ஜூலை 2026

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

மௌனத்தின் மையம்
தாஜி

சங்கல்பம்: வழிமுறைக்குள் ஒரு வழிமுறை
என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக்

மௌனம்
லூவெலின் வான்-லீ

மௌனம்

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

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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

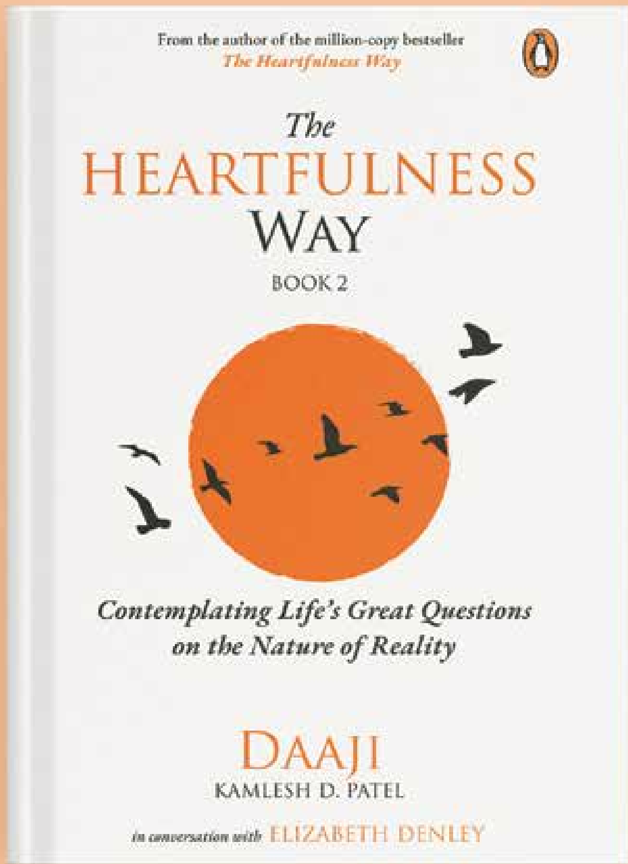
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

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.

https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription

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

படைப்புக் குழு

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

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

எழுத்தாளர்கள்
தாஜி, ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர (பாபூஜி), நாகராஜா என்.எஸ் & ஜோஷுவா பொல்லாக், டாக்டர் ஜெயராம் திம்மாபுரம், வித்யா எஸ்.விஜயன், டாக்டர் சமீரா, லூவெலின் வான் லீ, ரூபி கார்மென், டாக்டர் இசக் அழசஸ், அனன்யா எஸ்.ராவ் & மமதா சுப்ரமணியம், நெகின் எம். கொராசனி

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

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

மௌனம்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

மௌனம் என்பது, வெறும் ஓசையோ அல்லது சிந்தனையோ இல்லாத நிலை மட்டுமல்ல. இந்த இதழ் மௌனத்தின் பரிமாணங்களை அதன் பல்வேறு ஆழங்களில் ஆராய்கிறது: நாம் உருவாக்க முயலும் மௌனம், அழைக்காமல் தானாகவே வரும் மௌனம் மற்றும் இவை இரண்டிற்கும் அப்பாற்பட்ட மௌனம் ஆகியவை குறித்து ஆராயப்படுகிறது.

"மௌனம்" என்ற கட்டுரையில், லூவெலின் வான்-லீ ஒரு உள்நிலையாக மௌனத்துடன் தான் கொண்ட ஐம்பது ஆண்டு காலத் தோழமையைப் பற்றி விவரிக்கிறார்; அதன் வெறுமை, எல்லையற்ற வெளி மற்றும் மறைந்திருக்கும் இருப்பு ஆகியவற்றை அவர் ஆராய்கிறார்.

"மௌனத்தின் மையம்" என்ற கட்டுரையில், தாஜி ஒரு இளம் ஆர்வலராக சாரிஜி பாபூஜியை சந்தித்ததையும், போதனைகளை வார்த்தைகளாக எதிர்பார்த்தபோது, ஹூக்காவின் மென்மையான குமிழ் சத்தத்தை மட்டுமே கேட்டதையும், அதன் பின்பு பாபூஜியின் மௌனத்தையே, போதனையாக புரிந்து கொண்டதையும் நினைவு கூர்கிறார். தாஜி, இரண்டு உள்முக மௌனங்களை வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறார். ஒன்று, நமது மனஉறுதியின் மூலம் மனதை அசையாமல் பிடித்து வைத்து, வலுக்கட்டாயமாக நாம் ஏற்படுத்துவது. மற்றொன்று, நாம் எதிர்பார்த்திடாத வகையில், ஒரு பரிசாக வருவது.

இந்த இதழில், மறுபதிப்பு செய்யப்பட்ட, ஆகஸ்ட் 1976 தேதியிட்ட ஒரு கடிதத்தில், பாபூஜி உள்முக மௌனத்தை, பேரமைதி அமர்வதற்கான இருக்கை என்று விவரிக்கிறார்.

உங்களுடைய சிந்தனைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் பிற படைப்புகளை அன்போடு வரவேற்கிறோம். https://heartfulness.org/magazine/contribute என்ற இணைய தளத்தை பார்வையிடவும் அல்லது கீழே உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்

உள்ளே

பயிற்சி

சங்கல்பம்: வழிமுறைக்குள் ஒரு வழிமுறை
என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக்
12

வழிகாட்டுதல்

மௌனத்தின் மையம்
தாஜி
22

மௌனத்தில் மௌனம்
ஶ்ரீ ராம் சந்த்ர
30

ஆராய்ச்சி

மனம் ஓய்வுபெற கற்றுக்கொள்ளும் போது
டாக்டர். ஜெயராம் திம்மாபுரம்
34

நல்வாழ்வு

என்னால் எந்த அளவிற்கு நிகழ் தருணத்தில் இருக்க முடியும்?
வித்யா எஸ். விஜயன்
42

குணப்படுத்தும் இடம்
டாக்டர் சமீரா
46

சிறப்பு அம்சம்

மௌனம்
லூவெலின் வான்-லீ
50

குழந்தைகள்

வன தேவன்
ரூபி கார்மென்
56

தலைமைத்துவம்

வெற்றிக்கான சூத்திரம்
டாக்டர் இசக் அடிசஸ்
62

சூழலியல்

நமது இல்லத்திற்கு நமது உதவி தேவை
அனன்யா எஸ். ராவ், PhD, & மமதா சுப்ரமணியம்
68

வாசகர் குரல்கள்

ஒளிக்கான ஒரு பிரார்த்தனை
நெகின் எம். கொராசனி
78

மையம்
நெகின் எம். கொராசனி
79

ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர

'பாபூஜி' என்று அன்புடன் அழைக்கப்படும் ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர அவர்கள் (1899-1983), ஒரு புரட்சிகரமான ஆன்மீக விஞ்ஞானியும், தத்துவஞானியும் ஆவார். இன்று 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' என்று பரவலாக அறியப்படும் தற்கால இராஜயோக தியான முறையைத் தோற்றுவித்தவர் அவரே.

தாஜி

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

என். எஸ். நாகராஜா

'சென்செய் டெக்னாலஜிஸ்' நிறுவனத்தின் முதன்மைச் செயல் அதிகாரியும் நிறுவனருமான இவர், 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை பயிற்சி செய்துவருகிறார். ஆன்மீக அறிவியல், மென்பொருள் கட்டமைப்பு மற்றும் வடிவமைப்பு தத்துவங்களில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். குறிப்பாகக் குழந்தைகளின் அறிவாற்றல் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான உத்திகள் மற்றும் நுட்பங்களை வடிவமைக்க, 'பிரைட்டர் மைண்ட்ஸ்' அமைப்புடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறார்.

ஜோஷுவா பொல்லாக்

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

டாக்டர் ஜெயராம் திம்மாபுரம்

டாக்டர் ஜெயராம், வெல்ஸ்பான் யார்க் மருத்துவமனையில், உட்புறக்கல்வி மருத்துவரும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதிலும், தூக்கத்தை மேம்படுத்துவதிலும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தின் விளைவுகளை விரிவாக ஆராய்ந்துள்ளார்.

வித்யா எஸ். விஜயன்

வித்யா எஸ். விஜயன், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியின் மூத்த யோகா ஆசிரியர் ஆவார். கிருஷ்ணமாச்சார்யா பாரம்பரியத்தை அடித்தளமாகக் கொண்ட இவரது கற்பிக்கும் முறை, முக்கியமாக சுவாசம், விழிப்புணர்வு மற்றும் தனிநபர் தேவைக்கேற்ப பயிற்சியில் முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது. யோகா புத்துணர்வு முகாம்கள் மற்றும் ஆரோக்கிய மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை நடத்திவரும் இவர், யோகாவை ஒரு ஆழமான அனுபவபூர்வ பயணமாக மாற்றுவதில் ஆர்வம் கொண்டவர்.

பங்களிப்பாளர்கள்

டாக்டர் சமீரா

டாக்டர் சமீரா, கான்ஹா சாந்தி வனத்தின் ‘வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்’ மைய மூத்த ஆயுர்வேத மருத்துவர். இவரது மருத்துவப் பணி, பெண்களின் இனப்பெருக்கம் மற்றும் ஹார்மோன் சார்ந்த ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது. மூலிகை மருத்துவம், உணவு முறை மற்றும் வாழ்வியல் வழிகாட்டுதல்களை உள்ளடக்கி, நவீன சான்றுகளின் அடிப்படையிலான ஆயுர்வேத சிகிச்சையை வழங்குவதில் இவர் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்.

லூவெலின் வான் லீ

லூவெலின் ஒரு ஸூஃபி ஆசிரியர், எழுத்தாளர் மற்றும் ‘கோல்டன் ஸூஃபி மையம்’ என்ற அமைப்பின் நிறுவனராவார். சூப்பர் ஸோல் சண்டே நிகழ்ச்சிக்காக, ஒப்ரா வின்ஃப்ரே அவரை நேர்காணல் செய்துள்ளார். ‘பிபிஎஸ் க்ளோபல் ஸ்பிரிட்’ தொடரிலும் அவர் இடம்பெற்றுள்ளார். அவரது மிக சமீபத்திய புத்தகம் ‘வார்ட்ஸ் ஃப்ரம் த வாட்டர்ஸ் எட்ஜ்’ ஆகும்.

ரூபி கார்மென்

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

இசக் அடிசஸ்

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

அனன்யா எஸ். ராவ்

காலநிலை தகவமைப்பு, நிலப்பரப்பு கார்பன் சுழற்சி இயக்கவியல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மறுசீரமைப்பு ஆகியவற்றில் நிபுணத்துவம் பெற்ற ஒரு காலநிலை விஞ்ஞானியான டாக்டர் ராவ், நிதி ஆயோகில் இயங்கும் ஐக்கிய நாடுகளின் வளர்ச்சித் திட்ட இந்தியப் பிரிவின் காலநிலை தகவமைப்புக்கான தலைவராகவும், ‘ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்’ அமைப்பின் மூத்த விஞ்ஞானியாகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.

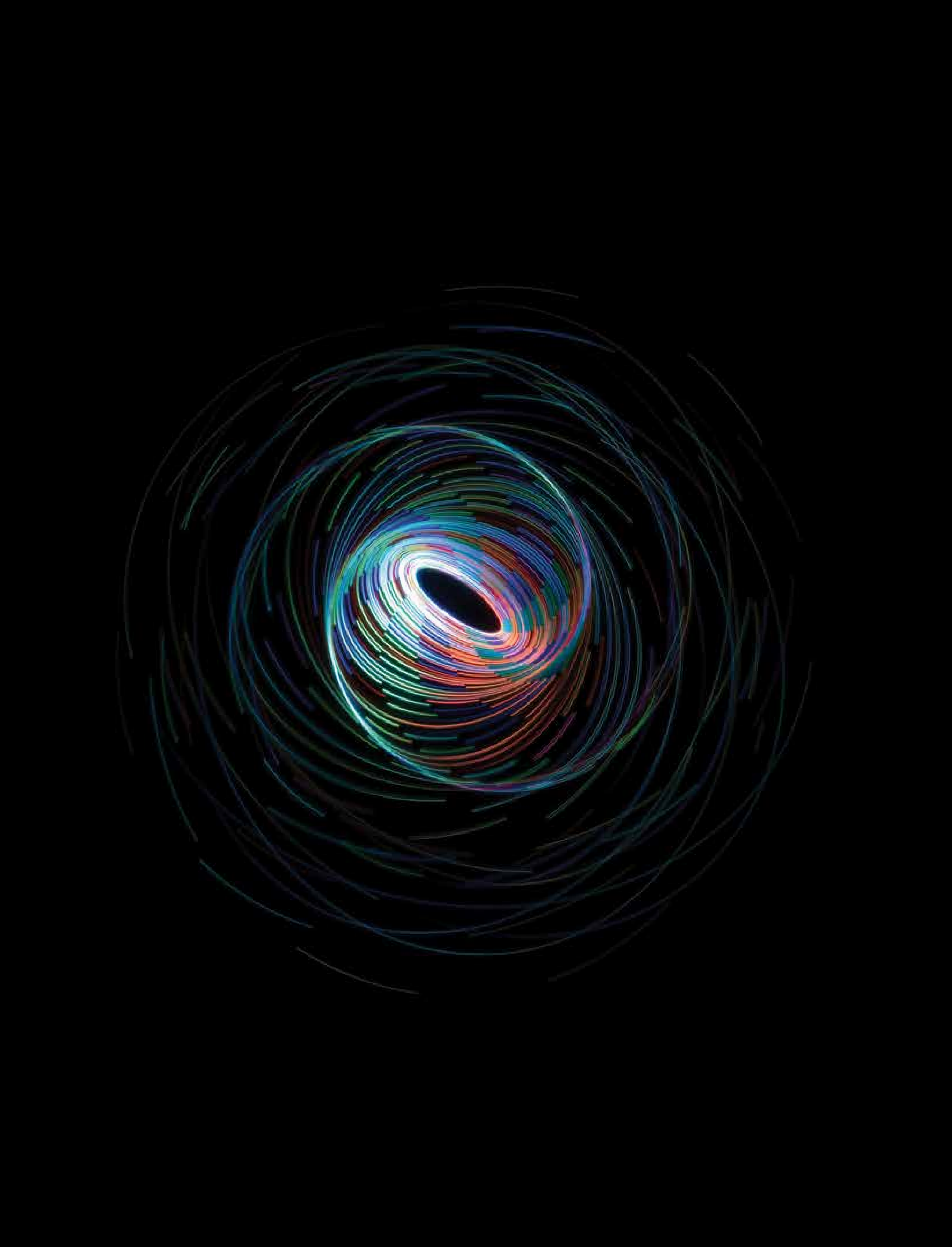
மமதா சுப்ரமணியம்

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

பயிற்சி

"நீங்கள் அதிக சீராகவும், அதிக ஆழமாகவும் தியானப் பயிற்சியை மேற்கொளவதற்கு இணங்க, எப்போதும் உள்ளார்ந்த அமைதியின் மையத்திலிருந்தவாறு நீங்கள் செயல்படுவதை விரைவில் காண்பீர்கள்."

ஜே. டொனால்ட் வால்டர்ஸ்



சங்கல்பம்:
வழிமுறைக்குள் ஒரு வழிமுறை

SACRED கட்டமைப்பின் தொடக்கக் கோட்பாடான 'சங்கல்பம்' குறித்த இரண்டு கட்டுரைகளில் முதலாவதான இது, எண்ணம், நோக்கம், மன உறுதி ஆகியவை எவ்வாறு ஆர்வலரின் ஆன்மீக மாற்றத்திற்கான உள்முகக் கருவியாக மாறுகின்றன என்பதை ஆராய்கிறது.

என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் **ஜோஷுவா பொல்லாக்**

ஆன்மீகப் பயிற்சியின் நோக்கம் உள்நிலையை மாற்றுவதாகும். நாம் பிரார்த்திப்பதும், தியானிப்பதும், சிந்தனை செய்வதும் அல்லது வழிபடுவதும், நமது மனப்போக்கு, உணர்வுநிலை, பண்பு அல்லது தெய்வீகத்துடனான உறவு ஆகியவற்றில் ஒரு மாற்றத்தை நாம் நாடுவதால் தான். ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சிமுறை, நமது ஆழ்ந்த விருப்பத்திற்கு ஒரு வடிவத்தை அளிக்கிறது. ஆனால், அப்பயிற்சியின் மூலம் எதிர்பார்க்கப்படும் மாற்றமானது இரண்டு செயல்பாடுகளைச் சார்ந்திருக்கிறது: ஒன்று, ஆர்வலர் தாமாக ஒன்றை உள்முகமாக சமர்ப்பித்தல்; இரண்டாவதாக, அதற்கான இறை சக்தியின் பதில்வினை. இந்த செயல்முறையைத் தொடங்கி வைப்பதற்கான ஆர்வலரின் உள்முகக் கருவிதான் சங்கல்பம். இது நம்மிடம் உள்ள - நோக்கம், சிந்தனை மற்றும் உறுதிப்பாடு, இவற்றைப் பயன்படுத்தி, அந்த அகச் செயல்பாட்டை தெய்வீகத்தின் செயல்பாட்டுடன் ஒத்திசையச் செய்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையின் ஆதி குருவான ஃபதேகரை சேர்ந்த ராம் சந்த்ர (லாலாஜி) அவர்களை, ஆன்மீக ஆர்வலர்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட குறைகளைச் சரிசெய்ய உதவுமாறு அவ்வப்போது அணுகுவதுண்டு. அப்போது அவர்களின் சிரமத்தைக் கேட்டறிந்த பிறகு, அவர் எந்த அறிவுரையையோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட முறையையோ வழங்கவில்லை. மாறாக, அவர் வெறுமனே "அச்சா?" (அப்படியா?) என்று கேட்பார்; அவ்வளவுதான், அந்தக் குறை மறைந்துவிடும்[1]

"அச்சா" என்ற இந்திச் சொல்லால் அத்தகையதொரு விளைவை ஏற்படுத்திவிட முடியாது. அது அன்றாடம் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சாதாரணச் சொல்; ஆனால், அந்த சொல்லுக்குப் பின்னாலிருந்த சங்கல்பமே முக்கியமாக இருந்தது.

இதே கொள்கை இன்னும் பரந்த அளவிலும் செயல்படுகிறது. தியானம், பிரார்த்தனை, சிந்தனை, வழிபாடு அல்லது வேறு பிற வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினாலும், அவற்றின் பலன் சங்கல்பத்தையே சார்ந்திருக்கிறது. நாம் எந்தப் பயிற்சியை மேற்கொண்டாலும், நம்மிடம் உள்ள முதன்மையான கருவி சங்கல்பமே ஆகும்; அதுவே அப்பயிற்சிக்குள் அமைந்திருக்கும் ஒரு முக்கிய உத்தியாகத் திகழ்கிறது.

சங்கல்பம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, அந்தச் சொல்லிலிருந்தே நாம் தொடங்கலாம். எட்டிமோலஜி எனப்படும் சொல் மூலம் வழியாக பார்க்கும் போது, இதில் இரண்டு கூறுகள் உள்ளன: சங் என்பது "உடன்" அல்லது "ஒன்றாக" என்பதையும், 'கல்பம்' என்பது "உறுதிமொழி" என்பதையும் குறிக்கின்றன. ஆனால், சமஸ்கிருதச் சொற்களின் பொருள் பெரும்பாலும் அவற்றின் தனித்தனிப் பகுதிகளின் கூட்டுத்தொகையை விட விரிவானதாக அமைகிறது. சங்கல்பத்தின் பரந்த பொருளை அறிந்துகொள்ள, நாம் 'கல்பம்' என்பதிலிருந்து தொடங்கலாம்.

நமது எண்ணங்கள் தன்னிச்சையாகவோ அல்லது ஒழுங்கின்றியோ நகர்வதில்லை; அவை

இதயத்தின் நோக்கத்தைப் பின்பற்றுகின்றன. சொல்லும் செயலும் எண்ணத்திலிருந்து தோன்றுகின்றன; ஆனால் எண்ணமோ நோக்கத்திலிருந்து பிறக்கிறது. எண்ணத்திற்கும் செயலுக்கும் பின்னால் உந்துசக்தியாக விளங்குவது நோக்கமே ஆகும். இதயம் எதை நாடுகிறதோ, அதற்கேற்பவே எண்ணம் நகர்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளில் இதயம் என்பது, மனதின் ஆழமான அம்சமாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது. நோக்கம் இதயத்தைச் சார்ந்தது; எண்ணமோ அதன் மேற்பரப்பில் தோன்றுகிறது. எனவே, அவற்றின் உறவு சமச்சீரானதல்ல. நோக்கம் வழிநடத்துகிறது; எண்ணம் அதைப் பின்தொடர்கிறது. நோக்கம் செயல்படக் கூடியது. எண்ணம் அதற்கான திசையைப் பெற்று, அதற்கு ஏற்றவாறு வடிவம் கொள்கின்றது.

இதயத்தில் முரண்பட்ட நோக்கங்கள் இருக்கும்போது, எண்ணம் ஒரே பாதையில் நிலைத்திருக்க முடியாது. ஒரே நேரத்தில் பல நோக்கங்கள் இருக்கக் கூடும்: தியானத்தில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே நேரம் முடிந்துவிட்டதா என்று பார்ப்பது; கவனமாக வாசிக்கும்போதே மேலோட்டமாகப் படிப்பது: மன்னிப்பு கேட்கும் போதே நம்மை நியாயப்படுத்திக்கொள்வது; நம் முன்னால் உள்ள வேலையை செய்துகொண்டிருக்கும் போதே அலைபேசியை கவனிப்பது—இவை ஒருவரை மனதளவில் சோர்வடையச் செய்கின்றன.

ஒரு டிசம்பர் மாதத்தின் குளிரான காலைப் பொழுதில், ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த ராம் சந்த்ரவுடன் (பாபூஜி) நிகழ்ந்த ஒரு தருணத்தை தாஜி ஒருமுறை நினைவுகூர்ந்தார். பாபூஜி தனது நகத்தால் தனது கையில் ஒரு கோட்டை வரைந்தார்; குளிரின் காரணமாக அது தோலில் ஒரு வெண்மையான கோடாக தெரிந்தது. "இது ஒரு நீர்க்கால்வாய்," என்று அவர் கூறினார். பின்னர், அந்த முதல் கோட்டிலிருந்து பிரிந்து செல்லும் வகையில் மற்றொரு கோட்டை வரைந்தார். "இதில் ஆற்றல் ஐம்பது சதவீதம் குறைந்துவிடுகிறது." அதன்பின் மூன்றாவது கோடு ஒன்றை வரைந்து, ஆற்றல் இன்னும் அதிகமாகக் குறைந்துவிட்டதைச் சுட்டிக்காட்டினார்.

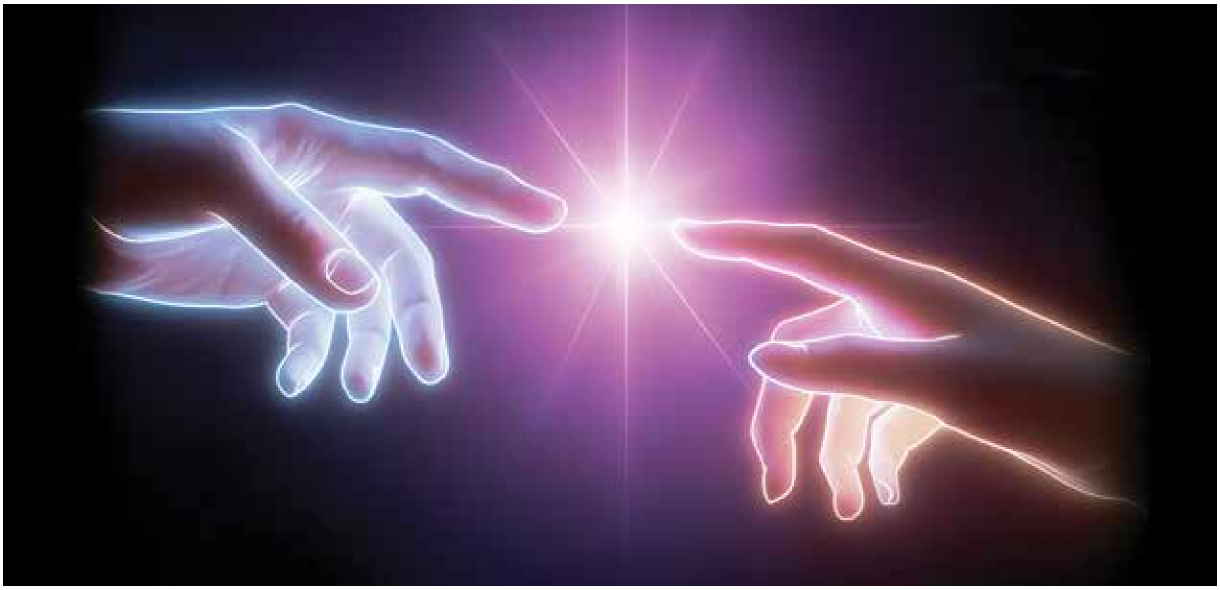
நீர் ஒரே ஒரு கால்வாய் வழியாக பாயும்போது அதன் விசை ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது. அக்கால்வாய் கிளைகளாகப் பிரியும்போது நீரோட்டமும் பிரிந்து, மூல நீரோட்டத்தின் ஆற்றலும் குறைகிறது. ஒவ்வொரு புதிய கிளையும் மூல நீரோட்டத்தின் திறனைக் குறைக்கிறது.

ஒவ்வொரு நோக்கமும் ஒரு சக்தியை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. நோக்கங்கள் பெருகும்போது, அந்தச் சக்தியானது அவற்றிடையே பிரிந்து, ஒரே நேரத்தில் பல செயலிகள் இயங்கும் கைபேசியைப் போல, அந்த நபரின் சக்தியை வற்றிப்போக செய்கிறது என்பதை தாஜி கவனித்துள்ளார். இதயத்தின் நோக்கம் ஒரே திசையில் குவியும்போது, அந்த நபரின் முழு சக்தியும் அதன் பின்னால் இருக்கிறது. இதுவே மனோசக்தி. மனோசக்தி நிலைபெற்று ஆழமாகும்போது, அது தீர்மானமாக மாறுகிறது. "அது நிறைவேறிவிடும் " என்று, எந்த சந்தேகமும் எஞ்சாத அளவுக்குத், தீர்மானம் உறுதியாகும்போது, அது ஒரு சபதத்தின் தன்மையைப் பெறுகிறது. இதுவே கல்பம் ஆகும்.

தனிப்பட்ட மனோசக்தி என்பது, தன்னை சார்ந்தே இருக்கும்போது, அது ஆர்வலரின் தற்போதைய நிலையை ஒத்ததாகவே அமைகிறது. அதன் ஆற்றல் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டாலும் கூட, அது ஆர்வலரின் தற்போதைய புரிதல், விருப்பம், குறைபாடு, ஆசை, அச்சம் அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட விளைவின் மீதான பற்றுதல் ஆகியவற்றின் மூலமாகவே செயல்படுகிறது. ஒரு பணியை முடிக்கவோ, ஒரு நிலைப்பாட்டைக் காக்கவோ, அங்கீகாரம் பெறவோ, விவாதத்தில் வெல்லவோ அல்லது ஒரு கருத்தை மெய்ப்பிக்கவோ ஒரு நபர் முழு உறுதிபூண்டிருக்கலாம். அத்தகைய உறுதிப்பாடு ஏதோ சிலவற்றை சாதிக்கக்கூடும்; ஆனால், ஆன்மீகப் பயிற்சியின் நோக்கமான (தன்) 'நிலை மாற்றம்' நிகழ்வதற்கு அது மட்டுமே போதுமானதாக அமைவதில்லை.

ஒரு ஆர்வலர் தனது சொந்த விருப்பத்தினால் மட்டுமே, தனக்கோ அல்லது வேறெவருக்கோ ஒரு உயர்ந்த நிலையை அளித்துவிட முடியாது.

