

# ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

## அன்பு

தனிமையிலிருந்து  
ஏகாந்த நிலைக்கு  
கிளார்க் ஏ. பவல்

பண்டைய கதைகளும்  
நவீன தன்மைமாற்றமும்  
அனுஜா சந்திரமௌலி

அவர்களது அன்பின்  
வழி வந்த ஒளி  
மார்க் பட்டேல்



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

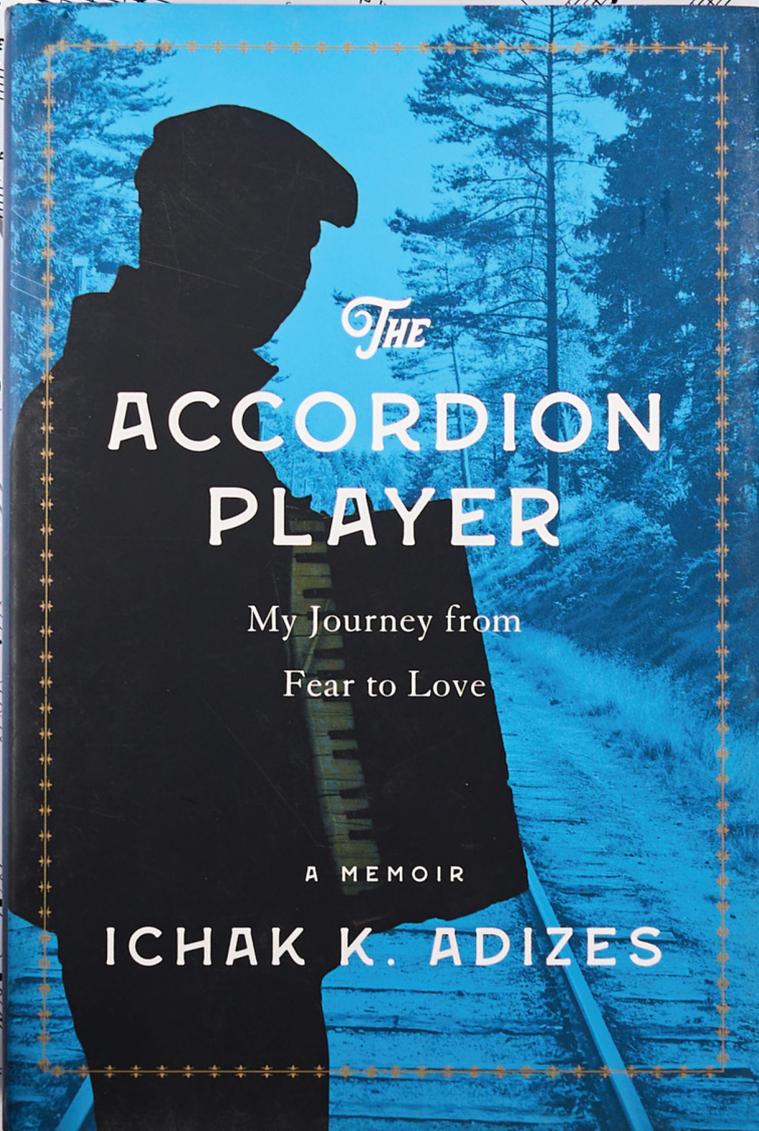
“My heart was in a cage. My life was a long struggle to find happiness, to overcome fear, and to find love I had lost. I did not give up, and that is what my story is about.

—ICHAK K. ADIZES”

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

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

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



---

## Foreword by Daaji

---

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

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

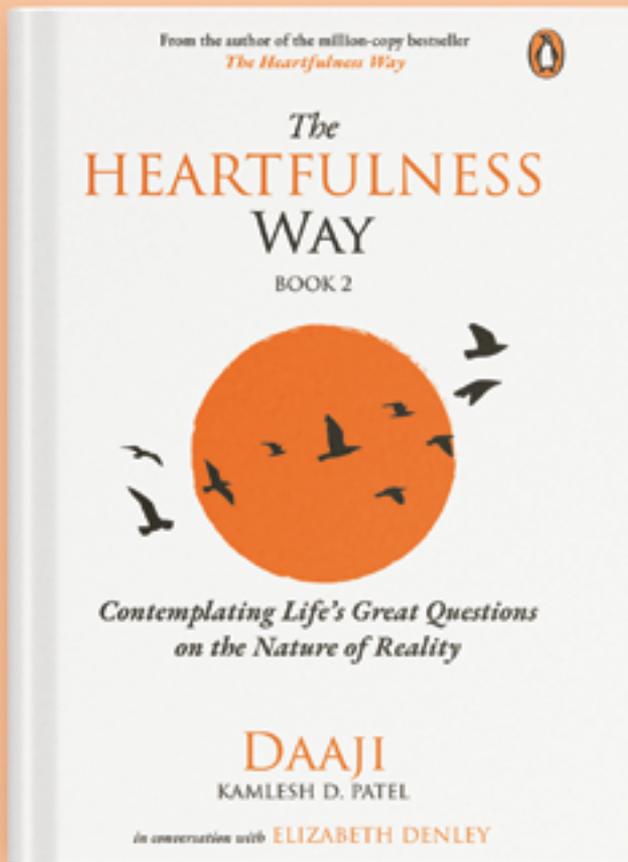


**NEW RELEASE**

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

# *The* HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

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



PRE-ORDER your copies at:

**amazon**



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



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

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

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

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

# ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,  
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

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

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

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

## படைப்புக் குழு

### பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:

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

### வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

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

### எழுத்தாளர்கள்

டாக்டர் சபு கிஷோர், ரிஷி ரஞ்சன், மார்க் பட்டேல்,  
கிளார்க்.ஏ.பவல், இசக் அடிசஸ், மேகன் ஸ்டீவர்ட்,  
எலிசபெத் டென்லி, பி.ரத்தினசபாபதி, அனுஜா  
சந்திரமௌளி, பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன், ரூபி  
கார்மென்

### துணைக் குழு

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

### பங்களிப்புகள்:

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

### விளம்பரங்கள்:

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

### சந்தாக்கள்:

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

### பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

### வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

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

பதிப்புரிமை©2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்  
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்  
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்  
தாய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

# அன்பு

அன்புள்ள வாசகர்களே,

இந்த இதழில், ஒரு மனிதர் தான் வாழ்நாள் முழுதும் தேடிக்கொண்டிருந்த உண்மையை வெளிப்படுத்தும் ஒரு கனவின் மூலம், பன்னிரண்டு வருட தனிமையிலிருந்து வெளிவருகிறார். குருநாதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு மூத்தவர்களின் ஒளிச்சுடரை உயிர்ப்புடன் பாதுகாத்து, தலைமுறை தலைமுறையாக பக்தி தொடர்வது எவ்வாறு என ஒரு ஆன்மீக குருவின் மகன் கூர்ந்துகவனித்ததை, நாம் அனைவரும் பார்க்கிறோம். ஒரு தாய், தனது இளம் வயது மகனின் கடுமையான வார்த்தைகள் அவளின் பொறுமையை சோதிக்கும்போதும், அவளை திருத்த முயற்சிப்பதைவிட, இணைப்பை ஏற்படுத்திகொள்வதன் மூலம் உணர்ச்சிபூர்வமான நெருக்கம் எவ்வாறு வளர்கிறது என்பதைக் கண்டறிகிறாள். மேலும், கண்ணீர் துளி வடிவ மணிகளை கொண்ட ஒரு எளிய புல், நூற்றாண்டுகளாக சமூகங்களுக்கு உணவளித்துள்ளதையும், பிரார்த்தனைகளை அலங்கரித்துள்ளதையும் பற்றி அறிகின்றோம்.

இந்தப் பங்களிப்புகள் ஒன்றிணைந்து, உறவுமுறை மற்றும் பயிற்சி மூலமாக நிகழும் தன்மைமாற்றத்திற்கு ஒளியூட்டுகின்றன. கிளார்க் பவல், தனியாக இருப்பதற்கும், உண்மையான ஏகாந்த நிலைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை - துயரத்திலிருந்து முழுமைக்கான ஒரு பயணமாக, தனிமை தனக்கு கற்றுத்தந்ததைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். மார்க் பிடல், அன்பை ஒரு உணர்ச்சி சார்ந்த அம்சம் என்பதைவிட நீத்திய சத்தியத்திற்கான தவிப்பாகப் பார்க்கிறார். மேலும், தனது தந்தை தாஜி, அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பின் மூலமாக இதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறார் என்பதையும் கூர்ந்துகவனிக்கிறார். எலிஸபெத் டென்லி, அன்பின் பல்வேறு வடிவங்களின் மூலம் மனிதனின் வாழ்க்கைப் பயணத்தை ஆராய்கிறார். பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன் அறிமுகப்படுத்தும் அனுஜா சந்திரமௌலி, புராணக் கதாபாத்திரங்களைப் பற்றி எழுதுவது, தனது அச்சங்களையும், மனத்தடைகளையும் எதிர்கொள்ள, தன்னை எவ்வாறு கட்டாயப்படுத்தியது என்பதை வெளிப்படுத்துகிறார். குழந்தைகள் உணர்ச்சி ரீதியான ஒழுங்குமுறையை, அறிவுறுத்தல்கள் மூலமாக அன்றி, முரண்பாடுகள் மற்றும் சமரசங்களின் போது, பெரியோர்கள் நிதானத்துடன் இருப்பதை நேரில் காண்பதன் மூலம் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்பதை மேகன் ஸ்டீவர்ட் விளக்குகிறார். தத்துவமானது சிந்தனையிலிருந்து, செய்தவற்றை விடுவித்தல் மூலம் மெய்மை உணர்தலை நோக்கிய நிலைக்கு முன்னேறும், த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே பாகம் 2-ன் பரிணாமத்தை நோக்கி, ரிஷி ரஞ்சன் நம்மை வழிநடத்துகிறார். டாக்டர் சபு கிஷோர், விட்டமின் பி12 குறைபாடு எவ்வாறு கோடிக்கணக்கான மக்களை மறைமுகமாக பாதிக்கிறது என்பதை வெளிப்படுத்துகிறார். ரத்தினசபாபதி, "ஜாப்ஸ் டியர்ஸ்" எனப்படும் விதைகள், வெறும் அலங்கார மணிகளாக இருப்பதிலிருந்து, துயரம் எவ்வாறு பிரார்த்தனையாக மாறுகிறது என்பதற்கான சின்னங்களாக ஆகின்றன, என எடுத்துரைத்து நமது புரிதலை மாற்றியமைக்கிறார். ஸூபி கார்மன் கூறும் பண்டைய ஐரிஷ் கதை, இசையால் துயரத்தை மாற்றவும், மனநிலையை மீட்டெடுக்கவும் முடியும் என்பதை நினைவூட்டுகிறது. இறுதியாக, இசக் அடிசல், எதையும் - குறிப்பாக அன்பை, சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வது, அதை இழந்துவிடச் செய்யும் என எச்சரிக்கிறார்.

உங்கள் படைப்புகளை [contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com) என்ற முகவரியில் வரவேற்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,  
பதிப்பாசிரியர்கள்



# உள்ளே

## சுய-அக்கறை

விட்டமின் B12 குறைபாட்டின்  
மறைமுக பாதிப்புகள்

டாக்டர். சபு கிஷோர்

12

புத்தக மதிப்பாய்வு: 'த  
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' பாகம்  
2 - தாஜி மற்றும் எலிசபெத்  
டென்லி

ரிஷி ரஞ்சன்

16

## அகத்தாண்டுதல்

அவர்களது அன்பின் வழி  
வந்த ஒளி

மார்க் படேல்

24

தனிமையிலிருந்து  
ஏகாந்த நிலைக்கு

கிளார்க் ஏ. பவல்

28

## பணியிடம்

தோல்வியடைவது எப்படி

இசக் அடிசஸ்

42

## உறவுகள்

குடும்ப வாழ்வில்  
உணர்ச்சிபூர்வமாக  
உடனிருப்பது: அகிம்சையின்  
துவக்கம்

மேகன் ஸ்டீவர்ட்

46

அன்பிற்கு ஒரு கவிதை

எலிசபெத் டென்லி

52

## சுற்றுச்சூழல்

பிரார்த்தனையாக மாறும்  
கண்ணீர்த் துளிகள்

பி. ரத்தினசபாபதி

60

## படைப்பாற்றல்

நவீன தன்மைமாற்றத்திற்கு  
வழிகாட்டும் வரைபடங்களாக  
பண்டைய கதைகள்

அனுஜா சந்திரமௌலி &  
பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

68

## குழந்தைகள்

தெய்வீகப் பழங்குடியினர்

ரூபி கார்மென்

76



## ரிஷி ரஞ்சன்

ஒரு பன்னாட்டு ஆன்-லைன் சேவைகள் நிறுவனத்தின் இந்தியத் தலைவராகவும், பொது மேலாளரான இவர், மூத்த தகவல்தொழில்நுட்பத் தலைமைப் பொறுப்புகளில் அனுபவம் கொண்டவர். சுமார் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' பயிற்றுநராக, வானொலி மற்றும் இணைய ஊடகங்களில், உலகளாவிய தியானம் மற்றும் தலைமைத்துவ நிகழ்ச்சிகள் வாயிலாக நடைமுறை ஆன்மீகம் மற்றும் பகவத் கீதையைப் பகிர்ந்து வருகிறார்.



## சபு கிஷோர்

அமெரிக்க வாழ்வியல் மருத்துவ வாரியத்தின் ஒரு அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவராகவும், கான்ஹா மருத்துவ மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குனராகவும் இருக்கும் டாக்டர் சபு கிஷோர் (DCH, MD Internal Medicine), சான்றளிக்கப்பட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார். மருத்துவ சிகிச்சை, வாழ்வியல் மருத்துவம் மற்றும் தியானம் சார்ந்த பயிற்சிகள் மூலம் மக்களின் நல்வாழ்விற்கு உதவிபுரிந்து வருகிறார்.



## மார்க் பட்டல்

தாஜியின் இளைய மகனான மார்க் பட்டல், ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும், மருந்தகத் துறை மற்றும் ரியல் எஸ்டேட் துறைகளில் பல தலைமுறைகளாக நீடித்துவரும் ஒரு தொழிலதிபரும் ஆவார். மேலும், இவர் பல்வேறு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டங்களில், உள்கட்டமைப்பு வடிவமைப்பு மற்றும் மேம்பாட்டிற்குப் பங்களித்து வருகிறார்.



## கிளார்க் பவல்

கிளார்க் பவல், முதலில் ஒரு கவிஞர் ஆவார். விருது பெற்ற கட்டுரையாளரான இவரது படைப்புகள், சதர்ன் லிவிங், யோகா இன்டர்நேஷனல் மற்றும் பிராந்திய செய்தித்தாள்களில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. இவர் 'சகஜ் மார்க் கம்பேனியன்' புத்தகத்தின் ஆசிரியர் ஆவார். கிளார்க், தனது வாழ்வில் மனச்சீசார்வுகளையும், பெரும் மாற்றங்களையும், நீண்ட மௌனங்களையும், திடீர் அருளையும் கண்டுள்ளார். அவர் இன்றும் தொடர்ந்து எழுதிவருகிறார்.



## அனுஜா சந்திரமௌலி

இந்தியப் புராணங்கள், வரலாற்றுப் புனைகதை மற்றும் கற்பனை இலக்கியம் சார்ந்த, சிறந்த விற்பனை பட்டியலில் இடம்பெற்ற பதினான்கு புத்தகங்களின் ஆசிரியரான இவர், டெட்-எக்ஸ் பேச்சாளரும், பரதநாட்டியக் கலைஞரும் ஆவார். இந்தியா முழுவதும் புராணங்கள் மற்றும் அதிகாரமளித்தல் குறித்த பயிற்சிப் பயிலரங்குகளை நடத்திவருகிறார்.



## 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 தியானம் பயிற்சி செய்பவரும், பயிற்றுநருமான அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழின் தலையங்கக் குழுவில் பணியாற்றுகிறார்.

# பங்களிப்பாளர்கள்



## இசக் அடிசஸ்

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



## ரத்தின சபாபதி

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



## எலிசபெத் டென்லி

எலிசபெத் ஒரு எழுத்தாளரும், பதிப்பாசிரியரும், ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார். அவர் அறிவியலையும் ஆன்மீகத்தையும் ஒன்றிணைத்து, உணர்வுறுநிலை மற்றும் சுய-மேம்பாடு பற்றிய பரஸ்பர கருத்துப் பரிமாற்ற நிகழ்ச்சிகளின் ஒருங்கிணைப்பாளராக இருக்கிறார். அவர், ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் மாத இதழின் தலைமை பதிப்பாசிரியராக பத்தாண்டுகள் பணியாற்றியுள்ளார்.



## ரூபி கார்மென்

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



## மேகன் ஸ்டீவர்ட்

ஒரு மைண்ட்சுபுல்னெஸ் பயிற்சியாளரும், ஆசிரியருமான இவர், ஜமைக்கா பாரம்பரியத்தைச் சேர்ந்த கருப்பினப் பெண் ஆவார். தியானப்பயிற்சி, உணர்ச்சிபூர்வ நெருக்கம், அகிம்சை ஆகியவற்றை அவரது பணி ஒருங்கிணைக்கிறது. சமூகத் தலைமைத்துவத்திற்காக 'சிபிசி' மற்றும் 'ஷிஃப்டர்' பத்திரிகைகளில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளார்.



## ஜோஷுவா போலக்

இருபது மொழிகளில், சர்வதேச அளவில் அதிக விற்பனையாகும் நூலான 'தி ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் வே' புத்தகத்தின் இணை ஆசிரியரும், 'ஹார்ட்சுபுல்னெஸ்' பத்திரிகையின் முதன்மை ஆசிரியரும் ஆன ஜோஷுவா போலக், ஏ. ஆர். ரகுமான் இசையமைத்திருக்கும் பல பாலிவுட் திரைப்படப் பாடல்களில் ஒரு முன்னணி வயலின் கலைஞராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

# சுய-அக்கறை

“காலியான பாத்திரத்திலிருந்து  
நாம் எதையும் பரிமாற முடியாது.”

எலினோர் பிரவுன்





## விட்டமின் B12 குறைபாட்டின் மறைமுக பாதிப்புகள்

**டாக்டர். சபு கிஷோர்**, நரம்பியல் ஆரோக்கியம், இருதய நோய்க்கான அபாயம் மற்றும் ஓட்டுமொத்த மனித நல்வாழ்வில், விட்டமின் B12 குறைபாடு ஏற்படுத்தும் பரவலான மற்றும் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாத தாக்கங்களை விளக்குகிறார்.

**வி**ட்டமின் B12 குறைபாடு என்பது உலகளவில், குறிப்பாக இந்தியாவில் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளில் ஒன்றாக மெதுவாக மாறிவருகிறது. மூளைச் செயல்பாடு, நரம்புகளின் ஆரோக்கியம், இரத்த உருவாக்கம் மற்றும் இதயப் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றிற்கு இது அவசியமானது என்றாலும், குறிப்பிடத்தக்க பாதிப்பு ஒருவருக்கு ஏற்படும் வரை, பெரும்பாலும் இது கவனிக்கப்படுவதில்லை. பலர் தங்களின் சோர்வு, நினைவாற்றல் பிரச்சினைகள் அல்லது உடலில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வுகளுக்குப் பின்னால்

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு இருப்பதை உணராமலேயே பல ஆண்டுகளாகக் குறைந்த விட்டமின் B12 அளவுகளுடன் வாழ்கின்றனர்.

**இந்தப் பிரச்சினை எவ்வளவு பரவலாக உள்ளது?**

கிட்டத்தட்ட மூன்றில் ஒரு பங்கு முதல் இரண்டில் ஒரு பங்கு வரை, இந்தியாவில் முதர்ந்த வயதினர், குறைவான அல்லது வரம்புக்கோட்டில் B12 அளவைக் கொண்டுள்ளனர். இந்தப் பிரச்சினை முதியவர்களுக்கு மட்டும் தான் வரும் என்பதல்லாமல், இளம் தொழில் வல்லுநர்கள்,

மாணவர்கள் மற்றும் பதின்மவயதினர்கூட இப்போது பாதிக்கப்படுகின்றனர். நவீன உணவுமுறைகள், மனஅழுத்தம், செரிமானப் பிரச்சினைகள் மற்றும் நீண்ட நாட்களாக உட்கொள்ளும் மருந்துகள் ஆகியவை இந்த நிலைக்குக் காரணமாகின்றன.

### யாருக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது?

B12 அசைவ உணவுகளில் காணப்படுகிறது. குறிப்பாக, சைவ உணவு உண்பவர்களும், தாவரம் சார்ந்த உணவை உண்பவர்களும் (Vegans) அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். முதியவர்கள், 'மெட்ஃபோர்மின்' (metformin) போன்ற நீரிழிவு மருந்துகள் அல்லது அமிலத் தடுப்பு மருந்துகளை உட்கொள்பவர்கள், குடல் கோளாறுகள் உள்ளோர், மது அருந்துபவர்கள், கர்ப்பிணிகள் அல்லது நாள்பட்ட மனஅழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கும் அதிக ஆபத்து உள்ளது.



### விட்டமின் B 12 ஏன் மிகவும் முக்கியமானது

விட்டமின் B12 இரத்த சிவப்பணுக்களை உருவாக்குவதற்கும், நரம்புகளின் மேல் அவற்றை பாதுகாக்க அமைந்த மயலின் உறைக்கும் (myelin sheath) மிக முக்கியமானது. இது, மூளை ஆரோக்கியம், நினைவாற்றல், மனநிலை மற்றும் ஆற்றலை ஆதரிக்கிறது. விட்டமின் B12-ன் ஒரு முக்கியமான செயல்பாடு என்னவெனில், ஹோமோசிஸ்டைன் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதாகும்; ஹோமோசிஸ்டைன் இரத்தத்தில் அதிகமாக இருந்தால் இரத்த நாளங்களைச் சேதப்படுத்தும்.

### ஹோமோசிஸ்டைன்: பக்கவாத்துடன் மறைமுகமான தொடர்பு

விட்டமின் B12 அளவுகள் குறைவாக இருக்கும்போது, இரத்தத்தில் ஹோமோசிஸ்டைன் சேர்ந்துவிடுகிறது. அதிகரித்த ஹோமோசிஸ்டைன் இரத்த நாளங்களின் உட்புறச் சுவரைச் சேதப்படுத்துகிறது, இரத்தம் உறைவதைத் தூண்டுகிறது மற்றும் தமனிகள் தடிப்பதை வேகப்படுத்துகிறது. இது பக்கவாதம் மற்றும் இதய நோய்க்கான அபாயத்தை உயர்த்துகிறது, சில நேரங்களில் புகைபிடித்தல் அல்லது நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பாரம்பரையான நோய்க் காரணிகளற்ற இளைஞர்களுக்குக்கூட இது நிகழ்கிறது.

### நரம்பியல் அறிகுறிகள்: பெரும்பாலும் முதல் எச்சரிக்கை அறிகுறி

இரத்த சோகை ஏற்படுவதற்கு முன்பே நரம்பியல் அறிகுறிகள் தோன்றலாம். இவற்றில் ஊசி குத்துவது போன்ற உணர்வு, உணர்ச்சியற்ற தன்மை, எரிச்சல், சமநிலை பிரச்சினைகள், சோர்வு, மோசமான நினைவாற்றல், மனநிலை மாற்றங்கள், மனச்சோர்வு மற்றும் தூக்கப் பிரச்சினைகள் ஆகியவை அடங்கும். சிகிச்சை அளிக்கப்படவில்லை எனில், நீரந்தர நரம்பு சார்ந்த நோய்களும், நினைவாற்றல் பாதிப்பும் ஏற்படலாம்.



### B12 குறைபாடு கவனிக்கப்படாமல் தவறவிடுவது எதுனால்

ஹீமோகுளோபின் அளவு சீராக இருப்பதினால் ஒருவருக்கு விட்டமின் B12 குறைபாடு இல்லை என்று கூறிவிட முடியாது. இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை சீராக இருந்தாலும், B12 குறைபாடு ஏற்படலாம். அத்தகைய அறிகுறிகள் ஏற்படும்போது, அவை பெரும்பாலும் மன அழுத்தம், முதுமை அல்லது வாழ்க்கைமுறை காரணங்கள் என்று கருதி ஒதுக்கிவிடப்படுவதால், இந்த B12 குறைபாடு கவனிக்கப்படாமல் மோசமடைகிறது.

### விட்டமின் B12 அளவை பரிசோதிக்கும் சரியான முறை

ஒரு எளிய இரத்தப் பரிசோதனை குறைந்த B12 அளவுகளைக் கண்டறிய உதவும், ஆனால் முடிவுகளை மிகச் சரியாக, கவனித்துப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். B12 அளவு 'சாதாரண நிலைக்குச் சற்றே குறைவாக' இருந்தால்கூட ஒருவருக்கு அறிகுறிகள் தென்படலாம். சீரம் ஹோமோசிஸ்டைனை அளவிடுவது உதவியாக இருக்கும், ஏனெனில் அதிக அளவு இருப்பது செயல்பாட்டு ரீதியான குறைபாட்டையும்,

இரத்த நாள பாதிப்பு ஏற்படும் அபாயத்தையும் உணர்த்துகிறது. எம்.எம்.ஏ (MMA) பரிசோதனை, செல்கள் மட்டத்தில் B12 குறைபாட்டை உறுதிப்படுத்த உதவும், குறிப்பாக விளிம்புநிலை முடிவுகள் வரும்போது இது அவசியமானது.

### குறைபாட்டைச் சரிசெய்தல்

இதற்கான சிகிச்சையானது, B12 குறைபாட்டின் தீவிரம் மற்றும் ஒருவருடைய அறிகுறிகளின் நிலையைப் பொறுத்தது. லேசானது முதல் மிதமான குறைபாட்டை அதிக விழுக்காடு மாத்திரை உட்கொள்வது அல்லது நாவின் அடியில் வைக்கப்படும் B12 மாத்திரைகள் மூலம் சரிசெய்யலாம், மெத்தில் கோபாலமின் வடிவில் இது இருப்பது உகந்தது. கடுமையான குறைபாடு அல்லது நரம்பியல் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுக்கு, ஆரம்பத்தில் விட்டமின் B12 ஊசிகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, அதனைத் தொடர்ந்து நீண்டகால பராமரிப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஹோமோசிஸ்டைன் அளவை இயல்பாக்க, அதனுடன் தொடர்புடைய ஃபோலேட் (folate) மற்றும் விட்டமின் B6 குறைபாடுகளைச் சரிசெய்வதும் முக்கியம்.

## வரும்முன் காப்பதே சிறந்தது

முறையான வழக்கமான பரிசோதனை, B12 குறைபாட்டினை தடுப்பதற்கு மிக முக்கியமானது. முதியவர்கள், சைவ உணவு உண்பவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் நீண்ட காலமாக மருந்துகளை உட்கொள்பவர்களுக்கு, அவ்வப்போது B12 மற்றும் ஹோமோசிஸ்டைன் பரிசோதனைகள் அவசியம். இந்த விழிப்புணர்வு கண்டிப்பாக உதவுகிறது, பெரும்பாலும் ஊட்டச்சத்து துணைப் பொருட்கள் அவசியமாகின்றன.

## நினைவில் கொள்ள வேண்டியவை

விட்டமின் B12 குறைபாடு பொதுவாக யாருக்கும் வரலாம், அது வருவது தெரியாமல் போக வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது மற்றும் அதன் தாக்கம் தீவிரமானது; இது ஒருவரது ஆற்றல், மூளை, நரம்புகள் மற்றும் இரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கிறது. அதிகமான ஹோமோசிஸ்டைன் அளவு இதனைப் பக்கவாதம் மற்றும் இதய நோய்க்கு வழியமைக்கலாம். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, சிகிச்சையின் மூலம், அறிகுறிகளை மாற்றியமைத்து, பாதிப்புகளைத் தடுப்பது நல்லது. இப்போது B12 குறைபாட்டில் கவனம் செலுத்துவது, எதிர்காலத்தில் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க உதவும்.

சான்றுகள் :

1. Green R, et al. *Vitamin B12 deficiency*. Nat Rev Dis Primers. 2017.
  2. Comprehensive review on prevalence, clinical features, and diagnosis of B12 deficiency.
  3. Hamza Ali et al. *The Neurological Sequelae of Vitamin B12 Deficiency: A Systematic Review and RCT*. PubMed. 2025.
- Focuses on neurological outcomes and treatment effects in B12 deficiency.

4. Mahalle N, et al. *Vitamin B12 deficiency and hyperhomocysteinemia as correlates of cardiovascular risk factors* (Indian CAD patients). J Cardiol. 2013.
  5. Shows high prevalence of B12 deficiency and elevated homocysteine in cardiovascular disease.
  6. Metabolic vitamin B12 deficiency: a missed opportunity to prevent dementia and stroke (Narrative Review). PubMed. 2015.
- Discusses metabolic B12 deficiency, stroke risk, and the importance of functional markers (MMA, homocysteine).
7. Role of vitamin B12 deficiency in ischemic stroke risk and outcome (Review). PubMed. 2020.
- Reviews evidence linking B12 deficiency to ischemic stroke and mechanisms, including homocysteine elevation.
8. Serum Vitamin B12 Levels as a Risk Factor and Prognostic Marker in Acute Ischemic Stroke (Case-control, India). PubMed. 2025.
  9. Demonstrates lower B12 and higher homocysteine in stroke patients with worse outcomes.
  10. Homocysteine, B vitamins, and cardiovascular disease: a Mendelian randomization study. BMC Med. 2021.
- Genetic evidence linking homocysteine levels to stroke risk, highlighting the role of B vitamins.
11. Neurological disorders in vitamin B12 deficiency (Review). PubMed.
- Details the spectrum of neurologic manifestations, including peripheral neuropathy, myelopathy, and cognitive issues.
12. Association between neuropathy and B-vitamins: Systematic Review and Meta-analysis. PubMed. 2021.
- Meta-analytic evidence linking low B12 (and elevated homocysteine/MMA) with peripheral neuropathy.

## த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, பாகம் 2

### தாஜி மற்றும் எலிசபெத் டென்லி

ரிஷி ரஞ்சன், த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே பாகம் 2, புத்தகத்தை அத்தியாய வாரியாக ஆராய்ந்து, உள்ளார்ந்த தன்மைமாற்றம் மற்றும் மெய்யுணர்வுக்கு, அதன் நடைமுறை ரீதியான அணுகுமுறையை விவரிக்கிறார்.

**ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்** அமைப்பின் உலகளாவிய வழிகாட்டியான தாஜி அவர்கள், எலிசபெத் டென்லி -உடன் நிகழ்த்திய உரையாடலாக எழுதப்பட்டுள்ள *த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, பாகம் 2*, என்ற இந்தப் புத்தகம், ஒருவரின் தன்மை மாற்றத்திற்கான மிகச்சிறந்த வழிகாட்டும் கையேடாகும். மனம் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான தடைகளை கடந்து செல்லவும், பயங்களை வெல்லவும், மகிழ்ச்சி, சமநிலை மற்றும் நமது அதிகபட்ச ஆற்றலுக்குத் தடையாக இருக்கும் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட நம்பிக்கைகளுக்கு சவாலாக அமையும் இப்புத்தகம், வாசகர்களுக்கு உத்வேகம் அளிக்கிறது. தினசரி வாழ்க்கையில் எளிதான ஒருங்கிணைக்கப்படும் தியானம், ஓய்வுநிலைப் பயிற்சி போன்ற சில ஆழ்ந்துசெல்லும் பயிற்சிகளை பயன்படுத்தும் ஒரு நேரடியான, நடைமுறைக்கு உகந்த அணுகுமுறையைப் பற்றி தாஜி சுருக்கமாக விளக்குகிறார். இப்பயிற்சிகள் அன்பு, இரக்க உணர்வு மற்றும் நன்றியுணர்வு போன்ற உள்ளார்ந்த குணங்களை வளர்த்து, ஆழ்ந்த நோக்கத்தையும், நிலையான அமைதியையும் நோக்கி வாசகர்களை வழிநடத்துகின்றன.

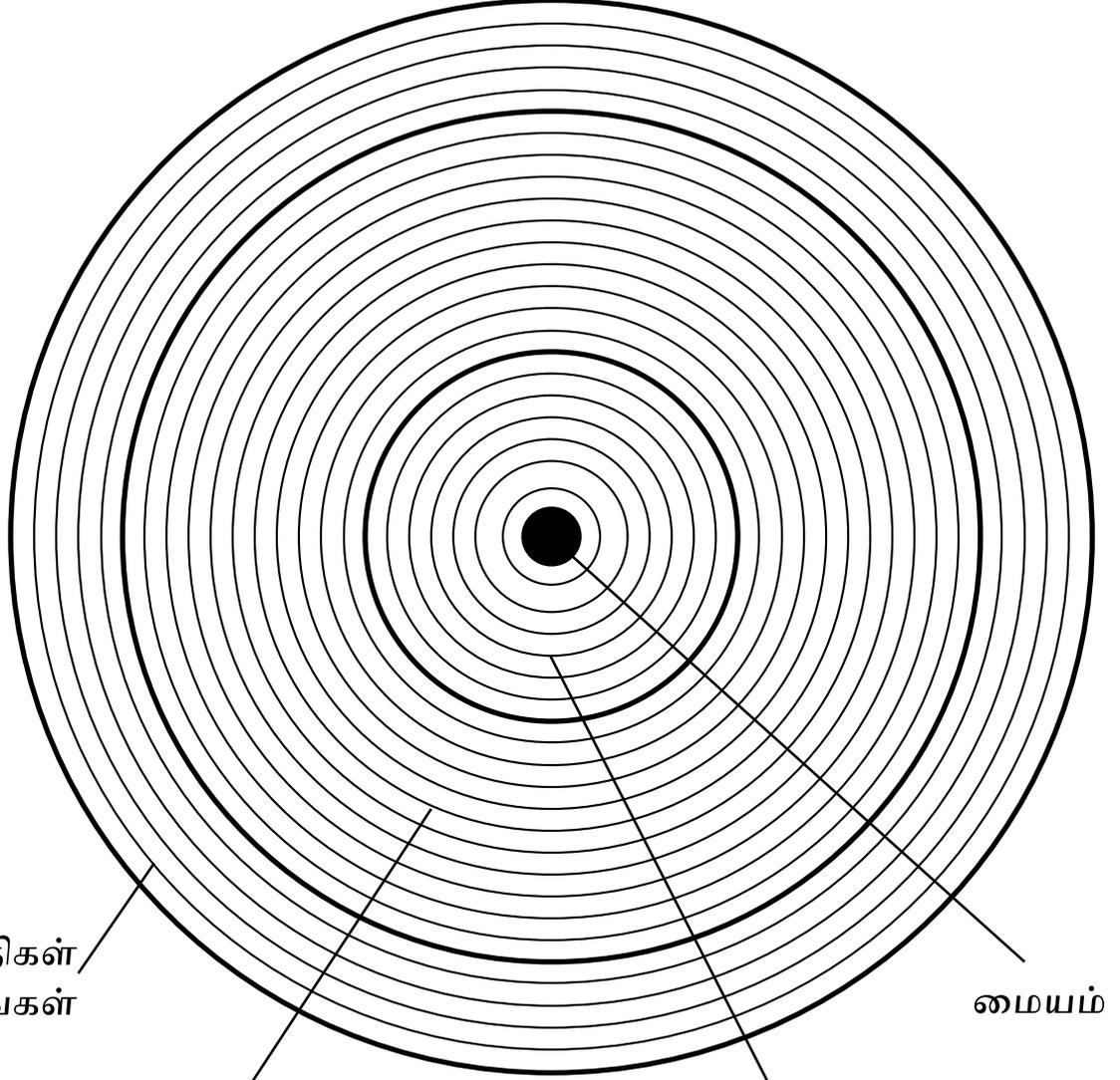
விழிப்புணர்வை விரிவுபடுத்தவும், சுயத்தை அறிவதற்கான தேடலுக்கும், தயாராக உள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் இந்தப் பயணம் வரவேற்பு அளிப்பதாக உள்ளது.

த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, பாகம் 2, வெறும் படிப்பதற்கான ஒரு புத்தகம் மட்டுமல்ல; வாழ்ந்து அனுபவிக்க வேண்டிய ஒன்று. இது புரிந்துகொள்வதற்காக மட்டுமல்ல, விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்குமாகும். முதல் பாகம் எங்கு முடிந்ததோ அங்கிருந்து தொடங்கி, தாஜி இந்த முறை எலிசபெத் டென்லியுடன் தனது அறிவூட்டும் உரையாடலைத் தொடர்கிறார். இதன் விளைவு, ஒரு தங்குதடையற்ற, மிக நெருக்கமான உரையாடலாகும். இது வாசகருக்கு, விவேகம்மிக்க, எளிமையான ஒரு ஆசானின் முன்னிலையில் அமர்ந்து, மனித வாழ்க்கையின் மிக உன்னதமான நோக்கம் மற்றும் உணர்வுநிலையின் சூட்சும உறைகள் குறித்து மிக எளிமையாக உரையாடுவது போன்ற அனுபவத்தை அளிக்கிறது. "தத்துவம் என்பது சிந்தித்தல், யோகம் என்பது செய்தல், மெய்யம் உணர்தல் என்பது செய்தவற்றை விடுவித்தல்" என்ற ஒரு ஆழமான வாக்கியத்துடன்

புத்தகம் தொடங்குகிறது: இப்புத்தகத்தின் அத்தியாயங்கள் சிந்திப்பதிலிருந்து செய்வது, பின்னர் செய்தவற்றை விடுவித்தல் என்ற இப்பாதையில் நம்மை அழைத்துச் செல்கின்றன. இந்தப் பாகம், நமக்குப் புரிதலை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், நம்முள்ளிருக்கும் உண்மையை விழிப்படையவும் செய்கிறது. பழமையான ஆன்மீக விவேகத்தையும், நவீன வாழ்வின் நடைமுறை யதார்த்தங்களையும் இணைக்கும் இதன் திறனை இப்புத்தகத்தின் முக்கியமான பலமாகும்.

த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, பாகம் 2, வாழ்க்கையின் எல்லைகளுக்கு அப்பால் சென்று உண்மையான சமநிலையையும், மகிழ்ச்சியையும் காண விரும்புவாருக்கு ஒரு தெளிவான வரைபடத்தை வழங்குகிறது. "தொடக்கப்புள்ளி: நமது நம்பிக்கைகள்" என்ற முதல் அத்தியாயம், நம்பிக்கை எப்படி அறியாமை என்னும் விதையைக் கொண்டுள்ளது; அறியாதபோது நாம் எப்படி நம்பிக்கையைச் சார்ந்திருக்கிறோம் என்பதை விளக்குகிறது. வாழ்க்கை என்பது, இந்த நம்பிக்கைகளால் வடிவமைக்கப்பட்டு, நம்மிடே நாம் கூறிக்கொள்ளும் ஒரு கதையாகும். அவை படிக்கக்கூடியதாகச் செயல்பட்டு, நாம் உலகை காண்பதற்கான





மையை ஸ்திதிகள்  
ஐந்து வட்டங்கள்

அகங்கார நிலைகள்  
பதினாறு வட்டங்கள்

மைய மண்டலம்  
ஏழு பிரகாச வட்டங்கள்

மையம்

ஒரு கண்ணாடி வில்லையை உருவாக்குகின்றன. அடுத்து, இந்த நூல் தெய்வீகத்துடனான நமது தொடர்பைப் பற்றி பேசுகிறது. இந்த தொடர்பு முன்னதாக உருவான நம்பிக்கைகளால் வருவதல்ல; அது சூட்சுமமான அணுபவங்களின் மூலம் - ஒரு ஆன்மீகப் பிரசன்னம் நமது உணர்வில் ஊடுருவுவதை நாம் உணரும்போது, ஒன்றிணைதல் மற்றும் பரிவுணர்வுடன் ஒத்திசைவதன் மூலம் நிகழ்கிறது. இந்தத் தலைப்பை முதல் அத்தியாயத்திலேயே அறிமுகப்படுத்துவது பொருத்தமானது, ஏனெனில் நமது நம்பிக்கை அமைப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு புதிய அர்த்தத்தை நாம் எதிர்கொள்வதற்கு திறந்த மனப்பான்மை தேவைப்படுகிறது. இந்த முரண்பாட்டிற்கு அர்ஜுனன் மற்றும் துரியோதனன் ஆகியோரின் கதாபாத்திரங்களில் ஒரு சிறந்த உதாரணம் காணப்படுகிறது: இருவருக்கும் கிருஷ்ணரின் வழிகாட்டுதல் கிடைத்தபோதிலும், அர்ஜுனன் மட்டுமே தனது பழைய நம்பிக்கைகளை கடந்துசெல்லத் தயாராக இருந்தார். இந்த ஏற்புத்திறனில் உள்ள வேறுபாடு, மாற்றம் என்பது விவேகத்திற்கு அருகாமையில் இருப்பதைப் பொறுத்தது அல்ல, மாறாக, திறந்த மனதுடன் இருப்பதைப் பொறுத்தது என்பதை வெளிப்படுத்துகிறது. இப்புத்தகத்தில் அடுத்துவரும் அத்தியாயங்கள் இந்த அடிப்படைக் கண்ணாட்டத்தின் மீது கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையுடன் அடுத்த அத்தியாயமான "பயணம் மற்றும் இலக்கு" என்ற அத்தியாயத்திற்கு நாம் நகரத் தயாராக இருக்கிறோம். இங்கு தாஜி, இலக்கை நிர்ணயிப்பது உள்ளார்ந்த நோக்கம், பரிணாமம் மற்றும் விடுதலை என்பதைப் பற்றிய உரையாடல்களின் மூலம் முரண்பாடுகளுடன் நம்மை வழிநடத்தி, ஆன்மீக மாற்றத்திற்கான ஒரு

முழுமையான வரைபடத்தை வழங்குகிறார். நாம் அனைத்து கட்டுண்ட நிலைகளிலிருந்தும் விடுபடும்போதுதான் உண்மையான சுதந்திரத்தை அடைகிறோம்- "சுதந்திரத்திலிருந்து சுதந்திரம்" என்று பாபுஜி இதை அழைத்தார். வலி மற்றும் துக்கத்திலிருந்து தப்பிப்பது, வாழ்க்கையின் துன்பத்திற்கான தீர்வல்ல; துன்பத்தின் மூல காரணத்திலிருந்து விடுதலை பெற, நமது இயல்பான சமநிலையை மீண்டும் அடைவதே தீர்வு என்று தாஜி தெளிவுபடுத்துகிறார்.

இப்போது, முதல் அத்தியாயத்திலிருந்து நமக்கு ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மை கிடைக்கிறது, மேலும் இரண்டாவது அத்தியாயத்திலிருந்து, நாம் மாற்றமடைந்து என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்கான சில யோசனைகள் உள்ளன. இந்த அடித்தளத்துடன், நாம் அடுத்த அத்தியாயமான "அணுகுமுறையும், மனப்பான்மைகளும்" என்பதற்கு வருகிறோம், இது, தன்மைமாற்றம் எனும் இந்தப் பயணத்தில் நாம் மனதில் ஆழப் பதியவைக்க வேண்டிய கோட்பாடுகளை முன்வைக்கிறது. மனோபலம் என்பது வரம்பிற்குட்பட்ட ஒன்றாகும், ஆனால் ஆர்வம் என்பது எல்லையற்றது. முதலில் முக்கியமாக, நமது மாற்றத்தில் நாம் ஆர்வம் கொள்ள வேண்டும். நம்முள் ஆர்வம் இருந்தால், நம்மை முன்னோக்கி ஈர்க்க உதவும் ஒரு களத்தை நம்மைச் சுற்றி நாம் உருவாக்குவோம். நம் எண்ணங்கள் இயல்பாகவே மேன்மையானதாக அமையும். இந்த அதிகரிக்கப்பட்ட விழிப்புணர்வுடன், நாம் அமைதியற்ற நிலையை அடையத் தொடங்குவோம். அமைதியற்ற நிலை என்பது சூட்சுமமான விழிப்புணர்வாகும். இது நம் அணுகுமுறைக்கான ஒரு முக்கிய மூலக்கூறாகும். விட்டுவிடுதல், தன்னம்பிக்கை, இதயபூர்வமான உரையாடல், சுற்றுச்சூழலில் பாதிப்பு ஏற்படுத்தாத நிலை, மிதமான

அணுகுமுறை ஆகியவை இந்த அத்தியாயத்தில் உள்ள மற்ற சில அழகான தலைப்புகளாகும்.

தகுந்த அணுகுமுறையும் மனப்பான்மையும் இருப்பது, நம் இதயங்களில் தெய்வீக உந்துதல்களைப் பெற நம்மைத் தயார்படுத்துகிறது. இப்போது அடுத்த அத்தியாயமான "அன்பும் ஆதரவும்" வருகிறது. அதில் தாஜி அழகாக தெரிவித்துள்ளார், "தெய்வீக உந்துதலைத் தன் ஆன்மாவின் மூலம் பரப்பக்கூடிய ஒருவர், ஒரு உண்மையான குருவாக இருக்கிறார், மேலும் அந்த உந்துதலைத் தன் ஆன்மாவில் பெறும் ஒருவர் ஒரு ஆர்வலராகவோ, சீடராகவோ இருக்கிறார்... ஆர்வலரின் ஆன்மா அந்த உந்துதல்களுக்காக ஏக்கம் கொண்டிருக்கும்போது, அந்த ஏக்கம் ஆழ்மனதில் இருந்தாலும், குரு தற்செயலாக வருவதுபோல் தோன்றலாம்." இந்த அத்தியாயம் ஒரு உண்மையான வெளிப்பாடாகும். இது குருவுடன் எவ்வாறு இணைத்துக்கொள்வது என்பதற்கான முக்கியமான தகவல்களை வழங்குகிறது. குருவை நினைத்தவுடன் இதயத்திலிருந்து இதயத்திற்கான இணைப்பு உடனடியாக ஏற்படுகிறது என்று அவர் எழுதுகிறார்!

வழிகாட்டி அல்லது மாஸ்டரிடமிருந்து கிடைத்த அன்பும் ஆதரவும் அடித்தளமாக அமைந்த பிறகு, நாம், "வழிமுறைகளும் பயிற்சியும்" என்ற நான்காவது அத்தியாயத் தலைப்பை முழு மனதுடன் ஏற்கத் தயாராகிறோம். இங்கு தியானம், பிரார்த்தனை, நாட்குறிப்பு எழுதுதல் ஆகிய எளிய முறைகளையும், உள்முக சுத்திகரிப்பின் அவசியத்தையும் விவாதிக்கும் பகுதிக்கு செல்கிறோம். இந்தப் பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கம்: உங்கள் வாழ்க்கை முறையை எளிமைப்படுத்தி, சுத்திகரித்து, உங்கள் உணர்வுறுநிலையை உயர்ந்த பரிமாணங்களில் விரிவடையச் செய்வது. அதன் விளைவு: உங்கள் இதயம்



மற்றும் மனதில் பதிந்துள்ள மாசுகளும் சிக்கல்களும் நீங்கும்; உங்கள் இந்திரியங்களையும் திறன்களையும் மிதமாகப் பயன்படுத்தும் பண்பு வளரும்; உங்கள் நற்பண்புகள் மெருகூட்டப்படும்; இறுதியில் உங்கள் உணர்வுநிலை விரிவடையும்.

இந்த 'வழிமுறைகளையும் பயிற்சிகளையும்' பின்பற்றுவது, படிப்படியாக நம்பிக்கை மற்றும் பற்றுறுதியை வளர்ப்பதில் கவனம்செலுத்தும் அடுத்த அத்தியாயத்திற்கு நம்மைத் தயார்படுத்துகிறது. இந்தப் புதிய அத்தியாயத்தில் தாஜி, விவேகத்தை அடைய மூன்று வழிமுறைகளை விளக்குகிறார்; குருவின் மேல் பற்றுறுதி வளரும் செயல்முறையை நுணுக்கமாக விவரிக்கிறார். உண்மையான பற்றுறுதி என்பது "நிலையற்ற இந்த உடலுக்கும் நிலையான மெய்மைக்கும் இடையேயான உயிரோட்டமுள்ள இணைப்பு" என்று அவர் கூறுகிறார்; அந்த

இணைப்பு, மாஸ்டர்களின் மூலமாகவும், அவர்கள் வழங்கும் பிராணாஹுதியின் மூலமாகவும் வளர்கிறது. உண்மையான பற்றுறுதி மலர்ந்தவுடன் நிகழும் மாற்றத்தையும் தாஜி விவரிக்கிறார்: பற்றுறுதியுடன் வாழும் எளிய மனிதருக்கு, எதையும் வற்புறுத்த முடியாது என்று கூறுகிறார். அதற்குப் பதிலாக, அவர் நன்றியுணர்வு, மகிழ்ச்சி மற்றும் பெருந்தன்மையான இதயத்துடன், வாழ்க்கையை கடந்து செல்கின்றார். அத்தகையவர்கள் எதையாவது கோருவது என்பது அவர்களுக்கு ஒரு வன்முறையான செயலாகவே தோன்றும்.

"உயிரோட்டமுள்ள இணைப்பு" என்னும் விதத்தில் பற்றுறுதி வளர்ந்ததும், அடுத்தபடி அதை நம் இதயத்தின் நித்தியமான பண்பாக மாற்றுவது. இதுவே நமது அடுத்த அத்தியாயம்: "நிலையான இணைப்பை நிறுவுதல்". இந்த நிலையான

இணைப்பால் நம்முள் சமநிலை கொண்ட உள்நிலை உருவாகிறது. கிட்டத்தட்ட முழுமையான இந்த சமநிலையில், நமது உணர்வுநிலை ஒரு பம்பரம் போல் சுழன்றுகொண்டே, அழகாக ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட நிலையை உருவாக்குகிறது. இது நிலைத்துவிட்டால், அதுவே நிலையான நிலைவு என்றழைக்கப்படுகிறது. இது இயல்பாகவே சம்ஸ்காரங்கள், அதாவது பதிவுகள், உருவாகாமல் தடுக்கிறது. நாம் தடையற்ற ஒரு சீரான நிலையில் இருக்கிறோம். இது நமது தினசரி வாழ்க்கைகளில் எப்படி உதவுகிறது? உள்முகமாக இணைந்திருக்கும்போதும் நாம் உலகக் கடமைகளிலிருந்து விலகிக்கொள்வதில்லை; மாறாக, மையத்துடன் இணைக்கப்பட்டு, சமநிலையுடன் இருப்பதால், அவற்றை அதிகத் திறமையுடன் செயல்படுத்துகிறோம்.

இந்த நிலையான தொடர்புடன், நாம் மெய்யுணர்வு அல்லது

செய்தவற்றை விடுவித்தல் பரிமாணங்களில் அழகாகப் பயணிக்கத் தொடங்குகிறோம். இப்போது அடுத்த அத்தியாயமான —“இதயம்: உணர்ச்சிகளும் பண்புகளும் நிறைந்த களம்” என்பதை கடப்பதற்கு நாம் தயாராகிறோம். தாஜி “ஐந்து C”க்கள் (contentment, calmness, compassion, courage, clarity - திருப்தி, சாந்தம், இரக்கம், துணிவு, தெளிவு) மற்றும் “ஐந்து D”க்கள் (discontentment, disturbance, displeasure, discouragement, and delusion - அதிருப்தி, குழப்பம், விரக்தி, பின்னடைவு, மருட்சி) ஆகியவை பற்றி விளக்குகிறார்; அனுகூலம், பரிவுணர்வு, இரக்க உணர்வு போன்றவை எவ்வாறு வளர்கின்றன; “நான்” என்ற நிலையிலிருந்து “நாம்” என்ற நிலைக்கு எப்படி நகர்கிறோம் என்பதையும் கூறுகிறார். சம்ஸ்காரங்கள் நமது வாழ்க்கையில் ஆதிக்கம் செலுத்தும்போது, “C” நிலைகளை அனுபவிக்க வெளிப்புற நிகழ்வுகளை நாம் சார்ந்திருக்கிறோம்; இல்லையெனில் நாம் “D” நிலைகளிலேயே உழல்கிறோம். ஆன்மீக சுத்திகரிப்பு பயிற்சிகள் மூலம் சம்ஸ்காரங்களை நாம் அகற்றும்போது, “C” நிலைகளை அடைய வெளிப்புற அனுபவங்கள் தேவையில்லை. நற்பண்பை வளர்த்துக் கொள்வதின் அவசியத்தையும் தாஜி எடுத்துரைக்கிறார்; ஆன்மீகப் பயணத்தில் பரிசாக வழங்கப்படும் உள்முக நிலைகளைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள உதவுவது இதுவே; ஆன்மீகப் பரிணாம வளர்ச்சியே அடிப்படை மனிதப் பண்புகளின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

இதயத்தைப் பற்றிய அத்தியாயத்தை முடித்த பிறகு, இப்போது “மனம்: விட்டுக்கொடுக்கக் கற்றல்” என்ற அடுத்த அத்தியாயத்திற்கு நகர்கிறோம். இந்த மாற்றம் ‘செய்தவற்றை விடுவித்தல்’ என்பதில் ஒரு முக்கிய படியாகும், ஏனெனில் இங்கு நாம் உருவாக்கியுள்ள அடையாள

அடுக்குகளை விட்டுவிடுவதற்கும், விலகிச் செல்வதற்கும் நமது கவனம் திரும்புகிறது. “நான்” என்பதை விட்டுக்கொடுக்கும் செயல், இறுதியில் அதன் முழுமையான இன்மை நிலையில் முடிகிறது— இனி நாம் நமக்காக இல்லாத நிலையாக ஆகிறது. இந்த விட்டுக்கொடுக்கும் பயணம் நம்மை ஒரு அழகான நிலையான சரணாகதியில் கொண்டு சேர்க்கிறது. சரணாகதி என்பது தோல்விநிலை அல்ல. மாறாக, ஒரு அன்பானவரின் பராமரிப்பிலும் பாதுகாப்பிலும் இருப்பதாக நாம் உணரும் நிலை. இது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. சரணாகதியை அடையும்போது நாம் அனுபவிக்கும் நிலை இதுவே.

இப்போது நாம் “இலக்கு: மெய்யுணர்வும் மையமும்” என்ற இடத்தை அடைந்துவிட்டோம். செய்தவற்றை விடுவித்தலும், மெய்யுணர்வும் நிகழும் இந்த இறுதியான கட்டத்தில், முந்தைய அத்தியாயங்கள் எவ்வாறு உதவியுள்ளன? தெய்வீக சாரம் நம்முள் பாய ஏதுவாக மனம் விட்டுக்கொடுக்கிறது; இதயம் வெற்றிடமாகிறது. பிறகு நாம் மெய்யுணர்வுக்குத் தயாராகிறோம். பிரபஞ்சத்துடனான நம் இணைப்பை, மையத்தின் அறிவியலை, பாரம்பரிய யோகத்தை, இந்த தற்போதைய யுகத்தை மற்றும் சமாதீ நிலையைப் பற்றி இதில் தாஜி விளக்குகிறார்.

த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, பாகம் 2 இறுதியாக பின்வரும் ஒரு வாக்குறுதியுடன் முடிகிறது:

“எனவே தாஜி, இந்த செம்மைபடுத்தப்பட்டு, எளிமைப்படுத்தப்பட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அணுகுமுறை, மெய்யுணர்வை அடைவதற்கான கால அளவின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துமா?”

“ஆம், இது இப்போது ஒருவரின் வாழ்நாள் முடிவதற்குள்ளாக— அல்லது

அதன் ஒரு பகுதியிலேயே சாத்தியமாகிறது. இறை உணர்தல் என்பது ஏக்கமும் ஆர்வமும் உள்ள அனைவருக்கும் சாத்தியம், மகோன்னத மாஸ்டரின் உதவியுடன் நேர்மையாகவும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.”

த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, பாகம் 2, கருணை நிறைந்த, ஆழமான நோக்குடைய ஒரு மாபெரும் படைப்பு. ஆர்வலர்கள் அவர்களது அதிகபட்ச ஆற்றலை அடைய உதவும் உத்திகளும், விவேகமும் இதில் நிரம்பியுள்ளன. அதன் வலிமை, அதன் ஆழ்ந்த எளிமையிலும், ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு அனுபவமே உண்மையான அளவுகோல் என்ற அதன் வலியுறுத்தலிலும் இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் மிக ஆழமான கேள்விகளுக்கு நடைமுறைக்கு உகந்த, இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறையை தாஜி வழங்குகிறார். மனஅழுத்தத்துடன், நோக்கமின்றி போராடும் இந்த உலகில், நம்பிக்கையின் ஒளிவிளக்கை அவர் நமக்கு வழங்குகிறார். இறுதியில், மீண்டும் இதயத்தின் சலனமின்மை மற்றும் தன்மைமாற்ற சக்தியை நோக்கி அவர் நம்மை வழிநடத்துகிறார்.

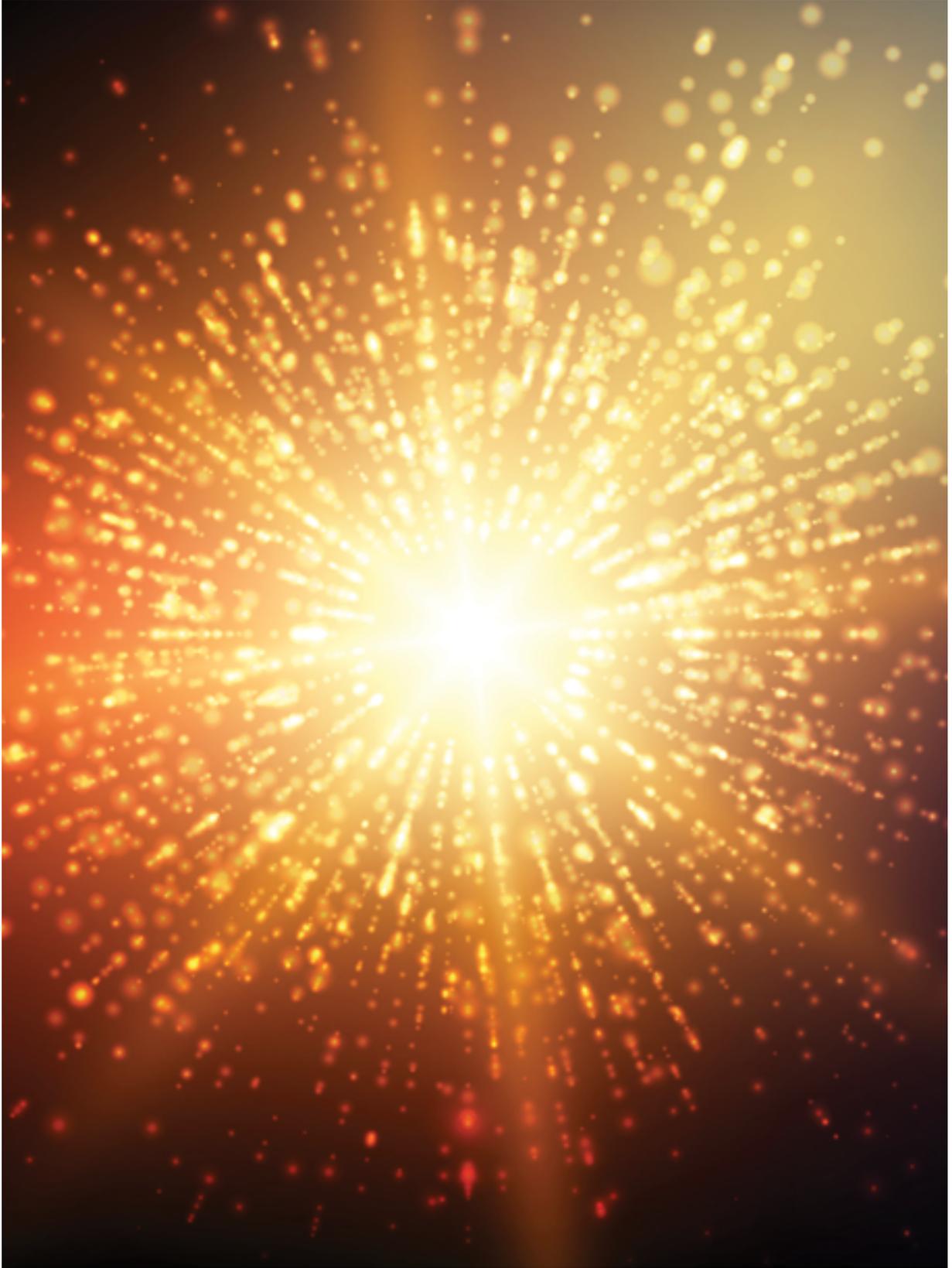
இந்தப் புத்தகத்தைப் படித்தது, சமுத்திரம் அலைகளிடம் மெதுவாக எதையோ கூறுவதுபோல் இருந்தது; அந்த அலைகளும் சமுத்திரமும் ஒரே நீரின் வெவ்வேறு வெளிப்பாடுகள் என்பதை உணர்த்துவதாக அது இருந்தது.

# அகத்தூண்டுதல்

“முழுமையான வெற்றிக்கு மூன்று வழிகள் உள்ளன:  
முதல் வழி கனிவுடன் நடந்துகொள்வது,  
இரண்டாவது வழி கனிவுடன் நடந்துகொள்வது,  
மூன்றாவது வழி கனிவுடன் நடந்துகொள்வது.”

