அக்டோபர் 2025

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

கூட்டு தியானம்
தாஜி

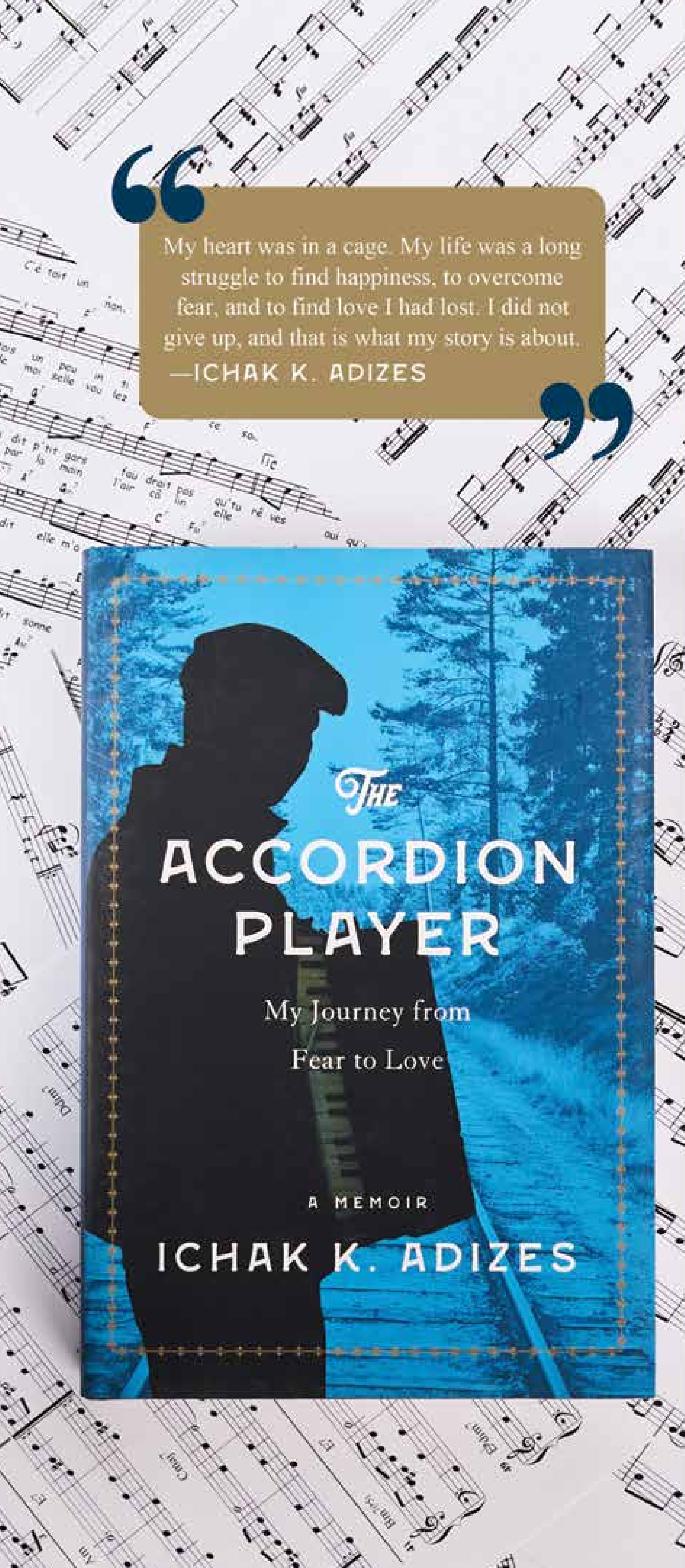
ஒரு நாயும், அதன் பந்தும் உணர்த்தும் வாழ்க்கைப் பாடங்கள்
ஸ்டீவன் மர்ஃபி-ஷிகெமாட்சு

மெய்நிகர் நுண்ணறிவு
சார்ல்ஸ் ஐசன்ஸ்டீன்

பக்தி என்பது செயல்பாடு

ஒன்றாக தியானித்தல்

www.heartfulnessmagazine.com/tamil



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in **Kanha Shanti Vanam**

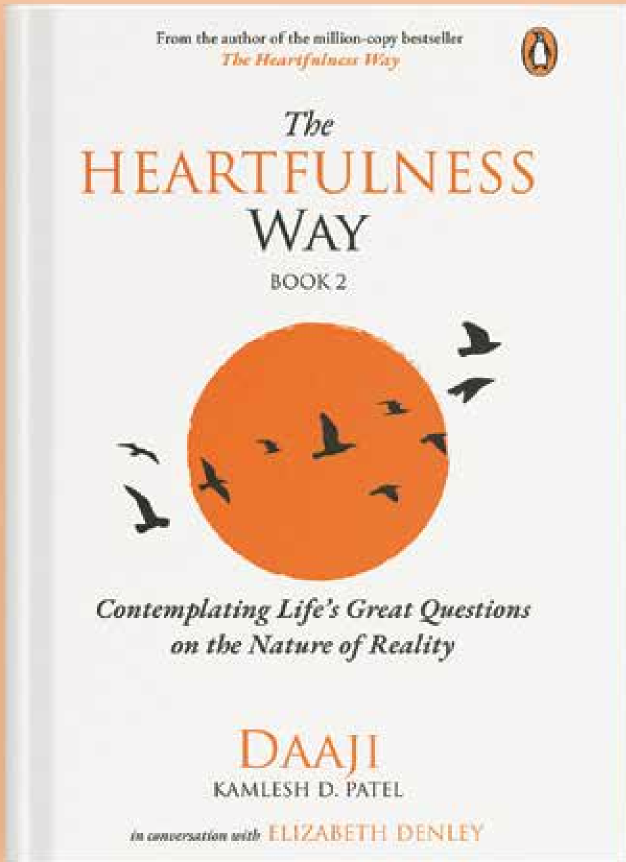
Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

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

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

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

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

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

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, நளினி ராஜேஷ், ஸ்டீவன் மர்ஃபி-ஷிகெமாட்சு, ரவி வெங்கடேசன், உதய் குமார், சார்ல்ஸ் ஐசன்ஸ்டீன், மாரீன் ஹிடிபியூ, பி. ரத்தினசபாபதி, வனேசா படேல் & சங்கீதா பிரசாத், சரளா உபாத்யா, ரூபி கார்மென்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தூய்மை விதியை | வடிவமைக்கிறது

ஒன்றாக தியானித்தல்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

இந்த மாதம், ஒன்றாக தியானித்தல் என்னும் ஆழ்ந்த அனுபவம் குறித்து – நமது தனிப்பட்ட பயிற்சி ஒட்டுமொத்த குழுவுடன் இணைக்கப்படுவதையும், நாம் தனிமையில் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கும் தருணங்களைவிட கூட்டு தியானம் எவ்வாறு மேலான ஒரு உணர்வுநிலையின் களத்தை உருவாக்குகிறது என்பதையும், நாம் ஆராய்கிறோம்.

இந்த இதழின் பங்களிப்பாளர்கள் இணைதல், விவேகம் மற்றும் தன்மைமாற்றம் குறித்த தங்களது பல்வேறு கண்ணோட்டங்களைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். தாஜி, கூட்டு தியானம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆன்மீக உணர்வுநிலையின் சக்தியை பற்றி சிந்தித்து தனது கருத்துகளை பகிர்ந்துகொள்கிறார். ஆன்மீக ஒருங்கிணைப்பிற்கான ஒரு கருவியாக நாட்குறிப்பு திகழ்வதாக நளினி ராஜேஷ் விளக்குகிறார். ஸ்டீவன் மர்ஃபி-ஷிகெமாட்சு, தனது நாய் லூசியுடன் பந்தை எறிந்த திரும்பக் கொண்டுவரும் விளையாடில் கிடைத்த விவேகம் பற்றியும். ரவி வெங்கடேசன் இதயபூர்வமாக செவிமடும் திறனையும் ஆராய்கின்றனர். உதய் குமார் “ஹுகும்” என்ற வார்த்தையையும், அது இதயத்தைத் திறக்கும் விதத்தையும் ஆராய்கிறார். சார்ல்ஸ் ஐசென்ஸ்டீன் மெய்நிகர் நுண்ணறிவு பற்றி எழுதுகிறார். மௌரீன் ஹிட்டிபியூ பக்தி என்பது ஒரு செயல்பாடாக இருப்பதை ஆராய்கிறார். ரத்தின சபாபதி, கிருஷ்ணரின் வெண்ணெய் கிண்ணம் என்ற புனிதமான மரத்தைப் பற்றி எடுத்துரைக்கிறார். சரளா உபாத்யா, உள்ளிருந்து ஒரு புதிய உலகை உருவாக்குவது குறித்து ஆழமான கருத்துகளை பகிர்கின்றார். சங்கீதா பிரசாத் மற்றும் வனேசா படேல், கலை சிகிச்சை அணுகுமுறை மூலம் குணப்படுத்துவதைப் பற்றி உரையாடுகின்றனர், மேலும் ரூபி கார்மென், மன்னர் சாலமனின் கூர்ந்துகேட்கும் இதயம் பற்றிய கதையை கூறுகிறார்.

அடுத்த மாதம், அருள், யோகப் பிராணாஹுதி, சக்தி பத் மற்றும் பிராண பிரதிஷ்டை ஆகியவற்றின் மூலம் தெய்வீக ஆசிகளைப் பெறும் வழிகளை நாம் ஆராய்வோம். உங்களது கருத்துகளை பெற விரும்புகிறோம்.! உங்கள் கட்டுரைகள், பங்களிப்புகள் மற்றும் கருத்துக்களை contributions@heartfulness-magazine.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

படித்து மகிழுங்கள்!,
பதிப்பாசிரியர்கள்

உள்ளே

சுய-அக்கறை

நாட்குறிப்பு எழுதுதல் என்னும் மறக்கப்பட்ட கலை
நளினி ராஜேஷ்
12

அகத்தூண்டுதல்

கூட்டு தியானத்தின் மகத்துவம்
தாஜி
18

ஒரு நாயும், அதன் பந்தும் உணர்த்தும் வாழ்க்கைப் பாடங்கள்
ஸ்டீவன் மர்ஃபி-ஷிகெமாட்சு
28

பணியிடம்

இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர் பகுதி 7: அனைத்தையும் ஒன்றிணைத்தல்
ரவி வெங்கடேசன்
34

உறவுகள்

ஹுகும்: இதயத்தைத் திறக்கும் ஒரு சொல்
உதய் குமார்
42

மெய்நிகர் நுண்ணறிவு
சார்ல்ஸ் ஐசன்ஸ்டீன்
44

பக்தி என்பது செயல்பாடு
மாரீன் ஹிடிபியூ
50

சுற்றுச்சூழல்

கிருஷ்ணரின் வெண்ணெய் கிண்ணம்
பி. ரத்தினசபாபதி
54

படைப்பாற்றல்

குணப்படுத்தும் பயணங்கள்
வனேசா படேல் & சங்கீதா பிரசாத்
60

புதியதோர் உலகை உருவாக்குதல்
சரளா உபாத்யா
70

குழந்தைகள்

கூர்ந்துகேட்கும் இதயம்
ரூபி கார்மென்
78

தாஜி

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

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.

மௌரீன் ஹிடிபியூ

சமூகக் கட்டமைப்பாளரும், பேச்சாளரும், பெண்களுக்கு அதிகாரமளிக்க வாதிடுபவருமான மௌரீன் ஹிடிபியூ, 'சிங்கிள் மாம்ஸ் இந்தோனேசியா' என்னும் அமைப்பின் நிறுவனர். இவர், 2024-ம் ஆண்டில் 'ஹெர் வேர்ல்ட் இந்தோனேசியா வுமன் ஆஃப் தி இயர்' விருதிற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் ஆவார்.

ரவி வெங்கடேசன்

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

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.

விஜய நரேஷ் ஜுதுரு

அரிதான மரங்களைக் காப்பதில் பேரார்வம் கொண்ட முனைவர் ஜுதுரு, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரப் பாதுகாப்பு மையத்தில் அறிவியல் மற்றும் பாதுகாப்பைப் பயன்படுத்தி அழிந்து வரும் இனங்களைப் பாதுகாக்கிறார். அவரது பணி, ஆராய்ச்சி மற்றும் மறுசீரமைப்புக்கு இடையே பாலமாகச் செயல்பட்டு, எதிர்கால சந்ததியினருக்காக இந்த மரங்கள் செழித்து வளர்வதை உறுதி செய்கிறது.

பங்களிப்பாளர்கள்

ஸ்டீவன் மர்ஃபி-ஷிகெமாட்சு

ஸ்டான்ஃபோர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் உள்ள விழிப்புணர்வுடன் கூடிய நல்வாழ்வுக்கான திட்டத்தின் இணை நிறுவனரான ஸ்டீவன், ஃபீல்டிங் பட்டதாரி பல்கலைக்கழகத்தின் ஆசிரியரும், நிச்சிபெய் கேர் அமைப்பின் தலைவருமாவார். இவர் ஜப்பானிய மற்றும் ஆங்கில மொழிகளில் பல நூல்களை எழுதியுள்ளார்.

ரூபி கார்மென்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநர், ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளருமான ரூபி, கேம்பிரிட்ஜ் பல்கலைக்கழகத்தில், கல்வி மற்றும் உளவியல் துறைகளில் எம்.எட் பட்டம் பெற்று, சமூகம் மற்றும் மனநலம் சார்ந்த பிரிவில் பணியாற்றியுள்ளார். தன்னார்வத் தொண்டு, சேவை, தியானம், மொழிகள் மற்றும் சுற்றுசூழலின் அழகில் ஆர்வமுடையவர்.

உதய் குமார்

தொழில்முனைவர், எழுத்தாளர் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரான உதய் குமார், நவீன வாழ்க்கையோடு உள்ளார்ந்த சமநிலையை ஒருங்கிணைப்பதில் ஆர்வம் கொண்டவர். அவர் உணர்வுறுநிலை, பகுத்தறிவு மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கையில் இதயத்தின் பங்கு பற்றிய கட்டுரைகளை எழுதி வருகிறார்.

சரளா உபாத்யா

பிஎச்டி பட்டம் பெற்று பெங்களூர் பல்கலைக்கழகத்தில் தொழில் சார்ந்த பொறியியல் கல்லூரி ஒன்றில் பணியாற்றிய டாக்டர் உபாத்யா ,மாணவர்களுடனும், சக ஊழியர்களுடனும் பரஸ்பரக் கற்றலை மேற்கொண்டார். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரான இவர், திறந்த மனதுடன் மற்றவர்களுடன் இணைந்து, கற்றுக்கொள்வதன் மூலம், மிகுந்த மகிழ்ச்சியையும் விவேகத்தையும் அடையலாமென்று உணர்கிறார்.

நளினி ராஜேஷ்

நளினி ராஜேஷ் ஒரு பரிணாமப் பயிற்சி அளிப்பவரும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி அளிப்பவரும் ஆவார். அவரது முன்னெடுப்பான ட்ரான்ஸ்ஃபார்மாட்ரிக்ஸ் – தி சோல் ஸ்டுடியோ (Transformatrix—The Soul Studio) மூலம், அவர் நாட்குறிப்பு எழுதும் வட்டங்கள், குவாண்டம் ரெசனன்ஸ் பயிற்சிகள் மற்றும் பெண்களுக்கான கருத்தரங்குகளையும் நடத்துகிறார்.

சங்கீதா பிரசாத்

சங்கீதா பிரசாத், வர்ஜீனியாவில் கலை சிகிச்சை அணுகுமுறையை பின்பற்றி, பிரசாத் குடும்ப அறக்கட்டளையின் துணைத் தலைவராக உள்ளார். அமெரிக்கன் ஆர்ட் தெரபி அசோசியேஷன் இயக்குநர்கள் குழுவில் பணியாற்றிய இவர், கலை சிகிச்சை அணுகுமுறை குறித்த இரு நூல்களை எழுதியுள்ளார். தற்போது புனேவில், மகாராஷ்டிரா இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் டெக்னாலஜி என்ற கல்லூரியில் கலை சிகிச்சைத் திட்டத்தை நடைமுறைபடுத்தி வருகிறார்.

சுய-அக்கறை

“உள்முகமாக சென்று, உங்கள் ஜீவிதம்
ஊற்றெடுக்கும் ஆழத்தை கவனியுங்கள்;
அந்த மூல ஆதாரத்திலிருந்து பதிலைக்
கண்டறிவீர்கள்...”

ரெய்னர் மரியா ரில்கே

நாட்குறிப்பு எழுதுதல்
என்னும் மறக்கப்பட்ட கலை

விழிப்புணர்வடைதல், நிலைபெறுதல் மற்றும் சிந்தித்தலுக்காக நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

சுயத்தைக் கண்டறிதல் மற்றும் ஆன்மீக ஒருங்கிணைப்புக்கான சக்திவாய்ந்த கருவியாக நாட்குறிப்பு எழுதுதல் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை **நளினி ராஜேஷ்,** தனது வரவிருக்கும் *தி இங்க் விதின் (The Ink Within)* என்னும் புத்தகத்திலிருந்து எடுத்த இந்தச் சிறு பகுதியில் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

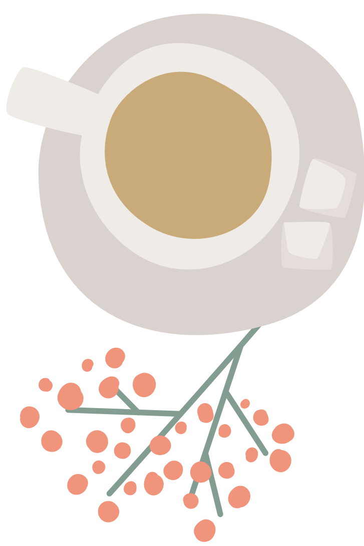
உணர்வதை விடப் பேசுவது சத்தமாகவும், சுயத்தைப் பற்றிய சிந்தனையை விடப் பகிர்வது வேகமாகவும் நடக்கும் இந்த உலகில், நாட்குறிப்பு எழுதுதல் என்னும் அமைதியான ஒரு பயிற்சி, கிட்டத்தட்ட மறக்கப்பட்ட நிலையில் காத்திருக்கிறது.

அமைதி, எதிர்ப்பு மற்றும் கண்டுபிடிப்புகள் எனும் காலங்களின் வழியாக, நாட்குறிப்பு எழுதுதல் சிகிச்சைக்கு அப்பாற்பட்டது என்பதை நான் கற்றுக்கொண்டேன் - அது என்னை நிலைநிறுத்தும் ஒரு சடங்கு, என் ஆன்மாவிற்கு ஒரு நங்கூரம், நான் சத்தமாகப் பேச முடியாததைக் கேட்கக்கூடிய ஒரே இடம்.

பேனா பக்கத்தைச் சந்திக்கும்போது, மனதில் சுழல்கள் வடிவம் பெறத் தொடங்குகின்றன. எண்ணங்கள் தெளிவாகின்றன, உணர்வுகள் மென்மையாகின்றன, உள்ளுணர்வுகளுக்கு வார்த்தைகள் கிடைக்கின்றன. நமது நிலையற்ற எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் உருப்பெறும்போது நம்மில் ஏதோ ஒன்று வெளிப்படுகிறது.

விழிப்புணர்வை பெற நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி வெளிப்படையாகப் புலப்படாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே சூட்சுமமாக நடக்கிறது. நாம் எதிர்வினையாற்றுகிறோம், மீண்டும் மீண்டும் செய்கிறோம், நம்மால் பெயரிட முடியாத உணர்ச்சிகளைச் சுமக்கிறோம்



- அவை ஓசையின்றி நம் தேர்வுகளை வடிவமைக்கின்றன. நாட்குறிப்பு எழுதுதல் இந்த ஓட்டத்தை நிதானிக்கச் செய்து வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவருகிறது.

இதை நான் என்னுள் கவனித்தேன்: எழுதுவதை நான் எதிர்த்த நாட்கள்தான் என் உண்மைக்கு மிக அருகில் இருந்த நாட்கள். அந்த பக்கத்தில், நான் தவிர்த்தவை - ஒரு வலி, ஒரு பயம், ஒரு அமைதியற்ற சுழற்சி – தானாகவே வெளிப்பட்டன. அதற்குப் பெயரிடுவதில், பிடி தளர்ந்தது.

அறிவியல் இதை உறுதிப்படுத்துகிறது. ஒரு உணர்ச்சிக்கு பெயரிடுவது மூளையின் எச்சரிக்கை மையமான அமிக்டாலாவை அமைதிப்படுத்துகிறது. எழுதுவது, சிந்தனைக்கும், விவேகமான தேர்வுக்கும் பொறுப்பாக இருக்கும் முன் மூளைப் புறணியை செயல்படுத்துகிறது. சுருக்கமாக, நாட்குறிப்பு எழுதுதல் தன்னிச்சையான எதிர்வினையிலிருந்து, உணர்ந்து செய்யப்படும் பதில்வினைக்கு மாற உதவுகிறது.

“நான் அமைதியற்றவனாக உணர்கிறேன்” என்ற ஒற்றை வாக்கியம் எல்லாவற்றையும் மாற்றக் கூடியது. எழுதப்பட்டவுடன், அமைதியின்மை இனி நம்மை ஆட்கொள்வதில்லை; அது தன்னிடமிருந்து பிரிந்த ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது. ஒரு புதிய விழிப்புணர்வு பிறக்கிறது.

நிலைபெற நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

உள் அனுபவங்கள் பரந்த அளவில் உணரப்படலாம் – அதாவது ஆழ்ந்த அமைதி, திடீர் தெளிவு அல்லது வலுவான உணர்ச்சி இவ்வாறாக. நிலைநிறுத்தப்படவில்லையென்றால், அவை மங்கிவிடும் அல்லது நம்மை அமைதியற்றவர்களாக விட்டுவிடலாம்.

எனக்கு, நாட்குறிப்பு எழுதுதல் என்பது, அவற்றைப் பிடித்து வைத்திருக்கும் வழியாக மாறியது. நுட்பமான அனுபவங்கள் இனியும் (என்னை விட்டு) நழுவி விடவில்லை; அவை நிலைநிறுத்தப்பட்டன, காணப்பட்டன, என்னை நேர்மறையாக வடிவமைக்க அனுமதிக்கப்பட்டன. இது மின்னல் போன்றது: உயர் மின்னழுத்தம் தாக்கும்போது, அந்த மின்னோட்டத்தை

பாதுகாப்பாக தரையில் கொண்டு செல்ல நமக்கு ஒரு தரையிணைப்பு அல்லது தரையிணைப்பு கம்பி (எர்திங் அல்லது கிரவுண்டிங் கம்பி) தேவை. அது இல்லையேல், அந்த ஆற்றல் அழிவுகரமானதாக மாறும். உளவியல், நாட்குறிப்பு எழுதுதலை இந்த விதமாக விவரிக்கிறது - அதிக சுமை கொண்ட அமைப்பிலிருந்து கூடுதல் மின்சாரத்தை விடுவிப்பது போன்ற பாதுகாப்பான வெளியேற்றம். இது உணர்ச்சிப் பெருக்கத்தைத் தடுக்கிறது.

அதே நேரத்தில், நாட்குறிப்பு எழுதுவது உயர்ந்த உத்வேகங்களை நிலைநாட்டுகிறது. தெய்வீக வழிகாட்டுதல் அல்லது திடீர் பொறி எழும்போது, எழுத்து அதை இழக்காமல் பார்த்துக்கொள்கிறது. நிலையற்றதாக இருக்கக்கூடியது, மொழி, நினைவுத் திறன் மற்றும் வழிகாட்டும் இயக்கமாக வடிவம் பெறுகிறது.

இவ்வாறு, நாட்குறிப்பு எழுதுவது, நமது உணர்ச்சி எச்சம் மற்றும் நுட்பமான உத்வேகங்கள் இரண்டையும் நிலைநிறுத்துகிறது. இது கனமாக உணருவதைச் சுமந்து செல்வதுடன், லேசானதாக உணருவதை நிலைநாட்டவும் செய்கிறது.

ஆழ்ந்து சிந்திக்க நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

விழிப்புணர்வையும், நிலைநிறுத்துதலையும் விட, நாட்குறிப்பு எழுதுதல் என்பது நாம் உலகிற்குக் காட்டும் முகத்திற்கு அல்ல, மாறாக நாம் உள்ளுக்குள் சுமந்து செல்லும் உண்மைகளுக்கு ஒரு கண்ணாடியாகும்.

அசௌகரியத்தைத் தவிர்த்துக்கொண்டே அமைதியைப் பற்றி எவ்வளவு எளிதாக என்னால் பேச முடிகிறது, அல்லது ஒப்புக்கொள்ளப்படாமல் ஆழ்ந்த உணர்வுகள் நீடித்திருக்கும்போது அமைதியாக இருப்பதாகக் கூற முடிகிறது என்பதை இது எனக்குக் காட்டியது. (குறிப்பேட்டின்) பக்கத்தில், இந்த வடிவங்கள் புலப்பட்டன.

சிந்தித்தல் நமக்கு ஒரு செயல்முறை வரைபடத்தை வழங்குகிறது. இது தொடக்கப் புள்ளியை - ஒரு குறிப்பிட்ட தருணத்தில் நாம் உண்மையில் எப்படி உணர்ந்தோம் - என்பதை பதிவு செய்கிறது, மேலும் தியானத்திலோ, உள்முகமான பணியிலோ அல்லது அன்றாட வாழ்க்கையிலோ என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டது, எங்கு சென்றடைந்தோம் என்பதைப் பார்க்க உதவுகிறது. இந்த தொடர்ச்சி நேர்மையையும் சுய விழிப்புணர்வையும் ஆழப்படுத்துகிறது.

சிந்தித்தல் என்பது இரக்கமற்ற விமர்சனம் அல்ல, மாறாக இரக்கமுள்ள பார்வை. இந்த நாட்குறிப்பு நம்மை மதிப்பீடு செய்வதில்லை அல்லது அவசரப்படுத்துவதில்லை. (நம்முள்) எழுவதற்கெல்லாம் இது வெறுமனே இடத்தை வைத்திருக்கிறது. காலப்போக்கில், இந்த இடம் புனிதமாகிறது. இது ஆன்மீக

ரீதியில் கடந்து செல்வதை – அதாவது கடினமான உணர்ச்சிகளை அல்லது நிழல் அம்சங்களை எதிர்கொள்வதைத் தவிர்க்க ஆன்மீக பயிற்சிமுறைகளைப் பயன்படுத்தும் போக்கைத் தடுக்கிறது - மற்றும் அதற்கு பதிலாக ஒருங்கிணைப்பை வரவேற்கிறது.

ஒரு இறுதி வார்த்தை

நாட்குறிப்பு என்பது ஒருவரின் வாழ்க்கையைப் பதிவு செய்யும் செயல் மட்டுமல்ல. அது ஒருவரின் வாழ்க்கையை ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு கருவியாகும்.

விழிப்புணர்வு உணர்வற்று இருப்பதை வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவருகிறது.

நிலைபெறச்செய்தல் நுட்பமானவற்றுக்கு வடிவம் தருகிறது.

ஆழ்ந்து சிந்திப்பது, தொடக்கப் புள்ளி, செயல்முறை மற்றும் இலக்கு ஆகியவற்றை இணைக்கிறது.

நாட்குறிப்பு இல்லாமல், உயர்ந்த அனுபவங்கள் கூட குறுகிய காலத்திற்கு உத்வேகமளிக்கலாம், ஆனால் அன்றாட வாழ்க்கையை தன்மை மாற்றம் அடையச் செய்ய தவறிவிடலாம். இருப்பினும், நாட்குறிப்பு மூலம், நமது வளர்ச்சி உருப்பெறுகிறது. மௌனத்தில் பெறப்படுவது வெளிப்பாட்டில் நிலைநிறுத்தப்படுகிறது. நாம் உள்ளுக்குள் கண்டறிவது, தேர்வுகள், உறவுகள் மற்றும் செயல்களாக கொண்டு செல்லப்படலாம்.

எனவே, நாட்குறிப்பு எழுதுவது ஒரு ஆடம்பரம் அல்ல, மாறாக ஒரு தேவையாகும்.   தியானம், சுய ஆய்வு அல்லது பிற பயிற்சிகள் மூலம் பரிணாம வளர்ச்சியின் பாதையில் செல்லும் எவருக்கும் இது ஒரு அத்தியாவசிய பாலமாகிறது. உள்நோக்கிப் பார்க்கப்படுவது, வெளிப்புறமாகவும் வாழப்படுவதை இது உறுதி செய்கிறது.

உள்ளார்ந்த பணிக்கும் , வெளிப்புற வாழ்க்கைக்கும் இடையேயான இணைப்புதான் நாட்குறிப்பு எழுதுதல் - நமது பயணத்தை முழுமையாக்கும் மறக்கப்பட்ட கலை.

தினசரி பயன்பாட்டிற்கு - நாட்குறிப்பு எழுதுவதில் மூன்று அறிவுறுத்தல்கள்

விழிப்புணர்வுக்காக: “இத்தருணத்திலே, நான் உணர்கிறேன்...” திருத்தாமல் 5 நிமிடங்கள் எழுதுங்கள்.

நிலைபெற்றிருப்பதற்காக: தியானம் அல்லது மௌனத்திற்குப் பிறகு, என்ன தோன்றியது, என்ன தங்கியுள்ளது, என்ன கேள்விகள் எஞ்சியுள்ளன என்பதைக் கவனியுங்கள்.

