செப்டம்பர் 2026

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

புகையற்ற
உள்ளார்ந்த தழல்
தாஜி

தியானம் உங்கள்
மூளையின்
தன்மையை மாற்ற
முடியுமா?
கிருஷ்ணமூர்த்தி
ஜெயண்ணா

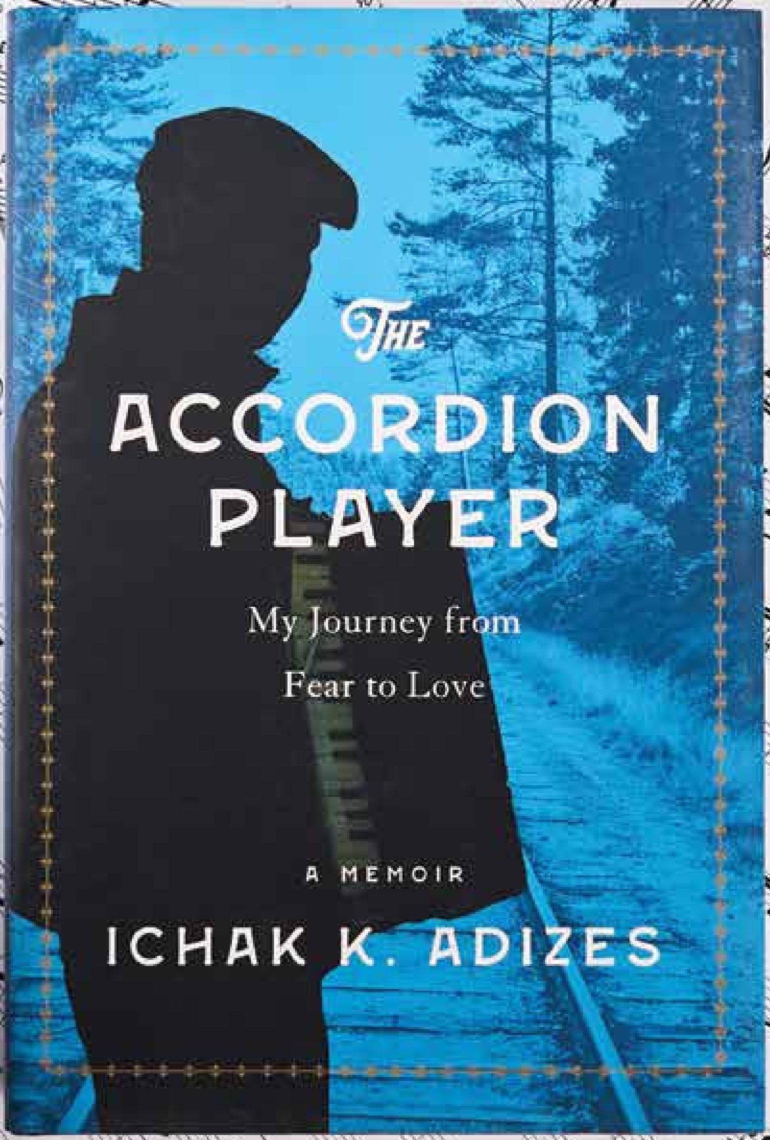
ஒருங்கிணைந்த
நல்வாழ்வு: நவீன
வாழ்க்கையில்
சமநிலையை மீண்டும்
கொண்டுவருதல்
டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என்

பயமும் நம்பிக்கையும்
★ டாக்டர் இசக் அழிகசஸ் ★

உரிமையுணர்வு

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

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



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

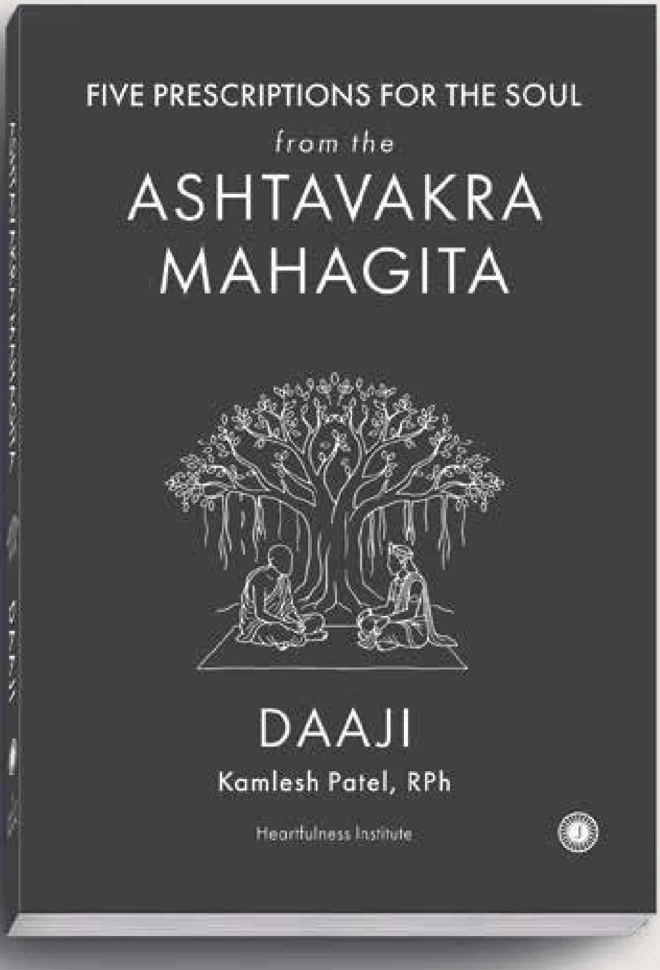
NEW RELEASE

FIVE PRESCRIPTIONS FOR THE SOUL

from the

ASHTAVAKRA MAHAGITA

Daaji,
Kamlesh Patel
Author



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

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

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

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

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

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

BOOK YOUR COPY

hfnlife.com/products/ashtavakra-mahagita-english

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

heartfulness.org/magazine/subscribe/
print-subscription

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

படைப்புக் குழு

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

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

எழுத்தாளர்கள்
*டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என், பூஷன் புக்தே,
கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜெயண்ணா, என்.எஸ். நாகராஜா
மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக், டாக்டர் இசக்
அடிசஸ், நெகின் எம். கொராசனி, க்யானேஷ்வர்
ஸரின், விஜயகுமார் கிடாம்பி, தாஜி*

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

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2026 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

heartfulness
purity weaves destiny

உரிமையுணர்வு

அன்பார்ந்த வாசகர்களே,

நாம் அக்கறைகொள்கின்ற மனிதர்களுக்கும் இடங்களுக்கும், மேலும் நம்மீது அக்கறை கொள்கின்றவர்களுக்கும், நாம் உரியவர்கள் ஆகிறோம். அந்த உரிமையுணர்வே நம்மை ஒருவருக்கொருவர் பொறுப்புள்ளவர்களாக மாற்றுகிறது.

தாஜியின் “புகையற்ற உள்ளார்ந்த தழல்” கட்டுரையில், பாபூஜிக்கும் லாலாஜிக்கும் இடையே இருந்த பிணைப்பு ஒரு வலுவான உரிமையுணர்வினால் அமைந்திருந்தது; இந்த உணர்வே பாபூஜியின் மனப்பான்மையையும், செயல்பாடுகளையும் வடிவமைத்தது; இறுதியில் லாலாஜி தம்முடைய பணியை பாபூஜியிடம் ஒப்படைத்தபோது, அவர்களுக்கு இடையிலான பிணைப்பை எப்போதும் வரையறுத்த அதே அர்ப்பணிப்புடனும் அக்கறையுடனும், பாபூஜி அதைத் தொடர்ந்து முன்னெடுத்துச் சென்றார் என்பதை எடுத்துகாட்டுகிறார்.

அந்த தன்மையிலான உரிமையுணர்வு, இந்த மாத இதழ் முழுவதிலும் ஊடுருவியிருக்கிறது. உரிமையுணர்வு என்பது உடைமையாக்குவது அல்ல. அது வெளியிலிருந்து திணிக்கப்படாமல், நம்முள் உருவாகின்ற, பொறுப்புணர்வை விழிப்படையச் செய்யும் ஒரு குணமாகும். நமது கட்டுரைப் போட்டியில் வெற்றி பெற்றவர்களில் ஒருவர், “எந்த உயிரினமும் தனியாக வாழ்வதில்லை: அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்தவை” என்று எழுதியுள்ளார். “கார்பன்-நியூட்ரல் வளாகங்கள்” மற்றும் “பள்ளிகளில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்” ஆகிய படைப்புகள், பொறுப்புணர்வானது நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகிற்கும், அதை நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் சகமனிதர்களுக்கும் இடையே விரிவடைகிறது என விளக்குகின்றன.

அந்நியமாகக் கருதுதல் “இது என் பிரச்சினை அல்ல” என்கிறது, உரிமையுணர்வோ அதனை மறுக்கிறது. மனப்பான்மையில் இருக்கும் அந்த வித்தியாசமே நாம் செய்யும் எல்லாவற்றையும் தீர்மானிக்கிறது.

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

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்

உள்ளே

நல்வாழ்வு

ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு: நவீன வாழ்க்கையில் சமநிலையை மீண்டும் கொண்டுவருதல்
டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என்
12

ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கம்
பூஷன் புக்தே
16

ஆராய்ச்சி

தியானம் உங்கள் மூளையின் தன்மையை மாற்ற முடியுமா?
கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜெயண்ணா
26

பயிற்சி

சங்கல்பம்: மனதின் உயரிய செயல்பாடு
என்.எஸ். நாகராஜா மற்றும் ஜோஷுவா பொல்லாக்
35

தலைமைத்துவம்

பயமும் நம்பிக்கையும்
டாக்டர் இசக் அடிசஸ்
42

வாசகர் குரல்கள்

தர்மம்
நெகின் எம். கொராசனி
46

கல்வி

பள்ளிகளில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்: மனித வளத்திற்கான கல்வி
க்யானேஷ்வர் ஸரின்
54

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கட்டுரைப் போட்டி
எஸ். கீதா
60

சூழலியல்

கார்பன்- நியூட்ரல் வளாகங்கள், வாழ்நாள் பாடங்கள்
விஜயகுமார் கிடாம்பி
69

வழிகாட்டுதல்

புகையற்ற உள்ளார்ந்த தழல்
தாஜி
74

தாஜி

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

என். எஸ். நாகராஜா

'சென்செய் டெக்னாலஜிஸ்'ன் நிறுவனரும், முதன்மைச் செயல் அதிகாரியுமான இவர், 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்துவருகிறார். ஆன்மீக அறிவியல், மென்பொருள் கட்டமைப்பு மற்றும் வடிவமைப்பு தத்துவங்களில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். குறிப்பாக குழந்தைகளின் அறிவாற்றல் திறன்களை மேம்படுத்துவதற்கான உத்திகள் மற்றும் நுட்பங்களை வடிவமைக்க, 'பிரைட்டர் மைண்ட்ஸ்' அமைப்புடன் இணைந்து பணியாற்றுகிறார்.

ஜோஷுவா பொல்லாக்

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

இசக் அடிசஸ்

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

கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜெயண்ணா

டாக்டர் கிருஷ்ணமூர்த்தி ஒரு மருத்துவர், பொது சுகாதார நிபுணர், உலகளாவிய பொது சுகாதாரத் துறையில் அனுபவம் மிகுந்த ஆராய்ச்சியாளர் ஆவார். 'ஒருங்கிணைந்த சுகாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்கான மையம்' என்ற அமைப்பின் நிறுவனரும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சி மன்றத்தின் தலைவருமான இவர், சான்றளிக்கப்பட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநராக, TEDx பேச்சாளராக மற்றும் ஒருங்கிணைந்த தடுப்பு சுகாதாரத்தின் ஆதரவாளராக உள்ளார்.

க்யானேஷ்வர் சரின்

கார்ப்பரேட் துறையில் மூன்று தசாப்தங்கள் தொழில்முறை அனுபவம்கொண்ட க்யானேஷ்வர் சரின், தற்போது ஒரு ஆலோசகராக பணியாற்றி வருகிறார். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்புடன் 1980-ம் ஆண்டில் இணைந்த இவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட்டில் 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பள்ளித் திட்டங்களின்' இயக்குநராக தனது சேவைகளைத் தன்னார்வத்துடன் வழங்கிவருகிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்

விஜயகுமார் கிடாம்பி

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

நெகின் கொராசனி

நெகின் ஒரு சமூக தொழில்முனைவோர் மற்றும் ஆர்வலர், அவர் உள்மாற்றத்தில் உறுதியாக உள்ளார். அவர் ஒரு எழுத்தாளர், கனவு காண்பவர், விழிப்புணர்வு மற்றும் தகவல்தொடர்பு பயிற்சியாளர் மற்றும் கல்வியாளர் ஆவார். அவர் நீண்ட காலமாக தியானம் செய்துவருகிறார், மேலும் மற்றவர்கள் தங்கள் உள்ளார்ந்த இருப்புடன் தொடர்புகொண்டிருக்க உதவுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்.

பூஷன் புக்தே

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

டாக்டர் ரகுவீர் எஸ். என்.

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

மமதா சுப்ரமணியம்

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

பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

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

நல்வாழ்வு

"சில நிமிடங்களுக்கு இடைநிறுத்தம் அளித்தால்,
அனைத்தும் சிறப்பாகச் செயல்படும்.
இது மனிதர்களுக்கும் பொருந்தும்."

ஆன் லமோட

ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு:

நவீன வாழ்க்கையில் சமநிலையை மீண்டும் கொண்டுவருதல்

ஆரோக்கியத்திற்கான முழுமையான அணுகுமுறையானது, அன்றாட நடைமுறைகள், உணர்ச்சிசார்ந்த விழிப்புணர்வு, ஓய்வு, உடல் இயக்கம், கவனமான வாழ்க்கைமுறை, தியானம் ஆகியவை இணைந்து எவ்வாறு நீடித்த நல்வாழ்வை ஆதரிக்கின்றன என்பதை விளக்குகிறார்

டாக்டர் ரகுவீர் எஸ்.என்

இன்றைய உலகில், முன்னெப்போதையும் விட ஆரோக்கியம் பற்றிய தகவல்கள் அதிகப்படியாக நம்மை சூழ்ந்துள்ளன. “சிறந்த வாழ்க்கையை” தருவதாகக் கூறும் புதிய உணவு முறைகள், உடற்பயிற்சி சவால்கள், ஊட்டச்சத்துக்களுக்கான பரிந்துரைகள் அல்லது செயல்திறனை மேம்படுத்தும் நடைமுறைகள் எனப் பலவும் நாள்தோறும் அறிமுகமாகின்றன. இருப்பினும், இவையெல்லாம் இருந்தபோதிலும், பலர் இன்றும் சோர்வு, மனஅழுத்தம், உணர்ச்சிரீதியாக தொடர்பற்று இருத்தல், உடல் ரீதியான சமநிலையின்மை ஆகியவற்றை உணர்கிறார்கள்.

காலப்போக்கில் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில், முழுமையான நல்வாழ்வு என்பது சிதறிவிட்டதாக உள்ளது. ஒருவர் உணவில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறார், மற்றொருவர் உடற்பயிற்சியை மட்டுமே முன்னிறுத்துகிறார்; சிலர் உடலைப் புறக்கணித்து மனஅமைதியைத் தேடி ஓடுகிறார்கள், வேறு சிலரோ உடலைப் பேணினாலும் மனஅழுத்தம், பதற்றம் அல்லது உணர்ச்சிரீதியான சோர்வு ஆகியவற்றைத் தங்களுக்குள் அமைதியாகச் சுமந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இருப்பினும், வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியை மட்டும் கவனிப்பதன் மூலம் உண்மையான நல்வாழ்வை உருவாக்க முடியாது. இங்குதான் ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு என்பதன் தேவை மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு என்பது, பல்வேறு முறைகள் அல்லது நடைமுறைகளின் வெறும் கலவை மட்டுமல்ல; இது மனித நல்வாழ்வை ஒரு முழுமையான கண்ணோட்டத்தில் அணுகும் முறையாகும். அதாவது, உடல், மனம், உணர்ச்சிகள், வாழ்க்கை முறை, உறவுகள், ஓய்வு மற்றும் அகநிலை ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதை இது உணர்த்துகிறது.

ஒருவர் (மருத்துவ) அறிக்கைகளின்படி ஆரோக்கியமாகத் தோன்றினாலும், அவர் மனதளவில் மகிழ்ச்சியற்றவராக இருக்கக்கூடும். ஒருவர் நன்றாகச் சாப்பிட்டாலும், தொடர்ச்சியான மன அழுத்தத்தில் வாழலாம். மற்றொருவர் தவறாமல் தியானம் செய்தாலும், தூக்கம், உடற்பயிற்சி அல்லது அன்றாட ஒழுக்கத்தைப் புறக்கணிக்கலாம்.

ஆரோக்கியம் என்பது நோயின்மை மட்டுமல்ல; அது ஒரு சமநிலையின் வெளிப்பாடாகும். இன்றைய வாழ்க்கை முறை சமநிலையின்மையை ஒரு பொதுவான விஷயமாக மாற்றிவிட்டது. பரபரப்பான வாழ்க்கை முறைகள், திரை பயன்பாட்டுச் சார்பு, ஒழுங்கற்ற உணவுப் பழக்கங்கள், உணர்ச்சிரீதியான சோர்வு, போதிய தூக்கமின்மை, சமூகத் தனிமை மற்றும் இடைவிடாத மனத் தூண்டல் ஆகியவை படிப்படியாக, மக்களை அவர்களிடமிருந்தே துண்டித்துவிட்டன. பலர் வெறும்

மருத்துவ சிகிச்சையை மட்டும் தேடவில்லை; மாறாகத் தெளிவு, மனதின் நிலைத்தன்மை, அமைதி, நீடித்த நல்வாழ்வு ஆகியவற்றைத் தேடுகிறார்கள்.

மக்கள் இனியும் தற்காலிகத் தீர்வுகளை மட்டும் விரும்புவதில்லை; மாறாக, எவ்வாறு சிறப்பாக வாழ்வது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவே விரும்புகிறார்கள். வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில், இந்தக் கோட்பாடு ஒரு தற்காலிகப் பாணியாக அல்லாமல், ஒரு நடைமுறை ரீதியான வாழ்க்கை முறையாகவே அணுகப்படுகிறது. உடல், மனம், உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்மா ஆகிய அனைத்து நிலைகளிலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையுடன் தனிநபர்களை மீண்டும் இணைப்பதே இதன் முக்கிய நோக்கமாகும்; வெறும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பது மட்டுமல்ல இதன் இலக்கு.

கடுமையான விதிகளைக் கொண்டு மக்களைத் திணறடிக்காமல், விழிப்புணர்வு, சீரான அணுகுமுறை, படிப்படியான மாற்றம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நாங்கள் செயல்படுகிறோம். விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கை, உணர்ச்சிபூர்வமான நல்வாழ்வு, ஆரோக்கியமான நடைமுறைகள், மனதின் சமநிலை, உடல் இயக்கம், ஓய்வு, உணவு குறித்த விழிப்புணர்வு மற்றும் சுயத்துடனான பிணைப்பு ஆகிய பல்வேறு பரிமாணங்களை ஒருங்கிணைத்தபடி நல்வாழ்வுக்கான அணுகுமுறையை நாங்கள் மேற்கொள்கிறோம்.

தனித்துவத்தை மதிப்பது என்பது, ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு முறையின் மிக அழகான அம்சங்களில் ஒன்றாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரே மாதிரியான நடைமுறை ஒழுங்கு தேவைப்படுவதில்லை; ஒவ்வொரு மனமும் ஒரே விதமாக பதில்வினையாற்றுவதில்லை; ஒவ்வொரு உடலுக்கும் ஒரே வேகத்திலான குணமடைதல் தேவைப்படுவதில்லை. சிலருக்கு உடல் ரீதியான திருத்தங்களை விட உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவு தேவைப்படலாம்; வேறு சிலருக்கு வாழ்க்கை முறையில் ஒழுங்கு தேவைப்படலாம். மற்றவர்களுக்கு, சற்று நிதானித்து, சுவாசித்து, தங்களுக்குள் மீண்டும் இணைந்துகொள்ள ஒரு சூழல் மட்டுமே தேவைப்படலாம். வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில், இந்தப் புரிதலே நாங்கள் செயல்படும் விதத்தின் அடித்தளமாக அமைகிறது. நல்வாழ்வை வலுக்கட்டாயமாகப் பெற முடியாது என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். அது விழிப்புணர்வு, ஆதரவு மற்றும் உணர்வுபூர்வமான வாழ்க்கை மூலம் பொறுமையுடன் வளர்க்கப்பட வேண்டும். இச்செயல்முறையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள் மிக முக்கியப் பங்காற்றுகின்றன. மனம் தொடர்ந்து அலைபாய்ந்து கொண்டிருக்கும் இன்றைய உலகில், உள்ளார்ந்த நிதானத்தைக் கற்றுக்கொள்வது அத்தியாவசியமாகிவிட்டது. தியானம்,

தளர்வு நிலை, சுய ஆய்வு, உள்முக சமநிலை ஆகியவை இனி மேலும் ஆடம்பரங்கள் அல்ல; அவை நீடித்த நல்வாழ்வுக்கு அத்தியாவசியத் தேவைகளாகும்.

மனம் அமைதியடையும்போது, மக்கள் இயல்பாகவே ஆரோக்கியமான தெரிவுகளைச் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள். தூக்கம் மேம்படுகிறது; உணர்ச்சிரீதியான அதீத எதிர்வினைகள் குறைகின்றன; தெளிவு அதிகரிக்கிறது; உறவுகள் மேம்படுகின்றன. மக்கள் மீண்டும் தங்கள் உடலின் தேவைகளைக் கவனிக்கத் தொடங்குகிறார்கள்.

நல்வாழ்வு என்பது ஒரே நாளில் உருவாவதில்லை; அது அன்றாட வாழ்க்கைமுறையின் மூலமாக உருவாகிறது. ஒரு பாதிப்பு ஏற்படும் வரை காத்திருப்பதை விட, அதைத் தடுப்பதே மதிப்புமிக்கது என்பதை ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. முறையான ஓய்வு, கவனத்துடன் உண்ணுதல், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல், இயக்கம், அமைதி, அர்த்தமுள்ள உறவுகள் மற்றும் மனச் சமநிலை போன்ற சிறிய தினசரிப் பழக்கவழக்கங்கள், அவ்வப்போது மேற்கொள்ளப்படும் சீர்செய்யும் முயற்சிகளை விட, நீண்டகால நல்வாழ்வை மிகவும் சக்திவாய்ந்த முறையில் வடிவமைக்க முடியும்.

உலகம் வேகமடையும்போது, விழிப்புணர்வுடன் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் முக்கியத்துவம் மேலும் அதிகரிக்கிறது. ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வு என்பது, நவீன வாழ்க்கையை நிராகரிப்பதோ, அல்லது ஒரு முறையை விடுத்து மற்றொன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதோ அல்ல. அது, வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்களுக்கு இடையே நடைமுறைக்கு உகந்த மற்றும் அர்த்தமுள்ள வழியில் நல்லிணக்கத்தை உருவாக்குவதாகும். அதன் சாராம்சத்தில், நல்வாழ்வு என்பது, ஆழ்ந்த மனிதத்தன்மை வாய்ந்தது. அது, ஒருவர் தன்னுடன் இணைந்திருப்பதை உணர்வது, மனதளவில் இலகுவாக உணர்வது, அதிக சமநிலையுடன் வாழ்வது, மற்றும் அழுத்தங்களுக்கு மத்தியில் நிலைத்தன்மையைக் கண்டறிவது ஆகும்.

வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் நாங்கள் தொடர்ந்து பேணி வரும் தொலைநோக்குப் பார்வை இதுவே - தனிநபர்கள் வெறும் உயிர்வாழும் நிலையிலிருந்து விடுபட்டு, அதிக சமச்சீரான, விழிப்புணர்வுமிக்க மற்றும் மனநிறைவளிக்கும் ஒரு வாழ்க்கை முறையை நோக்கி முன்னேற உதவுவது.

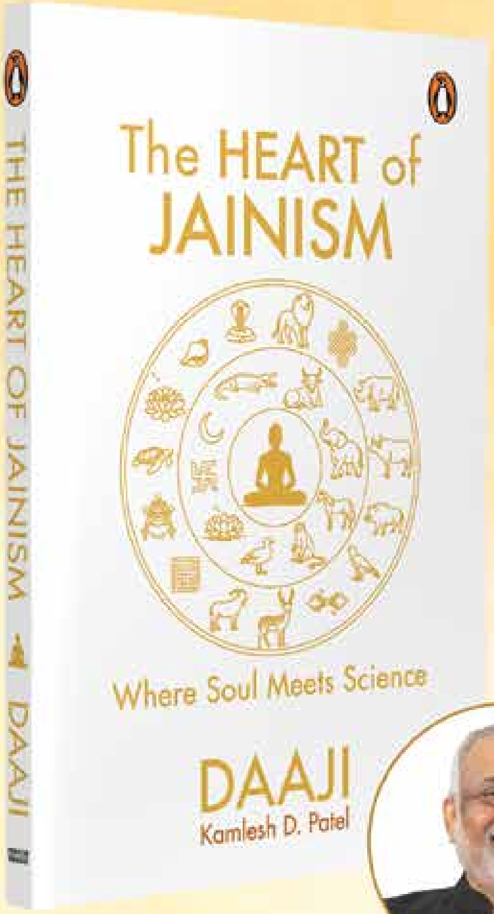
வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸிலிருந்து

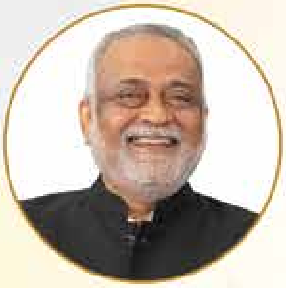
வெல்னெஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், தகுதிவாய்ந்த மருத்துவர்கள் மற்றும் சிகிச்சை நிபுணர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், ஆயுர்வேதம், இயற்கை மருத்துவம், யோகா, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் மற்றும் பல்வேறு துணைச் சிகிச்சைகளை உள்ளடக்கிய ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வுச் சேவைகளை வழங்குகிறது.

wellnessbyheartfulness.com

Our Website

About Us





#1 Amazon Best Seller in Jainism

The HEART of JAINISM

Where Soul Meets Science

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

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

Available on amazon

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

Why This Book Belongs in Every Home?