மிஸ்டர் ரோகர்ஸ்





## அவர்களது அன்பின் வழி வந்த ஒளி

**மார்க் பீடல்**, தனது தந்தையான தாஜி மற்றும் அவருக்கு முன் தோன்றிய குருநாதர்களை கூர்ந்துகவனித்து, ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் பாரம்பரியத்தில் நிலவும் அன்பையும், அதன் தொடர்ச்சியையும் குறித்த, தனது ஆழ்ந்த சிந்தனைகளை பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

**லா**லாஜியை பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது. பாபூஜியை நான் சந்தித்ததே இல்லை. அவர்களின் பெயர்களை கேட்கும்போது முகங்களாகவே, குரல்களாகவே வெளிப்படவில்லை, மாறாக கதைகள், மௌனங்கள் மற்றும் என் தந்தையின் வார்த்தைகளிலிருந்து உருவெடுத்த பிம்பங்களாக இருந்தன. ஒரு குழந்தையாக, நான் அவற்றை செவிமடுத்தேன், ஆனால் புரியவில்லை. வளர்ந்த பிறகு, மீண்டும் அவற்றை செவிமடுக்கிறேன், இப்போது வார்த்தைகளுக்கு பின்னால் புதிதாக ஒன்றைக் கேட்கிறேன்: அது எந்தத் தடயத்தையும் விட்டுச்செல்லாத ஒரு தீவிர அன்பாக இருக்கிறது.

பாபூஜி, தனது மாஸ்டரான லாலாஜி மீது கொண்டிருந்த அன்பைப் பற்றி என்

தந்தையிடமிருந்து அறிந்து கொண்டேன். அந்த அன்பு, நெருக்கத்தின் அடிப்படையில் அல்லது ஒன்றாக செலவிட்ட நேரத்தின் அடிப்படையில் அமையவில்லை. அது மிகவும் வலுவானதாகவும் அரிதானதாகவும் இருந்தது. லாலாஜி மறைந்த பிறகும், பௌதீக மட்டத்தில் அவர் இல்லாதது, எவ்வித பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாத வகையில், பாபூஜி லாலாஜியை மிக ஆழமாக நேசித்தார்.

எரிந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு விளக்கில் தன்னை மாய்த்துக்கொள்ளும் விட்டில்பூச்சியை மக்கள் அறிந்திருக்கக் கூடும். ஆனால் அணைந்துபோன தீயினில் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்வதில், அல்லது பௌதீக உலகில் இல்லாத ஒரு குருவிற்கு தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணிப்பதில் அர்த்தமில்லை

என்றும் அவர்கள் கூறலாம். ஆனால், பாபூஜி அதைத் தான் செய்தார். லாலாஜியின் ஆன்மாவின் சாரத்தில் அவர் தன்னையே எரித்துக் கொண்டு, அதன் தொடர்ச்சியாக மாறி, அந்தச் சுடரை அணையாமல் உயிர்ப்புடன் வைத்திருந்தார்; தனது குருவின் அதே ஒளிச்சுடராக அவர் மாறியிருந்தார்.

லாலாஜியை பாபூஜி ஒருபோதும் கடந்த காலத்தைச் சேர்ந்த ஒருவராகப் பார்த்ததில்லை என்று என் தந்தை கூறினார். அந்த அன்பு கடந்தகால நினைவுகளால் உருவானது அல்ல, மாறாக உறுதியான நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் வழிநடத்தப்பட்டது. பாபூஜி லாலாஜியின் நினைவால் அன்றி, அவரையே ஆதாரமாக, வழிகாட்டியாக, உள்முக ஆணையாகக் கொண்டு லாலாஜிக்காகவே வாழ்ந்தார்.

அவ்வாறு நேசிக்க, துணிவு வேண்டும். மாஸ்டர் நம்மை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் வரை, பக்தி செலுத்துவது எளிதானது. ஆனால் மௌனத்திற்குக் கீழ்ப்படிவது அல்லது எந்த வெளிப்புற ஆறுதலும் அளிக்காத ஒரு உள்ளார்ந்த பிரசன்னத்தைச் சுற்றியே வாழ்க்கையை வடிவமைப்பது என்பது எப்போட்டது? அது முற்றிலும் மாறுபட்டது.

பின்னர் என் தந்தையின் அன்பு, முதலில் பாபூஜியின் மீதும், பின்னர் சாரிஜியின் மீதும் உருவானது. இதை நான் வார்த்தைகளால் அறிந்துகொள்ளவில்லை. அவர் உலகில் எப்படி வாழ்கிறார் என்பதைக் கவனித்தலில் அறிந்துக்கொண்டேன். அவரது நேர்மை, நம்பிக்கை மற்றும் சத்தியத்தின் மீதான அசைக்க முடியாத அர்ப்பணிப்பு ஆகியவை எப்போதும் அவரை தனித்துவப்படுத்தியுள்ளன. பிறரது செளகரியத்திற்காக அல்லது அவர்களது ஒப்புதலைப் பெறுவதற்காக அவர் உண்மையைத் திரித்துக் கூறுவதில்லை. அந்த உறுதிப்பாடு அன்பின் ஓர் அடையாளம் என்பதை இப்போது நான் உணர்கிறேன்.

இந்தப் பண்பு, பாபூஜி மற்றும் சாரிஜியுடனான என் தந்தையின் உறவில் பிரதிபலிப்பதை நான் காண்கிறேன். அவர்களைப் போல நடந்துகொள்ள அவர் ஒருபோதும் முயற்சித்ததில்லை; மாறாக, அவர்களிடம் திறந்த மனதுடன் இருக்கவே முயல்கிறார். அவரது உறுதியான குரலின் தொனிக்குப் பின்னால் அமைதியான மரியாதை இருக்கிறது, அவர் இன்னும் தனக்குள் செவிமடுப்பது போலவும், தனது

சொந்தக் கருத்தைவிட உயர்ந்த ஒன்றுடன் ஒப்பிட்டு சரிபார்ப்பது போலவும் இருக்கிறது. இவ்வாறு, அவர் எப்போதும் நிலையானவராக இருந்திருக்கிறார்.

அவரது மகனாக, என்னை மிகவும் கவரும் விஷயம், அது வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த கடினமாக இருக்கும் ஒன்று. என் தந்தை கண்டிப்பானவராகவும், விடாமுயற்சி உடையவராகவும், அதிமுக்கிய உலகளாவிய பதவியில் இருந்தாலும், உலகளாவிய அன்பிற்கான மறுக்க முடியாத தேவையை அவரிடம் காண்கிறேன். இது உணர்ச்சிவசப்பட்ட அன்பு அல்ல. உணர்ச்சியாக வெளிப்படும் அன்பும் அல்ல. மாறாக, மக்களைப் பிரிக்காமல் ஒன்றிணைக்கும் அன்பு—எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அங்கீகாரத்தைவிட இணைப்பை விரும்பும் அன்பு.

என் தந்தை, மாஸ்டர்களின் வாழ்க்கைக் கதைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது, அது ஒருபோதும் வாழ்க்கை வரலாறு என்பதைப் போன்றுத் தோன்றவில்லை, மாறாக, நாங்கள் வாழ்ந்த விதத்தில் நேரடியாக உயிர்ப்புடன் வெளிப்பட்ட ஒரு ஆசீர்வாதமாக இருந்தது. முன்னர் இருந்த மாஸ்டர்களைப் பற்றிய கதைகள், அன்பை நாங்கள் புரிந்துகொண்ட விதத்தை வடிவமைத்தன; எனவே எங்கள் குடும்பத்தில், அன்பு மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றாக அரிதாகவே உணரப்பட்டது. அது வெளிப்புறமாகக் காணப்படுவதில்லை; எப்போதும் சமநிலையுடன்தான் அது இருந்தது. அகங்காரம், மாஸ்டரின் பணியை பாதிக்காமலிருக்கும் வண்ணம், எங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு

செயலும் தனிப்பட்ட உரிமை உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட்டதாக இருந்தது. சிறந்த ஒன்று வெளிப்படும் வகையில் எதையும் விட்டுக் கொடுக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை எப்போதும் இருந்தது.

அநேகமாக, இப்படித்தான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பரம்பரை தொடர்கிறது — பதவிகள் அல்லது நிறுவனத்தின் பலத்தால் அல்ல, மாறாக நீத்திய அன்பிற்கான ஏக்கத்தின் மூலம் அது தொடர்கிறது. லாலாஜியின் கூடர் பாபூஜியில் எரிந்தது, பாபூஜியின் தெளிவு சாரிஜியில் ஒளிர்ந்தது, சாரிஜியின் பண்பட்டதன்மை என் தந்தையில் பிரகாசிக்கிறது. மேலும் தொடர்ந்து செல்வது ஆளுமை அல்ல, மாறாக சத்தியத்தை வலியுறுத்துவது, சாரத்தின் தன்மை குறைவதற்கு மறுப்பது மற்றும் மகத்தான ஏதோ ஒன்றிற்காக தன்மையே அர்ப்பணிக்கத் தயாராக இருக்கும் அன்பு.

நான் லாலாஜியையும் பாபூஜியையும் சந்திக்கும் வாய்ப்பைப் பெறவில்லை, ஆனால் அவர்களுடைய அன்பின் வழிவந்த ஒளியில் வாழ்வதற்கான வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. அன்பினால் ஏற்றப்பட்ட கூடர் ஒருபோதும் அணைவதில்லை என்பதை என் தந்தையின் மூலமாக காண்கிறேன். அது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருக்கு எளிமையாகக் கடந்துசெல்கிறது; ஒவ்வொரு பரிமாற்றத்திற்குப் பின்னாலும், ஒரு மௌனமான கேள்வி தொடர்கிறது: *அன்பில் நீங்கள் கொழுந்துவிட்டெரிய விரும்புகிறீர்களா?*

the

# HEARTFUL MIND

with **Daaji**



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

**- Daaji**

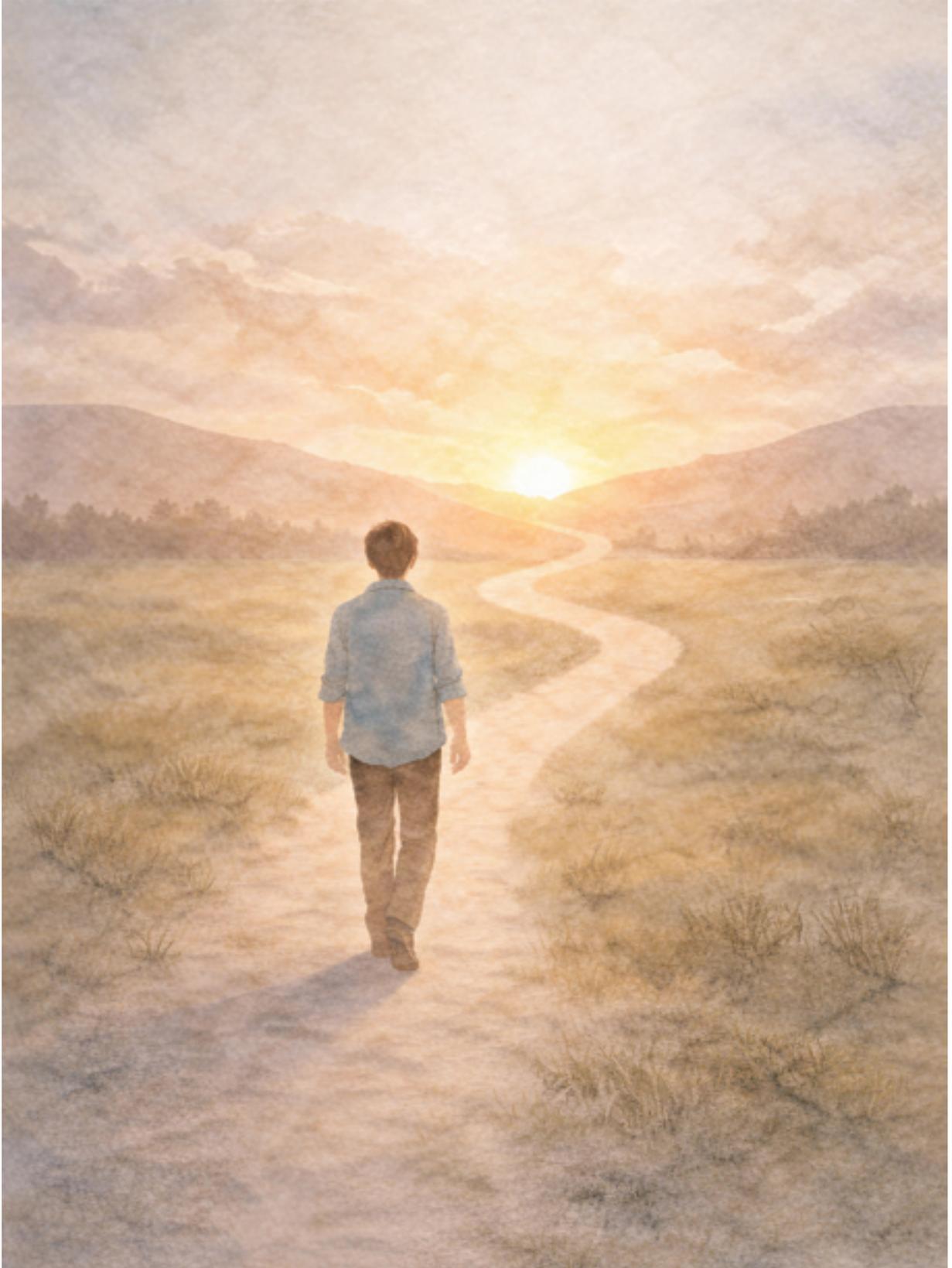
Experience 10 immersive episodes where Daaji takes you through simple exercises and practices to find our way amidst the complex network of thoughts, feelings and emotions and external chaos of daily life... Each session of this series is an invitation to the journey inward – to find calm in chaos, heal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

**heartfulness**  
purity weaves destiny

**UR**  
L I F E



**experience**



# தனிமையிலிருந்து ஏகாந்த நிலைக்கு

**கிளார்க் ஏ. பவல்**, ஒரு கனவில் நிகழ்ந்த வருகை, தானே ஏற்படுத்திக்கொண்ட பன்னிரண்டு வருட தனிமை எனும் சிரைவாசத்தை எவ்வாறு முடிவுக்குக் கொண்டுவந்தது என்பதையும், வாழ்நாள் முழுவதும் தேடிக்கொண்டிருந்த பேரின்பத்தை அது எப்படி வெளிப்படுத்தியது என்பதையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

**டி**சம்பர் 22, 2025 அன்று எனக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையின் பிப்ரவரி மாத இதழுக்கு ஒரு கட்டுரை தேவை என்றும், அதை மூன்று நாட்களுக்குள் அளிக்க வேண்டும் என்றும் கூறப்பட்டது. அந்த உரையாடலின்போது, 'தனிமை' (Isolation) மற்றும் 'ஏகாந்த நிலை' (Solitude) குறித்த எனது அனுபவத்தைப் பற்றி நான் கூறிய ஒரு விஷயத்தை ஆசிரியர் ஆவலுடன் எடுத்துக்கொண்டு, மீமேல உள்ள தலைப்பைப் பரிந்துரைத்தார்.

எனக்கு, இது ஒரு நீண்ட வாழ்நாள் பயணம். தனிமையிலிருந்து ஏகாந்த நிலை நோக்கிச் செல்வதற்கான கடினமான பன்னிரண்டு ஆண்டுகால இறுதிப் பயணத்துடன் அது உச்சக்கட்டத்தை அடைந்தது. ஆனால், தத்துவ ஞானிகள் நமக்குச் சொல்வது போல, நமது சொற்களை வரையறுப்பதன் மூலம் தொடங்குவோம். பின்னர், நாம் அவற்றை மறுவரையறை செய்யலாம்.

ஏகாந்த நிலையும், தனிமையும் ஒன்றல்ல. உண்மையில், அவை ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை, அல்லது குறைந்தபட்சம் ஒரு தொடர்நிலையின் இரு எதிர்முனைகளில் இருப்பவை.

தனிமை என்பது சிறியது; ஏகாந்த நிலை என்பது பெரியது.

தனிமை என்பது குறுகலானது; ஏகாந்த நிலை என்பது விசாலமானது.

தனிமை என்பது ஒரு கட்டுண்ட நிலை; ஏகாந்த நிலை என்பது சுதந்திரமானது.

தனிமை புறக்கணிக்கிறது; ஏகாந்த நிலை அனைத்தையும் உள்ளடக்குகிறது.

தனிமை என்பது ஒரு மனித நிலை; ஏகாந்த நிலை என்பது தெய்வீகத்தின் இயல்பு.

தனிமை என்பது தனியாக இருப்பது; ஏகாந்த நிலை என்பது அனைத்தும் ஒன்றாவது.

தனிமை என்பது துயரம்; ஏகாந்த நிலை என்பது பேரின்பம்.

ஏகாந்த நிலை என்பது, நாம் தனியாக இருந்தாலும் அல்லது கூட்டத்தில் இருந்தாலும் நிலைத்திருக்கும் ஒரு முழுமை அல்லது ஒருமை நிலை.

கடந்த பன்னிரண்டு ஆண்டுகளை, அந்த நீண்ட, வீணான பன்னிரண்டு ஆண்டுகளை, நான் முற்றிலும் முழுமையான தனிமையில் செல்வழித்தேன். நான் வீட்டைவிட்டு வெளியே சென்றதே இல்லை; எனது வரவேற்புறையை விட்டுக்கூட நான் வெளியே வந்ததில்லை. நான் நேரில் சென்று பார்த்தாலன்றி எனது உடல்நிலையை குணப்படுத்த மறுத்த மருத்துவர்களைத் தவிர, வேறு எந்த மனிதரையும் நான் நேரில் பார்த்ததில்லை. இந்த பன்னிரண்டு ஆண்டுகளில், நான் இன்னும் உயிருடன் இருக்கிறேனா என்று பார்ப்பதற்காக "நலம் விசாரிப்பு அழைப்புகளை" செய்த ஒரு குடும்ப உறுப்பினருடன் மட்டுமே நான் தொலைபேசியில் பேசினேன்.

இங்கு எழும் தெளிவான கேள்வி 'ஏன்' என்பதுதான். 1992 முதல் ஒரு பயிற்றுநராக<sup>1</sup> இருந்த நான், ஏன் இப்படிப்பட்ட நிலைக்கு



ஆளானேன்? சகஜ மார்க்க சகோதரி ஒருவர் இந்தக் குடும்ப உறுப்பினரை அழைத்து எனக்கு என்ன நடந்தது என்று கேட்டார்.

நான் "இறப்பதற்காக காத்துக்கொண்டிருப்பது" போல் தெரிவதாக அந்த நல்ல விசாரிப்பவர் அவரிடம் கூறினார். நான் சரியாக அதைத்தான் செய்துகொண்டிருந்தேன், ஏனெனில் தற்கொலை என்பது எனக்கு அனுமதிக்கப்படாத ஒரு வழியென்று நான் கருதினேன். பன்னிரண்டு ஆண்டுகளாக, நான் சோபாவில் படுத்துக்கொண்டு தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டே, மரணத்திற்காகக் காத்திருந்தேன். எனது வாழ்நாள் முழுவதும் நான் மனச்சோர்வுடன் அல்லது மனச்சோர்வு போன்ற ஏதோ ஒரு நிலையுடன் போராடி வந்தேன். சில நேரங்களில், நான் திடீரென்று அனைவரிடமிருந்தும் விலகி, காணாமல் போய்விடுவேன். சிறு வயதிலிருந்தே எனது வாழ்நாள் நண்பராக உள்ள ஒருவர், நான் இப்படி ஒதுங்கிச் செல்லும் இந்த நேரங்களுக்கு 'பவல் செயலிழப்புகள்' என்று பெயரிட்டார்.

நான் ஆலோசனை பெறுவதற்காக அணுகிய மனநல மருத்துவர்கள் என் நிலைக்கு வெவ்வேறு பெயர்களைச் சூட்டினார்கள். DSM2 எனப்படும் மனநல நோயறிதல் கையேடு காலத்திலிருந்து, தற்போதைய DSM5 காலம் வரை பல மருத்துவர்களை நான் சந்தித்தேன். அவர்கள் அனைவரும் உதவ முயன்றனர், ஆனால் ஒவ்வொரு புதிய மருத்துவக் குழுவும் முந்தைய நோயறிதல் தவறானது என்று வாதிட்டது, மேலும் எனக்குப் புதிய, நவீன மருந்துகள் வழங்கப்பட்டு அனுப்பி வைக்கப்பட்டேன்.

ஆனால் ஒவ்வொரு நோயறிதலிலும், ஏதோ ஒரு வழவிலான மனச்சோர்வே முக்கியக் காரணமாக இருந்தது. என்னை "சாதாரணமானவனாக" மாற்றும் என்று வாக்குறுதி அளிக்கப்பட்ட எத்தனை மாத்திரைகள் எனக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டன என்று என்னால் சொல்ல முடியாது. ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை, அந்த சக்திவாய்ந்த மனநல மருந்துகள் ஏற்படுத்தக்கூடிய பல்வேறு தேவையற்ற பக்கவிளைவுகளைத் தருவதில் மட்டுமே அவை வெற்றி பெற்றன.

எனவே, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக பல மருத்துவர்கள் எனது மனச்சோர்வு "சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படாது" என்று அறிவித்தனர். கடைசி முயற்சியாகச் செய்யப்பட்ட தொடர்ச்சியான மின்-அதிர்வு சிகிச்சை (Electro-convulsive therapy) அமர்வுகள் கூட பலனளிக்கவில்லை. இதற்குக் காரணம், எனது நிலை ஆன்மா அல்லது நாம் அனைவரும் கொண்டிருக்கும் 'சயம்' சார்ந்தது. இது ஒரு மனநலப் பிரச்சினை அல்ல.

எனவே, உதவிக்காக நான் கடவுளிடம் திரும்பினேன். ஆனால் நீங்கள் எப்படி கடவுளிடம் திரும்புவீர்கள்? எனது இளம் பருவத்தில், எனது பெற்றோரின் மதமான மெதடிஸ்ட் கிறிஸ்தவத்தை நான் பின்பற்றினேன். ஆனால் மெதடிஸ்ட் மதத்தின் மூலம், நான் தேடிக்கொண்டிருந்த கடவுளுக்கு அருகில் கூட என்னால் செல்ல முடியவில்லை. மெதடிசத்தில் எந்தத் தவறும் இல்லை; அது எனக்கான பாதையாக இருக்கவில்லை அவ்வளவுதான்.

இறுதியாக, என்னுள் ஏதோ ஒன்று மாறியது. 1969-ல், பசிபிக் பெருங்கடல் வழியாக வியட்நாம் வரை வெடிகுண்டுகள் மற்றும் வெடிமருந்துகளை ஏற்றிச் சென்ற ஒரு பழைய கப்பலில் கப்பல்தளத் தொழிலாளியாக எனக்கு கோடைகால வேலை கிடைத்தது. அந்தப் பயணத்திற்குப் பிறகு, எனது உயர்நிலைப் பள்ளியின் கடைசி ஆண்டை முடிக்க நான் மொபைல் (Mobile) நகரத்திற்குத் திரும்பினேன். ஆனால் அந்தப் பயணத்திற்குச் சென்ற அதே நபராக நான் திரும்பி வரவில்லை. வியட்நாம் சென்று திரும்பிய அந்தப் பயணம் என்னை தலைகீழாக மாற்றியிருந்தது.

நான் கப்பலில் இருந்து இறங்கி, நான் இப்போது ஒரு நாத்திகன் என்று என் தாயிடம் அறிவித்தேன். ஞாயிறு பள்ளியில் நான் நம்பக் கற்றுக்கொண்ட இந்தக் கடவுளை என்னால் இனி ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை. என் தாயார் என்னை எங்களது விவேகமும் பொறுமையும் மிக்க போதகரான டாக்டர் ஜோயல் மெக்டேவிட்டிடும் அனுப்பினார், நாங்கள் ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் அவருடைய அலுவலகத்தில் கடவுளைப் பற்றிப்

பேசினோம். நான் அவரை எனது புதிய மதமான நாத்திகத்திற்கு ஒருபோதும் மாற்றவில்லை, ஆனால் அந்த வாராந்திர பேச்சுகள் எப்படியோ, இயேசு என்ற கருத்திற்கு என் இதயத்தை மென்மையாக்கின.

மே 1970-ல் ஒரு பெரிய மாற்றம் வந்தது, நான் உயர்நிலைப் பள்ளியில் பட்டம் பெற்று, அடுத்த இலையுதிர் காலத்தில் வாண்டர்பில்ட் (Vanderbilt) பல்கலைக்கழகத்தில் முழு உதவித்தொகையுடன் சேரவிருந்தேன். கலிபோர்னியாவிலிருந்து வந்த சில உண்மையான ஹிப்பிகள் அலபாமாவிலிருக்கும், எங்களது சிறிய வளைகுடா நகரமான மொபைலுக்கு வந்திருப்பதாகவும், அவர்கள் இயேசு கிறிஸ்துவைப் பற்றி மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருப்பதாகவும் எனது நண்பர் ஒருவர் கூறினார்!

எனவே இந்த நீளமாக முடி வளர்த்தவர்கள் என்னதான் சொல்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்க நான் சென்றேன், மீகாங் நதியில் உருவான எனது மேலான நாத்திகத்தால் அவர்களின் குழந்தைத்தனமான நம்பிக்கையைத் தோற்கடித்துவிடலாம் என்று நான் உறுதியாக நம்பினேன். ஆனால், அந்த விவாதத்தில் நான் வெற்றி பெறவில்லை. அதற்குப் பதிலாக, 'பலிபீட அழைப்பு' பிரார்த்தனையை நிறைவேற்றுவதற்காக, பேவியூ, ஹைட்ஸ் பாப்டிஸ்ட் சர்ச்சின் முன்புறம் அழுதுகொண்டு, அவர்கள் சொல்வது போல் "என் இதயத்தை இயேசுவிடம் ஒப்படைத்தேன்".

விரைவில், நான் பரிசுத்த ஆவியால் ஞானஸ்நானம் பெற்றேன், மேலும் பேவியூவிலுள்ள அந்த ரெனகேட் சதர்ன் பாப்டிஸ்ட் சர்ச்சில் உள்ள மற்றவர்களைப் போலவே "மனிதர்கள் மற்றும் தேவதூதர்களின் பாலைகளில்" பேசினேன். விரைவில் எனக்கு ஒரு உள்முகமான அழைப்பு இருப்பதாக உணர்ந்தேன், ஆகஸ்ட் மாதத்திற்குள் நான் மிகவும் உறுதியாக இருந்தேன், என் அம்மாவிடம் நான் வாண்டர்பில்ட் உதவித்தொகையை எடுக்கப் போவதில்லை என்று கூறினேன், ஏனென்றால் கடவுள் என்னை பென்சுகோலாவில் உள்ள லிபர்ட்டி பைபிள் கல்லூரிக்கு வழிநடத்துவதாக நான் உணர்ந்தேன், அங்கு நான் ஒரு முழுநேர போதகராக மாற வேண்டும் என்று நினைத்தேன்.

நான் ஒரு நாத்திகன் என்று முன்பு அறிவித்தபோது என் தாய் எவ்வளவு அதிர்ச்சியடைந்தாரோ, அதே அளவு இந்த தீவிரமான மாற்றத்தாலும் அதிர்ச்சியடைந்தார். ஆனால் இம்முறை அவர் என்னை எங்களது உயர்-வர்க்க மெதடிஸ்ட் போதகரிடம் அனுப்பவில்லை. நான் யாருடைய பேச்சைக்

கேட்பேனோ, அந்த ஒரே ஒரு மனிதரான, பேவியூவின் மிகவும் ஈர்க்கக்கூடிய தலைவரான சகோதரர் சார்ல்ஸ் சிம்சனின் உதவியை நாடினார்.

அவர் ஞாயிறு வழிபாட்டின்போது கர்த்தருடைய நாமத்தில் தீர்க்கதரிசனம் கூறுவார். சில சமயங்களில் அவர் மேடையிலிருந்துபடியே சபையாரில் மயங்கி விழுந்தவர்களின் உடலிலிருந்து பிசாசுகளைத் துரத்துவார்..

ஆனால் என் தாய்க்கு பெரும் நிம்மதி அளிக்கும் வகையில், சகோதரர் சார்ல்ஸ் "கிளார்க், லிபர்ட்டி பைபிள் கல்லூரிக்குச் செல்லாதே. உதவித்தொகையை ஏற்றுக்கொண்டு வாண்டர்பில்ட் செல்" என்று கூறினார்.

அதன்படியே நான் செய்தேன்; நெபுகாத்தேசார் அரண்மனைக்குள் நுழையும் தானியைலைப் போல நான் உணர்ந்தேன். என் புதிதாகக் கண்டடைந்த விசுவாசத்திற்கு வாண்டர்பில்ட் ஒரு விரோதமான இடமாகத் தோன்றியது.

அந்தக் காலகட்டத்தில், "இயேசுவின் தீவிர பக்தர்கள்" என்று அழைக்கப்பட்ட ஹிப்பிகள் எல்லா இடங்களிலும் தோன்றிக்கொண்டிருந்தனர், மேலும் அமெரிக்காவின் பல்கலைக்கழக வளாகங்கள் முழுவதும் ஒரு பெரிய ஆன்மீக எழுச்சி செழித்து வளர்ந்து கொண்டிருந்தது. அது ஒரு மாறுபட்ட காலகட்டம். அப்போது நான் நாஷ்வில்லுக்குச் சென்று, புகழ்பெற்ற மியூசிக் ரோவில் உள்ள 16வது அவென்யூ சவுத்தில், மதச் சூழலில் ஒரு போதகரின் பொறுப்புகள் மற்றும் கடமைகளைக் குறிக்கும், "இல்ல ஊழியப் பணி" என்று நாங்கள் அழைத்த ஒன்றை ஆரம்பித்தேன்.

இயேசு விண்ணேற்றம் அடைந்த பிறகு, எதையும் சொந்தமாக வைத்திருக்காமல் அனைத்தையும் பகிர்ந்து வாழ்ந்த முதல் நூற்றாண்டு கிறிஸ்தவர்களைப் போலவே நாங்களும் வாழ்வதாகக் கற்பனை செய்தோம். "கிறிஸ்தவ நற்செய்தியை" நாங்கள் தீவிரமாக பரப்பிக்கொண்டிருந்தோம். பதினெட்டு வயதில், நான் எனது சிறிய கூட்டத்தாரால் 'சகோதரர் கிளார்க்' என்று அழைக்கப்பட்டேன் மற்றும் ஒரு "பெரியவர்" (Elder) ஆகக் கருதப்பட்டேன். நாங்கள் அனைவரும் கடவுள் எங்கள் இதயங்களில் பேசுகிறார் என்று தீவிரமாக நம்பியிருக்காவிட்டால், இது வேடிக்கையாக இருந்திருக்கும். ஒருவேளை அவர் பேசியிருக்கலாம்.

