

# ஹார்ட்ஃப்ல்னெஸ்

தூய்மை விதியை | வடிவமைக்கிறது

காட்சிப்படுத்துதல்  
மிகுந்த இக்காலத்தில்  
சேவை பற்றிய  
குறிப்புகள்

**தாஜி**

பயிற்சிமுறையின்  
புனிதக் கோட்பாடுகள்  
என்.எஸ். நாகராஜா &  
ஜோஷுவா போல்லாக்

அகிம்சை:  
நல்லிணக்கத்துடன்  
வாழ்தல்  
பூஷன் புக்தே



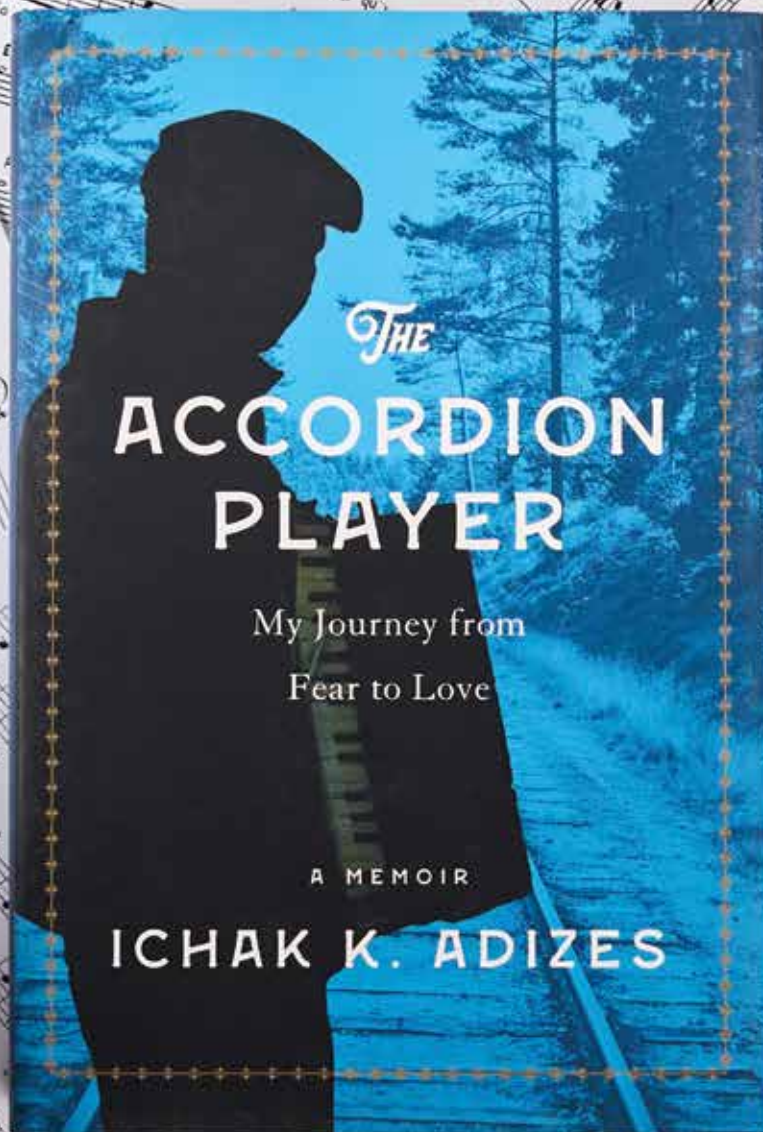
**சேவை**

“

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:  
[hflife.com](http://hflife.com)  
[Amazon.com](http://Amazon.com)

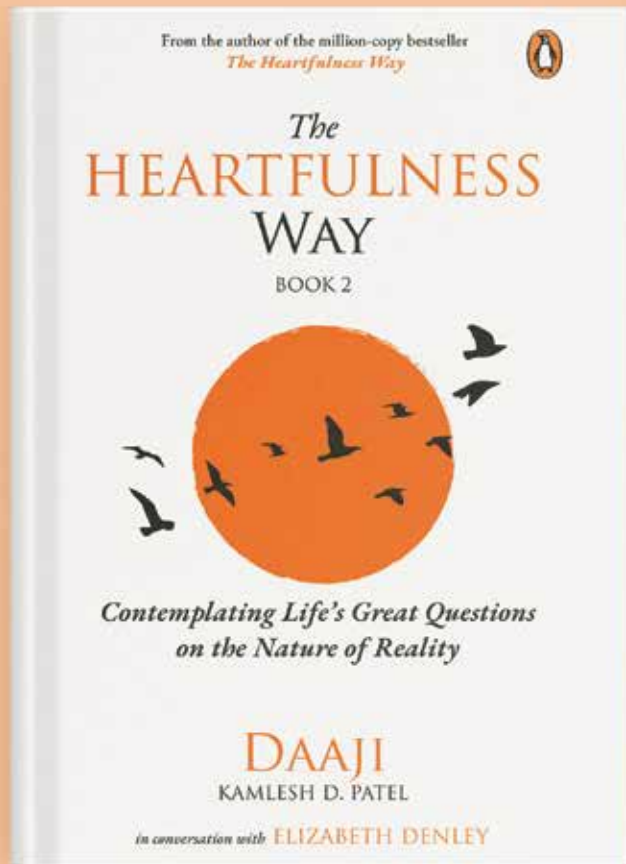


**NEW RELEASE**

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

# *The* HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

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



PRE-ORDER your copies at:

**amazon**



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



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

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

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

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

# ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,  
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

[https://heartfulness.org/magazine/  
subscribe/print-subscription](https://heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription)



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

## படைப்புக் குழு

### பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:

அனுராதா சாரதி, கீதா கோபாலகிருஷ்ணன்,  
உமா சுவாமிநாதன், சுவாமிநாதன் சிவராமன்

### வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

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

### எழுத்தாளர்கள்

தாஜி, ஸ்ரீ ராம் சந்திர (பாபூஜி), நாகராஜா என்.  
எஸ். & ஜோஷுவா போல்லாக், ஹெஸ்டர் ஓ'  
கானர் & விவேக் ஷேகர், ரூபி கார்மென், பூஷன்  
புத்தே, ரகுவீர் எஸ். என், சுசித் எஸ். சிந்தே, மமதா  
சுப்ரமணியம், ரத்தின சபாபதி, இசக் அடிசஸ், ரோமா  
டாண்டன், கிளார்க் பவல்

## துணைக் குழு

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

## பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

## விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

## சந்தாக்கள்:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com  
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

## பதிப்பாசிரியர்: நீராஜ் குமார்

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

## வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

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

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்  
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்  
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

heartfulness  
purity weaves destiny



## சேவை

அன்பான வாசகர்களே,

ஜூன் மாத பதிப்பிலிருந்து, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழ் ஒரு புதிய கட்டத்தைத் தொடங்குகிறது. இந்த இதழிலிருந்து, ஆன்மீகப் பயிற்சி, யோகா, நல்வாழ்வுக்கான ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறைகள், தியானம் குறித்த தற்போதைய ஆய்வுகள் மற்றும் ஆர்வலரின் பயணத்திற்கான ஆன்மீக வழிகாட்டுதல் ஆகியவற்றைப் பற்றிய கட்டுரைகள் வழக்கமான பகுதிகளில் இடம்பெறும். வரும் மாதங்களில் மேலும் பல மாற்றங்கள் தொடரும். வாசகர்களின் பங்களிப்புகள் நீண்ட காலமாக இந்த இதழின் மையமாக இருந்து வருகின்றன, அவை ஒவ்வொரு பதிப்பிலும் “வாசகர் குரல்கள்” என்ற சிறப்புப் பகுதியில் தொடர்ந்து வெளிவரும்.

இந்த பதிப்பின் கருப்பொருள் ‘சேவை’ ஆகும். “காட்சிப்படுத்துதல் மிகுந்த இக்காலத்தில் சேவை பற்றிய குறிப்புகள்” என்ற கட்டுரையில், தாஜி, தொண்டு எனப்படும் தன்னலமற்ற சேவையை, காட்சிப்படுத்தும்போது நமக்கு என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார். இந்த இதழில் மறுபதிப்பு செய்யப்பட்டுள்ள, 1961ம் ஆண்டு பாபூஜியால் எழுதப்பட்ட கடிதம் ஒன்றில், அவர் இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்: “சேவை செய்கையில், சேவை செய்கிறோம் என்ற எண்ணமும் சேர்ந்து இருக்கும்போது, மெய்மை கிட்டாது”.

ரோமா டாண்டன், “மாத்திரைக்கும் அப்பால்: உண்மையிலேயே குணப்படுத்துவது எது” என்ற தனது கட்டுரையில், ஒரு மருந்தாளுநரைப் பற்றி எழுதுகிறார். அவர் காலமான பிறகு, நன்றியுணர்வுடன் அவரது பெயரை உச்சரித்த நோயாளிகள் மூலமாக, அவரது பணியை அறிந்துகொண்டார். அவர் நோயாளிகளின் பெயர்களை அறிந்திருந்தார், அவர்களின் கவலைகளைக் கேட்டறிந்தார், மேலும் ஒவ்வொரு சந்திப்பிலும் மனிதநேயத்தை உணரச் செய்தார். “உண்மையில் குணப்படுத்துவது எதுவெனில், அது மாத்திரையை கடந்த ஒன்று”, என்று அவர் எழுதுகிறார்.

உங்களது சிந்தனைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் பிற பங்களிப்புகளை [contributions@heartfulnessmagazine.com](mailto:contributions@heartfulnessmagazine.com) என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் வரவேற்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,  
பதிப்பாசிரியர்கள்





# உள்ளே

## ஆன்மீகப் பயிற்சி

பயிற்சிமுறையின்  
புனிதக் கோட்பாடுகள்

என்.எஸ். நாகராஜா & ஜோஷுவா  
போல்லாக்

12

## பாதையில் வழிகாட்டுதல்

காட்சிப்படுத்துதல் மிகுந்த  
இக்காலத்தில் சேவை பற்றிய  
குறிப்புகள்

தாஜி

18

உண்மையான எளிமை

ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த  
ஸ்ரீ ராம் சந்தர் (பாபூஜி)

27

## தியானத்தின்

## அறிவியல்

நாம் வளர உதவும் இடங்கள்

ஹெஸ்டர் ஓ'கானர் & விவேக்  
ஷேகர்

32

## ஒருங்கிணைந்த

## நல்வாழ்வு

அகிம்சை:

நல்லிணக்கத்துடன் வாழ்தல்

பூஷன் புக்தே

38

உங்களைப் புதுப்பிக்கும்  
இடைநிறுத்தம்: மீட்டமைத்தல்,  
மறுசீரமைத்தல், மீண்டும்  
தொடங்குதல்

ரகுவீர் எஸ்.என்.

42

## குழந்தைகள்

ஒரு தேவியின் புனித கேசம்

ஸூபி கார்மென்

48

## பணியிடம்

ஆரோக்கியத்தின் உத்தி  
சார்ந்த முக்கியத்துவம்

இசக் அடிசஸ்

54

## சுற்றுச்சூழல்

ஓஎம்ஜி: ஆரோக்கியம்,  
சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை  
மற்றும் கல்வியை வளர்த்தல்

சுசித் எஸ். சிந்தே, மமதா

சுப்ரமணியத்துடன் உரையாடல்

60

நேர்த்தியான எளிமையாளர்:  
கருஞ்சிறகு உள்ளானுடன்  
ஒரு காலைப்பொழுது

பூவராகசாமி ரத்தினசபாபதி

66

## வாசகர் குரல்கள்

மாத்திரைக்கு அப்பாற்பட்டு:  
உண்மையில்  
குணப்படுத்துவது எது

ரோமா டாண்டன்

72

அமெரிக்கரின் இரண்டடி  
கவிதைகள்

கிளார்க் பவல்

75



## ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர

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



## தாஜி

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



## என். எஸ். நாகராஜா

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



## ஜோஷுவா போலக்

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



## டாக்டர் ஹெஸ்டர் ஓ'கானர்

டாக்டர் ஹெஸ்டர் ஓ'கானர் ஒரு மருத்துவ உளவியலாளர் ஆவார். கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் முழுநேர ஆராய்ச்சியாளராகப் பணியாற்றி வரும் இவர், அங்கு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிற்கான 'உணர்வுநூலை மற்றும் நல்வாழ்வு' ஆராய்ச்சிப் பிரிவிற்குத் தலைமைப் பொறுப்பேற்று வழிநடத்துகிறார்.



## விவேக் ஷேகர்

ஒரு கல்வி நிபுணரான விவேக், கணினித், பொறியியல் மற்றும் நிறுவன மேம்பாடு உட்பட பல துறைகளில் அவரது அனுபவம் விரிவடைந்துள்ளது. அளவுசார் மற்றும் பண்புசார் முறைகளுக்கான சோதனை வடிவமைப்புகள் குறித்து, ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு ஆலோசனைகளை வழங்கிவருகிறார். தற்போது, தியானப் பயிற்சிகள் ஒருவரது பணி அனுபவத்தை எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பது குறித்த ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ளார்.

# பங்களிப்பாளர்கள்



## இசக் அடிசல்

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



## டாக்டர் ரகுவீர் எஸ். என்.

டாக்டர் ரகுவீர், 'வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' அமைப்பின் ஆயுர்வேதாச்சார்ய மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்தின் குணப்படுத்துநர் ஆவார். ஆயுர்வேதத்தில் வலுவான அடித்தளத்தைக் கொண்டுள்ள இவர், 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தீயானப் பயிற்சிகளினால், உடல், மனம் மற்றும் ஆன்ம நலனில் கவனம் செலுத்தி, ஒருங்கிணைந்த ஆரோக்கியம் சார்ந்த துறையில் எழுத்தாளராகவும், ஆராய்ச்சியாளராகவும் விளங்குகிறார்.



## பூஷன் புக்தே

12 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்ட, ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட யோகா ஆசிரியரான பூஷன், பல்வேறு ஆரோக்கிய குறைபாடுகளுக்கான யோகா வாரியத்தின் அடிப்படையிலான கற்பிக்கும் ஆவணங்கள் மற்றும் சிகிச்சை சார்ந்த யோகா தொகுப்புகளை உருவாக்கியுள்ளார். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா கற்பித்தல் அமைப்பில், 200 மணிநேர பயிற்சியாளரை பயிற்றுவித்தல் நிகழ்ச்சியின் ஒருங்கிணைப்பாளராகவும், பங்கேற்பாளர்களுக்கு 'யோகா புரோட்டோகால் இன்ஸ்ட்ரக்டர்' பயிற்சியளித்து, தன்னார்வலர்களுக்கு வழிகாட்டியாகவும் இருந்துள்ளார்.



## ரூபி கார்மென்

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



## ரத்தின சபாபதி

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



## சுசித் எஸ். சிந்தே

ஒரு கதை கூறுபவராகவும், தொழில்முனைபவராகவும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநராகவும் உள்ள சுசித், சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை, கல்வி மற்றும் உணவு முறைகள் சார்ந்த துறைகளில் பணியாற்றி வருகிறார். 'ஓஎம்ஜி' அமைப்பின் இணை நிறுவனராகவும், முதன்மை செயல்பாட்டு அதிகாரியாகவும் உள்ளார். விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கை முறை, அக வளர்ச்சி மற்றும் பருவநிலை மாற்றம் குறித்த விழிப்புணர்வை ஊக்குவிக்கும் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளார்.

# ஆன்மீகப் பயிற்சி

“ஒரு சமூகம், எதன்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளது என்பதை அது கண்டறிவதை விட, உயரிய மாற்றத்திற்கான ஆற்றல் வேறெதுவும் இல்லை.”

மார்கரெட் ஜே. வீட்லெ





# பயிற்சிமுறையின் புனிதக் கோட்பாடுகள்:

## ஒரு அறிமுகம்

ஆன்மீகப் பயிற்சியின் ஆழ்ந்த கோட்பாடுகளை ஆராயும் ஒரு புதிய தொடர் இது; ஆன்மீக வளர்ச்சியையும் உள்ளார்ந்த தன்மை மாற்றத்தையும் நோக்கிச் செல்லும் ஒரு ஆன்மீக ஆர்வலர், மேலோட்டமான அணுகுமுறைகளைக் கடந்து எவ்வாறு முன்னேறுகிறார் என்பதை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் ஜோஷுவா போல்லாக் ஆகியோரால் எழுதப்பட்டது.

ஒரு ஆன்மீகப் பாதை என்பது, அடிப்படையில், ஒரு நடைமுறைப் பிரச்சினைக்கான பதிலாகும். ஆன்மாவை அதன் தற்போதைய நிலைக்கு அப்பால் எவ்வாறு உயர்த்துவது? சில பாதைகள், இந்த உயர்வை மரணத்திற்குப் பிறகு தெய்வீக உலகங்களுக்குள் நுழைவதாகப் புரிந்துகொள்கின்றன. ஆனால், ஹார்ட்சிபுல்னெஸ் பாதை போன்றவற்றில், இந்தப் பயணத்தை ஒருவரின் வாழ்நாளிலேயே விரிவடையும் ஒன்றாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகின்றன. இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும், பிரார்த்தனை, தியானம், ஆழ்ந்த சிந்தனைப் பயிற்சி அல்லது மற்ற ஒழுக்கமுறை போன்ற வழிமுறையின் மூலம் அந்தப் பாதை இலட்சியத்திற்கு வடிவம் கொடுக்கிறது. இருப்பினும், அத்தகைய எந்தவொரு முறையின் மையத்திலும், உலகளாவிய தன்மையிலான அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் உள்ளன, அவை அந்த வழிமுறை எவ்வளவு ஆழமாகச் செயல்படும் என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றன. எந்தவொரு வழிமுறையிலும் ஆழமாகவும், புரிதலுடனும் ஈடுபடுவது, அதன் கோட்பாடுகளில் ஈடுபடத் தொடங்குவதாகும்.

ஒரு வழிமுறையானது, ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு அதன் வடிவத்தையும் திசையையும் தருகிறது: நாம் எவ்வாறு தயாராகிறோம், உடலை எவ்வாறு நிலைப்படுத்துகிறோம், என்ன எண்ணத்தை பற்றிக்கொண்டிருக்கிறோம் அல்லது எந்த உள்நோக்கத்தை முன்வைக்கிறோம், நமக்குள் தோன்றும் எண்ணங்களை நாம் எவ்வாறு தொடர்புபடுத்துகிறோம், மற்றும் எந்த அளவு முறையாக பயிற்சி செய்கிறோம் போன்றவற்றை அது உள்ளடக்குகிறது. இந்தக் கூறுகள் இன்றியமையாதவை. ஆனால் ஒரு பயிற்சியாளர் அவற்றை பல ஆண்டுகளாக உண்மையாகப்

பின்பற்றினாலும் அந்தப் பயிற்சிமுறை வழங்கக்கூடிய ஆழத்தை அவர் அடைவதில்லை. இந்த வரம்பு அந்த வழிமுறையில் உள்ளதா? பெரும்பாலும், இது நாம் அதில் ஈடுபடும் ஆழத்தைப் பொறுத்தது. ஒரு வழிமுறையின் மையத்தில் உள்ள ஆன்மீகக் கோட்பாடுகளை, நாம் அவற்றின் உணர்திறன் மற்றும் புரிதலுடன் அணுகும்போது மட்டுமே முழுமையாக உயிர்ப்படைக்கின்றன. பின்னர் அந்த வழிமுறை நமது மாற்றத்திற்கான ஒரு ஆற்றல்மிக்க ஊக்கியாக மாறுகிறது.

நமது பங்கேற்பு ஏன் இவ்வளவு ஆழமாகச் செல்ல வேண்டும்? ஏனென்றால், நாம் தேடுவது உடலால் அல்லது மனதால் மட்டுமே அடையக்கூடிய ஒன்று அல்ல. உடலும் மனமும் ஒன்றையொன்று இரு திசைகளிலும் பாதிக்கின்றன, ஆனால் ஒவ்வொன்றும் அதன் சொந்த நிலையை மட்டுமே வெளிப்படுத்துகின்றன. ஒரு பதற்றமான உடல், மனதைத் தொந்தரவு செய்யலாம், மேலும் அமைதியற்ற மனம், உடலை நிலைநிறுத்தும் செயல்படும். ஒரு அமைதியான மனம் உடலுக்கு சமநிலையைக் கொண்டுவரும். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும், நமது இருப்பின் ஒரு பகுதி, அதன் சொந்த நிலையை மற்றொன்றின் மீது பதிக்கிறது. ஆனால் உடலோ அல்லது மனமோ அதன் நிலைக்கு அப்பால் தன்னை உயர்த்திக்கொள்ள முடியாது, அதிலும் குறிப்பாக தெய்வீகத் தன்மையை நமக்கு வழங்க முடியாது. இறைவன் மட்டுமே தனது இயல்பை நமக்கு வழங்க முடியும். இந்தத் தொடரில் விளக்கப்பட்டுள்ள கோட்பாடுகள், ஒரு ஆர்வலர் இறைவனுக்காக உள்முகமாக எவ்வாறு தயாராகிறார் என்பதை விவரிக்கின்றன: இந்த அடிப்படைக் கோட்பாடுகளுக்கு அதிக உணர்திறனுடன் ஒருவர் பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது, ஆர்வலரின்

உள்ளிலையானது, ஜீவனை உருமாற்றக்கூடிய தெய்வீகத் தாக்கத்தைப் பெறுவதற்கும் ஈர்ப்பதற்கும் அதிகளவில் தகுதி பெறுகிறது.

மற்றொரு நபரின் ஆன்மீகப் பயணத்திற்கு ஆதரவளிக்க நாம் முற்படும்போதும் இதே கோட்பாடு பொருந்தும். தனிப்பட்ட விருப்பம், எண்ணம் அல்லது முயற்சியால் மட்டுமே நாம் மற்றொருவரை மாற்றிவிட முடியாது. உண்மையிலேயே மற்றொருவருக்கு உதவ வேண்டுமானால், நாமும் அகரீதியாக தெய்வீகத்துடன் ஒன்றிணைய வேண்டும்; அப்போதுதான், நம் வழியாக வெளிப்படுவது வெறும் நமது சொந்த நோக்கங்களாக இல்லாமல், உருமாற்றம் ஏற்படுத்தும் அந்த தெய்வீகத் தாக்கமாக அமையும்.

இந்தக் கோட்பாடுகளை SACRED (புனிதம்) என்ற ஆங்கில சுருக்கப் பெயரின் கீழ் கொண்டுவரலாம் - சங்கல்பம் (Sankalpa), மனப்பான்மை (Attitude), இணைப்பு (Connection), தவிப்பு (Restlessness), மற்றும்

ஒழுக்கம் (Discipline). சங்கல்பம் (Sankalpa) என்பது சூட்சுமமான உள் உறுதியாகும், இதன் மூலம் சிந்தனையும் விருப்பமும் தெய்வீக நோக்கத்திற்காக அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு அர்ப்பணிப்பது மட்டுமே தெய்வீக பதிலைக் கொண்டுவந்து, அந்தச் செயலை பயனுள்ளதாக மாற்றுகிறது. மனப்பான்மை (Attitude) அல்லது பாவம் (bhava) என்பது, இறைவன், வழிகாட்டி, செயல்முறை மற்றும் மாற்றத்திற்கான பணி ஆகியவற்றுக்கான ஆர்வலரின் உள்ளிலைப்பாடாகும். இணைப்பு (Connection) என்பது, ஆர்வலர் கடவுளுடன் இணையும் உயிருள்ள பிணைப்பாகும். தவிப்பு (Restlessness) என்பது, இதயத்தின் உண்மையான அழைப்பு, முழு முயற்சிக்கும் அவசரத்தை அளிக்கும் மூலத்தை நோக்கிய ஒரு தீவிரமான ஏக்கம். ஒழுக்கம் (Discipline) என்பது, காலப்போக்கில் நிலைத்திருக்கும் தொடர்ச்சியான பயிற்சி; இதன் மூலம், தேவைப்படும் எந்த வகையிலும் தெய்வீகம் செயல்படுவதற்கு நாம் நம்மை அர்ப்பணிக்கிறோம்.

### சங்கல்பம்

என்பது சூட்சுமமான உள் உறுதியாகும், இதன் மூலம் சிந்தனையும் விருப்பமும் தெய்வீக நோக்கத்திற்காக அர்ப்பணிக்கப்படுகின்றன.

### இணைப்பு

என்பது, ஆர்வலர் கடவுளுடன் இணையும் உயிருள்ள பிணைப்பாகும்.

### ஒழுக்கம்

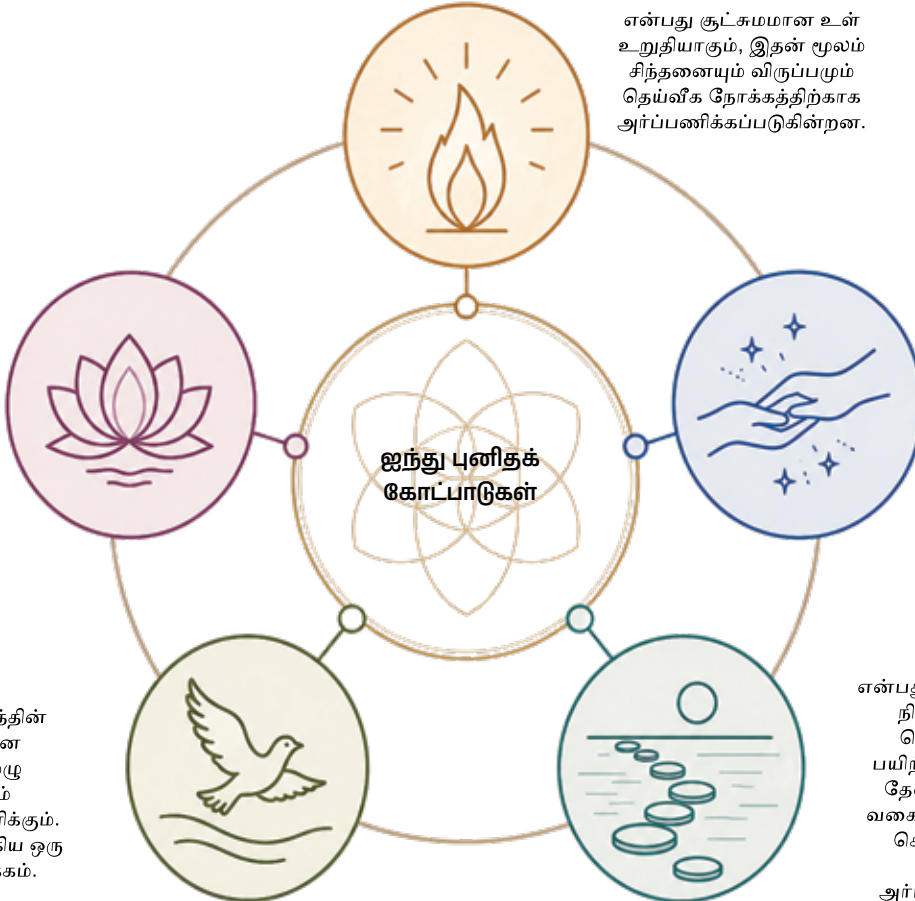
என்பது, காலப்போக்கில் நிலைத்திருக்கும் தொடர்ச்சியான பயிற்சி; இதன் மூலம், தேவைப்படும் எந்த வகையிலும் தெய்வீகம் செயல்படுவதற்கு நாம் நம்மை அர்ப்பணிக்கிறோம்.

### மனப்பான்மை

அல்லது பாவம் (Bhava) என்பது, இறைவன், வழிகாட்டி, செயல்முறை மற்றும் மாற்றத்திற்கான பணி ஆகியவற்றுக்கான ஆர்வலரின் உள்ளிலைப்பாடாகும்.

### தவிப்பு

என்பது, இதயத்தின் உண்மையான அழைப்பு, முழு முயற்சிக்கும் அவசரத்தை அளிக்கும். மூலத்தை நோக்கிய ஒரு தீவிரமான ஏக்கம்.





முன்னொரு காலத்தில், பல ஆண்டுகளாக ஒரு ரோஜாத் தோட்டத்தைப் பராமரித்து வந்த ஒரு தோட்டக்காரர் இருந்தார். சூரிய உதயத்தில் தண்ணீர் பாய்ச்சுவது, சரியான கோணங்களில் செடியை வெட்டி சீர்படுத்துவது, மண்ணை கவனமாகப் பராமரிப்பது என தோட்டக்கலையின் ஒவ்வொரு விதிகளையும் அவர் பின்பற்றினார். தோட்டம் நேர்த்தியாக இருந்தது. ஆயினும் ரோஜாக்கள் சிறியதாகவும், மணமில்லாமலும், வெளிநியதாகவும் இருந்தன, தோட்டக்காரரால் ஏன் என்று புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

பிறகு, ஒரு நாள், ஒரு தலைசிறந்த தோட்டக்காரர் தோட்டத்தைப் பார்வையிட வந்தார். தோட்டக்காரர் சிறிது நேரம் வேலை செய்வதைப் பார்த்த அவர், "ரோஜா கத்தரிக்கோலுக்காக பூக்கவில்லை. அது சூரியனுக்காகப் பூக்கிறது" என்றார். தோட்டக்காரர் இந்த வார்த்தைகளை பல ஆண்டுகளாக சிந்தித்தார்.

ஒரு நாள் அதிகாலை, ரோஜாக்களில் உள்ள உயிரும் தன்னுள் இயங்கும் உயிரும் ஒன்றுதான் என்பது அவருக்குத் தோன்றியது. அந்த ஒற்றுமையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்ற ஏக்கம் அவருக்குள் எழுந்தது, அதோடு ரோஜாக்களுக்கான ஒரு விருப்பமும் தோன்றியது: அதாவது, அவையும் இதை அறியட்டும் என்று. இப்போது அவரது கைகள் மிகவும் மென்மையாக இருந்தன, அவரது கவனிப்பு அதிகக் கவனத்துடன் இருந்தது; அதிகாலை வெளிச்சத்தில் உயிர் உயிரைச் சந்தித்தது.

இவ்வாறு, அவரது தினசரி சுற்றிப் பார்வையிடும் பணிகள் தொடர்ந்தன, இனி தன் வேலையைச்

செய்யும் ஒரு தோட்டக்காரராக இல்லாமல், பழைய நண்பர்களைச் சந்திக்கச் செல்லும் ஒரு மனிதராக அவர் மாறினார். ரோஜாக்கள் துடிப்பாக வளர்ந்தன, அவற்றின் நறுமணம் தோட்டம் முழுவதும் நிரம்பியது.

ஒரு தோட்டக்காரருக்குள் எது விழித்தெழுந்ததோ, அதே பாதையின் வழியாகவே அது ஒரு ஆர்வலருக்குள்ளும் விழித்தெழுந்தது. இந்தத் தொடர் ஐந்து கோட்பாடுகளையும் ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கொண்டாலும், அவை தனித்துச் செயல்படுவதில்லை. ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாகப் படிப்பது எளிதாக இருக்கும், ஆனால் நடைமுறையில், அவை தொடர்ந்து ஒன்றையொன்று தொட்டு மாற்றியமைத்துக்கொள்கின்றன. தொடர் விரிவடையும்போது அவற்றின் ஆழமான உறவு தெளிவாகும், மேலும் இறுதிப் பகுதியில் அவை அனைத்தும் ஒன்றாகத் தொகுக்கப்படும்.

இந்த ஐந்து கோட்பாடுகளும் மேலோட்டமாகப் பார்க்கும்போது வேறுபடுத்தக்கூடியவை, ஆனால் ஆழத்திற்குச் செல்லச் செல்ல வேறுபாடற்றவையாக மாறுகின்றன. அவை ஒரு உலக உருண்டையில் உள்ள தீர்க்கரேகைகளைப் போன்றவை: பூமத்திய ரேகையில் தனித்தனி கோடுகள், துருவத்தை நெருங்கும் போது ஒன்றிணைகின்றன. துருவத்தில், இனி ஐந்து அல்ல ஒன்றாக மாறிவிடுகின்றன. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை ஆழமாகச் செம்மைப்படுத்தும் பயிற்சியாளர், அதன் எல்லைகள் மற்றவற்றுக்குள் கரைந்து போவதைக் காண்பார். இறுதியில், ஐந்தாக இருந்தது முழு இருப்பின் ஒற்றை நோக்குநிலையாக மாறுகிறது. இதுவே இந்த ஐந்தும் இட்டுச்செல்லும் இலக்காகும், இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றின் ஆழத்திற்குச் சென்றால் இந்த இலக்கே திறக்கும். இந்தத் தொடர் அடுத்த மாதம் சங்கல்பத்துடன் தொடங்குகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டில் இருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டில் என்பது, லாப நோக்கமற்ற ஒரு உலகளாவிய அமைப்பாகும். இது அக நல்வாழ்வு மற்றும் கூட்டு நல்லிணக்கத்திற்கான ஒரு யோகப் பயிற்சிமுறையை, இதயம் சார்ந்த தியானத்தை வழங்குகிறது.



<https://heartfulness.org/global/>



# பாடையில் வழிகாட்டுதல்

“உங்கள் இதயத்தினுள் காண்பதற்கு உங்களால்  
இயலும்போது, உங்கள் பார்வை தெளிவடையும்.  
வெளியில் காண்பவர் கனவு காண்கிறார்;  
உள்ளே காண்பவர் விழித்தெழுகிறார்.”

**கார்ல் ஜங்**

# காட்சிப்படுத்துதல் மிகுந்த இக்காலத்தில் சேவை பற்றிய குறிப்புகள்

சேவை என்பது அதன் தூய்மையான நிலையில், எந்தத் தடயத்தையும் ஏன் விட்டுச் செல்வதில்லை, அக வாழ்க்கையும் வெளிப்புற நடத்தையும் எவ்வாறு ஒரு தொடர்ச்சியான களமாக அமைகின்றன, தன்னலமற்ற சேவை அதைச் செய்பவருக்குள் எத்தகைய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

## தாஜி விளக்குகிறார்

“அன்பு செலுத்துவது என்பது தன்னை முன்னிலைப்படுத்தாமல் சேவை செய்வதாகும்” —பாபுஜி [புரீ ராம் சந்தர், ஷாஜஹான்பூர், 1899–1983], மே 12, 2001 சனிக்கிழமை அன்று ஹெலன் பெய்ரெட் பெற்ற செய்தி, *ஒளி உலகிலிருந்து மென்குரல்கள்!*

ஷாஜஹான்பூரில், ஒரு நிழலைப் பதிக்கும் அளவிற்குக்கூட நமது மிஷன் வளர்ச்சியடையாத ஆரம்ப ஆண்டுகளில், பாபுஜியின் இல்லமே ஆசிரமமாக இருந்தது. தென்னிந்தியாவிலிருந்தும் அதற்கு அப்பாலும் அப்பாசிகள் வந்தனர்; அவர்கள் பாபுஜியின் இல்லத்திலேயே வசித்தனர். ஒரு உபசரிப்பாளராக, அவரே கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் இறைத்து, குளியலறைக்கு வாளியைச் சுமந்து செல்வார். ஒரு தென்னிந்திய விருந்தினர் உணவு உண்ண அமரும்போது, தயிர் இல்லாமல் அந்த உணவு முழுமையடையாது என்பதை அறிந்து, பாபுஜி இலையில் தயிர் பரிமார்படுவதை உறுதி செய்வார். காரமான உணவுகளுக்குப் பழகாத ஐரோப்பிய விருந்தினருக்கு, ரொட்டி, வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, எளிமையாக சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் ஆகியவை

காத்திருக்கும். சில நேரங்களில், விருந்தினர்கள் சாப்பிடும்போது அவர்களருகே நின்றுகொண்டு அவர்களுக்கு அமைதியாக விசிறி விடுவதும் உண்டு.

இத்தகைய அக்கறை எங்கிருந்து வருகிறது? இதைக் கற்பிக்க முடியுமா? ஒரு உபசரிப்பவர் இப்படித்தான் நடந்து கொள்ள “வேண்டும்” என்ற விதிமுறையால் இது எழக்கூடுமா? அன்பும், அதன் வெளிப்பாடும் இன்னும் பிரிக்கப்படாத ஒரு மிக ஆழமான இடத்திலிருந்து இது வருவதாகத் தெரிகிறது.

நான் இதிலிருந்து தொடங்குகிறேன், ஏனெனில் இந்த நூற்றாண்டில் சேவை என்பது மிகவும் இரைச்சலாக மாறிவிட்டது, ஆனால் அதன் சாரமோ மிகவும் அமைதியாகிவிட்டது. நாம் செய்யும் தன்னார்வத் தொண்டுகளைப் பிரசுரிக்கிறோம். நமது தாராள மனப்பான்மையைப் புகைப்படம் எடுக்கிறோம். உதவிகரமாக இருப்பதைச் சுற்றி இப்போது பல தொழில்கள் உருவாகியுள்ளன.

இருந்தாலும், அதிகாலை நான்கு மணிக்கு, நட்சத்திரங்கள் கூட

மறையாத வேளையில், *பண்டாரா* நடக்கும் மைதானத்தின் வழியே நடந்தால், உதிர்ந்த இலைகளை யாரோ அமைதியாக அகற்றிக் கொண்டிருப்பதை நீங்கள் காணலாம். உங்களுக்கு அவர்களை நிச்சயம் அடையாளம் தெரியாது. அவர்கள் அங்கீகரிக்கப்படுவதற்காகக் காத்திருப்பதும் இல்லை. அவர்கள் வெறுமனே செய்ய வேண்டியதைச் செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள்— அவர்கள் அதைச் செய்யும்போது அவர்களுக்குள் ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது, ஆனால் அதை விவரிக்குமாறு நீங்கள் கேட்டால் அவர்கள் சங்கடப்படுவார்கள்.

கவனிக்கப்பட வேண்டிய முதல் விஷயம் இதுதான், ஆனால் இதைத் தவறவிடுவதும் மிக எளிது: அதன் மிகத் தூய்மையான நிலையில் *சேவா* (தன்னலமற்ற சேவை) எந்தத் தடயத்தையும் விட்டுச் செல்வதில்லை. இது நமது ஆவணப்படுத்துதலில் ஏற்பட்ட தோல்வி அல்ல. அதுதான் அதன் இயல்பு. சேவை செய்பவருக்குள் அது எதைச் சாதிக்கிறதோ, அதைப் புகைப்படம் எடுக்க முடியாது.



## நீங்கள் சமந்து செல்லும் அதிர்வு

ஒவ்வொரு பயிற்சியாளரைச் சுற்றியும் ஒரு அதிர்வு புலம் - அது அவர்களுக்குத் தெரிந்தாலும் தெரியாவிட்டாலும் - உள்ளது, இதற்குப் பண்டைய நூல்கள் 'தேஜஸ்' என்ற ஒரு வார்த்தையைப் பயன்படுத்தின, அதை நவீன மொழிகள் பெரும்பாலும் கைவிட்டுவிட்டன. தன்னிலையே ஒடுங்கி அமைதிபெற்ற ஒரு வாழ்வின் சூட்சுமமான ஒளிர்வு இது. இந்த அதிர்வை ஒருவரால் போலியாக உருவாக்கவோ அல்லது மறைக்கவோ முடியாது. ஆழ்ந்து தியானம் செய்யும் ஒருவர், ஓர் அறைக்குள் நுழையும்போது, அந்த அறையின் சூழலில் ஏதோ ஒன்று தானாக சீரமைக்கப்படுகிறது.

தலைமுறை தலைமுறையாக, நாம் இதை நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் ஏற்றுக்கொண்டோம். இனி அவ்வாறு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

2010-ல், நரம்பியல் விஞ்ஞானி யூரி ஹாசனும், பிரின்ஸ்டனைச் சேர்ந்த அவரது குழுவினரும், 'ப்ரொசீடிங்ஸ் ஆஃப் தி நேஷனல் அகாடமி ஆஃப் சயின்சஸ்' இதழில் ஒரு ஆய்வை வெளியிட்டனர். அதில், இருவர் உண்மையான உரையாடலில் ஈடுபடும்போது, அவர்களின் மூளைச் செயல்பாடு ஒத்திசையத் தொடங்குகிறது என்று காட்டப்பட்டது.<sup>2</sup> கேட்பவரின் மூளை, பேசுபவரின் உரையாடல் முறைகளை முன்கூட்டியே கணிக்கத் தொடங்கி, அவர்களைவிட சற்றே முந்திக்கொள்கிறது. இந்த இணைப்பு, உணர்வுநிலைக்கு அப்பாற்பட்டு நிகழ்கிறது. இருவரில் எவரும் இதைத் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை.

சேவை செய்யும் வாழ்விற்கு இது ஒரு சாதாரண விஷயமல்ல. வெளியே தொடர்ந்து கொந்தளிப்பை ஏற்படுத்திக்கொண்டே ஒருவர் உள்ளுக்குள் அமைதியாக இருக்க முடியாது; அதுபோலவே, அமைதியை

வெளிக்காட்டிக்கொண்டே உள்ளுக்குள் கொந்தளிப்பாக இருக்கவும் முடியாது. களம் (அதிர்வு புலம்) நம்மைத் தவறாமல் காட்டிக்கொடுத்துவிடும்.

தமக்கு எதிரே அமர்ந்திருக்கும் அப்யாசியினமீது, வெளியில் தெரியாமல், உள்ளுக்குள் எரிச்சலைச் சமந்துகொண்டு ஒருவர் 'சிட்டிங்' (அமர்வு) அளிப்பாரேயானால், தாம் அளிப்பதாக அவர் நினைத்துக்கொள்ளும் அந்த அமர்வை அவர் உண்மையில் அளிப்பதில்லை. தியானப் பணியும், நடத்தை சார்ந்த பணியும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று முற்றிலும் மாறுபட்ட இரு வேறு விஷயங்கள் அல்ல; அவற்றை அவ்வாறு கற்பனை செய்துகொள்வது எவ்வளவு வசதியாகத் தோன்றினாலும், அகமும் புறமும் ஒன்றோடொன்று பிணைந்த ஒரே தொடர் தளமாகவே விளங்குகின்றன.

இதனால்தான், நீங்கள் தியானத்தில் அமரும் விதமும், உங்கள் வாசலில் நிற்கும் அந்நியரை நீங்கள் நடத்தும் விதமும், ஒரே செயல்தான் என்று பாயூஜி கூறினார். உங்கள் அக வாழ்வு ஆழமாகும்போது, ஒத்திசைவது உங்கள் இயல்பாகி, இறுதியில் உங்கள் இருப்பின் குணாதிசயமாகவே அது மாறிவிடுகிறது. ஆன்மீக வாழ்வு அதன் முழுமையான ஆற்றலுடன் விளங்கும்போது, அதை தடை செய்யும் எதுவும் அங்கிருக்கப்படுவதில்லை.

இது கடுமையாகத் தோன்றினால், இதை வேறுவிதமாக சிந்தித்துப் பாருங்கள்: கருணையுடன் கூடிய சிறுசிறு செயல்கள், அரிதாகக் கேட்கப்படும் உபசார வார்த்தைகள், மளிகைக் கடையில் பணம் செலுத்தும் இடத்தில் இருப்பவரிடம் நீங்கள் பேசும் விதம்—இவை அனைத்தும் ஏற்கெனவே உங்கள் சாதனாவின்

[பயிற்சியின்] ஒரு பகுதியாகும், ஏற்கெனவே உங்களுக்குள் பின்னப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒன்றின் அங்கமாகும்.

## அணுகக் கூடியவராக இருத்தல்

ஷாஜஹான்பூரில் நடைபெற்ற பண்டாராக்களில் ஒன்றிலிருந்து பலராலும் விரும்பப்படும் கதை ஒன்று உள்ளது.

அது ஒரு நீண்ட மாலைப் பொழுது, பாயூஜி பல மணி நேரங்களாக விருந்தினர்களுடன் அமர்ந்திருந்தார். இரவு சமார் பத்தரை மணி அளவில், அவர் திடீரென சாரிஜியின் அறைக்கு வந்தார். அவர் பெயரைச் சொல்லி அழைத்து, "நீங்கள் இன்னும் சாப்பிடவில்லை. தயவுசெய்து என்னுடன் வாருங்கள், நீங்கள் சாப்பிடுவதற்காக உள்ளே ஒரு இடத்தை ஏற்பாடு செய்துள்ளேன். உங்களுக்காக உணவு தயாராக வைக்கப்பட்டுள்ளது" என்றார்.

சாரிஜிக்கு [பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரி, 1927-2014, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரபின் மூன்றாவது வழிகாட்டி] என்ன சொல்வதென்று தெரியவில்லை; அவர் அமைதியாக பாயூஜியை பின்தொடர்ந்தார். அவர் சாப்பிடும் வரை பாயூஜி அவருடன் அமர்ந்திருந்தார்.

அந்தத் கதையில் நினைவுகூரப்படும் வியக்கத்தக்க விஷயம் என்னவெனில், சாரிஜி சாப்பிட்டாரா என்று பாயூஜி கேட்கவில்லை. அவருக்கு அது தெரிந்திருந்தது. விருந்தினர்கள், ஏற்பாடுகள் மற்றும் பொருப்புகள் நிறைந்த தன் இல்லத்தில், கவனிக்கப்படாமல் விடப்பட்ட அந்த ஒரு நபரை அவர் எப்படியோ கவனித்திருந்தார்.

மற்றவர்களுக்காக எப்போதும் தயாராக இருப்பது (availability) என்பது இப்படித்தான் இருக்கும். இது ஒரு கொள்கை அல்ல. இது ஒரு அட்டையில் அச்சிடப்பட்ட மூன்று





அழகான வார்த்தைகள் அல்ல. இது, ஏதாவது தேவைப்படும் எவரிடமும் - சிரமமின்றி, மென்மையாக - இயல்பாக கவனம் செலுத்தும் ஒரு பண்பாகும். ஒருவரிடம் அன்பாகப் பேசுவது அல்லது ஒருவரின் வலியில் பங்கு கொள்வது போன்று சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றுபவை, எவ்வளவு பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்குகின்றன என்பதை நாம் உணர்வதில்லை. ஒருவரின் மகிழ்ச்சியில் பங்குகொள்ள நாம் விரும்புகிறோம், ஆனால் அவர்களின் வலி நிறைந்த தருணங்களிலும் நாம் அவர்களுடன் இருக்கிறோமா? சேவைப் பாதையைப் பின்பற்றுவவர் அணுகக்கூடியவராகவும், எளிமையானவராகவும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மற்றவர்களுக்காக தனது நேரத்தை ஒதுக்கக்கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

தொடர்ச்சியான இணைப்பில் இருக்கும் நமது இந்த யுகத்தில், பதிலளிப்பதை (responsiveness) மற்றவர்களுக்காக நேரத்தை ஒதுக்குவதுடன் (availability) நாம் குழப்பிக்கொள்கிறோம். இவை இரண்டும் ஒன்றல்ல. ஒவ்வொரு அறிவிப்புக்கும் (notification) ஒலி எழுப்பும் ஒரு கைபேசி உடனுக்குடன் பதிலளிக்கும் தன்மை கொண்டது; ஆனால் அது அர்த்தமுள்ள வகையில் மற்றவர்களுக்காக இருப்பது என கருதலாகாது. சத்தங்கள் அடங்கிய பிறகு, உங்களில் இன்னும் ஏதோ ஒன்று கவனித்துக் கொண்டு இருக்கிறதே, அதுவே உண்மையான இருப்பாகும்.

‘மென்குரல்கள்’ செய்திகளைப் பதிவு செய்வதை தனது வாழ்க்கையின் பணியாகக்கொண்டிருந்த மேடம் ஹெலன் பெய்ரெட், இதே பண்பிற்கு ஒரு அமைதியான உதாரணத்தை வழங்கினார். அவரது வாழ்வின் இறுதிக்காலத்தில், அவரது உடல்நிலை மோசமடைந்திருந்தபோது பாபூஜி அவரிடம் இவ்வாறு கூறினார்:

“நீங்கள் சுயநலமின்றி எங்களுக்கு சேவை செய்கிறீர்கள். இந்த தனித்துவமான அர்ப்பணிப்பை நாங்கள் பாராட்டுகிறோம். உங்கள் உடல்நிலையில் வேறு யார் இருந்தாலும், அவர்கள் இதை கைவிட்டிருப்பார்கள்,” என்றார். ஆனால் அவர் நிறுத்தவில்லை. வலி மிகுந்த நேரத்திலும் அவர் தொடர்ந்து எழுதினார். தனக்கு சிரமம் இருந்தபோதிலும் அவர் செய்திகளைப் பெற தயாராக இருந்தார்; இத்தகைய சோதனையான காலங்களில்தான் ஒருவருடைய தயார்நிலை உண்மையில் நிரூபிக்கப்படும்.

### சேவையைப் போல் வேடமிடும் அகங்காரம்

இங்கு படிப்பினை ஒரு திருப்பத்தை எடுக்கிறது, நாம் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அகங்காரம் என்பது ஒரு நுட்பமான இயல்புடையது; அது பக்தியின் ஆடைகளுக்குள் மறைந்திருப்பதை போல் வேறு எங்கும் மிகவும் திறம்பட மறைந்திருக்க முடியாது.

ஒரு பயிற்சியாளர் ஒரு பிரிசெப்டராக (பயிற்றுநராக) மாறுகிறார். சில ஆண்டுகள் கடக்கின்றன. ஒரு நாள் காலை, தன்னிடம் வரும் அப்யாசிகளைவிட தான் சற்றே உயர்ந்தவர் என தான் உணர்வதை அவர் ஒரு வியப்புடன் கவனிக்கிறார். “இதயங்களைச் சுத்தப்படுத்துபவராக” அவர் மாறினார். எப்படியிருந்தாலும், தூய்மைப்படுத்துவது தூய்மைப்படுத்தப்படும் பொருளைவிட உயர்ந்த நிலையில் இருப்பதை அவசியமாக்குவதாகத் தோன்றுகிறது. அவர்களைப் பணிவாக்க வேண்டிய அந்தப் பதவி, மெல்ல மெல்ல, கண்ணுக்குத் தெரியாத வகையில் அதற்கு நேர்மாறானதைச் செய்துவிடுகிறது.

இந்தப் பொறியை முனிவர் அஷ்டவக்ரர் தெளிவாகக் கண்டார். நீங்கள் எப்போது அகங்காரத்தைத்

துறக்க முடிவு செய்கிறீர்களோ, அந்தத் துறக்கும் செயலைச் செய்வதே, ஒரு புதிய வேடத்தில் இருக்கும் அதே அகங்காரம்தான். நீங்கள் எப்போது பணிவை செயல்படுத்துகிறீர்களோ, அப்போதே நீங்கள் அதை இழந்துவிடுகிறீர்கள். முயற்சி இல்லாத நிலையே உண்மையான பணிவாக இருந்தது - இப்போது முயற்சியே அதை அசுத்தப்படுத்திவிட்டது.

எனவே, என்ன செய்ய வேண்டும்? எதுவுமில்லை, ஆனால் அனைத்தையும் தான்.

பகவத் கீதை நமக்கு ஒரு சொற்றொடரை வழங்குகிறது, அதை சகஜ மார்க்கம் எப்போதும் முக்கியமானதாக எடுத்துக் கொள்கிறது: *நிஷ்காம கர்மா*— அதன் பலன்களில் பற்றுதல் இல்லாமல் உழைப்பது. இது முடிவுகளைப் பற்றி அலட்சியமாக இருப்பது என்று பெரும்பாலும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது. அதுவல்ல. இது ஒரு காரியத்தை தன்னைவிட மேலான ஒன்றிற்கு முழுமையாக அர்ப்பணிப்பதாகும்; அங்கே ஒருவரின் தனிப்பட்ட ஆதாயம் பற்றிய கேள்வி எழுவதில்லை.

அதிகாலை மூன்று மணிக்கு காய்ச்சலால் வாடும் குழந்தையை ஒரு தாய் கவனித்துக் கொள்ளும்போது, அவள் நிச்சயமாக ஆன்மீகப் பலன்களைக் கணக்கிடுவதில்லை. அவள் அங்கே இருக்கிறாள், அவ்வளவுதான். அங்கே அகந்தை வியத்தகு முறையில் தோற்கடிக்கப்படவில்லை; அது கடக்கப்பட்டுவிட்டது. இதுவே சேவையின் உண்மையான “செயல்நுட்பம்”. கவனம் முழுமையாக மற்றவரீது இருக்கும்போது, சிறிது நேரத்திற்குத் நம்மையே மறந்துவிடுகிறோம்.

இதனால்தான் வெளித்தோற்றப் பணிவைக் கண்டறிவது

மிகவும் சுலபமாகவும், அதே சமயம் அது மிகவும் அழிவுகரமானதாகவும் இருக்கிறது. மிக ஆழமாகத் தலைவணங்கி, மிக விரிவாகப் புகழ்கிற ஒருவன், இறுதியில் தன்னைத்தானே பறைசாற்றிக்கொள்கிறான். உண்மையான பணிவு வேறுவிதமான தன்மையைக் கொண்டது. அது, எல்லா விதத்திலும் லாலாஜி வெளிப்படுத்தியதைப்போலவே, வெளிப்படுகிறது. கண்ணுக்குப் புலப்படாதவற்றில் நிலைபெற்று, அமைதியான அன்பில் தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும் ஒரு கண்ணியமான அகநிலையை வெளிப்படுத்துகிறது. அவர் பணிவாக இருக்க முயற்சிக்கவில்லை. அவர் வெறுமனே யாருக்கும் தடையாக இருக்கவில்லை.

### ஃபதேகர் நகரில் பழைய சப்பாத்திகள்

நமது மரபில் மிகவும் உருக்கமான கதைகளில் ஒன்று, லாலாஜியின் [ஃபதேகர் ட்ரீ ராம் சந்த்ர, 1873-1931, ஹார்ட்ஃபுல்டென்ஸ் மரபின் முதல் வழிகாட்டி] முன்னிலையில் சில நாட்கள் செலவிடுவதற்காக பாபூஜி ஃபதேகர் சென்றிருந்த போது நடந்ததாகும். அங்கே வேறு அப்யாசிகள் யாரும் இருக்கவில்லை.

தனது குடும்பத்தை நிர்வகிக்க போதுமான அளவு இல்லாத, சொற்ப மாதச் சம்பளம் ஈட்டி வந்த லாலாஜி, தனது அன்பிற்குரிய சீடருடன் உணவருந்த அமர்ந்தார். வட இந்திய முறைப்படி அவர்கள் இருவரும் ஒரே தட்டில் உணவைப் பகிர்ந்து கொண்டு, பழைய சப்பாத்திகளை உண்டார்கள்.

நமது மரபு கண்ட இரண்டு மாபெரும் குருமார்கள், அந்தத் தருணத்தைக் குறிக்க எந்த ஒரு அடையாளமும் இல்லாமல், மிஞ்சியிருந்த ஒரு எளிய உணவைப் பகிர்ந்து

கொண்ட அந்தக் காட்சியை நான் அடக்கடி நினைத்துப் பார்க்கிறேன். அங்கே புகைப்படங்களோ, சாட்சித்தொகுப்போ இல்லை; தட்டில் எவ்வளவு குறைவாக இருந்தது என்பது குறித்த சுயநினைவும் அவர்களுக்கு இருக்கவில்லை.

லாலாஜி ஒரு சில நேரங்களில் துளி இலை கடியைத் தை கொஞ்சம் பாலுடன் சேர்த்து அதை மட்டுமே அருந்துவார், வேறு எதையும் உட்கொள்ள மாட்டார். இருப்பினும் விருந்தினர்களுக்குத் தேவையென்றால், அவர் தேநீர் தயாரித்துக் கொடுப்பார். அவரது சொந்தத் தேவைகள் குறுகிப் போயின, மற்றவர்களுக்காக அவர் தயார் நிலையில் இருப்பது (availability) அதிகரித்துக் கொண்டே இருந்தது. இந்தப் பாங்கினை நாம் கவனிப்பது அரிதாகவே இருப்பினும், இந்த இரண்டு மாற்றங்களும் பொதுவாக ஒன்றாகவே நிகழ்கின்றன.

இது வறுமையைப் பற்றிய பிரசங்கம் அல்ல. ஒருவரின் 'தான்' என்ற உணர்வு தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்வதை நிறுத்தும்போது எவையெல்லாம் உதிர்ந்து போகின்றன என்பதைப் பற்றிய போதனையாகும் இது. நமக்குத் தேவை என்று நாம் நினைக்கும் பல விஷயங்கள் வெறும் இரைச்சலாகவே இருக்கின்றன. சேவை என்று நாம் முத்திரை குத்தும் பல விஷயங்களை கூர்ந்து கவனித்தால் நம்மையே முன்னிலைப்படுத்திக் கொள்ளும் செயல்களாகவே அவை இருக்கின்றன.

அன்பிற்காக மட்டுமே செய்யப்படும் அமைதியான பணி, ஆடம்பரமின்றி மிகப்பெரிய மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது.

### மகிழ்ச்சியின் வேதியியல்

குருமார்கள் எப்போதும் அறிந்திருந்த ஒரு விஷயத்தை நவீன ஆராய்ச்சிகள் மெதுவாக

உறுதிப்படுத்தி வருகின்றன: சேவை என்பது அதைச் செய்வருக்கான ஒரு பரிசுஆகும்.

கடந்த இரண்டு தசாப்தங்களாக, பரோபகாரம் தொடர்பான நரம்பியல் ஆய்வுகள், குறிப்பாக அறிமுகமில்லாதவர்களிடம் காட்டப்படும் கருணை மிக்க செயல்கள் மூளையில் அளவிடக்கூடிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாகக் காட்டுகின்றன.<sup>3</sup> தாராள குணத்திற்கும், நல்வாழ்விற்கும் இடையே தெளிவான நரம்பியல் தொடர்பு உள்ளது.<sup>4</sup> கொடுப்பது என்பது, கொடுப்பவரை உண்மையிலேயே மாற்றியமைக்கிறது. *டோபமைன்* (Dopamine) பாதைகள் ஒளிர்கின்றன. உடலின் நரம்பு மண்டல அமைதியின் அளவீடான 'வேகல் டோன்' (Vagal tone) மேம்படுகிறது. வழக்கமாகிவிட்ட கருணைமிக்க செயல்கள் புதிய நரம்பியல் பாதைகளை உருவாக்குகின்றன, வியக்கத்தக்க நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்ட மூளையும் அவற்றை விரும்பத் தொடங்குகிறது.

ஆனால் ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாத ஒரு பகுதி இதுதான்: சேவை மகிழ்ச்சியுடன் செய்யப்படும்போது, அதன் மாற்றும் சக்தி பல மடங்குகிறது. அது வெறுப்புடன் அல்லது கடமைக்காகக் கட்டாயத்தின் பேரில் செய்யப்படும்போது, நம்முள் ஏதோ ஒன்று அடைபட்டே இருக்கிறது. அதன் வேதியியல் வேறுவிதமானது, இதை இதயம் உணர்ந்து கொள்கிறது.

சேவையின் மீதான ஒருவரின் மனப்பாங்கில் இந்த மகிழ்ச்சி பிரதிபலிக்கிறது. இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு கல்லூரியிலிருந்து வீட்டிற்குத் திரும்பும் ஒரு மகனை நினைத்துப் பாருங்கள். அவனது தந்தை ஒருபோதும், "என்ன இது, இவன் திரும்ப வந்துவிட்டானா?" என்று முணுமுணுக்க மாட்டார்; அவர்



மகிழ்ச்சியில் நாற்காலியிலிருந்து துள்ளி எழுவார். அதே போன்ற ஒரு உண்மையான அரவணைப்பு, உதவி கேட்டு வரும் எவருக்கும் கிடைக்க வேண்டும் - அது வழிகாட்டுதல் வேண்டி வருபவராக இருக்கலாம் அல்லது தியான அமர்வு கேட்பவராக இருக்கலாம். அத்தகைய உண்மையான அரவணைப்பு, உள்ளார்ந்து நிறைவாக இருந்தால் மட்டுமே வரக்கூடும்.

அந்த நிறைவு இன்னும் ஏற்படவில்லை என்றால், அதை இருப்பதுபோல பாசாங்கு செய்வது தீர்வாகாது. தியானத்தில் அமர்ந்து, இதயத்தை நிரப்பி, அந்த நிறைவிலிருந்து சேவை இயற்கையாகப் பாய அனுமதிப்பதே அதற்கான பதிலாகும். கட்டாயப்படுத்துவது அதற்கான வழி அல்ல.

பூத்துக் குலுங்கும் மரம் தேனீக்களை ஈர்க்கப் பாடுபடுவதில்லை; அது வெறுமனே பூக்கிறது, தேனீக்கள் வந்து சேருகின்றன. இது நமது மரபின் பழமையான ரகசியங்களில் ஒன்றாகும், மேலும் மிக எளிதாக மறக்கப்படும் ஒன்றாகும்.

### பெயர் குறிப்பிடாமல் செயல்படும் கலை

இறுதியாக நாம் தொடங்கிய இடத்திற்கே திரும்புகிறோம்: ஷாஜஹான்பூரின் சிறிய வீட்டில், ஒரு விருந்தினருக்கு அருகில் நின்று அவர் சாப்பிடும்போது விசிறிக் கொண்டிருக்கும் பாயூஜி. ஃபதேகரில் பழைய சப்பாத்தியைப் பகிர்ந்து உண்ணும் லாலாஜியும் பாயூஜியும். விடியற்காலையில் யாரும் கவனிக்காதபோது இலைகளைக் கூட்டிப் பெருக்கும் அந்தப் பிரிசெப்டர். தனது சௌகரியத்தைவிட பணியே முக்கியம் என, உடல்நலக் குறைவிற்கு இடையிலும் எழுதிய மேடம் பெய்ரெட்.

இந்தச் சூழல்கள் அனைத்தையும் ஒன்றிணைப்பது, பெருமக்கள் சேவை செய்கிறார்கள் என்பது மட்டுமல்ல; அந்த சேவை கிட்டத்தட்ட வெளிப்படைத்தன்மை கொண்டதாக மாறிவிட்டது. சேவை செய்பவர் சற்றே மறைந்து விடுகிறார். அங்கே எஞ்சியிருப்பது, மேலான ஒன்று பயணிக்க வழிவகுக்கும் ஒரு தெளிவான, அமைதியான ஊடகம் மட்டுமே.

இதுவே சேவையின் உச்சகட்ட நேர்மை. இதை மிக உயர்ந்த பயிற்சியாக குருநாதர்கள் எப்போதும் சுட்டிக்காட்டியதற்கு ஒரு காரணம் உண்டு. அது ஒரே நேரத்தில், மென்மையானதாகவும், அதிக கவனம் கோருவதாகவும் உள்ளது: இத்தகைய செயல்களில், அகங்காரம் நிலைத்து நிற்க இடமே கிடைப்பதில்லை. அசையாத நம்பிக்கையுடன், மற்றவர்களின் சேவைக்காகவே ஆன்மீகப் பணியில் தங்களை முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர்களின் வாழ்க்கையே இதற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

குருநாதர்கள் செய்ததைப் போல முழுவதும் ஆத்மார்த்தமாக சேவை செய்வது என்பது, எதையும் மறைக்காமல், செய்யப்பட வேண்டியவற்றை, எப்படி, ஏன் என்று கணக்கிடாமல் இதயத்தை இறைவனுக்காக முழுமையாகத் திறப்பதாகும்.

நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு வரி: நாம் செய்யக்கூடிய மிகப்பெரிய சேவை, சேவை செய்பவரிடம் நிகழும் அந்த மெதுவான, கண்ணுக்குத் தெரியாத மாற்றமாகும். குருநாதர்கள் எதற்கு முன்னுதாரணமாக விளங்கினார்களோ நாமும் அவ்விதமாக ஆவது: அருளாசி தடையின்றிப் பாயும் வகையில், எளிமை, அன்பு மற்றும் ஆன்மீக வெளிப்படைத்தன்மை கொண்டவராக ஆவது.

நாம் உயர்ந்தவர்களாக மாற முயற்சிப்பதன் மூலம் அவ்விடத்தை அடைவதில்லை. மகிழ்ச்சியுடனும், தாழ்மையுடனும் இருப்பதன் மூலமே மேலான ஒன்று நமக்குள் நுழைய இடமளித்து, அதை அடைகிறோம்.

சேவையுடன் கூடிய அமைதியான வாழ்க்கையே ஒரு மனிதனை பூத்துக் குலுங்கும் மரமாக மாற்றுகிறது. தேனீக்கள் வரும், அவற்றை அழைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

### தாஜியிடமிருந்து

தாஜி ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வழிகாட்டியும், ட்ரீ ராம் சந்திர மிஷனின் தலைவரும் ஆவார்.

daaji.org



1 ஒளி உலகிலிருந்து மென்சூரல்கள், உயரிய ஆன்மாக்களிடமிருந்து இடைத்தொடர்பின் மூலம் பெற்ற செய்திகள்

2 Greg J. Stephens, Lauren J. Silbert, and Uri Hasson, "Speaker-Listener Neural Coupling Underlies Successful Communication," Proceedings of the National Academy of Sciences 107, no. 32 (August 10, 2010): 14425-30, <https://doi.org/10.1073/pnas.1008662107>.

3 Jorge Moll, Frank Krueger, Roland Zahn, Matteo Pardini, Ricardo de Oliveira-Souza, and Jordan Grafman, "Human Fronto-Mesolimbic Networks Guide Decisions about Charitable Donation," Proceedings of the National Academy of Sciences 103, no. 42 (October 17, 2006): 15623-28, <https://doi.org/10.1073/pnas.0604475103>.

4 Stephen G. Post, "Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good," International Journal of Behavioral Medicine 12, no. 2 (2005): 66-77, [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4).

AI மூலம் வடிவமைக்கப்பட்ட படங்கள்

# உண்மையான எளிமை

ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த ஸ்ரீ ராம் சந்திர [பாபூஜி], 1961-ம் ஆண்டில் எழுதிய இந்த கடிதத்தில், பலனை எதிர்பார்க்காத சேவையின் தன்மை, உண்மையான குருவின் தகுதிகள், உண்மையான எளிமையைக் காண்பதின் அர்த்தம் ஆகியவை பற்றியும், மேலும் இவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு ஆர்வலரின் பயணத்திற்கு ஏன் முக்கியம் என்பதைப் பற்றியும் ஆராய்கிறார்.

உங்கள் கடிதத்தைப் படித்தேன். இந்த சுவாமிஜியின் நினைவு உங்கள் மனதிற்கு வருவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. நல்ல மனிதர்களைப் பற்றிய எண்ணங்கள் நிச்சயமாக வர வேண்டும். நான் மட்டுமே மீதுமுள்ளேன். வீட்டைக் கூட்டி, குப்பைகளை எல்லாம் அகற்றும் உங்கள் சேவகனாக என்னை எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். தயவுசெய்து உங்கள் சுவாமிஜியை எஜமானராகவும், என்னைச் சேவகனாகவும் கருதுங்கள். உங்களுக்கு சேவை செய்வதில் எனக்கு எந்தத் தயக்கமும் இல்லை, மேலும் எனது சேவைக்கான பலன் எப்போதும் அவருக்கே வழங்கப்பட வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். அப்படிச் செய்வதன் மூலம், நான் மகிழ்ச்சியடைவேன், மேலும் எனது சேவையானது, பலனை எதிர்பாராமல் செய்யப்பட்ட சேவையாக இயற்கையின் கணக்குப்புத்தகத்தில் (பலனின் மீது) ஆசையற்ற சேவை என்று எழுதப்படும். ஆனால் நான் ஒரு விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும்: எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும், உங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

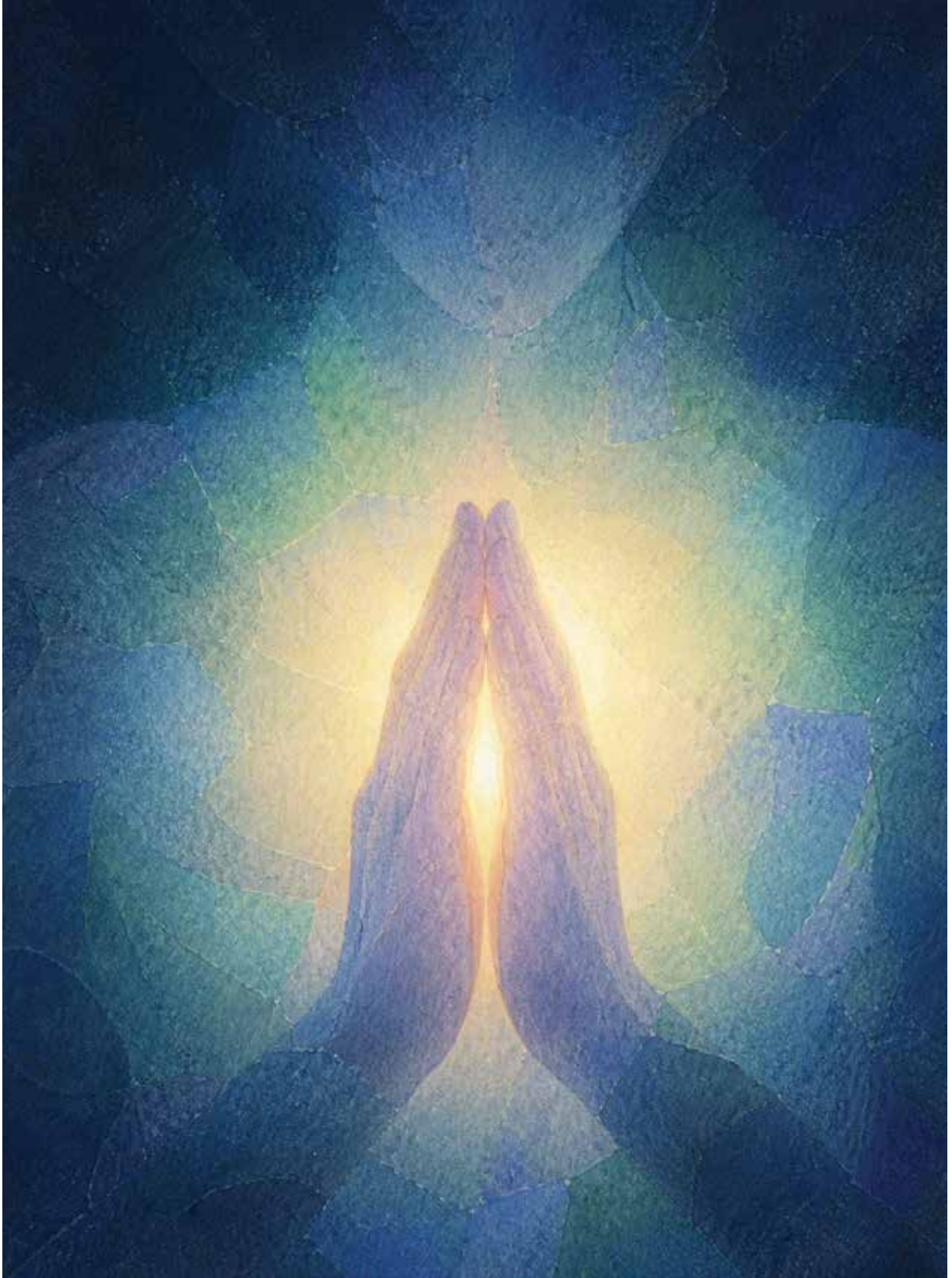
நான் நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் எழுதியுள்ளேன். ஏன், இது எனது சொந்த நிலையின் உண்மையான வெளிப்பாடு என்று கூட நீங்கள் கூறலாம். சேவகனின் எண்ணங்கள் சேவையின்மீது மட்டுமே இருக்கும், அதே சமயம் எஜமானரின் எண்ணங்கள் அவர் எஜமானராக இருக்கும் சொத்தின்மீது இருக்கும். எங்கே சேவை இருக்கிறதோ, அங்கே சொத்து என்ற ஒன்று இல்லை.

இங்கே இன்னொரு விஷயத்தையும் கூற வேண்டியுள்ளது. சேவையுடன், 'சேவை புரிகிறோம்' என்ற எண்ணமும் சேர்ந்து இருக்கும் இடத்தில்,

மெய்மை இருக்காது. அப்படியானால் மெய்மை எங்கே இருக்கிறது? எந்தவொரு பதிவுகளும் உருவாகாமல் சேவை செய்யப்படும் இடத்தில் மட்டுமே அது காணப்படுகிறது.

சகோதரரே! நீங்கள் எப்போதாவது அப்படிப்பட்ட ஒருவரை கண்டிருக்கிறீர்களா? நான் பார்த்திருக்கிறேன் என்று நினைக்கிறேன், ஆனால் எந்த வேலத்தில்? ஒரு சாதுவின் பகட்டான தோற்றத்தில் அல்லது ஒரு குடும்பஸ்தரின் தோற்றத்தில் அவரைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இதை நீங்களே முடிவு செய்துகொள்ளலாம். ஆனால் நீங்கள் என்னைக் கேட்டால், எனது இளமைக் காலத்தின் அனுபவமின்மையைத்தான் நான் முன்வைப்பேன், அது இதுதான்: என் இயல்பில் வண்ணமயமான தன்மை (தவறான அர்த்தத்தில் அல்ல) இருந்தவரை, நான் ஆடைகளிலும் வண்ணமயமான தன்மையைத் தேடிக் கொண்டிருந்தேன், அதில் நான் எப்போதும் தோல்வியே அடைந்தேன். இறுதியில், நான் அதை இறைவனிடமே விட்டுவிட்டேன். நான் தேடாமலேயே, தனக்குத் தானே உதாரணமாகவோ அல்லது அடையாளமாகவோ இருக்கும் ஒருவர் என்னிடம் வரவேண்டும் என்பதே எப்போதும் எனது பிரார்த்தனையாக இருந்தது. இறுதியாக கடவுள் அதற்குப் பதிலளித்தார். அதற்குள் என் இதயத்திலிருந்து வண்ணமயமான வேஷம் மறைந்திருக்கலாம்.

நாம் சில நேரங்களில் சிலரிடம் எளிமையையும் அமைதியையும் பார்த்திருக்கிறோம், ஆனால் அவர்களில் பெரும்பாலானவர்களிடம் புனிதத்தன்மையின் அறிகுறியே இருந்ததில்லை. அப்படிப்பட்டவர்கள் பார்வையில் பட்டாலும், இந்த



அடிப்பட்ட என் சுயம் எவ்வளவோ வறுக்கப்பட்டு, திருப்பிப் போடப்பட்டு வறுக்கப்பட்டதால், அந்தப் பெரியவர்களின் மேன்மையைப் புகழ்ந்து பேச என்னால் முடியவில்லை. அப்படிப் பேச என்னிடம் வார்த்தைகள் இல்லை.

எனவே, உங்கள் எண்ணங்களை திருத்திப்படுத்திய யாரும் உங்கள் பார்வைக்கு வரவில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன், ஏனென்றால் அப்படி ஒருவரை நீங்கள் கண்டிருந்தால், நீங்கள் இன்னொருவரைத் தேடியிருக்க மாட்டீர்கள்.

நமது காரியங்களில் நாம் வெற்றிபெற உதவக்கூடிய மனிதர்கள் நிச்சயமாகக் கிடைப்பார்கள். அப்படியிருந்தும் நாம் அவர்களின் உதவியை ஏற்காமல் இருப்பதும் சாத்தியமே. அதற்குக் காரணம், நாம் தேடிச் சென்றாலும், அத்தகைய உதவியைப் பெறுவதற்கு நாம் நம்மைத் தகுதியானவர்களாக ஆக்கிக் கொள்வதில்லை. இப்போது, நாம் எப்படி நம்மைத் தகுதியானவர்களாக ஆக்கிக் கொள்வது? இதைப் பற்றி நான் எழுத வேண்டிய அவசியமில்லை. அது உங்களுக்கே தெரியும். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் அவரவர் அறிவுக்கு ஏற்பவே அதை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

முதலாவதாக, ஒருவர் எந்த குருவின் உருவத்தின் மீது தியானம் செய்ய முடியுமோ அவரது ஆன்மீகப் படிநிலையை, அதாவது அவரது உள்நிலை, ஆன்மீக அமைவிடம் அல்லது மட்டத்தை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பிரம்மத்தில் லயம் [இறைவனில் ஐக்கியம்] அடைந்தவர் மட்டுமே இதற்குத் தகுதியானவர், அங்கே எஜமானனுக்கும் சேவகனுக்கும் இடையிலான வித்தியாசம் பேச்சுக்காக மட்டுமே இருக்கும். இதற்குக் குறைவான நிலையில் உள்ள எந்தவொரு நபரின் உருவத்தின் மீதும் தியானம் செய்வது தகுதியற்றது.

ஒருவரது எளிமைக்காக மட்டுமே அவர்மீது நாம் தியானம் செய்ய விரும்பினால், என் கருத்தின்படி, நூர்-ஜஹான் அதற்கு தகுதியானவர். ஒருமுறை, ஜஹாங்கீர், நூர்-ஜஹானின் கைகளில் இரண்டு புறாக்களைக் கொடுத்தார். தற்செயலாக, அவற்றுள் ஒன்று அவளது பிடியிலிருந்து தப்பிப் பறந்துவிட்டது. புறா எப்படிப் பறந்தது என்று ஜஹாங்கீர் அவளிடம் கேட்டார். அவள் மற்றொன்றையும் விடுவித்து, அது இப்படித்தான் பறந்தது என்றாள். இத்தகைய முழுமையான எளிமைக்கும், அப்பாவித்தனத்திற்குமான ஒரு உதாரணத்தை எங்கும் காண முடியாது.

பிரம்மத்துடன் லயத்தில் இருக்கும் ஒருவரின் உருவத்தின் மீதான தியானத்தை அமிர்தம் என்று கருத வேண்டும். அப்படிப்பட்ட ஒருவரைக்

கண்டுபிடிக்க முடியாமல், வேறொருவரின் உருவத்தின்மீது தியானம் செய்தால், அந்த நபர் அடைந்த நிலையை மட்டுமே உங்களால் அடைய முடியும். நூர்-ஜஹான் போன்ற ஒருவரைக் கண்டுபிடித்து, அவரது எளிமைக்கு உங்கள் பக்தியைச் செலுத்தினால், அத்தகைய விஷயங்கள் உங்களிலும் வளரும்.

இது ஜஹாங்கீரின் காலம் அல்ல. தற்செயலாக, அமைதியான ஒருவரின்மீது நம் பார்வை விழுந்து, ஆனால் அவர் அழுக்கு, பயம், விக்ஷேபம் [சஞ்சலம்] மற்றும் பகட்டு ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடாதவராக இருந்து, அவரது உருவத்தின்மீது நாம் தியானம் செய்யத் தொடங்கினால், இந்த விஷயங்கள் நமக்குள் உருவாகி விஷம் நமக்குள்ளும் பரவும்.

எனவே இறைவனின் பால் நேரடி அன்பை அடைய முயற்சிப்பதே சிறந்தது, மேலும் உங்களுக்கு ஞான ஒளியை வழங்கக் கூடிய ஒருவர் கிடைத்தால், அவருடைய உதவியைப் பெற்று, உங்கள் சொந்த அலைகளுக்குள் மூழ்கி அந்த ஆனந்தத்தை மகிழ்வுடன் அனுபவிப்பீர்கள்.

நீங்கள் இதைப் படித்து இதில் எழுதப்பட்டவை குறித்து ஆழமாகச் சிந்திக்க வேண்டும் என்பதற்காக இதை எழுதுகிறேன். நீங்கள் காய்ந்த எலும்புகள் மீது தியானம் செய்வதை நான் விரும்பவில்லை. அதற்கு, என்னுடைய குணாதிசயங்களை கொண்டு தன்னை வடிவமைத்துக் கொண்டவர் மட்டுமே தகுதியானவர்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனத்தில் இருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம் என்பது ஒரு உலகளாவிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும், இது இதயம் சார்ந்த தியானத்தை வழங்குகிறது. இது அக நல்வாழ்வு மற்றும் கூட்டு நல்லிணக்கத்திற்கான ஒரு யோகப் பயிற்சியாகும். <https://heartfulness.org/global/>



Ram Chandra (Babuji), "True Simplicity," in *Complete Works of Ram Chandra*, vol. 5 (Spiritual Hierarchy Publication Trust, 2015), 21.

# தியானத்தின் அறிவியல்

“தியானம், விழிப்புநிலை சிந்தனையை அமைதிப்படுத்தி,  
பௌதீக மட்டத்தில் நம்மை தளர்த்தி,  
ஆன்மீக விழிப்புணர்விற்கான வாயிலை அமைக்கிறது.”

ஜென்னா அலடாரி



# நாம் வளர உதவும் இடங்கள்

ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் (புத்துணர்வு) தியானப் பயிற்சி முகாமில், பாதுகாப்பான சூழல், இயற்கை மற்றும் சமூகம் ஆகியவை, பங்கேற்ற இளைஞர்களிடையே ஒரு ஆழமான தனிப்பட்ட உணர்விற்கு வித்திட்டன; இது அவர்கள் தங்களைப் பற்றியும், தங்கள் வாழ்க்கையின் லட்சியத்தைப் பற்றியும் கொண்டிருந்த பார்வையை மாற்றியமைத்துள்ளது. இக்கண்டுபிடிப்பு, இளைஞர்களின் மனநலம் சார்ந்த மேம்பாட்டில் மிக முக்கியமான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்றாக விளங்குகிறது.

## டாக்டர் ஹெஸ்டர் ஓ'கானர் மற்றும் விவேக் ஷேகரால் எழுதப்பட்டது

சமீப ஆண்டுகளில், தனிமை என்பது அனைத்து வயது மக்களையும் பாதிக்கும் ஒரு பெருந்தொற்றாக விவரிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஒரு நாளைக்கு 15 சிகரெட்டுகளைப் பிடிப்பதால் ஏற்படும் உடல்நல அபாயங்களுக்கு இணையான ஆபத்தை, சமூக தனிமைப்படுத்தல் ஏற்படுத்துவதாக 2023-ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவின் தலைமை அலுவல சிகிச்சை நிபுணர் எச்சரித்தார். இதைத் தொடர்ந்து, உலக சுகாதார நிறுவனமும் தனிமையை ஒரு உலகளாவிய பொது சுகாதாரப் பிரச்சினையாக அறிவித்தது. குறிப்பாக இளைஞர்கள் மத்தியில் இந்தக் நெருக்கடி மிகவும் தீவிரமாக உள்ளது; டிஜிட்டல் வாயிலாகப் பெருமளவில் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருந்தபோதிலும், அவர்களில் பலர் முன்செய்தபோதையும் விடத் தாங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாகவே உணர்கின்றனர்.

இந்தப் பின்னணியில், 2026-ஆம் ஆண்டில் ஓபிஎம் ஒருங்கிணைந்த மற்றும் நிரப்பு மருத்துவ இதழில் (OBM Integrative and Complementary Medicine)1 வெளியிடப்பட்ட ஒரு ஆய்வு, ஒரு சாத்தியமான மாற்று வழியை வழங்குகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆய்வாளர்களான, விவேக் ஷேகர் மற்றும் ஹெஸ்டர் ஓ'கானர், ஹைதராபாத்தில் உள்ள காண்ஹா சாந்தி வனம் தியான மையத்தில் நடைபெற்ற ஒரு (புத்துணர்வு) தியானப் பயிற்சி முகாமின்போது, இந்திய இளைஞர்களின் அனுபவங்களை ஆராய்ந்தனர். இங்கு வெறும் தளர்வு அல்லது மன அழுத்த நிவாரணம் மட்டுமல்லாமல், அதைவிட ஆழ்ந்த ஒன்றை — அதாவது, ஒரு குழுவில் இணைந்திருக்கும் உணர்வு, தன்மை மாற்றம் மற்றும் வாழ்க்கையையே மாற்றக்கூடிய அமைதியை - அனுபவித்ததாகப் பங்கேற்பாளர்கள் தெரிவித்தனர். .

இந்தியாவின் மையப்பகுதியில் ஒரு புத்துணர்வு மையம்



காண்ஹா சாந்தி வனம், இயற்கை விவசாயம், மரம் நடுதல் மற்றும் பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் மூலம் ஆன்மீகப் பயிற்சியை, சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்போடு இணைக்கிறது. 2024-ஆம் ஆண்டில், இந்த மையம் 128 மாணவர்களுக்காக “யூத் யுனைட்” என்ற மூன்று நாள் புத்துணர்வு முகாமை நடத்தியது. இந்த ஆய்வு, முதல் முறையாக காண்ஹாவிற்கு வருகை தந்த பத்து இளைஞர்களிடம் (18-27) நடத்தப்பட்ட ஆழ்ந்த நேர்காணல்களை மையமாகக் கொண்டிருந்தது.

அந்தச் சூழலே ஒரு முக்கியப் பங்காற்றியது. பங்கேற்பாளர்கள் காண்ஹாவை ஒரு “தாய்” என்று குறிப்பிட்டனர்—அது, அவர்கள் தங்கள் பாதுகாப்புக் கவசத்தைக் கைவிடக்கூடிய ஒரு பாதுகாப்பான, அரவணைக்கும் சூழலாக இருந்தது. இயற்கையின் அழகு, தியானத்தின் சீரான ஓட்டம், மற்றும் எந்தவிதமான மதிப்பீடும் இல்லாமை, ஆகியவை,



உளவியலாளர்கள் “கண்டெய்னர்” என்று அழைக்கக்கூடிய ஒரு சூழலை உருவாக்கின; அது, மக்கள் தங்களைத் தாங்களே ஆராய்ந்து பார்க்கப் போதுமான பாதுகாப்பை உணரும் ஓர் இடமாக அமைந்தது.

### சொந்தமென்னும் உணர்வின் சக்தி

பங்கேற்பாளர்கள் அனுபவித்த சார்ந்திருக்கும் (சொந்த) உணர்வு, கண்டறியப்பட்டவற்றில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாகும். பெரும்பாலும், கல்விச் சமை, குடும்ப எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் மனநலம் குறித்த களங்கம் ஆகியவை, இளைஞர்களைத் தனிமைப்படுத்தும் ஒரு சமூகத்தில், காண்ஹா ஒரு அரிய விஷயத்தை வழங்கியது: அதுதான் சமூகக் கூட்டமைப்பு. பலர், தாங்கள் ஒரு குடும்பத்தைக் கண்டறிந்தது போல உணர்ந்ததாக விவரித்தனர். மற்றவர்களோ, அந்த நிலமும் மக்களும் சேர்ந்து ஒரு அன்பான அரவணைப்பை வழங்குவது போல, அந்த இடத்தின் மீதே தாங்கள்

அளவற்ற அன்பு கொண்டதாகக் கூறினர்.

வளர்ச்சி உளவியலாளர்கள் நீண்ட காலமாக முன்வைத்து வரும் கோட்பாட்டை இது எதிரொலிக்கிறது: மக்கள் பாதுகாப்பான பிணைப்பை உணரும்போது செழித்து வளர்கிறார்கள். குழந்தைகள், உலகை ஆராய்வதற்கு ஒரு பராமரிப்பாளரின் இருப்பு தேவைப்படுவது போலவே, இளம் வயதினரும் துணிந்து செயல்படவும், கனவு காணவும், வளரவும் தாங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டதாக உணரும் இடங்கள் தேவைப்படுகின்றன. காண்ஹாவில், சொந்தம் என்ற உணர்வு, மனித உறவுகளைத் தாண்டி இயற்கையையும் உள்ளடக்கியதாக விரிவடைந்தது. பங்கேற்பாளர்கள் மரங்கள், தோட்டங்கள் மற்றும் சூழலைத் தங்கள் சமூகத்தின் ஒரு பகுதியாக விவரித்தனர். ஒரு பங்கேற்பாளர் தனது அனுபவத்தை பின்வருமாறு சுருக்கமாகக் கூறினார்:

“என் வாழ்க்கையில் எனக்குத் தேவையானது எல்லாம் அன்பு மட்டுமே. காண்ஹாவில், அதன் ஒவ்வொரு அணுவிலும் நான் அன்பை உணர்ந்தேன். நான் என்ன உணர்கிறேன் என்றால், உண்மையிலேயே எனக்கு வார்த்தைகளே வரவில்லை. காண்ஹாவை பற்றி நான் உணர்வதை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. இது நான் இதற்கு முன் அனுபவிக்காத வேறொரு விதமான அன்பு. அதாவது, நீ காண்ஹாவிடம் சொந்தமானவள் என்பது... என் இதயம் படபடக்கிறது, என் நரம்புகள் துடிக்கின்றன. என் மனம் இயங்குகிறது. ஆக, என் உடலின் ஒவ்வொரு அங்குலத்திலும் அதை உணர்ந்தேன். இரண்டாவதாக, நான் என் ஆன்மாவை உணர்ந்தேன்.”

—ஹமாஸா, ஆய்வில் பங்கேற்றவர்.

### தன்மைமாற்றம் மற்றும் நோக்கம்

ஒரு குழுவில் இணைந்திருப்பதையும்



தாண்டி, அந்தப் புத்துணர்வு முகாம் தன்மைமாற்றத்தைத் தூண்டியது. பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் இலக்குகள் குறித்துப் புதிய தெளிவைப் பெற்றதாகத் தெரிவித்தனர். ஒரு இளைஞர், மருத்துவ நுழைவுத் தேர்வில் தோல்வியடைந்த பிறகு, மருத்துவத் துறையிலிருந்து விவசாயத்திற்கு மாற முடிவுசெய்து, தன்னை “தாவரங்களின் மருத்துவர்” என்று அழைத்துக்கொண்டார். மற்றொருவர், “ஒரு ஒற்றை அரிசி மணிக்கும் முக்கியத்துவம் உண்டு” என்று கூறி, விவசாயத்தின் மூலம் உலகளாவிய பசியைப் போக்கத் தீர்மானித்தார். இவை சாதாரணமான மாற்றங்கள் அல்ல—இவை வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை மறுசீரமைப்பதைக் குறிக்கின்றன.

இத்தகைய தன்மைமாற்றங்கள், மன அழுத்தத்தைத் தணிப்பதைத் தாண்டி, தீயானப் பயிற்சிகளுக்கு உள்ள ஆற்றலை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அவை அர்த்தம் உருவாக்கும் செயல்முறையைத் தூண்டி, தனிநபர்கள் தங்கள் அடையாளங்களையும் லட்சியங்களையும் மறுவரையறை செய்ய உதவுகின்றன. பல இளைஞர்கள் திசை தெரியாமல் தவிக்கும் இவ்வுலகில், தங்களின் செயல் திறனை வெளிப்படுத்தும் இந்த உணர்வு விலைமதிப்பற்றது.

பாதுகாப்பான இடங்கள் ஏன் முக்கியம்

இந்த ஆய்வின் முடிவுகள் பரந்த உளவியல் கோட்பாடுகளுடன் ஒத்துப்போகின்றன. டொனால்ட் வின்னிகாட் “ஆதரவுச் சூழல்” குறித்தும், வில்ஃபிரட் பயோன் “கட்டுப்படுத்துதல்” குறித்தும், ஜான் பெளல்பி “பாதுகாப்பான

தளம்” குறித்தும் பேசினர். இவை அனைத்தும் ஒரே உண்மையையே சுட்டிக்காட்டுகின்றன: மக்கள் வளர்வதற்குப் பாதுகாப்பான இடங்கள் தேவை. கடுமையான போட்டியையும், வரையறுக்கப்பட்ட மனநல வளங்களையும் எதிர்கொள்ளும் இந்திய இளைஞர்களுக்கு, காண்ஹா போன்ற ஓய்விடங்கள் ஒரு முக்கியமான பாதுகாப்பு அரணை வழங்கக்கூடும்.

எச்சரிக்கைகள் மற்றும் எதிர்கால திசைகள்

இந்த ஆய்வில் சில வரம்புகள் உள்ளன. சுயமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பத்து பேரைக் கொண்ட மாதிரி என்பதால், இதன் கண்டுபிடிப்புகளைப் பொதுமைப்படுத்த முடியாது. அந்தப் புத்துணர்வு முகாம் முடிந்த உடனேயே நோக்காளர்கள் நடைபெற்றதால், மங்கிப்போகக்கூடிய தற்காலிகப் பேரானந்தமான “பின்விளைவுகள்” ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு உள்ளது. அந்தச் சொந்த உணர்வும் மாற்றமும் மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் கழித்தும் நீடிக்கின்றனவா என்பதை அறிய நீண்ட கால ஆய்வுகள் தேவைப்படுகின்றன.

எது சாத்தியம் என்பதைப் பற்றிய ஒரு பார்வை

அதன் சாராம்சத்தில், இந்த ஆய்வு எளிமையான ஆனால் ஆழ்ந்த ஒரு விஷயத்தை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது: மனிதர்கள் செழித்து வளர, அவர்கள் தங்களுக்குரிய சொந்தமான உணர்வைப் பெறக்கூடிய இடங்கள் தேவை. டிஜிட்டல் கவனச்சிதறல்கள் மற்றும் சமூகப் பிளவுகள் நிறைந்த இந்தக் காலகட்டத்தில், காண்ஹா

சாந்தி வனம் போன்ற இடங்கள், நெறிமுறைகள் அல்லது விருப்பங்கள் மூலம் அல்லாமல், தீயானம், சமூகம் மற்றும் இயற்கையுடனான தொடர்பு ஆகியவற்றின் மூலம் தங்களுக்குரிய சொந்தமான உணர்வை எவ்வாறு வளர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதை நிரூபிக்கின்றன.

அந்தப் புத்துணர்வு முகாமில் கலந்துகொண்ட இளைஞர்களுக்கு, அது ஒரு “மாயமாக” இருந்தது. சொந்தம் என்ற உணர்விலும், பிணைப்பிலும் வேரூன்றிய அந்த மாயமே, நமது தனிமையான உலகம் குணமடைதலையும் வளர்ச்சியையும் நோக்கி நகர்வதற்குத் தேவையான அடித்தளமாக அமையக்கூடும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சி, தீயானத்தின் விளைவுகளை நரம்பறிவியல் மற்றும் பண்புசார் கண்ணோட்டங்களில் இருந்து ஆய்வு செய்கிறது.



[heartfulnessinstitute.org/research/](https://heartfulnessinstitute.org/research/)

1. ஷேகர் வி, ஓ காணர் எச். தன்மைமாற்றத்திற்கான இடங்கள்: இந்தியாவின் தெலுங்கானாவில் உள்ள காண்ஹா சாந்தி வனம் தீயான மையத்திற்கு வருகை தரும் இளைஞர்களின் நேரடி அனுபவம் குறித்த ஒரு விளக்க நிகழ்வியல் விசாரணை. ஓபிஎம் ஒருங்கிணைந்த மற்றும் நிரப்பு மருத்துவம், 2026. (OBM Integrative and Complementary Medicine 2026); 11(1) 007 doi:10.21926/obm.icm.2601007.



# ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு

“உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதும்  
ஒரு கடமையாகும்... இல்லையெனில், மனதை  
வலிமையாகவும் தெளிவாகவும் நாம் வைத்திருக்க  
இயலாது.”

புத்தர்

# அகிம்சை: நல்லிணக்கத்துடன் வாழ்தல்

அஷ்டாங்க யோகத்தின் அடிப்படைத் தத்துவமான 'அகிம்சை' குறித்து **பூஷன் புக்தே** மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வு; அத்துடன், யோகப் பயிற்சியானது எண்ணம், சொல் மற்றும் செயல் ஆகியவற்றில் எவ்வாறு அக நல்லிணக்கம், கருணை மற்றும் அன்பு ஆகியவற்றை வளர்க்க வல்லது என்பது குறித்த ஒரு தேடல்.

மோதல் என்பது இனிமேலும் தொலைவில் இல்லாத ஒன்றாக இருக்கும் ஒரு உலகில் - வன்முறை அன்றாடச் செய்திகளின் மூலமாக நம்முடைய வீடுகளில் தீனமும் நுழைந்து கொண்டிருக்கும் இவ்வுலகில்- பதஞ்சலியின் முதலாவது போதனை ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அவசரத்தன்மையைப் பெறுகிறது. பெரும்பாலும் வன்முறையின்மை என்ற மொழிபெயர்க்கப்படும் அகிம்சை என்பதே, அஷ்டாங்க யோகாவின் ஐந்து யமங்களில் முதலாவதாகும். எனினும், இதன் உண்மையான சாரம் வெறும் உடலீதியான தீங்குகளைத் தவிர்ப்பதற்கும் அப்பால் விரிந்து நிற்கிறது. உண்மையில், அகிம்சை என்பது, ஒருவர் தன்னுடனும், மற்றவர்களுடனும், மற்றும் இந்த பிரபஞ்சத்துடனும் முழுமையான நல்லிணக்கத்துடன் வாழக்கூடிய ஒரு வாழ்வியல் முறையாகும். இது அத்தகையதொரு அகச் சமநிலையை வளர்த்தெடுப்பதாகும்—இதன் மூலம், செயல்பாட்டின் எந்த நிலையிலும், குறிப்பாக மனம், (மனஸா), சொல்(வாசா), மற்றும் செயல் (கர்மனா) ஆகிய முக்கிய நிலைகளில், வன்முறை எழாதவாறு பார்த்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

## அகிம்சையை ஒரு ஆழ்ந்த அளவில் புரிந்து கொள்ளுதல்

அகிம்சை என்பது, அதன் அடிப்படையில், ஆக்ரோஷத்தை

அடக்குதல் என்பதாகப் பொருள்படுவதில்லை, மாறாக, உணர்வுநிலையின் தன்மை மாற்றத்தையே அது குறிக்கிறது. மனமானது, கோபம், பேராசை, அல்லது பாதுகாப்பற்றநிலை ஆகியவற்றினால் தொல்லைக்கு ஆட்படும் போது, வன்முறை என்பது தவிர்க்க முடியாதவொன்றாக ஆகிவிடுகிறது. ஆனால், மனம் அமைதியாகவும், தன்னிறைவுடனும் இருக்கும்போது, கருணை இயல்பாகவே பாய்கிறது. அப்படியென்றால், அங்கே வன்முறை என்பது எப்படி இருக்க முடியும்?

ஆகவே, அகிம்சை என்பது கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டிய ஒரு புறவிதி அன்று; மாறாக, அது ஜீவிதத்தின் உள்ளார்ந்த ஒரு நிலையாகும். அது வற்புறுத்தலால் வெளிப்படும் கருணை அன்று; மாறாக, இரக்க உணர்வின் இயல்பான மலர்ச்சியாகும். அது பலவீனம் அன்று; மாறாக, இயல்பான கட்டுப்பாட்டிற்குள் அடங்கியிருக்கும் வலிமையாகும்.

## வன்முறையின் உள்ளார்ந்த வேர்கள்

வெளிப்புற முரண்பாடுகள் அனைத்தும் ஒருவருக்குள்ளேயே தொடங்குகின்றன என்று யோகம் போதிக்கிறது. கோபம், பொறாமை, அச்சம் மற்றும் அதீத ஆசை போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் அகச் சமநிலையின்மையை உருவாக்குகின்றன.

இந்தச் சமம் அற்ற நிலை, துன்புறுத்தும் சொற்களாக, செயல்களாக, மற்றும் தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்ளும் நடத்தைகளாகவும் கூட வெளிப்படுகிறது.

அதுவும் குறிப்பாக, **பரிக்கரவநா** (பற்றுதல்கள் மற்றும் திரட்டிச் சேர்க்கப் பட்டிருப்பவைகள்) பாதுகாப்பற்ற தன்மை மற்றும் போட்டி மனப்பான்மையைத் தூண்டிவிட்டு, அகிம்சையைக் குலைக்கிறது. நாம் இறுக்கமாகப் பற்றிக்கொள்ளும் போது, இழப்பைப் பற்றி அச்சம் கொள்கிறோம், அந்த அச்சமானது பெரும்பாலும் தன்னை ஆக்ரோஷமாக வெளிக்காட்டிக் கொள்கிறது.

## இதயத்தின் ஒரு நிலையாக அகிம்சை: எண்ணம், சொல் மற்றும் செயல்

அகிம்சை என்பது வெறும் தீங்கின்மை மட்டுமல்ல; அது கூருணர்திறனின் இருப்பாகும். அகிம்சையை உண்மையாகவே கடைப்பிடிக்க, நாம் நமது செயல்பாடுகளின் அனைத்து நிலைகளிலும் நம்மைச் செம்மைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

**மனஸா** (எண்ணம்): மதிப்பீடு, வெறுப்பு, மற்றும் எதிர்மறைத்தன்மை ஆகியவற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு, பரிவை வளர்த்துக் கொள்ளுதல்

**வாசா** [வார்த்தை]: உண்மையைப் பேசுதல், அதையும் மென்மையாக; வார்த்தைகள் குணமளிப்பவையாக இருத்தல் வேண்டும், காயப்படுத்தக் கூடாது..

**கர்மனா** (செயல்): தன்மீதும், மற்றவர்கள் மீதும், சமூகம் மற்றும் இயற்கையின் பாலும் பொறுப்புடன் செயல்படுதல்.

சுய-விமர்சனம், புறம்பேசுதல் மற்றும் அளவுக்கு அதிகமாக நுகர்தல் போன்ற சூட்சுமமான

செயல்கள் கூட வன்முறையின் வடிவங்களே ஆகும்.

### என் வாழ்க்கையில் அகிம்சை

இன்றைய நமது உலகில், வன்முறை என்பது பெரும்பாலும் சூட்சுமமான ஒன்றாக, இயல்பானதாக ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது: அதாவது மன அழுத்தம் நிறைந்த போட்டிகள், சுற்றுச்சூழலை அலட்சியப்படுத்துதல் அல்லது உணர்வுபூர்வமான கூருணர்வுத்திறன்ற நிலை போன்றவை.

அகிம்சை வீட்டிலிருந்தே தொடங்குகிறது, மேலும் அது முன்னெப்போதையும் விட இன்றியமையாததாக உள்ளது. சுயநலமிக்க கையகப்படுத்துதலிலிருந்து, சுயநலமற்ற பகிர்ந்தளிக்கும் நிலைக்கு நம்மை மாற்றி நிலையானதான மற்றும் கருணைநிறைந்த வாழ்க்கைக்கான ஒரு வழிகாட்டும் கோட்பாடாக அது இருக்கிறது. இதற்கு நான், என்னுடைய அன்றாட யோகா பயிற்சியின் மூலமாக உறுதுணையையும் வழிகாட்டுதல்களையும் பெற்று வருகிறேன்.

### யோகாவின் மூலமாக அகிம்சையை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்:

நான் எங்கிருந்து தொடங்க வேண்டும்? அகிம்சையானது உணர்வுபூர்வமான மற்றும் ஒழுங்குமுறையான பயிற்சிகளின் வாயிலாக, நம் உள்ளார்ந்திருக்கும் சிக்கல்கள் அனைத்தையும் அகற்றியவாறு வளர்கிறது.

ஆசனங்கள் (அமரும் பாங்குகள்) - மென்மையானதொரு பயிற்சி நாம் விழிப்புணர்வை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும், செயல்பாடுகளை, சுவாசத்தை மற்றும் மனதைச் சீரமைத்துக்கொள்வதற்கும் நமக்கு உதவுகிறது. நாம் செயல்புரிவதற்கு முன்னர் இடைநிறுத்தம் செய்து கொள்வதற்கு நமக்கு அது உதவுகிறது.

**பிராணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி)** - நம் மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கும், உணர்வுபூர்வமான நோக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும் உதவுகிறது.

**தீயானா (தீயானம்)** - நாம் இதயத்தின் மீது தீயானம் செய்யும் போது, கூருணர்வுத்திறன், அன்பு மற்றும் இரக்கத்தை நாம் வளர்த்துக் கொள்கிறோம்.

**உறுதுணையாக இருக்கும் யோக பயிற்சிகள்:**  
**அகிம்சை மற்றும் உள்முக நல்லிணக்கத்திற்கான ஆசனப் பயிற்சி**

அகிம்சையை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் என்பது, மென்மையான, உள்ளாய்வு மற்றும் இதயத்தை மையமாகக் கொண்டிருக்கும், நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தி விழிப்புணர்வை விரிவடையச் செய்யும் ஆசனா முறைகளின் உதவியுடன் நடைபெறுகிறது.





### பத்மாசனா

(தாமரை வடிவில் அமர்தல்):  
தூய்மை மற்றும்  
நிலைத்தன்மையை  
அடையாளப் படுத்தி உயரிய  
உணர்வுநிலையை அடைய  
உதவி புரிகிறது.



### மர்ஜாரியாசனா - பிடிலாசனா

(பூனை-பசு) உணர்ச்சி  
பூர்வமான அழுத்தத்தை  
வெளியேற்றுவதுடன்,  
சுவாசத்தையும், இயக்கத்தையும்  
நல்லிணக்கத்தில் இருத்துகிறது.



### உத்தனாசனா

(முன்புறமாக வளைதல்):  
பணிவு, சரணாகதி மற்றும்  
அக ஆய்வு ஆகியவற்றை  
ஊக்குவிக்கிறது.



### சேது பந்தாசனா

(பாலம் போன்று அமர்தல்):  
இதயத்தைத் திறந்துவிட்டு, தயை  
மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமான  
சமநிலையை வளர்க்கிறது.



### கோமுகாசனம்

[பசு முக நிலை]:  
ஆழமாகப் பதிந்துள்ள  
உணர்வுசார் வடிவங்களையும்,  
உள்ளார்ந்த முரண்பாடுகளையும்  
விடுவிக்க உதவுகிறது.



### யோக முத்திரை:

அகங்காரத் துறப்பையும்,  
ஆழ்ந்த அகச் சிந்தனையையும்  
ஊக்குவிக்கிறது.



இந்த ஆசனங்களை **நாடி சுத்தி பிராணாயாமத்துடன்** சேர்ந்து முயற்சி செய்து பாருங்கள். அம்முயற்சி உங்களுடைய உள்முக நிலையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை உணர்ந்து பாருங்கள்.

அகிம்சை என்பது வெறும் தார்மீகக் கோட்பாடு மட்டுமன்று; அது பரிணமித்த உணர்வுநிலையின் ஒரு நிலையாகும். அஷ்டாங்க யோகத்தின் அடித்தளமாயிருக்கும் அது, பயிற்சியின் மூலமாக வளர்க்கப்படும் ஒன்றாகும். அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய பயிற்சியின் மூலமாக, நம்முடைய எண்ணங்கள் தன்மை மாற்றமடைகின்றன, நமது சொற்கள் பண்படுகின்றன, நமது செயல்கள் தூய்மையாக்கப்படுகின்றன. இந்த உள்முக நல்லிணக்கத்தின்

மூலமாக, நாம் நம்முடனும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடனும் உண்மையான சீரமைப்புடன் வாழத் தொடங்குகிறோம்.

ஆகவே, “எனது யோகா பயிற்சி மேம்படுகிறதா?” என்று உங்களை கேட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். அதற்கு மாறாக:

எனது எண்ணங்களில் அமைதி இருக்கிறதா?

நான் பதில் கூறும் விதத்தில் கருணை இருக்கிறதா?

நான், மெதுவாகவேவாயினும், அகிம்சையை நோக்கி நகர்கிறேனா? என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்

உண்மையில், அகிம்சை என்பது யோகாவின் ஒரு கோட்பாடு என்பதைக் காட்டிலும் மேலான ஒன்றாகும்; அது

ஒரு விழிப்புணர்வடைந்த உணர்வுநிலையின் நடுமணமேயாகும்.

### **ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியிலிருந்து**

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமி, யோகாவிற்கு முழுமையான ஆணுகுமுறையை அளிக்கக்கூடியவையான ஆசனங்கள், பிராணாயாமம் மற்றும் யோகப் பிராணாஹுதியுடன் கூடிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சிகளை ஒன்றிணைக்கும், அங்கீகாரம் பெற்ற, மற்றும் பாரம்பரியத்தில் வேரூன்றியிருக்கும் நிகழ்வுகளை வழங்குகிறது.

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



# உங்களைப் புதுப்பிக்கும் இடைநீறுத்தம்: மீட்டமைத்தல், மறுசீரமைத்தல், மீண்டும் தொடங்குதல்

உறக்கம், உணவு, உடல் இயக்கம் மற்றும் திரை நேரம் ஆகியவற்றைச் சீரமைக்கும் ஒரு ஏழு நாள் மறுசீரமைப்புத் திட்டம் – மன அழுத்த நிவாரணம், நரம்பு மண்டலச் சமநிலை மற்றும் அன்றாட வாழ்வில் அரிதாகவே வாய்க்கும் ஆழ்ந்த ஓய்வு ஆகியவற்றை நோக்கிய ஒரு மென்மையான பாதையை வகுத்துத் தருகிறது என்று கூறும் வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் ஆயுர்வேத மருத்துவ அதிகாரியாக உள்ள

டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என்., மேலும் தொடர்கிறார்.

வாழ்க்கை வேகமாக நகர்கிறது. வேலை, பொறுப்புகள், மற்றும் அன்றாட நடைமுறைகளின் நடுவில், நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பதை உண்மையில் கவனிக்காமல் தொடர்ந்து நாம் முன்னோக்கிச் சென்றுகொண்டிருக்கிறோம். ஒரு சிறிய சோர்வு இயல்பானதாக மாறுகிறது; உறக்கம் தாமதமாகிறது; உணவுநேரங்கள் ஒழுங்கற்றவையாகின்றன. உடல் இறுக்கமாக உணரத் தொடங்குகிறது, அதே சமயம் நாள் முடிந்த பிறகும் மனம் பரபரப்பாகவே இருக்கிறது

முதலில் எதுவும் பெரிய பிரச்சினையாகத் தோன்றுவதில்லை— வெறும் சோர்வு, அவ்வப்போது ஏற்படும் நெஞ்செரிச்சல், கவனம் குறைதல், ஆற்றல் குறைவு போன்றவைதான். ஆனால், மீண்டு வருவதற்கான நேரம் கிடைக்காமல், உடல் தொடர்ந்து தன்னை சீரமைத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பது, இவ்வாறான சிறிய அறிகுறிகளுக்கு அர்த்தம்.

பொதுவாக உடல்நிலையில் திடீரென மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை; வாழ்க்கையின் ஒழுங்கை நீங்கள்

இழக்கும்போது அது மெதுவாக மாறத் தொடங்குகிறது. இரவுகளில் தாமதமாக உறங்குவது, நீண்ட நேரம் அமர்ந்து இருப்பது, மனஅழுத்தம், அதிகமான டிஜிட்டல் பயன்பாடு, உடற்பயிற்சியின்மை— இவை அனைத்தும் சேர்ந்து தாக்கத்தை உருவாக்குகின்றன. காலப்போக்கில், ஆற்றல் குறைகிறது, செரிமானம் மேலும் சிக்கலாகிறது, மற்றும் மனம் எண்ணங்களால் நிரம்பி வழிகிறது.

சில நேரங்களில், உடலுக்கு தேவையானது அதீரடியான மாற்றமல்ல — ஒரு சிறிய இடைநீறுத்தம் மட்டுமே. சில நாட்கள் விழிப்புணர்வுடன் உடலை கவனித்துக் கொள்வது, வாழ்க்கையின் ஒழுங்கை மீண்டும் கொண்டுவரும்; மனதை அமைதிப்படுத்தும்; உடல் குணமடையும் வாய்ப்பை அளிக்கும். ஒரு வார காலம் கூட குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை உருவாக்க முடியும்.

**ஏழுநாட்கள் என்பது ஏன் முக்கியம்?**

சில நாட்களுக்கு நீங்கள் நிதானிக்கும்போது, உடல் தளர்வடையத் துவங்குகிறது.

நரம்பு மண்டலம் சீரமைகிறது. உறக்கம் மேம்படுகிறது. ஜீரணம் இலகுவாகிறது. சுவாசம் சீராகிறது. மனமும் படிப்படியாக அமைதியடைகிறது.

முதல் ஓரிரண்டு நாட்களில் உடல் சோர்வில் இருந்து தளர்வுகிறது. வார நடுவிற்குள், ஆழமான தூக்கமும் இலகுவான ஜீரணமும் பலரால் உணரப்படுகின்றன. வார இறுதிக்குள், உடலின் சக்தி ஸ்திரமாகிறது; (மனதில்) தெளிவு உணரப்படுகிறது.

ஏழு நாட்கள் வியத்தகு மாற்றத்தைக் கொண்டு வரப்போவதில்லை; ஆனால் உடல் மீளமைவு பெற்று தன் இயல்பான சமநிலையை அடைய தேவையான நேரத்தை அது அளிக்கிறது.

**ஒரு சிறிய இடைநீறுத்தம் – ஒரு நீடித்த மாற்றம்**

நலனுக்காக ஏழு நாட்கள் ஒதுக்குவது வாழ்க்கையிலிருந்து விலகுவது அல்ல. மாறாக, மேலும் சமநிலையுடன் வாழ்க்கைக்கு திரும்பத் தயாராவது ஆகும். உடல் ஓய்வெடுத்து மனம் அமைதியடையும் போது, தினசரி பொறுப்புகள் இன்னும் எளிதாகின்றன



மிகுந்த சோர்வு அல்லது நோய் வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. அதற்கு பதிலாக, விழிப்புணர்வுடன் உங்களை கவனித்துக்கொள்ள ஒரு வாரத்தை அர்ப்பணியுங்கள். அது தூக்கத்தை மீட்டெடுத்து, ஜீரணத்தை மேம்படுத்தி, உடலின் சக்தியை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது.

### துவங்குவதற்கு ஒரு எளிய வழி

உங்களுக்கு சிக்கலான எதுவும் தேவையில்லை. ஏழு நாட்களுக்கு சில நடைமுறை ரீதியான பழக்கங்களை தொடர்ந்து பின்பற்றினால் போதும்.

### இலகுவான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.

உங்கள் நாளை வெதுவெதுப்பான நீருடன் தொடங்குங்கள். காலை உணவை எளிமையாகவும், காலை 9:00 மணிக்குள் முடித்துவிடவும் முயலுங்கள். மதிய உணவாக புதிதாகச் சமைத்த உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்; அதிகமாக சாப்பிடாமல், மதியம் 1:00 மணிக்குள் முடிக்க முயலுங்கள். எண்ணெயில் பொரித்த, பேக் செய்யப்பட்ட மற்றும் பொட்டலமிடப்பட்ட உணவுகளை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவு உணவை இலகுவாக வைத்துக்கொண்டு, 7:30-8:00 மணிக்குள் முடித்து விடுங்கள்—சூப், கிச்சடி, காய்கறிகள் அல்லது எளிய வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் சிறந்தவை.

### சரியான நேரத்தில் உறங்குங்கள்.

இரவு 9:30 மணிக்கு மேல் அறிவிப்புகளை (notifications) முடக்கிவிடுங்கள்; 10:00 மணிக்குப் பிறகு திரை நேரத்தை (screen time) குறைக்கவும். தூக்கம் உடனே வராவிட்டாலும், 10:30 மணிக்குள் படுக்கைக்கு செல்லுங்கள். வெளிச்சத்தை

## துவங்குவதற்கு ஒரு எளிய வழி



உங்களைப் புதுப்பிக்கும் இடைநிறுத்தம்: மீளமைவு, மறுசீரமைப்பது, மீண்டும் தொடங்குவது

மங்கலாக வைத்துக் கொண்டு, உடல் இயல்பாக அமைதியடைய அனுமதியுங்கள். தினமும் ஒரே நேரத்தில், காலை 6:00 மணிக்கு முன் எழுந்திருப்பது விரும்பத்தக்கது.

மென்மையாக இயங்கவும்

ஒரு நாளின் காலைப் பொழுதை 20-30 நிமிட நடைப்பயிற்சியுடன் தொடங்குங்கள். இந்த ஏழு நாட்களில் தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்கவும். ஒவ்வொரு 1-2 மணி நேரத்திற்கும் பிறகு ஒரு சிறிய இடைவேளை எடுத்துக் கொண்டு, எழுந்து நிற்கவும், உடலை நீட்டவும் அல்லது சில நிமிடங்கள் நடக்கவும். இத்தகைய மெதுவான அசைவுகள் உடல் இறுக்கத்தைத் தடுக்கவும், இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

### யோகா மற்றும் சுவாசப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

20 நிமிடங்கள் மெதுவான யோகா செய்யுங்கள்—அதாவது

கை மற்றும் கால்களை நீட்டி மடக்குவது, மெதுவான அசைவுகள் மற்றும் தளர்வூட்டும் ஆசனங்கள் போன்றவை. அதன் பின் 5-10 நிமிடங்கள் மெதுவான சுவாசப் பயிற்சி அல்லது பிராணாயாமம் செய்யுங்கள். அமைதியாகவும் சௌகரியமாகவும் இருங்கள். இங்கே நோக்கம் உடலை சோர்வடையச் செய்வது அல்ல; தளர்ச்சியடையச் செய்வது ஆகும்.

### டிஜிட்டல் சத்தத்தைக் குறையுங்கள்.

அத்தியாவசியமற்ற அறிவிப்புகளை நிறுத்திவிடுங்கள். காலை எழுந்த உடனே உங்கள் கைப்பேசியைப் பார்க்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்கவும். நாளில் ஒரு அல்லது இரண்டு முறை திரையில்லா (screen-free) நேரமாக வைத்துக்கொள்ள முயலுங்கள். இரவு நேரங்களில் நீண்ட நேரம் ஸ்க்ராலிங் செய்வதைக் குகவல்களைப்

பார்ப்பதற்காக திரையை நகர்த்துவது) குறைப்பது, மனம் அமைதியடைய உதவும்.

### அமைதியான தருணங்களை உருவாக்குங்கள்.

ஒரு நாளில் இரண்டு சிறு இடைநிறுத்தங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் அமைதியாக உட்காருங்கள், கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள் அல்லது படுக்கையில் ஓய்வெடுங்கள். கைப்பேசி வேண்டாம், உரையாடல் வேண்டாம். வெறுமனே ஓய்வெடுங்கள். இந்தச் சிறு இடைநிறுத்தங்கள் மனச்சோர்வைப் போக்க உதவுகின்றன.

எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் கட்டாயப்படுத்தி செய்ய முயல வேண்டாம். ஒரு மாற்றத்திலிருந்து தொடங்குங்கள், அதற்கு உடலை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்; பின்னர் மற்றவற்றை மெதுவாக சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மென்மையான சிறிய மாற்றங்கள் கூட ஆழமான மீளமைவை உருவாக்க முடியும்.

மக்கள் பொதுவாகக் கவனிப்பவை

சில நாட்களிலேயே, உறக்கம் ஆழமாகிறது; காலைப் பொழுதுகள் புத்துணர்ச்சியுடன் அமைகின்றன; செரிமானம் மேம்படுகிறது; உடல் இறுக்கம் குறைந்து இலகுவாக உணர்கிறது. ஆற்றல் சீராகிறது; மனம் அமைதியடைகிறது.

இந்தச் சிறிய மாற்றங்கள், மென்மையாக உடலில் நச்சு நீக்கி, புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் ஒரு செயல்முறையைத் தொடங்குகின்றன. எளிமையான உணவை உண்பது, உறக்கத்தை மேம்படுத்துவது, யோகா பயிற்சி செய்வது, மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்துவது போன்றவை இயற்கையாகவே உடலை தூய்மைப்படுத்தி, புத்துணர்ச்சி

அளிக்கத் தொடங்குகின்றன. ஒரு சிறு இடைநிறுத்தம் கூட இயல்பு நிலையைச் சீரமைத்து, ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது.

ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட இடைநிறுத்தத்தின் மதிப்பு

அவ்வப்போது பராமரிக்கப்படுவதன் மூலம் உடல் பலனடைவதால், ஆண்டுக்குக் குறைந்தது ஒருமுறையாவது, ஆழமான மற்றும் இன்னும் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நச்சுநீக்கம் மற்றும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கும் ஒரு காலம் அவசியமாக இருக்கலாம். ஏழு நாட்கள் கொண்ட ஒரு மீளமைப்பு (re-set), உடலின் சமநிலையை மீட்டெடுக்கவும், தூக்கத்தை மேம்படுத்தவும், ஆக்கச்சிதை மாற்றத்தை (metabolism) ஊக்குவிக்கவும், மனத் தெளிவையும் உயிர்ச்சக்தியை மீண்டும் பெறவும் உதவக்கூடும்.

அத்தகைய காலத்தில், உடலில் சேர்ந்துள்ள (மன) அழுத்தங்களை மெதுவாக நீக்குவது, செரிமானத்தை மேம்படுத்துவது, நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துவது மற்றும் இயல்பான சக்தியை மீட்டெடுப்பது என்பவையே முக்கிய நோக்கங்களாக இருக்கும். இதற்காக உணவுமுறையில் மாற்றம், சிகிச்சை நோக்கமுள்ள யோகா, சுவாசப் பயிற்சிகள், தியானம் மற்றும் வழிகாட்டப்பட்ட ஓய்வு ஆகியவை சீராக மற்றும் ஒழுங்குமுறையாக மேற்கொள்ளப்படலாம்.

தொடர்ச்சியான மனஅழுத்தம், ஒழுங்கற்ற பழக்கங்கள் மற்றும் இடையறாத தூண்டுதல்கள் காரணமாக, உடலும் மனமும் தங்களின் இயல்பான லயத்தை மெதுவாக இழக்கத் தொடங்குகின்றன. ஆண்டுக்குக் குறைந்தது ஒரு முறையாவது மேற்கொள்ளப்படும் ஏழு

நாட்கள் கொண்ட சுத்திகரிப்பு மற்றும் புத்துணர்ச்சிக் காலம், அந்த சமநிலையை மீட்டெடுக்கவும், தூக்கத்தை மேம்படுத்தவும், ஆக்கச்சிதை மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கவும், மனத் தெளிவையும், உயிர்ச்சக்தியையும் மீண்டும் கொண்டுவரவும் உதவுகிறது.

வேகமாக இயங்கும் இவ்வாழ்க்கையில், ஒரு குறுகிய கால, செம்மையான இடைநிறுத்தம் கூட சமநிலையையும் திசையையும் மீட்டெடுக்கப் போதுமானதாக இருக்கும். அது நம்மை மேலும் நிலைத்தன்மையுடனும், இலகுவாகவும் நமது வாழ்க்கைகளுக்குத் திரும்ப வழிவகுக்கிறது..

வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கீழ்க்கண்டவற்றை வழங்குகிறது

வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், யோகா, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் மற்றும் பல்வேறு துணை சிகிச்சை முறைகள் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து முழுமையான நல பராமரிப்பை வழங்குகிறது. இவை அனைத்தும் தகுதியான மருத்துவர்கள் மற்றும் சிகிச்சையளிப்பவர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், ஒவ்வொருவரின் தேவைக்கேற்ப தனிப்பயனாக்கப்பட்ட முறையில் வழங்கப்படுகின்றன.

wellnessbyheartfulness.com

Our Website



About Us





# முடிந்தகள்

“கல்வியின் நோக்கம் அறிவின் அளவை அதிகரிப்பது  
அல்ல, ஒரு குழந்தை புதியனவற்றைக் கண்டறிவதற்கும்  
உருவாக்குவதற்குமான சாத்தியக்கூறுகளை  
ஏற்படுத்துவதே ஆகும்.”

ஜ்யோன் பியாஜே



## ஒரு தேவியின் புனித கேசம்

ஆற்றங்கரையில் விழித்தெழும் ஒரு தேவி, ஏதோவொரு விலைமதிப்பற்ற பொருள் காணாமல் போயிருப்பதைக் காண்கிறாள்— அதைச் திருடிய அந்த வஞ்சகன், அஸ்கார்டின் கடவுளர்களுக்கு பதில் சொல்ல வேண்டும்.

**ரூபி கார்மென் எழுதியது**

மிக நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு, வைக்கிங் காலத்தில், நார்ஸ் மக்களின் நிலங்களில், ஒரு தேவி இருந்தாள். அவளுடைய பெயர் சிஃப். அவளுடைய கணவரை உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம்; இடி மற்றும் போரின் கடவுளான அவர், தோர் என்ற பெயரால் அறியப்படுகிறார். வியாழக்கிழமைக்கு நார்ஸ் கடவுளான தோரின் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? எனவே, அவர் ஆங்கிலம் பேசும் உலகில், குறிப்பாக வியாழக்கிழமைகளில், இன்றும் நினைவுகூரப்படுகிறார்!

அவ்வளவு பரவலாக நினைவுகூரப்படாத சிஃப் தேவிக்கு மீண்டும் வருவோம். உண்மையில், அவள் வளமை, பூமி மற்றும் அருவடையின் தேவியாக இருந்தாள். எனவே, வயல்களில் உள்ள கோதுமைப் பயிர்கள் மீது சூரியன் பிரகாசிப்பதைப் போல, அவளுடைய கூந்தல் அற்புதமான பொன்னிறமாக இருந்தது என்பது மிகவும் பொருத்தமானதே. உண்மையில், முற்காலத்தில் வைக்கிங் விவசாயிகள் அவளை வழிபட்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

சிஃப், பூமியின் வடக்குப்பகுதி முழுவதும் பயணம் செய்து, தனது ஆசீர்வாதங்களை வழங்கி, அந்த நிலங்களில் கடுமையாக உழைத்த விவசாயிகளுக்கு ஆதரவளித்து வந்ததாக அறியப்படுகிறது. அதன் மூலம் அவர்களின் குடும்பங்கள் அந்த நிலங்களில் நிலவும் கடுமையான குளிக்காலங்களில் உயிர் பிழைக்க முடிந்தது. உண்மையில், அவளது இயல்பே பேணி வளர்ப்பதும், ஊட்டமளிப்பதும், இனிமையான தாராள குணமுமாக இருந்தது. இது அவளது மைத்துனனான லோகியின் குறும்புத்தனமான மற்றும் இரக்கமற்ற செயலை இன்னும் அதிர்ச்சியூட்டுவதாக ஆக்குகிறது. லோகி ஒரு தந்திரக்காரன், கேலிக்காரன் என்று அறியப்படுகிறான்—அவன் நெருப்பு, மாயை, மற்றும் எதிர்பார்த்தபடியே குறும்பு ஆகியவற்றின் கடவுள்.

என்ன நடந்தது என்று நீங்கள் யோசித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என நினைக்கிறேன்! சரி, ஒரு நாள், தனது பயணங்களுக்குப் பிறகு, சிஃப் ஆற்றங்கரையில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தான். அவளுடைய நீண்ட, அற்புதமான கூந்தல் சூரிய ஒளியில் உலர்ந்து கொண்டிருந்தது. ஆற்றின் மென்மையான சலசலப்புகள் அவளை ஒரு தியான உறக்கத்திற்குள் ஆழ்த்தியிருந்தன, சுற்றிலும் பறவைகள் இனிமையாகப் பாடிக்கொண்டிருந்தன. அது மிகவும் அமைதியாக இருந்தது, அந்த அமைதி குலையும் வரை. லோகி தீய நோக்கத்துடன் சத்தமின்றித் தோன்றினான். பாடும் பாறைப் பறவைகள், கருங்குருவிகள், தேவதைக் குருவிகள், ஏன் கூச்ச சுவாஸமுள்ள ராபின் பறவை கூட அவளை எச்சரிக்க முயன்றபோதிலும், சிஃப் ஆழ்ந்த, ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இருந்தான்.

சிஃப்பை நெருங்கிச் சென்ற லோகி, ஒரு கத்தரிக் கோலை வெளியே எடுத்து, சற்று சிரமப்பட்டு, சிஃப்பின் நீண்ட பொன்னிறக் கூந்தலை வெட்டி வீழ்த்தினான். கண் இமைக்கும் நேரத்தில், லோகி மறைந்துபோனான் — அவ்வளவுதான். இதற்குப் பதிலளிப்பது போல, மேகங்கள் சூரியனை மறைத்துக்கொண்டன; குளிரை உணர்ந்த சிஃப், உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்தான். விசித்திரமாக, தன் கழுத்து மற்றும் தோள்பகுதிகளில் ஒருவிதக் குளிரை அவள் உணர்ந்தாள். அதிர்ச்சியுற்றவளாய், அவள் தன் கண்களைத் தேய்த்துக் கொண்டு, தன் தலையைத் தொட்டுப் பார்த்தாள். மென்மையாக ஓடிக்கொண்டிருந்த ஆற்றின் நீர்ப்பரப்பை உற்றுநோக்கிய சிஃப், தன் கூந்தல் காணாமல் போயிருப்பதைக் கண்டான். அதை நம்பமுடியாதவளாய், தன் ஆடையின் மடிப்புகளுக்குள் ரகசியமாக வைத்திருந்த தன் மந்திரக் கண்ணாடியை எடுத்து, அதில் தன் பிம்பத்தைப் பார்த்தாள். அது உண்மைதான்: அவளது கூந்தல் முழுமையாக வெட்டப்பட்டிருந்தது. இந்த உண்மையை உணர்ந்த அவள் விம்மி அழத் தொடங்கினாள்; அதன் விளைவாக, வடதிசை நிலங்கள் அனைத்திலும் மழை பொழியத் தொடங்கியது.

தன் துயர நிலையில், அவள் அஸ்கார்டிற்குத் திரும்பிச் சென்றாள். அவளது கணவனான தோர், அவளது கோலத்தையும், கண்ணீரால் நனைந்த முகத்தையும் கண்டதும், “என் அன்பிற்குரிய மனைவியே, உனக்கு இதைச் செய்தது யார்?” என்று இடிமுழக்கம் போலக் கர்ஜித்தான். தன் அதிர்ச்சியிலிருந்து மீண்ட சிஃப், “எனக்குத்



தெரியவில்லை என் கணவரே; ஏனெனில் நான் ஆற்றங்கரையில் உறங்கிக்கொண்டிருந்தேன்," என்று பதிலளித்தாள். அன்று மாலைப் பொழுதில், சிஃப்பின் மாமனாரும், தேவர்களின் அரசனுமான ஓடின், இக்குற்றத்தைச் செய்தவன் யார் என்பதைக் கண்டறியும் பொருட்டு, அனைத்துத் தேவர்களிடமும், தேவியர்களிடமும் கலந்தாலோசிப்பதற்காக, ஒரு கூட்டத்தைக் கூட்டினார். இத்தகையதொரு முட்டாள்தனமான, பொறுப்பற்ற செயலைச் செய்தது யார் என்பதைக் கண்டறிய அதிக நேரம் பிடிக்கவில்லை: அது லோகிதான்! தோர் மற்றும் ஓடின் ஆகியோரின் சினம் எத்துணை கடுமையாக இருந்தது என்றால், வானமே இடியாலும் மின்னலாலும் ஒளிர்ந்து பிரகாசித்தது.

"லோகி!" அவர்களின் இடிபோன்ற குரல்கள் ஒருமித்து வெடித்தன, லோகிக்குத் தனது செயல்களின் விளைவுகளை எதிர்கொள்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. இன்றுவரை, அவன் ஏன் அதைச் செய்தான் என்று யாருக்கும் தெரியாது. அவளுடைய அமைதியான, ஆக்கபூர்வ சக்தியின் மீது அவன் பொறாமைப்பட்டானா, அல்லது தோரைக் கோபப்படுத்துவதற்கான ஒரு பழிவாங்கும் செயலா? யாருக்கும் தெரியாது.

குறும்பை விரும்பும் லோகி, பாதிப்புக்கு மேல் அவமானம் சேர்ப்பது போல, அதைச் சிரித்துத் தள்ளினான். "விஷயம் உங்களுக்குத் தெரியுமல்லவா—தற்செயலாக என்னிடம் இந்தக் கத்தரிக்கோல் இருந்தது, மேலும்..."

அமைதி!" என்று ஓடின் கர்ஜித்தார்.



மிகவும் கம்பீரமான சிஃப், தனது உதிர்ந்த கூந்தலை மறைப்பதற்காக மெல்லிய முக்காடு அணிந்திருந்தாள்; ஊடுருவும் வெள்ளி நிறக் கண்களால் அவனை மௌனமாகப் பார்த்தாள். ஒரு தேவியாக, அவள் புனிதமானவள்; அவளது தலைமுடி கூடப் புனிதமானது. இது லோகிக்கு எப்படித் தெரியாமல் போகும்?!

லோகி தான் செய்த தவறுக்காக நாடு கடத்தப்பட்டான், எப்படியாவது அதை அவன் சரிசெய்ய வேண்டியிருந்தது. அவனது பணி என்னவென்று நீங்கள் வியக்கிறீர்கள்? லோகி பூமியின் உருகிய மையத்திற்கு, இல்லை, பூமிக்கு அடியில் பயணிக்க வேண்டியிருந்தது; அது மனிதர்கள் வாழும் இடம் அல்ல. அங்கே அவன் திறமையான கொல்லர்களான குள்ளர்களைக் கண்டான். லோகி நெருப்புக் கடவுளாக இருந்ததால், அந்த இடத்தின் கொழுந்துவிட்டொடியும் வெப்பம் அவனைப் பெரிதாகப் பாதிக்கவில்லை. தனது வசீகரத்தாலும், வற்புறுத்தலாலும், ஒரு தேவிக்கு ஏற்றவாறு, கூந்தலைப் போலத் தோற்றமளிக்கும் மிக நேர்த்தியான, நுணுக்கமான பொன் தலைமுடி ஆபரணத்தை உருவாக்க, நெருப்பு மற்றும் உலோகத்தில் தங்களின் திறமையைப் பயன்படுத்துமாறு லோகி அந்தக் குள்ளர்களிடம் வேண்டினான். லோகியின் புகழ் நன்கு அறியப்பட்டிருந்ததால், அந்தக் குள்ளர்கள் அவனைச் சற்று சந்தேகத்துடனும், அச்சத்துடனும் பார்த்தனர். இருப்பினும் அந்தக் கருணை உள்ளம் கொண்ட குள்ளர்கள், அவனது முகஸ்துதிக்காகவும், இனிமையான வார்த்தைகளுக்காகவும் லோகியை மகிழ்விப்பதை விட, தேவியின் துன்பத்தைத் தணிப்பதற்காகவே அவனது கட்டளையை நிறைவேற்றினர்.

அஸ்கார்களுக்குத் திரும்பிய லோகி, மன்னிப்புக் கேட்கும் விதமாகவும், சமாதானப் பரிசாகவும் அந்தத் பொன் தலைமுடி ஆபரணத்தை சிஃப்பிடம் கொண்டு வந்தான். அவனது நற்பெயர் மிகவும் மோசமாக இருந்ததால், அது சிறிதளவு தயக்கத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டது (இதுவும் ஒரு தந்திரமோ என்ற கவலை அரசவையில் இன்னும் இருந்தது). சிஃப், லோகியிடமிருந்து அந்தப் பொன் தலைமுடி ஆபரணத்தை மனமுவந்து பெற்றுக்கொண்டு, தேவியான தனக்கேயுரிய கம்பீரத்துடன் அதை அணிந்து, தனது அமைதியின் சக்தியை மீண்டும் பெற்றாள்.

AI-generated images



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

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

**STRENGTHEN  
MEMORY**

**SHARPEN  
OBSERVATION**

**BOOST  
CONFIDENCE**

**INTENSIFY  
FOCUS**

**ENHANCE  
INTUITION**

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

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

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

**ENROLL  
TODAY!**

# பணியிடம்

“தலைமைத்துவம் என்பது அதிகாரப் பொறுப்பில் இருப்பது அல்ல; உங்கள் பொறுப்பில் உள்ளவர்களின்மீது அக்கறைக் கொள்வதைப் பற்றியதாகும்.”

சைமன் சினெக்



# ஆரோக்கியத்தின் உத்தி சார்ந்த முக்கியத்துவம்

ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையானது, உடல்நலம், அன்றாட ஒழுங்குமுறை, சுயத்தைத் தாண்டிய ஓர் உயர்ந்த நோக்கம் மற்றும் பரஸ்பர அன்பு கொண்ட ஒரு சமூகத்தின் அங்கமாகத் திகழ்தல் ஆகிய நான்கு அம்சங்களை ஏன் சார்ந்திருக்கிறது?

## இசக் அடிசல் விளக்குகிறார்

நாம் ஒருவேளை நோய்வாய்ப்பட்டால் - நாம் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்றால் - ஒன்று நாம் குறுகிய காலமே வாழ்வோம், அல்லது நீண்ட காலம் வாழ்ந்தாலும் நலமுடன் வாழமாட்டோம் என்பதை நாம் ஏற்றுக்கொள்வோமா?

அது உண்மை எனும் பட்சத்தில், ஆரோக்கியம் என்பது நமது பல இலக்குகளில் வெறும் ஒரு இலக்கு மட்டுமல்ல. அதுவே முதன்மையான இலக்காகிறது, அது மற்ற அனைத்து இலக்குகளையும் தாங்கியிருக்கும் அடிப்படையான இலக்காகும்.

அதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் அங்கீகரிக்கிறோம். நமது பழக்கவழக்கங்களை கவனிக்கும்போது, நாம் ஒருவரையொருவர் ஒரு கோப்பை மதுவுடன் வரவேற்று, "உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்காக" என்று கூறுகிறோம்.

ஆகவே, உத்தியூர்வமான கேள்வி இதுதான்: "ஆரோக்கியமாக" இருப்பது என்றால் என்ன?

ஒரு ஆரோக்கியமான உயிரியல் அமைப்பு - மனிதர்களாகிய நாமும் அத்தகைய ஒன்றே

- குறுகிய மற்றும் நீண்ட காலங்கள் ஆகிய இரண்டிலும் பயனுள்ளதாகவும் திறமையானதாகவும் திகழ்கிறது.

செயல்திறன் என்பது, ஒரு அமைப்பு எதற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளதோ - அந்தச் செயல்பாட்டை, இப்போதும் எதிர்காலத்திலும் - செவ்வனே நிறைவேற்றுவதையே குறிக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு சிறுநீரகம் இன்று மட்டுமல்லாமல் நாளை தினமும், ஒரு சிறுநீரகம் செய்ய வேண்டிய பணிகளைச் சரியாகச் செய்தால், அது ஆரோக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

மனிதர்களைப் பொறுத்தவரை, இந்தக் கேள்வி இன்னும் ஆழமானதாக மாறுகிறது: நமது செயல்பாடுகள் என்ன? நமது இருப்பின் பொருள் என்ன?

என்னைப் பொறுத்தவரை, நான் தெளிவாக இருக்கிறேன்:

தற்போதும் எதிர்காலத்திலும் திக்குள் ஓலம் [அதாவது ஹிப்ரோ மொழியில் உலகைச் சீரமைத்தல் என்று பொருள்] என்ற பணிக்குச் சேவை செய்தல்.

மறுபுறம், செயல்திறன் என்பது, குறுகிய மற்றும் நீண்ட

காலங்களில், ஒரு அமைப்பு குறைந்தபட்ச ஆற்றல் விரயத்துடன் இயங்குவதாகும்

நீண்ட ஆயுளுக்கும்—அல்லது, அதைவிட முக்கியமாக, நன்கு வாழ்ந்த ஒரு வாழ்க்கைக்கும்—PAEIஇன் நான்கு செயல்பாடுகளும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுத்தப்பட்டு, முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.

P செயல்பாடு: உடல் ஆரோக்கியம் (P-Physical Health)

முதலாவது, P (Producer-தயாரிப்பாளர்) செயல்பாடு.

இதைத்தான் நாம் பாரம்பரியமாக ஆரோக்கியம் என்று அழைக்கிறோம்: உடல் நன்றாகச் செயல்படுவது.

மருத்துவ ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது.

இதில் முறையாக உண்பது, நன்றாக உறங்குவது, மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வது ஆகியவை அடங்கும்.

ஆரோக்கியத்தின் இந்தப் பரிமாணம் இலக்கியங்களில் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.



இங்கு அதை விரிவாகக் கூறத் தேவையில்லை.

ஆனால் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டும் நீண்ட ஆயுளுக்குப் போதுமானதல்ல.

A செயல்பாடு: ஒழுங்கு மற்றும் நடைமுறை

இரண்டாவதாக,, A (Administrator - நிர்வாகி) செயல்பாடு.

வாழ்க்கையில் முடிந்தவரை குறைந்த அளவே ஆற்றல் வீணாவதை உறுதிசெய்ய, நமக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிலான நடைமுறை ஒழுங்கு தேவைப்படுகிறது.

நடைமுறை ஒழுங்கு மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

தொடர்ச்சியான, கட்டமைப்பற்ற மாற்றங்களால் ஏற்படும் குழப்பங்களை இது வெகுவாகக் குறைக்கிறது.

இது, ஒரு தொடர்ச்சியான ஒழுங்கற்ற வாழ்க்கை முறையினால் ஏற்படும் தேவையற்ற ஆற்றல் விரயத்தைத் தடுக்கிறது.

E செயல்பாடு: நோக்கம்

மூன்றாவது, E (Entrepreneurial - தொழில்முனைவோர்) செயல்பாடு.

நீண்ட காலம் வாழ, நமக்கு வாழ்வதற்கான ஒரு காரணம் தேவை.

அந்தக் காரணம் சுயநலமாக இருக்கக்கூடாது. அது மற்றவர்களின் தேவைகளைப்

பூர்த்தி செய்வதை நோக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.

மக்கள், யாருக்கும் எதற்கும் சேவை செய்யாத, தங்களை பயனற்றவர்களாக உணரும் ஒரு வாழ்க்கைக்குள் ஓய்வுபெறும் தருணத்தில், அவர்கள் சிதைவடையத் தொடங்குகிறார்கள். உண்மையில், அவர்கள் "நடமாடும் பிணங்களாக" மாறிவிடுகிறார்கள்.

காலையில் எழுவதற்கு ஒரு காரணம் இருப்பவர்கள்தான் உயிர்ப்புடன் இருக்கிறார்கள் - சக்தியிக்கவர்களாக, ஈடுபாடுடையவர்களாக, நோக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

நோக்கம் வாழ்க்கையை நீடிக்கச் செய்கிறது.

I செயல்பாடு: ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் சொந்தமான உணர்வு

நான்காவது, I (Integrator - ஒருங்கிணைப்பாளர்) செயல்பாடு.

நீண்ட ஆயுளுக்கு, ஒரு சமூகத்தின் அங்கமாக இருப்பது அவசியமாகும்—இது வலுவான குடும்ப உறவுகளிலிருந்து தொடங்குகிறது.

மனிதர்கள் தனிமையில் வாழ்வதற்கு ஏற்றவாறு படைக்கப்படவில்லை..

ஒவ்வொருவரும் இணைக்கப்பட்டதாக உணரவும், சொந்தமாக உணரவும், நேசிக்கவும் நேசிக்கப்படவும் வேண்டும் - இவை ஏதோ ஆடம்பரமான விஷயங்கள் அல்ல. மாறாக, இவை ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத நிபந்தனைகளாகும்.

டான் புட்னர், தி புளூ ஜோன்ஸ்: லெஸன்ஸ் ஃபார் லிவிங் லாங்கர் ஃபிரம் தி பீப்பிள் ஹூ'வ் லிவ்ட் தி லாங்கஸ்ட் (The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest) என்ற தனது புத்தகத்தில், (P) மற்றும்



(I) காரணிகளை ஏற்கனவே கண்டுபிடித்திருந்தார். மக்கள் நூறு வயதை எட்டியதைக் கொண்டாடும் உலகின் பகுதிகளை அவர் ஆய்வு செய்தார். இந்த மாறுபட்ட கலாச்சாரங்களில், நீண்ட ஆயுளுக்கான பொதுவான காரணிகள்:

அன்றாட வாழ்வில் இணைந்த உடல் செயல்பாடு (P)

வலுவான சமூக மற்றும் குடும்பப் பிணைப்புகள் (I)

நான் எனது சொந்த அவதானிப்புகளின் அடிப்படையில், இரண்டு கூடுதல் காரணிகளைச் சேர்க்கிறேன்:

(E) நோக்கம்: வாழ்வதற்கான ஒரு காரணம்

(A) நடைமுறை ஒழுங்கு: ஒரு கட்டமைக்கப்பட்ட, குறைந்த-மன அழுத்தம் உடைய தினசரி வாழ்க்கை

ஒரு குறிப்பிட்ட ஒழுங்குமுறையைப் பின்பற்றி வாழும் முதியவர்கள், தொடர்ச்சியான நிச்சயமற்ற தன்மையுடனும், தொடர் இடையூறுகளுடனும் வாழும் மற்றவர்களைக் காட்டிலும், அதிக அமைதியுடனும், மன உறுதியுடனும், குறைந்த மன அழுத்தத்துடனும் திகழ்வதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். இத்துடன், காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழ ஒரு வலுவான காரணம் — அதாவது, ஒருவரைத் தூண்டக்கூடியதும், உற்சாகப்படுத்தக்கூடியதுமான

ஒரு நோக்கம் — ஒருவருக்கு இருக்குமேயானால், அவரும் நீண்ட காலம் வாழ்வார்; ஏனெனில், வாழ்வதற்கான ஒரு நோக்கம் ஒருவருக்கு ஆற்றலை வழங்குகிறது, மேலும் வாழ்வு என்பதே செயலாக்கத்திலுள்ள ஆற்றல்தான். ஆற்றல் எப்போது அற்றுப்போகிறதோ, அப்போதே வாழ்வும் முடிவுக்கு வருகிறது.

நீண்ட காலம் வாழ - மற்றும் நன்றாக வாழ:

ஆரோக்கியமாக உண்ணுங்கள்.

உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.

நன்றாக உறங்குங்கள்.

தேவையற்ற மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நிலையானதும், உங்களுக்குத் துணையாக அமைவதுமான ஒரு அன்றாட வழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.

பிறருக்குச் சேவை செய்யும் வகையிலான ஒரு வாழ்வியல் நோக்கத்தைக் கொண்டிருங்கள்..

அன்பைக் கொடுக்கும் மற்றும் பெறும் ஒரு சமூகத்தின் அங்கமாகத் திகழுங்கள்.

ஒருபோதும் தனிமையாக உணராதிர்கள்.

எதைச் செய்ய வேண்டும் என்று தெரியாமல் இருப்பது இங்குள்ள சவால் அல்ல; அதைச் செய்து முடிப்பதற்கான மன உறுதியைப் பெறுவதே உண்மையான சவாலாகும்.

[1] PAEI கட்டமைப்பு - தயாரிப்பாளர், நிர்வாகி, தொழில்முனைவோர், ஒருங்கிணைப்பாளர் - ஆசிரியரின் கருவியாகும். பார்க்கவும்:

இசக் அடிசஸ், மேனேஜிங் கார்ப்பரேட் லைஃப் சைக்கிள்ஸ் (பராமஸ், நியூ ஜெர்சி: ப்ரென்டிஸ் ஹால், 1999).

the

# HEARTFUL MIND

with **Daaji**



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

**- Daaji**

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

**heartfulness**  
purity weaves destiny

**UR**  
L I F E



**experience**



# சுற்றுச்சூழல்

“நாம் இயற்கையோடு இணைந்து செயல்பட வேண்டுமே அன்றி,  
அதற்கு எதிராக அல்ல.”

டேவிட் அட்டென்பரோ

# ஓளம்ஜி

## ஆரோக்கியம், சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் கல்வியை வளர்த்தல்

காண்ஹா சாந்தி வனத்தில் மைக்ரோகிரீன்ஸ் (Microgreens - இளம் கீரை வகைகள்) வளர்ப்புடன் ஒரு சிறிய ஹைட்ரோபோனிக்ஸ் (Hydroponics - மண் இல்லா நீர்முறை விவசாயம்) பரிசோதனையாகத் தொடங்கப்பட்ட ஒரு முயற்சி, இன்று ஓளம்ஜி (OMG- Organic Microgreens) என்ற அமைப்பாக உருவெடுத்துள்ளது. பள்ளிக்கல்வி அடிப்படையிலான ஒரு முன்முயற்சியாகிய இது, உணவு, இயற்கை, ஊட்டச்சத்து மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை ஆகியவற்றுடன் குழந்தைகள் மீண்டும் தங்களை இணைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

இந்நேர்காணலில், **மமதா சுப்ரமணியம்** எழுப்பும் கேள்விகளுக்கு **சுசித் எஸ். சிந்தே** பதிலளிக்கிறார்.

**கேள்வி:** ஓளம்ஜி பற்றி எங்களிடம் கூறுங்கள்: அப்படியென்றால் என்ன, அது எவ்வாறு தொடங்கியது?

**சுசித் சிந்தே:** ஓளம்ஜி என்பது ஆரோக்கியம், ஊட்டச்சத்து, சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் கல்வி ஆகியவை இணைந்து இயங்கும் ஒரு இளம் சமூக நிறுவனமாகும். இதன் நோக்கம் மிகவும் எளிமையானது, ஆனால் அவசரத் தேவையானது: மனிதர்களை, குறிப்பாகக் குழந்தைகளை, உணவு, இயற்கை மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையோடு மீண்டும் இணைப்பதே இதன் முக்கிய லட்சியமாகும்.

**கோவிட் பெருந்தொற்றுக் காலத்தின்போது, காண்ஹா சாந்தி வனத்தில் தான் ஓளம்ஜி-க்கான விதைகள் விதைக்கப்பட்டன. அங்கு,**

தாஜியின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், அவரது மொட்டை மாடியில் ஒரு சிறிய ஹைட்ரோபோனிக்ஸ் வளர்ப்புப் பரிசோதனை தொடங்கப்பட்டது. ஒட்டுமொத்த உலகமே நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, மீள்தன்மை, நல்வாழ்வு ஆகியவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில், நவீன உத்திகளைப் பயன்படுத்தி உள்நாட்டிலேயே புதிய, உயிர்ச்சத்துள்ள உணவை வளர்க்க தாஜி எங்களை ஊக்குவித்தார்.

அந்தச் சிறிய பரிசோதனை, பின்னர் மிகப் பெரிய ஒன்றாக மாறியது. நாங்கள் 'மைக்ரோகிரீன்ஸ்' எனப்படும் இளம் கீரை வகைகளைப் பயிரிடத் தொடங்கினோம்; இவை ஏழு முதல் பதினான்கு நாட்களுக்குள் அறுவடை செய்யப்படும் உண்ணக்கூடிய இளம் கீரைகள் ஆகும். இவை அசாத்தியமான சுவையையும், மிக உயர்ந்த





ஊட்டச்சத்துக்களையும் கொண்டவை. இந்தச் சிறிய கீரைகள், நன்கு வளர்ந்த காய்கறிகளை விட கணிசமான அளவு அதிக ஊட்டச்சத்துச் செறிவைக் கொண்டிருக்க முடியும்; அதே சமயம் இவற்றை வளர்க்க மிகக் குறைந்த இடமும் தண்ணீரும் மட்டுமே போதுமானது.

மொட்டை மாடித் திட்டமாகத் தொடங்கியது, விரைவில் ஆரோக்கியமான உணவை அனைவருக்கும் கிடைக்கக்கூடியதாகவும், விரும்பத்தக்கதாகவும், கல்வி சார்ந்ததாகவும் மாற்றுவதை லட்சியமாகக் கொண்ட ஒரு நோக்கமுள்ள நிறுவனமாக உருவெடுத்தது. இப்படித்தான் ஓஎம்ஜி பிறந்தது.

**கே: ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் சர்வதேசத் தலைமையகமான கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் தான் ஓஎம்ஜி தொடங்கப்பட்டது. கான்ஹாவை ஒரு தொடக்கப் புள்ளியாகக் கொண்டது, ஓஎம்ஜி இன்றைய நிலைக்கு வளர்வதற்கு உதவியாக இருந்ததா?**

**சுசித் சிந்தே:** கான்ஹா ஒரு மிகச்சிறந்த சுற்றுச்சூழல் அமைப்பாக விளங்கியது. அது எங்களுக்குப் பரிசோதனை செய்வதற்கான இடத்தையும், நாம் முன்னேறுவதற்கான நற்பண்புகளையும், ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் தேவையான வழிகாட்டுதலையும் வழங்கியது—இது கிடைப்பதற்கரிய ஒரு கலவையாகும்.

பெருந்தொற்றுக் காலத்தின்போது, தாஜி அவர்கள் தொடர்ந்து தனது மற்ற உணவுகளுடன் மைக்ரோகிரீன்ஸையும் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தார்; மேலும் ஆரோக்கியமான உணவு முறையின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் அடிக்கடி பேசி வந்தார். அதன் பிறகு, இவற்றை இன்னும் அதிகமாக விளைவித்து, கான்ஹாவில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் கிடைக்கச் செய்யுமாறு அவர் எங்களை ஊக்குவித்தார்.

இந்தத் பயணத்தை மிகவும் சிறப்பானதாகக்கியது எதுவென்றால், ஒவ்வொரு சிறிய விஷயத்திலும் அவர் காட்டிய கவனம் தான். ஒரு நாள், ஒரு சாதாரண உரையாடலின்போது, அவர் மிகவும் ஆழமான ஒரு கருத்தைக்



கூறினார்: 'ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை உள்ளவர்கள் மைக்ரோகிரீன்லை பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடும். ஆனால், எல்லாரும் அதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்பினால், அதை நீங்கள் வெவ்வேறு வடிவங்களில் வழங்க வேண்டும்—சாறுகள், சாலட்டுகள் மற்றும் பசியைத் தூண்டும் உணவுகளாக அதை மாற்ற வேண்டும்.' இது கேட்பதற்கு மிக எளிமையாகத் தோன்றலாம், ஆனால் உண்மையில் அது அப்படியல்ல. நாம் ஒன்றை மிகவும் விரும்பிச் செய்யும்போது, மற்றவர்களும் அதே உறுதியைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்று பெரும்பாலும் எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் தாஜியோ, இந்த உலகம் தற்போது எந்த நிலையில் இருக்கிறதோ, அதே நிலையில் நாம் உலகத்தைச் சந்திக்க வேண்டும் என்று எங்களைக் கேட்டுக்கொண்டார். இதை

ஒரு தயாரிப்பு நுண்ணறிவு (Product insight) என்கிற மாறுவேடத்தில் வந்த, ஒரு ஆன்மீக வழிகாட்டுதலாகவே நான் எடுத்துக்கொண்டேன்.

மொட்டை மாடியில் ஒரு சிறிய முயற்சியாகத் தொடங்கியது, விரைவில் ஒரு நிறுவனமாக வளர்ந்தது. தாஜி அதற்கு 'ஓம்ஜி' என்று பெயரிட்டார், அதன் சின்னத்தை வடிவமைக்க உதவினார், மேலும் அதன் தொலைநோக்குப் பார்வைக்கு பெரும் உந்துதலாகவும் இருந்தார்.

**கே: ஓம்ஜி தனது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில் கல்வி ஒரு பெரும்பங்கை வகிக்கிறது. அந்த முன்முயற்சிகளைப் பற்றி எங்களோடு இன்னும் சற்று பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?**

**சுசித் சிந்தே:** கல்வி என்பது ஓம்ஜி-

யின் இயல்பான அடுத்த கட்டமாக மாறியது. கோவிட்-19 பெருந்தொற்றுக் காலத்தின்போது, 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சர்வதேசப் பள்ளி'யைச் சேர்ந்த சில மாணவர்கள் வளாகத்திலேயே தங்கியிருந்தனர். ஒரு நாள் மாலை, அவர்கள் தாஜியுடன் இரவு உணவருந்த அழைக்கப்பட்டிருந்தனர். பல குழந்தைகளைப் போலவே, அவர்களில் பெரும்பாலானோரும் பீட்சா மற்றும் ஃப்ரைஸ் போன்ற உணவுகளையே அதிகம் விரும்பினர். சாலட்டுகள் அல்லது பச்சைக் காய்கறிச் சாறுகள் மீது மிகச் சிலரே ஆர்வம் காட்டினர்.

இதைக் கவனித்த தாஜி, எங்களுடைய ஒட்டுமொத்த அணுகுமுறைக்குமே உந்துதலாக அமைந்த ஒரு கருத்தைக் கூறினார்: 'குழந்தைகளுக்கு ஆரோக்கியமான உணவை வெறும் தட்டில் பரிமாறாதீர்கள். அதைத் தயாரிக்கும் பணியிலும் அவர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்!' அவர்களுக்காக சாலட்டை நாமே தயாரித்துக் கொடுக்காமல், அந்தச் செயல்பாட்டிற்குள் மாணவர்களைக் கொண்டு வருமாறு அவர் எங்களைக் கேட்டுக்கொண்டார். அவர்கள் அதைத் தூய்மைப்படுத்தவும், நறுக்கவும், கலக்கவும், சுவைக்கவும் மற்றும் தங்கள் தட்டில் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும் அனுமதிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் இதில் பங்கேற்கும்போது, அவர்களின் ஆர்வம் தூண்டப்படுகிறது; அதன் மூலம் அவர்களின் பழக்கவழக்கங்களும் மாறத் தொடங்குகின்றன. அந்த உன்னதமான நுண்ணறிவு தான் ஓம்ஜி லேபஸ் (OMG Labs) தொடங்குவதற்குக் காரணமாக அமைந்தது.

இன்று, ஓம்ஜி அமைப்பு, பள்ளி வகுப்பறைகளை 'வாழும் இயற்கை ஆய்வகங்களாக' (Living nature labs) மாற்றுகிறது; அங்கு மாணவர்கள் மைக்ரோகிரீன்லை வளர்க்கிறார்கள், ஹைட்ரோபோனிக்ஸ் முறையைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள், ஊட்டச்சத்தைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள், மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மையை நேரடியாகத் தங்களின் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் உணர்கிறார்கள். அவர்கள் தாங்களே பயிரிட்டு, அறுவடை செய்து, தாங்கள் உற்பத்தி செய்ததை உண்கிறார்கள். அத்துடன் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கவும்

கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

அறிவியல், ஊட்டச்சத்து, விவசாயம், சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை, தொழில்முனைவோர் திறன் மற்றும் வாழ்க்கைச் திறன்கள் ஆகியவற்றை ஒன்றாக இணைப்பதன் முக்கியத்துவத்தை நாங்கள் நம்புகிறோம். ஒவ்வொரு பள்ளியிலும், வாழ்க்கை எப்படி வளர்கிறது என்பதைப் பிள்ளைகள் கற்றுக் கொள்வதற்கான ஒரு பிரத்யேக இடம் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

**கே: ஓஎம்ஜி உலகளாவிய ரீதியில் எவ்வாறு விரிவடைந்து வருகிறது?**

**சசித் சிந்தே:** காண்ஹாவில் உள்ள ஒரு பள்ளிக்குள் சிறிய முன்முயற்சியாகத் தொடங்கியது, இன்று உலகளாவிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு இயக்கமாக மாறிவருகிறது.

குழந்தைகள் தங்களின் சொந்த உணவை தாங்களே வளர்க்கும்போது, அவர்கள் ஆரோக்கியம், இயற்கை மற்றும் பொறுப்புணர்வைச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள் என்ற எளிய நம்பிக்கையுடன் தான் ஓஎம்ஜி தொடங்கியது. காண்ஹாவில், மாணவர்கள் மைக்ரோகிரீன்ஸ் வளர்ப்பு முறையை நேரடியாகக் கையாள்வதன் மூலம் பயின்றனர்;

இது பாடப்புத்தகங்களால் மட்டுமே வழங்க முடியாத வகையில் ஊட்டச்சத்து, சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் அறிவியல் ஆகியவற்றை ஒன்றிணைத்தது. அவர்கள் தங்கள் சொந்தக் கைகளால் உணவுப்பயிரை வளர்த்தார்கள், தாங்கள் அறுவடை செய்ததை உண்டார்கள், மேலும் அந்தப் பழக்கங்களை வீட்டிற்கும் கொண்டு செல்லத் தொடங்கினர். கல்வி என்பது மிகவும் நடைமுறைக்குரியதாகவும் அர்த்தமுள்ளதாகவும் மாறியதால், மாணவர்களிடம் வலுவான பங்களிப்பு இருப்பதை ஆசிரியர்களும் கண்டனர்.

அந்த வெற்றி, பள்ளிகளுக்கான ஒரு முறையான கட்டமைப்பை உருவாக்க ஓஎம்ஜியைத் தூண்டியது. எங்கள் குழு, பாடத்திட்ட அடிப்படையிலான கற்றல் தொகுதிகள் மற்றும் உட்புற விவசாய ஆய்வகங்களை (OMG Labs) உருவாக்கியது. இதன் மூலம் மாணவர்கள் உணவு முறைகள், பருவநிலை விழிப்புணர்வு, அறிவியல், தொழில்நுட்பம், பொறியியல் மற்றும் கணிதம் (STEM) மற்றும் தொழில்முனைவோர் திறன் ஆகியவற்றை நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

இதன் முதல் பெரிய அளவிலான விரிவாக்கம் இந்தியாவில் நிகழ்ந்தது.

முப்பது டெல்லி அரசுப் பள்ளிகள் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு முன்முயற்சி உட்பட, பல்வேறு பள்ளிகள் மற்றும் அரசு அமைப்புகளுடன் ஓஎம்ஜி கூட்டு சேர்ந்தது; அங்கு ஆசிரியர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, மாணவர்களுக்கு மைக்ரோகிரீன்ஸ் கல்வி மற்றும் ஊட்டச்சத்து கற்றல் ஆகியவை அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

இந்த வேலைத்திட்டம் தேசிய மற்றும் சர்வதேசத் தலைவர்களிடமிருந்து பொதுப் பாராட்டைப் பெற்றது. ஓஎம்ஜியின் பொது மேடைகளில், மத்திய கல்வி அமைச்சர் தர்மேந்திர பிரதான், மத்திய அமைச்சர் மன்சூக் மாண்டவியா, எய்ம்ஸ் (AIIMS) இயக்குநர் டாக்டர் எம். ஸ்ரீநிவாஸ் மற்றும் தெற்காசியாவிற்கான உலக வங்கியின் துணைத் தலைவர் மார்ட்டின் ரைசர் உள்ளிட்ட தலைவர்கள் தங்களின் ஆதரவையும் பாராட்டுகளையும் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர்; குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்து, சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் நடைமுறைக் கற்றலின் பங்கை அவர்கள் இதன் மூலம் அங்கீகரித்துள்ளனர்.

இதற்கான சர்வதேச அங்கீகாரம் 2025 இல் கிடைத்தது. லண்டனில் நடைபெற்ற காமன்வெல்த் இளைஞர்



விருதுகளில் (Commonwealth Youth Awards), காமன்வெல்த் பொதுச் செயலாளரின் சிறப்பு விருதை ஓம்ஜி வென்றது. இந்த அங்கீகாரமானது, வகுப்பறைகளில் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை மற்றும் பருவநிலைக் கல்வியை ஒருங்கிணைத்ததற்காக, ஐம்பத்தாறு காமன்வெல்த் நாடுகளின் மிகச்சிறந்த இளைஞர் வழிநடத்தும் முன்முயற்சிகளுக்கு மத்தியில் ஓம்ஜியை முன்னிலைப்படுத்தியது. காமன்வெல்த்தின் முன்னாள் பொதுச் செயலாளர் பாட்ரிசியா ஸ்காட்லாந்து கேசி, சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை என்பது வகுப்பறையிலிருந்தே தொடங்குகிறது என்று கூறி இந்த முன்முயற்சியைப் பகிரங்கமாகப் பாராட்டினார்.

அதனைத் தொடர்ந்து, ஓம்ஜி சர்வதேசக் கூட்டாண்மைகளை நோக்கி நகர்ந்தது. ரியாத்தில் நடைபெற்ற பாலைவனமாதலை எதிர்ப்பதற்கான ஐக்கிய நாடுகள் மாநாட்டின் (UNCCD)

COP16 நிகழ்வில், கானாவின் (Ghana) 'பருவநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மை மேம்பாட்டு மையத்துடன்' ஓம்ஜி ஒரு சர்வதேச ஒத்துழைப்பில் கையெழுத்திட்டது; இதன் நோக்கம் கானா முழுவதும் உள்ள பள்ளிகளுக்கு ஓம்ஜி ஆய்வகங்களைக் கொண்டு செல்வதாகும். இது நிலையான விவசாயம், ஊட்டச்சத்து, கல்வி மற்றும் இளைஞர் மேம்பாடு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்தியது.

உலகளாவிய உணவு முறை மேடைகளிலும் ஓம்ஜி பிரதிநிதித்து வப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ரோமில் உள்ள ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு மற்றும் வேளாண்மை அமைப்பில் (FAO) ஓம்ஜி பங்கேற்றது; அங்கு நாங்கள் வகுப்பறைகளை 'வாழும் இயற்கை ஆய்வகங்களாக' நிலைநிறுத்தினோம், மேலும் கல்வியை பருவநிலை, உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான சமூகங்களுடன் இணைத்தோம்.

இந்த மாதிரி, பள்ளிகளைத் தாண்டிப் பொதுச் சமூகங்களுக்கும் நுழைந்தது. ஃபிஜி (Fiji) மற்றும் பிற காமன்வெல்த் சூழல்களில், மைக்ரோகிரீன்ஸ் எவ்வாறு பெண்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் உள்ளூர் குழுக்களுக்குக் குறைந்த இடத்தில் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை வளர்க்க உதவுவதோடு, வாழ்வாதார வாய்ப்புகளையும் உருவாக்குகிறது என்பதை ஓம்ஜியின் பயிற்சி அடிப்படையிலான அணுகுமுறை நிரூபித்துக் காட்டியது.

இந்த விரிவாக்கத்திற்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், ஆசிய-பசிபிக் பிராந்தியம் முழுவதிலும் கூட்டாண்மைக்கான வழிகளை உருவாக்குவதற்காக, ஆஸ்திரேலியாவின் சிடனியில் ஓம்ஜி தனது இருப்பை நிறுவிட உள்ளது.

ஓம்ஜியை உலகளாவியதாக மாற்றுவது புவியியல் எல்லைகள் மட்டுமல்ல. ஒவ்வொரு நாடும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளையும், அர்த்தமுள்ள கல்வியையும், நிலையான தீர்வுகளையுமே விரும்புகிறது. ஓம்ஜி இவை மூன்றையும் ஒன்றாக இணைக்கிறது.

**கே: இந்த அனைத்து கடின உழைப்புகளுக்கும் மத்தியில்—ஓம்ஜி அதன் உண்மையான லட்சியத்தை நிறைவேற்றுகிறது என்பதை நீங்கள் ஆழமாக உணர்ந்த ஏதேனும் ஒரு தருணம் அல்லது கதை இருக்கிறதா?**

**சசித் சிந்தே:** ஆம், அத்தகைய தருணங்கள் பல உள்ளன. ஆனால் மிகவும் அர்த்தமுள்ள தருணங்கள் பெரும்பாலும் மிகச் சிறியவையாகவே இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை வீட்டிற்குச் சென்று தன் பெற்றோரிடம் கீரைகளின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி விவரிப்பதைக் கேட்கும்போதோ, அல்லது ஒரு குழந்தை பிடிவாதம் பிடித்ததன் காரணமாக ஒரு குடும்பம் தங்களின் பால்கனியில் ஒரு சிறிய தோட்டத்தைத் தொடங்குவதைக் கேட்கும்போதோ அதை உணர முடிகிறது. ஒரு காலத்தில் காய்கறிகளை வெறுத்து ஒதுக்கிய குழந்தைகள், இன்று தாங்களாகவே தயாரித்த சாலட்டுகளைப் பெருமையோடு மற்றவர்களுக்குப் பரிமாறும்போதும், அல்லது மாணவர்கள் தங்களுக்கு





எதிர்காலத்தில் விவசாயம், ஊட்டச்சத்து அல்லது சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை சார்ந்த துறைகளில் பணியாற்ற ஆசை என்று கூறும்போதும், எங்களின் லட்சியம் வெற்றியை நோக்கிப் பயணிக்கிறது என்பதை நாங்கள் உணர்கிறோம்.

இத்தகைய தருணங்கள், உண்மையான தாக்கத்தை வெறும் எண்களைக் கொண்டு மட்டும் அளவிட முடியாது என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. ஒரு குழந்தை தனது ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தின் சிந்தனையையே மாற்றியமைக்கும் போதுதான், ஓஎம்ஜி அதன் உண்மையான நோக்கத்தை முழுமையாக நிறைவேற்றுகிறது என்பதை நாங்கள் தெளிவாக அறிந்துகொள்கிறோம்.

**கே: அடுத்ததாக என்ன செய்ய இருக்கிறீர்கள்?**

**சுசித் சிந்தை:** எங்கள் தொலைநோக்குப் பார்வையை ஒரே வரியில் மிக எளிமையாகக் கூறிவிடலாம்: ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் ஓஎம்ஜி (OMG in every school).

எதிர்காலப் பள்ளிகளில் வெறும் வகுப்பறைகள், கணினிகள் மற்றும் விளையாட்டு மைதானங்கள் மட்டுமே

இருக்காது; அவற்றுடன் கூடுதலாக ஒரு 'வாழும் உணவு ஆய்வகமும்' (Living food lab) இருக்கும் என்று நாங்கள் ஆழமாக நம்புகிறோம்—அதாவது, குழந்தைகள் தங்களுக்கும், தாங்கள் வாழப்போகும் இந்த உலகத்திற்கும் எவ்வாறு உணவளிக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளும் ஒரு சிறிய பிரத்யேகக் கூடம் அங்கு இருக்கும்.

இந்த அடுத்த அத்தியாயம் ஏற்கனவே நம் கண்முன்னே தெரியத் தொடங்கிவிட்டது. நாங்கள் இந்தியாவின் அரசு மற்றும் தனியார் பள்ளிகள் முழுவதும் இதனை விரிவுபடுத்தி வருகிறோம்; மேலும் வெளிநாடுகளில் உள்ள பள்ளிகள் மற்றும் அமைச்சகங்களுடன் கூட்டாண்மைகளை உருவாக்கி வருகிறோம். நாங்கள் ஏஐ (AI) எனப்படும் செயற்கை நுண்ணறிவு சார்ந்த கற்றலை மேம்படுத்தி வருகிறோம், பள்ளி உணவுத் திட்டங்களில் ஊட்டச்சத்தை ஒருங்கிணைக்கிறோம், மாணவர்களின் தொழில்முனைவோர் திறனுக்கு ஆதரவளிக்கிறோம், மற்றும் வெறும் புத்தக அலமாரிகளோடு மட்டும் நின்றுவிடாமல் நடைமுறையில் செயல்படக்கூடிய ஒரு பருவநிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மைக்கான

பாடத்திட்டத்தை வடிவமைத்து வருகிறோம்.

கடந்த நூற்றாண்டில் அறிவியல் ஆய்வகங்கள் எவ்வாறு நவீனக் கல்வியின் இன்றியமையாத, இயல்பான மற்றும் எதிர்பார்க்கப்படும் ஒரு உள்கட்டமைப்பாக (Infrastructure) மாறினவோ, அதேபோல் ஓஎம்ஜி ஆய்வகங்களும் மாற வேண்டும் என்பதை எங்களது நம்பிக்கை ஆகும். அடுத்த தலைமுறைக்கு வெறும் தேர்வு மதிப்பெண்கள் மட்டும் போதாது. அவர்கள் தங்களின் /உணவை எவ்வாறு பயிரிட்டு வளர்ப்பது, தங்களை எவ்வாறு ஊட்டச்சத்தோடு பேணுவது, சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை குறித்து எவ்வாறு சிந்திப்பது மற்றும் மீள்திறன் கொண்ட சமூகங்களை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பதை அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்.

ஓஎம்ஜி கிரீன்ஸ் என்பது, ஊட்டச்சத்து, கல்வி மற்றும் நடைமுறை ரீதியான சமூகத் தாக்கத்தை நோக்கமாகக் கொண்டு செயல்படும், சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு முன்முயற்சியாகும்.

omggreens.com





நேர்த்தியான எளிமையாளர்:  
**கருஞ்சிறகு உள்ளானுடன் ஒரு  
காலைப்பொழுது**

கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், கருஞ்சிறகு உள்ளான் (Black-winged Stilt) பறவையானது, பல்லுயிர் வளம், சூழலியல் சமநிலை, விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்வியல் மற்றும் இயற்கையின் மீதான ஆழ்ந்த மரியாதை ஆகியவற்றின் எழில்மிகு அடையாளமாகத் திகழ்கிறது.

ரத்தின சபாபதி

ஆயிரக்கணக்கான இதயங்கள் அமைதியை நாடும் காண்ஹா சாந்தி வனத்தின் பரபரப்பான சுற்றுச்சூழல் அமைப்பில், இயற்கை நமக்கு ஒரு மெளனமான பயிற்றுநரை வழங்கியுள்ளது. ஒற்றை வண்ண கோட் சூட் அணிந்து, நம்பமுடியாத அளவிற்கு மெல்லிய இளஞ்சிவப்பு கால்களில் நிற்கும் கருஞ்சிறகு உள்ளான் கொக்கு, அது சதுப்பு நிலத்தில் வாழும் யோகி – நமக்குக் கீழேயுள்ள நிலமானது, நகர்ந்துகொண்டிருக்கும் வண்டல் மண்ணும் நீரும் மட்டுமேயாக இருந்தாலும், முழுமையான சமநிலையை அடைவது எவ்வாறு என்று நமக்குக் கற்பிக்கும் ஓர் உயிரினம் அது.

#### ஒரு சரணாலய தரிசனம்

காண்ஹா சாந்தி வனத்திற்குள் ஏழு மழைநீர் சேகரிப்புக் குளங்களை உருவாக்குவது எனும் தாஜியின் ஒரு எளிய, ஆனால் ஆழ்ந்த சிந்தனையிலிருந்து இது தொடங்கியது. நிலத்தடி நீரைச்

சேகரிக்கும் ஒரு பணியாகத் தொடங்கிய இது, இன்று பல்லுயிர்களின் ஒரு துடிப்பான, உயிருள்ள ஆய்வகமாக மலர்ந்துள்ளது. இந்தக் குளங்கள் உயிர்களை ஈர்க்கும் காந்தமாக மாறி, உலகெங்கிலும் உள்ள உயிரினங்களைக் கவர்கின்றன. இன்று, இக்குளங்கள் பூமியை வளப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், நில மற்றும் நீர்வாழ் பறவைகளுக்கு ஒரு சரணாலயத்தையும் வளர்க்கின்றன. யாருக்குத் தெரியும்? இந்தச் சமநிலையை நாம் தொடர்ந்து பேணி வந்தால், காண்ஹா விரைவில் உலகெங்கிலும் இருந்து வரும் பயணிகளுக்கான ஒரு நிரந்தரப் புலம்பெயர் இல்லமாக மாறக்கூடும். இந்தப் புதிய குடியிருப்பாளர்களில் மிகவும் கம்பீரமானது கருஞ்சிறகு உள்ளான் கொக்கு ஆகும்.

#### நமது ஈரநிலங்களின் நட்சத்திர மாதிரி

இயற்கைக்கு ஒரு ஓடுபாதை இருந்திருந்தால், கருஞ்சிறகு உள்ளான் (Himantopus himan-

topus) அதன் மறுக்க முடியாத நட்சத்திரமாக இருந்திருக்கும். கரிய சிறகுகளும், பனி போன்ற வெண்மையான உடலும் ஒரு கச்சிதமான 'கருப்பு கோட்' அணிந்ததுபோல் இருக்கும். அதன் மென்மையான உடலமைப்பிற்கு அதன் கால்கள் மிகவும் நீளமானது போல் தோன்றும்.

இதன் பபிள்கம்- இளஞ்சிவப்பு நிற நீண்ட கால்கள் உயிர்ப்பொறியியலின் ஒரு தலைசிறந்த படைப்பாகும். மற்ற கரையோரப் பறவைகளை விட ஆழமாக நீருக்குள் இறங்கிச் செல்லவும், மற்றவற்றால் எளிதில் அணுக முடியாத மறைந்திருக்கும் சுவையான உணவுகளை அடையவும் அதன் கால்கள் உதவுகின்றன. மற்றவர்கள் தடுமாறக்கூடிய இடங்களில் நமது தனித்துவமான பண்புகளைப் பயன்படுத்தி முன்னேறிச் செல்வதன் மூலம், நமக்கான ஆழத்தைக் கண்டறிவதற்கு இப்பறவை ஒரு பாடமாக உள்ளது.



புகைப்படம்: ஆதித்யா திவாகர்

**காண்ஹாவினும், அதற்கு அப்பாலும் ஒரு பரிச்சயமான முகம்.**

காண்ஹாவின் நடை பாதைகளில் நடப்பவர்களுக்கு, இந்த அழகான நீர்ப்பறவைகள் இப்போது நமது அண்டை அயலாராகிவிட்டன. நீங்கள் காண்ஹா வடக்குக் குளம், நர்சரி குளம் ஆகியவற்றின் அமைதியான சிற்றலைகளையோ அல்லது சரோவரின் பரந்த அமைதியையோ பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் இப்பறவைகளைக் காண வாய்ப்புள்ளது. செழிப்பான சேகூர் ஈரநிலம் முதல் தமிழர்பள்ளியின் அமைதியான நீர்நிலைகள் வரை, நமது சமூகத்தின் பரந்த நிலப்பரப்பு முழுவதும் அவற்றின் இருப்பு பரவியுள்ளது. இந்த உள்ளூர் நீர்நிலைகள், உள்ளூர் பறவைகளின் முதன்மையான தியான மண்டபங்களாகச் செயல்படுகின்றன; அங்கு, நாம் ஒன்றுசேர்ந்து பாதுகாக்கும்

சுற்றுச்சூழலில், அவை நல்லிணக்கத்துடன் தங்கள் வாழ்க்கையை வாழ்கின்றன.

**அவை காண்ஹாவை ஏன் விரும்புகின்றன**

- சரியான ஆழம்— நம் சேகரிப்புக் குளங்கள், அவை கூடு கட்டுவதற்குத் தேவையான சிறந்த ஆழமற்ற விளிம்புகளை வழங்குகின்றன.
- ஒரு பாதுகாப்பான புகலிடம்— சாந்தி வனத்தின் எல்லைக்குள் நிலவும் அமைதியும் பாதுகாப்பும், நகர்ப்புற இரைச்சலின் பரபரப்பான அழுத்தமின்றி அவற்றை இரை தேட அனுமதிக்கின்றன.
- சமூக உணர்வு— அவை சமூகப் பறவைகள், பெரும்பாலும் கூட்டமாகக் காணப்படுகின்றன; இது காண்ஹாவில் உள்ள ஆர்வலர்களின் சமூக நல்லிணக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது.

**ஜென் மரபும், உணவு தேடும் கலையும்**

ஒரு உள்ளூர் பறவை வேட்டையாடுவதைப் பார்ப்பது, மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் ஒரு பாடமாகும். அது அவசரப்படுவதில்லை. நீரைத் தெறிப்பதில்லை. திட்டமிட்ட, சீரான நளினத்துடன் அது நகர்கிறது; தனது ஊசி போன்ற அலகை அறுவைச் சிகிச்சை செய்பவரின் துல்லியத்துடன் நீரை நோக்கிச் சாய்க்கிறது. அங்கு வாழும் சிறிய நீர்வாழ் பூச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட நோக்கத்தின் ஆற்றலை நமக்கு அது நினைவூட்டுகிறது. இடைவிடாத இரைச்சல் நிறைந்த நமது உலகில், நீரின் சிற்றலையில் முழுமையாக இருப்பதன் மூலமாகவே உள்ளூர் பறவை செழித்து வாழ்கிறது.



புகைப்படம்: ஆதித்யா தீவாகர்

### பெற்றோரின் அன்பு

அவை பார்ப்பதற்கு பலவீனமாகத் தோன்றினாலும், இந்தப் பறவைகள் ஒரு உக்கிரமான, பாதுகாக்கும் உள்ளத்தைக் கொண்டுள்ளன. ஒரு வேட்டையாடிப் பறவை அவற்றின் கூட்டிற்கு மிக அருகில் வந்தால், உள்ளான் பறவையானது 'உடைந்த இறக்கை' பாவனை எனும் நிகழ்வை நடத்துகிறது. தன் குஞ்சுகளிடமிருந்து அந்த வேட்டையாடும் பறவையின் அச்சுறுத்தலைத் திசைதிருப்புவதற்காக, தாய் பறவை காயம்பட்டது போலப் படபடத்தபடி தரையில் விழுகிறது. இதனால் வேட்டையாடும் பறவை போதுமான அளவு தூரத்திற்கு ஈர்க்கப்பட்டவுடன், தாய் பறவை சட்டென ஒரு அதிசயம் போல பறக்கத் தொடங்குகிறது. இது தன்னலமற்ற தைரியத்தின் பிரமிக்க வைக்கும் ஒரு காட்சியாகும்; வலிமை

என்பது தசை பலத்தை விட, பெரும்பாலும் அறிவுக்கூர்மை மற்றும் அர்ப்பணிப்பைப் பற்றியது என்பதை இது காட்டுகிறது.

### இறுதிக் கருத்து

அடுத்த முறை நீங்கள் நர்சரி குளத்தைக் கடக்கும்போது, அந்த நீண்ட இளஞ்சிவப்புக் கால்களையும், சீரான, தாள லயத்திலான கருஞ்சிறகு உள்ளான் கொக்கின் நடையைக் கவனியுங்கள். அவை நம் வேகத்தைக் குறைத்து, இவ்வலகில் இன்னும் சற்று நேர்த்தியுடன் நடக்க நம்மை அழைக்கிறது. தாஜியின் ஏழு குளங்கள் குறித்த பார்வை தொடர்ந்து வளரும் வேளையில், இயற்கை தன்னை குணப்படுத்திக்கொள்ள நாம் இடம் கொடுக்கும்போது, அது நமக்கு அழகையும், கருணையையும், நமக்கிடையேயான

ஒன்றிணைப்பின் நினைவூட்டலையும் வெகுமதியாக அளிக்கிறது என்பதை நினைவில் கொள்வோம்.

நர்சரி குளத்தின் ஆழமான நீரிலோ அல்லது சேகூரின் ஈர நிலங்களிலோ உள்ளான் பறவை நீந்திச் செல்வதை நாம் காணும்போது, நமது சொந்தப் பயணம் நமக்கு நினைவுக்கு வருகிறது. வாழ்க்கை பெரும்பாலும் ஒரு பரந்த, கணிக்க முடியாத சதுப்பு நிலம் போலத் தோன்றலாம், ஆனால், நமது இறகுகளுடைய அண்டை வீட்டாரைப் போலவே, நாமும் நளிணத்துடன் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளலாம். நிமிர்ந்து நிற்க நமக்கு ஒரு திடமான தளம் தேவையில்லை; நமக்குத் தேவையானது, ஒரு நிலையான இதயத்தின் சமநிலையும், பாதையின் வழியே தொடர்ந்து முன்னேறிச் செல்வதற்கான தைரியமும் மட்டுமே..



புகைப்படம்: ராஜேஷ் மேனன்



# வாசகர் குரல்கள்

“நீங்கள் அமைதியாக இருக்கும் அளவிற்கு ஏற்ப  
உங்களால் அதிகமாக செவிமடுக்க முடியும்.”

ராம் தாஸ்

# மாத்திரைக்கு அப்பாற்பட்டு: உண்மையில் குணப்படுத்துவது எது

குணப்படுத்துதல், அநேக சமயங்களில் மருந்துக்கும் அப்பால் செல்கிறது என்பதை அக்கறை, அருகாமை, உண்மையான கவனம் ஆகியவற்றால் நமக்கு நினைவூட்டுகின்ற ஒரு அன்பான மருந்தாளருநரைப் பற்றிய ஒரு சிந்தனையை பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

## ரோமா டாண்டன்

சில நேரங்களில் சிலரை நாம் நேரில் சந்திப்பதைக் காட்டிலும், அவர்கள் விட்டுச் சென்ற நேர்மறை ஆற்றல், அன்பு மற்றும் நினைவுகளின் வழியாகவே இன்னும் நெருக்கமாகவும் ஆழமாகவும் உணர்கிறோம்.

சான்டே ஒருங்கிணைந்த மருந்தகத்தில் (Santé Integrative Pharmacy) நான் தற்காலிக ஊழியராக சேர்ந்தபோது, மருந்தாளருநரான பில் உடன் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் இப்படிப்பட்டதுதான்.

தனிப்பட்ட முறையில் அவரைத் தெரிந்துகொள்ளும் பாக்கியம் ஒருபோதும் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றாலும், அவருடைய அருகாமை உடனடியாகவும் மறுக்க முடியாததாகவும் இருந்தது. அதை முன்னெடுத்துச் சென்ற அவரது பெயரை நன்றியுடன் கூறிய நோயாளிகள், ஆழ்ந்த பாசத்துடன் நினைவுகளைப் பகிர்ந்து கொண்ட சக ஊழியர்கள் மற்றும் அந்த மருந்தகத்துக்கே உரித்தான, பார்வைக்குப் புலப்படாத லயம் கூட அவரது அரவணைப்பின் தடயங்களைக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றியது.

அந்தக் கொடிய கார் விபத்து நடந்து மூன்று வாரங்கள் கடந்து—அவருடைய அறுபத்திரண்டாவது பிறந்தநாளன்று—அந்த சமூகமே

நிலைகுலைந்து போய் நிற்கிறது. அந்தத் துயரம் இன்னும் ஆறாத வடுவாக, ஒவ்வொரு உரையாடலிலும், அங்கு கடைகளின் முகப்புகளில் மக்கள் திகைத்து நிற்கும் ஒவ்வொரு கணத்திலும் பின்னப்பட்டிருக்கிறது.

என்னை மிகவும் கவர்ந்த விஷயம், மக்களுடன் பில் தொடர்புகொண்ட விதம், ஹார்ட்ஃபுல் தகவல் தொடர்புகளில் நாம் மதிக்கும் கவனம், அரவணைப்பு மற்றும் மரியாதை போன்ற பண்புகளை எவ்வாறு பிரதிபலித்தது என்பதுதான். தாஜி கற்பிப்பது போல், “ஒவ்வொரு தொடர்பும் நம்மை உயர்த்துவதாக இருக்க வேண்டும்”. மேலும், நான் கேள்விப்பட்ட கதைகள் மூலம், பில் இந்த உண்மையை கடைப்பிடித்து எப்படி தன் வாழ்க்கையை வாழ்ந்தார் என்பதை நான் கண்டேன்—மருந்தகத்திற்கான ஒரு அவசரமான வருகையை, உண்மையான இணைப்பின் ஒரு தருணமாக மாற்றியதை, வெறும் சேவை பெறுவதாக மட்டுமின்றி அக்கறையுடன் கவனித்துக்கொள்ளப்பட்டதாக நோயாளிகளை உணரச் செய்ததை நான் கண்டேன்.

இந்த உணர்தல், மருத்துவ சேவை எவ்வளவு புனிதமானது என்ற என் மதிப்பை இன்னும் அதிகமாக்கியது. மருந்தியல்

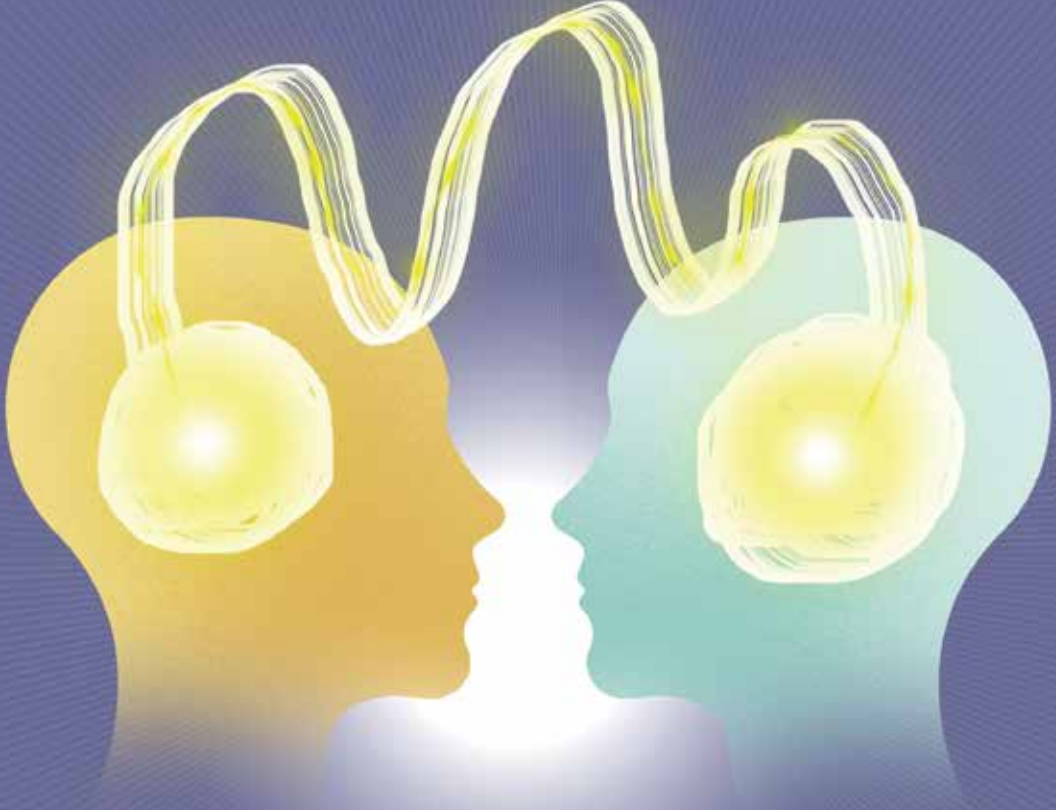
என்பது வெறும் மாத்திரைகளை எடுத்துக்கொடுப்பதோடு முடிந்துவிடுவதில்லை. இது விஞ்ஞானம் மனிதகுலத்தை சந்திக்கும் ஒரு இடமாகும், அங்கு மக்கள் மருந்துகளின் பரிந்துரைச் சீட்டுகளுடன் மட்டுமல்லாமல் கவலை, நிச்சயமற்ற தன்மை மற்றும் நம்பிக்கையுடன் வருகிறார்கள். ஒரு மருந்தாளருநர் மக்கள் சொல்வதைக் கவனமாகக் கேட்பதன் மூலமும், பொறுமையுடன் பதிலளிப்பதன் மூலமும், கண்ணியத்துடன் நடத்துவதன் மூலமும் ஒருவரின் பயத்தைத் தணிக்கலாம். பில் இதனை உள்ளுணர்வாகப் புரிந்து கொண்டதாகத் தோன்றியது.

இந்தக் கதைகளை கேட்டபோது, அவரைப் போன்று வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்வதற்கான உண்மையான வழி, வெறுமனே கூர்ந்து கேட்பதுதான் என்பது எனக்குள் அமைதியாக வெளிப்படுவதை நான் உணர்ந்தேன்.

## சமூகத்தின் குரல்கள்

“பில் எங்கள் சிறிய பிரின்ஸ்டன் சமூகத்திற்கு ஒரு ஆசீர்வாதமாக இருந்தார். அவர் தொடர்பு கொண்ட ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் அவரது கருணை உயிர்ப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது”

“பில்லைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்ட மிகவும் வருந்துகிறேன். நான்



இந்தக் கதைகளைக் கேட்டபோது,  
அவரைப் போன்று வாழ்க்கையைப்  
புரிந்து கொள்வதற்கான  
உண்மையான வழி, வெறுமனே  
கூர்ந்து கேட்பதுதான் என்பது எனக்குள்  
அமைதியாக வெளிப்படுவதை நான்  
உணர்ந்தேன்.



வரும்போதெல்லாம் அவர் மிகவும் அன்பாகவும் கவனமுள்ளவராகவும் இருந்தார், அவரது குடும்பத்தினருக்கு என்னுடைய பிரார்த்தனைகள்.”

“இது இதயத்தை நொறுக்கும் செய்தி. அவருக்கேயுரிய விதத்தில் நீங்கள் அக்கறையுடன் கவனித்துக்கொள்ளப்படுவதாக உங்களை உணரச் செய்தார் பில்-அவசரப்படுவதில்லை, வெறும் இன்னொரு நோயாளி என்பதாக அல்லாமல், உண்மையே கவனிக்கப்பட்டதாக உணரச் செய்தார்.”

“பில் சிறந்தவராக இருந்தார்-அவரது அணுகுமுறை, அவரது ஆலோசனை, எப்போதும் உதவியாக இருந்தது. அவரது இழப்பு மிகவும் ஆழமானதாக இருக்கப்போகிறது.”

“நீங்கள் உள்ளே நுழைந்தவுடனேயே அவரது அன்பான அரவணைப்பினை உணரலாம். அவர் கவனித்து கேட்பார், புன்னகை புரிவார், எப்படியோ எல்லாம் சரியாகிவிட்டது போல் உணரச்செய்வார்”.

“அவர் எங்களை நாங்கள் கொண்டு செல்லும் மருத்துவரின் பரிந்துரைகள் மூலமாக மட்டும் அல்லாது எங்கள்

பெயர்களையும், எங்களைப்பற்றிய விபரங்களையும் அறிந்திருந்தார். அத்தகைய அக்கறை அரிதானது”

இந்த விமர்சனங்களைப் படிக்கும்போது, ஏதோ ஒன்று தெளிவாகிறது. பில்லின் பணி மருந்துகளை விநியோகிப்பதாக மட்டும் இருக்கவில்லை. அது கவனம், அருகாமை மற்றும் நோக்கம் பற்றியதாக இருந்தது- இப்பண்புகள் ஒவ்வொரு தொடர்பிற்கும் கவனிப்பையும் அர்த்தத்தையும் கொண்டு வந்தன

ஹார்ட்ஃபுல் தகவல் தொடர்புகளில், நாம் அடிக்கடி நமது கவனம் மற்றும் விழிப்புணர்வின் தரத்தைப் பற்றி பேசுகிறோம். கவனம் நேர்மையாக இருக்கும்போது, அதுவே குணப்படுத்துவதாக உள்ளது. பில் இதை சிரமமின்றிச் செயலில் கொண்டு வந்தது போல் தோன்றியது. அவரது விழிப்புணர்வு பிளவுபடவில்லை; அது அவருக்கு முன்பு அமர்ந்திருந்த நபர்மீது முழுவதுமாக இருந்தது.

என் பாட்டி இறந்தபோது எனக்கு சுவர் பத்து வயது. என் தந்தை என்னிடம், “மக்கள் இறக்கிறார்கள்,

ஆனால் அவர்களின் நினைவுகள் இறப்பதில்லை” என்று கூறினார்.

அந்த வார்த்தைகள் இப்போது எதிரொலிக்கின்றன, பில்லின் நிலையான முத்திரையின் உண்மையை நிரூபிக்கின்றன- இது மகத்தான சாதனைகளால் அல்ல, ஆனால் நீடித்து நிற்கும் கருணையில், மற்றவர்கள் பின்பற்றத்தக்க அக்கறைகளாலும் குணங்களில்.

நான் எப்படி நினைவுகூரப்பட வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க இது என்னைத் தூண்டியுள்ளது. என்னுடைய நிபுணத்துவத்திற்காக மட்டும் அல்ல, ஆனால் கேட்கப்பட்டதாகவும், மதிக்கப்பட்டதாகவும், மேம்படுத்தப்பட்டதாகவும் மற்றவர்களை உணர வைப்பதற்காக. எனது மரபு பில்லுடையதைப் பிரதிபலித்தால், மேம்படுத்தும் எனிய செயல்களின் மூலம் இதயங்களுக்குள் பின்னப்பட்டால்- அதுவே போதுமானது.

ஹார்ட்ஃபுல் தகவல் தொடர்பு என்பது, அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்து வேறுபட்ட ஒன்றல்ல என்பதை பில் எனக்கு காட்டினார்- இது, விழிப்புணர்வுடனும் அன்புடனும் வாழப்படும் அன்றாட வாழ்க்கை. ஒவ்வொரு தொடர்பும் நம்மை உயர்த்த வேண்டும் என்றால், அந்த பாடத்தினை பில் தான் மக்களை சந்தித்த விதத்தின் மூலம் ஏற்கனவே கற்பித்துக் கொண்டிருந்தார்.

நான் சேவை செய்யும் விதத்திலும், பேசும் முறையிலும், நினைவில் வைத்திருக்கும் விதத்திலும் அந்த பாடத்தை முன்னெடுத்துச் செல்லமுடியும் என்று மட்டுமே நம்புகிறேன். உண்மையில் எது குணப்படுத்துகிறதோ, அது மாத்திரைக்கு மிகவும் அப்பால் செல்கிறது என்று அந்த புரிதல் எனக்கு நினைவூட்டுகிறது.

# அமெரிக்கரின் இரண்டடி கவிதைகள்

எழுதியவர்: கிளார்க் பவல்

1

வெளியே பார்த்தேன், நகலாக நடந்தேன்,  
உள்ளே பார்த்தேன், உண்மையை  
கண்டறிந்துகொண்டேன்.

2

பிறர் உண்மையென்று கூறிய பாதைகளில்,  
செருப்பு தேய்ந்திட நடந்தேன் -  
பின்பு நின்றுவிட்டேன், எதுவும் நகரவில்லை.

3

நதி, நான் அறிய முடியாத சொற்களில்  
பேசியது, ஓசையைப் பருகி, ஓட்டத்தோடு  
நகர்ந்தேன்.

4

நான் பற்றிய யாவும் கைவிட்டு நழுவின,  
தூசு அறியும் நாம் தீட்டிய திட்டங்களின்  
வடிவத்தை.

5

இழப்பென்று அதற்குப் பெயரிட்டு,  
துயரத்தோடு திரும்பினேன்;  
காலம் பெயரைக் காத்தது, ஆனால்  
ஓசையின்றி இலையை உதிர்த்தது.

6

ஆசிரியர் யாரும் வரவில்லை, இடி எதுவும்  
விண்ணைப் பிளக்கவில்லை-  
ஏன் என்று என்னைக் கேட்காத மூச்சு ஒன்று  
மட்டும் உடன் இருந்தது.

7

நான் கதவைத் தாண்டிச் சென்றபோது வீடு  
அமைதியானது;  
நான் தேடிச் சென்றது, தரையில்  
காத்திருந்தது.

8

மனதின் கோரிக்கையை கேட்டு, விண்மீன்  
நிலைத்திருக்க முடியுமா?  
ஒளி பயணித்து செல்கிறது, தன் பெயரை  
ஒருபோதும் சொல்லாமலேயே.

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



# Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

Curriculum offered  
CBSE | CAMBRIDGE  
IB | MONTESSORI  
INDIGO | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel Facilities Available



Transport Available



## ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

**Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad**

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

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

**All Knowledge Stems From the Heart**



# HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

## Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

## Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

## Other Sports

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

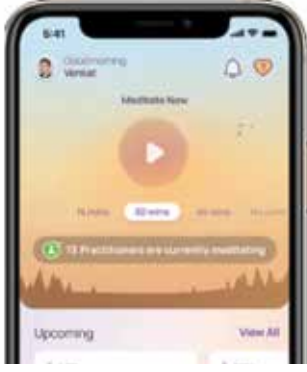
## Launching Soon

- Archery
- Taekwondo

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

**Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India**

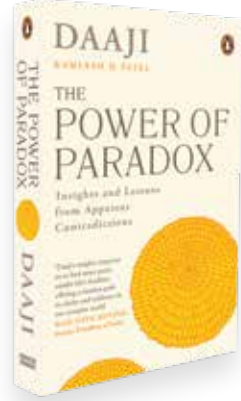




## ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

### தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



### தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

### சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

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



### தாஜியின் புத்தகங்கள்

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

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



### தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

### உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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





## ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

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

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



## HFNLife

HFNLife உங்கள் வாழ்க்கையை எளிமையாகவும் வசதியாகவும் மாற்றும் விதமாக தயாரிப்புகளை 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](http://hfnlife.com)



## We are planting millions of trees across India

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



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

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

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

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

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



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

