செப்டம்பர் 2025

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

வழிகாட்டி

குருவுடன் இருப்பது

தாஜி

அழகு. ஆம். ஆஹா. நன்றி.

அலண்டா கிரீன்

நிதானிக்கும் நுட்பம்

ஜேசன் நட்டிங்

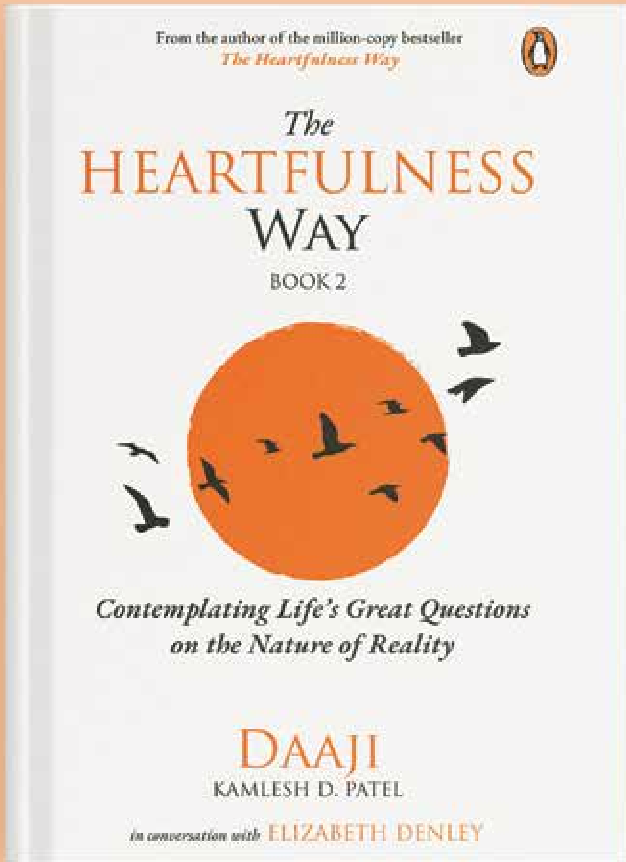
www.heartfulnessmagazine.com/tamil

NEW RELEASE

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

The HEARTFULNESS WAY, BOOK 2

Contemplating Life's Great Questions on the Nature of Reality



PRE-ORDER your copies at:
amazon

Daaji,
Author,
Global Guide of Heartfulness

Elizabeth Denley
Author,
Spiritual Trainer in Heartfulness

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

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

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

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

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

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

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, ஜேசன் நட்டிங், ஜாக் கேன்ஃபீல்ட், டிரூ.டீ.வெஸ்ட், பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன், ரவி வெங்கடேசன், டாக்டர் இசக் அடிசஸ், மொஹமத் உஸ்மான், அலண்டா கிரீன், ரத்தின சபாபதி, சாரா பப்பர்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தாய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

வழிகாட்டுதலைப் பெறுதல்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

ஒவ்வொரு நாளும் நம்மைச் சுற்றி விவேகம் மற்றும் வழிகாட்டுதலின் ஆதாரங்கள் நிறைந்துள்ளன. இந்த மாத இதழ், நமது அக குரலிலிருந்தும், மற்றவர்களிடமிருந்தும் மற்றும் இயற்கையிலிருந்துகூட வழிகாட்டுதலைப் பெறுவது குறித்து ஆராய்கிறது. அமைதியான நேரத்தில் தோன்றும் தெளிவான சிந்தனை, நாம் சந்திக்கும் ஒருவரிடமிருந்து வெளிவரும் உதவிகரமான வார்த்தைகள் அல்லது இயற்கையைக் கவனிப்பதன் மூலம் நாம் பெறும் பாடங்கள் போன்ற பல வடிவங்களில், ஆன்மீக வழிகாட்டுதல் நமக்கு கிடைக்கிறது. இந்தச் செய்திகள், நமது அன்றாட அனுபவத்தின் ஒரு பகுதியாக இருந்து, நாம் அவற்றைக் கவனித்து, கூர்ந்துகேட்கக் காத்திருக்கின்றன.

இந்த இதழில் பங்களித்தவர்கள், வழிகாட்டுதலும், ஊக்கமும் தரும் குறிப்பிடத்தக்க கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். சாரா பப்பர், மறைந்திருக்கும் பரிசுகளை அடையாளம் காண்பது பற்றிய குழந்தைகளுக்கான ஒரு கதையையும், ஃபியோனா நியரி தனது கலைப்படைப்பையும், தனது ஆன்மீக வழிகாட்டியைச் சந்தித்த கதையையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார். ஜேசன் நட்டிங் நிதானமாக செயல்படுவது எப்படி என்பதை நமக்குக் காட்டுகிறார். ஜாக் கேன்ஃபீல்ட் தனது வெற்றியில் அகத்தூண்டுதல் ஆற்றிய பங்கைப் பற்றி கூறுகிறார். புதிரான அந்நியர் ஒருவரால் மலையிலிருந்து இறங்குவதற்கு வழிகாட்டப்பட்டதை பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன் விவரிக்கிறார். இசக் அடிசஸ், ஒருவர் தன் இதயத்தின்மீது நம்பிக்கை கொள்வது பற்றி எழுதுகிறார். ரவி வெங்கடேசன் ஆழ்ந்து செவிமடுத்தல் என்ற கருத்தை ஆராய்கிறார். தாஜி, ஒருவர் தனது ஆன்மீக வழிகாட்டியுடன் இருப்பது பற்றிய நுண்ணறிவுகளை வழங்குகிறார். மொஹமத் உஸ்மான் மற்றும் ட்ரூ டி. வெஸ்ட், கவிதையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள், அலண்டா கிரீன் இயற்கையிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் பாடங்களை பற்றி கற்பிக்கிறார், பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாமல் இருக்கின்ற சில உயிரினங்களின் முக்கியத்துவத்தை ரத்தின சபாபதி சுட்டிக்காட்டுகிறார்.

அடுத்த மாதம், நாம் ஒன்றாக வளர்வதற்கும் கற்றுக்கொள்வதற்கும், நமது சமூகம் எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை ஆராய்வோம். உங்களது மேலான கருத்துகளை கேட்க ஆவலாக உள்ளோம்! உங்களது கட்டுரைகள், பங்களிப்புகள் மற்றும் கருத்துகளை contributions@heartfulnessmagazine.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரியில் பகிர்ந்துகொள்ளவும்.

படித்து மகிழுங்கள்!
பதிப்பாசிரியர்கள்

உள்ளே

சுய-அக்கறை

நிதானிக்கும் நுட்பம்: விழிப்புணர்வுள்ள வாழ்க்கைக்கான தன்மைமாற்றம் தரும் ஒரு நுட்பம்
ஜேசன் நட்டிங்
12

அகத்தூண்டுதல்

வெற்றிகரமான ஆன்மாவுக்கு புத்துணர்ச்சியும், ஆறுதலும் தரும் விஷயங்கள் : பகுதி -2
ஜாக் கேன்ஃபீல்ட்
22

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அமைதி
டிரூ டி. வெஸ்ட்
29

புதிரான மலை வழிகாட்டி
பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்
30

பணியிடம்

இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர் - பகுதி 6: செவிமடுப்பதற்கு தேவையான நான்கு திறன்களில் வல்லுநராதல்
ரவி வெங்கடேசன்
38

இதயம் வெல்லட்டும்
டாக்டர் இசக் அடிசஸ்
44

உறவுகள்

குருவுடன் இருப்பது
தாஜி
48

அன்பின் ஒட்டகங்கள் வழிநடத்திய இடங்கள்
மொஹமட் உஸ்மான்,
57

சுற்றுச்சூழல்

அழகு. ஆம். ஆஹா. நன்றி.
அலண்டா கிரீன்
60

முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள்: பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஓசையற்ற பெரும்பான்மை
பி. ரத்தினசபாபதி
68

படைப்பாற்றல்

தாஜியுடன், அவரது இல்லத்தில்
ஃபியோனா நியரி
74

குழந்தைகள்

தனது தலையை கண்டுகொண்ட தேங்காய்
சாரா பப்பர்
78

தாஜி

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

ஜாக் கேன்ஃபீல்ட்

ஜாக் கேன்ஃபீல்ட் ஒரு பிரபலமான எழுத்தாளர், தொழில்முறை பேச்சாளர், பயிற்சியாளர் மற்றும் தொழில்முனைவர் ஆவார். அவர் 'கேன்ஃபீல்ட் பயிற்சி குழுமத்தின்' நிறுவனர் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி, மேலும் 'சிக்கன் சூப் ஃபார் தி சோல்' என்ற தொடர்கள் உள்ளிட்ட இருநூறுக்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களின் இணை ஆசிரியர்.

இசக் அடிசஸ்

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

ரவி வெங்கடேசன்

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

ரத்தின சபாபதி

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

ஜேசன் நட்டிங்

ஜேசன், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணராவார். அவரது தொழில் பயணம் அமெரிக்க விமானப் படையில் துவங்கி, உடலின் அதிகப்படியான கொழுப்பை நீக்குதல், செயல்திறனை அதிகரித்தல் மற்றும் ஊட்டச்சத்து வழங்குதல் தொடர்பான சிறப்பு நிபுணத்துவம் பெற்ற பயிற்சியாளர் என்பதாக உயர்வடைந்தது. 'ஒன் ஜிம்' என்ற நிறுவனத்தின் இணை-நிறுவனரும், 'லிவிங் லீன் புளூ பிரிண்ட்' என்ற திட்டத்தின் அமைப்பாளருமாவார்.

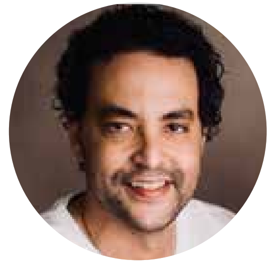
பங்களிப்பாளர்கள்

அலண்டா கிரீன்

அலண்டா, கனடாவின் பிரிட்டிஷ் கொலம்பிய பர்செல் மலைகளில் வசிக்கிறார். இயற்கையுடன் ஏற்பட்ட உள்ளார்ந்த இணைப்பினால், கல் மற்றும் மரத்தால் ஆன வீட்டில், மாடித்தோட்டத்தை உருவாக்கி, ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட கிராமப்புற வாழ்க்கையை, அவரது கணவருடன் வாழ்ந்து வருகிறார். வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களையும் மிகவும் நலமுடன் ஒருங்கிணைப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறார்.

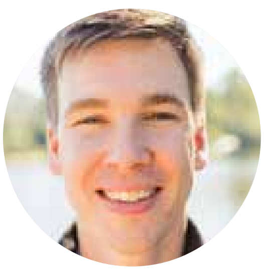
பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

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



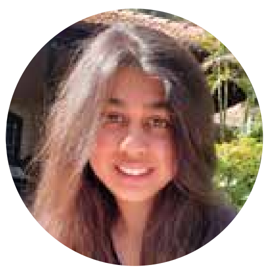
மொஹமத் உஸ்மான்

மொஹமத் உஸ்மான் ஒரு எகிப்திய-அமெரிக்க எழுத்தாளர், ரெய்கி மாஸ்டர், டேரட் கார்டு ரீடர் மற்றும் ஆன்மீக அனுபவங்களை ஆராய்பவர் ஆவார். மெஹர் பாபாவை ஆழமாக நேசிக்கும் இவர், தன்னுடைய பணியின் மூலம் மறைஞானம், குணப்படுத்துதல் மற்றும் மதங்களுக்கு இடையேயான புரிதலை பல கலாச்சாரங்களுக்கும், பண்பாடுகளுக்கும் இடையே இணைக்கிறார்.



டிரூ வெஸ்ட்

டிரூ, ஒரு கவிஞர், எழுத்தாளர் மற்றும் 'யுனைடெட் மெதடிஸ்ட் சர்ச்'-ல் ஒரு பாதிரியார், உலகளாவிய ஆழ்ந்த சிந்தனையுடனான ஆன்மீகத்தில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். அவர் லுசாகா, ஜாம்பியாவில் உள்ள ஜஸ்டோ ம்வாலே பல்கலைக்கழகத்தில் இறையியல் படித்தார், மற்றும் அட்லாண்டாவில் உள்ள எமொரி பல்கலைக்கழகத்தில் தனது பட்டப் படிப்பை முடித்தார்.



சாரா பப்பர்

சாரா, ஒரு கதைசொல்பவர், மாண்டிசோரி ஆலோசகர் மற்றும் குழந்தைகள் புத்தக ஆசிரியர். அவர் ஒரு இயற்கை ஆர்வலராகவும் இருக்கிறார். 'குழந்தை பருவத்தில் சுற்றுச்சூழல் உணர்வுறுநிலை' என்னும் தலைப்பில் தனது முனைவர் பட்டப் பணிகளைச் செய்கிறார். அவர் எட்டு ஆண்டுகளாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதுடன், சான்றளிக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்றுநராகவும் உள்ளார்.

ஃபியோனா நியரி

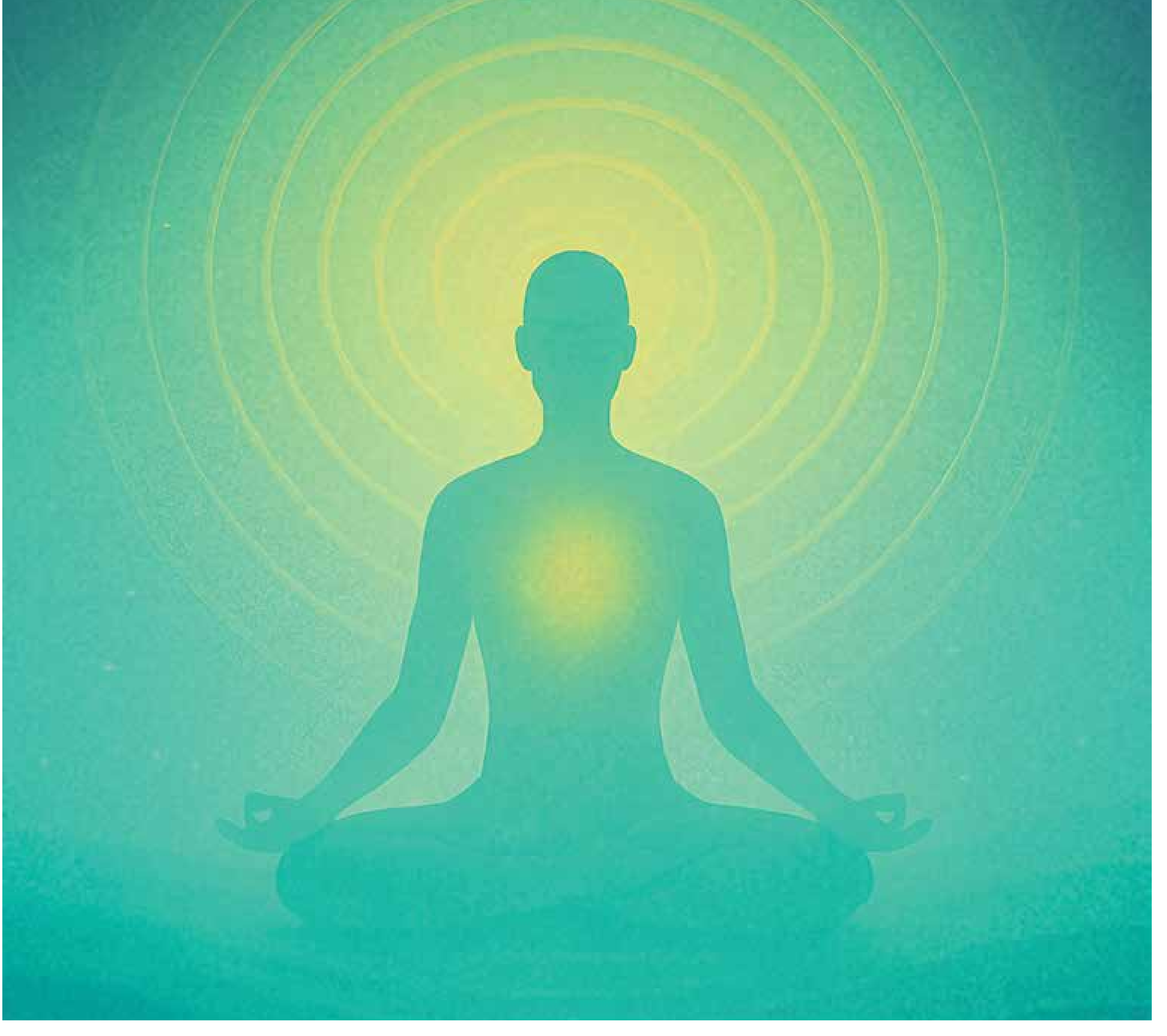
ஃபியோனா, நியூ யார்க் நகரின் அல்பேனி பல்கலைக்கழகத்தில் நுண்கலையையும், ஸ்பானிய மொழியையும் கற்றார். அவர் ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநரும், சான்றளிக்கப்பட்ட யோகா ஆசிரியரும் ஆவார். ஃபியோனா இயற்கையால் ஈர்க்கப்பட்டு, இயற்கைக் காட்சி ஓவியங்கள், புகைப்படம் எடுத்தல், இசை மற்றும் உரையாடல் மூலம் தனது கருத்துகளை பகிர்ந்துகொள்ள ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்கான இடைவெளிகளை உருவாக்குவதில் ஆர்வம் கொண்டவர்.

சுய-அக்கறை

“இப்போது இல்லையெனில் எப்போதுமே இல்லை!
நாம் நிகழ்காலத்தில் வாழ வேண்டும்,
ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் உங்களை ஈடுபடுத்திக்கொண்டு,
ஒவ்வொரு தருணத்திலும் உங்களது நித்தியத்தைக் கண்டறியுங்கள்.”

ஹென்றி டேவிட் தோரோ

நிதானிக்கும் நுட்பம்: விழிப்புணர்வுள்ள வாழ்க்கைக்கான தன்மைமாற்றம் தரும் ஒரு நுட்பம்



ஒரு எளிய நுட்பத்தின் மூலம், **ஜேசன் நட்டிங்**
நம்மை நிதானித்து செயல்பட ஊக்குவிக்கிறார்!

நாம் இதயத்துடன் இணையும்போது, காலம் நிதானிக்கிறது, அந்த அமைதியில், அனைத்துமே தமது இடத்தைக் கண்டடைகின்றன."
– தாஜி

இயங்குவதை ஒருபோதும் நிறுத்தாத ஒரு உலகில், நிதானித்து செயல்படும் யோசனை, உள்ளுணர்வுக்கு மாறானதாக பெரும்பாலும் தோன்றலாம். இருப்பினும், அன்றாட வாழ்க்கையின் அவசரத்தில், நிதானித்து செயல்படுவதெனும் எளிய செயல், நமது யதார்த்தத்தை மறுவடிவமைக்கவும், நமது ஆழ்ந்த சுயங்களுடன் மீண்டும் இணையவும் மறைமுகமான வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது. நிதானித்து செயல்படும் (SLOW – DOWN) நுட்பம், ஒரு சக்திவாய்ந்த பயிற்சியாகும். இது நம்மை உணர்ச்சிவசப்பட்ட எதிர்வினைகளிலிருந்து, சிந்தித்து பதில்வினையாற்றுவதற்கு மாறும்படி அழைக்கிறது. இது நோக்கத்துடன் கூடிய, மையப்படுத்தப்பட்ட, நிறைவான வாழ்க்கைக்கு கதவைத் திறக்கிறது.

> *"தூண்டுதலுக்கும், துலங்கலுக்கும் இடையே ஒரு இடைவெளி உள்ளது. அந்த இடைவெளியில்தான், பதிலைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நமது சக்தி உள்ளது. நமது (அந்த) பதிலில் நமது வளர்ச்சியும் சுதந்திரமும் அடங்கியுள்ளது." - விக்டர் ஃபிராங்கிள்*

உணர்ந்தறியும் சக்தியின் தோற்றமும், நமது வாழ்க்கையில் அதன் தாக்கமும்

நாம் பிறந்த தருணத்திலிருந்து, நம்மை வளர்ப்பவர்கள் மற்றும் நாம் மூழ்கியிருக்கும் கலாச்சாரத்தின் கண்ணோட்டத்தில், நம்மை சுற்றியுள்ள உலகை உள்வாங்கத் தொடங்குகிறோம். இந்த ஆரம்ப அனுபவங்கள் நமது உணர்ந்தறியும் செயல்பாட்டை வடிவமைக்கின்றன. அவை தனது பங்கிற்கு, நாம் உலகைக் காணும் விதத்தையும், தொடர்புகொள்ளும் விதத்தையும் தீர்மானிக்கின்றன. இவ்விதம் கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கருத்துகள், (நம்முள்) ஆழப் பதிந்திருந்தாலும், அவை யதார்த்தத்தின் துல்லியமான பிரதிபலிப்புகளாக எப்போதும் இருப்பதில்லை. மாறாக, கடந்தகால அனுபவங்கள், சமூக எதிர்பார்ப்புகள், தன்னுணர்வற்ற சார்புகள் ஆகியவற்றின் தாக்கத்தை அவை கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றையே சம்ஸ்காரங்கள் என யோகம் அழைக்கிறது.

நாம் வாழ்க்கையினூடே பயணிக்கும்போது, நமது எண்ணங்கள், நடத்தைகள், எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவற்றை இந்த கண்ணோட்டங்கள் பாதிக்கின்றன. நாம் தன்னுணர்வற்ற முறையில், இந்த கண்ணோட்டங்களின் அடிப்படையில் நமது யதார்த்தத்தை உருவாக்குகிறோம். இது, வாழ்க்கை "இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்" என்னும்படியான பிடிவாதமான கருத்துகளை நாம் உருவாக்கிக்கொள்ள வழிவகுக்கிறது. நமது உலகின் யதார்த்தம் இந்த எதிர்பார்ப்புகளுடன் ஒத்துப்போகாதபோது, நாம் மனப்போராட்டத்தை அனுபவிக்கிறோம். இந்த மனப்போராட்டம், உயிர் நீடித்திருக்க உதவும் செயல்முறையைத் தூண்டி, நமது பாதுகாப்பிற்காக அமைந்திருக்கும் உள்ளார்ந்த திட்டத்தை செயலாக்குகிறது.

இந்த உயிர் பிழைத்திருக்க உதவும் செயல்முறை, அச்சுறுத்தல்களாக (நாம்) புரிந்துகொண்டவற்றுக்கான, தன்னிச்சையான பதிலாகும். இது தற்காத்துக்கொள்வதற்கும், தாக்குவதற்கும் ஏற்படும் தேவையால் எழும் நடத்தைகளுக்கு இட்டுச்செல்கிறது. "சிவப்பு மண்டலம்" என்று அழைக்கப்படும் இந்த நிலையில், நமது நரம்பு மண்டலம் அதிக வேகத்தில் இயங்குகிறது, நமது எண்ணங்கள் விரைவாகின்றன, நமது உணர்ச்சிகள் தீவிரமடைகின்றன. நாம் மதிப்பிடுதல், எதிர்வினையாற்றுதல் எனும் சுழற்சியில் சிக்கிக்கொள்கிறோம். நமது பாதுகாப்பு உணர்வுக்கு ஏற்படும் உடனடி அச்சுறுத்தலைத் தாண்டி நம்மால் பார்க்க முடிவதில்லை.

நிதானிக்கும் நுட்பத்தின் சக்தி

நிதானித்து செயல்படுவதற்கான நுட்பம், தன்னிச்சையாக நிகழும் இந்த எதிர்வினைச் சுழற்சியைத் தடுக்க உருவாக்கப்பட்ட ஒரு தன்மை மாற்றம் தரும் பயிற்சியாகும். தன்னுணர்வுடன் நிதானமாக செயல்படும்போது, நிகழ்வுக்கும், நமது எதிர்வினைக்கும் இடையில் ஒரு இடைவெளியை நாம் உருவாக்குகிறோம். இது, நம்மை எதிர்வினையாற்றும் நிலையிலிருந்து, அதிக கவனத்துடன் சிந்தித்து செயலாற்றும் நிலைக்கு மாற அனுமதிக்கின்றது. இந்த மாற்றம் நம்மை “சிவப்பு மண்டலத்தில்” (Red Zone) இருந்து, நாம் உலகுடன் ஈடுபடக்கூடிய “பச்சை மண்டலத்திற்கு” (Green Zone) அதாவது, விழிப்புணர்வு, அமைதி, தெளிவு ஆகியவை நிறைந்த இடத்திற்கு நகர்த்துகிறது.

அடிப்படையில், இந்த நிதானித்து செயல்படும் நுட்பம், நமது இருப்புநிலையை மாற்றுவதைப் பற்றியதாகும். இது நமது பழக்கப்படுத்தப்பட்ட கண்ணோட்டங்களின் அடிப்படையில், நிகழ்வு-மதிப்பீடு-எதிர்வினை என்ற ரீதியில், நிகழ்வுகளைத் தானாகவே மதிப்பிட்டு எதிர்வினையாற்றும் சுழற்சியில் இருந்து, நிகழ்வு-விழிப்புணர்வு-பதில்வினை எனும் முறைக்கு நம்மை நகரச் செய்கிறது. அங்கு, அத்தருணத்தில் நிகழ்பவற்றுக்கு எப்படி பதிலளிப்பது என்பதை நாமே தன்னுணர்வுடன் தேர்வுசெய்கிறோம்.

இதயத்தின் சூட்சுமமான சக்தி

இதயம் சாதாரண உடல் உறுப்பு என்பதற்கும் மேலானது—அது நமது உணர்ச்சிகளின் மையம், நமது சாரம், வாழ்க்கையின் ஆழ்ந்த உண்மைகளுடன் நம்மை இணைப்பதாகும். நிதானிக்கும் பயிற்சியை நீங்கள் மேற்கொள்ளும்போது, இதயத்தின் மீது கவனம் செலுத்துவதையும் கருத்தில்கொள்ளுங்கள். இது இன்னும் அதிகமான அமைதி உணர்வையும், இணைப்பையும் இந்த செயல்முறைக்கு கொண்டு வருகிறது.

நிதானி எனச் சொல்லிக்கொள்ளும்போது, உங்கள் மூச்சை இதயத்தை நோக்கி மெதுவாக உள்ளிழுத்து, உங்கள் இருப்பின் இந்த மையத்திற்குள், நிதானமாகவும், ஆழமாகவும் அதனை செலுத்துங்கள். உங்கள் இதயத்தின் லயம் நிதானமாகி, உடல் முழுவதிலும் ஒரு இதமான உணர்வு பரவுவதைக் காட்சிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதயம், உங்களை அமைதியான மையப்படுத்தப்பட்ட நிலைக்கு வழிநடத்திச் செல்ல ஏதுவாக, ஒவ்வொரு தடவை மூச்சை வெளிவிடும்போதும், பதட்டம், மனஅழுத்தம் மற்றும் திணறடிக்கும் உணர்வை வெளியே விடுகிறோம் எனக் கருதுங்கள்.

சுவாசத்தையும், இதயத்தின் மீதான கவனத்தையும் இவ்விதம் சூட்சுமமாக ஒன்றிணைப்பது, நிதானிக்கும் செயல் முறையை ஆழப்படுத்த உதவுவதுடன், உங்கள் விழிப்புணர்வை மனதில் மட்டுமன்றி இதயத்திலும் நிலைநிறுத்துகிறது. உண்மையான மாற்றம் இங்கே, இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட இந்த இடத்தில்தான் நிகழத் தொடங்குகிறது.

நிதானிக்கும் நுட்பத்தின் பயன்கள்

நிதானிக்கும் நுட்பத்தை திறம்படச் செய்வது, உடனடி மற்றும் நீண்ட-கால நற்பலன்கள் பலவற்றை வழங்குகிறது:

1. தன்னுணர்வுடன் கூடிய விழிப்புணர்வு:

இந்தப் பயிற்சி நம்மை, நமது விழிப்புணர்வுடன் இணைக்கிறது, நாம் எப்போது தூண்டப்படுகிறோம் என்பதை அடையாளம் காண உதவுகிறது. தன்னிச்சையான எதிர்வினைகளிலிருந்து விலகியிருக்கவும் உதவுகிறது.

2. கவனத்துடன் பதிலளித்தல்:

உணர்ச்சிவசப்பட்டு எதிர்வினையாற்றுவதற்குப் பதிலாக, தற்போதைய தருணத்தையும், நமது உண்மையான நோக்கங்களையும் கருத்தில் கொண்டு சிந்தித்து பதிலளிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

3. சுய-விருப்ப சுதந்திரம்:

நிதானிக்கும் நுட்பம் சுய-விருப்ப சுதந்திரத்தை செயல்படுத்துகிறது, நமது நெறிகள் மற்றும் இலக்குகளுடன் பொருந்தும் செயல்பாடுகளைத் தேர்வு செய்ய நமக்கு சக்தியளிக்கிறது.

4. வளர்ச்சியில் கவனம்:

பச்சை மண்டலத்திற்கு நகர்வதன் மூலம், ஒத்திப்போடுவதைத் தடுத்து, முன்னேற்றத்தை வளர்த்து, தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை நோக்கிய வேகத்தை நிலைநிறுத்துகிறோம்.

5. மேம்பட்ட ஆரோக்கியம்:

இந்த நுட்பம் உடலின் மீட்புத் தன்மையை செயல்படுத்தி, மனஅழுத்தத்தை குறைத்து, ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்துகிறது.

6. இதயபூர்வ தொடர்பு:

நிதானிக்கும் நுட்பம், இதயத்துடன் தொடர்புகொள்ள உதவி, நமது படைப்பாற்றலுடனும் வாழ்க்கை நோக்கத்துடனும் நம்மை இணைக்கிறது.

7. நேர்மையான நடத்தை:

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்போது நிதானிக்கும் நுட்பம், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்றழைக்கப்படும் தலை-இதயம்-கை இணைப்பை வளர்க்கிறது. இது நமது எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், செயல்கள் ஆகியவை இணக்கத்துடன் இருக்கும் நேர்மையான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கிறது.

நிதானிக்கும் நுட்பத்தை பயிற்சி செய்தல்

நிதானிக்கும் நுட்பத்தின் அழகு, அதன் எளிமையிலும், அணுகக்கூடிய தன்மையிலும் உள்ளது. இதை எந்த நேரத்திலும், எங்கும் பயிற்சி செய்யலாம், இது அன்றாட வாழ்க்கையில் அதிக கவனத்தையும், நோக்கத்தையும் கொண்டு வர விரும்பும் எவருக்கும் மதிப்புமிக்க கருவியாக அமைகிறது. இந்த பயிற்சியை கீழ்கண்டவாறு நடைமுறைப்படுத்தத் தொடங்கலாம்:

1. விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்:

முதல் படி, நீங்கள் மனஅழுத்தம், அதிக சுமையில் மூழ்கடிக்கப்பட்டது போல், அல்லது உணர்ச்சி தூண்டுதலை உணரும்போது அதை அடையாளம் காண்பதாகும். தன்னிச்சையான எதிர்வினை சுழற்சியை மாற்றுவதற்கு இந்த விழிப்புணர்வு மிக முக்கியமானது. இதனை, அகந்தையை பெயரிடும் பயிற்சியுடன் தொடர்பு படுத்தலாம். அங்கு நீங்கள், உங்கள் அடையாளமாகக் காணும் (அகந்தை) “நான்” என்பதையும், “உங்கள் உண்மையான இருப்பாகக் காணும் “நான்” என்பதையும் வேறுபடுத்துகிறீர்கள். இதன் பொருள் பயத்தால் அல்லது கடந்தகால பதிவுகளால் உந்தப்பட்ட உங்கள் அடையாளத்தின் பகுதிகளை இனம் கண்டு அவற்றுடன் இணக்கத்துடன் இருப்பதாகும்.

