

ஹார்ட்ஃப்வுல்னெஸ்

தாய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

கவனத்துடன் இருங்கள்,
விழிப்புடன்
செயல்படுங்கள்

தாஜி

நிலைப்பாட்டில்
உறுதியாக இருப்பது
ஸில்லா எல்வொர்த்தி

கவனச்சிதறலில் இருந்து
நிகழ்தருணத்தில்
இருத்தலுக்கு

அதுல் படேல்



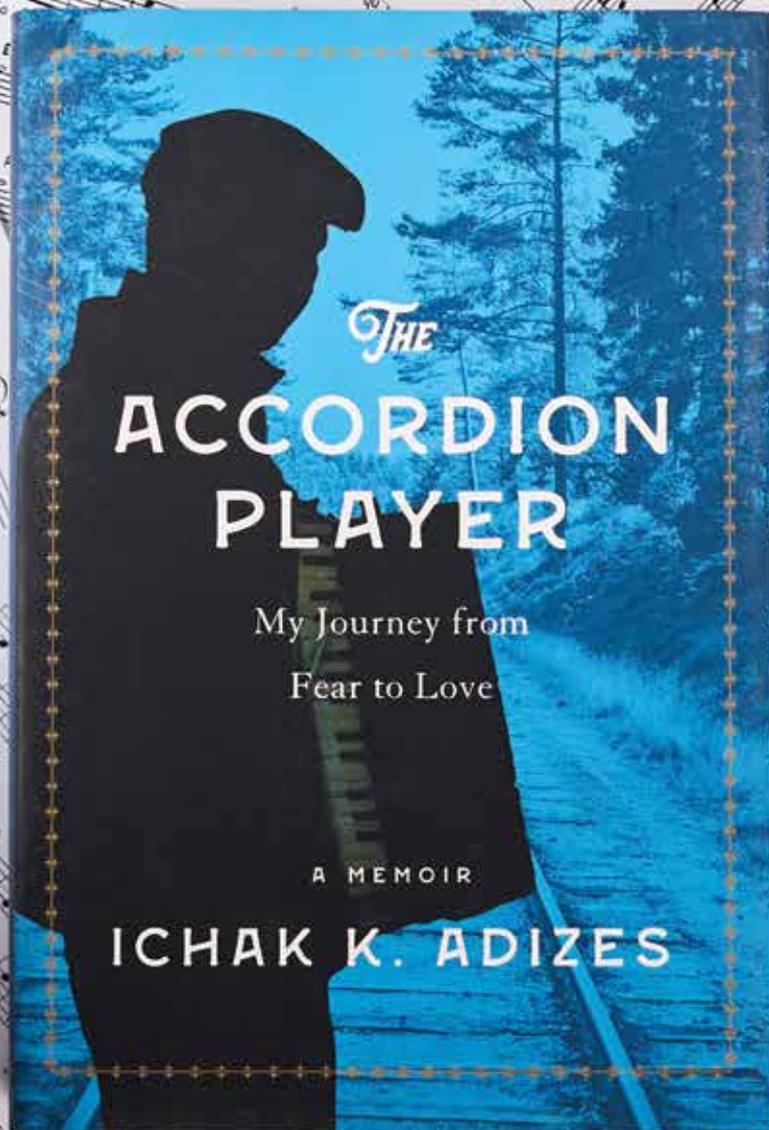
கவனம்

“

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

—ICHAK K. ADIZES

”



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

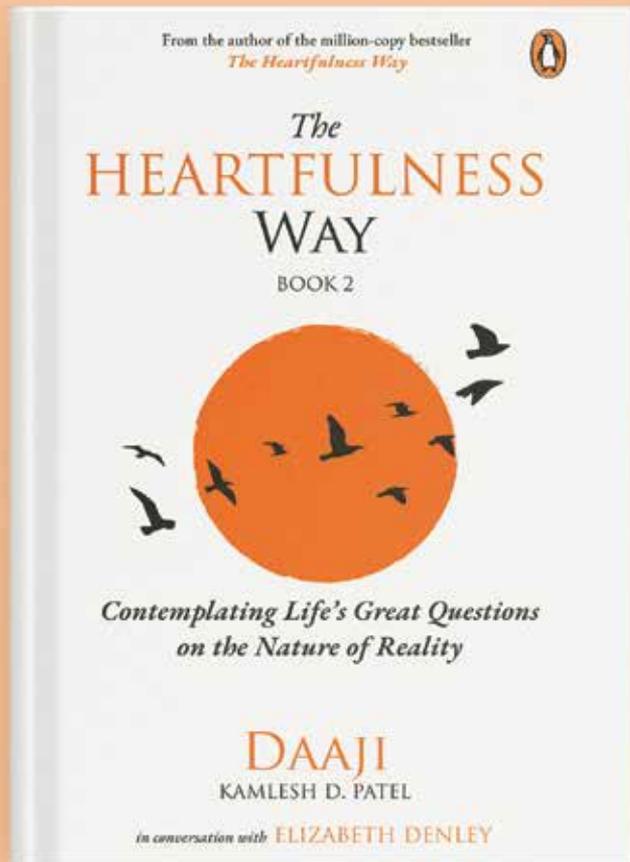


NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:

amazon



Daaji,
Author,
Global Guide of
Heartfulness



Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in
Heartfulness

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

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

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:

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

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

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

எழுத்தாளர்கள்

தாஜி, மீனா திவாரி, டாக்டர் ஹெஸ்டர் ஓ'கானர்,
ஸில்லா எல்வொர்த்தி, ஃப்ரெடெரிக் ஸ்ட்ரீவர்ட் (ஸ்கிப்)
லீட்ஸ், அதுல் படேல், ஜேசன் நட்முங், இசக் அடிசஸ்,
கிளார்க் பவல், லுபி கார்மென், அலாண்டா கிரீன்,
மம்தா சுப்ரமணியம்

துணைக் குழு

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

பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

heartfulness
purity weaves destiny



அன்பான வாசகர்களே,

நண்பர்களை சந்தித்தல், உரையாடுதல் அல்லது இணையதள பக்கங்களை பார்வையிடல் என நமது கவனம் எளிதில் சிதறிவிடுகிறது. நாம் பெரும்பாலும், கடுமையாக போராடி கவனச்சிதறல்களை நீக்கவும், ஒருமுகப்பட்ட கவனத்தை கொண்டுவரவும் முயன்று பதில்வினையாற்றுகிறோம். கவனம்செலுத்த நாம் கடுமையாக போராடுவதும், ஒரு கவனச்சிதறலாக மாறக்கூடும், அதிகமாக முயன்று போராடுவதும் இந்த சுழற்சியை வலுப்படுத்துகிறது. இந்த மாதம், நமது பங்களிப்பாளர்கள், அந்த சுழற்சியில் நாம் குறிக்கீடும்போது என்ன நிகழும் என்பதை தங்களது அணுகுமுறையில் இருந்து ஆராய்கிறார்கள்.

விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதற்கு கட்டாயப்படுத்த முடியாது என்று தாஜி குறிப்பிடுகிறார். மனஅழுத்தம், மனதை நிலைப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அதைச் சஞ்சலப்படுத்துகிறது. ஜேசன் நட்டிங், தியானத்தில் இதே போன்றதொரு உண்மையைக் காண்கிறார்: முயற்சி தளர்வடையும்போது, கவனம் தானாக வருகிறது.

அலாண்டா கிரீன், தனித்துப் பாடுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டபோது, அது தனக்குள் எழுப்பிய அச்சத்தின் அலை குறித்து எண்ணிப்பார்க்கிறார். ஆனால் அந்தப் பதற்றத்தை அடக்க அல்லது மனஉறுதியால் அதைக் கடந்து செல்ல முயல்வதற்குப் பதிலாக, அந்த உணர்வை முழுமையாக அனுபவித்துணர அனுமதித்தபோது, அந்த ஏற்புத்தன்மையின் விளைவாக, அச்சத்தின் பிடி தளர்ந்ததாக தெரிவிக்கிறார்.

நிறுவனங்கள் வரைகூட அதே சுழற்சி இயங்குகிறது என்பதை இசக் அடிசஸ் எடுத்துக்காட்டுகிறார். இலக்கை அடைவதற்கான வெகுமதி மேலாளர்களுக்கு அளிக்கப்படும் என்பதால் அவர்கள் குறைந்தபட்ச இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்கின்றனர். கவனத்தை அதிகரிக்க அளிக்கப்படும் வெகுமதி, அந்த கவனத்தை திசைதிருப்புவதில் முடிவடைகிறது.

இந்த மாதம், கவனம் செலுத்துதல் என்பது உங்களுக்குள் எவ்வாறு வடிவம் பெறுகிறது என்பதை உன்னிப்பாக பார்த்திட உங்களை ஊக்குவித்து வரவேற்கிறோம்.

உங்கள் படைப்புகளை contributions@heartfulnessmagazine.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் வரவேற்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

கவனத்துடன் இருங்கள்,
விழிப்புடன் செயல்படுங்கள்

தாஜி

12

மருத்துவத்தின்
பிரிவினைகளை
இணைத்தல்

மீனா திவாரி & வெஸ்டர் ஓ'கானர்

18

கவனம் செலுத்தும்
கலை: கவனச்சிதறலில்
இருந்து நிகழ்தருணத்தில்
இருத்தலுக்கு

அதுல் படேல்

26

அகத்தூண்டுதல்

உறுதியுடன் இருத்தல்:
எவ்வாறு பெண்கள்
வன்முறை சுழற்சியை
குறுக்கிட்டுத் தடுக்கிறார்கள்?

ஸில்லா எல்வொர்த்தியுடன் ஒரு
பேட்டி

32

நீங்கள் பார்த்தீடாத
ஒரு உலகம்

ஸ்கிப் லீட்ஸ்

40

கவனத்தின் தன்மை

எலிசபெத் டென்லி

42

கவனத்தில் இருந்து ஈர்ப்பு
வரை: பரம்பொருளினுள்
மென்மையாகக்
கரைந்துவிடுதல்

ஜேசன் நட்மாங்

44

பணியிடம்

ஏன் அளவிடக் கூடாது

இசக் அடிசஸ்

50

உறவுகள்

நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பது
சரியா?

மம்தா சுப்ரமணியம்

54

சுற்றுச்சூழல்

இயற்கையின்
சிறகுள்ள தூதர்கள்

பி.ரத்தினசபாபதி

60

படைப்பாற்றல்

கவிதைகள்

கிளார்க் பவல்

66

ஆழ்மனதின் தனிப்பாடல்

அலாண்டா கிரீன்

69

குழந்தைகள்

ஞானியும் சீடனும்

ரூபி கார்மென்

76

பங்களிப்பாளர்கள்



ஜேசன் நட்டிங்

ஜேசன், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணராவார். அவரது தொழில் பயணத்தை அமெரிக்க விமானப் படைப்பில் ஆரம்பித்து, கொழுப்பு இழப்பு, செயல்திறன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து சார்ந்த சிறப்பு நிபுணத்துவம் பெற்ற பயிற்சியாளராக உயர்வடைந்தார். தென் கரோலினாவின் கிரீன்வில்லி நகரில், 'ஒன் ஜிம்' என்ற நிறுவனத்தின் இணை-நிறுவனரும், 'லிவிங்க் லீன் புளுபிரிண்ட்' என்ற திட்டத்தின் அமைப்பாளருமாவார். தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சித் தீர்வுகளை முன்னிருத்தி பணியாற்றுகிறார்.



இசக் அடிசஸ்

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



கிலார்க் பவல்

கிலார்க் பவல் முதன்மையாக ஒரு கவிஞர் ஆவார். விருது பெற்ற கட்டுரையாளரான இவருடைய படைப்புகள் *சுதர்ன் லிவிங்*, *யோகா இன்டர்நேஷனல்* மற்றும் பிராந்திய செய்தித்தாள்களில் வெளியாகியுள்ளன. இவர் '*சகஜ் மார்க் கம்பேனியன்*' புத்தகத்தின் ஆசிரியர் ஆவார். கிலார்க் தனது வாழ்வில் மனச்சோர்வுகளையும், பெரும் மாற்றங்களையும், நீண்ட மௌனங்களையும், எதிர்பாராத அருளையும் கண்டுள்ளார். அவர் இன்றும் தொடர்ந்து எழுதி வருகிறார்.



ரூபி கார்மென்

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



அலாண்டா கிரீன்

கனடாவின் பிரிட்டிஷ் கொலம்பிய பர்செல் மலைகளில் வசிக்கும் அலாண்டா, இயற்கையுடனான தனது உள்ளார்ந்த இணைப்பினால், கல் மற்றும் மரத்தாலான வீட்டில் மாடித்தோட்டத்தை உருவாக்கி, அந்த கிராமப்புற சமூகத்துடன் ஒருங்கிணைந்து தனது கணவருடன் வாழ்ந்து வருகிறார். வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் உணர்வுபூர்வமாக ஆன்மாவை ஒருங்கிணைப்பதில் அவர் முக்கிய கவனம் செலுத்துகிறார்.



மம்தா சுப்ரமணியம்

சமூகத்தை கட்டமைக்க இன்ஸ்டாகிராமப் பயன்படுத்தும் மம்தா, மனநலனையும் தியானத்தையும் தன்னிடம் உள்ள கதை சொல்லும் ஆர்வத்துடன் இணைக்கிறார். அவரது 2016 TEDx (டெட் எக்ஸ்) விளக்கக்காட்சி, 2.7 மில்லியன் முறை பார்க்கப்பட்டது. அவர் தற்போது ஒரு தன்னிச்சை சமூக ஊடக மற்றும் உள்ளடக்க மேலாளராகவும், *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையில்* இணை ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.

சுய-அக்கறை

“கவனம் இன்றியமையாதது.
அது உங்களை மற்றவர்களுடன் இணைக்கிறது,
உங்களை ஆர்வமுடையவர் ஆக்குகிறது.
எப்போதும் ஆர்வம் கொண்டிருங்கள்.”

சூசன் சோன்டாக்





கவனத்துடன் இருங்கள், விழிப்புடன் செயல்படுங்கள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் சரியான நடவடிக்கைக்கு விழிப்புடன் இருத்தல் எவ்வாறு அடித்தளமாக அமைகிறது என்பதைப் பற்றி **தாஜி** ஆராய்கிறார்.

ஒவ்வொரு நபரும், ஒவ்வொரு தொழிலிலும் - அவர்கள் ஒரு தச்சராக, இல்லத்தரசியாக, ஆசிரியராக அல்லது துணைத் தலைவராக இருந்தாலும் - கவனத்துடன் பணி புரிவதற்கு அவர்கள் ஒரு தனித்திறமையைக் கொண்டுள்ளனர். சுவாரசியமாக, இந்தத் திறன் பணியுடன் சிறிதளவே தொடர்புடையது. பெருமளவில், அது தனிநபரின் விழிப்புணர்வு மற்றும் எச்சரிக்கை உணர்வுடன் தொடர்புடையதேயாகும்..

ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தின் மூத்த துணைத் தலைவர், ஏராளமான புள்ளி விபரங்களுடன், அதிகாரபூர்வமாக ஒரு கூட்டத்திற்குத் தலைமை தாங்கினாலும், தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை அறியாமலேயே இருக்கலாம். அடிப்படை உணர்வுகள், மெளனமான பட்டங்கள் மற்றும் வெளிப்படும் தேவைகள் அவருக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம், ஏனெனில் அவரது மனம் வேறு விஷயங்களால் திசைதிருப்பப்பட்டிருக்கிறது. இதற்கு மாறாக, மக்கள் பதட்டத்துடன் வரும் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் பணிபுரியும் ஒரு செவிலியர், சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை கொண்டுள்ளார். முழுமையாக நிகழ்தருணத்தில் இருந்தபடி, ஆழ்ந்த ஒத்திசைவுடன், நுட்பமான மாற்றங்களை அவர் உணர்கிறார்: ஒரு நோயாளியின் சுவாசம், ஒரு சுக ஊழியரின் தயக்கம், தொனியில் மாற்றம் ஆகியவற்றுக்கு உள்ளூணர்வுடன் துல்லியமாகவும் அக்கறையுடனும் பதிலளிக்கிறார். இந்த இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் புத்திசாலித்தனம் அல்ல, அது விழிப்புணர்வு: கூர்ந்து கவனித்தல், உணர்தல், யதார்த்தம் வெளிப்படும்போது அதற்குப் பதிலளித்தல், ஆகியவற்றிற்கான திறமை.

தியானம் என்பது லட்சியம் எனவும், அதனை அடையும் வழிமுறை மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல்

எனவும், ஒரு பொதுவான தவறான புரிதல் ஆன்மீகப் பயிற்சியாளர்களிடையே இருக்கிறது. அடிக்கடி “உங்கள் இதயத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்” அல்லது “எதைப் பற்றியும் சிந்தனை செய்யவேண்டாம்” போன்ற அறிவுறுத்தல்கள் வலியுறுத்தப்படுவதால், ஆன்மீக தேடலில் ஈடுபடும் ஆர்வலர்கள் பலர், நமது முயற்சியே, தியானத்தில் ஆழ்ந்தநிலைக்கு நம்மை கொண்டுசெல்லும் என்று எண்ணி, முயற்சிப்பதில் கவனத்தைச் செலுத்த மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியுள்ளதாக எண்ணிடும் கூறுகிறார்கள். இருப்பினும், உண்மை இதற்கு நேர்மாறானது: மனம்குவித்தல் என்பது, தியானத்தினால் ஏற்படும் இயல்பான ஒரு விளைவு, அதன் காரணி அல்ல.

தாரணா (மனம்குவித்தல்) முதிர்ச்சியடைந்து *தியானமாகவும், தியானம் சமாதரி* நிலையாகவும் மாறும்போது உண்மையான மனம்குவித்தல் நிகழ்கிறது. மனங்குவித்தலை கட்டாயப்படுத்தி வரவழைக்க முடியாது; உள்முக சூழல்கள் சரியாக இருக்கும்போது அது தன்னிச்சையாகத் தோன்றுகிறது.

விழிப்புணர்வுக்கும் இதுவே பொருந்தும். மனம்குவித்தலைப் போன்றே, இதனை விருப்பப்படி உருவாக்க முடியாது. இரண்டுமே விளைவுகள், உத்திகள் அல்ல. விழிப்புணர்வுக்கான தடைகள் அகற்றப்படும்போது இயற்கையாகவே அது மலரும். அது தானாகவே ஏற்பட அனுமதிக்கும் சரியான உள் நிலைகளை உருவாக்க முயல்வது மட்டுமே தேவைப்படுகிறது.

கவனம் செலுத்துவதற்குமுன், ஆர்வம் இருக்க வேண்டும்

நீங்கள் எதன்மீதாவது உண்மையிலேயே ஆர்வமாக இருக்கும்போது, கவனம்

செலுத்துவது எளிதல்லவா? அங்கு முயற்சி செய்வது என்பது அரிதாகவே தேவைப்படுகிறது. போதிய தூக்கம் இல்லாத தாய், இடியின் ஓசைகூட கேட்காமல் தூங்குகிறார், ஆனால் அவரது குழந்தை மெதுவாக அழும்போது விழித்துக்கொள்கிறார். பயிற்சி பெறாத நபர் ஒரு இசையைக் கேட்கும்போது, அவர் கவனிக்காமல் விடக்கூடிய ஒரு நுட்பமான முரண்பாட்டையும், ஒரு இசைக்கலைஞரால் கண்டறிய முடியும். உங்கள் விழிப்புணர்வு அதிகரித்ததாகத் தோன்றுகின்ற நேரங்களும் உள்ளன. நீங்கள் மட்டும் இரவு நேரத்தில் தன்னந்தனியாக காட்டில் நடந்துசெல்வதாக கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். தரையில் உள்ள சிறு மரக்கிளைகள் நொறுங்குகின்ற ஓசை உங்கள் காதுகளுக்குக் கேட்கிறது, மரங்களினூடே ஏற்படும் சிறு அசைவுகளையும் கூட உங்கள் கண்கள் காண்கின்றன. உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற இயல்பான உணர்வினால், நீங்கள் எதையுமே தவறவிடுவதில்லை.

நமக்கு உண்மையிலேயே முக்கியமானதை நாம் எவ்வித சிரமமும் இல்லாமல் அறிந்துகொள்வோம். எனவே அதிக விழிப்புடன் இருப்பது எப்படி என்று தெரிந்துகொள்ள விரும்புவதற்கு பதிலாக, நீங்கள் கேட்க வேண்டிய உண்மையான கேள்வி: 'நான் உண்மையில் எதில் ஆர்வமாக இருக்கிறேன்?' என்பதாகும்.

கவனம், விழிப்புணர்வை கொண்டுவருகிறது

மறுபுறம், விழிப்புணர்வு என்பது, நமக்குள் வாழும் ஒன்று. இது முயற்சி, உழைப்பு மற்றும் குறுக்கீடு, விலகிவிடும்போது எழும் ஒரு செயலற்ற, ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை - ஆர்வம் மறைந்துவிடுவதால் அல்ல, ஆனால் ஆர்வத்தை, பற்றிக்கொள்ளும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் விதத்தில் வெளிக்காட்டவில்லை என்பதால். பற்றிக்கொள்ளுதல் என்பது ஒரு பலனை வெளிக்கொண்டுவர அல்லது ஒரு அனுபவத்தைப் பெற, முயற்சி செய்கிறது; சரணடைந்த ஆர்வம், பெறுவதற்கான முயற்சியோ அல்லது கோரிக்கையோ இல்லாமல், வெறுமனே வெளிப்படையான நிலையில் உள்ளது. மனமானது, அனுபவத்தை நிர்வகிக்கவோ அல்லது அடையவோ முயற்சிப்பதை நிறுத்தும்போது, விழிப்புணர்வு இயற்கையாகவே தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது, அது, எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், உணர்வுகள் ஆகியவை, எழும்பவும் தடையெதுவுமில்லாமல் மறைந்துபோகவும் அனுமதிக்கின்றது.



இந்த திறந்த மனப்பான்மையில், அனுபவம் தானாகவே தெளிவாகிறது. ஒருவருடைய இதயம் தெய்வீகத்திற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டிருந்தால், அந்தத் தெளிவு அதனுடைய இருப்பினை உள்ளுக்குள் உணரவும், அதன் வழிகாட்டுதலை நுட்பமான அதிர்வுகளாக புரிந்துகொள்ளவும் அனுமதிக்கிறது - பின்னர் மனதளவில் அது புரிதலாக மாறுகிறது. தர்ம நெறிமுறையின்படி வாழ வேண்டும் என உறுதிபூண்டுள்ள ஒருவர், அந்த தெளிவான நிலையினுள், எந்தவொரு நேரத்திலும் தன் கடமை என்ன என்பதை உணரும் திறன் கொண்டவராக இருக்கிறார்.

இதனால்தான் உள்ளார்ந்த சுத்திகரிப்பு அவசியமாக உள்ளது. சம்ஸ்காரங்கள் கரைந்து போகும்போது, இதயம் தெளிவாகிறது, மேலும் போட்டியிடுகின்ற ஆசைகளின் ஓசை அமைதியாகி, முன்பு மறைக்கப்பட்டிருந்த உள்ளார்ந்த மற்றும் ஆழமானதொரு ஆர்வத்தை வெளிப்படுகிறது. ஆசையின் பல ஈர்ப்புகள் குறைவதால், வலுக்கட்டாயமாக அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்திக்கொள்வது இயல்பாகவே விலகிவிடுகிறது. அந்த உள்முக ஆர்வம் தெளிவாக இருக்கும்போது, நமது விழிப்புணர்விற்கு உண்மையிலேயே தகுதியானது எது என்பதை அடையாளம் காண்பது சிரமமில்லாமல் நிகழ்கின்றது.

விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதே நமது தர்மம்

ஒரு கவனமுள்ள இதயத்திற்கு - கடும் முயற்சிசெய்து மனங்குவளிப்பதன் மூலமாக அல்லாமல், விழிப்புற்று, ஏற்புத்தன்மை கொண்ட விழிப்புணர்வின் மூலமாக- தர்மத்தைப் பற்றி தெளிவாகத் தெரியும். அத்தகைய விழிப்புணர்வு, முன்கணிப்பு, உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்வினை, சுயநலமிக்க நோக்கங்கள் அல்லது மந்தமான நிலை ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டது. ஆசை, பயம் அல்லது நிபந்தனையால் பாதிக்கப்படாமல், யதார்த்தத்தை உள்ளவாறே ஏற்றுக்கொள்கிறது. இத்தகைய தெளிவிலிருந்து சரியான நடவடிக்கை இயல்பாகவும், சிரமம் இல்லாமலும் நடைபெறுகிறது.

மகாபாரதத்திலிருந்து ஒரு வலுவான உதாரணம் நினைவிற்கு வருகிறது, பாண்டவர்கள் நாடு கடத்தப்பட்டபோது, வனத்தில் உள்ள ஏரியை பாதுகாத்த, கண்களுக்குத் தெரியாத யசூனை எதிர்கொண்டனர். யுதிஷ்டிரரின் சகோதரர்கள், தண்ணீர் குடிப்பதற்குமுன், தன் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கக் கோரிய, கண்களுக்கு புலப்படாமல் இருந்த யசூன் கூறியதை புறக்கணித்தனர். இது அவர்களின் வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுத்தது. யுதிஷ்டிரர் மட்டும் நிதானித்து கவனித்தார். தர்மம் தொடர்பான அந்தக் குரலின் கேள்விகளுக்கு அவர் பதிலளித்தார், ஆனால் அவரது குறிப்பிடத்தக்க பதில் ஏற்கனவே அவருடைய விழிப்புணர்வு மற்றும் இருப்பின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்பட்டது.

உண்மையான விழிப்புணர்வு என்பது கட்டாயத்தினால் பெறப்படும் எச்சரிக்கைநிலை அல்ல, ஆனால் அது உள்ளார்ந்த சுத்திகரிப்பிலிருந்து எழும் முயற்சியற்ற விழிப்புணர்வு. இது தெளிவுடன் காண்பது

மற்றும் சரியாக எதிர்வினையாற்றுவது என்பதான இயக்கத்தில் உள்ள தர்மம். உட்புற தடைகள் கரைந்துபோகும்போது அது இயல்பாகவே தோன்றுகிறது. மற்ற சகோதரர்கள் ஆணவத்தின் காரணமாக தோல்வியடையவில்லை, அவர்கள் கவனம் செலுத்தாமல் இருந்ததினால்தான்; அவர்கள் எச்சரிக்கையைக் கேட்டார்கள், ஆனால் அதனை நிராகரித்தனர்.

இந்த பண்டையகால நிகழ்வு, நமது தற்போதைய யதார்த்தத்தை பிரதிபலிக்கிறது. அவ்வப்போது நிகழும் அமைதியான உட்புற எச்சரிக்கையை அடிக்கடி நாம் எவ்வாறு புறக்கணிக்கிறோம் என்பதை அது எடுத்துக்காட்டுகிறது. இன்பம், வெற்றி அல்லது ஆறுதல் போன்றவற்றிற்கான நமது ஏக்கங்கள் - நாம் நிதானித்து, எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதற்காக விடுக்கப்படும் உள்ளார்ந்த அழைப்பை பெரும்பாலும் மூழ்கடித்துவிடுகின்றன.

உண்மையான ஆன்மீக அமைதியை, செயலற்ற மந்தத்தன்மையில் இருந்து வேறுபடுத்துவது விழிப்புணர்வேயாகும். அமைதியாக, ஆனால் சோம்பலாக இருக்கும் தியானிப்பவர், ஒரு வரையறைக்கு பதில் மற்றொரு வரையறையை மாற்றியமைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். இருப்பினும் விழிப்புணர்வை வலுக்கட்டாயமாக வரவழைக்க இயலாது; அதிகப்படியான எச்சரிக்கைநிலை, பதற்றத்தை உருவாக்குகிறதே அன்றி, தெளிவை அல்ல. உணர்வுறுநிலை, அழுத்தம் இல்லாமலும், தளர்வாகவும் இருக்கும்போது உண்மையான விழிப்புணர்வு இயற்கையாகவே எழுகிறது.

விழிப்புணர்வின் தனிப்பட்ட வெளிப்பாடு

உண்மையான விழிப்புணர்வு என்பது, வெறுமனே மனம் முழுமையாக விழித்திருப்பது, தொடர்ச்சியான கவனச்சிதறல்களிலிருந்து விடுபட்டிருப்பது. உண்மையான விழிப்புணர்வு மன அழுத்தமின்றி உள்ள மனதில் பிரதிபலித்து, கவனச்சிதறல் அல்லது எதிர்ப்பு இல்லாமல் அனுபவத்தை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கிறது. இது, அனைத்திற்கும் திறந்து இருக்கும் தெளிவான வானம் போன்ற ஒரு நிதானமான, திறந்த விழிப்புணர்வு ஆகும். அனுபவங்கள் தடைசெய்யப்படாமல் அல்லது விலக்கி வைக்கப்படாமல் சுதந்திரமாக வந்து செல்ல அனுமதிக்கப்படுகின்றன.

விழிப்புணர்வு என்பது, அனைத்து இடங்களிலும் பரவும் ஒளியைப் போன்றது. நோக்கத்துடன்



ஒத்துப்போகும்போது, அது ஒருமுகப்பட்ட கவனமாகிறது. மேலும் இங்குதான் நுட்பமான உண்மை உள்ளது: நோக்கம் கவனத்தை வடிவமைக்கிறது, கவனம் தர்மத்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

ஆனால் ஒரு முக்கியமான வேறுபாடு உள்ளது. அது பின்வருமாறு: விழிப்புணர்வே தர்மத்தின் மையமாக உள்ளது என்றால், ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது தர்மத்தை நிறைவேற்ற வேண்டும் எனில், அனைவரது மனநிலையும் ஒன்றுபோல் இருக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமா? இதற்கான பதில் “இல்லை” என்பதாகும். ஒரு

மாணவனின் விழிப்புணர்வு ஆசிரியருடைய விழிப்புணர்விலிருந்து வேறுபடுகிறது. ஒரு பக்தரின் தேடல், ஒரு தத்துவ ஞானியின் விசாரணையிலிருந்து வேறுபடுகிறது. ஒரு வீரனின் இருப்பு ஒரு குணப்படுத்துபவரின் தன்மையிலிருந்து வேறுபடுகிறது. வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு பாத்திரமும், கட்டமும் அதற்கேயுரிய விழிப்புணர்வின் வெளிப்பாட்டை உருவாக்குகின்றன. இது தர்மத்திலிருந்து வேறுபட்டதல்ல; இது தனிப்பட்ட வடிவத்தை ஏற்று நடக்கும் தர்மம் — பாரம்பரியம் இதனை ஸ்வதர்மா என்று அழைக்கிறது, அது ஒருவருடைய தனித்துவமான பாதை.

தயாராக இருத்தல் எனும் கலை

தயார் நிலையிலிருந்து, கிடைக்கக்கூடிய தன்மை பிறக்கிறது. நிலையான தன்மை அல்லது ஸ்திரா என்பது அடிப்படை குணம். இது வாழ்க்கையுடன் அமைதியான ஈடுபாட்டினை செயல்படுத்தும் ஒரு உயிர்ப்புள்ள சமநிலையாகும், இது கடினத்தன்மை இல்லாத ஸ்திரத்தன்மையை அனுமதிக்கிறது. பதஞ்சலியின் *ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம்* என்ற சொற்றொடர், உடல் இருக்கைநிலைக்கு அப்பாற்பட்டதாகிய, நிலைபெற்றிருக்கும், ஆனால் அதே நேரத்தில் தளர்வாகவும், மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்வதாகவும் இருக்கும் ஒரு வழியை சுட்டிக்காட்டுகிறது. அந்த நிலை ஆளுமையை வடிவமைக்கிறது. மேலும் இது நுட்பமான அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கும் ஒருங்கிணைக்கவும் அவசியமாக உள்ளது.

மனம், உணர்ச்சிகள் இரண்டிலும் ஸ்திரத்தன்மை செயல்படுகிறது, ஒவ்வொன்றிற்கும் அதன் தனிப்பட்ட தெளிவு தேவைப்படுகிறது. மனோரீதியான ஸ்திரத்தன்மை என்பது, சிந்தனையின் ஓட்டத்தை நிலையானதாகவும் திசைதிருப்பப்படாததாகவும், அசையாத ஒரு சுடர் போல வைத்திருக்கும் திறன் ஆகும். உண்மையான மனோரீதியான ஸ்திரத்தன்மை வலுக்கட்டாயமாக உருவாக்கப்படுவதில்லை, உட்புற அமைதியின்மை அகற்றப்படும்போது இயல்பாகவே அது எழுகிறது.

உணர்ச்சி ரீதியான ஸ்திரத்தன்மை என்பது, உடல் அனுபவத்துடனும், மனதிற்கு அப்பால் செயல்படும், ஆழ்ந்து வேரூன்றிய எதிர்வினை முறைகளுடனும் தொடர்புடையது, மனதளவிலான முயற்சியின் மூலம் இதை வளர்க்க இயலாது, ஆனால் இதயத்தை சுத்திகரிப்பதன் மூலம் - அதிகப்படியான எதிர்வினைகளைத் தூண்டும் சம்ஸ்காரங்களை அகற்றி, வினைபுரியும் திறனை படிப்படியாக உணர்வுநிலையுடன் கூடிய பதிலளிக்கும் தன்மையுள்ளதாக மாற்றுகிறது. ஒருவர் ஒழுக்கமான, கவனம் செலுத்தும் மனதைக் கொண்டிருக்கலாம், ஆனால் பல அதிக புத்திசாலித்தனமான நபர்களிடம் காணப்படுவது போன்று, உணர்ச்சி ரீதியாக நிலையற்றவராக இருக்கலாம். மாறாக அமைதியற்ற மனதுடன், உணர்ச்சி ரீதியான ஸ்திரத்தன்மை இருக்க

முடியும். உண்மையான ஆன்மீக முதிர்ச்சிக்கு இரண்டிலும் நல்லிணக்கம் மற்றும் நிலைத்தன்மை தேவைப்படுகிறது இது ஒரு சமநிலை, இதனை வலுக்கட்டாயமாக திணிக்க இயலாது, இது இயல்பாக வெளிப்பட வேண்டும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில் முதலாவதாகத் தேவைப்படுவது ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் தன்மை. நமது பணி, இதனை அடைவதற்காக பாடுபடுவது அல்ல, ஆனால் முடிந்தவரை உள்ளார்ந்த நிலைத்தன்மையுடனும் திறந்த மனதுடனும் தொடர்ந்து இருப்பதாகும், நம் முயற்சியால் செய்ய முடியாததை செயல்படுத்த தெய்வீக அருளை அனுமதிப்பதாகும். தெய்வீக ஒளி இதயத்தில் உள்ளது என்ற மென்மையான எண்ணத்துடன் நாம் வெறுமனே அமர்ந்திருக்கிறோம் - பலவந்தமோ அல்லது மனக்குவிப்போ இல்லாமல் - நம்மை உள்ளார்ந்து சீரமைத்துக்கொண்டு ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய மனநிலையில் தொடர்ந்து இருக்கிறோம். ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய மனப்பான்மை ஒரு ஆன்மீக ஆர்வலருக்கு இருக்க வேண்டிய மிகவும் முக்கியமான குணங்களில் ஒன்றாகும்.

உண்மையான தியானத்தின் விளைவாக இயல்பாகவே மலரும் விழிப்புணர்விலிருந்து, வாழ்க்கை இயல்பாகவும், தடையின்றியும் ஒருவரது தர்மத்துடன் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது. தனிநபர்கள், உறவுகள், சமூகங்கள் மற்றும் இறுதியாக, நாகரிகத்தின் போக்கும் பாதிக்கப்படுகின்றன. முயற்சி தனிப்பட்டது, ஆனால் அதன் தாக்கம் உலகளாவியது. இந்த உள்ளார்ந்த பயணத்தை மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்த சுதந்திரத்திற்கு மட்டுமல்லாமல், மனிதகுலத்தின் ஒட்டுமொத்த மேம்பாட்டிற்கும் பங்களிக்கின்றனர். களத்தைத் தயார் செய்வதன் மூலமும், இந்த குணங்களை வளரச் செய்வதன் மூலமும், நம் கற்பனைக்கு அப்பாற்பட்ட, அளவற்ற, ஏராளமான ஆன்மீகப் பரிசுகளைப் பெறத் தயாராக இருக்கிறோம்.



மருத்துவத்தின் பிரிவினைகளை இணைத்தல்

மீனா திவாரி மற்றும் ஹெஸ்டர் ஒ'கானர், ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான மூன்றாவது சர்வதேச மாநாட்டைப் பற்றியும், ஆரோக்கியம் மற்றும் குணப்படுத்துதலுக்கான ஒருங்கிணைந்த இதயம்-சார்ந்த அணுகுமுறைகளுக்கு அதன் அழைப்பையும் குறித்து ஆராய்கின்றனர்!

ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான மூன்றாவது சர்வதேச மாநாடு, இந்தியாவின் ஹைதராபாத்தில் உள்ள கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் 2025ம் ஆண்டு, அக்டோபர் 10-12 வரை நடைபெற்றது. நவீன அலோபதி மருத்துவத்திற்கும், பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளுக்கும் இடையே உண்மையான பேச்சுவார்த்தையை உருவாக்கும் ஒரு துணிச்சலான தொலைநோக்குப் பார்வையை முன்னெடுப்பதற்காக, 800-க்கும் மேற்பட்ட சுகாதார வல்லுநர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் பொதுமக்களை இது ஒன்றாகக் கொண்டுவந்தது.

இதய ஆரோக்கியம், வாழ்க்கை முறை மற்றும் மனநலம் ஆகியவற்றிற்கான மனம்-உடல் மருத்துவம் மீதான இந்த கவனம், உடலியல் மற்றும் உயிரியல் மருத்துவ அறிவியல் ரீதியான கண்ணோட்டங்களை ஆன்மீகம், ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவின் கண்ணோட்டங்களுடன் இணைக்க, இந்த மாநாட்டிற்கு வழிவகுத்துக் கொடுத்தது. இந்த நிகழ்விற்கு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம், அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனம் (AIIMS), ஆயுஷ் அமைச்சரகம், இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சி கவுன்சில் (ICMR), ஜாம்நகரில் உள்ள ஆயுர்வேதக் கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (ITRA) ஆகியவை இணைந்து பணி புரிந்தன. இது பல்வேறு கண்ணோட்டங்களைக் கொண்ட கூட்டணியின் ஒருங்கிணைந்த உணர்வை எடுத்துக்காட்டியது.

இந்த மாநாட்டை வேறுபடுத்திக் காட்டியது யாதெனில் அதன் திறந்த மனப்பான்மையும், உண்மையான ஆர்வமும் கொண்ட சூழல்தான். உயிரியல் மருத்துவ வல்லுநர்களும் பாரம்பரியப் பயிற்சியாளர்களும் ஒருவருக்கொருவர் தத்தமது கண்ணோட்டங்களை போட்டியாளர்களாக அல்லாமல், ஒத்துழைப்பாளர்களாகக் கையாண்டனர். ஒரே விதமான இருதய பிரச்சினைகளை வெவ்வேறு அமைப்புகள் எவ்வாறு விவரிக்கின்றன, ஆராய்கின்றன, கையாளுகின்றன என்பதை அவர்கள் ஆராய்ந்தனர். பங்கேற்பாளர்கள், (குங்கள்) துறைசார்ந்த எல்லைகளை தற்காத்துக் கொள்வதை விட, இருதய நோய்களைத் தணித்தல், குணப்படுத்துதல் மற்றும் தடுத்தல் என்ற அவர்களுடைய பகீர்ந்து கொண்ட இலக்கில் பொதுவான தளத்தைக் கண்டறிந்தனர்.

இந்த ஒத்துழைப்புடன் கூடிய சூழல், பல்வேறு பாரம்பரியங்களிலிருந்து வரும் சான்றுகளை அருகருகே வைத்து ஆய்வு செய்யக்கூடிய ஒரு அரிய தளத்தை உருவாக்கியது. வெவ்வேறு துறைகளுக்கு இடையேயான நேர்மையான உரையாடல் மூலம் இந்த மாநாடு, நீடித்த ஒத்துழைப்புகளுக்கும், உண்மையிலேயே ஒருங்கிணைந்த, நெறிமுறை சார்ந்த, சான்று அடிப்படையிலான, உண்மையாகவே நோயாளியை மையமாகக்கொண்ட கவனிப்பில் வேரூன்றிய பொதுக் கொள்கையை உருவாக்குவதற்கான களமாக அமைந்தது.

மருத்துவப் பராமரிப்பு சேவையில் உள்ள பல்வேறு பிரிவினைகள், நாள்பட்ட நோய்களுக்கான சிகிச்சையை அச்சுறுத்தும் இந்த ஒரு காலகட்டத்தில், இவ்விதமான ஒன்றுகூடல் நம்பிக்கையூட்டுவதும், புதுமையானதுமான ஒரு பாதையை முன்வைத்தது: அதாவது, பண்டைய ஞானமும், நவீன அறிவியலும் இணைந்து செயல்படுவது என்பதை முன்வைத்தது.

இம்மாநாட்டிலிருந்து பல வலுவான கருப்பொருள்கள் வெளிப்பட்டன, இது இதய ஆரோக்கியம் மற்றும் உள், வெளி மனித நல்வாழ்வு பற்றிய ஒரு அடிப்படையான மறு வடிவமைத்தலுக்கு வழிவகுத்தது.

இதயம், மனம் மற்றும் குணப்படுத்துதல்: மாநாட்டின் முக்கியக் கருப்பொருள்கள்

ஒரு பாலமாக இதயம்

இதயத்தை, இரத்தம் சுழற்சி செய்யும் ஒரு இயந்திர உறுப்பாக மட்டும் பார்ப்பதைக் கடந்து செல்ல வேண்டும் என்பதே ஒரு முக்கியமான ஆழ்ந்த புரிதலாக இருந்தது. பேச்சாளர்கள், இதயத்தை மனம், உடல், உணர்ச்சிகள், உணர்வுநிலை மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை இணைக்கும் ஒரு பாலமாக மீண்டும் மீண்டும் எடுத்துரைத்தனர். இந்த விரிந்த பார்வையில், இதயம் கண்ணனுக்குத் தெரிபவற்றையும், தெரியாதவற்றையும் இணைக்கிறது. இது உயிரியல் அறிவியலையும்,

விழிப்புணர்வையும், உடலியல் மாற்றங்களையும், அதன் ஆழ்ந்த அர்த்தத்தையும் இணைக்கிறது. இதயம், மனம், உடல் ஆகியவை இணக்கமாகச் செயல்படும்போது, நல்வாழ்வு என்பது இனியும் தேடப்பட வேண்டிய ஒன்றாக இருப்பதில்லை; அது சமநிலை, ஒத்திசைவு மற்றும் உள் அமைதியுடன் வாழப்படுகின்ற ஒரு நிலையாக மாறுகிறது. இந்த விதமாகப் பார்க்கும்போது, இதயம் ஒரே நேரத்தில் ஒரு பௌதிக உறுப்பாக, ஒரு நரம்பியல் மையமாக, உணர்ச்சிகளை சீரமைக்கும் மையமாக, உணர்வுநிலையின் மையமாக விளங்குகிறது. மேலும், நமது ஆழ்ந்த மனித நேயத்திற்கான ஒரு நுழைவாயிலாகவும் உள்ளது. உண்மையான இதய ஆரோக்கியம், இந்த அனைத்துப் பரிமாணங்களையும் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும் என்று மாநாடு வாதிட்டது.

தனிநபர் சார்ந்த மருத்துவம், கூடுதல் துல்லியம் மற்றும் புதிய சான்றுகள்

தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை முறைகளில் கூடுதல் துல்லியமும், தனி நபர் சார்ந்த மருத்துவமும் தேவை என்ற இரண்டாவது முக்கியக் கருப்பொருள், பல்வேறு துறைகளிலும் இந்த ஒருங்கிணைந்த பார்வைக்கு வலுசேர்த்தது. தாஜி அவர்கள், "கோபம் மாறடைப்பைத் தூண்டும், அதே சமயம் கருணை இதயத்தைப் பாதுகாக்கும்" என்று இதைச் சுருக்கமாக எடுத்துரைத்தார். உணர்ச்சிபூர்வமான பதில்கள்

நபர்களை வெவ்வேறு வழிகளில் பாதிக்கின்றன, ஏனெனில், வருத்திகள் எனப்படும் உணர்வுநிலையின் நுட்பமான ஏற்ற இறக்கங்கள், ஒவ்வொரு நபரின் மனப்போக்குகளையும், உடலியல் எதிர்வினைகளையும் வெவ்வேறு விதமாக வடிவமைக்கின்றன என்று அவர் விளக்கினார். அடிப்படை உணர்ச்சிகளை தனித்துவமான இ.சி.ஜி (ECG) வரைபடங்களோடு ஒப்பிட்டு, அவற்றை யோக சக்கரங்களுடன் தொடர்புபடுத்துதல் என்ற ஒரு புதிய ஆராய்ச்சிப் பாதையை அவர் முன்மொழிந்தார். இது உணர்ச்சி சமநிலையின்மைக்கு தியானம் சார்ந்த துல்லியமான தீர்வுகளை வழங்குவதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

பிரபல நரம்பியல் விஞ்ஞானி ஒருவர், மூளை இமேஜிங் ஆய்வுகளில் இருந்து கிடைத்த சான்றுகளின் மூலம் இந்தக் கண்ணோட்டத்தை

வலுப்படுத்தினார். இதயமும் மூளையும் ஒரு ஒத்திசைந்த அமைப்பாகச் செயல்படுவதைக் காட்டினார். உணர்ச்சி ரீதியான சமநிலை இந்த இருவழித் தொடர்பிலிருந்தே பிறக்கிறது. இதயத்தின் லயம் மூளையின் செயல்பாட்டை வடிவமைக்கிறது, அதே நேரத்தில் பட்டம் போன்ற மனநிலைகள் இதய லயங்களை சீர்குலைக்கக்கூடும். சுவாசம், இவ்விரண்டிற்கும் இடையே அணுகக்கூடிய ஒரு பாலமாகச் செயல்படுகிறது என்று அவர் வலியுறுத்தினார். அவரது ஆராய்ச்சி, தனி நபர் சார்பாக்கப்பட்ட சுவாசப் பயிற்சிகள், பட்டத்தையும், தாறுமாறான எண்ணங்களையும் கணிசமாகக் குறைத்து, சில வாரங்களுக்குள்ளாகவே இதயம்-மூளை-நுரையீரல் ஒத்திசைவை வலுப்படுத்தியதைக் காட்டியது.

மற்றொரு உயிரியல் மருத்துவ ஆய்வாளர், இக்கருத்துக்களை வாழ்நாள் சுழற்சி (life-course)





எனும் பரந்த கட்டமைப்பிற்குள் வைத்து விளக்கினார். நரம்பு மண்டல-நாளமில்லா சுரப்பி அச்சு (neuroendocrine axis), குடல்-மூளை அச்சு (gut-brain axis) மற்றும் மேல்மரபியல் (epigenetics) ஆகியவற்றின் மூலம் வெளிப்படும் அறிவியல் சான்றுகள், மன-உடல் மருத்துவத்தோடு எவ்வாறு ஒத்துப்போகின்றன என்பதை அவர் சுட்டிக்காட்டினார். மேலும், இதய ஆரோக்கியத்தில் மன அழுத்தம், தூக்கம் மற்றும் தொற்று பாதிப்புகள் ஆகிய மூன்றின் ஒருங்கிணைந்த பங்களிப்பையும் அவர் வலியுறுத்தினார். இந்த கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும் ஒன்றுசேர்ந்து, நோய்த்தடுப்பு ஏன் ஆரம்பத்திலேயே தொடங்க வேண்டும் என்பதையும், உள் நிலைகள் மற்றும் புற வெளிப்பாடுகள் இரண்டையும்

ஏன் கவனிக்க வேண்டும் என்பதையும் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன.

ஆயுர்வேதம்: உடலிலும் மனதிலும் சமநிலையை மீட்டெடுத்தல்

ஆயுர்வேதம் ஒரு கூடுதல் பார்வையை வழங்கியது. அது ஆரோக்கியத்தை, உடல், மனம், புலன்கள், உணர்வுநிலை ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான ஒரு இயக்கச் சமநிலையாக வரையறுத்தது. நல்வாழ்வு என்பது நோயின்றி இருப்பது மட்டுமல்லாமல், தெளிவான சிந்தனை, புத்துணர்ச்சியுடனும் தூக்கம், சீரான செரிமானம், வாழ்க்கையின் பால் உற்சாகம் ஆகியவற்றின் மூலமும்

வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த பண்டையக் கோட்பாடுகள், அழற்சி, வளர்சிதை மாற்றம், நாள்பட்ட நோய் ஆகியவற்றைப் பற்றிய நவீன புரிதல்களுடன் எவ்வாறு ஒத்திருக்கின்றன என்பதை மாநாட்டு விவாதங்கள் எடுத்துக்காட்டின. உணவுமுறை கட்டுப்பாடு, சுத்திகரிப்பு, மூலிகை சிகிச்சைகள் போன்ற நடைமுறைகள், உடலின் உள்ளார்ந்த குணப்படுத்தும் திறனை ஆதரிக்கும் வழிகளாக முன் வைக்கப்பட்டன. முக்கியமாக, மனமானது, உடல் மற்றும் ஆன்மீக ஆரோக்கியத்திற்கு இடையேயான முக்கிய இணைப்பாக அங்கீகரிக்கப்பட்டது, இது இதயப் பராமரிப்புக்கான எந்தவொரு தீவிரமான அணுகுமுறையிலும், உணர்ச்சி மற்றும் மன நலனைக்

கையாள்வதன் முக்கியத்துவத்தை வலுப்படுத்தியது.

உண்மையில், நவீன ஆராய்ச்சி, பஞ்சகர்மாவின் நச்சு நீக்கும் பலன்களை உறுதிப்படுத்தத் தொடங்கியுள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக, சரியான வழிகாட்டுதலின் கீழ், அபயங்கா (சிகிச்சை எண்ணெய் மசாஜ், பெரும்பாலும் பஞ்சகர்மாவில் ஒரு ஆயத்தப் படி) பதட்டத்தைக் குறைப்பதாகவும், கார்டிசோல் அளவைக் (மன அழுத்தத்திற்கு பதிலளிக்கும் விதமாக அதிகரிக்கும் மன அழுத்த ஹார்மோன்கள்) குறைப்பதாகவும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதேபோல், வாமனா சிகிச்சை, லிப்பிட் பெராக்க்சிடேஷனை (கட்டற்ற மூலக்கூறுகள், செல் சவ்வுகளில் உள்ள கொழுப்புகளை சேதப்படுத்தும் ஒரு செயல்முறை, இது ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தின் ஒரு குறியீடாகக் கருதப்படுகிறது) கணிசமாகக் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் கேடலேஸ் செயல்பாட்டை (ஹைட்ரஜன் பெராக்க்சைடை உடைப்பதன் மூலம் செல்களைப் பாதுகாக்கும் ஒரு ஆக்ஸிஜனேற்றத் தடுப்பானான நொதி) அதிகரிக்கிறது. கூடுதலாக, விரேசனா சிகிச்சை அதிகப்படியான கல்லீரல் குளுக்கோஸ் வெளியீட்டைக் (கல்லீரல் இரத்த ஓட்டத்தில் குளுக்கோஸை வெளியிடுவது) குறைப்பதன் மூலம் வளர்சிதை மாற்ற அளவுருக்களை மேம்படுத்த முடியும், இதன் மூலம் இரத்த சர்க்கரை அளவை சிறப்பாகக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. பஸ்தி சிகிச்சைகள்—ஆயுர்வேதத்தில் அவற்றின் பரந்த அமைப்புரீதியான



தாக்கத்தின் காரணமாக "அனைத்து சிகிச்சைகளிலும் பாதி" என்று கருதப்படுகின்றன— டி-ஹெல்பர் நோயெதிர்ப்பு செல்களை (நோயெதிர்ப்பு தன்மைகளை ஒழுங்குபடுத்த உதவும் செல்கள்) சீர் செய்வது மற்றும் அழற்சிக்கு சார்பான சைட்டோகைன் அளவைக் (அழற்சியை ஊக்குவிக்கும் சமிக்ஞை புரதங்கள்) குறைப்பது போன்ற நோயெதிர்ப்பு ஒழுங்கு முறை விளைவுகளையும் வெளிப்படுத்தியுள்ளன. இருப்பினும், குறிப்பிடத்தக்க சான்றுகளில் இடைவெளிகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, ஆய்வு செய்யப்பட்ட நூற்றுக்கணக்கான ஆயுர்வேத இருதய மூலிகைகளில், அர்ஜுனா என்ற ஒரே ஒரு மூலிகைக்கு மட்டுமே, இதய ஆரோக்கியத்தில் அதன் செயல்திறனை உறுதிப்படுத்துகின்ற, மெட்டா-பகுப்பாய்வு செய்வதற்கு தேவையான மருத்துவ சோதனைத் தரவுகள் இருப்பதை முறையான மறுபரிசீலனை ஆய்வுகள் கண்டறிந்தன. ஆயுர்வேத சிகிச்சை முறைகளின் நன்மைகள் மற்றும் பாதுகாப்பைத் தீர்க்கமாக நிலைநாட்டி, அவற்றை நவீன இதய சிகிச்சை முறைகளுடன் ஒருங்கிணைப்பதற்கு, இன்னும் பல நேர்த்தியாக வடிவமைக்கப்பட்ட, பல மைய மருத்துவ சோதனைகளின் அவசரத் தேவையை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

ஒருங்கிணைப்பு ஒரு கட்டாயம்

அவ்வப்போது அளிக்கப்படும் தற்காலிக சிகிச்சைகளுக்குப்

பதிலாக, தற்காப்பு மற்றும் ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை முறைகளை நோக்கிய ஒரு பெரும் முன்னுதாரண மாற்றத்தை இந்த மாநாடு முன்மொழிந்தது. இதயத் தமனி அடைப்புகளை மாற்றியமைக்க தாவர அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்து, உடல் செயல்பாடு, மன அழுத்தத்தைக் குறைத்தல் ஆகியவற்றை வலியுறுத்தியது.

யோகா, தியானம், குறிப்பாக ஹார்ட்கூபுலென்ஸ் தியானம் ஆகியவை இருதய மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து, நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, உணர்ச்சி ரீதியான சமநிலையையும், ஸ்திரத்தன்மையையும் வளர்க்கின்றன என்று சான்றுகள் நிரூபித்தன. இந்த நடைமுறைகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு பக்கபலமாய் இருக்கும் அதே சமயம், குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அழற்சியையும், மனச்சோர்வையும் குறைக்கின்றன. வாழ்க்கை முறையையும், உணவுப் பழக்கங்களையும் எளிமையாக்குவதிலும் ஒரு புதிய கவனம் தோன்றி வருகிறது; எடுத்துக்காட்டாக, செரிமான ஓய்வுக்கு இடமளிக்கும் வகையில் உணவு நேரங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது, உடல் எடையை சீர்படுத்துவதோடு, கிளைசெமிக் கட்டுப்பாட்டையும் மேம்படுத்துவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது, இது பாரம்பரிய நடைமுறைகளை தற்போதைய வளர்சிதை மாற்ற அறிவியலுடன் சீராக இணைக்கிறது.

சவால்கள் மற்றும் தடுப்புப் பராமரிப்பு

துல்லியமான மருத்துவம், தாவர அடிப்படையிலான ஊட்டச்சத்து, உடல் செயல்பாடு, மன அழுத்த மேலாண்மை, தூக்க ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை இணைக்கும் ஒருங்கிணைந்த, தடுப்பு அணுகுமுறைகள் கரோனரி நோயை நிறுத்தலாம் அல்லது மாற்றியமைக்கலாம் என்று விளக்கக்காட்சிகள் எடுத்துக்காட்டின. இது, இதயத் துடிப்பில் ஏற்படும் மாற்றம், உணர்ச்சி மற்றும் நரம்பு மண்டல ஒழுங்குமுறையைப் பிரதிபலிக்கிறது என்ற உண்மையை எடுத்துக் காட்டியது.

உலகளாவிய ஒரு சுகாதார நெருக்கடியைக் கையாளுதல்

மாநாட்டின் இறுதி நாளன்று, பேச்சாளர்கள் தொற்றா நோய்கள் மற்றும் இருதய நோய்களின் வளர்ந்து வரும் உலகளாவிய நெருக்கடி குறித்து உரை நிகழ்த்தினர். குறிப்பாக இந்தியா போன்ற நாடுகளில் இளம் வயதினருக்கு ஏற்படும் இருதய நோய்களின் அபாயகரமான எண்ணிக்கை மீது சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட்டது. இந்த பாதிப்புகளை சமாளிக்க சிறந்த மருந்துகள் அல்லது நோய் கண்டறியும் தொழில்நுட்பங்கள் மட்டுமே போதுமானவை அல்ல என்று பேச்சாளர்கள் வலியுறுத்தினர். மாறாக, நோய்க்கான சமூகக் காரணிகள், சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகள், நோய்க்கான வாழ்க்கை முறை மூல காரணங்கள் ஆகியவற்றைக்



கையாளக்கூடிய ஒட்டுமொத்த, நெறிமுறை சார்ந்த, மக்களை மையமாகக் கொண்ட சுகாதார அமைப்புகளை நோக்கிய ஒரு அடிப்படை சிந்தனை மாற்றத்தை அவர்கள் குறிப்பிட்டனர்.

இந்த ஒருங்கிணைந்த அணுகுமுறையை எடுத்துக்காட்டு மூலம் விளக்கும் விதமாக, பேச்சாளர்கள், பாரம்பரிய இந்திய மருத்துவ முறைகளின் அறிவியல் முக்கியத்துவத்தை முன்னிலைப்படுத்தினர். இதில் பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள் குறித்து உருவாகி வரும் புதிய சான்றுகளும், இதயத்தைப் பாதுகாக்கும் ஆயுர்வேத மூலிகைகளை கடுமையான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மூலம் உறுதிப்படுத்த

வேண்டிய அவசியமும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டன. அதே சமயம், சிக்கலான மனநல நிலைமைகளுக்கான அறுவைச் சிகிச்சை இல்லாத நியூரோமாடுலேஷன் நுட்பங்கள் முதல், வளர்சிதை மாற்றக் கோளாறுகளுக்குத் துல்லியமான ஊட்டச்சத்துடன் ஆயுர்வேதத்தை வெற்றிகரமாக ஒருங்கிணைப்பது வரை, நவீன ஒருங்கிணைந்த கண்டுபிடிப்புகளும் காட்சிப்படுத்தப்பட்டன.

பிராணாயாமம் மற்றும் உடலோடு இணைந்த உளவியல் (Embodied psychology) எவ்வாறு உடல் ரீதியான மண்டலங்களைச் சீரமைக்கின்றன என்பது குறித்த ஆராய்ச்சிகள் வெளியானதைத் தொடர்ந்து,

நடத்தை மற்றும் உள்நிலை ஆரோக்கியம் ஆகியவை மிக முக்கியமான துறைகளாக உருவெடுத்துள்ளன. ஒரு பேச்சாளர் "சுவாசத் தடங்களை" குணப்படுத்துவது பற்றிப் பேசினார். நீண்ட கால, முறையான பணியிட நல்வாழ்வு முயற்சிகளின் முக்கியத்துவமும் ஒரு பொது சுகாதார முன்னுரிமையாக வலியுறுத்தப்பட்டது. விவாதங்கள் முழுவதிலும், அர்த்தமுள்ள முன்னேற்றத்திற்கு புதிய கூட்டு அணுகுமுறைகள் தேவைப்படும் என்று பங்கேற்பாளர்கள் ஒப்புக்கொண்டனர். ஒரு பேச்சாளர் குறிப்பிட்டபடி, மேற்கத்திய அறிவியலை மட்டுமே உண்மையை நிர்ணயிக்கும் அளவுகோலாகக் கருதுதல் (அறிதல் முறை சார்ந்த பிரிவினை), தனித்தனியாகச் செயல்படும் ஆட்சிமுறை மற்றும் நிர்வாக அமைப்புகள் (நிறுவன ரீதியிலான பிரிவினை), மற்றும் சமூக அளவில் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் ஆராய்ச்சித் தரவுகளின் பற்றாக்குறை (ஆதாரம் சார்ந்த பிரிவினை) ஆகிய இந்த மூன்று ஆழமாக வேரூன்றிய பிரிவினைகளைக் களைந்தால் மட்டுமே வெற்றியை எட்ட முடியும் என்று அவர்கள் வாதிட்டனர். பல்வேறு மருத்துவ அறிவு முறைகள் ஒன்றிணைந்து உண்மையாகச் ஒத்துழைப்பதன் மூலம் மட்டுமே ஒருங்கிணைந்த, மற்றும் பயனுள்ள சுகாதாரக் கொள்கைகள் உருவாக முடியும்.

முழுமையான ஒரு தொலைநோக்கு

சுகாதாரத் துறையின் எதிர்காலம் ஒருங்கிணைப்பில்தான் உள்ளது என்ற ஒரு செய்தியே நிகழ்ச்சி முழுவதிலும் எதிரொலித்தது: இது கிழக்கு, மேற்கிற்கு இடையிலான மோதல் அல்ல, மாறாக சிதறடிக்கப்பட்ட முறைக்கு மாற்றாக கொண்டுவரப்படும் ஒரு முழுமையான அணுகுமுறை. நவீன அறிவியலின் துல்லியத்தையும் பண்டைய ஞானத்தின் ஆழத்தையும் இணைப்பதன் மூலம், மருத்துவம், நோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதில் இருந்து, உடல், மனம் மற்றும் உணர்வுநிலை ஆகியவற்றிற்கிடையேயான நல்லிணக்கத்தை வளர்த்து, மனிதகுலத்தின் செழிப்புக்கான ஒரு பகிரப்பட்ட அர்ப்பணிப்பில்,

முழுமையான நல்வாழ்வைப் பேணும் வண்ணம் பரிணமிக்க முடியும்.

ஒரு பங்கேற்பாளர் எடுத்துக் காட்டியபடி, தாஜியின் செய்தியுடன் முடிவடைந்த முதல் நாள் இரவு உரையாடல், அலோபதி, ஆயுர்வேதம், மற்றும் உயர் உணர்வுநிலைக்கான தியானம் ஆகியவற்றின் புதிய ஒருங்கிணைப்பின் தொடக்கத்திற்கு களம் அமைத்தது. இந்த மூன்றாலும் தனித்தனியாக எட்ட முடியாத குணப்படுத்தும் முறைகளை, புதிய வழிகளில் வெளிப்படுத்த இந்த ஒருங்கிணைப்பு வழிவகுக்கும்.

இந்தத் தொலைநோக்குப் பார்வை, ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ் நிறுவனரான தாஜியின் ஒற்றுமைக்கான அழைப்புடன் ஒத்துப்போகிறது.

இந்த மாநாடு அந்த உணர்வை முழுமையாகப் பிரதிபலித்தது; இது ஒரு பங்கேற்பாளர் குறிப்பிட்டது போல, 'மருத்துவம் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய இரண்டிலும் வாழ்வை மாற்றியமைக்கக்கூடிய ஒரு அடையாளத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது. உண்மையான அர்த்தத்தில் குணப்படுத்துதல் என்பது இதயத்திலிருந்துதான் தொடங்குகிறது என்பதை இது நினைவூட்டுகிறது.

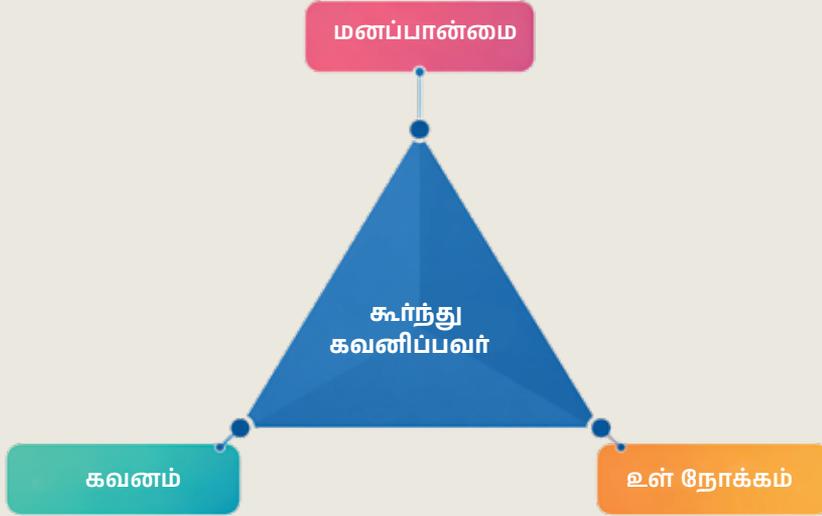
¹ இந்தக் கட்டுரை, ஈஷா ப்ரசாத் பகவத், மார்கரெட் ஷெங்க்மான், கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜயண்ணா, ஜஷ்விதா பாலாஜி மற்றும் ரகுவீர் எஸ் என் ஆகியவர்களின் மதிப்புமிக்க உள்ளீடுகளுடன் எழுதப்பட்டது. அவர்களது ஆதரவை நாங்கள் நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.



கவனம் செலுத்தும் கலை

கவனச்சிதறலிலிருந்து நிகழ்தருணத்தில் இருத்தலுக்கு

ஒருவர், தனது கவனம், நோக்கம், மனப்பான்மை ஆகியவற்றை நன்கு கையாளக் கற்றுக்கொள்வது, அவரை கவனச்சிதறல் இன்றி, நிகழ்தருணத்தில் இருக்க எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதையும், அந்த விழிப்புணர்வு, நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் அனுபவங்களையும் செயல்களையும் எவ்விதம் இயல்பாக வடிவமைக்கிறது என்பதையும் **அதுல் படேல்** விளக்குகிறார்.



கவனத்தின் எளிதில் சிதறும் தன்மை

ஒவ்வொரு காலாற்பொழுதும், பல அறிவிப்புகளையும், காலக்கெடுக்களையும், பல்வேறு விதமான செய்திகள் மற்றும் கோரிக்கைகளையும் ஒரு வெள்ளம் போல கொண்டு வருகிறது. இந்த இடைவிடாத இரைச்சலுக்கு மத்தியில், கவனம் செலுத்தும் திறன் அரிதானதே ஆயினும் அது அவசியமானது— கவனக்குறைவினால் ஆற்றல் சிதறிப்போவது தினசரி வழக்கமாகி விட்ட இவ்வுலகில், நிகழ்தருணத்தில் வாழ்வதற்கான அடித்தளம் இதுவேயாகும்.

கவனம் என்பது வெறும் மனத் திறன் மட்டுமே அல்ல; அது நிகழ்தருணத்தில் முழுமையாக இருப்பதற்கான நுழைவாயில். நமது விழிப்புணர்வைச் சரியான திசையில் வழிநடத்துவது, நாம் நம்முடனும், பிறருடனும், வாழ்க்கையுடனும் ஆழமாக இணைந்துகொள்ள நமக்கு உதவுகிறது. நமது உணர்வுறுநிலை எனும் ஒளியை எங்கே வைக்க வேண்டும் என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதே கவனம் ஆகும்.

நமது கவனம் எங்கே செல்கிறதோ, அங்கே நமது ஆற்றல் பாய்கிறது என்று,

பண்டைய ஞானம் நீண்ட காலமாகக் கற்றுக்கொடுத்துள்ளதை நவீன நரம்பியல் விஞ்ஞானம் உறுதிப்படுத்துகிறது. நாம் ஒரு பொருள்மீதோ, எண்ணத்திலோ அல்லது உணர்விலோ கவனம் செலுத்தும் ஒவ்வொரு முறையும், நரம்பணுக்கள் தூண்டப்பட்டு அந்தப் பாதைகள் வலுவடைகின்றன. எதிர்மறை உணர்ச்சிகளில் மீண்டும் மீண்டும் கவனம் செலுத்துவது, அந்தப் பாங்குகளை வலுப்படுத்தி, பழக்க வழக்கங்களை, ஏன் ஆளுமையைக் கூட வடிவமைக்கிறது.

நமக்கு சோகமோ, விரக்தியோ ஏற்படும்போது, நமது கவனம் தானாகவே அந்த உணர்ச்சிகளின் பக்கம் ஈர்க்கப்படுகிறது, இது அவற்றிற்கு ஆற்றலை ஊட்டி, அவற்றை நமது நினைவில் ஆழமாகப் பதிய வைக்கிறது. இதனால் நாம் அத்தகைய மனநிலைகளில், சூழ்நிலைகளில் மற்றும் மனிதர்களிடம் சிக்கிக்கொண்டது போன்ற உணர்வை அடைகிறோம்.

எனது அனுபவத்தில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி இந்த சுழற்சியை உடைப்பதற்கான ஒரு வழியை எனக்கு மீண்டும் மீண்டும் வழங்கியுள்ளது. கவனத்தை, எதிர்மறையிலிருந்து விலக்கி, இதயத்தில் உள்ள ஒளியின் மூலத்தை நோக்கி மெதுவாகத் திருப்புவதன் மூலம், நான் எனது உதவியற்ற நிலையிலிருந்து, உள்ளார்ந்த இருப்பு நிலைக்கு மாறினேன். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் தனித்துவ அம்சமான பிராணாஹுதி, இந்த மாற்றத்தில் ஒரு முக்கிய பங்கை வகித்தது; இது கவனச்சிதறலில் இருந்து சலனமற்ற உள்நிலைக்கு சிரமமின்றி நகர எனக்கு உதவியது. எனது கவனத்தை, சரியாக ஒருமுகப்படுத்த இயலாமல் போன தருணங்கள் உண்டு. அத்தகைய பலவீனமான தருணங்களில், உதவியற்ற நிலையில், பணிவான மனோபாவத்துடன் (தீயானத்தில்) அமர்ந்திருப்பது, பிராணாஹுதியைத் தூண்டி, எனது கவனத்தை மென்மையாகத் தட்டி எழுப்பியது.

ஒரு மெனமான சாட்சியாக கவனிப்பவராகுதல்

கவனத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது, நாம் முழுமையான கவனத்தை வளர்க்க

விழைகிறோம் என்பதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும், இதில் நமது கவனமின்மை குறித்த விழிப்புணர்வும் அடங்கும். இதயத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் வளர்க்கப்படும் இதயபூர்வமான விழிப்புணர்வு, முழுமையான கவனத்தைச் சாத்தியமாக்குகிறது; இது ஒருமுகப்படுத்துதல் போன்றது அல்ல. ஒருமுகப்படுத்துதலில் ஒரு விலக்கல் உள்ளது, அங்கே நமது கவனம் குறுகுகிறது. பலர், இந்தக் குறுகுதலை தீயானநிலை என்று தவறாகப் புரிந்துகொள்கின்றனர். மாறாக, தீயானத்தின் போது நமது கவனத்தை இதயத்தில் நிலைநிறுத்துவதன் மூலம், நம்மை நாமே முழுமையாகக் கவனிக்கத் தொடங்குகிறோம். அதாவது, நமக்குள்ளேயிருக்கும் குழப்பத்தையும், ஒழுங்கற்றநிலையையும் கவனிப்பதாக இருக்கலாம். இவ்வாறு கவனிப்பது, நமது குறைகள், பாங்குகள், முன்முடிவுகள், அச்சங்கள், மனவருத்தங்கள், ஆசைகள் என அனைத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. நாம் நமது அச்சங்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்கிறோம். இங்கு, நோக்கமும், மனப்பான்மையும் நமது நண்பர்களாகின்றன. மதிப்பீடு செய்யாத மனப்பான்மையுடனும், நமது இருப்பின் உயர் அம்சங்களுடன் சீரமைத்துக்கொள்ளும் நோக்கத்துடனும், நமது விழிப்புணர்வு அதிகளவு இதயபூர்வமாக ஆவதோடு, வரம்பின்றி விரிவடைகின்றது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் வழிகாட்டியாகிய தாஜி,





இதை மிக அழகாக, “360 - டிகிரி விழிப்புணர்வு” என்று விவரிக்கிறார்.

ஒரு தியான நிலையை அடைதல்

கவனச்சிதறல்கள், ஆசைகள் மற்றும் கசப்பான அனுபவங்கள் பெரும்பாலும் நம்மை நிகழ்தருணத்திலிருந்து பின்னோக்கி இழுக்கின்றன. நாளின் முடிவில் செய்யப்படும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பு பயிற்சி, இந்தப் பதிவுகளையும் தடைகளையும் நீக்குகிறது. சக்கரங்கள் தூய்மையடையும்போது, அதிருப்தி, சங்கட உணர்வு, பயம் ஆகியவை மறைந்து, சமநிலை மீட்டெடுக்கப்படுகிறது.

தியானம் நமது அனுபவத்திற்கான திறனை அதிகரிக்கிறது, மேலும் சுத்திகரிப்பு பயிற்சி நமது உற்றுநோக்கும் திறனை மேம்படுத்துகிறது. இவை இரண்டும் இணைந்து நம்மை ஒரு உயர்ந்த அதிர்வுத் தளத்தில் நிலைநிறுத்தி, ஆழமான மாற்றத்திற்கான வழியைத் திறக்கின்றன. வழக்கமான தியானம் மற்றும் பிராணாஹுதியின் ஆதரவுடன் கூடிய உன்னிப்பான கவனிப்பு ஆகியவை, தியான விழிப்புணர்வு நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. இதுவே ஹார்ட்ஃபுல் நெஸ்ஸின்

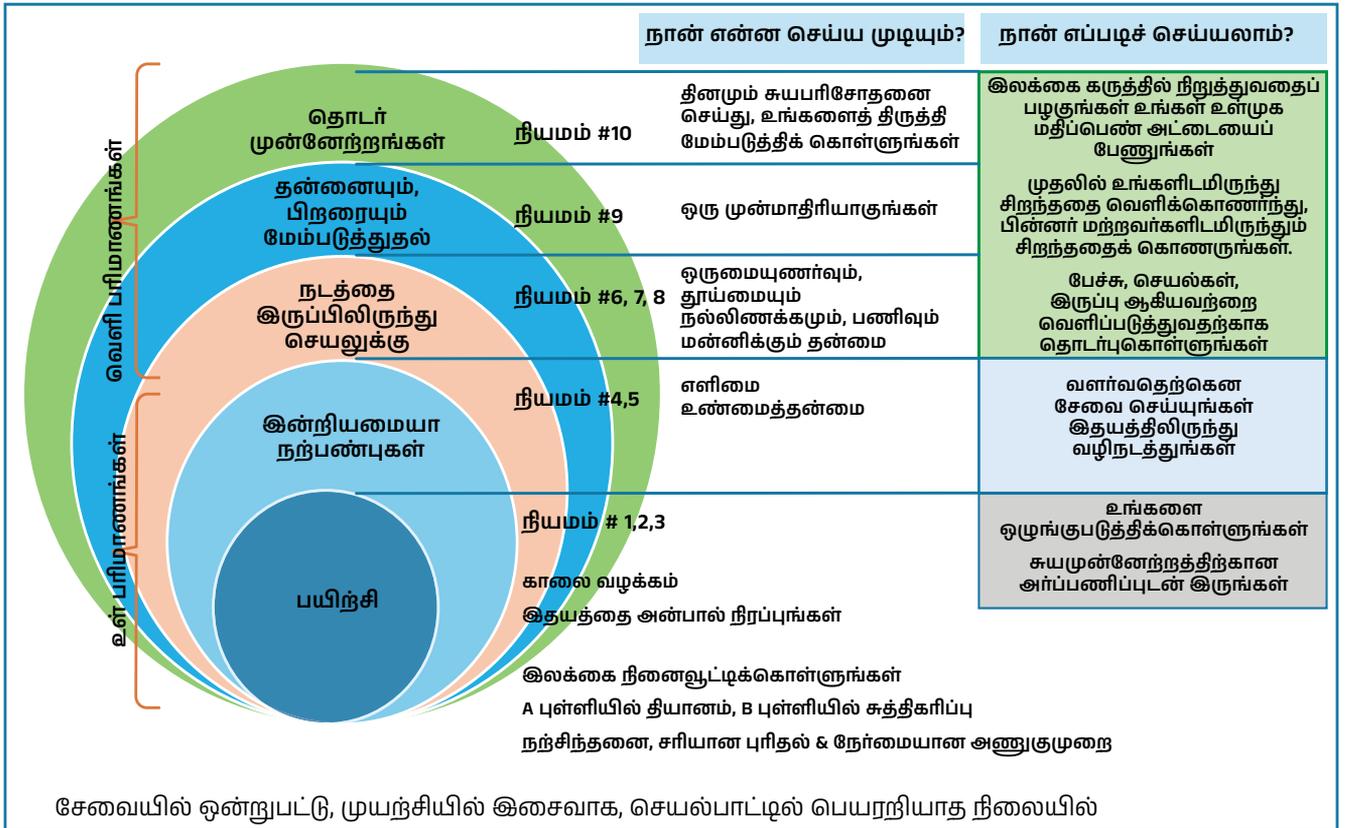
மிகப் பெரிய பலனாகும், ஏனெனில் இது தியானத்தை அறைக்கு உள்ளே மட்டுமே நிகழும் ஒன்றாக அல்லாமல் அன்றாட வாழ்க்கைக்குள்ளும் கொண்டு செல்ல உதவுகிறது. இதன் பலனாக, நாம் இப்போது ஒரு தியான நிலையில், தினசரி வாழ்க்கையில் தியானத்தை வாழ்ந்தனுபவிக்கிறோம். இந்த தியான நிலையில், நாம் இதயபூர்வமான விழிப்புணர்வுடன் இருக்கிறோம். நமது செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது, அது நாம் ஒருமுகப்படுத்துவதால் அன்றி நாம் முழுமையாக நிகழ்தருணத்திலேயே இருப்பதாலும், கவனம் செலுத்துவதாலும் நிகழ்கிறது.

மனப்பாங்கை நிர்வகித்தல்

கவனம் என்பது நாம் வெறுமனே பெற்றிருக்கும் விஷயம் அல்ல; அது நாம் நிர்வகிக்கும் ஒன்று. ஒவ்வொரு கணமும் நமக்கு ஒரு வாய்ப்பை வழங்குகிறது: நமது விழிப்புணர்வைக் கவனச்சிதறல்களில் சிதறடிக்கப் போகிறோமா அல்லது தற்போதைய தருணத்திற்குள் ஒன்றுதிரட்டப் போகிறோமா?. நாம் நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதை தேர்ந்தெடுத்தால், கவனம் என்பது, இருப்பின் மென்மையான, ஒளிமிக்க தன்மையாக மாறுகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில், கவனம் (நம்மை) இதயத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது. இங்கே தெளிவு பிறக்கிறது, மௌனம் ஆழமாகிறது, மற்றும் இணைப்பு வளர்கிறது. தினசரி கவனத்தை வளர்ப்பதன் மூலம் — தியானத்திலோ, உரையாடலிலோ அல்லது எளிய செயல்களின்போதோ — நாம் வாழ்க்கையை துண்டுகளாக அல்லாமல் முழுமையான ஒன்றாகப் பார்க்கத் தொடங்குகிறோம். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் ஆதி குருவான ஃபதேகரை சேர்ந்த ராம்சந்திர ("லாலாஜி") என்று அழைக்கப்படுபவர், "இதயத்தின் மீது விழிப்புடன் இருங்கள்" என்று பரிந்துரைத்தார். இத்தகைய கவனம் நமக்கு இதயபூர்வமான விழிப்புணர்வைத் தருகிறது. விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால், நாம் நிதானிக்கவும், நமது பதிலை தேர்வு செய்யவும், முடிவுகளை எடுக்கவும் முடியும்.

நமது பதில்வினையை முறைப்படுத்த நமக்கு எது உதவுகிறது? அந்தத் தருணத்தில் நமது நோக்கத்தை எவ்வாறு வழிநடத்துவது? எந்த வழிகாட்டும் கோட்பாடுகள் நமது நிர்வாக கட்டமைப்பை வடிவமைக்கின்றன? நான் இத்தகைய குழப்பமான நிலையை எதிர்கொள்ளும்போது, தாஜியின் 'வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் கையேடு' புத்தகத்தை (Users Guide to Living) வாசிப்பது எனது மனப்பான்மையைச் சரி செய்துகொள்ள எனக்கு உதவுகிறது. இது கவனத்தை இதயபூர்வமான, அன்பான இருப்பு நிலைக்கு திருப்புகிறது, எனது நோக்கத்தையும் வழிநடத்துகிறது. கவனம், நோக்கம், மனப்பான்மை ஆகியவற்றைச் சுய-நிர்வாகம் செய்வதற்கு எனக்கு வழிகாட்டும் கோட்பாடுகள் இதோ:



கவனத்தின் கலை என்பது, விழிப்புணர்வுடன் வாழும் கலை. இது நம்மை கவனச்சிதறலிலிருந்து நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதற்கும், இரைச்சலிலிருந்து அமைதிக்கும், பிரிவினையிலிருந்து ஒற்றுமைக்கும் நகர்த்துகிறது. கவனம், திசைகாட்டி, இலக்கு என இரண்டாகவும் செயல்படுகிறது; இது உண்மையான இருப்பு குடிக்கொண்டுள்ள இதயத்திற்கு நம்மை மீண்டும் அழைத்துச் செல்கிறது.

அகத்தூண்டுதல்

"பிரச்சினைகளை உருவாக்கியபோது
நாம் கொண்டிருந்த அதே சிந்தனையுடன்,
அவற்றிற்கு நாம் தீர்வு காண முடியாது."

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்





உறுதியுடன் இருத்தல்: எவ்வாறு பெண்கள் வன்முறை சுழற்சியை குறுக்கிட்டுத் தடுக்கிறார்கள்?

ஆயுத மோதல்களை நிறுத்துவதில் பெண்களின் பங்கு மற்றும் அமைதிக்கானப் பேச்சுவார்த்தையை நடத்துவதற்கும், அதை செயல்படுவதற்கும் உதவும் அடிப்படை அறிவு குறித்து **அனன்யா படேல்**, **டாக்டர் ஸில்லா எல்வொர்த்தி** அவர்களுடன் உரையாடுகிறார்.

அனன்யா படேல்: நீங்கள் அமைதியை நிலைநாட்டுவதில் பல தசாப்தங்களாகப் பணியாற்றி வருகிறீர்கள். ஆயுதமேந்திய மோதல்களை நிறுத்துவதில் பெண்களின் பங்கு என்பது, உங்கள் பணியின் ஒரு மையமான கருப்பொருளாக உள்ளது. உங்களின் தற்போதைய ஆராய்ச்சிப் பணிகள் குறித்தும், இன்றைய அமைதி உருவாக்கம் மற்றும் நிர்வாகத்திற்கு அவசியமானதாக நீங்கள் கருதக்கூடியவை குறித்தும் பேச முடியுமா?

ஸில்லா எல்வொர்த்தி: முதலில், உங்களுடன் உரையாடுவதிலும், இன்று உலகம் முழுவதும் அமைதி உருவாக்கத்தில் பெண்கள் ஏன் இவ்வளவு முக்கியமானவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை ஆராய வாய்ப்பு கிடைத்ததிலும் எனக்கு மகிழ்ச்சி. ஏனெனில், முதலாவதாக, பெண்கள் பொதுவாக வன்முறைச் சுழற்சிகளைத் தூண்டுபவர்களாக இருப்பதில்லை. அவர்கள் ஒரு மாறுபட்ட இடத்திலிருந்து தொடங்குகிறார்கள், தங்களுடன் குறைவான உணர்ச்சிச் சுவைகளையே கொண்டு வருகிறார்கள். போரின் காயங்களையும் துயரங்களையும் ஆற்றுவதில் அவர்கள் அதிக அக்கறை கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள், இதுவே போரைத் தடுப்பதற்கான ஆற்றலை அவர்களுக்கு அளிக்கிறது. போரில் ஈடுபட்டுள்ள தரப்பினர், அந்த நேரத்தில் என்ன தேவை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும், "யாரிடம் எத்தனை ஆயுதங்கள் உள்ளன?" என்று கேள்விக்கு அப்பால் ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும்

உதவ, அவர்கள் தங்கள் உள்ளுணர்வைப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆண்களின் பழிவாங்கும் எண்ணமானது பெரும்பாலும், அவமானம் மற்றும் இழிவுபடுத்தப்பட்ட உணர்வுகளால் தூண்டப்படுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம்; இதில் அடிக்கடி தங்கள் குடும்பங்களைப் பாதுகாக்கத் தவறிய உணர்வும் அடங்கும். எனவே, அவர்கள் தங்கள் பெருமையை மீட்டெடுக்கப் பழிவாங்கத் துடிக்கிறார்கள். எண்ணிக்கை ரீதியாகப் பார்க்கும்போது, பேச்சுவார்த்தைக் குழுக்களில் பெண்கள் சம அளவில் இருப்பது, நீண்ட காலம் நீடிக்கும் ஒரு சமாதான ஒப்பந்தத்தை எட்டுவதற்கு உதவுவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. இது எனக்கு மிகவும் சுவாரசியமாக இருக்கிறது. உங்களுக்குப் புள்ளிவிவரங்கள் பிடிக்குமென்றால் இது மிகவும் சுவாரசியமானது—1989 முதல் 2011 வரை கையெழுத்தான 182 அமைதி ஒப்பந்தங்களை ஆய்வு செய்தபோது, பெண்களின் பங்களிப்புடன் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒப்பந்தங்கள் குறைந்தது பதினைந்து ஆண்டுகள் நீடிப்பதற்கான வாய்ப்பு, முப்பத்தைந்து சதவீதம் அதிகமாக இருப்பது வெளிப்பட்டது.

நடைமுறையில், நான் பல நாடுகளில் பணியாற்றியுள்ளேன், அங்கு பெண்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்தில் எழுந்து நின்று, "நிறுத்துங்கள். இது போதும்," என்று சொல்லத் துணிகிறார்கள். இந்தப் போர், தொடர்ச்சியான அச்சுறுத்தல்கள் மற்றும் ஆயுதப் பயன்பாட்டினால்



ஏற்படும் குழப்பங்களை நீங்கள் மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும்—உதாரணமாக, எனக்கு மிகவும் நெருக்கமான வடக்கு அயர்லாந்தில், இரு தரப்பினரையும் பல ஆண்டுகளாக ஒன்றாக அமர்ந்து பேச வைக்கும் பணிகளில் ஈடுபட்டுள்ளோருடன் நான் பணியாற்றியுள்ளேன். இரண்டாவதாக, லைபீரியாவில், உங்களுக்குத் தெரியும், பதினான்கு ஆண்டுகள் நீடித்த உள்நாட்டுப் போர் இருந்தது. அமைதிப் போராட்டக்காரரான லெய்மா போவி உள்ளிட்ட இரண்டு அற்புதமான பெண்கள் தலையிடும் வரை அது நீடித்தது—அவர்கள் கிறிஸ்தவ மற்றும் முஸ்லிம் பெண்களை ஒன்றிணைத்து 'லைபீரியா பெண்களின் அமைதிக்கான வெகுஜன நடவடிக்கை' (Women of Liberia Mass Action For Peace) என்ற மதங்களுக்கு இடையிலான இயக்கத்தை உருவாக்கினர். அவர்கள் அப்போதைய ராணுவத் தலைவர் சார்ல்ஸ் டெய்லருக்கும், கிளர்ச்சித் தலைவர்களுக்கும் இடையே இடைத்தரகர்களாகச் செயல்பட்டனர். ஆண்கள் போரிடுவதைத் தடுக்க அவர்கள் 'பாலியல் வேலைநிறுத்தங்களை' (sex strikes) கூட மேற்கொண்டனர். அவர்களின் முயற்சிகள், எல்லன் ஜான்சன் சர்லீஃப், ஆப்பிரிக்காவின் முதல் பெண் அதிபராவதற்கான அடித்தளத்தை அமைத்தன. எனவே, பெண்களின் தலையீட்டால் உண்மையான முடிவுகள் கிடைக்கின்றன.

இங்கே பிரிட்டனில், 1981-ல், ஒரு ராயல் விமானப்படை முகாமில் அணுசக்தி ஏவுகணைகள் சேமிக்கப்படுவதற்கு எதிராக, கிர்ன்ஹாம் காமன் பெண்கள் அமைதி முகாம் அமைக்கப்பட்டது. ஒரு ராணுவத் தளத்தைச் சுற்றி 30,000 பெண்கள் கைகோர்த்து நின்றபோது நானும் அவர்களுடன் இருந்தேன். அந்தத் தளத்தை முழுமையாகச் சுற்றி வளைக்கப் போதுமான பெண்களை எங்களால் திரட்ட முடிந்தது. இது 'தளத்தைத் தழுவுங்கள்' (Embrace the Base) என்று அழைக்கப்பட்டது. இது 1983-ல் தலைப்புச் செய்தியாக வெளிவந்தது, ஊடகங்கள் இதனால் ஈர்க்கப்பட்டு, ஏவுகணைத் தளத்தில் முகாமிட்டுள்ள பெண்கள் இன்னும் பல ஏவுகணைகளைச் சேமித்து வைக்கக்கூடாதென்று தொடர்ந்து மறுப்பது குறித்து செய்திகளை வெளியிடத் தொடங்கின. அவர்களுக்குப் பத்து ஆண்டுகள் பிடித்தன, ஆனால் அவர்கள் மிகவும் விடாப்பிடியாக இருந்தனர், இறுதியாக 1991-ல் அனைத்து ஏவுகணைகளும் அந்தத் தளத்திலிருந்து அகற்றப்பட்டன.

அ.ப.: இவை மிகவும் வியக்கத்தக்க கதைகள். இத்தகைய செயல்களில் பெண்களை ஈடுபடுத்துவது என்பது, எனக்கு மிகவும் அவசியமானதாகவும் இயல்பானதாகவும் தோன்றுகிறது. ஆனால், சான்றுகளும்,

பொதுமக்களின் ஆதரவும் இருந்தபோதிலும், இந்த அணுகுமுறை நிர்வாக அளவில் பெரும்பாலும் எதிர்ப்பைச் சந்திக்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். அந்த மட்டத்தில் பெண்களைச் சேர்ப்பதன் அவசியத்தை உணர்த்த நீங்கள் எவ்வாறு பணியாற்றியுள்ளீர்கள்?

ஸி.எ: இத்தகைய விவகாரங்களில் நமது பாதுகாப்பு அமைச்சகம் மற்றும் வெளியுறவு அமைச்சகத்தின் அணுகுமுறைகளை நான் நன்கு அறிவேன். நான் ஓரளவிற்குத் தகுதியுடையவளாக இருந்ததால், அவர்கள் உத்திகளை விவாதிக்கும் சில கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டேன். ராணுவம் மற்றும் வெளியுறவுத் துறையின் தலைமையகமான வைட்ஹாலில் (White-hall) நடந்த அத்தகைய ஒரு கூட்டத்தில் நான் இருந்தேன். அங்கே சுமார் 250 ஆண்கள் இருந்தனர், கூட்டத்தில் என்னையும் சேர்த்து ஐந்து பெண்களை மட்டுமே என்னால் எண்ண முடிந்தது. விவாதிக்கப்படும் மற்றும் திட்டமிடப்படும் விஷயங்கள் மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிந்தன, ஆனால் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் மோதல்களைத் தீர்ப்பதில் பெண்களின் பங்கை அவர்கள் முற்றிலும் தவிர்த்தனர். இதை என்னால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. எனவே, நான் கையை உயர்த்தி, எழுந்து நின்று, அமைதிப் பேச்சுவார்த்தைகள் மற்றும் ஒப்பந்தங்களில் பெண்களைச் சேர்ப்பதன் அவசியம் குறித்துப் பேசத் தொடங்கினேன். அதைக் கேட்டதும் தலைவரின் முகம் சிவந்தது, நான் மூன்று வாக்கியங்கள் பேசிய பிறகு அவர், "அமருங்கள் மேடம், நீங்கள் சொல்வது எதற்கும் இங்கே இடமில்லை," என்றார். நான் ஒரு நிமிடம் அதிர்ந்து போய் அமர்ந்தேன். பிறகு, 'இல்லை, இது சரியல்ல' என்று நினைத்தேன். எனவே மீண்டும் எழுந்து, "நன்றி தலைவரே, ஆனால் நம் அனைவரையும் பாதிக்கும் இந்த நாட்டு விவகாரங்களில், பெண்களின் குரலைத் தவிர்ப்பது பொருத்தமானது அல்லது உதவியானது என்று நான் நினைக்கவில்லை," என்றேன். அவர் என்னைத் தொடர்ந்து பேச அனுமதிக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால், நான் மிகவும் பதற்றமடைந்திருந்தேன். எனது அனைத்துத் துணிச்சலையும், கடந்த கால அனுபவங்களையும் நான் திரட்டிக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது: ஒருமுறை மௌனமாக்கப்படுவதை நீங்கள் அனுமதித்தால்,

அது அவர்களுக்குப் பலனளித்துவிட்டால், அவர்களால் மீண்டும் அதைச் செய்ய முடியும் என்று அவர்கள் நினைப்பார்கள். எனவே, ஒரு பெண்ணாக நமக்குத் தேவையானது, பல நூற்றாண்டுகளாகத் தங்கள் உயிரைப் பணயம் வைத்து, அதற்காகத் தண்டிக்கப்பட்ட பிற பெண்களின் அனுபவத்திலிருந்தும் துணிச்சலிலிருந்தும் சக்தியைப் பெறுவதாகும். அவர்களின் நினைவாக நாம் எழுந்து நிற்க வேண்டும், இனி கேட்க முடியாத குரல்களை நாம் உயர்த்த வேண்டும். இது உங்களுக்குப் புரிகிறதா?

அ.ப: நிச்சயமாக ஆமாம்! வலி மற்றும் இழப்பிலிருந்து, தடைகளை மீறி நிலைத்திருக்கும் இந்த மாற்றம் என்பதும் நீங்கள் தீவிரமாகப் பணியாற்றி கற்பிக்கும் ஒன்றா?

ஸி.எ: இது ஒரு பயிற்சி. பல சூழ்நிலைகளில் பெண்களுக்கு இது எளிதானது அல்ல என்பதை நாம் அறிவோம். பல கலாச்சாரங்களில் பெண்கள் இத்தகைய பிரச்சினைகளைப் பற்றி எழுந்து நின்று பேசுவது ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை. அவர்கள் மழலையர் பள்ளிகள் அல்லது செவிலியர் பயிற்சி பற்றிப் பேசலாம், ஆனால் போர் மற்றும் ராணுவம் பற்றி அல்ல. எனவே, ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுப்பதற்குத் தேவையான திறன்களை வளர்ப்பதற்கான பயிற்சி வகுப்புகளை நாங்கள் நடத்துகிறோம். ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுப்பதே மிக முக்கியமானது. இந்தப் பயிற்சி, பெண்களுக்கு ஒரு ஆழமான காயத்தை ஏற்படுத்தும் அல்லது முடக்கும் முடிவுகள் எடுக்கப்படும்போது, அதை எதிர்க்கத் தேவையான தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க உதவுகிறது. நாங்கள் மக்களுக்குக் கற்பிப்பது என்னவென்றால், அவர்களின் 'இருப்பை' வளர்த்துக் கொள்வதுதான். இது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் ஒரு பிரபலமான நபராக, நீங்கள் சில நேரங்களில் ஆழ்ந்து சுவாசிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். நானும் அதையே செய்கிறேன். என்ன நடந்தாலும் நான் மூச்சை ஆழ்ந்து இழுத்து பத்து வரை எண்ணுவேன், ஏனென்றால் நான் நிதானமாக இல்லாவிட்டால் என்னால் தெளிவாகப் பேச முடியாது. என் குரல் நடுங்கும். எனது பதற்றம் வெளிப்படும். நிச்சயமாக, நாம் பதற்றமடைவோம். பல ஆண்களுக்குக் கிடைப்பது போல, இதற்கான பயிற்சி நமக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் கிடைக்கவில்லை.

எனவே நாம் வாய்திறந்து, நமது உண்மையை சாத்தியமான அளவு சிறப்பாகப் பேசுவது, மனிதகுலத்திற்குச் செய்யும் ஒரு சேவை என்றும், அது பரவும் என்றும் நமது துணிச்சலையும், நம்பிக்கையையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உலகம் முழுவதும் உள்ள பெண்களுக்கு இதைச் செய்ய நாங்கள் பயிற்சி அளித்து வருவதால், இராணுவம் பற்றியதாக இருந்தாலும் சரி, போர்க்களத்தில் நமது ஆண்கள் நடந்துகொள்ளும் விதம் பற்றியதாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது நமது ஆளும் அமைப்புகளில் எடுக்கப்படும் முடிவுகள் பற்றியதாக இருந்தாலும் சரி, என்ன தேவை என்பது குறித்து பெண்கள் எழுந்து நின்று ஒரு தெளிவான கருத்தைத் தெரிவிப்பது நியாயமானது என்ற எண்ணத்தை நாம் வளர்க்க வேண்டும். இதற்காக, எழுந்து நின்று, 'இது குறித்துப் பேசுவது எனது உரிமையும் கடமையும் ஆகும்' என்று சொல்வதற்கான உறுதியை மட்டுமல்லாமல், மாண்பையும் நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உலகம் முழுவதிலுமிருந்து மக்கள் இந்தப் பயிற்சியில் பங்கேற்கிறார்கள். சரியான ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாதவர்களுக்கும் நாங்கள் அதிக அளவில் இடமளிக்கிறோம். அவர்கள் ஏன் பேச வேண்டும்? பெரும்பாலும் அவர்கள் மொழிபெயர்ப்பின் மூலமே பேசுகிறார்கள். பொதுவாக பயிற்சி பெற வாய்ப்பில்லாதவர்களும், கடினமான அல்லது சங்கடமான விஷயங்களுக்காக குரல் எழுப்ப வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். சில நேரங்களில் இது மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்களுக்குத் தேவையான தனியுரிமை குறித்த கேள்வியாக இருக்கிறது. சில நேரங்களில் ராணுவத்தில் பெண்கள் தங்களை பராமரித்துக்கொள்ளத் தேவையான சிறப்புச் சலுகைகள் பற்றியதாக இருக்கிறது. சங்கடமாக இருப்பதால் பெண்கள் சொல்லத் தயங்கும் விஷயங்கள் இவை. நாம் நீண்ட காலமாக மெளனமாக்கப்பட்டதால்தான் இந்தச் சங்கடம் ஏற்படுகிறது. எனவே, இதற்குச் சிறிது பயிற்சியும், துணிச்சலும் தேவை. நீங்கள் உங்கள் குரலைக் கண்டடையும்போது, அது அற்புதம் அல்லவா?

அ.ப.: நிச்சயமாக. 'தி மைட்டி ஹார்ட்' (The Mighty Heart) மூலம் ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுக்கும்

திறனை வளர்ப்பதில் பெண்களுடன் நீங்கள் பணியாற்றுகிறீர்கள். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் ஹார்ட்ஃபுல் கம்யூனிகேஷன் (Heartful Communication) பயிற்சியில் எனது சொந்த அனுபவத்தின் மூலம், அந்த வகையில் மனதைத் திறந்துகொள்வது எவ்வளவு சவாலானது என்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். உங்கள் அனுபவத்தில், இந்த வகையான பயிற்சியானது, களத்தில் அமைதி உருவாக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

ஸி.எ.: எங்களுடன் ஒன்றுசேர்ந்து பணியாற்றும், உலகம் முழுவதிலிருந்துமுள்ள பெண்கள் குறித்து நான் மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன். அவர்கள் வழிநடத்திய கதைகள் - அவற்றைப் பற்றிப் பேச முடிவதே ஒரு நிலைப்பாட்டை எடுப்பதாகும். மக்கள் பதற்றமடையும்போது, அவர்கள் எழுந்து நின்று, தாங்கள் நிலைப்பாட்டுடன் இருப்பதை உணர்ந்து, பல யுகங்களாகப் பெண்கள் சொல்ல நினைத்த, ஆனால் சொல்ல முடியாமல் போன விஷயங்களை உணரவும் நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம் இப்போது நாம் அத்தகைய விஷயங்கள் குறித்துப் பேச முடியும்; அதற்காக நாம் கொல்லப்பட மாட்டோம். மேலும் இது பெண்களுக்கு, குறிப்பாக வரலாற்று ரீதியாக தங்கள் குரல்களை எழுப்பாத, வளரும் கலாச்சாரங்களில் உள்ள பெண்களுக்கு, ஒரு சக்திவாய்ந்த சட்டப்பூர்வமயமாக்கலாகும். கென்யாவிலிருந்து ஒரு அற்புதமான உதாரணம் உள்ளது. கென்யாவின் கிழக்கு மற்றும் மேற்குப் பகுதிகளில் பெரும் வன்முறை வெடித்தபோது, தேகா இப்ராஹிம் அப்தி என்ற ஒரு அற்புதமான பெண், ஒரு பெண்கள் அமைப்பின் 60,000 உறுப்பினர்களை, தங்களது செல்ஃபோன்களில் தாங்கள் கண்டதைப் புகாரளிக் குமாறு கேட்டுக்கொண்டார். அவர்கள் இத்தகவல்களை வழங்கியபோது, அது அமைதி உருவாக்குபவர்களுக்கு வன்முறை அதிகம் உள்ள இடங்களையும் (hot spots), அமைதியான இடங்களையும் (cold spots), வரைபடமாக்க உதவியது. இதனால் மக்கள் பாதுகாப்புக்காக எங்கே ஓட வேண்டும் என்று தெரிந்து கொண்டனர். உள்ளூர் தலைவர்களின் உதவியுடன் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் அவர்கள் உத்திகளை உருவாக்கினர். ஆறே வாரங்களுக்குள், இது வன்முறையை முற்றிலுமாக நிறுத்த வழிவகுத்தது. பெண்களிடம் அவர்கள் தங்கள் குரலை உயர்த்தலாம் என்றும், அதற்காக அவர்கள்



கொல்லப்பட மாட்டார்கள் என்றும், அவர்களின் குரலுக்கு மதிப்பிருக்கிறது என்றும் அங்கேயே தெரியப்படுத்தியதன் மூலம், அவர்களால் இந்த வன்முறைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடிந்தது.

அந்த மாதிரியான பெண்கள் தலையீடு, என்னை உண்மையிலேயே பெருமையால் சிலிர்த்து வைக்கிறது, ஏனென்றால், பெண்கள் தங்கள் வீட்டுத் தேவைகளையும், குடும்பப் பொறுப்புகளையும் விட்டுவிட்டு வெளியே வந்து, நடந்துகொண்டிருக்கும் சண்டையை நிறுத்துவதற்கு எவ்வளவு பெரிய துணிச்சல் தேவை என்பதை நான் அறிவேன்.

அ.ப.: வன்முறையும் செயல்வாதமும் பௌதிகத் தளங்களிலிருந்து டிஜிட்டல் தளங்களுக்கு அதிகளவில் மாறிவரும் நிலையில், தகவல் தொடர்பு மற்றும் இணைப்பின் புதிய வடிவங்களுக்கு ஏற்ப அமைதி உருவாக்கும் உத்திகள் மாறுவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

ஸி. எ.: இது ஒரு சிறந்த கேள்வி. இதற்குத் தெளிவாகப் பதிலளிக்க என்னிடம் போதுமான உலகளாவிய தகவல்கள் இல்லை என்று நினைக்கிறேன். ஆனால் செல்ஃபோன்களின் வருகை, பெண்களின் அனுபவத்தை உண்மையில் மாற்றியுள்ளது. பெண்கள் நீண்ட தூரத்திற்கு அப்பால் இணைவதற்கும், இணையதளங்கள் மூலம் மற்ற பெண்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதைத்

தெரிந்துகொள்வதற்கும், அவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கும், இப்போதுள்ள வசதிகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளன. முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இது நம்மிடம் இல்லை. அப்போது மிகச் சிலரிடமே செல்ஃபோன்கள் இருந்தன, நமக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ள எந்த வலைத்தளங்களும் இருக்கவில்லை. இப்போது நீங்கள் அவசர நடவடிக்கைகளுக்காகப் பெண்களைத் தீரட்ட வேண்டுமென்றால், ஆயிரம் பெண்கள் கொண்ட ஒரு வலைத்தளத்தை உடனடியாக அழைக்க முடியும்! எனவே, முன்பிருந்ததை விட இப்போது நாம் அதிக திறன் கொண்டவர்களாக இருக்கிறோம். முடிவெடுப்பவர்களுக்கு, குறிப்பாக முடிவெடுப்பவர்கள் பெண்கள் எனும்போது, அவர்களுக்கு அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால், பெண்களின் குரல்கள் கேட்கப்பட வேண்டும் என்பதை அவர்கள் உணர்கிறார்கள். மேலும், ஒரு பிரச்சினை குறித்து தொலைபேசி அழைப்புகள் வெள்ளம் போல வரும்போதும், பெண்கள் தங்களின் அலுவலகத்தில் ஒட்டுவதற்காக சுருட்டப்பட்ட சுவரொட்டிகளை அனுப்புவது போன்ற புதுமையான செய்தியிடலில் ஈடுபடும்போதும், பெண் மற்றும் ஆண் கொள்கை வகுப்பாளர்கள் அதற்குப் பதிலளிக்கிறார்கள். இது பழைய திறன்களும் புதிய திறன்களும் இணைந்த ஒரு கலவையாகும், இந்தத் திறன்கள்

முன் எப்போதையும் விட இப்போது நம் விரல் நுனியில் மிக எளிதாகக் கிடைக்கின்றன.

அ.ப.: இன்றைய சிக்கலான, ஒன்றோடொன்று தொடர்புடைய சவால்களை எதிர்கொள்ளும் இளம் செயல்முனைவாளர்களுக்கு நீங்கள் மிகவும் முக்கியமாகக் கூற விரும்புவது என்ன?

ஸி. எ.: நான் அவர்களிடம் கூற விரும்பும் வழிகள் பல உள்ளன, ஆனால் முக்கியமானது அவர்கள் அத்தருணத்தில் முழுமையாக இருப்பதை வளர்த்துக்கொள்வதுதான். ஏனெனில், ஒரு விவாதத்தில் நமக்கு முன்னால் இருப்பவர் பதற்றமாக இருக்கிறாரா, செயற்கையான தன்னம்பிக்கையுடன் இருக்கிறாரா அல்லது நம்மை மிரட்டுகிறாரா என்பதை, வார்த்தைகளில் கொண்டு வர முடியாவிட்டாலும் கூட, நாம் உள்ளூணர்வாலேயே அறிந்துகொள்ள முடியும் என்பது உங்களுக்கும் தெரியும், எனக்கும் தெரியும். எனவே நான் பரிந்துரைக்கும் பயிற்சி என்னவென்றால், தினசரி நமது கால்களை நிலத்தில் ஊன்றி நின்று, பூமியிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் ஆற்றலை உணர்ந்து, அந்த ஆற்றலை நம் உடல் முழுவதும், குறிப்பாக இதயம், மனம் மற்றும் குரலுக்குக் கொண்டு செல்வதைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நாம் அப்படிச் செய்து, அதே நேரத்தில் சுவாசித்தால், அது ஒரு நிமிடம் என்றாலும் கூட, நீங்கள் உங்கள் செய்தியை தெளிவாகத் தெரிவிப்பதற்கு, ஆழ்ந்து சுவாசிப்பதே ஒருவேளை மிகச் சுருக்கமான வழியாக இருக்கும். ஏனென்றால், நீங்கள் உளற மாட்டீர்கள், உங்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியாத அளவுக்கு வேகமாகப் பேசவும் மாட்டீர்கள். எனவே, சுவாசிப்பதன் பெரும் நன்மை என்னவென்றால், நம் வாயிலிருந்து வார்த்தைகள் வெளிவரும்போது, அவை தெளிவாகவும், வலுவாகவும், நம் இதயத்தில் இருந்து வருபவையாகவும் இருக்கும். அங்கேதான் இதயம் மிகவும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஏனென்றால், நாம் மனதிலிருந்து மட்டுமே பேசினால், அது வாதம் செய்வதாகவும், மதிப்பெண்களை வெல்வதைப் பற்றியதாகவும் மாறிவிடுகிறது. இறுதியில், ஒரு மாநாடு அல்லது கூட்டத்திற்குப் பிறகு நீங்கள் மக்களிடம் பேசும்போது, அவர்களுக்கு என்ன நினைவிருக்கிறது என்று கேட்டால், யாராவது ஒருவர் ஒரு நீண்ட ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து, "நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள

வேண்டியது இதுதான்" என்று சொன்னதுதான் அவர்களுக்கு நினைவிருக்கும். பின்னர் அது இரண்டு வாக்கியங்களில் வெளிவந்தது, அதைத்தான் அவர்கள் நினைவில் வைத்திருக்கிறார்கள். எனவே, நீங்கள் ஒரு பொதுக் கூட்டத்தில் இருந்தால், அல்லது ஒரு பொதுக் கூட்டத்தில் எழுந்து நின்று ஏதாவது சொல்ல வேண்டியிருந்தால், அதை இரண்டு வாக்கியங்களுக்குள், அதிகப்பட்சம் மூன்று வாக்கியங்களுக்குள் சுருக்கிக்கொள்வது எப்போதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். அவற்றை உங்கள் மனதில் மிகத் தெளிவாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள், எவ்வளவு சுருக்கமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு நல்லது. நான் இரண்டு அல்லது மூன்று பக்கங்கள் நீளமுள்ள ஒரு உரையைத் தயாரித்து வழங்கினால் அது, நான் ஆறு குறிப்புகளுடன் தொடங்கி, முதல் இரண்டை மட்டும் சொல்லிவிட்டு, "நீங்கள் எதைக் கேட்க விரும்புகிறீர்கள் என்று சொல்லுங்கள்—எந்த வகையில் நான் உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியும்?" என்று கேட்பது போல அவ்வளவு சிறப்பாக இருப்பதில்லை என்பதை நான் காண்கிறேன்.

அ.ப.: நீங்கள் உடல்நீதியாக உங்களை நிதானப்படுத்திக் கொள்வது — நிற்பது, சுவாசிப்பது மற்றும் உங்கள் காலடியிலுள்ள நிலத்தை உணர்வது குறித்து விவரித்தீர்கள். உங்களுக்குத் தோட்டம் வளர்ப்பது மிகவும் பிடிக்கும் என்று எனக்குத் தெரியும். பூமியுடனான அந்தத் தொடர்பு உங்கள் பணிக்கு எவ்வாறு துணையாக இருக்கிறது?

ஸி.எ.: அந்தக் கேள்விக்கு நன்றி, ஏனெனில் அது எனது இதயத்திற்கு மிகவும் நெருக்கமானது. நான் ஒரு சிறிய பண்ணையையில் வளர்ந்தேன். நான் பூமியை நேசிக்கக் கற்றுக்கொண்டேன். எனக்கு மிகவும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஒரு தந்தை இருந்தார், அவர் அனைவரையும் மிரட்டுவார். அப்போது நான் என்னை நிலைநிறுத்திக்கொள்ள, கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. என்னை நிலைநிறுத்திக்கொள்வது என்பது உண்மையில், நிலத்தின் மீது நிற்பதைக் குறிக்கிறது என்பதை நான் உணர்ந்தேன். எனவே நான் செய்யக் கற்றுக்கொண்டது என்னவென்றால் - அதை நான் எப்போதும் செய்கிறேன் - குறிப்பாக நான் பதற்றமான



ஏதேனும் ஓரிடத்தில் பேச வேண்டியிருந்தால், நான் ஒரு சிறிய புல்வெளிக்குச் செல்வேன். அது எங்கே இருந்தாலும் பரவாயில்லை, உங்களுக்கென்று சொந்தத் தோட்டம் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு பூங்கா அல்லது நிலம் உள்ள எந்த இடத்திற்கும் சென்று அதன் மேல் நின்று, அந்த நிலம் உங்களைத் தாங்குகிறது என்பதையும், அது உங்கள் மூலம் தனது குரலை வெளிப்படுத்த விரும்புகிறது என்பதையும் உணருங்கள். உண்மையை முடிந்தவரை தெளிவாகச் சொல்வது உங்கள் கடமை. மக்கள் நினைவில் வைத்திருக்கும் வகையில் அதைச் சில வார்த்தைகளாக சுருக்கிக்கொள்ளுங்கள். அதைத் தான் மக்கள் நினைவில் வைத்துக்கொள்வார்கள். நான் எப்போதும் எனது குரலின் சுருதியைக் குறைக்க முயற்சிப்பேன், ஏனென்றால் வேகமாகவோ அல்லது உயர்ந்த சுருதியிலோ பேசினால் அது மக்கள் மனதில் நிற்காது, நான் கூறியது எதுவும் அவர்களுக்கு நினைவிருக்காது. எனது குரல் எனது இதயத்துடன் சீராக இருக்கவும், என் இதயத்துடன் உண்மையில் ஒத்திசைந்திருக்குமாறும் செய்கிறேன். என்

வாயிலிருந்து வெளிவருவது, என்னால் செய்ய சாத்தியமான அளவு உண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். அதுவே நான் கற்றுக்கொண்ட மற்றும் நான் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டிய உண்மையாகும்

அ.ப.: இது எனக்கு மிகவும் ஊக்கமளிப்பதாக இருந்துள்ளது. நாம் அனைவரும் எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்களைச் சமாளிக்க முயற்சிக்கும், என் வயதுடைய மற்றும் அதைத் தாண்டிய பலருக்கும் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று எனக்குத் தெரியும். உங்கள் பணிக்குப் பின்னணியில் உள்ள ஆராய்ச்சி மற்றும் அனுபவங்களையும், இந்த சவால்களைக் கடந்து செயல்படுவதற்காக நீங்கள் கண்டறிந்த நடைமுறை ரீதியான வழிகளையும் கேட்பது மிகவும் சக்தியூட்டுவதாக உள்ளது. உங்களுடன் இந்தக் கலந்துரையாடலை மேற்கொண்டதில் நான் மிகவும் நன்றியுடையவளாக இருக்கிறேன். நன்றி, ஸில்லா.



நீங்கள் பார்த்திடாத ஒரு உலகம்

ஸ்கிப் லீட்ஸ்

நீங்கள் இவ்வுலகை

மிகவும் நேசிக்கிறீர்கள் அல்லது
அச்சம் கொள்கிறீர்கள்,
ஆனால் அதை நீங்கள் ஒருபோதும்
பார்த்ததில்லை.

நீங்கள் குருடர் அல்ல, குறைந்தபட்சம்
இவ்வுலகம் அதை அறிந்தவரை -
உங்கள் கண்கள் திரளும்
ஒளியின் துகள்களில் மூழ்கியுள்ளன
உங்கள் மூளை மின்னோட்டங்களுக்கு
அழைப்புவிடுத்து, மின்னழுத்தங்களாக
உயிர்த்தெழுகிறது.. எனினும், உங்கள்

மனம்...

அது முற்றிலும் வேறொரு விஷயமாகும்.

நீங்கள் செவிடர் அல்ல, காற்றைப்
பற்றிக்கொள்ளும் எதுவாயினும் -
அதன் அணுக்களைச் சுற்றியுள்ள
இடத்தை அழுத்துவதற்கும்,
விரிப்பதற்கும் - அது உங்கள் ஆன்மீக
விழிப்புணர்வு வாயில்களின் ஊடாக
அகத்தே வந்து உங்கள்
செவிப்பறைகளின் மீது இடுகின்ற
தாளங்களின் வாயிலாக -
இன்னும் அரைகுறையாகவே
யூக்கிக்ப்படும் அதிசயங்களின் மூலமாக -
குரல்கள், காலடிச்சத்தம், இயந்திர ஓசை,
இசை இவற்றை நீங்கள் அறிகிறீர்கள்.

அதன் மணத்தை, சுவையை அல்லது
ஸ்பரிசத்தை நீங்கள் அறியமாட்டீர்கள் -
நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் சரி
(மற்றும் நீங்கள் எங்கிருக்கிறீர்கள்
என்பது இன்னும் கண்டறியப்பட
வேண்டியுள்ளது)

ஒரே வீச்சில் அனைத்தையும்

காணுமொரு ஒட்டுமொத்த காட்சியை
இப்போது கற்பனை செய்யுங்கள்.

ஒரு கோளத்தை அதன் 360 கோணங்களிலும்
ஒரே சமயத்தில் நீங்கள் காண்பதை
கற்பனை செய்யுங்கள் -
அதைச் சுற்றிலும் மட்டுமேயன்று -
மற்றும் தற்காலத்தில் மட்டுமேயன்று,
ஆனால் அதன் வருங்காலத்திலும்,
மற்றும் அதன் முற்காலத்திலும் கூட.
வெளியிடத்தை மட்டுமல்ல,
அதன் அமைவிடத்திலுள்ள
வெற்றிடத்தையும் சேர்த்து.

இத்துடன் ஒப்பிட்டால் இவ்வுலகை -
மங்கலான மற்றும் தட்டையான
புகைப்படம் என்று அல்லாமல் -
வேறென்னவென்று அழைப்பீர்கள்?

இதைப்போன்றதொரு கவிதை
புதிர்களாக முடிவடையக் கூடாது
முரண்கதைகளின் கடினம்
இல்லை, விடுகதைகள் இல்லை,
முடிச்சிழிக்கப்படாத முரண்பாடுகள்
இல்லை.

மற்றும் எந்தவொரு அறிவுரை அளிப்பதற்கான
உந்துதலையும் அது நிச்சயமாக
எதிர்த்திட வேண்டும்.....

ஆனால், நீங்கள் இதுவரை வாசித்திருந்தால்,
இது இவ்வாறாகவே ஏன் முடிவடையும்
என்று நீங்கள் அறிவீர்கள்:

கண்களை திறந்திடுங்கள் - ஆனால்
அதற்குமுன், மென்மையாக - உங்கள்
கண்களை மூடவும்.



கவனத்தின் தன்மை

எலிசபெத் டென்லி, ஒருமுகமாக உற்றுநோக்குவதில் இருந்து அன்புடன் ஆழ்ந்திருப்பது வரையிலான, கவனத்தின் மாறுபட்ட தன்மைகளைக் கண்டறிந்து விவரிக்கிறார்.

“சிறந்து விளங்க, முழுமையாய் இரு; எதையும் விலக்காதீரு, நீயாக இல்லாத எதையும் மிகைப்படுத்தாதீரு. எல்லாவற்றிலும் முழுமையாய் இரு, நீ செய்யும் மிகச் சிறிய செயலிலும் உன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொள். அதனால்தான், ஒவ்வொரு ஏரியிலும் சந்திரன் பேரொளியுடன் பிரகாசிக்கிறது, ஏனெனில் அது மேலே வானில் மலர்ந்துள்ளது. —ஃபெர்னாண்டோ பெஸ்ஸோவா

ஒருவர் எந்தவொரு விஷயத்திலும் செலுத்தும் ஆழ்ந்த கவனம், ஏன் ஒரு புல்லின் இலையை கூட, உன்னிப்பாகக் கவனிக்கும் அந்த கணத்திலேயே, அது தன்னளவிலேயே, பிரமிக்க வைக்கும், மர்மமான, வர்ணிக்க முடியாத அற்புதமான உலகமாக மாறிவிடுகிறது. —ஹென்றி மில்லர்

ஃபெர்னாண்டோ பெஸ்ஸோவா விவரிப்பது போல, “நீ செய்யும் ஒவ்வொரு

மிகச் சிறிய செயலிலும் உன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக்கொள்வது” என்றால் என்ன? மேலும், ஹென்றி மில்லர் நம்மை செய்யச் சொல்லும், “எந்தவொரு விஷயத்திலும் செலுத்தும் ஆழ்ந்த கவனம்” என்றால் என்ன? ஒருவேளை நீங்கள் வேதியியல், இசை, உங்கள் குழந்தைகள் அல்லது எல்லையற்ற அகப் பிரபஞ்சம் ஆகியவற்றில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்தலாம்.

சுவாமி விவேகானந்தர் தனது ‘ராஜ யோகம்’ என்ற நூலில் இந்தச் செயல்முறையை எளிமையாகவும் அறிவியல் பூர்வமாகவும் விவரிக்கிறார். அவர் கூறுவதாவது: “அந்தக் கருவி மனமே ஆகும். கவனம் எனும் ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தி, முறையாக வழிநடத்தப்பட்டு, அக உலகை நோக்கித் திருப்பப்படும்போது, அது மனதை ஆராய்ந்து, உண்மைகளை

நமக்கு வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டும். மனதின் சக்திகள் சிதறிக்கிடக்கும் ஒளிக்கதிர்களைப் போன்றவை; அவை ஒருமுகப்படுத்தப்படும்போது, காண்பவற்றை ஒளியூட்டுகின்றன. இதுவே அறிவைப் பெறுவதற்கான நமது ஒரே வழி!”

வெளி உலகிலும், உள் உலகிலும் அனைவரும் இதைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்; ஒரு உளவியலாளர் இந்த நுணுக்கமான கவனிப்பை உள்முகமாக செலுத்தும் வேளையில், ஒரு விஞ்ஞானி அதை வெளி உலகத்தின் மீது செலுத்துகிறார்; இதற்குப் பெரும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகிறது.

கவனம் என்பது ஒரு நோக்கத்திலிருந்து தொடங்குகிறது; அது சிந்தனை ஆற்றலை ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கு அல்லது நோக்கத்தை நோக்கி செலுத்துவதற்கான உந்துதலாகும்.

யோகாவில், ஆற்றல் பிராணன் என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் அந்த ஆற்றலில் ஆளுமை பெறுவது பிராணாயாமம் என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது யோகாவின் நான்காவது அங்கமாகும். உண்மையில், பிராணாயாமம் என்பது சுவாசப் பயிற்சிகள் என்ற வரையறையுடன் பொதுவாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுவது போலவே, கவனம் என்பதும் பிராணாயாமத்தின் ஒரு சிறந்த வரையறையாக இருக்கிறது.

நமது சிந்தனை ஆற்றலை ஒரு விஷயத்தின் மீது ஒருமுகப்படுத்தும் போது, அதன் மீது வெளிச்சம் பாய்ச்சப்படுகிறது. மனித மனதின் சக்தி எல்லையற்றது என்பதால், நாம் இந்த ஒளியை உள் மற்றும் வெளி உலகங்கள் மீது செலுத்தும்போது, அவை தங்கள் இரகசியங்களை நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கின்றன.

இதை வற்புறுத்தல் இல்லாமல் செய்வதே சிறந்தது, ஏனெனில் வற்புறுத்தல் கவனத்தின் களத்தைக் குறுக்கிவிடுகிறது. மிகவும் பயனுள்ள கவனம் என்பது விரிவானதாகவும், முயற்சியற்றதாகவும் இருக்கும்; யோகாவில் இது சமாதீ என்று விவரிக்கப்படுகிறது, இது யோகாவின் எட்டாவது அங்கமாகும். தாரணை மற்றும் தியானம் ஆகிய ஆறாவது மற்றும் ஏழாவது அங்கங்களை உள்ளடக்கிய தியானப் பயிற்சியின் மூலம் சமாதீ வளர்க்கப்படுகிறது. குறிப்பாக, தாரணை என்பது எண்ணங்களை ஒருமுகப்படுத்துவதாகும்; அனுபவங்களின் ஓட்டம் தடையின்றி வெளிப்படுவதற்கு ஏதுவாக, கவனிப்பை நிலைநிறுத்தி அதற்கு ஆதரவளிக்கும்போது இது நிகழ்கிறது. அதன் தொடர்ச்சியாக, தியானம் என்பது நம்மை இறுதி

இலக்கிற்கு அழைத்துச் செல்லும் ஒரு வாகனமாகிறது.

கூர்ந்து உற்றுநோக்கும் அல்லது அறிவியல் தன்மையிலான ஒருவகை கவனமும், அன்பு, நிகழ் கால இருப்பு மற்றும் கவனிக்கப்படும் பொருளுடன் ஒன்றிணைதல் ஆகியவற்றுடன் கலந்த மற்றொரு வகை கவனமும் என இருவகை கவனங்கள் உள்ளன. அவை வெவ்வேறு குணாதிசயங்களைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் இரண்டுமே மதிப்புமிக்கவை. பகுத்து அறிவதற்கும் தெளிவுக்கும் அறிவியல் சார்ந்த கவனம் அவசியமாகிறது, அதே சமயம் அன்பான கவனம் ஒரு மாறுபட்ட உணர்தல் நிலையைத் தூண்டி, ஒன்றிணைப்பை உருவாக்கி, அருள் இதயத்திற்குள் பாய அனுமதிக்கிறது.

மேலும், உணர்வு நிலைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு கவனம் என்ற ஒன்றும் இருக்கிறது—முதலில், இது ஒரு முரண்பாடாகக் கூட தோன்றலாம், ஆனால் இதை அனுபவத்தின் மூலம் உறுதிப்படுத்த முடியும். உணர்வு நிலை என்பது, அகங்காரத்தையும், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் மனப்போக்குகளின் அனைத்து ஆழ்மனப் பதிவுகளையும் தன்னுடன் கொண்டுள்ளது. கவனம் எப்போது உண்மையிலேயே சுவாரஸ்யமாகிறது என்றால், அது இந்த உணர்வு நிலையைத் தாண்டிச் செல்லும்போதுதான், நாம் அதில் முழுமையாக மூழ்கிவிடும்போதுதான். இதற்கு, தியானத்தின் மூலம் உள்முகமாக திரும்புவது உதவியாக இருக்கும்.

இதற்கு பிராணாஹுதியுடன் கூடிய தியானம் மிகவும் உகந்தது, ஏனெனில் பிராணாஹுதி நம்மைத் தாங்கி, மிக

எளிதான முறையில் மற்ற பரிமாணங்களுக்கு நம்மை உயர்த்துகிறது. பிராணாஹுதி என்பதற்கான பாரசீக மற்றும் உருது சொல் தவஜ்ஜோ என்பது அதற்கு மிக பொருத்தமானதே, ஏனெனில் 'தவஜ்ஜோ' என்பதன் பொருள் "கவனம்" என்பதுமாகும். பிராணாஹுதி, ஆன்மாவின் தூண்டுதல்கள் மூலம் நமது கவனத்தை இயல்பாகவே நமது இருப்பின் ஆழமான அடுக்குகளுக்குக் கொண்டு செல்கிறது. அது, பெரிதும் விரும்பித் தேடப்படும் பிரபஞ்ச உணர்வுநிலைக்கும் அப்பாற்பட்ட ஒரு உலகத்திற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது.

கவனித்துக் கேட்கும் செயல் என்பது, நாம் எவ்வாறு இந்த வெவ்வேறு வகையான கவனத்தை பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைக் கண்டறிவதற்கு உரிய ஒரு அற்புதமான வழியாகும். நாம் மிகவும் துல்லியமான, உன்னிப்பாகக் கவனிக்கும் விதத்தில் கேட்கலாம்; பரிவு மற்றும் கருணையுடன் கூடிய அன்பான முறையில் கேட்கலாம்; மேலும், அந்தச் சூழ்நிலைக்கு எந்தப் பாரதையும் கூட்டாமல், விட்டுக்கொடுக்கும் இதயத்துடன் அமைதியாக இருக்கும் ஒரு விதத்திலும் கேட்கலாம்.

இறுதியாக, நாம் விரும்பும் விஷயங்களின் மீது நமது கவனத்தை சுதந்திரமாகப் பாய விடுகிறோம், ஏனெனில் அங்குதான் நமது ஆர்வம் இருக்கிறது. அதனால்தான், வாழ்க்கையின் பல்வேறு கட்டங்களில் நம் விருப்பங்கள் மாறினாலும், உண்மையாக நாம் விரும்பும் விஷயங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றை நோக்கிப் பயணிப்பது மிகவும் முக்கியமானது.

கவனத்தில் இருந்து ஈர்ப்பு வரை: பரம்பொருளினுள் மென்மையாகக் கரைந்துவிடுதல்

தியானம் என்பது முயற்சியாக இருப்பதிலிருந்து, சரணடைதலாக மாறும் அந்த உள்முகமான இயக்கத்தை **ஜேசன் நட்பிங்** ஆராய்கிறார்.

ஒரம்பத்தில், நாம் இதயத்தின் மீது தியானம் செய்கிறோம். ஒரு நதி தடைகளினூடே தன் பாதையை உருவாக்கிக்கொள்வது போல, நமது கவனம் நிதானமாகவும், கவனத்துடனும் செய்யப்படுவதாக இருக்கும். நாம் மனதை நிலைநிறுத்துகிறோம்; ஒருவேளை நமது கவனம் சிதறினால், மீண்டும் வெறுமனே இதயத்திற்கே திரும்புகிறோம். திசை திருப்பிவிடப்படும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒரு அன்புச் செயலாகும்; அது மீண்டும் உள்நோக்கித் திரும்புவதற்கான ஒரு விருப்பத்தேர்வு.

ஒவ்வொரு பயணமும் இப்படித்தான் தொடங்குகிறது: நோக்கத்தோடும், முயற்சியோடும், நமது விருப்பத்தால் நமது படகை இயக்குகிறோம். இந்த ஆரம்ப நிலையில், தியானம் என்பது ஒரு மென்மையான மறுபயிற்சி—ஒரு புனிதமான ஒழுக்கம். இதயத்திற்குத் திரும்பும் ஒவ்வொரு முறையும், “அங்கே இல்லை... இங்கே” என்று ஒரு நினைவூட்டல் நிகழ்கிறது.

முயற்சி என்பது ஆன்மீகத்திற்கு எதிரியல்ல; அது அதனுடைய முதல் வெளிப்பாடு. மனவறுதி சீராகி, எண்ணங்கள் அமைதியடையும்போது, இதயம் மெதுவாக ஒரு பழக்கப்பட்ட இடமாக மாறுகிறது.

கவனத்தில் இருந்து ஈர்ப்பு வரை

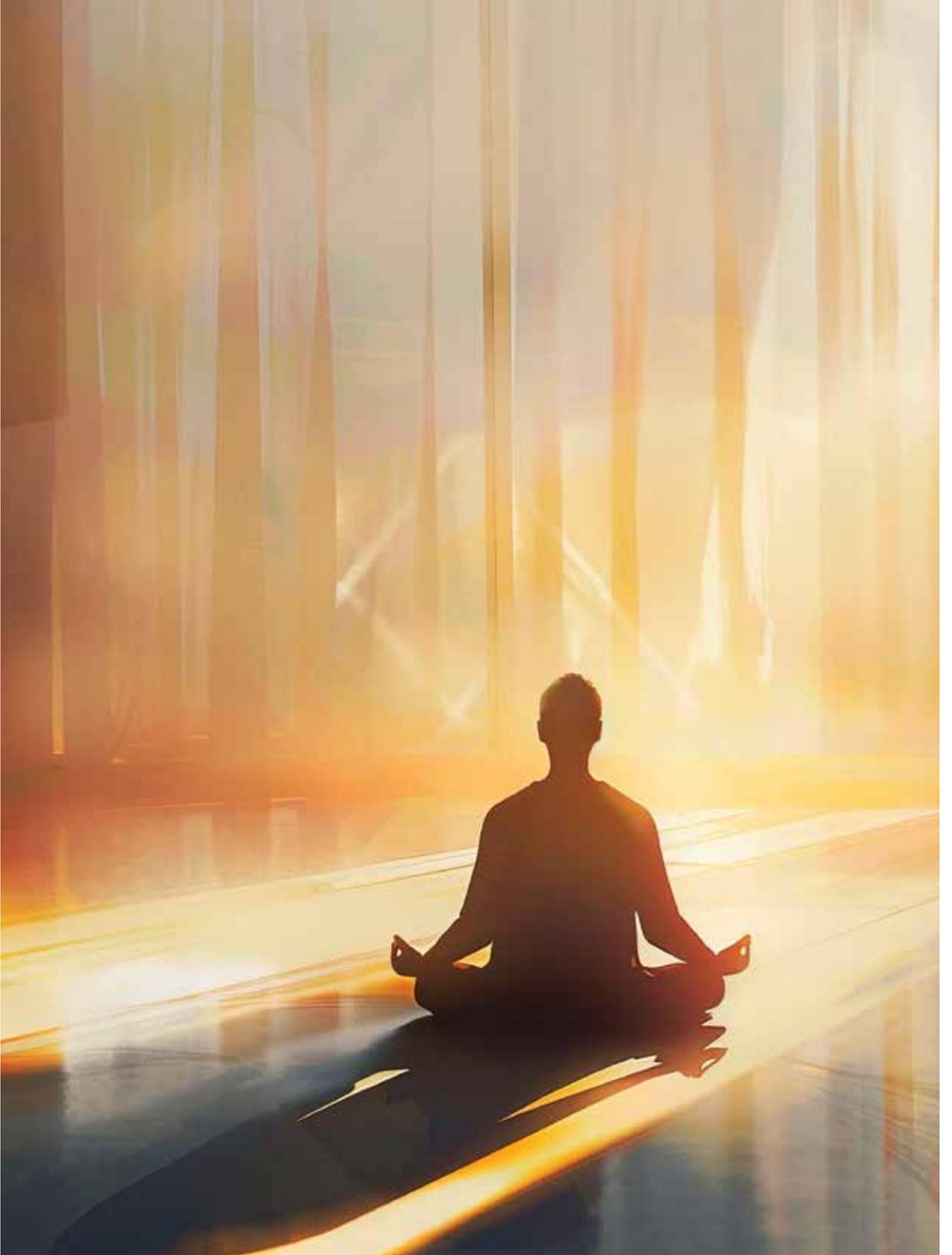
இறுதியில், கிட்டத்தட்ட உணரமுடியாத வகையில் ஏதோ ஒன்று மாறுகிறது. மனம் இனி இதயத்தைத் தேடுவதில்லை; அது மென்மையாகவும் இயல்பாகவும் இதயத்தை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகிறது. ஒளியையும் வெப்பத்தையும் தேடிச் செல்லும் அந்துப்பூச்சியைப் போல, கவனிப்பு என்பது ஈர்ப்பாக மாறுகிறது. முன்பு துடுப்பு தேவைப்பட்ட இடத்தில், இப்போது நீரோட்டமே நம்மை முன்னோக்கி நகர்த்துகிறது.

தியானம் என்பது நீங்கள் செய்யும் ஒன்றாக இல்லாமல், அது உங்களைச் செயல்படுத்தும் ஒன்றாக மாறுகிறது.

தெய்வீக இதயத்தின் ஈர்ப்பு விசையினால் நீங்கள் மெதுவாக உள்நோக்கி இழுக்கப்படும்போது, உள்ளே செல்வதற்கான முயற்சி கரைந்து போகிறது—தேடுபவர் தேடப்படுவதாக மாறும் ஒரு பெரிய தலைகீழ்மாற்றம் இது.

பரம்பொருளால் நாம் சுமந்து செல்லப்படுதல்

ஈர்ப்பு என்பது ஆழ்ந்த லயிப்பாக மாறுகிறது. நான் தியானம் செய்கிறேன் என்பதாகத்





இதயம், தியானத்தின் இருப்பிடம் மட்டுமல்ல, இறைவனின் இருப்பிடமாகவும் மாறுகிறது. அப்போது நாம் ஒன்றை உணர்கிறோம். இது நாம் பரம்பொருளை அடைவதைப் பற்றியது இல்லை; பரம்பொருள் நம்மை வந்தடைய நாம் அனுமதிப்பதைப் பற்றியது.

தொடங்கியது, தியானம் நடைபெறுகிறது என்பதாக ஆகிறது. அதுவும் கரைந்து, இருப்பு மட்டுமே எஞ்சியிருக்கிறது.

இங்கே, அந்த பரம்பொருள் உங்களை தனக்குள்ளே ஈர்த்துக்கொள்கிறது. உங்கள் கவனம் இனி இறைவனைத் தேடிச் செல்வதில்லை; மாறாக, ஒரு காந்தம் உலோகத்தை இழுப்பதைப் போல, இறைவன் உங்களை அவரது மையத்திற்கே இழுக்கிறார். இதுவே சரணாகதியின் மறைபொருள்— இது தோல்வி அல்ல, மாறாக முயற்சியானது முயற்சியற்ற ஒரு தடையற்ற ஓட்டமாக மாறும் உருமாற்றம்.

நாம் இதயத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள முயன்று தொடங்கினோம்; ஆனால் இதயத்தால் நாம் தாங்கப்படுவதில் அது முடிகிறது. அந்த அரவணைப்பிலும் பயணம் தொடர்கிறது, ஏனெனில் இந்த லயிப்பு முடிவில்லாமல் விரிவடைந்து, முடிவற்ற ஒன்றிற்குள் நம்மை ஆழமாக இழுத்துச் செல்கிறது.

அருளில் கரைதல்

ஈர்ப்பின் ஓட்டம் நம்மை ஆட்கொள்ளும்போது, பயிற்சியும் கூட கரைந்து பிரார்த்தனையாகிறது - வார்த்தைகளில்லாத, கோரிக்கையோ அல்லது தேவையோ இல்லாத பிரார்த்தனையாக.

இதயம், தியானத்தின் இருப்பிடம் மட்டுமல்ல, இறைவனின் இருப்பிடமாகவும் மாறுகிறது. அப்போது நாம் ஒன்றை உணர்கிறோம். இது நாம் பரம்பொருளை அடைவதைப் பற்றியது இல்லை; பரம்பொருள் நம்மை வந்தடைய நாம் அனுமதிப்பதைப் பற்றியது.

பரம்பொருளால், பரம்பொருளிற்குள் சும்ந்து செல்லப்படுவது - இங்குதான் தியானம் உண்மையில் தொடங்குகிறது. முயற்சி அருளுக்குத் தலைவணங்குகிறது, கவனம் ஈர்ப்புக்கு வழிவிடுகிறது, அந்த முடிவற்ற சரணாகதியில், தேடுபவரும் தேடப்படுபவரும் என்றென்றும் ஒன்றாகிறார்கள்.

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

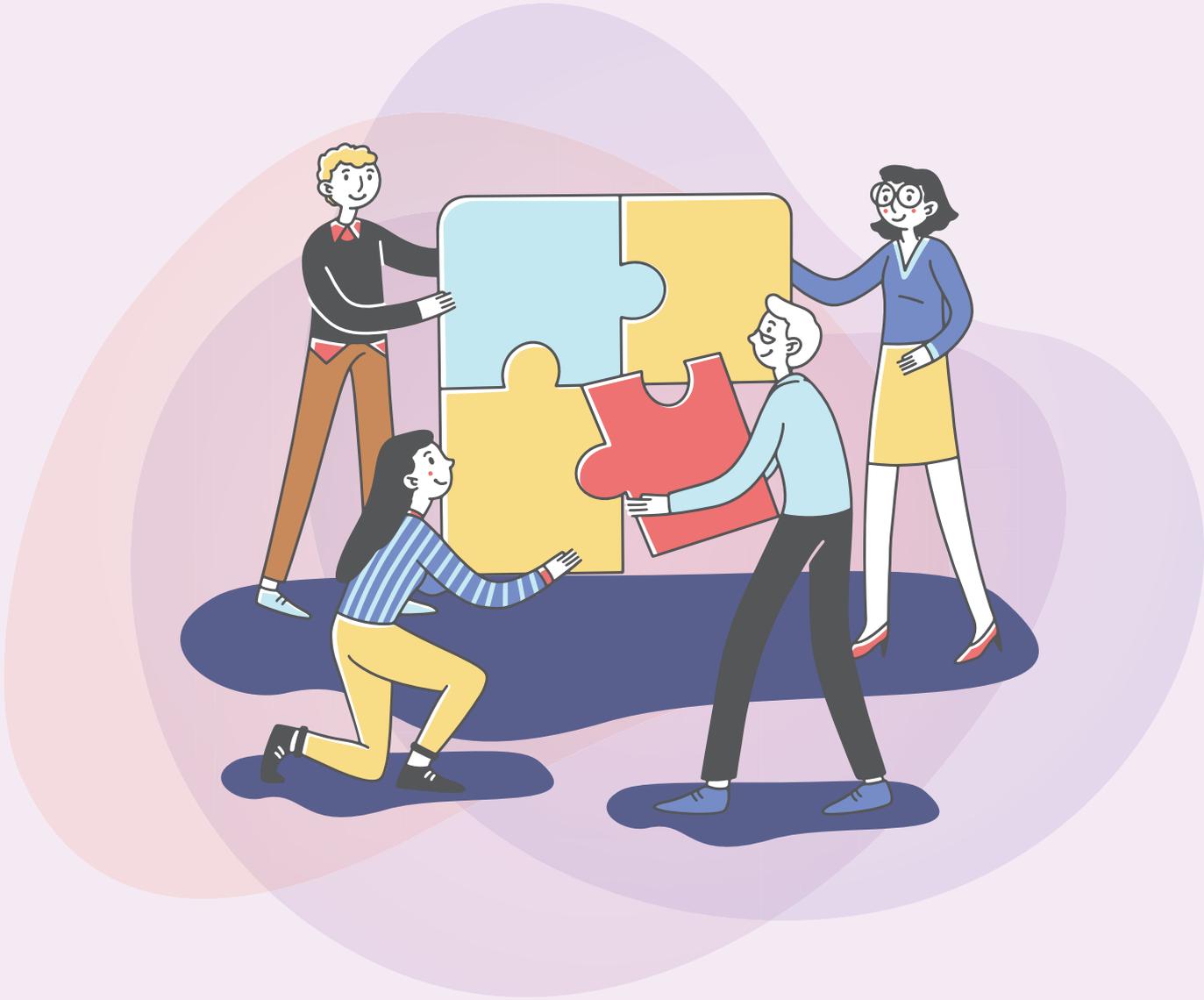
Experience 10 immersive episodes where Daaji takes you through simple exercises and practices to find our way amidst the complex network of thoughts, feelings and emotions and external chaos of daily life... Each session of this series is an invitation to the journey inward – to find calm in chaos, heal 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



பணியிடம்

“சிறிய விஷயங்களால்தான்,
பெரிய விஷயங்கள் நிகழ்கின்றன.”

சாக்ரடீஸ்



ஏன் அளவிடக் கூடாது

தலைமைத்துவம் மற்றும் நிறுவனங்களில் முக்கியமான பல விஷயங்களை எப்போதும் அளவீடுகள் மூலம் அறிய இயலாது என்பதை **இசக் அடிசல்** விளக்குகிறார்.

மேலாண்மை மற்றும் தலைமைத்துவக் கல்வியின் அடிப்படை தூண்களில் ஒன்று முடிவுகளின் அடிப்படையில் நிர்வாகம் செய்வதாகும். மேலாண்மையின் குருவான பீட்டர் ட்ரக்கர், “எதையாவது அளவிட முடியாவிட்டால், அது முக்கியமானதல்ல” என்று கூறினார்.

அளவிடக்கூடிய இறுதிப் பயன்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட சில பணிகளுக்கு, முடிவுகளின் அடிப்படையிலான மேலாண்மை பொருந்தலாம். உதாரணமாக, விற்பனையாளர்கள் தரக்கூடிய கட்டணம் பெறும் விற்பனை பணிகள், அல்லது உற்பத்தித் துறையின் சராசரி உற்பத்தி

இலக்கைவிடக் கூடுதலாக உற்பத்தி செய்யும்போது, ஊக்கத்தொகை பெறும் தொழிலாளர்கள் போன்றவை. ஆனால் மேலாளர்களையே மேலாண்மை செய்வதற்கு இந்த அணுகுமுறை தவறானதாகும்.

ஒரு நிறுவனத்திடம் இருக்கக்கூடிய மிக முக்கியமான சொத்து அதன் இருப்புநிலைக் குறிப்பிலோ (Balance Sheet), இலாப-நட்ட கணக்கிலோ (Profit & Loss Statement) இடம் பெறுவதில்லை. அது அந்த நிறுவனத்தின் கலாச்சாரம் ஆகும். உதாரணமாக, ஒரு நிறுவனத்தில் பரஸ்பர நம்பிக்கையும் மரியாதையும் இல்லையெனில், அந்த நிறுவனம் ஆற்றலை இழப்பதுடன், சிறப்பாகவும் செயல்படாது. ஒரு தலைவராக இருப்பதின் மிக

முக்கியமான பொறுப்புகளில் ஒன்று, ஆக்கபூர்வமான நிறுவன கலாச்சாரத்தை உருவாக்கி, அதை வளர்த்துப் பாதுகாப்பதே ஆகும். இதை ஒரு கணக்கெடுப்பின் மூலம் அளவிட முடியும். ஆனால் அந்த அளவீடே பரிசுகள் அல்லது வெகுமதிகளை நிர்ணயிக்கின்ற மாறுபடும் மூலக்கூறு (variable) பயன்படுத்தப்பட்டால், அதில் ஒரு அபாயம் உள்ளது. அளவிடப்படும் விஷயத்தின் உண்மையான நோக்கம் இழக்கப்படலாம்; இறுதியில், அந்த அளவீடே நிறுவனத்தின் குறிக்கோளாக மாறிவிடும்.

இந்த பிரச்சினை பொருளாதாரக் கோட்பாட்டிற்கும் பொருந்தும்.

ஒரு நிறுவனம் சந்தையின் குறிப்பிட்ட தேவைகளைப்

பூர்த்தி செய்வதற்காகவே உருவாக்கப்படுகிறது. பணம் செலுத்தும் வாடிக்கையாளர்களே நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டிய முக்கிய நபர்கள்; உரிமையாளர்கள் நிறுவனத்தின் செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான நிதி ஆதரவை வழங்கும் பங்குதாரர்கள். உரிமையாளர்களும் திருப்திப்படுத்தப்பட வேண்டும் (இல்லையெனில் அவர்கள் ஏன் நிதி வழங்கப் போகிறார்கள்?). ஆனால் அவர்களின் திருப்தி, நிறுவனம் இருப்பதற்கான நோக்கம் அல்ல; நிறுவனம் சந்தையின் தேவைகளைத் திருப்திப்படுத்தவே நிறுவப்பட்டது, அதைச் சுரண்டுவதற்காக அல்ல.

இலாப அளவீடு என்பது, ஒரு நிறுவனம் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பதை மதிப்பிடுவதற்காகவும் — அதாவது செலவுகளை விட அதிக வருவாய்களை ஈட்டுகிறதா என்பதையும், நிறுவனத்திற்கு நிதி வழங்குவது சரியெனக் காட்டும் அளவிற்கு உரிமையாளர்களுக்கு போதுமான வருமானத்தை வழங்குகிறதா என்பதையும் கணக்கிடுவதற்காக உருவானது. ஆனால் லாபம் அளவிடப்பட்டு, அதைத் தாண்டிச் செல்வதே இலக்காக மாற்றப்பட்டவுடன், வாடிக்கையாளர் திருப்தி என்பது மறக்கப்படலாம் அல்லது புறக்கணிக்கப்படலாம்; அப்போது அந்த அளவீடே இலக்காகவும், அந்த நிறுவனம் இயங்குவதற்கான நோக்கமாகவும் மாறிவிடுகிறது.

அளவிடுவதில் இன்னும் அதிகமான அபாயங்கள் உள்ளன.

ஒருவர், அளவீடுகள் எட்டப்படும் விதத்தைப் பொறுத்து

ஊக்கத்தொகை அல்லது பிற ஊதியங்கள் வழங்குவதற்காக, அளவிடக்கூடிய இலக்குகளை நிர்ணயிக்கும்போது, மக்கள் எளிதில் அடையக்கூடிய, தாங்கள் நிச்சயமாக சாதிக்க முடியும் என நினைக்கும் குறைந்த இலக்குகளை அமைத்து, ஊக்கத்தொகை பெற முயல்வது இயல்பான ஒன்றாகும். இதன் விளைவாக, சிறந்து விளங்க வேண்டும், புதிய முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும், தங்கள் உச்சகட்டத் திறன்களை எட்ட முயல வேண்டும் என்ற நோக்கம் குறைந்து விடுகிறது. முடிவுகளின் அடிப்படையில் நிர்வகிப்பதும், வெகுமதி அளிப்பதும், சராசரித் தரம் கொண்ட மேலாளர்களையே உருவாக்குகிறது.

மேலாண்மை செய்வதற்கான ஒரு மாற்று அணுகுமுறை என்னவென்றால், வழங்கப்படும் வெகுமதிகளிலிருந்து, அளவிடப்பட்ட முடிவுகளை விலக்குவதாகும். நிறுவனம் வலுவான இலக்குகளை நிர்ணயிக்க வேண்டும். ஆனால் வெகுமதிகள்— ஊக்கத்தொகைகள் அல்லது லாப பகிர்வு— திட்டமிடப்பட்டதோ அல்லது வரவு செலவு திட்டப்படியோ என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளாமல், உண்மையில் எட்டப்பட்ட முடிவுகளின் சதவீதத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமே வழங்கப்பட வேண்டும். இதனால், முடிவுகள் எவ்வளவு சிறந்தவையாக இருக்கின்றனவோ, அவற்றுக்கு இணையாக வெகுமதிகளும் அதிகமாக பகிரப்படுகின்றன.

மாறுபடுதல் (கிட்டமிட்டதுடன் ஒப்பிடும்போது உண்மையான

முடிவுகள் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருப்பது), அந்த முடிவுகளை அடைவதற்கான செயல்முறையை பகுப்பாய்வு செய்ய வேண்டியதற்கான ஒரு அழைப்பாகும்: நமது திட்டமிடலில் எங்கே தவறு செய்தோம்?

இந்தக் கருத்தை விளக்கும் ஒரு உவமை: நமக்கு ஒலிம்பிக் வெற்றியாளர்களைக் கொண்ட ஒரு நிறுவனம் வேண்டும். அவர்கள் எப்போதும் தங்களின் முந்தைய சாதனையை மேம்படுத்த முயல வேண்டும். போட்டிக்குப் பிறகு, நடந்த விளையாட்டு அல்லது ஓட்டத்தின் மதிப்பாய்வு என்பது, உண்மையில் நிகழ்ந்ததை திட்டத்துடன் ஒப்பிட்டு, அந்தத் திட்டம் எங்கே தோல்வியடைந்தது அல்லது ஏன் அதை நிறைவேற்ற முடியவில்லை என்பதை பகுப்பாய்வு செய்வதாக இருக்க வேண்டும்— அடுத்த முறை இன்னும் சிறப்பாக செயல்படுவதற்காக இதை செய்யவேண்டும்.

திட்டத்திலிருந்து எந்த மாறுபாடும் இல்லையெனில், கற்றல் எதுவும் இல்லை!

திட்டத்திலிருந்து மாறுபடுதல்கள் எதுவும் இல்லையெனில், அந்தத் திட்டம் போதுமான அளவு தீவிரமானதாக இல்லை அல்லது மிகுந்த பாதுகாப்பு மனப்பான்மையுடன் அமைக்கப்பட்டதாகும். இரண்டுமே நல்ல மேலாண்மை அல்ல.

செயல்முறையை நிர்வகியுங்கள்.

உண்மையான முடிவுகளின் அடிப்படையில் வெகுமதி வழங்குங்கள்.

உறவுகள்

“ஏன்’ என்ற உள்ளார்ந்த நோக்கம், நாம் செல்ல வேண்டிய
திசையை அமைத்துத் தருகிறது.
‘என்ன’ என்ற கவனம், நம் இலக்கை நோக்கி ஈர்ப்பைத் தருகிறது.
‘எப்படி’ என்ற மனப்பான்மை, நமக்கு பண்பைத் தருகிறது.”

தாஜி



நான் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பது
சரியா?



உலகளாவிய துயரத்தின் மத்தியில், குணமடைதல், மீண்டுவருதல் மற்றும் அக்கறை கொள்ளுதல் ஆகியவற்றில் மகிழ்ச்சியின் பங்கை மம்தா சுப்ரமணியம் ஆராய்கிறார்.

எனக்குப் பிடித்த பாடலாசிரியர்களும் எழுத்தாளர்களும் பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரியான உணர்வை வெவ்வேறு வடிவங்களில் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்: அதாவது, அவர்களின் சிறந்த படைப்புகளில் பெரும்பாலானவை, ஆழ்ந்த வலிமிக்க தருணங்களிலிருந்து வருகின்றன. அவர்களின் நெஞ்சைப்பிளக்கும் வேதனை, கோபம் அல்லது சோகமான மனநிலை தான் சில சிறந்த பாடல்வரிகளை எழுதச் செய்கிறது அல்லது ஒரு நாவலின் மிகவும் ஆழ்ந்த சிந்தனை தோய்ந்த காட்சிகளை உருவாக்குகிறது. அத்தகைய தருணங்களைத்தான் வரலாறும் இணையமும் மீண்டும் மீண்டும் பார்வையிட்டு, ஆராய்ந்து, அல்லது இன்ஸ்டாகிராமில் ஒரு சோகமான புகைப்படத் தொகுப்பின் கீழ் வரும் விளக்கமாகப் பகிர்கின்றன (ஒப்புக்கொள்ளுங்கள், நீங்களும் இதை குறைந்தது ஒருமுறையாவது செய்திருப்பீர்கள்).

சிறந்த பாடல் வரிகளும், புத்தகத்தின் நிகழ்வுகளும் மகிழ்ச்சியையும் கருப்பொருளாகக் கொண்டிருந்தபோதிலும், வலியின் பாதிப்பே அதிகமாகத் தொடர்புபடுத்திக்கொள்ளக் கூடியதாக அநேகமாக உணரப்படுகிறது.

நான் எழுதும் எதுவும் ஆழ்ந்த சிந்தனைமிக்கது அல்லது நினைவில் நிற்கக்கூடியது என்று நான் உரிமை கோரவில்லை, ஆனால் கடினமான அனுபவங்களிலிருந்து ஒன்றை

படைப்பது எனும் அந்த உணர்வு, எனக்கு இசைவானதாக இருக்கிறது.

பின்னோக்கிப் பார்க்கும்போது, நான் எழுதும் எதுவும் எப்போதும் விரக்திமிக்க ஒரு இடத்திலிருந்தே வந்துள்ளது. குழந்தையாக இருந்தபோது, நான் அகன்ற வரிகள் கொண்ட குறிப்பேடுகளில் எழுதிய பல கதைகள் பெரும்பாலும் மிகவும் உணர்ச்சிகரமானவை. கதை தொடங்குவதற்கு முன்பே, கதையின் நாயகன் ஏற்கனவே ஒருவித தீவிரமான தனிப்பட்ட போராட்டத்திற்குள் மூழ்கியிருப்பான். கல்லூரிப் பாடங்களுக்காக நான் எழுதியவை அனைத்தும், ஒருவித பாதுகாப்பற்ற நிலையிலிருந்துதான் எப்போதும் எழுதப்பட்டன. என் மிகக்

கடினமான தருணங்களின் உச்சத்தில், கோபமும், கசப்புமீ நிறைந்த நூற்றுக்கணக்கான கவிதைகளாலும், சிறு கட்டுரைகளாலும் எனது ஐஃபோன் குறிப்புகள் நிரம்பின. அவை என் மனச்சோர்வின் ஆழத்தையும், நான் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டதனால் ஏற்பட்ட விரக்தியையும், அவற்றிலிருந்து மீள முடியாத என்னைப் பற்றிய கோபத்தையும் எடுத்துக்காட்டுவதாய் இருந்தன. அந்த வலி தாங்கமுடியாததாக இருந்தது, ஆனாலும் நான் இதுவரை உருவாக்கிய படைப்புகளிலேயே, அவற்றுள் சிலதே எனக்கு மிகவும் பிடித்தவையாகும்.

கடந்த சில வருடங்களின் பெரும்பகுதி, நான் குணமடைவதற்கும், என்



மனநல பிரச்சினைகளின் வேர்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைத் தீர்ப்பதற்குமே அர்ப்பணிக்கப்பட்டதால், அந்த வலியின் வீரியத்தை இப்போது நான் முன்பைப் போலத் தீவிரமாக உணர்வதில்லை. அந்த எதிர்மறை உணர்வுகளை மிகவும் தீவிரமாக அனுபவித்த அந்த சிறுமியிடமிருந்து, இன்று நான் முற்றிலும் வேறுபட்டவளாக இருக்கிறேன். இருப்பினும், நான் இன்னும் அவளுக்கு மிகவும் நெருக்கமானவளாகவே இருக்கிறேன். கடுமையாக விமர்சிப்பதற்குப் பதிலாக, அவ்வப்போது ஒரு கனிவான, சிந்தனைமிக்க கண்ணாட்டத்துடனேயே அவளை நான் பார்க்கிறேன்.

அவ்வாறு கவனிக்கின்ற தருணங்களில்தான் ஒரு கேள்வி எப்போதும் என் மனதில் எழுகிறது: நான் ஏன் என்னை மகிழ்ச்சியாக இருக்க அனுமதிக்கவில்லை?

வலியும் துன்பமும் எளிதில் வழங்கப்படுகின்றன, ஆனால் ஏதோ ஒரு வகையில், மகிழ்ச்சியும் சந்தோஷமும் நம்மால் உழைத்துப்பெற வேண்டியவையாக இந்த சமூகம் வகுத்துள்ளது.

“நான் நல்ல மதிப்பெண் பெற்றேன், ஆனாலும் வகுப்பிலேயே முதல் இடத்தைப் பெறும் வரை என்னால் திருப்தி அடைய முடியவில்லை.”

“எனக்கு பதவி உயர்வும் சம்பள உயர்வும் கிடைத்தது, ஆனால் அது போதாது. நான் இன்னும் அதிகமாக சம்பாதிக்க வேண்டும்.”

“நான் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். ஆனாலும் இன்னும் நான் போதுமான அளவு நல்ல தோற்றத்தில் இல்லை என்ற உணர்வே இருக்கிறது.”

“நான் இந்த நபரை மகிழ்வித்துவிட்டேன், அதனால் இப்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும்.”

மகிழ்ச்சியை அடையும் திறன், குற்ற உணர்வால் மறைக்கப்பட்டது என்பதை நான் இப்போது புரிந்து கொண்டுள்ளேன்: போதுமானவளாக இல்லாததற்கான குற்ற உணர்வு, போதுமான அளவு செய்யாததற்கான குற்ற உணர்வு மற்றும் “போதுமானது” என்பதை எப்படி வரையறுப்பது என்று தெரியாததற்கான குற்ற உணர்வு. அப்போது கேள்வி இப்படியாக மாறுகிறது: மகிழ்ச்சியை ஒரு பேரப் பொருளாகப் பார்க்காமல், நான் நானாகவே இருப்பதற்கான சுதந்திர உணர்வாக நான் எவ்விதம் உணர்ந்து போற்றுவது?

படிப்படியாகக் குணமடைந்த இந்த கடந்த சில ஆண்டுகளில், என் வாழ்க்கையில் மிகவும் தடையற்ற மகிழ்ச்சியை உணர்ந்த காலகட்டத்தை - குழந்தைப் பருவத்தைப் பற்றி - நான் அடிக்கடி சிந்தித்திருக்கிறேன். ஐந்து, ஆறு, அல்லது ஏழு வயதான என்னை என் மனதில் மீண்டும் நிறுத்திக்கொள்கிறேன். என் குழந்தைப் பருவ வீட்டின் அருகிலிருந்த காலி நிலத்தில், டாண்டெலியன் (காட்டு முள்ளங்கி) மலர்கள் நிறைந்த வயலில் அமர்ந்து, தூய காற்றின் புத்துணர்ச்சியூட்டும் மணத்தையும், வெயிலின் மிதமான சூட்டையும் ஆழமாக சுவாசிக்கிறேன். ஒரு டார்ச் லைட் மற்றும் எனக்கு மிகவும் பிடித்த எனது புதிய புத்தகத்துடனும், என் படுக்கை விரிப்பின் பூக்கள் நிறைந்த கூடாரத்தின் கீழ் மறைந்து, இன்னும் ஒரு பக்கம், இன்னும் ஒரு அதீயாயம் என்று திருட்டுத்தனமாக படித்த இரவு நேரத்தின் பிற்பகுதிகளுக்கு என்னை

திரும்ப அழைத்துச் செல்கிறேன். என் பள்ளியின் திறமைக் காட்சி மேடையில், மஞ்சள் சூடதாரில், தன்னம்பிக்கையுடன் நின்று, ஷானியா டேவ்யன் பாடலை பாடியபோது இருந்த நம்பிக்கையை மீண்டும் உணர்கிறேன். நய நாகரிக அமைதி என்ற எந்தக் கட்டுப்பாடுமின்றி, என் குழந்தைப் பருவ நெருங்கிய நண்பர்களுடன் பகிர்ந்த அந்த வயிறு குலுங்கும் சிரிப்புகளையும் நான் கேட்கிறேன்.

அந்தக் காலத்தில், எல்லாம் எவ்வளவு எளிமையாக நடந்தது என்பதையும், இப்போது என் வாழ்க்கை எவ்வாறு சிக்கல்களால் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதையும் நான் எண்ணிப் பார்க்கிறேன். மனநோயின் முடிச்சுகள் நிறைந்த இழைகளை அவிழ்த்து, வழியில் நான் புறக்கணித்த குழந்தைப் பருவத்தின் மிகவும் வண்ணமயமான இழைகளுடன் வாழ்க்கையை மீண்டும் தைத்து சீர்செய்து கொண்டிருக்கிறேன்: வெளியில் இருப்பது, சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பது, உடனடியாக என் தொலைபேசியுடனோ அல்லது வேலை செய்ய வேண்டும் என்ற தூண்டுதலுடனோ தொடங்காத நிதானமான காலைப்பொழுதுகள் மற்றும் சத்தமாகவும் பயமின்றியும் பாடுவது.

இப்போதெல்லாம், நான் மீண்டும் மெல்லக் கண்டடைந்து வரும் மகிழ்ச்சியைப் பற்றி எழுத விரும்புகிறேன். ஆனால் என் மடிக்கணினியில் ஒரு புதிய சொல் ஆவணத்தைத் (Word document) திறக்கும்போது, உலகெங்கும் நிலவும் கூட்டுத் துயரம், நிச்சயமற்ற தன்மை, விரக்தி ஆகியவற்றால் தூண்டப்பட்ட ஒரு புது வகையான குற்ற உணர்வு என்னைத் தாக்குகிறது. நான் சொல்ல விரும்பும் அனைத்தையும்



தட்டச்சு செய்ய ஆரம்பிக்கிறேன், ஆனால் உடனே நிறுத்துகிறேன். இயற்கை 'பார், பார், பார்!' என்று நாம் அவளுக்கு ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் வேதனையை கவனிக்கச் சொல்லிக் கத்திக்கொண்டிருக்கும்போது, ஆரோக்கியமான காலை நடைமுறை பற்றிய இன்னொரு குறிப்பை எழுதுவது எப்படித் தோன்றும் என்று எண்ணி தயங்குகிறேன்.

எல்லா இடங்களிலும் போர்ச்சூழல் நிலவுகிறது. காலநிலை மோசமாகிறது. இணையம் நம்மை வழி தவறச் செய்கிறது. நண்பர்களால் தங்கள் குடும்பங்களைத் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை. அப்படியிருக்கும்போது, வேறு எதைப்பற்றியாவது யாராவது ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம்? வேறு எதிலாவது கவனம்

செலுத்துவது அற்பமான ஒன்றாக எனக்குத் தோன்றுகிறது, உலக நெருக்கடிகள் இருந்தபோதிலும் வாழ்க்கை தொடர்கிறது என்பதை நான் அறிவேன் என்றாலும், இவ்வளவு அசாதாரணமான சூழலில் ஒருவரால் எப்படி இயல்பாக முன்னேறிச் செல்ல முடிகிறது என்பது எனக்கு வியப்பாக இருக்கிறது.

உலகம் முழுவதும் நம்முடைய சகோதர சகோதரிகள் பலர், ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத அளவிலான துன்பத்தை அனுபவிக்கும்போது, நான் எந்த விதத்திலாவது மகிழ்ச்சியாக இருப்பது சரியாக இருக்குமா? இவ்விதமாய் சிந்திப்பது கூட சுயநலமானதா? ஆமாம்தானோ? ஒருவேளை அப்படி இருக்கலாமோ? நான் அப்படி இருக்க முயல்வதாக நினைக்கவில்லை, ஆனால் எனக்குத் தெரியவில்லை.

எனக்குத் தெரியவில்லை.

சமீபத்திய ஒரு பாட்காஸ்ட் நிகழ்ச்சியில், பிரபலமான ஒரு பொதுப் பிரமுகரிடம் இந்த தருணத்தில் அவர் எப்படி இருக்கிறார் என்று கேட்கப்பட்டது. அவர் சிறிது நேரம் நிதானித்து, பின்னர் "என் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில், நான் நன்றாக இருக்கிறேன். ஆனால் உலகின் நிலைமை காரணமாக நான் கவலையுடனும் இருக்கிறேன்" என்ற பொருளில் பதிலளித்தார்.

அப்பெண்மணியின் பதிலில், எனக்கான விடையை நான் ஏதோ ஒரு வகையில் கண்டடைந்தேன். வாழ்க்கை இரட்டைத் தன்மைகளால் நிரம்பியுள்ளது, அந்த இரட்டைத் தன்மைகளில் மிகவும் எதிர்மறையானது அதிகமாக இருக்கும்போது, அதற்கு நேர்மாறான ஒன்றைக் கொண்டு அதைச் சமன் செய்வது இன்னும் முக்கியமானதாகிறது. மகிழ்ச்சி—குறிப்பாக இப்போது—இன்றியமையாதது. என் சொந்த வாழ்க்கையில் நான் மகிழ்ச்சியை உருவாக்க தீவிரமாக முயற்சிக்கவில்லை என்றால், அதற்கான மிகுந்த தேவை உள்ளவர்கள் அதைக் கண்டடைய நான் எப்படி உதவ முடியும்? நாம் எவ்வளவு அதிகமாக மகிழ்ச்சியை உருவாக்கி நிலைநிறுத்த முடியுமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நம்மால் விரக்தியை நீக்க முடியும். நாம் எவ்வளவு அதிக மகிழ்ச்சியுடன் முன் செல்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நம்மால் குணப்படுத்த முடியும். மேலும் நாம் எவ்வளவு அதிகமாக அதைப் பகிர்ந்துகொள்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக 'மகிழ்ச்சி' என்பது சம்பாதிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று அல்ல, மாறாக அது வாழ்ந்து அனுபவிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்பதை நாம் நினைவில்கொள்வோம்.

சுற்றுச்சூழல்

“பூமி நமக்குச் சொந்தமானது அல்ல: நாம்தான்
பூமிக்குச் சொந்தமானவர்கள்.”

தலைவர் சியாட்டில்





கான்ஹாவில் உள்ள தூக்கணாங்குருவி- பல்வேறு இலைகளின் நார்ப்பகுதிகளைக் கொண்டு, பொறுமையுடனும், தூய கலைத்திறனுடனும் அதன் தொங்கும் கூட்டை வடிவமைக்கிறது.

இயற்கையின் சிறகுகள்ள தூதர்கள்

கவனமுடன் இருத்தல், சமநிலையுடன் இருந்தல் மற்றும் இயற்கையுடன் மிக நெருக்கமாக இணைந்திருத்தல் இவற்றிற்கு மென்மையான வழிகாட்டிகளாக பறவைகள், பட்டாம்பூச்சிகள், விட்டில்பூச்சிகள் ஆகியவை திகழும் ஒரு உயிரோட்டமுள்ள நிலப்பரப்பிற்குள் **ரத்தினசபாபதி** நம்மை அழைத்துச் செல்கிறார்.

இயற்கையில், மென்மையான இறகுகள்கூட ஒரு செய்தியைத் தாங்கி நிற்கின்றன— நம்மை ஊக்குவிக்க வண்ணங்களையும், வாழ்வின் அமைதியான அற்புதங்களைப் பாதுகாக்க உருமறைப்பையும் அவை கொண்டுள்ளன.

2026 புத்தாண்டு விடியும் வேளையில், வண்ணங்கள், இசை மற்றும் அமைதியான சிறகுகளின் சங்கமத்தில் காண்ஹா விழித்தெழுகிறது. தொண்ணூறு வகை பறவைகள், எழுபது வகை வண்ணத்துப்பூச்சிகள், நாற்பது வகை விட்டில்பூச்சிகள் உட்பட, ஏறக்குறைய 200 வகையான சிறகுகள் உயிரினங்கள் இந்த வளாகத்தைத் தங்கள் இல்லமாகக் கொண்டுள்ளன; ஒவ்வொன்றும் அதன் தனித்துவமான தாளையத்துடனும், நேர்த்தியுடனும் வாழ்கின்றன. பகலின் பிரகாசமான இன்னிசையிலிருந்து இரவின் அமைதியான பாதுகாவலர்கள் வரை, காண்ஹாவின் சிறகுகளும் இயற்கையின் பரிபூரண சமநிலையைப் பிரதிபலிக்கிறது. நிதானித்து, கவனித்து, விழிப்புணர்வு, நல்லிணக்கம் மற்றும் ஆச்சரியத்துடன் ஒரு வருடத்தை வரவேற்க அவை நம்மை அழைக்கின்றன.

விடியற்காலையில், சூரிய ஒளியின் முதல் கதிர் பூமியைத் தொடும்போது, அந்த நாள் வெறும் ஒளியுடன் மட்டுமல்லாமல், படலுடன் தொடங்குகிறது—அமைதியான காற்றில் மிதந்து வரும் சூயிலின் இனிய, மதுரமான இசை ஸ்வரங்களுடன் தொடங்குகிறது

ஒரு கணம் கழித்து, மயிலின் கம்பீரமான அழைப்பு, விழிப்புணர்வின் எக்காளம் போல எழுந்து, மரங்கள் மற்றும் திறந்தவெளிகளில் எதிரொலிக்கிறது. அவை ஒன்றாகச் சேர்ந்து, காலைப் பொழுதின் திரையை விலக்கி, உலகம் சுவாசிக்கவும், கவனித்துக் கேட்கவும், புத்துயிர் பெறவும் அழைக்கின்றன. பின்னர், சூரியனின் முதல் பொன்னொளி பட்ட ஒரு மலரிலிருந்து, ஒரு வண்ணப் பொறி மேலெழுகிறது—அது தன் நாளின் எழில்மிகு பயணத்தைத் தொடங்கும் ஒரு வண்ணத்துப்பூச்சி.

அந்தி சாய்ந்து, மென்மையான விளக்குகள் ஒளிரும்போது, அவற்றின் இரவு நேரத் துணை வெளிப்படுகிறது: முழுமையான உருமறைப்பென்னும் மாயத்தால் போர்த்தப்பட்டுள்ள விட்டில்பூச்சி, நிழல்களிலிருந்து மெதுவாக, அடிவெடுத்து வைக்கிறது. அவற்றுக்கிடையே, பகலும் இரவும் நிறம், ஒலி மற்றும் அமைதியின் மௌனமான உரையாடலைப் பகிர்ந்து கொள்கின்றன - இது, இயற்கை சத்தத்தில் அல்ல, சூட்சுமத்திலேயே பேசுகிறது, என்பதை நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

உருமாற்றத்தின் கவிதை

ஒவ்வொரு பட்டாம்பூச்சியும், விட்டில்பூச்சியும், பறவையும் ஒரு அதிசயக் கதையைச் சுமந்து செல்கிறது. பட்டாம்பூச்சிகள் மற்றும் விட்டில்பூச்சிகளுக்கு, இது உருமாற்றத்தின் அதிசயம் - ஒரு முட்டை புழுப்பருவமாக மாறுதல், ஒரு புழு ஒரு கூட்டுப்புழுப்பருவமாக

சரணடைதல், அந்த அசைவற்ற நிலையிலிருந்து, சிறகுகள் கொண்ட ஒரு எளிய அழகுடன் வெளிப்படுதல். பறவைகளைப் பொறுத்தவரை, மாற்றம் என்பது பறக்கக் கற்றுக்கொள்வதே—ஒரு குஞ்சின் நடுங்கும் முதல் சிறகடிப்பிலிருந்து, வானில் கோலமிடும் முதிர்ந்த பறவைகளின் தன்னம்பிக்கை மிக்க வான்பயணம் வரை அது நீள்கிறது. அவற்றின் பயணங்கள் லேசான தன்மை, தெளிவு மற்றும் உயர் உணர்வு நிறையை நோக்கிய நமது சொந்த உள்ளார்ந்த பரிணாம வளர்ச்சியைப் பிரதிபலிக்கின்றன.

அழகையும் கடந்த ஒன்று: ஒரு சூழலியல் சார்ந்த பரிசு

பட்டாம்பூச்சிகள், அவற்றின் துடிப்பான வண்ணங்களுடன், நமது தோட்டங்களிலும் காடுகளிலும் அமைதியாக மகரந்தச் சேர்க்கை செய்கின்றன. விட்டில்பூச்சிகள் - குறைத்து மதிப்பிடப்பட்டாலும் அவசியமானவை - சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகும் நீண்ட நேரம் மகரந்தச் சேர்க்கையைத் தொடர்கின்றன, பறவைகள், வெளவால்கள் மற்றும் எண்ணற்ற சிறிய உயிரினங்களுக்கு ஒரு முக்கிய உணவு ஆதாரமாகின்றன. பறவைகள், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளின் சமநிலையைப் பராமரிக்கின்றன: பூச்சி கூட்டங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் தேனீ-உண்ணிகள், விதைகளைப் பரவச் செய்யும் கொண்டைக்குருவிகள் மற்றும் குக்குறுவான் குருவிகள், குளத்தின் உயிர்ச்சூழலை வடிவமைக்கும் மீன்கொத்திகள் மற்றும் இரவைக் காக்கும் ஆந்தைகள்.- ஒன்றாக, இந்த

உயிரினங்கள் இயற்கையை உயிர்ப்புடன் வைத்திருக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத இழைகளை நெய்கின்றன.

விட்டில்பூச்சிகள்: உருமறைப்பின் அமைதியான வித்தகர்கள்

வண்ணத்துப்பூச்சிகள் நிறத்தைக் கொண்டாடினால், விட்டில்பூச்சிகள் அமைதியைக் கொண்டாடுகின்றன. அவற்றின் மண் சார்ந்த பழுப்பு மற்றும் சாம்பல் நிறங்கள் அவற்றை மரப்பட்டை, இலைகள் மற்றும் நிழல்களுக்குள் மறைந்திருக்க உதவுகின்றன - இது பணிவுக்கும், தகவமைப்புக்கும் ஒரு பாடமாகும். இருப்பினும், மென்மையான வெளிச்சத்தில், அவற்றின் (இறக்கைகளின்) கோலங்கள் ரகசியங்களைப் போல அவிழ்கின்றன: சிக்கலான கோடுகள், பட்டு இழைமங்கள் மற்றும் சில வெப்பமண்டல ராட்சத இனங்களில் மனித உள்ளங்கையை விட அகலமான சிறகுகள் - 'அழகு என்பது சத்தமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை' என்பதை அவை நமக்கு நினைவுபடுத்துகின்றன.

பறவைகள்: இயற்கை வனப்புமிக்க நிலப்பரப்பின் குரல்கள் மற்றும் ஆன்மா

பறவைகள், மரங்களின் குடை போன்ற மேற்பகுதிக்கு அசைவையும், காற்றில் இசையையும் கொண்டு வருகின்றன. குயிலின் கீதம், மயிலின் அகவல், தையல் சிட்டுகளின் மெல்லிய கீச்சொலிகள், மரங்கொத்திகளின் தாளமிடும் தட்டல்கள், புறாக்களின் இதமான குழறல் ஒலிகள் ஆகியவை நிலப்பரப்புக்கு ஒரு இதயத் துடிப்பைத் தருகின்றன. தேன்சிட்டுகளைப் போன்ற சில பறவைகள், தேன் உறிஞ்சி மகரந்தச்சேர்க்கைக்கு உதவும் பட்டாம்பூச்சிகளின் வேலையைப் பகிர்ந்துகொள்கின்றன. ஈ பிடிப்பான்களும், கரிச்சான்களும், பூச்சிகளின் எண்ணிக்கையை சீராக வைத்து, காடுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றன.

கான்ஹாஸில் உள்ள தூக்கணாங்குருவி- பல்வேறு இலைகளின் நார்ப்பகுதிகளைக்



சிறிய பச்சை தேன்-உண்ணும் பறவை



கோடிட்ட புலி பட்டாம்பூச்சி

கொண்டு, பொறுமையுடனும், தூய கலைத்திறனுடனும் அதன் தொங்கும் கூட்டை வடிவமைக்கிறது.

நமது தோட்டங்களுக்குள் அவர்களை வரவேற்போம்

பட்டாம்பூச்சிகளுக்கும் பறவைகளுக்கும் ஏற்ற தோட்டம் உயிர்களின் சரணாலயம் ஆகும். நீலமுள்ளி (எராந்திமம்), இட்லிப்பூ (இக்கோரா), தழுதாரை (க்ளீரோடென்ட்ரம் வகை) மற்றும் பிற காட்டுப்பூக்கள் போன்ற தேன் பூத் தாவரங்களை நட்டு வளருங்கள். கறிவேப்பிலை அழகி என்றழைக்கப்படும் பட்டாம்பூச்சிகளுக்காக (காமன் மோர்மன்) கறிவேப்பிலை போன்ற விருந்தோம்பித் தாவரங்களை பயிரிட்டு வளருங்கள். பறவைகளுக்காக அத்தி, கொய்யா, முசுக்கொட்டைச் செடி, களாக்காய் மற்றும் இந்திய செர்ரி போன்ற பழம்தரும் மரங்களை நடவு செய்யுங்கள்.

லேசான தன்மை மற்றும் உள்ளார்ந்த சுதந்திரத்தின் சின்னங்கள்

பல்வேறு கலாச்சாரங்களில், பட்டாம்பூச்சிகள் ஆன்மாவின் சுதந்திரத்தின் அடையாளமாக இருக்கின்றன. பறவைகள் பேரார்வம், தொலைநோக்கு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியை அடையாளப்படுத்துகின்றன. விட்டில்பூச்சிகள் கண்ணாக்குத் தெரியாதவற்றின் மீதான நம்பிக்கையின் - அமைதியான நம்பிக்கையுடன் இருளில் நகரும் திறனின் அடையாளமாக இருக்கின்றன - ஒன்றுசேர்ந்து அவை, நமக்கு இலகுவாக வாழவும், மென்மையாக சரணடையவும், மாற்றத்தை நயத்துடன் ஏற்றுக்கொள்ளவும் கற்றுக்கொடுக்கின்றன.

இறுதி இரகசியம்

பட்டாம்பூச்சிகளைப் போல புத்திசாலித்தனமாகவோ அல்லது விட்டில்பூச்சிகளைப் போல சூட்சுமமாகவோ இருக்கும் இந்த இறகுகள் தூதர்கள் நமக்குக் கற்பிப்பது என்னவென்றால், இயற்கையானது உணர்ச்சிகளை



ஒலியாண்டர் பருந்து-விட்டில்பூச்சி (அரளி பருந்து-விட்டில்பூச்சி)

வெளிப்படுத்த வண்ணத்தைப் பயன்படுத்துவதும், பாதுகாக்க உருமறைப்பு செய்வதும் உயிர்வாழ்வதற்கும், சமநிலைக்கும், அழகுக்கும் அவசியம் என்பதையே.

இந்த மென்மையான உயிர்களை நாம் பேணி வளர்க்கும்போது, இயற்கையின் ஞானத்துடன் ஆழ்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்கிறோம் - விட்டில்பூச்சி அமைதியாக பறப்பதைப் போல, மாற்றம் மென்மையாக, ஆனால் நிச்சயமாக நிகழ்கிறது என்பதை அது நினைவூட்டுகிறது.

திட்டமிடப்பட்ட நீர்நிலை மறுசீரமைப்பு மற்றும் தாவரப் பசுமைச் சூழலின் நிலையான வளர்ச்சியின் காரணமாக, காண்ஹா சிறகுகள் கொண்ட எண்ணற்ற நண்பர்களை வரவேற்கும் புகலிடமாக மாறியுள்ளது. விதை பரவல் மற்றும் மகரந்தச் சேர்க்கையில் அவற்றின் இன்றியமையாத பங்கு - வேறு எந்த உயிரினங்களும் உண்மையிலேயே செய்ய

முடியாத பணிகள் - தொடர்ந்து நிலப்பரப்பை வளப்படுத்துகின்றன. வரும் ஆண்டுகளில், இந்த சரணாலயம் மேலும் செழித்து, மிகச் சிறந்த காடுகளிலும் சரணாலயங்களிலும் காணப்படுவது போல், பறவைகள், பட்டாம்பூச்சிகள் மற்றும் விட்டில்பூச்சிகளுக்கான சொர்க்கமாக உருவாகும். அக்கறையுடன் கூடிய கவனிப்பு எவ்வாறு இயற்கையின் சமநிலையையும் அழகையும் மீட்டெடுக்கும் என்பதற்கு காண்ஹா ஒரு வாழும் எடுத்துக்காட்டாகத் திகழ்கிறது.

பட்டாம்பூச்சிகள் காணும் நிலை மூலம் உயிர்வாழ்கின்றன; விட்டில்பூச்சிகள் மறைந்திருத்தலின் மூலம் உயிர்வாழ்கின்றன. இயற்கை சமநிலையில் செழித்து வளர்கிறது என்பதை அவை ஒன்றுசேர்ந்து நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன - அதாவது, எப்போது பிரகாசிக்க வேண்டும், எப்போது பின்வாங்க வேண்டும் என்பதை அறிவதாகும்.



படைப்பாற்றல்

“மற்றவர்களுக்கு நிகழ்ந்தவற்றை கதைகளாக
கேட்டு திருப்தி அடையாதீர்கள். உங்களுக்கான
மறை ஞானத்தை விழிப்படையச் செய்யுங்கள்.”

ரூமி



ரூமிக்கு ஒரு கவிஞரின் பிரார்த்தனை

கிளார்க் பவல்

ஓ மௌலானா, சுழலும் விண்மீன்களின் தோழரே, ஏக்கத்தையே மொழியாக்கி, மௌனத்தையே இருப்பிடமாக்கியவரே – உமது சொற்களைத் தேடி நான் வெறும் காலோடு வருகிறேன்.

என் மையின் அர்த்தங்கள் களைத்துப் போயின, மீண்டும் அதற்கு நடனத்தைக் கற்றுக்கொடுங்கள்.

எதுகை மோனைகள் தற்பெருமையை இழக்கட்டும், தாளக்கட்டு தன் இதயத் துடிப்பை மீண்டும் நினைவுகூரட்டும்.

வெறுமையை இசையாய் மாற்றியவரே, நீங்கள் புல்லாங்குழலிடம் சொன்னதை எனக்கும் ரகசியமாகச் சொல்லுங்கள்: பிரிவு என்பது வெறும் முதல் ஸ்வரம்தான், அது சங்கமத்தின் நீளமான பாடலின் தொடக்கம்.

அன்பை அறிந்தவனைப் போல் அதனைப் பற்றி நான் எழுதியிருக்கிறேன்; இப்போது அன்பு என் மூலமாக எழுதட்டும், ஒவ்வொரு வரியும் ஒரு வாயிலெனத் திறந்து, கண்ணுக்கு புலப்படாத அந்த மாய நகரைக் காட்டட்டும்.

எரியும் கலையின் முதிய ஆசானே, என் கையைப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள்; சாம்பலாகாமல் என்னை எரியச் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு கவிதையும் ஒரு சிறு சரணாகதியாக இருக்கட்டும், பிரிவில்லாத ஒன்றை நோக்கிய ஒரு திருப்பமாக அமையட்டும்.

சொற்கள் எதற்காக என்பதை நான் மறக்கும்போது, எனக்கு நினைவுபடுத்துங்கள்: அவை வெறும் கால்தடங்களே, அன்பிற்குரியவரை நோக்கித் திரும்பிய கால்தடங்கள்.

டோஜெனின் வாழ்க்கைப்பணி
ஜன்னல் வழியாகப் பறந்து
செல்கிறது

அது ஒரு நடுநிசிப் பொழுதில்
நிகழ்ந்தது, ஏழு ஆண்டுகால
உழைப்பில், எழுத்து எழுத்தாக,
வார்த்தை வார்த்தையாக, தன்
இதயத்திலிருந்தும், பழைய
ஞானிகளிடமிருந்தும் கற்ற
அனைத்தையும் அந்தக்
கடைசிப் பக்கத்தில் எழுதி
முடித்த தருணம் –

பெருங்காற்று ஒன்று
மலையிலிருந்து இறங்கிவந்து
ஜன்னலைத் திறந்து எழுதும்
மேசைக்கு மேலே வீசி, இரவில்
கடற்பயணம் செய்வதுபோல்
அவரது பக்கங்களை எடுத்துச்
சென்றது -

டோஜென், விழித்தெழுந்து
அனைத்தும் பறந்து
போய்விட்டதைக் கண்டார்,
கீழே பக்கங்கள் சுழன்று
சென்றுகொண்டிருந்தன,
முற்றத்தில், கடற்பயணம்
செய்வதுபோல் மடாலயச்
சுவருக்கு மேல், மழை பெய்யும்
இரவில், ஏழு வருடங்களில்
முடிக்கப்பட்ட உழைப்பு
முடிந்துவிட்டது.

காலையில் துறவிகள்
வந்து சொன்னார்கள், ஐயா!
நாங்கள் கண்டுபிடித்து எடுத்து
வருவோம் எங்களால் முடிந்த
அனைத்தையும்!

தன் பக்கங்களைப்
பறித்துக்கொண்ட மலையைப்
பார்த்தபடி ஜன்னல் ஓரம் நின்ற
டோஜென், புன்னகைத்தார்.

"ஏன்?" கீழே நின்ற துறவிகளிடம்
கேட்டார்.





"நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த ஒரு பாடத்தைத்தானே காற்று நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறது?"

விட்டுவிடலக விடுதல் என்பது, நாம் உயிரென நினைக்கும் அனைத்திற்கும் ஏற்படும் என்பதைத் தானே அது கற்றுக்கொடுத்தது?

துறவிகள் சொன்னார்கள், ஆனால் குருவே! இவை விலைமதிப்பற்ற போதனைகள் — உங்களால், எங்களால், அவற்றை எவ்வாறு அப்படியே விட்டுவிட முடியும்?

இரவு முழுவதும் ஜன்னலருகில், விழித்திருந்த டோஜென், மீண்டும் புன்னகைத்துச் சொன்னார்:

"இங்கு பாருங்கள்... இந்தக் காற்று என் வார்த்தைகளை எப்படிப் பிரசுரித்திருக்கிறது என்று!

கருணையைப் பற்றிய என் வரிகள், பறவைகள் கூடு கட்டப் போய்விட்டன.

'பற்றற்ற நிலை' பற்றிய என் சொற்கள், மரங்களின் இலைகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டுவிட்டன.

அவை அந்த இலைகளோடு உதிர்ந்து, வேர்களில் மடிந்து போகட்டும்.

அவை வளர்க்கப்போகும் புதிய மரங்கள், பின்னாளில் காசிதங்களாகலாம்; வேறொரு ஞானியின் சொற்களைச் சுமக்கலாம்.

இயற்கை மூலம் இயற்கைக்கே அது பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டு விட்டதல்லவா?

"ஆனால் உங்கள் சொற்களை நாங்கள் இழந்துவிட்டோமே!" என்று துறவிகள் கதறினார்கள்.

டோஜென், தன் கையை இதயத்தின்மீது வைத்துச் சொன்னார்: "சொற்கள் இங்கிருந்துதான் வந்தன... இப்போதும் இங்கேயேதான் இருக்கின்றன. மீண்டும் அவை புதிய சொற்களாக இதயத்தின் வழியே திரும்பி வரும்."

துறவிகள் வியப்புடன் தலை அசைத்தனர். டோஜென், புன்னகையுடன் உறங்கச் சென்றார்.

நீண்ட புயல் நிறைந்த இரவுக்குப் பிறகு, மலையிடுக்கின் வழியே சாதாரணமாக சூரியன் புதியதொரு நாளை ஒளிர்வித்தான்; டோஜென் ஒருபோதும் காணாத சூரிய உதயமாக அது அமைந்திருந்தது.

ஆழ்மனதின் தனிப்பாடல்

அலாண்டா க்ரீன், அச்சம், தன்னம்பிக்கையற்ற நிலை, ஒருவரது சொந்தக் குரலை நிலைநாட்டுதல் என்பதன் பொருள் ஆகியவை குறித்து எழுதுகிறார்.

நான் சவால்களைச் சந்தித்ததே கிடையாது என்பதாக எண்ண வேண்டாம். மலை உச்சியில் இருந்து பார்ப்பதற்காக, வனப்பகுதி நிறைந்த ஒரு மலைத் தொடரின்மேல், இரவில் தன்னந்தனியாக ஏறுவது, அன்பிற்குரியவர்கள் இறக்கும் தறுவாயில், அவர்கள் தங்களின் இறுதிமூச்சை விடும்போது துக்கம் என்னை மூழ்கடித்துவிடும் என்ற எண்ணத்துடன் அவர்களின் உடல்களைப் பற்றியிருந்த தருணங்கள், எனது நம்பிக்கையின் அஸ்திவாரங்களை அழித்த துரோகங்கள், மரணத்தை எனக்கு மிக அருகில் கொண்டுவந்து நிறுத்திய நோய்கள். இப்படிப்பட்ட தருணங்களில் அடிப்படையான அச்சங்களை தவிர்த்து ஒடிவிடாமல், ஒளிந்துகொள்ளாமல் அல்லது மறுக்காமல் அவற்றை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்ள முடியும் என்று நான் கற்றுக்கொண்டேன்.

இப்படியிருக்கையில், ஒரு கிறிஸ்துமஸ் இசைக்கச்சேரியில் என்னைத் தனியாகப் பாடச் சொன்னபோது எனக்கு ஏற்பட்ட அச்சம், முற்றிலும் பொருத்தமற்றதாகவும், விவரிக்க முடியாததாகவும் தோன்றுகிறது. அதாவது நிஜமாக, நான் சந்தித்த சவால்களுடன் ஒப்பிடும்போது,

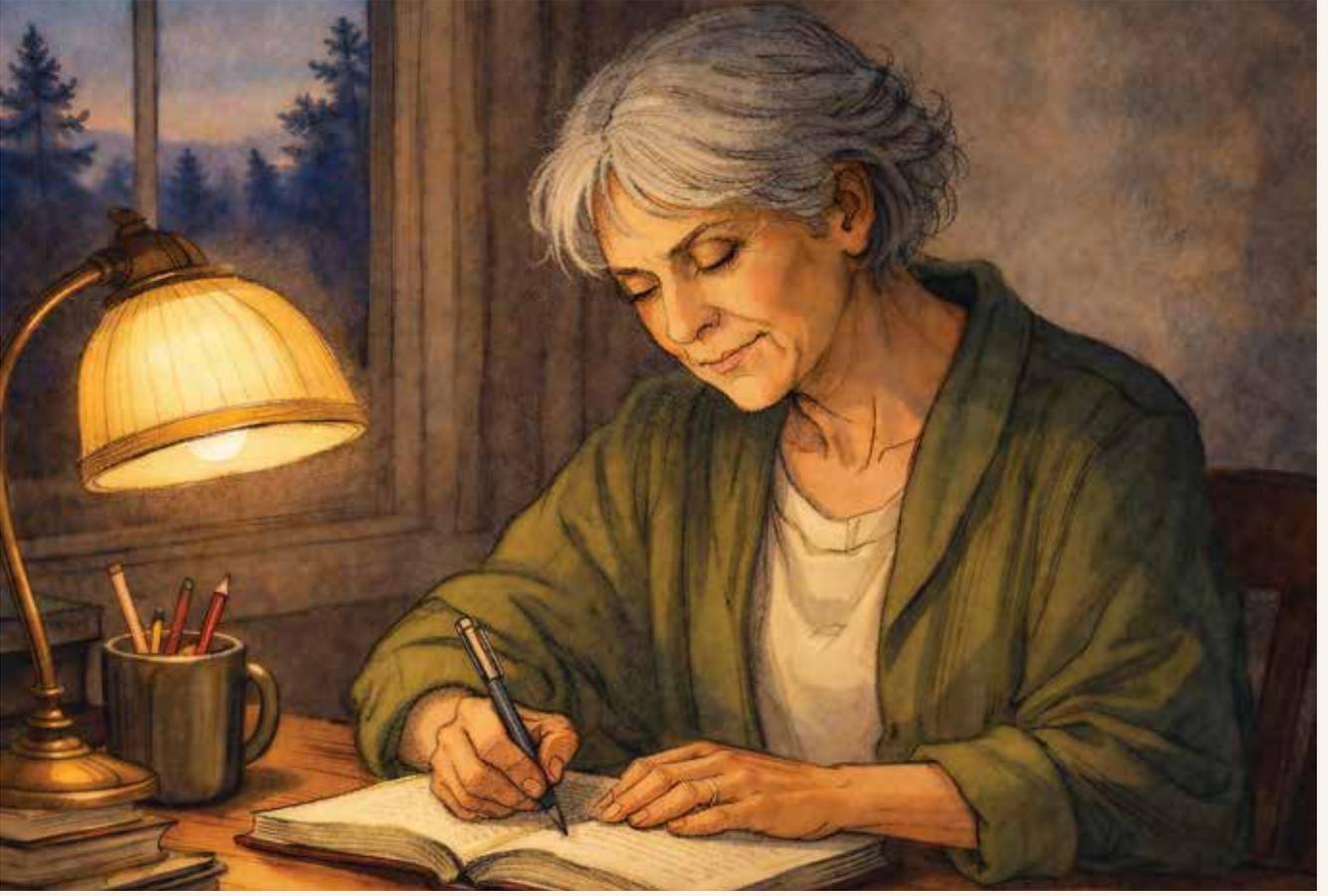
உண்மையில் இது ஒன்றும் அவ்வளவு பெரிய விஷயமல்ல. நான் ஒரு சிறிய கிராமப்புற சமூகத்தில் வசிக்கிறேன், சுமார் 100 பேர் பார்வையாளர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களும் என் நண்பர்களாக, அண்டை வீட்டவர்களாக உள்ளனர்.

எனக்கு 70 வயதானபோது, ஏதோ ஒரு தைரியத்திலோ அல்லது ஒருவித பிரமையிலோ, புதிய சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன். என்னை அசௌகரியமான இடங்களுக்குத் தள்ளும் விஷயங்களைச் செய்யச் சொல்லும்போது, அதற்கு சரியென்று சொல்லவேண்டும் என்றும் நான் தீர்மானித்தேன். வயது மூப்பு அடையும் தறுவாயில் நண்பர்களை, அவரது குடும்பங்கள் மற்றும் அவர்களின் உறவுகளைக் கவனித்தபோது நான் எளிதானவை என்று கருதும் வழிகளையே அவர்களில் பலர் தேர்ந்தெடுப்பதைக் கண்டேன். நாங்கள் அத்தனை காலம் வாழ்ந்த காரணத்தாலேயே, கணிசமான வாழ்க்கை அனுபவத்தை கொண்டிருந்த ஒரு கட்டத்தை நாங்கள் அனைவரும் அடைந்திருந்தோம். நாங்கள் எதிர்கொள்ளவிருக்கும் அனைத்தையும் சமாளிப்பதற்குத் தேவையான திறமைகளை

நிறைய சேகரித்திருக்கிறோம். இனிமேலும், அனாவசியமான முயற்சியெதுவும் எடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நாங்கள் எங்கள் பங்கை செய்து முடித்துவிட்டோம் என்பதாக கருதப்பட்டது.

ஆனால், மக்கள் தங்களை புதிய முயற்சிகளில் ஈடுபடுத்திக்கொள்வதை எந்தளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்கிறார்களோ, அந்தளவுக்கு அவர்களது முதுமை மற்றும் தளர்ச்சி மிக வேகமாக ஏற்படுவதை நான் கவனித்தேன். மாறாக, தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டிருப்பவர்களும், பல்வேறு வழிகளில் தங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்பவர்களும், மிக மெதுவான தளர்ச்சியையே கொண்டிருக்கிறார்கள்; சில நேரங்களில் அந்த மாற்றம் கவனிக்கும்படியாகக் கூட இருப்பதில்லை.

மிகச்சிறிய மக்கள் தொகையை ஆய்வு செய்ததன் அடிப்படையிலும், கேள்விக்குரிய அறிவியல் துல்லியத்துடனும், நான் அந்த எளிதான வழியையும் அதனால் ஏற்படும் வேகமான தளர்ச்சியையும் தவிர்க்க உறுதி பூண்டேன். எனது 70-வது பிறந்தநாள் வந்தபோது, எனக்கு நானே கொடுத்துக்கொண்ட ஊக்க உரை இதுதான்; என்னை



மேம்படுத்திக்கொள்ளும் வாய்ப்புகள் வரும்போது, அதைத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்வேன் என்று எனக்கு நானே ஒரு வாக்குறுதி அளித்துக் கொண்டேன்.

எந்த மாதிரியான பார்வையாளர்கள் எனக்கு முன்னால் இருந்தாலும், தனியாக பாட வேண்டும் என்று முன்பே எனக்குத் தெரிவித்திருந்தால், நான் அதை செய்வதாக ஒருபோதும் வாக்குறுதி அளித்திருக்கவே மாட்டேன்.

நான் பாடுவதற்கு ஆர்வம் கொண்டிருந்ததால், அதற்கான வாய்ப்புகளை எதிர்நோக்கி இருந்தேன். என்னுடைய

குரல் இனிமையானதாகவும் சுமாராகவும் இருக்கும். நான் பல வருடங்களாக மற்றவர்களுக்கு கற்பித்தும் வந்திருக்கிறேன், அப்போது எனது வகுப்பு மாணவர்களுடன் தினமும் பாடியிருக்கிறேன். வாரந்தோறும் கையில் கிடார் ஏந்தி நான் நண்பர்களுடன் பாடுவதுண்டு. எங்களின் சிறிய, கிராமம் சார்ந்த சமூகத்தில், பாடகர் குழுவில் பாடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அவ்வப்போது வருவதுண்டு, மேலும், கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளில் ஒரு பெரிய நகரத்தின், முன்னாள் ஆசிரியர் எடுத்த முயற்சியால் நடத்தப்படும் 'பாப் அப்' குழுவில் நான் பாடி வருகிறேன். நான் தாழ்ந்த ஸ்ருதியில் பாடுபவள். மேலும், குழுக்களில் இணைந்து

பாடுபவள். உச்சஸ்தாயியில் பாடுவதில்லை. தனியாகவும் பாடுவதில்லை. அதற்குத் தகுந்த காரணமும் உண்டு.

'அந்தோணி எப்போதும் வழக்கமாகத் தனிக் குரலில் பாடும் பாகத்தை நீ பாடத் தயாராக இருப்பாயா என்று நான் யோசித்துக்கொண்டிருந்தேன். அவரால் இந்த வருடம் பாட இயலாது' என்று இலையுதிர் காலத்தின் பிற்பகுதியில் டெபெரா என்னிடம் தொலைபேசியில் கேட்கிறாள். நான் பேசுவதற்குத் தயங்கியபடி, 'மன்னியுங்கள், என்னால் தனியாகப் பாட முடியும் என நான் எண்ணவில்லை. உண்மையில் நான் தனியாகப் பாடும் பாடகி அல்ல' என்ற

வார்த்தைகளை சொல்லத் தடுமாறினேன். என் மனதின் ஒரு பகுதி என்னால் ஏன் அதைச் செய்ய முடியாது என்பதற்கான ஒரு பட்டியலை தயாரித்துக் கொண்டிருக்கிறது, அதே சமயம் இன்னொரு பகுதி எனக்கு 70 வயது ஆனபோது எனக்கு நானே செய்துகொண்ட உறுதிமொழியை எனக்கு நினைவூட்டுகிறது, இன்னுமொரு பகுதியோ, எங்கள் பாடகர் குழு இயக்குநரின் உழைப்பை நான் எவ்வளவு மதிக்கிறேன் என்பதையும், அவரை எனக்கு எவ்வளவு பிடிக்கும் என்பதையும், அவருக்கு ஏமாற்றத்தை அளிக்க விரும்பவில்லை என்பதையும் எண்ணித் தவித்தது. எதிர்பார்க்கப்பட்ட பதிலான, என்னால் ஏன் இதைச் செய்யமுடியாது என்பதற்கு மாறாக, “நான் முயற்சி செய்து பார்க்கிறேன்” என்று ஒரு மெல்லிய குரல் தொலைபேசியில் பேசுகிறது.

நான் தொலைபேசியைக் கீழே வைத்துவிட்டு அந்தக் குரல் எவ்வாறு அங்கே எழுந்தது என்று வியந்து நிற்கிறேன். அதிர்ச்சியில் உறைந்து போயிருந்த என் மனதிற்குள் வார்த்தைகள் ஒரு எலியைப் போல ஒரு சக்கரத்தில் சிக்குண்டு வெறித்தனமாக ஓடிக்கொண்டிருந்தன: “இது ஒரு தனிக் குரல் பாட்டு. உன்னால் தனிக் குரலில் பாட முடியாது. இது ஒரு உச்சஸ்தாயி பாட்டு. உன்னால் நிச்சயமாக உச்சஸ்தாயியில் பாட முடியாது. நீ பின்வாங்க வேண்டிவரும். நீ உச்சஸ்தாயியில் பாடுவதற்கு முயற்சி செய்யத் தொடங்குவதைக் கேட்டவுடனேயே அவள் அச்சமுற்று, ஓடிச்சென்று அந்தோணியைத் தேடிக்கண்டுபிடித்து, அவரிடம் முழங்கால் மண்டியிட்டு, தயவுசெய்து நீங்கள் திரும்பி வந்து

இந்தப் பகுதியைப் பாடிவிடுங்கள் என்று மன்றாடப் போகிறாள்” என எனக்குள் விவாதங்கள் எழுந்தன.

இது எனக்குள் எழுந்த பதற்றமான குரல்களின் இரைச்சலான தொடக்கம்; அதே சமயம், அந்த அமைதியற்ற, பயம் நிறைந்த குரல்களுக்கு அறிவுரை கூறித் தேற்ற முயலும் மற்றொரு குரலும் அங்கே ஒலிக்கத் தொடங்கியது.

ஜோடியாக இல்லாமல் மாறிப்போன காலுறைகளை அடுக்குவது, அல்லது சமையலறை அலமாரியின் மேல் தட்டைச் சுத்தம் செய்வது போன்ற சில உருப்படியான வேலைகளைச் செய்தபடி, என் கவனத்தைத் திசைதிருப்பலாமா என்று யோசித்தேன். இந்த அச்சத்திலிருந்து தப்பிக்க எதுவானாலும் சரி! இந்தத் தேவையில்லாத தடுமாற்றங்களைவிட வேறு ஏதோ ஒன்று மிக முக்கியமானது என என் மனதின் ஓரம் தோன்றியது. என் மேசைக்குச் சென்று, நாட்குறிப்பைத் திறந்து எழுதத் தொடங்கினேன். என் மனதில் ஒலிக்கும் பல்வேறு குரல்களையும் கவனித்து, அவற்றை அப்படியே எழுதினேன்.

அந்தத் தொடக்கத்திலிருந்து, இந்தப் பாடல் கோரிக்கை என்னுள் எழுப்பியிருக்கும் அந்த நியாயமற்ற அச்சத்தைப் பற்றி தினமும் எழுதி வருகிறேன். அது நான் போதுமான திறமை கொண்டவள் தானா என்ற சந்தேகம்; மற்றவர்களை ஏமாற்றிவிடக் கூடாது என்ற கவலை; யாராவது விமர்சிப்பார்களோ, கேலி செய்வார்களோ அல்லது குறை சொல்வார்களோ என்ற பயம். இது எனது குரலை

வெளிப்படுத்தத் தயங்கி என்னைத் தடுத்துக்கொள்வதைப் பற்றியது. மீண்டும் ஒருமுறை, துணிச்சலுடன் இந்த அச்சத்தை எதிர்கொள்வதைப் பற்றியது. ஆனால், உண்மையில் அந்த அச்சம் எது என்பதை நான் அடையாளம் காண வேண்டியிருக்கிறது. மலை ஏறுவது, நம்பிக்கை மற்றும் நட்பை இழப்பது, எனது மரணத்தின் சாத்தியத்தை நேருக்கு நேர் பார்ப்பது மற்றும் அன்புக்குரியவர்களின் மரணத்தை எதிர்கொள்வது— இவையெல்லாம் பயப்படுவதற்குத் தகுதியான, துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்ள வேண்டிய சவால்கள். ஆனால், ஒரு கிறிஸ்துமஸ் கச்சேரியில் தனிப்பாடல் பாடுவது? இதற்கான எனது உணர்ச்சிப்பூர்வமான எதிர்வினை, உண்மையான சவால்களுக்கு இழைக்கப்படும் அவமதிப்பாகவே எனக்குத் தோன்றுகிறது.

இருப்பினும் எனது நானோட்டில் நான் இந்தச் சொற்களை எழுதுகிறேன்: *இது உண்மையாகவே முக்கியமானதாக, உண்மையிலேயே குறிப்பிடத்தகுந்த ஒன்றாகத் தோன்றுகிறது, ஆனால் ஏன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.*

அடுத்த சில நாட்களில், நான் ஏன் இந்தப் பகுதியைப்பாடச் சம்மதித்த அந்த வாக்குறுதியைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பதற்கான சில ஆழ்ந்த புரிதல்கள் மின்னலாக எனக்குப் புலப்படத் தொடங்கின. இது *‘உனது குரலை வெளிப்படுத்திக்கொள்வதைப்’* பற்றியது. இதோ, என் கைப்பட காக்கீதத்தில் நான் எழுதியது என் கண்ணெதிரே இருந்தது. *‘இது என்ன?’* என்று எனக்கு

நானே கேட்டுக்கொள்கிறேன்.
எனக்கு ஒரு குரல் இருக்கிறது—
நான் எழுதுகிறேன்,
பேசுகிறேன், என்னைப்
வெளிப்படுத்திக்கொள்கிறேன்.
'நிச்சயமாக, அதிலென்ன சந்தேகம்;
என்கிறது உள்ளுக்குள் ஒரு குரல்.
'ஆனால், இது நீ மெளனமாக
வைத்திருக்கும் உனது அந்த
இன்னொரு குரலை மறைக்கிறது.'

வெளி உலகிற்கு அமைதியாக
இருந்தாலும், உள்ளுக்குள்
கேட்கப்பட வேண்டும் என்ற
ஆவலுடன் காத்திருக்கும் அந்தக்
குரல்களின் கூட்டத்தை நான்
கவனிக்கத் தொடங்கினேன்.
எதையும் திருத்தவோ அல்லது
மறைக்கவோ வேண்டும்
என்று தூண்டுதலை நான்
கட்டுப்படுத்திக்கொள்கிறேன்.
'நிஜமாகவா?' என்று கேட்கிறது
ஒரு குரல். 'நீ அதைத்தான் எழுதப்
போகிறாயா?'

பழைய நினைவுகள், கருத்துக்கள்,
எண்ணங்கள், அச்சங்கள்,
கட்டுப்பாடுகள் மற்றும் நான் எப்படி
என்னை வெளிப்படுத்த வேண்டும்
என்று என் மேல் சுமத்தப்பட்ட
தீணிப்புகள் என அனைத்தையும்
நான் தளர்த்தி வருகிறேன்.
நண்பர்கள், சகோதரன்,
கணவன், ஆசிரியர் என
இவர்களின் விமர்சனங்களைக்
கவனித்துப் பாருங்கள்—அவர்கள்
அனைவரையும் எனக்குள்ளேயே
நான் சுமந்து வந்திருக்கிறேன்.
இப்போது என்னால் இதைச்
செய்ய முடியுமா என்ற சந்தேகம்
எனக்குள் எழத் தொடங்குகிறது.

உள்ளார்ந்திருக்கும்
அநேகக் குரல்கள் இதை
உறுதிப்படுத்துவதில்
மகிழ்ச்சியடைகின்றன.
அமைதியாகவுள்ள ஒன்று
என்னைத் தூண்டுகிறது:
உன்னால் முடியும்.

மற்றொரு குரலோ மிகத்
தெளிவாக சொல்கிறது.
இல்லை. உன்னால் முடியாது.
நீ உனக்கு வாய்ப்பளித்தவரை
ஏமாற்றி விடுவாய். இசைக்
குழுவிற்கும், இசைக்கருவிகள்
வாசிப்பவர்களுக்கும் நீ ஒரு
சங்கடமாக ஆகிவிடுவாய்.
உன்னுடைய நண்பர்கள்
உனக்காக வருத்தமடைவார்கள்.
உன்னுடைய நண்பர்
அல்லாதவர்கள் (உன் நிலை
பார்த்து) மகிழ்ச்சியடைவார்கள்.

நான் பாடகர் குழுவுடன்
இணைந்து பயிற்சி செய்கிறேன்,
அப்போது என் குரல் மிகவும்
பலவீனமாக ஒலிக்கிறது; நான்
ஸ்வரங்களைத் தவறவிடுகிறேன்,
குரலில் எந்த வலிமையும்
இல்லை. இதைக் கேட்டு நானே
முகம் சுளிக்கிறேன். டெபெரா
எனது மூச்சுப் பயிற்சியில்
கவனம் செலுத்தும்படி கூறுகிறாள்.
நான் நீண்ட காலமாக யோகா
பயின்று வருபவள். சுவாசத்தை
எப்படிப் பயன்படுத்த வேண்டும்
என்று எனக்குத் தெரியும்
என்றுதான் நினைத்திருந்தேன்.
ஆனால், இந்தப் பாடலைப் பாட
முயலும்போது, ஏதோ ஒன்று
என் சுவாசத்தைத் தடுத்து
நிறுத்துகிறது; அது என் நெஞ்சை
இறுக்கி, தொண்டையை
அடைக்கிறது.

நான் நிறைய எழுதுகிறேன். சரி, -
போதிய திறமை இல்லை, உன்னை
முன்னால் நிறுத்திக்கொள்ளாதே,
மேடையின் கவனத்தை
ஈர்க்கும் இடத்தில் நிற்காதே
- என்பவை போன்ற இந்தக்
கருத்துக்களுக்கு நான் சவால்
விடுகிறேன். ஏன் கூடாது? அதற்குப்
பின்னால் என்ன இருக்கிறது?
என்னுடைய சகோதரியினால்
செய்ய முடியாத, அவள் செய்ய
விரும்பாத ஏதாவொன்று

என் மனதின் ஒரு மூலையில்
மறைந்துகொண்டிருக்கிறது.
உன்னுடைய சகோதரி தான்
திறமை மிகுந்தவள். அதனால்தான்
அவளுக்கு பாட்டும், பியானோ
பாடங்களும் கற்றுத்தரப்பட்டன.
அவள்தான் மிக நல்ல
குரல்வளம் கொண்டவளாக
இருந்தாள். ஆனால், அவள்
மக்களின் முன்னால் பாடுவதற்கு
மிகவும் அச்சமும் கூச்சமும்
கொண்டவளாக இருந்தாள்.
நீ முன்னோக்கி அடியெடுத்துச்
செல்வது என்பது தவறானதாக
இருக்கும். மற்றவர்களை
அசௌகரியத்திற்கு
ஆளாக்காதே. ஆனால், இது
என்னுடைய சகோதரியைப்
பற்றியதல்ல. அந்தக் குரல்,
மூலையின் இன்னும் ஆழத்தில்
ஒளிந்திருக்கும் ஒரு உண்மையை
மறைக்கிறது. இது ஒருவரது
ஆற்றல் மற்றும் சாத்தியக்கூறுகள்
பற்றியது; அதோடு என்னையும்,
நம் ஒவ்வொருவரையும் முன்னேற
விடாமல் பின்னுக்கு இழுக்கும்
அந்த உள்மனக் குரல்களைப்
பற்றியது.

என்னால் எப்போது
வேண்டுமானாலும் பின்வாங்க
முடியும், என்று எனக்கு
நானே மீண்டும் மீண்டும்
கூறிக்கொள்கிறேன். ஆனால்
கற்றுக்கொள்வதற்கு அங்கே ஏதோ
இருக்கிறது. என்னை பின்வாங்க
அனுமதிக்காத ஏதாவொன்று.
அது என்னால் என்ன செய்ய
இயலும் என்ற கருத்துக்களுக்கு
சவால் விடுவதைப் பற்றியது.
நான் எழுதுகிறேன். நான் பயிற்சி
செய்கிறேன். நான் இரவில்
விழித்தெழுகிறேன்; என்னுடைய
தொண்டை வறட்சியாகவும்,
பதற்றமடைந்ததாகவும்
இருக்கிறது.

பாட்டுக்கச்சேரி மிக அருகில்
வந்துவிட்டது. சில நேரங்களில்

என் குரல் அந்த ஸ்வரங்களை சரியாக எட்டுகிறது, சில நேரங்களில் தவறவிடுகிறது. நான் என் தொண்டையைத் தளர்த்தி, அதைத் திறந்து வைக்கப் பயிற்சி செய்கிறேன். சொல்லக்கூடாத நேரங்களில் சில வார்த்தைகள் வெளியேறிவிடுகின்றன. மக்கள் சில சமயம் அவற்றைக் கேட்க விரும்புவதில்லை. இவை அனைத்திலும், 'அதிகாரத்தையும் வலிமையையும் பிறரிடம் ஒப்படைப்பது' பற்றிய ஏதோ ஒரு செய்தி இருப்பதை என்னால் காண முடிகிறது. ஆனால், இந்த எண்ணம் காகிதத்தில் வார்த்தைகளாக வரும்போதோ அல்லது என் வாயிலிருந்து வெளிப்படும்போதோ, அது ஏதோ முட்டாள்தனமாகவும், சரியில்லாதது போலவும், சற்று அற்பமானதாகவும், பற்றாக்குறையுடனும் இருப்பதாக எனக்குத் தோன்றுகிறது.

கச்சேரி நாள் தவிர்க்க முடியாமல் வந்துவிட்டது. நான் ஒரு பிரம்மாண்டமான, அதிரடிப் பாடகியாகத் திடீரென மாறிவிடவில்லை. ஆனால், பாடியது நன்றாகவே அமைந்தது. இப்போது அதன் விளைவு அவ்வளவு முக்கியமாகத் தோன்றவில்லை. எனக்குள் ஒலித்த அந்தப் பலதரப்பட்ட குரல்களின் உண்மைகளைப் புரிந்துகொள்வதிலேயே என் மனம் மூழ்கியிருந்தது. இருந்தாலும், எல்லாவற்றையும் குழப்பிக்கொள்ளாமல் இருந்ததில் எனக்கு மகிழ்ச்சியே.

எனது அச்சத்தின் தீவிரம் அளவுக்கு அதிகமானதாகவே இன்னமும் எனக்குத் தோன்றுகிறது; இருப்பினும், எனக்குள் ஆழமாக நிலைத்திருந்த, நீண்ட காலமாகக் சுமந்துவந்த ஏதோ ஒன்று தளர்ந்து, திறந்து, விடுவிக்கப்பட்டிருப்பதை நான்

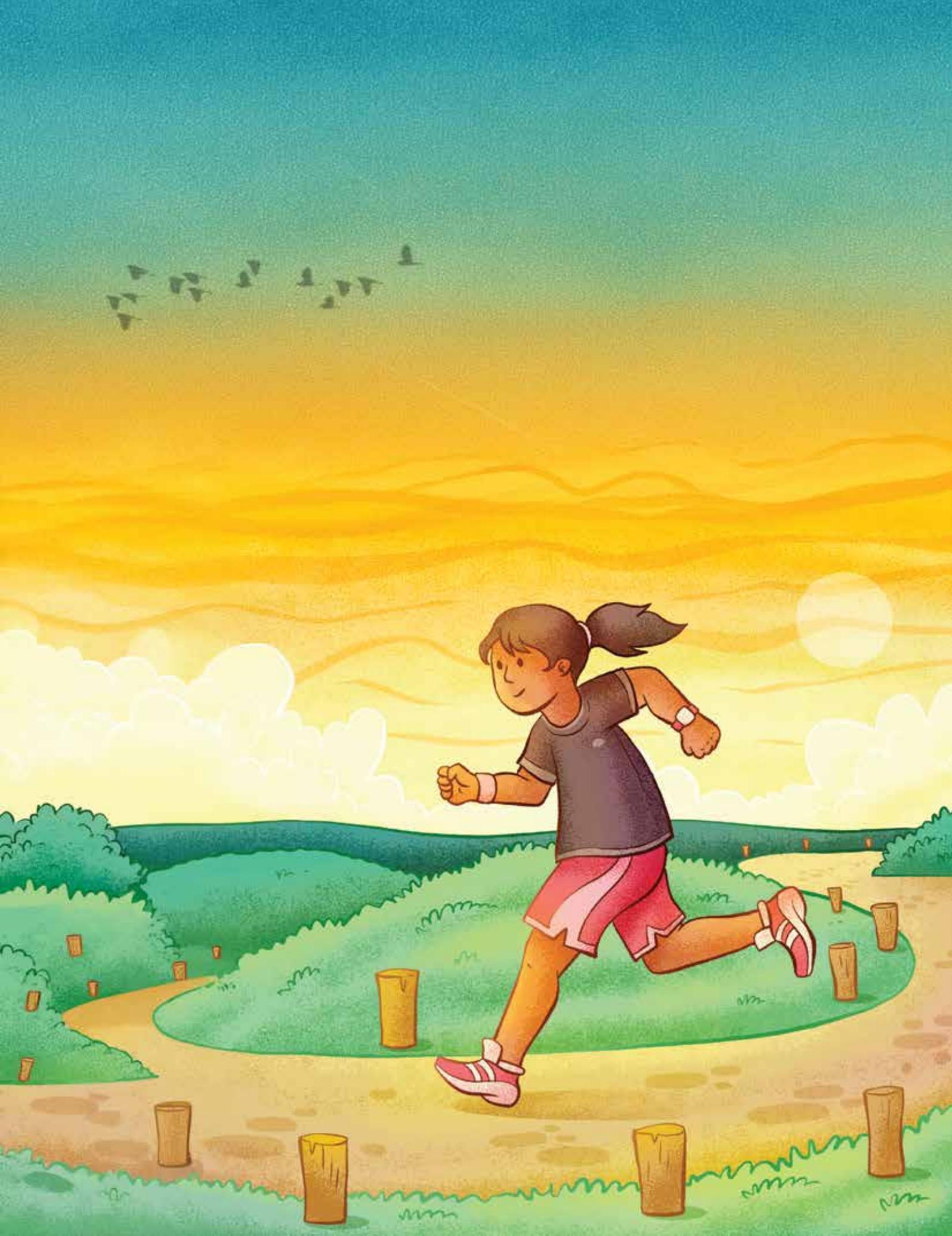
அறிந்துகொள்கிறேன். அதுவும் ஓரளவிற்குத்தான். செய்ய வேண்டியவை இன்னும் நிறைய உள்ளன. எனது திறமை, எது சரி எது தவறு, எனது குரலுக்கான அதிகாரம் யாரிடம் உள்ளது—(ஒரு சிலவற்றை மட்டும் குறிப்பிட வேண்டுமெனில்) இவை போன்ற நீண்ட காலமாகப் புதைந்த எண்ணங்களை நேருக்கு நேர் சந்திப்பது என்பது, இருட்டில் தனியாக ஒரு மலையேறுவதை விடவும் பல மடங்கு கடினமானதாகத் தோன்றுகிறது.

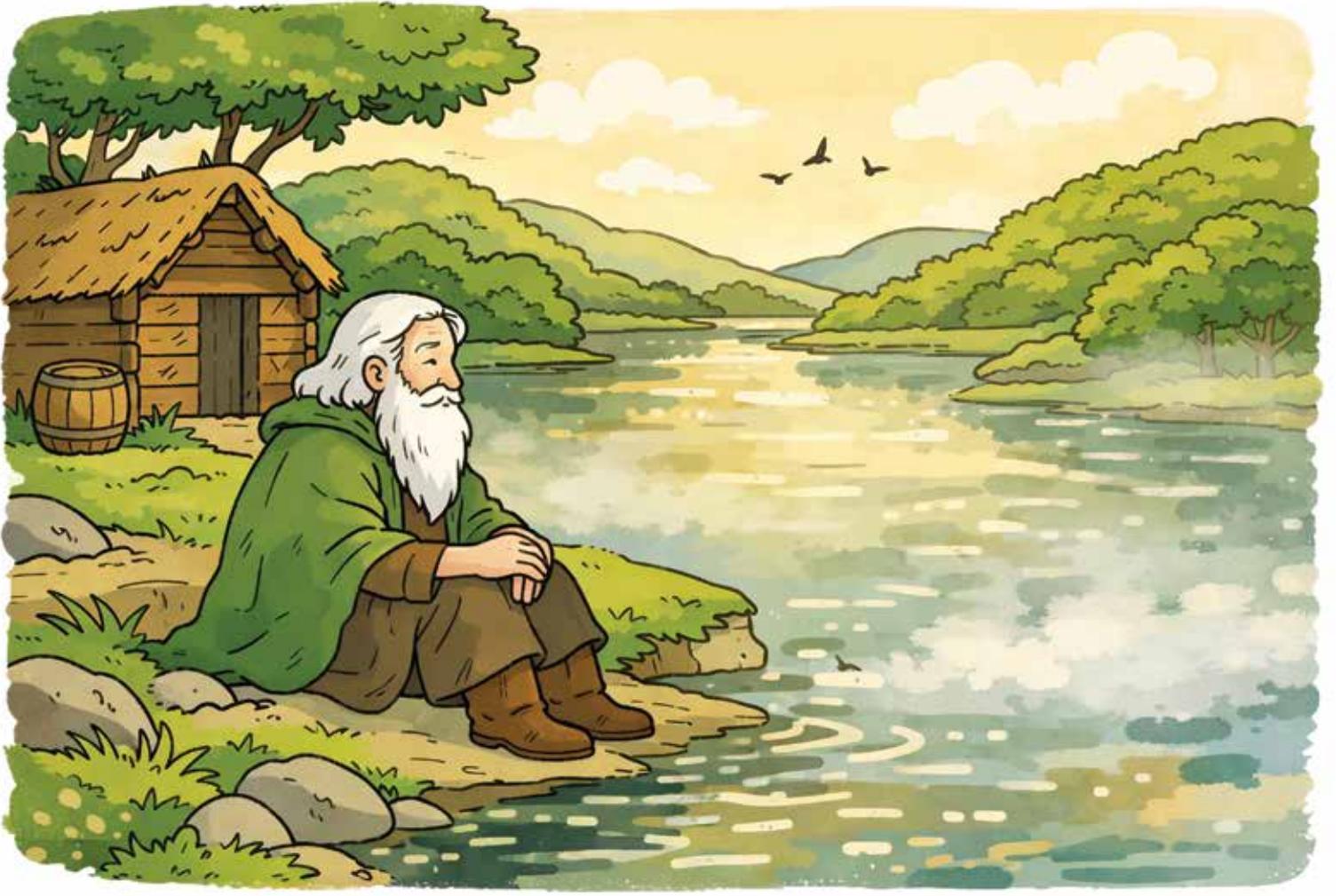


குழந்தைகள்

“உங்களால் செய்ய இயலாது என்று
நீங்கள் நினைக்கும் விஷயத்தை
நீங்கள் செய்தாக வேண்டும்.”

ஹான்ஸ் கிறிஸ்டியன் ஆண்டர்சன்





ஞானியும் சீடனும்: விவேகத்தின் சுவை

ஒரு பண்டைய ஐரிஷ் புராணக்கதையின் இந்த மறுபடைப்பில், விவேகத்தின் பாதுகாவலரை அது சரியாக வந்தடைகின்ற புதிரான வழிகளை **ரூபி கார்மென்** ஆராய்கிறார்.

□ ல நூறுஆண்டுகளுக்கு முன்பு, ஐரிஷ் மொழியில் 'எயர்' என்றழைக்கப்படும் அயர்லாந்த நாட்டில், ஃபின்னகாஸ் என்ற பெயர் கொண்ட ஒரு கவிஞரும், போதகருமான, வயதான முனிவர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் அயர்லாந்தின் மிகுந்த விவேகமிக்கவர்களில் ஒருவர் என்று நம்பப்பட்டது. அவரது வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில், பாய்ன் என்ற நதியின் கரையில்

ஒரு சிறிய குழல் அமைத்து தனியாக வசித்து வந்தார்.

ஏன் ஃபின்னகாஸ் ஆற்றங்கரையில் வசித்தார் என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படலாம். அவர் "அறிவின் சால்மன்" என்று அழைக்கப்படும் மாயாஜால சால்மன் மீனைத் தேடிக்கொண்டிருந்தார். துரதிரிஷ்டவசமாக, ஃபின்னகாஸ் கற்றறிந்தவர் எனினும், மீன் பிடிப்பதில் திறமைசாலி இல்லை.

இருப்பினும், அவர் இந்த மாய சால்மன் மீனைக் கண்டுபிடிக்க பொறுமையாக காத்திருந்தார், ஏனென்றால் அவர் இந்த உலகைப் பற்றிய அனைத்து அறிவையும், மற்ற உலகங்களைப் பற்றிய அறிவையும் பெற ஆவல் கொண்டிருந்தார்.

இப்போது, ஃபின்னகாலிடம், பயிற்சி பெறுவதற்கு, ஃபியோன் என்ற ஒரு இளம் வீரன் வந்தான். 'ஃபியோன் மாகம்ஹெய்ல்'

என்ற அந்த வீரனைப் பற்றி நான் அறிந்ததை உங்களுக்குச் சொல்கிறேன். தனது சிறுவயதில் 'டெய்மன்' என்று அன்புடன் அழைக்கப்பட்ட அவன், அவனது குடும்பத்துடன் நீண்டகாலப் பகையில் இருந்த ஒரு எதிரிக் குலத்திடமிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டு ரகசியமாக வளர்க்கப்பட்டான். ஃபின்னகாஸ் என்ற இந்த வயதான முனிவரிடம் கல்வி கற்க, அவருடன் வசிப்பதற்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளான்.

முதியவருக்கு வீட்டு வேலைகளில் உதவியாக இருந்த ஃபியோன், அவரது சாகசங்கள் மற்றும் அனுபவங்கள் பற்றிய கதைகளை அவர் கூறக் கேட்பான். அவன் ஆர்வம் கொண்ட மனதுடனும், திறந்த இதயத்துடனும், உன்னிப்பாக செவிசாய்த்து, அந்த விவேகம் மிக்க முனிவரிடம் நுணுக்கமாக, ஆழ்ந்த கேள்விகளை கேட்பான்.

வசந்த காலத்தில் ஒரு நாள், ஆற்றங்கரையில் அமர்ந்திருந்தபோது, வெள்ளியைப் போல மின்னும் அழகிய சால்மன் மீன் ஒன்றை ஃபின்னகாஸ் கண்டார், இதுவே விவேகமான மந்திர மீன் என்று இதயபூர்வமாக அறிந்துகொண்டார்! சால்மன் மீன் வலையின் உள்ளும் வெளியிலும் தாவி, அவரது நடுக்கம் கொண்ட கைகளிலிருந்து நழுவி ஓடியதால் அதை பிடிக்கப் போராடினார். வயதான முனிவர் தனது உதடுகளில் ஒரு அமைதியான பிரார்த்தனையுடன் மேல்நோக்கி விண்ணை பார்த்தார். இது உண்மையில் விவேகமிக்க மந்திர மீன் எனில், அதை அடைவதற்கு மிக அருகாமையில் இருந்ததை அவர் உணர்ந்தார்.

சால்மனை நேரடியாகப் பார்க்க முடியாது என்று கூறப்படுகிறது, அவ்வாறு செய்தால், அந்த நபர்

உடனடியாக உறக்கநிலைக்கு தள்ளப்படுவார், எனவே ஃபின்னகாஸ் தனது ஆடையின் ஓரத்தில் ஒரு சிறிய துண்டை கிழித்து, தனது கண்களை கட்டிக்கொண்டார். சால்மன் மீனுடனான போராட்டம் முடிவில்லாமல் நீடித்தது. பின்னர் இறுதியாக அவர் சால்மனை தனது கைகளில் பிடித்துவிட்டார், மேலும் அந்த மீனிடமிருந்து மந்திர அறிவைப் பெற என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை ஃபின்னகாஸ் அறிந்திருந்தார்.

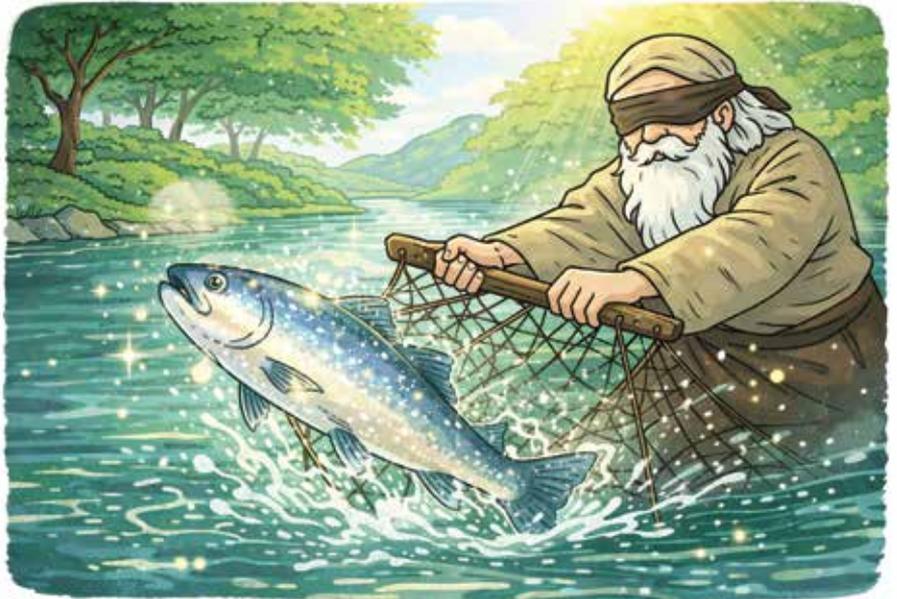
ஃபின்னகாஸ் மிகுந்த களைப்புடன் இருந்ததால், ஃபியோனின் உதவியுடன் மந்திர சால்மனை சமைக்க ஆற்றின் ஓரத்தில் நெருப்பை மூட்டினார்கள். முனிவரும், சேவகனும் அருகருகே அமர்ந்து, சந்நே பொறுமை இழந்து காத்திருந்தனர்.

ஃபின்னகாஸ் தனது கண்களை மூடி சந்நே இளைப்பாறுவதற்கு முன், சால்மனை கவனமாக பார்த்து சமைக்குமாறு

ஃபியோனிடம் கேட்டுக்கொண்டார். மீனை சுவைக்க வேண்டாம் என்றும், அது சமைக்கப்பட்டவுடன் தன்னை எழுப்ப வேண்டும் என்றும் கூறினார். "கவனமாகக் கேள், என் அன்புச் சிறுவனே, என்ன நேர்ந்தாலும், சால்மனை சுவைத்துவிடாதே," என்று கனிவாகவும், கண்டிப்பாகவும் கூறினார். ஃபியோன் புன்னகையுடன், சரியென்று தலையசைத்தான்.

ஃபியோன் நெருப்பின் அருகே அமர்ந்து, சால்மன் மீனைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தான், திடீரென்று மீனின் தோல் பிளவுபடத் தொடங்கியதைக் கவனித்தான். எனவே தயக்கமின்றி, தனது கத்தியை எடுத்து, மீனின் மீது அழுத்தினான், தவறுதலாக ஃபியோன் தனது கட்டைவிரலை சுட்டுக்கொண்டான். மூச்சை உள்ளிழுத்து, எரிச்சலைத் தணிக்க தனது கட்டைவிரலை வாயில் வைத்தான்.

இப்போது என்ன நடந்தது என்று உங்களால் யூகிக்க முடிகிறதா?





வயதான முனிவர் ஃபின்னகாஸ் மெதுவாக கண்களைத் திறந்து, நேராக ஃபியோனைப் பார்த்தார். அப்போதே அவருக்கு என்ன நேர்ந்தது என்பது தெரியவந்தது. அவருக்கு முன்னால் நின்றனுகொண்டிருந்த ஃபியோனின் நீலமும்- பச்சையும் கலந்த கண்கள், ஆயிரம் சூரியன்களைப் போல பிரகாசித்தன, அவனது முகம் முழு நிலவுபோல் ஒளிர்ந்துகொண்டிருந்தது. உலக அறிவை, அந்த மகத்தான ஞானத்தை பெற்றது, தனது சீடன் ஃபியோன் என்பதை குரு ஃபின்னகாஸ் அறிந்தார். வயதான அந்த முனிவருக்கு அது அந்த ஆற்றை போல் தெளிவாக தெரிந்தது.

இருப்பினும், அவர் அந்த இளம் வீரனிடம், "சிறுவனே, அறிவின் சால்மனை சுவைத்தாயா?" என்று கேட்டார். அதற்கு, "இல்லை ஐயா" என்று ஃபியோன் நேர்மையாக பதிலளித்தான். பின்னர் ஃபியோன் சற்று நிதானித்து,

"கத்தியை அழுத்தியபோது என் கட்டை விரலை சுட்டுக் கொண்டேன்" என்று யோசித்து பதிலளித்தான், மேலும் இந்த மாயாஜால சால்மனிடமிருந்து உலக அறிவை தான் தற்செயலாகப் பெற்றுவிட்டது ஃபியோனுக்கும் புரிந்தது.

வயதான முனிவர் புன்னகைத்தார். ஆழ்ந்த அறிவையும் ஞானத்தையும் பெற வேண்டும் என அவர் ஏக்கம் கொண்டிருந்தபோதிலும், அவரது சீடனான ஃபியோன் உண்மையில் அதற்குத் தகுதியானவன் என்பதை அவர் அறிந்துகொண்டார். ஃபியோன் தனது கட்டைவிரலை வாயில் வைத்ததன் மூலம் அவனது வாழ்நாள் முழுவதும், உலக அறிவை அவன் பெற்றுவந்தான் என்று கூறப்படுகிறது.

சிறந்த வீரர்களில் ஒருவராக உருவெடுத்த ஃபியோன், பண்டைய அயர்லாந்தின் ஃபியானா' என்ற படைவீரர்கள் குழுவின் சிறந்த போர்வீரனாகவும் தலைவனாகவும் திகழ்ந்தான்.

AI மூலம் உருவாக்கப்பட்ட படங்கள்



1. போர்வீரரின் ஒழுங்குமுறை மற்றும் வாழ்க்கைமுறையை கடைப்பிடிக்கும் ஃபியானா, பண்டைய அயர்லாந்த் போர்வீரர்களின் குழுவாகும்.



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

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

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

**ENROLL
TODAY!**



HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

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

Eligibility

Age: 8-18 years

Basic badminton knowledge required



Shantaben International Cricket Academy for Girls

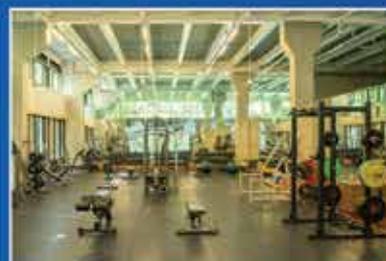
Facilities & Offerings

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

Eligibility

Age Group: 8-18 years

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



Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana

Email: contact@hfnsports.com

Contact: +91 8519956041

Monday to Saturday

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel



Hostel Facilities

Available (CBSE campus, Kanha)

Transport Available



ADMISSIONS IN PROGRESS

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

Omega Branch, Chennai

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

Tiruvallur Branch, Chennai

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

Thumkunta, Hyderabad

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

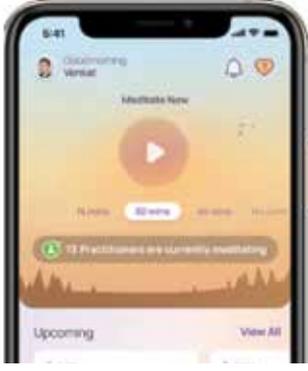
CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam

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

Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam

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

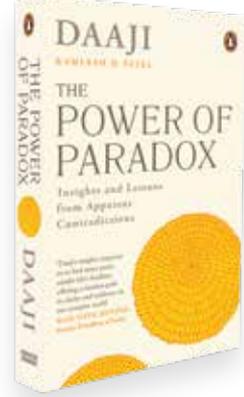
All Knowledge Stems From the Heart



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



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/

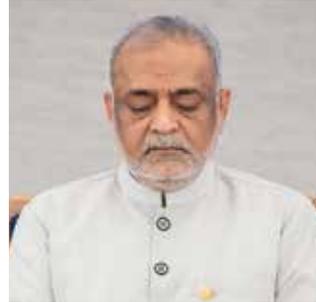


தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன.

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

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



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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



HFNLife

HFNLife உங்கள் வாழ்க்கையை
எளிமையாகவும் வசதியாகவும் மாற்றும்
விதமாக தயாரிப்புகளை கொண்டு
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



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



REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD



الخدمات العالمية ل HTC