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

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

ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கம்

நவீன வாழ்க்கைக்கான யோகப் பரிந்துரை

வழங்குபவர் **பூஷன் புக்தே**

ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்ற நிலை அல்ல; மகிழ்ச்சி என்பது இன்பத்தையும், ஆசையையும் தேடி ஓடுவதல்ல; நல்லிணக்கம் என்பது முரண்பாடுகளோ, கருத்து வேறுபாடுகளோ இல்லாத நிலை அல்ல. இவை அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து யோகாவின் சாராம்சத்தையே உருவாக்குகின்றன –அதாவது, உடல், மனம், உணர்ச்சிகள் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும் ஒரு உணர்வுபூர்வமான வாழ்க்கை முறையாக அது திகழ்கிறது.

ஆரோக்கியம் குறித்த யோகாவின் பார்வை

ஆயுர்வேத முனிவரான சுஷ்ருதர், ஆரோக்கியத்தை அழகு மிகுந்த முழுமையான சொற்களால் விவரித்துள்ளார்:

> समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
> प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥
>
> *சமதோஷ: சமாக்னிஸ்ச சமதாதுமலக்ரிய:,*
> *ப்ரசன்னாத்மேந்த்ரியமன: ஸ்வஸ்த*
> *இத்யபிதீயதே ॥*
>
> “தோஷங்கள், செரிமான நெருப்பு (ஜாதராக்னி), உடல் திசுக்கள், மற்றும் கழிவுகளை வெளியேற்றுதல் ஆகியவை சமநிலையில் இருப்பதோடு, அவரது ஆன்மா, புலன்கள் மற்றும் மனம் ஆகியவை மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் திகழும் ஒருவரே ஆரோக்கியமானவர் ஆவார்.”
> —சுஷ்ருத சம்ஹிதை, சூத்ரஸ்தானம், அத்தியாயம் 15, சுலோகம் 10

சுஷ்ருதரின் கூற்றுப்படி, ஆரோக்கியமான நபர் என்பவர் சமநிலை நிலையில் இருப்பவர் ஆவார் - அதாவது, தோஷங்கள் (உடல் கூறுகள்), *அக்னி* (செரிமானத் தீ(ஜாதராக்னி)), தாதுக்கள் (உடல் திசுக்கள்) மற்றும் மலக் கிரியை (சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழித்தல் உள்ளிட்ட கழிவு வெளியேற்றச் செயல்பாடுகள்) ஆகியவை சமநிலையில் இருப்பதோடு, அவரது ஆத்மா (ஆன்மா), இந்திரியங்கள் (புலன்கள்) மற்றும் மனம் ஆகியவை மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் திகழும் நிலையாகும்.

உடல், புலன்கள் மற்றும் மனம் ஆகியவற்றுக்கு இடையிலான சமநிலையே ஆரோக்கியம் என்ற இந்தப் பார்வை, தைத்திரீய உபநிடதத்துடன் ஆழ்ந்து ஒத்ததிர்கிறது. மனிதன் படிப்படியாக சூட்சுமமாகும் தன்மையைக் கொண்ட ஐந்து உறைகளால் (*பஞ்சகோசங்கள்*) ஆனவன் என்று அது குறிப்பிடுகிறது: அவை பௌதிக உடல் (*அன்னமயம்*), உயிர் ஆற்றல் உடல்(*பிராணமயம்*), மனம் மற்றும் உணர்ச்சி சார்ந்த உடல் (*மனோமயம்*), புத்தி மற்றும் ஞானம் சார்ந்த உடல் (*விஞ்ஞானமயம்*), மற்றும் மிகவும் உட்புறத்திலுள்ள பேரின்ப உறை(*ஆனந்தமயம்*) ஆகியனவாகும். இப்பார்வையின்படி, பௌதிக உடலை மட்டும் கவனித்துக்கொள்வதன் மூலம் உண்மையான ஆரோக்கியத்தை நிலைக்க வைக்க முடியாது; மாறாக, அந்த ஐந்து பரிமாணங்களும் ஒருங்கிணைந்து பேணப்படுவதை அது கோருகிறது.

யோகா இந்த ஒருங்கிணைந்த நிலையை வளர்த்து, ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கம் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது.

இந்த முழுமையான பார்வையானது, உலக சுகாதார நிறுவனம் அளித்துள்ள நவீன வரையறையுடன் ஒத்துப்போகிறது: “ஆரோக்கியம் என்பது உடல், மனம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த முழுமையான நல்வாழ்வு நிலையாகும்; இது வெறும் நோய் அல்லது உடல்நலக் குறைபாடு இல்லாத நிலை மட்டுமல்ல.”

முழுமையான ஆரோக்கியத்திற்கான யோகாவின் எட்டு அங்கங்கள்

மகரிஷி பதஞ்சலியின் அஷ்டாங்க யோகம், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கத்தை அடைவதற்கான ஒரு முறையான பாதையை முன்வைக்கிறது. இது, ஒழுங்குமுறையான பயிற்சியின் மூலம் மனித வாழ்வின் ஒவ்வொரு பரிமாணத்தையும் மாற்றியமைக்கும், உணர்வுபூர்வமான பரிணாம வளர்ச்சியின் ஒரு முழுமையான அறிவியலாகும். பதஞ்சலி இந்த எட்டு அங்கங்களையும் நேரடியாகக் குறிப்பிடுகிறார்:

> यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥
>
> *யம-நியம-ஆசன-ப்ராணாயாம-ப்ரத்யாஹார-தாரண-த்யான-சமாதயோ'ஷ்டாவங்கானி* ||
>
> "யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம் மற்றும் சமாதி ஆகியவை யோகாவின் எட்டு அங்கங்களாகும்." —யோக சூத்திரம் II.29

இவ்வெட்டு அங்கங்களையும் ஒருங்கிணைந்து பயிலும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட மாற்றம் நிகழ்கிறது; அதனைப் பதஞ்சலி முனிவர் பின்வருமாறு விவரிக்கிறார்:

> योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः॥
>
> *யோகாங்கானுஷ்டானாதசுத்திக்ஷயே ஞானதீப்திராவிவேகக்யாதே:*||
>
> "யோகாவின் அங்கங்களை அர்ப்பணிப்புடன் பயில்வதன் மூலம், அசுத்தங்கள் நீங்கி, ஞான ஒளி பிரகாசிக்கிறது; இது இறுதியில் பகுத்தறியும் திறனை (விவேகத்தை) மலரச் செய்கிறது." —யோக சூத்திரம் II.28

பதஞ்சலி இந்த உருமாற்றச் செயல்முறையைத் தெளிவாக வரையறுக்கிறார்: அஷ்டாங்க யோகப் பயிற்சி (*எட்டு அங்கங்களையும் பயிற்சி செய்தல்*) □ அசுத்தங்கள் நீங்குதல் [*அசுத்தி-க்ஷயம்*] □ ஞான ஒளி மலர்தல் [*ஞான-தீப்தி*] □ பகுத்தறியும் திறன் [*விவேக-க்யாதி*].

இந்த எட்டு அங்கங்களும் புற ஒழுக்கத்திலிருந்து அக உணர்தலை நோக்கிய ஒரு முன்னேறுகின்ற பயணத்தைக் குறிப்பதுடன், மனித நல்வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களையும் பேணுகின்றன.

யமம் மற்றும் நியமம்: சமூக மற்றும் தனிப்பட்ட நலம் — யோகாவின் அறநெறி அடிப்படைகளான இவை, இணக்கமான உறவுகள், சுயக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தர்மநெறி சார்ந்த வாழ்வை வளர்க்கின்றன.

ஆசனம் மற்றும் பிராணாயாமம்: உடல் நலம் —உணர்வுபூர்வமான அசைவுகள் மற்றும் சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்துதல் ஆகியவை, நிலைத்தன்மை, உயிர்ச்சக்தி மற்றும் உடலியல் சமநிலையை உருவாக்குகின்றன.

பிரத்யாஹாரம் மற்றும் தாரணை: மன நலம் — புலன்களை உள்ளிழுத்துக்கொள்ளுதல் மற்றும் ஒருமுகப்பட்ட கவனம் ஆகியவை மனதின் மீதான கட்டுப்பாட்டை மீட்டெடுக்கின்றன.

தியானம் மற்றும் சமாதி: ஆன்மீக நலம் — தியானமானது, விரிவுபடுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வு, உள் அமைதி மற்றும் நமது உண்மையான இயல்பை உணர்தல் ஆகியவற்றை அளிக்கிறது.

எனவே, அஷ்டாங்க யோகா என்பது, வெறும் செயல்முறைகளின் வரிசை மட்டுமல்ல; அது ஒரு முழுமையான வாழ்க்கை முறையாகும். உண்மையான பயிற்சியின் மூலம் அசுத்தங்கள் படிப்படியாக நீக்கப்படும்போது, பயிற்சியாளர் துடிப்பான உடல் நலம், மன சமநிலை, சமூக நல்லிணக்கம் மற்றும் ஆன்மீக விழிப்புறுதல் ஆகியவற்றை நோக்கி முன்னேறுகிறார். இதில்தான் ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கம் குறித்த யோகாவின் காலத்தால் அழியாத வாக்குறுதி அடங்கியுள்ளது.

ஒரு வாழ்க்கை முறையாக, யோகா என்பது, அதன் அங்கங்களை ஒன்றிலிருந்து ஒன்று தனித்து நிற்கும் இறுக்கமான (நெகிழ்வுத்தன்மையற்ற) பிரிவுகளாகக் காட்டாமல், மாறாக ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு துடிப்பான நல்வாழ்வையும், பஹிரங்க (வெளிப்புற அங்கங்கள்) நிலையிலிருந்து அந்தரங்க (உட்புற அங்கங்கள்) நிலையை நோக்கிய ஒரு முற்போக்கான பயணத்தையும் பிரதிபலிக்கிறது.

ஆசனம், பிராணாயாமம், சுத்தி கிரியைகள் (யோக முறைப்படி உடலைச் சுத்திகரிக்கும் பயிற்சிகள்), தளர்வு நிலை, ஆகாரம் (உணவுமுறை) மற்றும் முறையான வாழ்க்கைமுறைத் தேர்ந்தெடுப்புகள் ஆகியவற்றின் மூலம், யோகா, நமது உடல் எனும் இந்தப் புனிதமான கருவியை வலுபெறச் செய்து புத்துயிர் அளிக்கிறது.

ஆரோக்கியம்: வலிமையும், மீள்திறனும் கொண்ட உடலை வளர்த்தெடுத்தல்

பிரபலமான பழமொழியான “பஹுலா சுக நிரோகி காயா” சொல்வது போல், — “முதல் மகிழ்ச்சி ஆரோக்கியமான உடலாகும்.” இந்த அன்றாட ஞானம் ஒரு பழைய சமஸ்கிருத போதனையை எதிரொலிக்கிறது:

> शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्॥
>
> சரீரமாத்யம் கலு தர்மசாதனம் ||
>
> “உண்மையில், உடல் என்பது ஒருவரின் உயர்ந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்கான முதன்மையான கருவியாகும்.” -காளிதாசர், குமாரசம்பவம் 5.33

உடல் என்பது நாம் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கும், உயர்ந்த லட்சியங்களை நோக்கிச் செயல்படுவதற்கும் ஆன ஒரு கோயிலாகத் திகழ்கிறது. ஆசனம், பிராணாயாமம், சுத்தி கிரியைகள் (யோக முறைப்படி உடலைச் சுத்திகரிக்கும் பயிற்சிகள்), தளர்வு நிலை, ஆகாரம் (உணவுமுறை) மற்றும் முறையான வாழ்க்கைமுறைத் தேர்ந்தெடுப்புகள் ஆகியவற்றின் மூலம், யோகா, நமது உடல் எனும் இந்தத் புனிதமான கருவியை வலுபெறச் செய்து புத்துயிர் அளிக்கிறது.

யோக மரபு நெடுங்காலமாக வலியுறுத்தி வருவதை அறிவியல் ஆய்வுகள் மேலும் மேலும் உறுதிப்படுத்துகின்றன. வழக்கமான பயிற்சி இதயச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சமநிலையை அதிகரிக்கிறது, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை ஆதரிக்கிறது, நாள்பட்ட வலியைக் குறைக்கிறது, உறக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது, மேலும் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்த ஹார்மோன்களைச் சீராக்க உதவுகிறது.

இந்தச் செயல்பாட்டில் பிராணாயாமம் ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. நாடி சுத்தி, உஜ்ஜயி பிராணாயாமம், மற்றும் பிரமரி போன்ற நுட்பங்கள், தன்னிச்சையான நரம்பு மண்டலத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, நாள்பட்ட பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் அதீத செயல்பாட்டிலிருந்து

துணைப் பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் தளர்வு மற்றும் மீட்சியை நோக்கி ஒரு மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கின்றன.

தியானம் இந்த புத்துணர்ச்சி விளைவை உடலியல் மட்டத்தில் ஆழப்படுத்துகிறது. வழக்கமான தியானப் பயிற்சி, கார்டிசோல் ("மன அழுத்த ஹார்மோன்") அளவைக் குறைப்பதாகவும், ஓய்வு நிலையில் இதயத் துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைப்பதாகவும், மேலும் மன அழுத்தத்தைத் தாங்கும் திறனின் முக்கியக் குறியீடான இதயத் துடிப்பு மாறுபாட்டை மேம்படுத்துவதாகவும் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. அளவிடக்கூடிய இம்மாற்றங்களுக்கு அப்பால், தியானமானது அமைதியான மற்றும் சாட்சியாக நின்று கவனிக்கும் விழிப்புணர்வை வளர்க்கிறது; இந்த விழிப்புணர்வு, உடலின் உள்ளார்ந்த அறிவாற்றல் தன்னைத்தானே

ஆசனம்
வலிமை, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் உடலமைப்பின் சமநிலையை உருவாக்குகிறது.

பிராணாயாமம்
நுரையீரலின் கொள்திறன், ஆற்றல் ஓட்டம் மற்றும் அணுக்களின் உயிர்ச்சக்தி ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது.

சாத்வீக ஊட்டச்சத்து
திசுக்களுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது, செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது மற்றும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

ஓய்வும் மீட்சியும்
ஆற்றலை மீட்டு, ஹார்மோன்களைச் சீராக்கி குணப்படுத்துதலுக்குத் துணைபுரிகின்றன.

தூய்மையாக்குதலும் நச்சு நீக்கமும்
கழிவுகளை வெளியேற்றுதல், நச்சு நீக்குதல் மற்றும் அகத் தூய்மைக்கு உதவுகின்றன

ஒழுக்கமும் அன்றாடப்பழக்கமும்
தினசரி நடைமுறையானது, ஸ்திரத்தன்மை, மீள்திறன் மற்றும் நீண்டகால ஆரோக்கியத்தை வளர்க்கின்றன.

சீரமைத்துக்கொண்டு புதுப்பித்துக்கொள்ள வழிவகுக்கிறது. பிராணாயாமம் மூச்சின் மூலம் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்துவது போல, தியானம் மனதின் மூலம் அதை நிலைப்படுத்துகிறது. இவை இரண்டும் சேர்ந்து, நீடித்த உடல் ஆரோக்கியம் வேரூன்றுவதற்கான உள் சூழலை உருவாக்குகின்றன.

மகிழ்ச்சி: அமைதியான மனதை வளர்த்தல்

இன்றைய உலகில், மகிழ்ச்சி என்பது பெரும்பாலும் இன்பம் அல்லது வெற்றியுடன் குழப்பிக்கொள்ளப்படுகிறது. யோகா இது குறித்த ஆழ்ந்த புரிதலை வழங்குகிறது. ஒரு பிரபலமான பழமொழி கூறுவது போல:

> संतोषं परमं सुखम्॥
>
> சந்தோஷம் பரமம் சுகம் ||
>
> "மனநிறைவே மிகச்சிறந்த மகிழ்ச்சியாகும்."

பதஞ்சலியும் யோக சூத்திரங்களில் இதே உண்மையை வலியுறுத்துகிறார்; அவர் சந்தோஷம் (மனநிறைவு) என்பதை நியமங்களில் ஒன்றாகக் குறிப்பிடுவதுடன், நிலையான மகிழ்ச்சி என்பது மேலும் பலவற்றைப் பெறுவதிலிருந்து அல்ல, மாறாக நம்மிடம் ஏற்கெனவே உள்ளதை மதித்து உணர்வதிலிருந்தே பிறக்கிறது என்றும் போதிக்கிறார்.

> संतोषादनुत्तमःसुखलाभः॥
>
> சந்தோஷாதனுத்தம:சுகலாப:||
>
> "மனநிறைவிலிருந்து உயர்ந்த மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது." —யோக சூத்திரம் II.42

தாஜி இதே உண்மையை நவீன சொற்களில் விளக்கும் ஒரு எளிய சூத்திரமாக வழங்குகிறார்: அதாவது மகிழ்ச்சி என்பது, நிறைவேறிய ஆசைகளுக்கும், மனதில் உள்ள ஆசைகளுக்கும் இடையிலான விகிதமாகும். நாம் ஆசைகளை எவ்வளவு அதிகமாகச் சேர்க்கிறோமோ, அவற்றை நிறைவேற்றுவது அவ்வளவு கடினமாக ஆகிறது, மேலும் மகிழ்ச்சியும் நம்மை விட்டு விலகிச் செல்கிறது—இறுதியில்,

ஆசைகளற்ற ஒரு நிலையில், மகிழ்ச்சி எல்லையற்றதாகிவிடுகிறது. ஷாஜஹான்பூரைச் சேர்ந்த ராம் சந்த்ர இதே ஞானத்தை, தாஜியால் அடிக்கடி மேற்கோள் காட்டப்படும் ஒரு சொற்றொடரில் வெளிப்படுத்தினார்—"குறைந்து கொண்டே வரும் ஒன்றின் அளவு மேலும் மேலும் அதிகரித்தல்"—இது நமது விருப்பங்கள் முற்றிலுமாகக் நீங்கும் வரை அவற்றை படிப்படியாகக் குறைப்பதற்கான ஒரு மென்மையான அழைப்பாகும். ஏனெனில், அந்த வெறுமையில், தனக்குத்தானே சமாதானம் செய்துகொள்வதில்தான் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியும் பேரின்பமும் கிடைக்கின்றன.

மகிழ்ச்சி = நிறைவேற்றப்பட்ட விருப்பங்களின் எண்ணிக்கை/ மொத்த விருப்பங்களின் எண்ணிக்கை.

தியானம் *(தியானா)*, மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல் *(தாரணா)*, தளர்வு மற்றும் விழிப்புணர்வுடன் கூடிய சுவாசம் ஆகியவை அமைதியற்ற மனதை படிப்படியாக அமைதிப்படுத்துகின்றன. இத்தகைய பயிற்சிகள் பதற்றத்தைக் குறைக்கவும், கவனத்தை அதிகரிக்கவும், உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தவும், மீள்திறனை வலுப்படுத்தவும் உதவுகின்றன என்பதை நவீன நரம்பியல் அறிவியல் உறுதிப்படுத்துகிறது. யோகா வாழ்க்கையின் சவால்களை நீக்குவதில்லை; மாறாக, அவற்றை நாம் எதிர்கொள்ளும் விதத்தை அது மாற்றியமைக்கிறது.

நல்லிணக்கம்: ஆரோக்கியத்தின் சமூகப் பரிமாணம்

யோகாவின் மிகச்சிறந்த பங்களிப்பு என்பது, அடிப்படையில் ஒரு நல்லிணக்கத்தை வளர்ப்பதிலேயே அடங்கியுள்ளது—அதாவது நமக்குள்ளும், மற்றவர்களுடனான நம் உறவுகளிலும், இறுதியாக ஒட்டுமொத்தப் படைப்புடனும் ஒரு நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாகும். மகரிஷி பதஞ்சலியின் கூற்றுப்படி, இந்தப் பயணம் யமங்கள் மூலம் தொடங்குகிறது; இவை யோக வாழ்க்கை முறைக்கு அடித்தளமாகவும், ஆரோக்கியத்தின் சமூகப் பரிமாணத்தை வளர்ப்பதாகவும் அமையும் அறநெறிக் கட்டுப்பாடுகளாகும்.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहायमाः॥

அஹிம்சா-சத்யாஸ்தேயா-ப்ரஹ்மசர்யாபரிக்ரஹாயமா:||

"வன்முறையின்மை (அஹிம்ஸா), வாய்மை(சத்யா), திருடாமை(அஸ்தேயா), ஆற்றலை மிதமாகவும் சரியாகவும் பயன்படுத்துதல் (பிரம்மச்சர்யம்) மற்றும் பற்றின்மை (அபரிகிரஹம்) ஆகியவை யமங்கள் ஆகும்." —யோக சூத்திரம் II.30

இந்த ஐந்து யமங்களும் வெறும் ஒழுக்கநெறிகள் மட்டுமல்ல; அவை கருணை, நேர்மை, மிதத்தன்மை, மற்றும் மரியாதை ஆகியவற்றிற்கான நடைமுறை ரீதியான வழிகாட்டிகளாகும். இக்கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றி வாழ்வது நமது குடும்பங்களுக்கும், நமது சமூகங்களுக்கும் மற்றும் நமக்குள்ளேயும் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

பதஞ்சலி மேலும், யமங்கள் உலகளாவிய தன்மை கொண்டவை என்றும், பிறப்பு, இடம், காலம் அல்லது சூழல் ஆகியவற்றைக் கடந்து அவை அனைவரையும் கட்டுப்படுத்துபவை என்றும் விவரிக்கிறார்:

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्॥

ஜாதி-தேச-கால-சமயானவச்சின்னா:

சார்வபௌமா மஹாவ்ரதம்||

"இவை உலகளாவியவை; வர்க்கம், இடம், காலம் அல்லது சூழல் ஆகியவற்றால் வரையறுக்கப்படாதவை; எனவே இவை 'மஹாவ்ரதம்' (பெரும் விரதம்) ஆக அமைகின்றன." —யோக சூத்திரம் II.31

இணக்கமான வாழ்வு குறித்த இந்த உன்னதக் கோட்பாடு பகவத் கீதையில் முழுமையான வெளிப்பாட்டைக் காண்கிறது; அதில் பகவான் கிருஷ்ணர் ஒரு உண்மையான யோகியின் பண்புகளை விவரிக்கிறார்:

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च। निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥
संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः॥

அத்வேஷ்டா ஸர்வபூதானாம் மைத்ர: கருணா ஏவ ச ||

நிர்மமோ நிரஹங்கார: சம-துக்க-சுக: க்ஷமீ ||

சந்துஷ்ட: சததம் யோகீ யதாத்மா த்ருடநிச்சய: ||

மய்யர்பித மனோபுத்திர்யோ மத்பக்த: ச மே ப்ரிய: ||

"எல்லா உயிர்களிடத்தும் வெறுப்பற்றவனும், நட்புணர்வு மற்றும் கருணை கொண்டவனும், அதீத பற்று மற்றும் அகங்காரம் அற்றவனும், இன்ப-துன்பங்களில் சமநிலை பேணுபவனும், மன்னிக்கும் குணம் கொண்டவனும், எப்போதும் மனநிறைவுடையவனும், தன்னை அடக்கியாள்பவனும், உறுதியான தீர்மானம் கொண்டவனும், தன் மனதையும் புத்தியையும் இறைவனிடம் அர்ப்பணித்தவனுமான அத்தகைய பக்தன் எனக்கு மிகவும் பிரியமானவன்." —பகவத் கீதை 12.13–14

இது வெறும் ஆன்மீக லட்சியம் மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான ஒரு நடைமுறை ரீதியான மூல வரைபடமும் ஆகும். எனவே, நல்லிணக்கம் என்பது செயலற்ற ஏற்புத்தன்மை அல்ல; அது அன்பு, பொறுப்புணர்வு, சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் உணர்வுபூர்வமான வாழ்வு ஆகியவற்றின் செயல்வடிவமான உயிர்ப்புள்ள வெளிப்பாடாகும்.

முடிவுரை

பண்டைய வேதகாலப் பிரார்த்தனை இந்த உலகளாவிய விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துகிறது:

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

ஓம் ஸர்வே பவந்து சுகின: ஸர்வே சந்து நிராமயா: ||

> *ஸர்வே பத்ராணி பச்யந்து மா*
> *கஸ்சித்துக்கபாக்பவேத் ||*
>
> *ஓம் சாந்தி: சாந்தி: சாந்தி: ||*
>
> “அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும். அனைவரும் நோயின்றி இருக்கட்டும். அனைவரும் மங்கலமானவற்றை அனுபவிக்கட்டும். எவரும் துன்புற வேண்டாம். ஓம், அமைதி, அமைதி, அமைதி.” —வேதகால சாந்தி மந்திரம்.

இந்த காலத்தால் அழியாத ஆசீர்வாதம், யோகாவின் உண்மையான நோக்கத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது. அது உடலைச் செம்மைப்படுத்துவதற்கோ அல்லது மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கோ மட்டுமல்ல, கருணையுடனும், உணர்வுபூர்வமாகவும், நல்லிணக்கத்துடனும் வாழ்வதற்கான நமது உள்ளார்ந்த திறனைத் தட்டி எழுப்புவதாகும்.

உலகம் தொடர்ந்து அதிகரித்துக்கொண்டேயிருக்கும் கதியில் இயங்கிக்கொண்டிருக்கலாம். ஆனால், உண்மையான அமைதி என்பது உலகிலிருந்து தப்பிச் செல்வதிலல்ல, மாறாக அதற்குள்ளேயே நம்முடைய மையத்தைக் கண்டறிவதில்தான் இருக்கிறது என்பதை யோகா நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

ஒவ்வொரு உணர்வுபூர்வமான சுவாசமும் நம்மை நிகழ்காலத்துடன் மீண்டும் இணைப்பதுபோல, விழிப்புணர்வுடன் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலும் யோகாவின் வெளிப்பாடாக மாறுகிறது - இதனால் ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி மற்றும் நல்லிணக்கம் ஆகியவை, எட்ட முடியாத இலக்குகளாக இல்லாமல், விழிப்புணர்வுடன் வாழும் வாழ்க்கையின் இயல்பான பலன்களாக அமைகின்றன. இந்தப் பயணம் ஏற்கனவே தொடங்கிவிட்டது; இதனைத் தொடர்ந்து முன்னெடுத்துச் செல்வது உங்கள் கைகளில்தான் உள்ளது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் யோகா அகாடமி, யோகாவிற்கான ஒரு முழுமையான அணுகுமுறைக்காக, ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், மற்றும் யோகப் பிராணாஹுதியுடன் கூடிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கும், அங்கீகாரம் பெற்ற, பாரம்பரியத்தில் வேரூன்றிய திட்டங்களை வழங்குகிறது.

yogaacademy.heartfulness.org

ஆராய்ச்சி

“ஒருபோதும் கேள்வி எழுப்புவதை நிறுத்தக் கூடாது என்பதே முக்கியம்."

ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன்

தியானம் உங்கள் மூளையின் தன்மையை மாற்ற முடியுமா?

வழிகாட்டும் குறிப்புகளை வழங்கும் புதிய ஆராய்ச்சிகளை அளிக்கும் பெங்களூரு, இந்தியா.

தியானத்திற்குப் புதியவர், தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர் மற்றும் தியானம் செய்யாதவர்களை ஒப்பிடும் ஒர் ஆய்வானது, நல்வாழ்வு, மனஅழுத்தம் மற்றும் உள்ளார்ந்த மனஅமைதியின் நரம்பு அறிவியல் பற்றி நமக்குச் சொல்வது என்ன என்பது குறித்து எழுதுகிறார்

கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜெயண்ணா

தியானம் செய்வது, உங்களுக்கு நல்லது என்று நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். உங்கள் நண்பர் ஒருவர் அதை உறுதியாக நம்பக்கூடும். ஆனால், இந்த கூற்றுக்கு, உண்மையிலேயே அறிவியல் பின்னணி உள்ளதா?

இந்தியாவின் பெங்களூரில் உள்ள தலைசான்ற ஆராய்ச்சி நிறுவனமான தேசிய மனநல மற்றும் நரம்பு அறிவியல் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த (நிம்ஹான்ஸ் - NIMHANS) ஆராய்ச்சியாளர்கள் குழு ஒன்று, இதைக் கண்டறிய முடிவு செய்தது. உலகம் முழுவதும் மில்லியன் கணக்கில் பின்பற்றுபவர்களைக் கொண்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சியாளர்களை அவர்கள் ஆய்வு செய்தனர். தியானத்திற்குப் பிறகு மக்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தார்கள் என்பதை மட்டுமல்லாமல், அவர்களின் மூளைகளில் என்ன நடக்கிறது என்பதையும் அளவிட்டனர். கான்ஷியஸ்னஸ் அண்ட் காக்னிஷன் (Consciousness and Cognition) இதழில் வெளியிடப்பட்ட இந்த முடிவுகள்1, சுவாரஸ்யமான வழிகாட்டும் குறிப்புகளை வழங்குவதுடன், அவை வழங்கும் பதில்களுக்கு நிகராக, ஆர்வத்தைத் தூண்டும் கேள்விகளையும் எழுப்புகின்றன.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் என்றால் என்ன?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில், பயிற்சியாளர்கள், தங்கள் எண்ணங்களைக் கண்காணிப்பது, சுவாசத்தில் கவனம் செலுத்துவது அல்லது உடலில் பதற்றம் உள்ளதா என்று கவனிப்பது போன்றவற்றுக்கு பதிலாக, தங்கள் கவனத்தை மெதுவாக இதயத்தை நோக்கித் திருப்புகிறார்கள். அவர்கள், வேண்டுமென்றே எதையும் செய்யாமல், அமைதியான, ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையில் தங்களை இருத்திக் கொண்டு, யோகப் பிராணாஹுதி என்று அழைக்கப்படும் ஆற்றல், தங்களை ஆழமான விழிப்புணர்வு நிலைகளுக்கு வழிநடத்த அனுமதிக்கிறார்கள். இந்தப் பயிற்சி, முயன்று செலுத்தப்படும் கவனத்தைக் காட்டிலும், ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மையையே நம்பியுள்ளது. மற்ற தியானப் பயிற்சிகளில் இந்த முயற்சியற்ற தன்மை வழக்கத்திற்கு மாறானதாகும்; மேலும் இது ஆய்வின் சில கண்டுபிடிப்புகளை விளக்குவதற்கும் உதவக்கூடும் என்பதை நாம் காண்போம்.

யாரெல்லாம் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர்?

ஆராய்ச்சிக்காக மூன்று குழுக்களைச் சேர்ந்த ஆண்கள் தேர்வு செய்யப்பட்டனர்: தியானம் செய்வதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள்: (24 பேர், சராசரியாக 18 ஆண்டுகள் பயிற்சி அனுபவம் கொண்டவர்கள்), புதிதாக தியானம் செய்யத் தொடங்கியுள்ளவர்கள்: 24 பேர் (5 முதல் 16 மாதங்கள் வரை பயிற்சி செய்தவர்கள்) மற்றும் தியானம் செய்யாதவர்கள்: (15 பேர்). அனைவரும் கல்லூரிப் படிப்பு முடித்தவர்கள், ஒரே மாதிரியான சமூக-பொருளாதார

பின்னணியைக் கொண்டவர்கள். தரவு சேகரிப்பின் போது, நிம்ஹான்ஸ் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு தியானம் செய்பவர்களின் தேர்ச்சி நிலை மற்றும் சமூக மக்கள் தொகை சார்ந்த பின்னணித் தகவல்கள் தெரிவிக்கப்படவில்லை. பங்கேற்பாளர்களுக்கு 128 உச்சந்தலை சென்சார்கள் கொண்ட உயர்-அடர்த்தி மின்-மூளைவரைபடம் (High-density EEG) பதிவு செய்யப்பட்டது. மேலும் மனஅழுத்தம், வாழ்க்கையில் திருப்தி, உணர்ச்சி ரீதியான நல்வாழ்வு மற்றும் மனந்தெளிநிலை (Mindfulness) ஆகியவற்றை மதிப்பிடும் கேள்விப் பட்டியலையும் அவர்கள் பூர்த்தி செய்தனர்.

அவர்கள் என்ன கண்டுபிடித்தார்கள்?

நல்வாழ்வு, உணர்ச்சிகள் மற்றும் வாழ்க்கையில் திருப்தி

புதிதாக தியானம் தொடங்கியவர்கள் மற்றும் தியானம் செய்யாதவர்கள் ஆகிய இரு குழுக்களையும் விட தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள், வாழ்க்கையில் திருப்தி, நேர்மறை உணர்ச்சிகள் மற்றும் பொதுவான நல்வாழ்வு ஆகியவற்றில் கணிசமாக அதிக மதிப்பெண்களைப் பெற்றனர். சுவாரஸ்யமாக, புதிதாக தியானம் தொடங்கியவர்கள், தியானத்தில் தேர்ச்சிபெற்றவர்கள் மற்றும் தியானம் செய்யாதவர்களை விட அதிக எதிர்மறை உணர்ச்சிகளையும், தியானத்தில் தேர்ச்சிபெற்றவர்களை விட அதிக மனஅழுத்தத்தையும் வெளிப்படுத்தினர்.

புதிதாக தியானம் தொடங்கியவர்கள், ஏற்கனவே மனஅழுத்தத்தில் இருந்ததாலேயே தியானப் பயிற்சியில் சேர்ந்திருக்கலாம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்; அதாவது, அவர்களின் அதிக அளவிலான மனவேதனையே அவர்கள் தியானத்தை நாடக் காரணமாக இருந்திருக்கலாம். தியானத்தில் தேர்ச்சிபெற்றவர்கள், தியானம் செய்யாதவர்களை விட வாழ்க்கையில் அதிகளவு திருப்தியைக் கொண்டிருந்தனர், இது தியானத்தின் நன்மைகள் காலப்போக்கில் படிப்படியாக உயர்கின்றன என்பதைக் காட்டுகிறது. இருப்பினும், ஒரு தெளிவான புரிதல் ஏற்படுவதற்கு, இது மற்ற கண்டுபிடிப்புகளுடன் ஒருங்கிணைத்துப் பார்க்கப்பட வேண்டும்.

தியானம் செய்பவரின் மூளை: ஈஈஜி (EEG) வெளிப்படுத்தியது என்ன?

மூச்சை மட்டுமே கவனித்த தியானம் செய்யாதவர்கள் உட்பட மூன்று குழுக்களிலுமே தியானத்தின் போது மூளையில் அளவிடக்கூடிய மாற்றங்கள் காணப்பட்டன. இருப்பினும், ஈஈஜி பதிவுகள் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாட்டைக் காட்டின: தியானத்தின் போது தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள், கட்டுப்பாட்டுக்குழுவை (Control) விட தலையின் பின்புறப் பகுதியில் அதிக காமா அலை இயக்கத்தை வெளிப்படுத்தினர். பங்கேற்பாளர்களின் கண்கள் மூடப்பட்டிருந்தபோதிலும், காட்சித் தகவல்களைச் செயலாக்குவதில் முதன்மையானதான தலையின் பின்புறப் பகுதியில் இந்த அலைகள் பதிவானது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்த ஆக்ஸிபிடல் காமா அலைகள், தனித்தனியான வெவ்வேறு அனுபவங்களை ஒருங்கிணைத்து முழுமையாக உணர்வதற்கும், ஆழமான உள்-விழிப்புணர்வுக்கும் காரணமாகக் கருதப்படுகின்றன. தியானத்தில் தேர்ச்சிபெற்றவர்கள் குறித்த மற்ற ஆய்வுகளிலும் இதே போன்ற பாங்கு கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்திலும், தலையின் பின்புறப் பகுதிக்கு ஒரு சிறப்பு ஆன்மீக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது: ஷாஜஹான்பூரின் ராம்சந்த்ர (பாபூஜி), மண்டையோட்டின் பின்புறத்திலுள்ள ஆக்ஸிபிடல் புடைப்பு, ஆன்மீகப் பயிற்சியின் இறுதி இலக்கைக் குறிக்கிறது என்று விவரித்துள்ளார்.[2]

தியான நிலை: நிபுணர்களைப் போலவே தியானிக்கும் தொடக்கநிலையாளர்கள் (புதிதாக தியானம் தொடங்கியவர்கள்)

தியானத்தின் போது பதிவு செய்யப்பட்ட மூளை அலைகளில் (EEG), தொடக்கநிலையாளர்களுக்கும், தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கும் இடையே புள்ளியியல் ரீதியாக பெரிய வேறுபாடுகள் எதுவும் இல்லை. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பில், வருடக்கணக்கில் பயிற்சி செய்யாமலேயே தொடக்கநிலையாளர்களும் ஆழமான தியான நிலையை அடைய பிராணாஹுதி உதவக்கூடும் என்று கருதப்படுகிறது. இந்த ஆய்வில் பிராணாஹுதி தனியாகப் பரிசோதிக்கப்படவில்லை. எனவே அதை செயல் காரணியாகக் கருத முடியாது. தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களிடம் மட்டுமே காணப்பட்ட காமா அலை வேறுபாடு, அவர்களின் நீண்டகாலப் பயிற்சியின் விளைவாக இருக்கலாம். ஆனால் அது எப்படி ஏற்பட்டது என்பதை குறுக்கு வெட்டு ஆய்வு வடிவமைப்பு முறையால் காட்ட முடிவதில்லை.

தியான நிலையும் தியான குணமும்: இரண்டும் வெவ்வேறு விஷயங்கள்

தியானத்தின்போதான மூளையின் செயல்பாட்டை ஈஈஜி பதிவு செய்கையில், கேள்வித்தாள்கள் அன்றாட வாழ்வின் பரந்த அம்சங்களை அளவிட்டன: ஒரு நபர் தமது அன்றாட வாழ்வில் – அதாவது பணியில், உறவுகளில் மற்றும் அழுத்தமான சூழலில், எப்படி உணர்கிறார் என்பதை. தொடக்கநிலையாளர்கள் தியானத்தின் போது நிபுணர்களைப் போன்ற மூளை அலைகளைக் காட்டினாலும், அன்றாட வாழ்வில் அதிக மனஅழுத்தத்தை உணர்ந்தனர். இதிலிருந்து ‘தியான நிலை’ என்பதும் ‘தியான குணம்’ என்பதும் வெவ்வேறு என்பதை அறிய முடிகிறது. ஒன்றை விரைவில் அணுக முடிகின்றது, மற்றொன்று மெதுவாகவே சிறுகச் சிறுக கூடி வருகின்றது. தியானத்தின் அமைதி இன்னும் தொடக்கநிலையாளர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஊடுருவவில்லை; ஆனால் தியானத்தில் தேர்ச்சி அடைந்தவர்களிடம் அது சாத்தியமாகி இருப்பதாகவே தோன்றுகிறது.

.மனதுக்கும், அறிவாற்றலுக்கும் அப்பால்: தியானம் என்றால் உண்மையில் என்ன

மூன்று குழுக்களும் – தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள், புதிதாக தியானம் செய்யத் தொடங்கியவர்கள் மற்றும் தியானம் செய்யாதவர்கள் என அனைவரும் மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸைச் சார்ந்த அளவீட்டில் ஒரே மாதிரியான மதிப்பெண்களைப் பெற்றனர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், சாதாரண அறிவாற்றலைத் தாண்டி அறிவாற்றலுக்கு அப்பால் உள்ள பரிமாணங்களில், உணர்ச்சி ரீதியான ஒழுங்குமுறை மற்றும் ஆழமான உணர்வுறுநிலைகளில் செயல்படுகிறது. மற்றொரு ஆழ்ந்த புரிதல் என்னவென்றால், மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் என்பது, அடைந்துவிட வேண்டிய ஒரு இறுதி இலக்கு என்பதை விட, அது ஒரு தற்காலிக இடைநிலை நிலை என்பதே ஆகும். இது ஒரு நீண்ட உள்முகப்பயணத்தின் தொடக்கத்தைக் குறிக்கும், ஆரம்பத்திலேயே அடையக்கூடிய ஒரு நிலை மட்டுமே.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மனதிலிருந்து தொடங்குகிறது என்று கூறலாம், ஏனெனில் தியானம், கவனத்தை இதயத்தை நோக்கித் திருப்புவதன் மூலம் ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் அதன் ஆழமான நோக்கம் மனதைத் தாண்டிச் செல்வதாகும், இந்த விளைவு இதயத்தின் மூலம் அடையப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. இந்த பாரம்பரியத்தின் படி, உண்மையான தியானம் என்பது, எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதோ அல்லது கவனத்தை நிலைநிறுத்துவதோ அல்ல; அது ஒரு ஆழமான இருப்பின் உணர்வை அணுகுவதைப் பற்றியதாகும் - சாதாரண மனதின் செயல்பாடுகளுக்கு அப்பால் உள்ள ஆழமான உணர்வுறுநிலைகளை அடைவதாகும். தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களது தனித்துவமான காமா-அலை அடையாளமானது, பல வருடங்களாக மென்மேலும் ஆழமாகச் செல்லும் தியானப் பயிற்சியின் மூலம், சிறுகச் சிறுகச் சேகரிக்கப்பட்ட அகநிலைகளின் நரம்பியல் ரீதியான மென்குரலாக இருக்கலாம்.

ஆய்வின் வரம்புகள்

இது ஒரு குறுக்குவெட்டு முன்னோடி ஆய்வு (Cross-sectional pilot study) – ஒரு குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தின், ஒரு நொடிப்பொழுதின் தோற்றம் போன்றது- இதன் முடிவுகளை உறுதிப்படுத்த மேலும் ஆராய்ச்சிகள் தேவை. புதிதாக தியானம் செய்பவர்களை நீண்ட காலம் தொடர்ந்து கண்காணித்து, பயிற்சியுடன் தொடர்புடைய

விளைவுகளை, பங்கேற்பாளர்களிடையே ஏற்கனவே உள்ள வித்தியாசங்களிலிருந்து வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதற்கு, நீண்ட கால மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆய்வு தேவை என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் பரிந்துரைத்துள்ளனர். மேலும், தியானப் பயிற்சியின் தத்துவத்திற்கு உகந்த கருவிகள் மற்றும் முறைகளைப் பயன்படுத்தவும், வாழும் அனுபவம் மற்றும் நிகழ்வியல் கோட்பாடுகளை (lived experience and phenomenology) அளவுசார் அளவீடுகளுடன் (quantitative measurement) ஒருங்கிணைக்கவும் அவர்கள் அழைப்பு விடுத்தனர். நீண்ட காலப் பயிற்சியுடன் ஏற்படும் ஆழ்ந்த மாற்றங்களைப் படம்பிடிப்பதற்கான உணர்வுநிலை அளவுகோல்களின் வடிவமைப்பு மற்றும் பரிசோதனை உட்பட்ட முயற்சிகள் பல தற்போது நடந்து கொண்டிருக்கின்றன.[3]

இந்த ஆய்வு அறிவுறுத்துவது என்ன?

வரம்புகள் சில இருந்தபோதிலும், இந்த ஆராய்ச்சி ஒரு நிலையான மற்றும் அர்த்தமுள்ள திசையைக் காட்டுகிறது: நீண்டகால ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியின் மாற்றங்கள் உண்மையானவை மற்றும் அளவிடக்கூடியவை: தியானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் அதிக நல்வாழ்வையும், ஆக்ஸிபிடல் காமா செயல்பாட்டில் தனித்துவமான பாங்கையும் காட்டினர். தொடக்கநிலையாளர்களுக்கும் நிபுணர்களுக்கும் இடையே பெரிய ஈஈஜி வேறுபாடு இல்லாததும், பயிற்சிமுறையின் முயற்சியற்ற மற்றும் ஏற்புடைமையுள்ள தன்மையானது, தொடக்கநிலையில் உள்ளவர்கள் கூட ஆரம்பத்திலேயே தியான நிலைகளை அடைய உதவுகிறது என்பதையும், அதே சமயம், பல ஆண்டுகாலப் பயிற்சியின் மூலமே ஆழ்ந்த மாற்றங்கள் நிலைபெறுகின்றன என்பதையும் காட்டுகிறது.

இந்த ஆய்வு மேலும் ஒரு மிக முக்கியமான ஆழமான உண்மையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது: ஆழ்ந்த தியானம் என்பது, மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதோ, கவனத்தை ஒரே இடத்தில் நிலைநிறுத்துவதோ அல்லது அமைதியை அடைவதோ கூட அல்ல —மாறாக, இவற்றைத் தாண்டி, இதயத்தையும், அதன் ஆழத்தில் உறைந்திருக்கும் ஆன்மீக உணர்வு நிலைகளையும் நோக்கி மென்மையாக நகர்வதாகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சியிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆராய்ச்சி, நரம்பு அறிவியல் மற்றும் பண்புசார் ஆகிய இரண்டு பார்வைகளிலிருந்தும் தியானத்தின் விளைவுகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்கிறது.

heartfulnessinstitute.org/research/

krishnamurthy.jayanna@volunteer.heartfulness.org

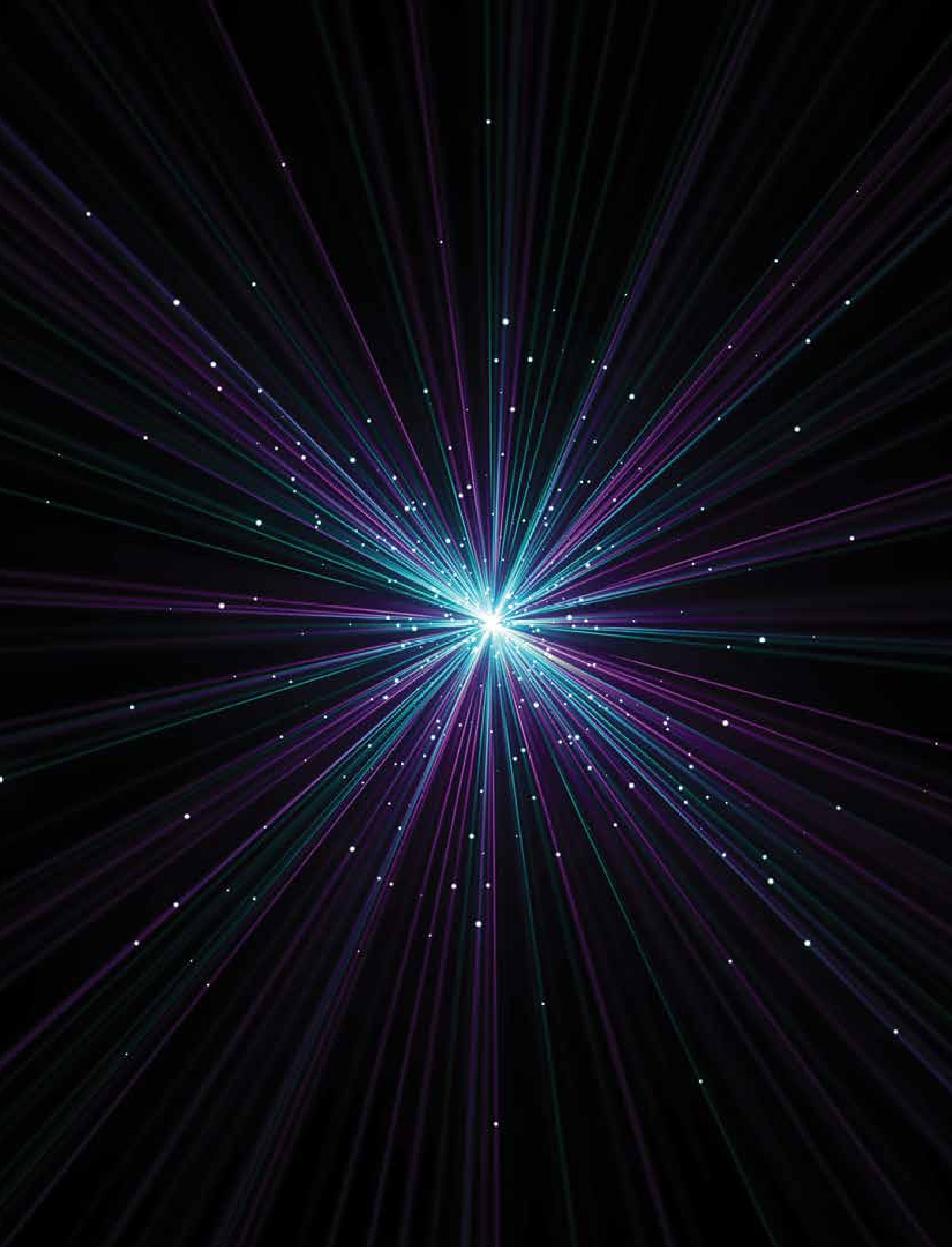
மேற்கோள்கள்

1. சைலப்பன், புவ்னேஷ் சங்கர், அஜய் குமார் நாயர், கிருஷ்ணமூர்த்தி ஜெயண்ணா, சாகேத் மல்லிபெத்தி, சுனில் சத்யநாராயணா மற்றும் பிந்து எம். குட்டி.; ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம் செய்பவர்களிடம் தியானம், நல்வாழ்வு மற்றும் அறிவாற்றல் பற்றிய - ஒரு முன்னோடி ஆய்வு; கான்ஷியஸ்னஸ் அண்ட் காக்னிஷன் 86 (நவம்பர் 2020): 103032.
2. ஷாஜஹான்பூரின் ராம் சந்த்ர; "மத்திய மண்டலம்," ராம் சந்த்ராவின் முழுப் படைப்புகள், தொகுதி 1, 5வது மறுபதிப்பு (கொல்கத்தா: ஸ்பிரிச்சுவல் ஹையரார்க்கி பப்ளிகேஷன் டிரஸ்ட், 2009), 164.
3. Jia, Yuane, Margaret Schenkman, Hester O Connor, Krishnmurthy Jayanna, Rosalind Pearmain, Annelies Van't Westeinde, and Kamlesh D. Patel. "Validation of the Awareness Atlas—A New Measure of the Manifestation of Consciousness." Frontiers in Psychology 15 (2024): 1283980.

பயிற்சி

“நீங்கள் அதிகமாக அமைதி காக்கும்போது,
அதிகமாக செவிமடுக்கவும் முடியும்.”

ராம் தாஸ்



சங்கல்பம்

மனதின் உயரிய செயல்பாடு

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில் சங்கல்பம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது, தியான நிலையில் உள்ள ஒரு மனதில் அது எவ்வாறு இயல்பான சிந்தனை முறையாக மாறுகிறது, மற்றும் இயற்கையின் மாபெரும் தன்மைமாற்றச் செயல்பாட்டுடன் நமது செயல்களை அது எவ்வாறு இணைக்கிறது என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார்கள் **என்.எஸ். நாகராஜா** மற்றும் **ஜோஷுவா பொல்லாக்.**

இக்கட்டுரையின் மூன்றாம் (மற்றும் இறுதிப்) பகுதியில், *சங்கல்ப*த்தை செய்துகொள்ளும் முறையை நாம் ஆராய்வோம்; அதன் சில பயன்பாடுகளைப் பரிசீலிப்போம் ; இறுதியாக, *சங்கல்பம்* என்பது உண்மையில் ஒரு செயல்முறை அல்ல, மாறாக மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக இயற்கையே மேற்கொள்ளும் ஒரு செயல் என்றும், அச்செயலில் நாம் எவ்வாறு வெறும் பங்கேற்பாளர்களாக மட்டுமே இருக்கிறோம் என்பதையும் பார்ப்போம்.

