

நோக்கத்தை விழித்தெழுச் செய்தல்



தாஜி

யோகாஷ்ரம் ஷாஜஹான்பூர்

பொன் விழாவை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி

12 பிப்ரவரி 2026

நோக்கத்தை விழித்தெழுச் செய்தல்

இரண்டு கேள்விகள்

நான் ஷாஜஹான்பூர் ஆசிரமத்தை வந்தடைந்த அன்று மாலை, ஒரு இளம் பெண், பன்னிரண்டு அப்யாசிகளுடன் என்னைக் காண வந்தாள். அவள், “நான் உண்மையாகவே ஆன்மீகத்தில் ஆழ்ந்துசெல்ல விரும்புகிறேன், ஆனால் ஒவ்வொரு முறை நான் தீர்மானம் செய்யும்போதும், அதில் உறுதியாக இருப்பதில் தோல்வியுறுகிறேன்” என்று தன் உள்ளார்ந்த வேதனையை வெளிப்படுத்தினாள்.

அவள் மேலும் தொடர்ந்து, “என் வாழ்க்கையில் நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நன்கு அறிவேன். அதற்கான திறன்கள் என்னிடம் உள்ளன, செய்வதற்கான வாய்ப்பு என்னிடம் உள்ளது. என்னிடம் செயல்திட்டமும் உள்ளது. ஆனால் அதிகாலையில் என்னால் எழு முடியவில்லை. என்னுள் ஏதோ ஒன்று என்னை அனுமதிப்பதில்லை” என்று கூறினாள்.

அவளைச் சுற்றி இருந்த மற்றவர்கள் அனைவரும் அமைதியாக ஆமோதித்து தலையசைத்தனர். கிட்டத்தட்ட இருபது ஆண்டுகளாக பயிற்றுநராக இருக்கும் அவளது தந்தையும் அங்கிருந்தார். அவரது முகத்தில் விரக்தியும், வலியின் சுவடும் காணப்பட்டது. அவர், “நான் என்ன செய்வது தாஜி? நானும் இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் தான் உள்ளேன்” என்று கூறினார்.

அவள் கூறியதை கவனித்துக் கேட்டபின், அவள் ஆழ்ந்து சிந்திப்பதற்கு இரண்டு கேள்விகளை அவளிடம் முன்வைத்தேன்.

1. நீங்கள் எந்த நிலையை அடைய முனைகிறீர்களோ, அதை விரும்புகிறீர்களா?
2. நீங்கள் இப்போதிருக்கும் நிலையில் அதிருப்தியுடன் உள்ளீர்களா?

அந்த இளம் பெண்ணிற்கு என்ன சொல்வதென தெரியவில்லை. மேலும் பிரச்சினைக்கான ஒட்டுமொத்த காரணமும் அந்த மௌனத்தில் மறைந்திருந்தது.

அன்பும் வேதனையும்

இவ்விரு கேள்விகளும் ஒரே விஷயத்தைக் கேட்கின்றனவா? இல்லை, அவை முற்றிலும் மாறுபட்ட இரண்டு 'இன்ஜின்களை' குறிக்கின்றன.

முதலாவது, அன்பினால் இயக்கப்படுகிறது. அதற்கு ஒரு இலக்கு உள்ளது. ஆற்றலானது ஒளிர்கின்ற ஒன்றை நோக்கிப் பாய்கிறது, உடல் அதனை பின்தொடர்கிறது, ஏனெனில் இதயம் ஏற்கனவே இலக்கைச் சென்றடைந்துவிட்டது.

இரண்டாவது, வேதனையினால் உந்தப்படுகிறது. அதற்கு இலக்கு எதுவும் இல்லை. தப்பிக்கவே எண்ணுகிறது. அசௌகரியத்திலிருந்து விலகுவதற்கு ஆற்றல் செலுத்தப்படுகிறது. அசௌகர்யம் சிறிதளவு குறைகின்ற அத்தருணமே, *இன்ஜின்* செயலிழந்துவிடுகிறது.

இதனால்தான் நம்மில் பலர், தீர்மானம் செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும் தோல்வி அடைகிறோம். நமது இயக்கசக்தி, அன்பாக அல்லாமல் அதிருப்தியாக இருக்கும்போது, நாம் முயற்சிப்பதை எளிதாக விட்டுவிடுகிறோம். இந்த அதிருப்திநிலை சிறிது நேரம் தீவிரமாக இருந்தாலும், பின்னர் தணிந்துவிடுகிறது. ஏனெனில் மனம் அந்த அசௌகர்ய நிலைக்கு பழக்கப்பட்டு, முயற்சிப்பதை நிறுத்திவிடுகிறது.

நோக்கமும் சோம்பலும்

சோம்பல் என்பதை நாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்வதில்லை. அது குணத்தில் உள்ள குறைபாடு என்றும், ஒழுக்கமின்மை என்றும், வலுக்கட்டாயத்தினால் கடந்துவிடக்கூடிய ஒரு பலவீனம் என்றும் எண்ணுகிறோம். ஆனால் சோம்பல் என்பது ஆற்றலற்ற நிலை அல்ல; அது இலக்கு இல்லாத ஆற்றலாகும்.

சோம்பல் உடையவர் என்று நாம் கருதக்கூடிய ஒரு நபருக்கு, ஒரு விஷயத்தில் ஆர்வம் ஏற்படும்போது அவரை கவனியுங்கள்; அவர் ஒருபோதும் சோர்வடையாமலும், உண்ணாமலும், குறை கூறாமலும், இரவு முழுவதும் வேலை செய்வார். அவரிடம் ஆற்றல் எப்போதும் இருந்துள்ளது, ஆனால் அது உயிர்ப்பின்றி இருந்தது.

ஒரு பிரபலமான அனிமேஷன் திரைப்படத்தில், சோம்பலாக காணப்படும் பாண்டா எனும் ஒரு பனிக்கரடி, தான் தேடுகின்ற ஆற்றல் தன்னுள் ஏற்கனவே இருப்பதைக் கண்டறிகிறது. அப்படத்தின் முதன்மைக் கதாபாத்திரமான, அதிக எடை கொண்ட அந்தப் பாண்டா, அந்தப் பள்ளத்தாக்கில் இருக்கும் உயிரினங்களிலேயே மிகுதியான சோம்பல் கொண்டதாக உள்ளது. அதற்கு அரண்மனைப் படிகளில் ஏறுவதுகூட கடினமாக இருந்தது. பயிற்சியின்போது தூங்கிவிடுகிறது. குக்ஃபூ மாஸ்டரும், பிற மாணவர்களும், அதற்குப் பயிற்சி அளிப்பதே பயனற்றது என்று கருதுகிறார்கள். வெளிப்புறமாகக் காண்கையில், அனைத்து விதங்களிலும் அது தாமஸ குணத்தின் உருவகமாகத் திகழ்கிறது.

ஆனால் பின்னர் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு முக்கியமான தருணம் வருகிறது. சோம்பலாக காணப்படும் அந்தப் பாண்டா, உண்மையிலேயே ஏதோ ஒரு விஷயத்தினால் உந்தப்படும்போது, அகத்தாண்டுதல் பெற்று, முற்றிலும் மாறுபட்ட விதத்தில் மாற்றமடைவதை அதன் மாஸ்டர் கண்டறிகிறார். சமையல் அறையில் பயிற்சி நடக்கின்ற பிரபலமான காட்சி ஒன்றில், அந்தப் பாண்டா, கால்களை நேர்கோட்டில் நீட்டியும், குதித்துத்தாவியும், வியப்பூட்டும் வகையிலான சாகச அசைவுகளை செய்கிறது. ஒரு கொழுக்கட்டையை பெறுவதற்காக இவை அனைத்தையும் செய்கிறது. பயிற்சி அறையில், உட்கார்ந்து எழும் உடற்பயிற்சியை செய்ய இயலாத அந்த உடல், திடீரென அசாதாரண சுறுசுறுப்புடன் செயல்படும் திறன் கொண்டதாக மாறிவிட்டது.

இது, ஆற்றல் எப்போதும் அங்கு இருந்துள்ளது, ஆனால் ஆர்வம்தான் இல்லை என்பதைக் காட்டுகிறது. சோம்பேறி என்று அழைக்கப்படும் ஒரு நபருக்கு, ஏதோ ஒன்றின்மீது உண்மையில் ஆர்வம் ஏற்படும்போது, அவர்களை கவனியுங்கள். அவர்கள் ஒருபோதும் சோர்வு அடைவதில்லை.

குக்ஸ்பூ மாஸ்டரின் ஆழமான நுண்ணறிவு, இந்தக் கதையை அது தொடங்கிய இடத்திற்கே மீண்டும் கொண்டுசெல்கிறது: மர்மமான அந்தச் சுருள், இறுதியாகத் திறக்கப்பட்டபோது, அது வெறுமையாக இருந்தது; உண்மையில் அது ஒரு கண்ணாடி. அந்தச் சுருளினுள் எந்தவொரு ரகசியமும் இல்லை என்பதை அது நிரூபித்தது; ஆற்றல் எப்போதும் உள்ளுறைந்துள்ளது. நெருப்பு ஒருபோதும் அணைக்கப்படவில்லை; அது தூண்டப்படாமல் இருந்தது.

ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதற்கான விருப்பம்!

ஒரு சிறுவனிடம், “உனக்கு ஐஸ்கிரீம் வேண்டுமா?” என்று கேட்டால், அவனுடைய பதில் என்னவாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? அவன் தனது மனோபலத்தை ஒன்றுதிரட்ட வேண்டுமா அல்லது இணங்குவதற்கு போராட வேண்டுமா? நிச்சயம் இல்லை. உண்மையான ஆர்வம் இருக்கும்போது, ஆற்றல் இயல்பாகவே அதனை நோக்கிப் பாய்ந்துசெல்லும்.

நோக்கமற்ற வாழ்வின் பாரம்

ஆன்மீக மரபுகள், சோம்பல் என்பதை ஒரு நோயாகக் கருதுவதில்லை; மாறாக, அதை ஒரு அறிகுறியாகக் கருதுகின்றன. யோகக் கட்டமைப்பில், *தமஸ்* என்பது மந்தநிலை மற்றும் பாரத்தன்மை எனும் குணங்களைக் கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது. அது எவ்வாறு உண்டாகிறது? முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான உந்துதலைத் தொலைத்துவிட்ட வாழ்க்கையினுள் அது தோன்றி, பின் மெல்ல நிலைகொள்கிறது. உதாரணத்திற்கு, சரிவான நிலப்பரப்பு இல்லாதபோது, ஒரு நதி, தன் தன்மையை இழந்துவிடுவதில்லை, அது இன்னமும்

நீர்தான், ஆனால் சதுப்புநிலமாக மாறிவிடுகிறது. உயிர்சக்தி மாறவில்லை, ஆனால் அதன் திசைதான் மாறுகிறது. அந்த ஈர்ப்பு, கீழ்நோக்கிய சரிவு, “இந்த வழியில் வா” என்று முன்பு கூறிய அந்த அமைதியான அழைப்பு, இவைதான் மாறியுள்ளன.

அப்போது, குறிக்கோள் என்பது என்ன? சிலர் நினைப்பது போல் குறிக்கோளும் பேராசையும் ஒன்றல்ல. ஆன்மா, சாத்தியமானது என்று தான் கருதுவதைவிட கீழான நிலையில் உள்ள ஒரு வாழ்க்கையை எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளாது. உண்மையான குறிக்கோள் மீதான ஆர்வம் குன்றிவிடும்போது, அது விளைவுகளை ஏற்படுத்தாமல் மறைவதில்லை. அது ஒரு பாரத்தன்மையை விட்டுச்செல்கிறது, அது மனச்சோர்வு, சலிப்பு, மனஅழுத்தம் போன்று வெளிப்படக்கூடும். ஆனால் பல நேரங்களில் அது வேறொன்றாகவும் வெளிப்படுகிறது. அது, வரம்புகளைக் கடந்து தனது உள்ளார்ந்த ஆற்றலை நோக்கிப் பயணிப்பதை நிறுத்திவிட்ட ஒரு வாழ்க்கையில், நிறைவு பெறாத நோக்கத்தின் சுமையாகும்.

பாபூஜி, ஆன்மா, அது கட்டுண்டிருக்கும் சங்கிலியிலிருந்து விடுபடுவதையே விரும்புகிறது என்று கூறினார். அந்த ஆசை, ஒரு வகையில் மிக உன்னதமான ஒரு குறிக்கோள் ஆகும். நாம் மறந்துவிட்ட நமது முதன்மையான நிலைக்கே நாம் மாற விரும்புகிறோம். அவரது மூன்றாவது கோட்பாடு இதைத் தெளிவாக்குகிறது: “இறைவனுடன் இரண்டறக் கலப்பதையே லட்சியமாக நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். இலட்சியத்தை எய்தும் வரை ஓயாதீர்கள்.” இதில் உள்ள வினைச்சொல்லை கவனியுங்கள்: அது “எய்தும் வரை ஓயாதீர்கள்” என்பதாக உள்ளது. “ஓய்வெடுக்க முயலாதீர்கள்” என்பதாகவோ, “ஓயமாட்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன்” என்பதாகவோ இல்லை. ஓயாதீர்கள். இந்த இலக்கு உயிர்ப்புடன் இருக்கும்போது, சோம்பல் அதன் பிடியை இழந்துவிடுகிறது. இலக்கு செயலற்று இருக்கும்போது, அலாரக் கடிகாரங்களோ, ஊக்கமூட்டும் உரைகளோ அல்லது செயல்திறனை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளோ, நம்மிடம் இல்லாத ஒன்றிற்கு மாற்றாக அமையாது.

உங்கள் நோக்கத்தைக் கண்டறிதல்

சோம்பலுடன் இருப்பது ஒரு அறிகுறி என்றால், அதற்கான சிகிச்சை, பிரச்சினையின் மூலக்காரணத்தை குணப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும். காரணம் எப்போதும் ஒன்றுதான்: ஒரு நோக்கத்துடன் இணைத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது.

ஜப்பானியர்கள் இந்த இணைப்பிற்கான காரணத்தை, *இகிகாய்* என்று அழைக்கின்றனர். இதன் பொருள், இருப்பிற்கான காரணம், காலையில் எழுவதற்கான காரணம் என்பதாகும். அதிக ஆயுட்காலத்துடன் வாழும் மக்கள் வசிக்கின்ற ஒகினாவா எனும் இடத்தில், தங்களது *இகிகாய்* என்ன என்பதை அறிந்த பெரியோர்கள், அதை அறியாதவர்களைக் காட்டிலும் அதிக நாட்கள் வாழ்ந்தது மட்டுமின்றி, உயிர்ப்புடன் கூடிய வாழ்க்கையை வாழ்ந்ததாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். காலையில் எழுவதற்கான காரணத்தை அறிந்த உடலுக்கு, அலாரக் கடிகாரம் தேவையில்லை. தன் இருப்பிற்கான நோக்கத்தை அறிந்த ஒரு ஆன்மா, காலையில் விழித்தெழ போராடுவதில்லை.

நோக்கம் என்பது சிந்திக்கின்ற ஒரு விஷயம் அல்ல; அது நீங்கள் உணர்கின்ற ஒன்று. நீங்கள் தியானம் செய்யும்போது, உங்கள் இதயத்தில் அன்பு, ஒரு ஈர்ப்பு அல்லது உங்களது வாழ்க்கையின் நோக்கம் தற்போதைய நிலையைக் காட்டிலும் மிகவும் உயர்ந்தது என்ற ஒரு அமைதியான வலியுறுத்தல் போன்றவற்றை உணர்கையில், உயர்நோக்கம் அதன் இருப்பை உங்களுக்கு நினைவூட்டுகிறது. அது வியத்தகு முறையில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, அது உட்குரலாகவோ அல்லது ஒரு காட்சியாகவோ வெளிப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. “சிறிய நோக்கத்திற்காக நீங்கள் படைக்கப்படவில்லை” என்ற ஒரு மென்குரலாகவும் அதை உணரலாம்.

அதன் உள்ளார்ந்த அர்த்தத்தில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியான காலை தியானம் என்பது நோக்கத்துடனான நமது அன்றாட சந்திப்பாகும். பிராணாஹுதி எனும் யோகப் பரிமாற்றம் இதயத்தினுள் நுழையும்போது, அது மனதை அமைதிப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் மேலான பலனை அளிக்கிறது. அது உள்முக திசைகாட்டியின் திசையை மாற்றுகிறது. அது நம் இலக்கு என்ன, இந்தப் பயணம் ஏன் இன்றியமையாதது என்பதை, நாம் சிந்திப்பதைக் காட்டிலும் மிகவும் ஆழமாக நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. அதனால்தான் அன்றாடம் பயிற்சி செய்வது, நமது தியானத்தையும், அதைத் தொடர்ந்து அந்த நாள் முழுவதையும் மேம்பட்டதாக மாற்றுகிறது.

உண்மையில் திறந்த மனம் கொண்ட ஒருவர், தன்னை ஊக்கப்படுத்திக் கொள்வதற்கு காரணங்கள் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஜீவித்திருப்பதற்கான காரணம் பற்றிய ஒரு சிறு புரிதலிலிருந்து ஊக்கம் உண்டாகிறது. இதன் அர்த்தம், நாம் ஏன் ஜீவித்திருக்கிறோம் என்பதை நாம் நினைவுகூரும் அத்தருணமே நாம் ஊக்கம் பெற்றதாக உணர்கிறோம்.

மேலும், இதில் சகபயணி என்பதும் முக்கியமான அம்சமாக உள்ளது. சத்சத் எனும் சத்தியத்துடனான ஒரு இணைப்பு, பனிக்கட்டியின்மீது விழும் சூரிய ஒளியைப் போன்று, சோம்பலின்மீது செயலாற்றுகிறது. நோக்கத்தில் தீவிர முனைப்பு கொண்டிருக்கும் ஒருவருடன் நாம் இருக்கும்போது, நமக்குள் சுடர்விட்டுக் கொண்டிருக்கும் நோக்கத்தை நாம் நினைவில் கொள்கிறோம். அந்தத் தீவிர முனைப்பு எனும் நெருப்பு, வார்த்தைகளோ அல்லது அறிவுறுத்தல்களோ இன்றி, ஒருவருக்கொருவர் அருகில் இருப்பதின் மூலம், ஒருவரின் இதயத்தில் இருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுகிறது.

இதனால்தான் நமது மரபுகள், ஒன்றிணைந்து இருப்பதையும், சமூகத்தின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதையும், நோக்கத்தின்மீது தீவிர முனைப்பு கொண்ட மனிதர்களுடன் இருப்பதையும்

வலியுறுத்துகின்றன. இது நாம் தனியாக பயணிக்க இயலாது என்பதனால் அல்ல, ஆனால் ஒன்றாக பயணிக்கும்போது நாம் ஏன் அதை செய்கிறோம் என்பதை அது நமக்கு நினைவூட்டுகிறது.

முதல் அடியை எடுத்து வைத்தல்

திறனை மேம்படுத்தும் வல்லுநர்கள் கவனிக்கத் தவறுகின்ற சிலவற்றை, விவேகிகள் எப்போதும் அறிந்திருந்தனர். தேக்க நிலையில் இருந்து வெளிவருவதற்கு நீங்கள் சிந்திப்பது உதவாது. அதிலிருந்து வெளிவருவதற்கு நீங்கள் செயல்பட வேண்டும். அந்த இயக்கம் அபரிமிதமானதாக இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. அது மிகவும் இயல்பானதாக இருத்தலே போதுமானது.

பாபூஜி ஒருமுறை, 'மக்கள் முயற்சிக்கிறார்கள், ஆனால் செய்ய முனைவதில்லை', என்று அந்த வேறுபாட்டில் இருக்கும் உண்மையை வெளிப்படையாகக் கூறினார்.

முயற்சி என்பதில் தோல்வி அடைவதற்கான அனுமதியும் உள்ளடங்கியுள்ளது. அதில், ஒரு கால் பாதுகாப்பான தளத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். செய்ய முனைவது என்பது முற்றிலும் வேறுபட்டது. அது ஒருவரது முழு இருப்பையும் ஒரே திசையில் செலுத்துகிறது.

இலக்கை அடைவதற்கான தூரம் சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றும்போது, என்ன செய்வீர்கள்? சில நேரங்களில், *டி ரெட் மில்* இயந்திரத்தில் முப்பது நிமிடங்கள் நடக்க வேண்டும் என்பதை என் மனம் மறுக்கிறது. என் மனமும் உடலும், இன்று வேண்டாம் என்கிறது. அந்த சூழலில், முப்பது நிமிடங்கள் வேண்டாம், குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் நடக்கலாம் என்று என்னிடமே நான் கூறிக்கொள்வேன். அப்போது அந்த அதிசயம் நிகழும். இரண்டு நிமிடங்கள் ஐந்து நிமிடங்களாக மாறுகிறது. ஐந்து நிமிடங்கள் பதினைந்து

நிமிடங்களாகிறது. நான் இதை உணர்வதற்கு முன்பே, முப்பது நிமிடங்கள் கடந்துவிடுகின்றன. தொடங்குவதற்கு மறுத்த உடல், இப்போது முடிப்பதற்கு மறுக்கிறது. இதுதான் அதனுள் இருக்கும் இரகசியம்: நீங்கள் முழு தூரத்தையும் கடக்க வேண்டியதில்லை, முதல் அடியை எடுத்துவைப்பது மட்டும்தான் தேவைப்படுகிறது. ஒருமுறை இயங்கத் தொடங்கிவிட்டால், மனோசக்தியைவிட வலிமையான ஒன்று அதை ஆட்கொண்டுவிடும். முடிவடையாத நடைப்பயணம், அதைத் தொடங்குவதைக் காட்டிலும், விட்டுவிடுவது இப்போது கடினமானதாக மாறுகிறது.

படுக்கையில் இருந்தபடி நூறு செயல்திட்டங்களை திட்டமிடுவதைக் காட்டிலும், முழு கவனத்துடன் செய்யப்படும் ஒரு செயலானது, *தமஸ்* எனும் குணத்தை, எளிதில் தகர்த்துவிடும். பகவத் கீதை, “மிக உன்னதமானவற்றை சிந்தியுங்கள்” என்று கூறவில்லை. அது “ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யுங்கள்” என்று கூறுகிறது. மேலும் அது, “சரியானவற்றை செய்யுங்கள்” என்றோ, “மனம் கவரும் விஷயங்களை செய்யுங்கள்” என்றோ கூறவில்லை. மாறாக, “ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யுங்கள்” என்றே கூறுகிறது. உடல் இயங்கிக் கொண்டும், கைகள் வேலை செய்துகொண்டும், மனம் ஏதோ ஒன்றின்மீது கவனம் செலுத்திக்கொண்டும் இருப்பதே முக்கியமானது. இதுதான் இருண்ட அறைக்குள் வெளிச்சத்தை உள்ளே வர அனுமதிக்கும் ஒரு சிறு துளையாகும்.

உங்களிடம் ஆற்றல் உள்ளதா என்று ஒருபோதும் உங்களிடமே கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களிடம் அது உள்ளது. அந்த ஆற்றல் எதற்கானது என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா என்பதுதான் கேள்வி. நினைவில் கொள்வது என்பது ஒரு மனப்பயிற்சி அல்ல. அது ஒரு பழக்கம். அதுதான் தியானம். அதுதான் *டிரான்ஸ்மிஷன்*. அது, உங்கள் இதயம் எப்போதும் அறிந்த ஒன்றான ‘குடப்’, ஒரு ஆழ்ந்த ஏக்கம், உள்ளார்ந்த வலி, தவிப்பு போன்றவற்றை

உங்களிடம் தெரிவிக்கும் வரை, அன்றாடம், பொறுமையுடன், இதயபூர்வமாக அமரும் பகட்டற்ற செயலாகும்.

உங்கள் சோம்பல் உங்கள் உந்துசக்தியை அழிக்கவில்லை. அதைப் புதைத்துவிட்டது. புதைக்கப்பட்ட ஒன்றை மீண்டும் கண்டறிந்துவிடலாம்.

தீவிர முனைப்பு எனும் நெருப்பு, இன்னும் அங்குதான் உள்ளது. அது உறங்கிக்கொண்டு இருக்கிறது. நோக்கம் எனும் ஒரு சுவாசத்தினால் அதை விழித்தெழச் செய்யலாம். அது, வெறும் முயற்சி மட்டுமே செய்பவர்களுக்கானது அல்ல, உண்மையில் செய்ய முனைபவர்களுக்கு உரியது.

ஓயாதீர்கள்.

பிரார்த்தனையுடன்,

கம்லேஷ்

12 பிப்ரவரி 2026

ஷாஜஹான்பூர் யோகாஷ்ரமத்தின் பொன் விழாவை முன்னிட்டு
வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி, 12 பிப்ரவரி 2026



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