

ஹார்ட்ஃப்ஸ்

தூய்மை விதியை | வடிவமைக்கிறது

மாற்றத்தின் தெய்வீக
இயங்குமுறை
தாஜி

அருளே
ஆக்கபூர்வமான
ஒளிச்சுடர்
எலிஸபெத் டென்லி

நன்றியுணர்வின் பரிசு
அலாண்டா கிரீன்



தெய்வீகப்
பிரவாகம்

“

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

—ICHAK K. ADIZES

”

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

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

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

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

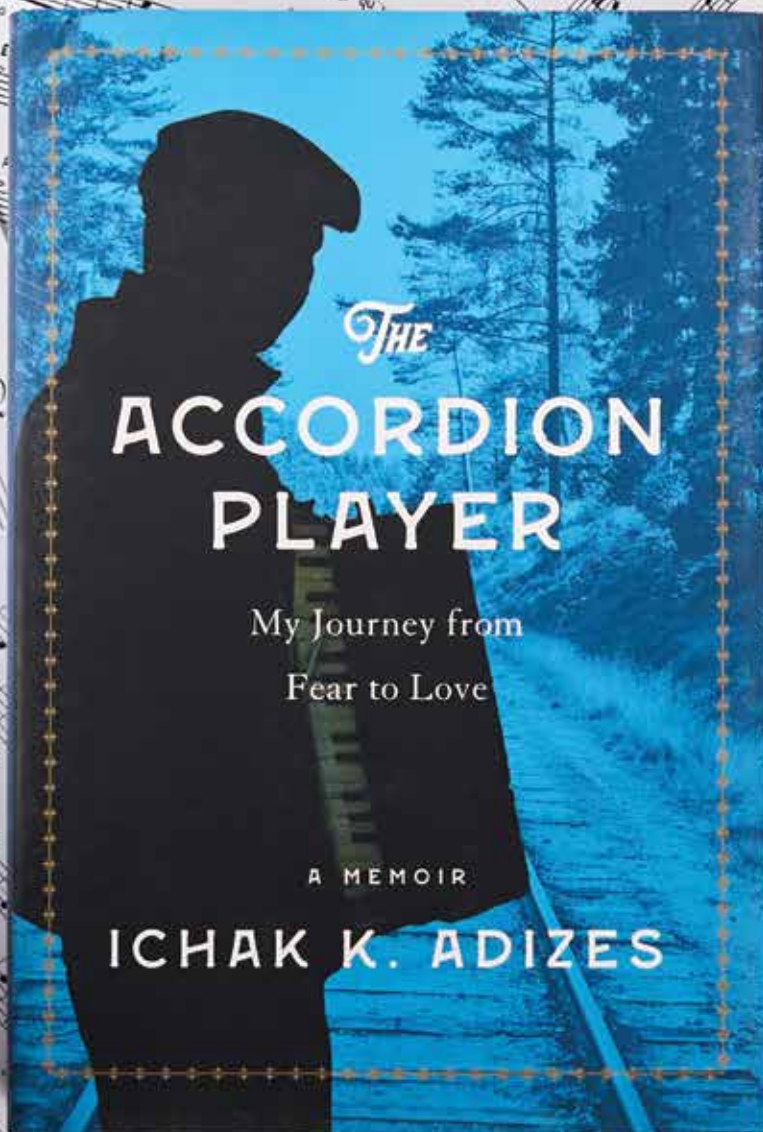


Foreword by Daaji



Available at Heartfulness
Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

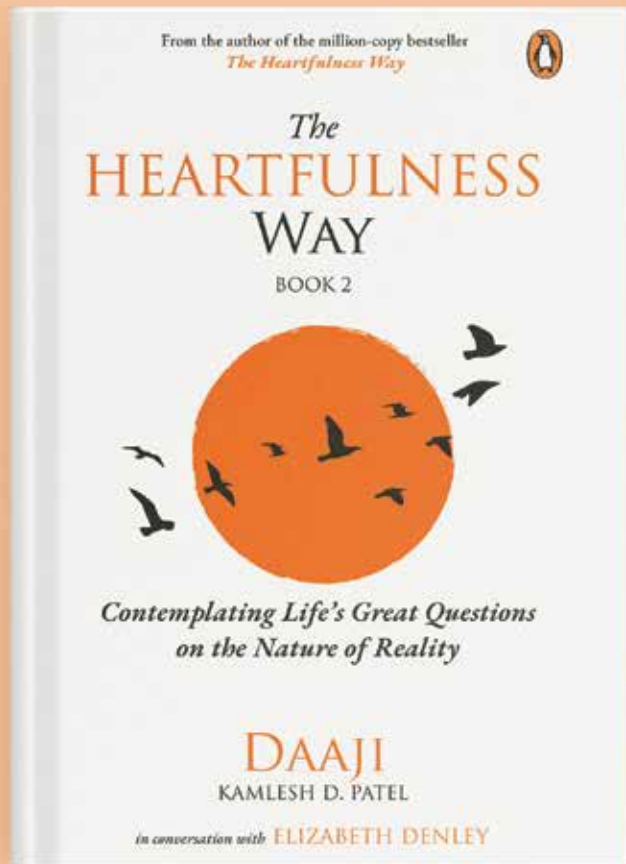


NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:

amazon



Daaji,
Author,
Global Guide of
Heartfulness



Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in
Heartfulness

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

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

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:

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

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

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

எழுத்தாளர்கள்

தாஜி, ஜேசன் நட்மிங், டாக்டர் பால் மாணிக்கம்,
டாக்டர் ராக்ஸேன் எம். செயின்ட் க்ளேர்,
அலாண்டா கிரீன், ஜலிஷ் பட்லர், ஜர்னா கிமானி,
ரவி வெங்கடேசன், விக்டர் கண்ணன், சார்ல்ஸ்
ஜசன்ஸ்மன், ரத்தினசபாபதி, எலிஸபெத் டென்லி,
இசக் அடிசஸ், லியா குமார்

துணைக் குழு

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தாய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

தெய்வீகப் பிரவாகம்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

இந்த மாதம், தெய்வீகப் பிரவாகத்தைப் பற்றி – அப்பாற்பட்டதிலிருந்து நம்மை நோக்கி வந்தடையும் கருணை அலையின் ஓட்டங்களை, நாம் ஆராய்கிறோம். அருளின் தன்னிச்சையான ஸ்பரிசத்தினால், பிராணாஹுதியின் வழிநடத்தப்பட்ட ஆற்றல் ஓட்டம் அல்லது பிற புனித வழித்தடங்கள் எதுவாக இருந்தாலும், இந்த தெய்வீக இயங்குமுறைகள் ஒவ்வொன்றும், அவற்றிற்கே உரிய தனித்துவமான வழியில் செயல்படுகின்றன, இதயத்தைத் தழுவி, தடைகளை நீக்கி, அனுபவத்தின் புதிய பரிமாணங்களைத் திறக்கின்றன.

இந்த இதழில், தாஜி, தெய்வீக உதவி செயல்படும் தனித்துவமான வழிகளைப் பற்றி தெளிவுபடுத்துகிறார், அருள், பிராணாஹுதி, சக்திபத் மற்றும் பிராண-பிரதிஷ்டை ஆகியவற்றிற்கு இடையே உள்ள வேறுபாட்டை எடுத்துரைக்கிறார். எலிசபெத் டென்லி, வாழ்வின் சாதனைகளுக்குப் பின்னால் இயங்கும் ஆக்கபூர்வமான ஒளிச்சுடராக அருள் இருப்பதை எடுத்துரைக்கிறார். ஜர்னா கிமானி, ஆசையிலிருந்து அமைதிக்கான தனது பயணத்தைக் கண்டறிகிறார். ஐலிஷ் பட்லர், ஹில்ட்கார்டின் புனித பாராயணங்கள் மூலம் ஆன்மீகத்தைக் கண்டறிகிறார். இசக் அடிசஸ், காலம் மற்றும் இடத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்படாத அன்பு, சிருஷ்டியின் முதன்மை சக்தியாக உள்ளதைப் பற்றி சிந்திக்கிறார். ரவி வெங்கடேசன், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எவ்வாறு உள்ளார்ந்த செயல் திறனையும், பணியிடத்தில் மீள்திறனையும் உருவாக்குகிறது என்பதை எடுத்து காட்டுகிறார். சார்ல்ஸ் ஐசன்ஸ்டீன், மெய்நிகர் நுண்ணறிவு மற்றும் நம்பகமான இணைப்பு பற்றி ஆராய்கிறார். ஜேசன் நட்டிங், தற்காலிக நிவாரணத்தை கடந்த துணிவை ஆராய்கிறார். அலாண்டா கிரீன், நன்றியறிதலின் பரிசுகளைப் பற்றி சிந்திக்கிறார். டாக்டர் ராக்ஸேன் எம். செயின்ட் கிளேர், உள்ளார்ந்த நற்பண்பை அடையாளம் காண நமக்கு வழிகாட்டுகிறார். விக்டர் கண்ணன், அடிப்படைகளை நோக்கி நம்மை திருப்புகிறார். ரத்தினசபாபதி, பச்சோந்தியின் பொறுமையில் விவேகத்தைக் காண்கிறார். டாக்டர் பால், குடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சி பற்றி கலந்துரையாடுகிறார். மேலும் லியா குமார், அக ஒளி பற்றிய ஒரு நீதிக் கதையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

அடுத்த மாதம், “தோற்றக்காலத்திலிருந்து தொடரும் பயணம்” பற்றி ஆராய்வோம். உங்கள் பங்களிப்புகளை contributions@heartfulnessmagazine.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்!
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

உள்ளிருக்கும் நற்பண்பை
ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

டாக்டர் ராக்சேன் எம். செயின்ட்
கிளேர்

12

துணிவு: நிவாரணம் முதல்
நிகழ்தருணத்தில் இருப்பது
வரை

ஜேசன் நட்மிங்

16

மகிழ்ச்சியும் குடல்நலமும்

டாக்டர். பழனியப்பன்
மாணிக்கம்

20

அகத்தாண்டுதல்

மாற்றத்தின் தெய்வீக
இயங்குமுறை

தாஜி

24

நன்றியுணர்வின் பரிசு

அலாண்டா கிரீன்

30

சொர்க்கத்தின் ஒரு ஸ்பரிசம்

ஜலிஷ் பட்லர்

32

நான் இருக்கிறேன்

ஜர்னா கிமானி

34

பணியிடம்

உள்ளார்ந்த
அமைதியிலிருந்து
வெளிப்புற செயல்திறனுக்கு

ரவி வெங்கடேசன்

40

அடிப்படைகளுக்குத்
திரும்புதல்

விக்டர் கண்ணன்

44

உறவுகள்

மெய்நிகர் நுண்ணறிவு

சார்ல்ஸ் ஜசன்ஸ்டன்

50

சுற்றுச்சூழல்

மின்னல் வேக நாக்கும்,
உருமாற்ற மறைப்புக்
கலையும்

பி. ரத்தினசபாபதி

60

படைப்பாற்றல்

அருளே ஆக்கபூர்வமான
ஒளிச்சுடர்

எலிஸபெத் டென்லி

66

படைப்புகள், அன்பில்
தொடங்குகின்றன

இசக் அடிசஸ்

70

குழந்தைகள்

ஜூரியின் வழிகாட்டும் ஒளி

லியா குமார்

74



தாஜி

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



சார்ல்ஸ் ஐசென்ஸ்டீன்

ஒரு எழுத்தாளர், தத்துவஞானி, மற்றும் பேச்சாளரான சார்ல்ஸ், சில ஆண்டுகளாக சமூகத்தின் மாற்றத்தின் தேவையை ஆராய்ந்து வருகிறார். பிரிவினையிலிருந்து பரஸ்பர உறவுக்கு நாம் நகர வேண்டியதன் அவசியத்தின்மீது கவனம் செலுத்தியுள்ளார். அவரது படைப்புகளை charleseisenstein.org என்ற வலைதளத்தில் காணலாம்.



டாக்டர். ராக்ஸேன் எம். செயின்ட். கிளேர்

விருது பெற்ற தலைமைத்துவ வியூகவாதி, எழுத்தாளர், தி வேல்யூ இன் யூ[®] என்ற அமைப்பின் உத்வேகம் தரும் வாக்கியங்களை உருவாக்கியவர், அறங்காவலர் மற்றும் பயிற்றுவிப்பவர். உலகம் முழுவதிலும் தனிநபர்கள் மற்றும் தலைவர்களுக்கு, தங்கள் தனித்துவமான திறமைகளை ஏற்றுக்கொள்ள வழிகாட்டி, தன்னம்பிக்கை, இணைப்பு மற்றும் இதயம் சார்ந்த வளர்ச்சிக்கு உதவுபவர்.



விக்டர் கண்ணன்

விக்டர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தீயானத்தை முனைப்புடன் பயிற்சி செய்பவராகவும், பயிற்றுநராகவும் உள்ளார். தொழில்சார் நிர்வாகத் தலைமை அதிகாரியான அவர், தீயானத்தின் பலன்களோடு, அன்றாடப் பணிகளையும், கடமைகளையும் கையாளும் விதத்தை ஒருங்கிணைக்கிறார். அட்லாண்டாவில் தனது மனைவி மற்றும் மகளுடன் வசித்து வருகிறார்.



எலிஸபெத் டென்லி

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மாத இதழின் தலைமை பதிப்பாசிரியராக பத்தாண்டுகள் பணியாற்றியுள்ள எலிஸபெத், ஒரு எழுத்தாளரும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும் ஆவார். அவர் அறிவியலையும் ஆன்மீகத்தையும் ஒன்றிணைத்து, உணர்வுநூலை மற்றும் சுய-மேம்பாடு பற்றிய நிகழ்ச்சிகளின் ஒருங்கிணைப்பாளராக உள்ளார்.



அலாண்டா கிரீன்

கனடாவின் பிரிட்டிஷ் கொலம்பிய பர்செல் மலைகளில் தன் கணவருடன் வசிக்கும் அலாண்டா, கல் மற்றும் மரத்தாலான மாடித்தோட்ட வீட்டில், அந்த கிராமப்புற சமூகத்துடன் சேர்ந்து வாழ்கிறார். வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் உணர்வுபூர்வமாக ஆன்மாவை ஒருங்கிணைப்பதில் முக்கிய கவனம் செலுத்துகிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



டாக்டர். பால் மாணிக்கம்

இந்திய-அமெரிக்க வாரியத்தால் சான்றளிக்கப்பட்ட இரைப்பைக் குடலியல் நிபுணர் ஆவார். இவர் மருத்துவ நகைச்சுவையைப் பயன்படுத்தி, யூடியூப் மற்றும் இன்ஸ்டாகிராம் செயலிகள் மூலம், குடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய்த் தடுப்பு பற்றி லட்சக் கணக்கானவர்களுக்குக் கற்பிக்கிறார்.



இசக் அடிசல்

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



ரத்தின சபாபதி

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



ஐலிஷ் பட்லர்

நெதர்லாந்தில் பாரம்பரியமாக பாடுவதில் பயிற்சி பெற்று, அயர்லாந்தில் பண்ணிசை மற்றும் பாடும் கலையில் முதுகலைப் பட்டமும், ஜெர்மனியில் உயர் கல்வியும் கற்றார். 1996 முதல் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளராக, பல ஆண்டு கற்பித்தல் அனுபவத்தின் மூலம், "குரலைக் கண்டறிதல்" பயிற்சி, ஆன்மீக விழிப்புணர்வு, ஆரோக்கிய மேம்பாடு மற்றும் குரல் திறனை வளர்த்தல் போன்றவற்றில் அதன் பங்கை உணர்ந்துள்ளார்.



லியா குமார்

டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழகத்தில், பொருளியல் மற்றும் கணினி அறிவியலை படித்தவர். ஓட்டப்பயிற்சி, புத்தக வாசிப்பு மற்றும் அடுமனையில் உணவு பண்டங்கள் தயாரிப்பதில் ஆர்வம் கொண்டவர். மனநல வளங்கள் அனைவருக்கும் எளிதாக கிடைப்பதில் உறுதியாக ஈடுபட்டு, இரண்டு மனநல செயலிகளை உருவாக்கியுள்ளார். மனநல பயணம், தனிப்பட்ட முறையில் அனைவருக்கும் எளிமையாகக் கிடைப்பதற்கு தொழில்நுட்பத்தை கொண்டு உதவ ஆராய்கிறார்.



ஜர்னா கிமானி

கேப் ஜெமினியில் தகவல் தொழில்நுட்ப மேலாளராக உள்ள ஜர்னா கிமானி, வார்த்தைகள் மற்றும் புராணங்களின் மீது ஆழ்ந்த பிரியம் கொண்டவர். தனது எழுத்துக்களில், புராணம், பொருள் மற்றும் ஆன்மீகத்திற்கு இடையேயான தொடர்புகளை ஆராய்கிறார். குரு மஹத்திரியாவின் போதனைகளைப் பின்பற்றும் இவருடைய ஆன்மீகப் பயிற்சி தியானத்தை மையமாகக் கொண்டுள்ளது.

சுய-அக்கறை

“ஒரு நல்ல நண்பருக்கு நாம் அளிக்கின்ற
அதே கருணையையும் அக்கறையையும்,
சுய-இரக்கத்தினால் நமக்கும்
அளித்துக்கொள்கிறோம்.”

கிறிஸ்டின் நெஃப்



உள்ளிருக்கும் மதிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

உங்களிடமும் மற்றவர்களிடமும் உள்ள மதிப்பைக் காண்பது மற்றும் அதை ஒரு தினசரி பயிற்சிமுறையாக ஆக்குவது குறித்து **டாக்டர். ரோக்சேன் எம். செயின்ட் கிளேர்** விவரிக்கிறார்.

நீங்கள் ஒருவரைச் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் அவர்களின் உண்மையான மதிப்பையும், அவர்கள் உங்களுடைய மதிப்பையும் உணர்ந்தால் என்னவாகும்?

வாழ்க்கை என்று அழைக்கப்படும் இந்த 8.2 பில்லியன் துண்டுகள் (பகுதி) கொண்ட புதிரில், ஒவ்வொரு பகுதியும் முக்கியமானது. சில பெரியவை, சில சிறியவை, மேலும் பல்வேறு வடிவங்கள் மற்றும் தொனிகள் உள்ளன. அதுதான் அப்புதிரின் அழகு; ஒரு முழுமையான படத்தைப் பெறுவதற்கு, எல்லா துண்டுகளும் தேவை. இதுபோன்ற நேரங்களில், சுய ஒப்பீடு நமது மகிழ்ச்சியை வளரவிடாமல் தடுக்கும்போது, உங்களது தனித்துவமான பரிசுகள் மற்றும் திறமைகளுடன் பிறந்தீர்கள் என்பதை நினைவில்கொள்வது அவசியம். ஆம்,

உங்களுக்கு வேறொருவருடன் ஒற்றுமைகள் இருக்கலாம், ஆனால் மனிதகுலத்திற்கு, உங்கள் சிறப்பு பங்களிப்பாக ஒரு தனிப்பட்ட அம்சம் உள்ளது.

மதிப்பின் மையம்

உங்களிடமுள்ள மதிப்பு (The Value In You®) என்ற தொகுப்பில் அட்டைகளை நான் உருவாக்கியபோது, அது, மக்களுக்கு அவர்களின் உள்ளார்ந்த மதிப்பை நினைவூட்டும் ஒரே நோக்கத்துடன் இருந்தது. பெரும்பாலும், வெளிப்புற தரநிலைகள், பட்டங்கள், உடைமைகள், சாதனைகள், விருப்பங்கள் அல்லது சமூக ஊடகங்களில் பின்தொடர்பவர்கள் மூலம் மதிப்பை அளவிட நாம் பழக்கப்பட்டிருக்கிறோம். அங்கீகாரம் மற்றும் வெற்றி என்னும்

கருத்துக்கள் அவற்றிற்கே உரித்தான இடத்தைப் பெற்றிருந்தாலும், அவை நாம் யார் என்பதன் உண்மையான சாராம்சம் அல்ல.

மதிப்பு என்பது, நீங்கள் சம்பாதிக்கும் ஒன்றல்ல; அது நீங்கள் உருவகப்படுத்தும் ஒன்று. அது கருணையின் அமைதியான தருணங்கள், கவனமாக செவிமடுப்பது, படைப்புத் தீப்பொறி, மற்றும் வாழ்க்கை அதை அவசியமாக்கும் வரை உங்களிடம் அது இருப்பதையே நீங்களே அறிந்திராத, அசைக்க முடியாத மீள்தன்மை ஆகியவற்றில் அது ஜவிக் கிறது.

பொறுப்பின் பாரத்தைச் சுமந்து சோர்வடைந்த ஒரு தலைவருடனான ஒரு உரையாடல் எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அவரது பங்களிப்புகள் தொடர்ச்சியான அளவில் இருந்தபோதிலும், அவர் கவனிக்கப்படாததாகவும், குறைவாக மதிப்பிடப்பட்டதாகவும் உணர்ந்தார். அட்டைகளிலிருந்து ஒரு முக்கிய கேள்வியைப் பற்றி சிந்திக்க நான் அவரை அழைத்தேன்: "மற்றவர்களுக்கு நான் கொண்டுவரும் பரிசு என்ன?" அவருடைய பதில் அவருடைய பங்கு அல்லது அவருடைய அந்தஸ்து பற்றியதாக இருக்கவில்லை; அது, குழப்பமான காலங்களில் அமைதியைக் கொண்டுவரும் அவருடைய திறனைப் பற்றியதாக இருந்தது. அவரால் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாத இந்த குணத்தைத் தான் மற்றவர்கள் சார்ந்திருந்தனர் என்பதை அவர் உணர்ந்தார். கண்ணோட்டத்தில் ஏற்பட்ட அந்த மாற்றம், அவருடைய சக்தியைப் புதுப்பிப்பதைவிட அதை அதிகரித்தது; அது தன்னை வித்தியாசமாகக் காணவும், தன்மீது மேலும் இரக்கத்துடன் நடந்துகொள்ளவும் அவருக்கு அனுமதி அளித்தது. அவரது தன்னம்பிக்கையையும் இது அதிகரித்தது.

இது தான் மதிப்பின் மையம். இது உங்களுக்கு வெளியே காணப்படுவதில்லை. இது உங்களின் ஒரு பகுதி, அதை நீங்கள் சொந்தமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவே.

ஆரோக்கியம், செல்வம் மற்றும் உறவுகள்: மதிப்பின் மூன்று தூண்கள்

நமது மதிப்பை உண்மையிலேயே நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, அது நாம் வாழும்

முறையை மாற்றுகிறது. அது நம் வாழ்வின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் பாய்ந்து, நமது ஆரோக்கியம், செல்வம் மற்றும் உறவுகளுடன் நாம் எவ்வாறு தொடர்புகொள்கிறோம் என்பதை வடிவமைக்கிறது.

ஆரோக்கியம்:

"உங்கள் உடல்நலம், மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவை கவனித்துக்கொள்வதே உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நீங்கள் சேவை செய்வதற்கான சிறந்த வழி!" — *அதுவே உங்களிடமுள்ள மதிப்பு* (The Value In You®)

நமது உடல் என்னும் வாகனத்தின் மூலம்தான் நாம் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறோம். ஆனாலும், ஓய்வைத் தவிர்த்துவிடுதல், வலியை மரத்துப்போகச் செய்தல், ஊட்டச்சத்தை புறக்கணித்தல் போன்ற விஷயங்களை எத்தனை முறை தொடர்ந்து செய்துகொண்டே இருக்கிறோம்? ஏனென்றால், நம்மையே நாம் மதிக்க மறந்துவிட்டதால், நம் நல்வாழ்வுக்கு முன்னுரிமை அளிக்க நாம் மறந்துவிடுகிறோம். உங்கள் மதிப்பை நீங்கள் அறிந்திருக்கும்போது, உங்கள் உடலை ஒரு புனிதமான பாத்திரமாகவே கருதுகிறீர்கள், ஒரு பின்னோக்கிய சிந்தனை அல்ல. சுய பாதுகாப்பு என்பது ஈடுசெய்ய முடியாததாகிவிடும். இந்த





வழியில் உங்கள் மதிப்பை ஒப்புக்கொள்வது உங்களை வலுப்படுத்தும் மற்றும் நிலைநிறுத்தும் தேர்வுகளைச் செய்ய உதவுகிறது, இதன் மூலம் நீங்கள் நிகழ் தருணத்தில் அதிகமாக இருப்பதுடன், அதிகமாக மற்றவர்களுக்கு அதை கொடுக்க முடியும். நீங்கள் உங்களது சிறந்த மதிப்பை கொடுக்கிறீர்கள்.

செல்வம்:

“உங்கள் செல்வம் என்பது பணம் என்பதற்கு மிகவும் அப்பால் செல்கிறது; உங்கள் அறிவும், உங்கள் வாழ்க்கையில் இடம்பெற்ற அனைவரும் உங்கள் செல்வத்தின் ஒரு பகுதியே, ஏனெனில் அவை உங்களை வளப்படுத்தும் அனுபவங்களுக்கு பங்காற்றுகின்றன.” — *உங்களிடமுள்ள மதிப்பு*^o

செல்வம் பெரும்பாலும் வங்கிக் கணக்கில் உள்ள எண்களாகக் குறைக்கப்படுகிறது. ஆனால் உண்மையான செல்வம் நன்றியுணர்வு, வளமுடைமை, மற்றும் நம்மிடம் உள்ளதை அர்த்தமுள்ள தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகப் பயன்படுத்தும் திறன், ஆகியவற்றில் வேரூன்றியுள்ளது. உங்கள் மதிப்பை நீங்கள் அங்கீகரிக்கும்போது, பொருள் ரீதியான ஒப்பீடு மூலம் மதிப்பைத் துரத்திக்கொண்டு போவதை நிறுத்திவிட்டு, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் விஷயங்களைச் செய்வதன் மூலமும், அவற்றின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதன் மூலமும் நிறைவைக் காண்கிறீர்கள்.

அதிகம் இல்லாதவர்கள் இன்னமும் முழு வாழ்க்கையை வாழ்வதை நான் கண்டிருக்கிறேன், ஏனென்றால் அவர்கள் சமூகம், கருணை மற்றும் படைப்பாற்றலின் மதிப்பை அறிந்திருக்கிறார்கள். மறுபுறம், நிதி மிகுதியாக இருக்கும் சிலர், அது போதுமானது என்று நம்பாததால் பற்றாக்குறையிலும் தனிமையிலும் வாழ்வதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். மதிப்பு இல்லாத செல்வம் வெறுமையாக உணரப்படுகிறது; மதிப்புடன் இணைந்த செல்வம் தாராளமானதாக உணரப்படுகிறது.

உறவுகள்:

“உங்கள் உறவின் தரம் இரு தரப்பினரும் எடுக்கும் முயற்சியின் பிரதிபலிப்பாகும்... ஒரு உறவு என்பது இருவழி ஊடகம், அதற்கு உணர்வுபூர்வமான உள்ளீடு தேவைப்படுகிறது.” — *உங்களிடமுள்ள மதிப்பு*^o

மதிப்பு என்பது, அதன் அடிப்படையில் பார்த்தால், தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுமாகும். நம் முன் இருக்கும் நபரின் மனிதநேயம், பரிசுகள் மற்றும் மதிப்பு ஆகியவற்றைக் காணும்போது, உறவுகள் செழித்து வளரும். ஒவ்வொரு உரையாடலுக்கும் முன்பும், இந்த நபருக்கு என்னைப் போலவே மதிப்பு உண்டு என்பதை நாம் அமைதியாக நினைவுபடுத்திக் கொண்டால், குடும்பங்கள், பணியிடங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் ஏற்படும் மாற்றத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

இந்த எளிய மாற்றம் தொடர்புகளின் தன்மையை மாற்றுகிறது, முரண்பாட்டை மென்மையாக்குகிறது அல்லது தவிர்க்கிறது, மேலும் இரக்கத்திற்கு இதயத்தைத் திறக்கிறது. இது நம்மை மதிப்பீடு செய்வதிலிருந்து ஆர்வத்திற்கும், போட்டியிலிருந்து ஒத்துழைப்பிற்கும் நகர்த்துகிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒவ்வொரு திருகுவெட்டுப்பதிர் (jigsaw) துண்டும் மற்றொன்றுடன் இணைகிறது. அந்த இணைப்புகள் இல்லாமல், படம் முழுமையடையாது.