செயல்பாடு எப்போதும் ஏதோ ஒரு வகையிலான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நமது செயல்கள் மூலம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறோம். நாம் நம் உடல் உறுப்புகளை அசைக்கிறோம்; பேச்சின் வாயிலாகத் தொடர்புகொள்கிறோம். உடலின் செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதே மனதின் பங்கு என்று நாம் கருதுகிறோம். மனம் உலகின் மீது நேரடியாகச் செயல்படுவதில்லை; மாறாக, உடலின் வழியாக மறைமுகமாகவே செயல்படுகிறது. மற்றொரு மனதுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமானால் கூட, அது முதலில் தான் கட்டுப்படுத்தும் உடலைச் செயல்படுத்தி, அதன் மூலம் மற்றவரின் புலன்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அந்த நபரின் மனதைச் சென்றடைய வேண்டியுள்ளது. எனவே மனம், தனக்காக ஏதேனும் மாற்றத்தை நிகழ்த்த, உடல் எனும் ஒரு ஊடகத்தைச் சார்ந்திருக்க வேண்டியுள்ளது

சங்கல்பத்தின் ஒட்டுமொத்த செயல்பாடும், பொதுவாக நிலவும் இந்தக் கருத்துக்கு முரணாக அமைகிறது. ஏனெனில், சங்கல்பம் அதை நிறைவேற்றுவதற்காக ஒரு உடலின் தேவை இல்லாமலேயே நேரடியாகவே மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது. எனவே, இதுவே ஒரு செயலை நிகழ்த்துவதற்கான மிகவும் திறமையான வழியாகும்.

தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனை உள்ளிட்ட ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள் அனைத்தும் இந்தச் சங்கல்பக் கோட்பாட்டையே அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன.

தியானத்தின் தொடக்கத்தில், இதயத்தில் உள்ள ஒளியின் ஆதாரம் நம்மை உள்நோக்கி ஈர்க்கிறது என்று நாம் மனதிற்குள் அமைதியாக எண்ணிக் கொள்கிறோம். இது ஒரு சங்கல்பம் ஆகும்.

சுத்திகரிப்பு செயல்முறை சற்று சிக்கலானது; ஏனெனில், இதில் குறிப்பிட்ட வரிசையில் மேற்கொள்ளப்படும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சங்கல்பங்கள் அடங்கியுள்ளன. முதல் சங்கல்பம் என்னவென்றால், அனைத்து அசுத்தங்களும் சிக்கல்களும் நம் உடலின் பின்புறம் வழியாகப் புகையாகவோ அல்லது ஆவியாகவோ வெளியேறுகின்றன என்று எண்ணுவதாகும். இரண்டாவது சங்கல்பம், இச்செயல்முறை மேலும் தீவிரமடைந்து துரிதமாகிறது என்று எண்ணுவதாகும்.

மூன்றாவது , தெய்வீக ஆற்றலின் ஓட்டம் ஒன்று நம் இதயங்களுக்குள் நுழைந்து, நம் அமைப்பின் ஒவ்வொரு துகளையும் ஒளிரச் செய்வதாக நாம் எண்ணுவது ; இறுதியாக, நாம் இப்போது தூய்மையாகவும் எளிமையாகவும் இருப்பதாகவும்,சுத்திகரிப்பு திறம்பட நிறைவடைந்திருப்பதாகவும் எண்ணுவது.

அதேபோல, உறங்கச் செல்வதற்கு முன் சொல்லும் பிரார்த்தனையானது, மூன்று சங்கல்பங்களைக்

கொண்டுள்ளது; அதாவது, ஒவ்வொரு வரியிலும் ஒரு சங்கல்பம் அடங்கியுள்ளது. அதனால்தான் இந்தப் பிரார்த்தனையை நாம் அவசரமாகச் செய்து முடிக்க முடியாது. இது வெறும் வார்த்தைகளால் ஆனதாக இருந்திருந்தால், ஒருவேளை நாம் அதை விரைவாக முடித்துவிட்டு மனநிறைவு அடைந்திருக்கலாம். ஆனால், இது மூன்று சங்கல்பங்களைக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டிருப்பதால், நாம் ஒவ்வொரு சங்கல்பத்தின் மீதும் சிறிது நேரம் கவனம் செலுத்துகிறோம்—அதாவது, அதன் தாக்கம் நமக்குள் மலர்ந்து, நமது நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நாம் உற்றுநோக்குவதை சாத்தியமாக்குகின்ற அளவுக்குப் போதுமான நேரம் அதில் நாம் ஈடுபடுகிறோம்.

இந்த மூன்று பயிற்சிகளுக்கும் இடைப்பட்ட நேரத்தில் ஆன்மீக ரீதியாகத் தொடர்பில் இருப்பதற்கும் நாம் சங்கல்ப செயல்முறையை பயன்படுத்துகிறோம். தாஜி அறிவுறுத்தியபடி, நமது அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு இடையே — “மரங்கள், வானம், பறவைகள், மனிதர்கள், மேற்கூரை, மின்விசிறி, தரை மற்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள ஒவ்வொரு துகளும் இறைவனின் நினைவில், தெய்வீக நினைவில் மூழ்கியிருக்கின்றன அல்லது அதில் ஒன்றிப்போயிருக்கின்றன” — என்று நாம் மனதிற்குள் எண்ணும்போது, நாம் மீண்டும் சங்கல்பத்தின் உதவியையே நாடுகிறோம்.

குரு (அல்லது பயிற்றுநர்) நமக்கு பிராணாஹுதி செலுத்தும்போது, அந்த ஆற்றல் பரிமாற்றமானது சங்கல்பத்தின் மூலமாகவே தூண்டப்படுகிறது. ஆற்றலைச் செலுத்துபவர், பிராணாஹுதி பாய்ந்து கொண்டிருக்கிறது என்ற சங்கல்பத்தை உருவாக்குகிறார். அத்தகைய சங்கல்பத்தை உருவாக்கும் மனதின் ஆற்றலைப் பொறுத்து, அந்த ஆற்றல் பரிமாற்றம் நிகழக்கூடும்.

எனவே, சங்கல்பம் என்பது, ஒவ்வொரு ஆன்மீக நிலையையும் திறந்து வைக்கும் திறவுகோலாகவும், ஒவ்வொரு மாற்றத்திற்கும் அடிப்படையான வினையூக்கியாகவும் விளங்குகிறது. அதனால்தான், இத்தொடரின் முதல் பகுதியில் இதனை "வழிமுறைக்குள்ளே அமைந்த ஒரு வழிமுறை" என்று குறிப்பிட்டோம். ஆக, அந்த முறையை நாம் இப்போது மீண்டும் பார்ப்போம்:

நமது சொந்த அக வளர்ச்சிக்காகவோ அல்லது பிறருடையதற்காகவோ சங்கல்பத்தை உருவாக்கலாம்; அதை உருவாக்கும் அடிப்படை முறை ஒன்றுதான். உதாரணமாக, “இவருடைய இதயத்தில் அன்பு பெருகட்டும்", என்ற எளிய பரிந்துரையை நாம் முன்வைக்கலாம். சொற்கள் அந்த எண்ணத்திற்கு வடிவம் கொடுக்கின்றன; இதயம் அதனை ஒரு பிரார்த்தனையாக முன்வைக்கிறது.

இறைவனிடம் ஒரு சங்கல்பத்தை சமர்ப்பித்த பிறகு, நம் இதயத்தின் உணர்வுகளைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில், நாம் மேற்கொண்ட சங்கல்பம் சரியாக இல்லாதது போல தோன்றலாம் அல்லது நம் இதயம் வேறொரு திசையை நோக்கி ஈர்க்கப்படலாம். அத்தகைய சூழல்களில், நாம் நம் இதயத்தின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டும். நாம் முதலில் மேற்கொண்ட சங்கல்பம் நமது குறுகிய கண்ணோட்டத்தின் வெளிப்பாடாகக் கூட இருந்திருக்கலாம்; ஆனால், அந்தச் செயல் வேறொரு திசையில் நகர வேண்டும் என்ற குறிப்பை இதயம் மேலிருந்து கூட பெற்றிருக்கலாம். இத்தகைய திருத்தங்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு நிகழும்போது, அந்தச் சங்கல்பத்தை மாற்றியமைத்து மீண்டும் இறைவனிடம் சமர்ப்பிப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை.

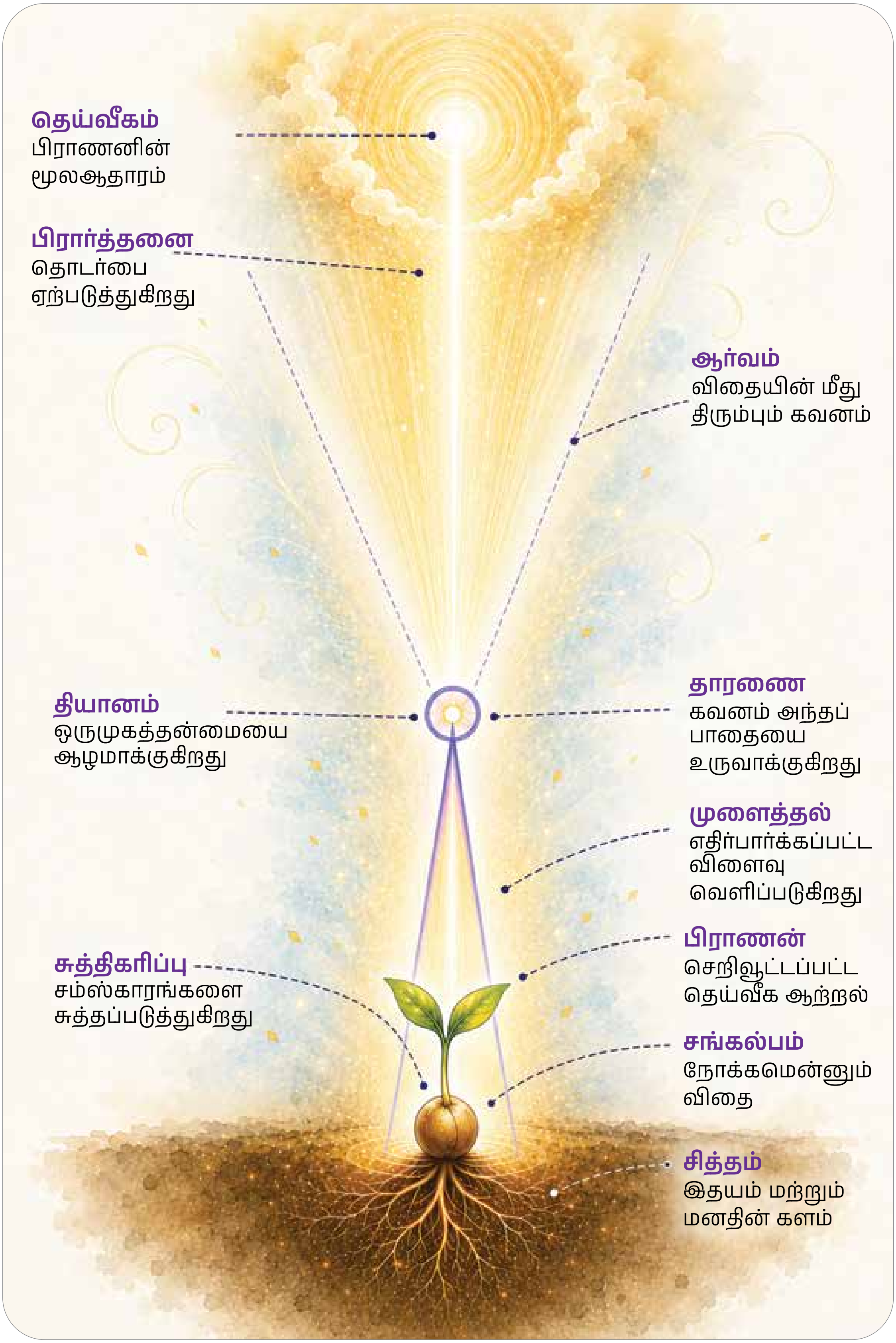
நாம் சங்கல்பத்தை உருவாக்கியவுடன், அதன் மீது நமது கவனத்தைத் தொடர்ந்து நிலைநிறுத்துகிறோம்... அப்படியென்றால், விரும்பிய பலன் வெளிப்படும் வரை பொறுமையுடன் காத்திருப்பதாகும். சங்கல்பத்தை உருவாக்கும்போது, நாம் கதவைத் தட்டினோம். இப்போது பதிலுக்காகக் காத்திருக்கிறோம். மந்திரம் போல வார்த்தைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதன் மூலமோ, ஒரு காட்சியை வலுக்கட்டாயமாகக் கற்பனை செய்வதன் மூலமோ, அல்லது மனதளவில் முன்னேற்றம் உள்ளதா என்று கவனிப்பதன் மூலமோ நாம் தொடர்ந்து கதவை தட்டிக் கொண்டிருப்பதில்லை. பொறுமையுடன் காத்திருப்பது என்பது, விரும்பிய பலன் புலப்படும் வரை அதை ஏற்கும் மனநிலையில் இருப்பதாகும். முதலில், எதுவும் உணரப்படாமல் இருக்கலாம். அப்போதும், இதயம் திறந்தபடியே, ஏற்கின்ற நிலையில் இருக்கும். நாம் வெறுமனே காத்திருக்கிறோம்.

நமது கவனம் சிதறினால், நாம் அந்த சங்கல்பத்தை மீண்டும் மீண்டும் உருவாக்கத் தேவையில்லை; ஏனெனில், அந்தச் சங்கல்பம் ஏற்கனவே செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்குப் பதிலாக, உணர்வுபூர்வமாகவும் இதயத்தாலும் அதனுடன் மீண்டும் இணைந்து, பொறுமையுடன் காத்திருப்பதைத் தொடர்ந்தால் போதுமானது. படிப்படியாக, நாம் விரும்பிய பலன் வடிவம் பெறத் தொடங்குகிறது, நாமும் அதன் விளைவை உணரத் தொடங்குகிறோம். இப்போது சங்கல்பத்தை நடைமுறை ரீதியாகப் புரிந்துகொள்ளலாம்: இது ஒரு விருப்பத்தை உருவாக்கி, அதை பிரார்த்தனை உணர்வுடன் முன்வைத்து, பொறுமையான காத்திருப்பு மூலம் நிலைநிறுத்திக் கொள்வதாகும்.

சங்கல்பம் செயல்படும் விதத்தை ஒரு விதையின் வளர்ச்சியோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். இதற்கான நிலம் என்பது, சித்தம் எனப்படும் மனமும் இதயமும் இணைந்த பகுதியாகும். தெளிவான, திறந்த மற்றும் ஏற்புத்தன்மை கொண்ட அந்த நிலம், வளமான மண்ணைப் போன்றது. இந்த நிலத்தில் நாம் சங்கல்பம் எனும் விதையை விதைக்கிறோம்; அதாவது, அது வடிவம் பெறுவதற்காகக் காத்திருக்கும் சாத்தியக்கூறை, தன்னுள்ளே கொண்டிருக்கும் ஒரு நோக்கமாகும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பைப் பயிற்சி செய்வது, (களைகள் போன்ற) தேவையற்ற நோக்கங்களென்னும் விதைகளால்—அதாவது சம்ஸ்காரங்களால் (மனப்பதிவுகளால்)—இந்த மண் நிரம்பிவிடாமல் இருப்பதற்கு உதவுகிறது.

சங்கல்பத்தின் மீது ஆர்வம் கொள்வது நமது கவனத்தை அந்த விதையை நோக்கித் திருப்புகிறது. அந்த ஆர்வம் தீவிரமடையும்போது, அது தாரணையாக (ஒருமுகப்பட்ட கவனமாக) மலர்ந்து, சங்கல்பத்தை நோக்கி ஒரு நிலையான கவன ஓட்டத்தை உருவாக்குகிறது. இத்தகைய கவன ஓட்டத்தை உருவாக்கவும் அதைத் தக்கவைக்கவும் கூடிய திறனைத் தியானம் வளர்க்கிறது.

இந்த வழியாக, நமது கவனம் பிராணனை (தெய்வீக ஆற்றலை) அந்த விதையின் மீது குவிக்கிறது. பிராணன் அந்த விதையைச் செயல்பட வைத்து ஊட்டம் அளிக்கிறது; இதனால் படிப்படியாக அந்த சங்கல்பம் முளைவிட்டு, அதன் விளைவு புலனாகத் தொடங்குகிறது. பிரார்த்தனையின் மூலம் ஏற்படும் இந்தத் தொடர்பு, பிராண வடிவில் தெய்வீகத்தின் துணையை ஈர்க்க உதவுகிறது.


தெய்வீகம்
பிராணனின் மூலஆதாரம்
பிரார்த்தனை
தொடர்பை ஏற்படுத்துகிறது
ஆர்வம்
விதையின் மீது திரும்பும் கவனம்
தியானம்
ஒருமுகத்தன்மையை ஆழமாக்குகிறது
தாரணை
கவனம் அந்தப் பாதையை உருவாக்குகிறது
முளைத்தல்
எதிர்பார்க்கப்பட்ட விளைவு வெளிப்படுகிறது
பிராணன்
செறிவூட்டப்பட்ட தெய்வீக ஆற்றல்
சுத்திகரிப்பு
சம்ஸ்காரங்களை சுத்தப்படுத்துகிறது
சங்கல்பம்
நோக்கமென்னும் விதை
சித்தம்
இதயம் மற்றும் மனதின் களம்

சங்கல்பம் என்பதை, நாம் செய்யவேண்டிய ஒரு செயல்முறை, அல்லது வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய திறன் என குறிப்பிட்டாலும், உண்மையில் அது ஒரு குறிப்பிட்ட மனநிலையே ஆகும். தியானப் பயிற்சியின் மூலம் மனதைச் சீரமைக்கும்போது, சங்கல்பத்தில் பயன்படுத்தப்படும் எண்ணத்தின் தன்மையுடன் நாம் இயல்பாகவே இயைந்து விடுகிறோம். இது ஒரு தனித்துவமான பண்பாகும்; ஏனெனில், இதில் தளர்வான மற்றும் ஏறக்குறைய எவ்வித முயற்சியும் தேவைப்படாத வகையிலான ஒருவிதக் கூர்மையான கவனம் அடங்கியுள்ளது. இவை தியான நிலையில் உள்ள மனதின் பண்புகளாகும். அத்தகையதொரு தியானநிலையிலுள்ள மனதிற்கு, சங்கல்பம் என்பது ஒரு இயல்பான சிந்தனை முறையாக மாறிவிடுகிறது. எனவே, தியான நிலையிலுள்ள மனம் விசேஷமான பணிகளைச் செய்வதற்குப் பெரிதும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது.

சங் (San) என்ற முன்னொட்டு "உடன்" என்ற பொருளைத் தருகிறது என்பதை முதல் பகுதியில் படித்தது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? இந்த முன்னொட்டு, இரண்டு சக்திகள் செயல்படுவதைக் குறிக்கிறது. இது நமது விருப்பத்தை இறை விருப்பத்துடனும், நமது சிந்தனையை பிரபஞ்ச மனத்துடனும் இணைப்பதையும், நமது செயல்களை இறைச் செயலுக்கு அர்ப்பணிப்பதையும் உள்ளடக்கியது. சொல்லப்போனால், சங்கல்பம் எனும் நுட்பம், நமது பங்கேற்பையும் உள்ளடக்கிய இயற்கையின் செயல்பாட்டின் ஒரு பகுதியே.

நமது அன்றாட அனுபவத்தில், மனம் என்பது நமக்கே உரியது என்றும், அது நமக்காக மட்டுமே உள்ளது என்றும் தோன்றலாம். ஆனால், சீரான பயிற்சியின் மூலம் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட, உன்னதமான தெய்வீகக் கோட்பாட்டை நோக்கித் திரும்பிய மனித மனம், தன்மைமாற்றம் அடைகிறது. அது இனியும் ஒரு தனிப்பட்ட மனிதரின் கருவியாக மட்டுமே இருப்பதில்லை; மாறாக, இயற்கையின் ஒரு தோல்வியுறாத கருவியாக மாறுகிறது. ஏற்கும் திறனுடைய இதயத்தில், தடையின்றியும், இயல்பாகவும், இயற்கையின் உந்துதல்கள் இறங்கி வருகின்றன; அங்கு அவை சங்கல்பங்களாக வடிவம் பெற்று, இயல்பான நிறைவுறுதலை நோக்கி மலர்கின்றன.

இயற்கையின் இந்த மாபெரும் இயக்கத்தில், ஒரு சங்கல்பத்தை மேற்கொள்வது என்பது, நாம் ஆற்ற வேண்டிய சிறிய, அதே சமயம் மிக முக்கியமான ஒரு பங்காகும். இது ஒரு எளிய அர்ப்பணிப்பு, ஒரு கடமை, மற்றும் ஒரு வகையில் மனிதருக்கே உரிய ஒரு சிறப்பியல்பும் கூட. ஆனால் இதில் முக்கியமானது என்னவென்றால், சங்கல்பம் என்பது நமக்கு இயல்பான ஒன்று; அது நம்முள் இயல்பாகவே அமைந்திருக்கும் ஒரு பண்பு. ஆம், ஆரம்பத்தில் சங்கல்பத்தை மேற்கொள்வதில் நாம் சிரமப்படலாம்; அது எதிர்பார்க்கப்பட வேண்டியதே. ஏனெனில், நம் மனதை அந்த வகையில் பயன்படுத்தும் பழக்கம் நமக்கு இல்லை.

மேலும், தினம் தோறும், ஆண்டாண்டு காலமாகவும், மனம் தவறான திசையில் செலுத்தப்பட்டு, தவறாகப் பழக்கப்படுத்தப்பட்டு, அளவுக்கு அதிகமாகச் செல்லம் கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால், சிறிதளவு பயிற்சியிலேயே, அது விரைவில் இயல்பாகவே கைகூடத் தொடங்குகிறது. கைக்குழந்தை ஒன்று திடீரெனத் தானாகவே ஒருக்களித்துப் புரளக் கற்றுக்கொள்வதைப் போலவே இது நிகழ்கிறது. மனதின் இயற்கையான, உயர்ந்த செயல்பாட்டை நாம் விரைவில் கண்டறியத் தொடங்குகிறோம்: அதாவது, செயல் மற்றும் மாற்றத்திற்கான ஒரு உலகளாவிய காரணியாக அது செயல்படுவதை உணர்கிறோம். ஒரு புதிய பயணம் விரிகிறது; நம் வாழ்வின் மிக ஆழ்ந்த நோக்கத்தை உள்ளடக்கிய பாதையில் நாம் படிப்படியாக உறுதியான நிலையை அடைகிறோம்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டிலிருந்து

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் என்பது, இதயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட தியானத்தை, மன நலம் மற்றும் கூட்டு நல்லிணக்கத்திற்கான யோகப் பயிற்சியாக, வழங்கும் ஒரு உலகளாவிய இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும்.

heartfulness.org/global

தலைமைத்துவம்

“மக்களை, தற்போது இருக்கும் நிலையிலிருந்து, அவர்கள் அடைந்திராத உயர்ந்த நிலைக்கு அழைத்துச் செல்வதே ஒரு தலைவனின் பணியாகும்.”

ஹென்றி கிஸ்ஸிஞ்சர்

பயமும் நம்பிக்கையும்

பழைய காயங்களை வலுக்கட்டாயத்தால் அன்றி, நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொண்டு, அதன்மூலம் கூடிவாழ்தல் மற்றும் நிலையான அமைதிக்கான ஒரு வழியை அமைக்க முடியுமா?

எழுதியவர்: **டாக்டர் இசக் அடிசஸ்**

பல அழிவுகரமான மோதல்கள், பயத்திலிருந்தே தோன்றுகின்றன. தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில், தொழில், கூட்டுப் பங்காண்மை, எங்கே வாழ்வது அல்லது என்ன உணவை உட்கொள்வது என்பது குறித்த பல முடிவுகள் கூட பயத்தின் அடிப்படையிலேயே எடுக்கப்படுகின்றன.

திருமணத்தில், பயம் அழிவுகரமான மோதலின் ஒரு முக்கிய ஆதாரமாக மாறக்கூடும். நாம் நேசிக்கப்படவில்லை, அன்பின் வெளிப்பாடுகள் சுயநலமானவை, சூழ்ச்சி நிறைந்தவை, அல்லது பிரதிபலனாக எதையாவது பெறுவதற்காக மட்டுமே அளிக்கப்படுபவை போன்ற பயங்களால் எவ்வளவு மோதல்கள் உருவாகின்றன என்பதைப் பற்றி நான் முந்தைய கட்டுரைகளில் ஏற்கெனவே விவாதித்திருக்கிறேன்.

சர்வதேச உறவுகளில், பெரும்பாலான வெளியுறவுக் கொள்கைகளும், பல பாதுகாப்பு ரீதியான முடிவுகளும் கூட பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டவைதான்.

உதாரணமாக, மத்திய கிழக்கையே எடுத்துக்கொள்வோம். யூத மக்கள் கடும் மனவேதனைக்கும் அதிர்ச்சிக்கும் ஆளான ஒரு சமூகத்தினர். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்த துன்புறுத்தல்கள், மத விசாரணை நடவடிக்கைகள் (inquisitions), இனப்படுகொலைத் தாக்குதல்கள் (pogroms) மற்றும் இறுதியாக 'ஹோலோகாஸ்ட்' (Holocaust) எனப்படும் யூத இன அழிப்பு ஆகியவை, அவர்கள் மனதில் ஆறாத வடுக்களை விட்டுச் சென்றன. யூதர்களுக்கு

எதிரான வெறுப்புணர்வின் (antisemitism) காரணமாக உயிரிழப்புகளைச் சந்திக்காத ஒரு யூதக் குடும்பத்தைக் கூட எனக்குத் தெரியாது. என் சொந்தக் குடும்பத்திலேயே, தாத்தா-பாட்டி, மாமாக்கள், அத்தைகள் மற்றும் உறவினர்கள் என நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நெருங்கிய உறவினர்கள் ஹோலோகாஸ்ட் நிகழ்வின்போது கொல்லப்பட்டனர்; மேலும் இருவர் இஸ்ரேல்-அரபுப் போர்களில் உயிரிழந்தனர்..

தீவிர மன அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்கள் பயத்திலேயே வாழ்கிறார்கள். இஸ்ரேலின் பல பாதுகாப்பு மற்றும் வெளியுறவுக் கொள்கை முடிவுகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால், அவற்றுக்குப் பின்னணியில் பெரும்பாலும் பயமே ஒரு முக்கிய உந்துசக்தியாக இருப்பதைக் காணலாம்.

பயம் கொண்டவர்கள் சிக்கல்களைத் தீர்க்க அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்த முனைகிறார்கள்; பயம் எந்தளவுக்கு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அந்தளவுக்கு அதிகாரப் பயன்பாடும் தீவிரமாகவும், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டதாகவும் மாறுகிறது.