அடுத்த கோடைக்காலத்திற்குள் எல்லாம் மாறிவிட்டது. நான் வட கரோலினாவில் வீடு வீடாகச் சென்று குடும்ப பைபிள்களை விற்கும்

ஒரு கோடைக்கால வேலையில் சேர்ந்திருந்தேன். அங்கே, எனது உலகக் கண்ணாட்டத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதில் ஏற்பட்ட மன அழுத்தம், தெற்கத்திய கோடை வெப்பத்தில் ஒரு நாளைக்கு பன்னிரண்டு மணி நேரம் மண்பாடம் செய்த வசனங்களை வைத்துக் கொண்டு, வீடு வீடாகச் சென்று பைபிள்களை விற்றது ஆகிய அனைத்தும் சேர்ந்து என்னை முற்றிலும் நிலைகுலையச் செய்துவிட்டன. நான் கதவுகளைத் தட்டி, எனது கெஞ்சல்களாலும் வற்புறுத்தல்களாலும் மக்களைப் பயமுறுத்திக் கொண்டிருந்தேன்.

எனது பெற்றோர் அங்கு காரில் வந்து என்னை மொபைலில் உள்ள வீட்டிற்கு திரும்பவும் அழைத்துச் சென்றனர், அங்கு எனது முதல் (மற்றும் மிக மோசமான) மனநல மருத்துவரிடம் என்னைக் காட்டினர். அந்த மருத்துவர், எங்கள் முப்பது நிமிட வாராந்திர சந்திப்புகளின் முதல் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு அமைதியாக என்னை உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பார், பின்னர் ஒரு உணர்ச்சியற்ற குரலில், "நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்பார். மேலும், ஆர்டேன், நவேன், தோராசின் மற்றும் புரோலிக்சின் ஆகிய நான்கு மனநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளின் அதிகப்படியான அளவுகளைக் கொடுத்து, அவர் என்னை ஒரு கீழ்ப்படிதலுள்ள, தள்ளாடும் நடை கொண்ட ஒரு நடைப்பிணமாக மாற்றிவிட்டார்.

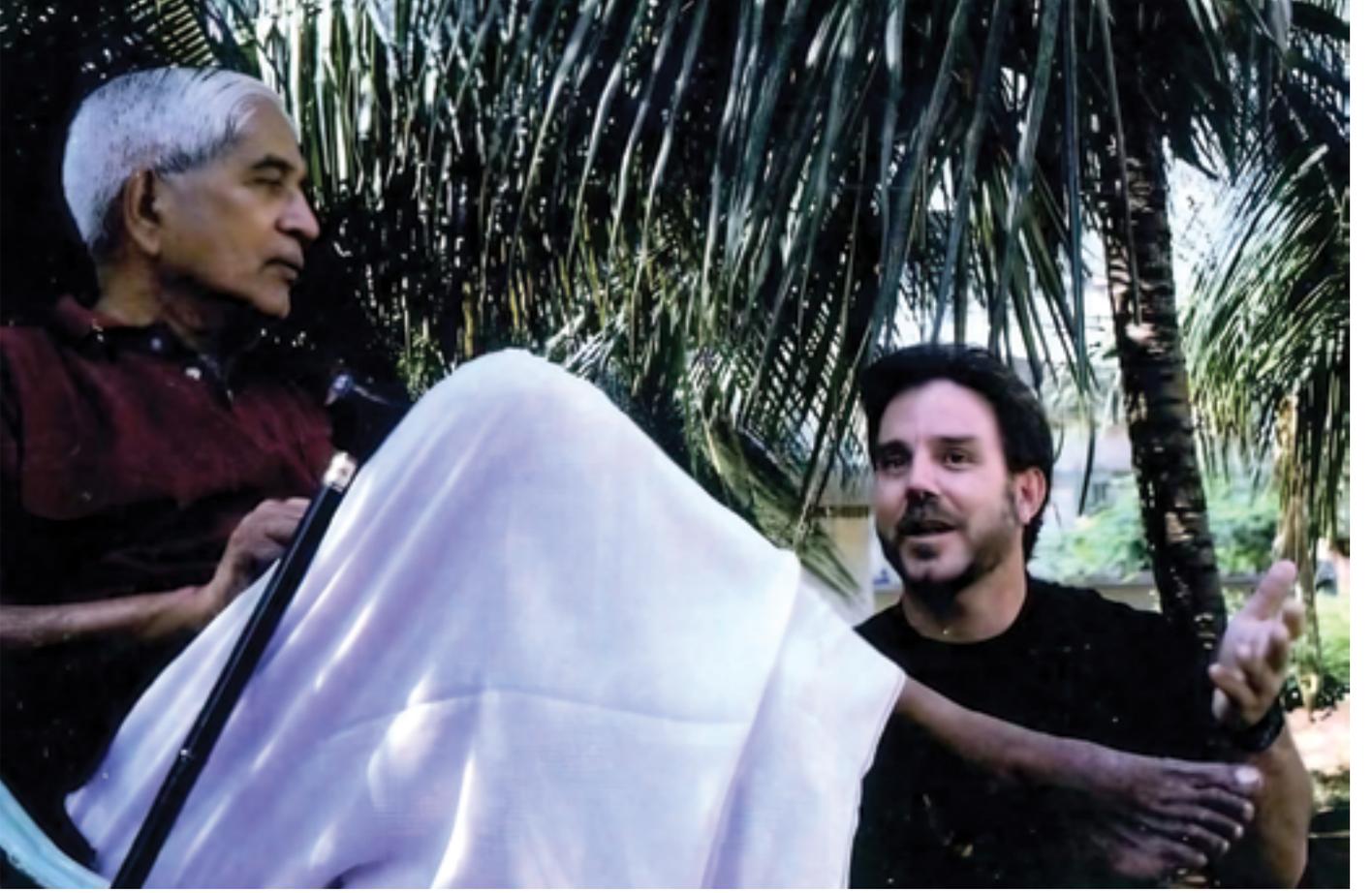
நான் நினைத்ததை விட இந்தக் கட்டுரை நீளமாக இருப்பதால், மருத்துவமனைகளில் நான் உள்நோயாளியாக இருந்த சில காலத்தையும், சான் ஃபிரான்சிஸ்கோவில் உள்ள பேஜ் தெருவில் இருந்த ஒரு ஜென் பௌத்த மையத்தில் நான் கழித்த காலத்தையும், 1981-82 குளிர்காலத்தில் விரிகுடாவிற்கு அப்பால் மரின் கவுண்டியில் உள்ள கிரீன் கல்ச் பண்ணையில் இருந்த காலத்தையும் நான் தவிர்த்துவிடுகிறேன்.

1992-ஆம் ஆண்டு அட்லாண்டாவுக்கு அருகிலுள்ள மோலினா ஆசிரமத்தில், அன்புடன் 'சாரிஜி' என்று அழைக்கப்படும் டூப் பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரியை நான் முதன்முதலில் கண்ட அந்தத் தருணத்திற்கே வருவேன். அவரை வரவேற்கப் படிக்கட்டுகளில் திரண்டிருந்த அனைவரையும் விட அவர் உயரமாக நின்றதால், எனக்கு அவருடைய வெள்ளி போன்ற தலைமுடி மட்டுமே தெரிந்தது.

நான் அப்போதுதான் மூன்று அறிமுக அமர்வுகளை எடுத்து முடித்து, சகஜ மார்க்கம் எனப்படும் புதிய தியானப் பயிற்சியைத் தொடங்கியிருந்தேன். சகஜ மார்க்கத்தின் ஆன்மீக வழிகாட்டி அல்லது "மாஸ்டர்" ஆன சாரிஜியைப் பார்த்தபோது, நான் வாழ்நாள் முழுவதும் தேடிக்கொண்டிருந்த மனிதர் இவர்தானோ என்று என் உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து நம்பினேன். எப்படியாவது அவரே எனது விதியாக (destiny) இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினேன். தியானக் கூடாரத்தில் கூடியிருந்த அப்யாசிகளுக்கு<sup>2</sup> அவர் அளித்த அமர்வுகளின்போது, அவர்கள் என்னிடம் சொன்னதை நான் உணரத் தொடங்கினேன் - ஒரு யோக ஆற்றலின் பிராணாஹுதி<sup>3</sup>, என் இதயத்தில் உள்ள குழப்பத்தை மெதுவாக நீக்குவதை உணர்ந்தேன்.

நான் இரண்டு மாத கால அப்யாசியாக மட்டுமே இருந்தேன், ஆனால் அலபாமாவில் நான் வசித்த இடத்தில் அப்யாசிகள் யாரும் இல்லாததால், சாரிஜி எனக்கு ஒரு அமர்வு அளித்து என்னை ஒரு பயிற்றுநராக மாற்றினார். மாஸ்டருடனான அந்த அமர்வின் முடிவில் நான் அழுது கொண்டிருந்தேன்.





நான் எப்போதும் எதிலும் என்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொள்ளும் குணம் கொண்டவன்; இந்த குணம் நன்மைகளையும் பலவீனங்களையும் கொண்டது. ஆனால், என்னிடமிருந்த பணம் முழுவதையும் செலவழித்து, சாரிஜியைப் பின்தொடர்ந்து இந்தியா திரும்புவதற்கு நான் சிறிதும் தயங்கவில்லை. 1993 முதல் 2011 வரை ஒன்பது முறை இந்தியா திரும்பினேன், ஒவ்வொரு முறையும் சராசரியாக நான்கு மாதங்கள் தங்கினேன்.

நான் முதல் முறை மாஸ்டரைச் சந்தித்ததிலிருந்தே, நான் எப்போதும் கேட்கும் கேள்விகள் அவருக்குப் பிடித்திருந்ததால், அவர் என்னை அருகில் வைத்துக்கொண்டு ஆசீர்வதித்தார். அவை எதுவும் தெரியாத ஒரு தொடக்கநிலை மாணவனின் கேள்விகள்; அவனுக்கு எந்த விதிகளும் இல்லை, சம்பிரதாயமான நாகரிகங்கள் இல்லை, எதுவும் வரம்புக்கு அப்பாற்பட்டது அல்ல. நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் எப்போதும் முழுமையாக நேர்மையாக இருப்போம் என்ற ஒரு

ஒப்பந்தத்தை உறுதிப்படுத்த, நான் மாஸ்டருடன் கைகூடக் குலுக்கினேன். அவர் என் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, "ஒப்புக்கொள்கிறேன்!" என்றார்.

இந்த நெருங்கிய தொடர்பின் உச்சகட்டம், இந்த குருகுல முறை<sup>4</sup>, முதன்முதலில் 1997-ல் ஏற்பட்டது. அப்போது மாஸ்டர் தனது அன்பு மனைவி சுலோச்சனா மாமியுடன் இருப்பதற்காக, கோயம்புத்தூரில் உள்ள ஆர். கே. இயற்கை மருத்துவ இல்லத்தில் இரண்டு வாரங்கள் தங்கியிருந்தார், மேலும் அங்கு அனுமதிக்கப்பட்ட இருபது அதிர்ஷ்டசாலி அப்யாசிகளில் நானும் ஒருவனாக இருந்தேன். அங்குதான் எங்கள் நீண்ட உரையாடல்கள் உண்மையாகவே தொடங்கின. அப்போது மாஸ்டர், "அந்த அலபாமாக்காரன் எங்கே? அவனை இங்கே அழைத்து வாருங்கள். இந்த இயக்கத்தில் என்னைப் பேச வைக்கக்கூடிய இரண்டு பேரில் அவனும் ஒருவன் [மற்றவர் ஃபெர்டினான்ட் வில்லியமியர்]" என்று கூறுவார்.

எனது இரண்டாவது குருகுலம் 2004-ல் நிகழ்ந்தது. லாலாஜியின்<sup>5</sup> குருவைப் பற்றிய ஒரு விஷயத்தில், சாரிஜியுடன் ஏற்பட்ட ஒரு வாக்குவாதத்தாலும், புதிய இணையத்தின் மூலம் நான் பெரும் செல்வம் ஈட்டிய வழிகளாலும், நான் ஏழு நீண்ட வருடங்களாக மாஸ்டரிடமிருந்தும், மிஷனிலிருந்தும்<sup>6</sup>, பயிற்சிமுறையிலிருந்தும் விலகி இருந்தேன். (குறைந்தபட்சம், நான் மிஷனை விட்டு விலகியதற்கான காரணங்கள் இவைதான் என்று அப்போது நினைத்தேன். இப்போது உண்மையான காரணம் எனக்குத் தெரியும்.)

ஒரு சீடர் மாஸ்டரை நிராகரிக்கலாம். ஆனால் ஒரு மாஸ்டர் ஒரு சீடரை நிராகரிக்க அனுமதி இல்லை என்று சாரிஜி என்னிடம் கூறினார்.

நல்லவேளையாக, எனது பிடிவாதமான, முட்டாள்தனமான ஏழு ஆண்டு கால இடைவெளியின் போது அழகான வேலைப்பாடுகள் கொண்ட கனமான காகிதங்களில் எனக்குத் தொடர்ந்து கடிதங்களும் அழைப்புகளும் வந்துகொண்டிருந்தன. அவற்றில் "பார்த்தசாரதி" என்ற பெயருடன் கம்பீரமான கையெழுத்து இடப்பட்டிருந்தது. அந்தக் கடிதங்கள் என்னைத் திரும்ப இந்தியா வருமாறு தொடர்ந்து அழைத்தன.

ஒரு நாள், பிரம்மாண்டமான இமயமலைத் தொடருக்கு அருகில், திரிசூல் மற்றும் நந்தா தேவி மலைகளை நோக்கி இருக்கும், புதிதாகக் கட்டப்பட்ட ஒரு ஆசிரமத்தைப் பார்க்க வருமாறு, எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது.

புதிய ஆசிரமத்திற்கு சத்கோல் என்று பெயரிடப்பட்டதாக அவர் எழுதியிருந்தார்.. அவர் ஒரு பின்சூரிப்பைச் சேர்த்திருந்தார்: "இது உதவியாக இருக்குமென்றால், எனது கோரிக்கையை ஒரு உத்தரவாகவே பிறப்பிக்கிறேன்."

என்னால் எப்படி மறுக்க முடியும்?

செல்லும் வழியில், திரைப்பட உபகரணங்களை வாங்குவதற்காக நியூயார்க் நகரில் தங்கினேன். மாஸ்டர் பேசுவது மற்றும் செய்வது அனைத்தையும் தொடர்ந்து பதிவு செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனக்கு இருந்தது, ஆனால் இந்த முறை என் நாட்குறிப்புகளில் அல்லாமல், திரைப்படத்தில் பதிவு செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தேன். அதன் மூலம், மாஸ்டருடன் உரையாடுவது எப்படி இருக்கும் என்பதை அனைவரும் பார்க்கவும் கேட்கவும் முடியும் என்று நினைத்தேன். மாஸ்டர் எனக்கு இவ்வளவு தாராளமாக வழங்கிய

அனைத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய எவருக்கும், அவருடைய வார்த்தைகளையும் செயல்களையும் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டும் என்ற ஆழமான தேவை என் இதயத்தில் இருந்ததால்தான், அவர் என்னைப் போன்ற ஒரு சாதாரண மனிதனுக்குக் கவனம் செலுத்தினார் என்று பின்னர் நான் உணரத் தொடங்கினேன்.

நாங்கள் சிறிய சத்கோல் ஆசிரமத்திற்குள் நுழைந்தபோது, மாஸ்டர் முன் இருக்கையில் இருந்து திரும்பி, நான் இயக்கிக்கொண்டிருந்த கேமராவைப் பார்த்து, "நீ இந்தக் காட்டேஜில் என்னுடன் தங்கப் போகிறாய்" என்றார். நான், "சரி, சார்," என்று மட்டும் பதிலளித்தேன். அந்த அழைப்பின் முக்கியத்துவத்தையோ, அல்லது பின்னர் எனக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டபடி, மாஸ்டரின் காட்டேஜில் தங்கிய முதல் மேற்கத்தியர் நான்தான் என்பதையோ அப்போது நான் உணரவில்லை.

பாபூஜி<sup>7</sup> கூறியது போல, ஒரு உண்மையான சீடன் எப்படி இருக்க வேண்டுமோ, அதேபோல், இரண்டு வாரங்களுக்கு நான் மாஸ்டரின் வீட்டில் ஒரு குடும்ப உறுப்பினரைப் போல, அளவற்ற ஆனந்தத்தில் வாழ்ந்தேன்.

நான் ஒவ்வொரு உணவுவேளையையும், ஒவ்வொரு உரையாடலையும், பதிவு செய்தேன். எனக்குப் பின்னால் திரண்டிருந்த கூட்டத்திற்கும், என்னைப் போன்ற ஒரு அனுபவம் இல்லாத நபருக்குப் பொருத்தமில்லாத ஒரு குழப்பமான கேமராவிற்கும் மத்தியில், அவரது சிறிய ஜன்னலோடு இருக்கையில் நடந்த உரையாடல் உட்பட அனைத்தையும் பதிவு செய்தேன். அப்போதுதான் மாஸ்டர், சகஜ மார்க்கத்தின் குருமார்களின் பரம்பரையைப் பற்றி, பகவான் கிருஷ்ணர் காலம் வரை பின்னோக்கிச் சென்று விளக்கினார்! சத்கோலில் நான் தங்கியிருந்த காலம், உலகம் முழுவதும் நான் மேற்கொண்ட பயணங்கள் அனைத்திலும் உச்சக்கட்டமாக அமைந்தது. (வெட்கக்கேடான விஷயம் என்னவென்றால், சுமார் நாற்பது மணி நேர மூலக் காட்சிகளை(raw footage) ஒரு முழுமையான ஆவணப்படமாகவோ அல்லது தொடராகவோ என்னால் ஒருபோதும் தொகுக்க முடியவில்லை. ஆனால் அவை இன்னும் என்னிடம் உள்ளன.)

காலப்போக்கில், மாஸ்டரைச் சுற்றி எப்போதும் நடப்பது போலவே விஷயங்கள் மாறின. எனது பிற்கால வருகைகளில், அந்த நெருக்கமான கவனம் மறைந்துவிட்டது - இனிமையான உரையாடல்கள் இல்லை, அவரது பார்வையில் இருந்த மென்மையான அங்கீகாரமும் இல்லை. அவர் எதைப் பார்த்தாரோ அதை இப்போது நான் புரிந்து கொண்டு காண்கிறேன்: தான் ஆசிரியரின் செல்லப்பிள்ளை என்று நினைத்துக்கொண்டு



கடந்த காலத்தில் சிக்கியிருந்த மனிதனை அவர் பார்த்தார். நான் ஒரு பெரிய ஆள் என்று எனது அகங்காரம் நினைத்தது.

நிச்சயமாக, சாரிஜி, எந்தவொரு ஆன்மீக சாதகனுக்கும் மிகவும் தந்திரமான எதிரியான, சூட்சுமமான' ஆன்மீகமயமாக்கப்பட்ட அகந்தை எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் பார்த்தார். இது, கண்ணுக்குத் தெரியாத, ஒரு கோபுரத்தில் உள்ள சுழல் படிக்கட்டுகளில் ஏறி, தெய்வீக சக்தி செறிந்துள்ள ஒரு இடத்தை நோக்கிச் செல்லும்போது வெளிப்படுகிறது. இந்த ஆன்மீகமயமாக்கப்பட்ட அகந்தை ஒரு இடைவிடாத, கடினமான மற்றும் உருமாறும் எதிரியாகும். அன்பால் மட்டுமே அதை கரைக்க முடியும்.

சாரிஜியை பொறுத்தவரை, தெரிய வேண்டிய அனைத்தும் அவருக்குத் தெரியும் என்பதை நான் ஏற்கனவே பார்த்திருக்கிறேன், சில சமயங்களில் நான் அனைவரிடமிருந்தும் மறைக்க முயன்ற வெட்கக்கேடான விஷயங்கள் கூட அவருக்குத் தெரியும். தாஜி ஒருமுறை

குறிப்பிட்ட ஒரு விஷயத்தை அவர் ஒரே பார்வையில் கண்டுகொண்டார். அதாவது, சீடர்களின் உள்வட்டம் என்று சொல்லப்படுவது உண்மையில் எதுவும் இல்லை, மாறாக, ஒரு தகுதி வாய்ந்த குருவைச் சுற்றி, அவருடைய குருவின் பணியில் அவருக்கு உதவுவதற்காக, எப்போதும் சில பணியாளர்கள் இருப்பார்கள் என்பதுதான் அது.

அவர் ஒரு மனிதர் என்ற முறையில் அவர் மீது நான் சுமத்திய சுமையை நான் கவனிக்கத் தவறினேன், மேலும் சாரிஜியைச் சுற்றி மாறிக்கொண்டிருந்த அந்தச் சூழலில். அதன் மையத்திலிருந்து தாஜியால்-கம்லேஷ்<sup>9</sup> பாய்சாஹேபால்<sup>9</sup> பார்க்க முடிந்த ஒன்றை என்னால் பார்க்க முடியவில்லை. நெருக்கமாக இருப்பதற்காக நான் மேற்கொண்ட தொடர்ச்சியான போராட்டம், அவரது பரந்த கருணை உள்ளத்திற்குத் துன்பத்தை அளித்தது என்பதை நான் ஒருபோதும் உணரவில்லை. என் இருப்பினால் ஏற்படும் அழுத்தத்திலிருந்து மாஸ்டரை விடுவிக்கும் அளவுக்கு நான் அக்கறை உள்ளவனாக இல்லை.

ஆன்மீகத்தில் விரைவான முன்னேற்றத்திற்கு, உடல்நீதியாக ஒரு திறமையான மாஸ்டருக்கு அருகில் இருப்பது கொஞ்சமும் அவசியமில்லை என்பதை பெரும்பாலான அப்யாசிகள் அறிந்திருக்கிறார்கள். அவரால் ஒரே பார்வையால் ஒரு வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்க முடியும், மேலும் அவர் பலமுறை அவ்வாறு செய்திருக்கிறார். நீங்கள் தயாராக இருந்தால், அவருடைய முழுமையான பிராணாவூதியைத் தாங்கும் திறன் உங்களுக்கு இருந்தால், அவர் உங்களை நேரடியாக தெய்வீக நிலைக்கு அழைத்துச் செல்ல முடியும்.

இவ்வாறு, எனது கடைசி மூன்று இந்தியப் பயணங்கள் பெரும்பாலும் சென்னை மண்ப்பாக்கத்தில் உள்ள அவரது காட்டேஜிற்கு வெளியே அல்லது அவர் செல்லும் இடங்களுக்கு வெளியே வாசல்களில் காத்திருப்பதிலேயே கழிந்தன. அருகில் இருக்க வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தால் நான் துயரமடைந்தேன், ஆனால் தூரத்தில் இருந்தாவது அவரைப் பார்ப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன்.

அவர் தனது இருப்பின் மூலம் எனக்கு முன்பு கற்றுக் கொடுத்தது போலவே, அவரது இல்லாமையின் மூலமும் அவர் எனக்கு எவ்வளவோ கற்றுக் கொடுத்தார் என்பதை நான் நீண்ட காலத்திற்குப் பிறகுதான் உணர்ந்தேன். இல்லாதபோது கற்றுக் கொண்ட பாடங்கள் கடினமானவை, ஆனால் அவை அவசியமானவையாக இருந்தன. பாபூஜி கூறியது போல, அவை ஒருவரின் ஆன்மீகப் பயணம் அல்லது யாத்திரையில் இயல்பாகவே

இருக்கும் உள்ளார்ந்த தடைகள் அல்லது இடையூறுகளைப் (barzaks) போன்றவை.

இறுதியாக, 2012-ல் நடந்த கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையும், குறைந்து வந்த நீதியும் என்னை மாஸ்டரிடமிருந்து வெகு தொலைவில், நியூ ஆர்லியன்ஸிலேயே இருக்கச் செய்துவிட்டன. இருப்பினும், ஏறக்குறைய தினசரி மின்னஞ்சல்கள் மூலம் அவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்க என்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்தேன். என் பழைய நண்பனான மனச்சோர்வு, ஒரு அமைதியான, ஊர்ந்து வரும் நிழலைப் போல படிப்படியாகத் திரும்பியது. இந்த முறை அது மிகவும் ஆழமாகவும், பனிக்கட்டி போலக் கடினமாகவும் வந்தது.

நான் மீண்டும் தனிமைக்கும், ஒதுங்கிய வாழ்க்கைக்கும் சென்றேன்; அது என் வாழ்க்கையின் மிக நீண்ட "பவல் செயலிழப்புக்காலம்" ஆகும். இந்த செயலிழப்புக்காலம் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள், அதாவது பிப்ரவரி 2013 முதல் ஏப்ரல் 10, 2025 வரை நீடித்தது. அப்போதுதான், எனது தளர்ந்த பழைய சோபாவில் நான் கண்விழித்தபோது, தாஜி மற்றும் சாரிஜி ஆகிய இருவரின் எதிர்பாராத கனவு வருகையால் என் உடல் முழுவதும் சிலிர்த்ததை உணர்ந்தேன்.

அந்தக் கனவு எனது பன்னிரண்டு ஆண்டுகால தனிமையை முடிவுக்குக் கொண்டு வந்ததுடன் மட்டுமல்லாது, நான் எதற்காகப் பிறந்தேன் என்று நம்புகிறேனோ அந்த வேலைக்கும் என்னைத் திருப்பியது. இது உண்மையில் எனது உயிரைக் காப்பாற்றியது, ஏனென்றால் ஒரு வாரம் கழித்து புனித (மெளண்ட்) வியாழன் அன்று, கடுமையான தைராய்டு நிலை காரணமாக நான் அவசர ஊர்தியில் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டேன். அது என்னை மிக்செடிமா கோமா எனப்படும் ஒரு நிலைக்கு அருகில் கொண்டு சென்றது; அது ஒருமுறை வந்தால், அதிலிருந்து மீண்டு வர முடியாது என்று எனக்குச் சொல்லப்பட்டது.

ஏப்ரல் 10 அன்று இந்தக் கனவு வந்தபோது, நான் தற்கொலை செய்து கொண்டு இந்த வாழ்க்கையை முடித்துக் கொள்ளத் திட்டமிட்டிருந்தேன். இதற்கு முன்பு, முதல் முறை 1982-ல் அலாஸ்காவின் சிட்காவில் அதை முயன்றேன். அதன் விவரங்களுக்குள் நான் அதிகம் செல்ல விரும்பவில்லை; என்றாலும், ஒரு முழு இரவின் வேதனை, சவரக்கத்திகள் மற்றும் ரத்தம் நிறைந்த ஹோட்டல் குளியல் தொட்டி, இவற்றுக்குப் பிறகு, நான் தள்ளாடியபடி ஜன்னலுக்குச் சென்று திரைகளை விலக்கி வெளியே இருந்த மலைகளைப் பார்த்தேன்.



சரியாக அந்தத் தருணத்தில், தொலைவில் இருந்த ஒரு மலைத்தொடரின் சிகரங்களுக்கு இடையே சூரியன் வெளிப்பட்டது.

பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, சாரிஜியிடம் இதைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தபோது, அவர் தலைக்கு மேலே பாபூஜி வடிவமைத்த SRCM சின்னத்தைப் பார்த்தேன் - மலைகளுக்கு இடையே சூரியன் உதிக்கும் அதே காட்சி. நான் வாயடைத்துப் போனேன். சாரிஜி சிரித்துக்கொண்டு மென்மையான குரலில் "சஹஜ் மார்க்" என்று மட்டும் கூறினார்.

ஆனால் 2025 ஏப்ரல் மாதத்தில், என் வாழ்க்கையில் இரண்டாவது முறையாக, அர்த்தமற்றதாகத் தோன்றிய ஒரு வாழ்க்கையிலிருந்து நானே வெளியேறத் திட்டமிட்டேன். இந்த முறை, நான் விட்டுச்செல்லும் யாரும், குறிப்பாக என் வளர்ந்த மகன், நான் தற்கொலை செய்துகொண்டேன் என்பதை உறுதியாக அறிய முடியாத ஒரு வழியில் அதைச் செய்வதாய் இருந்தேன். ஏனென்றால், தற்கொலை என்பது நாம் விட்டுச்செல்லும் குடும்பத்தினர் மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்கள் மீது ஒரு பெரிய வடுவை ஏற்படுத்துகிறது—சிட்காவில் நடந்த என் ரத்தக்களாரி சம்பவத்திலிருந்து நான் இதை கற்றுக்கொண்டேன்..

ஆனால் எனக்கு இருந்த நீரிழிவு நோய்க்காக (2012 கல்லீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்காக நான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய டக்ரோலிமல் மருந்தினால் ஏற்பட்டது) ஒருவேளை நான் மிகச் சிறிய அளவில் கூடுதலாக இன்சலின் எடுத்துக் கொண்டால் என்ன ஆகும்? கோதேவின் 'யங் வெர்தர்' (Young Werther) போல, எப்படியாவது

"நள்ளிரவில் எந்த வலியும் இல்லாமல் உயிர் பிரியலாம்" என்ற சிட்காவிலிருந்து கிடைத்த கவித்துவமான எண்ணம் எனக்குள் இன்னும் இருந்தது, மேலும் இந்த முறை யாரும் அதை அறியப்போவதில்லை.

இன்சலின் உடலில் இருந்து வெளியேறிவிடும் என்பதையும், தற்செயலாகவே அல்லது திட்டமிட்டோ இன்சலின் அதிகப்படியான அளவினால் பல நீரிழிவு நோயாளிகள் இறக்கின்றனர் என்பதையும் நான் அறிந்தேன். நான் ஏன் அப்படி செய்யக்கூடாது?

அந்த நேரத்தில் தான் ஏப்ரல் 10 அன்று அந்த கனவு வந்தது, அதற்கு ஒரு வாரம் கழித்து உயிருக்கு ஆபத்தான தைராப்டு நீலை ஏற்பட்டது. "அந்தப் பையன் இப்போது ஒரு கிழவன், அவன் தன் சொந்த உடலை அலட்சியப்படுத்திவிட்டு இறக்கும் நிலையில் இருக்கிறான். அவனிடமிருந்து நாம் பெற விரும்பும் வேலையை அவன் இன்னும் செய்து முடிக்கவில்லை. அவனது கனவில் சென்று அவனை எழுப்புவோம்" என்று மாஸ்டர் என்னைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார் என்பதை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறீர்களா?

ஏனென்றால் அதுதான் எனக்கு நடந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன். ஒரு புனிதமான ஆன்மா ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் கனவில் தோன்றினால், அது வெறும் கனவு மட்டுமல்ல என்று சாரிஜி ஒருமுறை என்னிடம் சொன்னார். அது ஒரு வருகை. ஒவ்வொரு வருகைக்கும் ஒரு நோக்கம் உண்டு.

வயதானவர்களுக்கு ஒரு வகையான சிறப்பு யோகப் பிராணாஹுதி கிடைக்கிறது, ஏனென்றால் நமக்கு எஞ்சியிருக்கும் காலம் மிகக் குறைவாக இருக்கலாம், என்று தாஜி கூறினார். இது உண்மை என்றே நான் உணர்கிறேன் ஏனெனில், இதற்கு முன் இது போன்ற பிராணாஹுதியை நான் அனுபவித்ததில்லை. 8ரடியோ அல்லது தொலைக்காட்சி அதிர்வுகளைப் போல, எல்லா நேரத்திலும் எல்லா இடங்களிலும் பிராணாஹுதி பாய்வதை என்னால் இப்போது உணர முடிகிறது.