«இதயத்தின் குரல் மனசாட்சியின் குரல். அகந்தையின் குரல் மனதின் குரல்.” – சாரிஜி

2. நிதானமாக செயல்படுதல்:

மனஅழுத்தம் அல்லது கலக்கத்தை நீங்கள் அடையாளம் கண்டவுடன், தன்னுணர்வுடன் நிதானமாக செயல்பட ஒரு கணம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். “நிதானமாக செயல்படு” என்ற வார்த்தைகளை சத்தமாக அல்லது மனதுக்குள் சொல்லுங்கள், எழுத்துக்களை மெதுவாக தனித்தனியாக உச்சரியுங்கள்:

நி..............தா...........னி......

இவ்வாறு செய்யும்போது, உங்கள் சுவாசம் உங்களை முழுமையாக மென்மையாக்கி அமைதிப்படுத்துமாறு, இதயத்திலிருந்து ஆழமாக மூச்சை உள்ளிழுத்துவிடுங்கள். இதை மூன்று முறை செய்யுங்கள், ஒவ்வொரு முறையும், இடையில் மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுத்து விடுங்கள். ஒவ்வொரு சுவாசத்திற்கும் இடையிலான இடைவெளியை, அதாவது அமைதியும், தெளிவும் வெளிப்பட வகைசெய்யும் ஒரு இடைவெளியை உருவாக்கி, அதை முழுமையாக அனுபவியுங்கள்.

3. அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒருங்கிணைத்தல்:

நிதானிக்கும் நுட்பத்தை நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும்போதுதான் மிகவும் பயன் தருவதாக இருக்கும். தொலைபேசி அழைப்புக்குப் பிறகு எடுக்கும் ஒரு இடைவேளை அல்லது ஒரு பணியிலிருந்து மற்றொன்றுக்கு மாறுவது போன்ற மாறுதல்களின்போது இதைப் பயன்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முறை இந்த நுட்பத்தை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போதும், நீங்கள் உங்கள் மனதை, மதிப்பீடு செய்வதிலிருந்து விழிப்புணர்வுக்கு, எதிர்வினையிலிருந்து பதில்வினைக்கு மாற்ற பயிற்சி செய்கிறீர்கள்.

முரண்பாடுகள் மாற்றமடைதல்

நிதானிக்கும் நுட்பத்தை நீங்கள் பயிற்சி செய்யும்போது, முரண்பாட்டைக் கண்டுணர்வதிலும், (அதற்கு) பதிலளிக்கும் விதத்திலும், உங்களிடம் ஒரு மாற்றத்தை கவனிப்பீர்கள். உங்கள் உடலின் பதட்டம் தளர்ந்து, (தன்னிச்சையாக) தூண்டப்பட்ட உள்ளார்ந்த செயல்பாட்டைப் பற்றிய தெளிவைப் பெறுவீர்கள். கடந்தகாலத்தின் தன்னிச்சையான எதிர்வினைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படாமல், நிகழ்காலத்தில் நின்று, சூழ்நிலையை புதிய கண்ணோட்டத்தில் உங்களால் பார்க்க முடிவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

ஆழ்மட்டத் தூண்டுதல்களுக்கு உள்ளாகும் அந்த தருணங்களுக்கு, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியையும் சேர்த்து செய்வதையோ, அல்லது ஒரு பயிற்றுநருடன் தனிஅமர்வை எடுத்துக்கொள்வதையோ கருத்தில்கொள்ளுங்கள். இந்த கூடுதல் உதவி, தூண்டப்பட்ட செயல்பாட்டின் ஆற்றலை விடுவிக்க துணைநிற்பதோடு, உங்கள் நிதானிக்கும் பயிற்சியை மேலும் ஆழப்படுத்துகிறது.

நிதானிக்கும் பயிற்சியை பின்பற்றுதல்

வேகமாக இயங்கும் உலகில், நிதானமாக செயல்படும் திறன் ஒரு ஆடம்பரம் அல்ல—இது தன்னுணர்வுடன், நோக்கமுள்ள வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு அவசியமானது. நிதானிக்கும் நுட்பம், உங்கள் உண்மையான சுயத்துடன் மீண்டும் இணைந்துகொள்ளவும், கடந்த காலத்தின் தன்னிச்சையான எதிர்வினைகளிலிருந்து விடுபடவும், உங்களது உள்ளார்ந்த நெறிகள் மற்றும் ஆர்வங்களுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கையை உருவாக்கவும், நடைமுறைக்கு

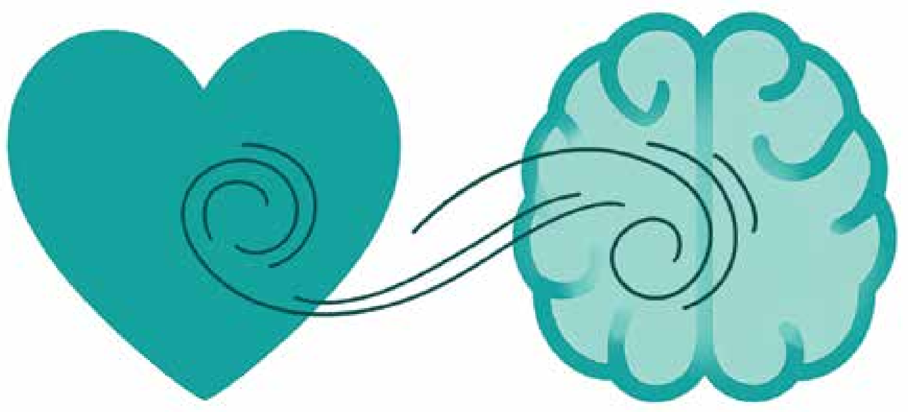
நிதானிக்கும் நுட்பம், உங்கள் உண்மையான சுயத்துடன் மீண்டும் இணைந்துகொள்ளவும், கடந்த காலத்தின் தன்னிச்சையான எதிர்வினைகளிலிருந்து விடுபடவும், உங்களது உள்ளார்ந்த நெறிகள் மற்றும் ஆர்வங்களுக்கு ஏற்ற வாழ்க்கையை உருவாக்கவும், நடைமுறைக்கு உகந்த, சக்திவாய்ந்த வழியை வழங்குகிறது.

உகந்த, சக்திவாய்ந்த வழியை வழங்குகிறது.

இந்தப் பயிற்சியை உங்கள் அன்றாட வழக்கத்தில் நீங்கள் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது, அதிக எளிமையுடனும், தெளிவுடனும், நோக்கத்துடனும் வாழ்க்கையில் செல்வதை நீங்கள் காண்பீர்கள். ஒரு காலத்தில் கடக்க முடியாததாகத் தோன்றிய முரண்பாடுகள், வளர்ச்சிக்கும், கற்றலுக்குமான வாய்ப்புகளாக மாறும். உங்கள் உறவுகள் ஆழமடையும், உங்கள் ஆரோக்கியம் மேம்படும், உங்கள் வாழ்க்கை நோக்கம் தெளிவாகும்.

இறுதியில், நிதானிக்கும் பயிற்சியானது, உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு வாழ்வது என்பதைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான உங்கள் அதிகாரத்தை மீண்டும் பெறுவதைப் பற்றியதாகும். இது உயிர் பிழைத்திருக்கும் நிலையிலிருந்து செழிப்பான நிலைக்கு, எதிர்வினையிலிருந்து பதில்வினைக்கு, பயத்தால் உந்தப்படுவதிலிருந்து அன்பால் வழிநடத்தப்படுவதற்கு மாறுவதாகும். இந்த பயிற்சியை நீங்கள் பின்பற்றும்போது, உங்களுடனும், உங்கள் இதயத்துடனும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகத்துடனும் இணக்கமாக வாழ்வதிலிருந்து வரும் ஆழமான அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கண்டடைவீர்கள்.

கம்லேஷ் டி. படேல் (தாஜி) "நாம் இதயத்துடன் இணையும்போது, காலம் நிதானிக்கிறது. அந்த அமைதியில், அனைத்துமே தத்தம் இடத்தைக் கண்டடைகின்றன.» என்று அழகாகக் கூறுவது போல், தன்னுணர்வுடன், நோக்கமுள்ள, இதயபூர்வமான வாழ்க்கைக்கான பயணத்தில் நிதானித்து செயல்படும் பயிற்சி உங்கள் வழிகாட்டியாக இருக்கட்டும்.



உதவிக் குறிப்பு: நிதானிக்கும் நுட்பத்தின் திறனை முழுமையாகப் பெறுவதற்கு, அதனுடன், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளையும் முறையாக தொடர்ந்து செய்யுங்கள். அன்றைய நாளை அமைதியுடனும், ஒருமித்த கவனத்துடனும் அமைத்துக்கொள்ள, உங்கள் மனதை மையப்படுத்தி, இதயத்துடன் இணைந்திருக்க, காலை தியானத்துடன் ஒவ்வொரு நாளையும் தொடங்குங்கள். சேர்ந்துள்ள மனஅழுத்தத்தையும், உணர்ச்சி சுமைகளையும் மாலை சுத்திகரிப்பு செயல்முறையின் மூலம் விடுவியுங்கள். இது, ஆழ்ந்த விழிப்புணர்வுக்கான பாதையை தெளிவுபடுத்தி, நாள் முழுவதும் நிதானிக்கும் நுட்பத்தை இன்னும் திறம்பட பயன்படுத்துவதற்கு வழிசெய்கிறது.

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

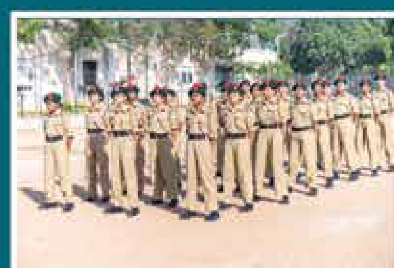
Brighter Minds Program

Yoga

Sports

Art & Craft

NCC



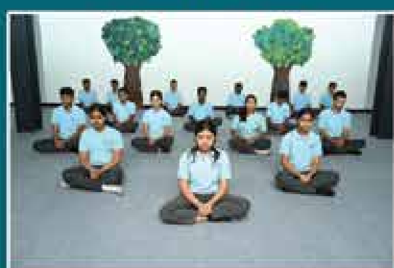
Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

CURRICULUM OFFERED

CBSE | CAMBRIDGE | IB
MONTESSORI | INDIGO
FINLAND | NIOS

Relaxation & Meditation



Hostel Facilities
Available (CBSE campus, Kanha)

Transport
Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

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

All Knowledge Stems From the Heart

அகத்தூண்டுதல்

"துணிவு என்பது பயத்தை எதிர்கொள்வது,
பயத்தின் மீது ஆளுமை செலுத்துவது
– பயமின்றி இருப்பதல்ல."

மார்க் ட்வைன்

வெற்றிகரமான ஆன்மாவுக்கு புத்துணர்ச்சியும், ஆறுதலும் தரும் விஷயங்கள்

பாகம்-2

பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன், ”சிக்கன் சூப் ஃபார் தி சோல்” (Chicken Soup for the Soul) என்ற புத்தகத் தொடரின் இணை-படைப்பாளரான ஜாக் கேன்ஃபீல்ட் அவர்களை பேட்டி காண்கிறார். அவரது நேர்காணலின் இரண்டாம் பகுதியான இதில், பயத்தை வெல்வது, அகவழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவது மற்றும் வெற்றியைப் பற்றிய தனது வரையறை காலப்போக்கில் எப்படி மாறியது என்பது பற்றிய நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். அவரது விவேகம், நமது பேரார்வத்தை தொடர்வதற்கும், நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும் தேவையான நடைமுறை ரீதியான ஆலோசனைகளையும், உத்வேகத்தையும் அளிக்கின்றன.

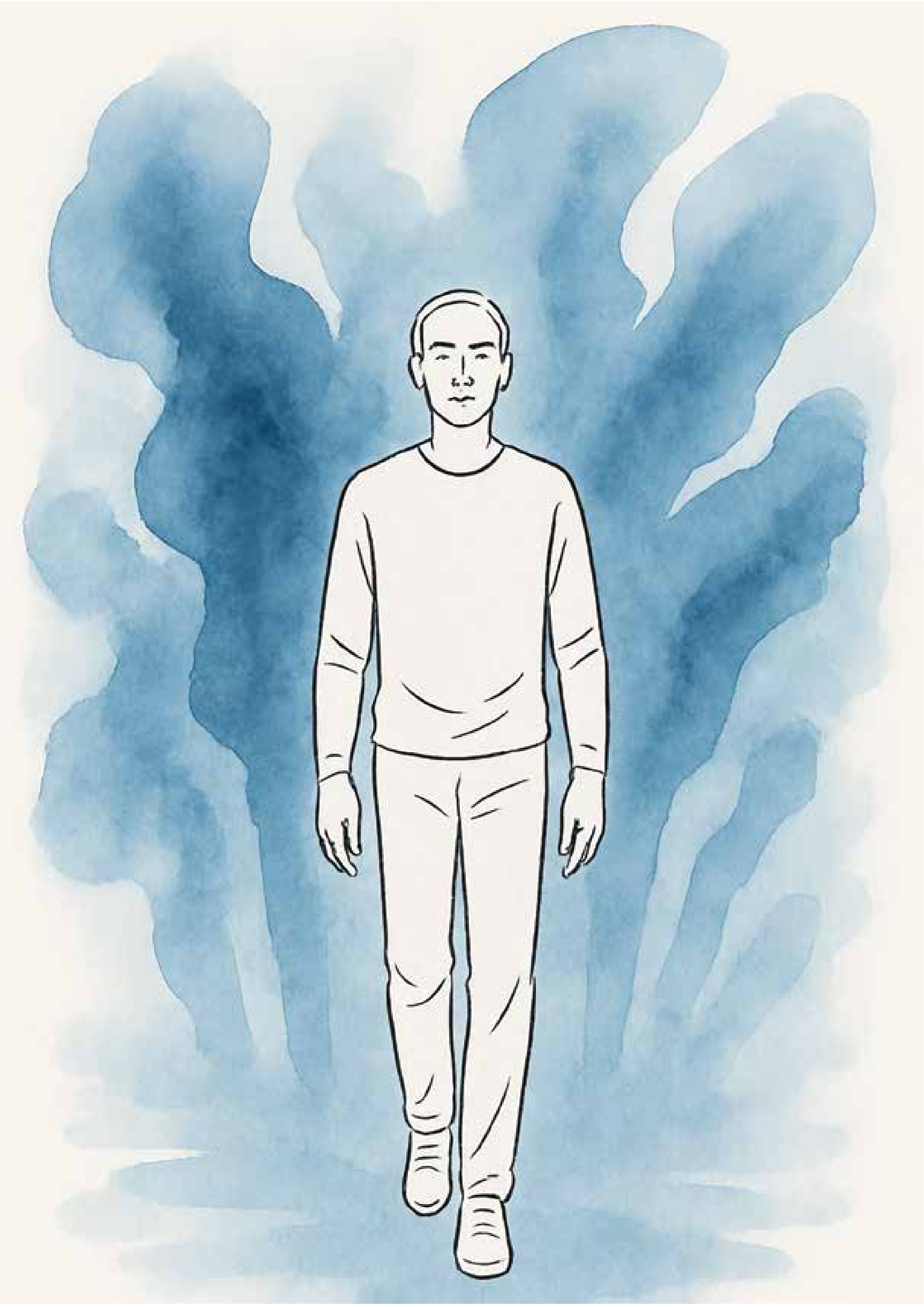
கே.: நமது லட்சியக் கனவுகளை அடைவதில் தடையாக இருப்பது எது?

கட்டுப்படுத்தும் நம்பிக்கைகளைத் தவிர], மக்களைத் தடுக்கும் மற்றொரு விஷயம் பயம். நற்பெயர், பணம், நம்பகத்தன்மை, வேலை, அல்லது வாழ்க்கைத்துணை அல்லது நண்பர்களுடனான உறவுமுறை என எதையேனும் இழந்துவிடுவோம் என்கிற பயம். அல்லது, உடல்ரீதியாக காயப்பட்டுவிடுவோம் என்கிற பயமாகவும் இருக்கலாம்.

நீங்கள் இதைக் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்: F-E-A-R என்றால் Fantasized Experi-ences Appearing Real (கற்பனை செய்யப்பட்ட அனுபவங்கள் நிஜமாகத் தோன்றுவது). (கொரோனா) தொற்றுநோய் வந்தபோது, பலர் பயந்தார்கள். "நம் வேலை போய்விடும்", "நம்மால் வாடிக்கையாளர்களைப் பெற முடியாது", "நாம் வெளியில் செல்ல முடியாது", "என்னால் பள்ளிக்குச் செல்ல முடியாது", "நான் பின் தங்கிவிடுவேன்" என்றெல்லாம் பயந்தார்கள். இது அனைத்தும், ஒன்றிரண்டு வருடங்கள் முன்னோக்கிப் பார்த்து, நிலைமை மோசமாகி விடும் என்று நினைத்து, அவர்களுடைய மனதில் கற்பனை செய்யப்பட்ட விஷயங்கள்.

நான் எப்போதும் மக்களிடம் இரண்டு விஷயங்களில் ஒன்றை செய்யச் சொல்வேன். ஒன்று, நிகழ் தருணத்திற்குத் திரும்பி வரச் சொல்லுவேன் — "இப்போது, எல்லாம் நன்றாக இருக்கிறது" — அல்லது, நீங்கள் எதிர்காலத்திற்குள் செல்லப் போகிறீர்கள் என்றால், ஏதாவது நேர்மறையான ஒன்று நடப்பதாகக் கற்பனை செய்யச் சொல்லுவேன். "எனக்கு வேலை கிடைக்கப் போகிறது", "என் புத்தகம் அதிகம் விற்பனையாகப் போகிறது".

பயத்தைப் பற்றி நான் கற்றுக்கொடுக்கும் கடைசி விஷயம், பயத்தை உணருங்கள், எனினும் செய்யுங்கள் என்பதுதான். நீச்சல் கற்றுக்கொண்டால், பெரும்பாலான மக்களுக்கு டைவிங் பலகையிலிருந்து குதிக்க முடியும். நீங்கள் டைவிங் பலகையின் நுனிக்குச் சென்று, உங்கள் அம்மா, அப்பா அல்லது பயிற்சியாளரைப் பார்த்து, "எனக்கு உயரமான இடத்திலிருந்து திரவங்களில் குதிக்க பயமாக இருக்கிறது. இந்த பயத்திலிருந்து விடுபட நான் ஒரு மனநல ஆலோசகரிடம் சென்று வருகிறேன், பிறகு வந்து தண்ணீரில் குதிப்பேன்" என்று சொன்னதில்லை. யாரும் அப்படிச் செய்ததில்லை. நாம் என்ன செய்தோம்? நாம் பயத்தை உணர்ந்தோம், எனினும் குதித்து விட்டோம். பெரும்பாலும் நாம் உயிர் பிழைத்து விடுகிறோம், இல்லையா? அதன் பிறகு, வெகு சீக்கிரமாகவே, நாம் குதித்து, தண்ணீரிலேயே குட்டிக்கரணம் அடித்து, மற்றவர்கள் மீது தண்ணீரைத் தெறித்து, மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஏனென்றால், நாம் பயத்தை



உணர்ந்து அதையும் மீறி அதைச் செய்தோம்.

நீங்கள் ஸ்கைடைவிங் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றாலோ, ஸ்கூபா டைவிங் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றாலோ, உங்கள் முதல் உரையை ஆற்றப் போகிறீர்கள் என்றாலோ, அல்லது உங்களின் அன்பானவரோடு நேரம் செலவிட அனுமதி கேட்கப் போகிறீர்கள் என்றாலோ, உங்களுக்கு ஒரு சிறிய பயம் இருக்கும். அது இயல்பானது. ஆனால் நீங்கள் முயன்று சென்று அதைச் செய்தால், நீங்கள் தாக்குப் பிடித்து விடுகிறீர்கள். அதுதான் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கிறது. தன்னம்பிக்கை என்பது, ஒரு ஆபத்தை எதிர்கொண்டு செயல்புரிந்து, தப்பிப் பிழைப்பதன் விளைவாகும்.

எனவே, முதல் முறை நீங்கள் பேசும்போது, கொஞ்சம் பதட்டமாக இருக்கிறீர்கள். ஆனால் மோசமான எதுவும் நடக்காது. அடுத்த முறை நீங்கள் பேசும்போது, மக்கள் கைதட்டவும் செய்யலாம். பிறகு 20வது முறை, அவர்கள் எழுந்து நின்று கைதட்டுகிறார்கள் - ஏனென்றால் நீங்கள், உங்கள் பயத்தை எதிர் கொண்டு, தப்பிப் பிழைத்து விட்டீர்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் திரும்பி, திரும்பி, திரும்பி வந்து விடுகிறீர்கள். நீங்கள் தோல்வியடைந்தாலும் கூட, இதைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள் - நீங்கள் தோல்வியடைந்தாலும் கூட, நீங்கள் அதிலிருந்து தப்பித்துவிட்டீர்கள்!

இதைப் படித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொருவரும், உங்களுக்கு நடந்த எல்லாவற்றிலிருந்தும் நீங்கள் தப்பிப் பிழைத்துவிட்டீர்கள், இல்லையென்றால் நீங்கள் இங்கே இருக்க மாட்டீர்கள். நாம் இயல்பாகவே பிழைக்கத் தெரிந்தவர்கள். நமக்கு நிறைய வெற்றிகள் கிடைத்திருக்கின்றன, நிறைய விஷயங்களில் நாம் சிறப்பாகச் செய்திருக்கிறோம் என்பது நமக்கு நினைவிருந்தால், நாம் தொடர்ந்து மேலும் முயற்சி செய்த வண்ணம் இருக்க வேண்டும்.

இப்போது, நீங்கள் பயத்தை உணர்ந்தாலும், அதையும் மீறி ஒன்றைச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால், சிறியதாகத் தொடங்குங்கள். வேறு வார்த்தைகளில் சொன்னால், உங்கள் முதல் பார்வையாளர்களாக ஆயிரம் பேர் இருக்க வேண்டாம். ஒரு அறையில் உள்ள பத்து பேரிடம் பேசுங்கள். கண்ணாடி முன் உங்கள் பேச்சைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நான் இப்போது என் மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் ஒரு நுட்பம், "நுண்ணிய பணிகள்" (micro actions) என்று நாம் அழைக்கும் ஒன்றாகும். தொடங்குவதற்கு மிகவும் சிறிதான ஒன்றைச் செய்யுங்கள்.

நான் உங்களுடன் ஒரு சிறிய கதையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறேன். ஜிம் பன்ச் என்று ஒரு மனிதர் இருந்தார். அமெரிக்காவில் ஒரு

ஆசிரியராக இருக்கும் அவர், “வாழ்வின் மிகச்சிறப்பான விளையாட்டு" (The Ultimate Game of Life) என்ற நிகழ்ச்சியை நடத்துகிறார். நான் அவருடன் தொலைபேசியில் பேசிக்கொண்டிருந்தேன். அவர் என்னிடம், "உங்கள் குறிக்கோள் என்ன, ஜாக்?" என்று கேட்டார், "ஓ, நான் சீரான உடற்கட்டைப் பெற விரும்புகிறேன். உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறேன்" என்று சொன்னேன். அதற்கு அவர், "சரி, ஃபோனை வைத்துவிட்டு, பத்து தண்டால் எடுங்கள்." என்று சொன்னார்.

"இல்லை, ஜிம், நான் ஒரு உடற்பயிற்சி கூடத்தில் சேர்ந்து ஒரு பயிற்சியாளர் மூலம் பயிற்சி பெறுவதைப்பற்றி பேசுகிறேன்." என்று நான் கூறினேன். அதற்கு அவர் மீண்டும், "ஜாக், ஃபோனை வைத்துவிட்டு பத்து தண்டால் எடுங்கள்."என்று சொன்னார்.

"ஜிம், நான் சொன்னதை நீங்கள் கேட்கவில்லை." என்று சொன்னேன்

அதற்கு அவர், "ஜாக், நீங்கள் தான் கேட்கவில்லை, மேலும் நாம் பேச்சைத் தொடர வேண்டாம். பத்து தண்டால் எடுங்கள்." என்றார். எனவே, நான் ஃபோனை வைத்துவிட்டு, பத்து தண்டால் எடுத்தேன்.

அவர், "இப்போது நான் உங்களுக்கு ஒரு முக்கியமான பாடத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கிறேன்" என்று சொன்னார். “நீங்கள் ஏதாவது ஒரு புதிய பணியை செய்ய விரும்பும்போது, சிறு அளவில் தொடங்குங்கள். தொலைபேசியில் பேசுங்கள்; சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்யுங்கள். அது பெரியதாக இருக்க வேண்டியதில்லை, ஆனால் இப்போதே தொடங்குங்கள், ஏனென்றால் நாம் அனைவரும் சிறியதாக ஏதாவது செய்ய முடியும். நீங்கள் இருபது மைல் ஓட்டத்துடன் தொடங்க வேண்டியதில்லை; ஒருமுறை உங்கள் வட்டாரத்தைச் சுற்றி நடப்பதிலிருந்து தொடங்குங்கள்."

இதைப் புரிந்துகொள்வது எனக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக அமைந்தது. எனவே, நானும் இதைத்தான் பரிந்துரைப்பேன்: நீங்கள் பயத்தை உணர்ந்து அதையும் மீறி அதைச் செய்யலாம், ஆனால் உங்களை முடக்கிப் போடும் அளவுக்கு மிகவும் பயமுறுத்தும் ஒரு விஷயத்துடன் தொடங்காதீர்கள்.

கே.: மிக்க நன்றி, ஜாக். ஜிம், உங்களிடம் ஃபோனை வைத்துவிட்டு பத்து தண்டால் எடுக்கச்சொன்னது எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. எனது அடுத்த கேள்வி, இந்த ஆன்மீகப் பாதை உங்கள் வாழ்க்கையை எப்படி வடிவமைத்துள்ளது? உங்கள் எல்லா புத்தகங்களிலும் ஆன்மீக அம்சங்கள் இருப்பதைக் கவனித்திருக்கிறேன். காட்சிப்படுத்துதல், உறுதிமொழிகள் மற்றும் தடைகளை நீக்குதல் பற்றி நீங்கள் நிறைய பேசியிருக்கிறீர்கள். மேலும் நீங்கள் சொல்வதிலும், எழுதியுள்ளதிலும், கற்பிப்பதிலும் ஆழ்ந்த ஆன்மீக உணர்வு இருக்கிறது. உங்களின் உள்முகமான பயணம், நீங்கள் மக்களை வழிநடத்துவதற்கும், அவர்களுக்கு சேவை செய்வதற்குமான பாதையை எப்படி வடிவமைத்திருக்கிறது என்று நான் வியக்கிறேன்.

எனது ஆன்மீகப் பாதை எனக்கு சுமார் இருபத்தெட்டு வயதாக இருந்தபோது தொடங்கியது. நான் மாசசூசெட்ஸில் வாழ்ந்துகொண்டிருந்தேன். நானும் எனது முன்னாள் மனைவியும் ஒரு முகாமிடும் வேனில் (camper van) இருந்தோம். நாங்கள் மெக்ஸிகோ வழியாக குவாத்தமாலாவுக்குச் சென்றோம், அடிட்லான் (Atitlán) ஏரிக்கு அருகில் முகாம் அமைத்தோம். நாங்கள் மேகங்களைத் தாண்டி அங்கு சென்றோம். அது ஒரு எரிமலைக்கு அருகில் இருந்தது. அப்போது நான் பரமஹம்ச யோகானந்தாவின் "ஒரு யோகியின் சுயசரிதை" (Autobiography of a Yogi) புத்தகத்தைப் படித்துக்கொண்டிருந்தேன்.

அதுதான் நான் படித்த முதல் புத்தகம்.

"கடவுளே! நான் புரிந்துகொண்டதை விட வாழ்க்கையில் இன்னும் நிறைய இருக்கிறது" என்பதை நான் உணர்ந்தேன். நான் ஒரு மனநல மருத்துவராக இருந்தேன், ஆனால் அந்த நேரத்தில் நான் ஆன்மீக ரீதியாக விழிப்படையவில்லை. நான், " தியானம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும், யோகா செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்" என்று முடிவு செய்தேன். எனவே நான் யோகா பற்றிய ஒரு புத்தகத்தை வாங்கி, நானாகவே அதைச்செய்ய ஆரம்பித்தேன். அது மெல்லிய அட்டையைக் கொண்ட கையடக்கமான ஒரு சிறிய புத்தகம். பிறகு நான் சில தியான வகுப்புகளில் சேர்ந்தேன்.

குரு ஷபத் சிங் (Guru Shabad Singh) என்ற ஒருவரை நான் சந்தித்தேன். அவர் தியானம் கற்றுக்கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார், நான் பரவச நிலைகளுக்குச் சென்றேன். நானும் அதைக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் என்று நான் உணர ஆரம்பித்தேன். எனவே, சைக்கோசிந்தஸிஸ் (psychosynthesis) என்று அழைக்கப்படும் இந்த உளவியல் கலப்பு வழிவத்தைக் கண்டுபிடித்தேன். இது ராபர்டோ அசாஜியோலி (Roberto Assagioli) என்ற இத்தாலிய மனநல மருத்துவரால் உருவாக்கப்பட்டது. அவர் கார்ல் ஜுங்கின் (Carl Jung) சமகாலத்தவர். நாம்

அனைவரும், நமது ஆன்மா என்கிற ஒரு உயர் சுயத்தைக் (Higher Self)கொண்டிருக்கிறோம் என்ற ஒரு கோட்பாட்டை அவர் கொண்டிருந்தார். தலைகீழான புனல் போன்ற இந்த வரைபடம், அவரிடம் இருந்தது. மேலே உங்கள் உயர் சுயம் உள்ளது, அது கீழ்நோக்கி உங்கள் விழிப்புணர்வு மையத்திற்கு, அதாவது "கண்" என்பதற்குள் வருகிறது.

எனவே நான் தியானம் செய்யும்போது, நான் அந்த மையத்தில் இருக்கிறேன், மேலும் எனது உயர் சுயத்தைப் பற்றிய விழிப்புடன் இருக்க நான் தேர்வு செய்யலாம். ஆனால் அந்த "கண்" மையத்தைச் சுற்றி ஒரு தேர்வு உள்ளது. எனது உணர்வுநிலையை எனது உடலில் வைக்க நான் தேர்வு செய்யலாம். அதை எனது உணர்ச்சிகளில் வைக்க நான் தேர்வு செய்யலாம். நான் சிந்திக்கும் எண்ணங்களில் அதை வைக்க நான் தேர்வு செய்யலாம்.

இவை அனைத்தும் உளவியல் செயல்பாடுகள், ஆனால் இவை அனைத்தும் உயர் சுயத்தின் சேவைக்காக இருந்தன. அவர் அதை விவரித்த விதம் எப்படியென்றால், உங்களுக்குள் ஒரு இசைக்குழுவின் இயக்குனர் ஒருவர் இருக்கிறார், அவர் உங்கள் உடல் மற்றும் உங்கள் உணர்ச்சிகள் போன்ற மற்ற கருவிகளை இயக்குகிறார். இந்த "கண்" என்ற இடத்திலிருந்து, உங்கள் உயர் சுயத்துடன் ஒத்திசைந்து, உங்களின் அடுத்த கட்டம் அல்லது நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டியது பற்றிய வழிகாட்டலைப் பெறுங்கள், பிறகு உங்கள் அறிவு மற்றும் உங்கள் உடல் மற்றும் உங்கள் உணர்ச்சிகளின் செயல்பாடுகளைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் வழிகாட்டுதல் பெற்ற செயலை உலகில் சென்று செய்யுங்கள். இது நம்மை அகங்காரத்திலிருந்து விடுவித்து விடுகிறது. எனவே, இது இலக்குகளை அமைத்தல், தொலைநோக்கு, நடவடிக்கை எடுத்தல், உறுதிமொழிகளையும், காட்சிப்படுத்தலையும் பயன்படுத்துதல் பற்றியதுதான் - ஆனால் நீங்கள் விரும்பினால் உயர் சுயத்தின் சேவையில், ஆன்மாவின் சேவையில், பயன்படுத்தலாம்..

