதைப்போல, அருளும் ஒரு துருவ வேறுபாட்டின் (polarity)

ஈர்ப்பால் உயர் நிலையிலிருந்து கீழ் நிலைக்குப் பாய்கிறது என்பதை பாபூஜி புரிந்து கொண்டார். பிரார்த்தனையின் மூலம் நம்முள் ஒரு உள்ளார்ந்த வெற்றிடத்தை நாம் உருவாக்கும்போது, அருளின் பிரவாகம் பொழிவது உடனடியாக நிகழக் கூடியதாக மாறுகிறது. நமக்குள் அந்த பிரார்த்தனை கலந்த பணிவை நாம் தோற்றுவிக்கும் அக்கணமே, அன்பு நம்முள் நிறைந்துவிடுகிறது. நம்மில் பெரும்பாலோர் கவனிக்கத் தவறிய அதன் உண்மையான அர்த்தத்தில், பிரார்த்தனை என்பது அதன் ஆழமான நிலையில் இதுதான்: அது ஒரு கோரிக்கை என்பதற்கும் மேலாக ஒரு இணைப்பு ஆகும்; பிராணாஹுதி பாய்வதற்கான ஒரு பாதையை அது திறக்கிறது. ஒரு செல் (cell), சரியான உள்முக சூழ்நிலைகளைப் பராமரிப்பதன் மூலம், தன் சுவர்கள் வழியே ஊட்டச்சத்தை எவ்வாறு ஈர்க்கிறதோ, அதே போன்று ஆன்மாவிற்கும், ஆதிமூலத்திற்கும் இடையே ஒரு ஒன்றுகலந்த நிலையை இது படிப்படியாக நிறுவுகிறது.

இவ்வாறு, இப்பயிற்சிகள் அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து ஒரு துடிப்பான, உயிர்ப்புள்ள அமைப்பாக விளங்குகின்றன. காலை தியானம், மாலை சுத்திகரிப்பு, நிலையான நினைவு கொண்ட நிலை, பிராணாஹுதியை ஏற்கும் சலனமற்ற தன்மை — இவை ஒவ்வொன்றும் இதயத்தை பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தயார்படுத்துகின்றன. மேலும் ஒவ்வொன்றும் அடுத்த கட்டத்திற்கான திறனை மேம்படுத்துகின்றன. இவற்றின் மூலம், ஆரம்பத்தில் முயற்சியாகத் தொடங்குவது எளிமையாக மாறுகிறது; பயிற்சியாகத் தொடங்குவது, இருப்பாக மாறுகிறது; மேலும், சமாதியின் ஒருசிறு தரிசனமாகத் தொடங்குவது, படிப்படியாக எல்லையோ முடிவோ இல்லாத ஒன்றாக விரிவடைகிறது.

தியானப் பயிற்சியின் மூலம் நாம் அனைவரும் சமாதியின் மென்மேலும் நுட்பமான நிலைகளை அனுபவிப்போமாக! அதன் மூலம், நிறைவான, மகிழ்ச்சியான மனித வாழ்க்கையை வாழ்வதுடன், ஒரு நாள் அந்த எல்லையற்ற பெருங்கடலில் நாம் நீந்திக் கொண்டிருப்பதை உணர்வோமாக! அந்த நீச்சல், அதன் இயல்பிலேயே முடிவற்றது என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். அடைவதற்கு இறுதிக்கரை என்பதாக எதுவும் இல்லை; பயணம் முடிவுக்கு வரும் தருணமும் இல்லை. மென்மேலும் ஆழமாகச் செல்வது, இன்னும் அகன்று விரிவடைவது, நமது உண்மையான இயல்பில் நாம் ஏற்கனவே எப்போதும் எதுவாக இருந்தோமோ, அதுவாகவே இன்னும் இயல்பாகவும் முழுமையாகவும் மாறுவது மட்டுமே அங்கு இருக்கிறது.

தஸ்ய ப்ரஷாந்தவாஹிதா
சம்ஸ்காராத்
— யோக சூத்திரம் 3.10

நாள்தோறும் தவறாமல் பயிற்சி செய்யும் பழக்கத்தை உருவாக்குவதன் மூலம், இந்த நிலையின் ஆற்றல்மிக்க பிரவாகம் தொடர்ந்து பராமரிக்கப்படுகிறது.

பிரார்த்தனையின் மூலம் நம்முள் ஒரு உள்ளார்ந்த வெற்றிடத்தை நாம் உருவாக்கும்போது, அருளின் பிரவாகம் பொழிவது உடனடியாக நிகழக் கூடியதாக மாறுகிறது. நமக்குள் அந்த பிரார்த்தனை கலந்த பணிவை நாம் தோற்றுவிக்கும் அக்கணமே, அன்பு நம்முள் நிறைந்துவிடுகிறது.

தாஜியிடமிருந்து

தாஜி அவர்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் உலகளாவிய வழிகாட்டியும், ஸ்ரீ ராம்சந்த்ர மிஷனின் தலைவரும் ஆவார்.

daaji.org

ஆராய்ச்சி

“அறிவியல் என்பது வெறும் அறிவின் தொகுப்பு மட்டுமல்ல; அது சிந்தித்தலின் ஒரு வழிமுறையாகும்.”

கார்ல் சேகன்

உத்வேகத்திலிருந்து சான்றுகளுக்கு:

மாணவர் நலனுக்கு உண்மையில் எது உதவுகிறது என்பதை மதிப்பிடுதல்

பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் விருப்பப் பாடமானது, வகுப்பறைப் பயிற்சி, மாணவர்களின் சுயசிந்தனை, முறையான மதிப்பீடு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி, கல்வித் திட்டங்களில் அளவிடத்தக்க தாக்கத்தை எவ்வாறு ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதை எடுத்துக்காட்டி **ரஞ்சனி ஐயர்** எழுதுகிறார்.

மிகவும் அர்த்தமுள்ள கல்வி முயற்சிகள், உத்வேகமளிப்பதுடன் நின்றுவிடாமல், மாணவர்களின் வாழ்க்கைகளில் அளவிடக்கூடிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நோக்கம் கொண்டவை ஆகும். அதற்கு நாம் ஒரு ஆழமான கேள்வியைக் கேட்க தயாராக இருக்க வேண்டும். அதாவது, இந்த முயற்சி உண்மையிலேயே வேறுபாட்டை ஏற்படுத்துகிறதா? (அவ்வாறெனில்) அதற்கான சான்றுகள் எவை?

இன்று பள்ளிகள், சமூக-உணர்வு ரீதியான கற்றல் (Social-Emotional Learning -SEL) மற்றும் நல்வாழ்வுத் திட்டங்களில் அதிக நேரம், வளங்கள் மற்றும் நம்பிக்கையை முதலீடு செய்கின்றன. எனவே சான்றுகள் அடிப்படையிலான செயல்பாடு அவசியமாகிறது. உணர்வு ரீதியான மீள்திறன், மன அழுத்த மேலாண்மை, பரிவு, கவனம், ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வு ஆகியவற்றை மேம்படுத்தும் திட்டங்கள், அர்த்தமுள்ள தரவு மற்றும் ஆராய்ச்சி மூலம் அவற்றின் தாக்கத்தை நிரூபிக்க வேண்டும்.

2016-ல் பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டம் தொடங்கப்பட்டபோது, இந்தப் புரிதல் எங்கள் உரையாடல்களின் மையமாக இருந்தது. அனுபவம் வாய்ந்த ஆசிரியர்கள், பள்ளித் தலைவர்கள், ஆலோசகர்கள், பயிற்சியாளர்கள் ஆகியோர் அடங்கிய ஒரு சிறந்த குழுவை நாங்கள் ஒன்றிணைத்தோம். நவீன கல்வியில் வளர்ந்துவரும் ஒரு பெரும் சவாலை அவர்கள் அடையாளம் கண்டனர். பள்ளிகள் கல்வி அறிவை வளர்ப்பதில் வெற்றி பெற்றாலும், பல மாணவர்கள் உணர்ச்சி ரீதியாக, சமூக ரீதியாக, உளவியல் ரீதியாக தொடர்ந்து சிரமப்பட்டுக்கொண்டிருந்தனர். இனியும், கல்விசார் சாதனையில் கவனம் செலுத்தவதாக மட்டுமே கல்வி இருக்கக் கூடாது என்ற எண்ணம் வலுப்பெற்றது. அறிவு வளர்ச்சியுடன் சேர்ந்து, மாணவர்களுக்கு சுய விழிப்புணர்வு, உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குப்படுத்துதல், மீள்திறன், பரிவு, மனதின் சமநிலை ஆகியவற்றிலும் உதவி தேவைப்படுகிறது.

இந்தத் திட்டத்தின் ஆரம்ப காலத்தில், “குழப்பத்தின் மத்தியில் அமைதி: மன அழுத்தம் நிறைந்த உலகில் ஓய்வு” என்ற தலைப்பில் ஒரு செமஸ்டர் (ஆறு மாதம்) முழுவதும் நீடித்த விருப்பப் பாடத்தை நான் வடிவமைத்து கற்பித்தேன். தொடர்ச்சியான தூண்டுதல், அழுத்தம், போட்டி, கவனச்சிதறல், மன அழுத்தம் போன்றவை நிறைந்த சூழலில் மாணவர்கள் வாழ்கிறார்கள். ஆனால் தங்கள் உணர்வுகளையும் மனநிலையையும் ஒழுங்குபடுத்தும்

நடைமுறை ரீதியான வழிகள் அவர்களில் மிகக் குறைவானவர்களுக்கே கற்பிக்கப்படுகின்றன என்பதைக் கவனித்ததன் விளைவாக இந்தப் பாடத்திட்டம் உருவானது.

இந்த 12 பாடங்களில் ஒவ்வொன்றும், எளிய 3 நிமிட தளர்வுப் பயிற்சியுடன் தொடங்கின. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் உருவாக்கிய தளர்வுறு நுட்பங்கள், சுவாசப் பயிற்சிகள், நேர்மறை உறுதிமொழிகள் ஆகியவை மாணவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன. எனினும், இந்தப் பாடநெறி வெறும் செயலற்ற நல்வாழ்வு அனுபவமாக வடிவமைக்கப்படவில்லை.

இது அனுபவபூர்வமாகவும்,கூட்டுமுயற்சி யாகவும்,ஆக்கபூர்வமாகவும் இருக்குமாறு திட்டமிடப்பட்டிருந்தது. மன அழுத்தம் இல்லாத சூழல்களை எப்படி உருவாக்கலாம் என்று மாணவர்கள் குழுவாக விவாதித்தனர், வரைந்தனர், மாதிரிகள் செய்தனர், திட்டமிட்டனர், சோதித்தனர். டிஜிட்டல் கருவிகள், ஓவியங்கள் மற்றும் பிற பொருட்களையும் பயன்படுத்தினர்.

இதன் மூலம் அவர்கள் அச்செயல்முறை முழுவதிலும், ஆக்கபூர்வமான விதத்தில் கூட்டாகச் செயல்படவும், பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கவும், யோசனைகளை மேம்படுத்தவும், தாங்கள் உணர்ந்த அனுபவங்களைப் பற்றி சிந்திக்கவும் கற்றுக்கொண்டனர். பாடத்தின் முடிவில், மாணவர்கள் தங்கள் திட்டங்களையும், வடிவமைப்பு செயல்முறை மற்றும் கற்றல் பற்றிய மதிப்பீடுகளையும் வழங்கினர்.

இந்த அனுபவத்தை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றியது என்னவென்றால், பள்ளியும், பங்கேற்ற மாணவர்களும், பாடத்திற்கு முன்னரும் பின்னரும், இந்த தேர்வுப் பாடத்திட்டத்தின் தாக்கத்தை முறையாக மதிப்பிட ஒப்புக்கொண்டதுதான். இரண்டு அங்கீகரிக்கப்பட்ட அளவீடு முறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன:

Perceived Stress Scale (PSS) - மாணவர்கள் உணரும் மன அழுத்தத்தை அளவிடும் முறை.

Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) - நேர்மறையான மன நலனை அளவிடும் முறை.

இந்த நடவடிக்கை மிக முக்கியமானதாக இருந்தது. ஏனெனில் கல்வியில் நல்வாழ்வுத் திட்டங்கள் பெரும்பாலும் முறையான மதிப்பீடு இல்லாமல் செயல்படுத்தப்படுகின்றன. ஆசிரியர்கள் சில முன்னேற்றங்களைக் காணலாம். ஆனால் முறையான மதிப்பீடு இல்லாமல், எது உண்மையில் பலன் தருகிறது, யாருக்கு பயனளிக்கிறது, எந்த சூழ்நிலையில் வேலை செய்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது கடினம். தரவுகள் மூலமே ஒரு திட்டத்தை யூகத்திலிருந்து சான்றுகள் அடிப்படையிலான செயல்பாட்டிற்கு கொண்டு செல்ல முடியும்.

ஆய்வின் முடிவுகள் ஊக்கமளிப்பதாக இருந்தன. இந்த ஆராய்ச்சி பின்னர் அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் ஹெல்த் பிஹேவியர் (American Journal of Health Behavior) என்ற சக மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்ட, PubMed-இல் பட்டியலிடப்பட்ட இதழில் வெளியானது. பாடத்தில் பங்கேற்ற பிறகு மாணவர்களின் நல்வாழ்வில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றமும், உணரப்பட்ட மன அழுத்தம் குறைந்ததையும் இது நிரூபித்தது.

PSS	WEMWBS
மாணவர்கள் உணரும் மன அழுத்தத்தை அளவிடும் முறை	நேர்மறையான மன நலனை அளவிடும் முறை
மாணவர்கள் உணரும் மன அழுத்தத்தை அளவிடுகிறது	நேர்மறையான மன நலனை அளவிடுகிறது

எண்களைத் தாண்டி, இந்த மதிப்பீடு, பல கல்வியாளர்கள் உள்ளுணர்வால் உணர்ந்துகொள்ளும் ஒரு முக்கிய உண்மையை உறுதிப்படுத்தியது. மாணவர்களுக்கு நிதானிக்கவும், சிந்திக்கவும், தங்களது உணர்வுகளை ஒழுங்குபடுத்தவும், தங்களைப் புரிந்துகொள்ளவும் வாய்ப்புக் கொடுத்தால், அதன் பலன் மன அழுத்தம் குறைவதோடு நின்றுவிடுவதில்லை. அவர்கள், அநேகமாக அதிக கவனத்துடன், குழுவாக இணைந்து செயல்படுபவர்களாகவும், உணர்வு ரீதியான சமநிலை மற்றும் கற்றலில் ஆர்வம் கொண்டவர்களாகவும் ஆகிறார்கள்.

இந்த ஆய்வு வெளியானது வெறும் கல்விசார் அங்கீகாரம் மட்டுமல்ல.
சிந்தனை சார்ந்த, சமூக-உணர்ச்சி ரீதியான அணுகுமுறைகளை, நிறுவப்பட்ட ஆராய்ச்சி முறைகளாலும், அளவிடக்கூடிய முடிவுகளாலும்

கல்விச் சூழல்களில் துல்லியமாக மதிப்பிட முடியும் என்பதை இது நிரூபித்தது. இந்தச் சான்றுகளின் அடிப்படையில்தான், CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) என்ற உலக அளவில் சமூக உணர்வு கற்றலை முன்னெடுக்கும் முன்னணி அமைப்பு வெளியிட்டுள்ள சான்றுகள் அடிப்படையிலான SEL திட்டங்கள் பட்டியலில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டமும் இடம்பெற்றுள்ளது.

இருப்பினும் இந்தப் பயணத்தின் மிக முக்கியமான பாடம், திட்டம் நல்ல பலன்களைத் தந்தது என்பது மட்டுமல்ல. கல்வியில் ஆராய்ச்சியின் பங்கு சக்தி வாய்ந்தது என்று நாங்கள் உணர்ந்ததுதான். பள்ளிகளும் நிறுவனங்களும் ஒரு திட்டத்தின் தாக்கத்தை முறையாக ஆய்வு செய்தால், தொடர்ந்து மேம்படவும், ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளவும், கல்விக்கு நம்பகத்தன்மை சேர்க்கவும் வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. ஆராய்ச்சி, ஆசிரியர்கள் தங்கள் கற்பித்தலை மேம்படுத்தவும், முக்கியமான விளைவுகளை அடையாளம் காணவும், மாணவர்களின்

தேவைகளை நன்கு புரிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறது. அதே போல் பள்ளித் தலைவர்கள், குடும்பங்கள், திட்டக் கொள்கை வகுப்பவர்கள் ஆகியோரிடையே நம்பிக்கையையும் வளர்க்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, சான்றுகள் அடிப்படையிலான ஆய்வு, யூகங்களுக்குப் பதிலாகச் சிந்தித்துச் செயல்படும் ஒரு மரபை உருவாக்குகிறது.

பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பற்றிய முதல் ஆய்வு அத்துடன் முடிந்துவிடவில்லை. அதுவே ஒரு பெரிய ஆய்வின் தொடக்கமாக அமைந்தது. அந்த ஆரம்பகால முடிவுகள், பல்வேறு கல்விச் சூழல்களில், மன அழுத்தம், தனிமை, உணர்வு சார் நலம், வாழ்க்கைத் தரம், கவனம், மாணவர்களின் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சி ஆகியவற்றில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளின் தாக்கத்தை ஆராய பல புதிய ஆய்வுகளுக்கு வழிவகுத்தன.

மாணவர் நலனை மேம்படுத்தும் அணுகுமுறைகளை ஆசிரியர்களும் பள்ளித் தலைவர்களும் தொடர்ந்து தேடி வரும் இந்தக் காலத்தில், இப்பயணத்திலிருந்து பல பாடங்கள் வெளிப்படுகின்றன. நல்ல நோக்கங்கள் மட்டும் போதுமானவையல்ல. மாணவர்களுக்காக உருவாக்கப்படும் திட்டங்கள், அர்த்தமுள்ள சான்றுகளாலும், அளவிடக்கூடிய தாக்கத்தின் மூலமாகவும் மதிப்பிடப்பட வேண்டும். நவீன வாழ்க்கையின் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள மாணவர்களைத் தயார்படுத்த வேண்டுமென்றால், கல்வி அறிவையும், உணர்வு ரீதியான அறிவையும் பிரிக்க முடியாது. தளர்வுப் பயிற்சி, சிந்தனைக்கான சிறு அவகாசம், உணர்வு ரீதியாகப் பாதுகாப்பான வகுப்பறை

போன்ற சிறு செயல்கள்கூட, மாணவர்கள் எப்படிக் கற்கிறார்கள், எப்படிக் குழுவாகச் செயல்படுகிறார்கள், மன அழுத்தத்தை எப்படிக் கையாளுகிறார்கள் என்பனவற்றில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

கல்வியில் புதுமைகளை வலுப்படுத்துவதில் ஆராய்ச்சியின் பங்கு இன்றியமையாதது. யூகங்களை விட்டுவிட்டு, சான்றுகள் அடிப்படையிலான செயல்பாட்டிற்கு பள்ளிகளை அது கொண்டு செல்கிறது. அதே நேரத்தில் உண்மையான மாணவர் தேவைகளுக்கு ஏற்பத் திட்டங்களையும் சீரமைக்க உதவுகிறது. இறுதியாக, கல்வியின் எதிர்காலம் என்பது, அறிவுள்ளவர்களாக மட்டுமல்லாமல், இரக்கமுள்ளவர்களாகவும், மீள்திறன் கொண்டவர்களாகவும், சுய விழிப்புணர்வு உள்ளவர்களாகவும், உணர்வு ரீதியாகச் சமநிலையானவர்களாகவும் மாணவர்களை வளர்க்கும் நமது திறனைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

கல்வியில் நிலையான மாற்றம் தொடங்குவது, நாம் உதவ விரும்பும் மாணவர்களிடமிருந்து தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ள முன்வரும்போதுதான்.