பயிற்றுநர்கள், மின் கம்பங்களில் உள்ள மின்மாற்றிகளைப் போலவே செயல்படுகிறார்கள்; அந்த மின்மாற்றிகள் ஒரு மூலத்திலிருந்து வரும் உயர் மின்னழுத்த மின் கம்பிகளிலிருந்து மின்சாரத்தின் மின்னழுத்தத்தைக் குறைத்து, அதை ஒரு பாதுகாப்பான, பயன்படுத்தக்கூடிய மின்னழுத்தத்தில் தனிப்பட்ட வீடுகளுக்குத் திருப்பி விடுகின்றன. பயிற்றுநர்கள் பிராணாஹுதியை உள்வாங்கி திசைதிருப்புகிறார்கள்.

நமக்கு எவ்வளவு நேரம் மிச்சம் இருக்கிறது? இளைஞனோ முதியவனோ, நாம் ஒவ்வொருவரும் நாளை இறக்கக்கூடும். நான் இறக்கும்போது எனக்கு என்ன வயது இருக்கும் என்று சாரிஜி ஒருமுறை என்னிடம் சொல்லியிருந்தாலும், என்னால் கவனிக்கப்படாமல் விடப்பட்ட பல வேலைகள் இன்னும் பாக்கி இருப்பதை உணரும் இந்த நிமிடம் வரை நான் அதை உண்மையில் நம்பவில்லை. பார்ப்போம்.





தனிமைப்படுத்துதலில் (Isolation) இருந்ததான இந்தப் பயணம் இப்போது முடிவுக்கு வந்துவிட்டது என்பதை நான் அறிவேன். இதில் மிகவும் முட்டாள்தனமான விஷயம் என்னவென்றால், குற்ற உணர்ச்சி மற்றும் அவமானத்தின் அகங்கார நிழல் நாடகத்திலேயே நான் பன்னிரண்டு ஆண்டுகளை வீணடித்துவிட்டேன்.; 1996-ல் நான் ஒரு புத்தகமாக எழுதிய நமது அழகான பயிற்சியின் அடிப்படைகளை இத்தனை காலமும் நான் முற்றிலும் புறக்கணித்துவிட்டேன்; ஆனால் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அதை நான் முழுவதுமாக மறந்துவிட்டேன் என்றே தோன்றுகிறது.

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் செய்ய வேண்டிய மூன்று எளிமையான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை மட்டும் நான் செய்திருந்தால் போதுமானது.

1. காலையில் தியானம் செய்வது,
2. மாலையில் சுத்திகரிப்பு செய்தல் மற்றும்
3. இரவு பிரார்த்தனை மற்றும் பத்தாவது நியமத்துடன் முடிப்பது.

பிரார்த்தனையின் முக்கியத்துவம் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாமல் விடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளின் முடிவிலும் ஆய்வு செய்யவும், வருந்தவும், மறுசீரமைக்கவும் மற்றும் புதுப்பிக்கவும் நாம் பிரார்த்தனையைப் பயன்படுத்துகிறோம். மாஸ்டரின் முன்னிலையில் நான் நடந்துகொண்ட மோசமான நடத்தை குறித்து நானே வருவித்துக்

கொண்ட உணர்ச்சிப் போராட்டங்கள் மற்றும் குற்ற உணர்ச்சி, எனது பல தவறுகளால் ஏற்பட்ட அவமானம் ஆகிய இவை அனைத்தையும் தவிர்த்து, நான் வெறுமனே என்னைச் சீரமைத்துக்கொண்டு முன்னோக்கிச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. இந்த விளையாட்டுகள் அனைத்தும் மீண்டும் அந்த தந்திரமான மற்றும் நழுவிச் செல்லும் ஆன்மீக அகந்தையின் வேலைதான்; அது குற்ற உணர்ச்சி மற்றும் அவமானம் என்ற ஒரு புதை மணல் பொறி ஆகும்..

தனிமைப்படுத்துதலில் இருந்து ஏகாந்தத்திற்கு (Solitude) செல்லும் இந்த நீண்ட பயணம் உண்மையில் ஒரு நொடியில் நடந்துவிடும் என்று நான் நம்புகிறேன்—பிறப்பு நடப்பதைப் போலவே; பிறப்பதற்கு நீண்ட காலக் கருவுறுதல் தேவைப்பட்டாலும் கூட, பிறப்பு என்பது உங்கள் குழந்தையின் உடல் அதுவரை அறிந்த நீர் நிறைந்த இருண்ட கருப்பை உலகத்திலிருந்து விடுபடும் அந்த நொடியில் தான் நிகழ்கிறது.

இப்போது, இத்தனை காலத்திற்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு நாளும் நான் நீடித்த பேரின்ப நிலையிலும், ஆனந்தமான நன்றியுணர்வு நிலையிலும் கண்விழிக்கிறேன். இதுதான் நான் புனித நூல்களில் படித்ததும், என் மாஸ்டரின் திருவடிகளில் மீண்டும் மீண்டும் கேட்டதுமாகும். அது உண்மையா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஏனென்றால் அது வெறும் கேள்விப்பட்ட விஷயமாகவே இருந்தது; எந்தவொரு ஆன்மீகப் பயணத்திலும் முக்கியமானது என்று விவேகானந்தர் கூறிய ஒன்றைத் தவிர, அதாவது நமது சொந்த நேரடி அனுபவத்தைத் தவிர, மற்ற அனைத்தும் வெறும் செவிவழிச் செய்திகளாகவே இருந்தன.

ஆகவே, நான்கு மாபெரும் வழிகாட்டிகளின் பூவுலக வடிவங்களில் நாம் நினைவுகூரும் எனது மாஸ்டரின் எல்லையற்ற பொறுமையினால், அவர்கள் அனைவரும் கூறியவை உண்மை என்பதை இப்போது நான் என் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் அறிந்துகொண்டேன். முன்பு நான் படித்தும், கேட்டும் மட்டுமே அறிந்திருந்ததை, இப்போது என் உள்ளத்தால் உணர்ந்து கொண்டேன்.

ஏகாந்தத்தில் குடியிருக்கும் அந்தப் பேரின்பமே எனது யதார்த்தம் என்பதை நான் அறிவேன்.

<sup>1</sup> பயிற்றுநர் (சகஜ மார்க்கம்/ ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்): தியான அமர்வுகளை நடத்தி, பயிற்சியில் வழிகாட்டுதலை வழங்கும் அங்கீகாரம் பெற்ற பயிற்றுவிப்பாளர்.

<sup>2</sup> அப்யாசி: அப்யாசத்தைச் (தொடர்ச்சியான, நீடித்த ஆன்மீகப் பயிற்சியை) செய்பவர்.

<sup>3</sup> யோகப் பிராணாஹுதி: இதயத்திற்கு ஆன்மீக ஆற்றலை சூட்சுமமாக வழங்குவது, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில் உள்முகமான தன்மைமாற்றத்தை துரிதப்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுவது.

<sup>4</sup> குருகுலம்: ஒரு ஆசிரியருடன் (குரு) நெருக்கமாக உடன் வாழ்ந்து கற்றுக்கொள்ளும் பாரம்பரிய கற்றல் முறை.

<sup>5</sup> லாலாஜி மகராஜ்: ஃபதேகரைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்திர (1873-1931), அன்புடன் லாலாஜி என்றழைக்கப்பட்ட அவர், யோகப் பிராணாஹுதி என்னும் பண்டைய கலையை மீட்டெடுத்தவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தின் முதல் ஆன்மீக வழிகாட்டியாவார்.

<sup>6</sup> மிஷன்: ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிஷன்(SRCM), சகஜ மார்க்கம் (ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்) முறையிலான தியானம் மற்றும் ஆன்மீகப் பயிற்சியை பாதுகாத்துப் பரப்பும் ஒரு உலகளாவிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும்.

<sup>7</sup> பாபூஜி மகராஜ்: ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்திர (1899-1983), ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரபில் இரண்டாவது ஆன்மீக வழிகாட்டியாகவும், ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிஷனின் நிறுவனராகவும், முதல் தலைவராகவும் போற்றப்படுகிறார்.

<sup>8</sup> தாஜி: கம்லேஷ்.டி.படேல், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இயக்கத்தின் தற்போதைய ஆன்மீக வழிகாட்டியும், ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிஷனின் தலைவரும் ஆவார்.

<sup>9</sup> பாய்ஸாஹேப்: பாய் (சகோதரர்) மற்றும் ஸாஹேப் (மதிப்பிற்குரிய பெரியவர்) ஆகியவற்றை மரியாதையுடன் இணைத்து, அன்புமிக்க பக்தியைக் காட்டும் சொல்லாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.





# பணியிடம்

"மாற்றத்தின் ரகசியம், உங்கள் ஆற்றல் அனைத்தையும் செலுத்தி, பழையனவற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதில் அல்ல, மாறாக புதியவற்றைக் கட்டமைப்பதில் உள்ளது."

சாக்ரடீஸ்



# தோல்வியடைவது எப்படி: ஒரு பரிந்துரை

நாம் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளும் விஷயங்களை, மாற்றம் எவ்வாறு பலவீனப்படுத்துகிறது என்பதையும், காலப்போக்கில் அன்பு, ஆரோக்கியம் மற்றும் வெற்றியைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள என்ன தேவை என்பதையும் **இசக் அடிசஸ்** ஆராய்கிறார்.

**தி**ருமணம், தொழில் அல்லது வாழ்க்கையில் நீங்கள் தோல்வியடைய விரும்பினால், விஷயங்களை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை, குழந்தைகள், வேலை, வெற்றி, ஆரோக்கியம் மற்றும் அன்பை சாதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காத்திருங்கள், நீங்கள் தோல்வியடைவீர்கள்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உதாரணமாக, நமது ஆரோக்கியத்தை நாம் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு, நம்மை கவனித்துக் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டால் என்ன நடக்கும்?

இதே வழிமுறையை திருமணத்திற்கும் பயன்படுத்துவோம். நாம் காதலித்த காலத்தில், நாம் விரும்பியவரின் அன்பைப் பெறுவதற்காகக் கடுமையாக உழைத்தோம். அன்பை நாம் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. ஆனால் நம்மில் சிலர், திருமணம் செய்துகொண்டு விரும்பிய அன்பைப் பெற்ற பிறகு,

அந்த அன்பை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டோம். அன்பு தானாகவே என்றென்றும் நீடிக்கும் என்று நம்பினோம். அதன் பிறகு என்ன நடந்தது என்று சிந்தியுங்கள்?

அப்படியானால், நாம் ஏன் விஷயங்களை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்கிறோம்?

விஷயங்கள் அப்படியே இருக்கும் என்று நாம் கருதுகிறோம். இதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறி, வெற்றி பெற முயற்சிப்பது ஆற்றலை எடுத்துக்கொள்கிறது, மேலும் அது சோர்வூட்டக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் எதுவுமே செய்யாமல் இருப்பது எந்த ஆற்றலையும் கோருவதில்லை, மேலும் நாம் அனைவரும் ஆற்றலைச் சேமிக்கவே விரும்புகிறோம்—இது அடிப்படை இயற்பியல் விதி.

இருப்பினும், நமது “வெற்றியை” பலவீனப்படுத்துவது துல்லியமாக இதுதான்: மாற்றம் என்பதுதான். சூழ்நிலைகள் மாறுகின்றன. கடந்தகாலத்தில் உண்மையாக இருந்தது நிகழ்காலத்தில்

எப்போதும் உண்மையாக இருப்பதில்லை—அப்படியே இருந்தாலும், அது எதிர்காலத்தில் அப்படியே நீடிக்காமல் போகலாம்.

எதையும் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள்— ஜனநாயகம், அன்பு, ஆரோக்கியம், வேலை - எல்லாம் மாறும். விழிப்புடன் இருங்கள் மற்றும் மதிப்புமிக்கவற்றைப் பராமரித்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கார், வீடு, ஆரோக்கியம், தொழில், திருமண பந்தம் ஆகியவற்றைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். எனது வாழ்க்கையாளர் ஒருவர் சொன்னதுபோல, “வாழ்நாள் முழுவதுமான திருமண வாழ்க்கைக்கு, ஒரே ஒரு தேனிலவு மட்டும் போதாது.”

ஒரு இலக்கை அடைந்துவிட்டால் எல்லாம் முடிந்துவிட்டது என்று நாம் நினைத்து, நமது வெற்றியை சாதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டால், நமது எதிர்காலத் தோல்விக்கு நாளை ஒரு வழிமுறையை எழுதிக் கொள்கிறோம்.

# உறவுகள்

"பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் இன்பம் இரட்டிப்பாகிறது;  
பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் துயரம் பாதியாகிறது."

ஸ்வீடன் நாட்டுப் பழமொழி



# குடும்ப வாழ்வில் உணர்ச்சியூர்வமான நெருக்கம் அகிம்சை ஆரம்பமாகும் இடம்

அகிம்சை எவ்வாறு இல்லத்தில் ஆரம்பிக்கிறது என்பதை ஆராயும்  
மேகன் ஸ்டீவர்ட், உணர்ச்சியூர்வமான நெருக்கம், உணர்ச்சிகளை  
ஒழுங்குபடுத்துதல், சீரமைத்தல், போன்றவை குடும்பங்கள்  
சச்சரவுகளை கையாள்வதற்கு எவ்வாறு உதவுகின்றன  
என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறார்.



**மு**ரண்பாட்டு மேலாண்மைப் பாடத்திட்டத்தில் அகிம்சையைப் பற்றி ஆராயும்போது, அகிம்சை என்பது ஒரு வாழ்வியல் நடைமுறையாக விவாதிக்கப்படுவதைவிட, ஒரு கொள்கையாகவே பெரும்பாலும் பேசப்படுவதை நான் கவனிக்கத் தொடங்கினேன். வன்முறை தீங்கை விளைவிக்கும் என்றும், அமைதிக்காக நாம் பாடுபட வேண்டும் என்றும் கோட்பாட்டு ரீதியாக ஒப்புக்கொள்வது எளிது. ஆனால் அன்றாட வாழ்வில், குறிப்பாகக் குடும்பங்களுக்குள், அகிம்சை என்பது, மிக நுணுக்கமான வழிகளில் வெளிப்படுகிறது— நாம் பேசும் தொனி, சரியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல், மற்றவர்களின் செயல்களை நாம் புரிந்துகொள்ளும் விதம் மற்றும் அதற்கு நாம் கொடுக்கும் அர்த்தம் ஆகியவற்றின் மூலமாக அது பிரதிபலிக்கிறது. இந்தத் தெளிவு, அகிம்சைக்கும், குழந்தை வளர்ப்பு முறைக்கும் மற்றும் வளர்ச்சி சார்ந்த உளவியலுக்கும் இடையிலான தொடர்பை இன்னும் நெருக்கமாகக் கவனிக்க என்னைத் தூண்டியது. அமைதி என்பது சமுதாயங்களில் மட்டுமல்ல, குழுவினருக்கு இடையிலும், உறவுகளுக்கு இடையிலும் எவ்வாறு பாதுகாத்து வளர்க்கப்படுகிறது என்பதையும் இது எனக்கு உணர்த்தியது.

முரண்பாடு பற்றிய ஆய்வுகளில் புரிந்துகொள்ளப்படுவது போல் அமைதி என்பது, போரில்லாத நிலையோ அல்லது வெளிப்படையான தீங்கு இல்லாத நிலையோ மட்டும் அல்ல. அமைதி பல அடுக்குகளில், நமக்குள், தனிநபர்களுக்கு இடையே, குடும்பங்களில், சமூகங்களில் மற்றும் நிறுவனங்களில் காணப்படுகிறது. மேலும், இந்த அடுக்குகள் பரஸ்பரம் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. நம்முள் இருக்கும் விஷயங்களே வெளியில் எப்படி நாம்

எதிர்வினையாற்றுகிறோம் என்பதை வழிவமைக்கின்றன என்பதை மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியினை செய்யும்போது நாம் காண்கிறோம். வளர்ச்சி மற்றும் சமூகக் கற்றல் கண்ணோட்டத்தில் (Developmental and Social Learning perspective), ஒரு குழந்தையின் வளர்ப்பு முறையே உறவுமுறை மாதிரிகள் (Relational patterns) வழிவமைக்கப்படுவதிலும், உள்வாங்கப்படுவதிலும், பயிற்சி செய்யப்படுவதிலும் மற்றும் அடுத்தடுத்த நிலைகளுக்குக் கொண்டுசெல்லப்படுவதிலும், ஆரம்பகால மற்றும் அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சூழல்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது.

வளர்ச்சி ரீதியான கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது, ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கும் இந்த தன்மை

மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. உணர்ச்சிகளைச் சீரமைத்தல், தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் ஒரு செயலைத் திட்டமிட்டுச் செயல்படுத்தும் திறன், ஆகியவற்றுக்குக் காரணமான மூளையின் பகுதிகள், வாலிபப் பருவத்தின் தொடக்கம் வரை தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. எனவே, தீவிரமான உணர்ச்சி நிலைகளைத் தாமாக்கவே சயமாகக் கையாளுவதற்கான பக்குவம் குழந்தைகளுக்கு இருப்பதில்லை; அவர்கள் தங்களைத் தேற்றிக்கொள்ளவும், தெளிவடையவும், இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பவும் தங்களை பராமரிப்பவர்களின் உதவியையே சார்ந்திருக்கிறார்கள். உணர்ச்சிகளைச் சீரமைக்கும் திறன் என்பது (ஒருவரது) உள்ளார்ந்த



உறவுகள்

திறமையாக மாறுவதற்கு  
நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே,  
மற்றவர்களுடனான உறவுகளின்  
மூலமாகவே அது கற்றுக்  
கொள்ளப்படுகிறது என்பதாக  
இதனைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தைகள் வலுவான  
உணர்ச்சிகளை  
வெளிப்படுத்தும்போது, (அதாவது)  
அவர்கள் விலகிப்போகும்போது  
அல்லது எல்லைகளைத்  
தாண்டும்போது, அவர்களுக்கு  
எங்கே ஆதரவு இன்னும்  
தேவைப்படுகிறது என்பதை  
வெளிப்படுத்துகிறார்கள். இதை  
கவனித்து, மென்மையாக  
குழந்தை வளர்ப்புத்  
தருணங்களை மாற்றியமைக்க  
முடியும். அதாவது நடத்தையை  
சமாளிப்பதிலிருந்து கவனத்தை  
திருப்பி, ஒழுங்குமுறையை  
வேர்விட அனுமதிக்கும் உறவு  
ரீதியான பாதுகாப்பு மற்றும்  
உணர்ச்சிபூர்வமான நெருக்கம்  
ஆகியவற்றின்பால் கவனத்தை  
திருப்பமுடியும். கவனத்தின்  
இந்த மாற்றம், குழந்தைகளுடன்  
இருப்பதற்கான மாறுபட்டதொரு  
விதத்தை திறந்து விடுகிறது.  
உடனடியாக புரிந்துகொள்ளவோ  
அல்லது திருத்துவதற்கோ  
முற்படுவதற்கு பதிலாக, கண்கூடாக  
தெரிவதைத் தாண்டி, என்ன  
நடந்துகொண்டிருக்கிறது  
என்பதை நிதானித்து யோசிக்க  
இடம் ஏற்படுகிறது. அடிப்படையில்,  
திருத்துவதற்கு முன் இணைப்பிற்கு  
வாய்ப்பு உண்டாகிறது.

குடும்ப வாழ்க்கையில், பெற்றோர்  
தங்கள் நிதானத்தை இழக்காமல்,  
அதே சமயம் குழந்தையின் உள்மன  
உணர்வுகளோடு இணைந்திருக்க  
எடுக்கும் தொடர்ச்சியான  
முயற்சிகளின் மூலமே  
உணர்ச்சிபூர்வமான நெருக்கம்  
வளர்கிறது. தங்களின் அக உலகம்  
வரவேற்கப்படுகிறதா இல்லையா  
என்பதை குழந்தைகள் அன்றாடச்  
சாதாரண உரையாடல்களின்  
மூலமே கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.  
உணர்ச்சிகள் நிதானத்துடனும்  
ஆர்வத்துடனும்  
எதிர்கொள்ளப்படும்போது,  
உறவுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாமல்  
உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த  
முடியும் என்பதை குழந்தைகள்  
உணர்கிறார்கள். ஆனால், அதே  
உணர்ச்சிகள் அலட்சியத்துடனும்,



அவசரத்துடனும் அல்லது  
விமர்சனத்துடனும்  
எதிர்கொள்ளப்படும்போது,  
அந்த உறவைத் தக்கவைத்துக்  
கொள்வதற்காகக் குழந்தைகள்  
தங்களை மாற்றிக்கொள்கிறார்கள்;  
சில நேரங்களில் தங்களின் ஒரு  
பகுதியை மறைக்கிறார்கள், சில  
நேரங்களில் அதை மிகைப்படுத்திக்  
காட்டுகிறார்கள்.

குழந்தைப் பருவத்தில்  
உணர்ச்சிகளை எப்படிக் கையாள  
வேண்டும் என்பதற்கான  
விதிகள், அறிவுறுத்தல்களால்  
உருவாவதில்லை; மாறாக அவை  
அனுபவங்களாலேயே படிப்படியாக  
வடிவம் பெறுகின்றன. குழந்தைகள்  
தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின்  
பதில்வினைகளைக் கவனித்து,  
அதற்கேற்ப தங்கள் உறவுகளைத்  
தக்கவைத்துக்கொள்ளும்  
வகையில், தங்கள்  
உள்மன உணர்வுகளை  
ஒழுங்கமைத்துக்கொள்கிறார்கள்.  
இந்தச் சூழலில், வெவ்வேறு  
பராமரிப்பாளர்களிடம்  
(தாய் அல்லது தந்தை)  
குழந்தைகள் வெவ்வேறு

விதமான எதிர்பார்ப்புகளைக்  
கொண்டிருக்கிறார்கள்.  
தந்தைமார்கள், உணர்ச்சிகளை  
வெளிப்படுத்தாமல்  
கட்டுப்படுத்துவதே ஒரு நிதானமான  
குணமென உணரக்கூடும்;  
அதே சமயம் தாய்மார்கள்,  
குழந்தைகளின் வருத்தம் அல்லது  
கவலையை ஏற்றுக்கொள்வார்கள்,  
ஆனால் அவை கோபமாகவோ  
அல்லது விரக்தியாகவோ  
வெளிப்படும்போது அதைத் தவிர்க்க  
விரும்புவார்கள். இத்தகைய  
போக்குகள் பெரும்பாலும் திட்டமிட்டு  
உருவாக்கப்படுபவை அல்ல,  
இருப்பினும் காலப்போக்கில்  
எந்தெந்த உணர்ச்சிகள் சுதந்திரமாக  
வெளிப்படலாம், எவை ரகசியமாக  
உள்ளாக்குள்ளேயே கையாளப்பட  
வேண்டும் என்பதை இவை  
தீர்மானிக்கின்றன.

அன்பு, அதிகாரம், உறவியல் ரீதியில்  
குணப்படுத்துதல் ஆகியவற்றில்  
தனது பணிகளுக்காக பிரபலமான  
ஒரு ஆப்பிரிக்க அமெரிக்க  
பெண்ணிய எழுத்தாளரும்,  
கல்வியாளருமான பெல்  
ஹூக்ஸ், "அன்பு என்பது ஒரு

செயல், அதில் அக்கறை, பொறுப்பு, மரியாதை, அறிவு ஆகியவை நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சூழல்களில் குழந்தைகள் வளர்க்கப்பட வேண்டும்” (ஹூக்ஸ், 2015, ப. 142) என எழுதியுள்ளார். புரட்சிகரமான குழந்தைவளர்ப்பைப் பற்றிய தனது கருத்துக்களில், அவர், பெற்றோர்-குழந்தை உறவுகளில் ஆதிக்கம் செலுத்துவது என்பது, சிறிய அளவில் அல்லது நல்ல எண்ணத்தில் அமைந்தால் கூட, உணர்ச்சி ரீதியான பாதுகாப்பை அழிக்கக்கூடும் என்பதைக் குறிப்பிடுகிறார். பெரியவர்கள் தங்களை அடக்கி ஆளுபவர்களாக இல்லாமல், உணர்ச்சிபூர்வமாக தங்களுக்குத் துணை நிற்பவர்களாக இருக்கும்போதுதான், குழந்தைகளுக்கும் அவர்களுக்கும் உணர்ச்சிபூர்வமான நெருக்கம் வளர்கிறது.

பாதுகாப்புக் கட்டமைப்பு வட்டத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு குழந்தைவளர்ப்பு வகுப்பில் நான் கலந்துகொண்டபோது, அந்த வகுப்பின் வழிகாட்டியால் பகிரப்பட்ட ஒரு கருத்து என்னை இப்போதும் நிதானிக்க வைக்கிறது. அன்பு மிகவும் தேவைப்படும் குழந்தைகள், அதை மிகவும் மோசமான வழிகளில் கோருகிறார்கள். அவர் அதை மேலும் விளக்குகையில்: ‘குழந்தைகள் பயப்படும்போதோ, காயப்படும்போதோ, மிகுந்த மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும்போதோ அல்லது பாதுகாப்பற்ற உணர்வை அடையும்போதோ, அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் நடத்தை எப்போதும் ஒரு இணைப்பிற்கான கோரிக்கையாகத் தெரிவதில்லை. அது சில நேரங்களில் எதிர்த்துப் பேசுவது போலவோ, ஒதுக்கிப் போவது போலவோ அல்லது எதையும் கண்டுகொள்ளாதது போலவோ தோற்றமளிக்கலாம்’ என்றார்.

அந்த அறையில் பெற்றோர்களிடையே வெளிப்பட்ட மற்றொரு கணிப்பு, குழந்தைகள், பெற்றோரின் கவனத்தை ஈர்க்க மட்டுமே முயல்கிறார்கள் என்ற பொதுவான நம்பிக்கையே. அந்த எண்ணத்தை இன்னும்

உன்னிப்பாக கவனிக்கும்போது, பெரும்பாலும் கவனம் அதன் பின்னுள்ள தேவையாக தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது என்பது தெளிவாயிற்று. பெரும்பாலான நேரங்களில் அது கவனத்தைப் பற்றியதாக இருப்பதேயில்லை, அது அநேகமாக எப்போதும் இணைப்பைப் பற்றியே உள்ளது.

இது போன்ற சூழல்கள் பெரும்பாலும் இவ்வாறு உள்ளன.

வீட்டில் ஒரு தாய் நோய்வாய்ப்பட்டும், பலவீனமாகவும் உள்ள நிலையில், தனது பதினம் வயது மகனிடம், வளர்ப்பு நாயை நடைப்பயிற்சிக்கு அழைத்துப் போகுமாறு சொல்கிறாள். அவன் அந்த கோரிக்கையை உதாசீனம் செய்கிறான். சற்று நேரத்திற்கு பிறகு, அந்தத் தாய் அதை மீண்டும் வலியுறுத்தும்போது, “எல்லாம் நீ சொல்வதுபோன்றே நடக்க வேண்டும் என்பதில்லை அம்மா” என்று எரிச்சலுடன் பதிலளிக்கிறான். தாயின் உடலில்,

ஒருவித இறுக்கம் ஏற்படுகிறது. நெஞ்சம் சூடாவதை உணர்கிறார். விரைவில், சோர்வாலும், நீண்டகால பயங்களாலும் அவளுள் பல எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றன. “நாம்தான் எல்லாவற்றையும் செய்கிறோம், ஆனால் யாருமே மதிப்பதில்லை; தந்தை மகிழ்ச்சியூட்டுபவராக இருக்கும்போது நான் மட்டும் கண்டிப்பானவராக இருக்கிறேன்” என்கிற பழக்கமான கதை அவள் மனதில் மீண்டும் உருவாகிறது. சிறிது நிதானித்து யோசிப்பதற்குள், அவளுடைய பதில் ஆக்ரோஷமாக வெளிப்படுகிறது. தான் செய்த தியாகங்களையும் பொறுப்புகளையும் பட்டியலிடத் தொடங்குகிறாள். அந்த உரையாடல் ஒரு மோதலாக மாறிப்போகிறது.

இத்தகைய தருணங்கள் பல பெற்றோர்களுக்குப் பரிச்சயமானவை; சோர்வடைந்த உடல்களும், வெளியில் சொல்லப்படாத அச்சங்களும், ஒருவருக்கொருவர் முரண்படும்



தேவைகளும் ஒரே நேரத்தில் சந்திக்கும்போது இவை உருவாகின்றன. இறுதியில், அந்தத் தருணம் மாறுகிறது; மகன் தனது மனஅழுத்தத்தையும் ஓய்வின் தேவையையும் பகிர்ந்துகொள்ள அது வழிவகுக்கிறது. தாய், தனது தரப்பில் வருத்தத்தைத் தெரிவித்து, அவனது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்கிறார். தனது எதிர்வினை, மகனிடம் விடுத்த கோரிக்கையைப் பற்றியது அல்ல, மாறாக தனக்குள் ஏற்கனவே இருந்த பற்றாக்குறை, ஒப்பீடு மற்றும் தகுதி குறித்த ஓசையற்ற மனப்போராட்டங்களே காரணம் என்பதை அவர் உணர்கிறார். ஆரம்பத்தில் தனிப்பட்ட தாக்குதலாகத் தெரிந்த விஷயம், இறுதியில் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய ஒன்றாக மாறுகிறது.

அந்தத் தருணம் திறக்கும்போது, மதிப்பீடு செய்யும் மனோபாவத்தின் ஈர்ப்பை மிக எளிதாக அடையாளம் காண முடிகிறது; ஒரு விஷயம் எதனைக் குறிக்கிறது அல்லது நம்மைப் பற்றி அது என்ன சொல்கிறது என்ற கற்பிதங்களால், அந்த அனுபவம் எவ்வளவு விரைவாக மாற்றியமைக்கப்படக்கூடும் என்பதையும் உணர முடிகிறது. இன்னும் சிறிது இடைவெளி கிடைக்கும்போது, கவனம் மீண்டும் நிகழ்தருணத்தை நோக்கித் திரும்புகிறது: அதாவது, நம் உடல், நம் உறவு ஆகியவற்றின்மீது திரும்புகிறது. தியானப் பயிற்சி இந்த திரும்புதலுக்கு துணையாக இருக்கிறது. இது உணர்வுகளுடன் ஒன்றியிருக்கவும், எண்ணங்களை வெறும் எண்ணங்களாகக் கவனிக்கவும், உணர்ச்சிகள் உடனடியாக ஒரு எதிர்வினையை நோக்கி ஓடாமல், இயல்பாக கடந்து செல்லவும் இது ஒரு வழியை வழங்குகிறது.

