ஜூலை - ஆகஸ்ட் 2025

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

ஒரு இடைநிறுத்தம்,
ஒருங்கிணைக்கின்ற
ஒரு தருணமாகும்

தாஜி

வெற்றிகரமான
ஆன்மாவுக்கு புத்துணர்வு
தரும் விஷயங்கள்

ஜாக் கேன்ஃபீல்ட்

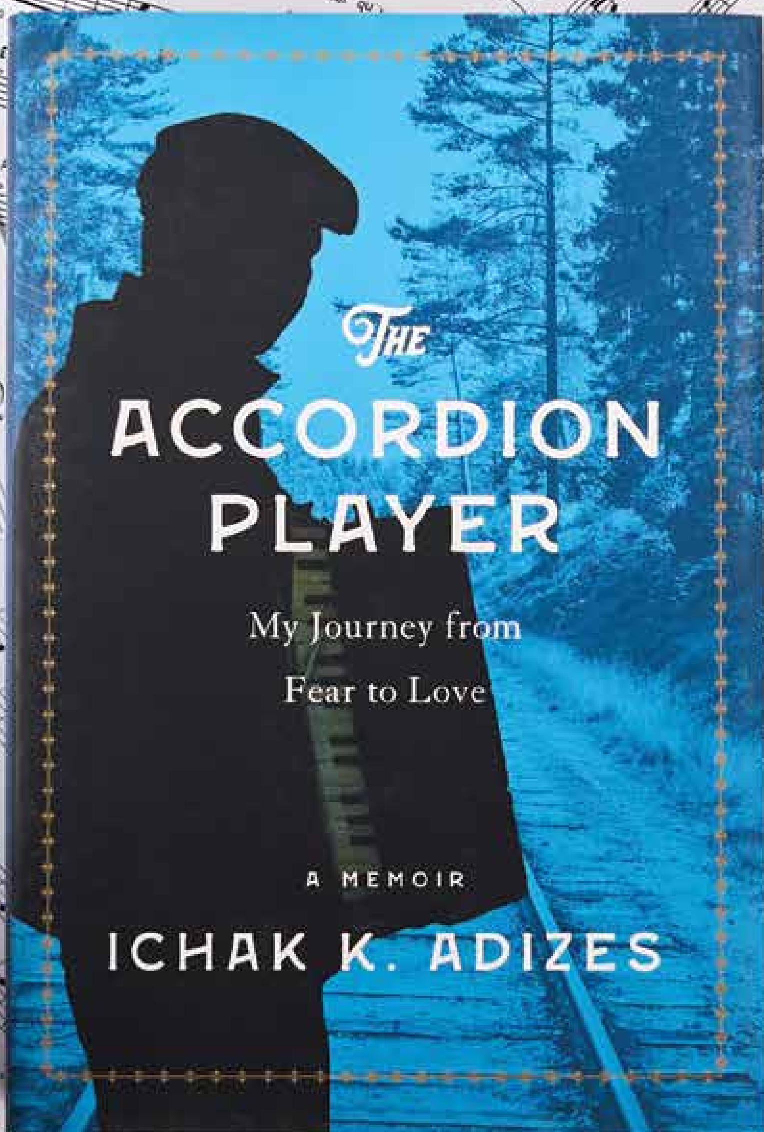
பௌத்த மத
இயற்கைமுறை மருத்துவர்

சாரா பப்பர்

ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரின் பங்கு

www.heartfulnessmagazine.com/tamil

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



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

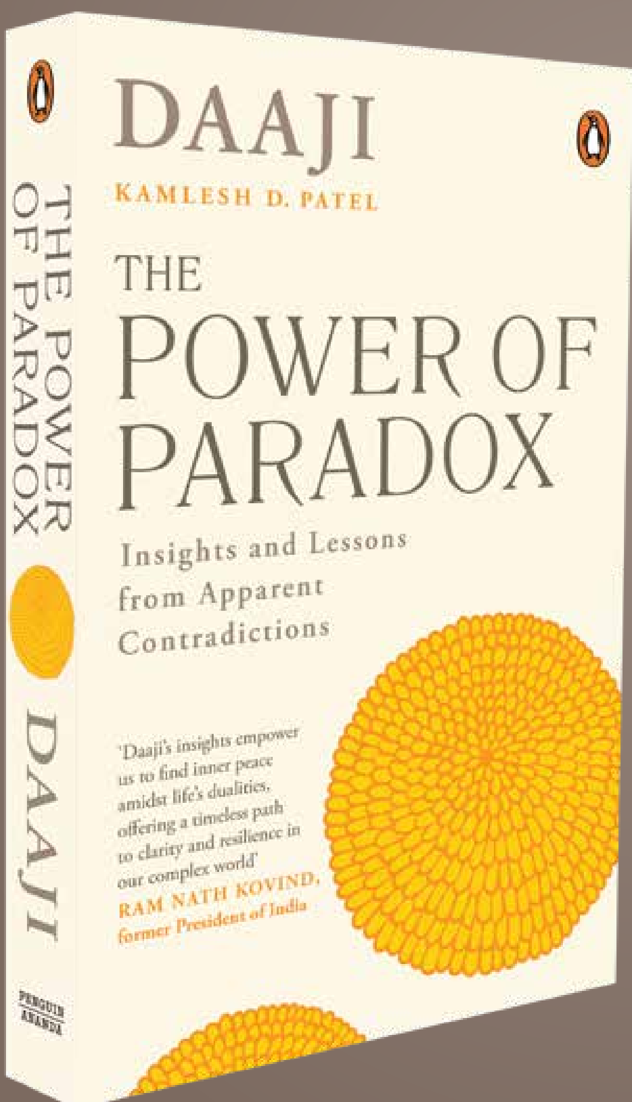
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

From the bestselling author of
The Heartfulness Way **and** *The Wisdom Bridge*

THE POWER OF PARADOX

Insights and Lessons from Apparent Contradictions



by DAAJI

ORDER NOW AT

hfnl!fe
Balance is beautiful

amazon

https://hfn.li/pop

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

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

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

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, ஜேசன் நட்டிங், ஜாக் கேன்ஃபீல்ட், செந்தில் விஸ்வநாதன், இசக் அடிசஸ், ரவி வெங்கடேசன், மொஹமட் உஸ்மான், சூரஜ் சேகல், அஷ்ரஃப் நெஹால், தர்ஷினி படேல், ஜெமினா வாட்ஸ்டீன், சாரா பப்பர்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தாய்மை விதியை | வடிவமைக்கிறது

அன்பின்
ஓர் பயணம்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகை, 2015-ம் ஆண்டு தாஜி அவர்களால் தொடங்கப்பட்டது. அப்போது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் புதிய உலகளாவிய வழிகாட்டியான அவர், வாழ்க்கைக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அணுகுமுறையில் மக்களின் ஆர்வத்தைத் தூண்டும் விதத்தில் கருத்துகளை உள்ளடக்கி, குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருக்கும் பின்பற்றக் கூடிய வாழ்க்கைமுறை மற்றும் ஆன்மீகக் கட்டுரைகளை கொண்ட ஒரு மாதாந்திரப் பத்திரிகையாக அது இருக்க வேண்டுமென எண்ணினார்.

உள்ளடக்கம், பதிப்பாசிரியர்கள், வடிவமைப்பு மற்றும் தயாரிப்புக்கான குழுக்களை, பல மாதங்களாக நாங்கள் உருவாக்கி, இந்தியாவின் அவதார புருஷர் ஸ்ரீகிருஷ்ணரின் பிறந்த நாளான, 2015ல் செப்டம்பர் 5 அன்று, முதல் பதிப்பை வெளியிட்டோம். அப்போதிலிருந்து இந்த பத்திரிகை, விஞ்ஞானிகள், ஆன்மீகவாதிகள், கல்வியாளர்கள், உளவியலாளர்கள், யோகிகள், சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர்கள் மற்றும் புதுமையாளர்களின் நேர்காணல்களுடன் உலகம் முழுவதிலுமிருந்து கருத்தூக்கம் கொண்ட கட்டுரைகளை வெளியிட்டு வருகிறது.

குழந்தைகளின் கதைகள், கலைப்படைப்புகள், புகைப்படக்கலை மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான நடைமுறை விவேகம் என அனைவருக்கும் இதில் ஒரு பகுதி உள்ளது.

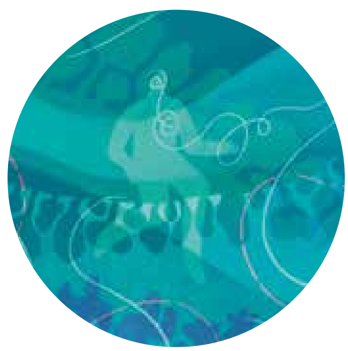
2021-ம் ஆண்டில், எங்கள் குழுவையும், டிஜிட்டல் தொழில்நுட்ப ஈடுபாடுகளையும் விரிவுபடுத்தினோம். எங்கள் வலைத்தளம் மற்றும் சமூக ஊடக தளங்களை உருவாக்கினோம், மேலும் உங்களுக்கு சிறப்பாக சேவை செய்வதற்காக, உலகளாவிய பார்வையாளர்களான உங்களைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலைப் பெறுவதில் கவனம் செலுத்தினோம். இந்த பரிணாம வளர்ச்சி தொடர்கிறது.

ஒருங்கிணைப்பு ஆசிரியராக, தனிப்பட்ட முறையில் எனக்கு இந்தப் பணி ஊக்கமளிப்பதாகவும், சவாலானதாகவும், மிகவும் நிறைவானதாகவும், எதிர்பாராத வளர்ச்சிக்கு ஒரு தூண்டுகோளாகவும் இருப்பதைக் கண்டிருக்கிறேன் - பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, எனது பணியை மற்றவர்களிடம் ஒப்படைக்க இது சரியான தருணமாக நான் உணர்கின்ற அதே நேரத்தில், நான் தொடர்ந்து எழுதியபடி, பத்திரிகையின் வளர்ச்சியை காண விரும்புகிறேன்.

சுற்றுச்சூழல் அமைப்புக்கு இன்றியமையாத பங்களிக்கும் எங்கள் வாசகர்களான உங்களை, நாங்கள் மிகவும் மதிக்கிறோம். சந்தாக்கள், அச்சிடுதல் மற்றும் விநியோகம் போன்ற துறைகளை கையாள்கின்ற, கான்ஹா சாந்தி வனத்தின் Hfnlife தயாரிப்பு குழுவினர் உட்பட, திட்ட செயலாக்கத்தை நிர்வகிக்க பல்வேறு குழுக்களில் பணிபுரியும் பல ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தன்னார்வலர்களும் சம முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளனர்.

எங்கள் புதிய ஆசிரியர் குழுவும், பத்திரிகையின் தொடர் வளர்ச்சியும், உலகளவில் அதிகமான வாசகர்களுக்கு வியப்பையும் மகிழ்ச்சியையும் வழங்கிடும்.

—எலிஸபெத் டென்லி



உள்ளே

சுய-அக்கறை

ஒரு இடைநிறுத்தம், ஒருங்கிணைக்கின்ற ஒரு தருணமாகும்
தாஜி
12

இதயத்தின் வழியாக உணர்ச்சிபூர்வ பரிணாமம்: கட்டாயப்படுத்தும் எதிர்வினைகள் முதல் மதிக்கத்தக்க பதில்வினைகள் வரை
ஜேசன் நட்டிங்
16

அகத்தூண்டுதல்

வெற்றிகரமான ஆன்மாவுக்கு புத்துணர்வு தரும் விஷயங்கள்
ஜாக் கேன்ஃபீல்ட்
26

நமது ஜீவிதம் என்ற இயந்திரம்
செந்தில் விஸ்வநாதன்
32

பணியிடம்

பணியை பகிர்ந்தளிப்பதற்கான சீர்தர இயக்க நடைமுறை
டாக்டர் இசக் அடிசஸ்
38

செவிமடுக்கும் நடத்தைமுறைகளின் மூலம் நோக்கத்தை செயலாக மாற்றுதல்
ரவி வெங்கடேசன்
42

உறவுகள்

அன்பின் ஒட்டகங்கள் வழிநடத்திய இடங்கள் - நைல் நதியிலிருந்து மலைமுகடு வரை
மொஹமட் உஸ்மான்
49

ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரின் பங்கு
சூரஜ் சேகல்
50

சுற்றுச்சூழல்

ஆன்மாவையும் நிலத்தையும் மீண்டும் இணைத்தல்
அஷ்ரஃப் நெஹால்
56

படைப்பாற்றல்

நூலிழையில் வேரூன்றி இயற்கையின் சாரத்தை நெய்தல்
தர்ஷினி படேல்
64

மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகள்
ஜெமினா வாட்ஸ்டீன்
70

குழந்தைகள்

பௌத்த மத இயற்கைமுறை மருத்துவர்
சாரா பப்பர்
74

தாஜி

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

ரவி வெங்கடேசன்

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

தர்ஷினி படேல்

தர்ஷினி தல்வாடி படேல், இந்தியாவின் தேசிய வடிவமைப்பு நிறுவனத்தில் பயிற்சிபெற்ற ஆடை வடிவமைப்பாளர். பலவற்றை, குறிப்பாக இயற்கையை, கூர்ந்துகவனிப்பதிலும் ஆவணப்படுத்துவதிலும், அவரது ஆர்வமானது, தொளிவாக காணக்கூடிய வகையிலும், உணரக்கூடிய வகையிலும், நெய்த துணியே அவரது படைப்பை வெளிப்படுத்துவதற்கான இடமாக மாறி, அதனை கலைநயத்துடன் வடிவமைத்து, பார்வையாளர்களை ஆழமாக ஈர்க்கிறது.

ஜெமினா வாட்ஸ்டீன்

ஜெமினா கடந்த 20 ஆண்டுகளாக அமெரிக்கா, ஜெர்மனி மற்றும் தாய்லாந்தில் தேசிய மற்றும் சர்வதேச கலைக் கல்வியாளராக இருந்து வருகிறார். நுண்கலை புகைப்படத்தில் முதுகலை பட்டமும், சர்வதேச கல்வித் தலைமைத்துவத்தில் முனைவர் பட்டமும் பெற்றுள்ளார். மாணவர்கள் சிறப்புற, அவர்களின் அக அறிவை நிரப்ப உதவும் வகையில், விசாரணை அடிப்படையிலான கற்றலை வழங்குவதில் ஜெமினா நம்பிக்கை கொண்டுள்ளார்.

அஷ்ரஃப் நெஹால்

அஷ்ரஃப் நெஹால், ஐ.நா அமைப்பின் குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் பிரதான குழுவின் சூழலியல்-நம்பிக்கைக்கான ஒருங்கிணைப்பாளர் மற்றும் காமன்வெல்த் காலநிலைக்கான இளைஞர்கள் வலையமைப்பின் பிராந்திய ஒருங்கிணைப்பாளர் ஆவார். இவர் காலநிலை செயலாண்மைத் திறனுடன் மத நல்லிணக்கத்தை ஒருங்கிணைக்கிறார். தற்போது, லண்டனில், பன்னாட்டு கொள்கை மற்றும் காமன்வெல்த் விவகாரங்களில் பணிபுரிகிறார்.

அனன்யா படேல்

அனன்யா, ஒரு வடிவமைப்பாளரும் விளக்கப்பட ஓவியரும் ஆவார். அவர் ஆற்றல்மிக்க வழிகளில் கதைகளைக் கூற விரும்புபவர். சமூகத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் திட்டங்களில் பணிபுரியும் இவர், பருவநிலை மாறுபாடு மற்றும் பாலின சமத்துவத்திற்கு புதுமையான வடிவமைப்பு அணுகுமுறைகளைக் கொண்டுவரும் ஒரு இளைஞர் கூட்டமைப்பையும் நடத்தி வருகிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்

ஜாக் கேன்ஃபீல்ட்

ஜாக் கேன்ஃபீல்ட் ஒரு பிரபலமான எழுத்தாளர், தொழில்முறை பேச்சாளர், பயிற்சியாளர் மற்றும் தொழில்முனைவர் ஆவார். அவர் கேன்ஃபீல்ட் பயிற்சி குழுமத்தின் நிறுவனர் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி, மேலும் *'சிக்கன் சூப் ஃபார் தி ஸோல்'* தொடர் உட்பட இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களின் இணை ஆசிரியர் ஆவார்.

செந்தில் விஸ்வநாதன்

தொலைத்தொடர்பு மற்றும் குறைக்கடத்தி துறைகளில் பொறியியல் மேலாண்மை நிபுணரான செந்தில், ஐந்து அமெரிக்க காப்புரிமைகளை பெற்றுள்ளார். அவர் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி மேற்கொள்பவரும், பயிற்றுநரும் ஆவார். அவரது ஆர்வங்களில் யோக உளவியல், அடிசஸ் கட்டமைப்புகளைப் பயன்படுத்தும் உயர் செயல்திறன் குழுக்கள், புகைப்படம் எடுத்தல் மற்றும் மலையேற்றம் ஆகியவை அடங்கும்.

மொஹமத் உஸ்மான்

மொஹமத் உஸ்மான், ஒரு எகிப்திய-அமெரிக்க எழுத்தாளர், ரெய்கி முனைவர், டேரட் கார்டு ரீடர் மற்றும் ஆன்மீக அனுபவங்களை ஆராய்பவர் ஆவார். மெஹர் பாபாவை ஆழமாக நேசிக்கும் இவர், தனது பணியின் மூலம் மறைஞானம், குணப்படுத்துதல் மற்றும் மதங்களுக்கு இடையேயான புரிதலை பல கலாச்சாரங்கள் மற்றும் பண்பாடுகளுடன் இணைக்கிறார்.

சூரஜ் ஸேகல்

சூரஜ், தற்போது எம்.பி.ஏ. மாணவராக உள்ளார். ஜார்ஜியா டெக்கில் பொறியியல் கல்வி பயின்ற அவர், பெரும் அரசாங்க வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஆலோசகராக இருந்துவருகிறார். இயல்பாக கதைகளை எடுத்துரைப்பதில் வல்லவரான அவர், இணையத்தில் பதிவுகளை வெளியிடுபவரும், பொது மேடைகளில் உரையாற்றுபவருமாவார். அவர் வசிக்கும் சமூகங்களில், மாற்றத்தின் சிற்றலைகளை ஏற்படுத்த விருப்பம் கொண்டுள்ளார்.

ஜேசன் நட்டிங்

ஜேசன், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணராவார். அவரது தொழில் பயணம் அமெரிக்க விமானப் படையில் துவங்கி, உடலின் அதிகப்படியான கொழுப்பை நீக்குதல், செயல்திறனை அதிகரித்தல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து வழங்குதல் தொடர்பான சிறப்பு நிபுணத்துவம் பெற்ற பயிற்சியாளர் என்பதாக உயர்வடைந்தது. 'ஒன் ஜிம்' என்ற நிறுவனத்தின் இணை- நிறுவனரும், 'லிவிங்க் லீன் புளூபிரிண்ட்' என்ற திட்டத்தின் அமைப்பாளருமாவார்.

இசக் அடிசஸ்

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

சுய-அக்கறை

"உங்கள் இதயத்தின் நற்பண்பு,
உங்கள் செயல்களில் பிரதிபலிக்கட்டும்"

—தாஜி

ஒரு இடைநிறுத்தம், ஒருங்கிணைப்பிற்கான ஓர் தருணமாகும்

தாஜி, இடைநிறுத்தம் அளிக்கும் கலையையும், நமது வாழ்க்கையில் எந்த சூழலிலும் தீர்வு காண்பதற்கு அது எவ்வளவு முக்கியமானதாக அமையக் கூடும் என்பதையும் போற்றுகிறார்.

பல ஆண்டுகளாக, சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கு என்னை வழிநடத்துகின்ற ஒரு பழக்கத்தை நான் வளர்த்துக் கொண்டுள்ளேன். அடுத்ததாக ஒரு ஆசிரமத்தை எங்கு கட்டுவது, எனது பயணத் திட்டங்களை முடிவு செய்வது, ஒரு புத்தகத்திற்கான தலைப்பைத் தேர்ந்தெடுப்பது அல்லது 'சுடோகு' என்கிற புதிரில் அடுத்து எந்த எண்ணைத் தேர்ந்தெடுப்பது போன்ற எதுவாக இருப்பினும், முடிவெடுப்பதை சாதாரணமாக மறுநாளைக்கு சற்றே தள்ளிப்போடுவது, பயனளிப்பதாக உள்ளது என்பதை நான் கண்டுள்ளேன். அடுத்த நாள் விரைவாகவும், அதிக நம்பிக்கையுடனும், அதற்கானத் தீர்வைக் காண்கிறேன். முடிவெடுப்பதற்கு முன்னதாக சற்று அவகாசம் எடுத்துக்கொள்வது - சற்று இடைநிறுத்தம் செய்வது – அநேக நேரங்களில், நான் சற்றும் எண்ணிடாத சாத்தியக்கூறுகளை வெளிப்படுத்துகிறது.

இந்த இயந்திர கதியான உலகிலும், இடைநிறுத்தம் அளிக்கும் ஞானம் முக்கியமானது என்று நான் படித்தபோது, கவிதை வடிவில் அங்கீகாரம் கிடைத்ததைப் போன்ற உணர்வு ஏற்பட்டது. சகநண்பர் ஒருவர், "பேசுவதற்கு முன் சிந்தியுங்கள்" என்ற தலைப்பில், கூகுளில் வந்த ஆய்வுக் கட்டுரையை என்னிடம் பகிர்ந்துகொண்டார். அதில் செயற்கை நுண்ணறிவில் ஒரு புதுமையான அணுகுமுறை குறித்து ஆராய்ந்துள்ளனர். அந்த மொழி மாதிரி சொற்றொடரில், கற்றுக்கொள்ளக் கூடிய 'இடைநிறுத்த அடையாளங்கள்' (pause tokens) என்று அழைக்கப்படும் பதத்தை அறிமுகம் செய்துள்ளனர். இத்தகைய அடையாளங்கள், செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) பதிலளிக்கும் முன்பாக நன்கு சிந்திக்க (இடைநிறுத்த) அனுமதித்தன. காரண ஆய்வு தொடர்பாக, கேள்வி-பதில் அடிப்படையில் திறன் மதிப்பீடு செய்தபோது, அவை சோதிக்கப்பட்டு தாமதமாக வழங்கிய ஊகம், 18% வரை ஆதாயமானதாக இருந்தது.

இது தாக்கத்தை விளைவிக்கின்ற ஒரு நினைவூட்டல் ஆகும்: செயற்கை நுண்ணறிவு கூட இடைநிறுத்தத்தினால் பயனை அடையும்போது, இயற்கை நுண்ணறிவிற்கு இடைநிறுத்தம் என்ன செய்ய இயலும் என எண்ணிப் பாருங்கள். அனைத்திற்கும் மேலாக, விவேகம் என்பது வெறும் அறிவு மட்டும் அல்ல - அது பொறுமை, பணிவு மற்றும் விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றால் மாற்றமடைந்த அறிவாகும். அந்த மாற்றத்திற்கு இடைநிறுத்தம் என்பது ஒரு முக்கியமான அடிப்படைக் கூறாகும்.

இடைநிறுத்தம் அளிப்பது, தெளிவடைதலை தாமதப்படுத்துவதாக அன்றி, அதை வரவழைக்கிறது என்பதை மீண்டும் மீண்டும் நான் கண்டிருக்கிறேன்; செயல்பாடு என்பதை பெரும்பாலும் முன்னேறுதல் என்பதாக தவறாகக் கருதும் உலகில், இது எதிர்பார்ப்பிற்கு மாறானதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் இயற்கை அதன் சான்றுறுதியை வழங்குகிறது. மனித இதயம் ஒருவித லயத்துடன் துடிக்கிறது. நரம்பிணைப்பு சார்ந்த (syn-aptic) பரிமாற்றங்கள் கூட - நியூரான்களுக்கு இடையிலான மின்னல்-வேக தகவல்களும், சில குறுவிநாடிகள் தாமதத்தால் பயனடைகின்றன. அது, நரம்பு மண்டலத்தை வேகமாக செயல்படுவதற்குப் பதிலாக, அதிக விவேகத்துடன் பதில்வினை ஆற்ற அனுமதிக்கிறது. உடல்நலக் குறைவு ஏற்படும் நேரங்களில், மருந்துகளை – உடல் அதை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு நேரமளித்தபடி - கால இடைவெளியுடன் கொடுப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இடைநிறுத்தம் என்பது தாமதம் அல்ல, அது வாழ்க்கைக்கு அனுகூலம் தரும் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாகும்.

நமது வாழ்க்கையிலும், இந்த நிதர்சனம் பொருந்தும். இடைநிறுத்தம் என்பது

ஒருங்கிணைப்பிற்கான ஒரு தருணம். அதில், ஆழ்ந்த உள்ளுணர்வின் விவேகம் நம்மை வழிநடத்த நாம் அனுமதிக்கிறோம். மனப்போராட்டம் நிகழும் தருணங்களில், இடைநிறுத்தம் அளிப்பது நம்மை எதிர்ச்செயல் ஆற்றும் மனதிலிருந்து, ஆக்கபூர்வமான முறையில் பதில்வினை புரிகின்ற இதயத்திற்கு மாற உதவும். இது நம்மிடம் உள்ள நற்குணங்களின் குரலை நாம் அறிய இடமளிக்கிறது. உதாரணமாக, யாராவது புண்படுத்தும் ஒன்றைச் சொல்லும்போது – ஒருமுறையேனும் - ஆழமாக சுவாசித்து நம்மை நிதானப்படுத்திக்கொள்வது, வாக்குவாதத்தை தீவிரப்படுத்துதல் அல்லது நகைச்சுவையாக பிறரை வெல்லுதல் என இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடாக அமையலாம்.

பணி இடத்தில், இடைநிறுத்தம் தருவது தெளிவுக்கு வழிவகுக்கும். ஒரு பிரச்சினையுடன் மணிக்கணக்காகப் போராடிய பின்னர், நாம் அதிலிருந்து விலகி, நடைபயிற்சி செய்யும்போதோ அல்லது சலவை செய்த துணிகளை மடிக்கும் போதோ, நமக்கு ஒரு தீர்வு கிடைக்கும் அனுபவத்தை நாம் பெற்றிருக்கக்கூடும். உள்ளுணர்வு வெளிப்படுவதற்கு அவகாசம் தேவை. அதனால்தான் தியானத்தின் ஒரு பொருள் விளக்கமாக, நிதானத்துடன் இடைநிறுத்தம் செய்யும் கலை என குறிப்பிட்டுள்ளேன் – செயலாற்றுவதில் சற்று இடைநிறுத்தம் என்பது மட்டுமல்ல, சிந்திப்பதில், மதிப்பீடு செய்வதில், போராடுவதில் இருந்தும் இடைநிறுத்தம் தேவை. இந்தப் புனிதமான அமைதியில்தான், நமது ஆழமான நுண்ணறிவை நாம் மீண்டும் கண்டறிகிறோம்.

சாலை போக்குவரத்தில் உங்களை ஒருவர் முந்திச் சென்றாலோ, அல்லது சகபணியாளர் நீங்கள் வருந்தும்படி பேசிவிட்டாலோ – இடைநிறுத்தம் செய்யுங்கள். அது சில விநாடி நேரமாக இருந்தாலும், குழப்பமடையாமல், சாந்தமான நிலையில் செயல்புரிய உதவும். நீங்கள் உறுதியுடன் பேசுவதற்கான தேவை இருக்கும் பட்சத்தில், உங்கள் வார்த்தைகள் தெளிவிலிருந்து வரும், கோப உணர்வில் இருந்து அல்ல.

