



நதி அதன் பெயரை அறிகின்றது



தாஜி



பூஜ்ய ஸ்ரீ பாபுஜி மகராஜ் அவர்களின்

127வது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழாவை முன்னிட்டு

வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி

2026 மே 4, 5 மற்றும் 6, யோகாஷ்டரம் ஷாஜஹான்பூர்

நதி அதன் பெயரை அறிகின்றது

பயத்தின் ஆற்றல் எவ்வாறு திடநம்பிக்கையின் தளமாக மாறுகிறது

அன்பான நண்பர்களே,

சில வருடங்களுக்குமுன், ஒரு நாள் காலைநேர தியானத்திற்குப் பின்னர், இளவயது பெண்மணி ஒருவர் என்னைக் காண வந்திருந்தார். அவர் பல ஆண்டுகளாக தீவிர முனைப்புடன் பயிற்சி செய்துவருபவர், மேலும் அவரிடம் ஏற்பட்டிருந்த தன்மைமாற்றங்கள், அவரைச் சுற்றி இருந்த அனைவரும் தெளிவாக உணரும்படியாக இருந்தன. அவரிடம் கனிவும், ஆழமான புரிதலும், உணர்வற்றதாக அன்றி உயிர்ப்புடன் கூடிய அமைதியும் இருந்தன. இருப்பினும் அன்று காலை அவரது முகம், விவரிப்பதற்கு வார்த்தைகள் இல்லாத அளவிற்கு, முற்றிலும் புதியதொரு அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட மாறுபட்ட ஒரு குழப்பத்துடன் காணப்பட்டது.

அவர், “தாஜி, இன்று தியானத்தின்போது ஏதோ விநோதமாக நிகழ்ந்தது. என்னுடைய பயம் அங்கு இருந்தது. எனக்கு மிகவும் பரிச்சயமான இறுக்கத்தை நான் உணர்ந்தேன், ஆனால் இந்த முறை, அதனோடு போராடாமல் அல்லது அதை அகற்ற முயலாமல், அதை வெறுமனே கவனித்தேன். அவ்வாறு கவனித்துக்கொண்டிருந்தபோது, அந்த பயம் ஏக்கம் போன்று இருப்பதைக் கண்டேன். ஒரே விஷயம் வேறொரு வடிவத்தில்

இருப்பதுபோல் தோன்றியது. அது சாத்தியம் தானா? நான் கற்பனை செய்கிறேனா?” என்று கேட்டார்.

அவர் அதைக் கற்பனை செய்யவில்லை. பண்டைய ஞானிகள் இது குறித்து தெளிவான விளக்கம் அளிப்பதற்கு வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவிட்ட ஒன்றை, அவர் அமைதியான ஒரு அமர்விலேயே கண்டறிந்துவிட்டார். பயமானது மிகுந்த பொறாமையுடன் காவல்காக்கின்ற ஒரு விஷயத்தை அவர் கண்டறிந்துள்ளார் - அது ஆன்மாவிற்கு வெளியிலிருந்து வருவதில்லை, மாறாக ஆன்மாவின் ஆற்றலிலிருந்து, தவறான திசையில் திருப்பப்பட்டு வெளிப்படுகிறது.

ஜனவரி மற்றும் பிப்ரவரி மாதங்களில், வசந்த பஞ்சமி விழாவின்போது வெளியிடப்பட்ட தொடர் அருட்செய்திகளில், நாம் ஒரே ஒரு கேள்வியைத்தான் கேட்டு வந்தோம்—ஒரு ஆர்வலர் தனக்கென காத்திருக்கும் வாழ்க்கையை வாழ்வதிலிருந்து அவரைத் தடுப்பது எது? பின், ஏழு நிழல்களைப் பற்றியும் விவாதித்தோம். அவை, ஆசையின் பிளவு, நோக்கத்தின் உறக்கம், சந்தேகத்தின் அரிப்பு, கண்ணிற்கு புலப்படாத தற்பெருமையின் மேற்கூரை, பொறாமையினால் கடனாக பெறப்பட்ட காயம், முன்கணிப்பின் வண்ணம் பூசப்பட்ட கண்ணாடி மற்றும் இறுதியாக - ஏனைய அனைத்தினுள்ளும் மறைந்துகொண்டு, வேடங்கள் ஒவ்வொன்றையும் தரித்துக் கொண்டு, ஏழாவது நஞ்சாக அல்லாமல், முதலாவதாக இருந்த - பயம். அதன்பின், திறந்திருக்கும் வாயிற்கதவை வந்தடைந்தோம்.

வளர்ச்சியின் வாயிற்படியினுள் நுழையும்முன், அந்த இளம்பெண் உண்மையில் எதைக் கண்டறிந்தார் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இங்கு இடைநிறுத்தம் செய்வது உகந்தது. அவர் கணப்பொழுது கண்டுணர்ந்தது, முந்தைய அருட்செய்திகளில் தடைகள் என நாம் அடையாளம் கண்ட அனைத்தையும், இனி நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவற்றுடன் இணைக்கின்ற ஒரு முக்கியமான

விஷயத்தை தன்னுள் கொண்டுள்ளது. அவர் கண்டறிந்த திறன் புதிதான ஒன்று அல்ல. அது எப்போதும் இருந்துள்ளது, உண்மையில் அது என்ன என்பதை உணர்ந்திட காத்திருக்கின்றது.

ஆன்மா ஏற்கனவே அறிந்த அந்த வார்த்தை

சமஸ்கிருதத்தில், இந்தத் திறனைக் குறிக்கும் வார்த்தை 'ஷ்ரத்தா' என்பதாகும். இது பொதுவாக 'பற்றுறுதி' என்று எளிமையாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டாலும், அதன் ஆழமான அர்த்தத்தை ஆராய்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இந்தச் சொல் இரண்டு வேர்ச்சொற்களின் சேர்க்கையிலிருந்து உருவானது. முதலாவது சொல்லான, 'ஷ்ரத்' என்பது ஆழ்ந்த புரிதலைத் தரும் இதயத்தின் மையம்; மனம் சிந்தித்து முடிப்பதற்கு முன்பே ஏதோ ஒன்று உண்மையானது என அறியக்கூடிய, நம்முள் இருக்கும் இடம். இரண்டாவது, 'தா' என்பது நிலைநிறுத்துதல், உறுதியாக நிலைகொள்ளச் செய்தல் என்று பொருள்படும். இவை இரண்டும் சேர்ந்து, 'பற்றுறுதி' பற்றிய மேலோட்டமான புரிதல் அளிக்க முடியாத ஒன்றை நமக்குத் தருகின்றன: இதயத்தை ஓரிடத்தில் நிலைநிறுத்துவது, உண்மையான ஒன்றில் நம்மை நிலைகொள்ளச் செய்வது எனப் பொருள்படும்.

ஒரு விஷயத்தை நாம் தேர்ந்தெடுப்பதுபோல், ஷ்ரத்தா என்பதை நாம் தேர்ந்தெடுப்பதில்லை. மாறாக, ஒரு திசைகாட்டியின் முள் வடக்கு திசையை தானாகக் கண்டறிவதைப்போல் அது நம்முள் எழுகிறது; விவாதத்தினால் அல்லாமல் உணர்ந்தறிதல் மூலமாக நிகழ்கிறது. அது நாம் கொண்டிருக்கும் ஒரு நம்பிக்கை அல்ல, ஆனால் நம்மைத் தாங்கி நிற்கும் அடித்தளமாகும்.

பயம் என்பது திடநம்பிக்கையின் எதிர்மறை அல்ல

அந்த இளம் பெண்ணின் கேள்விக்கு நாம் மீண்டும் திரும்புவோம்; ஏனெனில், அவர் உண்மையிலேயே மிக

முக்கியமான ஒன்றைக் கண்டறிந்திருந்தார். பயமும் ஏக்கமும், வெவ்வேறு முகமுகுகளை அணிந்திருக்கும் ஒரே விஷயம் தான் என்ற உணர்வைப் பெற்றதாக அவர் கூறினார். அவர் கூறியது சரிதான்; உருவக ரீதியாக மட்டுமின்றி உள்ளார்ந்த செயல்பாட்டிலும் தான்.

பயம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது? உணர்வு நிலையில் நாம் உணர்வதற்கு முன்பு, மனம் ஒரு அச்சுறுத்தலை உண்மையானதாகவும், தவிர்க்க முடியாததாகவும் கருதும்போது பயம் எழுகிறது. உடல் இறுக்கமடைகிறது, மேலும் அழிவைப் பற்றிய கற்பனை, முடிவுகளை வடிவமைக்கிறது. ஆற்றலானது தவிர்த்தல், பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல், தற்காத்துக் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை நோக்கிப் பாய்கிறது. இப்போது, இது *ஷரத்தா* என்பதன் உள்ளார்ந்த செயல்பாட்டைப் போன்றது; ஏனெனில் ஆழ்ந்த உள்முக உறுதிப்பாட்டை ஏற்படுத்துவதற்கான அதே திறனும், ஏதோ ஒன்று நிரூபிக்கப்படுவதற்கு முன்பே அது உண்மை என்பதாக உணரவைக்கும் அதே ஆற்றலும் இதற்கும் உண்டு. ஒரே வித்தியாசம் அதன் திசைதான். *ஷரத்தா* என்பதில், இதயம் உண்மையின் பக்கம் நிலைகொள்கிறது, அதேவேளையில் பயம் ஏற்படும்போது, இதயம் அச்சுறுத்தலின் பக்கம் நிலைகொள்கிறது.

சரியாகப் புரிந்துகொண்டோமெனில், பயம் என்பது 'ஷரத்தா' என்பதன் எதிரி அல்ல; மாறாக, அது தவறாக நிலை கொண்டுள்ள *ஷரத்தா* ஆகும். அது ஆன்மா அதன் உறுதிப்பாட்டை, விரிவை நோக்கி அல்லாமல் சுருங்குதலை நோக்கி, தவறான திசையில் வெளிப்படுத்தும் திறன் ஆகும்; இதனால்தான், ஒவ்வொரு உண்மையான ஆன்மீக மரபும் பயமின்மையை, உள்முக எதிரியை ஒடுக்குவதாகக் கருதாமல், நமது உண்மையான இயல்பை நோக்கித் திரும்புவதாகக் கருதுகிறது. அது எப்போதும் நமக்குச் சொந்தமான ஒரு ஆற்றல், தனக்குரிய சரியான திசையை இறுதியில் கண்டறிந்து, மீண்டும் நம்மிடமே திரும்புவதாகும்.

பிருஹதாரண்யக உபநிடதம், பூட்டில் சாவி பொருந்துவது போல், ஒரு குறிப்பைத் தருகிறது: “த்விதீயாத்வை பயம் பவதி” அதாவது, “பயம், இரண்டாவது இருப்பிலிருந்து எழுகிறது”. இங்கு அந்த இரண்டாவது இருப்பு, இருமைத்தன்மையைக் குறிக்கிறது, அதாவது, மூலஆதாரத்திலிருந்து பிரிந்திருக்கும் அனுபவத்தைக் குறிக்கிறது. எனவே, பிரிந்து இருத்தல் எனும் அனுபவத்திலிருந்தே பயம் எழுகிறது. ஆன்மா மூலஆதாரத்துடனான தனது தொடர்பை மறக்கும்போது, அது சிறிய மற்றும் தனித்திருக்கும் சுயத்தைப் பாதுகாக்கத் தொடங்குகிறது. அந்தப் பாதுகாத்தல் புரிந்துகொள்ளக் கூடியது, ஆழ்ந்த மனித இயல்புடையது, மேலும் அதுவே ஆன்மா தனது இல்லத்திற்குத் திரும்புவதையும் தடுக்கிறது. அது, புயல்காற்றைத் தடுக்கின்ற ஒரு கோட்டை, ஒளியையும் தடுப்பதைப் போன்றது.

ஒரு குழந்தை வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியை மறந்துவிட்டது என்பதை அறிந்த பெற்றோரின் பரிவுடன், பாபூஜி இது குறித்துப் பேசினார். நீங்கள் சுமந்து கொண்டிருக்கும் பயம் உங்கள் குணத்தில் உள்ள குறைபாடு அல்ல; அது, மூலஆதாரத்திலிருந்து தனியாகப் பிரிந்துவந்துள்ளேன் என்ற ஆன்மாவின் வெளிப்பாடாகும். வீட்டைப் பிரிந்த அந்த ஏக்கம், கவலை எனும் முகமூடியை அணிந்துள்ளது. மேலும், வீட்டைப் பிரிந்த ஏக்கத்திற்கான தீர்வு, விவாதம் செய்வது அல்ல, மாறாக வீட்டிற்கு திரும்புகின்ற அனுபவத்தைப் பெறுவதுதான்.

இதயம் நிலைகொள்கின்ற இடத்தில், வாழ்க்கை உயிரோட்டம் பெறுகிறது

இது பல நூற்றாண்டுகளாக சிந்தனைக்குரியதாக இருந்தபோதிலும், பகவத் கீதை இதை மிகத் துல்லியமாக விவரித்துள்ளது என்பது வியப்பிற்குரியதாகவே உள்ளது. பதினேழாவது அத்தியாயத்தில், ஸ்ரீகிருஷ்ணர், “யோ யச்-ச்ரத்தா ஸ ஏவ ஸஹ” என்கிறார். அதாவது, “ஒருவரது ஷ்ரத்தா

எதன்மீது நிலைகொள்கிறதோ, அவர் அதுவாகவே ஆகிறார்”. அந்த வார்த்தைகளை நீங்கள் நிதானமாகப் படிக்குமாறு பரிந்துரைக்கிறேன். அவை நீங்கள் எதை நம்புகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிப் பேசவில்லை; உங்கள் இதயம் எதன்மீது நிலைகொண்டுள்ளது, உங்கள் உள்ளார்ந்த இருப்பு எதை திடமாக நம்புகிறது என்பதைப் பற்றிப் பேசுகின்றன. மேலும், இந்தக் கூற்று மிகவும் ஆழமானது: இதயம் அதன் ஆழமான நிலையில் எதை திடமாக நம்புகிறதோ, அதுவே உங்கள் வாழ்க்கையின் திசையை மட்டுமின்றி, உங்களது உள்ளார்ந்த இயல்பையும் மாற்றியமைக்கிறது.

இது ஆழ்ந்து சிந்திக்கச் செய்வதாகவும், அதேநேரம் விடுவிப்பதாகவும் உள்ளது. இது சிந்திக்க வேண்டிய விஷயம், ஏனெனில், நாம் வாழும் வாழ்க்கை என்பது, நமது ஆழமான திடநம்பிக்கையின் வெளிப்பாடு ஆகும். அது நாம் நம்புவதாக வெறுமனே சொல்வது அல்ல, மாறாக இதயம் அமைதியாக, தொடர்ந்து அதன்மீது நிலைகொள்வதுதான். ஆனால் *ஷ்ரத்தா* பயத்தில் நிலைகொண்டிருந்தால், வாழ்க்கையானது, பாதுகாத்தல் மற்றும் தவிர்த்தல் என்பதை மையமாகக் கொண்டே அமைக்கப்படும். நாம் செய்ய வேண்டிய மாற்றம் என்பது, ஒவ்வொரு செயலையும், ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் மாற்றி அமைக்கின்ற சோர்வூட்டும் செயலாக இருக்காது என்பதால் இது விடுவிப்பதாக உள்ளது. இது, “என் இதயம் எங்கே நிலைகொண்டுள்ளது? நான் உண்மையிலேயே தேர்ந்தெடுக்கும் திசை அதுதானா?” என்ற கேள்வியை கேட்கின்ற அடிப்படையான மாற்றமாகவே இருக்கும்.

ஷ்ரத்தா என்பது திசைமாறும்போது, இதயம் அச்சுறுத்தலை நோக்கி அல்லாமல் உண்மையை நோக்கி நிலைகொள்கிறது, அப்போது, அதைத் தொடர்ந்து வரும் அனைத்தும் மாறத் தொடங்குகின்றன. இது ஒரே நேரத்தில் நிகழ்வதில்லை; முயற்சியின்றியும் நடப்பதில்லை. ஆனால் ஒரு நதியானது கடலை அடைந்த பிறகு, தொடர்ந்து ஓடுவதற்கு அதற்கு

எவ்விதத் தூண்டுதலும் தேவைப்படுவதில்லை என்பது போன்று, இது இயல்பாகவே நிகழ்கிறது.

நதியும் அதன் பெயரும்

2026 பிப்ரவரி 2-ம் தேதி வெளியிடப்பட்ட 'பிளவுற்ற இதயம்' எனும் அருட்செய்தி உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? பிளவுபடுத்தும் சக்தியான 'பயம்' கூட, ஒருபோதும் வெளியிலிருந்து வந்த ஊடுருவல் அல்ல என்பதை இப்போது அறிந்துகொண்டதன் மூலம் அதற்கு ஒரு தீர்வு காண்கிறோம். அது தவறான திசையில் பாய்ந்துகொண்டிருந்த ஒரு நதிதான், மேலும் நதி, தன் பெயரை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

நான் குறிப்பிட்ட அந்த இளம் பெண் ஏதோ ஒன்றைப் புதிதாகக் கற்றுக்கொள்ளவில்லை; மாறாக, பழமையான ஒன்றை நினைவுகூர்ந்திருக்கிறார். அவர் கண்டறிந்த அந்தத் திறன், அவருக்குள் எப்போதும் இருந்துள்ளது; ஆனால் அவரது வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியில் அது பயமாகவே வெளிப்பட்டுள்ளது. இப்போது, அமைதியாகவும், மாறாத வகையிலும், அது தன் உண்மையான திசையைக் கண்டறியத் தொடங்கியுள்ளது. அதற்குத் தேவைப்பட்டதெல்லாம் அவர் செய்த அந்த செயல் ஒன்றுதான்: அந்த நதி தன் பெயரை அறிந்துகொள்வதற்காக, போதுமான நேரம் சலனமின்றி அமர்ந்திருந்தது தான்.

ஷ்ரத்தா என்பது முயற்சியால் உருவாக்க வேண்டிய ஒன்றல்ல. மிக ஆழ்ந்த அர்த்தத்தில், அது ஆன்மாவின் நினைவாகும். நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இருக்கும் ஏதோ ஒன்று, வீட்டை அடைவதற்கான பாதையை ஏற்கனவே அறிந்துள்ளது. நாம் உணர்கின்ற அந்த ஏக்கம்; அதிகாலையில் நம்முள் உணர்கின்ற துடிப்பு, தியானத்திற்குப் பின்னால் எழுகின்ற அமைதி, வெளியிலிருந்து பார்க்கும்போது முழுமையானதாகத் தோன்றும் வாழ்க்கையின்மீது ஏற்படும் விவரிக்க இயலாத அந்த அதிருப்தி, இவை அனைத்தும்

ஆன்மா தன் வீட்டை நினைவுகூரும் தருணங்களாகும். இது *ஷ்ரத்தா* என்பதன் ஆரம்பநிலை ஆகும்; அது இன்னும் முழுமையாக நிலை கொள்ளவில்லை எனினும், சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி உயிர்ப்புடன் உள்ளது.

அது எதுவாக மாற்றம் அடைகிறது? மேலும், ஒரே தியான மண்டபத்தில் அருகருகே அமர்ந்து, அதே அமைதியில் அதே பிராணாஹுதியைப் பெறும் இருவர், ஒரே பாத்திரத்தில் கொதிக்கின்ற நீரில் சமைக்கப்படும் ஒரு உருளைக்கிழங்கையும் ஒரு முட்டையையும் போன்று, மாறுபட்ட விதத்தில் வெளிவரக்கூடும் என்பதைத் தீர்மானிக்கும் காரணி எது? இந்தக் கேள்விகளை நமது அடுத்த அருட்செய்தியில் நாம் ஆராய இருக்கிறோம்.

அன்புடனும் பிரார்த்தனைகளுடனும்,

கம்லேஷ்



பூஜ்ய ஸ்ரீ பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின்
127வது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழாவில் வழங்கப்பட்டது
2026 மே 4, 5 மற்றும் 6, யோகாஷ்டம் ஷாஜஹான்பூர்



There's **More** Waiting For You
to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.

heartfulness . purity weaves destiny . heartfulness.org

heartfulness
purity weaves destiny