அர்த்தமுள்ள கல்வி மாற்றம் என்பது வெறும் நல்ல யோசனைகளால் மட்டும் வருவதில்லை. அது சிந்தனையுள்ள செயல்பாடு, கவனமான கண்காணிப்பு மற்றும் சான்றுகள் அடிப்படையிலான சிந்தனையின் மூலமாகவே வளர்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சிப் பிரிவிலிருந்து

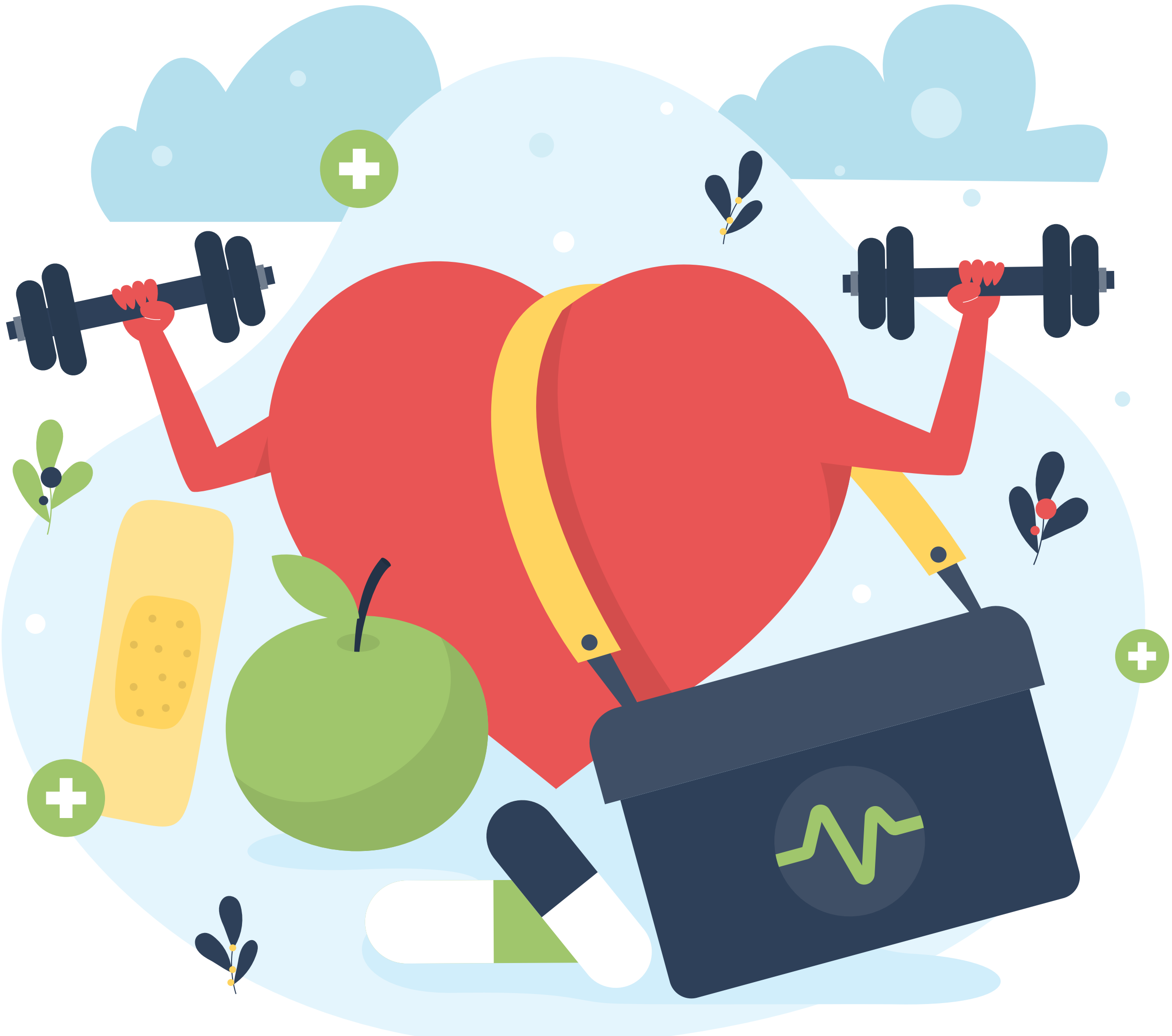
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சி, தியானத்தின் விளைவுகளை, நரம்பியல் மற்றும் பண்பு சார்ந்த கண்ணோட்டங்களிலிருந்தும் ஆய்வு செய்கிறது.

http://heartfulnessinstitute.org/research/

நல்வாழ்வு

“ஆரோக்கியமே மிக உயர்ந்த பரிசு,
மனநிறைவே மிகப் பெரிய செல்வம்,
நம்பிக்கை நிறைந்திருத்தலே மிகச் சிறந்த உற்றத்துணை.”

புத்தர்



யோகத்தை வாழ்வில் நடைமுறைப்படுத்துதல்

யோகாசன விரிப்பைக் கடந்த உள்ளார்ந்த பாரம்பரியம்

சுவாசம், அறநெறிகள், சுய ஆய்வு, அன்றாட சாதாரணமான செயல்கள் ஆகியவை, உள்முக மாற்றத்திற்கான பாதையின் அங்கங்களாக மாறும் ஒரு விழிப்புணர்வுமிக்க வாழ்க்கைமுறை என்பதாக யோகாவைப் பற்றிய ஒரு ஆழ்ந்த சிந்தனையை **பூஷன் புக்தே** பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

இன்று நீங்கள் எந்தவொரு யோகா கூடத்திற்குள் சென்றாலும், மக்கள் தங்கள் உடலை நீட்டிப்பதையும், பலப்படுத்துவதையும், சுவாசப் பயிற்சி செய்வதையும் காண முடியும்—அங்கிருந்து வெளியே வரும்போது அவர்கள் அமைதியாகவும், லேசாகவும், இன்னும் நிம்மதியாகவும் உணர்கிறார்கள். உண்மையான நன்மைகளாகிய இவை, முக்கியமானவையே. ஆனால், யோகா என்பது உண்மையில் என்ன என்பதன் தொடக்கம் மட்டுமே இது.

யோகாவின் உள்ளார்ந்த பாரம்பரியம் என்பது, இன்னும் மிகவும் பரந்த ஒன்றைக் குறிக்கிறது: பாயில் தொடங்கி பாயோடு முடிந்துவிடாத ஒரு வாழ்க்கைமுறை அது. நாம் எப்போது வேண்டுமானாலும் தொடங்கி, பிறகு ஒதுக்கி வைக்கும் பயிற்சி அல்ல இது. பழங்கால ஆசிரியர்கள் புரிந்து கொண்டபடி, இது வாழ்வதற்கான ஒரு விழிப்புணர்வுமிக்க கலை—நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு மூலையையும் அமைதியாக மாற்றியமைக்கும் ஒரு கலை.

யோகா என்பது அதன் அடிப்படையில், சிதறிய, அமைதியற்ற, திசைதிருப்பப்பட்ட மனநிலையாகிய விக்ஷேபா என்பதிலிருந்து விடுபட்டு—முழுமை, உள்மன அமைதி மற்றும் விழிப்படைந்த உணர்வுநிலை ஆகியவற்றை நோக்கி நகர்வதே ஆகும். இந்த மாற்றம் ஒரு மணி நேர ஆசனப் பயிற்சியின் போது மட்டும் நிகழ்ந்துவிடுவதில்லை. அது சமையலறையிலும், அலுவலகத்திலும்,போக்குவரத்து நெரிசலிலும், ஒரு கடினமான உரையாடலின் நடுவிலும் நிகழ்கிறது. அது நிகழ்வதோ, அல்லது நிகழாமல் போவதோ, நாம் வாழும் வாழ்க்கை முறையில்தான் இருக்கிறது.

> *வ்யாதி-ஸ்த்யான-ஸம்சய-ப்ரமாத-ஆலஸ்ய-அவிரதி-ப்ராந்தி-தர்சன-ஆலப்த-பூமிகத்வா-அனவஸ்திதத்வானி*
>
> சித்த-விக்ஷேபாஸ்தே: அந்தராயா:
> நோய், மனச்சோர்வு, சந்தேகம், கவனக்குறைவு, சோம்பல், புலன் இன்பங்களிலிருந்து விடுபட முடியாமை, தவறான புரிதல், பயிற்சியின் இலக்கை அடையத் தவறுதல் மற்றும் ஒருமுறை அடைந்த நிலையில் நிலைத்து நிற்க முடியாமை—இவையே மனதைச் சிதறடிக்கும் தடைகளும் [சித்த-விக்ஷேபா], யோகப் பாதையில் ஏற்படும் இடையூறுகளும் [அந்தராயா] ஆகும்.
> **—யோக சூத்திரம் 1.30**

> *துக்க-தௌர்மனஸ்ய-அங்கமேஜயத்வ-ஸ்வாசப்ரஸ்வாசா*
> *—விக்ஷேப-சஹபுவ:*
>
> வலி அல்லது துக்கம் [துக்க], மன உளைச்சல் மற்றும் விரக்தி [தௌர்மனஸ்ய], உடல் அமைதியின்மை மற்றும் நடுக்கம் [அங்கமேஜயத்வ], மற்றும் ஒழுங்கற்ற உள்மூச்சு-வெளிமூச்சு [ஸ்வாச-ப்ரஸ்வாசா] ஆகிய இவை அனைத்தும் இந்த மனச்சிதறல்களின் தோழர்கள் (உடன் தோன்றுபவை) ஆகும்.
> **—யோக சூத்திரம் 1.31**

சுயத்தைப் பண்படுத்தும் ஒரு கலாச்சாரமாக யோகா

மனித வாழ்க்கை என்பது வெறும் உயிரியல் சார்ந்த நிகழ்வு மட்டுமல்ல—அது விழிப்புணர்வுமிக்க பரிணாம வளர்ச்சிக்கான ஒரு புனிதமான வாய்ப்பு என்பது, தாஜியின் மிக அழகிய போதனைகளில் ஒன்றாகும். இந்த வகையில் பார்க்கும்போது, யோகா என்பது சுயத்தைப் பண்படுத்தும் ஒரு வழிமுறையாக மாறுகிறது: அதாவது, நமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் செயல்களை சீராகவும், பொறுமையாகவும் செம்மைப்படுத்தும் ஒரு கலை இது.

> *விஷோகா வா ஜ்யோதிஷ்மதீ*
>
> துயரமற்ற, உள்ளொளிரும் ஆன்ம ஒளியின் மீது தியானம் செய்வதன் மூலம் மனதின் நிலையான தன்மையை அடைய முடியும்.
> **—யோக சூத்திரம் 1.36**

இந்த மரபு பின்வரும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்த மூன்று தூண்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது:

- **உடல் சார்ந்த நிலையைத் தாண்டிய அக மாற்றம்:** உடல் ரீதியான நல்வாழ்வு மிகவும் முக்கியமானது என்றாலும், யோகாவின் ஆழமான நோக்கம் நமது சூட்சும உடலை சம்ஸ்காரங்களில் இருந்து தூய்மைப்படுத்துவதாகும். சம்ஸ்காரங்கள் என்பவை நமது ஆழ்மனப் பழக்கங்களை வடிவமைக்கும், நமக்குள் குவிந்து கிடக்கும் பதிவுகளும் அசுத்தங்களும் ஆகும்.
- **சுய அவதானிப்பு *[ஸ்வாத்யாயா* - svad-hyaya]:** வழக்கமான, நேர்மையான சுய ஆய்வு (self-study), நமது பழக்கவழக்கங்கள், உணர்ச்சி சார்ந்த போக்குகள் மற்றும் நடத்தை முறைகளை எந்தவித மதிப்பீடும் இன்றி, தெளிவோடும் கருணையோடும் பார்க்க நமக்கு உதவுகிறது.

- **விழிப்புணர்வுமிக்க பரிணாம வளர்ச்சி (Conscious evolution):** நமது கவனத்தை வெளிப்புற திசைதிருப்பல்களில் இருந்து மெதுவாக, உள்ளார்ந்த செம்மைப்படுத்துதலை நோக்கித் திருப்புவதன் மூலம், யோகா ஒரு தொடர்ச்சியான, வாழும் பயிற்சியாக மாறுகிறது—இது ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் செய்யும் பயிற்சி அல்ல, மாறாக இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் நம் வாழ்க்கையை வழிநடத்தும் ஒரு வாழ்வியல் நெறியாகிறது.

இந்த வகையில் பார்க்கும்போது, யோக அறிவியல் என்பது ஆழ்மனதை அமைதிப்படுத்தி, ஒட்டுமொத்த ஆளுமையையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு கலையாகும். இதன் ஆழமான நோக்கம் *சித்தப் ப்ரசாதனம்* (chitta prasadanam) எனப்படும் மன அமைதியையும், *சமத்வம்* (samatvam) எனப்படும் வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத ஏற்ற இறக்கங்களின் மத்தியிலும் நிலையாக இருக்கும் சமநிலைத் தன்மையையும் அடைவதே ஆகும்.

> *மைத்ரீ-கருணா-முதித-உபேக்ஷாணாம் சுக-துக்க-புண்ய-அபுண்ய-விஷயாணாம் பாவனாத-சித்த-ப்ரஸாதனம்*
>
> மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்களிடம் நட்பையும், துன்பப்படுபவர்களிடம் கருணையையும், நற்செயல் புரிபவர்களிடம் அவர்களது மகிழ்ச்சியில் மகிழ்ச்சி அடைவதையும், தீய செயல் புரிபவர்களிடம் சமத்துவத்தையும் வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம், மனம் தெளிவையும் அமைதியையும் [சித்த-ப்ரஸாதனம்] அடைகிறது.
> **—யோக சூத்திரம் 1.33**

பயிற்சி: *கோமுகாசனம்*

கோமுகாசனம் சீரான உடல் தோரணையையும், நெஞ்சு மற்றும் தோள்பட்டைகளில் தளர்வையும் (விரியும் தன்மை), நிலையான சுய விழிப்புணர்வையும் ஊக்குவிக்கிறது. பொறுமையான சுய ஒழுக்கத்தின் மூலமே உடலையும் மனதையும் இணக்கமாக்கும் ஒரு செயல்முறை யோகா என்பதை இது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

> *புத்தி-யுக்தோ ஜஹாதீஹ உபே சுக்ருத-துஷ்க்ருதே |*
> *தஸ்மாத் யோகாய யுஜ்யஸ்வ யோக: கர்மஸு கௌஷலம் ||*

செயலில் திறன்: யோகாசன விரிப்பையும் தாண்டிய யோகா

விவேகத்துடன் [புத்தி] செயல்படுபவர், இந்த வாழ்க்கையிலேயே நல்வினை, தீவினை ஆகிய இரண்டையும் கடந்துவிடுகிறார்.

கோமுகாசனம்

எனவே, உங்களை முழுமையாக யோகாவில் ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்—ஏனெனில் யோகா என்பது செயல்களில் சிறந்து விளங்குவதும், செயல் திறனுமே ஆகும்.
—பகவத் கீதை 2.50

பகவத் கீதை யோகாவிற்கு மிக ஆழமான, நடைமுறைக்கு உகந்த வரையறைகளில் ஒன்றை வழங்குகிறது: யோகா என்பது ஆசனமோ அல்லது ஒரு சுவாசப் பயிற்சியோ அல்ல, மாறாக அது செயல் திறன் ஆகும். விழிப்புணர்வுடனும், நேர்மையுடனும், அகந்தையின்றிச் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் யோகாவின் வெளிப்பாடாகவே மாறுகிறது.

இதன் பொருள் என்னவென்றால், யோகா என்பது வெறும் வெளிக்காட்டுதலுக்காக இல்லாமல், நமது சாதாரண வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நொடியிலும் ஒரு இயல்பான இருப்பின் தன்மையாக வெளிப்பட வேண்டும் என்பதாகும். நாம் செய்யும் பின்வரும் ஒவ்வொரு செயலும் நமது யோகப் பயிற்சியின் ஒரு பகுதிதான் என்ற புரிதலோடு நமது நாளைக் கழித்தால், அது எவ்வளவு பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள்:

- **நாம் பேசும் விதம்:** நமது வார்த்தைகள் சிந்தித்துப் பேசப்படுபவையாக, அன்பானவையாக, நேர்மையானவையாக இருக்கின்றனவா?
- **நாம் உண்ணும் விதம்:** நாம் முழு விழிப்புணர்வுடன் உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கிறோமா அல்லது அறியாமலே எதையாவது உட்கொள்கிறோமா?

- **மன அழுத்தத்தை நாம் எதிர்கொள்ளும் விதம்:** வழக்கமான பழக்கத்தின்படி உடனடியாக எதிர்வினையாற்றுகிறோமா அல்லது ஒரு கணம் நிதானித்து அமைதியுடன் பதில் வினை ஆற்றுகிறோமா?
- **நாம் பிறரை நடத்தும் விதம்:** நமது தொடர்புகள் பொறுமையிலும் உண்மையான அக்கறையிலும் வேரூன்றியிருக்கின்றனவா?
- **நமது எண்ணங்களை நாம் வழிநடத்தும் விதம்:** தெளிவிற்கும் கருணைக்கும் நாம் இடமளிக்கிறோமா அல்லது வீண் சிந்தனைகளுக்கும் பதற்றத்திற்கும் தீனி போடுகிறோமா?

ஒரு உண்மையான யோக சாதகர் (பயிற்சியாளர்) ஒரு மணி நேரத்தை அமைதியான விழிப்புணர்வில் செலவிட்டுவிட்டு, மீதமுள்ள 23 மணி நேரத்தை தன்னுணர்வின்றி வாழ முடியாது. உண்மையான யோகா நேர்மையையும் ஒருமைப்பாட்டையும் கோருகிறது—வாழ்க்கை முழுவதும் தடையின்றித் தொடரும் விழிப்புணர்வு என்னும் இழை அது. இதைத்தான் நமது மரபு அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய சாதனா (முழுமையான ஆன்மீகப் பயிற்சி) என்று அழைக்கிறது: நாம் இந்தப் பாதையில் கால் பதித்துவிட்டால், எல்லாமே நமது பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக மாறிவிடும் என்ற புரிதல் இதுவேயாகும்.

> *தீவ்ர-சம்வேகானாம் ஆசன்ன:*
>
> யாருடைய லட்சியம் ஆழமானதாகவும், யாருடைய பயிற்சி உண்மையான ஆர்வத்தோடும் தீவிரத்தோடும் தொடர்கிறதோ, அவர்களுக்கு மெய்யுணர்தல் (ஆன்ம சாட்சாத்காரம்) மிக அருகில் உள்ளது.
> **—யோக சூத்திரம் 1.21**

பயிற்சி: *வீரபத்ராசனம் I மற்றும் II*

வீரபத்ராசன பயிற்சித்தொடர்கள் வலிமை, ஸ்திரத்தன்மை (நிலைத்தன்மை), தைரியம் மற்றும் ஒருமுகப்பட்ட விழிப்புணர்வை வளர்க்கின்றன. இந்த குணங்கள் யோகாவின் உயரிய நோக்கமான "செயல் திறன்" *[யோகஹ கர்மஸு கௌஷலம்]* என்பதற்கு உறுதுணையாக இருந்து, வாழ்க்கையின் சவால்களை மன உறுதியோடும் குறிக்கோளோடும் எதிர்கொள்ள நமக்கு உதவுகின்றன.

ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய ஆழமான புரிதல்

யோகாவின் அக மரபானது ஆரோக்கியத்தை வெறும் நோய் இல்லாத நிலை என்று மட்டும் வரையறுக்காமல், உடல், மனம், உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றிற்கு இடையே நிலவும் ஒரு ஆற்றல்மிக்க இணக்கமான நிலையாகவே வரையறுக்கிறது. நவீன வாழ்க்கையின் மன அழுத்தம் சார்ந்த பல சவால்கள், நாம் நமது சொந்த உள்மன சமநிலையை இழந்து விலகிச் சென்றதன் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன.

யோகா இந்தச் சமநிலையை பின்வருவனவற்றின் மூலம் மீட்டெடுக்க முயல்கிறது:

- விழிப்புணர்வுமிக்க சுவாசம் மற்றும் பிராணாயாமம்
- இயற்கையின் சுழற்சிகளோடு இயைந்த ஒரு

வீரபத்ராசனம் I

வீரபத்ராசனம் II

வாழ்வியல் முறை

- நெறிப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் தெளிவான நோக்கத்துடன் கூடிய எண்ணங்கள்
- சரியான உணவுமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து
- தொடர்ச்சியான சுயஆய்வு மற்றும் சுயசிந்தனை
- நமது ஆன்மீகத் தன்மையோடு எப்போதும் இணைந்திருத்தல் (உயிர்ப்புள்ள ஒரு தொடர்பு)

இந்த வகையில், யோகா என்பது நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் ஒரு முன்னெச்சரிக்கை தடுப்பு முறையாகவும், அதே நேரத்தில் நாம் வாழ்க்கையை உணரும் விதத்தை அகத்திலிருந்து புறமாக படிப்படியாக மாற்றியமைக்கும் ஒரு மாற்றத்திற்கான கருவியாகவும் செயல்படுகிறது.

ஹேயம் துக்கம் அனாகதம்

இன்னும் வராத (எதிர்காலத்தில் வரவிருக்கும்) துன்பங்கள் தடுத்து நிறுத்தப்பட வேண்டியவை ஆகும்.

—யோக சூத்திரம் 2.16

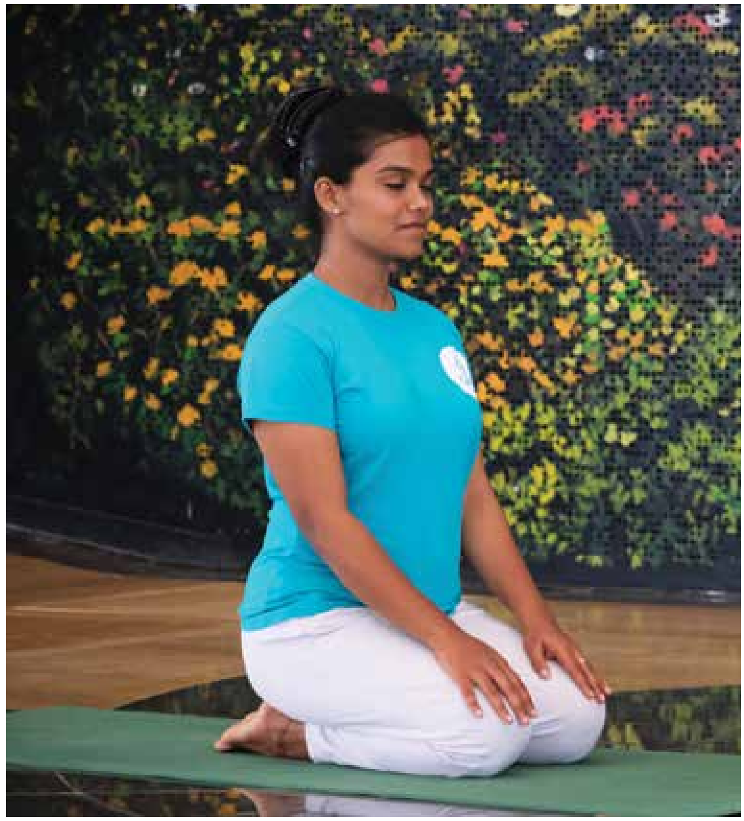
பயிற்சி: வஜ்ராசனம், மந்தூகாசனம், உத்தான மந்தூகாசனம், ஷஷாங்காசனம், மகராசனம்

இந்த யோகாசனங்கள் ஆரோக்கியமான செரிமானம், ஆழ்ந்த தளர்வு மற்றும் சீரான சுவாசத்திற்குத் துணைபுரிவதுடன், நரம்பு மண்டலத்தையும் அமைதிப்படுத்துகின்றன. இவையெல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்து, உடல், சுவாசம், மனம் ஆகியவற்றிற்கு இடையே இணக்கத்தை மீட்டெடுப்பதன் மூலம், ஆரோக்கியத்திற்கான யோகாவின் ஒட்டுமொத்த (holistic அணுகுமுறையை பிரதிபலிக்கின்றன.

யமம் மற்றும் நியமம்: நன்னெறி சார்ந்த அடிப்படைகள்

முறையான தார்மீக ஒழுக்கங்களின் ஆழ்ந்த அடிப்படை இல்லாமல், எவ்வளவு மேம்பட்ட உடல் சார்ந்த ஆசனப் பயிற்சிகளோ அல்லது சுவாசப் பயிற்சிகளோ செய்தாலும், அவை வெறும் மேலோட்டமாகவே நின்றுவிடும். உண்மையான யோகப் பயிற்சி வேரூன்றி வளர்வதற்கான வளமான மண்ணாக, யோகாவின் தார்மீக அடிப்படைக் கொள்கைகளான யமம் மற்றும் நியமம் ஆகிய இரண்டையுமே தாஜி தொடர்ந்து வலியுறுத்துகிறார்.

இந்த நெறிமுறைகளின்படி வாழ்வது என்பது ஏதோவொரு தார்மீகப் பூரணத்துவம் அடைவதைப் பற்றியது அல்ல. மாறாக, பின்வரும் குணங்களை நம்முள் கொண்டுவருவதற்காக தினமும் நாம் எடுக்கும் எளிய, பணிவான முயற்சியாகும்:



வஜ்ராசனம்

மண்டூகாசனம்

உத்தான மண்டூகாசனம்

ஷஷங்காசனம்

மகராசனம்

- **அகிம்சை [வன்முறையற்ற தன்மை]:** நமது பேச்சு, எண்ணங்கள் மற்றும் தேர்வுகளில் வன்முறையின்றி இருத்தல்.
- ***சத்யம்* [வாய்மை/உண்மைத்தன்மை]:** மற்றவர்களிடம் மட்டுமல்லாமல், நம்மிடமும் உண்மையாக இருத்தல்.
- ***சௌசம்* [தூய்மை]:** உடல், மனம் மற்றும் சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.
- ***சந்தோஷம்* [மனநிறைவு]:** இந்த நொடியில், நம்மிடம் உள்ளதே போதுமானது என்பதை உணரும் அமைதியான கலை
- ***ஸ்வாத்யாயம் [சுயஆய்வு]:*** நம்மை நாமே நேர்மையுடன் உற்றுநோக்குவதற்கான துணிவைப் பெறுதல்.

> *அஹிம்சா-சத்ய-அஸ்தேய-ப்ரஹ்மசர்ய-அபரிக்ரஹா யமா:*
>
> அகிம்சை [வன்முறையற்ற தன்மை], சத்யம் [வாய்மை], அஸ்தேயம் [திருடாமை], பிரம்மச்சரியம் [உயிர் ஆற்றலை விவேகத்துடன் நெறிப்படுத்துதல்] மற்றும் அபரிகிரஹம் [பொருட்களைச் சேர்க்காமல்/பற்றற்று இருத்தல்]—ஆகிய இந்த ஐந்தும் யோகாவின் தார்மீக ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகளின் அடிப்படையான யமங்கள் ஆகும்.
>
> **—யோக சூத்திரம் 2.30**

யோகத்தை நடைமுறையில் கொண்டுவந்து வாழ்வது என்பது, உடனடியாக எதிர்வினை ஆற்றுவதற்குப் பதிலாகப் பொறுமையையும், தன்னிச்சையான தூண்டுதல்களுக்குப் பதிலாக விழிப்புணர்வையும், பேராசை கொண்டு பற்று வைப்பதற்குப் பதிலாக நன்றியுணர்வையும், சுயநலத்திற்குப் பதிலாகக் கருணையையும் தேர்ந்தெடுப்பதாகும்— இவற்றை ஏதோ ஒருமுறை மட்டும் செய்வதல்ல, மாறாக நாள் முழுவதும் நமது சாதாரண அன்றாட தருணங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் மீண்டும் மீண்டும் தேர்ந்தெடுப்பதே ஆகும்.

> *விதர்க-பாதனே ப்ரதிபக்ஷ-பாவனம்*
>
> எதிர்மறையான அல்லது தீங்கான எண்ணங்களால் [விதர்க்கா] மனம் கலங்கும்போது, அதற்கு நேர்மாறான நேர்மறை எண்ணங்களை [பிரதிபட்ச பாவனா] தீவிரமாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்—மனதை அதன் மாற்று மருந்தின் பக்கம் திட்டமிட்டுத் திருப்புவதன் மூலம் இத்தகைய அழிவுகரமான சிந்தனை

வடிவங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.
—யோக சூத்திரம் 2.33

சுவாசம்: உலகங்களுக்கிடையேயான பாலம்

யோக மரபில், சுவாசம் புனிதமானதாகக் கருதப்படுகிறது. தாஜி இந்த போதனைக்குக் கூடுதல் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார்: சுவாசமே உயிர். பிராணாயாமம்—பொதுவாக வெறும் மூச்சுப்பயிற்சிகள் என்று எளிமையாக புரிந்துகொள்ளப்பட்டாலும்—மிக ஆழமான மட்டத்தில் அது, நமது உணர்வுநிலையைச் செம்மைப்படுத்துவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகும்.

தஸ்மின் சதி ஸ்வாச-ப்ரஸ்வாசயோஹ் கதி-விச்சேத: ப்ராணாயாம:
ஆசனத்தில் (அமரும் நிலையில்) ஸ்திரத்தன்மை ஏற்பட்ட பிறகு, உட்சுவாசம் மற்றும் வெளிச்சுவாசத்தின் ஓட்டத்தை விழிப்புணர்வுடன் ஒழுங்குபடுத்துவதும் முறைப்படுத்துவதுமே பிராணாயாமம் ஆகும்.
—யோக சூத்திரம் 2.49

நம்மில் பெரும்பாலோர் மனதின் அமைதியின்மையைப் பிரதிபலிக்கும் விதமாக, ஆழமற்ற முறையிலேயே விழிப்புணர்வின்றி சுவாசிக்கிறோம். நாம் நமது சுவாசத்தின் மீது விழிப்புணர்வைக் கொண்டு வரும்போது—அதை மெதுவாக்கி, ஆழமாக்கி, சீராக்கும்போது—ஒரு அற்புதமான மாற்றம் நிகழ்கிறது: மனமும் அந்த சுவாசத்தைப் பின்பற்றத் தொடங்குகிறது. படபடப்பும் பதற்றமும் அடங்குகின்றன. சிதறிக்கிடந்த நமது அக சுயம் மெதுவாக ஒன்றுபட்டு முழுமையடைகிறது.

ப்ரச்சர்தன-விதாரணாப்யாம் வா ப்ராணஸ்ய

விழிப்புணர்வுடன் கூடிய, சீரான வெளிச்சுவாசம் மூலமாகவும், மூச்சை [பிராணன்] மென்மையாக உள்ளே நிறுத்தி வைப்பதன் மூலமாகவும் மன அமைதியைப் பெற முடியும்.
—யோக சூத்திரம் 1.34

தத: க்ஷீயதே ப்ரகாஷாவரணம்

இந்தப் பயிற்சியின் மூலம், உணர்வுநிலையின் உள்ஒளியை (ஞானத்தை) மறைத்திருக்கும் மன அசுத்தங்கள் என்னும் திரை படிப்படியாக நீங்குகிறது.
—யோக சூத்திரம் 2.52

தாரணாஸு ச யோக்யதா மனஸ:

இதன் விளைவாக, மனம் நிலையான ஒருமுகப்படுதலுக்கு (தாரணை) தகுதியானதாகவும், தயாரானதாகவும் மாறுகிறது.
—யோக சூத்திரம் 2.53

நாடி சோதன பிராணாயாமம்

பயிற்சி: *நாடி ஷோதனா பிராணாயாமம், ப்ரமரி பிராணாயாமம், உஜ்ஜாயி பிராணாயாமம்*

இந்தப் பிராணாயாமப் பயிற்சிகள் சுவாசத்தை மென்மையாக ஒழுங்குபடுத்தி, மனதின் சலனங்களை அமைதிப்படுத்தி, உள்முக விழிப்புணர்வை வளர்க்கின்றன. விழிப்புணர்வுடன் கூடிய சுவாசம் எவ்வாறு யோகாவின் புற பரிமாணங்களுக்கும், அக பரிமாணங்களுக்கும் இடையே ஒரு பாலமாகச் செயல்படுகிறது என்பதை இவை வெளிப்படுத்துகின்றன.

நாம் யார் என்பதை யோகா மறுவடிவமைக்கிறது

உள்முக ஆன்மீக மரபின் மிக ஆழமான வாக்குறுதி இதுவாகத்தான் இருக்கக்கூடும்: உண்மையான அர்ப்பணிப்புடன் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யப்படும் யோகா, காலப்போக்கில் ஒருவரது ஆளுமையை அகத்திலிருந்து படிப்படியாக மறுவடிவமைக்கிறது. இதன் மூலம் உடல் அதிக நிலைத்தன்மை பெறுகிறது, உணர்ச்சிகள் இன்னும் சீரான சமநிலையை அடைகின்றன, புத்தி தெளிவடைகிறது, ஆன்மா இன்னும் விரிந்ததாக மாறுகிறது.

இதன் இறுதி முடிவு, குறையே இல்லாத, அசைக்க முடியாத ஒரு துறவியாக மாறுவது அல்ல. அதைவிட மிக அழகான, மனிதத்தன்மை வாய்ந்த ஒன்றுதான் நிகழ்கிறது: நாளுக்கு நாள் அதிக விழிப்புணர்வுடன் வாழும் ஒரு மனிதராக நாம் மலர்கிறோம்—துன்பங்களின் போது அதிகப் பொறுமையுடனும், மகிழ்ச்சியின்போது

பிராமரி பிராணாயாமம்

உஜ்ஜாயி பிராணாயாமம்

அதிகமாக நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதிலும், மற்றவர்களுடனான தொடர்பில் அதிகக் கருணையுடனும், உறவுகளில் அதிக நேர்மையுடனும் விளங்குகிறோம்.

யோகா என்பது ஒருபோதும் வாழ்க்கையிலிருந்து ஓடி ஒளிவதைப் பற்றியது அல்ல. மாறாக, நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் இன்னும் முழுமையாகவும், இன்னும் நேர்த்தியாகவும், உண்மையான நாமாகவே நம்மை வெளிப்படுத்துவதைப் பற்றியதாகும்.

ஒவ்வொரு நாளும், நடைமுறையில் யோகாவை வாழ்ந்து காட்டுதல்

யோகாவின் உள்ளார்ந்த பாரம்பரியம் என்பது அடிப்படையில் விழிப்புணர்வுடன் வாழ்வதற்கான ஒரு பயணமே ஆகும்—இது நாம் சென்றடையும் ஏதோவொரு இலக்கு அல்ல, மாறாக ஒவ்வொரு நொடியும், ஒவ்வொரு நாளும் நாம் நமக்குள் வளர்த்துக் கொள்ளும் விழிப்புணர்வின் தரம் ஆகும்.

இந்தப் புரிதல் நமக்குள் ஆழமாக வேரூன்றும்போது, யோகாசன விரிப்பின் வரம்புகள் கரைந்துவிடுகின்றன. நமது எண்ணங்கள் ஒருவகைப் பயிற்சியாக மாறுகின்றன. நமது பேச்சு ஒருவகைப் பயிற்சியாக மாறுகிறது. நமது உறவுகள் நமது வளர்ச்சிக்கான கண்ணாடிகளாகின்றன. நமது அன்றாடச் செயல்கள்—அவை எவ்வளவு சிறியதாகவோ அல்லது சாதாரணமானதாகவோ இருந்தாலும்—நமது மிக உயர்ந்த ஆன்மீகப் பயிற்சியாக மாறுகின்றன.

உங்கள் யோகாவை நடைமுறை வாழ்க்கையில் கொண்டுவருவது என்பது, சாதாரண ஜீவிதத்தை ஒரு புனிதமான வாழ்க்கையாக மாற்றுவதாகும்.

உயரிய ஆன்மீக மாஸ்டர்கள் நமக்கு நினைவூட்டுவது போல, யோகாவின் நோக்கம் வெறும் உடல் ஆரோக்கியமோ அல்லது மன அமைதியோ மட்டும் அல்ல; அவை இயற்கையாகவே இதைப் பின்தொடர்ந்து வருபவைதான். அதன் மிக ஆழமான நோக்கம் ஒரு தீவிரமான அக விழிப்புணர்வை அடைவதாகும்: இந்த உலகில் முழுமையாகவும், விழிப்புணர்வுடனும், இணக்கமாகவும் பங்கேற்பதும், நமது மிக உயர்ந்த இயல்பில் நிலைத்திருப்பதுமே ஆகும்.

அந்த விழிப்புணர்வு, ஒரு சிறந்த தியான முகாமிற்காகவோ அல்லது அடுத்த யோகா வகுப்பிற்காகவோ காத்திருப்பதில்லை. இந்த மூச்சில், இந்த நொடியில், இந்தத் தேர்வில், அது இங்கேயே தொடங்குகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமி, யோகாவிற்கான ஒரு முழுமையான அணுகுமுறையை வழங்குவதற்காக ஆசனங்கள், பிராணாயாமம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் ஆகியவற்றுடன் 'யோகிக் டிரான்ஸ்மிஷன்' (பிராணாஹூதி) எனப்படும் யோக ஆற்றலையும் ஒருங்கிணைத்து, அதிகாரப்பூர்வ அங்கீகாரம் பெற்ற, பாரம்பரியம் சார்ந்த திட்டங்களை வழங்குகிறது.

yogaacademy.heartfulness.org

உள்ளார்ந்த ஸ்தலம்

புனிதமான நிலப்பரப்பை மீட்டெடுப்பது முதல், நமக்குள் இருக்கும் புனிதத்தை மீண்டும் கண்டறிவது வரை: 'வ்ரஜ் வைபவ் அபியான்' (Vraj Vaibhav Abhiyan) குறித்த தாஜியின் தொலைநோக்குப் பார்வைப் பற்றி நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார் **ஏக்தா பாடெர்லீ**.