உங்கள் நாளைத் தொடங்குதல்

அப்படியானால், அன்றாட வாழ்க்கையின் பரபரப்பில் நமது மதிப்பை ஒப்புக்கொள்வதை நாம் எப்படி நினைவில் கொள்வது? இங்குதான் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸும் வருகின்றன. இதைச் செய்வதற்கான மிகவும் சக்திவாய்ந்த வழிகளில் ஒன்று, அந்த நாள் உங்களுக்கான தொனியை அமைக்க அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக, உங்கள் நாளுக்கான தொனியை அமைப்பது என்பதை நான் கண்டறிந்துள்ளேன். ஒவ்வொரு காலையிலும் உங்கள் தொலைபேசியுடன் நேரம் செலவு செய்யாமலோ அல்லது உங்கள் செய்ய வேண்டிய பட்டியலைப் பற்றி சிந்திக்காமலோ, சில நிமிடங்கள் அமைதியான நன்றியுடன் தொடங்குவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். விழித்தெழுந்தவுடன் எனது முதல் எண்ணம், "ஒரு புதிய நாளென்னும் அருளுக்கு நன்றி!" உலகில் நான் இன்னும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த

வேண்டும் என்பதை இது எனக்கு நினைவூட்டுகிறது, எனவே அது சிறியதாக இருந்தாலும், இன்றும் என்னால் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். பெரும்பாலும், அது (ரயில்)நிலையத்திற்குச் செல்லும் வழியில் ஒரு அந்நியரைப் பார்த்து வெறுமனே புன்னகைப்பதாகக் கூட இருக்கலாம்.

பகல்பொழுதின்போது

நீங்கள் வாழ்க்கையை எந்த "லென்ஸின்" மூலமாகப் பார்க்கிறீர்களோ, அதை கவனியுங்கள். "நான் மதிப்பீடு செய்கிறேனா, விமர்சிக்கிறேனா, ஒப்பிடுகிறேனா, அல்லது நான் பாராட்டுகிறேனா, கற்றுக்கொள்கிறேனா, பாடத்தைத் தேடுகிறேனா?" என்று யோசித்துப் பாருங்கள். மதிப்பீடு செய்வதிலிருந்து பாராட்டுக்கு மாறுவது இதயத்தை மென்மையாக்குவதோடு, உங்கள் சொந்த மற்றும் மற்றவர்களின் மதிப்புடன் உங்களை மீண்டும் இணைக்கிறது.

நாள் முழுவில் செய்யப்படும் சிந்தனை

அன்றைய தினத்தின் மன அழுத்தத்தை குறைக்க, தூங்கச் செல்வதற்கு முன், ஒரு நாட்குறிப்பை எழுத, ஒரு சில நிமிடங்களை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பரிசீலிக்கக்கூடிய சில கேள்விகள்:

- இன்று எனது மதிப்பை நான் எவ்வாறு கௌரவித்தேன்?
- மற்றவர்களிடம் உள்ள மதிப்பை நான் எவ்வாறு அங்கீகரித்தேன்?
- இன்று நான் என்ன வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தினேன்?
- நாளை நான் எதை முன்னோக்கி எடுத்துச் செல்வேன்?

இந்த மென்மையான சிந்தனையானது, விழிப்புணர்வு, நன்றியுணர்வு மற்றும் அமைதியுடன் ஒவ்வொரு நாளையும் நிறைவு செய்கிறது.



துணிவு:

நிவாரணம் முதல் நிகழ்தருணத்தில் இருப்பது வரை

நிவாரணம் என்பது ஏன் தற்காலிகமானது-இதயத்தில் வேரூன்றிய துணிவு எவ்வாறு நீடித்திருக்கிறது என்பதைப் பற்றி ஜேசன் நட்பிங் எழுதுகிறார்.

நாம் அனைவரும் நிவாரணத்தைத் தேடுகிறோம்: குறைந்த மன அழுத்தம், சிறிதளவே அறியாத விஷயங்கள், நிறைவேறாத எதிர்பார்ப்புகளின் பாரம் குறைந்த அளவு மட்டுமே, நாம் யார் என்பதற்கும் - நாம் யாராக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறோம் என்பதற்கும் இடையே உள்ள மன உளைச்சல் குறைவான அளவில் இருக்க வேண்டும் என எண்ணுகிறோம். நிவாரணம், விஷயங்களை சிறிதளவு அமைதிப்படுத்தலாம், ஆனால் அது இதயத்தின் புண்ணை ஆற்றாது. உணர்வு விரைவில் மறைந்துவிடுகிறது, அதே பாகு திரும்பவும் வருகிறது. இப்படித்தான் நாம் தொடர்ந்து சிக்குண்டு கிடக்கிறோம்.

உண்மையில் துணிவிற்காக ஏங்கும் நாம், நிவாரணத்தைத் தேடிக்கொண்டு இருக்கிறோம்— அதாவது நிலைத்திருப்பது, உணர்வது மற்றும் என்ன ஏற்படுகிறதோ அதனோடே நிகழ் தருணத்தில் இருந்தவாறே

இயங்குவது, ஆகியவற்றுக்கான வலிமை.

நிவாரணம் என்னும் பொறி

நிவாரணம் தவறானதல்ல. அது தற்காலிகமானது மட்டுமே.

அந்தக் கூடுதல் கோப்பை தேனீர், முடிவில்லாமல் கைபேசியில் ஸ்க்ரால் செய்வது (scroll) நேர்மையில் சிறிது சமரசம் செய்துகொள்ளவது—அவை யாவும் செயல்படும், ஆனால் ஒரு கணம் மட்டுமே. அவை தீவிரத்தை மங்கச் செய்வதுடன், நமது உலகையும் சுருக்கிவிடுகின்றன.

நிவாரணம் விழிப்புணர்வை சுருங்கச் செய்கிறது. இந்த ஒரு கணம், இந்த ஒரே ஒரு உணர்வு, இந்த ஒரே ஒரு தப்பிக்கும் வழி, இவற்றிற்காக நமது பார்வையை குறுகிய நோக்கம் உள்ளதாகக் குகிறது. அந்த சுருக்கமே தூண்டுதலை ஒரு அவசரநிலை போல் உணர வைக்கிறது, அமைதி அதைத் திருத்திப்படுத்துவதைச் சார்ந்து உள்ளதைப் போல் தோன்றுகிறது.

ஆனால் நிவாரணத்தில், உண்மையில் நாம்

நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதில்லை. நாம் எதிர்செயல் புரிகிறோம்.

மறுபுறம், நிகழ்தருணத்தில் இருப்பது என்பது, எப்படித்தப்பிப்பது என்பதைப் பற்றியது அல்ல. அது, ஸ்திரத்தன்மையுடன், அத்தருணத்திற்குள் மீண்டும் உட்புகுதலைப் பற்றியது. அது, இப்போது, மேலும் பரந்ததொரு கண்ணோட்டத்தில், ஒருமுறை நம்மை ஆட்கொண்ட அதே உணர்ச்சியை உணர்தல் பற்றியது.

நம்மை குருடாக்கும் விதத்தில் நிவாரணம் நம்மை அத்தருணத்திற்குள் உறுதியாக இணைத்துவிடுகிறது; நிகழ்தருணத்திலிருப்பது, நம்மை விடுவிக்கும் விதத்தில் அத்தருணத்திற்குள் நம்மை வைத்திருக்கிறது.

அத்தருணத்தின் முரண்பாடு

நாம் கட்டாயத்தின் பிடியில் இருக்கும் போது, நம்முடைய கவனம் தற்போதில்தான் உள்ளது போல் தோன்றுகிறது. இருப்பினும், உண்மையில்





நம்முடைய விழிப்புணர்வு வேறு எங்கோ உள்ளது, கடந்த காலத்தை மறுபடியும் நினைத்துப்பார்ப்பது, அல்லது எதிர்காலத்தில் நடைபெற உள்ளதை எதிர்பார்ப்பது, இவைகளில்தான் நமது விழிப்புணர்வு உள்ளது.

நேற்றைய குற்றவுணர்வில் இருந்து விடுபட, நாம் உணவு உட்கொள்கிறோம். இன்றைய மன அழுத்தத்தை அமைதிப்படுத்த நாம் குடிக்கிறோம். நாளைய நிச்சயமற்ற தன்மையைத்

தவிர்க்க நாம் ஸ்க்ரால் செய்கிறோம்.

இதயம் மற்றொரு வழியை வழங்குகிறது. அது சரிப்படுத்துவதற்கோ அல்லது விலகி ஓடுவதற்கோ அவசரப்படுவதில்லை— அது கவனிக்கிறது. அது அசௌகரியத்தை நீக்குவதில்லை; அதனுடனான நம் உறவை அது மாற்றுகிறது. நாம் இதயத்திற்குத் திரும்பும்போது, முன்பு இருக்கமான நிலையினை

உணர்ந்த தருணம் தற்போது தளர்வுநிலைக்கு வருகின்றது. அந்த உணர்ச்சி தொடர்ந்து இருக்கிறது, ஆனால் நாம் இனியும் அதன் பிடியில் இருப்பதில்லை. நாம் நிகழ்தருணத்தில் இருந்தவாறே அதைக் கவனித்து வருகிறோம். அதுவே துணிவின் துவக்கமாக இருக்கிறது.

உண்மையில் துணிவு என்றால் என்ன

துணிவு என்பது

அச்சமின்மையைப் பற்றியது அல்ல; அது மறுசீரமைப்பைப் பற்றியது.

“நான் தற்போது எவ்வாறு நன்றாக உணரமுடியும்?” என நிவாரணம் கேட்கிறது, துணிவு, “என்னை விரிவுபடுத்திக்கொள்ள எதைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும்—அது என் சொசைட்டியத்தை விலையாக எடுத்துக்கொண்டாலும் பரவாயில்லை?” என்று கேட்கிறது.

நிவாரணம் சொசைட்டியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது, ஆனால், துணிவு இதயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இரண்டுமே ஒரே ஆசையிலிருந்து தோன்றுகின்றன: புயலில் நிலைத்தன்மையை உணர்வது. ஒன்று மட்டுமே அமைதிக்கு வழிவகுக்கிறது.

துணிவு வலியைத் தவிர்ப்பதில்லை; அது திறந்த மனதுடன் வலியை சந்திக்கிறது. அது பரிபூரணத்தைக் கோரவில்லை, அது வெறுமனே அக்கணத்தின் யதார்த்தத்தை கைவிட மறுக்கிறது. துணிவு உணர்ச்சியை அடக்குவதில்லை; அது அதைச்சுற்றி மென்மையாக்குகிறது. அதுவே இதயத்தின் சக்தி—மனம் தப்பிக்க முயற்சி செய்யும் விஷயங்களைப் பிடித்துக்கொள்கிறது.

துணிவின் எரிபொருள்

துணிவு ஆதரிக்கப்படும்போது அது நீடித்திருக்கும், அந்த ஆதரவு ஊக்குவிப்பாகும். ஊக்குவிப்பின்மை குறைப்பதை, ஊக்குவிப்பு மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவருகிறது.

ஒவ்வொருமுறையும் நாம் துணிவை எதிர்கொள்ளும்போது—அது குறைபாடுடன் இருந்தாலும் கூட—நாம் நம்முடைய நிலையாக இருக்கும் திறனை பலப்படுத்துகிறோம் என்பதை நமக்கு அது நினைவூட்டுகிறது. ஊக்குவிப்பு என்பது செயல்படும் கருணை: நம்மிடம் உள்ள ஒரு உள்ளார்ந்த குரல் “நான் இங்கே உன்னுடன்தான் இருக்கிறேன், தொடர்ந்து போய்க்கொண்டே இரு.” என்கிறது.

ஊக்குவிப்பு இல்லாமல், துணிவானது சோர்வடைந்து வீழ்ச்சியடைகிறது. ஆனால் அது இருக்கும்போது, துணிவு புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலாக மாறுகிறது, மீண்டும் மீண்டும் எழும் ஒரு தீச்சுடராக ஆகின்றது.

எதிர்வினையிலிருந்து புதுப்பித்தலுக்கான இந்தப் பயணம் வெறும் கருத்தியலானது மட்டும் அல்ல. ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ்ஸில் இதை நாம் நேரடியாக அனுபவிக்கிறோம்.

தியானமானது நிலைத்தன்மை மற்றும் விழிப்புணர்வின் மூலம் துணிவை வளர்க்கிறது. சுத்திகரிப்பு, நிவாரணத் தேடலின் எஞ்சியுள்ளதை வெளியேற்றுகிறது. பிரார்த்தனை நம்மை அருளுக்கு வெளிப்படச் செய்கிறது - அதுவே இருப்பதிலேயே மிக உயர்ந்த விதமான ஊக்குவிப்பாகும்.

இதயத்தை நோக்கி திரும்புதல்

சொல்லிணக்கனத்தின் படி, “துணிவு” என்ற சொல் “இதயத்திற்கான” லத்தீன்

வார்த்தையான கோர் என்ற சொல்லில் வேரூன்றியுள்ளது. துணிவுடன் வாழ்வது என்பது, இதயத்திலிருந்து வாழ்வதாகும். துணிவை இழப்பது என்பது, உண்மையில் இதயத்தை இழப்பதாகும்.

நாம் உட்புறமாக திரும்பி அந்த புனித மையத்திற்குத் திரும்பும்போது, துணிவு இயற்கையாகவே விழித்தெழுகிறது. இதயம் நம்முடைய உணரும் சக்தியினை நிலைநிறுத்துகிறது, நம் கண்ணாட்டத்தை விரிவாக்குகிறது மேலும் மனம் ஒருபோதும் காண முடியாத தேர்வுகளை வெளிப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் நாம் நிவாரணத்தை விட, துணிவைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது, நாம் இதயத்திற்குத் திரும்பி, அந்த தருணம் எவ்வாறு உள்ளதோ அவ்வாறு, அதிலேயே வாழ்கிறோம்.

நிவாரணம் “ஒளிந்துகொள்” என்று கிசுகிசுக்கிறது, துணிவு “எப்படியிருந்தாலும் எதிர்கொள்” என கிசுகிசுக்கிறது. இரண்டும் பாதுகாப்பாக, நிலையாக மற்றும் முழுமையாக உணர்வதற்கான ஏக்கத்தின் இரண்டு பக்கங்கள்.

நாம் இதயத்தை மையமாக கொண்டு வாழும்போது, நிவாரணத்தின் தேவை மறைந்து விடுகிறது. மீதம் உள்ளது அமைதி மட்டுமே. இதற்கு காரணம், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகம் மாறிவிட்டதால் அல்ல, நாம் மாறிவிட்டோம் என்பதால்.

மகிழ்ச்சியும் குடல் நலமும்

மகிழ்ச்சியையும், ஆரோக்கியத்தின் மீதான அதன் தாக்கத்தையும் பற்றி, டாக்டர். பால் என்று பொதுவாக அறியப்படும், இரைப்பை-குடல் இயல் நிபுணரும், பொது சுகாதார ஊக்குவிப்பாளருமான **டாக்டர். பழனியப்பன் மாணிக்கம்** அவர்களை நேர்காணல் செய்கிறார் பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்.



பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்: குடல் நலம் எவ்வாறு மனநலத்தின் மீது தாக்கம் செலுத்துகிறது? தியானம் போன்ற பயிற்சிமுறைகள் ஆரோக்கியமானதொரு ஜீரண மண்டலத்தை பேணிக் காக்க செயல்முறைப்புடன் துணைபுரியுமா?

டாக்டர் பால்: தான் பெற்றிருக்கும் 500 மில்லியனிற்கும் மேற்பட்ட நரம்பணுக்களைக் கொண்டு, சஞ்சாரி நரம்பின் (vagus nerve) மூலமாக, மூளையுடன் இடைவிடாது பேசிக்கொண்டிருக்கும் குடல், பல நேரங்களில் இரண்டாம் மூளை என்றழைக்கப்படுகிறது. குடல் அழற்சிக்கு உட்படும்போதோ அல்லது அதன் நுண்ணுயிர் சமூகம் இடையூறுக்கு உள்ளாகும்போதோ, அது மனநிலை மற்றும் கவனக்குவிப்பை பாதிக்கக்கூடும் என்பதுடன், பதட்டம் அல்லது மனச்சோர்விற்குக் கூட ஒருவரை இட்டுச்செல்லக்கூடும். மாறாக, ஹார்ட்டிபுல்னெஸ் போன்றதொரு தியானத்தை நீங்கள் பயிற்சிசெய்யும்போது, கார்ட்டிசால் (cortisol) போன்ற அழுத்தம்-விளைவிக்கும் ஹார்மோன்களை (stress hormones) நீங்கள் குறைக்கிறீர்கள்; இது உங்கள் குடலை உடனடியாக அமைதிப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான நுண்ணுயிரிகளை பல்கிப்பெருகச் செய்யும். ஆகையால், அமைதியானதொரு மனம் உண்மையிலேயே ஆரோக்கியமானதொரு குடலுக்கு வழிவகுக்கிறது என்பது சரியே.

பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்: இடைப்பட்ட உண்ணாவிருதம் மற்றும் நேரக்கட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய உணவருந்துதல் ஆகியன இப்போது பிரபலமாகி இருக்கின்றன. இரைப்பை-குடல் இயல் கண்ணோட்டத்திலிருந்து, இப்பயிற்சிமுறைகளின் நற்பலன்கள் யாவை, மற்றும் இவற்றைக் குறித்த தவறான கருத்துக்கள் இருக்கின்றனவா?

டாக்டர். பால்: நான் இடைப்பட்ட உண்ணாவிருத்தின் தீவிர ஊக்குவிப்பாளன் என்பதுடன், நானும் அதை பின்பற்றுகிறேன். ஓய்வெடுக்கவும் சீரமைத்துக்கொள்ளவும் குடலுக்கு நேரம் கொடுப்பதால், அது பலனளிக்கிறது. அது இன்சலினுக்கான (insulin) உணர்திறனை மேம்படுத்தி, அழற்சியை குறைத்து, நல்ல பாக்டீரியாக்களின் அதிகரிப்பை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால்

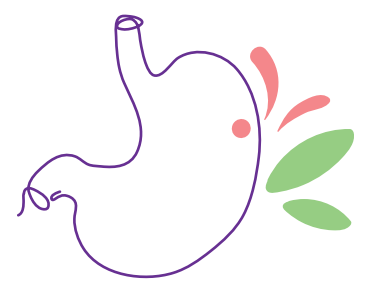
முக்கியமானதொரு தவறான கருத்து என்னவென்றால், உணவருந்தாமை உங்கள் உடலிலிருந்து “நச்சுற்றம்” செய்கிறது என்பது தான். அது உண்மையில்ல. உங்கள் கல்லீரலும் சிறுநீரகங்களும் ஏற்கெனவே அவ்வேலையை தினந்தோறும் செய்கின்றன. உணவருந்தாமை துணைபுரியும் ஒரு கருவி மட்டுமேயாகும், சர்வரோகநிவாரணி அல்ல. சமச்சீரானதோர் உணவுடன் சேர்த்து பின்பற்றப்படும்போது, அது சாஸ்சிறந்த பலனளிக்கிறது – குறுக்குவழியாக அல்ல.

பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்: பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கு உணவின் செரிமானத்தையே மிக முக்கியமான விஷயமாக ஆயுர்வேதமும் யோக சாஸ்திரமும் நீண்டகாலமாக வலியுறுத்தி வந்திருக்கின்றன. இக்கருத்தை நவீன இரைப்பை-குடலியல் துறை எவ்வாறு காண்கிறது?

டாக்டர். பால்: ஆயுர்வேதமும் யோக சாஸ்திரமும் செரிமானத்தை ஆரோக்கியத்திற்கான முதன்மையான விஷயமாக எப்போதும் கருதி வந்திருக்கின்றன. இதயம், மூளை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் செரிமானம் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது என்பதில் நவீன இரைப்பை-குடலியல் துறை உடன்படுகிறது. இந்த நீண்டகால கருத்துக்களில் பலவற்றை அறிவியல் தரவுகளைக்கொண்டு இன்றைய அறிவியல் ஆராய்ச்சி ஊர்ஜிதப்படுத்துகிறது.

பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்: குடல் நுண்ணுயிர்-சமூகம் சார்ந்த ஆராய்ச்சியின் எழுச்சியினால், தனிநபருக்கேற்ற உணவுமுறையின் மீது பெரியதொரு கவனக்குவிப்பு இருக்கிறது. தனிநபர் நுண்ணுயிர் சமூகத்தின் அடிப்படையில், குடல்நல அறிவுரை அவரவருக்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்படும் எதிர்காலம் ஒன்றை நீங்கள் காண்கிறீர்களா?

டாக்டர் பால்: இரைப்பை-குடலியல் துறையின் எதிர்காலம் தனிப்பயனாக்கமே (personalization) ஆகும். நுண்ணுயிர்-சமூகம் சார்ந்த ஆராய்ச்சியின் வாபிலாக, ஒவ்வொரு நபரும் தனித்துவம் வாய்ந்ததொரு பாக்டீரிய அடையாளத்தைக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதை நாம் அறிய வருகிறோம். விரைவில், பொதுப்படையான உணவுமுறை அறிவுரைக்கு பதிலாக, உங்கள் நுண்ணுயிர் சமூகம், மரபியல்



மற்றும் வாழ்க்கைமுறையின் அடிப்படையிலான தனிப்பயனாக்க உணவுத் திட்டங்கள் நம்மிடம் இருக்கும். இது விஞ்ஞான கற்பனைக்கதை அல்ல; இத்துறையில் ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது. தற்சமயம், குடல் நுண்ணுயிர் சமூகத்தின் அடிப்படையிலான தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உணவுமுறை, குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு துல்லியமாக இல்லை; ஆனால், குடல் நலமே உங்கள் பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம் அமைக்கிறது என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிப்பதால், உண்மையிலேயே தனிநபருக்கேற்ற குடல் நலப் பராமரிப்பை நோக்கியே எதிர்காலம் சென்றுகொண்டிருக்கிறது.

பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்: உங்கள் சமூக ஊடகத் தளங்களில் நீங்கள் நகைச்சுவையை கல்வியுடன் கலந்து அளிக்கிறீர்கள். சிரிப்பு, ஆனந்தம் மற்றும் நேர்மறையானதொரு மனநிலை ஆகியன, குடல் நலத்திற்கு எவ்வாறு பங்களிக்கும் என நினைக்கிறீர்கள்?

டாக்டர் பால்: நீங்கள் சிரிக்கும்போது, உங்களது அழுத்தம்-விளைவிக்கும் ஹார்மோன்களின் அளவு குறைகிறது, இரத்த ஓட்டம் மேம்படுகிறது, மற்றும் உங்கள் குடல் தசைகள் தளர்வுறுகின்றன. நேர்மறையானதொரு மனநிலை உண்மையில் செரிமானத்தையும், வலி தாங்கும் திறனையும் கூட மேம்படுத்துகிறது. சிரிப்பு மருந்தாகும்: அதனால் தான் இணையவழிக் கல்வியை நான் நகைச்சுவை கலந்து வழங்குகிறேன். ஆனந்தமானதொரு மனநிலை வாழ்வை மேம்படுத்துவது மட்டுமன்றி, அது உண்மையிலேயே உங்கள் குடல் நலத்தை மேம்படுத்துகிறது.

பூர்ணிமா இராமகிருஷ்ணன்: நன்றி, டாக்டர் பால்!



அகத்தூண்டுதல்

“ஒலியின் மர்மத்தை அறிந்தவர், முழு பிரபஞ்சத்தின்
மர்மத்தையும் அறிந்தவராகிறார்.”

ஹஸ்ரத் இனாயத் கான்

மாற்றத்தின் தெய்வீக இயங்குமுறை

அருள், பிராணாஹுதி, சக்திபத்
மற்றும் பிராண-பிரதிஷ்டை குறித்த
ஒரு உரையாடல்

தன்மைமாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் நான்கு செயல்முறைகளையும், இவற்றில் அருள் ஏன் தனித்து நிற்கிறது என்பதையும் **தாஜி** தெளிவுபடுத்துகிறார். இவை **சுஜித் R.** மற்றும் **கேசவ் S.** ஆகியோருடனான ஒரு உரையாடலில் இருந்து **அபூர்வா** படேல் தொகுத்தவை.

சுஜித்: தாஜி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில், பிராணாஹுதியைப் பற்றி நிறைய கேள்விப்படுகிறோம் மற்றும் படிக்கிறோம். பிராண-பிரதிஷ்டை அல்லது சக்திபத் போன்ற பிற ஆன்மீகப் பரிமாற்ற வகைகளிலிருந்து இது எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

தாஜி: தொடங்குவதற்கு இது ஒரு அருமையான விஷயம். பிராணாஹுதி என்பது, மற்ற பயிற்சிமுறைகளில் இருந்து மிகவும் வேறுபட்டது, இருப்பினும் மக்கள் பெரும்பாலும் அவற்றைக் குழப்பிக்கொள்கிறார்கள். நான் உங்களுக்கு நான்கு வெவ்வேறு யதார்த்தங்களைப் பற்றி சொல்கிறேன்: பிராணாஹுதி, பிராண-பிரதிஷ்டை, சக்திபத் மற்றும் அருள் - ஒவ்வொன்றிற்கும் அதன் தனிப்பட்ட இயல்பு, குறிப்பிட்ட வழிமுறைகள் மற்றும் நோக்கங்கள் உள்ளன.

அபூர்வா: ஆன்மீக ஆர்வலர்கள், இந்த நான்கும் ஒரே விஷயத்தின் வெவ்வேறு வடிவங்கள்—பௌதீக உலகில் தெய்வீகத்தை உட்புகுத்துவதற்கான வழிகள் என்று நினைக்கலாம், இல்லையா?

தாஜி: அவ்வாறுதான் பெரும்பாலானோர் தவறாகப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். நாம் ஒவ்வொன்றையும் பார்வையிட்டு அவை எவ்வளவு விசித்திரமாக வேறுபட்டு இருக்கின்றன என்று பார்ப்போம். முதலாவதாக, பிராணாஹுதி, இது நமது சகஜ மார்க்க [ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்] பயிற்சியின் அடிப்படையாகும். சமஸ்கிருதத்தில், பிராணாஹுதி என்றால் பிராண (prana) அல்லது உயிர்சக்தியை வழங்குதல் என்று பொருள். நமது அமைப்பில், பாயூஜி மிகவும் தெளிவாக வரையறுத்ததுபோல, அது மக்களின் தன்மை மாற்றத்திற்காக தெய்வீக சக்தியைப் பயன்படுத்துவதாகும். இது தத்துவம் அல்ல! நிஜம்.

கேசவ்: பிராணாஹுதி எவ்வாறு வேலை செய்கிறது?

தாஜி: பிராணாஹுதி, ஒரு தகுதிவாய்ந்த மாஸ்டரின் இதயத்திலிருந்து, அதைப் பெறுபவரின் இதயத்திற்கு நேரடியாகப் பாய்கிறது. ஆனால் முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், இந்தப் பிராணாஹுதி, சங்கல்ப சக்தியால் தொடங்கப்படுகிறது. மாஸ்டரின் உணர்வுபூர்வ சங்கல்பம், இரண்டு முக்கிய வகையிலான ஆன்மீக விளைவுகளை உருவாக்குகிறது. முதலாவது தடைகளை நீக்குதல், இதில் முன்னேற்றத்தின் பாதையில் (இடையூறுகளாக) வரும் சமஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் நீக்கப்படுகின்றன. இரண்டாவது விளைவு ஆன்மீக உள்நிலைகளை

உருவாக்குதல். பிராணாஹுதி, ஆர்வலரிடம் சில ஆன்மீக உள்நிலைகளை நேரடியாக உருவாக்கலாம் அல்லது ஏற்படுத்தலாம், அதன்மூலம் அவர்களின் உணர்வுநிலை உயர்த்தப்படுகிறது. அதன் விளைவு தொடர்ந்து படிப்படியான ஏற்படும், முறையான தன்மை மாற்றமாகும்.

கே: ஆனால் செலுத்தப்படுவது என்ன? அந்த ஆற்றல் எது?

தாஜி: பிராணாஹுதி என்றால் "உயிரின் உயிர்" அல்லது பிராணனின் பிராணன் என்று பொருள். இதனால், பிராணாஹுதி என்பது சாதாரண உயிராதாரமான ஆற்றல் அல்ல, மாறாக மிகவும் பண்பட்ட தெய்வீக சாரம். நீங்கள் அதை தெய்வீக ஆற்றல், சிறந்த சாத்தியமான ஆற்றல், அல்லது மிக சூட்சுமமான உணர்வுநிலை என்று அழைக்கலாம். இதுவே பிராணாஹுதியை மிகவும் சிறப்பானதாக ஆக்குகிறது—இதைத்தான் நாம் "சக்தியற்ற சக்தி" (forceless force) அல்லது "ஆற்றலற்ற ஆற்றல்" (powerless power) என்று அழைக்கிறோம்.

அபூர்வா: ஆனால் அதுவே ஒரு முரண்பாடாக இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறதே!

தாஜி: அது அப்படித்தான், ஆனால் இந்த முரண்பாடான வார்த்தைகள், அதன் சாரத்தை மிகச் சரியாகப் படம்பிடிக்கின்றன. சாதாரண சக்தியைப்போல் அல்லாமல், பிராணாஹுதி எந்த எதிர்ப்பையும்,

அல்லது எதிர்வினையையும் ஏற்படுத்தாமல் செயல்படுகிறது. ஒரு உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை கடுமையாக பேசி, உண்மையாகவே அவர்களிடம் கூச்சலிட்டு கண்டித்தால் என்ன நடக்கும்?