அப்படித்தான் அது எனக்குள் பரிணாமம் அடையத் தொடங்கியது. எனது முதல் வழிகாட்டியான டபிள்யூ. க்ளெமென்ட் ஸ்டோனிடமிருந்து (W. Clement Stone) நான் கற்றுக்கொண்ட அனைத்து விஷயங்களையும் என்னால் இன்னும் கற்றுக்கொடுக்க முடிந்தது. நெப்போலியன் ஹில்லின் (Napoleon Hill) சமகாலத்தவரும், நண்பருமான அவர், வெற்றியின் அடிப்படையில் ஒரு சிறந்த புத்தகமான " சிந்தித்து வளம் பெறுங்கள். " (Think and Grow Rich) என்ற புத்தகத்தை எழுதினார். அந்த ஆன்மீகம், மற்ற எல்லாவற்றிற்குமான சூழலை எனக்குக் கொடுத்தது. காட்சிப்படுத்துதல் பயத்தை உருவாக்கப் பயன்படுத்தப்படலாம், அல்லது அது உங்கள் குறிக்கோளை அடைவதற்கான ஊக்கத்தை உருவாக்கப் பயன்படுத்தப்படலாம்.

ஆகவே, ஒரு இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்: எனது குறிக்கோள் என்ன? நான் என்ன செய்யும்படி கேட்கப்படுகிறேன்? அதைச் செய்ய நான் எவ்விதமான எண்ணங்களைச் சிந்திக்க வேண்டும்? அதுதான் எனது உறுதிமொழிகள், எனது உள் சுய-பேச்சு. நான் என் உடலை எப்படிப் பயன்படுத்துவது? நான் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்? கருத்துக்களுக்கு நான் எப்படி பதிலளிப்பது? ஏனென்றால் எல்லா நடவடிக்கைகளும் பயனளிப்பதில்லை மேலும் இது அனைத்தும் "வெற்றிக்கான கோட்பாடுகள்" (Success Principles) புத்தகத்தில் வந்தது. இவை அனைத்தும் எனது நோக்கத்தின் சேவையில் இருக்க வேண்டும்: நான் இங்கே என்ன செய்ய வேண்டும்? எனக்கு என்ன வழிகாட்டுதல் கிடைக்கிறது? அதுதான் வெற்றிக்கான கோட்பாடு, உள்ளுக்குள் வினவுதல் (Inquire Within). பொதுவாக, இப்படித்தான் எல்லாமே எனக்குத் தெரியவந்தது.

கே.: எனக்கு மிகவும் பிடித்த மற்றொன்றிற்கு வருவோம், "சிக்கன் சூப் ஃபார் த சோல்" தொடர். அது எப்படி உருவானது என்று சொல்லுங்கள்?

முதலாவதாக, இந்தக் கதைகள் மக்களிடையே மிகவும் ஒத்ததிர்கின்றன., ஏனென்றால் அவை எல்லோரும் கையாளும் உலகளாவிய கருப்பொருள்களைப் பற்றியவை - உறவுகள், அன்பு, மரணம், துக்கம், தடைகளை வெல்வது, கனவுகளைப் பின்தொடர்வது, மற்றும் நம் வாழ்க்கையில் நாம் சாதிக்க விரும்பும் விஷயங்கள் குறித்து, நாம் என்ன நினைக்கிறோம் மற்றும் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்பதன் சாராம்சத்தை உருவாக்கும் விஷயங்கள். நாம் அனைவரும் நேசிக்கப்படவும் நேசிப்பவர்களாகவும் இருக்க விரும்புகிறோம். அன்பு, தன்னம்பிக்கை, மற்றும் நம்மை நாமே மதிப்பது மற்றும் நேசிப்பது பற்றிய பிரிவுகள் உள்ளன. இது எல்லோரும் தொடர்புபடுத்தக்கூடிய விஷயங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டது. அந்த நேரத்தில் எனது உணர்வுநிலை மிகவும் உயர்ந்ததாக இருந்தது, மேலும் எல்லா கதைகளையும் நானும், எனது இணை ஆசிரியரான

மார்க்கும் (Mark) படித்தோம், அவரும் ஒரு தியானம் செய்பவர் என்பதோடு, இந்தியாவில் சிறிது காலம் படித்தவர் ஆவார். எனவே, நாங்கள் ஒரு கதையை விரும்பவும், ஒப்புக்கொள்ளவும், அது அன்பு, மகிழ்ச்சி மற்றும் வாழ்க்கையின் யதார்த்தம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஒரு அதிர்வு மட்டத்தைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலானோர் அறியாத இரண்டு விஷயங்களை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்கிறேன். முதலில், இந்த தலைப்பு எனக்குள் எப்படி வந்தது? எங்களிடம் ஒரு தலைப்பு இல்லை. எங்களிடம் புத்தகம் இருந்தது. நாங்கள் நியூயார்க்கிற்குச் சென்று சில வெளியீட்டாளர்களைச் சந்தித்து அவர்களுக்கு புத்தகத்தை விற்க வேண்டியிருந்தது. நானும் மார்க்கும் ஒரு வாரம் தியானம் செய்து ஒரு தலைப்பைக் கேட்க முடிவு செய்தோம். மார்க் என்னை விட மிகையாக செயல்படுபவர், அவர் படுக்கைக்குச் சென்று, "அதிகம் விற்பனையாகும் தலைப்பு, அதிகம் விற்பனையாகும் தலைப்பு, அதிகம் விற்பனையாகும் தலைப்பு..." என்று தியானம் செய்வார். நான் சற்று அமைதியானவன், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் நான் எழுந்து, "கடவுளே, எனக்கு ஒரு தலைப்பைக் கொடுங்கள்" என்று சமர்ப்பித்து, அமைதியாக அமர்ந்து காத்திருப்பேன்.

முதல் நாள் எதுவும் நடக்கவில்லை. இரண்டாவது நாளும் எதுவும் நடக்கவில்லை. மூன்றாவது நாள் நான் சீக்கிரம் எழுந்தேன். ஒரு பெரிய பச்சை பலகை, பள்ளியில் இருப்பது போல, தோன்றியது. ஒரு கை வெளியே வந்து அதில் "சிக்கன் சூப்" என்று எழுதியது. நான், "அடேயப்பா," என்று நினைத்தேன், ஏனென்றால் அது கடவுளின் கை என்று நான் நினைத்தேன். பிறகு நான், "சிக்கன் சூப்பிற்கு இந்த புத்தகத்துடன் என்ன சம்பந்தம்?" என்று நினைத்தேன். மீண்டும், நான் தியானத்தில் அமர்ந்தேன். ஒரு குரல் சொன்னது, "நீ குழந்தையாக, நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தபோது உன் பாட்டி உனக்கு சிக்கன் சூப் கொடுத்தார்." பிறகு நான் சொன்னேன், "இது நோய்வாய்ப்பட்டவர்களைப் பற்றிய புத்தகம் அல்ல." பிறகு அந்தக் குரல், "மக்களின் மனநிலைகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கின்றன. அவர்கள் விரக்தி, நம்பிக்கையின்மை மற்றும் பயத்தில் வாழ்கிறார்கள். அவற்றை வெல்ல உன்னிடம் உள்ள இந்த கதைகள் அவர்களுக்கு உதவும்." என்று சொன்னது, பிறகு நான், “மனநிலைக்கான சிக்கன் சூப்?" என்று நினைத்தேன். அது சரியாகத் தோன்றவில்லை. பிறகு நான் எனக்குள், "ஆன்மாவுக்கான சிக்கன் சூப் (சிக்கன் சூப் ஃபார் தி சோல்)?" என்று கேட்டுக்கொண்டேன். எனக்கு உடம்பெல்லாம் சிலிர்த்தது. நான் என் மனைவியிடம் சொன்னேன். அவளுக்கும் சிலிர்த்தது. நான் மார்க்கிற்கு போன் செய்தேன். அவனுக்கும் சிலிர்த்தது. நான் எங்கள் ஏஜென்டிடம் சொன்னேன். அவருக்கும் சிலிர்த்தது.

பிறகு, நாங்கள் நியூயார்க்கிற்குச் சென்று இருபத்தியோரு வெளியீட்டாளர்களைச் சந்தித்தோம். ஒரு நாளைக்கு ஏழு பேர் என்ற வீதத்தில் மூன்று நாட்கள். யாருக்கும் சிலிர்க்கவில்லை. எங்களுக்கு இருபத்தியோரு நிராகரிப்புகள் கிடைத்தன. யாருக்கும் அது பிடிக்கவில்லை. "முட்டாள்தனமான தலைப்பு", "மக்கள் கதைகளைப் படிப்பதில்லை", "இது ரொம்ப நல்லா இருக்கு", "இது

அதிகப்படியான நேர்மறையாக இருக்கிறது" என்றார்கள். எனவே, 144 நிராகரிப்புகளுக்குப் பிறகு, எங்கள் ஏஜென்ட் புத்தகத்தை எங்களிடம் திரும்பக் கொடுத்து, "என்னால் இதை விற்க முடியவில்லை. நான் முயற்சித்தேன். யாரும் இதை விரும்பவில்லை" என்றார்.

நான் அப்போது லாஸ் ஏஞ்சலஸில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். அங்கு ஒருவர், ஆரஞ்சு கவுண்டியில், டிஸ்னிலேண்ட் கன்வென்ஷன் சென்டரில், வெளியீட்டாளர்களின் மாநாடு நடக்கப்போகிறதென்று சொன்னார். எனவே, நானும் மார்க்கும் எங்கள் பைகளுடன் சென்றோம், புத்தகத்திலிருந்து சுமார் இருபது கதைகள் எங்களிடம் இருந்தன, நாங்கள் சுற்றித் திரிந்து, இந்த வெளியீட்டாளர்கள் அனைவரிடமும் பேசினோம், அவர்கள் தொடர்ந்து, "வேண்டாம்!" "வேண்டாம்!" "வேண்டாம்!" "வேண்டாம்!" என்றார்கள்.

இறுதியாக, நாங்கள் பேசிய 145வது நபர், "நான் இதை படிக்கிறேன்" என்றார். வேறு யாரும் அதை படிக்கக்கூட விரும்பவில்லை. அவர் அதை வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்று ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு எனக்கு மீண்டும் அழைப்பு விடுத்தார், அவர், "எனக்கு இது பிடித்திருக்கிறது, ஆனால் நம்மால் எத்தனை பிரதிகள் விற்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் சற்று தயக்கமாக இருக்கிறேன். நம்மால் 20,000 பிரதிகள் விற்க முடியும் என்று நீங்கள் என்னை நம்ப வைத்தால், நான் அதை வெளியிடுவேன்" என்றார். எனவே, நானும் மார்க்கும் சொற்பொழிவு ஆற்ற வெளியே சென்றபோதெல்லாம், எங்களிடம் ஒரு காகிதம் இருந்தது, அதில், "நான் சிக்கன் சூப் ஃபார் தி சோல் புத்தகத்தின் X பிரதிகளையும் வாங்குவதாக உறுதியளிக்கிறேன்" என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. நாங்கள், 20,000 பிரதிகள் வாங்கப்படுவதற்கான வாக்குறுதிகளைப் பெற்றோம். சிலர் ஐந்து அல்லது பத்து வாங்குவதாகச் சொன்னார்கள் . ஒரு நபர் 1,000 வாங்குவதாகச் சொன்னார். எனவே, நாங்கள் வெளியீட்டாளரிடம் சென்று, "இதோ எங்களிடம் 20,000 வாக்குறுதிகள் உள்ளன" என்றோம். அப்படிதான் தலைப்பு அமைந்தது. அப்படித்தான் கதைகள் வெளியிடப்பட்டன.

கே.: இந்தச் செய்தியை கூறியமைக்கு நன்றி. நான் உங்களிடம் "வெற்றிக்கான கோட்பாடுகள்" (Success Principles) புத்தகத்தைப் பற்றியும் கேட்க விரும்பினேன்.

ஜா.கே.: அந்த புத்தகத்தைப் பற்றி என்னிடம் அதிகம் கேட்கப்படும் கேள்வியை நான் சொல்கிறேன். மக்கள், என்னிடம் வெற்றிக்கான மிக முக்கியமான கோட்பாடு எது என்று கேட்கிறார்கள், நான் அவர்களிடம், உங்கள் உடலில் ஒரே ஒரு உறுப்பை மட்டுமே வைத்திருக்க முடியும் என்றால், எந்த உறுப்பை நீங்கள் வைத்திருப்பீர்கள்? ஏனென்றால் இதயம் இன்றி, நுரையீரல் இன்றி, கல்லீரல் அல்லது சிறுநீரகங்கள் இன்றி, எதுவுமே வேலை செய்யாது. எனவே நீங்கள் அந்தப் புத்தகத்தைப் பார்த்தால், பொறுப்பேற்றுக் கொள்வது, ஒரு குறிக்கோளைக் கொண்டிருப்பது, அது அளவிடக்கூடியது என்பதை உறுதிப்படுத்துவது, உறுதிமொழிகளைப் பயன்படுத்துவது, காட்சிப்படுத்துதல்களைப் பயன்படுத்துவது, நடவடிக்கை எடுப்பது, பின்னூட்டங்களைப் பெற்றுக்கொள்வது, விடாமுயற்சி செய்வது, ஒரு குழுவைக் கொண்டிருப்பது, ஒரு பொறுப்புக்கூறல் குழுவைக் கொண்டிருப்பது என நிறைய விஷயங்கள் உள்ளன. அது உண்மையில் வெற்றிக்கான ஒரு அமைப்பு. அது ஒரு உணவு செய்முறையைப் போன்றது.

எனவே, இதைப் படித்துக்கொண்டிருக்கும் அனைவருக்கும் இறுதி விஷயம் இதுதான்: நீங்கள் எதைச் செய்ய விரும்பினாலும் அதற்குத் தேவையான அனைத்தும் உங்களிடம் உள்ளன. அதை நிறைவேற்றும் திறன் உங்களிடம் இல்லையென்றால், உங்களுக்குள் அதற்கான ஒரு ஆசை கொள்வதற்கே அனுமதிக்கப்பட மாட்டீர்கள். அதை அடைவதற்கான திறன் உங்களிடம் இல்லையென்றால், நீங்கள் ஒரு குறிக்கோளைக்கொள்ளவே மாட்டீர்கள். இப்போது, நீங்கள் சில புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் அல்லது உங்களிடம் இல்லாத ஒரு சான்றிதழைப் பெற வேண்டும். நீங்கள் பள்ளிக்குச் சென்று ஒரு பட்டம் அல்லது உரிமத்தைப் பெற வேண்டியிருக்கலாம். நீங்கள் மற்றவர்களுடன் குழுவாகச் சேர வேண்டியிருக்கலாம். அதை அடைய உங்களுக்கு நீண்ட காலம் ஆகலாம். ஆனால் அதை நிகழ்த்தும் திறன் இல்லாமல், அந்த கனவை உங்களால் கொண்டிருக்க முடியாது. மேலும் மக்கள் எப்படி விஷயங்களைச் செய்தார்கள் என்று நான் உங்களுக்கு கதைகளுக்கு மேல் கதைகளைச் சொல்ல முடியும்.. நீங்கள் என்னிடம் ஒரு பிரச்சினை அல்லது சவாலைக் கொடுங்கள், அதே பிரச்சினையை எதிர்கொண்ட ஒருவர், அதையும் மீறி அதை அடைந்ததைப் பற்றி நான் உங்களுக்கு ஒரு கதையைச் சொல்ல முடியும். இது உங்கள் சூழ்நிலைகளைப் பற்றியது அல்ல. இது உங்கள் உடல் வலிமை, உங்கள் நோக்கம், உங்கள் நம்பிக்கை, உங்கள் இதயம் மற்றும் உங்கள் விடாமுயற்சி பற்றியது.

எனவே, உங்களை நம்புங்கள், உங்கள் இதயத்தைப் பின்பற்றுங்கள், மேலும் உங்கள் கனவுகளை நனவாக்கும் திறன் உங்களிடம் உள்ளது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

கே: மிக்க நன்றி, ஜாக்!

AI உருவாக்கிய படங்கள்

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அமைதி

டிரூ டி. வெஸ்ட் இயற்றிய, வெளியிடப்படாத புதிய கவிதை

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அமைதி
நம்மை வடிவமைக்கும் ஒரு
வழியைக் கொண்டுள்ளது –
அது நிச்சயமாக என்னை
வடிவமைத்துள்ளது.

நூறு ஆண்டுகளாக
நீரோட்டத்தை ஏற்றுக்கொண்ட
நதியிலுள்ள பாறையைப்
போல - நாம் அனுமதித்தால்,
நம் கடினத்தன்மையை
அது மென்மையாக்குகிறது,
நான் என்னை அறிந்ததாக
எண்ணியிருந்தேன்.

ஆனால் முதன்முதலாக நான்
அமைதியினுள் நுழைந்தபோது,
அந்த அந்நியனுடன் இருக்க
முடியாமல் தவித்தேன்!

என்னை நான் மேலோட்டமாகவே
அறிந்திருந்தேன்.

ஆனால் பல கணங்கள்
அமைதியாக இருந்த பிறகு,
நீண்ட காலமாகப் பார்க்காத
விவரங்களை வியந்து கவனிக்க
அறிந்து கொண்டேன்.
நான் ஜீவித்திருப்பதைக் கண்டு
வியக்கக் கற்றுக்கொண்டேன்.

இந்த மலரும் அனுபவத்தை
நான் தவிர்க்கும்போது, நான் ஒரு
அந்நியனாகிறேன்.
அதை வரவேற்கும்போது, அது
நிரம்பி வழிகிறது,
போர்களுக்கு மத்தியில்

அமைதியான சுற்றுப்புறங்களை
உருவாக்குகிறேன்.

எவ்வளவு காலமாக நான்
இந்த மௌனத்தைத்
தேர்ந்தெடுத்துள்ளேன்?

எனக்குத் தெரியவில்லை -
ஆனால் நூறு ஆண்டுகளை
சேகரிக்க விரும்புகிறேன்.

புதிரான
மலை வழிகாட்டி

பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

நாம் எந்த அளவிற்குத் தொலைந்து போயிருக்கிறோம் என்பதை நேர்ப்பொருளாகவும், உருவகமாகவும் வெளிப்படுத்துவதற்கான ஓர் வழிமுறை இருளுக்கு உண்டு. நமது பாதையிலிருந்து வெகு தொலைவில் நாம் வழிதவறி வந்திருக்கிறோம் என்னும்படியான அச்சம் தோன்றி நிலைபெற்றவுடனேயே, யாரோ ஒருவர் தோன்றுகிறார். அந்த நிகழ்வு எனக்கு முதல்முறையாக ஒரு மலையில் ஏற்பட்டது.

இமாச்சலப் பிரதேசத்தின் ட்ரயன்ட் ட்ரெக் (Triund trek) என்னும் மலையேறும் பாதையானது, காங்க்ரா பள்ளத்தாக்கு மற்றும் பனியால் மூடப்பட்டிருக்கும் தௌலாதர் மலைத்தொடர் ஆகியவற்றினுடைய, பெருவியப்பூட்டும் காட்சிகளுக்கு பிரசித்தி பெற்ற ஒன்றாகும். இம்மலையேற்றம் கொஞ்சம் சிரமமான ஒன்றுதான்: ஒரு சில மணிநேரங்கள் மேலே ஏறி, மலைஉச்சியில் நிறைவான காட்சிகளைக் கண்டுவிட்டு, சூரியன் மறைவதற்குள் மீண்டும் சமவெளிக்கு வந்துவிட வேண்டும். அதுவே எங்களின் திட்டம்.

2022-ம் வருடத்தின் கோடைகாலத்தில், நானும் என் கணவரும் அழகான இந்த மலையேற்றத்தைத் தொடங்கினோம். இயற்கை எழிலும், பிரமிப்பூட்டும் காட்சிகளும் நிறைந்த ஒரு மலையேற்றத்திற்குப் பிறகு, நாங்கள் இறங்கியிருக்க வேண்டிய நேரத்தில் இறங்காது, அச்சிகரத்திலேயே கொஞ்ச நேரம் இருந்துவிட்டு, சற்று தாமதமாகவே இறங்கி வந்தோம். மலைகளில் இருக்கும்போது நம்மையறியாமலேயே நேரம் கடந்து செல்வது நமக்கே தெரிவதில்லை. உயரமான சிகரங்கள் நீண்ட நிழல்களை வீழச் செய்தன, மலையின் மெல்லிய காற்று எங்களின் நுரையீரல்களை நிரப்பியது. ஆனால், மலைமுகடுகளின் பின்னால் சூரியன் மறையத் தொடங்கியதுமே அந்தப் பாதையின் கதி மாறியது. இதுவரை அமைதியாக இருந்த ஒன்று இப்போது பழக்கமற்றதாக மாறிப்போனது. இருட்டினால் பாதை தெளிவற்றதாக ஆகிப்போய், பதட்டம் ஏற்பட்டது. சின்னஞ்சிறு பூச்சிகளின் ரீங்காரச் சத்தம், மற்றும் அவ்வப்போது நிகழும் பாம்பின் சறுக்கும் சத்தம், இவற்றுடன் விலங்குகளின் அலறல்களையும் நாங்கள் கேட்டோம்.

இதற்குள், அங்கே முழுவதுமாக இருட்டி விட்டது. நாங்கள் எங்கள் கைபேசிகளின் டார்ச்சை இயக்கினோம், ஆனால் இரண்டிலுமே பேட்டரிகளின் ஆற்றல் தீர்ந்து போயிருந்தன. பாதை சமமின்றியும், குறுகியதாகவும் இருந்தது மட்டுமின்றி, தொடர்ந்து மேலே செல்வதற்கு நம்பத்தகாத ஒன்றாகவும் இருந்தது.

ஏதொவொன்று ஒளிவீசியதை - மரங்களுக்குப் பின்னாலிருந்து மெல்லியதாக மின்னிய இரண்டு கண்களைக் கண்டதாக நான் நினைத்தேன். நான் அதை அவ்வாறு ஊகிக்க விரும்பவில்லை. என் இதயம் படபடவென்று அடித்துக்கொண்டது. நான் கண்களைச் சிமிட்டினேன், அந்த மின்னிய வெளிச்சம் மறைந்து போயிருந்தது. ஒருவேளை, நான் அவ்வாறு கற்பனை செய்தேனோ, என்று நான் நினைத்தேன்.

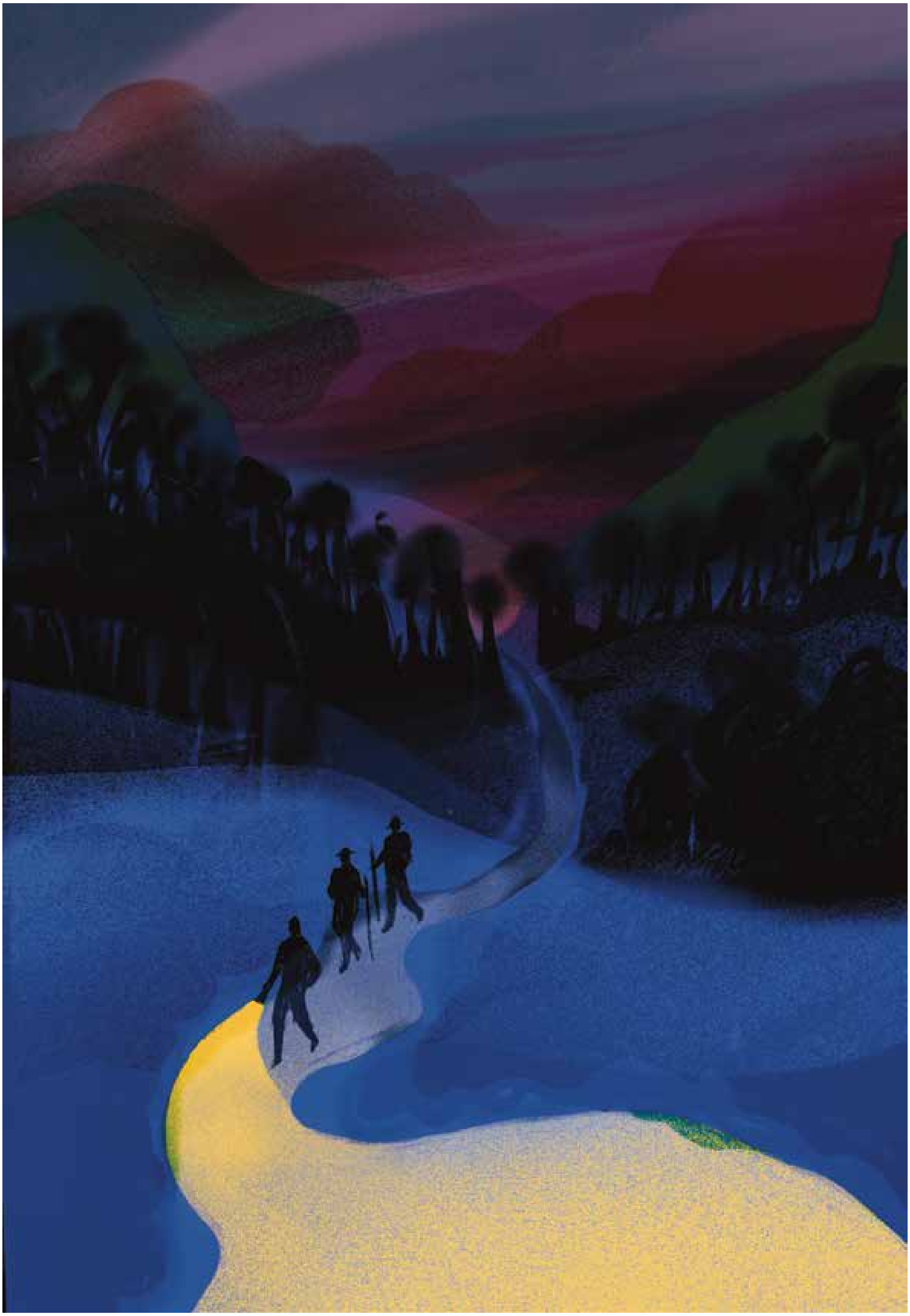
அந்தத் தருணம் என்னுள் ஏதோவொன்றைத் திறந்துவிட்டது. மௌனமான ஒரு பிரார்த்தனை எழுந்தது. அது பாதுகாப்பிற்காகவோ அல்லது உதவிக்காகவோ அல்ல. அது வார்த்தைகளைக் கடந்தவொன்றாக இருந்தது. எல்லா வாய்ப்புகளும் தொலைந்து போன பிறகு, நாம் உதவி கேட்டு நிற்பதில்லை, ஏனெனில், உதவி என்பது காரணகாரியத் தொடர்புடையது. நாம் காரணகாரியத்திற்கும் அப்பாற்பட்ட ஏதோவொன்றைக் கேட்கிறோம். ஸ்டார் ட்ரெக்கில்(Star Trek) ஸ்பாக்(Spock) "அதிசயம் என்று எதுவும் இல்லை" என்று கூறுவதைப் போல இருந்தாலும் கூட, அதிசயம் நடக்க வேண்டும் என்று நாம் விரும்புகிறோம்.

ஆனால் அப்போது திடீரென யாரோ ஒருவர் அங்கே வந்தார்.

"இவ்வளவு நேரமான பின் இங்கே என்ன செய்கிறீர்கள்?" என்று அவர் கேட்டார். ஏதோ நீண்ட நேரமாக எங்களுடனேயே வழிமுழுதும் இருந்து வந்தவரைப் போன்று எங்களை நோக்கி வந்தார்.

"நாங்கள் நேரத்தைக் கவனிக்கத் தவறிவிட்டோம், மேலும் எங்களின் பாதையையும் நாங்கள் தவற விட்டிருக்கக்கூடும்" என்று என் கணவர் கூறினார்

அவர் தலையசைத்தார், ஆச்சரியப்படவில்லை. "நான் ஒரு



மலை வழிகாட்டி. என்னுடைய குழுவினர் அங்கே உச்சியில் முகாமிட்டுள்ளனர். நான் கீழே இறங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். நீங்கள் விரும்பினால் என்னுடன் வரலாம்."

அது ஒரு கனவு போன்றிருந்தது. ஒரு கணம் நாங்கள் என்ன செய்வது என்ற நிச்சயமின்றி இருந்தோம். அடுத்த நொடி அந்த வழிகாட்டி அங்கே இருந்தார். அமைதியாக, உறுதியாக, முற்றிலும் இயல்பாகவும் இருந்தார். அவர் அங்கே இருந்தது, சுற்றுச்சூழலை மாற்றியமைத்தது. என் இதயம் நிம்மதி அடைந்தது.

அடுத்த இரண்டொரு மணிநேரங்களுக்கு அங்கு உள்ள பிற பல்வேறு மலையேற்றங்களைப் பற்றியும், த்ரியுண்ட் மலையேற்றத்தைக் கடந்து அப்பால் இருக்கும் இந்த்ரஹார் மலையேற்றம் போன்ற வேறு பல பாதைகளைப் பற்றியும் உள்ள கதைகளைப் பகிர்ந்துகொண்டு அவர் எங்களுடன் நடந்து வந்தார். இறுதியாக, நாங்கள் மலையடிவாரத்தைச் சென்றடைந்தோம். அது இரவின் காலங்கடந்த ஒரு நேரமாக இருந்தாலும் கூட, ஒரு தேனீர்க் கடை இன்னமும் திறந்து வைக்கப்பட்டிருந்தது. நாங்கள் சில தண்ணீர் பாட்டில்களை வாங்கிக் கொண்டு, எங்கள் சுவாசத்தை சீர் செய்து, சற்றே ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டோம். சுருக்கமாக உரையாடிய அவர், எங்கள் கார் எங்கே இருக்கிறது என்று கேட்டார். அதன்பிறகு 'சென்று வருகிறேன்' என்னும் ஒரு சொல்லுடன் அமைதியாக அங்கிருந்து மறைந்து போனார்.

நாங்கள் அவரின் பெயரைக் கேட்டிருக்கவில்லை. நாங்கள் அவரை எவ்வாறு அழைத்தோம் என்பதுகூட எங்களுக்கு நினைவில் இல்லை. ஆனால், அச்சம் நிறைந்த அந்தத் தருணம், அமைதியான எங்களின் பிரார்த்தனை, அதன் பின்னர் உடனடியாக அங்கு வந்து

சேர்ந்த அந்த மனிதர் இவை மட்டுமே என் நினைவில் இருந்தன.

வழிகாட்டுதல் என்பது பிரசன்னமாக ஆகும்போது

இந்த அனுபவத்தைப்பற்றி நான் அடிக்கடி நினைத்துப் பார்க்கிறேன். ஆனால், இதை ஒரு சுவாரசியமான சம்பவமாகவோ அல்லது ஒரு கதையாகவோ குறைத்துச் சொல்ல நான் விரும்பவில்லை. அது வெறுமனே ஒரு அனுபவம் என்பதையும் விட, மிகவும் உண்மையானதாக இருந்தது. புரிதலிலிருந்து வராத, ஆனால் அங்கீகாரத்திலிருந்து வந்த ஒரு அர்த்தமுள்ள உணர்வு இருந்தது, இது தற்செயல் நிகழ்வு அல்ல என்பதை என்னில் ஏதோ ஒரு பகுதி ஏற்கெனவே அறிந்திருப்பது போல இருந்தது. அது காலத்தைக் கடந்து, அமைதியாக, என்னில் ஒரு பகுதியாக மாறிய ஒரு தருணம். அது காலம், இடம் அல்லது வேறு எந்த நபருக்கும் சொந்தமானது அல்ல.

நான் பல மணிநேரங்களுக்கு முன்னால் அனுப்பியிருந்த சமிக்ஞைக்கு பிரபஞ்சம் பதில் அளித்திருந்தது. ஆனால், நான் எப்போதுமே பிரபஞ்சத்துடன் தொடர்பில் இருந்து வருகிறேன் என்னும் புரிதல் மட்டுமே என்னுடன் தங்கிப் போனது. பிரபஞ்சம் பதில் அளிக்க வேண்டியிருக்கவில்லை, ஏனெனில், எந்தவொன்று தனக்குத்தானே பதில் அளித்துக்கொள்ள முடியும்? உங்களுக்கு நீங்களே பதில் கூறிக்கொள்வீர்களா என்ன?

ரூமி கூறியிருப்பது போல், "நீங்களே பரவசமான இயக்கத்துடன் இருக்கும் பிரபஞ்சம் ஆவீர்கள்," என்பதாகவோ அல்லது, "ஒரு துளிநீர் சமுத்திரத்துடன் ஒன்று கலந்து சமுத்திரமாகவே மாறிவிடுகிறது" என்று கபீர் எழுதியிருப்பதாகவோ உள்ள மேற்கோள்களை நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம். இவையனைத்தும் ஆன்மீக அடிப்படையிலான உயரிய உருவகங்கள் என்று நான் முன்னர் புரிந்து கொண்டிருந்தேன். ஆனால், அந்தத் தருணத்தில், இவையனைத்தும் வெறும் கவிதைகள் மட்டும் அல்ல என்பதைப்

புரிந்து கொண்டேன். அவை உண்மையாகவே உள்ள எதையோ தான் குறிப்பிட்டிருக்கின்றன. நானே தான் இந்த பிரபஞ்சம். அது பதில் தரவேண்டும் என்று அவசியமில்லை. அது தன்னைத்தானே வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

என்னுடைய ஆன்மீக வாழ்வில், என் தந்தை, தாய், கணவர், ஆசான்கள், மேலும் என் மகனிடமிருந்தும் கூட எனக்கு வழிகாட்டுதல் வந்திருக்கிறது. மேலும் சில சமயங்களில், இந்த மலை வழிகாட்டியைப் போன்ற அன்னியர்களிடமிருந்தும் கூட வழிகாட்டுதல் வந்திருக்கிறது. ஆனால், அந்தத் தருணத்தில், இவையனைத்துமே, எனக்கும் என்னுடைய உயரிய சுயத்திற்குமான ஒரே வகையான ஒத்திசைவின் ஒரு அங்கமாக – அதாவது ஒரு உரையாடலாக, ஒரு தகவல் தொடர்பாக, ஒரு சங்கமமாக இருக்கின்றன என்பதாக நான் உணர்ந்தேன்.

பார்த்தசாரதி ராஜகோபாலாச்சாரி அவர்களின் “மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியில் மாஸ்டரின் பங்கு” என்ற புத்தகத்தில், ஒரு விஷயத்தை எளிமையாக விளக்கும் ஒரு வரி வருகிறது:

“சத்தியத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக, ஆன்மீகத்தையும் விட மிகவும் முக்கியமானதாக ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறதென்றால், அது அவற்றை நமக்கு வழங்கும் நம் மாஸ்டர் தான்”
-வோராஃப், ஜூன் 28, 1986

மேலும் இந்த மாஸ்டர், வழிகாட்டும் இந்த ஆற்றல், எண்ணற்ற வழிகளில் தகவல் அளிக்கும் பிரபஞ்சமே ஆவார். நாம் ஆன்மீக குருவைப் பெரும்பாலும் கற்றுத்தரும், பகிர்ந்துகொள்ளும் மற்றும் தலைமை தாங்கி வழிநடத்திச் செல்லும் மதிப்பிற்குரிய ஒருவராகவே எண்ணுகிறோம். ஆனால், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மார்க்கத்தில், குரு என்பவர், வெறும் ஆசிரியராகவோ அல்லது ஆலோசகராகவோ மட்டும் இருப்பதில்லை. அவர்களின் பங்களிப்பு மிகமிக ஆழ்ந்த ஒன்றாக இருக்கிறது. அது ஒரு உள்ளார்ந்த பிராணாஹுதி, சூட்சுமமான, அமைதியான, பெரும்பாலான நேரங்களில் விளக்கிச் சொல்ல முடியாத ஒன்றாக, நம்முள்ளே எதையோ ஒளியூட்டும் ஒன்றாக இருக்கிறது. குரு ஒரு வரைபடத்தை உங்கள் கைகளில் தருவதில்லை. அவர்கள் உங்களின் திசைகாட்டியை நீங்களே கண்டறிந்துகொள்வதற்கு உதவுகிறார்கள்.

மலையின் மீது அந்த இரவு வேளையில், எங்களின் வழிகாட்டி, நிச்சயமாக எங்களுக்கு வழியைக் காண்பித்துக் கொடுத்தார். ஆனால், அவரும் எங்களுடன் கூடவே நடந்து வந்து, அப்பாதையின்மீது நம்பிக்கை வைத்ததோடு, எங்களையும் அவ்வாறே நம்பிக்கைகொள்ளத் தூண்டினார். அதையேதான் ஒரு உண்மையான ஆன்மீக வழிகாட்டி செய்கிறார். அவர்களின் உதவி என்பது ஆரவாரம் கொண்டதாகவோ, அல்லது வெளிப்படையாகத் தெரிவதாகவோ இருப்பதில்லை. சில நேரங்களில், குழப்பத்திற்கிடையே உள்ள ஒரு அமைதியைப் போன்றதொரு உணர்வாக அது இருக்கிறது. நீங்கள் ஒன்றை எவ்வாறு காண்கிறீர்கள் என்பதில் உள்ள ஒரு மாற்றம் அது. அமைதியான தெளிவைக் கொண்டதொரு தருணம். ஆனால் அது இவையெல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மிகவும் அதிகமான ஒன்றாகும்.

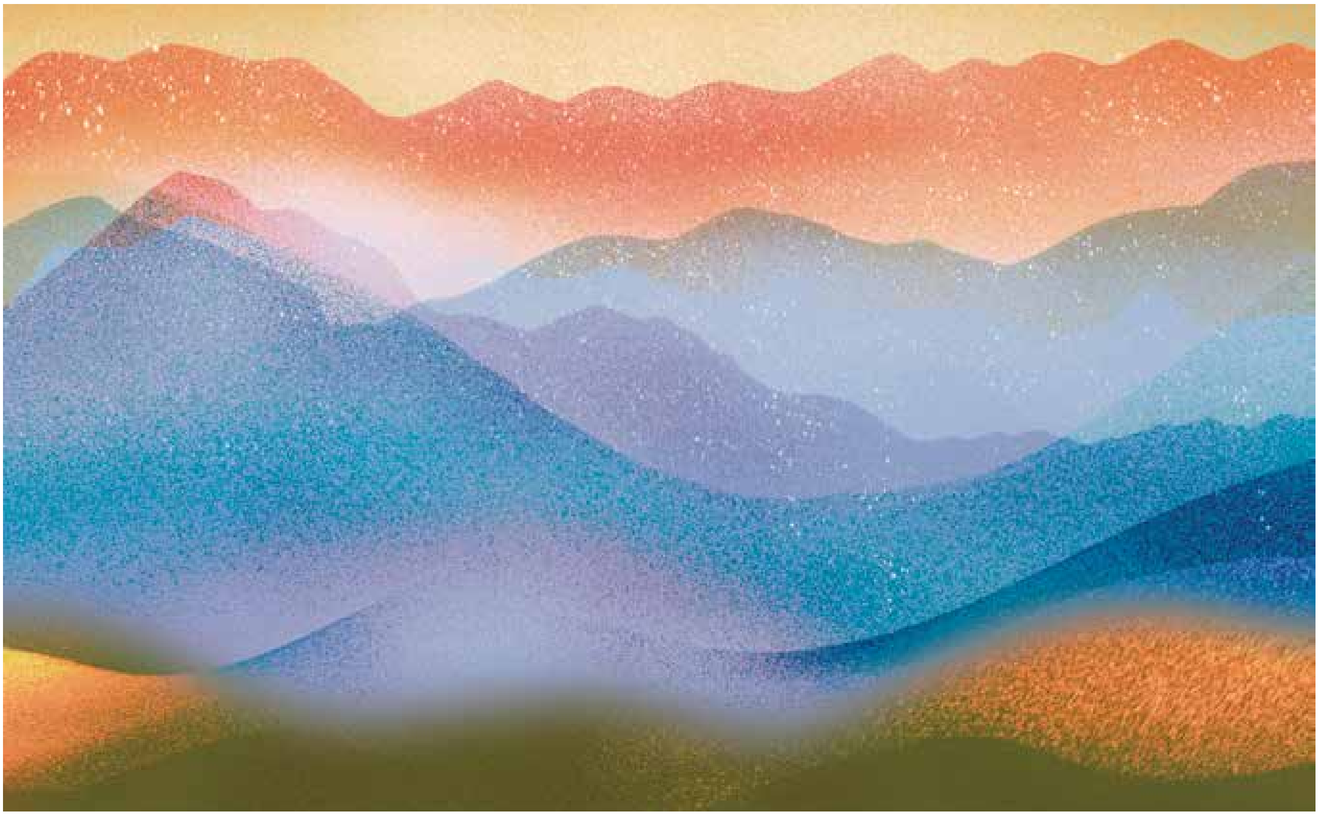
அதைப் பெறுவதற்கு, நாம் முதல் அடியை எடுத்து வைக்க வேண்டும், பெரும்பாலும் அடுத்து என்ன வரும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமலேயே எடுத்து வைக்க வேண்டும். நம்பிக்கை என்பது உறுதிப்பாட்டிலிருந்து தொடங்குவதில்லை. அது விருப்பத்திலிருந்து தொடங்குகிறது.

என்னில் ஆழமாகப் பதிந்து விட்டது என்னவென்றால், அந்த வழிகாட்டி ஆர்ப்பாட்டம் எதுவும் இன்றி, எதையும் எதிர்பார்க்காமலேயே, எவ்விதம் எங்களை விட்டுவிட்டுச் சென்றார் என்பது தான். அது மீண்டும் எனக்கு ஒரு வழிகாட்டியின் பங்கை நினைவூட்டுகிறது. உண்மையான குருமார்கள் சார்புத்தன்மையை உருவாக்குவதில்லை. நம்மால் தனியாக நடக்க இயலும் வரை அவர்களும் நம்முடனேயே நடந்து வந்து, பின்னர், நம்முடைய ஜீவிதத்தின் ஒரு அங்கமாகவே அவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை நமக்கு வெளிப்படுத்தியவாறே, மெதுவாகப் பின் வாங்கிவிடுகிறார்கள்.

மாஸ்டரின் நோக்கத்திற்கேற்றாற் போல் வாழ்க்கை

மலைத்தொடரின் பயணங்கள் போன்றே, ஆன்மீகப் பயணங்களும் அவற்றின் தனித்துவம் வாய்ந்த சூழல்களைக் கொண்டே வருகின்றன: பிரமிப்பூட்டும் காட்சிகள், செங்குத்தான ஏற்றங்கள், பள்ளத்தாக்குகள் மற்றும் மாற்றுப்பாதைகள் ஆகியவற்றுடன். ஒரு வழிகாட்டியைக் கொண்டிருப்பது என்பதற்கு அர்த்தம் நாம் திறமையற்றவர்கள் என்பதாக ஆகிவிடாது. நாம் அதிகப்படியான நேர்த்தியுடனும், மிகவும் குறைவான தடுமாற்றங்களுடனும் நடக்கிறோம் என்பதாக அது ஆகிறது. காலப்போக்கில், வெளிப்புறத்தில் கிடைக்கும் வழிகாட்டுதல் என்பது, உள்ளார்ந்த ஒன்றாக மாறிப்போகிறது. நாம் முதலில் தேடிய மறு உத்தரவாதம் என்பது, இப்போது உட்புற ஆற்றலாக வளர்ந்து வருகிறது. விஷயங்கள் நிச்சயமற்றவையாக இருக்கும்போதிலும், நாம் திசைகளை உணர்ந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறோம். உண்மையான வழிகாட்டுதல் நம்மைக் காப்பாற்றுவதைக் காட்டிலும், தன்மைமாற்றம் அடையச் செய்கிறது. வாழ்க்கை என்பதே அதனளவில் ஒரு பாடத்திட்டம் தான் என்பதை வழிகாட்டி நமக்குக் காண்பிக்கிறார். ஒவ்வொரு தருணமும், ஒவ்வொரு அமைதியும், ஒவ்வொரு உறுதிப்பாடற்ற நிலையும், போதனையின் ஒரு பகுதியாக மாறுகிறது.

ஒருக்கால், அதுவேகூட ஒரு வழிகாட்டியின் உண்மையான நோக்கமாக இருக்கக்கூடும் – அதாவது, கஷ்டங்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்து வைப்பதல்ல, ஆனால், கஷ்டங்களின் மூலமாக, நம்முள் இருக்கும் ஏதோவொன்றை விழிப்படையச் செய்வது. பாதையானது கண்ணை மூடிக்கொண்டு



பயணம் செய்வதற்காக வகுக்கப்படவில்லை, ஆனால் அதற்கு மாறாக, நடந்து செல்வதற்கான நமது விருப்பத்திற்கேற்றாற் போல் ஒவ்வொரு அடியாக அது வடிவமைக்கப்படுகிறது. இவ்விதமாக வாழ்க்கை தன்னளவில் தானே ஒரு ஆசிரியராகவும், சூழலாகவும் மாறுகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் நீங்கள்தான் அந்த ஒளி என்பதை நீங்கள் உணரும் வரை, உங்களுக்கு ஒளியைக் காண்பித்துக் கொண்டே உங்களுடன் சேர்ந்து நடந்து வரும், தெளிவு மற்றும் அன்பின் பிரசன்னமாகவே ஒரு வழிகாட்டி இருக்கிறார்.

நான் எனது பதின்ம வயதுகளில் முதன்முறையாக தியானம் செய்யத் தொடங்கியபோது, நான் அதிகம் எதையும் உணரவில்லை. ஹார்ஃபுல்னெஸ்ஸின் போதனைகள் சுவாரசியமானவையாகவும், உத்வேகமளிப்பவையாகவும் இருந்தன, ஆனாலும், நான் ஒன்றும் உலகத்தையே புரட்டிப் போடும் அளவுக்கு பெரிதாக தன்மை மாற்றத்தை உணரவில்லை. அச்சமயத்தில், நான் என்ன பெற்றுக் கொண்டிருந்தேன் என்பதையோ, அல்லது பெற்றவற்றை நான் என்ன செய்து கொண்டிருந்தேன் என்பதையோ கூட நான் புரிந்துகொள்ளவில்லை.

பின்னர், வாழ்க்கைப் பாதை மிகவும் சிக்கலானபோது, நான் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினேன். என்னிடமிருந்த பரிசை நான் அடையாளம் கண்டுகொண்டேன். ஆன்மீகப்பயிற்சியில் நான் அடைக்கலம் புகுந்து கொண்டேன். நாம் சீரான சாலைகளில் செல்லும்போதும், பிரமிப்பூட்டும் காட்சிகளைக் கண்டு வியந்து பாராட்டும்போதும் நாம் வழிகாட்டியைத் தேடுவதில்லை. பாதை பார்வையிலிருந்து மறைந்து போகும்போதும், டார்ச் விளக்கின் ஆற்றல் தீர்ந்து போகும்போதும் தான் நாம் அவர்களைத் தேடுகிறோம்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியும், அதனையளிக்கும் ஆன்மீக வழிகாட்டியும், இருவருமே ஏமாற்றத்தையளிக்கும் அளவிற்கு மிகவும் எளிமையானவர்கள் – ஆடம்பரமான சடங்குகளோ அல்லது வாக்குறுதிகளோ இங்கில்லை. ஆனால் காலப்போக்கில், உள்ளே ஏதோவொன்று மாறத் தொடங்குகிறது. இறுதியாக, முன்பு நாம் நடந்து செல்ல அஞ்சிய இருட்டுவழிப்பாதையானது, இப்போது நம்முள்ளிருந்து வரும் ஒளியினால் வெளிச்சமூட்டப்பட்டு, நாம் நடப்பதற்கு ஏதுவாக மாறுகிறது. பின்னால் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, அந்த மலை வழிகாட்டியை, என்னை அச்சுறுத்திய அதே இருட்டிலிருந்து வெளிக்கிளம்பி வந்த அத்தருணத்திற்குரியவராக, நான் அவரைப் பார்ப்பதற்குத் தயாரான போதுதோன்றியவராக நான் காண்கிறேன். அந்த இரவில் தெய்வத் திருவருள் என்பது, ஒளிவீசும் விளக்குடன் கூடிய ஒரு அன்னியராக வடிவம் ஏற்றது.

விளக்கப்படங்கள்: அனன்யா படேல்

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

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

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

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

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

ENROLL TODAY!

பணியிடம்

"உங்கள் இதயத்தையும்,
உள்ளுணர்வையும் பின்பற்றுவதற்கான
துணிவைக் கொண்டிருங்கள். அவை,
உண்மையில் நீங்கள் எதுவாக மாற
விரும்புகிறீர்கள் என்பதை எவ்வாறே
முன்பே அறிந்திருக்கும்.
மற்ற அனைத்தும் இரண்டாம் பட்சமே."

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ்

ஹார்ட்ஃபுல் லிசனர் தொடரை ஆறாவது பகுதியுடன் தொடரும், தலைமை நிர்வாக அதிகாரியும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்றுநருமான **ரவி வெங்கடேசன்**, செவிமடுப்பது என்பது உள்நோக்கமாக இருப்பதிலிருந்து திறனாக மாற்றுவதையும், சிறந்த மனநிலையுடன் இருந்தாலும், திறன்மிக்க செவிமடுத்தலானது பயிற்சி செய்யப்பட்டு, மெருகேற்றப்பட்டு, உள்ளார்ந்த ஒன்றாக ஆகவேண்டும் என்பதை விளக்குகிறார்.

செவிமடுப்பதற்கு தேவையான நான்கு திறன்களில் வல்லுநராதல்

இதயபூர்வமாக செவிமடுப்பவர் - பகுதி 6

இந்தத் தொடரின் முந்தைய கட்டுரைகளில், செவிமடுப்பதற்கான நமது திறனை மேம்படுத்தும் இருப்பின் நிலை, குணங்கள் மற்றும் நடத்தைகள் பற்றி ஆராய்ந்தோம். ஆனால் சிறந்த மனநிலை, இதயம் மற்றும் நோக்கங்கள் இருந்தபோதிலும், செவிமடுப்பதென்பது ஒரு கற்றுக் கொள்ளப்படும் திறனாகவே உள்ளது - அது பயிற்சி செய்யப்பட்டு, செம்மைப்படுத்தப்பட்டு, உள்ளார்ந்ததாக ஆக்கப்பட வேண்டும்.

இந்தப் பகுதி, செவிமடுப்பதை உண்மையிலேயே திறம்பட்டதாக்கும் நான்கு அத்தியாவசிய திறன்களில் கவனம் செலுத்துகிறது:

முனைப்பான செவிமடுத்தல் (Active Listening)
ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல் (Deep Listening)
நுட்பமாக செவிமடுத்தல் (Professional Listening)
மையப்படுத்துதல் (Centering)

நான்கு செவிமடுக்கும் திறன்கள்

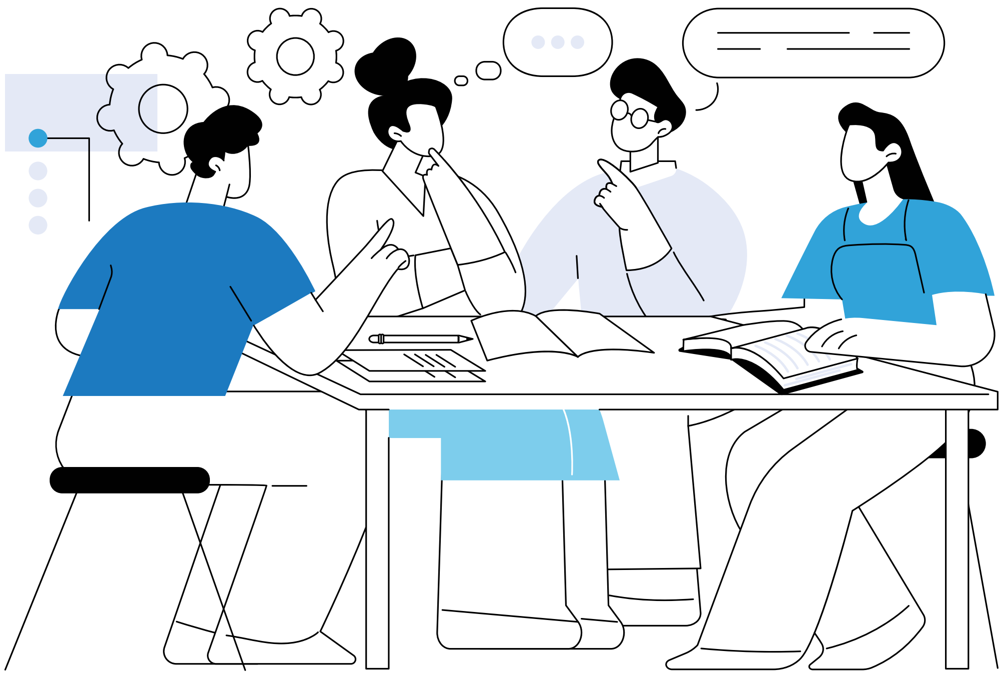
முனைப்பான செவிமடுத்தல் – நிகழ் தருணத்தில் ஈடுபாடு

முனைப்பான செவிமடுத்தல், முழுமையான, ஈடுபாடுள்ள கவனத்தை அளிப்பது, வாய்மொழி உறுதிமொழிகளை வழங்குவது, மற்றும் பேசுபவர் கேட்கப்படுவதை, மதிக்கப்படுவதை, புரிந்து கொள்ளப்படுவதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தும் உடல் மொழி குறிப்புகளைப் பயன்படுத்துவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

பயிற்சிகள்:

- கண் தொடர்பைப் பராமரிக்கவும், அவ்வப்போது தலையசைக்கவும்.
- சுருக்கமான வாய்மொழி பதில்களைப் பயன்படுத்தவும் ("புரிகிறது", “தொடருங்கள்", “அது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கிறது.")
- நீங்கள் கேட்டதை சிந்தித்து சுருக்கமாகச் சொல்வது.

இளவரசி டயானா தனது செயல்களுக்காக மட்டுமல்லாமல், பெரும்பாலும் அவர் செவிமடுக்கும் விதத்துக்காகவும் "மக்களின் இளவரசி" என்று அழைக்கப்பட்டார். மருத்துவமனை வருகைகளின்போது, அவர் நோயாளிகளின் கண் மட்டத்தில் மண்டியிட்டு, கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு, அவர்களின் கதைகளை அமைதியாகக் கேட்பார். அவர் உடன் இருப்பதே மக்களை அழ வைத்தது - துக்கத்தால் அல்ல, கேட்கப்பட்டதாக உணர்ந்ததால்.



ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல் – சொற்களுக்கு அப்பால் கேட்பது

ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல் என்பது, சிந்தனை மற்றும் உள்ளுணர்வு சார்ந்த திறனாகும். உணர்வுகள், மௌனம், உடல் மொழி, சொல்லப்படாதவற்றையும் கேட்பது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

பயிற்சிகள்: குரலின் தொனி, உணர்ச்சி மற்றும் ஆற்றல் மாற்றங்களைக் (energy shifts) கவனியுங்கள். குறுக்கிடாமலும், உடனடியாக தீர்வுகளைக் கூறாமலும் இருக்கவும்.

அவர்கள் பேசிய பின் இடைவெளி அளித்து, அவர்களை இன்னும் ஆழமாகப் போக அனுமதியுங்கள்.

இதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணம் கேம்ப் டேவிட் ஒப்பந்தங்களில் ஜிம்மி கார்ட்டர்: 1978-ல், அமெரிக்க அதிபர் ஜிம்மி கார்ட்டர், எகிப்தின் அன்வர் சாதாத் மற்றும் இஸ்ரேலின் மெனாசெம் பெகின் ஆகியோருக்கு இடையே சமாதானத்தை ஏற்படுத்தினார்.

கார்ட்டரின் அணுகுமுறை தந்திரோபாய பேரப்பேச்சு அல்ல — அது ஆழமான, இதயபூர்வமான செவிமடுத்தல் ஆகும். சாதாத் பின்னர் கூறினார், "அவர் எங்களுக்கு எந்த உபதேசமும் செய்யவில்லை, நாங்கள் முழுமையாக செவிமடுக்கப்படுவதற்கு அவர் அனுமதித்தார் — மேலும் அவ்வாறு செவிமடுக்கப்பட்டதனாலேயே , நாங்கள் மாறினோம்."

நுட்பமாக செவிமடுத்தல் – திட்டமிடப்பட்டது, நெறிமுறை சார்ந்தது, பயனளிக்கும் வகையில் அமைந்தது

தொழில்முறை செவிமடுத்தல் என்பது, நெறிமுறை சார்ந்த பகுத்தறிவு, பகுப்பாய்வில் தெளிவு, அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த சூழல்களில் காணப்படும் பாங்குகள், இடைவெளிகள் அல்லது அடிப்படை சவால்கள் போன்றவற்றை அறிவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியது.

பயிற்சிகள்:

உத்தி ரீதியான புரிதலிலிருந்து தனிப்பட்ட சார்பை வேறுபடுத்தவும்.

கவனமாக ஆவணப்படுத்தி, பரஸ்பர புரிதலை உறுதிப்படுத்தவும்.

தீர்வுகளை எட்டுவதற்காக கேட்கவும், ஆனால் மிக விரைவாக தீர்வினை அடைய முயற்சிக்க வேண்டாம்.

யூரோசோன் நெருக்கடியின்போது, அதிபர் ஏஞ்சலா மேர்க்கெல், பல மணிநேர நீண்ட கூட்டங்களில் அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதற்காகப் பெயர் பெற்றவர். பெரும்பாலான நேரங்களில், அவர் கேட்டவை அனைத்தையும் முடிவில், சுருக்கமாகக் கூறுவார். அதில் கூட்டத்தினரின் ஒவ்வொரு கருத்தும் உள்வாங்கப்பட்டு, ஒருங்கிணைக்கப்பட்டிருக்கும்.

மையப்படுத்துதல் – எந்தவொரு உண்மையான செவிமடுத்தலுக்குமான அடிப்படை

மையப்படுத்துதல் என்பது, ஒரு உரையாடலுக்கு முன்னும், உரையாடலின்போதும் மனதை அமைதிப்படுத்தி, உணர்ச்சியை சீர் செய்து, விழிப்புணர்வை நிலைநிறுத்தும் திறன் ஆகும்.

பயிற்சிகள்:

ஒரு உரையாடலுக்கு முன் உங்களை மையப்படுத்திக்கொள்ள சுவாசத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

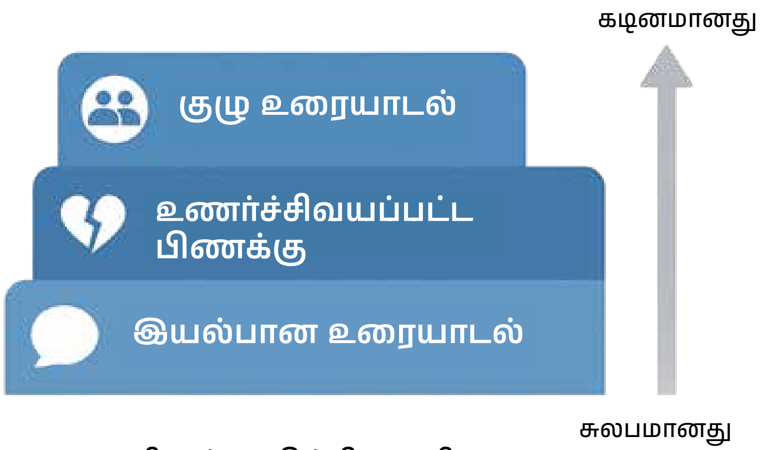
தூண்டுதலுக்கும் பதிலுக்கும் இடையில் நுண்ணிய இடைவெளிகளைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நீங்கள் தூண்டப்படும்போது அதை கவனித்து, உங்களை நடுநிலைமைக்குத் திரும்பக் கொண்டு வாருங்கள்.

திக் நட் ஹான் இத்தகைய பயிற்சியை கையாள்வதில் ஒரு சிறந்த உதாரணமாக இருந்தார். கூட்டங்களுக்கு முன் அவர் பங்கேற்பாளர்களை, இடைநிறுத்தி, அமைதியாக மூன்று ஆழமான சுவாசங்களை எடுக்கச் சொல்வார். "ஒரு அமைதியான, திறந்த இதயம் மட்டுமே இன்னொருவரின் வலியை உண்மையிலேயே உணர முடியும்." என்பதனை வலியுறுத்தினார்.

எங்கே தொடங்குவது? திறன் பயிற்சி ஏணி

எந்தவொரு புதிய திறனுக்கும் உள்ளது போலவே, இதற்கான பயிற்சியும் எளிமையான சூழலில் தொடங்கி காலப்போக்கில் அதிகரிக்கிறது. வெவ்வேறு சூழல்களில் உங்கள் செவிமடுக்கும் திறனைப் படிப்படியாக மேம்படுத்த கீழே உள்ள திறன் பயிற்சி ஏணியைப் பயன்படுத்தவும்.



திறன் பயிற்சி ஏணி

திறன்	தினசரி பயிற்சிக்கான குறிப்பு
முனைப்பான செவிமடுத்தல்	“அப்படியென்றால் நீங்கள் சொல்வது...” என்பதைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் கேட்டதை மீண்டும் சொல்லுங்கள்.
ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல்	இடைநிறுத்தங்கள், தயக்கங்கள், உடல் மொழி ஆகியவற்றைக் கவனியுங்கள். மென்மையான தொடர் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
நுட்பமாக செவிமடுத்தல்	உங்கள் அடுத்த சந்திப்பில் அனைவரது கருத்துக்களையும் நடுநிலையான மொழியைப் பயன்படுத்தி சுருக்கிக் கூறுங்கள்.
மையப்படுத்துதல்	முக்கிய உரையாடலுக்கு முன் 1 நிமிட நேரம் நிதானமடையும் நோக்கத்துடன் சுவாசப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

சுய மதிப்பீட்டுக்கான கட்டமைப்பு

அடுத்த அறுபது முதல் தொண்ணூறு நாட்களில், ஒவ்வொரு திறனுக்கும் ஒன்று முதல் ஐந்து வரை உங்களுக்கு நீங்களே மதிப்பெண் கொடுக்க வாராந்திர சுயமதிப்பீட்டினை செய்யுங்கள். முக்கியமான உரையாடல்களுக்குப் பிறகும் இதை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

திறன்	1 (குறைவு)	2	3	4	5
முனைப்பான செவிமடுத்தல்	கவனச்சிதறல், அமைதியற் றிருந்தது	நிகழ் தருணத்தில் எப்போதாவது இருந்தது	பெரும்பாலும் கவனத்துடன்	முழுமையாக கவனம் செலுத்தியது	வலுவான, வாய்மொழி அல்லாத ஈடுபாட்டுடன் முழுமையாக அத்தருணத்தில் இருந்தது
ஆழ்ந்த செவிமடுத்தல்	பதிலளிக்க அவசரப்பட்டது	மேலோட்டமான விவரங்களைப் புரிந்துகொண்டது	சற்று, தொனியை அறிந்து கொண்டது	உணர்ச்சியைக் கவனித்தது, பொறுமையாக இருந்தது	வார்த்தைகளுக்கு அப்பால் கேட்டது, ஆழமான கேள்விகளைக் கேட்டது
நுட்பமாக செவிமடுத்தல்	சொந்தக் கருத்துக்களை உட்புகுத்தியது	தன் மீதே கவனம் செலுத்தியது	கேட்கப்பட்டது, ஆனால் அதன் பாங்குகளை கவனிக்கத் தவறியது	முக்கிய விஷயங்களைப் புரிந்துகொண்டது	நுண்ணறிவுடனும், நெறிமுறையுடனும் ஒருங்கிணைத்தது
மையப்படுத்துதல்	எதிர்வினை புரிந்தது	லேசான பதட்டம்	அமைதியாக இருக்க முயற்சித்தது	சுவாசம் மற்றும் இடைவெளி எடுத்தலை நன்கு பயன்படுத்தியது	முழுவதும் அமைதியாகவும் திறந்த மனதுடனும் இருந்தது

இந்தத் தொடரின் அடுத்த சில பகுதிகளில், நாம் கற்றுக் கொண்ட கருத்துக்கள் நிஜ வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளைக் கையாள்வதில் ஒன்றிணையும் பல நிகழ்வுகளை ஆராய்வோம்.