ஜூன் 2026-ல், கிருஷ்ணரின் குழந்தைப் பருவ காலத்தோடு தொடர்புடைய வட இந்தியாவின் புனிதப் பகுதியான ப்ரஜ் பிரதேசத்திற்கு நான் தாஜியுடன் பயணம் மேற்கொண்டேன். கிருஷ்ண ஜன்மபூமி கோயிலிலிருந்து சில மீட்டர் தொலைவில் இருந்த மதுராவில் உள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆசிரமத்தில் தாஜி தங்கினார். கோடைக்காலத்தின் இறுதிக்கட்ட வெப்பம் முழு வீச்சில் தாக்கும் முன்பே, ஒவ்வொரு காலையிலும் கோயில் மணிகளின் ஓசை எங்களை வந்தடையும். அதற்குள்ளாகவே வீதிகள் யாத்ரீகர்களால் நிரம்பத் தொடங்கியிருக்கும்: பேருந்து மற்றும் டிராக்டர்களில் வந்து இறங்கும் குடும்பங்கள், துணிப் பைகளை ஏந்தியபடி வெறும் கால்களுடன் வரும் பக்தர்கள், உறவினர்களின் துணையுடன் நடந்துவரும் முதியவர்கள், தாயின் கைகளில் உறங்கும் குழந்தைகள் என அந்த இடமே ஒரு வண்ணமயமான பரபரப்புடன் கூடிய சூழலாகக் காட்சியளிக்கும்.

தாஜியின் கவனத்தை ஏதேனும் ஒன்று ஈர்க்கும் தருணத்தை அடையாளம் காணும் அளவுக்கு நான் அவருடன் பலமுறை பயணம் செய்திருக்கிறேன். ஒரு சூழ்நிலைக்குள் இருக்கும் அமைப்புசார் குறைபாடுகளையும், அதற்கு அப்பால் உள்ள சாத்தியக்கூறுகளையும் அவர் காண்கிறார். ப்ரஜ்ஜில் அவர் கண்டுணர்ந்தது, அவருக்கு வழக்கத்திற்கு மாறான ஒரு சோகத்தை ஏற்படுத்தியது. கிருஷ்ணரின் குழந்தைப்பருவ லீலை [தெய்வீக விளையாட்டு] அரங்கேறிய புனித நிலப்பரப்பாக, ப்ரஜ் கோடிக்கணக்கான மக்களின் கற்பனையில் வாழ்கிறது. மதுரா, பிருந்தாவனம், கோவர்தனம், பர்சானா, நந்தகாவ்ன் மற்றும் கோகுலம், ஆகியவை இணைந்து ஒரு புனிதமான புவியியல் பகுதியை

உருவாக்குகின்றன. அங்குள்ள மலைகள், காடுகள், குண்டங்கள் (புனிதத் திருக்குளங்கள்), மற்றும் பாதைகள் பல நூற்றாண்டுகளாகக் கவிதைகள், யாத்திரைகள், மற்றும் பக்தியின் மூலம் புனிதமாகப் போற்றப்பட்டு வருகின்றன. ப்ரஜ் ராஜ் என்று அழைக்கப்படும் புழுதி நிறைந்த பூமியும்கூட போற்றப்படுகிறது. யாத்ரீகர்கள் அதைக் குனிந்து தொட்டு, தங்கள் நெற்றியில் வைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

பல யாத்ரீகர்கள் ப்ரஜ் குறித்த ஓர் உன்னதமான கற்பனைச் சித்திரத்துடனேயே அங்கு வருகிறார்கள். ஆனால், உண்மையில் அவர்கள் காண்பதோ, நாள்தோறும் அதன் மீது பொழியப்படும் பக்தியின் பாரத்தால் திணறிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு பிரதேசத்தையே.

சூரிய உதயம் ஆன சற்று நேரத்திலேயே, முடிவில்லாத கார்கள், இருசக்கர வாகனங்கள் மற்றும் பாதசாரிகளால், சாலைகள் நிரம்பி வழிகின்றன. குரங்குகள், வீடுகளின் கூரைகள் மற்றும் மின்சாரக் கம்பிகள் வழியாகத் தாவிச் செல்கின்றன. யாத்ரீகர்கள், விலங்குகள் மற்றும் வியாபாரிகளுக்கு இடையே போக்குவரத்து நெரிசல் ஏற்படுகிறது. ஒலிபெருக்கிகளின் சத்தம்,

வாகனங்களின் *ஹாரன்* ஒலிகள் மற்றும் கோயில் மணிகளின் ஓசையுடன் போட்டியிடுகிறது. குடும்பங்கள் நடைபாதைகளில் திறந்த வெளியில் உறங்குகின்றனர். சாலை ஓரங்களிலும் நீர் வழித்தடங்களிலும் குப்பைகள் குவிந்த வண்ணம் உள்ளன. திறந்தவெளி சாக்கடைகள், தேங்கிய நீர் மற்றும் குப்பைகளின் நாற்றம் தெருக்களில் பரவி, நறுமணப் பொருட்கள் மற்றும் கோயில் தூபத்தின் கலவையுடன் எதிர்த்து மோதுவது போன்ற உணர்வு உங்களை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது.

கோவர்தனத்தில், கடும் வெப்பம், புழுதி மற்றும் வாகன நெரிசலுக்கு மத்தியிலும் பக்தர்கள் *பரிக்ரமா* எனும் புனித வலம் வரும் சடங்கை மேற்கொள்வதை தாஜி கவனித்தார். சிலர் வெறும் கால்களுடன் நடந்தனர். வேறு சிலர் *தண்டவத் பரிக்ரமாவை* மேற்கொண்டனர்; அதாவது, சாலையில் முழு உடலும் படியுமாறு படுத்து, எழுவதற்கு முன் தங்கள் விரல் நுனிகளால் அடைந்த இடத்தைக் குறித்துக்கொண்டு, பின்னர் அங்கிருந்து மீண்டும் அதே செயல்முறையைத் தொடர்ந்தனர். இப்பயணம் பல நாட்கள் வரை நீடிக்கக்கூடும்.

அவர்களது பக்தி சந்தேகத்திற்கு இடமின்றித் தெரிந்தாலும், அவர்களைச் சுற்றியிருந்த கவனிப்பு ஏதுமற்றிருந்த நிலையே அவரை நெகிழச் செய்தது.

கூட்ட நெரிசலுக்கு மத்தியில் வயதான யாத்ரீகர் ஒருவர் எங்கு ஓய்வெடுக்க முடியும்? தூய்மையான குடிநீர் அவர்களுக்கு எளிதில் கிடைக்கிறதா? இறைநினைவிலும் பிரார்த்தனையிலும் முழுமையாக மூழ்கியிருக்கும் ஒருவர், நகரும் வாகனப் போக்குவரத்துக்கு அருகில் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக இருக்க முடியும்? ஒரு தாய் தனது குழந்தையை எங்கு சுத்தம் செய்ய முடியும்? உடல்நலக் குறைவால் அவதிப்படுபவர்களுக்கோ அல்லது களைப்படைந்தவர்களுக்கோ யார் உதவி செய்வார்கள்?

ஒரு யாத்திரையானது, மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளே பூர்த்தி செய்யப்படாமல் இருந்தால், உண்மையான உள்ளார்ந்த ஆன்மீகப் பயணமாக மாற முடியாது.உள்ளூர் நிர்வாக அதிகாரிகளுடன் சேர்ந்து, நாங்கள் பல யாத்ரீகர் சேவை மையங்களைப் பார்வையிட்டோம். அங்கு இருந்த சமையலறைகள், சுகாதார வசதிகள், தங்கும் இடங்கள் மற்றும் குடிநீர் ஏற்பாடுகளை தாஜி கவனமாக ஆய்வு செய்தார். நல்ல நோக்கத்துடன் தொடங்கப்பட்டிருந்தாலும், அந்த மையங்கள் நிர்வாகம் மற்றும் பராமரிப்பில் பல சவால்களை எதிர்கொண்டு வந்தன.

தாஜியின் கவனம் நடைமுறை சார்ந்த விவரங்களின் மீது திரும்பியது. ஒவ்வொரு நாளும் சமையலறைகளால் சத்தான மூன்று வேளை உணவை வழங்க முடிந்தனவா? கழிப்பறைகள் சுத்தமாகவும், பயன்படுத்தும் நிலையிலும் இருந்தனவா? குடும்பங்கள் பாதுகாப்பாக ஓய்வெடுக்க ஏற்ற இடம் கிடைக்குமா? தொடக்க விழா முடிந்து, பொதுமக்களின் கவனம் வேறு ஏதோ ஒரு பக்கம் திரும்பிய பிறகும், இந்தத் தரநிலைகளை யார் தொடர்ந்து பராமரிப்பார்கள்?

தாஜியைப் பொறுத்தவரை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டின் தலைமையகமான கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் இருப்பது போலவே, பயன்பாட்டுக்கு உகந்த உள்கட்டமைப்பு, ஒவ்வொரு தேவையையும், நேர்த்தியாகவும், எளிமையாகவும் பூர்த்தி செய்வதாக இருக்க வேண்டும்.

ராதா குண்டத்தில், யாத்ரீகர்கள் மிகுந்த பக்தியுடன் நீரை அணுகினர். சிலர் அதைத் தங்கள் நெற்றியில் தொட்டுக்கொண்டனர்; வேறு சிலர் நீராடுவதற்காகப் படிகளில் இறங்கிச் சென்றனர். அவர்களின் ஒவ்வொரு செயலிலும் புனிதமான நினைவுகள் உயிர்ப்புடன் திகழ்ந்தன. ஆயினும், அந்த நீர் மிகவும் மாசுபட்டிருந்ததால், எங்களில் சிலர் அதன் கரைக்குச் செல்லவே தயங்கினோம்.

ராதா குண்டத்தின் நிலையை தாஜி ஒரு தனிப்பட்ட தோல்வியாகக் கருதவில்லை. அவர் உடனடியாக அதன் பின்னால் இருந்த பெரிய பிரச்சினையைப் பார்த்தார்: மாசுபட்ட நீர் — அதில் புனிதமான யமுனை நதியும் அடங்கும் — புறக்கணிக்கப்பட்ட யாத்திரை பாதைகள், போதுமான வசதிகள் இல்லாமை, மறைந்து வரும் பசுமையான பகுதிகள் மற்றும் தன்னை மீட்டெடுக்கக்கூடிய வேகத்தைவிட அதிகமாக அழிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒரு புனிதமான நிலப்பரப்பு.

அவர் பிரச்சினையை கண்டறிவதிலேயே தங்கிவிடவில்லை. ப்ரஜ் பகுதியின் சீரழிவின் அளவை அவர் உணர்ந்த உடனேயே, அவரது பதில் செயல்பாட்டின் வடிவத்தை எடுத்தது: “வ்ரஜ் வைபவ் அபியான்” என்பதாக — அந்தப் பிரதேசத்தின் நீர்நிலைகள், காடுகள், யாத்ரீகர் வசதிகள் மற்றும் புனிதமான சுற்றுச்சூழல் அமைப்பை மீட்டெடுப்பதற்கான ஒரு மிகப்பெரிய, தொடர்ச்சியான முயற்சி.

வ்ரஜ் வைபவ் அபியான் என்பது, ஒரு புனித நீர்நிலையை மட்டும் சீரமைப்பது அல்லது ஒரேயொரு யாத்ரீகர் மையத்தை புதுப்பிப்பது போன்ற குறுகிய முயற்சி அல்ல. தாஜியின்

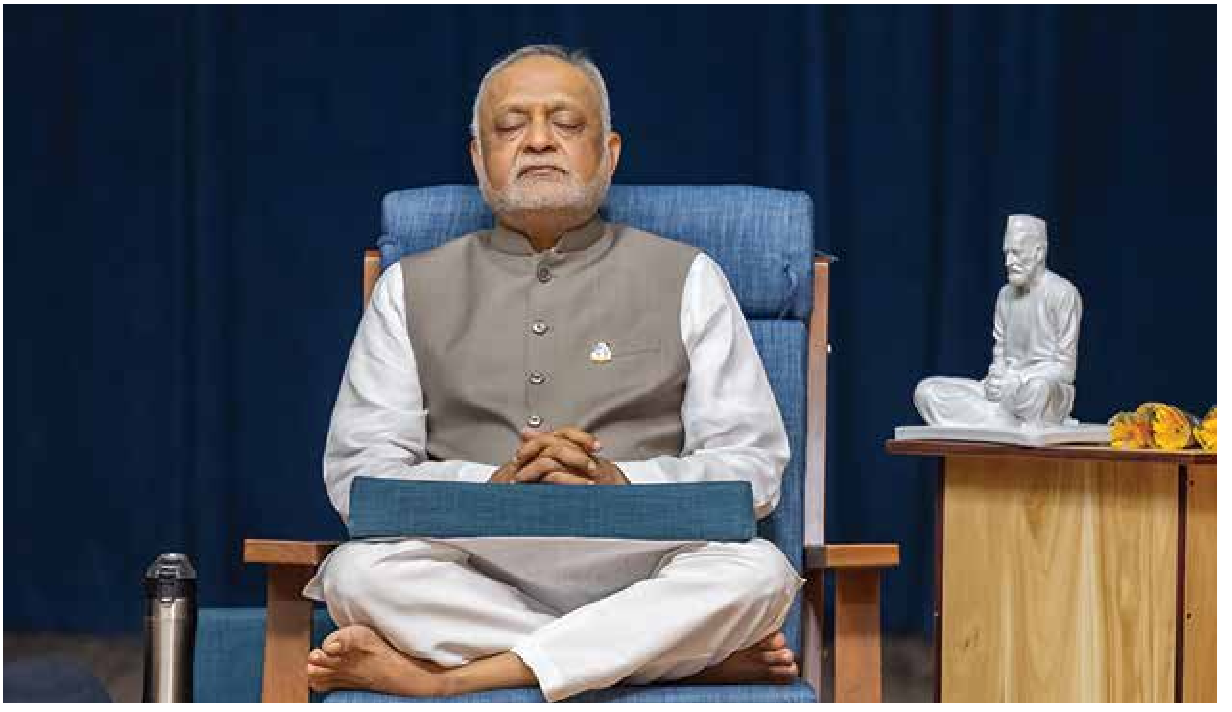
வழிகாட்டுதலின் கீழ், இது ப்ரஜ் பகுதியின் சுற்றுச்சூழல் மற்றும் கலாச்சார மறுமலர்ச்சியை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இதற்காக நீர்நிலைகளை மீட்டெடுத்தல், காடுகளை மீண்டும் உருவாக்குதல், உள்ளூர் வகை மரங்களை நடுதல், யாத்ரீகர்களுக்கான மேம்பட்ட வசதிகளை ஏற்படுத்துதல், கழிவு மேலாண்மை, நிறுவனங்களின் ஒத்துழைப்பு மற்றும் அந்தப் பகுதி முழுவதும் தியான மையங்களை உருவாக்குதல் போன்ற பல்வேறு செயல்பாடுகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

தாஜி, தியானத்தையும் பொறுப்புணர்வையும் தனித்தனியாகப் பார்க்கவில்லை; அதைப் போலவே ஆன்மீக உணர்வையும் நடைமுறைச் செயல்களிலிருந்து பிரிக்கவில்லை. உள்ளார்ந்த ஆன்மீக உணர்வு வெளிப்புறத்தில் செயல்பாடாக வெளிப்பட வேண்டும் என்பது தாஜியின் நிலைப்பாடு. தாஜியைப் பொறுத்தவரை, பொறுப்புணர்வுடன் கூடிய செயல்பாடு இல்லாத நிலையில், வெறும் பக்தி மட்டுமே வெளிப்படும் சூழல், இந்தியாவின் வேறெந்த இடத்தையும் விட ப்ரஜ் பிரதேசத்திலேயே அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. கிருஷ்ணருடன் தொடர்புடைய இந்தப் புனித நிலத்திற்கு, அது மக்களிடையே ஊட்டி வளர்க்கும் பக்திக்கு இணையான அளவில் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட செயல்பாடுகளும்,

பாதுகாப்பு முயற்சிகளும் இப்போது தேவையாக இருக்கிறது.

மேலும் பக்திப் பெருக்கின் சுமையால் ப்ரஜ் திணறி வருகிறது. 2024-ஆம் ஆண்டில் மதுரா சுமார் 90 மில்லியன் வருகைகளைப் பதிவு செய்த நிலையில், மதுரா-பிருந்தாவன் பிராந்தியத்தில் நாளொன்றுக்கு சுமார் 81 மில்லியன் லிட்டர் கழிவுநீர் சுத்திகரிப்புத் திறன் பற்றாக்குறை நிலவியது. மார்ச் 2026-இல் ஒரு புதிய சுத்திகரிப்பு நிலையம் சோதனை அடிப்படையில் செயல்பாட்டிற்கு வந்தபோதிலும், இப்பகுதிக்கு வரும் யாத்ரீகர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ற வகையிலான உள்கட்டமைப்பு வசதிகள் இன்னும் வெகுவாகப் பின்தங்கிய நிலையிலேயே உள்ளன.

தமது வருகையின்போது, புனிதத்தன்மை குறித்த அடிப்படைப் புரிதலை மீண்டும் உயிர்ப்பிக்க வேண்டியதன் அவசியத்தைப்பற்றி தாஜி துணிச்சலாகப் பேசினார். வேத காலத்தில் ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது கோயில்களை மையமாகக் கொண்டிருக்கவில்லை என்றும், கோயில்கள் பிற்காலத்தில்தான் உருவாக்கப்பட்டன என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். மாறாக, மக்கள் நெருப்பு, நீர், காற்று, மழை, மலைகள் மற்றும் காடுகள் ஆகியவற்றில் புனிதத்தன்மையை உணர்ந்தனர். அனைத்து உயிரினங்களிலும் ஊடுருவிச்



செல்லும் இயற்கையே தெய்வீக பிரசன்னத்தை வெளிப்படுத்தியது; அக்காலகட்டத்தின் அகநிலை சார்ந்த ஆன்மீகப் பயிற்சிகள், ஜீவிதத்தின் ஒன்றோடொன்று பிணைக்கப்பட்ட தன்மையை உணரும் நுட்பமான உணர்வை மக்களுக்கு வழங்கின.

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, கூட்டு வழிபாட்டுத் தலங்களாகக் கோயில் மரபுகள் சமூகங்கள் மீது திணிக்கப்பட்டன. காலப்போக்கில், தெய்வீகம் என்பது கோயிலின் கருவறைக்குள் மட்டுமே உறைந்திருப்பதாகவும், அதனைக் குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள் மூலமே அணுகி, குறித்த நேரங்களிலேயே தரிசிக்க முடியும் என்றும் கருதப்படும் நிலை உருவானது; அதேவேளையில், காணிக்கைகள் மூலம் பெரும் செல்வம் திரட்டப்பட்டு, அது பூசாரிகளுக்கு அபரிமிதமான வருவாயை ஈட்டித் தந்தது—அந்த வருவாயை அவர்கள் இன்றும் மிகத் தீவிரமாகத் தக்கவைத்து வருகின்றனர்.