ஆனால் பாலஸ்தீனியர்களும் பயத்துடன்தான் வாழ்கின்றனர். 1947-ல் ஐக்கிய நாடுகள் சபையால் ஒதுக்கப்பட்ட நிலத்துடன் இஸ்ரேல் நின்றுவிடாது; அதன் விரிவாக்கம் தொடரும்; பாலஸ்தீனியர்கள் தொடர்ந்து வீடுகளையும் நிலங்களையும் இழப்பார்கள்; அமைதி ஏற்பட்டாலும் கூட, இஸ்ரேலிய யூதர்கள் பொருளாதாரத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துவார்கள்; பாலஸ்தீனியர்கள் நிரந்தரமாக பொருளாதார ரீதியாகவும், அரசியல் ரீதியாகவும் அவர்களுக்குக் கீழ்நிலையில்தான் இருப்பார்கள் என்றெல்லாம் பலரும் அஞ்சுகின்றனர்.

பயம். பயம். பயம்.

மேலும் பயமானது, அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்த அழைக்கிறது. அதிகாரத்தைப் பயன்படுத்துவதில் உள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால், அது அரிதாகவே எதையும் நிரந்தரமாகத் தீர்க்கிறது. அது ஒரு பிரச்சினையை தற்காலிகமாக அடக்கி வைக்கலாம்; ஆனால் நீண்ட கால அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, அதிகாரம் எந்தளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறதோ, அந்தளவுக்கு அதற்கான எதிர்வினையும் இறுதியில் வலுவானதாக மாறுகிறது.

பயத்தின் அடிப்படையில் முடிவெடுப்பதிலிருந்து, நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் முடிவெடுப்பதற்கு நாம் எவ்வாறு மாறுவது? அதுதான் உண்மையான கேள்வி.

மேலும் நம்பிக்கை என்றால் நான் மதநம்பிக்கையைக் குறிப்பதாக அர்த்தமல்ல. மனிதர்கள் ஆக்கபூர்வமான முறையில் ஒன்றிணைந்து வாழ்வதற்கான வழிகளைக் கண்டறிய முடியும் என்ற நம்பிக்கையையே நான் குறிப்பிடுகிறேன்.

இதற்கு தனிநபர் அளவில் மட்டுமல்லாமல், சமூக அளவிலும் கூட– ஒரு வகையான சிகிச்சை தேவைப்படலாம்

ஹமாஸை ராணுவ ரீதியாகத் தோற்கடிப்பதை மட்டுமே அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு உத்தி, நீண்ட கால அடிப்படையில் பலனளிக்காது என்று இஸ்ரேலியத் தலைவர்களிடம் நான் பல ஆண்டுகளாகக் கூறி வருகிறேன். தேசிய இலட்சியத்தால் உந்தப்படும் மக்களை நிரந்தரமாகத் தோற்கடிப்பது எவ்வளவு கடினமானது என்பதை வரலாறு காட்டுகிறது.

செர்பியர்கள் பல நூற்றாண்டுகளாக ஒட்டோமான் பேரரசுடன் மலைகளில் இருந்து போராடினர். அமெரிக்கா வியட்நாமை விட்டு வெளியேறியது. சோவியத் யூனியனும், பின்னர் அமெரிக்காவும் நீண்ட கால போர்களுக்குப் பிறகு ஆஃப்கானிஸ்தானை விட்டு வெளியேறின.

இஸ்ரேலில் உள்ள சில நண்பர்கள் என்னிடம், “ஆனால் இரண்டாம் உலகப் போரில் அமெரிக்கா ஜெர்மனியையும் ஜப்பானையும் தோற்கடித்ததே" என்று கூறுகிறார்கள்.

அவ்வளவுதானா? அல்லது அதற்குப் பிறகும் இன்னும் முக்கியமான வேறு ஏதாவது நிகழ்ந்ததா?

போருக்குப் பிறகு, ஜெர்மனியும், ஜப்பானும் பொருளாதார ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் மீண்டும் புனரமைக்கப்பட்டன. ஜெர்மனியைப் புனரமைப்பதில் மார்ஷல் திட்டம் பெரும் பங்காற்றியது. ஜப்பான் மறுசீரமைக்கப்பட்டு உலகப் பொருளாதாரத்துடன் மீண்டும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டது.

இஸ்ரேல் நீண்ட கால அமைதியை விரும்பினால், அதன் உத்தியானது, இராணுவப் பாதுகாப்பில் மட்டும் கவனம் செலுத்தாமல், செயல்படக்கூடிய வகையிலான பாலஸ்தீனிய சமூகத்தையும் பொருளாதாரத்தையும் மீண்டும் கட்டமைக்க உதவுவதிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இன்றைய வியட்நாமைப் பாருங்கள். ஒரு பயங்கரமான போருக்குப் பிறகும், அங்கு அமெரிக்கர்கள் வரவேற்கப்படுகிறார்கள்.

ஏன்? ஏனெனில், காலப்போக்கில் அந்த உறவு வெறும் அதிகார பலத்தையும் கடந்த நிலைக்குச் சென்றது.

மனிதர்கள் வெறும் பயத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமல்லாமல், நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலும் முடிவுகளை எடுக்க முடியுமா என்பதே சவால்; அதாவது, ஒன்றிணைந்து வாழ்வது சாத்தியம் என்றும், ஒரு தரப்புக்கு வெற்றியும் மறுதரப்புக்குத் தோல்வியும் என்றில்லாமல், இரு தரப்புக்கும் வெற்றியளிக்கும் வகையிலான தீர்வுகளைக் காண முடியும் என்றும் நம்புவதே அந்த நம்பிக்கை.

வாசகர் குரல்கள்

"அனுபவம், நாம் என்ன செய்வது என்பதை சொல்கிறது,
தன்னம்பிக்கை, நாம் அதை செய்ய அனுமதிக்கிறது."

ஸ்டான் ஸ்மித்

தர்மம்

நோக்கம், விழிப்புணர்வு மற்றும் சரணாகதி

நமக்கேயுரிய தர்மத்தை எவ்வாறு அறிந்து, விழிப்புணர்வுடன் வாழ்ந்து, தனிப்பட்ட நோக்கத்திலிருந்து சரணாகதிக்கான பாதையைப் புரிதலுடன் கடப்பது என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார் **நெகின் எம். கொராசனி**

இந்த மனித வாழ்வின் நோக்கம் என்ன? நாம் ஏன் இங்கு இருக்கிறோம்? வேதமரபெங்கிலுமுள்ள புனித நூல்களில் ஒரு பதில் தொடர்ந்து ஒலிக்கிறது: உங்கள் தர்மத்தைக் கண்டறிந்து, அதன்படி வாழுங்கள்.

தர்மம் என்பது பெரும்பாலும், கடமை, அறநெறி, ஒழுக்க முறை அல்லது ஒருவரது புனிதப் பொறுப்பு என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது (Flood 1996; Radhakrishnan 1993). ஆனால் இந்த மொழிபெயர்ப்புகள் அதன் ஆழத்தை ஓரளவுக்கே வெளிப்படுத்துகின்றன. தர்மம் என்பது, நமது இயல்பின் உண்மைத்தன்மையுடனும், பிரபஞ்ச வாழ்வின் பெரும் சமநிலையோடும், நம்மை இசைவாக வாழச்செய்யும் நெறியாகும். அது நமது மிக உயர்ந்த நோக்கம், நமக்கே உரிய அழைப்பு, மேலும் முழுமையின் சேவைக்கான நமது ஆழ்ந்த இயல்பின் நிறைவான வெளிப்பாடாகும்.

ஒருவரது தர்மத்தின்படி வாழ்வதற்கு அறிவு மட்டும் போதாது; விழிப்புணர்வும் அவசியம்.

வேத மரபு விழித்திருத்தலின் முக்கியத்துவத்தை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்துகிறது. இது வெறும் உடலளவிலான விழிப்பல்ல; விழித்தெழுகின்ற ஓர் உணர்வுநிலையாகும். இதன் மிகத் தெளிவான வெளிப்பாடுகளில் ஒன்று கடோபநிஷத்தில் காணப்படுகிறது:

> *உத்திஷ்டத ஜாக்ரத ப்ராப்ய வரான் நிபோதத*
>
> "எழுந்திருங்கள்! விழித்தெழுங்கள்! ஞானிகளை அணுகி, உண்மையை உணருங்கள்" (Olivelle 1996, Katha Upanishad 1.3.14).

விழித்தெழுவதற்கான இந்த அழைப்பு, மேலும் அதிக அறிவைப் பெறுவதற்கான சாதாரண அழைப்பல்ல. உணர்வுபூர்வமானவர்களாக மாறுவதற்கான அழைப்பாகும். மனிதர்கள் பழக்கங்கள், அச்சங்கள், ஆசைகள் மற்றும் பழக்குமுறைகளால் இயக்கப்பட்டு, தன்னுணர்வின்றி வாழ்க்கையைக் கடந்து செல்லலாம், அல்லது ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும், உணர்வையும், நோக்கத்தையும், செயலையும் ஒளியூட்டுகின்ற ஆழ்ந்த விழிப்புணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளலாம். அத்தகைய விழிப்புணர்வின் மூலமே, வெறுமனே இனிமையானதற்கும், உண்மையில் நன்மை பயப்பதற்கும் இடையிலான வேறுபாட்டையும், அகந்தையிலிருந்து எழும் செயல்களுக்கும், நமது உயர்ந்த இயல்பிலிருந்து எழும் செயல்களுக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டையும் நாம் பகுத்தறிய முடியும்.

மகாபாரதத்தில் வரும் யக்ஷப் பிரஷ்னம் என்னும் கதை, இந்தக் கருத்தை அழகாக

தர்மத்தின் சாரத்தை பகுத்தறிவின் மூலம் மட்டுமே முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. அது உணர்வுறுநிலையின் ஆழ்ந்த இருப்பிடமான “இதய குகையில்” உணரப்படுகிறது.

எடுத்துக்காட்டுகிறது. பாண்டவர்கள் வனவாசத்தில் இருந்தபோது, யுதிஷ்டிரரின் நான்கு சகோதர்களும் ஒரு மர்மமான ஏரியை அடைகின்றனர். தண்ணீரைப் பருகுவதற்கு முன்பு தனது கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க வேண்டும் என்ற யக்ஷனின் எச்சரிக்கையை அவர்கள் பொருட்படுத்தவில்லை. ஒவ்வொருவரும் தண்ணீரைப் பருகி மயங்கி விழுகின்றனர். ஆனால் யுதிஷ்டிரர் நிதானிக்கிறார். அவசரமாகச் செயல்படாமல், கேட்டறிந்து, சிந்தித்து, பணிவுடனும் விவேகத்துடனும் பதிலளிக்கிறார். அவரது அறிவுத்திறன் மட்டுமல்ல, அவரது விழிப்புணர்வே யக்ஷனின் கேள்விகளுக்கு ஞானத்துடன் பதிலளிக்க உதவுகிறது; அதன் விளைவாக அவரது சகோதரர்கள் மீண்டும் உயிர்பெறுகின்றனர்.

யக்ஷன் கேட்ட கேள்விகளில் ஒன்று நேரடியானது: “பாதை எது?” அதற்கு யுதிஷ்டிரர் பதிலளிக்கிறார்:

> *தர்கோ ‘ப்ரதிஷ்டஹ் ஷ்ருதயோ விபின்னாஹ்*
> *நாஸாவ் ரிஷிர் யஸ்ய மதம் ந பின்னம்*
> *தர்மஸ்ய தத்த்வம் நிஹிதம் குஹாயாம்*
> *மஹாஜனோ யேன கதஹ் ஸ பந்தாஹ்.*
>
> “பகுத்தறிவால் மட்டும் உறுதியான முடிவை அடைய முடியாது; புனித நூல்கள் பலவிதமாகக் கூறுகின்றன; ஒவ்வொரு முனிவரும் ஒரு மாறுபட்ட கருத்தைக் கொண்டிருக்கிறார். தர்மத்தின் உண்மை இதய குகைக்குள் மறைந்துள்ளது. ஆகவே, மகான்கள் நடந்து சென்ற வழியே பாதையாகும்” (Debroy 2011, Mahabharata, Vana Parva, Yaksha Prashna)

தர்மத்தின் சாரத்தை பகுத்தறிவின் மூலம் மட்டுமே முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியாது என்பதை இந்த அற்புதமான போதனை உணர்த்துகிறது. அது உணர்வுறுநிலையின் ஆழ்ந்த இருப்பிடமான “இதய குகையில்” உணரப்படுகிறது. தர்மம் என்பது புரிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு கருத்து மட்டுமல்ல; விழித்தெழுந்து உணர வேண்டிய ஓர் உண்மை ஆகும்.

எனவே, எந்த முக்கியமான வேத நூலும் தர்மத்தை வெளிப்படையாக “விழிப்புணர்வு” என்று வரையறுக்காவிட்டாலும், தர்மத்தை அறிந்து வாழ்வதற்கான இன்றியமையாத அகநிலையாக விழிப்புணர்வைப் புரிந்துகொள்ளலாம் (Radhakrishnan 1993; Olivelle 1996). விழிப்புணர்வு தர்மத்திற்குப் மாற்றாக அமையாது; மாறாக, அது தர்மத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. விழிப்புணர்வு இல்லாதபோது, நமது செயல்கள் நம்மை அறியாமலேயே செயல்படும் பழக்குமுறைகளால் வழிநடத்தப்படுகின்றன. விழிப்புணர்வு வளரும்போது, நமது வாழ்க்கை படிப்படியாக நமது ஆழ்ந்த நோக்கத்துடன் இசைவடைகிறது.

இந்தப் புரிதல், கிருஷ்ணர் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தும் ஸ்வதர்மம்—ஒருவருக்கே உரிய உண்மையான பாதை அல்லது வாழ்க்கை அழைப்பு—என்ற கருத்துடனும் ஒத்துப்போகிறது. மற்றொருவரின் தர்மத்தைச் சிறப்பாகச் செய்வதைவிட, ஒருவரது சொந்த தர்மத்தை முழுமையற்ற விதத்தில் செய்வதே சிறந்தது என்று அவர் போதிக்கிறார்; அந்தப் பாதை வெற்றி குறைந்ததாகவோ கடினமானதாகவோ தோன்றினாலும் அது ஒரு பொருட்டல்ல (Flood and Martin 2015, Bhagavad Gita 3.35, 18.47). மற்றொருவரின் பாதையைப் பின்பற்றுவதால் ஆன்மீக வளர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை; ஒருவரது ஆழ்ந்த இயல்பிலிருந்து எழும் நோக்கத்தை உண்மையுடன் வாழ்வதன் மூலமே அது நிகழ்கிறது என்பதை இந்தப் போதனை உறுதிப்படுத்துகிறது.

பகவத் கீதை இந்தப் புரிதலை மேலும் ஆழப்படுத்துகிறது. அந்த உரையாடல் முழுவதிலும், இடையறாத இறைநினைவு, சமநிலை மற்றும் அகத்தெளிவுடன் செயல்படுமாறு கிருஷ்ணர் அர்ஜுனனை ஊக்குவிக்கிறார். அவர் கூறுகிறார்:

> தஸ்மாத் ஸர்வேஷு காலேஷு மாம் அனுஸ்மர யுத்ய ச*
>
> “ஆகையால், எல்லா நேரங்களிலும் என்னை நினைவில் கொண்டு போரிடு” (Flood and Martin 2015, Bhagavad Gita 8.7).

வேறொரு இடத்தில் அவர் கூறுகிறார்:

> *யோகஹ் கர்மஸு கௌஷலம்*
>
> “செயலில் திறமைதான் யோகம்” (Flood and Martin 2015, Bhagavad Gita 2.50).

ஒவ்வொரு செயலும் இறைவனுடன் ஒன்றிணைந்த விழிப்புணர்வின் வெளிப்பாடாக மாறும் ஒரு வாழ்க்கை முறையை இந்தப் போதனைகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

ஆனால் பகவத் கீதையின் நிறைவுப் பகுதி, அதன் மிக ஆழமான முரண்பாடுகளில் ஒன்றை முன்வைக்கிறது. பதினெட்டு அத்தியாயங்கள் முழுவதும் தர்மத்தின் பல்வேறு பரிமாணங்களை அர்ஜுனனுக்குப் போதித்த பிறகு, கிருஷ்ணர் இறுதியில் கூறுகிறார்:

> *ஸர்வ தர்மான் பரித்யஜ்ய மாம் ஏகம் சரணம் வ்ரஜ*
>
> “எல்லா தர்மங்களையும் கைவிட்டு, என்னையே ஒரே புகலிடமாகக் கொண்டு சரணடைவாயாக” (Flood and Martin 2015, Bhagavad Gita 18.66).

முதலில் பார்க்கும்போது இது முரண்பாடாகத் தோன்றுகிறது. தர்மத்தைப் போதித்த பிறகு, அதை ஏன் கைவிடச் சொல்ல வேண்டும்?

மகத்தான உரையாசிரியர்கள் இதற்குப் பல்வேறு விளக்கங்களை அளித்துள்ளனர். சங்கராச்சாரியார், எல்லா வரையறுக்கப்பட்ட அடையாளப் பற்றுகளையும் துறந்து, பிரம்ம ஞானத்தை மட்டுமே முழுமையாகச் சார்ந்திருப்பதாக இந்த வாசகத்தைப் புரிந்துகொள்கிறார் (Śaṅkara 1998). ராமானுஜாச்சாரியார், பிரபத்தி—அதாவது, இறைவனிடம் முழுமையாகச் சரணடைதல்—என்பதை வலியுறுத்துகிறார் (Rāmānuja 2003). மத்வாச்சாரியார், ஒருவரது இயல்பிற்கு ஏற்ப அறச்செயல்களைத் தொடர்ந்து

மேற்கொண்டபடியே முழு இதயத்துடனான பக்தியில் நிலைத்திருப்பதாக இதைப் புரிந்துகொள்கிறார் (Sharma 1986).

மற்றொரு ஆழ்ந்து ஆராயப்பட்ட விளக்கத்தின்படி, பகுத்தறியும் மனத்தின் எல்லைகளுக்கு அப்பால் செல்லுமாறு கிருஷ்ணர் அர்ஜுனனை அழைக்கிறார். விவேகத்திற்கு அறிவு மிகவும் மதிப்புமிக்க கருவியாகும். எனினும், உயர்ந்த உண்மையை அறிவால் மட்டும் உணர முடியாது. ஒரு கட்டத்தில் விவேகம் சரணாகதியாக முதிர்கிறது.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், “எல்லா தர்மங்களையும் கைவிடுதல்” என்பது ஒழுக்கத்தையோ, நோக்கத்தையோ, பொறுப்பையோ கைவிடுவதாகாது. மாறாக, ஒருவரது கடமை குறித்த அகந்தையின் வரையறுக்கப்பட்ட புரிதலின் மீதான பற்றை விடுவிப்பதாகும். தனித்த “நான்” என்ற அடையாளத்தைத் தாண்டி, தனிமனித விருப்பத்தை தெய்வீக விருப்பத்தில் ஒன்றிணைக்குமாறு விடுக்கப்படும் அழைப்பாகும். செயல் தொடர்கிறது; ஆனால் அது எழும் ஆதாரம் மாறுகிறது. அச்சம், பேராசை அல்லது தனிப்பட்ட விருப்பத்திலிருந்து எழுவதற்குப் பதிலாக, உயர்ந்த ஞானத்திலிருந்து அது இயல்பாகப் பாய்கிறது.

இது உணர்வற்ற நிலை அல்ல; உயர்ந்த உணர்வுறுநிலை. அகந்தை கொண்ட மனத்தின் இடையறாத செயல்பாடுகளால் விழிப்புணர்வு சிதறிப்போகாத நிலை இது. ஒருவர் தன்னுணர்வை இழப்பதில்லை; பிரிவுற்ற நிலை என்ற மாயையை மட்டுமே இழக்கிறார். சரணாகதியில் விழிப்புணர்வு விரிவடைகிறது. வரையறுக்கப்பட்ட மனம் தன்னைவிடப் பெரிய அறிவாற்றலுக்கு இடமளிக்கிறது. தனித்த “நான்” என்ற உணர்வால் செயல் இனியும் உந்தப்படாததால், அது இயல்பாகவும் முயற்சியற்றதாகவும் மாறுகிறது.

இவ்வாறு, தர்மத்தின் பயணம் மூன்று இயக்கங்களாக விரிகிறது. “நான் ஏன்

கடலில் கலக்கும் நீர்த்துளி அழிந்துவிடுவதில்லை; அது கடலுடன் ஒன்றாகிறது. அதைப்போலவே, சரணாகதி என்பது நோக்கத்தைக் கைவிடுவது அல்ல; மாறாக அதன் நிறைவேற்றமாகும். தனிப்பட்ட நோக்கம், உலகளாவிய நோக்கத்தில் பங்கேற்கும் விதமாக பக்குவமடைகிறது. தனிமனித விருப்பம், தெய்வீக விருப்பத்துடன் ஒன்றிணைகிறது.

இங்கு இருக்கிறேன்?" என்ற வாழ்க்கையின் அடிப்படையான கேள்வியுடன் அது தொடங்குகிறது. நமக்கே உரிய நோக்கம், வாழ்க்கை அழைப்பு மற்றும் நம்மால் மட்டுமே வழங்கக்கூடிய பங்களிப்பு ஆகியவற்றைக் கண்டறிய அது அழைக்கிறது. பழக்குமுறைகளும், அகந்தையும் உருவாக்கும் இரைச்சலுக்கு நடுவில் நமது ஆழ்ந்த அழைப்பை அறிய உதவுவதன் மூலம், விழிப்புணர்வு இந்தப் பாதைக்கு ஒளியூட்டுகிறது.

ஆனால் இந்தக் கண்டுபிடிப்பு இலக்கு அல்ல; அது தொடக்கம் மட்டுமே.

ஒருவரது தனிப்பட்ட தர்மத்தை உணர்வது என்பது, ஒரு நீர்த்துளி தனது வடிவத்தையும், திசையையும், நோக்கத்தையும் கண்டறிவதைப் போன்றது. அதற்குத் தனித்தன்மையும், அர்த்தமும், நிறைவேற்ற வேண்டிய தனித்துவமான பங்கும் உள்ளன. ஆனால் கிருஷ்ணரின் இறுதிப் போதனை நம்மை இன்னும் ஒரு படி மேலே அழைத்துச் செல்கிறது. "எல்லா தர்மங்களையும் கைவிடு" என்பது அந்த நீர்துளி ஒன்றுமில்லாத நிலைக்குள் மறைந்துபோக வேண்டும் என்பதல்ல. மாறாக, தான் எதிலிருந்து எப்போதுமே தோன்றியுள்ளதோ, அந்தப் பெருங்கடலில் மீண்டும் கரைந்துவிடுவதற்கான அழைப்பு.

கடலில் கலக்கும் நீர்த்துளி அழிந்துவிடுவதில்லை; அது கடலுடன் ஒன்றாகிறது. அதைப்போலவே, சரணாகதி என்பது நோக்கத்தைக் கைவிடுவது அல்ல; மாறாக அதன் நிறைவேற்றமாகும். தனிப்பட்ட நோக்கம், உலகளாவிய நோக்கத்தில் பங்கேற்கும் விதமாக பக்குவமடைகிறது. தனிமனித விருப்பம், தெய்வீக விருப்பத்துடன் ஒன்றிணைகிறது. வரையறுக்கப்பட்ட மனம் எண்ணங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட ஞானத்திற்கு இடமளிக்கிறது. ஒருவரது ஸ்வதர்மம் இனி தனித்த ஒன்றாக அனுபவிக்கப்படுவதில்லை; வாழ்வனைத்தையும் தாங்கும் நித்திய தர்மத்தின் வெளிப்பாடாக அனுபவிக்கப்படுகிறது.

ஒருவேளை இதுவே ஆன்மீகப் பயணத்தின் மிக ஆழமான முரண்பாடாக இருக்கலாம். நாம் நமது நோக்கத்தைத் தேடுவதுடன் தொடங்குகிறோம். அந்த நோக்கத்தை உணர்வுடன் வாழ்வதற்காக விழிப்புணர்வை வளர்த்துக்கொண்டு பயணத்தைத் தொடர்கிறோம். இறுதியில், "எனது நோக்கம்" என்ற உணர்வைக்கூட எல்லையற்ற பேருண்மையிடம் சரணடையச் செய்கிறோம். தனது பாதையைத் தேடும் ஒரு நீர்த்துளியாக இந்தப் பயணம் தொடங்கி, அந்தத் துளியின் மூலம் பெருங்கடல் தன்னை வெளிப்படுத்தும் நிலையில் நிறைவடைகிறது.

மேற்கோள் ஆதார நூல்கள்:

Debroy, B., trans. 2011. The Mahabharata. Vol. 2. Penguin Books.

Flood, G. 1996. An Introduction to Hinduism. Cambridge University Press.

Flood, G., and C. Martin, trans. 2015. The Bhagavad Gita. W. W. Norton & Company.

Olivelle, P., trans. 1996. The Early Upanishads: Annotated Text and Translation. Oxford University Press.

Radhakrishnan, S. 1993. The Principal Upanishads. HarperCollins. Originally published 1953.

Rāmānuja. 2003. Bhagavad Gita with the Commentary of Ramanuja. Edited by S. S. Raghavachar. Translated by S. Adidevananda. Sri Ramakrishna Math.

Śaṅkara. 1998. Bhagavad Gita with the Commentary of Śaṅkarācārya. Translated by Swami Gambhirananda. Advaita Ashrama.

Sharma, B. N. K. 1986. Philosophy of Śrī Madhvācārya. Motilal Banarsidass.

கல்வி

“குழந்தைகள், வடிவமைக்கப்பட வேண்டிய
பொருட்கள் அல்ல,
அவர்கள் மலர வேண்டிய மனிதர்கள்."

ஜெஸ் லேர்

பள்ளிகளில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்:

மனித வளத்திற்கான கல்வி

கல்வி அறிவு மற்றும் திறமைகளுடன் சேர்த்து, நன்னெறிகள், உணர்ச்சி ரீதியான சமநிலை, நன்னடத்தை ஆகியவற்றை வளர்க்க, கல்வியை எவ்வாறு மறுசீரமைக்கலாம் என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார் **க்யானேஷ்வர் ஸரின்.**

18 ஆம் நூற்றாண்டின் தொழில்துறை புரட்சியின் விளைவாக ஏற்பட்ட உலகமயமாக்கலுடன், முறையான கல்வி முறைகள் அதிகமாகி, ஆளுமை வளர்ச்சியில் உயிர்ப்புள்ள பங்கினை வகிக்கத் தொடங்கின. இவை சிறிது சிறிதாக நன்னடத்தை வளர்ச்சியின் ஆழமான செயல்முறையை முறியடித்தன. பொதுவாக சொல்வதென்றால், நன்னெறிகள் மற்றும் மனித வளர்ச்சியெனும் பரந்த அம்சங்களை விட, பணிக்குத் தயாராக உள்ள இளம் தலைமுறையை உருவாக்குவதில் அதிக வலியுறுத்தல் இருந்தது. முதல் தொழில்துறை புரட்சி முடிந்து, இரண்டரை நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகு, மிகத் திறமையானவர்களாக, ஆனால் வாழ்க்கையின் மாறுபாடுகளை எல்லா சமயங்களிலும் நன்கு கையாள்வதற்கு தயார்நிலையில் இல்லாத தனிநபர்களை உருவாக்கியிருப்பதன் மூலம், இந்த அணுகுமுறையின் விளைவுகள் வெளிப்படத் தொடங்கியுள்ளன. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வயதினரிடையே அதிகரித்து வரும் உணர்ச்சி ரீதியான வேதனை, நன்னெறிகளைக் கற்பிப்பதற்கு யார் பொறுப்பேற்க வேண்டும் என்ற கவலையை எழுப்பியுள்ளது, அதுவும் குறிப்பாக நன்னடத்தையை உருவாக்குவதில் முதன்மையான அமைப்பாக உள்ள குடும்பம் படிப்படியாக வீழ்ச்சியடைந்து வருவதால். வாழ்க்கைத் திறன்கள், சமூக-உணர்ச்சி சார்ந்த கற்றல் (social-emotional learning - SEL) ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியே நன்னடத்தை உருவாக்கத்தின் அங்கமாக தற்போது அதிகளவில் பார்க்கப்படுகிறது.

கடந்த இரண்டு நூற்றாண்டுகளாக கல்வியின் தன்மையை பெரும்பாலும் தீர்மானித்து வரும் வணிக உலகம், தொழில்முறை திறன் என்பது, ஒரு உற்பத்திச் சங்கிலியின் அங்கமாக இருக்கும் திறன் மட்டுமல்ல, தலைமைத்துவ திறன்களும் தேவை என்பதை உணரத் தொடங்கியுள்ளது, இதன் ஒரு பகுதி மக்களை நிர்வகிக்கும் திறனும் ஆகும்.

உலகப் பொருளாதார மன்றத்தின் எதிர்காலப் பணிகள் பற்றிய அறிக்கைத் தொடர், கடந்த பல ஆண்டுகளாக, மீள்திறன், நெகிழ்வுத்தன்மை, ஊக்கம், சுய விழிப்புணர்வு, பரிவு, கவனத்துடன் செவிமடுத்தல் மற்றும் வாழ்நாள் முழுவதும் கற்றல் போன்ற தனிப்பட்ட குணங்களை, எதிர்காலத்திற்கான அத்தியாவசியத் திறன்களாக தொடர்ந்து அடையாளம் கண்டு

வந்துள்ளது. இந்தத் திறன்கள் ஒருவர் தனது சொந்த உணர்ச்சிகள், அபிலாஷைகள் மற்றும் அணுகுமுறைகளை நிர்வகிக்கும் முக்கியமான திறனுடன் நெருக்கமான தொடர்புடையவை.

இந்த திறன்களைப் பெறுவதற்கு சமூக-உணர்ச்சி சார்ந்த கற்றல் முறை தேவை என்பது இப்போது பெருமளவில் புரிந்து கொள்ளப்படுகிறது. வாழ்க்கைத் திறன்களும், சமூக-உணர்ச்சி சார்ந்த கற்றலும் அதிர்ஷ்டவசமாக, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் கல்வித்துறை சொற்களஞ்சியத்திலும், முறையான கல்விக் கொள்கையிலும், நன்கு நிலைநிறுத்தப்பட்ட பகுதிகளாக மாறி வருகின்றன.

தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தை வளர்த்து தக்கவைத்துக்கொள்வது, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இயக்கத்தின் முதன்மையான அம்சமாகும். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட் (HET) போன்ற அமைப்புகளால் கல்வி மற்றும் நல்வாழ்வில் பல முன்முயற்சிகள் மூலம் இந்த இலக்கு முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுகின்றது.

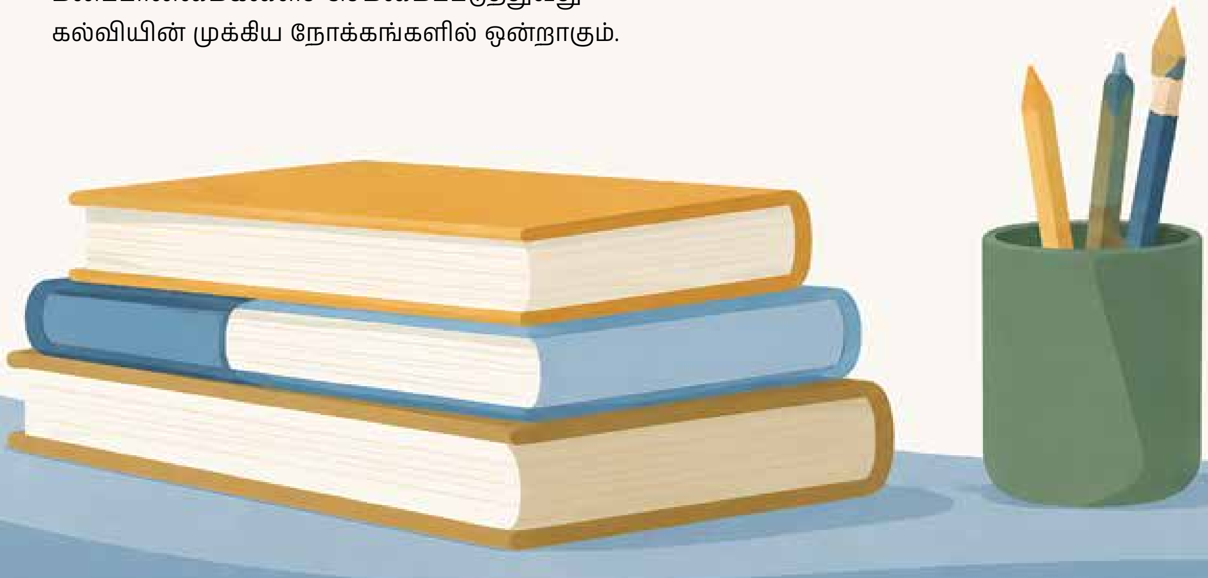
எச்ஈடி அமைப்பில் (HET) உலகெங்கிலும் உள்ள அர்ப்பணிப்புள்ள நபர்கள், இரண்டு தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக, பிரதான கல்விப் பாடத் திட்டத்திற்குள் நன்னெறிகள் குறித்த கல்வியின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த பணியாற்றி வருகின்றனர். அக மன நலம் இல்லாமல் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூகச் சிறப்பை அடைய முடியாது என்ற புரிதலுடன் பல்வேறு கற்பித்தல் அணுகுமுறைகள் உருவாக்கப்பட்டு சோதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இத்தகைய ஆரோக்கியம் தன்னுடனும், மற்றவர்களுடனும், இயற்கையுடனும் இணக்கமாக வாழும் திறனைப் பொறுத்தது, இதுவே அகவுணர்வு மற்றும் அறிவாற்றல் திறன்கள் இணைந்து சரியான முடிவுகளை எடுக்கத் துணைபுரியும் ஒரு சமநிலையான வாழ்வியலை உருவாக்குகிறது.

நன்னெறிகள், குழந்தைகளை தன்னம்பிக்கையுள்ள பெரியவர்களாகவும், சமூகத்தின் பொறுப்பான குடிமக்களாகவும் முதிர்ச்சியடையச் செய்கின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் போதிக்கப்படும்போது, இந்த நன்னெறிகள் ஆழமாக வேரூன்றுவதோடு, குழந்தைகள் முதிர்ச்சியடைந்து பெரியவர்களாக மாறும்போது தொடர்ந்து வலுப்பெறுகின்றன. நன்னெறிகள் குழந்தைகளின் உள்ளார்ந்த நற்தன்மையை வடிவமைத்து, வாழ்க்கையில் அனைத்து சூழ்நிலைகளையும் சமநிலையுடன் எதிர்கொள்ளும் அளவுக்கு அவர்களை வலுவாகவும், ஆற்றல் மிக்கவர்களாகவும் ஆக்குகின்றன.

மனித சமூகங்கள் இயற்கையாகவே தங்கள் உறுப்பினர்களில் சிறப்பாக விளங்குவதற்கான அபிலாஷையை ஊக்குவிக்கின்றன. இந்த அபிலாஷைக்கு சரியான வழிகாட்டுதலை வழங்கும்போது, தனிநபர் மேன்மைக்கும், சமூக மேம்பாட்டுக்கும் அது வழிவகுக்கும். இருப்பினும், தவறாக வழிநடத்தப்படும்போது, அது அறநெறிக்கு முரணான, தீங்கு விளைவிக்கும் நடத்தைக்கு வழிவகுக்கும். அபிலாஷையின் திசையைத் தீர்மானிப்பது, தனிநபர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையின் மூலம் பெறும் மனப்பான்மைகளாகும். எனவே மனப்பான்மைகளைச் செம்மைப்படுத்துவது கல்வியின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாகும்.

ஒரு குழந்தை பிறந்த நாளிலிருந்து தனிப்பட்ட விழிப்புணர்வு விரிவடையத் தொடங்குகிறது. இந்த விரிவடையும் விழிப்புணர்வு, மனப்பான்மைகளையும், நோக்கங்களையும் வடிவமைக்கிறது, இது அபிலாஷைகளைத் தீர்மானிக்கிறது. எனவே கல்வி முறைகள் தொழில்முறைத் திறன்களை வழங்குவதோடு மட்டுமல்லாமல், சிறந்த நிலையை அடைவதற்கான முயற்சி, அடிப்படை நன்னெறிகளுடன் ஒத்திசைந்து இருப்பதை உறுதி செய்வதும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

குழந்தைகளிடம் நன்னெறிகளை வளர்ப்பது எப்போதுமே சம்பந்தப்பட்ட பலருடைய பொறுப்பாக இருக்கிறது. இதில் முதன்மையாகவுள்ளவை குடும்பம் மற்றும் பள்ளி ஆகும். இந்தியாவில், மாணவர்கள் குருவுடன் வசித்துப் படிக்கும் நெருக்கமான ஆசிரியர்-மாணவர் உறவின் மூலம், குருகுல பாரம்பரியமானது, கற்றலை நல்ல குணாதிசயங்களை உருவாக்குவதுடன் ஒருங்கிணைத்தது. நவீன கல்வி நிறுவனங்கள் மீண்டும் ஒரு முறை முக்கிய பாடத்திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக நற்குணங்கள் உருவாக்குதலை ஒருங்கிணைக்க வேண்டும்.



உபதேசம் செய்வது மட்டுமே குழந்தைகளிடம் நன்னெறிகளை ஏற்படுத்துவதற்கோ அல்லது நீடித்த விளைவை உருவாக்குவதற்கோ உதவாது. குழந்தைகள் சுவாரஸ்யமான, செயல்திறன்மிக்க கற்றல், வயதுக்கு ஏற்ற செயல்பாடுகள், ஆர்வத்தைத் தூண்டக்கூடிய கதைகள், சிந்தித்தல், இணைந்து செயல்படுதல், பங்கேற்பு மற்றும் சுய கண்டுபிடிப்பை ஊக்குவிக்கும் வேடிக்கையான விளையாட்டுகள் ஆகியவை மூலம் இயற்கையாகவே கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

இந்தப் பணியில் பள்ளிகளை ஆதரிப்பதற்காக, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கல்வி அறக்கட்டளை 1-9 வகுப்புகளுக்கு ஹார்ட்புல்னெஸ் வே பாடத்திட்டத்தையும், 10-12 வகுப்புகளுக்கு ஹெல்ப் (HELP) திட்டத்தையும் (ஹார்ட்புல்னெஸ்-எக்ஸ்பீரியன்ஸ் லைஃப்ஸ் பொடென்ஷியல்) உருவாக்கியது. கவர்ந்து ஈர்க்கக்கூடிய கதைகள், செயல்பாடுகள் மற்றும் அனுபவக் கற்றல் செயல்முறைகள் நிறைந்த எளிய பாடத் திட்டங்கள் மூலம், இத்திட்டங்கள் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையான வழியில் நன்னெறிகளைப் புரிந்துகொள்ளவும், ஒருங்கிணைக்கவும் உதவுகின்றன. இதன் நோக்கம் நடத்தையை வடிவமைப்பது மட்டுமல்ல. நன்னெறிகளை நிலைநிறுத்துகின்ற, சமூக நல்லிணக்கத்திற்கும், உலகளாவிய பரிணாமத்திற்கும் பங்களிக்கின்ற சமநிலைமிக்க நபர்களாக குழந்தைகள் வளர உதவுவதுமாகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அணுகுமுறையானது, உணர்ச்சி ரீதியான நல்வாழ்வும், கல்வி கற்பதில் வெற்றியும் ஆழமாக ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை அங்கீகரிக்கிறது. ஒரு சமநிலைமிக்க அகநிலை, அடித்தளத்தை வலுப்படுத்துகிறது. அதன்மேல்தான் அர்த்தமுள்ள கற்றலும், நிலைத்திருக்கக்கூடிய சாதனையும், கட்டமைக்கப்படுகின்றன.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வேயை (இதயப்பூர்வமான வழியை) குழந்தைகளுக்கு பயனுள்ளதாக மாற்றுவதற்கான அதன் முயற்சியில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கல்வி அறக்கட்டளையானது, பள்ளி நிர்வாகம், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பை எதிர்நோக்குகிறது. இன்று ஆசிரியர்கள் வெறுமனே பாடங்களின் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் அல்ல; அவர்கள் மனித வளர்ச்சிக்கு உதவியாளர்களாக உள்ளனர். பள்ளிகளும், குடும்பங்களும் ஒன்றிணைந்து செயல்படும்போது, குழந்தைகள் இரக்கமுள்ள, பொறுப்பான, நன்னெறிகள் நிறைந்த மனிதர்களாக வளர தேவையான ஆதரவைப் பெறுகிறார்கள்.

சமுதாயங்கள் விரைவான தொழில்நுட்ப முன்னேற்றம், செயற்கை நுண்ணறிவு, சுற்றுச்சூழலில் நிச்சயமற்ற தன்மை, அதிகரித்து வரும் சமூக சிக்கல் ஆகியவற்றை சமாளித்துக் கொண்டிருக்கும் வேளையில், புரிந்துகொள்ளும் திறன் சார்ந்த நுண்ணறிவை விட அதிகமானதை எதிர்காலம் கோருகிறது. நுண்ணறிவு மட்டுமே எதிர்காலத்தில் போதுமானதல்ல. தெளிவாக சிந்திக்கவும், ஆழமாக உணரவும், இணக்கமாக ஒத்துழைக்கவும், பொறுப்புடன் செயல்படவும் கூடிய தனிநபர்கள் உலகிற்கு அதிகளவில் தேவைப்படுவார்கள்.

உலகெங்கிலும் உள்ள தனிநபர்கள் மற்றும் அமைப்புகளின் இத்தகைய தலையீடுகளின் விளைவுகள், மனித சமூகத்தின் எதிர்காலப் போக்கை நன்கு தீர்மானிக்கக்கூடும். கல்வி, இறுதியில், குழந்தைகளை வாழ்வதற்குத் தயார்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், விவேகத்துடனும், இரக்கத்துடனும், அர்த்தமுள்ள விதத்திலும் வாழ அவர்களைத் தயார்படுத்துவதைப் பற்றியதுமாகும்.

பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டத்திலிருந்து

பள்ளிகளுக்கான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் திட்டமானது, ஆதாரங்கள் சார்ந்த பயிற்சிமுறைகள், கல்வியாளர்களின் ஆதரவு, மாணவர்கள் மற்றும் பள்ளிச் சமூகங்கள் செழிக்க உதவிசெய்யும் வகையில், பள்ளி முழுவதிலும் (திட்டத்தை) செயல்படுத்துதல் ஆகியவை மூலம் உணர்ச்சி ரீதியான நல்வாழ்வு, சுய விழிப்புணர்வு, மீள்திறன், பரிவு, இரக்கம் மிக்க தலைமைத்துவம், ஆகியவற்றிற்கான வாழ்நாள் முழுவதற்குமான திறமைகளை, மாணவர்களிடையே வளர்க்கிறது.

வட அமெரிக்கா : heartfulschools.org

மற்ற எல்லா இடங்களிலும்: https://heartfulness.org/education/training-and-curriculum/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கட்டுரைப் போட்டி

ஒரு புதிய தலைமுறையின் குரல்கள்:

2025 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கட்டுரைப் போட்டியிலிருந்து வெற்றிபெற்ற கட்டுரை

ஒவ்வொரு ஆண்டும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கட்டுரைப் போட்டி (Heartfulness Essay Event) இளம் தலைமுறையினரை, அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கேள்விகளைப் பற்றி சிந்தித்து, அவர்கள் கண்டறிந்தவற்றை, அவர்களது சொந்த வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த வரவேற்கிறது. பின்வரும் பக்கங்களில், 2025-ம் ஆண்டில் பரிசு பெற்ற ஒரு தமிழ்க் கட்டுரையைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். 2026-ம் ஆண்டுக்கான போட்டி தொடங்கவிருக்கும் இத்தருணத்தில், அவர்களின் குரல்கள், மற்றவர்களையும் பங்கேற்க ஊக்கமளிக்கும் என்று நம்புகிறோம். இந்த ஆண்டுக்கான போட்டியில் 14 முதல் 25 வயதுக்குட்பட்ட இளைஞர்கள் பங்கேற்கலாம், செப்டம்பர் 30, 2026க்குள் சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கட்டுரைப் போட்டி 2025

வெற்றியாளர் | வயது 19-25

மற்றவர்களின் ஆதரவு இல்லாமல் தனிநபர் பரிணாம வளர்ச்சி சாத்தியமில்லை

எஸ். கீதா,

2வது வருடம், இளங்கலை பட்டப்படிப்பு (செவிலியர் பயிற்சி), நேரு காலேஜ் ஆஃப் நர்சிங், நேரு கார்டன்ஸ், கோயம்புத்தூர், தமிழ்நாடு.

"கடல் நம் ரத்தத்தோடே மூச்சைப் பகிர்கிறது!
காடு நம் நுரையீரலின் உள்ளே தன்
ரகசியங்களைச் சொல்கிறது!
விண்மீன்கள் நம் இரத்தத்தின் இரும்பில் ஒளிர்கின்றன!
ஆனால் நாம் மறந்துவிடுகிறோம்- நாம் தனியாக
நிற்கிறோம் என்று தவறாக நம்புகிறோம்.
ஆனால் உண்மையான பரிணாமம், அன்புள்ள வாசகனே,
நினைவுகளை மீட்டெடுப்பதே."
"இயற்கையோடு ஒத்திசைவது
நாம் யார் என்பதை உணர்ந்து விழிப்பதே."

முன்னுரை

மனிதர்கள் பெரும்பாலும் பரிணாமத்தை, அறிவு மற்றும் தொழில்நுட்பத்தின் வெற்றியாகவே பேசுகின்றனர். உயரமான கட்டிடங்கள், மருத்துவ முன்னேற்றங்கள், இயந்திரங்களின் வேகம் ஆகியவற்றால் நம் முன்னேற்றத்தை அளக்கிறோம். ஆனால், இந்த ஒளிமயமான கதையில், நாம் ஒரு ஆழமான உண்மையை மறந்துவிடுகிறோம்: இயற்கையின் தாளோசைகளில் வேரூன்றி இல்லாமல் எந்த நாகரிகமும் எழ முடியாது; மனம், ஆன்மீகம் ஆகிய பரிணாமங்கள் இயற்கையிலிருந்து பிரிந்திருக்க சாத்தியமில்லை. "இயற்கையுடன் ஒத்திசைவு என்பது விருப்பத்தேர்வு அல்ல – அது மனித இன வளர்ச்சியின் அடிப்படை நிபந்தனை."

இயற்கை: நம் முதல் ஆசிரியர்

"மனிதன் உயர்வடைய விரும்பினால், முதலில் மண்ணில் வேரூன்ற வேண்டும்".

பள்ளிகள் தோன்றுவதற்கு முன்பே, மனிதனின் ஒரே பள்ளி இயற்கைதான். இலைகள் சலசலப்பது பொறுமையைக் கற்றுத் தந்தது; நதிகள் பாய்வது நிலைத்த முயற்சியைக் கற்றுத் தந்தது; பருவ மாற்றங்கள் சுழற்சியின் அழகை வெளிப்படுத்தின. இன்றும் கூட இயற்கையின் ஞானம் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ளது: எறும்புகளின் ஒற்றுமை, புயலுக்குப் பின் காடுகளின் உறுதி, கொடி மற்றும் இலை உயிர்களின் சமநிலை. இவை அனைத்தும் சுற்றுச் சூழல் உண்மைகள் மட்டுமல்ல - மனித வாழ்க்கைக்கான பாடங்களாகும்.

பரிணாமம் என்றால் கற்றல். ஆனால் அனைத்து வடிவங்களின் மூலமாக இருக்கும் இயற்கையிலிருந்து பிரிந்த கற்றல் முழுமையற்றது.

பிரிவின் மாயை

"பரிணாமத்தின் பாதை தொழில்நுட்பத்தில் இல்லை; அது பசுமையின் இதயத்துடிப்பில் மறைந்திருக்கிறது."

இன்றைய நவீன வாழ்க்கை, நாம் இயற்கையிலிருந்து தனித்திருக்கிறோம் என்ற மாயையை உருவாக்கியுள்ளது. கண்ணாடி மற்றும் கான்கிரீட்டால் ஆன நகரங்கள் நம்மை மண்ணிலிருந்து, நதிகளிலிருந்து, விண்மீன்களிலிருந்து மறைக்கின்றன. ஆனால் இந்த மாயை பலவீனமானது.

நம் நுரையீரல் இன்னும் ஆக்சிஜனை நாடுகிறது; நம் உணவு இன்னும் இயற்கையின் மலர்கொட்டிகள் மற்றும் வளமான மண்ணை நாடுகிறது: நம் மனம் இன்னும் இயற்கையின் அழகில் அமைதியை நாடுகிறது. 'முன்னேற்றம்' என்று நாம் அழைப்பது வேர்கள் அறுந்த மரம் போல வெறுமையாகிவிடுகிறது.

உடல், மனம், ஆன்மாவின் பரிணாமம்

பரிணாமம் என்பது உடல் வாழ்வைப் பற்றியதல்ல – நம் உடல் இயற்கையின் கூறுகளோடு ஒத்திசைவுடன் வாழ்வது. தூய காற்று, சுத்தமான நீர், சூரிய ஒளி, ஆரோக்கியமான உணவு. நம் ஆன்மா மிகுந்த விழிப்புணர்வு அடைவது இயற்கையோடு நேருக்கு நேர் சந்திக்கும் தருணங்களில்தான்; மலை உச்சியில், கடற்கரையில், விண்மீன்களால் நிறைந்த வானத்தின் கீழ்.

இயற்கையின் ஒத்திசைவுப் பாடங்கள்

ஒவ்வொரு காட்டிலும், கடலிலும் நாம் சமநிலையைக் காண்கிறோம். எந்த உயிரினமும் தனியாக வாழ்வதில்லை: அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்தவை. ஒரு மரம் பறவைகளுக்கு தங்குமிடம் அளிக்கிறது, ஆக்சிஜனை உற்பத்தி செய்கிறது, எண்ணற்ற நுண்ணுயிர்களால் செழித்த மண்ணிலிருந்து உணவைக் குடிக்கிறது. மனிதரும் இந்த வலைப்பின்னலின் ஓர் அங்கம்: ஆனால் பெரும்பாலும் அதற்கு மேலானவர் போல் நடக்கின்றனர்.

> "விண்மீனகளை அடைய விரும்பினால், முதலில் பூமியை நேசிக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்"

உண்மையான பரிணாமம் பணிவைத் தேடுகிறது: பூமியின் இசைக்குழுவில் ஆதிக்கம் செலுத்துவோராக அல்ல, பங்கேற்பாளர்களாக வாழ வேண்டும்.

நிலையான எதிர்காலம் நோக்கி

நம் காலத்தின் மிகப் பெரிய சவால், அறிவின் பற்றாக்குறை அல்ல, ஞானத்தின் பற்றாக்குறை. இயற்கையின் வழிகாட்டுதலின்றி தொழில்நுட்பம் அழிவை உருவாக்குகிறது.

தொழிற்சாலைகளுக்காக காடுகளை எரிக்கிறோம், லாபத்துக்காக நதிகளை நஞ்சாக்குகிறோம், சுகத்துக்காக

மண்ணை அழிக்கிறோம் – இயற்கையை அழிப்பதன் மூலம் நம்மையே அழிக்கிறோம் என்பதை மறந்துவிட்டோம்.

"பூமி நம் வீடு அல்ல; அது நம்முடைய
உடல், மூச்சு, ஆன்மா – அதைப் பிரிந்தால்
நாம் இல்லை"

நதிகள் போல் பாயும், காடுகள் போல் தழைக்கும், நட்சத்திரங்கள் போல் ஒளிரும் சமூகங்களை மனிதன் கட்டியமைக்கும்போதுதான் உண்மையில் பரிணாமம் அடைகிறான்.

முடிவுரை

பரிணாமம் என்பது நாம் எவ்வாறு மாறுகிறோம் என்பதற்காக மட்டுமல்ல, எவ்வாறு வாழ்கிறோம் என்பதற்காகவும். இயற்கையுடன் ஒத்திசைவு செய்வது வாழ்க்கையில் வெற்றி அல்ல, இசைவு என்பதை மீண்டும் கண்டுபிடிப்பதாகும். நம் மிக உயர்ந்த வளர்ச்சி, பூமியிலிருந்து தப்பிப்பதால் வராது; அதை முழுமையாகவும், மரியாதையுடனும், படைப்பாற்றலுடனும் அணைப்பதில்தான் வரும்.

"மனிதன் பூமியை அரவணைத்த நாளில்,
பரிணாமம் அழிவல்ல, அற்புதமான
படைப்பு எனும் புதிய அத்தியாயமாக மாறும்"

நன்றி சொல்லி நெஞ்சம் நலமடைகிறது.......

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

கட்டுரைப் போட்டி

2026

பிரிவு 1

வயது 14-18 | 500 வார்த்தைகள்

கருப்பொருள்:

எனது அனுமதியின்றி யாரும் என்னை புண்படுத்த முடியாது.

பிரிவு 2

வயது 19-25 | 750 வார்த்தைகள்

கருப்பொருள்:

ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்பது பரிணாம வளர்ச்சியின் அறிகுறியாகும்.

சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசி நாள்:
செப்டம்பர் 30, 2026

வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் சமர்ப்பிப்பு விவரங்களுக்கு **hfn.link/essayevent** என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

சந்தேகங்கள் மற்றும் கேள்விகளுக்கு essayevent@heartfulness.org என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு எழுதவும்.

the
HEARTFUL MIND
with **Daaji**

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

- Daaji

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

heartfulness
purity weaves destiny

UR
LIFE

experience

சூழலியல்

"இயற்கையோடு நடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு பயணத்திலும், ஒருவர் நாடுவதைவிட அதிகமாகவே பெறுகிறார்."

ஜான் முயர்

கார்பன்- நியூட்ரல் வளாகங்கள், வாழ்நாள் பாடங்கள்

ஆந்திரப் பிரதேசத்தில் இருக்கும் (கல்லூரி மற்றும் பள்ளி) வளாகங்கள், நிலைத்தன்மைக்கான வாழும் வகுப்பறைகளாக மாற்றமடைவதற்கு, 'ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' எவ்விதம் உதவுகின்றது என்பதைப் பற்றி எழுதுகிறார் **விஜயகுமார் கிடாம்பி.**

2026 ஆம் ஆண்டின் உலக சுற்றுச்சூழல் தினத்தில், ஆந்திரப்பிரதேசத்தின் முதலமைச்சர் திரு.என். சந்திரபாபு நாயுடு அவர்கள், ஆந்திரப்பிரதேச அரசும், ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் ஒரு கூட்டு முயற்சி உடன்படிக்கையின் தொடக்கத்தின் அடையாளமாக, விசாகப்பட்டிணத்தில் உள்ள ஆந்திரா பல்கலைக்கழகத்தில் ஒரு மரக்கன்றை நட்டுவித்தார். மாணவர்களுக்கு நிலைத்தன்மையை அவர்களின் அன்றாடப் பள்ளி வாழ்க்கையின் ஒரு பாகமாக, அனுபவங்களாகப் பெறுவதற்கு வாய்ப்புகளை அளிக்கும் அதேசமயம், இந்த 1,047 சமூகநலப்பணி உறைவிடப் பள்ளிகள் மற்றும் இளநிலைக் கல்லூரிகள் ஆகியவற்றை கார்பன் - நியூட்ரல், மிகுதியான பல்லுயிர் வளத்தைக் கொண்ட வளாகங்களாக மாற்றுவதையும் இந்த முன்முயற்சியானது, குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த வளாகங்களைப் பசுமையாக்குவதற்கு, அடர்ந்த காடுகளை உருவாக்கும் ஒரு மாதிரியே (high-density afforestation model) முதன்மையான அடித்தளமாக விளங்குகிறது. இது செழிப்பான, பல அடுக்குத் தாவர அமைப்புகளை மிக விரைவாக உருவாக்க உதவுகிறது. இதன் மூலம், தரிசு மற்றும் குறைந்த பயன்பாட்டையுடைய நிலங்கள் பல்லுயிர் பெருக்கம் கொண்ட இடங்களாக மாறுவதுடன், அப்பகுதியின் தட்பவெப்பநிலை கணிசமாகக் குறைந்து, குளிர்ச்சியான சூழல் உருவாகிறது.

மே 2026-இல் ஆந்திரப் பிரதேச அரசின் சமூக நலத் துறையுடன் கையெழுத்திடப்பட்ட புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்தின் மூலம் இந்தத் திட்டம் முதன்முதலில் தொடங்கப்பட்டது. மனிதகுலத்திற்கு பசுமையான, நீடித்த நிலைத்தன்மை கொண்ட ஒரு வாழ்விடத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற ஆந்திரப் பிரதேச அரசு மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆகியவற்றின் கூட்டு இலக்கில், இத்திட்டம் ஒரு முக்கியமான முன்னேற்றமாகும். இத்திட்டம் ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் 'நிலையான வளர்ச்சிக்கான இலக்கு 13: பருவநிலை குறித்த நடவடிக்கை' (UN SDG 13), 2070-க்குள் பூஜ்ஜிய நிகர உமிழ்வை எட்டுவதற்கான இந்தியாவின் உறுதிப்பாடு, மற்றும் 2047-க்குள் பூஜ்ஜிய நிகர உமிழ்வை அடைவதற்கான ஆந்திரப் பிரதேசத்தின் 'ஸ்வர்ணாந்திரா' (Swarnandhra) தொலைநோக்குப் பார்வை ஆகியவற்றோடு ஒத்துப் போகிறது. ஆற்றல், நீர், கழிவு மேலாண்மை, பசுமைப் பரப்பு மற்றும் நிலைத்தன்மை உள்ளிட்ட இத்திட்டத்தின் முழுமையான செயல்பாட்டுக் கட்டமைப்பை 'ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்' குழு உருவாக்கியுள்ளது.

முதல் கட்டமாக, ஆந்திரப் பிரதேசத்தின் 28 மாவட்டங்களில் உள்ள 1,047 கல்வி நிறுவனங்களில்

1,047
பள்ளிகள் & கல்லூரிகள்

28
மாவட்டங்கள்

300,000
மாணவர்கள்

இந்த 'பூஜ்ஜிய நிகர உமிழ்வு' (net-zero) வளாகங்களை உருவாக்க உறுதியளிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலம் மாநிலத்தின் நலத்துறை குடியிருப்புப் பள்ளி அமைப்பில் உள்ள 3,00,000-க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்கள் பயன்பெறுவார்கள். இந்த நிறுவனங்கள் இணைந்து ஆண்டுதோறும் தோராயமாக 47,500 மெட்ரிக் டன் ஸ்கோப் 1 மற்றும் 2 (Scope 1 and 2) கார்பன் டை ஆக்சைடுக்கு நிகரான உமிழ்வை உருவாக்குகின்றன. இப்பணியில் திட்டமிடப்பட்டுள்ள ஆறு முக்கியத் தலையீடுகள் மூலம், ஆண்டுக்கு தோராயமாக 48,000 மெட்ரிக் டன் கார்பன் உமிழ்வை ஈடுசெய்ய முடியும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அவை:

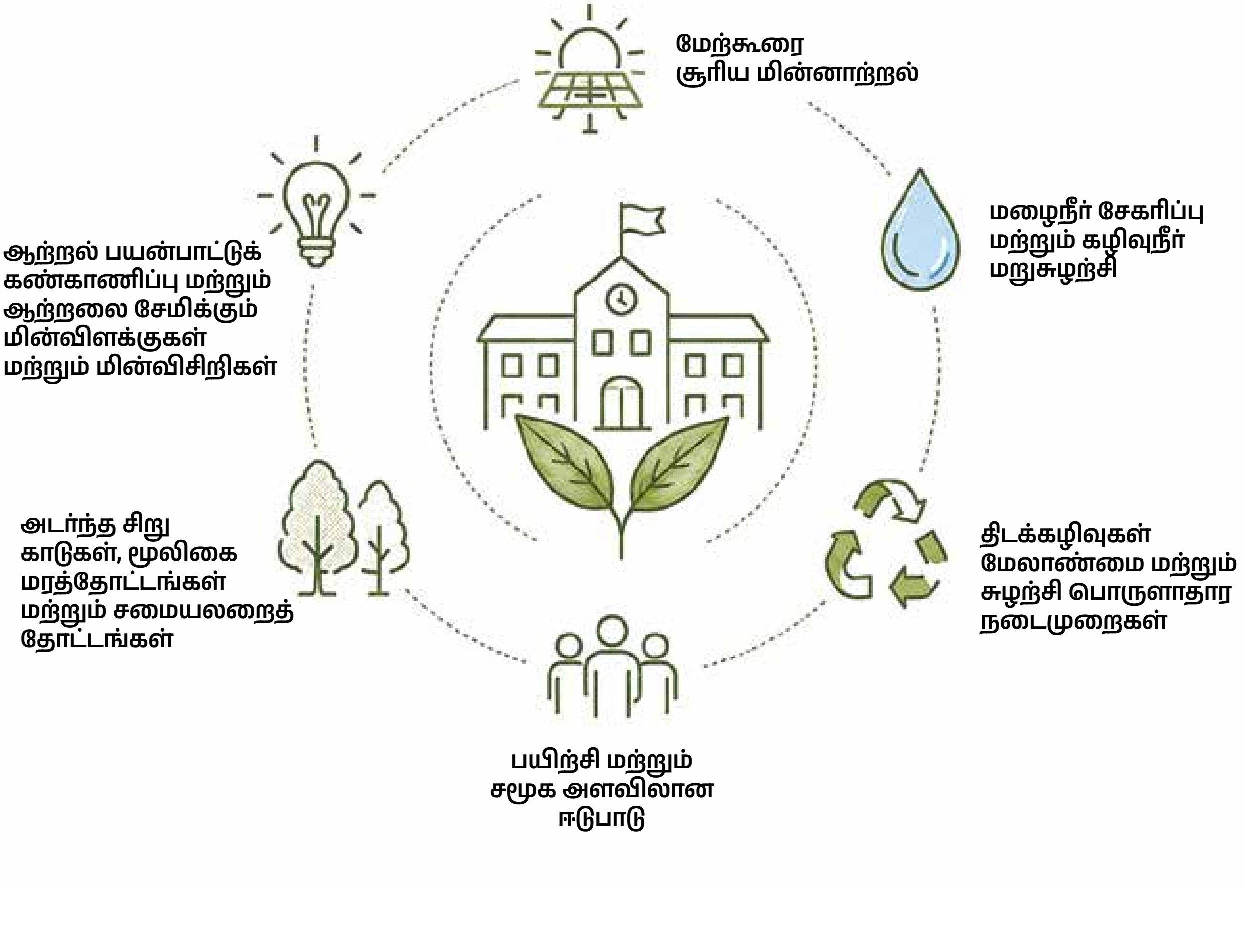
- மேற்கூரை சூரிய மின்னாற்றல்
- மழைநீர் சேகரிப்பு மற்றும் கழிவுநீர் மறுசுழற்சி
- திடக் கழிவுகள் மேலாண்மை மற்றும் சுழற்சி பொருளாதாரப் நடைமுறைகள்
- ஆற்றல் பயன்பாட்டுக் கண்காணிப்பு மற்றும் ஆற்றலை சேமிக்கும் மின்விளக்குகள் மற்றும் மின்விசிறிகள்
- அடர்ந்த சிறு காடுகள், மூலிகை மரத்தோட்டங்கள், மற்றும் சமையலறைத் தோட்டங்கள்
- பயிற்சி மற்றும் சமூக அளவிலான ஈடுபாடு

வளாகத்தில் ஏற்கனவே உள்ள, இதுவரை அவற்றின் கார்பன் உறிஞ்சும் திறன் பெரிதும் கவனிக்கப்படாமல் இருந்த பல தசாப்த காலப் பழமையான மரங்களையும் இந்த செயல்திட்டம் பாதுகாக்கிறது.

ட்ரோன்களின் தகவல் கணக்கெடுப்புத் தரவுகளிலிருந்து, தானாகவே பல்வேறு விவரங்கள் மற்றும் தகவல்களைக் கண்டறிய, செயற்கை நுண்ணறிவைப்(AI) பயன்படுத்தி புள்ளி விவரங்களும், அதன் முன்னேற்றமும் கண்காணிக்கப் படுகின்றன.

இத்திட்டத்தின் சுற்றுச்சூழல் இலக்குகளுடன் இணைந்து, இந்தச் செயல்திட்டமானது ஒரு

ஆறு இடையீடுகள். ஒரே தொலைநோக்கு.



கல்வி ரீதியான நோக்கத்தையும் கொண்டிருக்கிறது. மாணவர்கள் சூரிய ஆற்றல், தண்ணீர் சேமிப்பு, கழிவுக் குறைப்பு, மற்றும் பல்லுயிர் வளங்கள் ஆகியவற்றையும் அவர்களது அன்றாட வளாக வாழ்க்கையிலேயே நேரடியாகக் கண்டு உணர்வார்கள். இதன் மூலம், சுற்றுச்சூழல் பொறுப்புணர்வு என்பது வெறும் பாடமாகப் போதிக்கப்படுவதோடு மட்டுமன்றி, நடைமுறையிலும் பின்பற்றப்படும் ஒரு இடமாக இந்த வளாகங்கள் மாறும்.

ஒருவர் தன்னைப் பராமரித்துக்கொள்ளும்போது, சுற்றுச்சூழல் மீது அக்கறை கொள்வது இயல்பாகவே பின்தொடர்கிறது என்று ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் உலகளாவிய குருவான தாஜி அவர்கள் கற்றுத் தருகிறார்: இதயம் விரிவடைந்து கொண்டு செல்லச் செல்ல, அக்கறை என்பது, தன்னிடமிருந்து அனைத்துப் படைப்புக்களை நோக்கியும் விரிவடைகிறது.

இந்தச் செயல்திட்டத்தின் நீண்ட கால மதிப்பிற்கு மாணவர்களே மையமாவார்கள். அனுபவபூர்வமான கற்றலினாலும், பங்கேற்றுக் கொள்வதினாலும், நிறுவனங்களின் ஆதரவினாலும், வளாகங்கள், சுற்றுச்சூழல் விழிப்புணர்வு மற்றும் காலநிலை மாற்றத்திற்கான நடவடிக்கைகளின் செயல்திறன்மிக்க மையங்களாக ஆகமுடியும்.

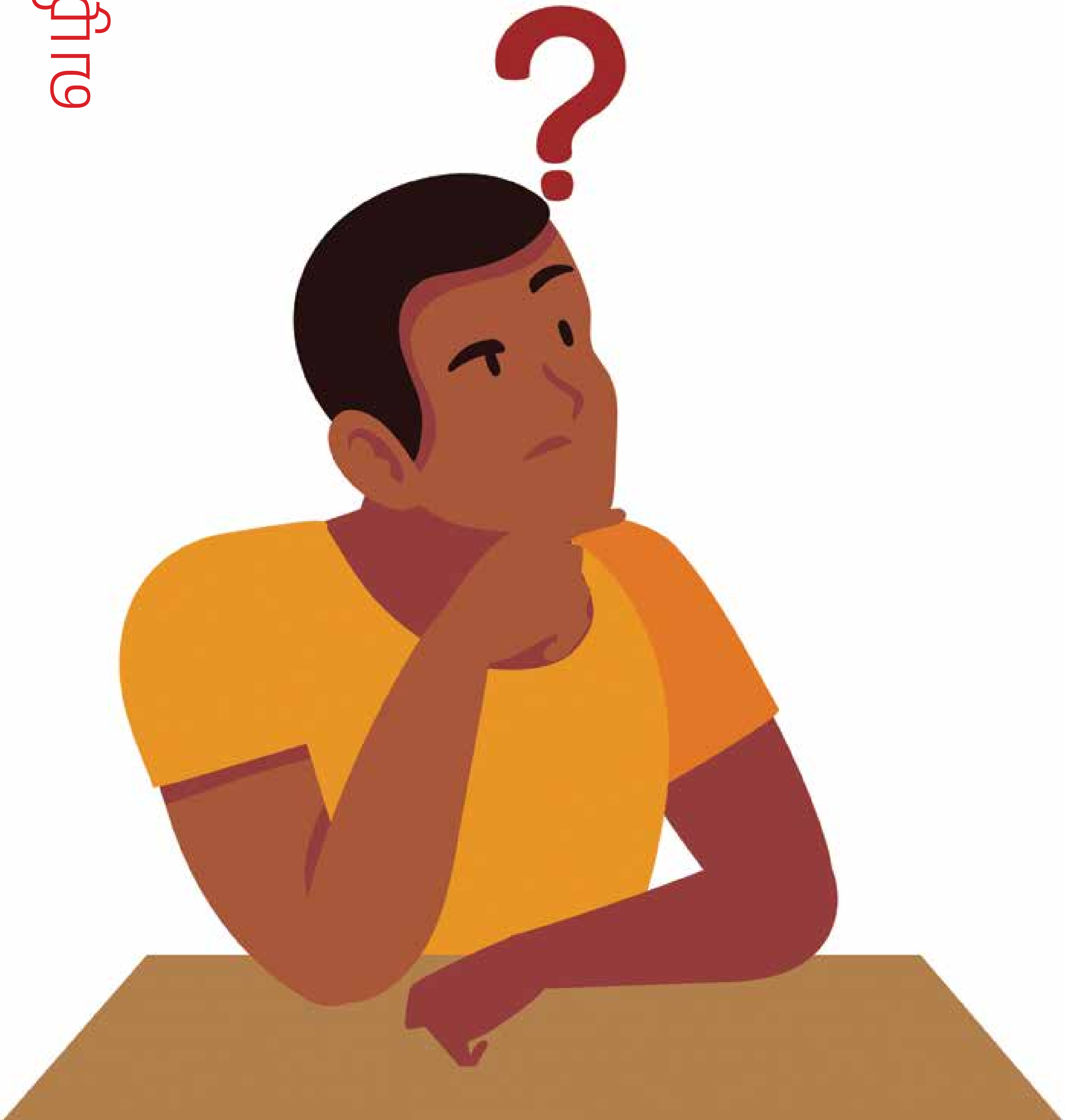
பள்ளிகளில் பயிலும்போதிலிருந்தே இந்த முன்னெடுப்புக்களில் பங்கேற்பதன் மூலமாக, மாணவர்கள் தங்களின் சமுதாயங்கள் மற்றும் எதிர்காலப் பணிகளுக்குள் விரிவடைந்து செல்லக் கூடிய சுற்றுச்சூழல் பொறுப்புணர்வுப் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். குறைந்த அளவிலான உமிழ்வு மற்றும் வளம் நிறைந்த பல்லுயிர் பெருக்கம் ஆகியவை இவ்வளாகங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்; இந்த நேர்மறை மாற்றங்களை உருவாக்க உதவிய அனுபவம், அவர்களின் படிப்பு முடிந்த பிறகும் நீண்ட காலத்திற்கு அவர்களிடம் நிலைத்திருக்கும்.

ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸிலிருந்து

வல்லுநர்களின் வழிகாட்டுதலுடன் கூடிய நாற்றுப்பண்ணைகள், மரங்கள் நடுவிழா இயக்கங்கள், நீண்ட கால கண்காணிப்புகள் மற்றும் சமூகங்களின் பங்கேற்புகளுடன் உள்நாட்டுத் தாவர வகைகள், உள்ளூர்த் தாவர வகைகள் மற்றும் அழிந்துவிடும் அபாயம் கொண்ட தாவர வகைகள் ஆகியவற்றை ஃபாரஸ்ட்ஸ் பை ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், பேணி வளர்த்தும், பாதுகாத்தும் வருகின்றது.

heartfulness.org/forests

வழிகாட்டுதல்



கேள்விகளுடன்
வாழ்க்கையை
வாழ்ந்து
பாருங்கள்

— ரெய்னர் மரியா ரில்கே

புகையற்ற உள்ளார்ந்த தழல்

லாலாஜியின்மீது பாபூஜி கொண்டிருந்த காலத்தைக்கடந்த பக்தியையும், அவர்களுக்கு இடையேயான உறவு வெளிப்படுத்தும் உரிமையுணர்வு, சரணாகதி, குரு-சீடர் உறவின் ஜீவித்திருக்கும் தொடர்ச்சியையும் குறித்து **தாஜி** அவர்களின் ஆழ்ந்த சிந்தனை.

சில வகையான அன்பின் உணர்வுகள் பேரிரைச்சலுடன் வருகின்றன. ஒரு வியத்தகு விழிப்புணர்வாக, உங்களுக்குள் ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்திருப்பதை கவனிக்காமல் இருக்க முடியாதபடி செய்யும் ஒரு இடிமுழக்கமாக அது நிகழ்கிறது. வேறு சிலவோ, எந்தவொரு ஆரவாரமும் இன்றி மிக அமைதியாக நுழைவதால், உங்கள் வாழ்க்கை அதைச் சுற்றி எவ்வளவு முழுமையாக மறுசீரமைக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதையும், உரிமையுணர்வு பற்றிய உங்கள் எண்ணம் எவ்வாறு மாறியிருக்கிறது என்பதையும் நீங்கள் பின்னர்தான் உணர்கிறீர்கள்.

தன் குருவான லாலாஜியின் மீது பாபூஜி கொண்ட அன்பு, அமைதியான வகையைச் சேர்ந்தது. அது புகையற்ற ஓர் உள்ளார்ந்த தழல், அதை மலிவானதாக்கும் எந்தவொரு வெளிப்பாடோ, ஆரவாரமோ அல்லது செய்கையோ அதில் இருக்கவில்லை.

அவர் முதன்முதலில் லாலாஜியை சந்தித்தபோது, வியத்தகு முறையிலான எதுவும் நிகழவில்லை. “இவர்தான் என் குரு” என்று தெரிவிக்கும் திடீர் அறிவிப்போ, உள்முக வாணவேடிக்கையோ அங்கு இருக்கவில்லை. மாறாக, மிகவும் எளிமையான, ஆழமான ஒன்று நிகழ்ந்தது. அவருக்குள் ஏதோ ஒன்று அமைதியடைந்து, அவர் இருக்க வேண்டிய இடம் இதுவே என்பதை வார்த்தைகளின்றி உறுதிப்படுத்தியது போல அது இருந்தது. உண்மையான அன்பிற்குள் எந்த முரண்பாடும் இருப்பதில்லை. அது சான்றையோ, காரணங்களையோ கேட்பதில்லை. ஒரு நதி கடலைத் தேட முடிவு செய்வதில்லை; அது தன்னை அங்கு அழைத்துச் செல்லும் பாதையைப் பின்பற்றுகிறது.

பாபூஜி, தன் குரு லாலாஜியை கண்டறிந்தபோது, அவரிடம் ஏற்பட்ட ஈர்ப்பு, அவர் வேறு எங்கும் கவர்ந்திழுக்கப்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு இல்லாதபடி அமைந்தது. காலத்தையும், இடத்தையும் கடந்து நிற்கும் ஒரு உரிமையுணர்வை லாலாஜியிடம் அவர் கண்டுகொண்டார்.

ஆரவாரமற்ற அன்பு

ஒருவர் பக்தி செலுத்துவதை அனைவரிடமும் பிரகடனம் செய்வதில் தீவிரமாக இருக்கும்போது, என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு அவருக்குள் இடம் எதுவும் எஞ்சுவதில்லை. பாபூஜியின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க குணங்களில் ஒன்று, அவர் தன்னைத் தனித்துக் காட்டிக்கொள்ள அதிகம் முயன்றதில்லை என்பதாகும். அவர் லாலாஜியை சந்திக்கச் சென்றபோது, பெரும்பாலான பக்தர்கள் முன்வரிசையில் அமரப் போட்டியிட்டபோதும், பாபூஜி கடைசி வரிசையில் அமர்வதையே தேர்ந்தெடுத்தார். பலருக்கு முன்வரிசையில் இருக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் இருக்கும் வேளையில், பாபூஜி, அதைக் காட்டிலும் சூட்சுமமான ஒன்றை, அதாவது குருவுடனான நெருக்கம் என்பது, பௌதீக அருகாமையையோ அல்லது பக்தியின் வெளிப்புற அடையாளங்களையோ பொறுத்தது அல்ல என்பதைப் புரிந்துகொண்டிருந்தார். பல சீடர்கள், அறிந்தோ, அறியாமலோ, குருவின் முன்பாக தங்களை அதிக ஆன்மீகவாதியாக அல்லது பக்திமானாக காட்டிக்கொள்ள முயற்சி செய்கிறார்கள். அசைவற்று அமர்வது, சாதாரணமாக மற்றவர்களிடம் பேசுவதைவிட மிக மென்மையாகப் பேசுவது, உண்மையில் தங்களுக்குள் உணர்வதைவிட சற்றே அதிகப் பக்குவமடைந்தவர்களாகக் காட்டிக்கொள்வது என இந்தத் தேவையில்லாத அனைத்து தோரணைகளும், அத்தகைய தருணங்களில் உருவாகக்கூடிய உண்மையான பிணைப்பை நடைமுறையில் குறைத்துவிடுகின்றன.

பாபூஜி எந்தவொரு ஆரவாரமும் இன்றி சேவை செய்தார். அவர் முழுமையாகச் செவிமடுத்து, எந்தவொரு பகட்டும் இன்றி வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றினார். அவர் தனது வழக்கமான வாழ்க்கை முறைக்குத் திரும்பியபோது, தனது பக்தியை வெளிப்புறமாக வெளிப்படுத்துவதைக் காட்டிலும், குருவை உள்முகமாக சுமந்திருந்தார். அந்த வகையான அன்பு, சாட்சிகளைத் தேடுவதுமில்லை, சுய பிரகடனங்களைச் செய்வதுமில்லை.

இருக்க வேண்டிய இடத்தை அறிந்திருத்தல்

தனக்கான இடத்தை அறிந்து கொள்வதில் அதிகம் பாராட்டப்படாத ஞானம் ஒன்று உள்ளது.

உங்களது இடம் எதுவென்று உங்களுக்குத் தெரியும்போது, உங்களைச் சிறப்புமிக்கவராக

நிரூபித்துக் கொள்வதற்கான உள்ளார்ந்த தவிப்பு எதுவும் இருப்பதில்லை. பாபூஜி கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக ஒருபோதும் போட்டியிட்டதில்லை. மாறாக, தனது இடம் பாதுகாப்பானது என்பதை அறிந்து, மற்றவர்கள் முன்னோக்கிச் செல்வதற்கு அவர் வழி கொடுத்தார்; அவரது இடம் பாதுகாப்பாக இருந்ததற்கு காரணம் அவரது சமூக அந்தஸ்து அல்ல, மாறாக நோக்கத்தை பற்றிய அவரது அசைக்க முடியாத உணர்வினால்தான்.

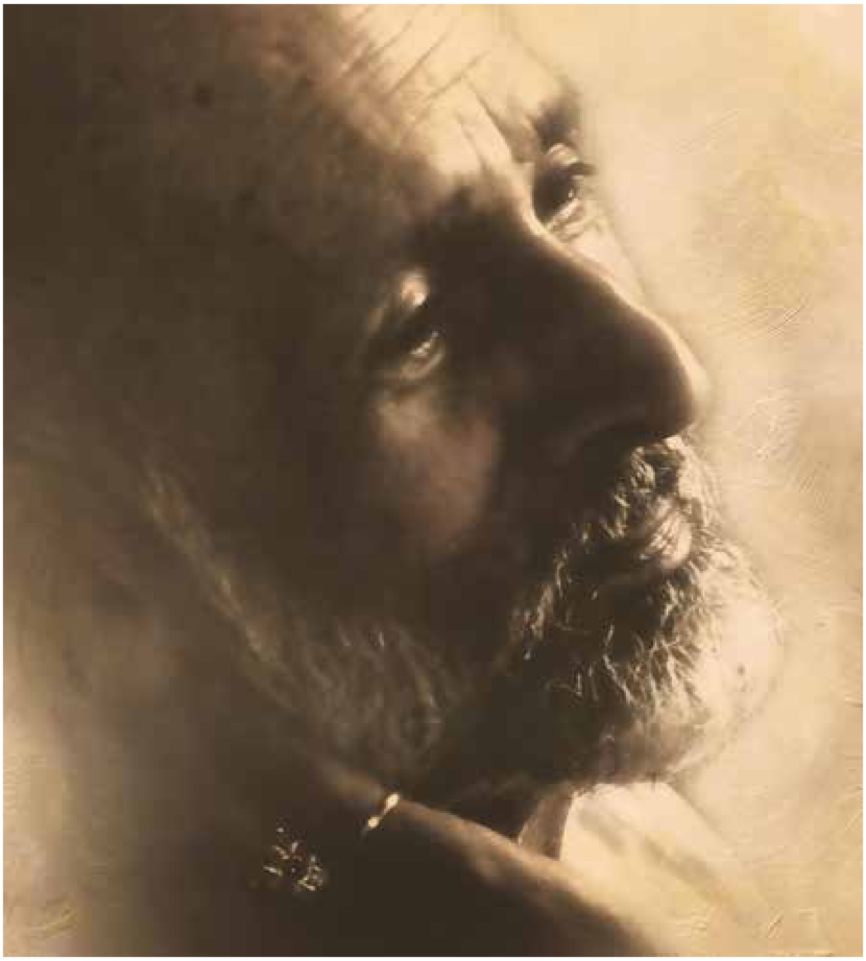
அவருக்குள் உண்மையான, இயல்பான அடக்கம் இருந்தது: உங்கள் அன்பில், பயம் என்பதே இல்லாதபோது, பார்வையை விட்டுவிலகி இருப்பதையும் நீங்கள் பொருட்படுத்தாத நிலையில் உருவாகின்ற அடக்கம் அது. இதன் முரண்பாடு என்னவெனில், இது ஒரு நற்பண்பாகப் பயிற்சி செய்யப்பட முடியாது; ஏனெனில், அது உண்மையானதாக இருக்க வேண்டுமெனில், இயல்பாக வரவேண்டும்.

உரிமைகோராமல் பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்

அருள் தடையின்றிப் பாயும்போதும், இதயம் உயர்வடையும்போதும், பாதை ஒளிர்வதுபோல உணரும்போதும் ஒரு குருவை நேசிப்பது எளிது. ஆனால் ஒருவருக்கான பொறுப்பு, அவரிடம் வரும்போதுதான் வேறு உயரிய நிலையில் உள்ள ஓர் அன்பு வெளிப்படுகிறது.

லாலாஜி, தனக்குள் ஒரு சக்திவாய்ந்த ஆன்மீகப் பொறுப்பை சுமந்திருந்தார்; அது அவருடன் முடிந்துவிடாமல், தொடர வேண்டியதாக, வேறு கைகளில் ஒப்படைப்பதன் மூலமாக உலகிற்கு முன்னோக்கி கொண்டுசெல்ல வேண்டியதாக, ஜீவித்திருக்கும் பிரகாசமாக அமைய வேண்டிய ஒன்றாக இருந்தது. “நானே கடைசி நபர், இனிமேல் யாரும் என்னைப்போல் வேலை செய்யமாட்டார்கள்” என்று அவர் எண்ணவில்லை. மேலும் இது குறித்து ஒரு வார்த்தைகூட பரிமாறப்படுவதற்கு முன்பே பாபூஜி இதை உணர்ந்திருந்தார். அதிகாரத்தை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளவோ அல்லது ஒரு மகத்தான பொறுப்பிற்குள் அடியெடுத்து வைக்கவோ அவர் தன்னைத் தயார்படுத்திக்கொள்ளவில்லை. தனது ஆடம்பரமற்ற வழியில் அவர் தன்னை தயார்படுத்திக்கொண்டது, மிக உயரிய புனிதமான ஒன்றிற்காக: மிக அன்புடன் ஒப்படைக்கப்பட்டதை பாதுகாப்பதற்குத் தகுதியானவராக ஆவதற்காக மட்டுமே.

எனவே அந்தத் தருணம் வந்தபோது, பணியின் முழு பாரத்தையும் பாபூஜியின் தோள்களில் லாலாஜி சுமத்தியபோது, பாபூஜி தனது



கடமையை எந்தவொரு பரபரப்போ அல்லது பெருமிதமோ இன்றி, முழுமையாகவும், எவ்வித ஆடம்பரச் சடங்குகளும் இன்றி ஏற்றுக்கொண்டார்.

உண்மையான அன்பு ஒருபோதும், “நான் இதை ஈட்டினேன்” என்று சொல்வதில்லை. மாறாக, “நான் இதைப் பார்த்துக்கொள்கிறேன்” என்றே கூறுகிறது.

குரு உங்களுக்குள் பணிபுரிய தொடங்கும்போது

ஆகஸ்ட் 14, 1931 அன்று, லாலாஜி மகாசமாதி [ஒரு புனிதர் தன் உடலைத் துறந்து ஒளி உலகில் நுழையும் ஆன்மீக லயத்தின் இறுதிநிலை] அடைந்தார். அவர் பௌதீக உடலை நீத்த பிறகே, பாபூஜியுடனான அவரது உறவின் இயல்பு வெளிப்படையாகத் தெரிய வந்தது.

பாபூஜி பிரிவின் வலியை உணர்ந்தார், ஆனால் பெரும்பாலான மக்கள் அனுபவிக்கும் இழப்பின் வெறுமை அதில் இருக்கவில்லை. அவரைப் பொறுத்தவரை, லாலாஜி வேறெங்கும் சென்றுவிடவில்லை. அவர் லாலாஜியை இழந்துவிடவில்லை.

லாலாஜியின் அந்தப் பிரிவின் தருணத்திற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே, அந்த உறவு தனது பரிணாம வளர்ச்சியைத் தொடங்கியிருந்தது. பாபூஜியின் குருநாதர், இந்த உலகில் சந்தித்த ஒருவர், ஒரு பௌதீகத் தோற்றம், ஒரு முகம், ஒரு குரல் என்ற நிலையிலிருந்து, மிகவும் ஆழமான உற்றத்துணையாக மாறியிருந்தார்: ஓர் உள்முகத் துணையாக, மௌனமான, உள்ளுணர்வின் மூலமும், எண்ணத்தைவிட ஆழமான இடத்திலிருந்து எழும் தெளிவாக, பிரகாசிக்கும் ஒரு வழிகாட்டும் ஒளியாக அவர் உருவெடுத்திருந்தார். எனவே, பாபூஜி எப்போதும் வெளிப்புறமாக வழங்கிவந்த அதே மரியாதையுடனும் கீழ்ப்படிதலுடனும் அந்த அகக் குரலுக்குச் செவிமடுத்தார். அந்த வகையில், அன்பு வழிந்தோடிய வெளிப்புற வடிவம் மறைந்ததைத் தவிர, வேறு எதுவுமே அங்கு மாறியிருக்கவில்லை.

பக்தியின் ஒரு குறிப்பிட்ட ஆழத்தில், உரிமையுணர்வு இனியும் நேரில் காண்பதைச் சார்ந்ததாக இருப்பதில்லை.

பாபூஜி அவர்களின் பக்தியில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம், உயர்வான ஆன்மீக பேறுபெற்ற ஒரு குருவாக அவர் ஆனபோதிலும், மரபுவழி உரிமையில் அடுத்ததாக வருவதால், தன் குருவின் இடத்தை பிடிப்பதாக அவர் நினைக்கவே இல்லை—வெளிப்படையாக அவ்வாறு எண்ணவுமில்லை, தனிமையிலும் அவ்வாறு கருதிக்கொள்ளவில்லை. அந்த குணத்தின் எளிமை அவரிடமிருந்து ஒளி வீசியது. அவருக்குள், லாலாஜி என்பவர் அன்புடன் நினைவுகூரப்படுபவராக மட்டுமன்றி,

வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு பிரசன்னமாகவே எப்போதும் இருந்தார். பாபூஜி எப்போதும் அந்த உறவிற்குள் இருந்தபடியே பணியாற்றினார்—அதற்கு அப்பால் சென்றதுமில்லை, அதை மீறியதும் இல்லை. மூலஆதாரம் எப்போதும் மூலஆதாரமாகவே இருந்தது; இதன் காரணமாகவே, அந்த பரம்பரை பிரகாசமாகவும் தடைபடாததாகவும் இருந்து வருகிறது.

அன்பு அதன் ஆதாரத்திலிருந்து விலக முயலும்போது, இறுதியில் சிதைந்துவிடுகிறது, ஆனால் ஆதாரத்தில் வேரூன்றி இருக்கும் அன்பு, ஒரு தூய்மையான பாதையாக ஆகின்றது.

அன்பிலிருந்து பிராணாஹுதி வரை

பாபூஜியினுடைய பிராணாஹுதியின் தன்மையைக் கண்டு, மக்கள் அடிக்கடி வியந்தனர்: அதன் மென்மை, அதன் ஆழம், ஒரு இதயத்தின் மிக ஆழமான பகுதிகளுக்கு சென்று, பயங்களை நீக்கக்கூடிய தன்மை போன்றவை அதில் இருந்தன. அதன் சூட்சுமத்தன்மையையும், அகங்காரத்தின் பாரமின்றி, முயற்சியின் தடயமே இல்லாத விதத்தையும் கண்டு வியந்தனர். அத்தகைய சக்திவாய்ந்த ஒன்று, எவ்வாறு மிக மென்மையாக இயங்குகிறது? அதைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, அதற்கான விடை மிகவும் எளிமையாக இருந்தது.

ஒரு மனிதரின் இதயம் எதனால் நிரம்பியிருக்கிறதோ, அதுவே அவரிடமிருந்து பரவும் ஆற்றல் பிரவாகத்தை முழுமையாக தீர்மானிக்கிறது. ஒரு காலியான வாசனைத் திரவிய புட்டி, அந்த திரவியத்தின் நறுமணத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதைப் போலவே, ஒரு பாத்திரமானது அதில் உள்ள பொருளின் தன்மையை நிச்சயம் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கும்.

பாபூஜியின் இதயத்தில் தனிப்பட்ட லட்சியங்கள் எதுவும் இல்லை. அறியப்படுவதற்கு, அங்கீகரிக்கப்படுவதற்கு, அல்லது சிறந்தராக நினைவுகூரப்படுவதற்கான எந்த விருப்பமும் அவரிடம் இல்லை. அந்தப் வெறுமையான இடத்தில், அவருடைய குருநாதர் முழுமையாகவும் நிரந்தரமாகவும் குடியேறினார். எனவே, பாபூஜி செயலாற்றியபோது அவர் மூலமாக பரவியது நுட்பங்களோ, சேகரிக்கப்பட்ட ஆன்மீக அறிவோ, அல்லது ஒரு சிறந்த ஆளுமையின் வல்லமையோ கூட அல்ல. அது தனிப்பட்ட, உரிமைகோரல்கள் எதுவும் அற்ற அன்பு மட்டுமே; அதனால்தான், வழங்கப்பட்ட ஆற்றல் பரிமாற்றத்தில், அது 'தான்' எனும் அடையாளத்தின் தடம் ஏதும் பதிக்கவில்லை.

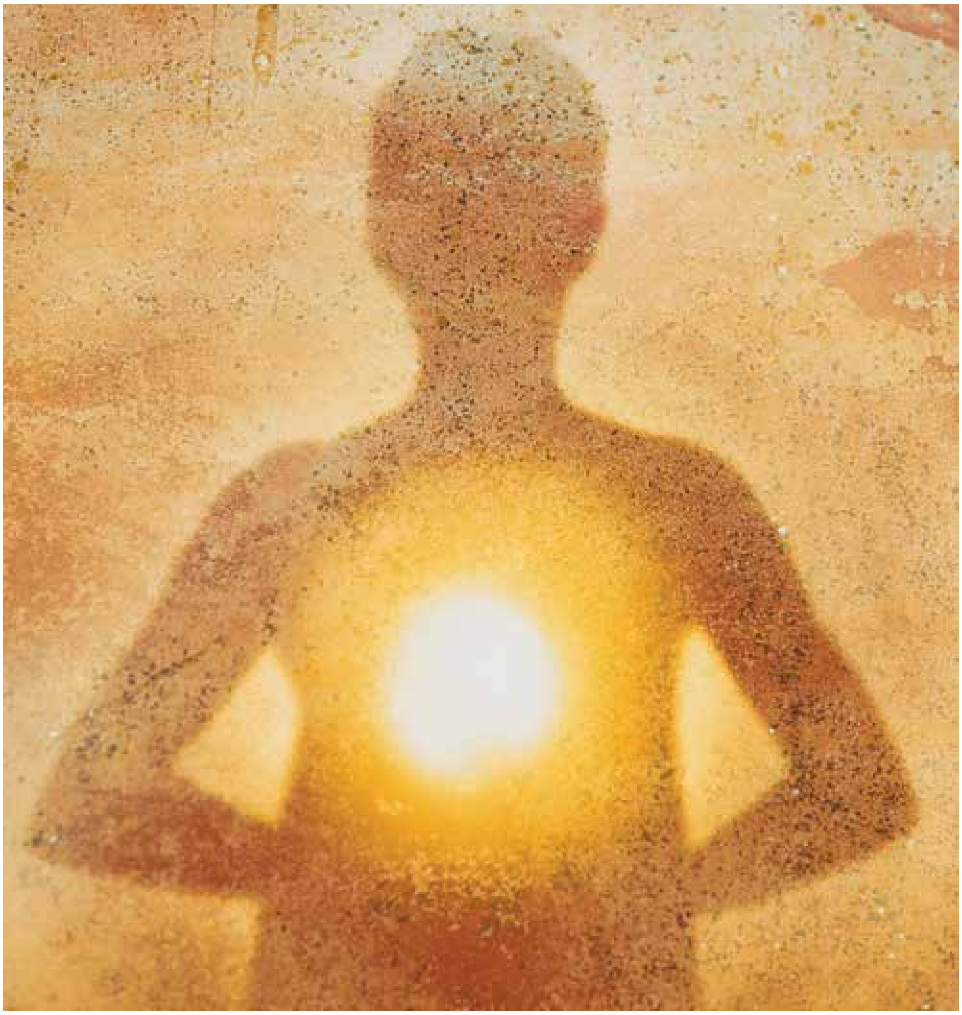
நிலையான உரிமையுணர்வு

லாலாஜி மற்றும் பாபூஜிக்கு இடையிலான உறவு ஒரு சூட்சுமமான, ஆனால் சக்திவாய்ந்த படிப்பினையை நமக்கு அளிகிறது. ஒன்றிணைதலுக்கு வழிவகுக்கும் உண்மையான பக்தி, ஒருவரை குன்றச் செய்வதில்லை—மாறாக அவரைத் தெளிவாக வெளிபடுத்துகிறது. சரணாகதி என்பது, தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பலவீனம் என்று பெரும்பாலான மக்கள் கருதினாலும், அது உண்மையில் ஒரு சீரமைப்பே ஆகும்: நம்மைவிட மகத்தான ஒன்றோடு உண்மையான விதத்தில் ஒன்றுசேர்வதாகும்.

பாபூஜி, எந்தவொரு தனிப்பட்ட விஷயமும் குறுக்கிடாதவாறு முழுமையாக நேசித்தார். பிராணாஹுதியை தவிர்க்கும் விதமாக, அவருக்கென எந்த விருப்பமும் அவரிடம் இல்லை; ஊடுருவும் பிரவாகத்தின் தன்மையை மாற்றியமைக்கின்ற சுய முக்கியத்துவமும் இல்லை. இதுவே ஒரு வாழ்க்கையின் சாத்தியமான முழுமையான வெளிப்பாடு: உயர் சுயத்தின் நித்தியமான தன்மையை அமைதியாகச் சென்றடைவதாகும்.

அந்த அன்பே இன்றும் இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. பயத்தின் பிடி, தளரும் தருணங்களில், எந்த விளக்கமும் இன்றி, அதை நீங்கள் உணர முடியும். எதிர்பாராத ஆழத்தில் எளிமையான ஒன்று திடீரென விரிந்திருக்கும்போது, ஒரு காலத்தில் கடினமாகத் தோன்றிய முயற்சி, அமைதியாக முயற்சியற்ற நிலைக்கு வந்துவிடும்போது - அந்தத் தருணங்களில், நம்மிடமிருந்து தொடங்காத, நம்முடன் முடிவடையாத, ஏதோ ஒன்று இயங்குகிறது.

மிக ஆழமான அன்பு, அது நேசிப்பதை மிகவும் லகுவாகத் தாங்கி நிற்பதால், அது ஒரு சேவையாக, பாதுகாப்பாக, இறுதியாக ஒரு விடுதலையாக



மாறுகிறது. எனவே, லாலாஜிக்கும் பாபூஜிக்கும் இடையிலான அந்த அமைதியான உரையாடல் ஒருபோதும் முடிவுக்கு வரவில்லை. ஒரு உண்மையான ஆன்மீக ஆர்வலர் உள்முகமாக செல்லும் ஒவ்வொருமுறையும், இதயத்திலிருந்து இதயத்திற்கு, வழிவழியாகப் பாயும் அந்த உயிர்ப்புள்ள ஆற்றலாக, பிராணாஹுதியாக அது தொடர்கிறது.

ஏனெனில் அன்பு, அது எதனை சார்ந்துள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்ளும்போது, அது தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களை மட்டும் ஸ்பரிசிப்பதில்லை; வரவிருக்கும் தலைமுறைனிரையும் அது வடிவமைக்கிறது.

தாஜியிடமிருந்து

தாஜி அவர்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் உலகளாவிய வழிகாட்டியாகவும், ஸ்ரீ ராம் சந்த்ர மிஷனின் தலைவராகவும் உள்ளார்.

daaji.org

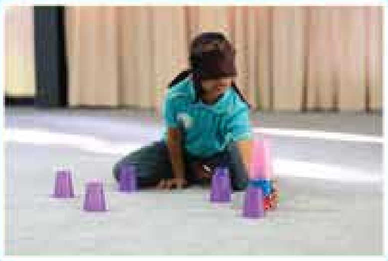
ஒரு மனிதரின் இதயம் எதனால் நிரம்பியிருக்கிறதோ, அதுவே அவரிடமிருந்து பரவும் ஆற்றல் பிரவாகத்தை முழுமையாக தீர்மானிக்கிறது. ஒரு காலியான வாசனைத் திரவிய புட்டி, அந்த திரவியத்தின் நறுமணத்தைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதைப் போலவே, ஒரு பாத்திரமானது அதில் உள்ள பொருளின் தன்மையை நிச்சயம் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கும்.

Active Farming

Polarity

Gitopadesh

Brighter Minds Program



Heartfulness International School

From
Nursery to Grade XII

Curriculum offered

CBSE | CAMBRIDGE
IB | MONTESSORI
INDIGO | NIOS

Yoga

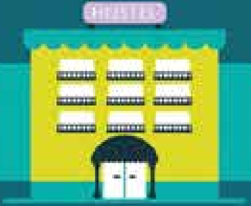
Sports

Art & Craft

NCC

Relaxation & Meditation

Hostel Facilities Available



Transport Available

ADMISSIONS IN PROGRESS

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

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

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

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

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

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

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

All Knowledge Stems From the Heart

HEARTFULNESS INTERNATIONAL SPORTS ACADEMY

Heartfulness Gopichand Badminton Academy

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

Shantaben International Cricket Academy for Girls

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

Other Sports

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

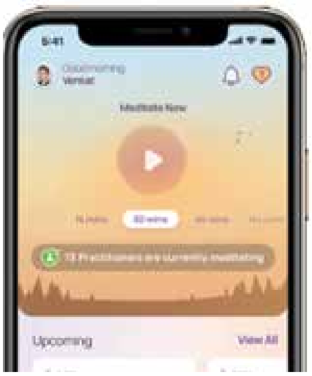
Launching Soon

- Archery
- Taekwondo

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

Kanha Shanti Vanam, Hyderabad, India

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



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
செயலி

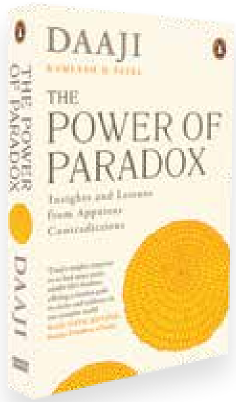
தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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

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"

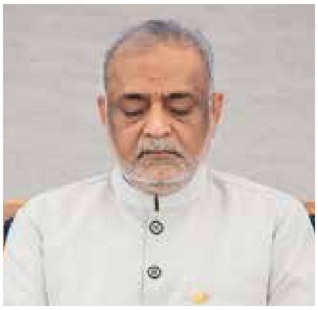
இந்தப் புத்தகம் ஆன்மீக மற்றும் அறிவியல் ஆலோசனையுடன் இணைந்து, தினசரி எதிர்கொள்ளும் இருபத்தி இரண்டு முரண்பாடுகளை ஆராய்கிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வாழ்க்கை முறையுடன் இணைக்கப்பட்ட, இந்த நடைமுறைகள் மனதைத் தெளிவுபடுத்தி, இதயத்தின் உணர்ச்சிகளை குறைக்க உதவும்.
https://hfn.li/pop

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

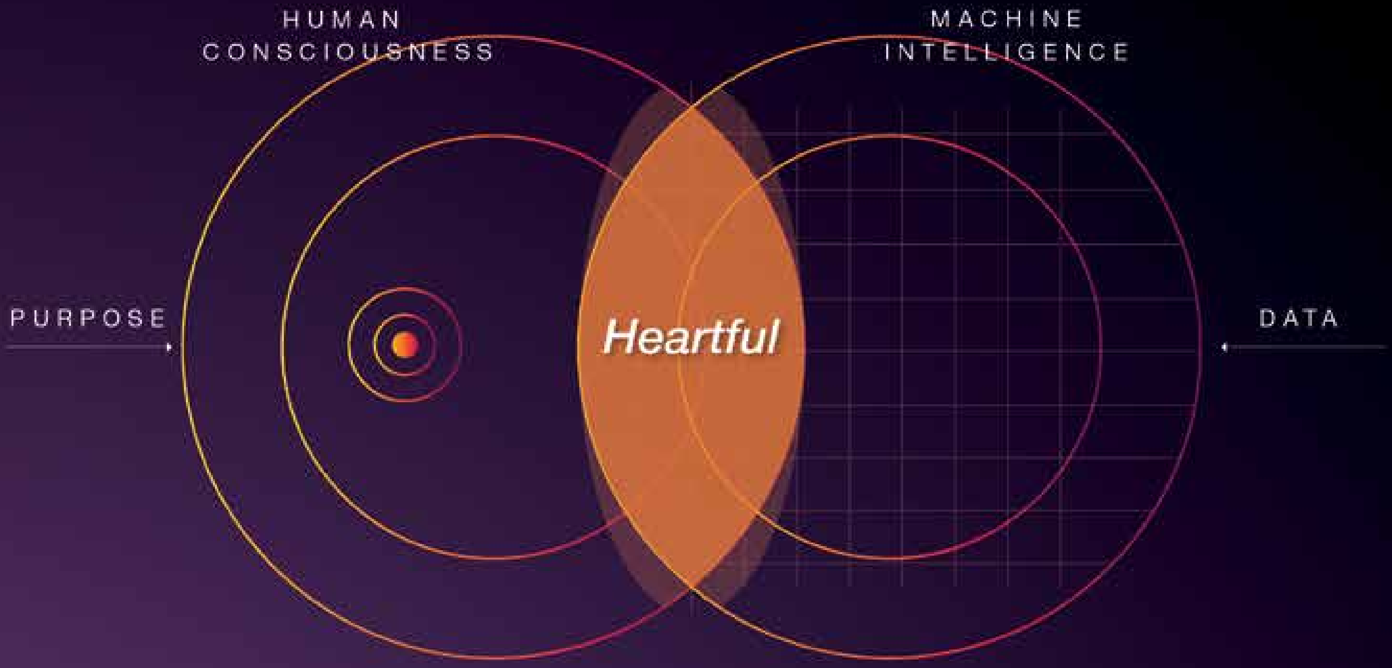
ஆரம்பநிலை மற்றும் மேம்பட்ட கற்பவர்களுக்கான எங்கள் சுய-வேக படிப்புகள் மூலம் எளிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை ஆராயுங்கள்.

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

HTC GLOBAL SERVICES | HTCNXT



AI that doesn't just think,
it understands.

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

www.htcinc.com | www.htcnxt.ai