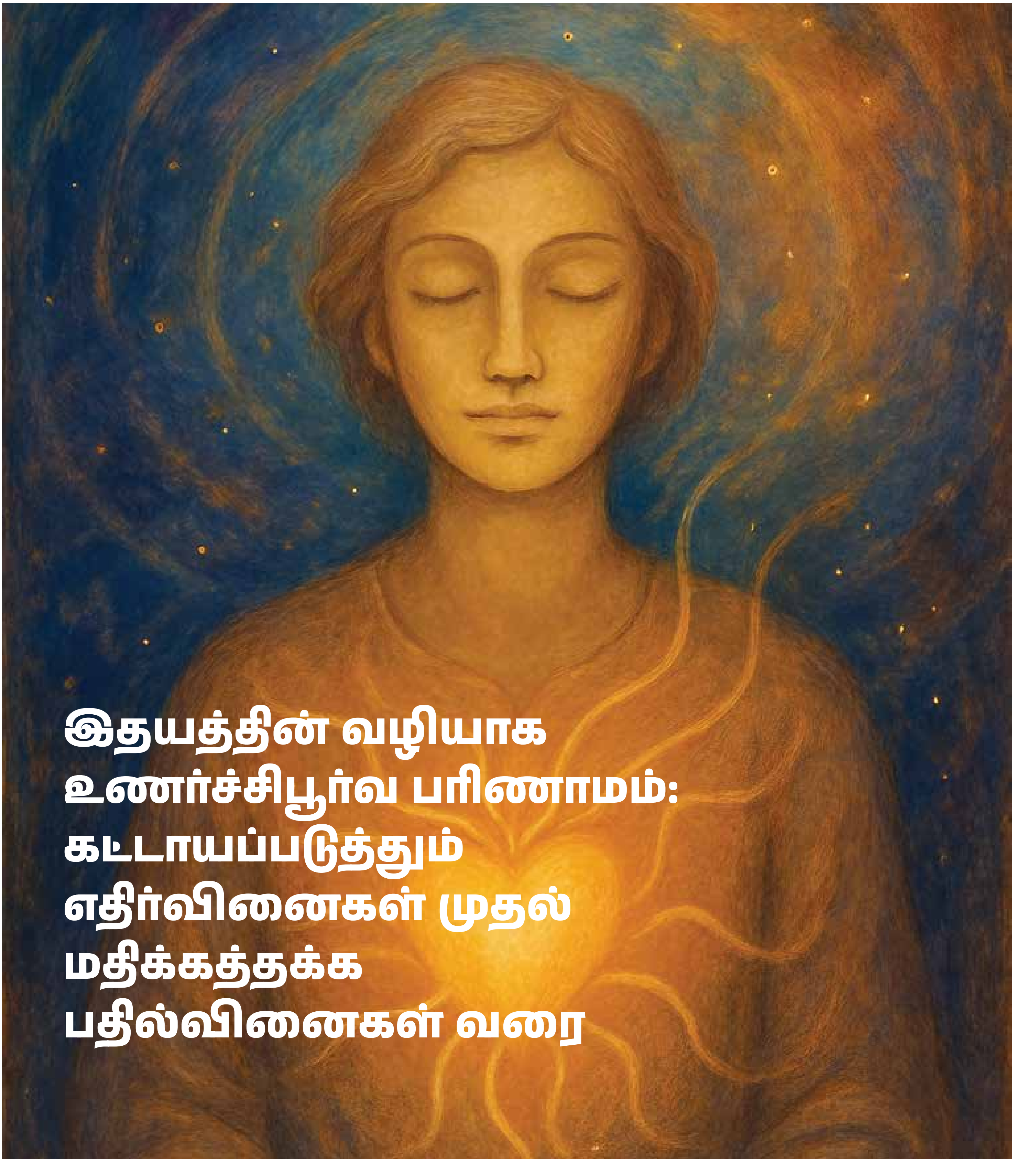
கற்பனை வளம் சார்ந்த பணியில் நீங்கள் எப்போதாவது சிக்கிக்கொண்டால் அல்லது ஒரு முடிவுக்கு வர இயலாமல் இருந்தால், அதிலிருந்து சற்று விலகிச் செல்லுங்கள். இடைநிறுத்தம் செய்யுங்கள். உங்கள் ஆழ்மனம் அமைதியாக அதன் வேலையை செய்ய அனுமதியுங்கள். பெரும்பாலும், தீர்வானது நீங்கள் முனைப்புடன் கணினித் திரையை பார்க்கும்போது தோன்றாமல், உங்கள் காலணியில் நாடாவை நீங்கள் கட்டும்போதுகூட வெளிப்படும்.

உணவருந்துவதற்கு முன்போ, ஒரு செயற்கூட்டத்தில் கலந்துகொள்ளும் முன்போ, அல்லது நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்போ - உங்கள் சுவாசத்தை கவனிக்க அல்லது இதயத்திற்கு செவிமடுக்க ஒரு கணம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த குறுகிய இடைநிறுத்தங்கள், ஆற்றல்மிக்க வழிகளில் உங்கள் சுயத்துடன் உங்களை மீண்டும் இணைத்திட முடியும்.

மேலும், நீங்கள் கடந்த காலத்தில் இடைநிறுத்தம் செய்ய முயற்சித்து, அது கடினமானது என தோன்றியிருந்தால், நீங்கள் தனியாக இல்லை என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள். எந்த ஒரு பயனுள்ள பழக்கத்தையும் போலவே, இடைநிறுத்தம் செய்யும் கலையும் வளர்வதற்கு அவகாசம் வேண்டும். சில நாட்கள் நீங்கள் அதை மறந்திருக்கலாம். சில நாட்களில், நீங்கள் தாமதமாக இடைநிறுத்தம் செய்திருக்கலாம். ஆனால் இடைநிறுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பமே, நம்மை மறுசீரமைக்கத் தொடங்கும். நாளடைவில், அது நமது இயல்பாக மாறிவிடும் — பயன்படுத்தும் தசைகள் பலமடைவதைப் போன்று.

எனவே இன்று, இது மென்மையான நினைவூட்டலாக இருக்கட்டும்: அடுத்த விஷயத்தை நோக்கிச் செல்ல அவசரம் வேண்டாம். இடைநிறுத்தம் அளியுங்கள். உங்கள் பிரசன்னம் உங்களுடன் சேர்ந்திருக்கட்டும். அந்த அமைதியில் விவேகம் காத்திருக்கிறது.

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



இதயத்தின் வழியாக உணர்ச்சிபூர்வ பரிணாமம்: கட்டாயப்படுத்தும் எதிர்வினைகள் முதல் மதிக்கத்தக்க பதில்வினைகள் வரை

ஜேசன் நட்டிங், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கொள்கைகளால் விளக்கப்பட்டு, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், சுத்திகரிப்பு ஆகிய பயிற்சிகளை முறையாக செய்வதன் மூலம் அனுபவிக்கப்படும், இதய மண்டலத்தின் ஐந்து சக்கரங்களை விவரிக்கிறார்.

எதிர்வினைக்கு அப்பால், தன்னையே நினைவில்கொள்கின்ற இதயத்தின் அமைதியான மொழியாக ஒத்ததிர்வு உள்ளது."

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரபில், மார்புப் பகுதியிலுள்ள ஐந்து சக்கரங்கள் நமது ஆன்மீக பயணம் தொடங்கும் புனிதமான பிரதேசத்தை குறிக்கின்றன.

ஒவ்வொரு சக்கரமும் ஒரு இயற்கை தத்துவத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு உணர்ச்சி ரீதியான ஒத்ததிர்வு உள்ளது... (இது) ஆழமான சுத்திகரிப்பிற்கான ஒரு வாய்ப்பு.

பிராணாஹுதியினாலும், தியானம் மற்றும் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியை செய்வதாலும், பதிவுகளின் சுத்திகரிப்பை மட்டுமல்லாமல், நமது இருப்பின் உணர்ச்சி ரீதியான அம்சம் பரிணாமம் அடைவதை நாம் அனுபவிக்கிறோம்.

முனிவர்கள் நீண்ட காலமாக கற்பித்து வந்துள்ளவற்றின், சில கண்ணோட்டங்களை நவீன உளவியல் காணத் தொடங்கியுள்ளது: உணர்ச்சிகள், நமது உண்மையான இயல்பிலிருந்து விலகிச் செல்லவோ அல்லது அதை நோக்கித் திரும்புவதற்கோ வழிகாட்டும் சமிக்ஞைகள் ஆகும்.

என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தில், சுத்திகரிப்பு சரியாக இருக்கும்போது உண்மையிலேயே விஷயங்கள் எவ்வளவு விரைவாக மாறுகின்றன என்பதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். ஒரு கணம் முன்பு திணறடிப்பதைப் போல உணர்ந்த ஒன்று.... தணிந்து விடுகிறது. எதிர்வினை வலுவிழந்து விடுகிறது, மீதமுள்ளது தெளிவே. காலப்போக்கில், உணர்ச்சிகள் பிரச்சினை அல்ல என்பதை நான் புரிந்துகொண்டு விட்டேன்; அவை வெறும் சமிக்ஞைகள். சில நம்மை மையத்திலிருந்து விலக்கி இழுக்கின்றன. சில நம்மை மீண்டும் அகத்தை நோக்கித் திரும்ப இழுக்கின்றன.

இதை கருத்தில் கொண்டு, உணர்ச்சி ரீதியான அனுபவங்களை, ஒரு எளிய உணர்ச்சிகளின் தொகுதியை நாம் பார்க்கலாம்:

சில உணர்ச்சிகள் நம்மை பலவந்தமாக வெளியே தள்ளுகின்றன, எதிர்வினை மற்றும் பிரிவினைக்குள் நம்மை இழுக்கின்றன.

மற்றவை நமக்குள் இருக்கும் உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்துகின்றன, அமைதி, தைரியம், இரக்கம் மற்றும் தெளிவை வலுப்படுத்துகின்றன.

ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒரு கதவைத் திறக்கிறது: நம்மை வெளிப்புறமாக இழுக்கிறது அல்லது நம்மை நமக்குள்ளிருக்கும் அகத்திற்கு வழிநடத்துகிறது.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கின்ற உணர்ச்சிகளிலிருந்து, உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் பதில்வினைகள் வரை விரிவடையும் இந்த நிகழ்வு, இதயப் பகுதி வழியான பயணத்தை பிரதிபலிக்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கண்ணோட்டத்தின்படி, எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் உணர்ச்சிகள் பெரும்பாலும் நம் உணர்ந்தறியும் ஆற்றலை பாதிக்கும் நீடித்த பதிவுகளிலிருந்து (சம்ஸ்காரங்கள்) எழுகின்றன. சுத்திகரிப்பு இந்த எச்சங்களை நீக்கும்போது, உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும்

உணர்ச்சிகள் இயற்கையாகவே வெளிப்பட்டு, இதயத்தின் மீட்டெடுக்கப்பட்ட தெளிவைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

நாம் ஒன்றாய்ச் சேர்ந்து, ஒவ்வொரு சக்கரமாகக் கடந்து சென்று, மனம் என்ன உணர்கிறது என்பதை மட்டுமன்றி, இதயம் எதை வெளிப்படுத்துகிறது என்பதையும் ஆராய்வோம்.

புள்ளி 1 – நிலம் என்னும் தத்துவம்

அதிருப்தியிலிருந்து மனநிறைவுக்கு

முதல் சக்கரத்தில், மனித வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நுட்பமான அமைதியின்மையை நாம் எதிர்கொள்கிறோம்: எதையோ இழந்த உணர்வு, அந்த நிறைவு நமக்கு எட்டாத தூரத்தில் உள்ளது.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

அமைதியின்மை, ஏக்கம், ஒப்பீடு, அதிருப்தி உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

நன்றியுணர்வு, நிறைவு, உறுதியான நிலைப்பாடு, நிகழ் தருணத்தில் இருத்தல்.

இந்த குணங்கள் ஆழமாகும்போது, இதயம் இயல்பாகவே அதன் மூலமுதலான எளிமையை நோக்கித் திரும்புகிறது.

அதிருப்தி என்பது எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் ஒரு உணர்ச்சி.

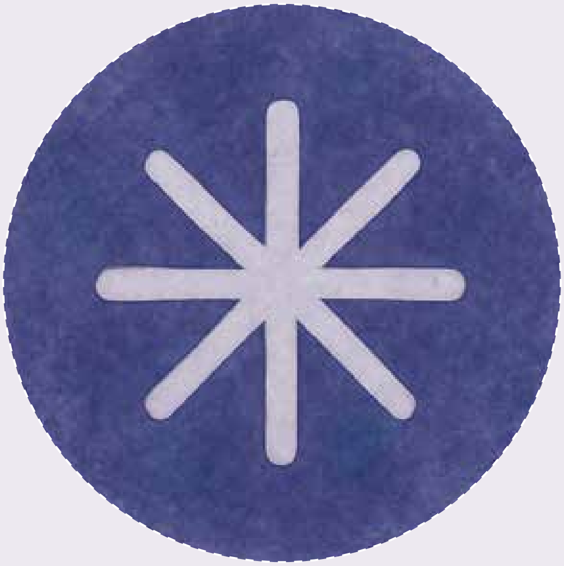
அது நம்மை வெளியே தள்ளுகிறது, உட்புறமாக மட்டுமே உணரக்கூடியதை வெளிப்புறமாகத் தேட நம்மைத் தூண்டுகிறது.

பிராணாஹுதியால் வலுப்படுத்தப்பட்டும், சுத்திகரிப்பால் உதவி செய்யப்பட்டும், தியானப் பயிற்சியின் மூலம், இந்த அமைதியற்ற உந்துதல் தணியத் தொடங்குகிறது.

இதயம் அதன் மூலமுதல் நிலைக்குத் திரும்பும்போது வெளிப்படும் ஒரு நிலைபெற்ற அமைதி என்னும் மனநிறைவை நாம் சுவைக்கத் தொடங்குகிறோம்.

மனநிறைவு என்பது, இதயத்தின் ஆழமான திருப்தி உணர்வைப் பிரதிபலிக்கிறது - நாம் ஏற்கனவே முழுமையாக இருக்கிறோம், நம்மை நிறைவு செய்ய வெளியிலிருந்து எதுவும் தேவையில்லை என்பதற்கான ஒரு மென்மையான நினைவூட்டல் இது.

இந்த முழுமையானது, சூழ்நிலைகளை சாராமல் உள்ளிருந்து விழித்தெழுந்து, நம்மை நம் அகத்தினுள்ளே, நம்மிடமே இழுக்கின்றது.



புள்ளி 2 – ஆகாயம் எனும் தத்துவம்

அமைதியின்மையிலிருந்து அமைதிக்கு

இரண்டாவது சக்கரத்தில், நாம் மனதின் கொந்தளிப்பை எதிர்கொள்கிறோம்: கவனச்சிதறல், அதிகப்படியான தூண்டுதல், அமைதியைத் தடுக்கும் ஓயாத சலனம்.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

மனக் கிளர்ச்சி, பதட்டம், திணறடிக்கப்படும் உணர்வு, கவனச்சிதறல்

உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

அமைதி, தெளிவு, சாந்தம், விசாலமான தன்மை.

அமைதி திரும்பும்போது, மனம் மௌனமாகிறது, இதயம் மீண்டும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையைப் பெறுகிறது.

அமைதியின்மை என்பது எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் ஒரு உணர்ச்சி.

அது நம் கவனத்தை சிதறடித்து, அத்தருணத்திலிருந்து நம்மை விலக்கி, உலகின் இரைச்சலிலும் மனதின் சலசலப்பிலும் ஆழ்த்துகிறது.

நமது பயிற்சி ஆழமடையும்போது, அமைதியை குலைக்கும் மனப்போக்குகள் படிப்படியாகக் குறைகின்றன.

சுத்திகரிப்பு மூலம், நம் உள்ளார்ந்த விசாலத்தன்மை வெளிப்படும் வகையில், இதயத்தில் கலக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பதிவுகள் அகற்றப்படுகின்றன.

உள்முகமான விசாலத்தன்மை மீண்டும் விழித்தெழுந்ததை அமைதி உறுதிப்படுத்துகிறது. அது வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தை எதிர்ப்பு இல்லாமல் வரவேற்கும் ஒரு அமைதி.

அது திறந்த, ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை கொண்ட, இருப்பின் ஆழமான லயங்களுடன் ஒத்திசைந்துள்ள ஒரு இதயத்தை பிரதிபலிக்கிறது.

புள்ளி 3 – நெருப்பு தத்துவம்

வெறுப்பிலிருந்து இரக்கத்திற்கு

மூன்றாவது சக்கரத்தில், நாம் மதிப்பீடென்னும் நெருப்பை எதிர்கொள்கிறோம்: வாழ்க்கை நம் எதிர்பார்ப்புகளை பூர்த்தி செய்யத் தவறும் போது எரிச்சலும், விரக்தியும், பிரிவுணர்வும் எழுகின்றன.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

எரிச்சல், விரக்தி, மதிப்பீடு செய்தல், மனக்கசப்பு

உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

பரிவு, மன்னித்தல், அரவணைப்பு, அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய புரிதல்.

புரிதல் வளரும்போது, ஒரு காலத்தில் பிரிவினை ஏற்படுத்திய நெருப்பு இப்போது இணைப்பை ஒளிரச் செய்கிறது.

வெறுப்பு என்பது எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் ஒரு உணர்ச்சி.

அது இதயத்தை கடினப்படுத்துகிறது, 'தான்' மற்றும் 'மற்றவர்', 'சரி' மற்றும் 'தவறு' ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான எல்லைகளை வலுப்படுத்துகிறது.

இருப்பினும், பயிற்சியின் மூலம் நெருப்பு செம்மைப்படுத்தப்படும்போது, மகத்தான ஒன்று நிகழ்கிறது: நமது எதிர்வினை புரிதலாகவும், நமது மதிப்பீடு பரிவாகவும் மாறுகின்றன.

அனைத்து உயிரினங்களிலும் தன்னை அடையாளம் காணும் இதயத்தின் இயல்பான அரவணைப்பாக இரக்கம் எழுகிறது, மதிப்பீட்டால் முன்பு கட்டப்பட்ட சுவர்களை அகற்றுகிறது. நாம் ஒப்பிடுவதிலிருந்து இணைப்புக்குச் செல்கிறோம்.

முன்பு நம்மிடையே பிரிவை ஏற்படுத்திய அதே நெருப்பு, இப்போது நம்மை அரவணைத்து ஒன்றிணைக்கின்றது.

புள்ளி 4 – நீர் தத்துவம்

தைரியமின்மையிலிருந்து தைரியத்திற்கு

நான்காவது சக்கரம் நம்மை உணர்ச்சி ரீதியான சூட்சும உடலின் ஆழங்களுக்குள் அழைக்கிறது: நினைவுகள், பற்றுகள், ஒரு காலத்தில் கடினமாக உணர்ந்த பயங்கள்.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

பயம், சோகம், நம்பிக்கையின்மை, பின்வாங்கல், அக்கறையற்ற நிலை

உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

நம்பிக்கை, மீள்திறன், துணிச்சல், வெளிப்படைத்தன்மை.

மீள்திறன் விழித்தெழும்போது, இதயம் மீண்டும் ஒருமுறை சுதந்திரமாக இயங்குகிறது - வாழ்க்கையின் வெளிப்பாட்டிற்குத் திறந்திருக்கிறது.

தைரியமின்மை என்பது எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் ஒரு உணர்ச்சி.

நாம் போதுமான வலிமையற்றவர்கள், போதுமான திறன் அற்றவர்கள், முன்னேறுவதை விட பின்வாங்குவது பாதுகாப்பானது என்று அது கிசுகிசுக்கிறது.

ஆனால் இதயம் சுத்திகரிக்கப்படும்போது, பழைய பயங்களின் பாரம் சுத்திகரிப்பு மூலம் விடுவிக்கப்படும்போது, ஒரு புதிய வலிமை எழத் தொடங்குகிறது.

பயம் இதயத்தை மூடத் தூண்டும்போது கூட, திறந்த நிலையில் இருப்பதற்கான உள்முகமான வலிமையாக தைரியம் வெளிப்படுகிறது.

முன்னேறுவதற்கான இந்த விருப்பமானது, நிச்சயமற்ற நிலையிலும் கூட திறந்த மனதுடன், நம்பிக்கையுடன், வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தில் உயிர்ப்புடன் இயங்குவதைக் குறிக்கிறது

புள்ளி 5 – காற்று தத்துவம்
குழப்பத்திலிருந்து தெளிவுக்கு

ஐந்தாவது சக்கரத்தில், நாம் உணர்ந்தறியும் திறனின் மிக நுட்பமான சிதைவுகளை எதிர்கொள்கிறோம்:
உண்மையான புரிதலை மறைக்கும் திரைகளான குழப்பம், தவறான உறுதிப்பாடு ஆகியன.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

குழப்பம், தன்னையே ஏமாற்றிக்கொள்ளுதல், தவறான உறுதிப்பாடு, தவறான புரிதல்.

உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் மனப்போக்குகள் பின்வருமாறு உணரப்படலாம்:

நுண்ணறிவு, பகுத்தறிவு, வெளிப்படைத்தன்மை, ஒளிரும் அறிதல்.

தெளிவு நிலைபெறும்போது, திரைகள் விலகி, ஆன்மா தன்னைத்தானே காணும்வகையில் விளங்குகிறது.

குழப்பம் என்பது எதிர்வினைக்கு இழுக்கும்.

பயம் மற்றும் கடந்த கால பழக்குமுறைகளின் தாக்கத்தை புலனுணர்வு கொண்டிருந்தாலும் கூட, நாம் ஏற்கனவே தெளிவாகக் காண்கிறோம் என்று இது நம்மை நம்ப வைக்கிறது. பதிவுகள் சுத்தம் செய்யப்பட்டு இதயம் முற்றிலும் பண்படும்போது, திரைகள் விலகுகின்றன.

தெளிவு என்பது உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்துகிறது

இது உண்மையை, அறிவின் சாதனையாக அல்லாமல், உள்ளிருந்து வரும் இயல்பான ஒளியாக சிதைவின்றி வெளிப்படுத்துகிறது,

தெளிவின் மூலம், நாம் வெறும் யோசிப்பதைக் கடந்து – ஆழ்ந்து, உறுதியாக, மறுக்கமுடியாத விதத்தில் அறிவதற்குள் நுழைகிறோம்.

இதய மண்டலத்தின் வழியாக பயணிப்பது, நமது உணர்ச்சிப் பிரதேசத்தை மாற்றுகிறது – நாம் எதிர்வினையிலிருந்து ஒத்ததிர்வுக்கும், சிதைவிலிருந்து பகுத்தறிவுக்கும் நகர்கிறோம்.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் உணர்ச்சிகள் எதிரிகள் அல்ல.

அவை அழைப்புகள்: சுத்திகரிப்பு இன்னும் எங்கு தேவைப்படுகிறது என்பதைக் குறிக்கும் சமிக்ஞைகள்.

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் உணர்ச்சிகள், சுத்திகரிப்பு தேவைப்படும் இடங்களை சுட்டிக் காட்டும் அழைப்புகளாக இருக்கின்றன. உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகள், இதயம் தனது உண்மையான இயல்பை நினைவுகூர்கிறது என்பதை சுட்டிக்காட்டும் உறுதிப்படுத்தல்கள்

மேலும், இந்த மனப்போக்குகளை புரிந்துகொள்வது தெளிவைக் கொண்டுவரும் அதே வேளையில், தியானம், சுத்திகரிப்பு போன்ற அன்றாட நடைமுறைகள் மூலம் தான் இந்த உள்முக மாற்றங்கள் உண்மையிலேயே வேரூன்றுகின்றன.

சுருக்கமாக, இந்தப் பயணம் சுதந்திரத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியைப் பிரதிபலிக்கிறது:

எதிர்வினைக்கு இழுக்கும் உணர்ச்சிகள் நம்மை அசௌகரியத்திலிருந்து விடுதலை பெறத் தூண்டுகின்றன.

நாம் உண்மை, அன்பு அல்லது தெளிவுக்காக சுதந்திரத்துடன் செயல்படும்போது உள்ளார்ந்த சீரமைப்பை உறுதிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகள் எழுகின்றன.

பாபூஜி கூறியது போல், “உண்மையான சுதந்திரம் என்பது சுதந்திரத்திலிருந்து விடுதலை.”

இது ஏதோ ஒன்றிலிருந்து விடுதலை அல்ல, ஏதாவது செய்வதற்கான சுதந்திரமும் அல்ல, மாறாக சுதந்திரம் மற்றும் அடிமைத்தனத்தின் கட்டமைப்பு முழுவதையும் மீறுவது

நாம் உள்ளார்ந்த சுயம் வெளிப்பட அனுமதிக்கிறோம் -

- நிகழ்தருணத்தில் நிலைபெற்று, வாழ்க்கைக்குத் திறந்திருக்கிறோம்.
- ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாதை இதயத்தின் வழியாக இப்படித்தான் தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறது.

மேலும் இது அனைத்தும் கேட்பதில் இருந்து தொடங்குகிறது...

வெளியே உலகின் இரைச்சலை அல்ல, ஆனால் உள்முகமாக, அங்கு இதயம் ஓசையின்றிப் பேசுகிறது.

நாம் கேட்கும்போது, எதிர்வினைக்கு அப்பால் நகர்கிறோம்... உள்முக ஒத்ததிர்வை மீண்டும் கண்டறிகிறோம்.

அந்த அமைதியில், அனைத்து உண்மையான அறிவும் தொடங்குகிறது.

AI உருவாக்கிய படங்கள்

அகத்தூண்டுதல்

"நேற்று கடந்துவிட்டது. நாளை இன்னும் வரவில்லை. இன்று மட்டுமே நம் வசம் உள்ளது. நாம் இப்போதே செயல்படத் தொடங்குவோம்".

-அன்னை தெரஸா

வெற்றிகரமான ஆன்மாவுக்கு புத்துணர்வு தரும் விஷயங்கள்

ஜாக் கேன்ஃபீல்ட் "சிக்கன் சூப் ஃபார் தி சோல்" (Chicken Soup for the Soul) என்ற புத்தகத் தொடரின் இணை-படைப்பாளர் ஆவார். **பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணனுக்கு** அளித்த இந்த நேர்காணலின் முதல் பகுதியில், அவர் பயத்தை வெல்வது, அகவழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவது, மற்றும் வெற்றியைப் பற்றிய அவரது வரையறை காலப்போக்கில் எப்படி மாறியது என்பது பற்றிய நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். அவரது ஞானம், ஒருவர் தனது பேரார்வத்தைத் தொடர்வதற்கும், நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் தேவையான நடைமுறை ரீதியிலான ஆலோசனைகளையும், உத்வேகத்தையும் அளிக்கின்றது.