வளர்ச்சியில் மற்றும் பற்றுதல் குறித்த ஆராய்ச்சிகள் ஒரு விஷயத்தைத் தொடர்ச்சியாக உறுதிப்படுத்துகின்றன: உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் கவனிப்பு மூலமே குழந்தைகள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பராமரிப்பாளர்கள் (பெற்றோர் அல்லது காப்பாளர்கள்), உறவில் விரிசல் ஏற்படும் தருணங்களிலும்



விலகிச் செல்லாமல், குழந்தையுடன் அருகில், ஈடுபாட்டுடன் இருக்கும்போது, குழந்தைகளின் நரம்பு மண்டலம் எவ்வாறு மீண்டும் சமநிலைக்குத் திரும்புவது என்பதைக் கற்றுக் கொள்கிறது. காலப்போக்கில், இது குழந்தையின் மீள்திறன் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான நெகிழ்வுத்தன்மையாக மாறுகிறது. ஒரு பாதுகாப்பான பற்றுதல் (Secure attachment) என்பது, எப்போதும் இணக்கமாக இருப்பதன் மூலம் உருவாவதில்லை; மாறாக, மீண்டும் மீண்டும் சீர்செய்யும் அனுபவங்களின் மூலமே உருவாகிறது.

பெற்றோரின் குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் வன்முறையற்ற அணுகுமுறை (Nonviolence) வேலுள்ளும் இடம் இதுதான்; குழந்தைகள் எத்தகைய வழிமுறைகளைக் காண்கிறார்களோ, அவற்றையே

தங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்றிக்கொள்வதற்காக அவர்கள் உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். வழிகாட்டுதலும் எல்லைகளும் நிலையாக இருக்கும்போது, ஒரு குழந்தை தனது உணர்வுகளை மற்றவர்கள் தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக அவற்றை ஆக்ரோஷமாக வெளிப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இருப்பதில்லை. பயத்தின் அடிப்படையில் இல்லாமல், உறவின் பிணைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு தேவைகளை வெளிப்படுத்தும் உத்திகளை குழந்தைகள் மெல்ல கற்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

இச்சூழலில் பெற்றோராக ஒருவர் தன்னை அக்கறையுடன் கவனித்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனென்றால் பெற்றோர்களும் மனஅழுத்தம், சோர்வு, மரபுவழி வந்த

உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றைக் கையாள வேண்டியிருக்கிறது. பெற்றோர்கள் தங்களுடைய எதிர்வினைகளை கடுமையான சுய-மதிப்பீடு செய்யும்போது, நரம்பியல் அமைப்பு தூண்டப்பட்டு, நிகழ்தருணத்தில் இருக்க முயல்வதைக் கடினமாக்குகின்றது. ஒருவர் தன்னிடமே பரிவுடன் இருப்பது, அவரது மனநிலையை சீராக்க உதவுகிறது. ஏனெனில், திருத்தப்படுவதை விட, அங்கீகரிக்கப்படும்போதுதான் நரம்பு மண்டலங்கள் அமைதியடைகின்றன. இந்த அமைதியே ஒரு பெற்றோர் தன் குழந்தையிடம் உணர்வுபூர்வமாக நெருக்கமாகவும், ஆதரவாகவும் இருப்பதற்கான திறனை நேரடியாக உருவாக்குகிறது.

அன்பு மற்றும் அக்கறை சார்ந்த பயிற்சிகள், பெற்றோர்கள் தங்கள் அசௌகரியமான உணர்வுகளைக் கையாண்டு, அதிலிருந்து மீண்டு சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் வரை பொறுமையாக இருக்க உதவுகின்றன. சோர்வு, பயம் அல்லது விரக்தி ஆகியவற்றை மென்மையுடன் கவனிப்பது, அந்த உணர்வுகள் ஒருவரது மனதிற்குள் அவமானமாகவோ அல்லது தற்காப்பு மனப்பான்மையாகவோ மாறாமல் கடந்து செல்ல அனுமதிக்கிறது. இது ஒருவரது உள்மன உரையாடலை பின்வருமாறு மாற்றுகிறது:

“இதை உணர்வதற்காக என்னிடம் ஏதோ குறை இருக்கிறது என்று நினைப்பதிலிருந்து மாறி, இப்போது எனக்குள் இதுதான் இருக்கிறது, இதை மாற்றவே அல்லது நியாயப்படுத்தவே முயலாமல் என்னால் இதோடு இருக்க முடியும் என்ற நிலைக்கு வருவது.”

காலப்போக்கில், இது உறவுகளில் ஏற்படும் விரிசல்களைச் சரிசெய்வதற்கான அதிக வாய்ப்புகளை உருவாக்குகிறது; அதோடு, குழந்தையின் உணர்ச்சிபூர்வமான வெளிப்பாடுகளை பெற்றோர் தங்களது தனிப்பட்ட குறையாகக் கருதும் போக்கைக் குறைக்கிறது.

விபாசனா பயிற்சியின் மூலம் இத்துடனான என் சொந்த உறவு ஆழமாயிற்று. இனிமையற்ற

உணர்வுகளை சரிசெய்யாமலோ அல்லது அவற்றிலிருந்து தப்பிக்கவோ செய்யாமல், அவற்றுடன் நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதைக் கற்றுக்கொள்வது, எனக்குள் ஒரு நிதானத்தை உருவாக்கியது. அது இப்போது என் குழந்தை வளர்ப்பிற்கு பெரும் துணையாக இருக்கிறது. அந்த நிதானம், உணர்வுகளை, அத்தீமமாக கற்பனை செய்து உடனடியாக எண்ணோடு சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளாமல், உள்ளபடியே கேட்க உதவுகிறது. இது எதிர்வினையாற்றாமல் சிந்தித்து செயல்படுவதை எளிதாக்குகிறது. உறவில் விரிசல் ஏற்படும் தருணங்களுக்குப் பிறகு, மீண்டும் இணைப்புக்கு தீரும்பவதற்கும் இடம் அளிக்கிறது.

ஒரு எளிய நினைவூட்டல் எனக்குத் தொடர்ந்து வழிகாட்டுகிறது: நான், என்னைப்பற்றியது என்று நினைக்காத வரை எதுவுமே என்னைப்பற்றியது இல்லை. இந்தக் கண்ணாட்டம் விஷயங்களை அவற்றுக்குரிய முக்கியத்துவத்துடன் நோக்குவதை மீட்டுத்தருகிறது. குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகள், மதிப்பை அளவிடும் சோதனைகள் அல்ல. அவை வளர்ச்சியின் அறிகுறிகள். மேலும் உறவுகளுக்குள் வழிகாட்டுதலுக்கான அழைப்புகள் ஆகும். பெல் ஹூக்ஸ், அன்பான பெற்றோர், குழந்தை வளர்ப்பில் அதிகாரத்தை தவிர்க்க வேண்டிய அதே சமயத்தில், பராமரிக்கும் கடமைக்குப் பொறுப்பேற்பவராகவும் இருக்க வேண்டும் என நினைவூட்டுகிறார் (ஹூக்ஸ், 2015). பெரியவர்கள் கட்டுப்படுத்துவதை தவிர்த்த அதிகாரத்தைக்கொண்டு, அழுத்தத்திற்கு ஆளாகாமல் அத்தருணத்தில் இருக்க முடிந்தால், கவனம், சீரமைத்தல் மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான நேர்மையின் மூலம் அகிம்சை அமைதியாகப் பயிற்சி செய்யப்படும் இடங்களாக குடும்பங்கள் ஆகின்றன.

காலப்போக்கில், ஒரு பெற்றோர் எவ்வளவு கச்சிதமாகச் செயல்படுகிறார்கள் என்பதை விட, அதற்கு அடுத்ததாக அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதிலிருந்தே குழந்தைகள் அதிகம் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

பெற்றோர்கள் அந்தந்தத் தருணங்களில் விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கும், அந்தப் பயணத்தில் தங்களைத் தாங்களே கவனித்துக்கொள்வதற்கும் பழகிக்கொள்ளும்போது, உணர்ச்சிபூர்வமான நெருக்கத்தைப் பராமரிப்பது எளிதாகிறது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களுக்குள் ஏற்படும் விரிசல்களைச் சரிசெய்து, மீண்டும் பிணைப்போடு இருக்க மேற்கொள்ளும் சிறிய மற்றும் தொடர்ச்சியான முயற்சிகளின் மூலமே அமைதி கட்டமைக்கப்படுகிறது.

மேகன் ஸ்டீவர்ட் பணிகளைப் பற்றி மேலும் தகவலுக்கு, [www.mindfulnessmeghan.com](http://www.mindfulnessmeghan.com) என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

REFERENCES:

hooks, b. (2015). *Revolutionary parenting*. In *Feminist theory: From margin to center* (3rd ed., pp. 133–147). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315743172-10>

Menakem, R. (2017). *My grandmother's hands: Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Central Recovery Press.

Santrock, J. W. (2020). *Child development* (2nd Canadian ed.). McGraw Hill Education.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2012). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Bantam Books.

Stewart, M. (n.d.). *Vipassana takeaways*. Mindfulness Meghan. <https://www.mindfulnessmeghan.com/blog/vipassanatakeaways>



# அன்பிற்கு ஒரு கவிதை

அன்பு, மனித ஜீவிதத்திற்கான அடித்தளம் எனவும், அது  
எவ்வாறு நமது அன்றாட உறவுகளில் வெளிப்படுகிறது  
எனவும், தனது ஆழ்ந்த சிந்தனைகளை நம்முடன்  
பகிக்கிறார் **எலிசபெத் டென்லி**

**ஆ**ங்கில மொழியில் அன்பைப் பற்றிய பழமொழிகள் ஏராளம். அன்பு, உலகை இயங்கச் செய்கிறது, அன்பு, அனைத்தையும் வெல்கிறது, அன்பு, அன்பை விளைவிக்கிறது, அன்பிற்கு வரையறை இல்லை, அன்பிற்கு கண்கள் இல்லை, பொறுமை மற்றும் இரக்கத்தின் உருவையானது, அன்பு போன்ற சொற்றொடர்கள் சில உதாரணங்கள் ஆகும். வகைப்படுத்துவதன் மூலம் அன்பைப் புரிந்துகொள்ள பலரும் முயற்சித்துள்ளனர் - உதாரணமாக, சி.எஸ். லெவிஸின் 'தி ஃபார் லவ்ஸ்' (The Four Loves), கேரி சேப்மேனின் 'தி ஃபைவ் லவ் லேங்க்வேஜஸ்' (The Five Love Languages), ஜான் க்ரேனின் 'மென் ஆர் ஃப்ரம் மார்ஸ், விமென் ஆர் ஃப்ரம் வீனஸ்' (Men are from Mars, Women are from Venus), மற்றும் எலிஃப் ஷஃபரின், 'தி ஃபார்ட்டி ரூல்ஸ் ஆஃப் லவ்' (The Forty Rules of Love). அறிவுபூர்வமான கட்டமைப்பைக் கொண்ட இப்படைப்புகள் அகப்புரிதலை அளித்தாலும், இந்த அணுகுமுறை என் இயல்புடன் ஒத்திசைந்ததே இல்லை. அனுபவமே எப்போதும் முதன்மையான விஷயமாக இருந்திருக்கிறது. உலகாயத ஜீவிதத்தில் பெரும்பாலான நமது இன்பதுன்பங்களுக்கு, அன்பே காரணமாக இருக்கிறது. அன்பு, உடைமையுணர்வு மற்றும் சமூக உணர்வைத் தூண்டுகிறது. ஆனால் நம் அனைவரது வாழ்விலும் அன்பிற்கு

அளிக்கப்படும் அபரிமிதமான முக்கியத்துவம் கண்கூடாகத் தெரியும் அதே வேளையில், நாம் ஒவ்வொருவரும் அன்பை அனுபவிக்கும் விதம் வெகுவாக வேறுபடலாம். இரு வேறு நபர்கள், அன்பை ஒரே விதமாக உணர்வதில்லை என்பதுடன், நாம் எவரும் நம் வாழ்வின் வெவ்வேறு நிலைகளில், அதை ஒரே விதமாக உணர்வதில்லை என்பது நிச்சயம் சாத்தியமே.

எனது இளையப்பருவத்தின் பிற்பகுதியில், நாம் பிறப்பதற்கான முதன்மையான காரணம், பிறர்மீது அன்பு செலுத்துவதற்காகவே என்றும், அதன் பன்முக அம்சங்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதன் மூலமே நாம் வளர்கிறோம் என்றும் நம்பினேன். ஹென்ரி ஹென்டல் ரிச்சர்ட்சனின் வார்த்தைகளில் சொல்வதனால் இது "விவேகத்தைப் பெறுதல்" என்பதாகும். பிற்காலத்தில், அன்பின் எந்தவொரு உலகாயத அனுபவத்திற்கும் அப்பால் என்னை கொண்டுசென்ற தியான அனுபவங்களின் விளைவாக அந்த நம்பிக்கை விரிவடைந்தது.

அதன் பின்னர் ஒரு நாள், பாபூஜி எழுதியிருந்த ஒரு விஷயத்தை படித்தேன்; அது மிக நன்றாக எனக்கு பொருந்தியது. அவரது வார்த்தைகளில், அன்பு என்பது தீவிர உணர்ச்சியோ அல்லது உணர்வோ அல்ல; மாறாக, ஜீவிதத்தின் அடிப்படை விசையாகும் -

புவியீர்ப்பு விசையையும்விட இன்றியமையாததாகும்:

"கடவுள் எண்ணிலடங்கா உலகங்களை உருவாக்கி, மேற்கத்திய நாகரிகத்தினர் புவியீர்ப்பு விசை என்று எதை அழைக்கின்றனரோ அதைக்கொண்டு, உலகங்களை ஒன்றுக்கொன்று இணைத்து வைத்திருக்கிறார். அனைவருக்கும் பொதுவான அந்த இணைப்பு அல்லது பற்று, வேறொரு விஷயத்தினால் ஆதரவளிக்கப்படுகிறது. அதாவது, அனைத்திற்கும் காரணகர்த்தாவும் தனது பொருள்சார்ந்த காரணியுடன் இணைக்கப்பட்டிருப்பதான அப்பெரிய விஷயத்துடன் அனைத்து உலகங்களும் பரஸ்பர இணைப்புகளில் இருக்கின்றன. இந்த மாபெரும் பேரண்டத்தின் நிலை இதுவே; இதில்தான், ஆதிமூலத்துடனான தத்தமது இணைப்புகளைக் கட்டிக்காத்தவாரும், ஒன்றையொன்று பற்றியவாரும் அனைத்தும் வெளிப்படுகின்றன."

"அனைத்து விஷயங்களின் ஆதிமூலமும் ஒன்றே, மற்றும் மனிதனின் ஆதிமூலமும் அதுவேயாகும். ஆனால் இவ்வனைத்து துகள்களும் தன்னுள் அடங்கும் வண்ணம், பற்பல பகுதிகளின் அத்தகையதொரு கலவையாக கடவுள் தன்னைத்தானே கலந்துவைத்திருக்கிறார். வேறுவிதமாகச் சொல்வதானால்,



இவ்வனைத்து விஷயங்களும் அவருக்குள் இருக்கின்றன; மற்றும், வெறும் ஒரு கடைக்கண் பார்வையினால் எந்தவொரு உலகையும் சிதறடிக்கவல்ல மற்றும், தனக்குப் பிடித்த எவ்வொருவருக்கும் செலுத்தவல்ல ஆற்றல் அவருக்குக் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது ஆற்றல்கள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயமாகும்.”

“இதை கவனியுங்கள்: மனிதனின் ஒவ்வொரு மூலக்கூறிலும் ஓர் உலகம் இருக்கிறது; அது, பிரதீயகமாக அதற்காகவே இருக்கும் கீழ்நிலைச் சக்கரங்களோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இந்தத் துகளை அவற்றிற்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது. ஆற்றல் களஞ்சியம் திறக்கும்போது, அதே மூலக்கூறு இவ்வுலகிற்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது; இதன் கலவை மனிதனிடத்திலும் இருக்கிறது.”

“சக்கரங்களின் இணைப்பு பற்பல சிறிய உலகங்களுடன் இருக்கிறது என்பதுடன், நமது முன்னோக்கிய பயணத்திற்கு இச்சிறிய உலகங்கள் தடைகளாக ஆகிவிடுகின்றன. இதற்கப்பாலான தனது அணுகலை ஒரு மனிதன் அடைய ஆரம்பிக்கும்போது, அவ்விடங்களை - அதாவது, இரு சக்கரங்களுக்கு இடையில் காணப்படும் உலகங்களை - அவன் கடந்துசென்றுவிட்டான் என்பதே அதன் அர்த்தம் ஆகும். இப்போது, இந்த இடை-உலகங்களை ஒரு மனிதனால் எப்போது கடக்கமுடியும் என்ற கேள்வி எழுகிறது. அவ்விடத்தின் போகத்தை<sup>1</sup> அனுபவித்து, அவன் அதை நிறைவுசெய்யும்போது மட்டுமே அது நிகழும். அதேபோன்று, அதற்கப்பால் இருக்கும் இடங்களின் போகம்<sup>1</sup> நிறைவுறும்போது,

அவ்விடங்களும் கடக்கப்பட்டுவிடும். இதற்கு பல யுகங்கள் ஆகும்.”

“தனிச்சிறப்பானதோர் ஆற்றலினால் மனிதன் உதவப்படும்போது, இந்த இடங்களில் விரிசல்கள் உருவாகின்றன. (எதனைக்கொண்டு அனைத்தும் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறதோ, மற்றும் எதனுடைய சாராம்சம் மனிதனிடத்தில் உள்ளதோ) அந்த ஈர்ப்புவிசையின் ஆற்றல் மற்றொரு திசை நோக்கி திருப்பப்படுகிறது. மிகவும் உயரிய நிலையை அடைந்ததொரு நபரிடம் மட்டுமே இச்சிறப்பாற்றல் அமையப்பெற்றிருக்கும். இப்பற்றின் [ஈர்ப்பு] ஆற்றலில் பொருட்தன்மை இருக்கிறது; அதேசமயம், இவ்விஷயங்களை சிதறடிக்கும் இணைப்பின் ஆற்றல் பொருட்தன்மையைப் பெற்றிருக்காது. பொருட்தன்மையின் பற்றிலிருந்து விடுபட்டிருக்கும் மனிதன் வெகுவாக வெற்றிபெறுகிறான்.”

“இப்போது, பொருட்தன்மையற்ற இணைப்பின் ஆற்றலிலிருந்து எவ்வாறு உதவிபெறுவது என்ற கேள்வி எழுகிறது. அத்தகையதோர் ஆற்றலைப் பெற்றிருக்கும் நபருடன் இணைப்பை வளர்த்துக்கொள்வதே இதற்கான விடையாகும். இந்த இணைப்பும் பற்று என்றே அழைக்கப்படுகிறது. அன்பு என்பது இதற்கான நல்ல மொழியாக்கம் ஆகும்.

பாபூஜியின் வார்த்தைகள், இருப்பின் சாரமாக விளங்கும் அன்பின் உள்ளார்ந்த தன்மையை மீண்டும் உறுதிப்படுத்தியதுடன், நினைவுகளையும் தட்டி எழுப்பின. அவர் அன்பை, ஜீவிதத்தை ஒன்றிணைத்து வைத்திருக்கும் சக்திக்கு இணையாகக் கருதினார். இந்த

உலகளாவிய கண்ணோட்டம், நான் எப்போதும் உணர்ந்து வந்த ஒன்றை உறுதிப்படுத்தியது: நாம் அனைவரும் இந்த உலகியல் இருப்பு நிலைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு தளத்தில் அன்பை அனுபவிக்கிறோம், எப்போதும் அனுபவித்து வருகிறோம். அப்படியிருந்தும், உலக வாழ்க்கை நமது வளர்ச்சிக்குரிய களமாகவே இருக்கிறது; மனித வடிவத்தில் ஆன்மா அவதாரம் எடுப்பது அன்பை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வழியாகும்.

அன்பு நமது பரிணாம வளர்ச்சிக்கு உந்துசக்தியாக அமைகிறது; அது இன்பம் மற்றும் துன்பம் என வாழ்வின் இருமைகளையும் உள்ளடக்கியது. அது முற்றிலும் அழகானது அல்ல; நமது ஆழ்ந்த அன்பிலிருந்தே நமது மிகவும் ஆழமான மனமுடைதல்கள் ஏற்படுகின்றன. அதிலிருந்து ஏற்புடைமை படிப்படியாக வெளிப்படுகிறது. இதுவே ஒரு தொடக்கம். பாதிக்கப்படக்கூடிய தன்மை என்பது, எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது என்பதற்கான ஒரு அறிகுறி. உணர்வுகளைத் தடுத்து நிறுத்துவதும், வலியை மரத்துப்போகச் செய்வதும் தீர்வுகள் அல்ல. மாறாக, வாழ்க்கை கொண்டு வரும் அனைத்தையும், ஒரு சோகமான முறையில் அல்லாமல், அது இருப்பதைப் போலவே ஏற்றுக்கொள்வது ஒரு வழிமுறையை வழங்குகிறது.

அதற்காக நான் வலியை மறக்க முயற்சிக்கவில்லை என்று அர்த்தமல்ல-- என் மனவேதனை குணமடைவதற்காக இடைநிறுத்தம் செய்து, கால அவகாசம் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்ட தருணங்களும் இருக்கின்றன. ஆனால், ஒவ்வொரு ஆண்டும் செல்லச் செல்ல அது எளிதாகிவிட்டது,

மேலும் எனது அணுகுமுறையில் அதிக லேசான தன்மையும் கவலையற்ற நிலையும் வந்துள்ளது

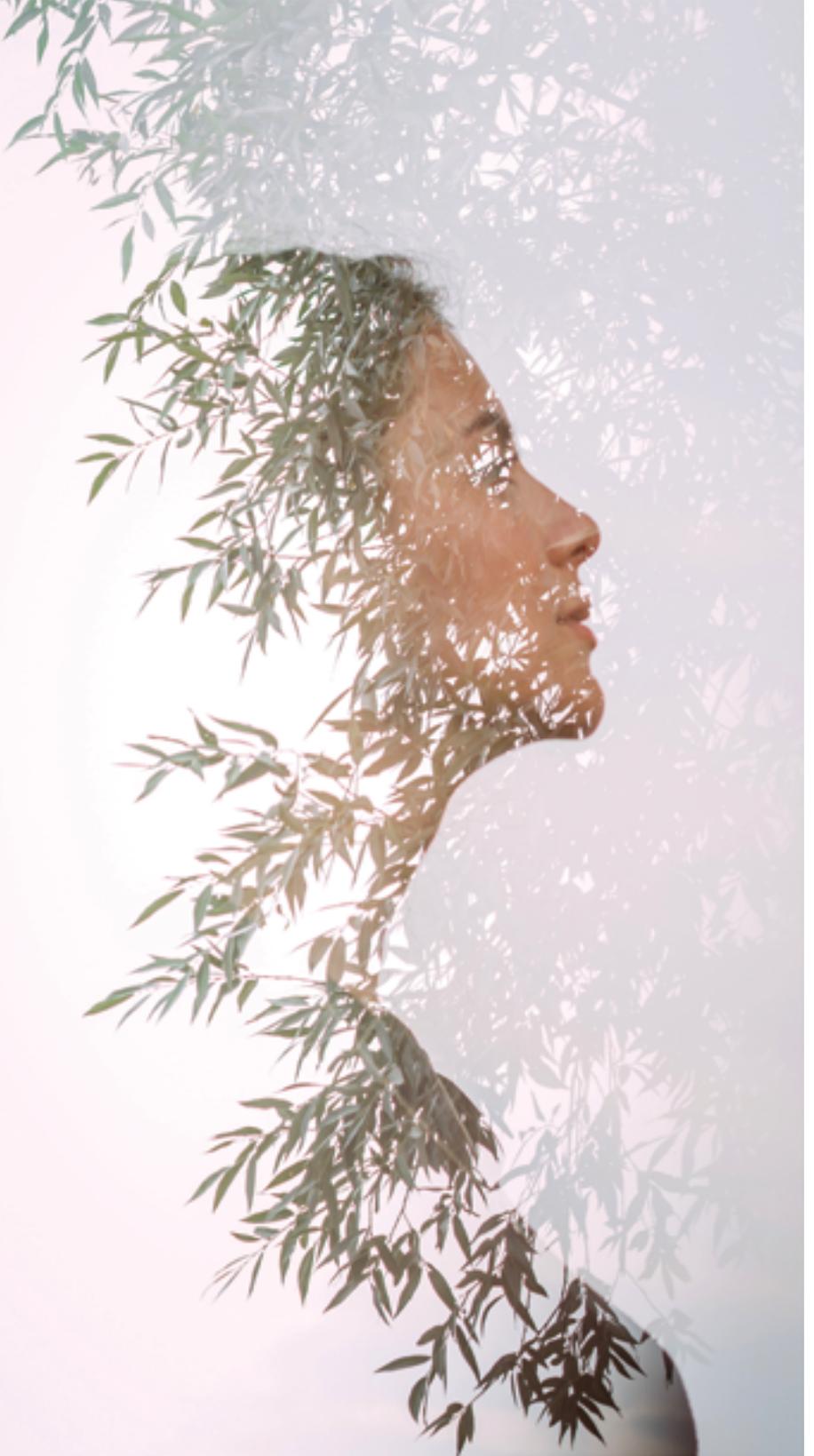
மேலும், தியானப் பயிற்சிகளை செய்யச்செய்ய, காலப்போக்கில் பரவசத்தின் உச்சநிலைகளும் அன்பின் வேதனையும், ஊசலின் (pendulum) ஊஞ்சலாட்டம் படிப்படியாகக் குறைவதைப் போல, குறைந்திருக்கின்றன. அவ்வப்போது, இதயத்தை குலுக்குமொரு திடீர் திருப்பம் வாழ்வில் ஏற்படுகிறது; எனினும் அது எப்போதும் மேலும் விரிவடைதலுக்கானதொரு முன்னோடியாகவே இருந்திருக்கிறது; மற்றும் இப்புரிதல், காலப்போக்கில் துணியையும் பற்றுறுதியையும் வரவழைக்கிறது

ஒருமுறை தாஜி கூறிய விஷயம் ஒன்று இந்த அகத்தாய்வை மற்றொரு பாதையில் கொண்டுவருகிறது: “கருணை என்பது செயலில் வெளிப்படும் பரிவு என்று கூறுவது, அன்பின் செயல்வடிவமே தாராள குணமும் ஏற்புடைமையும் என்று கூறுவது போன்றதாகும்” என்பதே தாஜியின் கூற்று. சில சமயங்களில் அன்பு உலகின் புறச் செயல்பாடுகளில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது; மற்றும் சில சமயங்களில் அகச் செயல்பாடுகளில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது அதாவது, அகத்தே தோன்றும் ஒரு பரவச உணர்வு, அல்லது வெளிப்படையான செயல்பாட்டிற்கான அவசியமற்ற, மிகவும் சூட்சுமமானதொரு பிரசன்னமாக இருக்கும். ஜெர்மனியில் இருக்கும் அன்பு நண்பர் ஒருவரிடமிருந்து இதற்கானதொரு குறிப்பு கிடைத்தது. அவர் 1970-களில் ஒருமுறை, தான் மற்றொரு நபரை புண்படுத்தியிருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று

கேட்டு பாபூஜிக்கு கடிதம் எழுதியிருந்தார்; அதற்கான பாபூஜியின் பதில், “உங்கள் இதயத்திற்குள் செல்லவும்” என்பதாக இருந்தது. புறச் செயலிற்கான அவசியம் ஏதுமின்றி, மிகவும் சூட்சுமமான வகையைச் சேர்ந்த அகச் செயல் மட்டுமே தேவைப்பட்டது..

ஒருவரின் கருணைக்கு நன்றி சொல்லத் தேவையில்லை என்றோ, நாம் நேசிக்கும் ஒருவரைத் தற்செயலாகக் காயப்படுத்தியிருந்தாலும்கூட மன்னிப்பு கேட்கத் தேவையில்லை என்றோ இதற்கு அர்த்தமாகுமா? நான் அப்படி நினைக்கவில்லை, ஏனென்றால் மற்றவர்களிடம் பரிவுடன் நடந்துகொள்வதும், தவறுகளை ஒப்புக்கொள்வதும் பெரும்பாலும் உதவியாக இருப்பதுடன், நம்பிக்கையையும் நல்லுறவையும் வளர்க்கிறது. ஆனால் கேள்வி இதுதான்: அது மனப்பூர்வமானதாகவும் உண்மையானதாகவும் இருக்கிறதா, அல்லது அது மரியாதைக்காகவோ அல்லது சமூக வழக்கத்திற்காகவோ செய்யப்படுகிறதா? மேலும், அதை வாய்மொழியாகத் தெரிவிக்க வேண்டுமா? அன்பில் என்ன தேவை என்பதை இதயம் எப்போதும் அறியும்..

நாம் உறவுகொள்வாரிடமிருந்து கவனிப்பை எதிர்பார்க்கிறோமா? இது ஓரளவிற்கு கலாச்சாரம் சார்ந்ததாக இருப்பதை நான் கற்றுணர்ந்திருக்கிறேன் - சில கலாச்சாரங்கள் அதிகப்படியாக புற வெளிப்பாடு கொண்டதாக இருக்கின்றன; ஆனால் புற வெளிப்பாட்டு இயல்பினர் என்பதனாலேயே அவர்கள்



அதிகம் நேசிக்கின்றனர் என்று அர்த்தமா? அன்பின் மொழி “பல அற்புதங்களைக் கொண்டதொரு விஷயமாகும்.”

தனது புத்தகமான, சத்யோதயத்தில், சிந்திப்பதிலிருந்து தொடங்கி உணர்வதற்கு, ஏதோவொன்றாக ஆவதற்கு, இருப்பு நிலை கொள்வதற்கு, மற்றும் இறுதியாக இருப்பற்ற நிலைக்குச் செல்வதைப் பற்றி பாபூஜி விவரிக்கிறார். இந்த வரிசைத்தொடரை நாம் அன்பு பாராட்டுவதில் செயல்படுத்தினால் என்ன ஆகும் என்று நான் யோசிக்கலானேன். சில நேரங்களில் நாம் சிந்திக்கும் நிலையிலேயே இருக்கிறோம். நாம் அன்பை புரிந்து கொள்ள விரும்புகிறோம். அன்பு செலுத்த பழகுகிறோம். நாம் புத்தகம் வாசிக்கும்போது, கவிதை வாசிக்கும்போது, இசை கேட்கும்போது, அல்லது திரைப்படங்கள் காணும்போது நம்முள் ஏதோவொன்று உயிர்த்தெழுப்பப்படுகிறது. ஆன்மீகக் கண்ணாட்டத்தில், நிலையான நினைவு<sup>2</sup>, ஸிகர் (zikr)<sup>3</sup>, அல்லது மெட்டா (metta)<sup>4</sup>-வை நாம் பயிற்சி செய்யலாம். அன்பைப் பற்றி நாம் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம். இதுவொரு படிக்கல் ஆகும். ஆனால் இது மட்டுமே போதுமா?

