ஜனவரி 2026

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

ஆன்மீகப் படிநிலையையும், உள்நிலையையும் கண்டறிதல்: ஆன்மீகப் பரிணாமத்தின் இரண்டு அச்சுகள்

தாஜி

பயம் சக்தியாக மாறும்போது: தப்பிப்பிழைத்தவர்களை சித்திரக்கதைகள் மூலம் மாற்றும் தேவி

ராம் தேவினேனி & பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

குடல் ஆரோக்கியம், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் சுய-அக்கறையின் ஆற்றல்

டாக்டர் குனால் தேசாய் & டாக்டர் விஜய்

உடைகளின் கலவையான வாழ்க்கை

பிருந்தா மில்லர்

கண்டறிதல்

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

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

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

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

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

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

Foreword by Daaji

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

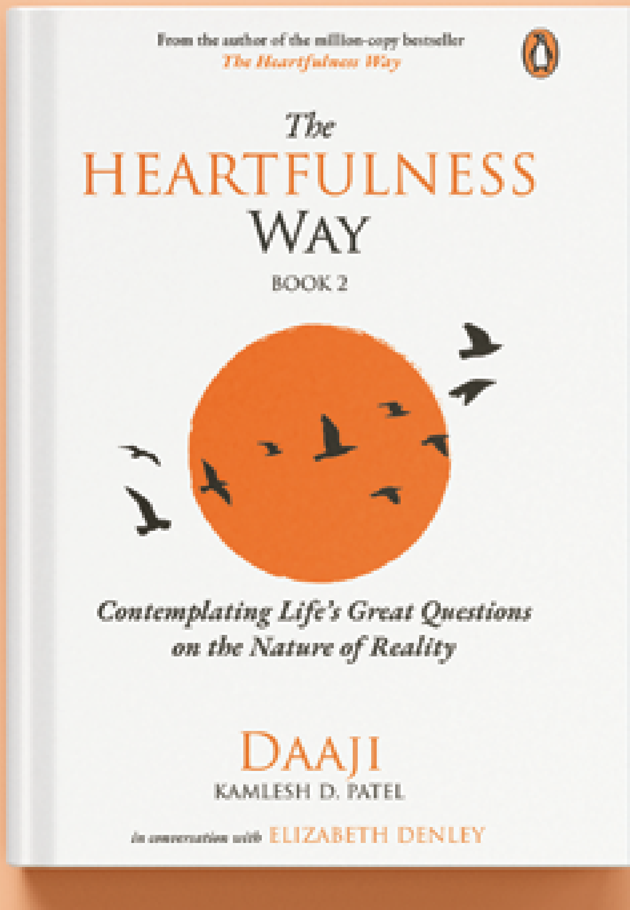
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

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

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:
அனுராதா சாரதி, ரேவதி ரங்காச்சாரி, கீதா, உமா சுவாமிநாதன் & சுவாமிநாதன் சிவராமன்.

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

எழுத்தாளர்கள்
தாஜி, ரவி வெங்கடேசன், குனால் தேசாய், ஜோசஃப் ராபின்சன், ராம் தேவினேனி, ஜான்மேரி கானர், ஜெகதீஷ் நரன், ரத்தின சபாபதி, டாக்டர் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத், பிருந்தா மில்லர், லியா குமார், பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

கண்டறிதல்

அன்பான வாசகர்களே,

இந்த இதழில், ஒரு அணிலின் தங்குமிடத்திற்கான பதற்றம் நிறைந்த தேடுதல், நீண்ட நாட்களாக காத்திருந்த ஒரு ஓக் மரப்பொந்து வீட்டினை அது கண்டறிந்ததில் முடிவடைந்தது. நாம் எதிர்ப்பார்த்திராத அறிவு நம் குடலுக்கு இருப்பதையும், அத்தி மரத்தின் மறைந்திருக்கும் பூக்களையும் நாம் ஆராய்கிறோம். உயிர் பிழைத்தவர்களின் நவீன கதைகளை, பண்டைய புராணங்களுடன் இணைத்து, அவமானத்தை பலமாக மாற்றிட, சித்திரம் கொண்டு புனையப்பட்டும் கதைகள் மூலம், பாலின வன்முறையை எதிர்கொள்ளும் ஒரு திரைப்படத் தயாரிப்பாளரை சந்திக்கிறோம். கண்டறிதல் என்பது, எப்போதும் புதிதாக ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பதைப் பற்றியது அல்ல – அது எப்போதும் இருந்தவற்றை புதிய கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்வது என்பதை இந்தப் படைப்புகள் நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன.

இந்த பங்களிப்புகள் ஒன்றாக இணைந்து, கண்டுபிடிப்பு மற்றும் வளர்ச்சி என்ற ஓவியத்திரையை நெய்கின்றன. தாஜி, ஆன்மீகப் பரிணாம வளர்ச்சி பற்றிய ஆழ்ந்த சிந்தனைகளைப் பற்றி பகிர்ந்து கொள்வதுடன், ஆன்மீகப் படிநிலை மற்றும் ஆன்மீக உள்நிலை ஆகிய இரண்டு அச்சுகளில் ஏற்படுகின்ற மாற்றத்தை வெளிப்படுத்துகிறார். லியா குமார், பார்னபி என்ற அணிலின் பொறுமை மற்றும் சுய அறிவுக்கான பயணத்தை நம்முன் கொண்டுவருகிறார். பூவராகசாமி ரத்தினசபாபதி மற்றும் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத், அத்திப் பூக்களின் மறைக்கப்பட்ட உலகை வெளிப்படுத்துகிறார்கள், அவற்றின் உள்ளார்ந்த மலர்களில், குளவிகளால் மகரந்தச் சேர்க்கை செய்யப்பட்டு, குறைவாக இருப்பினும் காடுகள் நீடித்திருக்க உதவுகின்றன. பன்முக ஊடகக் கலை குறித்து பிருந்தா மில்லரின் சிந்தனைகள், கடினமான செய்முறை குறிப்புகளைவிட ஆக்கபூர்வமான வெளிப்படைத் தன்மையால் வடிவமைக்கப்பட்ட வாழ்க்கையை வெளிப்படுத்துகின்றன. குடலை இரண்டாவது மூளை எனவும், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி, உணர்ச்சி மற்றும் தெளிவின் ஆதாரம் எனவும் டாக்டர் குனால் தேசாய் விளக்குகிறார். உள்முக ஸ்திரத்தன்மை எவ்வாறு நிறுவனங்களின் அரசியலை கடந்து எளிதில் பயணிக்க வைக்கிறது என்பதை ரவி வெங்கடேசன் எடுத்துக்காட்டுகிறார், அதே நேரத்தில் ஜோசஃப் ராபின்சன், நமது அமைதிக்கான ஏக்கத்திற்கும், அடைய வேண்டும் என்ற நமது உந்துதலுக்கும் இடையிலான பதற்றத்தை ஆராய்கிறார். ஜான்மேரி கானர், குழந்தைப் பருவத்தில் கேட்ட கடல் பற்றிய கதைகள், ஆன்மீக சரணடைதலுக்கு எவ்வாறு தன்னைத் தயார்படுத்தின என்பதை நினைவுகூர்கிறார். பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன், திரைப்படத் தயாரிப்பாளரிலிருந்து நகைச்சுவை படைப்பாளராக, ராம் தேவினேனி அடைந்த பரிணாம வளர்ச்சியைக் கண்டறிகிறார், அதில் புராணங்கள் உயிர் பிழைத்தவர்களுக்கு பயத்தை வலிமையாக மாற்றிக்கொள்ளும் உறுதியை அளிக்கின்றன. இறுதியாக, ஜக்தீஷ் நரன், உபன்டு என்பதை அறிமுகப்படுத்துகிறார் – அதாவது, நாம் அனைவரும் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் நம்மைப் பற்றி ஆழமாக அறிந்துகொள்கிறோம் என்னும் ஆப்பிரிக்க விவேகம்.

அடுத்த மாதம், “அன்பு” என்னும் கருப்பொருளை நாம் ஆராய்வோம். உங்கள் பங்களிப்புகளை contributions@ heartfulnessmagazine.com என்ற முகவரியில் வரவேற்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள், கண்டறிதலின் இந்தப் பயணம் உங்களது பயணத்தையும் ஊக்குவிக்கட்டும்.
பதிப்பாசிரியர்கள்

உள்ளே

சுய-அக்கறை

குடல் ஆரோக்கியம், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் சுய-அக்கறையின் ஆற்றல்
கலந்துரையாடல் - குனால் தேசாய் மற்றும் டாக்டர் விஜய்
12

இன்னும் வேண்டும் என்பது பற்றிய குறிப்புகள்
ஜோசஃப் ராபின்ஸன்
20

அகத்தூண்டுதல்

ஆன்மீகப் படிநிலையையும், உள்நிலையையும் கண்டறிதல்: ஆன்மீகப் பரிணாமத்தின் இரண்டு அச்சுகள்
தாஜி
28

பயம் சக்தியாக மாறும்போது: தப்பிப்பிழைத்தவர்களை சித்திரக்கதைகள் மூலம் மாற்றும் தேவி
ராம் தேவினேனி
34

ஆழத்தில் உள்ளதைப் பற்றிய கண்டுபிடிப்பு
ஜான்மோரீ கானர்
42

பணியிடம்

நிறுவனங்களில் நிலவும் அரசியலை உள்முக நிலைத்தன்மை மற்றும் உத்தி சார்ந்த விழிப்புணர்வுடன் கையாளுதல்
ரவி வெங்கடேசன்
48

உறவுகள்

உபன்டு: ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக இருந்து நம்மையே கண்டறிதல்
ஜக்தீஷ் நரன்
56

சுற்றுச்சூழல்

மலர்களின் மறைவிடம் : அத்தி மரம் எனும் புதிர்
பூவராகசாமி ரத்தினசபாபதி மற்றும் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத்
64

படைப்பாற்றல்

ஊடகங்களின் கலவையான வாழ்க்கை
பிருந்தா மில்லர்
70

குழந்தைகள்

பார்னபியின் புதிய வீடு
லியா குமார்
78

தாஜி

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

ரவி வெங்கடேசன்

ரவி, அட்லாண்டா நகரைச் சேர்ந்த நிர்வாகி, தற்போது கேண்டலூப் (நாஸ்டாக்:சி.டி.எல்.பி) நிறுவனத்தில் தலைமை நிர்வாக அதிகாரியாக பணியாற்றுகிறார். விளக்கக்காட்சி, சுமுகமான பேச்சுவார்த்தை, பரிவுணர்வு சார்ந்த தலைமைத்துவம், தொழில்நுட்பம் மற்றும் நல்வாழ்வு குறித்த பொதுக்கூட்டங்களில் வழக்கமான பேச்சாளராவார். இணையவழி நிகழ்வுகளில் தலைமைத்துவம் தொடர்பான தலைப்புகளில் முக்கிய பேச்சாளராகவும் உள்ளார்.

குனால் தேசாய்

தொற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரான இவர், கெட்டரிங் ஹெல்த் நெட்வொர்க் அமைப்பின் ஊழியர்கள் நலன் சார்ந்த மருத்துவ இயக்குனராகவும், 'சோ' மருத்துவ மையத்தில் ‘ஆண்டிமைக்ரோபியல் ஸ்டூவர்ட்ஷிப்’ திட்டத்தின் இயக்குனராகவும் உள்ளார். வாழ்க்கைமுறையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தின் தாக்கம் குறித்து ஆய்வு செய்யும் செயல்திட்டங்களில் பணியாற்றுகிறார்.

ஜோசஃப் ராபின்சன்

ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும், யோகா ஆசிரியருமான ஜோசஃப் ராபின்சன், கடந்த 20 ஆண்டுகளாக, தன்மை மாற்றத்தில் உடல் சார்ந்த பயிற்சிகள் வகிக்கும் பங்கினை ஆராய்ந்து வருகிறார். இரண்டு குழந்தைகளின் தந்தையான இவர், தற்போது வியன்னாவில் வசித்துவருகிறார். இவரது பணிகளைப் பற்றி மேலும் அறிய joeyyoga.com என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடலாம்.

ராம் தேவினேனி

நியூயார்க் மற்றும் புது தில்லியைத் தலைமை இடமாகக் கொண்டு இயங்கும் ரட்டாபலாக்ஸ் கூட்டமைப்பின் நிறுவனரும், தலைவருமான ராம் தேவினேனி, திரைப்படங்கள் மற்றும் சமூக விழிப்புணர்வு சார்ந்த சித்திரக்கதைகளை உருவாக்குகிறார். இவரது படைப்பான இந்தியாவின் முதல் பெண் சித்திரக்கதை 'ப்ரியா', 'புதுமை புனைவுக்கான உலகளாவிய கலைப் பரிசு' விருதின் இறுதிப் பட்டியலில் இடம் பெற்றது.

ஜான்மேரி கானர்

ஒரு கட்டுமான நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரியான இவர், தனது இளவயதில், ஆண்கள் அதிக்கம் செலுத்தும் துறைகளில் ஒரு சவாலாக ஏற்று, ஆர்வத்துடன் பணியாற்றியுள்ளார். சமுதாயத்தில் பின்தங்கிய ஏழை லத்தீன் இளைஞர்களுக்கு சேவை செய்துள்ளார். இவர் சான்றளிக்கப்பட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார்.

பங்களிப்பாளர்கள்

ஜெக்தீஷ் நரன்

ஜெக்தீஷ் நரன், தென்னாப்பிரிக்காவைச் சேர்ந்த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளரும், பயிற்றுநரும், தன்னார்வலரும் ஆவார். 40 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக இப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டுள்ள இவர், டிஜிட்டல் ரீதியான தகவல்தொடர்பு மற்றும் சமூக முன்முயற்சிகளுக்கு ஆதரவளித்து வருகிறார். சேவை, அக தன்மைமாற்றம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையின் ஆழத்தையும், எளிமையையும் பிறர் கண்டறிய உதவுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டுள்ளார்.

ரத்தின சபாபதி

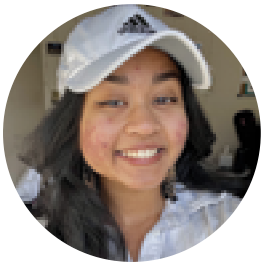
ரத்தின சபாபதி, சூழலியல் நிபுணர் ஆவார். அவர் குறிப்பிடத்தக்க சுற்றுச்சூழல் திட்டங்களை செயல்படுத்தியுள்ளார். அவற்றில் சில, அடையார் சுற்றுச்சூழல் பூங்காவின் மறுசீரமைப்பு, அழிந்து வரும் ருத்ராட்ச மரத்தை பாதுகாத்தல் மற்றும் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகள் மற்றும் கிழக்குக் கடற்கரை முழுவதும் ஏராளமான தோட்டப் பயிர்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

டாக்டர் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத்

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

பிருந்தா மில்லர்

மும்பையைச் சேர்ந்த பன்முக ஊடக கலைஞரும், சர் ஜே.ஜே. கலைப் பள்ளியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றவருமான பிருந்தா, இதுவரை 16 முறை தனித்த கலைக் கண்காட்சிகளை நடத்தியுள்ளார். 25 ஆண்டுகளாக கலா கோடா கலை விழாவை வழிநடத்திய இவர், CSMVS அருங்காட்சியகத்தின் அறங்காவலராக பணிபுரிந்து, கலா கோடா என்ற கலை மாவட்டத்தின் பாரம்பரிய மறுசீரமைப்புப் பணிகளில் உதவி வருகிறார்.

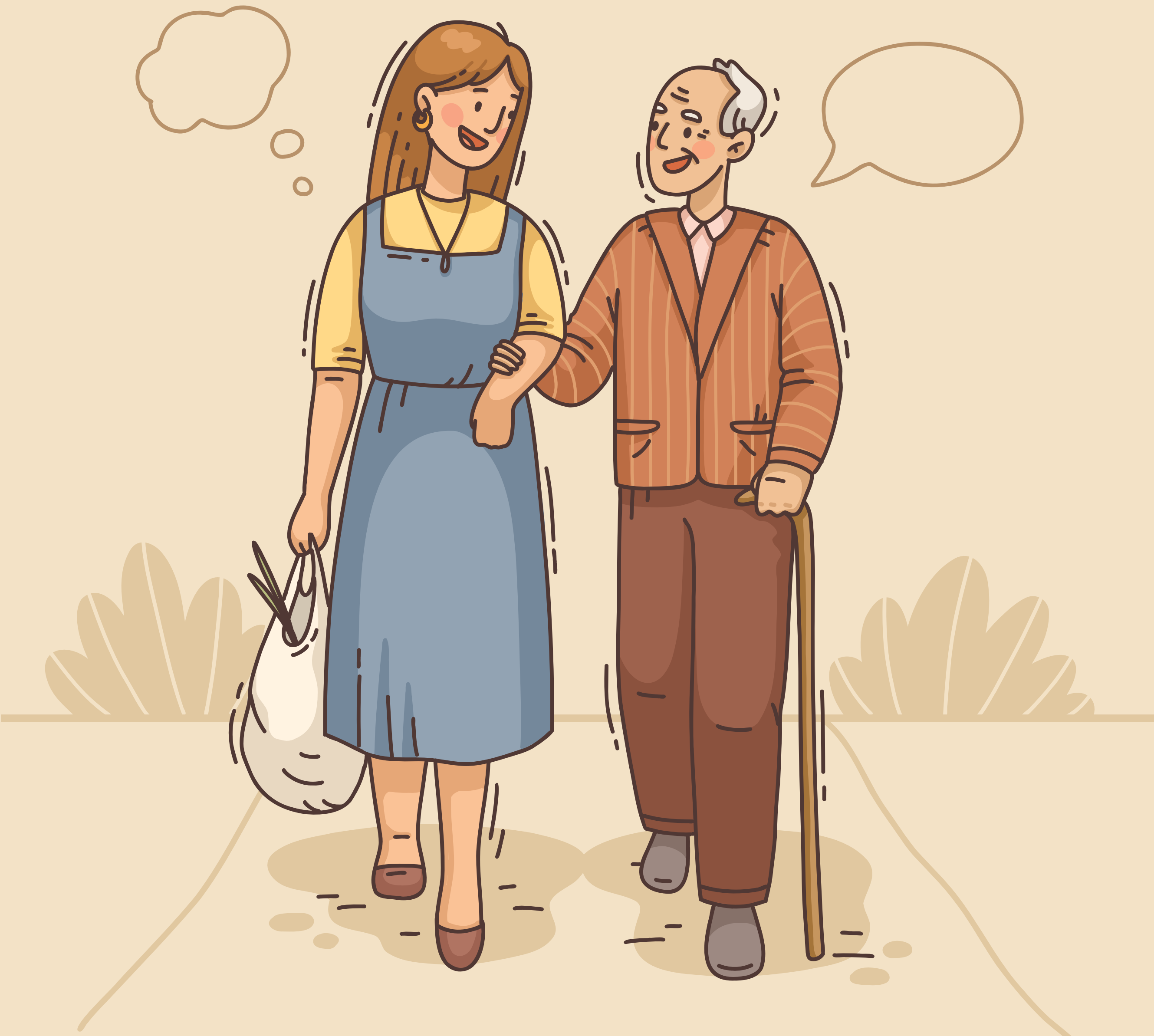


லியா குமார்

டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழகத்தில், பொருளியல் மற்றும் கணினி அறிவியலை படித்தவர். ஓட்டப்பயிற்சி, புத்தக வாசிப்பு மற்றும் அடுமனையில் உணவு பண்டங்கள் தயாரிப்பதில் ஆர்வம் கொண்டவர். மனநல வளங்கள் அனைவருக்கும் எளிதாக கிடைப்பதில் உறுதியாக ஈடுபட்டு, இரண்டு மனநல செயலிகளை உருவாக்கியுள்ளார். மனநல பயணம், தனிப்பட்ட முறையில் அனைவருக்கும் எளிமையாகக் கிடைப்பதற்கு தொழில்நுட்பத்தை கொண்டு உதவ ஆராய்கிறார்.

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 நெட்வர்க்'-ன் (World Moms Network) ஐந்து மூத்த பதிப்பாசியர்களில் ஒருவர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி செய்பவரும், பயிற்றுநருமான அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழின் தலையங்கக் குழுவில் பணியாற்றுகிறார்.



சுய-அக்கறை

“நீங்கள் முதிர்ச்சியடைந்து வளரும்போது,
உங்களிடம் இரண்டு கைகள் இருப்பது, ஒன்று
உங்களுக்கு உதவுவதற்காக, மற்றொன்று பிறருக்கு
உதவுவதற்காக உள்ளது என்பதை கண்டறிவீர்கள்.”

மாயா ஏஞ்சலோ

குடல் ஆரோக்கியம், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் சுய-அக்கறையின் ஆற்றல்

இந்த உரையாடலில், தொற்றுநோய் நிபுணர் **டாக்டர் குனால் தேசாய்**, குடல் ஆரோக்கியம் எவ்வாறு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, உணர்ச்சி ரீதியான சமநிலை மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை வடிவமைக்கிறது என்பதைப் பற்றி ஹோமியோபதி நிபுணர் **டாக்டர் விஜய்**யுடன் பேசுகிறார். விழிப்புணர்வுடன் உண்பதிலிருந்து, தியானம் வரையிலான - எளிய தினசரி பழக்கவழக்கங்கள் எவ்வாறு ஆரோக்கியமான ஒரு உட்புறச் சூழலை ஆதரிக்கும் என்பதை அவர் விளக்குகிறார்.

டாக்டர் விஜய்: இன்றைய துரிதமான உலகில், நம்முள் இருக்கும் மிகவும் அறிவார்ந்த அமைப்புகளில் ஒன்றான, நமது குடலை நாம் பெரும்பாலும் கவனிக்கத் தவறிவிடுகிறோம். ஒரு காலத்தில் வெறும் செரிமான உறுப்பு என்று ஒதுக்கப்பட்ட இது, இப்போது நமது 'இரண்டாவது மூளை' என்று அழைக்கப்படுகிறது. நமது நோய்எதிர்ப்பு சக்தி, மனநிலை, வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பல லட்சக்கணக்கான நுண்ணுயிரிகள் (microbes) இதில் வசிக்கின்றன. தொடக்கமாக, குடல் ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன, அது ஏன் இவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை விளக்க முடியுமா?

டாக்டர் குனால் தேசாய்: தொற்றுநோய் நிபுணர் என்ற முறையில், ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நான் சிந்திக்கும்போது, குடல் நுண்ணுயிரிகளையே (gut microbes) சிந்திக்கிறேன் - கடந்த பத்து முதல் இருபது ஆண்டுகளில் நாம் இவற்றை மிக நன்றாகப் புரிந்துகொண்டு வருகிறோம்.

வரலாற்றில் பின்னோக்கிச் சென்று பார்த்தால், அனைத்து மருத்துவர்களும் ஹிப்போக்ரடிக் உறுதிமொழியை பின்பற்றினர். கி.மு. ஐந்தாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மருத்துவரான ஹிப்போக்ரடிஸ், "அனைத்து நோய்களும் குடலில் தான் தொடங்குகின்றன" என்ற பிரபலமான ஒரு கூற்றை எடுத்துரைத்தார். நீண்ட காலம், அது ஏன் என்று நமக்குத் புரியவில்லை. குடல் நுண்ணுயிரிகள் பற்றிய சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் மூலம், குடல் நுண்ணுயிரிகளின் இயல்பான சமநிலையை (homeostasis) பராமரிப்பதே ஆரோக்கியத்தின் பல அம்சங்களுக்கு முக்கியமானது என்பதை நாம் இப்போது காண்கிறோம்.

இன்று நாம் அடிக்கடி பார்க்கும் வாழ்க்கைமுறை சார்ந்த நோய்கள் – மிகையான உடல் பருமன், நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், சீரற்ற நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் புற்றுநோய்கள் - இவை அனைத்தும் குடல் ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடையவை. நாம் எதிர்கொள்ளும் பெரும்பாலான நோய்கள் இப்போது வாழ்க்கைமுறை தொடர்பானவை என்பதால், குடலானது 'மேல்மரபியல் நுழைவாயில்' (epigenetic gateway) ஆகக் கருதப்படுகிறது: நமது சூழல், எண்ணங்கள், செயல்கள், உணர்ச்சிகள், இவற்றுடன் நிச்சயமாக உணவின் மூலமாக, நாம் அதன்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறோம். இந்த விரிவான கண்ணோட்டத்தில், குடல் ஆரோக்கியம் என்பது, ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வைப் பராமரித்து பாதுகாப்பதற்கான திறவுகோல்களில் ஒன்றாகும்.

வி: எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் குடலால் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றன என்று நீங்கள் கூறியது சுவாரஸ்யமானது. பொதுவாக

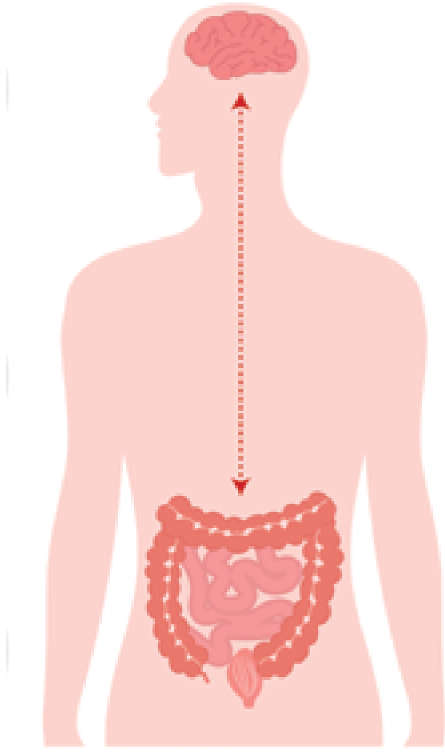
எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் என்று வரும்போது, நாம் மூளை மற்றும் இதயத்தைப் பற்றி மட்டுமே நினைப்போம். இந்த குடல்-மூளை இணைப்பு (gut-brain connection) எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை விளக்க முடியுமா?

கு.தே: அன்றாட வாழ்க்கையில், இதை ஆங்கிலத்தில் "gut feeling" அதாவது "உள்ளுணர்வு" என்று அடிக்கடி சொல்கிறோம், இல்லையா? உதாரணமாக, ஒரு மேடைப் பேச்சிற்கு முன்போ அல்லது அறிமுக விளக்க உரைக்கு முன்பாகவோ, நாம் கவலையாக உணரும்போது, பெரும்பாலும் நமது வயிற்றில் ஒருவித அசௌகரியத்தை உணர்கிறோம். எனது குழந்தை ஒரு டென்னிஸ் போட்டிக்குச் செல்வதற்கு முன்பு இரண்டு முறை கழிவறைக்குச் செல்வான். நாம் கவலையாக இருக்கும்போது, குடலில் ஏதோ ஒன்று தெளிவாக மாறுகிறது.

அறிவியல் ரீதியாக, இதை நாம் 'குடல்-மூளை அச்சு' என்று இப்போது புரிந்துகொள்கிறோம். மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டம் போன்ற பல மனநல சவால்கள், குடல் நுண்ணுயிரிகள் மற்றும் அவற்றின் ஆரோக்கியத்துடன் ஆவணப்படுத்தப்பட்ட தொடர்பைக் கொண்டுள்ளன.

இங்கே *டிஸ்பயோசிஸ்* (நுண்ணுயிரிகளின் சமநிலையின்மை) என்ற ஒரு உதவிகரமான சொல் உள்ளது. குடல் சமநிலை பாதிக்கப்படும்போது - அதாவது ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற நுண்ணுயிரிகளுக்கு இடையே சமச்சீரற்ற நிலை ஏற்படும்போது - அதை நாம் *டிஸ்பயோசிஸ்* என்கிறோம். இது ஒரு நுட்பமான நடப்பு, இது வெளிப்படையான அறிகுறிகளைக் காட்டாமல் இருக்கலாம், ஆனால் திரைமறைவில் ஏதோ நடப்பது போன்றது.

டிஸ்பயோசிஸ், மூளையையும் பாதிக்கும் சீரற்ற நிலைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. "ஒரு மனிதனின் மகிழ்ச்சி அவனது குடல் வழியாக ஏற்படுகிறது" - அவனுக்கு நல்ல உணவைக் கொடுத்தால், அவன் மகிழ்ச்சியாக இருப்பான் என்பதாக திருமணமான தம்பதிகளிடையே மேற்கொள்ளிட்டு காட்டப்படும் ஒரு பழமொழி உண்டு. இது எளிமையாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அறிவியல் ரீதியாக, மகிழ்ச்சியைத் தரும் செரோடோனின் (serotonin)



ஹார்மோனில் சுமார் 80 சதவீதம் ஆரோக்கியமான நுண்ணுயிரிகளின் உதவியுடன் குடலில்தான் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது என்பது நமக்குத் தெரியும்.

ஆரோக்கியமான குடல் நுண்ணுயிரிகளும், ஹார்மோன் சமநிலையும் எவ்வாறு மனநலம், மனநிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளைப் பாதிக்கின்றன என்பதற்கு இது ஒரு எடுத்துக்காட்டு – அதாவது, குடல்-மூளை அச்சின் சாரம். இதில் ஸ்டீராய்டு ஹார்மோன்கள் போன்ற மனஅழுத்த ஹார்மோன்களும் அடங்கும். டிஸ்பயோசிஸின் மிகப் பொதுவான காரணங்களில் மன அழுத்தம் ஒன்றாகும். இது மனநலப் பிரச்சினைகள் உட்பட பல ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளுக்கு முன்னோடியாகும். இதற்குக் காரணமான அடிப்படை இயங்குமுறை, பெரும்பாலும் இந்த குடல் நுண்ணுயிரிகளின் சீரற்ற நிலையின் வழியாகவே நிகழ்கிறது.

வி: மன அழுத்தத்தைப் பற்றிப் பேசத் தொடங்கிவிட்டீர்கள், அதற்குள் ஆழமாகச் செல்வதற்குமுன், ஒருவர் ஆரோக்கியமற்ற குடல் பிரச்சினையால் அவதிப்படும்போது, என்னென்ன நோய் அறிகுறிகளைக் கவனிக்க வேண்டும்?

கு.தே: இது சற்று கடினமான கேள்வி, ஏனெனில் குடல் ஆரோக்கியத்தை நாம் எவ்வளவு குறுகியதாக வரையறுக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தது. எளிமையான, குடல் சார்ந்த பார்வையில், மலம் கழிப்பதில் சிக்கல்கள், அசௌகரியம் அல்லது ஒழுங்கற்ற தன்மை போன்ற செரிமான நோயின் அறிகுறிகளை நீங்கள் காணலாம்.

ஒரு பொதுவான உதாரணம் எரிச்சல் கொண்ட குடல் நோய்க்குறி (irritable bowel syndrome - IBS) நாம் இன்னும் அதை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளவில்லை, ஆனால் அது குடல்-மூளை அச்சுடன் தொடர்புடையது என்பதும், ஒரு நபரின் மனநலனுடன் தொடர்புடையது என்பதும் நமக்குத் தெரியும். நுட்பமான குடல் டிஸ்பயோசிஸ் எவ்வாறு அறிகுறிகளாக வெளிப்படும் என்பதற்கு IBS ஒரு சிறந்த உதாரணம்.