தாஜியின் இடைவிடாத முயற்சி, ஒரு சாதகரை அந்தர்யாமினிடம் — அதாவது நம் உள்ளத்தில் உறையும் தெய்வீகப் பிரசன்னத்தை — நோக்கித் திருப்புவதாகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் ஒரு மென்மையான நினைவூட்டலுடன் தொடங்குகிறது: தெய்வீக ஒளியின் மூலஆதாரம் ஏற்கனவே நம் இதயத்திற்குள் இருக்கிறது என்ற எண்ணத்துடன் தொடங்குகிறது. தாஜி அடிக்கடி கூறுவது போல, கிருஷ்ணர் ஏற்கனவே நமக்கு, தனது "முகவரியை" பின்வருமாறு அளித்துள்ளார்:

अहमात्मा गुडाकेश सर्वभूताशयस्थितः ।
अहमादिश्च मध्यं च भूतानामन्त एव च ।

அஹமாத்மா குடாகேச ஸர்வபூதாஶயஸ்தித:।
அஹமாதிஶ்ச மத்யம் ச பூதானாமந்த ஏவ ச ॥

"ஓ குடாகேசா (அர்ஜுனா)! அனைத்து உயிர்களின் இதயங்களில் உறையும் ஆத்மாவாக நானே இருக்கிறேன். அனைத்து உயிர்களுக்கும் நானே ஆரம்பமும், நடுநிலையும், முடிவும் ஆவேன்."
— பகவத் கீதை 10.20

கிருஷ்ணர் தம்மை, ஒவ்வொருவரின் இதயத்திலும் உறையும் அந்தர்யாமினாக, அதாவது உள்ளார்ந்த சுயமாக அடையாளப்படுத்திக்கொள்கிறார். இருந்தும், அவர் ஏற்கனவே தாம் எங்கு உறைகிறார் என்று கூறியிருந்தபோதும், நாம் அவரைத் தேடி ஒரு கோயிலிலிருந்து மற்றொரு கோயிலுக்குப் பயணம் செய்து கொண்டே இருக்கிறோம்! வெளிப்புற யாத்திரை நம்மை நம் இதயத்தை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும்போதுதான், அந்த யாத்திரை தனது உண்மையான நிறைவை அடைகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி ஆரம்பத்திலிருந்தே அத்தகையதொரு இயக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது. வெறும் நம்பிக்கையிலிருந்து தொடங்காமல், இது உள்ளார்ந்த அனுபவத்திலிருந்து தொடங்குகிறது. அதிலிருந்து ஒரு புதிய இருப்பு

நிலை படிப்படியாக உருவாகி, இறுதியில் வரையறுக்கப்பட்ட சுயம், பரம்பொருளில் கரைந்துபோக வழிவகுக்கிறது. முதலில், ஒருவர் தனது இதயத்தில் இருக்கும் தெய்வீக இருப்பின் மீது தியானம் செய்கிறார். விரைவில், அந்த இருப்பை அவர் உணரத் தொடங்குகிறார். தொடர்ந்த பயிற்சியின் மூலம், தேடுபவருக்கும் தேடப்படும் தெய்வீகத்திற்கும் இடையிலான தூரம் குறையத் தொடங்குகிறது. பிரார்த்தனை, வெறும் வேண்டுதலாக இல்லாமல், மகிழ்ச்சியான சரணாகதியுடன் தன்னை அர்ப்பணிக்கும் செயலாக மாறுகிறது. தியானமானது, எண்ணங்கள், உருவங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளைக் கடந்து செல்கிறது. வார்த்தைகளால் முழுமையாக விவரிக்க முடியாத அந்த பரம உண்மையைப் பிரதிபலிக்கும் அளவிற்கு இதயம் மென்மேலும் தூய்மையாகவும் வெளிப்படையாகவும் மாறுகிறது. ஆன்மீகம் அதன் உச்ச நிலையை அடையும்போது, அது தனிப்பட்ட விருப்பங்கள், சேர்த்து வைக்கப்பட்ட புண்ணியங்கள் அல்லது மத அடையாளங்கள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதை நிறுத்திவிடுகிறது. அது மனிதனின் அடையாளத்தை மென்மேலும் நுட்பமாகச் சுத்திகரித்து, இறுதியில் அந்த அடையாளத்தையே கடந்துசெல்லும்—ஒரு செயல்முறையாக மாறுகிறது.

இந்த ஆன்மீகக் கண்ணோட்டம்தான் ப்ரஜ்ஜில் தாஜி மேற்கொள்ளும் பணிக்கு ஆழமான அர்த்தத்தையும் முக்கியத்துவத்தையும் அளிக்கிறது. தூய்மையான சாலைகள், புத்துயிர் பெற்ற காடுகள், சீரமைக்கப்பட்ட குளங்கள் ஆகியவை இன்றியமையாதவை; ஆயினும், அவை உடைமையாக்குதலிலிருந்து சரணடைதலுக்கும், பிரிவிலிருந்து பங்கேற்புக்கும், தனிப்பட்ட சுயத்திலிருந்து பிரபஞ்சமளாவிய பிரசன்னத்தை நோக்கிய ஒரு மிக ஆழமான இயக்கத்தின் புற வெளிப்பாடுகளாகவே விளங்குகின்றன.

அந்தப் பயணத்தின் போது, இருபதாம் நூற்றாண்டின் மிகவும் போற்றப்பட்ட மகானான தேவராஹா பாபாவின் சமாதியிலும், ப்ரஜ் முழுவதும் உள்ள பிற புனிதத் தலங்களிலும் தாஜி சத்சங்கம் (கூட்டு தியானம்) நடத்தினார். அவருடன் அமர்ந்து தியானம் செய்ததும், பிராணாஹுதியைப் (யோக சக்திப் பரிமாற்றம்) பெற்றதும், அந்தப் புனிதத் தலங்களை முற்றிலும் புதிய கோணத்தில் அனுபவிக்கச் செய்தது.

நான் அவருடன் அமர்ந்திருந்தபோது, 1947-ஆம் ஆண்டு பாபூஜி மகாராஜ் ப்ரஜ்ஜிற்கு வந்ததைப் பற்றிய அவரது அனுபவம் என் நினைவுக்கு வந்தது. உயரிய மாஸ்டர்களின் வழிகாட்டுதலால், கிருஷ்ணருடன் துல்லியமான தொடர்பைக்கொண்டிருந்த புனித இடங்களுக்கு அவர் வழிநடத்தப்பட்டார். அங்கேயே இந்தப் புனித நிலம் முழுவதும் பிராணாஹுதியின் விதைகளை அவர் விதைத்தார். அந்த நினைவு அப்போது அபாரமான வலிமையுடன் மீண்டும் என் மனதில் எழுந்தது. அந்த இரண்டு பயணங்களுக்கும் இடையில் ஏறக்குறைய எண்பது ஆண்டுகள் கடந்திருந்தாலும், அந்தத் தருணத்தில் அவை இரண்டும் தனித்தனியான நிகழ்வுகளாகத் தோன்றவில்லை. பாபூஜி அமைதியாக விதைத்தது, தாஜியின் மூலம் மீண்டும் உயிர்பெற்று, ஆர்வலரை உள்நோக்கி ஈர்க்கும் உயிர்த்துடிப்புமிக்க ஒரு பிரவாகம் மீண்டும் எழுவதைப் போலத் தோன்றியது.

யாத்ரீகர்கள் பெரும்பாலும் மஹான்களின் கதைகள், அற்புத நிகழ்வுகள், பரம்பரையாக வரும் பக்தி மற்றும் தலைமுறை தலைமுறையாகத் திரண்ட உணர்ச்சிகளைத் தாங்கி வருகிறார்கள். தியானம், அந்த அபிலாஷையை நேரடி அனுபவத்தை நோக்கித் திருப்புகிறது. ஆர்வலர், ஓர் இடத்தைப் பற்றி வெறுமனே கேட்பதை விட, அதன் உள்ளார்ந்த ஆற்றலைத் தனிப்பட்ட முறையில் உணரும் அளவுக்கு அமைதியடைகிறார்.

தாஜியின் வருகைக்குப் பிறகு, ப்ரஜ் பிரதேசத்தின் பல இடங்களில் தியானம் மேற்கொள்ளப்படத் தொடங்கியுள்ளது. முழு முயற்சியிலும் இதுவே மிகவும் அமைதியான மற்றும் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த அம்சங்களில் ஒன்றாக அமையக்கூடும்; ஏனெனில், ஒரு புனிதத் தலம் அங்கு வருபவர்களின் உள்ளே இருக்கும் புனிதத்தன்மையை தட்டி எழுப்பும்போதே அது உயிர்ப்புடன் திகழ்கிறது. தியானம் மற்றும் பிராணாஹுதி ஆகியவற்றின் மூலம், சாதகர்கள் கிருஷ்ணரைப் போற்றுதல் மற்றும் அவரது நாமத்தை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரித்தல் ஆகியவற்றைத் தாண்டி, நேரடி உள்நிலை அனுபவத்தை நோக்கிச் செல்ல அழைக்கப்படுகிறார்கள். அவர்கள் கிருஷ்ணரைத் தங்களுக்குள்ளேயே கண்டறியுமாறு அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

அந்தர்யாமினை (அனைத்து உயிர்களிலும் உறைந்திருக்கும் இறைத்தன்மையை) உணர்வது இயற்கையுடனான நமது உறவையும் மாற்றியமைக்கிறது. ஒரு குளம் வெறும் கழிவுநீர் கால்வாயாகவோ, ஒரு காடு வெறும் தரிசு நிலமாகவோ கருதப்படக்கூடாது; ஒரு விலங்கு தொல்லை தரும் ஒன்றாக நடத்தப்படக்கூடாது; அதேபோல, யாத்ரீகர்களின் தேவைகள் கவனிக்கப்படாமல், அவர்கள் கூட்டத்தில் காணாமல் போகும் நிலைக்கும் அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஒரே பிரசன்னம் அனைவருக்குள்ளும் வாழ்கிறது.

வெளிப்புற ப்ரஜ்ஜின் சீரமைப்பு உள்ளிருந்தே தொடங்குகிறது.

புனிதத் தலங்கள், புறக்கணிப்பால் சூழப்பட்டிருப்பதன் தாக்கம் கடுமையானது. ஒருபுறம், பண்டைய பாரம்பரியம் இன்னும் நேரடி ஆன்மீக அனுபவத்தையும், அறநெறிசார் பொறுப்புணர்வையும், உள்ளார்ந்த மாற்றத்தையும் வழங்கும் திறன் கொண்டது என்பதை ப்ரஜ் வெளிப்படுத்த முழுந்தாலும், மறுபுறம் ஒழுங்கின்மை, வணிகமயமாக்கல், மற்றும் அதன் உண்மையான அர்த்தம் மறந்துபோன சடங்குகளையும், பழக்கங்களையும் தொடர்ந்து மீண்டும் செய்வது போன்றவை, ஆழமாக சிந்திக்கும் ஆன்மீக ஆர்வலர்களை அந்த இடத்திலிருந்து விலகச் செய்யக்கூடும்.

ஒரு நூற்றாண்டுக்கும் மேலான காலத்திற்கு முன்பே, சுவாமி விவேகானந்தர் கல்வி மற்றும் சேவை ஆகிய துறைகளில் ஆன்மீகத்தை வீரத்துடன் முன்னெடுத்துச் சென்றார். ஏழைகள், பசியால் வாடுபவர்கள் மற்றும் புறக்கணிக்கப்பட்டவர்கள் ஆகியோரிடத்திலுள்ள இறைத்தன்மையை அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று அவர் வலியுறுத்தினார். இன்று, தாஜி அந்த அதே கோரிக்கையை இருபத்தியோராம் நூற்றாண்டின் சூழலுக்கேற்ப முன்னெடுத்துச் செல்கிறார்.

பக்தியானது சேவையாக வெளிப்பட வேண்டும்; இச்சேவை, நீரைத் தேடி அலையும் யாத்ரீகர், சாலையோரம் உறங்கும் தாய், கழிவுநீர் வந்துசேரும் நீர்நிலை, மற்றும் கட்டுமானப் பணிகளால் அழிந்துவரும் காடு என அனைத்தையும் சென்றடைய வேண்டும். இதில் நிலத்தடி நீர், பல்லுயிர் வளம், பொது சுகாதாரம், வெளிப்படையான நிர்வாகம் மற்றும் மனிதச் செயல்களுக்கு அடிப்படையாக அமையும் அந்த உணர்வுநிலை ஆகியவையும் அடங்க வேண்டும். பூமியின் தற்போதைய துயரங்களுக்குக் காரணமான ஒவ்வொரு

துரதிர்ஷ்டவசமான மனிதத் தவறுக்கும் எண்ணங்களின் மாசு தான் மூலக்காரணம் என்று தாஜி கருதுகிறார்.

ஒரு பயணத்தின் முடிவில், ப்ரஜ் எங்களைச் சுற்றி தனது இயல்பான இயக்கத்தில் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கையில், நாங்கள் தியானத்தில் அமர்ந்திருந்தோம். சுவர்களுக்கு அப்பால் வாகனப் போக்குவரத்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. மணிகள் ஒலித்தன. வியாபாரிகள் கூவினர். வெயிலின் கடுமையையும் பொருட்படுத்தாமல் யாத்ரீகர்கள் தொடர்ந்து பயணித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

சிறிது நேரத்திற்கு, வெளிப்புற ப்ரஜ் பின்னணிக்குச் சென்றது.
உள்ளத்தில் இருக்கும் ப்ரஜ் வெளிப்படத் தொடங்கியது.

எங்கள் வாகனக் குழு மதுராவிலிருந்து புறப்பட்டபோது, ப்ரஜ்ஜின் எதிர்காலம் என்பது, பக்தி தனது முழுமையான வெளிப்பாட்டை மாற்றத்தின் மூலம் அடைவதில்தான் உள்ளது என்ற சிந்தனை எனக்குள் எழுந்தது.அங்கு கோடிக்கணக்கான மக்களை ஈர்க்கும் அதே பக்தியே, அந்த நிலத்தை மீண்டும் சீரமைக்கவும், யாத்ரீகர்களை அக்கறையுடன் கவனிக்கவும், இறுதியில் ஆன்மீக ஆர்வலரை அவருக்குள்ளேயே உறையும் தெய்வீக பிரசன்னத்தை உணரச் செய்யவும் வழிநடத்த வேண்டும்.

புனித நீர்நிலைகள் மீண்டும் தெளிவடையும்போது, நிலம் மீண்டும் சுவாசிக்கத் தொடங்கும்போது, ஒவ்வொரு யாத்ரீகரும் கண்ணியத்துடன் வரவேற்கப்படும்போது, மேலும் ஆர்வலர் தன்னுள் உறையும் *அந்தர்யாமினாக* தெய்வீகத்தை உணரும்போது, வெளிப்புற ப்ரஜ்ஜும் உள்ளார்ந்த ப்ரஜ்ஜும் இனி தனித்தனியாக இருக்காது; அவை ஒரே புனிதமான மெய்மையாக உணரப்படும்.

வ்ரஜ் வைபவ் அபியான் என்பது, ப்ரஜ்ஜின் புனிதக் காடுகள், நீர்நிலைகள், புனித யாத்திரை உள்கட்டமைப்பு மற்றும் இயற்கையான பாரம்பரியத்தை மீட்டெடுப்பதன் மூலம் அதன் சூழலியல், கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீகப் புதுப்பித்தலுக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முன்னெடுப்பாகும். இது சமூகப் பங்கேற்பு மற்றும் சேவையின் மூலம் நீண்டகாலப் பொறுப்புணர்வை வளர்க்கிறது. மேலும் அறியவும், தன்னார்வத் தொண்டு செய்யவும் அல்லது இந்த முன்னெடுப்பை ஆதரிக்கவும் vrajvaibhav.org. என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

குழந்தைகள்

“ஒரு குழந்தையின் உலகம் புதுமையும், புத்துணர்ச்சியும், அழகும் நிறைந்தது, அதில் வியப்பும் மகிழ்ச்சியும் நிரம்பியிருக்கும்.”

ரேச்சல் கார்சன்

மார்லோவும் வளைந்தோடும் ஆறும்

ஒரு நீர்நாய், வளைந்தோடும் ஒரு ஆறு, சில பயணங்களை கட்டாயப்படுத்த முடியாது என்பதை உணர செய்த காடுகள் ஆகியவை சார்ந்த ஒரு சிறுகதையைப் பற்றி எழுதியுள்ளார் **லியா குமார்**.

மார்லோ என்னும் அந்த நீர்நாய், நம்ப முடியாத விதத்தில் உற்சாகமாக இருந்தது. வளைந்து நெளிந்து செல்லும் அந்த ஆற்றில், சன்ஸ்டோன் என்ற குளம் வரை முழுமையாக அது நீந்திச் செல்லப்போகும் முதல் நாள் இதுவேயாகும். அதிக சூரிய ஒளியும், சாய்வாக படுத்துக்கொள்ள வசதியான, வெதுவெதுப்பான பாறைகளும் நிறைய உள்ள அந்த இடமே, அந்த முழுக் காட்டிலும் மிகச் சிறந்த இடமாகும். கோடைகால மதிய வேளைகளில் நீர்நாய்கள் அனைத்தும் அங்குதான் ஒன்றுகூடியிருக்கும்.

அங்கு மிகச்சிறிய பிரச்சினை இருந்தது. சன்ஸ்டோன் குளத்திற்குச் செல்வதற்கு, பாசிபடிந்த பெரும்பாறைகளை அதிவேகமாகக் கடந்துசெல்லும் ஆற்றின் சுழல் நீரோட்டங்கள் பல நிறைந்த, விரைவான மற்றும் அபாயமான பகுதியில் மார்லோ பயணிக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால் மார்லோ அதற்காக அஞ்சவில்லை; அது நீந்துவதில் மிகத் திறன் வாய்ந்ததாக இருந்தது. “போதுமான அளவிற்குக் கடுமையாக நீந்தினேன் என்றால் மிக விரைவிலேயே அவ்விடத்தை நான் அடைந்துவிடுவேன்” என்று, தன் நெஞ்சை நிமிர்த்திப் பெருமிதத்துடன் மார்லோ எண்ணியது. அவ்வாறே மார்லோ ஆழமாக மூச்சையிழுத்து விட்டபடி ஆற்றில் பாய்ந்தது. தன் எண்ணப்படியே, தன்னுடைய சின்னஞ்சிறு பாதங்களால் இயன்றவரை நீரில் அடித்தபடி, அது நேராக வேகமாக நீந்தியது.

ஆனால் ஆற்றின் போக்கு வேறுவிதமாக இருந்தது. பலமான நீர்ச் சுழல்கள் மார்லோவை பக்கவாட்டில் சுழற்றியடித்துக் கொண்டிருந்தன. மார்லோ கடினமாக உதைத்துக் கொண்டு முன்னேறிச் சென்றது. ஆனால் ஒரு நீரோட்டம் மார்லோவை ஒரு பிரம்மாண்டமான பாறையை நோக்கி, தலைகுப்புறத் தள்ளியது. மார்லோ தன் பலமனைத்தையும் திரட்டி, அந்த நீரோட்டத்தை எதிர்த்தது. மார்லோ எந்த அளவிற்கு நீரை எதிர்த்துக் கடுமையாகப் போராடியதோ, அதேயளவிற்கு நீரும் திரும்ப அடிப்பதுபோல் தோன்றியது. தலைசுற்றி மூச்சிரைக்கும் வரை, ஆற்றின் நீரோட்டம் மார்லோவை இங்குமங்கும் தூக்கி எறிந்தது. மார்லோ அதிக தூரம் முன்னேறிச் செல்ல இயலவில்லை.