உண்மையில், இவற்றிற்கெல்லாம் முன்னதாக, நாம் கருவிலிருந்து காலத்திலும் பச்சிளம் குழந்தைப் பருவத்திலும், பாபூஜி விவரிப்பதைப் போல அன்பை - அதன் ஆதிநிலையாகிய, இருப்பற்ற நிலையின் அடிப்படை சாராம்சத்தில் நாம் அனுபவிக்கிறோம் என்று நான் நினைக்கிறேன். பிறகு, வாழ்க்கையின் அனுபவங்கள் நம்மை இவ்வுலகிற்குள் - இருப்பு நிலைகொள்வது,

ஏதோவொன்றாக ஆவது, உணர்வது, மற்றும் இறுதியாக, மனப் பயிற்சிக்கான தேவையின் பொருட்டு, சிந்தனை செய்வது - என்ற சுழலுக்குள் ஈர்க்கிறது. பரிணாம வளர்ச்சி ஒரே நேர்க்கோட்டில் நிகழ்வதில்லை. அவ்வப்போது, இந்த வரிசைத்தொடரின் வெவ்வேறு மட்டங்களில் நாம் இருப்பதை நாமே காண்போம். உணர்தல் அல்லது சிந்தித்தல் மட்டத்திலோ நாம் இருக்கக்கூடும், அல்லது அதற்கும் முன்பான, அன்பைக் கையாள்வதிலான எதிர்வினை ஆற்றும் மட்டத்திற்கும் கூட நாம் பின்சென்று விடக்கூடும்.

குழந்தைப்பருவத்தின்போது, அன்பை வாழ்க்கையின் பண்பியல்புகள் மற்றும் மனித நடத்தையுடன் நாம் தொடர்புபடுத்தித் துவங்கும்போது, அன்பை நாம் மிகவும் தவறாகப் புரிந்துகொள்வதாகத் தெரிகிறது. பரிவர்த்தனைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள், விருப்பவெறுப்புகள், இன்பதுன்பங்கள் ஆகியவற்றுடன் அன்பிற்கு எந்தவொரு தொடர்பும் இல்லை. அது நிபந்தனைகளுக்கு அப்பாற்பட்டதாகும் - அதன் அடிப்படை இயல்பிலேயே நிபந்தனையற்றதும் இன்றியமையாததாகவும் இருக்கிறது. ஆனால், அதை “தெய்வீக விளையாட்டு” என்று பாபூஜி ஒருமுறை அழைத்ததைப் போல, அதுவே பயணமும் ஆகும். நாம் முழுச் சுற்றையும் முடித்துவிட்டு, தூய ஜீவிதத்தின் சாராம்சத்தை நோக்கி மீண்டும் நகர்ந்து செல்கிறோம்.

என் அனுபவத்திலிருந்து, ஏற்புடைமையும் தாராள குணமும், இதயத்தின் சுத்திகரிப்பு மற்றும் அதனால் உண்டாகும் விரிவடையும் உணர்வுறுநிலையுடன்

கிடைக்கப்பெற்றிருக்கின்றன என்று நான் கூறுவேன். தாஜியின் விருப்பத்திற்குரிய சொற்றொடர்களுள் ஒன்றான “தூய்மை விதியை நெய்கிறது” என்பது இங்கே மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கிறது. தூய்மை அடைந்தவுடன் சிந்தனை, உணர்ச்சி, செயல், பிறருடனான தொடர்பு, மற்றும் அக நிலைகள் ஆகியவற்றினுள் அன்பின் நறுமணம் வியாபிக்கிறது. இறுதியில், ஒன்றுமில்லாத தன்மையினுள் காணாமல் போய்விடும் அளவிற்கு அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாக ஆகும் வரை, அன்பு ஜீவிதத்தினுள் ஊடுருவுகிறது. மேலும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் அன்பைப் பற்றிய நமது பார்வையும் புரிதலும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. இந்த மானுடப் பிரிவி எத்தகைய அழகானதொரு ஆசீர்வாதம்!

குறிப்புகள்:

<sup>1</sup>போகம் என்பது பதிவுகளின் விளைவுகளை அனுபவிக்கும் செயலாக்கம் ஆகும்.

<sup>2</sup>ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில், தினசரி செயல்பாடுகள் அனைத்தின்போதும் தெய்வீகப் பிரசன்னத்தின் உள்முக விழிப்புணர்வை இடைவிடாமல் கொண்டிருப்பது.

<sup>3</sup>ஸிகர் (அல்லது திகர்): தெய்வீகப் பெயர்கள், சொற்றொடர்கள், அல்லது பிரார்த்தனைகளை பாராயணம் செய்வதன் மூலமாக கடவுளை நினைவில் கொள்வதை உள்ளடக்கும் ஒரு சூஃபி பாரம்பரிய, பக்தி சாரமான பயிற்சியாகும்.

<sup>4</sup>அன்புமிருந்த இரக்கம் அல்லது பரோபகாரம் என்று பொருள்படும் பாலி மொழிச் சொல் ஆகும்.

# சுற்றுச்சூழல்

" பொறுமையே இயற்கையின் ரகசியம்:  
அதையே நாமும் பின்பற்றுவோம்."

ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன்





# பிரார்த்தனையாக மாறும் கண்ணீர்த் துளிகள்

சூழலியல் வல்லுநர் **ரத்தினசபாபதி**, ஒரு சாதாரண புல் எவ்வாறு துன்பம், வாழ்வாதாரம், அழகு மற்றும் பக்தி ஆகியவற்றின் கதைகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது என்பது குறித்து ஆராய்கிறார்.

## நீனைவில் கொண்டிருக்கும் மணி

நமது பூமியில் போர்வையாகப் படர்ந்துள்ள புல் வகைகளில், கண்ணீர்த் துளிகளைப் போன்று வடிவமுடைய முத்துக்களை ஒத்த விதை மணிகளை உற்பத்தி செய்யும் தாவரமான, ஜாப்ஸ் டியர்ஸ் (Job's Tears) தமிழில் நெற்பவளம் அல்லது காட்டுக் குந்துமணி அல்லது பூநாச்சிப்புல், தனித்துவத்துடன் திகழ்கிறது. ஆழ்ந்த துன்பத்திற்கும், அசைக்க முடியாத நம்பிக்கைக்கும் பெயர்பெற்ற விவிலியக் கதாபாத்திரமான ஜாபின் பெயரால் அழைக்கப்படும் இந்தத் தாவரத்தின் அறிவியல் பெயர், கண்ணீரை உற்பத்தி செய்யும் கண்ணின் கண்ணீர் நாளங்களை குறிக்கிறது.

பல்வேறு கலாச்சாரங்களிலும், கண்டங்களிலும், கண்ணீர்த் துளி வடிவத்திலான இந்த மணிகள்— டேவிட்டின் கண்ணீர், மேரியின் கண்ணீர், கிறிஸ்துவின் கண்ணீர் மற்றும் வெறுமனை கண்ணீர்த் துளிகள் என அழைக்கப்படும் இவை —ஒரே உலகளாவிய உண்மையைச் சித்தரிக்கின்றன: அதாவது, துயரத்தை வலிமை, அழகு மற்றும் பக்தியாக மாற்ற முடியும் என்பதை அந்த உண்மை.

## உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கும் ஒரு தானியம்

வெப்பமண்டல ஆசியாவைத் தாயகமாகக் கொண்ட ஜாப்ஸ் டியர்ஸ், பல நூற்றாண்டுகளாக பாரம்பரிய உணவுமுறைகளின் ஒரு பகுதியாக இருந்து வருகிறது. அட்லே அல்லது அட்லாய் என்றும் அழைக்கப்படும் இதன் தானியங்கள், வணிக ரீதியான தானியங்களின் வியாபார எழுச்சிக்கு முன்பே பல சமூகங்களின் வாழ்வாதாரமாகத் திகழ்ந்தன.

## எளிமையில் வேரூன்றிய வரலாறு

ஆக்னஸ் ஆர்பர் தனது புகழ்பெற்ற 'தி கிரமினியே' என்ற நூலில், கி.பி. 1 ஆம் நூற்றாண்டில் ஒரு சீனத் தளபதி இந்த தானியத்தை சீனாவுக்கு அறிமுகப்படுத்தியதாகப் பதிவு செய்துள்ளார். சீனாவின் டோங்கிங் மாகாணத்தில் அதன் பிரபலத்தைக் கண்டறிந்த பிறகு, அவர் வண்டி வண்டியாக அதைத் திரும்பிச் செய்திருக்கிறார். ஜாவா, செலெபெஸ் மற்றும் தூர கிழக்கு நாடுகளின் விவசாயிகள், நெல் வயல்களின் ஓரங்களில் இதை சாகுபடி செய்தனர்.

## பல்வேறு பயன்பாடுகளை உடைய சத்தான உணவு

பல மென்மையான ஓடுடைய அதன் பயிர் ரகங்கள் உள்ளன. அவை அவற்றின் இனிப்பான, அதிக புரதச்சத்து கொண்ட விதைகளுக்காகப் போற்றப்படுகின்றன. ஆசியா முழுவதும், ஜாப்ஸ் டியர்ஸ் பின்வருமாறு பயன்படுத்தப்படுகிறது:

- அரிசி போல வேகவைக்கப்படுகிறது
- பொரிக்கப்படுகிறது அல்லது வறுக்கப்படுகிறது
- மாவாக அரைக்கப்பட்டு ரொட்டியாகச் சூடப்படுகிறது
- சூப்புகள் மற்றும் கஞ்சிகளாகச் சமைக்கப்படுகிறது
- பாரம்பரிய பானங்களாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது — இந்தியாவில் 'ஜி' மற்றும் ஜப்பானில் 'மா-யுயென்'

இந்த எளிய புல், ஏழைகளுக்கு உணவளிப்பதன் மூலமும், கலாச்சாரத்தைப் பேணுவதன் மூலமும், இயற்கை பெரும்பாலும் எளிமையான வடிவங்களில் செழுமையை மறைத்து வைத்திருக்கிறது என்பதைக்

காட்டுவதன் மூலமும் தனது மதிப்பை வெளிப்படுத்துகிறது.

### இயற்கை செய்த பரிபூரண மணி

'ஜாப்ஸ் டியர்ஸ்' தாவரம் உடலுக்கு ஊட்டமளிப்பது மட்டுமல்லாமல், கலைக்கும் ஊட்டமளிக்கிறது. மத்திய அமெரிக்கா, ஆப்பிரிக்கா மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசியா போன்ற உலகின் பல பகுதிகளில் உள்ள மக்கள், இந்த உலர்ந்த மணிகளைக் கொண்டு கழுத்தணிகள், ஜெபமாலைகள், கைக்காப்புகள் மற்றும் பிற பாரம்பரிய ஆபரணங்களை உருவாக்குகின்றனர்.

ஜாப்ஸ் டியர்ஸ் விதைகளின் அழகை உண்மையிலேயே வரையறுப்பது அதன் இயற்கையான வடிவமைப்புதான். மற்ற எந்த விதையையும் போலல்லாமல், அவற்றின் மையத்தில் இயற்கையாகவே அமைந்த ஒரு துளை உள்ளது. இந்த உயிரியல் ரீதியான உள்ளீட்டற்ற அமைப்பு (உயிரியல் ரீதியான துவாரம்), துளையிடுதல் அல்லது சிக்கலான கருவிகள் உதவி எதுவும் இல்லாமல், அவற்றை ஆபரணப் பொருட்களாகக் கோர்ப்பதை நம்பமுடியாத அளவிற்கு எளிதாக்குகிறது.

அவை இயற்கையாகவே பளபளப்பாகவும், இயற்கையால் கச்சிதமாகத் துளையிடப்பட்டவையாகவும் உள்ளன. அவற்றின் குளிர்ச்சியும் மென்மையான பளபளப்பும், "அழகு என்பது உருவாக்கப்பட வேண்டியதில்லை" என்று கூறுவது போல் தெரிகிறது. இயற்கையான வெள்ளை மணிகளைப் பிரகாசமான வண்ணங்களில் சாயமிட முடிந்தாலும், அதன் அசல்

முத்துச் சாம்பல் நிறமே மிகவும் விரும்பப்படுகிறது. பெரும்பாலும், சிறந்த கலைப்படைப்புகள் சாலையோரத்திலேயே உருவாகின்றன; அவை கலைஞரின் கைக்காக இயற்கையால் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

### இசையில் ஜாப்ஸ் டியர்ஸ் மணிகள் : பூமியின் லயம்

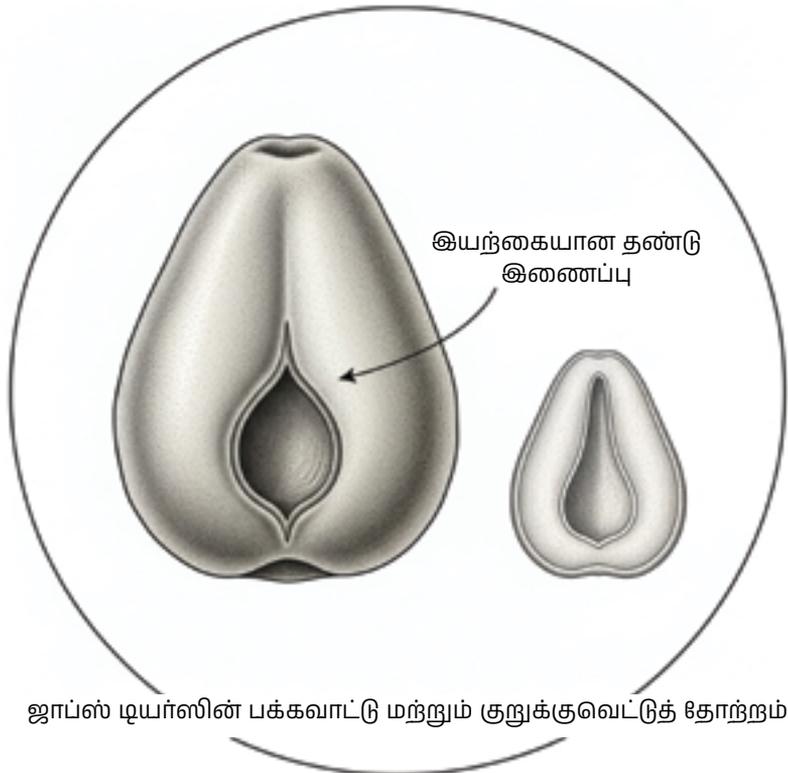
இந்த மணிகளின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க பயன்பாடுகளில் ஒன்று ஆப்பிரிக்க குலுக்கல் வாத்தியங்களில் காணப்படுகிறது.

நூற்றுக்கணக்கான மணிகள் உள்ளே ஏதுமற்ற சுரைக்காய் கூட்டின் மீது தளர்வான வலையாகப் பின்னப்படுகின்றன. அதை இசைக்கும்போது,

அந்த மணிகள் சுரை கூட்டில் பட்டு, மண்ணின் மணம் கமழும், பழமையான மற்றும் உயிருள்ள ஒரு ஒலியின் அருவி போல ஒலிக்கின்றன. இது விதைகளிலிருந்து பிரிக்கும் இசை, உலகின் இயல்பான இதயத்துடிப்பின் ஒரு வெளிப்பாடு.

### பக்தியின் சின்னங்களாகக் கண்ணீர்த்துளிகள்

கண்ணீர்த்துளி வடிவ மணிகள் இயல்பாகவே ஆன்மீகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பல கலாச்சாரங்களில், "ஜாப்ஸ் டியர்ஸ்' (கண்ணீர்த்துளி வடிவ மணிகள்) பிரார்த்தனை, சிந்தனை மற்றும் தியானத்திற்கான ஒரு பொருளாக விளங்குகின்றது.





காப்க்ஸ் லாக்ரைமா - ஜோபி

### ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்கு ஒரு தருணம்

ஒரு கண்ணீர்த்துளியின் வடிவம் சுயசிந்தனைக்கு அழைப்பு விடுக்கிறது. அது பின்வருவனவற்றை பிரதிபலிக்கிறது:

- நாம் எதிர்கொள்ளும் துன்பம்
- நாம் வளர்க்கும் கருணை
- துயரத்தை கடந்து நம்மை வழிநடத்தும் அருள்

ஒரு ஜெபமாலையில் உள்ள ஒவ்வொரு மணியும் நினைவின் ஒரு புனிதமான தருணத்தைக் குறிக்கிறது. ஜாப்ஸ்-ஸின்





கண்ணீர்த் தாவரத்தின் மணிகள் மனித அனுபவத்தின் லயத்தை —மகிழ்ச்சி, வலி, சரணடைதல் மற்றும் உயர்நிலை அடைதல் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன.

### அன்னை தெரசா: ஒரு உயிருள்ள ஜெபமாலை

ஜெபமாலையின் தியான நிலை பாணி , அன்னை தெரசாவின் வாழ்வில் ஒரு ஆன்மீக பிரதிபலிப்பாக இருக்கிறது.

ரோமன் கத்தோலிக்க மரபில், ஜெபமாலை மூன்று தெய்வீக இரகசியங்களை குறித்து தியானித்து ஜெபிக்க பயன்படுகிறது: மகிழ்ச்சி, துயரம் மற்றும் மகிமை. அன்னை தெரசாவின் வாழ்க்கை இந்த மூன்றையும் அழகாக உள்ளடக்கியிருந்தது. அவரது அமைதியான புன்னகையில், சேவையிலிருந்து பிறக்கும் மகிழ்ச்சி குடி கொண்டிருந்தது.

ஆழ்ந்த கோடுகள் பதிந்த அவரது முகமும், தியானநிலையிலிருந்த கண்களும், அவற்றை மனிதத் துன்பங்களைக் கண்டதனால் ஏற்பட்ட துயரத்தைச் சுமந்திருந்தன. ஜெபமாலையுடன் கோர்க்கப்பட்ட அவரது மடிந்த கரங்கள், மகிமையை மனித அறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு உலகிற்கு அர்ப்பணித்தன.

அவர் கைகளில் ஏந்திய மணிகளைப் போலவே, அன்னை தெரசாவும் ஒவ்வொரு கண்ணீரையும் கருணையாகவும், ஒவ்வொரு துயரத்தையும் ஒளியாகவும் மாற்றினார்.

## ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிற்கான ஒரு ஆன்மீகச் சிந்தனை

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், நாம் தூய்மை, எளிமை மற்றும் உள்முக சரணாகதி பற்றி அடிக்கடி பேசுகிறோம்.

'ஜாப்ஸ் டியர்ஸ்' அதையே துல்லியமாகச் சித்தரிக்கிறது.

- **தூய்மை** — இயற்கையாகவே மெருகூட்டப்பட்ட, மாற்றங்கள் செய்யப்படாத மணியில் இருப்பது.
- **எளிமை** — உடல் மற்றும் ஆன்மா இரண்டையும் போஷிக்கும், பணிவை சுட்டுகின்ற ஒரு எளிய புல்லாக இருப்பது.
- **சரணாகதி** — வலியை பிரார்த்தனையின் எல்லைக்குள் கொண்டு செல்லும் கண்ணீர்த்துளி போன்ற அதன் வடிவத்தில் இருப்பது.



அன்னை தெரசா தனது ஜெபமாலையைப் பயன்படுத்தி இதயத்தை இறைவனுடன் இணைத்தது போலவே, தியானத்திற்காக இயற்கை நமக்கு கண்கூடாகத் தெரியும் கருவிகளை வழங்குகிறது என்பதை 'ஜாப்ஸ் டியர்ஸ்' நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. ஒவ்வொரு மணியும் — அது ஒரு கழுத்தணியாகவோ, ஜெபமாலையாகவோ அல்லது விதை ஆபரணமாகவோ இருந்தாலும் கூட — அருள், நினைவுகூர்தல், அருள் மற்றும் நன்றியுணர்வு ஆகியவற்றின் ஒரு சிறிய பிரபஞ்சமாக மாறுகிறது.

### ஒளியாக மாறும் கண்ணீர்த்துளிகள்

ஜாப்ஸ் கண்ணீர்த்துளிகள் ஒரு ஆழமான பாடத்தைக் கற்பிக்கின்றன:

ஒரு கண்ணீர்த்துளியாகத் தொடங்குவது, ஊட்டச்சத்தாகவும், அழகாகவும், லயமாகவும், பிரார்த்தனையாகவும் மாறக்கூடும்

ஆசியாவின் நெல் வயல்களிலிருந்து பிரார்த்தனை செய்யும் கைகளின் ஜெபமாலைகள் வரை,

ஆப்பிரிக்க சுரைக்காய்களின் இசையிலிருந்து அன்னை தெரசாவின் அமைதியான வலிமை வரை, இந்த எளிய மணிகள், இயற்கை, ஆன்மீக வாழ்வு இரண்டிலும், மாற்றம் என்பதை முக்கியம் என்று கற்பிக்கின்றன.

ஒரு கண்ணீர்த்துளி என்பது முடிவல்ல. மாறாக, அது பெரும்பாலும் ஒரு தொடக்கமாகும்—நம்பிக்கை மற்றும் மாற்றத்தின் சின்னம், மேலும் இயற்கை, பக்தி மற்றும் மனித இதயத்தில் உருவாகும் ஒரு புதுப்பித்தல் ஆகும்.



# படைப்பாற்றல்

"படைப்பாற்றல் எவ்வாறு உடனடியாக  
முழு பிரபஞ்சத்தையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது  
என்பது வினோதமானது."

**வர்ஜீனியா ஆல்ஃப்**



# நவீன தன்மைமாற்றத்திற்கு வழிகாட்டும் வரைபடங்களாக பண்டைய கதைகள்

அனுஜா சந்திரமௌலி - புராணங்களின் வாயிலாக தன்மைமாற்றம் —  
பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன் விவரிக்கும் கட்டுரை.

“வாழ்க்கை என்பது ஒரு காரை ஓட்டுவதைப் போன்றது ஆகும். நீங்கள் கடந்த காலத்தின் மீது, அதாவது பின்னோக்கிக் கண்ணாடி வாயிலாக— அவ்வப்போது பார்வையைச் செலுத்திக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். அது, உங்களின் வேர்களுடன் தொடர்ந்து இணைந்திருப்பதற்கான ஒரு வழிமுறை. நீங்கள் எங்கிருந்து வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதை புரிந்துகொள்வதற்கு முயற்சி செய்வது என்பது, உங்கள் அடையாளத்தின் பெரும்பகுதியாகவுள்ள உங்கள் கலாச்சாரப் பாரம்பரியத்துடன் ஒத்திசைந்து இருப்பதில் உங்களுக்கு உதவுகிறது. பண்டைய உலகிற்கு மீண்டும் திரும்பிச் செல்வது உங்களுக்கு நிகழ்காலத்தைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலைத் தருகிறது. நீங்கள் நிகழ்காலத்தில் சென்றுகொண்டு, அதே சமயத்தில் எதிர்காலத்தின் மீது எப்போதும் ஒரு கண்ணை வைத்துச் செல்லும்போது, கடந்தகாலம் என்னும் பின்னோக்கிக் கண்ணாடி வாயிலாக நீங்கள் பார்க்கவில்லையென்றால் அந்த புரிதலை நீங்கள் பெற முடியாது.”

அனுஜா புராணங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார். மஹாபாரதம், இராமாயணம் மற்றும் புராணக்கதைகள் என்னுடைய குழந்தைப் பருவத்தை— ஒவ்வொரு தருணத்திலும் நிலையான துணைகளாக

இருந்தபடி - வடிவமைத்தன. பகவான் கிருஷ்ணர் எப்போதுமே என் மனதிற்குகந்த கடவுளாக இருந்திருக்கிறார், மேலும் அவர் இறப்பைப் பற்றி நான் கற்றுத்தெரிந்து கொண்டபோது நான் மிகுந்த சோகத்தில் ஆழ்ந்து போனேன்.

அர்ஜுனன், மோகினி, சக்தி மற்றும் கங்கை ஆகியோரை மறுவடிவமைத்து பதினான்கு புத்தகங்களை எழுதிய எழுத்தாளர் அனுஜாவுடன் பேசும்போது, பண்டைய கதைகள் என்னைப் போன்ற ஆன்மீகத் தேடுதலில் இருப்பவர்களுக்கு எவ்வாறு துணைபுரியும் என்பது குறித்து நான் ஆர்வமாக இருந்தேன். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் செய்யும் ஒருவராக, உள்ளோக்கித் திரும்புவதற்கு தைரியமும் வழிகாட்டுதலும் தேவை என்பதை நான் அறிவேன்.

இந்தப் பழங்கதைகள் மற்றொரு விதமான வழிகாட்டுதலைத் தரமுடியுமா? என்று நான் வியந்தேன்.

## உள்முகமாக நோக்குதல்: உண்மையான பயணம்

பயணங்களைப் பற்றி எண்ணும்போது, பெரும்பாலான மக்கள், பயணித்த விமானங்கள், சென்று பார்த்த நிலைவுக் கட்டிடங்கள், ஒன்றுதிரட்டப்பட்ட அனுபவங்கள் போன்ற வெளிப்புறமான நகர்வையே கற்பனை செய்துகொள்கிறார்கள் என்று அனுஜா கூறுகிறார். ஆனால், அவர் விவரிக்கும் பயணம் முற்றிலுமே வேறுபட்டது.

“எழுதுவதன் மூலமும், நமது பண்டைய

புராணங்களில் உங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்வதன் மூலமும், உள்முகமாக நோக்குவதற்கு நீங்கள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள். அது மிகவுமே அதிகப்படியான சவால் நிறைந்ததாக உள்ளது, ஏனெனில் அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு மனஒழுக்கம் தேவைப்படுகிறது; அது உங்களுக்குள் கொந்தளித்துக் கொண்டிருக்கும், எப்போதும் அலைபாயும் மையத்தில் அமைதியைக் கண்டறிவதையும், அமைதியான சிந்தனை மற்றும் சுயபரிசோதனை நேரங்களில் திளைப்பதையும் கோருகிறது.

மனஒழுக்கம், ஒருவரின் உள்ளத்தில் அமைதி, மற்றும் அமைதியான ஆழ்ந்த சிந்தனை ஆகியவை தியானப் பயிற்சியில் நாம் வளர்த்துக் கொள்ளும் அதே அம்சங்களுள் சிலவாகும். நாம் தியானத்திற்காக அமரும்போது, வெளி உலகத்திலிருந்து விலகி, நமக்குள்ளே இருப்பதை எதிர்கொள்கிறோம். அனுஜா விவரிக்கும் அந்த மனஒழுக்கம் என்பது, ஏறக்குறைய வேறு விதத்தில் செய்யப்படும் அதே வேலையாகும்.

அனுஜா இந்தக் கதைகளை ஆராயும்போது, “பிரபஞ்சமளாவிய உணர்வுறுநிலையை அடைவது பற்றி விவரிக்கிறார்; அந்த வார்த்தை என்னை அப்படியே ஸ்தம்பிக்க வைத்துவிட்டது! ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில், நம்மை விடப் பெரிய ஒன்றோடு இணைவதற்கான

வழிமுறைகளாக உணர்வுறுநிலை விரிவாக்கம் மற்றும் தீயானத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறோம். இங்கே, ஒரு எழுத்தாளர் புராணங்களின் மூலம் இதே போன்ற ஓர் அனுபவத்தை விவரித்துக் கொண்டிருந்தார்!

### பெற்றுக்கொள்வதற்காக வெற்றிடமாகக்கொள்ளுதல்

அனுஜா தனது ஆய்வு பற்றிய செயல்முறையை விவரிக்கும் விதம் ஏற்குறைய ஒரு துறவற வாழ்க்கையைப் போன்றது. ஒரு புத்தகத்தின் வேலையைத் தொடங்கும்போது, காவிய இலக்கியத்தின் பரந்த கடலில் மூழ்கும்போது, அவர் முதலில் எதிர்கொள்வது தனது சொந்த அறியாமையைத்தான். அந்த ஆய்வுப் பொருள் மிகப் பெரியது, பல தலைமுறைகளாகக் குவிக்கப்பட்டது. அது தன்னை பணிவுகொள்ளச் செய்வதாகவும், சில சமயங்களில் பெரும் திகைப்பை ஏற்படுத்துவதாகவும் அனுஜா கூறுகிறார்.

“அது உங்களின் உட்புறத்தைக் தோண்டி வெளியே எடுப்பது போன்றது. நீங்கள் உங்கள் அனைத்தையும் காலி செய்கிறீர்கள், அதன்மூலம் அந்தப் பண்டைய அறிவின் அழகான களஞ்சியத்தால் அதை நிரப்ப முடியும், அது, ஒரு நபராக நீங்கள் யார் என்பதை மறுவடிவமைக்கிறது. நீங்கள் உங்களை ஒரு தகுதிவாய்ந்த ஏற்புத் தன்மைகொண்ட பாத்திரமாக ஆக்கிக் கொள்வதற்காக உங்களைக் காலி செய்துகொள்கிறீர்கள்.”

இதிலுள்ள சூட்சுமம் என்னவென்றால், அந்தச் செயல்முறையை நம்புவதும், ஆராய்ச்சிக்கும் எழுத்துப் பணிக்கும் பணிவுடன் மீண்டும் மீண்டும் திரும்புவதும்தான் என்று அவர் கூறுகிறார்.. மெல்ல மெல்ல, நீங்கள் நுண்ணறிவை அடையப் பெறுகிறீர்கள், நீங்கள் பெறும் அனைத்தையும் நன்கு பயன்படுத்தி, அவற்றை நீங்கள் எழுதும் பக்கங்களில் வார்க்கத் தொடங்குகிறீர்கள்.

ஏனெனில், நான் குறிப்பிட்டதைப் போல, நீங்கள் உள்ளிருக்கும் அனைத்தும் தோண்டி வெளியேற்றப்பட்டு வெற்றிடமாக ஆகியிருக்கிறீர்கள், மீண்டும் நீங்கள் ஆழ்ந்து சிந்தித்தபடி உங்களை வடிவமைத்துக்கொள்கிறீர்கள், காலத்தை வென்று பாயும் ஆழமான உண்மையினுள் உங்களை ஆழ மூழ்க வைத்துக்கொள்கிறீர்கள்; நீங்கள் ஒரு உயரிய செயல்முறைக்குச் சரணடைகிறீர்கள், அதிலிருந்து மேலும் வலுவள்ளவராக வெளி வருகிறீர்கள்.”

### ஆசிரியர்களாக கதாபாத்திரங்கள்

அனுஜா பதினான்கு புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். அவற்றை அவர் தன் குழந்தைகள் என்று அழைக்கிறார்; அவர் மிகுந்த கவனத்துடன் சமந்து பெற்றெடுத்த புத்தகங்கள் அவை. ஆனால், அவர் அவற்றை தன் பெற்றோர்கள் என்றும் அழைக்கிறார்; அவருடைய வளர்ச்சிக்கு உதவிய வழிகாட்டிகள் அவை.

ஒவ்வொரு கதாபாத்திரமும் அவரிடமிருந்து வித்தியாசமான ஒன்றைக் கோரியது. ஒவ்வொரு புத்தகத்தையும் உரிய முறையில் எழுத வேண்டுமானால், அவர் ஒரு குறிப்பிட்ட உள்ளார்ந்த வளர்ச்சி நிலையை அடைய வேண்டியிருந்தது..

அவரது முதல் புத்தகமான 'அர்ஜுனா: சாகா ஆஃப் எ பாண்டவா வாரியர்-பிரின்ஸ்' (Arjuna: Saga of a Pandava Warrior-Prince) மூலம், அவர் கோபத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது; வலிமை என்று நாம் தவறாக நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் அந்தத் தற்காப்புக் கவசமே அக்கோபம். தான் சிறுவயதிலிருந்தே அறிந்திருந்த இந்தக் கதாபாத்திரம் பற்றிய முன்முடிவுகளை அவர் கைவிட வேண்டியிருந்தது. இந்தச் செயல்முறைக்குத் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணிக்க,

தனது சொந்தக் கோபத்தையும் கைவிட வேண்டும் என்பதை அவர் உணர்ந்தார்

தொடர்ந்து தீயானம் செய்யும் எவருக்கும், தீயான இருக்கையில் அமர்ந்திருக்கும்போது (நம்முள் எழும்) கோபத்தை எதிர்கொள்வது எப்படியிருக்கும் என்பது தெரியும். அந்த நேரத்தில் எழும் கேள்வி எப்போதும் ஒன்றுதான்: நாம் அந்தக் கோபத்தை நியாயப்படுத்தப் போகிறோமா அல்லது அதை அப்படியே கடந்து போக விடப் போகிறோமா?

### மோஹினி: அசௌகரியத்தை எதிர்கொள்ளல்

அதன்பிறகு 'மோகினி: தி என்சான்ட்ரெஸ்' என்ற கதாபாத்திரம் வந்தது. இந்தக் கதாபாத்திரம், பாலுணர்வு மற்றும் சிற்றின்பம் தொடர்பான இயல்பாகவே ஆழமாகப் பதிந்திருந்த சங்கடங்களை எதிர்கொள்ள அனுஜாவைத் தூண்டியது.

"பெண்களான நமக்கு, பாலியல் விஷயத்தில் பல மனத்தடைகள் உள்ளன. ஏனென்றால், சமூகம் நம்மை பாலியல் பொருள்களாக இருக்கத் தூண்டுகிறது (பாலுணர்வு கொண்ட மனிதர்களாக அல்ல), அல்லது கற்புநெறி தவறாத, பாலுணர்வுகளை அடக்கி ஆளும் ஒரு பிம்பமாக இருக்கச் சொல்கிறது. 'மோகினி' என்ற அந்தக் கதாபாத்திரத்திற்கு முழுமையான நியாயம் செய்ய நான் மிகவும் கூச்சப்பட்டதையும் தயங்கியதையும் உணர்ந்தேன். ஒரு எழுத்தாளராக நான் 'தன்மை முன்னிலை' பாணியைப் பயன்படுத்தியது அதுவே முதல் முறை. அந்தப் பாத்திரத்தோடு மிக நெருக்கமாக இணையவும், உடலிலும் உணர்வுகளிலும் மிகுந்த தன்னம்பிக்கை கொண்ட ஒரு பெண்ணைப் பற்றி எழுத எனக்கிருந்த தயக்கத்தைக் கைவிடவும் விரும்பினேன்."

### இருமைகளுக்கு அப்பால்

அனுஜாவின் மிக சமீபத்திய புத்தகமான, த வ்யஃப் அண்ட் த டான்சிங் கேர்ல் (The Wife and the Dancing Girl) (குமிழ் செவ்வியல் காப்பியமான சிலப்பதிகாரத்தின் ஒரு மறுபரிசீலனைப் பார்வையாகும்), மற்றொரு தவறான தேர்வை முன்வைக்கிறது: அதுதான் "மடோனா-வேசி"

(Madonna-whore complex) மனநிலை—அதாவது, ஒரு பெண்ணை "நல்ல மனைவி" அல்லது "விலைமகள்" என இரண்டில் ஒருவராக மட்டுமே பார்க்கும் குறுகிய பார்வை.

இந்தப் புத்தகத்தை எழுதுவதற்கு நான் மிகவும் சிரமப்பட்டேன், ஏனென்றால் நான் இன்னும் நிறைய முதிர்ச்சியடைய வேண்டியிருந்தது. பெண்களை ஒன்று இதுவாக அல்லது அதுவாகப் பார்க்கும்படி நாம் கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறோம். ஆனால் ஒரு பெண்ணுக்கு ஆயிரக்கணக்கான முகங்கள் உள்ளன, அவை அனைத்தும் சரியானவையே.

சுயதர்மம் (ஸ்வதர்மா) என்பது இதுதான்; உங்கள் சொந்த தர்மத்தைப் பின்பற்றுவது— உங்கள் சொந்த உண்மையைப் பின்பற்றுவது.

### சக்தி: உள்ளார்ந்த ஆற்றலை அணுகுதல்

அனுஜா விவரிக்கும் தன்மை மாற்றச் சக்தியை ஏதேனும் ஒரு படைப்பு முழுமையாகத் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கிறது என்றால், அது 'சக்தி: தி டிவைன் ஃபெயினைன்' (Shakti: The Divine Feminine) எனும் நூல்தான்.

“தெய்வீகத் தாயின் புலனறிவுக்கப்பாற்பட்ட பண்பை நீங்கள் ஆராயும்போது, நீங்கள் வெளியே தேடிக்கொண்டிருக்கும் விடைகள் உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கின்றன என்பதை உணர்கிறீர்கள். அந்தப் பெண் தெய்வம் உங்களுக்குக் கற்றுத்தரும் மிகப்பெரிய படிப்பினையும் மிகவும்



எளிமையானதாகவே உள்ளது: உங்களளவில் நீங்களே போதுமானவராக இருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் அது!”

அனுஜாவைப் பொறுத்தவரை, 'சக்தி'யை எழுதுவது என்பது தனிப்பட்ட உள்மனப் பேய்களை (மனப்போராட்டங்களை) விரட்டுவது, பெயரற்ற

அச்சங்களை எதிர்கொள்வது, வாழ்நாள் முழுவதும் சேர்ந்திருந்த பயங்கள், கசப்பான அனுபவங்கள் மற்றும் மனஉளைச்சல்களையும் கடந்து செல்வது எனப் பலவற்றையும் உள்ளடக்கியிருந்தது. அந்தப் புத்தகமே ஒரு வெகுமதியாக மாறியது—அது அனுஜாவுக்கு மட்டுமல்ல. கேரள வெள்ளத்தின்

போது, ஒரு இளம் பெண் இன்ஸ்டாகிராமில் அவரைத் தொடர்பு கொண்டார். வெள்ளத்தில் சிக்கி, நீரால் சூழப்பட்டு, பயத்தில் இருந்த அந்தப் பெண், அந்தப் பயங்கரமான நேரங்களில் 'சக்தி'தான் தனக்கு ஆறுதலின் ஆதாரமாக இருந்தது என்று அனுஜாவிடம் கூறினார்.

### கங்கா: புனிதத்தை மறுவரையறை செய்தல்

தனது 'கங்கா: தி காண்ஸ்டன்ட் காடஸ்' (Ganga: The Constant Goddess)என்ற புத்தகத்தில், அனுஜா நதிக்கடவுளை தனது இதயத்தைப் பின்பற்றும் பெண்ணாக புதிய கோணத்தில் சித்தரிக்கிறார்.

அவள் ஒரே இடத்தில் அடங்கி, கடமையுணர்ச்சியிக்க மனைவியாக மட்டுமே இருப்பதை மறுத்தாள். அவள் உண்மையாகவே ஒரு தெய்வீக அன்பு செலுத்தும் ஒருத்தியாக ஆகி, இயற்கையை அதன் இயல்பான பேரழகில் நிலைநிறுத்தும், ஒரு காலவரையற்ற அன்பில் திளைக்கவும் விரும்பினாள். அவள் வாழ்க்கையை ஒரு 'பெண்தெய்வத்திற்குரிய பிரம்மாண்டத்தோடு' வாழத் தேர்ந்தெடுத்தாள்.

### ஒரு எளிய பயிற்சிமுறை

வாசகர்கள் தங்களின் சொந்த தன்மை மாற்றத்திற்காக இந்தக் கதைகளுடன் அர்த்தமுள்ள முறையில் எவ்வாறு ஈடுபடலாம் என்று நான் அனுஜாவிடம் கேட்டபோது, அவர் ஒன்றோடொன்று பிணைந்திருக்கும் வடிவங்களைப் பற்றிப் பேசினார்— அதாவது, நாம் தொடர்ந்து கூர்ந்து கவனிப்பதன் மூலம் மட்டுமே வெளிப்படக்கூடிய புதிரான தொடர்புகள் அவை.

புராணங்களிலிருந்து நீங்கள் பெறுவது, நீங்கள் அவற்றுக்கு என்ன கொண்டு வருகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது. அந்தக் கதைகள் வெறும் பொழுதுபோக்கு உட்பட பல நோக்கங்களுக்குப்

பயன்படலாம். இருப்பினும், நீங்கள் அவற்றின் அழைப்பிற்குத் தொடர்ந்து செவிசாய்த்தால், நீங்கள் முயற்சி செய்யாமலேயே அவை உங்களுக்கு எவ்வாறு கல்வி புகட்டுகின்றன என்பதைப் பார்த்து நீங்கள் ஆச்சரியப்படக்கூடும்.

அனுஜா ஒரு எளிய பயிற்சியை வழங்குகிறார்: தினமும் சில பக்கங்களைப் படியுங்கள். பகவத் கீதை, மகாபாரதம், ராமாயணம், உபநிடதங்கள், உங்களுக்குப் பிடித்த புராணக் கதைகள், தெனாலிராமன் கதைகள்— அல்லது உங்கள் சொந்த எழுத்துக்கள் கூட! படியுங்கள், உள்வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

சிறுவயதிலிருந்தே, தாய்ப்பாலுடனும் பருப்பு சாதத்துடனும் சேர்த்து, இந்தக் கதைகள் அடங்கிய உணவை உங்களுக்கு ஊட்டியிருக்கிறீர்கள். அது உங்கள் இரத்தத்திலும் எலும்புகளிலும் ஒரு பகுதியாகிவிடுகிறது. சில பக்கங்களைப் படித்தாலே போதும், அதில் சொல்லப்படும் விஷயங்களை நீங்கள் உள்வாங்கி ஒன்றிணைத்துக் கொள்கிறீர்கள். மெதுவாக, காலப்போக்கில், ஆழ்ந்த உண்மையை வெளிப்படுத்தும் அந்தப் புதிரான, ஒன்றோடொன்று பிணைந்த வடிவங்களை நீங்கள் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறீர்கள்.

அது ஒருபோதும் வெளிப்படையானது அல்ல, என்று அவர் சொல்கிறார். அது ஒருபோதும் எளிமையானது அல்ல. ஆனாலும் அது வெளிப்படையானதாக, எளிமையானதாக, இரண்டுமாகவும் இருக்கிறது! அதுதான் முரண்பாடு.

அனுஜாவின தினசரி வாசிப்புப் பழக்கம் தியானத்திற்கு இணையானது: இரண்டிற்கும் தவறாமல் ஈடுபடுவது, உள்வாங்குவது மற்றும் தன்னை அர்ப்பணிப்பது அவசியம். காலப்போக்கில், ஏற்படும்

மாற்றம் நுட்பமானதாகவும் ஆழமானதாகவும் இருக்கும்; தேவைப்படும்போது, உங்கள் உள்ளார்ந்த ஆற்றல் வெளிப்படும்.

### மரணமும் சாம்பா வெளிப்பாடும்

எங்கள் உரையாடலின் இறுதிக் கட்டத்தில், அனுஜா தனது 'யூரேகா தருணம்' என்று அவர் குறிப்பிடும் ஒரு விஷயத்தைப் பகிர்ந்துகொண்டார்; அது, அவர் தனது 'அபிமன்யு' என்ற புத்தகத்தில் பணியாற்றியபோது அவருக்கு ஏற்பட்ட ஒரு உள்ளார்ந்த தெளிவு ஆகும்..

மகாபாரதத்தில் வரும் கதாபாத்திரங்கள் அனைவரும் அவதாரங்கள், இந்த தர்ம யுத்தத்தில் [நீதிப் போரில்] பங்கேற்க விரும்பிய தெய்வீக சக்திகள். அவர்கள் விஷ்ணுவின் அவதாரமான கிருஷ்ணருக்கு உதவ விரும்பினார்கள், ஏனெனில் அவரே பூமி தேவியின் மிகவும் தகுதியான பாதுகாவலராக இருந்தார். ஒரு தெய்வீக சக்தி தனது நோக்கம் நிறைவேறிய பிறகு, இந்த உலகைப் பற்றிக்கொண்டிருப்பதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. அவர்கள் தீரும்பிச் செல்வதற்காக விடுவிக்கப்பட வேண்டும். இறுதியில், முக்தி என்பது விட்டுவிடுவதைப் பற்றியது, குறிப்பாக நீங்கள் தீவிரமான பற்றுதலுடன் நேசிக்கும் விஷயங்களை விட்டுவிடுவதைப் பற்றியது.

மகாபாரதப் போருக்குப் பிறகு கிருஷ்ணரின் முழு குலமும் அழிந்துபோன யாதவர்களின் படுகொலையைப் பற்றி அனுஜா பேசுகிறார்; ஒரு சிறுமியாக அதைப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பது கூடஅவளுக்குத் தாங்க முடியாததாக இருந்தது. கிருஷ்ணருக்கும், ஜாம்பவதிக்கும் பிறந்த மகன் சாம்பன், அர்த்தநாரிஸ்வரர் வடிவில் இருந்த சிவனால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவன். சாம்பன் கிருஷ்ணரைப் போலவே அழகாகவும், பெண்கள் தவிர்க்க முடியாத ஈர்க்கும்



சக்தி கொண்டவனாகவும் இருந்தான்—ஆனால் சாபமும் பெற்றிருந்தான். யாதவ குலத்தை அழிக்கக்கூடிய ஒரு இரும்புத் தடியை அவன் ஈன்றெடுப்பான் என்று முனிவர்கள் அவனைச் சபித்திருந்தனர். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், அவர்களின் இழப்பு பயங்கரமானதாகத் தோன்றலாம், ஆனாலும் அது தெய்வத்தால் விதிக்கப்பட்டது.

அனுஜாவின் உள்ளார்ந்த நோக்கு இன்னும் ஆழமாகிறது.

அழிக்கும் கடவுளான சிவனின்

செயல்களான மரணமும் அழிவும் எதிர்மறையான அர்த்தங்களைக் கொண்டிருந்தாலும், நாம் அதை ஏற்றுக்கொண்டாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி, அவை அந்தப் பெரும் சுழற்சியின் ஒரு பகுதியாகும்.

கதைகள் இந்த புதிரான வடிவங்களுடன் நம்மை ஒன்றிணைய உதவுகின்றன. அவை உங்களுக்கு ஊக்கமளிக்கின்றன. உலகின் அரக்கர்கள் உண்மையாக இருக்கலாம், ஆனால் மரணம்,

தனிப்பட்ட அச்சங்கள் அல்லது வேறு எதுவாக இருந்தாலும், அனைத்தையும் எதிர்கொள்ளத் தேவையானவை உங்களிடமே உள்ளன. நீங்கள் தைரியமாகவும் கருணையுடனும் இருந்தால், உங்களுக்குத் தேவையானதைக் கண்டுகொள்வீர்கள்.

### வாழும் மரபுவழிச் சொத்து

நமது உரையாடல் முடிவுக்கு வரும் வேளையில், நான் மீண்டும் பின்னோக்குப் கண்ணாடிப் பிம்பத்திற்குத் திரும்புகிறேன். முன்னோக்கிச் செல்ல நாம் பின்னோக்கிப் பார்க்க வேண்டும். கடந்த காலம் எதிர்காலத்தை நோக்கி நம்மை வழிநடத்த உதவுகிறது.

அனுஜா சொல்வது போல், கதைகள் உயிருள்ள உயிரினங்கள் போன்றவை. அவை சுவாசிக்கின்றன, ஆனால் ஒவ்வொரு தலைமுறைக்கும் ஏற்ப மாறவும் செய்கின்றன. தேவைக்கேற்ப ஏதோ ஒன்று சேர்க்கப்படுகிறது, ஏதோ ஒன்று நீக்கப்படுகிறது. இதன் பொருள் கதைகள் மாசுபடுத்தப்படுகின்றன அல்லது நீர்த்துப்போகின்றன என்பதல்ல. அதேபோல், நாமும் உயிருள்ள உயிரினங்கள்; நம்மை வெற்றிடமாக்கிக்கொள்ளவும், மீண்டும் நிரப்பிக்கொள்ளவும், மாற்றமடையவும், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப தகவமைத்துக்கொள்ளவும் நம்மால் முடியும். நாம் முன்னேறிச் செல்லும்போது, நமது அச்சங்களை எதிர்கொள்ளவும், நமது பலத்தைக் கண்டறியவும் தேவையான திறனை வளர்த்துக்கொள்கிறோம்.

உள்ளேநாக்கிய பயணம் எளிதானது அல்ல. அதற்குச் சிந்தனையும் தைரியமும் தேவை. ஒவ்வொரு நாளும் நாம் நமது தியான இருக்கைக்குத் திரும்புவது போலவே, பழங்காலக் கதைகளின் ஞானத்திற்கும் நாம் மீண்டும் மீண்டும் திரும்பலாம். அந்தப் பயிற்சி ஒன்றேதான்: மனமுயந்து பங்கேற்பது, உங்கள் இதயத்தைத் திறப்பது, மற்றும் தன்மைமாற்றத்தை அனுமதிப்பது.

# குழந்தைகள்

“வாழ்க்கையே, மிக அற்புதம் நிறைந்த  
விசித்திரமானக் கதையாகும்.”

ஹான்ஸ் கிறிஸ்டியன் ஆண்டர்சன்



# தெய்வீகப் பழங்குடியினர்

ரூபி கார்மென், தக்தாவையும் மாய யாழையும் பற்றிய ஒரு பழங்கால ஐரிஷ் கதையைச் சொல்கிறார்; அந்த யாழின் இசை துவாத் தே தானன் இனத்தவரை குணப்படுத்துகிறது, தன்மைமாற்றம் அடையச் செய்கிறது மற்றும் பாதுகாக்கிறது.

மேற்கு பகுதியில், வெகு தொலைவில் உள்ள பண்டைய அயர்லாந்தைச் சேர்ந்த மக்களையும், ஒரு மாய யாழையும் பற்றிய ஒரு கதையை உங்களிடம் கூறுகிறேன். அது, ஏறக்குறைய அனைவரும் மறந்துவிட்ட, அரிதாகவே நினைவில் இருக்கும் ஒரு காலத்திற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்லும் கதை.

இந்த மாய யாழின் பாதுகாவலர் தக்தா<sup>1</sup> என்று அழைக்கப்பட்டார். சிலர் அவரை ஒரு தலைவன் என்றும், அளவற்ற சக்தியும் நற்குணமும் கொண்ட தெய்வீகமான ஒருவர் என்றும் கூறுகின்றனர். அவர் அளவற்ற சக்தி மற்றும் நற்குணம், இரண்டும் சமஅளவில் கொண்டு தெய்வீகமானவராக இருந்தார். அவருடைய மாயமான பரிசுகளில், செல்வ வளம் தரும் பாணை என்று அழைக்கப்படும் ஒரு பாத்திரமும் அடங்கும்!

அந்த யாழ் மிகவும் அழகாக இருந்தது; புனிதமான கருவாலி மரத்தால் செய்யப்பட்டு, ரத்தினங்களாலும் தங்கத்தாலும் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. ஆயினும், அந்த யாழின் தெய்வீக இசையில்தான் அதன் உண்மையான சக்தி அடங்கியிருந்தது. அந்த யாழின் மந்திர சக்தி இதுதான்: பல போர்களுக்குப் பிறகு, போர்வீரர்களின் துயரங்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல்



பெற்றிருந்தது. அந்த யாழின் புனிதமான இசையைக் கேட்கும்போது, வீரர்கள் தங்கள் துக்கங்களையும் துன்பங்களையும் மறந்துவிடுவார்கள்.

தக்தா, யாழின் நரம்புகளை மீட்டியபோது, அவரால் பருவ காலங்களை ஒழுங்குபடுத்த முடிந்தது, மேலும் அவரது இசை, வீரர்களை போருக்குத் தயார்படுத்தியது.

பண்டைய அயர்லாந்தில் அக்காலத்தில் பல போர்கள் நடந்தன. அப்படிப்பட்ட ஒரு போரின்போது, அந்த

யாழ் பாதுகாக்கப்படாமல் விடப்பட்டிருந்தது, தக்தாவின் எதிரிகள் அந்த யாழைத் திருடிச் சென்றனர்—அது துவாத் தே தானன்<sup>2</sup> இனத்தோரின் ஒரு விலைமதிப்பற்ற பரிசு, பெரும் பொக்கிஷம் ஆகும்.

தக்தாவின் எதிரிகள் அந்த யாழை அபகரித்துக்கொண்டு, அடர்ந்த, பசுமையான காட்டினுள் வேகமாக ஓடி, ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத ஒரு மண்டபத்தை அடைந்தனர். அவர்களை சார்ந்த மக்கள் தங்கள் வெற்றியைக் கொண்டாடத் தொடங்கினர்; அந்த மாய யாழ் இப்போது அவர்களிடம் இருப்பதால், தக்தா,

அந்த மந்திர சக்தி இல்லாமல் பலவீனமடையக்கூடும் என்று அவர்கள் நினைத்தனர். சிறிது நேர மகிழ்ச்சியான கொண்டாட்டத்திற்குப் பிறகு, மண்டபத்தின் கனமான கதவுகள் திடீரெனத் திறந்தன, மேலும் ஒரு ஆழ்ந்த அமைதி அந்த மண்டபம் முழுவதும் பரவியது. தக்தா அந்த யாழைத் தேடி வந்திருந்தார்.

ஒரு குளிக்காலத்தின் அதிகாலையில் வீசும் மேற்குக்காற்றைப் போன்ற கம்பீரமான குரலில் அவர் அந்த வார்த்தைகளை உச்சரித்தார்: “என்னிடம் வா, என் அன்பான யாழே, என்னிடம் வா” என்று அழைத்தார்.

அந்த மாய யாழ் அவருக்கு கீழ்ப்படிந்து, மண்டபத்தின் மையத்திலிருந்து தக்தாவின பிரம்மாண்டமான மற்றும் ஆவலான கரங்களுக்குள் பறந்து சென்றது.

தக்தா, யாழில் மென்மையாகவும் கம்பீரமாகவும் சில ஸ்வரங்களை வாசித்தார். ஒவ்வொரு நாதமும் அந்த மண்டபம் முழுவதும் எதிரொலித்து, அங்கு இருந்த ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் என அனைவரையும் அது சூழ்ந்தது. அது உருவாக்கிய இசை ஒரு அவலக் குரலாக ஒலித்தது, இல்லை, அது கண்ணீரின் பெருவெள்ளம்போல் இருந்தது. அந்த ஒலி மிகவும் சோகமாக இருந்து, அவர்களின் இதயங்களை பெரும் அளவு ஊடுருவியதால், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் உணர்ச்சிப் பெருக்காலும், துக்கத்தாலும் நிலைகுலைந்து, கண்ணீரை அடக்க முடியாமல் விம்மி அழத் தொடங்கினர். தங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் இவ்வளவு துயரத்தில் இருப்பதைக் கண்ட ஆண்களும், துக்கத்தாலும்



சோகத்தாலும் மனம் கனத்துப் போனார்கள்.

புத்திசாலியான தக்தாவிடம் மற்றொரு யுக்தியும் இருந்தது, அவரது யாழில் மற்றொரு மாயையும் இருந்தது. அவர் ஒரு ஸ்வரத்தை வாசித்தார். அது சோகத்தை ஏற்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, அவருடைய எதிரிகளான அனைத்து ஆண்களிடமும் கட்டுப்படுத்த முடியாத சிரிப்பைத் தூண்டியது. அவர்களால் அந்தச் சிரிப்பைத் தடுக்க முடியவில்லை. அவர்களால் நிற்கக்கூட முடியாத அளவுக்குத் தொடர்ந்து சிரித்துக்கொண்டே இருந்தார்கள்; தக்தாவுக்கு எதிராகத் தங்கள் ஆயுதங்களை உயர்த்துவது சாத்தியமற்றதாகிவிட்டது.

அழுதுகொண்டிருந்த அந்தப் பெண்கள், தத்தமது ஆடவர்களை நம்ப முடியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் பேசுவதற்கோ அல்லது அவர்களைக் கண்டிப்பதற்கோ முன்பாக, தக்தாவின் யாழ் மீண்டும் ஒரு ஸ்வரத்தை, ஒரு மென்மையான பன்னிசையை இசைத்தது; அது ஒரு தாயின் தாலாட்டுப் பாடல் போல இதமாக இருந்தது. அது கற்பனை செய்ய முடியாத அளவுக்கு மிகவும் இனிமையான, மென்மையான ஒலியாக இருந்தது; மகிழ்ச்சியையும் அழகையும் பரப்பியது. இதன் விளைவாக, அங்கு இருந்த அனைவரும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஆழ்ந்தனர். அது உறக்கத்தின் இசையாகவே இருந்தது. குழந்தைகள் தங்கள் தாய்மார்களின் மடியைத் தேடித் தவழ்ந்து சென்றனர், அனைவரும் ஆழ்ந்து உறங்கினர். இதற்கிடையில், தக்தா, தனது மாய யாழுடன் அந்த மண்டபத்தைவிட்டு வெளியேறினார்.



துவாத் தே தானன்  
இனத்தவரையும், பண்டைய  
அயர்லாந்தையும் அவர்களின்  
எதிரிகளிடமிருந்து காப்பாற்றியது  
உண்மையில் அந்த மாய  
யாழ்தான். இன்றும் கூட, அந்த  
யாழ் நவீன அயர்லாந்தின்  
சின்னமாகவும், கலாச்சார  
அடையாளம் மற்றும்  
பெருமையின் குறியீடாகவும்  
விளங்குகிறது.

1. தக்தா என்பவர் ஐரிஷ் புராணங்களில் வரும் ஒரு சக்திவாய்ந்த, தந்தை போன்ற செல்டிக் கடவுள் ஆவார்; இவர் துவாத் தே தானன் இனத்தின் தலைவராகவும், "நல்ல கடவுள்" என்றும் அறியப்படுகிறார். இவர் செழிப்பு, வளமை, வலிமை, மாயாஜாலம், ஞானம் மற்றும் ட்ரூயிட் சமயத்துடன் தொடர்புடையவர்.

2. ஐரிஷ் மொழியிலிருந்து மொழிபெயர்ப்பு: "தேவி தானுவின் மக்கள்", முன்னதாக துவாத் தே ("கடவுள்களின் பழங்குடியினர்" அல்லது "தெய்வீகப் பழங்குடியினர்") என்ற பெயராலும் அறியப்படுபவர்கள், ஐரிஷ் புராணங்களில் வரும் ஒரு இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட இனத்தினர் ஆவர். அவர்களில் பலர் கிறிஸ்தவத்திற்கு முந்தைய கேலிக் அயர்லாந்தின் தெய்வங்களைக் குறிப்பதாகக் கருதப்படுகிறார்கள்.

AI உருவாக்கிய படங்கள்



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

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

**STRENGTHEN  
MEMORY**

**SHARPEN  
OBSERVATION**

**BOOST  
CONFIDENCE**

**INTENSIFY  
FOCUS**

**ENHANCE  
INTUITION**

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

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

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

**ENROLL  
TODAY!**



## HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

### Heartfulness Gopichand Badminton Academy

The academy's commitment to excellence, guided by the vision of Pullela Gopichand and rooted in the values of Heartfulness.

#### World-Class Facilities

- **14 International Standard Badminton Courts with Air Conditioned Facility.**  
World-class courts designed to meet global tournament standards.
- **Highly Qualified Coaches**  
Train under internationally certified professionals (BAI).
- **Advanced Gymnasium, Swimming pool & Physiotherapy Center**  
Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- **Personalized Nutritional Guidance**  
Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- **Mental Wellbeing Programs**  
Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.  
Special Focus on every individual player.
- **Pure Vegetarian Campus**  
A clean, healthy, and sattvic environment.
- **Air-Conditioned Hostel Facilities**  
Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- **Equipment Requirement**  
Players must bring their own sporting equipment.
- **Admissions Through Trials Only**  
Enrollment is based strictly on selection in performance trials
- **Proven Track Record**

In just 2 years, our badminton players have earned:

- 2 International Rankings
- 6 National Rankings
- Numerous players with state level rankings

#### Eligibility

**Age:** 8-18 years

**Basic badminton knowledge required**



### Shantaben International Cricket Academy for Girls

#### Facilities & Offerings

- **Professional-Grade Cricket Grounds:** Specialized pitches and state-of-the-art facilities.
- **Highly Qualified Coaches**  
Train under certified professionals.
- **Advanced Gymnasium & Physiotherapy Center**  
Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- **Personalized Nutritional Guidance**  
Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- **Mental Wellbeing Programs**  
Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.  
Special Focus on every individual player.
- **Pure Vegetarian Campus**  
A clean, healthy, and sattvic environment.
- **Air-Conditioned Hostel Facilities**  
Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- **Equipment Requirement**  
Players must bring their own sporting equipment.
- **Admissions Through Trials Only**  
Enrollment is based strictly on selection in performance trials.

#### Eligibility

**Age Group:** 8-18 years

**Skill Level:** Open to beginners and intermediate players passionate about cricket.



**Location:** Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana

**Email:** [contact@hfnsports.com](mailto:contact@hfnsports.com)

**Contact:** +91 8519956041

**Monday to Saturday**

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



# Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

## CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB  
MONTESSORI | INDIGO  
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel



## Hostel Facilities

Available (CBSE campus, Kanha)

## Transport Available

Available



# ADMISSIONS IN PROGRESS

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

### Omega Branch, Chennai

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

### Tiruvallur Branch, Chennai

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

### Thumkunta, Hyderabad

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

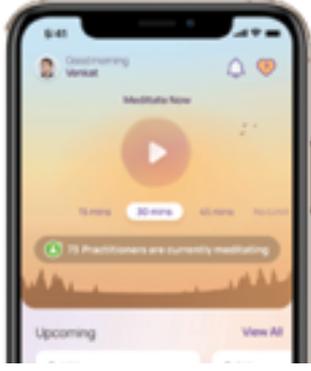
### CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam

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

### Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam

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

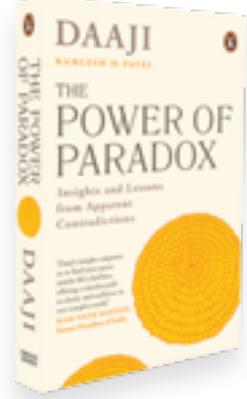
**All Knowledge Stems From the Heart**



## ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

### தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



### தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

### சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

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



### தாஜியின் புத்தகங்கள்

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

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



### தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

### உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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





## ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

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

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



## HFNLife

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



## We are planting millions of trees across India

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



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

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

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

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

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



**REIMAGINING**  
**A BETTER**  
**SHARED WORLD**

