பிளவுற்ற இதயம்

தாஜி

பூஜ்ய ஸ்ரீ லாலாஜி மகராஜ் அவர்களது
153வது பிறந்தநாள் ஆண்டு விழாவை முன்னிட்டு
வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி

2026 பிப்ரவரி 1, 2 மற்றும் 3
கான்ஹா சாந்தி வனம்

பிளவுற்ற இதயம்

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

ஐம்பது வயது மதிக்கத்தக்க ஒருவர் என்முன் வந்து அமர்ந்தார். புறஉலக வாழ்க்கையின் அம்சங்களில் அவர் வெற்றி பெற்றவராகத் திகழ்ந்தாலும், “எனது தேவைகள் என்ன மற்றும் நான் செய்யவேண்டியவை என்ன என்பது குறித்து நான் நன்கு அறிவேன். இருப்பினும், ஒரு சூழ்நிலை என வரும்போது, இனி ஒருபோதும் செய்யவே மாட்டேன் என என்னிடமே உறுதியளித்து கொண்ட அந்த விஷயத்தையே மீண்டும் செய்கிறேன் என்பதை உணர்கிறேன். நான் தடுமாறி விழுகின்ற ஒவ்வொரு முறையும், என்னில் ஒரு சிறு பகுதியை இழக்கிறேன். அதனால் ஏற்படும் மனவருத்தம் என் மனதை அழுத்துகிறது, அந்த அவமானம் என்னை சுட்டெரிக்கிறது, இருப்பினும் அந்தப் பழக்கம் தொடர்கிறது”, என்று அவர் கூறுகையில் அவரது கைகள் மெல்ல நடுங்கின.

அவர் வன்முறை, திருட்டு அல்லது பிறர் செய்த துரோகம் குறித்துப் பேசவில்லை. ஆனால், நீடித்த, ஆழ்ந்த மற்றும் ஒரு விதத்தில் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்றைப் பற்றி — மனித இதயத்திற்குள் கொந்தளிக்கின்ற, ஆசைக்கும் பேரார்வத்திற்கும் இடையிலான போராட்டம் குறித்துப் பேசினார்.

தனது அன்றாட பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட முடியவில்லை என்று கூறும் நடுத்தர-வயதுடைய ஒரு நிர்வாகி; அன்றாடம் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியைச் செய்தபோதிலும், தன்னிடம் அதே மனப்போக்குகள் இருப்பதைக் காணும் ஒரு ஆன்மீக

ஆர்வலர்; கணநேர மகிழ்ச்சிக்காக நீடித்த அமைதியை இழப்பது மதிப்பற்றது என்பதை அறிந்திருந்தும், சலனங்கள் எழும்போது தன் கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடும் ஒரு இல்லறவாசி என, இதுபோன்ற ஒப்புதல்கள் பல விதங்களில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. பிரச்சினைகள் வேறுபடலாம், ஆனால் இந்த மனப்போக்கு பொதுவானது: பிளவுற்ற இதயத்தின் ஒரு பகுதி, வீடுபேறை நோக்கியும், மற்றொன்று பிணைப்பை நோக்கியும் ஈர்க்கப்படுகின்றன.

உள்முக பிளவு

“என் மனதின் ஒரு பகுதி ஆசையிலிருந்து விடுபட்டிருக்க விரும்புகிறது, மற்றொன்று ஆசையின் வழிசெல்ல விரும்புகிறது” என்று ஒருவர் கூறுகிறார் என்றால், அது எதைக் குறிக்கிறது? அது, இதயம் இன்னும் ஒரு உறுதியான முடிவினை எடுக்கவில்லை, குறைந்தபட்சம் முழு மனதுடன் தேர்வு செய்யவுமில்லை என்பதைக் குறிக்கிறது. விடுபட்ட நிலை மீதான பேரார்வம் எந்த அளவிற்கு உண்மையானதோ அதேபோன்று ஆசையின் மீதான ஈர்ப்பும் உண்மையானது. இவ்விரு உணர்வுகளும் அனைவருள்ளும் இருக்கின்றன. ஒரு உறுதியான உள்முக ஒத்திசைவு இல்லாதபோது, போராட்டமான தருணங்களில், இவற்றுள் வலுவான ஒன்றே வெற்றி பெறுகிறது.

இது, *பிரேய* மற்றும் *ஸ்ரேய*, இனிமையானது மற்றும் நன்மைபயப்பது இரண்டிற்கும் இடையிலான போராட்டமாகும். இந்த போராட்டம் குறித்து வேத காலத்திலிருந்தே கூறப்பட்டு வருகிறது. மனம் பிளவுபட்டு இருக்கும் வேளையில், உள்ளார்ந்த ஏக்கமானது தெய்வீகத்தை உணர்வதற்கான ஒத்திசைவின்றி இருக்கும், ஏனெனில் இதயத்தின் ஒரு பாதி இன்னும் ஆசையைப் பற்றிக்கொண்டே இருக்கிறது.

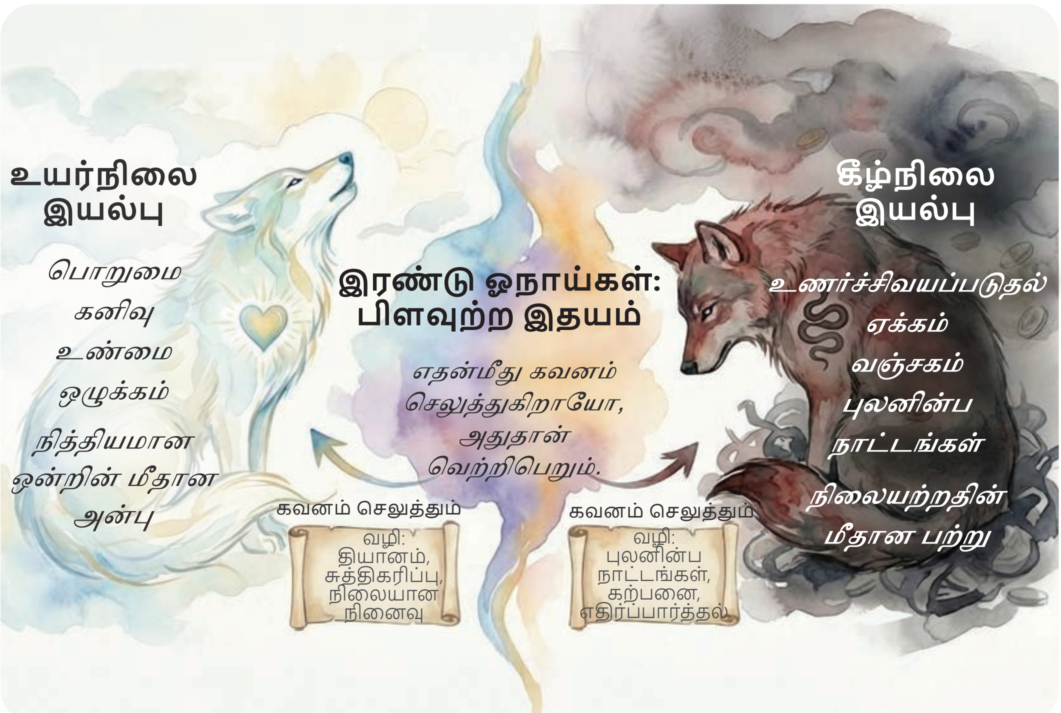
ஆர்வலர்கள் பலர், தாங்கள் இவ்வாறு சிக்குண்டு இருப்பதைக் காண்கின்றனர். அவர்கள் தியானம் செய்கின்றனர், மாலைநேர சுத்திகரிப்பு பயிற்சி செய்கின்றனர், பத்தாவது நியமத்தை பின்பற்றுகின்றனர், இரவு உறங்கச் செல்வதற்கு முன், தாங்கள்

செய்த தவறுகளுக்காக மனம்வருந்தி, மன்னிப்புக்கோரி, அதே தவறுகளை மீண்டும் செய்யமாட்டோம் என உறுதி எடுக்கின்றனர். இருப்பினும், அது தொடர்ந்து நிறைவேற்றத் தவறவிடப்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறை தவறவிடப்படும்போதும், அது எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது - நம்பிக்கை குலைகிறது, மனோசக்தி பலவீனமடைகிறது, சுதந்திரம் என்பது மற்றவர்களுக்கானது, தங்களுக்கானது அல்ல என்பது போன்ற ஒரு விரக்தி உணர்வு வேரூன்றத் தொடங்குகிறது.

இதில் தவறு எங்கு நிகழ்ந்தது?

இரண்டு ஓநாய்கள்

ஒவ்வொரு மனிதனின் இதயத்திலும் மறைந்திருக்கின்ற இரண்டு ஓநாய்களைப் பற்றி, பல கலாச்சாரங்களின் வழிவந்த



பழமையான போதனை ஒன்று உள்ளது. ஒரு ஓநாய் நமது உயர்நிலை இயல்புகளைக் குறிக்கிறது - பொறுமை, கனிவு, உண்மை, ஒழுக்கம் மற்றும் நித்தியமான ஒன்றின் மீதான அன்பு. மற்றொரு ஓநாய் நமது கீழ்நிலை இயல்புகளைக் குறிக்கிறது - உணர்ச்சிவயப்படுதல், ஏக்கம், வஞ்சகம், புலனின்ப நாட்டங்கள் மற்றும் நிலையற்றதின் மீதான பற்று.

ஒரு இளைஞர் தனது மூத்தவரிடம், “எந்த ஓநாய் வெற்றி பெறும்?” என வினவினார்.

“எதன்மீது கவனம் செலுத்துகிறாயோ, அதுதான் வெற்றி பெறும்”, என மூத்தவர் பதிலளித்தார்.

போதனை எளிமையானது, ஆனால் அதை செயல்படுத்துவது எளிதல்ல. தீராத ஆசைகளுடன் போராடும் ஒரு ஆர்வலர், இரண்டு ஓநாய்களின் மீதும் கவனம் செலுத்துகிறார். காலை தியானத்தில், உயர்நிலை இயல்புடைய ஓநாய் தனது பங்கை பெறுகிறது, மேலும் மாலைநேர சுத்திகரிப்பில் அது வலுப்பெறுகிறது. தெளிவும், உறுதிப்பாடும் கொண்ட தருணங்களில், அது மேம்படுகிறது.

பிறகு தூண்டுதல் ஏற்படுகின்ற தருணத்தில், புலனின்ப நாட்டங்கள், கற்பனை மற்றும் எதிர்ப்பார்த்தலினால் கிட்டும் மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றினால் தூண்டப்பட்டுள்ள கீழ்நிலை இயல்புடைய ஓநாய், அதன் பலத்துடன் மேலெழுகிறது. இரண்டிற்கும் இடையே போராட்டம் நிகழ்கின்ற அந்த தருணத்தில், எந்த ஓநாய் வலிமை மிக்கதாக இருக்கிறதோ, அதுவே வெற்றி பெறுகிறது. ஆர்வலருக்கு கீழ்நிலை இயல்புகள் இருப்பது பிரச்சினையல்ல - அது அனைவருள்ளும் இருக்கிறது. பிரச்சினை என்னவெனில், இரண்டிற்கும் அளிக்கப்பட்ட கவனம் மிகவும் சமநிலையுடன் இருந்ததினால், இரண்டு ஓநாய்களும் உயிர்ப்புடனும், அதிக ஆற்றலுடனும் இருக்கின்றன. எந்தவொரு பக்கமும் பலவீனமடைய அனுமதிக்கப்படாததால், அந்தப் போராட்டம் தொடர்கிறது.

மாலைநேர சுத்திகரிப்பு மட்டுமே ஏன் போதுமானதல்ல

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பு பயிற்சி திறன்மிக்கது. ஆர்வலர் ஒவ்வொரு மாலையும் கண்களை மூடி அமர்ந்து, அன்றைய நாளின் சிக்கல்களும் மனமாசுகளும் பின்புறமாக வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்வதுடன், தனக்கு முன்புறமாக உள்நுழையும் தெய்வீக ஒளியைப் பணிவுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறார். பதிவுகள் நீங்கி, உடலும் மனமும் லகுவாகின்றன. விடுபட்ட நிலையை அணுகத்தொடங்குகிறார். இருப்பினும், பல ஆண்டுகளாக இடைவிடாது சுத்திகரிப்பு செய்தபோதும், குறிப்பிட்ட மனப்பாங்குகள் விட்டுச்செல்லாமல் தங்களிடம் பிடிவாதமாக நிலைத்திருப்பதாக சில ஆர்வலர்கள் கூறுகின்றனர். அவர்களது ஆசைகள், சில நேரங்களில் முன்பைவிட தீவிரமாக மீண்டும் எழுவதால், அந்த மனப்போக்கு இன்னும் தொடர்கிறது. இது ஏன்?

இது ஏனெனில், சுத்திகரிப்பு செயல்முறை, இதயம் எதை விடுவிக்க விரும்புகிறதோ அதை நீக்குகிறது. ஒரு மனப்பாங்கு, இரகசியமாகப் பாதுகாத்து வளர்க்கப்படும்போது, ஆழ்மனதின் ஒரு பகுதி அதை மறைமுகமாகப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும்போது, சுத்திகரிப்பு செயல்பாட்டில் எதிர்ப்பு ஏற்படுகிறது. அந்த செயல்முறை அதன் மட்டத்தில் தொடர்ந்து செயல்பட்டாலும், அந்த மனப்பாங்கின் ஆழமான வேரானது, தன் அடையாளம் எனும் கவசத்தினால் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

ஏதோ ஒன்று வேண்டும் என்று விருப்பம் கொள்வதற்கும், அதை உண்மையாகவே அடைய விரும்புவதற்கும் இடையே ஒரு பெரிய வேறுபாடு உள்ளது. தீராத ஆசையால் தத்தளிக்கும் ஒரு ஆர்வலர், அதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்று உண்மையாக விரும்பக்கூடும். மனவருத்தம் ஏற்படும் தருணத்தில், அந்த விருப்பம் தீவிரம் அடைகிறது. பிரார்த்தனை செய்திடும் தருணத்தில், அந்தப் பேரார்வம் உண்மையானதாகத் தோன்றுகிறது. தியானத்தின் ஆழ்ந்த அமைதியில், விடுபட்ட நிலை மிக அருகாமையில் இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது.

அதே பழக்கத்திற்கு மீண்டும் ஆட்பட்ட பிறகு, மாலை சுத்திகரிப்பு செய்யும்போது என்ன நடக்கும் என எண்ணிப் பாருங்கள். மனம் வருந்துகிறது, இதயம் குற்றஉணர்வால் வாடுகிறது, மன்னிப்புக் கோரி பிரார்த்தனை சமர்ப்பிக்கப்பட்டு, ஒரு வாக்குறுதியும் அளிக்கப்படுகிறது. கேள்வி என்னவெனில்: அந்த வாக்குறுதி எந்த அளவிற்கு உண்மையானது?

முழுமையான இதயத்துடன் செய்யப்படாத பிரார்த்தனை

ஏதோ ஒன்று வேண்டும் என்று விருப்பம் கொள்வதற்கும், அதை உண்மையாகவே அடைய விரும்புவதற்கும் இடையே ஒரு பெரிய வேறுபாடு உள்ளது. தீராத ஆசையால் தத்தளிக்கும் ஒரு ஆர்வலர், அதிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்று உண்மையாக விரும்பக்கூடும். மனவருத்தம் ஏற்படும் தருணத்தில், அந்த விருப்பம் தீவிரம் அடைகிறது. பிரார்த்தனை செய்திடும் தருணத்தில், அந்தப் பேரார்வம் உண்மையானதாகத் தோன்றுகிறது. தியானத்தின் ஆழ்ந்த அமைதியில், விடுபட்ட நிலை மிக அருகாமையில் இருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது.

பின்னர் தூண்டுதல் ஏற்படுகிறது. ஒரு சூழ்நிலை உருவாகும்போது, நரம்பு மண்டலத்தில் உள்ள பழைய பாதை மீண்டும் செயல்படத் தொடங்குகிறது; பெரும்பாலும் இது ஆழ்மனதில் ஆழமாகப் புதைந்துள்ள எதிர்வினைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. சட்டென்று, உன்னதமான ஒன்றிற்கான பேரார்வம் அனைத்தும் மறைந்துவிடுகின்றன. எஞ்சியிருப்பது புனையப்படாத ஆசையின் ஈர்ப்பு மட்டுமே, அந்த தருணத்தில் ஆர்வலர், உண்மையில் பேரார்வத்தின் வேர்கள் எவ்வளவு ஆழமற்றவையாக இருந்தன என்பதை உணர்கிறார்.

இது பாசாங்கு செய்வது அல்ல, இது தான் மனிதனின் நிலை. விடுபட்ட நிலை வேண்டும் என்று நாம் உண்மையாக உணர்ந்து கூறவில்லை என்பது பிரச்சினையல்ல. அந்தப் போராட்டத்தை வெல்லக்கூடிய அளவிற்கு, நம் பேரார்வத்தை நாம் இன்னும் ஆழமாக வளர்த்துக் கொள்ளவில்லை என்பதுதான் பிரச்சினை.

பிரார்த்தனை உண்மையானதுதான், ஆனால் அது முழு மனதுடன் செய்யப்படவில்லை.

வியாபாரியும் துறவியும்

பாரம்பரியமாக சொல்லப்பட்டு வரும் ஒரு கதை, இதை நன்கு விளக்குகிறது. தனது வாடிக்கையாளர்களை ஏமாற்றுவதை நிறுத்த இயலாத ஒரு வியாபாரி, தன் இயலாமையை எண்ணி வருந்தி, ஒரு துறவியிடம் சென்றார்.

அவர், "இது தவறு என்று எனக்குத் தெரியும். ஒவ்வொரு மாலையும் நான் நேர்மையாக இருப்பேன் என்று உறுதி ஏற்கிறேன், இருப்பினும் ஒவ்வொரு காலையும் நான் மீண்டும் பொய் சொல்வதைக் காண்கிறேன். நான் ஏன் இவ்வாறு இருக்கிறேன்?" என முறையிட்டார்.

அந்தத் துறவி, "நீங்கள் மாலையில் உறுதி ஏற்கும்போது, உண்மையிலேயே நேர்மையாக இருக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா?" எனக் கேட்டார். அதற்கு, "ஆம் நிச்சயமாக" என்று வியாபாரி பதிலளித்தார்.

"காலையில் ஒரு வாடிக்கையாளர் உங்கள் முன் வரும்போது, அப்போதும் நீங்கள் நேர்மையாக இருக்கவே விரும்புகிறீர்களா?" என துறவி கேட்டார்.

அதற்கு வியாபாரி சற்று யோசித்துவிட்டு, "அந்தத் தருணத்தில், விற்பனை அதிகரிக்க வேண்டும் என்று விரும்புவேன்" என்று பதிலளித்தார்.

"அப்படியெனில், மாலையில் உறுதி ஏற்பவர் ஒருவர், என்ன வேண்டும் என்று காலையில் தேர்வு செய்பவர் மற்றொருவர். அவர்கள் இருவரும் ஒருவராக மாறும் வரை, நீங்கள் ஏற்ற உறுதி குலைந்துகொண்டு தான் இருக்கும்" என்று துறவி கூறினார்.

அவர்களை எப்படி ஒருவராக மாற்றுவது என்று வியாபாரி கேட்டார்.

அதற்குத் துறவி, “விற்பனையைவிட நீங்கள் அதிகம் விரும்புவது என்ன என்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும். அதைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால், பொய்யுரைப்பது தானாக நின்றுவிடும்” என்று பதிலளித்தார்.

வலு இழக்கின்ற மனோபலம்

தொடர்ச்சியான தோல்விகளுக்குப் பின்னால் அறிவியல் கோட்பாடு ஒன்று உள்ளது. ஒவ்வொரு முறையும் ஒரு பாலம் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படும்போது, அதன் கட்டமைப்பு பலவீனமடைகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட சுமையைத் தாங்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்ட அந்தப் பாலம், அதைவிட சற்று கூடுதலான சுமையை, ஒருமுறை தாங்கக்கூடும். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் அவ்வாறு நிகழ்ந்தால், அதில் நுண்ணிய விரிசல்கள் உருவாகும். அந்தப் பாலம் உறுதியாக இருப்பது போல் தோன்றலாம், ஆனால் சேதம் உட்புறமாக ஏற்பட்டிருக்கும். இறுதியில், சிறிதளவு சுமை தான் கூடுகிறது என்றாலும்கூட, அது பேரழிவை ஏற்படுத்திவிடும்.

மனோபலமும் இது போன்றுதான் செயல்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறை அது மீறப்படும்போதும், தீவிர ஆசையினால் உயர் மனதின் தெளிவான முடிவு புறக்கணிக்கப்படும்போதும், சேதங்கள் நிகழ்கின்றன. அந்தச் சேதம் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருப்பினும், பாதிப்புகள் அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

இதனால்தான் பலமுறை சோதனைக்கு உள்ளாகும் ஒரு ஆர்வலர், தொடக்கத்தில் தான் இருந்ததைவிட பலவீனமாக உணர்வதாக அடிக்கடி கூறுகிறார். பயிற்சி தங்களை மேலும் வலிமை உடையவர்களாக மாற்றும் என்று எதிர்பார்த்தனர், ஆனால் தொடர்ச்சியான தோல்வி, அவர்கள் வளர்த்துக்கொள்ள முயன்ற அந்த ஆற்றலையே குன்றச் செய்து விடுகிறது. இதற்குத் தீர்வு, மனோபலம் சோதிக்கப்படுவதைத் தவிர்ப்பது அல்ல; மாறாக, தோல்வி அடையும்படியாக நம்மை அமைத்துக்கொள்வதை நிறுத்துவது ஆகும்.

நாம் தியானத்தில் நேரத்தைச் செலவிடும்போது, உணர்வு நிலையில் நாம் பெறும் அனுபவத்தைக் கடந்த ஏதோ ஒன்று நிகழ்கிறது. நமது அமைப்பு பிராணாஹுதியை பெறுகிறது, மேலும் நமது இதயம், உட்செலுத்தப்படுகின்ற உள்நிலையை உள்ளீர்த்துக் கொள்கிறது. நாளடைவில், தொடர்ச்சியாக நிகழும் இந்தச் செயல்முறை, ஒரு புதிய அடிப்படை நிலையையும், ஒரு புதிய இயல்பு நிலையையும், சாத்தியமானவை குறித்த ஒரு புதிய உணர்வையும் உருவாக்குகிறது.

நேர்மையான மதிப்பீடு

இதயத்தின் உண்மையான நிலையைத் துணிவுடனும் நேர்மையாகவும் ஒப்புக்கொள்வதிலிருந்து தன்மைமாற்றம் தொடங்குகிறது. நம்மில் பலர், விடுபட்ட நிலை மீதான நமது ஈடுபாட்டை மிகைப்படுத்தி மதிப்பிடுவதோடு, நமது மனப்போக்குகள் மீதான நமது பற்றுதலை குறைத்து மதிப்பிடுகிறோம். இந்தத் தவறான மதிப்பீடுகள், நிறைவேற்ற இயலாத தீர்மானங்களுக்கு வழிவகுத்து, மேலே விவரிக்கப்பட்ட சேதத்திற்கும் வழியமைக்கிறது.

ஒரு நேர்மையான மதிப்பீடு எப்படி இருக்கும்? அது, எந்தவொரு அவமான உணர்வோ அல்லது தற்காத்துக்கொள்ளுதலோ இன்றி, உள்ளிருக்கும் ஆசையின் சரியான விகிதத்தை ஒப்புக்கொள்வதாக இருக்கும். ஒன்று முதல் பத்து வரையிலான அளவுகோலில், நீங்கள் உண்மையில் வீடுபேறு அடைவதை எந்த அளவு விரும்புகிறீர்கள்? அதே அளவுகோலில், உங்கள் மனப்போக்கினால் கிடைக்கப்பெறும் மகிழ்ச்சியை நீங்கள் எந்த அளவு விரும்புகிறீர்கள்?

பலருக்கு, அதற்கான நேர்மையான பதில் பணிவை ஏற்படுத்துவதாக இருக்கும். வீடுபேற்றிற்கான பேரார்வம், ஐந்து அல்லது ஆறு என்ற அளவில் பதிவு செய்யப்படும் அதே வேளையில், மனப்போக்குகளினால் ஏற்படும் ஈர்ப்பு எட்டு அல்லது ஒன்பது என்ற அளவில் பதிவு செய்யப்படலாம். இந்த விகிதாச்சாரங்களின் அடிப்படையில், எந்தவொரு

மனப்போராட்டத்தின் விளைவும் கணிக்கக் கூடியதாகவே இருக்கும். இருப்பினும், இது விரக்தி அடைவதற்கான ஒரு காரணமல்ல; இது திட்டமிடலுக்கான ஒரு காரணமாகும். உங்கள் பேரார்வம், ஆசையின் ஈர்ப்பைவிட பலவீனமாக இருந்தால், அந்தப் பேரார்வத்தை மேலும் வளர்த்துக்கொள்ள முயலுங்கள். தற்போதைய விகிதாச்சாரத்தால் அனுமதிக்க இயலாத வாக்குறுதிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளாதீர்கள். அதற்குப் பதிலாக, அந்த விகிதாச்சாரத்தை மாற்றுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள்.

ஏக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்வது எது?

தெய்வீகத்தின் மீதான ஏக்கம் மனோபலத்தினால் வளர்வதில்லை; அது தெய்வீகத்துடன் இணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வதன் மூலமும், அந்த இணைப்பினால் விளையும் ஒத்திசைவினாலும் வளர்கிறது.

நாம் தியானத்தில் நேரத்தைச் செலவிடும்போது, உணர்வு நிலையில் நாம் பெறும் அனுபவத்தைக் கடந்த ஏதோ ஒன்று நிகழ்கிறது. நமது அமைப்பு பிராணாஹுதியை பெறுகிறது, மேலும் நமது இதயம், உட்செலுத்தப்படுகின்ற உள்நிலையை உள்ளீர்த்துக்கொள்கிறது. நாளடைவில், தொடர்ச்சியாக நிகழும் இந்தச் செயல்முறை, ஒரு புதிய அடிப்படை நிலையையும், ஒரு புதிய இயல்பு நிலையையும், சாத்தியமானவை குறித்த ஒரு புதிய உணர்வையும் உருவாக்குகிறது.

இதற்காகத் தான் சத்சங்கம், அதாவது சத்தியத்துடன் இணைந்திருத்தல் என்பது வலியுறுத்தப்படுகிறது. ஒரு குருவின் முன்னிலையில் அல்லது முழுமையான ஏக்கம் கொண்ட, அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய ஒரு பயிற்றுநரின் முன்னிலையில் இருக்கும்போது, ஏதோ ஒரு தூண்டுதல் நம் இதயங்களில் ஏற்படுகிறது. உன்னதமான ஒன்றிற்கான விருப்பத்தின் அதிர்வுடன் ஒரு ஒத்திசைவு ஏற்பட்டு, நமது அதிர்வும் மாற்றம் அடையத் தொடங்குகிறது.

அதேபோன்று, இப்பயணத்தை மேற்கொண்டவர்கள் எழுதிய புத்தகங்களைப் படிப்பதில் நாம் செலவிடும் நேரம், நமது

பழக்கங்களுக்கும் மனப்போக்குகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட விஷயத்தை பற்றி ஆழ்ந்து சிந்திப்பதில் செலவிடும் நேரம், நம் மீதான கவனத்தை பிறர் மீது திசைதிருப்பும் சேவையில் செலவிடும் நேரம் ஆகிய அனைத்தும் உயர் குணங்களைக் குறிக்கும் ஓநாய் மீது நம் கவனத்தை திசைதிருப்புகின்றன; அதே நேரம், கீழ்நிலை குணங்களைக் குறிக்கும் ஓநாய் மீதான நமது கவனம் குறைந்துவிடுகிறது.

இந்த மாற்றம் படிப்படியாக நிகழ்கிறது. அதனால் காலையில் நமது உள்நிலைகளுக்கு இடையேயான போராட்டங்களில் ஒருவித மாற்றம் இருப்பதை நாம் ஒரு நாள் உணர்கிறோம். எதிர்வினையாற்றும் உந்துதல் இன்னும் இருப்பினும், அங்கு வேறு ஏதோ ஒன்றும் இருக்கிறது - அது முன்பு இல்லாத அல்லது இருந்திருந்தாலும் பலவீனமான ஒன்றாக இருக்கக்கூடும். அந்த விகிதாச்சாரம் இப்போது மாறியுள்ளது.

உள்ளார்ந்த ஏக்கத்தின் தன்மை

உலகாயத விஷயங்களின் மீதான ஏக்கத்திற்கு நிகராக கடவுளின் மீதான ஏக்கம் வலுவானதாக இருக்குமெனில், மெய்யுணர்தல் உடனடியாக கிடைக்கப்பெற்றுவிடும் என்று பாபூஜி மகராஜ் ஒருமுறை குறிப்பிட்டார்.

இதன் பொருள் என்னவென்று பார்ப்போம். தீவிர ஆசை ஒன்று எழும்போது, அது நமது முழு அமைப்பையும் ஆட்கொள்கிறது. எண்ணம், உணர்வு, உடல் மற்றும் விருப்பம், அனைத்தும் அதை நிறைவேற்றுவதை நோக்கி ஒத்திசைந்து இருக்கும். அதை எதிர்ப்பதற்கு, அதற்கு இணையான வலிமைகொண்ட எதுவும் இல்லாததால், தடைகள் யாவும் நொறுங்கிவிடுகின்றன. வீடுபேற்றிக்கான ஆசையும் இதற்கு இணையாக, அனைத்தையும் உள்ளடக்கியதாக இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? அது கீழ்நிலை ஆசையுடன் போராடாமல், அதைத் தன்னுள் எளிதாக உள்ளடக்கிக்கொள்கிறது. ஒரு மாபெரும் நதி, சிறிய நீரோடையை உள்ளிழுத்துக்கொள்வது போல, பெரிய நீரோட்டம் ஒன்று, அனைத்து நீரையும் ஒரே திசையில் கொண்டுசெல்லும்.

இதனால்தான் இதயபூர்வமாக செய்யப்படாத பிரார்த்தனையால் நம்மை மாற்றியமைக்க முடியாது. இதனால்தான் மேலோட்டமாக மனம் வருந்துவது, ஆழமான பழக்கங்களையும் மனப்போக்குகளையும் மாற்றத் தவறிவிடுகிறது. விடுபட்ட நிலைக்கான ஏக்கம் மெழுகுவர்த்தி போன்றது, பழக்கத்தினால் ஏற்படும் ஈர்ப்பு, கொழுந்துவிட்டு எரியும் நெருப்பு போன்றது. இவற்றின் தீவிரம் ஒத்திருக்கவில்லை. இந்த விகிதாச்சாரங்கள் மாறும் வரை, விளைவானது முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்ட ஒன்றாகவே இருக்கும்.

வண்ணத்துப்பூச்சியும் அதன் கூடும்

ஒரு நாள் ஒரு நபர், வண்ணத்துப்பூச்சி ஒன்று அதன் கூட்டிலிருந்து வெளிவருவதற்குப் போராடுவதைக் கண்டார். அந்தக் கூட்டினுடைய திறப்புவழி மிகவும் சிறியதாக இருந்ததால், வண்ணத்துப்பூச்சி பல மணி நேரம் வெளிவருவதற்காக போராடிக்கொண்டிருந்தது. இரக்கம்கொண்ட அந்த மனிதர், ஒரு கத்தரிக்கோலைக் கொண்டு, அந்தக் கூட்டின் திறப்புவழியை அகலப்படுத்துவதற்காக அதைக் கத்தரித்தார். வண்ணத்துப்பூச்சி எளிதாக வெளியே வந்தது, ஆனால் அதன் உடல் வீக்கமாகவும், இறக்கைகள் சுருங்கிய நிலையிலும் இருந்ததால், அதனால் ஒருபோதும் பறக்க முடியவில்லை.

அந்த மனிதர் புரிந்துகொள்ளாதது என்னவெனில், அந்த குறுகிய திறப்புவழியிலிருந்து வெளிவருவதற்கான அந்தப் போராட்டமானது, வண்ணத்துப்பூச்சியின் உடலில் இருக்கும் திரவத்தை அதன் இறக்கைகளுக்குள் செலுத்துவதற்கான இயற்கையின் நியதி என்பதைத்தான். சிரமம் என்று நாம் சொல்லக்கூடிய, இரக்கமற்றதாகத் தோன்றுகின்ற அந்தச் செயலானது, வண்ணத்துப்பூச்சி பறக்கும் திறனைப் பெறுவதற்கு அவசியமானதாக இருந்தது. அதேபோன்று ஒரு ஆர்வலர், தனது ஆன்மீகப் பயணத்திலிருந்து போராட்டங்களை நீக்குமாறு கடவுளிடம் கேட்பது, ஒருவகையில் சுருங்கிய இறக்கைகளுடன் வெளிவரக் கேட்பதைப் போன்றதுதான்.

ஆன்மீக ஆர்வலர்கள் பலர் தங்களது மனப்போக்குகளிலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும் என பிரார்த்திக்கின்றனர். அவர்கள் கடவுளிடம், தங்களது ஆசைகளை நீக்குமாறும், மனோபலத்தை வலுப்படுத்துமாறும், பாதையை எளிதாக்குமாறும் கேட்கிறார்கள், ஆனால் எதுவும் நிகழ்வதாகத் தெரியவில்லை. ஆசை நிலைத்திருக்கிறது, மனோபலம் பலவீனமாகவே உள்ளது, பாதையும் கடினமாகவே இருக்கிறது. இது சில ஆர்வலர்களை சந்தேகத்திற்கும், நம்பிக்கை இழப்பிற்கும் இட்டுச் செல்கிறது. கடவுள் செவிமடுப்பதில்லை, கடவுளுக்கு அக்கறை இல்லை அல்லது கடவுளே இல்லை என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்... ஆனால் மற்றொரு சாத்தியக்கூறும் உள்ளது.

கடவுளின் பதில், அந்தச் சிரமத்தை தன்மை மாற்றத்திற்காக பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதாக இருந்தால் என்னவாகும்? அந்தப் போராட்டம், ஆர்வலர் விடுபட்ட நிலையை

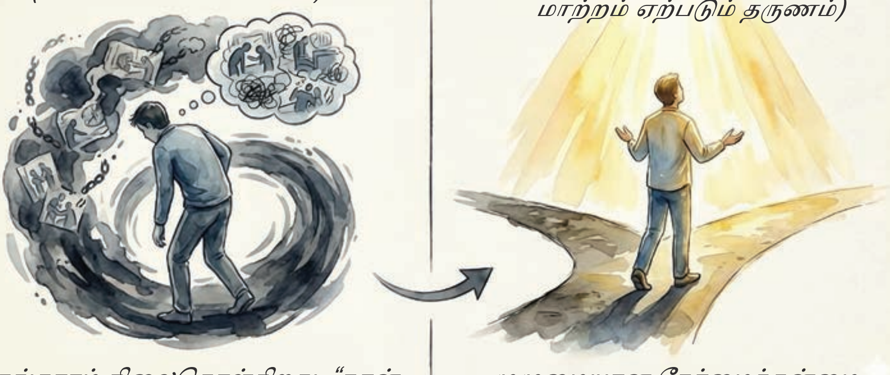
அடைவதற்குத் தேவையான வலிமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான வழியாக இருந்தால் என்னவாகும்? இதற்கு மாறான ஒன்றைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். கடவுள், ஆர்வலருக்கு இன்னல் தரும் ஒவ்வொரு மனப்போக்கையும், அவரது கோரிக்கையின் பேரில் நீக்கிவிட்டார் எனில், அந்த ஆர்வலர் ஆன்மீக ரீதியாக குழந்தையாகவே இருந்துவிடுவார். அவர், உண்மையான விடுபட்ட நிலையை அடைவதற்கு இன்றியமையாத உள்முக வலிமையை ஒருபோதும் வளர்த்துக்கொள்ள மாட்டார். அவர்கள் விடுவிக்கப்படாமலேயே விடுவிக்கப்படுகின்றனர். இந்தப் போராட்டம் தெய்வீகத்தின் அக்கறையின்மையால் நடக்கும் ஒன்றல்ல, அதுதான் அதன் கோட்பாடு ஆகும்.

உண்மையான மனம்திருந்துதலின் தருணம்

வருந்துவதற்கும், மனம்திருந்துவதற்கும் இடையே ஒரு வேறுபாடு உள்ளது. வருந்துவது என்பது, "நான் அதைச் செய்திருக்கக் கூடாது என விரும்புகிறேன். அதை எண்ணி வருத்தமடைகிறேன், அடுத்த முறை சரியானதைச் செய்வேன்

வருந்துவதும் மனம்திருந்துவதும் :
திருப்பம் பற்றிய ஆய்வு

வருந்துதல்	**மனம்திருந்துதல்**
(பின்னோக்கிய பார்வை)	*(இருப்பு நிலையில் மாற்றம் ஏற்படும் தருணம்)*



அகங்காரம் நிலைகொள்கிறது. "நான் அதைச் செய்திருக்கவே கூடாது". அவமான சுழல். உணர்ச்சிகளின் சுழற்சி.	*முழுமையான நேர்மைத்தன்மை "இவ்வாறு என்னால் தொடரவே முடியாது". "முந்தைய மற்றும் பிந்தைய" நிலைகள். முன்னோக்கி செல்லுதல்.*

என நம்புகிறேன்” என்பதைக் குறிக்கிறது. மனம்திருந்துதல் என்பது, “நான் என்ன செய்துகொண்டிருந்தேன் என்பதையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் எண்ணிப் பார்க்கிறேன், இதை நான் தொடர்ந்து செய்யக்கூடாது என்பதையும் உணர்கிறேன்” என்பதைக் குறிக்கிறது. இப்போது, இந்தத் தருணத்தில், என்னுள் ஏதோ ஒன்று, வேறொரு திசையை நோக்கித் திரும்புகிறது.

வருந்துதல் என்பது உணர்ச்சி சார்ந்தது, அதனால் குற்றஉணர்வு மற்றும் அவமான உணர்வின் சுமை படிப்படியாக அதிகரிக்கிறது. இதற்கு மாறாக, மனம்திருந்துதல் என்பது இருப்புநிலை சார்ந்தது. வருந்துதல் என்பது, உணர்வு மட்டத்தில் வந்து செல்வதாக இருந்தாலும், நமது ஆழ்மனப்போக்குகளில் தொடர்ந்து தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆனால் மனம்திருந்துதல் என்பது, முந்தைய மற்றும் பிந்தைய நிலைகளை தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகிறது, பழக்கங்களை உடைத்தெறிவதற்கான செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுமாறு கோருகிறது.

பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின் பத்தாவது நியமம்[1], வருந்துதலை மட்டுமின்றி, மனம்திருந்தலையும் கோருகிறது. இறைஞ்சுகின்ற மனநிலை என்று பாபூஜி விவரித்திருப்பது, சுய-இரக்கம் அல்லது துயரம் நிறைந்த மனநிலை பற்றியது அல்ல; மாறாக, அது தெய்வீகத்தின் முன் எதையும் மறைக்காமல், எதையும் நியாயப்படுத்தாமல், இதயத்தின் உண்மையான நிலையை உள்ளவாறே சமர்ப்பித்து, உதவி கோரும் ஒரு குழந்தையைப் போன்ற நேர்மையான மனநிலையைப் பற்றியதாகும்.

மனம்திருந்துதல் உண்மையானதாக இருக்கும்போது, அது நிறைவேற்ற முடியாத வாக்குறுதிகளை அளிப்பதில்லை. மாறாக அது, “இது தான் நான். இதைத்தான் நான் செய்துகொண்டிருக்கிறேன். என்னால் இதை நிறுத்த முடியுமா என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் அதை நான் நிறுத்த விரும்புகிறேன் என்பதை அறிவேன். தயைகூர்ந்து எனக்கு உதவுங்கள்” என்று கூறுகிறது. இவ்வகையான பிரார்த்தனையானது, நமது பழக்கங்களையும்

[1] சகஜ மார்க்கத்தின் பத்து நியமங்களின் விரிவுரை, ஸ்ரீ ராம் சந்தர

மனப்போக்குகளையும்விட ஆழமாகச் சென்றடைகிறது. இத்தகைய நேர்மை, முயற்சி தோல்வியுறும் தருணங்களில், தெய்வீக அருள் செயல்படுவதற்கு வழியமைத்துத்தருகிறது.

நடத்தைமுறை பழக்கங்களுக்கு, உண்மையில் தேவைப்படுவது என்ன

ஆசைகளுடனான நமது இணைப்பை, அது ஏற்படும் தருணத்திலேயே மாற்றக்கூடிய ரகசியம் ஒன்று உள்ளது: நமது பழக்கங்களுக்கான உண்மையான காரணம், அவற்றைப் பற்றி நாம் நினைப்பதைக் காட்டிலும் வேறுபட்டது. அவை உண்மையில் ஆழமான ஒன்றையே சுட்டிக்காட்டுகின்றன. சிற்றின்பத்திற்கான ஏக்கம், உண்மையில் அதன் ஆழத்தில், ஒன்றுகலந்த நிலையை அடைவதற்கான ஏக்கத்தின் காரணம் ஆகும். தற்காலிக திருப்திக்கான அமைதியற்ற தேடல், உண்மையில் அதன் ஆழத்தில், நிரந்தர மனநிறைவின் தேடலுக்கான காரணமாகும். நிரந்தமில்லாத விஷயங்களின் மீதான பற்று, உண்மையில் அதன் ஆழத்தில், நித்தியமான ஒன்றைப் பற்றிக்கொள்வதற்கான முயற்சியே ஆகும். பழக்கங்களை நாடுவதில் தவறில்லை; அவற்றின் மூலம் எதை நாடுகிறோம் என்பதில்தான் தவறு உள்ளது.

இதைப் புரிந்துகொண்டால், நமது பழக்கங்களை, வெறுப்புடன் அல்லாமல் இரக்கத்துடன் அணுகத்தொடங்குவோம்: "நீ எதைத் தேடுகிறாய் என்பதை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது. அது இங்கு இல்லை, ஆனால் அது எங்குள்ளது என்பதை நான் அறிவேன். என்னுடன் வா" என்பதாக அது இருக்கும்.

இந்த அணுகுமுறை, ஒரு பழக்கத்துடன் போராடுவதிலிருந்து, அல்லது அதை மறைத்துவைப்பதிலிருந்து அல்லது அதன் இருப்பை மறுப்பதிலிருந்து வேறுபட்டது. போராடுவது இரண்டு காரணங்களையும் பலப்படுத்துகிறது, மறுப்பது அதை ஆழ்மனதில் செயலற்ற நிலையில் புதைந்திருக்கச் செய்கிறது, இருப்பினும் அது தூண்டுதலுக்கு உட்படக்கூடும். மறுபுறம்,

அதன் இருப்பை ஏற்றுக்கொள்வது, தவறான புரிதலை அடியோடு நீக்கிவிடுகிறது.

அனைத்தையும் மாற்றுகின்ற ஒரு திருப்புமுனை

இந்தப் பயணத்தின் ஒரு கட்டத்தில், ஏதோவொன்று மாறுகிறது. அது எதிர்பாராத மாற்றமும் இல்லை, அதில் எவ்வித ஆரவாரமும் இருப்பதில்லை. பெரும்பாலும், நாம் அதை உடனடியாகக் கவனிப்பதில்லை, ஆனால் நமது கவனத்தின் மையம் மாறுகிறது. முன்னதாக, நமது இதயம் விடுபட்ட நிலையின் மீது அவ்வப்போது கவனம் செலுத்தியபோதிலும், அது முழுமையாக இன்பத்தையே நாடி இருந்தது. ஆனால் இப்போது நம் இதயத்தினுடைய கவனம், முழுமையாக விடுபட்ட நிலை மீதே உள்ளது, இருப்பினும் அவ்வப்போது பழைய பழக்கங்கள் மீதான ஈர்ப்பும் உள்ளது. ஈர்ப்பு தொடர்கின்ற போதிலும் கவனத்தின் மையம் மாறியுள்ளது.

இந்த மாற்றத்தை வலுக்கட்டாயமாக ஏற்படுத்த முடியாது, ஆனால் அதற்கு நம்மை தயார்படுத்திக்கொள்ள முடியும். படகு ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ளும் ஒருவர், பலத்த காற்றிலும் சீறிப்பாயும் அலைகளிலும் சிக்கி கவிழ்ந்துவிடுவார்; இருப்பினும், தொடர் பயிற்சியின் மூலம், இறுதியில் அவர் அனைத்து காலநிலை மாற்றங்களிலும், படகு ஓட்டுவதில் திறன்மிக்கவராக மாறுவார். அதேபோன்று, நமது அன்றாடப் பயிற்சிகளான - தினசரி சுத்திகரிப்பு, தினசரி தியானம், நேர்மையான சுய-மதிப்பீடு, தோல்வியுறுவதினால் நமக்குள் குவிந்துள்ள அதன் விளைவுகள் மற்றும் நமது பழக்கங்களுக்கு அப்பால் உள்ளவற்றைப் பற்றிய புரிதலின் வளர்ச்சி - இவை நம்மை பயணத்தில் முன்னோக்கிச் செல்ல தயார்படுத்துகின்றன. பின்னர், இதயம் தயார் நிலையில் இருக்கும்போது, தெய்வீக அருளால், அந்த மாற்றம் அதற்குரிய நேரத்தில் தானாக நிகழ்கிறது.

தொடர்ந்து வீழ்ச்சியுறும் ஒருவருக்காக

இதை நீங்கள் படித்து, உங்களுடைய போராட்டத்தை நீங்கள் உணர்கையில், அந்த வீழ்ச்சிகள் வீண் போகவில்லை என்பதை அறிந்துகொள்வீர்கள். ஒவ்வொரு சரிவும் உங்களுக்குள் ஏதோவொன்றை சேகரித்துள்ளது, ஒவ்வொரு மீட்டெழுதலும் ஏதோவொன்றை உருவாக்கியுள்ளது. இந்தச் சுமையை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் என்பதே, உங்களுக்குள் இருக்கின்ற ஏதோ ஒன்று, இன்னும் உங்களை விட்டுச் செல்லவில்லை என்பதைக் காட்டுகிறது.

இப்போது தேவைப்படுவது, அதே மாதிரியான முயற்சியை அதிகம் மேற்கொள்வது அல்ல, மாறாக நம் விருப்பம் எதன் மீது உள்ளது என்பதில் ஏற்படும் மாற்றம்தான். அதற்கான சில ஆலோசனைகள்:

உங்களால் நிறைவேற்ற முடியாத உறுதிகள் எடுப்பதை நிறுத்துங்கள். அதற்குப் பதிலாக, ஒரு நேர்மையான மதிப்பீட்டைச் செய்யுங்கள்: உங்களுக்கு விடுபட்ட நிலை மீதான உண்மையான ஏக்கம் எந்த அளவிற்கு உள்ளது? அதனை, உங்கள் விருப்பங்களின் மீதான பழக்கங்களினால் நீங்கள் எந்த அளவு ஈர்க்கப்படுகிறீர்கள் என்பதோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். துல்லியமாகவும் தயக்கமின்றியும் இருங்கள், மேலும் அதனைச் சார்ந்த ஈர்ப்புகளைப் பற்றிய புரிதலையும் ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

பிறகு, இந்தக் கேள்வியை உங்களிடமே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: "இந்த விகிதாச்சாரங்களை எவ்வாறு மாற்றியமைப்பது?" அது மனோபலத்தாலோ அல்லது தார்மீக முயற்சிகளாலோ நிகழாது; மாறாக, கீழான தேடலைப் புறக்கணித்து, உயரிய தேடலை வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலமே அது சாத்தியமாகும். ஆழமான ஏக்கத்தை விழித்தெழச்செய்யும் பிராணாஹுதியைப் பெறுவதற்கு உங்களை தயார்படுத்திக்கொள்வதன் மூலமும், உங்களது மிகஉயர்ந்த சாத்தியக்கூறுகளை உங்களுக்கு நினைவூட்டும் விதமாக, அதன் மீது கவனத்தை

மையப்படுத்திக்கொண்டவர்களின் அருகாமையில் இருப்பதன் மூலமும் இது நிகழும்.

நிறைவேற்றத் தகுந்த வாக்குறுதி

நிறைவேற்றத் தகுந்த வாக்குறுதி ஒன்று உள்ளது, அது தொடர்ந்து முயற்சி செய்வது என்ற வாக்குறுதி ஆகும். ஒவ்வொரு முறையும் வெற்றி பெறுவேன் என வாக்குறுதி அளித்துக்கொள்வதில் எந்தப் பயனும் இல்லை, ஏனெனில் அது மனிதனின் வரையறைக்கு அப்பாற்பட்டது. தொடர்ந்து முயற்சி செய்வதும், தொடர்ந்து எழுவதும், மிகஉயர்ந்த இலக்கை நோக்கி இதயத்தைத் திருப்புவதும், நமது அணுகுதலுக்கு உட்பட்டவையாகும்.

தெய்வீகமானது, முன்னேற்றம் என்பதை தோல்விகளே இல்லாத நிலையைக் கொண்டு அளவிடுவதில்லை; அது விடாமுயற்சியுடனான பேரார்வத்தைக் கொண்டே முன்னேற்றத்தை அளவிடுகிறது. ஆயிரம் முறை வீழ்ந்து, ஆயிரத்து ஒரு முறை எழும் ஒரு ஆர்வலர், முக்கியமான ஒன்றை நிரூபித்துள்ளார் - அவர் பாதையைக் கைவிடும் எண்ணத்தை மறுத்துள்ளார். இந்த மறுப்பே ஒரு வெற்றியாகும், இந்த விடாமுயற்சியே ஒரு மாற்றமாகும். இறுதியில், விடாப்பிடியாகவும், சில நேரங்களில் இயந்திரகதியாகவும் மேற்கொள்ளப்பட்ட முயற்சி, ஒரு இயல்பான சுபாவமாக பக்குவம் அடைகிறது. போராட்டமாக இருந்தது, எளிதானதாக மாறுகிறது, பிளவுபட்டிருந்தது முழுமையாகிறது.

பிளவுற்ற இதயம், பிளவுற்றதாகவே என்றென்றும் இருப்பதில்லை.
ஒருநாள் எந்த ஆரவாரமும் இன்றி, அது தனது திசையை எளிதாகக் கண்டறியும்.

அவ்வாறு கண்டறியப்படும்போது, முன்பு ஏன் வேறு திசையில் பயணித்தோம் என வியப்படையும்.

✦

உள்முகமாக நடக்கும் போர் உண்மையானது. பாதையில் நம்மை இட்டுச்செல்வது உண்மையான ஏக்கம் மட்டுமே. அதன் பலன், உணர்வுறுநிலையின் செயல்பாட்டில் ஏற்கனவே உள்ளது - உண்மை நிலைத்திருக்கும், பொய் மறைந்துவிடும். ஒத்திசைவு நிரந்தரமாக மாறும் வரை, மீண்டும் மீண்டும் உண்மையுடன் உங்களை ஒத்திசைவாக அமைத்துக்கொள்வதே உங்கள் பணியாகும்.

அந்த ஒத்திசைவே விடுபட்ட நிலையை அடைதல் ஆகும். அது உங்களை ஆதிநிலைக்குத் திரும்பிவர அழைக்கிறது.

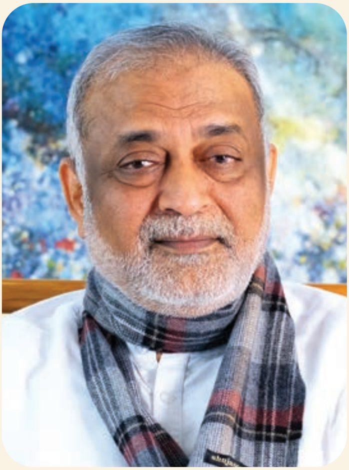
ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி.

அன்புடனும் மரியாதையுடனும்,

கம்லேஷ்

பூஜ்ய ஸ்ரீ லாலாஜி மகராஜ் அவர்களது பிறந்தநாள் ஆண்டுவிழா,
2 பிப்ரவரி 2026

பூஜ்ய ஸ்ரீ லாலாஜி மகராஜ் அவர்களது
153வது பிறந்தநாள் ஆண்டு விழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
2026 பிப்ரவரி 1, 2 மற்றும் 3
கான்ஹா சாந்தி வனம்



தாஜியுடன் தியான வகுப்புகள்

நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை தொடங்கலாம்! தாஜி வழங்கும் இந்த வகுப்பில் மூன்று பகுதிகள் தொடர்ச்சியாக உள்ளன. இதில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையின் நற்பலன்களையும், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஓய்வுநிலைப்பயிற்சி, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை எவ்வாறு இணைத்துக்கொள்வது என்பதையும் விவரிக்கிறார். இந்த வகுப்புகள் அனைத்தும் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை கண்டறிந்து - ஓய்வுநிலை, தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness
purity weaves destiny