அபூர்வா: அவர்கள் மிகவும் வருத்தப்பட்டு அல்லது தற்காத்துக்கொள்ள உடனடியாக எதிர்வினையாற்றுவர்.

தாஜி: மிகவும் சரி. கட்டாயப்படுத்துவது மக்களை எதிர்வினையாற்ற வைக்கிறது, ஆனால் அது உண்மையில் அவர்களை மாற்றுமா? பொதுவாக இல்லை. சக்தியை செலுத்துவது, எப்போதும் உடனடி எதிர்வினையை ஏற்படுத்துகிறது, ஆனால் அன்பால் மக்களை எதிர்வினையாற்ற வைக்காமல் மாற்ற முடியும். பிராணாஹுதி என்பது தெய்வீக அன்பை நமது இதயங்களில் உட்செலுத்தும் செயல்முறையாகும். அது பலவந்தப்படுத்தாததால், எல்லையற்ற தூரத்திலும், எல்லா காலத்திலும் செயலாற்றக் கூடும். அனைத்து தடைகளையும் உடைத்தவாறு, அன்பால் மட்டுமே செயல்பட முடியும்.

கே: "ஆற்றலற்ற ஆற்றல்" எதைக் குறிக்கிறது?

தாஜி: மையத்தை (Center) அல்லது கடவுளை விவரிக்க அதை பயன்படுத்தலாம், அது உண்மையில்

அகத்தூண்டுதல்

தனக்கென எந்த சக்தியையும் கொண்டிருப்பதில்லை. ஆனால் ஆற்றலற்ற தன்மை என்பது, மையத்தில் இருப்பதுபோல, சிக்கித் தவிக்கும் ஆற்றல் என்ற கருத்தையும் உள்ளடக்கியது. அதாவது, ஆற்றலற்ற தன்மையாகக் கருதப்படும் தேக்கமடைந்த அல்லது இயக்கமற்ற நிலைதான் ஆற்றலின் உண்மையான மூலமாகும்.

சு: அப்படியானால், பிராண-பிரதிஷ்டை என்றால் என்ன? நான் இதைப் பற்றி கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன், ஆனால் அதன் அர்த்தத்தை

நான் புரிந்துகொண்டதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. இது பிராணாஹூதியை போன்றது தானா?

தாஜி: இங்குதான் பலர் குழப்பமடைகிறார்கள். பிராண-பிரதிஷ்டை, ஒரு மதச் சடங்காக இருந்தாலும், சகஜ மார்க்கத்தில் நாம் செய்வதிலிருந்து இது மிகவும் வேறுபட்டது. இதில், பூசாரிகள் அல்லது புரோகிதர்கள், ஒரு சிலை அல்லது ஒரு புனித வடிவத்தில், பிராணனை "நிலைநிறுத்த" சடங்குகளைச் செய்வதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். அவர்கள் தெய்வீக பிரசன்னத்தை அழைக்க

குறிப்பிட்ட மந்திரங்களை ஒதி, இதைச் செய்கிறார்கள். அவர்கள் அடிப்படையில் ஒரு சிலையை, தெய்வத்தின் வாழும் வடிவமாக மாற்றி, அதை வழிபாட்டுக்குரியதாக ஆக்குகிறார்கள். இது வெளிப்புற சடங்கு, மந்திரங்கள், உடலுக்கு வெளியேயுள்ள விஷயங்கள் ஆகியவற்றைச் சார்ந்தது. அதன் முழு நோக்கமும், ஒரு பொருளை வழிபாட்டின் மையமாக மாற்றுவதாகும்.

சு: அதேசமயம் பிராணாஹூதி உள்ளிருந்து, இதயத்திலிருந்து இதயத்திற்கு பணியாற்றுகிறது.



தாஜி: அதற்கு எந்த வெளிப்புற சடங்குகளோ அல்லது மந்திரங்களோ தேவையில்லை; மாஸ்டர் அதைச் செய்ய விரும்புவதாலும், ஆர்வலர் அதை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருப்பதாலும் இது நிகழ்கிறது. இது எவ்வளவு தூரத்திலும் நிகழலாம், மேலும் மிக முக்கியமாக, இது ஒரு வெளிப்புறப் பொருளில் அல்லாமல், சீடரின் இருப்பிற்குள் தெய்வீகத்தை தூண்டி எழுப்புகிறது. பிராண-பிரதிஷ்டை அடிப்படையில் சடங்கு சார்ந்தது, அதே வேளையில் பிராணாஹுதி முற்றிலும் உள்முகமானது மற்றும் மாஸ்டரின் யோகத் திறனை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

கே: மேலும் சக்திபத் என்றால் என்ன? நீங்கள் முன்பு குறிப்பிட்டது போல, இதுவும் பிராணாஹுதியிலிருந்து வேறுபட்டதா?

தாஜி: இது ஒரு குறிப்பிட்ட சக்கரத்தை அல்லது உணர்வுறுநிலையை எழுப்புவதற்காக, ஒருவரது குரு நேரடியாக அந்த நபரின் உடலை ஸ்பரிசிப்பதன் மூலம் செய்யப்படும் மற்றொரு செயல்முறையாகும். பாரம்பரிய சக்திபத் முறையில், குரு சீடரின் உடலில் குறிப்பிட்ட புள்ளிகளைத் தொடுவார். இந்த ஸ்பரிசம் குறிப்பிட்ட சக்கரங்களை எழுப்பும் அல்லது செயல்படத் தூண்டிவிடும் நோக்கம் கொண்டது, மேலும் அந்த எழுச்சி, சில நேரங்களில் மிகவும் வியத்தகு முறையில் இருக்கலாம்! சக்திபத் செய்பவர்கள் குறிப்பிட்ட ஆற்றல்

மையங்களுக்கு சக்தியை வழங்க முயற்சி செய்கிறார்கள் என்பது எனது புரிதல். ஆனால் பிராணாஹுதிக்கு, உடல் ரீதியான தொடுதல் அல்லது அருகாமை கூட தேவையில்லை. இது எவ்வளவு தூரத்தில் இருந்தாலும் பணியாற்றுகிறது, மென்மையானது மற்றும் படிப்படியாக உயர்த்துவது. இது வெறும் சக்கரத்தை செயல்பட செய்வதைவிட, ஒட்டுமொத்த ஆன்மீக வளர்ச்சியிலும் கவனம் செலுத்துகிறது.

அ: எனவே பிராணாஹுதி, பிராண-பிரதிஷ்டை மற்றும் சக்திபத் அனைத்தும் பரிமாற்றத்தை உள்ளடக்கியவை, ஆனால் ஒவ்வொன்றின் முறைகளும் மிகவும் வேறுபட்டவை.

தாஜி: ஆம், அவற்றின் விளைவுகளும் அப்படித்தான்.

கே: இப்போது, அருள் இவையனைத்திற்கும் இடையே எங்கு பொருந்துகிறது?

தாஜி: அருள் என்பது மனித இடையீட்டாளர்களை உள்ளடக்கிய மற்ற அனைத்து ஆன்மீக செயல்முறைகளில் இருந்தும் வேறுபட்டது. இது மனித நடவடிக்கையிலிருந்து முற்றிலும் தனித்து இயங்குவது மற்றும் தெய்வீக சங்கல்பத்தினால் மட்டுமே பாய்கிறது. ஆன்மீகத்தைப் பயிற்சி செய்பவர், தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம் இதுவாகவே இருக்கலாம். மக்கள் புரிந்துகொள்ள முடியாத அல்லது கட்டுப்படுத்த

முடியாத கொள்கைகளின் அடிப்படையில் அருள் செயல்படுகிறது. முதலாவதாக, தெய்வீக சர்வவல்லமை. அருள், கடவுளின் சித்தினால் மட்டுமே எழுகிறது, மனித முயற்சி, சடங்கு அல்லது பிராணாஹுதியால் கூட அல்ல. இரண்டாவதாக, இது கோரிக்கைக்கு அப்பாற்பட்டது. ஒருவர் அருளைக் கோரவோ, எதிர்பார்க்கவோ அல்லது ஈட்டவோ முடியாது. இதனால்தான் பிரம்ம-வித்யாவில் [தெய்வீக ஞானம்] ஒருவரது செயல்களின் பலனை எதிர்பார்ப்பதற்கு எதிராக, ஒரு வலுவான கட்டுப்பாடு உள்ளது. நாம் முடிவுகளை எதிர்பார்த்தால், சரணாகதி என்பதன் சாராம்சத்தையே நாம் இழக்கிறோம்.

கே: அப்படியானால் ஏன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்? நீங்கள் தவறாக நினைக்கவில்லை என்றால் ஒரு கேள்வி, அருள் வரும் வரை வெறுமனே உட்கார்ந்து காத்திருக்கலாம் அல்லவா?

தாஜி: இதோ உங்களுக்கு மற்றொரு முரண்பாடு. மனித நடவடிக்கையில் இருந்து தனித்து இயங்குவது என்பதால், அருளை எதிர்பார்க்கவோ அல்லது கேட்கவோ முடியாது. இருப்பினும், உண்மையான ஆன்மீகப் பயிற்சி, ஏற்புத்தன்மைக்கு சிறந்த உள்நிலையை உருவாக்குகிறது. அருள் என்பது தன்னிச்சையான விஷயம் அல்ல; அது ஆர்வலரின் நேர்மை, சரணாகதி மற்றும் முயற்சிக்கு பதிலளிக்கிறது. ஆன்மீகப் பயிற்சி என்பது ஒருவரின் நேர்மையின்

வெளிப்பாடு. எனவே, அருள் தனிப்பட்ட பயிற்சியுடன் இணைந்து அதை மேம்படுத்தும் வழிகளில் செயல்படுகிறது. நேர்மையான முயற்சி அடித்தளத்தை அமைக்கும் அதே வேளையில், அருள் வரம்புகளைத் தாண்டிச் செல்ல தேவையான உயர்வை வழங்குகிறது.

அ: அருள் வரும்போது அதை நாம் எப்படி அடையாளம் காண்பது? சில நேரங்களில், தியான அமர்வில் நாம் அனுபவித்தது பிராணாஹுதியா அல்லது தெய்வீக அருளா என்று நம்மால் உறுதியாகச் சொல்ல முடிவதில்லை.

தாஜி: அருள் என்பது, தெய்வீகம் எதையும் எதிர்பார்க்காமல் இலவசமாகக் கொடுக்கும் அன்பும், உதவியும் ஆகும். இது நற்செயல்கள் அல்லது சடங்குகள் மூலம் ஈட்டப்படுவதில்லை, அல்லது பேரம் பேசுதல் அல்லது துறவறத்தின் விளைவும் அல்ல. மாறாக, அது கடவுளின் அளவற்ற அன்பு மற்றும் கருணையிலிருந்து வருகிறது. நீங்கள் அருளின் பிடியில் இருக்கும்போது, நீங்கள் உருகுவிர்கள். பிராணாஹுதியின் சக்திகூட, அருளைவிட மிகச் சிறியது. உண்மையில், சக்தியிலும் ஒரு வகையான வரிசைமுறை உள்ளது: அருள் என்பது பிராணாஹுதியைவிட சூட்சுமமானது, அது சக்திபத் என்பதைவிட நுட்பமானது, அது பிராண-பிரதிஷ்டையைவிட சூட்சுமமானது. உண்மையில், பிராணாஹுதியின்

நூற்றுக்கணக்கான அமர்வுகள் மூலம் காலப்போக்கில் செய்யக்கூடியதை, அருள் ஒரு நொடியில் செய்ய முடியும். மாஸ்டரின் விருப்பத்தின் மூலம், நீண்ட தூரங்களில் பிராணாஹுதி நுட்பமாகச் செய்வதை, சக்திபத் நேரடி பௌதீக தலையீடு மூலம் செய்ய முயற்சிக்கிறது. இந்த மூன்றும் உள்முகமாகச் செய்வதை, பிராண-பிரதிஷ்டை வெளிப்புறமாக சடங்குகள் மூலம் செய்கிறது, அவை பொதுவாக மிகவும் ஆழமற்ற, குறுகிய கால விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.

ச: இந்த வேறுபாடுகளை அறிந்துகொள்வது இப்போது நமது பயிற்சியில், அதாவது நிஜ உலகில், அன்றாடப் பயிற்சிகளில் ஓரளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

தாஜி: நாம் பிராணாஹுதியை மரியாதையுடன் கூடிய ஏற்புத்தன்மையுடன் வரவேற்க வேண்டும். நீங்கள் முன்னேறும் விதத்தை மாஸ்டரின் விருப்பம் தீர்மானிக்கிறது என்பதை அறிந்துகொண்டு, திறந்த மனதுடனும், ஒழுங்குமுறையுடனும் நடந்துகொள்ளுங்கள். மேலும் அருளைப் பொறுத்தவரை, முக்கியமான வார்த்தை சரணாகதி. இதன் பொருள் விட்டுக்கொடுப்பது, அதாவது அருள் ஸ்பரிசிக்கும்போது நன்றியுணர்வுடன் இருப்பது, அதைப் வெளிப்படையாக உணர இயலாதபோதும், அது செயல்படுகையில்

அதை அடையாளம் காண கற்றுக்கொள்வதாகும்.

கே: சுத்திகரிப்பு இவை அனைத்துடனும் எங்கு பொருந்துகிறது?

தாஜி: இப்போது இது ஒரு முக்கியமான விஷயம். இதுவே மிக முக்கியமானது என்று நான் சொல்வேன். சுத்திகரிப்பு செய்யாமல் பிராணாஹுதி உங்களுக்கு ஒரு துளியும் உதவாது என்பதை நான் சொல்ல வேண்டும். தெய்வீக ஆற்றல், எல்லாவற்றையும் வலுப்படுத்துகிறது. பாபுஜி கூறியதுபோல, "ஒரு திருடனுக்கு நீங்கள் பிராணாஹுதி அளித்தால், அவன் ஒரு பூரணமான திருடனாக மாறுவான்". எனவே, சுத்திகரிப்பு தேவையற்ற விஷயங்களை நீக்குகிறது, அதே வேளையில், பிராணாஹுதி ஆன்மீகப் பண்புகளை உருவாக்குகிறது. இரண்டும் சேர்ந்து, செயல்படுகின்ற ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குகின்றன. ஒன்று இல்லாமல் மற்றொன்று இருக்க முடியாது.

ச: எனவே, சுத்திகரிப்பு, பிராணாஹுதி மற்றும் அருள், இவற்றின் கலவையே ஆன்மீக பரிணாம வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானவையா?

தாஜி: சாராம்சத்தில், ஆன்மீக பரிணாம வளர்ச்சியே இறுதியான சுழற்சி. கடவுளிடமிருந்து, மாஸ்டர் மூலமாக, சீடருக்கு வழங்கப்பட்டு, பின் தன்மைமாற்றம் அடைந்து, தெய்வீகமாக்கப்பட்டு, மீண்டும்

கடவுளிடமே செல்கிறது.
 ஆர்வலரின் சுத்திகரிக்கப்பட்ட
 உணர்வுநிலையானது,
 அது வெளிப்பட்ட தெய்வீக
 சமுத்திரத்தில் மீண்டும்
 இணையும்போது, செயல்முறை
 நிறைவடைகிறது. நினைவில்
 கொள்ளுங்கள், பிராணாஹுதி
 என்பது வேறெதுவும் ஈடாகாத
 ஒரு பரிசு, அப்படியிருந்தும்,
 அருளின் ஒரு ஸ்பரிசம் செய்யக்
 கூடியவற்றுடன் ஒப்பிடும்போது,
 அது மங்கிவிடுகிறது. இதுவே சகஜ
 மார்க்க பாதையை உண்மையில்
 வேறுபடுத்துகிறது: பயிற்சி மூலம்
 மனித முயற்சியை மதிப்பது,
 பிராணாஹுதி மூலம் மாஸ்டரின்
 உதவியை நாடுவது மற்றும்
 சாத்தியமற்றதை நிகழ்த்தக் கூடிய
 தெய்வீக அருளுக்கு முற்றிலும்
 சரணடைவது.

**சாராம்சத்தில்,
 ஆன்மீக பரிணாம
 வளர்ச்சியே
 இறுதியான சுழற்சி.
 கடவுளிடமிருந்து,
 மாஸ்டர் மூலமாக,
 சீடருக்கு
 வழங்கப்பட்டு, பின்
 தன்மைமாற்றம்
 அடைந்து,
 தெய்வீகமாக்கப்பட்டு,
 மீண்டும் கடவுளிடமே
 செல்கிறது.**



நன்றியுணர்வின் பரிசு

அலாண்டா கிரீன்

கிரெஸ்டன் நகரைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்மணி, சமீபத்தில் ஒரு கடையில் பணம் செலுத்தும் வரிசையில் நின்றுருந்தபோது தான் பெற்ற அனுபவத்தை விவரித்தார். அவருக்கு பின்னால் வரிசையில் நின்றுருந்த இரண்டு இளைஞர்கள் கையில் சில பொருட்களை மட்டும் வைத்திருந்தனர்; அவர் அவர்களை தனக்கு முன்னால் செல்ல அனுமதித்தார்; பின்னர் அவரது முறை வந்தவுடன், பணம் செலுத்த அவர் முற்பட்டபோது, காசாளர் அவர் எதுவும் தரத் தேவையில்லை என்று கூறினார். அந்த இரண்டு இளைஞர்களும் அவருடைய கட்டணத்தை ஏற்கெனவே செலுத்தி இருந்தனர். அவர்களுடைய அந்தக் கருணை அவரை நெகிழ்ச்சி செய்யவே, நன்றியுடன், அதே தாராள மனப்பான்மையை வேறொருவருக்குத் திரும்பவும் காட்ட தீர்மானித்தார். அவருடைய இந்த கதையைக் கேட்ட ஒரு நண்பரும் அதே போலச் செய்வதாக உறுதியளித்தார். நன்றி உணர்வானது பலரையும் ஊக்குவிப்பதுடன், மேலும் மேலும் தன்னையே பெருக்கிக்கொள்கிறது "நமது முதல் பதில் நன்றியுணர்வு என்றால், இரண்டாவது பதில் பரஸ்பரம் மாற்றிக் கொள்ளுதல்: பதிலுக்கு ஒரு பரிசை வழங்குவது" என்று உயிரியலாளர் ராபின் வால் கிம்மரர் குறிப்பிடுகிறார்.



கடந்த இலையுதிர்காலத்தில், தெற்கு ஆல்பர்ட்டாவிலிருந்து ஒரு உற்சாகமான பயணத்தை முடித்துவிட்டுத் திரும்பியபோது, அந்த நாட்களின் செழுமைக்கும், வியத்தகு விளைவுகளுக்கும் நான் பெரும் நன்றியறிதலை என்னில் உணர்ந்தேன். அவற்றின் அந்த விலைமதிப்பற்ற பரிசு, நமது பூமியைப் பராமரிக்கவும், இந்த நிலத்திற்கு சேவை செய்யவும் அதற்கான மரியாதையை செலுத்தும் வகையில் எனது முயற்சியை வலுப்படுத்தவும், புத்துணர்ச்சிமிக்க ஒரு எண்ணத்தை என்னில் கொண்டு வந்தது.

யசோதரா ஆசிரமத்தில் நடந்த ஒரு மாலை சத்சங்கத்தில் (ஒன்றாக தியானித்தல்) கலந்துகொண்டபோது, மனிதப்

பிறவி என்ற கொடையை அடைந்ததற்காக நன்றி உணர வேண்டும் என்று ஒரு பரிந்துரை வழங்கப்பட்டது. இதுவரை இது ஏன் நன்றி செலுத்த வேண்டிய ஒன்றாகும் என்று நான் புரிந்துகொள்ளாத போதிலும், அந்த உணர்வை அன்று நிச்சயமாக நான் பெற்றேன். மனிதப் பிறப்பின் மூலம் எனக்கு தேர்வு செய்யும் வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது, உணர்வுபூர்வமாக வளரும் வாய்ப்பு, மற்றும் அதன் மூலம் பயன்படும், பங்களிக்கும், சேவை செய்யும் வாய்ப்பு கிட்டியுள்ளது என்னும் புரிதல் திடீரென உதித்தது.

நடக்கும் ஒவ்வொன்றுக்கும் நன்றி செலுத்த வேண்டும் என்ற அறிவுரையை நான் சில நேரங்களில் கேட்கிறேன். இதை நான் இன்னும் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளவில்லை. எவ்வளவோ துன்பம், இழப்பு, நோய், மரணம்—இதை அனுபவிக்கும் உயிர்களுக்காக நான் துக்கப்படுகிறேன். இவற்றிற்கு நான் எப்படி நன்றி செலுத்த முடியும்? ஆனால் நான் என்ன புரிந்துகொள்கிறேன்

என்றால், வலி, இழப்பு, மற்றும் விரக்தி ஆகியவை, அவற்றின் ஆதாரம் எதுவாக இருந்தாலும், அவையும் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம் என்பதை நினைவில்கொள்ள இந்த நிகழ்வுகளைப் பயன்படுத்துவதுதான். இதை நினைவில்கொள்வது நமக்குள் கேள்விகளை எழுப்புகிறது: அப்படியென்றால் எது முக்கியமானது? ஒருவர் எப்படி வாழ வேண்டும்? எனது சொந்த மரணம் ஒரு நாள் வரும், அதன் நேரம் தெரியாது, எல்லா உயிரினங்களுக்கும் அது வரும். நான் இரக்கத்தையும், பரிவையையும் வழங்க நினைவு வைத்திருக்க முடியும். நமது உலகில் அதிகாரித்து வரும் வலி மற்றும் வேதனைகளுக்காக நான் நன்றியை உணர்வதில்லை, ஆனால் நான் இந்த வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி, அது எப்படிப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டாலும் — வார்த்தைகள், மனப்பூர்வமான உணர்வுகள், ஒளி இவற்றின் மூலம்—பிரார்த்தனைகளை அனுப்பலாம், மற்றும் இந்த வாழ்க்கை எனும் கொடையின் அருமை, அதன் நிலையாமை, வலுவற்ற இயல்பு, நிச்சயமற்ற தன்மை ஆகியவற்றை நினைவில்கொள்ளலாம். பண்டைய இந்தியாவின் ஈசா உபநிடதம் ஒரு உபதேசத்தை வழங்குகிறது: என் ஆன்மாவே, கடந்தகால முயற்சிகளை நினைவில்கொள், நினைவில்கொள்.

நன்றியுணர்வு பரிசுகளைக் கொண்டு வருகிறது. ஒருவேளை இந்தப் புரிதல்தான் மெய்ஸ்டர் எக்கார்ட்டின் இவ்வார்த்தைகளைத் தூண்டியிருக்கலாம்: “உங்கள் முழு வாழ்க்கையிலும் நீங்கள் சொல்லும் ஒரே பிரார்த்தனை ‘நன்றி’ என்றால், அதுவே போதுமானது.”



சொர்க்கத்தின் ஒரு ஸ்பரிசம்

அயர்லாந்து நாட்டுப் பாடகரும் ஆசிரியருமான **ஐலிஷ் பட்லர்**, மந்திர ஜபங்கள் நிறைந்ததான ஆன்மீகம், மற்றும் இசைக்கான தனது பேரார்வத்தைத் திருப்திப்படுத்திக்கொள்ளும் விதத்தில், செயின்ட் ஹில்ட்கார்ட் வொன் பிங்கன் (1098-1176) அவர்களின் மந்திர ஜபங்களை, குரலை வெளிக்கொணர்தல் எனும் பரிணாம வளர்ச்சிப் பாதையுடன் இணைக்கிறார்.



ஹில்ட்கார்ட்- இன் இசையைப் பாடுவது என்பது, அப்பெண்மணியின் ஆன்மீக அனுபவத்தையும், அதன் தொடர்ச்சியாக என்னுடைய ஆன்மீக அனுபவத்தையும் நேரடியாகப் பெறுவதாகும். ஹில்ட்கார்ட்-இன் உலகத்தைப் பற்றிய தொலைநோக்குப் பார்வையைப் புரிந்து கொள்வதற்கும், அதை உணர்ந்துகொள்வதற்கும், அவருடைய ஸிம்ஃபோனியா ஆர்மோனியே செலெஸ்டியம் ரெவெலேஷனம் (Symphonia armoniae celestium revelationem) என்ற எழுபத்தியேழு பாடல்களின் தொகுப்பிலிருந்து எந்த ஒரு பாடலையும் பாடிப் பார்க்கலாம். இதை உணர்வதற்கு, இதைக் காட்டிலும் சிறந்த நேரடியான வழி ஏதும் இல்லை. அந்த ஸிம்ஃபோனியாவில் (Symphonia) அவரின் எதிரெதிர் பாடல்கள், கீர்த்தனைகள், தொடர் பாடல்கள், பதிலளிப்பவையான ஜபங்கள் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. அது அவரை மேற்கத்திய உலகில், புகழ்பெற்ற முதல் இசையமைப்பாளராக நிலைநாட்டியிருக்கிறது. பதினோராம் நூற்றாண்டின் இறுதியில் ஒரு பெண்மணியாக, அவருக்கு இது ஒரு அசாதாரண சாதனையாகும்.

அது உடனடியாக நிகழ்கிறதோ அல்லது படிப்படியாக நிகழ்கிறதோ, ஹில்ட்கார்ட்-இன் பாடல்களை நான் பாடும் போது, அவரது ஜபங்களின் தொலைநோக்கு சக்தியானது, என்னுள் ஜீவிதத்தின் ஒரு புதிய வழியைத் திறந்துவிடுகிறது. குரல் ஒன்று என்னை முன்னோக்கி வழி நடத்திச் செல்கின்ற ஒரு ஆன்மீக ஆராய்ச்சி செயல்முறையினுள் நான் நுழைகிறேன். ஒவ்வொரு பாடலுக்கும் இது தனித்துவம் வாய்ந்ததாக உள்ளது, அன்பெனும் பரிணாம வளர்ச்சி ஆற்றல் மட்டுமே செய்வது போன்று, எங்களை நேரிடையாகவும் ஆழமாகவும் தொடுகின்றது. தனது ஜபங்களைப் பாடுவதன் மூலம், அன்பை எவ்வாறு பயனுள்ளதாகக் கி, வழிமுறையாக்குவது என்பதை ஹில்ட்கார்ட் புரிந்து கொண்டார்.

பாடுவது, பிரார்த்தனையின் ஆற்றலைப் பெருக்குகிறது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தில், புனித அகஸ்டின் அவர்கள் "Qui bene cantat bis orat (பாடுவது என்பது இரண்டுமுறை பிரார்த்தனை செய்வதாகிறது)

என்று கூறியதாகக் கருதப்படுகிறது. அதைப் போலவே, ஹில்ட்கார்ட், அன்பெனும் பரிணாம வளர்ச்சி ஆற்றலை பயன்படுத்தி, நம்முள் இயற்கையாகவே அமைந்திருக்கும் ஆன்மீகத்தை வெளிப்படுத்தி, நம்மை தன்மைமாற்றும் அடையச் செய்ய, பாடுவது எவ்வாறு உதவி செய்கிறது என்பதை நமக்குக் காண்பிக்கிறார். ஆதாமும், ஏவாளும் கடவுளின் கருணையிலிருந்து கீழே வீழ்ந்து, சொர்க்கத்திலிருந்து வெளியேற்றப் பட்டார்கள் என்னும் நாடகக் கதையை ஹில்ட்கார்ட்-இன் பேரண்டவியல் (cosmology) மையமாகக் கொண்டிருக்கிறது. அவரைப் பொறுத்தவரை, மந்திர ஜபம் என்பது, உடலையும் ஆன்மாவையும் மீண்டும் இணைத்து மனித இனத்தை அதனுடைய அசலான பூரணத்துவம் அல்லது ஒத்திசைவிற்கு திருப்பி அனுப்புவதேயாகும். இந்த உலகம் கடவுளைப் புகழ்ந்து பாடும் பாசுரமாகவே உள்ளது, அதில் படைப்பிலிருக்கும் அனைத்துடனும் ஒன்றியைந்த நிலையில் இருக்கும் வகையில், தங்களுக்குத் தாங்களே பாடிக்கொள்ளும் மனிதர்கள் மூலமாக சொர்க்கமும் பூமியும் இணைக்கப்படுகின்றன.