இதயம் வெல்லட்டும்

டாக்டர் இசக் அடிசஸ், மகிழ்ச்சி சிந்தனையிலிருந்து அல்ல, உணர்வதிலிருந்தே வருகிறது என்ற தனது கருத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். வாசகர்கள், பகுப்பாய்வு செய்யும் தங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்தவும், வாழ்க்கை முடிவுகளை எடுக்கும்போது தங்களது இதயங்களை நம்பவும் ஊக்குவிக்கிறார்.

நான் பல வருடங்களாக மக்களைக் கவனித்து வருகிறேன், மனம் ஒரு தேர்வைச் செய்யும்போது, அந்த நபர் மகிழ்ச்சியற்றவராக மாறுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதை நான் உணர்ந்துள்ளேன்.

ஏன் அப்படி? ஏனென்றால் மனம் எதிர்காலத்திலோ அல்லது கடந்த காலத்திலோ வசிக்கின்றது.. இரண்டுமே நம்மை மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக ஆக்கக்கூடும். கடந்தகாலத்தில் மீண்டும் நம்மால் வாழ முடியாது என்பதுடன், அதன் தவறுகளை - அல்லது துயரங்களை - தடுக்கவோ அல்லது பின்னோக்கிச் சரிசெய்யவோ முடியாது. மேலும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நிச்சயமின்மை வெகு மிகுதியாக இருக்கிறது; அது பயத்தை உருவாக்கக்கூடும், இது மகிழ்ச்சியின்மைக்கு வழிவகுக்கும்..

ஒருவர் எந்த அளவுக்கு மூளையை சார்ந்திருக்கிறாரோ, அந்த அளவுக்கு அவர் மகிழ்வற்றவராக ஆகலாம். ஆனால் நிகழ் தருணத்தில் வாழ்கின்ற, குறைவாகவே மூளயை சார்ந்துள்ள நபர்கள், மகிழ்ச்சிகரமாகக் காணப்படுகின்றனர். அவர்கள் மனதை ஓய்வெடுக்க விட்டுவிட்டு, இதயத்தின் மீது கவனம் குவிக்கின்றனர். அவர்கள் குறைவாக சிந்தித்து அதிகமாக உணர்கின்றனர்.

சிந்திப்பது மக்களை பரிசீலனை செய்யவும், பகுத்தறியவும் வைக்கிறது. இவ்விரண்டில் ஒன்று, எது வேண்டுமானாலும் ஓர் எதிர்மறை மனநிலையை தூண்டலாம். உணர்வு என்பது வேறாகும். மரங்களை கடந்துசெல்லும்போது அவற்றை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள்; உங்கள் தலைக்கு மேல் மிதந்துசெல்லும் மேகங்களை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். மேகங்கள் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன அல்லது அவை ஏன் குறிப்பிட்டதொரு விதத்தில் வடிவம்கொள்கின்றன என்று நீங்கள் வியப்பதில்லை. அங்கே சிந்தனை இல்லை: மேகங்கள், மலைகள், மரங்கள், மலர்கள், மக்கள் — இவ்வனைத்தையும் நீங்கள் கணிப்பெதுவும் இன்றி, வெறுமனே உணர்கிறீர்கள்.

உணர்வதில் தான் நாம் மகிழ்ச்சியடைகிறோம் என்றே நான் நம்புகிறேன்; எனினும், அது நாம் உணர்வதை நாம் எதிர்க்காதபோது தான் ஏற்படும். அதை நாம் வெறுமனே ஏற்றுக்கொண்டு, இவ்வுலகம் நமக்கு அளிக்கும் அற்புதங்களை அனுபவித்து மகிழ்கிறோம்.

அன்பை உணர்வதற்கான துவக்கப்புள்ளி எது? வெறுமனே உணருங்கள், அவ்வளவே. நீங்கள் உணர்வதை எதிர்க்காதீர்கள். மனதை தனியாக விட்டுவிடுங்கள். நீங்கள் உணரும்போது, நீங்கள் உணரும் விஷயத்துடன் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறீர்கள். மேலும் அந்த ஒருங்கிணைப்பில், நீங்கள் ஒருவிதமான மகிழ்ச்சியையும், அதன் மூலம், அன்பையும் அடைகிறீர்கள்.

மனதைக்கொண்டு நாம் பகுத்தறிகிறோம். இதயத்தைக்கொண்டு நாம் உணர்கிறோம். மனம் எண்ணங்களை உருவாக்கி அவற்றை வார்த்தைகளின் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறது. இதயம் உணர்வுகளின் மூலம் தொடர்புகொள்கிறது.

நாம் நமது மூளையில் தான் தவறானவற்றை சரியானவற்றிலிருந்து வேறுபடுத்துகிறோம். நமது நண்பர்கள், குடும்பத்தினர், ஆசிரியர்கள், புத்தகங்கள் மற்றும் அனுபவங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு ஆதாரங்களிலிருந்து பெறும் எண்ணற்ற முரண்படும் தகவல்களின் அடிப்படையில், நமது அபிப்ராயங்களை நாம் உருவாக்கிக்கொள்கிறோம். நமது இதயம் நமக்கு

எடுத்துரைப்பதையும், இயல்பாக உணரப்படும் விஷயத்தையும் நாம் அடிக்கடி அடக்க முற்படுகிறோம். நமது மனசாட்சி சொல்வதை அடக்கி, நமது செயல்களை நியாயப்படுத்த நமது மூளையை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம்.

உங்களை நீங்களே உங்கள் மனதிலிருந்து விலக்கிக்கொண்டு, நோக்கத்துடனான உணர்தலை பேணி வளர்த்துக்கொள்வதே இந்த மனப்போக்கை முறிப்பதற்கான முதன்மையான வழிமுறையாகும். அதாவது, ஒரு கணம் நமது மூளையின் செயல்பாட்டை நிறுத்திவிட்டு — நான் ஆதரிக்கும் இந்த அபிப்ராயம், நாங்கள் எடுக்கவிருக்கும் இந்த முடிவு, போன்றவை — இது சரி என்று தோன்றுகிறதா, அல்லது தவறா? — என்று நமக்கு நாமே கேட்பதுவே இதற்கான வழிமுறையாகும்.

எது சரி, எது தவறு என்பது கணிக்கப்படுவது மட்டும் போதாது, உணரப்படவும் வேண்டும்.

உங்கள் உணர்வை பின்பற்றுங்கள். அது இதயத்திலிருந்து பிறக்கிறது என்பதுடன், விஷயங்களைப் பற்றி இதயம் மிக நன்றாக அறியும். தியானத்தின்போது மட்டுமல்லாமல் எல்லா நேரங்களிலும், நாம் என்ன நினைக்கிறோம் என்பதை இதயம் கவனிக்க வேண்டும்.

மனம் மட்டுமே உங்கள் வாழ்க்கையை ஆள அனுமதிக்கப்படக்கூடாது.

மேலும், மனமும் இதயமும் உங்களால் தீர்க்கமுடியாததொரு முரண்பாட்டில் இருந்தால், இதயம் வெல்லட்டும்.

உறவுகள்

"அன்பிற்குரியவர் அனைத்திலும்
அனைத்துமாக இருக்கிறார்,
அன்பர், அவரை மறைக்கும்
திரையாக இருக்கிறார்;
அன்பிற்குரியவர், வாழும் அனைத்துமாவார்,
அன்பர், இறந்த ஒன்றாவார்."

ஜலால்-உதீன் ரூமி

குருவுடன் இருப்பது

ஆர்வலருக்கும் குருவிற்கும் இடையிலான உறவானது, அங்கீகாரம், எதிர்ப்பு, சரணடைதல் போன்ற நிலைகள் மூலம் எவ்வாறு படிப்படியாக பரிணமிக்கிறது என்பதை **தாஜி** விளக்குகிறார். வெளிப்புற வழிகாட்டுதலாகத் தொடங்கும் ஒன்று, இறுதியில் தெய்வீகத்துடனான ஒரு உள்முகத் தொடர்பாக எவ்வாறு விழித்தெழ வேண்டும் என்பதையும் அவர் எடுத்துக்காட்டுகிறார்.

ஒரு தகுதிவாய்ந்த குருவை தனக்கென கண்டறிவதே ஒருவர் ஆன்மீகப் பாதையில் பயணிப்பதற்கான ஒரு அடிப்படைத் தேவையாகும். வாழும் குருநாதர் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஒரு முக்கியமான காரணியாக இருக்கிறார், ஏனெனில் உதவிபுரிய யாரும் இல்லாவிடில், நமது வரம்புகளைத் தாண்டிச் செல்ல நாம் போராடுவோம். நீண்ட காலமாக, நம்மில் பலரும் நம்மை உள்ளிருந்து தள்ள முயன்று கொண்டிருக்கிறோம், ஆனால் ஒரு வெளிப்புற உந்துதலும் தேவைப்படுகிறது. நாம் சுயமாக அடையக்கூடியவை என்பதற்கு வரம்பு உண்டு. நாம் முன்னேறுவதற்கு, வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகின்ற ஒரு களம் இது, என்பதை நாம் உணர்கிறோம். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், இந்த அமைப்பை நிறுவிய லாலாஜி மகாராஜ் அவர்களின் காலத்திலிருந்தே, நம்மிடையே வாழும் குருநாதர் ஒருவரின் பிரசன்னம் தொடர்ந்து இருப்பதை, இயற்கை உறுதி செய்துள்ளது. கடந்தகால மகான்கள் தங்கள் போதனைகள் மற்றும் படைப்புகள் மூலம் வாழ்ந்து வருகின்றனர். ஆனால் அணைந்துவிட்ட மெழுகுவர்த்தியால் ஒரு இருண்ட அறையை ஒளிரச் செய்ய முடியாதது போல, கடந்தகால குருவால், நீங்கள் தன்மைமாற்றம் அடைவதற்கு இப்போது உதவ முடியாது.

உங்கள் குருவை நீங்கள் அடையாளம் கண்டுகொண்டவுடன், அவரோடு எந்த அளவிற்கு நீங்கள் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும் என்று யோசிப்பது இயல்பு. இந்த உறவு, மனித நிலையிலான தொடர்பை சார்ந்தது அல்ல; இருப்பினும், உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது உங்கள் குருவை சந்திப்பது மிகவும் பயனுள்ளது. உங்கள் மனப்பான்மை சரியாக இருக்கும் பட்சத்தில், ஒருமுறையே கூட போதுமானதாக இருக்கலாம்! நீங்கள் அவருடன் கை குலுக்கவோ அல்லது உரையாட வேண்டும் என்ற அவசியம்கூட இல்லை. ஆனாலும், நீங்கள் முழுமையான ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையுடன், அவரது அருகாமையில் ஒருமுறை இருக்க முடிந்தால், உங்கள் மொத்த ஆன்மீகப் பயணமும் அந்த ஒரே சந்திப்பில் திட்டமிடப்படக் கூடும். அதைக் கடந்து நிகழும், மற்ற சந்திப்பை நமக்கு கிடைத்த ஒரு கூடுதல் பரிசாக கருதலாம். நம்மைச் சுற்றி பெரும்பாலும் நிகழ்வது போல, நாம் அவரைப் பின்தொடர வேண்டிய அவசியமில்லை. நாம் குருவை வழிப்பட வேண்டும் என்பதுமில்லை. அவரது பௌதீக உடல், தெய்வீக சக்தியின் மூல ஆதாரத்தைக் கொண்டுள்ளது என்றும், அதை வழிப்படுவதன் மூலம், ஏதோ ஒரு வகையில் அந்த சக்தியின் ஒரு பகுதியை தங்களுக்குள் ஈர்த்துக்கொள்ளலாம் என்றும் பலர் நம்புகிறார்கள். அவர்கள் நினைவில்கொள்ளத் தவறுவது என்னவெனில், அந்த மூல ஆதாரம் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கிறது, எங்கும் இல்லாமலும் இருக்கிறது. அதை நீங்கள் காணக்கூடிய ஒரே இடம் உங்களுள்தான். உங்கள் குருவின் நோக்கம் உங்களது உள்ளார்ந்த உயர்-சுயத்திடம் உங்களை அழைத்துச் செல்வதுதான்.

உண்மையான குரு யார்?

பெரும்பாலான மக்கள், ஒரு தகுதி வாய்ந்த குருவை அடையாளம் காண சிரமப்படுகிறார்கள். ஒரு உண்மையான ஆன்மீக குரு கொடுப்பவர் ஆவார். ஆனால்

எனவே, ஒரு உண்மையான குரு எப்படிப்பட்டவர்? பாபூஜி மகாராஜ் இரண்டு அத்தியாவசிய பண்புகளை வரையறுத்துள்ளார்: ஒரு தகுதிவாய்ந்த குரு, மனிதனின் தன்மை மாற்றத்திற்காக தனது தனிப்பட்ட சக்தியை உட்செலுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவர், மேலும் அவரருகில் இருக்கும்போது நீங்கள் உடனடியாக ஒரு அமைதி நிலையை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள்.

குருமார்களில் பெரும்பாலானோர் இன்று பெறுபவர்களாகத் தெரிகின்றனர் - அவர்கள் ஏதோ ஒருவிதமான குரு தட்சிணையை (பாரம்பரிய கட்டணம்) எதிர்பார்க்கிறார்கள், அவர்கள் வழிப்படப்படுவதை விரும்புகிறார்கள், அவர்கள் பின்தொடரப்படவும், மதிக்கப்படவும் வேண்டுமென விரும்புகிறார்கள். இந்நாட்களில், ஒரு மனிதர் காவி உடைகளை அணிந்து கொண்டாலோ அல்லது பண்டைய நூல்களின் அறிவை வெளிப்படுத்தி விவேகத்துடன் சில வார்த்தைகளைப் பேசினாலோ, அவர் ஒரு குருவாகிவிடுகிறார். இறுதியில், ஒரு குருவின் முதன்மை பொறுப்பு, அவரது பராமரிப்பில் உள்ள ஒவ்வொரு சீடரின் ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஆகும். அவர் தனது பொறுப்புகளை, இயலாமையின் பொருட்டோ அல்லது விருப்பமின்மை காரணமாகவோ, நிறைவேற்றத் தவறினால், இயற்கை அவரைப் பொறுப்பாளியாக ஆக்கும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

எனவே, ஒரு உண்மையான குரு எப்படிப்பட்டவர்? பாபூஜி மகாராஜ் இரண்டு அத்தியாவசிய பண்புகளை வரையறுத்துள்ளார்: ஒரு தகுதிவாய்ந்த குரு, மனிதனின் தன்மை மாற்றத்திற்காக தனது தனிப்பட்ட சக்தியை உட்செலுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவர், மேலும் அவரருகில் இருக்கும்போது நீங்கள் உடனடியாக ஒரு அமைதி நிலையை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள்.

உதாரணமாக, பாபூஜியுடனான எனது சொந்த அனுபவங்களில், அவர் ஒருபோதும் தன்னை ஒரு மாஸ்டராகக் கருதி

நடந்துகொண்டதில்லை. முழுமையான பணிவுடன் தன்னை ஒரு முக்கியமற்ற நபராக கருதுவதாகவே திகழ்வார். இதே போன்ற மனப்பான்மையை நான் சாரிஜியிடமும் கண்டேன். அவர் தன்னை பாபூஜியின் சீடராக மட்டுமே விவரிப்பார். தன்னை குரு என்று கூறிக்கொள்பவர்கள் நடந்துகொள்வதற்கு மாறாக, ஒரு உண்மையான குருநாதர், தன்னை மக்களுடைய ஒரு சேவகராகவே கருதுகிறார். ஒரு உண்மையான மாஸ்டரானவர், தான் உண்மையில் ஒரு மாஸ்டர் என்ற எண்ணத்தை, ஒருபோதும் கொண்டிருக்க முடியாது என்பது பாபூஜியின் உதாரணத்திலிருந்து தெளிவாகிறது, ஏனெனில் இது முரண்படும் உண்மையாக, அவரை அந்த வேலைக்கு தகுதியற்றவராக ஆக்கிவிடுகிறது.

ஒரு உண்மையான குருநாதர், உங்களை மோட்சத்திற்கு மட்டுமல்ல, அதற்கும் அப்பால், உயர்ந்த உணர்வுநிலைகள் மற்றும் மெய்யுணர்வு நிலைகளை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும் திறன்கொண்டவராக இருக்க வேண்டும். தனியாகக் கடக்க முடியாத உள்ளார்ந்த தடைகளைக் கடந்து, ஆர்வலரை அழைத்துச் செல்வது குருதான். முழுமையாக சரணடைந்த மிக உயர்ந்த நிலைகளில்கூட, ஆர்வலர் மந்தநிலையை உணர ஆரம்பித்து முன்னேறுவதற்கான விருப்பத்தை இழக்க நேரிடும். இப்போது, குருநாதர், ஆர்வலரை மென்மையாக முன்னோக்கி அழைத்துச் செல்ல மீண்டும் வருகிறார்.

இந்தப் பயணம் பிராணாஹுதியால் தூண்டப்படுகிறது, அதற்கு குருவே பொறுப்பாளர் ஆவார். ஆயினும், எண்ணற்ற பிராணாஹுதிகளால் சாதிக்க முடியாததை, ஒருமுறை பெறப்படும் தெய்வீக அருள் சாதித்துவிடும். அருள் நுட்பமானது, சக்தி வாய்ந்தது, அதை புரிந்துகொள்வதற்கு, அதை அனுபவித்துணர வேண்டும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், பிராணாஹுதியும் அருளும் இல்லாமல், பயிற்சிமுறை, அதன் சாரத்தை இழந்துவிடுகிறது. குருநாதர், இவ்விரண்டையும் வழங்குகின்ற ஒரு குழாயாக செயல்படுகிறார்.

குருவுடனான உங்கள் பிணைப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் உங்களுக்கு எப்போதாவது ஏற்பட்டால், உங்கள் இதயத்தின்மீது

கவனம் செலுத்துங்கள். மனம் எப்போதும் கேள்வி கேட்கலாம், ஏனெனில் அதுவே அதன் இயல்பு. ஆனால் இதயத்திலுள்ள கனமான, தொடர்ச்சியாக எழும் சந்தேகம், ஒரு தெளிவான அறிகுறியாகும். உங்கள் இதயம் அமைதியற்றதாகவோ அல்லது பாரமாகவோ உணர்ந்தால், உங்களை வழிநடத்தக்கூடியவர் இவரல்ல என்று அர்த்தம். நீங்கள் உண்மையிலேயே திருப்தியின்மையை உணர நேர்ந்தால், விலகிச் செல்லும் சுதந்திரம் உங்களுக்கு எப்போதும் உண்டு. தேர்வு உங்களுடையது. தகுதியற்ற குருவிடம் உங்கள் முன்னேற்றத்தை ஒப்படைப்பதைவிட, நீங்களே சொந்தமாக உங்கள் வழியில் நடப்பது நல்லது.

மறுபுறம், உங்கள் இதயம் திருப்தியாக உணரும்போது, மனதின் சந்தேகங்களை ஒருபோதும் கண்டுகொள்ளாதீர்கள். அர்ப்பணிப்புடன் உங்கள் பயிற்சியில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய நேரம் இதுதான்.

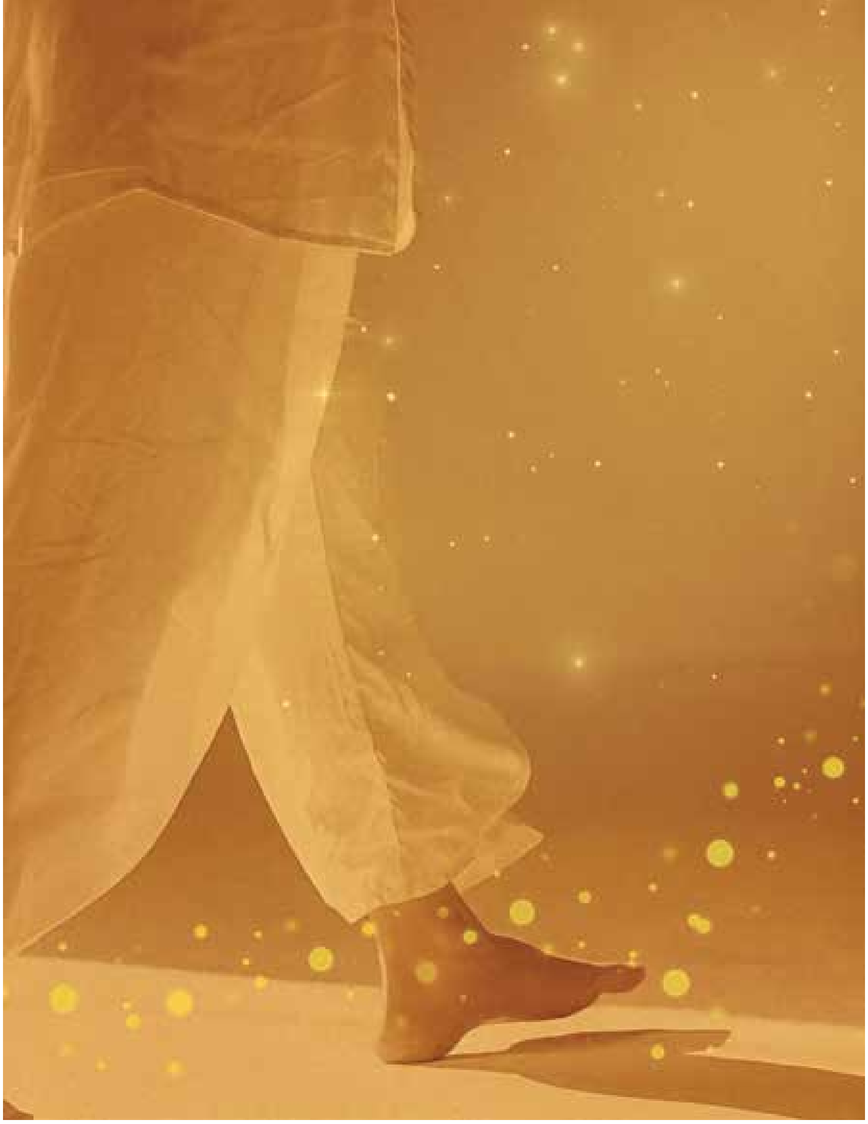
உங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

இந்த நாட்களில் பலர் தங்கள் குருவை, தங்களது உலகாயத விஷயங்களில் உதவி கேட்டு அணுகுகிறார்கள். அன்றாட போராட்டங்களால் மூழ்கடிக்கப்படும் அவர்கள், “என் குரு என் பிரச்சினைகளை தீர்க்கப் போவதில்லை என்றால், அவரிடம் செல்வதில் என்ன பயன்?” என்று பெரும்பாலும் நினைக்கிறார்கள். அவர்கள், பிறந்தநாள், ஆண்டுவிழாக்கள், திருமணங்கள், புதுமனை புகுவிழாக்கள், புதிய வேலைகள் அல்லது வணிக முயற்சிகள் அல்லது மற்றவர்களைப் பற்றிய குறைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது போன்ற சிறப்பு சந்தர்ப்பங்களில் அவரைச் சந்திக்க முனைகிறார்கள். ஆனால் இதுபோன்ற குறிப்பிட்ட கோரிக்கைகளுடன் நமது குருவை நாம் அணுகும்போது என்ன நடக்கிறது? பொருள் சார்ந்த ஆதாயத்திற்கோ அல்லது ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கோ, அது எதுவாக இருந்தாலும், அதை எதிர்பார்க்கும் செயலே ஒரு தெளிவான தடையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அந்த எதிர்பார்ப்பு ஒரு தடையாக மாறி, குருவின் இதயத்திற்கும் நம் இதயத்திற்கும் இடையே உள்ள இயற்கையான ஓட்டத்தைத் தடுக்கிறது. நாம் கேட்பதை விடவும் மிக அதிகமாகக் கொடுப்பதற்கு, குருநாதர் தயாராக இருக்கலாம். சிறிய, பரிவர்த்தனை ரீதியான ஆசைகளால் நம்மையே மட்டுப்படுத்திக்கொள்வதன் மூலம், மிகப்பெரிய வாய்ப்புகளை நாம் இழக்கிறோம்.

ஒரு உண்மையான ஆசீர்வாதம் என்பது என்ன? அது வாழ்க்கையின் புதிருக்கு விடை காணவும், நமது ஆன்மாவின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றவும் நமக்கு உதவும் ஒன்றாகும். உங்கள் வழிகாட்டியிடமிருந்து உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு முறையாவது இதுபோன்ற ஒரு ஆசீர்வாதத்தை நீங்கள் பெற்றால், பிறந்தநாள் ஆசீர்வாதங்களைக் கேட்பது எவ்வளவு அற்பமானது என்பது உங்களுக்கு தெரிய வரும்!

எனவே, நிறைய விஷயங்கள், (அவருடனான) அந்த சந்திப்பின்போது, நாம் கொண்டிருக்கும் மனப்பான்மையை சார்ந்திருக்கின்றன. எதிர்பார்ப்பு ஏதும் இல்லாமல், தூய அன்புடன் மட்டுமே ஒருவர் தங்கள் குருவை அணுகுவது மிகவும் அரிது. அத்தகைய ஒரு விஷயம் நடக்கும்போது, அது நிஷ்காம கர்மத்தின் உண்மையான உணர்வை, அதாவது ஸ்ரீகிருஷ்ணரால் பாராட்டப்பட்ட, பலனை எதிர்பாராது செய்யும் செயலை பிரதிபலிக்கிறது. இதயம் எதிர்பார்ப்பு இல்லாமல் உண்மையான அன்பால் நிறைந்திருக்கும்போது, ஒரு உண்மையான குரு இயல்பாகவே பதிலளிக்கிறார். வார்த்தைகள் தேவையில்லை. அந்த தருணத்தில், ஆர்வலருக்கும் குருவுக்கும் இடையே ஒரு ஆழ்ந்த தொடர்பு உருவாகிறது. இரண்டு இதயங்களும் ஒன்றையொன்று முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ளும் ஒரு அமைதியான உள்முகத் தொடர்பு அது. இந்த உள்ளார்ந்த இசைவு சிரமமில்லாமல் நிகழ்கிறது. விளக்கங்கள் அல்லது உறுதிப்படுத்துதல்களின் அவசியமின்றி, இருவரும் இணக்கமாக, முழு அமைதியில் ஒத்ததிரத் தொடங்குகின்றனர். ஆனால் இதயம் தொடர்ந்து ஆசைகளால் நிரம்பியிருக்கும்போது, வருடா வருடம் அதே விதமான மனப்பாங்குகள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும்போது, இந்த இயற்கையான தொடர்பு தாமதமாகிறது. ஒற்றைத் தருணத்தில் நிகழ்ந்திருக்கக் கூடிய ஒன்று, இப்போது வெளிப்படுவதற்கு பல பிறவிகள் தேவைப்படலாம்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, தங்கள் குருவுடன் நேருக்கு நேராக வருவதை பெரும்பாலும்



தடுக்கக்கூடிய அவமான உணர்வும், குற்ற உணர்ச்சியும் மக்களிடையே அதிக அளவில் உள்ளன. “நான் கடந்த சில நாட்களாக எனது பயிற்சியைச் செய்யவில்லை. அவரைப் பார்ப்பதற்கு எனக்கு எந்த தகுதியும் இல்லை,” என்று ஒரு சீடர் நினைக்கலாம். பின்னர், அருகில் உள்ள ஒருவர், “செல்லுங்கள்! அவர் யாரையும் சந்திக்க விரும்பவில்லை” என்று மேலும் தடுக்கிறார், ஒருவேளை இது உண்மையாக இருக்கலாம், இல்லாமலும் போகலாம், ஆனால் ஒருவர் குருவுடன் இருப்பதற்கு - கட்டாயப்படுத்தி அவரை சந்திப்பதை எப்போது தவிர்க்க வேண்டும், தூரம் தடையாக இருந்தபோதிலும் அவருடனான இணைப்பில் எவ்வாறு இருப்பது என்ற இந்த முரண்பாடான அணுகுமுறையை நன்கு புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் தன்மீதான பணிதான் வினையூக்கி என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. முறையான ஆன்மீக பயிற்சி மூலம், நாள் தோறும், குரு வழங்குவதைப் பெற நமது இதயங்களை அருகதை உள்ளதாக ஆக்கிகொள்கிறோம். நீங்கள் அவரை தினமும் சந்திக்கலாம், அவருடன் சேர்ந்து உணவருந்தலாம், அவருடன் பேசலாம், ஆனால் உங்கள் உள்ளார்ந்த முயற்சிகள் எதுவும் இல்லாமல், குருவின் பிரசன்னம் மட்டுமே எந்த அதிசயங்களையும் ஏற்படுத்த முடியாது.

ஒரு உண்மையான சீடர் தங்கள் குருவை சந்திக்க வீட்டிலிருந்து புறப்படும்போது, அவர்களின் உள்ளார்ந்த எதிர்பார்ப்பானது, அன்பு, ஏக்கம் மற்றும் ஆர்வம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது. அவரது அருகாமையில் வரவிருக்கும்போது, அவர்கள் மென்மையாகவும், பிரார்த்தனை மிக்க இதயத்துடனும் நுழைகிறார்கள். அவர்கள் மெதுவாக, கவனமாக நடக்கிறார்கள்

குருவின் முன்னிலையில்

குருவின் முன்னிலையில் உட்காருவதற்கான தூண்டுதலும், ஈர்ப்பும் உள்ளிருந்து மட்டுமே வர முடியும். பெரும்பாலும்,

புதிய ஆர்வலர்கள் அல்லது குழந்தைகள் போன்ற சிலர், அவசரப்பட்டு உரிய காலத்திற்கு முன்பே ஆன்மீக குருவின் முன், தள்ளப்படுவதை நான் காண்கிறேன். ஆன்மீகப் பயிற்சியில் எந்த அடித்தளமும் இல்லாமல், அந்த நேரத்தில் குரு என்ன வழங்குகிறார் என்பதை சரியாக உணர்ந்துகொள்வது கடினம். இந்த விஷயத்தில், குழந்தைகளிடம் பிரத்தியேக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அவர்களுக்கு பழக்கமில்லாத அல்லது வசதியாக இல்லாத எதையும் குருவின் முன் செய்ய அவர்களை நிர்ப்பந்திப்பதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை – மரியாதையுடன் வணங்குவது, அல்லது ‘நமஸ்தே’ என்று சொல்வது அல்லது பிரசாதத்தை பெற்றுக்கொள்ளச் செய்வது அல்லது ஆசிரமத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் நடந்துகொள்ளச் செய்வது - இவை அனைத்தும் வெறுப்பை உருவாக்கி, சூழ்நிலைகளுக்கு எதிராக அவர்கள் கிளர்ச்சி செய்ய காரணமாக அமைந்துவிடும்.

