ஜூலை 2024

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

மறுசீரமைவு
தாஜி

அமைதிக்கான விருப்பம் கொண்ட மனசாட்சி
சோஃபியா ஸ்ட்ரில்-ரெவர்

நெறிமுறைகள்
பால் வோல்ப்

கண்ணுக்கு புலனாகாத தோட்டங்கள்
பிர் ஜியா இனாயத் கான்

விவரிக்க இயலாத ஒன்றை வெளிப்படுத்துதல்

www.heartfulnessmagazine.com/tamil

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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

THE Brighter Minds ADVANTAGE PROGRAM

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

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, லட்சுமி கட்டம், வர்ஷிதா குசி, அனன்யா படேல், ஆரத்தி ஷெட்டே, விஹான், வினோத் குமார், AI

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, பார்பரா சோன்வில்லா, பிர் ஜியா இனாயத் கான். ஸோஃபியா ஸ்ட்ரில்-ரெவிர், இசக் அடிசஸ், முஹம்மத் ஹனீஃப் அப்துல் ரசாக், பால் வோல்ப், லாரா ஓடிஸ், ஸ்ரவன் பண்டா, தாமஸ் மோகென்சென், லெஸ்லி ப்ளேர், சாரா பப்பர்

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, லக்டிகாபுல்,
ஹைதராபாத், தெலங்கானா-500 004

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

பதிப்புரிமை©2024 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
அன்பில் முன்னேறுதல்

கலையை போற்றுதல்

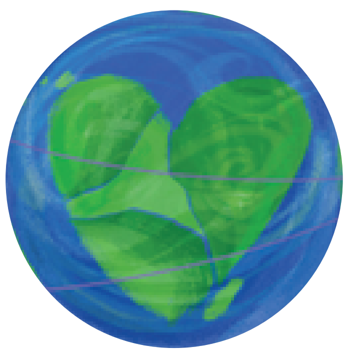
அன்புள்ள வாசகர்களே,

தாஜி அவர்கள், ஜூன் 2024-ல், ஐரோப்பா மற்றும் அமெரிக்கா வழியாக பயணம் மேற்கொண்டிருந்தார். இது பல உயர்பதவி வகிப்பவர்களுடனான சந்திப்புகளும், நேர்காணல்களும் அமைய வழிவகுத்தது. ஜூன் 21ம் தேதி, சர்வதேச யோகா தினத்தை முன்னிட்டு, பாரிஸில் அமைந்துள்ள யுனெஸ்கோ தலைமையகத்தில் நடத்தப்பட்ட, 'மாஸ்டர் யோகா' கண்காட்சியின் முன்-அறிமுக நிகழ்ச்சி, ஒரு சிறப்பம்சமாகும். அப்போது அவரிடம், யுனெஸ்கோ கலை தூதரான குய்லா கிளாரா கெஸ்ஸோஸ் அவர்கள், சமூகத்தில் கலையின் பங்கு குறித்து நேர்காணல் செய்தார். ஒருவரின் வாழ்வையே மாற்றக் கூடிய இந்தப் பேட்டி, இந்த இதழில் உள்ள சிறப்பம்சங்களுள் ஒன்றாகும்.

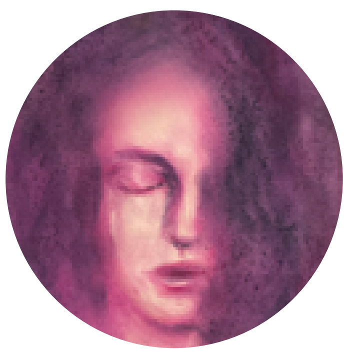
மேலும், நமது மனநலனை எவ்வாறு மறுசீரமைப்பது, மாற்றத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பது குறித்தும் தாஜி கூறியதை கேட்க இருக்கிறோம். பிர் ஜியா இனயத் கான் வழங்கும், நம் புலன்களுக்கு புலப்படாத உள்முகத் தோட்டங்களைப் பற்றியும், பார்பரா சான்வில்லா ஒத்ததிர்வு பற்றியும், சோஃபியா ஸ்ட்ரில்ரெவெர் மனசாட்சி பற்றியும், இசக் அடிசஸ் கூட்டுத்தலைமை பற்றியும் மற்றும் முஹம்மத் ஹனிஃப் அப்துல் ரஸாக் அமைதியும், நல்லிணக்கமுடைய ஒரு நிஜ-வாழ்க்கை நகரம் பற்றியும் அறிந்துகொள்கிறோம்.

பேராசிரியர் பால் வோல்ஃப், நெறிமுறைகளில் கவனம் செலுத்துகிறார். பேராசிரியர் லாரா ஓடிஸ், சமூகத்தில் அக்கறையுடன் கூடிய கவனிப்பின் நெறிமுறைகளை எடுத்துக்காட்டும் இலக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துகிறார், மற்றும் ஸ்ரவன் பண்டா ஒரு பழங்கால ஆரோக்கியமளிக்கும் லேகியத்தின் நன்மையைப் பற்றி நமக்கு விளக்குகிறார். தாமஸ் மோகன்ஸென், ஒருமைத்தன்மை, அதுவாக ஆதல் மற்றும் இயல்பான தன்மையைப் பற்றிப் பேசுகிறார். லெஸ்லி பிளேர் ஒரு கனவை பகிர்ந்துகொள்கிறார், மேலும் சாரா பப்பர், நம் குழந்தைகளுக்கு மற்றுமொரு ஊக்கமளிக்கும் கதையைக் கூறுவதோடு, சில வேடிக்கையான உண்மைகள் மற்றும் புதிர்களால் அவர்களுக்கு சவால்விடுகிறார்.

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



Many Cultures, Many Faiths, One Australia
Building A Model City
of Peace & Harmony
in Toowoomba



உள்ளே

சுய-அக்கறை

மறுசீரமைவு, பகுதி 2
தாஜி
12

உயிரினங்களுடன்
ஒத்திசைந்து இருப்பது
பார்பரா சோன்வில்லர்
16

கண்ணுக்கு புலனாகாத
தோட்டங்கள்
பிர் ஜியா இனாயத் கான்
19

அகத்தூண்டுதல்

மாற்றத்தைப் பற்றி
தாஜி
24

அமைதிக்கான விருப்பம்
கொண்ட மனசாட்சி
சோஃபியா ஸ்ட்ரில்-ரெவர்
26

பணியிடம்

கூட்டுத் தலைமை
டாக்டர் இசக் அடிசஸ்
32

அமைதி மற்றும்
நல்லிணக்கத்தின்
மாதிரி நகரம்
முஹம்மது ஹனீப் அப்துல் ரசாக்
36

உறவுகள்

சரி, தவறு மற்றும்
ஒழுக்க நெறிமுறைகள்
பால் வோல்ப்
46

இலக்கியங்களில்
அக்கறையுடன் கவனித்தல்
லாரா ஓடிஸ்யுடன் நேர்காணல்
52

சுற்றுச்சூழல்

சிறிதளவு பாரம்பரியம்
ஸ்ரவன் பண்டா
56

இயற்கையாக மாறுதல்
தாமஸ் மோகென்சென்னுடன்
நேர்காணல்
62

படைப்பாற்றல்

விவரிக்க இயலாத ஒன்றை
வெளிப்படுத்துதல்
தாஜியுடன் நேர்காணல்
68

கனவுப் பாடகர் குழு
லெஸ்லீ ப்ளேர்
73

குழந்தைகள்

நன்றியுணர்வின்
இறகுகள்
சாரா பப்பர்
75

தாஜி

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

பிர் ஜியா இனயத் கான்

பிர் ஜியா ஒரு சூஃபி அறிஞரும், தியான ஆசிரியருமாவார். தனது தாத்தாவின் போதனைகளை முன்னெடுத்துச் செல்லும் சர்வமதவாதிகளின் தோழமைக்கழகமான, இனயதி மரபு வழியின் ஆன்மீகத் தலைவராவார். *மிங்கிள்ட் வாட்டர்ஸ், சரசென் சிவல்ரி* மற்றும் *இம்மார்டலிட்டி* ஆகிய புத்தகங்களின் நூலாசிரியர் ஆவார்.

பர்பாரா ஸான்வில்லா

பார்பரா, நீண்ட காலமாக, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையைப் பின்பற்றி வரும், ஒரு பயிற்றுநராவார். அவர், ஐரோப்பியப் பல்கலைக்கழகங்களில், கலை மற்றும் பண்பாட்டியல் துறையில், பாடத்திட்ட அமைப்பாளராகவும், கற்பிப்பாளராகவும் இருந்தார். ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம் மற்றும் உடல் நலனுக்கான தொடர் கல்வியில், கூடுதலாகப் பயிற்சி பெற்றவர். புராதன ஞானம், மரபுவழி அறிவு மற்றும் ஒருங்கிணைந்த நவீன மருத்துவ அறிவியல், ஆகியவற்றை இணைப்பதில் ஆர்வம்கொண்டவர். நடைமுறை பயிலரங்குகளின் மூலம், மக்களுக்கு சுய-அதிகாரம், சுய-அக்கறை பற்றிய உள்முக தூண்டுதலையும், ஊக்கத்தையும் அளித்து வருகிறார்.

ஸோஃபியா ஸ்ட்ரில் ரெவிர்

ஸோஃபியா ஒரு பிரெஞ்சு ஆன்மீகவாத ஆசிரியர், சமஸ்கிருத அறிஞர், எழுத்தாளர், 14 வது தலாய் லாமாவின் வாழ்க்கை வரலாற்றாசிரியரும், அவருடன் இணைந்து எழுதிய இணையாசிரியரும், மொழிபெயர்ப்பாளருமாவார். திபெத் மொழியில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். சமஸ்கிருததிலிருந்து, 'காலசக்ரா'வை மொழிபெயர்த்தவர். ஒவ்வொரு ஆண்டும், ஏப்ரல் 5ம் தேதி, 'சர்வதேச அமைதியை விருப்பும் மனசாட்சி' என்ற நிகழ்வின், யுனெஸ்கோ ஒருங்கிணைப்பாளராவார்.

இசக் அடிசஸ்

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

பால் வோல்ப்

பால், ஒரு அமெரிக்க சமூகவியலாளர் மற்றும் உயிரியல் அறவியலாளர் ஆவார். ஜார்ஜியாவின் அட்லாண்டாவில் உள்ள, எமோரி பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியரான இவர், நாசாவின் உயிரியல் நெறிமுறையாளராக 15 ஆண்டுகள் பணியாற்றினார். சர்வதேச நரம்பு சார்ந்த நெறியியல் சங்கத்தின் (INS) அதிகாரப்பூர்வ இதழான AJOB நியூரோ சயின்ஸின் தலைமை ஆசிரியராகவும், INSன் இயக்குநராகவும் உள்ளார்.

பங்களிப்பாளர்கள்

லாரா ஓடிஸ்

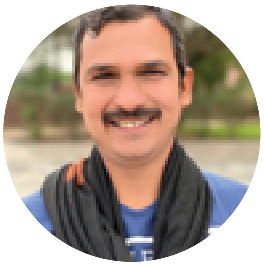
டாக்டர் ஓடிஸ், எமோரி பல்கலைக்கழகத்தில் ஆங்கிலப் பேராசிரியராக உள்ளார். இவரது ஆராய்ச்சிக்கு, பல பிரசித்தி பெற்ற உதவி அமைப்புகள் ஆதரவு அளித்துள்ளன. இவர், பல யதார்த்த மற்றும் புனைகதை புத்தகங்களின் ஆசிரியர் ஆவார்.

முஹம்மது ஹனீப் அப்துல் ரசாக்

திரு ஹனீஃப், ஆஸ்திரேலியாவின் டூவூம்பா மாநகரில் உள்ள, தூய நில கற்றல் கல்லூரி சங்கத்தின் தலைவர் மற்றும் நிறுவனர் ஆவார். 2010-ம் ஆண்டில், பேராசிரியர் மாஸ்டர் சின் குங் ஏஎம் அவர்களால், பன்முக நம்பிக்கை மற்றும் பன்முக கலாச்சார மையத்தை நிறுவ அழைக்கப்பட்டார்.

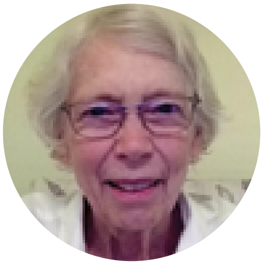
தாமஸ் மொகென்சென்

மேற்கிலிருந்து 1971-ல் பாபூஜியை பார்க்க வந்த, முதல் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர்களுள் ஒருவரான தாமஸ், பாபூஜியை முதல் முறையாக ஒளித்திரையில் படம் பிடித்தார். அவரது சமீபத்திய புத்தகமான 'இன் த லைட் அவேகெனிங்க்', ஏப்ரல் 2024-ல் வெளியிடப்பட்டது. மாஸ்டர்களின் படைப்புகளை டேனிஷ் மொழியில் அவர் தொடர்ந்து மொழிபெயர்த்து வருகிறார்.



ஸ்ரவன் பண்டா

ஸ்ரவனின் நிபுணத்துவம், சதுப்பு நிலங்கள் மற்றும் கழிவுநீர் சவால்களை சமாளிப்பதாகும். அவர் ஐஜிபிசி (IGBC) மூலம் அங்கீகாரம் பெற்ற பசுமைக் கட்டிட நிபுணராகவும், அமெரிக்கா ஈரநில விஞ்ஞானிகள் சங்கத்தின் உறுப்பினராகவும் உள்ளார். அவரது ஆர்வம் இந்திய பாரம்பரிய மருத்துவம் மற்றும் உள்நாட்டுத் தாவரங்களின் மருத்துவ குணங்கள் ஆகியவற்றில் நீண்டுள்ளது. இவர் புளூ டிராப் என்விரோ பிரைவேட் லிமிடெட் நிறுவனத்தில் இயக்குநராக உள்ளார்.



லெஸ்லி பிளேர்

லெஸ்லி, அமெரிக்காவில் வசிக்கும் இவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி செய்பவரும், பயிற்றுநரும் ஆவார். ஓய்வுபெற்ற பதிப்பாசிரியரான இவர், வார்த்தைகள் - சரியானவற்றைக் கண்டுபிடிப்பது எவ்வளவு கடினமாக இருப்பினும் - மிகவும் பொக்கிஷமான நமது அனுபவங்களையும் தொடர்புகளையும் வெளிப்படுத்த, போதுமானதாக இல்லை என்பதை அறிவார். இருப்பினும் அவர் தொடர்ந்து முயல்கிறார்!

சாரா பப்பர்

சாரா ஒரு கதைசொல்பவர், மாண்டிசோரி ஆலோசகர் மற்றும் குழந்தைகள் புத்தக ஆசிரியர். அவர் ஒரு இயற்கை ஆர்வலராகவும் இருக்கிறார். 'குழந்தை பருவத்தில் சுற்றுச்சூழல் உணர்வுறுநிலை' என்னும் தலைப்பில், தனது முனைவர் பட்டப் பணிகளைச் செய்கிறார். அவர் எட்டு ஆண்டுகளாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி செய்துவருகிறார் மற்றும் ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட பயிற்றுநர் ஆவார்.

சுய அக்கறை

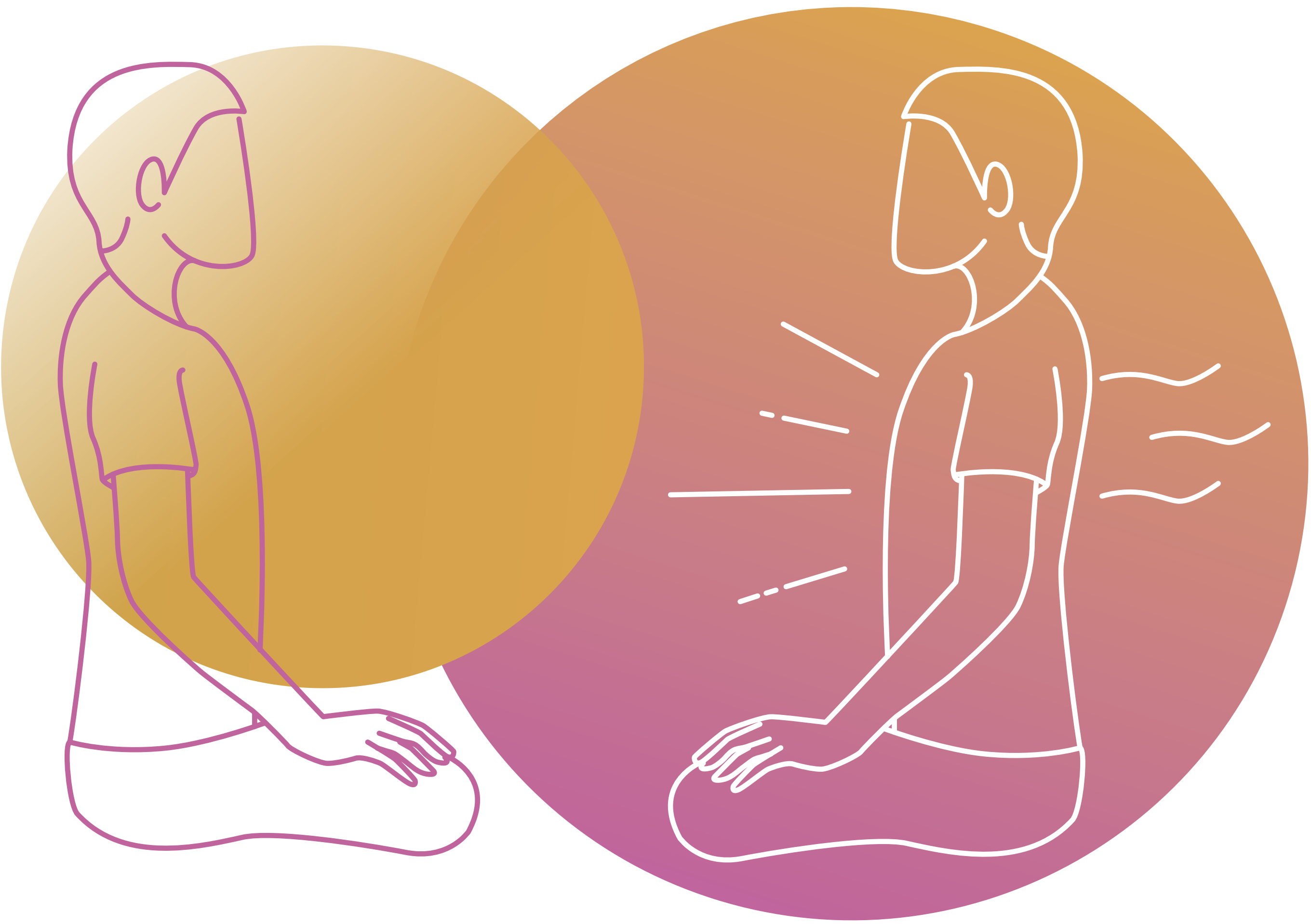
அன்பில்லாத வாழ்க்கை, பூக்களோ
கனிகளோ இல்லாத மரம் போன்றது.

கலீல் ஜிப்ரான்

மறுசீரமைவு

பகுதி 2

உங்கள் எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் ஏற்றுக்கொள்ளவும், உங்களிடம் அமைதியை உணரவும் உதவும், சில எளிய மனப் பயிற்சிகளை, தாஜி பகிர்ந்துகொள்கிறார். அவற்றை தனியாகச் செய்வது நல்லது, மேலும் அவை அனைத்தும் சிறந்த சமநிலை அளிக்கும் பயிற்சிகளாகும்.



அன்பிற்குரிய நண்பர்களே,

நம் வாழ்க்கையில் பிறரால் வேதனையடையும் பல நிகழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன. ஒருவேளை அவர்கள் நம்மை கடிந்துகொள்ளலாம், குறைபாடுகளை சுட்டிக்காட்டலாம் அல்லது வெளிப்படையான காரணமின்றி, கோபமாக இருக்கலாம். சில நேரங்களில், நாம் நேசிப்பவரை இழந்த துக்கம் மற்றும் சோகம் போன்ற உணர்வுகளை நாம் அனுபவிக்க நேரலாம். உடன் பணியாற்றுபவர்களோடு நமது அன்றாட நடவடிக்கைகளின்போது, நமது அமைதி நிலைக்கு இடையூறு விளைவிக்கக் கூடிய மனப்பான்மை கொண்டவர்கள், யாரேனும் இருக்கலாம். நம் எதிர்பார்ப்புகளை மற்றவர்கள் பூர்த்தி செய்யவில்லை என்றால், சில நேரங்களில் நாம் வெறுப்பை உணர்கிறோம். இந்த சூழ்நிலைகள் அனைத்தும், அந்த நபர் நமக்குச் செய்ததை நம்மால் மறக்க முடியாத அளவு நம் மனதில் அத்தகைய அதிர்வலைகளை உருவாக்கலாம்.

மேலும், சில நேரங்களில் தெரிந்தோ தெரியாமலோ, நாம் பிறரைப் புண்படுத்தும் சூழ்நிலைகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. அதனால் நாம் ஆழ்ந்து வருத்துகிறோம். அதே போன்று நமக்கு நெருக்கமான ஒருவர் இறந்துவிடும்போது, ஒருவேளை நாம் அவர்களிடம் முக்கியமான ஏதோ ஒன்றைச் சொல்லவில்லை எனில், அதை எண்ணி வருந்துகிறோம், ஆனால் அதற்கான காலம் கடந்துவிட்டது. இந்த அமைதியைக் குலைக்கும் பிரச்சினைகள், நம் இதயங்களில் பாரத்தையும், பதிவுகளையும் ஏற்படுத்தலாம்.

மிகவும் பொதுவான இந்த மனித குறைபாடுகளை நாம் எவ்வாறு சமாளிப்பது? மற்றவர்களிடம் இரக்கம் மற்றும் பரிவு, அல்லது நமக்கான இரக்கம் மற்றும் பரிவை உணரும், ஒரு உள்ளச் சமநிலையை அடைவது எவ்வாறு? எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் நம்மைத் தொந்தரவு செய்வதைத் தடுத்து, தீர்மானம் செய்துகொள்ளும் மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் உணர்வை கொண்டுவருவது எவ்வாறு?

ஏற்றுக்கொள்ளும் மற்றும் மன்னிக்கும் நிலையைக் கொண்டுவர உதவும், சில பயிற்சிகள் இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மேலும், அவை உள்முக அமைதியைக் கண்டறிய நமக்கு உதவும்.

உங்களை காயப்படுத்திய ஒருவரிடம் நேர்மறை எண்ணங்களை விதைத்தல்

சௌகர்யமாக அமர்ந்து, உங்கள் கண்களை மூடுங்கள்.

அந்த நபரின் வடிவம் உங்களுக்கு முன்னால் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

"இந்த நபர் என் நண்பர் மற்றும் நலம் விரும்பி", என்ற எண்ணத்தை அமைத்துகொள்ள வேண்டும்.

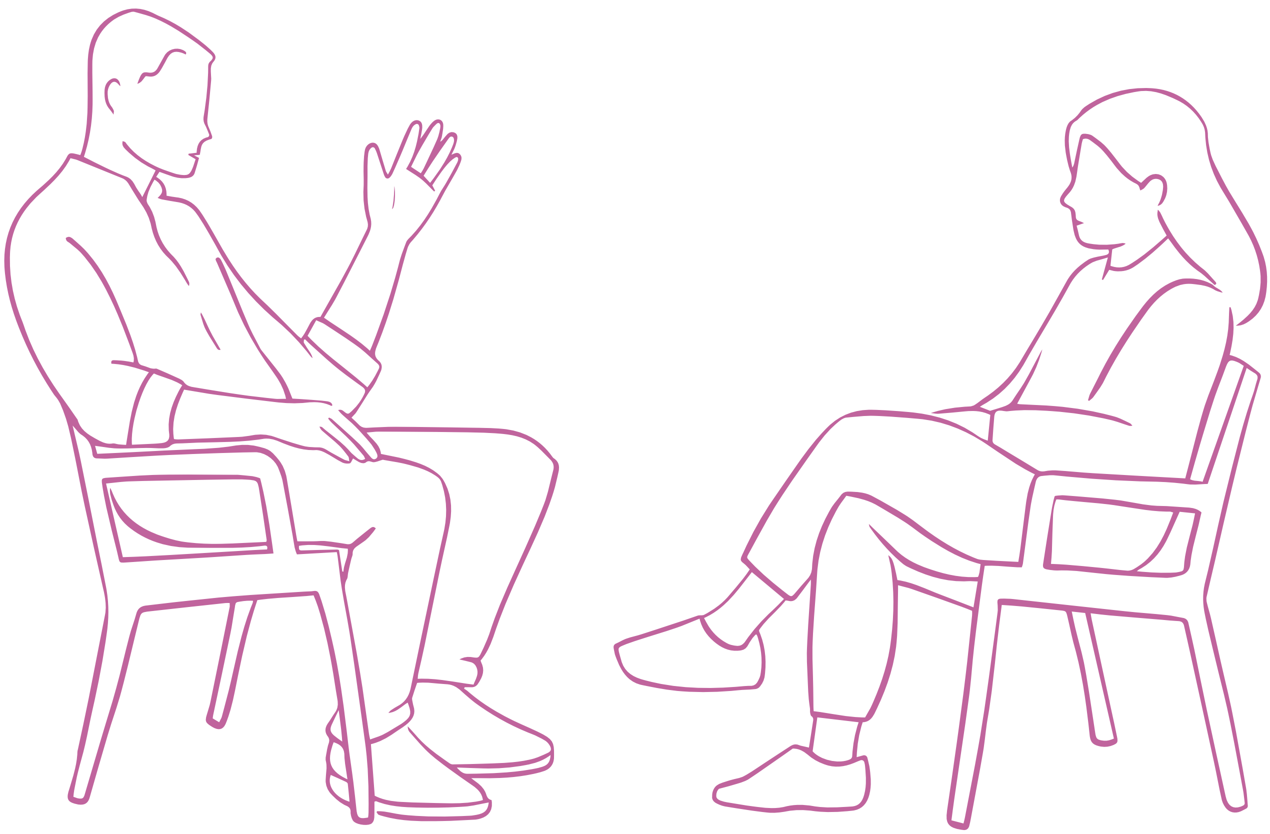
உங்களைப் பற்றி, அந்த நபர் கொண்டுள்ள அனைத்து எதிர்மறை எண்ணங்களும் வெளியேறுகின்றன என்றும், அதற்கு பதிலாக உங்கள் நலன் தொடர்பான எண்ணங்கள், அவருள் புகுத்தப்படுகின்றன என்றும் எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

அந்த நபரின் அருகில் செல்ல உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்கும்போதெல்லாம், உற்றுப் பார்க்காமல், அவரின் முகத்தை மிகவும் மறைமுகமாக, மென்மையாகவும் நுட்பமாகவும் கவனிக்கவும்.

நீங்கள் மூச்சை வெளிவிடும்போது, உங்கள் அன்பு மற்றும் பாசத்தின் துகள்கள், அவரது இதயத்தில் நுழைகின்றன என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, உங்களைப் பற்றி அவர் கொண்டிருக்கும் அனைத்து எதிர்மறை எண்ணங்களையும், அவரது இதயத்திலிருந்து வெளியில் இழுத்து, அவற்றை ஒதுக்கிவிடுகிறீர்கள் என்ற எண்ணத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

ஆரம்பத்தில் இந்தப் பணி கடினமாகத் தோன்றலாம். நீங்கள் எதிர்ப்பை உணரலாம். ஆனால் நீங்கள் தைரியமாக அதைப் பயிற்சி செய்யும்போது அது எளிதாகிவிடும்.



தீர்க்கப்படாத சிக்கல்களுக்கான வெற்று நாற்காலி உத்தி

இரண்டு நாற்காலிகளை எதிரெதிரே வைக்கவும்.

நீங்கள் ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து, மற்றவர் உங்களுக்கு எதிரே அமர்ந்துகொண்டு, நீங்கள் சொல்வதைக் கேட்பதாக கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்களுக்குள் உரையாடிக் கொள்ளலாம்.

உங்கள் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் மற்றும் அந்த நபரிடம் நீங்கள் கூற விரும்பிய எதையும் விவரிக்க முயலவும். உங்களிடமும், அந்நபரிடமும் நீங்கள் நேர்மையாகவும், உண்மையாகவும் நடந்துகொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் தெரிவிக்க வேண்டியதை வெளிப்படுத்திவிட்டதாக உணர்ந்ததும், மற்றொரு நாற்காலியில் அமர்ந்து, அந்நபரின் கண்ணோட்டத்தில் இருந்து பதிலளிக்கவும். அதாவது அவரது பாத்திரத்தை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்வது போலாகும்.

இரு தரப்பிலிருந்தும் இணைப்பு, அமைதி மற்றும் புரிதலை நீங்கள் உணரும் வரை, இந்த எளிய பயிற்சியை மீண்டும் மீண்டும் செய்யலாம்.

நாட்குறிப்பு எழுதுதல்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குறிப்பேட்டுடன், 15 நிமிடங்கள் அமைதியான நேரத்தை செலவிடுங்கள். இந்தக் குறிப்பேட்டை நீங்கள் மட்டுமே படித்து பார்க்க போகிறீர்கள். நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை ஆராய்ந்து, நீங்கள் கூர்ந்து கவனித்தவற்றை வரையவும் அல்லது எழுதவும். அதிகமாக யோசிக்காமல் அல்லது மதிப்பீடு செய்யாமல், இதைச் செய்ய முயற்சிக்கவும், உங்கள் உணர்வுகள்

குறிப்பேட்டின் பக்கங்களில் பாய்ந்தோடட்டும்.

சுய-ஏற்புடைமை

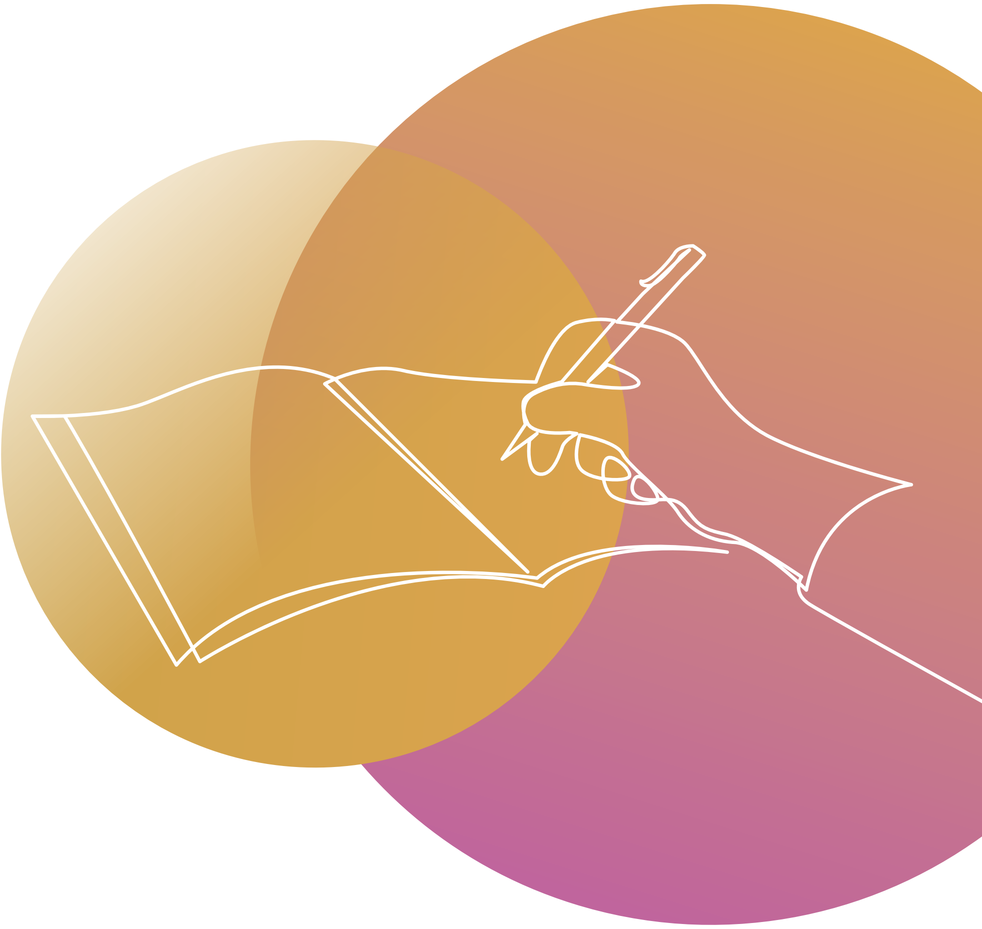
வசதியாக அமர்ந்து ஓய்வுகொள்ளவும். கண்களை மூடி, சில நிமிடங்கள் உங்கள் இதயத்தில் நிலைத்திருங்கள். உங்கள் இதயத்தின் இயல்பான ஏற்புத்தன்மையை உணருங்கள். அது உங்களுக்குள் பரவட்டும். இந்த ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை, உங்கள் முழு அமைப்பிலும் விரிவடைய அனுமதிக்கவும்.

உங்கள் இதயத்தின் ஆழத்தில், பயமோ மனக்கசப்போ இல்லாத ஒரு இடம் உள்ளது என்று திடநம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். இந்த இடத்தில் தஞ்சமடைந்து, முழு சுதந்திரத்தை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். முறையான தியானப் பயிற்சி, உங்கள் உணர்ச்சி வரம்புகளிலிருந்து நீங்கள் விடுபட உங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் ஆழ்ந்த மனஅழுத்தம் அல்லது பிற தீவிர உணர்வுகளை அனுபவிக்கும் பட்சத்தில், தயவு கூர்ந்து ஒரு மன ஆரோக்கிய வல்லுநரை தொடர்புகொள்ளவும்.

உங்களது உயர்ந்த சுயம் மற்றும் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலுக்கான உங்கள் பயணத்தில், நீங்கள் அனைவரும் நன்மை பெற்றிட நல்வாழ்த்துக்கள்,

தாஜி



உங்கள் இதயத்தின் ஆழத்தில், பயமோ மனக்கசப்போ இல்லாத ஒரு இடம் உள்ளது என்று திடநம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். இந்த இடத்தில் தஞ்சமடைந்து, முழு சுதந்திரத்தை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். முறையான தியானப் பயிற்சி, உங்கள் உணர்ச்சி வரம்புகளிலிருந்து நீங்கள் விடுபட உங்களுக்கு உதவும்.

உயிரினங்களுடன் ஒத்திசைந்து இருப்பது

பார்பரா சோன்வில்லா, பாரசீக வளைகுடா கடற்பகுதியில் நீந்திக்கொண்டிருக்கையில், பீஸ்ஃபுல்னெஸ் உள்நோக்கங்களில் ஒன்றை பயன்படுத்தியபோது ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். இதன் பலன் வியப்பு மிக்கதாக இருப்பதோடு, நம்முள்ளும், புறமும் இருக்கும் சூழலை மாற்றுவதில் இந்த எளிய கருத்துகள், எப்படி ஆற்றல் வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன என்பதையும் இது காட்டுகிறது.

சமீபத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். அது, “இதயபூர்வமாய் வாழ்வது” என்றால், என்ன பொருள் என்பது குறித்து, ஆச்சரியமும், ஆனந்தமும், உள்முக ஞானமும், கற்றலும் நிரம்பியதாக இருந்தது.

ஆனால், அதற்கு முன், இந்த அனுபவத்திற்கு இட்டுச் சென்ற, குறிப்பிட்ட ஒரு பயிற்சிக்கு உங்களை அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

“சூட்சுமமான சங்கல்பங்கள்” எனவும், “அமைதியான உள்நோக்கங்கள்” எனவும் அழைக்கப்படும் சிறிய, ஆனாலும், ஆற்றல் மிகுந்த இந்தப் பயிற்சிகளை நான் அறிய நேர்ந்ததிலிருந்து, அவற்றின் பால் விசேஷமான முறையில் ஈர்க்கப்பட்டிருக்கிறேன். எனக்கு மிகவும் விருப்பமான ஒன்று இதோ:

ஆகாயம், பெருங்கடல்கள், மரங்கள், மனிதர்கள், காட்டு உயிரினங்கள், கட்டிடங்கள் உள்ளிட்ட, உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் அமைதியை ஈர்த்துக் கொள்கின்றன. மேலும், அனைத்துமே அமைதியை வெளிப்படுத்துகின்றன.

[www.peacefulness.org இலிருந்து அமைதிபூர்வமான உட்கருத்து-2]

நான் என் தோட்டத்திலிருக்கும்போதும் சரி, பேசக்கூட தோன்றாமல் சக மனிதர்களுடன் அமர்ந்திருக்கும்போதும் சரி, அல்லது அருகாமையிலுள்ள பெருநகரின் சுரங்கப்பாதையினூடே செல்லும்போதும் சரி, இந்த உள்நோக்கத்திற்குள்ளே “மூழ்கி விடுவதை” விரும்புகிறேன்.

வாழ்க்கையின் மன அழுத்தம் மிக்க தருணங்களில், என் மொத்த அமைப்பையுமே தீவிரமான ஒரு சுத்திகரிப்பு செய்ய வேண்டும் போலத் தோன்றும்போதெல்லாம், நான் வேறொரு உத்தியையும் கையாள்வதுண்டு. ஒளிவு மறைவின்றி மனந்திறந்து கூறுவதெனில், இது அடிக்கடி நிகழ்கிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். இது பெரும்பாலும் கோபத்தின் தாக்கத்தோடு தொடர்புடையது. அது அதன் தன்மையில் காராசாரமாகவோ அல்லது பொங்கியெழும் கோபம் சார்ந்த சீற்றத்துடனோ அல்லது மரத்துப்போன உணர்ச்சியுடனோ (வருத்த உணர்வுடன்) இருக்கிறது. குறிப்பாக இந்த உணர்வு என்னை சோகத்தில் ஆழ்த்துகிறது. இப்படிப்பட்ட நிலைகளில், நாம் கையாளக்கூடிய ஒரு பலன் தரக் கூடிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செய்முறை நுட்பம் ஒன்று இருக்கிறது. அது பின்வருமாறு:

வசதியாக அமர்ந்துகொண்டு, கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் கொந்தளிப்பற்ற ஒரு அமைதிப் பெருங்கடலில் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். அந்த அலைகள் இதமாகவும், ஆனந்தமுமாகவும் உள்ளன.

இந்த அமைதிப் பெருங்கடலில் நீங்கள் மூழ்கியிருப்பதாகவும், அந்த மிதமான அலைகள் உங்கள் உறைகள் அனைத்தையும் நீக்குவதாகவும் ஒரு திடமான எண்ணத்தைகொண்டிருங்கள்.

இதை எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ, அவ்வளவு நேரம் (ஆனால் 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் வேண்டாம்) செய்யுங்கள்.

[https://heartfulness.org/en/simple-heartfulness-practices/ இலிருந்து அமைதிப் பெருங்கடல் சுத்திகரிப்பு]

இப்போது அந்த சம்பவத்துக்கு வருவோம்:

இப்போதெல்லாம், பாரசீக வளைகுடா பகுதியில் நீந்துவதற்கான வாய்ப்பு தொடர்ச்சியாக கிடைப்பதால், நான் மிகவும் அதிர்ஷ்டசாலி. என்ன ஒரு அற்புதமான வண்ணக் கோலமாக இந்த தண்ணீர் காட்சியளிக்கிறது -இளஞ்சிவப்பு கலந்த மரகத அல்லது நீலப்பச்சை நிற திரவப் படிகங்களில் நான் மூழ்கி இருப்பது போல் உள்ளது. கடலுக்கு அருகாமையில் வளராததால், இந்த வாய்ப்பு கிடைக்கும்போதெல்லாம் நான் எப்போதும் ஒரு குழந்தையைப் போல மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன்.

இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, பாரசீக வளைகுடாவின் வெதுவெதுப்பான நீரில் நான் குளித்தபோது, மகிழ்ச்சியாகவும், விளையாட்டுத்தனமாகவும் உணர்ந்தேன். மகிழ்ச்சியுணர்வும் குழந்தைத்தனமான விளையாட்டுத்தனமும் இயல்பாகவே என் இதயத்தை பிரார்த்தனை நிலைக்கு இட்டுச் சென்றது என்பதை நான் படிப்படியாக உணர்ந்தேன். முதலில், நான் சிறிது நேரம் உள்முக மாற்றத்தை சாட்சி பாவத்தில் கவனித்தேன். பிறகு, அதன்பால் கவரப்பட்ட நான், மேலே குறிப்பிட்ட அமைதிப் பயிற்சியை, திட்டமிடல் ஏதுமின்றி, இயல்பாகத் தொடங்கினேன்.

அந்தக் கடல் முழுவதும், அதன் அனைத்து உயிரினங்களுடனும் அமைதியில் மூழ்கியிருப்பதாகவும், சுவாசத்தின் தாள கதியைப் போலவே, அது அமைதியை உட்கிரகித்து, பின் திரும்பவும் வெளியே அமைதியைப் பரவச் செய்வதாகவும் நான் மௌனமாக சங்கல்பம் செய்து காட்சிப்படுத்திக்கொண்டேன். இன்னும்

சரியாகச் சொல்வதென்றால் அவ்வாறு நிகழ்வதை இதயத்தினுள்ளே உணரவும் செய்தேன். உட்கிரகித்தலும், வெளியே பரவ விடுதலுமாக, பலமுறை அது நிகழ்ந்தது. நானும் இது போன்ற சுவாச கதியில் மூழ்கிக் கிடந்தேன்.

ஒரு இனிமையான மதியப் பொழுதில், இறுதியாக குளியல் காலம் முடிவடையும் நேரம் வந்தது. (நான் நாட்டை விட்டுச் செல்ல இருந்தேன்). நான் தண்ணீரிலிருந்து வெளியேறவிருந்த அச்சமயத்தில், முகத்தில் ஆச்சரியத்துடன் மக்கள் கூட்டம் ஒன்று, என்னை நோக்கி ஓடி வருவதை நான் கண்டேன்.

நான் திரும்பிப் பார்த்தபோது, கடற்கரைக்கு வந்திருந்த டால்ஃபின்களின் குடும்பம், தங்கள் இன்முகங்களை காட்டி, மகிழ்ச்சியுடனும் விளையாட்டுத்தனமாகவும் குதித்துக்கொண்டிருப்பதைக் கண்டேன். அது குட்டிகளுடன் சேர்த்து, ஒரு பத்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட டால்ஃபின்கள் கொண்ட ஒரு குடும்பமாகும். நான் அடிக்கடி நீந்தி அமைதியை சுவாசிக்கும் அதே இடத்திற்கு அவை வந்திருந்தன. அவை நீண்ட நேரம் அங்கேயே இருந்து, வந்தவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் மகிழ்வித்தன. மேலும் இந்த நெரிசலான நகரக் கடற்கரையில், கடற்கரைக்கு வந்தவர்கள் நூற்றுக்கணக்கில் இருந்தனர்.

இந்த அற்புதமான பிராணிகள், அம்மக்களின் முகத்தில் மிக அரிதாகக் கண்ணுறும் களிப்பையும், மகிழ்ச்சியையும் ஒரு ஜால வித்தை போல் தருவித்தன. இந்த டால்ஃபின்கள் இத்தனை அருகில் வருவதை இதற்கு முன்னர் கண்டதில்லை என அங்குள்ள உள்ளூர்வாசிகள் பின்னர் எனக்குக் கூறினர்.

இந்தக் குட்டிக் கதையை முடிக்கும் தருணத்தில், இந்த அனுபவத்திலிருந்து எனக்குக் கிடைத்த முக்கியமான நுண்ணறிவுகளை நான் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்:

> இந்த அழகான கிரகத்தில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ளன.
>
> ஒத்திசைவுக் கோட்பாட்டின்படி, எல்லா உயிரினங்களும் உளத் தூண்டல்களுக்கு எதிர் வினையாற்றுகின்றன.
>
> இதயத்தின் தூண்டுதல்கள்தான் நம்மை மேம்படுத்தவும், பேணிக்காக்கவும் செய்வதோடு, நம் உணர்வுநிலையின் உயர்வுக்கும் பெரும் பங்காற்றுகின்றன.
>
> என்னுடைய சூட்சுமமான அல்லது பிரார்த்தனையுடன் கூடிய சங்கல்பங்கள் முக்கியமானவை மட்டுமின்றி, அவை ஒரு மாற்றத்தையும் உண்டு பண்ணுகின்றன.

மிகச் சக்தி வாய்ந்த உள்முகஞானம் என்னவென்றால், நான் மகிழ்ச்சியும், நன்றியறிதலும் கூடிய நிலையில் இருக்கும்போது, அது மிகத் திறம்படவே என் மன நிலையை, இதய பூர்வமான உணர்வு நிலைகொண்ட ஒன்றாக மாற்றுகிறது. அப்படிப்பட்ட ஒரு நிலையில், ஒருவரோடு ஒருவர் தொடர்பிலிருப்பதையும், அனைவரின் ஒன்றுபட்ட தன்மையையும் நான் “நினைவில் கொள்வதும்” சர்வ இயல்பாகவே நடந்து விடுகிறது. தவிரவும், இந்த ஒன்றுபட்ட தன்மையுடன் “சிறியதொரு விஷயத்தை” இயல்பாகவும், சந்தோஷமாகவும் கூடுதலாக சேர்த்து விடுகிறேன்.

ஓம் சாந்தி சாந்தி சாந்தி.

கண்ணுக்கு புலனாகாத

தோட்டங்கள்

மேன்மை மிகுந்த சூஃபி அறிஞரும், கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் 2024ல் நடந்த, உலகளாவிய ஆன்மீக மகோத்சவத்தின் முக்கிய பிரமுகருமான, **பிர் ஜியா இனாயத் கான்,** நமது வாழ்வின் "கண்ணுக்குப் புலனாகாத தோட்டங்கள்" என்ற சூஃபி கருத்தை விவரிக்கிறார்.

இந்த உலகளாவிய ஆன்மீக மகோத்சவத்தினை நடத்துவதற்கு, கான்ஹா சாந்தி வனத்தை விட சிறந்த இடத்தை என்னால் கற்பனை செய்து கூட பார்க்க முடியவில்லை. சற்று நினைத்துப் பாருங்கள். வெறும் எட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, இந்த இடம் முழுவதும் தூசி நிறைந்த வறண்ட நிலமாக இருந்தது. வணக்கத்திற்குரிய தாஜி மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சமூகத்தினரால், இந்நிலம் தொடர்ந்து பேணி செம்மையாக்கபட்டதன் விளைவை, இப்போது நாம் காண்கிறோம். இது ஒரு அதிசயம்.

இந்த தியான மண்டபம் மனதை ஈர்க்கிறது என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை; ஆனால் என்னைப் பொறுத்தவரை, இங்குள்ள தோட்டங்கள் அதை விடவும் என் மனதைக் கவர்பவையாக உள்ளன. – இங்கு நடப்பட்டுள்ள மரங்கள், முற்றிலும் அழியும் நிலையில் இருந்த சேகரிக்கப்பட்ட தாவரங்கள், மேலும் அவற்றை நன்கு வளர்க்கும் விதத்தில் செய்யபடும் விவசாயம், இவையெல்லாம், இந்த வனம் உண்மையிலேயே வாழும் தோட்டமாக இருப்பதற்காகச் செய்யப்படுகின்றன. தாஜி, அழிந்து வரும் உயிரினங்களை இங்குகொண்டு வந்துள்ளார், வேறு இடத்தில் மரங்கள் வெட்டப்படும்போது, அவை வாழக்கூடிய வகையில் அவற்றை தோண்டி, இங்கு இடமாற்றம் செய்துள்ளார் . இது முழு நாட்டிற்கும், முழு உலகிற்கும் ஒரு முன்னுதாரணமாக இருக்க முடியும்.

நாம் நமது கண்களால் காணக்கூடிய இந்தத் தோட்டங்களை பலவாறு பாராட்டினாலும், இங்கே நாம், நம் கண்ணுக்குப் புலனாகாத தோட்டங்களையும் கண்டுபிடிக்க முடியும். சூஃபிக்கள் நான்கு ஆன்மீகத் தோட்டங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள்.

செயல்களின் தோட்டம்

இவற்றில் முதன்மையானது, செயல்களின் தோட்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. மேலும், உலகில் நாம் வெளிப்படுத்திய அனைத்தையும் மீண்டும் கண்டுபிடிக்கும் இடம் இதுதான். உலகம் ஒரு குவிமாடம் போன்றது - நாம் எதைச் சொன்னாலும், அது மீண்டும் எதிரொலித்து, இறுதியில் நமக்குத் திரும்பும். நாம் தாராள மனப்பான்மையை மற்றவர்களிடம் இருந்து விரும்பினால், முதலில் நாம் தாராளமாக இருக்க வேண்டும். நாம் பிறரிடம் கருணையை விரும்பினால், நாம் கருணையுடன் இருத்தல் அவசியம். நாம் உலகிற்கு எதைக்கொண்டு வருகிறோமோ, அவை அனைத்தும், விரைவிலோ அல்லது சிறிது காலத்திற்குப் பின்னரோ, திரும்பி வட்டமடித்து, நம்மிடம் மீண்டும் திரும்பும். நாம் நமது "செயல்களின் தோட்டத்தை" வளர்க்கும்போது, அச்செயல்களில் பெருமை கொள்ளாமலிருப்பதில், கவனமாக இருக்க வேண்டும். வலது கை என்ன கொடுத்தது என்று, இடது கைக்குத் தெரியாமல் கொடுக்கவேண்டும்.

மேன்மை மிகுந்த ஹஸ்ரத் ராபியா பஸ்ரி, ஒரு கையில் ஒரு வாளி தண்ணீரையும், மறு கையில் ஒரு தீப்பந்தத்தையும் வைத்துக்கொண்டு, சுற்றி வருவார். "நீங்கள் ஏன் இந்தப் பொருட்களை எடுத்துச்

செல்கிறீர்கள்?" என்று மக்கள் கேட்பார்கள்.

அவர் பின்வருமாறு பதிலளித்தார். "நான் சொர்க்கத்தின் தோட்டத்தை எரித்து, நரகத்தின் நெருப்புகளை அணைக்க விரும்புகிறேன். அதனால் உங்களை வணங்குபவர்கள் உங்களுக்காகவே வணங்குவார்கள், எந்த வெகுமதிக்காகவும் அல்ல."

நண்பர்களின் தோட்டம்

நாம் இப்போது, செயல்களின் தோட்டத்தைக் கடந்து, கடவுளின் நண்பர்களின் தோட்டத்திற்கு வருகிறோம். இது, புனிதமான தீர்க்கதரிசிகள் மற்றும் இந்த உலகிற்கு ஞானத்தைக்கொண்டு வந்த, முனிவர் பரம்பரையின் தோட்டம். இந்தத் தோட்டத்தில், நாம் அவர்களின் அடிச்சுவடுகளைப் பின்பற்றவும், இந்த மகத்தான மனிதர்கள் பல்வேறு மரபுகளிலிருந்து வந்திருந்தாலும், இறுதியில் அவர்கள் அனைவரும் ஒரே செய்தியைத் தான்கொண்டுவருகின்றனர்.என்பதை உணரவும் முற்படுகிறோம். - அது நம் வாழ்க்கைகளிலும், இந்த உலகிலும், அதன் நிறைவேற்றத்தை நாடும், தெய்வீக உணர்வின் செய்தி. நாம் சேவை மனப்பான்மையுடனான வாழ்க்கையை வாழும்போது, தீர்க்கதரிசிகளிடம் நெருங்கி வருகிறோம்.

பெயர்களின் தோட்டம்

மேலும் செல்வோமானால், கடவுளின் பெயர்களாலான, பெயர்களின் தோட்டத்திற்கு வருகிறோம். நமது உலகில், தெய்வீகம் பல பெயர்களால் அறியப்படுகிறது. நாம் எந்தப் பெயரைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும், அதற்கு நம் முழு மனதையும் கொடுத்தால், அதன் மூலம் நாம் உயர்த்தப்படுவோம். இந்த கண்ணுக்குத் தெரியாத சாம்ராஜ்யமான, பெயர்களின் தோட்டத்தில், மனிதர்கள் கடவுளின் பெயரை உச்சரிக்கும்போதெல்லாம், தேவதூதர்கள் மரங்களை நடுகிறார்கள் என்று கூறப்படுகிறது. ஒரு நாள் ஒருவர், ஒரு தேவதூதர் தன் மரத்திற்கு தண்ணீர் ஊற்றாததையும், அதை கவனித்துக்கொள்ளாததையும் கண்டு, அந்த மரம் ஏன் புறக்கணிக்கப்படுகிறது என்று தேவதூதரிடம் கேட்டார். பூமியில் உள்ள மனிதர்கள் கடவுளின் பெயரை ஓதுவதை நிறுத்திவிட்டதாகவும், அப்பெயரை மகிமைப்படுத்தவில்லை என்றும், அவர்கள் அதை செய்யும் வரை, இந்தத் தோட்டத்தை பேணவோ, வளர்க்கவோ முடியாது என்றும், தேவதூதர் பதிலளித்தார்.

கண்ணுக்குத் தெரியாத, உலகின் தோட்டத்தில் உள்ள இந்த மரங்கள், தொடர்ந்து செழித்து வளர்வதை உறுதி செய்வதே, நம் அனைவருக்கும் இருக்கும் சாத்தியக்கூறு. அன்பால் நிறைந்த இதயங்களுடன், நாம் யாருக்கு சொந்தமானவர்களோ, அவரை மகிமைப்படுத்துவதற்கு, நம்மை அர்ப்பணித்துக்கொள்ளும்போது மட்டுமே, அது நிகழ முடியும்.

அந்த உன்னதமான ஒன்றின் தோட்டம்

இறுதியாக, நான்காவது தோட்டம், அந்த உன்னதமான ஒன்றின் தோட்டமாகும்.

ஒரு ஆன்மீக ஆர்வலர், அந்தத் தோட்டத்தின் கதவுக்கு அருகே சென்றபோது, ஒரு குரல் அவரை "யார் அங்கே?" என்றது.

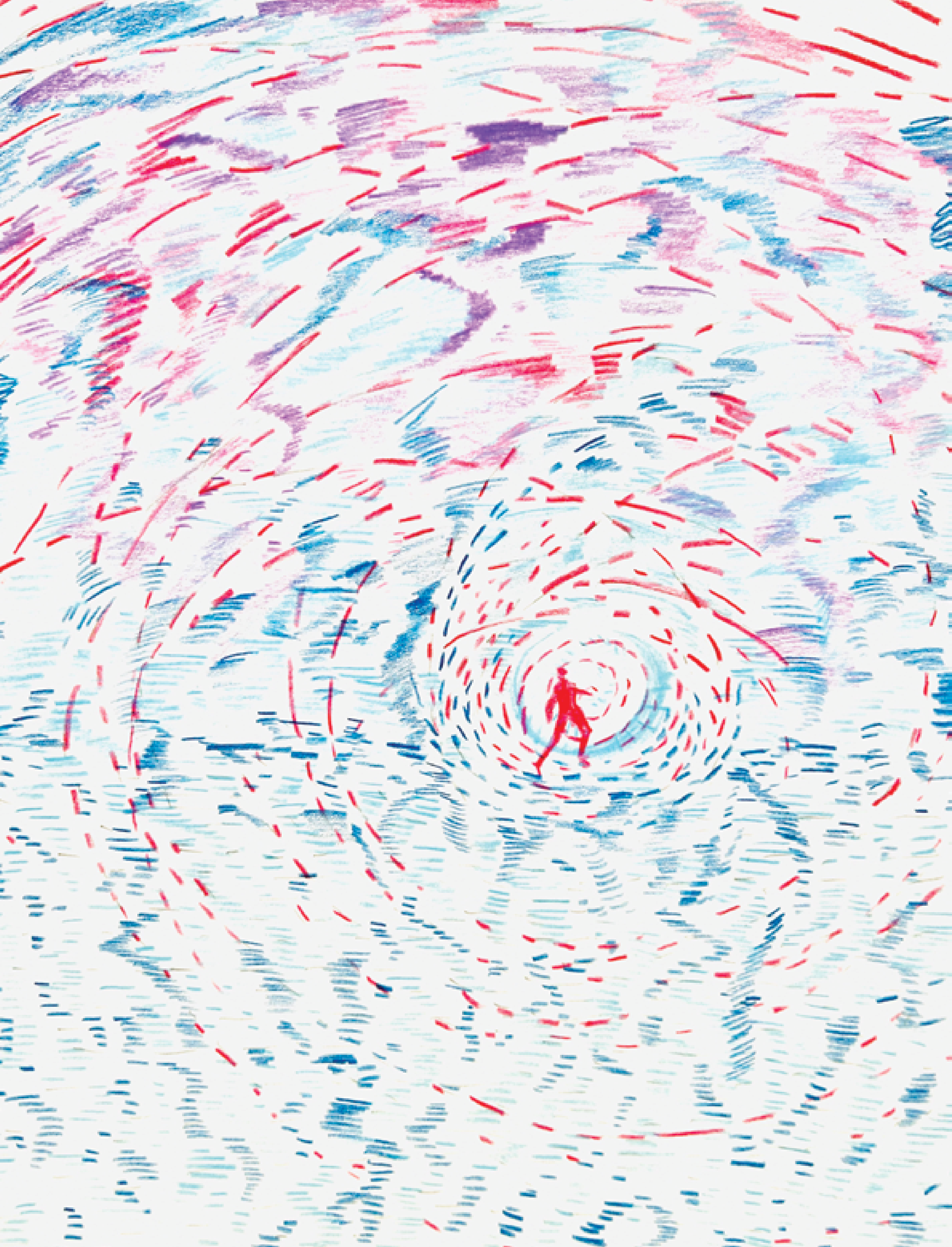
அதற்கு அந்த ஆன்மீக ஆர்வலர், "நான் இங்கே இருக்கிறேன், அன்பே" என்று பதிலளித்தார்.

அதற்கு அந்தக் குரல், "அப்படியெனில் போய்விடு" என்று பதில் வந்தது.

ஆன்மீக ஆர்வலர் போய்விட்டார். பல ஆண்டுகள், தனது தேடல் மற்றும் தியானத்தை தொடர்ந்தார். இறுதியாக அவர் திரும்பி, அதே தோட்டத்தின் வாசல் அருகே வந்தார். மீண்டும் ஒரு முறை, அதே குரல், முன்பு கேட்ட அதே கேள்வியுடன், அவரை எதிர்கொண்டது.

இந்த முறை, ஆன்மீக ஆர்வலர், "நீயே இங்கு இருக்கிறாய்" என்று பதிலளித்தார். பின்னர் ஆன்மீக ஆர்வலர் தோட்டத்தினுள் நுழைந்தார், அங்கு தேடுபவரும் இல்லை, தேடப்படுபவரும் இல்லை, அன்பு செலுத்துபவரும் இல்லை அல்லது அன்பிற்குரியவரும் இல்லை, என்றென்றும் உன்னதமான "ஒன்று" மட்டுமே அங்கு இருந்தது.

தாஜியின் கருணைமிக்க வழிகாட்டுதலின் கீழ், கான்ஹா சாந்தி வனத்தின் இந்தத் தோட்டம் தொடர்ந்து செழிக்கட்டும். நம் வாழ்வின் தோட்டங்கள் - செயல்களின் தோட்டம், கடவுளின் நண்பர்களின் தோட்டம், தெய்வீகப் பெயர்களின் தோட்டம் மற்றும் அந்த உன்னதமான ஒன்றின் தோட்டம் - இந்த உலகம் முழுவதும் பெருகட்டும். அப்போது நாம் அனைவரும் சொர்க்கத்தில் வாழக்கூடும். அப்படியே ஆகட்டும்.



அகத்தூண்டுதல்

வளர்ச்சிக்காக நீங்கள் முன்னோக்கி அடியெடுத்து வைப்பீர்கள், அல்லது பாதுகாப்பிற்காக பின்னோக்கி செல்வீர்கள்.

ஆபிரகாம் மாஸ்லோ

விளக்கப்படம் : அனன்யா படேல்

மாற்றத்தைப் பற்றி

அன்புள்ள அப்பா,

மாற்றத்தைப் பற்றி எங்களுக்குக் கூறுங்கள்.

அன்புள்ள சகஜ் மற்றும் மார்க்,

மாற்றம் என்பது நித்தியமான விஷயங்களில் ஒன்றாகும். நீங்கள் அதை தவிர்க்க முடியாது. பிரபஞ்சத்தின் நலனிற்கான ஒன்றாக அது இருந்தால், அது பரிணாம வளர்ச்சி உடையதாக இருக்கும். மாற்றம் சரிசெய்தலைக் கோருகிறது. மாற்றம் எவ்வளவு வேகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு வேகமாக சரிசெய்தல் செயல்முறையும் நிகழ்ந்திடும். மாற்றத்தை செயல்படுத்துவதற்கு கவனம் மற்றும் வேகம் தேவை. அது ஒரு செயல்முறையாக இருந்தாலும், அல்லது உறவுமுறை தொடர்பான தனிப்பட்ட விஷயமாக இருந்தாலும், அது போன்ற எந்தவொரு சூழ்நிலையும், ஆற்றல் உள்ளீடு மற்றும் முயற்சியைக் கோருகிறது. ஆற்றல் உள்ளீட்டைக் கோரும் எதுவும், விலையுயர்ந்ததாக இருக்கும், மேலும் இறுதியில் நிலையற்றதாக இருக்கும். நிலைத்தன்மையே வாழ்க்கை. நவீன வாழ்க்கை, தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது, எனவே நிலையான சரிசெய்தல் மற்றும் "புதியதை" தொடர்ந்து மீண்டும் கற்றுக்கொள்வதைத் தவிர, அதில் வேறெதுவும் மறுமுறை நிகழாது. அது நம் அனைவரையும் நிலையற்ற தன்மையை நோக்கி உந்தித் தள்ளுகிறது. அடுத்த கட்டமாக, ஆற்றல் நுகர்வைப் பொறுத்த வரையில், நாம் பாதுகாக்கும் நோக்கம் கொண்டவர்களாக மாறுகிறோம். சீர்குலைவு அல்லது தேய்வு என்பது ஒரு இயற்கையான விளைவு.

நோக்கம் எவ்வளவு மேம்பட்டதாக இருக்கிறதோ, அந்த அளவிற்கு, இப்போது உள்ளதற்கும், நிறைவேற்றப்பட வேண்டியவற்றுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி அதிகமாகும். எனவே அதிக முயற்சி மற்றும் ஆற்றல் உள்ளீடு தேவைப்படுகிறது. அப்படியானால், நாம் மாற்றத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று அர்த்தமா? இல்லை, அது அப்படியல்ல. நாம் மாற்றத்தைத் தவிர்த்தால், அடுத்த கேள்வி எழுகிறது: எனது பரிணாம வளர்ச்சி எப்படி நடைபெறும்? கடவுள்தான், எல்லையற்றதுதான், நமது இலக்கு என்றால், நமது தரப்பில் இருந்து தேவைப்படும் எல்லையற்ற உள்ளீடுகளை கற்பனை செய்து பாருங்கள்! "கடவுளே, என் வரம்பிட்குட்பட்ட அனைத்தையும் நான் முதலீடு செய்துவிட்டேன். இப்போது, நான் சரணடைந்து, உங்கள் கைகளில் விஷயத்தை விட்டுவிடுகிறேன்" என்று நீங்கள் எப்போது வேண்டுமானாலும் கூறலாம். அத்தகைய பிரார்த்தனை, உண்மையானதாகவும் இதயத்திலிருந்து வருவதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உடல், மனம், உணர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீகம் போன்ற பல வழிகளில் மாற்றம் வருகிறது. இவை அனைத்திலும், பொதுவான ஒன்று உள்ளது. அது, வாழ்க்கையைப் பற்றிய கண்ணோட்டம் மற்றும் தொலைநோக்கு சார்ந்த மாற்றமாகும். "வாழ்க்கை குறித்த எனது கண்ணோட்டம் சமீபத்தில் மாறியுள்ளதா?" என உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு மாறவில்லை எனில், நீங்கள் தடைப்பட்டு இருப்பதாக கருதிக்கொள்ளுங்கள். ஒன்று அப்படி இருக்கலாம், அல்லது அதற்குமேல் வளர்ச்சி அடைய சாத்தியமில்லாத, இறுதி எல்லையை நீங்கள் அடைந்துவிட்டதாக இருக்கலாம்!

உங்கள் விருப்பத்திற்கு மாறாக இருக்கும்போது, மாற்றம் என்பது கடினமானது. நீங்கள் அன்புடன் நேசிக்கின்ற, உங்கள் அன்பிற்குரியவரின் ஒவ்வொரு சிறிய குறிப்பையும் உணர்ந்து, எந்தவித எதிர்ப்பும் இல்லாமல் அதனை நிறைவேற்றுவீர்கள். அன்பு இல்லாவிடில், நீங்கள் விரும்பி செய்யும் விஷயங்கள்கூட, ஒரு சுமையாக மாறும்.

எனவே, நான் இதுவரை கற்றுக்கொண்டது என்ன? எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒரு உள்முக அழைப்பு மற்றும் என்ன ஆனாலும் "இதை" நான் நிறைவேற்றியே ஆகவேண்டும் என்ற தவிப்பு இருக்கும்போது, அது மாற்றத்திற்கான அனைத்து வகையான தூண்டுதல்களையும் விஞ்சிவிடும். அதன் சுய ஆற்றலை கொண்டே அது இயங்க வல்லது மற்றும் ஆழ்ந்த உள்முக திடநம்பிக்கையிலிருந்து அது எழுகிறது. நீங்கள் சகஜமான [இயல்பான] விதத்தில் மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

மிகுந்த அன்புடன்,
அப்பா

அமைதிக்கான விருப்பம் கொண்ட மனசாட்சி

சோஃபியா ஸ்ட்ரில்-ரெவர், ஐக்கிய நாடுகள் சபையில், 2024 ஏப்ரல் 5 அன்று நடைபெற்ற, சர்வதேச அமைதியை விரும்பும் மனசாட்சி தினத்தின்போது, கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் நடைபெற்ற மஹோத்சவத்தில் பங்குகொண்ட தனது அனுபவத்தை அவர் பகிர்ந்துகொண்டார். பூமியை அன்புநிறைந்த கிரகமாக மாற்ற, நாம் செயல்பட வேண்டுமென அழைப்புவிடுக்கிறார்.

அன்பு நண்பர்களுக்கு, இதயபூர்வமான வாழ்த்துக்கள்.

நான் வேறு கிரகத்திலிருந்து வருகிறேன் என்று கூறினால், நீங்கள் என்னை நம்புவீர்களா? நமது எண்ணங்களால் நமது உலகை நாம் உருவாக்குகின்றோம் என்பது நீங்கள் அறிந்த ஒன்று. ஆகையால் இந்த ஒரே உலக அமைப்பிற்குள் நாம் அனைவரும், நமது மாறுபட்ட மனப்பான்மைகளுக்கு ஏற்ப, வேறுபட்ட உலகங்களில் வசிக்கின்றோம். ஓரிரு வாரங்களுக்கு முன், ஹைதராபாத் அருகில் உள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் உலக தலைமையகத்தில் நடைபெற்ற, 75,000 பேர் பங்குகொண்ட, ஆன்மீகத் தலைவர்களின் கூட்டத்தில் பங்குகொள்ள, இந்திய அரசாங்கம் என்னை அழைத்திருந்தது. ஒரு அன்பின் கிரகத்தில் தரை இறங்கியதாக, அங்கு நான் உணர்ந்தேன்.

அங்கு ஒவ்வொரு மூலை முடுக்கும், நேர்மறை ஆற்றல், புதுமை மற்றும் படைப்பாற்றலால் நிறைந்திருந்தது. எதிர்காலத்தை ஒன்றாகச் சேர்ந்து உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கும் தொலைநோக்கு உடையவர்களையும், செயல்படுபவர்களையும்கொண்ட ஒரு சமூகத்தால் நான் சூழப்பட்டிருந்தேன். மிகச் சிறந்த விஷயம் என்னவென்றால், அன்புடன் செயலாற்றி உயர்நிலையை அடையவேண்டும் என்ற ஊக்கத்தை அது எனக்கு அளித்தது.

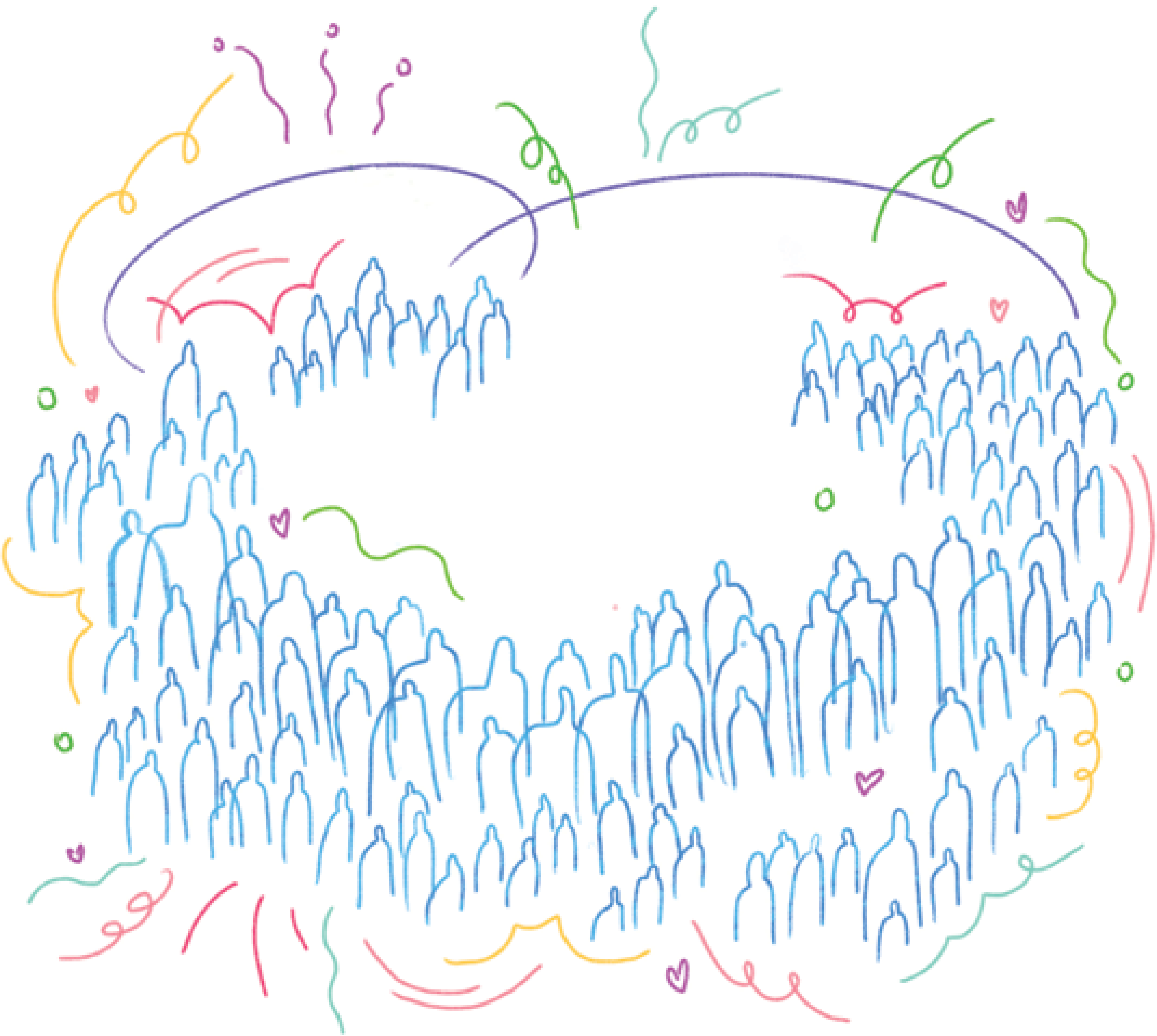
அன்பின் கிரகம் என்பது, ஏதோவொரு கற்பனையான விஷயமல்ல. உலகில் அன்புக்கு அடையாளமாகத் திகழும் மனிதர்களை அறிந்துகொள்ளும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்துள்ளது, அவர்கள் மிகவும் யதார்த்தமானவர்களாகவும், நடைமுறைக்கு ஏற்றவர்களாகவும், நடைமுறை மெய்ம்மைகளை பின்பற்றுபவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஏன்? ஏனெனில், அவர்கள் முதன்மையான மற்றும் முக்கியமான யதார்த்தமாகிய அன்புடன் தொடர்புகொண்டுள்ளார்கள், இந்த அன்பை என்னுடைய வாழ்க்கையின் 17வது வயதில், கெய்ரோவில் உள்ள குடிசை பகுதிகளில் வசித்துவந்த ஒரு நவீன துறவியான சகோதரி இம்மானுவெல் அவர்களுடன் சேர்ந்தபோது உணர்ந்தேன்.

அங்கு அன்பின் சக்தியானது, 40,000 நபர்களின் வாழ்க்கைகளை முற்றிலும் மாற்றியதோடு, அவர்களின் குடிசைப் பகுதியை ஒரு நல்ல சுற்றுப்புறமாக மாற்றியதையும், புதிய தலைமுறை பெண்கள் மருத்துவர்களாகவும், பொறியாளர்களாகவும், வழக்கறிஞர்களாகவும், உருவாவதையும் காணமுடிந்தது. இங்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் சகோதரி இம்மானுவேல் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்! இந்த ஐக்கிய நாட்டு சபையின் கட்டிடங்களில் ஆயிரக்கணக்கான நிபுணர்களும், வல்லுநர்களும் காந்தியின் கோட்பாட்டிற்கு இணங்க, தங்களது தின அமர்வுகளை, மிகவும் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களின் வாழ்க்கைகளை மேம்படுத்துவதற்கான அர்ப்பணிப்புடன் துவக்கினால் எப்படி இருக்கும் என்று சிறிது கற்பனை செய்து பாருங்கள். பூமி முழுவதும் அன்பின் கிரகமாக மாறிவிடும்.

இதை நம்மால் நிகழ்த்த முடியும். மனசாட்சியும், அன்பும் உலகளாவிய தலைமையை எட்டும்போது, குறுகியகால லாபம் என்ற கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட நாகரீகமாக இருப்பதிலிருந்து, அன்பு, அக்கறை ஆகிய கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக்கொண்ட நாகரீகத்தை நோக்கி நாம் மாற்றமடைய, அது ஒரு திருப்பு முனையாக அமையும்.

வரலாற்று ரீதியாக, 1948ம் ஆண்டு ஏற்படுத்தப்பட்ட மனித உரிமைகளுக்கான உலகளாவிய பிரகடனத்தின் வரைவு, உலகளாவிய

மனசாட்சியும், அன்பும் உலகளாவிய தலைமையை எட்டும்போது, குறுகியகால லாபம் என்ற கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட நாகரீகமாக இருப்பதிலிருந்து, அன்பு, அக்கறை ஆகிய கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக்கொண்ட நாகரீகத்தை நோக்கி நாம் மாற்றமடைய, அது ஒரு திருப்பு முனையாக அமையும்.



மனித மனசாட்சியின் எழுச்சியைக் குறிக்கிறது. சிலர் என்னிடம், சர்வதேச மனசாட்சி தினம் என்று கூறுவது தவறானது என்றும், இந்த தினம் சர்வதேச உணர்வுறுநிலை தினம் என்றழைக்கப்பட வேண்டும் என்கின்றனர். எனவே மனசாட்சி மற்றும் உணர்வுறுநிலை ஆகியவற்றின் பொருள்களை இங்கு நினைவுகூறுவது உபயோகமாக இருக்கும்.

உணர்வுறுநிலை என்பது, மொழி, கருத்துக்கள், குறியீடுகள், அகங்காரம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையாக உள்ள அறிவாற்றல் சார்ந்த, தன்னிச்சையான செயல்பாடுகளைக் குறிக்கிறது. மனசாட்சி,1948 உலகளாவிய பிரகடனத்தின் பிரிவு 1-ல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. தங்கள் மனசாட்சிக்குத் துரோகம் செய்த இந்த உலகில், இரண்டாம் உலகப்போரின் பின்விளைவுகளின்போது, ஏற்படுத்தப்பட்ட மனித உரிமைகளுக்கான பிரகடனத்திற்கு அடிப்படையாக, நமது உள்ளார்ந்த நெறிமுறை உணர்வு அமைந்தது. ஆயினும் 75 ஆண்டுகள் கடந்த பின்னரும் இவ்வுலகம், தனது மனசாட்சிக்குத் துரோகம் செய்து கொண்டுதான் உள்ளது. தனிமனித மட்டத்திலும், சமுதாய மட்டத்திலும், இதற்கான காரணம் என்னவென்றால், நமது மனசாட்சி, அக்கறைகொள்வது என்ற தனது இயற்கையான தன்மையிலிருந்து – இதை மனோவியலில் சமூக நலன் பேணுவது (ப்ரோசோசியலிட்டி) என்றழைக்கின்றனர் – விலகி விட்டதேயாகும். இதன் விளைவாக, நமது மனசாட்சியானது போர்கள், சமுதாய மற்றும் பொருளாதார அநீதிகளால் ஏற்படும் கொடுமையான விளைவுகளை, இயல்பான ஒன்றாக ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

மனசாட்சியும், உணர்வுறு நிலையும் "யாங்" என்று நாம் கூறலாம், இவை மனதின் ஆண்பால் ஆற்றல்கள் என்றால், அன்பும், கருணையும் “யின்” எனலாம், இவை மனதின் பெண்பால் ஆற்றல்கள் ஆகும். ஆண் ஆதிக்கம் உள்ள நமது சமுதாயங்களில், நாம் யாங் மனநிலையை உருவாக்க பழக்கப்படுத்தப்படுகிறோம். உலகம் சிதைந்துகொண்டிருக்கும் இவ்வேளையில், உலகில் அதிகரித்து வரும் ராணுவவாதத்தையும், மனித குடும்பத்தின் 20% மட்டுமே பயனடையும் வகையிலான குற்றம் நிறைந்த உலகப் பொருளாதாரதையும், இந்த மனநிலை நியாயப்படுத்துவதாக இருக்கிறது.

இந்த சர்வதேச தினம், அமைதிக்கு அடித்தளமாக, மனசாட்சியையும், அன்பையும் ஒருங்கிணைக்கிறது, இதுவே அதன் கொண்டாட்டத்தை உங்களுடன் துவங்கிட என்னை வற்புறுத்துகிறது. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், எண்ணிலடங்கா தாவரங்களையும், விலங்குகளையும் அழித்து, பூமியை அவற்றின் கல்லறையாக ஆக்கிய மிகப்பெரும் தீப்பிழம்பு பூமியை சூழ்ந்தபோது, “உலகில் நீங்கள் காண விரும்பும் மாற்றமாக இருங்கள்”, என்ற காந்தி அவர்களின் கூற்றை பற்றி நான் ஆழ்ந்து சிந்திக்கலானேன். பின்பு இந்த முழுமையான மாற்றம் என்பது அன்பு என எனக்கு உதித்தது. "இந்த உலகில் நீங்கள் உணர விரும்பும் அன்பாக இருங்கள்” என்பதை நான் அவருக்கான பதிலாக எனக்குள் கூறிக்கொண்டேன்.

அன்பு, பெரும்பாலும், தனிமனித உணர்வுகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளுக்கு சமமாக கருதப்படுகிறது. ஆனால், மார்ட்டின் லூத்தர் கிங் (எம்.எல்.கே) ஜூனியர், காந்தியின் உத்வேகத்தால் மனித உரிமைகளுக்கான போராட்டத்தை முன்னெடுத்தபோது, “அன்பானது, சமூக நீதி மற்றும் மனித பரிணாம வளர்ச்சிக்கான கூட்டு சக்தியுமாகும்” எனக் கூறினார். மேலும், இந்திய சத்தியகிரஹா என்ற பதத்தை எம்.எல்.கே. அவர்கள் "அன்பு செலுத்துவதற்கான வலிமை” என மொழி பெயர்த்தார். நான் அதை “அன்புசக்தி” எனக் கூறுவேன்.

அன்பின் சக்தியை கற்றுக்கொள்ள முடியும், பாரம்பரியமாக விளங்கும் மனதின் உள்முக அறிவியல் மற்றும் அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள சமூக மற்றும் உணர்ச்சி ரீதியான மூளைநரம்பியல் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில் சில நெறிமுறைகளை பின்பற்றும் நான், அதில் மக்களை வழிநடத்தி, அன்பின் சக்தியை அனுபவமாக உணரச் செய்கிறேன். இதயத்தில் கவனத்துடன் செய்யப்படும் தியானத்தின் மூலம், நாம், உலகில் உள்ள மனிதர்களுக்கிடையே அக்கறை நிறைந்த ஒரு கலாச்சாரத்தை உருவாக்கிட, நமது பங்கை கணிசமான அளவு வழங்க முடியும். மனிதர்களாக, நாம், வாழ்க்கையின் பிரபஞ்ச சக்திகளைப் பயன்படுத்தி, உயிர் சக்தியை அன்பின் சக்தியாக மாற்றவே பிறந்திருக்கிறோம். பூமித் தாயின் அனைத்து உயிர்களிடமும், பரஸ்பரம் ஒருவருகொருவர் அன்பு செலுத்தவே நாம் பிறந்திருக்கிறோம்.

நிறைவாக, நமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளையும் அமைதியை விரும்பும் மனசாட்சியின் நாளாக உருவாக்கிக்கொள்ள அழைக்கிறேன். இனிவரும் சர்வதேச மனசாட்சி நாட்களில், இந்த ஜோதியை, கிழக்கிலிருந்து மேற்கிற்கும், காலநேர மண்டலங்களை ஒவ்வொன்றாகக் கடந்தும், மிகப் பெரிய திரைகளில் இச்செய்தியை ஆஸ்திரேலியா முதல் காலிஃபோர்னியா வரை வெளியிட்டு, விழா அமைத்து, நாம் கொண்டு சேர்ப்போம். இந்த பூமியை அன்பின் கிரகமாக மாற்ற, நமது இளைய நண்பர்களுடன் இணைந்து, தலைமுறைகளை ஒருங்கிணைக்கின்ற இந்த உலகளாவிய இயக்கத்தை துவங்குவோமாக. நன்றி.

உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவம் நடந்த இரண்டு வாரங்களுக்குப் பின், ஐ.நா. அலுவலகங்களில் நிகழ்த்தப்பட்ட உரையின் பகுதிகள். அமைதியை விரும்பும் சர்வதேச மனசாட்சி தினம், ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 5 அன்று கொண்டாடப்படுகிறது.

விளக்கப்படம் : அனன்யா படேல்

பணியிடம்

தனியாக இருப்பின், நாம் ஒரு துளி.
ஒன்றாக இணையும்போது, நாம் ஒரு பெருங்கடல்.

ர்யூனுஸ்கே ஸதோரோ

கூட்டுத் தலைமை

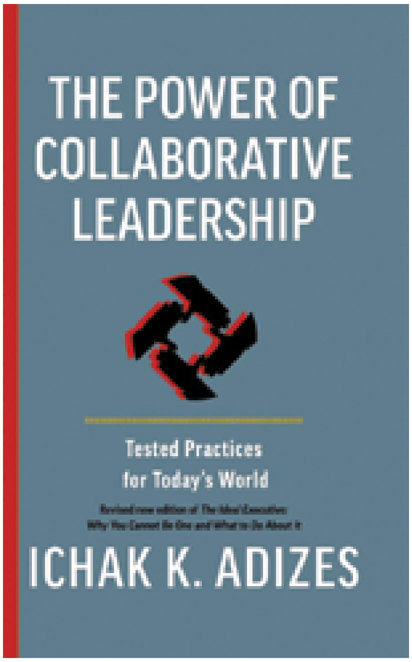
டாக்டர்.இசக் அடிசஸ், தனது சமீபத்திய புத்தகமான, தி பவர் ஆஃப் கொலாபரேட்டிவ் லீடர்ஷிப்: டெஸ்டட் பிராக்டிசஸ் ஃபார் டுடே'ஸ் வர்ல்ட் *(The Power of Collaborative Leadership: Tested Practices for Today's World)* என்பதன், மேலோட்டமான கண்ணோட்டத்தை முன்வைக்கிறார்: இது அடிசஸ் ஆய்வுநெறிமுறையின், முக்கிய நிறுவன அமைப்பு சார்ந்த கோட்பாடுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது, ஆனால் அவற்றின் அடுத்த தலைமுறை வடிவத்தில், பரஸ்பர நம்பிக்கை மற்றும் செயலில் மரியாதை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இருக்கிறது. ஒத்துழைப்பு மற்றும் பணியில் கூட்டியக்கத்தை நோக்கிய இந்தப் பயணத்தை, அவருடன் சேர்ந்து பகிர்ந்துகொள்வதற்காக, அவர் நம்மை அழைக்கிறார்.

அன்புள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழ் வாசகர்களே,

வேகமாக பரிணாம வளர்ச்சியடைந்துவரும் நமது உலகில், தலைமைத்துவத்தின் உண்மையான சாராம்சத்தைப் புரிந்துகொள்வதும், ஒருங்கிணைத்துக்கொள்வதும், ஒருபோதும் இவ்வளவு முக்கியமானதாக இருந்ததில்லை. எனது சமீபத்திய வெளியீடான, *தி பவர் ஆஃப் கொலாபரேட்டிவ் லீடர்ஷிப்: டெஸ்டட் பிராக்டிசஸ் ஃபார் டுடே'ஸ் வர்ல்ட்* என்ற புத்தகத்திலிருந்து, நுண்ணறிவுகளை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் பகிர்ந்துகொள்கிறேன். இன்று நாம் எதிர்கொள்ளும் பன்முகத்தன்மை வாய்ந்த சவால்களை, தனிப்பட்ட முறையில் வெல்ல முடியாது. மாறாக, கூட்டு முயற்சிகள் மற்றும் பலரது விவேகத்தினால் தான் வெல்ல முடியும் என்னும் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையிலிருந்து, இப்புத்தகம் வெளிப்படுகிறது.

தி ஐடியல் எக்சிகியூடிவ் *(The Ideal Executive)* அமைத்த அடித்தளத்தின் அடிப்படையில், மேலும் துணிவுடன் முன்னேறி, இன்றைய மாறிவரும் நிறுவன யதார்த்தங்களுடன் ஆழ்ந்து ஒத்திசையும் புதிய நுண்ணறிவுகள் மற்றும் செயல்படுத்தக்கூடிய உத்திகளை, இப்புத்தகம் வழங்குகிறது. தலைமைத்துவத்தின் பாரம்பரிய, படிநிலை மாதிரிகளுக்கு சவால் விடுவதோடு, அதற்கு பதிலாக, ஒத்துழைப்பு, பரஸ்பர நம்பிக்கை, மரியாதை மற்றும் பொதுவான நோக்கம் ஆகியவற்றால், நன்கு வளர்ச்சியடையும் ஒரு மாதிரியை முன்மொழிகிறது

"பிஏஈஐ(PAEI)" கட்டமைப்பானது, புத்தகத்தின் மையமாக உள்ளது. எந்தவொரு நிறுவனத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும், அது நீண்ட காலம் நீடித்திருப்பதற்கும், இன்றியமையாத செயற்பாடுகளான உற்பத்தி, நிர்வாகம், தொழில்முனைவு மற்றும் ஒருங்கிணைத்தல், ஆகிய இந்த நான்கை வரையறுக்கிறது. கோட்பாட்டு ஆய்வு, நடைமுறை எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் நிஜ உலக பயன்பாடுகள், ஆகியவற்றின் மூலம் நான் சில நேரங்களில், இச்செயற்பாடுகளுக்கிடையில் ஏற்படும் இடைவினை மற்றும் சில நேரங்களில் ஏற்படும்



பதற்றத்தை கூர்ந்து ஆராய்ந்து, ஒரு குழு செயல்திறன் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை மேம்படுத்துவதற்கான விரிவான வழிகாட்டியை அளிக்கிறேன்.

இந்த மாதிரி, ஒரு குறிப்பிட்ட கோட்பாட்டின் கருத்தியல் எல்லைகளுக்குள் தரவை பகுப்பாய்வு அல்லது வடிவமைப்பதை வழிநடத்தும், ஒரு கோட்பாட்டு லென்ஸை விட அதிகமாக வழங்குகிறது; தங்கள் அணியின் செயல்திறனை மேம்படுத்துவதை நோக்கமாகக்கொண்ட தலைவர்களுக்கு இது ஒரு நடைமுறை ரீதியான கருவியாக செயல்படுகிறது. புதுமை வளர்க்கப்படுவதற்கும், நோக்கங்கள் திறம்படப் பூர்த்தி செய்யப்படுவதற்கும், வலுவான சமூக உணர்வு அனைவரையும் பிணைக்கும்படியான சூழல்களை வளர்ப்பதற்கும், தலைவர்களுக்கு அழைப்பு விடுகிறது.

இந்தப் புத்தகம், சிந்தனை மற்றும் நிபுணத்துவத்தில் பன்முகத்தன்மையை கொண்டாடுவதுடன், தங்கள் அணிகளின் பரந்த அளவிலான திறமைகள் மற்றும் கண்ணோட்டங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றை பயன்படுத்துமாறு தலைவர்களை அறிவுறுத்துகிறது . அது, தனியாக முடிவெடுத்தல் மற்றும் தொலைதூர மேலாண்மை என்ற கருத்தை தவறெனக் கூறி, ஆழ்ந்த ஈடுபாடு, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, மற்றும் பங்கேற்கும் தலைமைத்துவ பாணியை பரிந்துரைக்கிறது.

புத்தகத்தின் ஒரு பகுதி, சிக்கலான பிரச்சினைகளை சுறுசுறுப்புடனும், படைப்பாற்றலுடனும் எதிர்கொள்ளும் திறன்கொண்டு, சேர்ந்து ஒத்துழைக்கும் குழுக்களை, ஒருங்கிணைத்து வளர்ப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. இது பகுதிகள் மொத்தத்தையும் விஞ்சும் குழுக்களை உருவாக்குவதற்கான உத்திகளை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு உறுப்பினரின் தனித்துவமான பங்களிப்புகளை, புரிந்துகொண்டு பாராட்டுவதன் மதிப்பை வலியுறுத்துகிறது. கூட்டுத் தலைமை என்பது, பரஸ்பரம்,நம்பிக்கை மற்றும் மரியாதை, ஆகியவற்றில் வேரூன்றியுள்ள ஒரு கலாச்சாரத்தை உருவாக்குவதை அடிப்படையாகக்கொண்டது. மேலும் இவை, வெற்றிகரமான ஒத்துழைப்பின் அடிப்படைக் கூறுகள். அது வெளிப்படையான தொடர்பு, கூட்டாக முடிவெடுத்தல், மற்றும் பொறுப்பைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதல் ஆகியவற்றை வளர்க்கிறது. ஒவ்வொரு குழு உறுப்பினரும் மதிப்பையும், அப்பணிக்குத் தாங்கள் தேவையென்றும் உணர்வதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

இந்தப் புத்தகம், மாற்றியமைக்கத்தக்க, பதிலளிக்கக்கூடிய மற்றும் மனிதாபிமானமிக்க, தலைமைத்துவ நடைமுறைகளின் பாதையை விளக்குகிறது . இது நமது தலைமைத்துவ முன்னுதாரணங்களை மறுபரிசீலனை செய்ய சவால் விடுகிறது மற்றும் நமது அணிகளின்

கூட்டு ஞானம், ஆற்றல் மற்றும் ஆர்வம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்த நம்மை அழைக்கிறது .

கூட்டுத் தலைமையின் சக்தி என்பது, தலைவர்கள் தங்கள் அணிகளில் சிறந்ததை வெளியேகொண்டு வருவதற்கான உரத்த மற்றும் தெளிவான செய்தியாகும். தனிப்பட்ட சாதனைகளுக்கு அப்பால் பார்க்கவும், பகிரப்பட்ட தொலைநோக்கின் கூட்டு முயற்சியிலிருந்து வெளிப்படும் மகத்தான சாத்தியக்கூறுகளை அங்கீகரிக்கவும், இது நமக்கு சவால் விடுகிறது.

இந்தப் புத்தகத்தை எழுதுவதற்கான எனது குறிக்கோள்கள், தற்கால நிறுவன வாழ்க்கையின் சிக்கல்களை சமாளிப்பதற்குத் தேவையான அறிவு மற்றும் கருவிகளை தலைவர்களுக்கு அளித்து, அவர்களுக்கு உத்வேகமளித்து, சவால் விடுவதேயாகும். நீங்கள் ஒரு உலகளாவிய நிறுவனத்தை வழிநடத்திக்கொண்டிருந்தாலோ, ஒரு சமூக முன்முயற்சியை முன்னின்று நடத்திக்கொண்டிருந்தாலோ, அல்லது உங்கள் குழுவினருக்குள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முயன்றுகொண்டிருந்தாலோ, இந்தப் புத்தகம் ஒரு ஒருங்கிணைந்த, புதுமைபுனையும் மற்றும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் குழுவை உருவாக்குவதற்கான, வரைபடத்தை வழங்குகிறது.

கூட்டுத் தலைமையை நோக்கிய பயணம், ஒற்றுமையில் பலம் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதாகும். ஒரு பொதுவான நோக்கத்திற்காக நாம் ஒன்று சேரும்போது, நமது ஒருங்கிணைந்த திறமைகள் மற்றும் ஆற்றல்கள் மாற்றத்தைக்கொண்டு வர முடியும் என்பதை, உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். *கூட்டுத் தலைமையின் சக்தி* , இந்தப் பயணத்தில் ஒரு வழிகாட்டியாக செயல்படுகிறது. வெறும் உற்பத்தி செய்வது மட்டுமின்றி, உண்மையிலேயே ஊக்கமளிக்கும் குழுக்களை உருவாக்குவதற்கான வரைபடத்தை வழங்குகிறது.

உலகெங்கிலும் உள்ள நிறுவனங்களுடன் இணைந்து, பல தசாப்தங்கள் பணியாற்றியதால் கிடைத்துள்ள அனுபவங்கள், ஆராய்ச்சிகள் மற்றும் அவதானிப்புகளை நான் பயன்படுத்தியுள்ளேன். கூட்டுத் தலைமையின் சவால்கள் மற்றும் ஆபத்துகளையும், இப்புத்தகம் வெளிப்படுத்துகிறது. குழு உறுப்பினர்களின் பலவகையான தேவைகள் மற்றும் அபிலாஷைகளை சமநிலைப்படுத்த முயற்சிக்கும்போது, ஏற்படக்கூடிய சிரமங்களை இது அங்கீகரிக்கிறது. இருப்பினும், இந்த சவால்களை சமாளிப்பதற்கு, பரிவு, பொறுமை, விடாமுயற்சி ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியவாறு, நடைமுறைக்கேற்ற ஆலோசனைகளையும் வழங்குகிறது. புத்தகத்தின் இறுதிப் பகுதிகளில், தலைமைத்துவத்தின் எதிர்காலத்தையும், அதை வடிவமைப்பதில் ஒத்துழைப்பு வகிக்கும் பங்கு பற்றிய சிந்தனைகளையும், அளித்துள்ளேன். இந்த உலகம் மிகவும் இணைக்கப்பட்டு, பிரச்சினைகள் மிகவும் சவாலானதாக மாறும்போது, மக்களை ஒன்றாக ஒன்றிணைத்து, அனைவரையும் செயல்பட தூண்டக்கூடிய தலைவர்கள் நமக்குத் தேவை.

கூட்டுத் தலைமையின் சக்தி என்பது ஒரு மனநிலை, ஒவ்வொரு நபரின் உள்ளார்ந்த மதிப்பு மற்றும் திறனை அங்கீகரிக்கும் ஒரு வழி. இது நமது வேறுபாடுகளைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றை நன்மை பயக்கும் விதத்தில் பயன்படுத்தி, பாலங்களை கட்டியெழுப்பி, நம்மை விட மேலான ஒன்றை உருவாக்குவதற்கான அர்ப்பணிப்பாகும்.

வரவிருக்கும் கூட்டு சாதனைகள் குறித்து, நான் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறேன். கூட்டுத் தலைமையின் இந்த ஆய்வில், என்னுடன் இணைந்ததற்காக நன்றி. இப்புத்தகத்திலுள்ள யோசனைகள் மற்றும் முறைகளை நாம் ஆராயும்போது, நாம் இந்த நவீன உலகில் வழிநடத்துவது, பணிபுரிவது மற்றும் வெற்றி பெறுவது என்றால் என்ன என்பதை மறுபரிசீலனை செய்துகொண்டு, நாம் மிகவும் இணைக்கப்பட்டவர்களாகவும், வலுவுள்ளவர்களாகவும், உறுதியான குறிக்கோளுடையவர்களாகவும் இருக்கும், ஒரு எதிர்காலத்திற்கான பாதையை, நாம் ஒன்றாக வரவேற்க முடியும் என்று நம்புகிறேன். உங்களிடமிருந்து செய்தி பெற ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்.

சற்றே சிந்திக்கிறேன் மற்றும் உணர்கிறேன்

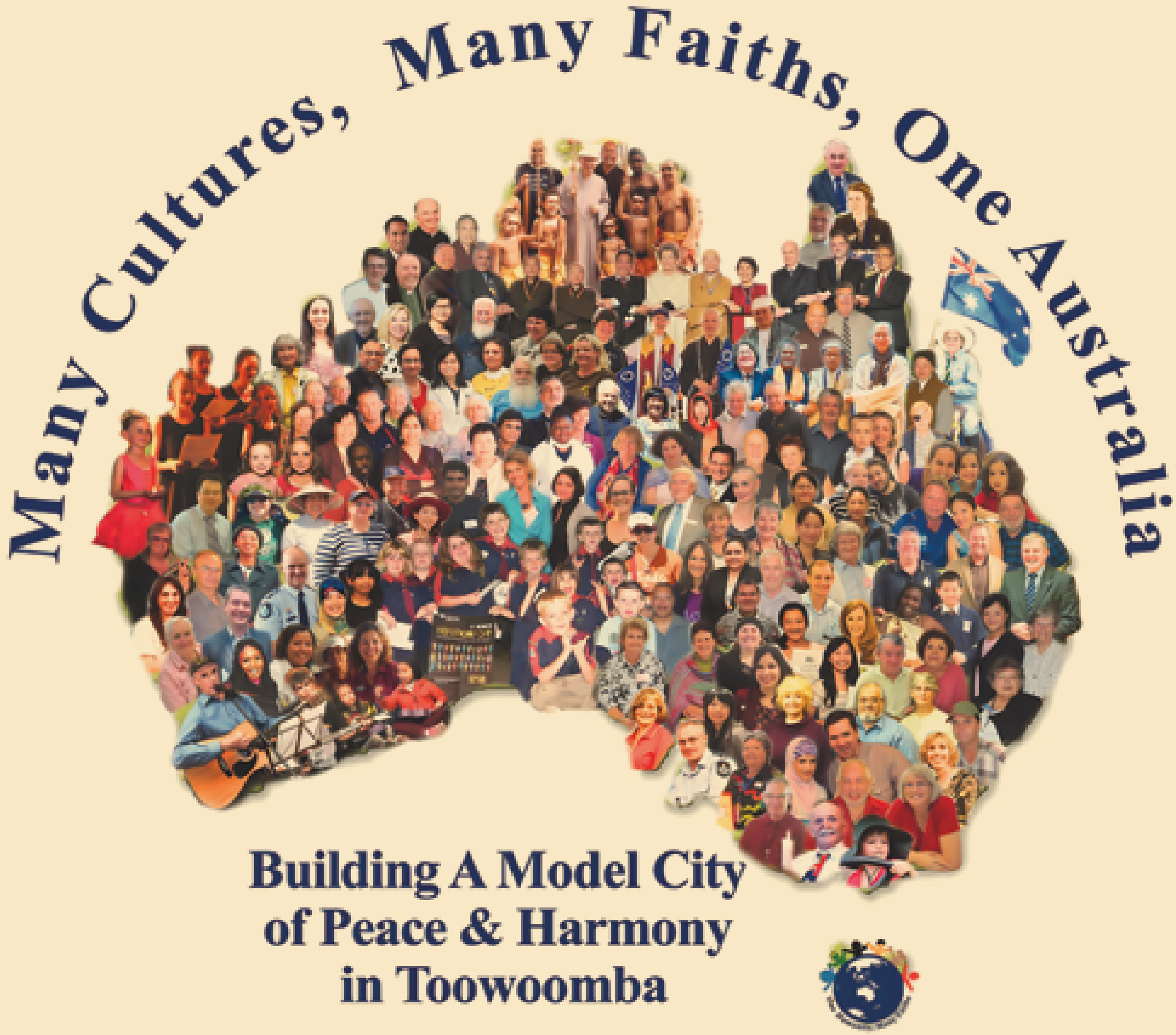
Ichak K. Adizes

டாக்டர். இசக் அடிசஸ்

.ichak@adizes.com

அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தின் மாதிரி நகரம்

ஆஸ்திரேலியாவின் டூவூம்பா நகரில், பன்முகத்தன்மையில் சமூக மற்றும் கலாச்சார நல்லிணக்கத்தை கட்டியெழுப்புவதில், தங்கள் அமைப்பு எவ்வாறு ஈடுபட்டுள்ளது என்பதை, பல்சமய பன்முக கலாச்சார மையம்(மல்டி-ஃபெய்த் மல்டிகல்சுரல் சென்டர்) மற்றும் தூய நில கற்றல் கல்லூரியின் (ப்யூர் லேண்ட் லேர்னிங்க் காலேஜ்) ஒருங்கிணைப்பாளர், **முஹம்மது ஹனீப் அப்துல் ரசாக்** பகிர்ந்து கொள்கிறார். அமைதிக்கான அவர்களின் தொலைநோக்கு, நடைமுறைக்கேற்றது மற்றும் அவர்களின் அமைப்பை நிறுவிய, வணக்கத்திற்குரிய மாஸ்டர் சின் குங் ஏ.எம் அவர்களின், தொலைநோக்கை அடிப்படையாகக் கொண்டது.



டூவூம்பா என்பது, ஆஸ்திரேலியாவின் குயின்ஸ்லாந்தில், பிரிஸ்பேனுக்கு மேற்கே உள்ள ஒரு பிராந்திய நகரமாகும். இது பல பாரம்பரிய முகப்புகள், பல பூங்காக்கள் மற்றும் சுமார் 200,000 மக்கள் தொகையைக் கொண்டுள்ளது. 2001 ஆம் ஆண்டில், வணக்கத்திற்குரிய மாஸ்டர் சின் குங் ஏ.எம், இந்த நகரத்தை தூய நில கற்றல் கல்லூரி(ப்யூர் லேண்ட் லேர்னிங் காலேஜ்) சங்கத்தின் இல்லமாக மாற்ற முடிவு செய்தார். அந்தக் காலத்திலிருந்து, ஒரு புத்த மையமாக இருப்பதோடு, இது ஒரு அமைதியை ஆதரிக்கும் மையமாகவும் மாறி, அனைவரையும் ஒன்றிணைத்து, ஒரு நல்லுலகத்தில் வாழும்பொருட்டு, அனைவரும் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய ஒரு எதிர்காலத்தை கட்டமைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. ஜூன் 2013 இல், இது, டூவூம்பா மேயர், பால் அன்டோனியோவால் அகதிகள் வரவேற்பு மண்டலமாக அறிவிக்கப்பட்டது.

ஜெர்மனி, பிரிட்டிஷ் தீவுகள், மலேசியா, சிங்கப்பூர், நேபாளம், கொரியா, ஆஃப்கானிஸ்தான், சிரியா, சூடான், காங்கோ, ஈராக், தென்னாப்பிரிக்கா, ஸ்ரீலங்கா, சீனா, சோமாலியா, லிபியா மற்றும் பாகிஸ்தான் ஆகிய நாடுகளில் இருந்து வந்திருக்கும், எண்பது வெவ்வேறு இனங்கள், நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த மக்களைக்கொண்டிருப்பதில், டூவூம்பா பெருமிதம்கொள்கிறது. இங்கு, 26 மொழிகள் பேசப்படும் பள்ளி உள்ளது. இது ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள ஒரு சிறு ஐக்கிய நாடு சபையாக பரிணமிக்கிறது. மற்றும் இதன் மக்கள் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. இது, டூவூம்பாவை அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்கு முன்மாதிரியான நகரமாக மாற்றும் தொலைநோக்குப் பார்வையைப் பெறுவதற்கு, வணக்கத்திற்குரிய மாஸ்டர் சின் குங்கைத் தூண்டியது.

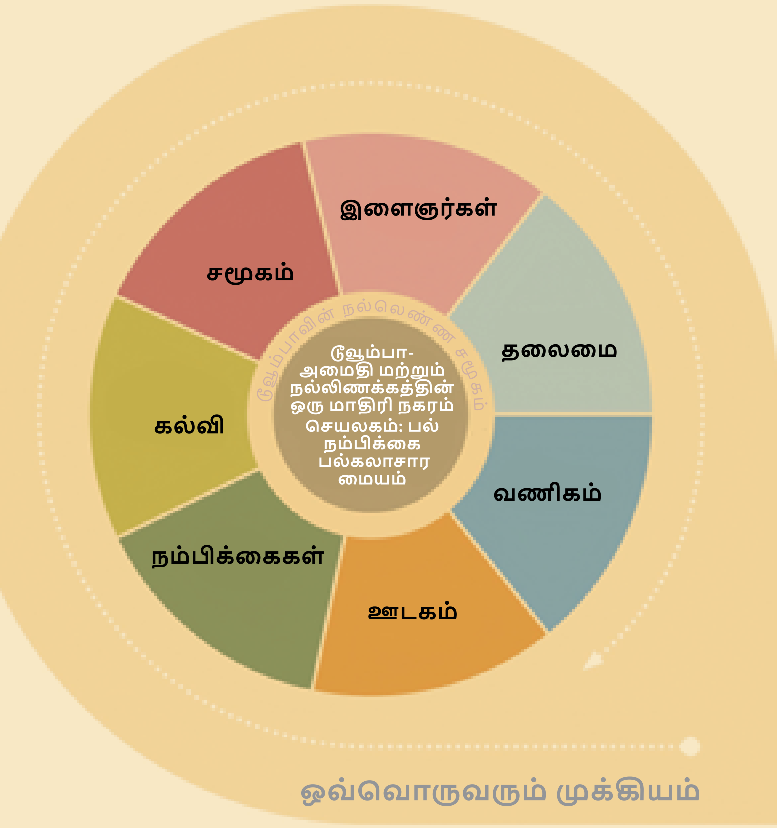
இப்பயணம் எப்படித் தொடங்கியது: 2001ம் ஆண்டு முதல், நட்பு விருந்துகள்

உணவு மற்றும் கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும் எளிமையானதாகத் தோன்றும் இந்தக் கூட்டத்தில், சமூகத்தின் முன்முயற்சியைத் தூண்டுவது எது? இந்தப் பயணத்தை சாத்தியமாக்க எங்களுக்கு உதவிய ஆதார அடிப்படைகள் பற்றிய சில புரிதல்களைப் பிரதிபலிக்க எங்களை அனுமதிக்கவும்.

- மனிதர்கள் ஆற்றல் வளம்கொண்டவர்கள்.
- வாழ்க்கையின் அடிப்படை கட்டுமானத் தொகுதிகள் உறவுகளாகும்.
- கல்வி கற்பியுங்கள் மற்றும் தகவல் அளியுங்கள், அறிவுறுத்த வேண்டாம்.
- தொழில்நுட்பம் மனித உரையாடலுக்கு ஈடாக முடியாது.
- தலைமை நினைவூட்டுகிறது - அதிகாரம் செய்யச் சொல்கிறது

என்பது போன்ற கொள்கைகளை நாங்கள் உறுதியாக மேற்கொள்கிறோம்.

நட்பு விருந்துகள், உரையாடலுக்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கியுள்ளன. அனைத்து சமூக உறுப்பினர்களும் ஒன்றாகக் கூடும், பாதுகாப்பான இடத்தை அவை உருவாக்கியுள்ளன. அவை, பிணைப்புக்களையும், கூட்டுறவுகளையும் உருவாக்கியுள்ளன, இதன் விளைவாக நம்பிக்கை உருவாகிறது. மக்கள் ஏன் ஒரு பங்காளியாக எங்களுடன் பயணிக்க விரும்புகிறார்கள்? நாங்கள் நம்புவதை அவர்கள் நம்புகிறார்கள். நாங்கள் நம்பிக்கையை வளர்க்கும்போது, மக்கள் ஆபத்துக்களை மேற்கொள்ளவும், பரிசோதனை செய்யவும் மற்றும் ஆராயவும் தயாராக இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் எங்களுடன் பயணிக்க, ஒரு நோக்கத்தை அவர்களுள் உருவாக்குகிறோம்.



மூலோபாய வரைபடம்

தொலைநோக்கு

டூஹூம்பாவை அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கமுள்ள நகரமாக மாற்ற உதவி புரிதல்.

குறிக்கோள்

பலதரப்பட்ட சமூகங்களினூடே இருக்கும் மத மற்றும் சமூக இணக்கத்தை உணர்ந்து போற்றுவதன் மூலம் அவற்றை உறுதிப்படுத்துவது

மூலோபாய நோக்கங்கள்

தலைவர்கள், நிறுவனங்கள் மற்றும் சமூகங்களை கருத்தில்கொண்டு, பல நம்பிக்கைகளை ஈடுபடுத்தி, பல கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளை ஊக்குவிப்பது

சமூகத்தில் மேம்பட்ட நம்பிக்கையுணர்வை நோக்கி சமூகத்தைப் பேணி வளர்ப்பது

முக்கிய திட்டங்கள்

- மனித உரையாடல்கள்
- அமைதிக் கல்வி மன்றங்கள்
- சமூகத்தை ஈடுபடுத்தும் நிகழ்ச்சிகள்
- பாலங்களைக் கட்டுதல்
- சமூகம் மற்றும் குழுமங்கள்

நாங்கள் நம்பிக்கையை வளர்க்கும்போது, மக்கள் ஆபத்துக்களை எடுக்கவும், பரிசோதனை செய்யவும் மற்றும் ஆராயவும் தயாராக இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் நம்முடன் பயணிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தை உருவாக்குகிறோம்.

மத நல்லிணக்கம் மற்றும் சமூக ஒற்றுமையை மேம்படுத்துவதில், டூவூம்பா வழிகாட்டுதல்கள் பின்வருமாறு:

- முக்கிய திட்டங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு மூலோபாய வரைபடம்.
- எளிதில் அடையாளம் காணக்கூடிய ஒரு கோஷம், "எல்லோரும் முக்கியம்."
- ஒரு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட தளம், ஒரு செயல் திட்டம்.
- ஒரு செயலகம்: நிகழ்ச்சியை ஆதரிப்பதற்காக நிறுவப்பட்ட பல்நம்பிக்கை பல்கலாச்சார மையம்.

எங்கள் நிகழ்ச்சிகளும், செயல் திட்டமும், பகிர்வு, அன்பான வார்த்தைகள், நன்மை பயக்கும் செயல்கள் மற்றும் ஒத்துழைப்பு ஆகிய நான்கு அடிப்படைக் கொள்கைகளின்படி வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இவை, இணைப்பதற்கும், ஈடுபடுத்துவதற்கும், சமூக வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவதற்கும், வணக்கத்திற்குரிய மாஸ்டர் சின் குங்கின் போதனைகளின் மையமாக இருக்கின்றன. செயல்பாட்டில் உள்ள நான்கு முக்கிய கொள்கைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

பகிர்வு: நட்பு விருந்துகள், நல்லிணக்க மதிய உணவுகள், தேநீர் கூட்டங்கள், நல்லிணக்க நாள், மொழி மற்றும் கலாச்சார விழாக்கள்.

அன்பான வார்த்தைகள்: சமூக மதிப்புகள் மற்றும் நெறிமுறை வகுப்புகள், நம்பிக்கை பகிர்வு.

நன்மை பயக்கும் செயல்கள்: மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கான ஆதரவு, சமூக மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள், ஆஸ்திரேலியாவை தூய்மையாக்கும் தினம், இணைந்து பணியாற்றுதல், ஃபர்ஸ்ட் நேஷன்ஸ் உதவித்தொகை நிதி, டூவூம்பா மருத்துவ சேவையகம் சமூக நிதி, சமூக தளம்.

Dr Nisal Gange and team
EMPIRE THEATRES

ஒத்துழைப்பு: மாநாடுகள், கருத்தரங்குகள், பயிற்சி, பேச்சுக்கள் மற்றும் அரசு மற்றும் பிற சமூகம் மற்றும் தன்னார்வ நிறுவனங்களுடனான செயல்பாடுகளில் ஒத்துழைப்பு.

ஆலோசனை, ஒருமித்த கருத்து மற்றும் ஒத்துழைப்பு ஆகிய கொள்கைகளால் செயல் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டு, சமூகம் சார்ந்த முன்முயற்சியான அதை பொறுப்புள்ள தலைவர்கள் ஒருமித்து வழிநடத்துவது, எங்களின் அதிர்ஷ்டம். பணிக்குழுக்களில் பின்வருவன அடங்கும்:

- டூவூம்பா சர்வமத பணிக்குழுவின் பிரதிநிதிகளாக 22 மதப் பிரிவுகள் உள்ளனர்.
- டூவூம்பா நல்லெண்ணக் (Goodwill) குழு, உள்ளூர் கவுன்சில்குழு, காவல்துறை, வணிகம், கல்வி, சமூகம் மற்றும் தன்னார்வக் குழுக்களின் உறுப்பினர்களை உள்ளடக்கியது.
- டூவூம்பா இளைஞர் அமைதிக் குழு, பல்வேறு கலாச்சார சமூகத்தைச் சேர்ந்த இளைஞர்களை உள்ளடக்கியது.
- ஃபர்ஸ்ட் நேஷன்ஸ் கருல்போ பழங்குடியினர் குழு.
- பத்து வணிக மற்றும் சமூக நிறுவனங்களின் பிரதிநிதிகளுடன் டூவூம்பாவின் அமைதிக்குழு.

நாங்கள் உரையாடலை நம்புகிறோம், விவாதத்தை நம்புவதில்லை, அதனால் நாங்கள் வளர்ச்சியடைகின்றோம். "மனம் விவாதிக்கிறது, இதயம் தொடர்புகொள்கிறது" என்பதை நாங்கள் தொடர்ந்து நினைவூட்டிக்கொள்கிறோம். நாங்கள் அறிவுறுத்துவதை விட கற்பிக்கிறோம், வேலைக்கார தலைமைத்துவத்தை கடைபிடிக்கிறோம், 101% கொள்கையை பின்பற்றுகிறோம், "எல்லோரும் முக்கியம்" என்ற எளிய கோஷத்தை நாங்கள் பின்பற்றுகிறோம். மற்றும் நாங்கள் எங்கள் உணர்ச்சி வங்கியில் முதலீடு செய்கிறோம்.

எங்கள் முயற்சிகளின் நேர்மறையான

விளைவுகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

டூவூம்பா மே 2018 இல் "பாதுகாப்பான நகரமாக" நியமிக்கப்பட்டது.

"டூவூம்பாவில் மதம் மற்றும் சமூக நல்லிணக்கம் எவ்வாறு செழித்து வளர்கிறது" என்ற தலைப்பில் டீகின் (Deakin) பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்ட ஒரு ஆய்வுத் திட்டமானது, மதங்களை ஒன்றிணைக்கும் வகையில் வெற்றிகரமாக செயல்படும் ஒரே நகரம் டூவூம்பா மட்டுமே என்பதைப் பற்றி, விசேஷமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது.

மத மற்றும் சமூக நல்லிணக்கத்தை ஊக்குவிக்கும், எங்கள் திட்டங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளைப் பார்வையிட்ட, ஹார்வர்ட் பல்கலைக்கழகத்தின் பயிற்சியாளரின் இணைப்பு.

2018 ஸ்டேட் ஆஃப் குயின்ஸ்லாந்து, பல்துறை கலை விருதுக்கு இறுதிப் போட்டியாளர் வரை தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது.

செயின்ட் மைக்கேல் தேவாலயத்தின் துறவி மடம் மூலம், மோர்டன் விரிகுடாவின் ஷையரில், பல நம்பிக்கை மற்றும் கலாச்சார உரையாடல் மையத்தைத் திறப்பதை ஊக்குவித்தது மற்றும் உதவியது.

10 முக்கிய மதங்களின் 360 வேத வசனங்களின் வெளியீடு.

360 ஞான வார்த்தைகளின் வெளியீடு

வழிபாட்டுமுறைகள், விழாக்கள் மற்றும் ஆஸ்திரேலிய தினத்தன்று படிக்கப்படும், மத மற்றும் சமூக குழுக்களின் பொதுவான பிரார்த்தனை அல்லது உறுதிமொழியை ஏற்றுக்கொள்வது.

ஒவ்வொரு வெள்ளி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமையும், பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் கலாச்சாரங்கள் பற்றிய வானொலி நிகழ்ச்சி, எங்கள் சமூக நிலையமான 102.7FM இல், ஒலிபரப்பப்படுகிறது. இந்த நிகழ்ச்சி பத்தாவது ஆண்டாக ஒலிபரப்பாகிறது.

கோவிட்-19 தொற்றுநோயை நிர்வகிப்பதற்காக, டூவூம்பா பேஸ் மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குநர் தலைமையில், வணக்கத்திற்குரிய சமூகக் குழுவின் உருவாக்கம். ஆதாரங்களையும் ஆதரவையும் பகிர்ந்துகொள்ள, முப்பத்தைந்து அரசு மற்றும் சமூக அமைப்புகள், ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும் ஜூம் மூலம் சந்தித்தன.

சிங்கப்பூர், மலேசியா, புருனே மற்றும் ஆஸ்திரேலியாவைச் சேர்ந்த கல்வியாளர்களைக் கொண்ட ஆலோசனைக் குழுவை நிறுவியது, இது எங்கள் நிகழ்ச்சி நிரலுக்கு, ஆலோசனை மற்றும் வழிகாட்டுதல்களை வழங்குகிறது.

பல்வேறு நம்பிக்கைகள் மற்றும் வழிபாட்டுமுறைகளைக்கொண்ட குடும்பங்களுக்கு, ஆதரவை வழங்கும் போதகரின் பராமரிப்பு.

2022 ஆம் ஆண்டு, உள்ளூர் பகுதிக்கான, "வருடத்தின் சிறந்த சமூகக் குழு" ஆஸ்திரேலிய தின விருதை வென்றது.

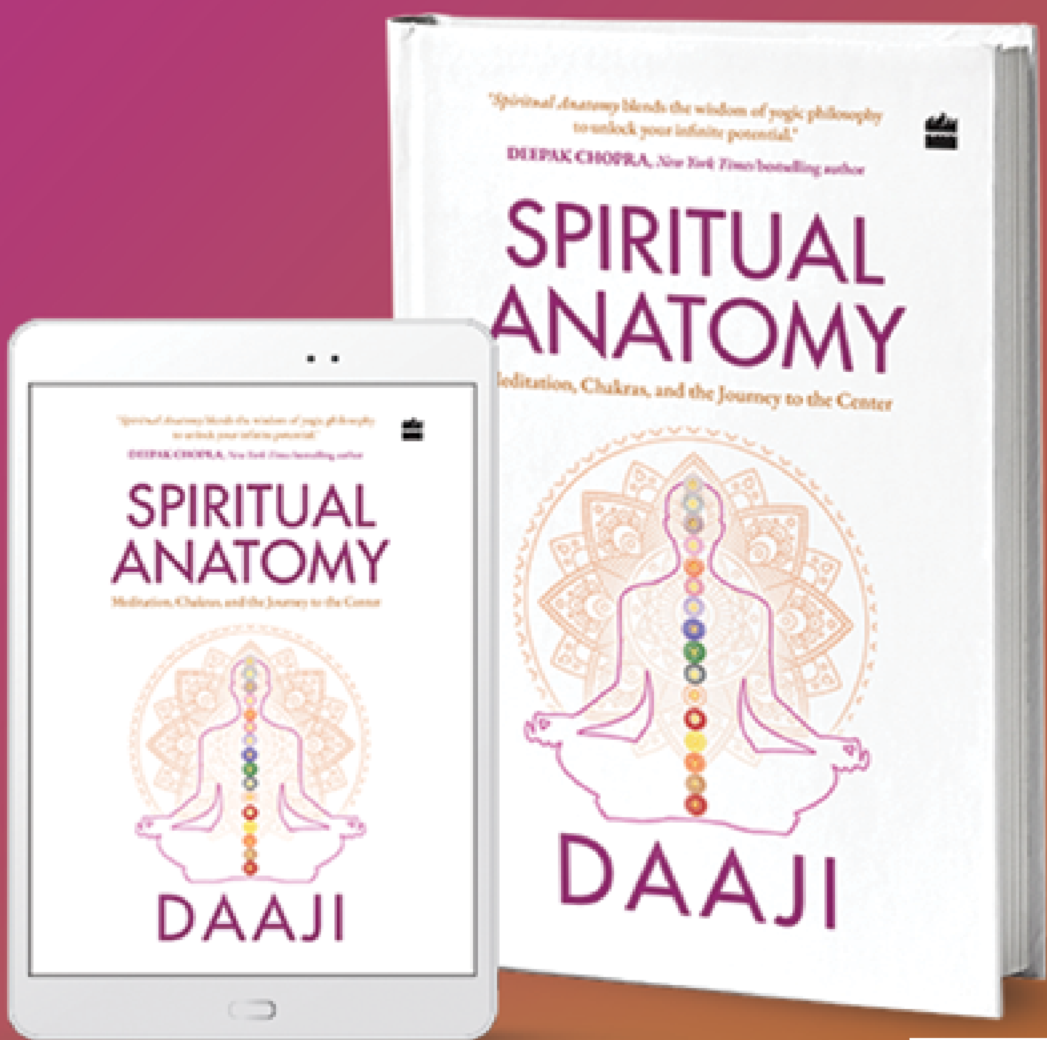
பதட்டங்கள் மற்றும் மோதல்களைத் தணித்தது அவற்றுக்கான இரண்டு ஆவணப்படுத்தப்பட்ட தனிநிகழ் ஆய்வுகள் உள்ளன.

Partners

#1 BESTSELLER

EXPLORE YOUR INNER DIMENSION

"The spiritual anatomy project starts with you, from where you are in life."



ORDER NOW AT
SpiritualAnatomy.com

உறவுகள்

எல்லா சக்தியிலும் பெரும் அழகாக
திகழ்வது, பணிவான தன்மையே.

லூயிசா மே அல்காட்

சரி, தவறு மற்றும் ஒழுக்க நெறிமுறைகள்

பால் வோல்ப் அவர்களின் வாழ்வும் சுவாசமும், ஒழுக்க நெறிமுறைகளே. அவர் தனது முன்னாள் மாணவர்களில் ஒருவரான **காஷிஷ் கல்வானியுடன்,** நமது அன்றாட வாழ்வில் - வேலையில், நமக்காக, மற்றும் குடும்பத்திற்காக எடுக்கும் முடிவுகள் எப்படி ஒழுக்க நெறிமுறைகளை சார்ந்திருக்கின்றன, நெறிமுறைகள், மதிப்புகள் மற்றும் ஒழுக்கங்கள் எவ்வாறு பிணைந்துள்ளன, மற்றும் அது அபூர்வமாகத் தான் சரி, தவறு என்பதைப் பற்றியது, ஆகியவற்றைக் குறித்து பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

கே: உங்களைப் பற்றிய மூன்று வேடிக்கையான விஷயங்களை எங்களிடம் கூறுங்கள்.

முதலாவது விஷயம்: எனது தந்தை ஒரு ரபியாக இருந்தார். எனது மூன்று சகோதரர்களில் இருவர் ரபிகள், எனது இரண்டு மகள்களில் ஒருவர் ரபி. ஆக, நான் ஆன்மீக மக்களால் சூழப்பட்டிருக்கிறேன். இரண்டாவது விஷயம் : நான் ஒரு மசாஜ் தெரபிஸ்ட் (சிகிச்சையாளர்) பட்டதாரி. மூன்றாவது விஷயம் : என்னிடம் ஹேங்க் கிளைடரில் (தொங்குமிதவைக் கலன்) பறப்பதற்கான உரிமம் உள்ளது.

கே: ஆஹா, நன்றாக இருக்கிறது.

எளிமையாக நெறிமுறைகளை எப்படி விளக்குவீர்கள்?

நெறிமுறைகள் பற்றிய எனது விளக்கம் பாடப்புத்தகங்களிலோ, அகராதியிலோ இல்லை: உலகில் நமது மதிப்புகளை நாம் எவ்வாறு தீர்மானிக்கிறோம், வெளிப்படுத்துகிறோம், மதிப்பிடுகிறோம் என்பதே நெறிமுறைகள். அந்த மதிப்புகளின் வெளிப்பாடாக, நாம் எவ்வாறு நமது உறவுகளை ஏற்படுத்துகிறோம், பராமரிக்கிறோம் மற்றும் நடத்துகிறோம் என்பதே ஒழுக்கம்.

கே: வகுப்பின் முதல் நாளில் நீங்கள் அதைப் பகிர்ந்துகொண்டது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அது, எது சரி எது தவறு என்பதைப் பற்றியது அல்ல, ஆனால் இரண்டு 'சரி'-களுக்கிடையேயான மோதல். அது என்னை மிகவும் கவர்ந்தது.

நெறிமுறைகள் பற்றி நாம் தவறாகக் கற்பிக்கப்படுகிறோம் என்று நினைக்கிறேன். எது சரி அல்லது தவறு, அதை எவ்வாறு தீர்மானிப்பது என்பது பற்றி நமக்கு சொல்லிக்கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சில சமயங்களில் அதுதான் முறையும் கூட. குழந்தைகளுக்கு, திருடுவது தவறு, வன்முறையில் ஈடுபடுவது தவறு, சில சந்தர்ப்பங்களில் பொய் சொல்வது தவறு என்பன போன்ற நல்ல அடிப்படைகளை அமைக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் அந்த அடிப்படைகளை ஒருவர் பெற்ற பின், அவருடைய வாழ்நாள் முழுவதும் ஒரு வித்தியாசமான கேள்வியுடன் கழிக்கப்படுகிறது: உலகத்தில் நான் வெளிப்படுத்த விரும்புகின்ற சரியான நெறிகளின் தொகுப்பு என்னிடம் உள்ளது. ஆனால் அவை மோதலுக்கு உட்படும்போது நான் என்ன செய்வது? நெறிமுறை சங்கடங்கள் என்றால் அது தான். அவை அபூர்வமாகவே சரி அல்லது தவறு என்பதைப் பற்றியவை. நாங்கள் சொல்வது "இங்கே செய்ய வேண்டிய சரியான விஷயம் எது?" ஆனால் உண்மையில் நாங்கள் கூறுவதன் பொருள் என்னவென்றால், " இங்கே செய்வதற்கு இருக்கும் பல சரியான விஷயங்களில் எது சிறந்தது?" என்பதே. ஏனெனில் சரியானது என்று ஒன்று மட்டும் இல்லை, செய்வதற்கு பல சரியான விஷயங்கள் உள்ளன.

நான் மருத்துவர்களுக்கு நெறிமுறைகளை கற்பிக்கிறேன், மேலும் நெறிமுறைகளின் முரண்பாடுகள் பற்றிய உதாரணங்களையும் அவர்களுக்கு வழங்குகிறேன். நோயாளி ஒரு காரியத்தைச் செய்ய விரும்புகிறார். ஆனால் மற்றொரு விஷயம் அவரின் நலனுக்கு உகந்ததாக உள்ளது என்பதை மருத்துவர் பார்க்கிறார்; நோயாளியின் சுயவிருப்பம் மதிப்பு மிக்கது என்றாலும், நோயாளிகளைக் கவனிக்கும் ஒரு மருத்துவரின் பொறுப்பும் மதிப்பு மிக்கது தான், இரண்டையும் இங்கே செய்ய முடியாது எனும்போது, நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சிறந்த சரியான விஷயத்தை எவ்வாறு கண்டறிவது?

நோயாளிக்கு மரணம் விளைவிப்பது போன்ற தவறான செயல்களை நீங்கள் நிச்சயமாகச் செய்யலாம், அதனால் அதைப் பற்றிய கவலை வேண்டாம். ஆனால் நீங்கள் செய்யக்கூடிய சரியான விஷயங்கள் பொதுவாக பல உள்ளன. முதிர்ச்சியுடன் செயல்படுவதென்பது, சிறந்த சரியான பதில்களைக் கண்டறிய முயற்சிப்பதாகும்.

கே: இது ஒரு சிறந்த உதாரணம். உயிரியல் ஆராய்ச்சியின் நெறிமுறைகளை (பயோஎதிக்ஸ்சை) தொழிலாகத் தொடர உங்களைத் தூண்டியது எது, அதில் மிகவும் பலனளிக்கும் அம்சமாக எது இருந்துள்ளது?

நான் அதீத நீதி உணர்வைகொண்டிருக்கிறேன். மக்கள் தங்களின் மிக உயர்ந்த குணங்களை, எப்போது வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிப்பது, நான் எப்போதும் செய்யும் ஒன்று. அது எனது ஆளுமையின் ஒரு பகுதி. நான் எப்போதும் அறிவியல், மருத்துவம் மற்றும் தொழில்நுட்பத்தில் ஆர்வமாக இருந்தேன். அந்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் சேர்த்து, பயோஎதிக்ஸ் என்ற இந்த அற்புதமான துறை இருந்தது.

இப்போது அது உண்மையில் நன்கு அறியப்பட்ட துறையாகும், ஆனால், முன்பெல்லாம் அது மிகவும் தெளிவற்றதாக இருந்தது. பயோஎதிக்ஸ்சின் மகத்துவம் என்னவென்றால், நீங்கள் அதில் ஒரு நிபுணத்துவத்தை வளர்த்துக்கொண்டால், பின்பு அதை எதற்கு வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். எந்தவொரு வணிகத்திலும் நெறிமுறை சவால்கள் உள்ளன; எந்தவொரு குழுவிலும், அதற்குள்ளும், உலகத்துடனான உறவிலும், நெறிமுறை சவால்கள் உள்ளன. நெறிமுறைகள் என்பது, உலகில் நமது மதிப்புகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது எனும்போது, நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும், அதற்கே உரிய நெறிமுறையின் கூறுகளைக்கொண்டுள்ளது.

ஒரு வணிக நிறுவனம் தனது வாடிக்கையாளர்களையும், ஊழியர்களையும் எப்படி நடத்தப் போகிறது, அதன் தயாரிப்புகள் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்கும், பணியிடம் எவ்வளவு பாதுகாப்பாக இருக்கும், எப்படி விளம்பரம் செய்யப் போகிறது, மற்றும் எங்கே மலிவான உழைப்புடன், தனது பொருட்களை வேறு நாட்டில் எப்படி உற்பத்தி செய்யப் போகிறது, எங்கு சட்டங்கள் தொழிலாளர்களைப் பாதுகாக்கவில்லை; இப்படி இவை ஒவ்வொன்றும் ஒரு நெறிமுறையின் முடிவு தான். வணிகங்கள் எல்லா நேரத்திலும் நெறிமுறைக்கு உட்பட்ட முடிவுகளையே எடுக்கின்றன. தொழில் வல்லுநர்கள் எல்லா நேரத்திலும் நெறிமுறை முடிவுகளையே எடுக்கிறார்கள். சுய தொழில் செய்பவர்களும் கூட, இதையே செய்கிறார்கள். ஏன், நமது உறவுகளில்-நண்பர்களுடன், கூட்டாளிகளுடன், பெற்றோருடன், நாம் ஒரு கடைக்குச் சென்று, அங்குள்ள ஒரு அலுவலரிடம் பேசும்போதும் கூட, எப்போதும் ஒரு நெறிமுறையின் கூறு அதில் இருக்கும்.

என் பணியில், மிகுந்த வெகுமதியளிக்கும் பகுதி எது என்று கேட்டீர்கள். நான் தேசிய வானூர்தி மற்றும் விண்வெளி நிர்வாகம் (நேஷனல் ஏரோநாட்டிக்ஸ் அண்ட் ஸ்பேஸ் அட்மினிஸ்ட்ரேஷன் - நாசா) மற்றும் அமெரிக்காவின் திட்டமிடப்பட்ட பேரன்ட்ஹுட் ஃபெடரேஷன் (பிளான்டு பேரன்ட்ஹுட் ஃபெடரேஷன் ஆஃப் அமெரிக்கா) ஆகியவற்றின் பயோஎதிக்ஸ் ஆலோசகராக இருந்தேன். தகுதியான திட்டங்களுக்கு, மில்லியன் கணக்கான டாலர்களை மாநில நிதியாக வழங்கும், கனடாவில் உள்ள குழுக்களில் ஆலோசகராக இருந்தேன். நான் தர்மசாலாவில், தலாய் லாமாவுடன் அமர்ந்திருக்கிறேன். பிரபல பாடகர்கள் மற்றும் இயக்குனர்களை சந்தித்துள்ளேன். நெறிமுறைகள் என்னை எங்கெல்லாம் அழைத்துச் செல்லும் என்று நான் எதிர்பார்க்கவில்லை. நான் ஒரு கல்வித் தொழில்துறையில் நுழைந்தேன் என்று நினைத்தேன், ஆனால் நான் செய்த இது போன்ற பல விஷயங்களைச் செய்ய, எனது தொழில் என்னை அனுமதிக்கும் என்று ஒருபோதும் நினைக்கவில்லை.

கே: எங்கள் வாசகர்களில் பலர் இளைஞர்கள். அன்றாட வாழ்க்கை சூழ்நிலைகளில் நாம் எவ்வாறு, நெறிமுறைகளுடன் கூடிய விதத்தில் சிந்திக்க முடியும்? போர்கள் நடக்கின்றன மற்றும் காலநிலை மாற்றம் நிகழும்போது, ஒரு இளைஞரின் வாழ்க்கையில் நெறிமுறைகளின் முக்கியத்துவம் என்ன?

நெறிமுறைகளின்படி இருப்பது சவாலானது. அது அவ்வளவு எளிதானதோ, சுலபமானதோ அல்ல. பல நேரங்களில், நெறிமுறைகள் வேதனை தரும். அதாவது நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் சில விரும்பத்தக்க விளைவுகளைப் பெற முடியாது என்று அர்த்தம். வியாபாரத்தில் நெறிமுறையான காரியத்தைச் செய்வது பணத்தை இழப்பதற்குக் காரணமாகலாம். என்னைப் பொறுத்தவரை நெறிமுறையான காரியம் என்பது, சில நேரங்களில் ஒரு வாய்ப்பை நிராகரிப்பது, வருமானத்தை நிராகரிப்பது அல்லது ஒரு நண்பரை இழப்பது என்று அர்த்தம். நாங்கள் நகைச்சுவையாகச் சொல்வதுண்டு, 'நெறிமுறைகள் கோழைகளுக்கானது அல்ல'.

சாதாரண சூழ்நிலைகளில் நெறிமுறைகளின்படி முடிவுகளை எடுப்பது எளிது. சரியானவற்றுள் சிறந்ததை செய்யும்போது, முக்கியமான வேறு ஒன்றை விட்டுக்கொடுத்து தோல்வியடையும் சூழ்நிலையை நாம் எதிர்கொள்ளும்போது நாம் பெரும்பாலும் தோற்றுப் போகிறோம். நாம் அனைவரும் அதைச் செய்கிறோம். ஆனால் பெரிய வணிக நிறுவனங்கள் அதைச் செய்யும்போது, அரசுகள் அதைச் செய்யும்போது, அதிகாரம் உள்ளவர்கள் அதைச் செய்யும்போது, இது மிகவும் சிக்கலாகிறது. ஒரு அமைப்பு, ஒரு நாடு அல்லது ஒரு குழுவிற்கு, சரியானவற்றுள் சிறந்ததை செய்வதற்கான பொறுப்பை எடுத்துக்கொள்வது என்பது, ஒரு தலைவரை வரையறுக்கும் பகுதிகளில் ஒன்று என்று படுகிறது. இது, பராமரிப்பதற்குக் கடினமான ஒரு தரமாகும். பலர் இதில் மீண்டும் மீண்டும் தோல்வியடைவதைக் காண்கிறோம்.

கே: அப்படியானால், அன்றாட வாழ்வில் நாம் எப்படி நெறிமுறைகளின் ரீதியில் முடிவெடுப்பது?

நெறிமுறைகளின் படி முடிவெடுப்பது குறித்த ஒரு வழிமுறையை வணிக நிறுவனங்களுக்கு நாங்கள் கற்பிக்கிறோம். நமது தனிப்பட்ட வாழ்க்கைகளில், நெறிமுறைகளின் படி

முடிவெடுப்பதை விட, இது சற்று வித்தியாசமானது. பெரும்பாலும், நெறிமுறைகளின்படி தேர்ந்தெடுப்பது என்னவென்று நமக்குத் தெரியும், ஆனால் அதை செய்வதுதான் போராட்டம். “நான் சரி என்று நினைப்பதைச் செய்ய எனக்கு உண்மையிலேயே தைரியம் இருக்கிறதா?” சரியான நெறிமுறைத் தேர்வுகள் சர்ச்சைக்குரியதாகவோ, அல்லது சிக்கல் நிறைந்ததாகவோ இருக்கும் சூழ்நிலைகள் உள்ளன. அங்கு எந்த முடிவுகளும் முற்றிலும் சரியானதாக இருக்குமா என்று தெரியவில்லை. இது ஒரு நெறிமுறை சங்கடம். பெரும்பாலும் இந்த நிலையில் முடிவுகளுக்கு இடையே ஒரு சமரசம் தேவைப்படுகிறது. இந்த நிலையில் நண்பர்கள் மற்றும் நம் நலனில் அக்கறை கொண்டவர்களுடன் பேச முற்படுகிறோம்.

நீண்ட காலமாக நெறிமுறைகளை ஆராய்ந்த பின், நமக்கு உருவாகும் நிபுணத்துவம் என்பது, ஒரு நெறிமுறை சார்ந்த சூழ்நிலையை அதன் பகுதிகளாகப் பிரித்தெடுத்து, தெளிவுபடுத்துவதாகும். உதாரணமாக, மகப்பேறு மருத்துவர்களுடன், நான் வருடத்திற்கு மூன்று, நான்கு அல்லது ஐந்து சுற்றுகள் பேசுவேன், அவர்கள் எனக்கு அவர்களின் நெறிமுறை சங்கடங்களை அனுப்புகிறார்கள். பிறகு நாங்கள் அவற்றை பற்றி விவாதிப்போம். எது சமூகப் பிரச்சினை, மருத்துவப் பிரச்சினை, சட்டப் பிரச்சினை, நெறிமுறைப் பிரச்சினை என்று பிரிக்க முடியாத சிக்கல் அவர்களுக்கு உள்ளது; அவை ஒன்றிலொன்று மறைந்திருக்கின்றன. நெறிமுறைப் பகுதி என்பது மதிப்புகளின் முரண்பாடு என்பதால், அதைப் பிரித்து எடுக்க நான் அவர்களுக்கு உதவுகிறேன். இது மருத்துவ, சமூக மற்றும் சட்டப் பகுதிகளிலிருந்து வேறுபட்டது. அதைப் பற்றிய தெளிவு வரும் வரை, என்ன செய்வது என்று பார்ப்பது கடினம். சில சமயங்களில் மதிப்புகளை தெளிவுபடுத்துவதன் மூலம் தொடங்குவது உதவுகிறது: “நான் சிறப்பளிக்க வேண்டிய மதிப்பு என்ன? இது நோயாளியின் சுய

விருப்பமா அல்லது நோயாளியின் சிறந்த நலனா, எது?"

21 ஆம் நூற்றாண்டில், அமெரிக்காவில், இது நோயாளியின் சுய விருப்பமே. அதுதான் நாம் சிறப்பாக கருதப்போகும் மதிப்பு என்பது அந்த நாட்டின் முடிவு. எல்லா நாடுகளிலும் இது உண்மை இல்லை. சில நாடுகளில், நோயாளியின் சுயவிருப்பம் அவர்களின் நலனுக்காக இல்லை என்று நினைத்தால், மருத்துவர்கள் அந்த நோயாளியின் சுயவிருப்பத்தை புறக்கணிப்பர். அமெரிக்காவில் கூட முன்பு அப்படித்தான் இருந்தது, ஆனால் நாங்கள், தனிப்பட்ட விருப்பத்தின் மதிப்பிற்கு முன்னுரிமை அளிக்கும் முடிவை எடுத்தோம். இது நாங்கள் சரி, மற்றொரு நாடு தவறு என்பது பற்றியது அல்ல. எங்களிடம் ஒரு சிறப்பான, சரியான முடிவு உள்ளது. மற்றொரு நாடு, அதன் பாரம்பரியங்கள், அதன் வரலாறு, அதன் மதிப்புகள், அதன் மதப் பின்னணி, அதன் அரசியல் நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றின் அடிப்படையில், "ஒரு சிறந்த சரியான முடிவு என்பது உண்மையில் மருத்துவத்தைப் பற்றிப் புரிந்துகொண்டுள்ள மக்களின் பார்வையில், எது அந்த நோயாளிக்கு சரியோ அதை அவர் விருப்பத்தையும் தாண்டி செய்வது தான், இப்போது அவர் அவ்வாறு செய்யாவிட்டாலும், இறுதியில், அதே நோயாளி அந்த மருத்துவருக்கு நன்றி தெரிவிப்பார் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்." என்று கூறுகின்றது. அது ஒரு பாதுகாப்பான, நெறிமுறை சார்ந்த முடிவாகும்.

பெற்றோர்களாகிய நாம், நம் குழந்தைகளுக்கு நெறிமுறைகளின் திசைகாட்டியை கொடுக்க முயற்சிக்கிறோம். ஏனென்றால், பெரும்பாலான நேரங்களில் நாம் முடிவுகளை எடுக்கும்போது, அவற்றைப் பகுப்பாய்வு செய்து பிரிப்பதில்லை. எது சிறந்தது என்று நினைக்கிறோமோ அதை உள்ளுணர்வாகச் செய்கிறோம். ஒரு நல்ல உள்ளுணர்வு நெறிமுறை மையத்தை உருவாக்குதல்; பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுடன் செய்யும் வேலையின் ஒரு பகுதி, அதை எப்படி செய்வது என்று அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது.

கே: என்னிடம் பல தொடர் கேள்விகள் உள்ளன. ஒரு கேள்வி: சில முடிவுகளை எடுத்ததற்காக நீங்கள் குற்ற உணர்ச்சியுடன் இருந்திருக்கிறீர்களா? நீங்கள் செவிலியர்களுடன் பேசுவதாகவும், மருத்துவர்களுக்கு கற்பிப்பதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளீர்கள். உங்கள் சொந்த பாரபட்சங்கள், அவர்களின் புரிதலை பாதித்தால் என்ன செய்வது?

மற்றொரு கேள்வி, பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நெறிமுறை திசைகாட்டியை கற்பிப்பது பற்றியது: இதில் பெற்றோரின் அதிர்ச்சிகளும், சார்பும் அவர்களது குழந்தைகளுக்கும் அனுப்பப்படுமா, அவர்களின் முடிவுகளை பாதிக்குமா?

நம் அனைவருக்கும் ஏதோ சார்புகள் உள்ளன. எங்கள் நெறிமுறை சமூகத்தில், கடினமான மற்றும் சிக்கலான முடிவுகள் எடுக்குமுன், அவற்றைப் பற்றி குழுக்களாகப் பேச வேண்டும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். கோவிட் சமயத்தில், அமெரிக்காவில், பயோஎதிக்ஸ் திட்டத்தை நடத்தும் ஒவ்வொரு நிறுவனத்தையும் உள்ளடக்கிய, பயோஎதிக்ஸ் திட்ட இயக்குநர்கள் சங்கத்தின் தலைவராக நான் இருந்தேன். நாங்கள் எடுக்க வேண்டிய பல கடினமான முடிவுகள் இருந்தன.

ஆரம்பத்தில், சில மருத்துவமனைகளில் போதுமான அளவிற்கு வென்டிலேட்டர்கள் இருக்காது என்று நாங்கள் நினைத்தோம். பற்றாக்குறை ஏற்பட்டால் வென்டிலேட்டர்கள் யாருக்கு முதலில் கிடைக்க வேண்டும் என்று மருத்துவமனைகளுக்கு

யோசனைகளை எழுதிக்கொண்டிருந்தோம். அனைத்து பயோஎதிக்ஸ் தலைவர்கள் மற்றும் மையங்களின் தலைவர்களிடமும், இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை தொலைபேசி அழைப்பைத் தொடங்கினேன். இந்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் நாங்கள் விவாதித்தோம், அந்த கேள்விகளுக்கான ஆவணங்களை ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளாக வெளியிட்டோம்.

நான் நாசாவில் இருந்தபோது, விண்வெளி விமான கட்டமைப்பு என்பது, ஒரு அரசு நிறுவனத்தில் மையப்படுத்தப்படுவதிலிருந்து, உலகம் முழுவதும் உள்ள தனியார் விண்வெளி நிறுவனங்களில் நடத்தப்படுவதாக உருவானது. மனிதர்களை விண்வெளியில் வைப்பது மற்றும் அவர்களின் உடல் பரிசோதனைகள் செய்வது குறித்து நிறைய நெறிமுறை கேள்விகள் இருப்பதால், நெறிமுறையாளர்கள் மற்றும் தனியார் மற்றும் வணிகத் துறைகளில் உள்ளவர்களின் குழுவை நாங்கள் ஒன்றிணைத்தோம். விண்வெளியில் இருக்கும் உடல்கள் ஒரு அபூர்வ வளம்.

வணிக நிறுவனங்கள், விண்வெளியில் உடல்களை கொண்டு சேர்க்கத் தொடங்கும்போது, மருந்து நிறுவனங்கள், மருத்துவ கருவி நிறுவனங்கள் மற்றும் வணிக சாதன நிறுவனங்கள், அந்த உடல்களில் தங்கள் கருவிகளை பரிசோதனை செய்ய அனுப்ப விரும்புகின்றன. நாசா அதற்கான நன்கு வளர்ந்த செயல்முறையைக்கொண்டுள்ளது. ஆனால் வணிக நிறுவனங்களிடம் அது இல்லை.

எனவே பல்வேறு துறைகள், கலாச்சாரங்கள், மதங்கள் மற்றும் பின்னணிகளில் இருந்து வரும் பரந்த அளவிலான அனுபவமுள்ளவர்களை நாங்கள் ஒன்றிணைத்து, இந்தக் கேள்விகளை விவாதித்து, எங்களால் முடிந்த சிறந்த கொள்கைகளைக்கொண்டு வர முயற்சிக்கிறோம். பின்னர், பிறர் படிக்கும் வகையில், ஒரு ஆராய்ச்சி கட்டுரையை எங்காவது வெளியிடுவோம்.

தனிப்பட்ட நெறிமுறைகள், அல்லது குழந்தைகளுக்கு கற்பித்தல் என்று வரும்போது, அது பெற்றோர்கள் மட்டுமல்ல; குழந்தைகள் தங்கள் நண்பர்கள், பள்ளிகள் மற்றும் மத நிறுவனங்களிலிருந்தும், நெறிமுறைகளைக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். நாம் செய்யக்கூடிய சிறந்த விஷயம், நம் அனைவருக்கும் சார்புகள் இருப்பதைப் புரிந்துகொள்வதுதான். குழந்தைகள் குடும்பத்திற்கு வெளியே வெவ்வேறு மதிப்புகள் மற்றும் யோசனைகளைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, அவர்களை எதிர்க்காமலும், மதிப்பீடு செய்யாமலும், அணைத்து செல்லவும். கொதித்தெழுந்து, “கடவுளே, இது தவறு!” என்று சொல்லாதீர்கள். கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்வதும் விவாதிப்பதும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு விமர்சன உணர்வையும், நெறிமுறைகள், மதிப்புகள் பற்றிய விமர்சனப் பார்வையையும் வளர்க்க உதவும். பெற்றோராக இருப்பது கடினமான வேலை.

கே: எங்கள் வாசகர்களுடன் நீங்கள் இன்னும் ஏதாவது பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

நமது மதிப்புகளைச் சுற்றியுள்ள மிகவும் கடினமான விஷயங்களில் ஒன்று, அவற்றைப் பாதுகாப்பதாகும். நமது மதிப்புகளுக்கு சவால் விடும் எவரும், ஆழமான மட்டத்தில் நம்மை அச்சுறுத்துவதைப் போல உணர்கிறோம். மற்றொரு நபர் அவருடைய மதிப்புகளை வெளிப்படுத்துவதைக் கேட்பது, பெரும்பாலும் அச்சுறுத்தலாக இருக்கிறது. உலகில் நடக்கும் பல சண்டைகள் உண்மையில், மறுபக்கத்தின் மதிப்புகளை விரும்பாத குருட்டுத்தனமான விருப்பமின்மை பற்றியது. நமது மதிப்புகளை சரி என்று முத்திரை குத்தி அவற்றை பாதுகாத்து, மற்றவர்களின் மதிப்புகள் தவறானவை, தீயவை அல்லது தவறான வழிகாட்டுதலுக்கு ஆட்பட்டவை என்றும் கருதுகிறோம் எனவே மீண்டும் நாம் ஆரம்பத்திற்கு வந்துவிடுகிறோம்! இது நெறிமுறைகள் என்பதே மதிப்புகளின் மோதல்கள் பற்றியதுதான் எனும் எண்ணத்தை மீறுவதாகிறது. மக்கள் மதிப்புகளுக்கு வித்தியாசமாகவே முன்னுரிமை அளிக்கிறார்கள்.

மற்றவரின் பேச்சை ஆழ்ந்து கேட்பது, நாம் வளர்க்கக்கூடிய திறமை. நான் ஒரு செய்தியை அனுப்ப விரும்பினால், இப்போது உள்ள உலகில் இன்னும் ஆழ்ந்து கேட்க வேண்டிய தேவை நமக்குள்ளது என்பதேயாகும் அது.

கே: கேட்பது என்பது, பல தவறான புரிதல்கள் மற்றும் தவறான தகவல் தொடர்புகளை நீக்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவி என்று நான் உணர்கிறேன்.

உங்களது அடுத்த திட்டம் என்ன?

நான் ஜூன் மாதம் எனது மையத்தின் இயக்குனராக இருப்பதிலிருந்து விலகுகிறேன், மேலும், எமோரியில் மோதல் தீர்வு, மத்தியஸ்தம் மற்றும் சமாதானத்திற்கென ஒரு புதிய மையத்தை உருவாக்குகிறேன். நான் அடுத்த ஆண்டு ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு ஓஸ்லோ, ஜெனிவா, தி ஹேக் மற்றும் பிற இடங்களுக்குச் சென்று, வெவ்வேறு மோதல்களைத் தீர்க்கும் மையங்களில் உள்ளவர்களுடன் பேசி, சில புதுமையான மாதிரிகளை உருவாக்க முயற்சிப்பேன்.

கே: அருமை. எங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்கியதற்கு நன்றி.

இலக்கியங்களில் அக்கறையுடன் கவனித்தல் என்ற கருப்பொருளை ஆராய்தல்

பேராசிரியர் **லாரா ஓடிஸ்,** எமோரி பல்கலைக்கழகத்தில், இலக்கியங்களில் அக்கறையுடன் கவனித்தல் பற்றி காணப்படும் குறிப்புகள் என்ற பாடக்கோப்புக்காக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட புத்தகங்களின் பட்டியலையும், மேலும் அக்குறிப்பிட்ட புத்தகங்கள் ஏன் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன என்பது பற்றியும், **காஷிஷ் கல்வானியுடன்** பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

கே: நல்வரவு பேராசியர் ஓடிஸ். இலக்கியத்தில் அக்கறையுடன் கவனித்தல் எப்படி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது என்பது பற்றிய உங்களது பாட திட்டத்தில், கிளாரா அண்ட் த சன், ஃபிராங்கண்ஸ்டைன், தி டெத் ஆஃப் இவான் இலிச், பிலவெட், மற்றும் பல புத்தகங்களைப் பற்றி விவாதித்தோம். ஒவ்வொரு கதையும், நெறிமுறைகள் மற்றும் அக்கறையுடன் கவனித்தல் பற்றிய தனித்துவமான கண்ணோட்டத்தை முன்வைத்தது. அந்தப் புத்தகங்களில் முன்வைக்கப்பட்ட கருப்பொருள்கள் மற்றும் அவற்றை நீங்கள் ஏன் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள் என்பது பற்றிய, உங்கள் எண்ணங்களை அறிய விரும்புகிறேன்.

பேராசிரியர் பால் வோல்ப்பும் நானும், புத்தகங்களை நன்கு ஆராய்ந்தோம். அதில் பல புத்தகங்கள் தேர்ச்சி பெறவில்லை. நாங்கள் தேர்ந்தெடுத்தவை, பல்வேறு வகையான அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொள்வதின் பல்வேறு வகைகளைப் பற்றி விளக்குவதில், குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் சிறப்பாக இருந்தன. எடுத்துக்காட்டாக:

மேரி ஷெல்லி எழுதிய ஃபிராங்கண்ஸ்டைன்:

மனித ஆயுட்காலம் முழுவதிலுமான அக்கறையுடன் கூடிய கவனிப்பை பற்றி நாங்கள் சிந்திக்கிறோம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள விரும்பினோம். ஒரு பரிமாணம்: பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை அக்கறையுடன் கவனித்துக்கொள்கிறார்கள்… அல்லது இல்லை, இது ஃபிராங்கண்ஸ்டைனில் நடக்கிறது. அல்லது தங்கள் பொறுப்புகளை நிறைவேற்றவும், குழந்தைகளை கவனித்துக்கொள்ளவும் தவறுவது. ஃபிராங்கண்ஸ்டைன்

அந்தக் கேள்விகளை மிகவும் வலிமையான முறையில் எழுப்புகிறார். தன் பொறுப்புகளில் இருந்து ஓடிப்போகும் ஒருவரின், அனைத்து அறிவார்ந்த விளக்கங்களையும் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். மேலும் “அவர்கள் எப்படி அப்படி நினைக்கிறார்கள்?” என்று நீங்கள் ஆச்சரியப்படுகிறீர்கள்.

லாரன் க்ராஃப் எழுதிய புளோரிடா:

ஒரு குடும்பத்திற்குள் மட்டும் இல்லாமல், ஒரு தனி நபருக்கு இன்னொருவரால் என்று மட்டுமல்லாமல், சமூக மட்டத்தில் அக்கறையுடன் கூடிய கவனிப்பைப் பற்றி நான் சிந்திக்க விரும்பினேன். அதனால்தான் லாரன் க்ராஃப்பின் கதைகளை, குறிப்பாக புளோரிடாவில் வீடற்றவர்கள் பற்றியவற்றை நாம் படிக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். ஒரு பெண் பட்டதாரி மாணவியைப் பற்றி ஒன்று உள்ளது. அவர் இறுதியில் வீடுவாசலற்றவாராகிறார்; எவரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் தவறாக நடக்கும் விஷயங்களினால் வீடற்றவர்களாக மாறலாம். அவரது கதை, பிரச்சினையை வெளிக்கொணர்ந்தது: உங்கள் சமூகத்தில் கவனிப்பு தேவைப்படும் ஒருவரை நீங்கள் நேருக்கு நேர் சந்திக்கும்போது, எப்படி நடந்துகொள்வீர்கள்? நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? இது நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் செய்ய வேண்டிய ஒன்றா அல்லது சமூக மட்டத்தில் செய்ய வேண்டிய ஒன்றா?

லியோ டால்ஸ்டாய் எழுதிய இவான் இலிச்சின் மரணம்:

நாங்கள் வாழ்க்கையின் முடிவைப் பார்க்க விரும்பினோம். பேராசிரியர் வோல்ப் தான், இவான் இலிச்சின் மரணத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தார். இது, கவனிப்பு தேவைப்படும் ஒருவராக மாறும், மிகவும் கடினமான மாற்றத்தில் கவனம் செலுத்துகிறது. அவருக்கு ஒரு பணியாள் இருக்கிறார். அவர் கவனிப்பில் பெரும்பகுதியைச் செய்கிறார்; உண்மையில் அதைச் செய்வது அவருடைய குடும்பம் அல்ல.

மேரி ரீனா சித்தூரனின் இந்தியப் பெண்கள் இப்படித் தான் செய்வார்கள்:

அக்கறையுடன் கூடிய கவனிப்பைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகள் எவ்வளவு வித்தியாசமாக இருக்கின்றன என்பதைக் காட்ட, வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களைப் பார்க்க விரும்பினோம். இட்ஸ் வாட் இண்டியன் கேர்ள்ஸ் டூ இல், ஒரு பேராசிரியர் தன் தாயை கவனித்துக்கொண்டிருக்கிறார். அவரால் சரியாக சாப்பிட முடியவில்லை, தூங்க நேரமில்லை. “ஆம், இந்தியப் பெண்கள் அப்படித் தான் செய்வார்கள்” என்று அவளது அம்மாதான் சொன்னார் என்று நினைக்கிறேன். அது தான் வாதம். நீங்கள் ஃபிராங்கண்ஸ்டைனைப் போல நடந்துகொண்டாலோ, அல்லது உங்கள் பெற்றோரைக் கவனித்துக்கொள்ள மறுத்தாலோ, நீங்கள் ஒரு விலக்கப்பட்டவராக ஆகி விடக்கூடிய கலாச்சாரங்கள் உள்ளன. யாரும் உங்களை மதிக்க மாட்டார்கள். வேறு பல கலாசாரங்களில், ஒரு முதியோர் இல்லத்தைத் தேடுவது முற்றிலும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கது.

அவை வெவ்வேறு பரிமாணங்கள்: வாழ்க்கையின் ஆரம்பம், வாழ்க்கையின் முடிவு, வெவ்வேறு கலாச்சாரங்கள், பின்னர் சமூக மட்டத்தில் அக்கறையுடன் கூடிய கவனித்தல்.

சுற்றுச்சூழல்

பண்டைய மக்கள், விதியை நம்பினாலும், முதன்மையாக இயற்கையை நம்பினர். அதில் அவர்கள் முழு மனதுடன் பங்கேற்றனர். இயற்கைக்கு எதிராக செயல்படுவது என்பது, தனக்கே எதிராகச் செயல்படுவதற்கு சமம் என கருதினர்.

ஆல்பர்ட் காமுஸ்

சிறிதளவு பாரம்பரியம்

அஷ்டவர்க மூலிகையுடன் சேர்ந்த ச்யவன்ப்ராஷின் ஆற்றலை அறிமுகப்படுத்துதல்

ஸ்ரவன் பண்டா, இன்று இந்தியா முழுவதும், மிகவும் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் வீட்டு வைத்தியங்களில் ஒன்றான ச்யவன்ப்ராஷ் பற்றி நமக்கு எடுத்துக்கூறுகிறார். பழமையானது என்றாலும், அது இப்போதும் பலராலும் விரும்பப்படுவதாக உள்ளது. மேலும், அது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் என்பது நன்கு அறியப்பட்டதாகும்.

பரந்ததும், பழமையானதுமான ஆயுர்வேத உலகில், ச்யவன்ப்ராஷ் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு சக்திவாய்ந்த கலவை, 3,000 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக காலத்தை வென்று நிலைத்துள்ளது. இந்தப் பழமையான மூலிகை ஜாம், வெறும் ஒரு சுவையான லேகியம் மட்டும் அன்று; இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துவதும், உயிர்ச்சக்தியை மேம்படுத்துவதும், ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்விற்கு உதவுவதுமான ஒரு மதிப்புமிக்க ஆரோக்கிய ஊட்டப்பொருளாகும்.

காலத்தினூடே ஒரு பயணம்: ச்யவன்ப்ராஷின் வரலாறு

ச்யவன்ப்ராஷின் பலன்களைப் போலவே, அதன் பின்னால் உள்ள புராணக்கதையும் வசீகரமானது. இந்திய வேத சாஸ்திரங்களின்படி, நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்ததாக அறியப்பட்ட ஞான மிகு முனிவரான ச்யவன், தனது இளமையை மீண்டும் பெறுவதற்காக இந்த சக்திவாய்ந்த அமுதத்தை உருவாக்கினார். ச்யவன்பிராஷ் பற்றிய ஆரம்பகால எழுத்துப்பூர்வ குறிப்பு, சரக சம்ஹிதாவில் காணப்படுகிறது, கி.மு. 4 ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முந்தையதான இது, ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை நூலாகும். பின்னர், பல நூற்றாண்டுகளாக, இந்தியா முழுவதும் பிராந்திய மாறுபாடுகளுடன், இதன் செய்முறை முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது.

தூய்மையின் சக்தி: தேவையான பொருட்களும், தயாரிப்பும்

ச்யவன்ப்ராஷின் உரைகல், கவனமாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அதன் மூலப் பொருட்களில் உள்ளது. முக்கிய கூறுகள் மற்றும் பாரம்பரிய தயாரிப்பு செயல்முறை பற்றிய ஒரு நெருங்கிய பார்வை இங்கே:

ஆம்லா (எம்பிலிகா அஃபிசினாலிஸ்):

இந்திய நெல்லிக்காய் என்றும் அழைக்கப்படும் இந்த அதிசயப் பழம், இந்தக் கலவையின் முக்கிய இடுபொருள் ஆகும். வைட்டமின் சி மற்றும் ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் (ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள்) நிறைந்த

ஆம்லா, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுப்படுத்துவதுடன், ஆரோக்கியமான முதுமைக் காலத்திற்கு உதவுகிறது என்று நம்பப்படுகிறது (சிங், மற்றும் பலர்., 2017).

அஷ்டவர்க மூலிகைகள்: இந்த சிறப்பான எட்டு மூலிகைகளின் கலவையானது, எமது தயாரிப்பான ச்யவன்பிராஷ் கலவைத் திட்டத்தின் ஒரு தரக்குறியீடாகும். பாரம்பரியமாக, அதிமதுரத்தின் வேர், திப்பிலி, இஞ்சி, ஏலக்காய், இலவங்கப்பட்டை, செங்காந்தள் (குளோரியோசா சூப்பர்பா), நிலப்பூசணி (புரேரியா டியூபரோசா), மற்றும் கோரைக்கிழங்கு (சைபரஸ் ஸ்கேரியஸ்) ஆகிய எட்டு மூலிகைகளை உள்ளடக்கியது. ஒவ்வொரு மூலிகையும் அதன் தனித்துவமான பண்புகளால், சுவாச ஆரோக்கியம், செரிமானம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த உயிர்ச்சக்தியை மேம்படுத்துவதில் உதவுகின்றது. (நட்கர்னி, 1976).

தூய தேன்: இந்தப் பொன்னான அமிர்தம், இனிப்பை தருவது மட்டுமல்லாமல், பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மற்றும் காயங்களைக் குணப்படுத்தும் பண்புகளையும்கொண்டுள்ளது (மிர்ஷேகாரி மற்றும் பலர்., 2017).

பிலோனா கிர் பசு நெய்: கிர் பசுக்களிலிருந்து பெறப்படும் இந்த நெய், தனது நச்சு நீக்குகின்ற மற்றும் புத்துணர்ச்சியளிக்கின்ற பண்புகளுக்காக ஆயுர்வேதத்தில் மிகவும் மதிக்கப்படுகிறது. (லாட்,2016.)

ச்யவன்ப்ராஷின் பாரம்பரிய தயாரிப்பு அதிநுட்பமானது. கலவையின் இடுபொருட்கள் மிகவும் கவனமாக சுத்தம் செய்யப்பட்டு, உலர்த்தப்பட்டு, நன்கு பொடியாக அரைக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பொடி தேனுடன் கலக்கப்பட்டு, இளஞ்சூட்டில் பல மணி நேரம் நெய்யில் வதக்கப்படுகிறது. இந்த

மெதுவான மற்றும் மென்மையான பக்குவப்படுத்தும் செயல்முறையால், மூலிகைகள் அவற்றின் முழுத் திறனை வெளியிடுகின்றன. மேலும், உபயோகப்படும் கால அளவு இதனால் அதிகரிக்கிறது.

நவீன விஞ்ஞானம் பண்டைய ஞானத்தை சந்திக்கிறது: ச்யவன் ப்ராஷின் நன்மைகள்

ச்யவன்ப்ராஷின் நன்மைகள், நவீன ஆராய்ச்சியாளர்களிடமிருந்து அதிகளவில் அங்கீகாரத்தைப் பெற்று வருகின்றன. ச்யவன்ப்ராஷை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய ஆரோக்கிய நன்மைகள் பற்றிய ஒரு பார்வை இங்கே:

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது: ச்யவன்ப்ராஷின் செழுமையான ஆக்ஸிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள், குறிப்பாக ஆம்லா மற்றும் அஷ்டவர்க மூலிகைகளிலிருப்பவை, பருவகால நோய்களுக்கு எதிராக உடலின் இயற்கையான நோய்த் தடுப்பாற்றலை மேம்படுத்துவதாக நம்பப்படுகிறது (சிங், மற்றும் பலர்., 2017).

சுவாச ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது: திப்பிலி, இஞ்சி போன்ற சில மூலிகைகள், இருமல் மற்றும் சளி அடைப்பில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்கின்றன. (சிங் & சிங், 2011; ஸ்ரீவஸ்தவா & சிங், 2008).

செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது: சில ச்யவன்ப்ராஷ் கலவைகளில் திரிபலா (நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், கடுக்காய் ஆகிய மூன்றின் கலவை) இருப்பது, செரிமானத்திற்கு உதவுவதோடு, குடல் ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்க உதவுகிறது. (நட்கர்னி, 1976).

ஆற்றலை மேம்படுத்துகிறது: அஷ்வகந்தா (விதானியா சோம்னிஃபெரா) போன்ற அஷ்டவர்க மூலிகைகளின் மனஅழுத்தத்தை நீக்கும் பண்புகள், (adaptogenic properties) நீண்ட நேரத்திற்கு சக்தியை தருவதுடன், சோர்வடையாமல் சமாளிக்கவும் உதவுகின்றன.(ஆண்டலு & கன்வார், 2017).

ச்யவன்ப்ராஷை எப்படி அனுபவித்து உண்பது.

பல நலன்களை வழங்கும் ஆரோக்கியப் பொருளான ச்யவன்ப்ராஷ், உங்கள் அன்றாட வழக்கங்களில் ஒன்றாக எடுத்துக்கொள்ளத்தக்கதாகும். காலையிலும் மாலையிலும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு டீஸ்பூன் எடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது 100 மில்லி வெதுவெதுப்பான நீர் அல்லது பாலுடன் கலந்து, சுவையான பானமாக அருந்தி மகிழலாம்.

சரியான ச்யவன்ப்ராஷைத் தேர்ந்தெடுப்பது: தரம் பற்றிய ஒரு குறிப்பு:

கீழ்க்கண்டபடியான ச்யவன்ப்ராஷைத் தேடி வாங்குங்கள்:

கன உலோகங்களும், பூச்சிக்கொல்லிகளும் இல்லாதது: தூய்மைக்கு முன்னுரிமை அளித்து, அதன் உட்பொருட்கள் மீது தீவிர சோதனை நடத்தும் தரவகைகளைத் தேடுங்கள்.

தரமான மூலிகைகளை உபயோகித்துத் தயாரிக்கப்பட்டது: அஷ்டவர்க கலவை சேர்க்கப்பட்டுள்ளதையும் நற்பெயருள்ள விற்பனையாளர்களிடமிருந்து பெறப்பட்டதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

தூய தேன்கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது: அதிக நன்மை பெற, சுத்தமான, பதப்படுத்தப்படாத அல்லது மிகக் குறைந்த அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட தேனைப் பயன்படுத்தும் கலவைகளைத் தேடுங்கள்.

செயற்கை சேர்க்கைகளும், பதப்படுத்தும் பொருட்களும் இல்லாதது: இயற்கையான, பாரம்பரிய தயாரிப்பு முறைகளை தேர்வு செய்யவும்.

தரம் மற்றும் தூய்மைக்கு முன்னுரிமை அளிப்பதன் மூலம், இந்தப் பழமையான ஆரோக்கிய ஊட்டமருந்தின் முழுப் பலன்களையும் நீங்கள் பெறலாம்.

ச்யவன்பிராஷ் தயாரிப்பில் பாரம்பரியம் முதன்மையாக இருந்தாலும், நவீன கண்டுபிடிப்புகள், இந்த பழமையான குணமளிக்கும்

கலவையை மேலும் சுலபமாகக் கிடைக்கச் செய்கின்றன. இன்று, உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளவர்களுக்கு, சர்க்கரை இல்லாத தயாரிப்புகளும், பயணத்தின்போது எடுத்துக்கொள்வதற்கு வசதியான ஒரு முறை உபயோகத்திற்கான பாக்கெட்டுகளையும் நீங்கள் காணலாம். இருப்பினும், இந்த மாறுபட்ட தயாரிப்புகள், அசல் செய்முறையின் சுவையையும் ஆற்றலையும் மாற்றக்கூடும் என்பதை நினைவில்கொள்வது அவசியம்.

ஆரோக்கியத்தின் பாரம்பர்யம்:

ச்யவன்ப்ராஷ் ஒரு சுவையான லேகியத்தை விட மேலானது; இது முழுமையான நல்வாழ்வின் சின்னமாகும். இது தலைமுறை தலைமுறையாக கடந்து வந்துள்ளது. இந்த ஃபார்முலாவை உங்கள் தினசரி வழக்கத்தில் இணைத்துக்கொள்வதன் மூலம், ஆயுர்வேதத்தின் ஞானத்தைக் கைப்பற்றி, உங்கள் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும், உயிர்ச்சக்தியையும் மேம்படுத்தலாம். தினசரிப் பழக்கம் முக்கியமானது என்பதை நினைவில்கொள்ளுங்கள், சமச்சீர் உணவுடனும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை நடைமுறைகளுடன், ச்யவன்ப்ராஷை தவறாமல் உட்கொள்வது, ஆரோக்கியம் செழித்திருக்க உதவுகிறது.

ச்யவன்ப்ராஷ் அனைவருக்கும் பொருந்தாது என்பதை கவனத்தில்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பிட்ட ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளைக்கொண்டவர்கள், அல்லது சில மருந்துகளை உட்கொள்பவர்கள் ச்யவன்ப்ராஷை உட்கொள்வதற்கு முன், ஆயுர்வேத மருத்துவருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். மேலும், கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் பெண்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அவர்களின் உணவில் ச்யவன்ப்ராஷைச் சேர்ப்பதற்கு முன், தங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரை கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

துரித நிவாரணங்களில் அதிக கவனம் செலுத்தும் உலகில், ச்யவன்ப்ராஷ், இயற்கையின் நீடித்த சக்தியையும், பண்டைய மரபுகளின் ஞானத்தையும் நினைவூட்ட வல்லதாக இருக்கிறது மூலிகைகள், தூய தேன், நெய் ஆகியவற்றின் சக்திவாய்ந்த கலவையுடன், ச்யவன்ப்ராஷ் உங்கள் நல்வாழ்விற்கு உதவும் இயற்கையான, சுவையானதொரு வழியை வழங்குகிறது.

விளக்கப்படம்: ஆரத்தி ஷெட்டே

References

Singh, S., Singh, P., & Verma, P. C., 2017. Emblica officinalis (amla): A review of its potential therapeutic effects. African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines, 14(6), 13–27.

Nadkarni, A. K., 1976. Indian Materia Medica (Vol. 1). Bombay Popular Prakashan.

Mirshekari, R., Jafari, R., Yashpolskiy, V., Mohammad-Alizadeh, M. H., & Khaneghah, A. M., 2017. Clinical and experimental properties of honey: A review. North American Journal of Medical Sciences, 9(8), 590–598.

Lad, V., 2016. Ayurveda: The Science of Self-Healing. Penguin Books Limited.

Singh, S., & Singh, P., 2011. Long pepper (Piper longum Linn.): A review of its phytochemistry and therapeutic properties. Journal of Pharmacy & Bioallied Sciences, 3(5), 538–543.

Srivastava, K. C., & Singh, S., 2008. Ginger (Zingiber officinale Rosc.): The Genus Zingiber. CRC Press.

Andallu, S., & Kanwar, R., 2017. A review of adaptogenic and beneficial effects of Ashwagandha (Withania somnifera) on health and aging. Aging and Disease, 8(6), 961–973.

இயற்கையாக மாறுதல்

எமிலி மோகென்சென், தனது தந்தை **தாமஸ் மோகென்சென்னுடன்,** தன் இளம் வயதில் தொடங்கிய கடிதப் பரிமாற்றத்தை, நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் தொடங்குகிறார். அவரது தந்தை, பல ஆண்டுகளுகாக தியானம், ஆன்மீகம், இவ்வுலக வாழ்க்கை என வாழ்நாள் முழுதும் கடைபிடித்த பிறகு, இப்போது அவருக்கு வாழ்வில் உண்மையிலேயே முக்கியமானது என்ன என்று அவரிடம் கேட்கிறார்.

வரலாறு திரும்பத் திரும்ப வருகிறது. மணப்பாக்கம் ஆசிரமத்தில் ஒரு இளம்பெண்ணாக நான் அமர்ந்திருந்ததை நினைத்துப் பார்க்கிறேன். என் இளமையின் நீண்ட காலத்தை அங்கு நான் கழித்தேன். அங்குள்ள எளிமையான தங்குமிடத்தில் தங்கி, வெறும் கால்களில் நடக்கும் எளிமையையும், தினசரி தியானங்களையும் உண்மையிலேயே அனுபவிப்பதுண்டு. நான் டென்மார்க்கில் இளம் வயதில் வாழ்ந்த வாழ்க்கையும் இதுவும் பெரிதும் வித்தியாசமானது. அது இணையத்திற்கு முன்பு இருந்த உலகம். நான் எனது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்காக என் தந்தைக்கு கையால் எழுதப்பட்ட கடிதங்களை அனுப்புவேன். சில வாரங்களுக்குப் பிறகு நத்தை வேகத்தில் எனது தந்தையிடமிருந்து பதில் கடிதங்கள் வரும். அப்படிப்பட்ட நாட்கள் அந்த நாட்கள்!

அந்த காலகட்டத்தில், எனது ஆன்மீக வழிகாட்டியான சாரிஜியுடன் நான் அதிக அளவில் நேரம் செலவிடுவதற்கு கிடைத்த வாய்ப்பிற்கு, நான் எப்பேர்ப்பட்ட அதிர்ஷ்டசாலியாக இருந்திருக்க வேண்டுமென்று விளக்கி, என் அப்பாவிற்கு எழுதிய கடிதம் ஒன்று எனக்கு குறிப்பாக நினைவிருக்கிறது. அந்த நாட்களில் எனக்கு சாரிஜியிடமிருந்து கிடைத்த கவனிப்பும், அவர் எனக்கு ஒதுக்கிய நேரமும், என் உள் பரிமாணங்களின் ஜன்னலைத் திறந்து,

என்னை வேறொரு மாயாஜால உலகிற்கு இட்டுச்சென்றதை நினைவு கூர்ந்து எழுதி, இதற்கு நான் தகுதியானவள் என்று நான் கருதவில்லையென்றும் எழுதியிருந்தேன். ‘அந்த நாளும் வந்திடாதோ’ என்று ஏங்கும் அளவிற்கு இன்றும் அதன் தாக்கத்தை உணர்கிறேன்.

என் அப்பாவிடமிருந்து வந்த பதில் நான் எதிர்பார்த்ததற்கு மிகவும் மாறாக இருந்தது. நான் அதற்குத் தகுதியானவள் அல்ல என்று அவர் எழுதியிருந்தார். மேலும், அது தான் ஒரு ஆன்மீக வழிகாட்டியை விசேஷமானவராக்குகின்றது. எப்படியிருந்தாலும் அவர் தருகிறார். எந்த மனிதனுக்கும், ஒருபோதும் (பெறத்) தகுதியில்லாத ஒன்றை அவர் தருகிறார். அறிவுறுத்தல் போல இல்லாமல் அறிவுறுத்திதான் என்னையும் என் சகோதரனையும், என் அப்பா எப்போதும் வளர்த்தார். நாங்கள் வெளிப்புறக் கோட்பாடுகளின் காரணமாக இல்லாமல், உள்நோக்கிப் பயணித்து கண்டறிய வேண்டுமென்று அவர் விரும்பினார்.

நான் ஒவ்வொரு நாளும் இந்த ஆழமான ஞானத்தின்படி வாழ்கிறேன் - எந்தவொரு செயலையும் அல்லது எந்த எண்ணத்தையும் அல்லது எந்த உணர்வையும் விட மிகப் பெரியதான ஒன்றை, எந்த மனிதனும் ஒருபோதும் பெறத் தகுந்தவராக முடியாது. இந்த எண்ணம் பணிவை உண்டாக்குகிறது.

என் அப்பாவின் புத்தகமான ‘ஒளியின் விழிப்பில்’ (In the Light Awakening) ஏப்ரல் மாதம் வெளியான பிறகு, டென்மார்க்கின் ஒரு பகுதியிலிருந்து மற்றொரு பகுதிக்கு மின்னஞ்சல் மூலம் கடிதப் பரிமாற்றத்தைப் புதுப்பிக்க எனக்கு உத்வேகம் கிடைத்தது.

எமிலி: ஹாய் அப்பா, உங்கள் புதிய புத்தகம் வெளியிடப்பட்டுள்ளதற்கு வாழ்த்துக்கள்! இந்த சாதனைக்காக நாங்கள் அனைவரும் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம், உங்களிடம் சில கேள்விகளைக் கேட்க ஆவலாக உள்ளேன். உங்கள் ஆன்மீக வழிகாட்டியான பாபூஜி உங்களுக்கு என்னவாக இருந்தார் என்பதற்கு ஒரே ஒரு வார்த்தையை மட்டும் கூறுவதானால், அது என்னவாக இருக்கும்?

தாமஸ்: ஆகுதல்.

எமிலி: பரிணாம ரீதியாகப் பேசினால், நாம் பலவிதமான கிரக மற்றும் மனித நெருக்கடிகளுக்கு மத்தியில் இருக்கிறோம், மேலும் இளைஞர்களுக்கான கல்வித் திட்டங்களுடன் பணிபுரிவதால், இந்த காலகட்டத்தில் இளைஞர்களாக இருப்பது எவ்வளவு சவாலானது என்பதை நான் அறிவேன். 16, 18, மற்றும் 23 வயதுடைய உங்கள் மூன்று பேரக்குழந்தைகள் மற்றும் மற்ற எல்லா இளைஞர்களும் இன்று பயன்பெறும் வகையில், “ஆகுதல்” என்பதை எப்படி வரையறுக்கலாம்?

தாமஸ்: ‘அனுகூலமும்’ ‘ஆகுதலும்’ ஒன்றோடொன்று கைகோர்த்து செல்பவையாகும். பாபூஜி எப்போதும், “மேலும் மேலும்” என்பார். இளைஞர்களும் முதியவர்களுமாய். இது நமது முத்திரை. பின்னர் நாம் ஒன்றாக ஆகி விடுகிறோம்.

எமிலி: நமது குடும்பத்திற்கு அமைந்ததைப்போல, ஆன்மீக வழிகாட்டிகளுடன் நேரில் நேரத்தை செலவிட அனைவருக்கும் வாய்ப்பு கிடைப்பதில்லை. ஷாஜஹான்பூரில், பாபூஜியின் காலடியில் அமர்ந்திருப்பதைத் தவிர்த்து, வேறு விதத்தில், இந்த ‘ஆகுதல்’, என்பதை, நீங்கள் உணர்ந்த உங்கள் சிறந்த வாழ்க்கை அனுபவம் எது? மற்றும் ஏன்?

தாமஸ்: அது எங்களுக்கு நடந்தது. இது யாருக்கும் நடக்கலாம். பாபூஜி என்னையும் உங்கள் அன்பான அம்மாவையும் இணைத்து வைத்தபோது எனக்கு 22 வயது. பிறகு நீ, உன் சகோதரன், உன் சகோதரி மற்றும் என் பேரக்குழந்தைகள் என் வாழ்க்கையை ஆசீர்வதித்தீர்கள். இதைவிட பெரியதாக என்ன வேண்டும் எனக்கு? நான் தாத்தாவாக ஆகிவிட்டேன்.

எமிலி: ‘ஆகுதல்’, என்பதை ஒரு உள்நோக்கத்துடன் வளர்த்துக்கொள்ள முடியுமா? எப்படி?

தாமஸ்: விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதன் மூலம்

எமிலி: நீங்கள் எப்போதும் உங்கள் காலத்திற்கு முன்னதாகவே சென்றுகொண்டிருந்தீர்கள். நீங்கள் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தியானம் செய்யத் தொடங்கினீர்கள், இப்போது தியானம் உலகில் பொது நடைமுறையிலிருப்பதைக் காண்கிறோம். கருணை, ஒற்றுமை மற்றும் படைப்பாற்றல் ஆகியவற்றை அடிப்படை அங்கங்களாகக்கொண்ட முற்போக்கான பள்ளியில், நீங்கள் என் சகோதரரையும், என்னையும் சேர்த்தீர்கள். இப்போதெல்லாம் மாற்றுக் கல்விமுறை பள்ளிகள் எல்லா இடங்களிலும் தோன்றுவதைக் காண்கிறோம். நாம் இருக்கும் கிரக மற்றும் மனிதகுல நெருக்கடிகளை நாம் கடந்து சென்றால், இன்னும் 50 ஆண்டுகளில் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

தாமஸ்: (அது) அதிகமாக இயற்கையை சார்ந்திருக்கும். நாம் இயற்கையான மனிதர்களாக மாறத் துணிந்தால், நமக்கு வேறு எதுவும் தேவையில்லை. இது எல்லாவற்றிற்கும் தீர்வைத் தருகிறது.

எமிலி: நீங்கள் இப்போது வெளிப்படுத்திய தொலைநோக்குப் பார்வையை அடைவதற்கு, வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான திறன் என்ன?

தாமஸ்: நாம் தலை வணங்கி, நம் இதயங்களை இயற்கைக்குக் கொடுக்க வேண்டும் - உள்ளேயும் வெளியேயும்.

எமிலி: தனிவழியில் செல்வது எப்போதுமே உங்களுக்கு எளிதாக இருக்கவில்லை என்று எனக்குத் தெரியும். 21 வயதான நீங்கள் இந்தியாவிற்குப் பயணம் செய்ததை, குறிப்பாக உங்கள் பெற்றோர்கள் ரசிக்கவில்லை. அந்தக் காலத்தில் சமூகத்தில் சற்று வித்தியாசமாக இருந்தபோதிலும், உங்களுடைய இந்த உள் தேடலைத் தொடர உங்களுக்கு எது உதவியது?

தாமஸ்: நான் செய்ய வேண்டியிருந்தது. அப்போதும் கடந்தகாலம், கடந்த காலமாகத் தான் இருந்தது. யார் கடந்த காலத்தில் சிக்கிக்கொள்ள விரும்புவார்கள்?

எமிலி: நீங்கள் இந்தப் பூவுலகை விட்டு

சென்ற பிறகு, நீங்கள் எதற்காக நினைவுகூரப்பட வேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்கள்? நாங்கள் அனைவரும் உங்களைப் பற்றி எந்தக் கதையைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்கள்?

தாமஸ்: என்னைப் பற்றி வேண்டாம். மனிதகுலம் முழுவதற்குமான பாபூஜியின் மகத்தான செய்தியை பகிருங்கள்.

எமிலி: இது என் ஆர்வத்தை தூண்டுகிறது. உங்களுடைய அந்த தொலைநோக்கு பார்வைக்கு சரணடைந்த நிலையில் வாழ்வதோடு நான் ஒத்திசைகிறேன். ஆனால், உண்மையிலேயே என்னை மறந்து, பெரிதான ஏதோ ஒன்றை வெளிக்கொணர அனுமதிப்பதில் ஒரு ஆழமான அர்த்தம் இருப்பதாக உணரும் அந்த இடத்தை நான் இன்னும் எட்டவில்லையென்றால் என்ன செய்வது? இன்றைய உலகிலுள்ள இளைஞர்கள், இதை எப்படி உணர்ந்து, உண்மையான நம்பகத்தன்மையுடன் உலகில் வெளிப்பட முடியும்?

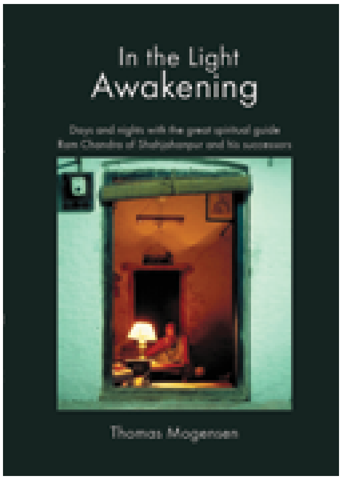
தாமஸ்: ஹார்ட்ஃபுல்னெஸில் நாம் சொல்வது போல், இரண்டு இறக்கைகளுடனும் பறப்பதன் மூலம் இதை அடையலாம். உலகாயத இறக்கை மற்றும் ஆன்மீக இறக்கை. தியானம் அதை செய்ய நமக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

எமிலி: மீளுருவாக்கம் (Regenerative) செய்யும் கல்வியுடன் நான் பணிபுரிவதால், நீங்கள் இயற்கையைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவது எனக்கு ஊக்கமளிக்கிறது. மீளுருவாக்கக் கல்வியில் நாங்கள் நீடித்த நிலையான தன்மை பற்றி (sustainability) கற்றுக்கொள்வதற்கு, இயற்கையை ஒரு முன்மாதிரியாக உபயோகப்படுத்துகிறோம்.. பல்லுயிர் வகைமை(Biodiversity) என்பது ஒரு உண்மையான மீள்தன்மைகொண்ட சுற்றுச்சூழல் அமைப்பின் அடித்தளமாகும், அதாவது நாம் அனைவரும் வேறுபட்டவர்கள். இது நமது நிறுவனங்கள், பள்ளிகள், சமூகங்கள் போன்றவற்றில் ஒரு பலமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. இதுபோன்ற வேறுபாடுகளை நாம் வலியுறுத்தும்போது, 'ஒருமையுணர்வு' பற்றிய பார்வையை எவ்வாறு நாம் தக்க வைத்துக்கொள்வது?

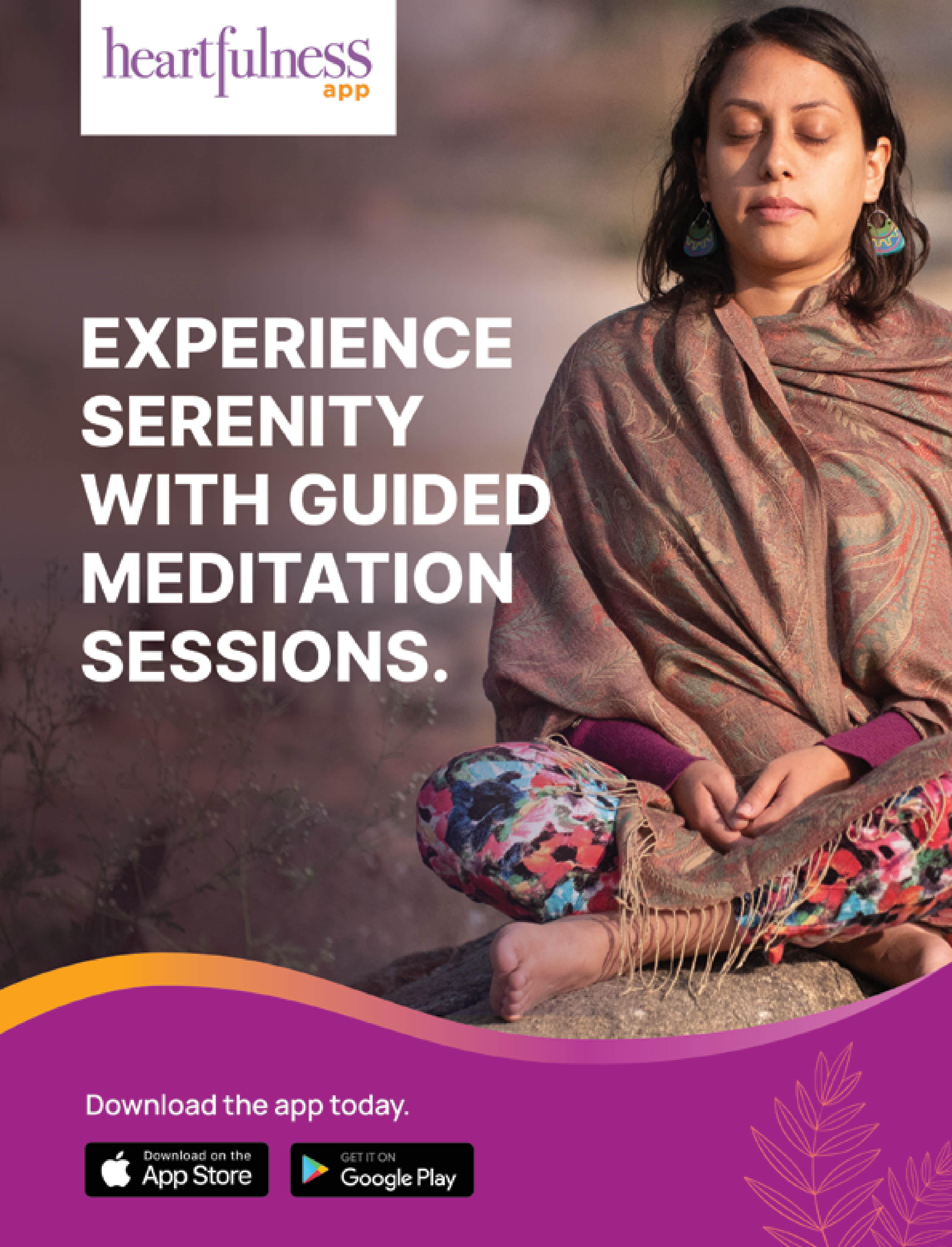
தாமஸ்: ஒருமையுணர்வு முதலில் வருகிறது. ஒருமையுணர்வே நமது இயல்பு. விளையாடும் குழந்தைகளைப் பாருங்கள். என்ன ஒரு அழகான மீள்தன்மை (resilience) கொண்ட சுற்றுச்சூழல் அமைப்பு அவர்களிடம் உள்ளது. அவர்கள் சண்டையிடுகிறார்கள், பின்னர் அவர்கள் மீண்டும் தங்களுள் ஒற்றுமையைக் காண்கிறார்கள். அதுதான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தின் தன்மை. நாம் அனைவரும் ஒரே படகில் இருக்கிறோம்.

எமிலி: நன்றி அப்பா, உங்கள் புத்தகத்தில் உள்ள ஞானம் பலரின் இதயங்களை சென்றடையட்டும். இது ஆழ்ந்த உள்முகமான சிந்தனையையும், அன்புடன் எதிர்த்தெழும் ஆன்மீக செயல்பாட்டையும் ஊக்குவித்து ,அவற்றை வரவழைக்கட்டும்.

தாமஸ்: உனக்கும் மற்ற அனைவருக்கும் ஒரு பெரிய அணைப்பு உரித்தாகுக.



https://hfnlife.com/products/in-the-light-of-awakening


heartfulness app
EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.
Download the app today.
Download on the App Store
GET IT ON Google Play

படைப்பாற்றல்

நான் வார்த்தைகளில் விவரிக்க இயலாத,
வேறு எந்த வகையிலும் என்னால் விளக்க
முடியாத விஷயங்களை, வண்ணங்கள் மற்றும்
வடிவங்களின் வாயிலாக சொல்ல முடியும்
என்பதைக் கண்டுகொண்டேன்.

ஜார்ஜியா ஓ’கீஃப்

விவரிக்க இயலாத ஒன்றை

வெளிப்படுத்துதல்

2024, மே 14 அன்று, பாரிஸில் உள்ள இன்ஸ்டிடியூட் டு மோண்ட் அராப் - இல், யுனெஸ்கோவின் அமைதிக்கான கலைஞரும், உலகளாவிய அமைதியின் தூதுவர்கள் (ஜெனிவா) வட்டத்தின் அமைதியின் தூதுவருமான **குயிலா கிளாரா கேசோஸ்** என்பவர், கலையைப் பற்றி தாஜியிடம் நேர்காணல் நடத்தினார்.

உங்கள் ஆழ்ந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வழியாக கலை உள்ளது

கே: கலை என்பதற்கான உங்கள் வரையறை என்ன?

இதனை வரையறுப்பது மிகவும் கடினம், ஆனால் வரைகலைகள் மூலமாக விவரிக்க இயலாததை வெளிப்படுத்துவது எனக் கூறலாம்.

உதாரணமாக, நாம் தத்துவ ரீதியாக குறிப்பிடும் விலங்கு, மனித நிலையில் இருப்பவர், மனித நிலைக்கு மாறுதல், மனித நிலையில் இருந்து மனித நேயமுள்ளவராக மாறுதல், மனித நேயத்திலிருந்து முன்னேறி தெய்வீக அல்லது தேவ நிலைக்கு மாற்றம் அடைதல் ஆகியவற்றை எவ்வாறு காட்சிப்பொருளாக வெளிப்படுத்த முடியும்? காதல் வயப்பட்டிருக்கும் யாரோ ஒருவர், பாடி, நடனமாடுவதன் மூலம் தன் உள்ளார்ந்த நிலையை வெளிப்படுத்தலாம். இதனை எழுத்து வடிவில் தெரிவிப்பது கடினமானது. எனவே கலை என்பது, வார்த்தைகள் மூலமாக வேறு வழிகளில் வெளிப்படுத்த இயலாத உங்களுடைய ஆழமான உள் உணர்வினை வெளிப்படுத்துகின்ற ஒரு வழியாகும். வார்த்தைகள் உதவாதபோது, கலை ஓர் அளவிற்கு நமக்கு உதவுகிறது. ஆனால் ஒரு நிலைக்கு மேல், அது கடினமாகிறது; உதாரணத்திற்கு, பேரானந்தத்திற்கு அப்பாற்பட்ட நிலைகளை எவ்வாறு நீங்கள் வெளிப்படுத்துவீர்கள்?

கே: எனவே இது புலனறிவுக்கு அப்பாற்பட்டதை, அறியக்கூடிய ஒன்றுடன் இணைப்பதற்கான வழி.

ஆம்

கே: தியானத்தில் உள்ளது போன்று, ஒருவர் தனது ஆற்றலுடன், மற்றவர்களது ஆற்றலை, இணைத்துக் கொள்வதற்கு கலை உதவி புரிகிறதா?

கலைஞரைப் பொறுத்தவரை, தன்னை மையப்படுத்தக் கூடிய ஒரு ஆக்கபூர்வமான விஷயமாக கலை ஆகக் கூடும். விளையாட்டு வீரர்கள், டென்னிஸ், இறகு பந்து, கால்பந்து போன்றவற்றை விளையாடும்போது, அந்த விளையாட்டிலேயே மூழ்கிவிடுகின்றனர், அவர்கள் அந்த ஓட்டத்துடன் ஒன்றிவிடுவதால், மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கின்றனர். ஒரு புல்லாங்குழல் அல்லது வயலின் வித்வான் அல்லது ஒரு கலைஞர் விஷயத்திலும் அதுதான் நடக்கின்றது. தியானமும் ஒருவித ஆற்றல் ஓட்டம் தான், ஆனால் இது உள்முகமாக செல்கிறது. கலைஞரின் வெளிப்பாடுகள், விஷயங்களை வெளிப்புறமாக புலப்படுத்துகின்றன. தியானமும், கலையும், இரண்டு வெவ்வேறான திசைகளில் செல்கின்றன.

வெளிப்புறமாக விஷயங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு, நான் உள்முகமாக செல்லக்கூடும், ஆனால் அது ஓரளவிற்குதான். கலை ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக இருக்கலாம், ஆனால் அது தியானத்தின் நிலைக்கு ஈடாகாது. ஏனெனில் அவற்றின் திசைகள் வெவ்வேறானவை. தியானத்தில், நாம் உள்ளார்ந்த ஆழ்ந்த நிலையில் இணைக்கப்படுகிறோம். நாம் கைகளை இணைத்து ஒரு பெரிய வட்டத்தை உருவாக்கினால், நாம் கைகள் மூலமாக இணைக்கப்படுகிறோமே தவிர, இதயங்கள் வழியாக அல்ல. தியானம் நம்மை உள்முகமாகக் கொண்டு செல்கிறது. இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, தனிநபர்களின் இதயங்களை இணைக்கிறது. இப்போது வரை இதுவே எனது புரிதலாக உள்ளது.

கே: எனவே கலை என்பது, புலப்படாத ஒன்றை, புனிதமான ஒன்றை, தெய்வீகமான ஒன்றை, புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு வழியாகும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு இதயம் தெய்வீகத்தின் அழகை வெளிப்படுத்த நமக்கு உதவுகிறது. ஆனால் உதாரணமாக நீங்கள் சிருஷ்டி நிகழ்ந்த கணத்தினை எவ்வாறு விவரிப்பீர்கள்? அங்கு ஒருமைநிலை இருந்தது, அந்த ஒருமை நிலையிலிருந்து ஆற்றலானது வெடித்தது. மிகவும் சக்திவாய்ந்த அந்த ஆற்றல், இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஸ்தூல பொருட்களை உண்டாக்கியது என்பதாக இயற்பியலில், பெருவெடிப்பு கோட்பாட்டினைப் பற்றி (Big Bang) பேசுவது நாம் அறிந்ததே. அந்த கணத்தை எவ்வாறு ஒரு காகிதத்தில் உங்களால் தெரிவிக்க முடியும்? படைப்பு என்பது ஒரு தொடர் நிகழ்வு. எப்போதும் மாறிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு நிகழ்வாகும். கலை படைப்பை ஒருமுறை நீங்கள் உருவாக்கிவிட்டால் அது மாறுதலுக்கு உள்ளாகாததாக ஆகிறது. எனவே கலையில் வரையறைகள் உள்ளன. நாம் திரைப்படம் போன்று, படைப்பினை படிப்படியாக வெளிப்படுத்துகின்ற தொடர் சித்திரங்களை, பல ஓவியங்களை உருவாக்க வேண்டியிருக்கும்.

இதயத்தை நிபந்தனை அற்றதாக்குதல்

என்னைப் பொறுத்தவரை, இதயத்தை பல்வேறு விஷயங்களுக்கும் பயன்படுத்தலாம். இதயம் நிபந்தனையற்றதாக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, அழகை, நான் எவ்வாறு ஒரு காகிதத்தில் விவரிக்கிறேன்? ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில். ஒரு தாயானவர் அழகை எவ்வாறு காகிதத்தில் விவரிப்பார்? என்னிலிருந்து வித்தியாசமாக விவரிப்பார். நீங்களோ அல்லது வேறு எவரும், எவ்வாறு அழகை காகிதத்தில் விவரிப்பீர்கள்? நாம் அனைவரும் நம் பின்னணிகள் மற்றும் நமது பழக்குமுறையின் அடிப்படையில், அழகிற்குப் பண்புகளை அளிக்கிறோம்.

இங்கே 700-800 நபர்கள் இருக்கின்றனர், நாம் ஒருவரையொருவர் பார்க்கும்போது, தொடர்ந்து ஆராய்ந்து, எடை போடுகிறோம். நம்முள் முதலாவதாக தோன்றும் விஷயம்: இவர் பெண், இவர் ஆண் என்பதே. அடுத்து நாம், அவர்கள் அணிந்துள்ள ஆடையினை விவரிக்கக் கூடும். கைக் கடிகாரங்களில் ஆர்வம் உள்ளவர்கள், நீங்கள் அணிந்துள்ள கைக் கடிகாரம் எத்தகையது என்பதை கவனிப்பார்கள். நகையின் மீது பிரியம்கொண்டவர்கள், நீங்கள் அணிந்துள்ள நகையினைக் கவனிப்பார்கள். காலணியை பழுது பார்ப்பவர் உங்களுடைய காலணிகளைப் பார்ப்பார், உங்களுடைய காலணிகளை வைத்து நீங்கள் எத்தகையவர் என்று தீர்மானம் செய்வார்.

நாங்கள் இதயத்தை படிக்கும் பணியைப் மேற்கொள்பவர்கள், எனவே கண்களை மூடி, இதயத்தைப் பார்க்கின்றோம். கண்களை மூடும்போது, இதயத்தை நம்மால் உணர முடிகிறது; கண்களை மூடும்போது, இதயத்தினால் விஷயங்களை உணர்ந்தறிய இயலும்; ஆனால், நாம் திறந்த கண்களுடன் கலையை உருவாக்குகிறோம்.

இருப்பினும், நாம் என்ன செய்தாலும், இதயமானது சரியான சமிக்ஞையை கொடுக்கும், இதயத்திலிருந்து வருகின்ற இந்த சமிக்ஞையை பாதுகாக்க வேண்டியது முக்கியம். நமக்கு நடுநிலையான இதயமும் புத்தியும் இல்லாவிடில், நமது உணர்வுகளும், உணர்ந்தறியும் சக்தியும் தவறானதாகிவிடும். இதயம் எவ்வளவு தூய்மையாக இருக்கிறதோ, அதற்கேற்ப இதயத்தின் சமிக்ஞைகள் தெளிவாக, விஷயங்களை உள்ளது உள்ளபடி தெரிவிக்கக் கூடியவையாக இருக்கின்றன.

கே: நீங்கள் மிகவும் படைப்பாற்றலுள்ள மனிதர். நீங்கள் உங்களை ஒரு கலைஞர் என கருதுகிறீர்களா?

மனிதர்கள் பன்முக ஆளுமைகளைக் கொண்டவர்கள், மேலும் நாம் இதயபூர்வமாக செயல்படும்போது, படைப்பாற்றல் என்ற அம்சம் எல்லையற்றதாகி விடுகிறது.

நீங்கள் அற்புதமானதொரு புத்தகத்தை எழுதலாம், வண்ணம் தீட்டலாம், இசைக்கலாம், எவரையும் விஞ்சும் வகையில் அமைதியாக இசையை கேட்கலாம், யாருடைய இடையூறும் இல்லாமல், எதையும் கேட்காமல், பல நாட்கள் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கலாம், அல்லது ஒரு மரத்தின் அடியில் அமர்ந்து, இரவில் நட்சத்திரங்களை பார்த்துக்கொண்டு இருக்கலாம். இவை யாவும் உங்கள் தனித்தன்மையின் அம்சங்கள்.

ஆனால், நம்மால் இந்த தனித்துவத்தையும் தாண்டிச் செல்ல முடியும், இது அகங்காரத்தின் ஒரு அம்சம் மட்டுமே, ஏனெனில் இது நம்மை ஒரு வரம்புக்குள் கட்டுப்படுத்துகிறது. கலைஞர்கள், புல்லாங்குழல் மற்றும் வயலின் வித்வான்கள், அனைவருமே ஒரு வரம்புக்குட்பட்டவர்களே. நாம் எவ்வித அடையாளமும் இல்லாத, முக கவசமற்ற தனிநபர்களாக, நம் இதயங்களின் ஆழத்திற்குச் செல்லும்போது, பல விஷயங்கள் படைப்புகளாக வெளிவருகின்றன.

“நான் ஒரு கலைஞன்” என்று நான் சொன்னால், பாரம்பரிய பொருள் வரையறையின்படி அது உண்மையாகாது. ஒரு கலைஞர் என்பவர், ஒரு விஷயத்தை காகிதத்திலோ அல்லது திரைசீலையிலோ அல்லது இசையின் மூலமாகவோ வெளிப்படுத்துபவராவார், அவற்றில் எதையும் என்னால் செய்ய முடியாது. இருப்பினும் நான் ஒரு கலைஞராகவே என்னுள் உணர்கிறேன்; ஆனால் நான் ஒரு கலைஞராக மட்டுமே இல்லை. பன்முகத் தன்மையினை இறைவன் நமக்கு அளித்துள்ளார் என்பதன் பொருள், நாம் அனைவரும் எல்லையற்றவர்கள் என்பதாகும்; நமது படைப்பாற்றலுக்கு வரம்பு ஏதும் இல்லை. கலைஞராக இருப்பது ஒரு அழகான விஷயம், அது படைப்பாற்றலை குறிக்கிறது, ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட வழிமுறையில் உருவாக்குவது வரம்புள்ளதாகும். அனைத்துப் புகழ்பெற்ற கலைஞர்களும், இசையமைப்பாளர்களும் வரம்புக்குட்பட்டவர்களாகத் தான் இருந்தார்கள். இதயத்தை திறப்பது, நம் முன்பாக வரம்பில்லாததை உண்டாக்கும். தியானத்தின் பங்கு இதுதான்.

கே: அனைத்தையும் கடந்து, இப்படைப்பாற்றலை முழுவதுமாக வெளிக்கொணர்ந்து, பன்முகத்தன்மை உடையவர்களாக தாம் ஆவதற்கு, இளைஞர்களுக்கான தங்கள்அறிவுரை என்ன?

நீங்கள் கடந்து செல்ல விரும்பினால், எங்கே செல்வீர்கள் என்ற கேள்வி எழுகிறது. உங்களுக்கு அப்பால் என்ன உள்ளது? உங்கள் இதயத்திற்கு அப்பால் என்ன உள்ளது? உங்கள் மனதிற்கு அப்பால் என்ன உள்ளது? படைத்தவர் இருக்கிறார். நீங்கள் வெறும் ஒரு நீர்த்துளி. நீங்கள் கடற்கரையில் இருப்பதாக கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். நீரின் சாரல் உங்கள்மீது விழுகிறது, சில துளிகள் உங்கள் உள்ளங்கையில் விழுகின்றன. அந்த நீர்த்துளிக்கு உணர்வுறுநிலை இருந்திருப்பின், அது எவ்வாறு உணர்ந்திருக்கும்? என் தாயான கடலில் இருந்து நான் பிரிந்துள்ளேன் என்று உணரும்.

நாமும் உணர்வுறுநிலை என்ற கடலில் இருந்து பிரிந்து வந்த நீர்த்துளிகளே. 'நான் பிரிந்து இருக்கின்றேன்' என்ற உணர்வின்றி நாம் இருக்கிறோம், ஆனால் பிரிவின் வேதனையை உணர்கிறோம், கடலுக்குள் நீர்த்துளி விழும்வரை, மீண்டும் மூல ஆதாரத்துடன் உயிர் சக்தியானது ஒன்றுகலக்கும் வரை, ஒருவரும் இந்த வேதனையில் இருந்து விடுபட இயலாது.

இதற்கான வாய்ப்பு அனைவருக்கும் உள்ளது. இந்தப் பிரச்சினை தீர்க்கப்படும்போது, மற்ற அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் வாழ்க்கையிலிருந்து மறைந்துவிடுகின்றன.

இரண்டாவதாக, மனிதர்கள், பறவைகள், விலங்குகள் அல்லது தாவரங்கள் என எவையாக இருந்தாலும், விதிவிலக்கின்றி அனைத்து உயிர்களும், மகிழ்ச்சியைத் தேடுகின்றன. ஒருவரும் வருத்தத்தை தேடுவதில்லை, ஒருவரும் துன்பத்தைத் தேடுவதில்லை. நீங்கள் அமைதியில்லாமல் இருக்கும் சூழ்நிலையில், வன்முறை நிலவும்போது, அடுத்து என்ன நிகழும் எனத் தெரியாதபோது, மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீர்களா? இயலாது. உங்களிடம் எல்லாம் இருந்தாலும், கணிக்க முடியாத தன்மையின் காரணமாக நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கமாட்டீர்கள். இதன் பொருள் மகிழ்ச்சிக்கு அமைதியின்மை இல்லாத நிலை தேவைப்படுகிறது என்பதாகும், அதன் அர்த்தம் உள்ளும் புறமும் இணக்கமாக இருக்கவேண்டும் என்பதே. நீங்கள் உங்கள் இதயத்தில் அமைதியில்லாமல் உள்ளே இணக்கமாக இருக்க முடியுமா? சிந்திக்கும் மனம் இல்லாமல் அமைதி கைகூடுமா? ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனது இல்லாமல், சிந்திக்கும் மனது சாத்தியமா? ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதை, மனதிற்கு பயிற்சி அளிக்காமல் உங்களால் பெற இயலுமா? ஒருமுகமான மனதை அடைய ஒரே பயிற்சி தியானம்தான். இப்போது நீங்கள் புள்ளிகளை இணைத்து தீர்வை கண்டறியுங்கள்.

நீங்கள் உண்மையிலேயே, உண்மையான அர்த்தத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருக்க விரும்பினால், தியானம் செய்யுங்கள். நீங்கள் அன்பு செலுத்தும் பொருட்கள் மீது தியானம் செய்யுங்கள், அது இறைவனாகத்தான் இருக்கவேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. கலையின் வாயிலாக உங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், கலையை உங்களுடைய தியானமாக ஆக்குங்கள். எல்லா நேரங்களிலும் உங்கள் இதயத்துடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள், உங்கள் கவனத்தை இதயத்தில் மையப்படுத்துங்கள், படைப்பாற்றலை வெளிப்புறமாக பாயவிடுங்கள்.

விளக்கப்படம்: லட்சுமி கத்தம்

கனவுப் பாடகர் குழு

லெஸ்லீ ப்ளேர், அவர் கிட்டத்தட்ட தவறவிட்ட, ஒரு
கனவின் ஆழ்ந்த தன்மையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.
நம்மை அறியாமலேயே, எத்தனை முறை இவற்றைப்
போன்ற பரிசுகளைப் பெறுகிறோம்?

ஒரு ஞாயிறு பிற்பகலில், எனது சிறியதொரு உறக்கத்தின்போது, அந்தக் கனவு வந்தது. ஏழு தசாப்தங்களாகக் கனவுகளைக் கண்டுகொண்டிருந்தாலும்கூட, மிகவும் அரிதாக வரும் ஒருவிதக் கனவு அது. கனவாகக்கூட இல்லாமல், ஏதோ உயரிய ஒன்றின் வருகையாக இருந்திருக்கக்கூடிய ஒன்று.

நான் அதை கிட்டத்தட்ட தவறவிட்டேன் - பல குரல்கள்கொண்ட ஒரு பாடகர் குழு, ஏற்கனவே அங்கிருந்து விலகிச் செல்லும் தெய்வீக இசை. என் உணர்வுறுநிலை விண்வெளியூடே அதிவேகத்துடன் பயணித்தவாறு,அக்கனவிலிருந்தும்,அக்குரல்களிலிருந்தும் திரும்பி வந்துகொண்டிருக்கிறது – அது திரும்பி வரும் வேகத்தை குறைக்கவும், சொல்லமுடியாத அழகான மெல்லிசைகளையும், பண்ணிசைகளையும் கைப்பற்றவும், என் மனம் ஏக்கத்துடன் முயற்சிக்கிறது.

அங்கே விடப்பட்ட அந்த தருணத்தில், அந்த இசை இழக்கப்பட்டுவிடும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். ஆனால், அங்கே வார்த்தைகள் இருந்தன! அவற்றை முதலில் நான் கவனித்திருக்கவில்லை. மேலும், என்னால் இறுதியாகக் கேட்க முடிந்த வார்த்தைகளை நான் பற்றிக்கொண்டேன்.

விழிப்பு நிலைக்குத் திரும்பிவந்ததும், நான் அவசரமாகப் பேனாவையும், காகிதத்தையும் எடுத்து, அவற்றை எழுதி வைத்துக்கொண்டேன்
"உன் ஆன்மா தூய்மையான மகிழ்ச்சியில் உறைந்திருப்பதாக."

இதைப்போன்ற மொழிப் பயன்பாட்டிற்குப் பழக்கமில்லாததால், எனது தோராயமான விளக்கம் இவ்வாறாக இருந்தது:
"உன் ஆன்மா சிறிதளவாவது மகிழ்ச்சியில் மறைந்திருக்கட்டும்.."

நான் கேட்ட இசையின் நேர்த்தியான அழகுக்கு, இது எந்த வகையிலும் பொருந்தவில்லை. மிகவும் ஏமாற்றமாக உணர்ந்தேன். இன்னும் சிறப்பாக ஏதாவது கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில், அகராதியைப் பார்த்தேன். அது ஏமாற்றமளிக்கவில்லை.

நான் கண்ட விளக்கவரையறைகள் இவை:
Couch - தெரியப்படுத்த, வெளிப்படுத்த
Mere - தூய்மையான, கலப்படமற்ற

விண்வெளிக் குறியீட்டின் அர்த்தம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த செய்தி இவ்வாறு இருந்தது:
“உன்னுடைய ஆன்மா, தூய்மையான, கலப்படமற்ற மகிழ்ச்சியில் தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளட்டும்.”

தினசரி அகராதியின் மூலம், சொர்க்கத்தின் சாம்ராஜ்ஜியத்திலிருந்து பூமிக்கு இறங்கி வந்த ஒரு செய்தி. உதவி எங்கேயிருந்து வரும் என்பதை யார் தான் கூறமுடியும்?

நன்றியுணர்வின் இறகுகள்

ஒரு எளிய நன்றியுணர்வுப் பயிற்சியின் மூலம், துன்பத்திலிருந்து மகிழ்ச்சிக்கு மாறுவது எவ்வாறு என்பது பற்றிய கதையைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார் சாரா பப்பர். நன்றியுணர்வைப் பற்றிய சில குறிப்புகளையும் பகிர்ந்துகொள்ளும் அவர், சில வேடிக்கையான செயல்களைச் செய்யும்படி நம்மைக் கேட்டுக்கொள்கிறார்.

முன்னொரு காலத்தில், ஒரு குட்டிப் பறவை, சுட்டெரிக்கும் வெப்பத்தைக்கொண்ட ஒரு பாலைவனத்தில் வாழ்ந்து வந்தது. அது, பரிதாபமான சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து வந்தது. இறகுகள் இல்லை, பலவீனமான உடல், கிட்டத்தட்ட எந்த உணவும் இல்லாது, மற்றும் வாழ்வதற்குச் சிறிதளவேயான மனவிருப்பம் இவை மட்டுமே இருந்தன. அது ஒவ்வொரு நாளும், தனது பரிதாபகரமான மற்றும் தனிமையான வாழ்க்கையை சபித்தது.

ஒரு நாள், நிலைமை மாறியது, தன்னைச் சுற்றியுள்ள நிலையில் ஏதோவொன்றின் இருப்பை அது உணர்ந்தது. ஒரு அழகான தேவதூதர், மென்மையான ஊதா நிற ஒளியுடன், இறைவனைச் சந்திக்கச் செல்வதை அது உணர்ந்தது. இரக்க குணமுள்ள அந்த தேவதூதர், யாரோ ஒருவர் தேவையிலுள்ளதை உணர்ந்து, அந்தச் சிறிய பறவையின் அருகில் நின்றார்.

“குட்டிப் பறவையே, எது உன்னைத் துன்புறுத்துகிறது?”

பறவை பதிலளித்தது, “நான் தனியாக இருக்கிறேன், நான் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறேன், நான் கிட்டத்தட்ட உயிரற்ற நிலையில் இருக்கிறேன். நான் எப்படி மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும்? நான் இங்கே என் வாழ்க்கையால் சோர்வடைந்திருக்கிறேன். என்னைப் பற்றி இதுவரை யாரும் கேட்டதில்லை. நீங்கள் யார், எங்கு செல்கிறீர்கள்?”

தேவதூதர், “நான் கடவுளின் தேவதூதர், நான் கடவுளுடைய வாசஸ்தலத்திற்குச் செல்கிறேன்” என்று பதிலளித்தார்.

சிறியதொரு நம்பிக்கையின் ஒளியைக் கண்ட அப்பறவை, “என் துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரு வழியைக் கடவுளிடம் நீங்கள் கேட்க முடியுமா?” என்ற ஒரு சிறிய கோரிக்கையை முன் வைத்தது.

தேவதூதர் ஒப்புக்கொண்டு அவரது வழியில் சென்றார்.

தேவதூதர் கடவுளுடைய வாசஸ்தலத்தை அடைந்தபோது, பூமியின் பரந்த நிலப்பரப்புகளில் அவர் கண்ட அனைத்தையும் குறிப்பிட்டார்: அவர் வழிநடத்திய மக்கள், தன் வழிகாட்டுதலை ஏற்க மறுத்தவர்கள், இறுதியாக, அவர் வெப்பமிகுந்த பாலைவனத்தில் சந்தித்த சிறிய பறவையைப் பற்றி கூறினார்.

“கடவுளே, பறவை எவ்வளவு காலம் துன்பப்பட வேண்டும்? அது அங்கே தன்னந்தனியாக ஒரு முடிவுக்காகக் காத்திருப்பதைப் பார்ப்பது எனக்கு வேதனையாக இருந்தது.

பறவை ஒரு நீண்டகால தண்டனையை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று கடவுள் தேவதூதரிடம் கூறினார், அது வலியிலிருந்து விடுபடுவதற்கு பல ஆயுட்காலங்களாகலாம்.

தேவதூதர் மிகுந்த வருத்தத்தை உணர்ந்து, இந்தச் செய்தியைத் தான் சுமக்கவேண்டி இருப்பதை வெறுத்தார். அவர் மீண்டும் முயற்சி செய்து கடவுளிடம் கேட்டார், “இந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து வெளியேற வழியேதும் இல்லையா?”

கடவுள் புன்னகைத்து, தேவதூதரிடம், “நிச்சயமாக இருக்கிறது. ஒரு சிறிய மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம் என்று பறவையிடம் சொல்லுங்கள். எப்போதும், ஒவ்வொரு முறையும், ‘மோசமான சூழ்நிலையிலும் கூட, எல்லாவற்றிற்கும் கடவுளுக்கு நன்றி’ என்று சொல்லட்டும்” என்றார்.

தேவதூதர், திரும்பிச் சென்று, பறவையிடம் கடவுளிடமிருந்து வந்த செய்தியைக் கூறினார். அந்தப் பறவை தன் துன்பத்தைப் போக்கக் கூடிய சாத்தியக்கூற்றால் உற்சாகமடைந்தது.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, பாலைவனம் இருந்த அதே இடத்தில் பறந்துகொண்டிருந்த தேவதூதர், பூக்கள்,

நிழல் தரும் மரங்கள் மற்றும் நீர்நிலைகளுடன் செழிப்புடனிருந்த ஒரு தோட்டத்தைக் கண்டு ஆச்சரியப்பட்டார். அவர் வேறு வழியில் பயணித்ததாக தேவதூதர் நினைத்தார், ஆனால் அந்த இடம் அதேதான் என்பதை உணர்ந்தார். ஒரு பறவை மகிழ்ச்சியுடன் கீச்சிட்டுக்கொண்டிருந்தது. தேவதூதர் பல மாதங்களுக்கு முன்பு தான் பார்த்த பறவையை நினைத்து, அது முடிவை சந்தித்திருக்க வேண்டும் என்று வருத்தத்துடன் நினைத்தார்.

சிறிய பாட்டுப்பறவை தேவதூதரை அழைத்து நன்றி தெரிவித்தது.
“யார் நீ?” என்று தேவதூதர் கேட்டார்.
“என்னை அடையாளம் தெரியவில்லையா? நீங்கள் கடவுளிடமிருந்து ஒரு செய்தியை அளித்து எனக்கு உதவி செய்தீர்கள். நினைவிருக்கிறதா?”
தேவதூதர் அதிர்ச்சியடைந்தார். தனது வாழ்த்துகளைத் தெரிவித்து விட்டு நகர்ந்தார்.

மேலும் குழப்பமடைந்த நிலையில் தேவதூதர் கடவுளின் இருப்பிடத்தையடைந்ததும் “என்ன விஷயம் குழந்தாய்?” என்று கடவுள் கேட்டார்.

தேவதூதர் கேட்டார், “கடவுளே, பறவை பல ஆயுட்காலங்கள் துன்பங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் சொன்னீர்கள். இவ்வளவு குறுகிய காலத்தில் அது தன்னையும், தன் சுற்றுப்புறத்தையும் எப்படி மாற்றிக்கொண்டது?”

கடவுள் சொன்னார், “இது எளிமையானது. நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும்போது, உங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள், மேலும் மகிழ்ச்சி பெரும் வளத்தைக்கொண்டுவருகிறது.”

நன்றியுணர்வு வாழ்க்கையின் நிறைவுத்தன்மையை மட்டவிழ்த்துவிடுகிறது
அது தற்போதுள்ளதைப் போதுமானதாக; மென்மேலும் அதிகமானதாக ஆக்குகிறது
அது மறுப்பை ஏற்புடைமையாக மாற்றுகிறது
ஒழுங்கின்மையை ஒழுங்குப்பாடாக ஆக்குகிறது,
குழப்பத்தைத் தெளிவாக மாற்றுகிறது
-மெலடி பீட்டி

மகிழ்ச்சி எங்கும் உள்ளது. அதைப் பார்க்க நம் பார்வையை நாம் செம்மைப்படுத்த வேண்டும்
மகிழ்ச்சி, தென்றலுக்கு நடனமாடும் மரங்களில் இருக்கிறது.
மகிழ்ச்சி, தாய் நாய் தனது குட்டிக்குப் பாலூட்டுவதில் இருக்கிறது.
மகிழ்ச்சி, எல்லோரையும் பார்த்து புன்னகைப்பதில் இருக்கிறது.
மகிழ்ச்சி, வாழ்வதற்கு இன்னுமொரு நாள் இருப்பதில் இருக்கிறது.

உங்களுக்கு சின்ன சின்ன மகிழ்ச்சிகளைத் தரும் ஐந்து விஷயங்கள் யாவை?

1. ______________________________

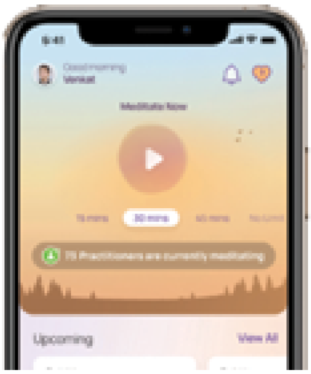
2. ______________________________

3. ______________________________

4. ______________________________

5. ______________________________

உங்கள் வாழ்க்கை எனும் திரைப்படத்திலிருந்து ஒரு மகிழ்ச்சியான காட்சியின் படத்தை வரையவும்:



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 நிலைப்படிகளை 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

Forests by heartfulness

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.

USA | UK | Germany | India | Malayasia | Singapore | Indonesia | Australia | UAE www.htcinc.com