இதனால்தான், 'உடன்' அல்லது 'கூட' என்று பொருள்படும் 'சங்' என்ற சமஸ்கிருத முன்னொட்டு மூலம் கல்பம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு சங்கல்பத்தை



மேற்கொள்ளும்போது, தனிநபர் தனது சொந்த விருப்பத்தை இறைவனின் விருப்பத்துடன் இணைக்கிறார். தனிநபரின் தற்போதைய நிலையிலிருந்து எழும் நோக்கம், உயர்ந்த தெய்வீக நோக்கத்திற்கு ஏற்பத் தன்னை மாற்றியமைத்துக்கொள்கிறது. அப்போது, அந்தச் செயல் தனிநபர் மனதிலிருந்து நேரடியாக செய்யப்படுவதில்லை. மாறாக, உயர்ந்த இறை விருப்பம் செயல்படுவதற்கான ஒரு கருவியாகவே அந்த மனம் விளங்குகிறது.

யோகா என்ற சொல்லிலும் இதே கருத்து அடங்கியுள்ளது. யோகா என்பது இறைவனுடன் இணைவதைக் குறிக்கிறது; தனிமனிதனின் விருப்பம் இறை விருப்பத்துடன் பிணைக்கப்படுகின்ற நிலை அது. இறைவனின் விருப்பம் வழிநடத்துகிறது; தனிமனித விருப்பம் அதற்கு ஒத்துழைக்கிறது. தனிமனிதனின் மனோசக்தி தொடர்ந்து செயல்பட்டாலும், தனிமனித விருப்பம் அதற்கு ஒத்துழைக்கிறது. தனிமனித விருப்ப ஆற்றல் தொடர்ந்து செயல்பட்டாலும், அது இனி தனக்குள்ளேயே சுருங்கிவிடுவதோ அல்லது தன் சுயநலத்தால் இயக்கப்படுவதோ இல்லை. அதன் கடிவாளம் (இறைவனிடம்) ஒப்படைக்கப்பட்டுவிட்டது. உயரிய வழிகாட்டுதலின் கீழ், எண்ணம், சங்கல்பம் (நோக்கம்), மற்றும் விருப்பம் ஆகிய அனைத்தும் இணைந்து தெய்வீகச் செயலுக்கான கருவிகளாகச் சேவை செய்கின்றன. எண்ணம், நோக்கம் மற்றும் மனோசக்தி ஆகியவற்றின் இந்த ஒருங்கிணைப்பு என்பது, தனிப்பட்ட அதிகாரத்தை நிலைநாட்டும் செயல் அல்ல. மாறாக, தயக்கம், சிதறிய கவனம் அல்லது முரண்பட்ட நோக்கங்கள் ஆகியவற்றால் சங்கல்பம் பலவீனமடையாமல், அதை ஒரு தீவிரமான, பிரார்த்தனை உணர்வுள்ள இதயத்துடன் முன்வைக்க, எண்ணம், நோக்கம் மற்றும் மனோசக்தி ஆகியவற்றின் இந்த ஒருங்கிணைப்பு நமக்கு உதவுகிறது.

இத்தகைய ஒத்துழைப்பிற்கு பற்றுறுதி ஒரு முன்நிபந்தனையாகும், ஏனெனில் அது வேலையின் திறனை நமது தனிப்பட்ட திறனால் சாதிக்கக்கூடிய அளவிற்கு மட்டுமே வரையறுப்பதைத் தடுக்கிறது. நாம் நம்மை மட்டுமே பார்த்தால், வரம்புகளையே, அதாவது வரையறுக்கப்பட்ட அறிவு, வரையறுக்கப்பட்ட தூய்மை, வரையறுக்கப்பட்ட ஆற்றல், வரையறுக்கப்பட்ட தொலைநோக்கு, முடிவுகளின் மீதான வரையறுக்கப்பட்ட கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றையே காண்கிறோம். அப்போது, “அது செய்யப்பட்டு விடும்" என்ற எண்ணம் அதன் வலிமையை இழந்து விடுகிறது, ஏனெனில் அது நமது வரையறுக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட திறனைப் பொறுத்தே மதிப்பிடப்படுகிறது.

பாபூஜி, “உங்கள் பற்றுறுதியில் நஞ்சைக் கலக்க விரும்பினால், சந்தேகங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று ஒருமுறை கூறினார். உருவாகின்ற எண்ணத்திற்கு எதிரான ஒரு

இயக்கத்தை உள்நுழைப்பதன் மூலம் சந்தேகம் பற்றுறுதியில் நஞ்சைச் சேர்க்கிறது. ஒரு தனிநபர், “இது நிச்சயம் நடக்கும்” என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கும் அதே வேளையில், “இது உண்மையிலேயே நடக்குமா?” என்றும் வியக்கக்கூடும். இதனால் அந்த எண்ணத்தின் பின்னணியில் இயங்கும் மனோசக்தி பிளவுபடுகிறது. சந்தேகம் ஒரு முரண்பாடான சக்தியைப் பிரயோகிப்பதால், அங்கே சங்கல்பம் ரத்து செய்யப்படுகிறது.

அந்த சங்கல்பத்தின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றும் பொறுப்பை அந்நபர் மீது இருத்தாமல், அதே நேரம், அந்தச் செயலுக்கான விருப்பத்தை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்க பற்றுறுதி உதவுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்வு நிகழக்கூடும் என்ற பணிவான முன்மொழிவாகவே இந்தச் சங்கல்பம் அமைகிறது; இது உயர் விருப்பத்திற்கு (Higher Will) சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது. இதில் (சங்கல்பம் எனும்) அகச்செயல் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது, அத்துடன் அதன் விளைவும் சரணாகதி செய்யப்படுகிறது. விளைவைத் தீர்மானிப்பதோ அல்லது அதைத் தனதாக்கிக்கொள்வதோ சங்கல்பம் செய்தவரின் பொறுப்பாக இருப்பதில்லை.

பகவத்கீதை இதைத் தெளிவாக எடுத்துரைக்கிறது: "செயலில் மட்டுமே ஒருவருக்கு உரிமை உண்டு; ஒருபோதும் அதன் பலன்களில் இல்லை." 2 சங்கல்பம் மேற்கொள்ளும்போது, அந்தச் சங்கல்பத்தை உருவாக்குதல், அதனை அர்ப்பணித்தல் ஆகிய அகச் செயலில் மட்டுமே நமக்கு உரிமை உள்ளது. அந்தச் சங்கல்பத்தின் விளைவு அல்லது பலன் அர்ப்பணிக்கப்படுகிறது; அது தெய்வீக விருப்பத்திற்குச் சொந்தமானது ஆகும்.

பலன் மீதான பற்று நீங்கும்போது, சங்கல்பத்தின் தன்மையே மாறிவிடுகிறது. அது இலகுவாகவும், வற்புறுத்தும் தன்மையற்றதாகவும், வரையறுக்கப்பட்ட எல்லைகள் இல்லாததாகவும் மாறுகிறது. ஒரு சங்கல்பம் நிறைவேறும் விதம், நேரம், வெளிப்படும் விதம் அல்லது அதன் துல்லியமான எல்லை ஆகியவற்றை அந்த நபர் தீர்மானிப்பதில்லை. சங்கல்பம் என்பது விரும்பும் நிலையை மட்டுமே குறிப்பதாக அமைகிறது; அதேவேளையில், தெய்வீக சித்தம் அதனைச் சரியான முறையில் நிறைவேற்றுவதற்கான இடத்தை அது விட்டுக்கொடுக்கிறது. பலன் இறைவனிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டு விடுவதால், சங்கல்பம் இயல்பாகவே ஒரு கட்டளையாக இல்லாமல், ஒரு பரிந்துரையாக அல்லது வேண்டுகோளாக மாறிவிடுகிறது.

சங்கல்பத்தை உருவாக்கும் விதம்

நமது சொந்த உள்நிலை வளர்ச்சிக்காகவோ அல்லது பிறருக்காகவோ சங்கல்பத்தை உருவாக்கலாம்; அதை உருவாக்கும் அடிப்படை முறை ஒன்றுதான். உதாரணமாக, “இவருடைய இதயத்தில் அன்பு பெருகட்டும்" என்ற எளிய பரிந்துரையை நாம் முன்வைக்கலாம். சொற்கள் அந்த எண்ணத்திற்கு வடிவம் கொடுக்கின்றன; இதயம் அதனை ஒரு பிரார்த்தனையாக முன்வைக்கிறது.

இறைவனிடம் ஒரு சங்கல்பத்தை சமர்ப்பித்த பிறகு, நம் இதயத்தின் உணர்வுகளைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில், நாம் கொண்ட சங்கல்பம் சரியாகத் தோன்றாமல் போகலாம் அல்லது வேறு ஒரு பரிந்துரையை நோக்கி நம் இதயம் ஈர்க்கப்படலாம். அத்தகைய சூழல்களில், நாம் நம் இதயத்தின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டும். நாம் முதலில் கொண்ட சங்கல்பம் நமது குறுகிய கண்ணோட்டத்தின் வெளிப்பாடாக இருந்திருக்கலாம்; ஆனால், அந்தச் செயல் வேறொரு திசையில் அமைய வேண்டும் என்பதற்கான ஒரு குறிப்பை நம் இதயம் மேலிருந்து பெற்றிருக்கக்கூடும். சங்கல்பத்தைச் சமர்ப்பித்தல் என்பது, அத்தகைய திருத்தங்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராக இருப்பதையும் குறிக்கிறது. அவ்வாறு நிகழும்போது, அந்தச் சங்கல்பத்தைத் திருத்தியமைத்து மீண்டும் இறைவனிடம் சமர்ப்பிப்பதில் எவ்விதத் தவறும் இல்லை.

நாம் ஒரு சங்கல்பத்தை மேற்கொண்ட பிறகு, அதன் மீது நம் கவனத்தை தொடர்ந்து செலுத்துகிறோம். சத்யோதயம் எனும் நூலில், துன்பங்கள் மற்றும் துயரங்கள் குறித்த உதாரணத்தின் மூலம் பாபூஜி இந்த முக்கியக் கோட்பாட்டை விளக்குகிறார். அவற்றின் மீது நாம் எவ்வளவு அதிகமாகக் கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நம் எண்ணங்களின் தாக்கத்தால் அவை வலுவடைகின்றன. ஒருவேளை நாம் அவற்றின் மீது கவனம் செலுத்துவதை நிறுத்திவிட்டால்,

“தண்ணீர் ஊற்றப்படாத செடிகளைப் போல அவை வாடி மறையத் தொடங்கிவிடும்" என்கிறார்.3

இந்த உதாரணம் துன்பங்களைப் பற்றியது, என்றாலும் இதன் அடிப்படை கொள்கை மிகப்பரந்தது : கவனம் செலுத்துவது, செலுத்தப்படும் விஷயத்தின் விளைவைத் தீவிரப்படுத்துகிறது. மேலே உள்ள உதாரணத்தில், அந்த நபரிடம் அன்பு இல்லாததன் மீதோ, அல்லது சங்கல்பம் வெற்றி பெறுமா என்ற கேள்வியின் மீதோ நாம் கவனம் செலுத்துவதில்லை. மாறாக, அந்த நபரின் இதயத்தில் அன்பு மலர்கிறது என்ற சங்கல்பத்தின் மீதே நாம் கவனத்தைச் செலுத்துகிறோம். அதன் மூலம் நமது நேர்மறையான கவனம், அதன் விளைவை வளர்க்கிறது. மேலும், அந்த யோசனை பிரார்த்தனையுடன் வழங்கப்பட்டிருப்பதால், அது தனிப்பட்ட மனோசக்தியால் மட்டும் முன்னெடுத்துச் செல்லப்படாமல், தெய்வீக சக்தி அந்த எண்ணத்திற்குத் தனது ஆக்க சக்தியை அளித்து, பரிந்துரைக்கப்பட்ட நிலையை வெளிப்பாட்டை நோக்கி எடுத்துச் செல்கிறது.

ஆனால், சங்கல்பத்தின் மீது நமது கவனத்தைச் செலுத்துவது என்றால் என்ன? அதன் நோக்கம் நிறைவேறும் வரை பொறுமையுடன் காத்திருப்பதே ஆகும். சங்கல்பத்தை உருவாக்கும்போது, நாம் கதவைத் தட்டினோம். இப்போது பதிலுக்காகக் காத்திருக்கிறோம். மந்திரம் போல வார்த்தைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதோ, ஒரு அகக்காட்சியை வலுக்கட்டாயமாக உருவாக்குவதோ, அல்லது மனதளவில் முன்னேற்றத்தைச் சரிபார்ப்பதையோ நாம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டியதில்லை. பொறுமையுடன் காத்திருப்பது என்பது, விரும்பிய விளைவு புலப்படும் வரை அதை ஏற்கும் மனநிலையில் இருப்பதாகும். முதலில், எதுவும் உணரப்படாமல் இருக்கலாம். ஆயினும், இதயம் திறந்தும் ஏற்கும் மனநிலையுடனும் இருக்கும். நாம் வெறுமனே காத்திருக்கிறோம்.

ஒருவேளை நமது கவனம் சிதறினால், நாம் அந்த சங்கல்பத்தை மீண்டும் மீண்டும் உருவாக்கத் தேவையில்லை; ஏனெனில், அந்தச் சங்கல்பம் ஏற்கனவே செயல்பாட்டில் இருக்கிறது. அதற்குப் பதிலாக, உணர்வுப்பூர்வமாக இதயத்தில் அதனுடன் மீண்டும் இணைந்து கொண்டு, பொறுமையுடன் காத்திருப்பதைத் தொடர வேண்டும். படிப்படியாக, நாம் விரும்பிய விளைவு வடிவம் பெறத் தொடங்கும், மேலும் அந்த விளைவை நாம் உணரவும் ஆரம்பிப்போம்.

சங்கல்பம் என்பதை இப்போது நடைமுறை ரீதியாகப் புரிந்துகொள்வோம்: சங்கல்பம் என்பது, ஒரு எண்ணம் உருப்பெற்று, பிரார்த்தனை உணர்வுடன் முன்வைக்கப்பட்டு, பொறுமையான காத்திருப்புடன் தொடர்ந்து கவனிக்கப்படும் ஒன்றாகும். இந்த செயலை தொடங்க இதுவே போதுமானது. இருந்தபோதிலும் , ஒரு சங்கல்பம் குறைந்த ஆற்றலை கொண்டிருப்பதாகவும், அதே சமயம் மற்றொன்று அசாதாரணமான வல்லமையைக் கொண்டிருப்பதாகவும் ஏன் இருக்கிறது என்ற ஆழமான கேள்வி எழுகிறது. இதற்கான விடை, அந்தச் சங்கல்பத்தின் நுட்பமான தன்மையையும், அதை மேற்கொள்ளும் நபரின் அக வளர்ச்சியையும் பொறுத்தது. இதுவே இரண்டாவது கட்டுரையின் கருப்பொருளாக அமையும். இப்போதைக்கு, ஆன்மீக மாற்றத்தைத் தொடங்குவதற்கான மிக முக்கியமான அகக் கருவியாகச் சங்கல்பத்தைக் கருதலாம்; அதாவது, எண்ணம், நோக்கம் மற்றும் மன உறுதி ஆகியவை ஒன்றிணைந்து, தெய்வீக விருப்பத்துடன் (Divine Will) பிணைக்கப்பட்டு, பிரார்த்தனை உணர்வுடன் முன்வைக்கப்படும் ஒரு தீர்மானமே இதுவாகும்.

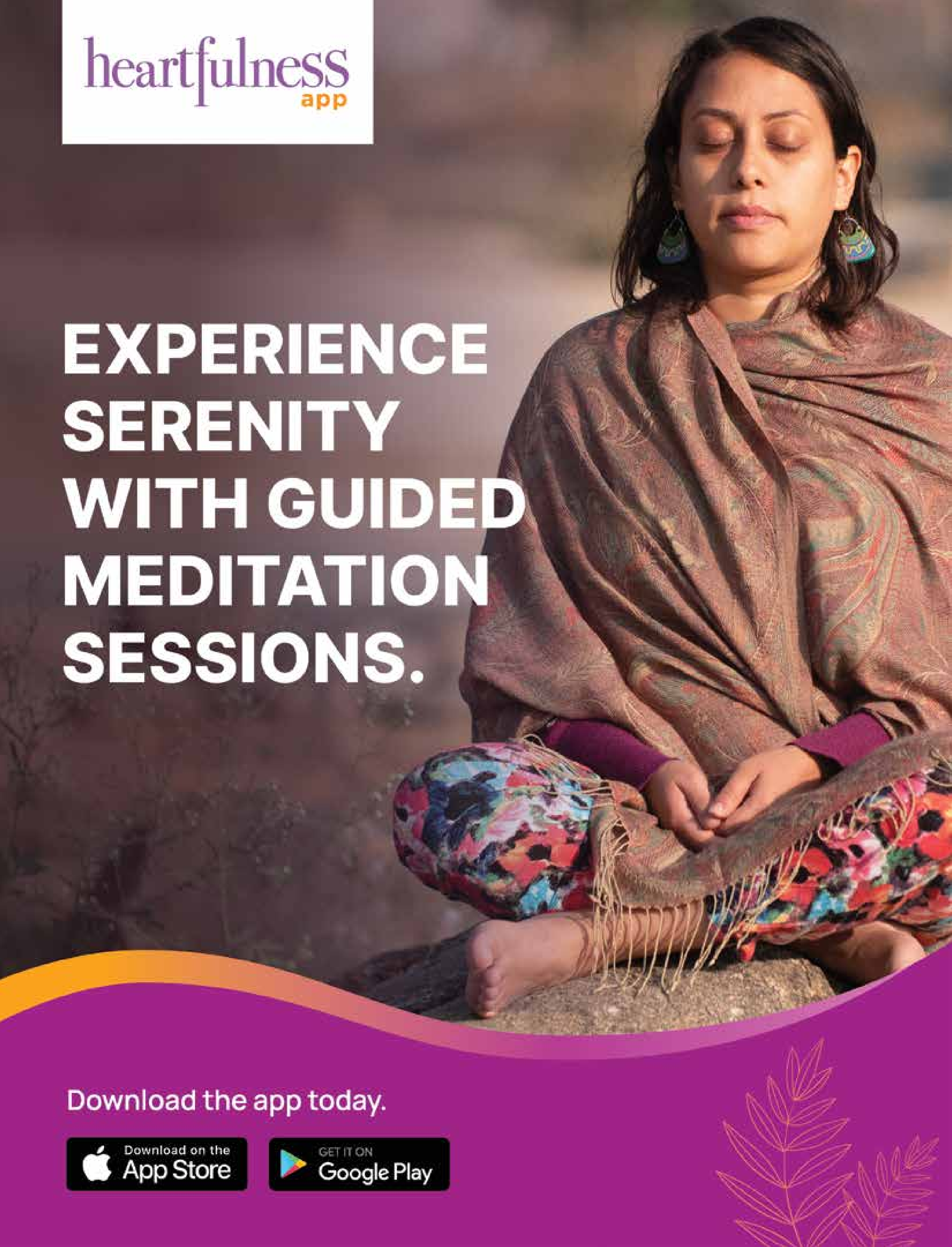
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் என்பது இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட தியான வழிமுறையை, மனநலம் மற்றும் கூட்டு நல்லிணக்கத்திற்கான யோகப் பயிற்சியை வழங்கிவரும் ஒரு உலகளாவிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும்.

https://heartfulness.org/global/

---

1. Ram Chandra, quoted and discussed in Parthasarathi Rajagopalachari, *A Preceptor's Guide* (Chennai: Shri Ram Chandra Mission, 2003), 292.
2. Bhagavad Gita 2.47; authors' rendering, informed by Graham Schweig and Winthrop Sargeant.
3. Ram Chandra, *Reality at Dawn*, in Complete Works of Ram Chandra, vol. 1 (Chennai: Shri Ram Chandra Mission, 2009), 36.


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

வழிகாட்டுதல்

“விட்டுக்கொடுக்கும் இதயமானது அருள், மகிழ்ச்சி, உற்சாகம் மற்றும் ஆனந்தத்தை ஈர்த்து, உறவுகள் மேம்பட வழவகுக்கிறது.”

– தாஜி

மௌனத்தின் மையம்

இதயத்தின் மீதான தியானம், அமைதியற்ற மனதை, கட்டாயமாக திணிக்கப்பட்ட நிசப்தத்திலிருந்து மீட்டு, பெறப்பட்ட மௌனத்திற்குள் இட்டுச் செல்கிறது; மௌனத்தை வெறுமையாகக் கருதாமல், அமைதி, அழகு, அன்பு மற்றும் பகிரப்பட்ட ஆன்மீகப் பிரசன்னத்தின் ஓர் உள்ளார்ந்த ஆதாரமாக அதனை வெளிப்படுத்தி **தாஜி** மேலும் தொடர்கிறார்.

ஒரு இளம் ஆன்மீக ஆர்வலர் மிகுந்த எதிர்பார்ப்புகளுடன் ஒருமுறை ஷாஜஹான்பூருக்குப் பயணம் செய்தார். அவர் பாபூஜியை பற்றிப் படித்திருந்தார், அவரது முன்னிலையில் இருப்பதைப் பற்றிய கதைகளைக் கேள்விப்பட்டிருந்தார். தன் வாழ்க்கையையே மாற்றப்போகும் ஒரு போதனையைப் பெற அவர் தயாராக இருந்தார். அவர் பாபூஜியின் அருகில் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேரம் அமர்ந்திருந்தார்.

அவர் கேட்டதெல்லாம், அவர் காதுகளில் விழுந்ததெல்லாம் ஹுக்காவின் (புகைக்குழாய்) மெல்லிய குமிழியின் சத்தம் மட்டுமே. அவ்வளவுதான்.

புகை சுருண்டு மேலே எழும்பியது. பாபூஜி, அமைதியாகப் புகைத்துக் கொண்டிருந்தார். வெளி உலகம் அதன் சத்தத்தோடு இயங்கிக் கொண்டிருந்தது. அந்தச் சிறிய அறையில், அவ்விருவர் மட்டுமே ஒன்றாக அமர்ந்திருந்தனர். அவர்களுக்கு இடையில், அந்த குழாயில் இருந்து வரும் நீரின் மென்மையான குமிழிச் சத்தத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் இருக்கவில்லை.

சாரிஜி இந்தக் கதையை அடிக்கடி சொல்வார்; அதை நினைவுகூருகையில் அவர் சிரிப்பார். அவர் போதனை வார்த்தைகளைத் தேடிச் சென்றார். ஆனால், வேறொன்றை அடைந்தார். காலப்போக்கில், அடைந்த அந்த விஷயம் போதனையற்ற நிலை அல்ல, மாறாக அதுவே போதனை என்பதை அவர் புரிந்துகொண்டார்.

"மௌனம் என்பது பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத ஒன்று," என்று சாரிஜி ஒருமுறை வெளிப்படையாக தெரிவித்தார். "நம்மால் மௌனமாக இருக்க முடியாது; மௌனத்தில் நிலைத்திருக்கவும் முடியாது. இவை நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய இரண்டு விஷயங்கள்." ஆன்மீக குருமார்களின் முன்னிலையில் பல தசாப்தங்களைக் கடந்துவந்த ஒருவரிடமிருந்து வெளிப்பட்ட வியக்கத்தக்க நேர்மை இது. அவரைப் பொறுத்தவரையில், மௌனம் என்பது அதற்கான கடவுச்சீட்டை (பாஸ்போர்ட்) உழைப்பால் மட்டுமே பெறக்கூடிய ஒரு பிரதேசமாக இருந்தது.

மௌனத்தைக் கையாள்வதில் நமக்கு ஏன் இவ்வளவு சிரமம் ஏற்படுகிறது? மேலும், அதற்குள் நுழையுமாறு குருமார்கள் நம்மைப் பணிக்கையில், அவர்கள் எதைச் சுட்டிக்காட்ட முற்படுகிறார்கள்?

இரண்டு வகையான மௌனங்கள் உள்ளன. இந்த வேறுபாட்டை நான் அடிக்கடி நினைவுபடுத்துகிறேன், ஏனெனில் இது புரிந்துகொள்ளப்பட்டால், பல விஷயங்கள் தெளிவாகிவிடும்.

முதலாவது மௌனம், நம் மேல் திணித்துக் கொள்ளும் மௌனம். நாம் (தியானத்தில்) அமர்ந்து, கண்களை மூடி, மென்மையான சங்கல்பத்தின் மூலம் மனதை அமைதிப்படுத்த முயல்கிறோம். நமது எண்ணங்களை நிறுத்தச் முயல்கிறோம், அவற்றை விலக்கித் தள்ளுகிறோம். நம்மைக் கட்டுபடுத்திக் கொள்கிறோம். ஏதோ ஒன்று அமைதியாகிறது, ஆனால் அது வாயை கைகளால் மூடி இறுக்கமாக அழுத்தி வைப்பது போன்ற அமைதி. மேற்பரப்பிற்கு அடியில், சத்தம் தொடர்கிறது, பெரும்பாலும் முன்பைவிட அதிகக் கொந்தளிப்புடன் வெளிப்படுகிறது. யோகியானவர், நீண்ட கட்டுப்பாடு மற்றும் பயிற்சியின் மூலம், தனக்குள் ஒரு வகையான அமைதியைக் கட்டாயப்படுத்தி வரவழைக்க முடியும். அது உண்மையானதுதான், ஆனால் அது கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இரண்டாவது மௌனம், நாம் பெறுகின்ற மௌனம். அது மேலிருந்து இறங்குகிறது. நாம் ஒருபோதும் எதிர்ப்பாராத

ஒரு விருந்தினரைப் போல அது வருகிறது, ஆனால் அது நமக்கு முன்பே நம் வீட்டின் வழியை அறிந்திருப்பது போலத் தெரிகிறது. பக்தன் அதை ஒரு பரிசாக ஏற்றுக்கொள்கிறான். அது அருளைப் போல இறங்கி வருகிறது. தெய்வீகத்தை நீங்கள் நேரடியாக சந்திக்கும்போது—ஒரு கருத்தாக அல்லாமல் ஒரு உயிருள்ள பிரசன்னமாகச் சந்திக்கும்போது—உங்களால் பேச முடியாது. மூச்சு கிட்டத்தட்ட நின்றுவிடும். காலம் நின்றுவிடும். நீங்கள் ஒரு பிரம்மாண்டமான சாந்நித்தியத்தின் முன்னிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்ற அறிவைத் தவிர அனைத்தும் நின்றுவிடும், அங்கு உங்களால் அமைதியாக மட்டுமே இருக்க முடியும்.

வசிஷ்டர், இளம் இராமனுக்கு உபதேசிக்கும் போது, இதே வேறுபாட்டை மறக்க முடியாத வார்த்தைகளில் கூறினார்: "அமைதியை கட்டாயப்படுத்தும் துறவியின் மௌனம் ஒரு மர விக்ரகத்தின் பேசாத நிலையைப் போன்றது. ஆனால் முக்தி பெற்ற ஆன்மாவின் மௌனமே உண்மையானது. அவர் எந்த அச்சமும், ஆசையும், தனக்குள் எந்த கலக்கமும் இல்லாமல் இவ்வுலகில் உலவுகிறார்."

மேற் கூறப்பட்ட ஒருவகை மௌனம் உருவாக்கப்பட்டது; மற்றொன்று உண்மையானது. இங்கு ஒரு சிறிய ரகசியம் உள்ளது, அதை நாம் மீண்டும் ஆராய வேண்டும். நாம் உருவாக்கும் மௌனம் எவ்வாறு உண்மையான மௌனமாக மாறுகிறது? நமது ஆன்மீகப் பயிற்சி (ஒழுக்கம்) எவ்வாறு முதிர்ச்சியடைந்து அருளாகக் கனிகிறது?