வி: மனஅழுத்தம், குடலில் உள்ள இந்த நன்மை செய்யும் மற்றும் தீமை செய்யும் நுண்ணுயிரிகளின் சமநிலையைப் பாதிக்குமா?

கு.தே: ஆம், மனஅழுத்தம் மிகவும் பொதுவான காரணங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. எதிர்மறையான பக்கத்திற்குச் செல்வதற்குமுன், இந்த நுண்ணுயிரிகளுக்கான ஆரோக்கிய உட்புறச் சூழல் எப்படி இருக்கும் என்பதை விளக்குகிறேன்.

குடல் ஆரோக்கியம் பிறப்பிலிருந்தே தொடங்குகிறது. நீங்கள் முன்பே சரியாகச் சொன்னதுபோல், மனித மரபணுக்களைவிட நுண்ணுயிர் மரபணுக்களையே நாம் அதிகம் சுமக்கிறோம். ஒரு நபரில் ஒரு மில்லியன் மனித மரபணுக்கள் இருக்கின்றன என்றால், நுண்ணுயிர் மரபணுக்கள் சுமார் ஒரு டிரில்லியன் இருக்கின்றன எனலாம்.

இந்த நுண்ணுயிரிகளில் பெரும்பாலானவை குடலில் வாழ்கின்றன, அதனால்தான், நுண்ணுயிரிகள் தோல் மற்றும் சுவாசப் பாதையிலும் வாழ்கின்றன என்றாலும், குடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துகிறோம்.

குடல் நுண்ணுயிரிகளின் முக்கிய அம்சங்கள்:

1. ஆரோக்கியமான மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற நுண்ணுயிரிகளுக்கு இடையிலான சமநிலை.
2. அந்த நுண்ணுயிரிகளின் பன்முகத்தன்மை (Diversity).

விவசாயத்தில்கூட நாம் பல்லுயிர் பெருக்கம் (bio-diversity) பற்றிப் பேசுகிறோம்; அதேபோல் குடலிலும் அதிக பன்முகத்தன்மை இருப்பது நல்லது. இது பிறக்கும்போது தாயின் நுண்ணுயிர் பன்முகத்தன்மையுடன் தொடங்குகிறது.

நாம் வளரும்போது நமது வெளிச் சூழல் மற்றும் உணவு முறையினால் இது வடிவமைக்கப்படுகிறது. வெவ்வேறு நுண்ணுயிரிகள் வெவ்வேறு செயல்பாடுகளைச் செய்கின்றன, எனவே அதிக பன்முகத்தன்மை சிறந்த ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது.

நமக்கு வயதாகும்போது, முதுமை, நோய் ஆகியவற்றின் விளைவுகளால் பல்லுயிர் பெருக்கம் மற்றும் சமநிலை ஆகிய இரண்டும் குறைகின்றன. அது இயல்பான உடலியல் மாற்றம். அதை மேலும் தொந்தரவு செய்யும் எதுவும் சிக்கலை ஏற்படுத்தும்.

பாதிப்பிற்கு மூன்று முக்கிய காரணங்கள் உள்ளன:

1. மனஅழுத்தம் (Stress).
2. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் (Antimi-crobials) முறையற்ற பயன்பாடு - இது உணவு உற்பத்தி முறையிலிருந்தே தொடங்குகிறது. விவசாயத்தில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் பயன்பாடு, மண்ணின் பல்லுயிர்த்தன்மையைப் பாதிக்கிறது, இதன் விளைவாக, அது நம்மைப் பாதிக்கிறது.
3. உணவு முறை - இது மிக முக்கியமான காரணி.

மனஅழுத்தமானது, கார்டிகோஸ்டீராய்டுகள் மற்றும் பிற அழுத்த ஹார்மோன்களை வெளியிடுகிறது, இது குடல் நுண்ணுயிரிகளை எதிர்மறையாகப் பாதிக்கிறது. இவ்வாறு, மன அழுத்தம் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வி: சுவாரசியமாக உள்ளது. அந்த பதிலில்

உணவைப் பற்றி நீங்கள் குறிப்பிட்டதால், ஆரோக்கியமான குடலுக்கு உதவும் விதமாக, நீங்கள் பரிந்துரைக்கும் சில சிறந்த உணவுகள் எவை?

கு.தே: இதில் இரண்டு அம்சங்கள் உள்ளன. ஒன்று ஏற்கனவே இருக்கும் சுற்றுசூழல் மற்றும் உங்கள் உணவு எங்கிருந்து வருகிறது என்பது, இது பெரும்பாலும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டது. மற்றொன்று உங்கள் உணவுமுறை. அதிக நார்ச்சத்துடைய உணவு, பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நார்ச்சத்து என்பது, ஆரோக்கியமான நுண்ணுயிரிகளுக்கான உணவு; நாம் பெரும்பாலும் அதை 'ப்ரீபயாடிக்' (prebiotic) என்று அழைக்கிறோம். நீங்கள் 'புரோபயாடிக்'களைகூட (probiotics) எடுத்துக்கொள்ளலாம் – அதாவது வாழும் நுண்ணுயிரிகளைக் கொண்ட உணவுகள், பொதுவாக புளித்த உணவுகள்.

தென்னிந்திய உணவுகள் பல, புளித்தல் (fermented) முறையில் தயாரிக்கப்படுபவை. தயிர் ஒரு புளித்த உணவு; அது உதவுகிறது, இருப்பினும் அதற்கு சில வரம்புகள் உள்ளன. தயிர், புளித்த உணவுகள், மற்றும் அமெரிக்காவில் உள்ள 'கேஃபிர்' (kefir) போன்ற வாழும் நுண்ணுயிரிகளை வழங்கும் உணவுகளை உட்கொள்வது.

இரண்டாவது, இன்னும் முக்கியமான அம்சமாக இருப்பது என்னவெனில், ஏற்கனவே இருக்கும் நுண்ணுயிரிகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது. எனவே, நாம் சரியான உணவை அளிக்கும்போது அவை தானாகவே பெருகும்: சாலட் என்ற சமைக்கப்படாத காய், கீரை மற்றும் பழங்களை உட்கொள்ளும் முறை, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் போன்ற அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளே அவற்றுக்கான சிறந்த உணவு.

நான் முக்கியமாக நோயாளிகளுக்குத் தயிர் அல்லது கேஃபிர் எடுத்துக்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துவேன். ஆனால் இதைப் பற்றி அதிகம் கற்றபின், அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவு முறையே (high-fiber diet) இதற்கு முக்கியமானது என்பதை உணர்ந்தேன். இதய ஆரோக்கியத்திற்காக இதய நிபுணர்கள் பரிந்துரைப்பதைக் கவனித்தால், அவர்களும் அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளைப் பற்றித்தான் பேசுகிறார்கள். அதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம், நார்ச்சத்து குடல் நுண்ணுயிரிகளில், நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

வி: நீங்கள் சொன்னதுபோல், கடந்த சில ஆண்டுகளில் 'ப்ரீபயாடிக்ஸ்' (prebiotics) மற்றும் 'புரோபயாடிக்ஸ்' (probiotics) போன்ற வார்த்தைகள், ஆய்வகங்களிலிருந்து தயிர் பாட்டில்களின் லேபிள்களில் தொடங்கி நல்வாழ்வு குறித்த, வலைப்பதிவுகள் (blogs) வரை அன்றாடப் பேச்சுகளாக மாறிவிட்டன. விளம்பரங்களைத் தாண்டி, ப்ரீபயாடிக்ஸ் மற்றும் புரோபயாடிக்ஸ் என்றால் என்ன, அவை நமது குடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதை நாங்கள் துல்லியமாகப் புரிந்துகொள்ள உதவ முடியுமா?

கு.தே: ப்ரீபயாடிக் என்பது, இந்த நுண்ணுயிரிகளுக்கான 'உணவு' மட்டுமே. இது பொதுவாக நார்ச்சத்து மிக்கதாக இருக்க வேண்டும். காய்கறிகளும் பழங்களும் இதற்குச் சிறந்த உதாரணங்கள். இவற்றை நமது உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்வது, நமக்கு ப்ரீபயாடிக் வளம் நிறைந்த உணவை அளிக்கிறது.

உணவுகளிலிருந்து கிடைக்கும் புரோபயாடிக்குகளுக்குக் குறைவான வாய்ப்புகளே உள்ளன—தயிர் மற்றும் பிற

புளித்த உணவுகளே பிரதானமானவை. மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் புரோபயாடிக் துணை நிரப்பிகளும் (supplements) உள்ளன, அவற்றைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது.

நீங்கள் புரோபயாடிக்குகளைத் தேடும்போது, லேபிளில் உள்ள நுண்ணுயிரிகளின் எண்ணிக்கையை மட்டும் பார்க்காதீர்கள். அந்த உயிரினங்களின் 'பன்முகத்தன்மை' (diversity)—அதாவது எத்தனை வகையான வெவ்வேறு பிரிவுகள் (strains) இணைந்துள்ளன என்பதே முக்கியம். நான் முன்பு சொன்னதுபோல், வெறும் எண்ணிக்கை மட்டும் அல்ல, பல்லுயிர்த் தன்மையே முக்கியம்.

வி: இது மிகவும் சுவாரசியமாக உள்ளது! ஆம், பல்லுயிர் தன்மையே உண்மையில் முக்கியம். இன்றைய ஆரோக்கியப் போக்குகள் மற்றும் துணை நிரப்பிகள் நிறைந்த உலகில், எளிய, நிலையான பழக்கவழக்கங்களே பெரிய மாற்றத்தை உண்டாக்குகின்றன—குறிப்பாக குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு - நாம் எப்படி சாப்பிடுகிறோம் என்பது முதல் மன அழுத்தத்தை எப்படி சமாளிக்கிறோம் என்பது வரை, அனைத்தும் முக்கியம். நமது அன்றாட நடைமுறைகள் நமது உட்புறச் சூழலை ஓசையின்றி வடிவமைக்கின்றன. ஆரோக்கியமான, சமநிலையான குடலைப் பராமரிக்க ஒருவர் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில எளிய, நடைமுறைக்குகந்த பழக்கங்கள் எவை?

கு.தே: இதில் இரண்டு முக்கிய அம்சங்களை நான் காண்கிறேன். முதலாவது மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பது (stress management) — உங்கள் மனநிலை மற்றும் மன நலனைப் பாதிக்கும் அனைத்தும் இதில் அடங்கும். நாள்பட்ட மன அழுத்தத்தில் இருக்கும் ஒருவர் அதிக மாவுச்சத்து கொண்ட, ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளை உட்கொள்ள அதிக வாய்ப்புள்ளது என்பதை நாம் அறிவோம். இது ஒரு மீளமுடியாத சுழற்சியாக மாறுகிறது.

உதாரணமாக, ஒருவரை மிதமான உடற்பயிற்சி செய்யும்படி அறிவுறுத்துகிறோம், ஆனால் அவரது மனநிலை அதற்கு ஒத்துழைக்கவில்லை. எனவே உடற்பயிற்சி அவருக்கு ஒரு சுமையாகத் தோன்றும், அதை தொடர்ந்து செய்யமாட்டார். எனவே முதலில், நல்ல மனநலனை

வளர்ப்பதற்கான வழிகள் நமக்குத் தேவை.

இரண்டாவது அம்சம் உணவுமுறை, இதைப் பற்றி நாம் ஏற்கனவே பேசிவிட்டோம். எனது பார்வையில், சமநிலையிலுள்ள மனம், இயல்பாகவே இன்னும் சீரான உணவு முறைக்கு வழிவகுக்கும். அப்போது அது ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு பக்கபலமாக இருக்கும் ஒரு நல்ல சுழற்சியாக மாறும். அனைத்தும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளிலிருந்தே தொடங்குகின்றன, அவை பின்னர் செயலுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. நமது எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் நம்மால் ஒழுங்குபடுத்த முடிந்தால், சரியான புரிதலுடன் சரியான செயல்களைச் செய்வது எளிதாகிறது.

இன்று தகவல்கள் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன; அவற்றைச் செயல்படுத்துவதுதான் சவாலாக உள்ளது. மனதை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு எளிய தியானப் பயிற்சிகள் முதல் படியாகும். அது அமைந்துவிட்டால், மற்ற அனைத்தும் எளிதில் கைகூடும்.

வி: தியானம் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி நீங்கள் குறிப்பிட்டது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. சமீப காலங்களில், தியானம் போன்ற பயிற்சிகள், மன அமைதியுடன் மட்டுமல்லாமல், குடல் செயல்பாடு உள்ளிட்ட உடல் ஆரோக்கியத்தோடும் தொடர்புபடுத்தப்படுகின்றன. மனமும் குடலும் தொடர்ந்து ஒன்றுடன் ஒன்று ஒத்திசைவில் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. உங்கள் அனுபவத்தில், தியானமானது, குடல் நன்றாக இருப்பதற்கோ அல்லது சீராகச் செயல்படுவதற்கோ

உதவுகிறதா?

கு.தே: நிச்சயமாக. வழக்கத்திலிருந்து சற்று மாறுபட்ட கோணத்தில் சிந்திப்போம். நாம் மில்லியன் கணக்கான நுண்ணுயிரிகளுடன் வாழ்கிறோம், அவை நமது உணர்வுகளுடனும், மன எழுச்சிகளுடனும் ஒத்திசைகின்றன.

ஒரு எளிய உதாரணம்: எனது மனநிலை மற்றும் உள்முக சமநிலையைப் பொறுத்து, எனது குழந்தைகள் வித்தியாசமாக நடந்துகொள்வதைக் காண்கிறேன். நாம் நல்ல மனநிலையில் இருக்கும்போது நமது அன்புக்குரியவர்கள் நேர்மறையாக பதிலளிக்கிறார்கள் என்பதை நாம் அனைவரும் கவனித்திருப்போம். இது நமக்கு வெளியே நடப்பது. இப்போது, நாம் நிதானமாகவும் சமநிலையுடனும் இருக்கும்போது, நமக்குள் இருக்கும் அனைத்து செல்களும் — நுண்ணுயிரிகள் உட்பட—அந்த நிலையுடன் ஒத்திசைகின்றன என்பதை கற்பனை செய்துபாருங்கள். இதில் நேர்மறையான தாக்கம் இருக்கும் என்பதை உறுதியாக கூறுகிறேன்.

சில ஆய்வுகள் தியானப் பயிற்சிகளுடன் சேர்ந்த சைவ உணவு முறைகளை ஆராய்ந்து, குடல் நுண்ணுயிரிகளில் அவற்றின் தாக்கத்தை அளவிட்டுள்ளன. உணவு மற்றும் சுற்றுச்சூழல் போன்ற பல காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியிருப்பதால் இந்த ஆய்வுகள் கடினமானவை என்றாலும், நம்மிடம் உள்ள சில குறைவான ஆய்வுகள், நேர்மறையான தாக்கத்தையே காட்டுகின்றன.

கோவிட் காலத்தின்போது, ஒரு தொற்றுநோய் நிபுணராகவும், பணியாளர் ஆரோக்கியத்திற்கான மருத்துவ இயக்குநராகவும் இருக்கையில் எனக்கு ஒரு தனித்துவமான தெளிவு கிடைத்தது. தொற்றுநோய்களின்போது, பல சுகாதாரப் பணியாளர்களுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றினேன். மன அழுத்தத்தில் இருந்தவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்பட்டபோது, அவர்களின் நிலைமை மிகவும் மோசமாக இருந்ததை கவனித்தேன்; அவர்கள் அதிக உடல்நலக் குறைவிற்கு ஆளானார்கள். ஆனால் சூழ்நிலையை ஏற்றுக்கொண்டு அமைதியாக இருந்தவர்கள் விரைவாக குணமடைந்தனர்.

ஏன் என்று நான் யோசித்தேன், பின்னர் சிறந்த குடல் நுண்ணுயிர் சமநிலையைக் (homeostasis) கொண்டவர்கள் கோவிட் காலத்தை சிறப்பாக எதிர்கொண்டதாகக் காட்டிய ஆய்வுகளைக் கண்டேன். அப்போது ஒரு மருந்துகூட நம்பகமான முறையில் வேலை செய்யவில்லை என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். ஒரு தனிநபரின் நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பு எவ்வாறு எதிர்வினையாற்றுகிறது என்பதைப் பொறுத்தே முடிவுகள் சார்ந்திருந்தன. ஏற்கனவே குடல் நுண்ணுயிரிகளின் சமநிலையின்மை கொண்டிருந்து, அதன் காரணமாக, ஆரோக்கியமற்ற குடல் நுண்ணுயிர்க் கூட்டங்கள் இருந்தவர்களுக்கு, நோய்எதிர்ப்பு எதிர்வினை, மேலும் சீரற்றதாக இருந்தது. வைரஸ் குடலிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது என்பதையும் ஆராய்ச்சி காட்டியது.

எனவே, நாம் ஒரு நோயை சமநிலையான, அமைதியான மனநிலையுடன் எதிர்கொண்டால், கவலையுடனும் மனஅழுத்தத்துடனும் இருக்கும்போது ஏற்படும் பாதிப்பைவிட நோயின் போக்கு மாறுபடும். தியானம் போன்ற ஒரு எளிய பயிற்சி, நோய்க்கான நமது எதிர்வினையையே மாற்றும்! இதைக் கவனிக்க பெருந்தொற்று காலம் நமக்கு ஒரு பெரிய முன்னுதாரணத்தை அளித்தது.

இந்த உதாரணங்களிலிருந்து, தியானப் பயிற்சிகள் நோய் எதிர்ப்பு எதிர்வினைகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதையும், அது எப்படி நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள குடல் நுண்ணுயிரிகள் மையமாக இருப்பதையும் நாம் காணலாம்.

வி: ஆம், அது உண்மைதான். உங்கள் பதிலளிக்கு நன்றி. மனநிலை எவ்வாறு நேரடியாக ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கிறது என்பதற்கு இது ஒரு வலிமையான நினைவூட்டலாக உள்ளது.

நீங்கள் சரியாக சுட்டிக் காட்டியதுபோல், கோவிட் காலத்தில் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் இருந்தவர்கள், மன அழுத்தத்திலும் பீதியிலும் இருந்தவர்களைவிட சிறப்பாக குணமடைந்தனர். இது நமது உணர்ச்சி ரீதியான மீள்திறனும், நோய்எதிர்ப்பு அமைப்பும் எவ்வளவு ஆழமாக ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதன் தெளிவான பிரதிபலிப்பாகும்.

அதை சுட்டிக் காட்டியதற்கு மிக்க நன்றி, டாக்டர் குனால்! இதோடு நாம் உரையாடலின் முடிவிற்கு வருகிறோம் என்று நினைக்கிறேன். வருங்காலத்தில் குடல் ஆரோக்கியத்தையும், அதன் மூலம் நமது மனநலனையும் எவ்வாறு தொடர்ந்து பேணுவது என்பது குறித்து ஏதேனும் நிறைவுரைகளை வழங்க விரும்புகிறீர்களா?

கு.தே: நாம் பெரும்பாலானவற்றை விளக்கிவிட்டோம் என்று நினைக்கிறேன். ஒரு கடைசி கருத்து: குடல் என்பது மனித ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு 'மேல்மரபியல் நுழைவாயில்' (epigenetic gateway). மரபணுக்கள் (genetics) என்பவை நமது பெற்றோரிடமிருந்தும், வேறு காரணிகளாலும் நாம் பெறுபவை, ஆனால் எபிஜெனெடிக்ஸ்—அதாவது மரபணுக்கள் எவ்வாறு தம்மை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பது—நமது பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறையால் பாதிக்கப்படுகிறது.

இன்றைய உலகில், எளிய இதயம் சார்ந்த (heart-based) தியானப் பயிற்சியை தினசரி சரியாக பயிற்சி செய்தால் மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சிகளை சமாளிப்பது, வியக்கத்தக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். இது எபிஜெனிடிக்ஸை மாற்றியமைக்கும்.

இது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தில் பாபூஜியுடன் மேற்கொண்ட உரையாடலைப் பற்றி தாஜி பகிர்ந்துகொண்டதை எனக்கு நினைவூட்டுகிறது: இந்தப் பயிற்சிகள் மனித மரபணுக்களிலேயே தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்று பாபூஜி குறிப்பிட்டார். அது எப்படி என்று நான் வியந்ததுண்டு. இப்போது பார்க்கும்போது, ஒரு எளிய பயிற்சி, நமது மனநிலையையும் தன்மையையும் மாற்றும்போது, அது நமது எபிஜெனிடிக்ஸை பாதிக்கிறது, இதனைத் தொடர்ந்து, அது நமது ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மாற்றுகிறது.

வி: அதைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு நன்றி. நாம் எதை உண்கிறோம் என்பது மட்டுமல்ல, நாம் எப்படி உணர்கிறோம் மற்றும் ஒவ்வொரு நாளும் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதன் முக்கியத்துவத்தை இது ஆழமாக உறுதிப்படுத்துகிறது. நாம் வாழ்க்கையை எவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளாக எடுத்துக்கொண்டு, அதை எப்படி வாழ்கிறோம் என்பது, மிகமிக முக்கியமானது. நன்றி, டாக்டர் குனால்! உங்கள்

தெளிவான, ஆழமான மற்றும் நடைமுறை ரீதியான விளக்கம், குடல் ஆரோக்கியத்தை ஒரு முற்றிலும் புதிய கண்ணோட்டத்தில், வெறும் ஒரு மருத்துவக் கருத்தாக மட்டுமல்லாமல், நமது தினசரி ஜீவிதத்தில் ஒரு உறவாகப் பார்க்க உதவியது. நமது குடல் மெல்லிய குரலில் நம்மோடு பேசுகிறது; விழிப்புணர்வுடன் உட்கொள்ளப்படும் உணவு, தியானம் மற்றும் சுய-அக்கறை மூலம் நாம் அதில் எவ்வளவு கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அவ்வளவு துடிப்புடனும், மீள்திறன் கொண்டதாகவும் நமது ஆரோக்கியம் மாறும்.

ஆரோக்கியத்தின்மீது ஆர்வம் கொண்டிருங்கள், உங்கள் உடலோடும் கனிவாக நடந்து கொள்ளுங்கள், நுண்ணுயிரிகள் அவற்றின் மாயா ஜாலத்தை நிகழ்த்தட்டும்!

இன்னும் வேண்டும் என்பது பற்றிய குறிப்புகள்

ஜோசஃப் ராபின்ஸன், அமைதிக்கான ஏக்கம், அதிகமாக அடைய முயல்வது ஆகிய இரண்டுக்கும் இடையிலான வேறுபாடு பற்றியும், இந்த பிரிவினைக்கு அப்பால் என்ன உள்ளது என்பது பற்றியும் ஆழமாக சிந்தித்து, கருத்துகளை பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

நானும், எனக்குத் தெரிந்த பெரும்பாலான மக்களும், வெளியில் தெரியாத ஒருவித மன அழுத்தத்துடன் வாழ்கிறோம். ஒருபுறம், தற்போதைய தருணத்தில் முழுமையாக வாழ வேண்டும், நிதானமாக இருக்க வேண்டும், மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்கிற உண்மையான ஆசை. மறுபுறம், இன்னும் அதிகமாகச் சம்பாதிக்க வேண்டும், அதிகமாக உழைக்க வேண்டும், இன்னும் பெரிய நிலையை அடைய வேண்டும் என்கிற உலகளாவிய உந்துதல் நம்மை ஈர்க்கிறது.

என் சொந்த வாழ்க்கையிலேயே, இந்த மன அழுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட துன்பம் கொஞ்சமல்ல. இளவயதில், நான் நொடித்துப் போன நிலைக்கு வரும்வரை, முன்னேறும் ஆசையை தேவையற்றது என்று நிராகரித்தது. சற்று வயது முதிர்ந்தவனாக, முன்னேறி செல்லும் அவசரத்தில், மிக முக்கியமான உறவுகளை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கும், அவற்றை ஆழப்படுத்துவதற்குமான வாய்ப்புகளை திவிர்த்திருக்கிறேன் என்பதை வேதனையுடன் இப்போது உணர்கிறேன்.

இந்த வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சித்தபோது, இந்த ஆசைகள் முரண்பாடாகத் தோன்றினாலும், அவை இரண்டும் நம் வாழ்க்கையைப் பார்த்து, “இது போதாது” என்ற முடிவுக்கு வருவதால்தான் எழுகின்றன என்பதை இறுதியாக உணர்ந்தேன். நாம் உண்மையிலேயே திருப்தி அடைந்ததாக உணர்ந்தால், நமது சூழ்நிலைகளை மேம்படுத்தவோ அல்லது அவற்றிலிருந்து தப்பிக்கவோ அழுத்தம் இருக்காது. நாம் தற்போதைய தருணத்தில் மட்டுமே வாழ்வோம். இந்த கோணத்தில், “அதிகம் வேண்டும்” என்ற விருப்பமும் “அமைதி வேண்டும்” என்பதற்கான விருப்பமும், நம் வாழ்க்கை, அது இப்போது உள்ள விதத்தில் முழுமையடையவில்லை என்ற உணர்வுக்கான இரட்டை பதில்களாகும்.

இதற்குப் பதிலளிக்கும் விதமாக, என் முதல் எண்ணம் என்னவெனில், அதிகமாகச் சாதிக்க வேண்டும் என்ற இந்தத் துடிப்பை ஏதோ ஒரு ஆன்மீக முதிர்ச்சியின்மை என்று முத்திரை குத்திவிடலாம் என்பதுதான். ஆனால், அந்த எண்ணம் ஆழ்ந்த பரிசீலனைக்கு முன்னால் நிலைக்கவில்லை. ஒரு தந்தையாகவும், குடும்பத்தைப் பராமரிப்பவனாகவும் இருந்து பார்க்கும்போது, கடினமாக உழைக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் தவறான ஒன்றென எனக்குத் தோன்றவில்லை; அதைத் தவிர, பற்றாக்குறை சார்ந்த பிரச்சினைகள் என்பவை நிஜமானவை.

பண நெருக்கடி ஏற்படும்போது, உறவுகளில் விரிசல் உண்டாகும்போது அல்லது நம் பழக்கவழக்கங்களே நம்மை முடக்கும்போது, பெரிய கனவுகளைக் காண்பதும், நம்மை நாமே சீர்திருத்திக்கொண்டு கடினமாக உழைப்பதும் ஏதோ மனநலக் குறைபாடு என்பதாக எண்ண முடியாது—அது அவசியம். அது மட்டுமின்றி, ‘இன்னும் வேண்டும்’ என்ற இந்த உந்துதல் இல்லாவிட்டால் ஆன்மீகத்திலும் எப்படி முன்னேற முடியும்? மனதிற்குள் ஒருவித அதிருப்தி இல்லாமல், மனிதர்கள் எப்படித் தங்களின் இன்ப நுகர்வுகளின் தேவைகளைத் தாண்டி உயர்ந்து, ஒரு பெரிய லட்சியத்திற்காகத் தங்களை அர்ப்பணித்துக்கொள்ள முடியும்?

இவை அனைத்திலும் வெளிப்படையான சிக்கல் என்னவெனில், நாம் கூர்ந்து கவனித்தால், நம்மில் பலரின் மனதினுள் எப்போதும், நாம் எவ்வளவு சாதித்தாலும்,

திருப்திகரமாக இல்லை என்ற குரல் ஒலிப்பதைக் காணலாம். இந்த குரல் நம் அவமான உணர்விலிருந்து அல்லது நம்மிடம் ஏதோ குறை உள்ளது என்ற நம்பிக்கையிலிருந்து எழுகிறது—நாம் என்ன செய்திருக்கிறோம் என்பதனால் அல்ல, நாம் யாராக இருக்கிறோம் என்பதனால். இந்த அவமானம் நாம் உணரும் ஆழ்ந்த, மிகவும் தனிமைப்படுத்தும் வலிகளில் ஒன்றாகும், மேலும் அதை அடக்க அல்லது அதிலிருந்து தப்பிப்பதற்கான நமது முயற்சிகள் நம் வாழ்க்கையை தவறான வழிகளில் திசைமாற்றுவதாக ஆகின்றன. அந்தத் தடுமாற்றம், வளர்ச்சிக்கான நமது இயல்பான உந்துதலோடு சேரும்போது, நமது முயற்சிகூட 'நான் இன்னும் நிறைவடையவில்லை' என்பதன் மற்றொரு வெளிப்பாடாகவே மாறிவிடுகிறது.

நமது திறமைக்கு மதிப்பளித்து ஒரு வகையில் செய்யப்படும் உண்மையான கடும் முயற்சிக்கும், "நான் நிறைவடையவில்லை" என்று உணர்வதில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளும் விதமாக செய்யப்படும் உளவியல் ரீதியான கட்டாய உந்துதலுடன் கூடிய இயல்பை மீறிய முயற்சிக்கும், இடையேயான வித்தியாசத்தை நம்மால் சொல்ல இயலாவிட்டால், உண்மையில் பலன் இல்லாத ஒன்றின் பின்னால் பல ஆண்டுகள், தசாப்தங்கள், வாழ்நாள் முழுவதும் ஓடுவதாக அது ஆகிவிடும். இந்த விஷயத்தில் நிறைய அனுபவம் உள்ள ஒருவன் என்ற முறையில் இதை நான் பரிவுணர்வுடன் கூறுகிறேன். நான் கண்டறிந்த, பின்வரும் வேறுபாடுகள், உங்களுக்கும் பயன் உள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்:

நம்பகமான முயற்சி

"நான் ஏற்கனவே நிறைவாகவே இருக்கிறேன். வளர்ச்சி என்பது என் நிறைவுதன்மையினை நான் வெளிப்படுத்தும் விதமாகும்."

அம்சம்	அதை உணரும் விதம்	அது வெளிப்படும் விதம்
தூண்டுகோல்	ஊக்கம், ஆர்வம், சுயத்தை மதித்தல்	நன்னெறிகள் மற்றும் மகிழ்ச்சியுடன் ஒத்துப்போகின்ற வளர்ச்சி
சுயத்துடனான உறவுமுறை	இரக்கம், பாதுகாப்பு, ஏற்றுக்கொள்ளுதல்	கனிவு, தன்னுடனேயே உள்முக உரையாடுவதை ஊக்குவித்தல்
உணர்ச்சி ரீதியான தொனி	ஸ்திரத்தன்மை, திறந்த மனம், யதார்த்தமாக இருத்தல்	செயல்முறையை கவனித்து ரசித்தல்
தோல்வி	கருத்து கேட்டல், கற்றல்	சுய மதிப்பீட்டிற்கு பதிலாக ஆலோசித்து நடப்பது
ஒழுக்கம்	சுய மரியாதை, எல்லைகள்	நிலையான பழக்க வழக்கங்கள்
வெற்றி	கொண்டாட்டம், நன்றியுணர்வு	ஒப்பீடு செய்யாமல் வெற்றிகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது
நரம்பு மண்டலம்	முறைப்படுத்தப்பட்டது, அமைதி, படைப்பாற்றல்	சோர்வின்றி தொடர்ந்து செயல்படுவது

உளவியல் ரீதியான கட்டாயத்தால் மேற்கொள்ளும் முயற்சி

"நான் இன்னமும் போதிய வளர்ச்சியடையவில்லை. வளர்ச்சியின் மூலமே, அன்பையும் பாதுகாப்பையும் ஈட்டுகிறேன்."