“இல்லையில்லை, இது சரியாக இல்லை” மார்லோ முணுமுணுத்த படியே போராட்டத்துடன் ஒரு பாறையின் மீது ஏறி சற்றே ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டது. “நான் இன்னும் சற்றுக் கடினமாக முயற்சிக்க வேண்டும்.” ஆகவே, முன்பைவிட அதிக ஆக்ரோஷமாக அது மீண்டும் ஆற்றில் பாய்ந்தது – ஆறும் மார்லோவை மீண்டும் மீண்டும் சுழற்றியடித்தது. மார்லோ, எங்கே தன் பயணத்தைத் தொடங்கியதோ, அங்கேயே இழுத்துச் செல்லப்பட்டது. மார்லோ தானிருந்த பாறையை இறுக்கமாகப் பற்றிக்கொண்டது. அதன் கைகள் வலித்தன, இதயம் சோர்ந்தது. “என்னால் இதனைச் செய்து முடிக்க இயலாது”, என்று அது பெருமூச்சுவிட்டது.

சரியாக அதே நேரத்தில், ஒரு வயதான ஆமை ஆற்றில் மெதுவாக மிதந்து செல்வதை மார்லோ பார்த்தது. அது தன் பாதங்களைத் துடுப்பாகப் பயன்படுத்தவேயில்லை. இதுவரையில் மார்லோவை ஒரு

இலையைப் போலப் பந்தாடிக் கொண்டிருந்த அதே நீரோட்டத்தில் அந்த ஆமை மிகவும் எளிதாக மிதந்து சென்றுகொண்டிருந்தது.

“தயவு செய்து இங்கே பாருங்கள்” என்று மார்லோ அந்த ஆமையை அழைத்தது. “நீங்கள் எவ்வாறு இவ்வளவு எளிதாக நகர்ந்து செல்கிறீர்கள்? நான் என்னால் இயன்ற அளவிற்குக் கடினமாக என் பாதங்களால் அடிக்க முயற்சிக்கிறேன். ஆனால் இந்தத் தண்ணீர் என்னை அங்கும் இங்கும் தள்ளிக்கொண்டே இருக்கிறது!”

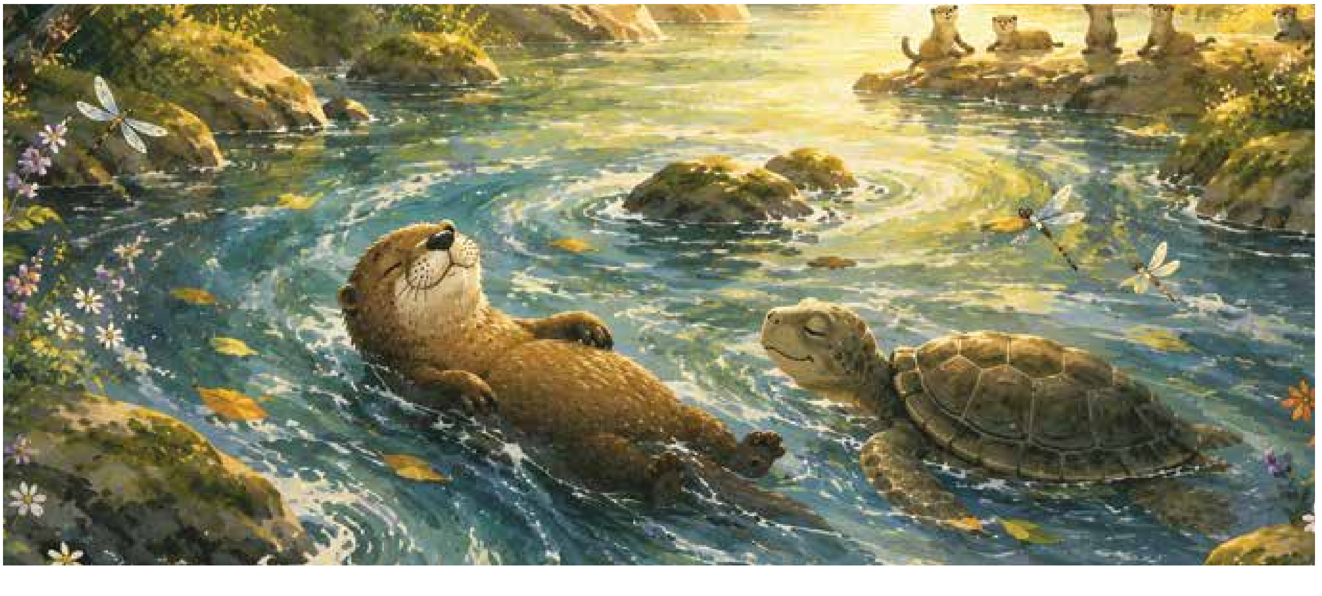
அந்த வயதான ஆமை, மார்லோ இருந்த பாறைக்கு அருகில் மெதுவாக வந்து நின்று, மெல்ல, கனிவாகப் புன்னகைத்தது. “ஓ, அதுதான் விஷயம் சிறுபிள்ளையே. நீ ஆற்றை எதிர்த்துத் தள்ளிக் கொண்டிருக்கிறாய். ஆனால் ஆற்றுக்கு ஏற்கெனவே நீ சென்று சேர வேண்டிய இடம் தெரியும்” என்றது. ஆமை மெதுவாக, செல்லமாக மார்லோவை இடித்தது. “நீ ஆற்றின் நீரோட்டத்தை ஒரு நேரான பாதையில் உந்தித் தள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆறு உன்னை எங்கே கொண்டு சேர்க்க விரும்புகிறது என்பதை உணர்ந்து கொண்டு, அந்த வழியிலேயே உன் பக்கமிருந்தும் லேசாகத் தள்ளிக்கொடுத்தால் போதும்”

மார்லோவிற்கு அதில் அந்த அளவு நம்பிக்கையில்லை. ஆனால் அதனுடைய பாதங்கள் இனிமேலும் போராட இயலாத அளவிற்கு மிகவும் சோர்ந்து போயிருந்தன. ஆகவே, மெதுவாக அது பாறையிலிருந்து இறங்கியது. கால்களால் கடினமாக அடிப்பதை நிறுத்தியது. ஆமை செய்ததைப் போன்றே மார்லோவும் தன் முதுகு நீரில் படும்படி மேல் நோக்கி படுத்துக்கொண்டு, ஆற்றின் ஓட்டம் தன்னை அழைத்துச் செல்ல அனுமதித்தது.

அப்போது அற்புதமான விஷயமொன்று நிகழ்ந்தது. ஆறு வளைந்தபோது, மார்லோவும் அதற்கேற்ப வளைந்து கொடுத்தது. ஒரு பாறை அருகே வந்தபோது, மென்மையாக ஒரு சிறு உதை கொடுத்து, அந்தப் பாறையைச் சுற்றி நழுவிச் சென்றது. அது வரை மிகவும் அச்சுறுத்துவதாகத் தோன்றிய நீரோட்டம் இப்போது மார்லோவிற்கு மிதக்கும் குமிழியிட்டு மென்மையாகக் கடந்துசெல்ல உதவியது. மார்லோ இனிமேலும் ஆறுடன் போராடவில்லை. அது ஆற்றின் ஓட்டத்துடன் மிதந்து சென்றுக்கொண்டிருந்தது.

இப்போது அது அறியும் முன்னரே, அந்த ஆறு அதனை நேராக சன்ஸ்டோன் குளத்தினுள் வந்துசேர்த்தது. அது தன் முதுகில் மகிழ்ச்சியோடு சுழன்றபடி மிதந்து வந்ததைக் கண்டு, அதன் நண்பர்கள் ஆரவாரம் செய்தன. “மார்லோ! நீ வந்து சேர்ந்துவிட்டாய்!” என்றன.

தான் கடந்துவந்த, அந்த வளைந்து நெளிந்த ஆற்றை திரும்பிப் பார்த்துக்கொண்டே மார்லோ புன்னகைத்தபடி, மிதந்து வந்து அந்த வெதுவெதுப்பான பாறைகளின்மீது ஏறியது. “நான் இதை இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்று மிகவும் கடினமாக முயற்சி செய்துகொண்டிருந்தேன். ஆனால், ஆற்றுடன் போராட வேண்டிய அவசியமே எனக்கு இருக்கவில்லை. அது என்னை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல நான் அனுமதித்திருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான்.” என மென்மையாக தன்னிடமே கூறிக்கொண்டது.



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 heartful life in a hectic world.

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

சூழலியல்

நம்மைச் சுற்றியுள்ள இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் விநோதங்கள் மற்றும் உண்மைகள்மீது நாம் எவ்வளவு தெளிவாக நமது கவனத்தைக் குவிக்கிறோமோ, அதற்கேற்ப இயற்கையை அழிக்கின்ற செயல்கள் மீதான நம் நாட்டம் குறையும்.

ரேச்சல் கார்சன்

உள்நிலை மாற்றத்தின் புற வெளிப்பாடு

கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், நிலம், நீர், பல்லுயிர் வளம் மற்றும் சமூக வாழ்க்கை ஆகியவற்றை மீட்டெடுப்பதன் மூலம், உள்முக ஆன்மீக மாற்றம் வெளிப்படையாகப் புலப்படுகிறது என்று கூறும் **ஸ்ரீராம் ராகவேந்திரன்** மேலும் தொடர்கிறார்.

இதை சற்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்: ஆண்டு 2015. ஒரு நகரத்தின் புறநகர்ப் பகுதியில் சுமார் 1,500 ஏக்கர் பரப்பளவு கொண்ட ஒரு தரிசு நிலம். அந்த முழு நிலப்பரப்பிலும் 200 மரங்கள் கூட இல்லை. நிலத்தடி நீர்மட்டம் தரைக்குக் கீழே 1,200 அடியாக இருந்தது. நீர் மற்றும் சத்துக்களைத் தக்கவைக்கும் திறன் இல்லாத, துளைகள் நிறைந்த, கரிமக் கார்பனின் அளவு மிகவும் குறைவாக இருந்த செம்மண்; இத்தகைய மோசமான சூழலால் அப்பகுதியைச் சுற்றியுள்ள பல கிராமங்களில் விவசாயம் முற்றிலும் நின்றுபோனது. பல்லுயிர் வளம்? அந்த தரிசு நிலத்தைப் பார்க்கும்போது அத்தகைய எண்ணமே நம் மனதிற்குள் தோன்றாது. அந்த நிலம் பயனற்றதாகத் தோன்றியது, அதை வாங்கவோ பயன்படுத்தவோ யாரும் முன்வராத சூழ்நிலை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டின் தலைமையகமான கான்ஹா சாந்தி வனம், இந்தப் பாழ் நிலப்பரப்பில்தான் 10 ஆண்டுகளுக்கும் குறைவான காலத்தில் உருவாக்கப்பட்டது. இன்று, இது சூழலியல் மறுசீரமைப்பிற்கான ஒரு சிறந்த முன்னுதாரணமாக திகழ்கிறது. வளாகத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள மழைநீர் சேகரிப்பு அமைப்புகள் மற்றும் ஏரிகள், நிலத்தடி நீர்மட்டத்தை 1,000 அடி வரை உயர்த்தியுள்ளன. இப்பகுதி முழுவதும் 2,00,000-க்கும் மேற்பட்ட மரங்கள் வளர்ந்துள்ளன; அவற்றில் சில, இந்த குறுகிய காலத்திலேயே 50 முதல் 60 அடி உயரம் வரை வளர்ந்துள்ளன. இங்கு பல்லுயிர் வளம் மீண்டும் செழித்துள்ளது. அழியும் நிலையில் இருந்த அல்லது அச்சுறுத்தலுக்குள்ளான 80-க்கும் மேற்பட்ட தாவர இனங்களை உள்ளடக்கிய, இந்த நிலப்பகுதிக்கே உரிய 1,000-க்கும் மேற்பட்ட பூர்வீக மர மற்றும் தாவர இனங்கள் இங்கு நட்டு வளர்க்கப்பட்டுள்ளன. வலசை வரும் பறவைகள் உட்பட 170-க்கும் மேற்பட்ட பறவை இனங்கள் இங்கு காணப்படுவதாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. கான்ஹா பகுதியில் மட்டுமல்லாமல், அதைச் சுற்றியுள்ள 50 கிராமங்களிலும் விவசாயம் மீண்டும் உயிர் பெற்றுள்ளது. இந்த இளம் காடு மற்றும் பசுமைக்கு நடுவே, ஒரே நேரத்தில் 1,00,000-க்கும் மேற்பட்டோர் அமரக்கூடிய உலகின் மிகப்பெரிய தியான மையம் அமைந்துள்ளது.

ஒரு ஆன்மீக அமைப்பானது, ஏன் சூழலியல், சுற்றுச்சூழல் மற்றும் விவசாயம் சார்ந்த இத்தகைய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்? இவை அனைத்தும் எவ்வாறு ஒன்று சேர்கின்றன?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்பது ஒருவரின் அக மாற்றத்திற்கான பயணமாகும். எளிமையாகச் சொல்வதென்றால், மனதளவில் கவனச் சிதறல்களைக்

குறைத்து ஒருமுகத்தன்மையை அதிகரிப்பதிலும், உணர்வளவிலும், தனிமனிதனின் அடிப்படை குணநலன்களில் சீரிய தன்மையை உருவாக்குமாறும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி செயல்படுகிறது. மனிதனிடம் எண்ணற்ற குணங்கள் உள்ளன; அக்குணங்களைச் செம்மைப்படுத்தி, அவற்றைக் கடந்து உயர்வதே அக வளர்ச்சியின் சாராம்சமாகும். அதுவே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் குறிக்கோளுமாகும்.

ஆனால், அக மாற்றம் மட்டும் போதுமானதா? இந்த அக மாற்றம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகிலும் வெளிப்பட வேண்டாமா? எனது எண்ணங்கள், சொற்கள் மற்றும் செயல்களில் மாற்றம் இல்லாதபோது, நான் மாறிவிட்டேன் என்று சொல்வதில் என்ன பயன்? உள்ளே எப்படி இருக்கிறதோ, அப்படியே வெளியேயும் இருக்க வேண்டும். ஒரு தனிநபர் மாற்றம் அடைந்துள்ளார் என்பதற்கான சான்று, அவரது செயல்களிலேயே வெளிப்பட வேண்டும். ஆன்மீகம் என்பது பரிபூரணத்தை நோக்கிய ஒரு பயணமாகும். உயர்ந்த நிலையில் உள்ள ஒருவர், எந்தவொரு சூழலிலும், எது பொருத்தமானதோ, அதற்கேற்ப சிந்திக்கிறார், பேசுகிறார் மற்றும் செயல்படுகிறார்—கூடுதலாகவோ அல்லது குறைவாகவோ அல்ல.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இயக்கத்தின் ஆன்மீக வழிகாட்டியான தாஜி, ஐக்கிய நாடுகள் சபை, உலகின் நோய்களை அதன் 17 நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளில் மிகச் சிறப்பாக வகைப்படுத்தியுள்ளது என்று கூறுகிறார். ஆனால், இந்த நோய்களுக்கு மிக முக்கியமான மூலகாரணமான சிந்தனை மாசுபாடு அவற்றில் விடுபட்டுள்ளது என்கிறார். உலகின் பெரும்பாலான பிரச்சினைகள் பேராசை, தேவைக்கதிகமான உடைமை, தாராள மனப்பான்மை இன்மை மற்றும் சுயநலம் ஆகியவற்றால் எழுகின்றன, தொடர்கின்றன மற்றும் இவற்றுடன் சேர்ந்து மற்றவர்கள் மீது துளியும் அக்கறையற்ற தன்மையும் உள்ளது. சிந்தனை மாசுபாடு 18வது நிலையான வளர்ச்சி இலக்காக சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்பது அவரது எண்ணம், ஏனெனில் ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதனை மாற்றினால் மட்டுமே, உலகில் நிலையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியாது. உலகில் உள்ள அனைவருக்கும், உள்நிலை மாற்றத்திற்கான வழிமுறைகளை, உலகளவில் இலவசமாக வழங்குவதே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் பங்காகும்.

அக மற்றும் புற நிலைகளுக்கு இடையிலான ஒன்றையொன்று சார்ந்த இந்த உறவை வெளிப்படுத்தும் விதமாகவே, கான்ஹா

சாந்தி வனம், வெறும் அக மாற்றத்திற்குள் மட்டும் தன்னை சுருக்கிக்கொள்ளவில்லை. தியானம் மற்றும் அக மாற்றம் ஆகியவை கான்ஹா சாந்தி வனத்திலுள்ள செயல்பாடுகளின் மையமாகத் திகழ்ந்தாலும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பானது, சூழலியல், சுற்றுச்சூழல், விவசாயம், கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வு, வாழ்வாதாரம், விளையாட்டு மற்றும் ஆராய்ச்சி ஆகிய துறைகளில் 200-க்கும் மேற்பட்ட முன்னெடுப்புகளை மேற்கொண்டு வருகிறது. இன்று, அனைவரின் நலனுக்காகவும் புதிய யோசனைகள் உருவாக்கப்பட்டு வளர்க்கப்படும் ஒரு புத்தாக்க மையமாக கான்ஹா உருவெடுத்து வருகிறது. ஆன்மீகப் பயிற்சியால் ஆழமாக ஈர்க்கப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான பயிற்சியாளர்கள், இந்த முன்னெடுப்புகளை வழிநடத்த, தங்கள் நேரத்தை மனமுவந்து அர்ப்பணிப்பதன் மூலமே இச்செயல்பாடுகள் சாத்தியமாகின்றன. மனிதர்கள் தங்களைச் செம்மைப்படுத்திக்கொள்வதிலும், அடிப்படை அக மாற்றத்தை உணர்வதிலும் நேரத்தைச் செலவிடும் ஒரு புதிய கலாச்சாரத்தின் தொடக்கமாகத் திகழ கான்ஹா விரும்புகிறது; அத்துடன், தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தினரையும் மட்டுமல்லாது, மற்றவர்களையும், பூமித் தாயையும் அக்கறையுடன் கவனித்துக்கொள்வது, தேவைக்கு ஏற்ப மட்டுமே அதன் வளங்களை எடுத்துக்கொள்வது, மற்றும் எடுத்துக்கொண்டதைவிடப் பல மடங்கு அதிகமாகத் திரும்ப அளிப்பது, ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய கலாச்சாரமாக இது அமைய வேண்டும் என்பதே கான்ஹாவின் நோக்கமாகும்.

இவை இன்னமும் சிறிய தொடக்கங்களே; ஆயினும், நம் குழந்தைகளுக்கும், அவர்களுக்குப் பின் வரும் தலைமுறைக்கும் நாம் விட்டுச்செல்ல விரும்பும் உலகை இவை சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இதற்கு வெறும் விருப்பம் மட்டும் போதாது; அது நமது செயல்களால் ஆதரிக்கப்பட வேண்டும், அச்செயல் நம்மிடமிருந்தே தொடங்க வேண்டும்.

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிலிருந்து

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பானது, வல்லுநர்கள் வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய நாற்றங்கால்கள், மரக்கன்றுகள் நடும் இயக்கங்கள், நீண்டகாலக் கண்காணிப்பு மற்றும் சமூகப் பங்கேற்பு ஆகியவற்றின் மூலம் பூர்வீக, குறிப்பிட்ட இடத்திற்குரிய மற்றும் அழிந்துவரும் தாவர இனங்களைப் பேணி வளர்த்துப் பாதுகாக்கிறது.

https://heartfulness.org/forests/

வாசகர் குரல்கள்

“எதிர்காலத்தை கணிப்பதற்கான சிறந்த வழி,
அதை நாமே உருவாக்குவதுதான்.”