மனிதனின் அமைதியற்ற சலசலப்பான மனதைப் பற்றி அறிவியல் என்ன கண்டறிந்துள்ளது என்பதை முதலில் பார்ப்போம், ஏனெனில் அதன்மூலம் வெளிப்படும் உண்மைகள், வியக்கத்தக்க வகையில், நம் பாரம்பரியம் எப்போதும் கூறி வரும் விஷயங்களுக்கு மிக நெருக்கமாக அமைந்துள்ளன.

2001-ல், வாஷிங்டன் பல்கலைக் கழகத்தின் மார்கஸ் ரெய்ச்சல் மற்றும் அவரது சகாக்கள் ஓர் ஆய்வறிக்கையை வெளியிட்டனர். இது, விஞ்ஞானிகள், ஓய்வெடுக்கும் மூளையைப் புரிந்து கொள்ளும் முறையை மாற்றியமைக்க உதவியது. நாம் விழித்திருந்து, ஆனால் கவனம் தேவைப்படும் எந்தவொரு செயலிலும் ஈடுபடாதபோது தோன்றும் மூளையின் செயல்பாட்டின் ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வடிவத்தை அவர்கள் விவரித்தனர். அதை மூளைச் செயல்பாட்டின் "இயல்பு நிலை" (Default Mode) என்று அழைத்தனர். நாம் ஒரு சிக்கலைத் தீர்க்காத போதோ அல்லது ஏதேனும் வெளிப்புறப் பணியில் ஈடுபடாத போதோ, மூளை வெறுமனே ஓய்வெடுப்பதில்லை. மனம் உள்நோக்கித் திரும்புகிறது. அது பழைய நினைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் அசை போட்டுப் பார்க்கிறது. ஒருபோதும் நடக்க வாய்ப்பில்லாத உரையாடல்களை மனதிற்குள் நிகழ்த்திப் பயிற்சி செய்கிறது. நாம் யார், மற்றவர்கள் நம்மைக் குறித்து என்ன நினைக்கிறார்கள், மற்றும் வாழ்க்கையின் கற்பனையான படிநிலையில் நாம் எங்கே நிற்கிறோம் என்ற கதையை அது மீண்டும் மீண்டும் எழுதுகிறது[1].

நவீன நரம்பியல் அறிவியலில், இந்த இயல்புநிலை செயல்பாட்டுக் கட்டமைப்பு (DMN) என்பது, சுய-குறிப்பு சார்ந்த (self-referential) மனச் செயல்பாட்டுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது: அதாவது, நமது கவனம் ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட பணியில் முழுமையாக ஈர்க்கப்படாதபோது, தொடர்ந்து நிகழும் நினைவுகள், எதிர்பார்ப்பு, ஒப்பீடு, கவலை மற்றும் சுய-வர்ணனை ஆகியவற்றின் உள்நோக்கிய ஓட்டத்தை இது குறிக்கிறது.

மூளைப் பகுதிகளின் மொழியில் ரெய்ச்சல் விவரித்ததை, பதஞ்சலி முனிவர் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஒரு வரியில் பெயரிட்டுள்ளார்: *யோகஸ் சித்த விருத்தி நிரோதஹ*[2]. யோகம் என்பது மனதின் அலைவுகளை நிறுத்துவதாகும். 'சித்த விருத்தி' என்பது, மனதின் இடைவிடாத சுழற்சியான இந்த இயக்கம்தான். அதாவது, மனம் உள்நோக்கித் திரும்புதல், நினைவுகளை மீண்டும் இயக்குதல், கற்பனையான உரையாடல்களை ஒத்திகை பார்த்தல், மற்றும் "நான்" மற்றும் "என்னுடையது" என்ற கதையைத் தொடர்ந்து மீண்டும் உருவாக்குதல் போன்றவை ஆகும். நவீன நரம்பியல் அறிவியலில், இந்த இயக்கம், 'இயல்பு நிலை செயல்பாட்டுக் கட்டமைப்பு' மூலம் ஆய்வு செய்யப்படுகிறது. மேலும் இந்த இயக்கத்தை அமைதிப்படுத்துவது (பதஞ்சலி முனிவர் 'யோகா' என்று அழைத்தது), அனுபவம் வாய்ந்த தியானிப்பவர்களிடம் மூளை ஸ்கேனர்கள் மூலம் கவனித்தவற்றுடன் நெருக்கமாக ஒத்துப்போகிறது: அதாவது, சுயத்தைக் குறித்த சிந்தனை மற்றும் மன அலைபாய்தலுடன்

'சித்த விருத்தி' என்பது, மனதின் இடைவிடாத சுழற்சியான இந்த இயக்கம்தான். அதாவது, மனம் உள்நோக்கித் திரும்புதல், நினைவுகளை மீண்டும் இயக்குதல், கற்பனையான உரையாடல்களை ஒத்திகை பார்த்தல், மற்றும் "நான்" மற்றும் "என்னுடையது" என்ற கதையைத் தொடர்ந்து மீண்டும் உருவாக்குதல் போன்றவை ஆகும்.

தொடர்புடைய மூளையின் பகுதிகளில் செயல்பாடு குறைதல்[3].

யேல் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஜட்சன் ப்ரூயெர் மற்றும் அவரது சகாக்கள், 'ப்ரோசீடிங்ஸ் ஆஃப் தி நேஷனல் அகாடமி ஆஃப் சயின்சஸ்' இதழில் வெளியிட்ட ஒரு ஆய்விலிருந்து இந்தக் கண்டுபிடிப்பு கிடைத்துள்ளது. இது மீடியல் ப்ரீஃப்ரண்டல் கார்டெக்ஸ் மற்றும் போஸ்டீரியர் சிங்குலேட் கார்டெக்ஸ் உள்ளிட்ட இயல்புநிலை செயல்பாட்டுக் கட்டமைப்பு போன்ற முக்கிய பகுதிகளில் குறைந்த செயல்பாட்டைக் கண்டறிந்தது. ஒரு தியானிப்பவரின் பார்வையில், இந்த அமைதி என்பது இழப்போ அல்லது பற்றாக்குறையோ அல்ல. இது விழிப்புணர்வின் விரிவாக்கமாகவும், பிரபஞ்சத்துடனான ஒரு நெருக்கமாகவும், மனதின் சுயசார்பான கதைகள் அனுமதித்ததைவிட, முழுமையாக உயிர்ப்போடு இருக்கும் உணர்வாகவும் அனுபவிக்கப்படுகிறது. எனவே, மௌனம் என்பது வெறுமையானது அல்ல. இரைச்சல் தடுத்துக்கொண்டிருந்த ஏதோ ஒன்றால் அது பொங்கி வழிகிறது.

இப்போது, இவை அனைத்தின் பொருளையும், மற்ற எதையும்விட அதிகமாக எனக்கு உணர்த்திய அந்தப் பகுதிக்கு வருகிறோம்.

2003-ம் ஆண்டு மே மாதம் 21-ம் தேதி காலை, ஒளி உலகில் (Brighter World) இருந்து பாபூஜி ஒரு செய்தியைத் தெரிவித்தார்; நான் முதன்முதலில் படித்த அந்த கணத்திலிருந்தே எனது இதயத்தில் நான் சுமக்கும் சில வார்த்தைகளுடன் அந்த செய்தி தொடங்குகிறது[4].

மௌனத்தின் மையத்தில் அழகு உள்ளது, அது உங்கள் அன்றாடக் கவலைகளுக்கு அப்பாற்பட்டு உங்களை ஏமாற்றமடையச் செய்யாத ஒன்று. அது கலப்படமின்றி தூய்மையாக நிலவுகிறது. தெய்வீகத் தன்மை கொண்டதாக இருப்பதால், எதனாலும் அதன் இயல்பை மாற்ற முடியாது. இந்த ஒப்பிட முடியாத ஊற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்; உங்கள் இதயம் அதிலிருந்து பருகி வலிமை பெறட்டும், உங்கள்மீது அழுத்தும் இந்த வாழ்க்கையை சிறப்பாக எதிர்கொள்ள அது உதவும்.

அந்த வரிகளை மெதுவாகப் படியுங்கள். மீண்டும் படியுங்கள். இது ஒரு வெளிப்புற இடத்தின் விளக்கம் அல்ல. இது உங்கள் சொந்த உள்மனதின் வரைபடம், அங்கு நடந்து சென்ற ஒருவரால் வரையப்பட்டது.

மௌனத்தின் ஆழ்ந்த மையத்தில் ஒரு அழகு உள்ளது, அது நாம் அஞ்சிய அந்த 'இல்லாமை' அல்ல; தொலைக்காட்சியை ஒளிரவிட்டோ அல்லது இணையத்

திரையில் அடுத்தடுத்த பதிவுகளை மேலோட்டமாகப் பார்த்தோ நாம் தப்பிக்க முயன்ற அந்த 'வெற்றிடம்' அல்ல. அது அழகு—கலப்படமற்றது, தெய்வீகத் தன்மை கொண்டது. அதை எதனாலும் மாற்றியமைக்க முடியாது.

இதுவரை அனைத்தும் நம்மை இந்தப் புரிதலுக்குத்தான் அழைத்துச் சென்றுள்ளன: அதாவது மௌனம் என்பது இழப்பு அல்ல. மௌனம் என்பது இதயத்தின் சொந்த ராஜ்ஜியம், ஒருபோதும் இழக்க முடியாத ஒன்று, எப்போதும் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ள இடம். பெரும்பாலான மனித வாழ்க்கைகள் பாரமாக உணர்வதற்குக் காரணம் வாழ்க்கை சுமையானது என்பதால் அல்ல. நம்முடைய சொந்த இருப்பின் மையத்தில் தீண்டப்படாமல் இருக்கும் அந்த ஊற்றிலிருந்து பருக நாம் இன்னும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதால்தான்.

பாபூஜி அதே செய்தியில் தொடர்கிறார்:

> *மௌனத்தின் மையத்தில்*
> *அமைதி இருக்கிறது,*
> *அது ஆன்மாவுக்குத்*
> *தெரிவிக்கப்பட்டு, தெய்வீக*
> *அருள்களால் அதை*
> *அலங்கரித்து, அதை அன்பு*
> *செலுத்தத் தூண்டுகிறது.*

அமைதி தன்னைத்தானே வெளிப்படுத்துகிறது. ஆன்மா, இந்த அமைதியில், தன்னை அலங்கரித்துக் கொள்கிறது. இந்த அலங்காரத்திலிருந்து அன்பு எழுகிறது. அன்பு என்பது ஒரு முயற்சியாகவோ, முடிவாகவோ அல்லது ஒரு சங்கல்பத்தின் மூலம் நாம் வரவழைக்கும் ஒன்றாகவோ அல்ல. இதயம் இறுதியாக அதன் சொந்த ஊற்றிலிருந்து பருகும்போது இயற்கையாகவே எழுவதுதான் அன்பு.

அத்தகைய ஊற்றிலிருந்து ஒருவர் எவ்வாறு பருகுவது? திணிக்கப்பட்ட மௌனம் எவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளும் மௌனமாக மாறுகிறது?

நவம்பர் 1, 2001 நாளிட்ட முந்தைய செய்தி, இந்த அறிவுறுத்தலை மூன்று எளிய வார்த்தைகளில் வழங்குகிறது: '*உங்களுக்குள் நீங்கள் மூழ்குங்கள்* ' என பாபூஜி எழுதுகிறார்:

> மௌனத்தின்
> இதயத்திற்குள் உங்களை
> மூழ்கடித்துக்கொண்டு,
> புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்.
> இந்த இடமே உன்னதமான
> புகலிடம் அல்லவா? அதில் உள்ள
> அனைத்துமே அன்பும் அழகும்
> அல்லவா?

அந்த வினைச்சொல்லைக் கவனியுங்கள். "உங்களை ஆராயுங்கள்" என்றோ "உங்களை பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள்" என்றோ இல்லை. *மூழ்குங்கள்* (Plunge). எந்தவொரு தயக்கமோ அல்லது ஒத்திகையோ இல்லாமல் ஆழமான தண்ணீரில் பாய்ந்து மூழ்குவது போல் மனதால் மூழ்க முடியாது. மனம் மலையின் விளிம்பை அடைந்ததும் தூரத்தைக் கணக்கிடத் தொடங்குகிறது. இதயம் மட்டுமே மூழ்குகிறது.

> ஒருவர் மூழ்கியவுடன், உலகின்
> சத்தத்திற்கு என்ன ஆகும்?

நவம்பர் 15, 2002 நாளிட்ட மற்றொரு செய்தியில், பாபூஜி இக்கேள்விக்கு துல்லியமாக பதிலளிக்கிறார்:

சுற்றிலும் பரவியிருக்கும் சத்தம் ஒரு பொருட்டல்ல; இந்தத் தொடர்பு வேறொரு வெளியில் நடப்பது அன்றோ?

இதயத்திற்கும் அதன் மூலத்திற்கும் இடையிலான இந்த சந்திப்பானது, சத்தம் வாழும் மட்டத்தில் நடப்பதில்லை. சத்தம் தொடரலாம். வாகனங்கள் கடந்து செல்லலாம். குழந்தைகள் குரல் எழுப்பலாம். தொலைபேசிகள் ஒலிக்கலாம். எதுவுமே இந்தத் தொடர்பு நடக்கும் இடத்தை அடைவதில்லை. உள்ளே இருக்கும் அறையில், தெருவினை நோக்கித் திறக்கக்கூடிய ஜன்னல்கள் எதுவும் இல்லை.

1977-ல் ஷாஜஹான்பூரிலிருந்து நான் முதன்முதலில் திரும்பி வந்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நானும் என் நண்பரும் பாபூஜியின் அருகாமையில் தருணத்தை செலவிட்ட பின்னர், திரும்பி சென்றுக்கொண்டிருந்தோம். நடு இரவு கடந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் நாங்கள் ரயிலில் ஏறினோம். காலை சுமார் ஐந்தரை மணி அளவில் டெல்லியை அடைந்தோம். இரவு முழுவதும் என் முகத்தில் கண்ணீர் வழிந்தோடியது. என்னால் அதை நிறுத்த முடியவில்லை, நிறுத்தவும் நான் விரும்பவில்லை. ரயில் இரைச்சலிட்டுச் சென்றது. பயணிகள் தூங்கினர், விழித்தனர். இயக்கம் மற்றும் அறிவிப்புகளின் தனக்கே உரிய வழக்கமான நடன விதிகளின்படி இவ்வுலகம் சுழன்றுகொண்டிருந்தது. இவை அனைத்திற்கும் மத்தியில், ஒரு வாலிபன் ஜன்னலோரம் கண்களை மூடி அமர்ந்து, இரயில் நிலைய அறிவிப்பு சத்தமோ, மக்கள் நடமாட்டமோ தீண்டாத ஒரு மௌனத்தில் அழுது கொண்டிருந்தான்.

பாபூஜி சுட்டிக்காட்டும் மௌனம் அதுதான் என்று நான் நினைக்கிறேன். அது ஒரு வெற்று அறையின் மௌனம் அல்ல. அது காதுகளால் கேட்க முடியாத, இதயத்தால் மட்டுமே உணரக்கூடிய ஒரு சாந்நித்தியத்தால் நிரம்பி வழியும் அறையின் மௌனம்.

மனித இதயம் உடலிலிருந்து பல அடிகள் தூரம் வரை அளவிடக்கூடிய ஒரு மின்காந்தப் புலத்தை உருவாக்குகிறது என்று ஹார்ட்மேத் நிறுவனம் (Heart-Math Institute) தெரிவித்துள்ளது[5]. ஒரு நபர், பாராட்டு, திருப்தி மற்றும் அமைதி ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படும் உள்மன ஒத்திசைவு (Inner coher-ence) நிலைக்குள் நுழையும் போது, இதயத்தின் தாளங்கள் மிகவும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு, மூளையுடன் நெருக்கமாக ஒத்திசைகின்றன. இந்த ஒத்திசைவான தாளங்கள், அருகில் உள்ள மற்றவர்களின் உடலியல் செயல்பாட்டிலும் அவர்களுக்குத் தெரியாமலேயே எவ்வாறு பதிவாகக்கூடும் என்பதையும் ஹார்ட்மேத் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆராய்ந்துள்ளனர். எனவே, நம் பாரம்பரியம் எப்போதும் *சத்சங்க*த்தின் பிரகாசம் என்று அழைத்து வந்தது, அளவிடக் கூடிய ஒரு உயிர் இயற்பியல் பரிமாணத்தைக் கொண்டிருக்கலாம்[6].

ஆழ்ந்த தியானத்தில் இருக்கும் ஒருவருக்கு அருகில் நாம் அமர்வது, ஏன் நம்மை அமைதிப்படுத்துகிறது— எந்த வார்த்தைகளும் பரிமாறப்படாவிட்டாலும், என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இது நமக்கு மற்றொரு வழியைத் தருகிறது. இரு மௌனங்கள் சந்திக்கின்றன. அவை எதில் சந்திக்கின்றன? மாண்டூக்ய உபநிடதம், அதன் 7-வது மந்திரத்தில், இந்த தளத்திற்கு ஒரு பெயரைத் தருகிறது. அது விழிப்பு, கனவு மற்றும் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு அப்பாலுள்ள நான்காவது நிலையான '*துரியாவை'* பற்றிப் பேசுகிறது, மேலும் அதை *பிரபஞ்சோபசமம், சாந்தம், சிவம், அத்வைதம்*— அதாவது, அனைத்து உலகாயத வெளிப்பாடுகளும் அற்றது, அமைதியானது, மங்களகரமானது, இரண்டற்றது (அத்வைதம்) என்று விவரிக்கிறது[7]. இது மற்ற நிலைகளை பின்னால் விட்டுவிட்டு நுழையும் ஒரு நிலை அல்ல. இது ஒரு அமைதியான அடித்தளம் ஆகும். இதிலிருந்து தான் விழிப்பு, கனவு மற்றும் உறக்கம் ஆகியவையே தோன்றும். இரு இதயங்கள் ஒன்றாக அமர்ந்து, அவர்களின் மனதின் அரட்டை படிப்படியாக அடங்கும்போது, அங்கே எஞ்சுவது உண்மையில் இரண்டு மௌனங்கள் அல்ல. அது இருவருமே நித்தியமாக நிலைபெற்றுள்ள, ஆனால் தற்காலிகமாக மட்டுமே உணர்ந்துகொள்ளப்படும் அந்த ஒரே *துரியா* ஆகும்.

இதனால்தான் கூட்டுத் தியானம் என்பது, ஆரம்பத்திலிருந்தே ஆன்மீக நிலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. மாஸ்டரின் மௌனம் நம் மௌனத்திற்குள் நுழைகிறது. நமது மௌனம் அதை ஏற்றுக்கொள்ள மேலும் திறக்கிறது. அந்தச் சந்திப்பில், எப்போதும் உள்ளே இருந்தது படிப்படியாக வெளிப்படுகிறது. பல ஆண்டுகளாகப் பொறுமையுடன் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட திணிக்கப்பட்ட மௌனம் மெதுவாகக் கரைகிறது. ஒரு

நாள், எந்தவொரு ஆடம்பரமும் இன்றி, நாம் அதன் மறுபக்கத்தில் இருப்பதைக் காண்கிறோம். யோகி பக்தனாக மாறிவிடுகிறான். ஒழுக்கம் அருளாகக் கனிந்துவிடுகிறது.

இந்த நாளில் நாம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய ஒரு பிரார்த்தனை இருக்குமானால், அது இதுவாகத்தான் இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன்: நாம் இன்னும் கொஞ்சம் மௌனமாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் மௌனமே கதவு. அந்தக் கதவிற்குப் பின்னால் பாபூஜி விவரித்த அந்த அறை இருக்கிறது, அங்கு அழகு கலப்படமின்றி நிலவுகிறது, அமைதி தன்னைத்தானே வெளிப்படுத்துகிறது, நாம் அதை உருவாக்காமலேயே அன்பு எழுகிறது.

உலகம் சத்தமிடுவதை நிறுத்தாது. தொலைபேசிகள் ஒலிப்பதை நிறுத்தாது. நமது எந்தவொரு கட்டளையினாலும் மனம் திடீரென்று மௌனமாகிவிடாது. இதில் எதுவும் மாற வேண்டிய அவசியமில்லை. பாபூஜி கூறியது போல், அந்தத் தொடர்பு வேறொரு இடத்தில் நடக்கிறது. கதவு அங்கே இருக்கிறது என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். நாம் மூழ்கினால் மட்டும் போதும்.

நாம் அவ்வாறு செய்யும்போது, அது எவ்வளவு சுருக்கமாக இருந்தாலும், மௌனம் உருவாக்கப்படுவதற்காகக் காத்திருப்பதில்லை; அது உணர்ந்து கொள்ளப்படுவதற்காகக் காத்திருக்கிறது என்பதை நாம் கண்டறிகிறோம். இத்தனை ஆண்டுகளாக நமது சொந்த மேஜையில் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் அமர்ந்துகொண்டு, 'நம்முடையது' என்பதை நாம் மறந்துவிட்ட ஒரு இடத்தை நமக்காகத் திறந்து வைத்து, நம் வீட்டினுள் மிகவும் பொறுமையான ஒரு விருந்தினராக அது இருந்துவருகிறது.

தாஜியிடமிருந்து:

தாஜி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் உலகளாவிய வழிகாட்டியும், ஸ்ரீ ராம் சந்திர மிஷனின் தலைவரும் ஆவார்.

daaji.org

குறிப்புகள்:

[1] Marcus E. Raichle et al., "A Default Mode of Brain Function," *Proceedings of the National Academy of Sciences 98*, no. 2 (2001): 676–682.

[2] பதஞ்சலி, யோக சூத்திரம் 1.2. (ஆசிரியரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பு).

[3] Judson A. Brewer et al., "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity," *Proceedings of the National Academy of Sciences 108*, no. 50 (2011): 20254–20259.

[4] *Whispers from the Brighter World,* உயர்ந்த ஆன்மாக்களுடனான உள்-தொடர்பு மூலம் பெறப்பட்ட செய்திகள்.

[5] HeartMath Institute, "Energetic Communication," *Science of the Heart.*

[6] சத்சங்கம் (satsang): ஆன்மீகக் கூடுகை (கூட்டு தியானம்); உண்மையுடன் ஒன்றியிருத்தல்.

[7] மாண்டூக்ய உபநிடதம். (ஆசிரியரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பு).

மௌனத்தில் மௌனம்

ஆகஸ்ட் 2, 1976 தேதியிட்ட இந்தக் கடிதத்தில், ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர (பாபூஜி), மௌனத்தை உள்ளார்ந்த ஒரு ஆன்மீக நிலையாகவும், பதற்றத்தை நீக்குவதால் ஏற்படும் லகுத்தன்மையாகவும் விவரித்து, தியானத்தின்போது எழும் எண்ணங்களுக்கு கவனம் எனும் ஊட்டம் கிடைக்காதபோது, அவை எவ்வாறு தங்கள் வீரியத்தை இழக்கின்றன என்பது குறித்தும் தனது ஆழ்ந்த சிந்தனையை பகிர்கின்றார்.

ஆகஸ்ட் 2, 1976

அன்புள்ள போரே,

உங்கள் அன்பான கடிதம் கிடைத்தது. நாம் 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' என்ற வரம்புகளுக்குள் கட்டுப்பட்டிருக்கிறோம்; ஆனால் எங்கே 'ஆம்' என்று சொல்வது, எங்கே 'இல்லை' என்று சொல்வது என்பது நமக்குத் தெரிவதில்லை. இந்தத் தெளிவு அனுபவத்திலிருந்து வருகிறது, அனுபவமோ நாம் மேற்கொள்ளும் பரிசோதனைகள் மூலமே உருவாகிறது. ஒரு விஷயத்தை நேர்மறையான முறையில் சிந்திக்கும்போது அதற்கான விளக்கம் கிடைக்கிறது; அதேபோல, சில விஷயங்களுக்கு 'இல்லை' என்று சொல்லும்போது அந்த ‘இல்லை’ என்பதற்கான விளக்கமும் கிடைக்கிறது. மன இறுக்கம் அல்லது பதற்றம் ஏற்படும்போது, நிம்மதி (பதற்றமற்ற நிலை) விலகிச் செல்கிறது. பதற்றம் நீங்கும்போது, அங்கு நிம்மதி இருக்கிறது; அது அதிக பாரமானதல்ல, இருப்பினும் அதுவும் இன்னும் ஏதோ ஒன்றாக எஞ்சியிருக்கிறது. இந்த இரண்டும் நீங்கும்போதுதான், அந்த நிலையை மௌன நிலை அல்லது பகுதி வெற்றுநிலை என்று அழைக்கலாம். முழுமையான வெற்றுநிலை என்று எதுவும் இல்லை, ஆனால் நம்மால் முடிந்தவரை நாம் அதைப் பெற விரும்புகிறோம். முழுமையான வெற்றுநிலை

என்பது இறைவன் மட்டுமே. நாம் தெய்வீகத்தில் ஒன்றிணையும்போது, அந்த வெற்றுநிலை, இறைவனுக்கு மிக நெருக்கமான நிலையை அடையும் வரை, தன்னைத்தானே கரைத்துக்கொள்ளத் தொடங்குகிறது. இந்த விஷயம் உங்கள் கடிதத்தில் நீங்கள் எழுதியதிலிருந்து சற்று மாறுபட்டது என்று நான் நினைக்கிறேன், ஆனால் இது பரம்பொருளைப் பற்றிய அறிவை ஓரளவு தருகிறது.

மௌனம் என்பது ஆன்மீகத்தின் ஒரு சில கூறுகளின் பகுதிதானே தவிர, அதுவே முழுமையான உண்மை நிலை அல்ல. இதை விளக்க வேண்டுமானால், நான் முன்பே உங்களுக்கு எழுதியதுபோல, “மௌனத்திற்குள் இருக்கும் மௌனம்” இறைவனுக்கு மிக நெருக்கமானது என்று கூறலாம். அதாவது, மௌனம் என்பது அந்த ‘மௌனம்’ நிலைபெற்றிருக்கும் ஓர் இருக்கையைப் போன்றது. இதை நடைமுறையில் நிரூபித்துக் காட்ட முடியும்; அதை உங்களால் சிறப்பாகச் செய்ய இயலும். வெறுமனே ஒரு கருத்தை மட்டும் கொண்டிருங்கள், அந்தச் செயல் தானாகவே தொடங்கிவிடும். சகஜ மார்க்கம், இறைநிலையை அடைவதற்கான ஒரு நடைமுறை ரீதியான வழியாகும்; முறையான பயிற்சியின் மூலமாக மட்டுமே நம்மால் மௌனத்திற்குப் பொருள் காண முடியும். நம் வெறும் கண்களுக்குத் தெரியாத பல நுண்ணுயிரிகள் வெளியில் உள்ளன; அவை அங்கு இருக்கவே செய்கின்றன. அதுபோலவே, மௌனமும் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு நுட்பமான வடிவில் நிலவுகிறது. தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் அதனை உணர முடியும். இது அதே விஷயத்தை விளக்குவதற்கான மற்றொரு வழியாகும்.

“எனவே, பிரார்த்தனையின் மூலம் நாம் வெளிப்புற இரைச்சலிலிருந்து வெளிப்புற அமைதிக்குச் செல்கிறோம். சுத்திகரிப்பு செயல்முறையின் மூலம், வெளிப்புற அமைதியிலிருந்து அக அமைதிக்குச் செல்கிறோம். அக இருள் என்பது, உடல் மற்றும் மனதின் இறுக்கத்தினால் ஏற்படும் ஒருவித அக இரைச்சல் ஆகும். அந்த இறுக்கத்தை நீக்குவது ஒரு வெற்றிடத்தை உருவாக்குகிறது.” இது கேட்பதற்குச் சரியாகத் தோன்றவில்லை. பிரார்த்தனையின் மூலம் நாம் நமது இலக்கை நெருங்குகிறோம்; ஏனெனில், அதன் வழியாக நாம் அந்த பரம்பொருளுடன் தொடர்புகொள்கிறோம். வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் மற்றும் 'நீங்கள்' ஆகிய இரண்டு விஷயங்கள் உள்ளன. அந்த நீங்கள் (உங்கள் சுயமானது) தனது உண்மையான சாரத்தில் இணைய விரும்புகிறது; அதன் மூலமே நாம் நன்மைகளைப் பெறுகிறோம். இடையில் குறுக்கிடும் விஷயங்களை மட்டும் நீக்கினால், உங்களுக்கு ஒருவிதமான மனோவசிய சக்தி மட்டுமே கிடைக்கும். முறையான வழியில் செய்தால் அதே விஷயங்கள் உங்களுக்கு அமிர்தத்தை அளிக்கும்; ஆனால் முறையற்ற விதத்தில் செய்தால் அவை தீமையையே விளைவிக்கும். அந்த முறையை நீங்கள் ஏற்கனவே அறிவீர்கள்.