அம்சம்	அதை உணரும் விதம்	அது வெளிப்படும் விதம்
தூண்டுகோல்	மனஅழுத்தம், திறமையின்மை, அவசர உணர்வு	வெளிப்புற அங்கீகரிப்பின் மூலம் உந்தப்படுவது
சுயத்துடனான உறவு	குற்றம் காண்பது, ஒரு போதும் திருப்தியடையாதது	தொடர்ந்த சுய கண்காணிப்பு
உணர்ச்சி ரீதியான தொனி	மனக்கவலை, பதட்டம்	எல்லாமும் – அல்லது எதுவும் இல்லை என்னும்படியான நடத்தை
தோல்வி	தகுதியற்ற தன்மைக்கான சான்று என்பதாக கருதுவது	மறைத்தல், சுய குற்றச்சாட்டு
ஒழுக்கம்	தண்டனை, கட்டுப்பாடு	சோர்வடையும் செயல்திறனற்ற சுழற்சிகள்
வெற்றி	குறுகிய கால நிவாரணம்	ஒப்பிட்டு பார்த்தல், அதிக ஏக்கம்
நரம்பு மண்டலம்	போராடு/தப்பி ஓடு/உறைந்துவிடு	தாமதப்படுத்தல் அல்லது அதிகமாக உழைத்தல்

வித்தியாசத்தை அங்கீகரிப்பது ஆழ்ந்த நேர்மையின் விளைவாகும். அந்த இரண்டாவது குரலை நீங்கள் கேட்டதாக உணர்ந்தால், குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் குணப்படுத்தும் இரண்டு நடைமுறைகளை கண்டறிந்துள்ளேன்.

சந்தோஷ : மனநிறைவுக்கான பயிற்சி

சந்தோஷ என்பது பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்களில் காணப்படும் இரண்டாவது நியமம், ஒரு உள்முக மனப்பான்மையான அது, கீழ்க்கண்டதை உறுதிப்படுத்துகிறது:

“இக்கணத்தில் ஏதும் விடுபடவில்லை”
“வாழ்க்கையினை அது எவ்வாறு உள்ளதோ அப்படியே சந்திக்க என்னால் முடியும்”, “நான் நன்றாக இருப்பது முன்னேற்றத்தை சார்ந்தது அல்ல” என்பன அதில் அடங்கும்.

சந்தோஷ என்பது நிறைவு, சமநிலை மற்றும் எதிர்ப்பு தெரிவிக்காதது. இதற்கு நன்றி உணர்வோ அல்லது நேர்மறைத் தன்மையோ தேவையில்லை. சூழ்நிலையை பொருட்படுத்தாமல், யதார்த்தத்தை எதிர்க்காமல், இக்கணத்தில மனநிறைவை வளர்த்துக்கொள்ள கோருகிறது.

நம்மில் பலருக்கு இந்த மனநிலையைப் புரிந்து கொள்வதுகூட கடினம். ஏனெனில் இது, நம்மில் பெரும்பாலோர் உணர்கின்ற, போதவில்லை என்ற உணர்வுக்கு முற்றிலும் மாறாக உள்ளது. மேலும், நம்மை எண்ணங்களுடன் அடையாளம் காண்பதற்கும், சுற்றியுள்ள அசௌகரியங்களால் ஒடுங்கிப்போவதற்கும் மிகவும் பழக்கமாகிவிட்டதால், தலையீடு இல்லாமல் அனுபவங்கள் தாமாக வெளிப்பட அனுமதிப்பது அந்நியமான உணர்வைத் தருகிறது.

ஆனால் சந்தோஷத்தைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம், நாம் ஒடுங்கிப்போகும் அனுபவத்தையும், அது நம் வாழ்க்கையில் வெளிப்படும் குறிப்பிட்ட வழிகள் குறித்தும், நாம் மிகவும் விழிப்புடன் இருக்கிறோம். இந்த விழிப்புணர்வுடன், “போதுமானதாக இல்லை” என்ற உணர்வு ஏற்படும்போது, அது என்ன என்பதை நாம் கவனித்து, அதனை உணர்விழக்கச் செய்வதற்கான தூண்டுதலையோ அல்லது, கட்டுப்பாடு அல்லது முயற்சியின் மூலம் அதை நிர்வகிப்பதையோ தவிர்க்கலாம்.

சந்தோஷத்தை வளர்க்க “நான் நிறைவானவன். இந்தத் தருணம் போதுமானது" என்ற இந்த மந்திரம் நன்மைபயப்பதாக இருப்பதை நான் கண்டுள்ளேன்.

நன்றியுணர்வு - ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழி

எரிக் ஃப்ரோம் என்ற நிபுணர் கவனித்தபடி, ஏதோ ஒன்றிலிருந்து விடுவிக்கப்படுவது என்பது, இந்த விஷயத்தில், அவமானத்தின் திரிபுகளில் இருந்து விடுபடுவது, தீர்வின் பாதி மட்டுமே. லட்சியத்தை உண்மையிலேயே தூய்மைப்படுத்த, வளர்ச்சிக்கான நமது உந்துதல் ஒரு உயர்ந்த இலக்குடன் இணைக்கப்பட வேண்டும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர் என்ற முறையில், நமது உள்முக இருப்புநிலையுடன் (Being) ஒரு உண்மையான உறவை வளர்த்துக் கொள்வதுதான் அந்த இலக்கு என்று நான் புரிந்துகொள்கிறேன்.

இருப்புநிலை என்பது உறவு ரீதியானது என்பதால், உண்மையான ஆன்மீகம் என்பது, சுயத்தை வெற்றிகொள்வதோ அல்லது அழிப்பதோ அல்ல, மாறாக, இந்த உலகுடன் நாம் கொண்டுள்ள உறவின்

மையத்திலிருக்கும் சுயநலம் கரைந்துவிடும் அளவிற்கு இதயத்தை விரிவுபடுத்துவது பற்றியது என தாஜி கற்பிக்கிறார்.

இந்தப் பணிக்கு உதவுவதற்கும்—அதாவது, சுயநலத்துடனான எனது அன்றாட போராட்டங்களில் என்னை வலுப்படுத்திக்கொள்வதற்கும்—அடிப்படையில் நாம் அனைத்தையும் சார்ந்திருப்பது குறித்து நான் ஆழ்ந்து சிந்திப்பது குணப்படுத்துவதாக உள்ளதை நான் காண்கிறேன். நமது பெற்றோர்களிடமிருந்தும், மூதாதையர்களிடமிருந்தும்; வழிகாட்டிகளிடமிருந்தும், சமூக நிறுவனங்களிடமிருந்தும்; கலாச்சாரம், மொழி மற்றும் மரபுவழி ஞானத்திலிருந்து; உயிர்க் கோளத்திலிருந்து இறுதியில் உணர்வுநிலையை, வளர்ச்சியை, அன்பை சாத்தியமாக்கும் ஒரு பிரபஞ்சத்திலிருந்தும் நாம் நிறைய பெற்றுள்ளோம். தனியாக இல்லாமல் இருக்கும் சிறப்புரிமைக்காக மற்றவர்களுக்கு நாம் என்ன கடன்பட்டிருக்கிறோம்? இவ்வளவு முழுமையாக ஆதரிக்கப்படுவதற்கான சிறப்புரிமை பெற்றமைக்கு நாம் வாழ்க்கையிடம் என்ன கடன்பட்டிருக்கிறோம்? இந்தக் கேள்விகளை நான் கேட்டுக்கொள்ளும்போது இதயத்திலிருந்து பீறிட்டு வெளிப்படும் பதில் – நன்றியுணர்வு. இதயத்தின் அந்த நிறைவால் மேம்படுத்தப்பட்டு, என் குறுகிய தன்மையை மறந்து, நான் இங்கு சேவை செய்ய வந்துள்ளேன் என்பதை நினைவில்கொள்கிறேன், இது பக்தியின் சாராம்சம்—அர்ப்பணிப்பு உணர்வு செயல் மூலமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ரவீந்திரநாத் தாகூரின் வார்த்தைகளில்: “நான் உறங்கும்போது, வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக கனவு கண்டேன். நான் விழித்தபோது வாழ்க்கை என்பதே ஒரு சேவை என்பதைக் கண்டேன். நான் செயல்புரிந்து, உற்று நோக்கினேன்—சேவை செய்வதே மகிழ்ச்சியாக இருந்தது”.

முடிவு: ஆரம்பத்திற்கே மீண்டும் செல்வது

நாம் தொடங்கியபோது இருந்த பதற்றம்—அமைதிக்கான ஏக்கம் மற்றும் அதிகம் வேண்டும் என்பதற்கான ஏக்கம்—நமது முயற்சியின் மூலஆதாரத்தை நாம் புரிந்துகொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளும்போது மென்மையாகிறது.

சந்தோஷம், நிறைவின்மை என்ற காயத்தை நேரடியாக கையாள்கிறது: அது வாழ்க்கையோ அல்லது நாமோ வேறு விதத்தில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் நிகழ் தருணத்தில் இருப்பதற்கு நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. நன்றியுணர்வு, அதனை பூர்த்தி செய்கிறது, வெளிப்புறமாக பாடுபடுவதற்கான நமது உந்துதலை மாற்றுகிறது, லட்சியத்தை சேவையின் ஒரு வடிவமாகவும், வளர்ச்சியை உலகுடன் இன்னும் உண்மையாக இணைத்துக்கொள்வதற்கான ஒரு தேடலாகவும் மாற்றுகிறது.

இப்பயிற்சிகள் ஒன்றிணைந்து, நிகழ் தருணத்தில் இருப்பதும், உயர்ந்த லட்சியமும் ஒன்றுக்கொன்று எதிரானவை அல்ல என்பதை நமக்கு வெளிப்படுத்துகின்றன. நிறைவுணர்வில் வேரூன்றி, பக்தியை நோக்கி அமையும் போது, முயற்சி செய்வது என்பது, முழு உயிர்ப்புடன் இருப்பதன் வெளிப்பாடாக மாறுகிறது. அமைதி என்பது வளர்ச்சியைத் தவிர்ப்பது அல்ல; வளர்ச்சி என்பது அமைதிக்கு எதிரியும் அல்ல.

"எதுவும் விடுபடவில்லை—ஏனெனில் அன்பு எப்போதும் அங்கு இருந்தது. இருப்பினும், இன்னமும் ஆழ்ந்து சேவை செய்வதற்கான வாய்ப்பு எப்போதும் அங்குள்ளது".

இதை நினைவில் வைத்திருக்கும் இதயத்தில் அவை அனைத்தும் ஒன்றுசேர்கின்றன.

இதுதான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியாகும்.

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

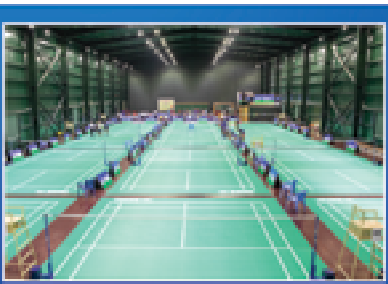
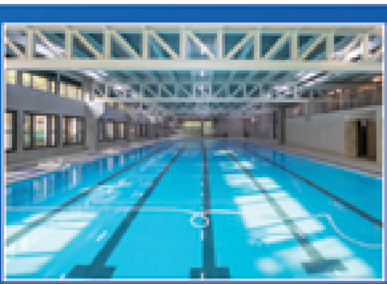
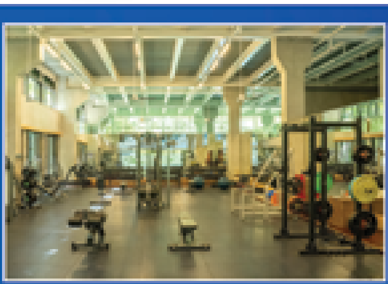
Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday

அகத்தூண்டுதல்

"பூரணத்துவத்தை அடைய இயலாது, ஆனால் பூரணத்துவத்தை நோக்கி நாம் பயணித்தால் நாம் சிறப்புறலாம்."

வின்ஸ் லொம்பார்டி

ஆன்மீகப் படிநிலையையும், உள்நிலையையும் கண்டறிதல்: ஆன்மீகப் பரிணாமத்தின் இரண்டு அச்சுகள்

தாஜி, ஆன்மீகப் படிநிலைக்கும், உள்நிலைக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை விளக்குவதோடு, இவை ஒவ்வொன்றும் ஆர்வலரின் உள்ளார்ந்த பரிணாமத்தை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதையும் வெளிப்படுத்துகிறார்.

ஆன்மீகப் பரிணாமம் பின்னிப்பிணைந்த இரண்டு அச்சுகளில் வெளிப்படுகிறது. அவை, ஒருவரது ஆன்மீகப் படிநிலையை (Spiritual State) ஆழப்படுத்துதலும், ஆன்மீக உள்நிலையை (Spiritual Condition) உயர்த்துதலும் ஆகும். பேச்சு வழக்கில் பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாக பயன்படுத்தப்பட்டாலும், இந்த இரு பதங்களும் ஆன்மாவின் அடிப்படையான இரு வேறுபட்ட இயக்கங்களை விவரிக்கின்றன. ஒன்று அனுபவத்தின் ஆழத்தையும், மற்றொன்று ஜீவிதம் பண்படுதலையும் பற்றியது. ஒருசேர, இவை மூல ஆதாரத்தை நோக்கிப் பயணிக்கும் ஆர்வலரின் உள்ளார்ந்த பரிணாமத்தை வரையறுகின்றன.

இந்த வேறுபாட்டை புரிந்துகொள்வதென்பது, சகஜ மார்க்க - ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையின் தன்மைமாற்ற செயல்முறையையே புரிந்துகொள்வதாகும்.

I. ஆன்மீகப் படிநிலை: உள்முக உச்சம்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையில், யாத்திரையில் (ஆன்மீகப் பயணத்தில்) நமது தற்போதைய இருப்பிடம், நாம் கடந்துவந்துள்ள மிக உயர்ந்த சக்கரம் அல்லது சூட்சும புள்ளியானது, விழிப்படைந்ததை (அல்லது “திறந்திருப்பதை”) குறிக்கிறது. தியானம் மற்றும் யோகப் பிராணஹுதியின் மூலம், ஒரு சக்கரம் திறந்துகொள்ளும்போது, புதிய அகப்பார்வைகள், கூருணர்வுதிறன்கள், புரிந்துகொள்ளும் முறைகள் என ஆர்வலருக்கு, புதிய சாத்தியக்கூறுகள் கிடைக்கின்றன.

படிநிலையில் ஏற்படும் மாற்றம், ஒரு கதவு திறந்துகொள்வதுபோல, சட்டென நிகழலாம். இது உள்முக இருப்பிடத்தில் நிகழும் ஒரு மாற்றத்தை குறிக்கிறது. இருப்பினும் உள்முகப் பண்படுதல் நிகழாமல் இருக்கக்கூடும். எனினும் ஒரு ஆர்வலர் பின்வரும் பண்புகளுடன் இருப்பது முற்றிலும் சாத்தியமானது:

- இரண்டாவது சக்கரத்தில் இருந்தபோதிலும், அந்த படிநிலையைவிட அதிக அகஅழகு, பணிவு மற்றும் கூருணர்வுதிறனை உணர்ந்திருத்தல்; அல்லது
- இரண்டாவது சக்கரத்தைக் கடந்து, வெகு தொலைவில் உள்ள ஏழாவது சக்கரத்தை அடைந்தபோதிலும், இன்னமும் சரிசெய்யப்படாத பாரத்தன்மையுடனும், சுயநல போக்குடனும், பக்குவமற்ற தன்மையுடனும் இருக்கக்கூடும்.

இந்த முரண்பாடு ஏற்படக் காரணம், ‘ஆன்மீகப் படிநிலை’ என்பது உச்சத்தையும், ‘உள்நிலை’ என்பது அந்த உச்சத்தில் நிலவும் சூழலையையும் குறிக்கிறது.

ஓர் உதாரணம்: 30,000 அடி உயரத்தில் பறக்கும் விமானம் கடுமையான காற்றுக் கொந்தளிப்பை

எதிர்கொள்கிறது, அதே வேளையில் 20,000 அடி உயரத்தில் இன்னும் மேலே உயர்ந்தவாறு செல்லும் ஒரு விமானம் அமைதியான வானிலையில் சுலபமாக பயணிக்கிறது. தாழ்வாகப் பறந்து கொண்டிருக்கும் விமானம், பயணத்தில் குறைந்த தூரத்தையே எட்டியிருந்தாலும் அதன் பறக்கும் நிலை நன்றாக இருக்கிறது. நீங்கள் எந்த விமானத்தில் இருந்திட விரும்புவீர்கள்?

II. ஆன்மீக உள்நிலை: உள்ளார்ந்த சூழலின் தன்மை

ஆன்மீகப் படிநிலை என்பது, பயணத்தில் நாம் இருக்கின்ற இடம் அல்லது உயரத்தைக் குறிக்கிறது. உள்நிலை என்பது ஒருவரது உள்ளார்ந்த இருப்பின் பண்பு, இயல்பு மற்றும் சூட்சுமத் தன்மையைப் பிரதிபலிக்கிறது. இது ஒருவர் எங்கே இருக்கிறார் என்பதைப் பற்றியது அல்ல, எப்படி இருக்கிறார் என்பதைப் பற்றியதாகும்.

உணர்வுறுநிலையின் "சூழலை", உள்நிலை பிரதிபலிக்கிறது:

- தூய்மையின் அளவீடு
- பண்பட்ட தன்மையின் விகிதம்
- சுலபமாக நிகழும் உள்முக ஓட்டம்
- நினைவுகூர்தலின் வலிமை
- இதயத்தின் மென்மை அல்லது உறுதி
- எண்ணம், உணர்வு மற்றும் மனோபலம் ஆகியவற்றின் ஒத்திசைவு.

விமான உவமையை மீண்டும் எடுத்துக்கொண்டால்: ஒரு மலையின் உச்சத்தை, படிநிலை என கருதினால், அங்குள்ள காட்சித் தெளிவு, காற்றின் புத்துணர்ச்சி மற்றும் தொடுவானின் பரந்துவிரிந்த தன்மை ஆகியவை உள்நிலை ஆகும்.

வெவ்வேறு உயரங்களில் இருக்கும் இரு தளங்கள் முற்றிலும் வேறுபட்ட அனுபவங்களை வழங்கலாம். 5,000 அடியில் உள்ள ஒரு தளம் அடர்த்தியான மூடுபனியால் சூழப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது உறைந்திருக்கலாம். அங்கு நிற்கும் ஒருவர் உயரத்தில் இருந்தாலும், மிகக் குறைந்த தூரத்தையே பார்க்க முடியும். ஆனால் 4,000 அடியில் உள்ள மற்றொரு தளத்தில் இருக்கும் ஒருவர், பிரமிப்பூட்டும் காட்சியை தடையின்றி காணக்கூடும். வரைபடத்தில் தாழ்வான இடத்தில் இருந்தாலும், நேரில் கண்ட அனுபவம் மேன்மையானதாக இருக்கும்.

எனவே உள்நிலை என்பது உயரத்தை அடைந்துவிட்டதால் உறுதிபடுத்தப்படுவது அல்ல. அது பராமரிக்கப்பட்டு, தூய்மைப்படுத்தப்பட்டு, மெருகேற்றப்பட்டு, மேலும் தகுதி பெற்றவராக ஆவதால் அடையப்படுகிறது.

III. வேறுபாடு

ஒருவரின் ஆன்மீகப் படிநிலை, தியானம் மற்றும் யோகப் பிராணாஹுதியால் முதன்மையான முன்னேற்றம் பெறுகிறது. அவை சில குறிப்பிட்ட புள்ளிகளை திறந்துகொள்ளச் செய்து, ஆர்வலர் அவரது ஆன்மீகப் பயணத்தில் உள்முகமாக செல்ல அனுமதிக்கிறது. ஆன்மீகப் படிநிலையில் உயர்ந்திருத்தல் என்பது மென்மேலும் உள்ளார்ந்து செல்வதைக் குறிக்கிறது.

ஒருவரின் உள்நிலையானது சுத்திகரிப்பு, நிலையான நினைவு, மனப்பான்மையை பண்படுத்துதல் மற்றும் பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள யம-நியமங்களை, அதாவது செய்யக்கூடியவை, செய்யக்கூடாதவை என இதயத்தின் வழிகாட்டுதலை பின்பற்றி வாழ்வதன் மூலம் பராமரிக்கப்பட்டு, வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

ஆன்மீகப் படிநிலை வெளிப்படுகிறது, உள்நிலை மலர்ச்சியடைகிறது. படிநிலை என்பது பரிசாக வழங்கப்படுவது, உள்நிலை என்பது ஒருவர் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது.

யோகப் பிராணாஹுதி உடனடியாக உயர் படிநிலைக்கான கதவைத் திறந்திடக்கூடும். ஆனால் ஒருவரது உள்நிலையின் தன்மைமாற்றத்திற்கு, அந்த புதிய உள்முக இருப்பிடத்தில் உலாவி, நிலைபெற்று, அங்கு ஜீவித்திருப்பது தேவையாகிறது. இவ்விரண்டுக்கும் இடையிலான இந்த வேறுபாடு, ஒரே மாதிரியான சக்கரங்களைக் "கடந்துவிட்ட" இருவேறு ஆர்வலர்களின் உள்நிலை, முற்றிலும் வேறுபட்டு இருக்கக்கூடும்

என்பதை விளக்குவதாக உள்ளது.

IV. ஏன் இந்த வேறுபாடு முக்கியமானது

- இது ஆன்மீகப் பெருமிதத்தை தடுக்கிறது: உயர்ந்த புள்ளியில் இருப்பதால் ஒருவர் "உயர்வடைந்த நபர்" என்று அர்த்தம் ஆகாது. அதற்கு இணையான பண்படுத்தப்பட்ட உள்நிலை இல்லையெனில், அது அகலம் குறுகிய விளிம்பில் நிற்பது போன்றது – நீங்கள் அடைந்த அந்த உயரம், உங்கள் தடுமாற்றத்தை அதிகரிப்பதாகவே இருக்கிறது.
- இது முன்னேறிய ஆர்வலரின் பணிவை பாதுகாக்கிறது; அதே நேரம் தொடர்ச்சியான வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது: ஒருவர், "நான் ஆன்மீக உடற்கூறியல் ரீதியாக முன்னேறி இருக்கலாம். எனினும் பண்பு ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும் இன்னும் குழந்தையாகவே இருக்கிறேன்" என்பதை உணர்கிறார்.
- ஆன்மீக ரீதியான வாழ்க்கைமுறையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறது: நமது உள்நிலையானது, நாம் எவ்வாறு நடந்துகொள்கிறோம், எவ்வாறு அன்பு செலுத்துகிறோம், எவ்வாறு பதிலளிக்கிறோம் மற்றும் நம் இதயத்தில் மாஸ்டரை எவ்விதம் போற்றி நினைவுகூருகிறோம் என்பதில் பிரதிபலிக்கிறது.
- இது ஆன்மீக வரலாற்றில் உள்ள முரண்பாடுகளை விளக்குகிறது: ஆன்மீகத்தில் பரிணாமம் அடைந்தவர்கள்கூட, எஞ்சியுள்ள தங்களது உணர்ச்சி சார்ந்த மற்றும் கர்மவினை சார்ந்த மீதமுள்ள பதிவுகளால் துன்பப்பட்டுள்ளனர். மாறாக, சாதாரண ஆன்மீக நிலைகளுடன் எளிய இதயம் கொண்ட ஆர்வலர்கள் அசாதாரண ஒளியுடன் திகழலாம்.

V ஆன்மீகப் படிநிலை எவ்வாறு ஆழமடைகிறது

ஒரு ஆன்மீக நிலை ஆழமடைவது (ஒருவர் யாத்திரையில் மேலும் முன்னேறுவது) எவ்வாறெனில்,

- தியானத்தில், உள்முகமாக ஆழ்ந்திருப்பதன் மூலம், ஒரு புள்ளி (சக்கரம்) திறந்து கொள்ளும்போது.
- பிராணாஹுதி, அதிர்வலையை மாற்றி, செயலற்ற நிலையில் இருந்த ஆற்றல்களை விழிப்படைய செய்யும்போது.
- சரணாகதி, எதிர்ப்புகளின்றி ஆன்மீகப் பணி தொடர்ந்து நடைபெற அனுமதிக்கும்போது.
- உள்முக ஒத்திசைவு, ஒரு புள்ளியில் இருந்து மற்றொரு புள்ளிக்கு இயல்பாக பாய்ந்து செல்லும் ஓட்டத்தை உருவாக்கும்போது.

- மாஸ்டரின் உதவி, ஆர்வலரது தனிப்பட்ட முயற்சியால் எட்ட முடியாத எல்லைகளுக்கு அவரை உயர்த்தும்போது

ஒருவரின் ஆன்மீகப் படிநிலையை ஆழப்படுத்துதல் ஒரு தொடக்க நிலை நகர்வாகும். அது, நமது பயணத்தில் நாம் முன்னேறுவதை குறிக்கின்ற, உணர்வுநிலையின் கட்டமைப்பினுள் ஏற்படும் ஒரு மாற்றமாகும்.

VI. உள்நிலை எவ்வாறு மேம்படுகிறது

உள்நிலை பின்வருவனவற்றால் மேம்படுகிறது:

- சுத்திகரிப்பு, சிக்கல்களை நீக்கி, லகுத் தன்மையை மீட்டெடுக்கிறது.
- சோதனைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், இதயத்தை பண்படுத்துகிறது.
- வாழ்க்கை முறையை எளிமைப்படுத்துதல், உள்முக சிக்கல்களை அகற்றுகிறது.
- நிலையான நினைவு, ஒளிமயமான உட்புறத்தை பராமரிக்கிறது.
- நோக்கத்தை பண்படுத்துதல் (*இராதா*) விதியை வடிவமைக்கிறது.
- உணர்ச்சிவயப்படாத பக்தி, குருவின் பிரசன்னத்தில் ஒருவரை நிலைநிறுத்துகிறது.
- சூட்சும நெறிமுறையை பயிற்சி செய்வது, தெய்வீக அதிர்வுகள் நிலைப் பெறுவதற்கான சூழலை உருவாக்குகிறது

உள்நிலையானது, மெதுவாகவும் இயல்பாகவும் மேம்படுகிறது; ஒரு கனி மெல்ல கனிவதைப் போன்று, வானம் தெளிவடைவதைப் போன்று அல்லது ஆன்மா பக்குவமடைவதைப் போன்று அது நடைபெறுகிறது.

VII. ஆன்மீகப் படிநிலைக்கும், உள்நிலைக்கும் இடையிலான தொடர்பு

இவை இரண்டும் தனிதுவமானவை என்றாலும் ஒன்றையொன்று பலப்படுத்துகின்றன. பண்படுத்தப்பட்ட உள்நிலை, தடையின்றி ஆழ்ந்த படிநிலைகளுக்குள் நுழைய வழிகோலுகிறது. அந்த ஆழமான படிநிலைகள், உள்நிலையை மெருகேற்றுவதற்குரிய சூட்சுமமான விஷயங்களை வழங்குகின்றன.

ஆனால் அவை எப்போதும் ஒரே வேகத்தில் வளர்வதில்லை.

பல நேரங்களில், மாஸ்டர் தனது கருணையால், ஆர்வலரின் தற்போதைய உள்நிலைக்கும் மேலாக

ஆன்மீகப் படிநிலையை உயர்த்துகிறார். அந்தப் புதிய படிநிலை, பழைய உள்நிலையை 'மேலே இழுத்து' விடுவதற்காக அவர் கையாளும் ஒரு உத்தி இது. இத்தகைய உயர்வு ஒருவித அக எதிர்ப்பினை உண்டாக்கலாம்; ஒருவரது பழகிப்போன அடையாளத்திற்கு அப்பாற்பட்டு முன்னிருத்தப்படுவதைப் போன்ற உணர்வை இது ஏற்படுத்தும். இருப்பினும், அந்த முன்னிருத்தப்படுதல், தன்மைமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் சூழலை அமைக்கின்றது.

VIII. வளர்ச்சி பற்றிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாதையின் கண்ணோட்டம்

ஆன்மீக படிநிலையும், உள்நிலையும் ஒத்திசைந்திருப்பதே உண்மையான ஆன்மீக முன்னேற்றமாகும்.

பண்பட்ட உள்நிலை இல்லாத ஆன்மீகப் படிநிலை, இணக்கமில்லாத உச்சமாகும். அதாவது ஒருவர் உயரங்களை அடைந்தும், இயல்பாக சுவாசிக்க முடியாதது போலாகும். படிநிலையில் முன்னேற்றமின்றி, உள்நிலை பண்பட்டிருப்பது, அடித்தளம் இல்லாமல் இருப்பதைப் போன்றது - மேற்பரப்பில் மெருகேற்றப்பட்டாலும், ஆன்மீக ஆழம் இல்லாமல் இருப்பதைப் போன்றது.

ஆன்மீகப் பாதை இவை இரண்டையும் ஒருங்கிணைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டது, அதன் மூலம்:

- அடையப்பட்ட உயரம் தூய்மையுடன் இணைகிறது
- ஆழ்ந்திருத்தல் தெளிவுடன் இணைகிறது
- அனுபவம், வாழ்க்கை முறையாக உருவெடுக்கிறது

ஆன்மீகப் படிநிலை உன்னதமாகவும், உள்நிலை தெளிவாகவும் இருக்கின்ற ஒருவர், தெளிந்த வானத்தை மேற்கூரையாக கொண்டு நிற்கும் உயர்ந்த சிகரம் போன்று, முழுமையாகப் பரிணாமம் அடைந்த ஆர்வலராவார்.

IX. நீண்ட வழித்தடம்: உள்நிலை விதியை தயார் செய்கிறது

இறுதியாக, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையின் ஆழ்ந்த மென்குரல்களிலிருந்து, இந்த சூட்சும படிப்பினைகளை ஒருவர் கண்டறிகிறார்:

- படிநிலை அடுத்த கட்டத்திற்கு உங்களைத் தயார் செய்கிறது.
- உள்நிலை அடுத்த வாழ்க்கைக்கு உங்களைத் தயார் செய்கிறது.
- படிநிலை நீங்கள் அனுபவிப்பதை மாற்றுகிறது.
- உள்நிலை நீங்கள் என்னவாக ஆகிறீர்கள் என்பதை மாற்றுகிறது.

மாஸ்டர், ஒரு கணப்பொழுதில் உங்கள் படிநிலையை உயர்த்தலாம், ஆனால் உங்கள் உள்நிலைதான், நித்திய பரிணாமம் எனும் மரம் வளர்வதற்கான மண்ணைப் போன்றது.

எனவே, "நான் எந்தப் புள்ளியைக் கடந்துள்ளேன்?" என்பது சாதனையின் உண்மையான அளவுகோல் அல்ல, மாறாக, "என் இதயம் எவ்வளவு தூய்மையாக உள்ளது? அதன் பண்புகள் எவ்வளவு மென்மையானவை? அதன் அன்பு எவ்வளவு உலகளாவியது?" என்பதேயாகும்.

X. ஒருங்கிணைப்பு

ஹார்ட்ஃபுல்னஸ் வழிமுறையில், இப்பயணமானது வெறும் உள்ளார்ந்த படிநிலையின் மாற்றங்களால் மட்டுமே நிகழ்வதில்லை; அந்த படிநிலைகள் முழுமையாக வெளிப்படுவதற்குத் தேவையான உள்நிலை பண்படுத்தப்படுதல் மூலமாகவே நிகழ்கிறது. படிநிலை (State) என்பது அதற்கான அனுமதியை வழங்குகிறது; உள்நிலை (Condition) அதனை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கிறது. முதலாவது, கதவுகளைத் திறந்துவிடுகிறது; இரண்டாவது, சிதைவின்றி ஒளி ஊடுருவிச் செல்ல அனுமதிக்கிறது.

இரண்டும் ஒத்திசைந்து இருக்கும்போது, தெய்வீகத்தின் தெளிவான கருவியாக ஆர்வலர் மாறுகிறார். மேலும், பாதை சாதனையின் பயணமாக அன்றி, ஆன்மாவின் ஆதிமூல இயல்பின் மென்மையான மலர்ச்சியாக மாறுகிறது.

ராம் தேவினேனி என்பவரின் வாழ்க்கை வரலாற்றில், அவர் ஒரு ஆவணப்பட இயக்குநராக இருந்து சித்திரக்கதைப் புத்தகப் புனைவாளராக மாறிய பயணத்தை விவரிக்கிறார் **பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்.** மேலும், இந்திய புராணங்களையும், மேம்படுத்தப்பட்ட யதார்த்தங்களையும் இணைத்து, அதிகாரம் வழங்குதல் மற்றும் கலாச்சார மாற்றத்திற்கான கருவிகளை அவர் எவ்வாறு உருவாக்கினார் என்பதையும் ஆராய்கிறார்.

பயம் சக்தியாக மாறும்போது: தப்பிப்பிழைத்தவர்களை சித்திரக்கதைகள் மூலம் மாற்றும் தேவி

சில நேரங்களில், சமுதாய மாற்றத்திற்கான மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவிகள், எதிர்பாராத தொகுப்புகளாக வருகின்றன. இந்தியாவில், அந்தத் தொகுப்பு ஒரு சித்திரக்கதைப் புத்தகமாக வந்தது. அதில் பழமைவாய்ந்த பார்வதி தேவி, நவீன காலத்தில் தப்பிப்பிழைத்தவர்களுடன் நடந்து வருவதையும், வேட்டை விலங்குகளாக இருந்த புலிகள் உற்றதோழர்களாக மாறுவதையும், ஸ்மார்ட்ஃபோன் திரைகளில் புராணக்கதைகளை உயிர்ப்பிக்கும் 'ஆக்மென்டட் ரியாலிட்டி' (AR) எனப்படும் மேம்படுத்தப்பட்ட யதார்த்தங்களை உருவாக்கும் தொழில்நுட்பத்தையும் காணலாம்.

'ப்ரியாஸ் சக்தி' (Priya's Shakti) என்பது, ராம் தேவினேனியின் படைப்பாகும். இவர் ஒரு திரைப்பட இயக்குனர், இந்தியாவின் புராண பாரம்பரியத்திற்கும், தற்போதைய அவசரத் தேவைகளுக்கும் இடையே ஒரு பாலத்தை உருவாக்க பதின்மூன்று ஆண்டுகள் செலவிட்டார். டெல்லியில் ராம் சந்தித்த, பாலின வன்கொடுமையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அனுபவங்களைக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட இந்தத் தொடரின் கதாநாயகியின் பெயர் 'ப்ரியா'. பல்வேறு புராணக் கதாபாத்திரங்களுடனும், தனது புலித் தோழனுடனும் அவர் இந்தக் கதையில் தோன்றுகிறார். இந்தத் திட்டம் சனாதன தர்மத்தின் பரிச்சயமான கருப்பொருள்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது: பயத்தை எதிர்கொள்வது, அக வலிமையை வளர்ப்பது மற்றும் புரிதலை மாற்றியமைக்க இணக்கமான அகத்தூண்டுதலை வழங்குவது.

2014-ல் ஒரு சித்திரக்கதை புத்தகமாகத் தொடங்கி, இன்று இந்தியா, கொலம்பியா மற்றும் பல தேசங்களுக்கும் பரவி ஒரு இயக்கமாக வளர்ந்துள்ளது. இது கண்ணியம் மற்றும் நீதி முதல் காலநிலை மாற்றம் மற்றும் பொது சுகாதாரம் வரையிலான பிரச்சினைகளை கையாள்கிறது. இதன் மையத்தில் எளிமையான, ஆழ்ந்த நம்பிக்கை ஒன்று உள்ளது: "மனிதர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளைத் தாங்களே தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும், மேலும் வெறும் சட்டம் மட்டுமன்றி, கலாச்சாரமும் நிலையான மாற்றத்திற்கான திறவுகோலாகும்".

இந்த உண்மையை தேவினேனி உணர்ந்த பயணம் டிசம்பர் 2012-ல் எதிர்பாராத விதமாகத் தொடங்கியது. அப்போது அவர் புது டெல்லியில் இதனுடன் தொடர்பில்லாத ஒரு ஆவணப்படத் திட்டத்தில் பணியாற்றிக்கொண்டிருந்தார். ஒரு

பெண்ணுக்கு நடந்த கொடூரமான பாலின வன்கொடுமை சம்பவம் நகரம் முழுவதும் மிகப்பெரிய போராட்டங்களைத் தூண்டியது. இளைஞர்கள் வீதிகளில் திரண்டு, சட்ட சீர்திருத்தம் மட்டுமல்லாமல், சமூகம் பெண்களைப் பார்க்கும் மற்றும் நடத்தும் விதத்தில் ஒரு அடிப்படை மாற்றத்தை வேண்டினர்.

ஆர்வத்தினால், தேவினேனி அத்தகைய ஒரு பேரணியில் கலந்து கொண்டார். அங்கு ஒரு டெல்லி காவல்துறை அதிகாரியிடம் இந்த போராட்டங்கள் மற்றும் நிலவியிருந்த நிலைமைப் பற்றி அவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதைக் கேட்டார்.

அந்த அதிகாரியின் பதில் அவர் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்தது: எந்த ஒரு நல்ல பெண்ணும் இரவில் தனியாக வீட்டிற்கு நடந்து செல்லமாட்டாள்.

இதன் அர்த்தம் தெளிவாக இருந்தது: பாதிக்கப்பட்டவர்களே ஏதோ ஒரு விதத்தில் தங்களுக்கு நடந்ததற்கு காரணமானவர்கள் அல்லது அவர்களே அதைத் தூண்டினார்கள் என்பதாகும். இந்தியாவில் பிறந்திருந்தாலும் அமெரிக்காவில் வளர்ந்த தேவினேனிக்கு, இது ஒரு ஆழ்ந்த உண்மையை வெளிப்படுத்தியது.

"அதை நான் கேட்டபோது, இது ஒரு சட்டப்பிரச்சினை அல்ல,இது ஒரு கலாச்சாரப் பிரச்சினை என்பதை உடனடியாக உணர்ந்தேன்," என்று தேவினேனி நினைவுகூர்ந்தார்.

சரியான ஊடகத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பது

தேவினேனியின் முதல் எண்ணம் அவருக்குப் பரிச்சயமான விஷயமான ஒரு ஆவணப்படத்தை உருவாக்குவதே ஆகும். ஆனால் அந்த நேரத்தில் அது அநேகமாக சாத்தியமற்றது என்பதை அவர் உணர்ந்தார். மிக முக்கியமாக, இளைஞர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் எனில், அது ஒருவேளை ஆவணப்படம் மூலம் சாத்தியமாகாது என்றும் கருதினார்.

இதற்கான விடை இந்தியாவின் ஒரு சிறிய குக்கிராமமான ஏலூரு என்ற இடத்தில் செலவிட்ட அவரது சிறுவயது நினைவில் உதித்தது. அவரது சிறுவயதில், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஊடகங்கள் பெருகுவதற்கு முன்பு, சித்திர்க்கதைப் புத்தகங்களே, குறிப்பாக 'ஜடாகா' கதைகள் (Jataka Tales) மற்றும் இந்தியப் புராணக்கதை புத்தகங்களே உலகைப் பார்க்கும் அவரது கண்ணாடியாக இருந்தன.

"எங்களிடம் அப்புத்தகங்களின் குவியல்கள் இருக்கும்", என்று அவர் நினைவுகூர்ந்தபடி, "இந்த சித்திர்க்கதைப் புத்தகங்கள் மூலம் நான் இந்தியப் புராணங்களை

மட்டுமல்லாமல், உலகின் பல்வேறு பகுதிகளின் வரலாறு மற்றும் கலாச்சாரங்களையும் கற்றுக்கொண்டேன். எனவே அவை என்மீது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தின" என்றார்.

ராம், சுமார் ஆறு முதல் ஏழு மாதங்கள் பாலின வன்கொடுமை குறித்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டார். தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள், நிபுணர்கள் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் பேசினார். அவர்களின் கதைகளே இந்த சித்திர்க்கதைப் புத்தகத்தின் கருவை வடிவமைத்தன.

பயம் மற்றும் மாற்றத்தின் புராணக்கதை

தேவினேனி இந்தியப் புராண சித்திர்க்கதை குறித்து சிந்தித்துப் பார்த்தபோது, அந்தக் கதைகளில் ஒரு பொதுவான முறையை கவனித்தார். மனிதர்கள் ஒரு இக்கட்டான சூழ்நிலையில் இருக்கும்போது கடவுளை உதவிக்கு அழைப்பார்கள், கடவுளும் அதில் தலையிடுவார். இருப்பினும், பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், மனிதர்களே இறுதியில் தங்கள் சொந்த பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

இந்தக் கூர்ந்தாய்வு, அவர் சொல்ல விரும்பிய கதையுடன் புராணங்களை இணைக்க அவரைத் தூண்டியது. புராணக் கதைகள் மூலம், தான் எந்த மதத்தையும் பரப்ப முயலவில்லை என்பதையும், அதே நேரம் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலான மரபுகள், பிரச்சினைகளைப் பற்றி விவாதிக்க ஒரு சக்திவாய்ந்த ஊடகம் என்பதையும் அவர் உணர்ந்தார்.

தேவினேனி தப்பிப்பிழைத்தவர்களுடன் பேசியபோது, ஒரு கொடூரமான அதிர்ச்சிக்குப் பிறகு ஏற்படும் முதல் நிலை பயம் என்பதை அறிந்துகொண்டார். தங்களுக்கு நேர்ந்ததைப் பற்றிய பயம் அவர்களை முன்னேறவிடாமல் தடுத்தது. அந்தப் பயம் பல காரணிகளால் வந்தது, நடந்த சம்பவம் ஒருபுறம் இருக்க, குடும்பம் அல்லது சமூகத்திடமிருந்து அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் விளைவுகளின் பயம் மறுபுறம். ஏனெனில் பல நேரங்களில் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகப் பார்க்கப்படாமல், அந்தச் சம்பவத்தைத் தூண்டியவர்களாகவே கருதப்பட்டனர்.

அந்தப் பயங்களை வென்றவர்கள், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்ற நிலையிலிருந்து தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் என்ற நிலைக்கு தங்களை மாற்றிக்கொண்டனர். அதனால்தான் தேவினேனி தொடர்ந்து "தப்பிப்பிழைத்தவர்" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறார்: தப்பிப்பிழைத்தவர் என்பவர், அந்தப் பயத்தை, முழுமையாக இல்லாவிட்டாலும், ஓரளவு கடந்து தன் வாழ்க்கையில் முன்னேறி, நீதி மற்றும் குணமடைதலைக் கண்டடைய முயற்சிப்பவர். அந்த உருமாற்றம், அவர் இந்தியப் புராணங்களைப் பற்றிப் படித்தவற்றுடன் மிகவும் ஒத்திருந்தது.

இந்த ஞான மரபுகள், பலர் நினைப்பதுபோல் காலத்திற்குப் பொருந்தாதவை அல்ல என்பதை அவர் கண்டறிந்தார். பயத்தை வெல்வது மற்றும் நம்பிக்கையை வளர்ப்பது போன்ற அதன் அடிப்படைக் கொள்கைகள், இன்றும் மிகவும் பொருந்துவதாகவே இருக்கின்றன.

சிஸ்டைன் சேப்பலில் ஒரு அதிசயம்

சித்திரக்கதைப் புத்தகங்களில் AR தொழில்நுட்பத்தை இணைக்கும் யோசனை தேவினேனியின் ஆரம்பத் திட்டத்தில் இல்லை, அது ஒரு எதிர்பாராத இடத்தில் தோன்றியது. ஒரு நாள், வாடிகன் நகரில்

உள்ள சிஸ்டைன் சேப்பல் என்ற தேவாலயத்திற்குச் சென்றபோது, தேவினேனி, மைக்கேலேஞ்சலோவின் சுவரோவியங்கள் மற்றும் கலைப்படைப்புகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். சிஸ்டைன் சேப்பலுக்குச் சென்ற எவரும் இரண்டு விஷயங்களை உணர்ந்திருப்பார்கள்: அந்தக் கலைப்படைப்புகள் கூரையில் மிக உயரத்தில் இருப்பதால், அவற்றைப் பார்ப்பது மிகவும் கடினம்; மேலும், அவை மனித இனத்திற்கும் கடவுளுக்குமான உறவைப் பற்றிய பல்வேறு கதைகளைச் சொல்லும் சதுர வடிவப் பலகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.

அந்தச் சிறிய கதைப் பலகைகளைத் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்காகத் தனது தொலைபேசியின் பின்புற கேமராவைப் பயன்படுத்தி 'ஜூம்' செய்தார். சிஸ்டைன் தேவாலயத்தில் உள்ள மைக்கேலேஞ்சலோவின் அந்த ஓவியங்கள், பல பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்த விதத்தைப் பார்த்தபோது, அவருக்கு ஒரு புரிதல் ஏற்பட்டது: அது உண்மையில் இதுவரை வரையப்பட்ட மிகச்சிறந்த சித்திரக்கதைப் புத்தகங்களில் ஒன்று. சித்திரக்கதைப் புத்தகங்கள் “வரிசைமுறை கலை” (sequential art) என்று அழைக்கப்படுகின்றன, ஏனெனில் அவை வரிசையான பலகைகள் மூலம் ஒரு கதையைச் சொல்கின்றன. சிஸ்டைன் சேப்பலும் அதையே செய்கிறது.

பிறகு அவருக்கு இன்னொரு யோசனை தோன்றியது: ஒரு சித்திரக்கதைப் புத்தகக் கட்டத்தின் மீது, பல அடுக்குகளைக் கொண்ட மேலடுக்கை உருவாக்கலாம் என்று அவர் கருதினார். ஆரம்பத்தில், இதை எப்படிச் சாதிப்பது என்பதை ராம் அறியவில்லை. அவர் சிஸ்டைன் சேப்பலுக்கு சென்றது 2012 அல்லது 2013-ம் ஆண்டில், அதாவது ஒரு சித்திரக்கதைப் புத்தகத்தை மேலே விரியும் புத்தகமாக மாற்றக்கூடிய AR தொழில்நுட்பம் பரவலாக வருவதற்கு முன்பு நிகழ்ந்தது. AR மற்றும் கலை, குறிப்பாக சித்திரக்கதை ஆகியவற்றுக்கு இடையே ஒரு இயல்பான பிணைப்பு உள்ளது. அந்த ஊடகத்திற்கு அது மிகவும் பொருத்தமாகத் தோன்றுகிறது. ராம், இணையத்தில் ஒரு AR நிறுவனத்தைக் கண்டுபிடித்து அவர்களை தொடர்புகொண்டார். அவர்களுக்கு அந்தத் திட்டம் மிகவும் பிடித்திருந்தது.

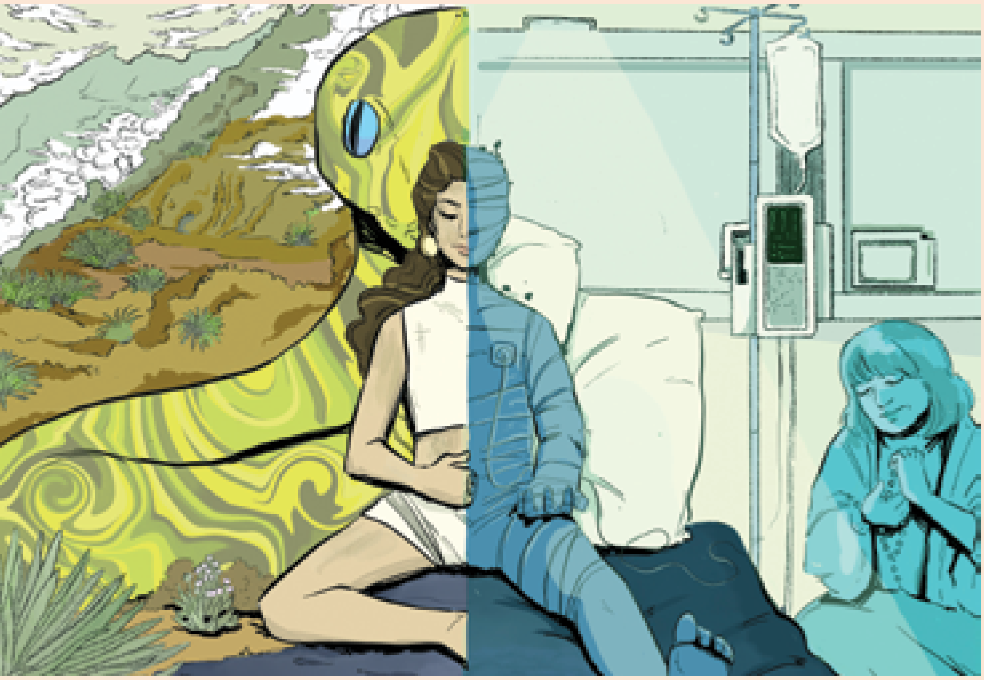
ராம் பல்வேறு பக்கங்களை உருவாக்கினார், அவற்றில் பலவிதமான உருவங்கள் உயிரூட்டம் பெற்று, சித்திரக்கதையிலிருந்து வெளியில் வருவதுபோல் தோன்றும், இது மக்கள் அதில் ஈடுபட உதவியது. மற்ற பகுதிகளில் காணொளிகள் அல்லது தப்பிப்பிழைத்தவர்களின் கதைகள் வெளியே வருவது போன்ற அம்சங்கள் இருந்தன, இதன் மூலம் மக்கள் கூடுதல் தகவல்களைப் பெற முடிந்தது. மக்கள் AR இல்லாமலே காமிக்ஸை ஒரு பக்கத்திலிருந்து அடுத்த பக்கத்திற்கு வாசிக்க முடிந்தது, ஆனால் அத்துடன் அவர்கள் மீண்டும் பின்னோக்கிச் சென்று, ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் தங்கள் தொலைபேசிகளால் ஸ்கேன் செய்து, அந்த கதாப்பாத்திரங்கள் உயிர் பெறுவதைக் காணவும் முடிந்தது.

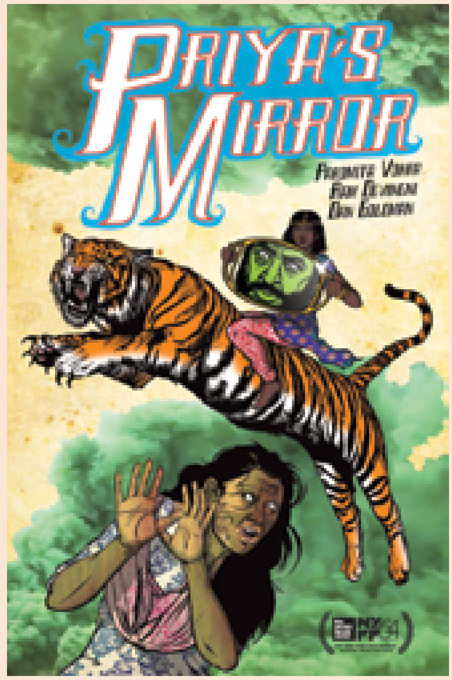
இது ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது, ஏனெனில் 2013-ல் யாரும் இதைச் செய்யவில்லை. "நாங்கள் இதை மக்களிடம் காட்டியபோது, அது ஒரு மாயாஜாலம் போல இருந்தது," என்று தேவினேனி நினைவுகூருகிறார். "அது மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது" என்றார்.

தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் உருவாக்குபவர்களாக மாறும்போது

ப்ரியாஸ் சக்தி (Priya's Shakti) உருவாக்கத்திற்குத் தூண்டுகோலாக இருந்த கதைகளை வழங்கிய பெண்கள், அப்படைப்புச் செயல்பாட்டில் ஒரு அங்கமாகவும், அந்தப் பணிக்கு வலுவான ஆதரவாளர்களாகவும் இருந்தனர். இந்த ஒத்துழைப்பு ஒரு அடிப்படை முடிவோடு தொடங்கியது: சித்திரக்கதை ஒருபோதும் வன்முறையை நேரடியாக சித்தரிக்காது. அதற்கு பதிலாக, மீண்டு வருதல், மாற்றம் மற்றும் கலாச்சாரக் கதைகளை மாற்றியமைப்பதில் தப்பிப்பிழைத்தவர்களின் ஆற்றல் ஆகியவற்றில் அவை கவனம் செலுத்தும். இதில் மன உளைச்சலில் இருந்து மீண்டு, ஒருவர் தமக்கான முடிவெடுக்கும் ஆற்றலைப் பெறுவதற்கான பயணத்திற்கே எப்போதும் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படும்.

முதல் சித்திரக்கதைப் புத்தகத்தில், தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் தங்கள் கதைகளை பகிரங்கமாக எப்படிப் பகிர்ந்துகொள்வார்கள் என்பதில்





சில உணர்வுபூர்வமான சிக்கல்கள் இருந்தன. இதற்கு அவர்களின் சூழ்நிலைகளுக்கு மதிப்பளித்து, மிகவும் கவனமாகக் கையாள வேண்டியிருந்தது.

இரண்டாவது சித்திரக்கதைப் புத்தகமான *ப்ரியாஸ் மிரர் (Priya's Mirror)* வெளியானபோது, கதையும் சூழலும் மாறியிருந்தன. அமில வீச்சிலிருந்து தப்பிப்பிழைத்த பல பெண்கள் மிகவும் வெளிப்படையாக முன்வந்து, குழுவினருடன் ஊடகங்களில் தோன்றி, தங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றிப் பேசினர். அவர்கள் சித்திரக்கதைப் புத்தகத்திற்காக மட்டுமல்லாமல், தமக்காகவும் தங்கள் சமூகத்திற்காகவும் வாதிடுபவர்களாக மாறினர்.

கதையை உருவாக்குவதிலும், பின்னர் அதன் விளம்பரம் மற்றும் கருத்துக்களை முன்வைப்பதிலும் தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் எப்போதும் ஈடுபாட்டுடன் இருந்தனர். சித்திரக்கதைப் புத்தகம் அவர்களின் ஒரு கருவியாக மாறியது.
என்ன நடந்தது, அவர்கள் எப்படி மாற்றப்பட்டனர், சமூகத்தை மாற்ற அவர்கள் எப்படி உழைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி பேசுவதற்கான ஒரு வழியாக அது அமைந்தது.

மாற்றத்தின் சிற்றலைகள்

கலாச்சார மாற்றத்தை அளவிடுவது என்பது, குறைந்த அளவு புள்ளி விவரங்களைப் பற்றியதாகவும், அதிகமாக உணர்வுநிலையில் ஏற்படும் மாற்றத்தைப் பற்றியதும் ஆகும். தேவினேனியைப் பொறுத்த வரை, வெற்றி என்பது எதிர்பாராத வழிகளில் வெளிப்பட்டது.

2014-ல் *ப்ரியாஸ் சக்தி* தொடங்கப்பட்ட போது, அதற்கு முன்பு நடைபெறாத உரையாடல்களை அது தூண்டியது. ஊடகங்கள், குற்றவாளிகள் மற்றும் சட்ட நடவடிக்கைகள் மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்துவதைக் குறைத்து, தப்பிப்பிழைத்தவர்களின் அனுபவங்கள் மற்றும் அவர்களின் மீள்திறனை ஆராயத் தொடங்கின. சமூக ஊடகங்கள், செய்தித்தாள்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சி ஆகியவை, வெவ்வேறு குரல்களை மையப்படுத்தி, புதிய கேள்விகளைக் கேட்கத் தொடங்கின.

"கவனத்தின் அந்த மாற்றம், குறிப்பிடத்தக்கதாகத் தெரிந்தது," என்று தேவினேனி நினைவுகூருகிறார்.

ஆனால் உண்மையான பரிணாம வளர்ச்சி, அவர்களின் இரண்டாவது சித்திரக்கதைப் புத்தகமான *ப்ரியாஸ் மிரர்* மூலம் வந்தது. தங்களது முதல் அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்ட குழு, தங்கள் அணுகுமுறையை செம்மைப்படுத்தியது. அவர்கள் இந்தியா, கொலம்பியா, இங்கிலாந்து மற்றும் அதைக் கடந்து பல இடங்களில், ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகளில் கவனம் செலுத்தும் தன்னார்வத்தொண்டு நிறுவனங்களுடன் (NGOs) இணைந்து தங்கள் கூட்டாண்மையை விரிவுபடுத்தினர். இந்த நிறுவனங்கள் பிரச்சாரம், கல்வி மற்றும் சமூகப் பணிகளுக்கான ஒரு கருவியாக சித்திரக்கதையை ஏற்றுக்கொண்டன.

முதல் சித்திரக்கதைப் புத்தகத்தில் இருந்து இரண்டாவது புத்தகத்திற்கான வளர்ச்சி, தொடர்ந்த முயற்சி மற்றும் கற்றலின் ஆற்றலை வெளிப்படுத்தியது. ஒவ்வொரு திட்டமும், அர்த்தமுள்ள தாக்கத்தை எவ்வாறு உருவாக்குவது, கேட்கப்பட வேண்டிய கருத்துக்களுக்கு

அங்கீகாரம் அளிப்பதை அதிகரித்தல் மற்றும் சமூகங்கள் தங்களுக்குச் சொந்தமானவை என்று உரிமை கோரக்கூடிய ஆதாரங்களை எவ்வாறு உருவாக்குவது ஆகியவற்றைக் குறித்த ராமின் புரிதலை ஆழப்படுத்தியது.

தனிப்பட்ட பரிணாமம் மற்றும் தத்துவம்

இந்தியா, கொலம்பியா மற்றும் அதைக் கடந்து பல தேசங்களில் பதிமூன்று ஆண்டுகளாக இந்தப் பிரச்சினைகளில் பணியாற்றிய தேவினேனி, தப்பிப்பிழைத்தவர்களின் கதைகளுடன் மிகவும் நெருக்கமாகிவிட்டார். இந்தப் பணி மிகவும் உணர்ச்சிகரமானது.

"நான் எப்போதும் இதை முறையாகவும் சரியாகவும் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தேன்," என்று கூறினார். "அவர்களின் கதைகளும் உணர்வுகளும் சித்திரக்கதைகளில் உண்மையில் புரிந்துகொள்ளப்படுவதை உறுதி செய்வது எனக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்தது" என்றார்.

இந்தப் பயணத்தின் மூலம், அதிர்ச்சி, குணப்படுத்துதல், பரிவுணர்வு மற்றும் கருணை குறித்த அவரது சொந்தக் கண்ணோட்டம் கணிசமாக வளர்ந்துள்ளது. "இவை சிக்கலான மற்றும் மிகத் தீவிரமான, வார்த்தைகளும் விஷயங்களும் ஆகும். அவற்றைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்" என்று அவர் கூறினார்.

அவர் இளைஞராக இருந்தபோது இத்தகைய சித்திரக்கதைகளை உருவாக்குவார் என்று அவரே நினைத்துப் பார்த்திருக்க மாட்டார். அது அவரது சிந்தனையில்கூட இருந்திருக்காது; அவர் முற்றிலும் மாறுபட்ட விஷயங்களைப் பற்றிய ஆவணப்படங்களை எடுத்துக் கொண்டிருந்தார்.

ஆனால் இந்த பிரச்சினைகளைப் பற்றி ஆண்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதையும், இப்பிரச்சினைகளைத் தொடரச் செய்வதில் அல்லது தடுப்பதில் அவர்களின் பங்கையும் அவர் உணர்ந்தார். ஆண்களும் குரல் கொடுத்து இதன் ஒரு அங்கமாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

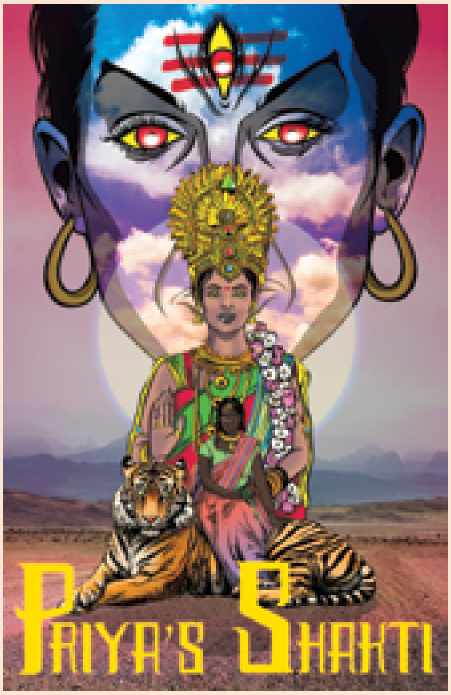
"அதனால்தான் இந்த சித்திரக்கதைப் புத்தகங்களை உருவாக்கும்போது, நாங்கள் இளைஞர்களை, குறிப்பாக பதின்ம வயது சிறுவர்களை இலக்காகக் கொண்ட கதைப் புத்தகங்களில் கவனம் செலுத்தினோம்" என்று தேவினேனி விளக்குகிறார். "அவர்கள்தான் இத்தகைய புத்தகங்களையும், பொதுவாக சித்திரக்கதைப் புத்தகங்களையும் படிப்பவர்கள். பதின்ம வயது சிறுவர்களுக்காக ஒரு சித்திரக்கதைப் புத்தகத்தை உருவாக்குவது எனக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்தது" என்றார்.

ஆன்மீகமும் செயல்பாட்டியலும்

கதை கூறுதலின் ஆன்மீகப் பரிமாணங்களுக்காக தேவினேனி, இந்தியப் புராணங்கள் மற்றும் அதன் தத்துவ அடிப்படைகளைப் புரிந்துகொள்ள அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டியிருந்தது.

பல்வேறு கலாச்சாரங்களின் ஒப்பீட்டுப் புராணங்கள் மற்றும் கதைகளை ஆராய்ந்த, சிறந்த புராண ஆய்வாளரான ஜோசஃப் காம்ப்பெல் (Joseph Campbell) என்பவரது தாக்கத்துடன் அவர் வளர்ந்தார். ஜோசஃப் காம்ப்பெல், 'ஸ்டார் வார்ஸ்' போன்ற படைப்புகளுக்கு உத்வேகமாக இருந்தவர். தேவினேனி இந்தியப் புராண தெய்வங்கள், கடவுள்கள், அவர்களின் நோக்கங்கள் மற்றும் கதைகளைப் புரிந்துகொள்வதில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். அந்தக் கதைகளில் அவர் ஈர்க்கப்பட்டதோடு மட்டுமின்றி, அவற்றின்மீது ஆழ்ந்த மரியாதையையும் வளர்த்துக் கொண்டார். அதே நேரம் அவை சிக்கல்கள் நிறைந்தவை என்பதையும் அவர் ஒப்புக்கொள்கிறார். அவை ஆடவர் சார்ந்ததாகவோ அல்லது ஆண்மையின்முழுவெளிப்பாடாகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அவற்றில் குறிப்பாக பயத்தை வெல்வது பற்றிய கதைகளில், ஆழ்ந்த உண்மையும் நேர்மையும் உள்ளன.

முதல் சித்திரக்கதைப் புத்தகமான *ப்ரியாஸ் சக்தியில்,* ப்ரியா தனது கிராமத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு காட்டில் வசிக்கிறாள், அங்கு ஒரு புலி அவளைத் துரத்துகிறது. ஒரு நாள், அவள் மறைந்துகொள்ள ஒரு மரத்தில் ஏறுகிறாள். பார்வதி தேவி இறங்கிவந்து, அவள் அந்தப் புலியை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுகிறாள். ப்ரியா கீழே இறங்கி, புலியின் கண்களை நேருக்கு நேராக பார்த்து, ஒரு சக்திவாய்ந்த மந்திரத்தைச் சொல்கிறாள், அது புலியிடம் அவளுக்கு



இருந்த பயத்தை ஒரு சக்தியாக மாற்றுகிறது. அவர்கள் தோழர்களாக மாறுகிறார்கள், அடுத்தடுத்த அனைத்து சித்திரக்கதைளிலும் ஒன்றாகத் தோன்றுகிறார்கள்.

குழுவினர் இந்த பண்டைய தத்துவங்கள் மற்றும் புராணங்களை ப்ரியாவின் கதாபாத்திரத்துடன் இணைத்துப் பார்த்தனர். இந்த அணுகுமுறை அமெரிக்கர்கள் சித்திரக்கதைப் புத்தகங்களையும் சூப்பர் ஹீரோக்களையும் அணுகும் முறையிலிருந்து அடிப்படையில் மாறுபட்டது.

ப்ரியா அசாதாரணமானவள், ஏனெனில் அவளுடைய சக்தி என்பது, சமுதாயத்தை மாற்றும் நேர்மையான தூண்டுகோள் ஆகும். இது இந்தியப் புராண மரபுகள் மற்றும் இந்தியாவின் பெரிய தத்துவ பாரம்பரியத்திலிருந்து, குறிப்பாக அகிம்சைக் கொள்கைகளிலிருந்து வருகிறது. இது மோதல் மற்றும் வன்முறையை மையமாகக் கொண்ட அமெரிக்க சித்திரக்கதை தத்துவங்களிலிருந்து வேறுபட்டு இருக்கிறது. இந்த சித்திரப் புனைக்கதை அமெரிக்க சூப்பர் ஹீரோ கதைகளில் நாம் காண்பதற்கு முற்றிலும் நேர்மாறானவை.

புதிய கதைகள், நிலையான கருப்பொருள்கள்

திட்டம் வளர்ச்சியடைந்தவுடன், மாற்றத்தின் அடிப்படைத் தத்துவத்தைத் தக்கவைத்துக் கொண்டு, பிற முக்கியமான பிரச்சினைகளை உள்ளடக்கும் வகையில் ப்ரியாவின் கதைகள் விரிவடைந்தன.

கோவிட்-19 பெருந்தொற்றின் போது, அவர்கள் *ப்ரியாஸ் மாஸ்க் (Priya's Mask)* என்ற கதையை உருவாக்கினர், இது ஒரு செவிலியரின் மகளான சிறுமியின் கதையைக் கூறியது. அந்தச் சிறுமி தனது அச்சங்களை வென்று, நோயாளிகளைக் கவனித்துக்கொள்ளும்போது தனது தாய் செய்யும் தியாகத்தைப் புரிந்து கொண்டாள். இந்தக் கதை, பராமரிப்பாளர்களாக பெண்களின், அளவுக்கு மீறிய, பெரும்பாலும் அங்கீகரிக்கப்படாத பங்கினை எடுத்துரைத்தது, அங்கீகரிக்கப்படாத பங்களிப்புகள் மற்றும் அமைதியான வீரத்தின் அதே கருப்பொருளைப் பற்றிய ஒரு வித்தியாசமான கண்ணோட்டத்தை வழங்கியது.

இந்தத் தொடர், ப்ரியாவின் தோழனான 'சாஹஸ்' என்ற புலியை மையமாகக் கொண்ட சித்திரக்கதை மூலம் சுற்றுச்சூழல் பற்றிய கதைகளிலும் கவனம் செலுத்தியது. இந்தக் கதைகள் காலநிலை மாற்றம் மற்றும் காடுகளை அழிப்பது குறித்து தெரிவித்தன. சுற்றுச்சூழல் அழிவு, பாதுகாத்தல் மற்றும் பேணிவளர்த்தல் ஆகிய விரிவான கருப்பொருள்களுடன் அவை இணைக்கப்பட்டன.

மாற்றத்தை உருவாக்குபவர்களுக்கு அறிவுரை வழக்கும் வார்த்தைகள்

சமூக நோக்குடைய கலை மூலம் மாற்றத்தை உருவாக்க விரும்பும் இளைஞர்களுக்கு தேவினேனி தெளிவான வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறார்.

" உங்கள் கலைக்கு உண்மையாக இருங்கள்", என்று வலியுறுத்துகிறார். "சமுதாய மாற்றத்திற்கான கலைப்படைப்பை உருவாக்கும் முன், ஒரு கலைஞராக நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள் என்பதை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இலக்க அடைவதற்கான முதல்படி அதுதான்."

அவர் ஷேக்ஸ்பியரை மேற்கோள்

காட்டுகிறார்: "எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உனக்கு நீ உண்மையாக இரு". சமுதாயப் பிரச்சினைகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்றை நீங்கள் உருவாக்க விரும்பினால், அதற்கு உண்மையான அர்ப்பணிப்பும் நேரமும் தேவை. அவர் இந்த கலைப்படைப்பை 13 ஆண்டுகளாகச் செய்துவருகிறார், இது அவர் ஒருமுறை செய்துவிட்டு விலகிச் சென்ற ஒன்றல்ல. மாற்றங்களை உருவாக்குவதற்கும், தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கும் நேரம் எடுக்கும் என்பதால் அவர் அதைத் தொடர்ந்து செய்துவருகிறார்.

சில நேரங்களில் இந்தத் தாக்கங்கள் மிகவும் சிறியதாக இருக்கலாம். அது ஒரு சிறிய சமூகமாக இருக்கலாம், மேலும் வழியில் ஏற்படும் சிறிய பின்னடைவுகளால், மக்கள் மனச்சோர்வடையக் கூடாது. உங்கள் கலைப்படைப்புக்கு நீங்கள் உண்மையாக இருந்தால், உங்கள் முடிவுகளால் நீங்கள் சோர்வடைய மாட்டீர்கள், அதிக உத்வேகம் பெற்று முன்னேறுவீர்கள்.

அனைத்தையும் இயக்கும் மந்திரம்

"ப்ரியா, வாசகர்களுக்கு ஒரு செய்தியை வழங்க முடிந்தால், அது என்னவாக இருக்கும்?" என்று நான் கேட்டேன்.

தேவினேனி தயங்காமல், முதல் சித்திரக்கதைப் புத்தகத்தில் ப்ரியா பேசிய மந்திரமே அந்தச் செய்தி என்றார்: "தயக்கமின்றி பேசுங்கள். என்னோடு உறுதுணையாக நில்லுங்கள், நீங்கள் காண விரும்பும் மாற்றத்தைக் கொண்டுவாருங்கள்."

இதுதான் அவர்கள் பதிமூன்று ஆண்டுகளாகப் பின்பற்றி வரும் மந்திரத்தின் மையக்கரு. இது மௌனத்தை மறுக்கும், அவமானத்தை நிராகரிக்கும் மற்றும் இந்தியாவிற்கே உரிய நேர்மையான தூண்டுதல் தத்துவத்தின் மூலம் மாற்றத்தைக் கோரும் ஒரு செயல்பாட்டிற்கான அழைப்பு.

மனிதர்கள் தங்களின் சொந்தப் பிரச்சினைகளைத் தாங்களே தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்த பண்டைய கதைகளைப் போலவே, சக்தி என்பது கடவுள்களிடமோ அல்லது வெளிப்புற சக்திகளிடமோ இல்லை, அது நமக்குள் தான் இருக்கிறது என்பதை ப்ரியாவின் செய்தி உறுதிப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அச்சமின்றி உலகில் நடமாடும் உரிமை உண்டு. பயம் தவிர்க்க முடியாமல் தோன்றும்போது, அதை சக்தியாக மாற்ற முடியும்.

ஒரு காலத்தில் வேட்டையாடும் விலங்காக இருந்த புலி, தோழனாக மாறுகிறது. தப்பிபிழைத்தவர் மாற்றத்திற்கான ஒரு சக்தியாக மாறுகிறார். மேலும் ஒரு கதை சொல்லும் புத்தகம், புரட்சிக்கான கருவியாக மாறுகிறது - ஒரே ஒரு சித்திரம், ஒரே கதை, ஒரு மாற்றப்பட்ட வாழ்க்கை என ஒவ்வொன்றாக நிகழ்கிறது.

புராணங்கள், செயல்பாட்டியல் மற்றும் சமகால சவால்களை இணைக்கும் புதிய கதைகளுடன் ப்ரியாவின் சக்தி தொடர்ந்து உருவாகி வருகிறது. மேலும் அறிய www.priyashakti.com என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

ஆழத்தில் உள்ளதைப் பற்றிய கண்டுபிடிப்பு

பின்வரும் நாட்களில் தனது ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு வழிகாட்டக் கூடிய சரணாகதி என்னும் கலையை, குழந்தைப் பருவக் கதைகள் தனக்கு எவ்விதம் கற்றுத் தந்தன என்பதைப் பற்றி **ஜான்மேரீ கானர்** கண்டறிகிறார்.

ஒரு உள்முகப் பயணத்திற்கான சுய உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான பதில்களை வடிவமைக்கும் உள்முக தொடர்புகள் மற்றும் எண்ணங்கள் என்னும் மொழியை நான் பெறுவதற்கு வெகுகாலம் முன்னதாகவே, நான் அதில் பயிற்சியளிக்கப்பட்டிருந்தேன். அது ஒரு உள்நோக்கத்துடனோ அல்லது முறைப்படி இருக்கவில்லை. பொதிந்திருக்கும் அறிவாற்றலை தங்களுக்குள் கொண்டிருந்த கதைகளின் மூலமாகவே நான் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருந்தேன். எனது குழந்தைப்பருவத்தில் இரு பெண்மணிகள் தனித்துவமான பதிவுகளை விட்டுச் சென்றனர். டோனேகல்லின் கரடுமுரடான கடற்கரைக்கு அருகில் வசித்த எனது பெரிய அத்தை, தேவதைகள், தேவதூதர்கள் ஆகியோரின் கதைகளைக் கூறுவதில் கைதேர்ந்தவர். தோட்டங்களிலும், இரவு நேரங்களில் எங்களது படுக்கைகளின் அடியிலும் அந்த கதாபாத்திரங்களைத் தேடுமாறு நாங்கள் கற்பிக்கப்பட்டோம். எண்ணற்ற பல தேவதைக் கதைகளையும், சாகசக் கதைகளையும் எனக்கும் என் சகோதரிக்கும் வாசித்துக்

காண்பித்த அந்த அத்தை, கிங் ஆர்தர் அண்ட் ஹிஸ் நைட்ஸ் ஆஃப் த ரவுண்ட் டேபிள் (King Arthur and His Knights of the Round Table) என்னும் புத்தகத்தின்மீது விசேஷ விருப்பம் கொண்டிருந்தார்.

ஆண்டஸ் என்ற உயரமான மலைத்தொடரின் பகுதியில் பிறந்த, பெரு நாட்டைச் சேர்ந்தவரான எனது தாயார், வரலாறு, மறைஞான கிறித்துவம், உன்னதமான இலக்கியங்கள் ஆகியவற்றில் சிறந்த தேர்ச்சியைப் பெற்றிருந்தார். சூரியன், காற்று மற்றும் நாகரிகத்தின் விடியலுடன் தொடர்புடைய பண்டைய காலத்தின் படைப்புக் கடவுளான விராகோச்சாவை குறிக்கும் கான்-டிகி (Kon-Tiki) எனப் பெயரிடப்பட்ட புத்தகத்தின் மீது குறிப்பாக அவர் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். நார்வே நாட்டைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளரும் எழுத்தாளருமான தார் ஹேயர்டால், தென் அமெரிக்காவின் பூர்வகுடி மக்கள், சமுத்திரத்தின் இயற்கை நீரோட்டங்களால் மற்றும் அண்டவியலால் வழிநடத்தப்பட்டு, மேற்குப் பக்கத்தில் பாலினேஷியாவிற்கு கடற் பிரயாணம் செய்திருக்கக்கூடும் என்னும் யோசனையை கௌரவிப்பதற்காக தனது பால்சா கட்டுமரத்திற்கு இந்தப் பெயரைச் சூட்டினார்.

அவர்களது உலகங்கள் வெவ்வேறாக இருந்தன, இருப்பினும், என்னிடம் வந்து சேர்ந்த விஷயம் நம்பிக்கை அல்ல, கற்பனை, ஆச்சரியம், அறிந்திராத ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தல் ஆகியவற்றை நோக்கிய ஒரு மனப்போக்காக இருந்தது.

“குழந்தைகளாக, எங்கள் கவனம் முழுவதும் வெளிப்புற சாகசங்களின் மீதே இருந்தது. கல்லைப் பிளந்து கண்ணுக்குத் தெரியாத வாளினை எடுப்பது அல்லது திடீரென உருவாக்கிய பாய்மரக் கப்பல்களில் கடற்பயணம் செய்வது— கண்டிப்பாக விபத்து ஏற்படும் என்று தெரிந்தும், துணிச்சலோடும் அச்சமின்றியும் அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்து பார்த்தோம். ஆனால், தேடுதல் என்பது எனக்குள் நிகழத் தொடங்கிவிட்டது என்பதையும், எதுவும் உறுதிபடத் தெரியாத நிலையிலும், நம்பிக்கையோடு முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான பயிற்சியை என் கற்பனைத்திறன் எனக்குள் மௌனமாக அளித்துக் கொண்டிருந்தது என்பதையும் நான் அப்போது அறிந்திருக்கவில்லை.

இறுதியாக, கான்-டிகி மிகத் தெளிவான ஒரு ஆசிரியராக வெளிப்பட்டது. 'தார் ஹேயர்டால்' செய்த பயணம் ஒருபோதும் இயற்கையின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதாக இருந்ததில்லை. மாறாக அதற்குச் சரணடைவதாகவே இருந்தது. பாய்மரக் கப்பலை ஒரு பயண இலக்கை நோக்கிச் செல்வதற்குக் கட்டாயப்படுத்த முடிந்ததில்லை; நீரோட்டங்களின் போக்கிற்கு அது பணிந்தாக வேண்டும், அவ்விதமாக செல்வதே புத்திசாலித்தனமானது என்ற நம்பிக்கையுடன் ஏற்றுக்கொண்டோம். வெற்றிபெற்றதாலோ அல்லது கப்பலை நவீன முறையில் வழிநடத்திச் சென்றதாலோ, பாலினேஷியா அடையப்படவில்லை. ஆனால், எவ்வாறு செய்வது என்று தான் அறிந்ததை செய்வதற்கு கடலை அனுமதித்த - அந்த ஒத்திசைவான செயலின் மூலமாகவே அது அடையப்பட்டது.

இந்தக் கதையானது உள்முக வாழ்க்கையை எவ்வளவு ஆழமாகப் பிரதிபலிக்கிறது என்பதை மிக நீண்ட காலத்திற்குப் பின்னரே நான் புரிந்து கொண்டேன். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில், பார்வைக்குப் புலப்படாவிட்டாலும், இதே விதமான நகர்வுதான் நிகழ்கிறது. வழிநடத்துவதற்கான முயற்சி மட்டுப்படுகிறது; ஓய்வற்ற எண்ண ஓட்டங்களின் மேற்பரப்பிலிருந்து, ஆழமான உள்ளார்ந்த ஓட்டத்திற்கு கவனம் மாறுகிறது. சரணாகதி என்பது வீழ்ச்சியல்ல. மாறாக, பணிவு ஆகும் – ஏற்கெனவே தனது வழியை எது அறிந்திருக்கிறதோ அதனுடன் குறுக்கிடுவதை நிறுத்த இசைவது. இதயம் பாய்மரக் கப்பலாக மாறுகிறது, உணர்வுநிலை சமுத்திரமாக ஆகிறது.

தாஜி இந்த உள்முகச் செயல்முறையை கவனத்தைக்

கவரும் எளிமையுடன் வர்ணிக்கிறார்: வெளிப்புறத்தில் வேகமாக ஓடும் சிந்தனைகளை, உணர்வுகளாக மென்மையாக்க அனுமதித்தவாறு, நம் கவனத்தை மெதுவாக உள்நோக்கித் திருப்புவதிலிருந்துதான் தியானம் தொடங்குகிறது. உணர்வுகள் பெருமுயற்சியின்றி தொடர்ந்து இருக்கும்போது, அவை இயற்கையாகவே அமைதியில் கரைந்துபோகின்றன. மேலும், அந்த அமைதிக்கும் அப்பால், மிகவும் சூட்சுமமான ஏதோவொன்று, இன்னமும் இருக்கின்றது – புரிந்துகொள்ள இயலாத, ஆனால் அதன் இருப்பை மட்டும் அனுமதிக்கக்கூடிய பரந்துவிரிந்த ஒரு பிரசன்னம் அங்கே இருக்கிறது. இவ்வாறாக புரிந்துகொள்ளப்படும் தியானம், கட்டுப்படுத்தும் ஒரு நுட்பமாக அல்லாமல், நம்பிக்கையுடன் செய்யப்படும் ஒரு செயலாக ஆகிறது. வரைபடங்களைக் காட்டிலும் பழமையான நீரோட்டங்களை, எவ்விதம் கான்-டிகி பின்பற்றியதோ, அதேபோல், வழிநடத்தப்படுவதைக் கோராமல், நிகழ் தருணத்தில் மட்டும் நாம் இருந்தால், நம் மனதைவிட விவேகம் கொண்டதாக இருக்கும் இதயமானது ஒரு உள்முக ஓட்டத்துடன் நம்மை பின் தொடர்கிறது.

இது ஒருபோதும் ஏதோவொன்றாக ஆவதாக இருந்ததில்லை, மாறாக, அத்தியாவசியமான ஏதோவொன்றை நினைவுகூர்வதாகவே இருந்திருக்கிறது என்பதை காலப்போக்கில் நான் கண்டுகொண்டேன். நவீன உறுதிப்பாட்டிற்கு வெகுகாலம் முன்னரே எவ்வாறு கான் -டிகியின் குழுவானது புராதனமான நீரோட்டங்களை நம்பியதோ, அதேபோல், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் - அதாவது, கடின முயற்சியைக் காட்டிலும், அடையாளத்தைக் காட்டிலும், கட்டுப்பாட்டைக் காட்டிலும் ஒரு புராதனமான உள்முக நகர்வை நம்புவதற்கு நம்மை அழைக்கிறது. அந்த கண்டுபிடிப்பு, உணர்ச்சிபூர்வமானதாக இருப்பதில்லை. அது அமைதியானதாக, அநேகமாக சாதாரணமானதாக இருக்கிறது. இருப்பினும், நிச்சயமாக நம்பகத் தன்மையுடன் இருக்கிறது.

இந்த உள்முகப் பயணம், சமுத்திரத்தைக் கடந்து செல்வதைப் போன்றே, சௌகரியத்தையோ அல்லது தெளிவையோ எந்த ஒரு கணத்திலும் உறுதியளிப்பதில்லை. ஏதும் தெரியாத நீண்ட நெடிய காலங்கள் அங்கே உள்ளன. ஆனால் நிரூபணத்தைக் கோருவதை நாம் நிறுத்தும்போது, வாழ்க்கை நம்மை ஏந்திச் செல்கிறது என்கின்ற நம்பிக்கை வளர்ந்து வருவதை காணலாம். கள்ளம்கபடமற்ற தன்மை திரும்ப வருகிறது – அது அப்பாவித்தனமாக அன்றி, ஆழ்ந்த கவனித்தலாக வருகிறது.

ஒரு எளிமையான பின்பற்றுதலாக முன்பு உணரப்பட்ட ஒன்று – எனக்கு வழங்கப்பட்ட உலகங்களை (உள்ளார்ந்த அனுபவங்களை) உட்கிரகித்துக்கொண்டும், அவற்றினுள் விளையாட்டாக அடியெடுத்து வைத்துக்கொண்டும் இருப்பது – இப்போது ஒரு தயாராகும் செயலாக தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறது. கண்டுபிடிப்பு என்பது ஒருபோதும் வாள்களையும், கரைகளையும் பற்றியதாக இருந்ததில்லை. அது எவ்வாறு முழுமையாக சரணாகதி அடைவது என்பதைப் பற்றியதாக - எவ்விதம் மிதந்து செல்வது, நீரின் ஓட்டத்தை எவ்விதம் நம்புவது, மேற்பரப்பிலுள்ள சஞ்சலத் தன்மையின் அடியில், உணர்வுறுநிலை எப்போதும் வீட்டை நோக்கி ஏற்கனவே நம்மை நகர்த்துகிறது என்பதை எவ்வாறு நினைவுகொள்வது என்பதைப் பற்றியதாக இருந்துள்ளது.

the

HEARTFUL MIND

with **Daaji**

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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR LIFE

experience

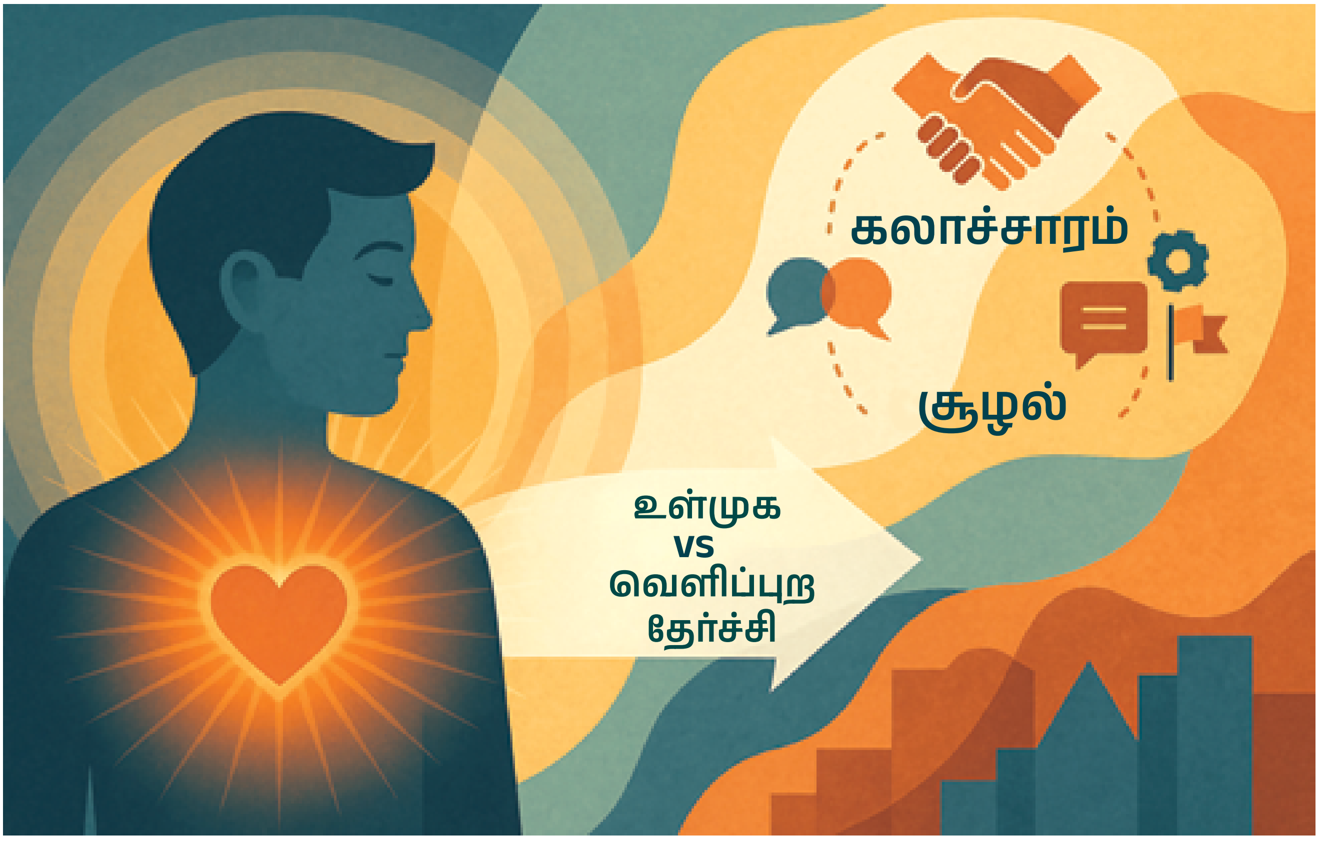
பணியிடம்

"வெற்றி பெறுவதற்கு மிக நிச்சயமான வழி, மீண்டும் ஒரே ஒரு முறை முயல்வது என்பதாகவே எப்போதும் உள்ளது."

தாமஸ் எடிசன்

நிறுவனங்களில் நிலவும் அரசியலை உள்முக நிலைத்தன்மை மற்றும் உத்தி சார்ந்த விழிப்புணர்வுடன் கையாளுதல்

தெளிவு, நம்பகத்தன்மை அல்லது செல்வாக்கை இழக்காமல், உள்முக நிலைத்தன்மையுடனும், உத்தி சார்ந்த விழிப்புணர்வுடனும் செயல்படுவது, எவ்வாறு நிறுவன தலைவர்களுக்கு, நிறுவனங்களில் நிலவும் அரசியலைக் கையாள உதவுகிறது என்பதை ஆராய்கிறார், **ரவி வெங்கடேசன்**



நிறுவன அரசியல் என்பது, மிகக் குறைவாக விவாதிக்கப்படும் ஒன்றாக இருந்தாலும், நமது அன்றாடப் பணி அனுபவத்தை வடிவமைப்பதில் மிகுந்த தாக்கத்தைக் கொண்ட சக்திகளில் ஒன்றாகும். நிறுவன அரசியலை நிர்வகிப்பதற்கான உத்திகளின் தொகுப்பை வழங்குவதற்காக, “ஹார்ட்ஃபுல் லீடர்” மற்றும் “ஹார்ட்ஃபுல் ஸ்டிராடஜிஸ்ட்” தொடர்களில் ஆரம்பத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட உள்-நிலை மேலாண்மை மற்றும் செல்வாக்கு சார்ந்த தலைமைத்துவம் குறித்த கருத்துக்களின் அடிப்படையில் இந்தக் கட்டுரை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

திறமையான, உத்வேகமுள்ள நபர்கள்கூட, அடிக்கடி விரக்தி அடைகிறார்கள்—அது அந்த வேலையினால் அல்ல, ஆனால் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத அரசியல் போக்குகளினால் ஆகும். கருத்துக்கள் கேட்கப்படுகின்றனவா, பங்களிப்புகள் அங்கீகரிக்கப் படுகின்றனவா, மற்றும் ஒருவர் உத்வேகமாக உணர்கிறாரா அல்லது சோர்வாக உணர்கிறாரா என்பதை இத்தகைய ஆற்றல்களால் தீர்மானிக்க முடியும்.

ஆனால் அரசியலைப் புரிந்துகொள்வது என்பது, அரசியல்

செய்வதை ஒத்ததல்ல. இது உங்கள் சூழலைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்வதையும், அறிவார்ந்த மற்றும் உண்மைத்தன்மை, ஆகிய இரண்டும் கொண்ட ஒரு வழியில் உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதையும் பற்றியது.

உள்முக உணர்ச்சி சார்ந்த உறுதிப்பாட்டுடனும், வெளிப்புற சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுடனும் இருக்கும் சக்திவாய்ந்த கலவையானது, தலைவர்கள் தங்களை இழக்காமல் அரசியலைக் கையாள அனுமதிக்கிறது. இந்தச் சமநிலை இதயம் சார்ந்த தலைமைத்துவத்திற்கு அடிப்படையானது—அங்கு தெளிவு, மனச் சமநிலை மற்றும் மற்றவரின் நிலையை உணர்ந்துகொள்ளும் பரிவுணர்வு ஆகியவை உத்திகள் சார்ந்த நன்மைகளாக மாறுகின்றன.

1 நிறுவன அரசியல் என்பது ஒரு விளையாட்டு அல்ல—அது மனித நடத்தையின் ஒரு களம்

அரசியலை நாம் ஒரு போராட்டமாகப் பார்க்கும்போது அது நச்சுத்தன்மை உடையதாக மாறுகிறது. மனித உணர்ச்சிகள், உந்துதல்கள், அச்சங்கள் மற்றும் அபிலாஷைகளின் ஒரு நிலப்பரப்பாக நாம் அதைப் பார்க்கும்போது, அதனை எளிதில் கையாள முடிகிறது.

பெப்சிகோவின் முன்னாள் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி இந்திரா நூயி, தனது ஆரம்பகாலத்தில், சிறந்தமுறையில் செய்யப்படும் வேலை மட்டுமே பிரகாசிக்கும் என்று நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார் — ஆனால் அதற்கு மாறான யதார்த்தத்தை விரைவாக எதிர்கொண்டதை அவர் ஒருமுறை பகிர்ந்து கொண்டார். மனிதர்களை புரிந்துகொள்வது, காலநேரம், மற்றும் செல்வாக்கு ஆகியவையும், ஒருவரது திறமையின் அளவுக்கு முக்கியமானவையே என்பதை அவர்

கற்றுக்கொண்டார்.

மைக்ரோசாஃப்டின் சத்யா நாதெல்லாவும், தனது தலைமைத்துவ அணுகுமுறையை தர்க்க ரீதியில் கையாள்வதை விட, மற்றவரின் நிலையை உணர்ந்துகொள்ளும் தன்மை மற்றும் உணர்திறன் ஆகியவற்றின் அடித்தளத்தில் நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் மாற்றியமைத்தார். தனிநபர்கள், குழுக்கள் மற்றும் நிறுவனத்தின் உணர்ச்சிகரமான தொனியை ஆழமாகக் கவனிப்பது ஆகியவை, தனது பணி வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது என்று அவர் அடிக்கடி குறிப்பிடுகிறார்.

அரசியலை நீங்கள் சூழ்ச்சியாகப் பார்க்காமல், மனித நடத்தையாகப் பார்க்கும்போது, அதன் அச்சுறுத்தல் குறைவாக உணரப்படுகிறது.

2 உள்ளார்ந்த நிலை: மிகவும் நம்பகமான அரசியல் திசைகாட்டி

தலைமைத்துவத்தில், அரசியல் சார்ந்த தருணங்களை நீங்கள் எப்படிக் கையாளுகிறீர்கள் என்பதில் உங்கள் உள் நிலை பெரும்பாலும் மிகவும் தீர்மானிக்கும் காரணியாக இருக்கிறது:

- சக ஊழியர் ஒருவர் உங்கள் கருத்தை வலுவிழக்கச் செய்கிறார்
- விளக்கம் ஏதுமின்றி ஒரு முடிவு மாறுகிறது
- ஒரு தலைவர் உறுதியான நிலைப்பாடற்று இருக்கிறார்
- உங்களுடன் பணியாற்றும் சக ஊழியர் தனது அதிகார எல்லை குறித்து பிடிவாதமாக இருக்கிறார்.
- ஒரு திட்டம் திடீரென ஆதரவை இழக்கிறது

உங்கள் மனம் கொந்தளிப்பாகவோ அல்லது எதிர்வினை ஆற்றும் நிலையிலோ இருந்தால், இத்தகைய அரசியல் சூழ்நிலை சமாளிக்க முடியாததாகத் தோன்றும். உங்கள் உள் நிலை ஸ்திரமாக இருந்தால், சூழ்நிலைகள் தெளிவானதாகவும், அமைதியானதாக, அதிக அளவில் தீர்வு எட்டும்படியாகவும் மாறும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், தூண்டுதலுக்கும் எதிர்ச்செயலுக்கும் இடையில் ஒரு இடைவெளியை உருவாக்குவதன் மூலம், இந்த ஸ்திரத்தன்மையை

ஆதரிக்கிறது. இது தலைவர்கள் உணர்ச்சிபூர்வமான தூண்டுதல்களை முன்கூட்டியே அடையாளம் காணவும், எதிர்வினைகளை ஒழுங்குபடுத்தவும், சமநிலையுடன் சூழ்நிலைகளை அணுகவும் உதவுகிறது.

மையப்படுத்தப்பட்ட தலைவர், மற்றவர்களின் பேச்சுத் தொனி, நோக்கம், தனிநபர்களுக்கு இடையேயான வரலாறு, அழுத்த நிலைகள் மற்றும் சொல்லப்படாத கவலைகள் ஆகியவற்றில் இருந்து, மற்றவர்கள் தவறவிடும் நுட்பமான குறிப்புகளை எளிதாகக் கண்டறிகிறார். உணர்ச்சி ரீதியான திரிபு இல்லாமல் உணரும் இந்தத் திறன், உத்திகள் சார்ந்த சிந்தனைக்கு மையமானது, இதனால்தான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இயக்கத்தின் தலைவரான தாஜி அவர்கள், நற்சிந்தனை மற்றும் சரியான புரிதலை வலியுறுத்துகிறார்.

லிங்க்டுஇன் முன்னாள் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி ஜெஃப் வீனர், இரக்கமுள்ள மேலாண்மை என்பது ஒரு தார்மீக நிலைப்பாடு மட்டுமல்ல—அது உத்திகள் சார்ந்த ஒரு நிலைப்பாடு என்பதையும் அடிக்கடி வலியுறுத்தினார். அமைதியான, உணர்வுபூர்வமான, விழிப்புணர்வு கொண்ட தலைவர்கள் சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதுடன், அதிக நம்பிக்கையையும் தூண்டுகிறார்கள்.

உள்ளார்ந்த சமநிலையே பணியிட அரசியலுக்கு எதிரான, மிகவும் பயனுள்ள மாற்று மருந்தாகும்.

3 கலாச்சாரம் மற்றும் சூழலைப் புரிந்துகொள்ளுதல்: நீங்கள் செயல்படுவதற்கு முன் களத்தைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒவ்வொரு நிறுவனமும் இரண்டு அடுக்குகளில் இயங்குகிறது:

- கலாச்சாரம்: பாரம்பரிய நெறிமுறைகள், அடையாளம் மற்றும் பொதுவான பயன்பாடுகள்
- சூழல்: தற்போதைய உணர்ச்சி பூர்வமான சூழல் மற்றும் அதிகார இயக்கவியல்

அரசியலை நன்கு கையாளும் தலைவர்கள் இவை இரண்டையும் புரிந்துகொள்கிறார்கள். சூழல் மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில், பின் வரும்சூழ்நிலைகளில் அது விரைவாக மாறுகிறது:

- மறுசீரமைப்புகளின்போது
- தலைமை மாறும்போது
- வளங்கள் குறையும்போது
- முக்கிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படும்போது
- போட்டி அதிகரிக்கும்போது

ஜெராக்ஸ் நிறுவனத்தின் முன்னாள் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி உர்சுலா பர்ன்ஸ், தான் வேலையில் நுழைந்த ஆரம்பகாலத்தில், அந்த நிறுவனத்தில் நிலவிய கலாச்சாரத்தில் தனது வலுவான ஆளுமை தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டதை அறிந்துகொண்டார்.

அவர் தன்னை மாற்றியமைத்துக் கொண்டார்—தனது உண்மைத்தன்மையை இழப்பதன் மூலமாக அல்ல, மாறாக தனது சூழலை இன்னும் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம். அவரது செல்வாக்கு வளர்ந்தது, அவர் யாராக இருந்தாரோ அதிலிருந்து மாறியதால் அல்ல, மாறாக நிறுவனத்தின் கலாச்சார மற்றும் சூழல் ரீதியான யதார்த்தங்களுக்கு

ஏற்ப தனது அணுகுமுறையை அவர் சீரமைத்துக் கொண்டதால்தான்.

கலாச்சாரம் மற்றும் சூழலைப் புரிந்துகொள்வது அரசியல் சூழ்ச்சி அல்ல. அது உத்திகள் சார்ந்த புரிதல்.

4 சூழ்நிலை சார்ந்த நுண்ணறிவு: கண்ணுக்குத் தெரியாத போக்குகளைக் கண்டறிதல்

அரசியல் விழிப்புணர்வு என்பது பின்வருவனவற்றைப் புரிந்துகொள்வதை உள்ளடக்கியது:

- யார் உண்மையான செல்வாக்கைக் கொண்டிருப்பவர்
- முடிவுகள் உண்மையில் எவ்வாறு எடுக்கப்படுகின்றன
- முக்கிய நபர்களைத் தூண்டும் உந்துதல்கள் என்ன
- எதிர்ப்பு எங்கிருந்து வரக்கூடும்
- எந்த நேரம் உகந்தது

தனது தொழில் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்தில் தான் செய்த மிகப்பெரிய தவறு, முன்னரே கலந்தாலோசிக்காமல் புதிய கருத்துக்களை முன்வைத்தது என்று ஷெரில் சாண்ட்பெர்க் ஒருமுறை கூறினார். அவர் பின்னாளில் கற்றுக்கொண்ட பாடம் என்னவென்றால்: ஒரு முக்கியமான கூட்டத்திற்குச் செல்லும் முன்பே, தனது கருத்துக்களைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசி, ரகசியமாக ஆலோசனைகளைப் பெற்று, எழக்கூடிய கவலைகளை அல்லது எதிர்ப்புகளை முன்கூட்டியே கணித்துச் செயல்பட வேண்டும் என்பதாகும்.

இந்த அணுகுமுறைதான் அரசியல் ரீதியான நுண்ணறிவு: மனித அமைப்புகளை வலுக்கட்டாயமாக அல்லாமல், தொலைநோக்குப் பார்வையுடன் கையாளும் திறன்.

5 360° உறவுகள்: அரசியலுக்கு எதிரான உங்கள் இயல்பான தடுப்பு

அரசியலைக் கையாளுவதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளில் ஒன்று, நிறுவனம் முழுவதும் பரந்த, உண்மையான உறவுகளை உருவாக்குவதாகும்.

குழுக்கள், படிநிலைகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் இவற்றினிடையே உறவுமுறைகளைக்கொண்ட ஒரு தலைவரிடம் பின்வருபவை இருக்கும்:

- கூடுதலான தகவல்கள்
- கூடுதல் ஆதரவு
- குறைவான மறைமுக பலவீனங்கள்
- முக்கியமான தருணங்களில் அமையும் கூட்டணிகள்
- இயக்கவியல் குறித்த மிகவும் துல்லியமான புரிதல்

ஆப்பிள் நிறுவனத்தில் டிம் குக் அடைந்த உயர்வு, சூழ்ச்சிகளால் அல்ல, உறவுகளால் கட்டமைக்கப்பட்டது. தலைமை நிர்வாக அதிகாரியாக ஆவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, அவர் பொறியியல், செயல்பாடுகள், நிதி, தளவாடங்கள், வழங்குநர்கள் மற்றும் வடிவமைப்பு ஆகிய துறைகளில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்திக் கொண்டார். மக்கள் அவரை எல்லா இடங்களிலும் நம்பியதால் அவரது தலைமைத்துவ செல்வாக்கு வளர்ந்தது.

உறவுகளின் ஆழம் அரசியல் உராய்வை வியத்தகு முறையில் குறைக்கிறது.

6 கூட்டுழைப்பு செல்வாக்கைப் பெருக்குகிறது

தலைவர்கள் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும்போதோ, தங்களின் அதிகார எல்லையைப் பாதுகாக்க முயலும்போதோ அல்லது தனித்து இயங்கும்போதோ அரசியல் பெரும்பாலும் கடினமாகிறது. கூட்டுழைப்பு அந்தச் சமன்பாட்டை முற்றிலும் மாற்றுகிறது.

ஒரு கூட்டுழைப்பின் பண்பு கொண்ட தலைவர்:

- எதிர்ப்பைக் குறைக்கிறார்
- பதற்றத்தைத் தணிக்கிறார்
- பல்வேறுபட்ட கண்ணோட்டங்களைச் சேகரிக்கிறார்
- நம்பகத்தன்மையை ஈட்டுகிறார்
- நல்லெண்ணத்தை உருவாக்குகிறார்
- ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட பல்வேறு அமைப்புகளுக்கு வெளியே இருப்பதைவிட அவற்றின் ஒரு அங்கமாக மாறுகிறார்

கூட்டுழைப்பு என்பது வெறும் வேலை செய்யும் பாணி மட்டுமல்ல—அது அதிகாரத்தின் மூலம் அல்லாமல் தாராள மனப்பான்மையின் மூலம் செயல்படும் ஓர் அரசியல் உத்தி.

7 ஒரு நடைமுறை ரீதியான கட்டமைப்பு: உள்முக → வெளிப்புற → தாக்கம்

ஒரு சமநிலையான அரசியல் கருவித்தொகுப்பு (Political Tool-kit) உள்முக மற்றும் வெளிப்புற தேர்ச்சிகள் இரண்டையும் உள்ளடக்கியது:

உள்முக தேர்ச்சி

- ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம்
- உணர்ச்சி ரீதியான சுய-ஒழுங்குமுறை
- செயலுக்கு முன் தெளிவு பெறுதல்
- எதிர்வினை ஆற்றுவதற்கு முன் நிதானித்தல்
- முடிவுகளை நன்னெறிகளில் நிலைநிறுத்துதல்

- மற்றவர்களை மதிப்பீடு செய்யாமல், (அவர்களின் நிலை அறிந்து) பரிவுடன் புரிந்துகொள்ளுதல்

வெளிப்புற தேர்ச்சி

- கலாச்சாரம் மற்றும் சூழலைப் புரிந்துகொள்ளுதல்
- பங்குதாரர்களை அடையாளம் கண்டு, அவர்களை கருத்தில் கொண்டு திட்டமிடுதல்
- முன்கூட்டியே ஒருமித்த கருத்தை உருவாக்குதல்
- நேரத்தை விவேகத்துடன் தேர்ந்தெடுத்தல்
- உந்துதல்களைப் புரிந்துகொள்ளுதல்
- பரந்த நோக்குள்ள, உண்மையான உறவுகளை உருவாக்குதல்
- நுணுக்கமாகவும், இதயபூர்வமாகவும் தொடர்புகொள்ளுதல்

இந்த இரு பரிமாணங்களும் ஒன்றிணையும்போது, அரசியல் என்பது கையாளக்கூடியதாகவும், ஆக்கபூர்வமானதாகவும் மாறுகிறது.

8 விளைவு: உங்களை இழந்துவிடாமல் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துதல்

தலைவர்கள் உள்முக உறுதிப்பாட்டையும் வெளிப்புற விழிப்புணர்வையும் இணைக்கும்போது:

- அரசியல் அதன் உணர்ச்சி ரீதியான பாதிப்பை இழக்கிறது
- முரண்பாடுகளைக் கையாளுவது எளிதாகிறது
- செல்வாக்கு இயல்பாகவே உருவாகிறது
- உறவுகள் ஆழமடைகின்றன
- முடிவுகள் மிகவும் விவேகத்துடன் இருக்கின்றன
- நல்வாழ்வு மேம்படுகிறது
- வேலை அதிக அர்த்தமுள்ளதாக மாறுகிறது

ஒட்டுமொத்தமாக, இந்த விளைவுகள் நடைமுறையில் உள்ள இதயம் சார்ந்த தலைமைத்துவத்தைப் பிரதிபலிக்கின்றன—இது உண்மைத்தன்மையுடனும், நிதானத்துடனும் மற்றும் ஆழ்ந்த செயல்திறனுடனும் சிக்கல்களைக் கையாளும் ஒரு வழியாகும்.

நீங்கள் அரசியலைத் தவிர்க்கவில்லை. மாறாக - மனத்தெளிவு, இதயத்தின் நிலைத்தன்மை மற்றும் திறமையான, மனிதர்களை மையமாகக் கொண்ட தலைமைத்துவத்தின் மூலம் நீங்கள் அதைக் கடந்து உயர்வடைகிறீர்கள்.

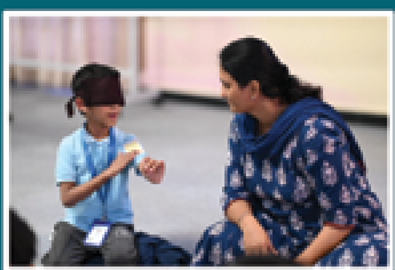
AI genertated images

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program



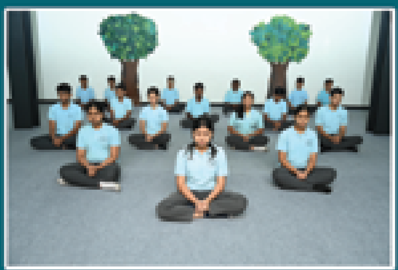
Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga

Sports

Art & Craft

NCC

Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)

Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

Thumkunta, Hyderabad
+91 80749 37605
https://www.histhumkunta.org

CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 63007 36099 | https://hfnschools.org

Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam
+91 93810 32970 | https://www.hiskanha.org

All Knowledge Stems From the Heart

உறவுகள்

"நாம் ஒருவருக்கொருவரின் ஆதரவில் வாழ்கிறோம்."

செல்டிக் பழமொழி

உபன்டு: நாம் ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக இருந்து நம்மையே கண்டறிதல்

காலத்தால் அழியாத உண்மையாக திகழ்வது, நாம் ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக இருந்து நம்மையே மிக ஆழமாக அறிந்துகொள்கிறோம் என்பதுதான்; இதை வலியுறுத்தும் 'உபன்டு' என்பதை **ஜக்தீஷ் நரன்** ஆராய்கிறார்.

ஒவ்வொரு மனிதனின் இதயத்திலும் ஒரு பெரும் உண்மை இருக்கிறது – நாம் உணர்ந்து அறிவதைவிட ஆழ்ந்த வழிகளில் நாம் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். எனது நலன், உங்களது நலனை கருத்தில் கொள்ளாமல் முழுமையாகாது; என் வாழ்க்கைப் பயணம், உங்கள் பயணத்தோடு பின்னிப்பிணைந்துள்ளது. தென் ஆப்பிரிக்காவில், இந்த உண்மை ஒரே சொல்லில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது: உபன்டு.

உபன்டு என்பது, தென் ஆப்பிரிக்காவின் நகுனி (சுலு/ஹொஸா) மரபில் வரும் ஒரு சொல். அதற்கான அர்த்தம் "மற்றவர்களுக்கான மனிதநேயம்" என்பதாகும். "நாம் இருப்பதால் நான் இருக்கிறேன்" என்னும் ஒன்றோடொன்று கொண்ட இணைப்பின் உருவகமாக இருக்கும் இது, இரக்கம், சமூக உணர்வு, மரியாதை மற்றும் பரஸ்பர அக்கறை – ஆகியவற்றை வலியுறுத்துகிறது, இவற்றில் ஒருவரது மனிதநேயம் உறவுகளின் மூலமாக கண்டறியப்படுகிறது. இந்த மனிதத்தன்மை நிறைந்த நன்னெறி, பகிர்தல், மதித்தல் மற்றும் நல்லிணக்கத்தை வளர்க்கிறது. ஒடுக்கப்பட்ட முற்கால தென் ஆப்பிரிக்காவில், நெல்சன் மண்டேலா, டெஸ்மண்ட் டூட்டு போன்ற தலைவர்கள், சட்டம் மற்றும் சமூக கட்டமைப்புகளை வடிவமைத்தபோது, உபன்டு ஒரு முக்கிய அடித்தளமாக விளங்கியது.

உபன்டு பல விதங்களில் விளக்கப்படுகிறது – "நாம் இருப்பதால் தான் நான் இருக்கிறேன்", "மற்றவர்களால் தான் ஒரு மனிதன் உண்மையில் மனிதனாக இருக்கிறான்", "மற்றவர்களிடம் காட்டும் மனிதத்தன்மை" என்று. ஆனால் உபன்டு என்பது, ஒரு கோஷம் அல்லது மென்மையான தத்துவம் மட்டும் அல்ல. அது நமது பொதுவான சாராம்சத்தின் நேரடி அனுபவமாகும். நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரே தெய்வீக மூலத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட சுடர்கள் என்பதையும், பலவாகத் தோன்றினாலும் நாம் ஒவ்வொவரும் அந்த ஒன்றிலேயே வேரூன்றி இருக்கிறோம் என்பதையும் அங்கீகரிக்கும் ஒரு பேருண்மை இது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர்களாக, உள்முகமான தேடலுக்கான ஒரு தொடர்ந்த பயணத்தில் நாம் இருக்கிறோம். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நாம் தியானத்தில் அமர்ந்து, பிராணாஹுதி நமது இதயத்தை தூய்மைப்படுத்தவும், மேம்படுத்தவும் அனுமதிக்கிறோம். நாம் ஒன்றாக சேர்ந்து தியானிக்கும்போது, மாற்றம் என்பது தனிநபர் சார்ந்த விஷயம் மட்டுமல்ல, அது உலகளாவிய விதத்தில் எதிரொலிக்கிறது என்பதைக் கண்டறிகிறோம். உணர்வுநிலையின் சிறிதளவு மாற்றம் கூட, சில நேரங்களில் ஒரு வார்த்தை கூட இன்றி மற்றவர்களைச் சென்றடைகிறது. இவ்வாறு பார்த்தால், உபன்டு என்பது ஒரு கலாச்சார நன்னெறி மட்டும் அல்ல; அது ஒரு ஆன்மீக உண்மையாக மாறுகிறது.

"நாம்" என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது

இன்றைய நவீன வாழ்க்கையானது, பல நேரங்களில் நம்மை பிரிவென்னும் மாயைக்குள் தள்ளுகிறது – "என் வெற்றி, என் சுகம், என் ஆன்மீக முன்னேற்றம், என் வீடு, என் நாடு, என், என், என்..." என்று. நாம் ஒப்பிடுகிறோம், போட்டியிடுகிறோம், பாதுகாக்கிறோம். ஆன்மீகத் தேடல் கூட, அதன் உண்மையான நோக்கத்தை மறந்துவிட்டால், சுயநலத்தின் ஒரு வடிவமாகி விடலாம். அந்த நோக்கம் என்ன என்றால் – நம்மிடையேயுள்ள நமது இடைஇணைப்பை வெளிக் கொணர்வதும்,

அன்புகொள்வதற்கான நமது திறனை விரிவாக்கம் செய்வதுமேயாகும்.

உபன்டு நம்மை “நான் யார்?” என்று தேடுவதிலிருந்து “நாம் யார்?” என்று தேடுவதற்கு அழைக்கிறது. அது சொல்கிறது: “உங்கள் மகிழ்ச்சி எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது. உங்கள் வேதனை என்னை பாதிக்கிறது. உங்கள் வளர்ச்சி என்னை இன்னும் மேலே உயர்த்துகிறது. உங்கள் மாண்பு என்னுடையதை வெளிப்படுத்துகிறது.”

இதயம் தனியாகத் துடிப்பதில்லை. எண்ணற்ற இதயங்களோடு – மனித இதயங்களோடும், தெய்வீக இதயத்தோடும் – ஒரு இசைவுடன் துடிக்கிறது. ஒவ்வொரு கருணை மிக்க செயலும், நிகழ்தருணத்தின் ஒவ்வொரு பகிரப்பட்ட கணமும், ஒரு நுட்பமான கூட்டு சக்திக்குப் பங்களிக்கிறது - இதயத்திலிருந்து இணையும்போது, அந்த உயிருள்ள ஆற்றல் களம் இன்னும் வலிமை பெறுகிறது.

ஒரு பொதுவான மனிதநேயத்தின் பாரம்பரியம்

உபன்டு என்பது, எழுதப்பட்ட நூல்களிலோ அல்லது தத்துவக் கட்டுரைகளிலோ தொடங்கவில்லை. அது சமூகத்திலிருந்து – அதாவது, ஒத்துழைப்பு, பரஸ்பர உதவி, பெரியோர் மற்றும் முன்னோர் மீது மரியாதை ஆகியவற்றைச் சார்ந்து வாழ்ந்த மக்களின் அனுபவத்திலிருந்து உருவாகியது. நிலத்துடன் நெருக்கமாக வாழ்ந்ததால் அது இயல்பாக வெளிப்பட்டது. ஒருவரின் அறுவடை பல வீடுகளுக்கு உணவளித்தது. ஞானம் ஒரு கூட்டு மரபுவழி சொத்தாக இருந்தது.

இந்த வாழ்க்கை முறை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் போதனைகளுடன் அழகாகப் பொருந்திப் போகிறது:

- இதயமே நமது பொதுவான சந்திப்பு இடம்.
- சகோதரத்துவம், ஆன்மீக முன்னேற்றத்தின் ஒரு தெளிவான சான்றாகும்.
- வளர்ச்சி என்பது அன்பின் விரிவாக்கத்தால் அளவிடப்படுகிறது.

நாம் தியானம் செய்து, இதயத்தின் சூட்சுமத்தை செம்மைப்படுத்தும்போது, இதை நாம் கண்டறிகிறோம்: அதாவது இரக்கம் என்பது வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒன்றல்ல, அது நம் இயல்பாகும். உபன்டு இதை மறந்துவிடாமல் இருக்கும்படி மட்டுமே நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

கண்களுக்குத் தெரியாத ஓர் இழை

நன்மதிப்பு, கருணை மற்றும் பொதுவான நோக்கம் ஆகியவற்றோடு மக்கள் ஒன்றிணையும் போது, அங்கே ஒரு ஆற்றல்மிக்க இருப்பு உருவாகிறது; இது சூட்சுமமான உணர்வுறுநிலையின் ‘எக்ரகோர்’ (egregore) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது இதயங்களை பிணைக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத இழை போன்றது, இது ஒரு குழுவின் பொதுவான எண்ணங்கள், அன்பு மற்றும் அக்கறையைத் தாங்கி நிற்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில் நுட்பமான களம் உணரக்கூடியதாக உள்ளது. சூழல் அமைதியாலும், சாந்தத்தாலும் அடர்ந்திருக்கிறது. ஒரு மென்மையான, கண்ணுக்கு புலப்படாத ஓட்டத்தினால் இசைவாக்கப்பட்டது போன்று, நம் இதயங்கள் இயல்பாக சீரமைகின்றன. இது தான் உபன்டுவின் உயிர்ப்புடைய சாரமாகும் – வார்த்தைகளுக்கு

அப்பால் இணைக்கப்பட்டுள்ளதை உணரும் தெளிவான அனுபவம். ஒரு இதயத்தின் தன்மைமாற்றம், பலவற்றை மேம்படச் செய்கிறது

தனித்துவமும், நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இடையிலான இணைப்பும்

நவீன உலகக் கண்ணோட்டம், தனித்தன்மை, சாதனைகள், மற்றும் தனிப்பட்ட அடையாளத்தை ஊக்குவிக்கிறது. அதில் தவறேதும் இல்லை. ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் தனித்துவமானது, அதற்கென நிறைவேற்ற வேண்டிய ஒரு நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் இடைஇணைப்பில்லாத தனித்தன்மை, தனிமைப்படுத்தப்படலாக மாறிவிடும். இரக்கஉணர்வு இல்லாத சாதனை, வெறுமையாகி விடுகிறது.

உபன்டு ஒரு சமநிலையை முன்வைக்கிறது: “நாமனைவரும் ஒன்றாக உயர்கிறோம், ஒவ்வொருவரும் தனித்தன்மையுடன், ஆனால் ஒருபோதும் தனிமையில் அல்ல.”

தியானத்தில், நாம் மூலஆதாரத்துடன் இணைவதற்கு, உள்முகமாக செல்கிறோம், ஆனால் அந்த உள்நோக்கின் விளைவு, நம்மை சுற்றியுள்ளோரிடம் அதிகப்படியான அன்பாக இருக்கிறது. தெய்வீகத்தை ஸ்பரிசித்த இதயத்தால் அலட்சியமாக இருக்க முடியாது. இத்தகைய பொதுவான உணர்வுநிலைக் களத்தின் மூலம், பல இதயங்கள் ஒன்றாக உயர்வதை நாம் உணர்கிறோம்.

சேவை: உபன்டுவின் பயிற்சி

அதன் அடிப்படையில், உபன்டு என்பது ஒரு நடைமுறை அணுகுமுறையாகும். அது வெறும் மனநிலை மட்டுமல்ல— பகிர்வது, கேட்பது, அனைவரையும் உள்ளடக்குவது, மேம்படுத்துவது, பாதுகாப்பது மற்றும் ஊக்குவிப்பது போன்ற செயலாக மாறுகிறது.

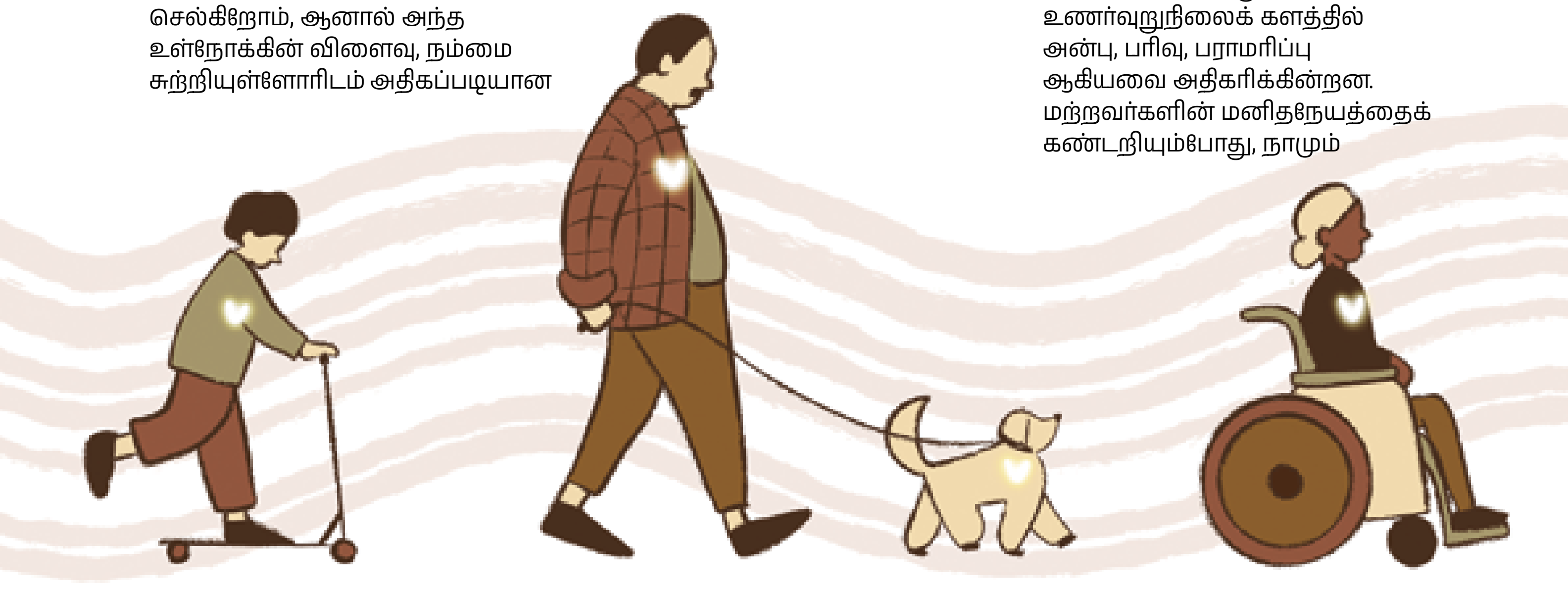
சேவை என்பது, நாம் நினைத்ததைவிட நமக்குள் கொடுப்பதற்கு நிறைய இருக்கிறது என்பதை கண்டுபிடிப்பதாகும். ஒவ்வொரு பெருந்தன்மையுடைய செயலும், நம்மை இணைத்து நிற்கும் அந்த சூட்சுமமான களத்திற்கு பங்களிக்கிறது; கருணை மற்றும் ஒற்றுமை ஆகிய சக்திகளை வலுப்படுத்துகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பார்வையில், சேவை என்பது ஒரு கடமை அல்ல; அது ஒரு ஆனந்தம். நாம் சேவை செய்யும்போது, “நான்” மற்றும் “அவர்கள்” என்ற சுவரை நீக்குகிறோம். “அவர்கள்” எனப் பார்ப்பதைவிடுத்து “நாம்” எனக் காண தொடங்குகிறோம்.

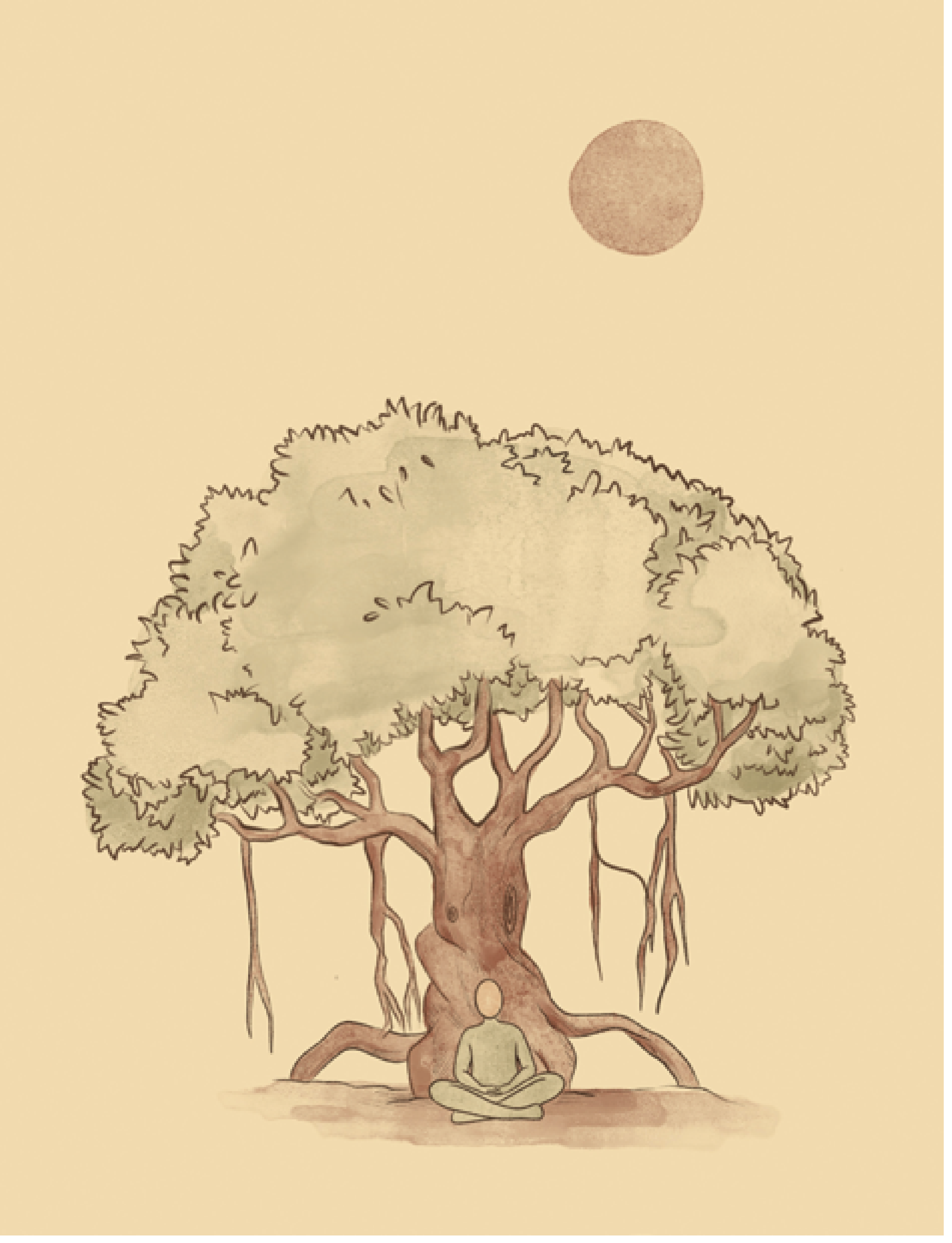
உண்மையான சுயத்தைக் கண்டறிதல்

வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய மாயை என்னவென்றால் நாம் தனித்தனியானவர்கள் என்று நம்புவது. உபன்டு இந்த மாயையை நீக்குகிறது. அது, அடையாளத்தை ஒரு தனிப்பட்ட தீவாக இல்லாமல் - நமது குடும்பங்களுடன், நமது சமூகங்களுடன், இயற்கையுடன் மற்றும் தெய்வத்துடன் – என உறவுகளின் ஒரு சூழல் அமைப்பாக வெளிப்படுத்துகிறது.

உபன்டு நம்மை வெளியே வழிநடத்திச் செல்வதன் மூலம் உள்ளுக்குள் வழிநடத்திச் செல்கிறது. “என் இதயத்தில் இருக்கும் தெய்வீக விதை, உன் இதயத்தில் இருப்பதை ஒத்தது” என்பதை நாம் உணரச் செய்கிறது. நான் உன்னை மதிக்கின்றபோது, நம் இருவருக்கும் உயிர் மூச்சு அளிக்கும் அந்த ஆதி மூலத்தை நான் மதிக்கிறேன்.

இந்த அங்கீகாரத்தின் மூலம், பகிரப்பட்ட அந்த நுட்பமான உணர்வுநிலைக் களத்தில் அன்பு, பரிவு, பராமரிப்பு ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன. மற்றவர்களின் மனிதநேயத்தைக் கண்டறியும்போது, நாமும்





நமக்குள் இருக்கும் தெய்வீகத்தைக் கண்டறிகிறோம்.

ஒன்றிணைவால் உருவாகும் எதிர்காலம்

இன்றைய உலகம் சமத்துவமின்மை, தனிமை, சுற்றுச்சூழல் அழிவு மற்றும் மோதல்கள் போன்ற கடினமான கேள்விகளை எதிர்கொள்கிறது. போட்டிகள் மூலமாகவோ அல்லது பிரிவினைகள் மூலமாகவோ தீர்வுகள் உருவாகப்போவதில்லை. பூமி, நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மற்றும் நமது எதிர்காலம் என அனைத்தும் பொதுவானவை என்பதை அங்கீகரிப்பதன் மூலமே அத்தீர்வுகள் கிடைக்கும்.

உபன்டு, மனிதகுலம் உயிர்வாழ்வதற்கான ஒரு ஆன்மீக வரைபடத்தை வழங்குகிறது:

நீ கீழே விழுந்தால், உன்னைத் தூக்கிவிட நான் உதவுவேன். ஏனெனில் நாளை, எனக்கு உதவ நீ தேவைப்படலாம். இந்த பணிவு பலவீனம் அல்ல. இது விவேகம்.

இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட உபன்டு

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உபன்டு தத்துவத்தை நம்மில் ஆழப்படுத்துவதற்கான வழியை வழங்குகிறது:

- தியானம் இதயத்தை மென்மையாக்குகிறது.
- சுத்திகரிப்பு (புத்துயிரூட்டுதல்), இரக்க உணர்வைத் தடுக்கும் பதிவுகளிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறது.
- பிரார்த்தனை (உள்ளார்ந்த சிந்தனை), நமது அன்பை குறுகிய வட்டத்திற்கு அப்பால் விரிவுபடுத்துகிறது.
- பிராணாஹுதி, உள்முக சாரத்துடன் நம்மை ஒன்றிணைக்கிறது.

உபன்டு என்பது வெறும் கலாச்சார மரபாக மட்டும் அல்லாமல், ஒரு வாழும் ஆன்மீக அனுபவமாக மாறுகிறது—அன்பு, கருணை மற்றும் ஒற்றுமை பெருக்கெடுத்து ஓடும் ஒரு களமாக அது திகழ்கிறது. ஒருவரது இதயம் திறந்திருக்கும்போது, உபன்டு இயல்பாகவே தடையின்றிப் பாய்கிறது.

கண்டறிவதற்கான ஒரு எளிய பயிற்சி

ஒவ்வொரு நாளும், உபன்டுவிற்கு தருணத்தை நாம் ஒதுக்கினால் என்ன நேரும்?

- யாரும் கவனிக்கவில்லை என ஏங்குபவருக்கு அளிக்கும் ஒரு புன்னகை.
- பதில் சொல்ல அவசரப்படாமல், கூர்ந்துக்கேட்க ஒரு செவி மடுத்தல்.
- புறக்கணிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு தரும் ஒரு ஆதரவு.
- மற்றொருவரின் மகிழ்ச்சிக்காக மனப்பூர்வமான ஒரு வாழ்த்து.
- துயரத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்காக அமைதியை வேண்டும் ஒரு எண்ணம்.
- தேவையில் இருக்கும் ஒருவருக்காக ஒரு மௌனமான பிரார்த்தனை.

இவையெல்லாம் சிறிய செயல்களாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அவை ஒவ்வொன்றும் இதயங்களுக்கு இடையேயான கண்ணுக்குத் தெரியாத அந்த வலைப்பின்னலை வலுப்படுத்துகின்றன—கொடுப்பவர், பெறுபவர் இருவரையும் மாற்றும் அந்த நுட்பமான ஒன்றிணைந்த ஆற்றலை இவை உருவாக்குகின்றன.

நாமே அந்தக் கண்டுபிடிப்பு.

இந்த மாத இதழின் கருப்பொருளான "கண்டறிதல்," வாழ்க்கை என்பது வெளி உலகத்தை ஆராய்வது மட்டுமல்ல, நமக்குள் இருக்கும் உலகத்தைத் தேடுவதும் தான் என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. உபன்டு, நாம் ஒவ்வொருவரும் கண்டறிய வேண்டிய மிக முக்கியமான உண்மையை இவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறது:

நாம் ஒருவருக்கொருவர் சொந்தமானவர்கள்.

நான் ஒரு முழுமையான கதை அல்ல; நீங்களும் ஒரு முழுமையான கதை அல்ல. நாம் அனைவரும் ஒரே புத்தகத்தின் வெவ்வேறு அத்தியாயங்கள்—ஒரே தெய்வீக இதயத்தால் வழிநடத்தப்படும் ஒரே மனிதகுலம்.

நாம் ஒன்றாகத் தியானித்து, சேவை செய்து, இணைந்து, வளர்ந்து வரும் வேளையில், நம் முன்னோர்கள் நன்கு அறிந்திருந்த அந்த உண்மையை மீண்டும் நாம் கண்டறிவோம்: மனித குலத்தின் செழுமைக்கு அன்பு என்பது ஒரு விருப்பத்தேர்வு அல்ல; அது நமது வாழ்வின் அஸ்திவாரம் ஆகும்.

உன்னைக் கண்டறிந்ததில், நான் என்னையே கண்டறிகிறேன்.

நம்மை கண்டறிந்ததில், நான் இறைவனைக் கண்டறிகிறேன்.

நாம் இருப்பதால், நான் இருக்கிறேன்.

அவர் இருப்பதால், நாம் இருக்கிறோம்.

விளக்கப்படம்: லக்ஷ்மி கட்டம்

சுற்றுச்சூழல்

"சுற்றுச்சூழலை நாம் அழித்தால்,
சமுதாயம் என்பதே இருக்காது."

மார்கரெட் மீட்

மலர்களின் மறைவிடம் : அத்தி மரம் எனும் புதிர்

பூவராகசாமி ரத்தினசபாபதி மற்றும் அனந்தனேனி ஸ்ரீநாத்
இருவரும் அதிகம் அறியப்படாத ஃபைகஸ் மரங்களின் உலகை ஆராய்கின்றனர். சுற்றுச் சூழல் அமைப்பின் உயிர் நாடியான இந்த மரங்களின் இரகசியப் பூக்கள், அவற்றில் வாழும் நம்பிக்கை கொண்ட குளவிகள் மற்றும் அவற்றின் தளராத தாராள குணம் ஆகியவை கான்ஹா காடுகளை எல்லாப் பருவங்களிலும் செழிக்கச் செய்கின்றன.

ஃபைகஸ் - வன வாழ்வின் உயிர்நாடி

கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், 24 வகையான அத்தி மரங்கள் (ஃபைகஸ் இனங்கள்) செழித்து வளர்ந்து, கான்ஹாவின் வன சுற்றுச்சூழல் அமைப்பின் முதுகெலும்பாக திகழ்கின்றன. உயிர்நாடியான இனங்கள் என்று பெரும்பாலும் அழைக்கப்படும் அத்தி மரங்கள், பறவைகள், வௌவால்கள், பட்டாம்பூச்சிகள், குரங்குகள் முதல் பூச்சிகள் வரை, பல்வேறு வகையான விலங்கினங்களுக்கு உணவு மற்றும் தங்குமிடத்தை வழங்குகின்றன. அவற்றின் தனித்துவம் மிக்க, ஆண்டு முழுவதும் பழம்தரும் தன்மை, தொடர்ச்சியான உணவு விநியோகத்தை உறுதி செய்கிறது, பற்றாக்குறையான பருவங்களிலும் வன விலங்குகளை நீடித்து வாழ வைக்கிறது. இந்த பன்முகத்தன்மையை வளர்ப்பதன் மூலம், ஃபைகஸ் மரங்கள் சுற்றுச்சூழல் சமநிலையை பராமரிப்பதிலும், கான்ஹாவின் பல்லுயிர் பெருக்கத்தை வளப்படுத்துவதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

கோடைக்காலத்திற்கு முன்பே அத்தி மரங்கள் ஏன் காய்க்கின்றன?

நிலம் வறண்டு போகத் தொடங்கும்போது, அத்தி மரங்கள் ஊட்டச்சத்தை உறிஞ்சத் தொடங்குகின்றன. பற்றாக்குறை உச்சத்தில் இருக்கும்போது அவை சரியாகப் பழங்களைத் தருகின்றன, இதன் மூலம் எந்த உயிரினமும் உணவின்றி விடப்படுவதில்லை என்பதை உறுதி செய்கின்றன. கோடை வெப்பம் பழங்கள் பழுப்பதையும் பரவுவதையும் துரிதப்படுத்துகிறது, அதே நேரத்தில் புனிதமான அத்தி மரக் குளவிகள் சரியான நேரத்தில் வெளிவருகின்றன. சிறிது நேரத்திலேயே, பருவமழை வந்து சேர்கிறது—காடு புத்துயிர் பெறுகிறது.

உலகம் காண முடியாத ஒரு மலர்ச்சி

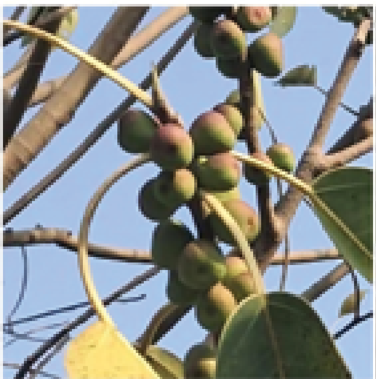
அத்திப் பழங்கள் ஒருபோதும் தங்கள் பூக்களை வெளிப்படுத்துவதில்லை. அவை உள்ளுக்குள் பூக்கின்றன; சைகோனியம் எனப்படும் அதன் உள்ளே, நூற்றுக்கணக்கான நுண்ணிய பூக்களின் ஒரு இரகசிய உலகம் மறைந்துள்ளது. ஒரே ஒரு உயிரினம் மட்டுமே அதற்குள் நுழைய முடியும்: அது இந்த ஒரு புனிதச் செயலுக்காகவே பிறந்த அத்திப் பூச்சி.

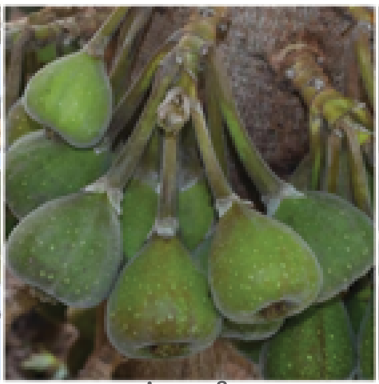
இது பரிணாம வளர்ச்சியின் மிகவும் நெருக்கமான உறவுகளில் ஒன்றாகும்: ஒரு அத்திப் பழமும் ஒரு அத்திப் பூச்சியும் என்றென்றும் பிணைக்கப்பட்டவை.

அத்திப்பூச்சி மற்றும் அத்தி மரத்தின் பரஸ்பர உறவு: ஒரு பரிபூரண கூட்டாண்மை

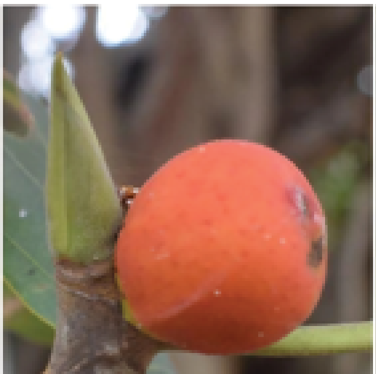
கான்ஹாவில் உள்ள ஒவ்வொரு வகை அத்தி மர இனமும், அதன் சொந்த தனித்துவமான மகரந்தச் சேர்க்கை குளவியை (அத்திப்பூச்சி) கொண்டுள்ளது, இது துல்லியமான மற்றும் பயனுள்ள மகரந்தச் சேர்க்கையை உறுதி செய்கிறது. அத்தகைய மகரந்தச் சேர்க்கை

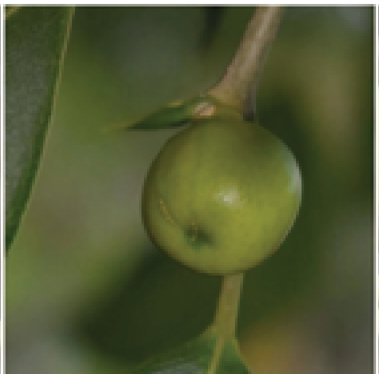
புகைப்படம்: அத்திப்பழத்திற்குள் ஒரு அமைதியான பிரபஞ்சம் உறங்குகிறது – பூக்கள் உள்நோக்கி மலர்கின்றன, சிறிய பழங்கள் இருளில் உருவாகின்றன, புனிதமான சிறிய வாசல் வழியாக ஒரு குளவி வந்துசெல்கிறது.

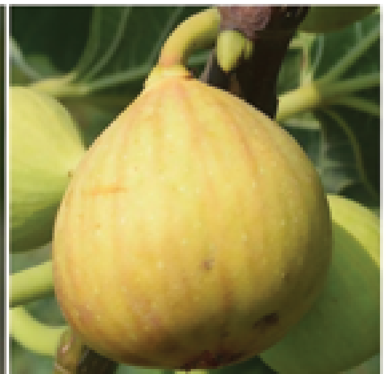

ஃபைகஸ் ஆம்ப்லிசிமா


ஃபைகஸ் ஆரிகுலேடா

ஃபைகஸ் பெடோமி

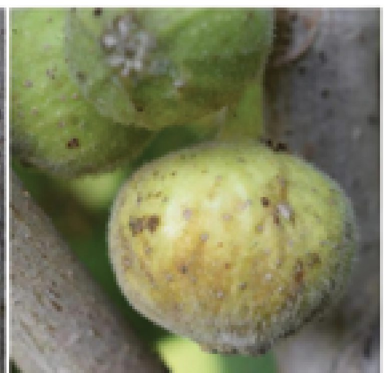

ஃபைகஸ் பெங்காலென்சிஸ்

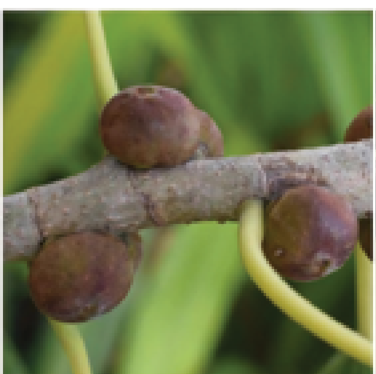

ஃபைகஸ் பெஞ்சமினா

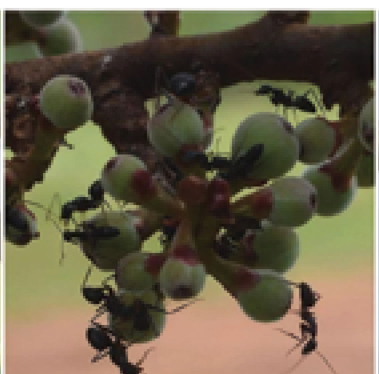

ஃபைகஸ் கேரிகா

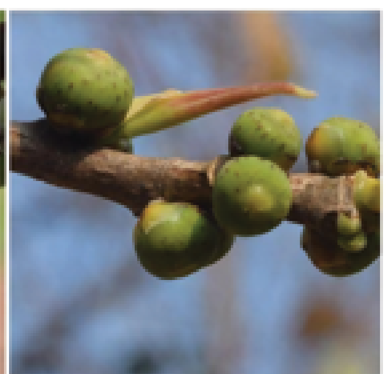
ஃபைகஸ் ட்ருபேசியா

ஃபைகஸ் ஹெடிரோஃபில்லா


ஃபைகஸ் ஹிஸ்பிடா


ஃபைகஸ் க்ரிஷ்ணே


ஃபைகஸ் ரேசிமோசா


ஃபைகஸ் ரிலிஜியோசா

சுழற்சி எவ்வாறு படிப்படியாக விரிவடைகிறது என்பது இங்கு குறிப்பிடப்படுகிறது:

- ஆஸ்டியோல் வழியாக நுழைதல்: ஒரு பெண் அத்திப் பூச்சி, மற்றொரு அத்தி மரத்திலிருந்து மகரந்தத்தைச் சுமந்து, ஆஸ்டியோல் எனப்படும் ஒரு சிறிய துளை வழியாக சைகோனியத்திற்குள் நுழைந்து செல்கிறது.
- மகரந்தச் சேர்க்கை மற்றும் முட்டையிடுதல்: சில பூக்களுக்குள் முட்டையிடும்போது, அந்தக் குளவி தற்செயலாக மற்ற பூக்களில் அயல் மகரந்தச் சேர்க்கையை ஏற்படுத்துகிறது.
- புதிய தலைமுறை உருவாகிறது: அத்திக்குள் அடுத்த தலைமுறை குளவிகள் முதிர்ச்சியடைகின்றன, முதலில் ஆண் குளவிகள் பெண் குளவிகளுடன் இனச்சேர்க்கை செய்ய வெளிவருகின்றன, பின்பு அவை வெளியேறி, அந்த மலரின் மகரந்தத்தை வேறொரு அத்தி மரத்திற்கு எடுத்துச் செல்கின்றன, சுழற்சியை மீண்டும் செய்கின்றன.
- விதை வளர்ச்சி: குளவிகள் பயன்படுத்தாத பூக்கள் விதைகளாக உருவாகி, அத்தி மரங்களின் இனப்பெருக்கத்தை உறுதி செய்கின்றன.

கான்ஹாவிலிருக்கும் அத்திமரங்களின் சிறப்பம்சங்கள்

- ஆலமரம் (ஃபைகஸ் பெங்காலென்சிஸ்): ஒரு தேவாலயம் போன்ற விதானம் கொண்டது; கிளிகள், மாம்பழக் குருவிகள், அணில்கள் மற்றும் வௌவால்களுக்கு உணவளிக்கிறது. அரச மரம் (ஃபைகஸ் ரிலிஜியோசா) – எப்போதும் கனிகளைத் தருவது, ஆக்சிஜனை வழங்குவது, அனைத்து மதத்தினராலும் போற்றப்படுவது.
- கொத்து அத்தி (F. racemosa) – நீரோடை ஓரங்களில் உள்ள காடுகளின், தண்டில் காய்க்கும் ஒரு அதிசயத் தாவரம்.
- இந்திய வௌவால் அத்தி (F. amplissima) – பழ வௌவால்களால் விரும்பப்படும், இயற்கையை மீட்டெடுப்பதற்கான ஒரு சிறந்த முன்னோடி.
- யானைக் காது அத்தி (F. auriculata) – மிகவும் சுவையான அத்திப் பழங்களில் ஒன்று — கனவுகளைப் பாதுகாக்கப் போதுமான அளவு பெரிய இலைகளைக் கொண்டது.
- கிருஷ்ண அத்தி (F. krishnae) – புனிதமான, புராண முக்கியத்துவம் வாய்ந்த, புராணங்களில் கூறப்படும் வெண்ணெய்க் கிண்ணம் போன்ற இலைகளைக் கொண்டது.

பெரும்பாலான அத்திப் பழங்கள் உண்ணக்கூடியவை; அவை வனவிலங்குகளுக்கும் மனிதகுலத்திற்கும் ஒரே மாதிரியாக ஊட்டமளிக்கின்றன. மக்கள் அத்திப்பழங்களை அவற்றின் சுவை மற்றும் ஆரோக்கிய பலன்களுக்காகவும் மதிக்கிறார்கள். அவை இனிப்பாகவோ அல்லது புளிப்பாகவோ இருக்கலாம், மேலும் பல உணவுகளில் அவை பழமாகவோ அல்லது உலர் பழமாகவோ உண்ணப்படுகின்றன. பொதுவான அத்தி (ஃபைகஸ் காரிகா), அரச மரம் (ஃபைகஸ் ரிலிஜியோசா) மற்றும் ஆலமரம் (ஃபைகஸ் பெங்காலென்சிஸ்) போன்ற இனங்கள் அனைத்தும் பயனுள்ள பழங்களைத் தருகின்றன. அவற்றின் பரந்த வகை காரணமாக, அத்தி மரங்கள் மனிதர்களுக்கும் வனவிலங்குகளுக்கும் உணவளிக்கின்றன, இதனால் அவை வெப்பமண்டல மற்றும் துணை வெப்பமண்டல காடுகளின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகத் திகழ்கின்றன.

கற்பனைக்கு அப்பால் பயணிக்கும் விதைகள்

பறவைகள். வௌவால்கள். குரங்குகள். அவை அத்திப் பழங்களைச் சுமந்து செல்கின்றன, அதன் மூலம் அவை காடுகளைப் பாதுகாக்கின்றன. அதனால்தான் அத்தி மரக்கன்றுகள் கோயில் சுவர்களிலும், பாழடைந்த கோட்டைகளிலும், மறக்கப்பட்ட வழிபாட்டுத் தலங்களிலும் காணப்படுகின்றன. மனிதர்களால் கைவிடப்பட்ட இடங்களில் எல்லாம், அத்தி மரங்கள் மீண்டும் வளரத் தொடங்குகின்றன.

புனிதமானது, குணமளிக்கும் தன்மை கொண்டது, காலத்தால் அழியாதது

- போதி மரம் — புத்தரின் ஞானோதயம்.
- அரச மரம் — ரிஷிகளின் தியானத் திருத்தலம்.
- ஆல மரம் — நித்திய வாழ்வின் சின்னம்.
- கிருஷ்ணா வெண்ணெய்ப் பூ மரம் — கிருஷ்ணரின் அருளின் சாரம்.

அத்தி, ஆயுர்வேதத்திலும், நாட்டுப்புறக் கதைகளிலும் சிறப்பு மிக்கது மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையின் சின்னமாக போற்றப்படுகிறது. தியானம் செய்பவர் பலர், அந்த மரங்களின் கீழ் உயிர்ப்புடன் திகழும் ஒரு அமைதியை உணர்வதாகக் கூறுகின்றனர்.

படைப்பாற்றல்

"நாம் நிச்சயமானவை என எண்ணியவைகளையும் விட்டுவிடும் துணிவு, படைப்பாற்றலுக்கு தேவைப்படுகிறது."

எரிக் ஃப்ரோம்

ஊடகங்களின் கலவையான வாழ்க்கை

பிருந்தா மில்லர் கலைக்கான தனது பன்முக அணுகுமுறை, வாழ்க்கை மற்றும் தலைமைத்துவத்திற்கான தனது அணுகுமுறையை எவ்வாறு பிரதிபலிக்கிறது என்பதை **வனேசா படேலிடம்** விவரிக்கிறார்.

வனேசா படேல்: பிருந்தா, உங்கள் கலைப் பயிற்சி, தனிநபர் கண்காட்சிகள், தனிப்பட்ட சேகரிப்புகள் மற்றும் பொதுச் சுவர் சித்திரங்கள் என விரிவடைந்துள்ளது. இந்த ஆக்கப்பூர்வமான பயணம் எவ்வாறு பரிணமித்துள்ளது?

பிருந்தா மில்லர்: உண்மையைச் சொன்னால், நான் ஒரு பெரிய திட்டமிடுபவள் போல் தோன்றலாம், ஆனால் நான் எதையும் திட்டமிடவில்லை. நிச்சயமாக நான் எதையாவது சாதிக்க வேண்டும் என்று எப்போதும் விரும்பினேன், ஆனால் அதில் பெரும்பகுதி உள்ளுணர்வாகவும், உந்துதலாகவும் இருந்துள்ளது - அதை நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும் அழைக்கலாம். அந்த சாதனை அதிகளவு எனக்காகவே: என்னால் அதைச் செய்ய முடியும் என்றும், நான் தகுதியுள்ளவள் என்றும், என்னிடம் திறமை இருக்கிறது என்றும் எனக்கு நானே நிரூபித்துக்கொள்வதற்காக இருந்தது. நீங்கள் இளவயதினராக இருக்கும்போது, உங்களுக்கு அவ்வளவு தன்னம்பிக்கை இருக்காது, ஆனால் ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல அது மேம்படும்.

நான் மிகவும் கூச்ச சுபாவம் கொண்ட குழந்தையாக இருந்தேன்; வெளிப்படையாகப் பழகுவது சிறப்பானது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதும் இந்தச் செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியாகும். எனது குழந்தைகளிடமும் நான் அதைப் பார்க்கிறேன், நான் அவர்களை அவர்கள் உள்ளவாறே இருக்க அனுமதிக்கிறேன், ஏனென்றால் அவர்கள் இறுதியில் தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொண்டு அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்வார்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். இறுதியில், திறமைதான் பேசுகிறது, வேறொன்றுமில்லை.

நிச்சயமாக, இக்காலத்தில் உங்களுக்கு மக்கள் தொடர்பு (PR), நிறைய தூண்டுதல் மற்றும் சமூக ஊடகங்களும் தேவைப்படுகின்றன. நீங்கள் அதில் உடன்படலாம் அல்லது உடன்படாமல் போகலாம், ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், இவைதான் உங்களை வெற்றிகரமாக்குகின்றன. எனது தாயாரின் குடும்பம் மிகவும் பண்பட்டது மற்றும் அடக்கமானது; மறுபுறம், எனது தந்தையின் குடும்பம் மிகவும் பகட்டானது, அவர் எப்போதும் என்னிடம், "நீ வெளியே சென்று உன்னை நீயே முன்னிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்," என்று கூறுவார். அந்த கலவைதான் உண்மையில் எனது வாழ்க்கைப் பயணத்தை இவ்வாறாக மாற்றியது.

வ.ப: உங்கள் பின்னணியில் ஜவுளித் துறையும், நியூயார்க்கில் உள்ள பார்சன்ஸ் நிறுவனத்தில் வரைதல் மற்றும் ஓவியப் பயிற்சியும் அடங்கும். வெவ்வேறு ஊடகங்களிடம் உங்களை ஈர்ப்பது எது?

பி.மி: உண்மையில், எனது படைப்புப் பயணம் பல ஊடகங்களின் கலவையைப் பற்றியது, எனது வாழ்க்கை எனது கலையைப் பிரதிபலிக்கிறது என்று நான் எப்போதும் கூறுவேன். எனது வாழ்க்கையில் பலவிதமான விஷயங்கள் நடந்துள்ளன. நான் வேறு சமூகத்தைச் சேர்ந்த ஒருவரைத் திருமணம் செய்துகொண்டேன். என் பெற்றோரும் மிகவும் வித்தியாசமானவர்கள். நாங்கள் ஒருபோதும் அந்தளவிற்கு ஒழுங்குடன் இருந்ததில்லை, மேலும் எங்களுக்கு பொருத்தமான ஆடைகளை அணிவது கூடப் பிடிக்காது. நாங்கள் எல்லாவற்றையும் கலந்து பயன்படுத்துவோம், நாங்கள் சமைக்கும் உணவு கூட ஒருபோதும் செய்முறைப் புத்தகத்தைப் பார்த்துச் செய்ததில்லை. அது எப்போதும் வெவ்வேறு வகையான பொருட்களை இணைப்பதைப் பற்றியதாக இருந்தது. அதுதான் எனது பயணமாக இருந்து வருகிறது.

என் கலைக்கும் இதுவே பொருந்தும். அது ஒரு துணித் துண்டாகவோ அல்லது ஒரு காகிதத் துண்டாகவோ இருக்கலாம், பிறகு நான் அதை கலந்து, அதன் மீது நிறைய வண்ணங்களைப் பூசுகிறேன்—இது நான் என் வாழ்க்கையை வாழ்வது போலவே, மிகவும் இயல்பாக நடக்கிறது. இது பல கோட்பாடுகளிலிருந்தும் தேர்ந்தெடுத்து, கலந்து எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டதாகும். எனது வீட்டிலுள்ள மரச்சாமான்களும் கூட அப்படிப்பட்டவைதான். என்னிடம் வெவ்வேறு பாணிகளிலான மரச்சாமான்கள் உள்ளன - சில அலங்கார வேலைப்பாடுடையவை (art deco), சில நவீனமானவை - மற்றும் பல்வேறு வண்ணங்கள்.

இது எனது மகள்களிடமும் ஊடுருவியுள்ளது என்று நினைக்கிறேன். அவர்கள் இருவரும் கட்டிடக் கலைஞர்கள் மற்றும் சிறந்த கலைஞர்கள், இது அனைத்தையும் சுவாரஸ்யமாக்குகிறது. இல்லையெனில், வாழ்க்கை மிகவும் சலிப்பாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன், எனவே நான் ஒரு வழக்கமான நடைமுறையைப்

பின்பற்றாதவர்களில் ஒருத்தி. நான் தாமதமாக எழுந்திருக்கலாம், ஆனால் இறுதியில், நான் முழுமையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருக்கிறேன், பொறுப்பை உணர்கிறேன், மேலும் வேலை முடிந்துவிட்டதை நான் கட்டாயம் உறுதி செய்கிறேன். ஆனால் நாங்கள் நேரத்திற்கு கட்டுப்பட்டவர்கள் அல்ல. நாங்கள் எதற்கும் கட்டுப்பட்டவர்கள் அல்லது மட்டுப்படுத்தப்பட்டவர்கள் அல்ல; இது ஒரு வகையான ஒழுங்கற்ற, அதே நேரம், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறை.

நான் இதற்கு நேர்மாறான ஒருவரைத் திருமணம் செய்துள்ளேன் - அவர் மிகவும் ஒழுங்குமுறையுள்ளவர் - எனவே இது ஒரு நல்ல சமநிலை, நாங்கள் அதைச் சிறப்பாகச் செயல்படுத்துகிறோம்.

வ.ப: நீங்கள் பல கலைஞர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றியுள்ளீர்கள். சமீபகாலமாக நீங்கள் எதில் பணியாற்றி வருகிறீர்கள்?

பி.மி: ஆமாம், பல கலைஞர்களுடன் பணியாற்றியதை நான் ரசித்திருக்கிறேன். ஒருவருக்கொருவர் நிறைய கற்றுக்கொள்ளலாம், மேலும் என் வேலையைப் பற்றி உரிமை கொண்டாடும் குணம் கொண்டவர்களில் நான் ஒருத்தி அல்ல. என் 'ரகசியங்களை' பகிர்ந்துகொள்ளவும் நான் மகிழ்ச்சியடைவேன்.

சமீபத்தில், நான் கலைஞர் ராகி கானேவுடன் (Rakhi Kane) மட்பாண்டக் கலையில் பணியாற்றினேன், ஒருவருக்கொருவர் முன்பின் தெரியாவிட்டாலும் ஆரம்பத்திலிருந்தே நாங்கள் ஒருவருக்கொருவர் நன்றாகப் பழகினோம். ஒரு நபருடன் நான் சௌகரியமாய் உணர்வேனா என்று முன்னரே தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை; அந்த நபரை சௌகரியமாக உணர வைப்பதும் எனது வேலையின் ஒரு பகுதியாகும். நாங்கள் இணைந்து சில அழகான மட்பாண்டப் படைப்புகளை உருவாக்கினோம், சமீபத்தில் ஒரு கண்காட்சியையும் நடத்தினோம்.

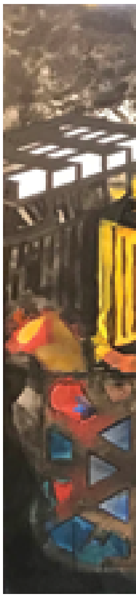
கடந்த காலத்தில், நான் கலந்துகொண்ட கலை முகாம்கள் மற்றும் பயிலரங்குகளில் நான் சந்தித்த பிற கலைஞர்களுடன் பணியாற்றியுள்ளேன். அப்போதுதான் நான் மற்ற கலைஞர்களைப் பற்றி உண்மையில் தெரிந்துகொண்டேன். கற்றுக்கொள்ளவும் பகிர்ந்துகொள்ளவும் நிறைய இருக்கிறது. நாங்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து நிறைய அனுபவித்து மகிழ்ந்திருக்கிறோம், இத்தகைய திட்டங்களை நான் எதிர்நோக்குகிறேன்.

வ.ப: நீங்கள் பல பொறுப்புகளை ஏற்கும் ஒரு கலைஞர். நீங்கள் ஒரு கண்காணிப்பாளர், திருவிழா இயக்குனர், அருங்காட்சியக அறங்காவலர் மற்றும் பல தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களின் ஆலோசகர். இந்த மாறுபட்ட பொறுப்புகளை நீங்கள் எவ்வாறு கையாளுகிறீர்கள்?

பி.மி: நேரமின்மையைத் தவிர மற்றபடி பெரிய சவால்கள் ஏதும் இருப்பதாக நான் சொல்ல மாட்டேன் - எல்லாவற்றிற்கும் எனது கவனத்தைச் செலுத்துவது சற்றே கடினமாகிறது. நான் ஆம் என்று சொல்ல ஆசைப்பட்டாலும் பல விஷயங்களுக்கு 'இல்லை' என்று சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனால், என்னால் முடிந்தவரை நான் செய்கிறேன், ஏனென்றால் விஷயங்களை ஒருங்கிணைக்கும் திறமை எனக்கு இருக்கிறது. நான் ஒவ்வொரு வருடமும் இந்த கலை விழாவை நடத்துகிறேன், இது எனது பாதி நேரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறது. எனது மீதி நேரத்தில், நான் ஓவியம் வரைவதை விரும்புகிறேன். அது எனக்கு மிகுந்த மன அமைதியைத் தருகிறது; அது ஒரு தியானம் போன்றது, அதனால் நான் அதை அப்படித்தான் பார்க்கிறேன்.

ஆமாம், மீதமுள்ள மறுபாதி நேரம் மிகவும் மனஅழுத்தம் நிறைந்ததாக இருந்தாலும், அது நமக்கு ஒருவித



வித்தியாசமான உற்சாகத்தைத் தருகிறது. நிச்சயமாக இது தியானம் போன்று அமைதியானது அல்ல, ஆனால் இறுதியில் நீங்கள் இதற்கு அடிமையாகிவிடும் ஒரு உணர்வைத் தரும். அது ஒரு வித்தியாசமான வழியில் உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது. உங்களால் செய்ய முடியாது என்று நீங்கள் நினைத்த காரியங்களைச் செய்ய அது உங்களைத் தூண்டுகிறது, அதன் முடிவில், "ஆஹா, நான் அதைச் செய்துவிட்டேன்! என்னால் எதையும் செய்ய முடியும்!" என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். அந்த உணர்வு இந்தத் திருவிழாவை ஏற்பாடு செய்வதிலிருந்து வருகிறது, ஆனால் ஓவியம் வரைவது என்பது, நான் கண்களை மூடிக்கொண்டு செய்யக்கூடிய ஒன்று. நான் அதை நேசித்தாலும், அது இப்போது எனக்கு ஒரு சவாலாக இல்லை என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்!

வ.ப: இந்தியாவின் மிகப்பெரிய பன்முக கலாச்சார கலைத் திருவிழாவான கலாகோடா கலைத் திருவிழாவின் (Kalaghoda Art Festival) இயக்குநராக, 1998 முதல் நீங்கள் ஈடுபட்டு வருகிறீர்கள், உங்களின் முக்கிய சவால்கள் எவை?

பி.மி: இது மென்மேலும் சவாலானதாக மாறி வருகிறது, மேலும் எங்களுக்கும் வயது கூடிக்கொண்டே போகிறது. ஆனால் எப்படியோ, நான் நிர்வகித்து வருகிறேன், என்னுடன் பணிபுரியும் நபர்கள் அற்புதமானவர்கள்; அவர்கள் இதில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர்கள்.

பார்வையாளர்கள் ஒருபோதும் ஒரு பிரச்சினையே அல்ல. இங்கு மும்பையிலுள்ள பார்வையாளர்கள் மிகச் சிறந்தவர்கள். அவர்களுக்காக நாங்கள் இதைச் செய்கிறோம் என்பதை அவர்கள் அறிந்து, அதற்காக அவர்கள் வந்து நன்றி சொல்வதுதான் எங்களைத் தொடர்ந்து இயங்க வைக்கிறது. அவர்கள் மிகவும் பாராட்டுகிறார்கள்.

இப்போது மிகவும் சவாலான பணி என்னவென்றால் நிதி உதவி (sponsorship) பகுதி தான், நிதி திரட்டுவது - ஏனென்றால் நாங்கள் அதற்கு ஒப்பீட்டளவில் புதியவர்கள். யாரிடமாவது சென்று பணம்

கேட்பது எங்களுக்குப் பிடிக்காத ஒரு விஷயம்,, ஆனால் அது வேலையின் ஒரு பகுதி மற்றும் அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட திறன் தேவைப்படுகிறது. நாங்கள் இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.

முன்பு, உள்ளூர் அரசாங்கத்திடம் இருந்து அனுமதி பெறுவதிலும் நாங்கள் நிறைய சிரமங்களை எதிர்கொண்டோம். இப்போது நிலைமை மிகவும் மேம்பட்டுவிட்டது என்று நான் சொல்ல வேண்டும்; அவர்கள் மிகவும் ஊக்கமளிக்கிறார்கள், இப்போது இதைத் தங்களுடையதாகவே பார்க்கிறார்கள். எல்லா அரசாங்கங்களும் அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்: தங்கள் குடிமக்களுக்கும், கலாச்சாரத்திற்கும், பாரம்பரியத்திற்கும் ஆதரவளிக்க வேண்டும். நாங்கள்தான் இதைச் செய்து இத்தனை ஆண்டுகளாக நிலைத்து நிற்கிறோம், ஒருவேளை அவர்களிடம் இருந்து எங்களுக்கு எந்தத் தலையீடும் இல்லாததால்தான் இது சாத்தியமாகியிருக்கலாம்.

வ.ப: ஆமாம், நீங்கள் இவ்வளவு வேலை செய்திருக்கிறீர்கள், அந்த இடத்தை அழகுபடுத்துவது உட்பட—நீங்கள் காவல் துறை உணவகத்திலும், மும்பையைச் சுற்றியுள்ள பல இடங்களிலும் இந்த அழகான சுவரோவியங்களை வரைந்துள்ளீர்கள், எனவே உங்கள் பங்களிப்பிற்காக அவர்கள் நிச்சயமாக மிகவும் பாராட்டுவார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

பி.மி: நான் பெருமைக்காகச் சொல்லவில்லை, ஆனால் பேரார்வம் மட்டுமே அதற்குக் காரணம். நாங்கள் நிறைய பயணம் செய்திருப்பதால், பொது இடங்களில் உள்ள கலை ஒரு நகரத்திற்கு எவ்வளவு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதைப் பார்த்திருக்கிறோம். என் தந்தைக்கு மும்பையை 'பசுமையாக்கும்' ஒரு முயற்சி இருந்தது, மேலும் என்னைப் பொறுத்தவரை, ஒரு இடத்தை பசுமையாக்குவதோ அல்லது ஒரு மரம் நடுவதுமோ ஒரு கலைதான். எல்லா இடங்களிலும் கலையைக் கொண்டுவர முடியாவிட்டாலும், குறைந்தபட்சம் உங்கள் நகரத்தை நீங்கள் அழகாக மாற்றலாம் என்று நான் நினைக்கிறேன் நாங்கள் எப்போதும் அப்படித்தான் சிந்திக்கப் பழக்கப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறோம், எனவே இந்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் பாராட்டும் குணம் என் மரபணுக்களிலேயே இருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன்.

வ.ப: மேலும், இது நகரத்திற்குத் திருப்பிச் செலுத்துவதற்கான ஒரு வழிமுறையாகவும் இருக்கிறது.

பி.மி: ஆம், நிச்சயமாக! அதனால்தான் நான் திருவிழாவிற்காகப் பணிபுரியத் தொடங்கினேன் - ஏனென்றால் நகரத்திற்கு ஏதாவது திரும்பக் கொடுக்க விரும்பினேன், அது நாங்கள் எப்படியும் செய்யும் வழக்கமான ஆதரவு வழிகளிலிருந்து மாறுபட்டு இருக்க வேண்டும் என நினைத்தேன். இது போன்ற ஆக்கபூர்வமான ஒன்றைச் செய்ய விரும்பினேன். எனவே, இந்தத் திருவிழா யோசனை வந்தபோது, நான் மிகவும் உற்சாகமடைந்தேன். இப்போது, இருபத்தேழு ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன - அதைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

வ.ப: ஒரு உண்மையான குடிமகனாக இருக்கும் குடும்பப் பாரம்பரியத்தை நீங்கள் தெளிவாகப் பின்பற்றியுள்ளீர்கள். உங்கள் தந்தை மும்பையின் ஷெரிஃப்பாக இருந்தார், நீங்களும் உங்களுக்கேயுரிய பாணியில் நகரத்தில் உங்கள் அடையாளத்தை விட்டுச் சென்றுள்ளீர்கள். இந்த பாரம்பரியத்தின் தொடர்ச்சியை நீங்கள் எவ்வாறு பார்க்கிறீர்கள்?

பி.மி: ஓ, எதிர்காலத்தைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது. உண்மையைச் சொன்னால், இதை யார் தொடரப் போகிறார்கள்

என்று எனக்குத் தெரியாது. எனது மகள்கள் நிச்சயமாக அதே எண்ணத்தில்தான் இருக்கிறார்கள், ஆனால் அவர்களும் தங்கள் தொழில் வாழ்க்கையில் மிகவும் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். எனவே அவர்கள் விரும்பினாலும், அதற்கான நேரம் அவர்களுக்கு எங்கே கிடைக்கும்? நான் எதையும் யார் மீதும் திணிப்பதில்லை. மேலும் எனக்குப் பிறகு யார் பொறுப்பேற்பார்கள் என்பதைப் பற்றி நான் அதிகம் கவலைப்படுவதுமில்லை. நேரம் வரும்போது, அது தானாகவே சரியாகிவிடும்.

வ.ப: உங்களைப் போலவே, அவர்களும் இதில் ஈர்க்கப்பட்டு பின்னர் ஈடுபடலாம்; அந்தப் பேரார்வம் உள்ளிருந்து வர வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். CSM-VS அருங்காட்சியகத்துடனான (முன்னர் பிரின்ஸ் ஆஃப் வேல்ஸ் அருங்காட்சியகம்) உங்கள் பணி எப்படி உள்ளது?

பி.மி: கலாகோடா திருவிழாவிற்கு நான் எவ்வாறு பணியாற்றுகிறேன் என்பதை அவர்கள் கண்டதனால் தான் அருங்காட்சியகப் பதவி கிடைத்தது. மேலும், அவர்கள் அதே "கலை மாவட்டத்தில்" உள்ளனர், திருவிழாவின் பல அம்சங்களை நான் எவ்வாறு நிர்வகித்து வந்தேன் என்பதை அருங்காட்சியக அமைப்பாளர்கள் பார்க்க முடிந்தது. அவர்கள் என்னை அவர்களின் அறக்கட்டளையில் சேர்த்தனர், இது எனக்கு மிகவும் பெருமையான விஷயம், மேலும் அந்த வேலையைச் செய்வதையும் நான் மிகவும் ரசிக்கிறேன்.

ஆனால், நிச்சயமாக, இது நான் இப்போது ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் மற்றொரு பொறுப்பு, என் வாழ்க்கையில் இது மேலும் ஒரு கூடுதல் வேலை. அதேபோல், மற்ற முயற்சிகளிலும் ஈடுபடுமாறு என்னிடம் கேட்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் இப்போது என்னால் இவ்வளவுதான் செய்ய முடியும் என்று நினைக்கிறேன், என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் நான் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். அந்த விழா இந்த ஜனவரியில் வரவிருக்கிறது, அதனால் நான் இப்போது மிகவும் பரபரப்பாக இருக்கிறேன்.

வ.ப: இந்த ஆண்டு திருவிழாவிற்காக நீங்கள் ஏதேனும் கலைப்படைப்புகளை உருவாக்குகிறீர்களா?

பி.மி: இல்லை, அதற்கெல்லாம் எனக்கு நேரமே கிடைப்பதில்லை. இந்த முறை, ஆக்கபூர்வமான பணிகளை (creatives) என்னைச் செய்யச் சொன்னார்கள். இருப்பினும், எங்களிடம் அதற்காக ஒரு குழு உள்ளது, மேலும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அனைவரும் ஒரு ஒரு குறிப்பிட்ட முறையைப் பின்பற்றுகிறார்கள், இது எளிதானது. இந்த ஆண்டுக்கான கருப்பொருள் "அஹெட் ஆஃப் தி கர்வ்" (Ahead of the Curve). நாங்கள் ஏற்கனவே இருபத்தைந்தாம் ஆண்டு மைல்கல்லை எட்டிவிட்டோம், இது நாங்கள் திருவிழாவை நடத்தும் இருபத்தாறாவது ஆண்டு. எனவே, இப்போது இந்த மைல்கல்லுக்கு அப்பால் நாங்கள் எப்படிச் சென்றிருக்கிறோம் என்பதைக் காட்ட முயற்சிக்கிறோம்.

வ.ப: இந்த சாதனைக்கு வாழ்த்துக்கள்! மேலும் எதிர்காலத்தில் உங்களின் தொடர்ச்சியான வெற்றிக்கும் ஆக்கபூர்வமான மகிழ்ச்சிக்கும் எங்கள் வாழ்த்துக்கள். உங்கள் நேரத்திற்கு மிக்க நன்றி, பிருந்தா.

குழந்தைகள்

“குழந்தைகள்மீது நாம்
என்ன அபிப்ராயம்
கொண்டிருக்கறோமோ,
பெரும்பாலும் அவர்கள் அவ்வாறே
உருவாகின்றனர்."

லேடி பேர்ட் ஜான்சன்

பார்னபியின் புதிய வீடு

பார்னபி என்ற அணில் குளிர்காலத்திற்கான ஒரு இருப்பிடத்தைத் தேடி மேற்கொள்ளும் ஆவேசமான பயணத்தையும், இறுதியில் அது நிம்மதி பெற காரணமாக அமைந்த அதன் எளிய கண்டுபிடிப்பையும் **லியா குமார்** விவரிக்கிறார்.

பார்னபி என்ற அணிலுக்கு மிக மோசமான நாளாக அன்று இருந்தது. குளிர்காலத்திற்கு இன்னும் ஒரு வாரமே இருந்தது, ஆனால் இன்னும் ஒரு சௌகர்யமான வீட்டை கண்டுபிடிக்கவில்லை! இதற்குள், மற்ற அனைத்து காட்டு விலங்குகளும் தங்கள் கதகதப்பான குகைகளில் குடியேறிக் கொண்டிருந்தன. பார்னபிக்கு உடனடியாக ஒரு புதிய இடம் தேவைப்பட்டது! ஆனால் இந்த காட்டில் ஒரு அணில் குளிர்காலத்தில் தங்குவதற்கு ஒரு இடத்தை எங்கே கண்டுபிடிப்பது? அதற்கு சில யோசனைகள் தேவைப்பட்டன.

அது காட்டுக்குள் விரைவாகக் குதித்து ஓடிக் கொண்டிருந்தபோது, ஒரு புதைகுழியைக் கண்டது. அதனுள் தலையைவிட்டுப் பார்த்தபோது, மூன்று சிறிய முயல் குட்டிகள் அமைதியாகத் தூங்கிக்கொண்டிருப்பதைக் கண்டது. “ஆஹா, பார்க்க எவ்வளவு இதமாகவும் கதகதப்பாகவும் இருக்கிறது!” என்று பார்னபி தனக்குள் நினைத்துக்கொண்டது. “நான் எனக்காக ஒரு வளை தோண்டிக்கொள்கிறேன்!” பார்னபி சில அடிகள் தாண்டி, சிறிய, உகந்த திறந்தவெளி ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து, அங்கு தோண்டத் தொடங்கியது. அது தோண்டிக்கொண்டே இருந்தபோது, மென்மையான மண்ணானது, கடினமாகி, வேர்கள் மற்றும் கற்களின் சிக்கலான கலவையாக மாறியது. ஆனாலும், அந்த வளை அதற்குப் போதுமான அளவு பெரியதாக அமையவில்லை. மேலும் அதனுடைய சிறிய பாதங்கள் மிகவும் களைத்து, புண்ணாகிவிட்டன. பார்னபி தன் நெற்றியில் வழிந்த வியர்வையைத் துடைத்துக்கொண்டே பெருமூச்சு விட்டது. “அடேயப்பா! இதற்கு மிக அதிக நேரம் எடுக்கும் போலிருக்கிறதே. ஒரு வளை தோண்டுவது எனக்குச் சரியான உபாயமாக தோன்றவில்லையே,” என்று நினைத்தது.

அது தண்ணீர் குடிப்பதற்காக ஆற்றங்கரைக்கு விரைவாக ஓடிற்று. அப்போது, குளிர்காலத்திற்காக

தங்கள் அணையைத் தயார் செய்துகொண்டிருந்த நீர்நாய்களின் ஒரு குடும்பத்தை கண்டது. அந்தத் தடிமனான சுவர்கள் நீர்நாய்களை கதகதப்பாக வைத்திருக்கச் சிறப்பாகப் பயன்பட்டதுபோல் தோன்றியது, மேலும் அது ஒரு அழகான, பெரிய வீடாகவும் இருந்தது. முயலின் வளையைவிட இது மிகவும் பெரியது.

“ ஆஹா, இதுதான் சரி!” நானும் அதுபோன்ற ஒன்றை எனக்காக உருவாக்கிக் கொள்வேன்!” என்று பார்னபி தனக்குள் நினைத்தது.

அது இங்குமங்கும் ஓடி, தன்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்தவரை பல கிளைகளையும், குச்சிகளையும், இலைகளையும் சேகரித்து ஆற்றங்கரைக்கு இழுத்துக்கொண்டு வந்தது. அது எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் குவித்து, ஆற்றின் குறுக்கே இருந்த அணை போலவே அதை உருவாக்க தன்னால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்தது. ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் அது அதைக் கட்டி முடிக்கும்போது, காற்று வீசி அனைத்தையும் மீண்டும், மீண்டும் கலைத்துவிட்டது.

பார்னபி பல வழியில் முயற்சி செய்து, அங்கும் இங்கும் ஓடித் திரிந்தது. ஆனால் அது எவ்வளவு முயன்றாலும், அதனால் தன் வீட்டை நேராக நிற்க வைக்க முடியவில்லை. கடைசியில், அதற்கு விரக்தி ஏற்பட்டது.

“ஐயோ, நான் என்ன செய்யப் போகிறேன்!” என்று கூறியபடி, குச்சிகளைக் கீழே எறிந்தவாறே, ஏமாற்றத்துடன் தரையில் சரிந்து அமர்ந்தது. “இப்படியே போனால் குளிர்காலத்தில் தூங்குவதற்கு எனக்கு இடமே கிடைக்கப் போவதில்லை.”

அப்போது, ஒரு நீர்நாய் மெதுவாக ஆற்றைக் கடந்து வந்தது. அது ஆற்றங்கரையில் ஊர்ந்து வந்து,

பார்னபி கட்டிய வீட்டை அல்லது குறைந்த பட்சம் அதில் மீதமிருந்த பகுதியை உற்றுப் பார்த்தது.

“மகனே,” என்று அந்த நீர்நாய் பேசத் தொடங்கியது, “நான் சிறிது நேரமாகவே அந்தப் பக்கத்திலிருந்து உன்னைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நீ இங்கே இந்த... இந்த ‘கட்டமைப்பைக்’ கட்டுவதில் மும்முரமாக வேலை செய்துகொண்டிருக்கிறாய். இது எதற்காக?" என்று கேட்டது.

பார்னபி பெருமூச்சு விட்டபடி, “அதாவது, இதுதான் இந்த குளிர்காலத்திற்கு என் வீடாக இருக்கப் போகிறது. இதை உங்கள் வீட்டைப் போலவே இருக்குமாறு கட்டுவதற்கு நான் முயற்சி செய்தேன், ஆனால் அது நன்றாக அமையவில்லை.”

“ம்ம்...” அந்த நீர்நாய் முணுமுணுத்தது. “ஒரே நேரத்தில் எல்லாவற்றையும் செய்ய முயற்சிப்பதால் எதையும் சாதிக்க முடியாது. மேலும், உன்னைப் போன்ற ஒரு அணிலுக்கு குளிர்காலத்திற்கு ஒரு பெரிய அணையால் எந்தப் பயனும் இல்லை! ஒருவேளை, இன்னும் கொஞ்சம் பொறுமையாக சிந்தித்து செயல்பட்டால், உண்மையில் உனக்கு என்ன தேவை என்பதை நீ துல்லியமாகக் கண்டறியலாம். எனக்கு தெரிந்ததை நான் சொல்லிவிட்டேன்” என்றது.

பார்னபி மீண்டும் காட்டுக்குள் சென்றவாறே, அதைப் பற்றி யோசித்தது. பார்னபி உண்மையில் எங்கே இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டது? அது தன்னைச் சுற்றியிருந்த உயரமான மரங்கள் அனைத்தையும் அண்ணாந்து பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, அதற்கு திடீரென்று ஒரு யோசனை உதித்தது: “அடடா, நிச்சயமாக நான் ஒரு மரத்தின் மீதுதான் இருக்க விரும்புகிறேன்!” என்று வியப்புடன் கூறியது.

அப்போது, ஒரு பெரிய, பழமையான கருவாலி மரத்தைக் கண்டது; அதன் நடுவில் ஒரு உறுதியான, ஆழமான பொந்து இருந்தது. பார்னபி அதைப் பார்க்கும் ஆவலுடன், மரத்தின் தண்டின்மீது வேகமாக ஏறியது. “ஓ, உள்ளே ஏற்கெனவே யாரும் இல்லை என்று நம்புகிறேன்!”

அது, அந்த இதமான, மரத்தால் ஆன அறைக்குள் எச்சரிக்கையுடன் எட்டிப் பார்த்தது, அதனுடைய வால் மகிழ்ச்சியில் துள்ள ஆரம்பித்தது. “இது கச்சிதமாக இருக்கிறது! இப்போது நான் சில இறுதி வேலைகளை மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.”

பார்னபி கடைசியாக ஒருமுறை காட்டிற்குள் சுற்றித் திரிந்து, தனது புதிய வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்ல, சிறந்த குச்சிகளையும், பாசித் துண்டுகளையும் சேகரித்தது. மிகுந்த கவனத்துடனும் பொறுமையுடனும் பணிசெய்து, ஒவ்வொரு துண்டுக்கும் சரியான இடத்தை தேர்வுசெய்து, அனைத்தையும் ஒன்றன்மீது ஒன்றாக அடுக்கியது. இறுதியில், அந்தச் சிறிய மேடு முழுவதும் மென்மையாகவும், கதகதப்பாகவும், மிகவும் வசதியாகவும் மாறியது.

“இது ஒன்றும் அவ்வளவு கடினமாக வேலை இல்லை என்று நினைக்கிறேன்!” என்று வியப்புடன் கூறி, “எனக்கு உண்மையில் என்ன தேவை என்பதைக் கண்டறிய, எனக்குச் சிறிது நேரம் தேவைப்பட்டது, அவ்வளவுதான்” என நிம்மதியடைந்தது.

AI மூலம் உருவாக்கப்பட்ட சித்திரங்கள்

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

THE MIND OF A CHILD HAS

IMMENSE POTENTIAL

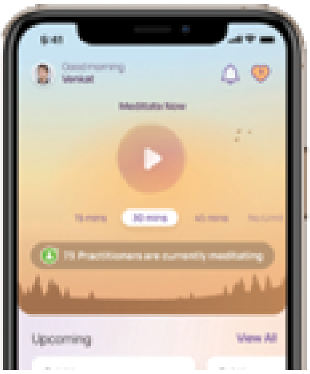
BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

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.

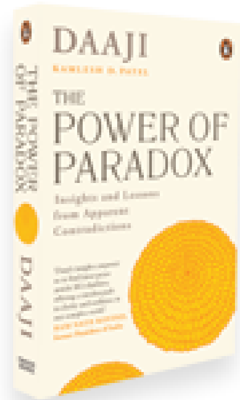
ENROLL TODAY!



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

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

தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன.

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

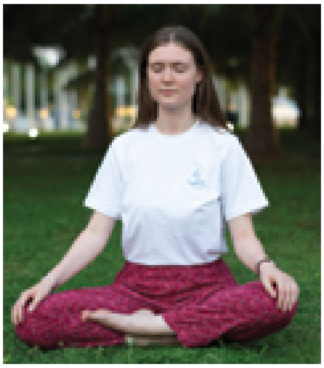
designingdestiny.com
theheartfulnessway.com
spiritualanatomy.com
thewisdombridge.com

தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

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

learning.heartfulness.org

HFNLife

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

Forests by heartfulness

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.

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE www.htcinc.com