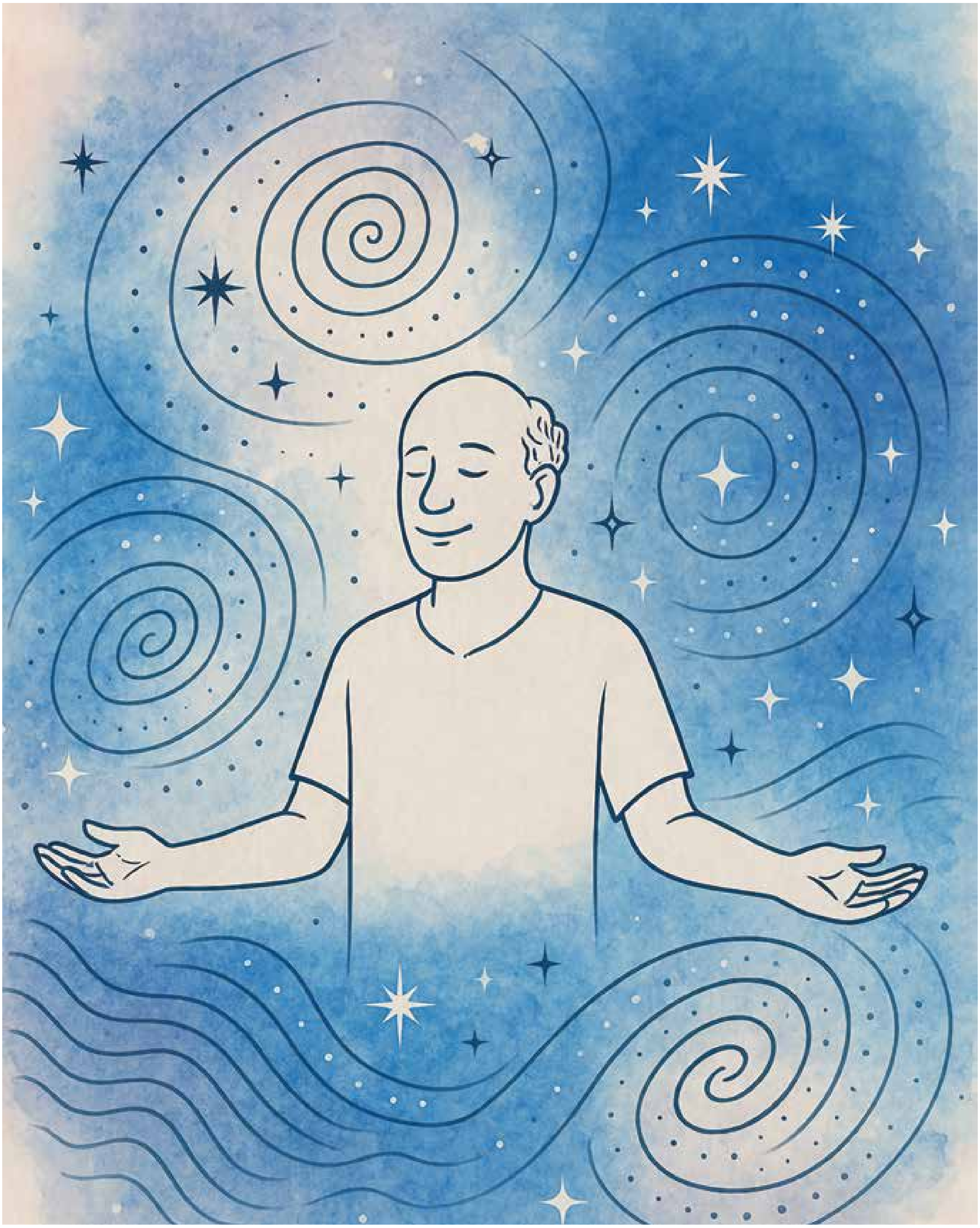
கே: நீங்கள் பல இலட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு சக்தியையும், குழப்பமான நேரங்களில் தைரியத்தையும், தெளிவையும் பெறுவதற்கு உதவியிருக்கிறீர்கள். இத்தனை பரபரப்பான, குழப்பமான சூழலிலும் எது உங்களை சமநிலையில் இருக்க வைக்கிறது?

எனது தியானப் பயிற்சிதான் என்னை சமநிலையில் இருக்கும்படி வைத்திருக்கிறது. நான் சுமார் 20 வயதிலிருந்து தியானம் செய்யத் தொடங்கினேன். இப்போது எனக்கு 80 வயதாகிறது. அதாவது, 60 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு. பல ஆண்டுகளாக, இந்து, பௌத்தம், சூஃபி, கிறிஸ்துவம், யூத மதம் எனப் பல வகையான தியான முறைகளைக் கற்றுக்கொண்டேன். நான் 10 நாள் கருத்தரங்குகள் உள்ளிட்ட, ஒரு வாரத்திற்கு நடத்தப்படும் கருத்தரங்குகள் பலவற்றில் கலந்துகொண்டு அங்கே தியானத்தில் கவனம் செலுத்தியுள்ளேன். இதுதான் என்னை சமநிலையில் வைத்திருப்பதற்கான ஒரு முக்கிய காரணம். அத்துடன், பிரபஞ்சத்தில் நடக்கும் அனைத்தும் எனக்கு நடக்கவில்லை, எனக்காகவே நடக்கின்றன என்று நான் நம்புகிறேன். அனைத்தும் அதனதன் போக்கில் சரியானதாகவே உள்ளன என்பது எனது இன்னொரு நம்பிக்கை.

ஏதோ ஒரு விஷயம், உண்மையில் அது நடந்துகொண்டிருப்பதைப் போல் இல்லாமல் ஏதாவதொரு விதத்தில் வித்தியாசமாக இருக்க வேண்டும் என்ற நமது நம்பிக்கைதான், நம்மை வருத்தப்படட வைக்கும் ஒரே விஷயம். இப்போது அமெரிக்காவில் பல விஷயங்கள் நடந்துகொண்டிருக்கின்றன, அவை மக்களை எளிதில் வருத்தப்பட வைக்கலாம். ஆனால், அவை என் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பதுதான் உண்மை. என் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் மட்டுமே நான் கட்டுப்படுத்த முடியும், ஏனென்றால் என் எண்ணங்கள் என் உணர்ச்சிகளின் மீது எளிதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

பைரன் கேட்டி (Byron Katie) என்ற பெண்மணியின் எழுத்துக்கள் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அவர் 'லவ்விங் வாட் இஸ்' (Loving What Is) என்ற புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார். அதில் அவர், ஒரு விஷயம் நடக்கும்போது, "இது உண்மையா?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார். ஒருவரின் நடத்தை எனக்கு வருத்தத்தை ஏற்படுத்தினால், அவர் வேறு மாதிரி நடந்திருக்க வேண்டும் என்று நான் நம்ப வேண்டும்.. ஆனால், அவர் வேறு விதமாக இல்லை. அவர் தான் உள்ள விதத்திலேயே தான் இருக்கிறார். எனவே , ஏதோ ஒன்று வேறு மாதிரி இருக்க வேண்டும் என்று நான் நினைக்கும்போதுதான் எனக்குள் வருத்தம் உண்டாகிறது. அதனால் இந்த எண்ணத்தையே நான் கைவிட்டுவிட்டேன். பயம் என்பது, இன்னும் நடந்திராத மோசமான விஷயங்கள் எதிர்காலத்தில் நடக்கப் போவதாக கற்பனை செய்வதால் உருவாகிறது என்பதை நான் உணர்ந்தேன். அதனால், பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அதை நிறுத்திவிட்டேன். இப்போது, நிகழ்தருணத்திலேயே வாழத் தொடங்கிவிட்டேன். தியானத்தின் நன்மைகளில் ஒன்று, எதிர்காலத்தைப் பற்றியோ கடந்த காலத்தைப் பற்றியோ கவலைப்படாமல், நிகழ்தருணத்திலேயே இருப்பதுதான்.

எனது மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால்,மகிழ்ச்சியின்



அனுபவம்தான் நம்மை வழிநடத்தும் அமைப்பாக செயல்படுகிறது என்று நான் நம்புகிறேன். நாம் நமது ஒரே நோக்கத்துடன், எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யும்போது மகிழ்ச்சியை உணர்கிறோம். எனவே, என் வாழ்வின் பெரும்பகுதியை, என் இதயத்தின் வழியைப் பின்பற்றியே சென்றேன். அது என்னை ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு அழைத்துச் சென்றுள்ளது. நான் முதலில் ஒரு உயர்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியராகத் தொடங்கினேன், பிறகு ஆசிரியர்களுக்கு ஆசிரியராக ஆனேன், அதன்பிறகு அனைவருக்கும் ஆசிரியரானேன். இது நாம் பள்ளியில் கற்பிக்கும் அதே விஷயத்தைப் போன்றது; நாம் அதை வாழ்க்கையிலும் கற்பிக்கிறோம்.

அதன்பிறகு, சிக்கன் சூப்~ஃபார் த சோல் (CHICKEN SOUP FOR THE SOUL) புத்தகங்களை எழுதினேன். சுமார் 15 வருடங்களுக்குப் பிறகு, அனைத்தையும் மற்றவர்களுக்கு விற்றுவிட்டோம், ஏனெனில் அந்த வேலை எனக்கு முடிந்துவிட்டது. அதுதான் சரியான நேரம். எனது உள்ளுணர்வு, " அடுத்ததற்கு நகர வேண்டும்" என்று சொன்னது.

எனவே, என் உள்முகமான வழிகாட்டுதலை பின்பற்றுவதுதான் என்னை சமநிலையில் நிலைக்க வைத்திருக்கும் மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் என்று நான் நினைக்கிறேன். எனது “உயரிய சுயம்” (Higher Self) என்று நான் அழைப்பதிலிருந்து வரும் உள்ளார்ந்த செய்திகளை நான் நம்புகிறேன். சில சமயம் அது எனக்குள் பேசும் ஒரு ஞானியின் குரலாக வரலாம், அல்லது ஒரு தேவதை, அல்லது புத்தர், கிருஷ்ணர், கிறிஸ்து என யார் வழியாகவும் வரலாம்.

கே: இன்று தனிப்பட்ட முறையில் வெற்றியை நீங்கள் எப்படி வரையறுக்கிறீர்கள்? இந்த வரையறை காலப்போக்கில் பரிணமித்து இருக்கிறதா?

ஆம், அது பரிணமித்து இருக்கிறது. ஆரம்பத்தில், வெற்றிக்கான எனது வரையறை மிகவும் பாரம்பரியமானதாக இருந்தது, அதாவது, நான் விரும்பியதைச் செய்ய, வீடு வாங்க, பொருட்களை வாங்க, மற்றும் நான் அடைய விரும்பும் அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு போதுமான பணம் வைத்திருப்பது வெற்றி என்று நான் நினைத்தேன். அதன் பிறகு, நான் நிர்ணயித்த எந்த இலக்கையும் அடைவதுதான் வெற்றி என்று அது பரிணமித்தது.

கடந்த 10 ஆண்டுகளில், என் ஆன்மாவின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதே வெற்றிக்கான எனது வரையறையாக இருந்து வருகிறது என்று நான் கூறுவேன். நாம் எல்லோரும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்துடன் பிறந்துள்ளோம் என்றும், அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றத் தேவையான திறமைகளை நாம் கொண்டிருக்கிறோம் என்றும் நான் நம்புகிறேன்.

மேலும் ஒருவர் அதைச் செய்தால், அவர் வெற்றி பெற்றவர்தான். எனது நோக்கம், அன்பும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த சூழலில் மக்கள், தங்கள் உயர்ந்த நோக்கத்தை வாழ ஊக்குவிப்பதும், அவர்களுக்கு அதற்கான அதிகாரம் அளிப்பதும்தான். நான் என்ன செய்தாலும், அது சிக்கன் சூப் கதைகளை எழுதுவதாக இருந்தாலும் சரி, அதைச் செய்கையில் மக்களுக்கு உத்வேகம் அளிக்கிறேன்.

த சக்சஸ் பிரின்சிபிள்ஸ் (The Success Principles) என்ற என் புத்தகம், அதிலுள்ள அனைத்து வழிமுறைகளின் மூலமும் மக்களுக்கு செயலாற்ற ஆற்றலும் உரிமையும் அளிக்கிறது. நான் நடத்தும் கருத்தரங்குகள் மக்களுக்கு

ஆற்றலை அளிக்கின்றன. எனவே, நான் மேடையில் இருக்கும்போது, கற்றுக்கொடுக்கும்போது, பயிற்சி அளிக்கும்போது, எழுதும்போது, நான் செய்யும் அவ்விஷயங்கள் என் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுகின்றன. இதுதான் அனைவரின் நோக்கத்தின் சாராம்சம். அதனுடன் மகிழ்ச்சியும் அன்பும் கூடவே வருகின்றன. வெற்றி என்பது, அன்பும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த சூழலில் மக்கள் தங்கள் உயர்ந்த கனவுகளோடு வாழ ஊக்குவிப்பதும், உத்வேகம் அளிப்பதும் ஆகும்.

நமது பயணத்தின் ஒரு பகுதியாக அன்பு செலுத்தும் திறனை விரிவுபடுத்தவும், அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அதிக மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கவும் நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம். நாம் நமது திறமைகளை மற்றவர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றி, அவர்களுக்கு சேவை செய்யப் பயன்படுத்தும்போது, நாம் மனநிறைவையும், வெற்றியையும் அனுபவிக்கிறோம்.

கே: தி சக்ஸஸ் பிரின்சிபிள்ஸ் என்ற உங்களது புத்தகத்தில், "உனக்குள்ளே ஆராய்ச்சி செய்" (Inquire Within) என்றொரு கோட்பாடு உள்ளது. உங்கள் வாழ்க்கையிலோ அல்லது உங்கள் ஆன்மீகப் பயணத்திலோ கூட, இந்த அமைதி அல்லது உள்ளுணர்வு உங்களுக்கு எதிர்பாராத திருப்புமுனையை ஏற்படுத்திய ஒரு தருணத்தை பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா? இந்தக் கோட்பாட்டின் காரணமாக நீங்கள் எப்படிப் பரிணாமமடைந்தீர்கள்?

நான் ஒரு பொதுவான பதிலையும், பின்னர் ஒரு குறிப்பிட்ட பதிலையும் தருகிறேன். பொதுவான பதில் என்னவென்றால், நான் தினமும் தியானம் செய்யும்போது, "இன்று நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?" என்ற வழிகாட்டுதலைக் கேட்பேன்.

இது, நான் இந்த நபர் மீதோ அல்லது வேறொருவர் மீதோ இந்த காரியத்தைச் செய்ய வேண்டுமா என்பது பற்றி எனக்கு ஒரு வழிகாட்டுதலை அளிக்கிறது. உங்கள் கேள்விக்கான குறிப்பிட்ட பதிலுக்கு வருவோம். தி பேஷன் டெஸ்ட்: தி எஃபோர்ட்லெஸ் பாத் டு டிஸ்கவரிங் யுவர் டெஸ்டினி (The Passion Test: The Effortless Path to Discovering Your Destiny) என்ற புத்தகத்தை எழுதிய ஜானெட் பிரே ஆட்வுட் (Janet Bray Attwood) என்னிடம், "ரோண்டா பைர்ன் (Rhonda Byrne) என்ற பெண்மணி 'த சீக்ரெட்' (The Secret) என்ற பெயரில் ஒரு திரைப்படம் எடுக்கிறார், அவர் உங்களை பேட்டி எடுக்க விரும்புகிறார், அத்திரைப்படத்திற்காக அவர் பேட்டி எடுக்க விரும்பும் பலர் கலந்துகொள்ளும் ஒரு சந்திப்பு கொலராடோவில் நடக்கவிருக்கிறது" என்று சொன்னது எனக்கு நினைவிருக்கிறது.

நான் அப்போது "ட்ரான்ஸ்ஃபர்மேஷனல் லீடர்ஷிப் கவுன்சில்" (Transformational Leadership Council) என்ற ஒரு குழுவை ஆரம்பித்திருந்தேன், அதில் உலகம் முழுவதிலும் இருந்து சுமார் 120 உறுப்பினர்கள் இருந்தனர். எனவே, அவர், "ரோண்டா (RHONDA) வர விரும்புகிறார்" என்று சொன்னார். அதற்கு நான், "இல்லை, அவர் அங்கு வருவதை நான் விரும்பவில்லை, ஏனென்றால் ஒவ்வொருவரும் படத்தில் தோன்றிட விரும்புவார்கள். அது ஒரு பிரிவை உருவாக்கும், மக்களை அமர்வுகளிலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டும், அது இடையூறாக இருக்கும்." என்று சொன்னேன்.

அதற்கு அவர், சரி என்றார். நான் வழக்கமாக இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பும், காலையிலும் தியானம் செய்வேன். எனவே அந்த இரவு நான் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தபோது, என்னுள்ளேயிருந்து ஒரு பெருங் குரல், "ரோண்டாவிடம் சரி என்று சொல்" என்று சொன்னது.

நான் அப்படியே செய்தேன். நான் தொலைபேசியில் அழைத்து, "சரி, இப்போது தான் எனக்கு இந்த உள்முகமான வழிகாட்டுதல் கிடைத்தது, அது,என்னை ஆம் என்று சொல்லச் சொன்னது" என்றேன்.

அதன் விளைவாக, ரோண்டா பைர்ன் ஒரு படப்பிடிப்புக் குழுவுடன் அந்த சந்திப்புக்கு வந்தார், அவர் சுமார் இருபது பேரை படம் பிடித்தார், அதில் நானும் ஒருவன். அந்தத் திரைப்படம் பெரிதளவில் வெற்றி பெற்றது. அது உலகில் முதல் இடத்தைப் பிடித்த டிவிடி(DVD) ஆனது. அது ஜப்பானில் அதிகம் விற்பனையானது. நான் ஈரானில் கூட பேச முடிந்தது. அங்கு அவர்கள் அந்தத் திரைப்படத்தைப் பார்த்திருந்தனர். அயதுல்லா அந்தத் திரைப்படத்தைக் காட்ட அனுமதித்தது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது, ஆனால் 'த சீக்ரெட்' திரைப்படத்தை தேசிய தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பினார்கள். அவர்கள் என்னை டெஹ்ரானுக்கு அழைத்தார்கள். விசாவைப் பெற நான் பாகிஸ்தான் தூதரகத்திற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது, ஏனென்றால் அமெரிக்காவில் அவர்களுக்குத் தூதரகம் இல்லை. கருத்தரங்கில் 850 பேர் கலந்து கொண்டனர். சொற்பொழிவுகள் மற்றும் பிற விஷயங்களைச் செய்து அனேகமாக மில்லியன் கணக்கான டாலர்களைச் சம்பாதித்தேன்..அந்த நேரத்தில் அந்த உள் வழிகாட்டுதலைக் கேட்டிருக்காவிட்டால், இதை நான் ஒருபோதும் செய்திருக்க முடியாது.

இன்னொரு சமயம், நான் ஒரு புத்துணர்வு மையத்தை நடத்திக் கொண்டிருந்தபோது, நான் தியானம் செய்து கொண்டிருந்தேன். திடீரென, நான் கலிபோர்னியாவுக்கு குடிபெயர வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது என்று ஒரு வழிகாட்டுதல் கிடைத்தது. அதன் பிறகு, நான் கலிபோர்னியாவுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்பதற்கான தொடர் நிகழ்வுகள், அதாவது அறிகுறிகள் போல் தோன்றத் தொடங்கின. அது எல்லாவற்றையும் மாற்றியது. முதலில் அது சவாலாக

இருந்தது, ஏனென்றால், போட்டிகள் நிறைந்த சூழலில் என்னை விட திறமையும், அனுபவமும் கொண்ட பல சாதனையாளர்கள் மத்தியில், நான் மிகவும் அறியப்படாதவனாக இருந்தேன், ஆனால் இந்தத் துறையில் நான் அறிந்த அனைவரும் இங்கேதான் வசிக்கிறார்கள்.

ஆக, எனக்கு மூன்று அல்லது நான்கு பெரிய மாற்றங்கள் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. அவை முக்கியமானவையாக இருக்கக் கூடும். அதனால் தான் என் வாழ்க்கை பரிணாமம் அடைந்தது.

கே: தன் பேரார்வத்தைத் தொடர விரும்பும் ஒருவருக்கு நீங்கள் என்ன ஆலோசனை வழங்குவீர்கள்? தன்னம்பிக்கை குறைபாடுகள், பயங்கள், மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் பல உள்ளன. இவற்றில் மிகப் பெரிய பயம் தன்னம்பிக்கை இல்லாமைதான். எனவே, நிஜ வாழ்க்கைக்கு உதவக்கூடிய ஒரு நடைமுறை ரீதியான ஆலோசனையைச் சொல்லுங்கள்.

நம்பிக்கைகளை மாற்றுவதுதான் ஒருவர் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான பணி என்று நான் நம்புகிறேன். என்னையும் சேர்த்து, அனைவருக்கும் மூன்று முதல் எட்டு வயதுக்குட்பட்ட காலத்தில் ஏதேனும் ஒரு அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கும், அதன் அடிப்படையில் அவர்கள் ஒரு முடிவை எடுத்திருப்பார்கள்.

ஒருவேளை, நீங்கள் பள்ளியில் உங்கள் கையை உயர்த்தி ஒரு தவறான பதிலைக் கொடுத்திருக்கலாம். எல்லோரும் சிரித்திருக்கலாம், அப்போது நீங்கள், “நான் இனிமேல் அப்படி செய்யவே மாட்டேன்” என்று முடிவெடுத்திருக்கலாம். அல்லது, நீங்கள் விளையாட்டில் சேர விரும்பியிருக்கலாம், ஆனால் அணியில் தேர்ந்தெடுக்கப்படாததால், நீங்கள் போதுமான தகுதியற்றவர் என உணர்ந்திருக்கலாம். அல்லது, உங்களுக்கு நான்கு வயதாக இருக்கும்போது உங்கள் அம்மாவின் கவனம் தேவைப்பட்டிருக்கலாம். அவள் தரையை சுத்தம் செய்துகொண்டிருந்ததால் உங்களைக் கவனிக்கவில்லை. அதனால், நீங்கள் அன்புக்குரியவர் அல்ல, வெற்றிக்குத் தகுதியானவர் அல்ல என்று நீங்கள் நினைக்கத் தொடங்கியிருக்கலாம். அல்லது நீங்கள் கொஞ்சம் பணத்தை இழந்திருக்கலாம். கடைக்குச் சென்றபோது, மீதிப் பணத்தை சரியாகத் திரும்பி கொண்டு வரவில்லை. அதனால், நீங்கள் பண விஷயத்தில் திறமைசாலி இல்லை என நீங்கள் முடிவெடுத்திருக்கலாம். நாம் குழந்தைகளாக இருக்கும்போது உருவாக்கும் இந்தச் சின்னஞ்சிறு நம்பிக்கைகள் நம்முடன் ஒட்டிக்கொள்கின்றன, பிறகு அவை நம்மை அறியாமலேயே நம் ஆழ்மனதில் அமர்ந்து விடுகின்றன. நீங்கள் ஒரு தொலைபேசி அழைப்பை எடுக்கச் செல்லும்போது, நிராகரிக்கப்பட்டு விடுவோமோ என்ற பயத்தால் உங்களால் அதைச் செய்ய முடியாமலேயே போகலாம்.

தற்போது, நான் ஒரு புத்தகத்தை எழுதி வருகிறேன், அது எப்படி இந்தத் தடை ஏற்படுத்தும் நம்பிக்கைகளை அறிந்து கொண்டு, அவற்றை மாற்றுவது என்பதைப் பற்றி ஆராய்கிறது. ஆனால், அடிப்படை யோசனை இதுதான். முதலில், ஒருவரிடம், "நீங்கள் அடைய விரும்பும், உங்களால் வெளிப்படுத்திக் காட்ட முடியாத, உங்களால் உருவாக்க முடியாத, அல்லது, உருவாக்கினாலும் கூட, அதை உங்களால் தொடர்ந்து தக்க வைத்துக்கொள்ள முடியாத விஷயம் என்ன?" என்று கூறியபடியே தொடங்குவேன்.

சிலர் ஒரு உறவில் இருப்பார்கள், ஆனால் அதை அவர்களால் நீடிக்க வைக்க முடியாது. அல்லது பணம் சம்பாதிப்பார்கள், ஆனால் அது நிலைக்காது. அல்லது ஒரு வேலையில் சேர்வார்கள், ஆனால் அதில் அவர்கள் நீடித்திருக்க மாட்டார்கள். அவர்கள் வேலையிலிருந்து நீக்கப்படுவார்கள், அல்லது அவர்களின் வணிகம், அவர்களின் பயிற்சி வகுப்புக்கு வாடிக்கையாளர்கள் வர மாட்டார்கள்.

அப்போது, நான், "சரி, அதைப் பற்றி நினைக்கும்போது நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?" என்று கேட்பேன். அப்போது அவர்களுக்கு வெறுப்பு, சலிப்பு, பயம், சோகம் போன்ற ஏதேனும் ஒரு உணர்வு ஏற்படும். பிறகு, "நீங்கள் அடைய விரும்பும் ஆனால் உங்களால் உருவாக்க முடியாத அந்த விஷயத்தைப் பற்றி தொடர்ந்து யோசியுங்கள்" என்று சொல்வேன்.

நான் உங்கள் உடலை தலை முதல் கால் வரை ஸ்கேன் செய்வேன், எங்கே அதிக பதற்றம், வலி அல்லது உணர்வின்மையை உணர்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனிப்பேன். ஏனென்றால் நாம் மிகவும் கடினமாக, அதிக நேரம் அழுத்தும்போது, நாம் மரத்துப் போகிறோம், இனியும் அதை நாம் உணருவதில்லை. அனைவருக்கும் அது தெரியும். அது அவர்களின் தோள்களில் ஒரு பட்டியாக இருக்கலாம், அது அவர்களின் தலையைச் சுற்றி ஒரு பட்டியாக இருக்கலாம், அல்லது அது அவர்களின் வயிற்றில் உள்ள குமட்டலாக இருக்கலாம்.. அப்போது நான், "அதற்குள் இருக்கும் உணர்வு என்ன?" என்று கேட்பேன். அந்த உடல் உணர்வுக்குள் ஒரு உணர்ச்சி இருக்கும். அது பயம், சோகம், போன்றவையாக இருக்கலாம்.

"இப்போது, உங்கள் நினைவுக்குத் தெரிந்த வரை, அதே உடல் உணர்வையும், அதே உணர்ச்சியையும் நீங்கள் முதன் முதலாக அனுபவித்த அந்தக் காலத்திற்குச் செல்லுங்கள்" என்று சொல்வேன். எல்லோரும் செய்வார்கள். அவர்கள் பொதுவாக மூன்று முதல் எட்டு வயதுக்குட்பட்ட அந்தக் காலத்திற்குச் செல்வார்கள். சில நேரங்களில் பதின் வயதினர், உடல் ரீதியாக துன்புறுத்தப்பட்டிருந்தால் – ஒருவேளை அவர்களது கணவரால்,

அந்த சம்பவத்திற்குத் திரும்பச் செல்வார்கள். ஆனால் பொதுவாக, அவர்கள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்திற்குச் செல்வார்கள்.

பிறகு நாங்கள், ”என்ன நடந்தது? எங்கே இருந்தீர்கள்? யார் அங்கிருந்தார்கள்? என்ன முடிவெடுத்தீர்கள்?” என்று கேட்போம். எங்கள் வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவரான ஒரு ஒலிம்பிக் வீரரைப் பற்றிய ஒரு உடனடி உதாரணத்தைச் சொல்கிறேன். அவர் மிகத் திறமையானவர். ஆனால், அவர் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளும்போது, பயிற்சியில் செய்த அளவுக்கு சிறப்பாகச் செயல்பட மாட்டார்.

அதற்கான காரணத்தை எங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

அதனால் அவர் எங்களிடம் ஒரு அமர்வுக்கு வந்தார், அப்போது நான் சற்று முன் குறிப்பிட்ட இந்த முறையைப் பயன்படுத்தினோம். அவர் ஒரு சிறுமியாக இருந்த காலத்திற்குச் சென்றார்.

அவர், ஒரு வெற்றியடைந்த ரிப்பனையோ அல்லது ஒரு பதக்கத்தையோ, பரிசுக் கோப்பையையோ வீட்டிற்குக் கொண்டு வரும்போது, அவருடைய அம்மா அதை ஒருபோதும் அலமாரியில் வைக்க மாட்டார், அதை எங்கேயும் காட்ட மாட்டார் என்பது அவருக்கு நினைவுக்கு வந்தது. ஒரு நாள் அவர், ”அம்மா, என் ரிப்பன்களை ஏன் ஒரு பலகையில் மாட்டவில்லை? என் வெற்றிக் கோப்பைகளை ஏன் அலமாரியில் வைக்கவில்லை? நான் போகும் மற்ற எல்லா குழந்தைகள் வீட்டிலும் அப்படி வைத்திருக்கிறார்களே” என்று கேட்டார். அதற்கு அவரது அம்மா, ”நீ வெற்றி பெற்று எதையாவது கொண்டு வரும்போது, அது உன் சகோதரனை வருத்தப்பட வைக்கிறது. ஏனென்றால் அவன் ஒருபோதும் எதிலும் வெற்றி பெறுவதில்லை” என்று சொன்னார்.

அக்கணத்தில் அவர், "நான் என் சகோதரனை வருத்தப்பட வைக்கக் கூடாது" என்று முடிவெடுத்தார். நான் நேசிக்கும் ஒருவரை நான் காயப்படுத்த விரும்பவில்லை. அவர், இப்போது தனது 20வது வயதிலிருந்த போது கூட, எட்டு அல்லது ஒன்பது வயதில் அவர் எடுத்த அந்த முடிவிலேயே சிக்கிக்கொண்டிருந்தார், அது அவருக்குத் தெரியக் கூட இல்லை.

அந்த நம்பிக்கையை நீக்கிவிட்டு, புதிய ஒன்றை ஏற்றுக்கொண்ட பிறகு – அதாவது “என் சகோதரனின் உணர்வுகளுக்கு நான் பொறுப்பல்ல, அவனுடைய சொந்த உணர்வுகளுக்கு அவனே பொறுப்பு என்பதைப் புரிந்துகொண்ட பிறகு-என் திறமைகளை வெளிப்படுத்தும் எனது நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு நான் பொறுப்பு என்பதை உணர்ந்தேன்.” என்கிற இந்த உண்மையை உணர்ந்த பிறகு, அவர் தொடர்ந்து போட்டிகளில் வெற்றி பெற்றார். உண்மை என்னவென்றால், நமக்கு இந்த நம்பிக்கைகள் இருக்கின்றன, அவை முக்கியமானவை. நாம் அதனுடன் இணைந்து செயல்பட ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஈ. ஃஎப். டி தொடுமுறை (EFT tapping) முறை உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால், அந்த நம்பிக்கைகளை நீங்கள் நீக்கலாம். அதில் நீங்கள் ஒன்பது அக்குபிரஷர் புள்ளிகளில் அழுத்தம் கொடுப்பீர்கள். அதுவும் தடைப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளை நீக்க ஒரு வழி.

AI உருவாக்கிய படங்கள்

நமது ஜீவிதம் என்ற இயந்திரம்

மனித இயந்திரத்தை மிக உயரிய நிலையில் இயங்க வைத்துக்கொண்டிருப்பதை குறித்து ஆழ்ந்து சிந்திக்கிறார் **செந்தில் விஸ்வநாதன்**: இதற்கு, பாகங்களின் உராய்வு குறைந்தபட்ச அளவே இருக்கவேண்டும், அதாவது, ஆற்றல்கள் விரயமாகக்கூடாது. மேலும், அந்த இயந்திரத்தை இயங்கக்கூடிய மற்றும் அப்பழுக்கற்ற நிலையில் வைத்திருக்கும் பொருட்டு, படியக்கூடிய கரியை அவ்வப்போது அகற்ற வேண்டும்.

ஓர் உந்துதண்டு இயந்திரத்தின் (Piston engine) இயக்கத்தை நாம் கருத்தில்கொள்வோம் — ஓர் உருளையில் நகரும் உந்துதண்டு, எரிபொருள் மற்றும் காற்றின் கலவை அளிக்கும் ஆற்றலை பயன்படுத்திக்கொள்கிறது. முதல் தீப்பொறி பற்றவைக்கப்பட்டு எரிபொருள்-காற்று கலவையுடன் ஒன்றிணைக்கப்படும்போது, இயந்திரம் உயிரோட்டம் பெறுகிறது. இந்த முதல் தீப்பொறி தான் இயந்திரத்தின் உயிரூட்டமாகும். இதன் பிறகு, முதல் தீப்பொறியின் மூலம் விளைந்த எரிப்பினால் விடுவிக்கப்பட்ட ஆற்றல் பயன்படுத்தப்பட்டு, சுழற்தண்டிற்கு (crankshaft) இடம் மாற்றப்படுகிறது; இது, பிறகு மற்ற அனைத்திற்கும் ஆற்றலூட்டுகிறது. வாகனம் ஓட்ட கதியில் வைக்கப்பட்டு, போதுமான உந்துசக்தி அடையப்பெற்ற பின்னர், எரிபொருள்-காற்று கலவை கிடைக்கப்பெறும் வரை, இயந்திரம் தொடர்ந்து அதை உள்ளீர்க்கிறது; வாகன இயக்கம் நிறுத்தப்படாத பட்சத்தில் இது நிகழ்கிறது. இதன் பின்னர், வாகனத்தின் மற்ற பல்வேறு பாகங்களுக்கு ஆற்றலூட்டும் பொருட்டு, பற்சக்கரங்கள் (gears) மற்றும் ஆற்றல்கடத்தி (transmission) மூலம் இயந்திரத்தின் இந்த ஆற்றல் இடம் மாற்றப்படுகிறது. இது, சக்கரத்தை ஓட்டத்தில் வைப்பது, அல்லது காரின் ஒலி அமைப்பு மற்றும் பிறவற்றிற்கு ஆற்றலூட்டக்கூடிய மின்மாற்றிக்கு (alternator) ஆற்றலூட்டுவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கும்.

இதேபோன்று, மனித உடலமைப்பில், உயிரின் முதல் தீப்பொறி உள்ளிறங்கும்போது, இயக்க கதியில் வைக்கப்படும் இயந்திரம் இதயமே என்று காணப்படுகிறது. இயக்கம் தொடங்கிய உடனேயே, அது உயிர் சக்தியின் இந்த அதிர்வாற்றலை பயன்படுத்தி, ஜீவிதம் முழுவதற்கும் உள்ளிருந்து வெளிப்புறமாக ஆற்றலூட்டுகிறது. இதயத்தின் இந்த வாழ்வளிக்கும் ஆற்றலானது, உணவு மற்றும் சுவாசத்தால் ஆன "எரிபொருள்-காற்று கலவை " யிலிருந்து தனது ஆற்றலை உள்ளீர்க்கிறது; இது பௌதீக ஜீவிதத்திற்கு ஆற்றலூட்டி, அது பின்னர் மனம் மற்றும் புத்தி மலர்வதற்கான அடித்தளமாக அமைகிறது. " உணவே அனைத்துமாகும் " என்பதாக மொழிபெயர்க்கப்படும் சர்வம் அன்னம் என்ற கூற்று நமது உடலில் செயல்பாட்டில் இருப்பதை நாம் காணலாம். இதயத்தின் இந்த வாழ்வளிக்கும் ஆற்றலே, ஒன்று மற்றதன் மீது பலப்படுத்தும் தாக்கத்தை கொண்டிருக்கின்ற, பௌதீக மற்றும் சூட்சும உடல்களுக்கான உணவு அல்லது ஆற்றலாகும். இந்த ஆற்றல் பயன்படுத்தப்படும் விதமானது [வாகனத்தின் திசை மாற்றி (steering wheel), விசைமுடுக்கி (accelerator), மற்றும் தடுப்பான்களை (brakes) ஒத்த] குணங்கள், புத்தி மற்றும் இதயத்தின் பண்புகள் ஆகியவற்றால் தாக்கத்திற்குள்ளாகும் பௌதீக சுயத்தை கட்டுப்படுத்துவதாகத் தோன்றும் மனதையே சார்ந்திருக்கிறது; இதுவே பின்னர், ஒருவர் சிந்தித்து செயலாற்றும் விதத்தில் வெளிப்படுகிறது.

வாழ்வளிக்கும் இவ்வாற்றல், நோயுற்ற திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளை மறுஉருவாக்கம் அல்லது பழுதுநீக்கம் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படக்கூடிய, தொப்புள்கொடியில் இருக்கும் கருநிலை தண்டு செல்களின் (embryonic stem cell) - உடலின் எவ்வித செல்லாகவும் ஆகமுடியுமென்னும்- மிக முக்கியமான பண்பியல்பிற்கும் ஆற்றலூட்டுகிறது.

ஒரு வாகனத்தில், ஒரு சக்கரம் நகர்வது அல்லது ஒலி அமைப்பு இயங்குவது போன்ற கண்ணால் காணப்படும் விஷயம், ஆற்றலின் புற வெளிப்பாடு மட்டுமேயாகும். வாகனத்தின்

இயந்திரம் பற்சக்கரங்கள், ஆற்றல்கடத்தி, மற்றும் சுழற்தண்டு ஆகியவற்றின் அடுக்குகளால் முழுவதுமாக மூடி மறைக்கப்படுகிறது. அதுபோல, இதயத்திலிருக்கும் வாழ்வளிக்கும் ஆற்றலிலிருந்து தொடங்கி, நமது ஜீவிதத்தை உள்ளிருந்து வெளிப்புறமாக சக்தியூட்டும் விஷயமானது, உள் உறுப்புகள், வெளிப்புற பௌதீக சுயம், மனம் மற்றும் அறிவாற்றல் ஆகியவற்றால் மூடி மறைக்கப்படுகிறது.

ஆகையால், நம்மை உள்ளிருந்து வெளிப்புறமாக உயிரூட்டும், இந்த முழுமையான ஜீவனிற்கு எரிபொருள் ஊட்டும் விஷயத்தை நாம் தவற விடுகிறோம்.

இயந்திரத்தை மிக உயரிய நிலையில் இயங்க வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமானால், பாகங்களின் உராய்வு குறைந்தபட்ச அளவே இருக்கவேண்டும், அதாவது, ஆற்றல்கள் விரயமாகக்கூடாது. மேலும், இயந்திரத்தை இயங்கக்கூடிய மற்றும் அப்பழுக்கற்ற நிலையில் வைத்திருக்கும் பொருட்டு, படியக்கூடிய கரியை அவ்வப்போது அகற்ற வேண்டும்.

அதேபோல, இதயத்தில் பெறப்படும் அதிர்வலைகள் இழப்பு, மாசுபாடு அல்லது சேர்க்கைகள் எதுவும் இன்றி உருமாற்றம் செய்யப்பட்டு பயன்படுத்தப்படும் வண்ணம் இதயத்தை மூடியிருக்கும் கரியும் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். நமது அன்றாட செயல்கள் (கர்மா), நமது குணங்கள், மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற நமது அகங்காரத்தினால் தாக்கத்திற்குள்ளாகும் நமது விருப்புவெறுப்புகள் ஆகியவற்றின் மீதம் அல்லது பதிவுகள் தாம் மனித ஜீவிதத்தின் கரிக்கு காரணமாகும்.

இயந்திரத்தை திறம்பட இயங்க வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கு ஆற்றல்கடத்தியின் இழப்பு குறைந்தபட்ச அளவே இருக்கவேண்டும். அதேபோன்று, ஒரு மனிதனாக, சரியான நாட்டங்களுக்காக ஆற்றல் பயன்படுத்தப்படும் வண்ணம், நமது ஜீவிதத்தை உள்ளிருந்து வெளிப்புறமாக உயிர்ப்பூட்டும் அந்த ஆற்றலும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு சமன்படுத்தப்பட வேண்டும். மனம் இதயத்தோடு ஒத்திசைவில் இருப்பதுடன், அதனால் வழிநடத்தப்பட்டு, இதன் விளைவாக பௌதீக ஜீவிதத்தை சமன்பட்டதொரு விதத்தில் நடத்திச் செல்லும் வண்ணம் ஒழுங்குபடுத்தப்படும்போது, இவையனைத்தும் சாத்தியமாகும்.

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

- 14 International Standard Badminton Courts with Air Conditioned Facility.
  World-class courts designed to meet global tournament standards.
- Highly Qualified Coaches
  Train under internationally certified professionals (BAI).
- Advanced Gymnasium, Swimming pool & Physiotherapy Center
  Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- Personalized Nutritional Guidance
  Customized diet plans tailored to each athlete's needs.
- Mental Wellbeing Programs
  Focus on holistic development with meditation and relaxation techniques.
  Special Focus on every individual player.
- Pure Vegetarian Campus
  A clean, healthy, and sattvic environment.
- Air-Conditioned Hostel Facilities
  Comfortable and well-maintained accommodations for athletes.
- Equipment Requirement
  Players must bring their own sporting equipment.
- Admissions Through Trials Only
  Enrollment is based strictly on selection in performance trials
- Proven Track Record
  In just 2 years, our badminton players have earned:
  - 2 International Rankings
  - 6 National Rankings
  - Numerous players with state level rankings

Eligibility

Age: 8–18 years
Basic badminton knowledge required

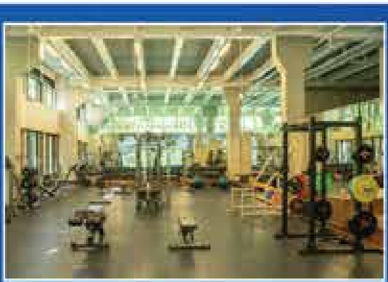
Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

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

Eligibility

Age Group: 8–18 years
Skill Level: Open to beginners and intermediate players passionate about cricket.



Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana
Email: contact@hfnsports.com
Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday

பணியிடம்

“உங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது
என்பதை அறிந்துகொள்வதில்தான்
உண்மையான விவேகம் உள்ளது.”.

—சாக்ரடீஸ்

பணியை பகிர்ந்தளிப்பதற்கான சீர்தர இயக்க நடைமுறை

டாக்டர் இசக் அடிசஸ் பணியிடத்தில் பகிர்ந்தளிப்பு செய்யும்போது, கட்டுப்படுத்துதலை விட்டுவிடுதலைக் கற்றுக் கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

ஒரு பணியை நிறைவேற்றுவதற்காக பகிர்ந்தளிக்க முடிவு செய்து, அப்பணி விரும்பியவண்ணம் நிறைவேற்றப்படாமல் போவது அசாதாரணமானது ஒன்றும் அல்ல. இது நிறைய மன வருத்தங்களையும், நிர்வாக சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்துகிறது. வேலையை எப்படிப் பகிர்ந்தளிப்பது என்பதற்கான சில விதிகள் பின்பற்றப்பட்டால், அந்த சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

முழுமையான முடிவு: ஒரு பணி பகிர்ந்தளிக்கப்படும்போது, அதை பகிர்ந்தளிப்பவர் ஒரு முடிவின் நான்கு PAEI (Producer- உற்பத்தியாளர், Administrator- நிர்வாகி, Entrepreneur- தொழில் முனைவோர், Integrator- ஒருங்கிணைப்பாளர்) முன்நிபந்தனைகளைக் குறிப்பிட வேண்டும்; இல்லையெனில், அது முழுமையான முடிவு அல்ல. இந்த முன்நிபந்தனைகள் பின்வருமாறு:

1. என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது,

2. எப்போதைக்குள் முடிக்கப்பட வேண்டும்,

3. அதை **எவ்வாறு** செயல்படுத்த வேண்டும் (எ.கா., அதற்கு கூடுதல் வரவு செலவு பட்டியல், பணியாளர்கள் தேவையா, முதலியன), மற்றும்

4. அதை செயல்படுத்துவதற்கு **யார்** பொறுப்பு, சில குறிப்பிட்ட நபர்களின் குழுப்பணி மற்றும் ஒத்துழைப்பு தேவையா என்பது உட்பட.

பணியை பகிர்ந்தளிப்பவர் இந்த முன்நிபந்தனைகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டால், பணி பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட நபர் விடுபட்ட விவரங்களைக் கேட்டு பதில்களைப் பெற வேண்டும். முழுமையற்ற முடிவை ஒருபோதும் தொடர அனுமதிக்காதீர்கள். முழுமையற்ற முடிவு பெரும்பாலும் தவறான செயல்படுத்துதல், தவறான புரிதல்கள், மோதல்கள் மற்றும் மனக்கசப்புகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட முடிவை சந்தேகித்தல். பணி பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட நபருக்கு முடிவு குறித்து கேள்விகள் அல்லது சந்தேகங்கள் இருந்தால், என்ன, எப்படி, எப்போது, யார் யாரிடம் இருந்து என்னென்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பது முழுமையாகத் தெளிவாகும் வரை அவர்கள் அந்த விஷயத்தைப் பற்றி கலந்துரையாட வேண்டும். அவ்வாறு செய்யத் தவறுவது பின்வருவனவற்றைக் குறிக்கலாம்:

1. பணி ஒப்படைக்கப்பட்ட நபர் கேள்விகளைக் கேட்க மிகவும் கூச்ச சுபாவமுள்ளவராக இருக்கலாம். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், பணியைச் செய்வதற்கான அவர்களின் ஒப்பந்தத்தை நம்ப முடியாது, மேலும் அத்தகைய பணியாளரை அது தக்க வைத்துக் கொள்ள விரும்புகிறதா என்பதையும் அந்நிறுவனம் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும்.

2. பயத்தின் மூலம் நிர்வாகம் செய்கின்ற, அச்சுறுத்தும் ஒரு தலைவரால் ஆதிக்கம் செலுத்தப்படுகின்ற நிறுவன கலாச்சாரம் இருக்கலாம். கேள்விகள் கேட்பது அங்கு ஊக்குவிக்கப்படாது அல்லது காலப்போக்கில் கேட்டவர் தண்டிக்கப்படும் நிலை நிலவலாம். இந்த சூழ்நிலையில், அத்தகைய நிறுவனத்தில் பணிபுரிய வேண்டுமா இல்லையா என்பதை வேலைக்கு நியமிக்கப்பட்ட அந்த நபர் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

ஒரு முடிவை ஏற்க மறுப்பது. பணி பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட நபர் பணியை முழுமையாகப் புரிந்துகொண்டாலும், அதற்கு உடன்படவில்லை என்றால் – ஏனெனில் அது சாத்தியமற்றது என நினைக்கலாம் , தவறான முடிவு என நினைக்கலாம், சட்டவிரோதமானது அல்லது நெறிமுறையற்றது என நினைக்கலாம் - இந்நிலையில் அவர்கள் தங்கள் கவலைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும். **மாறாக, மௌனம் சாதிப்பதென்பது உடன்பாட்டைக் குறிக்கிறது,** கவலைகளை வெளிப்படுத்தத் தவறுவதன் மூலம், அவர்கள் கொடுக்கப்பட்ட பணியை செய்து முடிக்கும் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள், மேலும் அந்த பணி தோல்வியுற்றால், விரும்பத்தகாத விளைவுகளுக்கும் அவர்களே பொறுப்பேற்க வேண்டியிருக்கும்.

கருத்து வேறுபாடு தெரிவிக்கப்பட்டாலும், பணியை பகிர்ந்தளிப்பவர் அதை எப்படியும் தொடர வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினால், பணியை ஏற்றுக்கொண்ட நபருக்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன:

1. அவர்கள் ராஜினாமா செய்தல், அல்லது

2. பணியை ஏற்றுக்கொண்டு அறிவுறுத்தப்பட்டபடி அதை நிறைவேற்றுதல், ஆனால் ஆட்சேபனையின் கீழ் தான் அந்த பணியை அவர்கள் நிறைவேற்றுகிறார்கள் என்பதைக் குறிப்பிட்டு எழுத்துப்பூர்வமாக தங்கள் கருத்து வேறுபாட்டை ஆவணப்படுத்த வேண்டும். இந்த ஆவணம் பணியை பகிர்ந்தளிப்பவரிடம் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.

தொழில்முனைவோர் வகை பணி பகிர்ந்தளிப்பாளர்களை கையாளும்போது இந்தப் படி மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் அவர்கள் முந்தைய ஆட்சேபனைகளை மறந்துவிட்டு, பணியின் தோல்விக்கு ஒப்படைக்கப்பட்ட நபரை மட்டுமே பொறுப்பேற்கச் செய்யலாம். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில் எழுதப்பட்ட பதிவுகள், பணியில் ஏற்படும் எந்தவொரு எதிர்மறை விளைவுகளுக்கும் இருவருமே

பொறுப்பு என்பதை உறுதி செய்கின்றன.

தொடர்-நடவடிக்கையை உறுதி செய்ய, பணிகளும் பதிவு செய்யப்படவேண்டும். "செய்து முடிக்கப்பட்ட பணி என்பது எதிர்ப்பார்க்கப்பட்ட ஒன்று அல்ல மாறாக, ஆய்வு செய்யப்பட்ட ஒன்றேயாகும் "

திட்டமிட்டபடி பணியை நிறைவேற்ற முடியாது. பணி பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட ஒருவர் இந்த உண்மையை உணர்ந்தால், அதே நாளில் பணியை பகிர்ந்தளித்தவரிடம் அதை தெரிவிக்க வேண்டும். இது பணியை பகிர்ந்தளித்தவர் காலக்கெடுவைத் திருத்துதல், தேவைப்படும் வளங்களை மறு ஒதுக்கீடு செய்தல் போன்ற மாற்றங்களைச் செய்ய அனுமதிக்கிறது. விஷயங்கள் சரியாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கையில் சிரமங்களை சொல்லாமல் ரகசியமாய் வைத்திருப்பது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதது. வேலை முடிக்கும் காலக்கெடு வரும்போது, தோல்விக்கான சாக்குகள் போதுமானதாக இருக்காது. ஒரு வேலையை நிறைவேற்றத் தவறிய பிறகு அதற்கான விளக்கங்களையும் மன்னிப்பையும் கேட்பதை விட, அதை நன்றாக முடிக்க தேவையானதைக் கேட்டு நிபந்தனையை மாற்றிக்கொள்ள அனுமதி கேட்பது நல்லது.

பொறுப்பை பகிர்ந்தளிப்பதற்கு பொறுப்பைத் துறப்பது என்று அர்த்தமல்ல. உதாரணமாக நபர் A, நபர் B க்கு பணியை ஒதுக்குகிறார், அவர் (B), நபர் C க்கு அப்பணியை ஒதுக்குகிறார், இது இப்படியே தொடர, இச்சங்கிலியில் உள்ள அனைத்து நபர்களுமே ஒதுக்கப்பட்ட பணிக்குப் பொறுப்பாவார்கள்.

இந்த விதிகளும் நடைமுறைகளும் மிகவும் கடினமாகத் தோன்றினாலும், வேலை பகிர்ந்தளிப்புச் செயல்முறை பெரும்பாலும் தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது, ஒன்று, பலர் தங்கள் வேலையை இழக்கிறார்கள் அல்லது நிறுவனம் அதன் முடிவுகளை போதுமான அளவு செயல்படுத்த முடியாமல் பாதிக்கப்படுகிறது, ஒன்று, பணி செய்யப்படாமலேயே போகலாம் அல்லது மோசமான முறையில் செயல்படுத்தப்படலாம் அல்லது தவறான நேரத்தில் செய்யப்படலாம்.

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program

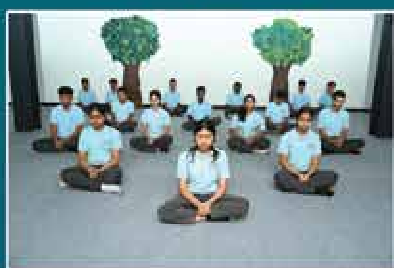
Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation

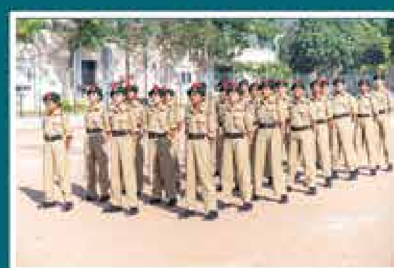


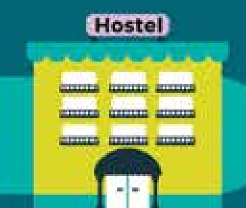
Yoga

Sports

Art & Craft

NCC





Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)

Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

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

All Knowledge Stems From the Heart

செவிமடுக்கும் நடத்தைமுறைகளின் மூலம் நோக்கத்தை செயலாக மாற்றுதல்

ஹார்ட்ஃபுல் லிசனர் - பகுதி 5:

ரவி வெங்கடேசன், அவருடைய இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர் தொடரின் 5வது பகுதியில், நாம் செவிமடுப்பதின் மூலம் நம்முடைய பரிவுக்கான சிந்தனையை எவ்வாறு செயலாக மாற்ற முடியும் என்பதை பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

களியின் தரம் அதன் சுவையில் தெரியும்”

சிறந்த நோக்கங்கள் இருந்தாலும் கூட, சில சமயங்களில் விஷயங்கள் தவறாக முடியலாம். நாம் நமது உள்நிலையைச் சரிசெய்து ஒழுங்குபடுத்தலாம், பரிவையும், உண்மையான ஆர்வத்தையும் வளர்த்துக்கொள்ளலாம், ஆயினும் இந்த குணங்களை நாம் நமது நடத்தைகளில் வெளிப்படுத்தத் தவறினால், ஒரு சிறந்த செவிமடுப்பவராக இருப்பதற்கான, அற்புதமான பலனை நம்மால் அடைய முடியாது.

செவிமடுப்பதென்பது வெறும் மனநிலையாகவோ அல்லது இதயபூர்வமான ஒரு நோக்கமாகவோ மட்டும் இருக்கமுடியாது-- இது மற்றவர்களுக்காக நாம் எவ்வாறு உதவ முன்வருகிறோம் என்பதில் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஹார்ட்ஃபுல் லிசனர் தொடரின் இந்தப் பகுதி, செவிமடுப்பதை உயிர்ப்பிக்கும் நான்கு முக்கியமான நடத்தைகளை ஆராய்கிறது:

- **மனமார்ந்த கவனம்**
- **சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழிகள்**
- **அறநெறி சார்ந்த பரிசீலனைகள்**
- **கலாச்சார விழிப்புணர்வு**

இவை ஒவ்வொன்றும், நாம் பாகம் 4-ல் ஆராய்ந்த உள்ளார்ந்த குணங்களின் வெளிப்பாடுகளாகும். - பரிவு, திறந்த மனப்பான்மை, அத்தருணத்தில் இருத்தல் மற்றும் உண்மையான ஆர்வம்.)

மனமார்ந்த கவனம் - முழுமையாக அத்தருணத்தில் இருப்பதற்கான ஒழுங்குமுறை

மனமார்ந்த கவனம் என்பது, ஒருவருக்கு உங்கள் முழு கவனத்தையும் கொடுப்பதாகும் - உங்கள் மனம், கண்கள், உடல் மொழி, இதயம் ஆகிய அனைத்தும் பேசுபவருடன் இசைந்திருப்பது.

நடைமுறையில்: சாதனங்களை அணைப்பது, மென்மையான கண் தொடர்பை தொடர்ந்து பேணுவது, கவனச்சிதறல்களை மனதளவில் ஒதுக்கி வைப்பது ஆகியவை. நெல்சன் மண்டேலா, தன்னைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் தகுதியைப் பொருட்படுத்தாமல் தனது கவனத்தை முழுமையாக கொடுப்பதில் பிரசித்தி பெற்றவர். தென் ஆப்பிரிக்காவில் நடந்த சமாதானப் பேச்சுவார்த்தைகளின்போது, அவர் தனது அரசியல் எதிரிகளுக்கு தேநீர் தயாரித்து, அவர்களை எந்தவிதத்திலும் குறுக்கிடாமல் அவர்கள் கூறுவதைக் கேட்பார். “நீங்கள் மண்டேலாவிடம் பேசும்போது, உலகத்தில் நீங்கள் மட்டுமே இருப்பது போன்ற உணர்வு தோன்றும்" என்று ஒரு எதிரணியாளர் குறிப்பிட்டார். அவரது மனமார்ந்த கவனத்துடன் கூடிய நிகழ்தருணத்தில் இருக்கும் அவரது தன்மை, மோதல்களைக் குறைத்து மரியாதையை ஈர்த்ததுடன் தேசிய மீட்புக்கான அடித்தளத்தையும் அமைத்தது.

சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழிகள் - வெறுமனே கேட்டுக்கொண்டிருக்காமல், நீங்கள் கவனத்துடன் கேட்டீர்கள் என்பதை வெளிப்படுத்துதல்

சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழிகள் மூலம் பேசுபவரின் உணர்வுகளை நமது புரிதலாக மீண்டும் விளக்கி சொல்வது அல்லது அவர்களின் உணர்வுகளை எதிரொலிப்பதன் மூலம் உறுதிப்படுத்துவதாகும் - ஒப்புக்கொள்வதற்காக அல்ல, ஆனால் அவர்கள் கேட்கப்பட்டார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்காக.

நடைமுறையில்: “நீங்கள் சொல்வது இதுதான் என்று நான் புரிந்துகொள்கிறேன்...” அல்லது "இதனை நீங்கள் இவ்வாறாக உணர்ந்தது போல தோன்றுகிறது..." போன்ற சொற்றொடர்கள் தெளிவு மற்றும் நம்பிக்கையை உருவாக்க உதவுகின்றன.

முன்னோடி உளவியலாளர் கார்ல் ரோஜர்ஸ், பதில் சொல்வதற்கான எந்த உள்முனைப்பும் இன்றி செவிமடுத்தல் மற்றும் சிந்தித்து செய்யப்படும் பேச்சுவார்த்தை மூலம் அவரளிக்கும் சிகிச்சைகளில் ஒரு புரட்சியை ஏற்படுத்தினார். ஒரு அமர்வுக்குப் பிறகு ஒரு வாடிக்கையாளர், “உங்கள் வார்த்தைகளின் மூலம் என்னைப் பற்றி நான் கேட்கும் வரை, நான் என்ன உணர்ந்தேன் என்பதை நானே அறியவில்லை" என்று குறிப்பிட்டார். ரோஜர்ஸின் சிந்திக்கும் திறன் மக்களுக்கு, அவரவர்களின் சொந்த உண்மைகளை நன்கு அறிந்து கொண்டு அவற்றை செயல்படுத்துவதற்கு உதவியது.

அறநெறி சார்ந்த பரிசீலனைகள் - நேர்மையுடனும் மரியாதையுடனும் செவிமடுப்பது

ஒரு இதயபூர்வமான செவிமடுப்பவராக இருப்பதென்பது, கேட்பவற்றின் ரகசியத்தன்மை, ஒப்புதல் மற்றும் வரம்புகளை மதிப்பதை உள்ளடக்கியதாகும். நெறிமுறைகள் இல்லாமல் செவிமடுப்பதென்பது, ஒரு தலையீடாக உணரப்படலாம்.

நடைமுறையில்: ஒருவரின் கதையை அனுமதி இன்றிப் பகிர்வதை தவிருங்கள். ஒருவர் கேட்டுக்கொண்டாலன்றி, அவரின் மன உளைச்சலை ஆராய வேண்டாம்.

ஒரு முறை, முதல் பெண்மணி என்ற வகையில், எலினோர் ரூஸ்வெல்ட் இரண்டாம் உலகப் போரின்போது காயமடைந்த போர்வீரர்களை காணச் சென்றார்--அவர் புகைப்படக்காரர்களை உடன் அழைத்து செல்லாமல், அமைதியாக, தனிப்பட்ட முறையில் ஒவ்வொருவரையும் சந்தித்தார். அவர் அவர்களின் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு, மென்மையாக கேள்விகள் கேட்டார், மேலும் அவர்கள் பகிர்ந்த கதைகளை பொது மேடையில் ஒருபோதும் மேற்கோள் காட்டவில்லை. அவர் கொண்ட நெறிமுறை ரீதியான விவேகம், வீரர்களை மிகவும் பாதுகாப்பாகவும் கண்ணியமாகவும் உணர வைத்தது.

கலாச்சார விழிப்புணர்வு - வேறுபாடுகளுக்கு இடையே கூருணர்வுத்திறனுடன் செவிமடுப்பது

கலாச்சார விழிப்புணர்வு என்பது வெவ்வேறு தகவல் தொடர்பு விதிமுறைகள், உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் மற்றும் கலாச்சார நன்னெறிகளை அங்கீகரிப்பதாகும்.

நடைமுறையில்:
அனுமானிப்பதற்குப் பதிலாக ஆர்வம்கொள்ளுங்கள். "உங்கள் கதையை நான் நன்கு உணர சிறந்த வழி ஏதாவது இருக்கிறதா?" என்று கேளுங்கள்.

நாடேலா மைக்ரோசாஃப்டின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரியாக ஆனபோது, அவர்களது நிறுவனம் உலகளாவிய நிறுவனமானதால், அதில் அனைத்து கலாச்சாரங்களையும் உள்ளடக்கிய செவிமடுத்தலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார். சீனாவில் ஒரு நிறுவன நகர மண்டபக் கூட்டத்தில், அவர் இடைநிறுத்தி, "இங்குள்ள கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப இந்த உரையாடலை நாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்கிறோமா?" என்று கேட்டார். அவரது வெளிப்படைத்தன்மையானது மைக்ரோசாஃப்டின் தயாரிப்பு பொருள் அந்தந்த கலாச்சாரத்திற்கான தேவையை தீர்க்கின்றதா என்கிற அக்கறையையும், சர்வதேச கூட்டுழைப்பிற்கான மைக்ரோசாஃப்டின் அணுகுமுறையையும் மாற்றியது.

புள்ளிகளை இணைத்தல் - உள்ளார்ந்த குணங்களிலிருந்து வெளிப்படையான நடத்தைகள் வரை

சிறந்த செவிமடுத்தலின் பின்னால் அமைந்துள்ள 'ஏன்' எது என்று கேட்டால் அதற்கான பதில் "குணங்கள்" என்று ஆகும். அதற்கான "நடத்தைகள்" அவை 'எப்படி' செயலாற்றுகின்றன என்பதாகும். இவை இரண்டும் சேர்ந்து, செயலற்ற செவிமடுத்தலை, செயலுடன் கூடிய தொடர்பாய் ஆக்குகின்றன.

உள்ளார்ந்த குணம்	வெளிப்படையான நடத்தை
பரிவு	மனமார்ந்த கவனம்
திறந்த மனப்பான்மை	சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழிகள்
அத்தருணத்தில் இருத்தல்	அறநெறி சார்ந்த பரிசீலனைகள்
உண்மையான ஆர்வம்	கலாச்சார விழிப்புணர்வு

பயிற்சிக்கான தூண்டுதல்

சமீபத்திய உரையாடல் ஒன்றினை நினைவு கூறுங்கள். கீழ்கண்டவற்றை சிந்தித்துப் பாருங்கள்:

நீங்கள் முழு மனதுடன் கவனம் செலுத்தினீர்களா?

பேசுபவரிடத்தில் ஏதேனும் சிந்தித்து பதிலளித்தீர்களா?

அவர்களின் வரம்புகளை நீங்கள் மதித்தீர்களா?

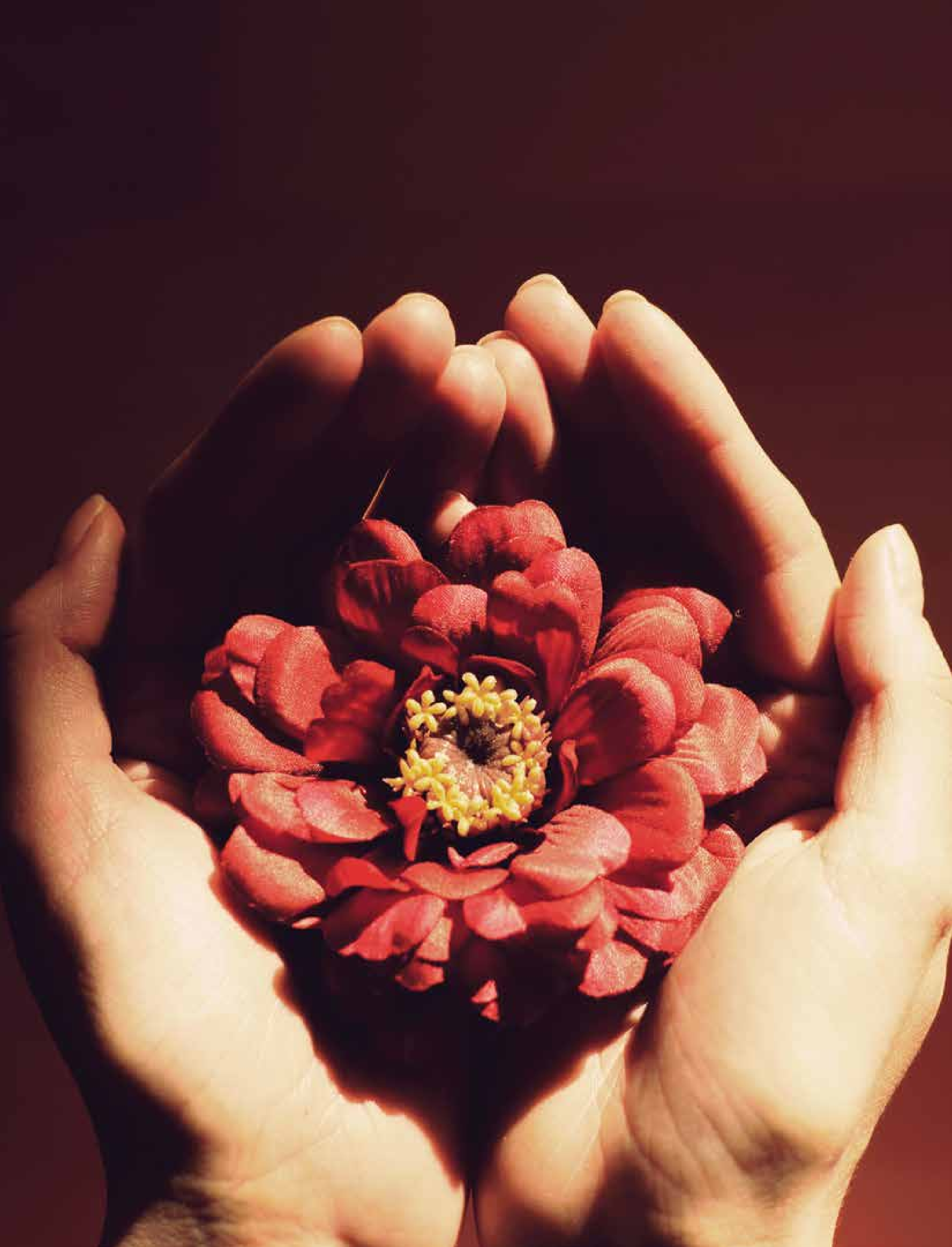
அவர்களின் சூழல் அல்லது கலாச்சாரம் குறித்து நீங்கள் கூருணர்வுத்திறனுடன் இருந்தீர்களா?

உங்களுடைய அடுத்த அர்த்தமுள்ள உரையாடலில் இந்த நடத்தைகளில் ஒன்றை உணர்வுபூர்வமாகப் பயிற்சி செய்ய தேர்ந்தெடுக்கவும். உரையாடலின்போதும்__ உங்களுக்குள்ளும் என்னென்ன மாற்றம் ஏற்பட்டது என்பதை எழுதிப் பதிவு செய்யுங்கள்.

உறவுகள்

"அன்பின் பீடத்தில் அகங்காரம் சரணடைவதே உண்மையான பக்தியாகும்".

—தீபக் சோப்ரா



THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

THE MIND OF A CHILD HAS
IMMENSE
POTENTIAL
BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

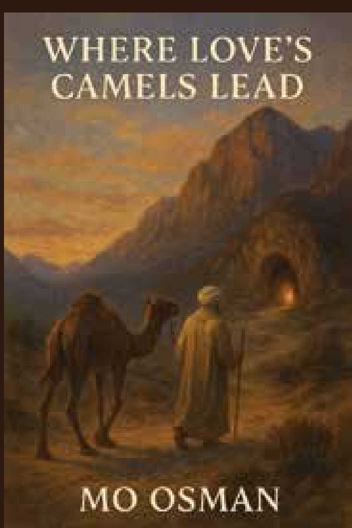
CHILDREN ARE AT AN ADVANTAGE OVER GROWN UPS BECAUSE OF THEIR INHERENT SIMPLICITY IN THOUGHT AND ACTION.

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

ENROLL TODAY!

அன்பின் ஒட்டகங்கள் வழிநடத்திய இடங்கள் - நைல் நதியிலிருந்து மலைமுகடு வரை

இந்த கவிதைத் தொடரின் முதல் பகுதியில், **மொஹமட உஸ்மான்** ஒரு தனிப்பட்ட ஆன்மீகப் பயணத்தை விவரிக்கிறார் — அது நைல் நதியில் தொடங்கி, அசிசி மலை உச்சியில் அருள் பெற்ற தருணத்தில் முடிவடைகிறது. இது உள்முக மாற்றம், மத நல்லிணக்கம், மற்றும் அமைதியான ஆத்ம மலர்ச்சி பற்றி பேசுகிறது.



நிறைவேறிய வேண்டுதல் — மொஹமட் உஸ்மான் எழுதியது.

இரு நதிகளிடையே பிறந்தவன் மன்சூரா நைல் நதிக்கரையில், நான் பிறந்தேன்—தமியெட்டாவின் அருகில்

அது நதி கடலைச் சந்திக்கும் இடம்: ஒரு பக்கம் உப்பு, ஒரு பக்கம் இனிப்பு.

குர்ஆன் இந்தப் புதிரைப் பற்றிப் பேசுகிறது: "அவன் இரு கடல்களை சந்திக்கும்படி விட்டுவிட்டான்: அவற்றிற்கிடையே, அவை மீறாத தடை ஒன்று உள்ளது." (55:19–20)

சிறுவனாக இருந்தபோதே,
அந்த இடம் புனித உணர்வைத் தந்தது.

அடிக்கடி சென்று வர முடியவில்லை, நாங்கள் ஏழைகள்.

ஆயினும் என் செல்வந்த அத்தைக்கு அங்கே ஒரு இடம் இருந்தது —அவளது கணவன் கடுமையானவன் எனினும்.

ஆகையால், நான் கரையோரம் தனியாக அலைவதுண்டு, வானத்தை நோக்கித் தலை சாய்த்து,

எப்படிக் கேட்பதென்று நான் இன்னும் அறியாத கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொண்டு.

பின்னர், அந்த கடற்கரைக்கு திரும்பிச் சென்றேன்.

புகை பிடிப்பதற்காக. மது குடிப்பதற்காக. எதையோ தேடுவதற்காக.

தமியெட்டா மணலில் நான் நடந்தேன், புனிதமான அடிச்சுவடுகளை நான் அடியெடுத்துச் செல்கிறேன் என அறியாமல்.

ஒருமுறை துறவி ஒருவர் அங்கே பரிசொன்றைக் கொண்டு வந்து

யாருக்குத் தருவதென்று காத்துக் கொண்டிருந்தார் என்று அறியாமல்.

ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரின் பங்கு

ஒருங்கிணைவது பற்றியும், மாற்றத்துடனும், நோக்கத்துடனும் கூடிய சமூகத்தை உருவாக்குவது பற்றியும் **சூரஜ் சேகல்,** மமதா சுப்ரமண்யத்துடன் பேசுகிறார்.

கே: நீங்கள் ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநர். அதன் பொருள் என்ன என்பதை உங்களால் விளக்க முடியுமா?

சூ.ஸே: எங்கள் பணியின் ஒரு விளைவு மனித இனத்திற்குச் சேவை செய்வதும், ஒருவருக்கொருவர் சேவை செய்துகொள்வதுமாக இருக்கிறது. எனினும், ஒரு பயிற்றுநரின் முதன்மையான பங்கு மற்றும் பொறுப்புகளில் ஒன்று, வாழ்கின்ற குருவின் பிரதிநிதியாக இருப்பதும், அவர் செய்து கொண்டிருக்கும் பணிகளில் ஒரு நோக்கத்தை அவர் கொண்டிருப்பதைப் புரிந்து கொண்டு, அவரின் சார்பாக பணி செய்வதும் ஆகும். உலக விஷயங்கள் சார்ந்த, மனித மட்டத்திலான நமது புரிதலுக்கும் அப்பால் அவரது பணிகளில் பெரும்பாலும் இன்னும் நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன.

கே: தியானத்திற்குப் புதியவராய் இருப்பவருக்கோ அல்லது தன் பயிற்சியின் மூலமாக தியானத்தில் பக்குவப்பட்டவருக்கோ, யாராக இருப்பினும், தியானப் பயிற்சிக்காக, ஒரு வாழும் பயிற்றுநரைக் கொண்டிருப்பது ஏன் அத்தியாவசியமானதாக இருக்கிறது?

சூ.ஸே: எந்தவொரு துறையிலும் நிபுணத்துவமடைவதற்கு எப்போதுமே ஒரு ஆசிரியரால் - அது கராத்தே மாஸ்டரோ அல்லது கலைகளைக் கற்றுத்தரும் ஆசிரியரோ, எவராக இருந்தாலும் அனுகூலம் உண்டு என நான் நினைக்கிறேன்; நமக்கு முன்னால் அத்துறையில் சிறந்து விளங்கியவர்களைப் பின்பற்றியும், அவர்களைப் புரிந்து கொண்டும் நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம். மனிதர்களாக, புத்தகங்களை படித்து, கடந்த காலத்து விஷயங்களைப் புரிந்து கொண்டு அவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு முன்னேறுவதற்கான தனித்துவமான திறமையை நாம் கொண்டுள்ளோம். ஒட்டுமொத்த அறிவியல் அமைப்பும், மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் செய்வது, மறுபணி புரிவது, மறுபரிசோதனை செய்வது, மேலும் புதிய விஷயங்களைக் கண்டறிவது, இதுவரையில் நாம் கற்றறிந்ததை மேலும் வளர்ச்சியடையச் செய்வது ஆகியவற்றைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வருவதைப் பற்றியதேயாகும்.

என்னைப்பொறுத்தவரை, ஆன்மீகக் களம் என்பது முழுமையான ஒன்று. அது உங்களது இருப்பு மற்றும் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் ஆளுமை செய்வதுடன், தனது தாக்கத்திற்கும் ஆட்படுத்துகிறது, அதனால், உங்களை வழிநடத்திச் சென்று, தேவைப்படும்போதெல்லாம் உங்களுக்குத் திசைகாட்டி அழைத்துச்செல்லும் ஒருவரின் முக்கியத்துவம் மேலும் அதிகமாகின்றது. நான் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்கள் ஏராளமானவை. அதாவது, “அகத்தூண்டுதல் என்பது பற்றிக் கொள்ளப்பட்டதேயொழிய, கற்றுத் தரப்பட்டதல்ல,” என்னும் மேற்கோள் சரியானது என நான் நினைக்கிறேன், இல்லையா? மேலும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குருமார்கள், உருவாக்கி, வகுத்துக் கொடுத்திருக்கும் பயிற்சிகளின் ஒரு தொகுப்பைப் பின்பற்றினால் அவை ஒரு மனிதரை ஆழமானவராக ஆக்குகின்றன என்னும் அதேசமயத்தில், ஆன்மீக ரீதியில் கூறும் போது, அவர்கள் பேசும் விதம், நடந்து கொள்ளும் விதம், ஒரு கேள்விக்கு பதிலளிக்கும் விதம், அவர்கள் நடந்து செல்லும் விதம் போன்றவற்றைக் கூர்ந்து கவனிப்பதால் மட்டுமே கற்றுக் கொள்ளக் கூடியவையான அநேக விஷயங்கள் இன்னும் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

மனித வாழ்வின் மிகப் பல விஷயங்கள், நாம் எவ்விதம் பதிலளிக்கிறோம், நமது கவனத்தை நாம் எங்கே வைக்கிறோம், மேலும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவற்றிற்கு நாம் எவ்விதம் பதிலிறுக்கிறோம் என்பதைப் பற்றியதாகவே இருக்கின்றன. மேலும் தாஜியையும், அதே போல அவருக்கு முன்பிருந்த பிற குருமார்களையும் கவனித்துப் பார்த்ததிலிருந்து, மேசையின் மீது ஒரு டம்ளரை அவர்கள் வைக்கும் விதம் அல்லது அலட்சியப்படுத்தப்பட்டவை போல் தோற்றமளிப்பவைகளை அவர்கள் கவனிக்கும் விதம் போன்ற சில விஷயங்களை, நான் சில நேரங்களில், என் மனதறிந்தே, தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று நான் நினைக்கிறேன். மேலும், ஒரு சில மணி நேரங்களுக்கு முன்னர் அவர்கள் உரையாடிக் கொண்டிருந்த யாரோ ஒருவரின் உணர்வுகளைப் பற்றி அவர்கள் தொடர்ந்து சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவற்றுள் சில விஷயங்கள், உணர்வுபூர்வமாக நான் உள்வாங்கிக் கொள்ள முடிந்தவை. ஆனால், பெரும்பாலானவை நான் அறியாமலேயே உள்வாங்கப்பட்டவை, அதாவது பெரிய அளவிலான தியான அமர்வுக் கூட்டங்களின்போது, அமைதியில் கற்றுத்தரப் பட்ட அந்தப் போதனைகளிலிருந்து,

நம்மையறியாமலேயே நாம் ஒன்றுசேர்ந்து உள்வாங்கிக்கொள்கிறோம்.

கே: நீங்கள் இதை கூறிக் கொண்டிருக்கையில், நான் கவனித்திருக்கிற சில பயிற்றுநர்களைப்பற்றி நான் சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். ஒவ்வொரு பயிற்றுநரும், அவர்கள் நடந்துகொள்ளும் விதத்தில், அது அவர்களின் சமநிலையாகட்டும், அவர்கள் இடைநிறுத்தம் செய்வதில் ஆகட்டும், அவர்கள் நிதானிக்கும் விதம், அல்லது மற்றவர்களைப் பற்றியும் அவர்களின் தேவைகளைப்பற்றியும் உணர்வுபூர்வமாக அவர்கள் அறிந்திருப்பது இவையனைத்திலும் எவ்வாறு ஒரு தனித்துவத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதை, நான் காண்கிறேன். நம்மைப் போலவே, அவர்களும் மனிதர்களே மற்றும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில் தாங்கள் எவ்விதமான மனிதர்களாக இருக்க விரும்புகிறார்களோ அதற்கான வழிமுறைகளில் தொடர்ச்சியாகவும், உணர்வுபூர்வமாகவும் (தங்கள்மேல்) பணியாற்றிக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள் என்பதும் எனக்குத் தெரிகிறது.

ஒரு பயிற்றுநராக, அந்த வளர்ச்சி நிலைக்காக போராடுவதாக உணரும் தருணங்களில், அதை நீங்கள் எவ்வாறு கையாள்கிறீர்கள்? மேலும் நாம் எதைத் தான் நாடவேண்டும்?

சூ.ஸே.: மிக சமீபத்தில், நான் தந்தையாக ஆனேன். அது என்னை, ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கையில், பெற்றோரின் பங்கு பற்றிய நிறைய விஷயங்களை சிந்திக்க வைத்துள்ளது. அநேக வழிகளில், நாம் அனைவருமே உணர்ச்சிபூர்வமான இயந்திரங்களாகவே இருக்கிறோம், சரிதானே? சிந்திப்பதற்கான, கவனிப்பதற்கான, திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்வதற்கான திறனைக் கொண்டே நாம் இந்த உலகினுள்ளே வருகிறோம். ஆனால், அவற்றுள் பெரும்பாலானவை, நாம் நமது கவனத்தை எங்கே வைக்கிறோம் என்பதையே சார்ந்திருக்கின்றன. நாம் நமது கவனத்தை எங்கே வைக்கிறோம் என்பது பெருமளவு நம்மை வழிநடத்தும் உணர்ச்சிகளையே சார்ந்திருக்கிறது.

ஒரு குழந்தை, ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் கவனத்தை செலுத்துவது ஏன்? எங்கேயோ அவர்கள் வளர்ந்து வரும் சூழலிலுள்ள எதிர்பார்ப்புகளும், எவ்வளவு சிறிதானதாக இருந்தாலும், அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் உணர்ச்சிகரமான பரிசு அல்லது தண்டனையுமே, இதற்குக் காரணமாகும். நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களே நம்மை வழிவமைக்கிறார்கள். அது ஒரு எளிய உண்மையாகும். அது எதிர்பார்ப்புகளை உடைய உங்களது பள்ளி ஆசிரியராகவும் இருக்கலாம், அல்லது மதிப்பெண்கள் மீது அதிக கவனம் செலுத்தச் செய்யும் உங்கள் பள்ளியின் நிர்வாக அமைப்பாகவும் இருக்கலாம், இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் மிகுதியான உணர்ச்சிகளை நீங்கள் செலவிடுகிறீர்கள், மேலும் உங்களது சாதனைகள் அவற்றால் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றன.

உடற்பயிற்சியும் வீரமும் முக்கியமானவை என இராணுவப் பின்புலம் கொண்டவர்களான அவர்களது குடும்பத்தினர் வலியுறுத்தியிருப்பதால், உடற்பயிற்சியினால் உடல்நலத்தைப் பேணுகின்ற சில நண்பர்கள் எனக்கு இருந்துள்ளனர். அவர்கள் தங்களின் முனைவர் பட்டத்தை (Ph.D) வாங்கி சாதித்து முடித்தவர்களாக இருந்த போதிலும், ஆரோக்கியமான உடலுடன் இருப்பது என்பது அவர்களுடைய இருப்பின் ஒரு பகுதியேயாகும், இல்லையா? நமது இளம் பிராயத்தில் தொடங்கி, நம் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும் இவ்வுணர்ச்சிகள் நம்மை உணர்ச்சிகரமான இயந்திரங்களாக ஆக்குகின்றன.

இவற்றை நான் குறிப்பிடுவதன்

காரணம் என்னவெனில், நாம் ஒவ்வொருவரும் மிகவும் வேறுபட்டவர்களாக இருப்பதோடு, நாம் அனைவரும் நமக்கென்று விருப்பங்கள், சிந்தனைகள் மற்றும் அபிலாஷைகளைக் கொண்டுள்ளோம். பெற்றோரின் பங்கைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது, என் குழந்தை கீழே விழுவதை என்னால் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. அவர்கள் கீழே விழுந்து விட்டார்கள் என்னும் நடந்த செயலிலிருந்து அவர்களை என்னால் பாதுகாக்க முடியாது; வாழ்க்கை அதுவாகவே நடைபெறுகிறது. அவர்களின் இதயங்கள் நொறுங்கிவிடும். அவர்கள் எதற்காகவோ ஆசைப்பட்டு, அதில் தோல்வியடைவார்கள். அதிலிருந்து என்னால் அவர்களைக் காப்பாற்ற முடியாது. ஆனால், பெரும்பாலான சமயங்களில் ஒரு பெற்றோரின் கடமை என்பது குழந்தையின் கவனத்தை வழிநடத்தி, சரியான திசையில் அழைத்துச் சென்று,"ஓ, நீ தோற்று விட்டாய். ஆனால், உன்னால் அடுத்து என்ன செய்ய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்து. உன்னால் மீண்டும் மேலெழுந்து வர முடியும்" என்று கூறுவதாகும். உங்களது பங்கு என்பது ஏற்றத்தாழ, ஒரு சில விஷயங்களை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதைக் கற்றுத்தரும் உணர்ச்சிபூர்வமான ஒரு வழிகாட்டியாகச் செயல் புரிவதுதான், ஏனெனில், நாம் உணர்ச்சிகரமான இயந்திரங்களாகவே இருக்கிறோம்.

ஒவ்வொரு தடவையும், ஒரு விஷயத்தை நாம் முதன்முறையாக எதிர்கொள்ளும்போது, அது அதீத அளவில் உணர்ச்சிகரமான ஒன்றாகவே இருக்கிறது, சரியா? நான் யூசி பெர்க்லியில் (UC Berkeley) இளநிலைப் பட்டதாரி மாணவர்களுக்கான பயிற்றுவிப்பாளராக இருந்த போது, தங்கள் வாழ்க்கையில் 'C' ஐ முதன்முறையாகப் பெறும் அநேக மாணவர்கள் ஒவ்வொருவருடனும் தனித்தனியாக நேருக்கு நேர் உரையாடலுக்கு நான் அமர்ந்துகொள்வேன். பொதுவாகவே, மக்களை அவர்களின் அப்போதைய நிலையில் பரிவுடன் சந்திக்க முயலும் நான், இந்த மாணவர்களுடன் அமர்ந்து, உரையாடலில் ஈடுபடுவதன் மூலம் "தோல்வியடைதல்" என்பது மிகப் பெரிய விஷயமாக உணரப்படுவதை புரிந்துகொள்வேன். இதுவே இந்த உலகின் முடிவு போல் உங்களுக்குத் தோன்றுகிறது. உங்களைவிட பத்து வருடங்கள் அதிகம் வாழ்ந்தவனாக இருக்கும் என்னால் உங்களுக்குச் சொல்ல முடிந்ததெல்லாம்; நீங்கள் ஒருக்கால், இன்னும் பல "C" க்களை உங்களின் கல்லூரிக் காலம் முடிவதற்குள் பெற்று விடுவீர்கள்; இது உங்கள் முதல் அரையாண்டுப் பருவம், உங்கள் முதல் வருடம், அதனால் பரவாயில்லை, நீங்கள் இதனைக் கடந்து விடுவீர்கள்" என்பது தான்.

இது கடினமானது தான், ஆனால், இதிலிருந்து நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள முடிவது இதுதான். ஒரு பெற்றோரின் பங்கைப் பற்றி இது ஏராளமான ஆழ்ந்த அறிவை எனக்கு அளித்தது. அதாவது, முன்பே அநேக விஷயங்களை நீங்கள் எதிர்கொண்டு கடந்து வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதாகும் அது. அதனால் தான், தாத்தா, பாட்டிகள் மிகவும் இதமானவர்களாக இருக்க முடிகிறது, பற்பல விதங்களில் உணர்ச்சிகளையும், ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் அவர்கள் அனுபவித்திருக்கிறார்கள். ஒரு பயிற்றுநரின் பங்களிப்பும் அதைப் போன்றதேயாகும்; கடந்த பத்தாண்டுகளில் நான் அடைந்திருக்கும் வளர்ச்சியின் அளவைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது, அவையனைத்துமே உள்முகமானவையாகவே இருக்கின்றன. அவற்றுள் பெரும்பாலானவை உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்மீக உள்முகநிலைகளைச் சுற்றி வருவதோடு, தீவிரமான உணர்ச்சிகளின் மீதான நிபுணத்துவத்தைச் சூழ்ந்தே வலம் வருகின்றன. தெய்வீகத்துடன் ஒன்று சேர்ந்துவிட வேண்டும் என்னும்படியான தீவிர ஏக்கத்தைத் திடீரென்று உணரும் ஒருநாள் வரும் போது அதை நான் எவ்வாறு கையாள்வது, மேலும், அது தாங்கிக் கொள்ள முடியாத ஒன்றாக இருந்தால்? நான் எங்கே போவது? அந்த உணர்வு என்ன என்பதைப் பற்றி யாரேனும் புரிந்துகொள்ளவாவது செய்கிறார்களா? இங்குதான் ஒரு பயிற்றுநரைக் கொண்டிருப்பது என்பது முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒன்றாக ஆகிறது; அவர் அந்த விஷயத்தின் மீது நிபுணத்துவம் அடைந்திருப்பவராக, மற்றும் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பவராக இருப்பவரல்ல.

அவர் உங்களுக்கு முன்னர் ஒரு வேளை, அந்த நிலையை அனுபவித்துணர்ந்தவராக இருந்து, உங்களிடம், “ஹேய், நீ மட்டும் தனியாக இல்லை, நீ விழுந்து விட்டிருக்கிறாய் என்பதை நான் காண்கிறேன், நானுமே கூட விழுந்ததுண்டு” என்று கூறலாம். ஒரு சில குறிப்பிட்ட மட்டத்திலான உணர்ச்சிகளை அனுபவித்திருத்து, கடந்த காலத்தில் அவற்றின் மீது ஆளுமை அடையப் பெற்றிருத்தல் ஆகியவற்றால் மட்டுமே நாம் சிறந்தவர்கள் என்று அர்த்தமில்லை என்பதை, இது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. நாம் தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்வதற்கும், முயற்சி செய்வதற்கும் ஒரு அடித்தளமாகவும், என்ன கஷ்டங்களை நாம் எதிர்கொண்டாலும் பரவாயில்லை, நமக்கு ஆதரவு அளிப்பதற்கு ஒரு பயிற்றுநர் இருக்கிறார் என்பதை நினைவூட்டுவதாகவும் அது செயல்படுகிறது.

கே: ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இப்போது பல லட்சக்கணக்கானவர்களைக் கொண்டிருக்கிறது. 160 தேசங்களில் 16,000க்கும் அதிகமான பயிற்றுநர்கள் இந்த நிறுவனத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கிறார்கள். நாம் மென்மேலும் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம், மற்றும் நாம் ஒருவரோடொருவர் இணைப்பில் இருப்பது கடினமாக இருக்கலாம். நம்மையெல்லாம் ஒன்றாக ஒருங்கிணைத்து வைத்துக் கொள்வதற்காக பயிற்றுநர்கள் உட்பட, இத்தகைய இணைப்புகள் (links) எல்லாம் இருக்கின்றன. நான் எங்கெல்லாம் தியானத்தில் ஈடுபடுகிறேனோ அங்கெல்லாம் ஒரு சமுதாயத்தை கட்டமைப்பதை, ஒரு பயிற்றுநர் என்னும் விதத்தில் என்னுடைய பொறுப்பாக நான் உணர்கிறேன். இது, என்னுடைய வழியே சிறந்தது என்று நான் எண்ணுவதால் அல்ல, ஆனால் அனைவருடனும் இதயத்தோடு இதயம் ஒருங்கிணைய வேண்டும் என்பதை மட்டுமே நான் விரும்புகிறேன் என்பதை நான் அறிவதனாலேயே, உங்களுக்கும் அதைப்போன்றதொரு உணர்வு இருக்கும் என நான் நினைக்கிறேன்.

சூ.ஸே.: ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியின் முக்கியமான தூண்களாக இருப்பவற்றில் ஒன்று சமுதாயம் ஆகும். நாம் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் கற்றுக்கொள்வதற்கு ஏராளமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன; நாம் ஒருவரையொருவர் ஆதரிக்கும்போது, நாமும் வளர்ச்சியடைகிறோம். என்னுடைய பெற்றோர் இருவருமே பயிற்றுநர்களாக இருப்பதால், வாராவாரம் சத்சங்கங்கள் மற்றும் தனித்தியான அமர்வுகளுக்காக ஆர்வலர்கள் எங்கள் வீட்டிற்கு வருகை தந்து கொண்டிருந்த ஒரு சூழலில் நான் வளர்ந்தேன். அதுவே நான் எதை சமூகமென்று கருதினேனோ, அதை வெளிப்படுத்தியது. ஒரு தியானத்துடன் மட்டுமே தொடங்கப்பட்டு, பின்னர் உணவு பரிமாறப்படுகிற ஒரு புதுமனை புகுதல் நிகழ்வு அல்லது ஒரு தீபாவளி விருந்து அல்லது ஒரு விடுமுறை நாளில் அனைவரும் ஒன்றுகூடியிருத்தல் போன்றவை மிகவும் சாதாரணமானவையாகவே உணரப்பட்டன. உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் மக்களுடன் ஒத்திசைந்து, புனிதமான ஒரு அமைதியால் அதை அடையாளப்படுத்துகிறீர்கள். அந்த அமைதியில்தான் நாம், தெய்வீகத்துடன் நமது அன்பை பகிர்வது மட்டுமல்ல, அந்த தெய்வீக அன்பையும் பகிர்ந்துகொள்கிறோம்.

எங்களின் திருமண நிகழ்வைச் சிறப்பு வாய்ந்ததாகச் செய்தது என்னவெனில், அது அமைதியாக, எங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமான குடும்ப அங்கத்தினர்கள் சிலர் எங்களைச் சூழ்ந்திருக்க, என் ஆன்மீக குருவால் நடத்தி வைக்கப்பட்டதுதான். அந்த நாற்பது நிமிடங்களில், ஒரு காகித உறையில் உங்களால் எப்பொழுதுமே சொல்லவோ அல்லது கொடுக்கவோ முடிந்ததைக் காட்டிலும் மிகமிக அதிகமானவற்றை, அன்புநிறைந்த இவர்களிடமிருந்து நான் பெற்றுக்கொண்டதாக, பகிர்ந்து கொண்டதாக உணர்ந்தேன். என்னைப்பொறுத்தவரை, அது ஆழமானதாக, அசைக்க முடியாததாக இருக்கிறது, மேலும், அது முற்றிலும் உங்களின் திறந்த மனது, இதயம் மற்றும் உங்களின் நோக்கம் இவற்றை மட்டுமே சார்ந்திருக்கிறது.

ஒரு சமுதாயத்தைக் கட்டமைக்கும் விஷயத்தைப் பொறுத்தவரை, உண்மையிலேயே தன்மைமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியுள்ள ஒன்று, இங்கேயிருந்துதான் வருகிறது: “நான் வாழ விரும்பும் உலகம் எது? அந்த உலகம் பார்ப்பதற்கும், உணர்வதற்கும் எந்த மாதிரி தோற்றமளிக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்? நான் அனுபவித்துணர்ந்துள்ள மனிதநேயத்தின் மிகச்சிறந்த பகுதிகள் எவை, அவை இந்த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சமுதாயத்திலா அல்லது வேறொரு தியானம் செய்யும் சமுதாயத்திலா அல்லது பொதுப்படையான சமூகத்திலா?” அதன்பிறகு என்னால் இவ்வாறு சொல்ல இயலவேண்டும், “சரி, என்னுடைய திறன் மற்றும் என்னிடம் உள்ள வளங்களின் அடிப்படையில் என்னால் தற்சமயம் எதைப் பின்பற்ற இயலும்?” ஆனால், அதனைக் காட்டிலும் மிக அதிகமாக, “என்னைச் சூழ்ந்து இருக்கும் இந்த பகுதியானது என் விருப்பத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கச் செய்வதற்கு எனது உள் நோக்கமாக எதை நான் அமைத்துக்கொள்ள முடியும்.?”

மக்கள் தியானம் செய்கிறார்களா அல்லது இல்லையா என்கிற விஷயத்திற்கும் அப்பால், உங்களுடன் இந்தப் புனிதமான அமைதியை பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடியவர்களுடன் தொடங்கப்பட்ட ஒன்றாக விரைவிலேயே இது விரிவடையும் என நான் நினைக்கிறேன். அது இன்னும் மிக முன்னோக்கிச் செல்கிறது, குறைந்தபட்சம் அதைத்தான் நான் உணர்ந்தேன். நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களுடனும், நாம் பாதுகாக்க விரும்புபவர்களுடனும் தொடங்குகிறோம். நம்மால் செய்ய இயல்பவற்றை நம்மிடம் இருக்கும் வளங்களைக் கொண்டு நாம் செய்வதுடன், நமது அபிலாஷை நிறைவேறுவதற்கான செயல் நோக்கத்தையும் அமைத்துக்கொள்கிறோம். அது நிகழ்ந்துவிடும். நாம் தியானத்தின் ஆற்றலையும், நம் குருவின் ஆதரவையும் நமக்குப் பின்புலமாகக் கொண்டிருக்கிறோம்.

சுற்றுச்சூழல்

"நாம் செயல்படத் தொடங்கும்போது,
நம்பிக்கை எங்கும் நிறைந்துள்ளது. எனவே
நம்பிக்கையைத் தேடாமல், செயல்படுவதில்
கவனம் செலுத்துங்கள். அப்போது,
அப்போதுதான் நம்பிக்கை உதயமாகும்."

—க்ரேடா தன்பெர்க்

ஆன்மாவையும் நிலத்தையும் மீண்டும் இணைத்தல்

அஷ்ரஃப் நெஹால், நம்பிக்கைக்கும் காலநிலைக்கும் இடையிலான பல நூற்றாண்டு கால தொடர்பைப் பற்றியும், முன்னெப்போதையும்விட, தற்போது நடந்து கொண்டிருக்கும் பருவநிலை நெருக்கடியை சீர்ப்படுத்த, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள் மூலம் பூமியுடன் மீண்டும் இணைவது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதைப் பற்றியும் எடுத்துரைக்கிறார்.

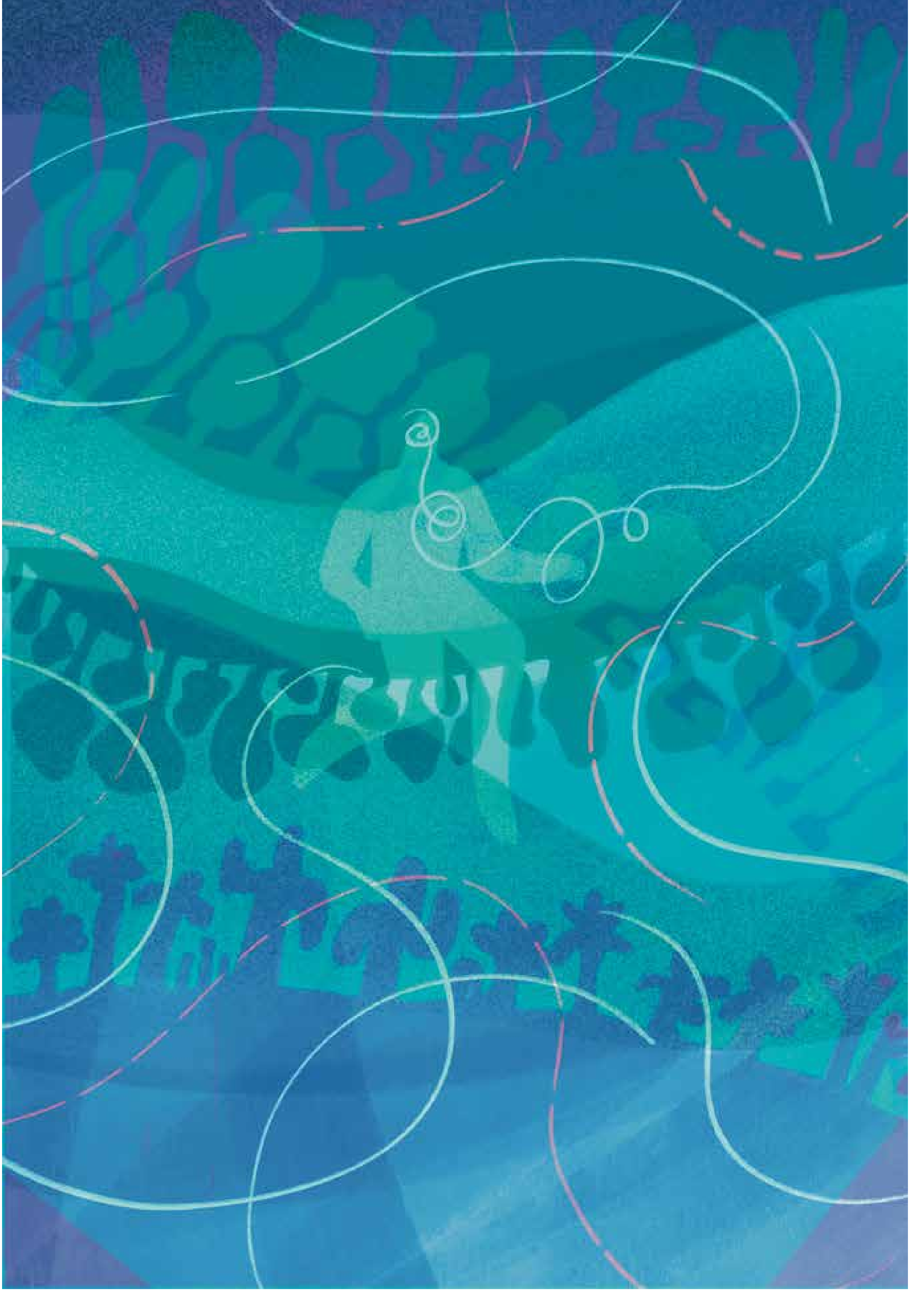
பூமி சுவாசிக்க முடியாமல் திணறுகின்றது. காடுகள் மறைந்து வருகின்றன, ஆறுகள் குறைந்துவிட்டன, இமயமலைப் பனிப்பாறைகள், மெல்லிய நினைவுகளைப் போல அழியக்கூடிய நினைவுகளாக ஆகின்றன. உத்தராகண்டில் ஏற்பட்ட வெள்ளப்பெருக்கு முதல், சுந்தரவனக் காடுகளில் கடல் மட்டம் உயர்வது வரை, பருவநிலை மாற்றம் இனி தொலைதூர அச்சுறுத்தலாக அல்லாமல், நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு யதார்த்தமாகிவிட்டது. அரசுகள் பேச்சுவார்த்தை நடத்துகின்றன, விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கின்றனர், பொறியாளர்கள் புதிய கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்கின்றனர். ஆயினும் இந்த பதில்வினைகளுக்கு அடியில் ஒரு ஆழமான எண்ணம் உள்ளது: உட்புற மாற்றத்திற்கான ஒரு தேவை.

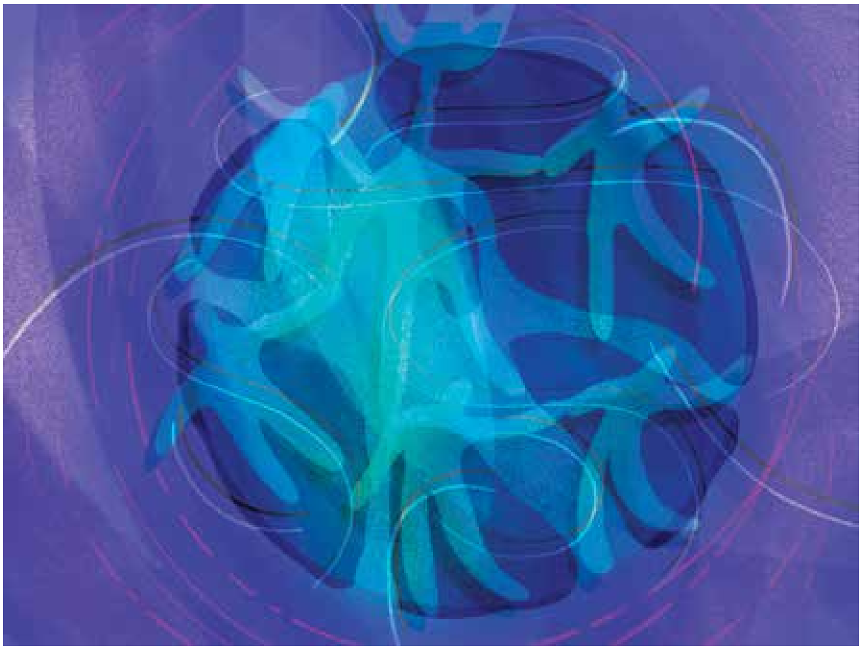
பூமி, கனல் கொண்டிருக்கிறது எனில், அது புதைபடிவ எரிபொருட்களால் மட்டுமல்ல, புதைபடிவ சிந்தனை முறைகளாலும்தான். இயற்கையிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்டிருத்தல், சிந்தனையற்ற நுகர்வு, மக்களுக்கும், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளுக்கும் ஏற்படும் இன்னல் குறித்த அறநெறி சார்ந்த உணர்வின்மை ஆகியவை, நம்மை இந்த ஆபத்தான நிலைக்குக் கொண்டுவந்துள்ளன. கொள்கை ரீதியான தீர்வுகளுக்கு, நாம் வெளிப்புறமாகப் பார்க்கும் அதேநேரம், தார்மீக ரீதியான தெளிவு, உணர்ச்சி ரீதியான மீள்திறன் மற்றும் ஆன்மீக புதுப்பித்தல் ஆகியவற்றிற்கு நாம் உள்முகமாகவும் திரும்ப வேண்டும். இந்திய நாகரிக ஞானத்தில் நீண்ட காலமாகப் பதிந்திருக்கின்ற மற்றும் உலகம் முழுவதும் மென்மேலும் ஏற்கப்படுகின்ற - பற்றுறுதி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆகியவை - முன்னோக்கிச் செல்லும் பாதையை வழங்குகின்றன.

சுற்றுச்சூழல் உளவியலாளர் பீட்டர் எச். கான், "தலைமுறை சார்ந்த சுற்றுச்சூழல் மறதி" என்ற ஒரு நிகழ்வை விவரிக்கிறார். இதில் ஒவ்வொரு தலைமுறையும், தற்போது இருப்பதைவிட மேலும் சீரழிந்த சுற்றுச்சூழலையே புதிய இயல்பு என ஏற்கத் தொடங்குகிறது (கான், 2011). ஒரு காலத்தில் புனித நதிகளான யமுனையும், கங்கையும், இப்போது மிகவும் மாசுபட்டவையாக மாறிவிட்டன; டெல்லியின் நச்சுக்காற்று பழக்கமாகிவிட்டது; பருவங்களின் கால லயங்கள் தடம் புரண்டது போல் தெரிகிறது. இந்த மறதி, சுற்றுச்சூழல் ரீதியானது மட்டுமல்ல - அது ஆன்மீக ரீதியானதும்கூட. நில அரிப்பு ஏற்படும்போது, ஆன்மாவின் உள்ளேயும் அதே போன்று நிகழ்கிறது.

ஆன்மா மண்ணை மறக்கும்போது, பற்றுறுதி அதை நினைவுகூர்கிறது

பன்னாட்டு காலநிலை மாற்றத்திற்கான குழு (IPCC, 2023), உலகளாவிய வெப்பநிலை உயர்வு, 1.5°C-ஐ





தாண்டும்போது ஏற்படக்கூடிய மீளமுடியாத விளைவுகளைப் பற்றி எச்சரிக்கிறது. அறிவியல் ரீதியாக தெளிவு பெற்று, அவசர நிலையை அறிந்திருந்த போதிலும், இத்தகைய கணிப்புகள் பெரும்பாலும் ஆழமான, நீடித்த மாற்றத்தைத் தூண்டுவதற்குத் தவறிவிடுகின்றன. ஏனெனில் பருவநிலை நெருக்கடி ஒரு தொழில்நுட்ப விஷயம் மட்டுமல்ல - அது நமது இருப்பு சார்ந்த விஷயமுமாகும். பூமியுடனும், பரஸ்பர மக்களுடனும், நமது ஆழ்ந்த நெறிமுறைகளுடனும், நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அந்நிய உணர்விலிருந்து இது உருவாகிறது. இதை நிவர்த்தி செய்வதற்கு, குறிப்பாக இந்தியா போன்ற கலாச்சார மற்றும் ஆன்மீக வளம்கொண்ட சமூகங்களில், கொள்கை சார்ந்த மாற்றங்களுக்கு அப்பாற்பட்டு, உணர்வுநிலையில் மாற்றம் என்பது அதிகமாக தேவைப்படுகிறது.

இந்த உணர்வுநிலையின் தன்மைமாற்றம் புதியதல்ல; இது உலகின் மத மரபுகளில் ஆழமாக வேரூன்றியுள்ளது. ஆன்மீக போதனைகள், நீண்ட காலமாக சுற்றுச்சூழல் ஞானத்தை வழங்கியுள்ளன. வேத பாசுரங்கள் முதல் இஸ்லாமிய நெறிமுறைகள் வரை, சீக்கியர்களின் ஹுகம் (தெய்வீக ஒழுங்கு) மீதான மரியாதை முதல் கிறிஸ்தவர்களின் பொறுப்பான மேலாண்மை வரை, இயற்கையானது எப்போதும் புனிதமானதாக, போற்றுதலுக்குரியதாக மட்டுமல்லாமல், பாதுகாப்பிற்கு உரியதாகவும் கருதப்பட்டுள்ளது.

பற்றுறுதி, இது சுற்றுச்சூழல் விவாதத்தில் ஒரு காலத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்டபோதும், இப்போது ஒரு முக்கிய சக்தியாக வெளிப்பட்டு வருகிறது. போப் ஃபிரான்சிஸின் ‘லாடேடோ ஸீ’(Laudato Si) என்னும் கலைக்களஞ்சியம், "ஒருங்கிணைந்த சூழலியலை" வலியுறுத்துகிறது. இது, பூமி மீதான அக்கறையும், பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் மீதான அக்கறையும் பிரிக்க முடியாதவை எனக் கூறுகிறது. பற்றுறுதி, சுற்றுச்சூழல் நுண்ணறிவை மட்டுமல்லாமல், தார்மீக ரீதியான தெளிவு மற்றும் அவசரநிலை பற்றியும் எடுத்துரைக்கிறது (பிரான்சிஸ், 2015).

இஸ்லாமிய போதனைகள் கலீஃபா எனும் கொள்கையை வலியுறுத்துகின்றது, அதாவது பராமரிப்பாளர்களாக மனிதகுலத்தின் பங்கையும், மிசான் என்கிற படைப்பின் உள்ளார்ந்த சமநிலையையும் கோருகிறது. 2015-ம் ஆண்டு உலகளாவிய காலநிலை மாற்றம் குறித்த இஸ்லாமிய பிரகடனம், உலக முஸ்லீம் சமூகத்தை கட்டுப்பாடு மற்றும் பொறுப்புடன் செயல்பட வலியுறுத்தியது (IFEES, 2015). இந்து மதத்தின் பிரபஞ்சவியல், அக்னி (நெருப்பு), வாயு (காற்று), ஜல் (நீர்), பிருத்வி (பூமி) ஆகிய அனைத்து கூறுகளிலும் தெய்வீகத்தைக் காண்கிறது. ஒரு காலத்தில் இந்தியாவின் சுதந்திரப் போராட்டத்திற்கு உந்து சக்தியாக இருந்த, அஹிம்சை என்ற நெறிமுறை, இப்போது பல லட்சக்கணக்கானவர்களுக்கு, எளிமையான வாழ்க்கை மற்றும் சைவ உணவுமுறையை வடிவமைக்கிறது (கவார்ட், 2003). சீக்கிய மதமும் இயற்கைக்கு முன் பணிவை மையப்படுத்தி, சுற்றுச்சூழல் அழிவுக்கு அடிப்படையான பேராசையை விமர்சிக்கிறது.

முக்கியமாக, இந்தப் போதனைகள் வெறும் புனித நூல்களோடு மட்டும் நின்று விடவில்லை, அவை பின்பற்றப்படுகின்றன. இந்தியா முழுவதும் உள்ள மத

அடிப்படையிலான அமைப்புகள், நம்பிக்கையை, செயலாக மாற்றுகின்றன: கிரீன்ஃபெயித் (GreenFaith) நிறுவனத்தின் பங்குதாரர்கள், கோவில்கள் மற்றும் மசூதிகளை, சூரிய சக்தி மூலம் ஒளியேற்ற உதவுகிறார்கள். மதங்களுக்கு இடையேயான கூட்டணிகள், மேகாலயாவில் உள்ள புனித தோப்புகளைப் பாதுகாப்பதுடன், மகாராஷ்டிராவில் நீர் பாதுகாப்பு இயக்கங்களையும் ஏற்பாடு செய்கின்றன. 2023-ம் ஆண்டு, இயற்கைப் பருவநிலை மாற்றம் என்ற அமைப்பில் (Nature Climate Change) நடத்தப்பட்ட ஆய்வு, மத ரீதியான கட்டமைப்பு, குறிப்பாக ஆன்மீக நாட்டம் கொண்ட சமூகங்களில், பருவநிலை விழிப்புணர்வை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

சுற்றுச்சூழல் குறித்த கவலை, ஏமாற்றம், விரக்தி ஆகியவற்றுடன் போராடும் உலகில், பற்றுறுதியானது ஆறுதலை அளிக்கிறது. ஆன்மீகம், தனிநபர்களை பரந்த அறநெறி மற்றும் பிரபஞ்சமளாவிய இருப்பின் ஒரு பகுதியாகக் காண உதவுகிறது. இதில் மாற்றம் என்பது கடினமாதாக இருப்பினும், சாத்தியமானதாக, அத்தியாவசியமானதாக கருதப்படுகிறது. நிலத்தை நினைவில்கொண்டு செயல்படுவது, ஒரு வகையில் ஆன்மாவை நினைவில் கொள்வதாகும். அந்த மறுஇணைப்பில்தான் நமது மாபெரும் நம்பிக்கை உள்ளது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழி: கருணையுடன் கூடிய காலநிலை நடவடிக்கை

நம்பிக்கை அமைப்புகளுக்கு அப்பால், இப்போது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்று பலரால் அழைக்கப்படும், கருணையை உத்தேசமாக ஏற்று வாழும் முறையானது, பருவநிலை நெருக்கடிக்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த பதில்வினையாக வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இந்திய தியான மரபுகளில் வேரூன்றி இருந்தாலும், உலகம் முழுவதும் சென்றடைந்துள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி, இதயபூர்வ உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து வாழ்தல், பரிவுணர்வு, உணர்ச்சிபூர்வ சமநிலை மற்றும் பூமியின் நலனை கருத்தில்கொண்டு விழிப்புடன் தேர்வு செய்தல் போன்றவற்றை வலியுறுத்துகிறது. அதனுடன், ஜான் கபாட்-ஜின் (JON KA-BAT-ZINN) வரையறுத்தபடி – மதிப்பீடின்றி இருக்கும் நிகழ்கால விழிப்புணர்வு - மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி, ஒரு உறுதுணை சக்தியாகச் செயல்படுகிறது. இது கவனிப்பதற்கும், நிதானிப்பதற்கும், செயல்படுவதற்கு முன் சிந்திப்பதற்கும் நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

ஹைதராபாத்தில் உள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம், உலகம் முழுவதிலும் பல லட்சக்கணக்கானவர்களுக்கு, வழிநடத்தப்படும் தியானப்பயிற்சி, ஓய்வுநிலைப் பயிற்சி மற்றும் நன்றியுணர்வுப் பயிற்சி போன்ற எளிதாக அணுகக்கூடிய வழிமுறைகளை வழங்குகிறது. விஞ்ஞான ஆய்வுகள் அவற்றின் தாக்கத்தை ஆதரிக்கின்றன: 2022-ம் ஆண்டு நடத்தப்பட்ட ஒரு சுற்றுசூழல் உளவியல் (Ecopsychology) ஆய்வு, இதய அடிப்படையிலான தியானம், சுற்றுச்சூழல் மீட்டெடுப்பில் பங்கேற்பதற்கான விருப்பத்தை அதிகரிக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளது. இதேபோல், நன்றியுணர்வு இயற்கையுடன் பரஸ்பர உணர்வை மேம்படுத்தி, பொறுப்பான நுகர்வுப் பழக்கவழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதாக தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. (எம்மன்ஸ் & மெக்கல்லோ, 2003).

இத்தாலிய தூதரகம், டெரியின் (TERI) ஆதரவுடன், காலநிலைப் பணிகளுக்கான மாற்றங்களை உருவாக்கும், இளைஞர்கள் மீது கவனம் செலுத்தப்பட்டு மேற்கொள்ளப்படும் முன்முயற்சிகள், இந்திய மாணவர்களுக்கு இதயபூர்வமான தலைமைத்துவத்தில் பயிற்சி அளிக்கின்றன. இந்தப் பயிற்சித் திட்டங்கள், பயம் அல்லது கடமையால் அன்றி, பூமி மீதான அன்பால் செயல்படுவதை வலியுறுத்துகின்றன. இந்த தலைமைத்துவ முன்மாதிரி, உணர்ச்சிபூர்வ மீள்திறன் கொண்டதாக, நன்னெறியில் நிலைபெற்றதாக, அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாக உள்ளது. மேலும் இன்றைய பருவநிலை விவாதத்தில் இது மிகவும் முக்கியமானது. இதயபூர்வமான தலைவர்கள் திறம்பட மட்டுமல்லாமல், கருணையுடனும் செயல்படவும், சோர்வடையாமல் நீண்டகால முயற்சிகளை முன்னெடுத்துச் செல்ல கூடிய குழுக்களை உருவாக்குவதில் தனித்துவத் தகுதி பெற்றுள்ளனர்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், ஆழமாக உணர்வதற்கு கற்றுத் தரும் அதே வேளையில், மைண்ட்ஃபுல்னெஸ், கவனத்துடன் இருக்கவும், நிலைத்தன்மையற்ற பழக்க வழக்கங்களின் தன்னிச்சையான இயக்கத்தை சீர்குலைக்கவும் உதவுகிறது. இந்தியாவில்,

பள்ளிக்கூடங்கள், சிகிச்சை நிலையங்கள் மற்றும் தொழில்நுட்பப் பணியிடங்களில் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி, புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆதரவை காண்கிறது. இது, ஒரு டாக்ஸியை அழைப்பதா அல்லது நடப்பதா, இறைச்சி சாப்பிடுவதா அல்லது தாவர அடிப்படையிலான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதா, தற்கால நாகரீக உடைகளை வாங்குவதா அல்லது மறுபயன்பாட்டுக்கு உகந்த ஆடைகளை வாங்குவதா போன்ற அன்றாட முடிவுகளைப் பற்றி சிந்திக்க உதவுகிறது. 2019-ம் ஆண்டு உலகளாவிய சுற்றுச்சூழல் மாற்றம் (Global Environmental Change) பற்றிய ஆய்வு, மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி, குறைவான பொருள் சார்பு தன்மை மற்றும் மேம்பட்ட சுற்றுச்சூழல் சார்பு நடத்தையுடன் தொடர்புடையது என்பதை வெளிப்படுத்தியது (வாம்ஸ்லெர், 2019)

மேலும், மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி உளவியல் அடிப்படையிலான மீள்திறனை அதிகரிக்கிறது. காலநிலை குறித்த கவலை பரவலாகி வருவதால், குறிப்பாக இளம் ஆர்வலர்களிடையே, தியானப் பயிற்சிகள் முக்கியமான ஆதரவை பெறுகின்றன. அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் (2022) சூழலியல் கவலையை நிர்வகிப்பதற்கான ஒரு முக்கிய உத்தியாக மைண்ட்ஃபுல்னெஸை அங்கீகரிக்கிறது. உலகளவில், கேரிஸன் இன்ஸ்டிடியூட் போன்ற நிறுவனங்கள் பருவநிலை, மனம் மற்றும் நடத்தை (Climate, Mind & Behavior) திட்டம் மூலம் நிறுவன மற்றும் கொள்கைகளை அமல்படுத்தும் தலைவர்களை ஈடுபடுத்துகின்றன. இத்திட்டம் உள் விழிப்புணர்வை வெளிப்புற தாக்கத்துடன் ஒருங்கிணைக்கிறது. பூடானின் முழுமையான தேசிய மகிழ்ச்சி மாதிரி, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் கல்வி கொள்கைகளில் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸை ஒன்றிணைக்கிறது, இது உலகின் தெற்குப்பகுதியிலுள்ள உள்ள மற்ற நாடுகளுக்கு ஒரு கவர்ச்சிகரமான, ஆர்வத்தைத் தூண்டும் முன்மாதிரியாக உள்ளது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் இரண்டும் ஒன்று சேர்ந்து, ஒரு சக்திவாய்ந்த உள் சூழலியலை உருவாக்குகின்றன. பருவநிலை நடவடிக்கை, நெருக்கடி, குற்ற உணர்வு அல்லது பயத்திலிருந்து மட்டும் வரவேண்டும் என்பதில்லை. மாறாக அமைதி, அக்கறை மற்றும் கருணையிலிருந்தும் வெளிப்படலாம் என்பதை அவை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. சுற்றுச்சூழல் மற்றும் உணர்ச்சி கொந்தளிப்பு வேகமாக அதிகரித்து வரும் இக்காலத்தில், இதயத்தையும், மனதையும் பண்படுத்துவது, நமது மிகத் தீவிரமான, மற்றும் மீட்டெடுக்கும் செயல்களில் ஒன்றாக இருக்கக் கூடும்.

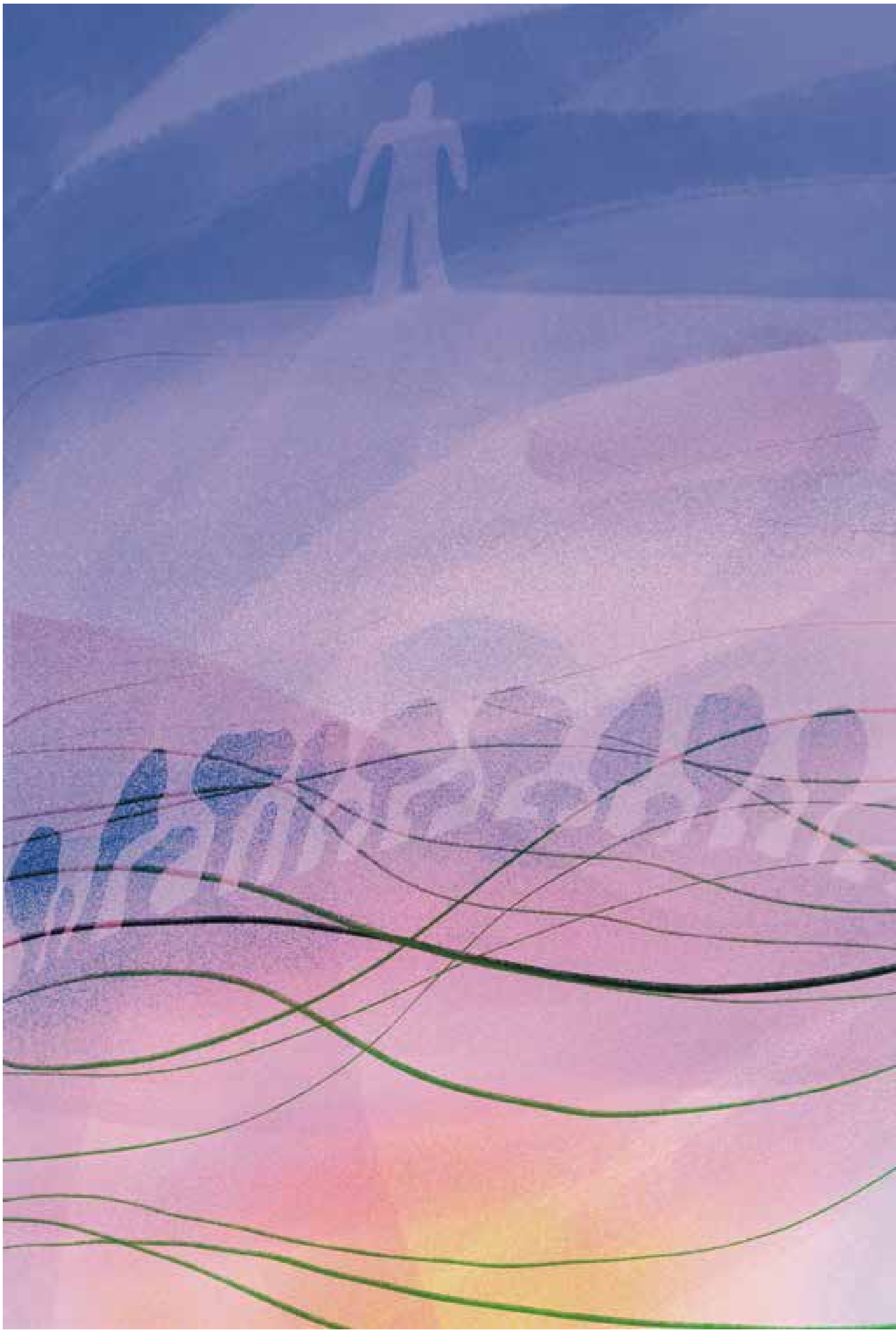
உட்புறமும், வெளிப்புறமும் பூமியைக் குணப்படுத்துதல்

நம்பிக்கை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆகியவை ஒன்றிணையும்போது, வெளிப்படுவது வெறும் கடினமான அறிவியலுக்கான ஒரு மென்மையான இணைச்சேர்க்கை மட்டும் அல்ல, மாறாக ஒரு அவசியமான முன்மாதிரி மாற்றம். இந்த ஒன்றிணைப்பு, அமைப்புகளிலும் ஆன்மாக்களிலும் ஒரு புதிய வகையான நிலைத்தன்மையை உருவாக்குகிறது: இது பயம் சார்ந்த செய்தி அனுப்புவதிலிருந்து, நம்பிக்கை நிறைந்த நடவடிக்கைக்கு நகரும் நிலைத்தன்மையாகும், இது, சோர்வை சொந்த உணர்ச்சியாக மாற்றி, பூமியை, தீர்க்க வேண்டிய ஒரு பிரச்சினையாகக் கருதாமல், குணப்படுத்த வேண்டிய ஒரு

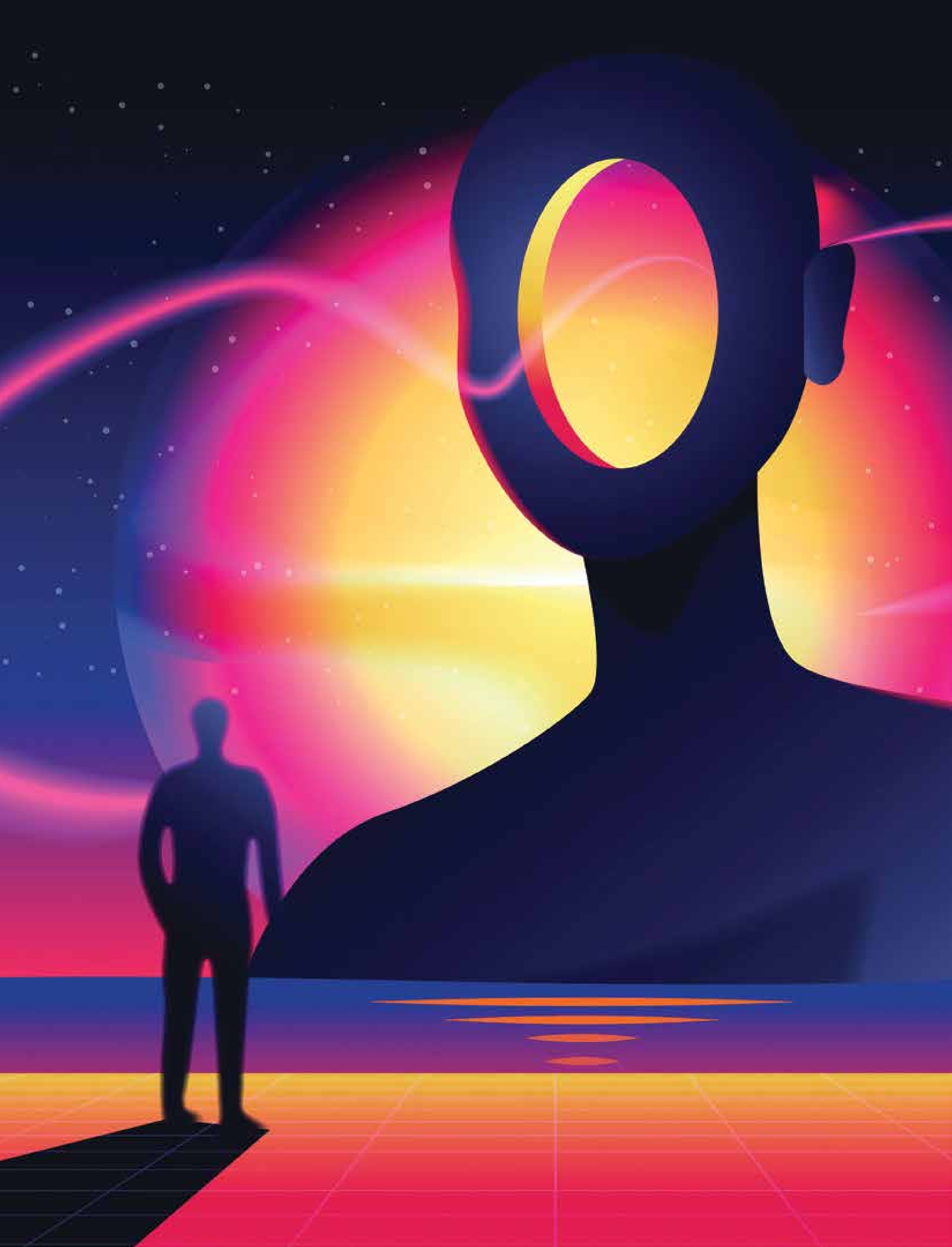
உறவாகக் கருதுகிறது.

பருவநிலை நெருக்கடி என்பது வெறும் கார்பன் நெருக்கடி மட்டுமல்ல, அது ஒரு பிரிவினால் ஏற்பட்ட நெருக்கடி. பூமியை ஆதிக்கம் செலுத்த முயற்சிப்பதில், நாமும் பூமியைச் சேர்ந்தவர்கள் தான் என்பதை நாம் மறந்துவிட்டோம். இந்த மறதி, இப்போது உயிர்கள், வாழ்வாதாரங்கள் மற்றும் எதிர்காலங்களை இழக்கச் செய்கிறது. மத மரபுகள் புனிதமான கடமையை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கருணையுடன் செயல்பட நமக்கு உதவுகிறது. மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் விழிப்புணர்வுடன் வாழ நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. இவையனைத்தும் சேர்ந்து, தப்பிப்பதையல்ல, மாறாக, நிலைபெற்ற, மீள்திறனுடைய, மற்றும் அடிப்படையில் நம்பிக்கையுடைய ஈடுபாட்டை அளிக்கின்றன.

உலகிற்கு, இந்த ஒருங்கிணைப்பு ஒரு சக்திவாய்ந்த முன்னோக்கிச் செல்லும் வழியை வழங்குகிறது. இதில் புதுமை புனைவு, ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் இணைகிறது, மேலும் பசுமையான உலகத்திற்கான பாதை உச்சிமாநாடுகளிலும், கொள்கைகளிலும் மட்டுமன்றி, சுவாசத்திலும், பிரார்த்தனையிலும், அன்பிலும் ஆரம்பமாகிறது.



விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்



படைப்பாற்றல்

அறிவைப் பெற ஒருவர் கற்க வேண்டும்;
ஆனால் விவேகத்தைப் பெறுவதற்கு
ஒருவர் கூர்ந்துகவனிக்க வேண்டும்..

—மேரிலின் வாஸ் சவந்த்

நூலிழையில் வேரூன்றி

இயற்கையின் சாரத்தை நெய்தல்

ஜவுளிக் கலைஞரான **தர்ஷினி படே**லைப் பற்றிய சிறப்புக் குறிப்பை அளிக்கும் **அனன்யா படேல்**, அவரது தியான நிலையாகவுள்ள நெசவு செயல்முறையையும், இயற்கையால் உத்வேகம் பெற்று அவர் உருவாக்கும் ஜவுளிகளையும் ஆராய்கிறார்.

அது மெதுவாக, படிப்படியாக செய்யப்படுகிறது. அது எனக்கு பெரிதும் தியான நிலையாகவே இருக்கிறது" என்று தர்ஷினி விவரிக்கிறார்.

தனது மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு குறிப்பிட்ட வடிவங்களை அவர் உருவாக்கி, அவற்றை சணல் நூல், கம்பளி நூல், பிற இயற்கையான, இரசாயன கலப்பற்ற இழைகள் சேர்த்து, சிரத்தையுடன், துல்லியத்தன்மையுடன், ஒரு பெரிய நெசவுத்தறியில் நெசவு செய்கிறார். அதன்பிறகு, இவ்வாறு நெசவு செய்த துண்டுகளை இயல்பான வடிவங்களையும், தனித்தன்மையான (இழை அமைப்புடன் கூடிய) தோற்றத்தையும் வெளிப்படுத்துகின்ற இயற்கை சார்ந்த படைப்புகளாக வடிவமைக்கிறார். "இயற்கை எவ்விதமாகப் பரிணாம வளர்ச்சியடைகிறது என்பதை ஆவணப்படுத்த வேண்டும் என்பதே என்னுடைய எண்ணமாகும். அதிக கூர்நோக்கு தேவைப்படும் இந்தச் செயல்முறையானது, மிக ஆழமான மாற்றங்கள் இயற்கையில் எவ்விதம் மெதுவாகவும், படிப்படியாகவும் நிகழ்கின்றன என்பதைக் கண்டறிவதாகவும் உள்ளது. இதனை நான் எனது பணியில் புகுத்துவதற்கு முயற்சி செய்கிறேன். இதுவே எனக்கு உத்வேகம் தருவதாக இருக்கிறது."

அவரது படைப்புச் செயல்முறை இரண்டு பரிமாணங்களில் தொடங்குகிறது. "இந்தக்

கருத்தாக்கத்தை நான் காகிதமும் மையும் கொண்டு தொடங்குவதோடு, எனது ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் நான் எதிர்பார்க்கும் வடிவத்தை வரைவதற்குப் பென்சிலைப் பயன்படுத்துகிறேன்." அதன்பிறகு, ஒரு குறிப்பிட்ட பணிக்கு எந்தவிதமான தொழில் நுணுக்கம் பொருத்தமானதாக இருக்கும், அப்பணிக்கான மூலப்பொருட்கள் எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் என்பது போன்ற நுட்பங்களை நோக்கி மெல்ல மெல்ல மற்றும் படிப்படியாக நான் முன்னேறுகிறேன். எனக்கு நெய்யும் துணி விறைப்பாக, கடினமாக இருக்க வேண்டுமென்றால், நான் பாவு இழைக்கும், ஊடு இழைக்கும் சணல் அல்லது கம்பளியை தேர்ந்தெடுக்கிறேன். இவ்விதத்தில் நான் விரும்பும் வடிவத்தை என்னால் பெற முடிகிறது."

தர்ஷினி அதன்பிறகு, தனது பயிற்சி மற்றும் தேவைகளுக்குப் பொருந்தும் வகையில், தான் பலகாலமாக விருப்பமைவு செய்து வைத்திருக்கும் நெசவுத் தறியைப் பற்றி விவரிக்கிறார். "நான் ஒரு பெரிய நெசவுத்தறியை வைத்திருக்க விரும்பியதால், அந்தப் பெரிய தறி ஏழு அடிகள் அகலம் கொண்டதாக இருக்கிறது, ஆனால், அதன் செயல்படும் முறை ஒரே மாதிரியானது தான்; அது உறுதியானதாக இருக்க வேண்டும் என நான் விரும்பினேன், ஆதலால் பைன் மரக்கட்டை அல்லது மாமரக் கட்டைக்குப் பதிலாக தேக்கு மரக்கட்டையைப்

பயன்படுத்தினேன், மேலும் அமரும் இருக்கையை ஆழமானதாக செய்தேன், ஏனெனில் ஒரே சமயத்தில் நெசவுத்தறியில் இரண்டு, மூன்று மணி நேரங்கள் சேர்ந்தாற்போல் வேலை செய்கிறேன். பல்வேறு விதமான விளைவுகளை பரிசோதனை செய்து கண்டறிவதற்கு உதவி புரியும் வகையில் பெரிய நெசவுத்தறி நான்கு தண்டுகளையும், சிறிய நெசவுத்தறி பன்னிரெண்டு தண்டுகளையும் கொண்டதாக இருக்கின்றன."

மெதுவான மற்றும் மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் செய்யப்படும் நெசவுத்தறியின் இயக்கங்கள், நெசவுக்கலையில் தனது பயிற்சியை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு தர்ஷினிக்கு உதவி புரிந்துள்ளன. நெசவுத்துறையில் அவரது நிபுணத்துவம், அதுவும் குறிப்பாக கைத்தறியுடனான நிபுணத்துவம், கடந்த பத்து ஆண்டுகளாகப் பல்வேறு வகைப்பட்ட அளவுகள், வடிவங்கள் மற்றும் மூலப்பொருட்களுடன் புதுமை புனைவதற்கு அவருக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக்கிறது. "இதற்கு முன்னர் நான் ஒரு சிறிய நெசவுத்தறியை வைத்துக் கொண்டிருந்தேன். மெதுவாகவும், படிப்படியாகவும் நான் பெரிய நெசவுத்தறியைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினேன். அது கணிதவியலைப் போன்று, அதீத தொழில்நுட்பம் கொண்ட ஒன்று, அந்த நுட்பத்தினை நான் புதிதாக, அடிப்படையிலிருந்து, நூல் முதல் துணிவரை கற்றுக்கொண்டேன்" என்று தர்ஷினி பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

தர்ஷினியின் சமீபத்திய படைப்புகளின் தொடர், பவளப்பாறைகள் உருவாவதைப் பற்றியும், காலப்போக்கில் பவளப்பாறைகள் பரந்த அளவில் வெண்மையடைந்து விடுவதைப் பற்றியும் ஆய்வு செய்பவையாக இருக்கின்றது. அவரது மிகவும் சமீபத்திய பயிற்சி காலத்தில், இந்தக் கருத்தாக்கம் ஆழமாக ஆராயப்பட்டது "நான் ஆம்பல் மலர்க்கொடிகள் அடர்ந்து படர்ந்திருந்த ஒரு குளத்தைத் தினமும் கவனித்து ஆவணப்படுத்தி வந்தேன் – ஒருநாள் அது அடர்ந்த கொடிகளினால் நிரம்பி இருந்தது. மறுநாள் அது மாற்றமடைந்திருந்தது, ஏனெனில், தோட்டக்காரர் அதனைச் சுத்தம் செய்து விட்டிருந்தார். ஆகவே, என்னுடைய ஒரு தொடரில், பரிணாம வளர்ச்சியடைவதான இந்த இயற்கையை என்னுடைய நெசவு ஊடகத்தின் மூலமாகவும், நெசவுத்தறி மூலமாகவும் எடுத்துக் கூறியுள்ளேன்.

