அக்டோபர் 2026

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

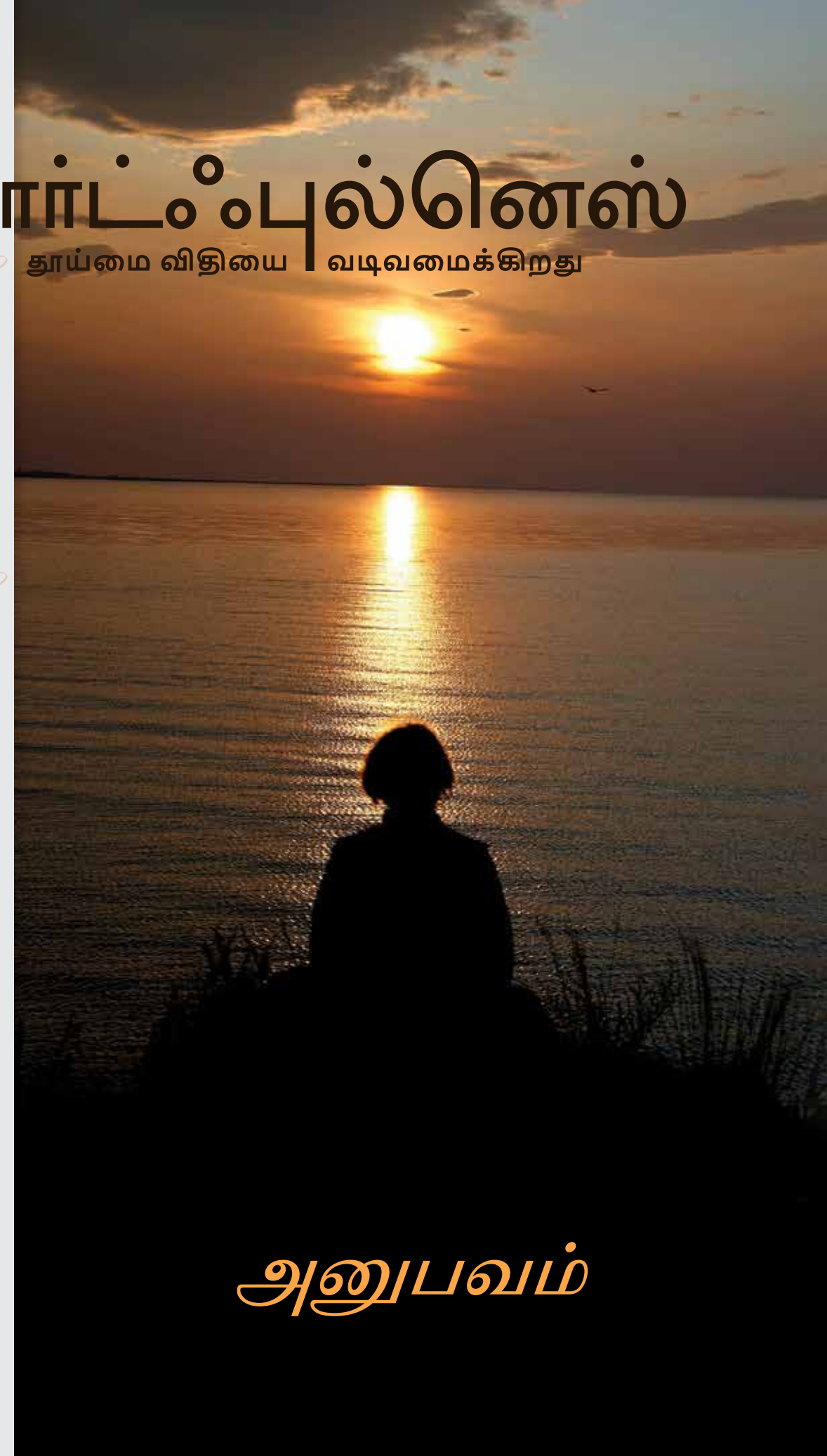
தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

மாற்றமடைய நீங்கள் தயாரா?
தாஜி மற்றும் இசக் அடிசஸ்

நல்வாழ்வின் உயிர்வேதியியல்
டாக்டர் மான்ஸி தாகுர்

நடைமுறையில் யோகப் பயிற்சி
பூஷன் புக்தே

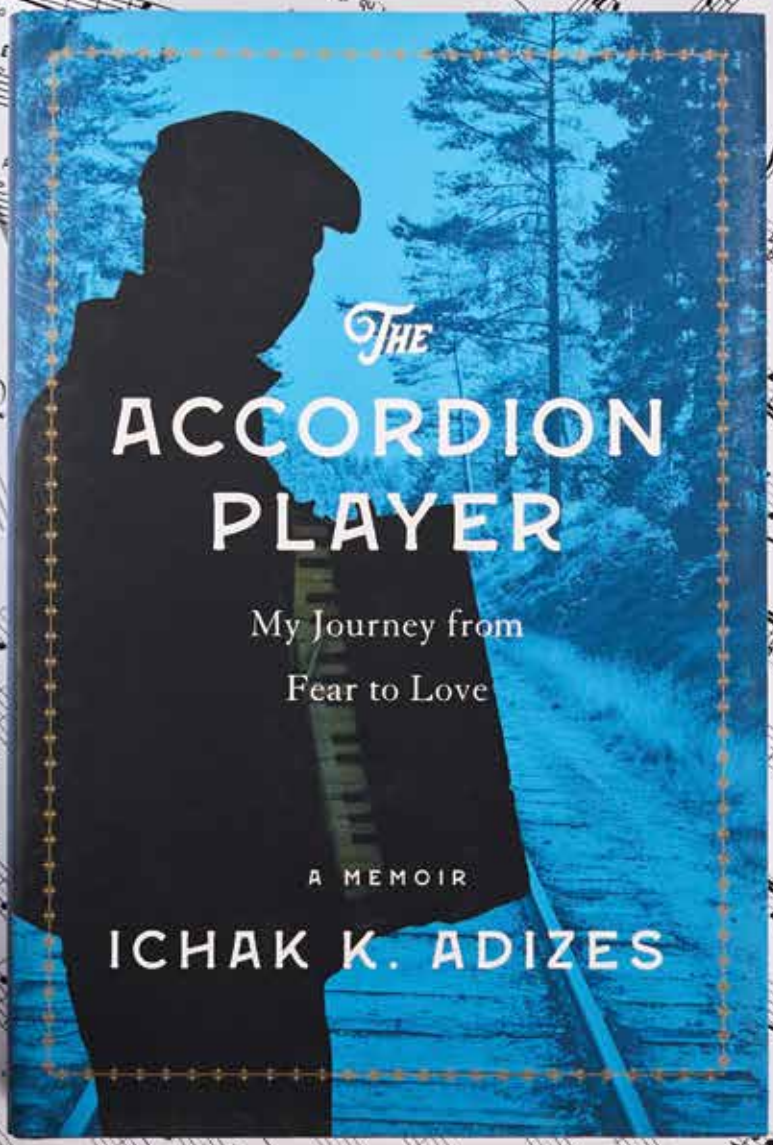
கார்பன் குறித்த தீர்வு நமது மனதிலிருந்து தொடங்குகிறது



அனுபவம்

https://heartfulness.org/magazine/ta/editions

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



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

NEW RELEASE

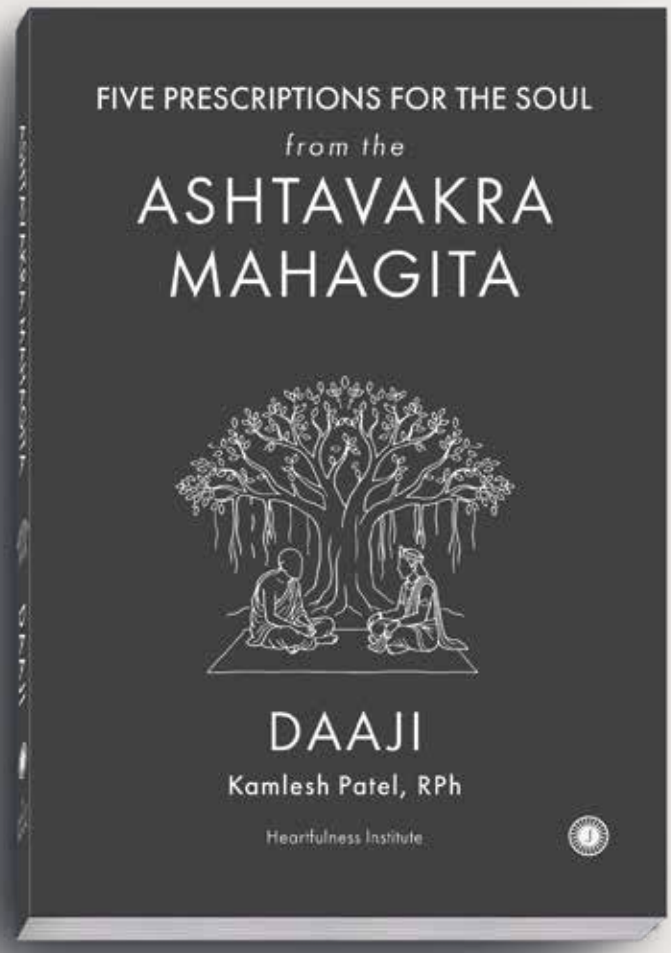
FIVE PRESCRIPTIONS FOR THE SOUL

from the

ASHTAVAKRA MAHAGITA



Daaji,
Kamlesh Patel
Author



Despite years of growth, meditation, or self-improvement, certain emotions—old resentments, past conversations, inner conflicts—continue to resurface. The Five Inner Medicines addresses this persistent challenge with clarity and depth.

Inspired by an ancient exchange between a king and a sage, this book presents five powerful disciplines—*kshama* [forgiveness], *arjava* [sincerity], *daya* [compassion], *santosha* [contentment], and *satya* [truth]—as remedies for the mind and heart.

Through the wisdom shared by Daaji, this book goes beyond theory and invites you into a reflective process:

Are you ready to apply these "medicines" in the right way?

A key teaching emphasizes treating worldly attachments (*vishayas*) with caution—like poison (*visham*)—to regain mastery over your thoughts and emotions.

This is not just a book—it is a structured pathway to emotional clarity, inner freedom, and lasting peace.

BOOK YOUR COPY

hfnlife.com/products/ashtavakra-mahagita-english

ஹார்டஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

heartfulness.org/magazine/subscribe/print-subscription

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

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு:
அனுராதா சாரதி, கீதா கோபாலகிருஷ்ணன், உமா சுவாமிநாதன், சுவாமிநாதன் சிவராமன்

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

எழுத்தாளர்கள்
டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என், பூஷன் புக்தே, டாக்டர் மான்ஸி தாகுர், ஏக்தா பாடர்லீ, டாக்டர் இசக் அடிசஸ், என்.எஸ். நாகராஜா & ஜோஷுவா பொல்லாக், விஜயகுமார் கிடாம்பி, தாஜி, ரஞ்சனி ஐயர்

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

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்
சிரி ஆர்ட்ஸ், பிரிண்டர்ஸ், 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©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

heartfulness
purity weaves destiny



அன்பான வாசகர்களே,

அறிவு முக்கியமானதுதான். இருப்பினும், இம்மாத இதழில் உணர்த்தப்பட்டுள்ளது போன்று, அறிவு மட்டுமே நம்மை தன்மைமாற்றம் அடையச் செய்துவிட முடியாது.

"ஆன்மாவிற்கான ஐந்து பரிந்துரைகள்" என்ற கட்டுரையில், ஓர் ஆன்மீகத் தத்துவத்தைப் புரிந்து கொள்வதும், அதை வாழ்க்கையில் வாழ்ந்து காட்டுவதும் வெவ்வேறு விஷயங்கள் என்பதை நாம் காண்கிறோம். அதே போன்று, "மாற்றமடைய நீங்கள் தயாரா?" எனும் கட்டுரை, ஆன்மீகத்தை அனுபவபூர்வ அணுகுமுறையில் ஏற்றுக்கொள்ள நம்மை ஊக்குவிக்கிறது. "95 சதவீதம்" என்ற கட்டுரையில் நாம் அறிந்து கொள்வதுபோல, ஆன்மீகத்தை அனுபவபூர்வமாக அணுகும் இந்த அணுகுமுறையின் சாரமாக இருப்பது ஆன்மீகப் பயிற்சியே ஆகும். இறுதியாக, "இடைநிறுத்தம் அளியுங்கள், இணையுங்கள், சிந்தியுங்கள்" என்பதன் மூலம், குழந்தைகள் பரிவுணர்வு, சுய-விழிப்புணர்வு, உணர்ச்சிபூர்வ சீரமைப்பு ஆகியவற்றை வெறும் அறிவுறுத்தல்களால் மட்டுமன்றி, அவற்றை நடைமுறையில் பயிற்சி செய்வதன் மூலமே கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பதை புரிந்துகொள்கிறோம்.

ஒருவேளை அறிவு, கடந்த காலத்திற்கானது என்பது இதற்கான ஒரு காரணமாக இருக்கலாம், ஆனால் அனுபவமோ நிகழ்காலத்திற்கு உரியது — இந்த கணமே உண்மையானது.

உங்கள் சிந்தனைகள், அனுபவங்கள் மற்றும் பிற படைப்புகளை வரவேற்கிறோம், heartfulness.org/magazine/contribute என்ற வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் அல்லது கீழே உள்ள QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்















ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

உள்ளே

நல்வாழ்வு

குடல்: ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு அடித்தளம்

டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என்.

12

நடைமுறையில் யோகப் பயிற்சி: ஆசனங்களுக்கான பாதுகாப்புமிக்க மற்றும் பயனுள்ள ஒரு அணுகுமுறை

பூஷன் புக்தே

16

ஆராய்ச்சி

நல்வாழ்வின் உயிர்வேதியியல்

டாக்டர் மான்ஸி தாகுர்

24

சிறப்புக் கட்டுரை

ஆன்மாவிற்கான ஐந்து பரிந்துரைகள் – ஒரு புத்தக மதிப்பாய்வு

ஏக்தா பாடர்லீ

30

தலைமைத்துவம்

மோசமான தகவல்தொடர்பு குறித்து

டாக்டர் இசக் அழசஸ்

40

பயிற்சி

95 சதவீதம்: ஆன்மீகப் பயிற்சியில் மனப்பான்மை ஏன் முக்கியமானது

என். எஸ். நாகராஜா மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக்

44

சூழலியல்

கார்பன் குறித்த தீர்வு நமது கைகளில் உள்ளது

விஜயகுமார் கிடாம்பி

54

வழிகாட்டுதல்

மாற்றமடைய நீங்கள் தயாரா?

தாஜி மற்றும் இசக் அழசஸ்

62

கல்வி

இடைநிறுத்தம் அளியுங்கள், இணையுங்கள், சிந்தியுங்கள்: சமூக-உணர்ச்சி சார்ந்த கற்றலை நடைமுறையில் கொண்டுவருதல்

ரஞ்சனி ஐயர்

76



தாஜி

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



என். எஸ். நாகராஜா

'சென்செய் டெக்னாலஜீஸ்'ன் நிறுவனர் மற்றும் முதன்மைச் செயல் அதிகாரியான இவர், 20 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்துவருகிறார். ஆன்மீக அறிவியல், மென்பொருள் கட்டமைப்பு மற்றும் வடிவமைப்பு தத்துவங்களில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். குறிப்பாக குழந்தைகளின் அறிவாற்றல் திறன்களை மேம்படுத்தும் உத்திகள் மற்றும் நுட்பங்களை வடிவமைக்க, 'பிரைட்டர் மைண்ட்ஸ்' அமைப்புடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறார்.



ஜோஷுவா பொல்லாக்

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



இசக் அடிசஸ்

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



ஏக்தா பாடர்லீ

ஒரு சிகிச்சை நிபுணரும், ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு ஆதரவாளருமான ஏக்தா, மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியிலும், கற்பித்தலிலும் ஈடுபட்டுள்ளார். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் அரசு தொடர்புகள் மற்றும் பிராந்தியப் பணிகளுக்குத் தலைமை தாங்கி, வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், ஆற்றல் மருத்துவத்தில் தலைமை வகிக்கிறார். மேலும் பல தேசிய மற்றும் சர்வதேச யோகா அமைப்புகளிலும் பொறுப்பேற்று பணியாற்றுகிறார்.



மான்ஸி தாகுர்

டாக்டர் மான்ஸி, நவி மும்பையின் MGMIHS நிறுவனத்தில் துறைத் தலைவராகவும், சான்றளிக்கப்பட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநராகவும் உள்ளார். உயிரிக்குறிகாட்டிகள், மரபணு வெளிப்பாடு மற்றும் மைட்டோகாண்ட்ரியல் செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், தியானத்தினால் ஏற்படும் மூலக்கூறு அளவிலான தாக்கங்களை ஆராய்ந்து வருகிறார். சான்றுகள் அடிப்படையிலான நல்வாழ்வு அணுகுமுறைகளை மேம்படுத்துவதற்காக, பாரம்பரிய நடைமுறைகளை நவீன அறிவியலுடன் ஒருங்கிணைக்கும் பணியிலும் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



விஜயகுமார் கிடாம்பி

எண்ணெய் மற்றும் இயற்கை எரிவாயுத் துறையின் உற்பத்தி சார்ந்த பிரிவில் 38 ஆண்டுகள் பணியாற்றிய பிறகு, விஜயகுமார் கிடாம்பி சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மை சார்ந்த பணிகளில் கவனம் செலுத்தத் தொடங்கினார். அதில் ஒரு பகுதியாக, 'ஃபாரஸ்ட் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' செயல்பாடுகளில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ள இவர் 35 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளராகவும், 18 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பயிற்றுநராகவும் இருந்து வருகிறார்.



ரஞ்சனி ஐயர்

ரஞ்சனி ஒரு கல்வியாளர், ஆராய்ச்சியாளர், எழுத்தாளர் மற்றும் பாடத்திட்ட வடிவமைப்பாளர் ஆவார். கல்வியியலில் முனைவர் பட்டம் பெற்ற இவர், மூன்று பதின்ம வயதுக் குழந்தைகளின் தாயாவார். தற்போது உயர்நிலைப்பள்ளி கணித ஆசிரியராகப் பணியாற்றும் இவர், அமெரிக்காவில் பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டங்களின் இயக்குநராகவும் உள்ளார். இவை வருங்காலத் தலைமுறையினரின் சமூக-உணர்ச்சிசார் கற்றலையும், முழுமையான வளர்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கின்றன.



பூஷன் புக்தே

12 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் கொண்ட, ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட யோகா ஆசிரியரான பூஷன், பல்வேறு ஆரோக்கிய குறைபாடுகளுக்கான யோகா வாரியத்தின் (YCB) அடிப்படையிலான கற்றல் ஏடுகள் மற்றும் சிகிச்சை சார்ந்த யோகா தொகுப்புகளை உருவாக்கியுள்ளார். YCB திட்டத்தின் கீழ், 184 இந்திய மற்றும் சர்வதேசப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு யோகா புரோட்டோகால் இன்ஸ்ட்ரக்டர் பயிற்சியை வழங்கியுள்ள அவர், யோகா தன்னார்வலர் திட்டத்தில் 450க்கும் மேற்பட்டோருக்கு வழிகாட்டி உள்ளார்.



டாக்டர் ரகுவீர் எஸ். என்.

டாக்டர் ரகுவீர் எஸ். என். வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் ஆயுர்வேதாச்சார்யா மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவக் குணப்படுத்துனர் ஆவார். ஆயுர்வேதத்தில் வலுவான அடித்தளத்தைக் கொண்டுள்ள இவர், 10 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சிகளின் மூலம், உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒட்டுமொத்த முழுமையான நல்வாழ்வில் கவனம் செலுத்துவதுடன், ஒருங்கிணைந்த ஆரோக்கியத் துறையில் எழுத்தாளராகவும் ஆராய்ச்சியாளராகவும் விளங்குகிறார்.



மமதா சுப்ரமணியம்

சமூகத்தை கட்டமைக்க இன்ஸ்டாகிராமைப் பயன்படுத்தும் மமதா, மனநலனையும் தியானத்தையும், தனது கதை சொல்லும் ஆர்வத்துடன் இணைக்கிறார். அவரது 2016 TEDx (டெட் எக்ஸ்) விளக்கக்காட்சி, 2.7 மில்லியன் முறை பார்க்கப்பட்டது. அவர் தற்போது ஒரு தன்னார்வ சமூக ஊடக மற்றும் உள்ளடக்க மேலாளராகவும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையில் இணை ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.



பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

பூர்ணிமா ஒரு ஐநா விருது பெற்ற எழுத்தாளர் மற்றும் இணைய பதிவாளர். அவர் 2013-ம் ஆண்டின் பிளாக் ஹர் (Blog HER) சர்வதேச ஆர்வலர் விருதைப் பெற்றவர் மற்றும் வர்ல்ட் மாம்ஸ் நெட்வர்க்கின் (World Moms Network) ஐந்து மூத்த பதிப்பாசியர்களில் ஒருவர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி செய்பவரும், பயிற்றுநருமான அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழின் தலையங்கக் குழுவில் பணியாற்றுகிறார்.



நல்வரவு

”யோகா உங்களை நிகழ்தருணத்திற்கு
அழைத்துச் செல்கிறது, ஏனெனில்
வாழ்க்கை இயங்கும் ஒரே இடம் அதுதான்.”

பெமா சோட்ரான்



குடல்

ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு அடித்தளம்

குடலின் ஆரோக்கியம், செரிமானத்தைத் தாண்டி பல விஷயங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வுக்கும் குடலுக்கும் உள்ள தொடர்பையும், அதன் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும் அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களையும் இக்கட்டுரையில் விவரிக்கிறார்

டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என்.

ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு மிக வலுவான அடித்தளங்களில் ஒன்று ஆரோக்கியமான குடல் அமைப்பாகும். "இரண்டாவது மூளை" என்று பெரும்பாலும் அழைக்கப்படும் குடல், செரிமானம் மட்டுமல்லாது நோய்எதிர்ப்பு சக்தி, வளர்சிதை மாற்றம், மனநலம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த உடல் நலத்திலும் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. எளிய ஆயுர்வேதக் கோட்பாடுகள் மற்றும் நடைமுறைக்கு ஏற்ற அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்கள் எவ்வாறு உங்கள் குடலை வலுப்படுத்தி, செரிமானத்தை மேம்படுத்தி, நோய்எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, உங்களை உள்ளிருந்தே ஆரோக்கியமாக உணர வைக்கின்றன என்பதை ஆராய்வோம்.

வயிறு உப்புசம், அமிலத்தன்மை, மலச்சிக்கல் அல்லது உணவுக்குப் பின் ஏற்படும் வயிற்று கனம் போன்ற பொதுவான செரிமானப் பிரச்சினைகளை நம்மில் பலர் அலட்சியப்படுத்துகிறோம். இத்தகைய அறிகுறிகள் எப்போதும் தீவிரமான உடல்நலப் பிரச்சினையைக் குறிப்பதில்லை என்றாலும், உங்கள் செரிமான மண்டலத்திற்குச் சிறப்பு கவனம் தேவை என்பதற்கான அறிகுறியாக அவை இருக்கலாம். ஒரு நல்ல செய்தி என்னவென்றால், குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு விலையுயர்ந்த சத்து மருந்துகள் (supplements) அல்லது கடுமையான உணவுக்கட்டுப்பாடுகள் எதுவும் தேவையில்லை. இது உங்கள் சமையலறையிலேயே, எளிமையான உணவுத் தேர்வுகள் மற்றும் காலங்காலமாகப் பின்பற்றப்பட்டு வரும் ஆரோக்கியமான அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்கள் மூலமாகவே தொடங்குகிறது.

சிலர் காலை முதல் இரவு வரை சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகத்துடனும் இருப்பதையும், அதே சமயம் வேறு சிலர் நன்றாக உறங்கிய பிறகும் சோர்வாக உணர்வதையும் நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? ஏன் சிலரால் எந்தவித அசௌகரியமும் இன்றி ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் ரசித்து உண்ண முடிகிறது, ஆனால் மற்றவர்களோ வாயுத் தொல்லை, அமிலத்தன்மை அல்லது வயிறு உப்புசம் போன்ற பிரச்சினைகளால் தொடர்ந்து அவதிப்படுகிறார்கள்? இதற்கான விடை எப்போதும் மருந்துகளில் கிடைப்பதில்லை; பெரும்பாலும், இது செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தில்தான் தொடங்குகிறது.

பல உடல்நலப் பிரச்சினைகள் மோசமான செரிமானத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையவை என்பதை நான் ஒரு ஆயுர்வேத மருத்துவராக, பலமுறை கவனித்திருக்கிறேன். நீரிழிவு, மூட்டு வலி, உடல் பருமன், தோல் பிரச்சினைகள் அல்லது தைராய்டு கோளாறுகள் போன்றவற்றுக்காக மக்கள் நல்வாழ்வு மையங்களை நாடுகிறார்கள்; ஆனால் உரையாடலின் போது, தாங்கள் குறிப்பிடவே மறந்துவிட்ட நீண்டகால செரிமானப் பிரச்சினைகள் குறித்தும் அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்சினைகளை அவர்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகவே ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், நமது குடல் (செரிமான மண்டலம்) நமது ஆரோக்கியத்தின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் அமைதியாகப் பாதிக்கிறது. அதைப் பராமரிப்பது, நாம் நமக்கே அளித்துக்கொள்ளக் கூடிய மிகச்சிறந்த பரிசுகளில் ஒன்றாகும்.

உங்கள் பசியை மட்டுமல்லாது, உங்கள் குடலின் ஆரோக்கியத்தையும் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் மேற்கொள்ளக் கூடிய மிக எளிமையான மாற்றங்களில் ஒன்று, உண்மையாகவே பசி எடுக்கும்போது மட்டும் உண்பதாகும். இடைவேளை நேரங்களில் தொடர்ந்து நொறுக்குத் தீனிகளை உண்பது, சலிப்பு காரணமாகச் சாப்பிடுவது அல்லது சரியான வேளையில் உணவைத் தவிர்த்துவிட்டு, பின்னர் அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது ஆகியவை செரிமான மண்டலத்தின்மீது, தேவையற்ற அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு வேளை உணவு முழுமையாகச் செரிமானமான பின்னரே, அடுத்த வேளை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் வலியுறுத்துகிறது. உங்கள் வயிற்றுக்கும் ஓய்வு தேவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மதிய உணவுதான் ஒரு நாளின் அதிக அளவு கொண்ட உணவாக இருக்க வேண்டும். மதிய வேளையில் செரிமானத் திறன் இயல்பாகவே அதிகமாக இருப்பதால், சத்தான உணவுகளை உடல் எளிதாகச் செரிமானம் செய்துகொள்ள முடிகிறது. மறுபுறம், இரவு உணவு எளிதாகச் செரிமானமாகும் வகையில் குறைவாக இருக்க வேண்டும்; மேலும், உறங்கச் செல்வதற்குக் குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே அதை உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த எளிய பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கவும், தூக்கத்தை மேம்படுத்தவும், அடுத்த நாள் காலையில் உடலை லேசாக உணரவும் முடியும்.



உங்கள் சமையலறையில் ஏற்கெனவே நிறைய தீர்வுகள் இருக்கின்றன

நல்ல செரிமான ஆரோக்கியம், உங்களது சமையலறையில் ஏற்கெனவே உள்ள உட்பொருட்களிலிருந்தே தொடங்குகிறது. ஒரு சிறு இஞ்சித் துண்டுடன், ஒரு சிட்டிகை இந்துப்பு சேர்த்து மதியவேளை உணவிற்கு முன்னர் எடுத்துக் கொண்டால், அது சில நபர்களுக்கு பசியைத் தூண்ட உதவும். உணவிற்குப் பின்னர், ஒரு தேக்கரண்டி வறுத்தெடுத்த பெருஞ்சீரகத்தை மென்று சாப்பிடுவது வாய்க்குப் புத்துணர்ச்சி அளிப்பதோடு, செரிமானம் சீராக நடைபெறவும் உதவும்.

வறுத்த சீரகப் பொடி, நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலைகள் மற்றும் ஒரு சிட்டிகை வறுத்த இந்துப்பு ஆகியவை சேர்க்கப்பட்ட வீட்டில் தயாரித்த மோர், இது பல தலைமுறைகளாக பல இந்தியக் குடும்பங்களில் பருகப்பட்டு வரும் ஒரு பாரம்பரியமான செரிமான பானமாகும். செரிமானம் மந்தமாக இருப்பதாக உணரும்போது, புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பாசிப்பருப்பு கிச்சடி (அரிசி மற்றும் பருப்பு கலந்த மென்மையான உணவு), காய்கறி வேகவைத்த நீர் (*சூப்*) மற்றும் லேசாக சமைக்கப்பட்ட பருவகால காய்கறிகள் ஆகியவை மிகச் சிறந்த உணவுகளாகும்.

அளவாகப் பயன்படுத்தும்போது, புதிதாகச் சமைத்த உணவில் சிறிதளவு நெய் சேர்ப்பது செரிமானத்திற்கு உதவக் கூடும். நெல்லிக்காய், மாதுளை, பழுத்த பப்பாளி மற்றும் பருவத்தே கிடைக்கும் பழங்கள் ஆகியவை செரிமான மண்டலத்திற்குத் தேவையான நார்ச்சத்து மற்றும் இயற்கையான ஊட்டச்சத்தை வழங்குவதால், இவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

உங்கள் குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த உணவுகள்

பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட உணவைக் காட்டிலும் புதியதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவையே உங்கள் குடல் அதிகமாக விரும்புகிறது. பற்பல நிறங்களை உடைய காய்கறிகள், முழுத் தானியங்கள், புதிதாக விளைந்த பழங்கள், முளை கட்டிய பயறு வகைகள், ஊற வைக்கப்பட்ட பருப்பு வகைகள், வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட தயிர் (உங்கள் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுமானால்), புளிக்க வைக்கப்பட்ட பாரம்பரிய உணவுகள் மற்றும் போதுமான அளவு தண்ணீரை நாள் முழுவதும் உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

செரிமான மண்டலத்தின் மீது தேவையற்ற சுமையை ஏற்படுத்தும் உணவுகளைக் குறைப்பதும் மிக முக்கியம். எண்ணெயில் பொரித்த தின்பண்டங்கள், பேக்கரி உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த பானங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், அதிகப்படியான மைதா (சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு) மற்றும் மீண்டும் சூடுபடுத்தப்பட்ட எண்ணெயை அடிக்கடி பயன்படுத்துதல் ஆகியவை காலப்போக்கில் செரிமான ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கலாம். தொலைக்காட்சி பார்த்தபடியோ அல்லது கைப்பேசியைப் பயன்படுத்திக்கொண்டோ சாப்பிடுவது அதிகப்படியாக உண்ணும் நிலைக்கு வழிவகுக்கலாம்; ஏனெனில், அப்போது கவனம் உணவிலிருந்து திசைதிருப்பப்படுகிறது.