இதயபூர்வமான உணர்வுடன் குருவை அணுகுவதுதானே மேம்பட்டதாக இருக்க முடியும்? ஒரு உண்மையான சீடர், தங்கள் குருவை சந்திக்க வீட்டிலிருந்து புறப்படும்போது, அவர்களின் உள்ளார்ந்த எதிர்பார்ப்பானது, அன்பு, ஏக்கம் மற்றும் ஆர்வம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது. அவரது அருகாமையில் வரவிருக்கும்போது, அவர்கள் மென்மையாகவும், பிரார்த்தனை மிக்க இதயத்துடனும் நுழைகிறார்கள். அவர்கள் மெதுவாக, கவனமாக நடக்கிறார்கள். குரு என்ன வழங்க விரும்புகிறாரோ அதை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்கள் தயாராக இருக்கும்போது, அவர்களின் அனைத்து எண்ணங்கள், விருப்பங்கள், கருத்துக்கள் ஆகியவை, குறைந்தபட்சம் அந்த தருணத்தில் மட்டுமாவது, இயற்கையாகவே அகன்று விடுகின்றன, பொதுவாக, அவர்கள் குருவை ஆய்வு செய்யவோ அல்லது அவரது செயல்களை எடை போடவோ முயற்சிக்க மாட்டார்கள். அது ஒரு சீடருக்கு பொருத்தமற்றது என்பதுடன், குருநாதர் செய்ய முயற்சிக்கும் நுட்பமான வேலையை அது தடுக்க மட்டுமே செய்கிறது. குருவின் முன்னிலையில், நமது தனித்துவ உணர்வு விலகியிருக்க வேண்டும். ஒரு வேளை அது முழுமையாக நீங்காவிட்டாலும், ஒரு உண்மையான சீடர் குறைந்தபட்சம், மதிக்கத்தக்க உள்முக அமைதியை பராமரிக்கிறார்.

பாபூஜி ஒருமுறை, “பலர் என்னைப் பார்க்க வருகிறார்கள், ஆனால் உண்மையில் என்னை காண்பவர் யாருமில்லை!” என்று குறிப்பிட்டார். பொதுவாக, நாம் எந்த ஒரு நேரத்திலும் நமது உணர்வுநிலை மற்றும் புரிதலின் மட்டத்தில் நாம் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதை மட்டுமே பார்க்கிறோம். பெரும்பாலான மக்கள், குருவை கவனிக்க முயற்சிக்கும்போது, குருவின் சாரத்தை தவறவிட்டு விடுகிறார்கள். அவர்கள் அவரது உலகியல் உதாரணங்களை பின்பற்ற முயற்சிக்கிறார்கள் - அவரது செயல்கள், நடை, உடை, பாவனை போன்றவைகளை அவர்கள் பின்பற்றுகிறார்கள். இருப்பினும், இது அவர்களின் தவறு அல்ல - ஒரு பொருள் அல்லது ஒருவரை துல்லியமாக மதிப்பிட, நாம் அந்தப் பொருளைவிட சூட்சுமமாக இருக்க வேண்டும். ஆன்மீக குருவின் உண்மையான இயல்பு, சீடருக்குப் பிடிபடாமல் போவதற்கு இதுதான் முக்கிய காரணம். அவரது சூட்சுமத் தன்மையே, அவரை நாம் கவனிப்பதை கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றதாக ஆக்குகிறது. அதிகபட்சமாக, நாம் அவரை, விவேகமிக்க உண்மைகளை பேசும் ஒரு பண்பட்ட ஆளுமையாகக் காண்கிறோம். பயிற்சியின் மூலம், நாம் மிகவும் நுட்பமாகி, நமது குருவின் உள்ளார்ந்த இயல்பை புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறோம்.

அகங்காரம் தலையிடும்போது

90-களின் நடுப்பகுதியில், நான் குறைந்தபட்சம் ஒரு வருடத்திற்கு ஐந்து அல்லது ஆறு முறை சாரிஜியை சந்தித்து, முடிந்தவரை நீண்ட காலம் அவருடன் தங்குவது வழக்கம். அடிக்கடி நான் மேற்கொண்ட பயணங்களைப் பார்த்து, அண்டைவீட்டு பெண்மணி ஒருவர், “கம்லேஷ் பாய், நீங்கள் ஏன் மீண்டும் மீண்டும் சாரிஜியை சந்தித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்? பாபூஜி, லாலாஜி மகாராஜுடன் ஏழு அல்லது எட்டு சந்திப்பிலேயே மெய்யுணர்தலை அடையவில்லையா? இம்மாதிரி அடிக்கடி செல்ல வேண்டியது உண்மையில் அவசியமா?” என்று ஒருமுறை, அப்பாவித்தனமாக என்னிடம் கேட்டார்.

அவருக்கு என்ன பதில் சொல்வது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அவருக்காக சாரிஜியிடம் கேட்பதாக உறுதியளித்தேன்.

பின்னர், நான் இந்தியாவில் சாரிஜியுடன் இருந்தபோது,

இந்தக் கேள்வியை எழுப்பினேன்: “உங்கள்மீது ஆழ்ந்த மதிப்புடைய ஒரு பயிற்சியாளர் இருக்கிறார், ஆனால் குடும்ப மற்றும் நிதிக் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக, அடிக்கடி உங்களை வந்து சந்திப்பது அவருக்கு கடினமாக இருக்கிறது. உங்களை மீண்டும் மீண்டும் வந்து பார்ப்பதன் உண்மையான தேவை என்ன என்று அவர் வியப்படைகிறார்” என்றேன். அவர் ஒரு சிறப்பான விளக்கத்தை அளித்தார். “ஒரு பூவின் அழகை நீங்கள் தூரத்தில் இருந்து ரசிக்கலாம். ஆனால் அதன் நறுமணத்தை முகர, நீங்கள் அதன் அருகில் செல்ல வேண்டும். அது ஒரு ரோஜாவாக இருந்து, நீங்கள் அந்த பூவை உங்கள் கைகளில் பற்றும்போது எச்சரிக்கையாக இருங்கள், உங்களைக் காயப்படுத்தக்கூடிய முட்களும் அதில் உள்ளன. அதனால்தான் நாம் மாஸ்டர்களைத் தவிர்க்கிறோமோ என்னவோ” என்றார். குருவின் பிரசன்னத்தில் இருப்பது எந்த அளவுக்கு வாய்ப்புகளைக் கொண்டிருக்கிறதோ, அந்த அளவுக்கு ஆபத்துகளையும் கொண்டுள்ளது. இதயபூர்வமாக எதிர்கொள்ளும்போது, இந்த அபாயங்கள் மாபெரும் ஆசீர்வாதங்களாக மாறுகின்றன. ஆனால் இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் இதயம் உருகத் தவறினால், அவை ஆன்மீக ரீதியான துயரத்தின் சாதனங்களாக மாறுகின்றன.

இந்த சோதனைகள் பயணத்தின் ஒரு பகுதியாகும். தொடக்கத்தில், அவை எளிமையானவை. “எனக்கு தியானம் செய்யத் தோன்றவில்லை” என்று நாம் நினைக்கலாம். உங்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில் நீங்கள் சிரமப்படுவதாக உணர்ந்தால், ஒரு புதிய ஆன்மீக நிலை உங்களை நெருங்கி வருகிறது என நீங்கள் உறுதிபடுத்திக்கொள்ளலாம். அதை நீடிக்கவிடாதீர்கள் - ஒரு பயிற்றுநரிடம், ஒன்று அல்லது இரண்டு அமர்வுகளை எடுத்து, அதை விரைவாகக் கடந்து செல்லுங்கள். நீங்கள் அந்த எதிர்ப்பை சமாளித்து, ஊக்கமற்ற நிலையில்கூட தியானம் செய்தால், ஒரு புதிய நிலை இயற்கையாகவே உருவாகும்.

அதை பின்தொடர்ந்து வரும் சவால்கள், குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மிகவும் ஆபத்தானவை: அவை அகங்காரத்தை உள்ளடக்கியவை.

சீடரின் இதயத்தில் எழும் அன்பு, வெறுப்பு ஆகிய இரண்டையுமே குரு அமைதியாக கவனிக்கிறார். அன்பும்கூட, பிரியமானவரை அடைய அனைத்து தடைகளையும் கடக்க தீவிர உந்துதல் நிறைந்த ஒரு ஆக்கிரமிப்பு உணர்வின் சக்தியைக் கொண்டிருக்கலாம். அதேபோல், கோபம் அல்லது விலகும் விருப்பம் என்பது, மற்றொரு திசையில் திரும்பிய ஆக்கிரமிப்பு உணர்வாகும்.

இந்த உணர்ச்சிபூர்வமான எழுச்சிகள் இருந்தபோதிலும், சீடரின் அகங்காரத்தை பண்படுத்த குரு பொறுமையுடன் பணியாற்றுகிறார். அவ்வாறு செய்ய, அவர் கவனமாக வடிவமைக்கப்பட்ட சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகிறார், அவரது கண்டிப்புகள் எப்போதும் மென்மையாகவே இருக்கின்றன. ஆனால் மாற்றத்தை உள்ளடக்கிய இந்த முக்கியமான நேரத்தில், சீடர் வலியை உணர்கிறார், மனிதராக இருப்பதால், குருவும் அதை உணர்கிறார். ஆனால் அதைப் பொருட்படுத்தாது, அவர் இந்தப் பாதையில் தொடர்ந்தாக வேண்டும்.

பக்தி வளர வளர, குரு இன்னும் நெருக்கமானவராக, மேலும் அணுகத் தக்கவராக இருக்கிறார். இந்த புதிய அணுகக்கூடிய தன்மை, சீடரின் பயணத்தில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைகிறது. தன்மைமாற்றம் ஆழமாகிறது, ஆன்மீக நிலைகள் தீவிரமடைகின்றன, இதயமும் பெரும்பாலும் நன்றி உணர்வில் மூழ்கி இருக்கின்றது. ஆனால் இங்கும், ஆபத்துகள் எழுகின்றன. சீடர் மற்றவர்களைவிட ஆன்மீக ரீதியாக உயர்ந்தவராக அல்லது முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவராக தன்னை உணரத் தொடங்கலாம். இவ்வாறு நிகழும்போது, குருவின் இதயம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது.

குருவுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பது, அவரைப் பற்றிய நமது கண்ணோட்டத்தில், இதற்கு முன்னெப்போதும் இல்லாத ஒரு சவாலையும் கொண்டுவருகிறது. குருவின் மனித இயல்புகள் புலப்படத் தொடங்குவதால், முன்னர் புனிதமானதாகக் கருதப்பட்ட ஒன்று, இப்போது குறைபாடு உள்ளவையாகத் தோன்றலாம். இந்த உணர்தலில் ஏற்படும் மாற்றம், சீடரின் வளர்ச்சியை ஆழமாக்கலாம் அல்லது ஒரு தடையாக மாறலாம் - இது அனைத்தும் ஆர்வலரின் உள்ளார்ந்த முதிர்ச்சியைப் பொறுத்தது.

வரம்புக்கு உட்பட்டு உணர்வுறு நிலையிலிருந்து, உயர்ந்த

பரிமாணங்களை உணர்வது கடினம். குருநாதர், இப்போது ஒரு கண்ணாடியாக மாறி, சீடரின் மனப்பான்மைகள், எதிர்பார்ப்புகள் மற்றும் தீர்வடையாத சுமைகளை பிரதிபலிக்கிறார். ஒருவர் தனது தனிப்பட்ட சவால்களை குருவிடம் அடையாளம் காண்பது, சந்தேகம், கருத்து வேறுபாடு, உணர்ச்சி ரீதியான எதிர்ப்பு ஆகியவற்றிற்கு வழிவகுத்து, படிப்படியாக குருவிற்கும் சீடருக்கும் இடையே ஒரு சுவரை அது உருவாக்குகிறது. இந்த சுவர் உறுதியடைவதோ அல்லது கரைந்து போவதோ, முற்றிலும் சீடரைப் பொறுத்தது. விழிப்புணர்வுடனும், தெய்வீகத்திற்காக உண்மையாக ஏங்கும் இதயத்துடனும் எதிர்கொள்ளப்பட்டால், இந்த நிலை ஒரு சக்திவாய்ந்த திருப்புமுனையாக மாறலாம்.

ஒருவர் தனது குருவை உள்முகமாக மதிப்பீடு செய்வதில் எந்தத் தீங்கும் இல்லை. உண்மையில், பயணத்தின் குறிப்பிட்ட தருணங்களில், அந்த உள்முகமான தெளிவு இல்லாமல் ஒருவரால் முன்னோக்கி நகர முடியாது என்பதால், அது அவசியமாகிறது. அவ்வாறு செய்வது எந்த வகையிலும் குருவை அவமதிப்பதாகாது. இதயம் முழுமையாக நம்பிக்கை கொள்ளும்போதுதான் நமது தனித்துவத்தின் சுவர்களை நாம் இறக்கி வைக்கத் தயாராகிறோம். ஆனால் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும், நமது சுய முக்கியத்துவ உணர்வுதான் பெரும்பாலும் தடையாக நிற்கிறது. குருவின் ஆலோசனைகளையும் திருத்தங்களையும் ஏற்றுக்கொள்வது, பெரும்பாலான நேரங்களில் வேதனை நிறைந்ததாக இருக்கலாம், ஏனெனில் அகங்காரத்திற்கு சவால்விடுவதை அது எதிர்க்கிறது. கிரேக்க புராணங்களில் உள்ள ஹைட்ராவைப் போல, ஒரு தலை அழிக்கப்படும்போது, அதற்கு பதிலாக இரண்டு தலைகள் வேகமாக வளர்கின்றன - நாம் அகங்காரத்துடன் எவ்வளவு அதிகமாக போராடுகிறோமோ, அது அவ்வளவு வலிமையானதாகிறது. இந்தப் போராட்டத்தின் பயனற்ற தன்மையை நாம் உணரும் வரை இந்த சுழற்சி தொடர்கிறது, இறுதியாக, நாம் உண்மையாகவும், அன்புடனும் சரணடைய முடிவு செய்கிறோம். இதை நாம் எவ்வளவு காலம்தான் ஒத்திவைப்பது? நாம் ஒன்றாக இருக்கும் காலம் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது; முடிவற்ற காலம் நம் வசம் இல்லை. இதயம் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளதாக உணர்ந்தவுடன், அகங்காரத்தை விட்டுவிட்டு நமது முழுமையான ஈடுபாட்டை அளிக்க வேண்டிய நேரம் இது.

அன்பு ஆட்கொள்ளும்போது, இந்த தடைகள் இயற்கையாகவே மறைந்துவிடுகின்றன. எதிர்ப்பு நீங்கி, தைரியம் விழித்தெழும்போது, நீர்த்துளி

கடலில் கலக்கத் தயாராகிறது - நாம் தெய்வீகத்துடன் ஒன்றிணைகிறோம்.

உள்ளிருக்கும் வழிகாட்டியை சந்தித்தல்

நமது குரு, நம் ஆன்மீக முன்னேற்றத்தின் பாதுகாவலராக இருந்தாலும், ஒவ்வொன்றிற்கும் அவரை சார்ந்திருப்பதை நாம் தொடர்ந்தால், அவரே நமது பாதையின் மிக முக்கியமான தடையாகவும் மாறலாம். “நான் (ஏதும் செய்யாமல்) ஓய்வெடுத்தால் பரவாயில்லை, அவரது அருள் எல்லாவற்றையும் கவனித்துக்கொள்ளும்” என்று நீங்கள் தொடர்ந்து உங்களுக்குச் சொல்லிக்கொள்கிறீர்கள். அது முட்டாள்தனம். ஒரு உண்மையான ஆன்மீக குருவின் ஆதரவு எப்போதும் இருக்கிறது என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை, ஆனால் உங்கள் பங்கை நீங்கள் ஆற்ற வேண்டும். நீங்கள் முயற்சி செய்து உங்கள் தன்மை மாற்றத்திற்காக உண்மையாக பணியாற்ற வேண்டும். அதனால்தான் சிலநேரங்களில், குரு இறந்துவிட்டதுபோல் வாழும்படி மக்களுக்கு சொல்ல வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. இது பொறுப்பேற்பதையும், அர்ப்பணிப்பையும் ஊக்குவிக்கும் ஒரு வழியாகும். ஆர்வலரின் உண்மையான முயற்சிதான் குருவின் சக்திகளை ஈர்க்கிறது. நீங்கள் பாதையில் ஒரு அடி முன்னோக்கி வைக்கும்போது, அவர் மற்றொரு அடியை எடுத்து வைப்பதற்கு உங்களுக்கு உதவுகிறார். ஒரே வித்தியாசம் என்னவெனில், உங்கள் அடி சிறியதாக இருக்கையில், குருவின் அடியோ உணர்வுநிலையின் பரந்த பரிமாணங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்கிறது.

அனைத்து உலகியல் ரீதியான தடைகளையும் கடந்து, குருவின் பணி, தொலைவில் இருந்தே நிகழ்கிறது, மேலும் அந்த பணி நடைபெற, ஒருவர் குருவின் பௌதீக பிரசன்னத்தில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. குருவிற்கு உங்களது பெயரோ, அல்லது முகமோ பரிச்சயமாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை - அத்தகைய விவரங்கள் அவரது பணிக்கு அவசியமில்லை. ஆன்மீக வேலை இதயத்திலிருந்து தன்னிச்சையாக நிகழ்வதால், அவர் உங்கள்மீது பணியாற்றுகிறார் என்பது அவருக்கேகூட தெரியாமல் இருக்கலாம். குரு - ஆர்வலர் உறவானது ஒரு உள்ளார்ந்த உறவாகும், அது இதயத்தின் தனிமையில் பேணி வளர்க்கப்படுகிறது. பாபூஜி, தனது ஆழ்ந்த புரிதலினால், ஆன்மீகத்திற்கான முழு அணுகுமுறையையும் அடிப்படையிலேயே மாற்றி அமைத்துள்ளார். அன்பின் நிலையை அடைய விரும்பும் எளிய ஆசை உங்களுக்கு இருக்கும் வரை, குருவை, அல்லது கடவுளை உங்களால் நேசிக்க முடியாவிட்டாலும் அதனால் தவறில்லை என்று அவர் விளக்குகிறார். அதற்காக அவர் நிலையான நினைவை பரிந்துரைக்கிறார். நிலையான நினைவின் காரணகாரியம் எளிமையானது: நீங்கள் ஒருவரை நேசிக்கும்போது, நீங்கள் அவர்களை தொடர்ந்து நினைவில்கொள்கிறீர்கள். மாறாக, நீங்கள் ஒருவரை தொடர்ந்து தனிப்பட்ட உணர்வுடன் நினைவில் கொண்டால், இதயத்தில் அன்பு பெருகி எழுவதைத் தடுக்க முடியாது.

ஒரு ஆர்வலரின் உண்மையான அழைப்பிற்கு இயற்கையின் கைமாறாக ஆன்மீக குருவானவர் திகழ்கிறார். பாபூஜி கூறியது போல், ஒரு ஆர்வலரின் ஏக்கத்துடன் கூடிய அழைப்பு, குருவை அவரது வீட்டின் வாயிலிற்கே கொண்டுவருகிறது. சில நேரங்களில், ஆழமான நோக்கத்திற்கான உங்கள் உணர்வை எழுப்ப ஒரு கண நேர பிராணாஹூதியே போதுமானது. ஆர்வலர்கள் ஏற்புத்தன்மையுடன் இருக்கையில், அவர்கள் குருவை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் இந்த நிகழ்வைக் கட்டாயப்படுத்த முடியாது. ஆர்வலரின் இதயம் அனுமதி கொடுக்க வேண்டும். ஒரு உண்மையான குரு ஒருபோதும் கட்டாயப்படுத்துவதில்லை; அவர் இதயத்தின் விருப்பத்துடன் இசைந்து வேலை செய்கிறார், மேலும் இதயம் எதிர்க்கும்போது, மிக சக்திவாய்ந்த குருவால் கூட உள்முக மாற்றத்தைக் கொண்டுவர முடியாது. அதனால்தான் உண்மையான மாற்றம் ஆர்வலரின் தயார்நிலையைப் பொறுத்ததாக உள்ளது. ஒரு ஆர்வலருக்கும் தகுதிவாய்ந்த ஒரு குருவிற்கும் இடையிலான இந்த இசைவான உறவுமுறையில், தீர்மானிக்கின்ற உரிமையைக் கொண்டிருப்பவர் எப்போதும் ஆர்வலர்தான், குரு அல்ல.

அன்பின் ஒட்டகங்கள் வழிநடத்திய இடங்கள்

இக்கவிதைத் தொடரின் இரண்டாம் பகுதியில், **மொஹமட் உஸ்மான்,** ஒரு தனிப்பட்ட ஆன்மீகப் பயணத்தை தேடிக் கண்டறிகிறார் - நைல் நதியில் துவங்கி அசிசி மலைகளின் உச்சி மீது அருள் பெற்ற தருணத்தில் முடிவடைகின்ற அது, உள்முக மாற்றம், மத நல்லிணக்கம், மற்றும் அமைதியான ஆத்ம மலர்ச்சி பற்றி பேசுகிறது.

ஐந்தாவது சிலுவைப் போரின்போது, அசிசியின் ஃபிரான்சிஸ்
என்றழைக்கப்பட்ட ஒரு மறைஞானி என் மூதாதையர்களின்
நிலத்திற்குள் காலணியின்றி கால்நடையாக – தமியெட்டா வரை
சென்றார்

அவர் எந்த இராணுவத்தையும் கொண்டுவரவில்லை, கோட்பாடு
இல்லை, நெருப்பு மட்டுமே - சத்தியத்திற்காக கொழுந்துவிட்டு எரியும்
ஒரு ஆன்மா.

எகிப்தின் சுல்தான், அல்-மாலிக் அல்-கமில், அவரைக் கண்டார்.
போருக்குப் பதிலாக, அமைதியை வழங்கினார்.
மதமாற்றம் இல்லை. பேரம் இல்லை.
சரணாலயம் மட்டுமே.

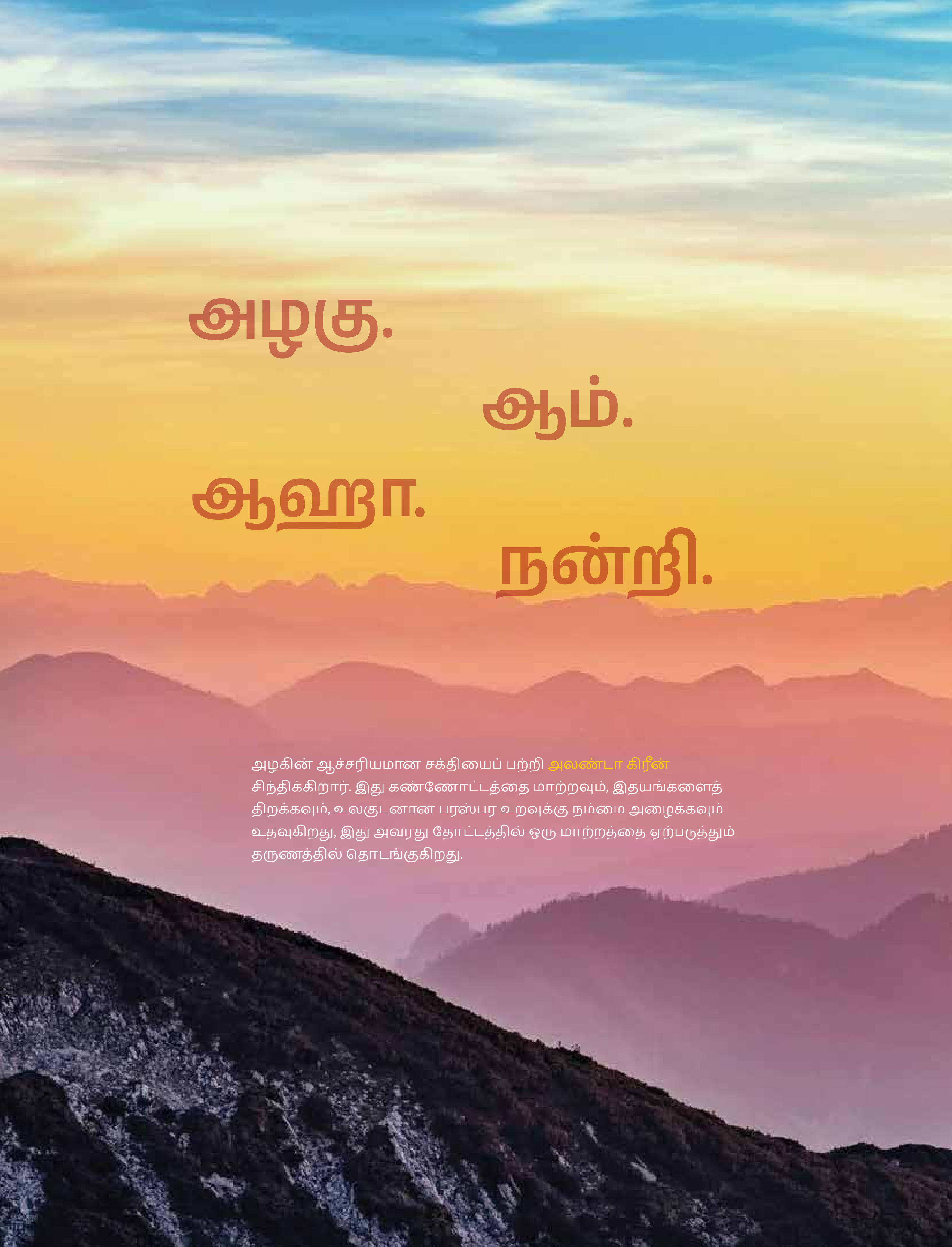
வேறுவிதமாக வழிபட்ட ஒரு மனிதனில் அவர் தெய்வீகத்தைக்
கண்டார், “நீ என்னுடன் பாதுகாப்பாக இருக்கிறாய்” என்றார்

ஃபிரான்சிஸால் அந்த உதவிக்கு கைம்மாறு செய்ய இயலவில்லை.
எனவே அவர் அதை ஏந்திச் சென்றார் - ஒரு விதை போல, அதைச்
செய்ய வல்ல ஒரு ஆன்மாவுக்காகக் காத்திருந்தார்.

சுற்றுச்சூழல்

"இசை மற்றும் கலையைப் போன்று,
இயற்கையின் மீதான அன்பும்,
தேசங்கள் அல்லது சமூக எல்லைகளை
கடந்துசெல்லக் கூடிய, ஒரு பொது மொழியாகும்."

ஜிம்மி கார்ட்டர்



அழகு. ஆம். ஆஹா. நன்றி.

அழகின் ஆச்சரியமான சக்தியைப் பற்றி அலண்டா கிரீன் சிந்திக்கிறார். இது கண்ணோட்டத்தை மாற்றவும், இதயங்களைத் திறக்கவும், உலகுடனான பரஸ்பர உறவுக்கு நம்மை அழைக்கவும் உதவுகிறது, இது அவரது தோட்டத்தில் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் தருணத்தில் தொடங்குகிறது.

தோட்ட மண்ணிலிருந்து அப்போது தான் பறித்த இரண்டு சிவப்பு வெங்காயங்களை எடுத்துக்கொண்டு, அவற்றை கழுவ கலப்பு உரத்தொட்டியின் அருகே அமர்ந்தேன். எரிச்சலான எண்ணங்களில் மூழ்கியிருந்த நான், வெளிப்புற அடுக்குகளை உரித்து எடுப்பதை கவனிக்கவே இல்லை, ஒரு சூழ்நிலையில் தவறு நடந்து விட்டதாக உணர்ந்த நான், எப்படி அப்படி நடந்தது என்பதைப் பற்றியே யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன், யாரிடம் என் நிலையை எடுத்துரைக்கிறேன் என்று எனக்கே சொல்ல முடியவில்லை. நிச்சயமாக அந்த வெங்காயங்களிடம் இல்லை. ஒரு வெங்காயத்தின் சிவப்பு நிற வெளித்தோலை அதன் கிழங்கிலிருந்து நான் உரித்த போது, சூரிய ஒளி அதில் பட்டு , வெங்காயத் தோலை பளபளக்கும் மாணிக்க ஒளியாக மாற்றியது. என் மனம் ஒரு கணம் நின்று விட்டது, இந்த அற்புதமான நிறத்தைப் பார்த்து நான் மலைப்புற்றதுடன், பிரமிப்பும் ஆச்சரியமும் அடைந்தேன். எரிச்சல் மிக்க எண்ணங்கள் மறைந்துவிட்டன; இந்த பிரகாசமான மகிமையின் முன்னால், என் முன் இருந்த இந்த மனதை நிறுத்தும் அழகுக்கு முன்னால், அவை அற்பமானதாகவும், முக்கியமில்லாததாகவும் தோன்றின. உலகம் மாறியது போல் உணர்ந்தேன். என் மனமும் மாறியது.

நிச்சயமாக, இந்த சிவப்பு வெங்காய மாணிக்கப் பளபளப்புக்கு முன்பே, நான் அழகால் ஈர்க்கப்பட்டுள்ளேன்: ஏரியில் மின்னும் ஒளி, ஒரு லூன் மீன்கொத்திப் பறவையின் அழைப்பு, மாலை நேரத்து மல்லிகையின் மணம், புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் விரல் நகத்தின் பூரணமான தன்மை, காற்றில் பூர்ச்ச மர இலைகளின் மினுமினுப்பு. ஆனால் சிவப்பு வெங்காய நிகழ்வு என்னை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியது, அந்த தருணத்தில் என் மனதையும் இதயத்தையும் முற்றிலும் மாற்றியது, அது அழகைப் பற்றியும், அதன் ஆற்றல் மற்றும் மர்மத்தைப் பற்றியும் ஆர்வத்தைத் தூண்டியது.

இந்த அனுபவத்திற்குப் பிறகு, சிறிது காலத்திலேயே, முறையான கல்வியறிவு இல்லாத, ஒரு லூத்தரன் (மார்ட்டின் லூதர் என்னும் சமய சீர்திருத்தக்காரரைப்

பின்பற்றுபவர்) ஷு தயாரிப்பாளரான ஜேக்கப் போஹ்மே பற்றிப் படித்தேன். ஒரு நாள், ஒரு பியூட்டர் கிண்ணத்தில் பிரதிபலிக்கும் சூரிய ஒளியில் அவர் தனது கவனத்தை செலுத்தியபோது, அவர் பிரபஞ்சத்தின் ஆன்மீக அமைப்பை வெளிப்படுத்திய ஒரு தரிசனத்தில் கொண்டு செல்லப்பட்டார். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவர் தான் அனுபவித்ததைப் பற்றி எழுதத் தொடங்கினார், தனது வாழ்நாள் முழுவதும் அண்டத்துடன் மனிதர்களின் உறவு, மனித நோக்கம் மற்றும் தெய்வீகம் பற்றிய முப்பத்திரண்டு புத்தகங்களை உருவாக்கினார். அவரது புத்தகங்கள் இன்னும் பரவலாகப் படிக்கப்பட்டு விவாதிக்கப்படுகின்றன. எனக்கு சிவப்பு வெங்காயத் தோல் ஏற்படுத்தியதை விட, ஒரு கிண்ணத்தில் சூரிய ஒளியைப் பார்ப்பது, போஹ்மே மீது மிக அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது, ஆனால் இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும், அழகின் சக்தி குறிப்பிடத்தக்க விளைவைக் கொண்டிருந்தது.

அவுஷ்விட்ஸில் (நாசி ஜெர்மனியின் ஒரு மிகப்பெரிய வதை முகாம்) இருந்து தப்பிப்பிழைத்த மனநல மருத்துவரான விக்டர் ஃபிராங்க்ல், தானும் மற்ற கைதிகளும் அன்றைய பணிகளுக்குப் பிறகு சோர்வடைந்து, தங்களுக்காக ஒதுக்கியிருந்த குடிசைத் தரையில் அமர்ந்திருந்ததை பற்றி விவரித்தார், அப்போது மற்றொரு கைதி விரைந்து வந்து அவர்களை வெளியே வர அழைத்தார். அங்கு அவர்கள் பிரமிப்புடன் நின்றனர், பிரகாசமான சூரிய அஸ்தமனத்தால் மிகவும் நெகிழ்ச்சியடைந்தனர். ஒரு கணம், அவர்களின் சூழ்நிலைகள் கடந்துபோயின. அழகானது, துக்கம், அசிங்கம், வலி மற்றும் பேரழிவை நீக்குவதில்லை. அது அவற்றை தாங்கிக்கொள்ள வைப்பதுடன், நம்பிக்கையையும் வழங்குகிறது, மேலும் இன்னும் பலவற்றிற்கான நுழைவாயிலாக அது இருக்கிறது.

ராபின் வால் கிம்மரர் தனது “ப்ரெயிடிங் ஸ்வீட்கிராஸ்” என்ற புத்தகத்தில், ஒரு இளம் பெண்ணாக இருந்தபோது, ஒவ்வொரு ஆண்டும் அடர் ஊதா நிற ஆஸ்டர்களும், பளபளப்பான கோல்டன்ராடும் ஒன்றாக வளர்ந்த அழகை தான் தற்செயலாகக் காண நேர்ந்தது பற்றி கூறுகிறார். அவர் கேட்டார்: அவை தனியாக வளர முடியும்போது ஏன் ஒன்றுக்கொன்று அருகில் நிற்கின்றன? ஊதா மற்றும் தங்கத்தின் மகத்துவம் அருகருகே வந்து சேர்வது தற்செயலாகவா? இந்த வடிவத்தின் ஆதாரம் என்ன? உலகம் ஏன் இவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது?

“நீங்கள் ஏன் ஒரு தாவரவியலாளராக விரும்புகிறீர்கள்?” என்று பல்கலைக்கழக நுழைவு நேர்காணலில் கேட்கப்பட்டபோது, இந்தக் கேள்விகள் அவரது பதிலின் ஒரு பகுதியாக பின்னர் முன்வைக்கப்பட்டன. அந்தக் கேள்விகள் நிராகரிக்கப்பட்டன. “அறிவியல் அல்ல,” என்று பேராசிரியர் கூறினார். பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவர் தாவரவியலில் முனைவர் பட்டம் பெற்றார், ஆனால் அதோடு சேர்த்து, இயற்கையைப் பற்றிய அவரது பூர்வீக புரிதலையும், உலகத்தின் அழகைப் பற்றிய அவரது வியப்பையும் இழந்தது போன்ற உணர்வும் அவருக்கு ஏற்பட்டது. ஒரு நவாஹோ பெண்மணியின் தாவரங்களைப் பற்றிய விளக்கக்காட்சிக்கு அவர் அழைக்கப்பட்டபோது, அவர் கேட்டது அவரை உலுக்கியது. அவர் அழகைப் பற்றிப் பேசினார் என்று கிம்மரர் கூறினார். இது தாவரவியலாளராகும் அவரது ஆர்வம் உறுதியாக நிராகரிக்கப்பட்ட அவரது நுழைவு நேர்காணலை அவருக்கு நினைவுபடுத்தியது. “அழகு ஒரு செல்லுபடியாகும் அறிவியல் ஆய்வு அல்ல,” என்று அவரிடம் கூறப்பட்டது. அந்த நவாஹோ பெண்மணி பேசுவதைக் கேட்டபோது, தனது கேள்விகள் அறிவியல் கற்பிக்கக்கூடியதை விட பெரியவை என்பதை அந்தப் பேராசிரியரிடம் விளக்கியிருக்க வேண்டும் என்று கிம்மரர் புரிந்துகொண்டார்.

அவருடைய பூர்வீக பின்னணி மற்றும் அறிவியல் ஆய்வு இரண்டிலிருந்தும் பெற்ற பரஸ்பர கற்றல்தான், ஆஸ்டர்கள் மற்றும் கோல்டன்ராட் பற்றிய புரிதலை வெளிப்படுத்தியது. பொன்னிற ஒளியும், அடர்த்தியான ஊதா நிறமும் ஒன்றுக்கொன்று துணைநின்று ஒரு பேரழகை உருவாக்கின. ஊதா மற்றும் பொன் நிறத்தின் இந்த இணைதல் ஒரு வாழ்வியல் பரஸ்பரம்; இதன் ஞானம் என்னவென்றால், ஒன்றின் அழகு மற்றொன்றால் ஒளிர்கிறது, என அவர் உணர்ந்தார். அறிவியலும் கலையும், பொருளும் ஆன்மாவும், பூர்வீக அறிவும் மேற்கத்திய அறிவியலும் - இவை ஒன்றுக்கொன்று கோல்டன்ராட் மற்றும் ஆஸ்டராக இருக்க முடியுமா? நான் அவைகளின்

அருகில் இருக்கையில், அவற்றின் அழகு, என்னிடமிருந்து பரஸ்பரத்தன்மையை, பதிலுக்கு ஏதேனும் ஒன்றை அழகாக உருவாக்கும் பொருட்டு, நிறைவு உண்டாக்குகிற நிறமாக இருக்க வேண்டும் என்கிறது.

அவரது நுழைவு நேர்காணல், ஜான் கீட்ஸின் “ஓட் ஆன் எ கிரீஷியன் அர்ன்” (Ode on a Grecian Urn) என்ற கவிதையை நாங்கள் படித்துக்கொண்டிருந்த, முதலாம் ஆண்டு ஆங்கில வகுப்பை நினைவூட்டியது. இறுதிப் பகுதியிலிருந்து வரும் வார்த்தைகளைப் பற்றி நான் யோசித்துக் கொண்டிருந்தபோது - அழகு என்பது உண்மை, உண்மையே அழகு - பேராசிரியர் அவைகளைக் குறைத்து மதிப்பிட்டார். கீட்ஸ் உத்வேகமின்றிப் போய் விட்டார் என்பது தெளிவு. யார் வேண்டுமானாலும் அதை எழுதியிருக்கலாம். மேலும், அழகு என்றால் என்ன என்று யார் சொல்ல முடியும்?”அது கருத்து, ரசனை சார்ந்த விஷயம்” என்று கூறினார். என் கருத்துக்கள் இன்னும் உருவாகிக் கொண்டிருந்தன, என் புரிதல்கள் வெளிப்படுத்தப்பட்டதை விட அதிகமாக, உணரப்பட்டன. இருப்பினும், அழகு என்பது அபிப்பிராயம் அல்லது மாறிக் கொண்டேயிருக்கும் நாகரிக நடை உடை பாவனை பற்றியது அல்ல, மாறாக உள் அனுபவத்தைப் பற்றியது என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். கீட்ஸ் இந்த உள் அறிவுடனான தொடர்பை இழக்கவில்லை என்பது எனக்குத் தெரியும். பேராசிரியர் அத்தொடர்பை இழந்திருப்பாரோ என்று நான் அஞ்சினேன்.

அழகையும் உண்மையையும் சமமாகக் கருதும் கீட்ஸின் கூற்று, ஒருபோதும் ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட அர்த்தத்தில் நிலைபெறவில்லை. எந்தவொரு நல்ல கவிதையும் செய்வது போலவே, ஒரு உறுதியான விளக்கத்தில் நிலைகொள்ளாமல், அது எனது ஆய்வைத் தொடர்ந்து செய்வதைத் தூண்டுகிறது. அந்த ஆங்கில வகுப்புக்குப் பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, அரபு மறைஞானி, அறிஞர் மற்றும் கவிஞர் இப்னு அரபியின் வார்த்தைகளைக் கண்டு நான் மகிழ்ச்சியடைந்தேன், “அழகு என்பது நம்மை நோக்கி உண்மை கொண்டுள்ள வரவேற்கத்தக்க வெளிப்படைத்தன்மை.” அழகு என்பது மிகவும் உண்மையான ஒன்றுக்கான திறப்பு போலவும், விரிவாக்கப்பட்ட புரிதலுக்கான கதவு போலவும், ஒரு விரிவடைந்த இதயத்தின் அனுபவத்தைப் போலவும் செயல்படுகிறது. உண்மையைப் போலவே.. மனம் அதன் சலிப்பான பேச்சுகளை நிறுத்தி விடுகிறது, காலம் நின்றுவிடுகிறது, அனைத்தும் ஆச்சரியத்திலும் பிரமிப்பிலும்

நிகழ்காலத் தருணத்தில் நிலைபெறுகின்றன. அழகு உலகை மாற்றுகிறது, ஏனெனில் அது உணர்வை மாற்றுகிறது, மனதை மாற்றுகிறது.

“நீங்கள் விரும்பும் அழகு உங்கள் செயல்களாக இருக்கட்டும். மண்டியிட்டு தரையில் முத்தமிட ஆயிரம் வழிகள் உள்ளன,” என்று ரூமி கூறினார். அழகின் ஒரு தனிப்பட்ட அனுபவமானது, அர்த்தம், ஆசீர்வாதம், நோக்கத்திற்கான தொடக்கமாக மாறுகிறது. அழகாக உணரப்படுவது ஜீவிதத்தை ஆசீர்வதித்து உலகிற்கு சேவை செய்யும் பாதையாக இருக்கலாம். இது கிம்மரரின் அழகின் பரஸ்பர உணர்வை எதிரொலிக்கிறது. அதன் முன்னிலையில், பதிலுக்கு அழகாக ஏதாவது செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தை அவர் உணர்ந்தார்.

அழகின் பெயரால் செய்யப்படும் ஒரு மனப்பூர்வமான செயல், குளோபல் எர்த் எக்ஸ்சேஞ்சை நிறுவிய ட்ரெப் ஜான்சனின் பணியில் வெளிப்படுகிறது, இது நமது பூமியின் காயமடைந்த இடங்களுக்குச் சென்று, அங்கு எளிய அழகான செயல்களை செய்யும் மக்களையும் சமூகங்களையும் ஆதரிக்கும் ஒரு அமைப்பாகும். இந்த உலகளாவிய நடவடிக்கை அவரது சொந்தப் பணியிலிருந்து வளர்ந்தது, அதை அவர் தனது “ராடிகல் ஜாய் ஃபார் ஹார்ட் டைம்ஸ்” (Radical Joy for Hard Times) என்ற புத்தகத்தில் விவரித்துள்ளார். அழிக்கப்பட்ட, மாசுபடுத்தப்பட்ட, சேதமடைந்த, இழிவுபடுத்தப்பட்ட இடங்களின் துயரத்தைச் சமாளிக்க ஒரு வழியை அவர் தேடியபோது, அங்கு அழகை உருவாக்குவது ஒரு குணப்படுத்தும் உணர்வையும், பங்களிப்பு செய்யும் உணர்வையும் கொண்டு வருவதை

அவர் கண்டார். அழிவில் கூட இன்னும் இருக்கும் அழகைக் காணவும் அது அவருக்கு உதவியது.

எங்கள் உள்ளூர் காட்டின் பெரும் பகுதிகளில், வளர்ந்து வரும் பொருட்களை கொடூரமாக அகற்றி, மரக்கட்டைகள் மற்றும் குப்பைகளின் குவியல்களுடன் எஞ்சிய நிலம், தூசி நிறைந்த நிலமாக மாறியபோது, அத்தகைய செயலின் வீரியத்தை நான் அனுபவித்தேன். அது மனதை உடைப்பதாக உணர்ந்தேன். அதன் பிறகு பல மாதங்களுக்கு, சில இசைக் கவடுகளை (harmonic tuning forks) ஒரு சிறிய பொட்டலத்தில் வைத்து, என் காரில் எடுத்துச் சென்றேன். இந்தப் பகுதிகளில் ஒன்றைக் கடந்து செல்லும் போதெல்லாம், நான் நிறுத்தி, என்னுடன் அந்த இசைக்கவடுகளை அந்நிலத்திற்கு எடுத்துச் சென்று, அதற்காக இணக்கமான ஒலிகளை எழுப்பினேன், அதன் காயங்கள் குணமாகவேண்டுமென்று கேட்டுக்கொண்டேன், நடந்ததற்கு வருத்தத்தை வெளிப்படுத்தினேன், மனிதர்களின் இந்த செயலுக்காக மன்னிப்பு கேட்டேன். ட்ரெப் ஜான்சனின் பணியைப் பற்றிப் படித்தபோது, அத்தகைய செயல்கள் எவ்வளவு சக்திவாய்ந்தவையாக இருக்க முடியும், அவை உலகளாவிய செயல்பாட்டு சமூகமாக வளர்வதைப் பார்ப்பது எவ்வளவு அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை, எனது சொந்த அனுபவத்திலிருந்து புரிந்துகொண்டேன்.

சிவப்பு வெங்காய அனுபவம், அழகை ஆராய என்னைத் தூண்டியது. ஒரு தோட்டத்தின் ஆசீர்வாதம் எனக்கு தினமும் இதைச் செய்ய போதுமான வாய்ப்பை அளித்தது. அழகு என்னை ஆச்சரியத்தில் நிறுத்திய ஏராளமான இடங்களை நான் கவனிக்கத் தொடங்கினேன். தோட்டத்திலிருந்து பெற்ற கற்றல்களைப் பற்றி த இம்பர்மனென்ஸ் ஆஃப் ப்ராக்கோலி அண்ட் அதர் லெசன்ஸ் ஃப்ராம் த கார்டன் (The Impermanence of Broccoli and Other Lessons from the Garden) ஒரு புத்தகத்தை எழுதும்போது, அழகு பற்றிய மற்றொரு புரிதலை நான் உணர்ந்தேன்.

அழகை எதிர்கொள்ளும்போது, மூளையில் உண்மையில் ஏதோ நடக்கிறது என்பதை நான் அறிந்து கொண்டேன். நரம்பியல் உயிரியல், உளவியல் சிகிச்சை மற்றும் மனநல மருத்துவம் ஆகிய துறைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள், மூளையின் எந்த அரைக்கோளம் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது என்பதைப் பொறுத்து, மனிதர்கள் உலகை முற்றிலும் மாறுபட்ட வழிகளில் உணர்கிறார்கள் என்பதைக் காட்டுகின்றன. மூளையின் அரைக்கோளங்களுக்கும் அழகுக்கும் எவ்வாறு தொடர்புள்ளது என்பதைப் பற்றிய ஒரு எளிதாக்கப்பட்ட சுருக்கம் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

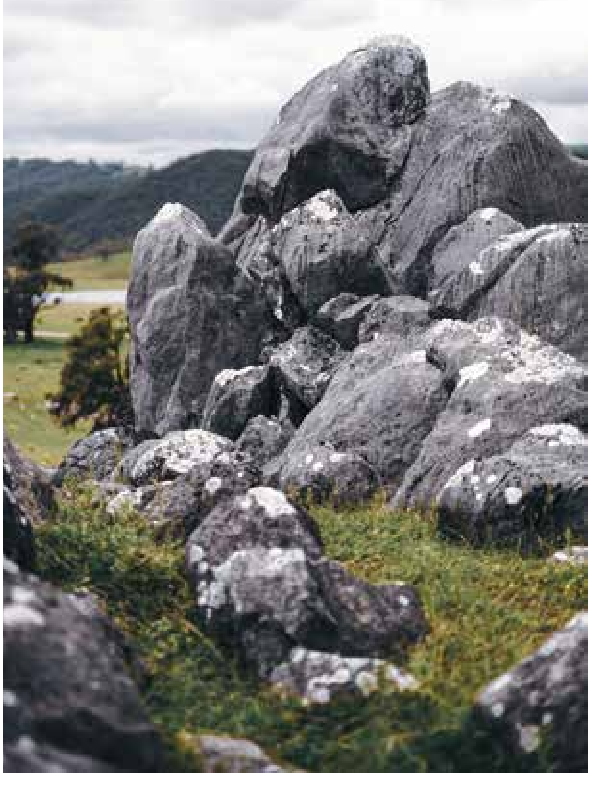
தொழில்நுட்ப ரீதியாக வளர்ந்த கலாச்சாரங்களின் உலகக் கண்ணோட்டம், பெரும்பாலும் இடது மூளையின் ஆதிக்கத்தைக் கொண்டதாக இருக்கிறது, இது விஷயங்களை ஒன்றுக்கொன்று தனித்தனியாகவும், இயற்கையான உலகத்தை மனிதர்களுடன் தொடர்பில்லாததாகவும், பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு வளமாகவும் பார்க்கிறது. கூடுதலாக, மனிதர்கள் அச்சுறுத்தப்பட்டதாகவும்

பாதுகாப்பற்றதாகவும் உணரும்போது, இடது மூளை செயல்பாட்டில் அதிகமாக ஈடுபடுகிறார்கள், மேலும் அதற்கு தப்பி ஓடுதல், சண்டையிடுதல் அல்லது தொடர்பைத் துண்டித்தல் போன்ற நடத்தை மூலம் தம்மை அறியாமலேயே பதிலளிக்கின்றனர். அழகு, மூளையின் வலது அரைக்கோளத்தைத் தூண்டி, இடது மூளையின் தனிமை, பிரிவு, விரக்தி, பயம் அல்லது அதிகப்படியான உணர்வு ஆகியவற்றிற்கு ஒரு சமநிலைப்படுத்தும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. அழகு நிகழ்கால உணர்வைச் செயல்படுத்துகிறது, மேலும் இது இடது மூளை அச்சுறுத்தப்பட்டதாகவும், பாதுகாப்பற்றதாகவும் உணரும்போது, பின்வாங்குவது மற்றும் செயல்படுவதை நிறுத்துவது போன்ற செயல்களுடன் பதிலளிக்கும் போக்கையும் சமநிலைப்படுத்துகிறது. இரண்டு அரைக்கோளங்களும் சமநிலையில் செயல்படும்போது, முழுமை, இணைப்பு மற்றும் நிகழ்காலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகமாக இருக்கிறது. அழகும் இருப்பும் சரி செய்யும் தாக்கங்களாக இருக்கலாம், நமது உலகத்திற்கு என்ன நடந்திருக்கிறது என்பதற்கு பதிலளிக்கும் விதமாக பதட்டமும் துக்கமும் வெளிப்படும்போது, விழிப்புணர்வை மூடுவதற்கான மாற்று மருந்துகளாக அமையலாம்.

இந்த சிக்கலான காலங்களில் இந்த உலகத்தின் நலனுக்காக, நம்மை மூடிக்கொள்வது அல்லது நம்மைத் துண்டித்துக்கொள்வது போன்ற பழக்கப்படுத்தப்பட்ட பதில்களை நாம் அளிக்க முடியாது. இப்போது நமக்குத் தேவையானது என்னவென்றால், ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையுடனும், நிகழ்காலத்துடனும் இருப்பது, விழிப்போடிருப்பது, எழக்கூடிய சூழ்நிலைக்கு ஏற்ற பதில்களை அடையாளம் காணக்கூடிய திறமையுடன் இருப்பது ஆகியவையாகும். இங்கு அழகு, கிம்மரர் குறிப்பிட்டுள்ள பரஸ்பர இணைகளைப் போலவே செயல்பட முடியும், இந்த விஷயத்தில் மூளையின் இரு பக்கங்களையும் இணைத்து, ஒன்று மற்றொன்றை ஒளிரச் செய்வது.

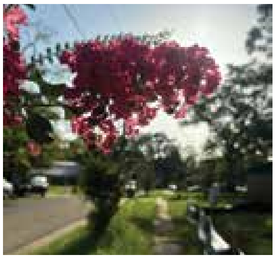
உலகம் ஏன் இவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது என்று தன்னைத்தானே கேட்டுக்கொண்டபோது, ராபின் வால் கிம்மரர், அது அவ்வாறு இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, அது ஒரு அசிங்கமான முறையில் உருவாக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்பதை உணர்ந்தார். அழகின் பரஸ்பரம் குறித்த அவரது உள்ளார்ந்த பார்வை, அழகை சந்திப்பது என்பது, அதற்கு ஈடாக அழகை வழங்குவதற்கான அழைப்பு என்ற புரிதலை ஏற்படுத்தியது. நாம் ஒவ்வொருவரும் இந்த உள்ளார்ந்த பார்வையை எடுத்துக் கொண்டு, பூமியை ஒரு அழகான தோட்டமாக மீட்டெடுப்பதில் நம் பங்கை வழங்கும்போது, ஷம்பாலா அல்லது ஏதேன் தோட்டத்தின் பரிபூரணத்திற்குத் திரும்புவது சாத்தியமாகும் என்ற புராணக் கதைகள் நிஜமாகின்றன. பௌத்த ஆசிரியர் திக் நாட் ஹானின் வார்த்தைகளை நினைத்துப் பார்க்கிறேன்: வாழ்க்கையின் அழகை நாம் பாராட்டி மதிக்கும்போது, அனைத்து உயிர்களையும் பாதுகாக்க நம் அதிகாரத்திற்குட்பட்ட அனைத்தையும் செய்வோம்.

உலகெங்கிலும் உள்ள ஆன்மீக மரபுகளில் அழகு ஏன் மேம்படுத்தப்படுகிறது என்பதற்கான ஒரு காரணமாக இது இருக்கலாம், அது முழுமைக்கான ஒரு பாதையை வழங்க முடியும். அதை கருத்தூன்றி ஆராய்ந்தபோது, அதன் பேராற்றலைப் பற்றிய சில பார்வைகள் எனக்குக் கிடைத்தன, ஆனால்



நான் புரிந்துகொண்டதை விட, அது இன்னும் அதிகமாகக் கொண்டிருப்பதாக சந்தேகிக்கிறேன். அந்த அழகு இதயத்தைத் திறக்கிறது, அதை உணர்ந்தவர்களை நிகழ்காலத்திற்குக் கொண்டுவருகிறது, அது மனதின் சலசலப்பை இடைநிறுத்துகிறது, இவை அனைத்தும் இந்த பாரம்பரிய ஆன்மீகப் பயிற்சிகளான, நிகழ்தருணத்தில் இருப்பது, மனதை அமைதிப்படுத்துதல், இதயத்தைத் திறத்தல் ஆகியவற்றை ஊக்குவிப்பதில் அதன் ஆற்றலைக் காட்டுகின்றன.

நவீன சூஃபி பரம்பரையைப் பின்பற்றுபவரும், ஆசிரியருமான கபீர் ஹெல்மின்ஸ்கி எழுதுகிறார் – பிரசன்னம் என்பது, இதயபூர்வமான விழிப்புணர்வின் நிலை, இது அர்த்தம், உத்வேகம் மற்றும் அழகு ஆகியவற்றின் அதி நுட்பமான அனுபவங்களுக்கு நாம் திறந்துகொள்ள அனுமதிக்கிறது. நாம் ஆஸ்டர்கள் மற்றும்



கோல்டன்ராடின் பரஸ்பரத்திற்கு மீண்டும் வருகிறோம், இந்த விஷயத்தில் பிரசன்னமும், அழகும் ஒவ்வொன்றும் ஒன்றையொன்று ஒளிரச் செய்கிறன.

அழகு என்பது, நான் கவனிக்காமல் விட்ட ஆன்மீகக் கற்றலின் ஒரு பரிமாணம் என்று நான் கருதுகிறேன். அன்பு, இரக்கம், இருப்பு, ஏற்றுக்கொள்ளுதல், சகிப்புத்தன்மை, மன்னிப்பளித்தல், கவனம் போன்ற குணங்கள் - இந்த இலட்சியங்கள், குறிப்பாக கடினமான தருணங்களில் பெரும்பாலும் சவாலானவை.

ஒருவேளை அவை அப்படித்தான் இருக்க வேண்டுமோ என்னவோ, ஏனெனில் இலட்சியங்கள் எந்த அளவிற்கு ஒருங்கிணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை கடினமான தருணங்கள் வெளிப்படுத்துகின்றன. ஆனால் அழகை ஒரு இலட்சியமாக? அது எவ்வளவு சிறந்தது? இது டாக்டர் ஜாக் புஷ்ஷின் வார்த்தைகளை நினைவுபடுத்துகிறது: நமது வேலையிலும், நமது உறவுகளிலும் அழகை மேம்படுத்துவதற்கு நாம் ஒரு மனப்பூர்வமான முயற்சியை மேற்கொண்டால், நம் மிகச்சிறந்த வேலையில் கவனம் செலுத்தலாம், மேலும் யதார்த்தத்தின் கட்டமைப்பை மகிழ்ச்சியுடன் காண முடியும்.

இது நிச்சயமாக, ஆச்சரியங்கள் நிறைந்த, ஒரு பரிசு.   நான் அதைப் பார்த்து ரசிக்கும்போது, அழகு அழைக்கப்படாமலேயே, மேலும் மேலும் தோன்றுகிறது. தோட்டப் பூக்கள் அற்புதமானவை, ஆனால் கொதிக்கும் பாஸ்தா பாத்திரத்தில் குமிழி வடிவங்கள், வெட்டப்பட்ட வெள்ளரிக்காயின் வடிவமைப்பு இணக்கம், தரையைத் துடைக்கும்போது தண்ணீர் சுழலும் சத்தம் போன்றவையும் கூட அப்படித்தான். இந்த அழகுக்கு எதிர்வினையாற்றுவது உண்மையில் ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியாக இருக்க முடியுமா? மற்ற இலட்சியங்களை ஒளிரச் செய்து வலுப்படுத்தும் ஒரு இலட்சியமாக? நான் ஆம் என்று பதிலளிக்க விரும்புகிறேன். ஆஹா. நன்றி.

“அழகில் நான் நடக்கிறேன்” என்ற நவாஹோ பிரார்த்தனை, “இது அழகில் முடிந்தது” என்ற கூற்றுடன் முடிகிறது. இதன் அர்த்தம் எனக்குத் தெரியவில்லை, ஆனால் இப்படி யோசிக்கிறேன்: வாழ்க்கையில் நாம் அளிக்கும் அனைத்து காணிக்கைகளும் அழகில் நிறைவடையுமா?

முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள்: பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய ஓசையற்ற பெரும்பான்மை

அவை நம்மை சுற்றி ஊர்ந்து செல்லும் , பறக்கும் , அசையும், ரீங்காரிக்கும் - ஆனால் நாம் அவற்றை அரிதாகவே கவனிக்கிறோம். இருப்பினும், முதுகெலும்பில்லாதவை இல்லாமல், பூமியில் மனித வாழ்க்கை நின்றுவிடும். சூழலியலாளர் **பி. ரத்தினசபாபதி** விளக்குவது போல், முதுகெலும்பில்லாத அவ்வுயிர்கள் நமது பயிர்களை மகரந்தச் சேர்க்கை செய்யும், நமது மண்ணை சுத்தம் செய்யும் மற்றும் நமது சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளுக்கு உணவளிக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத பணியாளர்கள். 98% விலங்கினங்கள் முதுகெலும்பில்லாதவையாக இருக்கும் இவ்வுலகில், தொடங்கிவிட்ட அவற்றின் சத்தமில்லா அழிவை நாம் புறக்கணிக்க முடியுமா?

வனவிலங்கு பாதுகாப்பு பற்றி நாம் நினைக்கும் போது, கம்பீரமான யானைகள், உயரே பறக்கும் கழுகுகள் அல்லது கண்ணுக்குத் தப்பும் புலிகள் தான் பெரும்பாலும் நினைவுக்கு வருகின்றன. இருப்பினும், இந்த முத்திரை சின்னம் போன்ற உயிரினங்கள் முதுகெலும்புள்ள விலங்குகளின் சில எடுத்துக்காட்டுகள் மட்டுமே, அவை விலங்கு உலகத்தில் 2% மட்டுமே உள்ளன. மீதமுள்ள 98% முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள் தான் - தேனீக்கள், பட்டாம்பூச்சிகளிலிருந்து தொடங்கி மண்புழுக்கள், எறும்புகள், சிலந்திகள், நத்தைகள் மற்றும் ஏராளமான பிற உயிரினங்கள் வரை. இந்த உயிரினங்கள் சிறியதாகவும் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படாமலும் இருக்கலாம், ஆனால் அவை தான் பூமியில் வாழ்வின் அடித்தளத்தையே உருவாக்குகின்றன.

முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள் ஏன் முக்கியமானவை

முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளின் சமநிலையைப் பராமரிப்பதில் சூழலியல் ரீதியாக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.

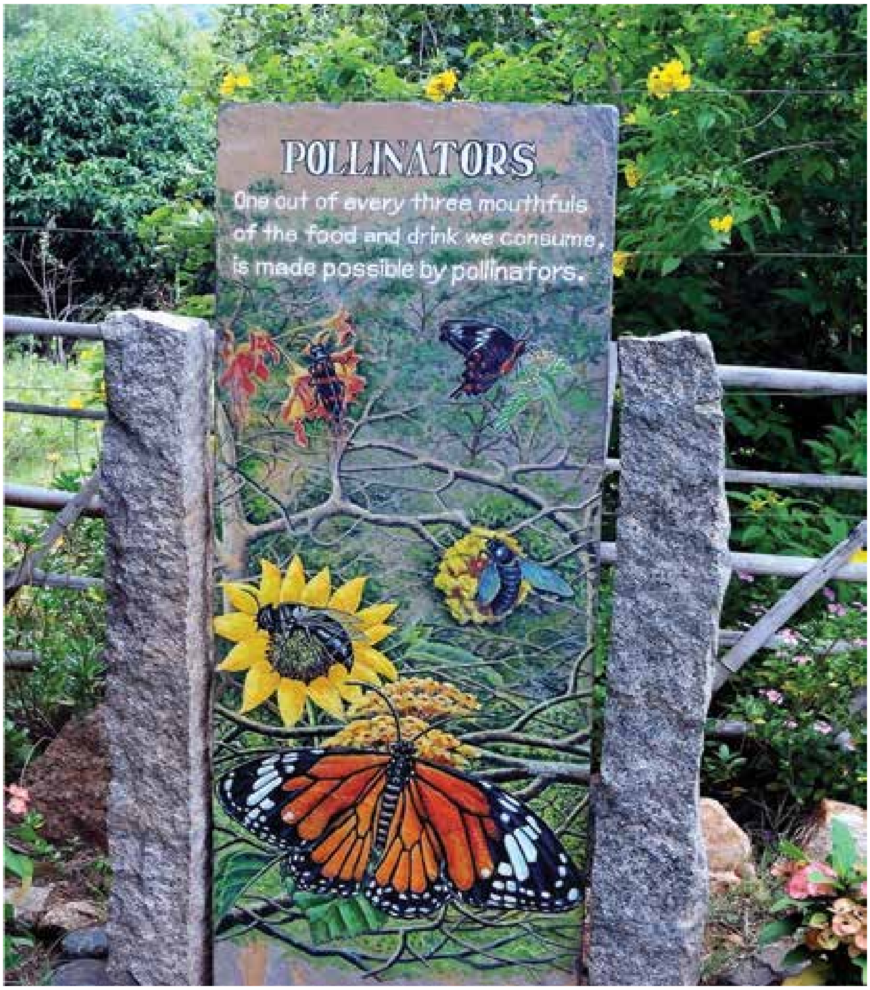
மகரந்தச் சேர்க்கை: தேனீக்கள், பட்டாம்பூச்சிகள் மற்றும் வண்டுகள், நமது பெரும்பாலான உணவுப் பயிர்கள் மற்றும் காட்டுத் தாவரங்களின் முக்கிய மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்களாகும். அவை இல்லாமல், இயற்கை மற்றும் விவசாய நிலப்பரப்புகள் இரண்டும் சரிந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது.

கரிம வள பிரிப்பு: மண்புழுக்கள், கரையான்கள் மற்றும் ஈக்கள் , கரிமப் பொருட்களை உடைத்து, ஊட்டச்சத்துக்களை மறுசுழற்சி செய்து மண்ணை வளப்படுத்துகின்றன.

உணவு வலை சேவை: முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள் உணவுச் சங்கிலியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. பறவைகள், ஊர்வன, நீர்நில வாழ்வன மற்றும் பாலூட்டிகள் கூட (கடல் உணவுகள் உண்பதன் மூலம் மனிதர்கள் உட்பட) அவற்றை உணவாக நம்பியுள்ளன.

அவற்றுக்கு என்ன முக்கியத்துவம் இருந்தபோதிலும், முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களின் எண்ணிக்கை, மனிதர்கள் தோற்றுவிக்கும் பற்பல காரணிகளால் ஆபத்தான சரிவை எதிர்கொண்டிருக்கிறது: நகரமயமாக்கல், இயற்கை வாழ்விடங்களை துண்டு துண்டாக பிரித்து அழிக்க வழிவகுத்துள்ளது, இது இந்த இனங்கள் செழித்து வளரக்கூடிய இடங்களை கடுமையாக சுருக்கி விடுகிறது.

விவசாயத்தில் பூச்சிக்கொல்லிகளின் பரவலான பயன்பாடு மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது, ஏனெனில் இந்த இரசாயனங்கள் பூச்சிகளை அழிப்பது மட்டுமல்லாமல், அத்தியாவசியமான மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்கள் மற்றும் பிற நன்மை பயக்கும் பூச்சிகளுக்கும் சேர்த்தே தீங்கு விளைவிக்கின்றன.



கூடுதலாக, காலநிலை மாற்றம், வானிலைப் பாங்குகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை சீர்குலைக்கிறது, இது முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களின் இனப்பெருக்க சுழற்சிகளையும், கிடைக்கக் கூடிய உணவு ஆதாரங்களையும் பாதிக்கிறது.

நகரமயமாக்கல், இயற்கை வாழ்விடங்களை துண்டு துண்டாக பிரித்து அழிக்க வழிவகுத்துள்ளது, இது இந்த இனங்கள் செழித்து வளரக்கூடிய இடங்களை கடுமையாக சுருக்கி விடுகிறது.

விவசாயத்தில் பூச்சிக்கொல்லிகளின் பரவலான பயன்பாடு மற்றொரு குறிப்பிடத்தக்க அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துகிறது, ஏனெனில் இந்த இரசாயனங்கள் பூச்சிகளை அழிப்பது மட்டுமல்லாமல், அத்தியாவசியமான மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்கள் மற்றும் பிற நன்மை பயக்கும் பூச்சிகளுக்கும் சேர்த்தே தீங்கு விளைவிக்கின்றன.

கூடுதலாக, காலநிலை மாற்றம், வானிலைப் பாங்குகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளை சீர்குலைக்கிறது, இது முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களின் இனப்பெருக்க சுழற்சிகளையும், கிடைக்கக் கூடிய உணவு ஆதாரங்களையும் பாதிக்கிறது.

செயலுக்கான ஒரு அழைப்பு

நமது சூழல் பாதுகாப்பு முயற்சிகளில் இந்த அறியப்படாத நாயகர்களை சேர்ப்பதற்கு நமது கவனத்தை நகர்த்த வேண்டிய நேரம் இது. முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களைப் பாதுகாப்பதற்கு பெரிய நடவடிக்கைகள் தேவையில்லை - இது சிறிய, அர்த்தமுள்ள செயல்களுடன் தொடங்குகிறது:

மகரந்தச் சேர்க்கையாளர் மற்றும் பட்டாம்பூச்சி தோட்டங்களை நிறுவுதல்: பூர்வீக பூக்கும் தாவரங்கள் மகரந்தச் சேர்க்கையாளர்களை ஈர்க்கின்றன மேலும் அவை உயிர்வாழத் தேவையான வளங்களையும் வழங்குகின்றன.

பூர்வீக வாழ்விடங்களை மீட்டெடுத்தல்: பூர்வீக மரங்கள் மற்றும் புதர்களை நடுவது, முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களின் உயிர்வாழ்விற்கு அவசியமான நுண்ணிய வாழ்விடங்களை மீண்டும் உருவாக்குகிறது.

பல்லுயிர் மதிப்பீடுகளை நடத்துதல்: தற்போதுள்ள முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களின் பன்முகத்தன்மையைப் புரிந்துகொள்ளவும், அச்சுறுத்தல்களை அடையாளம் காணவும் பூங்காக்கள், தோட்டங்கள் மற்றும் நகர்ப்புற பசுமை வெளிகளை கணக்கெடுக்கலாம்.

இரசாயன பயன்பாட்டைக் குறைத்தல்: இயற்கையான மற்றும் நிலையான விவசாயம் மற்றும் தோட்டங்கள் அமைப்பதை ஊக்குவித்தல்.

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்: நம் ஆன்மீக வழிகாட்டி தாஜி, “ஒவ்வொருவரும், ஒருவருக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள், ஒரு மரத்தை நடுங்கள்.” என்று கூறுகிறார். இந்த தத்துவம் அடிப்படையான சூழல் பாதுகாப்பின் சாரத்தை உள்ளடக்குகிறது.

எதிர்காலத்திற்கான நம்பிக்கை

ஆண்டுதோறும், நாம் தொடர்ச்சியாக மரங்கள் நட்டு, வளர்த்து, அதை பிறர்க்கு கற்பித்தால், துடிப்பான பட்டாம்பூச்சிகள், சலசலக்கும் தேனீக்கள், வண்ணமயமான வண்டுகள் மற்றும் பிற முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்கள் நமது தோட்டங்கள் மற்றும் பூங்காக்களுக்குத் திரும்புவதைக் காணத் தொடங்குவோம். காலப்போக்கில், ஒரு நேரத்தில் ஒரு மகரந்தச் சேர்க்கையாளர் என்ற வீதத்தில் , வாழ்க்கையைத் தக்கவைக்கும் கண்ணுக்குத் தெரியாத வலையமைப்பை நாம் மீண்டும் உருவாக்க முடியும்.

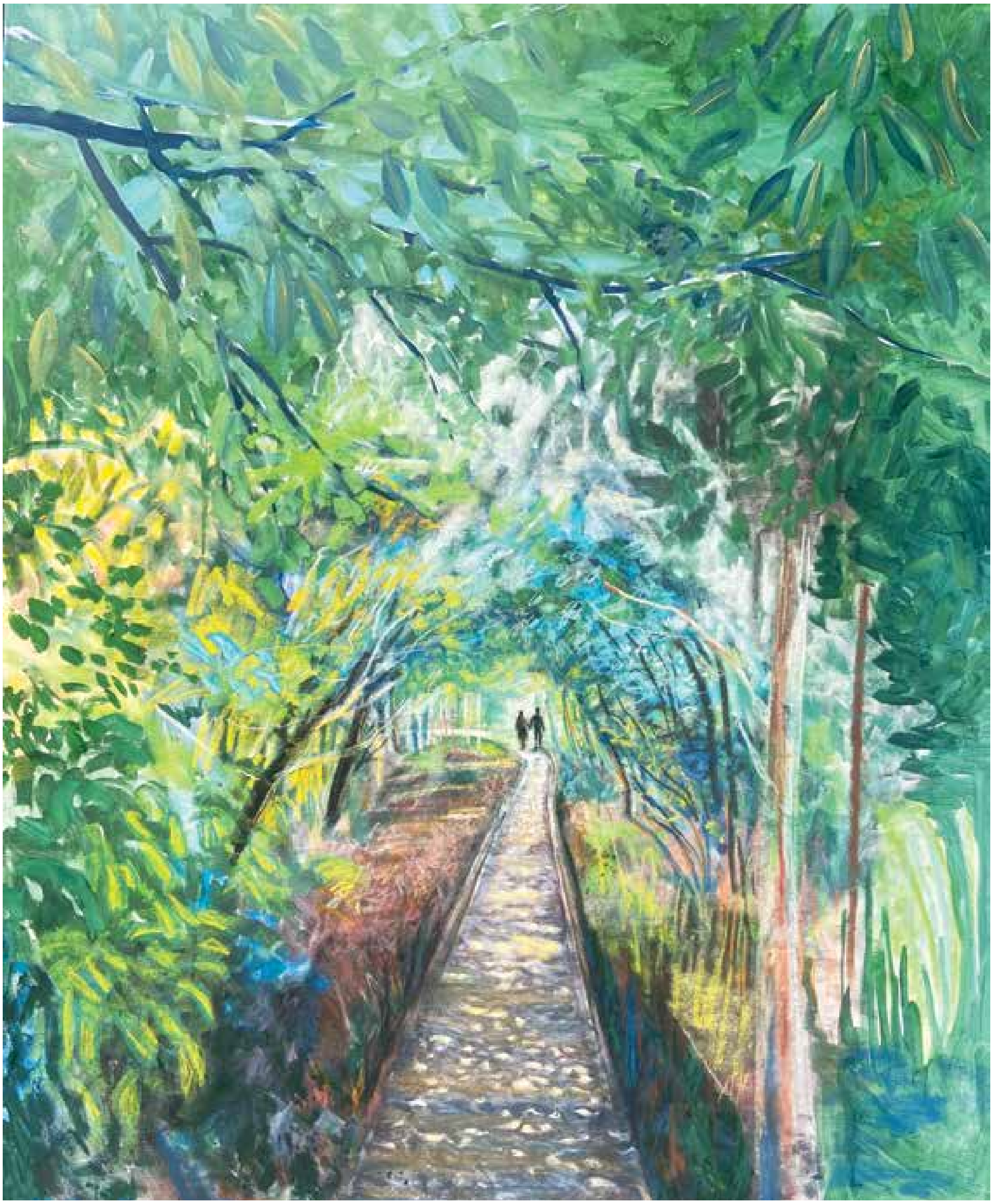
முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களைப் பாதுகாப்பது என்பது, பூச்சிகளைக் காப்பாற்றுவது மட்டுமல்ல - அது நம் அனைவரையும் தாங்கி நிற்கும் சிக்கலான வாழ்க்கை வலையமைப்பைப் பாதுகாப்பது பற்றியது. ஒரு காலத்தில் தேனீக்கள் ரீங்காரம் செய்த வானம், மௌனத்தால் நிரம்பும் வரை நாம் காத்திருக்க வேண்டாம். செயல்படவேண்டிய நேரம் இப்போதே.

முதுகெலும்பில்லாத உயிரினங்களை பாதுகாப்பது என்பது உயிரையே பாதுகாப்பதாகும். இப்போதே செயல்படுவோம் - ஒன்றை நடுவோம், ஒன்றை கற்பிப்போம், பலவற்றை பாதுகாப்போம்.

படைப்பாற்றல்

"நமது நினைவில் இருக்கும் வரை,
எதையும் ஒருபோதும் உண்மையில்
நாம் இழப்பதில்லை."

லூசி மௌட் மாண்ட்கோமெரி



On the Path, by FIONA NEARY

தாஜியுடன், அவரது இல்லத்தில்

இந்தியாவில் **தாஜி**யின் இல்லத்தில் நடந்த ஒரு இரவு உணவு வேளை அனுபவத்தை **ஃபியோனா நியரி** விவரிக்கிறார். நட்சத்திரங்களின் கீழே நடந்த தியானமும், தோட்டத்தில் கேட்ட கதைகளும், அவரது வாழ்க்கைக்கான அணுகுமுறைக்கு தொடர்ந்து உத்வேகமளித்து, நீடித்திருக்கும் நினைவை உருவாக்குகின்றன.

2023 ஜனவரியில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டின் தலைமையகமான கான்ஹா சாந்தி வனத்திற்கு நான் வருகை புரிந்தபோது, தாஜியின் வீட்டில் இரவு உணவிற்கு அழைக்கப்பட்டதில் எனக்கு மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. நான் என் தாயுடன் முதல்முறையாக இந்தியாவுக்கு வந்திருந்தேன். நியூயார்க் நகரிலிருந்து வந்த ஒரு சிறு குழுவுடன் அவரது வரவேற்பு அறையில் அமர்ந்தோம். இயற்கைக்கும், கட்டிடத்தின் நேர்த்தியான அமைப்புக்கும் இடையே ஒரு தெளிவான எல்லை இல்லாதது போல, தோட்டத்தை நோக்கிய பெரிய வட்டமான ஜன்னல்களும், தரையிலிருந்து வெளிப்படும் இயற்கை கற்பாறைகளும் அங்கு இருந்தன,

தாஜி தனது வெள்ளை காரில் வந்தபோது, ஜன்னல் வழியாக “த நியரி கர்ல்! (the Neary girl!”) என்று மகிழ்ச்சியாக என்னை வரவேற்றார். (என் பெற்றோர் பல ஆண்டுகளாக அவருடன் பயிற்சி செய்திருக்கிறார்கள்). இது என் இதயத்தில் அன்பின் உணர்வை அதிகரித்தது. பிறகு இரவு வானத்தின் கீழ், முற்றத்தில் தியானத்திற்காக அமர வழிநடத்தப்பட்டோம்; நம் ஆன்மீக வழிகாட்டியைச் சுற்றி நீல நாற்காலிகளில் அரைச்சந்திர வடிவில் அமர்ந்தோம். என் புதிய தோழி ஈஷா என் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தாள். ஒரு ஆன்மீக ஆளுமையின் முன்னிலையில் இருக்கும்போது சூழலில் ஏதோ மாற்றம் நிகழ்கின்றது. என் எண்ணங்களை கவனித்தபோது, உள்முகமாக ஒரு விசாலமும் அமைதியும் தெரிந்தது; இதயம் அன்பால் நிரம்பியது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியான முறையில் எப்போதும் ஒரு வாழும் வழிகாட்டி, அல்லது “மாஸ்டர்” இருப்பார் - அவர் மிக உயர்ந்த உணர்வுநிலையை அடையப் பெற்றவர்; பிறரையும் அவர்களது அக உலகில் தேர்ச்சி பெற வழிநடத்தக்கூடியவர்; ஆன்மீக பயணத்தில் அவர்களுக்கு உற்சாகமாக உதவிபுரிபவர். அவர், பயிற்சி செய்பவர்களின் இதயங்களில் நேரடியாக பிராணாஹுதியை செலுத்துவதுடன், அவருக்கு முன்னால் இருந்த ஆசான்களிடமிருந்து பெற்ற ஞானத்தை நேரடியாக வழங்குபவர் ஆவார். வரலாற்றின் இந்த காலகட்டத்தில் அவர் நமக்குக் கிடைத்திருப்பது எவ்வளவு சிறப்பானது—மேலும் அவரது பிரசன்னத்தை புராதன நூல்கள் மூலம் நாம் கற்பனை செய்ய வேண்டியதில்லை.

என் இதயத்தின் லகுத்தன்மையை உணர்ந்து, என் விழிப்புணர்வு மேலே உள்ள நட்சத்திரங்கள் நிறைந்த வானத்தின் பரந்த பரப்பளவில் விரிவடைந்தது. அது என் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களுடனும் இணைக்கப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்தேன். மௌனம் ஒரு ஒலியாக மாறியது, மேலும் அருகிலிருந்தோரின் அமைதியான இருப்பு, இன்னும் ஆழ்ந்த உள்முக ஆய்விற்குள் நம்மை இழுத்தது.

சிறிது நேரத்திற்குப் பின்னர், தோட்டத்திற்குச் சென்றோம். மிகவும் சுவையான இந்திய உணவு பரிமாறப்பட்டது, அதே நேரத்தில் தாஜி கதைகளைச் சொன்னார், விருந்தினர்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்டார்கள். நிகழ்வுகள் நினைவுகளை உருவாக்குகின்றன; அவை நமது இதயங்களுக்குள் உணர்ச்சி ரீதியான தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வாழ்க்கைப் பயணத்தில் கடின அனுபவங்களே பெரும்பாலும் அதிகமாக நினைவில் நிற்கும் என்பதால், நேர்மறையான தருணங்களை இதயத்தில் சேமித்து வைப்பது மிகவும் அவசியம். இந்த நினைவை நான் எப்போது அசை போட்டாலும், அந்த தருணத்தில் நான் இன்னும் அங்கே இருப்பது போல், உடனடியாக என்னுள் ஒரு தொடர்பை உணர்கிறேன்.

தாஜியைப் பற்றி நான் நினைக்கும்போது, கம்பீரமான மரங்கள் நிறைந்த பாதைகள், சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு சர விளக்குகளால் ஒளிரும் பனை மரங்கள், சூரிய உதயத்தில் யாத்ரா தோட்டத்திற்கு மேலே எழும்பும் மூடுபனியைக் கொண்ட காற்று, செழித்து வளரும் மழைக்காடுகள், தியான மண்டபத்திற்கு மேலே பறவைகளின் இறக்கைகள் படபடக்கும் சத்தம், மற்ற பறவைகள் தொலைவில் உள்ள விதான கூரைகளைச் சுற்றி கூட்டம் கூட்டமாக இருப்பது — இவை அனைத்தும் கண் முன்னே நிற்கின்றன. இவை அனைத்தும் ஒரு காலத்தில், ஒரு அழகான கனவாக இருந்தது- வெறும் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் கான்ஹா வறண்ட நிலமாகத்தான் இருந்தது. நான் வரையும் காட்டுப் பூக்களைக் கவனிக்கும் விதத்திலும், என்னைச் சுற்றியுள்ள அந்நியர்களுடன் இணையும் விதத்திலும் இதே போன்ற அமைதியான இடங்களை உருவாக்கி, இதே போன்ற குணங்களை நான் உள்ளடக்க விரும்புகிறேன். அவரது வாசல் அறையிலிருந்த அந்தப் பெரிய பாறை போலவும், என் இதயத்தில் நான் உணர்ந்த நட்சத்திரங்கள் போலவும், எளிமையாகவும், எப்போதும் இயற்கையின் வலைப்பின்னலின் ஒரு பகுதியாகவும் இருக்க விரும்புகிறேன்.

குழந்தைகள்

மோட்சமும், உதவியும் நமக்கு கிடைக்க வேண்டுமெனில், அது ஒரு குழந்தையின் மூலமாகவே நிகழ்கிறது. ஏனெனில் மனிதரை வடிவமைப்பது குழந்தையே.

மரியா மாண்டிசோரி

தனது தலையை கண்டுகொண்ட தேங்காய்

இந்த உலக தேங்காய் தினத்தில், **சாரா பப்பர்** தேங்காய்களைப் பற்றி ஃபிலிப்பைன்ஸ் நாட்டின் கதை ஒன்றை நமக்காக வழங்குகிறார். தேங்காய்களின் உட்பகுதி மென்மையாகவும், சாறுள்ளதாகவும், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும். தேங்காயின் இளநீரை சுவைத்துக்கொண்டே, இந்தக் கதையிலும் மற்றும் தேங்காய் தரும் பலவகையான பலன்கள் குறித்த சில சிந்தனையிலும் ஆழ்ந்து செல்லுங்கள்: தாகத்தைத் தீர்க்கும் இளநீர், இனிப்பான இளம் தேங்காய்ப் பழச்சதை மற்றும் எதனுள் வெற்றிடம் இருக்கிறதோ, அது வாழ்க்கையின் அமிர்தத்தை தக்கவைக்க முடியும் என்பது நிதர்சனம்!

முன்னொரு காலத்தில் ஃபிலிப்பைன்ஸில் லோலா என்ற பெயருடைய ஒரு இளம் பெண் வாழ்ந்து வந்தாள். லோலா தனியாக வசித்தாள், ஆனால் அவளைச் சுற்றியிருந்த அனைத்து தாவரங்களையும் தனது குடும்பமாக கருதினாள். அந்த தாவரங்கள் அவளுக்கு உணவு, நிழல், வரிசையாக மரங்கள் உள்ள சாலைகள் ஆகியவற்றை அளித்தன, அவளுடைய தோட்டத்தை பராமரிப்பதையும் பாதுகாப்பதையும் அவள் விரும்பினாள். பின்னர் லோலா முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு மரத்தை நட்டாள்.

இந்தப் புதிய மரத்தினைப்போன்றே அவளுடைய தோட்டத்தில் உள்ள அனைத்து மரங்களும் அவளுடைய பராமரிப்பின் கீழ் உயரமாக வளர்ந்தன. விசித்திரமாக, புதிய மரத்திற்கு இலைகள் இல்லை! அது வெட்கப்படுவதாகத் தோன்றியது. ஒவ்வொரு மழைக்காலத்திலும், லோலா மரங்கள் மகிழ்ச்சியாக வளர்ச்சி பெற வேண்டும் என விரும்புவாள். அவள் விந்தையான மரத்தை அணைத்துக்கொண்டு, அது அதனுடைய இயல்பின்படி வளரவேண்டும் என்று சொல்வாள். ஒரு மழைக்காலத்தில் புதிய மரம், பழுப்பு நிறத்துடனும், கரடுமுரடாகவும், நார்களுடனும் கூடிய மூன்று பழங்களை விளைவித்தது.

இந்த விசித்திரமான தோற்றத்தைக் கண்டு அனைவரும் கேலி செய்தனர். சிலர் “இது குரங்கைப் போன்று தெரிகிறது!” என்று

கூறினார்கள். “இல்லை, இது பாதத் தேய்ப்பான்” என்று சிலர் கூறினார்கள். லோலா இவற்றைப் பொருட்படுத்தவில்லை. அவள் அனைவரிடமும் இது ஒரு சிறப்புமிக்க மரம் என்றும் அது அதற்கே உரித்தான இயல்பின்படி வளரும் எனவும் கூறினாள்.

ஒரு நாள், ஒரு பயங்கரமான புயல் கிராமத்தைத் தாக்கியது. கடல் அலைகள் உயரமாக எழுந்தன, கூரைகள் காற்றில் பறந்தன, மக்கள் புகலிடம் தேடி ஓடினர். ஆனால் லோலா தனது மரத்தை அணைத்தபடி அங்கேயே இருந்தாள். புயல் ஓய்ந்தபோது, விசித்திரமான மரத்தின் கீழ் உள்ள அந்த வீட்டைத்தவிர அநேகமாக அனைத்து வீடுகளும் அடித்துச் செல்லப்பட்டு விட்டன,

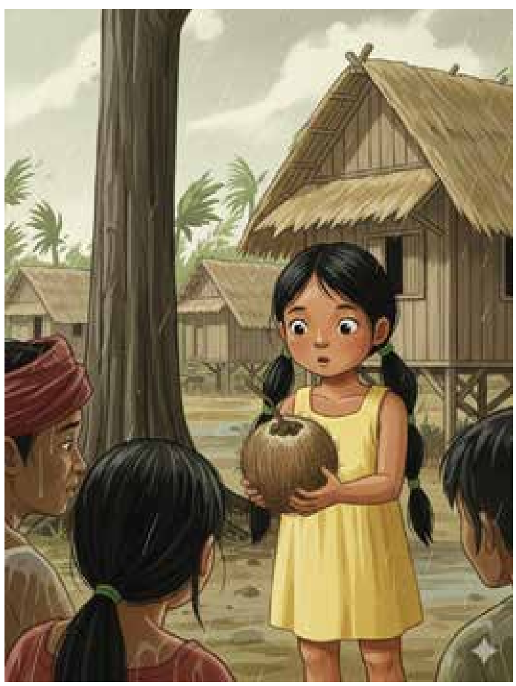
அந்த மரம் உறுதியாக நின்றது, லோலாவின் குடிசையினை ஓர் போர்வீரன் போல் அது பாதுகாத்தது.

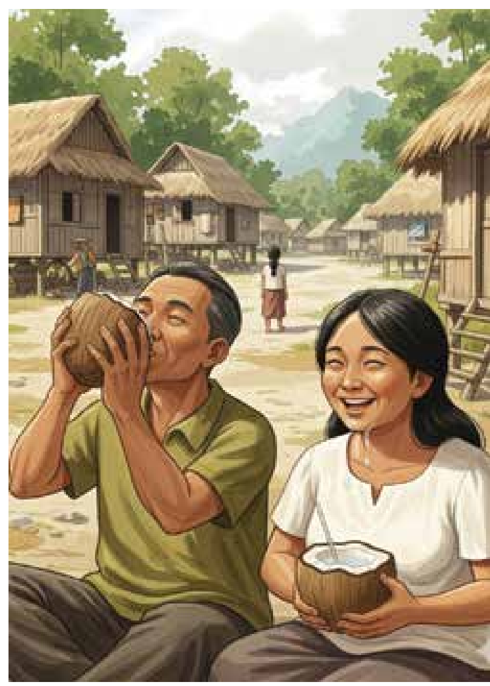
மறுநாள் காலை, ஒரு பழுப்பு நிற பழம் அவளது மடியில் விழுந்தது. அவள் ஆர்வத்துடன் அதைத் திறந்தாள், உள்ளே இனிமையான நீரையும், மென்மையான வெள்ளை நிறத்தில் சதையினையும் கண்டாள். கிராமமக்கள் பசியுடனும் சோர்வுடனும் ஓடி வந்தபோது, லோலா அனைவருக்கும் அந்த பழத்தை வழங்கினாள். “இதோ, இந்தக் குரங்கின் தலையினை சாப்பிட்டுப் பாருங்கள் ”என்றாள்.

குழந்தைகள் கேலியாக சிரித்தனர், ஆனால் விரைவிலேயே ஒவ்வொரு குடும்பமும் புதிய மரங்களில் ஒன்றை நட்டனர்.

கிராம மக்கள் அதற்கு, (ஃபிலிப்பினோ மொழியில்) முதிர்ந்த தேங்காய் என்ற பொருள் தரும் “நியோக்” என்று பெயரிட்டனர். அவர்கள் அதனுடைய ஓட்டில் உள்ள மூன்று புள்ளிகளை, கண்கள் மற்றும் வாய் எனவும், புயல் வீசிய அன்றைய இரவு லோலாவை பாதுகாத்த தைரியமான ஆன்மாவின் முகம் எனவும் நம்பினார்கள்.

அன்று முதல் யாராவது ஒருவர் இளநீர் குடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், அவர்கள் அதன் தலைப்பகுதியைக் கண்டுபிடித்த மற்றும் அதனுடைய இதயத்தை ஒருபோதும் தொலைக்காத அந்த மரத்திற்கு நன்றி சொன்னார்கள்.





கணினி உருவாக்கிய படங்கள்

செயல்பாடு

தேங்காயைப் போன்றே, உங்களுடைய ஆளுமையின் பல மறைக்கப்பட்ட பகுதிகள் உங்களிடம் உள்ளன.

ஒரு சிந்திக்கும் செயல்பாட்டின் மூலம் இவற்றை நாமே கண்டுபிடிப்போம்.

பின்வரும் பகுதிகளில் உங்கள் குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து. கட்டத்தை நிரப்பி உங்களைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்:

வெளிப்படையான பகுதி: நீங்கள் உங்களைப் பற்றி அறிந்த மற்றும் உங்களைப் பற்றி மற்றவர்கள் அறிந்த விஷயங்கள்.

மறைக்கப்பட்ட பகுதி: மக்கள் உங்களைப்பற்றி உங்களிடம் சொல்லியிருக்கலாம், ஆனால் அந்த விஷயங்கள் உங்களுக்கே தெரியாது.

முகப்புப் பகுதி: உங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்த, ஆனால் மற்றவர்களுக்கு தெரியாத விஷயங்கள்.

தெரியாத பகுதி: உங்களைப்பற்றி நீங்கள் அறியாத, மேலும் மற்றவர்களும் அறியாத விஷயங்கள்

	உங்களுக்குத் தெரிந்தது	**உங்களுக்குத் தெரியாதது**
மற்றவர்களுக்கு தெரிந்தது	வெளிப்படையான பகுதி	மறைக்கப்பட்ட பகுதி
மற்றவர்களுக்குத் தெரியாதது	முகப்பு பகுதி	தெரியாத பகுதி

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

World-Class Facilities

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

Eligibility

Age: 8–18 years
Basic badminton knowledge required

Shantaben International Cricket Academy for Girls

Facilities & Offerings

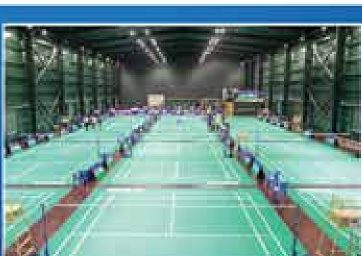
- Professional-Grade Cricket Grounds: Specialized pitches and state-of-the-art facilities.
- Highly Qualified Coaches
  Train under certified professionals.
- Advanced Gymnasium & Physiotherapy Center
  Top-tier fitness and recovery facilities to enhance performance.
- Personalized Nutritional Guidance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

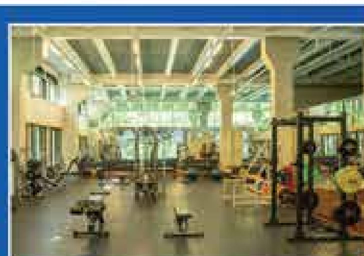
Eligibility

Age Group: 8–18 years
Skill Level: Open to beginners and intermediate players passionate about cricket.

HEARTFULNESS GOPICHAND BADMINTON ACADEMY

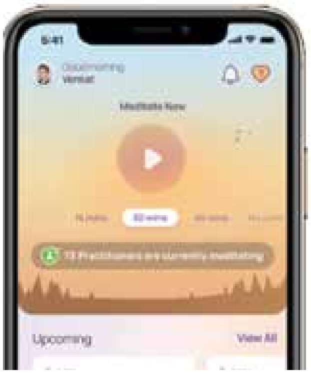
SHANTABEN INTERNATIONAL CRICKET ACADEMY FOR GIRLS





Location: Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, Telangana
Email: contact@hfnsports.com

Contact: +91 8519956041
Monday to Saturday



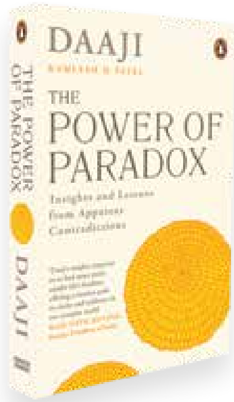
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டப்படிப்பு

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



தாஜி எழுதிய "பவர் ஆஃப் "பெரடாக்ஸ்"

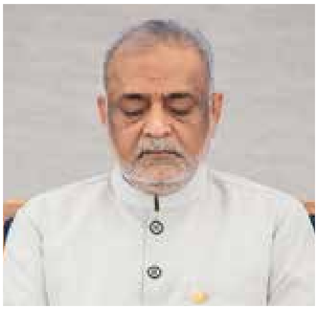
இந்தப் புத்தகம் ஆன்மீக மற்றும் அறிவியல் ஆலோசனையுடன் இணைந்து, தினசரி எதிர்கொள்ளும் இருபத்தி இரண்டு முரண்பாடுகளை ஆராய்கிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வாழ்க்கை முறையுடன் இணைக்கப்பட்ட, இந்த நடைமுறைகள் மனதைத் தெளிவுபடுத்தி, இதயத்தின் உணர்ச்சிகளை குறைக்க உதவும்.
https://hfn.li/pop

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

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