என்னுடைய பணி, கூர்நோக்குதலில் ஆழமாக வேரூன்றிய ஒன்றாகும்."

தர்ஷினி தொழிற்சாலைக் கழிவுகளை, அதுவும் குறிப்பாக, உள்ளூர் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து பெறப்படும் அழுத்தம் தரப்பட்ட மற்றும் மென்மையான கம்பளித் துணித்தட்டுக்களைத் தனது படைப்பாக்கங்களில் பயன்படுத்துவதை விரும்புகிறார். "இந்த மூலப்பொருள் சிறந்தவொன்றாகும், ஏனெனில், அது தன் விளிம்புகளில் விரிசல் விடுவதில்லை, அதிலிருந்து நூலிழைகள் வெளிக்கிளம்பி வருவதுமில்லை. பல்வேறு வழிவங்களில் அதனை வெட்டிக் கொள்வதற்கும் என்னால் இயல்கிறது." தர்ஷினி, பருத்தி, லினென் போன்ற இயற்கையான நூலிழைகளைத் தனது பணியில் இணைத்துக்கொள்ளும் விருப்பத்துடன் இன்னும் அதிகப்படியான கழிவுப்பொருட்களைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்.

"நீங்கள் கழிவுப் பொருட்களைக் கொண்டு செயல்படும்போது, அங்கே வரையறைகள் இருக்கின்றன. சில குறிப்பிட்ட வண்ணங்கள் உங்களுக்குக் கிடைப்பதில்லை. உங்களுக்கு எது கிடைக்கிறதோ அதைக்கொண்டு நீங்கள் பணிபுரிய வேண்டும். நான் போதுமான அளவிற்கு ஆராய்ச்சிகள் செய்தபிறகே ஒரு குறிப்பிட்ட வண்ணத்தை இறுதியில் பயன்படுத்துவேன், செயற்கை சாயத்தை நான் பயன்படுத்த மாட்டேன். நான் இயற்கை சாயம் அல்லது சுற்றுச்சூழல் சாதகமான அச்சிடுதலை (Eco Printing) மட்டுமே பயன்படுத்துவேன். ஆனால், இப்போதும், என்னுடைய முழுக் கருத்தாக்கமும் பரிணாம வளர்ச்சியடையும் இயற்கையே ஆகும். ஆகவே, நான் பூக்களையோ, இலைகளையோ பறிக்கமாட்டேன். தரையில் உதிர்ந்திருக்கின்றவற்றை சேகரித்துப் பயன்படுத்துவேன். வெங்காயச் சருகுகள், காய்கறிக் கழிவுகள், பீட்ரூட் போன்றவையும் இருக்கின்றன."

அவரது பணியுடன் பொருந்தும் விதத்தில், தர்ஷினியின் பயிற்சிமுறையும் கூட ஆழந்த இயற்கை சார்ந்த ஒன்றாகவும், படைப்பின்

செயல்பாட்டுக்கு அர்ப்பணிப்புள்ளதாகவும் இருக்கிறது. எந்தவொரு குறிப்பிட்ட தருணத்திலும், அவரிடம் தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கும் இரண்டு அல்லது மூன்று பணிகள் இருக்கும். "அவற்றுள் ஒரு சில மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் செய்யும் செயல்பாடுகளாக இருக்கின்றன; அவ்விதத்தில் அவை வடிவத்தில் ஆகட்டும் வேறு பிறவற்றில் ஆகட்டும், ஒரே மாதிரியானவையாக இருக்கின்றன. "ஆனால், நான் முழு செயல்பாட்டையும் செய்வதை உண்மையிலேயே விரும்புகிறேன். அது தியானநிலை உணர்வை அளிப்பதாக உள்ளது. உதாரணமாக, 10 'x 6 'அளவுள்ள ஒரு துணியைச் செய்து முடிப்பதற்கு எனக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்கள் ஆகிறது. நெசவுத்தறியிலிருந்து வெளியே எடுத்த பின்னர் அதன் பக்கங்களை சீர் செய்வதற்கு கால அவகாசம் தேவைப்படுகிறது. அதன்பிறகு, என் கருத்தாக்கத்திற்குத் தகுந்தாற்போல், அதை சுருக்கியும், மடித்தும், வேண்டும் விதமாக வடிவமைக்கத் தொடங்குகிறேன்.

தர்ஷினி, வண்ணம், இயக்கம், அளவு ஆகியவற்றை தனது புதிய படைப்புகளில் சேர்ப்பது பற்றி ஆராய்ந்து, தனது கலைப்பயிற்சியை விரிவுபடுத்த முயற்சி செய்துகொண்டிருக்கிறார். அவர் தனது படைப்புக்களை காட்சியகங்களில் காட்சிப்படுத்துவதைப் பற்றிய பணிகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் அதே சமயம், கலைநாட்டம் கொண்டவர்களுக்காக, அவர்கள் விரும்பும் வகையிலான படைப்புகளையும் செய்கிறார். மேலும் அலங்காரத்திற்காகவும், வணிகரீதியான பயன்பாட்டிற்காகவும் ஜவுளிகளை உருவாக்குவதற்காக, பன்னாட்டு வாடிக்கையாளர்களுடன் இணைந்து பணிபுரிந்து வருகிறார்.

நீங்கள் தர்ஷினியைப் பற்றியும், அவரது பணிகளைப் பற்றியும், அதிக விவரங்களை இங்கே அறிந்துகொள்ளலாம்.

https://www.instagram.com/darshinidalwadi.studio/

மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகள்

ஜெமினா வாட்ஸ்டீன், தங்கள் இளமைக் காலங்களில் பல்வேறு இடங்களில் வசிக்கும் மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகளுக்கு கலை எவ்வாறு குணமளிக்கக்கூடியதாகவும், மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருக்க முடியும் என்பதைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்?

எனது இருபதுகளின் ஆரம்பத்தில், இந்தக் கேள்விக்குப் பதிலளிப்பது எளிதாக இருந்தது. இப்போது, எனது நாற்பதுகளின் நடுப்பகுதியில், ஜெர்மனி, தாய்லாந்து மற்றும் அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த பிறகு, அது அவ்வளவு எளிதல்ல.

எட்டு வெவ்வேறு 'வீடுகளில்' வாழ்ந்திருக்கும் என் குழந்தைகளுக்கு, இந்தக் கேள்வி பதட்டத்தைத் தூண்டும், அதோடு அவர்கள் கேள்வி கேட்பவரை மேலும் கீழும் பார்த்து, எவ்வளவு ஆழமாகச் செல்ல விரும்புகிறார்கள் என்பதைத் தீர்மானிக்கும்போது, பொதுவாக ஒரு இடைநிறுத்தம் ஏற்படும்.

1963-ம் ஆண்டில், மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தை (TCK) என்ற சொல், தங்கள் வளர்ச்சி ஆண்டுகளில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க பகுதியை, தங்கள் பெற்றோரின் தாய் நாடு அல்லாத வேறு நாட்டில் செலவிடும் ஒரு இளம் பருவத்தினரை விவரிக்க உருவாக்கப்பட்டது. காலப்போக்கில், வரையறை விரிவடைந்து, பச்சோந்தி, உலகளாவிய நாடோடி மற்றும் இராணுவக் குழந்தை போன்ற புதிய அடைமொழிப் பெயர்கள் உருவாகியுள்ளன. கலாச்சாரங்களுக்கு இடையில் வளர்ந்த ஒருவருக்கு, பயன்படுத்தப்படும் அடைமொழிப் பெயர்கள் எதுவாக இருந்தாலும், 'நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்?'

என்ற கேள்விக்கு ஒரு நேரான பதில் அரிதாகவே கிடைக்கும்.

இன்று, 220 மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள், தங்களுக்குச் சொந்தமல்லாத நாடுகளில் வசிக்கிறார்கள், மேலும் மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகளாகிய 'அடிக்கடி இடம்பெயரும் மனித குலத்தினர்' இந்த பூமியில் 5வது மிகப் பெரிய தேசத்தைக் குறிக்கின்றனர். மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகளாக வளர்வது, இருமொழிகளைப் பேசும் திறன், கலாச்சார விழிப்புணர்வு மற்றும் புதிய சூழல்களுக்கு ஏற்ப, எளிதில் பொருந்திக்கொள்ளும் திறன் போன்ற அபூர்வமான அரும்பேறுகளுடன் வருகிறது. ஆனால் தெளிவான அடையாள உணர்வை வளர்ப்பதில் சிரமம், சொந்தம் கொண்டாடுவதில் போராட்டங்கள், வாழ்நாள் முழுவதும் நீடித்திருக்கும் நட்பை உருவாக்குதல் மற்றும், நிச்சயமாக, நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்? என்ற இந்த ஒரு எளிய கேள்விக்கு பதிலளிப்பது போன்ற சவால்களுடனும் இருக்கின்றனர்.

நாம் யார், எங்கிருந்து வருகிறோம் என்பதை ஆராய்வதற்கான காட்சிக் கலைகளின் சக்தி: ஒரு பண்புரீதியான நிகழ்வு ஆய்வு" (The Power of the Visual Arts to Explore Who We Are and Where We Come From: A Qualitative Phenomenological Study) என்ற தலைப்பிலான சமீபத்திய ஆய்வில், இரண்டு வருட உயர்நிலை காட்சிக் கலைப் படிப்பை முடித்த பிறகு, மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகள், தங்கள் அடையாளத்தைப் பற்றி எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதை ஆராய்ந்தேன். எனது ஆராய்ச்சி மூன்று முக்கிய பகுதிகளில் கவனம் செலுத்தியது: மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகள் யார்? மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகளின் கருப்பொருள்கள் மற்றும் காட்சிக் கலைக் கல்வி மூலம் மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகளை ஆதரித்தல்.

சுருக்கமாக: மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகள் அடிக்கடி இடம் பெயர்வார்கள், வளரும்போது பல சர்வதேச பள்ளிகளில் படிக்கிறார்கள், பள்ளிக்கும் வீட்டிற்கும் இடையில் மொழிகளை மாற்றிக்கொள்ளலாம். இந்த வாழ்க்கைமுறை சாகசமாகத் தோன்றினாலும், அது உணர்ச்சி ரீதியாக சிக்கலானதாக இருக்கலாம். ஒரு பொதுவான மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகளின் கதையில், பள்ளி ஆண்டின் இறுதியில் அவர்கள் இடம் பெயர்வார்கள் என்று கூறப்படுவது, பொருட்களை மூட்டை கட்டி எடுத்துச் செல்வது, விடைபெறுவது மற்றும் தெரியாதவற்றுக்கு தயாராக இருப்பது ஆகியவை அடங்கும். ஏதோ ஒரு புதிய இடத்திற்கு வந்து சேருதல். புதிய வாசனைகள், புதிய சுவைகள், புதிய பழக்கவழக்கங்கள் இவற்றை அனுபவித்துணரும்போதே, புதியதனைத்தும் பழக்கமானதாகி விடும். அவர்கள் ஒரு புதிய பள்ளியில் தொடங்குகிறார்கள், பெரும்பாலும் ஒரு சுவாரஸ்யமான 'புதிய சிறுவராக', புதிய நண்பர்களை உருவாக்குகிறார்கள், புதிய இடத்தில் பொருந்திப்போகிறார்கள், 6 மாதங்களுக்குப் பிறகு, சுழற்சியை மீண்டும் தொடங்க வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது என்று அறிந்துகொள்வதற்குத்தான். செய்ததையே மீண்டும் திரும்பச் செய்வது.

காலப்போக்கில், மீண்டும் மீண்டும் இடம்பெயர்வது, அதன் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. 'நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்?' என்பதற்கு பதிலளிப்பது இன்னும் கடினமாகிறது. இம்மாதிரி ஒருபோதும் வாழ்ந்திராதவர்களுக்கு இதை விளக்குவதற்கு கடினமாக இருக்கும் அனுபவங்களை, மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தைகள் தாங்கி நிற்கின்றனர். இங்குதான் கலை ஒரு பாலமாக மாறுகிறது. காட்சிக் கலைகளின் சிறப்பு என்னவென்றால், ஆழமான உணர்வுகள், நினைவுகள் அல்லது அடையாளங்களை வெளிப்படுத்த வார்த்தைகள் தேவையில்லை என்பதே. எனது ஆய்வில், விசாரணை அடிப்படையிலான கலைப் பாடத்தில் ஈடுபட்டு, நிகழ்ச்சியின் முடிவில் தங்கள் படைப்புகளை காட்சிப்படுத்திய மாணவர்கள், அவர்கள் பெருமைப்படும் படைப்புகளை உருவாக்கி, தங்கள் பன்முக கலாச்சார வளர்ப்பை அடிக்கடி முன்னிலைப்படுத்தினர் என்பதைக் கண்டறிந்தேன். ஒரு இளம் கலைஞர் தனது படைப்பை 'பன்முக கலாச்சார பூங்கொத்து' என்று விவரித்தார், பூக்கள், கலாச்சாரங்களினூடே இருப்பது மற்றும் பன்னாட்டுமயமாக இருப்பது ஆகியவற்றின் அழகைப் படம்பிடிக்கின்றன என்று கூறினார். மற்றொரு கலைஞர் 'நான் வாழ்ந்த அனைத்து இடங்களுக்கும் அஞ்சலி' என்று வரைந்தார்.

சரி, நீங்கள் எங்கிருந்து வருகிறீர்கள்? அது உங்களுக்கு எவ்விதமாக தோன்றுகிறது? பதில் ஒன்றே ஒன்றாக இருக்காது. அதுதான் இங்குள்ள விஷயம். நம்மில் பலருக்கு, 'வீடு' என்பது, வரைபடத்தில் உள்ள ஒரு இடம் அல்ல, மாறாக நினைவுகளாலும் இதயத்தாலும் பின்னப்பட்ட தருணங்கள், நட்புகள் மற்றும் கலாச்சாரங்களின் தொகுப்பாகும்.

யாராவது நான் எங்கிருந்து வருகிறேன் என்று கேட்டால், சில நேரங்களில் நான் சிரித்துக்கொண்டே, அவர்கள் உண்மையில் எவ்வளவு தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறார்கள் என்று யோசிப்பேன். அது ஒரு சிறிய பேச்சாக இருக்கும் பட்சத்தில், இப்போது, நான் 'கலாமாசூ' என்று சொல்வேன். அவர்கள் உண்மையிலேயே கேட்க விரும்பினால், நாங்கள் சிறிது காலம் இங்கு இருக்கக் கூடும், நீங்கள் இங்கேயே தங்கிவிட உத்தேசமா என்று கேட்பேன்.

நீங்கள் ஒரு மூன்றாம் கலாச்சாரக் குழந்தையாக இருந்தாலோ, அல்லது அப்படிப்பட்ட ஒருவரை நீங்கள் நேசித்தாலோ, இதை நினைவில்கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் தனியாக இல்லை. நீங்கள் ஒரு பரந்த, மில்லியன் கணக்கானவர்கள் வலிமையாக வளர்ந்து வருகின்ற, அடிக்கடி இடம்பெயரும் மனிதகுலத்தைச் சேர்ந்தவர். ஒவ்வொரு கதையும் பகிரப்படும்போது, ஒவ்வொரு கலைப்படைப்பும் உருவாக்கப்படும்போது, நாங்கள் ஒன்றாக ஒரு சமுதாய உணர்வை உருவாக்குகிறோம், அது நாங்கள் எங்கு சென்றாலும் எங்களுடன் பயணிக்கும் ஒன்று.

குழந்தைகள்

“மகிழ்ச்சி என்பது தானாக நம்மிடம் வருவதில்லை. மகிழ்ச்சியை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும், அதை ஒவ்வொரு நாளும் நாம் தொடர்ந்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.”

—நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

பௌத்த மத இயற்கைமுறை மருத்துவர்

ஜூலை 1-ம் தேதி கொண்டாடப்படும், தேசிய மருத்துவர்கள் தினத்தில், **சாரா பப்பர்,** நோயாளிகளின் நலனையும், சமூகத்தின் நலனையும் கருத்தில் கொண்டு, அன்பின் மூலம் வளர்ச்சியையும் செழிப்பையும் கொண்டுவருகின்ற, முழுமையான அணுகுமுறையைக் கொண்ட, தொலைநோக்குடைய இயற்கைமுறை மருத்துவர் ஒருவரைப் பற்றிய பௌத்தமதக் கதை ஒன்றைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

ஒரு காலத்தில் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக செயலாற்றிய ஒரு மன்னர் இருந்தார். அவர் குதிரை சவாரி செய்வதையும், தனது நாட்டு மக்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பார்ப்பதையும், அணிவகுப்புப் பயிற்சிகளை செய்வதையும் விரும்பினார். ஒரு நாள் மன்னர் தான் சோம்பலாக இருப்பதைக் கவனித்தார், ஆனால் அதை பெரிதாகக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிட்டார். காலப்போக்கில் சோம்பல் அதிகரித்தது, என்ன தவறு நேர்ந்தது என்று யோசித்தார். அவர் வரவழைத்த மருத்துவர்கள் அவரை குணப்படுத்த மூலிகை மருந்துகளை அளித்தார்கள். எதுவும் பலனளிக்கவில்லை.

தான் விரும்பிய செயல்களில் இனி ஈடுபட முடியாததால் மன்னர் சோகமாக இருந்தார்.

அலோபதி மருத்துவர்கள், அவரது அறிகுறிகளுக்காக நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை (ஆன்டிபயாடிக்) வழங்கினர். ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள், அவரது உள் உடலில் பணி செய்ய முயன்றனர், மேலும் மத குருமார்கள் அவரது நல்வாழ்வுக்காக பிரார்த்தனை செய்தனர். ஆனால் எந்த முன்னேற்றமும் இல்லை.

நம்பிக்கையை இழந்த பிறகு, ராஜ்ஜியத்தின் தொலைதூரப் பகுதியில் வசித்த ஒரு துறவி, ஒரு சிறந்த இயற்கைமுறை மருத்துவராக இருந்ததாக தனது அரசவை உறுப்பினர்களிடமிருந்து கேள்விப்பட்டார். தான் ஏற்கனவே பலவற்றை முயன்றுவிட்டதாகவும், அனைத்தையும் கைவிடுவதற்கு முன்பு இன்னொரு சிகிச்சை முறையை முயற்சித்துப் பார்ப்பதில் எந்தத் தீங்கும் இல்லை என்றும் மன்னர் நினைத்தார்.

அவர் தனது அரசவை உறுப்பினர்களிடம் துறவியை அழைக்கச் சொன்னார். உடன் தூதர் மூலமாக ஒரு கடிதம் அனுப்பப்பட்டது. ஆனால் பதில் துறவியிடமிருந்து மற்றொரு கடிதத்தின் வடிவத்தில் வந்தது. சிகிச்சை வேண்டுமெனில் மன்னர் மடத்திற்கு வரவேண்டும் என்று துறவி குறிப்பிட்டிருந்தார். அதை அறிந்த அரசவை உறுப்பினர்கள் மிகவும் கோபமடைந்தனர். மன்னரை ஒரு புறநகர்ப் பகுதிக்கு அழைப்பதற்கு எவ்வளவு தைரியம்!

ஆனால், மன்னர் இதைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் துறவியைச் சந்திக்கச் சென்றார். பல்லக்குத் தூக்கிகள் மன்னரை மடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றனர், அங்கு அவர் துறவியுடன் தங்கியிருந்தார். துறவி மன்னருக்கு உபசரணைகள் செய்து ஒரு எளிய உணவைக் கொடுத்தார். ஒரு எளிய உணவு மற்றும் மூலிகை மருத்துவ முறையில், மன்னர் குணமடைந்தார். துறவி மன்னரிடம் எளிமையாகவும், இயற்கை சூழலிலும் வாழும்படி துறவி கூறினார், ஏனெனில் சிறந்த மருந்து அதில்தான் கிடைக்கிறது.   இந்த எளிய ஞானத்தைக் கண்டு, மன்னர் வியப்புற்று, தான் வாழ்ந்த வாழ்க்கைமுறை மற்றும் அதன் செல்வாக்கு பற்றி யோசித்துக்கொண்டே வெளியேறினார். தனது சுகாதார அமைச்சர் இங்கு வந்து, அறிவாற்றல் மிக்க இயற்கை முறை மருத்துவரிடம், இயற்கையை சார்ந்த வாழ்க்கை முறையைக் கற்றுக்கொள்ளச் செய்ய வேண்டுமென்று அவர் முடிவு செய்தார்.

அவர் புறப்படத் தயாரானபோது, துறவி அவருக்கு ஒரு குறிப்புச் சீட்டை வழங்கினார். அரண்மனையை அடைந்தவுடன், அதை அவர் மட்டும் தனிமையில் படித்துப் பார்க்குமாறு கூறினார். மேலும், அவர் இப்போது, சவாரி செய்யத் தகுதியானவர் என்பதால், தனது குதிரையில் சவாரி செய்யலாம் என மன்னருக்கு அறிவுறுத்தினார். மன்னர் புறப்பட்டுச் சென்றபோது, தனது குதிரை மிகவும் மெதுவாகவும், சிரமப்பட்டுக் கொண்டும் நடப்பதை உணர்ந்தார். தெருக்களில் இருந்த கூழாங்கற்கள் குதிரையின் சமநிலையை நிலைநிறுத்துவதை கடினமாக்கின.

ராஜ்ஜியத்தின் இந்தப் பகுதியின் நிலைமையைக் கண்டு மன்னர் அதிர்ச்சியடைந்தார். சாலைகள் மோசமாகவும், குப்பைகளால் சூழப்பட்டும் இருந்தன. அவர் இதற்கு முன்பு இந்தப் பகுதிக்குச் சென்றதில்லை. மன்னர் வீடு சென்று சேர்ந்ததும் துறவியின் குறிப்பைப் படித்தார். ராஜ்ஜியத்தில் உள்ள பெரும்பாலான மக்கள், இயற்கை சிகிச்சையை மட்டுமே மேற்கொள்ள இயலும், ஏனெனில் அவர்களுக்கு நல்ல வாழ்க்கைத் தரம் இல்லை என்று அக்குறிப்பில் கூறப்பட்டிருந்தது. மன்னர் என்ற முறையில், இதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை பெற்றிருப்பது மன்னரது கடமை, அதனால்தான் மன்னரை குதிரையில் சவாரி செய்து அவ்விடங்களை கண்கூடாக பார்த்து, தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று மருத்துவர் வலியுறுத்தினார். வருடக்கணக்கில் பெற்ற வரித்தொகையும், வளமையுண்டாக்க, அமைச்சர்கள் மற்றும் ஒப்பந்தக்காரர்களால் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பணமும் என்ன ஆயிற்று என்று மன்னர் யோசித்தார். சாலை பழுதுபார்க்கப்படுவதையும், மக்கள் வளர்ச்சியில் புதிய திட்டம் சேர்க்கப்படுவதையும், செழிப்பு அதிகரிப்பதையும் அவர் இப்போது தாமாக முன்னின்று செயல்படுத்துவதாக உறுதியளித்தார். ஒரு புதிய உலகிற்கு தன்னை அழைத்து ஒரு நபர், எப்படி இவ்வளவு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என மன்னர் ஆச்சரியப்பட்டார். ஆரோக்கியம் நல்வாழ்வுடனும், செழிப்புடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை அவர் உணர்ந்துகொண்டார். ஒரு நல்ல மருத்துவர், மருத்துவ பயிற்சியை அறிந்தவராக மட்டுமல்லாமல், அத்துறவியைப் போன்று ஆழ்ந்த இரக்க உணர்வையும் கொண்டவராகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை இப்போது மன்னர் உணர்ந்தார்.

செயல்பாடு

மருத்துவத் துறைகள்:

மருத்துவத் துறையில் பல சிறப்புப் பிரிவுகள் உள்ளன. இந்தத் துறைக்கான செயல்பாட்டையும், அதன் அர்த்தத்தையும் உங்களால் பொருத்த முடியுமா? உங்களுக்கு எத்தனை துறைகளைப் பற்றி தெரியும்?

சருமவியல்	நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை கையாள்கிறது
மகளிர் நோய் மருத்துவ இயல்	தாய்வழி மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் தொடர்பானது
புற்றுநோயியல்	சிக்கல்களை படமாக காட்டுவதைக் கையாள்கிறது
நரம்பியல்	சருமம் தொடர்பானது
நாளமில்லா சுரப்பியியல்	இதயப் பிரச்சினைகள் தொடர்பானது.
புதிதாக பிறந்த குழந்தைகளுக்கான ஆய்வியல்	சுரப்பிகள் மற்றும் ஹார்மோன்களின் பிரச்சினைகள் தொடர்பானது.
கதிரியக்கவியல்	புற்றுநோய் தொடர்பான பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளிப்பது தொடர்பானது.
கண் மருத்துவம்	இது நரம்பு மண்டலத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதன் செயல்பாடுகளை ஆராய்கிறது
நோய்த்தடுப்பியல்	இது கண்களுடன் தொடர்புடையது
இதயவியல்	புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களின் பிரச்சினைகள் தொடர்பானது.

சருமவியல் – சருமம் தொடர்பானது

மகளிர் நோய் மருத்துவ இயல் - தாய்வழி மற்றும் இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் தொடர்பானது

புற்றுநோயியல் - புற்றுநோய் தொடர்பான பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து சிகிச்சை அளிப்பது தொடர்பானது.

நரம்பியல் - இது நரம்பு மண்டலத்தைப் புரிந்துகொண்டு அதன் செயல்பாடுகளை ஆராய்கிறது.

நாளமில்லா சுரப்பியியல் - சுரப்பிகள் மற்றும் ஹார்மோன்களின் பிரச்சினைகள் தொடர்பானது.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கான ஆய்வியல் - புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் மற்றும் அவர்களின் பிரச்சினைகள் தொடர்பானது.

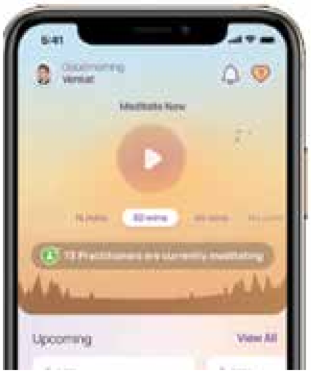
கதிரியக்கவியல் - சிக்கல்களை படமாக காட்டுவதைக் கையாள்கிறது

கண் மருத்துவம் - இது கண்களுடன் தொடர்புடையது

நோய்த்தடுப்பியல் - நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை கையாள்கிறது

இதயவியல் - இதயப் பிரச்சினைகள் தொடர்பானது.

AI உருவாக்கிய படங்கள்

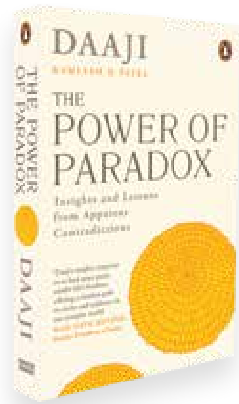


ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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

பதிவிறக்கம் செய்ய heartfulnessapp.org



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிகளை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல்.

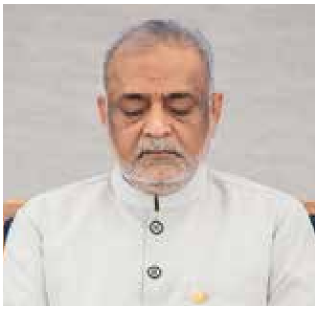
heartfulness.org/yoga/

தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன.

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

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



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள தியான மையம் அல்லது பயிற்றுநரை கண்டறியுங்கள்!

heartfulness.org/en/connect-with-us/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

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

learning.heartfulness.org

HFNLife

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

HTC GLOBAL SERVICES

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