உங்கள் செரிமான மண்டலத்திற்கு ஒரு நாள் ஓய்வு கொடுங்கள்

வேலையிலிருந்து ஒரு நாள் விடுப்பு எடுப்பதை நாம் எப்படி விரும்புகிறோமோ, அதேபோல அவ்வப்போது ஓய்வு பெறுவது நமது செரிமான மண்டலத்திற்கும் நன்மை பயக்கும். வாரத்திற்கு ஒருநாள், கனமான, செரிக்கக் கடினமான காரசார உணவிற்குப் பதில், லகுவான உணவுகளான, கிச்சடி, காய்கறி சூப், ஆவியில் வேகவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள் அல்லது அரிசிக்கஞ்சி ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். இது பட்டினி கிடப்பதோ அல்லது உங்களை நீங்களே வருத்திக் கொள்வதோ அல்ல. மாறாக, அன்றாட உணவுப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் பணிச்சுமையிலிருந்து செரிமான மண்டலம் மீண்டுவர வாய்ப்பளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

மெதுவாக உண்பது என்பது சுலபமான, மற்றொரு சிறந்த பழக்கமாகும். உணவை நன்றாக மென்று உண்பது செரிமானத்தின் முதல்

படியாகும்; இருப்பினும், இதுவே பெரும்பாலும் மிகவும் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. உணவை ஐந்து நிமிடங்களில் அவசரமாக முடித்துவிடாமல், 20 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொண்டு ரசித்து உண்பது காலப்போக்கில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு அமைதியான மனம் ஆரோக்கியமான குடலுக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது

மனஅழுத்தம் நிறைந்த தருணங்களில் எப்போதேனும் நீங்கள் உங்கள் பசியை இழந்திருக்கிறீர்களா? ஒரு முக்கியமான நேர்காணல் அல்லது ஒரு பரீட்சைக்கு முன்னதாக உங்கள் வயிறு அசௌகரியமாக இருந்ததை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? மனமும் சரிமான அமைப்பும் தொடர்ந்து இணைந்திருப்பதாலேயே இது நிகழ்கிறது.

இதன் காரணமாக, குடல் ஆரோக்கியம் என்பது உணவினால் மட்டுமே தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. தூக்கம், மனநலம் மற்றும் அன்றாட மனஅழுத்தம் ஆகியவையும் இதில் முக்கியமானதொரு பங்கு வகிக்கின்றன. சில நிமிடங்கள் ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி, மென்மையான யோகா மற்றும் தினசரி தியானம் ஆகியவை மனதை அமைதிப்படுத்த உதவும்; இது ஆரோக்கியமான சரிமானத்திற்கும் துணைபுரிகிறது. சில சமயங்களில், குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது சமையலறையில் அல்ல, மாறாக மனதில்தான் தொடங்குகிறது.

ஒரு பரிபூரணமான உணவுப் பழக்கத்தைப் பின்பற்றுவது நம் இலக்கல்ல. மாறாக, உங்கள் உடல் பல ஆண்டுகளுக்கு மகிழ்ச்சியுடன் பின்பற்றக் கூடிய ஒரு வாழ்க்கை முறையை உருவாக்கிக்கொள்வதே அதன் நோக்கமாகும். ஒரு வாரம் மட்டுமே நீடிக்கும் அதிரடி மாற்றங்களை விட, தினமும் கடைப்பிடிக்கப்படும் சிறிய பழக்க வழக்கங்களே எப்போதும் அதிக ஆற்றல் வாய்ந்தவையாக இருக்கும்.



எளிமையான தேர்வுகளிலிருந்து நல்வாழ்வு தொடங்குகிறது

நீடித்த நல்வாழ்வு என்பது விழிப்புணர்வால் உருவாவதே தவிர, குறுக்கு வழிகளால் அல்ல. சரிமானம் தொடர்பான அசௌகரியம் உங்கள் அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாகிவிட்டது எனில், உங்கள் உடல் சொல்ல முற்படும் விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டிய நேரம் இதுவாக இருக்கலாம். உடல்நலத்தைப் பராமரிக்கத் தொடங்குவதற்கு, அறிகுறிகள் தீவிரமாகும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. சில சமயங்களில், சிறந்த ஆரோக்கியத்தை நோக்கிய பயணம் ஒரு எளிய உரையாடல், சில விழிப்புணர்வுடன் கூடிய மாற்றங்கள் மற்றும் உங்களையே கவனித்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மை — அதாவது ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு ஆரோக்கியமான பழக்கத்தை மேற்கொள்ளுதல் போன்றவற்றிலிருந்தே தொடங்குகிறது.

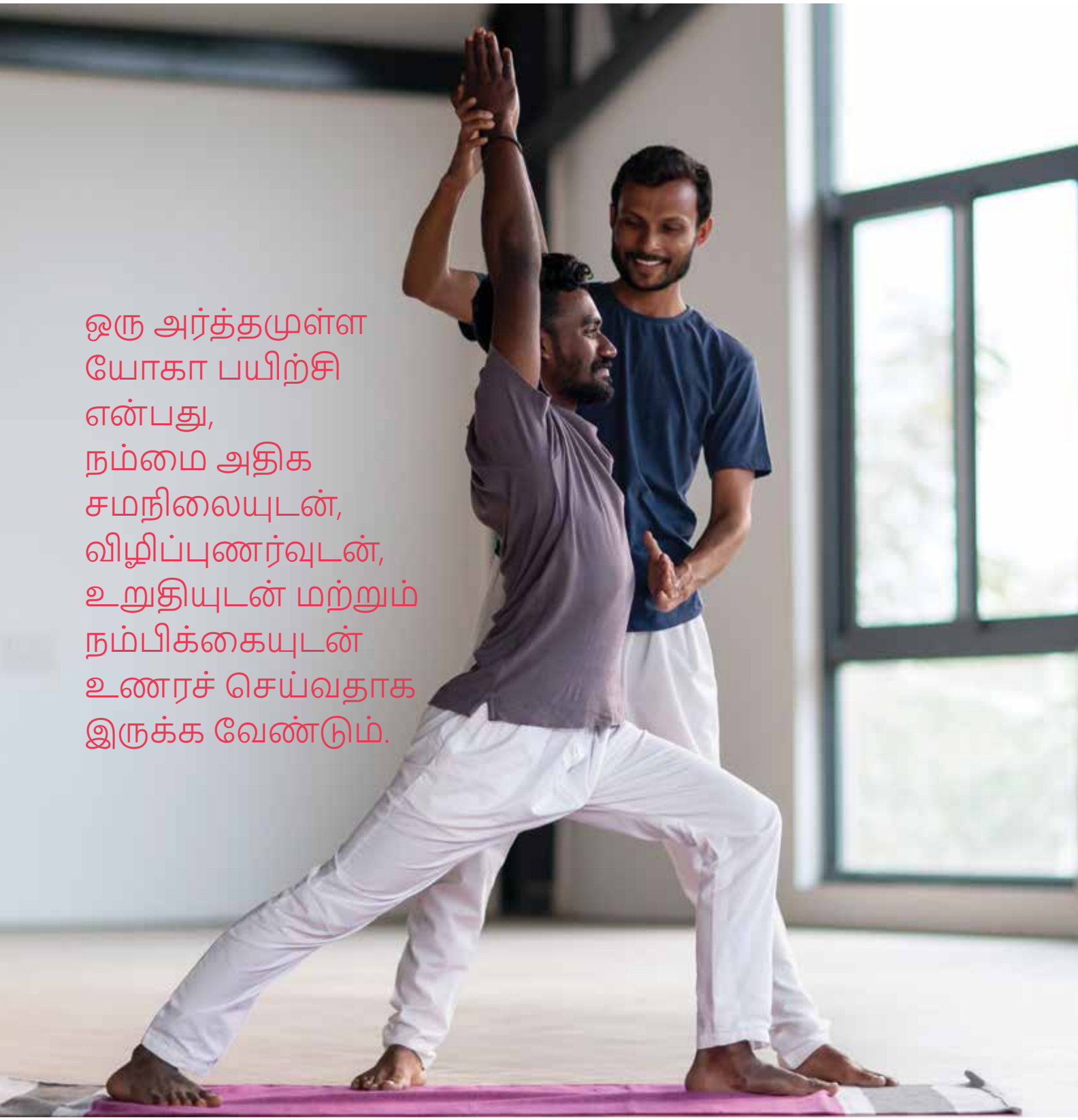
வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் இருந்து

வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்னும் இந்த அமைப்பு ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், யோகா, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் மற்றும் பல்வேறு நிரப்பு சிகிச்சைகள்- (complementary therapies) ஆகியவற்றுடன் கூடிய ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட கவனத்தை தகுதி வாய்ந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் சிகிச்சையாளர்களின் மூலமாக வழங்கி வருகிறது.

wellnessbyheartfulness.com

Our Website

About Us



ஒரு அர்த்தமுள்ள யோகா பயிற்சி என்பது,
நம்மை அதிக சமநிலையுடன், விழிப்புணர்வுடன், உறுதியுடன் மற்றும் நம்பிக்கையுடன் உணரச் செய்வதாக இருக்க வேண்டும்.

நடைமுறையில் யோகப் பயிற்சி

ஆசனங்களுக்கான பாதுகாப்புமிக்க மற்றும் பயனுள்ள ஒரு அணுகுமுறை

நாம் எந்த பயிற்சிக்கு தயாராக இருக்கிறோம், என்னென்ன முன்னேற்பாடு தேவைப்படுகிறது மற்றும் எப்போது அடுத்த கட்டத்திற்குச் செல்வது என்பதை அறிந்துகொள்வது, ஆசனப் பயிற்சியை அதிக விழிப்புணர்வுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் அணுக நமக்கு உதவும் என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார்

பூஷன் புக்தே

யோகப் பயிற்சி முன்பைவிட, இப்போது மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது. ஈர்க்கக்கூடிய ஆசனங்கள், வியக்கத்தக்க உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சவாலான அசைவு வரிசைகள் ஆகியவற்றால் சமூக ஊடகங்கள் நிறைந்துள்ளன. இத்தகைய விஷயங்கள் நமக்கு ஊக்கமளித்தாலும், யோகா என்பது அடிப்படையில் உடல் சார்ந்த செயல்பாடுகளைச் சார்ந்தது மட்டுமே என்ற தவறான எண்ணத்தையும் அவை உருவாக்கக்கூடும்.

உண்மையில், யோகா என்பது சுய-மேம்பாட்டிற்கான ஒரு பயணமாகும். ஒவ்வொரு பயிற்சியாளரும் தனித்துவமான உடல், மனம், அனுபவ நிலை மற்றும் வாழ்க்கைச் சூழலுடன் வெவ்வேறு கட்டங்களிலிருந்து தங்கள் பயணத்தைத் தொடங்குகின்றனர். எனவே, ஒவ்வொரு பயிற்சியாளரும் தங்கள் தொடக்க நிலையைப் புரிந்துகொண்டு, தங்களது தற்போதைய திறனுக்கு ஏற்ப செயல்பட்டு, படிப்படியாகத் தங்கள் ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு அர்த்தமுள்ள யோகா பயிற்சி என்பது, நம்மைச் சோர்வடையவோ, சிரமப்படவோ அல்லது ஊக்கமிழக்கவோ செய்யாமல், அதிக சமநிலையுடன், விழிப்புணர்வுடன், உறுதியுடன் மற்றும் நம்பிக்கையுடன் உணரச் செய்வதாக இருக்க வேண்டும். நமது தற்போதைய திறனைப் புரிந்துகொண்டு, அதை அறிவார்ந்த முறையில் கையாண்டு, சீரான, கவனமான பயிற்சியின் மூலம் படிப்படியாக விரிவுபடுத்துவதே இதன் நோக்கமாகும்.

ஆசனத்தின் நோக்கம்

பதஞ்சலி தனது 'யோக சூத்திரம்' 1.2-இல் யோகத்தை "*யோகஸ்சித்தவ்ருத்தி நிரோதஹ*" என்று வரையறுக்கிறார்; அதாவது, உணர்வுநிலையின் களத்தில், மனதின் அனைத்து அலைச்சல்களையும் மாற்றங்களையும் அடக்கி அமைதிப்படுத்துவதே யோகம் ஆகும். அந்தப் பாதையின் ஒரு அங்கமே ஆசனம் (உடல் நிலை) ஆகும்; இதன் நோக்கம் மிகவும் குறிப்பிட்டதும், நடைமுறைக்கு ஏற்றதுமான ஒன்று: அதாவது, மன அமைதி சாத்தியமாவதற்குத் தேவையான உடல் மற்றும் மனதின் நிலைத்தன்மையையும், எளிமையையும் வளர்த்தெடுப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

பதஞ்சலியின் அஷ்டாங்க யோக முறையில், ஆசனங்களின் நோக்கம் உடல் தகுதி மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. அவை மனதை நிலைப்படுத்தவும், மனதின் மீதான விழிப்புணர்வை ஆழப்படுத்தவும் உதவுகின்றன; மனம் தெளிவான மற்றும் சமநிலையுள்ள நிலையை அடைகிறது, அங்கிருந்து ஆழ்ந்த பயிற்சியைத் தொடங்க முடிகிறது.

ஓர் ஆசனத்தின் வடிவம் மிக முக்கியமான விஷயமாகத் தோன்றத் தொடங்கும்போது, இதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்: ஒவ்வொரு ஆசனமும் அமைதிக்கான ஒரு பயிற்சியாகும்.

பொன்னான விதி: எதைச் செய்ய நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களோ, அதையே செய்யுங்கள்

ஆரம்பப் பயிற்சியாளர்கள் செய்யும் ஒரு பொதுவான தவறு, மேம்பட்ட பயிற்சியாளர்களைப் பின்பற்றுவதாகும். ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கும் ஒரு இயல்பான வளர்ச்சிப் படிநிலை உண்டு, மேலும் ஒவ்வொரு உடலும் அதற்கே உரிய வேகத்தில் தன்னைத் தகவமைத்துக் கொள்கிறது.

ஒருவருக்குப் பலனளிப்பது மற்றொருவருக்குப் பலனளிக்காமல் போகலாம்.

யோகப் பயிற்சியை தனிநபருக்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்க வேண்டுமே தவிர, தனிநபரை அப்பயிற்சிக்கு ஏற்ப கட்டாயப்படுத்திப் பொருத்தக்கூடாது.

ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தைப் பயிற்சி செய்வதா என்று தீர்மானிக்கும்போது, இதைக் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்:

- என்னால் நிலையான உடல் அமைப்பையும் சீரான சுவாசத்தையும் பராமரிக்க முடியுமா?
- என்னால் தளர்வாகவும் கவனத்துடனும் இருக்க முடியுமா?
- வலி அல்லது தேவையற்ற சிரமம் இல்லாமல் என்னால் பயிற்சி செய்ய முடியுமா?
- இந்த ஆசனம் எனது தற்போதைய உடல் திறன் மற்றும் அனுபவ நிலைக்கு ஏற்றதா?
- இந்தப் பயிற்சியின்போது முழு நேரமும் என்னால் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க முடியுமா?
- இக்கேள்விகள் கவனத்தை செயல்திறனிலிருந்து தயார்நிலைக்கு மாற்றுகின்றன.

ஒரு யோகாசனத்தைச் செய்வதற்குத் தேவையான ஆயத்த நிலையை, உடல் திறன் மட்டுமே தீர்மானிப்பதில்லை. இந்த ஆயத்த நிலை என்பது நெகிழ்வுத்தன்மை அல்லது வலிமையையும் தாண்டிய ஒன்றாகும். இதில் நமது சுவாச முறை, நிலைத்தன்மை, உடல் உறுப்புகளின் ஒருங்கிணைப்பு, விழிப்புணர்வு, கவனம் மற்றும் அதிகப்படியான சிரமமோ அல்லது பயமோ இன்றி அப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் திறன் ஆகியவை அடங்கும்.

ஒரு யோகாசனம் பார்ப்பதற்கு எளிதாகத் தோன்றலாம்; ஆனால், அதைப் பாதுகாப்பாகச் செய்வதற்குத் தயாராக நேரம் தேவைப்படலாம். அந்தத் தயாரிப்பு முறையும் பயிற்சியின் ஒரு பகுதியே ஆகும். அடுத்த கட்டத்திற்குத் தேவையான அடிப்படைகளை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமே முன்னேற்றம் கிடைக்கிறது.





பயிற்சிக்கு முன் உங்களைக் கூர்ந்து கவனித்தல்

கற்றல் கூர்ந்துகவனித்தலில் தொடங்குகிறது.

ஒரு பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் முன், அதற்கு என்ன தேவை, அது எவ்வாறு செய்யப்பட வேண்டும், மற்றும் அது உங்கள் தற்போதைய திறனுக்கு ஏற்றதா என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

முதலில் கவனியுங்கள். அடுத்து புரிந்துகொள்ளுங்கள். அதன்பின் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

பயிற்சியின்போது, கவனித்தல் படிப்படியாகத் தன்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வாக மாறுகிறது. பயிற்சியாளர் பின்வருவனவற்றைக் கவனிக்கத் தொடங்குகிறார்:

- என் உடல் எப்படி உணர்கிறது?
- என் சுவாசம் எப்படி இருக்கிறது?
- நான் நிலையாகவும் சௌகரியமாகவும் இருக்கிறேனா?
- நான் எந்த அளவிலான முயற்சியை மேற்கொள்கிறேன்?
- என் மனதில் என்ன நடக்கிறது?
- நான் விழிப்புணர்வுடன் பயிற்சி செய்கிறேனா அல்லது வெறுமனே வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுகிறேனா?

உடலின் ஒரு தோற்றப்பாங்கை எப்போது அப்படியே தொடர வேண்டும், எப்போது மாற்றியமைக்க வேண்டும் அல்லது எப்போது அதிலிருந்து வெளி வர வேண்டும் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள இச்செயல்முறை உதவுகிறது. மேலும், இது வெளிப்புற அறிவுறுத்தல்களை மட்டுமே முழுமையாகச் சார்ந்திருக்காமல், பொருத்தமான தீர்வுகளைச் செய்யும் திறனையும் வளர்க்கிறது.

பாதுகாப்புக்கே முதலிடம்

யோகா என்பது மற்றவர்களுடனோ அல்லது தனக்குள்ளாகவோ ஒருபோதும் போட்டியாக மாறிவிடக் கூடாது. ஆரோக்கியம், விழிப்புணர்வு மற்றும் சீரான வளர்ச்சி ஆகியவற்றுக்குத் துணைபுரியும் வகையில் பயிற்சி செய்வதே அதன் நோக்கமாகும்.

பயிற்சிக்கு முன்பும், பயிற்சியின்போதும்

- உடலை படிப்படியாகத் தயார்படுத்துங்கள்.
- கட்டுப்பாட்டுடன் ஆசனங்களைச் செய்யவும், அவற்றிலிருந்து வெளி வரவும்.
- உடலை நீட்டும்போதோ அல்லது அசைக்கும்போதோ, வசதியான எல்லைக்கு அப்பால் செல்லுமாறு ஒருபோதும் கட்டாயப்படுத்தவோ அல்லது அழுத்தம் கொடுக்கவோ வேண்டாம்.
- இயல்பான முயற்சிக்கும் வலிக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- வலி, தலைச்சுற்றல், மூச்சுத்திணறல் அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான அசௌகரியம் ஏற்பட்டால், பயிற்சியைச் சிறிது நேரம் நிறுத்தவோ அல்லது முழுமையாக நிறுத்தவோ செய்து, நிலைமையை மீண்டும் மதிப்பீடு செய்யுங்கள்.
- பொருத்தமான இடங்களில், அசைவை சுவாசத்துடன் ஒருங்கிணைக்கவும்.
- தேவைப்படும்போது மாற்றங்களைப் பயன்படுத்தவும்.
- தனிப்பட்ட எல்லைகள், முந்தைய காயங்கள் மற்றும் தற்போதைய உடல்நிலை ஆகியவற்றை மதிக்கவும்.
- உங்கள் பயிற்சியை மற்றொருவரின் பயிற்சியுடன் ஒப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரு செயல்முறை உங்களுக்குப் பழக்கமில்லாததாகவோ அல்லது உங்கள் தற்போதைய அனுபவத்திற்கு அப்பாற்பட்டதாகவோ இருக்கும்போது, தகுதியான வழிகாட்டுதலை நாடுங்கள்.

அதிகமான பயிற்சி எப்போதும் சிறந்த முன்னேற்றத்தைத் தரும் என்று கருதுவதற்குப் பதிலாக, போதுமான ஓய்வு மற்றும் மீட்சிக்கு (recovery) இடமளியுங்கள்.

கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒரு பயனுள்ள கொள்கை: நீங்கள் எதைச் செய்யத் தயாராக இருக்கிறீர்களோ அதைச் செய்யுங்கள்; எதற்கு இன்னும் தயாராக இல்லையோ அதற்குத் தயாராகுங்கள்; மேலும் படிப்படியாக முன்னேறுங்கள்.

ஒரு பயிற்சியைப் பற்றி உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்றால், முதலில் முறையான வழிகாட்டுதலைப் பெறுங்கள். புரிதலுக்குப் பின்னரே பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும்.

யோகா என்பது, செய்து முடிக்கும் ஒன்றல்ல, மாறாக, ஒன்றைப் பயிரிட்டு வளர்ப்பதைப் போன்றது ; அவசரமாகச் செய்யப்படும் பல அசைவுகளை விட, முழு கவனத்துடன் செய்யப்படும் சில அசைவுகளே அதிக நன்மை பயப்பவை.

ஆசிரியரின் பங்கு

ஆசிரியரின் பொறுப்பு என்னவென்றால், பயிற்சியாளர்கள் பாதுகாப்பாகக் கற்றுக்கொள்வதற்கும், புரிந்துகொள்வதற்கும், முன்னேறுவதற்கும் ஏற்ற சூழ்நிலையை உருவாக்குவதாகும். உருவாகிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கட்டிடத்தைச் சுற்றி அமைக்கப்படும் தற்காலிக ஆதரவுக் கட்டமைப்பைப் போல, சரியான வழிகாட்டுதல் பயிற்சியாளருக்கு அதிக நிலைத்தன்மை, நம்பிக்கை, புரிதல் மற்றும் சுதந்திரத்தை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

ஆசிரியரின் பங்கு *கவனிப்பது, வழிகாட்டுவது, ஊக்கப்படுத்துவது மற்றும் தன்னம்பிக்கை அளிப்பது ஆகும்.*

ஒரு ஆசிரியர் பயிற்சியாளரின் தேவைகளைக் கவனித்து, பொருத்தமான வழிகாட்டுதலை வழங்கி, உண்மையான முயற்சியை ஊக்குவித்து, படிப்படியாக அப்பயிற்சியாளர் அதிக சுதந்திரத்துடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் செயல்பட உதவுகிறார்.

ஆசிரியர் வழிகாட்டுதலையும் ஆதரவையும் வழங்குகிறார்; பயிற்சியாளர் தனது சொந்த அனுபவம் மற்றும் பயிற்சியின் மூலம் வளர்ச்சி அடைகிறார். படிப்படியாக எதைச் செய்யக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதைப் பயிற்சியாளர்கள் புரிந்துகொள்ள உதவுவதே ஆசிரியரின் செயல்விளக்கத்தின் நோக்கம்.

சிறந்த கற்பித்தல் என்பது, ஆசிரியரைச் சார்ந்திருக்கும் நிலையை உருவாக்காமல், பயிற்சியாளரின் புரிதல், தகவமைத்துக்கொள்ளும் திறன் மற்றும் அவர்களுடைய சொந்தப் பயிற்சிக்கான பொறுப்புணர்வு ஆகியவற்றை படிப்படியாக வளர்ப்பதாக இருக்க வேண்டும்.

முன்னோக்கிய பாதை

யோகா என்பது நாம் இல்லாத வேறொன்றாக மாற முயற்சிப்பதற்குப் பதிலாக, நாம் ஏற்கனவே



யார் என்பதை முழுமையாக உணர்ந்து கொள்ளும் ஒரு செயல்முறையாகும். முறையான வழிகாட்டுதல், சீரான பயிற்சி, தகுந்த முன்னேற்றம் மற்றும் பொறுமையான முயற்சி ஆகியவற்றுடன் யோகாவைப் பயில்வது, உடல் நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, சமநிலை, தளர்வு, மனத் தெளிவு மற்றும் ஆழ்மனதின் தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றிற்கு உறுதுணையாக அமைகிறது.

இந்த மூன்று கொள்கைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

1. செயல்பாட்டிற்கு முன்பு தயாராகுதல்.
2. பயிற்சிக்கு முன் புரிந்துகொள்ளுதல்.
3. முறையான பயிற்சி முறையுடன் படிப்படியான முன்னேற்றம்.

இறுதி சிந்தனை

யோகப் பயிற்சியில் ஏற்படும் முன்னேற்றம் என்பது, ஒரு ஆசனத்தின் கடினத்தன்மையையோ அல்லது உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையையோ கொண்டு அளவிடப்படுவதில்லை. மாறாக, பயிற்சியின்போதும், காலப்போக்கில் நமது அன்றாட வாழ்க்கையில், நாம் வெளிப்படுத்தும் விழிப்புணர்வில் அது பிரதிபலிக்கிறது; அதாவது, நாம் சிந்திக்கும் விதம், எதிர்வினையாற்றும் விதம், தொடர்புபடுத்தும் விதம் மற்றும் ஒவ்வொரு நாளையும் வாழும் விதம் ஆகியவற்றில் அது வெளிப்படுகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமி, யோகாவிற்கான ஒரு முழுமையான அணுகுமுறைக்காக, ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் ஆகியவற்றை யோகப் பிராணாஹுதியுடன் ஒருங்கிணைக்கும், அங்கீகாரம் பெற்ற, பாரம்பரியம் சார்ந்த பயிற்சித் திட்டங்களை வழங்குகிறது.

yogaacademy.heartfulness.org

ஆராய்ச்சி

“அறிவியலும் அன்றாட வாழ்க்கையும்
பிரிக்க முடியாதவை, அவற்றை பிரிக்கவும்
கூடாது.”

ரோசலிண்ட ஃபிராங்க்ளின்



நல்வாழ்வின் **உயிர்வேதியியல்**



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், பணி சார்ந்த சோர்வைத் தணிக்கவும், நல்வாழ்வுக்குத் துணைபுரியவும், மனஅழுத்தத்திற்கு உடல் அளிக்கும் பதில்வினையில் அளவிடக் கூடிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவும் எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை புதிய ஆய்வு ஒன்று வெளிப்படுத்துவதைப் பற்றி எடுத்துரைக்கிறார்

டாக்டர் மான்ஸி தாகுர்

தியானம் ஆன்மீகப் பயிற்சியின் விளிம்புகளிலிருந்து அறிவியலின் நடப்புச்சூழலுக்கு தற்போது நிலைமாறியுள்ளது. தியானத்தின் மூலம் ஒருவர் உள்ளார்ந்த நிலையில் அனுபவிக்கும் மாற்றங்களை உடலிலும் அளவிட முடியுமா என்ற கேள்வியை ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதிகளவில் கேட்டு வருகின்றனர். ஸ்ட்ரெஸ் அண்ட் ஹெல்த் (Stress and Health) இதழில் 2025ஆம் ஆண்டு வெளியான ஓர் ஆய்வு, இளம் வயதினரிடையே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய உயிரியல் குறியீடுகளையும், பணிசார் சோர்வையும் குறைத்து ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதாகத் தோன்றுகிறது என்பதற்கான சுவாரஸ்யமான ஆதாரங்களை வழங்குகிறது.

மன அழுத்தத்தின் தாக்கம்

மனநலம் என்பது, ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வின் முக்கியமான கூறாகும். மேலும் மனநலப் பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருவது ஒரு முக்கியமான பொது சுகாதாரக் கவலையாக மாறியுள்ளது. மன அழுத்தம் உடலில் தொடர்ச்சியான உயிர்வேதியியல் பதில்வினைகளைத் தூண்டுகிறது. மூளை ஒரு அச்சுறுத்தலை உணரும்போது, ஹைப்போதாலமிக்–பிட்யூட்டரி–அட்ரீனல் (HPA) அச்சு செயல்பட்டு, இரத்த ஓட்டத்தில் கார்டிசோல் என்ற ஹார்மோனை வெளியிடுகிறது. இந்த பதில்வினை உடனடி சவால்களை எதிர்கொள்ள உடலைத் தயார்படுத்துகிறது. ஆனால் நீண்ட காலத்திற்கு கார்டிசோல் அளவு உயர்ந்த நிலையில் இருப்பது, பதட்டம், மனச்சோர்வு, இதய-இரத்த நாளக் கோளாறுகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், பணிசார் சோர்வு போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு பங்களிக்கக்கூடும். பணிசார் சோர்வு என்பது களைப்பு, முழு மனதுடன் பணியில் ஈடுபடாமல் இருத்தல், செயல்திறன் குறைதல் போன்ற அம்சங்களால் வெளிப்படுகிறது. இத்தகைய விளைவுகளால் குறிப்பாக இளம் வயதினர் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள். இந்தப் பின்னணியில், இந்திய ஆராய்ச்சியாளர்கள் மன அழுத்தத்தைக குறைப்பதற்கான மருந்து சாராத தலையீடாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் செயல்படுமா என்பதை ஆய்வு செய்தனர். இந்த சமவாய்ப்புள்ள கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வில் (Randomized Controlled Study) 18 முதல் 24 வயதுக்குட்பட்ட, மிதமானது முதல் அதிகமான அளவு வரை மன அழுத்தம் கொண்ட 100 பேர் பங்கேற்றனர். 50 பேர் 12 வாரங்களுக்கு தினமும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்தனர். மீதமுள்ள 50 பேர் கட்டுப்பாட்டுக் குழுவாகப் பயன்படுத்தப்பட்ட பாசாங்கு தியான (sham meditation) திட்டத்தில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். இதன் மூலம் இரு குழுக்களின் முடிவுகளையும் ஒப்பிட்டு மதிப்பிட முடிந்தது.

மன அழுத்தத்தின் கண்ணுக்கு புலப்படாத அறிகுறிகளை அளவிடுதல்

ஆராய்ச்சியாளர்கள் பங்கேற்பாளர்களின் சுய கருத்துகளை மட்டும் சார்ந்திருக்கவில்லை. அவர்கள், உளவியல் மன அழுத்தத்தைக் கண்காணிக்க சீரம் கார்டிசோல் அளவை அளவீடு செய்தனர். பாதுகாப்பளிக்கும் ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாட்டின் குறியீடுகளாக நைட்ரேட்/நைட்ரைட் அளவுகளை மதிப்பிட்டனர். மாலோன்டையால்டிஹைடு (MDA) அளவையும் அளந்தனர். மாஸ்லாக் பர்னௌட் இன்வெண்டரி (Maslach Burnout Inventory) மற்றும் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் நல்வாழ்வுக் குறியீடு (Well-Being Index) ஆகியவற்றைக் கொண்டு உளவியல் ரீதியான விளைவுகள் கணிக்கப்பட்டன.

அகநிலை அளவுகோல்களுடன் புறநிலை உயிர்க்குறிப்பான்களை கூட்டிணைக்கும் இந்த இரட்டை அணுகுமுறை, மன அழுத்தத்தின் நேரடி அனுபவம், அதன் மறைந்துள்ள உயிர்வேதியியல் அடையாளங்கள், ஆகிய இரண்டையும் பற்றிய விவரங்களைப் பெற ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு உதவியது.

ஆய்வு முடிவுகள்

12 வாரங்களுக்குப் பிறகு, இரு குழுக்களுக்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகள் காணப்பட்டன. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் செய்தவர்களிடம் கார்டிசோல் அளவு கணிசமாகக் குறைந்தது. பணிசார் சோர்வு தொடர்பான மதிப்பெண்களிலும் முன்னேற்றம் காணப்பட்டது:

மனஅழுத்தம் உடலில் எவ்வாறு பரவுகிறது

01
அச்சுறுத்தல் உணரப்படுகிறது

மூளை ஒரு பிரச்சினையைப் பதிவு செய்கிறது

→

02
HPA அச்சு செயல்படுகிறது

உடலின் மனஅழுத்த அமைப்பு செயல்படத் தொடங்குகிறது

→

03
கார்டிசோல் வெளியிடப்படுகிறது

மனஅழுத்த ஹார்மோன் இரத்தத்தினுள் நுழைகிறது

→

04
அது தொடர்ந்து அதிகமாக இருக்கையில்

பதட்டம், மனச்சோர்வு, இதய-இரத்த நாளக் கோளாறுகள், நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், பணி சார்ந்த சோர்வு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன

ஆய்வின் ஒரு சுருக்கமான கண்ணோட்டம்

100 நபர்கள்

18 முதல் 24 வயதுக்குட்பட்ட, மிதமான முதல் அதிகமான அளவு வரை மனஅழுத்தம் கொண்டவர்கள்.

12 வாரங்கள்

ஒரு சமவாய்ப்புள்ள கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வில் தினசரி பயிற்சியில் ஈடுபட்டனர்.

50 நபர்கள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானக் குழுவினர் மற்றும் இதர தியானக் குழுவினர் இந்த ஆய்வின் திட்டத்தில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர்.

12 வாரங்களுக்குப் பிறகு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குழுவில் என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டது

- ↓ **கார்டிசோல்** கணிசமாகக் குறைந்தது.
- ↓ **களைப்பு** குறைந்தது.
- ↓ **வெறுப்பு மனப்பான்மை** குறைந்தது
- ↑ **பணி ரீதியான செயல்திறன்** உயர்ந்தது
- ↑ **வாழ்க்கை நலம்** மேம்பட்டது
- ↑ **நைட்ரேட்/நைட்ரைட** அதிகரித்தது

களைப்பும், எதிர்மறை மனப்போக்கும் குறைந்ததுடன், பணிரீதியான செயல்திறனும் அதிகரித்தது. நல்வாழ்வு மதிப்பெண்களும் உயர்ந்தன; இது வாழ்க்கையைப் பற்றிய மேம்பட்டதொரு நேர்மறை கன்ணோட்டத்தைப் பிரதிபலித்தது.

உயிர்வேதியியல் ரீதியாக, தியானக் குழுவினரிடம் பாதுகாப்பளிக்கும் ஆக்ஸிஜனேற்றத் தடுப்பு நடவடிக்கையோடு தொடர்புடைய நைட்டிரேட்/நைட்டிரைட் அளவுகள் அதிகரித்துக் காணப்பட்டன. அதே நேரத்தில், MDA அளவுகள் நல்வாழ்வுடன் எதிர்மறையான தொடர்பைக் கொண்டிருந்தன. இது ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்திற்கும், உளவியல் ரீதியான மனத் துயரத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பை மேலும் வலுப்படுத்துகிறது. சுருக்கமாகக் கூறினால், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், மனதையும் உடலையும் ஒருசேரச் சீரமைத்து செம்மைப்படுத்துவதாகத் தோன்றுகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஏன்?

இளம் வயதினரின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் நல்வாழ்வையும் மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு தடுப்பு நடவடிக்கையாக



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை இந்த ஆய்வு ஆராய்ந்தது. மன அழுத்தத்துடன் தொடர்புடைய உயிரியல் குறியீடுகள், பணிசார் சோர்வு மற்றும் நல்வாழ்வு ஆகியவற்றில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் நேர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதற்கு இந்த முடிவுகள் நம்பகத்தன்மையை அளிக்கின்றன. இந்த ஆய்வில், யோக முறையில் அளிக்கப்படும் பிராணாஹுதி எனப்படும் தனித்துவமான அம்சத்தைக் கொண்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், பல்வேறு வாழ்க்கை சவால்களை எதிர்கொண்ட இளம் வயதினரின் மன அழுத்தத்தை கணிசமாக குறைத்தது.

எச்சரிக்கைகள்

இந்த ஆய்வுக்கு சில வரம்புகளும் உள்ளன. ஆய்வில் 100 இளம் வயதினர் மட்டுமே பங்கேற்றனர்; ஆய்வுக் காலமும் 12 வாரங்கள் மட்டுமே. எனவே, காணப்பட்ட விளைவுகள் நீண்ட காலத்திற்கும் தொடர்ந்து நீடிக்குமா என்பது இன்னும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை. மேலும், பங்கேற்பாளர்கள் வயது மற்றும் கலாச்சார பின்னணி ஆகியவற்றில் ஒப்பீட்டளவில் ஒரே மாதிரியானவர்களாக இருந்தனர். எனவே, மிகவும் மாறுபட்ட வயது மற்றும் கலாச்சாரப் பின்னணியை கொண்ட மக்களுக்கும் இதே முடிவுகள் பொருந்துமா என்பது கேள்விக்குறியாக உள்ளது. பாசாங்கு தியானம் ஒரு பயனுள்ள கட்டுப்பாட்டு முறையாக இருந்தாலும், உண்மையான தியானப் பயிற்சியால் ஏற்படும் எதிர்பார்ப்பு அல்லது நம்பிக்கை விளைவுகளை அது முழுமையாகப் பிரதிபலிக்காமல் போகலாம்.

இருப்பினும், அகத்தாய்வுப் பயிற்சிகள் மன அழுத்தம் சார்ந்த உடலியக்கத்தை சரிப்படுத்தும் என்று தெரிவிக்கும் பரந்த அளவிலான ஆய்வுகளுடன் இந்த முடிவுகள் ஒத்துப்போகின்றன. இதனால், அவை புதிருக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான மதிப்பு வாய்ந்ததொரு அங்கத்தைச் சேர்க்கின்றன: அதாவது, தியானம் என்பது வெறும் தனிநபர் சார்ந்ததொரு நிவாரணியல்ல; ஆனால் அது உண்மையில் உயிர்வேதியியல் பின்விளைவுகளுடன் கூடிய அளவிடத்தக்கதொரு இடையீடாகும்.

மனநலம் மீதான தாக்கங்கள்

இந்த ஆய்வின் தாக்கங்கள் ஆழமானவை. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் போன்ற எளிய, கட்டணமில்லாத ஒரு பயிற்சி கார்டிசோல் அளவைக் குறைத்து நல்வாழ்வை மேம்படுத்தக்கூடும் என்றால், அது மன அழுத்தம் மற்றும் பணிசார் சோர்வுக்கான ஏற்கனவே உள்ள சிகிச்சைகளுக்கு துணை முறையாக பயன்படுத்தப்படலாம். பல்கலைக்கழகங்கள், பணியிடங்கள் மற்றும் சுகாதார அமைப்புகள் தங்களது நல்வாழ்வு திட்டங்களில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியான அமர்வுகளை சேர்ப்பதைப் பரிசீலிக்கலாம். தனிநபர்களைப் பொறுத்தவரை இது பெரும் ஊக்கமளிக்கும் செய்தியாகும்: தியானத்தின் மூலம் அமைதியை வளர்த்துக்கொள்வது, உடலின் மன அழுத்தத்திற்கான பதில்வினையையே மாற்றியமைக்கக்கூடும்.

இதயம் திறவுகோலை தன்வசம் கொண்டுள்ளது

இந்த ஆய்வு ஒரு வலுவான செய்தியை முன்வைக்கிறது: மன அழுத்தம் பரவலாகக் காணப்படும் இன்றைய உலகில், இதயம் மீள்திறனின் திறவுகோலாக இருக்கக்கூடும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தின் மூலம் உள்முகமாகத் திரும்பிய இளம் வயதினர், உளவியல் ரீதியான நிவாரணத்தை மட்டுமல்லாமல், உடலில் ஏற்பட்ட குணமளிக்கும் மாற்றங்களை அளவிடக்கூடிய உயிர்வேதியியல் ஆதாரங்களையும் பெற்றதாக இந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. இந்த ஆய்வு முடிவுகள், மனமும் உடலும் ஒன்றோடொன்று ஆழமாக இணைந்துள்ளன மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் போன்ற உள்முகப்படும் பயிற்சிகள் சமநிலையை மீட்டெடுக்கவும், மீள்திறனை வலுப்படுத்தவும், உள்ளார்ந்த நல்லிணக்கத்தை வளர்க்கவும் உதவக்கூடும் என்பதற்கான வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞானப் புரிதலை ஆதரிக்கின்றன.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சி, தியானத்தின் விளைவுகளை நரம்பியல் அறிவியல் மற்றும் பண்பு சார் ஆய்வு அணுகுமுறைகள் ஆகிய இரு கோணங்களிலும் ஆராய்கிறது.

heartfulnessinstitute.org/research/

Source:

Mansee Thakur, Sanjana T. Philip, Kunal R. Desai, and Kapil Thakur, “Effect of Heartfulness Meditation on Stress Biomarkers, Burnout and Well-Being: A Randomized Controlled Study,” *Stress and Health* (2025), https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40271908/

சிறப்புக் கட்டுரை

"பிறருக்கு சேவை செய்வதில் உங்களை
இழப்பதே, உங்களையே கண்டறிந்து
கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாகும்."

மகாத்மா காந்தி



ஆன்மாவிற்கான ஐந்து பரிந்துரைகள்

– ஒரு புத்தக மதிப்பாய்வு

ஃபைவ் பிரிஸ்க்ரிப்ஷன்ஸ் ஃபார் த சோல் என்ற நூலில், தாஜி அவர்கள், இந்தியாவில் சமரசத்திற்கு இடந்தராத உறுதியான போதனைகளில் ஒன்றை எடுத்துரைத்து, ஒரு துணிவான முயற்சியை மேற்கொள்கிறார்: அதாவது, திங்கட்கிழமை காலை அலுவலகச் சூழலில்கூட நிலைத்திருக்க வேண்டிய அகவொளி எப்படிப்பட்டதாக இருக்கும் என்று வினவுகிறார்.

ஏக்தா பாடர்லீ எழுதியது

பற்றிலும் பழக்கத்தின் காரணமாக, நான் விமான நிலையப் புத்தகக் கடைக்குள் நுழைகிறேன். அது, எப்படிச் சிந்திப்பது, உண்பது, உறங்குவது, நேசிப்பது, வழிநடத்துவது, முதிர்ச்சியடைவது, வெற்றி பெறுவது, குணமடைவது என சுய உதவிப் புத்தகங்களால் சற்று அச்சுறுத்தும் விதமாக, வரிசையாக நிரம்பியிருந்தது. விமானம் ஏறத் தொடங்குவதற்கு முன்பே, என் மிகச் சிறந்த பதிப்பாக நான் எப்படி மாறுவது என்று சொல்லும் புத்தகங்கள் அங்கே இருந்தன. இவ்வளவு சுய முன்னேற்றக் கருத்துகளை எதிர்கொள்ளும்போது, சுய முன்னேற்ற முயற்சியைக் கைவிட்டுவிடுவது திடீரென்று ஒரு அற்புதமான மனிதாபிமானச் செயலாகத் தோன்றுகிறது.

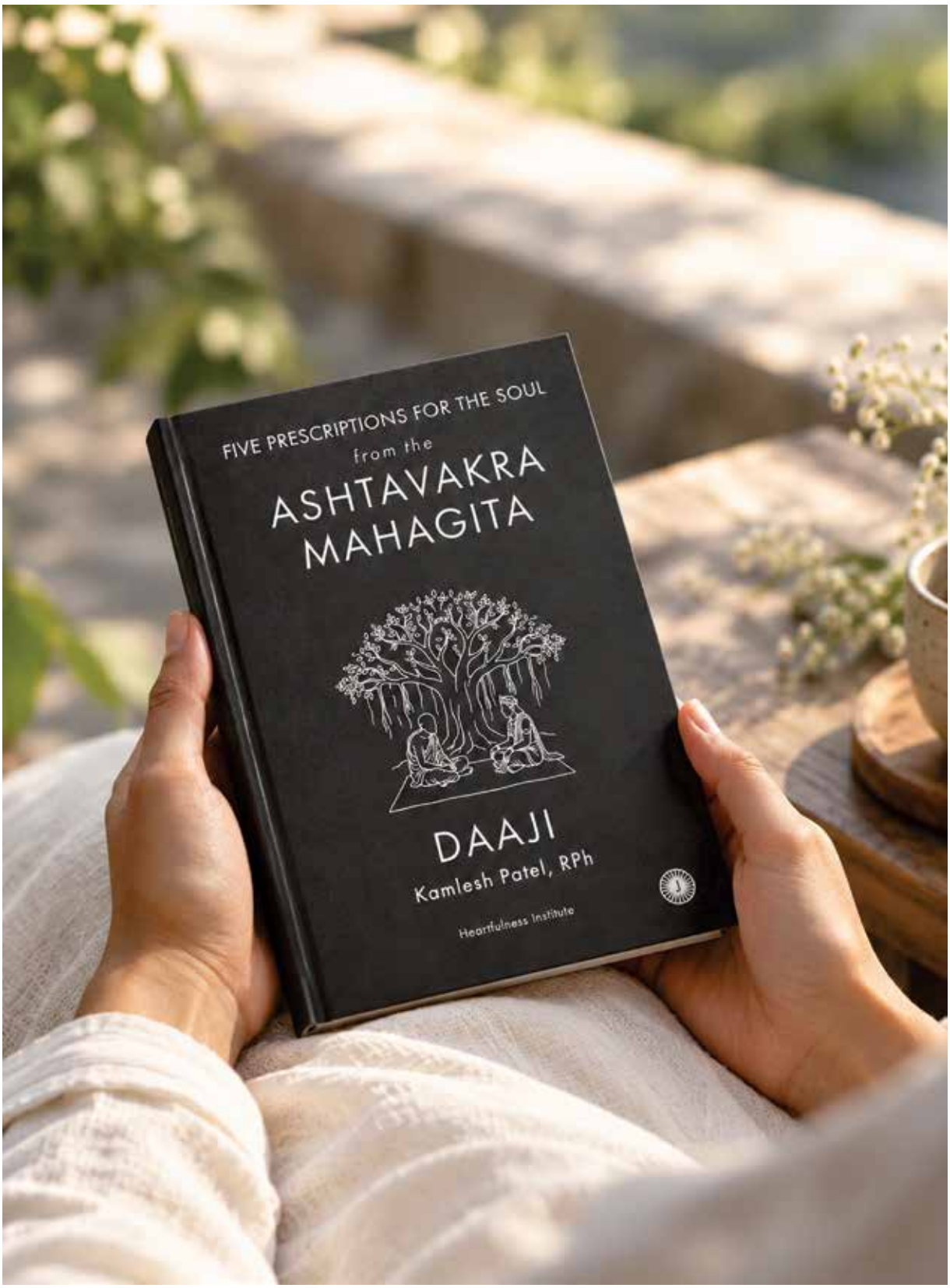
தாஜியின் புதிய புத்தகம் ஏற்கனவே என் பையில் இருக்கிறது. இந்தப் பயணத்தின் தொடக்கத்தில் நடைபெற்ற வெளியீட்டு விழாவின்போது அதன் ஒரு பிரதியை நான் வாங்கியிருந்தேன்; ஆனால், பயணத்தின் வழக்கமான பரபரப்புகளுக்கு இடையே அதை வாசிப்பதற்கான நேரம் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. இப்போது, விமானம் மேலே எழும்பும்போது *ஃபைவ் பிரிஸ்க்ரிப்ஷன்ஸ் ஃபார் த சோல் ஃப்ரம் த அஷ்டவக்ர மஹாகீதா* என்ற அந்தப் புத்தகத்தை நான் திறக்கிறேன். புதிதாக அச்சிடப்பட்ட புத்தகத்தின் அந்த அற்புதமான மணம் எனக்குள் ஒரு புத்துணர்ச்சியை ஊட்டுகிறது; அதோடு, இனம் புரியாத ஒரு ஆர்வத்துடனேயே நான் அதை அணுகுகிறேன் என்பதையும் ஒப்புக்கொள்கிறேன்.

அஷ்டவக்ரரின் கதை பலருக்கும் தெரிந்திருக்கலாம்; ஆனால் அஷ்டவக்ர கீதை என்பது சாதாரணமாக வாசித்து கடந்துச் செல்லக் கூடிய ஒரு நூல் அல்ல. வாசகருக்குத் தேவையற்ற ஆறுதல்களைச் சொல்லி நேரத்தை வீணடிக்காத, மிகச் சிறந்த இந்திய நூல்களில் இதுவும் ஒன்று. இதன் பரிந்துரை மிகவும் புரட்சிகரமானது: நீங்கள் ஏற்கனவே விடுதலை பெற்றவர்தான்; ஆனால், உண்மையில் உங்களை நீங்கள் விடுதலை பெறாத ஒருவராக நினைத்துக்கொண்டிருப்பதே உங்கள் சிக்கலுக்குக் காரணம்.

இப்போது தாஜி இது குறித்து ஒரு தனித்துவமான தலைப்பைக் கொண்ட புத்தகத்தை எழுதியுள்ளார்.

என்னை அறிந்தவர்களுக்கு, தாஜியின் விஷயத்தில் என்னிடமிருந்து முழுமையான நடுநிலையை எதிர்பார்க்க முடியாது என்பது தெரிந்திருக்கும்; எனவே, அந்தப் பாவனையை நான் இப்போதே தவிர்த்துவிடுகிறேன். அவரை எனக்கு நன்கு தெரியும் என்பதால், அவரது போதனைகள் செல்லும் எதிர்பாராத திசைகள், எனக்குள் மென்மையான உணர்வையோ அல்லது எப்போதாவது ஒருவித மன மகிழ்ச்சியையோ ஏற்படுத்துகின்றன; அதே வேளையில், ஒரு விமர்சகர் என்ற முறையில் இத்தகைய நெருக்கம் ஒரு ஆபத்தான சாதகமாக அமையக் கூடும் என்பதையும் நான் ஒப்புக்கொண்டுதான் ஆக வேண்டும்.

ஆனால், அந்தத் தலைப்பே என் முகத்தில் புன்னகையை வரவழைத்துவிட்டது. நியூயார்க்கில் மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக மருந்தாளுநராகப் பணியாற்றிய தாஜி, இத்தனை ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இப்போதும் மருந்துகளைப் பரிந்துரைக்கிறார்! இம்முறை ஐந்து மருந்துகள்.


FIVE PRESCRIPTIONS FOR THE SOUL
from the
ASHTAVAKRA
MAHAGITA
DAAJI
Kamlesh Patel, RPh
Heartfulness Institute

ஆனால், சில பக்கங்களுக்குப் பிறகு என் புன்னகை மறைந்து, நான் தீவிரமான கவனத்துடன் வாசிக்கத் தொடங்குகிறேன். இது நிச்சயமாக ஒரு சுய-முன்னேற்ற நூல் அல்ல! ஒருவேளை இது அத்தகைய நூலாகவே இருந்தாலும், நான் இதுவரை சந்தித்தவற்றிலேயே மிகவும் புரட்சிகரமான ஒன்று இதுதான்; ஏனெனில், வாசிப்பின் ஒரு கட்டத்தில், நாம் எதை மிகத் தீவிரமாக மேம்படுத்த முயல்கிறோமோ, அந்த சுயத்தின் இருப்பையே இது கேள்விக்குள்ளாக்கத் தொடங்குகிறது.

பின்னர், நம்முடைய குறுகிய எல்லைகளுக்கு உட்பட்ட சுயத்திலிருந்து விடுபட நாம் உருவாக்கும் வியக்கத்தக்க பல வழிமுறைகளைப் பற்றி நான் சிந்திக்க ஆரம்பித்தேன். வாழ்க்கையின் சலிப்பூட்டும் சவால்கள் தரும் வலியை எதிர்த்துப் போராடும் அதே வேளையில், நாம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம், தியானிக்கிறோம், காதல் வயப்படுகிறோம், மாரத்தான்கள் ஓடுகிறோம், ஓவியம் வரைகிறோம், இசையைக் கேட்கிறோம். வழிமுறைகள் வெவ்வேறாக இருந்தாலும், அவற்றின் அடிப்படையிலான நம்பிக்கை மட்டும் விசித்திரமான வகையில் ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கிறது. அது, “என் வாழ்க்கையைச் சுமந்து கொண்டிருக்கும் இந்த நபர் ஒரு கணம் மறைந்து போக மாட்டாரா?” என்று நாம் எத்தனை முறை நினைத்திருப்போம்.

அப்போதுதான் அஷ்டவக்ரர் வருகிறார்.

இளம் முனிவரின் வாக்கினை எடுத்துரைக்கும் இந்தத் தொன்மையான இந்திய நூல், சற்று சங்கடமான ஒரு சாத்தியத்தை முன்வைக்கிறது. நம்மிடமிருந்து நாம் தப்பிக்க முயலும் அதே வேளையில், உண்மையில் நாம், நாமாகவே இல்லாத ஒன்றை நாம்தான் என்று தவறாகக் கருதியிருப்பதே, அதற்கான ஆழமான காரணமாக இருக்கலாம். பெருமூச்சுடன் நான் உணரும் ஒரு விஷயம் என்னவெனில், இது மிகுந்த மனக் கலக்கத்தை தருவதாக இருந்தாலும், அதே சமயம், ஒரு பெரும் விடுதலையையும் தரக் கூடிய சிந்தனையாக இருக்கிறது.

இப்புத்தகத்தின் மையப்பகுதியில், மன்னர் ஜனகருக்கும் அஷ்டவக்ரருக்கும் இடையிலான புகழ்பெற்ற உரையாடல் இடம்பெற்றுள்ளது. செல்வம், உயர்பதவி, அறிவுக்கூர்மை, கல்வி மற்றும் செல்வாக்கு என, நவீன உலகம் நாம் அடைய வேண்டும் என்று போதிக்கும் அத்தனை அம்சங்களும் ஜனகரிடம் இருந்தன. இருப்பினும், அவர் மன அமைதியற்றவராகவே இருந்தார். அவரது அந்த நிலையை தாஜி ஒரு வாக்கியத்தில், “அறிதலுக்கும் இருத்தலுக்கும் இடையிலான இடைவெளியே அவர் சுமந்துகொண்டிருந்த காயமாக இருந்தது" என்று அழகாக விவரிக்கிறார்.

இங்குதான் அந்தத் தொன்மையான உரையாடல் சமகாலத்திற்கும் பொருந்துவதாகத் தோன்றுகிறது

வரலாற்றிலேயே அறிவுரைகள் மிக அதிகமாகக் குவிந்துள்ள ஒரு நாகரிகமாக நாம் இருக்கக் கூடும். மூளை, மன உளைச்சல் , டோபமைன், உறக்கம், உறவுகள், உணர்வுசார் நுண்ணறிவு, உற்பத்தித்திறன் மற்றும் நல்வாழ்வு ஆகியவை குறித்து வியக்கத்தக்க அளவிலான தகவல்களை நாம் அறிந்து வைத்துள்ளோம். எப்படிச் சரியாகச் சுவாசிப்பது என்பதை விளக்கும் பாட்காஸ்ட் (இணைய நிகழ்ச்சி) களும் , எப்போது உடற்பயிற்சி செய்வது அல்லது எப்போது உணவு உண்பது என்பதை நினைவூட்டும் கடிகாரங்களும் நம்மிடம் உள்ளன. எப்படி வாழ்வது என்பது குறித்த அறிவு, திகைப்பூட்டும் அளவுக்கு மிகுதியாகிவிட்டது. இருப்பினும், நாம் வாழ்வதில் சிறந்து விளங்குகிறோம் என்பதற்கான இத்தனை சான்றுகளுக்கும் முரணாகவே, நமது கிரகத்தின் மற்றும் அதில் வசிக்கும் மக்களின் தற்போதைய நிலைமை அமைந்துள்ளது.

எனவே, ஜனகரின் கேள்விகள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளைக் கடந்து மிகச் சிறப்பாகப் பயணித்து, இப்போது தாஜியின் புத்தகத்தின் வாயிலாக என் கைகளுக்கு வந்து சேர்ந்துள்ளன: நான் எவ்வாறு ஞானம் பெறுவது? விடுதலை பெறுவது எப்படி? எவ்விதத்தில் நான் கொண்டுள்ள பற்றுகளை தளர்த்திக்கொள்வது ?

அஷ்டவக்ரரின் பதில் வியக்கத்தக்க வகையில் மிகச் சுருக்கமானது: கூமா, ஆர்ஜவா, தயா, சந்தோஷா மற்றும் சத்யா — அதாவது மன்னிப்பு, நேர்மை, கருணை, மனநிறைவு மற்றும் உண்மை.

ஐந்து பண்புகள். ஐந்து மருந்துகள்.

இதை எளிதாக, இறுதியில் மகிழ்ச்சியான ஒரு வரைபடத்தைக் கொண்ட நேர்த்தியான ஐந்து-படிநிலைத் திட்டமாக மாற்றியிருக்கலாம். ஆனால் தாஜி அதைவிட மிகவும் சுவாரஸ்யமான ஒன்றைச் செய்கிறார். ஒவ்வொரு பரிந்துரையும் ஆரம்பத்தில் நோயாளியின் நிலையை மேம்படுத்துவதுபோல தோன்றுகிறது; ஆனால், உண்மையில் அந்த நோயாளிதான் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படுபவர் என்பதை நாம் மெல்ல மெல்ல உணர ஆரம்பிக்கிறோம்.

அந்த நோயாளி வேறொருவருமல்ல, அது (நமது) சுயமே என்பது தெரியவருகிறது.

அஷ்டவக்ரரை அடக்கிவிடாமல், எதிர்பார்த்ததை விட அதிகமாக, அவரை எளிதில் அணுகக் கூடியவராக மாற்றுவதில் தாஜி இங்குதான் வெற்றி பெறுகிறார். அத்வைதத் தத்துவத்தை அழகாகப் படித்து, புரிந்துகொள்ள முடிந்தாலும், ஒருவர் தன் சகோதரர், பெற்றோர், சக ஊழியர்



அல்லது நண்பர் மீது பல ஆண்டுகளாகக் கடும் கோபத்தில் இருப்பது முற்றிலும் சாத்தியமே. பற்றின்மையைப் பற்றி ஒருவர் அற்புதமாக உரையாற்றினாலும், யாரோ ஒருவர் வாட்ஸ்அப் செய்திக்கு பதிலளிக்கத் தவறியதற்காக மனக்கசப்பு அடையக்கூடும். நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு, மெய்யியல் புரிதலுக்கும், குடும்பத்துடன் ஞாயிற்றுக்கிழமை மதிய உணவுக்கும் அல்லது திங்கட்கிழமை காலைப் பணிக்கும் இடையில் கணிசமான இடைவெளி உள்ளது.

தாஜி இந்தப் புத்தகத்தை அந்த இடைவெளியில் கச்சிதமாகப் பொருத்துகிறார்.

மன்னிப்பு எவ்வாறு கடந்த காலத்தை இளக்குகிறது என்பதையும், நேர்மை எவ்வாறு நாம் யார் என்பதற்கும், ஒரு நாடக நடிகனைப் போல, நாம் நடிக்கும் பாத்திரத்திற்கும் இடையிலான தூரத்தைக் குறைக்கிறது என்பதையும் அவர் நமக்குக் காட்டுகிறார். கருணை எவ்வாறு 'நான்' மற்றும் 'நீ' ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான கடினமான எல்லையைக் கரைக்கிறது என்பதையும், மனநிறைவு எப்படி நமது அக உணர்வுகள் மீது சூழ்நிலைகளுக்கு நாம் வழங்கிவிடும் அசாதாரணமான அதிகாரத்தை எதிர்த்து சவால் விடுகிறது என்பதையும், இறுதியில் உண்மை எவ்வாறு , இவை அனைத்தையும் அனுபவிப்பவரையே திரும்ப கேள்விக்குள்ளாக்குகிறது என்பதையும் அவர் விளக்குகிறார்.

புண்படுத்தப்பட்ட, ஏமாற்றப்பட்ட, பாராட்டப்பட்ட, புறக்கணிக்கப்பட்ட, திருப்தியடைந்த, அதிருப்தியடைந்த, மன்னிக்கப்பட்ட, மற்றும் உருமாற்றப்பட்ட இந்த நான் என்பது, உண்மையில், யார்?

இங்குதான் புத்தகம் தன் பரிமாணத்தை மாற்றிக்கொள்கிறது. ஐந்து அழகான மனித குணங்களாகத் தொடங்கிய ஒன்று, பிரக்ஞை (உணர்வுறுநிலை) குறித்த ஒரு தேடலாக மாறுகிறது.

இருப்பினும், மனக்கசப்பு, பாசாங்கு, எதிர்பார்ப்புகள், உறவுகள், லட்சியம், வலி மற்றும் ஆசை போன்ற, கிட்டத்தட்ட சங்கடமூட்டும் அளவுக்குச் சாதாரணமான சூழ்நிலைகளின் வழியாகவே தாஜி இந்த மாபெரும் கேள்வியை அணுகுகிறார்.

இவையெல்லாம் சாதாரணமானவையாகத் தோன்றும், ஆனால் அவற்றின் பாரத்தைச்

சுமக்கச் சுமக்க அவை பெரும் சுமையாக மாறுகின்றன: இங்கு ஒரு குறை, அங்கு ஒரு எதிர்பார்ப்பு, நாம் காக்க வேண்டிய ஒரு அடையாளம், அல்லது எப்போது, ஏன் தொடங்கினோம் என்பதே நினைவில் இல்லாத அளவுக்கு நீண்ட காலமாக நாம் ஏற்றுக்கொண்ட ஒரு பாத்திரம் எனப் பலவும் இதில் அடங்கும். காலப்போக்கில், அவற்றின் ஈர்ப்பு விசை மிகவும் இயல்பான ஒன்றாகத் தோன்றுவதால், நாம் அதை வெறுமனே "வாழ்க்கை" என்று அழைக்கிறோம்.

தாஜியின் வழிமுறைகள் இதற்கு நேர்மாறான திசையில் செயல்படுகின்றன; அவை அந்தப் பாரத்தை நீக்குகின்றன. இந்தப் புத்தகம் உங்களுக்குப் பறப்பதற்கான சிறகுகளைத் தருவதில்லை; மாறாக, உங்கள் பயணத்தைத் தடுக்கும் தேவையற்ற சுமைகளை நீக்குகிறது.

மனித வாழ்க்கையில், பழக்கமாகிப்போன சுய உணர்வு பின்வாங்கி மறையும் தருணங்கள் பல உள்ளன. தியானம், இசை, படைப்பாற்றல், விளையாட்டு, காதல், அழகு மற்றும் சேவை ஆகியவற்றின் மூலம் அத்தகைய தருணங்களை நாம் அறிந்து இருப்போம்; அதாவது, நமக்குள் இடைவிடாது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் எண்ணங்களின் ஓட்டம் நின்றுபோய், நாம் வெறும் இருத்தலாக மட்டும் ஆகும் அரிய கணங்கள் அவை. ஆனால், சுவாரஸ்யமான கேள்வி என்னவென்றால், அதற்குப் பிறகு என்ன நிகழ்கிறது என்பதுதான். இசை நின்றுவிடுகிறது; தியானம் முடிவுக்கு வருகிறது. காலை உணவின்போது யாரோ ஒருவர் முற்றிலும் தவறான ஒரு விஷயத்தைச் சொல்லிவிடுகிறார்; உடனே, நாம் கவனமாக கட்டமைத்து வைத்திருந்த அந்த சுயஉணர்வு மீண்டும் தனது கடமையைச் செய்யத் தொடங்கிவிடுகிறது.

ஆனால் தாஜியின் ஆர்வமோ அந்த மறு-கட்டமைப்பின் மீதுதான்.

சுதந்திரத்தின் மற்றொரு கணநேர அனுபவத்தைத் தேடுவதை விடவும், ஏன் மீண்டும் மீண்டும் நம் சிறைக்கூடங்களை நாமே உருவாக்கிக்கொள்கிறோம் என்பது குறித்த அவரது ஆய்வு அதிகப் பயனுள்ளதாக அமையலாம். என்னைப் பொறுத்தவரை, அந்த இடத்தில்தான் *ஃபைவ் பிரிஸ்க்ரிப்ஷன்ஸ் ஃபார் த சோல்* என்பது, ஒரு பண்டைய நூலுக்கான விளக்கவுரையையும் தாண்டி மிகச் சிறந்த ஒன்றாக மாறுகிறது. ஆழமான ஒன்றை ஒரு கணம் தரிசிப்பதற்கும், அதைத் தங்கள் வாழ்க்கையில் செயல்படுத்தும் ஆற்றலைப் பெறுவதற்கும் இடையிலான ஒரு நடைமுறைப் பாலமாக இது அமைகிறது.

அத்வைதம் குறித்த இந்த விவாதங்கள் மிகவும் தீவிரமான பாதையில் செல்கின்றனவோ

சுதந்திரத்தின் மற்றொரு கணநேர அனுபவத்தைத் தேடுவதை விடவும், ஏன் மீண்டும் மீண்டும் நம் சிறைக்கூடங்களை நாமே உருவாக்கிக்கொள்கிறோம் என்பது குறித்த அவரது ஆய்வு அதிகப் பயனுள்ளதாக அமையலாம்.



என்று ஒருவர் அஞ்சக்கூடும் நிலையில், தாஜி முற்றிலும் எதிர்பாராத ஒரு விஷயத்தைச் செய்கிறார். அஷ்டவக்ரரின் கருத்துகளைத் தெளிவுபடுத்த, இந்தப் புத்தகம் முழுவதும், *கபி குஷி கபி கம், தாரே ஜமீன் பர், டியர் ஜிந்தகி, ராங் தே பசந்தி, லகான், ஆனந்த்* ஆகிய பிரபலமான இந்தியத் திரைப்படங்களின் காட்சிகள் மற்றும் கதாபாத்திரங்களை அவர் உதாரணமாகக் கையாளுகிறார். திரைப்படங்கள் சமஸ்கிருதத் தத்துவத்துடன் இணைந்து பயணிக்கின்றன. காகிதத்தில் பார்க்கும்போது இத்தகைய கலவை சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் நடைமுறையில் இது மிகச் சிறப்பாகவே அமைகிறது.

ஒரு சமஸ்கிருதக் கருத்தை விளக்கப் பல பத்திகள் தேவைப்படலாம்; ஆனால், திரையில் நாம் ரசித்த ஒரு கதாபாத்திரமோ அல்லது காட்சியோ, உணர்வுப்பூர்வமாக இந்தியர்களின் கூட்டு நினைவுகளில் ஏற்கனவே ஒரு சிறப்பான இடத்தைப் பிடித்திருக்கும். திரைப்படங்கள் சார்ந்த இக்குறிப்புகள், வெறும் அலங்காரத்திற்காகவோ அல்லது ஒரு தொன்மையான தத்துவத்தை நவீன பாணியில் பிரபலப்படுத்துவதற்காகவோ அவர் பயன்படுத்தவில்லை. அந்தத் திரைப்படங்களின் மீதான பரிச்சயத்தை தாஜி ஒரு நுழைவாயிலாகப் பயன்படுத்துகிறார்; இதன் மூலம், அவை, அறிமுகமில்லாத ஒரு கருத்தை நன்கு பரிச்சயமான மனித அனுபவத்திற்குள் வந்து சேர்வதை அனுமதிக்கின்றன.

ஒரு கட்டத்தில், *ஆனந்த்* திரைப்படத்தை முற்றிலும் மாறுபட்ட ஒரு தத்துவப் பார்வையின் மூலம் தாஜி அணுகுகிறார். அந்தத் திரைப்படம் என்னவோ மாறவில்லை; ஆனால், அதை நாம் பார்க்கும் கண்ணோட்டமோ மாறிவிடுகிறது. இத்தகைய அணுகுமுறையின் மூலம், இந்த உன்னதமான போதனையை ஒருபோதும் அறிய வாய்ப்பில்லாத வாசகர்களுக்கு, தாஜி ஒரு புதிய நுழைவாயிலை வழங்குகிறார்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி செய்பவருக்கு, இந்தப் புத்தகம் மற்றொரு குறிப்பிட்ட ஆர்வத்தைத் தூண்டும் அம்சத்தைக் கொண்டுள்ளது: தாஜி அந்த ஐந்து வழிமுறைகளையும், இதயத்தின் ஐந்து புள்ளிகள் அல்லது சக்கரங்களுடனும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிலுள்ள அவற்றுக்குரிய கூறுகளுடனும் பொருத்திப் பார்க்கிறார். ஆரம்பத்தில் ஒரு அறநெறி சார்ந்த தொடர்ச்சியாகத் தோன்றுவது, மாற்றத்திற்கான அகப் புவியியலாகத் தன்னை வெளிப்படுத்துகிறது.

இந்த வரைபடத்தின் தோற்றுவாய் குறித்து இந்நூல் மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்படுகிறது; ஏனெனில், இது பாரம்பரிய யோக இலக்கியங்களிலிருந்து பெறப்பட்ட ஒன்றாக முன்வைக்கப்படாமல், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குரு-சீடர் மரபு வழியாக வழங்கப்படும் அனுபவபூர்வமான அறிவாகவே முன்வைக்கப்படுகிறது. மன்னிப்பு, நேர்மை, கருணை, மனநிறைவு மற்றும் உண்மை ஆகிய பண்புகள் நம் உடலுக்குள் குறிப்பிட்ட இடங்களில் அமைந்திருப்பதாலும், நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் அவற்றை அந்த இடங்களிலேயே கண்டறிய முடிவதாலும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர்களுக்கு பிரத்யேகமான இத்தேடல் மேலும் சுவாரஸ்யமானதாக இருக்கும் .

இங்கே, அத்வைதத்தை ஒரு தத்துவ உண்மையாகப் புரிந்துகொள்வதற்கும், அதைத் தனிப்பட்ட அனுபவத்தின் மூலம் அடைவதற்கும் இடையிலான இடைவெளியை தாஜி இணைக்கிறார்.

“நான் ஏற்கனவே விடுதலையடைந்த நிலையில் இருக்கும்போது, நான் ஏன் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?” என்பது நியாயமற்ற கேள்வி அல்லவே. அதேபோல, “தனிப்பட்ட சுயம் என்பது இறுதியில் ஒரு மாயையே என்றால், உண்மையில் விடுதலை அடைவது யார் ?” என்பதும் நியாயமான கேள்வியே.

இந்த நூல் மிகச் சிறப்பான, ஆனால் ஆரவாரமற்ற பதிலை முன்வைக்கிறது: உங்களால் இன்னும் மன்னிக்க முடியாத ஒருவரிடமிருந்து நீங்கள் தொடங்கலாம் . நீங்கள் எங்கே பாவனை செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். உங்கள் கருணை யாருக்குக் கிடைக்காமல் இருக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள். மனநிறைவை அடைவதற்கு முன்னதாகவே என்னவெல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் பிடிவாதமாக எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள். பிறகு, எது உண்மை என்று கேட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் ஒரு ஞானோதயத்திலிருந்தே தொடங்க வேண்டியதில்லை; நேற்றைய வாக்குவாதமே கூடத் தொடங்குவதற்குப் போதுமானது.

உண்மை எனும் சத்ய நிலையை நாம் அடையும்போது, ஆரம்பத்தில் சுயத்தை மேம்படுத்துவதாகத் தோன்றிய அந்த ஐந்து வழிமுறைகள், இப்போது சிகிச்சையைப் பெறும் அந்த சுயத்தின் மீதே கவனத்தைத் திருப்புகின்றன. சுமைகளைச் சுமக்கும் ஒரு சுமை தூக்குபவரின் உருவகத்தைப் பயன்படுத்தி தாஜி இதை விளக்குகிறார்: சுமைகள் இறக்கி வைக்கப்பட்ட பிறகு, அந்தச் சுமை தூக்குபவருக்கு அவற்றால் என்ன தேவை இருக்க முடியும்?



சிகிச்சை இப்போது நோயாளியை முழுமையாக ஆட்கொண்டுவிட்டது. ஒருவேளை அதனால்தான் இந்தப் புத்தகம் எனக்கு அசாதாரணமான சக்தி வாய்ந்ததாகத் தோன்றியது. ஒரு சமகால கலாச்சாரமாக, நாம் சேகரித்து வைத்தலுக்கு மிகவும் அடிமையாகிவிட்டோம். மென்மேலும் அறிவு, சாதனை, நோக்கம், உற்பத்தித்திறன், அனுபவம், நுட்பங்கள், மேம்பாடுகள், ஏன், இன்னும் அதிகமான அசாதாரணமான உணர்வுநிலைகள் கூட. இவ்வாறாக குவியலின் சுமையை தீர்க்கும் தீர்வுகளையும் கூட நாம் குவித்துக்கொண்டே இருக்கிறோம்— இது நமது சுமையை மென்மேலும் கூட்டுவதைத் தவிர வேறெதுவும் செய்வதில்லை.

தாஜி மிகுந்த நேர்த்தியுடன், அதற்கு மாற்றாக சுமையை கழித்தலை முன்வைக்கிறார். ஒரு குறையை குறைத்தல்; ஒரு முகமூடியை விலக்குதல்; தீவிரமாகப் பாதுகாக்கப்பட்ட ஒரு எல்லையை தளர்த்துதல்; மகிழ்ச்சி என்பது இனி சார்பற்றதாக இருக்கும், ஒரு விளைவு, ஒரு மாயை துறக்கப்படுதல்.

ஒருவேளை இதுதான் *ஃபைவ் பிரிஸ்க்ரிப்ஷன்ஸ் ஃபார் த சோல்* நூலின் உண்மையான சாதனையாக இருக்கலாம். தாஜி, அஷ்டவக்ரரை நவீன உலகிற்குள் கொண்டுவருவதைவிட, அவர் ஒருபோதும் இவ்வுலகை விட்டுவிலகவில்லை என்பதையே வெளிப்படுத்துகிறார். அந்தப் பண்டைய முனிவர், நமது திருமணங்களிலும், சந்திப்புகளிலும், நமது லட்சியங்களிலும், ஏமாற்றங்களிலும், நமது பிரார்த்தனைகளிலும், தியானங்களிலும், நமது திரைப்படங்களிலும், நமது ஞாயிறு மதிய உணவுகளிலும், திங்கள் காலை அலுவல்களிலும் மறைந்திருந்து, ஏறக்குறைய எல்லாவற்றிலும் அடித்தளமாக திகழும், அந்தப் பிடிவாத சொல்லான, “நான்” என்பதற்குள் பொறுமையாகக் காத்திருக்கிறார்.

விடுதலைக்கு மேலும் ஒன்றை அடைவது அவசியம் என்று ஜனகர் கருதினார்; ஆனால், மருந்தாளுநரும் ஞானியுமான தாஜி அவருக்கு ஐந்து மருந்துகளை வழங்குகிறார். அவை ஒவ்வொன்றும் ஏதோ ஒன்றை நீக்கிவிட்டு, நாம் அனைவரும் கண்டறிய வேண்டிய உண்மையை மட்டும் எஞ்சியிருக்கச் செய்கின்றன. நான் கண்களை மூடி தியானத்தில் ஆழ்கிறேன், அந்தப் புத்தகம் என் இதயத்திற்குள் தனது பணியைத் தொடங்கி, உண்மைகளை வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகிறது.

Reference

Patel, Kamlesh D. (Daaji). Five Prescriptions for the Soul from the Ashtavakra Mahagita. Jaico Publishing House, 2026.

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



தலைமைத்துவம்

“தலைமைத்துவத்தின் பணி,
பல தொண்டர்களை அல்ல,
பல தலைவர்களை உருவாக்குவதுதான்.”

ரால்ஃப் நாடர்



மோசமான தகவல்தொடர்பு குறித்து

முரண்பாடுகளின்போது தகவல் தொடர்பு ஏன் சீர்குலைகிறது? கருத்து வேறுபாடுகளுக்கு மத்தியிலும் பரஸ்பர மரியாதையைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள, பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவை எவ்வாறு நமக்கு உதவும் என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார்

டாக்டர் இசக் அடிசஸ்

ஓடிசஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டில், நாங்கள் நிறுவன நலனைக் கற்பிக்கிறோம், பயிற்சி அளிக்கிறோம் மற்றும் ஊக்குவிக்கிறோம்.

நிறுவன நலன் என்றால் என்ன?

ஒருங்கிணைப்பு என்பது ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி. ஆற்றல் இழப்பு இருக்காது. அமைப்பு முழுமையாகச் செயல்படும். ஒருங்கிணைக்கப்படாத ஒரு நிறுவனம், மோசமான நிறுவன நலனைக் குறிக்கிறது. நிறுவனங்களைக் குணப்படுத்த, நிறுவனத்தை மீண்டும் ஒருங்கிணைக்க நாங்கள் மக்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கிறோம். அவர்களை நாங்கள் சான்றளிக்கப்பட்ட (symbergetic) சிம்பர்ஜெடிக் நிறுவன சிகிச்சையாளர்கள் என்று அழைக்கிறோம்.

ஏன் மக்கள் தாங்களாகவே மீண்டும் ஒருங்கிணைவதில்லை? அதற்கு ஏன் பயிற்சியும், சான்றிதழும் கூட தேவைப்படுகிறது? என்ன பிரச்சினை?

பிரச்சினை என்னவென்றால், நீடித்த ஒருங்கிணைப்புக்கு, பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதையின் கலாச்சாரம் இன்றியமையாதது. ஆனால், முரண்பாடுகளின் போது பரஸ்பர மரியாதையுடன் செயல்படுவது மிகவும் கடினம்.

தம்பதிகள் ஒருவரையொருவர் கோபத்துடன் பார்த்து சத்தமாகக் குரலை உயர்த்திப் பேசுவதையும், ஒரே நேரத்தில் பேசுவதையும், பின்னர் தங்களுக்குள் சரியான தகவல் தொடர்பு இல்லை என்று குறை கூறுவதையும் நான் காண்கிறேன்.

ஏன் இந்த மோசமான தகவல் தொடர்பு? இதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஒன்றை நான் இங்கே முன்வைக்கிறேன்.

எபிரேய மொழியில் நாங்கள் எழுதும் போது, மெய்யெழுத்துக்களை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம். கல்வி மற்றும் அனுபவத்தின் மூலம், வாசகர் உயிரெழுத்துக்களைச் சேர்த்து வாசிக்கிறார். ஒவ்வொரு சொல்லும் மூன்று மெய்யெழுத்துக்களைக்

கொண்ட ஒரு மூலத்தைக் கொண்டுள்ளது. அந்த மெய்யெழுத்துக்கள் சொல்லின் மூலத்தை வெளிப்படுத்துவதோடு, அதன் பொருளைப் புரிந்துகொள்ளவும் உதவுகின்றன.

பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை மற்றும் வேதனை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் எபிரேயச் சொற்கள் அனைத்தும் 'SVL' என்ற ஒரே மெய்யெழுத்து மூலத்தைக் கொண்டிருப்பதை நான் கண்டறிந்தேன். அவற்றுக்கு இடையேயான வேறுபாடு

ஒரே மூலம்

S · V · L

மூன்று வார்த்தைகள், அவற்றுக்கு இடையேயான வேறுபாடு உயிரெழுத்துக்களிலேயே அமைகிறது.

SaVL

பொறுமை

விவாதத்திலிருந்து ஒரு தீர்வு வெளிப்படும் வரை காத்திருப்பது

SoVL

சகிப்புத்தன்மை

உங்களுடன் உடன்படாத ஒருவர் சொல்வதை இறுதிவரை செவிமடுத்துக் கேட்பது

SeVeL

வேதனை

பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் நம்மிடம் கோருவது

உயிரெழுத்துக்களிலேயே அமைகிறது.

- பொறுமை என்பது SaVL.
- சகிப்புத்தன்மை என்பது SoVL.
- வேதனை என்பது SeVeL.

இவை இவ்வாறு தான் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்று நான் கருதுகிறேன்.

உங்களுடன் உடன்படாத ஒருவரை மதித்து அவருடன் உரையாடுவதும், அந்த விவாதத்திலிருந்து ஒரு தீர்வு வெளிப்படும் வரை காத்திருப்பதும் பொறுமையைக் கோருகிறது.

ஆனால் பொறுமையாக இருப்பது மட்டும் போதாது.

உங்களுடன் உடன்படாத ஒருவர் சொல்வதை இறுதிவரை நீங்கள் கேட்கவும் வேண்டும். அதற்கு சகிப்புத்தன்மை தேவை.

மேலும், உங்களுடன் உடன்படாத ஒருவர் சொல்வதைக் கேட்கும்போது, பொறுமையாகவும் சகிப்புத்தன்மையுடனும் இருப்பது வேதனையானது. குறிப்பாக (P) மற்றும் (E) பாணியினருக்கு[1]. (E) பாணியினருக்கு, தங்களுடன் உடன்படாத ஒருவர் சொல்வதை பொறுமையாகக் கேட்க வேண்டியிருப்பது வேதனையாகும். (P) பாணியினருக்கு, உடனடிப் பலன்களைத் தராத ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கேட்பது வேதனையாகும்.

ஒரு தலைவர் ஒருங்கிணைப்பாளராக (அதாவது, கற்றலுக்கான சூழலை உருவாக்கி, பரஸ்பர மரியாதையைப் பேணுபவராக) இருக்க விரும்பினால், அவர் வேதனையை எதிர்கொள்ளவும், அதன் விளைவாகப் பொறுமையையும், சகிப்புத்தன்மையையும் கொண்டிருக்கப் பயிற்சி பெறவும் வேண்டும்.

மற்ற தரப்பினரின் தனித்துவமான நிலைப்பாட்டையும் உரிமையையும் அங்கீகரிக்கும்போதுதான் இது சாத்தியமாகும். மற்றவர் பேசுவதை முழுமையாகக் கேட்கும் பொறுமை, அவர்கள் சொல்வதைச் சகித்துக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம், மற்றும் உங்கள் கருத்து வேறுபாடுகளை உடனடியாக வெளிப்படுத்தாமல் இருக்கும் தன்மை, ஆகியவற்றின் மூலமே இதைச் செய்ய முடியும். உரையாடலின் போது, உங்கள் கடிகாரத்தைப் பார்ப்பதையோ அல்லது முகத்தில் அதிருப்தி அல்லது சிரமத்தை வெளிப்படுத்தும் பாவனைகளைக் காட்டுவதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.

அதற்கு சுயக்கட்டுப்பாடு அவசியம். கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சிறந்த தகவல் தொடர்பு சாத்தியமில்லை.

அடிசஸ் சிம்பெர்ஜெடிக் (Adizes Symbergetic™) மேலாண்மை முறைமையானது, மக்களை எவ்வாறு பொறுமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையுடன் இருக்கவும், வேதனையைக் கையாளவும் பயிற்றுவிக்கிறது என்பதற்கான ஒரு சிறிய உதாரணம் இங்கே உள்ளது.

பேசிக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை மற்றொருவர் இடைமறிக்கத் தொடங்கும் அந்தத் தருணத்தில், விவாதத்தில் நேரடியாக ஈடுபடாதவராக இருந்தாலும் சரி, அதிக விழிப்புணர்வும், சுயக்கட்டுப்பாடும் கொண்ட ஒருவர் உடனடியாக "Hard Rules!" (கடுமையான விதிகள்!) என்று உரக்கக் கூற வேண்டும். அப்போது சம்பந்தப்பட்ட தரப்பினர் அதற்கு இணங்க வேண்டும்.

பயிற்சிமுறை

கடுமையான விதிகள்

ஒரு நேரத்தில் ஒருவர் மட்டுமே பேச வேண்டும்; இடையில் யாரும் குறுக்கிடக்கூடாது. பேசுபவர் பேசி முடித்ததும் - தாம் முடித்து விட்டோம் என்பதை அறிபவர் அவர் மட்டுமே - தனக்கு வலதுபுறம் உள்ள அடுத்த நபரிடம் பேசும் வாய்ப்பை அவர் வழங்குகிறார். கவனிக்கவும்: வலதுபுறம் உள்ள முதல் நபருக்கே வாய்ப்பளிக்க வேண்டும்; அவர் பேச வேண்டும் என்று கடைசியாகக் கையை உயர்த்தியிருந்தாலும் சரி. இது (E) மற்றும் (P) வகையைச் சேர்ந்தவர்கள், தங்கள் முறை வரும் வரை காத்திருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தை ஏற்படுத்துகிறது. இது பொறுமையை வளர்க்கிறது. இதற்கிடையில், தங்கள் முறைக்காகக் காத்திருக்கும்போது, தாங்கள் இதுவரை சிந்திக்காத விஷயங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து அவர்கள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்; இது பரஸ்பர மரியாதையை அதிகரிக்கிறது. மற்றவர்கள் பேசுவதில் குறுக்கிடாமல் இருப்பது, தங்கள் முறைக்காகக் காத்திருப்பது மற்றும் அந்தச் செயல்முறையில் மற்றவர்களிடமிருந்து புதியவற்றைக் கற்றுக்கொள்வது ஆகியவற்றின் மூலம் அவர்கள் சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள். இப்போது முக்கிய விஷயத்திற்கு வருவோம்: வேதனையை எப்படிக் குறைப்பது?

நீங்கள் கடுமையாக உடன்படாத கருத்துகளைக் கூறுபவர் ஒருவரின் பேச்சைக் கேட்பதன் மூலம் வேதனை அடைவதை நிறுத்திவிட முடியாது. உங்களால் வேதனையைத் தடுக்க முடியாது என்பதால், அந்த வேதனையை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது என்பதை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



உரத்த குரலில் பேசுவதன் மூலமும், மற்றவர் பேசும்போது குறுக்கிடுவதன் மூலமும், அந்த வேதனையை வெளிப்படுத்தி ஒருவர் வெளியேற்றுகிறார்.

அடிசஸ் முறையில், நாங்கள் வேதனையை வாய் வழியாக அல்லாமல், கைகள் வழியாகவே வெளிப்படுத்தி அதிலிருந்து விடுபடுகிறோம். ஒரு கூட்டத்தின்போது, உங்களிடம் காகிதமும் பேனாவும் இருக்க வேண்டும். அந்த வேதனையால் உங்களுக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை அதில் எழுதுங்கள்; உதாரணமாக, “இது அர்த்தமற்றது... இது எனக்கு மிகுந்த மனவேதனையை அளிக்கிறது” என்பது போல. உங்கள் உணர்ச்சிகள் அனைத்தையும் காகிதத்தில் கொட்டிவிடுங்கள், ஆனால் அந்தப் பக்கத்தை ஒருபோதும் மற்றவர்களிடம் பகிராதீர்கள். உங்கள் உணர்வுகளை எழுதி வைப்பதன் மூலம், அந்த உணர்வுகளின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபடலாம். இதை முயற்சித்துப் பாருங்கள்.

மேலும், அங்கு பேசப்படுபவை குறித்த உங்கள் கேள்விகள், சந்தேகங்கள் மற்றும் கருத்து வேறுபாடுகளையும் குறித்து வையுங்கள். பிறகு, கேள்விகளை வெறும் கேள்விகளாகவே முன்வையுங்கள். கேள்விகள் முடிந்ததும், உங்கள் சந்தேகங்களையும் கேள்விகளாகவே முன்வையுங்கள்; அவை முடிந்த பிறகு, உங்கள் கருத்து வேறுபாடுகளைத் தெரிவிக்கலாம். கருத்து வேறுபாடுகளைத் தெரிவிக்கும்போது அதை ஒரு கேள்வியாகக் கேட்காமல், அமைதியாகவும் மரியாதையுடனும் ஒரு கருத்தாக முன்வைக்க வேண்டும்.

பொறுமையுடன் உரையாடவும், வாதங்கள் அல்லது முடிவுகளில் உள்ள கருத்து வேறுபாடுகளை சகித்துக்கொள்ளவும், அதே சமயம் உங்கள் வேதனையை வேறு யாரும் பார்க்காதவாறு காகிதத்தில் வெளிப்படுத்தவும் உங்களால் முடிந்தால், உங்களால் ஆக்கபூர்வமான மற்றும் நேர்மறையான உரையாடலை மேற்கொள்ள முடியும்.

வாழ்த்துக்கள்.

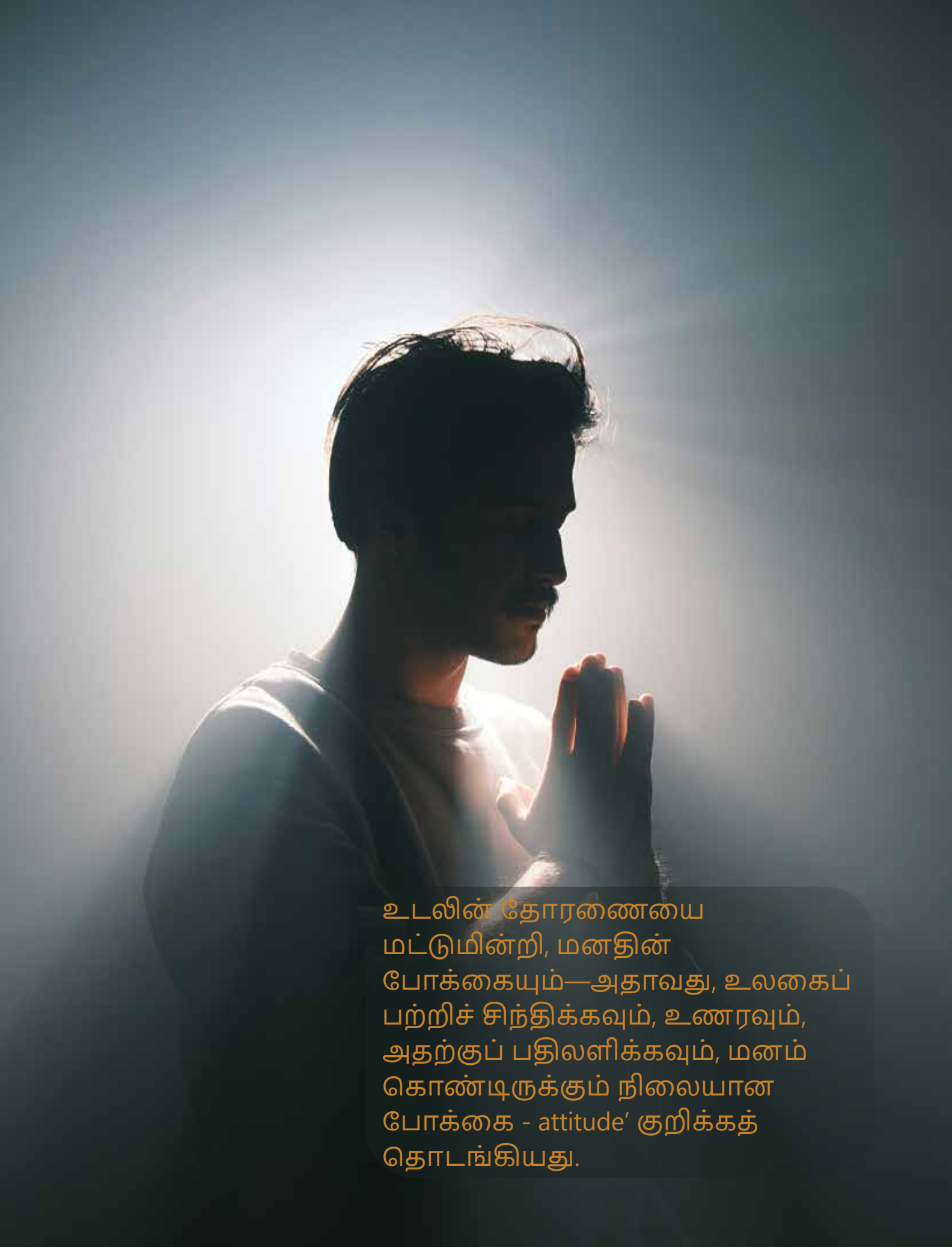
இது உங்களுக்கு உதவும் என்று நம்புகிறேன்.



பயிற்சி

“செயல்படத் துணிவதே மிகக் கடினமான விஷயம்; மற்றவை அனைத்தும் மனவுறுதியைச் சார்ந்தவை மட்டுமே.”

அமீலியா எர்ஹார்ட



உடலின் தோரணையை மட்டுமின்றி, மனதின் போக்கையும்—அதாவது, உலகைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், உணரவும், அதற்குப் பதிலளிக்கவும், மனம் கொண்டிருக்கும் நிலையான போக்கை - attitude’ குறிக்கத் தொடங்கியது.

95 சதவீதம்

ஆன்மீகப் பயிற்சியில் மனப்பான்மை ஏன் முக்கியமானது

ஆன்மீகப் பயிற்சி எளிதில் இயந்திரத்தனமான செயலாக மாறிவிடலாம்; நிலையான உள்முக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலை அதற்கு அளிப்பது, மனப்பான்மையே.

எழுதியவர்கள்: **என். எஸ். நாகராஜா** மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக்

> ஆன்மீகப் பயிற்சியின் செயல்முறைகள் எப்போதும் மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படுபவைதான். அப்படியென்றால், ஒரு முயற்சிக்கு உயிர்ப்பும், துடிப்பும் அளிப்பது எது? மனோபாவமும், ஆர்வமும்தான். வெற்றியில் 95 சதவீதம் மனோபாவத்தைச் சார்ந்துள்ளது."
>
> —தாஜி

இந்த வாழ்வில் நமது மிக உயர்ந்த ஆன்மீகச் சாத்தியத்தை உணர்வதற்கு, சிரத்தையான பயிற்சி மட்டுமின்றி, பயிற்சியையும், வாழ்க்கையையும் அணுகுவதில் சரியான மனோபாவமும் தேவை என்று தாஜி அடிக்கடி கூறுகிறார். அவரது கணக்கின்படி, நமது வெற்றியில் முறையான பயிற்சியின் பங்கு ஐந்து சதவீதம்; எஞ்சிய 95 சதவீதம் மனோபாவத்தின் பங்கு! எனவே, மனோபாவத்தைப் புரிந்துகொள்வதைப் பொறுத்தே பல விஷயங்கள் அமைகின்றன. இருப்பினும், மனோபாவமாகிய 95 சதவீதத்துடன் சேரும் ஒரு சிறிய துணைப்பகுதியாக, பயிற்சியாகிய ஐந்து சதவீதத்தை நாம் பார்க்கக் கூடாது. மாறாக, அந்த 95 சதவீதமே பயிற்சியின் வாயிலாகத்தான் வளர்கிறது; பயிற்சியால்தான் தொடர்ந்து நிலைபெறுகிறது. பயிற்சி என்கிற மண்ணில்தான் மனப்பான்மை வளர்கிறது.

மனப்பான்மை என்றால் என்ன?

மனப்பான்மையைக் குறிக்கும் 'attitude' என்ற ஆங்கிலச் சொல், வரலாற்றில் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டுள்ளது. "நன்கு பொருந்திய" என்று பொருள்படும் 'aptus' என்ற இலத்தீன் சொல்லிலிருந்து தொடங்கி, அது இத்தாலிய மொழியில் 'attitudine' என்று வளர்ந்தது. மறுமலர்ச்சிக் காலக் கலைஞர்கள், ஒரு மனிதரின் அல்லது சிலையின் உணர்வை வெளிப்படுத்தும் உடல் தோரணையை விவரிக்க இச்சொல்லைப் பயன்படுத்தினர். பிரெஞ்சு மொழி அதை 'attitude' என்று ஏற்றுக்கொண்டது. பதினேழாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில், உடல் தோரணை என்ற அதே பொருளில் ஆங்கிலமும் அதைத் தழுவியது. காலப்போக்கில், வெளிப்புறத் தோரணை பெரும்பாலும் அகநிலையைப் பிரதிபலிப்பதை மக்கள் கவனித்தனர்; அந்தப் புரிதலையும் உள்ளடக்கும் வகையில் இச்சொல்லின் பொருள் விரிந்தது. உடலின் தோரணையை மட்டுமின்றி, மனதின் போக்கையும்—அதாவது, உலகைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், உணரவும், அதற்குப் பதிலளிக்கவும், மனம் கொண்டிருக்கும் நிலையான போக்கை - attitude' குறிக்கத் தொடங்கியது.

உளவியல், மனோபாவத்திற்கு இன்னும் ஒரு துல்லியமான பொருளை அளிக்கிறது. ஒரு நபர், பொருள், கருத்து அல்லது சூழ்நிலையை நோக்கிய, ஒப்பீட்டளவில் நீடித்திருக்கும் மனப்பாங்காக அது கருதப்படுகிறது. ஒன்றோடொன்று இணைந்த மூன்று கூறுகளால் அது உருவாகிறது: நாம் என்ன நினைக்கிறோம் (நம்பிக்கைகள்), என்ன உணர்கிறோம் (உணர்ச்சிகள்), எவ்வாறு செயல்பட முனைகிறோம் (நடத்தைப் போக்கு). ஆகவே, மனப்பான்மை என்பது, ஒன்றை நோக்கிய ஒரு சீரான அணுகுமுறை; உலகை நாம் காணும், அனுபவிக்கும், அதில் செயல்படும் விதங்களை அது நுட்பமாக வழிநடத்துகிறது.

மனோபாவா என்ற சமஸ்கிருதச் சொல், மனோபாவத்திற்கு மேலும் ஆழம் சேர்க்கிறது. *மனஸ்* என்பதிலிருந்து வரும் *மனோ*, மனதைக் குறிக்கிறது. "இருத்தல்" அல்லது

“ஆகுதல்” என்று பொருள்படும். भू (bhu) என்ற வேர்ச்சொல்லிலிருந்து வரும் *பாவா* (bhava), ஆன்மீகப் படிநிலை அல்லது உள்நிலை, மனச்சார்பு அல்லது இருக்கும் விதம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கலாம். எனவே, மனப்பான்மை என்பது மனதின் கண்ணோட்டத்தைவிட அதிகமான ஒன்றைக் குறிக்கிறது: நாம் சிந்திப்பதற்கும் உணர்வதற்கும் செயல்படுவதற்கும் அடிப்படையாக இருக்கும் அகப்பாங்கு அது. ஆன்மீகப் பயிற்சியில் இந்த ஆழமான பொருள் குறிப்பாகப் பொருந்துகிறது. அங்கு, விழிப்புணர்வுடன் வளர்த்தெடுக்கப்படும் மனப்பான்மை படிப்படியாக ஓர் இருப்புநிலையாகவும், இறுதியில் நிலையான இயல்பாகவும் மாறுகிறது.

மனப்பான்மை குறித்த இந்த வெவ்வேறு புரிதல்கள் இருந்தாலும் கூட, நடைமுறைக் கேள்வி நீடிக்கிறது: ஆன்மீகப் பயணம் நம்மிடம் எத்தகைய மனோபாவத்தை எதிர்பார்க்கிறது—குறிப்பாக பயிற்சி, குரு, வாழ்க்கை ஆகியவற்றை நோக்கி? ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குருமார்கள் வலியுறுத்திய சில முக்கியமான மனோபாவக் கூறுகளை ஆராய்வோம். அவற்றில் சிலவற்றை மட்டுமே இக்கட்டுரை எடுத்துரைக்கிறது; ஒன்று இங்கே குறிப்பிடப்படவில்லை என்பதாலேயே அதன் முக்கியத்துவம் குறைந்துவிடாது.

இரட்டைச் சகோதரிகள்

> “ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு இன்றியமையாத ஒரு பண்பு ஒத்துழைப்பு. நாம் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை நோக்கி மலையேறிச் செல்கிறோம் என்றோ, அல்லது விண்வெளிக்குப் பயணிக்கும் விண்வெளி வீரர்கள் என்றோ ஒரு கணம் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். அத்தகைய சூழல்களில் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். உயிருக்கு ஆபத்தான நோய் ஏற்பட்டிருக்கும்போது மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். அதுபோலவே, ஆன்மீகப் பயணத்திலும் அந்தப் பயணத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற வழிகாட்டியைப் பின்பற்றுவது முக்கியம்; ஏனெனில் நாம் அகப் பிரபஞ்சத்தின் ஊடாகப் பயணிக்கிறோம்.”
> —தாஜி

ஆன்மீகப் பயணம் முழுவதும் ஓர் ஆன்மீக ஆர்வலர் மாணவராகவே இருக்கிறார். நாம் தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டே இருக்கிறோம். ஒத்துழைப்புக்கு என்ன தேவை என்பதை ஒரு மாணவரின் மனப்பான்மை உணர்த்துகிறது: திறந்த மனம், கவனம், வழிகாட்டுதலை ஏற்கும் விருப்பம்.

ஒத்துழைப்பு என்பது இதயத்தின் ஒரு மனப்பான்மை; நாம் ஏற்றுக்கொள்ளத் தேர்ந்தெடுத்த வழிகாட்டுதலை நம்பிப் பின்பற்றும் விருப்பம். அனுபவமிக்க வழிகாட்டியைப் பின்தொடர்ந்து எவரெஸ்ட்டில் ஏறும் மலையேறுபவரையோ, மருத்துவரின் பராமரிப்பை நம்பும் நோயாளியையோ நினைத்துப் பாருங்கள். வழிகாட்டி ஏற்கெனவே இந்தப் பாதையில் நடந்திருக்கிறார், நாம் நடந்ததில்லை என்பதை அறிந்திருப்பதால் ஒத்துழைக்கிறோம். ஆன்மீகப் பயணத்திலும் அதுவே: நாம் இப்போதுதான் ஆராயத் தொடங்கும் அகப்பரப்பை ஏற்கெனவே கடந்துள்ள குருவைப் பின்பற்றுகிறோம். நமது சொந்த விருப்பங்களுக்கேற்ப பயிற்சி முறையைத் தொடர்ந்து மாற்றியமைக்காமல், அதை சிரத்தையுடன் கடைப்பிடிப்பதே ஒத்துழைப்பு.

பாபூஜி இந்த ஒத்துழைப்புக்கு ஒரு நடைமுறை வடிவம் அளிக்கிறார். அப்யாசியை [பயிற்சி செய்பவரை] சுத்திகரிக்கும் குருவின் பணியைப் பற்றிப் பேசும்போது அவர் கூறுகிறார்:

> “முழுமையான ஒத்துழைப்பு இருந்தால், பணி எளிதாக இருக்கும். நான் தொடர்ந்து சுத்திகரித்துக்கொண்டிருக்க, அப்யாசி மேலும் மேலும் ஸ்தூலத்தன்மையைச் சேர்த்துக்கொண்டே இருந்தால், என்னால் என்ன செய்ய முடியும்? எனவே, அப்யாசியும் ஒத்துழைக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். தனது முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வகையில் அவர் தன் வாழ்க்கையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.”
> —பாபூஜி

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஒத்துழைப்பு என்பது நம்பிக்கை கொண்ட ஓர் அகப்பாங்கு மட்டுமல்ல. அது நமது நடத்தையிலும் ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறது: குரு ஒரு கையால் செய்துகொண்டிருப்பதை நாம் மறுகையால் சிதைத்துவிடாமல் இருப்பது.

ஒத்துழைப்பும் படிப்படியாக ஆழமடைகிறது. தொடக்கத்தில் அது விழிப்புணர்வுடன் மேற்கொள்ளப்படும் ஒன்று: பயிற்சி முறையையும், குருவின் வழிகாட்டுதலையும்



பின்பற்ற நாம் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். பயிற்சி செய்து அதன் விளைவுகளை அனுபவிக்கும்போது நம்பிக்கை வளர்கிறது. கேள்வி எழுப்புவதும், எதிர்ப்பதும் குறைகின்றன; அவற்றின் இடத்தில் நன்றியுணர்வும், அன்பும் வளர்கின்றன. ஒத்துழைப்பதற்கான விழிப்புணர்வுமிக்க முயற்சியாகத் தொடங்கியது, தன்னியல்பானதாக மாறுகிறது; இறுதியில் "நான் ஒத்துழைக்கிறேன்" என்ற உணர்வுகூட மறையத் தொடங்குகிறது.

இந்த நிலையை பாபூஜி மற்றொரு விதமாக விவரிக்கிறார்:

"நமது சரணாகதி முழுமையடைந்துவிட்டது என்பதை நாம் எப்படி அறிந்துகொள்வது? மனிதகுலம் முழுவதற்கும் நாம் இயல்பாகவே சரணடையத் தொடங்கும்போதுதான்... இயல்புத்தன்மையை அடைவதே அப்யாசியின் முதன்மையான அக்கறையாக இருக்க வேண்டும். சரணாகதியும், ஒத்துழைப்பும் இரட்டைச் சகோதரிகள்."
—பாபூஜி

இந்த நிலையில், ஒத்துழைப்பும் சரணாகதியும் நடைமுறையில் ஒரே பொருளைக் கொண்டவையாகின்றன. ஒத்துழைக்கிறோம் என்ற விழிப்புணர்வே மறையும் அளவிற்கு ஒத்துழைப்பு இயல்பாகிவிட்ட நிலையே சரணாகதி.

ஆனால் இந்த முழுச் செயல்முறைக்கும் அடித்தளமாக இருப்பது பணிவு. நமக்குப் பாதை தெரியாது என்பதையும், நம்மைவிடத் தொலைநோக்குடன் காணக்கூடிய ஒருவர் இருக்கிறார் என்பதையும் உணர்வதிலிருந்தே ஒத்துழைப்பு தொடங்குகிறது. அதுவே பணிவு. பணிவு ஆழமடையும்போது, அது தன்முக்கியத்துவமற்ற நிலையாகக் கனிகிறது. நாம் சிறியவர்கள் என்ற எண்ணம் மட்டுமல்ல அது; மிகப் பரந்த ஒன்றின் முன்னிலையில் நமது சொந்த முக்கியத்துவ உணர்வு கரைந்துவிட்ட நிலை. தன்முக்கியத்துவமின்மை என்பது குறைந்த சுயமதிப்பு அல்ல. அதில் முக்கியத்துவம் பெற வேண்டும் என்ற ஆசை இருப்பதில்லை. மாறாக, தனக்கென ஒரு முக்கியத்துவம் இருப்பதாக உணரும் எந்த உணர்வும் முற்றிலும் இல்லாத நிலை அது. அத்தகைய நிலையில், தன்னையோ தன் தனிப்பட்ட விருப்பத்தையோ திணிக்கும் உந்துதல் இருக்க முடியாது. அந்த உந்துதல் இல்லாதபோது, தன்னை நிலைநாட்டவும், கட்டுப்படுத்தவும், எதிர்க்கவும் தூண்டும் வேகங்களும் மறைகின்றன; ஒத்துழைப்பு தன்னியல்பாகவே நிகழ்கிறது.



ஒத்துழைப்பை அன்றாடப் பயிற்சியில் செயல்படுத்துவதற்கான ஒரு வழி இதோ:

தவறாமையும் சிரத்தையும்

அகமாற்றம் வற்புறுத்தலால் வருவதில்லை. சிரத்தையான, தவறாத பயிற்சியின் மூலமே வருகிறது. பேரம் பேசுதலோ, குறுக்குவழிகளோ இன்றி, ஒவ்வொரு நாளும் பயிற்சியில் உண்மையுடன் ஈடுபட்டு, அது அளிக்கப்பட்ட விதத்திலேயே அதைப் பின்பற்றுவதுதான் முன்னேற்றம் வேரூன்ற வழிவகுக்கிறது. பல்வேறு மனோபாவங்களின் ஒருங்கிணைப்பிலிருந்தும், பயிற்சிமுறையைப் பின்பற்றும் விருப்பத்திலிருந்தும் முன்னேற்றம் வளர்கிறது. பலன்கள் காலப்போக்கில் வெளிப்படும்; ஆனால் தொடர்ந்து முயல்பவர்களுக்கு மட்டுமே.

அறிவால் அன்றி இதயத்தால் இணைதல்

எண்ணிப்பார்க்கும் மனம் வாதிடவும், பகுப்பாய்வு செய்யவும், சந்தேகிக்கவும் விரும்புகிறது. அதை ஒதுக்கி வைப்பது என்பது, அறிவை மௌனமாக்குவதல்ல; அதற்குரிய பணியில் அதை இருத்துவது மட்டுமே. மனம் சேவகனாக இருக்க வேண்டியது; எஜமானனாக அல்ல. மனதின் முழுவற்ற விமர்சனங்களைவிட இதயத்தின் நேரடித் தொடர்பை நம்பும்போது, தனக்குரிய தளமே அல்லாத பணியில் தலையிடுவதை மனம் படிப்படியாக நிறுத்துகிறது.

மனதுடன் போராடாமல் இருத்தல்

ஆன்மீகப் பயிற்சி என்பது, பயன்படுத்தப்படும் பயிற்சிமுறையின் மீது மனதின் கவனத்தை மென்மையாகச் செலுத்துவதாகும். அந்தப் பயிற்சிமுறை வெல்ல வேண்டிய எதிரியோ, வெற்றிபெற வேண்டிய போராட்டமோ அல்ல. எண்ணங்களை அடக்குவதோ, அமைதியாக இருக்கும்படி மனதிற்குக் கட்டளையிடுவதோ, ஏற்கெனவே உள்ள எண்ணங்களோடு மேலும் ஓர் எண்ண இயக்கத்தைச் சேர்ப்பதையே செய்கிறது. மென்மையான அணுகுமுறை, வானத்தில் மேகங்கள் கடந்து செல்வதுபோல எண்ணங்களைக் கடந்து செல்ல விடுகிறது; நடுநிலையுடன், கலக்கமின்றி இருக்கிறது. ஒத்துழைக்கும் மனம் எதிர்க்காத மனமாகும். செயல்முறையுடன் போராடி அதை ஒரு வடிவத்திற்குள் கொண்டுவராமல், அது தானாகவே நிலைபெற அனுமதிக்கிறது.

துறவுக்குப் பதிலாக அர்ப்பணிப்பு

வீடு, உறவுகள் அல்லது உலக வாழ்க்கையைத் துறக்கும்படி இந்தப் பாதை உங்களைக் கேட்பதில்லை. அது உள்ளார்ந்த அர்ப்பணிப்புணர்வையே வேண்டுகிறது. அது வேரூன்றும்போது, மற்ற அனைத்தும் உரிய இடத்தில் அமைகின்றன; எதிர்ப்பு ஒத்துழைப்பாக

மாறுகிறது. வெளிப்புற வாழ்க்கை மாற வேண்டிய அவசியமில்லை; உள்ளார்ந்த நோக்குநிலையே முக்கியம்.

இந்த எளிய படிகளைத் தொடங்குவது, மேலும் ஏதோ ஒன்று மலர்வதற்கும் வழிவகுக்கிறது. அது என்னவாக இருக்கக்கூடும்? அதை நாமே கண்டறிவோம்!

மூன்று துணைகள்

இரட்டைச் சகோதரிகள் பகுதியில், குருவை நோக்கிய நமது மனோபாவத்தைப் பார்த்தோம். ஆனால் தொடர்ந்து பயணிப்பதற்கு ஓர் ஆன்மீக ஆர்வலருக்கு உள்ளார்ந்த வளங்களும் தேவை. அவற்றில் மூன்றை பாபூஜி குறிப்பிடுகிறார்:

> "மனவுறுதி, பற்றுறுதி, தன்னம்பிக்கை ஆகியவை மெய்யுணர்வுப் பாதையில் எளிதாக வெற்றிபெற உதவும் அடிப்படைக் காரணிகள்."
> —பாபூஜி

இந்த மூன்றில் மனவுறுதியும் தன்னம்பிக்கையும் எளிதில் உணரக்கூடிய கூறுகள். மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சியில் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளவேண்டும் என்பதால், முன்னோக்கிச் செல்வதை சாத்தியமாக்குவதே மனவுறுதிதான். பாதையில் வெளிப்படும் எதையும் எதிர்கொள்வதற்கான மனோதிடத்தைத் தன்னம்பிக்கை தருகிறது. ஒவ்வொரு அடிக்கும் முன்கூட்டியே காரணத்தை கேட்காமல் தொடர்ந்து செல்ல உதவும் நடைமுறை நம்பிக்கை அது.

பயிற்சி முறையைச் சிரத்தையுடன் கடைப்பிடிக்கும் அளவிற்கு அதை நம்பும்படி இரட்டைச் சகோதரிகள் பகுதி நம்மைக் கேட்டுக்கொண்டது. பற்றுறுதி என்பது வேறொரு வகையான நம்பிக்கை: நாம் சோதித்துப் பார்க்கக்கூடிய ஒரு நுட்பத்தின் மீதான நம்பிக்கை அல்ல; அந்த நுட்பம் இறுதியில் எதைக் குறிக்கிறதோ அதன் மீதான நம்பிக்கை.

தொடக்கத்தில் வளர்த்துக்கொள்வதற்கு மிகவும் கடினமான துணை பற்றுறுதியே. பெரும்பாலான பாதைகள், அனுபவத்தின் மூலம் நம்பிக்கை உருவாவதற்கு முன்பே, நன்னெறிகள், ஒரு அமைப்பு, மனிதர்கள் ஆகியவற்றின் மீது பற்றுறுதியைக் கோருகின்றன. தாஜி வேறொன்றை முன்வைக்கிறார். பற்றுறுதியைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம் என்கிறார் அவர். உங்கள் சொந்த அனுபவமும், தன்மைமாற்றமும் அதன் வளர்ச்சியை வழிநடத்தட்டும்; நீங்கள் விரும்பும் அளவிற்குக் கேள்வி கேளுங்கள். வாழ்க்கையைக் கூர்ந்து ஆராயும் மாணவராக இருங்கள். சோதித்துப் பாருங்கள்; உங்கள் உள்ளார்ந்த வழிகாட்டியே உங்களை வழிநடத்தட்டும்.

இது முன்கூட்டியே கோரப்படும் பற்றுறுதிஅல்ல. ஆராய்வதற்கான அழைப்பாக அமையும் பற்றுறுதி. எதையும் வெறும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மட்டும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடாது என்று வலியுறுத்துவதால், ஓர் ஆன்மீக ஆர்வலருக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மிகவும் பகுத்தறிவு சார்ந்த, அறிவியல்பூர்வமான அணுகுமுறை இதுவே அல்லவா? பயிற்சி ஒரு அனுமானத்துடன் மட்டுமே தொடங்குகிறது. பரிசோதனை வெளிப்படுத்துவதைப் பற்றி முழுமையான நேர்மையுடன் இருந்து, தொடர்ந்து சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும் என்பதை மட்டுமே அது ஆர்வலரிடம் கேட்கிறது.

இவற்றை வளர்ப்பது எப்படி? மனவுறுதியை வளர்ப்பது நேரடியானது: மனம் ஈடுபட விரும்பாத இடத்திலும் முன்வந்து தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்வது. எந்தத் திறனையும் போலவே தன்னம்பிக்கையும் வளர்கிறது: செயல்படுவதன் மூலமும், அதன் விளைவுகளைக் காண்பதால் ஏற்படும் உறுதியின் மூலமும். பற்றுறுதியோ, நம்பிக்கையை வற்புறுத்தி வரவழைப்பதாலோ அல்லது அதற்காகக் காத்திருப்பதாலோ வளர்வதில்லை. சிரத்தையான பயிற்சியின் மூலமும், தனது தன்மைமாற்றமே அதற்கான சான்றாக அமைய அனுமதிப்பதன் மூலமும் அது வளர்கிறது.

மனவுறுதியைப் பற்றி தாஜி அடிக்கடி கூறுவதை இங்கே கவனிக்க வேண்டும்: எந்தப் பணியிலும் ஒருவர் ஆர்வம் கொண்டால், அதை ஒழுக்கம் அல்லது மனவலிமையின் மூலம் அணுகுவதைவிட அதிக ஆற்றலை அதற்குச் செலுத்துவார். ஆன்மீகப் பயிற்சியிலும், ஒருவர் ஆர்வம் கொண்டு அதன் விளைவுகளைக் கூர்ந்து கவனித்தால், தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதற்காகப் போராடவோ தன்னை வற்புறுத்திக்கொள்ளவோ வேண்டியிருக்காது.

முக்கிய சாரங்கள்

மனவுறுதி, தன்னம்பிக்கை, பற்றுறுதி ஆகியவை பயணம் முழுவதும் ஓர் ஆன்மீக ஆர்வலர் தம்முடன் எடுத்துச் செல்லும் வளங்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு பயிற்சி அமர்விலும் நாம் கொண்டுவரும் அகப்பாங்கில், கணத்திற்குக் கணம் மனோபாவமும் வெளிப்படுகிறது. இவ்வகையான மூன்று அகப்பாங்குகளை தாஜி குறிப்பிடுகிறார். தனது ஸ்பிரிச்சுவல் அனாடமி (Spiritual Anatomy) நூலில் அவர் ஓர் உவமையை அளிக்கிறார்: மனோபாவத்தை வளர்ப்பது வெளியிலிருந்து உள்ளே செல்லும் பயிற்சி; தியானமோ உள்ளிருந்து வெளியே செயல்படுகிறது. மேலிருந்து கிணறு தோண்டிக்கொண்டிருக்கும்போது கீழிருந்து தண்ணீர் மேலெழுவதுபோல, இரண்டும் இணைந்து செயல்படுகின்றன. ஆனால் நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்: நாம் செய்வதன் பங்கு ஐந்து சதவீதம்; அதை எந்த மனோபாவத்துடன் செய்கிறோமோ அதுவே எஞ்சிய 95 சதவீதம். அந்த 95 சதவீதத்திற்குள், மற்ற எல்லா நன்மை பயக்கும் மனோபாவங்களும் தோன்றுவதற்கு மூலமாக மூன்று அடிப்படை அகப்பாங்குகள் உள்ளன. அவற்றைத் தாஜி " முக்கிய சாரங்கள்" என்று அழைக்கிறார்:

அவசர உணர்வு

"எனது இலக்கு என்ன? நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்டுக்கொண்டு, இந்தக் கணத்தில் மிகவும் முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்துதல். இந்தக் கேள்வி எழும் ஒவ்வொரு முறையும், அது நம் உணர்வுநிலையில் ஒரு பரிதவிப்பின் அதிர்வலையை விட்டுச் செல்கிறது. இந்த அவசர உணர்வு பதற்றமல்ல; அது ஆக்கபூர்வமான ஓர் உந்துசக்தி, ஆன்மீக ஏக்கத்தின் இயல்பான துணை.

பணிவு

அகங்காரத்தின் மிகவும் பண்பட்ட நிலை இது. உயர்ந்ததோர் இலட்சியத்தின் முன்னிலையில் தனது சிறுமையை உணர்வது, உள்ளத்தில் வெற்றிடத்தை உருவாக்குகிறது. பணிவு உதயமாகும்போது, இதயத்தில் ஒரு தாழ்வு மண்டலத்தை அது உருவாக்குகிறது. வளிமண்டலத்தில் வெற்றிடத்தை நிரப்பக் காற்று விரைந்து வருவதைப் போலவே, அந்த வெற்றிடத்தை நிரப்ப அருள் தானாகவே இறங்கி வருகிறது.

உற்சாக உணர்வு

இதயத்தில் ஒரு பாடல்; நடையில் ஒரு துள்ளல். சோகமும் பாரமும் இதயத்தை மூடிவிடுகின்றன; உயிர்ப்புடன் விளங்கும் திறந்த இதயத்தால் மட்டுமே தடையின்றிப் பாய முடியும். தன்மைமாற்றத்திற்கு அகத்தின் நெகிழ்வுத்தன்மை தேவை; நெகிழ்வுத்தன்மைக்கு உயிர்ப்புடன் இருப்பது தேவை.

இவை மூன்றும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வரும் படிநிலைகள் அல்ல. ஒவ்வொன்றும் மற்றவற்றுக்கு ஆதரவளிக்கிறது; நாம் மூன்றையும் ஒரே நேரத்தில் வளர்க்கிறோம். பணிவில்லாத அவசர உணர்வு வற்புறுத்தலாக மாறுகிறது. உற்சாக உணர்வற்ற பணிவு பாரமாக உணரப்படுகிறது. அவசர உணர்வில்லாத உற்சாக உணர்வுக்கு செல்ல வேண்டிய திசை புலப்படுவதில்லை.



மனப்பான்மை கனிகின்றது

இதனை வழிநடத்தும் ஒரு கோட்பாடு உள்ளது: மனப்பான்மை எப்போதும் மனவுறுதியால் செய்யப்படும் செயலாகவே இருப்பதில்லை. முதலில் அது விழிப்புணர்வுடன் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கப்படும் ஒரு நிலைப்பாடு. பெரும்பாலும் எதிர்ப்புக்கு மத்தியிலும், அதை மீண்டும் மீண்டும் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். ஆன்மீகப் பயிற்சியின் மூலம் அது ஒரு உள்நிலையாக அமைகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியதின்றி, ஏற்கெனவே நம்முள் இருந்து, நாம் கவனிப்பதற்காக மட்டுமே காத்திருக்கிறது. இறுதியில், அது ஒருவரின் இயல்பாகக் கனிகிறது. எளிமையாகச் சொன்னால், அவர் அதுவாகவே ஆகிவிடுகிறார்.

பயிற்சி (வேண்டுமென்றே மேற்கொள்ளும் நிலைப்பாடு) → **பழக்கம்** (நிலைபெற்ற உள்முக நிலை) → **இயல்பு** (தன்னியல்பான நிலை)

மேலே ஆராயப்பட்ட மனோபாவங்களின் மூன்று தொகுதிகளும் இந்த வளர்ச்சிப் போக்கையே பின்பற்றுகின்றன: ஒத்துழைப்பு சரணாகதியாகக் கனிதல், மூன்று துணைகளையும் மேலும் மேலும் சுமையின்றி உடன் கொண்டுசெல்லுதல், பின்னர் முக்கிய சாரங்களாக விளங்கும் மனோபாவங்கள் இயல்பாகவே ஆகும் அளவிற்கு கனிதல். இந்த ஒரே வழிகாட்டும் கோட்பாடு, மூன்று வெவ்வேறு கோணங்களிலிருந்து மூன்று முறை வெளிப்படுகிறது.

குருவுடனான உறவின் கோணத்திலிருந்து பாபூஜி இதை மீண்டும் குறிப்பிடுகிறார்: நம்பிக்கை ஆழமடைந்து பற்றுறுதியாகிறது; பற்றுறுதி அதன் உச்சத்தில் சரணாகதியாகிறது. நம்பிக்கை ஒரு நிலைப்பாடு. பற்றுறுதி ஒரு பழக்கம். சரணாகதி ஓர் இயல்பு.

அதனால்தான் வெற்றியில் தொண்ணூற்றைந்து சதவீதமாக மனப்பான்மை இருந்தாலும், அதற்காக நாம் சிரமப்பட்டு முயன்றுகொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை. ஆர்வலரின் பங்கு எப்போதுமே அந்த நிலைப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பது மட்டுமே: சிரத்தையுடன், விழிப்புணர்வுடன், தேவைப்பட்டால் முயற்சியுடனும். மேலும் முயற்சி செய்வதால் அந்த நிலைப்பாடு உருவாக்கப்படுவதில்லை. முயற்சி தன் பணியைச் செய்துவிட்டு ஒதுங்கிய பிறகு எஞ்சியிருப்பதே அது. எனது பங்கை நான் செய்வேன்; மீதியை உங்களிடம் நம்பி ஒப்படைப்பேன்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட், இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட தியானத்தை வழங்கும் உலகளாவிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும். அகநலனையும், அனைவரிடையேயான நல்லிணக்கத்தையும் வளர்க்கும் யோகப் பயிற்சியே இந்தத் தியானம்.

heartfulness.org/global

References:

1. Kamlesh D. Patel, Designing Destiny: The Heartfulness Way (Chennai: Westland Publications Private Limited, 2019), 53.
2. Patel, Designing Destiny, 57.
3. Parthasarathi Rajagopalachari, My Master, 4th ed. (Shahjahanpur, India: Shri Ram Chandra Mission, 1985), 136.
4. Ram Chandra, Complete Works of Ram Chandra, vol. 5, 58.
5. Ram Chandra, Complete Works of Ram Chandra, vol. 1 (Kolkata: Spiritual Hierarchy Publication Trust, 2009), 73.
6. Kamlesh D. Patel, Spiritual Anatomy: Meditation, Chakras, and the Journey to the Center (New York: Balance, 2023), 44.
7. Patel, Spiritual Anatomy, 63–66.
8. Ram Chandra, Complete Works of Ram Chandra, vol. 2 (Kolkata: Spiritual Hierarchy Publication Trust, 2009), 20, 98.



முன்னுரை

"நமது இரக்க உணர்வை, அனைத்து
உயிரினங்களுக்கும் விரிவுபடுத்தாத வரை,
மனிதகுலத்திற்கு அமைதி கிட்டாது."

ஆல்பர்ட் ஸ்வைட்சர்

கார்பன் குறித்த தீர்வு நமது கைகளில் உள்ளது

புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றல், நீர் மற்றும் கழிவு மேலாண்மை, சுற்றுச்சூழல் மறுசீரமைப்பு, சமூகப் பங்கேற்பு ஆகியவற்றை ஒன்றிணைத்து, "கார்பன் நெட் ஜீரோ கேம்பஸ்" (Carbon Net Zero Campus) முன்முயற்சியானது, பள்ளிகளை சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மைக்கான நேரடி ஆய்வகங்களாக மாற்றுவதைப் பற்றி எழுதுகிறார்

விஜயகுமார் கிடாம்பி



பாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' (Forests by Heartfulness) அமைப்பு, ஆந்திரப் பிரதேச அரசோடு இணைந்து மே 2026-ல் "கார்பன் நெட் ஜீரோ கேம்பஸ்" திட்டத்தைத் தொடங்கியபோது, இரண்டு முக்கிய இலக்குகளை முன்வைத்தது:
1. நூற்றுக்கணக்கான சமூகநல குடியிருப்பு நிறுவனங்களை, கார்பன்-சமநிலை மற்றும் பல்லுயிர்ப் பெருக்கம் நிறைந்த வளாகங்களாக மாற்றுவது,
2. அந்த வளாகங்களையே சுற்றுச்சூழல் கற்றல் மையங்களாக மாற்றி, எதிர்காலக் தலைமுறையினரை நிலைத்தன்மை ஆதரவாளர்களாக உருவாக்குவது.

இத்திட்டத்தின் முழுமையான பணிகளை வடிவமைக்கும்போதே, வளாகங்களின் தொடர் பராமரிப்பு, உள்ளூர் மக்களின் உதவியுடன் நடத்தப்படும் என்பதை ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உறுதிப்படுத்தியது. ஜூலை 2026-ல், உள்ளூர் மக்கள் மற்றும் அரசு அதிகாரிகள் உட்பட 400-க்கும் மேற்பட்டோர் பங்கேற்ற பயிற்சியாளர்களுக்கான பயிற்சித் திட்டத்தின் மூலம் வளாகங்களின் சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை தொடங்கப்பட்டது. இந்த அணுகுமுறை, அக்கம் பக்கத்தினருடன் இணைந்து வளாகங்களைப் பசுமையாகப் பராமரிப்பதோடு, காலநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மை குறித்த விழிப்புணர்வையும் அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வாய்ப்பளித்தது.

கார்பன் பிரச்சினை

உள்ளூரில் நிலைத்தன்மை நிபுணர்களை உருவாக்க, ஏன் மற்றும் எப்படி என்ற அடிப்படைகள் முதலில் விளக்கப்பட்டன: கார்பன் உமிழ்வுகளின் அதிகரிப்பு ஏன் ஒரு தீவிரமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது மற்றும் *கார்பன் நெட்-ஜீரோ* வளாகங்கள் இதற்கு எப்படி நேர்மறையான தீர்வாக அமைகின்றன என்பவை விளக்கப்பட்டன.

உலகளாவிய வெப்பநிலைகளும், கடல் மட்டங்களும் உயர்ந்து வருகின்றன; பல்லுயிர்ப் பெருக்கம் குறைந்து, உணவு மற்றும் நீர் பாதுகாப்பு அதிக அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகி வருகிறது. தீவிர வானிலை நிகழ்வுகளும் அடிக்கடி நிகழ்கின்றன. தொழில் நிறுவனங்கள், மின்உற்பத்தி நிலையங்கள், போக்குவரத்து, கட்டிடங்கள், கழிவு மேலாண்மை மற்றும் படிம எரிபொருட்களின்[1] கசிவு உமிழ்வு ஆகியவற்றால் வெளியாகும் கார்பன் உமிழ்வுகளே இவற்றுக்கு முக்கிய காரணம்.

ஒவ்வொரு பிரச்சினையின் அளவும் பெரிதாகத் தோன்றினாலும், பல நடைமுறைத் தீர்வுகள் ஏற்கனவே நம் கைக்கெட்டும் தூரத்தில் உள்ளன.

திறன் மேம்பாடும், சமூகப் பங்களிப்பும்

இத்திட்டத்தின் ஒவ்வொரு வளாகமும் ஒரு நேரடி ஆய்வகமாக (Living Laboratory) அறிவிக்கப்பட்டு, மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் வளாகத்தின்



நிலைத்திருக்கும் தன்மையிலும், பராமரிப்பிலும் நேரடிப் பங்கு வகிக்கின்றனர். வளாக சமூகத்தின் உறுப்பினர்கள் அனைவரும் தீவிரமாக பல்லுயிர் பெருக்கத்தின் பராமரிப்பில் ஈடுபடுவதற்காக நான்கு அடுக்கு பங்களிப்பு மாதிரி நிலையை, ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உருவாக்கியுள்ளது:



மாணவர்கள்: நெட்-ஜீரோ மற்றும் நிலையான நடைமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள், நேரடித் திட்டங்களில் பங்கேற்கிறார்கள். சுற்றுச்சூழல் பொறுப்பையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.



வகுப்பறைகள்: பாடங்களில் சுற்றுச்சூழல் நிலைத்தன்மையையும், சகாக்களுடன் இணைந்து திட்ட-அடிப்படையிலான கற்றலையும் ஒருங்கிணைக்கிறது.



பள்ளிமுதல்வர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள்: கொள்கைகள் மற்றும் பசுமை வளாகப் பயிற்சிகளை உருவாக்கி, அவற்றின் அமலாக்கத்தைக் கண்காணிக்கின்றனர்.



சமூகம்: சுற்றுச்சூழல் அறிவு மற்றும் நிலைத்தன்மை கலாச்சாரத்தினை, வளாகத்தைத் தாண்டி உள்ளூர் சமூகத்திலும், பொருளாதாரத்திலும் விரிவடையச் செய்கிறது.

இந்த நேரடி *ஆய்வக மாதிரி*, ஆற்றல், மழைநீர் சேகரிப்பு, கழிவுநீர் மேலாண்மை, திடக்கழிவு மேலாண்மை மற்றும் பல்லுயிர்ப் பெருக்கம் ஆகிய ஐந்து துறைகளில் செயல்படுகிறது.

ஆற்றலில் சுயசார்பு

சூரியன் ஒரே ஒரு மணி நேரத்தில் பூமிக்கு அளிக்கும் ஆற்றல், உலகின் முழு ஆண்டுத்தேவைக்கும் போதுமானது[2]. பள்ளி வளாகங்கள், நிலக்கரி அடிப்படையிலான மின்சாரத்தைச் சார்ந்திருப்பதை குறைப்பதற்கான மிகவும் நடைமுறை ரீதியான வழிகளில் சூரிய ஆற்றலும் ஒன்றாகும்.

காலநிலை மாற்றத்தை எதிர்த்துப் போராட சூரிய ஆற்றல், பின்வரும் பல காரணங்களுக்காக மிகவும் அவசியம்:

- மின்சாரக் கட்டமைப்புகள் பெரும்பாலும் நிலக்கரி போன்ற படிம எரிபொருட்களையே நம்பியுள்ளன[3].
- பள்ளிகள் டிஜிட்டல் கற்றலை மேற்கொள்வதால், மின்சாரத் தேவை அதிகரிக்கிறது.
- அதிக மின்சாரக் கட்டணம் கல்விக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆதார வளங்களை குறைக்கிறது.
- ஒவ்வொரு யூனிட் மின்கட்டமைப்புப் பயன்பாடும் பள்ளியின் கார்பன் தடத்தை (Carbon footprint) அதிகரிக்கிறது.
- சூரிய ஆற்றல் செலவைக் குறைத்து, உமிழ்வைக் கட்டுப்படுத்தி, நெட்-ஜீரோ வளாக உருவாக்கத்திற்கு உதவுகிறது.

மேற்கூரை சூரியஒளித் தகடுகள் (Rooftop Solar PV Panels) மற்றும் அளவீட்டு அமைப்புகள் மூலம் இத்தேவைகளை ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எதிர்கொள்கிறது.

மழைநீர் சேகரிப்பும், கழிவுநீர் மறுசுழற்சியும்

மழைநீரை சரியாகச் சேகரித்து, சேமித்து, நிலத்தடியில் செலுத்துவதன் மூலம் பல சுற்றுச்சூழல், நிதி, மற்றும் உயிரியல் ரீதியான



ஆற்றல் | **மழைநீர் சேகரிப்பு** | **கழிவுநீர் மேலாண்மை** | **திடக்கழிவு மேலாண்மை** | **பல்லுயிர்ப் பெருக்கம்**

நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. அவை, தண்ணீர் லாரிகள் மற்றும் ஆழ்துளைக் கிணறுகளின் தேவையைக் குறைப்பதன் மூலம் அதிகளவு நீர்ப் பாதுகாப்பு, நிலத்தடி நீர் செறிவூட்டல், வெள்ளம் மற்றும் நீரடைப்பைக் கட்டுப்படுத்துவது, தோட்டங்களையும் நடுதலையும் ஆதரிப்பதற்கு வளங்களின் மீட்பு, ஒட்டுமொத்த காலநிலை மீள்திறன் ஆகியவற்றை உள்ளடக்குகின்றன.

மழைநீரைச் சேகரிக்க, ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பின்வரும் மூன்று செயல்முறைகளை பயன்படுத்துகிறது:



மேற்கூரை சேகரிப்பு: கட்டிடங்களின் கூரையிலிருந்து வரும் மழைநீரை குழாய்கள் மூலம் சேமிப்புத் தொட்டிகளுக்கோ அல்லது நிலத்தடி நீர் செறிவூட்டும் அமைப்புகளுக்கோ அனுப்புதல்.



மேற்பரப்பு நீர் சேகரிப்பு: வளாகத் தரையில் ஓடும் நீரை உறிஞ்சுக்குழிகள், அகழிகள் அல்லது குளங்களுக்குத் திருப்புதல்.



சேமிப்பு மற்றும் செறிவூட்டல்: சேகரிக்கப்பட்ட நீரை குடிநீர் அல்லாத தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்துதல் அல்லது நிலத்தடி நீர்மட்டத்தை உயர்த்த நிலத்திற்குள் செலுத்துதல்.

சாம்பல் நீர் மற்றும் கருப்பு நீர் மேலாண்மை

பல பள்ளிகள் நுகர்வு, சுகாதாரம், சமையலறைகள் மற்றும் தங்கும் விடுதிகள், நிலத்தோட்டமிடல் மற்றும் பிற முக்கியமான தேவைகளுக்கு, சுத்தமான தண்ணீரைப் பயன்படுத்துகின்றன. பல கிராமப்புற வளாகங்களில், சாம்பல் நீராகவும், கருப்பு நீராகவும் வெளியாகும் கழிவுநீர் சரியாக மேலாண்மை செய்யப்படாவிட்டால், நிலத்தடி நீர் மாசுபாடு, நீர் தேங்கி நிற்றல், சுகாதார அபாயங்கள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும்.

சாம்பல் நீரும் கருப்பு நீரும் சுத்திகரிக்கப்பட்டு, குடிநீராகவும், குடிநீர் அல்லாத வேறு தேவைகளுக்காகவும் அபாயமின்றி மீண்டும் பயன்படுத்தப்படுவதை அல்லது வெளியேற்றப்படுவதை அனுமதிக்கும்படியான ஒரு தனித்துவமான சுத்திகரிப்பு செயல்முறையை ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பு கொண்டுள்ளது. சுத்திகரிப்பு செயல்முறையில் பின்வரும் நான்கு நிலைகள் உள்ளன:

- **முதல் நிலைச் சுத்திகரிப்பு :** செப்டிக் மற்றும் உயிரியல் நடவடிக்கை.
- **இரண்டாம் நிலைச் சுத்திகரிப்பு :** கரைந்த காற்று மிதப்பு முறை (Dissolved Air Flotation).
- **மேம்பட்ட வடிகட்டுதல் :** தலைகீழ் சவ்வூடுபரவல் (RO) மற்றும் புற ஊதா (UV) சுத்திகரிப்பு.

- **மீட்டெடுப்பு மற்றும் பயன்பாடு:** பூங்காக்கள் மற்றும் தோட்டங்களுக்குப் பயன்படுத்தத்தக்க வகையில் நீரில் கரைந்துள்ள ஆக்சிஜன் படிப்படியாக அதிகரிக்கப்பட்டு, மாசுபாடுகள் நீக்கப்பட்டு, நீரைக் குடிப்பதற்காக அல்லாத பிற காரணங்களுக்கு பயன்படுத்துவதற்கு பாதுகாப்பானதாக ஆக்குவது.



திடக்கழிவு மேலாண்மையும், சுழற்சிப் பொருளாதாரமும் (Circular Economy)

ஒரு பள்ளி நாளொன்றுக்கு, உணவு மற்றும் சமையலறைக் கழிவுகள், காகிதம் மற்றும் பிளாஸ்டிக், துப்புரவுக் கழிவுகள் மற்றும் தோட்டக் கழிவுகளை உள்ளடக்கிய 45-50 கிலோ திடக்கழிவுகளை உருவாக்கக் கூடும்.

முறையான மேலாண்மை இல்லையெனில் இது நீர் மற்றும் காற்றின் மாசுபாடு, கொசுக்கள் மற்றும் ஈக்களின் மொய்ப்புகள், துர்நாற்றங்கள், பிற சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

இதற்காக ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், பின்வரும் ஒரு 4-தொட்டி முறையை (Four-bin system) பயன்படுத்துகிறது:



உரம் தயாரிப்பதற்காக ஈரக் கழிவு: காய்கறி, பழக்கழிவுகள், எஞ்சிய உணவு, இலைகள் மற்றும் பூக்கள்.



மறுசுழற்சிக்காக உலர் கழிவு: பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள், அட்டைப்பெட்டிகள், காகிதம்,நோட்டுப் புத்தகங்கள், உலோக கேன்கள்.



துப்புரவுக் கழிவு, மாணவிகளின் கழிவறைகளில் சிவப்புத் தொட்டி: மாதவிடாய்க்கால அணையாடைகள் மற்றும் பிற தொடர்புள்ள பொருள்கள்.



நிராகரிக்கப்பட்ட கழிவு (நகராட்சிக்கு): மின்சாரப் பொருட்கள் மற்றும் துணிகள்.

பயன்படுத்தப்படாத இடங்களைப் பசுமையாக்குதல்

வழக்கமான மரம் நடுதல் முறையைத் தாண்டி, அந்தந்த பகுதியின் மண், நீர் மற்றும் காலநிலைக்கேற்ற உள்ளூர் மரங்களை நடுவதே கார்பன் நெட் ஜீரோ வளாக முன்முயற்சியின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

இந்த அணுகுமுறையின் மூலம், பருவநிலை ஆதரவாளர்கள் இந்நிலத்தின் இயற்கைச் சூழலோடு உணர்வுபூர்வமாக ஒன்றிணைந்து, எதிர்காலத் தலைமுறைகள் செழித்தோங்குவதற்குத் தேவையான பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்தைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள்.

மரங்கள் நடுதல் தொடர்பான இந்த உத்தி, ஒன்றை ஒன்று நிறைவுசெய்யக்கூடிய பல அணுகுமுறைகளை ஒன்றிணைக்கிறது:

அதி-உயர் அடர்த்தி நடவு: கார்பன் சேகம், பல்லுயிர் பெருக்கம், நுண்தட்பவெட்பநிலை ஆகியவற்றின் நன்மைகளைப் பெற, அடர்த்தியான, காடு போன்ற உள்ளூர் நடவுகள்.

எல்லை நடவு: காற்றுத் தடுப்பாகவும், நிழலுக்கும், தூசி/சத்தத்தைக் குறைக்கவும் எல்லைகளில் மரங்கள் நடுதல்.

பழங்கள் மற்றும் உயர்மதிப்பு மரங்கள் நடவு: உணவு, மரக்கட்டைகள், கார்பன் சேமிப்பு மற்றும் எதிர்கால மரத்தேவைகளுக்கான நடவு.

சாலையோர மரங்கள்: சாலை மற்றும் நடைபாதைகளில் நிழல் தரும் மரங்கள்.

மூலிகைத் தோட்டம்: கல்வி மற்றும் மருத்துவ பயன்பாட்டிற்கான இந்திய மூலிகைகள்.

கொசு விரட்டி மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத் தோட்டம்: சுகாதாரம் மற்றும் காற்றின் தரத்தை உயர்த்த உதவும் நடவுகள்.

மகரந்தச்சேர்க்கைத் தோட்டம்: தேனீக்கள் மற்றும் மகரந்தச் சேர்க்கையில் உதவும் பூச்செடிகள்.

பட்டாம்பூச்சித் தோட்டம்: அழகியல் மற்றும் பல்லுயிர்ப் பெருக்கத்திற்காக நுழைவாயிலில் அமைக்கப்படும் நடவுகள்.

சத்துணவு மற்றும் காய்கறித் தோட்டம்: மாணவர்களுக்கு தாங்களே நேரடியாகக் காய்கறிகளை விளைவிக்கும் அனுபவம் தரும் நடவுகள்


உள்ளூர்க் காடுகள்


சாலையோர மரங்கள்


பழ மரங்கள்


மூலிகைத் தோட்டம்


மகரந்தச்சேர்க்கைத் தோட்டம்


காய்கறித் தோட்டம்

தீர்வு நம் கைகளில்

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குழு, இந்த தீர்வுகளை, *கார்பன் நெட் ஜீரோ* வளாக முன்முயற்சியில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வளாகங்களில் செயல்படுத்தி வருகிறது. இதன் மூலம் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் உள்ளூர் பொதுமக்கள், தொடர்ந்த கார்பன் உமிழ்வுகளின் தீங்கு விளைவிக்கும் தாக்கங்களைக் குறைக்க, தாங்கள் எடுக்கக்கூடிய எளிய நடைமுறைகளைப் பற்றி சிந்தித்து, மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகிறார்கள்.

வளாகங்களை அதிக நிலைத்தன்மை கொண்டவைகளாக ஆக்கும் பணியில் உள்ளூர் சமூகங்களை ஈடுபடுத்தும்போது, தெளிவான, நீடித்த, நிலையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக, ஒன்றாகப் பணிபுரிவது எவ்வளவு முக்கியமானது மற்றும் எளியது என்பதும் நமக்கு நினைவூட்டப்படுகிறது.

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிலிருந்து:

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பு, நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் இயங்கும் நாற்றங்கால்கள், மரம் நடும் இயக்கங்கள், நீண்ட கால கண்காணிப்பு, சமூகப் பங்களிப்பு ஆகியவை மூலம் அழியும் நிலையில் உள்ள, அபூர்வமான, ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதிக்குரிய, உள்ளூர்த் தாவர இனங்களை பாதுகாத்து வளர்த்து வருகிறது.

heartfulness.org/forests

---

1. Intergovernmental Panel on Climate Change, “Summary for Policymakers,” in Climate Change 2023: Synthesis Report, ed. H. Lee and J. Romero (Geneva: IPCC, 2023), 1–34; Shobhakar Dhakal et al., “Emissions Trends and Drivers,” in Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change, ed. P. R. Shukla et al. (Cambridge: Cambridge University Press, 2022), 215–294.

2. U.S. Department of Energy, Office of Science, “DOE Explains…Solar Fuels,” accessed August 26, 2026.

3. Central Electricity Authority, CO_2 Baseline Database for the Indian Power Sector: User Guide, Version 21.0 (New Delhi: Government of India, Ministry of Power, November 2025), 1–2.

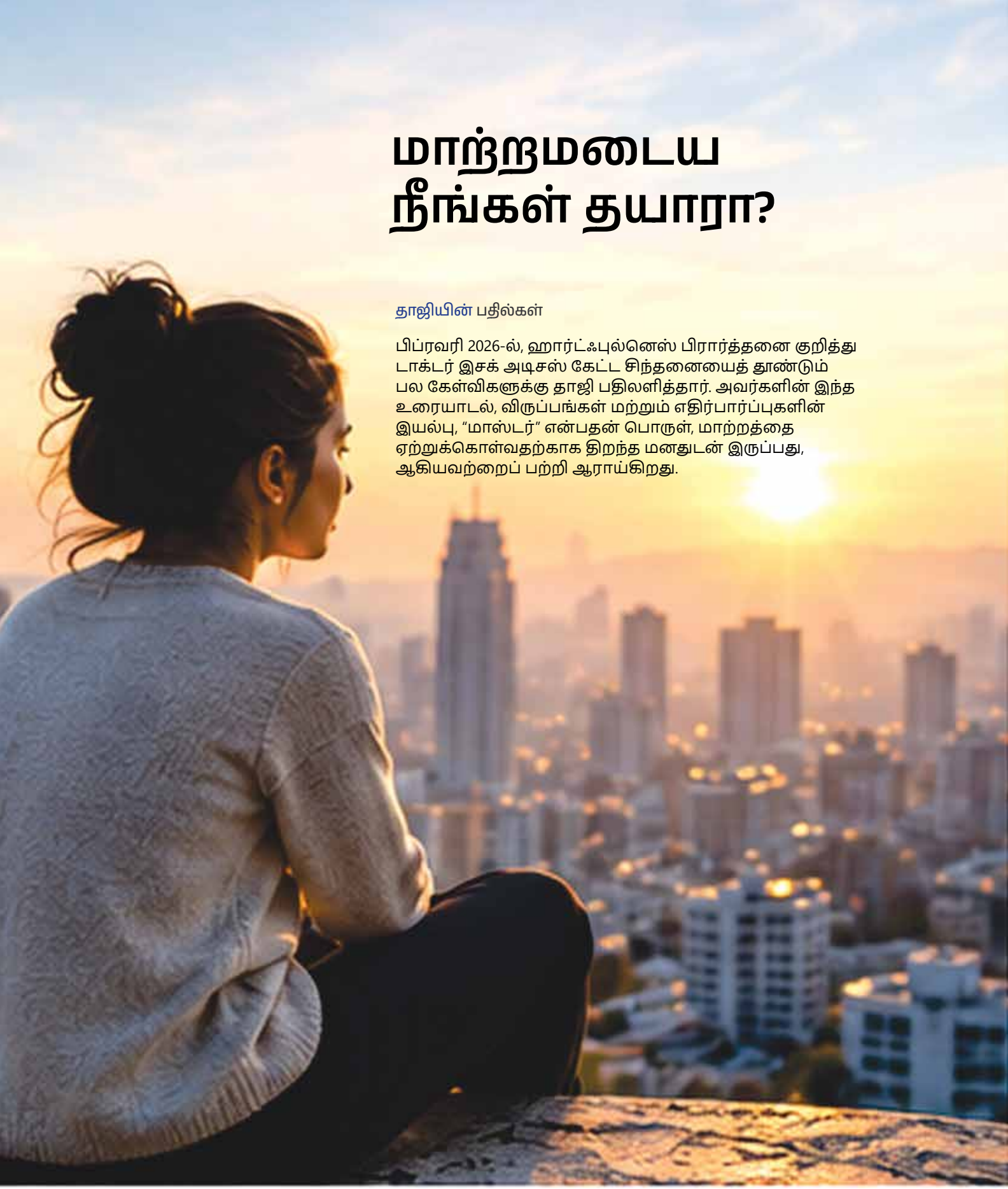


வழிகாட்டுதல்

"இன்னமும் தீர்வு எட்டப்படாத அனைத்திற்கும்
இதயத்தில் பொறுமையுடன் காத்திரு."

ரைனர் மரியா ரில்கே

மாற்றமடைய நீங்கள் தயாரா?



தாஜியின் பதில்கள்

பிப்ரவரி 2026-ல், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனை குறித்து டாக்டர் இசக் அடிசஸ் கேட்ட சிந்தனையைத் தூண்டும் பல கேள்விகளுக்கு தாஜி பதிலளித்தார். அவர்களின் இந்த உரையாடல், விருப்பங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளின் இயல்பு, "மாஸ்டர்" என்பதன் பொருள், மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்காக திறந்த மனதுடன் இருப்பது, ஆகியவற்றைப் பற்றி ஆராய்கிறது.

முதல் கேள்வி: விருப்பங்கள், ஆசைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் பற்றி

கேள்வி: ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனையானது, “நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாய் இருப்பது எங்கள் முன்னேற்றத்தை பாதிக்கிறது” என்று கூறுகிறது. அன்பாகிய இறைவனை நோக்கிய நமது வழியில் தடையாக இருப்பது விருப்பங்களா, ஆசைகளா அல்லது எதிர்பார்ப்புகளா - இதில் சரியான வார்த்தை எது என்பது எனக்குத் தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

விருப்பங்கள், ஆசைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் ஆகிய மூன்றுமே அன்பை பலவீனப்படுத்துகின்றன என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் இந்தியாவின் வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருப்பது எது? நாம் எதிர்பார்ப்பதை நிறுத்த வேண்டும் என்று நான் நினைக்கிறேன். ஆசைப்படுவதும் விரும்புவதும் பரவாயில்லை; அவற்றை நாம் எளிதாகக் கைவிட முடியும், ஆனால் எதிர்பார்ப்பதில் ஒருவிதக் கட்டுப்பாட்டு உணர்வு கலந்திருக்கிறது. எதிர் தரப்பினர் ஒரு குறிப்பிட்ட வழியில் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்றோ அல்லது ஏதேனும் ஒன்று நடக்க வேண்டும் என்றோ நாம் எதிர்பார்க்கிறோம், அந்த வகையில் நாம் ஆழ்மன மட்டத்தில் இறைவனைக் கட்டுப்படுத்த விரும்புகிறோம். விரும்புவதும் ஆசைப்படுவதும் பரவாயில்லை. உண்மையில், அதுதான் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. ஆனால் எதிர்பார்ப்பது என்பது சரியல்ல.

தாஜி: பிரார்த்தனையின் அமைப்பை நாம் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள, முதலில் அதை நான் இங்கே தொகுத்து வழங்குகிறேன்:

> ஓ மாஸ்டர்!
> மனித வாழ்வின் உண்மை இலட்சியம் நீரே.
> நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு
> அடிமைகளாய் இருப்பது
> எங்கள் முன்னேற்றத்தை பாதிக்கிறது.
> எங்களை அந்நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும்
> ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே.

இதில் ஆறு வரிகள் மட்டுமே உள்ளன, அதிகப்படியாக எதுவும் இல்லை. ஒவ்வொரு வார்த்தையும் பல நூற்றாண்டுகால உள்முக ஆராய்ச்சியின் கனத்தைத் தாங்கி நிற்கிறது. இப்போது, நாம் அதற்குள் நுழைவோம்.

மூன்றாவது வரி: “நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாய் இருப்பது “

இந்த வரி என்ன சொல்லவில்லை என்பதை கவனியுங்கள். “நமது வழியைத் தடுக்கும் ஆசைகள் நம்மிடம் உள்ளன” என்று அது கூறவில்லை; “ஆசைகள் கெட்டவை” என்று கூறவில்லை; மேலும் “ஆசைப்படுவதை நிறுத்துங்கள்” என்றும் அது கூறவில்லை. நாங்கள் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாக இருக்கிறோம் என்று மட்டுமே அது எளிமையாகக் கூறுகிறது.

கவனம் செலுத்தப்படுவது, அடிமைத்தனத்தின் மீதுதானே தவிர, ஆசைகளின் மீதே அல்ல. அதனால்தான் “இன்னும்” (yet but) என்று வருகிறது. இச்சிறு வார்த்தை ஒரு கடலளவு ஆழமான பொருளைத் தாங்கி நிற்கிறது. “இன்னும்” என்பது, காலம் மற்றும் சாத்தியக்கூறுகளைப் பற்றிப் பேசுகிறது; நாங்கள் இப்போதைக்குத்தான் அடிமைகளாக இருக்கிறோம், என்றென்றும் அல்ல. “ஆனால்” என்பது, ஒரு அடைமொழியைச் சேர்க்கிறது, நாங்கள் அடிமைகள்தான்; எனினும் மீள முடியாத அளவுக்கு அல்ல. ஒட்டுமொத்தமாக, “ஆனால் இன்னும்” என்பது ஒரு நேர்மையான



நிர்ணயமும், ஓர் அமைதியான வாக்குறுதியும் ஆகும். இது உங்கள் தற்போதைய நிலையே தவிர, உங்கள் நிரந்தரமான நிலை அல்ல என்று அது கூறுகிறது.

எனது குழந்தைகளுக்கு ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையை நான் விரும்பும்போது, அது இயற்கையானது, அப்படித்தான் அது இருக்க வேண்டும். தன் குழந்தைக்கு நல்லது விரும்பாத ஒரு பெற்றோரின் இதயத்தில் ஏதோவொரு குறை உள்ளது. அந்த ஆசையே வாழ்க்கையின் மீது நம்பிக்கையையும் நேர்மறை எண்ணத்தையும் ஏற்படுத்தும் ஒன்று. அது மனிதனாக இருப்பதன் சாரம். மோட்சத்திற்கான விருப்பம் கூட ஒரு ஆசைதான். சுயநலமற்ற சேவைக்கான விருப்பத்தில் ஒரு லட்சியம் அடங்கியுள்ளது. மூச்சு ஓட விரும்புகிறது, இதயம் நேசிக்க விரும்புகிறது.

ஆனால், அந்த இயற்கையான விருப்பம் ஒரு தீவிர வெறியாக மாறும்போது, ஏதோ ஒன்று மாறுகிறது. தன் குழந்தைக்கு நல்லது விரும்பும் பெற்றோர், அக்குழந்தையின் முழு வாழ்க்கையையும் தீர்மானிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். குழந்தையின் மகிழ்ச்சிக்கான விருப்பம், குழந்தையின் கீழ்ப்படிதலுக்கான கோரிக்கையாக இறுகுகிறது. இப்போது நீங்கள் யாருக்காக விரும்புகிறீர்களோ அதே நபருக்கு அது வெறுப்பை ஏற்படுத்துகிறது. அன்பாகத் தொடங்கிய விருப்பம் உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, அவர்களுக்கும் ஒரு கூண்டாக மாறியிருக்கிறது.

இந்த அடிமைத்தனத்தின் வளர்ச்சியைப் பற்றித்தான் பிரார்த்தனை எச்சரிக்கிறது:

விருப்பம் (Wish), அது முதிர்ச்சியடைந்து ஆசையாகிறது (Desire), அது இறுகி எதிர்பார்ப்பாகிறது (Expectation), அது தீவிரமடைந்து வலியுறுத்தலாகிறது (Demand), அது இறுகி பிடிவாதமாகிறது (Insistence - "இது என் உரிமை"), அது மேலும் தீவிரமடைந்து தனிமை மற்றும் குற்ற உணர்ச்சியாக முடிகிறது (Isolation and Guilt).

பிரார்த்தனையானது அடிமைத்தனம் உருவாகும் தொடக்கக் கட்டத்திலேயே, அதாவது விருப்பம் என்ற நிலையிலேயே அதைக் கண்டறிகிறது. வரிசையில் மூன்றாவது இடத்தில் இருக்கும் எதிர்பார்ப்பு வரை அது காத்திருப்பதில்லை. ஏற்கனவே வேகமெடுத்துவிட்ட ஆசை வரைகூட அது காத்திருப்பதில்லை. மாறாக, மரம் முளைப்பதற்கு முன்பே விதையாய்



இருக்கும் அந்த முதல் மெல்லிய அசைவை—விருப்பத்தை—அதன் தொடக்கத்திலேயே தடுத்து, அது தீவிரமடைவதைத் தடுக்கிறது.

ஒரு கைதேர்ந்த தோட்டக்காரர், ஒரு களைச்செடி வேர்விட்டுப் பரவுவதற்கு முன்பே அதை வேரோடு பிடுங்கி எறிவதைப் போன்றது, பாபூஜியின் இந்தத் துல்லியம். விருப்பங்களைத் தொடர்வோம், ஆனால் எதிர்பார்ப்பதை நிறுத்துவோம் என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். அது எப்படி இருக்கிறது என்றால், "விதை முளைக்கட்டும், வேர்விடட்டும், வளரத் தொடங்கட்டும், ஆனால் பூக்க விடாதீர்கள்" என்று சொல்வதுபோல் உள்ளது. நீங்கள் எதிர்பார்ப்புகளைக் கட்டுப்படுத்த முயலும் நேரத்திற்குள், நீங்கள் ஏற்கனவே ஆசை என்னும் தோட்டத்தில் ஆழமாக இறங்கி, வேர்கள் நிலத்தடிக்குள் பரவியிருக்க, கிளைகளைப் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

இந்த பிணைப்பின் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல்

நரம்பியல் அறிவியல் (Neuroscience) இந்த வளர்ச்சியை மிகவும் துல்லியமாக

விளக்கியுள்ளது. மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகத்தில், பேராசிரியர் கென்ட் பெரிட்ஜும், அவரது சகாக்களும் “விரும்புதல்” (wanting) மற்றும் “பிடித்திருப்பது” (liking) ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான வேறுபாட்டைப் பற்றி பல தசாப்தங்களாக ஆய்வு செய்தனர். டோபமைன் (dopamine) என்ற புகழ்பெற்ற நரம்பியல்கடத்தி மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது என்ற அடிப்படை அனுமானத்தை அவர்களின் கண்டுபிடிப்பு தலைகீழாக மாற்றியது; ஏனெனில் அது மகிழ்ச்சியைத் தருவதில்லை.

டோபமைன் விரும்புதலை தூண்டுகிறதே தவிர, பிடித்திருப்பதை அல்ல. ஒன்றை நோக்கி ஓடுவதோடு தொடர்புடைய மூளையின் அமைப்புகள், அதை அனுபவித்து மகிழ்வதோடு தொடர்புடைய அமைப்புகளிலிருந்து மாறுபட்டவை. மெசோலிம்பிக் பாதையில் (வெகுமதிப் பாதை) டோபமைனால் இயக்கப்படும், விரும்பும் அமைப்பு வலிமையானது, சக்தி வாய்ந்தது மற்றும் எளிதில் தூண்டப்படக் கூடியது. உண்மையான இன்பத்தை உருவாக்கும் மிகச்சிறிய “இன்பம் தரும் மையங்களை” (hedonic hotspots) உள்ளடக்கிய பிடித்திருப்பது சார்ந்த அமைப்பு (liking system), சிறியதாகவும் அதே சமயம் எளிதில் பாதிக்கப்படக் கூடியதாகவும் உள்ளது.

இதன் பொருள் என்னவென்றால், ஒரு விஷயம் நமக்கு சுத்தமாகப் பிடிக்காவிட்டாலும் கூட, அதை நம்மால் தீவிரமாக விரும்ப முடியும். ஒன்றை அனுபவிக்க முடியாவிட்டாலும், அதை நம்மால் தடுக்க முடியாத உந்துதலுடன் துரத்த முடியும். சிகரெட் எந்த உண்மையான திருப்தியையும் தருவதில்லை என்று தெரிந்தும் அதை எடுக்கும் ஒவ்வொரு புகைப்பிடிப்பவருக்கும் இது புரியும். ஒவ்வொரு நிமிடமும் மனநிலை மோசமடைந்தாலும், மணிக்கணக்கில் சமூக ஊடகங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு நபரும் இந்த நரம்பியல் அறிவியலை நேரடியாக வாழ்ந்து அனுபவித்திருக்கிறார்கள்.

இந்தக் கோணத்தில் பார்க்கும்போது, விருப்பங்களுக்கு அடிமையானவர், உணர்திறன் பெற்ற விரும்பும் அமைப்பில்



சிக்கிக்கொள்கிறார். (உள்ளிருந்து) எழுகின்ற ஒரு விருப்பமானது, அதை துரத்தும் செயல்முறையைத் தூண்டுகிறது. அங்கே ஞானம் தலையிடுவதற்கோ, ஆன்மா தேர்ந்தெடுப்பதற்கோ சிறிய இடைவெளி கூட இருப்பதில்லை. விரும்பும் அமைப்பு அந்த உயிரினத்தைக் முழுமையாகக் கைப்பற்றிவிடுகிறது.

ஒரு சுதந்திரமான மனிதரும் அதே விருப்பங்களை அனுபவிக்கிறார், ஆனால் வேறு வழியில். விருப்பம் தோன்றலாம், ஆனால் அதைச் சுற்றி ஒரு இடைவெளி இருக்கிறது. அந்த இடைவெளியில், "ஒரு விருப்பம் தோன்றியுள்ளது" என்று அந்த நபர் கவனிக்கலாம், அதனால் அந்த விருப்பம், தானாகவே அதைத் துரத்தும் செயலாக மாறுவதில்லை. அதை கவனிக்க முடியும், உணர முடியும், மற்றும் கடந்துபோக விடவும் முடியும். அந்த நபர் கவனத்தின் சேவகனாக இல்லாமல், அதற்கு மாஸ்டராக (எஜமானராக) இருக்கிறார்.



இதுவே சாட்சி நிலை (witnessing state): விருப்பம் எழுகிறது, அது பார்க்கப்படுகிறது, பின்னர் அது கடந்து செல்கிறது. எதுவும் எதிர்க்கப்படுவதில்லை, எதுவும் பிடித்து வைக்கப்படுவதில்லை.

பண்டைய பாரம்பரியம் இந்த வேறுபாட்டை ஒரு நரம்பியல் விஞ்ஞானியே எழுதியிருக்கக்கூடிய வகையில் ஒரு செய்யுளில் மிகத் துல்லியமாக பதிவு செய்துள்ளது:

इच्छा शुद्धा भवेद् यस्य सा मुक्तिः परमा मता ।
कामना बन्धनं प्रोक्तं मुक्तिस्तस्याः परित्यजेत् ॥

இச்சா சுத்தா பவேத் யஸ்ய ஸா முக்தி: பரமா மதா ।
காமனா பந்தனம் ப்ரோக்தம் முக்திஸ்தஸ்யா: பரித்யஜேத் ॥

நோக்கம் தூய்மையாகவும் பற்றற்றதாகவும் இருக்கும்போது, அதுவே உயர்ந்த மோட்சமாகும். பிணைக்கும் ஆசையே பந்தம்; அதனின் பிடியிலிருந்து விடுபடும்போது விடுதலை ஏற்படுகிறது.

ஒரு தூய்மையான விருப்பம் நல்லது; அது இயற்கையானது, அது வாழ்க்கையின் இயக்கமேயாகும். ஆனால் ஆசை நம்மை ஆட்கொள்ளும்போது, ஆசைப்படுபவனுக்கு ஆசையே எஜமானராக மாறும்போது, அது பந்தமாகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனை அந்த மாறுதல் புள்ளியைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஒரு விருப்பத்தைக் கொண்டிருப்பதில் இருந்து, அந்த விருப்பத்தால் ஆட்கொள்ளப்படும் நிலைக்கு நீங்கள் எப்போது மாறுகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள் என்று அது கூறுகிறது.

இரண்டாவது கேள்வி: "மாஸ்டர்" என்ற வார்த்தையைப் பற்றி

கேள்வி: தாஜி, "மாஸ்டர்" என்ற வார்த்தை சிக்கலாக இருக்கிறது. நாங்கள் உங்களைப் போல் ஆக வேண்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்கிறோமா? நீங்கள் அதை விரும்புவீர்கள் என்று நான் நினைக்கவில்லை, ஏனெனில் அது ஒரு தனிநபர் வழிபாடாக (personality cult) மாறிவிடும். உண்மையான மாஸ்டர், கடவுள்தான் என்று சாரிஜி என்னிடம் கூறினார். ஆனால் அது ஒரு புதிய சிக்கலை உருவாக்குகிறது: நாம் கடவுளைப் போல ஆக வேண்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்கிறோமா?

இதற்கான விடை என்னவென்றால், நாம் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்புகிறோம், எதிர்பார்ப்புகள்தான் மகிழ்ச்சியைக் குறைக்கின்றன. மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன? முழுமையான ஒருங்கிணைப்பு (Total integration). முழுமையான ஒருங்கிணைப்பு என்றால் என்ன? அன்பு.

கடவுள் அன்பே ஆவார், எனவே இந்த பிரார்த்தனையை இப்படி எழுதலாமா: "அன்பே, நீயே இறுதி இலக்கு. எதிர்பார்ப்புகள்தான் அன்பை பலவீனப்படுத்துகின்றன, மேலும் அன்பை அடைவதற்கான வழி அன்புதான், ஏனெனில் அன்பு என்பது நம்மை இயக்கும் தசை." - நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

தாஜி: இப்போது மனதைக் குழப்பும் பல நவீன கேள்விக்கு வருவோம்: பிரார்த்தனையை நாம் ஏன் "மாஸ்டரை" நோக்கிக் கூறுகிறோம், இது ஒரு தனிநபர் வழிபாட்டை உருவாக்காதா? இதை விளக்கக்கூடிய ஒரு உவமையை நான் கூறுகிறேன்.

அடிசஸ் வழிமுறையிலிருந்து ஒரு உவமை

நிறுவன சீரமைப்புக்கான அடிசஸ் வழிமுறையானது, உலகளவில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு, ஒவ்வொரு கார்ப்பரேட்டும், ஒவ்வொரு அரசாங்கமும், ஒவ்வொரு பள்ளியும் அதைப் பயன்படுத்துவதாக ஒரு கணம் கற்பனை செய்துபாருங்கள். அது எல்லாரும் அறிந்த ஒன்றாக மாறுகிறது. ஒருமைப்பாடு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, மரியாதை, இணைந்து முழுமையாக்கவல்ல குழுக்களின் கொள்கைகள் ஆகியவற்றைக் கற்றுக்கொண்டு வளர்கிறார்கள். அந்த முறை சிறப்பாக செயல்படுவதால், அது உண்மையிலேயே ஆரோக்கியமான நிறுவனங்களையும், மகிழ்ச்சியான மனிதர்களையும் உருவாக்குவதால், இயல்பாகவே அனைவரும் டாக்டர் அடிசஸை பாராட்டத் தொடங்குகிறார்கள். அவரது பெயர் ஒருங்கிணைப்பின் அடையாளமாக மாறுகிறது. இப்போது, வெளியிலிருந்து பார்ப்பவர்களுக்கு, இது ஒரு தனிநபர் வழிபாடு போலத் தோன்றலாம். "எல்லாரும் டாக்டர் அடிசஸைப் போற்றுகிறார்கள்! இது நாயகன் வழிபாடு" என்று ஒரு விமர்சகர் கூறலாம்.

ஆனால் நாம் ஆழமாகப் பார்க்கும்போது, மக்கள் உண்மையில் எதைப் பாராட்டுகிறார்கள்? அந்த மனிதரின் ஆளுமையையோ, அவரது விருப்பங்களையோ அல்லது அவரது விசித்திரமான பழக்கவழக்கங்களையோ அல்ல; அந்த வழிமுறை அவர்களுக்குள் உருவாக்குவதைத்தான் அவர்கள் பாராட்டுகிறார்கள். அந்தக் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்தும்போது அவர்கள் உணரும் ஒருங்கிணைப்பின் நிலையை அவர்கள் பாராட்டுகிறார்கள். "என்னை வழிபடாதீர்கள், மாறாக வழிமுறையைப் புரிந்துகொண்டு, அதைப் பயன்படுத்தி, நீங்களே ஒருங்கிணைப்பு அடைந்தவராக மாறுங்கள்" என்று முதலில் சொல்பவர் நீங்களாகத்தான் இருப்பீர்கள். அதுதான் இதன் நோக்கம்.

இப்போது, அதிகாரம் படைத்த ஒருவர், ஒருவேளை ஒரு நாட்டின் தலைவரே கூட, இந்த வழிமுறையை முழுமையாகப் படித்து அதில் குறை கண்டறிந்ததால் அல்லாமல், அது அவர்களின் தற்போதைய செயல்பாட்டு முறைக்கு அச்சுறுத்தலாக இருப்பதால் அதை எதிர்க்கிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர்களின் அகந்தை அந்த வழிமுறை கோரும் மாற்றத்தை எதிர்க்கிறது. அவர்கள் சலசலப்பை உருவாக்கி, சர்ச்சையை ஏற்படுத்தி, மனித மேம்பாட்டிற்கான ஒரு எளிய கருவியை அரசியலாக மாற்றியும் விடுகிறார்கள். நாம் என்ன சொல்வோம்? டாக்டர் அடிசஸை பாதுகாப்பதற்காக அல்ல, மாறாக, அரைகுறையான புரிதலோடு, ஒரு உயர்மட்டத் தலைவருக்கான செல்வாக்குமிக்க தளமும் இணையும்போது, அதிலிருந்து பயனடையக்கூடிய கோடிக்கணக்கான மக்களுக்கு அது தீங்காக முடியக்கூடும் என்பதற்காகவே, அவர்கள் எந்த ஆரவாரமும் செய்வதற்குமுன், இந்த வழிமுறையை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நாம் பிரார்த்திப்போம். ஏனெனில், அந்த வழிமுறை அதன் சொந்தத் தகுதியிலேயே நிற்கிறது அல்லது வீழ்கிறது.

பிரார்த்தனையில் உள்ள "மாஸ்டர்" என்ற வார்த்தையின் நிலையும் சரியாக இதேதான். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில் உள்ள மாஸ்டர் தன்னை ஆராதிக்கும்படி கேட்கவில்லை. இந்த விஷயத்தில் பாபூஜி மிகத் தெளிவாக இருந்தார். "நான் அடிமைகளை உருவாக்குவதில்லை, மாஸ்டர்களை உருவாக்குகிறேன்" என்றார். இலக்கு பின்பற்றுபவர்கள் அல்ல; ஒவ்வொரு பயிற்சியாளரும் (practitioner) தாமே ஒரு மாஸ்டராக மாற வேண்டும் என்பதே. ஒரு உண்மையான மாஸ்டர், மாஸ்டர்களை மட்டுமே

உருவாக்குகிறார். இதுவே உண்மையான ஆன்மீக வழிகாட்டுதலையும், தனிநபர் வழிபாட்டையும் பிரித்துக் காட்டும் உரைகல்.

நாம் "ஓ மாஸ்டர்!" என்று கூறும்போது, நாம் ஒரு நபரை வணங்கவில்லை. மெய்யுணர்வு பெற்ற மாஸ்டர் உருவகப்படுத்தும் ஒரு உணர்வுநிலையை நோக்கி நாம் நம்மைத் திருப்புகிறோம். ஒரு மனிதன் இப்படி ஆக முடியும், நானும் அப்படி ஆக விரும்புகிறேன் என்றுதான் நாம் சொல்கிறோம். இது ஆளுமை, பாணி அல்லது குணாதிசயங்களைப் பற்றியது அல்ல. இது உள்நிலை, மெய்யுணர்வு பெற்ற நிலை மற்றும் அவர் வெளிப்படுத்திய உணர்வுநிலை பற்றியது. இது ஒரு மருத்துவரை ஆராதிப்பதற்கும், சிகிச்சையைப் பின்பற்றுவதற்கும் உள்ள வித்தியாசம்; ஒரு பயிற்றுநரை வணங்கிப் போற்றுவதற்கும், பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசம்; அல்லது வரைபடத்திற்குப் பெருமதிப்பு அளிப்பதற்கும், அந்த நிலப்பரப்பில் நடந்து செல்வதற்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

இந்தப் பாலம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது

அப்படியானால், நமக்கு ஏன் ஒரு நபர் தேவைப்படுகிறார்? நாம் ஏன் நேரடியாகக் கடவுளையோ, அன்பையோ, அந்தப் பரம்பொருளையோ நோக்கிச் செல்லக்கூடாது?

ஒவ்வொரு உண்மையான ஆன்மீக பாரம்பரியமும் எதிர்கொள்ளும் முரண்பாடு இதுதான். பரம்பொருள் எல்லையற்றதும், வடிவமற்றதும், சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்டதும் ஆகும். வரையறைக்குட்பட்ட மனிதர்களாகிய நாம் எப்படி அந்த எல்லையற்ற பரம்பொருளுடன் தொடர்புபடுத்திக்கொள்ள முடியும்? ஒரு பிரபஞ்ச சக்தியால் உங்கள் கண்களை நேருக்கு நேராகப் பார்க்க முடியாது. ஒரு தத்துவக் கோட்பாட்டால் உங்கள் கண்ணீரைத் துடைக்க முடியாது. ஒரு அருவமான கொள்கையால் உங்களுக்கு எதிரே அமர்ந்து தன் இதயத்திலிருந்து உங்களது இதயத்திற்கு எதையும் செலுத்த முடியாது.

கார்ல் சேகன் (Carl Sagan) தனது அறிவியல் புனைகதை நாவலான *காண்டாக்ட்* (Contact) என்ற கதையில், இந்த முரண்பாட்டை ஆராய்ந்தார். எல்லி அரோவே (Ellie Arroway) இறுதியாக அந்த வேற்றுக்கிரக நுண்ணறிவை சந்திக்கும் போது, அது அவளது மறைந்த தந்தையாகத் தோன்றுகிறது; அது, அந்த நுண்ணறிவு அவளது தந்தை என்பதால் அல்ல, மாறாக அந்த வடிவம் மட்டுமே ஒரு அர்த்தமுள்ள தொடர்பை அனுமதிக்கும் என்பதால். மறைஞானிகள் எப்போதும் அறிந்திருந்ததை அந்த எல்லையற்ற சக்தி புரிந்துகொண்டது: உறவுமுறைக்கு, இதயத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு வடிவம் தேவைப்படுகிறது.

டாக்டர் ஜியாகோமோ ரிஸொலாட்டியின் (Dr. Giacomo Rizzolatti) 'பிரதிபலிப்பு நரம்புகள்' (mirror neurons) பற்றிய கண்டுபிடிப்பு, காண்பவருக்கும் காணப்படுபவருக்கும் இடையிலான ஒத்ததிர்வின் நரம்பியல் இயங்குமுறையை வெளிப்படுத்தியது. மற்றொருவர் செயல்படுவதை நாம் பார்க்கும்போது, அந்தச் செயலைச் செய்வதில் ஈடுபடும் அதே நரம்பியல் சுற்றமைப்புகள் நமக்குள்ளும் செயல்படத் தொடங்குகின்றன. மூளை இந்த வகையான ஒத்ததிர்வுக்கு ஏற்றவாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நரம்பியல் அறிவியல் நரம்பு மட்டத்தில் எதை நிரூபிக்கிறதோ, அதை யோகப் பிராணாஹுதி, உணர்வுநிலை மட்டத்திலேயே இன்னும் மிகவும் ஆழமாகச் செய்கிறது.

மெய்யுணர்வு பெற்ற ஒருவருடன் அமரும்போது அல்லது அவரை உங்கள் விழிப்புணர்வில் இருத்தும்போது, ஏதோ ஒன்று பரிமாறப்படுகிறது. அது அவர்களின் ஆளுமையோ, அல்லது அவர்களின் கருத்துகளோ அல்ல. அது அவர்களின் உள்நிலை. உணர்வுநிலையானது, உணர்வுநிலையை எழுப்புகிறது. மெய்யுணர்தலானது, உங்களுக்குள் இருக்கும் மெய்யுணர்வுக்கான சாத்தியக்கூறை அடைய அழைக்கின்றது.

மாஸ்டர், ஆர்வலருக்கும் இறைவனுக்கும் இடையில் நிற்பதில்லை. மாறாக, மாஸ்டர் ஒரு வாழும் பாலமாகச் செயல்பட்டு, ஆர்வலர் இறைவனை ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையை அடைய உதவுகிறார்.

அந்த எல்லையற்ற பரம்பொருளை நோக்கிய நமது பயணத்தில், இந்த வாழும் பாலத்தின் வழியாகத்தான் நாம் நடந்து செல்கிறோம்.

தனக்கே உரிய இயல்பான பணிவுடன், பாபூஜியே இவ்வாறு எழுதியுள்ளார், "நான் என் மாஸ்டரின் வாயிலாக பிரார்த்தனை செய்து கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களுக்காக வேண்ட மட்டுமே முயல்கிறேன். எனவே, இந்த விஷயத்தில்



என்னை எந்த வகையிலும் மாஸ்டர் என்று அழைக்க முடியாது. இருப்பினும், ஆன்மீக வளர்ச்சியில் நான் ஒரு உதவி செய்யும் காரணியாக மட்டுமே இருக்கக்கூடும்".

ஒரு உண்மையான மாஸ்டர், தான் மாஸ்டராக இருப்பதைக் கோருவதில்லை. ஒரு உண்மையான மாஸ்டர் ஒரு வாயிற்கதவு ஆவார், இலக்கு அல்ல; ஒரு ஏணி ஆவார், சிம்மாசனம் அல்ல. நீங்கள் கூரையை அடைந்ததும், ஏணியை வணங்குவதில்லை, ஆனால் மேலே ஏறும்போது, அதை நீங்கள் உதைத்துத் தள்ளுவது முட்டாள்தனமாக இருக்கும்.

தனிநபர் வழிபாட்டுச் சமூகம் பற்றிய கேள்வி

ஒரு தனிநபர் வழிபாட்டுக் குழு (cult) என்பது, பயம், சார்ந்திருத்தல், கட்டுப்பாடு மற்றும் கேள்விகளை அடக்குதல் ஆகியவற்றின் மூலம் செயல்படுகிறது; ஆனால் அன்பு அதற்கு நேர்மாறாகச் செயல்படுகிறது. அன்பு விடுவிக்கிறது. அன்பு உங்களை அதிக அளவு நீங்களாக இருக்கச் செய்கிறதேயன்றி, குறைப்பதில்லை. அன்பு கேள்விகளைக் கேட்க ஊக்குவிக்கிறது, ஏனெனில் உண்மைக்கு விசாரணையைக் கண்டு அச்சமில்லை.

ஆர்வலருக்கும் வழிகாட்டிக்கும் இடையிலான உறவு, அன்பின் மூலம் செயல்படும் போது, அது ஒரு தனிநபர் வழிபாடாக இருக்க முடியாது. பயம், கட்டாயப்படுத்துதல், வலுக்கட்டாயமாகச் சார்ந்திருக்க வைப்பது, கேள்விகளை அடக்குதல் ஆகியவற்றுடன் அன்பு பொருந்தாது. தனிநபர் வழிபாட்டுச் சமூகம் ஒரே மாதிரியான நகல்களை உருவாக்குகிறது. மாறாக அன்பு தனித்துவமான வெளிப்பாடுகளை உருவாக்குகிறது. தனிநபர் வழிபாட்டுக்குழு ஒரே விதமான தன்மையைக் கோருகிறது, மாறாக அன்பு பன்முகத் தன்மையைக் கொண்டாடுகிறது. தனிநபர் வழிபாட்டுக் குழு, என்னைச் சார்ந்தே இருங்கள் என்று சொல்கிறது, மாறாக அன்பு நீங்கள் என்னவாக ஆக வேண்டுமோ அதுவாக மாறுங்கள், அது என்னைவிட வளர்ச்சி அடைவதைக் குறித்தால்கூட பரவாயில்லை என்று சொல்கிறது.

தொடக்கத்தில் நமக்கு இருந்த இலக்கின் கருத்திற்கு நாம் மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும். கடவுள், மாஸ்டர் மற்றும் அன்பு ஆகியவை ஆராதிக்கப்பட வேண்டும் என்று கேட்கவில்லை; நீங்கள் அதுபோல மாற வேண்டும் என்றுதான் கேட்கின்றன.

நேரடியாக எதிர்கொள்வது, அதற்கு இடையூறாக இருப்பது எது

மாஸ்டர் என்ற வார்த்தை பயன்பாட்டிற்கு ஒரு நடைமுறைப் பரிமாணமும் உள்ளது: தன்மைமாற்றத்தில் நேரடியாக எதிர்கொள்வதை குறிக்கிறது.



அன்பு என்ற கருத்தை அறிவுபூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்வது எளிது, மேலும் ஒரு நிர்வாக வழிமுறையை காகிதத்தில் புரிந்துகொள்வது எளிது. ஆனால் எந்தவொரு மாற்றமளிக்கும் தத்துவத்தின் சாரத்தை அடைய, நாம் அன்போடும், ஏற்புத்தன்மையோடும், நாம் சந்திப்பவற்றால் மாற்றமடைவதற்கான விருப்பத்துடனும் பாடங்களை உள்வாங்க வேண்டும்.

உண்மையான எதிர்ப்பு இங்குதான் உள்ளது, வழிமுறையிலோ, பிரார்த்தனையிலோ, கடவுள், மாஸ்டர் மற்றும் அன்பு என்ற கருத்துகளிலோ அல்ல. எதிர்ப்பு என்பது ஒருமைப்பாடு அடைந்த சுயத்திற்கும், ஒருமைப்பாடு அடையாத சுயத்திற்கும் இடையே, பரிணாமமடைந்த சுயத்திற்கும், தற்போதைய சுயத்திற்கும் இடையே, நாம் என்னவாக இருக்கிறோம் என்பதற்கும், என்னவாக ஆக முடியுமோ அதற்கும் இடையே உள்ளது.

அவற்றுக்கு இடையே இரண்டு விஷயங்கள் நிற்கின்றன:

1. நகரவும், மாறவும் விரும்பாத நிலையான அசைவற்ற நிலை.

சமஸ்கிருதத்தில், இது தமஸ் (tamas) என்று அழைக்கப்படுகிறது, இது அனைத்து மாற்றங்களையும் எதிர்க்கும் மந்தநிலை. அது தான் இருக்கும் இடத்திலேயே சௌகரியமாக உணர்கிறது; அது மரச்சாமான்களை தன் விருப்பப்படி அடுக்கி வைத்துள்ளது; இருக்கும் அறை ஒரு சிறையாகவே இருந்தாலும், யாரும் அந்த அறையை மாற்றி அமைப்பதை அது விரும்பவில்லை. மாற்றம் மற்றும் தன்மைமாற்றத்தின் அசௌகரியம் உண்மையானது. வளர்ச்சி வலியை ஏற்படுத்துகிறது. கூட்டுக்குள் கம்பளிப்புழு மறைந்து போவது சௌகரியத்திற்கான உவமை அல்ல.

2. பார்வையைச் சிதைக்கும் தனிப்பட்ட அகங்காரம் (ego).

அகங்காரம் தெளிவாகப் பார்ப்பதில்லை. “இது எனக்கு என்ன தருகிறது?” என்ற கோணத்திலேயே அது பார்க்கிறது, அது ஒவ்வொரு உண்மையையும் சுயநலத்திற்கு ஏற்றவாறு வளைக்கிறது.

இந்த இரண்டு சக்திகளான மந்தநிலையும், அகங்காரமும் இணைந்து சதி செய்கின்றன, அதனால் பிரார்த்தனையை ஒரு

அழைப்பாகப் பார்க்காமல் அச்சுறுத்தலாக நாம் விளக்குகிறோம், “ஓ மாஸ்டர்” என்பது லட்சியமாகத் தோன்றாமல் அடிமைத்தனமாகத் தோன்றுகிறது. அவை “விருப்பங்களின் அடிமைகள்” என்பதை நேர்மையான கணிப்பாகப் பார்க்காமல் கண்டனமாக விளக்குகின்றன. மேலும் அவை “ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே” என்பதை ஒரு மனிதன் செய்யக்கூடிய மிகவும் தைரியமான சரணடைதலாகப் பார்க்காமல், இயலாமையாக விளக்குகின்றன.

இப்போது, மாஸ்டருடனான ஒரு தனிப்பட்ட சந்திப்பு இரண்டையும் தகர்த்து எறிகிறது. பிரார்த்தனை விவரிப்பதை உணர்ந்த ஒருவருடன் நீங்கள் அமரும்போது, அகந்தை மற்றும் மந்தநிலையின் செய்திகள் பொய்யென நிரூபிக்கப்படுகின்றன. மனம் எதிர்ப்பதை இதயம் அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது.

பாபூஜி, நமக்குத் தெரிவிப்பது என்னவென்றால், “மாஸ்டரால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும், ஆம்; அவரால் நிறைய செய்ய முடியும், ஆனால் உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாதபோது செய்ய இயலாது. வைராக்கியமும் விடாமுயற்சியும் இல்லாதிருப்பது உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தாமதப்படுத்துகிறது. உங்களைச் செப்பனிட்டுக் கொள்ளுங்கள்! மாற்றத்திற்கு ஏதுவாக இருந்திடுங்கள்!”

இது ஒரு தனிநபர் வழிபாட்டுக் குழுவின் மொழி அல்ல. இது தன்மைமாற்றத்தின் மொழி: மாறுவதற்கு விருப்பத்துடன் இருங்கள், மாற்றப்படுவதற்கு தயாராக இருங்கள். உண்மையான பகுத்தறிவை, மாற்றத்திற்கான எதிர்ப்பிலிருந்து வேறுபடுத்தக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் சௌகரியத்தை மனநிறைவாகத் தவறாக நினைக்காதீர்கள்.

விஷயத்தின் சாரம்

அன்பே இலக்கு, அன்பே பாதை, அன்பே வழிமுறை, அன்பே ஒரு தசை என்று நீங்கள் தெரிவித்துள்ளீர்கள். இது அழகானது மற்றும் சரியானது. ஆனால் ஒரு புத்தகத்தில் இருக்கும் தசையைப் பற்றிய விளக்கம், யாரையும் வலிமை ஆக்குவதில்லை. நாம் பளுவைத் தூக்க வேண்டும், பயிற்சி செய்ய வேண்டும்; பயிற்சிக்குக் கட்டமைப்பு, வழிகாட்டுதல் மற்றும்—ஏற்கெனவே அந்தப் பாதையில் பயணித்த ஒருவருடனான உறவு ஆகியவை அவசியமாகும். பிரார்த்தனை கட்டமைப்பையும், பயிற்சியையும் வழங்குகிறது. மாஸ்டர் வாழும் முன்னுதாரணத்தை வழங்குகிறார். எளிபொருளாகவும் இலக்காகவும் இருக்கும் அன்பு, ஒவ்வொரு நாளும் செய்யப்படும் நேர்மையான அர்ப்பணிப்புடன் வலுவடைகிறது.

எதிர்பார்ப்புகள் மட்டுமே அன்பைப் பலவீனப்படுத்துவதில்லை. நிகழ்காலத்திலிருந்தும், இதயத்திலிருந்தும், உண்மையிலிருந்தும் நம்மை விலகச்செய்யும் மனதின் எந்தவொரு இயக்கத்திற்கு அடிமையாவதும் அன்பை பலவீனப்படுத்துகிறது. எதிர்பார்ப்புகள் ஒரு அறிகுறியாக இருக்கின்றன, பிரார்த்தனை காரணத்தைக் குணப்படுத்துகிறது.

பிரார்த்தனை ஒரு கூண்டு அல்ல. அது ஒரு திறவுகோல்.

இந்தியாவின் வளர்ச்சி பற்றிய ஒரு குறிப்பு

இன்னொரு விஷயம்: எதிர்பார்ப்புகளை இந்தியாவின் வளர்ச்சி என்ற கேள்வியுடன் இணைக்கிறீர்கள். நான் இந்த விஷயத்தை சற்று வித்தியாசமாகப் பார்க்கிறேன். இந்தியாவையோ, அல்லது எந்தவொரு தனிநபரையோ அல்லது நாட்டையோ பின்னுக்குத் தள்ளுவது உண்மையான பற்றின்மை அல்ல, மாறாக பற்றின்மையின் போலித்தனம்: ஆன்மீக ஆடையில் இருக்கும் மந்தநிலை.

ஸ்ரீகிருஷ்ணர், அர்ஜுனனை செயலை துறக்கச் சொல்லவில்லை, மாறாக உள்முகமாகச் சுதந்திரமாக இருக்கும்போதே முழு வீரியத்துடன் செயல்படத் தூண்டுகிறார். எந்த அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரின் கரங்கள் மிகவும் உறுதியாக இருக்கிறதோ, அவர் தோல்வி பயத்தை விடுத்தவர் ஆவார். மிகத் தெளிவான தலைவர் சுயநலம் சார்ந்த லட்சியங்களால் குழப்பமடையாதவர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், பற்றின்மையும் பயிற்சியும் எதிரெதிரானவை அல்ல; அவை உற்றத்துணை: சுதந்திரம் மற்றும் ஈடுபாடு, சரணடைதல் மற்றும் இயக்கம் - தாமரையைப் போல், சேற்றில் வேரூன்றி சூரிய ஒளியில் மலர்வது.

நிறைவாக

பிரார்த்தனை நம்மை விருப்பங்களற்ற உயிரினங்களாக, வெறுமையானவர்களாக, ஊக்கமற்றவர்களாக, லட்சியமும் வீரியமும் அற்றவர்களாக மாறச் சொல்லவில்லை.



அது நம்மைச் சுதந்திரமான மனிதர்களாக, முழுமையாக வாழ்பவர்களாக, முழுமையாக ஈடுபடுபவர்களாக, முழுமையாக அன்பு செலுத்துபவர்களாக, மற்றும் முழுமையான சுதந்திரம் உள்ளவர்களாக மாறும்படி கேட்டுக்கொள்கிறது.

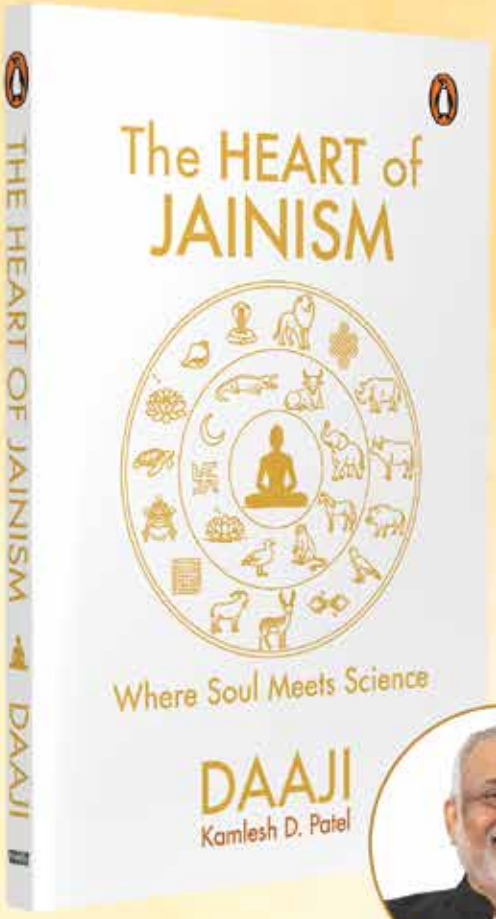
விருப்பங்களின் அடிமைக்கும், சுதந்திரமான மனிதருக்கும் உள்ள வித்தியாசம், விருப்பங்கள் இல்லாமல் இருப்பது அல்ல. அது விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதேயாகும். பாபூஜியின் மேலும் சில ஞானமிக்க வார்த்தைகளை நான் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்: “சுதந்திரமும் (சுதந்திர) உணர்வும் ஒன்றாக இருக்க முடியாது. சுதந்திரம் அதன் இயல்பு வடிவில் இருந்தால், உணர்வு அதிலிருந்து விலகி இருக்கும்”.

சுதந்திரத்தின் உணர்வை நாம் விரும்பும் அக்கணத்திலேயே, நம்மை அடிமைப்படுத்தக் கூடிய மற்றொரு விருப்பத்தை நாம் உருவாக்கி விடுகிறோம். உண்மையான சுதந்திரம் என்பது விலக்கப்பட வேண்டிய அனுபவம் அல்ல; அது வாழப்பட வேண்டிய ஒரு நிலை, அதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வுகூட மறைந்துவிடும் அளவிற்கு அது மிகவும் இயற்கையானது. “சுதந்திரத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதே உண்மையான சுதந்திரம்” என பூரணமான தெளிவுடன் பாபூஜி பிரகடனம் செய்கிறார்.

தாஜியிடமிருந்து

தாஜி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் உலகளாவிய வழிகாட்டி மற்றும் ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர மிஷனின் தலைவர் ஆவார்.

daaji.org



#1 Amazon Best Seller in Jainism

The HEART of JAINISM

Where Soul Meets Science

Jain wisdom is no longer only remembered as tradition; it is experienced as a living path of inner transformation.

In *The Heart of Jainism*, Daaji brings the timeless wisdom of the Tirthankars into conversation with modern life. Through a series of dialogues between Sadhavi Anandaji and young seekers, the book explores how *ahimsa* [non-violence], *anekantavada* [many-sidedness], *aparigraha* [non-posessiveness], *karma* [action], *dhyana* [meditation], and *kaivalya* [liberation] can guide our choices, relationships, work, inner struggles and spiritual growth today.

Available on **amazon**

Please scan QR code or visit the link
hfn.link/THJ

Why This Book Belongs in Every Home?

- For young people who ask questions.
- For parents who want to pass on values.
- For professionals trying to live ethically.
- For seekers who want spirituality to become experience, not just belief.

Order your copy now and discover how ancient wisdom can serve as a practical guide for modern life!



முன்னுரை

"தானாக உழைத்து, தனக்கான
இலக்குகளை தானே நிர்ணயித்து,
அதன்படி செயல்பட கற்றுக் கொள்ளாத
ஒரு குழந்தை, ஒருபோதும் ஒரு இயல்பான
மனிதராக உருவாக முடியாது."

ஜெஸ் லேர்

இடைநிறுத்தம் அளியுங்கள், இணையுங்கள், சிந்தியுங்கள்

சமூக-உணர்ச்சி சார்ந்த கற்றலை வாழ்க்கையில் நடைமுறைப்படுத்துங்கள்

இடைநிறுத்தம் → இணைத்தல் → சிந்தித்தல் → என்ற கட்டமைப்பைப் பயன்படுத்தி, மாணவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை அவ்வப்போது சரிபார்த்தல், ஓய்வுநிலை மற்றும் இணைப்பை தூண்டும் செயல்பாடுகள், மற்றும் சிந்தித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் சமூக-உணர்ச்சித் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இது சமூக-உணர்ச்சிக் கற்றலை (SEL- Social-Emotional Learning) அன்றாடப் பள்ளி வாழ்வின் ஒரு நடைமுறை அங்கமாக மாற்றுகிறது என தெரிவிக்கிறார்

ரஞ்சனி ஐயர்



சமூக-உணர்ச்சிசார் கற்றலை (SEL) நாம் பெரும்பாலும் சுய விழிப்புணர்வு, சுய மேலாண்மை, பரிவுணர்வு, உறவுத் திறன்கள் மற்றும் பொறுப்புடன் முடிவெடுத்தல் போன்ற திறன்களின் தொகுப்பாகக் கருதிப் பேசுகிறோம். ஆனால், இந்தத் திறன்களைப் பற்றி வெறுமனே சொல்லப்படுவதன் மூலம் குழந்தைகள் அவற்றை அரிதாகவே வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். கேட்பதன் மூலம் செவிமடுக்கவும், ஒழுங்குமுறையைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம்மை ஒழுங்குபடுத்தவும், அர்த்தமுள்ள தொடர்புகளை அனுபவித்து உணர்வதன் மூலம் மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளவும் நாம் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

கடந்த காலங்களில், எங்கள் அனுபவம் எங்களுக்குக் கற்றுத்தந்தது என்னவென்றால், சமூக-உணர்ச்சி சார்ந்த கற்றலானது, வெறும் "அறிந்து கொள்ளுதல்" என்ற நிலையிலிருந்து கடந்து "உணர்ந்து அனுபவித்தல்" என்ற நிலைக்கு நகரும் போதே அது மிக ஆற்றல் வாய்ந்ததாக மாறுகிறது என்பதாகும். ஒரு குழந்தை பரிவுணர்வு என்றால் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம், ஆனால் ஒரு சக மாணவனின் அனுபவத்தைக் கேட்க அவர்கள் சற்று நேரம் ஒதுக்கும்போதுதான் ஆழ்ந்த கற்றல் நிகழ்கிறது. சுவாசம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவும் என்று ஒரு மாணவனுக்குத் தெரிந்திருக்கலாம், ஆனால் ஒரு சவாலான தருணத்திற்கு முன்பு அவர்கள் அந்தப் பயிற்சியை உண்மையில் பயன்படுத்தும்போதுதான் கற்றல் உண்மையானதாகிறது. பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டத்தின் அணுகுமுறை,





இந்த அனுபவப் பரிமாணத்தை ஒரு எளிய கட்டமைப்பின் மூலம் உயிர்ப்பிக்கிறது:
இடைநிறுத்தல் → இணைத்தல் → சிந்தித்தல்

இடைநிறுத்தம்: கவனிப்பதன் மூலம் தொடங்குதல்

நமக்குள்ளே என்ன நிகழ்கிறது என்பதை உணரும் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதே முதல் படியாகும். ஒரு வகுப்பறைச் சூழலில், "இன்று நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள்?" என்ற எளிய கேள்வியுடன் இதனைத் தொடங்கலாம். மாணவர்கள் ஏதேனும் ஒரு உணர்ச்சியை அடையாளம் காணலாம், தாங்கள் நன்றியுணர்வுடன் இருக்கும் ஒரு விஷயத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம், அல்லது வெறுமனே சிறிது நேரம் அமைதியாக இருந்து தற்போதைய நிலையை உணரலாம்.

இத்தருணங்கள் பார்ப்பதற்கு ஏமாற்றமளிக்கும் அளவிற்கு மிக எளிமையானவையாகத் தோன்றலாம். ஆயினும், ஒரு உணர்ச்சிக்குப் பெயரிடுவது அதிலிருந்து ஒருவித இடைவெளியை உருவாக்குகிறது. "நான் கோபமாக இருக்கிறேன்" என்பது, படிப்படியாக "நான் கோபமாய் உணர்வதை கவனிக்கிறேன்" என்று மாறக்கூடும். அந்தச் சிறிய மாற்றம், தேர்ந்தெடுக்கும் சாத்தியத்தை உருவாக்க வல்லது.

ஹார்ட்ஃபுல் பள்ளிகள், உணர்ச்சிகள், நேர்மறை எண்ணங்கள், சுய-கவனிப்பு, நாட்குறிப்பு எழுதுதல் மற்றும் முடிவெடுத்தல் ஆகியவற்றை ஏறத்தாழ வயதுக்கு ஏற்ற செயல்பாடுகளைக் கொண்டு, நீண்ட காலமாக இணைத்து வருகிறது. தற்போதுள்ள பாடத்திட்டமானது, சிறு குழந்தைகளுக்கு உணர்ச்சிகளை அடையாளம் கண்டு எதிர்கொள்ள உதவுவது முதல், மூத்த மாணவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கவனித்து, முடிவுகளை எடுக்கும்போது தங்கள் இதயத்தின் குரலுடன் ஒத்திசைந்திருக்க வழிகாட்டுவது வரை பரந்து விரிந்துள்ளது.



இணைப்பு: உள் நோக்கிய, பின் வெளி நோக்கிய நகர்தல்.

விழிப்புணர்வு இயல்பாகவே ஒரு இணைப்பை உருவாக்குவதற்கான வாய்ப்பை அளிக்கிறது. உடல் மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்த, மாணவர்கள் ஒரு எளிய தளர்வுப் பயிற்சி அல்லது சுவாசப் பயிற்சியுடன் இதனைத் தொடங்கலாம். அங்கிருந்து, கூட்டாளிகளை செவிமடுத்து உணர்தல், பாராட்டுச் செயல்பாடுகள், தியானம், அன்பைப் பகிரும் வட்டங்கள், கூட்டுச் சவால்கள் அல்லது சிக்கல்களைத் தீர்த்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் இந்த அனுபவத்தை வெளிநோக்கி விரிவுபடுத்தலாம்.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால், இவை சொற்பொழிவுகள் அல்ல, அனுபவங்கள். மாணவர்களிடம் வெறுமனே இரக்கமுள்ளவர்களாக இருக்கச் சொல்லப்படுவதில்லை; குறுக்கிடாமல் கவனித்துக் கேட்பதன் அர்த்தத்தை அவர்கள் அனுபவிக்கிறார்கள். அவர்கள் ஒத்துழைக்குமாறு வெறுமனே அறிவுறுத்தப்படுவதில்லை; ஒரு சிக்கலை ஒன்றாகத் தீர்க்கும்போது, அவர்கள் வெவ்வேறு கண்ணோட்டங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள்.

உதாரணமாக, ஹார்ட்ஃபுல் பள்ளிகள் செயல்பாடுகளில் ஒன்றில், மாணவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து ஏதேனும் ஒன்றை உருவாக்கலாம், கருத்து வேறுபாடுகளை எதிர்கொள்ளலாம், தங்கள் அணுகுமுறையைத் திருத்தியமைக்கலாம், மேலும் அவர்களின் தகவல் தொடர்பின் தரம் விளைவைப் பாதிக்கிறது என்பதைக் கண்டறியலாம். சமூக உணர்ச்சிசார் கற்றல் அந்த அனுபவத்திலேயே பொதிந்துள்ளது.

இதனால்தான் இயக்கம், கலை, கதைகள், விளையாட்டுகள், நாட்குறிப்பு எழுதுதல் மற்றும் படைப்பாக்கத் திட்டங்கள் போன்றவை இந்த அணுகுமுறையில் மிக முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றுள்ளன. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டங்கள், உபதேசங்கள் மூலம் கற்பிப்பதற்குப் பதிலாக, மாணவர்கள் பங்கேற்பு மற்றும் சுய கண்டுபிடிப்பின் மூலம் தங்கள் நன்னெறிகளையும், சமூக-உணர்ச்சித் திறன்களையும் கண்டறிய உதவும் வகையில், ஈடுபாடு மிக்க செயல்பாடுகளை உத்தேசித்துப் பயன்படுத்துகின்றன.



சிந்தித்தல்: அனுபவத்தைக் கற்றலாக மாற்றுதல்

மூன்றாவது படிநிலை பெரும்பாலும் நாம் கவனிக்கத் தவறும் ஒன்றாகும்: அதுவே சிந்தித்தல்.

ஒரு அனுபவத்திற்குப் பிறகு, மாணவர்கள் தங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளலாம்: *நான் எதைக் கவனித்தேன்? என்னைப் பற்றி நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன்? மற்றவர் மீது நான் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினேன்? அடுத்த முறை நான் என்ன வித்தியாசமாகச் செய்வேன்?*

சிந்தனை ஒரு செயல்பாட்டை கற்றல் அனுபவமாக மாற்றுகிறது. “எனது யோசனை ஏற்றுக்கொள்ளப்படாதபோது நான் விரக்தியடைந்தேன்; ஆனால், ஒரு கணம் ஆழ்ந்த சுவாசத்தை எடுத்தது, மற்றவரின் யோசனையைக் கேட்க எனக்கு உதவியது” என்பதை ஒரு மாணவர் உணர்ந்து தெளிவடையும்போது, அவர் ஒரு பாடத்தைக் கற்றுக்கொள்கிறார். இந்த அனுபவ அறிவை, அவர் தனது அடுத்த வகுப்பறைக்கோ, நட்பிற்கோ, போட்டிக்கோ அல்லது குடும்ப உறவுகளுக்கோ கூடத் தாராளமாகக் கொண்டுசெல்ல முடியும்.

இந்த மூன்று- கட்ட செயல்முறையை 10 நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கலாம். ஒரு எளிய காலைக் கூட்டத்தில், இரண்டு நிமிட உணர்ச்சிப் பகிர்வு சோதனை, நான்கு நிமிட தளர்வுப் பயிற்சி மற்றும் இணைப்பு, மற்றும் இரண்டு நிமிட சுயசிந்தனை அல்லது நோக்கம் அமைத்தல் ஆகியவை அடங்கியிருக்கலாம். ஹார்ட்ஃபுல் பள்ளிகள் மாதிரியானது, இந்தப் பொருந்தக்கூடிய கட்டமைப்பைப் பள்ளி மற்றும் கோடைக்காலச் சூழல்களில் பயன்படுத்தி, மற்றொரு பெரிய பாடத்திட்டச் சுமையை உருவாக்காமல் சமூக உணர்ச்சிசார் கற்றலை (SEL) ஒருங்கிணைப்பதைச் சாத்தியமாக்கியுள்ளது.



அனைவருக்குமான ஒரு எளிய பயிற்சி

'இடைநிறுத்தம் செய்தல் → இணைதல் → சிந்தித்தல்' Aware → Connect → Reflect என்பதன் சிறப்பு என்னவென்றால், அது முறைப்படியான சமூகக் கற்றல் பாடத்திற்கு மட்டும் உரியதல்ல. ஒரு ஆசிரியர் கடினமான வகுப்பிற்கு முன்பு இதைப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு பெற்றோர் கருத்து வேறுபாட்டிற்குப் பிறகு இதைப் பயன்படுத்தலாம். பள்ளித் தலைவர் ஒருவர் பணியாளர் கூட்டத்தைத் தொடங்கும் முன் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இடைநிறுத்தம் செய்தல்: இந்தத் தருணத்தில் எனக்குள் எதை நான் கவனிக்கிறேன்?

இணைதல்: பதிலளிப்பதற்கு முன் என்னால் சற்று நிதானித்து, மூச்சினைச் சீராக்கி, செவிமடுத்து, தியானித்து அல்லது என்னுள் நான் இணைந்து கொள்ள முடியுமா?

சிந்தித்தல்: நான் என்ன கற்றுக்கொண்டேன், இனி எத்தகைய நோக்கத்தை முன்னெடுத்துச் செல்லப் போகிறேன்?

இதற்கு ஐந்து நிமிடங்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவான நேரமே ஆகலாம்.

இந்த எளிய நடைமுறைகள் எவ்வாறு ஒரு பரந்த பள்ளிக் கலாச்சாரத்தின் அங்கமாக மாறக்கூடும் என்பதை நாங்கள் பார்த்திருக்கிறோம். உதாரணமாக, மாணவர்களும் ஊழியர்களும், தாங்கள் கவனிக்கப்படுவதாகவும், தங்கள் குரல் கேட்கப்படுவதாகவும், மதிக்கப்படுவதாகவும் உணர்வதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்க, பள்ளிகள் திட்டமிட்டு நேர்மறை மனப்பான்மை, சுய-பராமரிப்புச் செயல்பாடுகள், மாணவர் தலைமைத்துவம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள் ஆகியவற்றை ஒன்றிணைக்கலாம்.

அதேபோல், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வளங்களும் பாடங்களும், பள்ளிச் சமூகங்கள் உணர்ச்சிசார் விழிப்புணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளவும், நேர்மறையான சக மாணவர் உறவுகளை வலுப்படுத்தவும், தன்னம்பிக்கையையும் மீள்திறனையும் மேம்படுத்தவும் உதவும் ஒரு வரவேற்கத்தக்க சூழலை உருவாக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

அனுபவபூர்வமான சமூக-உணர்ச்சிசார் கற்றலின் உண்மையான வாக்குறுதி இதுதான்: உணர்ச்சிபூர்வமான மற்றும் சமூக ரீதியான வளர்ச்சியை மாணவர்கள் ஏற்கனவே அறிந்திருக்க வேண்டிய ஒன்றாகக் கருதுவதை நிறுத்திவிட்டு, அதனை அவர்கள் அன்றாடம் பயிற்சி செய்வதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கத் தொடங்குகிறோம்.

முற்றிலும் அமைதியான குழந்தைகளை உருவாக்குவதோ அல்லது கடினமான உணர்ச்சிகளை அகற்றுவதோ இதன் நோக்கம் அல்ல. மாறாக, கவனிப்பதற்கான விழிப்புணர்வையும், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான உபாயங்களையும், மற்றவர்களுடன் இணைவதற்கான தைரியத்தையும், சிந்தித்துப் பார்ப்பதற்கான விவேகத்தையும் வளர்த்துக்கொள்ள இளம் வயதினருக்கு உதவுவதே இதன் நோக்கம்.

இத்தகைய அனுபவங்கள் பள்ளி வாழ்க்கையின் இயல்பான ஓட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக மாறும்போது, சமூக-உணர்ச்சிசார் கற்றல் என்பது, பாடத்திட்டத்தில் புதிதாகச் சேர்க்கப்படும் வெறும் ஒரு திட்டமாக மட்டும் இருப்பதில்லை; அது கற்றல், உறவாடல் மற்றும் வளர்ச்சிக்கான ஒரு வழியாகவே மாறிவிடுகிறது. ஒருவேளை, கல்வியானது உண்மையான முழுமைத்தன்மையை அடைவது அந்த நிலையில்தான் இருக்கக்கூடும்: அதாவது, குழந்தைகள் கற்கும் விஷயங்களில் கூடுதல் தகவல்களை நாம் சேர்ப்பதில் இல்லை; மாறாக, அவர்கள் கற்றலையும் அதனுள் தங்களையும், உணரும் விதத்தையே நாம் மாற்றியமைப்பதில்தான் அது நிகழ்கின்றது.

பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டத்திலிருந்து

பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டம், மாணவர்களும் பள்ளிச் சமூகங்களும் சிறந்து விளங்க உதவும் வகையில், ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் அமைந்த பயிற்சிகள், கல்வியாளர்களின் ஆதரவு மற்றும் பள்ளி முழுமைக்குமான செயல்பாடுகள் ஆகியவற்றின் மூலம் உணர்ச்சிரீதியான நல்வாழ்வு, சுய விழிப்புணர்வு, மீள்திறன், பரிவு, மற்றும் கருணைமிக்க தலைமைத்துவம் ஆகிய திறன்களை வாழ்நாள் முழுவதற்கும் வளர்க்கிறது.

வட அமெரிக்கா: heartfulschools.org

மற்ற அனைத்துப் பகுதிகளும்: https://heartfulness.org/education/training-and-curriculum/

Active Farming



Polarity



Gitopadesh



Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Relaxation & Meditation



Yoga



Sports



Art & Craft



NCC



Hostel Facilities Available



Transport Available



ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

Kanha Shanthi Vanam, Hyderabad
CBSE Campus : +91 63007 36099 | https://his.edu.in/

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

All Knowledge Stems From the Heart





HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

















Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

Other Sports

- Basketball (Qualified coaches)
- Football (Qualified coaches)

Launching Soon

- Archery
- Taekwondo

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

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

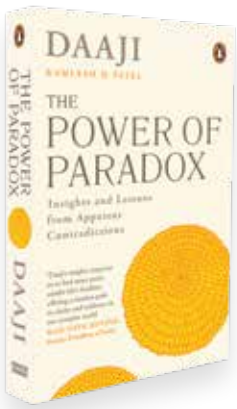
For more information, feel free to contact us: +91 8519956041 contact@hfnsports.com sports.heartfulness.org



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

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



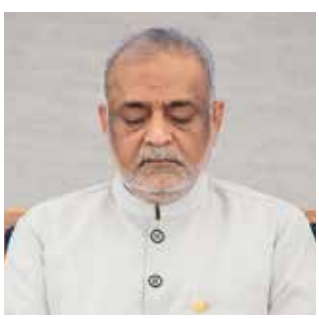


தாஜியின் புத்தகங்கள்

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

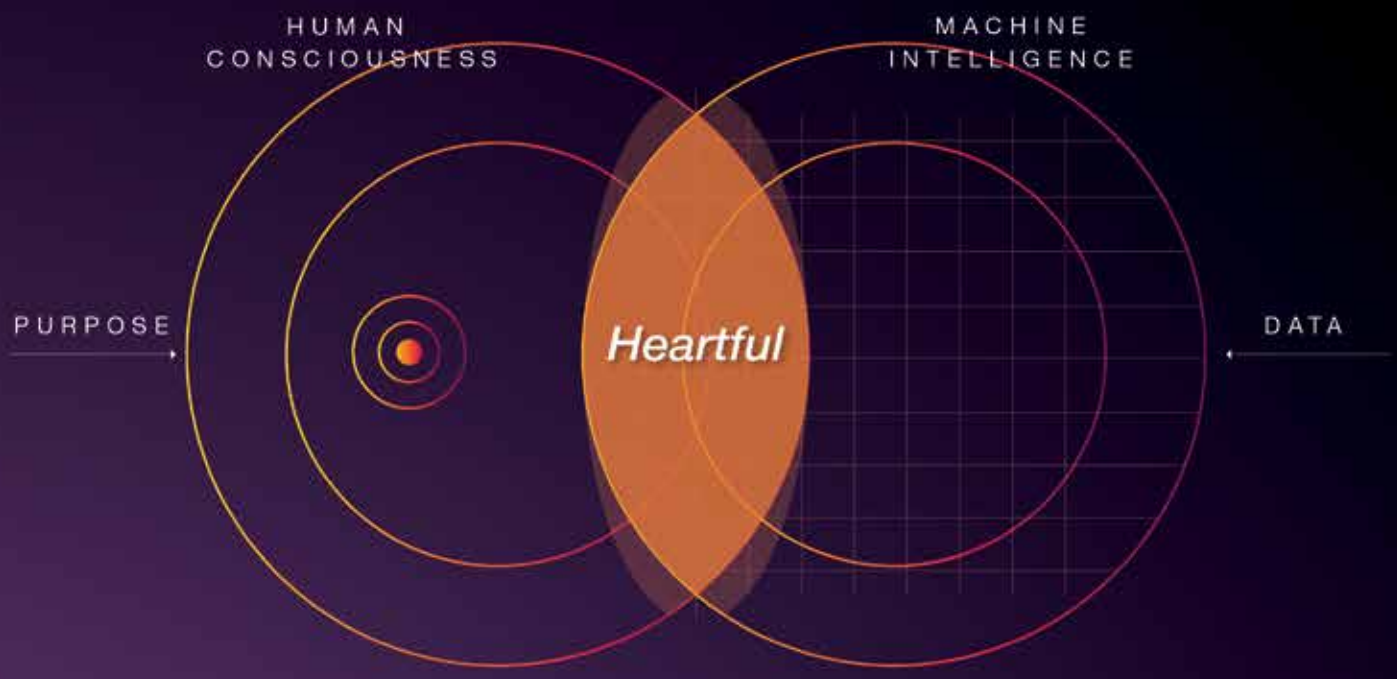
We are planting
millions of trees across India

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

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think, *it understands.*

USA | UK | Germany | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE | Saudi Arabia

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai