

ஏப்ரல் 2024

ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

மரங்களின்
குணப்படுத்தும் ஆற்றல்
தாஜி

நாம் எவ்விதம்
திருப்பிச் செலுத்தலாம்
பெட்ரீஷியா
ஸ்காட்லாண்ட்

ஆழ்ந்து செல்லுதல்
மரியா டேனியல் பிராஸ்

மீளுருவாக்க வணிகம்
அன்டோயின் மற்றும்
அலெய்ன் டெஸ்வினே



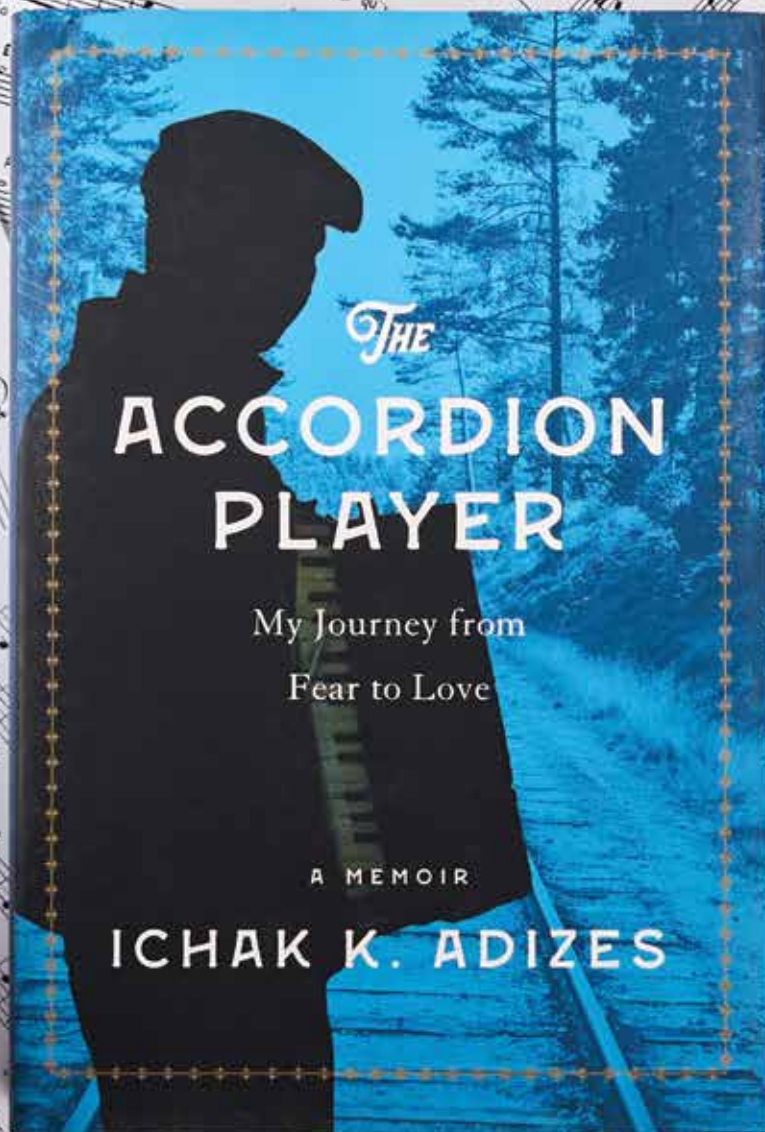
சுற்றுச்சூழல்

“

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:
hflife.com
Amazon.com





THE MIND OF A CHILD HAS
**IMMENSE
POTENTIAL**

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

**STRENGTHEN
MEMORY**

**SHARPEN
OBSERVATION**

**BOOST
CONFIDENCE**

**INTENSIFY
FOCUS**

**ENHANCE
INTUITION**

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

**ENROLL
TODAY!**

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு: அனுராதா சாரதி,
ரேவதி ரங்காச்சாரி, கீதா, உமா சுவாமிநாதன்

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:

உமா மஹேஸ்வரி G. ஜஸ்மி முட்கல், அனன்யா
படேல், லக்ஷ்மி கட்டம், அனகா குல்கர்னி, மேகா
சாவ்ரா, வினோத் குமார்

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, அன்டோயின் டெனாய்க்ஸ்,
அலைன் டெஸ்விக்னே, ஜேஸன் நட்டிங்க், கோரக்
பருல்கர், கிறிஸ்டின் ப்ரிஸ்லாண்ட், ஜெமினா
வாட்ஸ்மன், விக்டர் கண்ணன் & சாரா பப்பர்

நேர்காணல் வழங்கியோர்: பெட்ரிசியா
ஸ்காட்லாண்ட், மரியா டேனியல் பிராஸ்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:

contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்

ஆர்.கே. பிரின்ட் ஹவுஸ், எச். எண். 11-6-759,
3 வது தளம், ஆனந்த் வளாகம், லக்ஷிகாபுல்,
ஹைதராபாத், தெலங்கானா-500 004

வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட்
13-110, காண்ஹா சாந்தி வனம், காண்ஹா கிராமம்,
நந்திகமா மண்டலம், ரங்கா ரெட்டி மாவட்டம்,
தெலங்கானா - 509325

பதிப்புரிமை©2024 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்



மீளுருவாக்கம்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

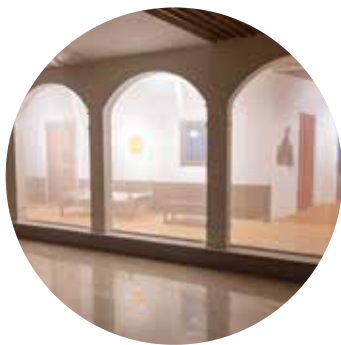
"மீளுருவாக்கம்" என்பதன் ஒரு வரையறை, புதுப்பித்தல் அல்லது மறுமலர்ச்சி ஆகும். இது நமது வாழ்க்கை மற்றும் உலகின் பல அம்சங்களில் பயன்படுத்தப்படலாம் என்றாலும், இது பூமிக்கு இப்போது மிகவும் முக்கியமானதாக உள்ளது.

காலநிலை மாற்றத்தின் விளைவுகள் வெகு தூரம் சென்றுவிட்டதால், அதை மாற்றுவது சாத்தியமற்றதாக உள்ளது. மாறாக, மீளுருவாக்கம் செய்வதற்கான ஒரு முக்கியமான பருவத்தில் நாம் நுழைந்துள்ளோம். அதன் பொருட்டு நாம் அனைவரும் ஒன்றுசேர்ந்து, அன்னை பூமிக்கும், அதில் குடியிருப்பவர்களுக்கும், எதிர்காலத்திற்கான போஷாக்கு, இரக்கம், குணப்படுத்துதல் ஆகியவற்றை வழங்கி மீண்டும் சக்தியூட்ட வேண்டும்.

இந்தப் பதிப்பில், தாஜி, மரங்கள் மற்றும் இயற்கை பற்றி பேசுகிறார். காமன்வெல்த் பொதுச்செயலாளர் பெட்ரிசியா ஸ்காட்லாண்ட், எப்படி திருப்பிச் செலுத்துவது என்பது பற்றி பள்ளி மாணவர்களிடம் பேசுகிறார், மரியா டேனியல் ப்ராஸ், ஆழ்ந்து செல்லும் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று, அது குறித்து விளக்கம் அளிக்கிறார், அலெயன் டெஸ்வினே மற்றும் அன்டோயின் டெனோயிக்ஸ் ஆகியோர், மீளுருவாக்க வணிகங்களுக்கான யோசனைகளுடன், ஒருவருக்கொருவர் அகத்தூண்டுதல் அளிக்கின்றனர். விக்டர் கண்ணன், காண்ஹா சாந்தி வனத்தில் உள்ள உள்ளமைதி அருங்காட்சியகத்தை போற்றிக்கொண்டாடுகிறார், கோரக் பருல்கர், முரண்பாடுகளின் தீர்வு பற்றி எழுதுகிறார். கிறிஸ்டின் ப்ரிஸ்லேண்ட், காடுகளில் ஒரு நடைப்பயணத்திற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறார். மெதுவாக உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளை ஜேசன் நட்பிங்க் எடுத்துரைக்கிறார். ஜெமினா வாட்ஸ்டைன், மனதை அமைதிப்படுத்த நாம் செய்யக்கூடிய 3 கலைச் செயல்பாடுகளைப் பகிர்ந்துள்ளார், மேலும் சாரா பப்பர் நமது குழந்தைகளுக்கு, மிதத்தன்மையைப் பற்றிய பௌத்த மத கதை ஒன்றைக் கூறி, சில சவால்களை முன்வைக்கிறார்.

மீளுருவாக்கத்திற்கு நீங்கள் எவ்வாறு பங்களிக்கிறீர்கள்? இது குறித்து உங்கள் கருத்துக்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள contributions@heartfulness.org என்ற முகவரியில் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

மரங்களின் குணப்படுத்தும்
ஆற்றல்

தாஜி

12

ஆழ்ந்து செல்லுதல்

மரியா டேனியல் பிராஸ் பேட்டி
காண்கிறார்

16

மெதுவாக சாப்பிடுவதால்
கிடைக்கும் நன்மைகள்

ஜேஸன் நடட்டிங்க்

23

அகத்தாண்டுதல்

சாத்வீகம், ராஜஸம், தாமசம்

தாஜி

28

நாம் எவ்விதம் திருப்பிச்
செலுத்தலாம்?

பெட்ரீஷியா ஸ்காட்லாண்ட்

30

பணியிடம்

மீளுருவாக்க வணிகம்

அன்டோயின் டெனோய்க்ஸ்
மற்றும் அலெய்ன் டெஸ்வினே

38

உறவுகள்

முடிச்சுக்களைப்

புரிந்து கொள்ளுதல் :

முரண்பாட்டிற்குத் தீர்வு

காணும் கலை

டாக்டர். கோரக் பருல்கர்

54

சுற்றுச்சூழல்

காட்டில் ஒரு நடைப்பயணம்

கிறிஸ்டின் ப்ரிஸ்லேண்ட்

60

படைப்பாற்றல்

உள்ளமைதி

அருங்காட்சியகம்

விக்டர் கண்ணன்

68

மனதை

அமைதிப்படுத்துவதற்கான

3 செயல்பாடுகள்

ஜெமினா வாட்ஸ்டைன்

74

குழந்தைகள்

மிதத்தன்மையைப் பற்றிய

ஒரு கதை

சாரா பப்பர்

78



தாஜி

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



பெட்ரிசியா ஸ்காட்லாண்ட்

காமன்வெல்த் பொதுச் செயலாளராக நியமிக்கப்பட்ட முதல் பெண் என்ற முறையில், பெட்ரிசியாவின் பணிவாழ்க்கை, முதன்முதலாக நடைபெற்ற பல விஷயங்களால் நிறைந்துள்ளது. அவர் காலநிலை மாற்றத்தைச் சமாளிக்க, காமன்வெல்த் அமைப்பின் 56 நாடுகளை அணிதிரட்டுகிறார். மேலும் அதிக பாதிக்கப்படாத நாடுகளின் மீள்திறனை, மகளிர் நிர்வகிக்கும் நிறுவனங்களின் மூலம் மேம்படுத்துகிறார்.



அன்டோயின் டெனாய்க்ஸ்

அன்டோயின் டெனாய்க்ஸ், ஏஎக்ஸ்எக்ளைமேட்டின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி. இது, (AXA) ஏஎக்ஸ்எக் குழுமத்தில், ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, காலநிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழலுடன் பொருந்திக்கொள்வதிலுள்ள சவால்களை எதிர்கொள்ள நிறுவப்பட்டது. அன்டோயின் ஒரு திறமையான எழுத்தாளர் ஆவார். அவரது மூன்று புத்தகங்கள், டுனோட் நிறுவனத்தால் வெளியிடப்பட்டன.



அலெய்ன் டெவின்ங்

அலெய்ன், முன்னணி ஐரோப்பிய நிறுவனமான அமரென்கோ குழுமத்தின் இணைநிறுவனர் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி ஆவார். முன்னதாக, சோலன் பிரான்ஸ் நிறுவனத்தை வழிநடத்தினார், சாம்சங் கிரீன் எனர்ஜி நிறுவனத்தின் பொது மேலாளராக இருந்தார், மேலும் எங்கி வாட்டர் நிறுவனத்தின் வணிக பிரிவு இயக்குநராக பணியாற்றினார். அவர் INSEAD கல்வி நிறுவனத்தில் MBA மற்றும் ENGEES நிறுவனத்தில் முதுகலை பட்டம் பெற்றுள்ளார். பிரான்ஸ் நகரின் ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் நிறுவன தலைவராக உள்ளார்.



மரியா டேனியல் பிராஸ்

மரியா, ப்ரெசென்சிங் இன்ஸ்டிடியூட் மற்றும் யூ ஸ்கூல் ஃபார் ட்ரான்ஸ்ஃபர்மேஷன் நிறுவனத்தை சேர்ந்தவர். இது புதுமையான சமூக அமைப்புகளில் கவனம் செலுத்துகிறது. அவர் டப் யு நிகழ்ச்சிகளுக்கான தொகுப்பாளர், உள்ளார்ந்த தன்மைமாற்றத்தை விரைவுபடுத்துபவர் மற்றும் ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் பயிற்றுநர் ஆவார். மரியா, உலகளாவிய நல்வாழ்வுக்காக, போர்ச்சுகல் நாட்டில் மீளுருவாக்க செயலிட்டம் ஒன்றை தொடங்கியுள்ளார்.



வனேசா படேல்

வனேசா ஒரு ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் பயிற்சியாளர், ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் கருத்துப்பிரமாற்ற பயிற்றுவிப்பாளர் மற்றும் ஹார்ட்ஃபில்னெஸ் இதழின் ஆசிரியர்களுள் ஒருவர். அவர் இந்தியாவின் பரோடாவில் வசிக்கிறார், அங்கு பள்ளிகள் மற்றும் கல்வியாளர்களுடன் இணைந்து, அனைத்து வயது குழந்தைகளுக்கும்ான ஆங்கில மொழித் திட்டங்களை அறிமுகப்படுத்தி பணியாற்றியுள்ளார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



ஜேசன் நட்டிங்

ஜேசன், உடற்பயிற்சி மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணராவார். அவரது தொழில் பயணத்தை அமெரிக்க விமானப்படையில் ஆரம்பித்து, கொழும்பு இழப்பு, செயல்திறன் மற்றும் ஊட்டச்சத்து சார்ந்த, சிறப்பு நிபுணத்துவம் பெற்ற பயிற்சியாளராக உயர்வடைந்தார். தென் கரோலினாவின் கிரீன்வில்லி நகரில் 'ஒன் ஜிம்' என்ற நிறுவனத்தின் இணை-நிறுவனரும், 'லிவிங் லீன் புலோபிரிண்ட்' என்ற திட்டத்தின் அமைப்பாளருமாவார், தனிப்பட்ட உடற்பயிற்சி தீர்வுகளை முக்கியமாகக் கொண்டு பணியாற்றுகிறார்.



டாக்டர் கோரக் பருல்கர்

கோரக், நோயியல் நிபுணர், நோயறிதல் சேவையின் இயக்குனர் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர் மற்றும் பயிற்றுநர் ஆவார். அவரது ஆர்வங்களில் கூர்ந்து கேட்பது, கதை சொல்வது, மலையேறுதல், இயற்கை விவசாயம் ஆகியவை அடங்கும்.



கிறிஸ்டின் ப்ரிஸ்லாண்ட்

கிறிஸ்டின், 24வது வயதில் தனது ஆன்மீகப் பயணத்தை தொடங்கினார். வெளிநாட்டுப் பயணமாக இந்தியாவிற்கு வந்த அவர், 1972-ல் தனது ஆசிரியரை சந்தித்தார். அப்போது முதல், அவர் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையில் பயிற்சி செய்பவராகவும், பயிற்றுநராகவும் இருந்து வருகிறார். கனடாவின் வான்கூவரிலுள்ள, சைமன் ஃப்ரேசர் பல்கலைக்கழகத்தில், பல்கலைக்கழக நிர்வாகியாக உள்ளார்.



ஜெமினா வாட்ஸ்டைன்

ஜெமினா, 17 வருடங்களாக சர்வதேச கலைக் கல்வியாளராக இருந்து, தற்போது சர்வதேச கல்வி தலைமைத்துவத்தில் Ph.D. ஆய்வுக் கட்டுரையை அமைத்து வருகிறார். மாணவர்களுக்கு, அக ஆய்வு அடிப்படையிலான அனுபவத்தை வழங்குகிறார், அதனால் அவர்கள் சிறந்தவர்களாக இருப்பதுடன், தனித்துவமான கலைப் படைப்புகளை உருவாக்கவும் முடியும்.



விக்டர் கண்ணன்

விக்டர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை மூனைப்புடன் பயிற்சி செய்பவராகவும், பயிற்றுநராகவும் உள்ளார். தொழில்சார் நிர்வாகத் தலைமை அதிகாரியான இவர், அன்றாடப் பணிகளையும், கடமைகளையும் கையாளும் விதத்துடன் தியானத்தின் பலன்களை ஒருங்கிணைக்கிறார்.



சாரா பப்பர்

சாரா, ஒரு கதை வர்ணனையாளர், மாண்டிசோரி ஆலோசகர் மற்றும் குழந்தைகள் புத்தக ஆசிரியர். அவர் ஒரு இயற்கை ஆர்வலராகவும் இருக்கிறார். 'குழந்தை பருவத்தில் சுற்றுச்சூழல் உணர்வுறுநிலை' என்னும் தலைப்பில் முனைவர் பட்டப் பணிகளைச் செய்கிறார். அவர் எட்டு ஆண்டுகளாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சிகளை செய்துவரும் இவர், ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட பயிற்றுநரும் ஆவார்.



சுய அக்கறை

உங்களுக்கென உள்ள
துணிகரமான மற்றும் விலைமதிப்பற்ற
இந்த ஒரே வாழ்க்கையில்,
நீங்கள் என்ன செய்ய
உத்தேசித்துள்ளீர்கள் என
கூற முடியுமா?

மேரி ஆலிவர்

மரங்களின் குணப்படுத்தும் ஆற்றல்

மரங்களின் குணப்படுத்தும் ஆற்றலைப் பற்றிய தனது அனுபவத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் **தாஜி**, மரத்துடன் தொடர்புடைய ஒரு எளிய பயிற்சி, தனது ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்தியது என்பதையும் எடுத்துரைக்கிறார். மேலும் அந்த செயல்முறையை, நாம் அனைவரும் முயற்சி செய்ய அழைப்புவிடுக்கிறார்.

அன்பு நண்பர்களே,

சிறந்த ஞானியான ஃபதேகரை சேர்ந்த ராம் சந்தர் (லாலாஜி) அவர்கள், 20ம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில், இந்தியாவில் இன்று மத்தியப் பிரதேசம் என அறியப்படும், ராவதி என்ற பழங்குடியினர் பகுதியில் உள்ள ஒரு கிராமத்திற்கு சென்றார். காகபூஷண்டியின் பழங்கால ஆசிரமத்தை நினைவுபடுத்திய அந்த இடத்தைக் கண்டு, அவர் பெரிதும் ஈர்க்கப்பட்டார். அந்த ஆசிரமத்திற்குள் நுழைந்தவர் யாராக இருந்தாலும், முக்தி பெற்ற உணர்வை அனுபவித்தனர்.

அந்த கிராமத்தின் இயற்கை அழகையும், அங்குள்ள மக்களின் கள்ளங்கபடற்ற குணத்தையும் லாலாஜி நேசித்தார். அவர் அங்கேயே தங்கியிருந்து, காகபூஷண்டி அமைத்ததை போன்றதொரு ஆசிரமத்தை உருவாக்க வேண்டும் என்ற தனது கனவை மெய்ப்பிக்க



நினைத்தார்." அத்தகைய இடங்கள், உணர்வுகளையும் பிராணாஹுதியையும், மனிதர்களைவிட அதிகமாக உள்ளீர்த்து கொண்டு, அவற்றை நீண்ட காலத்திற்கு தக்கவைத்துக் கொள்ளும் சிறப்பு திறன் மிக்கவை. இதன் விளைவாக, யார் அங்கு சென்றாலும், அதன் தாக்கத்திற்கு ஆளாகாமல் இருக்க முடியாது. இதனால்தான், இன்றும் இந்த இடம் பிருந்தாவனம் போல் காட்சியளிக்கிறது. பாரம்பரிய கண்ணோட்டத்தில் பார்த்தாலும், மற்ற இடங்களைவிட இங்கு சிறப்பாக பயிற்சியை செய்ய முடியும்" என அவர் எழுதியுள்ளார்.

2007ல் நான் இந்த கிராமத்தைத் தேடிச் சென்றேன். அது இப்போது ராவோதீ என்று அழைக்கப்படுகிறது. ரயில் நிலையத்தை அடைந்தபோது, நூற்றுக்கணக்கான ஹெக்டேர் பரப்பளவிற்கு மரங்களே தென்படவில்லை; அவை அனைத்தும் வெட்டப்பட்டுவிட்டன. நான் கிராமத்தை அடைந்தபோது, ஓடை கிட்டத்தட்ட வறண்டுவிட்டதைக் கண்டேன். இருப்பினும் கரையில், ஒரு பிரம்மாண்டமான விதானத்தையுடைய பெரிய ஆலமரம் உட்பட, அழகான மரங்கள் இருந்தன. ஒருவேளை, லாலாஜி இந்த இடத்திற்குதான் வந்திருக்கக்கூடும். நான் அங்கு அமர்ந்ததில், மிகுந்த பலனடைந்ததாக உணர்ந்தேன்.

மரங்கள் ஏன் மிகவும் சிறப்பானவையாக உள்ளன? முதலாவதாக, அவை மனிதர்களைவிட நீண்ட காலத்திற்கு ஆன்மீக ஆற்றலை தக்கவைத்துக் கொள்கின்றன, ஏனெனில் அவற்றின் உணர்வுறுநிலை வேறுபட்டதொரு பண்பைக் கொண்டுள்ளது. நமக்கு மிகவும் ஆற்றல்மிக்க உணர்வுறுநிலை இருப்பதால், நம் விருப்பத்திற்கேற்ப பரிணாம வளர்ச்சி அடைவதற்கான ஆற்றலை அது வழங்குகிறது. அதே வேளையில், நாம் எதிர்த்திசையில் செல்லவும் முடியும்.

பெரும்பாலும், நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பது நமக்குத் தெரிவதில்லை, மேலும் அதனை இழக்க முனைகிறோம். கூடுதலாக, எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் செயல்கள் என்ற நமது தொடர்ச்சியான செயல்பாடு, சிந்தனை மாசுபாட்டை உருவாக்குவதுடன், நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலை மாற்றி அமைக்கின்றன.

மறுபுறம் மரங்கள், இடையூறுகளை உருவாக்காமல், தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஆன்மீக ஆற்றலை உள்ளபடியே தக்கவைத்துக் கொள்கின்றன. அவை, பிராணாஹுதியின் தெய்வீக சக்தியை தக்கவைத்துக்கொள்ளும் 'அதிர்வு சேமிப்பிடங்கள்' எனலாம். எனவே அவை

ஆன்மீக சக்தியூட்டத்தை வைத்திருப்பதால், வருங்கால சந்ததியினரும் பயனடைய முடிகின்றது. மரங்கள் பரிணாம வளர்ச்சியில் பின்னோக்கிச் செல்வதில்லை. ஆனால் அவற்றால், விருப்பப்படி முன்னேறவும் முடியாது. உண்மையில் அவற்றிற்கு விருப்ப ஆற்றல் இல்லாததால், உள்ளீர்க்கப்பட்ட ஆன்மீக ஆற்றலை அவை பாதுகாக்க முடிகிறது.

மரங்கள், பூமியில் இருந்து மேல்நோக்கியும் மற்றும் பிரபஞ்சத்திலிருந்து கீழ்நோக்கியும் பாய்ந்தோடும் ஆற்றலின் வழித்தடங்களாகவும் செயல்படுகின்றன. இந்த ஓட்டத்தின் மூலம், அவை ஆற்றலை விநியோகித்து, அவற்றை சுற்றியுள்ள அனைத்து உயிரமைப்புகளின் வாழ்வையும் நீடிக்கச் செய்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, மண்ணில் உள்ள பூஞ்சை வலைப்பின்னல்களையும், அவற்றின் கிளைகள் மற்றும் இலைகளுக்கு இடையில் வாழும் அனைத்து உயிரினங்களையும் பாதுகாக்கின்றன.

ஒரு பெரிய மரத்தின் கிளைகளும் இலைகளும், தென்றலில் அசைந்தாடுவதை நீங்கள் எப்போதாவது கவனித்துள்ளீர்களா? அவற்றின் அசைவுகளில் மகிழ்ச்சியின் விரிவாக்கத்தை நீங்கள் உணரலாம். அதேவேளையில், ஒரு கிளை வெட்டப்படும்போது, அதன் உணர்வு முற்றிலும் மாறுபட்ட இயல்புடையதாக



இருக்கும் - ஒடுங்கியும்
தற்காத்துக்கொள்வதாகவும்
அமைந்திடும். வெவ்வேறு
பருவங்களிலும், ஆற்றல் ஓட்டம்
மாறுபடும். குளிர்காலத்தில்,
ஆற்றல் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள்,
வேர்களுக்குள் பாய்ந்து, மீண்டும்
ஒருங்கிணைந்து, சிறிது காலத்திற்கு
இயக்கமற்ற நிலையில் இருக்கும்.
அப்போதுதான் வசந்த காலத்தில்
அவை மேலெழும்பி, புதிய
மொட்டுகள், புதிய இலைகள்,
பூக்கள் மற்றும் இறுதியில்
பழங்கள் என விதைகளை
உற்பத்தி செய்திட, மரம்
செழித்து வளரும். கடுமையான
வெப்பத்திலும், மரங்கள் அவற்றின்
ஆற்றலை குறிப்பிடத்தக்க
வகையில் சேமிக்கின்றன.
அத்தியாவசியமானவற்றை

மட்டுமே உற்பத்தி செய்கின்றன.
அனைத்தும் அந்தந்த
காலத்திற்குரிய பராமரிப்புதான்.

மரங்களிடமிருந்து நாம்
கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது
நிறைய உள்ளது. உண்மையில்,
ஒருமுறை நான் மிகவும்
நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தபோது,
ஐரோப்பாவை சேர்ந்த ஒரு
மருத்துவர், "நீங்கள் ஒரு மரத்தின்
அடியில் பிரார்த்தனையுடன்
அமர்ந்து, 'ஆற்றலை
பரிமாறிக் கொள்ளலாமா'
என்று மரத்திடம் கேளுங்கள்"
என்றார். மரங்களுடனான
நம் உறவு உற்றத்துணையாக
விளங்குவதாகும். நமக்கு
நல்லதல்லாத, கார்பன் டை
ஆக்சைடு போன்றவற்றை அவை

உபயோகிக்கின்றன. அங்கு
ஆரோக்கியமான பரிமாற்றம்
உள்ளது. மரங்களுக்கும்,
மனிதர்களுக்கும் பொதுவாக
நலமானதொரு உறவு உள்ளது.
மரங்களை நாம் பாதுகாக்க
வேண்டும்.

மரத்துடன் ஒரு எளியப் பயிற்சி

அந்த மருத்துவர் எனக்குக் கற்பித்த
எளிய பயிற்சி இதோ. நீங்களும்
இதை முயற்சி செய்யலாம்.

ஒரு மரத்தின் அருகில் உட்கார
அதன் அனுமதியை கேட்டு, பிறகு
பிரார்த்தனையுடன் மரத்தின்
அடித்தண்டில் உங்கள் முதுகை
சாய்த்தபடி, நிலத்தில் உட்காரவும்.
அடித்தண்டின் அகலம், உங்கள்
முதுகைவிட குறுகலாக இருக்க
வேண்டும்.

உங்கள் உடலமைப்பில் எந்த
நோய் அல்லது தொந்தரவு
இருந்தாலும், அதை மரத்திடம்
அளித்திடுங்கள். 'தயவுசெய்து
இதை அகற்றிவிடு. மேலும்,
என்னிடமிருந்து உனக்கு
தேவையானதை எடுத்துக்கொள்.
உயிர்வாழ்வதற்கும்,
குணமடைவதற்கும் எனக்கு
வலிமை கொடுத்திடு' என்று
கூறுங்கள்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமும், நலமும்
பெற நல்வாழ்த்துக்கள்,
தாஜி

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



ஆழ்ந்து செல்லுதல்



கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், பிப்ரவரி 2024ல், **வனேஸா பட்டேலை மரியா டேனியல் பிராஸ்** சந்தித்தார், அங்கு மரியா “நம்முள் ஆழ்ந்து சென்று அதன் அனுபவத்தில் மூழ்க வைக்கும்” (Deep U) நான்கு நாட்கள் பயிற்சியினை, வாஸ்கோ காஸ்பர் மற்றும் ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜுஜியுடன் இணைந்து நடத்திக்கொண்டிருந்தார். அவர்கள் இதயத்தை மையமாகவும், விழிப்புணர்வை அடிப்படையாகவும் மற்றும் அதிர்ச்சியின் அறிகுறிகள், வாழ்வில் அதன் பங்கு ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்த அணுகுமுறைகளிலிருந்து பெறப்பட்ட அறிவையும், கருவிகளையும் ஒன்றுசேர்த்து, நாம் இணைப்பையும், உள்ளார்ந்த ஞானத்தையும் பெறுவதை சாத்தியமாக்கினர். இந்தப் பயிற்சிக் கருத்தரங்கில் பங்குகொண்ட வனேஸா, மரியாவை அவருடைய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்டுக்கொண்டார்.

கே: நான் இப்போதுதான் டீப் யூ பயிற்சியினை உங்களுடனும், வாஸ்கோ மற்றும் ஸ்டானுடனும் பூர்த்தி செய்தேன், நீங்கள் யூ கோட்பாடு குறித்த பயிற்சியினை முழுமையாக பெற்றுள்ளீர்கள் என்பதையும் ஓட்டோ ஷார்மெருடன் பணிபுரிந்துள்ளீர்கள் என்பதையும் அறிந்துகொண்டேன். அது என்ன என்பது குறித்து, இன்னும் சிறிது விளக்கமுடியுமா?

எம்.டி.பி: நான் பிரசென்ஸிங் நிறுவனத்தில் (Presencing Institute) பணிபுரிகிறேன், இந்த நிறுவனத்தை ஓட்டோ ஷார்மெர் மற்றும் எம்.ஐ.டி.ஸ்லோன் நிர்வாக பள்ளியின் (MIT Sloan School of Management) ஆசிரியர்கள் இணைந்து நிறுவினார்கள். லீடிங் ஃபிரம் த எமர்ஜிங் ஃபியூச்சர் (Leading from the Emerging Future) என்ற புத்தகத்தை காதரின் கெளஃப்ருடன் சேர்ந்து எழுதிய அவர், உண்மையான மாற்றம் இவ்வுலகத்தில் எவ்வாறு ஏற்படும் என்பதைப்பற்றி எழுதியுள்ளார். இது நேரடியாக பிரச்சினையிலிருந்து தீர்வுக்கு செல்வதில்லை; அதனை அறிய உங்களுக்குத் தேவை, ஒரு உள்முகமான பயணம். எனவே இது யூ கோட்பாடு என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் உங்களைச் சுற்றி என்ன இருக்கிறது என்று காண்பதற்காக சற்றே நில்லுங்கள். பழைய

முன்மாதிரிகளை பின்பற்றுவதை நிறுத்துங்கள், அப்போது நீங்கள் புதியனவற்றைப் பார்க்கத் தயாராக இருப்பீர்கள். கலைஞர்களைப் போல, அவர்கள் ஒரு இயற்கை நிலக்காட்சியை பல மணிநேரங்கள் தொடர்ந்து கூர்ந்து கவனித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள், பின்னர் பார்ப்பதை நிறுத்திவிட்டு உள்நோக்கி கவனத்தைத் திருப்புவார்கள், ஏதோ ஒன்று அந்த வெற்றிடத்திலிருந்து வெளிப்படும். இது போன்று தான் படைப்பாற்றல் செயல்படுகிறது.

ஓட்டோவும், காதரின்னும், பல்வேறு வகையான தொழில்களில், பல மட்டங்களில் புதிய முறைகளை கண்டுபிடித்த பல மனிதர்களை பேட்டி கண்டனர். உண்மையான மாற்றம் இவ்வாறு தான் நிகழ்கிறது என்பதை அவர்கள் கண்டனர். நாம் அதனைப் புதியது எனக்கூறலாம், ஆனால் அது உண்மையில் கடந்த காலத்தில் நாம் அறிந்ததை மறு உருவாக்கம் செய்வதேயாகும்.

திப்ரெசென்சிங் நிறுவனம், வெளிப்புற மாற்றத்தின் மீது கவனம் செலுத்துகிறது – நமது சமூகத்திலுள்ள நிதி, கல்வி, நிர்வாகம் போன்ற அமைப்புகளை எவ்வாறு புதுப்பிப்பது என்பதைப் பற்றியதாகும். அது, மாற்றம் செய்பவர்களுக்கு பொதுப்படையான படைப்புகளின்

கீழ் இலவசமாக வழிமுறைகளை அளிக்கிறது. இவை அனைத்தும் உணர்வுநிலை மேம்பாடு அடைவதைப் பற்றியது.

மேலும் இது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக, டீப் யூ என்பது, உள்முகமான பயணத்தின் மீது கவனம் செலுத்தும் செயல் திட்டம், இது மாறுவது, தன்மைமாற்றம் அடைவது, மற்றும் நம்முடைய உள்ளார்ந்த அமைப்பைத் திறப்பது போன்றவற்றிலும் கவனம் செலுத்துகிறது. பிறகு, நாம் வெளிப்புற மாற்றத்திற்குத் தயாராகிறோம்.

கே: அது உள்ளார்ந்த அமைப்பை அணுகுவதற்கு உதவியது, உட்புறம் ஆழமாக என்ன இருக்கிறதோ அது நாங்கள் செய்த சில பயிற்சிகள் மூலமாக வெளிவந்துள்ளன. அது நான் உண்மையிலேயே நினைத்துக்கூடப் பார்க்காத எனது பகுதிகளின் கணநேரக்காட்சிகளை எனக்கு அளித்து, அதன் மூலம் என் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு உதவியது. அது எனக்கு ஒரு வெளிப்பாடாக இருந்தது.

எம்.டி.பி: இது நமது அன்றாட வாழ்க்கைகளிலுள்ள தன்னுணர்வற்ற பாங்குகளைப் பற்றிய நமது விழிப்புணர்வை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஏனெனில்

ஒன்று நமது நரம்பு மண்டலம் அவ்வாறு படைக்கப்பட்டுள்ளது அல்லது நம்முடைய மனங்களில் என்ன நடக்கிறதோ அதுவாகவும் இருக்கலாம்.

பிறகு நாம் அடுக்குகளை (Layers) உண்டாக்குகிறோம், அந்த அடைப்புகள், மற்றவர்களுடனும், நம்முடனையும் வேறு விதத்தில் நம்மை இணையவிடாமல் தடுக்கின்றன. சில நேரங்களில், நம்மை நாமே அதிகப்படியாக விமர்சித்துக்கொள்கிறோம். இது உண்மையில் அந்த அடுக்குகளை பற்றி அறிந்துகொண்டு, அவற்றை நீக்க தீர்மானம் செய்ய முடிவதைப் பற்றியதாகும் - உதாரணமாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பு மற்றும் வேறு பயிற்சி நுட்பங்களைச் செய்வது, மற்றும் நோய் நீக்கும் சிகிச்சை போன்றவற்றை மேற்கொள்வது . அத்தகைய அடுக்குகள் இல்லாமல், நாம், நம்முடனும், மற்றவர்களுடனும், இயற்கையுடனும் நன்றாக நடந்துகொள்ளலாம்.

கே: நீங்கள் இதுவரை எத்தனை டீப் யூ பயிற்சிக்கருத்தரங்குகள் நடத்தியுள்ளீர்கள்?

எம்.டி.பி: இது பதினேழாவது, ஆசியாவில் முதல் முறை நடத்தப்பட்டது. அதிகமாக ஐரோப்பாவிலும், அமெரிக்காவில் ஒன்றும் நடத்தப்பட்டது.

கே: பெரும்நிறுவனங்களுக்காக இது போன்ற திட்டங்களை வடிவமைத்திருக்கின்றீர்களா?

எம்.டி.பி: வாஸ்கோஸ்வின் பணியில் பெரும் பங்கு அதுவாகத்தான் உள்ளது.

கே: நீங்கள் மேலும் பலவற்றை செய்வீர்கள் என நம்புகிறேன். இது மிகவும் சுவாரசியமான அணுகுமுறை - ஆன்மீக நுட்பங்கள், உளவியல் மற்றும் சுய ஆய்வின் அடிப்படையிலான

நுட்பங்கள் ஆகியவற்றின் கலவையாகும். இதுவரை மக்களிடம் இருந்து எந்தவிதமான கருத்தினைப் பெற்றுள்ளீர்கள்? மக்களிடம் மாற்றங்களை பார்த்துள்ளீர்களா?

எம்.டி.பி: பங்குகொண்ட மக்கள் தான் இதற்கான பதிலினை அளிப்பதில் திறமையுள்ளவர்கள்! மிக அழகான விஷயங்களை நாங்கள் கேட்டுள்ளோம். இதில் ஒருவர், “நான் நானாக இருக்க முடிந்தது இதுதான் முதல் முறை” என்று சொன்னது சிறப்பானதாக இருக்கிறது. அது மிகவும் வலிமையானது. நாங்கள் அதற்காக நன்றி செலுத்துகிறோம்.

கே: நீங்கள் சொன்னது போல இத்திட்டம் தடைகளை அகற்ற

உதவிபுரிகிறது. நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்கலாம், அதற்காக மன்னிப்பு கேட்க வேண்டியதில்லை என்பதை இது காட்டுகிறது.

எம்.டி.பி: நாங்கள் ஒன்றாக சேர்ந்து பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்குகிறோம். அந்த திறப்புக்குள் மக்கள் போதுமான அளவு பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணர்ந்து, மேலும் நாங்கள் பகிர்ந்துகொண்ட வழிமுறைகள், மற்றும் நுட்பங்கள் மூலமாக, அவர்களாகவே தங்களுக்கு அதனை எவ்வாறு செய்வது என்பது குறித்த செயல் திட்டத்தினைக் கண்டுகொள்வார்கள் என்ற நம்பிக்கையினை நாங்கள்கொண்டுள்ளோம்.





கே: என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தில் அது பெரிய பங்கு வகித்தது. எனக்குப் பாதுகாப்பான உணர்வு மற்றும் ஆதரவு கிடைப்பது மட்டுமில்லாமல், அது என்னை வெளிக்காட்டிக்கொள்வதை இயலுமாறு செய்த ஒரு புனிதமான இடம் என்பதையும் உணர்கிறேன்.

உங்களுடைய ஆன்மீகப் பயணத்தைப்பற்றி சிறிது கூறமுடியுமா? நீங்கள் தற்போது உள்ள இடத்திற்கு எது உங்களைகொண்டுவந்தது?

எம்.டி.பி: அது எப்போது தொடங்கியது என்பது சரியாக எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் குழந்தையாக இருந்தபோது, கத்தோலிக் பள்ளியில் படித்தேன், ஏனெனில் போர்ட்சுகல்லில் கத்தோலிசிஸிசம் தான்

முக்கியமான மதம், எங்கள் பள்ளியில் எசுநாதர் மற்றும் கடவுளைப் பற்றி கற்றுக்கொடுக்கும் வகுப்புகள் நடக்கும். என் ஐந்தாவது வயதின்போதே, எங்களுக்குச் சொல்லப்பட்ட கதைகளைப் பற்றி கேள்விகள் கேட்டது எனக்கு நினைவில் உள்ளது. அந்த வயதில் நான் ஒரு நெருக்கடியில் இருந்தேன், கடவுள் வேறுமாதிரியாக இருந்திருக்கவேண்டும், ஏனெனில் ஏன் இங்கு அதிகமான துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன? என்ற எண்ணம் தோன்றியது. அந்த கணம் எனக்குத் தெளிவாக நினைவில் உள்ளது. நான் கோபமாக இருந்தேன், ஏனெனில் நான் வீட்டில் கொடுமைப்படுத்தப்பட்ட என்னுடைய பாட்டியைப்பற்றி நினைத்துக்கொண்டிருந்தேன்.

நான் “அவர்கள் பேசுவது இந்தக் கடவுளைப்பற்றித்தானா?” என்றுஎண்ணினேன். மதத்தில் நம்பிக்கை வைக்கக்கூடாது என முடிவுசெய்தேன்.

அதே நேரத்தில், எனக்குத் தேவையாக இருந்தது என்ற காரணத்திற்காக மட்டும் அல்லாமல், ஒரு நாளில் பலமுறை, நான் என்னை விட உயர்வான அந்தப் பரம்பொருளிடம் பேசிக்கொண்டிருந்தேன், அது கேட்கின்றது என்று நம்பினேன். என்ன செய்யவேண்டும் என்று அறிந்துள்ள உள் குரலைப் பெற்றிருந்த அதிருஷ்டம் எனக்கு இருந்தது. ஆனால் இதைப்பற்றி சிறப்பான விழிப்புணர்வு என்னிடம் இல்லை. அது மிகவும் தாமதமாக வந்தது. தற்போது இதைப்பற்றிய விழிப்புணர்வு எனக்கு இருக்கிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை நான் அண்மையில் பயிற்சி செய்யத் துவங்கினேன். என்னுடைய கணவர் வாஸ்கோ தியானம் செய்துகொண்டிருந்தார், ஆனால் நான் கடவுள் மீது நம்பிக்கையில்லாததால் பகுத்தறிவு மனநிலையினைக்கொண்டிருந்தேன். நான் அறிவியலிடம் தஞ்சம் புகுந்தேன், விவரிக்கயியலாத எதனையும் என்னால் நம்பமுடியவில்லை. வாஸ்கோ ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளராக ஆனபின்பு, அவர் என்னை இந்தப் பயிற்சிக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அவர் இது எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதைப்பற்றி எதனையும் என்னிடம் கூறவில்லை, ஆனால் முதல் அமர்வின் முடிவில் நான் அழத்தொடங்கினேன், “என்னை சுத்தப்படுத்தியமைக்கு நன்றி” என்று கூறினேன். இரண்டாம் அமர்விற்குப் பின்னர், நான், “ஒளி எங்கிருக்கிறது என்பது எனக்குத் தெரிகிறது” என்றேன். இந்த வார்த்தைகள் என்னிடம் இருந்து எப்படி வெளிவந்தன என்பதை நான் அறியேன், அப்போதிலிருந்து,

நான் தொடர்ந்து தியானம் செய்துவருகிறேன்.

கே: நாம் தற்போது செய்த மஃபு பயிற்சி குறித்து, உங்களுடைய கருத்து மற்றும் அது பற்றி உங்களுக்குத் தோன்றிய நுண்ணறிவுகள் என்ன? நீங்கள் முன்பு செய்ததைவிட இதில் அதிகமான ஆன்மீக அணுகுமுறை இருந்தது.

எம்.டி.பி: ஆம், அது சரிதான். ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியின்போதும், மக்களிடம் நாங்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸை அறிமுகம் செய்கிறோம், அதுதான் எங்களுடைய முதன்மையான குறிக்கோள். ஆனால் இங்கே காண்ஹாவில் அது வெளிப்படையாகவுள்ளது. இந்தச் சூழலில் இருப்பதே மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் நம்மை ஆழமாகவும், விரைவாகவும்கொண்டு செல்ல முடியும், நாங்கள் செய்த மற்ற பயிற்சிகளை விட இது செயல் திறன் மிக்கதாகவுள்ளது. மற்றதில் மாற்றம் அடைவது என்பது அதில் ஒரு பகுதியாகத்தான் உள்ளது, ஆனால் இங்கே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸை எப்போதும் உள்ளது, தன்னார்வலர்கள் எங்களுக்கு அந்த அனுபவங்களைப் பெற உதவிசெய்தனர்.

பொதுவாக ஒரு பயிற்சிக்கருத்தரங்கில், 20 பங்கேற்பாளர்கள் இருப்பார்கள்; இங்கே கிட்டத்தட்ட 100 நபர்கள் இருந்தனர். வேலை செய்கிறதா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கான பரிசோதனை இது. இங்குள்ள சுற்றுச்சூழல் மற்றும் தன்னார்வலர்களின் மனப்பான்மை மிகவும் அற்புதமாகவுள்ளது. நாம் வழக்கமாக நம் சமூகத்தில் வாழ்வதில், குறிப்பாக மேற்கத்திய நாட்டில் வாழ்க்கை நடத்துவதில் இருந்து எவ்வாறு



வேறுபட்ட இடத்தில் வாழ்வது என்பதற்கான உதாரணமாக அவர்கள் இருந்தனர். சில நேரங்களில் அந்தக் கருத்துக்கள் யாவும் மறந்துவிடுகின்றன, ஒவ்வொருவரும் அதிக ஈடுபாட்டுடன் இருப்பதைக் காணும்போது அழகாயிருக்கிறது. மக்கள் இந்த பணிக்கு எத்தனை திறந்த இதயங்கள் உள்ளவர்கள் தேவைப்படுகின்றனர் என்பதை உணர்ந்துகொள்கின்றனர்.

கே: பின்னணியில் இருந்துகொண்டு, தினசரி செயல்பாடுகளை எளிதாக்குகின்றவர்களை அங்கீகரிப்பது விசேஷமானது.

எம்.டி.பி: நிச்சயமாக, பங்கேற்பாளர்கள் தியான மண்டபத்தில் அமர்ந்து மற்றவர்களுடன் தியானம் செய்தனர், தாஜியின் பேச்சைக் கேட்டனர். ஆன்மீகம் இங்கே நேரடியாக இருக்கிறது,

மேற்கத்திய நிகழ்ச்சிகளில், சில நேரங்களில் இது பின்னணியில் இருக்கிறது, அனைத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது. நாம் நேரடியாக எப்போதும் ஆன்மீகத்தைப் பற்றிப் பேசியிலாது, ஏனெனில் சிலர் இதற்குத் தயாராக இல்லாமல் இருக்கலாம். இந்த நிகழ்ச்சி, அதைப்பற்றி எவ்வாறு பேச வேண்டும் என்ற குறிப்புகளைத் தருகிறது.

கே: எனவே இது மேலும் அதிகமாக வழங்குவதற்கான வாய்ப்பினைத் தந்துள்ளது. பயிற்சிக்கருத்தரங்கில் நீங்கள் முன்னிலைப்படுத்தி அறிமுகம் செய்த அன்பளிப்புவாதம்/ கிஃப்டிவிசம்(giftivism) முன்கூட்டியே பணம் செலுத்துவது (paying it forward) பற்றிய கருத்தை நீங்கள் விளக்கிக் கூற இயலுமா? நீங்கள் பெற்றதாக உணரும் எதையும், அதன் பலனை அனுபவிக்க முடிந்த வேறு ஒருவருக்கு முன்வைக்கிறீர்களா?

எம்.டி.பி.: அது உண்மையிலேயே முதல் திட்டத்திலிருந்தே உத்வேகத்தினை அளித்தது. முதன்முறையாக நான் இந்தியா வந்தபோது, நாங்கள் காண்ஹாவில் 24 மணி நேரம் தங்கியிருந்தோம். அந்த நாட்களில் அது தரிசு நிலமாக இருந்தது. நாங்கள் நிபுன் மேத்தாவுடன் அஹமதாபாத்தில் உள்ள காந்தி 3.0 என்று அழைக்கப்படும் வன்முறைக்கு(Terrorism) எதிர்பதமான 'கைண்டாரிஸம்' (Kindorism), என்னும் ஒதுங்கிட (Retreat) நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ளச் சென்றோம். நாங்கள் அங்கு என்ன செய்வது என்று எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. நாங்கள் வாழும் வழியினை மறு கட்டமைப்பு செய்தது, எங்களுடைய மேற்கத்திய சமுதாயத்தில், எதையாவது பெற்றுக்கொண்டு, மாற்றுப்பொருளாக எப்போதும் ஏதாவது திருப்பிக்கொடுக்கவேண்டும், சரிதானே? அது மிகவும்

அற்புதமாக இருந்தது, எங்களை மாற்றியது. நாங்கள் உண்மையிலேயே அதனை எங்களுடைய நிகழ்ச்சிகளில் அமுல்படுத்த விரும்பினோம்.

எனவே டீப் யூ, அன்பினை உற்பத்திசெய்யும் சாதனமாக மாறியது. உதாரணமாக, இந்த நிகழ்ச்சியை நடத்திய மக்களை சிறிய இதய பொம்மைகளை தைத்து நிகழ்ச்சியில் பங்குகொண்டவர்களுக்கு கொடுக்கச் செய்தோம். அவர்கள் அதனைப் பெற்றுக்கொண்டு, அடுத்தவர்களுக்குக் கொடுத்தனர். மக்கள் அவர்களுடைய நேரத்தையும், அறிவையும் தானமாக வழங்கினர். நாங்கள் மக்களை அதற்கான விலையை முன்னரே கொடுக்குமாறு அழைத்தோம். நிகழ்ச்சிக்காக எந்த நிர்ணயிக்கப்பட்ட கட்டணமும் இல்லை ஒவ்வொருவரையும் நன்கொடை வழங்குமாறு அழைத்தோம் அல்லது அவர்களது நேரத்தை தன்னார்வத் தொண்டுக்கு அளிக்கக் கோரினோம் அல்லது அவர்களிடம் உள்ள எந்தப் பொருளையும் அளிக்கலாம் எனக் கேட்டுக்கொண்டோம். அது வணிக நடவடிக்கை அல்ல. சங்கிலித் தொடர்பு நீடித்துச் செல்வதுதான் முக்கியம், ஏனெனில் அன்பை நம்மிடம் மட்டுமே வைத்துக்கொண்டால், பின்னர் அதன் தாக்கம் எப்படி ஏற்படும்?

நமக்கு நாமே அன்பானவர்களாக இருப்பது முக்கியமானதாக இருக்கும் அதே சமயம், நாம் அதனை நீடித்து உலகத்தின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். அன்பு மக்களின் இதயத்தைத் தொடுகிறது, அவர்கள் அதன் மூலமாக மாறுதல் அடைகின்றனர். அதனால் தான் டீப் யூ, முன்னோக்கிச் செலுத்துவதற்கான மற்றும் அன்பை உற்பத்தி செய்யும் சாதனமாக இருக்கிறது. இது

அனைத்தும் நம்பிக்கையினை அதிகரித்து, அடுத்தவருக்கு செய்யும் சேவை சம்மந்தப்பட்டது. நான் மிகவும் நன்றியினையும் ஆசியினையும் உணர்கிறேன். ஏனெனில் இந்த திட்டங்கள், சேவை என்ற உணர்வுடன் பொதிக்கப்பட்டுள்ளன. அது வாழ்வதற்கான ஒரு அழகான வழியாக இருக்கிறது.

கே: அது கவனிக்கத்தக்கதாக இருந்தது. மேலும் இந்த பயிற்சிக்கருத்தரங்கில் பங்குபெற வந்தவர்களுக்கு, “நீங்கள் தயாராக இருப்பதாக உணர்ந்தால் இதில் பங்கேற்க உங்களை அழைக்கிறேன்” என்று விருப்பத்தேர்வு செய்ய அவர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டனர். அந்த அழைப்பு - குறிப்பாக தயங்கிக்கொண்டிருந்தவர்களுக்கு - மிகவும் முக்கியமானதாக இருந்தது. இந்த அணுகுமுறை மிகவும் மென்மையானதாக இருந்தது. சில நேரங்களில் மக்கள், தாங்கள் தற்போதுள்ள பாதுகாப்பான இடத்தை விட்டு அறிமுகம் இல்லாத பகுதிக்கு செல்ல எப்போதும் தயாராக இருக்கமாட்டார்கள் என்பதை நாம் மறந்துவிடுகிறோம். அவர்களது தயக்கங்களுக்கிடையில், பயிற்சியில் பங்குபெறவேண்டும் என்ற மன அழுத்தத்தை அவர்கள் உணர்கிறார்கள்.

எம்.டி.பி: இது நம்முடைய தியானம் போன்றது. வலுக்கட்டாயமாக செய்வதை விட, நுட்பமான அணுகுமுறை நல்ல எதிர்வினைவினை அளிக்கும், சரிதானே? ஒவ்வொன்றும் ஒரு அழைப்பு. ஒருவர் தயாராக இல்லாமல் இருந்தாலும் அதுவும் சரிதான். ஒரு வேளை பின்னால் அவர்கள் தயாராகக் கூடும். ஆனால் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகவும், தாங்கள் வாய்ப்பை (ரயிலை) தவற விடவில்லை எனவும் அவர்கள் உணர வேண்டும்.



கே: நீங்கள் வளர்ந்துவருகையில் உங்களுக்கு ஒரு உள் குரல் இருந்தது என்று கூறினீர்கள். குரல் வெளிப்புறத்தில் உள்ளது என்று நமக்குக் கூறப்பட்டதற்கு நாம் மிகவும் பழகிவிட்டோம். இந்தச் சிறிய குரலை எப்படிக்கேட்பது என்று நமக்குத் தெரிவதில்லை, உங்கள் விஷயத்தில் நீங்கள் பெரியவரானதும், அது பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெற்று, அதனைக் கவனிக்கத் தொடங்கிவிட்டீர்கள்.

எம்.டி.பி: ஏனெனில் என் குடும்பத்தில் நான் மட்டுமே ஒரே குழந்தை எனவே அதிக நேரம் தனிமையில் செலவழித்தேன் என்பதுதான் காரணம் என எண்ணுகிறேன். மேலும் என்னுடைய கணவரும் நானும், ஒன்றாக வளர்ந்தோம். அவர் மூன்று மாதங்கள் பெரியவர், அவருக்கு ஒரு தங்கை இருக்கிறார். அவர்கள் எப்போதும் சண்டையிட்டுக்கொள்வார்கள், அதே நேரம் நான் தனிமையில் அமைதியினைக் கண்டேன். அந்த நேரங்களில் மட்டும் நான் உட்குரலினை மிகத் தெளிவாக கேட்டேன். அது எப்போதும் உரத்து ஒலிக்காது; அது அடிவயிற்றில் ஏற்படும் உணர்வைப் போன்றது. நான் சில நேரங்களில் குடும்பத்தில் நான் மட்டுமே விவேகம் உள்ள நபர் எனத் தெரிவிப்பேன், அது இவ்வளவு ஆண்டுகளாக என்னை சமநிலையில் வைத்திருந்தது. அது என்னுள் உள்ள நபரை வழிகாட்டுதலுக்காக என்னை நாட வைத்தது.

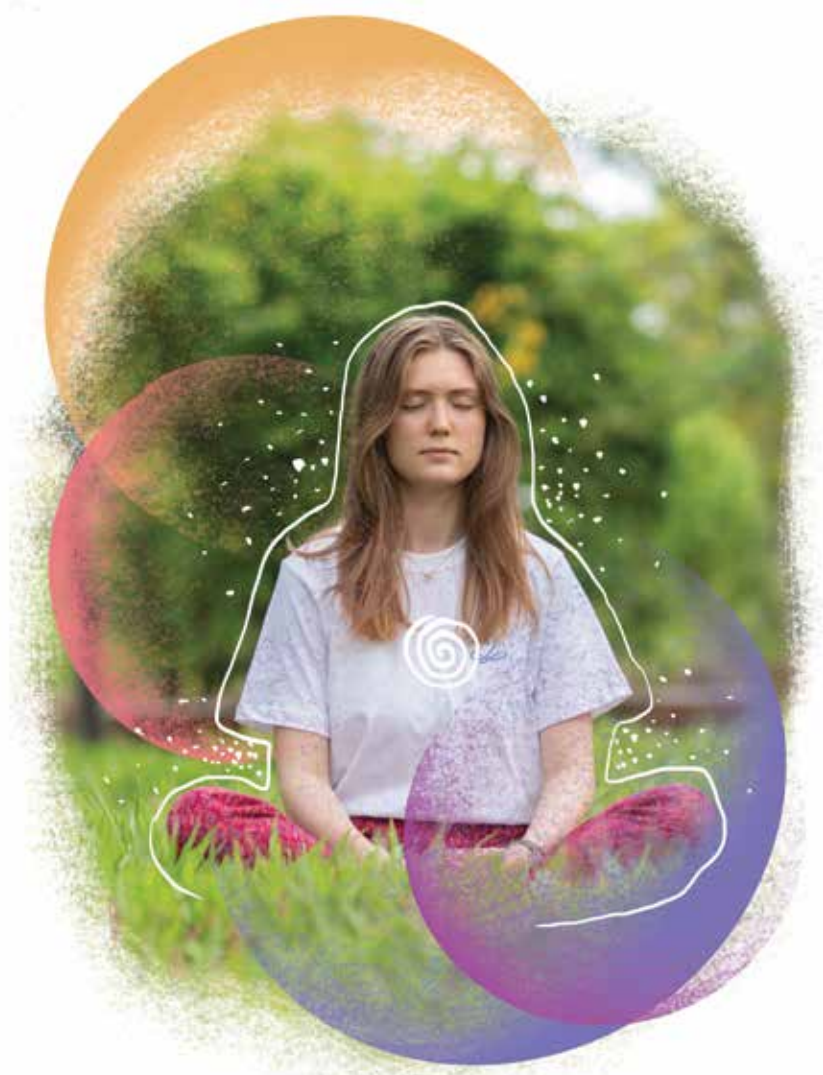
கே: உங்களுடைய மற்றும் டீப் யூ குழுவினுடைய அடுத்த திட்டம் என்ன?

எம்.டி.பி: தாஜியிடம் இருந்து வந்த அழைப்பினால் இந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இது குறித்த பின்னூட்டம் (feedback)

நன்றாகவுள்ளது. இதனை மீண்டும் நடத்தும்படி இங்கேயும், ஐரோப்பியாவிலிருந்தும் நாங்கள் கோரிக்கைகளைப் பெற்றுவருகிறோம். எங்களை அவை எங்கு இட்டுச்செல்கின்றன என்பதைக் காண்பதற்காக, நாங்கள் அழைப்புகளை எதிர்நோக்கியுள்ளோம்!

கே: மிக்க நன்றி மரியா, இது மிகவும் மிகிழ்ச்சிகரமாக இருந்தது.

எம்.டி.பி: நன்றி வனேசா.



மெதுவாக சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

ஜேஸன் நட்பிங்க், கவனத்துடன் சாப்பிடுவதன் நன்மைகளை ஆராய்ந்து, உணவு நேரத்தில் உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை ஏற்படுத்துவதற்காக, ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ்ஸின் ஒரு அடிப்படைக் கொள்கையை அறிமுகப்படுத்தி, அதை அடுத்த கட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிறார்.

நாளுக்கு நாள் வாழ்க்கையின் வேகம் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லும் இந்த உலகில், இந்திய முனிவர் பதஞ்சலியின் பண்டைய ஞானம், மைண்ட்ஃபுல்லென்ஸ், விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது மற்றும் மிதத்தன்மை என்னும் நற்பண்புகளை நோக்கி நம்மை வழிநடத்தும் ஒரு ஒளி விளக்கை வழங்குகிறது. தனது யோக சூத்திரங்களுக்காக மதிக்கப்படும் பதஞ்சலி முனிவர், உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மா ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான இணக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகிறார் - முன்னெப்போதையும் விட இது, இப்போது, குறிப்பாக உணவு மற்றும் நல்வாழ்வு சூழலில். மிகவும் பொருத்தமானதாக அமைகிறது.

கவனத்துடன் சாப்பிடுவதற்கான அடிப்படை

கவனத்துடன் சாப்பிடுவது ஒரு நடைமுறை மட்டுமல்ல, ஒரு தத்துவமும் ஆகும். அதை ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, அது உணவுடனான நமது உறவை மாற்றியமைக்கும். இது, நம் எல்லா புலன்களையும் அதில் ஈடுபடுத்துவது, உணவுக்கான நமது ஏற்புத்தன்மையை, எந்த ஒரு வித மதிப்பீடுமின்றி ஒப்புக்கொள்வது, மேலும் நமது



உணர்ச்சிகளையும், உடல் குறிப்புகளையும் அங்கீகரித்தல் போன்றவற்றைப் பற்றியதாகும். இந்த அணுகுமுறை, இன்றைய வேகமான, மற்றும் பெரும்பாலும் மன ஈடுபாடற்ற உணவுப் பழக்கத்திற்கு முற்றிலும் மாறுபட்டது. இது எடை அதிகரிப்பிற்கு பங்களிக்கிறது, மற்றும் உணவு அளிக்க வேண்டிய மகிழ்ச்சியையும், ஊட்டத்தையும் நாம் பெற முடியாதபடி செய்கிறது.

பதஞ்சலியின் போதனைகள் மற்றும் உண்ணும் கலை பற்றிய நவீன ஆராய்ச்சி

பதஞ்சலி, நம் நடைமுறைகளில் ஸ்திரம் (நிலைத்தன்மை) மற்றும் சுகம் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை கற்பித்தார். இதை சாப்பிடும் செயலுக்கு சிறப்பாகப் பயன்படுத்தப்படலாம். மெதுவாக மற்றும் உணர்ந்து சாப்பிடுவது, மனதிலும், உடலிலும் ஒரு ஸ்திரத்தன்மையை ஊக்குவிக்கிறது, ஒவ்வொரு உணவையும் ஆழ்ந்து அனுபவித்து சுவைக்க அனுமதிக்கிறது, அது ஒரு மேம்பட்ட செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது. மற்றும் சிறிய கவளங்களுடன் நம்மை திருப்திப்படுத்துகிறது.

ஆராய்ச்சி, இந்த போதனைகளுடன் ஒத்திசைகிறது, மெதுவாக, அதிக கவனத்துடன் சாப்பிடுவது, எடை இழப்பு மற்றும் மேம்பட்ட ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும் என்பதைக் காட்டுகிறது. 'ஜர்னல் ஆஃப் த அகாடமி ஆஃப் நியூட்ரிஷன் அண்ட் டயட்டிக்ஸ்' இதழில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், மெதுவாக சாப்பிடுபவர்கள், குறைவான கலோரிகளை உள்வாங்குவார்கள். வயிறு நிரம்பியிருப்பதை அதிகமாக உணர்வார்கள். இறுதியில் அவர்களின் எடை குறைவதைக் காணலாம். மெதுவாக

சாப்பிடுவது, வயிறு நிரம்பியதாக சமிக்ஞை செய்வதற்குத் தேவையான நேரத்தை உடலுக்கு அளிப்பதால், அதிகமாக சாப்பிடும் சாத்தியக்கூறைக் குறைக்கிறது.

மைண்ட்ஃபுல்லென்ஸ் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ்: ஒரு இணக்கமான கலவை

கவனத்துடன் உண்ணுதல் என்பது, உணர்வுடன் கூடிய விழிப்புணர்வு, மற்றும் இதயத்தில் மையப்படுத்திக்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸின் கொள்கைகளுடன், ஆழமாக

இணைக்கப்பட்டுள்ளது. முக்கியமான ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ் கொள்கைகளில் ஒன்று, உள் இணைப்பு நிலையில் நாம் சாப்பிட அறிவுறுத்துகிறது. இது நம் உணவுடனும், மற்றும் நம் உடல்களுடனும் ஒத்திசைய நம்மை அழைக்கிறது. இது நமது பரபரப்பான நாளில், அமைதியான ஒரு தருணத்தை உருவாக்குவதைப் பற்றியது. ஒரு எளிய உணவை, தியானம் மற்றும் சிந்தனைக்கான வாய்ப்பாக மாற்றுகிறது.



மெதுவாகவும் கவனமாகவும்
சாப்பிடுவதற்கான வழிமுறைகள்

**1. நன்றியுணர்வோடு
தொடங்குங்கள்:**

சாப்பிடுவதற்கு முன், உங்கள் உணவிற்கு நன்றி தெரிவிக்க சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். இது உங்கள் மனதை மையப்படுத்தி, கவனத்துடன் சாப்பிடும் அனுபவத்திற்கு உங்களை தயார்படுத்தும்.



3. நன்கு மென்று சாப்பிடுங்கள்:

உங்கள் உணவை பலமுறை மெல்லுவதற்கு உகந்த உணர்வோடு முயற்சி செய்யுங்கள். இது செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது மற்றும் உங்கள் வயிறு நிரம்பியதை அடையாளம் காண்பதற்கான நேரத்தை வழங்குகிறது.



5. கவனச்சிதறல்களை

அகற்றவும்: டிவியை அணைத்துவிட்டு, உங்கள் மொபைலைத் தள்ளி வைக்கவும். கவனச்சிதறல் இல்லாமல் சாப்பிடுவது, உணவு மற்றும் உங்கள் உடலின் வழிகாட்டும் குறிப்புகளில் கவனம் செலுத்த உங்களை ஊக்குவிக்கிறது.



விளக்கப்படம்: லக்ஷ்மி காதம்



**2. உங்கள் புலன்கள்
அனைத்தையும்
பயன்படுத்தவும்:**

உணவின் வண்ணங்களைக் கவனிக்கவும். நறுமணத்தை உணரவும். வாயிலுள்ள ஒவ்வொரு உணவுக்கவளத்தையும் சுவைக்கவும். இது அனுபவத்தை மேம்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், சாப்பிடும் வேகத்தையும் குறைக்கிறது.



**4. உங்கள் பாத்திரங்களை கீழே
வைக்கவும்:**

ஒவ்வொரு கவளத்திற்கும் இடையே, உங்கள் பாத்திரங்களை கீழே வைக்கவும். இந்த எளிய செயல், நீங்கள் உணவு உண்ணும் நேரத்தை சமன் செய்யவும், கவனமாக இருப்பதை ஊக்குவிக்கவும் உதவும்.



**6. உங்களுக்குள்
சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்:**

உணவின்போது அவ்வப்போது இடைநிறுத்தவும். இது அதிகப்படியான உணவை எடுத்துக்கொள்வதை தடுக்க உதவுகிறது மற்றும் குறைவான உணவில் திருப்தியை அடைய ஊக்குவிக்கிறது.

உங்கள் பயிற்சியை
ஆழப்படுத்த சிந்திக்க வைக்கும்
கேள்விகள்

1. நான் மெதுவாக மற்றும் கவனச்சிதறல் இல்லாமல் சாப்பிடும்போது, என்னுள் என்ன விதமான உணர்ச்சிகள் அல்லது எண்ணங்கள் எழுகின்றன? நான் விரைவாகவோ அல்லது கவனமில்லாமல் சாப்பிடும்போதோ அவை எவ்வாறு வேறுபடுகின்றன?
2. உணவுக்கு முன் நன்றியை வெளிப்படுத்தும் பழக்கம், எனது உணவு அனுபவத்தை எவ்வாறு மாற்றியமைக்கிறது?
3. எனது தினசரி உணவுப் பழக்கத்தில், ஹார்ட்ஃப்ரெஸ்கொள்கைகளை நான் எந்தெந்த வழிகளில் இணைத்துக்கொள்ளலாம்?

இந்த நடைமுறைகளை தினசரி வழக்கத்தில் ஒருங்கிணைப்பதன் மூலம், எடை இழப்பை நோக்கிய பயணத்தை மட்டும் மேற்கொள்ளாமல், நமது உணவு, நம் உடல்கள் மற்றும் இறுதியில் நமது உள்சுயங்கள், ஆகியவற்றுடனான ஆழ்ந்த தொடர்பை நோக்கிச் செல்கிறோம். பதஞ்சலியின் ஞானம் மற்றும் ஹார்ட்ஃப்ரெஸ்கொள்கைகளால் உத்வேகம் பெற்று உருவாகியுள்ள, சாப்பிடுவதற்கான இந்த கவனமான அணுகுமுறை, ஆரோக்கியமான, மிகவும் இணக்கமான வாழ்க்கைக்கான பாதையை வழங்குகிறது.



அகத்தூண்டுதல்

நமது அன்றாட வாழ்வில்,
விண்மீன்களும் மரங்களும்
சூரியோதயமும் காற்றும்
இடம்பெறாவிடில்,
அவற்றால் நமக்கு நன்மை
ஏது?

இ. எம். ஃபார்ஸ்டர்

சாத்வீகம், ராஜஸம், தாமசம்

அன்புள்ள தாஜி,

இயற்கையுடன் இணைந்து
வாழ்வது என்றால் என்ன?

அன்புள்ள ஜோஷி,

நாம் இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுகிறோம். இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வது என்றால், எழுதப்படாத தெய்வீக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுதல் என்பதாகும். தெய்வீக விதிமுறைகளுடன் ஒத்திசைந்த எந்த ஒரு செயலும், 'சாத்வீகம்' என அழைக்கப்படலாம். மனிதர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டங்களைப் பின்பற்றி, உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளிக்கும் செயல்களைச் செய்வது 'ராஜஸம்' எனலாம். தெய்வீக விதிமுறைகளையும் பின்பற்றாமல், மனிதர்களின் சட்டங்களையும் பின்பற்றாமல், தனது திருப்திக்காக அனைத்து விதிமுறைகளையும் மீறுவதைத் 'தாமசம்' எனலாம். நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்து, எதனுடன் ஒத்திசைகிறீர்கள்?

தெய்வீக விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதும், உங்கள் மனசாட்சியின்படி நடப்பதும், தானாகவே அமைதியையும், திருப்தியையும் உங்களுக்கு அளிக்கின்றன. அந்த அனுபவம் அல்லது நிலை, ஸ்வர்கத்தைப் போல் மிகுந்த மகிழ்ச்சியளிப்பதாகும். அனைத்து சட்டங்களையும் மீறுவது, உங்களை அமைதியிழக்கச் செய்கிறது. ஆனால் நீங்கள் வேறுவிதமாக காட்டிக்கொண்டு, இராமாயண காப்பியத்தில் வரும் ராட்சதர்களைப் போல் சிரித்துக்கொண்டிருக்கலாம். அந்த அனுபவம் அல்லது நிலை, ஸ்வர்கமல்ல, அதனை நரகம் என்கிறோம்.

மகிழ்ச்சியுடன், தெய்வீக விதிகளுக்குப் பணிந்து நடப்பது, பூரணமான ஏற்புத்தன்மைக்கும், அவரது விருப்பத்திற்கு சரணடைவதற்குமான அறிகுறியாகும். "தங்கள் விருப்பம் நிறைவேறட்டும், அன்பான இறைவனே" என்னும் மனோநிலை, இங்கு மிகுந்த அர்த்தத்தை அளிக்கிறது.

இன்றைய நவீன கால சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கைமுறை, எது நல்லது என்று யோசிப்பதற்கும், சுயஆய்வு செய்வதற்கும், தியானம் செய்வதற்கும், நாம் விரும்பினாலும் அதை நடைமுறைப்படுத்த, சிறிதளவு நேரத்தையே அளிக்கிறது. ஆனால், நாம் ஆன்மீக வளர்ச்சி

அடைய வேண்டுமெனில், நமது பௌதீக வாழ்வை நாம் ஆன்மீகமயமாக்க வேண்டும். ஏனெனில் அது ஒன்றே தீர்வு. நாம் அவ்வப்போது சற்று ஓய்வெடுத்து, நமக்கு எது முக்கியம் என ஆலோசித்து புதுப்பிக்க வேண்டும்.

குறைந்தபட்சம், நமது செயல்கள் மகிழ்ச்சியை விளைவிக்குமா அல்லது துயரத்தை விளைவிக்குமா என்பதை நாம் உணர முடிய வேண்டும். நம்மில் பெரும்பாலோர், ஆரம்பத்திலேயே விளைவுகளை உணரத் தவறிவிடுகிறோம். அதனால்தான், மகோன்னதமான மாஸ்டர்கள், அவர்களது கருணையினால், நமது நன்மைக்காக, பொன்னான நேரத்தை மிச்சப்படுத்தும் வகையில், நமக்கு சில குறிப்பிட்ட நியதிகளை வகுத்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

உதாரணத்திற்கு, யாரைத் திருமணம் செய்வது என்பதற்கு, அல்லது எந்தப் பட்டப்படிப்பை தேர்ந்தெடுப்பது என்பதற்கு யாராவது நியதிகளை எழுத முடியுமா? நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவரை தேர்ந்தெடுத்து, அவரும் உங்களை நேசிக்கறார் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு மணந்துகொள்ளுங்கள் என்று அவர்கள் கூறுவர். தோற்றங்கள், பழகும் விதம், பேச்சு, அந்தஸ்து மற்றும் பிறவற்றை நேசம் என புரிந்துகொள்வது, நமது தவறு. இந்தப் பிறழ்வு, நமது உணரும் தன்மையை மாற்றி, கண்களை குருடாக்கி, முடிவில் பெரும் வேதனையை கொடுத்துவிடுகிறது. நாம் குருமபத்தின் அல்லது சமூகத்தின் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறோம். பற்பல முன்கணிப்புகளுக்கும், பிடிவாதத்திற்கும் ஆளாகிறோம். இதனை ஒப்பிடும்போது, உண்மையில், வானில் உள்ள கிரகங்கள் மிகவும் கனிவானவை.

நீங்கள் விதைத்ததையே அறுவடை செய்கிறீர்கள் என்ற சொல்லடையை மக்கள் புரிந்துகொள்ளும் விதத்தைப் பார்க்கும்போது வேடிக்கையாக இருக்கிறது. நீங்கள் கோழியை உணவாக உட்கொண்டால், கோழியாகி விடுவீர்கள். மாட்டுப்பாலை அருந்தினால், மாடாவீர்கள் என்றெல்லாம் சொல்வது வேடிக்கையானது. இவ்வாறான மேலோட்டமான விவாதம், நல்ல நோக்கத்துடன் கூறப்பட்டாலும், மாறான பலனையே தருகிறது. அறிவுடைய எந்த ஒரு மனமும் அதை ஏற்றுக்கொள்ளாது. அதற்கு மாறாக, குணங்களின் 'அடிப்படையில், உணவின் இயல்பைக் கருத்தில்கொள்ளும்போது, இந்த சொல்லடை மிகுந்த அர்த்தமுள்ளதாகிறது.

இங்கு, பலவிதமான உணவுகளை உண்பது, அவ்வுணவின் சூட்சும அல்லது ஸ்தூலத் தன்மையைப் பொறுத்தும், அது எவ்வாறு உண்ணப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்தும் வேறுபடுகிறது. சாத்வீக உணவாக இருப்பினும், மனம் இயற்கையுடன் இணைந்து இல்லாதபோது, அல்லது கேள்விக்குரிய வகையில் ஈட்டப்பட்ட உணவானது, தாமச விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

நித்திய சத்தியம் (Truth Eternal), அத்தியாயம் ஒன்றை படிக்கும்போது, முக்குணங்களைப் பற்றி நான் விளக்கிய உரையை பார்க்கவும்.

பாதுகாப்பாக இருக்கவும்.

அன்புடன்,
கம்லேஷ்

நாம் எவ்விதம் திருப்பிச் செலுத்தலாம்?

காமன்வெல்த்தின் ரைட். மேதகு தலைமைச்செயலாளர் **மாண்புமிகு பெட்ரீஷியா ஸ்காட்லாண்ட்**, ஜனவரி 2024ல் கான்ஹா சாந்தி வனத்திற்கு வருகை புரிந்தார். அவரது வருகையின்போது, தனது பணியில் கருணையுடன் செயல்பட்டதற்காகவும், சேவை செய்வதில் அவரது சிறந்த அர்ப்பணிப்புக்காகவும், 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சேஞ்ச் மேக்கர்' (மாற்றத்தை ஏற்படுத்துபவர்) அறிமுக விருதைப் பெற்றார். இங்கு அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கற்றல் மையத்தின் பள்ளி மாணவர்களுடன், காலநிலை மாற்றம், சேவை, உயரிய கனவுகள் மற்றும் மாற்றத்தை உருவாக்குதல் ஆகியவற்றைப் பற்றி கலந்துரையாடுகிறார்.

கே: மாண்புமிகு சகோதரி, மாலை வணக்கம். உங்களுடன் கலந்துரையாடுவதில் எங்களுக்கு மகிழ்ச்சி. நீங்கள் வளர்ந்துகொண்டிருந்தபோது, உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருந்தது, மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கைத்தொழிலை மேற்கொள்ள உங்களை ஊக்குவித்தது எது, என்பவை பற்றி எங்களிடம் பகிர்ந்துகொண்டால் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைவோம்.

எஸ்ஜி: முதலில், நான் உங்களோடு இருப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நீங்கள் அளித்த நிகழ்ச்சி மிகவும் அருமையாக இருந்தது, என் கண்களில் கண்ணீரை வரவழைத்தது.

பொதுச்செயலாளர் என்ற முறையில், 56 நாடுகளுக்கு- அதாவது 2.5 பில்லியன் மக்களுக்கு - உதவுவதற்கு நான் பொறுப்பாக இருக்கிறேன். அவர்களில் 60% பேர், அதாவது 1.5 பில்லியன் - 30 வயதுக்குட்பட்டவர்கள். காமன்வெல்த்தில் உள்ள இளைஞர்களே, நீங்கள் அனைவரும் என்னுடையவர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

எனவே, உங்களைச் சந்திக்கவிருப்பது பற்றி நான் பெருமைப்பட்டேன். நீங்கள் பாடியது என்னைத் தொட்டது: 'உலகம் எப்படி அமைய வேண்டும், இருக்க வேண்டும், இருக்க முடியும்' என்பது பற்றிய மில்லியன் கனவுகள், ஒரு மில்லியன் கனவுகள், நீங்கள் அனைவரும் அதை, நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு

அழகாக மாற்றப் போகிறீர்கள். நீங்கள் அம்மாதிரியான கனவு காண்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்த்து நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். எனவே, பெரிதாகக் கனவு காணுங்கள், உங்கள் கனவுகள் நனவாகாது என்று எவராவது சொன்னால், அதை பொருட்படுத்த வேண்டாம். ஏனென்றால் உங்களால் அவற்றை நனவாக்க முடியும்.

நீங்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டும். நீங்கள், அதை இன்னும் ஆழ்ந்து நேசிக்க வேண்டும். மேலும் நீங்கள், பிரார்த்தனை செய்து, உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் கடவுளால் ஒரு திறமை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அந்தத் திறமையைக் கண்டறிந்து, அதை மேம்படுத்தி, மற்றவர்களின் நலனுக்காகப் பயன்படுத்துவது உங்கள் வேலையாகும். இந்த மேடையில் நான் பார்த்தது உங்கள் திறமையின் ஒரு சிறிய துளியாக இருந்தாலும் கூட, நீங்கள் மிகவும் அற்புதமானவர்கள்.

என்னைப் பற்றி கொஞ்சம் சொல்கிறேன். ஏனென்றால் அதுதான் உங்கள் கேள்வி. நான் காமன்வெல்த் ஆஃப் டொமினிகா என்னும், கரீபியனில் உள்ள ஒரு சிறிய தீவில் பிறந்தேன். டொமினிகாவில் சுமார் 72,000 பேர் வசிக்கின்றனர்.

நான் செயின்ட் ஜோசஃப் என்ற மீனவ கிராமத்தில் பிறந்தேன். எனக்கு பதினொரு சகோதர சகோதரிகள் உள்ளனர்.

பன்னிரண்டு குழந்தைகளில் நான் பத்தாவது குழந்தை. நான் மிகவும் சிறியவளாக இருந்தபோது, எனது குடும்பம் இங்கிலாந்துக்கு குடிபெயர்ந்தது. நான் லண்டனின் ஏழ்மைப்பகுதியான ஈஸ்ட்எண்டில் வளர்ந்தேன். அந்த கட்டத்தில், நான் எதிலும் வெற்றி பெறுவதற்கான வாய்ப்பே இல்லை என்று பலர் நினைத்தார்கள். ஏனென்றால், அங்கு ஒரு தேர்வு முறை இருந்தது. முதலில் வெள்ளை ஆண், கருப்பு ஆண், பின்னர் வெள்ளை பெண் என்ற முறையிலும், அதற்கு பின்னர் மிகவும் கீழே கருப்பு பெண் என்ற முறையில் அது அமைந்திருந்தது, என்று எனக்குக் கூறப்பட்டது.

எனக்கு ஒரு அருமையான குடும்பம் இருந்தது. அன்பும், அக்கறையும், மிகுந்த உறுதியும் நிறைந்தது. அவர்கள் என்னிடம் சொன்னதை நான் உங்களுக்கு சொல்லப் போகிறேன் "நீ தேர்ந்தெடுக்கும் எதையும் உன்னால் செய்ய முடியும். இது சாத்தியமற்றது என்று யார் சொன்னாலும் நம்பாதே. அது முடியும் வரை, எல்லாம் சாத்தியமற்றதாகத் தான் தெரியும். நீ அதை செய்யப் போகிறாய்.'

நான் என் தந்தையிடம், "ஆனால் அப்பா, வேறு எவரும் இதை இது வரை செய்ததில்லை." என்று கூறினேன்.

அதற்கு அவர், "ஓ, நல்லது, அதாவது நீ முன்னோடியாக இருக்க முடியும்!" என்றார்.

அகத் தூண்டுதல்

எனவே, “இதற்கு முன்பு யாரும் இதைச் செய்ததில்லை” என்று யாராவது உங்களிடம் சொன்னால், நீங்கள் என்ன பதில் சொல்லப் போகிறீர்கள்?

கே: நான் முதல் நபராக இருப்பேன்.

எஸ்ஜி: நல்லது.

நான் கற்றுக்கொண்ட மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால், உங்கள் நண்பர்களுக்கு நீங்கள் ஆதரவளிப்பதும், உங்கள் நண்பர்கள் உங்களை ஆதரிப்பதும் மிகவும் முக்கியம் என்பதே. நம் அனைவருக்கும் நட்பும் ஆதரவும் தேவை. ஒரு புன்னகை எவ்வளவு அற்புதமான விஷயம் என்பதை, ஒருபோதும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். உங்களுக்கு மிகவும் மோசமான நாள் அமையும்போது, இதை விட மோசமாக இன்னும் எதுவும் நடக்க முடியாது என்று நீங்கள் நினைக்கையில், ஒரு நண்பர் உங்களை நோக்கி புன்னகைக்கிறார். அது அனைத்தையும் மாற்றி விடுகின்றது.

கருணை என்பது, உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கியமானதொரு அங்கமாகும். நண்பர்களிடம் கருணை காட்டினால், உங்கள் நண்பர்களும் உங்களிடம் அன்புடன் நடந்துகொள்ள முனைவார்கள் என்பதை, நான் கண்டுள்ளேன்.

கே: இது ஊக்கமளிக்கும் ஆழ்ந்த புரிதலாகும். மேடம், பள்ளியில் உங்களுக்குப் பிடித்த பாடங்களைப் பற்றி அறிய ஆவலாக உள்ளோம்.

எஸ்ஜி: எனக்குப் பிடித்த பாடம் ஆங்கிலம். நான்



ஆங்கிலத்தை நேசித்தேன். மொழியை நேசித்தேன். இலக்கியத்தை நேசித்தேன். வரலாற்றை நேசித்தேன்; ஆனால் நான் விஞ்ஞானிகளின் குடும்பத்திலிருந்து வந்தவள். நான் ஒரு விஞ்ஞானியாக வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பினர். என் குடும்பத்தில், கிட்டத்தட்ட எல்லா வகையான விஞ்ஞானிகளும் உள்ளனர் - இரசாயன பொறியியல், மருந்தியல், வேளாண்மை - நீங்கள் குறிப்பிடும் எந்த ஒரு துறையிலும் அவர்கள் இருக்கிறார்கள். எங்கள்

குடும்பத்தில் இயற்பியலாளர் இல்லாததால், நான் ஒரு இயற்பியலாளராக வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பினர். ஒரு இயற்பியலாளராக ஆக வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனக்கு இல்லை. நான் ஒரு வக்கீலாக மட்டுமே இருப்பதால், மூளை என்னை வந்தடையும்போது, படிப்படியாக குறையத் தொடங்கியிருக்கலாம் என்று, என் ஏழு சகோதரர்களும் நினைத்தார்கள்.

நான் மக்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும்

விரும்பினேன். நீங்கள் எதைத் தேர்வு செய்தாலும், நீங்கள் விரும்பும் விஷயத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மற்றவர்கள் விரும்பும் விஷயத்தை அல்ல. நீங்கள் விரும்பும் ஒரு பாடத்தை நீங்கள் தேர்வு செய்தால், அது ஒருபோதும் பளுவாக இருக்காது, எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கும்.

எனது பாடங்கள், எனது வாழ்க்கைத்தொழிலுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையவையாக இருந்தன? ஒரு வழக்கறிஞராக இருப்பதில் மிக முக்கியமான விஷயம் மொழியைப் புரிந்துகொள்வது, கட்டமைத்தல், மொழியின் மீதான காதல் ஆகியவை. எப்படி தகவல் பரிமாற்றம் செய்வது, எப்படி யோசனைகளை உருவாக்குவது என்பவை, மிகவும் முக்கியமாக இருந்துள்ளன. நான் சட்டத்தை நேசிக்கிறேன். ஏனென்றால் நான் அதை நீதி வழங்குவதற்கான ஒரு

கருவியாகப் பயன்படுத்த முடியும். நான் எப்போதும் நியாயமான மற்றும் நியாயமற்ற விஷயங்களில் ஈடுபாடுகொண்டிருந்தேன். மக்கள் கொடுமைப்படுத்தப்படுவதையும், மக்கள் தங்கள் கருத்தைக் கூற முடியாமல் இருப்பதையும், அவர்களின் உரிமைகள் இழிவுபடுத்தப்படுவதையும், (அவர்கள் மீது) அக்கறைகொள்ளப்படாமல் இருப்பதையும் நான் வெறுத்தேன். மக்கள் தங்கள் உரிமைகளைப் பெறுவதற்கு, நான் எப்போதும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த விரும்பினேன்.

கே: காமன்வெல்த் பற்றிப் புரிந்துகொள்ள எங்களுக்கு உதவ முடியுமா? அதன் இலக்குகள் என்ன, எப்படி இந்திய இளைஞர்கள் காமன்வெல்த் அமைப்பில், அதிக அளவில் சேர்ந்துகொண்டும், ஈடுபாடுகொண்டவர்களாகவும் இருக்க முடியும்?

எஸ்ஜி: புதிய காமன்வெல்தத்தை உருவாக்க உதவுவதில், இந்தியா

முக்கிய பங்கு வகித்தது. பல நாடுகள் பிரிட்டிஷ் பேரரசின் உறுப்பினர்களாக இருந்தன. 1949ல், மொத்தம் எட்டு நாடுகள் (இந்தியா, பாகிஸ்தான், இலங்கை உட்பட) சுதந்திரம் பெற்றபோது எழுந்த கேள்வி: இவர்கள் அனைவரும் காமன்வெல்த் குடும்பத்திற்குள் தங்கி இருக்கப் போகிறார்களா? இந்தியப் பிரதமர் தங்கும் முடிவை எடுத்தார். ஏன் என்று அவர்கள் அவரிடம் கேட்டபோது, காமன்வெல்த் குணப்படுத்தும் ஒரு செயலைக்கொண்டு வந்ததால் தான் என்றார்; காமன்வெல்த் நாடுகளின் குடும்பம் பல விஷயங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டது.

நம்மிடம் ஒரே மொழி உள்ளது, நாம் ஆங்கிலத்தில் தொடர்புகொள்கிறோம். நமக்குள் ஒரே பொதுவான சட்ட அமைப்பு, அதே பாராளுமன்ற அமைப்பு, அதே நிறுவனங்கள். இரண்டு உலகப் போர்களிலும் ஒன்றாகப் போராடினோம். லண்டனில் உள்ள மில்லினியம் கேட்ஸுக்குச் சென்றால், உயிரைத் தியாகம் செய்தவர்களின் பெயர்களைக் காணலாம். அங்கு இந்தியா, மிக அதிக அளவில் சிறப்பான சேவைக்கான விருதுகளைப் பெற்றிருப்பதைக் காண்பீர்கள்.

1953 ஆம் ஆண்டில், யூகே மற்றும் காமன்வெல்த் ராணி, 'இது (காமன் வெல்த்) முற்றிலும் புதிய கருத்து, மனிதநேயம், இரக்கம், நட்பு மற்றும் மரியாதை ஆகியவற்றின் அடிப்படை மற்றும் சிறந்த கூறுகளின் மீது கட்டமைக்கப்பட்டது' என்று கூறினார். காமன்வெல்த், உலகின் பிற பகுதிகளுக்கு ஒரு கலங்கரை விளக்கமாக இருக்க முடியும். ஐரோப்பா, ஆசியா, ஆப்பிரிக்கா, கரீபியன், பசிபிக்



ஆகிய ஐந்து வெவ்வேறு பிராந்தியங்களில் இருந்து வரும் நாடுகள் ஒன்றாக, வெவ்வேறு மக்களுடன், வெவ்வேறு மொழிகளுடன், ஒரே இதயத்துடன், அவர்கள் பகிர்ந்துகொண்ட அருமைகளைப் பார்த்தனர். மனிதகுலம் வாழ வேண்டும் என்றால், நாம் ஒன்றாக வேலை செய்ய வேண்டும் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தனர்.

காமன்வெல்த் ஜனநாயகம் பற்றியது. அது சுதந்திரத்தைப் பற்றியது. அது மனித உரிமைகளைப் பற்றியது. அது வர்த்தகத்தை மேம்படுத்துவதாக இருந்தது. ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, நம் குழந்தைகளே மிக முக்கியமான அங்கம் என்று காமன்வெல்த் முடிவு செய்தது. அர்ப்பணிப்புள்ள இளைஞர் திட்டத்தை கைக்கொண்ட முதல் அமைப்பு நாங்கள் தான். 2022 இல், ஷோகன், கிகாலியில் நாங்கள் சந்தித்தபோது, அந்த ஐம்பதாண்டு இளைஞர்கள் கொண்டாட்டம் தொடர வேண்டும் என்று தலைவர்கள் வலியுறுத்தினார்கள். ஏனென்றால் நமது காமன்வெல்த் குழந்தைகள் தான் நமது எதிர்காலம்; நாளை மட்டுமல்ல, இன்றைய தலைவர்களும் அவர்களே ஆவர்.

காமன்வெல்த் சில குறிப்பிடத்தக்க விஷயங்களுக்கு பொறுப்பாக இருந்துள்ளது. தென்னாப்பிரிக்கா நிறுவெறியின் கீழ், இனத்தின் அடிப்படையில் பிளவுபட்டபோது, உங்களில் பலர் பிறந்திருக்க வாய்ப்பு இல்லை. கறுப்பின மக்கள் வெகு குறைவானதிலிருந்து, உரிமைகளே இல்லாத நிலையில் கூட இருந்தனர்.

வெள்ளையர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தினர்., “ஒரு குடிமகனுக்கு இருக்கும் அதே உரிமைகள், மற்றவருக்கு இல்லாத ஒரு அமைப்பை நீங்கள்கொண்டிருக்க முடியாது. எங்கள் காமன்வெல்த்தில் உள்ள அனைவரும் சமமாக இருக்க வேண்டும்.” என்று காமன்வெல்த் தான் கூறியது. காமன்வெல்த் தென்னாப்பிரிக்காவுக்கு, சவால் விடுத்து, “உங்களுக்கு ஒரு தேர்வு இருக்கிறது. நீங்கள் எங்கள் குடும்பத்தில் இருக்க விரும்பினால், நீங்கள் நிறுவெறியைக்கொண்டிருக்க முடியாது. நீங்கள் நிறுவெறியைக்கொண்டிருக்க விரும்பினால், நீங்கள் எங்கள் குடும்பத்தில் இருக்க முடியாது.” என்று சவால் விடுத்ததால், தென்னாப்பிரிக்கா வெளியேறியது, ஆனால் காமன்வெல்த், அந்த அமைப்பை முடிவுக்குக்கொண்டுவர கடுமையாக போராடியது.

காலநிலை மாற்றம் பற்றிப் பேசினீர்கள். 1989 இல், லங்காவியில், காமன்வெல்த் ஒரு பிரகடனத்தை வெளியிட்டது. நாம் மாறாவிட்டால், காலநிலை மாற்றம் ஒரு இருத்தலியல் அச்சுறுத்தலாக மாறும். அப்போதிலிருந்து, காலநிலை நீதிக்காக நாங்கள் தொடர்ந்து போராடி வருகிறோம். காலநிலை சரிவை மாற்றியமைக்கும், ஒரு மீளுவாக்க அணுகுமுறையை நாங்கள் புகுத்த முயல்கிறோம். நீங்கள் இங்கே காண்ஹாவில் செய்கிற எல்லா விஷயங்களையும் பார்க்கும்போது, எங்களால் இதைச் செய்ய முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

நீங்கள் காமன்வெல்த் இளைஞர் வலையமைப்பில் சேரலாம். உங்கள் குரல், உங்கள் ஆர்வம், உங்கள் தைரியம், உங்கள் அறிவு மற்றும் உங்கள் புதிய



யோசனைகள் எங்களுக்குத் தேவை. ஏனென்றால் நீங்கள் அவ்வாறு செய்தால் மட்டுமே, இந்த காமன்வெல்த் அற்புதமாக இருக்கும். அது எப்படி இருக்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்களோ, அப்படி இருக்க வேண்டும். நாம் அதை மாற்றாத வரை, எதுவும் மாறாது. அது நம்மிடம் இருந்து தொடங்குகிறது.

கே: இங்குள்ள எங்களில் பலர் உங்கள் பதிலால் ஈர்க்கப்பட்டு, இந்தத் துறையில் ஒரு தொழிலை மேற்கொள்ள விரும்புகிறோம். மேலும், உலகத்தை சிறந்த இடமாக மாற்ற, எங்கள் கருத்துக்களை தெரிவிக்க விரும்புகிறோம் என்பதில், நான் நிச்சயமாக உள்ளேன்.

மாணவர்களாகிய நாங்கள், எவ்வாறு நிலைத்தன்மை மற்றும் புதுமை புணையும் துறைகளில் நேரடியாக பங்களிக்க முடியும்?

எஸ்ஜி: உங்கள் யோசனைகளைப் பகிர்வதே மிக முக்கியமான வழிகளில் ஒன்றாகும். கண்டுபிடிப்பு, புதுமை மற்றும் மாற்றம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில், உலகில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துபவர்களைப் பற்றி நாம் பார்த்தோம். மேலும் அவர்களில் பெரும்பாலானோர், முப்பது வயதுக்குட்பட்டவர்கள். சில பெரிய தனித்துவமான நிறுவனங்களைப் பார்த்தால், அவற்றில் பல நுண், சிறு மற்றும் நடுத்தர வணிகங்களாகத் தொடங்கப்பட்டன, அவை புதுமையானவையாகவும், வித்தியாசமானவையாகவும், மற்றும் விதிமுறைகளுக்கு சவால் விடுபவையாகவும் இருந்தன.



நீங்கள் ஆர்வமாக உள்ள ஒரு சிக்கலைப் பற்றி சிந்திக்க, நான் உங்களை அழைக்கிறேன். பின்னர், "அதைத் தீர்க்க நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?" என்று நீங்களே உங்களை கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

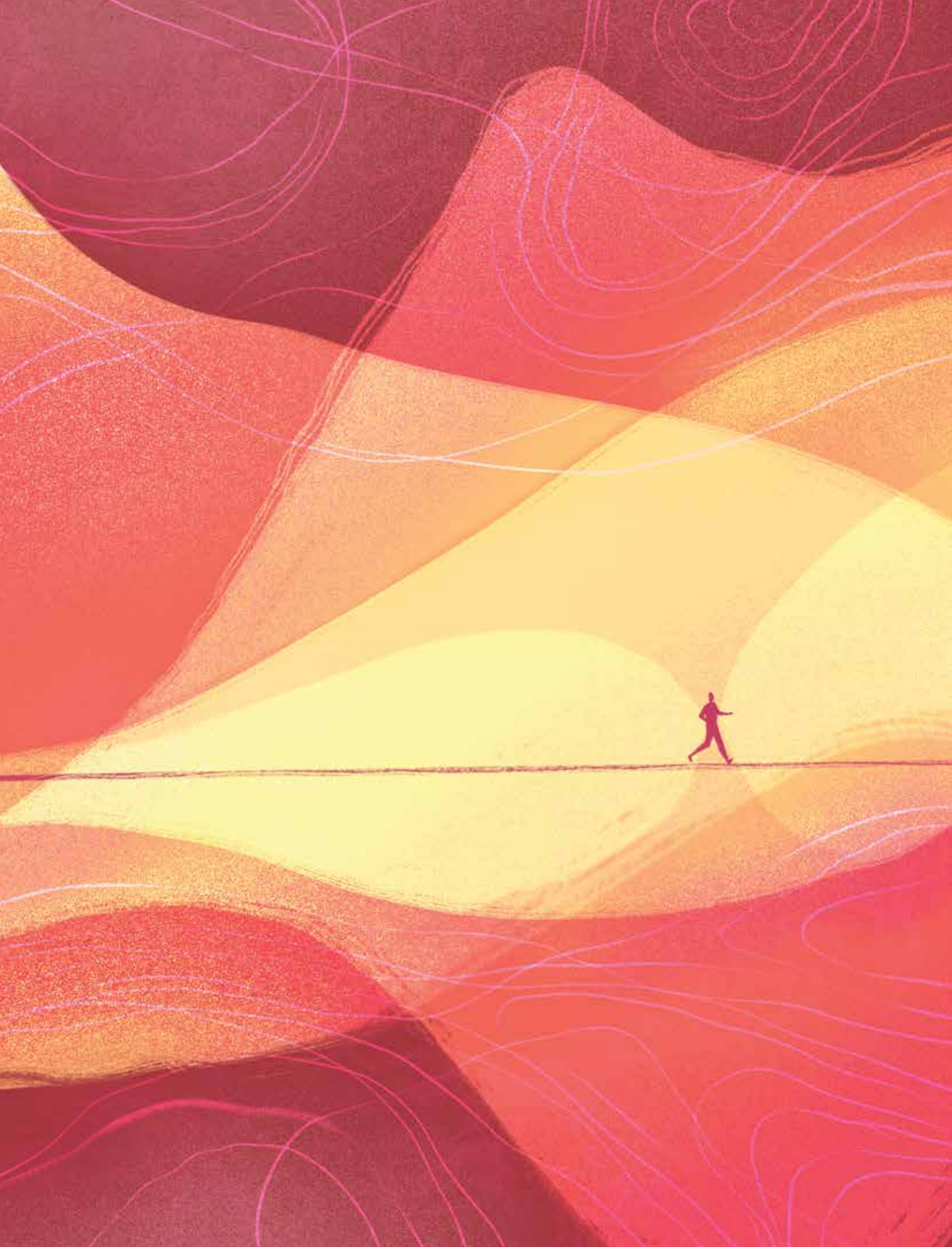
இந்த சிக்கலை, நீங்களே தீர்க்க வேண்டியதில்லை என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள். ஆனால் யாராவது முதல் அடி எடுத்து வைக்க வேண்டும். நீங்கள் அதை பள்ளியில் செய்யலாம். உங்களில் ஒரு குழு எதையாவது ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம், அதில் ஆராய்ச்சி செய்யலாம், புரிந்துகொள்ளலாம். பிறகு "நான் இதை எவ்வாறு சிறப்பாகச் செய்வது?" என்று, உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

பள்ளியில் நீங்கள் செய்யும் அனைத்தும், இளைஞர்களின் காமன்வெல்த் ஆண்டின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம். ஏனென்றால், நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை, மற்ற இளைஞர்களும் அறிய விரும்புவார்கள். நீங்கள் விஷயங்களைக்

கற்றுக்கொள்கிறீர்கள், நீங்கள் வளர்ந்து வருகிறீர்கள், நீங்கள் மாறுகிறீர்கள், அந்த அறிவை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். காமன்வெல்த், அனைத்துப் பகுதிகளிலிருந்தும் அறிவைத் திரட்டுவதில் சிறந்து விளங்குகிறது.

செய்ய நிறையவே இருக்கிறது. தயவுசெய்து எங்களுடன் சேர்ந்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்வது மிகவும் சிறியது என்று கவலைப்பட வேண்டாம். எதுவும், ஒருபோதும் சிறியதாக இல்லை. நாம் ஒவ்வொருவரும் எங்கிருந்தாலும், அங்கிருந்து தொடங்க வேண்டும், யாரோ ஒருவர் இதில் முதல் அடியை முன்னோக்கி வைக்க வேண்டும்.

தொடரும்...



பணியிடம்

வாழ்க்கையின் ஆனந்தங்களை
பெரிதும் உணர்ந்திட
மிதத்தன்மையுடன் இருங்கள்.

எபிக்யூரஸ்

மீளுருவாக்க வணிகம்

ஜனவரி 2024 இல் பாரிஸில், ஐரோப்பாவின் சுற்றுச்சூழல் ஆற்றல் புரட்சியின் இரண்டு முக்கிய நபர்கள், மீளுருவாக்கம் பற்றி ஆய்வு செய்வதற்காக சந்தித்தனர். அவர்கள் ஏஎக்ஸ்ஏ (AXA) காலநிலையின் அன்டோயின் டெனோய்க்ஸ் மற்றும் அமரென்கோவின் அலெய்ன் டெஸ்வினே ஆவர். அவர்களின் கூட்டாற்றல் மற்றும் கண்டுபிடிப்புகளை அனுபவியுங்கள்!

மீளுருவாக்கம் என்றால் என்ன?

அன்டோயின்: என்னைப் பொறுத்தவரை, மீளுருவாக்கம் என்பது, வாழ்க்கையின் சேவையில் நம்மை ஈடுபடுத்துகிறது. ஒரு வணிகத்தைப் பொறுத்தவரை, மீளுருவாக்கத்துடன் இருப்பதென்பது, கிரக எல்லைகளுக்குள் ஒரு உயிருள்ள அமைப்பாக சிந்தித்து செயல்படுவதை உள்ளடக்கியது. மேலும், மனிதர் மற்றும் மனிதரல்லாத மற்றவை, ஆகிய இருவரின் வாழ்க்கையையும் வளர்க்கும் எண்ணம் வேண்டும்.

அலெய்ன்: என்னைப் பொறுத்தவரை, அனைத்து உயிரினங்களும் ஒன்றாகப் பாடும்போது, மீளுருவாக்கம் ஏற்படுகிறது.

சுற்றுச்சூழல் அமைப்பு சேவைகளைப் பற்றி நாம் நிறைய பேசுகிறோம், ஆனால் அதுவே அனைத்திலும் அவலமானது, ஏனென்றால் இது, மனிதர்களே மையமானவர்கள் என்னும் விதத்தில் இயற்கையை காண்பது. இயற்கையிலுள்ள மீதமனைத்திற்கும் மனிதர்கள் வழங்கக்கூடிய சேவைகளை, பரஸ்பர பரிமாற்றத்தை நிலைநாட்டுவதற்காகவே, “ஹோமோசிஸ்டம்” சேவைகள் என்ற

கருத்து உள்ளது என்பதை இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

இரண்டிற்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் என்னவென்றால், மற்ற உயிரினங்கள், இயற்கையாகவே இந்த சேவைகளை மனிதர்களுக்கு வழங்குகின்றன, ஆனால் மனிதர்கள், நமது கிரகத்திலுள்ள வாழ்க்கைக்கு பங்களிக்க வேண்டுமா இல்லையா என்பதை அவர்கள் தேர்வு செய்கிறார்கள்.

ஒரு இணைச்சொல்

அன்டோயின்: வாழ்க்கை

அலெய்ன்: உணர்வுறுநிலை

ஒரு சித்திரம்

அன்டோயின்: ஒன்றோடொன்று இடைஇணைப்புள்ள சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகள்



அலெய்ன்: சுற்றளவில் இருந்து மையம் மற்றும் மையத்திலிருந்து சுற்றளவு வரை.



ஒரு ஓவியம்

அன்டோயின்: பீடர் ப்ரூகல்

மூத்தவரால் வரையப்பட்ட ஹண்டர்ஸ் இன் த ஸ்னோ, (Hunters in the Snow by Peeter Bruegel the Elder) நிலப்பரப்புக்காகவும், வீடு திரும்புவதைக் குறிக்கும் வேட்டைக்காரர்களின் கால்தடங்கள்

அலெய்ன்: ஃபார்மிங் இன் ஹார்மனி எனப்படும் சுவரோவியம், ஆம்பர் ஆர்ட் & டிசைனரால் உருவாக்கப்பட்டது, இது ரோடேல் நிறுவனத் தலைமையகத்தில்,

குட்ஸ்டவுன், பிஏ, யூஎஸ்ஏவில் (PA,USA) அமைந்துள்ளது.

சிந்தனைக்கு ஒரு நோக்குநிலை

அன்டோயின்: நுண்பொருள் ஆய்வுக் கோட்பாட்டியல் சார்ந்தது
அலெய்ன்: ஒருங்கிணைப்பு

ஒரு நிறம்

அன்டோயின்: வானத்தின் நீலம், மேலே பார்க்கையில் எப்போதும் தெரிவது.
அலெய்ன்: பழுப்பு, ஏனென்றால் அது எனக்கு மண்ணை நினைவூட்டுகிறது

ஒரு இசைத் துணுக்கு

அன்டோயின்: க்ளென் கோல்ட் வாசித்துள்ள ஜே.எஸ். பாக்கின் கோல்ட்பர்க் வேரியேஷன்ஸ்,
அலெய்ன்: நிசப்தம்

ஒரு மனோபாவம்

அன்டோயின்: நகைச்சுவை
அலெய்ன்: பெருந்தன்மையுடன் கேட்பது

நமது கிரகத்தின் வரலாற்றில் ஒரு தருணம்

அன்டோயின்: 1906ல், மார்செல் ப்ரூஸ்ட், தனது தலைசிறந்த படைப்பான 'தி ஸர்ச் ஃபார் லாஸ்ட் டைம்' (The Search for Lost Time) எழுத தனது பேனாவை எடுத்தபோது
அலெய்ன்: 2024

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு தருணம்

அன்டோயின்: என் மகளின் பிறப்பு
அலெய்ன்: இப்போது

ஒரு உள் நிலை

அன்டோயின்: மகிழ்ச்சி
அலெய்ன்: வெறுமை நிலை

ஒரு பயணம்

அன்டோயின்: ஒரு புத்தகம்
அலெய்ன்: உள்முகமான (பயணம்)

ஒரு கவிதை

அன்டோயின்: ரெனே சார் எழுதிய புதிய நம்பிக்கைக்கான காலண்டர் (Calender for the New Faith)
அலெய்ன்: ஆடம் ஹோரோவிட்ஸ் எழுதிய, மண் ஒருபோதும் தூங்காது (The Soil Never Sleeps)

ஒரு குறிப்பிட்ட இடம்

அன்டோயின்: அவெர்க்னே, ஃபிரான்ஸ்
அலெய்ன்: நமது மிகச் சிறிய கிரகம் (பூமியின் விட்டம் ஒரு ஒளியாண்டில் 1.346 டிரில்லியன்கள் ஆகும், அதே நேரத்தில் காணக்கூடிய பிரபஞ்சத்தின் விட்டம், சுமார் 93 பில்லியன் ஒளி ஆண்டுகள் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது).

ஒரு படம்

அன்டோயின்: ல ப்லோம்ப் டு கான்டல், அவெர்க்னே, ஃபிரான்ஸ்
அலெய்ன்: செர்னோபில் 2023

ஒரு உறவு

அன்டோயின்: நட்பு
அலெய்ன்: பல பரிமாணங்களைக் கொண்டது



ஒரு நாடு

அன்டோயின்: ஃபிரான்ஸ்
அலெய்ன்: இந்தியா

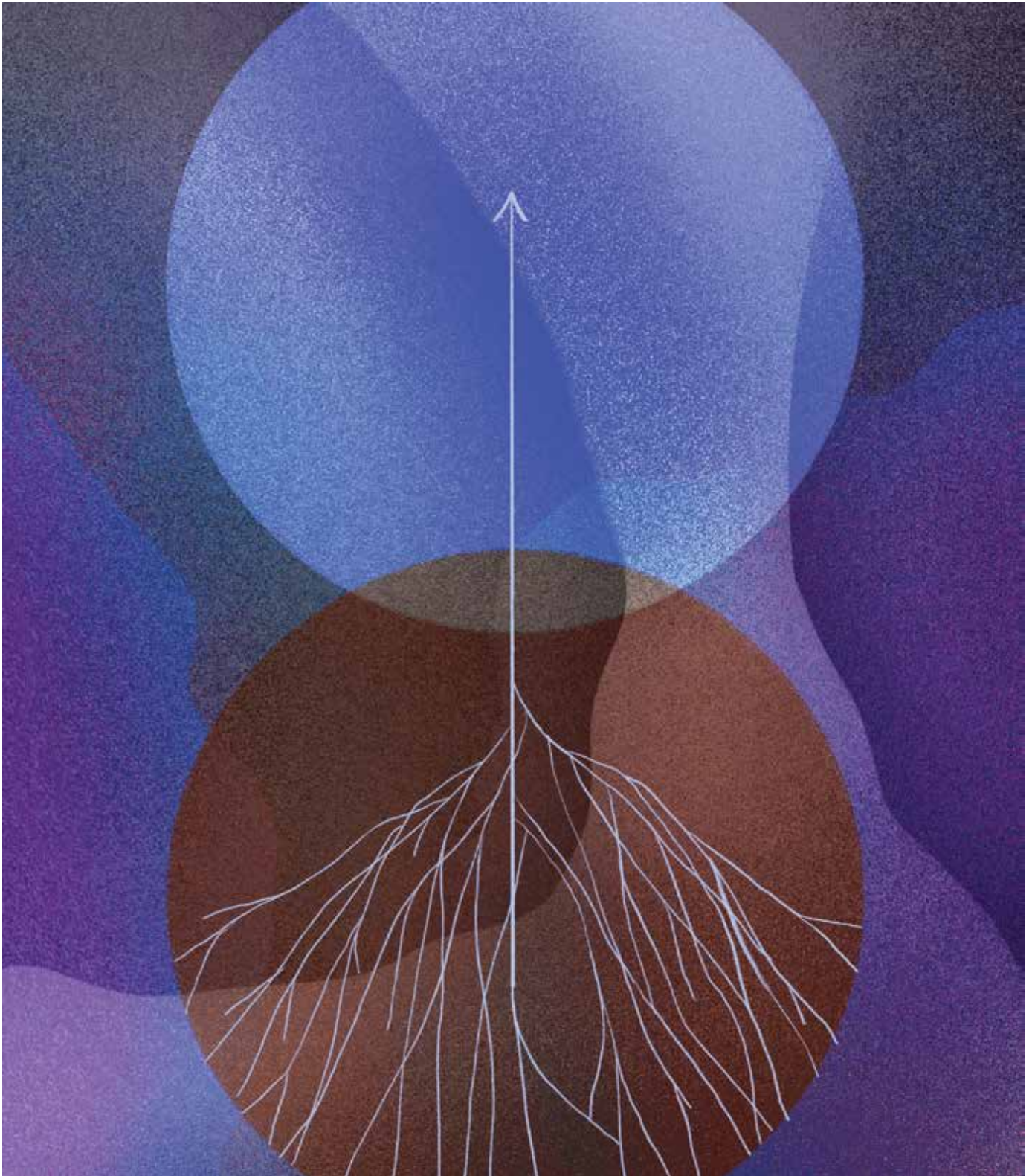
ஒரு மனிதர்

அன்டோயின்: என் தந்தை
அலெய்ன்: என் அம்மா

ஒரு துணை

அன்டோயின்: மனிதனின் பயணம்
அலெய்ன்: எதிர்காலத்தில் வரும் ஒவ்வொரு துணையும்





இதயங்கள் மற்றும் மனங்களின் சந்திப்பு

அலெய்ன்: நமது முதல் இணைப்பின் ஒத்திசைவு எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அதே வாரத்தில், ஆசியாவிலுள்ள எனது பொது மேலாளர், சிங்கப்பூரில் உங்கள் பொது மேலாளரை சந்தித்தார். நமது குழுக்களின் மற்ற உறுப்பினர்கள் ஹெக்டேரில் (HECTAR) சந்தித்தனர், இது பாரீஸின் நுழைவாயில்களில், 600 ஹெக்டேர் பரப்பளவில் பரந்து விரிந்து, விவசாயம், தொழில்முனைவு மற்றும் தொழில்நுட்பத்தை ஒருங்கிணைத்து, ஒரு தனித்துவமான சுற்றுச்சூழல் அமைப்பைக் கொண்டுவருகிற ஒரு விவசாய வளாகம் ஆகும். எனது அநேக சொந்த சிந்தனைகளை எதிரொலிக்கும், உங்கள் லிங்க்ட்இன் இடுகைகளில் (LinkedIn posts) ஒன்றை நான், தற்செயலாகக் கண்டேன்.

தலைமை சுற்றுச்சூழல் அதிகாரி என்று உங்கள் பதவியின் பெயரைப் பார்த்ததும், ஏக்ச்ஏ (AXA) க்ளைமேட்டில் தங்களின் உண்மையான பங்கு என்ன?" என்று யோசித்தபோது எனது எண்ணங்களின் ஓட்டம் நினைவுக்கு வருகிறது. நீங்கள் சி-லெவல் எக்ஸிகியூட்டிவ் டீமின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதாகவும், அசல் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி (CEO) அல்ல என்றும் நான் முதலில் நினைத்தேன்.

அன்டோயின்: நமது முதல் அழைப்பின் போது, நம்மிடையே ஒரு வலுவான தொடர்பை விரைவாக உணர்ந்தேன். முதல் வினாடிகளிலிருந்தே நம்பிக்கை இருந்தது. நாம் நேரடியாக சாராம்சத்திற்குச் சென்றோம்: நமது உந்துதலின் ஆழமான ஆதாரம், அதாவது, நம் நிறுவனங்கள் மூலம் மனிதன் மற்றும் மனிதன் அல்லாதவற்றின் வாழ்க்கைக்கு சேவை செய்வது ஆகும். நமது இணைப்பு இந்த அம்சத்தை தக்க வைத்துக்கொண்டுள்ளது.

அலெய்ன்: ஏக்ச்ஏ காலநிலையின் நோக்கத்தை நீங்கள் விளக்கியுள்ளீர்கள். மீளுருவாக்கம் செய்யும் வணிகத்தை உலகளாவியதாகக் குதல். ஆனால் நீங்கள் ஏன் அத்தகைய

நோக்கத்துடன் ஒரு வணிகத்தை உருவாக்கினீர்கள் என்பதை நீங்கள் பகிர்ந்துகொண்டதாக எனக்கு நினைவில் இல்லை. உங்கள் பயணத்திற்கான தூண்டுதல், சூழல், ஆரம்பம் என்ன? நீண்ட ஆய்வு மற்றும் சுயபரிசோதனையின் விளைவா அல்லது திடீர் மின்னலா?

அன்டோயின்: இது ஐந்து ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நீடித்த பயணத்தின் பலன். 2019 இல் ஐந்து ஊழியர்களுடன் நான் ஏக்ச்ஏ கிளைமேட்டைத் தொடங்கியபோது, காலநிலை மற்றும் சுற்றுச்சூழல் பிரச்சினைகளில் நிபுணத்துவம் இல்லாமல், காப்பீட்டாளராகத் தொடங்கினோம். அந்த நேரத்தில், வேலை உலகில் துன்பங்களைக் குறைப்பதே எனது நோக்கமாக இருந்தது. காலநிலை, கிரக எல்லைகள், பரிமாண அடிப்படையிலான பொருளாதார மாதிரிகள் ஆகியவற்றை விஞ்ஞானமென்னும் இழையின் மீது படிப்படியாக வரைந்தோம். எதிர்மறை தாக்கத்தை குறைப்பது மட்டும் போதாது என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொண்டோம். வணிகங்கள் என்பவற்றையே கட்டுடைத்து மீண்டும் கட்டமைக்க வேண்டியது அவசியம் என்ற நிலையில் இந்த கிரகம் இருந்தது; இனி அவற்றைப் பிரித்தெடுக்கும் இயந்திரங்களாக நினைத்து உருவாக்காமல், வாழ்க்கைக்கு சேவை செய்யும் உயிருள்ள சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளாக, மீளுருவாக்கம் செய்யும் வணிகங்களாக உருவாக்க வேண்டியிருந்தது.

ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு, பயிற்சி, காப்பீடு, நிதி மற்றும் பொது ஆலோசனைகள் மூலம் இந்த மீளுருவாக்கப் பாதையை சாத்தியமாக்குவதற்கு ஏறக்குறைய 200 பணியாளர்களை ஏக்ச்ஏ கிளைமேட்கொண்டுள்ளது.

உங்கள் வணிகத்தை மீளுருவாக்கப் பாதையில்கொண்டு செல்வது சாதாரணமானது அல்ல! இதைப் பற்றி நீங்கள் முதலில் என்னிடம் பேசியபோது, இந்தத் தொலைநோக்குப் பார்வையை

நீங்கள்கொண்டிருந்தது உங்களுக்கு ஒரு பந்தயமாகத் தான் இருந்தது அமரென்கோவில் ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே இந்த கருத்து பற்றி தெரியும். நீங்கள் எந்த வழியில் சென்றீர்கள் என்று கூறுவீர்களா?

அலெய்ன்: ஆம், நாங்கள் இன்னும் அறியப்படாத ஒன்றிற்குள்ளான பயணத்தின் தொடக்கத்தில் இருப்பது போல் அடிக்கடி உணர்வீரோம்!

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, மண்ணை பனிப்பாறை சிறு குன்றாகக் காட்டும் கிஸ் தி கிரவுண்ட் (Kiss the Ground) என்னும் எழுச்சியூட்டும், அற்புதமான ஆவணப்படத்தை பார்த்தபோது எனக்கு ஒரு திடீர் புலப்பாடு ஏற்பட்டது. ஏனெனில் அதில் தான் நமது உலகளாவிய சுற்றுச்சூழல் நெருக்கடிக்கு உண்மையான தீர்வு உள்ளது. மண்ணில் இருக்கும் உயிர்கள், மற்றும் மண்ணில் உயிர்கள் இல்லாததால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி அதிகம் படிக்க ஆரம்பித்தேன். மனித இனம், மண்ணில் உள்ள பொக்கிஷங்கள் அனைத்தையும் அறியாமல் மண்ணை மிதித்து தள்ளுகிறது என்ற உண்மையைக் கண்டு அதிர்ந்தேன். ஆண்டாயின் த லெயினாட் எக்ஸுபெரி (Antoine de Saint-Exupéry), அவர் எழுதிய த லிட்டில் ப்ரின்ஸ் (The Little Prince) என்ற புத்தகத்தில், "அத்தியாவசியமானது கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை" என்று எழுதியதன் அர்த்தம் என்ன என்பதை நான் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்தேன்.

முதலாளித்துவம், மீளுருவாக்கம் செய்கிறது அல்லது சீரழிக்கிறது என்பதை நான் உணர்ந்தேன். இடையில் எதுவும் இல்லை. இது நன்மைக்கான சக்தி அல்லது அழிவு சக்தி. எனவே, கார்ப்பரேட் உயிரினங்களுக்கு, இந்த ஆற்றலை நன்மைக்கான சக்தியாகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர வேறு வழி இருக்கிறதா?

எனது திடீர் புலப்பாடு, அதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்த காலகட்டத்திற்குப் பிறகு, நிறுவனம் அதன் செயல்பாட்டின் மையத்தில் ஒரு

மீளுருவாக்கப் பொருளாதாரத்தின் தோற்றத்திற்கு எவ்வாறு பங்களிக்க முடியும் என்பதைப் பார்க்க ஆரம்பித்தேன். எங்களுடைய ஒவ்வொரு புதிய திட்டங்களிலும் சுற்றுச்சூழலின் மீளுருவாக்கத்தை ஒருங்கிணைக்க, மூலதனத்தை ஒதுக்கீடு செய்வதற்கான ஒருமித்த குழு தீர்மானத்துடன், மாற்றும் பயணம் இப்படித்தான் தொடங்கியது.

தி பட்டர்ஃபிளை ஸ்கூல் (The Butterfly School) என்னும் உங்கள் முதன்மையான முயற்சியின் ரசிகன் நான் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். இது லாமியா மற்றும் லா ஜோலி ப்ராடுன் இணைந்து நீங்கள் உருவாக்கிய அற்புதமான பயணமாகும். எனது 300 பணியாளர்களுக்கும் பயிற்சியை வழங்கியுள்ளேன், அது எனக்கு உற்சாகத்தை அளித்ததால் நான் அதை விரும்புகிறேன். நிறுவனங்களின் பாதைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள நோக்கங்கள் உண்மையானதாக இருக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை இது எனக்கு அளித்தது, மேலும் கார்ப்பரேட் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளின் பங்கு உண்மையில் உருவாகி, உணர்வுறுநிலையில் சரியான மாற்றத்துடன் இயற்கையின் பரிணாமத்திற்கு நேர்மறையான வழியில் பங்களிக்க முடியும்.

இந்தப் பயிற்சியின்போது, ஒன்பது கிரக எல்லைகளை எப்படியாவது பிரதிபலிக்கும் வகையில், 9 வாழ்க்கைக் கொள்கைகளைக் குறிப்பிடுகிறீர்கள். உங்களுடன் தனிப்பட்ட முறையில் மிகவும் ஒத்திசையும் ஒரு கொள்கையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்றால், அது எது, ஏன்?

இயற்கையே நமக்கு உத்வேகம் அளிப்பது

அன்டோயின்: முடிந்தவரை பலரை சேர்த்துக்கொள்வதற்கு, நம்மிடம் உத்வேகமளிக்கும் ஒரு மாதிரி உள்ளது: இயற்கை. ஒரு நிறுவனம், காடு போன்ற உயிருள்ள சுற்றுச்சூழல் அமைப்பாக இருந்தால் எப்படியிருக்கும்? இது மிகவும் மாறுபட்ட கொள்கைகளைப்படி (நீங்கள் குறிப்பிடும் 9 கோட்பாடுகள்) செயல்படும்:

அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்தளித்தல், உகந்த நிலையை விட சற்று குறைந்த நிலை, தனித் தன்மை, வரையறுக்கப்பட்ட வளர்ச்சி போன்றவை, இவை அனைத்தும் தற்போதைய கருத்துக்களுடன் ஒப்பிடும்போது பெரிய சொற்கள்.

எனக்குப் பிடித்தது, அடைய மிகவும் கடினமானதான - உகந்த நிலையை விட சற்று குறைந்த நிலை. நாம் பல தசாப்தங்களாக, எங்கும் நிறைந்த செயல்திறன் என்னும் முறையில் வாழ்ந்து வருகிறோம். அதாவது, ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான அளவிடக்கூடிய மாறிகளை (Quantifiable variables) (ஜிடிபி, விளைச்சல், லாபம் முதலியன) இயந்திரத்தனமாக மேம்படுத்த நாம் தொடர்ந்து முயன்று வருகிறோம். இந்த ஆவேசம், படிப்படியாக, மற்ற குறைவான அளவு மாறிகளை, பெரும்பாலும் உயிரினங்களிலிருந்து அழிப்பதற்காக நம்மை கழித்துக் கட்டச் செய்கிறது. இந்த வெறித்தனமான ஓட்டப்பந்தயம், நம்மை -சமூகம், வணிகங்கள் மற்றும் தனிநபர்களை-அதீத பலவீனம் மற்றும் பொருந்தாத நிலையில் வைக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு எளிய ஊர்தி, சூயஸ் கால்வாயின் வழியில் வந்து, நமது இறக்குமதி செய்யப்பட்ட அனைத்துப் பொருட்களின் ஓட்டத்தையும் தடுத்தபோது என்ன நடந்தது? தீவிர விவசாயத்தை பின்பற்றி நமது மண் அழிந்து வருவதை பாருங்கள்.

மீள்திறனை ஆதரிக்கும் நிறுவனத்துடன் இதை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். இது எளிதாகப் பொருந்திக்கொள்ளும்; இது மிகவும் தலைகீழானது. எடுத்துக்காட்டாக, நுகர்வோருக்கு நெருக்கமான உள்ளூர் பிராந்தியத்தின் பங்குகள், வேண்டுபவற்றை வழங்குபவர்களின் பன்முகத்தன்மை மற்றும் வளங்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கும்போது என்ன நடக்கும்? இன்று, எலெக்ட்ரானிக் தயாரிப்புகள் அதிக அம்சங்களுடன் எப்பொழுதும் திறமையான பதிப்புகளில் தொடர்ந்து “மீண்டும் வெளியிடப்படுகின்றன”. அதற்குப் பதிலாக, அருகில் இருக்கும் கூறுநிலை பாகங்களைப் பயன்படுத்தி, பழுதுபார்க்கும்

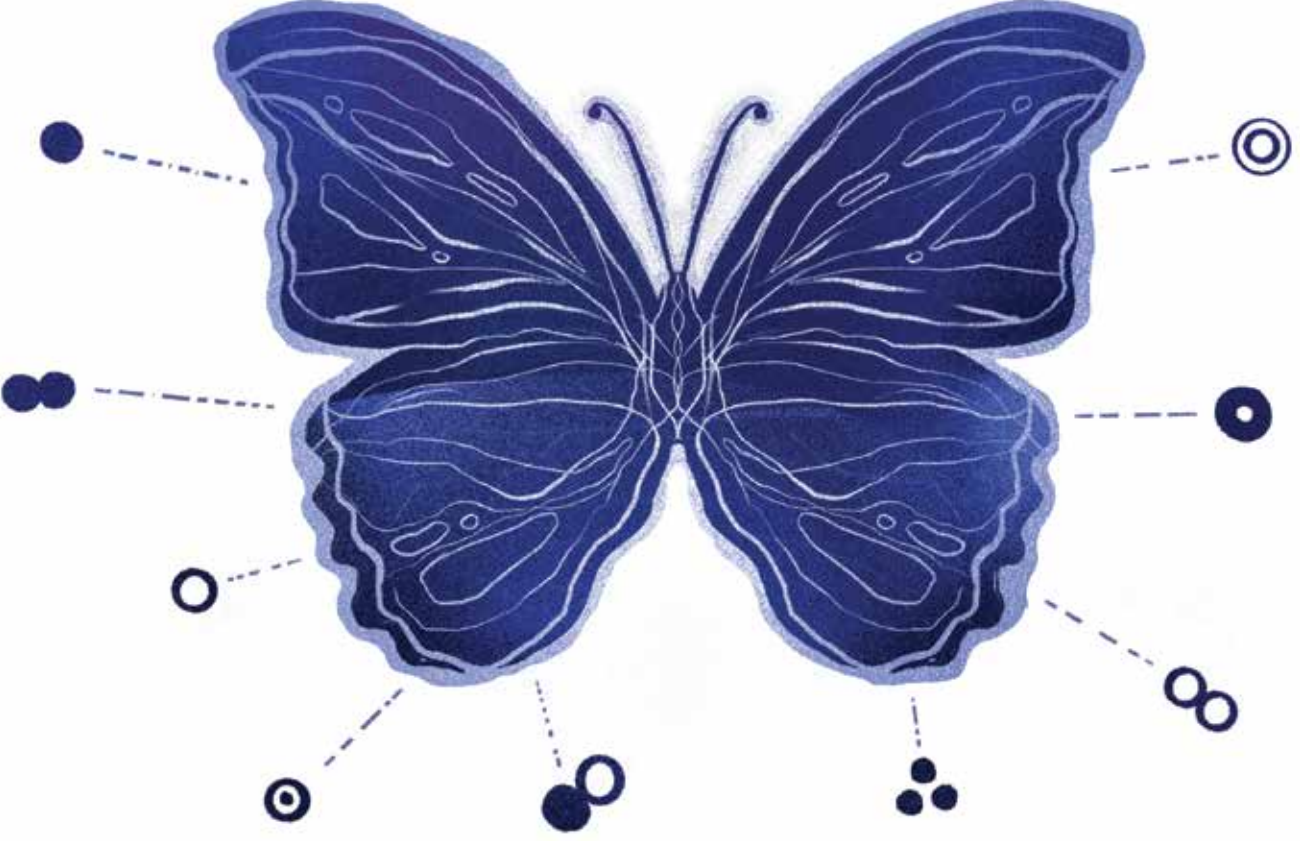
தன்மையை நாம் தேர்வுசெய்தால் எப்படியிருக்கும்?

வேலையில் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பது பற்றிய கேள்வியும் உள்ளது. பல ஊழியர்கள் அதிக வேலை வாங்கப்படுகின்றனர், இதன் விளைவுகளால் பணிக்கு வராமல் இருப்பது மற்றும் சோர்வு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இங்கே மீண்டும், நாம் இயற்கையிலிருந்து உத்வேகம் பெறலாம். நமது உடல் வெப்பநிலை, 37 டிகிரி செல்சியஸ். இது என்சைம்களுக்கு உகந்ததாக இருக்கும் 40 டிகிரி செல்சியஸிற்கு வெகு தொலைவில் உள்ளது, ஆனால் இந்த வேறுபாடு, தொற்று ஏற்பட்டால் நமது உடல் பெரிய அளவிலானதொரு திறமிகு நடவடிக்கையை அனுமதிக்கிறது. திறனற்ற தன்மையை அமைப்புகளில் மீண்டும் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்!

உங்கள் நிறுவனத்திற்கான வித்தியாசமான பார்வையையும் நீங்கள் கடைப்பிடிக்கிறீர்கள். அமரென்கோ சந்தையில் ஒரு வணிக வெற்றி சார்ந்த தரத்தைக்கொண்டது; இப்போது நீங்கள் குறிப்பிடத்தக்க அளவை அடைந்துவிட்டீர்கள், அதனால் நீங்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறீர்கள். தினசரி அடிப்படையில் இந்தக் கொள்கைகளை உயிர்ப்பிப்பதை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளிக்கிறீர்கள்? குறிப்பாக வெவ்வேறு பங்குதாரர்களுடன், இது எளிதாக இருக்காது!

அலெய்ன்: நாங்கள் இன்னும் எல்லாக் கொள்கைகளையும் அன்றாடம் ஒரு கூட்டாக வாழ்வதில் இருந்து வெகு தொலைவில் இருக்கிறோம். நான் லாவோ கு தத்துவத்தைப் பின்பற்றுவவன்: “ஆயிரம் மைல்கள் பயணம் முதலில் எடுத்து வைக்கும் அடியிலிருந்து தொடங்குகிறது.” எனவே மீளுருவாக்கம் செய்யும் தன்மைகொண்ட திட்டங்களை உருவாக்கவும், முதலீடு செய்யவும் தேர்வு செய்வதன் மூலம் தொடங்கினோம்.

மீளுருவாக்கம் செய்யும் எலக்ட்ரான்களை உருவாக்குவது



மற்றும் வழங்குவது என்ற எங்களின் தனித்தன்மையை வெற்றிகரமாக கண்டுபிடித்தோம். அதாவது, மின்சாரத்தை ஆக்கத்திறனுடன் கையாளுவதால், கார்பன் தடயத்தைக் குறைப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், நமது உள்கட்டமைப்பு வசதிகளை எங்கெல்லாம் நிறுவுகிறோமோ அங்கெல்லாம் நேர்மறையான சுற்றுச்சூழல் மற்றும் சமூக தாக்கத்தை அது உருவாக்குகிறது. இதன் தாக்கத்தை அளவிடுவதற்கும், மதிப்பிடுவதற்கும் வலுவான அறிவியல் அடிப்படையிலான வழிமுறையை நாங்கள் உருவாக்கியுள்ளோம். நாங்கள் முன்னோடிகளாக இருப்பதால் எல்லா தீர்வுகளும் எங்களிடம் இருப்பதாகக் கூறவில்லை. ஆயினும் கூட, நாங்கள் நம்பிக்கை, ஆர்வம், உறுதிப்பாடு மற்றும்

பணிவுடன் முன்னேறுகிறோம். எங்களுக்கு அனைத்தும் தெளிவாகத் தெரியாது, எனவே நாங்கள் படிக்கிறோம், முயற்சி செய்கிறோம், கற்றுக்கொள்கிறோம், மேம்படுத்துகிறோம்.

ஒவ்வொரு நாளும் எங்களின் தனித்தன்மையை (தி பட்டர்ஃபிளை பயிற்சியின் ஒன்பது முக்கிய வாழ்க்கைக் கொள்கைகளில் ஒன்றாகும்) வெளிப்படுத்துவதும், எங்களது நேர்மையான நோக்கங்களும், கடின உழைப்பும் நாங்கள் எதிர்பார்க்கும் பலனைத் தரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருப்பதும், எங்களை “உயிர்ப்புடன்” வைத்திருக்கிறது!

சவால்களுடன் பணிபுரிதல்

நான் சவாலாகக் கருதும் ஒரு கொள்கை அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்தளித்தல். நாம் செயல்படும் தொழில் மூலதனம் சார்ந்தது, மேலும் நிதி பங்குதாரர்கள் தங்கள் முதலீட்டைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதன் விளைவாக ஏற்படும் ஈர்ப்பு விசைகள், அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்ட நிர்வாகத்தில் குறுக்கிட வாய்ப்புள்ளது என்ற இந்த முடிவை ஒரு கூட்டு வாழ்வு அணுகுமுறையின் விளைவாக எல்லோரும் உணர்கிறார்கள்.

நிதி ஓட்டம் உட்பட, எந்த வகையான ஆற்றல் ஓட்டத்தையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியம், நிச்சயமற்ற தன்மையை ஏற்றுக்கொள்வதில்





உள்ள சிரமம் மற்றும் மற்றவர்கள் மீதான நம்பிக்கையின்மை ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையது என்று நான் நம்புகிறேன். ஒரு சிறிய குழுவிலுள்ள மக்கள், ஒரு பெரிய குழுவின் மீது அதிக அளவிலான கட்டுப்பாட்டை செலுத்த முயற்சிக்கும்போது, அவர்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் முன்கணிப்பு உணர்வை உருவாக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். மேலும் ஆற்றல் குவாண்டம் எவ்வளவு பெரியதாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு பெரிய அளவில் கட்டுப்படுத்துவதற்கான நிர்ப்பந்தம், அத்தகையவர்களிடம் இருந்து இருக்கிறது. ஆனால் தயவுசெய்து என்னை தவறாக எண்ணாதீர்கள். வழக்கமான சோதனைச் சரி பார்ப்பிடங்கள், பகுப்பாய்வுகள், அபாயங்கள் மற்றும் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைப் பகிர்தல் மற்றும் பல்வேறு பங்குதாரர்களிடமிருந்து உள்ளீடுகளைப் பெறுதல் ஆகியவற்றை நானும் நம்புகிறேன்.

நான் சில சமயங்களில் மிகவும் இலட்சியவாதியாகத் தோன்றலாம், ஆனால் கிறிஸ்துமஸின்போது எனது மனைவி மற்றும் வயது வந்த குழந்தைகளுடன் நான் சமைக்கும் விதத்தை போல் எனது நிறுவனத்தில் செயல்பட முடியும் என்று நான் கனவு காண்கிறேன். நாம் ஒரு பொதுவான நோக்கத்துடன் தொடங்குகிறோம்: மறக்கமுடியாத உணவின் மூலம் மிகச் சிறந்ததை வழங்கி, எங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒன்றாக இருக்கும் இந்த பொன்னான தருணத்தில் பங்கேற்க வேண்டும். நாங்கள் கவனமாக உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம், ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு யோசனைகளை முன்வைக்கிறார்கள், நாங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இரண்டு உணவுப்பட்டியல்களை ஏற்படுத்துகிறோம், ஒன்று டிசம்பர் 24 மாலை மற்றும் ஒன்று டிசம்பர் 25 மதியம். பிறகு ஒரு செய்முறை, சமையல் குறிப்புகள்.

அதன் பிறகு, நாங்கள் தேவையான பொருட்கள் மற்றும் பாத்திரங்களை சேகரிக்கிறோம், யார் என்ன செய்வார்கள் என்பதை நாங்கள் கூட்டாக

ஒப்புக்கொள்கிறோம், மேலும் ஒவ்வொரு உணவிற்கும் ஒரு நபரை உரிமையாளராக ஒதுக்குகிறோம், மற்றவர்கள் தேவைக்கேற்ப ஆதரிக்கிறார்கள். பின்னர், நாங்கள் செயல்படுத்துகிறோம்!

செயல்பாட்டின்போது, நாங்கள் ஒரு பாத்திரத்தை மறந்துவிட்டாலோ அல்லது ஒரு மூலப்பொருள் போதுமானதாக இல்லாத காரணத்தினாலோ, நாங்கள் மாற்றியமைக்க வேண்டியிருந்தாலும், நாங்கள் ஒருவரையொருவர் நம்புவதால், மற்றும் நிச்சயமற்ற தன்மையை ஏற்றுக்கொள்வதால் (உண்மையில் அதை போற்றுகிறோம்) இது இணக்கமாக இருக்கிறது. இந்த ஒருங்கிணைவான மற்றும் இணக்கமான ஆற்றல் ஓட்டம், நாம் கனவு காணக்கூடிய சிறந்த கிறிஸ்துமஸ் உணவுகளுக்கும், நம் வாழ்வில் ஒரு குறிப்புப் புள்ளிக்கும் வழிவகுக்கிறது.

எனவே அன்டோயின், நான் இப்போது உங்களுக்கு ஒரு சவாலை விடுக்கிறேன்: நாம் எப்போது ஒன்றாக சேர்ந்து கிறிஸ்துமஸ் உணவை கொண்டாடப் போகிறோம்?

அன்டோயின்: அடுத்த கிறிஸ்துமஸ் நிச்சயம்! ஆனால் என் மூன்று மகள்களும், நான் சமையலறையில் பழுதுபார்க்க முடியாத ஒரு பேரழிவு என்று உங்களிடம் சொல்வார்கள், அதனால் பானங்களை நான் பார்த்துக்கொள்கிறேன்.

அலெய்ன்: உங்களுக்கும் ஆச்சரியமான தருணங்கள் இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். மற்றும், நிச்சயமாக, மனச்சோர்வின் தருணங்களும் கூட! இன்றும் நீங்கள் நேசிப்பதோடு, பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகின்ற ஒரு ஆச்சரியமான தருணம் இருக்கிறதா? மற்றும் விரக்தியின் ஒரு கணம்? அதை எப்படி சமாளித்து முன்னேற முடிந்தது?

அன்டோயின்: மனிதர்களின் சந்திப்பு என்ன ஒரு அற்புதமான விஷயம் என்பதை உணர எனக்குப் பல வருடங்கள் ஆயிற்று. இந்த நபர் எனக்கு என்ன செய்வார் என்ற பயன்பாட்டுக் கோணத்திற்கு

அப்பால் செல்லும்போது, நாம் மகிழ்ச்சியை அடைகிறோம். ஒவ்வொரு சந்திப்பும் ஒன்றாகக் கற்றுக்கொள்வதற்கு ஒரு வாய்ப்பு: இந்த நபர் எனக்கு என்ன கற்பிப்பார்? செயிண்ட் பெனாய்ட்டின் வாக்கியம் எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும்: “நீங்கள் எதையும் எதிர்பார்க்காதவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.” ஒவ்வொரு நபரின் தனித்துவமும், ஒவ்வொரு இணைப்பும் என்னை வியக்க வைக்கிறது.

மனச்சோர்வின் தருணங்கள்? நிச்சயமாக அடிக்கடி. ஏக்சல்ஏ களைமேட்டுக்கு முன், நான் ஏக்சல்ஏ பிரான்சில் மிகவும் மூத்த பதவியில், இளவயதிலேயே இருந்தேன். இருப்பினும், நான் ஆழ்ந்த மனச்சோர்வின் காலகட்டத்தை கடந்தேன். நான் துண்டிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்தேன். என்னைக் காப்பாற்றியது ஒரு சிறிய உள் குரல், இது கடினமான காலங்களில் என்னிடம் சொன்னது, “உண்மையான வாழ்க்கை வேறு இடத்தில் உள்ளது.” அனைத்தையும் விட்டு விட்டு, அக்குரலுக்கு செவிமடுத்து, ஏக்சல்ஏ களைமேட்டுடன், ஆரம்பத்திலிருந்து துவங்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது.

உங்களைப் பற்றிய ஒரு விஷயம் எப்போதும் என் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது—உங்கள் சுயவிவரத்தின் பன்முகத்தன்மை. சிறு வயதிலிருந்தே, நீங்கள் எப்போதும் வெவ்வேறு நாடுகளில் பயணம் செய்தபடி வாழ்ந்தீர்கள். இது உங்களுக்கு என்ன சாதகமான விஷயங்களைக்கொண்டு வந்திருக்கிறது என்பதை எங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வீர்களா?

நாம் அனைவரும் உண்மையிலேயே ஒன்றே

அலெய்ன்: பரந்த அளவிலான கலாச்சாரங்கள், குடும்ப வரலாறு மற்றும் அனுபவங்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்டதிலிருந்து நான் கற்றுக்கொண்டவற்றின் சாராம்சத்தை நான் பிரித்தெடுக்க வேண்டும் என்றால், அது நாம் உண்மையிலேயே நம் இருப்பின் மையத்தில் ஒன்றாக இருக்கின்றோம். நாம்

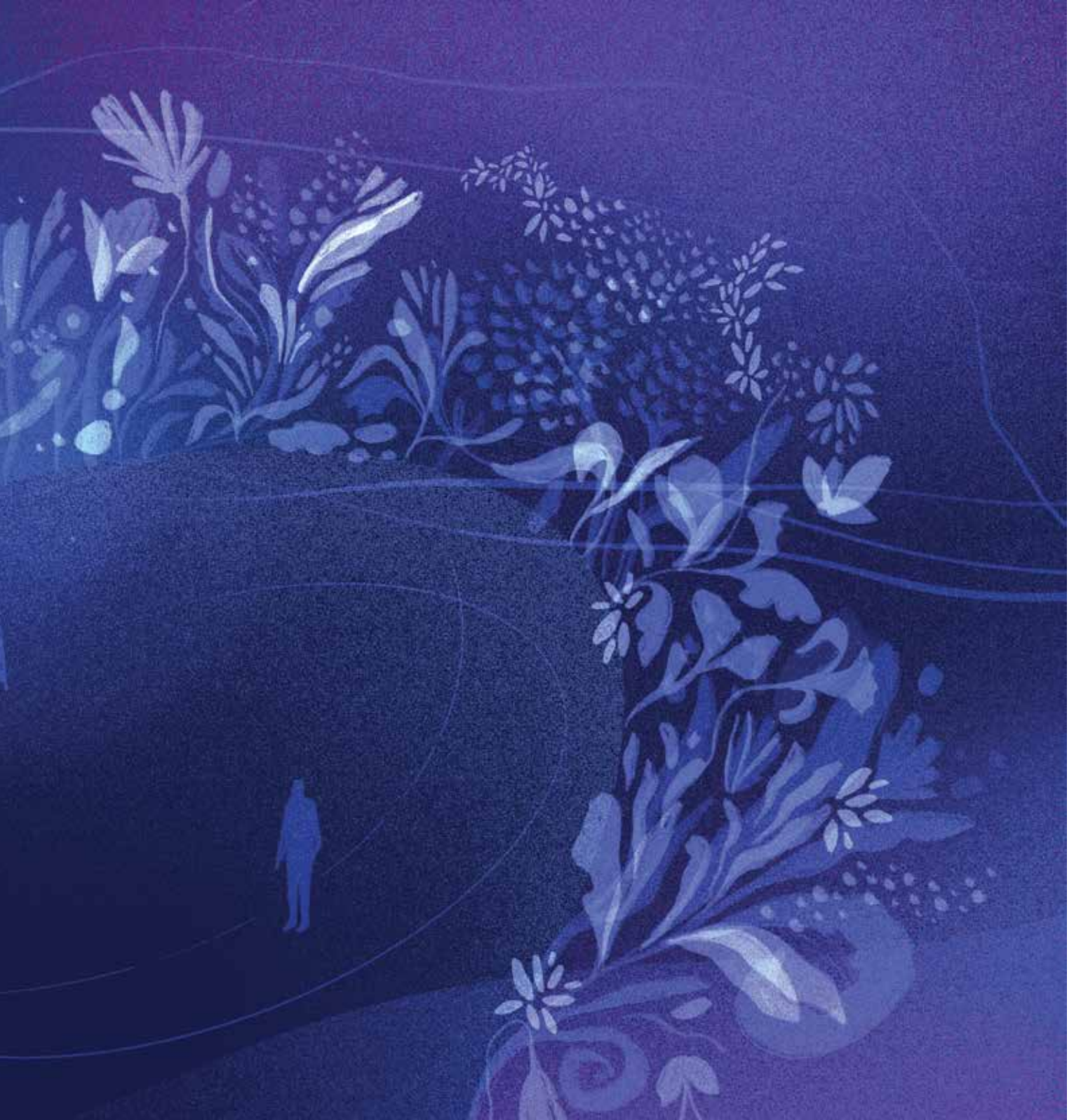
அனைவரும் ஒரே உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறோம் - அன்பு, துக்கம், நம்பிக்கைகள், சந்தேகங்கள் மற்றும் பல. என் மனம் என்னை தனிமையின் கரைக்கு அழைத்துச் செல்ல விரும்பும்போது, நாம் அனைவரும் ஒன்று என்பதை நான் உறுதியாக நினைவுபடுத்திக்கொள்கிறேன், அப்போது என் இதயத்தில் தூண்டப்படும் உணர்வு, அனைவருடனும் உள்ள அடிப்படையான ஒற்றுமை பற்றிய ஆழமான விழிப்புணர்வுடன், மீண்டும், மீண்டும் தொடங்குவதற்கான ஊக்கத்தை அளிக்கிறது.

அதிகமான இளைஞர்கள் சுற்றுச்சூழல் கவலையை அனுபவிக்கிறார்கள் மற்றும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்று தெரிகிறது. சுற்றுச்சூழல் அழிவின் பயத்தை சமாளிக்க நீங்கள் அவர்களுக்கு என்ன பரிந்துரைக்கிறீர்கள்?

அன்டோயின்: பதட்டம் என்பது, வெளிப்புற சூழ்நிலைக்கும், செயல்படும் சக்தியின்மைக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியில் இருந்து வருகிறது என்று நான் நினைக்கிறேன். இதுவே குறிப்பாக பல இளைஞர்களை முடக்குகிறது. இந்தக் கவலையை போக்க என்ன வழி? எந்த அளவாக இருந்தாலும், சிறியதாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை, நடவடிக்கை எடுங்கள். அழகாக ரீங்காரம் செய்யும் ஹம்மிங்பறவை (Hummingbird) போன்று, செயலுக்கான திறனை மீண்டும் பெறுங்கள். நான் சந்திக்கும் அனைத்து ஆர்வலர்கள், தொழில்முனைவோர் மற்றும் தலைவர்கள், சிரித்துக்கொண்டே ஒரே விஷயத்தைச் சொல்வதில் வெவ்வேறு வழிகளைக்கொண்டுள்ளனர்: குறைந்தபட்சம் நான் என் பங்கைச் செய்திருக்கிறேன்.

இந்த விஷயத்தில் நீங்கள் கவலையாக உணர்கிறீர்களா? தினமும் காலையில் ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்வதாகச் சொன்னீர்கள். நீங்கள் நிறைய அமைதியை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள்.







அலெய்ன்: இது முனைப்புள்ளியை அடையும் கூட்டு உணர்வுறுநிலைக்கு நாம் வரக்கூடிய வேகத்தைப் பொறுத்தது என்று நான் நம்புகிறேன். நான் இயல்பிலேயே நம்பிக்கை நிரம்பியவன், நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்வதுடன், முழுமையாக ஒத்திசைகிறேன். அதாவது, என்னுடைய பங்கை செய்வதன் மூலம், எனது பரிணாம வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துகிறேன்.

சுய மீளுருவாக்கம்

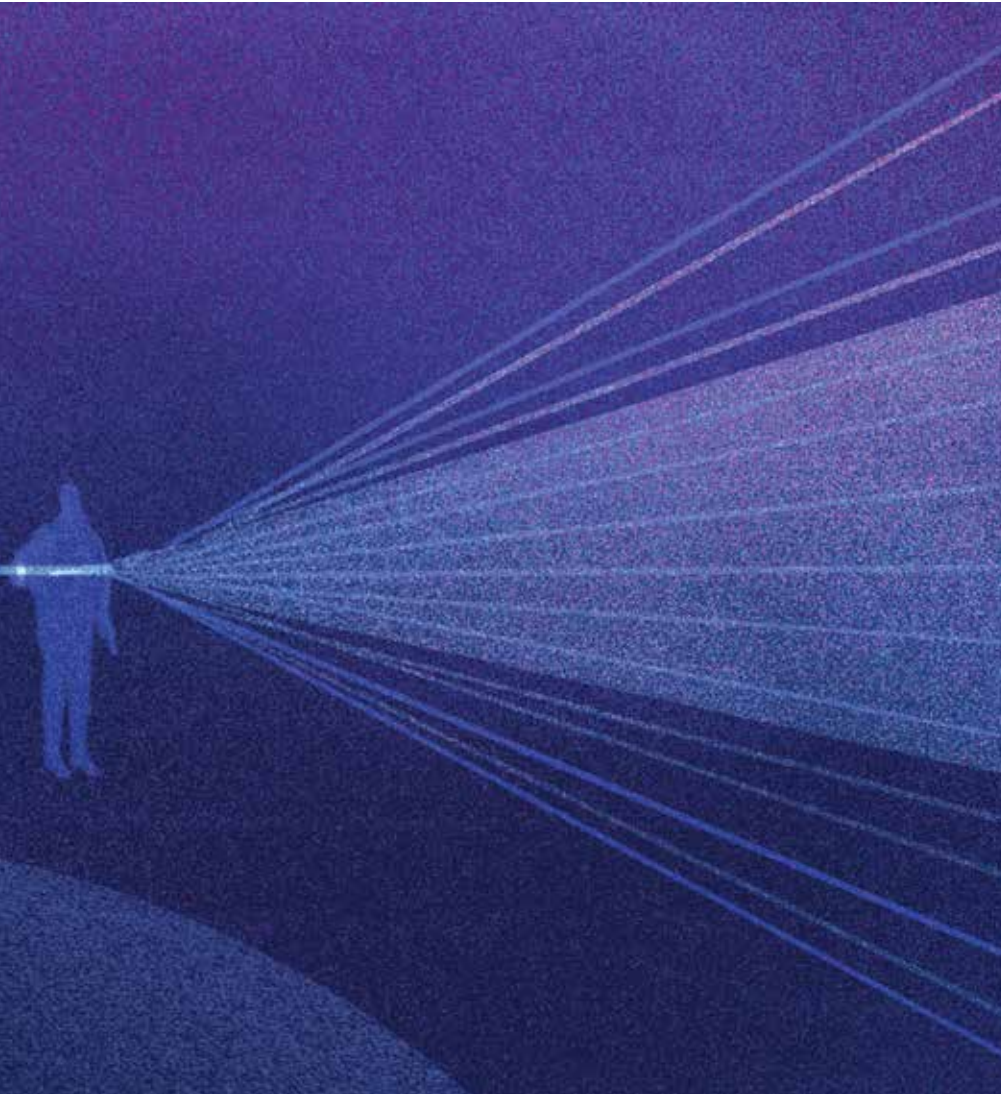
மீளுருவாக்கம் செய்யும் சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளில் உள்ளவர்கள், தங்களைத் தாங்களே மீளுருவாக்கம் செய்ய இயலவில்லை அல்லது தயாராக இல்லை என்றால், அதில் இருப்பது அர்த்தமற்றது என்று நான் நினைக்கிறேன். உங்களை, நீங்கள் எவ்வாறு மீளுருவாக்கம் செய்துகொள்கிறீர்கள்?

அன்டோயின்: தனிப்பட்ட முறையில், வாசிப்பின் மூலம். என் சிறிய மகள் சில நாட்களுக்கு முன்பு, “அப்பா, நீங்கள் ஏன் இவ்வளவு படிக்கிறீர்கள்?” என்று என்னிடம் கேட்டாள். “ஒரு புத்தகத்தைத் திறப்பது என்பது ஒரு வாழும் அல்லது இறந்த நண்பரைச் சந்திப்பது, அவர்களுடன் கலந்துரையாடலைத் தொடங்குவது போன்றது. அது அற்புதமானது. நூலகத்தில் உனக்காக ஆயிரக்கணக்கானோர் காத்திருக்கின்றனர்” என்று நான் பதிலளித்தேன். குறிப்பாக மார்ஸல் ப்ரூஸ்ட் (Marcel Proust) என்னுடன் இணைந்து வருகிறார். அவர் ஒரு கடினமான எழுத்தாளர் என்ற பெயரைக்கொண்டவர், ஆனால் அவர் சொல்லும் கதை எளிமையானது: தெரியாத உலகில் எழுந்திருக்கும் ஒரு சிறு குழந்தை, நான் யார், எப்படி நேசிக்கப்பட வேண்டும், மறைக்கப்பட்டவை என்ன, என்னைச்

சுற்றியுள்ள விஷயங்கள், இடங்கள், மக்கள் ஆகியவற்றின் பின்னால் உள்ள உண்மைகள், மகிழ்ச்சியை எவ்வாறு உருவாக்குவது? என்று அத்தியாவசியமான கேள்விகளைக் கேட்கும். நான் வாழ்க்கையில் கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு வலுவான தருணத்திலும் (மகிழ்ச்சி மற்றும் மகிழ்ச்சியற்றது), ப்ரூஸ்ட் சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிப்பார்.

நீங்கள் எவ்வாறு மீளுருவாக்கம் செய்துகொள்கிறீர்கள்? கடைசியாக நாம் ஒருவரையொருவர் பார்த்தபோது, உங்கள் பேட்டரிகளை ரீசார்ஜ் செய்ய நீங்கள் இந்தியாவுக்குச் சென்றிருந்தீர்கள்.

அலெய்ன்: நான் இதயத்தின் இடத்தை விரும்புகிறேன். அது என்னை மீண்டும் மீளுருவாக்கம் செய்கின்றது, ஏனென்றால் அந்த இடத்தில்



மனிதகுலத்தின் இதயத்துடன் நான் மிகவும் இணைந்திருப்பதாக உணர்கிறேன். நான் முழுமையாக இணைந்திருக்கும்போது, நம்பிக்கை, தைரியம், அழகு, நன்றியுணர்வு, இரக்கம் மற்றும் மகிழ்ச்சியைத் தவிர வேறு எதையும் நான் உணர்வதில்லை. மேலும் இதை எல்லையற்ற விதத்தில் புதுப்பிக்கத்தக்க ஆற்றலாகவும் நான் காண்கிறேன்!

நான் காலையில் எழுந்ததும், மாலையில் உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பும், சில சமயங்களில் பகலில் என் இதயம் கூப்பிடும்தோறும், சில நிமிடங்களும் தியானம் செய்கிறேன். இது அந்த வார்த்தையின் உண்மையான அர்த்தத்தில் ஒரு நண்பர் ஆகும், ஒப்பிடமுடியாத விசுவாசம் மற்றும் எல்லையற்ற பெருந்தன்மை ஆகியவற்றைக்கொண்ட அது,

எனக்கு அது தேவை என்று நினைக்கும் போதெல்லாம் (அதனுடன்) என்னைச் சேர அழைக்கிறது.

ஹைதராபாத்தில் காண்ஹா சாந்தி வனம் என்று அழைக்கப்படும் இயற்கை சூழலில் எங்கள் குடும்ப வீடு இருப்பதால் நான் இந்தியா செல்கிறேன். இது என் இதயத்திலுள்ள வெற்றிடத்துடன் ஆழமாக ஒத்திசையும் ஒரு சிறந்த இடம். ஒவ்வொரு முறையும் நான் அங்கு செல்லும்போது, நமது இடைஇணைப்பின் அனுபவத்தில் இன்னும் கொஞ்சம் ஆழமாக மூழ்குவதற்கு அது என்னை அனுமதிக்கிறது.

அன்டோயின், உங்களின் நிலை என்ன? உங்கள் பேட்டரிகளை ரீசார்ஜ் செய்ய நீங்கள் செல்லும் சிறப்பு இடம் ஏதேனும் உள்ளதா?

அன்டோயின்: ஆம், காண்டல் என்று மத்திய பிரான்சில் உள்ள ஒரு மலைப்பகுதி. ஒரு நடமாட்டமில்லாத, கனிம நிலப்பரப்பு. நான் அங்கு நடக்க விரும்புகிறேன், தனித்துவமான ஒளியில் குளிக்கிறேன்.

அலெய்ன்: உயிர் சக்தி மிகவும் வலிமையானது. 1986 செர்னோபில் அணுமின் நிலையப் பேரழிவிற்குப் பிறகு, (அங்கு குடியிருந்த மக்கள்) வெளியேற்றப்பட்ட நகரமான ப்ரிபியாட்டை டேவிட் அட்டன்பரோ காண்பிக்கும் நெட்ஃபிளிக்ஸ் ஆவணப்படமான எ லைஃப் ஆன் அவர் பிளானட்டை (A Life On Our Planet) நான் மிகவும் ரசித்தேன்.

1937 ஆம் ஆண்டு அட்டன்பரோ குழந்தையாக இருந்த காலத்திலிருந்து இன்று வரை, உலக மக்கள்தொகை 2.3 பில்லியனிலிருந்து 7.8 பில்லியனாக அதிகரித்துள்ளது, அதே நேரத்தில் கிரகத்தின் மீதமுள்ள வனப்பகுதி 66% இலிருந்து 35% ஆக குறைந்துள்ளது. இன்று பிறக்கும் குழந்தைகள், 2030களில் பேரழிவு தரும் உயிரினங்களின் இழப்பையும், 2050களில் அழியும் பவளப்பாறைகள் மற்றும் இறக்கும் மீன்களையும், 2080களில் விவசாய நெருக்கடிகளையும் சந்திக்க நேரிடும். 2100 களில் நமது கிரகம் 4 டிகிரி செல்சியஸ் கூடுதலாக வெப்பமடைவதால், பூமியின் பல பகுதிகள் வாழத் தகுதியற்றதாக மாறும், இது மில்லியன் கணக்கான காலநிலை அகதிகள் மற்றும் ஆறாவது வெகுஜன உலகளாவிய அழிவு நிகழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

1986 ஆம் ஆண்டு முதல் மக்கள் இல்லாத நிலையில் ப்ரிபியாட்டின் பல்லுயிர் பெருக்கமடைந்துள்ளது என்பதுதான் முரணானது. அட்டன்பரோ நகரத்தை இயற்கை எவ்வாறு கைப்பற்றியது மற்றும் அது காட்டு விலங்குகளின் சரணாலயமாக எவ்வாறு மாறியுள்ளது என்பதை நமக்கு காட்டுகிறார்.

எனவே, நாம் இறுதியில் என்ன செய்கிறோம் என்பது உண்மையில் முக்கியமில்லை என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா, ஏனென்றால் நாம் இல்லாமல் இயற்கை எப்படியும்

செழித்து வளர்ந்துகொண்டே இருக்கும். அல்லது உயிரினங்களின் பன்முகத்தன்மையுடன் வாழ்க்கையின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு பங்களிப்பதில் நமக்கு ஒரு பங்கு உள்ளது என்று நீங்கள் நம்புகிறீர்களா?

அன்டோயின்: மனிதனுக்கு ஒரு பங்கு உண்டு என்று நான் ஆழமாக நம்புகிறேன், ஏனென்றால் அவனும் உயிருடன் இருக்கிறான், அவனைச் சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றுடனும் இணைந்திருக்கிறான். அவன் தனது பங்கை வெளிப்படுத்துவது, மற்றும் தனது இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பது என்பதே பெரிய கேள்வி. இது வரை அடிக்கடி நடந்து வருபவையான சுண்டல், ஆதிக்கம், அல்லது பிரித்தெடுத்தல் ஆகியவற்றில் நிச்சயமாக இல்லை. உணர்வுநிலை, கலாச்சாரம், கலை போன்ற அவனது தனித்துவமான குணங்களுடன் நன்றி செலுத்துவதற்கும், பராமரிப்பதற்கும், வாழ்க்கையை வளர்ப்பதற்கும் இருக்கிறான் என்ற கருத்தை நான் விரும்புகிறேன். ஒரு மீனுவாக்கம் செய்யும் நிறுவனம் என்பது மறைந்து போகும் நிறுவனம் அல்ல. மாறாக அது அதன் பிரதேசத்தில் தன்னை உறுதியுடன் நிலைநிறுத்திக்கொள்ளும் ஒரு நிறுவனம்.

அலெய்ன்: பட்டாம்பூச்சி பயிற்சியின்போது, ஒவ்வொரு அறிமுக நேர்காணலின் முடிவிலும், “நீங்கள் ஒரு தாவரமாக இருந்தால், அது எதுவாக இருக்கும், ஏன்?” என்று நீங்கள் கேட்கிறீர்கள். அது உங்களுக்கு எதுவாக இருக்கும்?

அன்டோயின்: ஆலிவ் மரம். ஒவ்வொரு ஆலிவ் மரமும் மிகவும் தனித்துவமான வடிவத்தைக்கொண்டது. அது வேரூன்றியது, அது பழங்களைத் தருகிறது, மத்திய தரைக்கடல் கலாச்சாரத்தின் அடையாளத்தைக்கொண்டுள்ளது, அதனுடன் எனக்கு மிகவும் பற்றுதல் உள்ளது. மற்றும் நீங்கள், அலெய்ன்?

அலெய்ன்: கடினமான ஒன்று! நான் அநேகமாக மிளகாய் செடிகள் என்று

சொல்வேன். அவற்றின் ஆரோக்கிய நன்மைகளின் நீண்ட பட்டியலைத் தவிர, உலகம் முழுவதும் உள்ள அனைத்து காலநிலைகளிலும், ஆண்டு முழுவதும் மிளகாயை உற்பத்தி செய்கின்றனர். அதற்கு மேல், நான் காரமான உணவுகளை விரும்புகிறேன்!

மெளனம், உணர்வு நிலை மற்றும் மீனுவாக்கம்

அன்டோயின்: இதை எப்படி உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அளிப்பீர்கள்?

அலெய்ன்: நீங்கள் உண்மையில் அவர்களிடம் தான் கேட்க வேண்டும்! நான் இதுவரை அதைப் பற்றி நிஜமாகவே சிந்தித்ததில்லை... மம்மா மியா, உங்கள் கேள்வி மிகவும் குழப்பமுட்டுவதாக இருக்கிறது! தானாக உடனே மனதில் தோன்றுவது என்னவென்றால், நான் முழு மனதுடன் அவர்களுடன் இருக்கும்போது, அவர்கள் என்னுடன் அதையே செய்யும்போது, அது மிகவும் இயல்பாக, உள்நோக்கம் இல்லாமல் நடக்கிறது; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நமது முழு இருப்பு, நமது முழு கவனம். அனுபவத்திலிருந்து, கட்டுப்பாடுகள் அல்லது தயக்கங்கள் இல்லாமல் முற்றிலும் ஒன்றாக இருப்பது என்னும் எளிய விஷயம், பரிமாற்றத்திற்கான களத்தை உருவாக்குகிறது.

நான் இன்னும் ஒரு படி மேலே போவேன். மெளனம் பலவற்றை பகிர்ந்துகொள்ள வல்லது. மெளனத்தின் இதயத்தில் வெற்றிடம் உள்ளது, அதை நிரப்ப நாம் எப்போதும் முயற்சி செய்கிறோம். ஆனால் வெற்றிடத்தில் தான் படைப்பின் ஆதாரம் இருக்கிறது என்பதை நான் காண்கிறேன். எனவே, இந்த சிறப்புமிக்க தருணங்களில் தான் மிக அழகான விஷயங்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன, அவை வெளிப்படுகின்றன மற்றும் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுகின்றன.

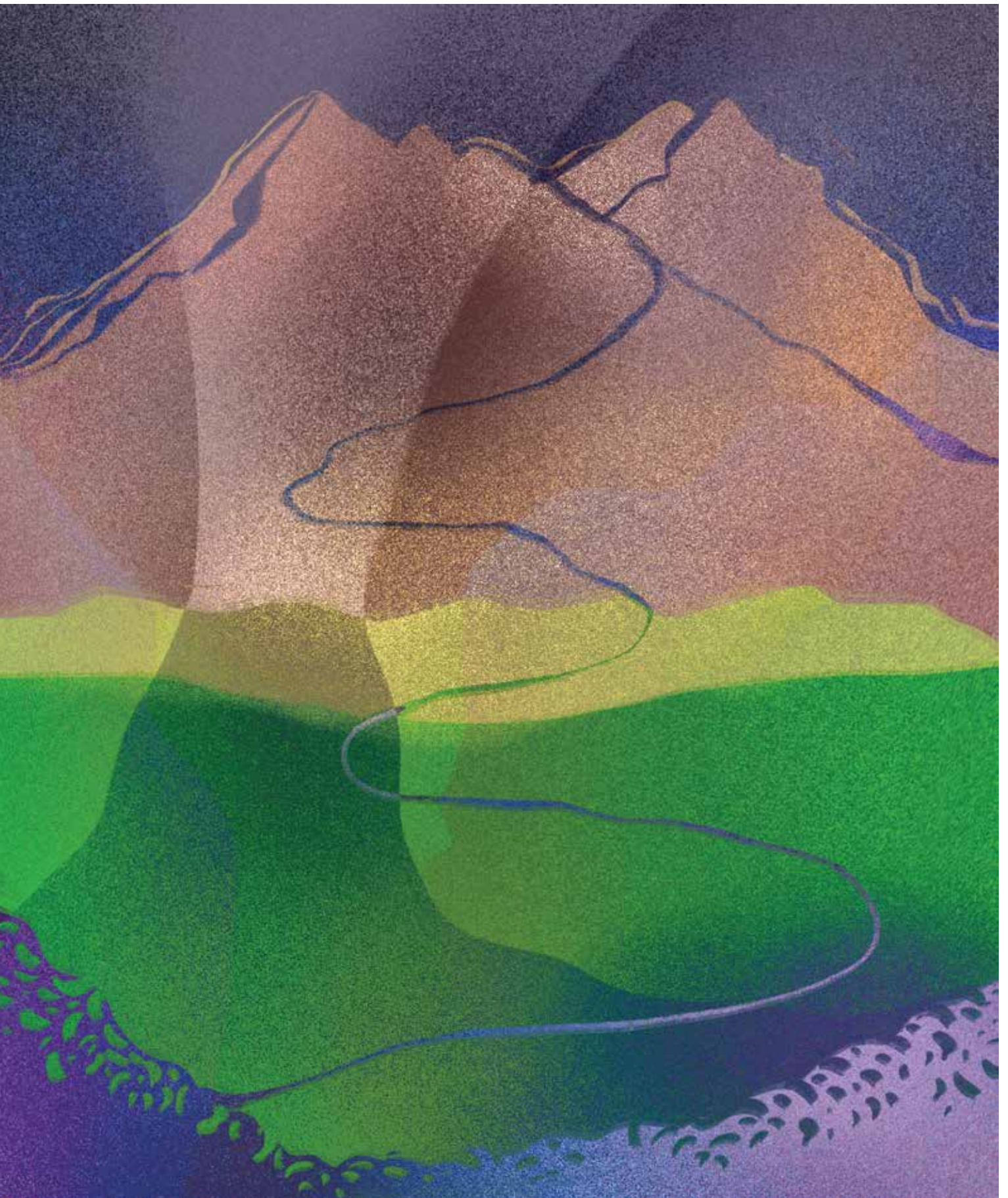
நீங்கள் கோலீன் ஸெர்ரோவின் (Coline Serreau) 1996 திரைப்படமான லா பெல்

வெர்டேவை (La Belle Verte) பார்த்தீர்களா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. இதில் இறுதியில், ஒரு மெளன கச்சேரி இருக்கும். இது நாம் அனைவரும் ஒன்றாக சேர்ந்து ரசிக்கும் ஒரு மெளனமான இசைக்குழு போன்றது.

நான் உங்களிடம் இன்னொரு கேள்வியையும் கேட்க விரும்புகிறேன். உணர்வுநிலை என்றால் என்ன, உணர்வுநிலைக்கும், மீனுவாக்கம் செய்வதற்கும் இடையில் இணைப்பை நீங்கள் எவ்வாறு உருவாக்குகிறீர்கள்?

அன்டோயின்: இந்த இணைப்பை ஆன்மீக ரீதியானது என்று நான் நினைக்கிறேன். தங்களைச் சுற்றியுள்ளவற்றில் படைப்பை மீனுவாக்கம் செய்வதில், மனிதர்கள் பங்கேற்பதற்கான வழி, உணர்வுநிலையைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமே ஆகும். ஒரு விரிவடைந்த உணர்வு நிலை,மேலும் மேலும் விரிவடைகிறது. விழிப்புணர்வோடு இருப்பது என்பது, உயர்ந்தவற்றுடன் இணைவது, தன்னிடம் திரும்புவது, வித்தியாசமாக, பெரிதாக்கப்பட்டதைப் போல, உயர்வுபடுத்தப்பட்டதைப் போல, ஒரு வழியில் தப்பிப்பது ஆகும். தனிப்பட்ட வழியில், மனசாட்சியின் பாதை, பற்றுறுதியின் பாதையின் வரையறைகளை மிகவும் எளிமையாக எடுத்துக்கொள்கிறது. மதத்தின் அனுபவம், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உணர்வுநிலையின் அனுபவமே ஆகும்.

விளக்கப்படம்: அனன்யா பட்லே



உறவுகள்

மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பதே
வாழ்க்கையின் பொருள்.

தலாய் லாமா





முடிச்சுகளை புரிந்துகொள்ளுதல் :
முரண்பாட்டிற்குத் தீர்வு காணும் கலை

டாக்டர். கோரக் பருல்கர், முரண்பாடுகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கான தனது யோசனைகள் மற்றும் நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். அவர், தொழில் ரீதியாக ஒரு நோயியல் நிபுணரும், ஹர்தாவில் உள்ள குருகிருபா நோயறிதல் சேவையின் இயக்குனரும் ஆவார். இங்கு அவர் உளவியல் முரண்பாடுகளை, நோயைக் கையாளும் தனது நோயியல் பணியுடன் ஒப்பிடுகிறார். மேலும் இது தொடர்புடைய சில சுவாரஸ்யமான இணைகளை வெளிக்கொணர்கிறார்.

“நோயியல், முரண்பாட்டுக்கான தீர்வோடு எப்படித் தொடர்புடையது” என்று நீங்கள் கேட்கலாம். சரி, “நோயியல்” (பேதாலஜி) என்பது பேத்தோஸ் மற்றும் லோகோஸ் என்ற வார்த்தைகளின் கலவையாகும். இது துன்பத்தைப் பற்றிய ஆய்வு ஆகும். முரண்பாடுகள் அனைத்தும் இதைப் பற்றியதே அல்லவா? நம் வாழ்க்கைகளில், உடல் ரீதியாகவோ, மன ரீதியாகவோ, உறவுகளில், வீட்டில் அல்லது அலுவலகத்தில் எத்தனையோ துன்பங்களுக்கு அதுவே காரணம். முதலில், முரண்பாடு என்றால் என்ன என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கருத்து வேறுபாடா? ஆம். என்னுடன் பணிபுரிபவர் அல்லது துணைவியார் என்னுடைய கருத்துடன் பொருந்தாத கருத்தைக்கொண்டிருந்தால், நாங்கள் கருத்து வேறுபாடுகொள்கிறோம். மேலும் எனது வற்புறுத்தலும் சேர்ந்துக்கொண்டால், இந்தக் கருத்து வேறுபாடு அதிகரித்து, மோதலாக மாறலாம். ஆனால் மோதல் என்பது உளவியல் சார்ந்த விஷயம் மட்டுமல்ல. நம் உடல்களில், பல அமைப்புகள் ஒரே நேரத்தில்

வேலை செய்கின்றன. அவை இணக்கமாக, ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவாக இருக்கும் வரை, நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம். ஆனால் அவை முரண்படும்போது (ஒரு அமைப்பு மற்றொன்றுக்கு பிரச்சினையாக மாறும்போது), நமக்கு ஒரு நோய் ஏற்படுகிறது.

மோதலிலிருந்து கருத்து வேறுபாடு

குடும்பங்களிலும், நிறுவனங்களிலும், இதேதான் நடக்கிறது. நாம் உடன்படாமல் இருக்கலாம், அது மோதலாக உருவாகலாம், ஆனால் அது சண்டையா? இதுவரை இல்லை. அதைத் தீர்க்க நம்மிடம் பல்வேறு வழிகள் உள்ளன. துரதிர்ஷ்டவசமாக, மற்றும் அடிக்கடி, நாம் சண்டையிடுகிறோம். எது சரி என்ற கருத்து வேறுபாட்டிலிருந்து, யார் சரி என்ற முரண்பாட்டிற்கு, நான் சரி, மற்றவர் தவறு என்று நிரூபிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்திற்குச் செல்கிறோம். பின்னர் நாம் சண்டையிடுகிறோம்.

அது வேதனையாக இல்லையா? நம் வாழ்வில் இவ்வளவு துன்பங்களுக்குக் காரணமாக இருப்பதில்லையா?

மோதல் அதிகரிப்பதைத் தடுக்க ஏதேனும் வழி இருக்கிறதா என்பதைப் பார்க்க, மேலோட்டத்திற்குக் கீழே ஆழ்ந்து செல்ல நாம் முயற்சிக்கலாமா? நாம் அதை வேறு வழியில் எடுத்துக்கொள்ளலாமா, ஒருவேளை உடன்படாமல் இருக்க ஒப்புக்கொள்ளலாமா, அல்லது இரு கண்ணோட்டங்களையும் உள்ளடக்கிய ஒரு தீர்வைக் கொண்டு வரலாமா?

பகவான் புத்தரும் கயிறும்

பகவான் புத்தர் தனது சீடர்களுடன் ஒவ்வொரு இடமாகப் பயணம் செய்தார், அவர்களுக்கு ஒரு வழக்கம் இருந்தது. தினமும் காலையில் அவர்களுடன் அமர்ந்து தனது நுண்ணறிவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வார். ஒரு நாள், பகவான் புத்தர், கையில் ஒரு கயிற்றுடன் தங்களை நோக்கி வருவதைக் கண்டார்கள். அவர் அமர்ந்து தம் சீடர்களிடம், “இது என்ன?” என்று கேட்டார். அவர்கள், “பகவானே, இது ஒரு கயிறு” என்றார்கள். பின்னர் அவர் ஒரு முடிச்சைக் போட்டு, “இப்போது இது என்ன?” என்று மீண்டும் அவர்களிடம் கேட்டார்.



அதற்கு அவர்கள், “ பகவானே, இது முடிச்சுடன் கூடிய கயிறு” என்றார்கள்.

அவர் மற்றொரு முடிச்சு, பின்னர் மற்றொரு முடிச்சைப் போட்டார் ; பின்னர் அவர் கேட்டார், “நான் ஆரம்பத்தில் என்னுடன்கொண்டு வந்த அதே கயிறு தானா இது?” அவர்கள் குழப்பமடைந்தனர். “ஆம், பகவானே. இது அதே கயிறுதான். ஆனால் இதில் மூன்று முடிச்சுகள் உள்ளன. இது எளிமையாக இல்லை.” எனவே அவர், “நான் அதை எளிமையாகவும் மற்றும் சீராகவும் திரும்பப் பெற விரும்பினால், அதை எப்படி செய்வது?” என்று கேட்டார். சீடர்கள், “முடிச்சுகளை அவிழ்த்து விடுங்கள்” என்று பதிலளித்தனர்.

பின்னர் பகவான் புத்தர், கயிற்றை இழுக்கத் தொடங்கினார். அவர் தங்களுக்கு எதையோ கற்பிக்க முயற்சிக்கிறார் என்று சீடர்களுக்குத் தெரியும். அவர் இழுப்பதை நிறுத்தாதபோது, சீடர்களில் ஒருவர், “ பகவானே, நீங்கள்

கயிற்றை இழுத்தால், முடிச்சுகள் அவிழாது, அவை இன்னும் இறுகிவிடும்” என்றார்.

பகவான் புத்தர் புன்னகையுடன், “அப்படியானால், இந்த முடிச்சுகளை நான் எப்படி அவிழ்ப்பது என்று சொல்லுங்கள்?” என்று கேட்டார்.

சீடர் கூறினார், “ பகவானே, நீங்கள் இறுக்குவதை விட்டுவிட வேண்டும். பின்னர் முடிச்சுகள் எவ்வாறு முதலில் கட்டப்பட்டன என்பதைப் புரிந்துகொள்ள, அவற்றைக் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். பின்னர் அவற்றை எவ்வாறு திறப்பது என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தில், நாம் அதைத் தான் செய்கிறோம். முடிச்சுகள் எங்கே என்று பார்க்க, மனதை ஓய்வுநிச்சயம் உள்செய்கிறோம். கடந்த காலத்தில் நம் மனதில் உருவான சிக்கல்களைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கிறோம், மேலும் முடிச்சுகள் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்துகொண்டால், அவற்றை அவிழ்த்து, நமது

முரண்பாடுகளை தீர்க்கலாம்.

அதை எப்படி செய்வது என்று நமக்குத் தெரியாவிட்டால் என்ன நடக்கும்? நாம் முயற்சி செய்கிறோம். உண்மையில் யாரும் மோதலில் ஈடுபட விரும்புவதில்லை. நாம் அனைவரும் நிம்மதியாக இருக்க விரும்புகிறோம். நாம் அனைவரும் இணக்கமான உறவுகளை விரும்புகிறோம். நாம் நம்மால் முடிந்த அளவு சிறப்பாக முயற்சி செய்கிறோம். சில சமயங்களில், அந்த முயற்சிகள் பெரிதாக எதையும் சாதிக்காதபோது, நாம் ஆச்சரியப்பட ஆரம்பிக்கிறோம். “நான் எங்கே தவறாகப் போகிறேன்? என் முயற்சிகள் கயிற்றை இறுக்கமாக இழுக்கிறதா?” விட்டுவிடுவதும், ஓய்வுநிலையில் இருப்பதும், சில சமயங்களில் மோதலில் ஏற்படும் உணர்ச்சிவேகங்களின் அவசரத்தைத் தாண்டிச் செல்வதற்கான நேரத்தை நமக்குத் தருகின்றன.



உங்கள் முன்னுரிமைகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்

	முக்கியமில்லை	முக்கியம்	மிக முக்கியமானது
ஆரோக்கியம்			
உங்கள் உறவுகளின் மீதுள்ள நம்பிக்கை			
உங்கள் குடும்பத்தில் நல்லிணக்கம்			
உங்கள் அன்பானவர்களின் ஆரோக்கியம்			
நிம்மதியாக இருப்பது			
நீங்கள் செய்வதே சரியென நிரூபித்தல்			
நீங்கள்தான் சரி என்று மற்றவரை ஒப்புக்கொள்ள வைப்பது			
சேர்ந்து சிரிப்பது			
ஒன்றாக விளையாடுவது			
ஒன்றாக சாப்பிடுவது			

வாழ்க்கையில் முக்கியமான விஷயங்கள் என்னவென்று எனக்குத் தெரிந்தால், நான் அவற்றை விட்டுக் கொடுக்க விரும்பமாட்டேன். வேறொரு விஷயத்திற்காக நான் அவற்றை விட்டுக்கொடுக்கும்போது, நான் என்னை மாற்றிக் கொள்வதாகாதா? நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், முக்கியமானவற்றுடன் நமது முயற்சிகளை சீரமைப்பதுதான். முரண்பாட்டின் தீர்வு என்பது அதுதான் அல்லவா?

சுற்றுச்சூழல்

மரங்களை வளர்ப்பவர்
தன்னைவிட
பிறரை நேசிக்கிறார்.

தாமஸ் ஃபுல்லர்



சுற்றுச்சூழல்

காட்டில் ஒரு நடைப்பயணம்

கிறிஸ்டின் ப்ரிஸ்லேண்ட், கனடா நாட்டைச் சேர்ந்த பிரிட்டிஷ் கொலம்பியாவிலுள்ள தன் உள்ளூர் கடலோர மழைக்காடுகளின், அமைதியும், குணமளித்தலும் நிறைந்த ஒரு விசேஷமான சூழ்நிலையை விவரிக்கிறார். அந்தச் சூழல், அங்கு வருபவர்களை நலம் பெறச் செய்வது மட்டுமின்றி, தனக்குத் தானே புத்துயிரளித்துக்கொண்டும் இருக்கிறது.

இந்தப் பொழுதில் காட்டில் நடந்து செல்வதாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் பாதங்களுக்கடியில் பூமியையும், இலைகளையும், சுள்ளிக் குச்சிகளின் 'சுடக்கொலிகளையும்' உணர்கிறீர்கள். பறவைகளின் பாடல்களைக் கேட்கும் நீங்கள், மேலே ஆகாயத்தில், மரக்கூட்டங்கள் அமைத்திருக்கும் பரந்து விரிந்த விதானத்தின் இடைவெளிகள் வழியே, எப்படி ஒளி வடிகட்டப்பட்டு, முன்னால் அந்தப் பாதையினூடே ஏதோ ஒரு புள்ளியில் குவிகிறது என்பதை கவனிக்கிறீர்கள். மூச்சை ஆழமாக உள்ளிழுக்கிறீர்கள். காட்டிற்கேயுரிய பிரத்தியேகமான நறுமணங்களை முகர்கிறீர்கள்: பாசிச் செடிகளின் சாறு, பூமி, காடு ஆகிய இவற்றின் நறுமணம். நீங்கள் இவையனைத்தையும் உள் வாங்குகிறீர்கள்.

--யோஷிஃப்பூமி மியாசாகி.

நான் பெரிதும் விரும்பும் நடைப்பயிற்சி, பிரிட்டிஷ் கொலம்பியாவில், விக்டோரியாவுக்கு அருகாமையிலுள்ள கடலோர மழைக்காட்டில் நடப்பதேயாகும். வழக்கமாக, கோடை காலங்களில் நான் அங்கு செல்வதுண்டு. ஆனால் இவ்வருடம் நான் பிப்ரவரியில் அங்கு சென்றேன். அது அடிக்கடி மழை பெய்து, சேறும் சகதியும் நிறைந்த, சில சமயங்களில் பனியும் நிறைந்த கடுங்குளிரான மாதமாகும். மேலும், வருடத்தின் மிக வளமையான மாதங்களில் மறைந்து காணப்படும் சுற்றுப்புறங்கள், இப்போது தெளிவான ஒளியில் தோய்ந்து நன்றாகக் கண்ணுக்குத் தெரிந்தன.

நான் நடக்கத் தொடங்கியதுமே, அமைதியும், நிச்சலனமும் நிறைந்த ஒரு மாறுபட்டதோர் உலகினுள் நுழைந்து, அதனால் உடனடியாகக் கவரப்படுகிறேன். தாறுமாறாய்ப் பின்னிக் கிடக்கும் ஒரு புதர்ச் செடி என் கவனத்தை உடனே ஈர்க்கிறது, பாசி ஒரு போர்வை போர்த்தியது போல் அதன் கிளைகளின் மேல் படர்ந்து நிற்க, ஒரு சில உலர்ந்து சுருங்கிய பழங்கள், அவற்றினூடே எட்டிப் பார்க்கின்றன.

பாதையின் மறு பக்கத்தில், சந்தடியே இல்லாத ஒரு சிறிய குளத்தை கீழே பார்க்கிறேன். ஜெடாய் மாஸ்டர் யோடா சௌகரியமாய் உணர்கின்ற ஓர் இடத்தைப் போலவே, அது

மிகவும் பழமையானதாய்க் காட்சியளிக்கிறது.

மேலும் நடந்து செல்கையில், ஏராளமான பாசிகளையும், பாறைகளில் வளரும் செடிவகைகளையும் காண்கிறேன். இப்பாசிகள், ஆழ்ந்த பச்சை மற்றும் வெள்ளை நிற ஒளிக்கதிர்களை வீசுவது மட்டுமின்றி, மரக்கிளைகளிலும், அடிமரங்களிலும், பாறைகளிலும், காய்ந்த மரக் கட்டைகளின் மீதும், அபரிமிதமாய் வளர்கின்றன. இவற்றில் சில, ஆதி காலத்துக் காடுகளில் வாழும் உயிரினங்களை ஒத்திருக்கின்றன.

சுற்றுச் சூழல்

மரப்பாலத்தைக் கடக்கும்போது, சாதாரணமாக கோடை மாதங்களில் மறைந்து கிடக்கும் பாறைகள், குன்றுகள், பெரணிச்செடியின் புதர்கள் போன்றவற்றை, காட்டினுள்ளே வெகு தொலைவில் காண்கிறேன். இது நிலத்தினுடைய 'எலும்பு'களைப் பார்ப்பது போலிருக்கிறது. உடனே, அந்த இடத்தின் அற்புதம் என் எலும்புகளுக்குள்ளேயும், என் ஆன்மாவுக்குள்ளேயும், ஊடுருவதை உணர்கிறேன். தீவிரமான கவனமும், தொடர்பும்கொண்ட, வேறொரு மட்டத்திலான சூழல் உணர்வுக்கு நான் கொண்டு செல்லப்படுவதாக உணர்கிறேன்.



இந்தச் சூழல் விழிப்புணர்வுநிலை, கடலின் முகத்துவாரத்தில் கலப்பதற்காக மலைகளினூடே மகிழ்ச்சியாகச் சுழன்று, கீழிறங்கி ஓடும் நீரோடைகளின் பாய்ச்சலின் சத்தத்தினால் இன்னும் செழிமையாக்கப்படுகிறது.





ஒரு மிகப் பெரிய, மாகாண சிங்கார வனத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கும் இந்த விசேஷமான இடம், பல்வேறு அம்சங்களைக்கொண்டதாகவே இருக்கிறது, மற்றும் இருந்து வந்திருக்கிறது. பல நூற்றாண்டுகளாக, உள்ளூர்ப் பழங்குடி மக்கள் சுற்றுச் சூழலோடு ஒத்திசைந்து வாழ்ந்து வரும் ஓர் இடம் இது. உணவு, கட்டுமானப் பொருட்கள், துணிமணிகள், சுத்தமான தண்ணீர், கடல் வளங்கள் ஆகிய இவற்றையும், ஆன்மீகப் பயிற்சிகளுக்கான ஒரு இடத்தையும் அது அளித்தது.

1900களின் ஆரம்ப காலங்களில், ஒரு சிமெண்ட் நிறுவனம், ஓர் சுண்ணாம்பு சுரங்கத்தை நிறுவி, அதன் மூலம், ஒரு தொழிற்சாலை, வீடுகள், ஒரு இருப்புப்பாதை, களிமண் உருவாக்கும் ஆலை மற்றும் நீராவிக்கப்பல்கள் வந்து செல்லும் துறைமுகம் ஒன்றையும் உருவாக்கியது. சில வருடங்களிலேயே, அந்த சுண்ணாம்பு தீர்ந்து போய், நகரமும் கைவிடப்பட்டது. கடற்கரைக் கழிமுகத்திலும், மலையிறக்கங்களிலும், பழைய காலத்து களிமண் ஆலை போன்ற கட்டிடங்கள் இருந்ததற்கான அஸ்திவாரங்களின் தடயங்கள் ஆங்காங்கே சிதறிக் கிடக்கின்றன.



புதிரும், அற்புதமும் நிறைந்த இந்த மண்ணின் பொறுப்பாளர்களான, சானிக் (Saaniich) என்றழைக்கப்படும், அருகாமையிலுள்ள உள்ளூர்ப் பழங்குடி மக்களின் உதவியுடன், பழைய நிலைக்கு மீண்டு வரும் இந்த நேரத்தில், அந்த அஸ்திவாரங்கள் அனைத்தும் பாசிகளால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. அவர்கள் பூர்வீக இயற்கையான மரங்களை நட்டுக்கொண்டிருப்பதுடன், ஊடுருவும் களைப் பயிரினங்களை அகற்றிக்கொண்டும் இருக்கிறார்கள். இயற்கை இந்த குணமளிக்கும் இடத்திற்கு மெதுவாக, ஆனால் நிச்சயமாக மீண்டும் திரும்ப வருமாறு அதற்கு உதவி செய்யும் வகையில், அது இயற்கையான வழியில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது.

மலைக்குக் கீழே, காடுகளின் வழியே அந்த அமைதியான நுழைவாய்க்கு நடந்து வந்து, பெஞ்சுகள் போடப்பட்டிருக்கும் ஒரு திறந்த புல்வெளிப் பகுதியை வந்தடைகிறேன். அந்த ஊரில் ஸ்னூப்பி மரம் என அழைக்கப்படும், அந்த கடற்கரையோரம் நான் இது வரை கண்டதிலேயே தனிச் சிறப்பு வாய்ந்ததாகிய மரத்தினால் அழகு செய்யப்பட்ட, தியானம் செய்வதற்கு மிகவும் உகந்த இடமாகும்.





அடுத்தபடியாக, தன் மாணவர்களுடன் களப்பயணம் செய்துகொண்டிருந்த உள்நூர் உயர் நிலைப் பள்ளி பழங்குடி ஆசிரியர் ஒருவரைச் சந்திக்கிறேன். வழக்கமாக இங்கே வருபவர்கள் செய்கிறாற்போல் நாங்களும் கொஞ்சம் அரட்டையடிப்பதற்காக சற்றே நின்றோம். நீல நிற சதுப்பு நில காட்டுக் கோழிகளின் இடமாகிய இதற்கு, ஸ்னிகித் க்வித் என்று பெயர் என அவர் என்னிடம் கூறுகிறார். சிமெண்ட் (கம்பெனி) நிறுவனம் வருவதற்கு முன்னர், அந்தக் கழிமுகத்தின் எதிர்ப்பக்கத்தில் உள்ள காட்டில் நூற்றுக் கணக்கான காட்டுக் கோழிகள் உறைவிடம் அமைத்து வாழ்ந்துகொண்டிருந்தன.

சுண்ணாம்புக் கல்லைப் பிளக்கும் தொழிற்சாலை சார்ந்த வெடியோசைகளும், கப்பல்களும், அங்குள்ள தொழிற்சாலைகளும் சேர்ந்து அக்காட்டுக் கோழிகளைக் கொன்று விட்டன. கடந்த நூறு வருடங்களாக அவை இங்கு திரும்பி வரவேயில்லை, ஏனெனில் அவைகளின் கூட்டான நினைவில், அது ஒரு மோசமான இடம் என்றே நினைக்கின்றன.

மேலும் நடக்கையில், நான் சிறிது வருத்தப்படுகிறேன், ஆனாலும், உதவிகள் பெற்று இவ்விடம் சற்றே இயற்கையான சூழலுக்கு திரும்பிக்கொண்டிருப்பது சற்றே மனதுக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது. இயற்கை தன் இடத்திற்கு மீள்வதை அனுமதித்துக்கொண்டு, அது எப்படி இருக்க வேண்டுமோ, அப்படியே அது ஆகிக்கொண்டிருக்கிறது.

அந்த நிலச் சீர்திருத்தத்தின் ஒரு பகுதியாக, கடந்த சில வருடங்களாக மிக அதிக அளவில் இருந்த, தூக்கணாங்குருவி இனத்தைச் சேர்ந்த ஊதா நிறப் பறவைகளைக் கவர்வதற்காக, அங்குள்ள உள்நூர்க் குழுக்களால் நிறுவப்பட்ட பறவை வீடுகளின் கட்டுமானத்தின் அற்புதத்தைக் கண்டு வியப்புறுகிறேன்.





ஒரு சிறிய கடற்கரைக்கப்புறம், அந்தப் பாதை முடிவடைவதற்குச் சற்று முன்னால், தொழிற்சாலை இருந்ததற்கான மிஞ்சிக் கிடக்கும் தடயங்கள் காணக் கிடைக்கின்றன. அப்பொருட்கள் மிகப் பளுவானவையாகவும், அசைக்கக் கூட முடியாதவாறு அலங்கோலமாகவும் கிடக்கின்றன. அவை சிதைக்க முடியாத அளவுக்கு உறுதியாக இருக்கின்றன.

நான் திரும்பி வருகையில், நவீன சுவரெழுத்து ஓவியங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்ட, உயரம் கம்மியான சிமெண்ட் சுவருக்குள்ளே, துறைமுகக் கழிமுகத்தின் ஓரமாக ஒரு விசேஷமான மரத்தை - ஒரு பெரிய மேற்கத்திய சிவப்பு தேவதாரு மரம் - பார்க்கிறேன். அந்த கம்பீரமான பழமையான அந்தப் பாட்டி மரத்தின் கீழே அமர்ந்து நான் தியானிக்கும்போது, குணமளிக்கும் தன்மையையும், ஆழ்ந்த அமைதியையும், காலத்திற்குப் பொருத்தமாக நிகழ்கிற ஒரு விதமான தன்மையையும் நான் உணர்கிறேன்.



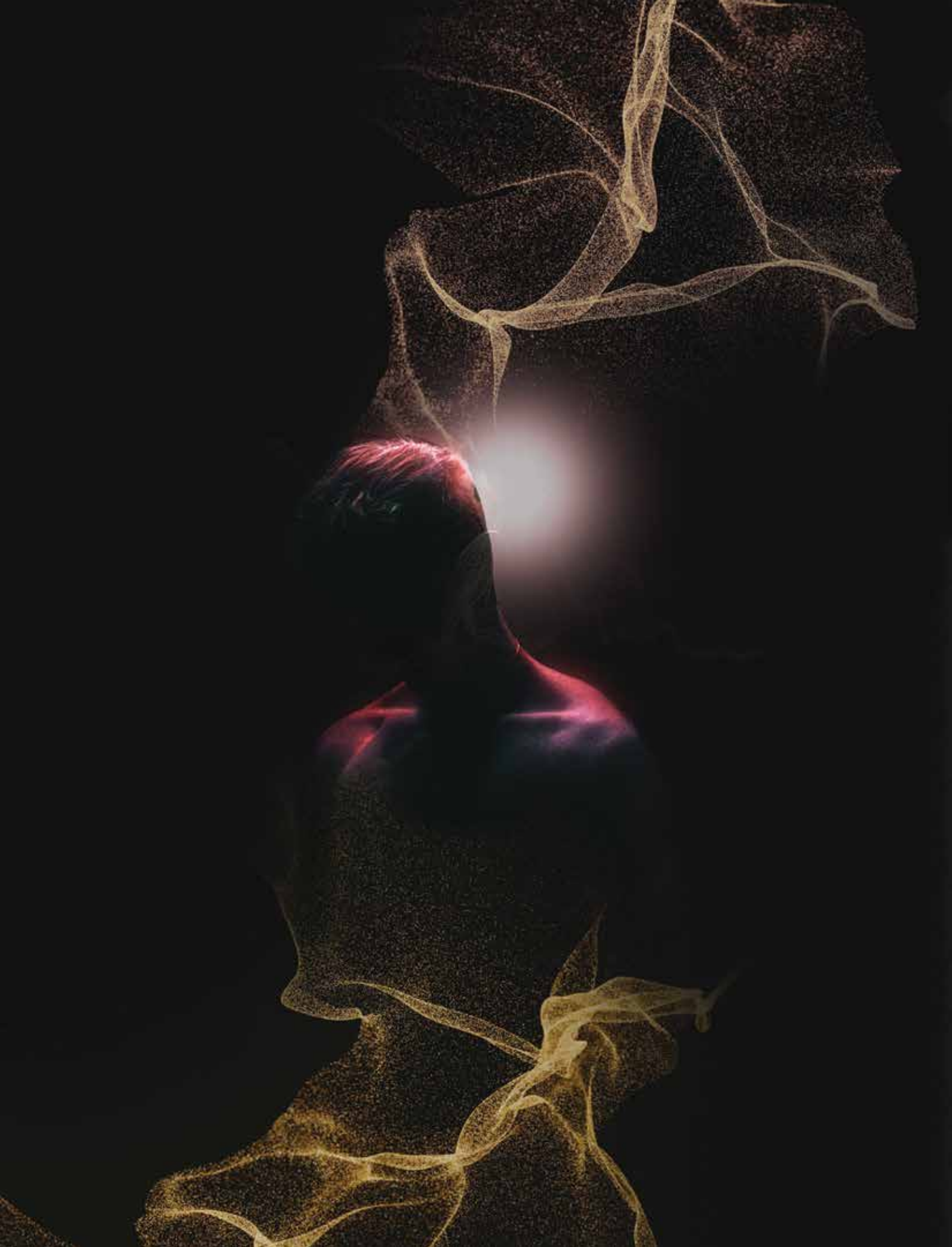
இந்த அமைதியை தக்க வைத்துக்கொண்டபடி, உள்ளுக்குள் புத்துணர்ச்சியுடனும், என் இதயத்தில் நம்பிக்கையுடனும், நான் மெதுவாக காரை நோக்கிச் செல்கிறேன்.

ஆறுதலுக்காகவும், அமைதிக்காகவும், இக்கிரகத்துடனும் அதன் லயங்களுடனும் நமக்கிருக்கும் தொடர்பை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்தும் மாற்றங்களை காணவும், நீங்கள் வழக்கமாகச் செல்லக்கூடிய ஒரு காட்டையோ, அல்லது, மக்களால் பராமரிக்கப்படாத பெரும் நிலப்பரப்பிலுள்ள ஒரு இடத்தையோ நீங்களும் கண்டுபிடிப்பீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

புகைப்படங்கள் - கோரி லேங்க்ஸ்டாஃப் மற்றும் கிறிஸ்டின் ப்ரிஸ்லேண்ட்

சான்றாதாரம்:

Curry, G., 2015. Tod Inlet—A Healing Place, Rocky Mountain Books



படைப்பாற்றல்

கலை, நம்முள் ஏற்பட்ட
காயத்தை அகவாளியாக
மாற்றும்.

ஜார்ஜஸ் பிரேக்



உள்ளமைதி

அருங்காட்சியகம்



விக்டர் கண்ணன் சமீபத்தில், காண்ஹா சாந்தி வனத்தில் உள்ள, உள்ளமைதி அருங்காட்சியகத்திற்குச் சென்று, அந்த உள் அமைதி கொண்டு வரும் சாந்தியை உணர, அதன் வாயிற்கதவுகளை கடந்து நம்மை உள்ளே அழைத்துச் செல்கிறார்.

உலகெங்கிலும் உள்ள பெரும்பாலான அமைதி அருங்காட்சியகங்கள், போர்களுக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்டவை. உண்மையில், அவை அமைதி அருங்காட்சியகங்களாக ஏன் இருக்கின்றன என்றால், அவை கடந்து சென்றதை நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. மேலும், மீண்டும் ஒருபோதும் அவை நடக்கக்கூடாது என்பதை உணர்த்துகின்றன. இருப்பினும், இந்தியாவில் ஹைதராபாதின் புறநகரில் உள்ள காண்ஹா சாந்தி வனத்தில், மன அமைதி, இதய அமைதி மற்றும் ஆன்மாவின் அமைதி போன்ற வித்தியாசமான அமைதிக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட, ஒரு அருங்காட்சியகம் உள்ளது. ஒற்றுமை மற்றும் அன்பின் பாதையில், ஆன்மீகத்தின் பாதையில், மற்றும் எல்லாம் வல்ல இறைவனின் பாதையில் பயணிக்கும், மனிதகுலத்தின் சிறந்த ஆன்மாக்களுக்கு, இது முதலில் ஒரு பணிவான அஞ்சலியாக அமைந்திருக்கிறது. மேலும் அதைவிட அதிகமாக, இந்த உள்ளமைதி அருங்காட்சியகம், ஒரு அனுபவ அருங்காட்சியகமாக அமைந்திருக்கிறது என்பதும் ஒரு தனிச்சிறப்பு. இது பார்வையாளர்களுக்கு, அதன் வளமான, பசுமையான சூழலை உள்ளீர்த்துக்கொள்ளவும், சூட்சுமமான தெய்வீகத்தன்மையுடன் கூடிய சூழலில் தியானிக்கவும், அதன் கலை மற்றும் நிறுவல்களால் உத்வேகமடைந்து, உள் அமைதியை உணரவும் வாய்ப்பளிக்கிறது.



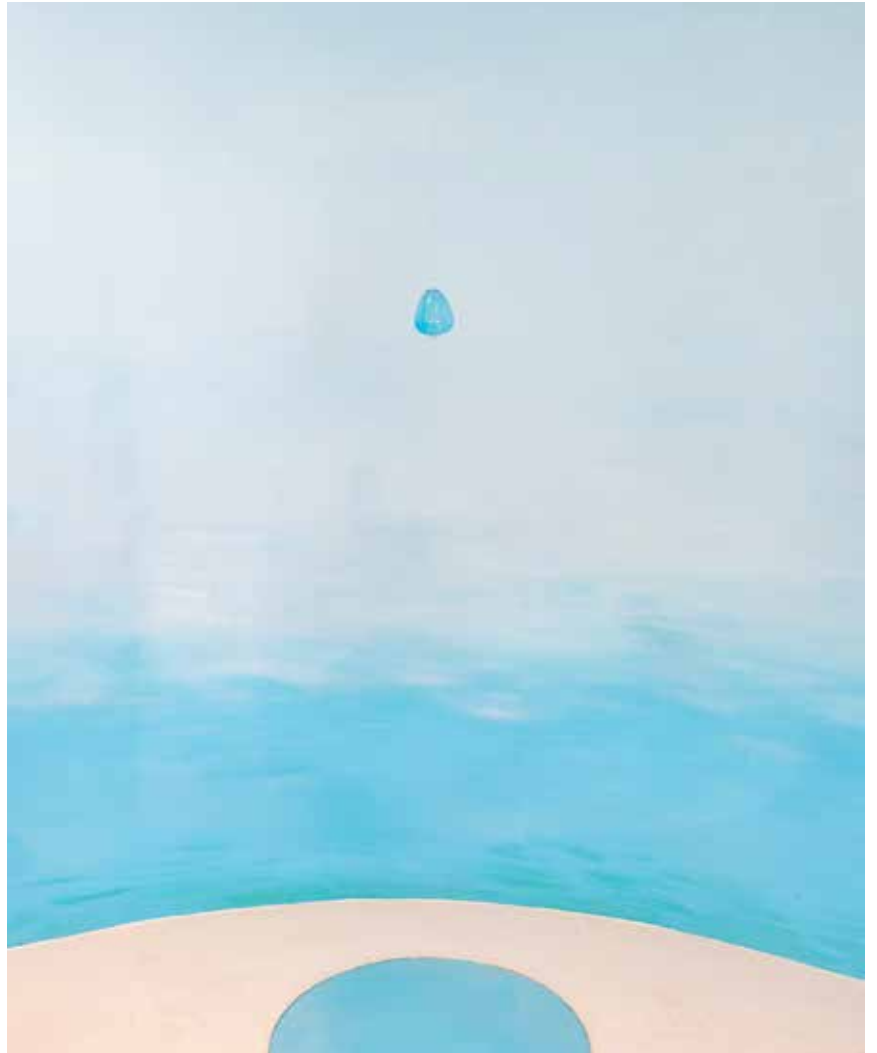
படைப்பாற்றல்



தனிமனித அமைதியை கைப்பற்ற முடிந்தால், உலக அமைதி அடையக்கூடியதே. அமைதி என்பது ஏற்கனவே உள்ளது. நமது தத்துவங்கள் இதை நமக்குப் புரிய வைக்கிறது: அதாவது, அமைதியே நமது அடிப்படை இயல்பு. தியானப் பயிற்சியானது, தியான நிலையை அடைய நமக்கு உதவுவதோடு, நமக்குள் அமைதியை தக்க வைத்துக்கொள்வது மட்டுமின்றி, நாம் எங்கு சென்றாலும், நாம் சந்திக்கும் நபர்களுக்குள் அமைதியைத் தூண்டுகிறது. நாம் யாராக இருக்கிறோமோ, அதன் மூலம், ஏதோ ஒரு வகையில் அமைதிக்குப் பங்களிக்கிறோம்.

கர்வம், அகங்காரம், ஆசைகள் போன்றவைகளை நீங்கள் கைவிடும் தருணத்தில், உங்கள் உள் அமைதியின் தீவிரம் வெளிப்படும். நீங்கள் மிகவும் சுமையற்றவராக ஆகி, அமைதி நிறைந்த உங்கள் சுயஇயல்பை கண்டு நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

- தாஜி



உள்ளமைதி அருங்காட்சியகத்தின் கண்காட்சிகள், காலங்காலமாக மனிதகுலத்தின் மிக உயர்ந்த தேடலைப் பிரதிபலிக்கின்றன. மேலும், உலகின் வளமான ஆன்மீக பாரம்பரியத்தினால் உத்வேகமடைந்து, தியானத்தின் மூலம் உணரப்பட்ட உள்முக பயணத்தை பிரதிபலிக்கின்றன.



அருங்காட்சியகத்திற்காக தங்களின் சுய படைப்புகளை வழங்கிப் பங்களிக்கும் கலைஞர்கள், உலகம் முழுவதிலுமிருந்து வருகிறார்கள். காண்ஹா சாந்தி வனத்தின் அழகிய சூழலில் அவர்கள் தங்கியிருந்து, தங்கள் அனுபவங்களால் உத்வேகமடைந்து, தங்களது படைப்புகளை அருங்காட்சியக கலைவினை அரங்கத்தில் உருவாக்குகிறார்கள். இந்தத் தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டுப் படைப்புகள், உலகம் முழுவதிலும் உள்ள பல்வேறு நம்பிக்கைகள் மற்றும் சிந்தனை கோட்பாடுகளை எடுத்துக்





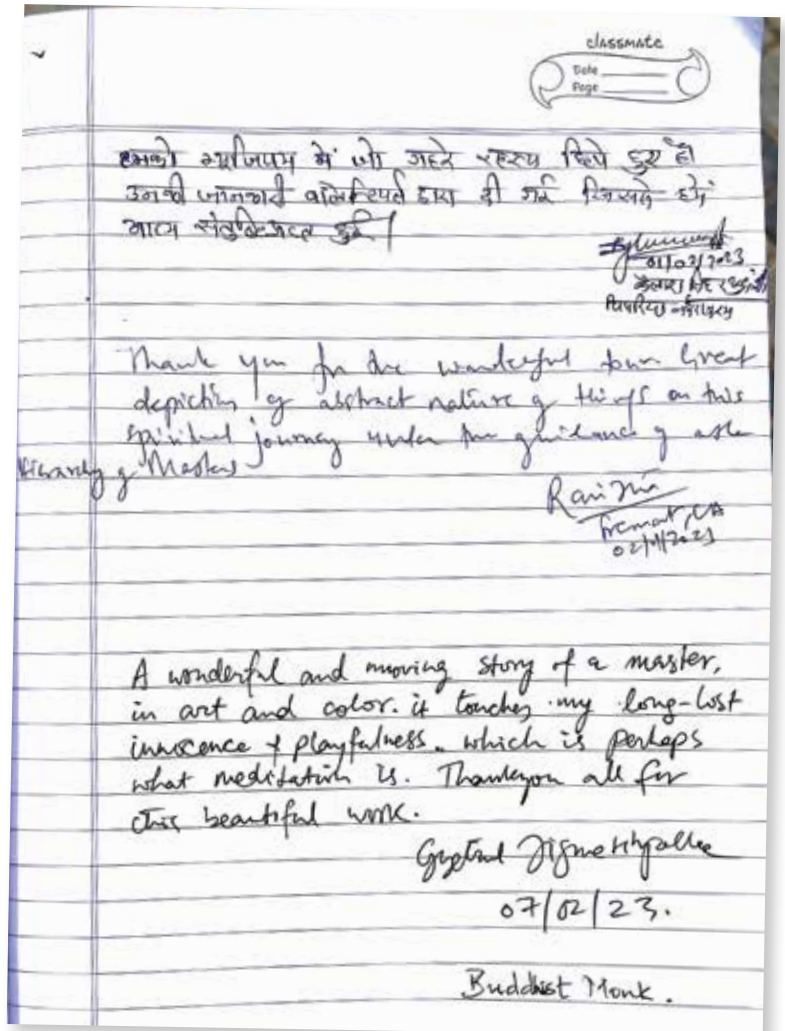


காட்டுகின்றன. பண்டைய வழிபாட்டு முறைகள் முதல், நவீன அறிவியல் கருத்துக்கள் வரை, அனைத்து உயிர்களும் உயர்ந்த ஒன்றாக பரிணாமம் அடைய வேண்டும் என்ற ஒற்றைத் தூண்டுதலில் ஒன்றுபட்டுள்ளன.

உள்ளமைதி அருங்காட்சியகம், உண்மையான அமைதியின்மீது, நம் இதயங்களில் உள்ள உள்முக அமைதியின்மீது, கவனம் செலுத்த நம்மைத் தூண்டுகிறது. அது நிறுவப்படும்போது, தானாகவே வெளிப்புற அமைதிக்கு வழிவகுக்கும். சமய சிந்தனை, அறிவியல், தத்துவம்,

இலக்கியம், கலை, இசை, ஆன்மீகம் ஆகியவற்றின் மூலமாகவோ, அல்லது மனித இனமாக இருப்பதாலோ, நாம் உயர்ந்த நிலைக்கு பரிணாமம் அடைய வேண்டும் என்ற ஒற்றைத் தூண்டுதலால், அனைவரும் ஒன்றுபட்டுள்ளோம் என்ற நிதர்சனத்துடன், ஒருமைப்பாடு என்ற உலகளாவிய கருத்தும் வெளிச்சத்திற்குக் கொண்டுவரப்படுகிறது.

இதைப்பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள, ipm@heartfulness.org என்ற முகவரியில் அணுகவும்.



மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்கான 3 செயல்பாடுகள்

(நீங்கள் ஒரு கலைஞர் இல்லையெனினும்)

ஜெமினா வாட்ஸ்டைன், தாய்லாந்து, ஜெர்மனி மற்றும் அமெரிக்கா உட்பட, உலகம் முழுவதும் கலையை கற்பித்துள்ளார். நமது உள்ளார்ந்த படைப்பாற்றலைச் சார்ந்து, நமது உள்ளார்ந்த கலைஞருடன் இணைக்க உதவும், மூன்று எளிய செயல்பாடுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதோடு, நம்முடன் மேலும் இணைந்திருப்பதை நாம் உணர்ந்திட, தனது மாணவர்கள் அனைவரையும், இப்போது நம்மையும் ஊக்குவிக்கிறார்.

“என்னால் ஒரு குச்சி உருவம் கூட வரைய முடியாது” என்று மக்கள் சொல்வதை நான் அடிக்கடி கேட்கிறேன், என் இதயம் சற்று வலிக்கிறது. ஏனென்றால், ஆம் உங்களால் முடியும்! நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, நீங்கள் வரைந்ததைப் பார்த்து சிறிய புன்னகை புரிந்து, சிரிக்கக் கூடும். கலையை உருவாக்குவதிலுள்ள சக்தி அதுதான்: நீங்கள் ஒரு கலைஞராக இல்லாவிட்டாலும், நீங்கள் நலமாக உணர்கிறீர்கள்.

இருப்பினும், நாம் அனைவரும் சில திறன்களில் கலைஞர்கள் என்று நான் விரும்புவேன். உங்கள் அன்றாட வேலைகளில் இருந்து, ஐந்து நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் உங்களுக்கு ஓய்வு அளித்துக்கொண்டு, ஏதாவது கலைச் செயலில் ஈடுபட்டால், நீங்கள் சந்தோஷமாக உணர்வீர்கள்.

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும்: “இந்த ஆசிரியர் பைத்தியம். நான் ஒரு கலைஞன் அல்ல.”

மன்னிக்கவும், நண்பரே, நீங்கள் துரதிர்ஷ்டவசமாக தவறாகப்

புரிந்துகொண்டுள்ளீர்கள். நீங்கள் ஒரு கலைஞர், உங்கள் வளர்ச்சி மனப்பான்மையைத் தழுவி, அதை முயற்சி செய்ய வேண்டிய நேரம் இது. ஆர்வத்துடன் இருங்கள்!

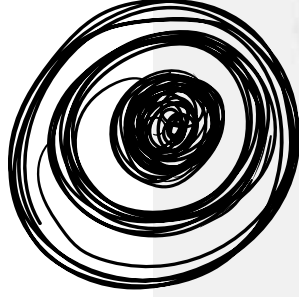
நீங்கள் வீட்டில் முயற்சி செய்யக்கூடிய மூன்று எளிய படைப்பு நடவடிக்கைகள் இதோ:

பயணத்தைத் தொடங்குங்கள்



ஒரு பேனா மற்றும் காகிதத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எளிமையான ஒரு சுழலுடன் தொடங்கி, சுற்றிச் சுற்றி வரையுங்கள். நீங்கள் அதைச் செய்யும்போது கவனத்துடன் சுவாசியுங்கள். அவ்வளவு மோசமாக இல்லை, இல்லையா?

இப்போது மற்றொரு சுழலை வரையுங்கள். அவற்றை ஒன்றின் மேலொன்று அமைக்க முயற்சியுங்கள் அல்லது வேறு நிற பேனாவைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லையா? அதை தூக்கி எறிந்துவிட்டு, நாளை வட்டங்களை வரைய முயற்சியுங்கள். விடாப்பிடியாக இருங்கள். ஒரு நேரங்கணிப்பியை (டைமரை) வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து நிமிடங்கள் செய்தால், நீங்கள் நேர்மறையான நன்மைகளை உணருவீர்கள்.

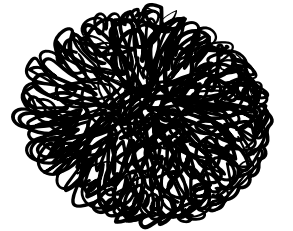


அந்தத் தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்காக ஒரு வரையும் புத்தகம் மற்றும் பிடித்த பேனாவை வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்தது எது என்பதை அறிய, ஒருவேளை நீங்கள் சில பேனாக்களை வாங்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். சில நாட்களாக வரையப்பட்ட சுருள் அமைப்புகள் மற்றும் வடிவங்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் இன்னும் கடினமானவற்றுக்குத் தயாராக இருப்பீர்கள். உங்கள் பாதுகாப்பான இடத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டிய நேரம் இது.

நீங்கள் பார்ப்பதை வரையுங்கள். தொடங்குவதற்கு சிறந்த இடம் எங்கே? இந்தக் கட்டுரையைப்

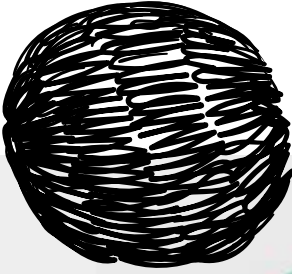
படித்துக்கொண்டே நீங்கள் பருகும் கோப்பை. அது மோசமாக இருக்கிறதா? பக்கத்தைத் திருப்பி, நாளை மீண்டும் முயற்சியுங்கள். பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் முன்னேற்றம் அடைவீர்கள் மற்றும் உங்கள் ஓவியங்கள் அனைத்தையும் ஒரே இடத்தில் வைத்திருப்பது, காலப்போக்கில் இதை உங்களுக்கு நிரூபிக்கும்.



10க்கு 10

கவனத்துடன் இருந்து வரைவதோடு, படைப்பாற்றலை எழுப்பி, மகிழ்ச்சி அடையவும் பல தூண்டிகள் உள்ளன. ஒன்று, 10க்கு 10 (பத்துக்குப் பத்து) - 10 வினாடிகளுக்கு 10 வரைபடங்கள் - ஒவ்வொன்றும் ஒரே பொருள் அல்லது முன்னறிதி செய்யப்படாத வடிவங்களைப் பயன்படுத்தியபடி. ஒவ்வொரு வரைபடமும் எப்படி மாறுகிறது? எது உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்துள்ளது?

இணையத்தில் பல வரைதல் ஊக்கிகள் உள்ளன. உத்வேகத்திற்காக உங்கள் உணர்வுகள், அனுபவங்கள் மற்றும் கனவுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் சுய விழிப்புணர்வைச் சமாளிக்கத் தயாரா? நீங்கள் நினைக்கும்போதெல்லாம் உங்களை சிரிக்க வைக்கும் ஒன்றை வரையுங்கள். சுய மேலாண்மை? உங்கள் கவலைகளைத் தாங்கும் ஒரு கவலை டிராகனை வரையுங்கள்.

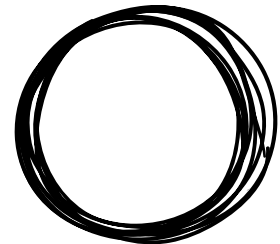


முட்டாள்தனமாக இருக்க வேண்டுமா? அதீத சக்தியுடன் உங்களை வரையுங்கள்.

வரைதல் தியானநிலையைப் போன்றது, மற்றும் மூளைக்கு சிறந்தது; நீங்கள் உள்ளே நலமாக உணர்வீர்கள். மற்ற பல ஊடகங்களும் அதைச் செய்யும். எனக்கு இப்போதைய பிடித்தமான விஷயம் நெசவு. நான் சமீபத்தில் ஒரு ஃபைபர் ஆர்ட்ஸ் வகுப்பை கற்பித்தேன். அனைத்து மாணவர்களும், நெசவின் தளர்வுநிலை ஏற்படுத்தும் பண்புகளை, தாங்கள் எவ்வளவு ரசித்தார்கள் என்பதைப் பற்றி கருத்து தெரிவித்தனர். அது மகிழ்ச்சியளிக்கிறது, மேலும் இழைகள் உங்கள் கைகளில் மிகவும் மென்மையாக உணர்கின்றன. நெய்தல் (மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸை)

விழிப்புணர்வுடனிருப்பதை வளர்க்கும்; மீண்டும் மீண்டும் செய்வதன் மூலம் - மேலே -கீழே, மேலே - கீழே - நீங்கள் அமைதியாகவும், கவனம் செலுத்துவதாகவும் உணர்வீர்கள். தவறுகளைச் சரிசெய்வது எளிது, அல்லது ஒருவேளை நீங்கள் அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றை

மகிழ்ச்சியான விபத்துகளாகக் கருதுவீர்கள். கலையை படைப்பது ஆன்மாவுக்கு நல்லது. அது நம்மையும், நம் எண்ணங்களையும், செயல்களையும் புரிந்து கொள்ள நமக்கு வாய்ப்பளிக்கிறது.





மிதத்தன்மையைப் பற்றிய ஒரு கதை

ஏப்ரல் 7ஆம் தேதி, உலக சுகாதார தினத்தை முன்னிட்டு, சாரா பப்பர், மிதத்தன்மையை பற்றிய பௌத்த மத கதை ஒன்றை நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார். ஆரோக்கியமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ, நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில எளிய உதவிக் குறிப்புகளையும் அவர் வழங்குகிறார்.

காட்டுக் குதிரைகளை அடக்கிய அரசர்

முன்னொரு காலத்தில், ஒரு அரசர் வாழ்ந்து வந்தார். அவர், காட்டுக் குதிரைகளைத் துரத்துவதிலும், அவற்றைப் பழக்குவதிலும் விருப்பம்கொண்டிருந்தார். அவரது சக வீரர்கள், அரசரது இந்த நடவடிக்கைகளில் அவருடன் சேர்ந்து மகிழ்ந்தனர். அது வேகமுடையதாகவும், பல நுணுக்கங்களுடன் திட்டமிடப்பட்டதாகவும், மற்றும் வேடிக்கை நிறைந்ததாகவும் இருந்தது. சில வீரர்கள், அரசருடன் சேர்ந்து, குதிரைகள் பிடிபட்ட பிறகு, அவற்றைப் பயிற்றுவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைந்தனர். வருடத்திற்கு

இரண்டு முறை நடைபெறும் இந்த அற்புதமான நிகழ்வினைக் காண, தொலைதூரத்திலிருந்து வந்து, மக்கள் அரசருக்கு சேவை செய்வதில் சேர்ந்துகொண்டனர்.

ஆனால் சமீப காலமாக, அரசர் தான் சோம்பலாக இருப்பதை உணரத் தொடங்கினார். மற்றும் அவருக்கு, குதிரைகளை துரத்துதல் முன்போல உற்சாகமளிப்பதாக இல்லை. குதிரைகளை துரத்தத் தொடங்கிய உடனேயே, அதனை முடித்துவிடுவார். மேலும், வேகமாகச் செல்லும் குதிரைகளுக்குப் பின்னால் ஓடுவதில், அவர் ஆர்வம் காட்டமாட்டார். ஒரு முறை, மன்னரின் மருமகன் அவருக்கு அருகில் சவாரி செய்தகொண்டிருந்தபோது, அரசர் அனைவரையும்

துரத்துவதை நிறுத்தும்படி கட்டளையிட்டார். மருமகன் அவரிடம் ஏன் என்று கேட்க, அரசர் அவரின் ஆணையை எதிர்த்து கேள்வி கேட்டதை, தனிப்பட்ட அவமானமாக கருதினார். அதனை தனது உடல் மற்றும் ஆரோக்கியம் குறித்த கேலிக்கூற்றாக எண்ணினார்.

அரசர் மதிய உணவு உண்டுகொண்டிருந்தபோது, அவரது மருமகன் சுதாசனா உள்ளே நுழைந்து, மிகச்சிறந்த ஆசிரியரான கௌதம புத்தர், அவரது ராஜ்யத்தில் அன்று ஒரு சொற்பொழிவு நிகழ்த்துகிறார் என்பதனை அவருக்கு நினைவூட்டினார். புத்தரின் போதனைகளைக் கேட்க விரும்பிய அரசர், மதிய உணவை முடித்துக்கொண்டு, சுதாசனனுடன் தோப்புக்குச்



சென்றார். புத்தர் உபதேசம் செய்துகொண்டிருக்க, தான் நன்கு உண்ட காரணத்தினால் தன்னை மறந்து உறங்கிவிடாமல், விழித்திருக்க வேண்டும் என்று கருதிய அரசர், தன்னைத் தானே கிள்ளிக்கொண்டே இருந்தார்.

சொற்பொழிவு முடிந்து கூட்டம் கலைந்ததும், அரசர் புத்தரை அணுகினார், அவர் அரசரின் நலன் பற்றி கேட்டார். அரசர், தனது ஆரோக்கியம் சரியாக இல்லையென்றும், தன்னால் வேகமாக செயல்பட முடியாமல் போவது பற்றியும், நாள் முழுவதும், குறிப்பாக உணவு உண்ட பிறகு, சோம்பி இருப்பதைப் பற்றியும் முறையிட்டார். ஒருவர் அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உண்டால், அவர் இந்தப் பூமியில் பிறப்பு இறப்பு சுழற்சியிலிருந்து ஒருபோதும் விடுபடவே மாட்டார் என்று புத்தர் அறிவுரை கூறினார். மேலும் அவர், அரசர் உணவு உண்ணும்போது, இன்னும் பரிமாறு என்று கேட்கும்போதெல்லாம், உடன் பாரயாணம் செய்வதற்கான ஒரு செய்யுளை அவருக்குக் கொடுத்தார்.

மன்னர் தனது மோசமான நினைவாற்றல் காரணமாக, புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளமுடியாத



தனது இயலாத நிலையை வெளிப்படுத்தினார். கௌதம புத்தர், அரசரது மருமகன் சுதாசனாவுக்கு, இந்த செய்யுளை வழங்க முன்வந்தார். ஒவ்வொரு முறையும் மன்னர் உணவு உண்ணுகையில், அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடத் தொடங்கும்போது, சுதாசனா புத்தர் கொடுத்த செய்யுளை ஓதுவார். அதனை கேட்டு மன்னர், அதிக உணவு உட்கொள்வதை கட்டுப்படுத்திக்கொள்வார். நாட்கள் செல்லச் செல்ல, மன்னர் அதிகமாக சாப்பிடுவதை நிறுத்திக்கொண்டார். அதனால் சுதாசனா அந்த செய்யுளை ஓத வேண்டிய அவசியமில்லாமல் போயிற்று.

அரசர் மீண்டும் தனக்கு பிடித்தமான குதிரை துரத்தும் வேலையை அனுபவிக்கத் தொடங்கினார். அவர் செய்ய வேண்டிய எல்லாவற்றையும் நினைவில் வைத்துக்கொண்டார். மேலும், தனது கடமைகளை நன்கு நிறைவேற்றத்தொடங்கினார். அவர் சிறிய விஷயங்களுக்காகக் கோப்படுவதையும், மக்களின் கருத்துக்களை தவறாகப் புரிந்துகொள்வதையும் நிறுத்தினார். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, கௌதம புத்தர் மீண்டும் தனது இராஜ்ஜியத்தில் இருப்பதை அறிந்து,

அரசர் அவரது பிரசங்கத்தைக் கேட்கச் சென்றார். அதன் பிறகு, அவர் புத்தரைச் சந்தித்தார், புத்தர் அவரது நல்வாழ்வை பற்றி கேட்க, அதற்கு அரசர், தான் ஒரு ஆரோக்கியமான மனிதராக இருக்க உதவியதற்காக, அவருக்கு நன்றி தெரிவித்தார். மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்த கௌதம புத்தர், ஆரோக்கியமே மிகப் பெரிய சொத்து மற்றும் மனநிறைவே ஒருவர் கேட்டுப் பெறக்கூடிய மிகச் சிறந்த மகிழ்ச்சியாகும் என்று அரசருக்கு விளக்கினார். ஒருவர் செய்யும் அனைத்திலும், மிதத்தன்மையுடன் இருப்பதே இதற்கு முக்கியமாகும்

பௌத்த மத கதையை அடிப்படையாகக் கொண்டது: <https://www.ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Buddhist-Legends/15-06.htm>



ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான குறிப்புகள்

1948 ஆம் ஆண்டில், உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) அதன் முதல் கூட்டத்தை அந்நாளில் நடத்தியதால், ஏப்ரல் 7-ஆம் தேதியன்று உலக சுகாதார தினத்தை நாம் கொண்டாடுகிறோம். உலக சுகாதார அமைப்பு, நல்ல ஆரோக்கியமென்பது, "நோய் அல்லது பலவீனம் இல்லாத உடல் மட்டுமல்லாமல், முழுமையான உடல், மனம் மற்றும் சமூக ரீதியான நலம்" என்ற செய்தியை வெளியிட்டுள்ளது.

நாம் எப்படி நல்ல ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க முடியும்?

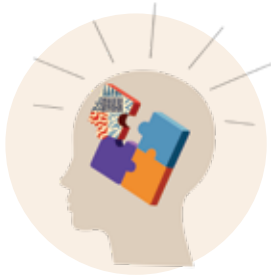
ஆரோக்கியம் என்பது, நம்மிடம் உள்ள மிகப்பெரிய செல்வம். நம் உடல்களும், மனங்களும் சீராக இயங்குவதால், நம்மால் பல விஷயங்களைச் செய்ய முடிகிறது. முடிந்தவரை அவை இவ்வாறே தொடர்ந்து இயங்குவதை, நாம் எப்படி உறுதிப்படுத்த முடியும்?



உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

1. **நன்றாக சாப்பிடுங்கள்:** உணவு நம் உடலுக்கு எரிபொருளாகும். உங்கள் உடலினை திறம்பட செயல்படுவதாக வைத்திருக்க, ஒரு இலகுவான, எளிமையான மற்றும் சீரான உணவை அதற்குக் கொடுங்கள். நிச்சயமாக நீங்கள் வெளியே சாப்பிடலாம். ஆனால் நீங்கள் எளிய உணவை எத்தனை முறை சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது, தேவையற்ற குப்பை (ஜங்க்) உணவை சாப்பிடுவதை விட மிக அதிகமாக இருக்க வேண்டும்.

2. **நன்றாகத் தூங்குங்கள்:** உங்கள் உடலுக்கு நிறைய ஓய்வு தேவை. நாம் தூங்கும்போது, நம் உடல் தன்னைத்தானே சரிசெய்துகொள்கிறது. எனவே, விழிப்புடனும், ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க, எட்டு மணிநேர தூக்கம் உங்களுக்கு அவசியம்.



3. **உங்கள் மனதை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:** நீங்கள் விரும்பும் செயல்களில் உங்களை ஈடுபடுத்தி வைத்திருங்கள். புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது, புதிய விளையாட்டுகளை விளையாடுவது மற்றும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுவது, உங்கள் மூளையில் நரம்பணுக்களை இயக்கி, உங்கள் மனதை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவும்.

4. **மன அழுத்தமில்லாத மற்றும் நேரத்தை நல்ல விதமாக கழிக்கும் இடைநிறுத்த செயல்முறைகள்:** பகலில் பல வேலைகளினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை சமாளிக்க, சில செயல்முறைகளை பயிலுங்கள். நாட்குறிப்பு எழுதுவது, இசை கேட்பது/வாசிப்பது, தியானம் செய்வது, வேடிக்கையான விஷயங்களை பற்றி படிப்பது ஆகியவை, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் செயல்களாகும். நாம் தனிமையில் இருக்கும் அமைதியான நேரமும் கூட, புத்துணர்ச்சியூட்டவும், புதிய கண்ணோட்டத்துடன் உலகிற்குள் மீண்டும் நுழையவும் உதவும்.





5. உடற்பயிற்சி: உங்கள் உடல், இயக்கத்திற்காக

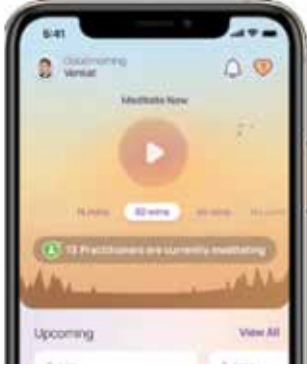
வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது, எனவே உங்கள் ஓட்டக்காலணிகளை அணிந்து நல்ல ஒரு ஓட்டத்திற்குச் செல்லுங்கள். மிகவும் தேவையான கூடைப்பந்து விளையாட்டை விளையாடுங்கள். அல்லது கோடையில், நீச்சல் குளத்தில் குதித்து நீந்துங்கள். மேலும் சுலபமான, பந்தைத் தூக்கி மேலெறிந்து, பின்னர் பிடித்து விளையாடுவது கூட, உங்கள் உடலை கட்டுக்கோப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவும் நல்ல விளையாட்டாகும்.

ஒரு விளையாட்டு: உங்கள் ஆரோக்கியமான சொல் என்ன?

பின்வரும் குறுக்கெழுத்தில், ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு தொடர்பான பதினொரு சொற்களையும் கண்டறியவும்:

H	B	A	A	M	R	E	E	B	H
S	H	A	P	P	I	N	E	S	S
M	E	E	O	O	K	E	L	M	I
O	S	S	L	T	O	R	M	E	M
D	A	B	O	T	S	G	B	S	P
E	W	A	V	L	H	Y	Z	I	L
R	M	O	E	F	B	B	A	C	E
A	A	E	B	X	G	D	F	R	D
T	P	B	A	L	A	N	C	E	U
I	S	B	J	M	Z	B	U	X	U
O	V	C	Z	H	E	D	I	E	T
N	S	T	A	M	I	N	A	M	A

Answer can be found at the bottom of the article on the website at:
<https://www.heartfulnessmagazine.com/en/a-tale-of-moderation>.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' - தாஜி

இந்த எழுச்சியூட்டும் நூலில், தியானத்தின் சிறப்பு அம்சங்களை நாம் அறிந்துகொள்ளலாம். அவை உள்ளார்ந்த மனித ஆற்றலை விழிப்படையச் செய்து, மறையியல் சார்ந்த ஒரு உள்முகப் பயணத்தைத் துவக்கி வைக்கின்றன. www.heartfulnessway.com.

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டயப்படிப்பு.

யோகாவின் எட்டு நிலைப்படிக்களை பயிற்றுவிக்க கற்று, நவீன தொழில் நுட்ப அணுகுமுறையில் பாரம்பரிய யோகக் கலையை இணைத்தல்.

heartfulness.org/yoga/



விதியை வடிவமைத்தல்

#விற்பனையில் முதலிடம்.

விதியை வடிவமைப்பதில் அதிக சுதந்திரம் பெற்று, தனிமனித மற்றும் உறவுகள் ஆகிய இரண்டிலும் தன்மை மாற்றம் ஏற்பட, தியானப்பயிற்சி எவ்வாறு வழிவகுக்கிறது என்பதைக் காண்கிறோம்.



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/





Learning, The Heartfulness Way

Explore simple Heartfulness practices through our self-paced courses for beginners and advanced learners alike.
learning.heartfulness.org



HFNLife

HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient. We offer a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs which we conduct in various places across the world. hfnlife.com



We are planting millions of trees across India

An initiative of Heartfulness Institute to nurture, protect and conserve native, endemic and endangered tree species of India.



Participate in this movement by volunteering locally, gifting trees and partnerships, more details at:

Website: <https://heartfulness.org/forests/>

Gift or Contribute to loved ones at:

<https://heartfulness.org/forests/donations-gifting>

Write to us: fbh@heartfulness.org



**REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD**