இறுக்கத்தை நீக்குவது என்பது ஒரு வெறுமையை உருவாக்குவதல்ல, மாறாக லேசான தன்மையை அடைவதாகும். அது நன்மையை நோக்கிய ஒருவித மாற்றமாகும். வெளிப்படைத்தன்மை என்பது, முற்றிலும் வரம்புகளே இல்லாத ஒரு நிலையல்ல; ஏனெனில், அந்த நிலைக்குள் எட்டிப் பார்ப்பதைச் சாத்தியமாக்கும் ஏதோ ஒன்று அங்கே இருக்கிறது.

தியானத்தின்போது தோன்றும் எண்ணங்கள், தெருவில் விளையாடும் குழந்தைகளைப் போன்றவை. உங்கள் கவனம் அந்த எண்ணங்களின் மீது இல்லாதபோது, அவை பயனற்றவையாகவும் மதிப்பற்றவையாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. உண்மையில் எண்ணங்கள் உங்களைத் தொந்தரவு செய்வதில்லை; ஆனால் நீங்களே தொந்தரவுக்குள்ளாவதாக உணர்கிறீர்கள். அவற்றை அகற்றுவதற்கான சிறந்த வழியை நீங்களே கூறியிருக்கிறீர்கள். அவை வீழ்வதற்காகவே எழுகின்றன; அவை தங்கள் களத்தை விட்டு வெளியேறிக் கொண்டிருக்கின்றன. தெய்வீகத்தன்மை உள்ளே வருவதற்காகக் காத்திருக்கும் நிலையில், தேவையற்ற அனைத்திலிருந்தும் விலகி இருக்க வேண்டும் என்பதே நமது முறையாகும். எனது *ராஜ யோகத்தின் செயல்திறன்* என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ‘B’ புள்ளி என்பது, மனப்பதிவுகளின் இருப்பிடமாகும். தியானத்தின் ஆற்றலால் இதயத்தின் திரை விலக்கப்படும்போது, அங்குள்ள ஒரு சிறிய வெற்றிடத்தின் காரணமாக அந்த எண்ணங்கள் ஈர்க்கப்படுகின்றன. எண்ணங்கள் எழும்போது உங்களுக்குள் தொந்தரவாக உணர்கிறீர்கள். ஆக, அந்த எண்ணங்கள் உங்களுக்கு தொந்தரவளிப்பதில்லை; மாறாக, நீங்கள்தான் அவற்றில் தலையிடுகிறீர்கள்.

உங்கள் அனைவருக்கும் ஆசிகள்.

அன்புடன்,
ராம் சந்த்ர

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் என்பது, ஒரு உலகளாவிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும்;
இது உள்முகமான நல்வாழ்வு மற்றும் கூட்டு நல்லிணக்கத்திற்கான யோகப் பயிற்சியாக, இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட தியான முறையை வழங்குகிறது.

https://heartfulness.org/global/

ஆராய்ச்சி

“உங்களது செயல்பாடுகள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே நீங்கள் எந்த வகையான மாற்றத்தை உருவாக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை நீங்கள்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.”

டாக்டர் ஜேன் குடால்

மனம் ஓய்வுபெற கற்றுக்கொள்ளும்போது: ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானமும், மேம்பட்ட உறக்கத்தின் அறிவியலும்

நாள்பட்ட தூக்கமின்மை குறித்த ஒரு மருத்துவ ஆய்வின் மூலம், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை ஒரு மேம்பட்ட உறக்கத்திற்கான தீர்வாகக் கண்டறிந்து, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சிகள் எவ்வாறு உறக்கத்தின் தன்மையை மேம்படச் செய்கின்றன, நரம்பு மண்டலத்தை எவ்விதம் அமைதியுறச் செய்கின்றன மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான சுமைகளை எவ்வாறு தளர்வுறச் செய்கின்றன என்பவற்றை எடுத்துரைக்கிறார் **டாக்டர். ஜெயராம் திம்மாபுரம்**.

உறக்கம் என்பது நமது சரீரங்களையும், உடல்நலனையும் இணைக்கும் ஒரு தங்கச்சங்கிலியாகும்” – தாமஸ் டெக்கர்

இடைவிடாத தூண்டுதல்கள், டிஜிட்டல் குறுக்கீடுகள், உணர்ச்சிப் பெருக்கம் மற்றும் ஓயாத கால அட்டவணைகள் ஆகியவற்றால் சூழப்பட்ட, உண்மையில் ஒருபோதும் இருளடையாத, ஒளியூட்டப் பெற்றிருக்கும் நகரங்களில் நாம் வசிக்கிறோம்.. கோடிக்கணக்கானவர்கள் மேற்கூரையை உற்று நோக்கிக்கொண்டு, உரையாடல்களை மீண்டும் நினைத்துப் பார்த்துக்கொண்டு, நாளையைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டு, அல்லது ஒரு காலத்தில் இயல்பாகக் கிடைத்த ஓய்வின் அமைதியை எண்ணி ஏங்கிக் கொண்டு, இரவுநேரங்களில் விழித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உண்மையில், உறக்கம் என்பது, மனித இனத்தின் மிகப்பெரும் போராட்டங்களுள் ஒன்றாக, மறைமுகமாக மாறியிருக்கிறது.

மாதக்கணக்கிலும் சில சமயங்களில் வருடக்கணக்கிலும், நிம்மதியாகத் தூங்க முடியாமல் போவதை நினைத்துப் பாருங்கள். தூக்கமின்மை என்பது இனி அவ்வப்போது ஏற்படும் ஒரு அசௌகரியமாக இனியும் இல்லை; அது ஒரு நவீன காலத் தொற்றாகவே மாறிவிட்டது.

நாள்பட்ட தூக்கமின்மையால் அவதிப்படும் நோயாளிகளுடன் பணியாற்றியபோது, அவர்களது இரவுப் பொழுது, நம்பிக்கையுடன் தொடங்கி விரக்தியில் முடிவதைக் நானும் என் சகாக்களும் கண்டறிந்தோம். சிலர் தூங்கிவிட்டாலும், மீண்டும் மீண்டும் விழித்துக்கொள்கிறார்கள். வேறு சிலரோ, தங்கள் மனதில் ஓயாது ஓடும் எண்ண ஓட்டத்தை அமைதிப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். இன்னும் சிலரோ அதிகாலை மூன்று மணிக்கே விழித்துக்கொண்டு, அதன்பின் மீண்டும் தூங்கவே முடிவதில்லை. காலப்போக்கில், அவர்களின் இந்தத் தீவிர சோர்வு வாழ்க்கையின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் எதிரொலிப்பதையும், உணர்வுகள் பலவீனமடைவதையும், உறவுகளில் விரிசல் ஏற்படுவதையும், ஏன் உடல்நலம் கூட பாதிக்கப்படுவதையும் நாங்கள் கண்டோம்.

நவீன மருத்துவம் தூக்கமின்மைக்கு ஏராளமான சிகிச்சைகளை உருவாக்கியிருந்தாலும், அவற்றில் பல இன்னும் முழுமையான தீர்வை அளிப்பதில்லை. தூக்க மாத்திரைகள் தற்காலிக நிவாரணம் அளிக்கக்கூடும்; ஆனால், அவை பெரும்பாலும் தேவையற்ற பக்க விளைவுகள், மருந்துக்கு அடிமையாகும் அபாயம், காலையில் ஏற்படும் மந்தநிலை அல்லது காலப்போக்கில் செயல்திறன் குறைதல் போன்ற சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. தூக்கமின்மைக்கான ‘அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை’ (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I)) என்பது மருந்துகள் சாராத மிகச் சிறந்த சிகிச்சைகளில் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது;

இருப்பினும், இச்சிகிச்சையைப் பெறுவதில் உள்ள சிரமங்கள், இதற்குத் தேவைப்படும் அதிக நேரம் மற்றும் சிகிச்சையை பாதியிலேயே கைவிடும் விகிதம் அதிகமாக இருப்பது ஆகியவை இதில் உள்ள சவால்களாக உள்ளன.

வளர்ந்து வரும் இந்த நெருக்கடியானது, விஞ்ஞானிகளையும், மருத்துவ வல்லுநர்களையும் ஒரு முக்கியமான கேள்வியைக் கேட்பதற்கு தூண்டுகின்றது:

மனதினால் தனக்குத்தானே மீண்டும் ஓய்வுநிலையை அடைவதற்குக் கற்றுக்கொள்ள முடியுமா?

“ஜர்னல் ஆஃப் கம்யூனிடி ஹாஸ்பிடல் இண்டெர்னல் மெடிசன் பெர்ஸ்பெக்டிவ் "இதழில் வெளியிடப்பட்ட எங்கள் ஆய்வுக் கட்டுரை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சியின் மூலம் இந்தக் கேள்வியை ஆராய்ந்தது1. அது உள்ளார்ந்த சமநிலை, உணர்ச்சி பூர்வமான இலகுத்தன்மை மற்றும் மனதளவிலான அமைதிநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளும் ஒரு எளிமையான, இதயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட தியான முறையாகும். இதன் விளைவுகள் வியக்கத்தக்க அளவில் இருந்தன.

உறக்கமின்மையில் இருக்கும் மறைந்துள்ள சுமை

நாள்பட்ட உறக்கமின்மை வயது வந்தவர்களில் ஏறக்குறைய பத்து சதவிகிதம் பேரைப் பாதிக்கிறது, அதுவும் குறிப்பாக பெண்களிடத்திலும் முதியோரிடத்திலும் பொதுவான ஒன்றாக அது இருக்கிறது.

சோர்வையும் கடந்து, உறக்கமின்மை என்பது மனக்கவலை, மன அழுத்தம், எரிச்சலடைதல், பலவீனப்பட்ட நினைவுத்திறன் மற்றும் குறைந்த செயல்பாட்டுத்திறன் ஆகியவற்றுடனும் நெருங்கிய தொடர்புடையது. பொருளாதார அடிப்படையில் கூற வேண்டுமென்றால், உறக்கமின்மை என்பது, பணியாளர்களின் செயல்திறனைக் கொண்டு உருவாகும் உற்பத்தியில் பல கோடிக்கணக்கான டாலர்கள் மதிப்புடைய இழப்பை அமெரிக்காவிற்கு ஏற்படுத்துகிறது.

ஆனால், தூக்கமின்மை என்பது வெறும் தூக்கப் பிரச்சினை மட்டுமல்ல.

மன உளைச்சல், தீர்க்கப்படாத மன அழுத்தம், அதீத விழிப்புணர்வு மற்றும் தொடர்ச்சியான அறிவாற்றல் செயல்பாடு ஆகிய அனைத்தும் புத்துணர்ச்சி தரும் ஓய்வைத் தடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை நவீன நரம்பியல் துறை பெருமளவில் அங்கீகரிக்கிறது. உடல் உறக்கத்திற்காக தீவிரமாக ஏங்கும்போதும் கூட, மூளை தொடர்ந்து இயங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது.

உறக்கமின்மையால் அவதிப்படும் அநேகம் பேர் இதே முரண்பாட்டையே விவரிக்கிறார்கள்:

“நான் சோர்வாக இருக்கிறேன், ஆனால் என்னால் ஓய்வெடுக்க முடியவில்லை.”

இங்கேதான் தியானப் பயிற்சிகள் உதவிகரமானவையாக இருக்க முடியும்.

மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள பயிற்சிகள் ஏற்கெனவே உறக்கத்தின் தன்மையில் நேர்மறையான விளைவுகளை நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கின்றன. எனினும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அணுகுமுறையானது, மனதை தியானத்தின் மூலமாக அமைதிப்படுத்துவதை மட்டுமே செய்வதில்லை, ஆனால், கூடவே நாள் முழுவதும் சேகரித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்ச்சிகளின் சுமையை உணர்வுபூர்வமாக வெளியேற்றுவதென்னும் ஒரு தனித்துவமான பரிமாணத்தையும் சேர்த்தே தருகிறது.

பங்கேற்பாளர்கள் இதமாக தங்களின் சரீரத்தை, தலை முதல் கால் விரல்களின் நுனி வரை, தளர்வுறச் செய்துகொண்டனர், பிறகு, தங்களின் கவனத்தை இதயத்தினுள் மென்மையாக இருத்திக் கொண்டனர். வலுக்காட்டாயமான விதத்தில் கவனத்தைக் குவிப்பதற்கு அல்லது எண்ணங்களை அடக்குவதற்கு மாறாக, உள்முகமான விழிப்புணர்வை பெருமுயற்சியின்றி ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு அவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர்.

இந்த ஆய்வில், நாள்பட்ட தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்ட பெரியவர்கள், உறக்க சுகாதாரக் கல்வியுடன் இணைந்த எட்டு வார ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சித் திட்டத்தில் சேர்க்கப்பட்டனர்.

பங்கேற்பாளர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றைப் பயிற்சி செய்தனர்:

- காலையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தளர்வுறு நிலைப் பயிற்சி மற்றும் தியானப் பயிற்சி
- மாலையில் உணர்ச்சிகரமான சுமைகளை விட்டுவிடுவதற்கான புத்தாக்கப் பயிற்சிகள்
- உறங்கப்போவதற்கு முன்னர் செய்யப்படும் குறுகிய தளர்வுறு நிலைப் பயிற்சிகள்
- ஒரு பயிற்றுவிப்பாளருடன் வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய வாராந்திர தியானப்பயிற்சி அமர்வுகள்

இந்த தியானம் என்பதே தன்னளவில் அழகான விதத்தில் எளிமையானதாக இருந்தது.

பங்கேற்பாளர்கள் இதமாக தங்களின் சரீரத்தை, தலை முதல் கால் விரல்களின் நுனி வரை, தளர்வுறச் செய்துகொண்டனர், பிறகு, தங்களின் கவனத்தை இதயத்தினுள் மென்மையாக இருத்திக் கொண்டனர். வலுக்காட்டாயமான விதத்தில் கவனத்தைக் குவிப்பதற்கு அல்லது எண்ணங்களை அடக்குவதற்கு மாறாக, உள்முகமான விழிப்புணர்வை பெருமுயற்சியின்றி ஏற்படுத்திக்கொள்வதற்கு அவர்கள் கற்றுக்கொண்டனர்.

மாலையில் பங்கேற்பாளர்கள் ‘சுத்திகரிப்பு’ பயிற்சியைச் செய்தனர் – மன அழுத்தம், உணர்ச்சிபூர்வமான பாரம் மற்றும் மனதளவிலான சிக்கல்கள் அனைத்தும் தங்களின் அமைப்பை விட்டு புகையாகவோ அல்லது ஆவியாகவோ வெளியே செல்வதாகவும் அந்த இடத்தில் இலகுத்தன்மையும் தூய்மையும் வருவதாகவும் கற்பனை செய்து கொண்டனர். தூங்கச் செல்லும் போது, அவர்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தளர்வுறும் பயிற்சியைப் பயன்படுத்தி கொண்டு, தங்களின் கவனத்தை, அவர்களின் இதயத்தினுள் இருக்கும் அன்பு மற்றும் கருணையுள்ள இடத்தின் மீது வைத்தபடி அப்படியே தூங்கி விட்டனர்.

உறக்கத்தின் மருத்துவத்தில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவக் கருவியான ‘தூக்கமின்மை தீவிரத்தன்மை குறியீட்டை’ (ISI) பயன்படுத்தி இந்த ஆய்வு முடிவுகள் அளவிடப்பட்டன.

தியான நிகழ்விற்கு முன்னர் இருந்த ISI சராசரி மதிப்பெண் 20.9 ஆகும்.

எட்டு வாரங்களுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு, கிடைத்த சராசரி மதிப்பெண் 10.4 ஆகச் சரிந்திருந்தது.

புள்ளியியல் ரீதியான முக்கியத்துவம் வாய்ந்த முன்னேற்றத்தை இது குறிப்பிட்டுக் காட்டியது.

மருத்துவ ரீதியாக, 8 புள்ளிகளுக்கும் அதிகமான அளவில் குறைவது என்பது பொதுவாக “கவனிக்கத்தக்க முன்னேற்றம்” என்றே பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது.

இந்த ஆய்வில் பங்கேற்றவர்கள் சராசரியாக 10.5 புள்ளிகள் என்ற அளவில் முன்னேற்றமடைந்தனர்.

அநேகம் பேர்களுக்கு, தீவிரமான உறக்கமின்மை மற்றும் மிதமான அல்லது சற்றே கட்டுக்குள் வரக்கூடியதான அறிகுறிகளுக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாடாகவே இது பொருள் தந்தது. தங்களால் எவ்விதம் மேம்பட்ட விதத்தில் ஆழ்ந்து மற்றும் நீண்ட நேரத்திற்கு உறங்க முடிந்தது என்று நிறைய பேர் கூறினார்கள். தூக்க சிகிச்சையின் வல்லுநர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டு மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை மேற்கொண்ட சமயத்தில், அநேகம் பேர்கள் தாங்கள் எடுத்துக்கொண்டிருந்த தூக்கத்திற்கான மருந்துகளை குறைத்து எடுத்துக்கொண்டார்கள் அல்லது அவற்றை நிறுத்திவிடவும் செய்தார்கள். மருந்துகள் சம்பந்தமான எந்தவொரு மாற்றத்திற்கும், நாங்கள் தூக்க சிகிச்சைக்கான வல்லுநர்கள் அல்லது மருத்துவம் செய்பவர்களின் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுமாறு பரிந்துரைக்கிறோம்.

விளைவுகள் ஊக்கமளிப்பவையாக இருந்த அதேசமயத்தில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எவ்வாறு தூக்கத்தை மேம்படுத்த முடியும் என்பதையும் நாங்கள் ஆராய்ந்தோம்.

அறிவியல் இன்னும் துல்லியமான செயல்முறைகளைக் கண்டறிந்து வருகிறது, ஆனால் பல சாத்தியக்கூறுகள் வெளிப்படுகின்றன.

1. அதீத விழிப்புநிலையைக் குறைத்தல்

தூக்கமின்மை பெரும்பாலும் அதிகப்படியான மன மற்றும் உணர்ச்சிச் செயல்பாட்டால் வகைப்படுத்தப்படுகிறது. உறங்கும் நேரத்திலும் கூட நரம்பு மண்டலம் ஒரு தீவிரமான நிலையில் இருக்கும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், தன்னிச்சையான நரம்பு மண்டலத்தை ஒரு தளர்வு நிலைக்கு மாற்றுவதன் மூலம், இந்த அதீத விழிப்புநிலையை அமைதிப்படுத்த உதவக்கூடும்.

2. உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துதல்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் மிகவும் தனித்துவமான அம்சங்களுள் ஒன்று புத்தாக்கப் பயிற்சியாகும். அந்த நாளின் உணர்ச்சிபூர்வமான எச்சங்களை விட்டுவிடும் உள்நோக்கத்துடன் செய்யக்கூடிய ஒரு செயல்பாடு ஆகும் அது.

தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மன உளைச்சலைத் திறம்படக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமப்படக்கூடும் என்று நவீன நரம்பியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உணர்ச்சிபூர்வமான நினைவுகளும், தீர்க்கப்படாத மனப் பதிவுகளும் இரவு முழுவதும் செயலில் இருக்கலாம். புத்தாக்கப் பயிற்சியானது இந்த உணர்ச்சிகளின் சுமையை மென்மையாகக் கையாள்வதாகத் தோன்றுகிறது.

3. உள்முகப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துதல்

உறக்கத்திற்கு சரணடைதல் அவசியம்.

ஆழ்ந்த ஓய்வை அனுமதிப்பதற்கு முன், மூளை பாதுகாப்பை உணர வேண்டும். புத்துணர்ச்சி தரும் உறக்கத்திற்கு உகந்த அமைதி, ஏற்பு மற்றும் நம்பிக்கை நிறைந்த ஓர் அகச் சூழலை வளர்க்க தியானம் உதவக்கூடும்.

4. ஓய்வை நோக்கி மூளையைச் சீரமைத்தல்

காலப்போக்கில், தூக்கமின்மையே ஒரு பழக்கமாகிவிடுகிறது. படுக்கை என்பது விரக்தி, பயம் மற்றும் விழிப்புடன் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள், படுக்கை நேரத்தை ஒரு போராட்டத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதற்குப் பதிலாக, ஓய்வுடன் தொடர்புபடுத்தும் வகையில் நரம்பு மண்டலத்திற்குப் படிப்படியாகப் பயிற்சி அளிக்கக்கூடும்.

இதயமும் உறக்கமும்

பண்டைய மரபுகள் நீண்ட காலமாக, இதயத்தை அக அமைதி மற்றும் புத்துணர்ச்சியுடன் இணைத்து வந்துள்ளன. உறக்க அமைப்பு, ஹார்மோன் ஒழுங்குமுறை, அழற்சி மற்றும் தன்னிச்சையான சமநிலை ஆகியவற்றின் மீது, உணர்ச்சி நிலைகள் ஆழ்ந்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை நவீன மருத்துவம் தற்போது அங்கீகரித்துள்ளது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தின் மிகவும் சுவாரஸ்யமான அம்சங்களில் ஒன்று, கவனத்தின் மையமாக இதயத்திற்கு அது அளிக்கும் முக்கியத்துவமாகும்.

புத்தி அல்லது சிந்தனைகளில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக, பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் விழிப்புணர்வை இதயத்தில் நிலைநிறுத்துகிறார்கள்; இது பெரும்பாலும் மென்மையான, அமைதியான ஓர் அக அனுபவத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

ஆய்வை மேற்கொண்டவர்கள் என்ற முறையில், 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' தியானம் குறித்து நாங்கள் பின்வருமாறு கருதுகிறோம்:

- அன்றாட வாழ்வில் எளிதாகப் பின்பற்றக்கூடியது
- குறைந்த செலவுடையது
- குறிப்பிடத்தக்க பக்க விளைவுகள் இல்லாதது
- சிறப்புக் கருவிகள் ஏதுமின்றி மேற்கொள்ளக்கூடியது

ஒப்பீட்டளவில் ஆய்வின் சிறிய அளவு, ஒரு கட்டுப்பாட்டுக் குழு இல்லாதது, மற்றும் தானாக முன்வந்து தியானம் செய்யத் தேர்ந்தெடுத்த நபர்களை உள்ளடக்கியது ஆகியவை சில குறைபாடுகளாகும்—இத்தகைய காரணிகளை எதிர்கால சீரற்ற சோதனைகள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தக்குறைபாடுகள் இருந்தபோதிலும், இந்த ஆய்வின் கண்டுபிடிப்புகள் ஆழ்ந்த ஊக்கமளிப்பவையாகவே இருக்கின்றன.

வெளிப்புறத் தீர்வுகளைச் சார்ந்திருக்கும் போக்கு அதிகரித்து வரும் இவ்வுலகில், குணப்படுத்தும் ஆற்றல்கள் மனித உணர்வு நிலையிலேயே ஏற்கெனவே அமைந்திருக்கக்கூடும் என்பதை இந்த ஆய்வு நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. இயற்கையின் மிகப்புனிதமான சீரமைப்பு வழிமுறைகளில் ஒன்றாகத் தூக்கம் திகழ்கிறது. இதயத்தின் அமைதியில், தூக்கம் மீண்டும் இயல்பான ஒன்றாக மாறக்கூடும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னஸ் ஆராய்ச்சி, தியானத்தின் விளைவுகளை நரம்பியல் அறிவியல் மற்றும் பண்புசார் அணுகுமுறைகள் ஆகிய இரு கோணங்களிலும் ஆய்வு செய்கிறது.

heartfulnessinstitute.org/research/

குறிப்பு:

Jayaram Thimmapuram, Deborah Yommer, Luminita Tudor, Theodore Bell, Cristian Dumitrescu, and Robert Davis, "Heartfulness Meditation Improves Sleep in Chronic Insomnia," Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives 10, no. 1 (2020): 10–15, doi:10.1080/20009666.2019.1710948.

நல்வாழ்வு

“உங்கள் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவை கவனித்துக் கொள்வதே உங்களின் மிக உயர்ந்த மற்றும் உன்னதமான பொறுப்பாகும். இது உங்கள் ஆன்மாவின் தேவைகளை செவிமடுத்து, அவற்றிற்கு மதிப்பளிப்பதைப் பற்றியது."

கிரிஸ்டி லிங்

என்னால் எந்த அளவிற்கு *நிகழ் தருணத்தில்* இருக்க முடியும்?

முன்னேற்றத்தை நோக்கிய ஓட்டத்தை விடுத்து, மூச்சின் மீதான விழிப்புணர்வு, உடலளவிலான இருப்பு, உடலிலும் மனதிலும் ஸ்திரத்தன்மை, எளிமை மற்றும் விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்வு ஆகியவற்றிற்கு இடம் கொடுக்கும்போது, ஆசனப் பயிற்சி எவ்வாறு இன்னும் ஆழமடைகிறது என்பதைப் பற்றி, ஒரு யோகா ஆசிரியரான **வித்யா எஸ். விஜயன்** வழங்கும் சிந்தனைப் பகிர்வு இது.

நான் முதன்முதலில் ஆசனப் பயிற்சியைத் தொடங்கியபோது, என் உடல் எளிதாக ஒத்துழைத்தது. நெகிழ்வுத்தன்மை எனக்கு ஒருபோதும் ஒரு சவாலாக இருந்ததில்லை. பெரும்பாலான நிலைகள் எனக்கு இயல்பாகவே வந்தன, அவற்றை ஆராய்வதில் நான் ஆழ்ந்த மகிழ்ச்சியைக் கண்டேன். நான் ஒரு ஆசனத்திலிருந்து மற்றொரு ஆசனத்திற்கு ஆர்வத்துடன், முயற்சி செய்து, கற்றுக்கொண்டு, இன்னும் ஆழ்ந்து செல்வேன். உடல் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைக் கண்டறிவதில் ஒரு உற்சாகம் இருந்தது, மேலும் காலப்போக்கில், அது இயல்பாகவே என்னை மிகவும் மேம்பட்ட ஆசனங்களை நோக்கி இட்டுச் சென்றது.

இது வளர்ச்சி போலவும்—முன்னேற்றம் போலவும்—தோன்றியது, மேலும் பல வழிகளில் அது அவ்வாறு தான் இருந்தது. இருப்பினும், அதை நான் உணராமலேயே, என் பயிற்சி மெதுவாக, இன்னும் அதிகமாக செய்வது, இன்னும் ஆழ்ந்து செல்வது, அடுத்த ஆசனத்தை அடைவது என, *செயல்பாட்டை* மட்டுமே மையமாகக் கொண்டதாக மாறியது:

என் உடலில் எனக்கு எந்தத் தடையும் இருக்கவில்லை. நான் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தும் எந்தவொரு அசௌகரியமும் அங்கு இல்லை. எல்லாமே முற்றிலும் சுமுகமாக இருப்பது போல் தோன்றியது. ஒருவேளை அதனால்தான் என் பயிற்சியில் என்ன குறைபாடாக இருந்தது என்பதை நான் கவனிக்காமல் போயிருக்கலாம்.

நான் ஆசனங்களைச் செய்துகொண்டிருந்தேனே தவிர, அவற்றை முழுமையாக (என்னில் உள்வாங்கி) உணர்ந்து செய்யவில்லை.

அக்காலத்தில், ஒரு ஆசனத்தை எவ்வாறு செய்வது, அதை எவ்வாறு நிலைநிறுத்துவது மற்றும் அதிலிருந்து எவ்வாறு வெளிவருவது என்பது எனக்குத் தெரிந்திருந்தது. ஆனால் விழிப்புணர்வு, உணர்திறன் மற்றும் மூச்சோட்டத்தோடு, அந்த நிலையை அப்படியே ஆழமாக உணர்ந்து வாழ்வது எப்படி என்பதை நான் அப்போது கற்றிருக்கவில்லை. எனது கவனம் பெரும்பாலும் தற்போதைய தருணத்தில் என்ன வெளிப்படுகிறது என்பதில் இல்லாமல், நான் அடுத்து எங்கு செல்லப் போகிறேன் என்பதிலேயே இருந்தது.

திரும்பிப் பார்க்கையில், இந்தப் பாங்கு யோகாவுடன் மட்டும் நின்றுவிடவில்லை என்பதை நான் உணர்கிறேன்; இதில் நான் மட்டுமே அவ்வாறு இருக்கிறேன் என்பதும் இல்லை. நம்மில் பலர் ஒரு பணியிலிருந்து மற்றொன்றுக்கும், ஒரு சாதனையிலிருந்து அடுத்ததற்கும் எனத் தொடர்ந்து முன்னேறியபடியே வாழ்கிறோம்; ஆனால், நிகழ்தருணத்தில் முழுமையாக நிலைத்திருக்க நம்மை நாமே அரிதாகவே அனுமதிக்கிறோம். செயல்பாட்டில் நாம் காட்டும் அதீத கவனத்தினால், நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதன் உணர்வை நாம் இழந்துவிடுகிறோம்.

என் ஆசிரியர் என்னை கிருஷ்ணமாச்சாரியாரின் பாரம்பரியத்திற்கு அறிமுகப்படுத்திய போதுதான் எனது பயணத்தில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படத் தொடங்கியது; உண்மையைச் சொல்லப்போனால், அந்த மாற்றம் எனக்குச் சௌகரியமானதாக இருக்கவில்லை. ஒரு காலகட்டத்தில், நான் ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டதாக உணர்ந்தேன். எனது பயிற்சியையும் கற்பித்தலையும் நான் முன்பு எத்தகைய உறுதியுடன் அணுகி வந்தேனோ, அந்த உறுதி இப்போது ஆட்டம் கண்டது. அத்தகையதொரு தன்னம்பிக்கை இன்மை உணர்வை நான் அதுவரை ஒருபோதும் அனுபவித்ததில்லை

இந்த புதிய அணுகுமுறை, நான் உறுதியாக அறிந்திருப்பதாக நினைத்திருந்தவற்றை மறக்குமாறு என்னிடம் கோரியது. அவை மேலோட்டமான விஷயங்கள் அல்ல; மாறாக, பல ஆண்டுகளாக நான் கொண்டிருந்த ஆழமான அனுமானங்கள் மற்றும் மனப்பான்மைகள் அவை.

மேலும் அறிவைச் சேர்ப்பது எளிது; ஆனால், விஷயங்களை வேறு கோணத்தில் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்வதே ஒரு சவாலான காரியம்!

நான் நீண்ட காலம் அந்த நிச்சயமற்ற தன்மையிலேயே இருந்தேன். ஆனால் படிப்படியாக, அதை எதிர்ப்பதற்குப் பதிலாக, நான் சரணடையத் தொடங்கினேன். என்னை மீண்டும் ஒரு மாணவியாக மாற்றிக்கொள்ள அனுமதித்தேன். அப்போதுதான் அந்தப் பயிற்சி தன் ஆழத்தை வெளிப்படுத்தத் தொடங்கியது.

ஒரு ஆசனத்தில் உண்மையாக சுவாசிப்பது என்றால் என்ன என்பதை நான் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்கினேன்; அது ஏதோ ஒரு தனித்த நுட்பம் அல்ல, மாறாக இயக்கத்தோடு பிரிக்க முடியாத ஒரு அம்சம் என்பதை உணர்ந்தேன். தயாராவதன் முக்கியத்துவத்தை நான் அங்கீகரிக்கத் தொடங்கினேன்: நாம் எந்தவொரு ஆசனத்திற்குள் நுழையும்போதும் உடலை மட்டுமல்ல, மனதையும் எவ்வாறு தயார்படுத்த வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன். இடை நிறுத்தங்களின் மதிப்பை நான் கண்டறிந்தேன்—இயக்கங்களுக்கு இடையே உள்ள அமைதியான இடங்களில், கவனிப்பு ஆழமடைவதோடு விழிப்புணர்வு இன்னும் தெளிவாகிறது.

ஆசன வரிசைகளை (sequencing) நான் புரிந்து கொண்ட விதம் கூட மாறத் தொடங்கியது. ஒரு ஆசனம் அடுத்த ஆசனத்திற்கு உடலை எவ்வாறு தயார் செய்கிறது, மாற்று ஆசனங்கள் (Counterposes) எவ்வாறு சமநிலையை மீட்டெடுக்கின்றன, மற்றும் சிந்தனைமிக்க முன்னேற்றம் எவ்வாறு சிரமத்தைத் தவிர்த்து நிலைத்தன்மையை உருவாக்குகிறது என்பதை நான் கற்றுக்கொண்டேன்.

இவை வெறும் தொழில்நுட்பக் கற்றல்களாக இருக்கவில்லை; இவை பயிற்சியின் உள்ளேயே இயல்பாக அமைந்திருக்கும் ஒரு ஆழ்ந்த புத்திசாலித்தனத்தைப் பிரதிபலித்தன, இவை உடலை மட்டுமல்லாமல் மனதையும், உள்நிலையையும் ஆதரித்தன.

இந்த அணுகுமுறையின் சாரத்தை நான் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்கிய தருணத்தில், நான் இதற்கு முன்பு கற்றுக்கொண்டதற்கும் இப்போது கற்றுக்கொண்டிருப்பதற்கும் இடையே ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்பது போல் தோன்றவில்லை. ஒருங்கிணைப்பு இயல்பாகவே நடந்தது. நான் முன்பு கற்றுக்கொண்டவை அதன் மதிப்பை இழக்கவில்லை. மாறாக, எனது நெகிழ்வுத்தன்மை, ஆசனங்களுடனான பரிச்சயம் மற்றும் இயக்கத்தின் அனுபவம் ஆகிய அனைத்தும் எனது புதிய விழிப்புணர்வின் மூலம் இன்னும் ஆழமான அடித்தளத்தைக் கண்டறிந்தன.

படிப்படியாக, பதஞ்சலியின் வார்த்தைகளான, ‘ஸ்திர சுகம் ஆசனம்’ [ஆசனம் என்பது நிலையானதாகவும் வசதியானதாகவும் இருக்க வேண்டும்] என்பவை, எனக்கு ஒரு புதிய வழியில் தம்மை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளத் தொடங்கின1.

பல வருடங்களாக, நான் இந்த சூத்திரத்தை அதன் எளிமையான அர்த்தத்திலேயே புரிந்து வைத்திருந்தேன்: ஒரு ஆசனம் நிலையானதாகவும் வசதியானதாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதாக. ஆனால் எனது புதிய புரிதலின் மூலம், பதஞ்சலி வெறும் உடல்

நிலையைத் தாண்டி மிகவும் ஆழ்ந்த ஒன்றைக் குறிப்பிடுகிறார் என்பதை நான் உணரத் தொடங்கினேன்.

எத்தனை முறை நாம் வாழ்க்கையில் நிலைத்தன்மையும் இல்லாமல், வசதியும் இல்லாமல், எப்போதும் அவசரப்பட்டு, அடுத்து வரப்போவதை நோக்கியே ஓடிக்கொண்டும், ஓய்வெடுக்கும் தருணங்களில் கூட பதற்றத்தைச் சுமந்து கொண்டும் இயங்குகிறோம்?

நிலைத்தன்மை என்பது, வெறும் உடலை அசையாமல் வைத்திருக்கும் திறன் மட்டுமல்ல என்பதை நான் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினேன். அது நமக்குள்ளேயே நிகழ்தருணத்தில் நிலைத்திருக்கும் திறன் ஆகும். சௌகரியம் என்பது, வெறும் உடல் ரீதியான சுகம் மட்டுமல்ல, மாறாக மூச்சு, கவனம் மற்றும் விழிப்புணர்வு ஆகியவை ஒன்றாக இணையும்போது ஏற்படும் இணைக்கப்பட்டதான உணர்வு என்பதை நான் புரிந்து கொண்டேன்.

காலப்போக்கில், நான் யோகா செய்யும் பாயில் இல்லாதபோதும் இந்தச் சமநிலையை அனுபவிக்கத் தொடங்கினேன். நான் பேசும் விதத்தில், கவனிக்கும் விதத்தில், நிச்சயமற்ற தன்மைக்கு நான் பதிலளிக்கும் விதத்தில், மற்றும் நான் அமைதியைக் கடைப்பிடித்த விதத்தில் கூட அதைக் கண்டேன்.

வாழ்க்கையில் நிலைத்தன்மையுடனும் எளிமையுடனும் நகர்வதே ஒரு பயிற்சிதான். ஒருவேளை ஆசனப் பயிற்சி, ஆரம்பத்திலிருந்தே எனக்கு இதைக் கற்பிக்கத்தான் முயன்றதோ என்னவோ.

விழிப்புணர்வு எல்லாவற்றின் தன்மையையும் மாற்றுகிறது. ஒரு சிக்கலான ஆசனம் வெளிப்புறத்திலிருந்து பார்ப்பதற்குச் செம்மையாகத் தோன்றலாம், ஆனால் கவனம் இல்லையென்றால், அது மேலோட்டமாகவே இருக்கும். அதே நேரத்தில், மிகவும் எளிமையான ஒரு அசைவு கூட, விழிப்புணர்வுடன் அணுகும்போது ஆழ்ந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதாக மாறும்.

இந்தப் புரிதல் யோகாவையும் கடந்து வெகுதூரம் செல்கிறது. வாழ்க்கையின் பல துறைகளில், முன்னேற்றம், சாதனை, வேகம் மற்றும் வெளிப்புற வளர்ச்சி ஆகியவற்றை மதிக்கவே நமக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது. நமக்குள்ளே என்ன நடக்கிறது என்பதை எவ்வாறு சற்று நிதானித்து, கவனித்து, முழுமையாக அனுபவிப்பது என்பது நமக்கு அரிதாகவே கற்பிக்கப்படுகிறது. ஆனால், அந்த விழிப்புணர்வு இல்லையென்றால், வெற்றியும் கூட ஒரு வெற்று உணர்வாகத் தோன்ற ஆரம்பித்துவிடும்.

இன்று, நான் ஒரு எளிய யோகாசனத்தையோ அல்லது கடினமான ஆசனத்தையோ பயிற்சி செய்தாலும், "நான் எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும்?" என்பது இனியும் கேள்வியாக இருப்பதில்லை; மாறாக, "இங்கே நான் எவ்வளவு முழுமையாக விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியும்?" என்பதே கேள்வியாக இருக்கிறது.

அந்தக் கேள்வி, பயிற்சி மற்றும் வாழ்க்கை ஆகியவற்றுடனான எனது உறவை தொடர்ந்து மாற்றியமைத்து வருகிறது. பயிற்சியின் உண்மையான நோக்கம் அதில் முழுமையான தேர்ச்சி பெறுவதாக இல்லாமல் இருக்கலாம் என்பதை அது உணர்த்துகிறது. ஒருவேளை, நமது தோல்விகள் உட்பட - நமது சொந்த அனுபவத்தில் முழுமையாக நிலைத்திருப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதே அதன் நோக்கமாக இருக்கலாம்.

இந்தக் கற்றல் ஆசனப் பயிற்சியில் தான் எனக்குத் துவங்கியது. இன்றும், ஒவ்வொரு முறை நான் யோகா பாயில் அமரும்போதும், ஒவ்வொரு மூச்சிலும் இதையேதான் தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டு வருகிறேன்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமி, யோகாவை முழுமையாக அணுகும் விதமாக ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், யோகப் பிராணாஹுதியுடன் கூடிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் ஆகியவை ஒருங்கிணைந்த, அங்கீகாரம் பெற்ற, பாரம்பரியத்தில் வேரூன்றிய திட்டங்களை வழங்குகிறது.

yogaacademy.heartfulness.org

குறிப்பு:

1. பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரம், 2.46, ஆசிரியரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பு.

குணப்படுத்தும் இடம்:

முழுமையான நல்வாழ்விற்காக பாரம்பரியமும் நவீன அறிவியலும் சங்கமிக்கும் இடம்

ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு என்பது, நோய்த்தடுப்பு, உணர்ச்சிசார் சமநிலை, நரம்பு மண்டல சமநிலை மற்றும் முழுமையான நல்வாழ்விற்காக, நவீன மருத்துவத்தை, யோகா, தியானம், கவனத்துடன் உண்ணுதல், உறக்க விழிப்புணர்வு மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை போன்ற பாரம்பரிய நல்வாழ்வுப் பயிற்சிகளுடன் ஒன்றிணைக்கிறது என்று கூறும் **டாக்டர் சமீரா** மேலும் தொடர்கிறார்.

இன்றைய சுகாதாரப் பராமரிப்பு, நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதையும் தாண்டி வளர்ந்து வருகிறது. மக்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், தங்கள் வாழ்க்கை முறையை மேம்படுத்தவும், உடல் மற்றும் மனம் இரண்டிலும் சமநிலையை அடையவும் வழிகளை அதிகளவில் தேடுகின்றனர்.

மருத்துவ தொழில்நுட்பம் மற்றும் ஆரோக்கியம் பற்றிய தகவல்களுக்கான அணுகல் ஆகியவற்றில் முன்னேற்றங்கள் இருப்பினும், நீரிழிவு, உடற்பருமன், மன அழுத்தம், உறக்கம் சார்ந்த தொந்தரவுகள் மற்றும் நாட்பட்ட சோர்வு போன்ற வாழ்க்கைமுறை சார்ந்த சுகவீனங்கள் அதிகரித்துக்கொண்டு தான் இருக்கின்றன. இது, உண்மையான நல்வாழ்வு என்பது மருத்துவ சிகிச்சை மட்டுமின்றி அன்றாட பழக்கவழக்கங்கள், உணர்ச்சிசார் ஆரோக்கியம், மற்றும் பொதுவான வாழ்க்கைமுறை ஆகியவற்றையும் சார்ந்திருக்கிறது என்றதொரு அதிகரிக்கும் விழிப்புணர்வை உருவாக்கியுள்ளது.

இங்குதான் ஒருங்கிணைந்த நலம் என்ற கருத்துரு மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

இரண்டு அமைப்புகளை ஒன்றிணைத்தல்

ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு (Integrative wellness) என்பது நவீன மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சங்களையும், பாரம்பரிய நல்வாழ்வு முறைகளையும் இணைப்பதாகும். இவ்விரண்டையும் தனித்தனி அல்லது முரண்பட்ட அமைப்புகளாகக் கருதுவதற்குப் பதிலாக, நீண்டகால ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த இவை எவ்வாறு இணைந்து செயல்பட முடியும் என்பதில் இது கவனம் செலுத்துகிறது.

நோய் கண்டறிதல், அவசரச் சிகிச்சை, அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் நோய் மேலாண்மை ஆகியவற்றில் நவீன மருத்துவம் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. பாரம்பரிய நல்வாழ்வு முறைகள் நோய் தடுப்பு, ஆரோக்கியமான நடைமுறைகள், விழிப்புணர்வுடன் கூடிய உணவுமுறை, உடலியக்கம், உணர்ச்சிசார் சமநிலை மற்றும் மனநலம் சார்ந்த நல்வாழ்வு ஆகியவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்துகின்றன.

பாரம்பரிய முறைமைகள் பல நூற்றாண்டுகளாக வலியுறுத்தியிருக்கும் விஷயங்களை - அதாவது, வாழ்க்கைமுறை, மன அழுத்தம், உறக்கம் மற்றும் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியன சுகாதார விளைவுகள் மீது பெரியதொரு தாக்கத்தைக் கொண்டுள்ளன என்பதை - இன்று, அறிவியல் மென்மேலும் அதிகமாக ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

இந்த ஒருங்கிணைப்பு சுகாதாரத்திற்கான மேலும் முழுமையான, மனிதனை மையமாகக் கொண்டதொரு அணுகுமுறையை உருவாக்குகிறது.

இன்று ஒருங்கிணைப்பு ஏன் முக்கியமாக இருக்கிறது?

நவீன காலத்தின் பல உடல்நலப் பிரச்சினைகள், மக்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை வாழும் விதத்துடன் நெருக்கமாகப் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒழுங்கற்ற உணவுப் பழக்கம், உடல் உழைப்பின்மை, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை மற்றும் தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் ஆகியவை படிப்படியாக ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றன.

ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு என்பது தடுப்பு முறைகளுக்கும், நீடித்த வாழ்க்கைமுறைப் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கிறது..

உதாரணமாக, ஆரோக்கியம் என்பது நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பதைப் பற்றியது மட்டுமல்ல, எப்போது சாப்பிடுகிறோம் என்பதையும் சார்ந்தது. உடல் இயற்கையான உயிரியல் சுழற்சிகளுக்கு ஏற்பவே செயல்படுகிறது. பகல் நேரத்தில் செரிமானம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றம் ஆகியவை மிகவும் திறமையாகச் செயல்படுகின்றன; அதேவேளையில், இரவு நேரம் என்பது உடலின் பழுதுபார்ப்பு, மீட்சி மற்றும் ஓய்வுக்கானதாக அமைகிறது.

உணர்ச்சிசார் ஆரோக்கியமும் சமமான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. தூக்கம், செரிமானம், இரத்த அழுத்தம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் உடல் ஆற்றல் ஆகியவற்றை நாள்பட்ட மன அழுத்தம் பாதிக்கக்கூடும். உடல் மற்றும் மன நலன் ஆகியவை ஒன்றுடன் ஒன்று ஆழமாகப் பிணைந்துள்ளன என்பதை சுகாதாரத் துறை அதிகளவில் அங்கீகரித்து வருகிறது.

அக ஆரோக்கியத்தின் வளர்ந்து வரும் முக்கியத்துவம்

இன்றைக்கு சுகாதாரப் பராமரிப்பில் உள்ள மற்றொரு முக்கியமான மாற்றம், அக நலனை அங்கீகரிப்பது ஆகும்.

யோகா, தியானம், சுவாச விழிப்புணர்வு மற்றும் மனவிழிப்புணர்வு (mindfulness) போன்ற பயிற்சிகள், தளர்வு, உணர்ச்சிசார் மீள்திறன் மற்றும் நரம்பு மண்டல சமநிலை ஆகியவற்றை ஆதரிப்பதில் அவற்றின் பங்குக்காகப் பெருமளவில் ஆராயப்பட்டு வருகின்றன.

எனவே, ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு அணுகுமுறையானது, தனித்தனி அறிகுறிகள் மீது மட்டும் கவனம் செலுத்தாமல், ஒரு தனிநபரை உடல், மனம் மற்றும் அகநிலை ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய முழுமையான ஒருவராகக் கருதுகிறது.

சுகாதாரத்துறையின் மேம்பட்ட சமச்சீரானதொரு எதிர்காலம்

ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு அணுகுமுறையானது, நவீன மருத்துவத்திற்கு மாற்றாகவோ அல்லது பாரம்பரிய முறைகளை மட்டுமே சார்ந்ததாகவோ அமைவதில்லை; மாறாக, இவ்விரு முறைகளுக்கும் இடையிலான கூட்டியக்கத்தை இது ஊக்குவிக்கிறது.

நவீன அறிவியல் ஆற்றல் வாய்ந்த நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்கான கருவிகளை அளிக்கும் அதே வேளையில், பாரம்பரிய நல முறைமைகள் நோய்த்தடுப்பு, சமநிலை மற்றும் விழிப்புநிலையிலான வாழ்க்கை ஆகியவற்றை வலியுறுத்துகின்றன. இவ்விரண்டும் ஒன்றுசேர்ந்து, ஆரோக்கியத்திற்கான மேலும் நீடித்த மற்றும் சமச்சீரான அணுகுமுறையை உருவாக்க உதவுகின்றன.

வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிலிருந்து

வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், யோகா, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் மற்றும் பல்வேறு வகையான துணை சிகிச்சைகள் ஆகியவற்றில், தகுதிபெற்ற மருத்துவர்கள் மற்றும் வைத்தியர்களின் மேற்பார்வையில், தனிநபருக்கேற்ப வடிவமைக்கப்பட்ட ஒருங்கிணைந்த சுகாதாரப் பராமரிப்பை அளிக்கிறது.

wellnessbyheartfulness.com

Our Website

About Us

கிருப்ப அம்சம்

விஷயங்களை வேறுபடுத்திப் பார்ப்பது,
அவற்றிற்கான எல்லையை வகுப்பது...
இதுவே மனதின் பண்பு, இதுவே அறிவாகும்.

பாபூஜி

மௌனம்

மௌனம் என்பது அன்பும், செவிமடுத்தலும் நிறைந்த ஒரு உள்நிலையாக மாறுகிறது. அது, படைப்பிற்குள்ளும், அதற்கப்பாலும் உள்ள மர்மத்தின் மையத்திற்கு இதயத்தைத் திறக்கிறது என்று கூறும் லூவெலின் வான்-லீ, மேலும் தொடர்கிறார்.

எனக்கு 19 வயதாக இருந்தபோது, இந்தியாவில் இருந்து அப்போதுதான் திரும்பியிருந்த வெண்மையான தலைமுடி உடைய ஒரு ரஷ்யப் பெண்ணைச் சந்தித்தேன். அவர் இந்தியாவில் ஒரு சூஃபி குருவிடம் பயிற்சி பெற்றிருந்தார். அந்த குரு நக்ஷ்பந்தி (Naqshbandi) மரபைச் சேர்ந்தவர். இந்த மரபினர் “மௌன சூஃபிகள்” என்று அழைக்கப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் மற்ற சூஃபி மரபுகளைப் போல குரல் எழுப்பி *திக்ர்* செய்வதோ, இசை அல்லது நடனத்தைப் பயன்படுத்துவதோ இல்லாமல், தங்களின் அனைத்து ஆன்மீகப் பயிற்சிகளையும் மௌனமாகவே மேற்கொள்கிறார்கள்.[1] அந்த குரு அவரிடம் கூறியதாவது: “நாம் முழுமையான சத்தியத்தை மௌனத்தின் வழியாக அடைகிறோம். ஏனெனில் மௌனத்தில்தான் அதைக் கண்டறிய இயலும்; மேலும் அதுவும் மௌனமேயாகும்.” வடக்கு லண்டனில், ரயில் தண்டவாளங்களின் அருகிலிருந்த அவரது சிறிய அறையில் அவருடன் அமர்ந்திருந்தபோது, அந்த மௌனத்தில் என்னால் இளைப்பாற முடிந்தது. அப்போது, இதற்கு முன்பு நான் அறிந்திராத ஒரு அன்பின் இருப்பை உணர்ந்தேன்.

கடந்த 50 ஆண்டுகளாக, மௌனமே என் துணையாக இருந்து வருகிறது. என் வாழ்வின் பிந்தைய நாட்களில், வெளிப்புறச் செயல்பாடுகளிலிருந்து நான் ஓய்வு பெற்று, மேலும் மேலும் தனிமையின் ஆழத்திற்குள் ஈர்க்கப்பட்டுள்ளேன். என் ஜன்னலுக்கு வெளியே உள்ள நஞ்சை நிலங்களில் அலைகள் உயர்ந்து தாழ்வதைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் போதும், அதிகாலை நடைப்பயிற்சியில் குளக்கரையைச் சுற்றிச் செல்லும் வேளையில், மீன்களைத் தேடி தனது நீண்ட வளைந்த கழுத்தை நீட்டியிருக்கும் ஒரு பெரிய நீல வண்ண கொக்கை காணும்போதும், கொக்குகள் கீச்சிடும் ஒலிகளும், காடோடி ஓநாய்கள் ஒன்றையொன்று அழைக்கும் குரல்களும், மேலே பறந்து செல்லும் வாத்துக் கூட்டங்களின் சிறகொலிகளும் நிரம்பிய ஒரு உலகில் இருப்பதை உணர்கிறேன். இவை அனைத்தையும் தாண்டி, ஒரு ஆழ்ந்த மௌனத்தின் நிலப்பரப்பு விரிந்திருக்கிறது.

இந்த மௌனம் எவ்வாறு அன்புடன் பாடுகிறது என்பதை நான் அறிந்து கொண்டுள்ளேன். வடிவங்களில், ஒலிகளில்,

செயல்பாடுகளில் அன்பு இருக்கிறது- அதன் இருப்பை நாம் அழகில் உணர்கிறோம்; அதன் ஆனந்தத்தால் நம் இதயம் நெகிழ்கிறது. ஆனால் வெறுமையிலும், மௌனத்திலும், இடைவெளியிலும் கூட அன்பு உள்ளது— அங்கீகாரம் வேண்டும் என்று எதிர்பாராத ஒரு அன்பு. அது வெறுமனே இருக்கிறது. இந்த அன்பிலேயே ஒரு மறைஞானி முழுமையாக மூழ்கியிருக்கிறார். அது ஒருபுறம் அவரை எல்லையற்ற நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும் அதே வேளையில், உயிர்கள் பின்னிப் பிணைந்த இவ்வுலக வாழ்க்கையிலும் ஆழமாக வேரூன்றச் செய்கிறது. ஏனெனில் மௌனம் என்பது இந்த உலகங்களுக்கு இடையே திறந்திருக்கும் ஒரு வழித்தடம் ஆகும். தியானம் அல்லது சுவாசத்தை கவனித்தல் போன்ற ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் மூலம், நாம் இந்த மௌனத்திற்கு பழக்கப்படத் துவங்குகிறோம். மௌனத்தில் தொடர்ந்து நாம் மூழ்கி திளைப்பது இயல்பாகவே நிகழ்கிறது. காரணம், ஒரு மறைஞானி மீண்டும் மீண்டும் ஆழ்ந்து செல்லும் அந்த ஆழ்ப்பரப்பு முழுவதும் மௌனமே நிறைந்திருக்கிறது. இந்த மௌனம் வரையறைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது; இது நமது சொந்த இருப்பின் எல்லையற்ற பரிமாணங்களையும், எல்லாவற்றிலும் ஊடுருவி நிற்கும் அந்தப் பேராதி மர்மத்தையும் நமக்கு உணர்த்துகிறது.

மறைஞானியைப் பொறுத்தவரை, மௌனம் என்பது ஒலியின் எதிர்மறையான நிலை அல்ல. அது மனதையும், அதன் முடிவில்லாத சலசலப்பையும் தாண்டி, இதயத்திலும் ஆன்மாவிலும் உறைந்திருக்கும் ஆழமான பரிமாணங்களுக்குள் ஒருவரை அழைத்துச் செல்லும் இருப்பின் உள்நிலை ஆகும். நமது ஆன்மீகப் பயிற்சியின் மூலம், வெளிப்புறச் செயல்பாடுகள் நிறைந்த உலகிலிருந்தும், “பத்தாயிரம் விஷயங்களின்” எண்ணற்ற கவனச்சிதறல்களிலிருந்தும் விலகி, முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு உள்பரிமாணத்திற்குள் நாம் நகர்கிறோம். ஆரம்பத்தில், உலகின் இரைச்சல் நமது பயிற்சியைத் தொந்தரவு செய்யாத அமைதியான வெளிப்புற இடத்தில் தியானிப்பது உதவிகரமாக இருக்கலாம். ஆனால் பின்னர், நாம் இன்னும் உள்ளார்ந்த மௌனத்திற்கும் வெறுமைக்கும் ஆழமாக ஈர்க்கப்படுகிறோம்.

இந்த உள்முக அமைதியின் இடம், நமது உள்ளுணர்வின் மூலம் நம்மை செவிமடுக்க அனுமதிக்கிறது; அன்புடன், ஒத்திசைந்த இதயத்துடன் கேட்கவும், அல்லது புத்த மதத்தின் பார்வையில், உருவமற்ற வெறுமையான உணர்வுறுநிலையுடன் கேட்கவும் உதவுகிறது. இதயத்தின் வழியான இந்த கவனிப்பு மௌனத்திலிருந்தே பிறக்கிறது. சூஃபிகளுக்கு, இறைவனின் அன்பருக்கு, இதயத்தின் இந்த கவனம் வாழ்க்கையின் உள்ளார்ந்த பொருளை உணரச் செய்கிறது. அது அகந்தையின் ஆசைகளையோ, பற்றுகளையோ, வெற்றி தோல்விகளுக்கான அதன் பிடிவாதக் கோரிக்கைகளையோ பற்றியது அல்ல; மாறாக, படைப்பினூடே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் அன்பின் கதையாகும், நம்முள்ளும், நம்மைச் சுற்றியும் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் புதிராகும்.

இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் விழிப்புணர்வை பற்றி ரூமி கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறார்:

> உன்னுள் உள்ள
> அனைத்தையும், உன்
> இருப்பின் ஒவ்வொரு
> அணுவையும் ஒரு
> செவியாக மாற்று; அப்போது,
> ஒவ்வொரு கணமும், மூல
> ஆதாரம் உனக்காக, உனக்கு
> மட்டுமாக மென்குரலில்
> எதை வெளிப்படுத்துகிறதோ
> அதை நீ கேட்பாய். என்
> வார்த்தைகளோ, வேறு
> யாருடைய வார்த்தைகளோ
> தேவையில்லை. நீயும்—நாம்
> அனைவரும்—அன்பரின்
> அன்பிற்குரியவர்கள்.
> உன் வாழ்க்கையின்
> ஒவ்வொரு தருணத்திலும்,
> ஒவ்வொரு நிகழ்விலும்,
> நீ கேட்க வேண்டியதை,
> நீ தெரிந்துகொள்ள
> வேண்டியதை அன்பரானவர்,
> துல்லியமாக காதோடு
> காதாகப் பேசுகிற இந்த
> அதிசயத்தை யாரால் விளக்க
> முடியும்? அது அவ்வாறே
> இருக்கிறது. உற்றுக்கேள்;
> ஒவ்வொரு கணத்திலும்
> அதை நீ கண்டறிவாய்.
> உற்றுக்கேள்; உன் முழு
> வாழ்க்கையும் உனக்கும்
> அவருக்கும் இடையிலான
> எண்ண மற்றும் செயல்
> ரீதியான, நேரடியான, ஒரு
> மௌன உரையாடலாக
> மாறிவிடும்— இப்போதும்,
> எப்போதும் இது தொடரும். [2]

இந்த உள்முக அமைதியின் தன்மை இல்லையெனில், வாழ்க்கையின் ஆழமான உண்மையின் தொடர்ச்சியான வெளிப்பாட்டையும், இறைவனின் சுய வெளிப்பாட்டையும் நம்மால் கேட்க இயலாது. இதை இறைவனின் ஓசையற்ற மென்குரலுக்கு செவிமடுப்பதாக புரிந்துகொள்ளலாம். அந்தக் குரல் மனதைவிட உயர்ந்த அதிர்வலையில் ஒத்ததிர்கிறது; அது புலன்களுக்கும் அகங்காரத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட உயர் சுயத்தின் பரிமாணத்தைச் சார்ந்தது. நாம் வழிநடத்தப்பட்ட வாழ்க்கையை வாழ வேண்டுமெனில், நம்மை வழிநடத்துவது இந்த குரலேயாகும். மனம் எவ்வளவு தெளிவடைகிறதோ, மௌனம்

எத்துணை ஆழமாகிறதோ அந்த அளவிற்கு, நம்முள் இருந்து வழிகாட்டுதலைப் பெறும் திறனும் அதிகரிக்கிறது.

என் சூஃபி குருவை சந்திப்பதற்கு முன், நான் முதலில் பயிற்சி செய்தது ஜென் துறவியின் "வெற்று மன தியானம்" ஆகும். அதன் தாக்கம் பல ஆண்டுகளாக என் உள் மற்றும் வெளி வாழ்க்கையில் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. ஜென் துறவியை பொறுத்தவரை, உள் மௌனம் வெளி உலகிலிருந்து (அவரை) விலகச் செய்வதில்லை; மாறாக, உலகை இன்னும் தெளிவாக அனுபவிக்கச் செய்கிறது. அது 'சடோரி' எனப்படும் விழிப்புணர்வு நிலைக்கு வழிவகுக்கிறது; அங்கு ஒருவர் தனது உண்மையான இயல்பையும், தன்னை சுற்றி உள்ள உலகின் உண்மையான இயல்பையும் நேரடியாக அனுபவிக்க முடிகிறது. அந்த நிலையில், ஒவ்வொரு தருணமும், முதல்முறையாகக் காணப்படுவது போல புதியதாக வெளிப்படுகிறது. ஒரு கனியின் இனிமை எந்த ஒப்பீடும் இன்றி சுவைக்கப்படுகிறது; சிலந்தி வலையின் அழகிய மென்மை கண்ணில்படுகிறது. அந்த நிலையில், ஒவ்வொன்றும் தன்னிலேயே முழுமையானதாக இருக்கிறது; தர்மம் முழுமையாக உயிர்ப்புடன் விளங்குகிறது.

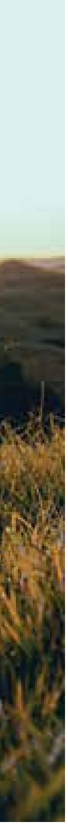
இந்த உண்மை ஒரு ஜென் கவிதையில் அழகாக வெளிப்படுகிறது:

> ஒரு துறவி, ஜென் குரு *ஃபுகெட்சு*விடம் கேட்டார்: "பேசாமலும், மௌனமாகவும் இல்லாமல், உண்மையை எவ்வாறு வெளிப்படுத்த முடியும்?"
>
> *ஃபுகெட்சு* பதிலளித்தார்: "தெற்கு சீனாவின் வசந்த காலத்தை எப்போதும் நான் நினைவுகூர்கிறேன். எண்ணற்ற மணமிக்க மலர்களுக்கிடையே பறவைகள் பாடுகின்றன."[3]

நமது பிரியமானவரின் (அன்பரின்) அந்த அகம்சார் குரலுக்குச் செவிமடுத்தாலும், அல்லது காற்றில் சுழன்றடிக்கும் ஓர் இலையிலே புத்தரின் தன்மையைக் கண்டாலும், இன்றைய உலகின் சத்தத்திற்கும் கூச்சல்களுக்கும் மத்தியில் பெரும்பாலும் மறைந்து கிடக்கின்ற வாழ்க்கையின் ஒரு உன்னதமான தரத்திற்குள் (பரிமாணத்திற்குள்) நாம் நகர்ந்திருக்கிறோம். ஆனால் அது எப்போதும் இருக்கிறது—காலத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஆன்மாவின் இரகசியத் தோட்டத்தில், நம் இதயத்தின் ஆழ்ந்த மையத்தில், விழித்தெழுந்த நமது விழிப்புணர்வில், நம்மால் காணவும் கேட்கவும் முடிந்தால், அது நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகிலும் முழுமையாக இருக்கிறது.

சமீப ஆண்டுகளில், நான் இயற்கைச் சூழலில், குறிப்பாக அதிகாலை நேரங்களில், தனியாக பல மணிநேரங்கள் செலவிட்டிருக்கிறேன். அப்போது மௌனம் கிட்டத்தட்ட தொட்டுணரக்கூடியதாக இருக்கும். கவனமாகக் கேட்டபோது, வாழ்க்கையின் ஆழ்ந்த சந்தத்தை நான் கேட்கத் தொடங்கினேன்; அதை நான் "உலக இதயத்தின் பாடல்" என்று அழைக்கிறேன். இந்த உலகம் நாம் நினைப்பதுபோல் இல்லை. இது அணுக்களும், துகள்களும் அல்லாத ஏதோ ஒரு பொருளால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதன் ஆழத்தில் ஒரு பாடல் மறைந்து உள்ளது. என் வாழ்க்கையின் சில தருணங்களில், நான் அந்தப் பொருளை உணர்ந்திருக்கிறேன்; அந்தப் பாடலின் ஒரு வரியைப் பிடித்திருக்கிறேன். அது அழகும் அதிசயமும் பிறக்கத் தொடங்கிய தருணமான படைப்பின் முதல் நாளை நினைவூட்டுகிறது.

ஆனால் ஒரு மெய்ஞானி இன்னும் ஆழமாக, படைப்பிற்கு முன்னும் பின்னும் இருக்கும் மௌனத்திற்கும் வெறுமைக்கும் ஈர்க்கப்படுகிறார்— சான் புத்தமதத்தில் (Ch'an Buddhism) வெற்று மனம் என்பது, "இன்மைநிலை" ஆகும்; அதாவது பிரபஞ்சத்தை அல்லது தாவோவை (Tao) உருவாக்கும் அடிப்படை உணர்வுறுநிலை. இந்த ஆதிமூல மௌனத்திலிருந்தும்,



வெறுமையிலிருந்தும் அனைத்து உயிர்களும் தோன்றி மீண்டும் அதிலேயே கரைகின்றன என்ற போதும், அது தொடர்ந்து தெளிவாகவும், வெறுமையாகவும் இருக்கிறது.

சூஃபி மெய்ஞானிக்கு, இதுவே “இறைவனை நோக்கிய பயணம்” “இறைவனுக்குள் நிகழும் பயணமாக” மாறும் தருணம். அப்போது நாம் அன்பிலும், ஒன்றுமில்லா தன்மையிலும் மேலும் மேலும் ஆழமாக ஈர்க்கப்படுகிறோம். அது மெய்ஞானியின் உண்மையான இல்லம். நாம் “தண்ணீரில் கரையும் சர்க்கரைபோல்” கரைந்து, அதனுடன் ஒன்றிணைகிறோம். கிறிஸ்தவ மெய்ஞானத்தில் இதையே, “அன்பர்கள் அனைவரும் தங்களை இழந்துவிடும் இருண்ட மௌனம்” என்று விவரிக்கின்றனர்.

இந்த மௌனம் எந்தவொரு ஒலியைக் காட்டிலும் ஆழமானது; புலன்களாலோ அல்லது நமது அகச்செவியாலோ கூட இதைக் கேட்க முடியாது என்பதால் மட்டுமே இது ‘மௌனம்’ என்று புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. இது பிறப்பும் இறப்பும் இல்லாதது; படைப்பிற்குப் பின்னாலும், படைப்பின் உள்ளேயும் இழையோடும் ஒரு பிரிக்க முடியாத அம்சம். இதையே சூஃபிக்கள் "பிரியமானவர்" (அன்பர்) என்று அழைக்கிறார்கள். இது எவ்விதப் பாகுபாடும் அற்ற, பிரிக்க முடியாத ‘சாராம்சம்’. எனினும், இதன் ஒளியும் அன்பும் படைப்பின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் நிறைந்திருக்கின்றன; அதை நம் இதயத்திற்குள் நேரடியாகக் கண்டடையவும் முடியும். பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு உபநிடதங்களில் வெளிப்படுத்தப்பட்டதைப் போல, அனைத்து ஆன்மீக (மறைபொருள்) அனுபவங்களின் வேராகத் திகழ்வது இந்த மௌனமே ஆகும்:

இதை உபநிடதங்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகின்றன:

நம் மனத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஏதோ ஒன்று உள்ளது;

> அது நம் மனத்தின்
> உள்ளே மௌனமாக
> நிலைத்திருக்கிறது.
>
> அது சிந்தனைக்கு
> அப்பாற்பட்ட உயர்ந்த
> மறைபொருள்
>
> ஒருவரின் மனமும்
> சூட்சுமமான ஆன்மாவும்
> அதிலேயே ஓய்வெடுக்கட்டும்;
>
> வேறு எதிலும் அல்ல....
>
> கவனச்சிதறல்களைக் கடந்து,
> மனம் மௌனமாகும்போது,
> அது மனதிற்கு மிகவும்
> அப்பாற்பட்ட ஒரு உலகிற்குள்
> நுழைய முடியும்.
>
> — *மைத்ரேய உபநிடதம்*[4]

மெய்ஞானிக்கு, தியானத்தின் ஆழமடையும் நிலைகள் இந்த மறைபொருளுக்குள், இந்த இடமற்ற இடத்திற்குள், இந்த நிலையற்ற நிலைக்குள் கரைந்து செல்வதற்குச் சமம். இதை விவரிக்க வார்த்தைகள் இல்லை. ஒருவன் தன்னைக் கடந்து வெகு தூரம், வலுவற்ற அகங்காரத்தைத் கடந்து, எல்லையற்ற அன்பும் ஒளியும் நிறைந்த பரிமாணங்களுக்குள் அழைத்துச் செல்லப்பட்டதாக ஒரு அறிதல் மட்டுமே வருகிறது. மனதால் அவ்விடத்தை அடைய முடியாது. ஆனால் ஒரு நூல் இழை போல ஒரு தொடர்பு நம் உணர்வுநிலையில் எஞ்சுகிறது. அந்த இழையானது, இந்த நிரந்தரமான, உயிர் ஊட்டும் வெறுமையுடன் நம்மை இணைத்து நிற்கிறது. அதிலிருந்து எளிமையானதும் ஆழமானதுமான ஒரு வாழ்வியல் உருவாகிறது. இதை, வாழ்க்கை என்னைச் சுற்றி இயல்பாக விரிவுற அனுமதிக்கும் ஒரு இருப்பு முறையாக நான் உணர்கிறேன். அதில் நான் இருப்பவனாகவும் இல்லாதவனாகவும் இருக்கிறேன். இது தாவோவின் வூ-வேய் (Wu-Wei) எனப்படும் “செயலற்ற செயல்” என்ற பயிற்சியை ஒத்திருக்கிறது.

இதனை ஒரு பாரம்பரிய ஜென் சொற்றொடர் மிக அழகாக வெளிப்படுத்துகிறது:

> ஒன்றும் செய்யாமல்,
> அமைதியாக,
> அமர்ந்திருக்கிறேன்
> வசந்தம் வருகிறது
> புல் தானாகவே வளர்கிறது.[5]

மேலும் அறிய: goldensufi.org
இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்:

குறிப்புகள்:

1. திக்ர் (Dhikr) என்பது ஒரு புனிதமான சொல் அல்லது சொற்றொடரை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிக்கும் ஆன்மீகப் பயிற்சியாகும். அது சம்பந்தப்பட்ட மரபின்படி மௌனமாகவோ அல்லது வெளிப்படையாகவோ சொல்லப்படுகிறது.
2. ஜலாலுத்தீன் ரூமி, Light upon Light: Inspirations from Rumi (ரூமியின் ஒளியில் ஒளி: ரூமியிடமிருந்து உத்வேகங்கள்), ஆண்ட்ரூ ஹார்வி மொழிபெயர்த்து, தழுவிய நூல் (பெர்க்லி, கலிபோர்னியா: நார்த் அட்லாண்டிக் புக்க்ஸ், 1996), பக்கம் 99.
3. முமோன் எகாய், “சொற்களின்றி, மௌனமின்றி” (Without Words, Without Silence), The Gateless Gate நூலின் 24வது கோஆன் (Koan), நியோஜென் சென்சாகி மற்றும் பால் ரெப்ஸ் ஆகியோரின் மொழிபெயர்ப்பு (1934).
4. மைத்ரி உபநிடதம் 6.19, 6.24, ஜுவான் மஸ்காரோ மொழிபெயர்த்த The Upanishads நூலை அடிப்படையாகக் கொண்டு தழுவப்பட்டது (பால்டிமோர்: பென்குயின் புக்க்ஸ், 1965), பக்கங்கள் 101–103.
5. பாரம்பரிய ஜென் பொன்மொழி, விக்டர் சோகன் ஹோரி மொழிபெயர்த்த Zen Sand: The Book of Capping Phrases for Kōan Practice நூலில் இடம்பெற்றுள்ளது (ஹோனலுலு: ஹவாய் பல்கலைக்கழக வெளியீடு, 2003), பக்கம் 395, எண் 10.177.

குழந்தைகள்

“பாடுவது, விளையாடுவது, படிப்பது, கதை
சொல்வது, பேசுவது மற்றும் செவிமடுப்பது
போறவை மிக எளிமையான, செலவில்லாத,
மிக மகிழ்ச்சியான செயல்பாடுகளாகும் - இவை
குழந்தை வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் சிறந்தவை."

ஜெரோம் சிங்கர்

வன தேவன்

வழி தவறிய ஒரு குழந்தையை, அதன் இருப்பிடத்திற்கு வழிகாட்டி, கருணையின் அழியா நினைவை விட்டுச்சென்ற சாந்தமான வனக் காவலரான கில்லி டூவைப் பற்றிய ஸ்காட்லாந்து நாட்டுப்புறக் கதையின் மறுவிளக்கத்தை **ரூபி கார்மென்** நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

புராண காலத்தையும் கடந்த ஒரு காலத்தில், ஸ்காட்லாந்தின் வடமேற்கு மலைப்பகுதிகளில், காடுகளுக்கும் பள்ளத்தாக்குகளுக்கும் பாதுகாவலனாக ஒரு வன தேவன் வாழ்ந்து வந்தார். இன்றும், அவர் 'கில்லி டூ' என்றே அறியப்படுகிறார்.[1]

ஒரு காலத்தில் அவர், தேவ வாசிகளால் அல்லது ‘நா தாவோயின் சித்தே’ என்ற இனத்தினரால் தத்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு சிறுவனாக இருந்தார் என்று சிலர் கூறுகிறார்கள்.[2] பிற்காலத்தில், தேவதைகளின் அரசி, தனது கட்டளைகளை மீறியதற்காக அவரை நாடு கடத்திய பிறகு, அவர் மலைப்பகுதிகளின் காடுகளில் நாடுகடத்தப்பட்டவராக வாழ்ந்தார். கில்லி டூ, கூச்ச சுபாவமும் கருணையும் கொண்டவராக அறியப்பட்டார்; அவர் இரு உலகங்களுக்கும் இடையில் வாழ்ந்தாலும், தான் பாதுகாத்த காட்டிற்கு உரியவராக இருந்தார். பாசி மற்றும் இலைகளால் ஆன உடையில் இருக்கும் அவரை, மனிதர்கள் காண்பது அரிதாகவே

இருந்தது. இருப்பினும் இயற்கையை உணரும் நுட்பமான உணர்வு கொண்டவர்கள், ஓக் மற்றும் பிர்ச் மரங்கள் நிறைந்த காடுகளில் அவரது பாதுகாப்பான அரவணைப்பை ஆழமாக உணர்ந்தனர்.

லோக் கெய்ர்லோச் என்ற இடத்திற்கு அருகில் ஒரு கிராமம் இருந்தது. அங்குள்ள பாட்டிகள் அடிக்கடி தேவதைக் கதைகளைச் சொல்வார்கள்; அவற்றைக் கூறும்போது, காட்டில் தனியாக அலைவது குறித்த எச்சரிக்கைகளையும் கலந்து கூறுவார்கள். இந்தக் கதைகளைக் கேட்டு வளர்ந்த ஒரு சிறுமிதான் ஜெஸ்ஸி மெக்ரே.

ஒரு கோடை நாளில், வானிலை பிரகாசமாகவும் நன்றாகவும் இருந்தபோது, உறுதிபாடும், ஆர்வமும் கொண்ட ஜெஸ்ஸி, காட்டிற்குச் சென்று பெர்ரி பழங்களைச் சேகரிக்க முடிவு செய்தாள். ஏனெனில், அங்கே கருப்புப் பழங்களையுடைய முட்புதர்களும், ஹக்கிள்பெர்ரிகளும் ஏராளமாக வளர்ந்திருந்தன. அவள் தனது தம்பியைத் தன்னுடன் வருமாறு கேட்டுக்கொண்டாள், ஆனால் திட்டவட்டமாக வரமறுத்த அவனிடம், தாயிடம் இதைப் பற்றி தெரிவிக்கக்கூடாது என்று சத்தியம் வாங்கிச் சென்றாள். ஜெஸ்ஸி, புதர்ச்செடி நிறத்திலான ஒரு கம்பளிச் சால்வையுடனும், பெர்ரி பழங்களுக்காக ஒரு சிறிய கூடையுடனும் புறப்பட்டாள். வெயிலால் ஏற்படும் புள்ளிகளைக்கொண்ட அவளது முகம், ஒரே குறிக்கோளுடனும், போதிய அளவு தைரியத்துடனும் காணப்பட்டது. ஏனெனில், சுதந்திர உணர்வைக் கொண்டிருந்த அவள், காட்டின் அமைதியும், சாந்தமும் நிறைந்த சூழலில் இருப்பதை மிகவும் விரும்பினாள்.

ஆஹா, அந்த இடம்தான் எவ்வளவு அழகாக இருந்தது! அவள் காட்டிற்குள் நுழைந்தபோது, உண்மையிலேயே தேவதைகளின் உலகிற்குள் செல்வது போல் உணர்ந்தாள். சூரிய ஒளி மரங்களின் உச்சிகளிலிருந்து மாயமாகப் பாய்ந்து, தாவரங்கள் மீது, குறிப்பாக இதமான தென்றல் காற்றில் மென்மையாக அசைந்தாடும் காட்டுப் பூக்கள் மீது, குறும்புத்தனமாக நடனமாடியது. காற்று, மிகவும் புத்துணர்ச்சி அளிப்பதாக இருந்தது; ஜெஸ்ஸி, ஆழமாக சுவாசித்தபடி, தனக்குத்தானே இனிமையாகப் பாடத் தொடங்கினாள். சில ஆர்வமுள்ள வன உயிரினங்கள் தங்கள் பாதையில் நின்று அவள் பாடலைக் கவனித்தன. தேவ பாடல் என்று அழைக்கப்படும் “தா மி ஸ்கித்”[3] என்ற தாலாட்டை ஜெஸ்ஸி பாடினாள்.

ஜெஸ்ஸிக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியளிக்கும் வகையில், அங்கு ஏராளமான பெர்ரி பழங்கள் இருந்தன. புளிப்பான பிளாக்பெர்ரிகளால் உதடுகள் சிவக்க, அவள் செல்லும் வழியிலேயே சில பழங்களை ஆனந்தமாக சுவைத்தாள். தன் குடும்பத்திற்காக அவற்றை எடுத்துச்

செல்ல, அவள் தன் கூடையை பெர்ரி பழங்களால் நிரப்பினாள்.

இப்படியே, அவள் கவனிக்காமலேயே நேரம் கடந்து சென்றது. திடீரென்று, நம்மை அரவணைக்கும் அந்தப் பொன்னிற ஒளியுடன் அந்திப் பொழுது நெருங்குவது போல் தோன்றியது. "இப்போது வீட்டிற்குச் செல்ல வேண்டிய நேரம்," என்று ஒரு சிறு பெருமூச்சுடன் தனக்குத்தானே உறுதியாகச் சொல்லிக்கொண்டாள்.

ஜெஸ்ஸி தன் கிராமத்திற்குத் திரும்பி நடக்கத் தொடங்கியபோது, தான் வழி தவறிவிட்டதை உணர்ந்தாள். அவள் சூரியனின் திசையையும், அடிவானத்தையும், மரங்களின் நிலையையும் சரிபார்த்தாள், ஆனால் அவள் குழப்பமடைந்தாள். சிறிது தூரம் அலைந்த பிறகு, அவள் தன் வழியைப் பற்றி இன்னும் நிச்சயமற்றவளாக உணர்ந்தாள். தன் மனதில், "நான் வழி தவறிவிட்டேன்; இனி என்ன நடக்கும்?" என்று சொல்லிக்கொண்டாள். குழப்பம் விரக்திக்கு இட்டுச் சென்றது, ஜெஸ்ஸி ஒரு பழமையான ஓக் மரத்தின் அடியில் அமர்ந்தாள். அவளது செவ்வூதா கலந்த நீல நிறக் கண்களில் விரக்தியுடன் கண்ணீர் ததும்பியது. அவள் தன் தலையை மடியில் சாய்த்தாள்.

அப்போதுதான், கில்லி டூ தனது பாசி படர்ந்த மேலங்கியில் சலசலத்தபடி தோன்றி, "என்ன கவலை, குழந்தாய்?" என்று கேட்டார். ஜெஸ்ஸி பதிலளிக்கவில்லை. அவள் தாடை நடுங்க, கண்ணீர் அவள் கன்னங்களில் வழிந்தது. பிறகு, ஜெஸ்ஸி நிமிர்ந்து பார்த்தபோது, அந்தக் காட்டு தேவனின் மென்மையான, நட்பான பழுப்பு நிறக் கண்களைக் கண்டாள். அவள் தன்னைச் சுதாரித்துக்கொண்டு, "ஐயா, நான் வழி தவறிவிட்டேன். என் வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை" என்று பதிலளித்தாள். கில்லி டூ, நம்பிக்கையூட்டும் குரலில், "பயப்படாதே குழந்தாய், நான் உன் வீட்டிற்கு வழிகாட்டுவேன்", என்று பதிலளித்தார். அவரது குரலில் இருந்த கருணையையும், கண்களில் இருந்த அக்கறையையும் கவனித்த ஜெஸ்ஸி, தலையசைத்தாள். அவள் பயப்படவில்லை.

கன்னக்குழி புன்னகையுடன், கில்லி டூ அவளிடம், "சொல், உன் வீடு எங்கே இருக்கிறது? அது ஏரிக்கரையிலுள்ள கிராமமா?" என்று கேட்டார். ஜெஸ்ஸி தலையசைத்து ஆமோதித்தாள். அவர்கள் காட்டின் வழியே சென்றுகொண்டிருந்தபோது, வெளிச்சம் மங்கத் தொடங்கியது; நீலமணிப்பூக்கள் வழியைக் காட்டின; பறவைகள், விலங்குகள், மரங்கள் மற்றும் பூக்கள் அனைத்தும் கில்லி டூவை மரியாதையுடன் வணங்குவது போலத் தோன்றின. அவர்கள் இதமான அமைதியில் நடந்துகொண்டிருந்தபோது, மிகுந்த ஆர்வத்துடன் இருந்த ஜெஸ்ஸி, அவரிடம், "உங்கள்

மக்கள் யார்?" என்று கேட்டாள்.[4] அந்தக் கேள்வி மாலை நேரக் காற்றின் குளிர்ச்சியில் மிதந்தது. "நான் இவ்விடத்தைச் சேர்ந்தவன், குழந்தாய்," என்று அவர் இயல்பாகக் கூறினார். "சித்தே மக்கள் என்னை தங்கள் உறவினராகக் கருதி அக்கறை காட்டினார்கள்."