சிந்தனைக்காக: நாளின் இறுதியில், உங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு எதிர்வினையை எழுதி, அதன் பின் என்ன மறைந்துள்ளது என்று சிந்திக்கவும்.

ஒவ்வொரு நாளும் சில வரிகள் எழுதுவது, விழிப்புணர்வை விரைவில் மறையும் அனுபவத்திலிருந்து நிறைவான வளர்ச்சியாக மாற்றும்.

அகத்தூண்டுதல்

“நம்முள் இருக்கும் அம்சத்துடன் ஒப்பிடும்போது,
நமக்குப் பின் இருப்பவையும்,
நமக்கு முன் இருப்பவையும்,
மிகச் சிறிய விஷயங்களே.”

ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன்

ஓர் ஆன்மீக பெருங்கூட்டம்: கூட்டு தியானத்தின் மகத்துவம்

கூட்டு தியானத்தின் தன்மைமாற்ற சக்தியையும், தனிப்பட்ட பயிற்சிக்கு மிக அப்பாற்பட்ட நிலையில் நேர்மறையான மாற்றத்தை உருவாக்கின்ற ஒட்டுமொத்த ஆன்மீக உணர்வுறுநிலையையும் **தாஜி** ஆராய்கிறார்.

இந்த புனிதப் பயணம் வீட்டிலிருந்து தொடங்குகிறது

சத்சங்கத்திற்கான (கூட்டு தியானம்) நமது முன்னேற்பாடு, அப்புனிதமான இடத்திற்கு வருகை புரிவதற்கு முந்தைய இரவு நீங்கள் படுக்கைக்குச் செல்வதிலிருந்து தொடங்குகிறது. அவசரமின்றி காலை தியானத்தை முடிப்பதற்கு போதுமான அளவு அதிகாலையில் எழுந்திட நீங்கள் விரும்பினால், படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் அதற்கான உள்ளார்ந்த நோக்கத்தை அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். விரும்பிய நேரத்தில் எழுவது உங்களுக்கு சிரமமாக இருந்தால், தெய்வீக உதவியை நாடி, "என்னால் குறித்த நேரத்திற்கு எழ முடியவில்லை; தயவுசெய்து உதவுங்கள்" என்று முறையிடுங்கள்.

கூட்டு தியானத்தை நடத்தும் பயிற்றுநர்கள், முந்தைய நாளோ அல்லது சத்சங்கத்திற்கு சில மணி நேரங்களுக்கு முன்பாகவோ, தனி அமர்வை எடுத்துக்கொள்வது மிகுந்த பலனைத் தரும்.

முன்கூட்டியே அடையப்படும் இந்த முன்னேற்பாட்டு நிலையைத்தான் பகவத் கீதை, 'சிரத்தா' (நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதை) என்று அழைக்கிறது. ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் நாம் செய்யும் எந்தவொரு செயலும் சிறந்த பலன்களைத் தரும் என்று அந்த புனித நூல் நமக்கு எடுத்துரைக்கிறது. குஜராத்தியில் ஒரு பக்திப் பாடல் உள்ளது, அதில்

பக்தர் ஸ்ரீகிருஷ்ணாரிடம், "உங்கள் வைகுண்டத்தை - உங்கள் தெய்வீக உறைவிடத்தை - நீங்கள் மறக்கும்படி செய்வேன்" என்று கூறி, தனது வீட்டிற்கு அழைக்கிறார். இது போன்ற உணர்வுகள் மூலம், நமது ஆன்மீக வழிகாட்டியின் கவனத்தை, அவரது பிராணாஹுதியை நாம் ஈர்க்கும்போது, நமது தியானம் சாதாரணமாக இருப்பதில் இருந்து ஒரு வெளிப்பாடாக மாறுகிறது.

தயாராகும் இந்த காலகட்டம், நமக்கு உறுதுணைபுரிவதாக அறிவியல் ஆய்வுகளில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. எதிர்பார்த்து காத்திருப்பது, முன்-மூளைப் புறணியைத் தூண்டி, ஆழ்ந்த அனுபவங்களை அதிகமாக பெறுவதற்கு, நமது நரம்புப் பாதைகளைத் தயார் செய்கிறது என்பதை நரம்பியல் அறிவியலாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். தியானம் செய்வதைப் பற்றி முந்தைய நாள் இரவே நினைவில் வைத்திருப்பது, நம் உடலினுள் சிறிய மாற்றங்களைத் தொடங்கி, நாம் மேலும் திறந்த மனதுடன் இருக்கச் செய்கிறது.

காலையில் எழுவதற்கு போதுமான நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். "நீங்கள் எட்டு மணிக்குக் கிளம்ப வேண்டுமெனில், ஐந்து மணிக்கு எழ முயற்சி செய்யுங்கள்" என நடைமுறை அனுபவம் கூறுகிறது. அப்போதுதான் மகிழ்ச்சி தரும் விதத்தில் உங்கள் தியானத்தை நீங்கள் முடித்துகொண்டு, அன்றைய நாளைத் தொடரலாம். இந்த மூன்று மணிநேர இடைவெளி, உங்கள் உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவைத் தயார் செய்ய தேவையான நேரத்தை தாராளமாக வழங்குகிறது.

புனிதத்துவம் நிறைந்த இடத்தை அடைதல்

ஆன்மீக பெருங்கூட்டத்திற்குச் செல்லும் பயணமே, பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாக மாறுகிறது. நாம் பயணிக்கும்போது, அன்றாட வாழ்க்கை அம்சங்களிலிருந்து புனிதத்திற்கு செல்கிறோம். உபநிடதங்கள், 'அந்தகரண சுத்தி', அதாவது உள்முகக் கருவியைத் தூய்மைப்படுத்துவது பற்றி பேசுகின்றன. நமது பயணத்தில், உலகியல் விஷயங்களில் இருந்து ஆன்மீக விஷயங்களுக்கு நமது கவனத்தை திருப்பும்போது, நாம் இயல்பாகவே உள்ளார்ந்த தூய்மையை அடைகிறோம்.

"இது போன்ற புனித இடங்களில், நமது எண்ணங்களைக் கவனித்து, அவற்றை சரியான திசையில் செலுத்த வேண்டும்" என உள்ளார்ந்த கலாச்சாரம் வலியுறுத்துகிறது. நாம் கோபமடையவோ அல்லது பொறுமையை இழக்கவோ கூடாது. அதேபோல், உணர்ச்சிவசப்படுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இத்தகைய விஷயங்கள் மனநிலையை கெடுக்கக்கூடும். நமது ஒவ்வொரு எண்ணமும் நாம் நுழையவிருக்கும் களத்தை மாற்றிவிடும்.

ஒட்டுமொத்த உணர்வுறு நிலையும், சமூகச் சூழலும்

உணர்ச்சி சார்ந்த சூழல்கள் மக்களின் மனதை ஆழமாகப் பாதிக்கின்றன. மற்ற நாடுகள் எப்போதும் பதற்றத்தில் இருக்கும்போது, சில நாடுகள் மட்டும் அமைதியாக இருப்பது எதனால்? இது, மனங்கள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பதையும், அவை என்ன செய்கின்றன என்பதையும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

இந்த உண்மையை நாம் தினமும் பார்க்கிறோம்: சமூகம் என்பது அதன் தனிப்பட்ட பகுதிகளின் கூட்டுத்தொகை மட்டுமல்ல; அது அதன் தனிப்பட்ட பகுதிகளின் பெருக்கத்தின் கூட்டுத்தொகையாகும் — இது நமது தனிப்பட்ட உறவுகளின் பெரும் விளைவாகும். தனி ஒருவருக்கு நிகழ்கின்ற அனைத்தும் சமூகத்தில் பெருமளவில் தென்படும்.

பரவலாக காணப்படும் வன்முறைப் பேச்சு மற்றும் புறக்கணிப்பு உணர்வுகளின் அறிகுறிகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். பயம், கோபம் மற்றும் பிரிவினை ஆகியவை, பொது உரையாடலின் முக்கிய விஷயங்களாக இருக்கும்போது, மனநோய், வன்முறை மற்றும் சமூகப் பிளவுகள் அனைத்தும் அதிகரிக்கின்றன. மக்கள் பதற்றமாக இருந்து, பெரும்பாலும் தங்களுக்குள்ளேயே சண்டையிடுவதாலும், கோபம் மற்றும் கடுஞ்சினத்தால் ஆட்கொள்ளப்படுவதாலும், அந்த சமுதாயம் போரில் ஈடுபட்டிருக்கிறது என்று ஆன்மீக விவேகம் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

மறுபுறம், அமைதி, கருணை மற்றும் ஒற்றுமையை ஊக்குவிக்கும் சமுதாயகங்களில், அதிக சமூக நல்லிணக்கம், புதிய யோசனைகளின் எழுச்சி மற்றும் உயர்வான நல்வாழ்வைக்

காண்கிறோம். உணர்ச்சி சாந்த சூழல், அங்கு வாழும் மக்களின் நரம்புத்தடங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். மேல்மரபியல் ஆராய்ச்சி, மனஅழுத்தம் என்பது மக்களில் மரபணுக்கள் வெளிப்படுத்தப்படும் விதத்தை மாற்றலாம் என்றும், பாதுகாப்பான மற்றும் ஆதரவான சூழல்கள், நன்மை பயக்கும் மாற்றங்களை ஊக்குவிக்கலாம் என்றும் கூறுகிறது.

ஒட்டுமொத்த உணர்வுநிலை, உயிரியலில் அளவிடக் கூடிய விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது. வன்முறை நிறைந்த இடங்களில் வாழும் மக்களுக்கு, அமிக்டலா எனப்படும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் மூளையின் ஒரு பகுதி அதிகம் செயல்படுகிறது மற்றும் முன்-மூளைப் புறணி குறைந்த அளவு செயல்படுகிறது என்பதை மூளை ஸ்கேன் பரிசோதனைகள் காட்டுகின்றன. மறுபுறம், அமைதியான சூழல்களில் வசிக்கும் நபர்கள், மேம்பட்ட உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு மற்றும் நரம்பு ஒருங்கிணைப்பை கொண்டிருக்கிறார்கள்.

போர்களுக்கான காரணங்களும், அனைத்து சமூகச் சீர்கேடுகளின் வேர்களும், ஒவ்வொரு நபரின் மனதிலும் உள்ளன என்பதை நாம் காணலாம். சமுதாயத்தை மாற்றுவதற்கு, அதை உருவாக்கும் தனிநபர்களின் மனதை நாம் மாற்ற வேண்டும். இங்குதான் ஒட்டுமொத்த மாற்றத்திற்கான அத்தியாவசியக் கருவிகளாக ஆன்மீக பெருங்கூட்டங்கள் அமைகின்றன.

தனித்துவமான சூழலை அமைத்தல்

பெருங்கூட்டங்களின் விளைவு பற்றிய ஞானம், சாதாரண அமைதிக்கு அப்பாற்பட்ட நிலைக்கு 'சத்சங்கிகளை' (பங்கேற்பாளர்களை) உயர்த்துவதற்கு எவ்வாறு பொருந்தும் என்பதை சிந்தியுங்கள். பாதகமான கூட்டங்களின் சூழல், உங்கள் மனதையும் மரபணுக்களையும் பாதிக்குமெனில், நேர்மறையான ஆன்மீகம் சார்ந்த தனித்துவமான சூழல்கள் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கும் என்று எண்ணிப் பாருங்கள்.

'எக்ரகோர்' என்ற தனித்துவமான சூழல் என்பது, பொதுவான ஒரு நோக்கத்துடன் மக்கள் ஒன்றுகூடும்போது எழும் ஒட்டுமொத்த உணர்வுநிலையே ஆகும். இது அதன் தனிப்பட்ட பகுதிகளின் கூட்டுத் தொகையைவிட அதிக திறன் மிக்கதாக இருக்கும் தன்மையை கொண்டுள்ளது.

தனித்துவமான சூழல் என்பது வெறும் ஒரு கருத்து மட்டுமல்ல; அதன் விளைவுகளை நாம் அனுபவிக்க முடியும். நமது அன்றாட அனுபவங்கள் இதை நிரூபிக்கின்றன: ஒரே மாதிரியான சிந்தனையைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் ஏராளமான மக்கள் ஒன்றாக சேர்ந்து தியானம் செய்யும்போது, அதன் விளைவு கூட்டு விளைவாக மட்டுமல்ல, அடுக்கேற்றம் தரும் ஒன்றாக மாறுகிறது. ஒத்திசைந்த களங்கள் (coherent fields) மற்றும் குவாண்டம் சிக்கல்கள் (quantum entanglement) போன்ற பதங்களைக் கொண்ட நவீன இயற்பியலின் மொழி, இந்த ஒட்டுமொத்த அனுபவங்களைப் புரிந்துகொள்வதற்கான வழிகளை வழங்குகிறது.

ஆன்மீகப் பெருங்கூட்டங்களில் நாம் ஒன்றுகூடும்போது, அமைதியைக் கொண்டுவருவது மட்டுமல்லாமல், மக்களை உயர்மட்ட உணர்வுநிலைக்கு உயர்த்துகின்ற, உணர்ச்சிபூர்வ மற்றும் ஆற்றல்மிக்க ஓர் இடத்தை நாம் உருவாக்குகிறோம். இந்த நேர்மறையான தனித்துவம் கொண்ட சூழல், வெளிப்புறமாக விரிவடைந்து, ஒட்டுமொத்த காயங்களை குணப்படுத்துகின்ற, உயர் உணர்வுநிலை கொண்ட பகுதிகளை உருவாக்குவதன் மூலம், சமூகத்தில் உள்ள எதிர்மறையான தாக்கங்களை எதிர்கொள்கிறது.

ஒத்திசைவை தூண்டுபவராக மாஸ்டர்

மெய்ம்மையுணர்ந்த மாஸ்டர் ஒருவர், ஆன்மீக பெருங்கூட்டத்தை வழிநடத்தும்போது, சிறப்பான ஒன்று நிகழ்கிறது. மாஸ்டரின் பிரசன்னம், 'குழப்பக் கோட்பாடு' என்பதில் உள்ள ஒரு "விசித்திரமான ஈர்ப்பு விசையை" (strange attractor) ஒத்திருக்கிறது; இது முழு அமைப்பையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது. ஒரு இசைக்கவை (tuning fork) மற்ற கருவிகளை ஒத்திசைவிற்குக் கொண்டுவருவது போல, மாஸ்டரின் உணர்வுநிலை, அங்கு இருப்பவர்கள் அனைவரிடமும் ஒத்திசைவை உருவாக்குகிறது.

அறிவியல், சில சுவாரசியமான ஒற்றுமைகளை வெளிப் படுத்துகிறது. இதயத்தால் உருவாக்கப்படும் மின்காந்த புலமானது, மூளை உருவாக்குவதைவிட சுமார் 60 மடங்கு வலிமை வாய்ந்தது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. இதயத்தின் புலம், உடலுக்கு அப்பால் பல அடிகள் வரை நீண்டுள்ளது. மக்கள் ஒன்றுகூடி தியானம் செய்யும்போது, அவர்களின் இதயத் துடிப்பின் மாறுபடும் வடிவங்கள் ஒத்திசையும் என்றும், கூட்டு தியானத்தில் பங்கேற்பவர்களின் உடலியல் நிலைகளில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்றும் ஆராய்ச்சி சுட்டிக்காட்டுகிறது.

இயற்பியலாளர்கள், மாஸ்டரை "உயிரியல் சீரொளி" (Biological Laser) என்று குறிப்பிடக் கூடும். ஒரு சீரொளியானது, மற்ற ஒளி உணர்திறன் கொண்ட பொருட்களை ஒத்திசையச் செய்வது போல, மாஸ்டரின் செம்மைப்படுத்தப்பட்ட ஆற்றல் புலம், அருகில் உள்ளவர்களின் புலங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்று ஆன்மீக போதனைகள் கூறுகின்றன. ஒத்ததிர்வு மற்றும் அருகாமை கோட்பாடுகளின் மூலம், மாணவர்களின் சிதறிய ஆற்றல் உமிழ்வுகள், மாஸ்டரின் ஒத்திசைவான அதிர்வெண்ணிற்கு இசைவாக இருக்கத் தொடங்குகின்றன.

தனிப்பட்ட எல்லைகள் கரைதல்

கூட்டு தியானத்தின்போது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் நிகழ்கிறது. வேதாந்த நூல்கள், ஐக்கியம் (ஒன்றுபட்டதன்மை)

என்று அழைப்பதை இந்த மாற்றம் குறிக்கிறது: தனிப்பட்ட மற்றும் ஒட்டுமொத்த உணர்வுநிலைக்கு இடையேயான எல்லைகள் கரையத் தொடங்குகின்றன. தாளத்திற்கு ஒத்திசைந்த ஒரு நடனக் கலைஞரைப் போல, பயிற்சியாளர்கள், தியானம் என்பது இனியும் தங்களது தனிப்பட்ட ஈடுபாடு மட்டுமல்ல, பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய ஒரு பெரிய ஓடையின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதைக் காண்கிறார்கள்.

ஒரு நபரின் உணர்வுநிலையை மற்றவருடையதிலிருந்து பிரிவுபடுத்தும் கோடுகள் மறைந்து, 'நிலை மாற்றம்' (phase transition) என்று அழைக்கப்படுவதை உருவாக்குகிறது, இது தனிப்பட்ட நீர் துளிகள், பாய்தோடும் ஒரு நீரோடையாக இணைவதைப் போன்றது. இந்த கட்டத்தில், குழுவின் எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் மேலும் சீரமைக்கப்படுகின்றன.

பிராணாஹுதியின் களம்

பயிற்சியின் (Sadhana) ஒரு முக்கிய அம்சம் தனிநபர் பயிற்சியாகும், இதனை நமது வீடுகளில் நாம் ஒவ்வொருவரும் மேற்கொள்கிறோம். இருப்பினும், கூட்டு தியானம் என்பது அவசியம், ஏனெனில் இது ஒரு தனிச்சிறப்பான முறையில் தெய்வீக ஆற்றலை ஈர்க்கிறது. ஆன்மீக பெருங்கூட்டங்களில், பிராணாஹுதியானது ஒரு அருட்களத்தை உருவாக்குகிறது. இந்தப் பிராணாஹுதி வெறும் அதிர்வுநிலை மட்டுமல்ல; இது ஒரு இயக்கப்பட்ட ஆன்மீக சக்தி. ஒரு புனிதருடன் நீங்கள் இருக்கும்போது பிரணாஹுதி தானாக ஏற்படுகிறது என்று பலர் கருதுகின்றனர், ஆனால் அது அவர்களிடமிருந்து வெளிப்படும் நுட்பமான அதிர்வுகளின் கதிர்வீச்சு மட்டுமே, இது குறுகிய காலத்திற்கு உங்களை அமைதியையும் நிம்மதியையும் உணரச் செய்கிறது. மறுபுறம், பிராணாஹுதி ஆன்மீக வளர்ச்சியை தூண்டுகிறது. அதன் முதன்மையான மற்றும் உடனடி விளைவு, வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத அமைதியையும் நிம்மதியையும் வழங்குவதாகும். இந்த தியான அனுபவம், திரும்ப அழைக்கப்படுவதாக நாம் உணரும், மூலமுதல் தாயகத்தை பற்றி நமக்கு மென்மையாக நினைவூட்டுகிறது.

பௌதீக பிரசன்னத்தின் ஈடுயிணையற்ற மதிப்பு

பௌதீக மட்டத்தில் மக்கள் ஒன்றுகூடுவது, ஒரு பிரத்யேகமான ஆற்றல் களத்தை உருவாக்குகிறது. ஒரே அறையில் நாம் ஒன்றாக அமர்ந்திருக்கும்போது, நமது ஆற்றல் களங்கள் நேரடியாக தொடர்புகொள்கின்றன. கூட்டு தியானத்தால் உருவாக்கப்படும் மின்காந்த புலம் உண்மையானது — இது உணர்வுநிலையின் ஜீவிதம் கொண்ட ஒரு பேராலயத்தை உருவாக்குகிறது.

பௌதீக மட்டத்தில் கூட்டங்களில் நாம் பங்கேற்பது ஒத்துழைப்பை நம்மிடையே வளர்த்து, உறுதியான ஆன்மீகப் பணியை உருவாக்குகிறது. ஒன்றிணைந்த சுவாசம், பொதுவான அமைதி மற்றும் ஒத்திசைந்த இதயங்கள் அனைத்தும், ஆழ்ந்த மட்டத்தில் பிரத்யேகமான சூழலை உருவாக்க இணைந்து பணியாற்றுகின்றன. ஒத்த எண்ணம் கொண்ட நபர்கள் ஒரு புனிதமான இடத்தில் கூடும்போது, அந்த சுற்றுச்சூழல் ஆன்மீக சக்தியால் நிரப்பப்படுகிறது.

தொலைநிலைத் தொடர்பு: விஷயங்களை மேலும் அணுகக் கூடியதாக ஆக்குதல்

தொலைநிலை (Remote) பங்கேற்பு, ஆன்மீக நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்வதை அனைவருக்கும் எளிதாக்குகிறது. நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள், முதியவர்கள், தொலைவில் இருப்பவர்கள் அல்லது குடும்பத்தைக் கவனிப்பவர்களும் பங்கேற்கலாம். தெய்வீக அருள், நேர்மையான இதயத்துடன் திறந்திருக்கும் எந்த ஒரு வழியின் மூலமாகவும் பாய்கிறது. இருப்பினும், ஒரு கட்டிடத்தின் ஒன்பதாவது தளத்தில் இருக்கும் ஒரு அப்யாசி, நான்கு தளங்களுக்கு கீழே உள்ள ஒரு பயிற்றுநரிடமிருந்து தொலைநிலை தியான அமர்வைக் கோரும் அபத்தத்தை யோசித்துப் பாருங்கள்! இத்தகைய சௌகரியத்தை நாடும் போக்கு, தியானத்தை பயனுள்ளதாக ஆக்குவதற்கு, அர்ப்பணிப்பட்ட ஒரு அணுகுமுறையையே பலவீனமாக்குகிறது.

மெய்நிகர் சத்சங்கத்தில் அதிக விழிப்பு தேவை. குழு ஆற்றலின் இயல்பான ஆதரவு இல்லாமல், தனிநபர்கள் கவனத்தை செலுத்த கடினமாக உழைத்திட வேண்டும். இந்த சவால் அத்தியாவசிய ஆன்மீகத் திறன்களை பலப்படுத்த முடியும். தொலைநிலை

பயிற்சியாளர்கள் பெரும்பாலும் குறிப்பிடத்தக்க கவனக்குவிப்பை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள், ஏனெனில் அவர்கள் தங்கள் உற்ற சூழலில் இருக்கும் கவனச்சிதறல்களை சமாளிக்க வேண்டியுள்ளது.

தொழில்நுட்பம் ஒரு நவீன யந்திரம் அல்லது புனித கருவியாக உள்ளது. நீங்கள் திரையை மரியாதையுடன் நடத்தினால், அது புனிதத்திற்கான சாளரமாக மாறும். பலர் தொலைநிலை அமர்வுகளின்போது மகத்தான அனுபவங்களை பெற்றதாக கூறுகின்றனர். இது உணர்வுநிலையானது, பௌதீக எல்லைகளை கடந்து நீண்டுள்ளது என்பதைக் காட்டுகிறது.

மேம்பட்ட அணுகுமுறை: இரண்டு உலகங்களிலும் சிறந்தவை

ஆன்மீக விவேகம் வாழ்க்கைக்கு சமநிலை கொண்ட ஒரு அணுகுமுறையை பரிந்துரைக்கிறது. முடிந்தவரை, மற்றவர்களுடன் ஒன்றுகூடி இருந்து முழு ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றிட சத்சங்கத்தில் நேரில் கலந்துகொள்ளுங்கள். உங்களால் பயணிக்க முடியாதபோது, உங்கள் தியான அமர்வின் தொடர் ஒழுங்குமுறையை தக்க வைத்துக்கொள்ள, தொலைநிலை அமர்வுகளைப் பயன்படுத்துங்கள். இந்த சமநிலை கொண்ட அணுகுமுறை பயிற்சியில் தடையற்ற ஒரு சங்கிலியை உருவாக்குகிறது.

நேரடியான சந்திப்புகளுக்கு இடையில் வழக்கமான

தொலைநிலை பங்கேற்பு ஆன்மீக ஆற்றலை நிலைநிறுத்த உதவுகிறது. இது சங்கத்துடன் (ஆன்மீக சமூகம்) ஒரு வலுவான இணைப்பைப் பராமரிக்கிறது. நேரடியாகவோ அல்லது தொலைநிலையாகவோ, ஒட்டுமொத்த களத்துடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளாமல் ஒரு வாரத்தைகூட கடக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

கவனச்சிதறலுடன் இருக்கும் ஒரு நேரடி பங்கேற்பாளரைவிட, முழுமையாக கலந்துகொள்ளும் ஒரு தொலைநிலை பங்கேற்பாளர், அதிக பங்களிப்பை வழங்குகிறார். "கவனம் எங்கே செல்கிறதோ, அங்கே ஆற்றல் பாய்கிறது" என்ற கூற்று ஏற்கத்தக்கது. தொலை தூரத்தில் இருந்தாலும், முழு கவனம் செலுத்தப்பட்ட உங்கள் இருப்பானது, ஒட்டுமொத்தக் களஞ்சியத்திற்கு பலம் சேர்க்கின்றது.

உயிர்ப்புள்ள தியானம்

சத்சங்கத்தின்போது, பங்கேற்பாளர்களின் தியானங்கள் ஒன்றிணைந்து, ஒரு ஒருங்கிணைந்த உணர்வுநிலையின் களத்தை உருவாக்குகின்றன. இந்த ஒட்டுமொத்த நிகழ்வு, குழுவின் உள்ளார்ந்த நோக்கத்தால் உருவாக்கப்பட்டு, மனதளவிலும் ஆன்மீக ரீதியாகவும், அனைவரும் இணைக்கப்பட்ட ஒரு பொதுவான சூழ்நிலையை அமைக்கிறது. தேவாலயங்கள், கோயில்கள் அல்லது தியான அரங்குகள் போன்ற புனித இடங்களில், இந்த ஒட்டுமொத்த ஆற்றல், பெரும்பாலும் பக்தி மற்றும் மதிப்பை உள்ளடக்கியது. நாம் ஒன்றாக அமர்ந்திருப்பதால், இந்த பொதுவான களத்தில், அனைவரும் வலு சேர்க்கிறோம், மற்றும் அதிலிருந்து வலு பெறுகிறோம். இந்த வட்டம், இந்தப் பயிற்சி, இந்த ஆய்வு — இது நமக்கானது மட்டுமல்ல. உணர்வுநிலையின் விரிவான களத்தை பாதிக்கும் ஒரு ஒட்டுமொத்த தாக்கத்தை நாம் உருவாக்குகிறோம். ஒவ்வொரு முறை நாம் ஒன்றாக அமர்ந்து இணைந்திருப்பதாக உணரும்போது, மற்றவர்களும் இதே போன்ற அனுபவங்களை பெறுவதற்கான ஒரு களத்தை நாம் ஏற்படுத்துகிறோம்.

தியானத்திற்குப் பிந்தைய முக்கியமான காலம்

கூட்டு தியானத்தைத் தொடர்ந்து உடனடியாக வரும் நேரம் மிக முக்கியமானது. தியானம் செய்த உடன் வேலைக்குச் செல்ல நீங்கள் அவசரப்பட்டாலோ அல்லது பரபரப்பாக செயல்பட்டாலோ, நீங்கள் அடைந்த அந்த உள்நிலையை எளிதில் இழக்க நேரிடும். ஒரு மணி நேரம் நீங்கள் தியானம் செய்து அடைந்த உள்நிலை, விரைவாக மறைந்துவிடும்.

ஆனால் ஒட்டுமொத்த களத்தில் பாதுகாப்பான ஒன்று நிகழ்கிறது. முறைப்படி தியானம் முடிந்த பிறகும், அந்த தனித்துவமான சூழல் தொடர்ந்து பங்கேற்பாளர்களை ஈர்த்து கவனமாக பாதுகாக்கின்றது. இந்த பெருங்கூட்டங்களின்போது, சிறப்பு உள்நிலைகள் வெளிப்படுவதால், பயிற்சியாளர்கள் பெரும்பாலும் தனித்துவமான இருப்பு நிலைகளை அடைகின்றனர். இந்த மாற்றத்தை நீங்கள் கவனித்து, உள்முகமாக ஒன்றை உணரும் ஒவ்வொரு முறையும், அந்த அனுபவத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்.

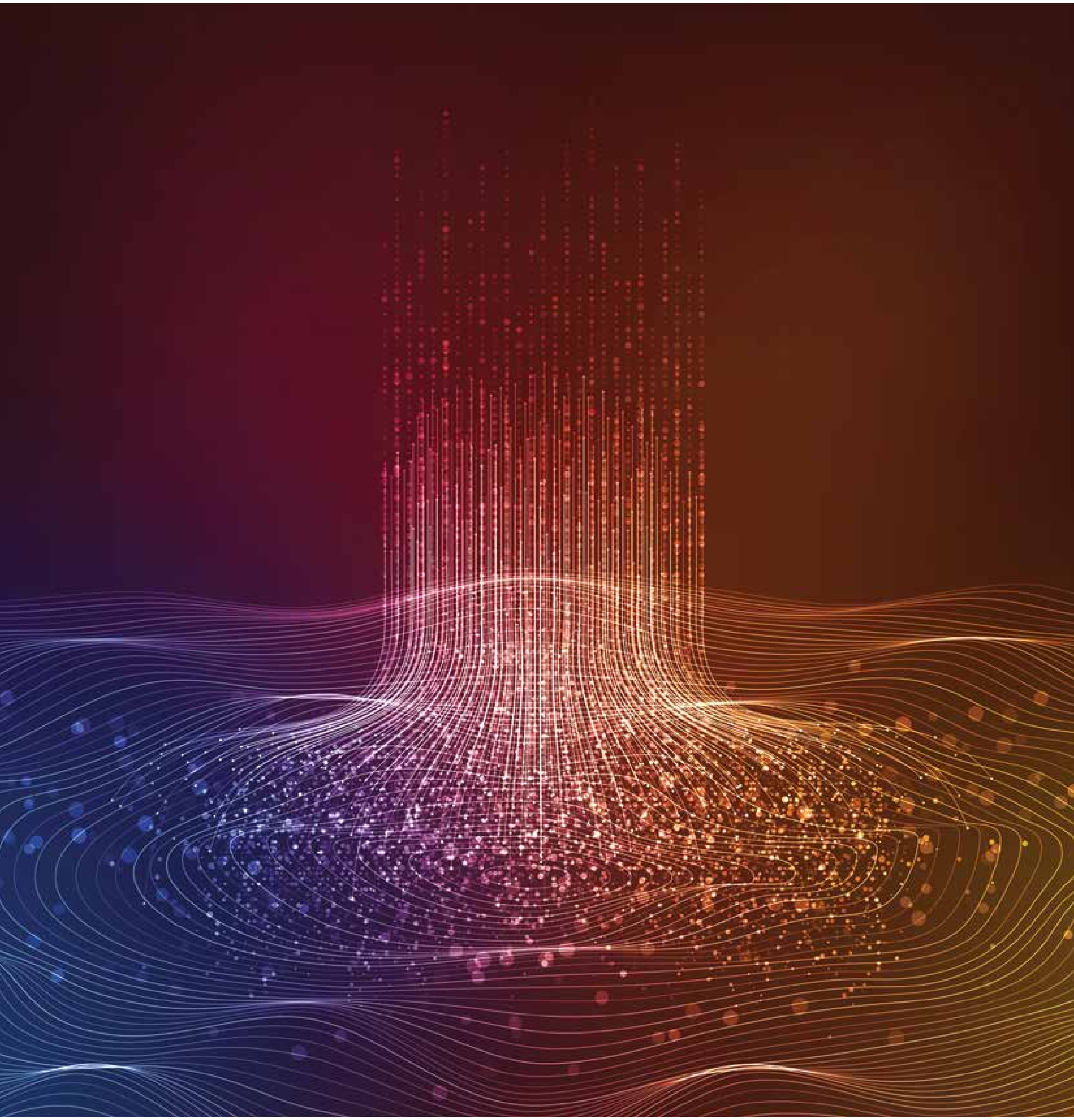
குழுவாக அடைந்த அமுதத்தை அனுபவித்தல்

குழுக்களில், ஆன்மீக நிலைகளின் அனுபவம் புதிய பரிமாணங்களைப் பெறுகிறது. தனித்துவமான சூழல், உணர்வுநிலை எனும் பசுமைக் குடிலை (consciousness greenhouse) உருவாக்குகிறது, அங்கு ஏற்படும் ஒட்டுமொத்தக் களம், ஒவ்வொரு நபரின் அனுபவங்களையும் பாதுகாத்து வளர்க்கிறது.

திறன்வாய்ந்த தியானம், தியானத்தின்போது நாம் பெறும் உள்நிலையை நாள் முழுவதும் பராமரித்து வளர்க்க உதவுகிறது. இது மனதை மேலும் அதிக அளவு நிலைநிறுத்தவும் ஆழப்படுத்தவும் இடமளிக்கிறது. கூட்டு தியானத்தில், குழுவின் ஆற்றலானது ஒவ்வொரு நபரும் மையத்துடன் இணைந்து இருக்க உதவுவதால், தியான நிலையை பராமரிப்பது எளிதாகிறது.

சிற்றலை விளைவு: சத்சங்கத்தில் இருந்து சமூகத்திற்கு

ஒரு ஆன்மீக பெருங்கூட்டம், அந்த கூட்டத்தையும் தாண்டி, அதற்கப்பால் செல்லக்கூடிய அலைகளை வெளியிடுகிறது. கூட்டு தியானத்தின்போது உருவான சூழல், சூட்சும சுற்றுசூழலில் தொடர்ந்து தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, எதிர்காலத்தில் தியானம்



செய்யவிருக்கும் மக்களும், உயர் நிலைகளை அடைவதை எளிதாக்குகிறது.

அதனால்தான் புனித இடங்கள் அத்தகைய சக்தி வாய்ந்த சூழல்களைக் கொண்டுள்ளன. ஒரே இடத்தில் மீண்டும் மீண்டும் தியானம் செய்வதன் மூலம், நாம் அந்த இடத்தை புனிதமாக்கி, தியானத்திற்கென அர்ப்பணிக்கப்பட்ட ஒரு இடத்தை உருவாக்குகிறோம். அத்தகைய சூழல், லகுவாகி, செம்மைப்படுத்தப்பட்டு, தூய்மை அடைந்து, அமைதியும் புனிதமும் நிறைந்துள்ளது.

ஒட்டுமொத்த பாதகமான சூழல்கள் நாடு முழுவதையும் பாதிக்கலாம், அதேசமயம் ஒரு நேர்மறையான, ஆன்மீகச் சூழலானது, சமூகங்களை குணப்படுத்தி தன்மைமாற்றம் அடையச் செய்ய முடியும். ஒவ்வொரு ஆன்மீகக் குழுவும் உணர்வுநிலையின் ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக மாறி, சுற்றியுள்ள சூழலில் ஒத்திசைந்த நிலை பரவச்செய்கிறது. இதில் பங்கேற்பவர்கள் இந்த உயர் அதிர்வலையை சுற்றுச்சூழலில் செலுத்துகின்ற ஜீவிக்கும் கருவிகளாக மாறுவதால், அவர்களின் குடும்பங்கள், பணியிடங்கள் மற்றும் சமூகங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

ஒருங்கிணைப்பும் மாற்றமும்

நமது அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் நாம் திரும்பும்போது, நமது சொந்த அனுபவங்களை மட்டுமல்லாமல், ஒட்டுமொத்த களத்தின் ஒரு பகுதியையும் நம்முடன் எடுத்துச் செல்கிறோம். தனித்துவமான சூழல், அங்கு இருந்தவர்களிடம் தொடர்ந்து செயல்பட்டு, சத்சங்கத்தின்போது தொடங்கிய அந்த மாற்றத்தை இன்னும் ஆழப்படுத்துகிறது.

நம் ஆன்மாக்கள் ஒருவரை நோக்கி ஒருவர் ஈர்க்கப்பட்டு, ஒன்றுகூடி, முறையாக பாதுகாக்க வேண்டிய ஒரு தூய ரத்தினத்தை உருவாக்குகின்றன என்று மாஸ்டர்கள் கற்பிக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு ஆன்மீக பெருங்கூட்டமும், ஒட்டுமொத்த உணர்வுநிலை என்ற இந்த ரத்தினத்தை வலுப்படுத்தி, உண்மையில் அதை நாடிவரும் அனைவருக்குமான பாதையை எளிதாக்குகிறது.

முக்கிய குறிக்கோள்

ஒரு ஆன்மீக பெருங்கூட்டம் தனிப்பட்ட பயன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு நோக்கத்திற்கு உதவுகிறது. தனித்துவமான சூழல் மற்றும் ஒட்டுமொத்த உணர்வுநிலை ஆகிய யதார்த்தங்களின் மூலம், வேத முனிவர்கள் 'லோக சங்க்ரஹா' (அனைத்து உயிரினங்களின் நலன்) என்று அழைத்ததன் ஒரு பகுதியாக நாம் இருக்கிறோம்.

உங்கள் தனிப்பட்ட எண்ணங்களும் நம்பிக்கைகளும், புவியில் உள்ள மற்ற அனைவரின் எண்ணங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளுடன் இணைந்து, நாம் அனுபவிக்கும் யதார்த்தத்தை வடிவமைக்கும் ஒரு பரந்த ஒட்டுமொத்த விளைவை உருவாக்குகின்றன. ஆன்மீக காரணங்களுக்காக நாம் ஒன்றிணையும்போது, மனித உணர்வுநிலையின் உயர்மட்டத்தையே உயர்த்த உதவுகிறோம்.

ஆன்மீக கூட்டங்கள் என்பது ஒரு தன்மைமாற்ற செயல்முறையாகும், இது தனிப்பட்ட உணர்வுநிலை, ஒட்டுமொத்த களம் மற்றும் தெய்வீக அருளை ஒன்றிணைத்து, அங்குள்ள கூட்டத்திற்கு அப்பாலும் நீட்டிக்கும் ஒரு தன்மைமாற்றத்தை உருவாக்குகிறது. நாம் முறையாகத் தயாராகி, சரியான மனப்பான்மையை மேற்கொண்டு, தியானத்திலிருந்து நாம் பெறுவதை ஒருங்கிணைக்கும்போது, ஆன்மீக பரிணாம வளர்ச்சியின் மகத்தான பணியில் இணை-படைப்பாளர்களாக மாறுகிறோம்.

வன்முறை, பிரிவினை மற்றும் பேரதிர்ச்சி நிறைந்த உலகில், ஆன்மீக பெருங்கூட்டங்கள், வெறும் மனஅமைதியை மட்டுமின்றி இன்னும் அதிகமானவற்றை வழங்குகின்றன. அவை ஒத்திசைவான உணர்வுநிலை களங்களை உருவாக்குவதால், தனிநபர்களை குணப்படுத்தவும், சமூகங்களை மாற்றவும், மனித அனுபவத்தை உயர்த்தவும் முடியும். ஒவ்வொரு உண்மையான பங்கேற்பாளரும், விழிப்படைந்த உணர்வுநிலை கொண்ட உயர்ந்த உயிரினங்களின் ஒரு பகுதியாக மாறுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு ஆன்மீக பெருங்கூட்டமும், நாம் அனைவரும் இறுதி நிலையை நெருங்கிச் செல்ல உதவட்டும், மேலும் விழிப்பூட்டும் சூழல் வலுப்பெற்று, மெய்மை உணர்தலுக்கான பாதையில் உள்ள அனைத்து ஜீவன்களுக்கும் உதவட்டும். இந்த உயர் உணர்வுநிலையின் பகுதிகள், உலகை முழுவதுமாக உள்ளடக்கும் வரை விரிவடையட்டும்.

ஒரு நாயும், அதன் பந்தும் உணர்த்தும் வாழ்க்கைப் பாடங்கள்

ஸ்டீவன் மர்ஃபி-ஷிகெமாட்சு, தனது நாய் லூசியுடன் பந்தை வீசி எறிந்து அதை எடுத்துவரும்படி செய்யும் எளிய விளையாட்டின்போது, ஆழ்ந்த ஆன்மீக நுண்ணறிவுகளைக் கண்டறிகிறார், விட்டுவிடுதல் என்கிற கடினமான கலையைப் பற்றியும், நமக்கு மிகவும் விருப்பமானதை கைவிடத் தேவையான தைரியம் குறித்தும் ஆராய்கிறார்.

லூசி பந்தை துரத்த விரும்புகிறது, நான் பந்தை வீச வேண்டும் என்று விரும்புகிறது, ஆனால் இதில் ஒரே ஒரு சிக்கல் உள்ளது - அது எனக்கு பந்தை திருப்பிக் கொடுக்க விரும்பவில்லை.

முதலில், அந்த பந்தை மீண்டும் எடுத்துவர அது விரும்பவில்லை. சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, அதை எப்படி செய்வது என்பதைக் கற்றுக்கொண்டது. ஆனால் அப்போது, அந்த பந்தை திருப்பிக் கொடுக்க அது விரும்பவில்லை. அது அந்த பந்தை கீழே போட்டு விடும், ஆனால் நான் அதை எடுக்க அந்த இடத்தை அடைந்தவுடனேயே அது பந்தை கவ்விக்கொண்டு சென்றுவிடும். இந்த இருமனப்போக்கின் விசித்திரமான செயலை அது பல முறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும். நான் அலட்சியமாக இருந்தால், அது தனது கவனத்தை இழந்து பந்தை பாதுகாக்காமல் விட்டுவிடும், பின்னர் நான் அதை எடுத்து வீசி எறிய, அது அந்த பந்தைத் துரத்த, ஆக இந்த விளையாட்டு மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து தொடங்கும்.

லூசி பந்தை கடித்து மென்று கொண்டிருக்கும்போது, எனக்கு ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை, எனவே நான் சிந்தனையில் ஆழ்ந்து போகிறேன். நான் ஒரு மனித உளவியலாளர், ஒரு நாய் உளவியலாளர் அல்ல, அதனால், அதன் மூளையில் என்ன ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் அது என்னுடையதோ அல்லது உங்களுடையதோ போன்றது என்றால், நான் அது தெளிவற்ற இரு மனப் போக்குடையது என்று கூறுவேன். அது பந்தைக் கொடுக்க விரும்புகிறது, அது பந்தைக் கொடுக்கவும் விரும்பவில்லை. பந்தைத் துரத்தும் வேடிக்கையான விளையாட்டு அதற்கு வேண்டுமென்றால், அது பந்தை கொடுக்கவேண்டும் - அது விரும்பியதை விட்டுக்கொடுக்க வேண்டும். பந்தை என்னிடம் கொடுக்காமல் தள்ளி வைத்துக் கொண்டு, அது விரும்பும் விஷயத்தையே நடக்காமல் தடுப்பது போன்ற விசித்திரமான செயலுக்கு வழிவகுக்கும் ஒரு சங்கடமான நிலை இது.

ஒருவேளை இது மூச்சு விடுவது போன்று இருக்கலாம். நீங்கள் சுவாசிக்க விரும்புகிறீர்கள், ஆனால் நீங்கள் சுவாசிக்கையில், உங்களிடம் உள்ளதை முதலில் வெளியே விட்டு விடுவதன் மூலமாக மட்டுமே, நீங்கள் மேலும் அதிக சுவாசத்தைப் பெறுவீர்கள். அப்போது, உங்கள் நுரையீரல்கள் காலியாகி, புதிய சுவாசத்திற்கு தயாராக இருக்கும்.

அல்லது ஒருவேளை இது அன்பு போன்றதாக இருக்கலாம். நாம் அன்பை விரும்புகிறோம், அதை ஒருவேளை அடையலாம், ஆனால் அதனுடன் நாம் பற்று வைக்கும்போது அன்பை இழந்துவிடுகிறோம். “அன்பு என்பதை நீங்கள் கொடுத்தால், முடிவில் அதை நீங்கள் அதிகமாகப் பெறுவீர்கள்“என்று பாலர் பள்ளியில் குழந்தைகளுக்கு பாடுவதற்குக் கற்றுக்கொடுத்தேன். லூசிக்கு பெரிய இதயம் உள்ளது, எனவே அன்பைப் பற்றி அது புரிந்துகொள்கிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். அது தனது அன்பை தாராளமாக கொடுக்கிறது, அது ஒருங்கிணைப்புடன் விரிவடைகிறது.

ஆனால் பந்துகள் லூசியை குழப்புகின்றன, அதனுடைய உலகாயதமான இயல்பையும், பற்றாக்குறை உணர்வையும் வெளிப்படுத்துகின்றன.

அதனிடம் தேவையான அளவு ஏற்கனவே உள்ளது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தேவை அதற்கு உள்ளது- அதற்குத் தேவை விளையாட ஒரு பந்து மட்டுமே.

லூசி, (ஒன்றை) பெறுவதற்கு அதைத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறது. நாம் சில விஷயங்களையும் மனிதர்களையும் நேசிக்கிறோம், ஆனால் அனைத்தும் கடந்து செல்ல வேண்டும், அனைத்தும் மாறுகிறது, நாம் இழப்புகளை அனுபவிக்கிறோம். உங்களுக்கு விருப்பமானதை எவ்வாறு விட்டுவிடுகிறீர்கள்? நாம் மிகவும் விரும்புவதை விட்டுவிடுதல் என்பது கற்றுக் கொள்வதற்கு கடினமான பாடமாகும். அது கடந்த காலத்திலிருந்து வந்ததாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது எதிர்காலத்தில் ஏதாவது கற்பனை செய்யக்கூடிய விஷயமாக இருந்தாலும் சரி. இருப்பினும் வாழ்க்கையில் வாழ்வதற்கு தொடர்ந்து நாம் அன்பு செலுத்தவும், இழக்கவும் வேண்டியிருக்கிறது.

விட்டுவிடுதல் என்பது, எந்த ஒன்றையும் உறுதியாக பற்றிக்கொள்வதை நிறுத்துவதாகும் – அது ஒரு நபர், ஒரு செல்லப்பிராணி, ஒரு பொருள், ஒரு தருணம், ஒரு ஆசை போன்றதாக இருக்கலாம். அது, கட்டாயப்படுத்துவது, எதிர்ப்பது அல்லது போராடுவதை விட்டுவிட்டு, இக்கணத்தில் வாழ்வதற்கான உணர்வுபூர்வமான முடிவாகும். இது விஷயங்கள் எவ்வாறு உள்ளதோ அவ்வாறே இருக்க அனுமதித்து, அவற்றின் பேரில் பற்று இல்லாமல் இருந்து, மேலும் அதிக சக்தியும் அர்த்தமும் உள்ள ஒன்றை கண்டுபிடிப்பதாகும்.

நான் லூசியிடம், அது யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளலாம், என்ன நடக்கிறதோ அதற்கு

சரணடையலாம், அனைத்தும் சரியாகிவிடும் என்று நம்பலாம் – எது நடந்தாலும் அதை அதனால் சமாளிக்க முடியும் என்று கூறுகிறேன்.   மாற்றமானது செயலின் மூலம் மட்டுமல்லாது, ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதிலிருந்தும் உருவாகிறது என்ற யதார்த்தத்தை நோக்கி, பொறுமை, ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை மற்றும் திறந்த மனதுடன் முன்னேற நான் லூசியை ஊக்குவிக்கிறேன். இப்போது விஷயங்கள் நன்றாக உள்ளன, இன்னும் சிறப்பாக மாறலாம் என்று நான் அதற்கு உறுதியளிக்கிறேன்.

லூசியின் சங்கடத்தை நான் புரிந்துகொள்கிறேன் என்று எண்ணுகிறேன், ஏனெனில் நானும் எனக்கு மிகவும் பிடித்ததை விட்டுவிட சிரமப்படுகிறேன். தன்னிடம் உள்ளதை விட்டுவிடும்போது, ஒரு நிச்சயமற்ற தன்மைக்காக, நிச்சயமான ஒன்றை அது விட்டுவிடுகிறது. விட்டுவிடுவதற்கு நிறைய தைரியம் தேவை, ஆனால் அது அதனுடைய சக்தியின் எல்லைக்குள் இருக்கிறது, மேலும் அது விட்டுவிட்டால், மகிழ்ச்சி மிக விரைவாக வரும் என்று அது (லூசி) நம்பவேண்டும். பந்தை எப்போதும் தன்னிடம் வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தை அது கைவிட முடிந்தால், அதனால் வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தோடு செல்ல முடியும். அது ஒவ்வொரு முறையும் பந்தை விட்டுக்கொடுக்கும்போது, அது சிறிது இறந்தது (வாழ்க்கையை இழந்தது) போல் ஆகக்கூடும், ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் அதற்காக ஓடி அதைப் பெறும்போது, அது மீண்டும் பிறக்கின்றது.

இது மிகவும் அசாதாரணமான ஆன்மீகம் சார்ந்த நுண்ணறிவு அல்லவா? ஆன்மீகத்தின் உண்மை என்னவெனில், நாம் கைவிட்டால் மட்டுமே விடுதலையை அனுபவிக்க முடியும் என்பதுதான். சரணடைவதிலுள்ள முரண்பாடு நாம் எதையும் கட்டுப்படுத்தவில்லை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வதிலிருந்து தொடங்குகிறது. நமது மாயைகளையும் பாசாங்குகளையும் கைவிட நாம் தயாராக இருக்கும்போது, சத்திய நிலை உள்வர அனுமதித்து, நாம் சரணடையலாம்.

கைவிடுதல் என்பது சத்தியத்திற்கான தடைகளை உடைப்பது மற்றும் உறுதிப்பாட்டுடன் இருக்கவேண்டும் என்ற கோரிக்கையை விட்டுவிடுவது; பயம் மற்றும் தனக்கு மட்டுமே சொந்தமானது என்ற பிணைப்புகளிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்வது. பந்துடன் கொண்ட பிணைப்பு, அது இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற பயம் மற்றும் அது தன்னுடைய ஒரு அத்தியாவசியமான பாகம் என்ற நம்பிக்கை போன்ற காரணங்களால் லூசிக்கு இடர்ப்பாடுகள் எழுகின்றன.

வாழ்க்கை என்ற விளையாட்டில் நம்பிக்கை வைப்பதன் மூலம், அது அவற்றை கடக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். அது அதைக் கைவிட்டால், குறைந்த பட்சம், என்னால் தொடர்ந்து வீச முடிந்த வரை பந்தை வீசி, அதைத் துரத்துவதன் மூலமாக, அது மேலும் மகிழ்ச்சியைப் பெறும் என்று எனக்குத் தெரியும். மற்றொரு முறை பந்தை வீசி அதற்குத் தொடர்ந்து வெகுமதி அளிப்பதன் மூலம் நான் அதற்கு உதவ முடியும். படிப்படியாக, அது பற்றின்மையை கற்றுக்கொள்ளும். ஆனால் இறுதியில், அது லூசியைப் பொறுத்தது.

வாழ்க்கை என்ற இந்த விளையாட்டை விளையாடும்போது நாம் ஒன்றாக கற்றுக்கொள்கிறோம். நான் எண்ணங்களில் மூழ்கிவிட்ட ஒரு மனிதன். லூசி சிந்திப்பதை விடவும் ஒரு வேளை விஷயங்களைப் பற்றி நான் சிந்திப்பது அதிகமாக இருக்கலாம். லூசி ஒரு நாய்; அது விளையாடவும், சாப்பிடவும், நேசிக்கவும் மட்டுமே விரும்புகிறது. அது என்னை உற்று நோக்குகிறது, பின்னர் பந்தைப் பார்க்கிறது, எதிர்பார்ப்புடன் ஒழுங்கின்றி இங்குமங்கும் நகர்கிறது, எனவே நான் எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட்டு, பந்தைத் தூக்கி எறிகிறேன், அது அந்தப் பந்தை முற்றிலும் மகிழ்ந்தபடி துரத்துவதைப் பார்த்து புன்னகைக்கிறேன்.

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

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

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

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

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

ENROLL TODAY!

பணியிடம்

“பெரும்பாலான மக்கள் புரிந்துகொள்ளும்
நோக்கத்துடன் செவிமடுப்பதில்லை;
பதிலளிக்கும் நோக்கத்துடன்தான்
செவிமடுக்கிறார்கள்.”

ஸ்டீவன் ஆர். கவி

அனைத்தையும் ஒன்றிணைத்தல்

இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர் - பகுதி 7

தலைமை நிர்வாக அதிகாரியும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்றுநருமான **ரவி வெங்கடேசன்** தனது ‘இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர்’ தொடரின் ஏழாவது பகுதியைத் தொடர்கிறார், இதில் செவிமடுப்பதை ஒரு வாழ்ந்து காட்டப்பட வேண்டிய பயிற்சியாக வளர்ப்பதற்காக, ஒரு நடைமுறை ரீதியான, தொண்ணூறு நாள் மாற்றத் திட்டத்தின் மூலம் முழு கட்டமைப்பையும் ஒருங்கிணைக்கிறார்.

எந்த ஒரு முக்கியமான விஷயத்தையும் போலவே, செவிமடுப்பது என்பது வாழ்ந்து காட்டப்பட வேண்டிய ஒன்று — கோட்பாடாக மட்டும் இருப்பதல்ல. இதன் மூலமாக நிகழ்தருணத்தில் இருத்தல் (presence), பரிவுணர்வு (empathy) அல்லது சிந்திக்கும் இயல்புகள் (reflective behaviors) ஆகியவற்றை நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் அவை நிஜ உலகில், பதற்றம் நிறைந்த தருணங்களில், பல்வேறு சூழல்களில், சவால்விடும் நபர்கள் இடையில் நீங்கள் தொடர்ந்து உறுதியாக இதை பின்பற்றாவிடில் — அந்தப் பணி முழுமை அடையாது.

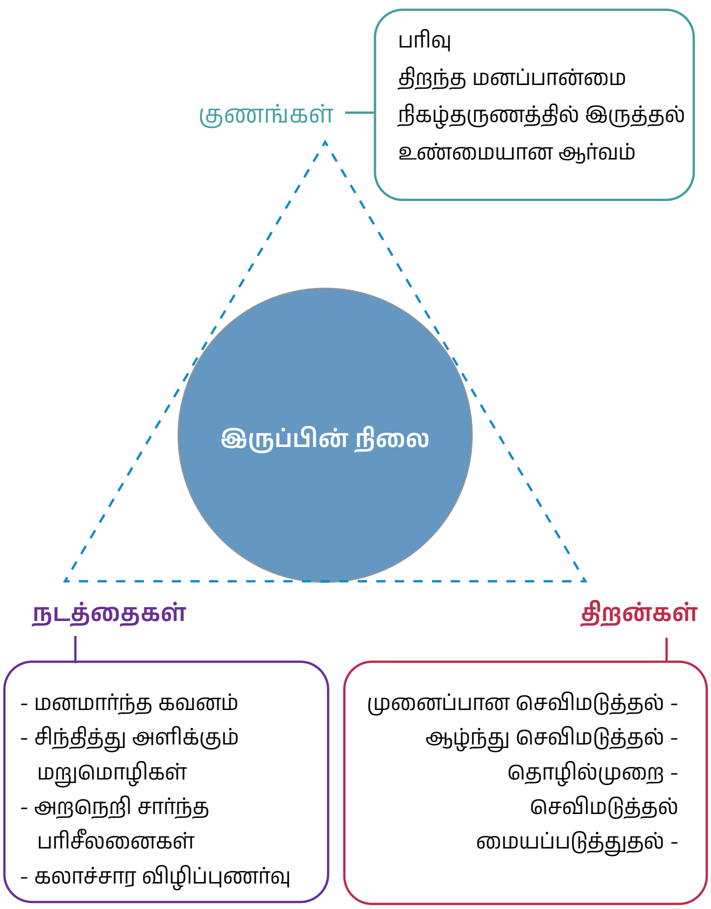
இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர் தொடரின் இந்த இறுதிப் பகுதியில், இருப்பின் நிலைகள், முக்கிய குணங்கள், நடத்தையின் வெளிப்பாடுகள் மற்றும் கற்றுக்கொண்ட திறன்கள் ஆகியவற்றை — நடைமுறை கருவிகளுடனும், தொண்ணூறு நாள் செயல் திட்டத்துடனும் கூடிய ஒரு வாழ்க்கைப் பயிற்சியாக நாம் ஒன்றிணைக்கிறோம்.

கடந்த ஆறு கட்டுரைகளில் நாம் கற்றுக்கொண்ட முக்கியக் கூறுகளை இப்போது மறுபரிசீலனை செய்வோம்.

இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவராக இருப்பதற்கு நாம் கற்றுக்கொண்ட கட்டமைப்பு இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

இருப்பின் நிலை (உள்நிலை) → குணங்கள் → நடத்தைகள் → திறன்கள்

செவிமடுப்பதின் பரிமாணங்கள் - ஒரு சுருக்கம்



பரிமாணம்	கூறுகள்
இருப்பின் நிலை	அமைதி, நடுநிலை, சீரான உள்நிலை
குணங்கள்	பரிவு, திறந்த மனப்பான்மை, நிகழ்தருணத்தில் இருத்தல், உண்மையான ஆர்வம்
நடத்தைகள்	மனமார்ந்த கவனம், சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழிகள், அறநெறி சார்ந்த பரிசீலனைகள், கலாச்சார விழிப்புணர்வு
திறன்கள்	முனைப்பான செவிமடுத்தல், ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல், தொழில்முறை செவிமடுத்தல், மையப்படுத்துதல்

நாங்கள் பரிசீலனை செய்த நிகழ்வுக் கதைகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் - செயல்ரீதியாக செவிமடுத்தல்

1. கேம்ப் டேவிட்டில் ஜிம்மி கார்ட்டர் — ஆழ்ந்திருப்பது + தொழில்முறை ரீதியாக இருப்பது + மையப்பட்டிருப்பது.
2. ஏஞ்சலா மேர்க்கெலின் ஒருமித்த கருத்து உருவாக்கம் — தொழில்முறை ரீதியாக இருப்பது + மனமார்ந்த கவனம்.
3. நெல்சன் மண்டேலாவின் கண்ணியம் — மனமார்ந்த கவனம் + உண்மையான ஆர்வம்.
4. திரு. ரோஜர்ஸின் மாற்றமுண்டாக்கும் பரிவு - நிகழ்தருணத்தில் இருத்தல் + பரிவு.
5. துக்கத்தின்போது பராக் ஒபாமா — நிகழ்தருணத்தில் இருத்தல் + பரிவு + நெறிமுறைகள்.
6. சத்யா நடெல்லாவின் உலகளாவிய குறிப்பீடு — கலாச்சார விழிப்புணர்வு + திறந்த மனப்பான்மை.

இவை அனைத்தையும் ஒரு முப்பது-அறுபது-தொண்ணூறு-நாட்களில் செயல்படுத்தக்கூடிய மாற்றத் திட்டமாக மாற்றுவோம்.

முதல்-முப்பது நாட்கள்: விழிப்புணர்வு மற்றும் உள் அமைதியை உருவாக்குதல்

- ஒவ்வொரு உரையாடலுக்கும் முன் 1 நிமிடம் மையப்படுத்தும் (centering) பயிற்சி செய்யவும்.
- இடையில் பேச வேண்டும் என்ற உந்துதலை கவனிக்கவும்.
- எந்த குணங்களை நீங்கள் ஈடுபடுத்தினீர்கள் என்பதை தினசரி குறிப்பேட்டில் (journal) எழுதவும்.

நாட்கள் முப்பத்தொன்று முதல் அறுபது வரை: குணங்கள் & நடத்தைகளை ஒருங்கிணைத்தல்

- தினமும் மனமார்ந்த கவனத்தைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்
- நாட்குறிப்பில் சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- வாரந்தோறும் கலாச்சார சரிபார்ப்பு கேள்விகளைக் கேளுங்கள்

நாட்கள் அறுபத்தொன்று முதல் தொண்ணூறு வரை: தொழில்முறை மற்றும் ஆழ்ந்த செவிமடுத்தலைச் செம்மைப்படுத்துதல்

கூட்டங்களில் தொகுத்து வழங்குங்கள்.

உங்கள் செவிமடுக்கும் திறன் குறித்து கருத்துகளைப் பெறுங்கள்.

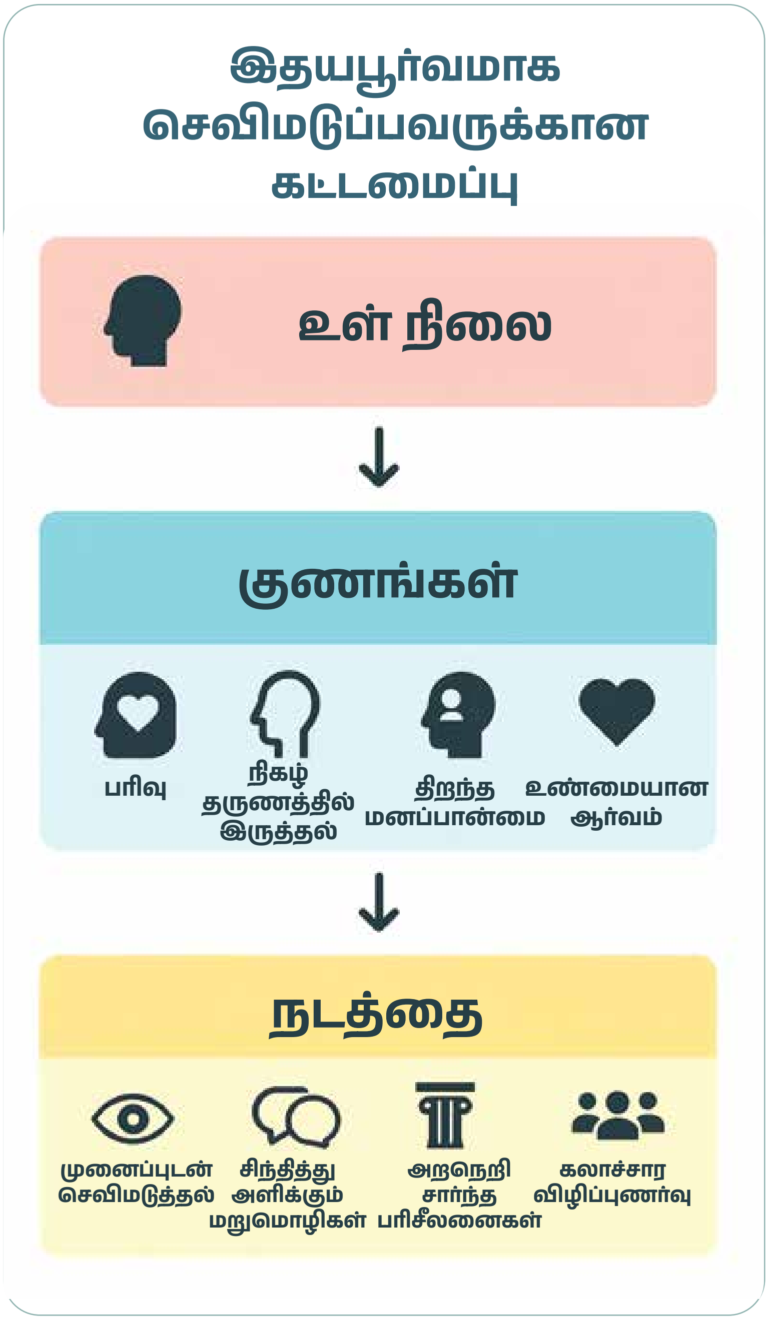
வாரந்தோறும் சுயமாக மதிப்பெண் அளித்துக்கொள்ளும் கட்டத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள ஒன்றிலிருந்து ஐந்து வரையிலான அளவீட்டில் வாரந்தோறும் உங்கள் வளர்ச்சியை பல பரிமாணங்களில் மதிப்பிடுங்கள். இது உங்கள் முன்னேற்றத்தைப் பதிவு செய்ய உதவும். உங்களது தொண்ணூறு நாள் பயணத்தை நீங்கள் பின்தொடரும்போது, உங்கள் முன்னேற்றத்தை ஒவ்வொரு வாரமும் குறித்துக்கொள்வது உசிதம்.

சுய-மதிப்பீட்டு கட்டமைப்பு	1	2	4	5
முனைப்புடன் செவிமடுத்தல்				
ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல்				
தொழில்முறை செவிமடுத்தல்				
மையப்படுத்துதல்				

உங்கள் முன்னேற்றத்தை மேலும் மதிப்பிட கீழே தரப்பட்டுள்ள பரிமாணங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்:

பரிமாணம்	1	3	5
மையப்படுத்துதல்	எதிர்வினை புரிகிறது	பெரும்பாலும் சீராக இருக்கிறது	முழுவதும் நிலைத்திருக்கிறது
பரிவு	அறிவுசார்ந்தது	உணர்வுகளை கவனிக்கிறது	உணர்கிறது & உள்ளடக்குகிறது
திறந்த மனப்பான்மை	தற்காப்பு	குறுகிய காலத்திற்கு நிறுத்திவைக்கிறது	உறுதிப்படுத்தாத தரவுகளையும் வரவேற்கிறது
நிகழ்தருணத்தில் இருத்தல்	கவனச்சிதறல்	பெரும்பாலும் நிகழ்தருணத்தில் இருக்கிறது	முழுமையாக இங்கே இருக்கிறது, குறைவான அகங்காரம்
மனமார்ந்த கவனம்	பல வேலைகளைச் செய்கிறது	குறைவான இடைவேளைகள்	பிரிக்கப்படாத கவனம்
சிந்தித்து அளிக்கும் மறுமொழி	ஆலோசனை வழங்குகிறது	மீண்டும் கூறுகிறது	பொருள் + உணர்ச்சியை பிரதிபலிக்கிறது
நெறிமுறைகள்	அதிகமாகப் பகிர்கிறது	சில நேரங்களில் கேட்கிறது	எப்போதும் ஒப்புதலைக் கோருகிறது
கலாச்சார விழிப்புணர்வு	தன்னையே உதாரணமாக கருதுகிறது	ஒருமுறை சரிபார்க்கிறது	அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்கிறது
முனைப்புடன் செவிமடுத்தல்	குறுக்கிடுகிறது	சுருக்கமாகக் கூறுகிறது	சுருக்கமாகக் கூறுகிறது + பொருளைச் சரிபார்க்கிறது
ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல்	வேகமாகச் சரிசெய்கிறது	இடைவெளிகளைப் பொறுத்துக்கொள்கிறது	சொல்லப்படாததைக் கேட்கிறது
தொழில்முறை செவிமடுத்தல்	கருத்தால் வழிநடத்தப்படுகிறது	பார்வைகளைப் பதிவு செய்கிறது	வடிவங்களையும் சமரசங்களையும் தொகுக்கிறது



மேசைப்பக்க குறிப்புத் தாள்
— இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர்

மார்க் மில்டனுடன் இந்த சுழற்சிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தல்

பகுதி ஒன்றில், அமைதிக்கான கல்வி (education4peace) என்ற அமைப்பின் மார்க் மில்டன் நமக்கு நினைவூட்டினார்: "செவிமடுப்பது என்பது ஒரு அற்புத சக்தி. இது குணப்படுத்துகிறது, பாலங்களை அமைக்கிறது, உறவுகளை மாற்றுகிறது. ஆனால் நாம் இதை அரிதாகவே பிறருக்கு கற்பிக்கின்றோம்."

இந்தத் தொடர் அவரது அழைப்பை நடைமுறையில் கொண்டு வருகிறது: தன்னை மையப்படுத்துதல், பண்புகளை உள்ளடக்கிக்கொள்ளுதல், அதற்கான நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துதல், மற்றும் தேவையான திறன்களின் பயிற்சியை அளித்தல். இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவராக மாற நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய அச்சிடக்கூடிய மேசைப்பக்க குறிப்புத் தாளுடன் இதனை முடிப்போம்.

Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

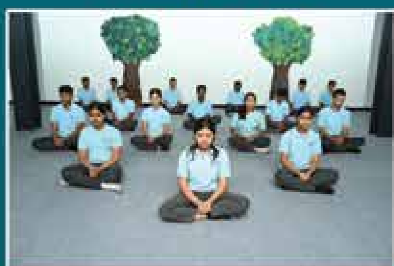
CURRICULUM OFFERED
CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Active Farming

Polarity

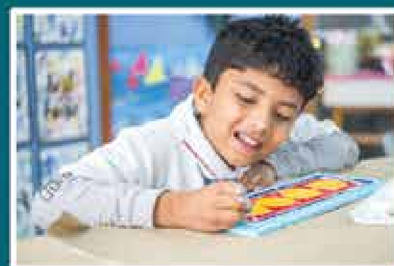
Gitopadesh

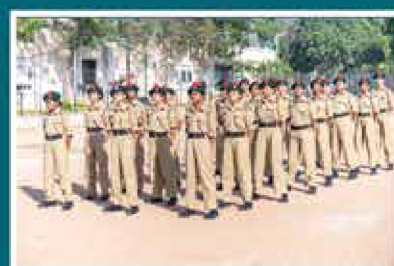
Brighter Minds Program

Relaxation & Meditation


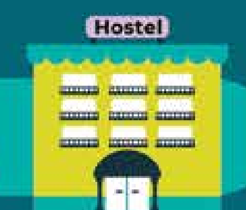
Yoga

Sports

Art & Craft


NCC


Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)



Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

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

All Knowledge Stems From the Heart

உறவுகள்

"இரண்டு தனிமனிதப் பண்பாளரின்
சந்திப்பு என்பது இரு வேதியியல்
பொருட்கள் ஒன்றுசேர்வதைப் போன்றது:
ஏதேனும் வினை நிகழ்ந்தால், இரண்டும்
தன்மைமாற்றம் அடையும்."

கார்ல் குஸ்டாவ் ஜங்

ஹுகும்

இதயத்தைத் திறக்கும் ஒரு சொல்

ஒரு எளிய மரியாதையைக் குறிக்கும் சொல், ஆன்மீக ஆளுமை மற்றும் பணிவின் ஆழ்ந்த புதிர்களை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறது என்பதை **உதய் குமார்** ஆராய்கிறார்.

இன்று காலை நடைபெற்ற *'தில் சே வித் தாஜி'* இணையவழி நிகழ்வின்போது, ஒரு எளிய உரையாடலாகத் தோன்றிய ஒன்றினுள்ளே, ஆழ்ந்த ஒரு விஷயம் வெளிப்பட்டது. ராஜஸ்தானைச் சேர்ந்த ஒரு சட்டமன்ற உறுப்பினர் (MLA), தாஜியை *ஹுகும்* என்று அழைத்தார். தாஜி, தனக்கே உரிய இயல்பான பணிவுடன், அதேவார்த்தையால் அவரைத் திருப்பி அழைத்தவாறே, அவருக்கு பதிலளித்தார். அந்த வார்த்தைப் பரிமாற்றம் சுருக்கமாக இருந்தாலும், அதன் ஒலி மனதில் நீடித்திருந்தது. ஒரு மணி ஒலித்து நின்ற பிறகும் அதன் அதிர்வு நீடிப்பது போல, அந்த வார்த்தையின் ஒலியும் மென்மையாக வெளிப்பட்டு, நீண்ட நேரம் அதிர்ந்துகொண்டிருந்தது. *ஹுகும்* என்ற வார்த்தை, மொழிக்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்றைத் தொடும் ஒரு மரியாதையையும், ஒரு அதிர்வொலியையும் கொண்டிருந்தது.

இந்த உணர்வு, *ஹுகும்* என்பதன் உண்மையான அர்த்தம் என்ன என்பதை ஆராய என்னைத் தூண்டியது. நான் அதைத் தேடிப் பார்த்தபோது, ராஜஸ்தானில், *"தாரோ ஹுகும்"* என்று சொல்வது, வெறுமனே அதிகாரத்திற்கு அடிபணிவதை அல்ல, மாறாக ஆழ்ந்த மரியாதையைக் குறிக்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்தேன். அதன் பொருள், "நான் உங்களை மதிப்பதால் உங்கள் விருப்பத்திற்கு மதிப்பு உண்டு" என்பதாகும். நான் அறிந்துகொண்டபடி, *ஹுகும்* என்ற வார்த்தை, ஆசீர்வாதத்துடன் கலந்த ஆளுமையின் நறுமணத்தைச் சுமந்துகொண்டு, பல தேசங்களையும்

கலாச்சாரங்களையும் கடந்து பயணித்துள்ளது.

சில வாரங்களுக்கு முன்பு, புனிதத்தின் பாதுகாவலர்கள் (Guardians of the Sacred) என்ற தனது கட்டுரையில், தெய்வீகப் பாதைக்கு நம்பகத்தன்மை, நன்னடத்தை இரண்டும் தேவை என்று தாஜி நமக்கு நினைவூட்டினார். மரியாதையின் மிகச் சிறிய வெளிப்பாடுகள்கூட இதயத்தைத் தயார்படுத்துகின்றன. நாம் எப்படி அமர்கிறோம், எப்படி வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிக்கிறோம், ஒருவரோடொருவர் எப்படிப் பேசுகிறோம் என்பது அனைத்தும் நமது அணுகுமுறையின் நேர்மையை வெளிப்படுத்துகின்றன. இந்த நடத்தையின் செம்மைப்பாடு, நமது *அக்லாக் (akhlaaq)* என்பது, வெறும் சம்பிரதாயம் அல்ல. அது அன்பின் மொழி; உள்ளேயும் வெளியேயும் புனிதத்தன்மைக்கான இடத்தை நாம் உருவாக்கும் வழி. *அக்லாக்* இல்லாமல், *ஹுகும்* என்பது நம்மீது திணிக்கப்பட்ட ஒரு கட்டளையைப் போல் உணரப்படலாம். *அக்லாக்* இருக்கும்போது, அது அருளுடன் பெறப்பட்ட ஒரு ஆசீர்வாதமாகிறது.

ஆன்மீக அர்த்தத்தில், *ஹுகும்* எப்போதும் இந்த ஆழ்ந்த அதிர்வொலியை கொண்டுள்ளது. சூஃபி பாரம்பரியங்களில், *ஹுக்ம்-இ-இலாஹி (hukm-i-ilahi)* என்பது தெய்வீகக் கட்டளை, படைப்பை வழிநடத்தும் இறைவனின் விருப்பம் ஆகும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தில், ஆக்ஞா சக்கரம் சக்திப் பகிர்வின் இடமாக அறியப்படுகிறது, மேலும் அதற்கு மேலே பரந்த பரபிரும்மாண்ட மண்டலம் தொடங்குகிறது, இது தெய்வீக சாம்ராஜ்யத்தின் முதல் ஒளிக் கீற்றாகும். அத்தகைய உயர் மண்டலங்களில், கட்டளை என்பது இனியும் வெளிப்புற உத்தரவு அல்ல. அது, உள்ளிருந்து நம்மை வழிநடத்தும் ஒளிவட்டத்தைப் போல, ஆன்மாவை உயர் மண்டலங்களை நோக்கி வழிநடத்தும் ஒரு ஒளி.

தாஜி "*ஹுகும்* "என்றழைக்கப்பட்டு, அவரும் அதே வார்த்தையால் திருப்பி அழைத்தபோது, மிகப்பெரிய ஒன்று வெளிப்பட்டதாக நான் உணர்ந்தேன். அது ஒருவர் கட்டளையிடுவதும் மற்றொருவர் கீழ்ப்படிவதுமாக இருக்கவில்லை. அது ஒரு மரியாதைக்குரிய வட்டமாக, பணிவும் கண்ணியமும் சரியான சமநிலையில் சந்தித்த ஒரு பரிமாற்றமாக இருந்தது. உண்மையான ஆளுமை பணிவில் வேரூன்றியுள்ளது, அதுவும் உண்மையான பணிவு எந்தவித உறுதிப்படுத்தலும் தேவைப்படாத ஓர் ஆளுமையைக் கொண்டுள்ளது.

புனிதத்தின் பாதுகாவலர்கள் நமக்கு நினைவூட்டுவது என்னவென்றால், குருவின் பிரசன்னத்தில் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு சைகையும், சுயக்கட்டுப்பாடு மற்றும் மரியாதையின் ஒவ்வொரு செயலும், உள்ளிருக்கும் சன்னதியைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. புனிதமான இடத்தில் நன்னடத்தை என்பது, ஒரு வெளிப்புறமான வெளிக்காட்டல் அல்ல, மாறாக உண்மையான மாஸ்டர் வசிக்கும் இதயத்தின் சூழலைப் பாதுகாக்கும் ஒரு வழியாகும். அப்போது *ஹுகும்*, கண்மூடித்தனமான கீழ்ப்படிதலால் நிறைவேற்றப்படுவதில்லை, மாறாக, நமக்குள்ளும், நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள இந்தப்புனிதமான சூழலை மதிக்கும் நடத்தையின் மூலம் நிறைவேற்றப்படுகிறது.

அது கட்டளை மற்றும் ஆசீர்வாதம், ஆளுமை மற்றும் சரணாகதி இரண்டையும் தன்னகத்தே கொண்ட ஒரு ஒலி. ஞானம் பேசும்போது இதயம் கேட்கிறது, இதயம் கேட்கும்போது வாழ்க்கை அதன் சரியான பாதையில் செல்கிறது என்பதை நினைவூட்டும் ஒரு வார்த்தை. அப்படிக் கேட்கும்போது, நாம் தெய்வீகக் கட்டளையை மட்டுமல்ல, நாம் அவருக்கே சொந்தமானவர்கள் என்ற ஆழ்ந்த உறுதியையும் கண்டறிகிறோம்.

முடிவாக, *ஹுகும்* என்பது, கட்டளையை விட அதிகமாக நினைவுகூர்தலைப் பற்றியதாகும். ஞானத்திற்குத் தலைவணங்கி, அன்பிற்குச் சொந்தமாகும்போதுதான் இதயம் முழுமையாகத் திறக்கிறது என்பதை அது நினைவூட்டுகிறது. மேலும், அந்த பணிதல் *அக்லாக்* என்கிற நற்பண்பைக் கொண்டிருக்கும்போது, புனிதத்தை காப்பதற்கான நம்முடைய வழியாக அது மாறுகிறது. அன்பிற்குரியவர் சௌகரியமாக உணரும் வண்ணம், இதயம் ஒரு புனிதமான இடமாக வைத்துக்கொள்ளப்படுகிறது.

மெய்நிகர் நுண்ணறிவு

ஆசிரியரும், கலாச்சார விமர்சகருமான **சார்ல்ஸ் ஐசன்ஸ்டீன்**, நிஜ அனுபவத்திற்கு பதிலாக பயன்படுத்தப்படும் மெய்நிகர் மாற்றுகள், எவ்வாறு நவீன வாழ்வில் ஆழ்ந்ததொரு அந்நியப்படுத்தப்பட்ட உணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பதை ஆராயும் இரு-பகுதிகள் கொண்ட தொடரை இங்கு தொடங்குகிறார்.

சிறந்ததொரு இசை நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற எவரும், பதிவு செய்யப்பட்ட இசையானது, நேரடி நிகழ்ச்சியின் அனுபவத்தை ஒருபோதும் தர முடியாது என்பதை ஒப்புக்கொள்வார்கள். எனினும், அந்த அடிப்படை வித்தியாசத்தை சரியாக வரையறுத்துக் கூறுவது சிரமமானது. அது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்திருப்பதைப் பற்றியது மட்டுமல்ல. பெரும் ஒலிபெருக்கிகளுக்கு முன் ஆயிரம் பேரைக் கூட்டி, பதிவு செய்யப்பட்ட ஆல்பத்தை இசைத்தாலும், அது நேரடி இசை நிகழ்ச்சி போல் இருப்பதில்லை.

அருமையான நேரடி இசையின் அடிப்படையான, ஈடுசெய்யமுடியாத அம்சம் என்னவென்றால், அந்த இசைக்குழு கூடியிருக்கும் அந்த மக்களுக்காக – இந்தக் கணத்தில் இருக்கும் இந்த ரசிகர்களுக்காக – பாடுகிறது. இசை என்பது, தனித்துவமான, தனிப்பட்ட தொடர்புக்கு ஒரு ஊடகமாக இருக்கிறது. சிலசமயம் இசைக்குழுவானது, ரசிகர்களின் ஏற்புத்தன்மையின் மீது கவனமே இல்லாமல், வழக்கமான நிகழ்ச்சியை நடத்திவிடும்; அப்போது கேட்பவர்களுக்கு குறைந்தபட்ச ஏமாற்றமாவது நிச்சயம் ஏற்படுகிறது. “இன்றைக்கு இசைக்குழு, வழக்கம்போல நன்றாக இல்லை” என்று அவர்கள் எண்ணக் கூடும். ஆனால் சிறப்பானதாக இருக்கும் நேரடி நிகழ்ச்சியில், கலைஞர்கள், கூடியிருப்பவர்களுடன் உரையாடலில் ஈடுபடுகிறார்கள், கூட்டத்தின் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு, அதற்கு முன்னரும் பின்னரும் எப்போதும் இல்லாத வகையில் இசைக்கிறார்கள். ஒரு சிறந்த இசை நிகழ்ச்சியை இசைக்குழுவினரும் ரசிகர்களும் நேசத்துடன் நினைவில் வைத்திருப்பார்கள்; அதை சிறப்பாக்குவது பிரமாதமான ஒலி அமைப்போ அல்லது இசையாளர்களின் தொழில்நுட்ப துல்லியமோ அல்ல. அந்த நிகழ்ச்சியின் பதிவை வேறு யாரிடமாவது கொடுத்து, வேறொரு இடத்தில் வேறொரு நேரத்தில் கேட்கச் செய்தால் அதே அனுபவம் கிடைக்குமென்பது நிச்சயமில்லை.

“நீங்கள் அங்கு இருந்திருக்க வேண்டும்,” என்று நாம் கூறுகிறோம்.

ஓரிரு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு வரை, எல்லா இசையும் நேரடியாகவே இசைக்கப்பட்டது. பொது விடுதியில் பாடுவது. ஒரு காதலனின் மாலை நேரப் பாடல். ஒரு தாலாட்டு. உணவுக்குப் பிறகு பியானோவைச் சுற்றி கூடுவது. வயலில் வேலைப் பாடல்கள். விளையாட்டு மைதானத்தில் குழந்தைகள் பாடல்கள். ஓபராக்கள், அறை இசை, முடிதிருத்துமிடத்தில் நால்வர் குழுவின் இசை, தேவாலய பாடகர் குழுக்கள், சிம்ஃபனி இசைக்குழுக்கள் – இந்த சந்தர்ப்பங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் யாரோ ஒருவர் எவருக்காகவோ இசைத்தனர் அல்லது பாடினர்.

இன்று, அத்தகைய அனுபவங்கள் நவீன சமுதாயத்தின் இசை என்கிற உணவில் அரிதான ஒரு பதார்த்தமாக மாறிவிட்டன. இந்த உணவு மனிதனுக்கு ஊட்டமளிப்பதில்லை. இது ஒரு வகையான குழப்பத்தை, ஒரு துரோக உணர்வைக் கூட வளர்க்கிறது. பத்து லட்சம் ஆண்டுகளின் அனுபவம் சொல்கிறது, “யாரோ எனக்காகப் பாடுகிறார்கள்” என்று. வானொலியின் உள்ளே ஒரு இசைக்குழு இருக்க வேண்டும் என்று. ஆனால் இல்லை. அந்தப் பாடல் என்னுடன் எந்தவிதமான தொடர்பும் இல்லாத ஒரு இடத்தில், ஒரு காலத்தில் பாடப்பட்டது. அதனால் நான் சிறிது ஏமாற்றமடைகிறேன்.

பதிவு செய்யப்பட்ட இசையை கேட்கக்கூடாது என்பதாக இதன் பொருளை தயவு செய்து தவறாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டாம். அது மகிழ்விக்கலாம், மகிழ்ச்சியையும் உத்வேகத்தையும் தரலாம், உணர்ச்சிகளை உருவாக்கலாம், அல்லது நினைவுகளைத் தூண்டலாம். உண்மையில், இசையே இல்லாதிருப்பதைவிட இது நல்லதுதான். இருப்பினும், அது நேரடி இசையின் இடத்தைக் கவர்ந்துகொள்ளும்போது, நவீன உலகில் ஏற்கனவே வெறுமையாகி விட்ட வாழ்க்கை இன்னும் கொஞ்சம் வெறுமையாகிறது. அது யதார்த்தத்தை இழக்கிறது. யாராவது நேரடியாக இசைக்கும்போது, அது என் மகன் இசைப் பயிற்சி செய்து கொண்டிருப்பதாக இருந்தாலும் கூட, அவனிடமிருந்து எனது காதுகளுக்கும், பின் அங்கிருந்து அவனுக்குமாக உண்டாகும் தொடர்பு — அவன் அங்கே இருக்கிறான்! — என்று உணர்வதில் முழுமையாகிறது. என் காது என்னிடம் சொல்வது இங்கே உள்ளது, உண்மையில் இங்கே உள்ளது. நான் “விஷயங்களை (வெறுமனே) கேட்கவில்லை.”

பதிவு செய்யப்பட்ட இசையை “மெய்நிகர் இசை” என்று ஒருவர் அழைக்கலாம். அதில் இசையின் எல்லா ஒலி வடிவங்களும் உள்ளன, ஆனால் வாத்தியங்கள் எவையும் வாசிக்கப்படவில்லை, ஸ்வரங்கள் எவையும் பாடப்படவில்லை. செய்யிசை ஆக்கிகளால் (synthesizers) உருவாக்கப்பட்ட இசைக்கு இது இன்னும் பொருந்தும். இப்போது கிட்டாரை மீட்டும் கை

இல்லை என்பது மட்டுமல்ல, அது எப்போதுமே இருந்ததில்லை.

இந்த உண்மை, இசையைப் போலவே பதிவு செய்யப்பட்ட அனைத்து ஒலிகளுக்கும் பொருந்தும். நான் இதை எழுதிக்கொண்டிருக்கும்போது, என் சாளரத்திற்கு வெளியே சத்தமிடும் சில்வண்டுகளின் கிறீச்சொலிக்கு என் கவனம் அவ்வப்போது செல்கிறது. என் காதுகள் அந்த ஒலியை இரவிலும் பின்தொடர்ந்து செல்கின்றன. இதே சில்வண்டுகளின் கிறீச்சொலியை ஒரு பதிவில் கேட்டால் என் அனுபவம் மாறுபடுமா? மனிதக் காதுக்கு அது வேறுபடுத்த முடியாததாக இருக்கலாம். ஆனால், சில்வண்டுகள் எப்போதும் ஒரே மாதிரி சத்தமிடுவதில்லை; வெப்பநிலை மற்றும் மாறுபடும் சூழல்களுக்கு ஏற்ப அவை வேகமாகவோ மெதுவாகவோ சத்தமிடும். அனுபவமுள்ளவருக்கு, பருவத்தின் தொடக்கத்திலோ முடிவிலோ, அல்லது மழைக்குப் பிறகோ ஒலியில் வித்தியாசங்கள் தெரியலாம். மேலும் நிஜ சில்வண்டுகள், யாரேனும் அருகில் வந்தால் சத்தமிடுவதை நிறுத்தும். கவனமாக கேட்பவர், சில்வண்டுகளின் ஒலியிலிருந்து வெளியில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி நிறைய அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்த அனுபவம், கேட்பவரை உலகத்துடன் ஆழமாக இணைக்கிறது; அவரை ஒரு தொடர்புகளின் வலையில் முழுமையாக ஈடுபடுத்துகிறது. வெளியே சென்று அந்த சில்வண்டை கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் ஒருவரால் அந்த சுழற்சியை முழுமையாக்க முடியும்.

மிகவும் நம்பகமாக ஒலிக்கும், அமேசான் மழைக்காடுகளின் ஒலிகளின் பதிவுகள் கிடைக்கின்றன. நீங்கள் காட்டின் நடுவில் இருப்பது போலவே இருக்கும் – ஆனால் நீங்கள் உண்மையில் அங்கு இல்லை. இங்கே முக்கியமான வார்த்தைகள் “போலவே” என்பதுதான். காட்டில் இருப்பது போலவே. உங்கள் காதுகள் நீங்கள் அங்கு இருப்பதாகச் சொல்கின்றன. கவனித்துக் கேளுங்கள், ஒரு தென்னமெரிக்கச் சிறுத்தை அருகில் நடந்து வருகிறது. ஆனால் (நிஜத்தில்) அது அவ்வாறு இல்லை. நான் இத்தகைய பதிவுகளை கேட்கும்போது, அதில் முழுமையாக ஈடுபடுவதிலிருந்து எதுவோ என்னைத் தடுக்கிறது – அதாவது இணைய மோசடிக்காரர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்கும் அதே உள்ளுணர்வு. ஒருவரால் ஒரு பொய்யின் இருப்பை உணர முடிகிறது.

மேலே சொன்னவை அனைத்தும் படங்களுக்கும் சமமாகப் பொருந்தும். நான் வால்டர் பெஞ்சமினுக்கு அஞ்சலியாக எழுதிய “Intelligence in the Age of Mechanical Reproduction” (எந்திர நகலாக்க யுகத்தில் நுண்ணறிவு) என்ற கட்டுரையில், இந்த விஷயத்தைப் பற்றி விரிவாக எழுதியிருக்கிறேன் – யூடியூபை (YouTube) பார்க்கும்போது, “அங்கே ஒரு பூனைக்குட்டி இருக்கிறது பாருங்கள், அது ஒரு பிங்-பாங் பந்தை மட்டையால் அடிக்கிறது” என்று கண் சொல்கிறது. ஆனால் அங்கே பூனைக்குட்டி இல்லை. இது எண்ணெய் ஓவியங்களுக்கும் பொருந்தும். ஆனால் ஓவியம் என்பது

தனித்துவமான உடைமையாக இருந்தது. (பதிவு செய்யும் தொழில்நுட்பம் வருவதற்கு முன் ஒலிகளை ஒருவர் அப்படியே ஒலித்துக் காட்டவும் முடிந்தது.) இப்போது கணினியால் உருவாக்கப்பட்ட படங்கள், வீடியோக்களுடன் – திரையில் நாம் காண்பது நம்மிலிருந்து இடம் மற்றும் காலத்தால் பிரிந்திருக்கிறது என்பது மட்டுமல்ல, முதலாவதாக, அவை ஒருபோதும் இருந்ததே இல்லை. கண் ஒன்றைச் சொல்கிறது (பூனைக்குட்டி இருப்பதாக), பகுத்தறிவு மற்றொன்றைச் சொல்கிறது (பூனைக்குட்டி இல்லையென்று).

ஏவி (AV) பதிவு தொழில்நுட்பத்தின் மூலமும், மேலும் உருவாக்கும் செயற்கை நுண்ணறிவின் மூலமும், நாம் காண்பதையும் கேட்பதையும் நம்மிலிருந்து தள்ளி வைக்கும் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள்கிறோம். உலகத்தில் நம்முடைய இருப்பை உறுதிப்படுத்தும் உணர்வுகள் இவை. எனவே, இத்தனை பேர் இங்கே தங்களைத் தொலைத்ததுபோல் உணர்வது வியப்பில்லை.

எங்கும் பரவிய பொய்களால் சூழப்பட்டவன் எதையும் நம்பாமலிருக்கக் கற்றுக்கொள்கிறான். இந்த நம்பிக்கையின்மை அரசியலிலும் மனநலத்திலும் கொடூர விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. மனிதகுலத்துக்கு எதிரான குற்றங்களின் புகைப்பட, வீடியோ ஆதாரங்களை இனியும் நாம் நம்புவதில்லை என்பது ஒரு முக்கிய அரசியல் விளைவாகும். அந்த நம்பிக்கையின்மை அக்குற்றங்களுக்கொரு கேடயமாக மாறி, குற்றங்கள் பொதுமக்கள் கண்முன்னேயே நடப்பதற்கு அனுமதிக்கிறது. திரையில் தோன்றுவதைத் தன்னிச்சையாகவே ஒதுக்கிவிடுகிறோம்; ஏதோ ஒரு விதத்தில் அது உண்மையல்ல என்று நாம் உணர்கிறோம் — அங்கே பூனை உண்மையில் விளையாடவில்லை; நாம் காண்பது இப்போது நடக்கவில்லை (அல்லது கணினி உருவாக்க படங்களின் விஷயத்தில், அது ஒருபோதும் நடக்கவில்லை.) சுருக்கமாகச் சொன்னால், திரை என்ன சொன்னாலும் அது நம்மை பாதிப்பதில்லை.

அந்தப் பழக்கம் முற்றிலும் நியாயமாகத் தொடங்குகிறது; ஏனெனில் திரையில் நாம் காணும் பெரும்பாலான வன்முறையும் சண்டையும் உண்மையல்லவே. டிவியில் வரும் துப்பாக்கிச் சண்டைகளையும் கார் விரட்டல்களையும் உண்மை என்று நாம் நம்பினால், அது நம்மை உணர்ச்சி ரீதியாக மிகுந்த சோர்வடையச் செய்யும். அதனால் அவற்றை "இவை நடக்கவில்லை" என்று புறக்கணித்து விடுகிறோம். அவற்றுடன் சேர்த்து, உண்மையான படங்களையும் செய்திகளையும் புறக்கணித்து விடுகிறோம். கண்ணாலும் காதாலும் எது உண்மை, எது பொய் என்பதை எளிதாகப் பிரிக்க முடியாது; அனைத்தும் ஒரே மாதிரி தோன்றுகின்றன. டிஜிட்டலில் வரும் தகவலை "இது நிஜமல்ல" என்று புறக்கணித்துத் தள்ளும் பழக்கம், பொதுமக்களை பயங்கரமான நிகழ்வுகளுக்கு ஓரளவிற்கு எதிர்வினையாற்றாமல் இருக்க வைக்கிறது. அவர்களை அறியாமலேயே "இது உண்மையில் நடக்கவில்லை" என்று நினைக்க அவர்கள் பழக்கப்படுத்தப்பட்டு விட்டார்கள்.

மெய்நிகர் ஒலிகளும், பிம்பங்களும் நிறைந்த உலகில் மூழ்கி இருப்பதால் பிரிவுணர்வும், தனிமை உணர்வும் ஏற்படுகின்றன. இல்லாததைக் காணும்போதும், கேட்கும்போதும் ஒரு பயங்கரமான "உண்மையிழப்பு" ஏற்படுகிறது: அதில் "நானுமே உண்மையில் இங்கு இல்லையோ?" என்ற சந்தேகம் ஒருவருக்கு ஏற்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் வெளிப்படையான எண்ணமாக இல்லாமல் ஒரு உணர்வாகவே இருக்கிறது—பொய்யானதான, அர்த்தமற்றதான, ஒரு செயற்கையான வாழ்க்கையில் வாழ்வது போன்ற உணர்வாக இருக்கிறது. இயல்பாகவே, உண்மையில் இல்லாத ஒன்றுக்கு என்ன நேர்ந்தாலும் நமக்கு அது பற்றிய கவலையில்லாமல் போகிறது.

பெருந்தொகையில் உருவாக்கப்படும் ஒலிகளும் பிம்பங்களும் மட்டுமன்றி, பொருட்களின் பெருமளவு உற்பத்தியும் நவீன "உண்மையிழப்பு"க்கு வித்திட்டது. பதிவு செய்யப்பட்ட ஒரு ஒலியைப் போலவே, ஒரு சாதாரண, வகைப்படுத்தப்பட்ட பொருளும், அதை உருவாக்கிய சமூக உழைப்பின் எந்தத் தடயத்தையும் வெளிப்படையாக காட்டுவதில்லை. அது உருவாக்கப்பட்ட வரலாற்றிலிருந்தும், அதன் உற்பத்தியால் ஏற்பட்ட சமூக-இயற்கை விளைவுகளிலிருந்தும் துண்டிக்கப்பட்டு, எங்கிருந்தோ தோன்றியதுபோல் வந்து சேர்கிறது. "எங்கே வாங்கினீர்கள், எவ்வளவு கொடுத்தீர்கள்" என்பதைத் தவிர, அதனுடன் இணைத்துப் பேச எந்தக் கதையும் இல்லை.

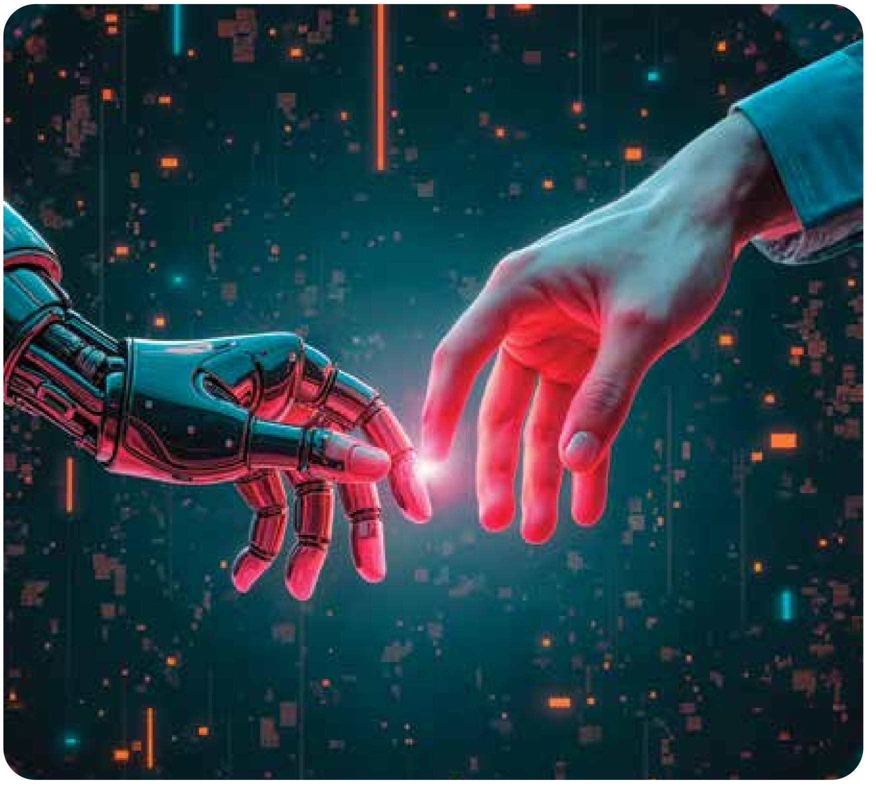
தொழில்துறை யுகத்திற்கு முன், பொருட்களும் உறவுகளின் ஊடகங்களாகவே இருந்தன. நீங்களே அதை உங்கள் பகுதியில் கிடைத்த பொருட்களால் செய்தீர்கள் அல்லது உங்களுக்காக யாரோ செய்தார்கள்; அந்த "யாரோ" உடன் உங்களுக்கு பல விதங்களில் தொடர்பு இருந்தது.

பொருளாதார உறவுகள் சமூக உறவுகளுடன் நெருக்கமாக பின்னிப் பிணைந்திருந்தன. உணவு, உடை, மனிதக் கைகளால் உருவான எல்லாமே பரிசு பரிமாற்றங்களின் அங்கமாக இருந்தன. கொடுப்பவரையும் பெறுபவரையும் ஒரு உறவுப் பின்னலில் உறுதியாகக் கட்டி இணைத்தன. நீ இங்கே இருக்கிறாய்; உலகத்துடன் இணைந்திருக்கிறாய்; ஒரு பங்கேற்பாளர், வெறும் நுகர்வோர் அல்ல; நீ இந்த வலையின் ஒரு அங்கம் என்று அவை உறுதிப்படுத்தின. ஆனால் எங்கிருந்தோ, அமேஸானில்(Amazon) ஒரு சொடுக்கில் (கிளிக்) வாங்கும் பொருட்கள் உங்களை எந்த மனிதனுடனும், எந்த இடத்துடனும், எந்த சமூகத்துடனும் இணைப்பதில்லை.

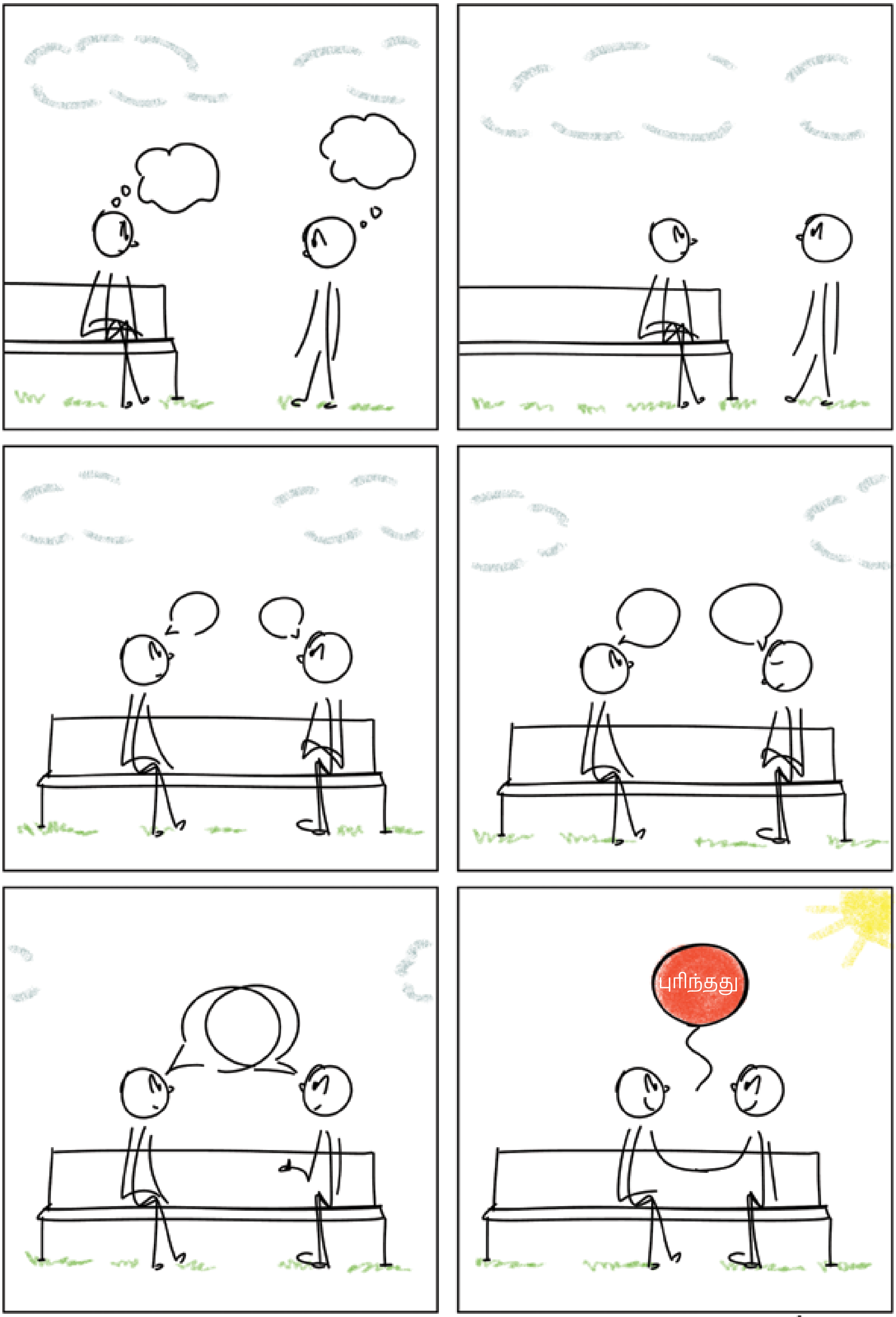
அந்தப் பொருள் ஒருவிதமான உண்மையற்ற தன்மையையே சுமந்து வருகிறது. அது உறுதியான பருப்பொருளாக இருந்தாலும், அது ஒரு பரவலான போலி உணர்வை உருவாக்குகிறது. இது இங்கே இருக்கிறது, ஆனால் யாரும் இதை எனக்காக உண்மையில் உருவாக்கவில்லை. இது ஒரு பொருள், ஆனால் அது உருவாகும் உற்பத்தி செயல்முறை எதுவும் நாம் காணக்கூடியதில்லை. ஒரு உணவுத் தட்டில் அழகான வடிவமைப்பு இருக்கிறது — ஆனால் அதை எந்தக் கலைஞரும் இந்தத் தட்டில் வரையவில்லை. நம்முடைய அனுபவத்தில், அதற்கு எந்த வரலாறும் இல்லை, எந்த உறவும் இல்லை. இது, வால்டர் பெஞ்சமின் கூறியதுபோல, இயந்திரமயமாக நகலெடுக்கப்பட்ட கலைப்படைப்புகளில் இருந்து “ஒளி” (aura) மறைந்ததைப் பிரதிபலிக்கிறது. அதேபோல, சமூகத்தின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பொறுப்பில் உள்ளவர்களும் நிஜ மனிதர்களாகத் தோன்றுவதில்லை. அவர்களது பொறுப்புகள் ஆட்சார்பற்றவை — அவர்களும் பொருட்களைப் போலவே உண்மையற்றவர்களாகத் தோன்றுகிறார்கள். அதனால்தான், கணினியால் உருவாக்கப்பட்ட ஒலிகளும் பிம்பங்களும் வருவதற்கு 70 ஆண்டுகள் முன்பே, ஜே.டி. சாலிங்கர் போன்ற கலாச்சார உணர்வுள்ளவர்கள், பொய்யான தன்மையை நவீன சமூகத்தின் அடையாளமாகக் கண்டனர்.

இன்று, இயந்திரங்கள் உருவாக்கும் பொருட்கள், ஒலிகள், பிம்பங்கள் மட்டுமல்ல; இயந்திரங்கள் உருவாக்கும் ஆளுமைகளும் உள்ளன. ஒரு ஏ.ஐ. சாட்போட் உடன் பேசும்போது, எதிரே ஒரு மனிதர் உண்மையில் உட்கார்ந்து எழுதவோ அல்லது பேசவோ செய்கிறார், உங்களை கேட்கிறார், புரிந்து கொள்கிறார், உணர்கிறார், பதிலளிக்கிறார் என்ற தோற்றத்தை அது அளிக்கிறது. ஆனால் அந்த வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் உணர்வதற்கு யாரும் இல்லை. தோற்றமும் உண்மையும் மீண்டும் பிரிகின்றன; இறுதியில் மிஞ்சுவது நாம் எலக்ட்ரான்களைப் பற்றிக் கொண்டிருப்பது மட்டுமே.

பதிப்பாசிரியரின் குறிப்பு: அடுத்த மாத இதழில், ஐசன்ஸ்டீன் இந்த மெய்நிகர் மாற்று வடிவங்கள், செயற்கை நுண்ணறிவில் தங்களுடைய மிக நெருக்கமான, மிக ஆபத்தான நிலையை அடைவதை ஆராய்கிறார். இசையையோ, பிம்பங்களையோ மட்டும் இயந்திரங்கள் நகலெடுப்பதில்லை; ஆனால், மற்றொரு உணர்வுள்ள ஜீவனால் புரிந்துகொள்ளப்பட்டு, அக்கறை செலுத்தப்பட்டு, அறிந்துகொள்ளப்படுவதாகிய நம் அனுபவத்தையே இயந்திரங்கள் நகலெடுக்கும்போது, அந்த ஆபத்து உச்சத்தை எட்டுகிறது.



மன நலம்



© ramya sriram

www.thetap.in

பக்தி என்பது செயல்பாடு

மாரீன் ஹிடிபியூ *சிங்கிள் மாம்ஸ் இந்தோனேஷியா* என்ற அமைப்பை நிறுவியது பற்றியும், பக்தி என்பது உணர்வல்ல, மாறாக பிறருக்கு உதவுகின்ற தேர்ந்தெடுப்பினை தினமும் மேற்கொள்வது என்பதை கற்றுக்கொண்டதைப் பற்றியும் ஆராய்கிறார்.

இந்தப் பாதையை நான் ஒருபோதும் திட்டமிடவில்லை. பெரிய தொலைநோக்குப் பார்வை எதுவும் இல்லை, ஆனால் இந்தோனேசியாவில் ஒற்றைத் தாய்மார்களுக்கான ஆதரவுக் குழுவைத் தேடுகையில், எதுவும் கிடைக்காத ஒரே ஒரு வேதனையான தருணம் மட்டுமே இருந்தது. அந்த இல்லாமை என்னுடனே தங்கி விட்டது. இறுதியில் நான் வேறு சில ஒற்றைத் தாய்மார்களைச் சந்தித்தபோது, ஒரு காலத்தில் எனக்குத் தேவையாக இருந்ததை, என்னால் உருவாக்க முடியும் என்பதை உணர்ந்தேன்.

நான் ஒரு ஃபேஸ்புக் (இப்போது மெட்டா) குழுவைத் தொடங்கினேன். முதலில், இரண்டு நண்பர்கள் மட்டுமே இருந்தோம். எங்களிடம் எந்த ஒரு நிகழ்ச்சி நிரலோ அல்லது செயல்திட்டமோ இல்லை, ஆனால் செயல்பட ஒரு விருப்பம் மட்டுமே இருந்தது—அதனுடன் கூடவே நான் இன்னும் பெயரிடாத ஒருவித பக்தியும் இருந்தது.

அந்த எளிய செயல்தான் தொடக்கம். இன்று, அது 11,600க்கும் மேற்பட்ட பெண்களைக் கொண்ட ஒரு சமூகமாக வளர்ந்துள்ளது, இது “சிங்கிள் மாம்ஸ் இந்தோனேசியா” என்று அறியப்படுகிறது. ஆனால் அப்போது, அது இணைவதற்கான ஒரு ஏக்கமாக மட்டுமே இருந்தது, சேவை செய்வதற்கான ஒரு நல்லெண்ணச் செயலைத் தோற்றுவித்தது.

தேவைப்படும்போது முன்னிலைப்படுத்திக் கொண்டு உடன் நிற்பது, செவிமடுப்பது மற்றும் தொடர்ந்து வளர்வது. போன்ற பலவற்றை இந்தப் பயணம் என்னிடமிருந்து நிறைய கோரியுள்ளது. நாங்கள் உருவாக்கிக் கொண்டிருந்ததற்கு எந்த ஒரு முன்மாதிரி வடிவுகளும் இல்லை. நான் அனுபவத்திலேயே கற்றுக்கொண்டேன். நான் தடுமாறி என்னையே கேள்வி கேட்டுக்கொண்டேன். ஆனால் நான் சிறியவளாகவோ, நிச்சயமற்றோ உணர்ந்த ஒவ்வொரு முறையும், வாழ்க்கை என்னை மென்மையாக முன்னோக்கித் தள்ளி விட்டு, இந்த வேலை முக்கியமானது மற்றும் அவசியமானது என்ற செய்தியை வழங்கும். இதை நான் கர்மா - அதாவது விளைவுகள் மீது பற்றுதல்கொள்ளாமல், செய்யப்பட வேண்டியதைச் செய்வது என்று புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினேன் -

செல்லும் இந்த வழியில், நான் தடுமாறி நுழைந்திருக்கும் இடங்கள் என்னை மேலும் வடிவமைத்தன. 2020 ஆம் ஆண்டில், மெட்டாவால் வழங்கப்பட்ட ஒரு உலகளாவிய சமூக தலைமைத்துவ திட்டத்தில் சேர்ந்தேன். நான் என்னை ஒரு "தலைவராக" பார்க்கவில்லை, ஆனால் பயிற்சி, வழிகாட்டுதல் மற்றும் ஆதரவு ஆகியவை, சமூகக் கட்டமைப்பு என்பது சேவை செய்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பு என்பதை உணர எனக்கு உதவின.

நிச்சயமாக, சிந்தனை இல்லாத செயல் நம்மை தவறான வழியில் இட்டுச் செல்லலாம். அதனால் சிந்தனை எனக்கு இன்றியமையாததாக — ஒரு நிரந்தர ஆசிரியராக — இருந்து வருகிறது. நான் துயரத்தின் காலத்தில் வலைப்பதிவு எழுதி, வலியை எழுத்துகளாக வெளிப்படுத்தி, தயாராக உணர்வதற்கு முன்பே என் கதையின் பகுதிகளைப் பகிர்ந்திருக்கிறேன். அந்த எழுதும் செயல்மூலம், நான் என்னையும், பிறரையும் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினேன். நான் “அறிவாளி” ஆக வேண்டும் என்று நினைத்து ஆரம்பிக்கவில்லை, ஆனால் காலப்போக்கில், “இப்போது நான் யார்?” “நான் என்ன கொடுக்க முடியும்?” போன்ற கேள்விகளுடன் வாழ்ந்தது, எதிர்பாராத பதில்களை அளித்துள்ளது.

எனக்கு, பக்தி என்பது அர்ப்பணிப்பு மற்றும் சேவை மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் அன்பு — நாம் தினமும் திரும்பச் செய்யும் ஒரு தேர்வு. பக்தி என்பது செயல்பாடு என்று நான் நம்பத் தொடங்கியுள்ளேன். கடினமாக இருந்தாலும் நேரில் வந்து, உடன் நிற்பது, நள்ளிரவில் செய்திகளுக்கு பதிலளிப்பது,. நீங்களே வெறுமையாக உணரும்போது கூட, இடம் கொடுத்து நிற்பது தான் அது.

என் சமூகத்தில் உள்ள பெண்கள் எனது சிறந்த ஆசிரியர்களாக மாறிவிட்டனர். அவர்கள் பெரும் தோல்வி மற்றும் துயரத்திலிருந்து மீண்டு எழுந்து, இக்கட்டான சூழ்நிலைகளிலும் அமைதியாக முன்னேறி, தங்கள் குழந்தைகளுக்காகவும், தங்களுக்காகவும் மீண்டும் மீண்டும் நேரில் வந்து உடன் நிற்பதை, நான் பார்த்திருக்கிறேன். குணப்படுத்துதல், மன்னிக்கும் மனநிலை மற்றும் மீண்டும் தொடங்குதல், ஆகியவை மிகப்பெரிய பலங்கள் என்பதை இந்தப் பெண்கள் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளனர். தாய்மை மற்றும் சுயத்தின் தனித்தன்மை மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் அந்தப் புனிதமான அன்பு, பக்தி என்பது செயல்பாடு என்பதை மிகச்சரியாக விளக்குகிறது.

ஒரு குறிப்பிட்ட தருணத்தில், சேவை செய்வதே எனது நோக்கம் என்பதை உணர்ந்தேன். சமீபத்தில் விவாகரத்து பெற்ற ஒரு தாய் எங்கள் குழுவில் பதிவிட்டார். அவர் தற்கொலையின் விளிம்பில் இருந்தார். அந்த சமூகம் இணையத்தின் மூலமாக அவரை அரவணைத்தபடி, தாங்கிப் பிடித்துக்கொண்டது. அவர் உயிர் பிழைத்தார். இன்று, அவர் நல்லமுறையில் மேம்பட்டு, தனது முதுகலைப் பட்டப்படிப்பை முடிக்கிறார். அதையே நான் அருள் எனக் கருதுகிறேன். அதனால்தான் நான் தொடர்ந்து வந்து உடன் நிற்கிறேன்.

இந்தப் பயணம் என்னுடையது மட்டுமல்ல என்பதை நான் உணர்ந்துகொள்கிறேன். நான் அதை அருள் அல்லது வழிகாட்டுதல் என்று அழைக்கிறேன் - எந்தப் பெயரால் வேண்டுமானாலும் அழையுங்கள்—ஆனால் இது, உங்கள் முன் இருப்பதற்கு நம்பிக்கைக்குரியவராக இருப்பதைப் பற்றியது. ஒரு திருப்புமுனையில் நிற்கும் எவருக்கும் — அதாவது தொலைந்து போயிருப்பவர்களுக்கும், துக்கத்தில் இருப்பவர்களுக்கும், நிச்சயமற்ற நிலையிலுள்ளவர்களுக்கும் — எனக்குத் தெரிந்தது இதுதான்: உங்களுக்கு முழு வரைபடமும் தேவையில்லை. அடுத்த சிறிய அடியை மட்டும் எடுத்து வையுங்கள். அந்தச் சிறிய செயல் தானே உங்களை வழிநடத்தும், காலப்போக்கில், உங்களுடைய ஆழ்ந்த வலி கூட புனிதமான ஏதோ ஒன்றிற்கு மண்ணாக மாறக்கூடும் என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

“பக்தி என்பது செயல்பாடு" என்பது, ஒவ்வொரு நாளும் திறந்த இதயத்துடனும், ஸ்திரமான கைகளுடனும், அந்த இடம் தேவைப்படும் எவருக்காகவும் நேரில் வந்து உடன் நிற்பது என்னும் முடிவுடன் ஆரம்பமாகிறது.

கற்றுக்குருல்

“எந்த ஒன்றை நாம் தனியாகத் தேர்ந்தெடுக்க முயற்சித்தாலும், அது பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மற்ற எல்லாவற்றுடனும் இணைந்திருப்பதை காண்கிறோம்.”

—ஜான் முயர்

கிருஷ்ணரின் வெண்ணெய் கிண்ணம்

பக்தி மற்றும் பாதுகாப்பின் புனிதச் சின்னம்

புராணங்களிலும், சுற்றுச்சூழலிலும் மிகுந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு மரத்தை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் எவ்வாறு பாதுகாத்து வருகிறது என்பதை **ரத்தினசபாபதி** மற்றும் **விஜய நரேஷ் ஜூதுரு** இங்கு பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

இந்தியாவின் புனித மரங்களில், கிருஷ்ணரின் வெண்ணெய் கிண்ணம் (பட்டர்கப்) என்ற மரத்தைப் போன்று, மிக கனிவான கதையை சில மரங்களே கொண்டுள்ளன. சிறிய கோப்பைகளைப் போல மடிக்கப்பட்ட அதன் இலைகள், ஒரு காலத்தில் இளம் கிருஷ்ணர் அன்பாக உட்கொண்ட வெண்ணெய்க்கு தொன்னையாக இருந்ததாக நம்பப்படுகிறது. இலைகளில் ஒரு புராணக்கதை பொறிக்கப்பட்ட ஒரு மரம், இன்றுவரை பக்தி, சுற்றுச்சூழல் மரியாதை மற்றும் பாதுகாப்பு முயற்சிகளை ஊக்குவிக்கிறது.

இலைகளில் எழுதப்பட்ட ஒரு புராணக்கதை

கிருஷ்ணா பட்டர்கப் அதாவது கிருஷ்ணரின் வெண்ணெய் கிண்ண மரம் (*ஃபிகஸ் கிருஷ்ணே*) என்பது ஒரு தனித்துவம் மிகுந்த அத்தி மரமாகும், இது ஆன்மீக உணர்வைத் தூண்டும் அதன் இலை அமைப்புக்காகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு இலையும் ஒரு இயற்கையான கோப்பை அல்லது பையைப் போன்ற அமைப்பை பெற்றுள்ளது - இது இந்து மதப் புராணங்களுடன் ஆழ்ந்து பின்னிப் பிணைந்த ஒரு அம்சமாகும். பிரசித்தி பெற்ற புராணத்தின் படி, இளம் கிருஷ்ணர் ஒரு காலத்தில் வெண்ணெயைத் திருடி, பிடிபடுவதைத் தவிர்க்க, அதை ஒரு சுருண்ட இலையில் மறைத்து வைத்தார். அதுவே இந்த மரத்தின் பெயருக்கும், அதன் அன்பான புனைபெயரான பட்டர்கப் மரம் என்பதற்கும் காரணமாகியது. இக் கதை பல நூற்றாண்டுகளாக இந்த மரத்தை புனிதமாக வைத்திருக்கிறது, மேலும் அதன் சுருண்ட இலை தெய்வீகத்தின் ஒரு அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது - கிருஷ்ணரின் விளையாட்டுத்தனமான பக்தியின் உயிருள்ள நினைவுச்சின்னம்.

வாழப் போராடும் ஒரு மரம்

வேறு பல அத்தி இனங்களைப் போலல்லாமல், ஃபிகஸ் கிருஷ்ணே, தனித்துவமான உயிரியல் கட்டுப்பாடுகளை எதிர்கொள்கிறது, இது இயற்கையான அதன் மீளுருவாக்கத்தை மிகவும் கடினமாக்குகிறது. அதன் விதைகளிலிருந்து வளர்க்கப்படும் நாற்றுகளில் சுமார் 10% மட்டுமே அதனுடைய உண்மையான வகையாகவே இருக்கின்றன என்றும், கிட்டத்தட்ட 90% பொதுவான ஃபிகஸ் பெங்காலென்சிஸ் அத்தி வகைக்கு திரும்புகின்றன என்றும் ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. விதைகள் முளைக்கும்போதே கூட, ஃபிகஸ் கிருஷ்ணே வின் தனித்துவமான அடையாளத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு என்பதே இதன் பொருளாகிறது

கூடுதலாக, இந்த இனம் சில சிறப்பு மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்களை நம்பியுள்ளது, அவற்றின் குறைபாடு, அதன் இனப்பெருக்க சுழற்சியை மேலும் சீர்குலைக்கிறது. இந்த கூட்டு

உயிரியல் கட்டுப்பாடுகள், இந்த மரம் அதன் இயற்கையான நிலப்பரப்புகளிலிருந்து மறைந்து போகும் அபாயத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மர பாதுகாப்பு மையத்தில் பேணுகை கலாச்சார ரீதியாகவும், சுற்றுச்சூழல் ரீதியாகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த இனத்தைப் பாதுகாக்க, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் (HFI), ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரப் பாதுகாப்பு மையம் (HTCC) மூலம், குளோனல் பயிர் பெருக்க நுட்பங்கள்(clonal propagation techniques) குறித்து விரிவான ஆராய்ச்சியை மேற்கொண்டுள்ளது. இயற்கை விதை அடிப்படையிலான இனப்பெருக்கத்தின் குறைபாடுகளை சமாளிக்க, தண்டு வெட்டல், காற்று-அடுக்கு மற்றும் திசு வளர்ப்பு போன்ற இனப்பெருக்க முறைகள் முறையாக முயற்சிக்கப்பட்டன. இவற்றில், திசு வளர்ப்பு மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் நம்பகமான அணுகுமுறையாக வெளிப்பட்டது. பல ஆண்டுகளாக அர்ப்பணிப்புடன் செய்யப்பட்டுள்ள பரிசோதனைகள், அதிக உயிர்வாழ்வு மற்றும் பெருக்க விகிதங்களை மட்டுமல்லாமல், உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒவ்வொரு மரக்கன்றிலும் ஃபிகஸ் கிருஷ்ணேவின் உண்மையான மரபணு அடையாளத்தைப் பாதுகாப்பதையும் உறுதி செய்யும், வலுவான நெறிமுறைகளை உருவாக்க உதவியுள்ளன. இதன் விளைவாக, நூற்றுக்கணக்கான ஆரோக்கியமான மரக்கன்றுகள் மையத்தில் வெற்றிகரமாக வளர்க்கப்பட்டுள்ளன, அவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க அளவு எங்கள் எக்ஸ் சிட்டு (Ex situ) (வெளிப்புற) பாதுகாப்புத் திட்டங்களின் கீழ் பல்வேறு பகுதிகளில் விநியோகிக்கப்படுகின்றன.

கிருஷ்ணா அத்தி இலை - முன்னும் பின்னும், அதன் தெய்வீகக் கரண்டியை வெளிப்படுத்துகிறது, கிருஷ்ணரின் வெண்ணெயை ஏந்தியிருந்ததாகக் கூறப்படுகிறது.

இந்த அரிய மற்றும் கலாச்சார ரீதியாக மதிக்கப்படும் இனத்தின் நீண்டகால உயிர்வாழ்வையும் மீட்டெடுப்பையும் உறுதி செய்வதற்கான ஒரு முக்கியமான படியை இந்த முயற்சிகள் குறிக்கின்றன. ஒரு அரிய மரத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு அப்பால், இந்தப் பணி அறிவியலுக்கும் ஆன்மீகத்திற்கும் இடையிலான இணக்கத்தை உள்ளடக்கியது - கலாச்சார பாரம்பரியத்தை மதிக்கும் அதே வேளையில் பல்லுயிர் பெருக்கத்தையும் பாதுகாக்கிறது.

இந்த மரம் ஏன் முக்கியமானது?

ஃபிகஸ் கிருஷ்ணேவைப் பாதுகாப்பது என்பது ஒரு இனத்தைப் பாதுகாப்பது மட்டுமல்ல. இது இயற்கைக்கும் கலாச்சாரத்திற்கும், அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகத்திற்கும் இடையிலான நுட்பமான சமநிலையைப் பற்றிய ஒரு பரந்த செய்தியைக் குறிக்கிறது. அழிந்து வரும் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளான ஒவ்வொரு உயிரினமும் பல்லுயிர் பெருக்கத்தின் சிக்கலான வலையிலிருந்து அகற்றப்பட்ட ஒரு இழையாகும், அது சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறது, குறைந்து வரும் கலாச்சார பாரம்பரியத்தை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டில், சூழல் பாதுகாப்பு என்பதை ஒரு அறிவியல் பொறுப்பு மற்றும் ஆன்மீகக் கடமை என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். ஃபிகஸ் கிருஷ்ணேவுடனான எங்கள் பணியின் நோக்கம், நவீன பயிர்ப்பெருக்க நுட்பங்கள், கலாச்சார ஞானத்துடன் இணைந்து, அரிதான மற்றும் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகும்

கிருஷ்ணா அத்தி மரம் - பக்தியுடன் நடப்பட்டது (2021)

காலத்தால் வளர்க்கப்பட்டது, இப்போது அருளின் புனிதமான புகலிடம். (2025)

உயிரினங்களைப் பாதுகாப்பதில் உள்ள சவால்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்ள முடியும் என்பதற்கு ஒரு உதாரணத்தை ஏற்படுத்துவதே. ஆகும்.

வணங்குதலுக்கும், ஞானத்திற்கும் தகுதியான ஒரு மரம்

ஒவ்வொரு இலையும் ஒரு கதையைச் சொல்ல முடியும் என்பதை கிருஷ்ணா அத்தி மரம் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது - இந்த விஷயத்தில், சுற்றுச்சூழல்ரீதியான அவசரத்துடன் கூடிய ஒரு தெய்வீகக் கதை.

இது பழங்காலத்தையை எதிர்காலத்துடனும், புராணத்தை அறிவியலுடனும், பக்தியை செயலுடனும் இணைக்கிறது. ஃபிகஸ் கிருஷ்ணேயின் சுருண்ட இலை நமது புனிதக் கதைகளை மட்டுமல்ல, அவற்றைத் தாங்கி நிற்கும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளையும் பாதுகாக்க நம்மை ஊக்குவிக்கட்டும்.

கிருஷ்ணா பட்டர்கப் மரம் என்பது தாவரவியல் ரீதியாக அரிதானது மட்டுமல்ல. இது அதற்கும் மேலாக, புராணம் மற்றும் சூழலியல், நம்பிக்கை மற்றும் பொறுப்பு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான ஒரு உயிருள்ள இணைப்பாகும். ஒரு மரம் என்பதையும் தாண்டி, இது ஒரு கதை. பக்தியானது, சூழல் பாதுகாப்பை சந்திக்கும் இடம், மேலும் அதன் ஒவ்வொரு இலையும் இயற்கைக்கும் நம்பிக்கைக்கும் இடையிலான காலத்தால் அழியாத பிணைப்பை ரகசியமாக எடுத்துக்கூறுகிறது.

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 heartful life in a hectic world.

heartfulness
purity weaves destiny

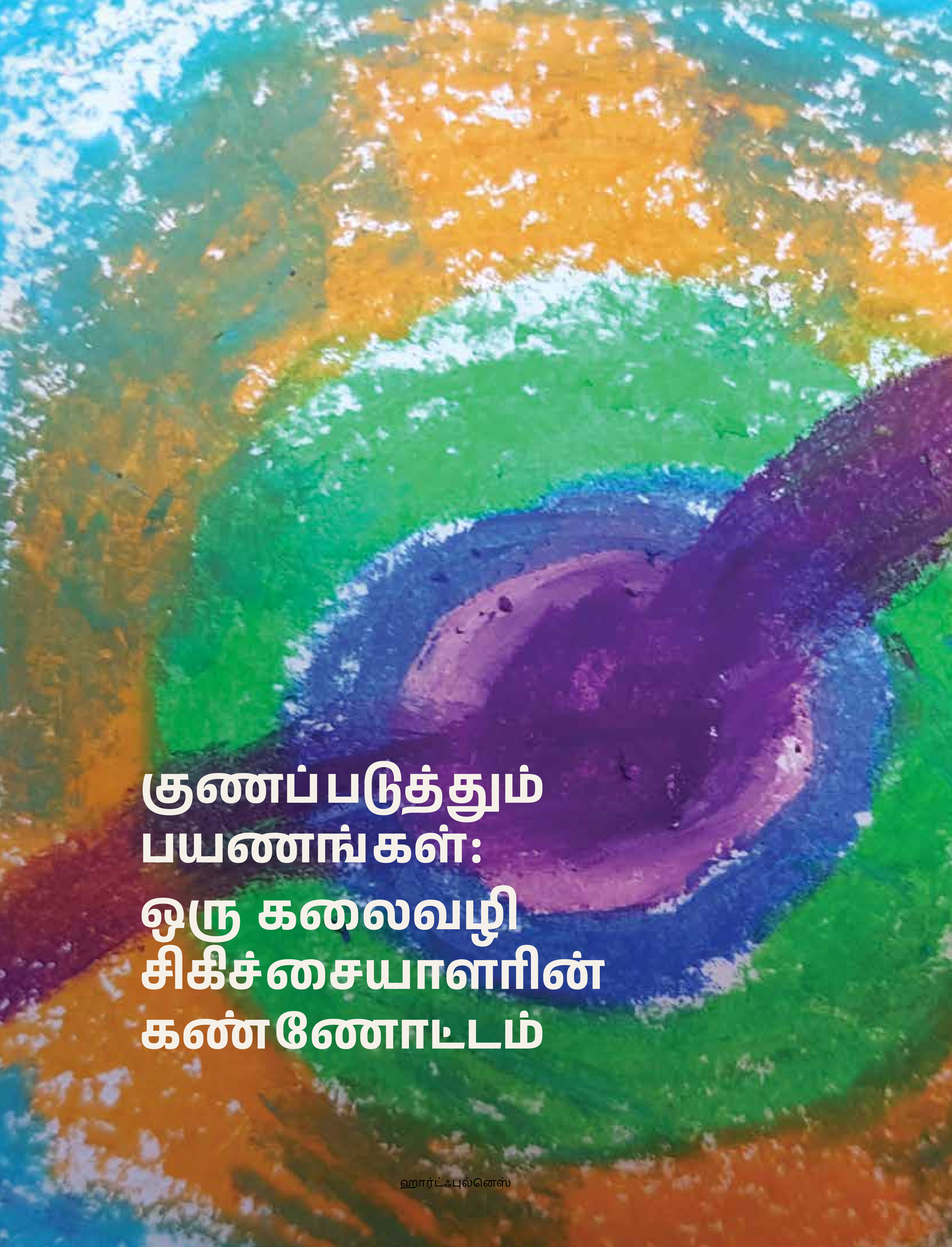
UR
LIFE

experience

படைப்பாற்றல்

"நமது படைப்பாற்றல்
பயன்படுத்துவதன் மூலம்
தீர்ந்துபோகாது. எந்த அளவு அதை
பயன்படுத்துகிறோமோ, அந்த அளவு
அது அதிகரிக்கின்றது."

மாயா ஏஞ்சலோ



குணப்படுத்தும் பயணங்கள்: ஒரு கலைவழி சிகிச்சையாளரின் கண்ணோட்டம்

அதிர்ச்சிக்கு ஆட்பட்ட குழந்தைகளிலிருந்து, வலி, மாற்றம், மன ஆரோக்கிய சிக்கல்கள் ஆகியவற்றை எதிர்கொள்ளும் பெரியவர்கள் வரை - வெளிப்படுத்த கடினமாக இருக்கும் விஷயங்களுக்கு, படைப்பு ரீதியான வெளிப்பாடு எவ்வாறு ஒரு மொழியாக மாறுகிறது என்பதையும், கலையை உருவாக்குவது ஏன் ஒரு அடிப்படை மனிதத் தேவை என்பதையும் பற்றி **வனேசா படேல்,** கலைவழி சிகிச்சையாளர் **சங்கீதா பிரசாதுடன்** பேசுகிறார்.

வ.ப: உங்களை கலைவழி சிகிச்சை முறைக்கு இட்டுச் சென்றது எது?

ச.பி: நான் இந்தியாவின் சென்னையில் வளர்ந்தேன், அங்கு என் அம்மா ஒரு அற்புதமான கிண்டர்கார்டன் பள்ளியை நடத்தி வந்தார். அங்கு எப்போதும் கலைகள் அதிக அளவில் ஊக்குவிக்கப்பட்டன. குழந்தைகள், கல்வி மற்றும் கலைகளால் நான் எப்போதும் சூழப்பட்டிருந்தேன். கல்லூரியில், நுண்கலை பட்டத்துடன், நான் ஓராண்டு விஷுவல் கம்யூனிகேஷனையும் முடித்தேன். நான் மக்களை கலைகளில் ஈடுபடுத்தி, இன்னும் எதையோ செய்ய வேண்டும் என உணர்ந்தேன்.

சென்னையின் ஈரப்பதமான வெப்பத்திலிருந்து தப்பிக்க, நான் அழகிய, குளிரூட்டப்பட்ட அமெரிக்கன் நூலகத்திற்கு [இப்போது அமெரிக்கன் மையம்] அடிக்கடி செல்வதுண்டு. அங்கு நான் எடித் க்ரேமரின் ஒரு புத்தகத்தைப் பார்க்க நேர்ந்தது. சிறப்புத் தேவைகளுடைய குழந்தைகளுடன் பணியாற்றி வரும் அவர், கலைவழி சிகிச்சை துறையில் ஒரு முன்னோடியாவார். நான் அந்த புத்தகத்தை வாசிக்கத் தொடங்கியதும், இதைப் பற்றித்தான் நான் மேலும் அறிய விரும்பினேன் என்பது எனக்குத் தெரிய வந்தது.

நான் தொடர்ந்து நுண்கலை பயின்றதோடு, 1985 இல் ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் கலைவழி சிகிச்சையும் பயின்றேன். அந்தக் காலத்தில் (இந்தியாவில்)அப்படி எதுவும் இல்லாததால், இந்தியாவுக்குத் திரும்பி வந்து, ஒரு சிறப்புக் கல்விப் பள்ளியை நிறுவுவதே எனது நோக்கமாக இருந்தது. நான் என் அம்மாவின் பள்ளியான பாம்பினோவில், இதற்கான ஒரு மையத்தை அமைத்து, பணியைத் தொடங்கினேன், அங்கு நாங்கள் ஆட்டிசம், தாமதமான வளர்ச்சி, அதியியக்கம் (hyperactivity) மற்றும் அதியியக்கக்குறைபாடு (ADHD) உடைய குழந்தைகளுடன் பணியாற்றினோம். அந்தக் காலத்தில், இந்தக் குறைபாடுகள் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளப்படவில்லை.

வ.ப: இன்று நம்மிடம் உள்ள நோய் கண்டறியும் கருவிகள் இல்லாமல் இந்தக் குழந்தைகளை நீங்கள் எப்படி அடையாளம் கண்டீர்கள்?

ச. பி: ஒரு குழந்தை பள்ளிக்கு வர விரும்பாமல் இருப்பது அல்லது அவர்கள் மிகவும் பதட்டமாக இருப்பது என அது குழந்தைகளின்

நடத்தைகளைக் கவனிப்பதன் மூலம்தான் அதிகம் இருந்தது. அவர்களை எப்படி கையாள்வது என்று என் அம்மா அறிந்திருந்தார். அந்த காலகட்டத்தில், “உணர்ச்சிக் கோளாறுடைய குழந்தைகள்” என்று அழைக்கப்பட்ட, உணர்ச்சி ரீதியான பிரச்சினைகள், அதிர்ச்சி, மற்றும் அது போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளின் ஸ்பெக்ட்ரமில் இருந்த சில குழந்தைகளுடன் நான் பணிபுரிந்தபோது, நான் கற்றுக்கொண்ட கலைவழி சிகிச்சையின் நுட்பங்களை செயல்படுத்தினேன். அசாதாரண உளவியலில் எனக்கு இருந்த அந்தப் பின்னணி, அவர்களுடன் ஓரளவு சிறப்பாகப் பணிபுரிய எனக்கு உதவியது.

நாங்கள் ஒரு ஆசிரியரை வேலைக்கு அமர்த்தி, வழக்கமான வகுப்பறைகளில் உள்ள முறைகளிலிருந்து வேறுபட்ட முறைகளைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகளுடன் பணிபுரியச் செய்தோம், அதே நேரத்தில் வழக்கமான வகுப்பறைகளுடனும் அவர்களை ஒருங்கிணைத்தோம். நான் கலைவழி சிகிச்சை செய்யும்போது குடும்பங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றினேன்.

திருமணத்திற்குப் பிறகு, நான் குடியேறுவதற்காக மீண்டும் அமெரிக்காவுக்குச் சென்றேன். பாம்பினோவில் என்னுடன் இந்தப் பணியைத் தொடங்கிய ஆசிரியர் சென்னையில் ஒரு சிறப்புக் கல்விப் பள்ளியை நிறுவி, சிறப்புத் தேவையுடைய குழந்தைகளுடன் தொடர்ந்து பணியாற்றி வருகிறார்.

வ.ப: வழக்கமான கலை வகுப்புக்கும், கலைவழி சிகிச்சை அமர்வுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

ச.பி: சிறப்பான கேள்வி. ஒரு கலை வகுப்பில், நீங்கள் கலை படைப்பு மற்றும் கலைத்திறனில் அதிகம் கவனம் கொண்டவராக இருக்கிறீர்கள் — நீங்கள் வாட்டர் கலர்களை கலக்கும் முறைகள், முப்பரிமாண கண்ணோட்டத்துடன் வரைதல் (perspective drawing) ஆகியவற்றைக் கற்பது அவசியமாகிறது. மேலும் உங்கள் நோக்கம் உண்மையில் கலை படைப்புதான். கலைவழி சிகிச்சையில், அதன் நோக்கம், அந்த செயல்முறைதான். ஒரு குழந்தை கிறுக்கினால் பரவாயில்லை, சொல்லப்போனால், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைக்கு உதவ நாங்கள் அதை ஊக்குவிக்கிறோம்.

கலையை பல வழிகளில் பயன்படுத்தலாம். அந்த நபர் எதை வெளிப்படுத்துகிறார் என்பதைப் பொறுத்து, நோய் கண்டறியும் கருவியாக, அல்லது நுண்தசை இயக்கம் (fine motor) மற்றும் பெருந்தசை இயக்கத் திறன்களை (gross motor) மேம்படுத்த பயன்படுத்தப்படலாம். எங்கள் பயிற்சி, உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளைப் புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு உதவுகிறது. கலைப் படைப்பின் மூலமாக எங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்வதற்கு, நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு வண்ணங்களையும், வெவ்வேறு வழிகளையும், தேர்வு செய்கிறோம்.

வ.ப: ஆக, அது வார்த்தைகளால் எதுவும் சொல்லாத ஒரு நபரைப் புரிந்துகொள்வது பற்றியதுதானா?

ச.பி: அது இரண்டும் சேர்ந்த ஒன்று. சில நேரங்களில், அது கலைப்படைப்பாக மட்டுமே இருக்கலாம் —ஒரு நபர் உள்ளே வந்து எதையாவது எடுத்து, அதைச் சொல்ல வார்த்தைகள் இல்லாமல் தங்களை வெளிப்படுத்தக்கூடும். சில நேரங்களில் இது இரண்டின் கலவையாகவும் இருக்கும்.

வ.ப: அதிர்ச்சிக்கு ஆளான ஒருவருக்கு, கலைவழி சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தி அவருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு பொதுவாக எவ்வளவு காலம் ஆகும்?

ச.பி: அது சூழ்நிலையைப் பொறுத்தது. என்னிடம் ஐந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக வரும் வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளனர். மருத்துவமனைகளில், எங்களிடம் குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளனர்; பள்ளிகளில் இது வேறுபடுகிறது—அது உண்மையில் (அங்குள்ள) அமைப்பைப் பொறுத்தது. நாங்கள் புற்றுநோய் பிரிவுகளிலும் பணியாற்றுகிறோம், அங்கு வலியை நிர்வகிக்க கலையைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

சமீபத்தில், கடுமையான வலி, பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வுடன் போராடிக் கொண்டிருந்த ஒரு வாடிக்கையாளருடன் நான் ஒரு அமர்வை மேற்கொண்டேன். வலி எப்படி இருந்தது என்று கற்பனை செய்து அதை வரையுமாறு அவரிடம் சொன்னபோது, சுற்றிலும் இரத்தம் நிறைந்திருக்க, கடுமையான காயத்தினால்

ஏற்பட்ட தழும்புடன் கூடிய ஒரு மீனை அவர் வரைந்தார். “என் வலி அப்படித்தான் இருக்கிறது. எனக்கு மீன்கள் என்றால் மிகவும் பிடிக்கும். அவை மிகவும் அழகானவை, ஆனால் என் மீன் போய்விட்டது” என்று அவர் கூறினார். அவரால் தன் வலியை வெளிப்படுத்த முடிந்தது.

அவர் அதை வரைந்து, பின் பார்த்தவுடன், இந்த மீனுக்கு எது உதவும், எந்தெந்த விஷயங்கள் உதவக்கூடும்? என்று நாங்கள் உருவகமாக பேசினோம். இது பிரச்சினையை, தன்னைத் தவிர்த்து, விலகி நின்று பார்ப்பதற்கு அவருக்கு உதவியது. இந்த காயங்களுக்கு என்ன காரணம், மீனை வலுவாக்க அவர் ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்றும் நாங்கள் கலந்தாலோசித்தோம்.

வ.ப: மிகவும் அருமையாக உள்ளது. நீங்கள் அதிக நம்பிக்கை அளிக்கின்ற ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தை வழங்குகிறீர்கள். வாடிக்கையாளர்கள் தொடர்ந்து திரும்பி வருவதற்கு அது ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் — அது அவர்கள் அவர்களாகவே இருக்கக்கூடிய, அல்லது தாங்கள் உண்மையில் யார் என்பதைக் கண்டறியக்கூடிய இடமாக இருக்கிறது.

ச.பி: முற்றிலும் சரி. சில சமயங்களில் அவர்கள் நன்றாக உணர்வார்கள், வருவது நின்றுபோகலாம், அதன் பிறகு, சிறிது காலம் கழித்து, அவர்களுக்கு மீண்டும் ஆதரவு தேவைப்பட்டால், அவர்கள் திரும்பி வருகிறார்கள். அது ஒரு மோசமான விஷயம் அல்ல, ஏனென்றால் அவர்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. எது அவர்களுக்கு உதவுகிறது என்று அவர்களுக்குத் தெரிகிறது. இந்த விஷயங்களைப் பற்றிப் பேச அவர்களுக்கு இது ஒரு பாதுகாப்பான இடமாக இருக்கிறது.

வ.ப: நீங்கள் என்னென்ன நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

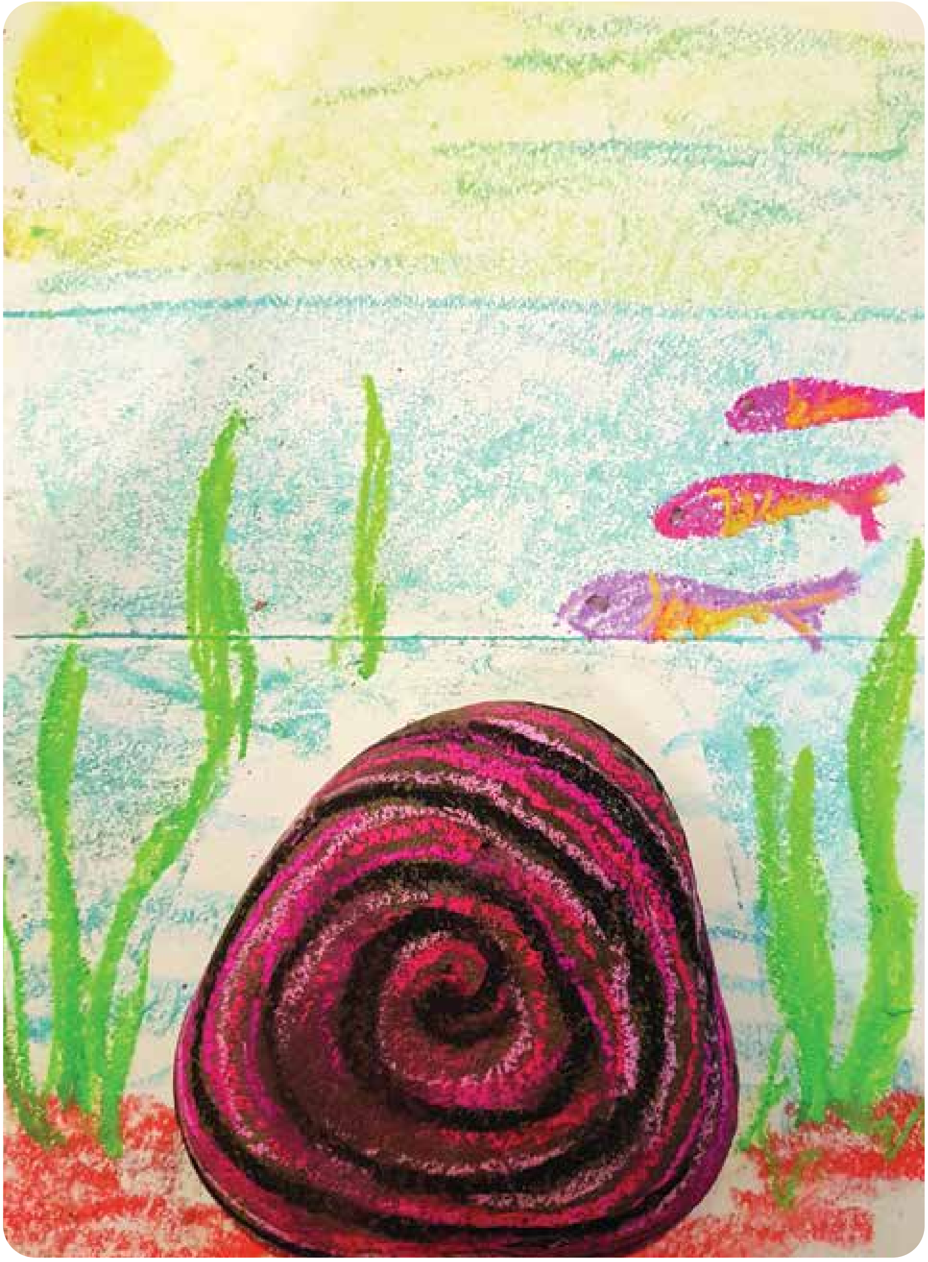
ச.பி: அது அந்த நபரைப் பொறுத்தது. நான் இப்போது குறிப்பிட்ட வாடிக்கையாளருடன், அவரது வலியைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு வழியாக காட்சிப்படுத்தலை பயன்படுத்தினேன். எட்டு வயதுக் குழந்தையைப் போல செயல்படும்

வயதில் பெரியவராக இருக்கும் ஒரு வாழ்க்கையாளருக்கு, நுண்தசை இயக்கம் மற்றும் பெருந்தசை இயக்கத் திறன்களில் கவனம் செலுத்துகிறேன். இடது கை-வலது கை ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்த நாங்கள் ஒரு நெசவுத் திட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளோம். சில சமயங்களில் நான் ஒரு படம் வரையும் செயல்முறையை கையாள்வேன். அந்த வாரத்தில் நடந்ததைப் பற்றி அவர் எப்படி உணர்கிறார் என்பதை அவர் வரைய வேண்டும், ஏனென்றால் அவர் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவராக இருப்பதுடன், மாற்றத்தைக் கையாள்வது எப்படி என்று அவருக்குத் தெரியாது.

வாழ்க்கையாளரின் குறிப்பிட்ட தேவைகளுக்கேற்ப ஏற்படுத்தப்பட்ட பல்வேறு நுட்பங்களை நாங்கள் பயன்படுத்துகிறோம். கலை, பல்வேறு வகையான பயன்பாடுகளை உடையது. நாங்கள் பல்வேறு வகையான பொருட்களை வழங்குகிறோம், இவற்றில் பென்சில்கள், வண்ணப்பூச்சுகள், களிமண், கண்டெடுக்கப்பட்ட பொருள்கள், இயற்கையான பொருட்கள் ஆகியவை அடங்கும். இயற்கையில் நாங்கள் காண்கின்ற, சேகரிக்கின்ற பல பொருட்களை நான் கலை கூடத்தில் பயன்படுத்துகிறேன். மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட பொருட்கள், மக்கள் குப்பை என்று கருதும் பொருட்கள் — இவற்றையும் நாங்கள் எப்போதும் சேகரிக்கிறோம்.

வ.ப: வியக்கத்தக்க படைப்பாற்றல். உங்கள் புத்தகங்களைப் பற்றி கூற முடியுமா?

ச.பி: எனது இரண்டு புத்தகங்கள் வெளிவந்துள்ளன. ஒன்று க்ரியேடிவ் எக்ஸ்ப்ரெஷன்: சே இட் வித் ஆர்ட்(Creative Expression: Say it with Art) இது 2008 இல் இந்தியாவில் முக்கியமாக ஆசிரியர்களுக்காக எழுதப்பட்டது.



"என் வேதனை அப்படிப்பட்டதுதான். எனக்கு மீன்கள் என்றால் மிகவும் பிடிக்கும். அவை மிகவும் அழகானவை, ஆனால் என்னுடைய மீன் போய்விட்டது" என்று கூறினார். அவரால் தன் வலியை வெளிப்படுத்த முடிந்தது.

நான் இப்போது ஒரு பிடிஃஎப்ஃபை(PDF) எனது இணையதளத்தில் பதிவேற்றியுள்ளேன், அதை ஆசிரியர்கள் இலவசமாக அணுகும்படியாகவும் செய்திருக்கிறேன். மற்றொன்று யூஸிங் ஆர்ட் தெரபி வித் டைவர்ஸ் பாபுலேஷன்ஸ் *(Using Art Therapy With Diverse Populations'),* அதில் ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் வெவ்வேறு வகையான மக்களுடன், அதாவது அகதிகள், கைதிகள், பல்வேறு வயதினர் போன்றவர்களுடன் பணிபுரிவதில் கவனம் செலுத்துகிறது. சுமார் இருபத்தேழு ஆசிரியர்கள் அதில் எழுதியுள்ளனர்.

சமூக மையங்கள், மருத்துவமனைகள், பள்ளிகள் உட்பட பலதரப்பட்ட அமைப்புகளில், அனைத்து வயதுக் குழுக்களுடனும், பொருத்தமான நுட்பங்களைப் பயன்படுத்திப் பணியாற்ற எங்கள் சிகிச்சையாளர்களால் முடியும். அதனால்தான் பயிற்சி அத்தியாவசியமானது. நான் இதை வலியுறுத்த வேண்டியிருக்கிறது, ஏனென்றால் தாங்கள் கலைஞர்களாக இருப்பதால், கலைவழி சிகிச்சை செய்ய முடியும் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் கலைவழி சிகிச்சை என்பது ஒரு மனநலத் தொழில். இதற்கு முதுகலை பட்டப்படிப்பு தேவை — இரண்டு முதல் மூன்று ஆண்டுகள் மிகத் தீவிரமான பயிற்சியும், உள்ளகப் பயிற்சிகளும் தேவை. பழங்குடி மக்களிடையே கலைகள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பது குறித்து ஆராய்ச்சி நடத்தப்படும் பிஎச்டி திட்டங்களும் உள்ளன. வரலாற்றுக்கு முந்தைய காலத்திலிருந்தே, குகைச் சுவர்களில் வெளிப்பாட்டின் ஒரு வழியாக, கலை பயன்படுத்தப்படுவதைக் காண்கிறோம். கலைகள் எப்போதுமே ஒரு முக்கியப் பங்கை வகித்துள்ளன.

வ.ப: அப்படியானால் பயிற்சி பொதுவாக கலை, கல்வி, உளவியல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதா?

ச.பி: ஆமாம், மூன்று அம்சங்களும் உள்ளன. நிறைய உளவியல் மற்றும் ஆலோசனை நுட்பங்கள் அதில் உள்ளன. அமெரிக்காவில், திட்டத்தைப் பொறுத்து, இது பொதுவாக இரண்டு முதல் மூன்று ஆண்டுகள் ஆகும். மேலும் பொதுவாக, குறைந்தபட்சம் இரண்டு வகையான மக்களுடன், எங்கள் கண்காணிப்பின் கீழ் பணி புரியுமாறு பரிந்துரைக்கிறோம். தற்போது, நான் இந்தியாவின் புனேவில் உள்ள மகாராஷ்டிரா தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தில் கற்பிக்கிறேன், அங்கு நான் ஒரு கலப்பினத் திட்டத்தை (hybrid program) வடிவமைத்துத் தொடங்க உதவியுள்ளேன். நான் இன்னும் அங்கு மேற்பார்வை பணி புரிகிறேன், அதன் மூலம், பல்வேறு அமைப்புகளில் பணியாற்றுகின்ற எங்கள் மாணவர்களுக்கு அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் பற்றி கலந்தாலோசிக்க நாங்கள் வாய்ப்புகளை வழங்குகிறோம்.

வ.ப: உங்களிடம் மனநலத்திற்கான ஒரு முழுமையான அணுகுமுறை இருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதன் அவசியம் அதிகரித்து வருகிறது என்று நீங்கள் கூறுவீர்களா?

ச.பி: நான் அப்படித்தான் நினைக்கிறேன். மருந்து மட்டுமே ஒரே தீர்வாக இருப்பதில்லை. நமக்கு ஒரு பன்முகமான அணுகுமுறை தேவை. ஒரு நபர், அதிர்ச்சி, தாமதமான வளர்ச்சி, வாழ்க்கை மாற்றங்கள், ஒரு விவாகரத்து என ஏதோ ஒரு பிரச்சினையுடன் வரும்போது, அந்த நபருக்கு வெவ்வேறு உத்திகளை நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. கலைவழி சிகிச்சையுடன், நான் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தையும் அதிகமாக பயன்படுத்துகிறேன். நான் ஒரு மைண்ட்ஃபுல் தியான ஆசிரியராகப் பயிற்சி பெற்றுள்ளேன், நானும் எனது சொந்த பயிற்சியை செய்து வருகிறேன். மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் கலையின் சேர்க்கையை நான் ஒரு அற்புதமான கலவையாகக் காண்கிறேன்.

நரம்பியல் அறிவியலும் எனக்குப் பேரார்வமுள்ள ஒன்று. மூளை, உடல், அவற்றுக்கிடையேயான தொடர்புகள் ஆகியவற்றை நாங்கள் புரிந்து கொண்டால், அது எங்கள் வாடிக்கையாளரின் பிரச்சினை எங்கிருக்கிறது என்பதை புரிந்துகொள்ளவும், அவர்களுக்குப் பணியாற்ற வெவ்வேறு உத்திகளை வழங்கவும் உண்மையிலேயே எங்களுக்கு உதவ முடியும்.

வ.ப: உங்கள் பணியிலுள்ள ஆன்மீகக் கண்ணோட்டம் குறித்து படித்தது எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்தது. நான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில் ஒரு பயிற்றுநராகவும் இருக்கிறேன், சில நேரங்களில் ஒரு தியான அமர்வுக்குப் பிறகு, மக்கள் உட்கார்ந்து பேச விரும்புகிறார்கள், அப்போது உங்கள் பங்கு வெறுமனே கேட்பதுதான். உங்கள் கலைவழி சிகிச்சைப் பயிற்சி மூலம் நீங்கள் அதை அடுத்த கட்டத்திற்குக் கொண்டு செல்கிறீர்கள்.

ச.பி: இது உண்மையில் அற்புதமான விஷயம், ஏனென்றால் நான் ஈடுபட்டுள்ள பள்ளிகளில், குழந்தைகள் தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்வதற்கு மற்றொரு வழிமுறை உண்மையில் தேவைப்படுகிறது என்பது நிதர்சனம். கலைவழி சிகிச்சை அந்த உத்திகளில் ஒன்றை வழங்குகிறது எனலாம்.

வ.ப: நீங்கள் இதை சிறைகளிலும் பயன்படுத்தியுள்ளீர்கள். அது புனர்வாழ்வுக்கு எப்படி உதவுகிறது?

ச.பி: டேவ் குஸ்ஸாக் என்ற ஒரு அற்புதமான கலைவழி சிகிச்சையாளர் இருக்கிறார், அவர், மிகுந்த ஆக்ரோஷத்துடன் இருக்கும் மக்கள், மனம் புண்பட்டும் வரும் மக்கள், திடீர் கோப வெளிப்பாடுகள் ஆகியவை இருக்கும் சூழல்களில், கலைவழி சிகிச்சை எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படலாம் என்பது பற்றி நிறைய பணிகளையும் ஆராய்ச்சிகளையும் செய்துள்ளார். அங்கு அதிர்ச்சிகளுக்கு ஆளாவது அதிகமாக உள்ளது, மேலும் ஒரு சிறைக்குள், அதிர்ச்சிகள் மீண்டும் ஏற்படுகின்றன

புரிதலை மேம்படுத்தும் வகையில், அவர்களைச் சாந்தப்படுத்தவும், அவர்களின் தகவல் தொடர்பை மேம்படுத்தவும் கலைவழி சிகிச்சையைப் பயன்படுத்தலாம், மனநலப் பிரச்சினைகள் காரணமாகவே பலரும் சிறையில் வந்து சேர்கிறார்கள். அவர்களுக்கு இதில் சிலவற்றை செய்து பார்க்க உதவுவதன் மூலம் புனர்வாழ்வுக்கு உதவலாம். அதற்கு சிறப்புப் பயிற்சியும் அனுபவமும் தேவை, ஏனென்றால் அது ஒரு தனித்துவமான பணியிடம் —அந்த அமைப்பில் நீங்கள் பல கலைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த முடியாது. கத்தரிக்கோல் கூடாது, பசை கூடாது. நீங்கள் மிகவும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட கட்டுப்பாடுகள் இருந்தபோதிலும், மக்கள் கலையைத் தொடர்ந்து உருவாக்கியுள்ளனர். டேவ் தனது புத்தகத்தில் பகிர்ந்த ஒரு கலைப்படைப்பு, எம்&எம்களைச் (M&M) சேகரித்து, எம்&எம்கள் (M&M) மற்றும் தண்ணீரை பயன்படுத்தி, அற்புதமான ஓவியங்களை வரைந்த ஒரு கைதியிடமிருந்து பெறப்பட்டதாகும்.

வ.ப: அப்படியானால் அவர்கள் எம்&எம்களில்(M&M) இருந்த சாயத்தை வண்ணந்தீட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தினார்களா? எவ்வளவு சாமர்த்தியம்!

ச.பி : ஆமாம், கலைப்பொருட்கள் அதிகமாக இல்லாத சிறையில் இருக்கும் அந்த நபரின் படைப்பாற்றலைப் பற்றி அது நிறைய சொல்கிறது. கலையானது சுய வெளிப்பாட்டை வளர்க்கிறது, ஏனெனில் காட்சி ரீதியாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தேவை நமக்குள்ளே ஆழமாகப் பதிந்துள்ளது.

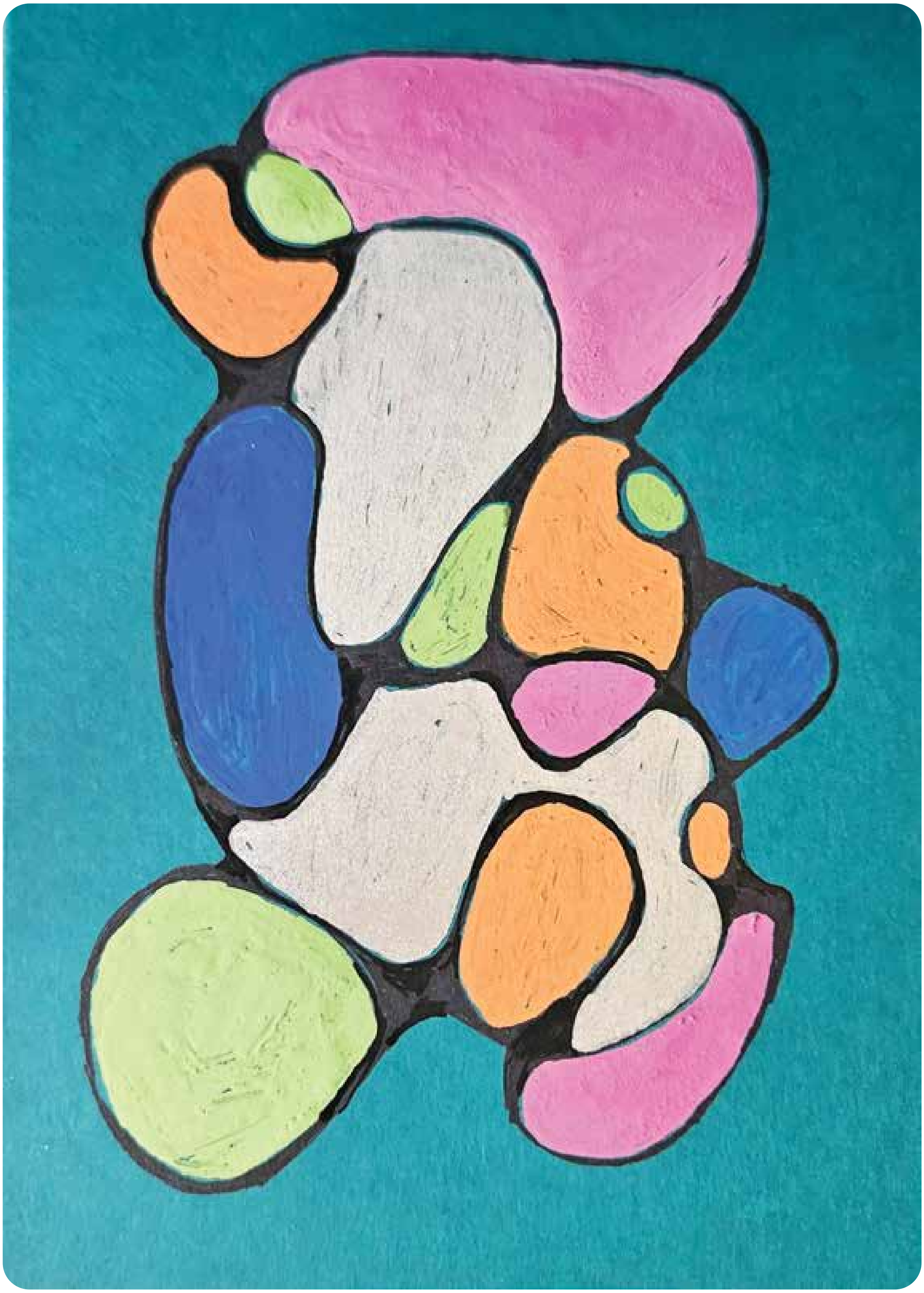
வ.ப: அதாவது, வெளி உலகத்துடன் இணைவதற்கும், நீங்கள் யார் என்பதை வெளிப்படுத்துவதற்குமான ஒரு அடிப்படையான தேவை போல.

ச.பி : ஆம். மேலும் அது உள் உலகத்துடனான ஒரு தொடர்பையும் ஏதுவாக்குகிறது. தியானத்தைப் போல, அந்த உள் மற்றும் வெளித் தொடர்பு இருக்கிறது.

வ.ப: நிறைவு செய்வதற்கு இது ஒரு அழகான, நம்பிக்கையூட்டும் குறிப்பு. உங்கள் நேரத்திற்கு மிக்க நன்றி.

ச.பி: வாய்ப்புக்கு நன்றி.

மேலும் தகவலுக்கு, sangeetaprasad.com வலைதளத்தை பார்வையிடவும்.



புதியதோர் உலகை உருவாக்குதல்

சரளா உபாத்யா கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் ஏற்படும் ஆழ்ந்த அனுபவத்தை- அகில உலக விண்வெளி மையத்தில் சிக்கித் தவித்த விண்வெளி வீர்ர்கள் தொடங்கி, சுதந்திரத்திற்கான ஏக்கம் வரையிலான அனைத்தையும் பற்றி சிந்திக்கிறார். மேலும், பரஸ்பரம் இணைந்திருத்தல், இரக்கம், பிரபஞ்சமளாவிய சார்புத்தன்மை ஆகியவற்றில் வேரூன்றிய ஒரு புதிய உலகை உருவாக்குவதில் தொன்மையான விவேகமும், நவீன ஆன்மீகமும் நம்மை எவ்விதம் வழிநடத்துகின்றன என்பதையும் ஆராய்கிறார்.

விண்வெளி வீரர்களான சுனி வில்லியம்ஸும் (Suni Williams), புச் வில்மோரும் (Butch Wilmore) அகில உலக விண்வெளி மையத்தில் மாதக்கணக்கில் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருந்தபோது, அவர்கள், மிக்க வரையறைக்குட்பட்ட இடத்திலேயே நகர்ந்து கொண்டும், பூமியில் வழக்கமாக நாம் சர்வசாதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டு செயல் புரியும் பிற செயல்பாடுகளை மிகவும் குறுகலான ஒரு இடத்திலேயே செய்து கொண்டும் வசித்தார்கள். அன்பினாலும், ஒரு சொந்தமான உணர்வாலும் நிரப்பப் பட்டிருக்கும் நம் பூமித் தாயிடம் திரும்பி வருவதற்காக எத்தனை தடவை அவர்கள் ஏங்கித் தவித்திருப்பார்கள்?

நம் சூழ்நிலை – நம்முடைய உண்மையான வீட்டிற்கு, நம்முடைய இறுதியான ஆன்மீக மூல ஆதாரத்திற்குத் திரும்புவதற்கான ஏக்கத்துடனேயே பூமியில் வாழ்வது என்பது – விண்வெளி வீரர்கள் தங்களின் விண்வெளி ஆராய்ச்சியின்போது அனுபவித்ததைப் போன்றே இருக்கக்கூடும். "சுதந்திரம்" என்பதன் உண்மையான அர்த்தத்தை நான் அடிக்கடி சிந்தித்துப் பார்க்கிறேன். அது உடல் ரீதியான நகர்தலைப் பற்றியதா அல்லது மனதளவிலான மட்டத்தில், ஒளியின் வேகத்தைக் காட்டிலும் விரைவாகச் செல்வதற்கான திறமையைப் பற்றியதா? "சுதந்திரம்" என்றால் உணர்ச்சிகரமான சுமைகளிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பது மட்டும் தானா என்று நான் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறேன். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியின் வாயிலாக பதிவுகளை – ஒன்றாகச் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும், நினைவில் கொள்ளப்பட்டிருப்பவை மற்றும் மறந்துவிடப்பட்டிருப்பவை ஆகிய இரண்டுவித உணர்ச்சிகரமான எச்சங்கள் – இவற்றை நீக்குவது மட்டுமே சுதந்திரம் என்பதாக ஆகிறதோ? நம்முடைய இறுதி ஆன்மீக இலக்கை நோக்கிய நமது முன்னேற்றத்தை தடை செய்யும் எந்தவொரு ஆசையையும்கொள்ளாமல் இருப்பது சுதந்திரம் என்பதாக ஆகிறதோ? அந்த சுதந்திரத்தை நாம் அனுபவித்து மகிழ்வதற்கென நழுவிச் செல்வதற்கான வேறு ஏதாவது உலகம் இருக்கிறதா என்ன?

அதன்பிறகு, இந்த உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் நாம் எதிர்கொள்ளும், கற்பனை செய்யவும் முடியாததான சூழ்நிலையும் கூட இருக்கிறது. நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் தளைகளான துக்கம், கோபம், வெறுப்பு, பேராசை, வன்முறை, வேட்கை மற்றும் மனக்கசப்பு போன்றவற்றை நம்மால் எப்போதாவது உடைத்து வெளியேறி வர முடியுமா? அமைதி, அன்பு, பற்றுறுதி, மற்றும் பிற நேர்மறையான உணர்வுகள் இவ்வுலகில் நம்முடைய அணுகுதலுக்கு அப்பால் உள்ளனவா?

ஒரு தொலைந்து போன குழந்தையைப் போல் என்னுடைய அனைத்து எண்ணங்களுடனும், கற்பனைகளுடனும் இருட்டில் நான் சுற்றித் திரிந்து கொண்டிருந்த அதே சமயம், பாபூஜியின் பத்து நியமங்களின் விரிவுரை (ஆறாவது நியமம்) யிலிருந்து இந்த அருட்செய்தி, வழிகாட்டும் ஒளியாக எனக்குத் தோன்றியது:

இந்த உலகம் உண்மையில் அந்த மற்றொரு உலகின் பிரதிபலிப்பேயாகும். இந்த உலகம் சரியான விதத்தில் செப்பனிடப்படுமேயானால், எந்த உலகினுடைய பிரதிபலிப்பாக இந்த உலகம் இருக்கிறதோ, அந்த மற்றொரு உலகத்திற்கும் அதன் விளைவுகள் விரிவடைந்து செல்லும், மேலும், அதிலும் தூய்மைப்படுத்துதல் தொடங்கிவிடும். இது நம்முடைய வேலையை பெருமளவில் சீர்ப்படுத்துவதுடன், நம்முடைய இலட்சியத்தை அடைவதற்கு மென்மேலும் உதவி புரிகிறது. இங்கே நாம் அடையும் வெற்றியானது, அங்கேயும் நம் வெற்றிக்கு இட்டுச்செல்லும்.

--பாபூஜி

இந்தப் படிப்பினை மிகவும் எளிமையானது: சுதந்திரத்தை அடைவதற்காக நாம் மற்றொரு உலகத்திற்குத் தப்பிச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. பாபூஜி விவரிக்கும் அந்த “மற்றொரு உலகம்” என்பது நம்முள்ளேயே இருக்கும் சூட்சுமமான உள்ளார்ந்த பிரதேசங்களைக் குறிக்கிறது. இந்த பொருள் சார்ந்த உலகில் நம்மைத் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்வதன் மூலம், அதே சம நேரத்தில் நம்முள் இருக்கும் அந்த உயரிய பிரதேசங்களையும் தூய்மையாக்கிக்கொண்டு அவற்றை அணுகிச் செல்கிறோம். நாம் ஏங்கிக் கொண்டிருக்கும் சுதந்திரம் வெகு தொலைவில் இல்லை – அது இங்கேயே இருக்கிறது. நான் முன்பு கற்பனை செய்து வைத்திருந்த கருத்தான தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பது என்பது ஒரு மாயையாகும். இந்த உலகமும் அந்த உள்ளார்ந்த உலகங்களும் துவக்கத்திலிருந்தே ஒன்றுக்கொன்று இணைந்தே இருக்கின்றன. பற்றுறுதியாலும் அன்பாலும் இந்த உலகில் நம்மை நாம் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்கிறோம், மேலும் அவ்வாறு நாம் செய்யும்போதே வேற்றுமைகள் மறைந்து போய்விடுகின்றன, நாம் இங்கேயே நம்முடைய சொந்த வீட்டில் சகஜமாக இருப்பதாக உணர்கிறோம். சுதந்திரத்தைக் கண்டறிவதற்கு நாம் வேறெங்கும் போக வேண்டியதில்லை என்பதை நாம் கண்டறிந்து விட்டோமானால், நம்முடைய அணுகுதலுக்குள் இருக்கும் அந்தப் புதிய உலகத்தை உருவாக்குவதும், அதில் வாழ்வதுமான மகிழ்ச்சியையும் நம்மால் காணமுடியும்.

இடைஇணைப்பென்னும் வலை

பரிவு, அன்பு, ஏற்புடைமை மற்றும் வேறு பல மனித இயல்புகளால் வகைப்படுத்தப்பட்டதான அந்தப் புதிய உலகத்தை உருவாக்குவதற்கு இடைஇணைப்பே முக்கியமான ஒரு கோட்பாடாகும். உலகம் முழுவதிலும் உள்ள அனைத்து மதங்களுக்கும், ஆன்மீக சம்பிரதாயங்களுக்கும் அதுவே அடித்தளமாக அமைந்துள்ளது.

இந்திய தத்துவவியலின் அடிப்படை நூல்களாக அமைந்திருக்கும் உபநிஷதங்கள், இடைஇணைப்பை, படைத்தவருக்கும் படைப்பில் ஜீவித்திருக்கும் அனைத்திற்குமான தொடர்பு என

விவரிக்கின்றன. அனைத்தும் – உயிர்வாழ்பவை, ஜடப்பொருட்கள் மற்றும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் இருப்பவையாக ஒருவரால் கற்பனை செய்ய முடிகின்ற அனைத்துமே – அறுதிப் பரம்பொருளான பிரம்மத்தின் ஒரு வெளிப்பாடே என்பதாக, சாந்தோக்ய உபநிஷதத்தில் காணப்படும் "ஸர்வம் கல்விதம் ப்ரம்மன்" (3.14.1) கூறுகிறது.

அந்த "ஒருமைத்தன்மையின்" மீது தியானம் செய்வதன் மூலம் உணரப்படும், நிலைநாட்டப்படும் மற்றும் ஆற்றல் ஊட்டப்பெறும் இடைஇணைப்பென்னும் ஆழ்ந்த ஆன்மீக உண்மையைப் பிரதிபலிக்கும் இதனைப்போன்ற அநேக வாக்கியங்கள் பிற உபநிஷதங்களிலும் காணப்படுகின்றன. இந்தக் கருத்தின் அழகு, பிரபஞ்சத்திற்கும் தனிமனிதனுக்கும் இடையிலான உறவுமுறையைக் கடந்து அதற்கப்பாலும் நீள்கிறது; அதேபோல் நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்திலும் அது பரவுகிறது, விரிவடைகிறது மற்றும் தன்னுடைய தாக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. இதையே மஹா உபநிஷதம், "வசுதேவ குடும்பகம்" (6.71-73) என்பதாக, பிரபஞ்சமளாவிய குடும்பம் என்னும் கோட்பாட்டை அறிமுகப்படுத்தி வெளிப்படுத்துகிறது.

பகவத்கீதை ஒன்றோடொன்று இணைந்திருத்தல் என்னும் இந்த இடைஇணைப்புக்கு, அற்புதம் நிறைந்த வர்ணனையை இவ்வாறு வழங்குகிறது:

ஸர்வ-பூதா-ஸ்தம் ஆத்மானம்
ஸர்வ-பூதானி ச ஆத்மனி
இக்ஷதே யோக-யுக்தாத்மா
ஸர்வத்ர ஸம- தர்ஷணா: (6.25)

சமநிலையுடைய பார்வையை அடையப் பெற்றிருக்கும் யோகியானவன், அனைத்து தனித்துவமான ஜீவிதங்களிலும் பிரபஞ்சத்தின் இருப்பை உணர்கிறான். மேலும் அவனால் பிரபஞ்சத்தின் இருப்பினுள்ளே அனைத்து தனித்துவமான ஜீவிதங்களையும் உணர முடிகிறது.

ஆகவே, நம் அனைவரையும் ஒன்றிணைக்கும் இணைப்புகளின் சிக்கலான வலையைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு உணர்வதற்கு ஒரு "சமநிலையுடைய பார்வை" அத்தியாவசியமானதாகிறது. அதேபோல், நமது சிந்தனைகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் உணர்வுகள் ஆகிய அனைத்தும் மற்றவர்களின் மீது ஆழ்ந்த தாக்கத்தைக் கொண்டிருக்கின்றன, எனவே இந்த அடித்தளக்கல் என்பது, அனைத்து ஜீவிதங்களுக்கிடையிலும் அன்பு, பரிவு மற்றும் ஏற்புடைமை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கும் ஒரு புதிய உலகத்தை உருவாக்கத் தேவையாக இருக்கிறது.

பண்டைய சீனாவிடமிருந்து பெறும் விவேகம்

சீன தத்துவவியலின் பிரம்மாண்டமான ஆளுமையான லாஓ ஸு (Lao Tzu) என்றும் அறியப்படும் லாவோஸீ (Laozi) அவர்களால் பகிர்ந்துகொள்ளப்பட்ட சிந்தனைகளை, எந்த புவியியல் மற்றும் கலாச்சார எல்லைகளும் தங்களிடம் கொண்டிருக்க முடியாது. அவர் தன்னுடைய ஆழமான நுண்ணறிவுச் சிந்தனைகளை, தனது நூலான, *டாஓ டே சிங் (Tao Te Ching)* இல் பதிவிட்டிருக்கிறார், இதன் பொருள் "வழியையும் அதன் நன்மையையும் பற்றிய நூல்" "The Book of the Way and Its Virtue." என்பதாகும். டாவோயிஸம் (Taoism) என்று அறியப்படுவதான, எளிமை மற்றும் பணிவை

வலுயுறுத்திக் கொண்டிருக்கும் அவரது தத்துவம், உலகளவில் அதன் விவேகத்திற்காகக் கொண்டாடப்படுகிறது. மனித அளவிலான செயல்பாடுகள் அனைத்தும் பிரபஞ்சத்தின் இயல்பான வரிசைக்கிரமத்தில், இயற்கையோடு சீரமைந்தவையாக இருக்க வேண்டும் என்று லாவோஸீ போதிக்கிறார். படைப்பிலுள்ள அனைத்து உயிர்வாழ் ஜீவன்கள் மற்றும் ஜடப்பொருட்கள் ஆகியவற்றையும் சேர்த்து நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் அனைத்துடனும் சமநிலையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் விதத்தில், நம் செயல்பாடுகள், பெருமுயற்சி எதுவும் இல்லாமலேயே எடுக்கப்பட வேண்டும்.

ஒற்றுமை பற்றிய மேற்கத்தியச் சிந்தனைகள்

தன்னுடைய புத்தகமான *வால்டன்* இல் (Walden) ஹென்றி டேவிட் தாரோ, (Henry David Thoreau) தன்னுடைய சொந்த அனுபவங்களின் அடிப்படையில் ஒரு ஆழமான கூற்றைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்: “நான் சந்தித்திருக்கும் அனைத்திலும் ஒரு பாகமாகவே நான் இருக்கிறேன்.” இக்கூற்று மனிதர்களுக்கும் அவர்களின் சூழலுக்கும் இடையிலுள்ள ஆழமான இணைப்பின் மீதான தாரோவின் உறுதியான நம்பிக்கையை முன்னிலைப்படுத்துகிறது. அவர் ஒரு எளிமையான வாழ்க்கையைச் சிபாரிசு செய்தார் மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள இயற்கையின் லயங்களை கூர்ந்து கவனிப்பதை ஊக்கப்படுத்தினார். ஜீவிதத்தின் மாபெரும் வலைத்தளத்தினுள் நம்முடைய இடத்தைச் சிறந்த விதத்தில் புரிந்துகொள்வது, அதற்கு மதிப்பளிப்பதற்கும், மரியாதை செலுத்துவதற்கும் உதவுகிறது. ஒட்டுமொத்த சுற்றுச்சூழலை வளப்படுத்துவதை நோக்கி நமது செயல்பாடுகளைச் செல்ல விட்டோமானால், மேம்பட்ட அளவில் நிலைத்து நிற்கும் ஒரு சிறந்த உலகத்தை உருவாக்குவதில், ஒரு மகத்துவம் வாய்ந்த அடியை நாம் எடுத்து வைப்போம்.

நார்வேயின் தத்துவவியலாளரான ஆர்னி நேஸ், சுயத்திற்கும் சூழலுக்கும் இடையிலான இணைப்பை ஆராய்ந்தார். அகங்காரமான சிந்தனைகளை ஒதுக்கித் தள்ளிய பிறகு புரிந்து கொள்ளப்படுவதான “சூழலியல் சுயம்” பற்றி அவர் பேசுகிறார். சூழலியல் சுயம் எப்போதுமே தன்னை இயற்கை உலகின் ஒரு ஒன்றிணைந்த பகுதியாகக் கருதிக்கொண்டு, அதனோடு நல்லிணக்கத்துடன் செயல்புரிகிறது. நேஸ் அவர்களின் யோசனைகள் ஆத்மன் ஆக இருக்கும் பிரபஞ்சமளாவிய சுயம் என்னும் கருத்தாக்கத்துடன் நன்கு சீரமைந்து நிற்கிறது. இந்த சீரமைப்பானது ஒரு சொந்தம் பாராட்டும் உணர்வை– அதாவது அனைத்தையும் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டிருக்கும் இந்தப் பிரபஞ்சம் என்னும் குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியே நாம் என்னும் உணர்வை இயல்பாகவே வளர்க்கிறது.

ஒரு புதிய உலகை நம்முள் கட்டமைத்தல்

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பற்பல ஆர்வலர்கள் மற்றும் சிந்தனையாளர்களின் கூற்றுக்களையும், கண்டுபிடிப்புகளையும் வாசித்தபின், நமக்கென ஒரு புதிய உலகத்தை வடிவமைப்பதில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஆற்றல் மிகுந்த முன்னேற்றத்தை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்களா? அது ஏற்றுக் கொள்வதற்கு உகந்ததான ஒரு பயணம்

ஆகும். முதலாவதாக, ஒரு மாற்றத்திற்கான தேவையையும், நம்முடைய ஜீவிதத்தின் தற்போதைய நிலைமையில் நாம் சிக்கிக் கொண்டிருப்பதால் ஏற்படும் தேக்கத்தையும் நாம் ஒப்புக்கொள்கிறோம். சுதந்திரத்திற்கான இந்த உள்ளார்ந்த அழைப்பானது, நாம் மீண்டும் மீண்டும் திருப்பிச் செய்யும் செயல்களினால் உருவாகும் தளைகளை உடைத்தெறிவதற்கு நம்மை உந்தித் தள்ளுகிறது. அடுத்ததாக, நாம் தேடும் சுதந்திரத்தை அளிக்கக்கூடிய இந்தப் புதிய உலகம், எங்கே அமையக்கூடும் என்பதை, பண்டைய மற்றும் சமகாலத்திய விவேகத்தைக் கருத்தில் கொண்டு, நாம் ஆராயத் தொடங்குகிறோம்

பூஜ்ய பாபூஜியின் போதனைகளுக்குத் திரும்பும்போது, நாம் விழையும் அழகான உலகத்தை வெளியே கொண்டு வருவதற்கான திறனை நாம் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்கிறோம். இந்தப் புதிய உலகத்தில் "சிறந்தது" என்பது, ஒரு புலனாகாத கருத்தாக இருப்பதில்லை, மாறாக, வாழ்வின் இயற்கையான கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமாக அடையக்கூடியதான ஒரு நிலையாக அது இருக்கிறது. பாபூஜியின் "சிறந்த நிலை" என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், அதை செயலாக்கத்தில் கொண்டு வருவதற்குமான உறுதியான கவனத்தைப் பராமரித்துக் கொள்வது என்பது தேவையானது மட்டும் அல்ல அத்தியாவசியமானதும் கூட ஆகும். இந்த அர்ப்பணிப்பிற்கு தியானம், சுய பரிசோதனை மற்றும் நம் செயல்பாடுகளில் தேவைப்படும்போதெல்லாம் திருத்தங்கள் செய்துகொள்வது, ஆகியவை தேவைப்படுகின்றன.

தாஜி அவர்களால் வலியுறுத்தப்படும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அணுகுமுறை, ஆன்மீகத்தை ஒருங்கிணைத்துக்கொள்வதன் மூலமாக, நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒருவரோடொருவர் இடைஇணைப்பை வளர்ப்பதற்கான நடைமுறை வழிமுறைகளை நமக்கு வழங்குகிறது. இந்தக் கட்டமைப்பு, தனிநபர்கள் தங்களுடனும், மற்றவர்களுடனும், தங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடனும் ஆழ்ந்து இணைந்திருக்கும் ஓர் உணர்வை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்கிறது. இந்த உள்முகமான தூய்மைப்படுத்துதல் என்பது, பிரபஞ்சமளாவிய கோட்பாடுகளான பரிவு, அன்பு மற்றும் நல்லிணக்கமான வாழ்க்கை, ஆகியவற்றோடு சீராகப் பொருந்தும் விதத்தில், ஒருவரின் மனப்பாங்குகளையும், சிந்தனைகளையும், செயல்பாடுகளையும் வடிவமைப்பதை தன்னுள்ளே கொண்டிருக்கிறது. பொருள் சார்ந்த உலகத்தில் நம்முடைய செயல்பாடுகள் மற்றும் மனப்பாங்குகளின் பிரதிபலிப்புகள், ஆன்மீகப் பரிமாணங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அந்த சிறந்த நிலைக்கு நெருக்கமாக நம்மை வழிநடத்திச் செல்கின்றன. தனித்துவம் மற்றும் தனிமை நிலை உணர்வுகள் என்கிற தடைகளைத் தகர்த்தெறிவது பிரபஞ்சமளாவிய சகோதரத்துவத்தை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு அத்தியாவசியமானதாகும். அன்றாட செயல்பாடுகளில் இந்த வழிமுறைகளை ஒன்று சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலமாக, நம்முடைய ஆன்மீகப் பயிற்சிகளை நாம் மேம்படுத்திக்கொள்ள முடியும், அதன் விளைவாக மேலும் ஒன்றுபட்ட மற்றும் நல்லிணக்கம் நிறைந்த ஒரு வாழ்க்கையை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி என்னை இந்தப் பயணத்தில் வழிநடத்திச் சென்றிருக்கிறது. முன்பு நான் என்னுடையது மட்டுமே என்று பெருமைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ஒன்று, இப்போது அனைவருக்கும் உடைமையான ஒன்று என்பதைப் புரிந்துகொள்கிறேன். நாளுக்கு நாள் வாழ்வில் கொண்டு வரக்கூடியதான இந்தப் புரிதலின் மூலமாக, ஒரு புதிய உலகம் வெளிப்படுகிறது.

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

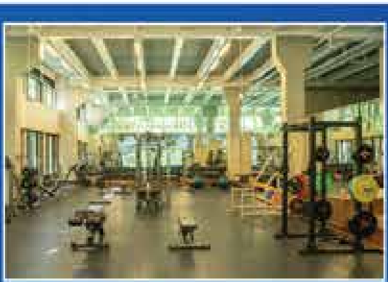
Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

குழந்தைகள்

“எது இன்றியமையாததோ,
அது கண்களுக்குப் புலப்படுவதே இல்லை.”

அன்டோயின் டி செயிண்ட்-எக்ஸுபெரி

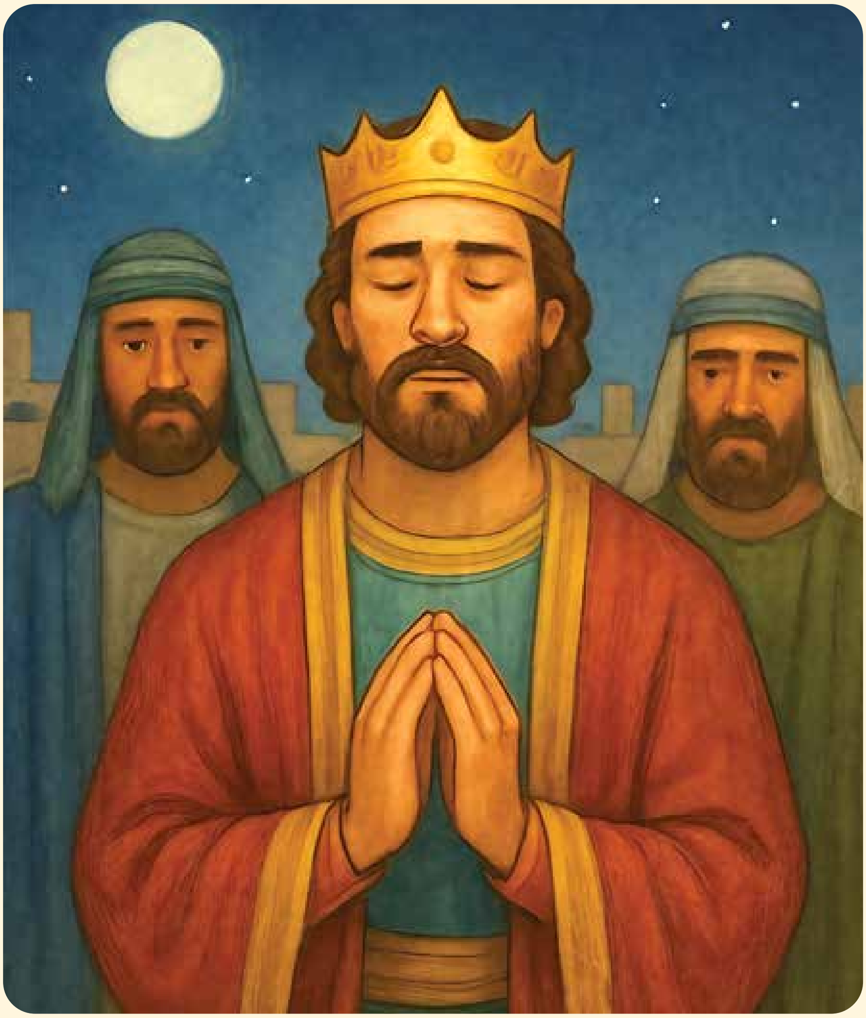
கூர்ந்துகேட்கும் இதயம்: ராஜா சாலமனின் பரிசும் தீர்ப்பும்

கூர்ந்துகேட்கும் ஒர் இதயத்தை கடவுளிடம் வேண்டி, தனது ஒப்பற்ற விவேகத்திற்கு பெயர்பெற்ற அரசர் சாலமனின் விவிலியக் கதையை மீண்டும் எடுத்துரைக்கிறார் ரூபி கார்மென்.

ல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர், இஸ்ரேலியர்களின் பழங்கால இராஜ்ஜியத்தில், அரசர் தாவீது மற்றும் அரசி பத்சேபாள் ஆகியோரின் அன்பிற்குரிய மகனாகிய இராஜா சாலமன் வாழ்ந்துவந்தார். சாலமன் பிறந்தபோது, “கடவுளின் அன்பிற்குரியவன்” என்று பொருள்படும் “ஜெடிடியா” என்ற சிறப்புப்பெயரை அவருக்கு அருளினார் தீர்க்கதரிசி நேதன்.

அரசர் தாவீதின் வாழ்வின் முடிவு நெருங்கியபோது, அவர் தனது மகனை அழைத்து, சாலமனின் கைகளைப் பற்றியவாறு, “என் மகனே, நான் சொல்வதை கவனமாகக் கேள்! நான் இப்புவியை விட்டுச்செல்ல வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. நீ பலம் மிக்கவனாகவும், தைரியமானவனாகவும், துணிவுடனும், கடவுளிடம் முழு அர்ப்பணிப்பு உடையவனாகவும் இருப்பாயாக. இதயபூர்வமாக மற்றும் ஆத்மார்த்மாக, உனது வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்திலும்

இறைவனுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொண்டிருப்பாயாக. உன்னையும், உனது மக்களையும், அமைதி மற்றும் செழிப்பை நோக்கி கடவுள் வழிநடத்திச் செல்வார்" என்று மென்மையாக, சற்றே அவசரமாக கூறினார்.



அரசர் தாவீதின் மரணத்திற்கு பிறகு, சாலமன் அரசர் ஆனார். இராஜா சாலமனும், அவரது அரசாங்க ஆலோசகர்களும் கிபியோன் நகரில், இறைவனிடம் தமது பிரார்த்தனைகளை அளிக்கச் சென்றனர். பிரார்த்தனையின்போது, பணிவுடனும், இதயபூர்வமாகவும், தனது மக்களையும் இராஜ்ஜியத்தையும் எவ்வாறு மிகச்சிறப்பாக ஆள முடியும் என்பதற்காக தெய்வீக வழிகாட்டுதலை நாடினார் சாலமன். அன்றிரவு, கடவுள் சாலமனின் கனவில் தோன்றி, "என் குழந்தாய், உன் இதயம் விரும்புவதை என்னிடம் கேள்" என்று கூறினார். தெய்வீகப் பிரசன்னத்தில், சாலமன் மிகவும் நெகிழ்ந்து, ஆன்மீக எழுச்சி பெறப்பட்டதாக உணர்ந்தார். மேலானதோர் உயரிய நோக்கத்திற்காகவே தெய்வீகம் தன்முன் தோன்றியது என்பதை அறிந்து, சிறப்பான கவனத்துடன் இறைவனிடம் பதிலளித்தார்.

சாலமன், பணிவுடன் கூடிய மனப்பாங்குடன், "இறைவா, உமது அன்பையும் பெருந்தன்மையையும் பெறுவதற்கு நான் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டிருக்கிறேன். எனது தந்தையின் இறுதி கணங்கள் வரை, அவர்மீது உமது தெய்வீக அருள் பொழியப்பட்டது; மேலும் இப்போது சிம்மாசனத்தில் அமர்ந்து உமது மக்களை ஆட்சிபுரிய நீர் என்னை தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறீர். அனுபவமற்ற முதிர்ச்சி அடையாததொரு குழந்தையாக மட்டுமே நான் விளங்கும்போது, எவ்வாறு நான் இப்பணியை நிறைவேற்றுவேன்? எனது மக்களின் தேவைகளை பூர்த்திசெய்து அவர்களது பிரச்சினைகளை நான் எவ்வாறு தீர்த்துவைப்பேன்?" என்றுரைத்தார். ஒவ்வொரு ஆன்மாவின் தேவைகளையும் உணர்ந்தறியும் திறன் கடவுளுக்கு மட்டுமே இருக்கிறது என்பதை இராஜா சாலமன் உணர்ந்திருந்தார்.

சாலமன் இறைவனிடம், "ஓ இறைவா, உமக்கும் மனிதகுலத்திற்கும் நான் சேவை புரியும் பொருட்டு, உமது பாதையை நான் பின்பற்றுவதற்கேற்ப, கூர்ந்துகேட்கும் ஓர் இதயத்தை எனக்கு அருள்வீராக. இதயத்தின் அடிஆழத்தில் காணப்படும் — தன்னையே பிரகடனப்படுத்திக்கொள்ள முயற்சித்தும், மனதின் இரைச்சல் மற்றும் குப்பைகளால் செவிமடுக்கப்படாமல் போகும் அந்த மெல்லிய ஓசையற்ற குரலை — அந்த மெய்யான குரலை கேட்கும் திறனை நான் பெற அருள்வீராக" என்று பணிவுடன் தனது இதயத்தின் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தார்.

சாலமனின் வார்த்தைகளைக் கேட்டவுடன் கடவுள் மகிழ்வுற்று, “செல்வச்செழிப்பு, மேலும் அதிக நிலப்பரப்பு, புகழும் கீர்த்தியும், நீண்ட ஆயுளும், உனது பகைவர்கள் மீதான வெற்றி ஆகியவற்றை நீ என்னிடம் கோரியிருக்கலாம். எனினும், நீ அதைச் செய்யவில்லை. கூர்ந்துகேட்கும் ஓர் இதயத்தையே என்னிடம் வேண்டினாய். பேரானந்தத்துடன் உனது இவ்விருப்பத்தை — கூர்ந்துகேட்கும் இதயத்தை, தவறான விஷயங்களிருந்து சரியானவற்றை பகுத்தறியக் கூடிய விவேகம் மற்றும் அறிவை நாடுகின்ற இதயத்தை — நான் உனக்கு வரமாக அளிக்கிறேன்” என்று கூறினார். மேலும், “நீ உனக்காக அன்றி, எனக்கு சேவை புரியவும், எனது பணியை ஆற்றுவதற்காகவும், கூர்ந்துகேட்கும் ஓர் இதயத்தை வேண்டியிருக்கிறாய். மனிதர்களுள் நீயே தலைசிறந்த விவேகியாகத் திகழ்வாய், சாலமன்! இதுவரை எந்தவொரு மனிதனும் உன்னைப் போன்று விவேகத்துடன் இருக்கவில்லை; மற்றும், உன்னுடன் ஒப்பிடும் வகையில் இனியும் யாரும் வரப் போவதில்லை. வரவிருக்கும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு மக்கள் உன்னை நினைவில் கொள்வர்” என்று கடவுள் உரைத்தார்.

விரைவிலேயே அந்த தெய்வீகப் பரிசு தனது சக்தியை வெளிப்படுத்தியது. அரசவையில் ஒரு நாள், நீதியை நாடும் இரண்டு தாய்மார்களால் மன்னர் அணுகப்பட்டார். இருவரும் தத்தமது கைகளில் ஒரு குழந்தையை வைத்துக்கொண்டிருந்தனர் — ஒன்று உயிருடன் இருந்தது, மற்றொன்று இறந்திருந்தது. முதல் பெண் அரசரிடம், “மாட்சிமை மிக்கவரே! நான் பேசலாமா? நாங்கள் ஒரே வீட்டில் வசிக்கிறோம். எனது குழந்தையை நான் பெற்றெடுத்தபோது நாங்கள் இருவர் மட்டுமே இருந்தோம்” என்றாள். தன் முகத்தில் கண்ணீர் வழிந்தோடியவாறு, மேற்கொண்டு அவள், “எனது குழந்தை பிறந்து மூன்று நாட்கள் கழித்து, நள்ளிரவில், (மற்றொரு பெண்ணை சுட்டிக்காட்டியவாறு) இந்தப் பெண் தனது குழந்தையை பெற்றெடுத்தாள். மறுநாள் காலையில் நான் எழுந்தபோது, எனது குழந்தை உறக்கத்தில் இறந்துவிட்டதாகவும், தனது குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகவும் சொன்னாள்” என்று கூறினாள். மேலும் அவள், “எனது படுக்கையில் இருந்த குழந்தை இறந்திருப்பதை பார்த்தவுடன் நான் மனமுடைந்துவிட்டேன். பிறகு அக்குழந்தையின் முகத்தை அருகாமையில் பார்த்து, அது எனது குழந்தை அல்ல என்பதை உணர்ந்தேன்! அவள் தனது கைகளில் வைத்திருப்பதே எனது குழந்தையாகும். நான் உறங்கிக்கொண்டிருந்தபோது அவள் எனது குழந்தையை என்னிடமிருந்து எடுத்திருக்க வேண்டும்; இப்போது நான் இந்த இறந்த குழந்தையை வைத்துக்கொண்டிருக்கிறேன்” என்று கூறினாள்.

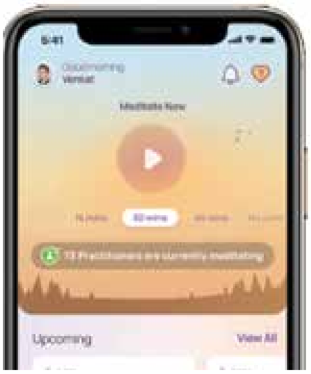
அந்த மற்றொரு பெண்ணை, கேள்விகளால் துளைக்கும் கண்களுடன் இராஜா சாலமன் உன்னிப்பாகப் பார்த்தார். அந்த முதல் பெண் கூறியதன் எதிர்மறைக் கூற்றே உண்மையாகும் என்று கூறி, அதை மறுத்து பேசினாள் அந்த இரண்டாம் பெண். மேலும் அவள், உண்மையில் அந்த முதல் பெண் பொய் பேசுபவள் என்றும், தனது குழந்தையை தன்னிடமிருந்து அபகரிக்க முயற்சிக்கிறாள் என்பதாகவும் தெரிவித்தாள். இங்ஙனம் அரசவையில், ஒருவர்

மற்றொருவரை பொய் பேசுபவர் என்றழைத்தவாறு, இருவருமே கண்ணீர் மல்கியவாறு நின்றிருந்தனர். சாட்சிகள் யாருமின்றி, ஆதாரம் ஏதுமின்றி, யார் உண்மையான தாய் என்று அரசர் எவ்வாறு தீர்மானிக்க முடியும்? அது சாத்தியமற்றதொரு பணியாகவே தோன்றியது.

அரசவையில் வீற்றிருந்த அனைவரிடமும், “இங்கே ஒரேயொரு குழந்தையும் அதற்கு உரிமைகோரும் இரண்டு தாய்மார்களும் இருக்கின்றனர். ஒரு தாயிடம் மறுத்து, மற்றொரு தாயிடம் நான் எவ்வாறு குழந்தையைக் கொடுக்க முடியும்?” என்று அறிவித்தவாறு, ஒரு வாளைக் கொண்டு வருமாறு தனது காவலனுக்கு அழைப்புவிடுத்தார் அரசர். காவலனை அவ்விடம் அழைத்தவாறு, கவலைதோய்ந்த ஆனால் கம்பீரமான தொனியில், “உயிருடன் இருக்கும் இந்த ஆண் மகவை இப்போதே இரு பாதிகளாக வெட்டி, ஒரு பாதியை முதல் பெண்ணிடமும் மற்றதை இரண்டாம் பெண்ணிடமும் கொடு!” என்று ஆணையிட்டார். அரசரின் ஆணையை நிறைவேற்ற, காவலன் அந்த ஆண் மகவை கையில் எடுத்ததும், உடனடியாக, “தயவுசெய்து நிறுத்துங்கள்! இக்குழந்தையை கொன்றுவிட வேண்டாம்! நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன்! இக்குழந்தை என்னுடையது அல்ல; தயவுசெய்து அவனை வாழ அனுமதித்து, அவனது உண்மையான தாயிடமே இருக்கவிடுங்கள்!” என்று கதறி அழுதாள் அந்த முதல் பெண்.

அந்த இரண்டாம் பெண், கல்லால் செய்யப்பட்டவள் போன்று, கலக்கம் ஏதுமின்றி நின்றிருந்தவாறு, “மாட்சிமை மிக்கவரே, உங்கள் தீர்ப்பு சரியானதே. குழந்தையை இரண்டாக வெட்டுங்கள்; குழந்தையை நான் வைத்துக் கொள்ள முடியாதெனில், அவளும் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது!” என்று கூறினாள்.

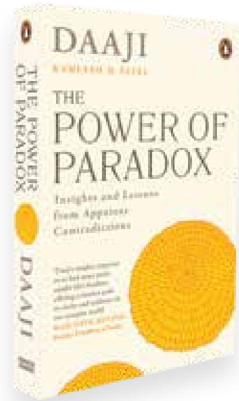
விவேகமுள்ள அரசர் தனது சிம்மாசனத்திலிருந்து எழுந்து, குழந்தையை கையில் ஏந்தியிருந்த காவலனிடம் விரைந்து சென்று, “வாளை கீழே போடு! தெய்வீக அருளால், உண்மையான தாயின் குரலை நான் கேட்டுவிட்டேன்” என்று கர்ஜித்தார் சாலமன்! அரசரின் அறிவிப்பைக் கேட்டவுடன், அரசவையில் திகைப்பு மிக்கதொரு அமைதி குடிகொண்டது. பின்னர், “தனது குழந்தையைக் கொல்லவோ இரண்டாக வெட்டவோ எந்தத் தாயும் ஒருபோதும் ஒப்புக்கொள்ள மாட்டாள். தாயன்பு தன்னலமற்ற அன்பாகும். தனது குழந்தை உயிர்வாழக்கூடும் என்பதற்காக அவனை விட்டுக் கொடுக்க முன்வந்தாள் அந்த முதல் பெண். அவளே உண்மையான தாய்! குழந்தை அவளிடமே திரும்பக் கொடுக்கப்படட்டும்” என்று உறுதிபட உரைத்தார் இராஜா சாலமன். முதல் பெண்ணாகிய அந்த உண்மையான தாய், தனது குழந்தையுடன் ஆனந்தமாக மீண்டும் இணைந்தாள்.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

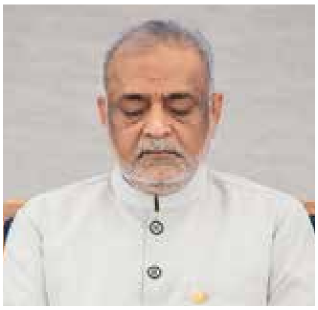
யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிகளை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல்.
heartfulness.org/yoga/

தாஜியின் புத்தகங்கள்

விற்பனையில் முதலிடம் பெற்றுள்ளன.

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

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



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

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

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியில் கற்றல்

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

learning.heartfulness.org

HFNLife

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

Forests by heartfulness

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

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