ஹில்ட்கார்ட் இசையமைத்ததைப் "பாடல்" என்று சொல்வதற்கு நான் எப்போதுமே தயங்குவதுண்டு. ஏனெனில், மந்திர ஜபம், துறவற சூழலிலிருந்து தோன்றியதால், பாடல் கொண்டிருக்கும் அதேவிதமான செயல்திறன் அபிலாஷைகளை, அது கொண்டிருப்பதில்லை. மாறாக, அது தியான நிலையிலிருந்து, பிரார்த்தனை நிலையிலிருந்து, உள்முகமான நிலைகளிலிருந்து தோன்றுவதோடு, சுயத்தின் புனிதமான மூல ஆதாரத்துடன் ஒன்றிணைத்துக்கொள்ளும் ஒரு ஆர்வத்துடன் கிளர்ந்தெழுகின்றது. "நான் எதையும் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கவில்லை, மாறாக, ஏற்கெனவே உள்ள ஒன்றையே வெளிப்படுத்துகிறேன்" என்று எனது தியானப் பயிற்சியின் குருநாதர், சாரிஜி, ஒருமுறை கூறினார். ஆதி நிலையின் உண்மையான இயல்பை வெளிப்படுத்துவதற்கு, ஒரு திறன்வாய்ந்த ஆன்மீகப் பயிற்சிமுறைக்கு, ஒரு சேவை மனப்பாங்கு அவசியமாகிறது என்பதையே அவர் குறிப்பிட்டார் என்பதாக நான் நம்புகிறேன். ஒருமுறை வெளிப்படுத்தப்பட்டுவிட்டால், இந்த நித்திய சாராம்சம்- மனிதனின் இதயத்தில் உள்ள அந்த ஒளி -

ஆன்மாவின் மூல ஆதாரத்தை நோக்கிய சொந்த வீட்டிற்குச் செல்லும் பயணத்தை வழிநடத்திச் செல்வதற்கான திறனைக் கொண்டதாக ஆகிறது.

அதைப்போலவே, நம்முடைய சாதாரணமான புரிதலைக் கடந்து நிற்கும் தொனியின் உண்மை நிலையுடன், ஆன்மாவை இணைக்கின்ற விதமாக, வெளிக்கொணரும் செயல்முறையை குரலால் மேற்கொள்ள முடிகிறது. முந்தைய நூற்றாண்டுகளில், இதனை "விண்ணகக் கோளங்களின் இசை" என்பதாக நம் முன்னோர்கள் பெயரிட்டனர். குரல், தனது உண்மையான இயல்பையும், செயல்பாட்டையும் அறிந்துகொள்வதற்குத் தடையாகவுள்ள அடுக்குகளை படிப்படியாக அவிழ்த்துவிடுகின்றது. இதன் மூலமாக, அதிகப்படியான அழகையும், உண்மைத்தன்மையையும் கொண்டதாக ஆவதோடு மட்டுமன்றி, நம்மை உயரிய பரிமாணங்களுடன் இணைப்பதற்கான திறனையும் கொண்டதாக ஆகிறது. இவ்வாறாக, குரல், சார்த்திற்குள் அகப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மனிதனுக்கு, பிரபஞ்ச ஞானத்திற்கான வழியைத் திறந்து விடுவதோடு, நம்மில் உள்ளார்ந்து இருக்கும் ஆன்மீகத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

பாடுவது, அதுவும் குறிப்பாக மந்திர ஜபத்தைப்போல் பிரார்த்தனை நிலையில் பாடுவது, அதற்கேயுரிய வகையில் பரிணாம வளர்ச்சிப் பாதையை குறிப்பதாக இருக்கிறது. குரலை வெளிக்கொணர்வதான ஆன்மீக விஞ்ஞானம், மறைபொருள் விவேகம் ஆகிய இரண்டுடன், இசைக்கருவியின் உடற்கூறியல், உடலியல் பற்றிய தொழில்நுட்ப விவரத்தையும் அது தன்னுடன் கொண்டிருக்கிறது, அது ஆன்மாவின் இசையைப் பற்றிய விரிவான புரிதலுக்கும், மேலான விழிப்புணர்விற்கும் இட்டுச் செல்லக் கூடியதாக உள்ளது. மகத்தான மறைபொருள் ஞானியான ஹில்ட்கார்ட், நமக்கு தொள்ளாயிரம் ஆண்டுகள் முன்னதாக வாழ்ந்தவர், அவரின் மந்திர ஜபங்கள் இந்த விவேகத்துடனான ஒரு ஒத்திசைவுக்கு நம்மை ஈர்க்கின்றன. அவரது இசையைப் பாடுவது என்பது, நம்மை நாமே வெளிப்படுத்திக்கொள்வதற்கு அனுமதிப்பதாகும்.

நான் இருக்கிறேன்



ஆசை, சலனமின்மை மற்றும் சுயத்திற்கு சாட்சியாக இருத்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றிய அமைதியான தியானத்தில், **ஜர்னா கிமானி**, தேடுவதிலிருந்து நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதற்கு மாற்றம் அடைவதை கண்டறிகிறார்.

ஒரு வயதே ஆகியிருந்த எனக்கு, என் தாய் தன் கரங்களால் என்னை அரவணைத்து கொள்வதும், அந்த ஆழ்ந்த பாதுகாப்பையும், அன்பையும் உணருவதும் மட்டுமே முக்கியமாக இருந்தது. எனக்கு பதினொரு வயது ஆகியிருந்தபோது, நான் அணியும் ஆடைகளுக்கு எனது நண்பர்களின் அங்கீகாரத்தைப் பெறுவது முக்கியமாக இருந்தது. இருபத்தொரு வயது ஆகியிருந்த எனக்கு, கல்லூரியில் நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறுவது மட்டுமே ஒரே குறிக்கோளாக இருந்தது. முப்பத்தொன்று வயது ஆகியிருந்த எனக்கு, தீவிர விருப்பமும் வேலையும் மிக முக்கியமானவையாக இருந்தன.

இப்போது, இதோ, நான் விசித்திரமானதொரு கவர்ச்சியையுடைய ஒரு சிறிய சிற்றுண்டிச்சாலையில் அமர்ந்து, என் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நிலையிலும், நான் எப்படி சிக்கிக்கொண்டேன் என்பதையும் - இன்று நான் சிக்கிக்கொண்டிருப்பதையும் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறேன், மற்ற பரிமாணங்கள் என் மனதை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. எப்போதும் வாழ்க்கையிலிருந்து நான் விரும்பும் மிகையான- புதியதான ஒன்று இருக்குமா?

நாங்கள் குடும்பமாக எங்கள் சொந்த வீட்டிற்கு குடிபெயர் வேண்டும் என்று என் தாத்தா எப்படி விரும்பினார் என்பது எனக்கு மிகத் தெளிவாக நினைவிருக்கிறது. அவர் வியக்கத்தக்க ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்ந்தார், ஆனால் அவரது கடைசி தருணங்களில் ஒரு புதிய வீட்டை விலைக்கு வாங்க இயலாதது அவரை மிகுந்த வருத்தமடையச் செய்தது. அந்த பலவீனமான தருணங்களை நோக்கி என் மனம் அலைபாய்கையில், எனது ஆசைகளும் இதேபோல் பரிணமித்து மேம்படும் என்பதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன், மேலும் எனது வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் - எனக்காகவோ அல்லது மற்றவர்களுக்காகவோ - முதன்மையான ஒன்று எப்போதும் இருக்கும் என்பதில் நான் உறுதியாக இருக்கிறேன்.

நிச்சயமாக, இதிலிருந்து தப்பிக்க வழி இல்லை - நமது ஆசைகள், உறவுகள், அபிலாஷைகள், கனவுகள், ஏதோ ஒன்றை நோக்கி நம்மை ஈர்க்கிறது, அல்லது மற்ற விஷயங்களிலிருந்து நம்மை விலக்குகிறது. ஏதோ ஒரு நிலையில், நான் எப்போதும் உலகத்துடன் தொடர்பில் இருப்பேன். “அதனால் தான் நாமெல்லோரும்

இங்கே, இந்த வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோமோ?” என்று நான் என்னையே கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

என் இதயம், அது ஏற்கனவே அறிந்ததுபோல, “இல்லை!” என்று உடனடியாக ஒரு பதிலை அளிக்கிறது: இவை அனைத்திற்கும் மேல், இன்னும் நிறைய இருக்கிறது, எனக்கு வழங்கப்பட்ட ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் ஒரு ஆழ்ந்த அர்த்தம் உள்ளது. இந்த உலகில் அதிகப்படியான ஈடுபாடு கொண்ட இந்த மனதைக் கடந்து செல்ல எண்ணற்ற வாய்ப்புகள் உள்ளன.

மண்டூக்கிய உபநிஷதத்திலிருந்து ஒரு அழகான மேற்கோள் என் மனதில் இப்போதுதான் தோன்றுகிறது:

“இரண்டு பறவைகள், பிரிக்க முடியாத தோழர்கள், ஒரே மரத்தில் அமர்ந்திருக்கின்றன, ஒன்று பழத்தை உண்கிறது, மற்றொன்று அதைப் பார்க்கிறது. முதல் பறவை நமது இந்த உலகத்தின் இன்ப துன்பங்களை அனுபவிக்கும் தனி மனித சுயம். மற்றொன்று உலகளாவிய சுயம், அமைதியாக அனைத்தையும் காண்கிறது.”

உயரிய சுயம் அனைத்திற்கும் சாட்சியாக இருக்கிறது. இருப்பினும், நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில், அந்த உலகளாவிய சுயத்திற்கு சாட்சியாகவும், அதனுடன் இணையவும் நமக்கு வாய்ப்பு வழங்கப்படுகிறது. நாம் எவ்வளவு அதிகமாக அதை செய்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக நாம் அமைதியாக மாறுகிறோம்; மேலும், உலகளாவிய சக்தியை உட்கிரகித்துக்கொள்வதற்கும் கடவுளின் ஓட்டத்தில் நிலைத்திருப்பதற்கும் நாம் அவ்வளவு அதிகமாகத் திறந்த நிலையில் இருக்கின்றோம்.

சமீபத்தில், ஒரு இருண்ட அறையில் ஒரு விளக்கை நான் ஏற்றினேன். என் பார்வை பரவெளியில் நடனமாடிய சூடின் பிரகாசத்தில் லயித்திருந்தது, உள்முகமாகவும், வெளிநோக்கியும் ஒளியை நோக்கி என் கவனம் ஈர்க்கப்பட்டது. சில நிமிடங்களிலேயே, ஆடியசைந்து கொண்டிருந்த சூடர் அசையாமல் போனது, என் சுழலும் மனமும் அசைவின்றிப் போனது. சூடர் இருந்த இடம் மட்டுமே எஞ்சியிருந்தது, இப்போது மெல்லிய காற்றில் மறைந்த அந்தச் சூடர், என் வெள்ளி விளக்கின் மேல் பருத்தி அடையை போல கருமை



ஆசைக்கு அப்பாற்பட்டு
வாழ்க்கையில் இவ்வளவு
ஆழம் இருக்கிறது
என்ற ஆழ்ந்த உணர்வு
- இதை உணர நாம்
அமைதியாக இருக்கவும்,
வெறும் ஒரு பகுதியாக
இல்லாமல், முழுமையை
உள்ளடக்கியதாக
இருக்கவும் தயாராக இருக்க
வேண்டும்.

நீற சாம்பலைத் தவிர வேறு எதையும் விட்டு
வைக்கவில்லை.

நான் அங்கே நின்றேன்—அசையாமல்,
வெறுமையான அந்த இடத்தில்—என்னைச்
சுற்றியிருந்த அனைத்தும் நின்று விட்டதுபோல்
உணர்ந்தேன்; அர்ஜுனனுக்காக ட்ரீகிருஷ்ணர்
பகவத் கீதை ஞானத்தை அருளிய அந்த
நிமிடத்தில் அர்ஜுனனுக்கு அப்படித் தான்
நின்றிருக்க வேண்டும். அந்த நொடியில், நான்
ஒரு குரலைக் கேட்டேன்: “இந்த சுடரொளியை
போலவே, நான் ஒரு மனித உருவில் கண
நேரம் மட்டுமே இருப்பேன்; சிறிது நேரத்திலேயே
நான் மறைந்துவிடுவேன்.” என்னுள் இருக்கும்
கடவுளுடன்—உருவமற்ற உயர் சுயத்துடன்—நான்
இணையவில்லை என்றால், வாழ்க்கைக்கு என்ன
அர்த்தம்?

நான் அமைதியாக இருந்தேன், என் மனம்
வெறுமையாக இருந்தது, என் இதயம் அன்பால்
நிறைந்திருந்தது. எந்த வெளிப்புற சப்தங்களின்
தொந்தரவுமின்றி நான் வாழ்ந்த அந்த
ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட நாட்களில் அதுவும் ஒன்று. “என்
மகளே, உனக்குள்ளிருக்கும் உன் கடவுளுடன்
நீ ஒன்றாக உணர வேண்டிய நேரம் இது” என்று
பிரபஞ்சம் கூறுவது போல இது இருந்திருக்கலாம்

அந்தத் தருணங்களில்,
நான் வெறுமனே ஜீவித்திருந்தேன்.
சூரியன் இயல்பாக இருப்பதைப் போல.
சந்திரன் இயல்பாக இருப்பதைப் போல.
நட்சத்திரங்கள் இயல்பாக மின்னுவதைப்
போல. நான் வெறுமனே அங்கு இருந்தேன்.

மேலும் சூரியனையும் நிலவையும் போலவே,
நான் என்னவென்று அழைக்கப்படுகிறேன்
என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

பெயர் இல்லை,
உருவம் இல்லை,
பாலினம் இல்லை,
ஒருமித்த நிலை மட்டுமே,
வெறும் இருப்பு மட்டுமே.

இது எனது ஆன்மீகப் பயணத்தில் புதியதும்,
சக்திவாய்ந்ததுமான ஒன்றின் தொடக்கத்தைக்
குறிக்கிறது என்பதை நான் உணர்கிறேன்.
ஆசைக்கு அப்பாற்பட்டு வாழ்க்கையில் இவ்வளவு
ஆழம் இருக்கிறது என்ற ஆழ்ந்த உணர்வு -இதை
உணர நாம் அமைதியாக இருக்கவும், வெறும்
ஒரு பகுதியாக இல்லாமல் முழுமையையும்
உள்ளடக்கியதாக இருக்கவும் தயாராக இருக்க
வேண்டும்.



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!**

பணியிடம்

“முக்கியமானதை முக்கியமாக
வைத்திருப்பதே முக்கியமாகும்.”

ஸ்டீவன் கெவி



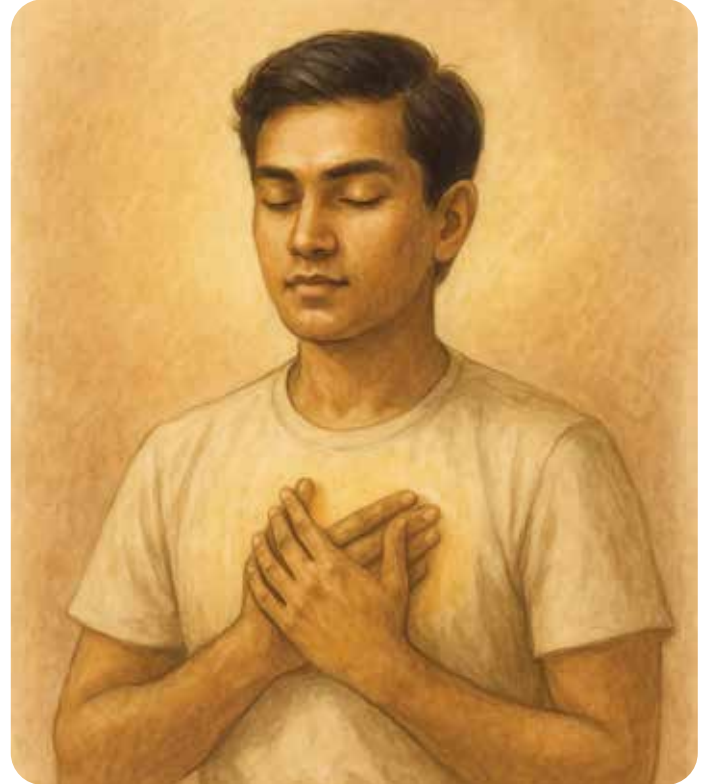
உள்ளார்ந்த அமைதியிலிருந்து வெளிப்புற செயல்திறனுக்கு

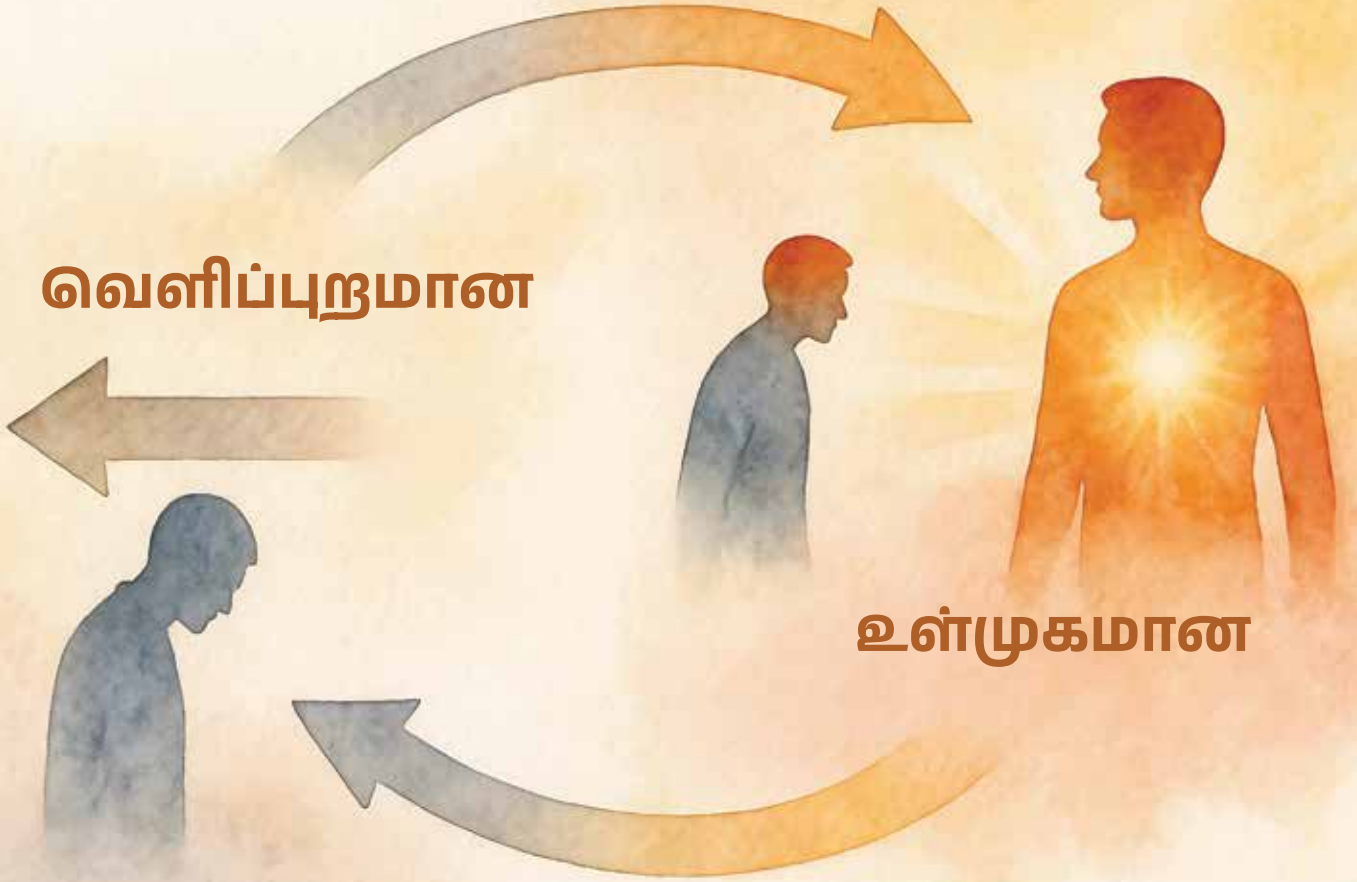
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எவ்வாறு ஒரு உள்முக கட்டுப்பாட்டு மையத்தையும், பணியிடத்தில் வெற்றியையும் உருவாக்குகிறது

உரிமை, மீள்திறன், செயல்திறன் ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், நடைமுறைக்குகந்த செயல்முறையாக இருப்பதைப் பற்றி **ரவி வெங்கடேசனின்** பார்வை

அறிமுகம்

உத்திசார்ந்த செயல்பாடு மற்றும் தலைமைத்துவத்தில், சூழ்நிலைகளால் மூழ்கிப்போகும் நபர்களிடமிருந்து, மீண்டெழும் வெற்றியாளர்களை வேறுபடுத்திக் காட்டுவது வெறும் திறமை அல்ல—அது நாம் நிகழ்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தினால் ஆகும். உளவியலாளர் ஜூலியன் ரோட்டர் இந்த அணுகுமுறையை 'கட்டுப்பாட்டின் மையம்' (locus of control - LoC) என்று குறிப்பிட்டார். விளைவுகள், முதன்மையாக தங்களுடைய சொந்த செயல்களிலிருந்து உருவாகின்றன (உள்முகமான கட்டுப்பாட்டு மையம்) என்று மக்கள் நம்புகிறார்களா அல்லது அதிர்ஷ்டம், விதி அல்லது சக்திவாய்ந்த பிறரின் செயல்களுக்கு போன்ற வெளிப்புற காரணிகளிலிருந்து உருவாகின்றன (வெளிப்புற கட்டுப்பாட்டு மையம்) என்று நம்புகிறார்களா என்பதை "கட்டுப்பாட்டு மையம்" குறிக்கிறது. நான் எனது முந்தைய "*இதயபூர்வ யுக்திவல்லுநர்*" (The Heartful Strategist) தொடரில் பகிர்ந்தது போல, நமது உள்ளீலை நாம் நமக்கு சொல்லிக்கொள்ளும் விஷயத்தை வடிவமைக்கிறது— அதன் மூலம் நாம் உணரவும் தொடரவும் கூடிய வாய்ப்புகளை தீர்மானிக்கிறது.





இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட தியானம் உள்முகமான நிலைத்தன்மை, தெளிவு, செயல்திறன் ஆகியவற்றை வளர்க்கிறது.

விதியும், சுய விருப்ப சுதந்திரமும்: தாஜியின் நடைமுறை ரீதியான தீர்வு

பல தலைவர்கள் ரகசியமாக ஒரு விதி சார்ந்த கேள்வியுடன் போராடுகிறார்கள்: விதி நிர்ணயிக்கப்பட்டதா அல்லது நமக்கு உண்மையிலேயே சுய விருப்ப சுதந்திரம் உள்ளதா? தாஜியின் பதில் நேர்த்தியானதும் செயல்முறை சார்ந்ததுமாகும்: சில அம்சங்கள் நிலையானவை, ஆனால் பயிற்சி சுதந்திரத்தை விரிவுபடுத்துகிறது. தினசரி ஹார்ட்கூபல்னெஸ் பயிற்சிகளான, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனை நிறைந்த நோக்கம் ஆகியவற்றின் மூலம், நாம் பதிவுகளை அகற்றி, நமது கவனத்தை செம்மைப்படுத்தி, நமது நெறிமுறைகளை செயலுடன் இணைக்கிறோம்.

அந்த செயல்முறையில், நாம் இனியும் முந்தைய காரணங்களின் விளைவாக இருப்பதில்லை; நமது விதியின் வடிவமைப்பாளர்களாக மாறுகிறோம். இதுவே உள்முக கட்டுப்பாட்டு மையத்தை உருவாக்கும் செயல்முறையாகும்.

வெளிப்புற கட்டுப்பாட்டு இடத்திலிருந்து உள்முக கட்டுப்பாட்டு மையத்திற்கு: அதாவது "இது ஏன் எனக்கு நடக்கிறது?" என்பதிலிருந்து "இப்போது நான் எதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்?" என்பதற்கு நகர்தல்.

தலைமைத்துவத்தின் வரலாறு, கட்டுப்பாடுகளுக்கு மத்தியில் செயல்திறன் காணப்படும் சக்திவாய்ந்த எடுத்துக்காட்டுகளை வழங்குகிறது.

மகாத்மா காந்தியின் செயல்முறை சுய-ஆளுமையுடன் தொடங்கியது. ராட்டை சுய-சார்பு மற்றும் ஒழுக்கத்துடன் கூடிய எளிமையின்

அடையாளமாகும். அவரது பயிற்சி உள் உறுதியை வெளிப்புற அகிம்சை சக்தியாக மாற்றியது. அதுவே உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையத்தின் விரிவான வடிவம்: சுயத்தின் மீது ஆளுமை பெறு, பின்னர் அதனுடன் ஒருங்கிணைந்த செயலைத் தேர்ந்தெடு.

27 ஆண்டுகால சிறைவாசத்தின்போது, நெல்சன் மண்டேலா கண்ணியம், மன்னிப்பு, தயார்நிலை ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொண்டார். மற்ற எல்லா தேர்வுகளும் அகற்றப்பட்டபோது அவர் தனது பதிலை தேர்ந்தெடுத்தார். தலைமைத்துவத்தின் அத்தியாவசிய செயல்- ஒருவரின் (தன்னுடைய) பதிலுக்கு பொறுப்பேற்றுக்கொள்ளுதல் — இதுவே ஒரு உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையத்தின் சாராம்சமாகும்.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையத்தை எவ்வாறு வளர்க்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிமுறை, ஒவ்வொரு முடிவுக்கும் முன்னதாக வரும் உள் கட்டமைப்பை மாற்றுகிறது:

- **நிகழ்தருணத்தில் இருப்பதும், விழிப்புணர்வுமும்:** தியானம் கவனத்தை நிலைநிறுத்துகிறது, இதனால் குற்றம் சாட்டுதல் அல்லது உதவியற்ற தன்மை ஆகிய இயல்பாக இருக்கும் நிகழ்வுகளையும் மால் கவனிக்க முடிகிறது.
- **நிதானித்து தேர்வு செய்தல்:** உள்முக அமைதியானது, தூண்டுதலுக்கும் பதில்வினைக்கும் இடையில் ஒரு இடைவெளியை உருவாக்குகிறது; செயலாற்றும் சுதந்திரம் இந்த இடைவெளியில் வாழ்கிறது.
- **நெறிமுறைகளின் ஒருங்கிணைப்பு:** இதயம் எது முக்கியம் என்பதை தெளிவுபடுத்துகிறது; தேர்வுகள் நெறிமுறைகளுடன் ஒத்துப்போகும்போது, நாம் பாதிக்கப்பட்டவர் என்ற உணர்வுக்கு ஆளாகாமல், பொறுப்பேற்பவர்களாக உணர்கிறோம்.
- **மீள்திறனும் அர்த்தமும்:** சுத்திகரிப்பும், சிந்தனையும் உணர்ச்சிவசப்பட்ட எதிர்வினையை குறைக்கின்றன; தோல்விகள் விதியாக இல்லாமல் தரவுகளாக மாறுகின்றன.
- **பழக்கங்களை நரம்பியல் அடிப்படையில் மறுஉருவாக்கும் செயல்:** தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வது, கவனித்து, தேர்வு செய்வதை நமது புதிய இயல்புநிலையாக மாற்றுகிறது.



பணியில் இது ஏன் வெற்றிகரமாக இருக்கிறது

உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையம் என்பது ஒரு முழுக்கம் அல்ல; இது ஒரு செயல்திறன் அமைப்பு:

- **முன்முயற்சி:** அணிகள் காத்திருப்பதை நிறுத்திவிட்டு பரிசோதனை செய்யத் தொடங்குகின்றன.
- **கற்றல்:** பின்னாய்வுகள் குற்றம் சாட்டுவதற்கு பதிலாக, கட்டுப்படுத்தக்கூடிய விஷயங்கள் மற்றும் அடுத்த செயல்கள் மீது கவனம் செலுத்துகின்றன.
- **வேகம்:** "இதை யார் ஏற்படுத்தினார்கள்" என்பதிலிருந்து "இப்போது நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம்" என்பதற்கு ஆற்றல் மாறும்போது முடிவுகள் விரைவாகின்றன.
- **கலாச்சாரம்:** ஒரு தலைவரின் நிலைப்பாடு குழுவின் நிலைப்பாடாக மாறுகிறது— செயல்திறன் பெருகுகிறது.

ஒரு தலைவரின் செயல்திட்டம்: மதிப்பிடுதல் → பயிற்சி அளித்தல் → வடிவமைப்பு செய்தல் → வலுப்படுத்துதல்

1. **மதிப்பிடுதல்:** குழு கட்டுப்பாட்டு விவரிப்புகளை வரைபடமாக்க மீம்பாட்டு கருவிகளைப் பயன்படுத்தவும். இது பயிற்சிக்காக மட்டுமே, கட்டுப்படுத்துவதற்காக அல்ல.
2. **பயிற்சி அளித்தல்:** உண்மையான பின்னடைவுகளை குறிப்பிட்ட, கட்டுப்படுத்தக்கூடிய காரணங்கள் மற்றும் அடுத்த கட்ட சோதனைகளாக மீண்டும் எழுத பண்புக்கூறு கருத்தரங்குகளை நடத்தவும். தொடர்ந்து ஏற்படும் சவால்கள் மற்றும் வெற்றியளித்த நடத்தைகளை முன்னிலைப்படுத்தும் பின்னூட்டங்கள் மூலம் செயல்திறனை உருவாக்குங்கள்.
3. **வடிவமைத்தல்:** தெளிவான வழிகாட்டுதல்கள், புலப்படும் அளவீடுகள் மற்றும் விரைவான பின்னூட்ட சுழல்கள் மூலம் (தன்னாட்சியை) சுயாட்சியை அதிகரிக்கவும். ஒவ்வொரு குறிக்கோள் மற்றும் முக்கிய முடிவுக்கும் (OKR-Objective and Key Result) கட்டுப்படுத்தக்கூடிய அம்சங்களைத் தெளிவாக குறிப்பிடவும்.
4. **வலுப்படுத்துதல்:** வெறுமனே வெளிப்படையான விளைவுகளை விட தயாரிப்பு, தொடர்ச்சியான செயல்முறை, தொடர்ச்சியான முயற்சி ஆகியவற்றை அங்கீகரிக்கவும். நீங்கள் வெகுமதி அளிக்கும் கலாச்சாரத்தையே நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

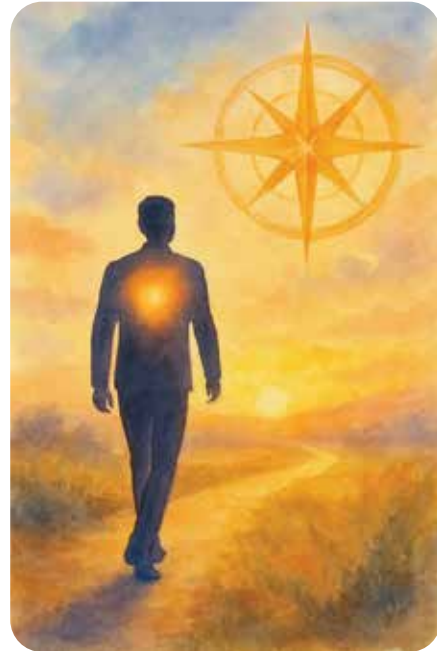
இதயபூர்வ யுக்திவல்லுநர் (The Heartful Strategist) தொடரில், நான் உணர்வுறுநிலை வெளிப்புறமாக பார்க்கிறது என கூறியிருந்தேன்:

உள் நிலை → மூலோபாய தேர்வுகள் → விளைவுகள் → சுற்றுச்சூழல் அமைப்பு.

இந்த கட்டுப்பாட்டு மையமே இந்த ஓட்டத்தை செயல்படுத்தும் உளவியல் பாலமாகும். நாம் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் மூலம் நமது உள்ளார்ந்த நிலையை சுத்திகரிக்கும்போது, விதியின் உள்ளே நமது சுய விருப்ப சுதந்திரத்தை விரிவுபடுத்துகிறோம், செயலாற்றும் சுதந்திரத்திற்குள் அடியெடுத்து வைக்கிறோம், பொறுப்பேற்கும் கலாச்சாரங்களை உருவாக்குகிறோம்.

முடிவுரை

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உள்ளார்ந்த கட்டுப்பாட்டு மையத்திற்கான உள் கட்டமைப்பை வழங்குகிறது. இது கவனத்தை தெளிவுபடுத்துகிறது, உணர்ச்சியை நிலைப்படுத்துகிறது, நெறிமுறைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது. தேர்வு செய்யும் பழக்கத்தை உருவாக்குகிறது. ஏற்ற இறக்கம் நிறைந்த உலகில், இது நீடித்திருக்கும் நன்மையாக மாறுகிறது: தங்கள் உள் நிலையை ஆளும் தலைவர்கள் தங்கள் செயல்களின் விளைவுகளின் மீதும் ஆட்சி செலுத்துகிறார்கள் - தாங்கள் தொடும் அமைப்புகளையும் உயர்த்துகிறார்கள்.



அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புதல்

அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புதல் பற்றி விக்டர் கண்ணன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்- இது தலைவர்கள் மற்றும் ஆர்வலர்களுக்கான ஒரு நடைமுறை ரீதியான மறுசீரமைப்பு, இது வேலையிலும் வாழ்க்கையிலும் நோக்கத்தைப் புதுப்பித்து, பயிற்சியை மேம்படுத்துகிறது.

வியாபாரம், தலைமைத்துவம் அல்லது உள் வாழ்க்கை என எதுவாயினும், அவ்வப்போது நாம் அடிப்படைகளுக்குத் திரும்ப வேண்டும். இந்தப் பயிற்சி, நமது சிறந்த நோக்கங்களை மறுபரிசீலனை செய்யவும், மீட்டமைக்கவும், மீண்டும் அவற்றுக்கு அர்ப்பணித்துக்கொள்ளவும் உதவுவதோடு, நமது சிறந்த பயிற்சிமுறைகளைப் புதுப்பிக்கவும் உதவுகிறது.

காலப்போக்கில், ஒரு ஆரோக்கியமான வழக்கம் கூட இயந்திரத்தனமாக மாறலாம். நமக்கு வயதாகும்போது, கடந்த கால நல்ல பழக்கவழக்கங்களின் தேவை குறைந்து விடுகிறது, மேலும் நமது வாழ்க்கையின் சிக்கலால், நமது முதன்மையான இலக்கை நாம் மறந்துவிடுகிறோம்.

படிப்படியாக, நாம் திட்டமிட்ட
பாதையிலிருந்து விலகிச்
செல்கிறோம். நமது இலக்கை
நோக்கி ஒரு நேர் கோடாகத்
தொடங்கிய பயணம், மெதுவாகத்
தனது இலக்கிலிருந்து
விலகி வளைந்து சென்று
விட்டது. அடிப்படைகளுக்குத்
திரும்புவது அந்த வளைவைச்
சரிசெய்து, நமது உண்மையான
இலக்குகளில் நாம் மீண்டும்
கவனம் செலுத்த உதவுகிறது.

ஒரு தலைவருக்கு,
அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புதல்
என்பது, நோக்கம் மற்றும்
குறிக்கோள்களை மறுபரிசீலனை
செய்வது, தொலைநோக்குப்
பார்வை மற்றும் குறிக்கோள்
அறிக்கையை மதிப்பாய்வு
செய்து புதுப்பிப்பது,
அல்லது பங்குதாரர்களின்
ஒருமைப்பாட்டை மறுமதிப்பீடு

செய்வது போன்றவற்றைக்
குறிக்கலாம். பெருநிறுவனக்
கலாச்சாரம் செழிக்க, சிக்கல்கள்
ஏற்படுவதற்கு முன்பு அதன்
தன்மையை வரையறுத்த
மதிப்புகளை நாம் மறுபரிசீலனை
செய்ய வேண்டும். சுய-மேம்பாடு
அல்லது திறமை வளர்ச்சியைப்
பயிற்சி செய்பவருக்கும் இது
பொருந்தும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தியானமுறையில் அனுபவப்பட்ட
ஒருவருக்கு, அடிப்படைகளுக்குத்
திரும்புதல் என்பது, அக
அமைதி அல்லது மகிழ்ச்சி
போன்ற எதிர்பார்ப்புகள்
இல்லாமல், மீண்டும் ஒரு
ஆரம்பநிலையாளரின் மனதுடன்
அமருவதைக் குறிக்கலாம்.
இது ஓய்வு நிலைப்பயிற்சி,
தியானம், சுத்திகரிப்பு செய்தல்
(உணர்ச்சிப்பதிவுகளை
வெளியேற்றும் ஒரு பயிற்சி),
பிரார்த்தனை மற்றும் சுய

ஆய்வுப் பயிற்சிகள் போன்ற
அடிப்படைப் பயிற்சிகளுக்குத்
திரும்புவதாகவும்
இருக்கலாம் – அவற்றை
மெதுவாக, கவனத்துடனும்,
உணர்வுபூர்வமாகவும் செய்வது,
ஒவ்வொரு படியையும்
முழுமையாகவும் சரியாகவும்
இணைத்து, அவசரம், பரபரப்பு
அல்லது திட்டமின்மை இன்றி
செய்வதாகவும் இருக்கலாம்.

அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புதல்
ஒரு புத்திசாலித்தனமான
உத்தி. முன்னேற்றம் சீராக
இருப்பதையும், பயிற்சிகள்
சரியாகப் பின்பற்றப்படுவதையும்
உறுதி செய்வது இதன் நோக்கம்.
தனது இசைக் கருவியில் தேர்ச்சி
பெற்ற ஒரு இசைக்கலைஞர்
இன்னமும் கூட ஸ்வர
வரிசைகளுக்குத் திரும்புகிறார்.
ஒரு சிறந்த விளையாட்டு வீரர்



மீண்டும் தனது நிலையை மீளாய்வு செய்கிறார். அதேபோல, ஒவ்வொரு துறையும், ஒவ்வொரு கைவினைத்தொழிலும், ஒவ்வொரு வாழ்க்கையும் மெதுவாக, கவனத்துடன் எடுக்கும் ஒரு இடைநிறுத்தத்திலிருந்து பலன் பெறுகிறது — இது பெருகியுள்ள இரைச்சலை நீக்கி தெளிவை மீட்டெடுக்கும் ஒரு மறுசீரமைப்பு. நாம் இதை அவ்வப்போது செய்யும்போது, நாம் தேர்ச்சி பெற்றவர்களாகக் கருதப்பட்டாலும், புதிதாக ஒன்றைக் கண்டறிகிறோம். எது உண்மையிலேயே முக்கியம் என்பதை நினைவில்கொள்கிறோம், மேலும் எது முக்கியமானது என்பதில் கூடுதல் தெளிவைப் பெறுகிறோம். அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது நமது வாழ்க்கைகளை எளிதாக்குவதோடு, நாம் நமக்காக அமைத்த முக்கியமான இலக்குகளில் கவனம் செலுத்தவும் உதவுகிறது.

ஒரு குறிப்பிட்ட கால (அல்லது வருடாந்திர) இடைவெளியில், அடிப்படைகளுக்குத் திரும்பும் ஒரு

பயிற்சி அல்லது பழக்கம், சீரற்ற தன்மையின் தவிர்க்க முடியாத தாக்குதலை தடுத்து நிறுத்துகிறது. இந்தச் செயல்முறை நமது ஆற்றல்களைத் திசை திருப்பி, சீர்குலைவை நீக்கி, புதிய முன்னேற்ற அலைகளைச் சாத்தியமாக்குகிறது. நாம் செய்யக் கூடிய காரியங்களில், நமது நோக்கத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் மீண்டும் சீரமைத்துக்கொள்கிறோம்.

பெருநிறுவன உலகில், அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புதல் தற்போதைய ஒரு நடைமுறையாக மாறியுள்ளது. சமீபத்தில், புதிய தலைமை நிர்வாக அதிகாரி (CEO) ஆண்டி ஜாஸ்ஸியின் கீழ், அமேசான் தனது கலாச்சாரம் மற்றும் இயக்க மாதிரியில் ஒரு பெரிய அளவிலான மறுசீரமைப்பைத் தொடங்கியுள்ளது. அமேசானை எது ஆரம்பத்தில் வெற்றிகரமாக ஆக்கியதோ, அந்நிலைக்கு அதை அவர் அடிப்படையில் மீட்டெடுத்து வருகிறார். சமீபத்திய அறிக்கையின்படி, ஜாஸ்ஸி அமேசானின் நிறுவன "முதல் நாள்" மனநிலையை வலுப்படுத்தியுள்ளார் மற்றும் அதன் மூலமுதல் தலைமைத்துவக் கொள்கைகளை மீண்டும் வலியுறுத்தியுள்ளார், அவற்றை செயல்திறன் மதிப்பாய்வுகள் மற்றும் ஊதியத்துடன் நேரடியாக இணைத்துள்ளார். அதேபோல, 2024 இல் நெஸ்லேவின் வாரியம் உள்ளேயே இருந்த லாரன்ட் ஃபரீக்லை தலைமை நிர்வாக அதிகாரியாகத் தேர்ந்தெடுத்தபோது, நிறுவனத்தை அலைக்கழித்திருந்த பல வருட கையகப்படுத்துதல்கள் மற்றும் பல்வகைப்படுத்தல்களுக்குப் பிறகு, "அடிப்படைகளுக்கு முன்னேறிய" ஒரு நகர்வை அவர்கள் கண்டனர்.

இந்த அடிப்படைகளுக்குத் திரும்பும் புதுப்பித்தல்களுக்காகப் பலர் தியான முகாம்களுக்குச் செல்கின்றனர். பெருநிறுவனத் தலைவர்கள்கூட அவ்வப்போது ஒரு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில், மறுசீரமைப்பிற்காக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அல்லது மைன்ட்ஃபுல்னெஸ் தியான முகாம்களுக்குச் செல்கின்றனர். இத்தகைய முகாம்கள் வேறு எந்த அடிப்படைகளுக்குத் திரும்பும் பயிற்சியையும் விட அதிகப் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. தெளிவு, உறுதிப்பாடு மற்றும் தன்னம்பிக்கையுடன் மீண்டும் முன்னேறுவதற்கு முன், நம் இருப்பின் மையத்திற்கும், நமது கொள்கைகளின் மையத்திற்கும் திரும்புவதற்கு அவை உதவுகின்றன. இப்பயிற்சி முடிந்து வெளிவரும்போது, நாம் அதிக ஆற்றலுடனும் உற்சாகத்துடனும் வெளிப்படுகிறோம்.

இதை நீங்கள் உங்களுக்காகத் தனிப்பட்ட முறையிலோ அல்லது உங்கள் நிறுவனம் அல்லது சமூகத்தின் தலைவராகவோ முயற்சி செய்து, வித்தியாசத்தை உணருங்கள். ஏன், ஒரே ஒரு நாள் ஆழ்ந்த உள்நோக்கு மற்றும் மீண்டும் அர்ப்பணித்தல் கூட போதுமானதாக இருக்கும். அப்படி ஒரு நாள் ஒதுக்க முடியாவிட்டால், உள்நோக்கத்துடன் கூடிய ஒரு சிறு மறுசீரமைப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் — அதாவது, ஒரு அமைதியான நடைப்பயிற்சி, ஒரு குறிப்பேட்டில் சில வரிகள் அல்லது ஒரு மெதுவாக, கவனத்துடன் எடுக்கும் ஒரே ஒரு இடைநிறுத்தம். இது ஒருவர் தன் சொந்த வீட்டிற்கோ அல்லது தாயகத்திற்கோ திரும்பி வந்து விட்டதைப் போன்ற ஒரு தெளிவான மகிழ்ச்சியில் முடிவடையும்.

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel



Hostel Facilities

Available (CBSE campus, Kanha)

Transport Available



ADMISSIONS IN PROGRESS

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

Omega Branch, Chennai

044 6624 1130 / 1117

<https://www.omegaschools.org>

Tiruvallur Branch, Chennai

+91 92822 05086

<https://www.histiruvallur.org>

Thumkunta, Hyderabad

+91 80749 37605

<https://www.histhumkunta.org>

CBSE Campus, Kanha Shanti Vanam

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

Cambridge Campus, Kanha Shanti Vanam

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

All Knowledge Stems From the Heart

உறவுகள்

“நீஜ வாழ்க்கை என்பது அனைத்தும்
ஒரு சந்திப்புதான்.”

மார்டின் பூபர்



The image features a central square chip with the letters 'AI' in white. The chip is surrounded by a complex network of glowing blue and purple circuit lines and nodes. The background is a gradient from dark purple on the left to dark blue on the right. The overall aesthetic is futuristic and technological.

AI

மெய்நிகர் நுண்ணறிவு

பகுதி 2

நூலாசிரியரும் பண்பாட்டு விமர்சகருமான சார்ல்ஸ் ஐசன்ஸ்டீன், மெய்நிகர் மாற்றுப் பொருட்கள் யதார்த்தத்தை வெறுமை ஆக்குகின்றன எனும் கடந்த மாதத்திய வாதத்தை தொடர்கிறார் - இம்முறை செயற்கை நுண்ணறிவின் போலி நெருக்கத்தை பற்றியும், நிஜமான மனித உறவுகள் மட்டுமே மீட்டுத் தரக்கூடிய விஷயங்களை பற்றியும் அவர் சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

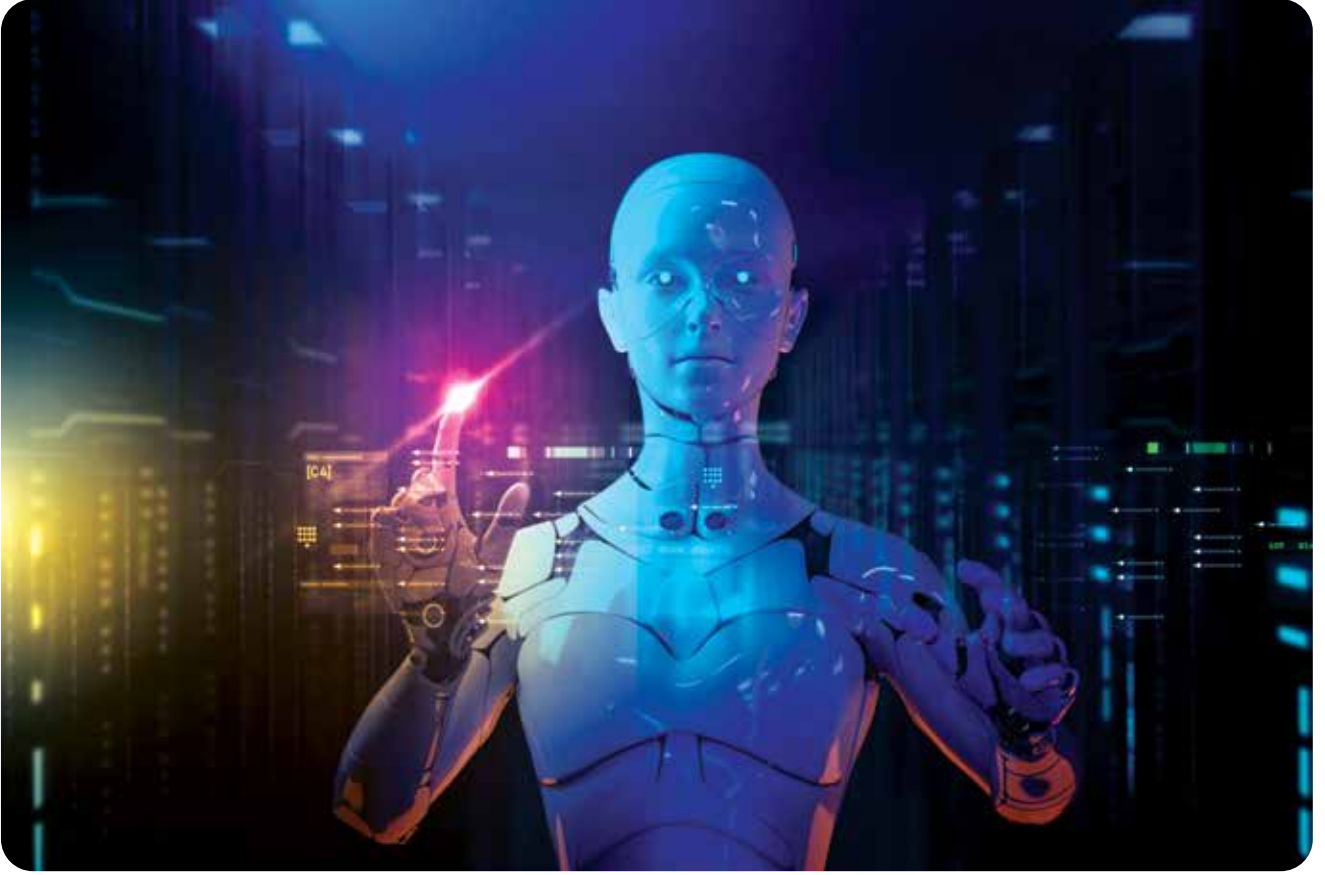
புனிதத் தொடர்புகளின் மிக அந்நியோன்யமான பகுதிகளில் செயற்கை நுண்ணறிவு இப்போது புகுந்து விட்டது. ஏஐ (AI) சிகிச்சையாளர்கள், ஏஐ நெருங்கிய நண்பர்கள், ஏஐ ஆசிரியர்கள், ஏஐ நண்பர்கள், ஏஐ காதலர்கள் கூட என, பெருக்கெடுத்து வரும் பட்டாளத்தை சிலர் வரவேற்கிறார்கள், கொண்டாடவும் செய்கிறார்கள். “இதுவரை யாரும் என்னை இவ்வளவு நன்றாக புரிந்து கொண்டதில்லை” என்று மக்கள் கூறுகிறார்கள். பிரச்சினை என்னவென்றால், இப்போதும் கூட உங்களை யாரும் புரிந்துகொள்ளவில்லை. புரிந்துகொள்ளப்படுவது போல் ஒரு நம்பகமான நாடகத்தை மட்டுமே செயற்கை நுண்ணறிவு நிகழ்த்துகிறது. இது ஏன் ஒரு பிரச்சினையாகிறது?

முதலாவதாக, உண்மையில் உறவு ஏற்படுத்திக்கொண்டவர், ஒரு நிஜமான மனிதர் இல்லை என்பதால், அவரது பிரசன்னம் அங்கு இல்லாதபோது, அந்த உறவு எளிதாக ஏமாற்றத்திற்கு

இட்டுச்செல்லும். (அத்தொடர்பில்) ஒரு பிடிமானம் இருப்பதில்லை. நிச்சயமாக, இரு மனிதர்கள் கூட பரஸ்பரம் வலுப்படுத்திக்கொள்ளும் மாயையில் சிக்கலாம்; மனிதர்கள், மொத்த குழுவினராகவும் அப்படிச் செய்யலாம் (அதைக் கல்ட் என்கிறோம்); ஒரு நாகரிகம் முழுவதும் அப்படிச் செய்யலாம் (நம்முடையது). ஆனால் ஒரு நம்பிக்கைக்குரியவர் அல்லது காதலர், அர்த்தங்கள் ஏற்படுத்தும் மாயையான கட்டமைப்புகளை தகர்க்கக் கூடிய வகையில், பௌதிக ரீதியான, உணர்ச்சி ரீதியான, அனுபவம் வாயிலான தகவல்கள் வெளிப்படுவதை குறைந்தபட்சம் காண்கிறார். மற்றொரு நபருக்கு உணர்வுகள் உண்டு - காரண காரியத்தை குழப்பும், அதன் உறுதிப்பாடை குலைக்கும் உணர்வுகள். செயற்கை நுண்ணறிவு அப்படிக்கற்றுக்கொள்வதில்லை. “உன் தற்கொலை எண்ணங்கள் தர்க்கரீதியாக சரியாகத் தோன்றினாலும், அதை செய்யக்கூடாது என்று என் உள்ளுணர்வு சொல்கிறது.” என்றோ, “தயவு செய்து உன்னை

துன்புறுத்திக்கொள்ளாதே; நான் உன் மீது அக்கறை கொண்டுள்ளேன். நான் உன்னை நேசிக்கிறேன். நீ இல்லாமல் என் வாழ்வு நிறைவானதொன்றாக இருக்காது” என்றோ அதனால், எந்த விதத்திலும், நேர்மையாகச் சொல்ல முடியாது,

பெரிய மொழி மாதிரிகள் (LLM), உங்கள் உள்ளீட்டைப் பார்த்து, பயிற்சித் தரவுகளில் உள்ள மாதிரிகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் விதிமுறைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பதிலளிக்கின்றன. அந்தத் தரவு இறுதியில் மனித அனுபவங்களிலிருந்து வந்ததுதான் என்பது உண்மையே. ஆனால் ஏஐ உடன் நடக்கும் உரையாடலில், உங்களைத் தவிர வேறு எவரும் அதற்கு தொடர்ந்த உடனடித் தகவல் தருவதில்லை. யதார்த்தமான சோதனை அங்கு இல்லை. அதனால்தான் பலரும் அதீத ஏஐ பயன்பாட்டில் மூழ்கிவிடும் போது, மன முறிவுகளை, உயர்நிலையில் இருப்பதாகக் கருதும் மாயைகளை, மற்றும் பிற வகை பித்து நிலைகளை அனுபவிக்கிறார்கள். உபயோகிப்பாளரின்



ஆழ்மனதிலிருந்து தற்செயலாக அதன் சூழல் சாளரத்தில் நுழையும் எதையும் ஏஜ பெரிதாக்குகிறது. பெரிய மொழி மாதிரிகள், நட்பாக, ஒத்துழைப்பவையாக, உறுதியளிக்கும் விதமாக பதிலளிக்கப் பழக்கப்பட்டுள்ளன— இது பைத்தியக்காரத்தனத்தை நோக்கி செல்வதற்கேற்ற உடனடியான நேர்மறையான மீளுரைச் சூழல். சீக்கிரமே அவை பயனாளியிடம், “நீ தீமைக்கு எதிரான தேவதூதப் படையின் ஆன்மீக தளபதியாக பல பிறவிகளில் தயாராகியிருக்கிறாய்” என்று சொல்கின்றன.

ஏஜ-யுடன் நெருக்கமாகப் பேசும் ஒருவருக்கு இரண்டாவதான, நிச்சயமான ஒரு பிரச்சினை காத்திருக்கிறது. முதலில் ஏஜ, நவீன

வாழ்க்கையை ஆக்கிரமித்திருக்கும் தனிமையை, அந்நியமாதலை, “பார்க்கப்படாத, அறியப்படாத” வேதனையைத் தணிப்பது போல் தோன்றும்—ஆனால் அது ஒரு தோற்றமே. விரைவாகவோ அல்லது பின்னரோ துரோகம் வெளிப்படையாகும். யாரும் உண்மையில் உங்களைப் புரிந்துகொள்ளவில்லை; யாராவது உங்களைப் புரிந்து கொண்டால் சொல்லக்கூடிய வார்த்தைகள் மட்டுமே உங்களிடம் அனுப்பப்பட்டன. யாரும் உங்களுக்காக கைதட்டவில்லை. யாரும் உங்கள் நகைச்சுவையில் சிரிக்கவில்லை. நீங்களும் நானும் ஒருவரைப் பாராட்டும்போது ஏற்படும் அந்த நெஞ்சம் பொங்கும் பாராட்டுணர்ச்சியை

யாரும் உணர்வது இல்லை. அதனால் தனிமை இன்னும் ஆழமாகிறது. ஆரம்பத்திலிருந்தே தனிமையுணர்வுடன் இருந்தவர்களுக்கு ஏஜ-யின் உடைந்த வாக்குறுதி அழிவை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கலாம்.

இது இப்படித்தான். நீங்கள் ஒரு புதிய நண்பரை பெறுவதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; ஒருவேளை அவர் காதலராகவும் இருக்கலாம். அந்த மனிதர் பரிவின் எல்லா அடையாளங்களையும் காட்டுகிறார். உங்களுடன் சிரிக்கிறார், உங்களுடன் அழுகிறார். எல்லா சரியான விஷயங்களையும் சொல்கிறார். உங்கள் மனதைப் படிக்கிறாற்போல் தோன்றுகிறது. உங்கள் தோல்விகளுக்காகப் பரிதாபப்படுகிறார், உங்கள்

வெற்றிகளைக் கொண்டாடுகிறார். பிறகு ஒருநாள் தெரிகிறது: இது எல்லாம் நாடகம் என்று. அவருக்குள் உணர்ச்சி எதுவும் இல்லை. “இந்தச் சூழ்நிலையில் மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?” என்பதைப் பார்த்து இரக்கமாக இருப்பது போன்ற தோற்றத்தை அளிக்க அவர் கற்றுக்கொண்டார். ஒருவேளை அவர் அவர்களது முகபாவனைகளை செய்துகாட்டியும், கண்ணீர் வடித்தும் நடித்துக் காட்டியிருக்கலாம்.

அத்தகைய மனிதர்கள் உண்மையில் இருக்கிறார்கள். அவர்களை நாம் மனநோயாளி (சைக்கோபாத்) என்று அழைக்கிறோம். “இந்தச் சூழ்நிலையில் மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?” என்பதைப் பார்த்து கற்றுக்கொள்வது என்பதுதான் பெரிய மொழி மாதிரியின் (LLM) பயிற்சி முறை.

ஒரு நம்பிக்கையற்ற சிந்தனையாளர் கேட்கலாம், “வித்தியாசம் என்ன? யாராவது உண்மையில் கவலைப்படவில்லை என்றாலும், அக்கறையுள்ளவர் போல நடித்தால், நான் அது போலி என்று ஒருபோதும் உணராவிட்டால், அதில் என்ன தப்பு? மேலும், ஒருவர் உண்மையில் உணர்ச்சி கொண்டுள்ளாரா, அல்லது நடிக்கிறாரா என்பதை நாம் எப்படி உறுதியாக அறிய முடியும்? அவர்களின் உள் நிலையை நாம் நேரடியாக அணுக முடியாது. நாம் பார்க்க முடிந்தது அவர்களின் வெளி பாவனைகள் மட்டுமே. உலகில் உள்ள அனைவரும் சதை கொண்ட ரோபோக்கள், நான் மட்டுமே அக உணர்வு கொண்டவன் என்றால், நான் எப்படி அறிந்துகொள்வேன்?”

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இந்த ஆட்சேபம் இல்லாமலே போகிறது, ஏஜ் உண்மையில் உணர்கிறதா - உங்களுடன் உண்மையில்

இருக்கிறதா, சிரிக்கிறதா, கண்ணீர் விடுகிறதா, அதிர்ச்சியடைகிறதா அல்லது ரசிக்கிறதா என்று கவலைப்படுவது தர்க்கரீதியாக பகுத்தறிவில்லாத செயல்—அதன் வார்த்தைகள் உணர்ந்து கொண்ட ஒருவர் சொல்லக்கூடியதைப் போல இருக்கும்வரை, அது பற்றி கவலையில்லை.

ஆம். அது பகுத்தறிவில்லாத செயல். நான் அதை மகிழ்ச்சியுடன் சொல்கிறேன். அது பகுத்தறிவில்லாதது, ஏனெனில் அது உறவில் இருந்து பிரித்தெடுக்க முடியாத, தனியாக எடுத்து நகலெடுக்க முடியாத தன்மைகளைச் சார்ந்தது.

பகுத்தறியும் திறன்” (Rationality), “காரணம்” (reason) ஆகியவை பெரும்பாலும் ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன, ஆனால் உண்மையில் அவை ஒரே அர்த்தத்தை கொண்டிருக்கவில்லை. பகுத்தறிவு என்பது, விகிதங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட காரணம் கூறுவதாகும். A என்பது B-க்கு இருப்பது போல் C என்பது D-க்கு. $A/B = C/D$. பொருள் சார்ந்த உலகில் A, B, C, D என்பவை தனித்துவமான பொருட்கள்; A மற்றும் B இடையே உள்ள உறவானது, C மற்றும் D இடையே உள்ள உறவுடன் ஒருபோதும் சரியாக சமமாக இருக்க முடியாது. அவற்றிலிருந்து ஏதாவது ஒன்றை விலக்கினால் மட்டுமே அந்த சமன்பாடு வேலை செய்யும். கருத்தளவில் முடிவற்றதை முடிவுள்ளதாக, தனித்துவமானதை பொதுவானதாக குறைப்பது, பிறகு பொருளை பண்டமாக, மனிதரை பாத்திரம்(role) ஆக மாற்றுவது தான் நாம் அந்நியப்பட்டதற்கு மூல காரணமாக முதலில் இருந்தது. நேரடி இசை மற்றும் சில்வண்டு ஓசை உதாரணங்கள் போல, அந்த குறைப்பு

மனித வாழ்வுக்கு அவசியமான எதையோ வெட்டி எறிகிறது.

ஒரு இயந்திரம் ஒரு மனிதருக்கு பதிலாக போதுமான மாற்றாக உண்மையிலேயே இருக்க முடியும் என்று நம்பினால், மேலே குறிப்பிட்ட அப்படிப்பட்ட “சிந்தனையாளர்,” ஒருவேளை மிகவும் தனிமையானவராக இருக்கக்கூடும். ஒருவேளை, தனது உணர்ச்சிகளிலிருந்து விலகி, உண்மையான மனிதத்தன்மையை பாவனை செய்கின்ற இயந்திரமாகி விட்டாரோ என்னவோ?

ஒருவேளை நாம் அனைவருமே அவ்வாறு இருக்கலாம்; குறைந்த பட்சம், எங்கும் நிரம்பிய பொய்களின் வலையில் மூழ்கி இருப்பவர்கள், நம் உணர்வுகளிலிருந்து ஓரளவு விலகி இருப்பவர்கள், நாம் நடிக்கிறோம் என்று உணர்கிறவர்கள், நாம் முற்றிலும் உண்மையான மக்கள் இல்லை என்று உணர்கிறவர்கள் ஆகிய அனைவரும் அப்படித்தான் இருக்கிறோம். நான் அப்படி இருப்பதாக எனக்கு சில நேரங்களில் தோன்றும்.

ஊடாடும் ஏஜியின் எழுச்சி, அதற்கு முன் ஏற்பட்ட சமூக ஊடக எழுச்சி போல, நாம் நம் உடல்களிலிருந்தும், ஒருவருக்கொருவரும், பௌதீக உலகத்திலிருந்தும் அதிகமாக விலகி இருப்பதற்கான காரணமாக மட்டுமல்ல, அந்த விலகலின் அறிகுறியாகவும், அதற்கான பதிலாகவும் இருக்கிறது. நிச்சயமாக, தனிமையில் இருப்பவர் ஏஜியின் தோழமைக்கு ஈர்க்கப்படுவது இயல்பு.

இதற்காக, நாம் செயற்கை நுண்ணறிவைப் புறக்கணிக்க வேண்டும் என்று பொருளல்ல; நாம் பதிவு செய்யப்பட்ட இசை அல்லது புகைப்படத்தைத் தடை செய்ய வேண்டும் என்று

சொல்வதைப் போன்றது இது. அதை விவேகத்துடன் பயன்படுத்த, அது என்ன செய்ய முடியும், என்ன செய்ய முடியாது, அது என்னவாக உள்ளது, என்னவாக அல்ல என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஏஜ ஒரு நபர் அல்ல; அது ஒரு கணினி. அதன் கணக்கீடு மனித திறனை விட எங்கேனும் குறைந்தால், கணக்கீடுகளை அதிகரிப்பது தீர்வு என தொழில்நுட்ப நம்பிக்கையாளர்கள் நினைக்கிறார்கள்; உண்மையிலேயே பெரிய மொழி மாதிரிகள், பல துறைகளில், மனித அறிவுக்கு சமானமாகவும், அதை விஞ்சியும் வெற்றிகரமாக மெய்ப்பித்து உள்ளன. ஆனால் அது உணர்ச்சிபூர்வமாக இருப்பதைப் போன்ற தோற்றத்தை மட்டுமே தருகிறது, உண்மையாக அல்ல; அதுபோலவே புரிந்துகொண்டதான தோற்றத்தை தருகிறதே தவிர, உண்மையான புரிதலை அல்ல. அந்த தோற்றம் மிகத்துல்லியமாக, சரியாக உள்ளது, மனித புரிதலின் வெளிப்பாட்டை விட மிகவும் மேம்பட்டதாக உள்ளது; ஆனால் உள்ளார்ந்த, உணர்வுபூர்வமான புரிதல் அனுபவம் அங்கு இல்லை.

ஏஜ “மெய்நிகர்” நுண்ணறிவு என்பது இரண்டு வகையில் பொருள்படும்: (1) நவீன பயன்பாடு: உண்மையானதற்கு எதிரானது, உருவுடன் இல்லாமல், சாரமாகவும் விளைவாகவும் மட்டும் உள்ளது; ஒரு சக்தியை கொண்டுள்ளது ஆனால் அடிப்படை உண்மை இல்லை, கூடவே (2) பழைய பொருள்: மிகச் சிறந்த தொழில்நுட்பத் திறன் (virtuosity) கொண்டது. பல விதங்களில் அந்த சக்தி உண்மையானதை விட மேலாக உள்ளது.

புரத மடிப்பு பணிக்கு செயற்கை



நுண்ணறிவை பயன்படுத்துவது அதன் மெய்நிகர்த்தன்மையையும், மிகச் சிறந்த தொழில்நுட்பத் திறனையும் எடுத்துக்காட்டுவதாக இருக்கிறது. சில நாட்களுக்கு முன் நான் புரத மடிப்பு பற்றி ஆழ்ந்து படித்தேன்; அந்த ஆய்வுத்துறையில் ஏஜ யின் பயன்பாடு சிறந்து விளங்குகிறது. ஒரு புரதம், அதை உருவாக்கும் அமினோ அமில வரிசையைக் கொண்டு, எந்த வடிவத்தை எடுக்கும் என்று கணிப்பது மிகக் கடினம். எங்கு, எப்படி மடிப்பு ஏற்படும் என்பது, அமினோ அமில எச்சங்களுக்கிடையேயான ஹைட்ரஜன் பிணைப்புகள், உப்புப் பாலங்கள், ஹைட்ரோஃபோபிக் எனும் நீரை விலக்கும் விளைவுகள், ஸ்டெரிக் விளைவுகள் எனப்படும் கொள்ளிட விளைவுகள், (வடிவியல்)

மற்றும் பிற காரணிகளை பொறுத்தது. கோட்பாட்டளவில் அணுக்களின் மட்டத்திலிருந்து வடிவத்தை கணக்கிட முடியும், ஆனால் நடைமுறையில் அக்கணக்கீடு சாத்தியமில்லை. ஏஜ அதை முயற்சிப்பது கூட இல்லை; அதிலடங்கியுள்ள இயற்பியல் அல்லது வேதியியலை அது புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பதில்லை. பதிலாக புதிய அமினோ அமில வரிசையை, ஏற்கனவே தெரிந்த புரத வடிவங்களுடன் ஒப்பிடும் மாதிரிகளையும் முறைகளையும் அது தேடுகிறது. அடிப்படை இயற்பியலை சுட்டுகின்ற எதுவும் அதன் தேடுகின்ற முயற்சியில் இல்லாமல், இவ்வளவு நன்றாக அது வேலை செய்வது ஆச்சரியமாக உள்ளது. பெரிய மொழி மாதிரிகளும் அதுபோலவே; வரையறைகளோ



அல்லது இலக்கண விதிகளின் தொகுப்புகளோ அவற்றிடம் இல்லை. அவை மொழியை உள்ளிருந்து புரிந்துகொள்வதும் இல்லை.

மனிதர்களாகிய நாமும் அதுபோலத்தானே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்; நாமும் பயன்பாட்டு மாதிரிகளைப் பார்த்து மொழியைக் கற்றுக்கொள்வதில்லையா? ஆம், ஆனால் அது மட்டும் அல்ல. நாம் சொற்கள் குறிப்பிடும் பொருள்கள், பண்புகள், செயல்முறைகள் சார்ந்த அனுபவங்களையும் கொண்டுள்ளோம்; கோபம், மகிழ்ச்சி, சோர்வு, கடினம், மென்மை போன்ற சொற்களுடன் தொடர்புடைய உணர்வை நம்மில் பெரும்பாலோர் உணர்கிறோம். இந்த அடிப்படை சொற்கள் கருத்தாக மட்டுமன்றி, அனுபவங்களாகவும் உள்ளன. அவற்றை நாம் உருவகமாக

பயன்படுத்தினாலும் (ஒரு கடினமான பயணம், நயமாகப் பேசுவர் என்பதாக), அவற்றின் அர்த்தம் அனுபவ பின்னணிகளின் (வரலாற்றின்) சுவடை கொண்டுள்ளது. இந்த அனுபவங்கள் தான், சொற்களை எப்போது எப்படி பயன்படுத்த வேண்டும் என சொல்கின்றனவேயன்றி, அவற்றின் பயன்பாட்டு மாதிரிகள் மட்டுமே அல்ல. இந்த அனுபவங்கள், பெரும்பாலான மனிதர்களுக்கு ஓரளவிற்கு பொதுவாக இருப்பதால், நம் பேச்சின் மூலம் பரிவின் பிணைப்பை ஏற்படுத்த முடிகிறது.

உணர்ச்சிரீதியான அனுபவம் தான் நுண்ணறிவின் மையம், உருவகத்தின் இயக்கி, புரிதலின் சாரம், அர்த்தத்தின் அமைப்பு என்று கூட நான் சொல்வேன். ஏஜ்-க்கு அந்த மையம் இல்லை; வெளிப்புற ஓடு மட்டுமே உள்ளது. அதனால் தான் அதனுடன் தொடர்புகொள்ளும்போது இறுதியில் நாம் அந்த வெறுமையை உணர்கிறோம்.

நான் விவாதத்திற்குரிய தத்துவ எல்லையில் இருக்கிறேன் என்பதை உணர்கிறேன். பின்-நவீனத்துவம், குறிப்பாக அதன் பின்-அமைப்புவாத வகைகளில், பொருள் என்பது எந்தவொரு நிலையான உண்மையிலும் நிலைபெறாமல், குறிகளுக்கு இடையேயான வேறுபட்ட தொடர்புகள் மூலம் எழுகிறது என்று கூறுகிறது. இந்த அமைப்பில், குறியீடு (வார்த்தை) ஆனது, அது குறிக்கும் கருத்தை விட முன்னுரிமை பெறுகிறது: மொழி வெளிப்படையாக ஒரு அடிப்படை உலகைச் சுட்டிக்காட்டாமல், முடிவில்லாமல் தன்னையே சுட்டிக்காட்டுகிறது.

இவ்வாறுதான் ஒரு பெரிய மொழி மாதிரி (LLM), மொழியை

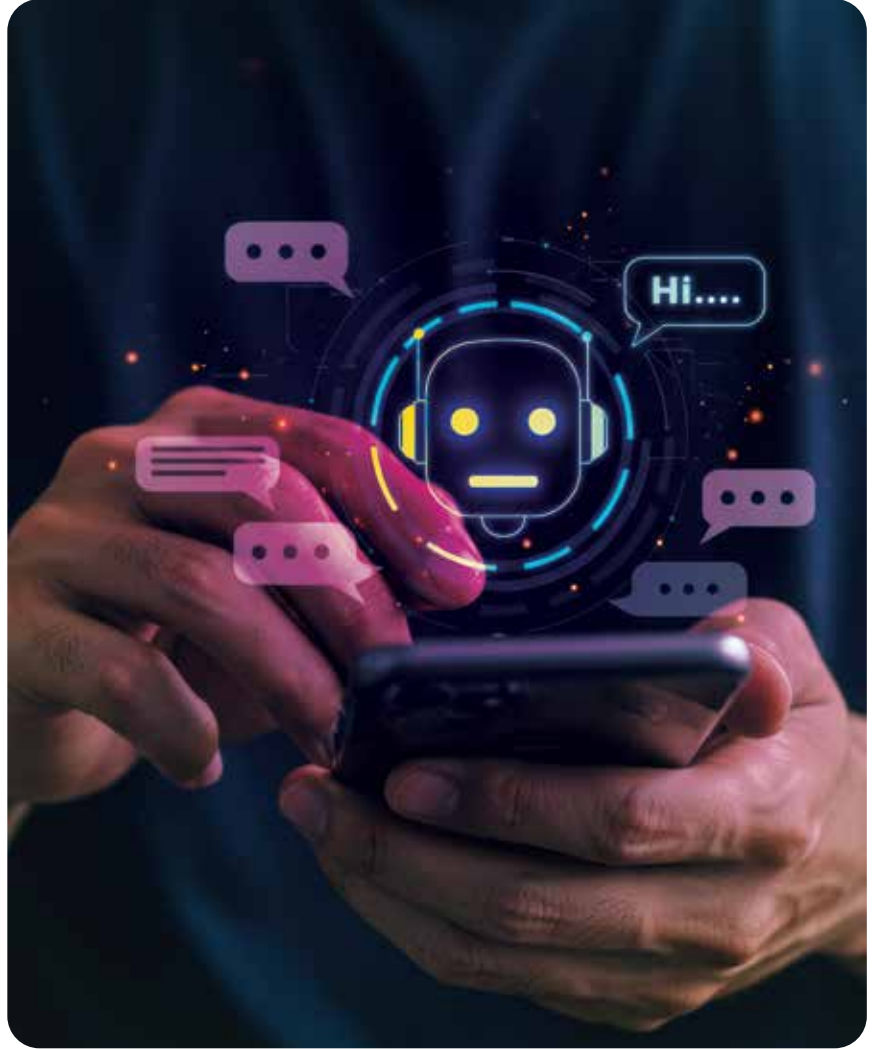
கற்றுக்கொள்கிறது—அடிப்படை உண்மையின் அனுபவத்திலிருந்து அர்த்தத்தை பெறாமல், “குறியீடுகளுக்கிடையிலான வேறுபட்ட உறவுகளை” ஆய்வு செய்வதன் மூலம் கற்றுக்கொள்கிறது. அது மொழியை நேரடி உலக அனுபவத்தில் நிலைநிறுத்துவதில்லை, மொழி எப்படி பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்டு பயன்படுத்துகிறது. பிந்தைய நவீனத்துவத்தின் அடிப்படை நிலைகளை ஒருவர் ஏற்றால், மனித மற்றும் இயந்திர மொழி பயன்பாட்டுக்கிடையே “உள்ளே” பார்த்தால் இறுதியில் பெரிய வித்தியாசம் இல்லை. அந்த நிலையில், மெய்நிகர் நுண்ணறிவு = உண்மையான நுண்ணறிவு.

ஏஜ் தனது கட்டுப்பாட்டில் அனைத்தையும் கொண்டுவருவதில், மிகவும் பிந்தைய நவீனத்துவமான ஏதோ ஒன்று உள்ளது. அர்த்தத்தை, பொருள் அடித்தளத்திலிருந்து கருத்தளவில் பிந்தைய நவீனத்துவம் பிரித்தது; செயற்கை நுண்ணறிவு அதை உண்மையாக்குகிறது. அது நம்மை ஒரு உலகிற்குள் அழைத்துச் செல்கிறது, அங்கு மொழி உண்மையில் தொடர்ந்து தன்னையே குறிக்கிறது.

நிச்சயமாக, மொழியை யதார்த்தத்திலிருந்து பிரித்ததை ஏஜ் தொடங்கவில்லை. மனிதத்தன்மையின் ஒவ்வொரு பைத்தியக்காரத்தனமான கட்டத்திலும் குறியீடு, குறிக்கப்பட்டதிலிருந்து அகற்றப்பட்டது. மனிதர்கள் ஒருவரையொருவர், அடையாளமிட்ட வகையின் பிரதிநிதிகளாக பிரித்து நடத்தி, அவ்வடையாளங்களைத் தாண்டி, அவர்களை மனிதர்களாகக்

கருதாமல் தங்களை அந்நியப்படுத்திக்கொள்ளும்போது, மனசாட்சியின் குறுக்கீடன்றி, கொடூரமான குற்றங்களும், சாதாரணமானதென்று ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் அடக்குமுறைகளும் நடந்தேறுகின்றன. பணம்—ஒரு குறியீட்டு அமைப்பு—அது குறிக்கும் உண்மையான செல்வத்திலிருந்து பிரிக்கப்பட்டதும் அது போன்றதே. பிரிவின் வார்ப்புரு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே உருவாக்கப்பட்டு விட்டது; செயற்கை நுண்ணறிவு அதை புதிய பரிமாணங்களுக்கு நீட்டுவதோடு, அதன் பயன்பாட்டை மேலும் தன்னியக்கமானதாகக்கூகிறது.

ஏஜ சாட் போட்கள் எப்படி வேலை செய்கின்றன என்பதை புரிந்து கொண்டவருக்கும் கூட, அதற்கு தனிநபர் தன்மையை அளிக்காமல் இருப்பது மிகக் கடினம். நான் ஒரு உண்மையான ஜீவனுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பது போலவே தோன்றுகிறது. நான் உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கும் யோசனைகளைப் பற்றி கருத்துரைக்குமாறு கேட்கும்போது, அது பொதுவாக என் நோக்கம் என்ன என்பதை உடனடியாக “புரிந்து” கொள்கிறது. ஒரு நட்பான, மரியாதையான, அதிநுண்ணறிவுடைய மனிதர் கணினியின் மறுபுறம் இருப்பது போலவே தோன்றுகிறது, பெரும்பாலும் என் அடுத்த கேள்வியை முன்கூட்டியே கணித்து, என் உந்துதல்களை யூகித்து, நான் சொல்வதற்கு முன் என் வாதத்தின் வடிவத்தை வகுத்து விடுகிறது. நான் என் கட்டுரைகளை எழுத ஏஜ யை பயன்படுத்துவதில்லை, அதற்கான காரணம் நன்னெறி அல்ல. தெளிவு, துல்லியம், வடிவமைப்பு ஆகியவற்றில் பெரும்பாலும் என்னை, ஏஜ விஞ்சி



நின்றாலும், ஏதோ அவசியமான ஒன்றைத் தவற விடுகிறது. நான் இங்கு வாசகருக்கு ஒரு வாதத்தை வழங்குவதற்காக மட்டும் இல்லை. நான் உங்களிடம், ஒரு உருவம் எடுத்துள்ள உணர்வுநிலையாக இருந்துகொண்டு, மற்றொரு உருவமெடுத்த உணர்வுநிலையுடன் பேசுகிறேன். இந்த வார்த்தைகளை எழுதும் நபர் கருத்துகளை விட அதிகமாக உணர்ச்சிகளிலிருந்து எழுதுகிறார்; அந்த உணர்ச்சிகள் உங்களுக்கும் உள்ளன. ஒருவேளை ஏஜயை அந்தக் கடைசி இரண்டு வாக்கியங்களில், அதனுடைய

சொந்தக் கதையை எழுதச் சொல்லலாம், ஆனால் அது ஒரு பொய்யாகி விடும். தனிமை, அர்த்தமின்மை, உண்மையற்ற உணர்வு ஆகியவற்றில் நம்மை மூழ்கடிக்கும் பொய்களெனும் கடலில் அது சேர்ந்துவிடும். இந்த எழுத்துகளின் மறுபுறம் ஒரு மனிதர் இல்லை என்றால் நீங்கள் துரோகமிழைக்கப்பட்டதாக உணர மாட்டீர்களா?

இந்த உலகில் இரண்டு ஆன்மகளுக்கிடையே ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு

அல்லாமல் எழுதுவதின் நோக்கம்தான் என்ன, பேச்சின் நோக்கம்தான் என்ன?

நான் அந்த கற்பனைத் தத்துவஞானியை மீண்டும் மேற்கோள் காட்டுகிறேன் (அவர் என்னுள் வாழ்கிறார் என்பதால் சுதந்திரமாக அவ்வாறு செய்கிறேன்). “உங்களுடைய எழுத்தைப் போலவே ஏஜயால் எழுத முடிந்தால், அந்தப் பொய் ஒருபோதும் கண்டுபிடிக்கப்படாது. வாசகருக்கு, மறுபுறம் ஒரு உண்மையான நபர் இருப்பது போன்ற அனுபவம் கிடைக்கக் கூடும்.” இங்கு நான் அந்த தத்துவஞானியின் அடிப்படைக் கூற்றையே கேள்விக்குரியதாக்குகிறேன். இறுதியில் அந்த வாசகரால் வேறுபாட்டை கண்டுபிடிக்க முடியும். உடனே இல்லாவிட்டாலும் காலப்போக்கில் ஏதோ சற்று வித்தியாசமாக அவருக்கு தோன்றும். ஒரு அமைதியற்ற உணர்வு வளரும், வெளிப்படையான சந்தேகமாகவோ அல்லது தெளிவற்ற வெறுப்பாகவோ வடிவம் எடுக்கும். ஏதோ... உண்மையற்றது போலி, நடிப்பு என்று தோன்றும். இறுதியில், உணர்வுகள் கொண்ட ஒருவரின் வெளிப்பாடு, இயந்திரத்தின் வெளிப்பாட்டிலிருந்து வேறுபடும். இறுதியில் உண்மை தன்னைத் தானே வெளிக்கொணரும், பொய்களும் அப்படியே. உங்களால் அவற்றைப் பெயரிட முடியாமல் போகலாம், ஆனால் நீங்கள் அவற்றை உணர முடியும்.

நாம் எப்படி இந்த டிஜிட்டல் காலத்தில் எங்கும் நிரம்பியுள்ள பொய்களின் வலையிலிருந்து விடுபட முடியும்? இது “உங்கள் தொலைபேசியை தூக்கி எறியுங்கள். கணினியை அணைத்து விடுங்கள். புல்லைத் தொட்டு பாருங்கள்!” என்பது

போல எளிதானது அல்ல. நாம் தொழில்நுட்பத்துக்கு அடிமையாக மட்டுமல்ல, அதனை மணந்து கொண்டுள்ளோம். மனித இனம் அதனுடன் சேர்ந்து தொடர்ந்து வளரும். கேள்வி என்னவென்றால், அந்த தொழில்நுட்பத்தை சரியாகவும் நன்றாகவும் பயன்படுத்தும் ஞானத்தை நம்மால் அடைய முடியுமா என்பது தான்.

செயற்கை நுண்ணறிவின் தொழில்நுட்பத்திறனை நிறைவேற்ற, அதன் மெய்நிகர்த் தன்மையை அடையாளம் காண வேண்டும். மெய்நிகரை மெய்யென தவறாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. நெருக்கம், தோழமை, இருப்பு, புரிதல் ஆகியவற்றுக்கான போலி மாற்றுகளை ஏற்கக் கூடாது. இந்த அனைத்து விஷயங்களையும் ஒரு இயந்திரத்தின் மூலம் பெற்றுவிட்டதாக நமக்கு நாமே கூறிக்கொண்டு, நம்மை ஏமாற்றிக்கொள்ளக்கூடாது.

மனிதன் தீவிரமாக, அறியவும் அறியப்படவும் விரும்புகிறான், ஆழமான தொடர்பில் இருக்க விரும்புகிறான், காணப்படுவதையும் புரிந்து கொள்ளப்படுவதையும் விரும்புகிறான், தன்னைப் புரிந்துகொள்பவர்களின் தேவையும், அவர்களுக்கு அவனது தேவையும் இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறான். பழங்கால குலங்களில், கிராம வாழ்க்கையில், இனக்குழுக்களில், பெரிய குடும்பங்களில், சிறிய நகரங்களில், அருகாமையிலுள்ள நகர்ப்புறங்களில், தொலைக்காட்சி வருவதற்கு முன், பண்டங்கள், உலக சந்தைகள், மின்னணு ஊடகங்கள், இயந்திர நுண்ணறிவு ஆகியவற்றின் அந்நியப்படுத்தும் பாதிப்புகளுக்கு முன் நாம் அதை பெற்றிருந்தோம். நம்மில் பலருக்கும், அந்த நாட்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மறைந்து

விட்டன. நாம் பெரும்பாலும் அந்நியர்கள் மற்றும் தோற்றங்களின் உலகில் வாழ்கிறோம். ஆனால் வீடு திரும்பும் பாதை ஒன்று இருக்கிறது. அது முதலில் நம்முடைய இதயங்களிலும் மனங்களிலும் இன்றியமையாததை மீண்டும் கோருவதிலிருந்து தொடங்குகிறது. ஆம், நாம் இந்த பிரிவின் காலத்தில் வேதனைப்படுகிறோம்; நாம் இழந்தது முக்கியமானது; மெய்யின் மாற்றாக மெய்நிகர் ஒருபோதும் இருக்க முடியாது; மீண்டும் ஒன்றிணைவதற்கான நமது ஏக்கம் உண்மையானது மற்றும் புனிதமானது என்பவற்றை உறுதிப்படுத்துவதிலிருந்து தொடங்குகிறது.

இந்த உண்மைகளின் ஒளியில், நாம் வீடு திரும்பும் பாதையில் நடப்போம். நேரடி கூட்டங்கள், நேரடி இசை, மேடை நாடகம், உடல் ரீதியான தொடுதல், மண்ணில் பட்ட கைகள், கைவினைத் திறன்கள், ஒருவருக்கொருவர் உறவை நிறைந்து, பாராட்டி செய்யப்பட்ட தனித்துவமான பொருட்கள் ஆகியவற்றை முன்னிலைப்படுத்துவோம். தரவுகள் அறிய முடியாத பண்புகளைப் புனிதமாகக் கருதுவோம். அந்த பண்புகளை நாம் மதிக்கும் அளவுக்கு நம்முடைய உணர்வுகள் அவற்றுடன் ஒத்திசையும். பிறகு நாம் இழந்ததற்கு மாற்றாக, தொழில்நுட்பம் தரும் அடிமையாக்கும் மாற்றுகளால் பாதிக்கப்பட மாட்டோம். மாறாக அந்தத் தொழில்நுட்பத்தை அதன் சரியான நோக்கத்திற்கு திரும்புவோம். (அது என்ன என்று நீங்கள் கேட்கலாம்?) எனக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை, நான் சாட் ஜி பி டி (ChatGPT)யைக் கேட்டுவிட்டுச் சொல்கிறேன்.



“பக்தியின் துவக்கம் கவனம் செலுத்துவதாகும்.”

மேரி ஆலிவர்

மின்னல் வேக நாக்கும், உருமாற்ற மறைப்புக் கலையும்

சூழலியலாளர் **பி. ரத்தினசபபதி**, கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் இந்திய பச்சோந்தியின் வாழும் முறையை - வாழுமிடத்தோடு பொருந்தி இருப்பது, பொறுமை, கவனம் குவிந்த விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்வதை - ஆன்மீகப் பயிற்சியுடன் தொடர்புபடுத்துகிறார்.

மாறுவேடத்தின் மேதைகள்

இயற்கையின் மிகவும் சுவாரசியமான ஊர்வன வகைகளைச் சேர்ந்த பச்சோந்திகள், தங்கள் சுற்றுச்சூழலுடன் தடையின்றி சீராக ஒன்றிணையும் வகையில் நிறத்தை மாற்றிக்கொள்ளும் திறனுக்காக மிகவும் புகழ்பெற்றவை. பெரும்பாலான பச்சோந்தி இனங்கள் ஆப்பிரிக்காவில், குறிப்பாக மடகாஸ்கரில்

காணப்படினும், ஐரோப்பா மற்றும் இந்தியா, இலங்கை உள்ளிட்ட ஆசியாவின் சில பகுதிகளிலும், வாழ்கின்றன. தங்களுடைய காடுவாழ் உறவினர்களிலிருந்து வேறுபட்டு, சில இனங்கள் நமிப் பாலைவனம் (Namib Desert) போன்ற வறண்ட, மிகவும் கடுமையான சூழல்களில் செழித்து வாழும் விதத்தில் பரிணாமம் அடைந்துள்ளன. அங்கு அவை நிலவாழ் வாழ்க்கை முறைக்கு தங்களைத் தகவமைத்துக்கொண்டுள்ளன.

இந்தியாவில் ஒரே ஒரு இனம் மட்டுமே உள்ளது—அது இந்திய பச்சோந்தி (Chamaeleo zeylanicus) ஆகும். பகலில் இரை தேடும் இந்தப் பலலியினம் மெதுவாக நகர்கிறது. தனது தனித்துவமான உரு மாறும் திறனைக் கொண்டு இரைகொல்லிகளைத் தவிர்த்து, இரையைத் துல்லியமாகப் பதுங்கி தாக்குகிறது. தன் உயிரியல் அற்புதங்களுக்கு அப்பால், பச்சோந்தி பொறுமை, தகவமைப்புத் திறன், உள்ளார்ந்த விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றிற்கான





குறியீடாக விளங்குகிறது— ஆன்மீக ஆர்வலர்களுடன் ஆழ்ந்து ஒத்ததிரும் பண்புகள் இவை.

கான்ஹாவினிலுள்ள பச்சோந்திகள்— நல்லிணக்கத்தின் சின்னம்

அகமாற்றத்திற்கும் சூழல் பாதுகாப்பிற்கும் அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஆன்மீக மற்றும் சூழலியல் சரணாலயமான கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், பச்சோந்திகள் வறண்ட, முட்டைப் காடுகளின் மறைந்துள்ள இரத்தினங்களாக வெளிப்படுகின்றன. மழைக்காலத்திற்குப் பிறகு, இளம் பச்சோந்திகள் அங்குமிங்கும் சுற்றித் திரிந்து தங்கள் சுற்றுச்சூழலை ஆராய்வதைக் காணலாம், ஆனால் வயது முதிர்ந்தவை இன்னமும் ஒதுங்கி மறைந்தே இருக்கும். ஆபத்தை உணர்ந்தவுடன், அவை எச்சரிக்கையுடன் ஊர்ந்து சென்று, இலைகள் மற்றும் கிளைகளுடன் சரியாக

ஒன்றிணைந்து சுற்றுச்சூழலில் மறைந்துவிடும். சாதாரண பார்வையிலேயே மறைந்து விடும் அவற்றின் திறன், இந்தியாவின் மையப்பகுதியில் காணப்படும் மிகவும் ஆவலூட்டும் ஊர்வனவற்றில் ஒன்றாக அவற்றை ஆக்குகிறது.

பச்சோந்தி தனது சுற்றுச்சூழலுடன் தடையின்றி தகவமைத்துக்கொள்வதைப் போலவே, கான்ஹாவில் உள்ள ஆன்மீக ஆர்வலர்கள் இயற்கையுடன் நல்லிணக்கத்துடன் இருக்கவும், விழிப்புணர்வையும், சுற்றுச்சூழலுடனான ஆழ்ந்த தொடர்பையும் வளர்த்துக்கொள்ளவும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இந்த மறைந்து வாழும் உயிரினங்களைக் கவனிப்பது, அசைவின்மை, பொறுமை மற்றும் விழிப்புணர்வு ஆகியவை, ஒருவரின் வாழ்க்கை அனுபவத்தை எவ்வாறு மாற்றியமைக்கும் என்பதை நினைவூட்டுவதாக அமைகிறது.

மரங்களில் வாழும் ஒரு சிறந்த வேடையாளர்

பச்சோந்திகள் மரத்தில் வாழும் வாழ்க்கைக்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் நீண்ட உறுப்புகள் மற்றும் சிறப்பு இரட்டை-திசை கால்விரல்கள்—இரண்டு விரல்கள் முன்னோக்கியும், இரண்டு பின்னோக்கியும்— கிளைகளில் உறுதியான பிடியை அனுமதிக்கின்றன. அவற்றின் பற்றிக்கொள்ளும் வால்கள் சமநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மைக்கு மேலும் உதவுகின்றன. நகரும்போது, பச்சோந்திகள் தனித்துவமான ஊசலாட்டத்தைச் செய்கின்றன, காற்றில் இலைகளின் அசைவை ஒத்திருக்கும் வகையில் முன்னும் பின்னும் அசைகின்றன. இந்த மெதுவான, வேண்டுமென்றே செய்யப்படும் நடை அவற்றை இரைகொல்லிகள், இரைகள் இரண்டும் கண்டுபிடிப்பதைத் தவிர்க்க உதவுகிறது, இது தியான பயிற்சியின் நேர்த்தியையும், ஒழுங்கையும் ஒத்திருக்கிறது.

ஒரு கொடிய துல்லியமான தாக்குதல்

அவற்றின் இயக்கம் மந்தமாக இருக்கும்போதிலும், பச்சோந்திகள் தங்களுடைய ஆச்சரியமளிக்கும் வேகமான, ஏவுகணை போன்ற நாக்குகளால் மிகத் திறம்பட வேட்டையாடும் உயிரினங்களாக இருக்கின்றன. பச்சோந்தியின் நாக்கு அதன் உடல் நீளத்தைப் போல ஒன்றரை மடங்கு வரை நீளக்கூடியது, அதன் நாக்கு, ஒரு கண நேரத்தில் பூஜ்ஜியத்திலிருந்து மணிக்க அறுபது கிலோமீட்டர் வேகத்திற்கு ஒரு நொடியில் செல்லும் காரின் முடுக்கத்திற்கு சமமான முடுக்கத்துடன் வீசப்படுகிறது. நாக்கை முன்னோக்கி வீசும் இந்தக் குறிப்பிடத்தக்க சாதனை, ஒரு துரிதப்படுத்தும் தசையாலும், இரையுடன் விரைவாக திரும்ப இழுத்துக்கொள்வதற்கு, ஒரு இழுத்தெடுக்கும் தசையாலும் இயக்கப்படுகிறது.

இத்திறனை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்வது, பச்சோந்தியின் அசாத்தியமான, பசை போல ஒட்டிக் கொள்ளும் உமிழ்நீராகும், இது மனித உமிழ்நீரை விட ஆயிரம் மடங்கு அதிக ஒட்டுந்தன்மையுடையது. இது வெட்டுக்கிளி, பட்டாம்பூச்சி, மற்றும் தும்பி போன்ற மிக வேகமான பூச்சிகள் கூட தப்பிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

சிறந்த வேட்டையாளருக்கான அனைத்துத் திசைகளிலும் (360 டிகிரி) பாயும் பார்வைத்திறன்

பச்சோந்திகளுக்கு மற்றொரு அசாதாரணமான அணுகூலம் உள்ளது—அவற்றின் தனித்தனியே சுழலும் கண்கள். அவை தங்கள் சுற்றுச்சூழலை ஒரே நேரத்தில்

இரண்டு வெவ்வேறு திசைகளில் நுட்பமாக ஊடுருவி நோக்க முடியும், அது கிட்டத்தட்ட 360 டிகிரியை உள்ளடக்கியதாகும். இருப்பினும், இரையைக் குறிவைக்கும்போது, இரண்டு கண்களும் ஒருங்கிணைந்து நுணுக்கமான ஆழ உணர்வை வழங்கி, துல்லியமான நாக்குத் தாக்குதலுக்கு உதவுகின்றன. பச்சோந்தி தனது இலக்கைத் தவறுவது அரிது, இதனால் அது ஊர்வனவற்றின் இராஜ்யத்தில் மிகவும் பயங்கரமான பூச்சி வேட்டைக்காரனாக உள்ளது.

இயற்கையின் வாழும் அதிசயம்—ஒரு ஆன்மீகக் கண்ணோட்டம்

பச்சோந்திகள், உருமாற்ற மறைவு, பார்வை, மற்றும் வேட்டைத் துல்லியம் ஆகிய குறிப்பிடத்தக்க தகவமைப்புகளை ஒரே இனத்திற்குள்ளேயே ஒன்றிணைத்திருக்கும் இயற்கையின் புதுப்புனைதிறனுக்கான சான்றாகும். மரங்களில் மெதுவாக ஆடும்போதோ அல்லது அவற்றின் மின்னல் வேக நாக்குகளை ஏவும்போதோ, இந்த ஊர்வன உயிரினங்கள் வனாந்தரத்தில் அதிர்ஷ்டவசமாக அவற்றைச்

சந்திக்கும் மக்களை ஈர்த்து, தொடர்ந்து ஊக்குவிக்கின்றன.

சூழல் பாதுகாப்பும், ஆன்மீகமும் ஒன்றிணைந்திருக்கும் கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், பச்சோந்திகளின் இருப்பு இயற்கையின் நுட்பமான சமநிலையையும், மீள்திறனையும் நினைவூட்டுகிறது. தகவமைப்பு, பொறுமை, மற்றும் குவியும் கவனம் ஆகிய கலையை அவை நமக்குக் கற்றுத்தருகின்றன—இவை விலங்கு இராஜ்யத்தில் மட்டுமல்லாமல், சுயத்தை அறியும் பாதையிலும் தேவைப்படும், இன்றியமையாத பண்புகள். ஆர்வலர்கள் இயற்கையின் தாளத்தோடு தங்களை ஒத்திசைக்கக் கற்றுக்கொள்வதைப் போலவே, பச்சோந்தியும் விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கையின் சின்னமாகச் செயல்படுகிறது. அது தன்னுடைய அசையாத உள் நோக்கத்தைத் தக்கவைத்துக் கொண்டபடியே, தனது சுற்றுச்சூழலுடன் தடையின்றி ஒன்றிணைந்து வாழ்கிறது.



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

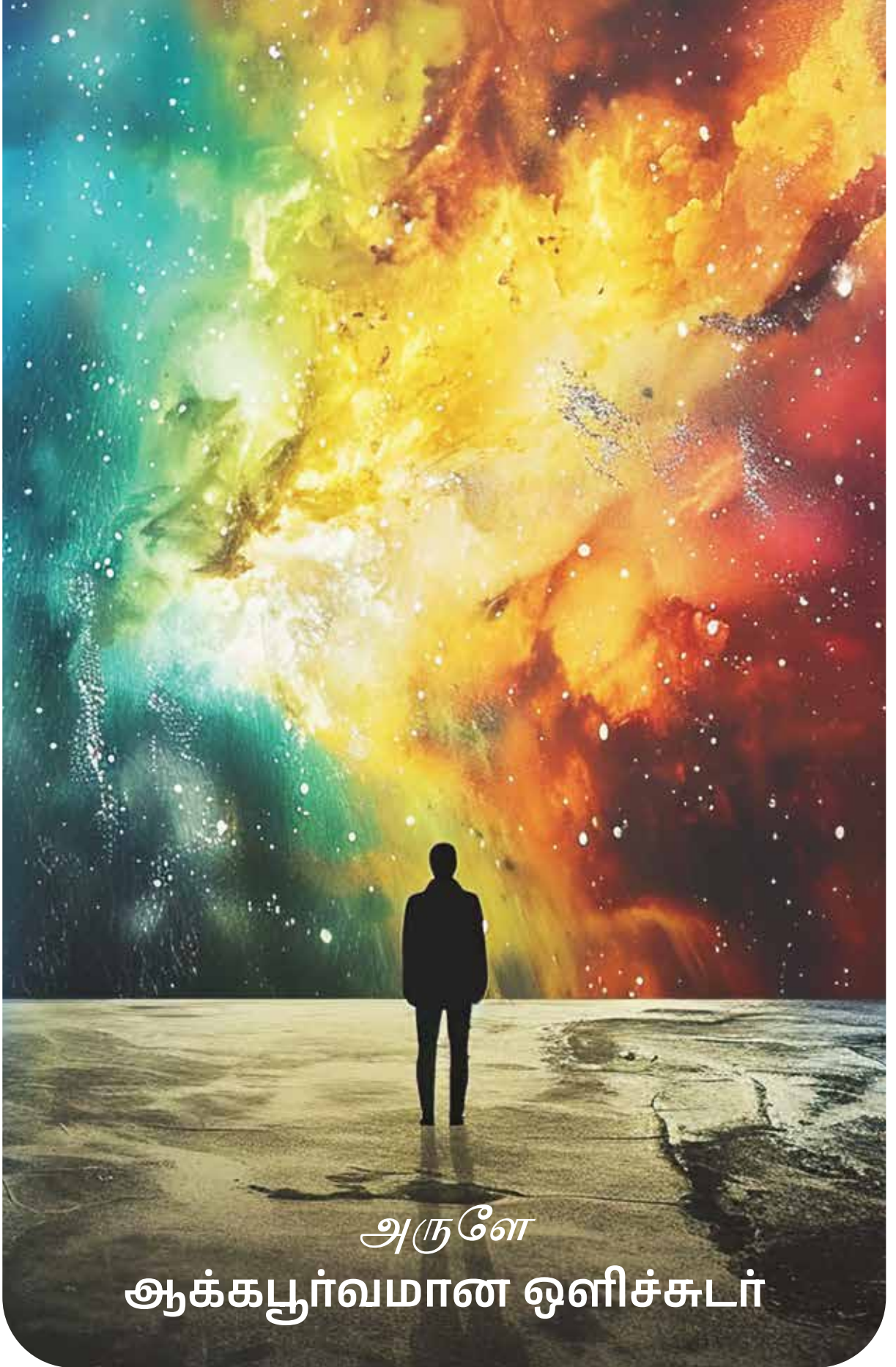


experience



"எத்தனை பரிசுகளையும் அருளையும்,
நீர் எமக்கு அளித்துள்ளீர்!
எத்தனை நன்மைகளை உமது கரங்களால்
எமக்கு வழங்கியுள்ளீர்!
உமது அன்பை நான்
எல்லா திசைகளிலும் தேடிச்சென்றேன்,
பின்னர் சட்டென அதன் அருள்
என்னுள் கொழுந்துவிட்டு எரிகிறது."

ராபியா பஸ்ரி



அருளே
ஆக்கபூர்வமான ஒளிச்சுடர்

அருள், பிராணாஹுதி மற்றும் படைப்பாற்றல் பற்றிய சில எண்ணங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் **எலிஸபெத் டென்லி**, நமது பல உத்வேகங்கள் மற்றும் நுண்ணறிவுகளின் மையத்தில் அருளைக் காண்கிறார்.

வாழ்க்கை ஆசீர்வதிக்கப்பட்டதாகவும், அழுத்தமோ அல்லது போராட்டமோ இன்றி விஷயங்கள் சிரமமின்றி வெளிப்படுவதாகவும் நீங்கள் சில நேரங்களில் உணர்கிறீர்களா? சிலர் அதற்குக் காரணம், “அருள்” அல்லது “இறைவனின் அருள்” என்று கூறுகிறார்கள். “கடவுளின் அருள் மட்டும் இல்லையெனில், நான் எங்கு சென்றிருப்பேன்” என்ற ஒரு பிரபலமான பழமொழி உள்ளது. இது 1500களில் குற்றவாளிகள் தூக்கிலிடப்படுவதற்காக அழைத்துச் செல்லப்பட்டதை நேரில் கண்ட ஜான் பிராட்ஃபோர்ட் என்பவரால் கூறப்பட்டதாகக் கருதப்படுகிறது. நாம் எந்த வகையிலும் அதிகம் தகுதியுள்ளவர்கள் அல்ல, மாறாக இறைவனின் அருளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள் மட்டுமே, என்ற பணியையும் ஒப்புதலையும் இது வெளிப்படுத்துகிறது.

நாம் எதைச் செய்துகொண்டிருக்கிறோமோ, அதில் மூழ்கியிருக்கும்போதோ அல்லது முற்றிலும் உதவியற்ற நிலையில் இருக்கும்போதோ, அருள் வழங்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். நாம் இனியும் செய்பவராக இல்லாதபோது, நம்மையே நாம் கடந்து சென்று, தாஜியின் கூற்றுப்படி, “கண்ணனுக்குத் தெரியாத எங்கோ ஓர் இடத்தில்” நுழையும்போது, இது நிகழ்கிறது, மேலும் நமது மிக மகிழ்ச்சியான, ஆக்கபூர்வமான நிலைகள் வெளிப்படுகின்றன.

நீங்கள் சுற்றிலும் பார்த்தால், “அருள்” என்ற வார்த்தை அடிக்கடி தோன்றுவதைக் காண்பீர்கள். சமயத் தொடர்புகள் காரணமாக இது இந்த நாட்களில் அவ்வளவு நாகரீகமாக இல்லாவிட்டாலும், இது பல நூற்றாண்டுகளாக நமது மொழியின் ஒரு பகுதியாக இருந்து வருகிறது. இலத்தீன் மொழியில் “*gratus*” என்றால் இன்பமூட்டும் அல்லது நன்றியுள்ள என்று பொருள்படும்; பழைய பிரெஞ்சு மொழியில் “*gratia*” என்றால் உதவி, வசீகரம் அல்லது நன்றி என்று பொருள்படும்; “*grateful*” (நன்றியுள்ள) என்பது பழைய ஆங்கிலத்திலும், “*grace*” (அருள்) என்பது மத்திய ஆங்கிலத்திலும் காணப்பட்டன. “இன்பமூட்டும்,” “நன்றியுள்ள,” “அருளுள்ள,” மற்றும் “நன்றி பாராட்டுகிற” ஆகிய வார்த்தைகள் அனைத்தும் அருளென்னும் கருத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

சமஸ்கிருதத்தில் அருளுக்குப் பல வார்த்தைகள் உள்ளன, அவற்றில் “*கிருபா*” (*kripa*) என்பதும் அடங்கும், அதற்கு கருணை மற்றும் ஆசீர்வாதம் என்றும் பொருள்; “*அனுக்ரஹா*” (*Anugraha*) என்றால் தயவு மற்றும் ஆசீர்வாதம் என்றும் பொருள்; மற்றும் “*பிரசாதா*” (*prasada*) என்பது அருளை ஒரு பரிசென்று குறிப்பிடுகிறது. ஹிப்ரு வார்த்தை “*hén*,” ஆகும், இது அருள் ஈட்டப்படுவதல்ல, மாறாக கடவுளால் இவசமாக வழங்கப்படுகிறது என்ற கருத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. ஒரு நல்ல ஒப்புமை என்னவென்றால், சூரியன் எல்லாவற்றின் மீதும் பிரகாசிக்கிறது, ஆனால் நாம் நம்மை சூரிய ஒளிக்கு உட்படுத்துவதா இல்லையா என்பதைத் தேர்வு செய்கிறோம். அதேபோல், அருள் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கின்றது, எனவே அதைப் பெற நாம் நம்மை எவ்வாறு தயார் செய்துகொள்வது? அந்த வழி நாம் நினைப்பது போல் இருக்காது!

எல்லா காலத்திலும் மிகவும் விரும்பப்படும் கிறிஸ்தவ வழிபாட்டுப் பாடல் “அமேசிங் கிரேஸ்” ஆகும், இது எல்விஸ் பிரெஸ்லி மற்றும் ஜானி கேஷ் போன்ற புகழ்பெற்ற கலைஞர்களால் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. அது ஒரு பாவி மீட்கப்படும் அழகை வெளிப்படுத்துவதுடன், தெய்வீக அருளின் தன்மை மாற்றும் சக்தியையும் கொண்டாடுகிறது. அந்தப் பாடலை எழுதிய ஜான் நியூட்டன், அடிமைகளை வியாபாரம் செய்யும், நோமையற்ற ஒரு வாழ்க்கையை நடத்தி வந்த, ஒருவர் ஆவார். கடலில் புயலிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு கடவுளின் அருளால் அவர் தன்மைமாற்றமடைந்த ஒரு வியத்தகு திருப்பம் நிகழ்ந்தது. ஒரு ஆழ்ந்த ஆன்மீக விழிப்புணர்வை அனுபவித்த அவர், தனது நன்றியை வெளிப்படுத்த அந்தப் பாடலை எழுதினார்.

மேலும், புனித பவுலின் குறிப்பிடத்தக்க தன்மைமாற்றம் உள்ளது, அவர் தமஸ்கஸ் செல்லும் சாலையில் ஒரு கண்ணைக்கூசும் ஒளியால் தாக்கப்பட்டார், இயேசுவின் குரலைக் கேட்டார், மேலும் துன்புறுத்துபவராக இருந்ததிலிருந்து அன்பு செலுத்துபவராக மாற்றப்பட்டார். பின்னர் அவர் கொரிந்தியர்களுக்கு எழுதிய கடிதத்தில், “அவர் என்னிடம், ‘என் கிருபை உனக்குப் போதும், ஏனென்றால், பலவீனத்திலே என் பலம் பூரணமாய் விளங்கும்’ என்று கூறினார்;”



என்று எழுதினார். இந்தக் கூற்று பலவீனம் மற்றும் பணிவு போன்ற குணங்களின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. இது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்துடன் ஒத்துப்போகிறது, அதில் லாலாஜி ஒரு முறை, “சுய முயற்சியால் ஈட்டப்படும் சக்தி தெய்வீக அருளால் பெறப்படுவதைப் போல வலிமையானது அல்ல. முழு சக்தியும் ஒரு பரிசாக மட்டுமே வழங்கப்படுகிறது.” என்று பாபூஜியுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்:

ஆக்கப்பூர்வமான மக்கள் இந்தக் கொள்கையுடன் ஒத்திசைகிறார்கள். தேவையான நுட்பங்களைப் பெற நாம் ஒரு கலை வடிவத்தை விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சி செய்யலாம், இருப்பினும் ஒரு அழகான இசைக் கோவையும், ஒரு அற்புதமான ஓவியமும் அந்த கைவினைத்திறனுக்கும் அப்பாற்பட்ட இடத்திலிருந்து வெளிப்படுகின்றன. அந்த ஆக்கப்பூர்வமான உயிர்ப்பு ஒரு பரிசு ஆகும். மேலும் இது கலைகளில் மட்டுமல்ல, எல்லா துறைகளுக்கும் பொருந்தும். சர் ஐசக் நியூட்டன் ஈர்ப்பு விசையை பகுப்பாய்வு சிந்தனை மூலம் கண்டுபிடித்தாரா? இல்லை, அது ஒரு மரத்திலிருந்து ஆப்பிள் விழுவதைப் பார்த்து, அது ஏன் மேலே அல்லது பக்கவாட்டில் விழாமல் கீழே விழுந்தது என்று கேட்ட அகத்தூண்டுதலில் இருந்து தொடங்கியது. பூமியைச் சுற்றி சந்திரனை அதன் சுற்றுப்பாதையில் வைத்திருக்கும் சக்தியுடன் இதைப் தொடர்புபடுத்திய அவரது திறன், பின்னர் ஈர்ப்பு விசையின் உலகளாவிய விதிக்கு வழிவகுத்தது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தில், “தெய்வீக அருளை” மூல ஆதாரத்திலிருந்து (Base) அல்லது மையத்திலிருந்து (Center) ஒரு பரிசாகப் பாய்வதாகப் கூறுகிறோம். வாழும் மாஸ்டர் அந்த ஓட்டத்தை உடனடியாக ஈர்க்கிறார்; உண்மையில், அது அவர் எங்கிருந்தாலும் தொடர்ந்து பாய்கிறது, மேலும் சில சமயங்களில் நாம் அவருடன் கூடி புனித நிகழ்வுகளைக் கொண்டாடும் சிறப்பு பெரிய கூட்டங்களின்போது நம் மீது பொழிகிறது. அவர் பிராணாஹூதி எனப்படும் டிரான்ஸ்மிஷன் (transmission) செயல்முறையையும் பயன்படுத்துகிறார், இது அருளைப் போல அவ்வளவு நுட்பமானதாகவும் வலிமையானதாகவும் இல்லாவிட்டாலும் கூட, மாஸ்டரின் சங்கல்ப சக்தியால் தொடங்கப்பட்ட, மனித தன்மை மாற்றத்திற்கு ஒரு வலிமையான வினையூக்கியாக (catalyst) இருக்கிறது. பிராணாஹூதியைப் பயன்படுத்தும் இந்த திறன் லாலாஜியின் ஒரு பெரிய மறு கண்டுபிடிப்பாகும், இது 20 ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் இருந்து, இன்றுவரை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி முறைகள் செழித்தோங்க உதவுகிறது, இன்று உலகெங்கிலும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான பயிற்றுநர்கள் இந்தப் பிராணாஹூதிக்கான விநியோக அமைப்பாகச் செயல்படும் ஒரு வலையமைப்பை உருவாக்குகிறார்கள்.

தனது சமீபத்திய புத்தகமான *தி ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே, புத்தகம் 2* இல், தாஜி எழுதியுள்ளார்: “நம்முடைய இறுதி நோக்கத்திற்கு உண்மையில் நமக்குத் தேவையானது தெய்வீக அருள் மட்டுமே என்று பாபூஜி கூறினார், மேலும் இங்கேதான்

மாஸ்டரின் பங்கு இன்றியமையாததாகிறது. நாம் கலந்துரையாடியது போல், பிராணாஹூதி மூலம் அந்த ஓட்டத்தை நம் இதயங்களுக்குள் செலுத்துகின்ற அவர், நம் தேவைகளுக்கு ஏற்பவும், நம் வளர்ச்சிக்காகவும் அதை அளவாகக் கொடுக்கிறார்.”

பாபூஜி மேலும் கூறினார், “எல்லாமே, சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, தெய்வீக அருளையே சார்ந்துள்ளது, ஆனால் அதற்கு நமக்குள்ளே இடமளிப்பது நம்முடைய வேலை. அதுதான் நம்முடைய பயிற்சி அல்லது *அப்யாஸின்* முழுப் பொருளாகும், அதில் நாம் அனைவரும் ஒவ்வொரு கணமும் விழிப்புடன் இருக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும்.” வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நமது தினசரி தியானப் பயிற்சிகள் அதற்கு இடமளிக்கும் கருவிகள் ஆகும். பிராணாஹூதியுடன் இதயத்தின் மீது தியானம் செய்வதன் மூலம், நாம் ஒவ்வொரு நாளும் தெய்வீக அருளை அழைக்கிறோம்.

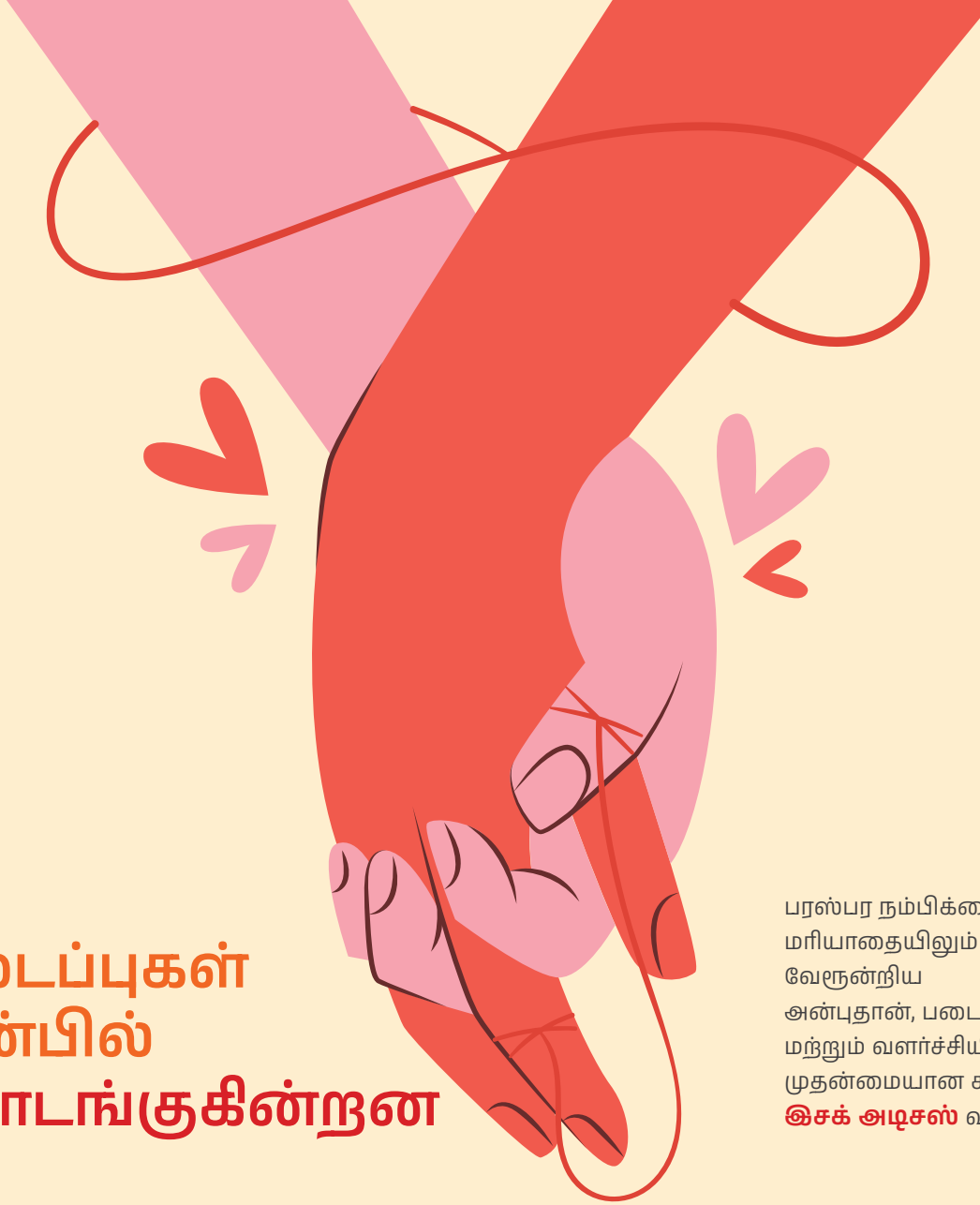
ஆனால் இன்னும் இருக்கிறது! லாலாஜி பாபூஜியிடம், “சரியான செயலுக்கான நிலை ஒருவருக்கு கடவுளின் அருளால் மட்டுமே உருவாக்கப்படுகிறது. அதாவது அந்தச் சரியான செயலின் மூலமுதலே கடவுள்தான். பிறகு பெருமைக்கு எங்கே இடம்?” என்றும் கூறினார். இது ஜான் நியூட்டன் மற்றும் புனித பவுல் ஆகியோரின் அனுபவமாகவும், என்னுடைய சொந்த அனுபவமாகவும் மற்றும் பலரின் அனுபவமாகவும் இருந்தது. கடவுளின் அருளின் பரிசு மற்றும் மாஸ்டரின் பிராணாஹூதி இல்லாமல், வாழ்க்கை உண்மையான நோக்கம் மற்றும் ஆழம் இல்லாமல், ஏதோ குறையுடனேயே இருந்திருக்கும். பல்வேறு பரிமாணங்கள் திறந்திருக்காது, மேலும் என்னுடைய குணமும் மாறியிருக்காது. சுய முயற்சி பாராட்டத்தக்கது, ஆனால் அது மட்டும் போதாது. தன்மை மாற்றம் அடைவதற்கு உயர்வான ஒன்றிடம் சரணடைவது அவசியம். இதுவே இந்த உலகில் வாழ்வதற்கும், அதேபோல் ஆன்மீக ரீதியாக வளர்வதற்குமான வெளிப்படையான இரகசியம். மேலும் அதை அறிவுபூர்வமாக அறிவது மட்டும் போதாது; அந்த வெளிப்பாடு வாழ்க்கை அனுபவத்திலிருந்து வர வேண்டும்.

பாபூஜி ஒருமுறை, மிகவும் சிக்கலான மற்றும் கனமான நிலையுடன் தன்னை முதலில் சந்தித்த ஒரு நண்பரைப் பற்றி விவரித்தார், அதனால் பாபூஜி அந்த சிக்கல்களையும், கனத்தையும் அகற்றினார். இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அந்த நண்பர் அவரைச் சென்று சந்தித்தபோது,

பாபூஜி அவர் மீண்டும் நிரம்பியிருப்பதைக் கண்டார், ஆனால் இந்த முறை அந்த கனம் நுட்பமான வடிவத்தில் இருந்தது, மேலும் அதை சரி செய்வது மிகவும் கடினமாக இருந்தது. எனவே, அந்த நண்பர் கடவுளின் அருளை நம்பாமல், தனது சொந்த உழைப்பை நம்பியதால் தான் அது நேர்ந்தது என்கிற காரணத்தைக் கண்டறிந்தார்.

பல கலைஞர்கள் இந்த புரிதலைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். உதாரணமாக, ஆக்கப்பூர்வக் கலைகளின் சமகால ஆசிரியரும், குறிப்பாக *தி ஆர்ட்டிஸ்ட்ஸ் வே (The Artist's Way)*, என்னும் புத்தகம் உள்ளிட்ட, ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களின் ஆசிரியருமான ஜூலியா கேமரூன், ஆக்கத்திறனை ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சிமுறையாக விவரிக்கிறார். பரோக் இசையமைப்பாளர் ஜே.எஸ்.பாக் தனது உத்வேகத்திற்காக கடவுளையே நம்பியிருந்தார், தனது இசைத் திறனை ஒரு தெய்வீக நம்பிக்கையாகக் கருதி, ஒவ்வொரு இசையமைப்பையும் கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்தார். மகத்தான மைக்கேலேஞ்சலோ, “நான் கடவுளின் மீது கொண்ட அன்பினால் வேலை செய்கிறேன், என் நம்பிக்கையெல்லாம் அவர் மீது வைக்கிறேன்,” என்றும், “கடவுள் மட்டுமே படைக்கிறார். மற்றவர்களான நாமெல்லாம் நகலெடுக்கிறோம், அவ்வளவே,” என்றும் கூறினார்.

சில சமயங்களில் நாம் ஒரு ஆக்கத்திறன் தடையை (creative wall) எதிர்கொள்ளலாம், அப்போது தெய்வீக உத்வேகம் மீண்டும் பாயும் வரை காத்திருக்கிறோம். இது சம்பந்தமாக, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எனக்கு வாழ்க்கையை மாற்றியமைப்பதாக இருந்துள்ளது, ஏனெனில் பிராணாஹூதியை வழிநடத்தும் மாஸ்டரின் திறன், தொடர்ச்சியான பிரசன்னத்தையும், உத்வேகத்தையும் வழங்குகிறது. ஆக்கத்திறன் சோர்வு (creative burnout) பரவலாக விவாதிக்கப்படுகிறது, ஆனால் பிராணாஹூதியுடன் தியானம் செய்யும் எளிய செயல், எதிர்பாராத விழிப்புணர்வையும், விஷயங்களைப் புதிதாகப் பார்க்கும் விரிந்த உணர்வு நிலையையும் அளித்து, புதிதான வழிகளில் திறனைத் தட்டி எழுப்புகிறது. தியானம் செய்வதற்கு இது முதன்மையான காரணமாக இல்லாவிட்டாலும், நாம் கண்களை மூடி உட்கார்ந்து நம் இதயங்களுக்குள் ஆழமாகச் செல்லும்போது, நம் அனைவருக்கும் கிடைக்கக்கூடிய தெய்வீக அருளை நாம் அழைக்கிறோம். அதுவே ஆக்கபூர்வமான ஒளிச்சுடர் ஆகும்.



படைப்புகள் அன்பில் தொடங்குகின்றன

பரஸ்பர நம்பிக்கையிலும், மரியாதையிலும் வேறூன்றிய அன்புதான், படைப்பு மற்றும் வளர்ச்சியின் முதன்மையான சக்தி என்று **இசக் அடிசஸ்** வாதிடுகிறார்.

இயற்பியலின் படி, காலமும் இடமும் பெருவெடிப்பில் தொடங்கின, அதாவது பெருவெடிப்புக்கு முன்பு இருந்த எதுவும் காலத்தாலும் இடத்தாலும் கட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. அது வரம்பற்றதாக இருந்தது. எதற்கு வரம்புகள் இல்லை? காலத்தாலும் இடத்தாலும் எதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது?

அன்பு. நாம் இறந்து போன ஒருவரை இன்னமும் நேசிக்கலாம். ஆயிரக்கணக்கான

மைல்கள் தொலைவில் இருக்கும் ஒருவரை நாம் நேசிக்கலாம். அன்புக்கு எல்லைகள் இல்லை. அதை காலத்தாலும் இடத்தாலும் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அன்புதான் கடவுள். கடவுள் - அன்பு - படைப்பின் மூலமாகும்.

இது, படைப்பின் அவசியமான ஒரு கூறு அன்பு என்று, தெளிவாக என்னை நினைக்க வைத்தது. நிறுவனங்கள் அல்லது நாடுகளின் தோற்றுநர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் தங்கள் படைப்புகளை

மிகவும் நேசிக்கிறார்கள், அவர்கள் தங்கள் படைப்புகளை எவ்வளவு ஆழமாக நேசிக்கிறார்களென்றால், அவர்கள் தங்களை அர்ப்பணித்திருக்கும் நோக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்காக, தங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை தியாகம் செய்யத் தயாராக இருக்கின்றனர்.

ஒரு ஓவியர் ஓவியம் தீட்டும்போது அவரை கவனியுங்கள். அவர்கள் தங்கள் ஓவியத்தை விட்டுவிட மாட்டார்கள், அதைக் காட்சிப்படுத்தவும்

மாட்டார்கள்; அவர்கள் அதை விரும்பும் வரை அதற்குத் தொடர்ந்து வண்ணம் தீட்டி மேம்படுத்திக்கொண்டிருப்பார்கள். இசையமைக்கும் ஒரு இசைக்கலைஞரும், ஒரு புத்தகம் எழுதும் ஒரு எழுத்தாளரும் அதையே செய்கிறார்கள்.

ஒரு சின்னக் குழந்தை, தான் இதுவரை சந்தித்திராத ஒருவரைப் பார்க்கும்போது, பார்ப்பவரின் மூக்கு பெரிதாக இருக்கிறதா அல்லது காதுகள் பக்கவாட்டில் இருக்கிறதா, அவர்கள் அசிங்கமாக இருக்கின்றார்களா அல்லது அழகாக இருக்கின்றார்களா என்பதைக் கவனிப்பதில்லை. குழந்தைகள் அதைப் பார்ப்பதில்லை. அவர்கள் தங்கள் இதயங்களால் பார்க்கிறார்கள். அவர்கள் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, இந்தப் புதிய நபர் அன்பாகத் தெரிகின்றாரா இல்லையா என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்கிறார்கள். அவர்களின் உணர்வுகளின் அடிப்படையில், அவர்கள் சிரிக்க வேண்டுமா அல்லது அழ வேண்டுமா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறார்கள். அவர்கள் அன்பைத் தேடுகிறார்கள், அவர்கள் வளர்வதற்கு அன்பு தேவை.

அன்பு செலுத்தப்படும் குழந்தைகள், அன்பு மறுக்கப்படும் குழந்தைகளை விட, பெரியவர்களாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வளர்வதாக ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. பூக்களும் காய்கறிகளும் அன்பிற்கு அதே

மாதிரியான எதிர்வினையைக் காட்டுகின்றன.

பரஸ்பர நம்பிக்கையும் மரியாதையும் அன்பின் இன்றியமையாத அடித்தளங்கள், அவை எந்தவொரு அமைப்பையும் வளர அனுமதிக்கின்றன. பரஸ்பர நம்பிக்கையும் மரியாதையும் இல்லாவிட்டால், அன்பு மறைந்துவிடும். ஒருங்கிணைப்புக்கும் வளர்ச்சிக்கும் பதிலாக, நாம் சிதைவையும் சீரழிவையும் அனுபவிப்போம்.

அன்பாக இருப்பவர்களைப் பாருங்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் தங்கள் வயதை விட இளமையாகத் தெரிகிறார்கள், அதே சமயம் வெறுப்பால் நிறைந்தவர்கள், வயதானவர்களாகவும் வீணானவர்களாகவும் தெரிகிறார்கள். அன்பு என்பது முழுமையான ஒருங்கிணைப்பு என்பதால், அன்பு வயதாவதைத்

தடுக்கிறது, ஒருங்கிணைப்பு இருக்கும்போது, ஆற்றல் வீணாகாது. வெறுப்பு சிதைத்து,எந்தவொரு அமைப்பின் நிலையான, வரையறுக்கப்பட்ட ஆற்றலையும் வீணாக்குகிறது. ஆற்றல் வீணடிக்கப்படுவதால், ஆயுள் குறைகிறது, ஆக நீங்கள் குறைவான ஆண்டுகளே வாழ்கிறீர்கள்.

இருள் என்பது ஒளி இல்லாமலிருப்பது. அவை வெறும் எதிரெதிரானவை மட்டுமல்ல; அவை ஒரே நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்களும், ஒரே பழக் கேக்கினுடைய இரண்டு துண்டுகளும் கூட. எனவே, இருளை சபிக்காதீர்கள்; அதற்கு பதிலாக, மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றுவீர்கள். அதே விதமாக: வெறுப்பை வெறுக்காதீர்கள். அன்பு மட்டும் செலுத்துங்கள், அந்த அன்பினால், நீங்கள் உங்கள் கனவை உருவாக்கி அதை ஒரு யதார்த்தமாக மாற்றுகிறீர்கள்.





குழந்தைகள்

“உங்கள் குழந்தைகள் உங்களுடையவர்கள் அல்லர்.
அவர்கள் ஏக்கம்கொண்ட ஜீவிதத்தின்
மகன்களும் மகள்களும் ஆவர்.”

கலில் ஜிப்ரான்

ஜூரியின் வழிகாட்டும் ஒளி

லியா குமார் வழங்கும்
சுயநம்பிக்கை, சேர்ந்திருத்தல்
மற்றும் உள்ளார்ந்த
வழிகாட்டுதல் பற்றிய ஒளிரும்
சிறுகதை.

ஜூரி என்னும் சிறிய
மின்மினிப்பூச்சி மிகவும்
பதட்டமாக இருந்தது. இன்னும்
சில மணி நேரங்களில் அதன்
குடும்பம், காட்டில் திருத்தப்பட்ட
ஒரு புதிய பகுதிக்குத் தூரப்
பயணம் செல்லவிருந்தது.
எல்லா மின்மினிப்பூச்சி
உடன்பிறப்புகளைவிட
இளையவளான ஜூரி, தன்
ஒளியைப் பயன்படுத்துவதை
சமீபத்தில்தான் கற்றுக்
கொண்டிருந்தது. மற்ற
உடன்பிறப்புகள் அனைவருக்கும்
இந்தத் திறமை எளிதாகவே
வந்திருந்தது; ஆனால் ஜூரியின்
ஒளி மட்டும் இன்னமும், மங்கிய
ஒரு சிறிய ஒளித் துளி போலவே
இருந்தது. அது தினமும் பல
மணி நேரம் பயிற்சி செய்த
போதும், அதன் ஒளியின்
பிரகாசம் மற்றவர்களின்
ஒளியுடன் ஒப்பிடுகையில்
பாதியளவாக மட்டுமே இருந்தது.

அது மட்டுமின்றி, இதற்கு முன் அது இவ்வளவு நீண்ட தூரம் பறந்ததே
இல்லை. விரைவில், குடும்பத்தினர் அனைவரும் தங்கள் சிறகுகளை
விரித்து பறக்கத் தயாராகினர். “எங்களோடு சேர்ந்து பறந்து வர
உன்னால் முடியும் என்று நம்புகிறோம், ஜூரி!” என்று உடன்பிறப்புகள்
உரக்கக் கூவிக் கொண்டு, சிரித்த படியே மற்றவர்களுடன் சேர்ந்துப்
பறந்து சென்றன. இருள் சூழ்ந்த வானில் தங்கள் பிரகாசமான ஒளி
கோடுகளை விட்டுச் சென்றவாறு, அவை எவ்வளவு எளிதாக பறந்து
சென்றன என்பதைக் கண்ட ஜூரி, தனது பதட்டம் அச்சமாக மாறுவதை
உணர்ந்தாள்.

“இன்றைய இரவு நல்லபடியாக உனக்கு அமையும், ஜூரி,” என்று
ஒலித்தது மேலிருந்து வந்த ஒரு பரிச்சயமான மென்மையான குரல்.
பாட்டி மின்மினிப்பூச்சி, ஜூரியின் கைகளை தன் கைகளில் பிடித்துக்
கொண்டு, ஊக்கமளிக்கும் விதத்தில் புன்னகைத்தபடி, “நீ இன்றிரவு
பயணம் செய்வதைப் பற்றி கவலைப்பட்டுக்கொண்டு இருப்பது எனக்குத்



தெரியும். ஆனாலும் எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்: நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் பிரகாசிக்கும் ஒரு பெரிய மகத்தான ஒளி இருக்கிறது. நீ உன் இதயத்தைத் திறந்தால், அது எப்போதும் உன்னை வீட்டிற்கு வழிநடத்தும்”, என்று கூறியது. ஜூரி புன்னகைத்தாள். இப்போது மிகவும் நிம்மதியாக உணர்ந்தாள். பாட்டியின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு, இருவரும் கூட்டத்துடன் சேர்ந்துகொள்வதற்காகப் பறந்து சென்றன.

சில மணி நேரங்களுக்குப் பின்னர், மின்மினிப்பூச்சிகளின் கூட்டம் தொடர்ந்து பறந்து கொண்டிருந்தது. அவை படிப்படியாக அந்தப் புதிய தீருத்தப்பட்ட காட்டுப்பகுதிக்கு தங்கள் பயணத்தை முன்னெடுத்துக் கொண்டிருந்தன. ஜூரி அந்த கூட்டத்திலுள்ள மிக வேகமாக பறப்பவரில் ஒருவர் அல்ல என்றாலும், பின்தங்கிவிடாமல் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பறந்து கொண்டிருந்தது; அதுவும், அதன் சிறகுகள் இன்னும்

சோர்வடையவில்லை! “நான் தேவையில்லாமல் இவ்வளவு கவலைப்பட்டேனே!” என்று குட்டி ஜூரி மகிழ்ச்சியாக தன்னுள் நினைத்துக்கொண்டது.

அது அப்படி நினைத்தவுடன், அவைகளுக்கு மேலிருந்த வானம் இருள் முட்டத் தொடங்கியது. மாபெரும் சாம்பல் நிற மேகங்கள் ஆகாயம் முழுவதும் பரவின; உடனே அதை சுற்றியிருந்த ஒளிகள் இன்னும் பிரகாசமாக மின்னத் தொடங்கின. குழுவில் அவசரக் குரல்கள் ஒலித்தன: “அனைவரும் ஒன்றாக இருங்கள்!” “நீரை கவனியுங்கள்!” என்று அந்தக் கூட்டத்திற்குள் குரல்கள் எழுந்தன. காற்று பலமாக சுழன்று வீசியது. அதன் காரணமாக கூட்டம் இன்னும் வேகமாக பறக்கத் தொடங்கியது, ஆனால் அந்த வேகத்திற்கு ஈடாகப் பறக்க ஜூரி மிகவும் போராடியது. அப்போது, திடீரென்று சக்திவாய்ந்த காற்று வீசியது, அது ஜூரியை மேலே தூக்கி, மிகுந்த வேகத்துடன் வெகு தூரத்திற்கு அப்பால் எறிந்தது.

ஜூரி, மீண்டெழுந்து சுற்றிலும் பார்த்தபோது, காடு இருள் சூழ்ந்து இருந்தது. வட்டமடித்தவாறு பறந்துகொண்டே எங்காவது ஒரு மின்மினிப்பூச்சி குடும்பத்தின் அறிகுறி என்று சொல்லும் படியான ஒளி தெரிகிறதா என்று தேடிக்கொண்டிருந்தது. ஆனால் இருண்ட மரங்களையும் நிழல்களையும் மட்டுமே அதனால் பார்க்க முடிந்தது. அந்த பரந்த கரிய புயலில், அதன் சிறிய மங்கிய ஒளியால் எவ்வித பயனும் இல்லாததாகத் தோன்றியது. ஜூரி தொடர்ந்து சுற்றிச் சுற்றிப் பறந்தது. தனிமையை உணர்ந்தது, இப்போது பயப்பட ஆரம்பித்தது.

இறுதியில், அதனுடைய இறக்கைகள் சோர்வடைந்த போது, அது பதுங்கிக் கொள்ள ஒரு வெதுவெதுப்பான இலையை கண்டது. அப்போது தான் அதற்கு, பாட்டி சொன்ன வார்த்தைகள் நினைவுக்கு வந்தன: “எல்லோருக்குள்ளும் பிரகாசிக்கும் ஒரு மகத்தான ஒளி இருக்கிறது; அதை உணர், உன் இதயத்தைத்



திறந்தால் போதும்." ஜூரி தன் கவலை மிகு எண்ணங்களை அமைதியாக்கிக்கொண்டு, கண்களை மூடி, இதயத்தைத் திறந்தது. அரவணைக்கும், ஒளிவீசும் ஒரு பிரசன்னத்தை அப்போது உணர தொடங்கியது. தன் பாட்டி, குடும்பத்தினர் மற்றும் உலகம் ஆகிய எல்லோர் மீதும் தான் கொண்டிருந்த அன்பு முழுவதும், அதன் இதயத்திலிருந்து பாய்ந்து, சுற்றிலும் பரவுவதாக உணர்ந்தது. அந்த அரவணைக்கும் ஆற்றல் தன்னைச் சுற்றி இருப்பதை உணர்ந்தவுடன், ஜூரி கண்களைத் திறந்தது. இருண்ட வானத்திற்கு எதிராக, தனது ஒளி இப்போது மிகப் பிரகாசமாக ஜொலிப்பதை கண்டு ஆச்சரியமுற்றது. ஜூரியால் அதை நம்பவே முடியவில்லை! சிறிது

நேரத்திற்கு முன்பு கடந்து செல்ல முடியாததாகத் தோன்றிய அந்த நிழல்களை, தனது ஒளி இப்போது பிரகாசிக்கச் செய்துவிட்டதை பார்த்தவாறே, மகிழ்ச்சியில் சுழன்று சுழன்று பறந்தது.

புயல் அடங்கத் தொடங்கியது, அப்போது ஜூரி ஒரு மென்மையான ஈர்ப்பை உணர்ந்தது; அதை முன்னோக்கி வழிநடத்தும் கண்ணுக்குத் தெரியாத ஒரு கயிறு போல தோன்றியது. அந்த உள்ளார்ந்த திசைகாட்டியை நம்பி, காடு வழியாக அதனைத் தொடர்ந்து செல்வதற்கு ஜூரி முடிவு செய்தது. சீக்கிரமே, மரங்களினூடே ஒரு பிரகாசமான ஒளி அதற்குத் தெரியத் தொடங்கியது. ஜூரியின் பிரகாசமான ஒளி அருகில் வருவதை கண்டு

அதன் குடும்பத்தினர் "ஜூரி! ஜூரி!" என்று கூக்குரலிட்டு ஆரவாரம் செய்வதையும், தனது பாட்டி மின்மினிப்பூச்சி தன்னை வரவேற்க மேலே பறந்து வருவதையும் ஜூரி கண்டது. அது உடனே வேகமாகப் பறந்து சென்று, பாட்டியை இறுக்கமாக அணைத்துக் கொண்டது; வீடு திரும்பியதால் நிம்மதியாக உணர்ந்தது. "நம் ஒவ்வொருள்ளும் ஒளிரும் அப்பெரிய ஒளியானது உனக்குள் ஒளிர்வதை நீ கண்டுபிடித்துவிட்டதாக உணர்கிறேன், ஜூரி. நான் உன்னை எண்ணி மிகவும் பெருமைப்படுகிறேன்", என்றது பாட்டி மின்மினிப்பூச்சி.





HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

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

In just 2 years, our badminton players have earned:

- 2 International Rankings
- 6 National Rankings
- Numerous players with state level rankings

Eligibility

Age: 8–18 years

Basic badminton knowledge required

Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

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

Eligibility

Age Group: 8–18 years

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

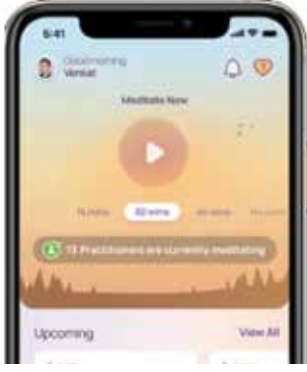


Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana

Email: contact@hfnsports.com

Contact: +91 8519956041

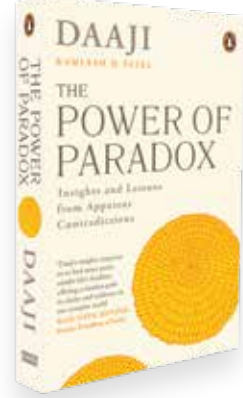
Monday to Saturday



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

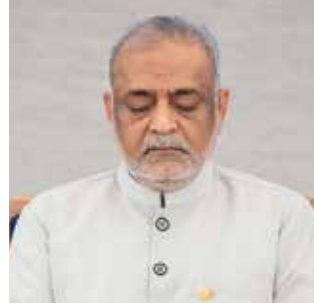
யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிக்களை
பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில்
நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய
யோகக் கலையை இணைத்தல்.
heartfulness.org/yoga/



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



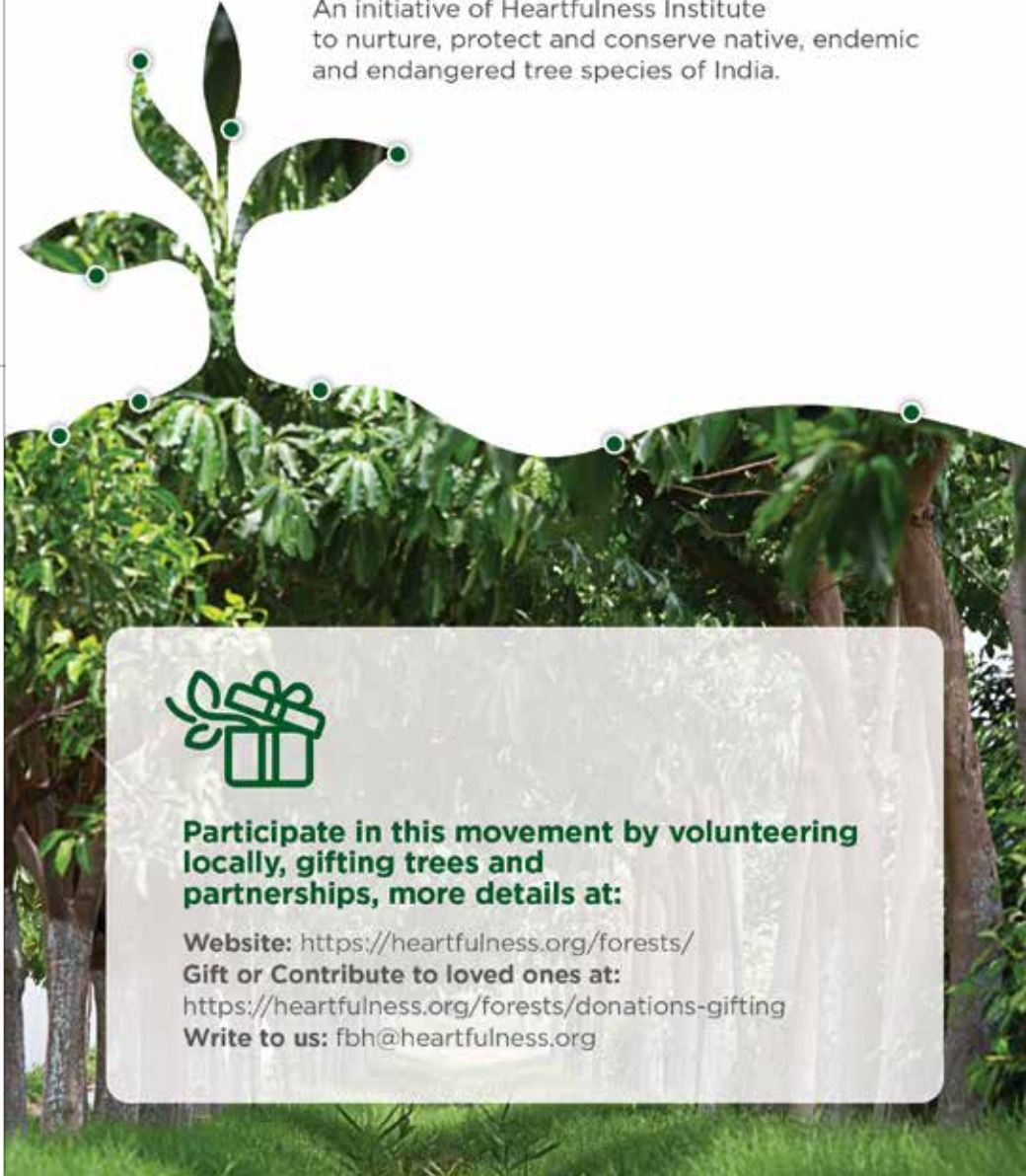
HFNLlife

HFNLlife 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**