பீட்டர் ட்ரக்கர்

வாழ்வின் பிரவாகம்

பிரவாகத்தை வாழ்வின் அடிப்படை இயல்பாக ஆராயும் **எலிஸபெத் டென்லி**, இயக்கம், விழிப்புணர்வு, மாற்றத்தை எதிர்க்கும்போது எழும் துன்பம் ஆகியவை குறித்து இக்கட்டுரையில் ஆழ்ந்த கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துகிறார்.

நவீன உளவியலில், விழிப்புணர்வுடன் செயலானது ஒன்றுபடுகின்ற, கவனம் குவிக்கப்பட்டதொரு மனநிலையை “பிரவாகம்” என்ற வார்த்தையாக வருணிக்கப்படுகிறது; அது கவனச்சிதறல்கள் இன்மை மற்றும் சுய-உணர்வின் இழப்பு ஆகிய பண்பியல்புகளைப் பெற்றிருக்கிறது. இது சிறப்பானதொரு நிலை என்கிற அதே சமயத்தில், “பிரவாகம்” என்பதற்கு, என்னை ஈர்க்கும், மேலும் ஆழ்ந்ததொரு மெய்யியல் சார்ந்த புரிதல் ஒன்று இருக்கிறது; அதுவே நமது அடிப்படை இயல்புமாகும்.

வாழ்வில் அனைத்தினும் நிலையான விஷயம் மாற்றமேயாகும். நமது செல்களையும் கருத்துருக்களையும், உள்ளடக்கிய ஆற்றல் மற்றும் பருப்பொருளின் உருமாற்றம் தொடர்ந்து நடைபெறுகிறது; அவை எப்போதும் மாற்றப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றன. யோக இலக்கியத்தில், மனித ஆற்றல் களம் அல்லது *பிராணமய கோஷம்,* தினசரி, மாதமொருமுறை, மற்றும் இதனினும் நீண்டகால சுழற்சிகளுக்கு ஏற்ப பாய்ந்தோடுகின்ற, ஒன்றுக்கொன்று துணை செய்யும் ஐந்து “வாயு“க்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை உள்முகமாக, மேல்முகமாக, கீழ்முகமாக, வெளிமுகமாக நகர்ந்துசென்று, சுற்றிவந்து, மற்றும் உட்கலந்து, மனித வாழ்வின் உயிர்ப்புள்ள செயலாக்கங்கள் அனைத்தையும் உந்தித் தள்ளுகின்றன. (ஆன்மீக) சக்கரங்கள் தாமே ஒன்றுக்கொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ள, நகர்ந்துகொண்டிருக்கும் ஆற்றல் முடிச்சுகளின் ஒரு வலைப்பின்னலை உருவாக்குகின்றன என்பதுடன், *ஆத்மன்* என்னும் ஆன்மா இவற்றிற்கெல்லாம் அப்பால் இருக்கிறது; அதுவும் இயக்கத்தால் வரையறுக்கப்படுகிறது. இதை, *நித்திய சத்தியம்* (Truth Eternal) என்ற தனது புத்தகத்தில், ஃபதேகரைச் சேர்ந்த ராம் சந்த்ர அவர்கள் [லாலாஜி], கீழ்வருமாறு, அழகாக வர்ணித்துள்ளார்:

"*ஆத்மன்*" எனும் சமஸ்கிருத வார்த்தை ஆத் மற்றும் ம(ன)ன் என்கிற சொற்பதங்களிலிருந்து உருவாகியிருக்கிறது. ஆத் என்றால் இயக்கம், மற்றும் ம(ன)ன் என்றால் சிந்தித்தல் என்று பொருள்படும். இயக்கமும் சிந்தனையும் இருக்கப்பெற்ற விஷயம் *ஆத்மன்* ஆகும். விதை உருவில் இருக்கும் காரண சரீரம் ஆன்மாவேயாகும் என்பதுடன், அது கூட்டுப்பொருளுமாகும். அதே பொருள் பௌதீக மற்றும் மனம் அல்லது சூட்சும உடல் மட்டங்களில் தன்னைத்தானே வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறது. அது விழிப்புற்று உணர்வுறுநிலையினுள் நுழையும்போது, அதன் பிரவாகத்தின் இயக்கத்தால், உணர்வுறுப்புக்கள் மற்றும் நுண்ணுணர்வுக்கான உறுப்புக்கள் ஆகியவற்றில் இயக்கம் அமையப்பெறுகிறது; அது மனோ நிலைக்கு (கனவு நிலை) வரும்போது, எண்ணங்கள் நிறைந்ததாக இருக்கிறது; மற்றும், அது ஆழ் உறக்கநிலை நோக்கி தனது பிரவாகத்தை பின்னிழுத்துக்கொள்ளும்போது. தனது ஆதி உருவில் மூழ்கியவாறு இருந்து பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கிறது...”

“செயல் அல்லது கர்மா என்பது, பௌதீக உடலின் இயல்பு அல்லது தர்மமாகும். எவ்வாறு உடல் உருவாவது இயல்பான விஷயமோ, அவ்வாறே அதன் இயக்கமும் இயல்பானதேயாகும் என்பதுடன், அதேபோன்று வெகுமதி மற்றும் தண்டனையின் விதியும் இயல்பானதேயாகும். உடல்பெற்ற ஒவ்வொரு உயிரும் ஜீவன் என்றழைக்கப்படுகிறது; அதன் இயற்தன்மை இயக்கமாகும். இந்த இயக்கத்தில் தான், மேம்பாடு அல்லது வளர்ச்சி, மற்றும் ஆழ்சிந்தனை ஆகியவற்றின் கோட்பாடு இயங்குகிறது.

“இயக்கமும் சிந்தனையும் இருக்கப்பெற்ற ஒன்று ஆன்மாவாகும் என்பதனால் ஜீவன் ஆன்மாவாகும். இந்த ஆன்மா பிரம்மன் ஆகும். பிரம்மன் என்பது வளர்ச்சியடைகின்ற, சிந்திக்கின்ற படைப்பாகும். சமஸ்கிருதத்தில், வளர்தல் அல்லது விரிவடைதல் என்று பொருள்படும் *ப்ருஹ,* மற்றும் சிந்தித்தல் என்று பொருள்படும் மன் ஆகிய சொற்பதங்களிளிருந்து

‘பிரம்மன்’ என்ற சொல் பெறப்பட்டிருக்கிறது. இயக்கமும் சிந்தனையும் இருக்கப்பெற்ற ஒன்று ஆன்மாவாகும்; வளரும் மற்றும் சிந்திக்கும் ஒன்று பிரம்மன் ஆகும்.”1

வேறு விதமாகச் சொல்வதானால், வாழ்வென்பது இயக்கமும், பிரவாகமும் ஆகும்; ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த ராம் சந்த்ர அவர்கள் [பாபூஜி] இதையே மற்றுமொரு விதமாகக் கூறுகிறார், அதாவது, “இயங்கிக்கொண்டிருப்பதே வாழ்வின் இரகசியமாகும்.” ஆன்மா, இதயம், மனம், மற்றும் உடல் ஆகியவற்றின் மட்டங்களில் இதுவே நமது இயல்பாகும்.

இது தெரிந்திருந்தும், சில சமயங்களில் நாம் இன்னும் மாற்றத்தை எதிர்த்து பழைய விஷயங்களை பற்றிக் கொண்டிருக்கிறோம்; அவை உலகாயத பொருட்கள், மக்கள், இடங்கள், உணர்ச்சிகள், அனுபவங்கள், அல்லது நம்மைப் பற்றியும் உள்ளடக்கிய நம்பிக்கைகள் ஆகிய எதுவாகவும் இருக்கலாம். இருக்கும் நிலையையே தக்கவைத்துக்கொள்ளும் நோக்கத்துடன் நாம் எதையேனும் பற்றிக்கொள்ளும்போது, ஒரு நதி அணையிடப்படும்போது எவ்வாறு நீர் தேக்கமடைந்து துர்நாற்றம் வீசத் தொடங்குகிறதோ, அவ்வாறு நமது ஆற்றல் அமைப்பில் நாம் பாரம் மற்றும் முடக்கத்தை சேர்த்துக்கொள்ளத் துவங்குகிறோம். இதன் விளைவாக ஏற்படும் முடிச்சுகள், அவற்றையே மேலும் ஈர்த்து, இறுதியாக மனப்போக்குகள், பழக்கவழக்கங்கள், மற்றும் குணாதிசயங்களாக இறுகிவிடுகின்றன. இதற்கு மாறாக, நாம் பழையதை விட்டுவிட்டு, மறந்து, புதிதாகத் தொடங்கி, நகர்ந்து சென்றுகொண்டிருக்கும்போது, நாம் ஒரு பிரவாக நிலையில் வாழ்கின்றோம்.

நாம் ஏன் எதிர்க்கிறோம்? நம் வாழ்வின் கட்டமைப்பை, அது இனிமேலும் நமக்கு பயனளிக்காத போதும் கூட, விட்டுவிட அஞ்சுகிறோம் என்பதனாலா? அந்த அடிப்படை எதிர்ப்பே நமது துன்பத்திற்கு காரணமாகிறது. வியப்பு மற்றும் ஆர்வத்திற்கு பதிலாக, நாம் தற்காப்பைக் கொண்டு மாற்றத்திற்கு பதிலிறுக்கிறோம்; மேலும் இது, பெருங்கடலை நோக்கிய நீரோட்டத்துடன் மிதந்து செல்வதற்கு

பதிலாக ஒரு நதியின் நீரோட்டத்திற்கு எதிராக நீந்துவது போன்று, கடின உழைப்பாகி விடுகிறது.

அந்த அச்சம் எங்கிருந்து வருகிறது? ஒருவேளை அது அறியாததைப் பற்றிய அச்சமாக இருக்கலாம். ஒரு நதியில், அமைவிடத்தை குறித்துரைப்பதற்காகவும் பாதுகாப்பிற்காகவும் இடது மற்றும் வலது கரைகள் என்று நாம் குறிப்பிடுகிறோம் - அதேபோன்று தான் சரி-தவறு, நல்லது-கெட்டது, மற்றும் இன்னபிற இருமைத்தன்மைகளும். நதியின் ஓட்டத்தோடு அல்லது அதற்கெதிராக பயணித்தல் என்பது ஒரு திசையின் தெரிவு மட்டுமேயாகும். எனினும், நதி அகண்டு, இறுதியாக பெருங்கடலைச் சென்றடையும்போது, இருமைத்தன்மைகளின் வேறுபாடு மங்கலாகிறது. கரைகள் ஒன்றிடமிருந்து மற்றொன்று மேலும் விலகி, முடிவில் இல்லாமல் போகின்றன; அதேபோன்று, நமது வாழ்வின் திசையறிதலும் இருமைகளைக் கடந்து, வேறுபட்டதொரு கோணத்திற்கு பதிலிறுக்க வேண்டும். சரி-தவறு, நல்லது-கெட்டது ஆகியவற்றை பற்றிய விதிநூல் இதற்கு மேலும் நமக்கு பயனளிக்காது.

ஒருவேளை அது நாம் எதிர்கொள்ளக்கூடிய குடும்பம், நண்பர்கள், மற்றும் சமூகத்தின் நிராகரிப்பு குறித்த அச்சமாக இருக்கலாம். நாம் சமூக நெறிமுறைகளால் உந்தப்படும்போது, இதயத்தை பின்பற்றுவது கடினமாகும். இதன் அர்த்தம் விதிகளால் பயனில்லை என்பதல்ல; ஏனெனில் சமூகச் சூழல்களில் அவை நிச்சயமாக தேவைப்படுகின்றன, ஆனால் பொருத்தமாக இருக்கும் பொருட்டு காலத்திற்கேற்ப அவை பரிணமிக்க வேண்டும். மேலும் அந்த விதிகளுடன் கூடவே, இன்னும் அதிக ஆற்றல் வாய்ந்த, உடனடியான செயல்படுகின்ற, மற்றும் உயிரோட்டமுள்ள விஷயம் ஒன்று நமக்கு தேவைப்படுகிறது; அது விழிப்புணர்வாகும்

இப்போதெல்லாம் தாஜி அடிக்கடி கூறுவது போல, பிரவாக நிலையில் இருப்பது என்று வரும்போது விழிப்புணர்வே அனைத்துமாகும். அவர் தார்மீக வாழ்வு என்பது விழிப்புணர்வின் அடிப்படையில் அமைந்த ஒன்று என்று வர்ணிக்கிறார் – அதாவது, சூழ்நிலைகளை வெறுமனே கண்டு, நிகழ்கணத்தில் தூய்மை, எளிமை, மற்றும் தெளிவு ஆகியவற்றுடன் பதிலிறுக்கும் திறனாகும். அது ஒரு பிரவாக நிலையில் இருப்பதன் ஓர் அம்சமாகும்.

யோக உளவியல் பற்றிய தனது கட்டுரைகளில், யோக சூத்ராவில், மாபெரும் முனிவர் பதஞ்சலியின் *அவித்யை*, அல்லது விழிப்புணர்வின்மை குறித்த வர்ணனையை குறிப்பிடுகிறார் தாஜி. நம் துயரம் அனைத்திற்கும் காரணமாகிய, பிற அனைத்து உளவியல் பிரச்சினைகள் மற்றும் சமநிலையின்மைகளின் தாயாக விளங்கும் மிகவும் முக்கியமான உளவியல் துன்பமாகிய முதல் *க்லேஷா*வாக விழிப்புணர்வின்மையைப் பட்டியலிடுகிறார் பதஞ்சலி. உணர்வுநிலையின் கித்தானை (canvas) சுத்திகரித்து விரிவாக்குவதன் மூலம் *அவித்யை*யை நாம் அகற்றிவிட்ட பின்னர், அதன் மீது விழிப்புணர்வும், நுண்ணுணர்வும் ஒரு சாட்சியாக செயல்படலாம் என்று தாஜி நமக்கு நினைவூட்டுகிறார். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்-ஸின் அகப் பயிற்சிகளின் மூலமாக நாம் இதைச் செய்கிறோம்.

தேக்கத்தை சமநிலை என்றும், அற்ப அகமகிழ்வை மனநிறைவு என்றும் நாம் தவறாக எண்ணுவதே மாற்றத்திற்கான நமது எதிர்ப்பின் மையத்தில் இருக்கும் அவலம் ஆகும். வாழ்க்கை தேக்கமடைவதில்லை மற்றும் ஒருபோதும் தேங்காது; ஏனெனில் அது இயக்கமும் பரிணாம வளர்ச்சியும் ஆகும். நாம் இதை அறிந்திருக்கலாம் எனினும், உண்மையில் அவ்வாறு வாழ்வதற்கு நமக்கு உதவி தேவைப்படுவதாகவே தோன்றுகிறது.

இயலாற்றலின் வெளிமுக ஓட்டத்திலிருந்து (ஆற்றல் சிதைவுறுதல் எனும் என்ட்ரோப்பியிலிருந்து) விலகி, உள்முகமாக திரும்புவதற்காக முயற்சியும், ஒழுங்குமுறை கட்டுப்பாடும் தேவைப்படுவதாகவே ஆன்மீகப் பாதை பெரும்பாலும் சித்தரிக்கப்படுகிறது. ஆனால் நாம் இதை இதற்கு நேர்மாறான விதத்தில் நோக்கினால் என்ன? நமது ஜீவனின் மையத்தை நோக்கி பாய்ந்தோடுவது, பெருங்கடலை நோக்கி ஒரு நதியில் மிதந்துசெல்வது போன்றது; இதற்கு, விட்டுவிடுதலும், பிரயாணத்தின் போதான நிகழ்வுகளை உள்ளபடியே ஏற்றுக்கொள்வதும் தேவைப்படுகிறது. நதியோட்டத்திற்கு எதிராக நீந்துவதற்கு முயற்சி தேவைப்படுகிறது என்பதுடன், நாம் மாற்றத்தை எதிர்த்து, காலத்திற்கொவ்வாத கட்டமைப்புகள், விதிகள், மற்றும் வடிவங்களைப் பற்றிக்கொள்ளும்போது நாம் அனுபவிக்கும் துன்பமும் அச்சமும் தான் அந்த முயற்சியாகும். மழைத்துளிக்கு,

ஒரு பெரும் நதியினுள் ஒன்றுகலப்பதும், அது பின்னர் கடலினுள் ஒன்றுகலப்பதும் கடினமா என்ன? இல்லை, மழைத்துளி நீரினுள் விழும்போது சிரமப்படுவதில்லை; நதி மற்றும் கடலினுள் ஒன்றுகலப்பதை விட, தனித்திருப்பதற்கே மழைத்துளிக்கு மேலும் அதிக முயற்சி தேவைப்படும். நாமும் இதேபோன்று தான் என்று நான் நினைக்கிறேன். வாழ்வின் ஓட்டத்தில் நாம் “பாய்ந்தோட” வேண்டியிருக்கிறது; ஏனெனில் அதுவே நமது இயல்பான நிலையாகும். அது கடினமானது என்று நாம் நம்புவதால் அதை நாம் தேவைக்கதிகமாக கடினமாக்கிக் கொள்கிறோம் என்பதுடன், அதன் விளைவாக துன்புறுகிறோம். இவையனைத்தும் உணர்வுநிலையின் எளியதொரு நிலைமாற்றத்தின் மூலம் மாற்றம் அடையலாம்.

இப்போது, பெருங்கடலினுள் அந்த மழைத்துளி மறைந்துவிடும்போது என்ன நடக்கிறது? அது நகர்வது நின்றுவிடுகிறதா? நீரோட்டங்களில் நீர் தொடர்ந்து பாய்ந்தோடுகிறது; மற்றும், சில மழைத்துளிகள் நீராவியாகி புதிய மழைத்துளிகளை உருவாக்குகின்றன; இது மரங்களுக்கு உயிரூட்டுவதுடன், நமது தாகத்தையும் தணிக்கின்றது. பிரம்மாண்டமான இப்பிரபஞ்சத்தில், அனைத்தும் பிரவாகநிலையில் இருப்பதுடன், இச்செயலாக்கத்தை நாம் கொண்டாடும்போது, வாழ்க்கை நம்மிடம் கொண்டுவரும் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்வது வெகு எளிதாகிவிடுகிறது. இதுதான் பிரவாக நிலையாகும்.

---

[1] Ram Chandra of Fatehgarh (Lalaji), *Truth Eternal*, 3rd ed. (Shri Ram Chandra Mission, 2018), 22–23.

எதிர்வினை
மற்றும்
தேர்ந்தெடுத்தல்
இடையிலான இடைவெளி

நமக்கு நல்லது கெட்டது தெரிந்திருந்தும், பழைய எதிர்வினைகள் ஏன் மேலோங்குகின்றன? உணர்வு, பழக்கம், தெரிவு செய்தல் ஆகிய மூன்றும் அடுத்தடுத்து வரும் குறுகியதொரு அகத் தருணத்தை, **ஜேசன் நட்டிங்** எழுதும் இக்கட்டுரை ஆராய்கிறது.

எது மாற வேண்டும் என்பதை நாம் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்ட பிறகும், மாற்றம் ஏன் பெரும்பாலும் மிகவும் கடினமானதாக இருக்கிறது?

தாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பெரும்பாலானோருக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருக்கிறது. தாங்கள் ஆரோக்கியமான உணவு உண்ண வேண்டும், போதுமான நேரம் தூங்க வேண்டும், சீராக உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும், மது அருந்தக்கூடாது, வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும். ஆரோக்கியமான எல்லைகளை வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும், மன அழுத்தத்தை சிறப்பாகக் கையாள வேண்டும் என்பதெல்லாம் அவர்களுக்குத் தெரியும். இருப்பினும், வெறும் அறிவு மட்டும் அரிதாகவே ஒரு நிரந்தரமான மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது.

தகவல் பற்றாக்குறை என்பது அரிதாகவே ஒரு சவாலாக உள்ளது. மாறாக, பழகிப்போன ஒரு உணர்வு மேலெழுந்து, பழைய பழகிய மனப்பாங்கு நம்மை ஆட்கொள்ளும் அந்த கணத்தில் தான் உண்மையான சவால் பிறக்கிறது.

யாரோ ஒருவர் தவறான முறையில் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் ஏதோ ஒன்றைச் சொல்கிறார். ஒரு சங்கடமான உணர்ச்சி மேலெழுகிறது. ஒரு உந்துதல் தோன்றுகிறது. விழிப்புணர்வு அதைப் புரிந்துகொள்வதற்கு முன்பே, எதிர்வினை ஏற்கனவே தொடங்கிவிடுகிறது.

ஒருவர் தன் வாழ்க்கைத் துணையுடன் அமைதியாகப் பேச உண்மையாகவே விரும்பலாம். ஆனால் விமர்சனம் எழும்போது, நிராகரிக்கப்படுமோ என்ற பயம், அவமானம், தகுதியின்மை, கைவிடப்படுதல் அல்லது கட்டுப்பாட்டை இழத்தல் போன்ற ஏதோ ஆழமான ஒன்று விழித்தெழுகிறது: சில கணங்களில், தற்காப்பு மனப்பான்மை மேலோங்குகிறது. பின்னர், தாங்கள் ஏன் அப்படி நடந்துகொண்டோம் என்று அவர்கள் யோசிக்கிறார்கள்.

பல ஆண்டுகளாக, இது பொதுவாக ஒரு ஒழுக்கப் பிரச்சினை என்று நான் கருதினேன். இருப்பினும், காலப்போக்கில், நான் மற்றொரு சாத்தியக்கூறைக் காணத் தொடங்கினேன். ஒரு பழக்கத்தை நம்மால் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தாலும், அதை மீண்டும் செய்ய வேண்டும் என்ற உந்துதலை நம்மால் உணர முடியும். நாம் மாற்ற முயற்சிக்கும் அனுபவத்துடனேயே இன்னும் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதால், அகநோக்கு பெரும்பாலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தத் தவறுகிறது.

வளர்ச்சி உளவியலாளர் ராபர்ட் கீகன், தனது அறிபவர் -அறியப்படும் பொருள் கோட்பாட்டின் (sub-ject–object theory)மூலம் ஒரு பயனுள்ள கண்ணோட்டத்தை வழங்குகிறார்: நாம் எதனுடன் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ, அது நம்மால் கவனிக்கப்படாமலேயே அனுபவத்தின் பின்னணியில் இயங்குகிறது1.

உதாரணமாக, கோபம் நம் விழிப்புணர்வை நிரப்பும்போது, நாம் அதை அரிதாகவே கோபமாக உணர்கிறோம். மாறாக, நாம் அதை யதார்த்தமாக உணர்கிறோம். நாம் அதிலிருந்து பேசுகிறோம், அதை நியாயப்படுத்துகிறோம், மேலும் அதைச் சுற்றியே நமது சிந்தனையை ஒழுங்கமைக்கிறோம். பயம், அவமானம், மனக்கசப்பு, பதட்டம் அல்லது தன்னம்பிக்கையின்மை ஆகியவற்றிலும் இதுவே நிகழலாம். அந்த உணர்ச்சியே, அந்தத் தருணத்தை நாம் புரிந்துகொள்ளும் கண்ணாடியாக மாறுகிறது.

அத்தகைய தருணங்களில், அனுபவத்திற்கும் அதை அனுபவிக்கும் நபருக்கும் இடையே மிகக் குறைந்த தூரமே உள்ளது.

அந்த தூரம் தொலைவாகும் போது தான் சுய விழிப்புணர்வு

தொடங்குகிறது. ஒரு நபர், “நான் இப்போது நிராகரிக்கப்பட்டதாக உணர்கிறேன்” என்று கவனிக்கிறார். ஒரு கணம் முன்பு, அந்த நிராகரிப்பு யதார்த்தமாக உணரப்பட்டது. இப்போது அது ஒரு அனுபவமாகக் கவனிக்கப்படுகிறது.

அந்தக் கவனிப்பு எளிமையானதாகத் தோன்றலாம், ஆனால் ஒரு முக்கியமான விஷயம் மாறியுள்ளது. நிராகரிப்பு உணர்வு இன்னும் இருக்கிறது, ஆனாலும் ஒருவரின் விழிப்புணர்வு இனிமேலும் அதில் முழுமையாக மூழ்கிவிடுவதில்லை. அந்த அனுபவத்தை இப்போது உணரவும் முடியும், காணவும் முடியும். இங்குதான் தெரிவு சாத்தியமாகிறது.

அந்த இடைநிறுத்தம் சில வினாடிகள் மட்டுமே நீடிக்கலாம். ஆயினும், அந்தச் சில வினாடிகளுக்குள், ஒருவர் பின்னர் வருந்தக்கூடிய செய்தியை அனுப்புவதைத் தவிர்க்க முடியும். குறுக்கிடுவதற்குப் பதிலாக அவர்களால் செவிமடுக்க முடியும். உடனடியாக விலகிக்கொள்ளாமலேயே, விலகிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற உந்துதலை அவர்களால் கவனிக்க முடியும். தங்களுக்காக முடிவெடுக்கப் பதற்றத்தை அனுமதிக்காமல், அவர்களால் பதற்றத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

வெளிப்புறச் சூழல் மாறவில்லை. உணர்ச்சி மறைந்துவிடவில்லை. மாறியிருப்பது, அந்த அனுபவத்துடனான ஒருவரின் உறவுதான்.

பல தியான மரபுகள் இதே திறனையே சுட்டிக்காட்டுகின்றன. நமது எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் உந்துதல்களைக் கவனிக்கும் திறன், அவற்றுடன் ஒரு வித்தியாசமான உறவை உருவாக்குகிறது. ஒரு காலத்தில் தானாகவே நிகழ்வது போல் தோன்றிய எதிர்வினைகள், அவை எழும்போது எளிதாக

அடையாளம் காணப்படுகின்றன. ஒரு காலத்தில் கவனிக்கப்படாமல் இயங்கிய மனப்பாங்குகள் புலப்படத் தொடங்குகின்றன.

இருப்பினும், விழிப்புணர்வு என்பது இலக்கு அல்ல. அது ஒரு தொடக்கம். விழிப்புணர்வு ஆழமாகும்போது, காலப்போக்கில் நாம் சேகரித்த பதிவுகளால் நமது அனுபவத்தின் பெரும்பகுதி எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நாம் உணரத் தொடங்குகிறோம். தற்போதைய அச்சங்கள் எதிர்கால முடிவுகளை வடிவமைப்பதைப் போலவே, கடந்தகாலக் காயங்கள் தற்போதைய உரையாடல்களைப் பாதிக்கின்றன. பழைய பழக்கவழக்கங்கள், நம்மையும், மற்றவர்களையும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தையும் நாம் பார்க்கும் விதத்தில் மௌனமாகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

நமக்குள் நிகழும் இந்த இயக்கங்களைக் கவனிக்கும் திறன் ஒரு மாறுபட்ட சாத்தியக்கூறை உருவாக்குகிறது. பழக்கமான எதிர்வினைகளின் கண்ணோட்டத்தில் வாழ்க்கையைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, ஒவ்வொரு கணத்தையும் நாம் மிகுந்த புத்துணர்ச்சியுடனும், தெளிவுடனும் எதிர்கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். நிகழ்காலம், ஏற்கெனவே நடந்தவற்றாலோ அல்லது அடுத்து நடக்கக்கூடியவற்றாலோ முழுமையாக மறைக்கப்படுவதில்லை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இந்தச் செயல்முறையை உள்ளிருந்து வெளிநோக்கி அணுகுகிறது. தியானம் மற்றும் சுத்திகரிப்பின் மூலம், பதிவுகள் படிப்படியாகத் தங்கள் பிடியை இழக்கின்றன, இதயம் இலகுவாகவும், தெளிவாகவும், மேலும் ஏற்புத்தன்மையுடனும் மாறுகிறது. இதயம் மாறும்போது, மனமும் அதனுடன் மாறுகிறது. வாழ்க்கையை நாம் உணரும் விதம் மாறியிருப்பதால், புதிய எதிர்வினைகள் இயல்பாகவே எழுகின்றன.

இதனால்தான் ஆன்மீக வளர்ச்சியில் சுய விழிப்புணர்வு இவ்வளவு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது எனலாம். ஒரு காலத்தில் கவனிக்கப்படாமல் இயங்கிய மனப்பாங்குகளை விழிப்புணர்வு வெளிப்படுத்துகிறது. அப்போது இதயம் எதிர்வினையாற்றுவதற்குப் பதிலாக உணர்ந்து பதிலளிப்பதற்கான வாய்ப்பைப் பெறுகிறது. காலப்போக்கில், இதயத்தின் இந்தப் புதுப்பித்தல் மனதின் புதுப்பித்தலாக மாறுகிறது, மேலும் வாழ்க்கையுடனான நமது உறவு அதிகத் தெளிவு, சமநிலை மற்றும் எளிமையைப் பிரதிபலிக்கத் தொடங்குகிறது.

எதிர்வினைக்கும் தெரிவுக்கும் இடையிலான இடைவெளி ஆரம்பத்தில் சிறியதாக இருக்கலாம். பெரும்பாலும் அது ஒரு கணம் மட்டுமே நீடிக்கும். ஆயினும், அந்தத் தருணம் ஒரு உரையாடலின், ஒரு பழக்கத்தின், ஒரு உறவின், அல்லது ஒரு வாழ்க்கையின் திசையையே கூட மாற்றிவிடும் ஆற்றல் கொண்டது. ஒரு கணநேர விழிப்புணர்வாகத் தொடங்குவது, படிப்படியாக யதார்த்தத்தை இன்னும் நேரடியாக எதிர்கொள்ளும் திறனாக மாறுகிறது—பழைய பழக்கவழக்கங்களின் தாக்கம் குறைவாகவும், பயத்தால் உந்தப்படுவது குறைவாகவும், உண்மையில் நிகழ்காலத்தில் இருப்பவற்றுடன் இன்னும் அதிகமாக இயைந்திருக்கும் திறனாகவும் மாறுகிறது.

அந்த வகையில், எதிர்வினைக்கும் தெரிவு செய்வதற்கும் இடையிலான இடைவெளி என்பது, நடத்தை மாற்றத்தைவிட மேலானது; அது இதயம் இன்னும் தெளிவாக உணர்ந்து கொள்ளவும், வாழ்க்கையை இன்னும் முழுமையாக அனுபவிக்கவும் உதவும் ஒரு வழியாகும்.

உங்களது சிந்தனைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் படைப்புகளை நாங்கள் வரவேற்கிறோம். தயவுகூர்ந்து https://heartfulness.org/magazine/contribute என்னும் வலைதளத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது QR code ஐ ஸ்கான் செய்யவும்.

---

[1] Robert Kegan, *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982).

Heartfulness International School

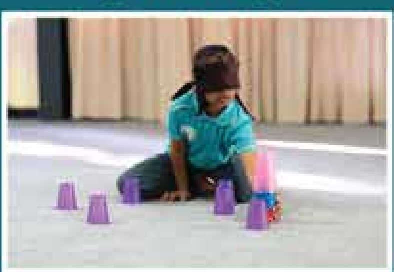
From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered
CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

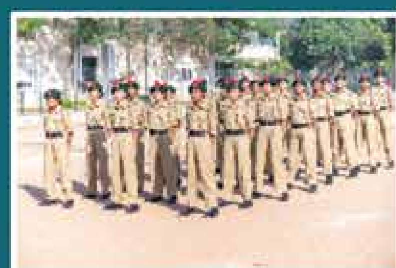
Brighter Minds Program


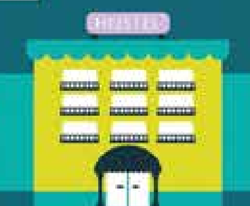
Relaxation & Meditation

Yoga

Sports

Art & Craft

NCC


Hostel Facilities Available


Transport Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

Give your child an education that nurtures their order to be Soul, Mind and Body

Chennai : 044 6624 1130 / 1117
https://www.omegaschools.org

Tiruvallur : +91 92822 05086
https://www.histiruvallur.org

Thumkunta : +91 80749 37605
https://tmk.his.edu.in/

Tiruppur campus : +91 84386 66567
https://tup.his.edu.in/

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad
CBSE Campus : +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

Cambridge Campus : +91 93810 32970
https://www.hiskanha.org

All Knowledge Stems From the Heart

HISA

Heartfulness International Sports Academy

HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

- Structured Badminton Development Program- Fundamentals, Performance, Holistic Growth.
- International Coaching Team.
- The elite opportunity of advanced training, Gopichand Academy Exposure.
- World-Class Infrastructure - 14 BWF-Standard AC Courts, AC Hostels, Nutritious Diet.
- International Standard Swimming Pool and Gymnasium.

Shantaben International Cricket Academy for Girls

- Structured Cricket Development Program - Fundamentals, Performance, Holistic Growth.
- Qualified coaches provide expert guidance
- Professional-Grade Cricket Grounds, AC Hostels, Nutritious Diet.

Other Sports

- Basketball (Qualified coaches)
- Football (Qualified coaches)

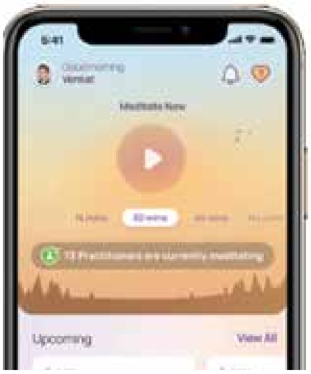
Launching Soon

- Archery
- Taekwondo

All sports programs are being developed under the guidance and inspiration of Padma Bhushan and Dronacharya awardee **Shri Pullela Gopichand** with a focus on excellence, discipline, fitness, and character development.

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

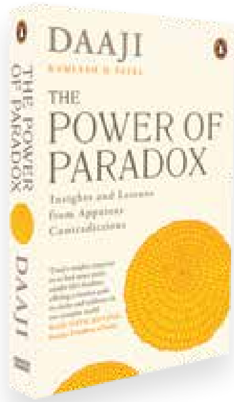
For more information, feel free to contact us: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

தினசரி பயிற்சிகளை வழங்கி, உற்சாகமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான உள்ளார்ந்த ஆற்றலை விழிப்படையச் செய்கிறது.
பதிவிறக்கம் செய்ய 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

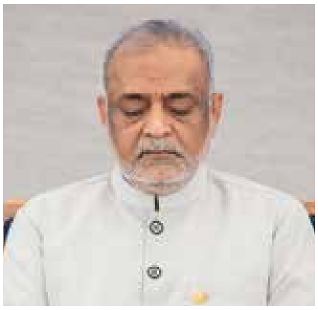
யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிகளை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல்.
heartfulness.org/yoga/

தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன.

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

designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

3 மாஸ்டர்வகுப்புகள்
இந்த ஆன்லைன் மாஸ்டர்வகுப்புகளின் மூலம் தியானம் மற்றும் பிற யோகப்பயிற்சிகளின் நடைமுறை நன்மைகளை அறிந்து கொள்வீர்கள்.
heartfulness.org/masterclass

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள தியான மையம் அல்லது பயிற்றுநரை கண்டறியுங்கள்!
heartfulness.org/en/connect-with-us/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

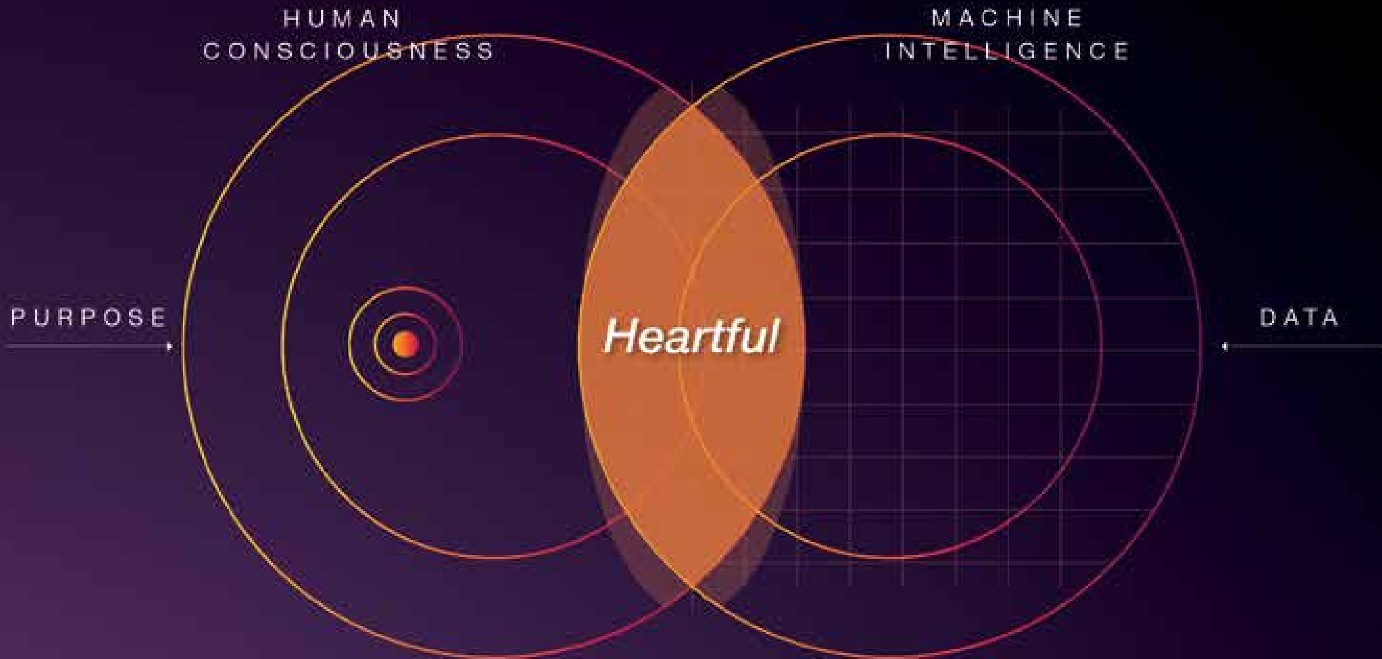
ஆரம்பநிலை மற்றும் மேம்பட்ட கற்பவர்களுக்கான எங்கள் சுய-வேக படிப்புகள் மூலம் எளிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை ஆராயுங்கள்.

learning.heartfulness.org

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

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think, *it understands.*

USA | UK | Germany | India | Malaysia | Singapore |
Indonesia | Australia | UAE | Saudi Arabia

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai