

ஹார்ட்ஃப்ஸ்

தாய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

ஆனந்தம்

நிபந்தனைகளற்ற
ஆனந்தம்

தாஜி

வாழ்வின்
இரகசியம்

எலிஸபெத்
டென்லி

தன்னை அறிதல்

அலெக்சாண்ட்ரா
மசெக் மற்றும்
தாமஸ் ஹர்ட்

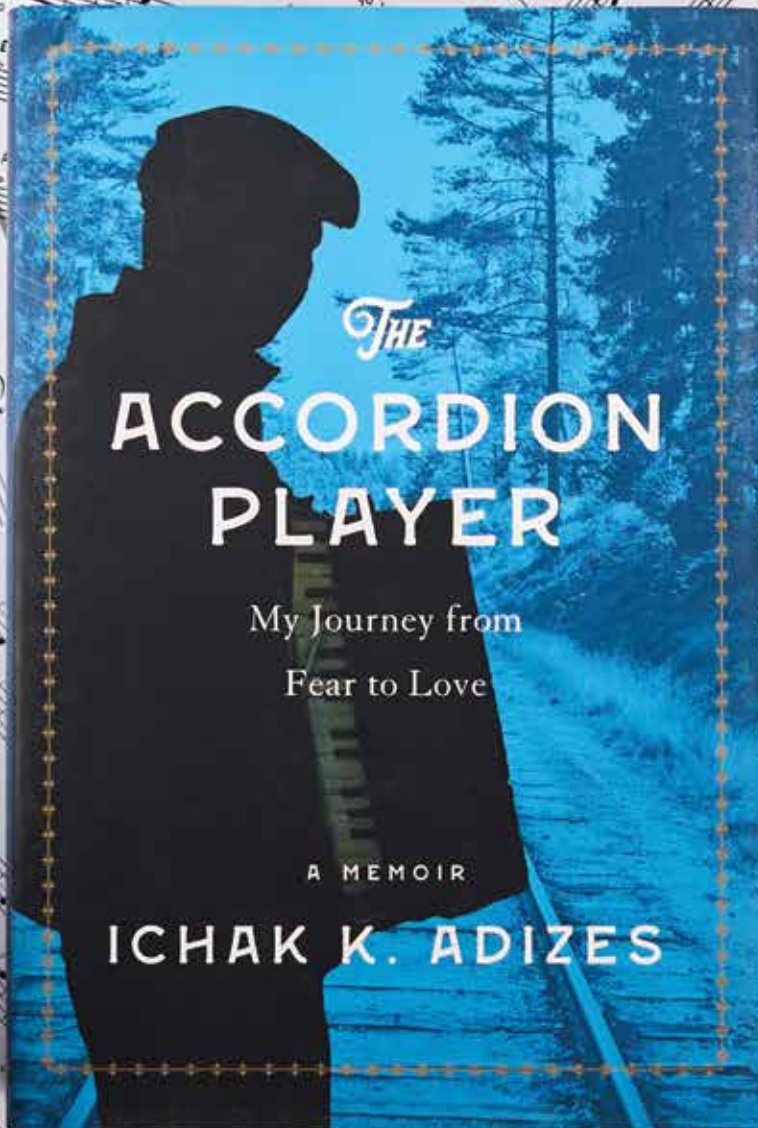


“

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](https://www.amazon.com)

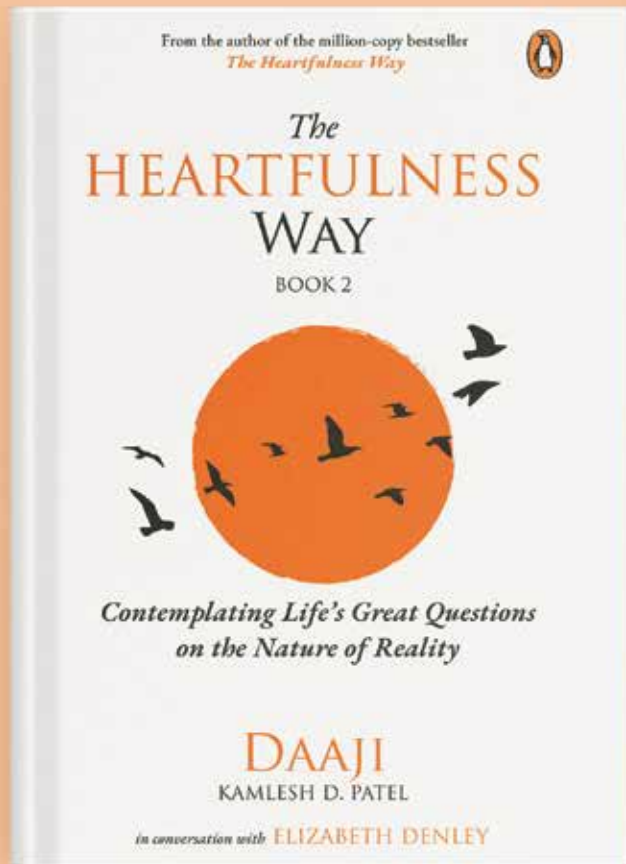


NEW RELEASE

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:

அனூராதா சாரதி, கீதா கோபாலகிருஷ்ணன்,
சுவாமிநாதன் சிவராமன், உமா சுவாமிநாதன்

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

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

எழுத்தாளர்கள்

தாஜி, அலெக்ஸாண்ட்ரா மசெக்,
தாமஸ் ஹர்ட், எலிஸபெத் டென்லி
விக்டர் கண்ணன், இசக் அடிசஸ்
ஆயுஷி கன்சாரா, பிரத்திசைசாபதி
இங்கா மரீராம்கே, வனேசா படேல்
ஸ்ரீபி கார்மென், கிளார்க் பவல்

துணைக் குழு

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

பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

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

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிஸ்ட்ரிப்யூட்டர்ஸ். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

heartfulness
purity weaves destiny



ஆனந்தம்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

இந்த இதழ் ஆனந்தத்தைப் பற்றியது. தாஜி, ஆனந்தம் மற்றும் ஆன்மீகப் பயணத்தை ஆராய்கிறார். இசக் அடிசஸ், மகிழ்ச்சியை எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகளில் தேடாமல் நிகழ் தருணத்தில் காண்கிறார். எலிஸபெத் டென்லி, துன்பங்கள் நிறைந்த இவ்வுலகில் நாம் எப்படி மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முடியும் என்று கேட்கிறார். வெளிப்புற அழகு மாறும்போது மகிழ்ச்சி நிலைத்திருக்க முடியுமா என்பதைப் பற்றி விக்டர் கண்ணன் சிந்தித்துப் பார்க்கிறார். இங்கா மரீ ராம்கே, கதைகள், பொம்மலாட்டங்கள் மற்றும் இயற்கையின் மூலம் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியுடன் கற்றுக்கொள்ள உதவும் வழிகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

எப்போதும் போல, உங்கள் ஆலோசனைகளையும், படைப்புகளையும் contributions@heartfulnessmagazine.com என்னும் மின்னஞ்சல் முகவரியில் வரவேற்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

தன்னை அறிதல்

அலெக்சாண்ட்ரா மசெக்

12

அகத்துண்டுதல்

நிபந்தனைகளற்ற ஆனந்தம்

தாஜி

20

வாழ்க்கையின் ரகசியம்:
கடந்து சென்றுகொண்டே
இருங்கள்

எலிஸபெத் டென்லி

28

அழகான ஒரு விஷயம்

விக்டர் கண்ணன்

32

பணியிடம்

மகிழ்ச்சி எங்கு உள்ளது

இசக் அடிசஸ்

40

உறவுகள்

சிவப்புநிற தீயணைப்பு வண்டி

ஆயுஷி கன்சாரா

44

சுற்றுச்சூழல்

யாரும் காணாத

சுற்றுச்சூழல்-பாதுகாவலர்கள்

பூவராகசாமி ரத்தினசபாபதி

52

படைப்பாற்றல்

கதை, விளையாட்டு மற்றும்
வியப்பு

இங்கா மரீராம்கே &
வனேசா படேல்

58

வால்ட் விட்மன்-உடன்
புல்வெளியில் ஒரு
நடைப்பயணம்

கிளார்க் பவல்

64

குழந்தைகள்

பிரிஜிட் எனும் ஒரு தேவதை

ரூபி கார்மென்

68



தாஜி

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



அலெக்ஸாண்ட்ரா மசெக்

முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையை பயிற்சி செய்துவரும் இவர், சான்றளிக்கப்பட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநருமாவார். வேளாண் அறிவியலில் முனைவர் பட்டம் பெற்று, ஆறு ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சியிலும், அதன் மேம்பாட்டிலும் செலவிட்ட அவர், 1999 முதல், தனிநபர்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு அலெக்ஸாண்டர் நுட்பத்தை கற்பித்து வருகிறார்.



தாமஸ் ஹிர்ட்

தாமஸ் ஹிர்ட், வியன்னாவை சேர்ந்த ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட அலெக்ஸாண்டர் நுட்பப் பயிற்சி ஆசிரியர் ஆவார். அவர் தனிப்பட்ட அமர்வுகள் மற்றும் பயிலரங்குகளை நடத்துவதுடன், பள்ளி கலைக் கல்வியாளராகவும் பணியாற்றுகிறார். தியானம் அவரது வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும்; அது அலெக்ஸாண்டர் நுட்பத்துடனான அவரது பணிக்குத் துணைபுரிகிறது. அவருக்கு இரண்டு மகள்கள் உள்ளனர்.



கிளார்க் பவல்

கிளார்க் 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. கிளார்க் தனது வாழ்வில் மனச்சோர்வுகளையும், பெரும் மாற்றங்களையும், நீண்ட மெனனங்களையும், எதிர்பாராத அருளையும் கண்டுள்ளார். அவர் இன்றும் தொடர்ந்து எழுதி வருகிறார்.



விக்டர் கண்ணன்

விக்டர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை முனைப்புடன் பயிற்சி செய்பவராகவும், பயிற்றுநராகவும் உள்ளார். தொழில் சார் நிர்வாகத் தலைமை அதிகாரியான அவர், தியானத்தின் பலன்களோடு, அன்றாடப் பணிகளையும், கடமைகளையும் கையாளும் விதத்தை ஒருங்கிணைக்கிறார். அட்லாண்டாவில் தனது மனைவி மற்றும் மகளுடன் வசித்து வருகிறார்.



எலிஸபெத் டென்லி

எலிஸபெத் ஒரு எழுத்தாளரும், பதிப்பாசிரியரும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார். அவர் அறிவியலையும் ஆன்மீகத்தையும் ஒன்றிணைத்து, உணர்வுநிலை மற்றும் சுய-மேம்பாடு பற்றிய பரஸ்பர கருத்துப்பரிமாற்ற நிகழ்ச்சிகளின் ஒருங்கிணைப்பாளராக இருக்கிறார். அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மாத இதழின் தலைமை பதிப்பாசிரியராக பத்தாண்டுகள் பணியாற்றியுள்ளார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



இசக் அடிசல்

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



இங்கா மர் ராம்கே

ஜெர்மனியின் ஹாம்பர்க் நகரைச் சேர்ந்த இவர், அறிவியல் கல்வியாளரும், எல்பாடரன் என்ற சிறுவர் எழுத்தாளர் வலையமைப்பின் உறுப்பினருமாவார். உண்மைச் சம்பவங்களின் அடிப்படையிலான அவரது நூல்கள் உலகளவில் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. 'ப்ளோட்ஸ்லிச் விஸன்' என்ற அறிவியல் தகவல் தொடர்புத் திட்டத்தின் மூலம், பொம்மலாட்டத்தைப் பயன்படுத்தி, பலதரப்பட்ட மக்களிடையே, அறிவியல் மற்றும் நிலையான வளர்ச்சி குறித்த ஆராய்ச்சியை, தெளிவாகவும், கருத்துப்பரிமாற்றத்துடனும், நகைச்சுவையுடனும் விளக்குகிறார்.



வனேசா படேல்

ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும், 'ஹார்ட்சுபுல் கம்யூனிகேஷன்' என்ற தகவல் பரிமாற்ற நிகழ்ச்சியின் உதவியாளருமான வனேசா, ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் பத்திரிகையின் பதிப்பாசிரியர்களுள் ஒருவராவார். பள்ளிகள் மற்றும் கல்வியாளர்களுடன் இணைந்து, எல்லா வயதுக் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற, செயலூக்கம் வாய்ந்த ஆங்கில மொழி பாடத்திட்டத்தை அமைக்கப் பணியாற்றி வருகிறார்.



ஆயுஷி கன்சாரா

ஆயுஷி அகர்வால் ஒரு பிசியோதெரபி நிபுணர் மற்றும் ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் பயிற்றுநர். இவர் தற்போது ஆலோசனை உளவியலில் முதுகலைப் பட்டம் படித்து வருகிறார். அவர் தியானம், ஆழ்ந்த சிந்தனையுடன் கூடிய உரையாடல் மற்றும் விழிப்புணர்வுடன் கூடிய குழந்தை வளர்ப்பு ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து, சுய அன்பு மற்றும் இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றி தொடர்ந்து அனுபவபூர்வமாக கற்றுறிந்து வளர்ந்து வருகிறார்.



ரத்தினசபாபதி

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



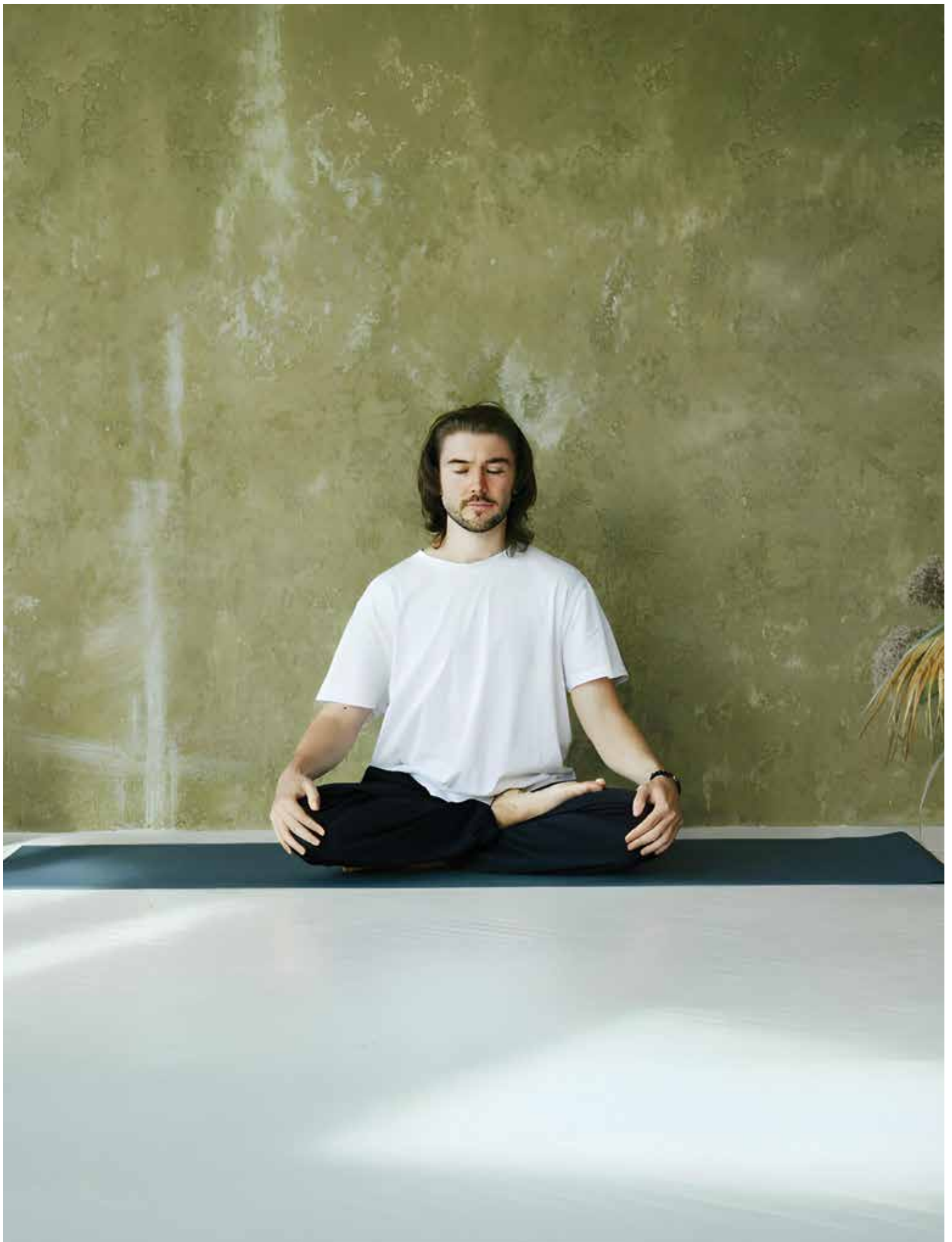
ரூபி கார்மென்

ரூபி ஒரு ஹார்ட்சுபுல்னெஸ் பயிற்றுநர், ஆசிரியர், வழிநடத்துனர், 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.

சுய-அக்கறை

சில நிமிடங்களுக்கு இடைநிறுத்தம் அளித்தால்,
அனைத்தும் சிறப்பாகச் செயல்படும்.
இது மனிதர்களுக்கும் பொறுந்தும்.

ஆன் லமோட்



தன்னை அறிதல்

செயல் மூலம் விழிப்புணர்வு



அலெக்சாண்டரா மசெக் மற்றும் தாமஸ் ஹிர்ட், நமது அசைவுகள் நமது உள்முக நிலையை எவ்வாறு பிரதிபலித்து, மறுவடிவம் கொடுக்கின்றன என்பதையும், உடல்-மனம்-ஆன்மா இணைப்பை மேம்படுத்துவதன் மூலம், வாழ்க்கையை நாம் அனுபவிக்கும் மற்றும் அதற்கு எதிர்வினையாற்றும் விதத்தை எவ்வாறு மாற்றியமைக்க முடியும் என்பதையும் எடுத்துரைக்கின்றனர்.

தியான நிலையை நாம் அன்றாட வாழ்வில் எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறோம்? நாம் இவ்வுலகில் இயங்கும் விதத்தைப் பற்றி அது என்ன வெளிப்படுத்துகிறது? இந்தத் தொடரில், நாம் இயங்கும் விதம் நமது உள்முக நிலையை எவ்வாறு பிரதிபலித்து, அதை வடிவமைக்கிறது என்பதையும், இயக்கத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவது, இவ்விரண்டையும் சீரமைக்க எவ்வாறு உதவும் என்பதையும் ஆராய்வோம்.

ஒரு கதவைத் திறப்பது போன்ற ஒரு எளிய செயலைக்கூட நாம் அணுகும் விதம் நமது உள்ளார்ந்த நிலையைப் பிரதிபலிக்கிறது என்று தாஜி கவனித்துள்ளார். நாம் வெளிப்படுத்தும் மனப்பான்மையும், நாம் அக்கறையுடன் செயல்படுவதும் நமக்குள் இருக்கும் நிலையைப் பற்றிய ஏதோ ஒன்றை வெளிப்படுத்துகின்றன.

இந்தக் கருத்தைக் கேட்டதும், எனது பதில்பருவத்தின் ஆரம்பக் காலத்திற்கு நான் அழைத்துச் செல்லப்பட்டேன். நான் ஒரு பதட்டமான நபராக இருந்தேன்: என் அசைவுகள் சீரற்றவையாகவும், என் மனம் அமைதியற்றதாகவும், என் உடல் இறுக்கமாகவும் இருந்தது. திடீரென ஏற்படும் கோப எழுச்சிகளும், பிடிவாத ஆர்ப்பாட்டங்களும் வழக்கமானதாக இருந்தன. ஆனாலும், என் செயல்களில் முழுமையாக ஈடுபடும் எண்ணம் என்னை ஆழமாக ஈர்த்தது. தாஜி விவரித்ததைப் போலவே, உடல் அசைவுகளின் மென்மையில், அமைதியான மனதின் இயல்பு பிரதிபலிக்கப்படுகிறது என்பதை உளமார உணர்ந்தேன்—ஆனால் அதை அணுகுவதற்கு என்னிடம் உண்மையான வழி எதுவும் இல்லை.

நான் மாற வேண்டுமென்று ஏங்கினேன்— அதாவது ஸ்திரீமாகவும், மேலும் நிம்மதியாகவும்

மாற—ஹெர்மன் ஹெஸ்ஸியின் சித்தார்த்தா போன்று, ஆற்றங்கரையில் அமர்ந்து நீரின் ஓசையை வெறுமனே கேட்கக்கூடிய ஒருவராக மாற விரும்பினேன். அந்த நிலையை அடைய நான் பல வழிகளில் முயற்சித்தேன். யோகாசனங்கள், பிராணாயாமம், தியானம் ஆகியவற்றை முயன்றேன், ஸ்லோகங்களுக்கும் உச்சரித்தேன். தவறான நபர் மீது காதல் கொண்டேன், போதைப்பொருட்கள் மூலம் என் உணர்வை விரிவுபடுத்த முயன்றேன். தவிர்க்க முடியாமல், என் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டது. இறுதியில், என்னால் புறக்கணிக்க முடியாத ஒரு சமிக்ஞையை என் உடல் அனுப்பியது: என் குரலை இழந்தேன்.

பேச முயன்ற ஒவ்வொரு முறையும், மற்றவர்கள் உற்றுப் பார்க்கும் அளவுக்கு ஒரு திணறலான, நடுக்கமான ஒலி எழுந்தது. என் பயமும் பதட்டமும் திடீரென வெளிப்பட்டன—குறிப்பாக நான் நம்பிக்கையுடன் தோன்ற விரும்பிய தருணங்களில் அது ஏற்பட்டது மிகவும் வேதனையாக இருந்தது. எனக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதை என்னால் இனியும் மறைக்க முடியவில்லை. ஒருவேளை, நான் மீண்டும் தொடங்க வேண்டும் என்பதையும், எனக்கு எதுவும் தெரியாது என்பதையும், நான் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன் என்பதையும் ஒப்புக்கொள்ளும் பணிவை இது என்னுள் உருவாக்கியிருக்கலாம்.

மருத்துவர்களால் என் குரல் பிரச்சினைக்கு உதவ முடியவில்லை. பின்னர் நான் அலெக்சாண்டர் டெக்னிக்கையும், ஓராண்டிற்கு பின் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தையும் எதிர்கொண்டேன். அலெக்சாண்டர் டெக்னிக் மூலம், எனது வழக்கமான எதிர்வினைகள் என் உடலில் எவ்வாறு வெளிப்படுகின்றன

என்பதையும், தேவையற்ற பதற்றத்தை உணர்வுபூர்வமாகத் தடுப்பதன் மூலம் அவற்றை எவ்வாறு குறுக்கிட்டுத் தடுக்கலாம் என்பதையும் கற்றுக்கொண்டேன். இந்தப் பழக்கவழக்கங்களை இடைநிறுத்துவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில் இது ஒரு முக்கியமான கருவியாக மாறியது.

முதல் படி: உங்கள் முதுகெலும்பைப் பாதுகாத்தல்

யோக சூத்திரங்களில், ஆன்மீகப் பாதையில் உள்ள ஒன்பது தடைகளில், அல்லது விசேஷங்களில், முதலாவதாக நோய் (வியாதி) என்பதை பதஞ்சலி பட்டியலிடுகிறார். இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உள்நோக்கித் திரும்புவதற்கான நமது திறனை ஆதரிப்பதில் உடலின், குறிப்பாக முதுகெலும்பு மற்றும் தலையின் சீரமைப்பின் பங்கை தாஜி சுட்டிக்காட்டுகிறார். உடல் சீரற்று இருக்கும்போது, நிலையாகவும், ஏற்புத்தன்மையுடனும் இருப்பது கடினமாகிறது; அது சமநிலையில் இருக்கும்போது, உறுதுணை கிடைக்கிறது. “முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும்போது, நாம் மற்றொரு வழியில் ஆற்றலைச் சேமிக்கிறோம். உடலும் தலையும் நிமிர்ந்து இருக்கும்போது,

புவியீர்ப்பு விசையானது தேவைக்கு அதிகமான ஆற்றலைச் சிதறடிக்க வழிவகுக்காது.”

பழக்கத்திலிருந்து உணர்வுபூர்வமான விழிப்புணர்வுக்கு

ஒவ்வொரு நாள் காலையும், நீங்கள் படுக்கையிலிருந்து எழும்போது, புவியீர்ப்பு விசைக்கு எதிராக எவ்வித யோசனையுமின்றி எழுந்து நிற்கிறீர்கள். அதைச் செய்ய நீங்கள் எப்படிக் கற்றுக்கொண்டீர்கள்? உடல் தோரணையானது, குழந்தைப் பருவத்தின் ஆரம்பத்திலிருந்தே உருவாகும் பழக்கங்களால் வடிவமைக்கப்படுகிறது. ஒரு குழந்தை தனது விழித்திருக்கும் நேரத்தின் பெரும்பகுதியை அசைவதைக் கற்றுக்கொள்வதில் செலவிடுகிறது—படிப்படியாக ஒருங்கிணைப்பு, சமநிலை மற்றும் அவ்விடத்தில் உடல் எவ்வாறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பது பற்றிய ஒரு உள்ளார்ந்த உணர்வை வளர்த்துக் கொள்கிறது. ஒரு கதவின் கைப்பிடியை எட்டுவதற்கு, என் கையின் நீளம், என் மூட்டுகளின் இயக்க வரம்பு மற்றும் கதவைத் திறக்கும் விருப்பத்தை இயக்கமாக மாற்றும் நரம்பு இணைப்புகள் பற்றிய ஆழ்மன உணர்வை நான் நம்பியிருக்கிறேன். அதே நேரத்தில், என்

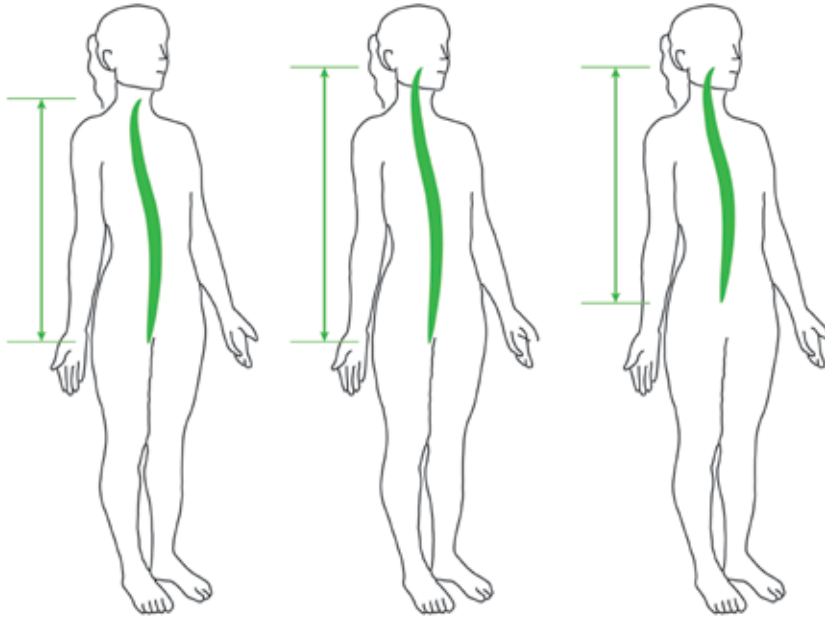


பட விளக்கம்: இயல்பான எளிமையுடன் நிமிர்ந்த நிலையாகத் தொடங்குவது, படிப்படியாக வழக்கமான பாங்குகளுக்கு வழிவிடுகிறது. இது, நாம் அமரும், நகரும் மற்றும் நம்மை வெளிப்படுத்தும் விதத்தை—பெரும்பாலும் நாம் அறியாமலேயே—மாற்றி அமைக்கிறது.

உடல் அவ்விடத்தில் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்—இரண்டு கால்களில் புவியீர்ப்பு விசைக்கு எதிராக சமநிலைப்படுத்த வேண்டும். கூடுதல் சிந்தனை இல்லாமல் இவை அனைத்தும் நடக்க அனுமதிக்கும் இயக்கப் பழக்கங்களுக்கு நன்றி. காலப்போக்கில், இந்தப் பழக்கவழக்கங்கள் தானியங்கிச் செயல்பாடுகளாக ஆகிவிடுகின்றன—மேலும் நாம் செய்யும் பெரும்பாலானவை நமது விழிப்புணர்வு இல்லாமலேயே நடக்கின்றன.

பொதுவாக வலி, பதற்றம், தலைச்சுற்றல் அல்லது பிற தொந்தரவுகள் (என் விஷயத்தில் குரல்) போன்றவையே, ஏதோ ஒன்று சரியாக இல்லை என்பதற்கான உள்ளார்ந்த அறிகுறிகளாகச் செயல்படுகின்றன—நமது அசைவு முறைகளில் சிலவற்றை மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும் என்பதையே இவை காட்டுகின்றன. இந்தக் கட்டத்தில்தான், நாம் அமரும்போதும், நிற்கும்போதும், நகரும்போதும் செய்யும் செயல்களிலும், நமது இயக்கங்களை வழிவகுக்கும் உள்ளார்ந்த சிந்தனைகளிலும் விழிப்புணர்வுடன் ஆர்வம்கொள்ள வேண்டும்.

முதுகெலும்பும் உடற்பகுதியும்



உங்கள் முதுகெலும்பின் மேல் மற்றும் கீழ் முனைகள் எங்கே உள்ளன?

“நேரான முதுகெலும்பு” என்பதன் பொருள் என்ன என்பதையும், தலையின் சமநிலை அதை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதையும் ஆராய்வோம். முதுகெலும்பு உடலைத் தாங்கி, வெளியில் நம்மை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது—ஆனால் அது உண்மையில் எங்கே இருப்பதாக நீங்கள் கற்பனை செய்கிறீர்கள்? அது எங்கே தொடங்கி எங்கே முடிகிறது?

முதுகெலும்பின் மேல் மற்றும் கீழ் முனைகளை வரையறுக்கும் இரண்டு புள்ளிகள் அட்லஸ் எலும்பும், வால் எலும்பும் ஆகும். முதுகெலும்பின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிக்கு இடையில் உள்ள அனைத்தையும் உடற்பகுதி என்று அழைப்போம், இதில் கழுத்தும், இடுப்பு எலும்பும் (சாக்ரோலியாக் மூட்டுகள் வழியாக இணைக்கப்பட்டவை) அடங்கும். கால்கள் இடுப்பு மூட்டுகளில் உடற்பகுதியுடன் இணைகின்றன, மேலும் தலை அட்லாண்டோ-ஆக்ஸிபிடல் மூட்டில் முதுகெலும்பின் மீது அமர்ந்திருக்கிறது.

தலை முதுகெலும்புடன் தொடர்புகொள்ளும் விதம் குறிப்பாக முக்கியமானது. உதாரணமாக, உங்கள் தொலைபேசியைப் பார்க்கும்போது, உங்கள் கழுத்தை முன்னோக்கித் தள்ளலாம் அல்லது முதுகெலும்புடன் அதன் இயல்பான

மூட்டில் தலையைச் சாய்க்க அனுமதிக்கலாம். ஒரே செயலைச் செய்வதற்கான இரண்டு வெவ்வேறு வழிகள் இவை. இவை உடலின் மீது மட்டுமல்ல, அந்தச் செயலை நாம் அனுபவிக்கும் விதத்திலும் கூட மிகவும் மாறுபட்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதில் ஆர்வம் கொள்வது

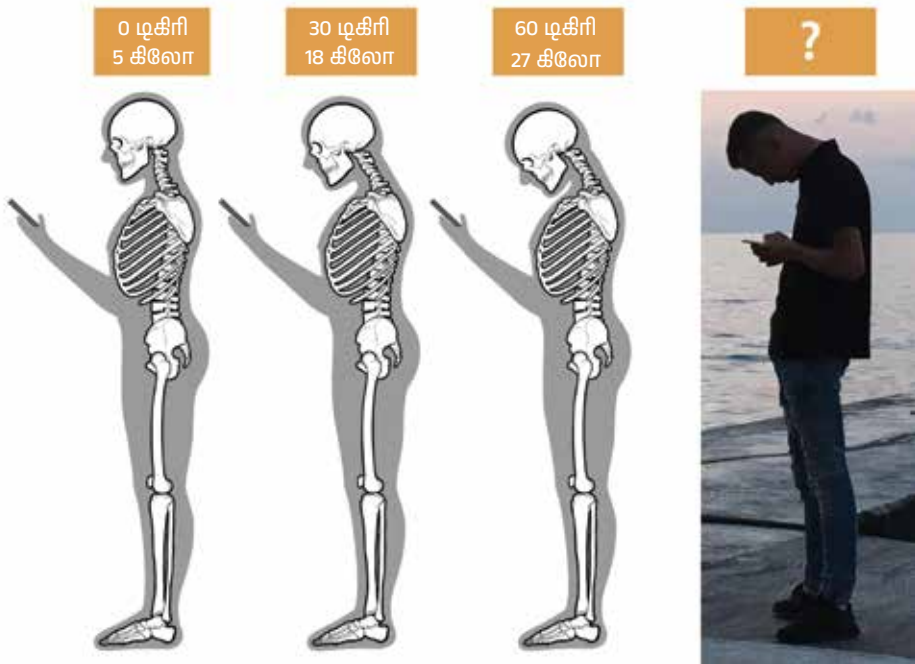
இந்தப் படங்களைப் பார்க்கும்போது நாம் எப்படி எதிர்வினையாற்றுகிறோம்? மற்றவர்களைத் திருத்த விரும்புகிறோமா—அல்லது நம்மையே திருத்திக்கொள்ள விரும்புகிறோமா? நமக்கு 'தவறான உடல் தோரணை' இருப்பதாகச் சொல்லப்பட்டதை நாம் நினைவில் வைத்திருக்கிறோமா?

'நல்லது' அல்லது 'கெட்டது' போன்ற முத்திரைகள் அரிதாகவே மாற்றத்தைக் கொண்டுவருகின்றன. உங்கள் நோக்கம் குறுஞ்செய்திகளைப் பார்ப்பதாக இருந்து, தொலைபேசியைப்

பார்க்கும்போது உங்கள் கழுத்தை நீட்டினால், அதில் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்கள் இருந்தாலும், மூளை அதை ஒரு வெற்றியாகப் பதிவு செய்கிறது—நீங்கள் அந்தப் பணியைச் சாதித்துவிட்டீர்கள்.

சரி, தவறு என்ற அடிப்படையில் சிந்திப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதில் ஆர்வம்கொள்ளலாம். நமது செயல்களைப் பற்றி நாம் எவ்வளவு தெளிவாக இருக்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக அவற்றை நாம் எவ்வாறு செயல்படுத்துகிறோம் என்பதில் நமக்குத் தேர்வு இருக்கும்.

உதாரணமாக, நீங்கள் மேசையில் அமர்ந்து சாப்பிடத் தயாராக இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் உடலின் எந்தப் பகுதி முன்னோக்கி நகரும்? நீங்கள் இடுப்பிலிருந்து குனியலாம், இடுப்பு மூட்டுகளில் நெளியலாம், கண்களையும் தலையையும் அசைக்கலாம், அல்லது கழுத்தை நீட்டலாம். ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு விளைவைத் தரும்.



கழுத்தின் தோரணை. பட விளக்கம்: நாள்பட்ட முன்னோக்கி வளைந்த தலை-கழுத்து நிலை, கழுத்தில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. முதுகில் உள்ள தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன, அதே நேரத்தில் முன்புற அமைப்புகள் அழுத்தப்படுகின்றன. காலப்போக்கில், இது இயக்கம், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் நரம்புச் செயல்பாட்டைப் பாதிக்கலாம்.



ராட்டர்டாமின் எராஸ்மஸின் உருவப்படம், ஹான்ஸ் ஹோல்பின் தி யங்கர், குன்ஸ்ட்மியூசியம் பாஸல், 1523. முதுகெலும்பின் மேற்பகுதியில் தலை சாய்ந்திருக்க, கழுத்தும் முதுகும் நேராக இருக்கின்றன. இது முழு அமைப்பின் ஒருங்கிணைந்த பயன்பாட்டைப் பிரதிபலிக்கிறது.

நடைமுறை ஆய்வுகள்

இத்தொடர்புகளை உங்கள் சொந்த அனுபவத்தில் ஆராய்வதற்கு, பின்வரும் QR குறியீடுகள் வழியாக அணுகக்கூடிய காணொளிகளுடன் நீங்கள் தொடங்கலாம். அவை அட்லாண்டோ-ஆக்ஸிபிடல் மூட்டு மற்றும் இடுப்பு மூட்டுகள் போன்ற உடலின் முக்கிய திசையமைவுப் புள்ளிகளை அறிமுகப்படுத்துகின்றன, மேலும் இயக்கத்தில் ஏற்படும் சிறிய வேறுபாடுகள் ஒட்டுமொத்த ஒருங்கிணைப்பை எவ்வாறு மாற்றும் என்பதைக் காட்டுகின்றன.

முதல் காணொளியில், தாமஸ், தலை முதுகெலும்புடனான அதன் மூட்டில் எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்தி நகர்கிறது என்பதை விளக்குகிறார்³

இரண்டாவதில், அலெக்ஸாண்ட்ரா உட்காருதலையும், வளைதலையும் ஆராய்ந்து,



இடுப்புக்கும் முதுகெலும்புக்கும் இடையிலான தொடர்பு எவ்வாறு சமநிலை மற்றும் எளிமையைப் பாதிக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறார்.

அங்கிருந்து, உங்கள் அன்றாடச் செயல்பாடுகளில் இதே மாதிரியான வடிவங்களை நீங்கள்



கவனிக்கத் தொடங்கலாம். நீங்கள் உட்காரும்போது, உங்கள் எடை எங்கே இருக்கிறது—உங்கள் உட்காரும் எலும்புகளின் மீதா, அல்லது அவற்றின் பின்னாலா, அல்லது முன்னாலா? நீங்கள் முன்னோக்கி வளையும்போது, அந்த இயக்கத்தைத் தொடங்குவது எது—இடுப்பு மூட்டுகளா அல்லது இடுப்பா? நீங்கள் உங்கள் தொலைபேசியைப் பார்க்கும்போது, அந்த அசைவு கண்கள் மற்றும் தலையிலிருந்து வருகிறதா, அல்லது கழுத்திலிருந்து வருகிறதா?

உங்களைத் திருத்திக்கொள்வதற்காக அல்ல, மாறாக நீங்கள் ஏற்கனவே என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை இன்னும் தெளிவாகப் பார்ப்பதற்காக, ஒரு கண்ணாடியைப் பயன்படுத்துவது அல்லது யாரையாவது புகைப்படம் எடுக்கச் சொல்வது உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும்.

முதுகெலும்பு வினாடி வினாவிற்கான தீர்வு: நடுப் படம் முதுகெலும்பின் முழு நீளத்தைக் காட்டுகிறது—இது நாம் எண்ணுவதைவிட பெரும்பாலும் வேறுபட்டதாக இருக்கும்.



அகத்தூண்டுதல்

“நீங்கள் எங்கிருந்தாலும்,
அங்கு முழு விழிப்புடன் இருங்கள்.”

ஜிம் எலியட்

நிபந்தனைகளற்ற ஆனந்தம்



மனநிறைவின் மூலம்
நிபந்தனைகளற்ற
ஆனந்தத்தை அடைவதற்கான
பாதையை ஆராய்ந்து
கண்டறிகிறார் தாஜி.
மேலும் அது நாம் கற்பனை
செய்வதைவிட மிக
அருகிலேயே இருக்கலாம்
என்றும் அவர் தெரிவிக்கிறார்.

ஒவ்வொரு மனித முயற்சியின்
பின்னாலும், அதாவது
போராடுதல், அடைதல், ஏங்குதல்
ஆகிய ஒவ்வொன்றின்
பின்னாலும் ஒரு கேள்வி
ஒளிந்துள்ளது. இது அடிக்கடி
நேரடியாகக் கேட்கப்படுவதில்லை,
ஆனால் கிட்டத்தட்ட நாம்
செய்யும் ஒவ்வொன்றையும் இது
பாதிக்கிறது. நம்மிடம் இவ்வளவு
இருந்தும், ஆனந்தத்தைத்
தொடர்ந்து தக்கவைத்துக்
கொள்வது ஏன் இவ்வளவு
கடினமாக இருக்கிறது? அது ஏன்
முன்னறிவிப்பின்றி வருகிறது,
சிறிது காலம் தங்கிவிட்டு,
பின்னர் முன்னறிவிப்பின்றி
வெளியேறுகிறது? அது ஏதோ
அன்னியமானது போலவும்,
நாம் வெறும் பார்வையாளராக
மட்டுமே இருப்பது போலவும் ஏன்
தோன்றுகிறது?

ஆனந்தம் (பேரின்பம்) என்பது
மனித இருப்பின் மிக ஆழ்ந்த
மையத்தில் – உடல், சுவாசம்,
மனம் மற்றும் அறிவுக்கு
அப்பாற்பட்ட நிலையில்
உள்ளதாக தைத்திரீய உபநிடதம்
கூறுகிறது: நாம் இயல்பிலேயே
மகிழ்ச்சியானவர்கள். ஒரே வரியில்
கூறினால், அந்த ஆதி ஒளியை
மறைக்கும் அனைத்தையும்

அகந்ருவதே ஒட்டுமொத்த ஆன்மீகப் பயணமாகும். இதில் ஆச்சரியமான விஷயம் என்னவெனில், மென்மையாகப் பற்றுக்களை விடுவிக்கும் இந்தச் செயல் தானாகவே மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. நாம் சுதந்திரமாக உணர்வதற்கு, நமது பயணம் முடியும் வரை காத்திருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆனந்தத்தை, அதன் உண்மையான அர்த்தத்தில், வலுக்கட்டாயமாகவோ அல்லது செயற்கையாகவோ உருவாக்க முடியாது. அது நம்முள் ஊடுருவிச் செல்லும் ஒரு சுடரைப் போன்றது; நம்மால் செயற்கையாக உருவாக்கக்கூடிய ஒன்றல்ல. பயின்று வந்த புன்னகையோ அல்லது ஒத்திகை பார்க்கப்பட்ட முயற்சியோ அதன் அசல் தன்மையை மீண்டும் உருவாக்க முடியாது. உண்மையான ஆனந்தம் என்பது போலியாக ஏற்படுத்த முடியாத ஒரு இயற்கையான நளிணத்துடன் தங்குதடையின்றிப் பாய்கிறது. இதனால்தான், வெறும் எண்ணத்தினால் மட்டும் அதனை வரவழைக்க முடியாது, வெறும் மனவலிமையால் மட்டும் அதனைத் தக்கவைக்கவும் முடியாது. நிலையான, அசைக்க முடியாத ஆனந்தம், ஒரு சமநிலையான மற்றும் இணக்கமான மனிதரிருந்தே எழுகிறது. மனம் இணக்கத்தில் நிலைபெறும்போது, வேட்கைகள், ஏக்கங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிப் போராட்டங்களின் தீவிரம் குறையத் தொடங்குகிறது. படிப்படியாக, துன்பம் மற்றும் இன்பத்திற்கு இடையிலான வேறுபாடுகள் கூட தளர்ந்து, எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் ஒரு நிலைபெற்ற அமைதி மற்றும் சாந்த நிலைக்கு வழியமைகிறது.

மனித அனுபவத்தின் மையத்தை ஆழமாக கூர்ந்து கவனித்து துல்லியத்தோடு எழுதிய ஹஸ்ரத் இனாயத் கான், உண்மையான மகிழ்ச்சி என்பது அடையப்படும் ஒன்றல்ல, அது கண்டறியப்படும்

ஒன்று எனவும், மூடிய இதயமே அதை நம் வாழ்விலிருந்து விலக்கி வைக்கிறது எனவும் குறிப்பிட்டார். இதயம் உயிர்ப்புடன் இல்லாதபோது, அங்கே மகிழ்ச்சியும் வாழ முடியாது என்று அவர் அறிவுறுத்தினார். மகிழ்ச்சி என்பது நாம் பெறுவதையும், நாம் சாதிப்பதையும், நமக்காகச் செய்யப்படுவதையும் சார்ந்தது என்ற பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் கொண்டிருக்கும் அனுமானத்திற்கு இது ஒரு ஆழமான தலைகீழ் மாற்றமாகும். ஆனால், அனைத்து மரபுகளைச் சார்ந்த உண்மையான ஆர்வலர்களின் சாட்சியங்களும் வேறொரு திசையை நோக்கிச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன: இதயம் திறந்திருக்கும்போது, ஆனந்தம் ஏற்கனவே இருக்கிறது. இங்கு செய்ய வேண்டியது கூட்டல் அல்ல, கழித்தல்; உருவாக்குதல் அல்ல, நீக்குதல்.

உலகின் பல்வேறு இன்பங்கள் நீடித்த திருப்தியை அளிப்பதில்லை, மாறாக அவைத் துன்பங்களாக மாறுகின்றன என்று பாபுஜி எழுதியபோது, இதை வேறு ஒரு கோணத்தில் உறுதிப்படுத்தினார். இருப்பினும், இந்தக் கண்டறிதலுக்கு பின்னால், வியக்கத்தக்க மென்மையுடன் கூடிய ஒரு உள்நோக்கு அடங்கியுள்ளது: உலக இன்பங்களால் நாம் திருப்தி அடையவில்லை என்ற உண்மையே, நாம் ஒரு காலத்தில் ஈடு இணையற்ற ஒன்றை அனுபவித்தோம் என்பதற்கும், அதன் சுவை இன்னும் நம்மைத் தொடர்கிறது என்பதற்குமான சான்றாகும். சரியாகப் புரிந்து கொண்டால், நமது அமைதியின்மை என்பது ஒரு குறைபாடு அல்ல; அது ஒரு நினைவுகூருதல். ஆன்மா தான் எங்கிருந்து வந்தது என்பதை அறிந்துள்ளது. அதைவிடக் குறைவான எதனாலும் அது நிரந்தரமாக ஆறுதல் அடையாது.

நவீன நரம்பியல் (Neuroscience), வேறொரு பாதையின் வழியாக இதே முடிவை எட்டியதுடன், நிலையான நல்வாழ்வு என்பது வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்தது அல்ல என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது. 'ஹெடோனிக் செட் பாயிண்ட்' (Hedonic set point) குறித்த ஆராய்ச்சிகள்—பிரிக்மேன் மற்றும் கேம்ப்பெல் என்போரின் 'ஹெடோனிக் டிரெட்மில்' (Hedonic treadmill) ஆய்வில் தொடங்கி, சோனியா லியுபோமிர்ஸ்கி மற்றும் பிறரால் மேம்படுத்தப்பட்டது வரை—பெரிய வாழ்க்கை நிகழ்வுகளுக்குப் பிறகு (அது ஆதாயமானதோ அல்லது இழப்போ), மக்கள் ஒரு நிலையான நல்வாழ்வு நிலைக்குத் திரும்பிச் செல்ல முனைகிறார்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றன. நிலையான மகிழ்ச்சியில் வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளின் பாங்கு மிகச்சிறிய அளவே உள்ளது. இதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் காரணி உள்முகமானது: அது மனதின் பழக்கமான நோக்குநிலை ஆகும். அதன் ஆழமான மையத்தில் அமைதிகொள்ளவும், எதையும் பற்றிக்கொள்வதை அல்லது எதிர்ப்பதை நிறுத்தவும் கற்றுக்கொண்ட ஒரு மனம், தனது மகிழ்ச்சியின் அடிப்படை நிலை உயர்வதைக் காண்கிறது. இது தற்செயலானது அல்ல. பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே யோக சூத்திரங்கள் வெளிப்படுத்திய அதே உண்மைதான் இது: *சந்தோஷ* [மனநிறைவு] மேலான ஆனந்தத்தைத் தருகிறது.

யோக சூத்திரம் 11.42, சந்தோஷ என்பதே உண்மையான ஆனந்தத்தின் அடிப்படை என்று கூறுகிறது. இது ஒரு மரத்தின் செளகரிய நிலையைப் போன்றது; அதன் வேர்கள் ஆழமாகச் சென்றிருப்பதால், எந்தப் புயலும் அதன் கிளைப்பரப்பைத் தொந்தரவு செய்ய முடியாது. மேலும், இது நெருங்க முடியாமல் விலகிச் சென்றுகொண்டே இருக்கும்

எதிர்கால மகிழ்ச்சியைத் தேடாமல், நிகழ்காலத்திலேயே நிறைவைக் காணும் திறனாகும். ஓய்வறியாத ஒரு திறந்த இதயம், இறுதியில் பதற்றமடையக் கூடும். இதயம் நிறைவாக உணராதபோது, சிறிய பரிசுகளைக் கூட வழங்குவது அதற்கு கடினமாகிவிடும். இதனால்தான் இரக்கம் என்பது மனநிறைவு என்ற குணத்துடன் சமநிலைப்படுத்தப்பட வேண்டும். எதைப் பற்றியும் சிந்திக்காமல் கொடுப்பதில் கிடைக்கும் அந்த ஆனந்தத்திற்காக, தாராளமாக வாரி வழங்கும் குழந்தைகளைப் போல நாம் வாழ வேண்டும்.

சந்தோஷ வளரும்போது, அது இதயத்தில் நடப்பட்ட விதைகளைப் போலப் பரவி, ஒரு நாள் ஒரு பெரும் காடாக வளர்கிறது. இந்த அகச் செல்வத்திலிருந்து ஒரு அமைதியான ஆனந்தம் பிறந்து, தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகிற்கும் பரவுகிறது. நம்மிடம் எதிர்பார்ப்புகள் ஏதுமில்லாதபோது, மற்றவர்கள் நம் அருகில் இருப்பதை சௌகரியாக உணர்கிறார்கள் என்பதை இது நமக்குக் கற்பிக்கிறது. அங்கு மன அழுத்தமோ, சலசலப்போ இருப்பதில்லை, வெறும் ஏற்புத்தன்மை மட்டுமே உள்ளது. இதய ஒத்திசைவு (Heart coherence) குறித்து 'ஹார்ட்மத் இன்ஸ்டிடியூட்' (HeartMath Institute) நடத்திய ஆய்வுகள், மக்கள் உண்மையான நன்றியுணர்வையும் மகிழ்ச்சியையும் உணரும்போது, அது இதயத்தின் மின்காந்தப் புலத்தில் (Electromagnetic field) ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதையும், அந்த மாற்றத்தை அருகில் இருப்பவர்களால் உணர முடியும் என்பதையும் காட்டுகின்றன. பண்டைய மரபுகளில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள ஒரு துறவியின் பிரசன்னத்தின் பேரொளி (Radiancy) என்பதை, நாம் இப்போதுதான் கண்டறியத் தொடங்கியிருக்கும் நிலையில், ஒரு உயிரியற்பியல் அடையாளத்தை அது கொண்டிருக்கக் கூடும். நாம் மனநிறைவுடன் இருக்கும்போது,

அது பரவி நாம் வாழும் இடத்தின் தன்மையையே மாற்றுகிறது.

நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, *ராசாவஸ்ய* உபநிடதத்தில் வரும் ஒரு வரியைக் குறித்து மக்கள் குழப்பம் அடைந்துள்ளனர்: *தேன த்யக்தேன புஞ்ஜிதா* [துறப்பதன் மூலம் மகிழ்தல்]. இது விசித்திரமாகத் தோன்றலாம்: ஒருவர் தான் துறந்த ஒன்றின் மூலமாக எப்படி மகிழ்ச்சி அடைய முடியும்? இந்தத் தவறான புரிதல், மக்கள் 'துறவறம்' என்பதைப் பற்றி எப்படி நினைக்கிறார்கள் என்பதில் இருந்து உருவாகிறது. *த்யாகா* (Tyaga) என்பது, பொருட்களின் மீதான உரிமை உணர்வை விட்டுவிடுவதைக் குறிக்கிறது; இது அந்தப் பொருட்களையே துறப்பதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. நமக்கு விருப்பமானவற்றைப் பற்றிக்கொள்வதை நிறுத்தும்போதோ அல்லது அவற்றின் மூலம் நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதை நிறுத்தும்போதோ, ஒரு நுட்பமான பற்றற்ற நிலை நமக்குள் ஏற்படுகிறது. இது மிகவும் ஆழமான மற்றும் நிலையான அமைதியைக் கொண்டுவருகிறது.

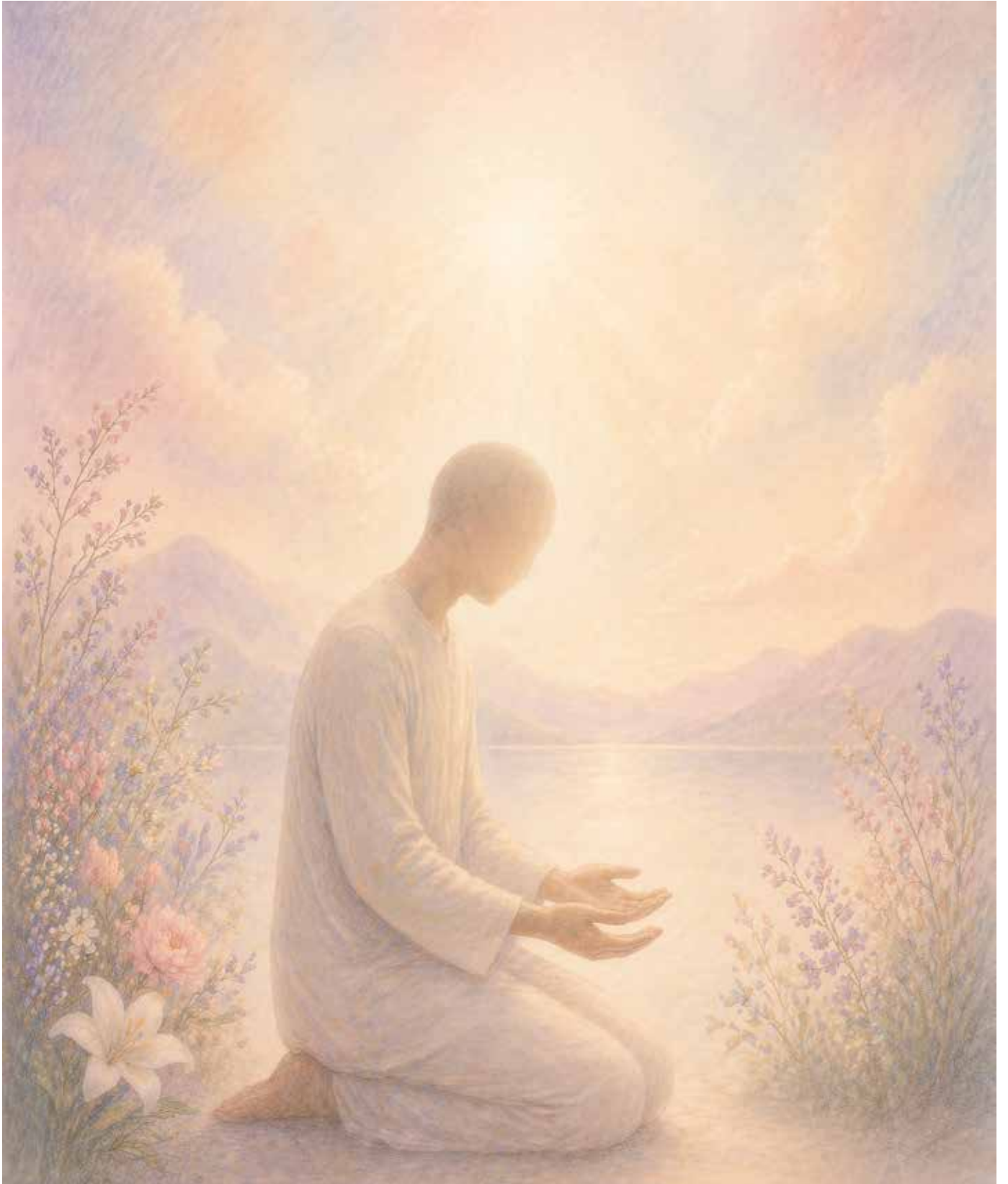
ஒருவர் ஒரு மலரைத் தன் கையில் இறுக்கமாகப் பிடித்து வைத்திருப்பதற்கும், மற்றொருவர் அதனைத் தன் உள்ளங்கையில் மென்மையாக ஏந்தியிருப்பதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். முதலாவதாகக் குறிப்பிடப்பட்ட ஒருவர் அந்த மலரை இழுந்துவிடுவோமோ என்று அஞ்சுகிறார். இரண்டாவதாகக் குறிப்பிடப்பட்டவர் அந்த மலரை நேசிக்கிறார். அந்தத் திறந்த உள்ளங்கைதான் உண்மையான *த்யாகா*. பற்றுதல் நீங்கிவிடுவதால், அந்த அனுபவம் தரும் இன்பம் இன்னும் தீவிரமாகிறது. நேர்மறையான அனுபவங்களை, அவற்றோடு ஒன்றாக சேர்ந்திருப்பது முழுமையாக அனுபவிக்கும் திறன் குறித்து

உளவியலாளர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் இந்த கருத்தை ஆதரிக்கின்றன: முடிவுகளின்மீது பற்று இல்லாமல் இருப்பது, உண்மையில் நேர்மறையான உணர்ச்சி நிலைகளை நீண்ட காலம் நீடிக்கச் செய்கிறது மற்றும் நன்றாக உணரச் செய்கிறது. நீங்கள் ஆனந்தத்தை மென்மையாக ஏந்தும்போது, அது வளர்கிறது. உபநிடதங்களும் விஞ்ஞானிகளும், வெவ்வேறு திசைகளில் சென்று ஒரே வாயிற்கதவை வந்தடைகிறார்கள்.

நவம்பர் 2003-ல் 'ஒளிஉலகிலிருந்து மென்குரல்கள்' அருட்செய்தி ஒன்றில், ஆனந்தத்திற்கும் ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பைப் பற்றி மற்ற போதனைகள் அரிதாகவே குறிப்பிடும் ஒரு விதத்தில் பாபூஜி பேசினார். அவர், "ஆனந்தம் உங்களுள் மலரட்டும், அதனை இறைவனுக்கு ஒரு மலர்க்கொத்தாக அர்ப்பணியுங்கள்" என்றார். ஆனந்தம் என்பது ஆன்மீக இதயத்திற்கும், பௌதீக இதயத்திற்கும் இடையே உள்ள ஒரு மென்மையான பிணைப்பாகும். இது அந்த மனிதருக்கு அமைதியையும், மகிழ்ச்சியையும் தருகிறது. ஆனந்தம் என்பது வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு வலிமையான ஆற்றல். நேசிக்க விரும்பும் இதயம் அதனை அலட்சியப்படுத்த முடியாது. இது *சாதனாவின்* (ஆன்மீகப் பயிற்சி) ஒரு முக்கிய அங்கமாகும். வருத்தமான முகத்தைக் காட்டுவதோ அல்லது சோகமாக இருக்கும்போது ஒருவரை நேசிப்பதோ எதற்கும் உதவாது.

இந்தப் பாடம் பெரும்பாலான மக்கள் நினைப்பதற்கு மாறாக உள்ளது. ஆனந்தம் என்பது ஆன்மீக வளர்ச்சியின் பலன் என்றும், பல ஆண்டுகால கடின உழைப்பிற்குப் பிறகு கிடைக்கும் பயன் என்றும் நாம் அடிக்கடி நினைக்கிறோம். ஆனால், பாபூஜி, அதனை ஒரு முதன்மையான நிபந்தனையாகவும்,





காரியங்களைச் செய்யும் ஒரு வழியாகவும் முன்வைக்கிறார். நம்மை அந்த உயர் இலக்கை அடையச் செய்யும் காரணிகளில் ஆனந்தமும் ஒன்று. நீங்கள் காரியங்களை மகிழ்ச்சியுடனும், நேர்மையான இதயத்தோடும் செய்யும்போது, உங்கள் பயிற்சியில் முன்னேற்றம் அடைகிறீர்கள். உண்மையாக ஈடுபாடு கொண்ட ஒரு மனம், லேசான மனமாகும். அந்த லேசான மனம் வெகுதூரம் பயணிக்கும். நாம் அனைத்தையும் புன்னகை கொண்ட முகத்துடன் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் வரம்புகளுக்கு உட்பட்டவராக அல்லது பாரத்தன்மை உடையவராக உணர்ந்தாலும், இடைவிடாத, இதயபூர்வமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் மிக உயர்ந்த நிலைகளை அடைய முடியும். மார்ச் 2006-ல் பாபுஜி மீண்டும் இவ்வாறு தெரிவித்தார்: "உலகின் சோதனைகளையும் வேதனைகளையும் உங்களை மறக்கச் செய்து, நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வளரச் செய்கின்ற இந்த ஆனந்த கீதம் உங்களுள் எழட்டும். இந்த உள்முக அழைப்பை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது, ஒரு மனிதனின் மிக நுணுக்கமான கட்டமைப்புகளை வலுப்படுத்தக்கூடிய நுட்பமான ஆற்றல்களைத் தூண்டுவதை உள்ளடக்கியது".

எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர் மட்டுமே உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியானவர் என்று பாபுஜி ஒருமுறை கூறினார். மகிழ்ச்சியான ஏற்புத்தன்மை எனும் மிகச்சிறந்த ஆன்மீகத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளுமாறு அனைத்து அப்யாசிகளிடமும் கூறுகிறார்; இது வளர்ச்சியின் அடையாளமாகவும், வளர்ச்சிக்கான வழியாகவும் இருக்கிறது. தோல்வியின்போது, நீங்கள் உதவியற்றவராக உணர்கிறீர்கள்: அதாவது "என்னால் இதை மாற்ற முடியாது, எனவே நான் பாரமான மனத்துடன் சரணடைகிறேன்" என்ற நிலை. மறுபுறம்,

மகிழ்ச்சியான ஏற்புத்தன்மை என்பது, உங்கள் வழியில் எது வந்தாலும் அதைத் திறந்த மனத்துடன் ஏற்றுக்கொள்வதையும், அது எப்படி இருக்கிறதோ அப்படியே வரவேற்பதையும் குறிக்கிறது. அத்தகைய மகிழ்ச்சி உண்மையாகவே இருக்கும்போது, அனைத்தும் மாறத் தொடங்குகின்றன. நீங்கள் பயத்தை எதிர்க்கும்போது அது பெரும்பாலும் வளர்கிறது, ஆனால் நீங்கள் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, அதனைப் புரிந்துகொண்டு கடந்து செல்ல முடியும். நாம் எதை எதிர்க்கிறோமோ, அது நம் வழியில் தடையாக நின்றுவிடும். எதனை நாம் வரவேற்கிறோமோ, அது நமக்கு வழிகாட்டுவதாக மாறிவிடும்.

இதுவே சரணாகதி என்பதன் ஆழ்ந்த பொருளாகும். இது அன்பிற்குரியவர் உங்களை தாங்கிப் பிடித்தபடி கவனித்துக்கொள்வது போன்ற உணர்வைத் தருகிறது. இத்தகைய நம்பிக்கையைக் கொண்ட ஒருவர், லேசான மனத்துடனும், நன்றியுணர்வுடனும் வாழ்க்கையைக் கடக்கிறார். 'ஒளி உலகிலிருந்து மென்குரல்கள்' அருட்செய்தி ஒன்றில், முழுமையாக அணுகக்கூடிய விதத்திலும், ஏற்புத் தன்மையுடனும் இருப்பதே சரணாகதி என பாபுஜி கூறினார். அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து ஒரு பயனுள்ள வகையில் அர்த்தம் பெறுவதில் உள்ள விளைவு இதுவேயாகும். மூளையின் ஓய்வுநிலை குறித்த ஆராய்ச்சிகள், பௌதீக மட்டத்திலும் இதனை உறுதிப்படுத்துகின்றன: எதையும் ஏற்றுக்கொள்கிற, எதிர்வினையாற்றாத நிலையில் இருக்கும் ஒரு மனம், கவலை மற்றும் மன உளைச்சலுடன் தொடர்புடைய பகுதிகளில் செயல்பாட்டைக் குறைக்கிறது. உடல் அமைதியடைகிறது, இதயத் துடிப்பு மாறுபாடு அதிகரிக்கிறது, மேலும் அந்த ஜீவன் அதன் மிகச் சிறந்த செயல்பாட்டு நிலையை அடைகிறது. விஞ்ஞானிகளும்

ஆன்மீகவாதிகளும் ஒரே மையத்திற்கு திரும்புவதைப் பற்றி வெவ்வேறு விதமாக பேசுகிறார்கள்.

நீங்கள் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அது வளர்கிறது. ஆனந்தம் மேலும் ஆனந்தத்தைக் கொண்டுவருகிறது. ஆனந்தம் இறையருளைக் கொண்டுவருகிறது. பக்திப் பாரம்பரியங்கள், பக்தியின் மிக உயர்ந்த நிலையை இவ்வாறு விவரிக்கின்றன: ஒரு பக்தர் மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியைத் தன் மகிழ்ச்சியாக உணர்வார் — 'பர சுக சுகி' மற்றும் மற்றவர்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது தானும் வருத்தமடைவார் — 'பர துக்க துக்கி'. மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது அவர்களுடன் இணைந்து அதைக் கொண்டாட விரும்புவது இயல்பானது. ஆனால், அதற்கு மாறாகப் பொறாமை பெரும்பாலும் எழுந்துவிடுகிறது. அந்தப் பொறாமை மனதை அமைதியற்றதாக ஆக்குகிறது, உள்முக அமைதியைக் குலைக்கிறது மற்றும் அடங்காத அதிர்வுகளை உருவாக்குகிறது. விமர்சனம் செய்பவர்கள் தாங்கள் மற்ற அனைவரையும்விட சிறந்தவர்கள் என்று நம்புகிறார்கள், மேலும் "என்னை விட சிறந்தவர் யாருமில்லை" என்று எண்ணம் ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகிறது. அத்தகைய இதயத்தில் எப்படி நிம்மதி இருக்க முடியும்? நம்மிடம் உள்ள அனைத்திற்கும் நன்றி செலுத்துவதற்கான மிகச் சிறந்த வழி, நமது சொந்த மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்துகொள்வதும், மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியை உணர்வதுமே ஆகும்.

நமது சோகம், வலி மற்றும் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவதில் நாம் மிகவும் கைதேர்ந்தவர்களாக இருக்கிறோம், ஆனால் நமது மகிழ்ச்சியையும் அன்பையும் வெளிப்படுத்துவதில் ஏன் இவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறோம்? துன்ப காலங்களில், கிட்டத்தட்ட



அனைவரும் இறைவனிடம் முறையிடுகிறோம். நாம் வேண்டுகிறோம், மன்றாடுகிறோம். ஆனால் நாம் மகிழ்ச்சியாகவும் நிறைவாகவும் இருக்கும்போது, அந்த அன்பிற்குரியவரைப் பற்றிய நமது நினைவு என்னவாகிறது? நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் ஆனந்தத்தை வழங்க முடியும். நமது சோகத்தை உள்ளத்திலிருந்து எழும் ஒரு அழகையின் மூலம் பகிர்ந்துகொள்வது போலவே, அந்த மகிழ்ச்சியான உணர்வையும் நாம் இறைவனுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். நாம் ஒரு செயலைச் செய்யும்போதும், மற்றவர் அந்தச் செயலைச் செய்வதைக் கவனிக்கும்போதும் தூண்டப்படும் 'கண்ணாடி நியூரான்கள்' (Mirror neurons), நாம் ஒருவருடைய மகிழ்ச்சியை உண்மையாகக் கொண்டாடும்போது, நாமும் அதில் பங்கேற்கிறோம் என்பதைக் குறிக்கின்றன; அவ்வாறு கொண்டாடும் இதயம் தனது சொந்த மகிழ்ச்சியின் கருவூல இருப்பையும் அதிகரித்துக்கொள்கிறது.

மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்துகொள்வதால் அது ஒருபோதும் குறைவதில்லை, மாறாக பெருகுகிறது. அனைத்து உயிர்களின் நலனில் மகிழ்ச்சியைக் காண்பவரை — 'சர்வபூத ஹிதே ரதா' - இறைவனுடன் இரண்டறக் கலப்பவர் என்று பகவத் கீதை விவரிக்கிறது.

இங்கே நாம் மீண்டும் அந்தச் சுடருக்கு வருவோம். இந்தச் சிந்தனையின் தொடக்கத்தில், ஆனந்தம் என்பது நம்மிடையே பரவும் ஒரு சுடர் என்றும், அது உருவாக்கப்படும் ஒன்றல்ல, மாறாக ஊடுருவிச் செல்லும் ஒன்று என்றும் விவரிக்கப்பட்டது. ஒரு கேள்வி அமைதியாக அங்கு விதைக்கப்பட்டது: ஆனந்தம் என்பது நமது இயல்பான நிலை என்றால், அது ஏன் இவ்வளவு பிடிபடாததாகத் தோன்றுகிறது? இந்தத் தேடலின் ஒவ்வொரு

நகர்விலும் அதற்கான விடை வெளிப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆனந்தம் என்பது நமது சொந்த இருப்புநிலை போலத் தோன்றாததற்குக் காரணம், நமது வாழ்க்கையின் உட்பகுதியை, அதை மறைக்கும் பல விஷயங்களால் நாம் நிரப்பி வைத்திருக்கிறோம்— கோரிக்கைகள், ஒப்பீடுகள், எதிர்ப்புகள், மற்றும் விஷயங்கள் இப்போது இருப்பதைவிட வேறு விதமாக இருக்க வேண்டும் என்ற அமைதியான, மற்றும் நிலையான பிடிவாதம் ஆகும். அந்தச் சுடர் ஒருபோதும் அணைந்துவிடவில்லை. நாம்தான் அதன் அருகாமையில் இருப்பதைத் தவிர்த்துவிட்டோம்.

நமது ஆன்மீகப் பயணம் என்பது ஒரு பரிசு, அது நமது இருப்புடனும், இந்த வாழ்க்கையுடனும் பிணைக்கப்பட்டு, இறைவனிடமிருந்து நாம் பெறும் முதன்மையான பரிசாகும். உயிரோடு இருப்பது என்பது வளர்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பு. இந்த மகத்தான பரிசை கௌரவிப்பதற்கான சிறந்த வழி எது? நாம் இங்கிருக்கிறோம் என்ற உண்மையை எளிமையாகப் போற்றி, முழுமையாகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்ந்தால், நாம் ஏற்கனவே சரியான பாதையில்தான் சென்றுகொண்டு இருக்கிறோம்.

சந்தோஷம் எனும் மகிழ்ச்சி, சரணாகதியாக ஆழமடையும்போது, மனநிறைவு சரணடைதலாக மலரும்போது, ஆனந்தம் என்பது வந்துசெல்லும் ஒரு மனநிலை என்ற நிலையைத் தாண்டி, அதுவே நமது வாழ்வாதாரமாக மாறுகிறது. அது இனி வருவதும் போவதுமாக இருப்பதில்லை; மாறாக துயரம், சிரமம் மற்றும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏதுமில்லாத சாதாரணமான நாட்களின் சாதாரணக் கோரிக்கைகளுக்கு அடித்தளமாகவும் அது இருக்கிறது. இதயத்தில் விதைக்கப்பட்ட

விதைகள், அதற்குள் தஞ்சம் அளிக்கக்கூடிய ஒரு பெரும் காடாக வளர்ந்திருக்கும். மேலும் அந்தப் புகலிடத்திலிருந்து, ஆனந்தம் எந்த முயற்சியமின்றி வெளியே பாய்ந்து, மற்றவர்களை ஸ்பரிசித்து, அவர்களின் இயல்பான ஒளிமயமான நிலையை நோக்கி அவர்களை அழைக்கிறது. இதனை அறிவறுத்தல் அல்லது வற்புறுத்தலால் அன்றி, அதன் இயல்பான இருப்பின் மூலமாகவே நிகழ்த்துகிறது.

நிபந்தனைகள் இன்றி நாம் அன்பு செலுத்தினால், நமது ஆனந்தமும் நிபந்தனையற்றதாக மாறும். இதயம் வியப்பிலும் நன்றியுணர்விலும் மகிழும்போது, அந்த ஆனந்த நிலையே இறைவனை அடைவதற்கான ஒரு பாலமாக மாறுகிறது. பாய்விடும் போல், ஆனந்தம் உங்களுக்குள் மலரட்டும், அதனை ஒரு மலர்க்கொத்தாக அர்ப்பணியுங்கள். பிறர் கேட்கிறார்கள் என்பதற்காகவோ, அல்லது இது பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதற்காகவோ அன்றி, இதயம் உண்மையிலேயே நிறைவாக இருக்கும்போது, சுவாசிப்பதைப் போலவே பிறருக்கு வழங்குவதும் இயல்பானதாகிவிடும். ஆனந்தம் அன்புடன் மேல்நோக்கி அர்ப்பணிக்கப்படும்போது, அது தனது சமுற்சியை நிறைவு செய்துவிட்டு மீண்டும் நம்மிடமே திரும்புகிறது—முன்பைவிட ஆழமாக, முன்பைவிட உறுதியாக, ஒரு அந்நியமானதைப்போல் குறைவாகவும், நமக்கு சொந்தமானதைப்போல அதிகமாகவும், மீண்டும் நம்மிடமே திரும்புகிறது.

1 ஒளி உலகிருந்து மென்சூரல்கள், மேன்மை மிக்க ஆன்மாக்களிடமிருந்து இடைத்தொடர்பின் மூலம் பெறப்பட்ட செய்திகள்.

செயற்கை நுண்ணறிவின் மூலம் உருவாக்கப்பட்ட படங்கள்

வாழ்வின் இரகசியம்: கடந்து சென்றுகொண்டே இருங்கள்

குழப்பம் மிகுந்த இவ்வுலகில், வேதனை மற்றும் வலிகளுக்கு நாம் பதில்வினையாற்றும் விதத்திற்கு மறுவடிவம் கொடுத்து, ஆனந்தம் எவ்வாறு நமது மனநலனிற்கு துணைநிற்கிறது என்பதை ஆராய்கிறார் **எலிஸபெத் டென்லி**.

ஆனந்தம் என்பது, நமது மனித ஜீவிதம் மற்றும் நோக்கம் பற்றிய தூய விழிப்புணர்வு மற்றும் கொண்டாட்டம் ஆகும் என்று எனக்கு தோன்றுகிறது. ஆனந்தம் இலகுவான, மிதமான, சமச்சீரான மற்றும் நிகழ் கணத்தில் பிரசன்னமாய் இருக்கும் அபரிமிதமானதோர் இதயத்தை தருவிக்கிறது. அது கூச்சலிட்டு, ஆர்ப்பரித்து, கவனம் ஈர்ப்பதாய் இருப்பதில்லை; அதைக் காட்டிலும், அது இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து அன்றாட வாழ்வின் பாய்ந்தோடும், அனைத்தையும் உள்ளிருந்து ஊடுருவும் சூட்சுமமானதொரு ஓட்டமாக இருக்கிறது. அது உயிர் சக்தியின் ஒரு வெளிப்பாடாகும்.

ஏறக்குறைய நாற்பது வருடங்களுக்கு முன்னர், உணர்வுபூர்வமாக ஓர் உள்முகப் பயணத்தை நான் துவங்கியது முதல், ஆனந்தத்தின் எனது சொந்த தனிப்பட்ட அனுபவம் மேலும் ஆழமானது. அது சிற்றாய்வுகள் ஒன்றுசேர்ந்து ஒரு நதியாகி, கம்பீரம் பொருந்திய, இயல்பானதோர் ஓட்டத்துடன் பரந்த பெருங்கடல் ஒன்றை நோக்கிப் பாய்வதைப் போன்றிருந்தது.

அப்பயணத்தைத் துவங்கிய பின்னர் நான் வாசித்த முதல் புத்தகம், பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டு இந்தியாவில் பிறந்த ஆன்மீக குருவாகிய லாலாஜி அவர்களால் எழுதப்பட்ட நீத்திய சத்தியம் (Truth Eternal) ஆகும். இவ்வுலகின் துன்பம் மற்றும் கடுமையான பாதிக்கும்போதும், அவரது வார்த்தைகள் என் இதயத்தில் கானம் இசைத்து, புதிய சாத்தியங்களை உருவாக்கின.

லாலாஜி ஆன்மாவின் மேன்மையைப் போற்றி, அதை “ஆனந்தம் அளிக்கும் கருவி, - இல்லையில்லை! அதுவே ஆனந்தம் ஆகும்; மற்றும் பேராணந்தமும் மகிழ்ச்சியும் இன்றி அதனால் ஜீவித்திருக்க இயலாது” என்று வருணித்தார். மேலும் அவர், “மகிழ்ச்சி வெளியில் எங்கும் இல்லை. அது நமது கவனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும், மனப்பாங்கின் உறுதியிலும், நம் மனதின் ஒருமுகப்பாட்டிலும்

இருக்கிறது. இந்த இரகசியத்தை அறிந்தவர்கள் மகிழ்ச்சியை வெளியில் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை” என்று கூறுகிறார். லாலாஜி ஆன்மீக மகிழ்ச்சியை, “உறுதி, நிலைபெறுதல் மற்றும் அமைதி ஆகியவற்றைத் தவிர வேறொன்றுமில்லை” என்றே கண்டார்.

ஆனந்தமாக இருப்பது, சவாலும் வேதனையும் அற்றதொரு வாழ்வை நல்கும் என்று அவர் கூறினாரா? இல்லவேயில்லை. அவை இவ்வுலக வாழ்க்கையின் அவசியமான அம்சங்கள் ஆகும். ஆனந்தமாக இருக்கிறோம் என்றால் நாம் எப்போதும் இன்புற்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம் என்று அர்த்தமல்ல; அது நாம் செய்யும் அனைத்திலும் இருக்கும் ஆன்மாவின் அடியோட்டம் ஆகும்.

உலகெங்கிலும் உள்ள பல மறைஞானிகள், தத்துவஞானிகள், மற்றும் எழுத்தாளர்கள் இதை புரிந்துகொண்டுள்ளனர். அவர்களின் கூற்றுக்கள் பற்பல - அவற்றுள் சில இதோ:

“காற்றுக்கான நமது தேவையைப் போன்று ஆனந்தமும் அவசியமாகும். நீருக்கான நமது தேவையைப் போன்று அன்பும் அவசியமாகும். நாம் பகிர்ந்துகொள்ளும் பூமிக்கான நமது தேவையைப் போன்று நாம் ஒருவருக்கொருவர் அவசியமாகிறோம்.”

- மாயா ஏஞ்சலு

“நீங்கள் ஆற்றும் காரியத்திலிருந்து ஆனந்தம் வருவதில்லை; ஆனால் அது உங்கள் அகத்தின் ஆழத்திலிருந்து நீங்கள் ஆற்றும் காரியத்திலும், அதன் வாயிலாக இவ்வுலகிலும் பாய்ந்தோடுகிறது.”

- எக்கார்ட் டோலே

“அனைத்துடனுமான நமது இணைப்பைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நமக்கு ஏற்படும்போது, மெய்யான ஆனந்தம் விளைகிறது.”

- பால் பியர்சால்



“நாம் ஆனந்தத்தில் மையம் கொண்டிருக்கும்போது, நமக்கான ஞானத்தை பெறுகிறோம்.”

- *மேரியன் வில்லியம்சன்*

“துயரங்களிலிருந்து இவ்வுலகை நம்மால் குணப்படுத்த முடியாது, எனினும் நாம் ஆனந்தமான வாழ்வை தேர்ந்தெடுக்கலாம்.”

- *ஜோசஃப் கேம்ப்பெல்*

“ஆனந்தம் எங்கு குடிகொண்டிருக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்து, அதை உணர்ந்து வெளிப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், ஆனந்தத்தை இழப்பது அனைத்தையும் இழப்பதாகும்.”

- *ராபர்ட் லூயி ஸ்டீவென்சன்*

“ஆனந்தத்தைக் கண்டறிவது அநேகமாக உங்களையே கண்டறிந்து, நீங்கள் நீங்களாக இருப்பதில் சௌகரியத்தை உணர்வதற்கு ஒப்பானதாகும்.”

- *மார்கன் ஃப்ரீமேன்*

“ஆனந்தம் கடவுளின் பிரசன்னத்திற்கான பிழையற்ற அறிகுறியாகும்.”

- *பியர் டீலஹார்ட் டி சார்லீன்*

“நீங்கள் எதையும் உங்கள் ஆத்மார்த்தமாக செய்யும்போது, உங்களுக்குள் ஆனந்தம் எனும்

ஜீவ நதி பாய்ந்தோடுவதை உணர்வீர்கள்.”

- *ரூமி*

“நம்மைவிட்டு ஒருபோதும் அகலாத நிழலைப்போல் மனத்தூய்மை இருக்கும்போது, ஆனந்தம் நம்மை பின்தொடர்கிறது.”

- *கௌதம புத்தர்*

“சிலவற்றையே செய்; ஆனால் அவற்றைச் செவ்வனே செய். எளிய சந்தோஷங்களை புனிதமானவை.”

- *அஸிசியின் ஃபிரான்சிஸ்*

“பிரபஞ்சத்தின் இதயத்துடிப்பு புனிதமான ஆனந்தமாகும்.”

- *மார்ட்டின் பூபர்*

“அனைத்திலும் கடவுளைக் காண்பதில் தான் ஆனந்தத்தின் முழுமை அடங்கியிருக்கிறது.”

- *நோர்விச்சின் ஜூலியன்*

“ஆனந்தத்திலிருந்து நான் வந்தேன் ஆனந்தத்திற்காகவே நான் வாழ்கிறேன், உமது புனித ஆனந்தத்தில் மீண்டும் நான் கரைந்து போவேன்.”

- *பரமஹம்ச யோகானந்தர்*

மகிழ்ச்சியோ அல்லது மகிழ்ச்சியின்மையோ இன்றி, நாம் அமைதியில் ஆழ்ந்தவராய், நீசப்தம் கொண்டவராய், பரிபூரண சமநிலையில் லயித்திருக்கும் மேம்பட்ட நிலையே ஆனந்தமாகும் என்று ஓஷோ கூறினார்; அந்த ஆனந்தம் உள்ளிருந்து எழுகிறது என்பதுடன், அது நமது சொந்த ஆற்றலின் தன்னிச்சையான ஓட்டமேயாகும்.

மேலும் அவர், “வாழ்க்கை மிகவும் எளிமையானது; அது ஓர் ஆனந்தமான நடனமாகும். மற்றும் இவ்வுலகம் முழுவதும் ஆனந்தமும் நடனமும் நிறைந்ததாய் இருக்கலாம்.. வாழ்க்கை ஒரு சிறையல்ல, அது ஒரு தண்டனையல்ல. அது ஒரு வெகுமதி என்பதுடன், அதை உழைத்துப் பெற்றவர்களுக்கு, அதற்கு தகுதியானவர்களுக்கு மட்டுமே அது வழங்கப்படுகிறது. இப்போது அதை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிப்பதற்கான உரிமை உங்களுடையதாகும். நீங்கள் அனுபவிக்கவில்லை எனில் அது ஒரு பாவச்செயல் ஆகும்... அதை மேலும் சிறிது மகிழ்ச்சிகரமாகவும், அழகாகவும், நறுமணம் வீசுவதாகவும் விட்டுச்செல்லுங்கள்” என்றும் கூறினார்.

உண்மையில் நாம் ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஆன்மாவின் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறோம் என்று சுவாமி விவேகானந்தர் நமக்கு நினைவுபட்டினார். திருடுவதிலான ஒரு திருடனின் ஆனந்தம் உட்பட, எந்தவொரு ஆனந்தமும் எங்கெல்லாம் இருக்கிறதோ, அதெல்லாம் அந்த பரிபூரண பேரானந்தத்தின் வெளிப்பாடேயாகும்; அது தவறாக புரிந்துகொள்ளப்பட்டு மறைக்கப்பட்டு விடுகிறது, அவ்வளவே. மற்றும், அதை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழி உள்முகப் பயணமேயாகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ் பாரம்பரியத்தில், பாபூஜி ஒருமுறை சாரிஜியிடம் கூறிய ஒரு மாபெரும் வெளிப்படையான இரகசியத்தை, சாரிஜி எங்களிடம் பகிர்ந்துகொண்டார்: அதாவது, “முன்னேறிக்கொண்டே இருப்பதுதான் வாழ்வின் இரகசியம் ஆகும்.” ஆனந்தத்தில், நாம் தேங்கித் தங்கிவிடுவதில்லை. நீரைப் போன்று நாம் பாய்ந்தோடி, தடைகளைச் சுற்றியோட வழிகளைக் கண்டறிகிறோம். நம் வாழ்வில் ஆனந்தம் அனைத்தினும் உயரியதாக இருக்கும்போது, துன்பம் மற்றும் போராட்டத்தைக் குறித்த பயத்தினால் நாம் முடக்கப்பட்டு விடுவதில்லை. மேலும் ஆன்மா பேணி வளர்க்கப்படும்போது இது வெகு இயல்பாக நடைபெறுகிறது.

இது வாழ்வதற்கான நிறைவானதொரு விதமாகத் தோன்றுகிறது - அதாவது, நாம் ஆனந்தமாய் இருந்து, பிறருக்கு ஆனந்தம் தருவித்து,





நம்மால் இயன்ற விதங்களில் அவர்களது துன்பத்தை குறைப்பதாகும்.. வாழ்வில் எப்போதும் ஏற்றத்தாழ்வுகளும், நமது உள்ளார்ந்த தன்மையை சோதிக்கும் கடுமையான சவால்களும் இருந்துகொண்டேதான் இருக்கும். எனினும், லாலாஜி பெயரிட்டு அழைப்பதைப் போல, *உபாசனை (Upasana)* எனும் ஆனந்த நிலையில் வாழ்வதன் மூலம், அவையனைத்தையும் ஏற்கும் வழிமுறை நம்மிடம் இருக்கிறது. நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அழகான சாத்தியக்கூறு இதுவே - அதாவது, இந்த மதிப்புமிக்க உலகிலுள்ள அனைவரிடமும் அனைத்திடமும் ஆனந்தம் மற்றும் அன்பை வெளிப்படுத்துவதே ஆகும். உலகின் ஆன்மாவிிற்காக லாலாஜி அடிக்கடி பிரார்த்தனை செய்ததுண்டு; அதுவே மிகுந்த மகிழ்ச்சியை வரவழைக்கிறது!

ஏறத்தாழ இருபது வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒருநாள் மாலை, இந்தியாவிலுள்ள சென்னையில், சாரிஜியுடன் எல்லியட் கடற்கரைக்கு ஒரு சிறிய குழுவாக நாங்கள் சென்றிருந்தோம். அப்போது, அக்கடற்கரை தெளிவான, மாசற்ற நீர் மற்றும் மிருதுவான, மஞ்சள் மணலுடன் தூய்மையானதொரு கடற்கரையாக இருந்தது. கடல் நீர் இளஞ்சூடாகவும், அலைகள் சிறியதாகவும் இருந்தன; சூரியன் அஸ்தமித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நாங்கள் எங்கள் கால்சட்டைகளை முழங்கால் வரை சுருட்டிக்கொண்டு, ஒன்றாக சேர்ந்து அலையாடினோம். அதன் பிறகு, மணலில் ஒரு டென்னிஸ் பந்தைப்பிடித்து விளையாடினோம். அது சாதாரண உரையாடல்களும், பல நிசப்தங்களும் நிறைந்ததோர் அற்புதமான மாலைப்பொழுதாக இருந்தது. நாங்கள் கடற்கரையிலிருந்து கிளம்பும்போது, “நாம் மென்மேலும் அடிக்கடி விளையாட வேண்டும்” என்று சாரிஜி கூறினார்.

அத்தகைய ஆனந்த நிலைவுகள் அற்புதமானவை; எனினும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியம் ஆனந்தத்தைக் கடந்துசெல்லவும் நம்மை ஊக்குவிக்கிறது. தாஜி விளக்குவது போல, “அடுத்த நிலை பேரானந்தம் ஆகும், அதாவது, ஆன்ம ஆனந்தத்தில் மூழ்குதல். இதற்கும் அப்பால் இதற்கு மேலாக என்ன இருக்கமுடியும்? ஆனால் பேரானந்தம் இன்னும் ‘நான்’ என்பதன் அனுபவத்துடன் தொடர்புடையதாய் இருக்கிறது. ஆகையால், ‘நான்’ என்பது இல்லாமல் போகும் வரை பயணம் தொடர்கிறது. பேரானந்தமும் மறைகிறது. ‘ஒன்றும்-இல்லா-தன்மை’யில் இதயம் எல்லையில்லா வெறுமையும் ஏற்புடைமையும் பெற்றதாக ஆகிவிடுகிறது.

அழகான ஒரு விஷயம்: நிலைத்து நிற்கும் பேரானந்தம் குறித்து

அழகு, ஆனந்தம், ஆன்மீக வளர்ச்சி மற்றும் நிலையான ஒன்றைத் தேடுதல் குறித்து **விக்டர் கண்ணன்** பகிர்கிறார்.

அழகு என்பது எத்தகைய ஒன்று? மகிழ்ச்சியை நல்கும் ஒன்றாகவே நாம் அழகை உணர்கிறோம். ஆனால் பொதுவாக அழகு என்பது மங்கிவிடக்கூடியது. அப்படியென்றால், அது தரும் மகிழ்ச்சி மட்டும் என்றென்றும் நிலைத்திருக்குமா? மேலும், நமது மகிழ்ச்சி நிலைத்திருக்க இயலும் என்றால், மங்காத ஒருவகை அழகு என்பதும் இருக்கத்தானே வேண்டும்? அத்தகைய நிலைத்த மகிழ்ச்சி, மாறாத ஒன்றாகவே இருக்குமா? அல்லது, நமது புரிதல் ஆழமாகும்போது அந்த மகிழ்ச்சியும் மேலும் ஆழமடையுமா?

நாம் பெரும்பாலும் வடிவம், நிறம் அல்லது உணர்வு வெளிப்பாட்டையே அழகு என்று கருதுகிறோம். ஆனால் இவை மாறக்கூடியவை, குறையக்கூடியவை மற்றும் மறையக்கூடியவை. அத்தகைய அழகு ஒருபோதும் நீடித்த மகிழ்ச்சியைத் தராது.

எளிமையே அழகு, சிறியதே அழகு என்று சொல்லப்படுவதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். இதில் ஏதோவொரு உண்மை இருக்கிறது—ஆனால் நாம் சாதாரணமாகப் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தில் அல்ல. அழகு என்பது ஒரு அலங்காரம் அல்ல. அது வெளியே இருந்து சேர்க்கப்படுவதும் அல்ல. அழகில் உள்ளார்ந்த ஏதோ ஒன்று இருக்கிறது—அது அசலானது, இயற்கையானது, செயற்கையற்றது மற்றும் உண்மையானது. அதில் பாசாங்கு இல்லை. அது தனக்குத்தானே உண்மையாக இருக்கிறது, அதனால் அது யதார்த்தத்தில் வேரூன்றி இருக்கிறது. நாம் எதை அழகு என்று அங்கீகரிக்கிறோமோ, அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட குணம் உண்டு: அது தன்னை தக்கவைத்துக்கொள்ள சூழ்நிலைகளைச் சார்ந்து இருப்பதில்லை. அது தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்வதுமில்லை. இத்தகைய அழகே மங்காத ஆனந்தத்தைத் தருகிறது.

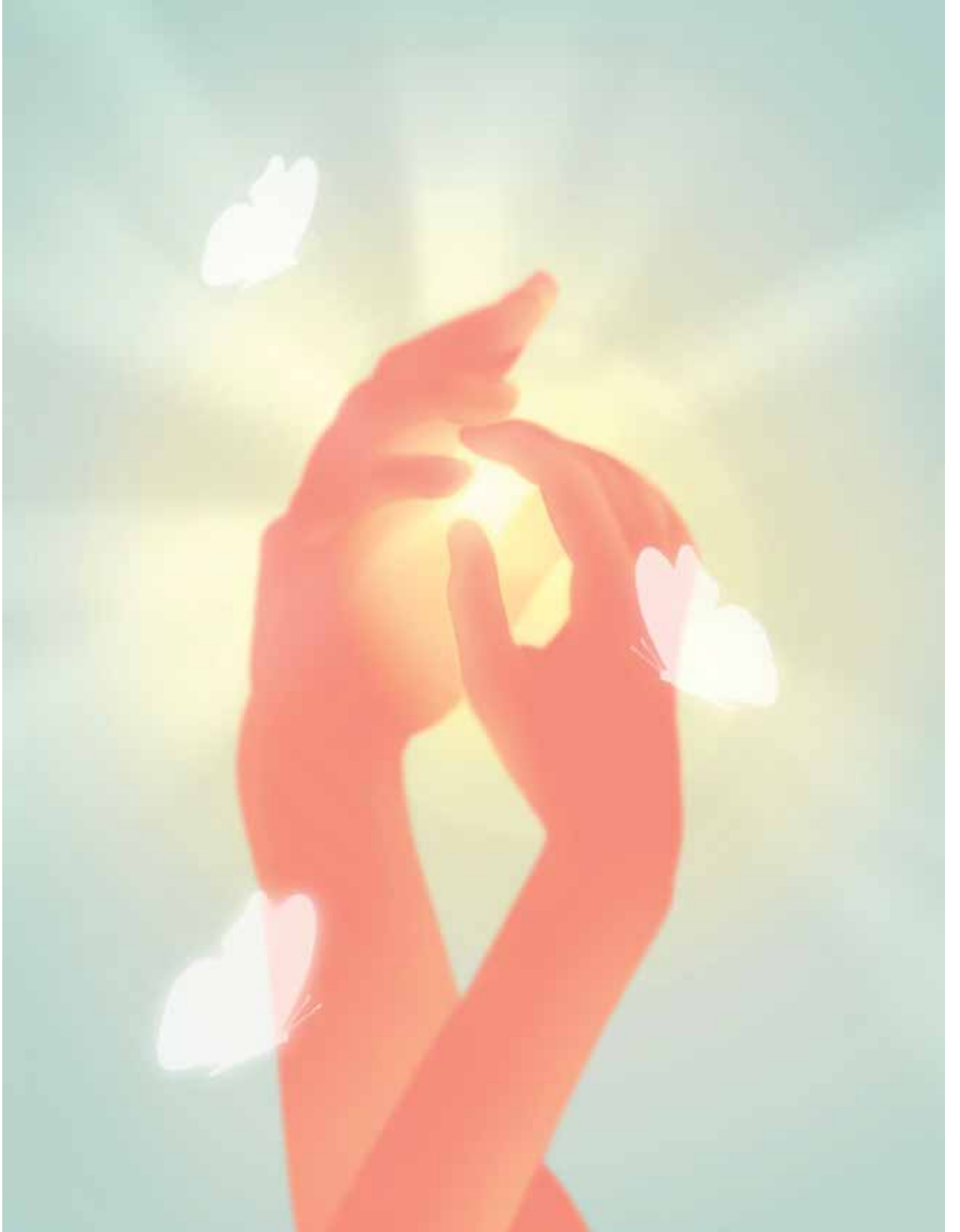
ஆன்மீகத்தில், நாம் யதார்த்தத்தைத் தேடுகிறோம். அன்பு, உறவு, வேலை அல்லது அர்த்தம் என நமது தேடல்கள் அனைத்துமே அந்த யதார்த்தத்தை நோக்கியே இருக்கின்றன. நாம் தவறான இடங்களில் தேடுவது போலத் தோன்றினாலும்,

உண்மையில் நாம் அதைத்தான் தேடுகிறோம். நாம் தெரிந்து கொண்டே தவறான இடங்களில் தேடுவதில்லை; நாம் நம்மை அறியாமலேயே அப்படிச் செய்கிறோம். நமது தேடல் வளரும்போது, நாம் சில பழக்கவழக்கங்களால் (Patterns) கட்டுப்படுகிறோம், அந்தப் பழக்கங்கள் விழிப்புணர்வற்ற நிலையால் ஆதரிக்கப்படுகின்றன.

நமது தேடல் பரிணாம வளர்ச்சியடையும் போது, நாம் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறோம்—இது நுட்பமான, நிலையான மற்றும் திருப்திகரமான ஓர் உள்நிலை. விழிப்புணர்வு ஆழமடையும்போது, இந்த உள்நிலை நமது தேடலை வழிநடத்தத் தொடங்குகிறது. நாம் சரியான திசையில் செல்கிறோம் என்பதற்கான முக்கிய அடையாளமாக இது மாறி, நமது ஆன்மீகப் பயிற்சியை வழிநடத்துகிறது.

தாஜி AEIOU பற்றிப் பேசுகிறார்—ஒரு ஆன்மீக நிலையைப் பெறுதல் (Acquiring), அதற்கு உயிர்ப்பூட்டுதல் (Enlivening), அதை உள்ளீர்த்துக்கொள்ளல் (Imbibing), அதனுடன் ஒன்றாகுதல் (Becoming one), மற்றும் அதனோடு முழுமையாக ஐக்கியமாதல் (Uniting). இது ஒரு உள்நிலையைப் பெற்று, நாம் அந்த உள்நிலையாகவே மாறும் வரை அதை ஆழப்படுத்துவதாகும். காலப்போக்கில், மற்றொரு உள்நிலை வந்து அதன் மீது நிலைகொள்கிறது, மேலும் இந்த செயல்முறை தொடர்கிறது.

இத்தகைய பயிற்சியின் மூலம் நாம் தன்மைமாற்றமடைகிறோம். இருப்பினும், இந்த மாற்றம் ஏதோ புதிதாக உருவாக்கப்படுவது அல்ல; நாம் எதுவாக மாறுகிறோமோ அதுவே நாம் ஆரம்பத்தில் இருந்த நிலை என்பதை நாம் கண்டறிகிறோம். இப்போது நாம் அனுபவிக்கும் அந்த உள்நிலை, நாம் முதன்முதலில் படைக்கப்பட்டபோது இருந்த நிலை—கள்ளங்கபடமின்மை, தூய்மை, பிரகாசம். இதுவே 'அழகான ஒரு விஷயம்'.



ஞானத்தில் ஆனந்தம்

தாஜி தனது 'தி பவர் ஆஃப் பாரடாக்ஸ்' (The Power of Paradox) புத்தகத்தில் விளக்குவது போல, நாம் வளர்ந்து பெரியவர்களாகும்போது ஒரு குழந்தையின் அந்தப் பேதைமை (Innocence) நீடித்திருக்க முடியாது. நாம் ஞானத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் பேதைமைக்கு இணையானது வயது வந்தவர்களின் ஞானம். இவை இரண்டும் தூய்மையிலிருந்து உருவாகின்றன. தூய்மையும் ஞானமும் பிரிக்க முடியாதவை.

நாம் வயதாக ஆக அறிவாளியாகிறோம் என்று சொல்கிறோம். ஆனால் வயதாவது மட்டும் ஞானத்திற்கு உத்தரவாதம் அளிக்காது. ஞானம் வாழ்க்கையில் சரியான பார்வையைத் தருகிறது, அந்தப் பார்வை ஆனந்தமான உள்நிலையைத் தக்கவைக்கிறது. காலப்போக்கில் நிலைபெற்று, வாழ்வின் பரிணாம வளர்ச்சியுடன் ஒருங்கிணைந்த ஒரு ஆனந்தமான இதயம், முதுமையடைந்த முகத்திலும் கூடப் பிரதிபலிக்கும்.

இந்த ஆனந்தமென்னும் உள்நிலை எதைக் கொண்டது? மகிழ்ச்சி, இன்பம், வேடிக்கை, நன்றாக உணர்வது என அதை விவரிக்க நம்மிடம் பல சொற்கள் உள்ளன. இவை பெரும்பாலும் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன, ஆனால் அவை ஒரே விஷயத்தைக் குறிப்பதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட தருணத்தில் நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதையே அவை விவரிக்கின்றன.

மகிழ்ச்சி பெரும்பாலும் இவ்வாறுதான் பேசப்படுகிறது. அதைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது, அது பன்மடங்காகப் பெருகுகிறது என்று நாம் கூறுகிறோம்.

"பகிரப்பட்ட மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சியாகும்; பகிரப்பட்ட துயரம் பாதி துயரமாகும்" இது ஒரு பிரபலமான ஸ்வீடிஷ் பழமொழியாகும். வாழ்க்கையின் ஏற்ற இறக்கங்களில் சமூகம், தோழமை மற்றும் பரிவு ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை இது வலியுறுத்துகிறது. இதன் பொருள் என்னவென்றால்: நல்ல செய்திகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது மகிழ்ச்சி பெருகுகிறது. அதேபோல், வலி அல்லது துக்கத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது மனப்பாரம் குறைகிறது.

சேவையில் ஆனந்தம்

நான் மிகச் சிறியவனாக இருந்தபோது ஒரு சீனப் பொன்மொழியைப் படித்தேன்: "உன்னை

நீ உயர்த்திக்கொள்ள விரும்பினால், நீ, வேறொருவரை உயர்த்து." இது என்னுள் ஆழமாக பதிந்துவிட்டது. தேவையிலுள்ள ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவும்போது, அவர்களின் இதயம் நன்றியால் நிறைகிறது, அந்த உணர்வு உங்களிடமே மீண்டும் பிரதிபலிக்கிறது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறீர்கள்.

சேவையில் கிடைக்கும் ஆனந்தம் என்பது, எதையும் எதிர்பார்க்காமல் பிறருக்கு நேரம், ஆற்றல் மற்றும் அன்பைக் கொடுப்பதன் மூலம் கிடைக்கும் நிறைவாகும். இது நம் கவனத்தை நம்மிடமிருந்து அகற்றி, சிறிய செயல்களுக்கும் அர்த்தத்தைத் தருகிறது. இந்த வகையில், சேவை என்பது, ஆனந்தத்தின் தோற்றத்திற்கும் தொடர்ச்சிக்கும் ஒரு நிபந்தனையாக மாறுகிறது.

"நம்மிடம் இல்லாத ஒன்றை நாம் கொடுக்க இயலாது" என்பது ஒரு நிதர்சனமான உண்மை. நம் அனைவரிடமும் கொடுப்பதற்குப் பணம், நேரம் அல்லது ஆற்றல் இருக்காது. ஆனால் அன்பு என்பது இத்தகைய வரம்புகளுக்கு உட்பட்டதல்ல. நாம் எப்போதும் அன்பைக் கொடுக்க முடியும், ஏனெனில் அதற்கு வேறு எந்த முன்நிபந்தனையும் தேவையில்லை. அன்னை தெரசா நமக்கு நிறைவூட்டுவது போல, நாம் செய்யும் காரியத்தின் அளவு முக்கியமல்ல, அதை எவ்வளவு அன்புடன் செய்கிறோம் என்பதே முக்கியம்.

1983-ல் நான் அமெரிக்காவிடமிருந்து புறப்படும்போது, எனது குரு சாரிஜி அவர்கள் எனக்கு, "ஆரவாரமின்றிச் சேவை புரிவாயாக"1 என்று அறிவுரை வழங்கினார். இவ்வாறு சேவை புரிவது என்பது, மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்காமல் விழிப்புடன் இருப்பது—தேவையானது என்ன என்பதை முன்கூட்டியே உணர்ந்து, அமைதியாகச் செயல்பட்டு, மற்றவர்களுக்கு இடையூறு செய்யாமல் அல்லது தன்னை முன்னிலைப்படுத்திக்கொள்ளாமல் வசதியை ஏற்படுத்தித் தருவதாகும். அன்பு இருக்கும்போது, அது சிரமமின்றி, ஆடம்பரமின்றி இயல்பாக இவ்வாறு வெளிப்படும்.

வரவேற்பதில் ஆனந்தம்

இதயத்திலிருந்து ஆனந்தம் இயல்பாக வெளிப்படும்போது, ஒருவரால் மற்றவர்களை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்று வாழ்த்து தெரிவிக்காமல் இருக்க முடியாது. மகிழ்ச்சியான வரவேற்புகள் வெளும் மரியாதையைத் தாண்டி—அன்பு, அக்கறை மற்றும் உண்மையான ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. குழந்தைகளை, குறிப்பாக அவர்கள்

மகிழ்ச்சியான வரவேற்புகள் வெறும் மரியாதை என்பதைத் தாண்டி - அன்பு, அக்கறை மற்றும் உண்மையான ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன.

சிறியவர்களாக இருக்கும்போது "காலை வணக்கம், சூரிய ஒளியே!" என்று நாம் வரவேற்பதில் இதை எளிதாகக் காணலாம். இது நமது இயல்பாக ஆகும்போது, மற்றவர்களுக்கும் இது விரிவடையும்.

யாராவது அதே அன்புடன் நம்மை வரவேற்கும்போது—"உங்களைப் பார்த்ததில் மிக்க மகிழ்ச்சி"—நாமும் அதற்கேற்பப் பதிலளிக்கிறோம். இத்தகைய வரவேற்புகள் மற்றவரை அங்கீகரிப்பதோடு, ஒரு இயற்கையான இணைப்பையும் உருவாக்குகின்றன.

வாழ்க்கையெனும் வனத்தில் ஆனந்தத்தை இழத்தலும் கண்டடைதலும்

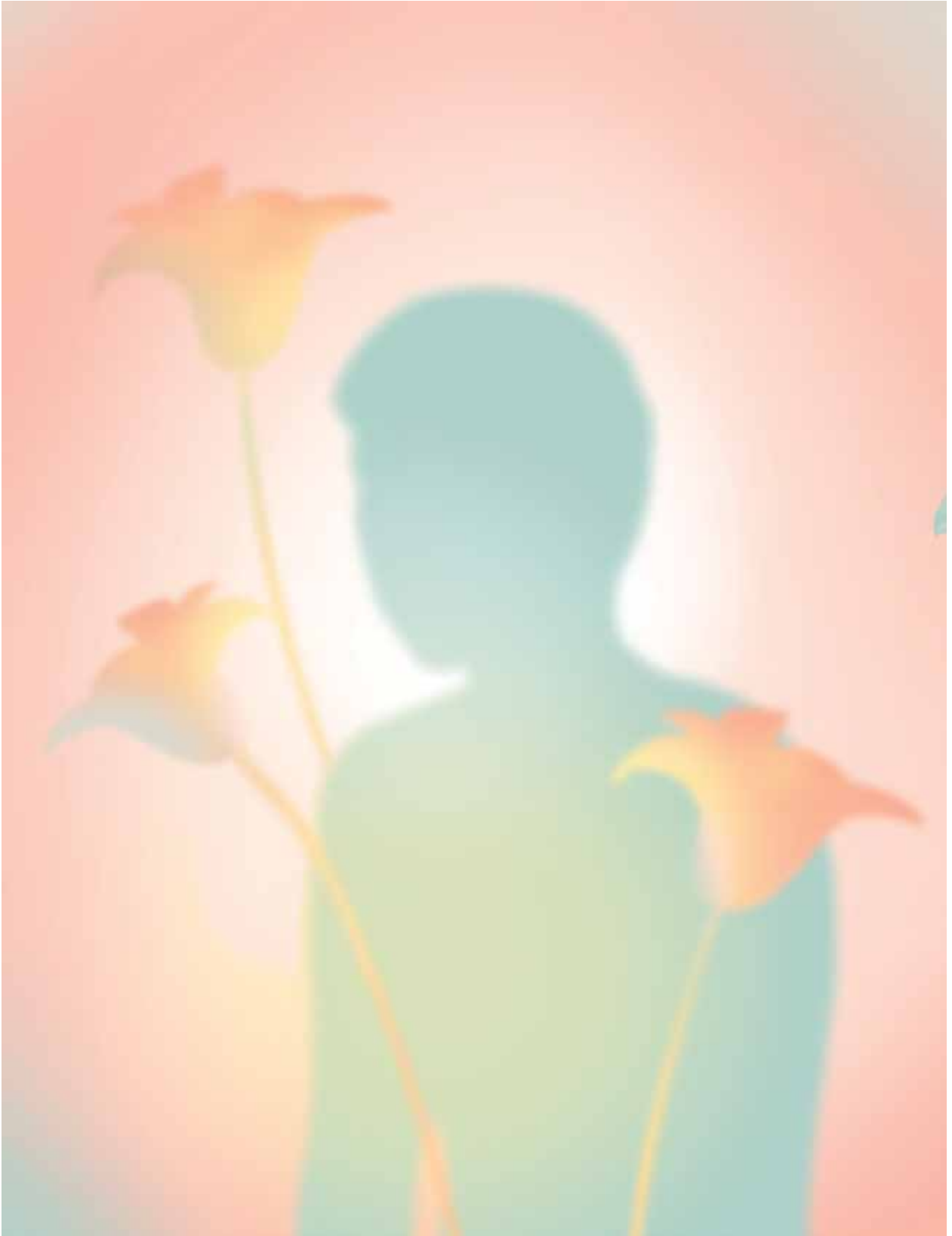
வாழ்க்கை என்பது, ரோஜா மெத்தை அல்ல என்று நமக்குத் தெரியும்—அதில் முட்களும் உண்டு. பெரும்பாலான நேரங்களில், நாம் ஆனந்தத்தை நிரந்தனைகளுக்கு உட்பட்டதாகக் கருதுவதாலேயே துன்பப்படுகிறோம். ஆனந்தம் சூழ்நிலைகளைச் சார்ந்திருக்கும்போது, அந்தச் சூழ்நிலைகள் மாறும்போது அதுவும் ஏற்ற இறக்கத்துடன் நிலையற்றுப் போகிறது. நிரந்தனையற்ற அன்பு, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆனந்தத்தை அங்கீகரிப்பதும் வளர்ப்பதும் மட்டுமே அவற்றை உண்மையானதாக மாற்றும்.

பாபூஜி அவர்கள் பெரும்பாலும், அன்பு, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆனந்தம் போன்ற

குணங்களுக்கு முன்னால் "உண்மையான" (Real) என்ற வார்த்தையைச் சேர்ப்பார். ஏனெனில் இவை பொருள்சார்ந்த நிலைமைகளுடன் பிணைக்கப்படும்போது, அவை தற்காலிகமானவை2 (Ephemeral). என்பதை வலியுறுத்துவதற்காக. இன்பம் தற்காலிகமானது. இன்பமே மகிழ்ச்சியின் அடிப்படையாக மாறினால், அந்த மகிழ்ச்சியும் தற்காலிகமாகிவிடும். இத்தகைய மகிழ்ச்சி ஆனந்தத்தின் அடிப்படையாக மாறினால், அந்த ஆனந்தம் நிலைக்காது.

கட உபநிடதம், 'ப்ரேயஸ்' (Preyas) மற்றும் 'ஷ்ரேயஸ்' (Shreyas) ஆகியவற்றை வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறது—அதாவது இனிமையானது மற்றும் உண்மையான நன்மை. இன்பம் (ப்ரேயஸ்) புலன்களைக் கவர்ந்து உடனடித் திருப்தியைத் தருகிறது. ஆனால் அந்த இன்பத்தைத் தந்த சூழல்கள் மறையும்போது, துக்கம் தொடர்கிறது. அந்த துக்கத்தைத் தவிர்க்க, நாம் மீண்டும் அதே இன்பத்தைத் தேடுகிறோம், அவ்வாறு செய்யும்போது அவற்றை உருவாக்கிய அந்தச் செயலுக்கே நாம் கட்டுப்படுகிறோம். எனவே இன்பத்தைத் தேடுவது ஞானமல்ல. ஞானம் இல்லாத இடத்தில் ஆனந்தத்திற்கு இடம் உண்டோ?

மாறாக, உள்ளார்ந்த ஆனந்தம் நிரந்தனையற்றது என்பதையும், அதை நமது ஜீவிதத்தின் ஆன்மீக நோக்குநிலை மற்றும் தேடல் மூலமாக மட்டுமே



அடைய முடியும் என்பதையும் நாம் உணர்ந்தால், நாம் விடுதலை அடைகிறோம். ப்ரேயஸ் அறியாமையையும் அடிமைத்தனத்தையும் தருகிறது. ஷ்ரேயஸ் ஆனந்தத்தையும் விடுதலையையும் தருகிறது.

பொருளாதார நல்வாழ்வு மட்டுமே அன்பு, மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம் மற்றும் நிறைவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையாக அமைந்தால், இவை அனைத்தும் நீச்சியமற்றதாகவும் நிலைக்காததாகவும் இருக்கும். ஏனெனில் பொருள்சார்ந்த இலக்குகளைத் தேடும்போது கூட, அவற்றில் நிலையான ஒன்றைத் தேடினால், நாம் உண்மையில் பொருளுக்கு அப்பாற்பட்ட யதார்த்தத்தையே தேடுகிறோம். இல்லையெனில், நாம் பிறக்கும்போது நம்மை வரவேற்ற அழகும் ஆனந்தமும் வாழ்க்கையெனும் வனத்தில் தொலைந்துவிடும்.

நல்ல செய்தி என்னவென்றால், இந்த வாழ்வெனும் வனத்தில்தான் நாம் அழகு, ஆனந்தம் மற்றும் நிலையான யதார்த்தத்தைக் கண்டறிய முடியும். இதைப் பற்றி எவ்வளவு படித்தாலும் அது நம்மை நம்ப வைக்காது. இதற்கு நோக்குநிலையில் ஒரு மாற்றம் தேவை— இறைவனை நோக்கித் திரும்புவது, அவரை எப்போதும் நினைவில்கொள்வது—மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, வாழ்க்கையைத் தாங்கி நிற்கும் அந்த மென்மையான ஆற்றலை (forceless force) நேரடியாக உணர்வது.

ஜீவிதம் (Existence) இல்லாமல், நம்மால் யதார்த்தத்தையோ அல்லது பேரின்பத்தையோ (Bliss) அனுபவிக்க முடியாது. வாழ்க்கை நமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. நாம் அதில் இருக்கிறோம். நாம் அதன் ஒரு பகுதி. உண்மையான கேள்வி என்னவென்றால்: இது ஒரு வாழும் யதார்த்தமாக மாறும் வகையில் நாம் எவ்வாறு வாழ்வது?

ஆன்மீகத் தேடலிலும், கண்டடைதலிலும் ஆனந்தம்

நமக்கு முன் வந்த மகாபுருஷர்களும் ஞானிகளும் நம்மைப் போலவே பூமியில் வாழ்ந்தார்கள். நாம் ஏன் இங்கே இருக்கிறோம் மற்றும் படைப்பின் நோக்கம் என்ன என்ற நித்தியமான கேள்விக்கு விடை காண அவர்கள் பாடுபட்டார்கள். இந்தத் தேடலினூடே நாம் செல்லும்போது, ஆனந்தத்தை வளர்த்துக்கொள்வது நமக்கு ஒரு துணையாக மாறுகிறது.

நமது அனைத்து வெளிப்பாடுகளிலும் ஆனந்தத்தை வளர்த்துக்கொண்டு நமது

வாழ்க்கைகளை நாம் வாழும்போது, நாம் அருளை ஈர்க்கத் தொடங்குகிறோம். சாதாரண வாழ்க்கையில் கூட, நம் இதயத்தில் ஆனந்தத்தை உணரும்போது, நாம் பொறுமையுடன் செயல்படுகிறோம். மற்றவர்களை அன்புடனும் அக்கறையுடனும் வரவேற்கிறோம். மற்றவர்களுக்காகக் கதவுகளைத் திறந்து விடுகிறோம். வாகனம் ஓட்டும்போது மற்றவர்களுக்கு வழிவிடுகிறோம். யாராவது குறுக்கே வந்தால் புரிந்துகொள்கிறோம். நாம் தேவையற்ற முறையில் எதிர்வினையாற்றுவதில்லை. நாம் மையப்படுத்தப்படும், இணைக்கப்படும், வாழ்வின் ஓட்டத்தோடும் இருக்கிறோம்.

பாபூஜி இதை எளிமையாகக் கூறினார்: "ஆனந்தம் அருளை ஈர்க்கிறது." இதை ஆன்மீக ரீதியில் மட்டுமல்ல, வாழ்வின் அனைத்துப் பரிமாணங்களிலும் என்று நான் எடுத்துக்கொள்கிறேன். ஆன்மீக வாழ்க்கையை அன்றாட வாழ்க்கையிலிருந்து எப்படிப் பிரிக்க முடியும்? இரவைப் பகலிலிருந்து எப்படிப் பிரிக்க முடியும்? நம்மை மற்றவர்களிடமிருந்து எப்படிப் பிரிக்க முடியும்? நாம் பல வழிகளில் — ஒற்றை இழையால் அல்ல, பல இழைகளால் இணைக்கப்பட்டுள்ளோம்.

அன்பு, பணிவு மற்றும் உண்மைத்தன்மையுடன், ஆனந்தமும் அதைப்போன்றே ஒரு முக்கிய இழை. வாழ்க்கை இவ்வாறு நன்கு இணைக்கப்பட்டிருக்கும்போது, அது அழகிய ஒன்றாக மாறுகிறது. எனவே அது ஆனந்தமானது. இது, ஒரு நிதர்சனம், வெறும் நம்பிக்கை மட்டுமல்ல. உள்ளிருக்கும் உண்மையான அழகை வெளிப்படுத்தும் வகையில் வாழ்க்கையில் ஈடுபடுங்கள். அப்போது ஆனந்தம் என்பது நாம் தேடும் ஒன்றாக இருக்காது, மாறாக நாம் செய்யும் அனைத்திலும் அது இயல்பாக தன்னையே வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும்.

[1] சாரிஜி என்பது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தின் மூன்றாவது வழிகாட்டியான ட்ரீ பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரியைக் (1927-2014) குறிக்கிறது.

[2] பாபூஜி என்பது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தின் இரண்டாவது வழிகாட்டியான ஷாஜஹான்பூரின் ட்ரீ ராம் சந்திராவைக் (1899-1983) குறிக்கிறது.

பணியிடம்

“உங்களுக்கு விருப்பமானதைச் செய்வது சுதந்திரமாகும்.
நீங்கள் செய்வதை விரும்புவதே மகிழ்ச்சியாகும்.”

ஃபிராங்க் டைகர்



மகிழ்ச்சி எங்கே உள்ளது?

இசக் அடிசஸ், மகிழ்ச்சியையும் மனநலனையும் பற்றிய கேள்வியை மீண்டும் ஆராய்கிறார், நாம் சரியான இடத்தில்தான் அதனைத் தேடுகிறோமா என்றும் வினவுகிறார்.

நம்மில் பலர் “மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன?” என்று நம்மை நாமே கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். இது போன்று கேட்கும்போது இதற்கான பதிலை கண்டுபிடிப்பது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். ஒருவர் எங்கிருந்து தொடங்க வேண்டும்? இதனை வரையறுக்க முயற்சிக்கும்போது, முடிவையில்லாத விளக்கங்களில் நீங்கள் மூழ்கக் கூடும்.

“மகிழ்ச்சி எங்கேயிருக்கிறது?” என்று அக்கேள்வியை மாற்ற நான் பரிந்துரைக்கிறேன். ஏனெனில் அது எங்கே இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால், நீங்கள் அதனைக் கண்டுகொள்ளலாம்.

எனவே அது எங்கேயுள்ளது? மகிழ்ச்சி எங்கேயிருக்கிறது?

கடந்த காலத்தின் ஏக்கத்திலோ அல்லது எதிர்காலத்தின் எதிர்பார்ப்புகளிலோ மகிழ்ச்சி கிடைப்பதில்லை.

கடந்த காலம் சென்றுவிட்டது, அதனை மாற்றவும் இயலாது; எதிர்காலம் இன்னும் வரவில்லை.

கடந்த காலத்தை விடுத்து, எதிர்காலத்தின் மீதான பற்றைத் துறப்பதன் மூலம், நிகழ்காலத்தில் மட்டுமே மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க முடியும். ஆனால், அது எப்படி?

எதிர்காலத்தில் இருந்து விலகி இருப்பதுடன் ஒப்பிடும்போது, கடந்த காலத்தை விடுவிப்பது சுலபமானதே. கடந்த காலம் மறைந்துவிட்டது என்பதை நாம் அறிந்திருக்கும் அதே வேளையில், எதிர்காலம் இன்னமும் சாத்தியக்கூறுகளைக் கொண்டதாக உள்ளது. இன்னமும் நீடித்திருக்கும் இந்த சாத்தியக்கூறு, இனிமேல் நடக்க வேண்டியதை விட்டுவிடுவதை நமக்கு மிகவும் கடினமாக்குகிறது.

எதிர்கால மகிழ்ச்சியின் தவறான நம்பிக்கைகளிலிருந்தும், நிறைவேறாத நம்பிக்கைகளைப் பின்தொடரும் துன்பங்களிலிருந்தும் நம்மை விடுவிப்பதற்கான ரகசியம் எதிர்பார்ப்புகளை விட்டுவிடுவதாகும். செயல்திட்டம் தீட்டுவது அல்லது திட்டவரைவு

தயாரித்தல் போன்றவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளலாம், ஆனால் நீங்கள் கணிப்புகளை எதிர்பார்ப்புகளாக மாற்றியவுடன், மகிழ்ச்சியற்ற நிலை ஏற்படலாம். எதிர்பார்ப்புகள் யதார்த்தமாக இல்லாதிருக்கலாம். கனவுகள் யதார்த்தத்திலிருந்து துண்டிக்கப்படலாம், மேலும் நிச்சயமற்ற தன்மை எப்போதும் இருக்கும். நாம் எதிர்பார்க்கும் முடிவுகள் நடக்காதபோது, நாம் தோல்வியையும் ஏமாற்றத்தையும் உணரலாம்.

நிகழ்காலத்தில், எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. யதார்த்தம் தான் உள்ளது. யதார்த்தத்தைத் தவிர வேறு ஏதும் இல்லை, அந்த யதார்த்தம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டால், யதார்த்தத்தை அனுபவித்து, அது “என்னவாக உள்ளதோ” அதனை அனுபவிப்பதில் மகிழ்ச்சியுள்ளது. உதாரணமாக திரென்ரு மழை பெய்கிறதென்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் மழையில் நனைந்து ஈரமாகிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். மழை பெய்கிறது என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொண்டு அதில் எதை அனுபவிக்கலாம் என்று கண்டறிகிறீர்களா? (யாரோ ஒரு சமயம் கூறியது போல், “மழை பெய்யும்போது புன்னகைக்கும் நபர்களை எனக்குப் பிடிக்கும்”) அல்லது நீங்கள் தயாராக இல்லாத போது மழையினை கொண்டுவந்ததற்கு வானத்தை சபிக்கிறீர்களா? இதை மேலும் விளக்குவதற்கு, *ஒன்டே இன் தி லைஃப் ஆஃப் இவான் டெனிசோவிச் (One Day in the Life of Ivan Denisovich)* என்ற புத்தகத்தில், கொடூரமான முகாமில் கூட இவான், இன்னும் ஒரு துண்டு ரொட்டி அவரிடம் சாப்பிட இருப்பதால் எப்படி மகிழ்ச்சியடைகிறார் என்பதை அலெக்ஸாண்டர் சோல்ஜெனிட்சின் காட்டுகிறார்.

அத்தருணத்தில் வாழ்க்கை கொண்டு வரும் எதனையும் ஏற்றுக்கொள்வதே மகிழ்ச்சியாகும். எதிர்பார்ப்பது, நிராகரிப்பது, மறுப்பது அல்லது நம்பிக்கை வைப்பது என்பதற்கு பதிலாக, அது வெறுமனே யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்வதைக்

குறிக்கிறது. துயரத்தில் மூழ்காமல் ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிப்பதையும் குறிப்பிடுகின்றது. செல்வம் அல்லது வெற்றியைப் பொருட்படுத்தாமல் இந்த நிலை சாத்தியமே. நீங்கள் எவ்வளவு அதிக ஆசைகளுடன் இருக்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு மகிழ்ச்சியற்ற தன்மைக்கான சாத்தியக்கூறு அதிகமாக இருக்கும்.

எனக்கு ஒரு நண்பர் இருக்கிறார். அவர் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார். அவர் குறை கூறுவதை நான் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை. அது எதுவாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு கணத்தையும் பாராட்ட அவர் ஒரு வழியைக் கண்டுபிடிப்பார். நாங்கள் நடந்து செல்லும்போது, அவர் மரங்கள், பூக்கள், விலங்குகள் போன்றவற்றைப் பார்ப்பார். பார்த்த அந்த தருணத்திலேயே, அவற்றை ரசிக்கவும் செய்வார்.

எனக்கு வயது அதிகரித்து வர வர, இந்த செய்தியின் முக்கியத்துவத்தை நான் உணர்கிறேன். அவ்வப்போது, என் கனவுகள் நிறைவேறாது என்ற எண்ணம் தோன்றி நான் மனச்சோர்வு அடைகிறேன். எனது வாழ்க்கை முடிவை நெருங்கி வருவதாகவும், எனது எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாது என்றும் நான் கவலைப்படுகிறேன். நான் எதை சாதிக்க விரும்புகிறேனோ அதனை அடைய இன்னுமொரு தலைமுறை தேவைப்படும், ஆனால் என்னிடம் ஒரே ஒரு வாழ்க்கை மட்டுமே உள்ளது.

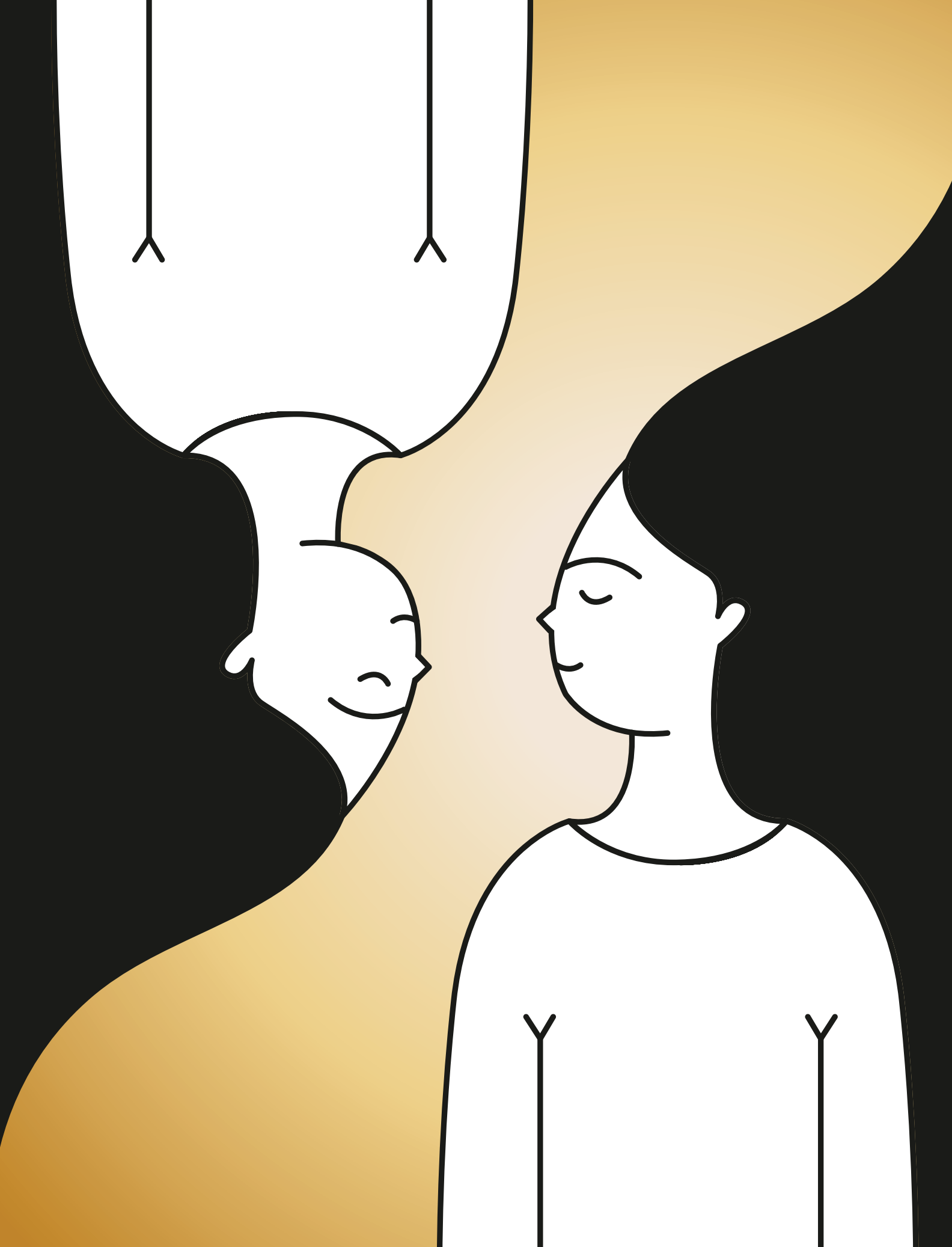
அவரது கல்லறையில் என்ன எழுதப்படவேண்டும் என்று கேட்டபோது, இஸ்ரேலிய அரசியல்வாதி ஷிமோ பெரஸ், “உரிய காலத்திற்கு முன்பே இறந்தவர்” என்று எழுதுங்கள் என்று பதிலளித்தார்.

நமது பாதிப்புகளையும், பலவீனங்களையும், குறைபாடுகளையும், நமது நிலையற்ற தன்மையையும் ஏற்றுக்கொண்டு— அதன் பிறகு வாழ்க்கை நமக்கு எதை வழங்கினாலும், அதை அனுபவித்து மகிழ்வதில் தான் மகிழ்ச்சி குடிகொண்டிருக்கிறது.

உறவுகள்

“ஒருவரை ஒருவர் நேசியுங்கள், ஆனால் அதை அன்பின்
பிணைப்பாக மாற்றாதீர்கள். மாறாக, அது உங்கள்
ஆன்மாக்கள் என்ற கரைகளுக்கு இடையே ஓடும்
கடலாக இருக்கட்டும்.”

கலீல் ஜிப்ரான்



சிவப்புநிற தீயணைப்பு வண்டி:

நானே பறிப்பவள் என்பதை நான் உணர்ந்த அந்த நாள்

குழந்தை வளர்ப்பில் ஏற்பட்ட ஒரு சிறிய நெருக்கடி, எந்த அளவிற்கு உணர்வுபூர்வமாக வாழ்வதற்கான ஒரு அழைப்பாக ஆயிற்று என்பதை **ஆயுஷி கன்சாரா** நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார் – இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றம், நிதானித்தல், சுய-விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி எதிர்வினையாற்றும் பழக்கங்களை, குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒன்றி இருக்கும் தருணங்களாக மாற்றியமைக்க முடியும் என்கிறார்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது, குழந்தைகளை வழிநடத்திச் செல்லக் கூடிய ஒரு பயணமாகவே பெரும்பாலும் விவரிக்கப்படுகிறது. ஆனால், எனக்கு அது என்னையே அறிந்துகொள்ளும் பயணமாக விரைவில் மாறிப்போனது. நான் அறியாமலேயே என்னிடம் இருந்துவந்த பழைய பாங்குகளை – நீண்ட நாட்களுக்கு முன்னர் நான் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்த பழக்கங்களை, நான் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதைக் கண்டறிந்தேன். அவற்றை நேருக்குநேர் எதிர்கொள்வது என்பது எனக்குப் பணிவூட்டுவதாகவும், உண்மையில் சொல்வதானால், சற்றே அச்சமுட்டுவதாகவும் இருந்தது.

இந்தப் புரிந்துணர்வு ஒரு சிறிய சிவப்புநிற பிளாஸ்டிக் தீயணைப்பு வண்டி பொம்மையிலிருந்து தொடங்கியது. ஒருநாள், எனது நான்கு வயது மகன், தன்னுடைய மூத்த சகோதரியின் கைகளிலிருந்து அதை நேரடியாகப் பிடுங்கிக் கொண்டான். அவள் சத்தமாக ஒரு கதறலை வெளியிட்டாள், அந்தக் கூச்சல் என் மனஅழுத்த மட்டத்தை சட்டென்று உயர்த்தியது. அதைச் சரிசெய்ய வேண்டுமென்ற எனது உள்ளூணர்வு என்னை உந்தித் தள்ளியது. நான் அதைச் சரிசெய்ய விரும்பினேன்— ஆனால் முக்கியமாக, நான் அந்த சத்தத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்றே விரும்பினேன். நான் வேகமாக அருகில் சென்று அந்த பொம்மையை

வாங்கிக்கொண்டு, “இது சரியல்ல! நாம் அப்படி வலுக்கட்டாயமாக பிடுங்கக் கூடாது. அதை உடனே திரும்பிக் கொடுத்துவிடு!” என்று உறுதியாகக் கூறினேன்.

நான் அந்த வண்டியைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு என் மகனைப் பார்த்தபோது, அவன் செய்யக் கூடாது என நான் விரும்பிய அதே செய்கையை நானும் முன்பு செய்திருப்பதை உணர்ந்துகொண்டேன் – அதாவது, நானும் என் அவ்வாறு பறித்திருக்கிறேன். அவனைப் பொறுமையாக இருப்பதற்கும், பகிர்ந்துகொள்வதற்கும் நான் கேட்டுக்கொண்ட அதே சமயத்தில், அந்த நடவடிக்கையை செய்து காண்பிப்பதில் நானே தோல்வியடைந்திருந்தேன். அந்தத் தருணத்தில், என்னுடைய எதிர்ச்செயல் அந்தப் பிரச்சினையின் ஒரு பகுதியாக இருந்தது என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது.

அந்தக் காலகட்டத்தில், நான் இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றத்தைக் கற்றுக்கொண்டிருந்தேன் – பரிவுடனும் தெளிவுடனும் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்வதற்காக இதயத்துடன் ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் ஒரு பயிற்சி. ஆனால் அந்தத் தீயணைப்பு வண்டியை என் கையில் வைத்துக்கொண்டு நின்றிருந்த அத்தருணத்தில் நான் அந்தப்

பயிற்சியைப் பயன்படுத்தவில்லை. இருந்த போதிலும், என்னுள் இருந்த ஏதோவொன்று அதை கவனித்தது. என் எதிர்வினையின் மத்தியில் நான் சற்றே இடைநிறுத்தம் செய்தேன்.

இடைநிறுத்தம், முன்னரே திட்டமிடப்பட்ட ஒரு உத்தியாக இருக்கவில்லை; மாறாக, அது தன்னிச்சையாக என் எதிர்வினையை நிறுத்தும் ஒரு செயலாக இருந்தது – ஏதோவொன்று புதிதாகத் தோன்றுவதற்கான இடைவெளியின் ஒரு தருணம் – மேலும் அந்தத் தருணத்தில், ஏதோவொன்று நிகழ்ந்தது. அந்தச் சூழ்நிலையை குற்றஞ்சாட்டுதலுடன் அணுகுவதற்குப் பதிலாக, அதைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு ஆர்வம் எழுந்தது. அங்கிருந்து, இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றத்தில் நான் கற்றுக்கொண்டிருந்த கோட்பாடுகள் ஒன்றிணைந்து ஒரு தெளிவான வரிசைக்கிரமத்தில் வெளிவந்தன – அன்றிலிருந்து அதுவே எனது பழக்கமாக ஆகிவிட்டது:

• நடப்பதை உள்ளவாறே விவரித்தல்

விஷயங்கள் கைமீறிப் போகும்போது, மற்றவர்களை மதிப்பீடு செய்வதுதான் என் இயல்பான குணமாக இருக்கிறது.

கீழ்த்தரமாக இருப்பதை நிறுத்திக் கொள். பறிக்காதே. நீ பகிர்ந்துகொள்ளலாம் அல்லவா?



அதற்குப் பதிலாக, இப்போதெல்லாம், நான் எதைப் பார்க்கிறேனோ அதை மட்டுமே விவரிக்கிறேன். “அதைத் திருப்பிக் கொடுத்துவிடு” என்று சொல்லாமல், இப்படிச் சொல்கிறேன்: “நீ உன் சகோதரியிடமிருந்து அந்த வண்டியை எடுத்துக் கொண்டதை நான் பார்த்தேன். ஒருமுறை நீயும் அதை வைத்து விளையாட விரும்புவதாகத் தோன்றுகிறது.”

இந்தச் சிறிய மாற்றுச்செயல் அனைத்தையுமே மாற்றியிருக்கிறது. வழக்கமாகத் திருத்தும்போது மௌனமாகி (முகத்தை இறுக்கமாக வைத்துக்கொள்ளும்) என் மகன், இப்போது நான் சொல்வதைக் கவனிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறான். ஏனெனில் நான் அவனைக் குற்றம் சொல்லவில்லை. ஆனால் சூழ்நிலையை விவரிக்க மட்டுமே செய்கிறேன். ஆகவே, அவன் குற்றம்சாட்டப்பட்டதாக உணரவில்லை. இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றத்தில், இந்தக் கோட்பாடு “கூர்ந்து கவனித்தல்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. என்னைப் பொறுத்தவரை, செயல்புரிவதற்கு முன்னர் தெளிவாகக் கவனிப்பதற்குப் போதுவான அளவு நிதானிப்பதாகவே இது பொருள்படுகிறது.

• **இடைநீறுத்தம் அளியுங்கள்**

நடந்தவற்றை விவரித்ததற்குப் பிறகு, நாங்கள் இருவரும் சற்று நிதானிக்கிறோம். “நாம் அந்தப் பொம்மையை சற்றே கீழே வைத்துவிட்டு, ஒன்றாக சேர்ந்து சுவாசப் பயிற்சி செய்யலாம். ஒருமுறை மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுத்து, நிதானமாக வெளியில் விடலாம்” என்று சொல்கிறேன்.

இப்போது, நாங்கள் - ஒன்றுசேர்ந்து அதை நிஜமாகவே செய்கிறோம். இந்த “நிதானித்தல்” என்பதே இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றத்தின் கோட்பாடான “மையப்படுத்துதல்” ஆகும். இந்தச் செயல் நாம் அனைவரும் உச்சகட்ட நடவடிக்கை எடுக்கும் நிலையிலிருந்து, சமாளிக்கும் படியான ஒரு நிலைக்குச் செல்வதற்கு உதவுகிறது. அனைவருமே உணர்ச்சிகளினால்



மூழ்கடிக்கப்பட்டிருக்கும் போது என்ன நிகழ்கிறது என்பதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. இந்த நிதானம் வேறொரு விதமான கண்ணாட்டத்தை, அமைதியை அளிக்கவல்ல ஒரு கண்ணாடியை நமக்கு வழங்குகிறது.

இந்த நடவடிக்கைதான் என்னை மிகவும் தன்மை மாற்றமடையச் செய்திருக்கிறது. இது, பழைய பாங்குகள் ஆக்கிரமித்துக்கொள்ளும் முன்னரே குறுக்கிடுகிறது.

• **உணர்வைப் பரிசோதியுங்கள்**

சம்பந்தப்பட்ட அனைவரும் அமைதியடைந்த பின்னர், நான் கேள்விகள் கேட்கத் தொடங்குகிறேன். முதலில், நான்கு வயதுக் குழந்தையால் உணர்வுகளைப் பற்றி சிந்திக்க முடியுமா என்று எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவில்லை. இருப்பினும் நான் கேட்டேன்: “நீ அந்த பொம்மையை பறித்துக்கொண்ட போது உன் சகோதரி எப்படி உணர்ந்தாள் என்பதைப் பற்றி நீ என்ன நினைக்கிறாய்?” “நீ அந்த வண்டியைப் பிடுங்கிக்கொண்ட போது உன்னுடைய வயிற்று பகுதியில் எப்படி உணர்ந்தாய்?”

எனக்கு ஆச்சரியம் அளிக்கும் வகையில், அவன் கவனித்திருக்கிறான். அவன் தனது சகோதரி சோகமடைந்ததைப்



பார்த்திருக்கிறான், அவளை விரும்பி செய்திருந்தாலும், அந்தப் பொம்மையைப் பிடுங்கிக் கொண்டது அவனுக்கு நல்லதாக தோன்றவில்லை என்பதையும் புரிந்து கொண்டிருக்கிறான்.

அந்தத் தருணம் ஆற்றல் வாய்ந்ததாக இருந்தது. அவர்களுக்கு நீண்ட பிரசங்கங்கள் செய்வதைக் காட்டிலும் அவர்களுக்கான அவகாசத்தை அளித்தோமெனில், குழந்தைகள் உணர்வுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொள்ளும் திறன் வாய்ந்தவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் என்பதை இது நினைவூட்டியது.

இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றத்தில், இந்தப் படிநிலையை “உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை” அடையாளம் கண்டுகொள்ளுதல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. காலப்போக்கில், நாங்கள் உணர்வுகள்-மற்றும்-தேவைகள் அடங்கிய ஒரு பட்டியலை வீட்டில் பயன்படுத்தத் தொடங்கினோம். ஒட்டுமொத்தக் குடும்பத்தின் சொல்லகராதியும் இப்போது வளர்ந்து வருகிறது. குழந்தைகள் தங்களின் பெரிய உணர்வுகளை மிகவும் வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்கத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள், ஏனெனில், அவர்கள் மதிப்பீடு செய்யப்பட மாட்டார்கள் என்பதை அறிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

• **மூன்றாவது வழியைக் கண்டறியுங்கள்**

அவர்களுக்கு தீர்வு வழங்க முயற்சிக்காமல், “எல்லோரும் சமாதானமாக போவதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம்?” என நான் கேட்கிறேன்.

சில சமயங்களில் நான் அந்தப் பொம்மையை ஒரு பக்கமாக வைத்துவிட்டு, “நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து இந்தத் தீயணைப்பு வண்டியுடன் எவ்விதம் விளையாடி மகிழலாம், என்பதை சேர்ந்து ஆலோசிக்கலாம்” என்றும் சொல்வதுண்டு.



ஒவ்வொருவருக்கும் முறை வைத்து விளையாடுவது, இதற்கு பதிலாக வேறொரு பொம்மையை மாற்றிக்கொள்வது, ஒவ்வொருவரும் விளையாடும் நேரத்தைக் குறித்துக்கொள்வது என்பன போன்ற அவர்களுடைய தீர்வுகள், என்னுடைய தீர்வுகளைக் காட்டிலும் பெரும்பாலும் ஆக்கபூர்வமானவையாகவே இருக்கின்றன. மேலும், இந்த யோசனைகள் அவர்கள் அளித்தவை என்பதால் அவற்றை விடாமல் இறுதிவரை கடைப்பிடிக்க அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். “சரியானது மற்றும் தவறானது” என்னும் கருத்திலிருந்து அவர்களை இது விலக்கி வைப்பதோடு, தங்களுடைய செயல்பாடுகள் மற்றும் தீர்வுகளின்மீது தாங்களே பொறுப்பேற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்களை அனுமதிக்கிறது. இந்த அணுகுமுறை, இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றத்தின் ஒரு சாதனமான, ஒருவரின் அடையாளம் காணப்பட்ட உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளின் அடிப்படையில் “வேண்டுகோளை விடுத்தல்” என்பதற்கு மிகவும் நெருக்கமானதாக இருக்கிறது.

• **சின்னஞ்சிறிய மாயுதல்கள், உண்மையான மாற்றத்தை தருகின்றன**

முரண்பாடுகள் இப்போது முற்றிலுமாக முடிந்துபோகவில்லை, ஆனால் அவை உருவாக்கும் குழப்பம் குறைந்திருக்கிறது. யாருமே நியாயமற்ற முறையில் நடத்தப்படுவதாக உணர்வதில்லை, மேலும் நான் முன்னர் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த பாரபட்சம் என்னும் உணர்வும் மெல்ல மெல்ல மறையத் தொடங்கியிருக்கிறது. எல்லாவற்றைக் காட்டிலும், குடும்பத்தினுள் வெளிப்படையாக இருக்கும் தன்மை அதிகமாக ஆகியிருக்கிறது. பெரிய அளவிலான உணர்வுகள் இன்னமும் எழுத்தான் செய்கின்றன, ஆனால் மௌனமாகி விடுவது அல்லது குற்றஞ்சாட்டுவது என்பவற்றிற்கு மாறாக, கடினமான அந்தத் தருணங்களில் நாங்கள் ஒருவரோடொருவர் இணைந்து இருக்கிறோம்.



இருப்பினும், நான் கவனித்துள்ள மிகப்பெரும் மாற்றம் என்பது என்னுள்ளேயே நடந்திருக்கிறது. பழைய பழக்கங்களை தகர்த்துக் கொண்டு வெளிவருவது அவ்வளவு எளிதானதாக இல்லை. களைத்துப் போய் இருக்கும் நேரங்களில், பழையபடி அதிகாரத்தைக் காட்ட வேண்டும் என்று இப்போதும் சில நாட்களில் தோன்றுகிறது. என் மனநிலையே சீராக இல்லாதபோது, குழந்தைகளின் வலுவான உணர்ச்சிகளைக் கையாள அவர்களுக்கு என்னால் வழிகாட்ட முடியாது என்று புரிந்து கொண்டேன். இப்போது எனது தியானப் பயிற்சி தான் எனக்கு ஒரு பிடிமானமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளிடம் நான் எந்த நிதானத்தைப் பார்க்க விரும்புகிறேனோ, அதை முதலில் என்னிடம் கொண்டுவர அது எனக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

அடிப்படையாக, குழந்தை வளர்ப்பு என்பது, கட்டுப்படுத்துவதைப் பற்றியதல்ல - அது சுய-விழிப்புணர்வு மற்றும் இணைப்பில் இருப்பதைப் பற்றியது என்பதை நான் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன். நாளின் ஒவ்வொரு தருணத்திலும் நான் எவ்விதம் எதிர்வினை புரிகிறேன் என்னும் விஷயம், அன்றாடம் குடும்பம் முழுவதற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலை அமைக்கிறது.

அவசரப்பட்டு விளையாற்றுவதைக் காட்டிலும் ஆர்வத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், எங்கள் பிணைப்பு இன்னும் வலிமையடைவதை நான் உணர்கிறேன்.

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, நான் என்னையே இவ்வாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன்: நான் உண்மையிலேயே என் உணர்வுகளைக் கவனிக்கிறேனா அல்லது அசௌகரியத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளவே முயல்கிறேனா? வாழ்க்கை நமக்கு அடிக்கடி கற்பிப்பதைப் போல, நிதானமாக கவனிக்க நாம் தயாராக இருந்தால், மிகச் சிறிய தருணங்கள்கூட மிகப்பெரிய மாற்றங்களைக் கொண்டுவரும்.

இதயபூர்வ கருத்துப்பரிமாற்றம் பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள: <https://heartfulness.org/heartful-communication/> ஐப் பார்க்கவும்.

செயற்கை நுண்ணறிவால் உருவாக்கப்பட்ட படங்கள்

heartfulness
app

**EXPERIENCE
SERENITY
WITH GUIDED
MEDITATION
SESSIONS.**



Download the app today.



the

HEARTFUL MIND

with **Daaji**



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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR
L I F E



experience

சுற்றுச்சூழல்

“பூமியை குணப்படுத்துவதன் மூலம்,
உங்களையே குணப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.”

அறியப்படாதவர்



யாரும் காணாத

சுற்றுச்சூழல் பாதுகாவலர்கள்

கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், ஆந்தைகள் எவ்வாறு விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்வின் வடிவங்களாகத் திகழ்கின்றன என்பதை ரத்தினசபாபதி இந்த கட்டுரையில் காட்டுகிறார்; இரவின் அமைதியான காவலர்களாக விளங்கும் இவற்றின் துல்லியமான வேட்டையாடும் திறன், கலாச்சாரச் சிறப்பு, சூழலியல் சமநிலை ஆகியவை, இயற்கையுடன் இணைந்த வாழ்வின் மீது ஆழ்ந்த மரியாதையை நம்முள் ஏற்படுத்துகின்றன.



கலில் நாம் காட்டில் உலாவலாம்; ஆனால் அதன் பாதுகாப்பு, இரவை ஆளும் உயிரினங்களாலேயே உறுதி செய்யப்படுகிறது— தங்கள் இருப்பால் காண்ஹாவை சமநிலையில் வைத்திருக்கின்ற அந்த அமைதியான வேட்டைக்காரர்களே அவை.

காட்டையும் தானியத்தையும் காக்கும் அமைதியான காவலர்கள்

உலகம் உறக்கத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் அமைதியான வேளைகளில், வேறொரு உலகம் விழித்தெழுகிறது. காண்ஹா சாந்தி வனத்தில், ஆந்தைகளின் இருப்பு சூட்சுமமானதாகவும் புனிதமானதாகவும் விளங்குகிறது. அவை தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்வதில்லை; பெரும்பாலும் கண்ணுக்குப் புலப்படாமலேயே இருக்கின்றன, ஆயினும் அவற்றின் இருப்பைத் தெளிவாக அடையாளம் காண முடிகிறது. கூகை ஆந்தைகள், புள்ளி சிறு ஆந்தைகள், காடுகளில் வாழும் சிறு (ஸ்காப்ஸ்) ஆந்தைகள் காண்ஹாவைத் தங்கள் புகலிடமாகக் கொண்டுள்ளன; அவை விவசாயத்திற்கும் வனப்பகுதிக்கும் இடையிலான சமநிலையைப் பேண உதவுகின்றன.

கேட்பவருக்கே இரவு சொந்தம்

காண்ஹா சாந்தி வனத்தில், இரவு என்பது வெறுமையின் இடமல்ல; அது ஆழ்ந்த விழிப்புணர்வின் ஒரு மண்டலம். மனித உலகம் அயர்ந்து ஓய்வெடுக்கும்போது, காடு ஆழ்ந்து சுவாசிக்கிறது. நிலவொளியின் கீழ், கூகை ஆந்தை சத்தமின்றி இறக்கைகளை அசைத்தபடி வயல்களுக்கு மேல் தாழ்வாகப் பறக்கிறது. புள்ளி சிறு ஆந்தை, தரையில் ஏற்படும் மிகச்சிறிய அசைவையும் கவனித்தபடி, விழிப்புடனும் ஆர்வத்துடனும் பழம்பெரும் ஆலமரக் கிளைகளில்

அமர்ந்திருக்கிறது. அடர்ந்த வனப்பகுதிகளில், தன்னை மறைத்துக்கொள்வதில் கைதேர்ந்த பொரிப்புள்ளி மர ஆந்தை, தான் அமர்ந்திருக்கும் மரப்பட்டையிலிருந்து கிட்டத்தட்ட வேறுபடுத்தி அறிய முடியாததாகி, அசைவின்றமையின் வடிவமாகவே திகழ்கிறது.

ஒரு ஆந்தையை எதிர்கொள்வது என்பது- துல்லியத்தாலும் உள்ளுணர்வாலும் வழிநடத்தப்படும் - பார்வைக்கும் அப்பால் நீளும் ஒரு உலகத்திற்குள் நுழைவதாகும். துரத்திச் செல்லும் பகல்நேர வேட்டைக்காரர்களைப் போலல்லாமல், ஆந்தைகள் வெறுமனே காத்திருக்கின்றன. அவை ஆற்றலை வீணடிப்பதில்லை; துல்லியம் உறுதிசெய்யப்பட்டாலன்றி, அவை துரத்தலில் ஈடுபடுவதில்லை. இந்தச் சூழலியல் ஒழுக்கம், அவற்றை இயற்கையின் மிகவும் திறமையான வேட்டைக்காரர்களில் ஒன்றாகவும், மனிதகுலத்தின் அமைதியான கூட்டாளிகளில் ஒன்றாகவும் ஆக்குகிறது.

மௌனமே கூட ஒரு வகையான பாதுகாப்பாக அமையக்கூடும். தன் கடமையாற்ற, ஆந்தை தான் இருப்பதை அறிவிக்க வேண்டியதில்லை.

சூழலியல் காவலர்கள்: மனிதகுலத்திற்கு ஒரு அமைதியான சேவை

'பூச்சி மேலாண்மை' என்ற சொல் மனித மொழியில் புழக்கத்திற்கு வருவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, ஆந்தைகள் அதில் ஏற்கனவே தேர்ச்சி பெற்றிருந்தன. ஒரே ஒரு கூகை ஆந்தைக் குடும்பம், மனிதத் தலையீடு இன்றி தானிய வயல்களையும் உணவுக் கிடங்குகளையும் பாதுகாக்கும் விதத்தில், ஒரு வருடத்தில் 1,500-

க்கும் மேற்பட்ட எலிகளை உண்ணும் திறன் கொண்டது. காட்டைச் சுற்றி பரந்த விவசாய நிலங்கள் சூழ்ந்துள்ள காண்ஹாவில், எலிகளின் எண்ணிக்கையை இயற்கையாகவே கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதில் ஆந்தைகள் தீர்க்கமான பங்காற்றுகின்றன; இதனால், தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயன நஞ்சுகளின் தேவையும் குறைகிறது.

நவீன பூச்சிக்கொல்லிப் பயன்பாடு, சூழலியல் சமநிலையைச் சீர்குலைத்து, பாம்புகள், தவளைகள், பல்லிகள் மற்றும் வேட்டையாடும் பறவைகளைக் கூட கொல்கிறது. ஆனால், ஆந்தைகள் முற்றிலும் இயற்கையான, மீளருவாக்கத் தீர்வை வழங்குகின்றன. இயற்கையின் நுண்ணறிவு மனிதக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கு முந்தியது என்பதற்கு அவை வாழும் சான்றுகளாகும். அவற்றின் தாக்கம் வெறும் உயிரியல் சார்ந்தது மட்டுமல்ல. அது பொருளாதாரம், சூழலியல் மற்றும் ஆழ்ந்த அறநெறி சார்ந்தது.

இத்தகைய அமைதியான சேவையைச் செய்து வந்தபோதிலும், ஆந்தைகள் பெரும்பாலும் தவறாகவே புரிந்துகொள்ளப்படுகின்றன. இந்தியா முழுவதும் உள்ள கிராமங்களில் இன்றும் மக்கள் அவற்றை துர்நீமித்தமாகவே கருதுகின்றனர்; ஆனால் உண்மையில், அவை உணவு, வீடுகள் மற்றும் விளைச்சலைப் பாதுகாப்பவையாகத் திகழ்கின்றன.

புராணங்கள், மறைஞானம் மற்றும் ஆந்தைகளின் பண்பாட்டு நினைவுகள்

பல்வேறு நாகரீகங்களிலும், ஆந்தை தனது பௌதிக வடிவத்தையும் கடந்த ஒரு ஆழமான பொருளைத் தாங்கி நிற்கிறது. கிரேக்க மரபில், ஆந்தை ஞானம் மற்றும் உத்திகளுக்கான தெய்வமான அதீனாவின் (Athena)



சூகை ஆந்தை
புகைப்படம்: ஆதித்யா வர்மா

சின்னமாகத் திகழ்கிறது. ஜப்பானிய கலாச்சாரத்தில், இது நல்வாய்ப்பின் முன்னோடியாகக் கருதப்படுகிறது. பல பூர்வகுடி அமெரிக்க மரபுகளில், இது மூதாதையர்களின் நினைவுகளைக் காக்கும் ஒன்றாகவும், கண்ணுக்குப் புலப்படும் மற்றும் புலப்படாத உலகங்களுக்கு இடையிலான ஒரு பாலமாகவும் பார்க்கப்படுகிறது.

எனினும், இந்தியா இந்த இரவுக்காவலன் மீது மதிப்பையும், அச்சத்தையும் ஒருங்கே கொண்டுள்ளது. தாந்திரிக மற்றும் சாக்த மரபுகளில், கூகை (Barn Owl) என்பது அன்னை லட்சுமியின் வாகனமாக போற்றப்படுகிறது; இது இருளுக்குள்ளும் மதிப்பை உணரும் ஒருவரை—அதாவது, ஆழ்ந்த அகப்பார்வையிலிருந்து பிறக்கும் செழுமையை—குறிக்கிறது. ஆயினும், நாட்டுப்புற மூடநம்பிக்கைகள் துரதீர்ஷ்டவசமாக இந்தத் புனிதச் சின்னத்தை, துரதீர்ஷ்டத்தின் அடையாளமாகத் திரித்துவிட்டன; அச்சத்திற்கும் ஞானத்திற்கும் இடையிலான இடைவெளியிலிருந்து பிறந்த ஒரு ஆழ்ந்த தவறான புரிதலே இதற்கு அடிப்படையாகும்.

சமண மரபு, விடியற்காலையில் செவிமடுப்பவரை—அதாவது, உலகம் விழித்தெழுவதற்கு முன்னரே விழித்துக்கொண்டு, பிறரால் உணர இயலாதவற்றை உணர்பவரை—போற்றுகிறது. அந்த வகையில், ஆந்தையானது இரவின் உயிரினமாக அல்லாமல், அக எழுச்சியின் தூதுவனாகத் திகழ்கிறது.

மதிப்புணர்விற்கும் சகவாழ்விற்கும் ஓர் அழைப்பு

ஆந்தைகளைப் பாதுகாப்பது என்பது, இரவின் நுண்ணறிவைப் பாதுகாப்பதாகும். சூழலியலும் ஆன்மீகமும் சங்கமிக்கும் 'கான்ஹா



(பொரிப்புள்ளி மர ஆந்தை)
புகைப்படம்: ஜே.சரவணன்



புள்ளி சிறு ஆந்தை
புகைப்படம்: ஜே.சரவணன்

சாந்தி வனத்தில்', அவற்றின் இருப்பு இன்றியமையாததாகும். சேவையின் வடிவங்கள் அனைத்தும் வெளிப்படையாகப் புலப்படுவதில்லை என்பதை அவை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. ஆந்தையிடமிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளும்போது, உண்மையான காவல் பணி என்பது அமைதியானதாகவும், சூட்சுமமானதாகவும், அசைக்க முடியாததாகவும் இருப்பதை நாம் உணரத் தொடங்குவோம். அது அங்கீகாரத்தை நாடுவதில்லை; மாறாக, சமநிலையை மட்டுமே நாடுகிறது.

உலகம் இரைச்சலை நோக்கி விரையும் இக்காலகட்டத்தில், ஆந்தை ஆழ்ந்த செவியுணர்தலின் அடையாளமாகத் திகழ்கிறது — ஆக்ரோஷம் இன்றிச் செயல்படும் ஞானத்தையும், பறைசாற்றல் இன்றிப் பாதுகாக்கும் பண்பையும் அது உணர்த்துகிறது. ஆந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான வானத்தையும், மாசுபடாத இரவுகளையும் நாம் வழங்குவோம். வெறும் சகுனங்களாக அல்லாமல் — பூமியை மீட்டெடுக்கும் பணியில் நம் கூட்டாளியாக அங்கீகரிக்கும் கௌரவத்தை அவற்றுக்கு அளிப்போம்.

கான்ஹாவின மீது இருள் கவிழும் வேளையில், முற்றிலும் வேறொரு உலகம் விழித்தெழுகிறது — துல்லியத்தாலும் உள்ளுணர்வினாலும் வடிவமைக்கப்பட்டு, அமைதியான சிறகுகளின் மீது அமர்ந்து அது மிதந்து வருகிறது.

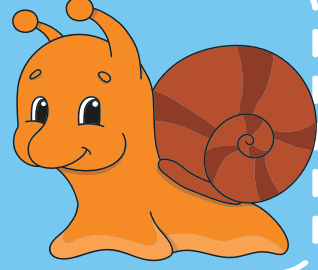


படைப்பாற்றல்

“குழப்பத்திலிருந்து, எளிமையைக் கண்டறியுங்கள்.
முரண்பாட்டிலிருந்து, இணக்கத்தைக் கண்டறியுங்கள்.”

ஆல்பர்ட் ஜன்ஸ்டன்

கதை, விளையாட்டு மற்றும் வியப்பு



இங்கா மரீ ராம்கே, கதை சொல்வது, பொம்மலாட்டம் மற்றும் இயற்கை உலகை நேரடியாக ஆராய்ந்து அறிதல் ஆகியவற்றின் மூலம், குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கும் தனது மகிழ்ச்சியான அணுகுமுறையை பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

வனேஸா படேல் இணைந்து நடத்தும் இந்த உரையாடலில், தனது பணிகள் குழந்தைகளின் ஆர்வம், கற்பனை மற்றும் இணைப்பை எவ்வாறு வளர்க்கின்றன என்பதையும் — அது உணர்வுபூர்வமான வாழ்க்கைக்கு ஓர் ஆரம்ப அடித்தளமாக இருப்பதையும் பற்றி அவர் சிந்திக்கிறார்.

கேள்வி: இங்கா, இயற்கை உலகைப் பற்றி குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் இந்தப் பணிக்கு நீங்கள் எப்படி வந்தீர்கள்?

இங்கா: அது ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை, ஏனெனில் எனக்கு மிகவும் விசித்திரமான ஒரு பின்னணி உள்ளது. நான் பல வேலைகளை முயற்சித்தேன், ஆனால் எதுவும் எனக்கு பொருந்தவில்லை. நான் கலைநயம் கொண்ட, சுதந்திரமான மனப்பான்மையுடையவள். வணிக மனப்பான்மை கொண்டவளல்ல, இருப்பினும் சிறிது காலம் அந்தத் துறையில் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தது. அந்த நேரத்தில் நான் வேலையின்றி இருந்தேன், அப்போது ஒரு பல்கலைக்கழகம் குழந்தைகளுக்காக அவர்கள் மேற்கொண்டிருந்த ஒரு திட்டத்தை நடத்துமாறு என்னைக் கேட்டுக் கொண்டது. பூங்காவில், வெளிப்புற சூழலில் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுக்கும் வகுப்புகளை நடத்தக்கூடிய ஒருவரை அவர்கள் தேடினர். அதனால் நான் அந்த வாய்ப்பை ஏற்றுக்கொண்டேன்.

அதன் பிறகு, நான் எனக்கென ஒரு புதிய திட்டத்தையும் வடிவமைத்தேன். என் குழந்தைப் பருவத்தை நினைத்து பார்த்தேன்— நான் விளையாடிய பொம்மைகள் எனக்கு உண்மையில் உயிருள்ள ஜீவன்களாகவே தெரிந்தன. இது குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும் வகையில் எனது நிகழ்ச்சிகளை வடிவமைக்க எனக்கு உதவியது. எனக்கு, பூங்காவில் தவளைகள் மற்றும் தேரைகள் இடையிலான வேறுபாட்டை குழந்தைகளுக்கு விளக்கும் பணி கொடுக்கப்பட்டது. அப்போது குழந்தைகள் தங்கள் புலன்களால் தொட்டு உணரக்கூடிய ஒரு மென்மையான பொம்மையை பயன்படுத்தலாம் என்று நான் நினைத்தேன். இயற்கையை ஏற்கெனவே நம்மால் நுகர முடியும், சுவைக்க முடியும். ஆனால் ஒரு கதையைச் சொல்லும்போது, வெளும் படங்களை மட்டும் காட்டுவது நன்றாக இருக்குமே தவிர, போதுமானதாக இருக்காது—அது உணர்வுபூர்வமான ஈடுபாட்டைத் தராது. அதனால் நான் பொம்மலாட்டக் கை பொம்மைகளை

பயன்படுத்த தொடங்கினேன். குழந்தைகள் அதை மிகவும் விரும்பினர். அவர்களிடம் மிகவும் தத்ரூபமான கற்பனைத் திறன்கள் உள்ளன, அவர்கள் ஆர்வமும், ஏற்புடைமையும் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். இந்தப் பணியில் நான் எனக்கான இடத்தைக் கண்டுகொண்டேன், ஏனெனில் அவர்களுடன் வேலை செய்வதில் எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி கிடைத்தது. அதனால், பல ஆண்டுகளாக நான் இதை செய்து வந்தேன்.

கே: ஆகையால், அந்த கதாபாத்திரங்களே ஒரு வகையில் ஆசிரியர்களாக மாறுகின்றன அல்லவா?

இ: ஆம். நேரடியாக குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்தல்கள் கொடுப்பதற்கு பதிலாக, அந்தக் கதாபாத்திரம் தானே பேசுவது போல தோன்றும். உதாரணமாக, “அமைதியாக இருங்கள்; நீங்கள் அதிக கூச்சலிட்டால், என் விலங்கு நண்பர்கள் பயந்து ஓடிவிடலாம்” என்று அந்தக் கதாபாத்திரம் சொல்வது போல தோன்றும்.





கே: நீங்கள் குழந்தைகளுக்கான புதினமல்லாத புத்தகங்களின் ஆசிரியரும் ஆவீர்கள். அவற்றைப் பற்றி எங்களுக்கு கூறுங்கள்.

இ: நிச்சயமாக. நான் சிலந்திகளைப் பற்றி மட்டுமே ஒரு புத்தகத்தை எழுதினேன், இதில் பல வகையான சிலந்திகளைப் பற்றிய தகவல்கள் உள்ளன. விலங்குகளுக்கான பயண வழிகாட்டி (*Reiseführer für Tiere*) என்று அழைக்கப்படுகின்ற நான் எழுதிய புத்தகங்களில் ஒன்று, சுமார் இருபத்தைந்து விதமான விலங்குகளையும், அவற்றின் இடப்பெயர்ச்சி முறைகளையும் பற்றியது. ஒரு பயண வழிகாட்டியின் பாணியிலேயே எழுதப்பட்டுள்ள இதில்—தங்குமிடம், உணவு மற்றும், நிச்சயமாக, பயண எச்சரிக்கைகள் போன்றவற்றிற்கான ஆலோசனைகளும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. அந்தப் புத்தகத்தின் முதல் விலங்கு “சக்தி” என்றழைக்கப்படும் ஒரு இந்தியத் தும்பி. கடல் கடந்து மடகாஸ்கரை நோக்கிச் செல்லும் அதன் பயணப் பாதையை அது விளக்குகிறது. விலங்குகளுக்கு எல்லைகள் இல்லை அல்லவா? அதுதான் அற்புதமாக இருக்கிறது. ஆன்மீகத்தின் செய்தி என்னவென்றால்—நாம் எல்லோரும் ஒன்றே. இந்த இயற்கை உலகம் மனிதர்களை

மட்டும் உள்ளடக்கியது அல்ல; மாறாக உணரக்கூடிய அனைத்து உயிர்களையும் உள்ளடக்கியது. இந்தப் புத்தகத்தை நான் மிகுந்த அன்புடன் எழுதியுள்ளேன்.

என் வேலை அதிகளவில் பலருடன் இணைந்து செயல்படும் தன்மை கொண்டது. உலகம் முழுவதும் உள்ள விஞ்ஞானிகளுடன் நான் தொடர்பில் இருந்தேன். சீன விஞ்ஞானிகளிடமிருந்து பொதுவாக எளிதில் கிடைக்காத குட்டி பாண்டா கரடிகளின் படங்களை பெற்றேன். கனடாவில் சால்மன் மீன்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த ஒருவர் தனது ஆராய்ச்சிப் படங்களை எனக்கு வழங்கினார். ஜெர்மனியில் உள்ள ஒரு ஆராய்ச்சியாளர், மனிதர்களைப் பார்த்து கொண்டிருக்கும் பெங்குவின்ன்களின் படங்களை கொடுத்தார்—ஏனெனில் இது விலங்குகளின் பார்வையில் இருந்து சொல்லப்படுகிறது, அந்த விலங்குகளின் உணர்வுகளுக்கு நாம் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்! என் புத்தகத்தில் ஒரு *மகெல்லன் (Magellan)* பெங்குவின்

உள்ளது. அது விஞ்ஞானிகளை பார்த்து, “அய்யோ, இந்த மனிதன் மீண்டும் வந்துவிட்டாரே! இவர்கள் உண்மையிலேயே என் தீவிலிருந்து வெளியேற வேண்டும்!” என்று நினைப்பது போல காட்டப்பட்டுள்ளது.

என் புத்தகங்களில் ஒன்று *Die Astronautin von nebenan* (பக்கத்து வீட்டு விண்வெளி வீராங்கனை) எனப்படுகிறது. இதிலுள்ள மாயா என்னும் முக்கிய கதாபாத்திரம், பாதி இந்திய மற்றும் பாதி ஜெர்மன் பூர்வீகம் கொண்டவர். அவள் தனது அப்பாவுடன் விடுமுறைக்கு செல்லத் திட்டமிடுகிறாள். ஆனால் அவள் உடல்நலக் குறைவு காரணமாக செல்ல முடியாமல் போகிறது. அதன் பிறகு, தனது பக்கத்து வீட்டில் வசிப்பவர் ஒரு விண்வெளி வீராங்கனை என்று கண்டுபிடிக்கிறாள். அங்கேயே அவளுடைய சாகசப் பயணம் தொடங்குகிறது.

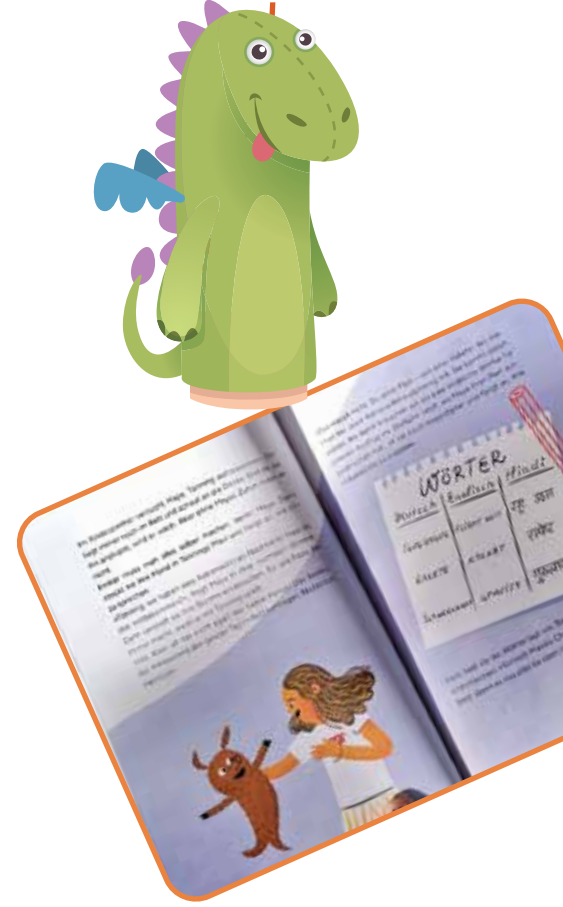
இந்தப் புத்தகத்தை நான் தியானப் பயிற்றுநராக ஆவதற்குத் தயாராகி கொண்டிருந்தபோது எழுதினேன். அந்த துறையைப் பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாவிட்டாலும், ஆராய்ச்சி செய்வது எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். இந்தப் புத்தகத்துடன் ஒரு பொம்மாலாட்ட பொம்மையும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது —



அது 'டோனிங்' (Tönning) என்று அழைக்கப்படும் ஒரு 'கடல் கன்னி பன்றி' (Mermaid pig). ஒரு சிடுசிடுப்பான கதாபாத்திரமான அது "மசாலா தேனீர் அல்லது தூங்க ஒரு படுக்கை இல்லையென்றால் நான் விண்வெளிக்கு போக மாட்டேன்!" என்று கூறும். ஆனால் இந்தப் புத்தகத்தில் மிகவும் சுவாரஸ்யமானது அதன் ஆன்மீக அம்சம். "அனந்தத்தை நோக்கி" என்ற தனது புத்தகத்தில் பாபூஜி இந்த உலகம் எப்படி உருவானது என்பதைப் பற்றி எழுதியிருந்ததை நான். வாசித்துக் கொண்டிருந்தேன். அதே நேரத்தில், என் ஆராய்ச்சி என்னை விண்வெளி இயற்பியல் (astrophysics) நோக்கி இட்டுச் சென்றது. அதிலும், விண்வெளி இயற்பியலாளர்களும் பல தசாப்தங்களுக்குப் பிறகு இதே போன்ற முடிவுகளுக்கு வந்திருப்பது ஆச்சரியமாக இருந்தது. அனைத்தும் ஒரு ஒன்றுமில்லாத தன்மையிலிருந்துதான் (Nothingness) தோன்றின என்பது அறிவியல் உலகிற்குப் புதிய விஷயம். என் புத்தகத்தின் முதல் அத்தியாயம் இந்த சிந்தனையுடனேயே தொடங்குகிறது: முதலில் எதுவும்

இல்லை; இப்போது அனைத்தும் உள்ளது—அது மென்மேலும் பெரிதாகவும், விசாலமாகவும் ஆகிக்கொண்டிருக்கிறது.

விண்வெளி வீராங்கனை மற்றும் இடப்பெயர்ச்சி பாதைகள் குறித்த புத்தகங்களே நான் எழுதியவற்றிலேயே மிகவும் ஆன்மீகத் தன்மை வாய்ந்தவை என்று நினைக்கிறேன். இடப்பெயர்ச்சி பற்றிய புத்தகத்தை எழுதும்போது, நான் விலங்குகளுடன் மிகவும் ஆழ்ந்த தொடர்பை உணர்ந்தேன். அந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள விலங்குகள் என்னை உலகம் முழுவதும் பயணம் மேற்கொள்ள செய்து, இந்த ஒற்றுமை என்ற எண்ணத்தை மற்றவர்களிடம் பரவச் செய்ய வேண்டும் என்று உண்மையிலேயே நான் பிரார்த்தித்தேன். எல்லைகள் இல்லாத உலகில் விலங்குகள் எப்படிப் பயணம் செய்கின்றன என்பதையும், நம் அனைவருக்கும் ஒரே தேவைகளை உள்ளன என்பதையும் இது விளக்குகிறது. மனிதர்களாகிய நாம்தான் தேவையில்லாத சிக்கல்களை உருவாக்கி, இந்த உலகத்தை விசித்திரமானதாக மாற்றுகிறோம்.





கே: நீங்கள் ஊக்குவிக்கும் கற்றல் முறைகளில் மற்றொன்று, உங்கள் கூட்டாளிகளுடன் இணைந்து நீங்கள் வடிவமைத்த பரிசோதனைகள் வாயிலாக அமைவதாகும்.

இ: ஆம். இதற்காக நாங்கள் மூன்று பேர் கொண்ட குழுவாக உள்ளோம். மற்றவர்கள் கடல் நுண்ணுயிரி விஞ்ஞானி ஜூலியா ஷ்நெட்சரும், வேதியியல்-இயற்பியலாளரும் மற்றும் லேசர் இயற்பியல் நிபுணருமான ஆண்ட்ரே லாம்பேயும் ஆவர். நான் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தபோது, மேலும் பள்ளி பாடப்புத்தகங்களைப் பயன்படுத்தாமல், சுவாரஸ்யமாகவும் நுணுக்கமாகவும் நிலையான வளர்ச்சி பற்றிய தகவல்களை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்க, பொம்மலாட்டப் பொம்மைகளை பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்தபோது, அவர்களை சந்தித்தேன். என் வாழ்க்கையில் நான் மிகவும் சோதனையான நிலையை கடந்து கொண்டிருந்த அந்தக் காலகட்டத்தில், அவர்கள் என்னை அணுகினர்; என் பணியை அவர்கள் அறிந்திருந்தார்கள் மற்றும் தங்கள் புதிய திட்டத்தில் அந்த அம்சத்தை சேர்க்க விரும்பினர். அவர்கள் இருவரும் மிகவும் ஆதரவாகவும், புரிந்துகொள்ளக் கூடியவர்களாகவும் இருந்தனர். நிதியுதவி பெறத் தேவையான

அனைத்து முயற்சிகளையும் அவர்கள் செய்தார்கள்; என்னிடமிருந்து யோசனைகளை மட்டும் பெற்றுக்கொண்டனர். பரிசோதனைகளையும் அவர்கள் வழங்கினர். ஆனால் பயணம் செய்வது நான்தான். அதனால் நான் இந்தத் திட்டத்தின் முக்கியமான ஒரு பகுதியாக இருக்கிறேன்; நான் செல்லும் எல்லா இடங்களிலும் இந்தப் பரிசோதனைகளை செய்கிறேன்.

கே: புத்தகங்கள், பொம்மலாட்ட பொம்மைகள், மற்றும் பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றுக்கிடையே, குழந்தைகளை ஈர்க்கும் ஒரு முழுமையான கருவிப்பெட்டியை நீங்கள் உருவாக்கியுள்ளீர்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தை கண்டறிய உதவும் புதிர்கள் மற்றும் விளையாட்டுகளையும்—கிட்டத்தட்ட ஒரு புதையல் வேட்டை போல— நீங்கள் வடிவமைத்துள்ளீர்கள்.

இ: ஆம், அதை விளையாட்டுத்தனமாகவும், வேடிக்கையானதாகவும், எளிமையானதாகவும் மாற்ற வேண்டும். இது மிகவும் நுணுக்கமான கற்றல் முறை. நகைச்சுவையான கதைகள் மற்றும் நேரடி அனுபவத்தின் மூலம், நீங்கள்

ஒன்றை உணரும்போது, அதை ஒருபோதும் மறக்க மாட்டீர்கள். நீங்கள் எதையும் மனப்பாடம் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை; கதைகள் மற்றும் இந்த தனிப்பட்ட ஈடுபாட்டின் மூலமாகவே. நீங்கள் அதை கற்றுக் கொள்கிறீர்கள்.

கே: தனிப்பட்ட ஈடுபாடு பற்றிப் பேசும்போது, மனிதர்களுடனான இணைப்பு உங்கள் பணியில் மிக முக்கியமானது. நீங்கள் நகர சுற்றுப்பயணங்களையும் நடத்துகிறீர்கள்.

இ: ஆம், எனக்கு என் நகரமான ஹாம்பர்க் மிகவும் பிடிக்கும். என் நகரத்துடன் எனக்கு மிகவும் உணர்வு ரீதியான பிணைப்பு உள்ளது, மேலும் நகர சுற்றுப்பயணங்களை நடத்துவதையும் நான் மிகவும் விரும்புகிறேன். அதைப் பற்றியும் நான் ஒரு புத்தகம் எழுதியுள்ளேன்; அதில் கார்லி (Carly) என்ற ஒரு பொம்மலாட்ட எலி பொம்மை கதையைச் சொல்லும். நான் முதலில் தனிப்பட்ட சுற்றுப்பயணங்களுடன் தொடங்கினேன். அதன் பிறகு குழந்தைகளுடன் வேலை செய்யத் தொடங்கினேன். ஹாம்பர்க் பள்ளிகளில் நான் சொற்பொழிவுகள் நடத்தினேன்—அங்கே நான்காம் வகுப்பில் மாணவர்கள் தங்கள் நகரத்தின் வரலாற்றை படிக்கிறார்கள்,

ஆனால் அவர்கள் அதை கோட்பாடாக, நடைமுறை அனுபவம் சாராததாகவும், சலிப்பாகவும் உணர்கிறார்கள். அதனால், அதை இன்னும் சுவாரஸ்யமாக மாற்றலாம் என்று நினைத்தேன்— குழந்தைகள் நகரத்தை நேரடியாக அனுபவித்து, அதை எளிதாகவும், இனிதாகவும், நகைச்சுவையுடனும் அறிந்துகொள்வார்கள். நிச்சயமாக, என்னுடன் எப்போதும் ஒரு பொம்மலாட்ட பொம்மை இருக்கும்! பின்னர் ஆசிரியர்கள் என்னை அணுகி, குழந்தைகளுக்கான நகர சுற்றுப்பயணங்களை நடத்தச் சொன்னார்கள்—அது மிகவும் மகிழ்ச்சியான அனுபவமாக இருந்தது!

வனேஸா படேல்: நீங்கள் ஜெர்மன் மொழியில் மட்டுமின்றி பல மொழிகளில் பணியாற்றுகிறீர்கள் என்று நான் படித்தேன். அது சரியா?

இங்கா: என் புத்தகங்கள் ரஷ்ய மற்றும் டேனிஷ் மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால் அதனால் நான் அந்த மொழிகளில் பணி புரிகிறேன் என்று பொருள்

இல்லை. எனக்கு ரஷ்ய மொழியோ அல்லது டேனிஷ் மொழியோ பேசத் தெரியாது. ஆனால் நான் ஜெர்மன், ஆங்கிலம், மற்றும் பிரெஞ்சு மொழிகளில் பணி புரிகிறேன். நான் கேரளா இலக்கிய விழாவிற்ரு (Kerala Literature Festival) சென்றுள்ளேன், அங்கு என் விண்வெளி வீராங்கனை புத்தகத்தைப் பற்றி உரையாற்றினேன். அங்கே நான் சுனிதா வில்லியம்ஸ் அவர்களை நேரில் சந்திக்கும் வாய்ப்பும் கிடைத்தது. அவருக்கு என் புத்தகத்தை பரிசாக வழங்கி, அதை ஒரு அமெரிக்க பதிப்பாளர் ஒருவரிடம் ஒப்படைக்க முடியுமா என்றும் கேட்டேன். என் முக்கிய குறிக்கோள்களில் ஒன்று, என் புத்தகங்கள் சில இந்திய மொழிகளில் வெளியிடப்பட வேண்டும் என்பதுதான்.

கே: ஆம், அது நிச்சயமாக நடக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்! இது குழந்தைகளின் ஆர்வத்தைத் தூண்டவும், அவர்கள் சுற்றியுள்ள உலகுடன் எப்படி தொடர்புகொள்கிறார்கள் என்பதை

வடிவமைக்கவும் ஒரு அருமையான வழி.

இ: அதுதான் நான் செய்ய மிகவும் விரும்புவது. என் புத்தகங்களில் சிறிது ஆன்மீக அம்சமும் உள்ளது. *Die Astronautin von nebenan* என்னும் புத்தகம் சீன மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட உள்ளது, அதனால் அது என் அடுத்த மொழியாக இருக்கும். ஆனால் நான் விரும்புவது ஹிந்தி அல்லது ஆங்கிலத்தில் வெளியிடப்பட வேண்டும் என்பதே.

கே: இங்கா, உங்கள் பணியைப் பற்றி உங்களுடன் பேசியது மிகுந்த மகிழ்ச்சியூட்டுவதாக இருந்துள்ளது! விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம், பொறியியல், மற்றும் கணிதம் (STEM- Science, Technology, Engineering, and Math) ஆகியவற்றுடன் கலைகளையும்(Arts) சேர்த்து அதை STEAM ஆக மாற்றும் ஒரு கருத்து உள்ளது. உண்மையில் அதைத்தான் நீங்கள் செய்கிறீர்கள்!

இ: ஆம், அப்படியும் சொல்லலாம். அது வேடிக்கையாக இருக்கிறது —நன்றி!



வால்ட் விட்மன்-உடன் புல்வெளியில் ஒரு நடைப்பயணம்

கிளார்க் பவல்

உன்னோடு நான் நடக்கின்றேன், உன் (புல்) மீது
நான் நடக்கின்றேன்.
வால்ட் விட்மன், இப்படி
நான் நடப்பேன் என
நீ வாக்களித்தபடியே.

உன் நூற்றாண்டின்
புற்களின் இதழ்கள் மீது
நான் நடக்கின்றேன்.
அங்கே உன்னைக் காண்கின்றேன், இங்கே
உன்னைக் காண்பேனென
நீ வாக்களித்தபடியே.

ஆதலால் உன்னோடு நான் நிற்கின்றேன்.
நீ பாடுகையில்
அதை மீண்டும் கேட்க
(என்) உடல் மின்னூட்டமாகி
நானும் சேர்ந்து பாடுகின்றேன்.

ஏனெனில் நான்
ஆன்மாவாய் இருப்பது போலவே,
சரீரம் கொண்ட மனிதனாகவும்
இரு உலகங்களுக்கிடையே
சுழன்று கொண்டிருக்கின்றேன்.

நானாக, நீங்களாக, எங்கும் இருப்பவை
நம் அறிவுக்கு எட்டாத (மையக்)கருவைச்
சுற்றிய பரந்த வெளியில், தம் வட்டப்பாதையில்
தங்களுக்கேயுரிய விதத்தில்
சுற்றிவரும் எலக்ட்ரான்களே.

அம்மையங்கள் தம் பிராணசக்தியை,
ஒளியின் வேகத்தின் வர்க்கத்தை,
பொருண்மையின் எடையால் பெருக்க
விளைந்திடும் ஆற்றலாக
பிரகிருதியிடம் ஒப்படைக்க,
(தாம்) வந்த வழி திரும்புகின்றன.

இதைத்தான் நான் இங்கே
உன்னிடம் திருப்பித் தருகின்றேன்.
என் தந்தையே, புற்களின் எனது கவிஞனே.

எனினும்
இன்னமும் முடிவற்றதாக, இன்னமும்
முழுமையற்றதாக,
உள்ளதென்று,
புற்களின் அடியில் இருந்து நீ புன்னகைப்பது
போல் தோன்றுகிறது.

எனக்கு உன் குரல் கேட்பது போல்
இருக்கிறது.
இல்லை நண்பா, எலக்ட்ரான்கள் மட்டுமல்ல,
ஸ்பரிசுமும் சுவாசமும்,
மற்றொருவர் தோள் மீது

விரிந்த கரமும்,
சரீரத்தின் உப்புமும்,
ஆண்களும் பெண்களும்
நீண்ட பேரலை போல்
ஒருவர் வாழ்வில் ஒருவர்

வந்து போவதும்,
எந்த வருத்தமும் இன்றி
கரைக்குத் திரும்பும் அலைகளைப் போல
நிரந்தரமற்றவை.

“கிளார்க்,” என்றழைத்து
கூறுகிறாய் நீ,
“ஆன்மா
வேறெங்கும் இல்லை,
இதோ
இங்கேயே சாய்ந்து கிடக்கிறது,
மணிக்கட்டின் திருப்பத்தில்,
முதுகின் வளைவில்,
நாணமற்ற அந்தப் பார்வையில்.”

இப்போது முதிர்ந்தவனாய், நான் உணர்கின்றேன்,
உன் நூற்றாண்டின் ஓட்டம் மெதுவானதை,
ஆனால் ஆழமானதை -
வெறும் இளமையின்
மின்னல் போலன்றி
நீடித்த ஒரு களமாக இருப்பதை.

அதில் அனைத்தும்
வருத்தமும் இழப்பும் இன்றி
வந்து கரைந்து போகின்றன என்பதை,
எனவே நான் உன்னுடன் இங்கே நிற்கின்றேன்.

இன்னும் உயிர்வாழும் இந்தப் புல்வெளியில்,
நான் கடந்து போகவில்லை—
இன்னும் இல்லை—

ஏனெனில் உடல் இன்னும் ரீங்கரிக்கின்றது,
பற்கள் இன்னும் பேசுகின்றன.

உன் நூற்றாண்டுக்கும்
என் நூற்றாண்டுக்கும் இடையில்
எங்கோ ஓரிடத்தில்
அதே மின்னூட்டம்,
நகர்கிறது -
கட்டுக்குள் அகப்படாமல்,,
தொடர்பு முறியாமல்,
யாரும் அறிந்து விடாமல்.

அதுவே
போதுமானது, அதுவே
அனைத்துமாய் இருக்கிறது
அதுவே
போதுமானது...

ஓம் சாந்தி,
சாந்தி,
சாந்தி.



குழந்தைகள்

“நான் மனிதனாக இருப்பதில் உண்மையில் மகிழ்ச்சி
அடைகிறேன். ஆனால் சில நாட்கள் நான் ஒரு
தேவதையாக இருந்திருக்கலாம் என விரும்புகிறேன்.”

கிரேட்டா
(வயது 4)

பிரிஜிட் எனும் ஒரு தேவதை

ரூபி கார்மென், செல்டிக் இனத்தைச் சேர்ந்த 'பிரிஜிட்' என்ற பெயர் கொண்ட, நெருப்பு ஆற்றல் மற்றும் குணப்படுத்தும் தேவதையைப் பற்றிய கதையைச் சொல்கிறார். இது கருணை மற்றும் வலிமையின் ஒரு காவியமாகும். இது நவீன வாழ்க்கைக்கான பண்டைய ஞானத்தை கொண்டுள்ளது.

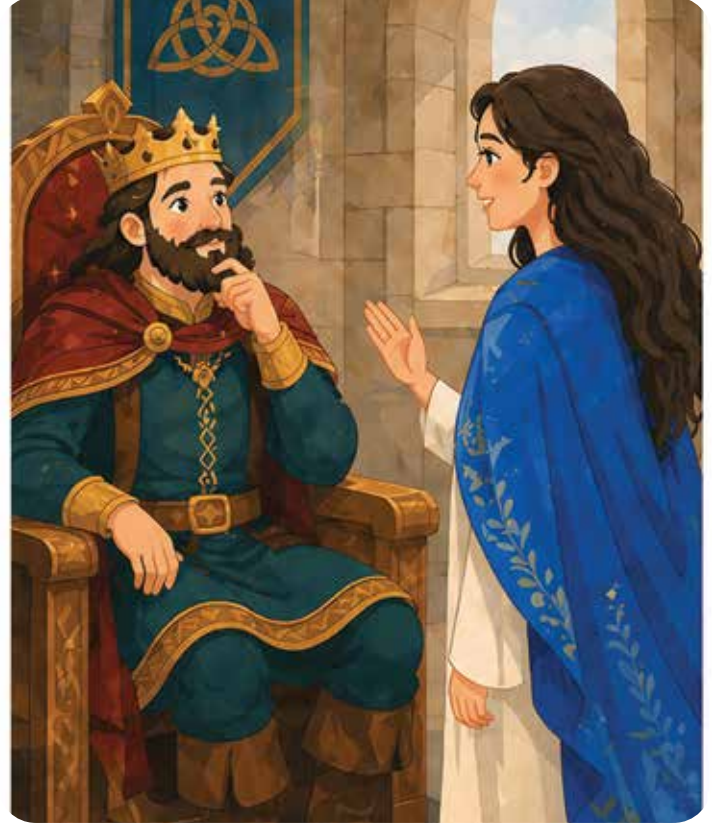


நெடுங்காலத்திற்கு முன்பு, அயர்லாந்தில், பிரிஜிட் என்றொரு தேவதை இருந்தாள் - அவளது பெயரின் பொருள் "உயர்ந்தவள்" என்பதாகும். அவள் செல்டிக் இனத்தைச் சேர்ந்த, நெருப்பு, குணப்படுத்துதல், கவிதை வரைதல் மற்றும் தூய அன்பின் தேவதை ஆவாள். தனது மாயாஜால யாமுடன் இருந்த தக்தாவின் கதை' உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? பிரிஜிட், துவாத் தே தானன் என்ற பிரிவைச் சேர்ந்த தக்தா என்பவரின் மகள் ஆவாள்.²

அவளை நினைவில் கொள்வதற்கு ஆதாரமாக ஒரு சிலரே எஞ்சியுள்ளனர்—ஒருவேளை நீங்களும் அவர்களில் ஒருவராக இருக்கலாம். சிலர் அவளைக் கனவுகளில் நினைவுகூர்கிறார்கள், சிலர் பளபளக்கும் நதிகளில் அவளைக் காண்கிறார்கள், சிலர் அவளை ஒளிச் சுடர்களில் காண்கிறார்கள், குறிப்பாக வசந்த காலத்தில் இது நிகழ்கிறது.

சூரிய உதயத்தின்போது, நெருப்பிலிருந்து பிரிஜிட் பிறந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. உண்மையில், அவள் பிறந்தபோது, அவளது தலையிலிருந்து வானத்தை தொடும் அளவுக்கு ஒரு சுடர் வெளிப்பட்டது. புராணக் கதையை எடுத்துச் சொல்பவர்கள், அவளுடைய கூந்தல் அந்தச் சுடர்களைப் போல, சிவப்பாகவும் பொன்னிறமாகவும், விடியலின் முதல் ஒளியைப் போலப் பிரகாசித்தது என்று கூறுகிறார்கள்.

அவளுடைய சாம்பல் - பச்சை நிறக் கண்கள், நவீன கால மக்கள் அவளை நினைவுகூரவும், உடலும் இதயமும் குணமடையப் பிரார்த்திக்கவும் செல்லும் புனிதக் கிணறுகளைப் போலவே³ ஆழமாகவும், ஆன்மாவை ஸ்பரிசிப்பதாகவும் இருந்தன.



அவள் பிறந்த சிறிது காலத்திலேயே, ஒரு ட்ரூயிட், பிரிஜிட்டிற்கு ஒரு மேலங்கியைப் பரிசளித்தார், அது வெறும் ஒரு சாதாரண மேல் ஆடை அல்ல*. அது காட்டு மலர்களிலிருந்து சாயம் பூசப்பட்ட ஒரு அழகான நீலநிற மேலங்கி, உண்மையில் அது மந்திர சக்தி வாய்ந்தது. ஆனால் சற்று பொறுமையுடன் இருங்கள், இந்த மேலங்கியைப் பற்றி பின்னர் உங்களுக்கு இன்னும் விரிவாகச் சொல்கிறேன்.

பிரிஜிட் ஆரவாரமின்றி ஒரு வலிமையான, அன்பான, ஆற்றல்மிக்க பெண்ணாக வளர்ந்தாள். தாவரங்கள், பூக்கள், மரங்கள், விலங்குகள், மக்கள் என ஒவ்வொரு உயிரினத்தையும் மிகுந்த அக்கறையுடனும் மரியாதையுடனும், மென்மையான கருணையுடனும் அவள் நடத்தினாள். அவளது குணப்படுத்தும் திறன்கள் வளர்ந்து, அவள் அயர்லாந்து தீவு முழுவதும் பிரபலமடைந்தாள். போருக்குப் பிறகு வீரர்களின் துன்பத்தைத் தணித்த தக்தாவினுடைய யாழின் குணப்படுத்தும் சக்தி உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அதே போன்று, பிரிஜிட்டின் தேன் போன்ற இனிமையான குரலுக்குக் குணப்படுத்தும் சக்தி இருந்தது. ஒரு பறவை, மான், குழந்தை அல்லது வீரன் என எந்த உயிரினத்திடம் அவள் பேசினாலும்,

அவர்களின் வலியையும் வேதனையையும் தணித்து ஆறுதல் அளித்தது. இவ்வாறு இருந்தபோதிலும், பிரிஜிட் தன்னை ஒரு தெய்வீகமானவளாகவோ அல்லது ஒரு தேவதையாகவோ கருதவில்லை. அவள் தற்பெருமையுடனும் தயக்கமின்றியும் என்போதும் பணிவுடன் இருந்தாள். அவளை பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என எண்ணம் கொண்டிருந்தவர்களால், அவளுடைய இதயத்திலிருந்து தெய்வீகம் பிரகாசிப்பதையும், முக்கியமாக, அவளது செயல்களின் மென்மையில் அது வெளிப்படுவதையும் காண முடிந்தது.

பல ஆண்டுகளாக, எண்ணற்ற போர்களாலும், மோதல்களாலும் அந்த நாட்டில் ஏற்பட்ட பெரும் துன்பங்களை பிரிஜிட் கண்டிருந்தாள். அதனால், நலிந்தவர்கள், விதவைகள் மற்றும் அனாதைகளுக்கான புகலிடமாக ஓர் சரணாலயத்தை உருவாக்க அவள் முடிவு செய்தாள். அவள் அரசனைச் சந்திக்கக் கோரி ஒரு செய்தி அனுப்பினாள். அந்த அரசன் பல போர்களில் வெற்றி பெற்று, அதன் மூலம் அதிக நிலங்களைக் கைப்பற்றியிருந்தான். இருப்பினும், அவனால் அவளுடைய தெய்வீகத்



தன்மைகளைக் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை.

பிரிஜிட் மிகுந்த மரியாதையுடன், பேசுவதற்கு அனுமதி பெற்று, மன்னரிடம் கேட்டாள், “மதிப்பிற்குரிய மன்னரே, இந்த நிலங்களின் ஆட்சியாளரே, உங்கள் பொறுப்பில் உள்ளவற்றிலிருந்து எனக்கு ஒரு துண்டு நிலத்தை வழங்க முடியுமா?” அவள் நிதானத்துடன் சிறிது நேரம் மெளனமாக இருந்தாள். “நான் ஒரு புகலிடத்தை, ஓர் அமைதிக்கானத் தலத்தை கட்ட வேண்டும் என்பதற்காகவே அதைக் கேட்கிறேன். இங்கு நடக்கும் போரினால் பல பெண்களும் குழந்தைகளும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்” என்றாள். அவள் அவரது பதிலுக்காகப் பொறுமையாகக் காத்திருந்தாள், ஏனெனில் அரசர், அவளது கோரிக்கையை ஏற்றுக்கொள்வது இருக்கட்டும், அதைப் பரிசீலிப்பதற்குகூட தயாராக இல்லை என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

மன்னர் சாமர்த்தியமாகப் புன்னகைத்தார். “ஆம், இந்த நிலங்களை வென்றெடுப்பதற்காக நான் என் எதிரிகளுடன் கடுமையாகப் போராடியிருக்கிறேன்” என்றதும், பிரிஜிட், தான் அதை அறிந்திருப்பதைக் காட்டும் விதத்தில் தலையசைத்தாள். “ஆம், அன்புள்ள

அரசே, நீங்கள் போராடியது உண்மைதான்.” அவள் எவ்வளவு தீவிரமாகவும் உறுதியாகவும் இருந்தாள் என்பதைக் கண்டதும், அவர் நம்பிக்கையுடன் முழங்கும் குரலில், “உனது மேலங்கியால் இந்த நிலத்தை அளந்து, அதே அளவு நிலத்தை மட்டுமே நான் உனக்குத் தருவேன்!” எனத் தெரிவித்தார்.

“அப்படியா, அன்பு மன்னா?” இம்முறை பிரிஜிட் மென்மையாகப் புன்னகைத்தாள். ஏனெனில் அவளுடைய அழகான நீலநிற மேலங்கி வளர்ந்து கொண்டே சென்று, ஒரு ஏக்கருக்கும் அதிகமான நிலப்பரப்பை மூடியது! இதற்கிடையில், அரசர் நம்ப முடியாமல் வாய் பிளந்தார். “இது எப்படி சாத்தியம்?” என்று அவர் தடுமாறினார்; அவருடைய அரசு கம்பீரம் மறைந்து, அதற்குப் பதிலாக ஒரு தயக்கமான பிரமிப்பு அவருள் குடியேறியது.

பிரிஜிட்டின் தெய்வீக சக்தியையும், அன்பு நிறைந்த கருணையையும் உணர்ந்த மன்னர், தன் வாக்குறுதியில் பிறழாமல், அவளுடைய மாய அங்கி மூடியிருந்த நிலம் முழுவதையும் அவளுக்கு வழங்கினார். அந்த நிலத்தில், அவள் காயம் அடைந்தோர், விதவைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்காக ஒரு குணப்படுத்தும் சரணாலயத்தைக் கட்டினாள். அது ஒரு ஒளிதரும் கலங்கரை விளக்கமாகவும், அமைதி தவழும் இடமாகவும் மாறியது.

பிரிஜிட்டின் மரபு இன்றும் அயர்லாந்தில் நிலைத்திருக்கிறது.⁵

1. “தெய்வீகப் பழங்குடியினர்”, ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ், பிப்ரவரி 2026 இதழைப் பார்க்கவும்
2. துவாத் தே தானன் (“தானு தேவியின் மக்கள்”) என்பவர்கள் ஐரிஷ் புராணங்களில் வரும் இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட, தெய்வீகப் பழங்குடியினர் ஆவர்.
3. அயர்லாந்தில் 3,000-க்கும் மேற்பட்ட புனிதக் கிணறுகள் உள்ளன; இது உலகில் உள்ள மற்ற எந்த நாட்டையும்விட மிக அதிகம் என்று கருதப்படுகிறது. மேலும் தகவலுக்கு, பாரம்பரிய மன்றத்தால் வெளியிடப்பட்ட ‘அயர்லாந்தின் புனிதக் கிணறுகள்’ என்ற நூலைப் பார்க்கவும்.
4. ட்ரெயிட்கள், பண்டைய செல்டிக் கலாச்சாரங்களில், தங்களின் பெரும் ஞானத்திற்காகவும் மரபுகள் குறித்த அறிவிற்காகவும் அறியப்பட்ட ஒரு பிரிவினர் ஆவர்.
5. பிரிஜிட் தேவியின் மரபு, நவீன அயர்லாந்தில் புனித பிரிஜிட்டின் வழவில் நிலைத்திருக்கிறது; இவர் அயர்லாந்தின் தேசியப் புனிதராக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளார். இவரைக் கௌரவிக்கும் விதமாக, வசந்த காலத்தின் முதல் நாளான பிப்ரவரி 1 அன்று பொது விடுமுறை அளிக்கப்பட்டது. மேலும் தகவல்களுக்கு, Ireland.ie என்ற இணைய பக்கத்தைப் பார்வையிடவும்.



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!**

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

Curriculum offered
CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel Facilities Available



Transport Available



ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad

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

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

All Knowledge Stems From the Heart



HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

SUMMER CAMP

April 1st - May 31st 2026

Under the Guidance of
Padma Bhushan & Dronacharya Awardee
Pullela Gopichand



Age group from
8 to 18 years

(Certificate will be issued after
completion of the TWO months
from the Summer Camp)

REGISTRATION



Structured Badminton Development Program

Fundamentals, Performance, Holistic Growth

International Coaching Team

Led by Head Coach Bomboji Sai Rohit (BWF & BAI Certified)
and our International team coach.

The Elite Opportunity

Advanced Training, Gopichand Academy Exposure

World-Class Infrastructure

14 BWF-Standard AC Courts, AC Hostels, Nutritious Diet

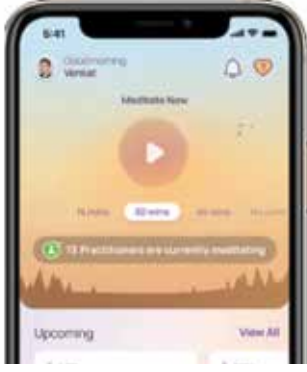
Para-Badminton Admissions are also Open



Full - Time	
Badminton	Charges Per Month (Including taxes)
Training with Hostel	Rs. 25,000
Day-Scholar	Rs. 10,000
Part - time	
Session Time	Charges Per Month (Including taxes)
5:30 - 7:00 PM	Rs. 5,000 (Non-HIS)
	Rs. 3,500 (HIS)

*T&C Applied

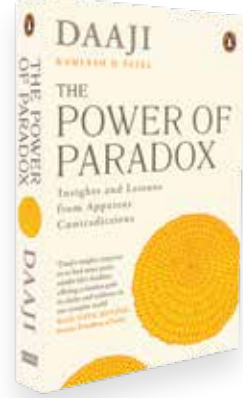
For more information, feel free to contact us: [+91 8519956041](tel:+918519956041) contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

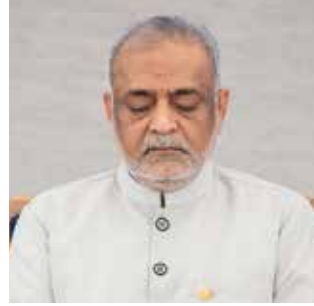
யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிக்களை
பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில்
நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய
யோகக் கலையை இணைத்தல்.
heartfulness.org/yoga/



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



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**