பிரகாசிக்கும் நட்சத்திரங்களும் நிலவும் கூட, அவர்கள் வாயில்களை அடையும் வரை அவர்களின் பாதையில் வழிகாட்டின. கில்லி டூவின் கருணைக்காகவும், அக்கறைக்காகவும் ஜெஸ்ஸியின் இதயம் நன்றியால் நிரம்பி வழிந்தது. அதை அவரிடம் சொல்வதற்காக அவள் திரும்பினாள், இப்போது நிலவொளி அவள் முகத்தில் பட்டது, ஆனால் அவர் ஏற்கெனவே நிழல்களுக்குள் சென்றுவிட்டிருந்தார். இரவு வானத்தைப் பார்த்து, ஜெஸ்ஸி, "நன்றி, நான் உங்களை மறக்க மாட்டேன்" என்று கிசுகிசுத்தாள். அவள் ஒருபோதும் மறக்கவே இல்லை. அவள் வளர்ந்து, தானும் ஒரு தாயானபோது, கில்லி டூவின் கதையைத் தன் குழந்தைகளுக்கும், அதன்பின் தன் பேரக்குழந்தைகளுக்கும் சொன்னாள். இன்று, அந்த வனக் காவலரின் கருணை ஒருபோதும் மறக்கப்படாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, நெடுங்காலத்திற்கு முந்தைய இந்தக் கதையை நான் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

குறிப்புகள்:

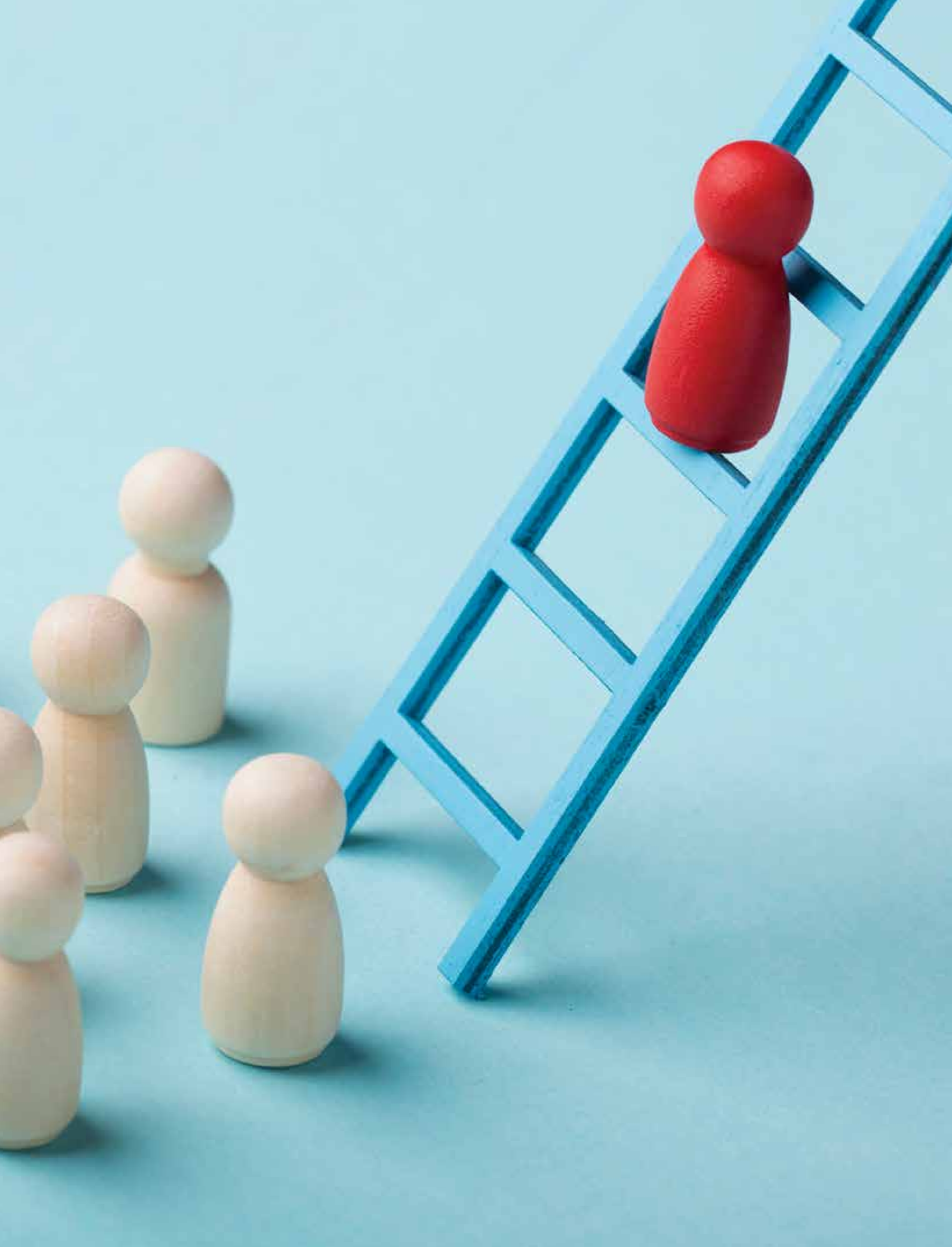
1. Ghillie comes from the Scottish Gaelic *gille*, meaning "servant" or "attendant." Dubh means "black" or "dark."
2. *Na daoine sìthe*, pronounced: nuh duh-nya she-huh can be translated as "the peaceful people" or "good folk," sometimes just sìthe, pronounced "she." It's important to note that fairies go by different names but always respectfully so.
3. If you would like to learn her song, see LearnGaelic, "Tha mi sgìth," LearnGaelic.scot, https://learngaelic.scot/littlebylittle/songs/sgith/index.jsp.
4. In Scottish Gaelic, one does not ask, "Where are you from?" Instead, one asks, "Who are your people?"

AI-generated images

தலைமைத்துவம்

“ஒரு தலைவராக ஆவதற்கு முன், முதலில் தலைமைத்துவத்தை நமக்குள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்."

தாஜி



வெற்றிக்கான சூத்திரம்

வியாபாரத்தில் நிரந்தரமான வெற்றி என்பது, வெளிப்புற சந்தையின் பிரதிபலிப்பை உட்புற இணக்கத்துடன் சமநிலைப்படுத்துவதைச் சார்ந்துள்ளது. இது நிறுவனத்தின் ஆற்றலைப் பாதுகாப்பதற்கும், திறமையாக சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப அதனை தகவமைத்துக் கொள்வதற்கும், வளர்ச்சியின் மதிப்பை குறைய வைக்கக் கூடிய முரண்பாடுகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் தேவையானது என்கிறார் **டாக்டர் இசக் அடிசஸ்.**

இலாபத்தின் வரம்புகள், முதலீட்டின் மீதான வருவாய், சந்தைப்பங்கு அல்லது பிற அளவீடுகள் என எதனால் அளவிடப்பட்டாலும், வியாபாரத்தில் வெற்றி என்பதை, வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் உட்புற இணக்கம் ஆகிய இரண்டு முக்கிய காரணிகளுக்கும் இடையில் உள்ள ஒரு நுட்பமான சமநிலை என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்பு: இந்த அம்சம் நிறுவனத்தின் திறன்களை எப்போதும் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கும் சந்தையின் தேவைகளுடன் சீரமைப்பதாகும். இது உங்கள் நிறுவனத்தின் பலங்கள் மற்றும் பலவீனங்களை மதிப்பிடுவதன் மூலம் தொடங்குகிறது. அதைத்தொடர்ந்து, நீங்கள் தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால சந்தைத் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, உங்கள் தற்போதைய அல்லது இனிமேல் உருவாக்கக்கூடிய திறன்களைப் பயன்படுத்தி இந்த இடைவெளியைக் குறைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

உட்புற இணக்கம்: வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்பை ஈடு செய்யும் முக்கிய எதிர் சமநிலையாகிய இது, நிறுவனத்திற்குள் ஆற்றலை திறம்படப் பயன்படுத்துவதோடு தொடர்புடையது. (நிறுவனத்தின் உட்புறத்தே நேர்கின்ற) தவறான புரிதல்களைக் குறைத்தல், வதந்திகளைத் தணிப்பது, மோதல்களைத் தீர்ப்பது, பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதையின் அடிப்படையில் கட்டமைக்கப்பட்ட சூழலை வளர்ப்பது ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

பரஸ்பர மரியாதை:
தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கு பரஸ்பர மரியாதை அடிப்படையாகவுள்ளது, குறிப்பாக சிக்கலான, தகவல் நிறைந்த சூழ்நிலைகளில் இது அடிப்படையானது. இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், மூத்த நபர்கள் பெரும்பாலும் தேவையான அனைத்துத் தகவல்களையும் முழுமையாக புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள். எனவே, அவர்கள் சந்தையின் தேவைகளுடன் ஒத்துப்போகும் சிறந்த முடிவுகளுக்கு வர, பங்கேற்கும் மற்ற அறிவாளிகளின் அறிவையும், ஆழ்ந்த புரிதல்களையும் பரிமாறிக்கொள்ள வேண்டும். பரஸ்பர மரியாதை இருக்கும்போது, அறிவும், தகவலும் தடையின்றிப் பாய்கின்றன, இது கூட்டு ஆற்றலுக்கும், சிறந்த முடிவெடுப்பதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

பரஸ்பர நம்பிக்கை:
முடிவுகளை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்த, பரஸ்பர நம்பிக்கை இன்றியமையாதது. குழு உறுப்பினர்கள் தங்கள் பங்களிப்புகளுக்காக தாங்கள் பாராட்டப்படுவோம் என்றும், தங்களுடைய உள்ளீட்டிற்கும், இறுதியில் கிடைக்கும் வெகுமதிக்கும் இடையில் கால தாமதம் இருந்தால் கூட அதற்கான வெகுமதி கிடைக்கும் என்றும் நம்ப வேண்டும். ஒரு பொதுவான நலன் உள்ளது என்ற நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். நிறுவனத்தின் இலக்குகளை அடைவதில் தனிநபர்கள் தங்கள் ஆற்றலையும் முயற்சியையும் செலவிட ஊக்குவிக்கும் பிணைப்புதான் நம்பிக்கை.

எனவே, இந்த சூத்திரம் ஏன் வெற்றியைக் கணிக்கிறது? இயற்பியலிலிருந்து நாம் உத்வேகம் பெறலாம், அங்கு பாதுகாக்கப்படும் ஆற்றல் இருக்கிறது. பரஸ்பரம் மரியாதை மற்றும் நம்பிக்கை இல்லாததால் ஏற்படும் ஒற்றுமை சீர்குலைதல் காரணமாக வீணடிக்கப்படும் எந்த ஆற்றலும் சந்தையில் உள்ள போட்டி சக்திகளைக் கையாள பயன்படாது.

இந்த சூழ்நிலையைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்: ஒரு நிறுவனத்திடம் புரட்சிகரமான தொழில்நுட்பம், அதிகத் தேவையுள்ள சந்தை மற்றும் தாராளமான முதலீட்டு வாய்ப்புகள் ஆகியவை உள்ளன.

இருப்பினும், வெற்றிக்குத் தேவையான அனைத்து அம்சங்களும் இருந்தும், அந்த நிறுவனம் திவாலாகும் நிலையை எதிர்கொள்கிறது. இதற்கான மூல காரணம் என்ன? கூட்டாளிகளுக்கு இடையிலான உள்மோதல்கள் நிறுவனத்தின் ஆற்றலைச் சிதைத்தன; இதனால், தங்கள் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவும் சந்தைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவும் வளங்களை திறம்படச் செயல்படுத்த முடியாமல் போனது. நேரம் வீணடிக்கப்பட்டது, அந்த வாய்ப்பை போட்டியாளர்கள் பயன்படுத்திக்கொண்டனர்.

காலப்போக்கில் சந்தைத் தேவைகள் மாறிவருவதற்கேற்ப, நிறுவனங்கள் தங்கள் செயல்பாட்டுத் திறன்களை மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. இதற்குச் சந்தைப்படுத்தல் உத்திகளை மாற்றுவது அல்லது உற்பத்தி முறைகளில் திருத்தங்களைச் செய்வது போன்ற உள்நிலை மாற்றங்கள் தேவைப்படுகின்றன. இத்தகைய மாற்றங்களின்போது, தகவல் அமைப்புகளின் முக்கியத்துவமும் பணியாளர்களின் திறன்களும் கூட மாறுபடலாம். இத்தகைய உள்நிலை மாற்றங்களைச் சரியாகக் கையாளத் தவறினால் அது நிறுவனத்தின் சிதைவுக்கு வழிவகுக்கலாம்; இதனால் வீணாகும் ஆற்றலை நிறுவனத்தின் வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்பு நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படுத்த முடியாமல் போகிறது. இறுதியில், இது நிறுவனத்தின் வீழ்ச்சியில் முடியக்கூடும். வெளிப்புற வெற்றியில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது, பிற்காலத்தில் தோல்வி ஏற்படுவதற்கான ஒரு காரணமாக அமையலாம்.

நிலையான வெற்றிக்கான திறவுகோல் என்பது, ஆற்றல் வீணடிக்கப்படாமல் வெளிப்புற ஒருங்கிணைப்புக்குப் பயன்படும் வகையில், நிறுவனத்தின் உள்நிலை ஒருமைப்பாட்டைத் தொடர்ந்து வலுப்படுத்துவதிலேயே அடங்கியுள்ளது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், வெறும் உத்திசார் திட்டமிடல் மட்டும் போதுமானதல்ல. இன்றைய மாறிவரும் வணிகச் சூழலில் சிறந்து விளங்க, நிறுவனங்கள் தங்கள் உள்நிலை இணக்கத்திற்கும் வெளிப்புறச் சூழலுக்கேற்பச் செயல்படும் திறனுக்கும் இடையே ஒரு நுட்பமான சமநிலையைப் பேண வேண்டும்.

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

குடியியல்

“நமது பூமியை நாம் முன்னோர்களிடமிருந்து மரபுரிமையாகப் பெறவில்லை; மாறாக, நமது குழந்தைகளிடமிருந்து கடனாகப் பெற்றுள்ளோம்.”

அமெரிக்க பூர்வகுடிப் பழமொழி

நமது இல்லத்திற்கு நமது உதவி தேவை

பருவநிலை மாற்றம் என்பது, நம்மை நிலைத்தன்மைக்கும் அப்பால் மீளுருவாக்கத்தை நோக்கி அழைக்கிறது. இது சேதமடைந்த சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை மீட்டெடுக்கவும், சுற்றுப்புற பாதிப்புக்குப் பின்னால் இருக்கும் பேராசை மற்றும் துண்டிக்கப்பட்ட நிலையை ஆராயவும், கூட்டு முயற்சிக்குத் தேவையான உள்முகமாற்றத்தை வளர்த்துக்கொள்ளவும் நம்மை அழைக்கிறது.

அனன்யா எஸ். ராவ், PhD, **மமதா சுப்ரமணியம்** உடன் உரையாடுகிறார்.

கேள்வி: இந்நாட்களில் பருவநிலைச் செய்திகள் மிகவும் மனச்சோர்வை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கக்கூடும்! பருவநிலை மீளுருவாக்க இயக்கத்தில், உங்களுக்கு நம்பிக்கை அளிக்கும் ஒரு விஷயம் எது?

பதில்: தற்போதைய பருவநிலைச் செய்திகளில் பெரும்பாலானவை மனச்சோர்வையும் ஏமாற்றத்தையும் தருவதாகவே இருக்கின்றன. குறிப்பாக தாங்கள் வாழப்போகும் எதிர்காலத்தைப் பற்றி நியாயமாகவே கவலைப்படுகின்ற இளைஞர்களிடையே, பருவநிலை குறித்த கவலை மிகவும் பொதுவான ஒன்றாக மாறியுள்ளது.

உலகெங்கிலும் உள்ள சாதகமான பருவநிலைச் செய்திகளை நான் தொடர்ந்து அறிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறேன், ஏனெனில் அவை, மீளுருவாக்கம் ஏற்கனவே நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. பிரேசிலில் மேற்கொள்ளப்பட்ட காட்டுச் சூழலை மீட்டெடுக்கும் முயற்சிகளின் காரணமாக, 200 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான காலத்தில் முதன்முறையாக நீல-மஞ்சள் மெக்காவ் கிளிகள் ரியோவின் வானத்தில் மீண்டும் பறக்கத் தொடங்கியுள்ளன என்ற செய்தியை நான் அறிந்தேன். ஜப்பானில், ஆராய்ச்சியாளர்கள் தாவர அடிப்படையிலான ஒரு நெகிழியை உருவாக்கியுள்ளனர், இதை பெரிய அளவில் உற்பத்தி செய்ய முடிந்தால் அது நெகிழி மாசுபாட்டைக் குறைக்க உதவும். சிலி நாடு, பல்லாயிரக்கணக்கான கிலோமீட்டர் பரப்பளவில் பரந்த வனவிலங்கு வழித்தடங்களை உருவாக்கி வருகிறது. இங்கிலாந்து, பெருமளவில் காற்றாலை ஆற்றலில் முதலீடு செய்ததன் காரணமாக, 100 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான காலத்தில் தனது மிகக் குறைந்த உமிழ்வு அளவை எட்டியுள்ளது. ஓசோன் படலம் கூட சீரடையும் அறிகுறிகளைக் காட்டி வருகிறது.

இந்தியாவில், ஆரவல்லி மீட்புத் திட்டம் மற்றொரு நம்பிக்கையளிக்கும் அறிகுறியாகும். இதில் நான் பாராட்டுவது என்னவென்றால், இந்த முயற்சி வெறும் மரங்களை நடுவதைப் பற்றியது மட்டுமல்ல. இது சுற்றுச்சூழல் மறுசீரமைப்பைப் பற்றியதாகும்: காடுகள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் காடுகளையும், புல்வெளிகள் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் புல்வெளிகளையும் மீண்டும் கொண்டு வருவது, பல்வேறு காடு வகைகளின் தனித்துவத்தைப் பேணுவது மற்றும் சிதைந்த நிலப்பரப்புகளை அவற்றின் இயற்கையான தன்மைக்கு ஏற்ப மீட்டெடுப்பது ஆகியவற்றை இது உள்ளடக்கியுள்ளது.

புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் மறுசீரமைப்பு முதல், சாதாரண குடிமக்கள், கடற்கரைகள், ஆறுகள் மற்றும் அக்கம் பக்கத்து பகுதிகளைச் சுத்தம் செய்வது வரை தற்போது மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் பல்வேறு நடவடிக்கைகள் எனக்கு நம்பிக்கையைத் தருகின்றன. இதைப் படிக்கும் மற்றவர்களும் இதே போன்ற நம்பிக்கையை உணருவார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

தனிப்பட்ட முறையில், நான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் ஒரு மாபெரும் பசுமையாக்கல் முயற்சியான 'ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' (Forests by Heartfulness) திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளேன். இந்தப்பணியில் மிக முக்கியமானது என்னவென்றால், இது வெறும்

மரங்களை நடுவது மட்டுமல்ல. இது பெரிய அளவிலான சுற்றுச்சூழல் மறுசீரமைப்பு, அரிய மற்றும் அழிந்து வரும் உயிரினங்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் சேதமடைந்த நிலப்பரப்புகளை மீட்டெடுத்தல் ஆகியவற்றிற்கான ஒரு மாதிரியை வழங்குகிறது.

நாங்கள் சமீபத்தில் மேற்கொண்டுள்ள திட்டங்களில் ஒன்று, ஆந்திரப் பிரதேசத்திலுள்ள விஜயவாடாவுக்கு அருகில், புதிய தலைநகரின் மையப்பகுதியில் அமைந்துள்ளது. இத்திட்டம் -மழைக்காடு உயிரினங்களை அவற்றின் இயற்கையான வாழ்விடங்களுக்கு வெளியே பாதுகாக்கும் - 'எக்ஸ் சிட்டு பாதுகாப்பு' (ex situ conservation) முறையிலும், சர்வதேச இயற்கைப் பாதுகாப்பு சங்கத்தின் (IUCN- International Union for Conservation of Nature Red List) சிவப்புப் பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ள அழிந்துவரும் உயிரினங்களைப் பாதுகாப்பதிலும் கவனம் செலுத்துகிறது.

கேள்வி: இந்த விஷயங்கள் திரும்பவும் நம்பிக்கையூட்டுகின்றன, ஆனால் ஒட்டுமொத்த பருவநிலைச் சூழல் மிகவும் மனச்சோர்வூட்டுவதாகத் தோன்றலாம். ஒரு பெரிய கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது, தற்போது நமது பூமியின் நிலை எவ்வாறு உள்ளது?

பதில்: பூமியின் அமைப்புகள் கடுமையான அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகியுள்ளன, மேலும் இதன் விளைவுகள் மனிதர்கள், விலங்குகள், தாவரங்கள் மற்றும் ஒட்டுமொத்த சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளாலும் உணரப்பட்டு வருகின்றன. விஞ்ஞானிகள் விவரிக்கும் ஆறாவது பேரழிவுக் (sixth mass extinction) காலத்தினூடே நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். மனிதச் செயல்பாடுகள் பூமியின் மீது பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு சக்தியாக மாறியுள்ள இந்த 'ஆந்த்ரோபோசீன்' (Anthropocene) காலகட்டம், ஆபத்தான வேகத்தில் உயிரினங்களின் இழப்பைக் கண்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு மூன்று மணி நேரத்திற்கும் ஒரு உயிரினம் அழிவின் விளிம்பிற்குத் தள்ளப்படுகிறது.

கிரக எல்லைகள் என்பவை, பூமியின் அமைப்புகள் நிலையானதாகவும், உயிரினங்களுக்கு ஆதரவாகவும் இருக்கக்கூடிய வரம்புகள் ஆகும். இதில் பருவநிலை மாற்றம், பல்லுயிர் இழப்பு, நன்னீர்ப் பயன்பாடு, பெருங்கடல் அமிலமயமாதல் மற்றும் ஓசோன் படலத்தின் நிலை ஆகியவை அடங்கும். மொத்தம் ஒன்பது கிரக எல்லைகள் உள்ளன. கடந்த ஆண்டு, போட்ஸ்டாம் பருவநிலை தாக்க ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் (Potsdam Institute for Climate Impact Research) விஞ்ஞானிகள், அவற்றில் ஏழு எல்லைகள் தாண்டப்பட்டுவிட்டதாகத் தெரிவித்துள்ளனர்; அதாவது மனிதச் செயல்பாடுகள் பூமியின் அமைப்புகளை, பாதுகாப்பான வரம்புகளுக்கு அப்பால் தள்ளுகின்றன. நன்னீர் அமைப்புகள் கடுமையான அழுத்தத்தில் உள்ளன. இரசாயன மாசுபாடு, மைக்ரோபிளாஸ்டிக்ஸ் மற்றும் மண் மற்றும் நீரின் தரத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளைப் பாதிக்கின்றன. பெருங்கடல் அமிலமயமாதலும் அதிகரித்து வருகிறது. இவை தனித்தனியான பிரச்சினைகள் அல்ல; உயிரினங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் அடிப்படை அமைப்புகள் கடுமையான அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகியிருக்கின்றன என்பதற்கான அறிகுறிகளாகும்.

பருவநிலை விஞ்ஞானிகளாகிய நாங்கள், எதிர்காலக் காட்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பணியாற்றுகிறோம். இவை வெறும் எளிய கணிப்புகள் அல்ல; மாறாக வெவ்வேறு

உமிழ்வுப் பாதைகளின் (emissions pathways) அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்ட மாதிரிகள் ஆகும். உலகம் தனது தற்போதைய வழக்கமான செயல்பாட்டு நிலையிலேயே நீடித்தால் என்ன நடக்கும்? குறைந்த உமிழ்வுப் பாதையின் கீழ் என்ன நடக்கும்? நடுத்தர அல்லது அதிக உமிழ்வுப் பாதையின் கீழ் என்ன நடக்கும்? போன்ற கேள்விகளை நாங்கள் எழுப்புகிறோம்.

அரசாங்கங்களுக்கு இடையேயான பருவநிலை மாற்றக் குழுவின் (Intergovernmental Panel on Climate Change - IPCC) முந்தைய அறிக்கைகள், ‘பிரதிநிதித்துவ செறிவு பாதைகள்’ (Representative Concentration Pathways - RCPs) என்று அழைக்கப்படும் காட்சிகளின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தன. இந்தப் பாதைகள் வெவ்வேறு அளவிலான கதிர்வீச்சு உந்துதல்களை விவரிக்கின்றன; மனித செயல்பாடுகள் பருவநிலை அமைப்பின் மீது ஏற்படுத்தும் கூடுதல் வெப்பமயமாதல் அழுத்தத்தை விஞ்ஞானிகள் மதிப்பிடுவதற்கான ஒரு வழிமுறையே இதுவாகும். இதில், RCP 2.6 என்பது குறைந்த உமிழ்வுப் பாதையையும், RCP 4.5 என்பது நடுத்தர உமிழ்வுப் பாதையையும், மற்றும் RCP 8.5 என்பது அதிக உமிழ்வுப் பாதையையும் குறித்தன.

சமீபத்தில், மிகவும் சாத்தியமான எதிர்காலத்தை விவரிப்பதற்கு RCP 8.5 இனி ஒரு பயனுள்ள வழிமுறை அல்ல என்று கூறும் ஒரு கட்டுரையை நான் பார்த்தேன். பருவநிலை மாதிரியாக்கம் (climate modeling) சார்ந்த துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு இது ஒரு சிந்திக்க வைக்கக்கூடிய உண்மையாகும். இதன் பொருள் என்னவென்றால், முந்தைய மாதிரியாக்கங்களின் பின்னால் இருந்த சில அனுமானங்கள் மறுபரிசீலனை செய்யப்பட வேண்டும் என்பதும், உலகம் எவ்வளவு வேகமாக மாறி வருகிறதோ அதற்கேற்ப நமது அறிவியல் கட்டமைப்புகளும் தங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்பதுமாகும்.

நான் பார்த்த மிகவும் வருத்தமளிக்கும் விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்றாகும், ஏனெனில் இது பல ஆண்டுகால மாதிரியாக்கப் பணிகளை வடிவமைத்த சில அனுமானங்களையே கேள்விக்குள்ளாக்குகிறது. சாதாரண மனிதர்களின் மொழியில் சொல்வதானால், மனித செயல்பாடுகளால் ஒரு காலத்தில் கணிக்கப்பட்ட மோசமான விளைவுகள், இப்போது உண்மையில் அரங்கேறிக்கொண்டிருக்கும் விளைவுகளோடு ஒப்பிடுகையில் மிகக் குறைவாகவே தோன்றக்கூடும்.

கேள்வி: ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (United Nations Sustainable Development Goals) உலகிற்கு 2030 ஆம் ஆண்டிற்கான ஒரு கட்டமைப்பை வழங்கின. நாம் அதற்கும் அப்பால், இன்னும் எதிர்காலத்தை நோக்கிச் சிந்திக்க வேண்டும் என்பது இப்போது தெளிவாகத் தெரிகிறது. நாம் தற்போது செயல் நோக்கமாகக் கொள்ள வேண்டிய புதிய இலக்குகள் ஏதேனும் உள்ளனவா?

பதில்: நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள், 2030 ஆம் ஆண்டிற்கான ஒரு பொதுவான வளர்ச்சிக் கட்டமைப்பை நாடுகளுக்கு வழங்கின. பல நாடுகள் தங்களின் வளர்ச்சித் திட்டங்களை இந்த இலக்குகளோடு இணைத்துள்ளன, ஆனால் இப்போது நமக்கு இன்னும் ஆழமான ஒரு மாற்றம் தேவை என்ற எண்ணம் பரவலாக எழுந்து வருகிறது.

நிலைத்தன்மை என்பது தீங்கைக் குறைக்கவும், கிரக வரம்புகளுக்குள் வாழவும் நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. ஆனால், மீளுருவாக்கம் அதற்கும் அப்பால் செல்கிறது: சேதமடைந்த சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை மீட்டெடுக்கவும், வாழ்விற்கான சூழலைப் புதுப்பிக்கவும், பூமி தனது சொந்த உயிர்ச்சக்தியை மீண்டும் பெற உதவவும் அது நம்மை அழைக்கிறது. எனவே, நாம் நிலைத்தன்மையிலிருந்து மீளுருவாக்கத்தை நோக்கி நகர வேண்டும். அது மீளுருவாக்க விவசாயமாக இருந்தாலும் சரி அல்லது பொதுவாக மீளுருவாக்க நடைமுறைகளாக இருந்தாலும் சரி, அனைத்தும் மீளுருவாக்கத்தின் மீது அதிக கவனம் செலுத்துவதாக அமைய வேண்டும். அதுவே இந்த இலக்குகளுக்கான ஒரு எதிர்கால சிந்தனை கொண்ட, அதிக முன்னோக்கான அணுகுமுறை என்று நான் நினைக்கிறேன்.

குறிப்பாக ’உலகளாவிய செழுமை இலக்குகள்’ (Global Flourishing Goals) என்ற கருத்து எனக்கு மிகவும் ஆர்வமூட்டுவதாக உள்ளது. இந்த சொற்றொடரே ஒரு முக்கியமான மாற்றத்தைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது: வளர்ச்சியை வெறும் பொருளாதார வளர்ச்சியை மட்டும் கொண்டு அளவிடக் கூடாது, மாறாக மனிதர்கள், சமூகங்கள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகள் செழிக்க முடிகிறதா என்பதைக் கொண்டே அளவிட வேண்டும். ‘உலகளாவிய செழுமை இலக்குகள்’ என்ற இந்தச் சொல் எனக்கு மிகவும் அழகாகத் தோன்றுகிறது. நான் முன்பு பணியாற்றிய நிறுவனமான யுனெஸ்கோவின் மகாத்மா காந்தி அமைதி மற்றும் நிலையான வளர்ச்சிக்கான கல்வி நிறுவனம் (UNESCO’s Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development), மனிதர்கள் செழித்து வாழ்வது என்றால் என்ன என்பதற்கான ஒரு செழுமைக்

கட்டமைப்பை உருவாக்கியுள்ளது. சுற்றுச்சூழல் செழுமை இல்லாமல் இது சாத்தியமா? இந்தச் செழுமை இலக்குகள், உண்மையில் மனிதர்களுக்கும் சுற்றுச்சூழலுக்கும், மற்றும் இந்த கிரகத்தில் வாழும் பிற அனைத்து உயிரினங்களுக்கும் இடையே உள்ள இடைஇணைப்பைக் கொண்டு வருகின்றன. எனவே, அந்த வகையில், இது வளர்ச்சிக்கான அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய மற்றும் முழுமையான ஓர் அணுகுமுறையாகும்.

இந்த உலகளாவிய செழுமைக் கட்டமைப்பின் மற்றொரு அம்சம் என்னவென்றால், ஒரு மனிதன் செழித்து வாழ்வது என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள மனித நல்வாழ்வை ஆழ்ந்து ஆராய்வதாகும். அதன் பிறகு, மனிதர்கள் தங்களுக்குள் மேற்கொள்ள வேண்டிய உள்முகப் பணியில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் அவசியமானதாக மாறும். தனிநபர் அளவில் மாற்றம் ஏற்படாத வரை, உலகளாவிய அளவில் நம்மால் ஒருபோதும் மாற்றத்தை உருவாக்க முடியாது என்று நான் தீர்க்கமாக நம்புகிறேன்.

கேள்வி: தற்போது உங்களுக்கு மிகவும் அவசரமானதாகத் தோன்றும் பருவநிலைத் தாக்கம் எது? மேலும் தனிநபர்கள், சமூகங்கள் மற்றும் நிறுவனங்களிடமிருந்து எத்தகைய நடவடிக்கைகள் தேவைப்படுகின்றன?

பதில்: பருவநிலை மாற்றம் தொடர்பான ஒவ்வொரு பிரச்சினையும், குறிப்பாக நம்மில் பலர் குளிரூட்டப்பட்ட அறைகளில் அமர்ந்திருக்கும் இன்றைய காலகட்டத்தில் மிக முக்கியமானதாகும். நாம் வீட்டை விட்டு வெளியே கால் வைக்கும் போதுதான், இந்த கிரகத்தின் பருவநிலை எவ்வளவு

தீவிரமாக மாறியுள்ளது என்பதை உணர்கிறோம். கடந்த மே மாதத்தில், டெல்லியில் இடியுடன் கூடிய மழை பெய்தது; இது வழக்கமாக எதிர்பார்க்கப்படுவதுதான் என்றாலும், இந்த முறை அதன் தீவிரம் இயல்பான வரம்புகளைத் தாண்டி இருந்தது. அதே நேரத்தில், எதிர்பாராத சீரற்ற வானிலையால் இமயமலையில் உள்ள காஷ்மீரில் பனிப்பொழிவு ஏற்பட்டது, இது ஆப்பிள் விளைச்சலைக் கெடுத்து விவசாயத்தைப் பாதித்தது. இத்தகைய சீரற்ற வானிலையால் மோசமாகப் பாதிக்கப்படுபவர்களில் விவசாயிகளும் அடங்குவர்.

மிகவும் அவசரமான பிரச்சினை எதுவாக இருக்க முடியும்? என்னைப் பொறுத்தவரை, மிக அவசரமான பிரச்சினை இந்த நெருக்கடியின் பின்னால் இருக்கும் மனித மனநிலைதான். நுகர்வுத்தன்மை, இயற்கையிடமிருந்து பிரிந்து வாழ்தல், பேராசை மற்றும் அலட்சியம் போன்ற அதே பழைய நடத்தைகள் தொடருமானால், வெறும் தொழில்நுட்பத்தை மட்டும் கொண்டு நம்மால் பருவநிலை மாற்றத்திற்குத் தீர்வு காண முடியாது.

அறிவியல் பூர்வமாக இதற்குப் போதிய சான்றுகள் உள்ளன என்பது நாம் அனைவரும் அறிந்ததே. அறிவியலை தேடிப் பார்க்காமலேயே கூட இதற்குப் போதிய ஆதாரங்கள் கிடைக்கின்றன. நீங்கள் உங்கள் வீடுகளை விட்டு வெளியேறி, அனுபவ பூர்வமாகப் பார்த்தாலே போதும்—இந்தக் கிரகத்தின் பருவநிலையில் ஏதோ ஒன்று சரியில்லை என்பதை உங்களால் மிக நன்றாகவே உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

யதார்த்தம் இவ்வாறாக இருக்கையில், இந்தச் சிக்கலை நீங்கள் எவ்வாறு அணுகுகிறீர்கள்? இது உங்களுடைய பொறுப்பாக, உங்களையும், உங்கள் குழந்தைகளையும், உங்கள் குடும்பத்தையும், உங்கள் அக்கம் பக்கத்தினரையும், உங்கள் நகரத்தையும் பாதிக்கப் போகும் ஒன்றாக இருக்கப் போகிறதா?

நமக்குள் வர வேண்டிய விழிப்புணர்வு இதுதான்: நமக்கு வெளியே என்ன நடக்கிறதோ, அது நாம் சிந்திக்கும் முறையிலிருந்தே உருவானது. எண்ணம் மாசுபடும் போது, செயலும் மாசுபடுகிறது. எண்ணம் தெளிவாகும் போது, செயலும் மாறக்கூடும்.

அரசாங்கங்களுக்கும், நிறுவனங்களுக்கும் முக்கியப் பொறுப்புகள் உள்ளன, அதே வேளையில் தனிநபர்களும் சமூகங்களும் ஆற்ற வேண்டிய பொறுப்பும் உள்ளன. அரசாங்கங்கள் ஒதுங்கி நிற்க, தனிநபர்கள் மட்டுமே இந்தப் பொறுப்பைச் சுமக்க வேண்டும் என்று நான் கூறவில்லை.

அரசாங்கங்கள் இதற்காக உழைக்காமல் இருக்கும்போது, தனிநபர்கள் மட்டுமே அனைத்து மாற்றங்களையும் செய்ய வேண்டும் என்று நான் கூறவில்லை. தனிநபர், சமூகம், நகராட்சி, தேசியம் மற்றும் உலகளாவிய என ஒவ்வொரு நிலையிலும் இந்த விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும். நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் இதில் பொறுப்பு உள்ளது. உங்களால் அந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியுமா? உங்களால் அந்த வித்தியாசத்தை உருவாக்க முடியுமா?

இறுதியில், எண்ண மாசுபாடே பிற அனைத்து வகையான மாசுபாடுகளுக்கும் மூல காரணமாகும். 'எண்ண மாசுபாடு' என்பது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வழிகாட்டியான தாஜி அவர்களால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு சொல்லாகும். எண்ண மாசுபாடு என்றால் என்ன? இந்த கிரகத்தை அதன் தற்போதைய அவல நிலைக்குக் கொண்டு வந்துள்ள அகந்தை, பேராசை மற்றும் பொறாமை ஆகியவைதான் அது. இந்த எண்ண மாசுபாட்டிற்குத் தீர்வு காணாதவரை, நாம் மீண்டும் பின்னோக்கி விழாமல் ஒரு அடியைக் கூட முன்னோக்கி எடுத்து வைக்க முடியாது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பு போன்ற பயிற்சி முறைகள், நமது உள்மன பாரத்தையும், சிக்கல்களையும் போக்க நமக்கு உதவுகின்றன; மேலும் இதயத்திலும், மனதிலும் அதிகத் தெளிவை

உருவாக்குகின்றன. தியானம் நமக்கு, நம்முடனே உள்ள தொடர்பை ஆழமாக்குகிறது. அந்தத் தொடர்பிலிருந்து தெளிவு பிறக்கிறது, அந்தத் தெளிவிலிருந்து செயல்படுவதற்கான துணிச்சல் கிடைக்கிறது. இந்த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள், எண்ண மாசுபாட்டைக் களைந்து சமநிலையை மீட்டெடுப்பதற்கான தீர்வின் ஒரு பகுதியாகும்.

கேள்வி: உலகின் தற்போதைய நிலையைப் பார்க்கும்போது உங்களை மிகவும் கவலைப்பட வைப்பது எது?

பதில்: பருவநிலைத் தரவுகள், தற்போதைய மற்றும் கடந்த 100 ஆண்டுகாலத் தரவுகள், எதிர்காலக் காட்சிகளுக்கான கணிப்புகள் ஆகியவற்றுடன் எனக்கு தினசரித் தொடர்பு உள்ளது. என்னை மிகவும் கவலைப்பட வைக்கும் விஷயம் என்னவென்றால், பல மனிதர்கள் இன்னும் இந்தச் செயல்பாட்டின் அவசரத்தை உணராமல் இருப்பதுதான்.

இது பீதியை உருவாக்குவதைப் பற்றியது அல்ல, அதே நேரத்தில் அடுத்த 20-30 ஆண்டுகளில் விஷயங்கள் மாறும் என்று காத்திருப்பதைப் பற்றியதும் அல்ல. நடவடிக்கை என்பது உடனடியாக, இப்போதே நடக்க வேண்டும், ஆனால் அதுபோன்ற ஒரு அவசரநிலை மக்களிடம் காணப்படவில்லை.

இந்த நடவடிக்கை சாத்தியமாவதற்குத் தேவையானது இயல்பான, உள்ளார்ந்த இரக்க குணம்தான் முக்கியமானது என்று நான் கூறுவேன். இரக்கம் நமது அக்கறையின் எல்லையை விரிவுபடுத்துகிறது. அது மற்ற மனிதர்கள், பிற உயிரினங்கள் மற்றும் இந்த ஒட்டுமொத்த கிரகத்தின் துயரத்தையும் நாம் ஆழ்ந்து உணருவதற்கு உதவுகிறது.

நாம் காணும் இந்த அனைத்துப் போர்களிலும், அவற்றால் உருவாகும் கார்பன் உமிழ்வுகள் மலைக்க வைக்கின்றன. போரின் இந்த ஒரு பக்கத்தைப் பற்றி நாம் அரிதாகவே பேசுகிறோம்: அதாவது, இந்த கிரகத்திற்கு அது ஏற்படுத்தும் இழப்பு, மற்றும் பிற உயிரினங்களிடம் நமக்கிருக்கும் இரக்கமற்ற தன்மையை அது எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறது என்பது பற்றி நாம் பேசுவதே இல்லை.

கேள்வி: மறுசுழற்சி செய்தல் மற்றும் உணவு வீணாவதைக் குறைத்தல் போன்ற பழக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட செயல்களுக்கு அப்பால், பருவநிலை குறித்த எந்தவொரு பின்னணியும் இல்லாத சாதாரண தனிநபர்கள், ஒரு பெரிய அளவில் மீளுருவாக்கத்திற்கு எவ்வாறு பங்களிக்க முடியும்?

பதில்: ஆமாம், ஒரு தனிநபர் என்கிற மட்டத்தில் முடியும். - மறுசுழற்சி செய்வது, மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய பாட்டில்களைப் பயன்படுத்துவது, பொருட்களைப் புதுப்பித்துப் பயன்படுத்துவது (upcycling) மற்றும் உணவு வீணாவதைக் குறைப்பது—இவை எல்லாமே முக்கியம்தான். ஆனால், பருவநிலைத் துறையில் எந்தவொரு அனுபவமும் இல்லாத ஒரு தனிநபராக இருந்தாலும் கூட, நமது செயல்பாடுகளை அடுத்த கட்டத்திற்குப் பெரிய அளவில் கொண்டு செல்ல வேண்டிய நேரம் இது என்றே நான் நினைக்கிறேன்.

நீங்கள் வசிக்கும் இடத்திலிருந்தே இதைத் தொடங்குங்கள். அடுக்குமாடிக் குடியிருப்புகள் அல்லது உங்கள் பகுதியில் உள்ள மக்கள் ஒன்றிணைந்து ஒரு குழுவை அமைத்து, உணவுக்கழிவுகளைப் பிரித்தல், மின்னணுக் கழிவு மறுசுழற்சி, மட்கும் உரம் தயாரித்தல், பிளாஸ்டிக் மற்றும் காகித மறுசுழற்சி மற்றும் உள்ளூர் அமைப்புகளுடன் இணைந்து செயல்படுத்தல் போன்ற பணிகளை மேற்கொள்ளலாம். அங்கிருந்து இந்த முயற்சியை கோட்ட அளவிலும், நகராட்சி அல்லது மாநகராட்சி அளவிலும், நகர நிர்வாக மட்டத்திலும், ஏன், மாநில அளவிலான கொள்கை விவாதங்கள் வரையிலும் கூட விரிவுபடுத்த முடியும். மக்கள் உள்ளூர் அளவில் ஒன்றிணைந்து தங்கள் சமூகத்தைப் பிரதிநிதித்துவப் படுத்தும்போது, சிறிய அளவிலான செயல்பாடுகள் கூட பெரிய அளவிலான முடிவுகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தத் தொடங்கும்.

கேள்வி: நாம் நம்பிக்கையுடன் தொடங்கினோம்; அதே நம்பிக்கையுடனேயே நான் இதை நிறைவு செய்ய விரும்புகிறேன். இப்போது உங்களுக்கு எதன் மீது நம்பிக்கை இருக்கிறது?

பதில்: உலகம் முழுவதும், மக்கள் இடை இணைப்பைப் பற்றி அதிக விழிப்புணர்வு பெறத் தொடங்கியுள்ளனர். பறவைகள், தேனீக்கள், விலங்குகள் அல்லது நம்மைச் சுற்றியுள்ள தாவரங்கள் என, நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தின் மீதும் மனித இனம் கொண்டுள்ள சார்ந்திருக்கும் தன்மையை இது குறிக்கிறது.

கடந்த இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகளாக, குறிப்பாக கோவிட் காலத்திற்குப் பிறகு, மக்களிடையே விழிப்புணர்வு சற்று அதிகரித்துள்ளதாக நான் கருதுகிறேன்; ஏனெனில், அந்தச் சூழல் பலரையும் தங்கள் அன்றாட ஓட்டத்தை நிறுத்தி, தங்களைச் சுற்றியுள்ளவற்றைக் கூர்ந்து கவனிக்க வைத்தது. சிலர் தோட்டக்கலை அல்லது உணவுப் பயிர்களை வளர்ப்பதில் ஈடுபடத் தொடங்கினர்; இன்னும் சிலர் இயற்கையோடு மீண்டும் ஒரு பிணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டனர். நம்மில்

பெரும்பாலானோர் பெரிய மாற்றங்கள் ஏதுமின்றி மீண்டும் பழைய வாழ்க்கை முறைக்கே திரும்பியிருந்தாலும், நம்மைச் சுற்றி நடப்பவை குறித்து மிகுந்த விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் ஒரு பெரிய மக்கள் பிரிவினரும் இருக்கவே செய்கிறார்கள். அந்த விழிப்புணர்வு இப்போது பல ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கைகளுக்கு வழிவகுத்து வருகிறது.

பல தகவல் தொழில்நுட்ப வல்லுநர்களும், வழக்கமான வேலைகளில் இருப்பவர்களும் தங்கள் பணிகளை விட்டுவிட்டு, கிராமங்களுக்கும் தாங்கள் வளர்ந்த வீடுகளுக்கும் திரும்புகின்றனர்; நிலத்தை மீட்டெடுக்கவும், மண்ணோடு இணைந்து உழைக்கவும், தங்கள் கைகளை மண்ணில் இட்டு, பயிர் செய்யவும், நிலையான வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்கவும் அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். தற்போதைய சூழலில் தாங்கள் ஏற்படுத்தும் மாற்றத்தை நேரில் உணரவே அவர்கள் இவ்வாறு செய்கிறார்கள்; இதைப் பார்ப்பது மனதிற்கு மிகவும் இதமளிப்பதாக உள்ளது.

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் போன்ற முன்னெடுப்புகள் எனக்கு நம்பிக்கையை அளிக்கின்றன. ஏனெனில், சூழலியல் மறுசீரமைப்பு என்பது, நடைமுறைக்கு உகந்ததாகவும், ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதாகவும், அரிய மற்றும் அழிந்துவரும் உயிரினங்கள் மீதான அக்கறையில் வேரூன்றியதாகவும் இருக்க முடியும் என்பதை அவை காட்டுகின்றன. இந்தியாவின் மிகப்பெரிய மாநிலமான மத்தியப் பிரதேசத்தில் 2,000 ஏக்கருக்கும் அதிகமான காடுகளில் மீண்டும் வனச் சூழல் மீட்டெடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும், குஜராத்தில், தாஜியின் தொலைநோக்குப் பார்வையினால், ஆரவல்லிப் பணியை நாங்களே மேற்கொண்டு வருகிறோம். இந்தத் திட்டங்கள் அரிய, அழிந்துவரும் மற்றும் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளான தாவர இனங்களைக் காப்பாற்றுவதில் மட்டுமல்லாமல், அவற்றைப் பெருக்குவதிலும் கவனம் செலுத்துகின்றன. திசு வளர்ப்பின் உதவியுடன், காடுகளில் 100க்கும் குறைவான எண்ணிக்கையில் மட்டுமே எஞ்சியிருக்கும் சில மிகவும் அரிய தாவர இனங்களுக்கான நெறிமுறைகளையும் அவர் உருவாக்கி வருகிறார். மனிதகுலம் எங்கு செல்கிறது என்பது குறித்து நம்பிக்கையுடன் இருக்க இந்த முயற்சிகள் எனக்கு உதவுகின்றன. நமக்கு நாமே ஒரு ஆழ்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது, நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தின் மீதும் ஒரு தீவிரமான பொறுப்பை உணரத் தொடங்குகிறோம். இந்தத் தொடர்பு ஆழமாகும்போது, நாம் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்றோ அல்லது இந்த பூமிக்கு ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்றோ யாரும் நமக்குச் சொல்லத் தேவையில்லை. அது ஒரு உணரப்பட்ட கடமையாகிவிடுகிறது.

நான் இணைப்பின்றி துண்டிக்கப்பட்ட நிலையில் நெருக்கடி வேரூன்றியுள்ளது. கிரகத்தின் சமநிலையை மீட்டெடுப்பதற்கு-நம்முடனும், ஒவ்வொருவருடனும், இயற்கை உலகத்துடனும் நமது தொடர்பை மீட்டெடுப்பது அவசியம்.

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் (Forests by Heartfulness) - இந்த அமைப்பு, நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதலுடனான நாற்றங்கால்கள், மரம் நடும் பணிகள், நீண்ட காலக் கண்காணிப்பு மற்றும் சமூகப் பங்கேற்பு ஆகியவற்றின் மூலம், உள்ளூர் மற்றும் அந்தந்தப் பகுதிகளுக்கே உரித்தான தாவர வகைகளையும், அழிவின் விளிம்பில் உள்ள தாவர இனங்களையும் வளர்த்துப் பாதுகாக்கிறது.

வாசகர் குரல்கள்

“நேர்மறை எண்ணம் என்பது சாதனைக்கு வழிவகுக்கும் பற்றுறுதி ஆகும். நம்பிக்கையும் உறுதியும் இல்லாமல் எதையும் சாதிக்க முடியாது.”

ஹெலன் கெல்லர்

ஒளிக்கான ஒரு பிரார்த்தனை

நெகின் எம். கொராசனி

ஓ ஒளியே, எட்டாத மேன்மையே!
எங்கிருந்தோ வரும் நறுமணமே,
மெல்லியதொரு பனிப்படலத்திலோ,
ஒரு தும்பியின் சிறகிலோ,
உன் பார்வை எவ்வளவு நுட்பமானது,
மேகங்களாகிய பஞ்சில் நீ வரையும் வண்ணங்கள்
எவ்வளவு அதிசயமானவை,
ஏரியின் மேற்பரப்பில் உன் பிரதிபலிப்பு எப்படி மின்னுகிறது,
உன் மென்மையான பட்டில் போர்த்தப்பட்ட மலர் எவ்வளவு அழகாகிறது —
கண் காணாத, தீண்ட முடியாத உன் இருப்பு,
எம் உலகின் அனைத்து வசீகரத்தையும் மலரச் செய்கிறது,
உனை நோக்கும் அனைவரின் கண்களிலும் பிரகாசிக்கிறது.
உன்னைவிட்டு என் கண்களை விலக்க முடிவதில்லை,
நீயின்றி இவ்வுலகுதான் எத்தனை வெறுமையானது,
எத்தனை பொலிவின்றி இருளானது,
ஓ ஒளியே, உன்னால்தான்
எம் கண்கள் அர்த்தம் பெறுகின்றன,
எம் நாட்கள் பொலிவடைகின்றன!

மையம்

நெகின் எம். கொராசனி

ஒரு மூலையில் அமர்ந்திருக்கிறேன், அமைதியாக
மையத்தை நோக்கியவாறு இருக்கிறேன், ஆவலாக
உன்னை எதிர்பார்த்து காத்திருக்கிறேன், பொறுமையாக
உள்ளிருக்கும் இந்த ஏதுமற்ற, ஏகாந்த, பரந்த வெளியான
அந்த மையத்தோடு இணையும் நாள் வரும்வரை!
நம்மை உள்ளே வர அழைக்கும் இந்த எல்லையற்ற பொறுமை...
அங்கு வந்து சேர்வதற்கு,
அதை உணர்ந்து கொள்வதற்கு,
“கம்பிகளுக்கு இடைப்பட்ட வெளி, புலியைச் சிறைப்படுத்துகிறது!"
“சுரங்களுக்கு இடைப்பட்ட அமைதி, இசையை உருவாக்குகிறது!"
நாம் அனைவரும் அந்த வெளியை அடையும்போது,
நாம் வீட்டை வந்தடைந்திருப்போம்.
பயணம் முடிகிறது,
வட்டம் முழுமையாகிறது.
பெரும் வெடிப்புடன் அல்ல,
மாறாக ஒரு எளிய, மென்மையான, அமைதியுடன்...

Heartfulness International School logo

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

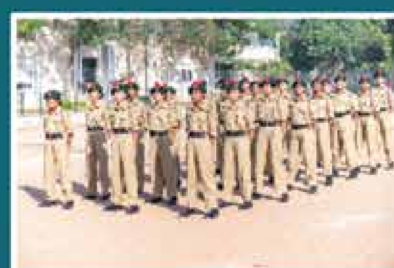
Relaxation & Meditation

Yoga

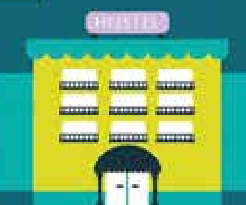
Sports

Art & Craft

NCC



Hostel Facilities
Available



Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad

CBSE Campus : +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

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

All Knowledge Stems From the Heart

HISA

HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

Other Sports

- Basket ball (Qualified coaches)
- Foot ball (Qualified coaches)

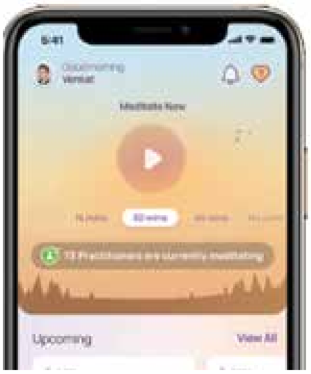
Launching Soon

- Archery
- Taekwondo

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

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

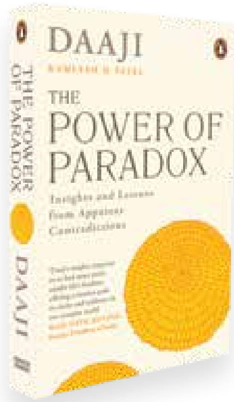
For more information, feel free to contact us: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

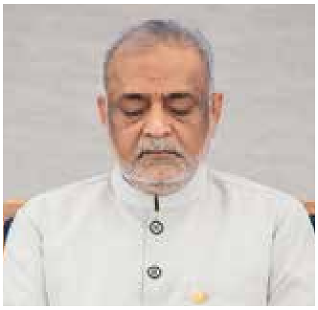
யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிகளை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல்.
heartfulness.org/yoga/

தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன.

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

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



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

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

learning.heartfulness.org

HFNLife

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

Forests by heartfulness

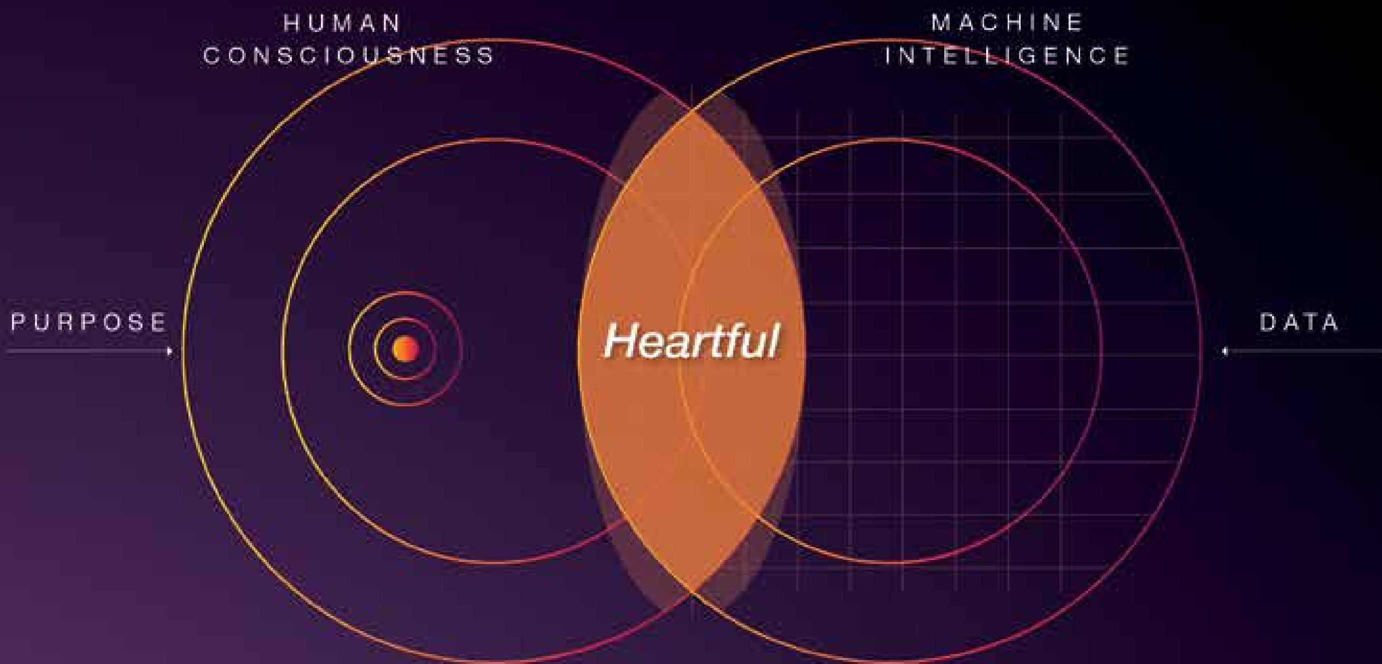
We are planting
millions of trees across India

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

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

Website: https://heartfulness.org/forests/
Gift or Contribute to loved ones at:
https://heartfulness.org/forests/donations-gifting
Write to us: fbh@heartfulness.org

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think,
it understands.

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

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai