

ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

உங்களை நிலைநிறுத்திக்
கொள்ளுங்கள்
தாஜி

அடிப்படைகளுக்குத்
திரும்புவது
எலிசபெத் டென்லி

நீங்கள் மாறும்போது...
ஹெதர் மேசன்

தீவினையை
ஏன் எழுப்ப வேண்டும்?
ஸ்டெனிஸ்லாஸ் லாஜுகி



அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது



MASTERING-
CHANGE.ORG

Heartful Adizes Leadership

Celebrating 15 Voyages together!

What people are saying...

“

It was a great learning experience. If one says, “What they don’t teach you at Harvard”, the learning in this course justifies it one hundred percent!

”

Prabodh Darvekar

“

The concept of the course itself in getting the voyagers to analyze and improve their thinking in the decision making basis the Adizes Techniques with a touch of Heartfulness, with no influence from skippers but with the guided push in the right direction was the WOW for me.

”

Adin Jubell

“

Students edifying each other is a truly powerful idea. Teachers almost need to be careful not to interfere. It opens up a universe of learning.

”

Greg Dekker

Heartful Adizes Leaders continually refine vital skills and equip themselves and others with practical tools to successfully deal with complex challenges.

Always... U-priced!

These courses are offered as a gift, trusting the generosity of participants to support the development and sustenance of similar in-depth learning journeys.

**Stay tuned here for
Spring & Autumn Voyages**

mastering-change.org





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

BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

**STRENGTHEN
MEMORY**

**SHARPEN
OBSERVATION**

**BOOST
CONFIDENCE**

**INTENSIFY
FOCUS**

**ENHANCE
INTUITION**

WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

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

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

**ENROLL
TODAY!**

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்



அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

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

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்:
உமா மஹேஸ்வரி G., ஜஸ்மி முட்கல், அனன்யா
படேல், லக்ஷ்மி கட்டம், அனகா குல்கர்னி, மேகா
சாவ்ரா, வினோத் குமார்

எழுத்தாளர்கள்: இசக் அடிஸ்ஸ், தாஜி, எலிசபெத்
டென்லி, சாரா பப்பர், ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜுகி,
அனிஷ் தவே, நோயெல் ஸ்டெர்ன், எரின் ஷல்ட்ஸ்,
மைக்கேல் H. ரிச்சர்ட்சன், ஜோஷ் புல்லிஸ், முன்ஷி
பிரேம்சந்த்

நேர்காணல் வழங்கியோர்: சத் பீர் சிங் கல்சா,
ஹேதர் மேசன்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்கள்:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2023 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
அன்பில் முன்னேறுதல்

அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது



அன்புள்ள வாசகர்களே,

மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் நடந்து வரும் மோதல்களையும், உலகின் பல பகுதிகளைத் தொடர்ந்து பாதிக்கும் சுற்றுச்சூழல், உளவியல் மற்றும் மனிதாபிமான அடிப்படையில் நிகழும் பெரும் துன்பங்களை எடுத்துரைப்பதற்கு வார்த்தைகளை தேடி, உங்களில் பலரைப் போலவே, எங்கள் குழு போராடுகிறது. பலர் ஆழ்ந்த துயரத்தில் இருப்பதால், நமது நாட்காட்டிகளின் பக்கங்களைத் திருப்பும்போது, புதிய புத்தாண்டில் நம்பிக்கையுடனும் கொண்டாட்டத்துடனும் இருப்பது, கடினமாக அல்லது தவறாகக் கூட உணரப்படலாம்.

உண்மையான, உணரக்கூடிய மாற்றத்தின் அவசியத்தை நாம் அறிந்திருக்கிறோம். மேலும் அந்த விழிப்புணர்வோடு, நாம் உலகளாவிய குடிமக்களாக, நமக்காகவும், மற்றவர்களுக்காகவும், எதிர்கால சந்ததியினருக்காகவும், அனைத்தையும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டிய பொறுப்பும் நமக்குள்ளது.

2024-ம் ஆண்டில், அந்த விழிப்புணர்வை பொறுப்பான, இரக்கமுள்ள செயலாக மாற்றுவதற்கு, எங்களுடன் இணைய உங்களை அழைக்கிறோம். எங்கள் பங்களிப்பாளர்களின் கருத்துகள், கதைகள் மற்றும் நேர்மைத்தன்மை ஆகியவற்றின் மூலம், மிகவும் அமைதிநிறைந்த, ஒன்றுபட்ட மனிதகுலத்திற்கு, இதயபூர்வமான தீர்வுகளை நாடுகிறோம்.

அந்த விழிப்புணர்வை வளர்க்கவும், அத்தீர்வுகளைக் கண்டறியவும், மீண்டும் அடிப்படைகளுக்குச் சென்று இந்த வருடத்தைத் தொடங்குகிறோம்; அவை நம்மையும், பிறரையும், சுற்றுச்சூழலையும் கவனித்துக்கொள்ள, நாம் செய்யக்கூடிய எளிய விஷயங்களாகும். கவனத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் கொண்டு வர, இரண்டு எளிய அடிப்படை பயிற்சிகளுடன், வருடத்தைத் தொடங்கிட தாஜி அழைக்கிறார். ஹெதர் மேசன், யோகா மூலம் நம் உடலுக்கும் ஆன்மாவிற்கும் மீண்டும் அக்கறையூட்டும் எளிமையை நமக்கு நினைவூட்டுகிறார் மற்றும் சத் பீர் சிங் கல்சா, யோகா மற்றும் நல்வாழ்வின் இணைப்பைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். ஜோஷ் புல்லிஸ், புத்தரின் பன்முகத் தோற்றங்கள் மற்றும் அவரது உலகளாவிய தன்மையினூடே, நம்மை வழிநடத்தி செல்கிறார். குழந்தைகளை, அவர்களின் எதிர்காலத்தை வடிவமைக்க ஊக்குவிக்குமாறு, அனிஷ் தவே வலியுறுத்துகிறார். ஸ்டானிஸ்லஸ் லாஜுகி, நல்ல தூக்கத்திற்கான எளிய பழக்கங்களை வழங்குகிறார். மேலும் எலிசபெத் டென்லி, மனிதகுலத்தின் அடிப்படை மனித உரிமை, அனைவருக்கும் வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்வதற்காக, எல்லாவற்றையும் மேம்பட்ட பகுத்தறிவுடன் பார்க்கும்படி நமக்கு கோரிக்கைவிடுக்கிறார்.

எப்படி இருப்பினும், இந்தப் புத்தாண்டில் நாம் நுழைகையில், நம்பிக்கையுடன் இருப்பதையே தேர்ந்தெடுத்துள்ளோம். உங்கள் அனைவருடன் இணைந்து நன்றியுணர்வோடு இதைத் தொடங்குகிறோம்.

படித்து மகிழுங்கள்,

பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

உங்களை நிலைநிறுத்திக்
கொள்ளுங்கள்

தாஜி

12

அடிப்படைகளுக்குத்
திரும்புவது

எலிசபெத் டென்லி

14

மனம் - உடல்
இவற்றிற்குள்ள தொடர்பு

சத் பீர் சிங் கல்சா

18

அகத்தாண்டுதல்

ஆன்மீகம் என்றால் என்ன?

தாஜி

28

நீங்கள் மாறும்போது
உலகம் மாறுகிறது

ஹெதர் மேசன்

30

பணியிடம்

பிரச்சினைகளுக்கு
விடை காணுதல்

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்

38

தீவினையை
ஏன் எழுப்ப வேண்டும்?

ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜுகி

40

உறவுகள்

ஒரு குழந்தையின்
எதிர்காலம்

அனிஷ் தவே

48

மூர்க்கத்தனமான
போட்டி

நோயெல் ஸ்டெர்ன்

52

சுற்றுச்சூழல்

இதயம், அற்புதமான
விஷயங்களை
செய்யக்கூடியது

மைக்கேல் H. ரிச்சர்ட்சன்

58

ஒரு தனிநபர் எவ்வாறு
மாற்றத்தை ஏற்படுத்த
முடியும்?

எரின் ஷல்ட்ஸ்

63

படைப்பாற்றல்

புத்தரின்
பன்முகத்தன்மை கொண்ட
தோற்றங்கள்

ஜோஷ் புல்லிஸ்

68

குழந்தைகள்

பாசக் காற்றாடி

முன்ஷி பிரேம்சந்த்

76



தாஜி

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



இசக் அடிசஸ்

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



சத் பீர் சிங் கல்சா

டாக்டர் கல்சா பி.எச்.டி., உலகப் புகழ்பெற்ற யோகா ஆராய்ச்சியாளர், கூட்டுப்பணியாளர், எழுத்தாளர் மற்றும் பேச்சாளர் ஆவார். ஹார்வர்ட் மருத்துவக்கல்வி நிறுவனத்தின் இணை விரிவுரையாளராகவும், குண்டலினி ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் இயக்குனராகவும் பணியாற்றி வருகிறார். இவர் யோகா சிகிச்சையின் பன்னாட்டு இதழ்க்கான தலைமை பதிப்பாசிரியராக பணியாற்றி வருகிறார்.



ஹெதர் மேசன்

ஹெதர், 'மைண்டட்' என்ற அமைப்பின் நிறுவனர் மற்றும் இயக்குனர் ஆவார். இந்நிறுவனம் யோக சிகிச்சை பயிற்சி வழங்குவதில் முன்னணியிலுள்ள நிறுவனமாகும், இது மனநலனில் கவனம்செலுத்தி, யோகப் பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் சுகாதாரத்துறையில் பணிபுரிபவர்கள், யோக சிகிச்சை முறையையும் தங்களது சிகிச்சை முறையில் ஒருங்கிணைக்க உதவும் நிறுவனங்களில் ஒன்றாக அறியப்படுகிறது. இவர் நான்கு முதுநிலை பட்டங்களை பெற்றுள்ளார்.



ஸ்டானிஸ்லாஸ் லாஜூகி

ஸ்டானிஸ்லாஸ், பிரான்சின் வெளியுறவு அமைச்சரவையின் பொதுத்துறை ஊழியராக உள்ளார். அவர் பல நாடுகளில் பணியாற்றியுள்ளார். அவர் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் தியானத்தை மக்களின் நாகரீகத்துடன் இணைத்து மகிழ்கிறார். பல்கலைக் கழகங்களுக்கும் பெருநிறுவனங்களுக்கும் ஏற்ற தியான அறிவியல் பற்றிய ஒரு பாடத்திட்டத்தை உருவாக்கியுள்ளார்.



எலிசபெத் டென்லி

எலிசபெத் டென்லி ஒரு எழுத்தாளர், பதிப்பாசிரியர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியாளர், மனநிலை மற்றும் தனிநபர் வளர்ச்சிக்கான இணைப்பு நிகழ்வுகளை நடத்துபவர், அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகிய துறைகளை ஒருங்கிணைப்பவர். அவர் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையின் தலைமை பதிப்பாசிரியர் ஆவார்.

பங்களிப்பாளர்கள்



நோயெல் ஸ்டெர்ன்

தனது வாழ்நாள் முழுவதும் எழுத்தாளராக இருந்துள்ள நோயெல், பெரும்பான்மை நடைமுறையோடு இயைந்து செல்லும் கல்வியியல் பதிப்பாசிரியர், எழுத்து பயிற்சியாளர் மற்றும் ஆன்மீக ஆலோசகர் ஆவார். இவரது பல வெளியீடுகள் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளன, ஆன்மீகக் கொள்கைகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கும், அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கும் அருந்திறன்களை பெற்றுள்ள அவர், அது குறித்து நன்றியுள்ளவராகவும் இருக்கிறார்.



மைக்கேல் H. ரிச்சர்ட்சன்

மைக்கேல், அமெரிக்காவின் ஒரு சிறிய நகரில் வளர்ந்தார். நுண்கலைகளைப் படித்த பிறகு, சிறந்த மரச்சாமான்களை உருவாக்கினார். பின்னர் புத்தகங்களுக்கு அட்டை கட்டுபவராக மற்றும் வரைகலை வடிவமைப்பாளராக பணியாற்றினார். அவர் சாரா லாரன்ஸ் கல்லூரியில் படைப்பாற்றல் கொண்ட எழுத்துக்கலையில் பட்டம் பெற்றுள்ளார், இப்போது ஐடஹோ நகரின் சிறைகளில் வசிப்பவர்களுக்கு கலை நிகழ்ச்சிகளை வழங்கும் இலாப நோக்கற்ற ஒரு நிறுவனத்தை நடத்திவருகிறார்.



ஜோஷ் புல்ரிஸ்

ஜோஷ் சுயமாகக் கற்ற ஒரு தொழில்முறை புகைப்படக் கலைஞராவார், அவர் புத்தர் சிலைகளை தத்ரூபமாக படம் பிடிப்பதில் பெயர் பெற்றவர். அவரது புகைப்பட படைப்புகள், புத்தகம் மற்றும் பத்திரிகை அட்டைகளை அலங்கரித்துள்ளன, இது அக்கலையின்மீது அவர் கொண்டுள்ள அர்ப்பணிப்பையும், அவரது மறைந்த தாய்க்கு, அவர் தெவிடக்கின்ற இதயபூர்வமான அஞ்சலியையும் பிரதிபலிப்பதாக உள்ளது.



சாரா பப்பர்

சாரா, கதை சொல்லும் வல்லுநவர், 'மாண்டிசோரி' கல்விதிட்ட ஆலோசகர் மற்றும் குழந்தைகள் புத்தக ஆசிரியர். அவர் ஒரு இயற்கை ஆர்வலராகவும் இருக்கிறார். குழந்தை பருவத்தில் சுற்றுச்சூழல்-உணர்வுறுநிலை என்னும் தலைப்பில் முனைவர்ப்பட்டப் பணிகளைச் செய்கிறார். அவர் எட்டு ஆண்டுகளாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையை பயிற்சிசெய்து வரும் இவர், ஒரு சான்றளிக்கப்பட்ட பயிற்றுநராகவும் உள்ளார்.



அனிஷ் தவே

அனிஷ், தென்னாப்பிரிக்காவின் எழுச்சிமிக்க நிலப்பரப்புகளில் வாழ்ந்துவருபவர். குடும்ப வாழ்க்கை எனும் வளமுட்டும் கட்டுமானத்தில் மகத்தான மகிழ்ச்சியைக் காண்கிறார். தனது குடும்பத்திற்கான ஆழ்ந்த அர்ப்பணிப்பு, கார்ப்பரேட் நிறுவன கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவதில் என இரண்டையும் சமநிலைப்படுத்தி கையாள்கிறார். தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையின் இணக்கமான ஒருங்கிணைப்பிற்கு, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி அவருக்கு உதவுகிறது.



எரின் ஷல்ட்ஸ்

சிறு வயதிலிருந்தே, கடல், அறிவியல் மற்றும் சமூகத்தின் மீதான ஆர்வம், எரின் பாதையை வரையறுத்துள்ளது. 2021ம் ஆண்டில், சுற்றுச்சூழல் கல்விக்கான, வட அமெரிக்க சங்கத்தால் உலகெங்கும் உள்ள சிறந்த இளம் சுற்றுச்சூழல் கல்வியாளர்களை அங்கீகரிக்கும் EE 30 அண்டர் 30 என்ற திட்டத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்டார்.



சுய அக்கறை

உங்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளும்போது,
நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் நல்லவராக இருக்கிறீர்கள்.
உங்களைப் பற்றி நீங்கள் நல்லவிதமாக உணரும்போது,
மற்றவர்களையும் நல்ல முறையில் நடத்துகிறீர்கள்.

-சொலாங் நௌல்ஸ்

உங்களை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்

2024 தொடங்கும் வேளையில், கவனத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கும் இரண்டு எளிய அடிப்படை பயிற்சிகளுடன் இந்த ஆண்டைத் தொடங்குமாறு தாஜி நம்மை அன்புடன் அழைக்கிறார்.

"பூமியில் வாழ்க்கை என்பது பரிணாமத்தைப் பற்றியது.

ஒவ்வொரு வாழ்க்கையும், ஞானம், திறமைகள், மனப்பான்மைகள் ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளும் ஒரு பரிணாமமாகும்".

- தாஜி

அன்பான நண்பர்களே,

புத்தாண்டு என்பது, இடைநிறுத்தி, மதிப்பீடு செய்து, வருங்காலத்தின்மீது கவனம் செலுத்துவதற்கு ஒரு நல்ல நேரமாகும். இது குறிப்பாக, நீங்கள் மும்முரமாக வேலை செய்துகொண்டு, எங்கு செல்கிறீர்கள் என்பதைக்கூட உண்மையில்

மறந்துவிடும்போது, இன்னும் குறிப்பாக அதிர்ச்சி அல்லது திடீர் மாற்றம், கொடிய நோய், உறவு முறிவு அல்லது நெருங்கிய ஒருவரின் இழப்பு ஆகியவற்றை அனுபவித்திருந்தால் இது அவசியம் தேவைப்படும். இவற்றோடு சேர்ந்து, இந்நாட்களில் உலகில் நடக்கும் நிகழ்வுகள், ஆதரவற்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன, அதனால் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய உறுதியற்ற உணர்வுடன் இருப்பது இயல்பான ஒன்றுதான்.

முறையான தியானப் பயிற்சி, உங்களை நிலைபெற செய்து, இதயத்தை மென்மையாக்கி, உங்களது உயர்சுயத்தின் அருகாமையில் உங்களை அழைத்துச்செல்கிறது. உலகில் பெரிய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன என்பதில் சந்தேகமில்லை. முறையான தியானப் பயிற்சியானது, முழுப் பரிமாணத்தையும் பரந்த கண்ணோட்டத்துடன்



நீங்கள் பார்க்க உதவலாம். மகிழ்ச்சி மற்றும் கவனக் குவிப்பை அளித்து, எதிர்காலத் திட்டமிடுதல் மற்றும் எதிர்பாராததை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் போன்ற திறன்களை மேம்படுத்த கூடிய கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை முயற்சிக்க அழைக்கிறேன்.

பயிற்சி 1: 5 முன்னுரிமைகள்

இடையூறு ஏற்படாத இடத்தில் வசதியாக அமர்ந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு இப்போது உங்கள் வாழ்க்கையில் விடாமல் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள் என்னென்ன என்றும், உங்களுக்கு அமைதி மற்றும் நல்வாழ்வு ஆகியவற்றைக் கொண்டுவருவதான எதன்மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்த விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் உங்களிடமே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனதை வியப்பு, பகற்கனவு ஆகியவற்றால் நிரம்ப அனுமதித்து ஆராயுங்கள். நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போது, கையில் பேனா மற்றும் காகிதம் எடுத்துக்கொண்டு, ஐந்து விஷயங்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து எழுதுங்கள், உங்களுக்கு மிக முக்கியமானதாக இருக்கின்ற ஒன்றை முதல் விஷயமாக எழுதுங்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, உங்கள் வாழ்க்கையில் சமூக ஊடகங்களின் தாக்கம் குறித்து நீங்கள் கவலைப்படலாம் மற்றும் அதைக் குறைக்க வேண்டும் என விரும்பலாம்.

அல்லது நீங்கள் ஒரு நண்பருடனான உறவை சரிசெய்ய விரும்பலாம், தொழில்துறையை மாற்றவோ அல்லது உங்கள் திருமணத்தை வலுப்படுத்தவோ அதிக முயற்சி செய்ய விரும்பலாம். உங்கள் மனதினுள் இருந்துகொண்டு, கவலை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் விஷயத்தைப் பற்றி எழுதுங்கள்.

நீங்கள் அடிக்கடி பார்க்கக்கூடிய ஒரு இடத்தில், அந்த பட்டியலை நீங்கள் ஒட்டி வைக்கலாம். முதலாவதை எப்படி செயல்படுத்தப்போகிறீர்கள் என்று எண்ணிப்பாருங்கள்: என்ன செயல்கள், என்ன மனப்பான்மை, என்ன மாற்றங்களை நீங்கள் செய்ய வேண்டியிருக்கும். நீங்கள் அதை எப்படி செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதை கற்பனை செய்து பார்க்கலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் கைபேசியை பயன்படுத்துவதைக் குறைக்க விரும்புகிறீர்கள் என்றால், அந்த கைபேசியை அனைத்துவிட்டு எங்கோ வெளியே சற்று தூரத்தில் வைத்து விடுவதாக கற்பனை செய்து பாருங்கள். பின்பு, உங்களுக்காக நீங்கள் விடுவித்துக்கொண்டுள்ள அந்த நேரத்தில் என்ன செய்வீர்கள் என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றி இன்னும் நேர்மறையாக உணரவைக்கும்படியான எதை செய்து மகிழ விரும்புவீர்கள்?

பயிற்சி 2: மகிழ்ச்சியைக் கொண்டாடுங்கள்

உங்களது முன்னுரிமைகளை முடிவு செய்த பிறகு (அது சற்று நேரத்திற்கு பிறகூட

இருக்கலாம்) மீண்டும் ஓய்வாக, ஒரு வசதியான இடத்தில் அமர்ந்துகொண்டு, உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளித்த செயல்களை நினைவுகூருங்கள். எது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளித்தது; குறிப்பாக, இளைஞராக இருக்கும்போது எது உங்களுக்கு எழுச்சி அளித்தது? மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளைப் பற்றிய உங்கள் நினைவுகள் என்ன? குழந்தைப் பருவத்தில் மரங்களில் ஏறும்போது மகிழ்ச்சியாக இருந்ததாக ஒரு தோழி என்னிடம் கூறினார். இந்த எளிய நினைவுகளை மறுபரிசீலனை செய்து, அன்றாட வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியை எப்படிக் கொண்டுவருவது என்பதை நினைவுபடுத்தி உங்களிடமே தெரிவித்து கொள்ளுங்கள்.

மேலும் சாத்தியமானால் அந்தச் செயல்களில் சிலவற்றை மீண்டும் செய்யுங்கள். உதாரணமாக, பறவைகளைப் பார்த்து ரசிப்பது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியளித்தது என்றால், அருகாமையில் உள்ள பூங்காவில் பறவைகளைப் பார்க்கச் செல்லுங்கள் அல்லது ஒரு இயற்கை சரணாயலத்திற்கு சுற்றுலா செல்லுங்கள். சிறுவயதில் உங்களுக்கு நடனமாடப் பிடித்திருந்தால், ஏதாவது இசையை இயங்கவைத்து நடனம் ஆடுங்கள். அது அத்தனை எளியதாக இருக்கலாம். இவை அனைத்தும் மகிழ்ச்சியை மீண்டும் தூண்டியெழுப்புவதைப் பற்றியதாகும்.

அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது

அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது என்னும் கருத்தை ஆராயும் **எலிசபெத் டென்லி**, அதை செய்கையில், பூமியில் உள்ள அனைவரின் அடிப்படை உரிமைகளை ஆதரிக்க சில எளிய வழிகளையும் வழங்குகிறார்.

இந்த ஜனவரியில், "அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது" என்பது என் மனதில் முன்னணியில் உள்ளது. நமது பழக்க வழக்கங்களையும், சூழ்நிலைகளையும் மாற்றிக்கொள்வோம் என்ற நம்பிக்கையில், நாம் பொதுவாக ஒவ்வொரு ஆண்டையும் தீர்மானங்களுடன் தொடங்குகிறோம். ஆனால் போரின் அழிவுகள், உலகெங்கிலும் இடம்பெயர்ந்த பலர், உணவு, தங்குமிடம் அல்லது வாழ பாதுகாப்பான இடங்கள் இல்லாமல் தவிக்கும் குடும்பங்கள் மற்றும் ஒவ்வொரு கண்டத்திலும் உள்ள, சமூகங்களை அச்சுறுத்தும் காலநிலை நெருக்கடி போன்றவைகளால், இந்த ஆண்டு சரியாகத் தொடங்கவில்லை.

இத்தகைய நிச்சயமற்ற தன்மையினால், சுயத்தைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கான இயல்பான அணுகுமுறை, பின்னர் அதைத் தொடர்ந்து தனிப்பட்ட இலக்குகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது, நோக்கத்தை அமைத்தல் மற்றும் புதிய பழக்கங்களை உருவாக்குதல் ஆகியவை ஆடம்பரமாக இருப்பதுபோல் உணரப்படுகிறது; ஆனால் "அடிப்படைகளுக்குத் திரும்புவது" என்பது, பலரின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றியதாகும்.





பாதுகாப்பு, போதிய உணவு, சுத்தமான நீர், தங்குமிடம் மற்றும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் வாழக்கூடிய அதிர்ஷ்டத்தைப் பெற்றுள்ள நம்மில் பலருக்கு, நமது "அடிப்படைகளில்" தனிப்பட்ட அபிலாஷைகள் மற்றும் உலகளாவிய குடியுரிமையின் கூட்டு அபிலாஷைகள் ஆகிய இரண்டையும், எவ்வாறு நாம் உள்ளடக்குவது? ஐ.நாவின் 17 நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளை, நமது உலகளாவிய அபிலாஷைகளாகப் பயன்படுத்தலாமா? எட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் நாம் அவற்றை இன்னும் அடையவில்லை என்பதால், மிகவும் உறுதியாக அதை செய்ய முடியாது. வறுமையை ஒழிப்பதை விட லாபமும், ஒற்றுமையை விட மோதலும் இன்னும் அதிர்ச்சியூட்டும் விதத்தில் வெற்றி பெற்றுக்கொண்டிருக்கின்றன. நாம் ஒன்றுபட்ட மனித குலத்திலிருந்து வெகு தொலைவில் இருக்கிறோம்.

எனவே இந்த ஆண்டு நான் வித்தியாசமான அணுகுமுறையை மேற்கொள்கிறேன். இது இன்னும் சுய-முன்னேற்றத்தை உள்ளடக்கியதாகத் தான் இருக்கும், ஏனென்றால் நாம் இங்கு பரிணாம வளர்ச்சி அடைவதற்காக இருக்கிறோம், மேலும் கூட்டு மாற்றம் என்பது தனிப்பட்ட மாற்றத்தை சார்ந்திருக்கிறது. ஆனால் இங்கு இன்னும் பெரிய விஷயம் ஒன்று உள்ளது – அதாவது, நமது இணைப்பும்,

நாம் ஒருவருக்கொருவர் பொறுப்பேற்றுக்கொள்வதுமாகும்.

பல ஆன்மீக ஆசிரியர்கள், இந்த உலகில் உள்ள வலி மற்றும் துன்பங்களைப் பற்றி பேசியுள்ளனர். எக்கார்ட் டோல்லே மனிதர்களின் வலி உடலை விவரிக்கிறார், பாபூஜி தனது 'வாய்ஸ் ரியல்' புத்தகத்தில் வலி மற்றும் துயரங்களை ஆராய்கிறார். புத்தர், எப்போதும் மாறிவரும் நிலையற்ற தன்மையால் வாழ்க்கையையே துன்பமாகப் பார்க்கிறார். தனிநபர்களைப் பாதிக்கும் அதே வலி மற்றும் துன்பம் குடும்பங்கள், சமூகங்கள் மற்றும் மக்கள் அனைவரையும் பாதிக்கிறது. அதை கர்மா என்று ஒதுக்கி விடலாமா? அது இதயமற்றதாக இருக்கும், நாம் இதயமற்றவர்கள் அல்ல.

சவால்கள் மற்றும் அபிலாஷைகள்

எனவே, இந்த ஆண்டு, எனது தீர்மானங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டு சவால்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டு

அபிலாஷைகளை எதிர்கொள்ளும் மாற்றத்திற்கான, யதார்த்தமான விருப்பப்பட்டியலை உருவாக்கும் முயற்சி இது.

வாதத்திற்காக, 2024 ஆம் ஆண்டிற்கான எனது 30,000 அடி அபிலாஷைகள்:

எளிமையான வாழ்க்கை,
ஆன்மீக பரிணாமம்,
இணக்கமான உறவுகள்,
நல்வாழ்வு, மகிழ்ச்சி,
நம்பகத்தன்மை மற்றும்
ஏற்றுக்கொள்ளுதல்,

இவை, நான் உட்பட, அனைவருக்கும் பொதுவானவை.

சிந்தித்துப் பார்ப்பதன் மூலம், ஒவ்வொரு அபிலாஷையும் அதன் சொந்த யதார்த்தங்களுடன் வருகிறது என்பது தெளிவாகிறது, மேலும் அவை எப்போதும் மற்றவற்றுடன் ஒத்துப் போவதில்லை. எடுத்துக்காட்டாக, ஆன்மீக பரிணாமமும் உலக மகிழ்ச்சியும் தானாக ஒன்றிணைவதில்லை. ஆன்மீக வளர்ச்சியில் பல பலன்கள் உண்டு. ஆனால் அவை இந்த உலகத்தைச் சேர்ந்தவை அல்ல. எனவே, மிக முக்கியமானது - ஆன்மீக பரிணாமமா அல்லது மகிழ்ச்சியா? எது முக்கியமானது என்பதை தீர்மானிப்பது முக்கியம்.

நல்லிணக்கம் ஒரு முக்கியமான அபிலாஷை,

ஆனால் நம் எல்லா உறவுகளும் இணக்கமாக இருக்க வேண்டும் என்று **எதிர்பார்ப்பது யதார்த்தமானதா?** அல்லது நமது முக்கியமான உறவுகள் **எப்போதும் இணக்கமாக இருக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பதா?** எந்தவொரு உறவும், நல்லிணக்க காலங்கள் மற்றும் ஒற்றுமையற்ற காலங்கள் என காலப்போக்கில் அடிக்கடி மாற்றங்களைச் சந்திக்கும். அந்த மாற்றங்களை நாம் எவ்வாறு வழிநடத்துகிறோம் என்பது தான் முக்கியம். இது தனிப்பட்ட அளவில் நம்மைப் பாதிக்கிறது. ஆனால் பாஸஸ்தீனம் மற்றும் இஸ்ரேல், சவூதி அரேபியா மற்றும் யேமன் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான உலகளாவிய மோதல்களை எவ்வாறு வழிநடத்துகிறோம் என்பதையும் இது தீர்மானிக்கிறது.

இணக்கமான உறவுகள் **எப்போதும் ஆன்மீக பரிணாமத்துடன்**

ஒத்துப் போகுமா? எனது கூர்நோக்குகளின்படி அவ்வாறு இல்லை. எனக்குத் தெரிந்த வரை, ஆன்மீக ரீதியில் மிகவும் பரிணாம வளர்ச்சியடைந்தவர்கள் தங்கள் அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்து நிறைய கோருகிறார்கள். மேலும் அந்த அன்புக்குரியவர்கள் கோரப்பட்ட தியாகங்களைச் செய்யத் தயாராக இருப்பதால்தான், நல்லிணக்கம் நிலவுகிறது.

நல்வாழ்வும் மகிழ்ச்சியும்

ஆன்மீக பரிணாமத்துடன் ஒத்துப்போகின்றனவா? எப்பொழுதும் இல்லை.

உண்மையில், ஒரு ஆன்மீக நபரின் வாழ்க்கைக்கு, போதுமான ஆரோக்கியத்தை விட குறைவாகவே தேவைப்படலாம். மேலும் தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சியானது, அவர்களிடமிருந்து தேவைப்படும் வளர்ச்சி, மாற்றம் மற்றும் அவர்கள் எடுக்கும் பொறுப்புகளுடன் முரண்படுகிறது.

இந்த அபிலாஷைகள் எதுவும், ஆன்மீக வளர்ச்சியுடன் பொருந்தவில்லை என்று தோன்றுவது போல், மற்ற எல்லா அபிலாஷைகளுடனும் இணக்கமாகத் தோன்றும், எளிய வாழ்க்கைக்கு நாம் வருகிறோம். அது எப்போதும், எல்லாவற்றையும் மேம்படுத்துகிறது. நம்பகத்தன்மை மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் விஷயத்திலும், இதுவே உண்மை.

ஆயினும் கூட, நம்பகத்தன்மையும் நம்மை எல்லாவற்றையும் நுண்ணறிவு, தெளிவு மற்றும் விவேகத்துடன் பார்க்கும்படி சவால் விடுகிறது, இந்த உயரிய ஒழுக்கங்களுக்கு அன்பும் இரக்கமும் தேவைப்படும். நாம் வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் பெரும்பாலான பிரச்சினைகளுக்கு மருந்தாக இருப்பது, பட்டியலில் உள்ள கடைசி அபிலாஷையான ஏற்றுக்கொள்ளுதலில் மட்டுமே சாத்தியம். அது அவற்றைத் தீர்த்து வைக்காது, ஆனால் அது நம்மை "மீண்டும் அடிப்படைகளுக்கு", பாரபட்சம் மற்றும் முன்கணிப்பு இல்லாமல், நடுநிலை அணுகுமுறைக்கு கொண்டு வருகிறது - அது முன்னோக்கி நகர்வதற்கான தொடக்க புள்ளியாகும். இதை நாம் அடிக்கடி தவறவிட்ட



ஒரு படியாக உணர்கிறேன்.
பெரும்பாலான நேரங்களில் நம்
சொந்தக் கண்ணோட்டத்தில்
விஷயங்களுக்குத் தீர்வு காண
முயற்சிக்கிறோம்.

பங்களிக்க ஒரு வழி

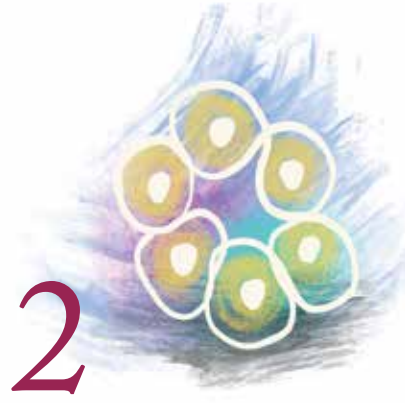
நாம் எதிர்கொள்ளும் கூட்டு
நெருக்கடிகளுக்கான தீர்வின் ஒரு
பகுதியாக இருக்க, நாம் என்ன
செய்ய முடியும்? ஒரு விவேகமுள்ள
நபருக்கு, உடனடி பதில் நோக்கம் -
மனித சிந்தனையின் சக்தி.

இது மிகவும் குறைவாகவே
பயன்படுத்தப் படுகிறது. அன்பு,
ஒற்றுமை மற்றும் நல்லிணக்கத்தை
நோக்கி நம் எண்ணங்களை
செலுத்தலாம். எளிய
நடைமுறைகள் மூலம் இது எளிதாக
செய்யப்படுகிறது, உதாரணமாக, 3
அமைதி நோக்கங்கள்



1

உலகில் உள்ள அனைத்து
மக்களிடையே
இரக்கம், பரிவு,
அன்பு மற்றும் அமைதி
நிலவட்டும்.



2

வானம், பெருங்கடல்கள்,
மரங்கள், மக்கள்,
வனவிலங்குகள்,
கட்டிடங்கள் உட்பட
உங்களைச் சுற்றியுள்ள
அனைத்தும்
அமைதியை உள்ளீர்த்து
கொண்டிருக்கின்றன
- மேலும் அனைத்தும்
அமைதியை
வெளிப்படுத்துகின்றன.



3

ஒவ்வொருவரும்
அமைதியானவர்களாக
மாறுகிறார்கள்,
நற்சிந்தனை, சரியான
புரிதல் மற்றும் நோக்கத்தில்
ஒருமைப்பாடு ஆகியவற்றை
வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

உலகெங்கும் உள்ள ஒவ்வொருவரும்,
தங்கள் இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து
ஒவ்வொரு நாளும் இந்த
நோக்கங்களில் ஒன்றை அல்லது
அனைத்தையும் பயிற்சி செய்வதாக
கற்பனை செய்து பாருங்கள். அனைத்து
போர்களும் முடிவுக்கு வரலாம்,
எல்லா வளங்களும் பகிரப்படலாம்,
ஐ.நா.வின் 17 நிலையான வளர்ச்சி
இலக்குகளை நாம் எளிதாக அடைய
முடியும். நம் மனப்போக்குகள் மாறும்,
ஒரு முக்கியமான உலகளாவிய
மாற்றத்தைத் தூண்டும், ஏனெனில்
நாம் அனைவரையும் மற்றும்
எல்லாவற்றையும் அக்கறையுடன்
கவனித்துக்கொள்வோம்.
நோக்கங்களைப் பயிற்சி செய்ய எந்த
கட்டணமும் இல்லை, அதை செய்வதும்
எளிதானது, அதற்கு சில நிமிடங்கள்
மட்டுமே ஆகும், மேலும் அனைவரும்
இதில் இணைந்து கொள்ளலாம்.

எனவே, இது 2024ம்
ஆண்டிற்கான எனது தீர்மானம்.
நான் சுய முன்னேற்றம்,
எனக்கு நெருக்கமானவர்கள்
மற்றும் அன்பானவர்களைக்
கவனித்துக்கொள்வது மற்றும் எனது
உள்ளூர் சமூகத்தில் தன்னார்வத்
தொண்டுகள் ஆகியவற்றில்
ஈடுபடுவேன். ஆனால் ஒரு
உலகளாவிய குடிமகனாக, கூட்டு
மாற்றத்திற்கு பங்களிக்க வேண்டும்
என்பதே எனது விருப்பம். நான் அதைச்
செய்ய இது ஒரு நேர்மறையான வழி.

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்



மனம் - உடல் இவற்றிற்குள்ள தொடர்பு

சத் பீர் சிங் கல்சா, பிளச்சி, 1973 ஆம் ஆண்டு முதல், குண்டலினி யோகாவின் பயிற்றுவிப்பாளராக இருந்து வருகிறார். மேலும் 2001 ஆம் ஆண்டு முதல், தூக்கமின்மை, நாள்பட்ட மன அழுத்தம், பதட்டம் தொடர்பான கோளாறுகள், மற்றும் பணியிடங்கள், பொதுப்பள்ளி அமைப்புகளில், யோகா குறித்த ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டார். அவர் யோகா சிகிச்சையாளர்களின் சர்வதேச சங்கத்தில், யோகா ஆராய்ச்சி குறித்த வருடாந்திர கருத்தரங்கின் அறிவியல் இயக்குனராகவும், சர்வதேச யோகா சிகிச்சை இதழின் தலைமை பதிப்பாசிரியராகவும், பணியாற்றுகிறார். அவர் ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளி யோகா சிறப்பு அறிக்கையின் மருத்துவ பதிப்பாசிரியராகவும், சுகாதாரப் பாதுகாப்பில் யோகாவின் கோட்பாடுகள் மற்றும் பயிற்சி ('திப்ரின்சிபிள்ஸ் அண்ட் பிராக்டிஸ் ஆஃப் யோகா இன் ஹெல்த் கேர்') என்ற மருத்துவப் பாடப்புத்தகத்தின் தலைமை பதிப்பாசிரியராகவும் உள்ளார். அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இன்ஸ்டிடியூட்டைச் சேர்ந்த **விக்டர் கண்ணனாள்**, யோகாவுக்கும் நல்வாழ்வுக்குமிடையே உள்ள பொதுவான அம்சங்களைப் பற்றிய தலைப்பில், பேட்டி காணப்பட்டார்.

பாரம்பரிய யோகாவின் நான்கு அம்சங்கள்

கேள்வி: காலைப் பொழுதில் உங்கள் நேரத்தை ஒதுக்கியதற்கு நன்றி. உங்களைப் பொறுத்தவரை யோகா என்றால் என்ன?

ச.பீ.சி.கா: "பாரம்பரிய யோகா" அல்லது "வரலாற்றுடன் தொடர்புள்ள யோகா" என்று நான் அழைப்பது, நான்கு முக்கிய அம்சங்களால் ஆனது. முதலில் ஆசனங்கள், உடல் நிலைகள் மற்றும் பயிற்சிகள். பலர் ஆசனங்களை மட்டுமே பயிற்சி செய்கிறார்கள். அது பரவாயில்லை, ஆனால் போதுமானதில்லை. இது யோகாவின் ஒரு அம்சம் மட்டுமே.

இரண்டாவது சுவாசப்பயிற்சி, அதாவது பிரணாயாமம். நெடுங்காலமாக இருந்து வரும் பண்டைய பாரம்பரியத்தின் பகுதியான இது, தற்பொழுது கடைபிடிக்கப்படும் நவீன யோகாவிலும் மிகுந்த செயல் திறனுடன் உள்ளது.

மூன்றாவது, உடலை சமநிலை படுத்துதல். இது ஆசனங்களுள் ஒன்றாக வகைப்படுத்தப்பட்டாலும், இதை ஒரு தனி வகையாக - தளர்வு பயிற்சி என்று வகைப்படுத்த வேண்டும்

என்று நான் நினைக்கிறேன். சடலத்தைப் போல படுப்பது அல்லது சுவாசனம் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு குறிப்பிட்ட பயிற்சி உள்ளது. இது பௌதிக உடலின் ஆழ்ந்த தளர்வு நிலை. இதன் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகள் யோகா ஆய்வுகளில் மட்டுமின்றி, மேற்கில் உளவியல் துறையில், பல தசாப்தங்களாக பயன்படுத்தப்படும், 'படிப்படியாக ஏற்படும் தளர்வு' என்னும் செயல்முறையிலும் நிரூபிக்கப் பட்டுள்ளன. உடல் ஓய்வெடுத்தல், நடத்தை, மன மற்றும் உணர்ச்சி செயல்பாடுகளில், மிகவும் தெளிவான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது மனதுக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பை எடுத்துக் காட்டுகிறது.

நான்காவதான தியானம் ஒரு வகையில் யோகாவின் மிக முக்கியமான அங்கமாகும். பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்கள், பெரும்பாலும் யோகாவின் அறிவாற்றல் சார்ந்த அம்சங்கள். தியானம் என்னும் கூறு, கவனத்தை குவிப்பது ஆகும்.

என்னைப் பொறுத்தவரை தியானம் என்பது மிகவும் நிதானமான, பகுப்பாய்வின்றி கவனம் செலுத்துவது. கவனத்தின் இலக்கு ஒன்றே, பல்வேறு

தியான முறைகளில் உள்ள வேறுபாடு. அவை அனைத்துமே நம் கவனத்தின் ஈடுபாட்டை உள்ளடக்கியவை தான். அதாவது ஒரு இலக்கில் கவனம் செலுத்த, முளையில் உள்ள கவன கட்டமைப்புகளை ஒன்றிணைப்பது. ஆயினும், அந்த இலக்கில் சிறிது நேரம் கவனம் செலுத்தும்போது, உங்கள் மனம் அலைபாயத் தொடங்குகிறது. மனம் அலைபாய்வதால் ஒரு தடங்கல் ஏற்படுகிறது. தியானத்தில் உள்ள கடின வேலை என்னவென்றால், உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் இலக்குக்குகொண்டு வர வேண்டும். கவனத்தை இலக்கிற்கு, மீண்டும் மீண்டும் சுழற்சி முறையில்கொண்டு வருவது.

ஆசனங்கள், தளர்வுப் பயிற்சி, பிரணாயாமம் மற்றும் தியானம் ஆகியவை நவீன முறைப் பயிற்சியில், யோகாவின் நான்கு முக்கிய அம்சங்களாகும்.

கேள்வி: தளர்வு நிலைகள் உடல் மற்றும் மன-உளவியல் சார்ந்துள்ளவை. மேயோ கிளிநிக் ஆய்வுக் கட்டுரை ஒன்று, (ஆட்டோஜெனிக்) தன்னாக்க தளர்வு நிலையை பற்றி விளக்குகிறது. அது எப்படி வேலை செய்கிறது?



ச.பீ.சி.கா: மேற்கத்திய தளர்வுப் பயிற்சிகளில் இரண்டு, நீண்ட வரலாற்றைக்கொண்டுள்ளன. ஒன்று (ஆட்டோஜெனிக்) தன்னாக்க தளர்வு பயிற்சி என்று அழைக்கப்படுகிறது (ஜோஹன்னஸ் ஹென்ரிச் ஷூல்ட்ஸ், 1932), இது, படங்களின் உதவியுடன் வழிநடத்தப்படும் ஒரு தளர்வு பயிற்சியாகும். இது தளர்வு உணர்வை உருவாக்க உடல் மீது செயல்படுகிறது. மற்றொன்று, படிப்படியாக முன்னேற்றம் தரக்கூடிய தசை தளர்வு என்று அழைக்கப்படுகிறது (டாக்டர் எட்மண்ட் ஜேக்கப்சன், 1938). இவை இரண்டும், உடல் மற்றும் மன கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மனமும் உடலும் இணைந்துள்ளன

கேள்வி: மனம்-உடல் இணைப்பு சுவாரஸ்யமானது. ஏனென்றால் மனம் என்பது பௌதீகமானதல்ல. அதே சமயம், உடல் பௌதீகமானது. நாம் அறிந்த வரையில் மனம்-உடல் இணைப்பு மூளையில் நடக்கிறது. எனவே, தியானம் மற்றும் படிப்படியாக ஏற்படும் தளர்வுநிலை, மூளையின் செயல்பாட்டை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன? குறுகிய கால தியானம் கூட நடத்தையை பாதிக்கும் விதத்தில், மூளையில் உள்ள இரசாயன கலவையை பாதிக்கிறது என்று நான் படித்திருக்கிறேன்; மேலும் நீண்ட கால தியானம், உதாரணத்திற்கு 8 முதல் 13 வாரங்கள், மூளையில் கட்டமைப்பிலேயே மாற்றங்களை உருவாக்குகிறது. மனதுக்கும் மூளைக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பைப் பற்றியும், அவை எவ்வாறு ஒன்றாகச் செயல்படுகின்றன மற்றும் ஒன்றின் மீதொன்று எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைப் பற்றியும் பேச முடியுமா?

ச.பீ.சி.கா : மனமும் உடலும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. மூளை இல்லாமல் மனம் இல்லை; அதை நீங்கள் எளிதாக நிரூபிக்க முடியும். மருத்துவ அறிவியல் உட்பட, நவீன அறிவியலில் மனமும் உடலும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. இது 1800 களில் இரண்டு துறைகளும் வளர்ந்தபோது தொடங்கியது - உளவியல் மற்றும் மனநல மருத்துவம் ஒருபுறம், மற்றும் உடலுக்கான மருத்துவம் மறுபுறம். இது நவீன மருத்துவத்தில், மனதுக்கும் உடலுக்கும் இடையே, அடிப்படையான பிளவுக்கு வழிவகுத்தது.

உடல் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவர்கள், மனரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் என்ன நடக்கிறது என்பதில் ஆர்வம் காட்டுவதில்லை என்பதையும், உளவியல் அல்லது மனநல நிலைமைகளுடன் சிகிச்சை அளிப்பவர்கள், உடலிலும், நடத்தையிலும் என்ன நடக்கிறது என்று கேட்பதில்லை என்பதையும், நாம் அடிக்கடி பார்க்கிறோம். இது ஒரு பெரிய குறைபாடு. ஏனென்றால், மனமும் உடலும் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

முதுகுத்தண்டு வடம் என்பது, மூளையின் நீட்சியாகும், இது நரம்பு மண்டலத்தின் மூலம், உடல் முழுவதும் பரவியிருக்கிறது. மற்றும் உடலில் இருந்து மூளைக்கு தகவல்களைக்கொண்டு செல்கிறது. மேலும் மூளை உடலுக்குத் தகவல் தெரிவிக்கிறது. ஒன்றை பாதிக்கும் விஷயம் மற்றொன்றையும் பாதிக்கிறது.

நீங்கள் உணர்ச்சிகரமான நிலையில் இருக்கும்போது, இரண்டின் வெளிப்பாடுகளையும் காண்கிறீர்கள். நீங்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது, அழுகிறீர்கள். அது உடல் ரீதியான வெளிப்பாடானாலும், ஒரு

உணர்ச்சிகரமான நிகழ்வுக்கான பதில். மறுபுறம், நீங்கள் உங்கள் விரலை தீயில் சுட்டுக்கொண்டால், நிறைய மனவேதனையை அனுபவிக்கிறீர்கள். மனதையோ உடலையோ, ஒன்றிற்காக மற்றொன்றை புறக்கணிப்பது, பலவீனம் மற்றும் தவறான புரிதல். உளவியல் மற்றும் மனநல நிலைமைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும்போது, உடலில் அதன் விளைவுகளையும் மதித்தவாறு மருத்துவம் செய்யும்போது, அதிக வெற்றியைப் பெறுவோம். மேலும், ஒருவருக்கு மனரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் என்ன நடக்கிறது என்பதை மதித்து புரிந்துகொண்டால், உடல் சார்ந்த மருத்துவத்தில் இன்னும் சிறப்பாக செயல்பட முடியும்.

எனது கவனம், உடல் - மனம் இவற்றின் இணைப்பு மற்றும் அதில் நாம் எதை அளவிட முடியும் என்பதில் உள்ளது. நவீன மருத்துவத்தில், மனதின் மூலம் உடலை சுயமாக கட்டுப்படுத்துவது பற்றி நமக்கு மிகக் குறைவான புரிதல் உள்ளது. அதே சமயம் யோகாவில், உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியான நமது உள் நிலையை கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொள்கிறோம். சுய ஒழுங்குமுறையின் இந்த கட்டமைப்பானது, யோகா மற்றும் பிற மனம்-உடல் நடைமுறை பயிற்சிகளின் ஒரு முத்திரையாகும்.

கேள்வி: சுய கட்டுப்பாடு என்பது யோகாவின் பிரத்யாஹார அங்கமா?

ச.பீ.சி.கா : சுய கட்டுப்பாடு என்பது ஒரு அங்கத்துடன் மட்டுமே தொடர்புடையது என்று நான் நினைக்கவில்லை. யோகா மனதிலும் உடலிலும் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைப் பகுத்தாய்வதற்கான வழிகாட்டியாகவே, நான் எட்டு அங்கங்களையும் பார்க்கிறேன்,

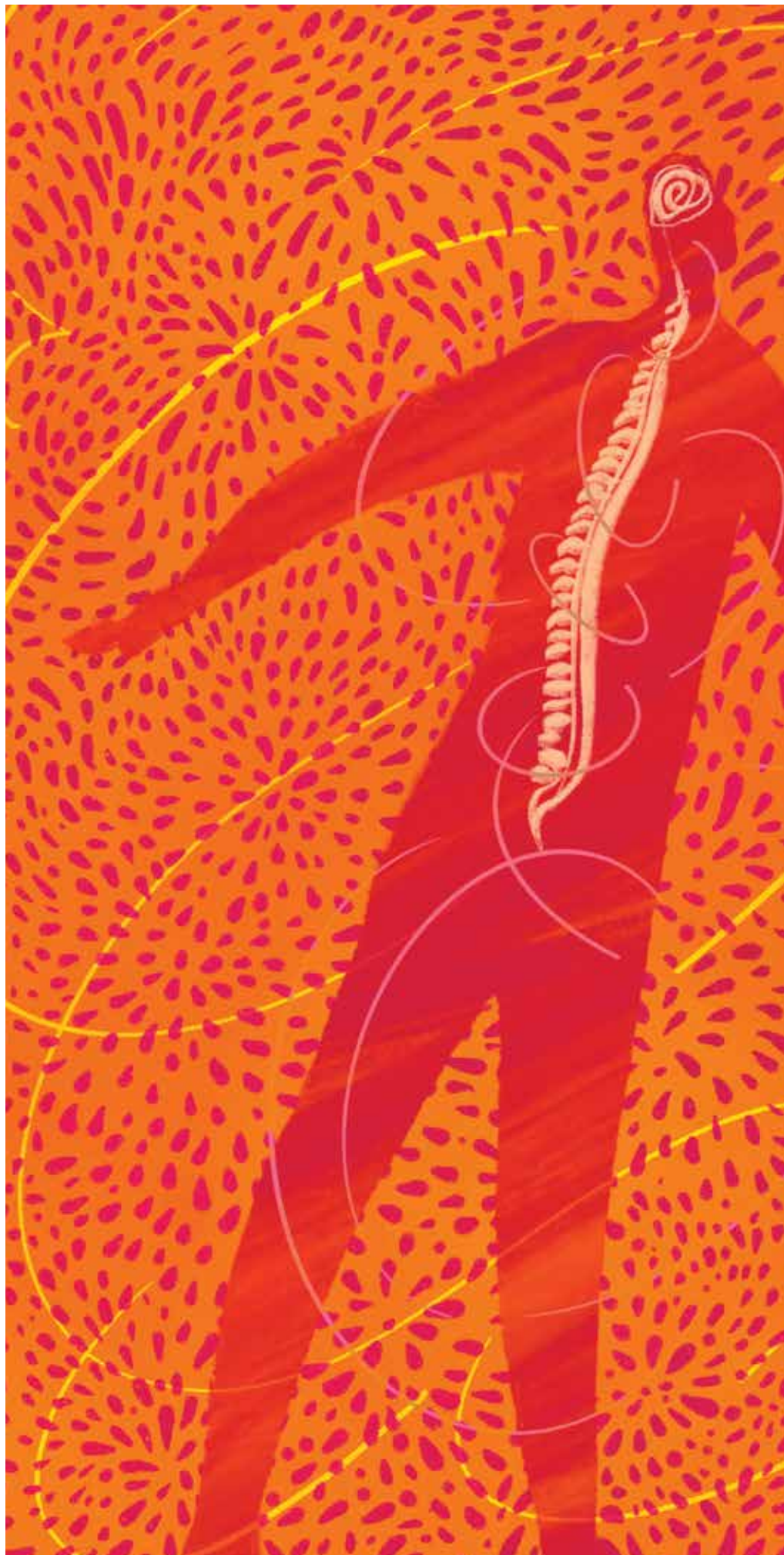
சுய அக்கறை

ஆனால் அது அவ்வளவு பயனுள்ளதாக இல்லை. பலர் யமங்களிலும், நியமங்களிலும் கவனம் செலுத்துகிறார்கள், அவை நெறிமுறை நடத்தை பற்றியவை. அவற்றுக்கு மதிப்பு உண்டு, ஆனால் அவை காலப்போக்கில், வழக்கமான யோகாசனத்தில் இருந்து தானாகவே வெளிப்படும் என்று நினைக்கிறேன். யோகப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கோ அல்லது யோக அனுபவத்தைப் பெறவோ அவை அவசியமில்லை.

நீங்கள் நான்கு அம்சங்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஈடுபட்டவுடன், மற்ற மூன்றையும் ஓரளவுக்கு செயல்படுத்துகிறீர்கள். நான்கு அம்சங்களும் (உடற்பயிற்சி, சுவாசம், தளர்வுநிலை மற்றும் தியானம்) முற்றிலும் ஒன்றோடொன்று பிணைக்கப்பட்டும் இணைக்கப்பட்டும் முள்ளன. உதாரணமாக, மெதுவாக சுவாசிக்கும்போது உங்கள் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடு குறைகிறது மற்றும் மூளை மற்றும் அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில், உடனடி மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. நீங்கள் மெதுவாக சுவாசிக்கும்போது, மனதிலும் ஒரு தளர்வு ஏற்படும். அவ்வாறே தியானத்திலும், அறிவாற்றல் மிகுதியும் உடல் தளர்வும் ஏற்படுகின்றன. உங்கள் சுவாசம் நிதானப்படுகிறது. இவ்வாறு, எல்லா விதமான பயிற்சிகளும் ஒன்றுக்கொன்று இணைந்துள்ளன.

கேள்வி: உங்கள் பதில் மிகவும் உதவிகரமானது. மனிதர்கள் யோகப் பயிற்சிகளில் தங்களை ஈர்க்கும் ஏதேனும் ஒன்றில் தொடங்கி, மற்ற கூறுகளின் பலனையும் பெறலாம்.

ச.பீ.சி.கா: இது யோகாவின் முக்கிய நன்மைகளில் ஒன்றாகும். நம் அனைவருக்கும் வெவ்வேறு ஆளுமைகள் மற்றும் ஈர்ப்புத்தன்மைகள் உள்ளன. அனைவரும், தங்களுக்கு பிரியமான பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்து அதனை தொடங்கலாம்.



நீங்கள் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், பயனடைய மாட்டீர்கள். மனம்-உடல் மருத்துவம் பற்றி தெரிந்துகொள்வது மட்டும் பலனளிக்காது. பயிற்சிகளில் ஈடுபட வேண்டும். பயிற்சிகளை செய்வதில் உங்களுக்கு ஓரளவு திருப்தி இருந்தால், ஈடுபாடு அதிகமாகும். யோகா பல முனைகளில் செயல்படுகிறது, அதனால் தான் நான் முதலில் யோகாவை ஒரு சிந்தனைப் பயிற்சியாகத் தேர்ந்தெடுத்தேன்.

யோகாவைத் தெளிவுபடுத்துதல்

கேள்வி: யோகா என்பது, ஆசனங்களை விடவும் அதிகமானது என, யோகாவை பற்றி மென்மேலும் தெளிவுபடுத்துவதில், உங்களைப் போன்ற ஆராய்ச்சியாளர்கள் மற்றும் கல்வியாளர்கள் ஆர்வமாக உள்ளனர்.

ச.பீ.சி.கா: அது உண்மை தான். மனிதர்கள், குறிப்பாக இந்தியாவில், யோகாவின் வீரியம் குறைந்த வடிவங்களைக் கண்டு வருந்துகிறார்கள். “ஓ, அமெரிக்கர்கள் நமது பண்டைய புனித நடைமுறைகளை எடுத்து அவற்றைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு, ஓயின் யோகா, பீர் யோகா மற்றும் ஆடு யோகா போன்றவற்றைச் செய்து அவற்றை அழிக்கிறார்கள் என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். அந்த கண்ணோட்டத்தை நான் புரிந்துகொள்கிறேன். ஆனால் யோகாவின் இந்த வரையறுக்கப்பட்ட வடிவங்கள், ஒரு நுழைவாயிலாக செயல் படுகின்றன. மக்கள் உடல் நலனுக்காக, ஆசனங்களுடன் தொடங்கலாம், ஆனால், ஆசனங்கள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மனம்-உடல் விளைவைக்கொண்டிருப்பதால், அவர்கள் மற்ற விஷயங்களையும் அனுபவிக்கிறார்கள்.

யோகாவை முயற்சிப்பதற்கான உண்மையான காரணங்கள், மிகவும் அற்பமானவையாக இருக்கலாம். சிலர் தங்கள் முழங்கால்கள் அல்லது தோள்களை சரிசெய்ய விரும்புவதால் தொடங்குகிறார்கள். ஒரு மாதப்

பயிற்சிக்குப் பிறகு, அவர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து, அவர்களின் தோள்கள் நன்றான பிறகு, “நான் வித்தியாசமாக உணர்கிறேன், மேலும் என்னால் வாழ்க்கையை திறம்பட நிர்வகிக்க முடிகிறது” எனவும் கூறுகிறார்கள். “எனது மன அழுத்தம் வெகுவாக குறைந்துள்ளது, மேலும் என்னுடைய அந்த நிலை நீட்டிக்கப்பட வேண்டும். எனக்கு இது இன்னும் அதிகமாக வேண்டும், எனவே நான், அடுத்த தெருவில் இருக்கும் பாரம்பரிய யோகா ஸ்டூடியோவுக்கு செல்கிறேன். அங்கு நான் அதை கற்றுக்கொள்ள முடியும்” என்றும் சொல்லலாம். தனித்துவமான அல்லது வரையறுக்கப்பட்ட யோகா, பாரம்பரிய யோகாவின் நுழைவாயிலாக இருக்கலாம். அது நல்லது. மக்கள் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதை விட, வரையறுக்கப்பட்ட யோகாவில், ஆசனங்களை செய்வதை மட்டுமே நான் பரிந்துரைக்கிறேன்.

யோகாவும் நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டியும்

கேள்வி: நிச்சயமாக. தமிழில் ஒரு பழமொழி உண்டு. ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையுமா? என்பது அது. பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு சரியான வயது உள்ளதா? இது நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டியுடன் எவ்வாறு தொடர்புடையது?

ச.பீ.சி.கா: வளர்ச்சி நிலைகள் கற்றலை பாதிக்கின்றன. நீங்கள் இளமையாக இருக்கும்போது சிறப்பாகக் கற்றுக்கொள்ளும் விஷயங்கள் உள்ளன. வாழ்க்கையில் நீங்கள் செய்யும் அனைத்தும், மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் மூளையின் கட்டமைப்பை மாற்றுகின்றன. நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டியும், நரம்பியல் செயல்பாடும், தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கின்றன. நீங்கள் செப்படி வித்தை (juggling-ஒரே நேரத்தில் காற்றில் பல பொருட்களை இயக்கத்தில் வைத்திருப்பது), கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் கட்டமைப்பை மாற்றுகிறீர்கள். நீங்கள்



அதிக புத்தகங்களைப் படிக்கும்போது, உங்கள் மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் கட்டமைப்பு மாறுகிறது. இவை அனைத்தும் மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் மூளையின் கட்டமைப்பில் பிரதிபலிக்கின்றன. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு மூன்று பெட்டி சிகரெட்டுக்களை புகைக்க ஆரம்பித்தால், மாற்றங்கள் நிச்சயம் நேர்மறையாக இருக்காது.

யோகாவின் பல்வேறு அம்சங்களும், மூளையின் செயல்பாடு மற்றும் அமைப்பு இரண்டையும் மாற்றுகின்றன. இந்த மாற்றங்கள், வாழ்க்கையின் எந்த நேரத்திலும் ஏற்படலாம். ஒரு வேளை நீங்கள் இளமையாக இருக்கும்போது எல்லாவற்றையும் போலவே, அவை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

எனவே முன்கூட்டியே செய்வதால் இந்த நடைமுறைகளால் நன்மைகள் உள்ளன.

குழந்தைகளுக்கான யோகா

யோகாவை குழந்தைப் பருவத்திலேயே தொடங்கலாம். பாலர் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கு, தங்கள் உடலையும் மனதையும் பற்றிய விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது எப்படி, அவர்களின் உடலையும் மனதையும் எப்படி தளர்த்துவது போன்ற, சுய ஒழுங்குமுறையின் அடிப்படை பயிற்சிகளை கற்பிக்கலாம். அந்த வயதில் பயிற்சி செய்யப்படும் யோகா, அவர்களின் ஆர்வத்தின் அளவை இலக்காகக்கொண்டு, விலங்கு விளையாட்டுகள், யோகப் பயிற்சியில் சிங்கம் அல்லது மற்றொரு

வகையான விலங்கு போல் பாசாங்கு செய்வது; போன்றவற்றின் மூலமாக தளர்வு மற்றும் சுய கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை கற்றுக் கொடுக்கலாம். பாலர்பள்ளியில் யோகாவைக் கற்பிக்கும் ஒரு திறமையான ஆசிரியர், அளவுக்கதிகமான ஆற்றலுடன் சுவர்களில் ஏறி குதிக்கும் குழந்தைகளின் குழுவை கூட, முறைப்படுத்தி அழைத்துச் செல்ல முடியும், 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, அவர்கள் அனைவரையும் சுவாசனத்தில் அமைதியாக படுக்க வைக்க முடியும். இது ஒரு அதிசயம். இந்தக் குழந்தைகள் தங்கள் விருப்பப்படி தங்களைத் தாங்களே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவும், தங்கள் சொந்த உடல் செயல்பாடு மற்றும் மன ஆற்றலைப் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும், அமைதியாக இருக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் என இப்போது பிரபலப்படுத்தப் பட்டுள்ள மனம்-உடல் விழிப்புணர்வு என்னும் மற்றொரு அடிப்படைக் கட்டமைப்பையும், குழந்தைகள் அனுபவிக்கிறார்கள்.

உளவியல் மற்றும் உடல் ரீதியான உங்களின் உள் நிலையை பற்றிய விழிப்புணர்வுடனிருப்பது, சுய கட்டுப்பாடுடன் நெருக்கமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் நீங்கள் விழிப்புடன் இல்லை என்றால், உங்களை நீங்களே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. மனம்-உடல் விழிப்புணர்வு மற்றும் உள் நிலையின் சுய கட்டுப்பாடு என்ற இந்த இரண்டும், யோகா மற்றும் மன-உடல் மருத்துவத்தில் மிக முக்கியமானவை. அவற்றை மிகச் சிறிய வயதிலேயே குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கலாம். பிற்காலத்தில், அவர்கள் பிராணயாமம் மற்றும் தியானம் போன்ற பல பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். மேலும் அவர்கள் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படிக்கும் நேரத்தில், பெரியவர்கள் செய்யக்கூடிய அனைத்தையும் அவர்களாலும் செய்ய முடியும்.

தொடரும்.....

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



அகத் தூண்டுதல்

உண்மையான அன்பு
புரிதலில் இருந்து பிறக்கிறது.

- புத்தர்



ஆன்மீகம் என்றால் என்ன?

அன்புள்ள திரு கம்லேஷ் படேல்,

ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை அளவிடுவது எப்படி?
எனது உள்முக நல்வாழ்விலும், வாழ்க்கை
முறையிலும் என்ன மாற்றங்களை நான்
எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

அன்புள்ள மார்கரெட்,

உங்களது மின்னஞ்சலுக்கு நன்றி. உங்கள் உள்ளூர் சமூக மையத்தில் நீங்கள்
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பைப் பற்றி தெரிந்து கொண்டதை எண்ணி மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.
ஆன்மீக வளர்ச்சி மற்றும் வாழ்க்கையின் நோக்கம் பற்றிய உங்கள் கேள்வி வரவேற்கத்தக்கது.

உங்கள் முதல் கேள்வியான, "ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை எவ்வாறு அளவிடுவது?" என்பதற்கு
பதிலளிக்க, "உங்கள் மனப்பான்மையும், வாழ்க்கையைப் பற்றிய உங்கள் கண்ணோட்டமும்
மாறுகின்றனவா? எவ்விதமாக?". சுயத்தைப் பற்றி சிந்திக்கும் இந்த பயிற்சி, நீங்கள்
முன்னேறிவிட்டீர்களா என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.

அதைப் பார்ப்பதற்கான மற்றொரு வழி இதுதான்: ஆன்மீக முன்னேற்றம் என்பது தூய்மை
மற்றும் எளிமையை அடைவதாகும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதெனில், நீங்கள்
முன்னேறும்போது நீங்கள் தூய்மையாகவும் எளிமையாகவும் உணர்வீர்கள். இதைப் பற்றிச்
சிந்தித்து, "தூய்மையும் எளிமையும் என்னில் எங்குள்ளது?" என்று கேட்பது வரவேற்கத்தக்கது.

நீங்கள் முன்னேறும்போது, எளிமையான வாழ்க்கை முறைகள் உங்கள் முன்னுரிமையாக
இருப்பதை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள்.

இன்றைய வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் உள்ள நிலையான போராட்டம் உடல் சார்ந்த உயிர்வாழ்விற்கானது அல்ல, மாறாக மனநலம் மற்றும் உணர்வுபூர்வமான நல்வாழ்விற்கானது. ஒவ்வொரு கணமும் சரியிலிருந்து தவறையும், ஒழுக்கக்கேட்டில் இருந்து தார்மீகத்தையும், நஷ்டத்திலிருந்து லாபத்தையும் பகுத்தறியும் ஆற்றலைக் கோருகிறது. நியாயமானதாகவும் மற்றும் இதயத்திற்கு ஏற்புடையதாகவும் உள்ள முடிவுகளை நாம் எவ்வாறு எடுப்பது? இது சிந்தனை மற்றும் உணர்வு, இரண்டையும் செம்மைப்படுத்துவதாகும். எளிமையான ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிமுறைகளால் அதை எளிதாக செய்ய முடியும்.

பொருட்செல்வம், ஓரளவு உழைப்பு மற்றும் முயற்சியை கோருகிறது. அது போலவே, ஆன்மீகச் செல்வத்திற்கு நம் தரப்பிலிருந்து உறுதியான, நிலையான முயற்சிகள் தேவைப்படுகின்றன. இவையனைத்தும் உள்ளார்ந்த நோக்கங்களுடன் தொடங்குகின்றன.

உணர்வுறுநிலை மனித வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது. மரங்களைப் பார்க்கும்போது, ஒரு விதை அதன் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த சூழ்நிலையில் இருந்தால், அது ஒரு நாள் மரமாக மாறும் என்பது இயற்கையாக அமையப் பெற்றிருப்பதைக் காண்கிறோம். உணர்வுறுநிலை சற்று வித்தியாசமானது. சூழ்நிலைகள் சாதகமாக இருந்தாலும் உணர்வுறுநிலை அதன் திறனை அடையத் தவறிவிடக் கூடும். ஏன்? ஏனெனில், நமக்கு செயல்பாடுவதற்கான சுதந்திரம், தேர்வு செய்வதற்கான விருப்பம் உள்ளது. நாம் பெரும்பாலும் பரிணாம வளர்ச்சியளிக்கும் ஒன்றைவிட, எளிதான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கிறோம்.

பரிணாம செயல்முறைகள், மாற்றம் ஏற்படுத்துபவையாகவும் மற்றும் சவாலானவை. யாகவும் உள்ளன. கடவுளைப் போல மாறுவது சாத்தியமற்றது என்று நமது விழிப்புணர்வு முடிவு செய்தால், அந்தத் திசையில் செல்ல வேண்டாம் என்பதை நாம் தேர்ந்தெடுப்போம். அத்தகைய புரிதல் எவ்வாறு நமது உணர்வுறுநிலையை முழுமையான முறையில் பரிணாம வளர்ச்சியடைய உதவும்? மரங்கள் வெற்றி அடைகின்றன, ஏனெனில், ஆயிரக்கணக்கான விதைகளில், குறைந்தது இரண்டாவது முழுமையாக வளரும். ஆனால் மனிதர்களில் ஒரு கிறிஸ்துவை, ஒரு புத்தரை, ஒரு கிருஷ்ணரை காண்பது அரிது. துரதிர்ஷ்டவசமாக, கடந்த காலத்தில் மிகவும் பாராட்டப்பட்ட அந்த மாமனிதர்களின் நிலைகளை யாரும் நெருங்க முடியாது என்று பலர் நம்புகிறார்கள். எனவே, ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான சாத்தியம் இருந்தாலும், அதைப் பற்றி சிந்திக்கப்படுவதற்கு முன்பே அது நிராகரிக்கப்படுகிறது.

ஒரு ஆன்மீக அமைப்பு, முன்னேற்றம் பற்றிய விழிப்புணர்வு உட்பட அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதை நீங்களே முயற்சி செய்திட, உங்களை அழைக்கிறேன், பின்னர் நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றைப் பற்றி மீண்டும் எனக்கு எழுதுங்கள்.

நல்வாழ்த்துக்கள்,
கம்லேஷ்

நீங்கள் மாறும்போது உலகம் மாறுகிறது

ஹெதர் மேசன், ஒரு தொழில்முறை யோகா சிகிச்சை பயிற்சியளிக்கும் அமைப்பான, தி மைண்டட் இன்ஸ்டிடியூட்டின்(The Minded Institute) நிறுவனர் மற்றும் இயக்குநர், நான்கு முதுகலை பட்டங்களைப் பெற்றவர். அவர் யோகா மூலம் மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவிற்கு திரும்ப வருவதன் எளிமை, வலிமை பற்றியும், மற்றும் அவரது சொந்த யோகப் பயிற்சிகள் அவரது வாழ்க்கையை எவ்வாறு மாற்றின என்பது குறித்தும், **ரூபி கார்மென்** அவர்களால் நேர்காணல் செய்யப்பட்டார்.



கே: காலை வணக்கம், ஹெதர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழுடனான இந்த நேர்காணலுக்காக தங்களுக்கு மிக்க நன்றி. யோகா மற்றும் யோகா சிகிச்சையின் இந்தப் பாதையில் உங்களுக்கு உத்வேகமளிப்பது எது?

ஹெ.மே : முதல் விஷயம் பயிற்சியின் மூலம் உணரப்பட்ட அனுபவம். நீங்கள் மாறுவதால் உலகம் மாறுகிறது. புலனுணர்வு என்பதே அனைத்துமாகும். நீங்கள் உங்கள் மனதின் செயல்முறைகளையும், நரம்பு மண்டலத்தையும் அமைதிப்படுத்தி, உள்ளே ஒரு விழிப்புணர்வையும் தூண்டும்போது, உலகம் மாறுகிறது. நீங்கள் விஷயங்களை மிகவும் தெளிவாகவும் எளிதாகவும் பார்க்கிறீர்கள். அது நிகழும்போது, ஒரு இயற்கையான உத்வேகம் மற்றும் பயிற்சியின் மீது ஒரு நாட்டம் இருக்கிறது, எழும் சுயத்தின் அனுபவத்திற்காக, இது அகங்காரத்தை பற்றியது அல்ல. இது வெளி உலகத்திற்காகவும் எழுகிறது.

இந்த பயிற்சிகள் மூலம் பெரும் துன்பங்களைச் சமாளிக்கும் சக ஊழியர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்கள் போன்றோராலும் நான் ஆழ்ந்த அகத்தூண்டுதலைப் பெறுகிறேன்.

உலகின் அனைத்து பொறிகளிலும் சிக்கிக்கொள்வது எளிது. வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வுகள், அதனால் வெளிப்படும் பிரச்சினைகள், பெரியதாகவோ அல்லது சிறியதாகவோ இருக்கலாம், அவற்றைப் பற்றி வெளிப்புறமாகப் பார்ப்பதும், கவலைப்படுவதும் எளிது. எனவே யோகாவின் ஆன்மீக போதனைகளை நாம் அறிவார்ந்த முறையில் ஏற்கனவே அறிந்திருந்தாலும்-அவற்றை உள்ளடக்கி, (அவற்றிலுள்ள) வளத்தைக் கண்டறிய, யோகாவின் ஆன்மீக போதனைகள் வியக்கத்தக்க

அளவிற்கு முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன.

நான் சுமார் மூன்று வருடங்கள் புத்த மடாலயங்களில் வசித்திருந்தேன். நீங்கள் அந்த உலகத்தோடு பிணைக்கப்பட்டு இருக்கும்போது, தினம் தினம், கணத்திற்கு கணம் நினைவுகூருதல் இருக்கின்றது. ஆனால் நீங்கள் அந்தச் சூழலில் இல்லாதபோது, அம்மதிப்புகளை நினைவூட்டும் மற்றவர்களுடன் இருப்பது, இலக்கியங்களைப் படிப்பது, ஆன்மீக நூல்களைப் படிப்பது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவது, அவ்விஷயங்களை தினந்தோறும் மனதில் ஆழமாகப் பதியவைப்பதில் உதவுகிறது. அணுகுமுறையை நீங்களே தேர்வு செய்யலாம்; பல போட்டிக் காரணிகள் இருப்பதால் நான் எந்த உபதேசத்தையும் பரிந்துரைக்கவில்லை, மேலும் பொருள் ஆதாயம் மற்றும் கௌரவம் என்ற வெற்றியை அடிப்படையாகக்கொண்ட உலகில் நாம் வாழ்கிறோம். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அந்த விஷயங்களை துரத்திக்கொண்டு போவது மகிழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்காது.

உங்கள் ஆற்றலில் இருப்பதை - அதை பார்ப்பது, உணர்வது, விரிவுபடுத்துவது, சுவாசிப்பது - எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதை தொடர்ந்து வந்து பார்த்துக்கொண்டிருப்பது முக்கியம்.

கே: குறிப்பாக பல வெளிப்புற கவனச்சிதறல்கள் இருக்கும்போது, உள்முகமாவது பற்றி சிந்திக்க வேண்டியது அவசியம்.

நீங்கள் யோகா சிகிச்சையில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர் மற்றும் நரம்பியல் அறிவியலில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டவர். பண்டைய காலத்திலிருந்து, யோக உளவியலில் இருந்து நாம் என்ன

கற்றுக்கொள்ளலாம், நவீன பிரச்சினைகளில் அது எவ்வாறு நமக்கு உதவும்?

கடுமையான மன அதிர்ச்சியைச் சுற்றி பல சொற்பொழிவுகள் உள்ளன. பலர் தாங்கள் போராடுவதைப் பற்றியும், தங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்படுவதையும் பற்றியும் திறந்த மனதுடனும், நேர்மையாகவும் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். மன அதிர்ச்சியைப் புரிந்துகொள்ள யோகா எவ்வாறு உதவும்?

ஹெ.மே : இங்கே இரண்டு வெவ்வேறு கேள்விகள் உள்ளன. யோகா உளவியலின் அடிப்படையில், நாம் அனைவரும் அழியாத ஆனால் தெளிவற்ற முழுமையான தன்மையைக்கொண்டுள்ளோம். நமக்கு என்ன நேர்ந்திருந்தாலும் பரவாயில்லை, நல்வாழ்வு எப்போதும் இருக்கும். குறிப்பாக என் ஜீவிதத்தின் மையப்பகுதி வரையில் நான் உடைந்து போனதாக உணர்ந்தபோதும், அதிலிருந்து மீண்டு வரவே முடியாது என்பது போல இருந்தபோதும், அது ஒரு ஆழ்ந்த புரிதலாக இருந்தது. ஆன்மாவுடன் இணைந்திருப்பது, ஒருபோதும் களங்கப்படுத்த முடியாத உயரிய பூரணத்துவத்துடன் இணைந்திருப்பது மிகவும் ஆதரவானதாக இருக்கிறது. மேலும், பயிற்சியின் மூலம் மன திறன்களை உருவாக்கும் ஆற்றல் நம் அனைவருக்கும் உள்ளது.

வாழ்க்கையிலிருந்து வலி மற்றும் நினைவுகளை நாம் முழுவதுமாக அகற்ற முடியும் என்பது இதன் அர்த்தமல்ல. "இதைச் செய்யுங்கள், வாழ்க்கை எளிதாக இருக்கும்" என்று சொல்லி நான் அதை விற்க விரும்பவில்லை. நம்மில் பலர் வாழ்க்கை முழுவதும் வடுக்களைச் சுமந்து செல்லும்

அகத் தூண்டுதல்

படியான விஷயங்களுக்கு உட்பட்டுள்ளோம், இருப்பினும் நாம் அடையவே முடியாத நல்வாழ்வை எட்டமுடியும். இது பிடிஎஸ்டி - PTSD (Post Traumatic Stress Disorder - பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன உளைச்சல்) துறையில் இன்றியமையாதது.

இங்கே நரம்பியல் அறிவியலில் நமது கவனத்தை நாட்டுகிறோம். பிடிஎஸ்டி யில் (பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன உளைச்சலில்) அனைவருக்கும் பொதுவான நரம்பியல் கையொப்பம் உள்ளது என்று இப்போது உணரப்பட்டுள்ளது; இது மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தில் பொதுவான வழிகளில் வெளிப்படுகிறது, அதனால் தான் இதை பொதுவான அறிகுறிகளுடன் கூடிய ஒரு நிலையாகக் கண்டறிய முடிகிறது. பயிற்சிமுறைகளின் தாக்கத்தை நாம் புரிந்துகொள்வதால், நரம்பு மண்டலத்தின் ஒழுங்குமுறையை ஆதரிக்கும் வழிகளில் அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

பிடிஎஸ்டி இன் (பேரதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன உளைச்சலின்) முக்கிய விஷயங்களில் ஒன்று தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தின் ஒழுங்கின்மை ஆகும், இது "ஓய்வு எடுத்தல் மற்றும் செரிமானம் ஆதல்" (பாராசிம்பேதடிக்-parasympathetic) அல்லது "சண்டையிடுதல் மற்றும் பறந்து போதல்" (அனுதாபம் - sympathetic) ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடைய நரம்பு மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியாகும். உதாரணமாக, பிராணயாமா, யோக சுவாசப் பயிற்சிகள், நீண்ட வெளிமூச்சு போன்ற பாராசிம்பேதடிக் (Parasympathetic) செயல்பாட்டை ஆதரிக்கின்றன. எனவே, யோகா ஒரு கணத்தில் அல்லது காலப்போக்கில் மீண்டும் மீண்டும் அதிக ஒழுங்குமுறையை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மீள உதவும். இதேபோன்ற விஷயம் இயக்கத்தின் மூலமும் நிகழ்கிறது.



எனவே, யோகா ஒரு கணத்தில் அல்லது காலப்போக்கில் மீண்டும் மீண்டும் அதிக ஒழுங்குமுறையை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மீள உதவும். இதேபோன்ற விஷயம் இயக்கத்தின் மூலமும் நிகழ்கிறது.

அதிர்ச்சி ஏற்படும் போது மனதின் தேவை உள்ள தியானம், யமங்கள் மற்றும் நியமங்கள் போன்ற யோகாவின் மற்ற உறுப்புகள் கடினமாக இருக்கும், ஏனெனில் அந்த மனம் தான் நம்மில் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாக இருக்கின்றது.

கே : உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணத்தில், யோகா முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்கும் என்பதை நீங்கள் உணர்ந்த ஒரு முக்கியமான தருணம் இருந்ததா அல்லது அது பல்வேறு நிகழ்வுகளின் தொடராக இருந்ததா?

ஹெ.மே : இது ஒரு தொடர் நிகழ்வாக இருந்தது என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் இந்தியாவில் யோகா சிகிச்சை பயிற்சியை செய்து கொண்டிருந்தபோது, அதில் இருந்து நான் என்ன பெறுவேன் மற்றும் இறுதி நோக்கம் என்னவாக இருக்கும் என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரிந்திருக்கவில்லை. நான் ஒரு ஆசிரமத்தில் இருந்தேன், இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் எங்களை ஒரு நாளுக்கு வெளியே செல்ல அனுமதித்தனர். பின்னர், நான் மீண்டும் ஆசிரமத்திற்குச் சென்றுகொண்டிருந்தேன்,

அப்போது எல்லாம் தெளிவாயிற்று. தொலைவில் ஒரு மலைத்தொடரும் அழகான பசுமைக் காட்சியும் இருந்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நான் எனது வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியை மனநலத்தில் கவனம் செலுத்தி, உளவியல் சிகிச்சையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றேன், மேலும் உளவியலில் கவனம் செலுத்தி புத்த ஆய்வுகளில் பட்டம் பெற்றேன். நான் பல ஆண்டுகளாக எனது மன ஆரோக்கியத்துடன் போராடினேன், மேலும் எனது மனதை மாற்ற புத்த மதம் மற்றும் யோகா பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தினேன். திடீரென்று, "சரி. மனநலப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு உதவ நான் யோகா சிகிச்சையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்," என்று எண்ணினேன், அதற்கான பாடத்திட்டம் நுண்ணிய ஆகாயத்தில் இருந்து வெளிப்பட்டது. இது ஒரு பேரறிவாக இருந்தது, நான் யூ.கே. விற்கு (U.K.) திரும்பியதும் அந்த பாடத்தை கற்பிக்க ஆரம்பித்தேன். இது மக்கள் தாங்கள் பயிற்சியளிப்பதற்காகக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்று.

மனநலப் பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு, உதவும் திறன் யோகாவில் அதிகளவு உள்ளது. மனதில் உறுதிப்பாடும்

சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும் விருப்பமும் இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் மாற்றம் ஏற்பட சில சமயங்களில், உங்களுக்குள் இருக்கும் மிகவும் கடினமான விஷயங்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். மாற்றம் சாத்தியம் என்பதை அறிய, யோகாவை இலகுத்தன்மையுடன் செய்வது, உங்களுக்கான நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வது மற்றும் நீண்ட காலத்திற்குப் பயிற்சி செய்வது போன்றவை அவசியம் என்று நான் நினைக்கிறேன். அதற்கு நான் ஒரு உதாரணம். எனது வாழ்க்கை எளிதானதாக இருக்கவில்லை, அதனால் என்ன சாத்தியம் என்று எனக்குத் தெரியும்.

கே: நீங்கள் இரண்டு விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசினீர்கள் : முதலாவது மாற்றம், தன்மைமாற்றம். சில நேரங்களில் மக்கள் தாங்கள் வாழ்க்கையில் சிக்கிக்கொண்டதாக உணர்கிறார்கள், எப்படி மாறுவது என்று அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. யோகா மற்றும் தியானம் நிச்சயமாக மாற்றத்திற்கான கருவிகள் ஆகும். நீங்கள் கூறிய இரண்டாவது விஷயம் நிலைத்தன்மை. அதை அப்யாஸ் என்று அழைக்கிறோம். இது ஒரே ஒரு முறையில் சரி செய்யக்கூடிய விரைவான



இது மக்கள் தாங்கள் பயிற்சியளிப்பதற்காகக் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒன்று. மனநலப் பிரச்சினைகளால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு, உதவும் திறன் யோகாவில் அதிகளவு உள்ளது.

அகத் தூண்டுதல்

தீர்வாகாது. அது முக்கியமான விஷயம் ஆகும்.

செயலாக்கம் என்னும் கருத்தைப் பற்றியும் குறிப்பிட்டீர்கள். நீங்கள் மன அதிர்ச்சி மற்றும் சவால்களை அனுபவித்திருந்தால், யோகா பயிற்சிகள் மூலம் அவற்றை சமாளிக்க முடியும். கடந்த இரண்டு வருடங்களில் எனக்கு தோன்றிய ஒரு விஷயம் ஆன்மீக ரீதியான புறக்கணிப்பு என்ற கருத்து, அதாவது, "சரி, நான் இந்த ஆறு வார பாடத்தை முடித்துவிட்டேன், இப்போது குணமாகிவிட்டேன்" என்று சொல்வது. ஆனால் என் சொந்த அனுபவத்தில் இருந்தும், மற்றும் நீங்கள் பகிர்ந்துகொண்டவற்றிலிருந்தும், இது ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை என்பது தெளிவாகிறது.

ஹெ.மே : மேலும் ஆன்மீக பயிற்சிகளை பயன்படுத்துவது, நம்மை நாமே புறக்கணிப்பதற்கான ஒரு வழியுமாகும்.

கே : உண்மையில், தியானம் ஒரு தப்பித்துக்கொள்ளும் செயல் என்று பலர் தவறான கருத்தைக்கொண்டுள்ளனர், மாறாக நீங்கள் தியானத்தில் உண்மையில் உங்களை நோக்கியே சென்று உங்களை ஒரு கண்ணாடியில் பார்ப்பது போல் பார்க்கிறீர்கள்.

ஹெ.மே : ஆம், தியானம் மிகவும் வெளிப்படுத்தும் ஒன்றாக உள்ளது.

கே : இளைஞர்களுடன் நீங்கள் ஏதாவது பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறீர்களா?

ஹெ.மே : சீக்கிரம் பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள்! நீங்கள் கஷ்டப்படுகிறீர்கள் என்றால், மற்றவர்கள் அவ்வாறு தோன்றவில்லை என்றாலும், அவர்களும் அப்படித்தான் என்பதை உணருங்கள். மற்றவர்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களுக்காக அனுதாபம்கொள்ளுங்கள். கடினமாக இருந்தாலும் கூட,



மனதில் உறுதிப்பாடும் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும் விருப்பமும் இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் மாற்றம் ஏற்பட சில சமயங்களில், உங்களுக்குள் இருக்கும் மிகவும் கடினமான விஷயங்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

உங்கள் சகாக்களை அணுகவும்; நீங்கள் தனியாக இல்லை, மேலும் வளர்வது என்பது ஒரு சவால் ஆகும். சீக்கிரமே ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டால், இந்த யுக்திகள் அவ்வாறான சில சவால்களை எதிர்கொள்வதில் உங்களுக்கு உதவுகின்றன, மேலும் மூளையின் வளர்ச்சியில் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. வாழ்க்கையை எளிதான விதத்தில் சமாளிப்பதற்கு உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் வெவ்வேறு வகையான நரம்பியல் சூழ்நிலைகள் கொண்ட ஒரு

வாழ்நாளை நீங்கள் அமைக்கலாம். 23-25 வயது வரை மூளை முழுமையாக உருவாகாது.

நான் சிறு வயதிலிருந்தே யோகா பயிற்சி செய்திருக்க வேண்டும் என்றெண்ணுகிறேன். நான் ஒரு உடற்பயிற்சி வல்லுநர், மேலும் போட்டி மனப்பான்மையுடன் இருந்தேன், அதனால் என் உடலுடன் நிறைய வடிவங்களை உருவாக்க முடிந்தது, ஆனால் அது வெளிப்பகட்டுக்காகவே

அன்றி, வாழ்க்கைக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக இருந்ததில்லை. அந்நாளில் யாராவது எனக்கு யோகா பயிற்சிகளை வழங்கியிருந்தால் என் வாழ்க்கை மிகவும் வித்தியாசமாக இருந்திருக்கும்.

கே: நான் 90 களில் உளவியல் படித்தேன், பருவமடைந்த பிறகு நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டி மறைந்துவிடும் என்று அவர்கள் அக்காலத்தில் நினைத்தார்கள். நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டி பிற்கால வாழ்க்கையில் தொடர்கிறது என்றும், யோகாவும், தியானமும் நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டியை ஆதரிக்கின்றன என்றும் புதிய ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.

ஹெ.மே: இது வாழ்க்கையின் கடைசி நிலை வரை தொடர்கிறது; டிமென்ஷியாவின் (மறதி நோய் - dementia) போது கூட நரம்பியல் வளர்ச்சி உள்ளது, மேலும் மூளையின் சில பகுதிகளில் சிதைவு ஏற்படும் பொழுது (atrophy), அச்சிதைவையும் பயிற்சியின் மூலம் தடுக்கலாம். வாழ்க்கையின் அனைத்து நிலைகளிலும், நியூரோஜெனிசிஸ் (நரம்புகளின் தோற்றம் - neurogenesis) மற்றும் நியூரோபிளாஸ்டிசிட்டிக்கான சாத்தியக் கூறுகள் நம்மிடம் உள்ளன.

கே: யோகாவைப் பற்றி நிறைய ஒரே மாதிரியான (பல தவறான) கருத்துக்கள் உள்ளன. யோகா மற்றும் தியானம் பற்றிய கட்டுக்கதைகளை உடைப்பதில் நிறைய நேரம் செலவிடப்படுகிறது. நீங்கள் இதற்கு சில உதாரணங்கள் தர முடியுமா?

ஹெ.மே : ஒரு விஷயம் என்னவென்றால், மூளையின் இடது பக்கத்தை செயல்படுத்த இடது நாசித்துவாரம் வழியாக சுவாசிக்கிறோம், மேலும் மூளையின் வலது பக்கத்தை செயல்படுத்த வலது நாசித்துவாரம் வழியாக சுவாசிக்கிறோம்

என்று யோகா ஆசிரியர்கள் நினைக்கிறார்கள். அது உண்மை அல்ல. நாசித் துவாரங்களின் மூலம் மாற்றி மாற்றி சுவாசிப்பது நரம்பு மண்டலத்தை சமநிலைப்படுத்தும் ஆற்றலைக்கொண்டுள்ளது. நாம் நமது இடது நாசியிலிருந்து மூளையின் இடது பகுதிக்குள் சுவாசிக்க மாட்டோம், மேலும் நமது மூக்கிலிருந்து வரும் உணர்ச்சிப் புலன்கள் சார்ந்த பாதைகள் (நறுமணத்துடன் தொடர்புடையவைகளைத் தவிர,

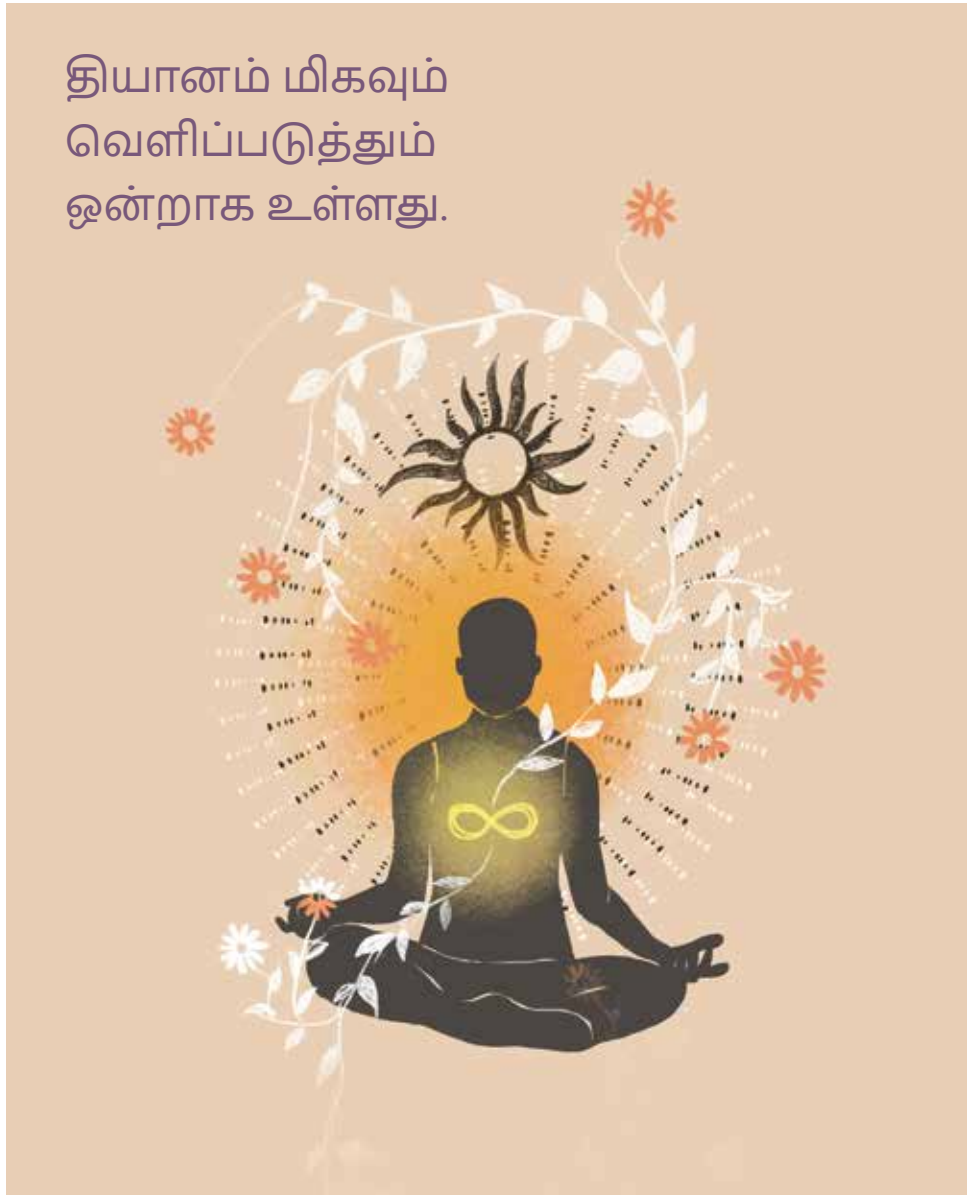
ஏனென்றால், அவை நேராக மூளைக்குச் செல்கின்றன) மூளைத் தண்டுக்குத் திரும்பிச் செல்கின்றன.

கே : பிரமாதம். மிக்க நன்றி, ஹெதர். நீங்கள் பகிர விரும்பும் வேறு விஷயம் ஏதாவது உள்ளதா?

ஹெ.மே : நாய்களுக்கு யோகா பயிற்றுவித்தல்!

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்

தியானம் மிகவும் வெளிப்படுத்தும் ஒன்றாக உள்ளது.





பணியிடம்

அனைவருக்கும் புலப்படும்
சிக்கலைத் தீர்ப்பது எளிது,
ஆனால் கிட்டத்தட்ட
யாருக்கும் புலப்படாத
சிக்கலைத் தீர்ப்பது கடினம்.

- டோனி ஃபெடல்



பிரச்சினைகளுக்கு விடை காணுதல்

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ், தன் நிழலை எதிர்கொண்டு, தான் மாற்ற
விரும்பும் எதிர்மறையான பழக்கங்களை எவ்வாறு சமாளிப்பது
என்பதையும், தீர்க்க விரும்பும் பிரச்சினைகளை எவ்வாறு
கையாளுவது என்பதையும் கற்றுக்கொள்ள, (Exposure therapy.)
எதிர்கொள்ளும் சிகிச்சை முறை மூலம் பரிசோதனைகளை
மேற்கொள்கிறார்.

பிரச்சினைகள் என்பவை நிழல்கள் போன்றவை என்று நான் அடிக்கடி கூறுவதுண்டு. நீங்கள் ஓடினால், அவை உங்களைப் பின் தொடர்ந்த வண்ணம் இருக்கும். நீங்கள் திரும்பி அவற்றை எதிர்கொண்டு நேருக்கு நேர் சந்தித்தால், அவை உங்களை விட்டு ஓடி விடுகின்றன.

எனது வாடிக்கையாளர்களின் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள இந்த வழி முறையை நான் பரிந்துரைத்தாலும், எனது சொந்த வாழ்க்கையில் நான் அதை நடைமுறைப்படுத்தவில்லை. அது இந்த வாரம் மாறியது.

பசியுடன் இருப்பது எனக்கு ஒரு பிரச்சினையாகும் (இது, பேரழிவு காலத்தின் போது நான் பட்டினி கிடந்த நாட்களின் வடுவாகும்). எனது மிகப்பெரிய பலவீனம் ரொட்டி. ரொட்டி இல்லாத உணவு, மிச்லின் (Michelin) ஐந்து நட்சத்திர உணவாக இருந்தால் கூட எனக்கு பிடிக்காது. ஆனால் அது கொழுக்க வைக்கும் போதையாகும். எனவே, நான் என் நிழலிலிருந்து விடுபட்டு, ஒருபோதும் ரொட்டியை மேசையில் வைக்க வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தினேன். மேலும் வீட்டிலும் ரொட்டியை தவிர்த்தேன். என்னவாயிற்று? அது பயன் தரவில்லை. என் நிழல் என்னை துரத்தியது. நான் எப்படியாவது ரொட்டியைக் கண்டு பிடித்து விடுவேன்.

இந்த வாரம் நான் போதிப்பதை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்று தோன்றியது, அதனால் எனக்கு நன்மை பயக்காத ஆனால் நான் விரும்பும் ஒன்றை என்

முன்னே வைத்துக்கொள்கிறேன். நான் எனக்குள்ளேயே "நீ அந்த ரொட்டித் துண்டை விட வலிமையானவனா அல்லது பலவீனமானவனா?" என்று கேட்டுக்கொள்கிறேன். என்ன நடந்தது என்று யூகிக்க முடிகிறதா? இது பயன் தந்தது. நான் என் எடையில் ஏற்கனவே ஆறு பவுண்டுகள் இழந்து விட்டேன்.

இந்த பழக்கம் வெறுமனே ரொட்டி சாப்பிடாமல் இருப்பதை காட்டிலும் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. தங்கள் நியாயமற்ற விமர்சனங்களால் என்னை யாரும் துன்புறுத்தாமல் இருப்பதில் நான் வலுப்பெற்று வருகிறேன். நான் அவர்களை புறக்கணிப்பதில்லை. அவர்களை எதிர்கொண்டு சமாளிக்கிறேன். மேலும் உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். தினமும். அது ஒரு முக்கிய மாற்றமாகும்.

உளவியலில் இதற்கு 'எதிர்கொள்ளும் சிகிச்சை முறை' (exposure therapy.) என்று பெயரிடப்பட்டிருக்கிறது என நான் நேற்று இரவு தான் தெரிந்துகொண்டேன்.

நான் ஏற்கனவே சொன்னது போல் இப்போது உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். அதில் ஒரு பகுதி, என் வீட்டிலிருந்து மேட்டுப் பகுதியில் அமைந்துள்ள வாயிற் கதவு வரை நடப்பது. என்னுடன் நடந்து செல்பவர்கள் நடந்து செல்லும் பாதையை பார்க்காமல் மேலே பார்த்துக்கொண்டு நடக்கும்படி சொன்னார்கள். அப்படிச் செய்தபோது, தூரத்து வாயிற் கதவைப் பார்த்து மனம் தளர்ந்தது.

அது மிகவும் தூரத்தில் இருந்தது. நான் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியை மட்டுமே பார்த்தபோது எனக்கு உற்சாகம் ஏற்பட்டது.

நான் செயல் திட்டமிடல் பற்றி யோசித்தேன். உங்கள் இலக்கில் கவனம் செலுத்துங்கள், தொலை நோக்குப்பார்வை தேவை என்று நமக்கு கூறப்படுகிறது. அது தவறு என்று இப்போது நினைக்கிறேன். அது உங்களை தளர்வுச் செய்யலாம். ஆம், உங்கள் இலக்கை வரையறுத்து, அதன் பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள், ஆனால் அங்கிருந்து, கொஞ்சம் தலையைக் குனிந்தவாறே, உங்களின் ஒவ்வொரு அடியிலும் நீங்கள் எவ்வாறு முன்னேறுகிறீர்கள் என்பதை கவனியுங்கள். அவ்வப்போது, உங்கள் தலையை உயர்த்தி, நீங்கள் சரியான பாதையில் செல்கிறீர்களா என்பதையும், சரியான திசையில் முன்னேறுகிறீர்களா என்பதையும் சரி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இல்லையெனில் தொடர்ந்து நகர்ந்து கொண்டே, நீங்கள் நகர்கிறீர்களா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்.

அடுத்த வாரம் நான் என்ன கற்றுக்கொள்கிறேன் என்று பார்ப்போம்,

Ichak K. Adizes

இசக் கே. அடிஸஸ்
ichak@adizes.com

<https://www.ichakadizes.com/post/what-did-i-learn-this-week?>

தீவினையை ஏன் எழுப்ப வேண்டும்?

ஒவ்வொரு மணிநேர தூக்கமும் முக்கியம்

ஸ்டெனிஸ்லாஸ் லாஜூஜி உறக்கத்தில் இருக்க வேண்டிய ஒழுங்கு குறித்த சில தெளிவான ஆராய்ச்சிகளை நமக்கு வழங்குகிறார், நிம்மதியான இரவு தூக்கம் ஏன் முக்கியம் என்பதை விளக்கும் அவர் சில மணிநேர தூக்கத்தை இழப்பது நிச்சயமாக நல்லதல்ல என்று நம்மை உறுதியாக நம்ப வைக்கிறார்.

ஒரு நல்ல இரவு தூக்கமா அல்லது ஒரு கொடிய கனவு நாளா

ஒரு நல்ல இரவு தூக்கமா அல்லது ஒரு கொடிய கனவு நாளா

தூக்கம் ஒரு அமைதியான கதாநாயகன். வேகமான மன செயல்முறைகள், தகவமைப்பு மற்றும் புதுமை ஆகியவற்றால் வகைப்படுத்தப்படும் நிர்வாக சிந்தனைக்கு தேவை, தூக்கத்தின் புத்துணர்ச்சி மிகுந்த தழுவல்கள்.

இருப்பினும், துரதிர்ஷ்டவசமாக, நமது நவீன கல்வி முறையும், தொழில்முறை வாழ்க்கையும், தூக்கத்தின் அளவு மற்றும் தரம்

ஆகிய இரண்டையும் பெரும்பாலும் குறைத்தே மதிப்பிடுகின்றன, இருப்பினும் தூக்கமின்மை நமது ஆரோக்கியம் மற்றும் மனதின்மீது தீவிர விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்பதை வரலாறு மீண்டும் மீண்டும் நமக்கு நினைவூட்டுகிறது. உண்மையில், தூங்கவிடாமை ஒரு சித்திரவதையின் வடிவமாகவே வரலாறு முழுவதிலும் பயன்படுத்தப்பட்டது.

16ம் நூற்றாண்டில் ஸ்காட்லாந்தில், சூனிய வேட்டையின் உச்சக்கட்டத்தில், சூனியத்தை பயிற்சி செய்ததாக கூறப்படும் பெண்கள் பிடிக்கப்பட்டு விசாரணைக்கு உட்படுத்தப்பட்டனர். தண்டனைக்கு முன் ஒப்புதல் வாக்குமூலம் தேவைப்பட்டது,



வளர்ந்த நாடுகள்
முழுவதும், வயது
வந்தவர்களில்
மூன்றில்
இரண்டு பங்கு
பேர் ஒரு இரவில்
பரிந்துரைக்கப்பட்ட
ஏழு முதல் எட்டு
மணிநேர தூக்கத்தை
பெறத்தவறுகின்றனர்.



பணியிடம்

இதனால் "சூனியக்காரியை எழுப்புதல்" என்ற பதம் பிறந்தது. குற்றம் சாட்டப்பட்ட பெண்கள் பல நாட்கள் தூக்கம் இல்லாமல் இருக்கப்பட வைத்ததால் அதன் விளைவாக அவர்கள் மாயத்தோற்றம் போன்ற மனநோய்களை அனுபவிக்க ஆரம்பித்தனர். அந்நிலையில் அவர்கள் கூறியது வாக்குமூலமாக பதிவு செய்யப்பட்டது.

இரண்டாம் உலகப் போரின்போது, ஜப்பானியர்கள் ஏறக்குறைய 175 முகாம்களை இயக்கினர், அங்கு தூங்கவிடாமை மற்றும் பிற சித்திரவதை முறைகள் இராணுவ வீரர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் இருவரிடமிருந்தும் தகவல்களைப் பெற பயன்படுத்தப்பட்டன, அதே நேரத்தில் பிரிட்டிஷ் இராணுவம் போர்க் கைதிகளை விசாரிப்பதற்கென நன்கு அறியப்பட்ட மையமான 'லண்டன் கேஜை' கொண்டிருந்தது. தூங்கவிடாமை உட்பட பல்வேறு கடுமையான நுட்பங்கள் அங்கு பயன்படுத்தப்பட்டன . நிறுவெறிக்கெதிரான போராட்டங்களின்போது, தென்னாப்பிரிக்கா 1994 வரையும், 2009 வரை அமெரிக்க இராணுவமும் தூங்கவிடாமையை ஒரு சித்திரவதை முறையாக பயன்படுத்தின.

எனவே, தூங்கவிடாமை என்பது விசாரணை மற்றும் சித்திரவதையின் வழிமுறையாக ஒரு நீண்ட வரலாற்றைக்கொண்டுள்ளது. சில குழுக்கள் அதை "வலிமை அதிகப்படுத்தப்பட்ட விசாரணை நுட்பம்" என்று மறுவடிவமைத்துள்ளன. உடலில் அடையாளங்களை விட்டுவிடாதபோதிலும், ஐக்கிய நாடுகள் சபை அதை சித்திரவதையின் ஒரு வடிவமாக அங்கீகரிக்கிறது, சித்திரவதை என்பது "உடல் அல்லது மனதில்" வலி அல்லது

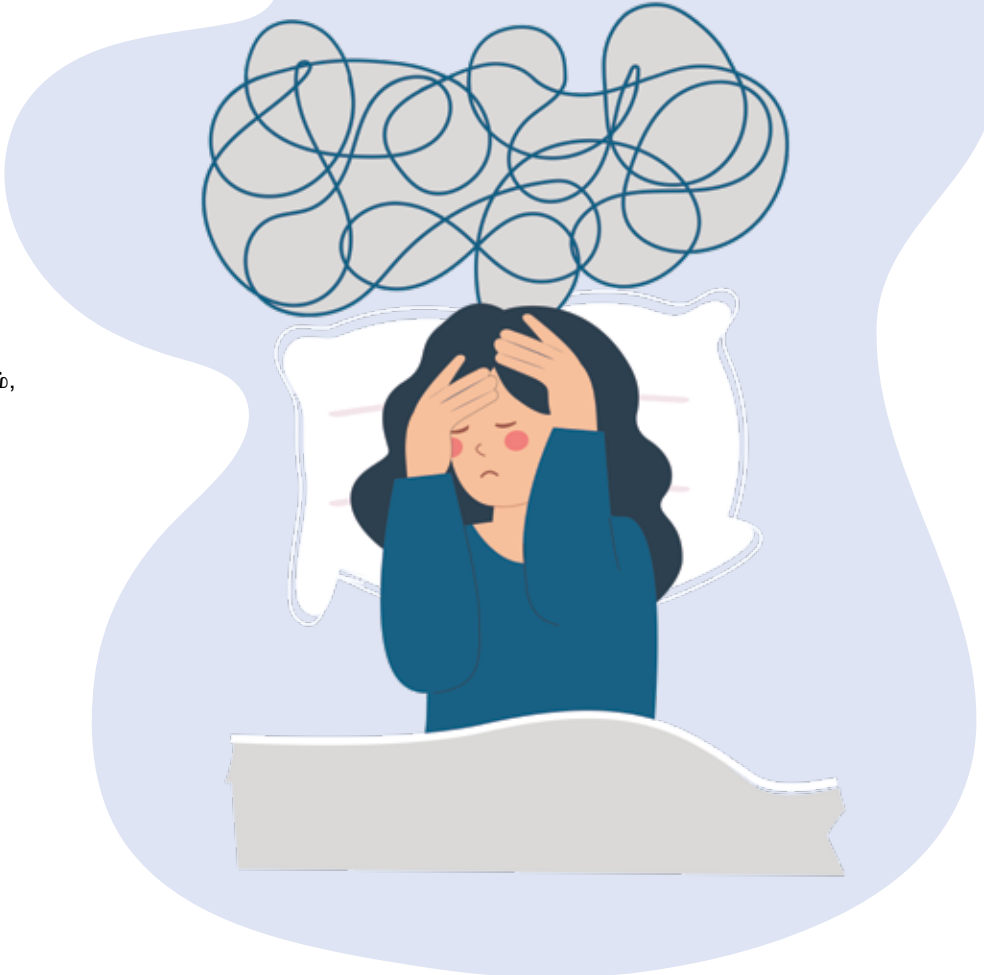
துன்பத்தை ஏற்படுத்துவதாக வரையறுக்கப்படுகிறது. தூக்கமின்மை மாயத்தோற்றங்கள், மனநோய், ஸ்கிசோஃப்ரினியா மற்றும் உளறல்களுக்கு வழிவகுக்கும், இது ஒரு கவலைக்குரிய மற்றும் மனிதாபிமானமற்ற நடைமுறையாகும்.

சூனியக்காரிகள்-வேட்டைகள் நிறுத்தப்பட்டாலும், தூக்கமின்மை உலகம் முழுவதும் பரவலாக

பரவியுள்ளது¹. நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்புக்கான அமெரிக்க மையங்கள் (CDC) தூக்கமின்மையை "பொது சுகாதார தொற்றுநோய்" என்று விவரிக்கிறது, அமெரிக்காவில் 50 முதல் 70 மில்லியன் வயது வந்த மனிதர்கள் நாள்பட்ட தூக்கம் மற்றும் விழிப்புக் கோளாறுகளுடன் இருப்பதாக மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நெதர்லாந்தில் நடத்தப்பட்ட சமீபத்திய ஆய்வில் 27.3% (ஆண்களில் 21.2% மற்றும் 33.2% பெண்கள்) தங்களுக்கு ஏதோ



வகையான தூக்கக் கோளாறுகள் இருப்பதாகக் கூறியுள்ளதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர். கேள்வி பதிலை அடிப்படையாகக் கொண்ட வாக்கெடுப்பில், 32% பேர் பொதுவாக தூக்கக் கோளாறுகளை அனுபவிப்பதாகவும், 43.2% பேர் போதிய தூக்கம் இல்லாமல் அவதிப்படுவதாகவும் தெரிவித்தனர். வளர்ந்த நாடுகள் முழுவதும், வயது வந்தவர்களில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு பேர் ஒரு இரவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஏழு முதல் எட்டு மணிநேர தூக்கத்தை பெறத்தவறுகின்றனர். தூக்கக் கோளாறுகள் 55 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் சுமார் 50% பேரை பாதிக்கிறது, உறங்கத் தொடங்குவது மற்றும் தொடர்ந்து உறங்குவது ஆகிய இரண்டையும்



ஒவ்வொரு மணிநேரமும் முக்கியம்!

என் தீவினையை எழுப்பி உங்களை சித்திரவதை செய்துகொள்ள வேண்டும்? வாழ்வியல் முறையில் மாற்றம் மேலும் தூக்கம் பற்றிய நல்ல தகவல்கள் இல்லாத காரணங்களாக கூட இருக்கலாம், மோசமான விளைவுகளுடன் வாழ்க்கையின் அனைத்து அம்சங்களிலும் ஊடுருவி வரும் தூக்கமின்மையின் பின்விளைவுகளில் பற்றி இப்போது பார்ப்போம்.

1. ஒரு மணிநேர தூக்கம் குறைவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் எவை?

70 நாடுகளில் 1.5 பில்லியன் மக்களை உள்ளடக்கிய "பகல் சேமிப்பு நேரம்" (இதன் படி குளிர் காலத்தில் பகல் நேரத்தை சேமிக்க கடினங்கள் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவும், இலையுதிர்காலத்தில் ஒருமணி நேரம் பின்னதாகவும் மாற்றி அமைக்கப்படும்) என்று

அழைக்கப்படும் வருடாந்திர உலகளாவிய பரிசோதனையானது ஒரு தெளிவான குறிப்பை வழங்குகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும், கடிகார மாற்றங்களுக்கு பிறகு வரும் திங்கட்கிழமைகளில், மருத்துவமனைகள் மாரடைப்புகளில் 24% அதிகரிப்பைக் காண்கின்றன. இதற்கு மாறாக இலையுதிர்காலத்தில், மாரடைப்பு 21% குறைகிறது, ஏனெனில் பரிசாக கூடுதல் ஒரு மணிநேரம் தூக்கம் வழங்கப்படுகின்றது³.

அமெரிக்க பள்ளி ஒன்றில் ஒரு சோதனை செய்யப்பட்டது. அங்கு பள்ளி தொடங்கும் நேரம் காலை 7:25 க்கு பதிலாக 8:30 ஆக மாற்றப்பட்டது, அதாவது மாணவர்கள் 43 நிமிட கூடுதல் தூக்கத்தை அனுபவித்தனர். இதனால் அவர்களின் சாட் (SAT)

எனப்படும் தேர்வின் மதிப்பெண்கள் எட்டு முதல் 25% வரை மேம்பட்டன⁴.

2. நீங்கள் இரவில் ஆறு மணி நேரம் தூங்கினால் என்ன நடக்கும்?

சராசரியாக தூங்கும் நேரம் எட்டு மணிநேரம் என்றால் (உலக சுகாதார அமைப்பால் பொதுவாக அறிவுறுத்தப்படும் ஏழு முதல் ஒன்பது மணிநேர உறக்கம்), இது இரண்டு மணிநேர பற்றாக்குறைக்கு சமம். திடமான எட்டரை மணி நேர தூக்கத்தை அனுபவிப்பவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, ஒரு வாரத்திற்கு இரவு ஆறு மணி நேரம் தூங்கும் மாணவர்களின் 711 மரபணுக்கள் சீர்குலைவுக்கு உள்ளானதாக சர்ரே உறக்க ஆராய்ச்சி மையம்⁵ கண்டறிந்துள்ளது. இவற்றில், பாதி நாள்பட்ட அழற்சி (புற்றுநோயின் முன்னோடி), செல்லுலார் அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய்களை

பணியிடம்

வளர்க்கும் காரணிகளுடன் இணைக்கப்பட்ட மரபணுக்கள் ஆகியவற்றின் மிகையான செயல்பாடு அதிகரித்தது. மறுபுறம், நிலையான வளர்சிதை மாற்றத்தை வளர்க்கும் மரபணுக்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியுடன் தொடர்புடைய மரபணுக்களும் முடக்கப்பட்டன.

3. இரவில் ஐந்து மணிநேரம் தூங்கினால் என்ன நடக்கும்?

சிகாகோ பல்கலைக்கழகத்தின் ஒரு ஆராய்ச்சியில்⁶, ஐந்து மணிநேரம் தூங்கும் ஆரோக்கியமான இளம் ஆண்களுக்கு, அவர்கள் டெஸ்டோஸ்டிரோன் உற்பத்தி மற்றும் டெஸ்டிகல் (விரைப்பைகள்) அளவு ஆகியவை மிகவும் குறைந்திருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இந்த மாற்றத்தின் அடிப்படையில் ஆண்மை ரீதியாக அவர்களை பத்து முதல் பதினைந்து வயது வரை முதுமையாக்கியது. டெஸ்டோஸ்டிரோன் குறைவது பாலியல் செயல்பாடுகளை குறைப்பது மட்டுமல்லாமல், சோர்வு, கவனம் மற்றும் மனக் கூர்மையையும் பாதிக்கிறது. பெண்களும் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல, இரவில் ஆறு மணி நேரத்திற்கும் குறைவான தூக்கம் மாதவிடாய் மற்றும் கருவுறுதலுக்கு இன்றியமையாத ஹார்மோன் உற்பத்தியை சீர்குலைத்து, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் மற்றும் கருவுறுதல் பிரச்சனைகளை 80% உயர்த்துகிறது.

இரவில் நான்கு மணிநேரம் தூங்கினால் என்ன நடக்கும்?

கலிபோர்னியா⁷ பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர். மைக்கேல் இர்வின், நான்கு மணிநேர தூக்கத்தினால் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில் சுற்றும் இயற்கையான

கொலையாளி என்று அழைக்கப்படும் (இவை புற்றுநோய் செல்கள் மற்றும் நுண்ணுயிர் தொற்றை தடுப்பவை) செல்களில் 70% அழிக்கப்பட்டதாகக் கண்டறிந்தார். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் எண்ணிக்கையை கற்பனை செய்து பாருங்கள், மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் தூக்கமின்மை பற்றி குறிப்பிடவே தேவையில்லை.

தூக்கமே இல்லை என்றால் என்ன நடக்கும்?

கலிபோர்னியாவின் சான் டியாகோவைச் சேர்ந்தவர் ராண்டி கார்ட்னர். 1964 ஆம் ஆண்டு அவருடைய 17 வது வயதில் 11 நாட்கள் 24 நிமிடங்கள் தூங்காமல் உலக

24 மணிநேர தூக்கத்தைத் தவறவிடுவது இரத்தத்தில் 0.10 சதவீத ஆல்கஹால் செறிவு இருப்பது போன்ற விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கும். அது முடிவெடுக்கும் திறன், சீர்தூக்கிப்பார்ப்பது, உணர்தல், நினைவு மற்றும் தகவல் ஒருங்கிணைப்பு ஆகிய திறன்களை பாதிக்கிறது. இந்த அறிகுறிகள் பொதுவாக சிறிது தூக்கத்திற்குப் பிறகு சரியாகி விடும்.

விஷயங்களைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்திய ஒரு கற்றல் திறன் குறித்த பரிசோதனையில், பங்கேற்பாளர்கள் நன்கு ஓய்வெடுத்த மற்றும் தூக்கமில்லாத (இரவு முழுவதும் விழித்திருக்கப்பட வைத்தவர்கள்) குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு சோதிக்கப்பட்டனர். சோதனைக்காக, இரண்டு இரவுகள் உறக்கத்திற்குப் பிறகு மீண்டும் பரிசோதிக்கப்படுகையில், தூக்கம் இல்லாத குழு 40% நினைவு பற்றாக்குறையைக் காட்டியது, புதிய தகவலை நினைவுவைக்க போராடியது. தூங்கியவர்களிடம்

கற்றல் தொடர்பான செயல்பாடுகளை கவனிக்கும் மூளையின் ஹிப்போகாம்பஸ் பகுதியில் செயல்பாடு காணப்பட்டது, அதே நேரத்தில் தூக்கம் இல்லாதவர்கள் குறைந்த கற்றல் ஈடுபாட்டை வெளிப்படுத்தினர். தூக்கமின்மை அவர்களின் நினைவக செயலாக்கத்தை உண்மையில் முடக்கியது. தேர்வு நாளுக்கு முன் இரவில் அதிக நேரம் விழித்திருந்து படிப்பது நல்ல யோசனையாகத் தெரியவில்லை!

மற்றொரு ஆய்வில் இரண்டு இளைஞர்கள் குழுக்கள் - ஒன்று தூக்கம் இல்லாதவர்கள் மற்றொன்று நல்ல ஓய்வுஎடுத்தவர்கள். இவற்றில் உறக்கம் இல்லாத குழுவின் அமிக்டாலா - சண்டையிட அல்லது ஓட தூண்டும் (மூளையின் ஒரு பகுதி) மையத்தில் 60% க்கும் அதிகமான உணர்ச்சி தூண்டுதல்களை காட்டியுள்ளனர். அதே நேரத்தில், பகுத்தறிவு மற்றும் முடிவெடுப்பதில் தொடர்புடைய ப்ரீஃப்ரொண்டல் கோர்ட்டெக்ஸ் எனும் மூளையின்



பகுதி உணர்ச்சித் தூண்டுதல்களைக் குறைக்க போராடியது. இதன் விளைவு அளவுக்கு அதிகமான எரிச்சல் மற்றும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள்.

36 மணி நேரம் தூக்கம் இல்லாமல் இருந்தால்?

பசி, வளர்சிதை மாற்றம், மனநிலை மற்றும் மன அழுத்த நிலை போன்ற உடல் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படலாம். விளைவுகள் அதீத சோர்வு, ஹார்மோன் சமநிலையின்மை, ஆர்வமின்மை, அபாயகரமான முடிவுகளை எடுப்பது, வளைந்துகொடுக்காத வாத்தத்தில் ஈடுபடுவது மற்றும் பேச்சு குறைபாடுகள் ஆகியவை ஏற்படலாம்.

48 மணி நேரம் தூக்கம் இல்லாமல் இருந்தால்?

நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு மோசமான நிலைக்கு உள்ளாகிறது,

வீக்கம் எரிச்சல் அதிகரிக்கிறது மற்றும் இயற்கை கொலையாளி செல் செயல்பாடு குறைகிறது.

72 மணி நேரம் தூக்கம் இல்லாமல் இருந்தால்?

உறங்குவதற்கான தீவிர உந்துதல் ஏற்படுகிறது. பலபணி செய்தல், நினைவாற்றல் மற்றும் கவனம் போன்ற அறிவாற்றல் செயல்பாடுகள் கடுமையாக குறைகின்றன. உணர்வுகளின் ஸ்திரத்தன்மை பாதிக்கப்படுகிறது. இதனால் எரிச்சல், மனச்சோர்வு, பதட்டம் மற்றும் பிறருடைய உணர்ச்சிகளைச் புரிந்துகொள்வதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. புலனுணர்வுத் திறன் குறைந்து, மாயைகள் மற்றும் மனோ விகாரங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது.

8. நீண்ட கால தூக்கமின்மை?

அறிவாற்றல், உணர்ச்சி மற்றும் புலனுணர்வு செயல்பாடுகள் படிப்படியாக மோசமாகி, இறுதியில் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை பாதிக்கிறது.

ஒரு முக்கிய நிகழ்கால சவாலானது, நீண்ட வேலை நேரம், இரவு நேர தொலைபேசி அழைப்புகள், டிஜிட்டல் கவனச்சிதறல்கள் போன்றவற்றால் தூக்கம் தாமதமாகத் தொடங்குவது, இது அதிகமான மக்களை தூக்க நோய்களால் பாதிக்கப்படச் செய்கிறது.

எனவே, நிம்மதியான இரவு தூக்கம் என்றால் என்ன? அடுத்த முறை கண்டுபிடிப்போம்!

தொடரும்.

References:

- ¹ Chattu, V.J. et al, 2018. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. Healthcare (Basel) ; <https://doi.org/10.3390%2Fhealthcare7010001>.
- ² Black, D. S. et al., 2015. Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*, Apr;175(4):494-501.
- ³ Walker, M., 2017. *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Scribner Books,
- ⁴ Mateika, J.H. et al, 2002. Impact of Sleep on Learning and Behaviors in Adolescents, *Teachers College Record*, 104(4):704-726.
- ⁵ Effects of insufficient sleep on circadian rhythmicity and expression amplitude of the human blood transcriptome. *Proc Natl Acad Sci USA*, 110(12): E1132-41. doi: 10.1073/pnas.1217154110. Epub 2013 Feb 25.
- ⁶ Van Cauter, E. et al, 2007. Impact of sleep and sleep loss on neuroendocrine and metabolic function. *Horm Res*, 67, Suppl 1:2-9. doi: 10.1159/000097543. Epub 2007 Feb 15.
- ⁷ Wirwin, M.R., 2015. Why Sleep Is Important for Health: A Psychoimmunology Perspective. *Annu Rev Psychol*, 66:143-172.





உறவுகள்

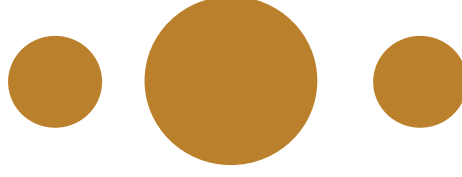
உண்மையான அன்பை
வளர்த்துக்கொண்டால்,
அனைவரும் சமமாகத்
தோன்றுவார்கள்.

-பாபுஜி



ஒரு குழந்தையின் எதிர்காலம்

தங்கள் குழந்தைகள், அவர்களின்
எதிர்காலத்தை வடிவமைத்துக்
கொள்வதற்காக, அடித்தளம் அமைத்துக்
கொடுப்பதில், பெற்றோர்களின் பொறுப்பும்,
பிள்ளை வளர்ப்பும் எப்படி இருக்கவேண்டும்
என்பதை, **அனிஷ் தவே** ஆராய்கிறார்.



ஆன்மாக்கள், தாம் எந்த சூழ்நிலையில் வளர்ந்தால் ஆன்மீக பயணத்தில் முன்னேற்றத்தை அடைய முடியும் என்பதை யூகித்து, தாம் பிறக்கும் குடும்பத்தைத் தாமே தேர்ந்தெடுக்கின்றன என்று கூறப்படுகிறது. எனவே, திட்டமிடப்படாத கருத்தரிப்பு என்ற ஒன்று இல்லை என்றாகிறது. ஆனால், திட்டமிடப்படாத குழந்தை வளர்ப்பு உண்டு என்று வேண்டுமானால் சொல்லலாம். திட்டமிட்டோ அல்லது திட்டமிடாமலோ, ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது, அந்த ஆன்மாவின் பாதுகாவலர்களாக ஆகும் பெற்றோருக்கு அது ஒரு வரம். அந்த வரமானது, நம்பிக்கை, அன்பு, ஆகிய அடித்தளங்களின் மீது கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டிய, ஒரு பொறுப்பாக கருதப்பட வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது சாதாரணமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அது பலரால் அனுபவிக்க முடியாத ஒரு பாக்கியம். நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கும், அனைத்து மன அழுத்தங்களாலும், மேலும் மேலும் அதிகமான தம்பதிகளுக்கு கருத்தரிப்பது சவாலாக உள்ளது. இதனுடன், குடும்பப் பெயர், மரபுகள், மத போதனைகள் மற்றும் பல்வேறு பொருளாதார

நிலைகளைத் தொடர, அவர்களது குடும்பத்தினரிடமிருந்து வற்புறுத்தல் உள்ளது. முன்பு, தாயாகப்பட்டவள் முழு நேரமும் வீட்டில் இருப்பது ஒரு ஆசீர்வாதமாக இருந்தது. குழந்தையின் வாழ்வில் ஒவ்வொரு முக்கியமான கட்டத்தையும், தாய் கவனித்துக்கொள்வாள். அதே சமயம், தந்தை பொருளீட்டுபவராக இருந்தார். இன்று, அதிக பொருளாதார தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக, பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்கு செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். இது குழந்தையின் உலகில் ஒரு வெற்றிடத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த வெற்றிடத்தை, குழந்தை பராமரிப்பவர்களாலும், ஆசிரியர்களாலும் எளிதில் நிரப்ப முடியாது.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது, ஒரு செயல்முறை கையேட்டுடன் வருவதில்லை. அதனால்தான் அது ஒரு சவாலாக உள்ளது. சில குழந்தைகள், ஆரம்பகால வாழ்க்கையை எந்த தடங்கல்களும் இல்லாமல் கடந்து செல்கிறார்கள். இது பெற்றோருக்கு, குழந்தை வளர்ப்பை ஓரளவு எளிதாக்குகிறது. ஆனால் இந்த நவீன உலகில், இது மிகவும் அரிதானது. குழந்தைகளை பேணி வளர்ப்பதில், தாய் தந்தையரோ அல்லது ஒற்றை பெற்றோரோ, யாராக

இருந்தாலும், அவர்களுக்கு வித்தியாசமான அனுபவங்கள் இருக்கும். அன்பு, தூய்மை, நம்பிக்கை, உண்மை, பணிவு, இயல்பான தன்மை, சுயமரியாதை, பிறரை மதித்தல், சரி எது தவறு எது என்பதை அறியும் பக்குவம், இப்படிப்பட்ட அடிப்படைகளை சிறுவயதிலிருந்தே கற்றுக் கொடுத்தால், குழந்தைகள் இந்தக் கொள்கைகளை சிறு வயதிலிருந்தே கடைப்பிடிப்பார்கள். மேலும் பொறுப்பான பெரியவர்களாகவும், பெற்றோராகவும் மாறுவதற்கான வழியில் பயணிப்பார்கள். பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் விஷயங்களான பருவமடைதல், கொடுமைப்படுத்துதல் அல்லது கொடுமைக்குள்ளாதல், சமூகத்திற்கேற்றாற்போல் தம்மை சரி செய்துகொள்ளுதல், பாலியல் ஆய்வுகள் போன்ற, வாழ்க்கைக்கற்றல் அனுபவத்தைக் கையாளுகிறார்கள். சில பெற்றோருக்கு, இந்தப் பிரச்சினைகளை எப்படிக் கையாள்வது என்று தெரிவதில்லை.

ஹார்ட்ஃபில்னெஸ், என் இதயத்தின் குரலை கேட்க உதவுகிறது. மேலும் இது, எனது குழந்தை வளர்ப்புப் பயணத்தின் முக்கிய அங்கமாக இருந்துள்ளது. என் இதயம் உள்நோக்கி ஒத்திசைவுடன்

இணைக்கப்பட்டால், சவால்கள் ஆசீர்வாதங்களாக மாறும். நம்பிக்கையினால் தாங்கப்பட்ட அன்பின் மூலம், நம் இதயங்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

பல பெற்றோர்கள், ஊனமுற்ற குழந்தைகள், மனநலம் குன்றிய குழந்தைகள், உடல்நலக்குறைவு உள்ள குழந்தைகள் போன்றவர்களுடன், பல சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். அவர்கள் அதை உணராமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள், இந்த விசேஷமான ஆன்மாக்களை பேணி வளர்க்கும் திறனை வரமாகப் பெற்றுள்ளனர். அந்த பெற்றோர்கள் கொண்டுள்ள அன்பும், நம்பிக்கையும், அவர்கள் எதிர்கொண்டுள்ள சவால்களை ஏற்றுக்கொள்ளவும், எளிதாக கடந்து செல்லவும் உறுதுணையாக இருக்கும்.

ஒரு பெற்றோராக, நான் கற்றுக்கொண்ட கடினமான பாடம், என் குழந்தைகளுக்காக எந்த எதிர்பார்ப்பையும் கொண்டிருக்கக் கூடாது என்பதே ஆகும். அவர்களுக்கு, பிறப்பின் மூலம் அளிக்கப்பட்ட விளைவுகளை அனுபவித்தவாறே, அவர்கள் வாழ்க்கையை நடத்துவார்கள். நம் குழந்தைகள் பிறக்கும்போது, நாம் அவர்களின் தற்காலிக பாதுகாவலர்கள் மட்டுமே

என்பதை மறந்து விடுகிறோம். இதன் விளைவாக, அகங்காரம் நம்மை ஆட்கொள்ள அனுமதிக்கிறோம். மேலும், அவர்களுக்கான கனவுகளையும், எதிர்பார்ப்புகளையும் உருவாக்கத் தொடங்குகிறோம். இது நிச்சயம் ஏமாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

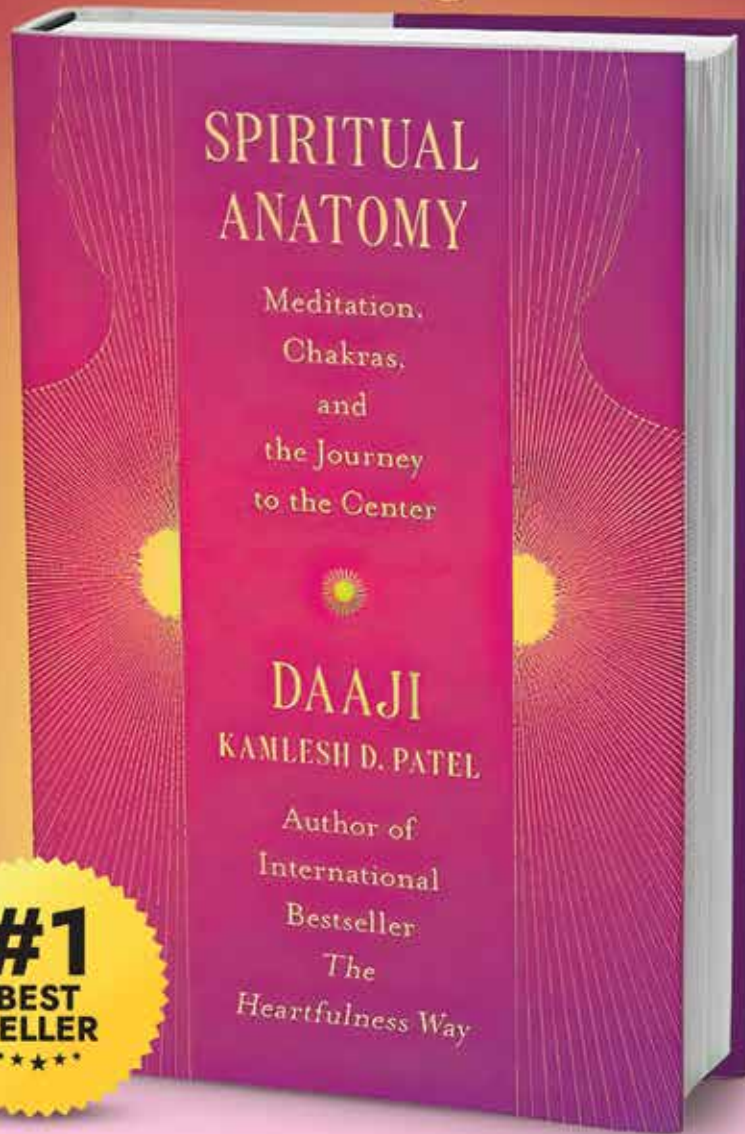
நம் குழந்தைகள் தங்கள் சொந்த கனவுகள், சொந்த விருப்பங்கள், சொந்தப் பாதைகள் ஆகியவற்றுடன் வளர்வார்கள். நம் கனவுகளையும், எதிர்பார்ப்புகளையும் வலுக்கட்டாயமாக அவர்கள் மீது திணிக்க முயலும்போது, மோதல்கள் எழுகின்றன. மேலும், அவர்களை இழக்கும் அபாயமும் உண்டு. நாம் வலுவான அடித்தளங்களை அமைத்து, மனரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும் நம் குழந்தைகளுக்கு தொடர்ந்து

ஆதரவளிக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் சொந்த பாதையில் செல்ல அனுமதிக்கலாம். அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது, நாம் அவர்களுக்காக இருக்கிறோம் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தலாம்.

கலந்துரையாடுங்கள்! அவர்கள் சொல்வதை வெறுமனே கேட்பவராக இருக்காமல், மிகுந்த கவனத்தோடு செவி மடுத்துக் கேளுங்கள். ஆம், இதில் சவால்கள் இருக்கும். ஆனால் அவற்றைக் கடக்கும்போது, கொண்டாட்டங்களும் இருக்கும். ஆம், சோகத்தினால் வரும் கண்ணீரும், மகிழ்ச்சியினால் வரும் கண்ணீரும் அதில் இருக்கும். அவர்களுக்கு நடக்கும் அனைத்தையும் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது.



Ancient wisdom with
contemporary science for
our future generation



USA TODAY
Mind Body & Spirit

amazon
Chakras and Meditation

BARNES & NOBLE

Order your copy at:

SpiritualAnatomy.com

heartfulness
advancing in love





மூர்க்கத்தனமான போட்டி

அதிக சங்கடம் தரும்
உணர்ச்சிகளான
எரிச்சலையும்
பொறாமையையும் நன்கு
கையாளும் நோயெல்
ஸ்டெர்ன், மற்றவர்களுடனான
போட்டி எவ்வாறு
நம்மை முடமாக்குகிறது
அல்லது மிகவும்
நேர்மறையான, அறிவார்ந்த
அணுகுமுறையை
முயற்சிக்க நம்மை
கட்டாயப்படுத்துகிறது
என்பதைப்பற்றி
எடுத்துரைக்கிறார்.

என்னைப் பொறுத்தவரை
போட்டி என்பது, எனக்கு
பின்னால் அமர்ந்திருந்த
உயர்நிலைப் பள்ளி அறிவியல்
மேதாவி மேக்ஆர்தர்
உதவித்தொகையைப் பெறுவதைக்
காணும்போது அல்லது என்
சினேகிதி, கோடெஸ்வர தொழில்
அதிபர் ஒருவரை திருமணம்
செய்துகொள்ளும்போது
அல்லது ஒரு புத்தகக் கழக
உறுப்பினர், தனது முடிக்கப்படாத
நாவல் ஒன்றுக்காக பெரும்
வெளியீட்டாளர் ஒருவருடன்
ஒப்பந்தம் செய்து முடித்தபோது
அல்லது நான் இந்த கட்டுரையை
எழுதிக்கொண்டிருக்கும்போதே,
14 நியூயார்க் டைம்ஸ்
பெஸ்ட்செல்லர்களை (சிறந்த
விற்பனையாகக்கூடிய) எழுதிய
ஒரு நாவலாசிரியர், சிறந்த
பத்திரிகைகளில் அவற்றை
வெளியிடுவதுடன், பல
தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில்
தோன்றும்போது. என்னுள்
எதிர்பார்க்கக் கூடிய விதத்தில்
பொறாமை என்னும் வலிகளாக
வெளிப்படுகிறது.

40 டேஸ் ஆஃப் லெட்டிங் கோ:
லென்ட் 2023 என்ற யூனிட்டி

கையேட்டில் (40 Days of Letting Go: Lent 2023), ரெவரென்ட் சில்வியா ஹேய்ஸ் அந்த பொறாமை உணர்வுகளை மிகச்சரியாக விவரிக்கிறார்: “போட்டி மனப்பான்மை, நாம் ஏற்கனவே யாராக இருக்கிறோம் என்பதைக் கொண்டாடுவதை விட, நாம் யாராக இருக்க வேண்டும் என்று நாம் எண்ணுவதன் மீது நம்மை கவனம் செலுத்த வைக்கிறது. நம்முடைய தனிப்பட்ட திறமைகள், குணாதிசயங்கள், அருந்திறன்கள் மற்றும் வெளிப்பாடுகளை உண்மையிலேயே உணர்ந்து போற்றுவதை விடுத்து, மற்றவர்களின் சாதனைகளுடன் ஒப்பீடு செய்து நமது தகுதியை எடைபோட வைக்கிறது”

நான் எவ்வளவு முயற்சித்தாலும், இக்கவனச்சிதறல்களும், ஒப்பீடுகளும், வேதனைகளும் என் இதயத்தை பாரமாக்கி, அற்புதமான பாஸ்தா உணவு, சுகமான தூக்கம், புத்துணர்ச்சியூட்டும் நீச்சல் போன்ற எல்லாவற்றையும் பாதிக்கின்றன. மற்றவர்களின் வெற்றிகள் என்னைப் பாதிக்க வேண்டியதில்லை என்று நான் மீண்டும் மீண்டும் எனக்குள் சொல்லிக்கொள்கிறேன், ஆனால் அதை என் மனம் ஒருபோதும் ஏற்பதில்லை. விரைவில் இந்த மனவலிகள் பரவி, பெரும் மன அழுத்தமாக மாறுகிறது.

உத்திகள்

மனச்சோர்வை நீர்த்துப்போகச் செய்ய நான் பல உத்திகளை முயற்சித்திருக்கிறேன். அந்த அறிவியல் மேதைக்கு குறிப்பிடத்தக்க எந்த உறவும் இல்லை (எனது நீண்டகால உறவுக்கு மாறாக); என் தோழி, தன் எடையைக் குறைப்பதில் தோற்றுக்கொண்டிருப்பதற்கு மாறாக நான் எனது உடல் எடையைக் குறைத்து சீராக

வைத்திருக்கிறேன். புத்தகக் கழக உறுப்பினரின் வரண்ட சிக்கு முடிக்கு மாறாக எனக்கு நேர்த்தியான முடி இருக்கிறது. பல நாவல்களை எழுதியுள்ளவருக்கு, முறைப்படுத்தப்பட்ட அமானுஷ்ய காதல் மீதிருந்த ஆர்வம் எனக்கு ஒருபோதும் ஏற்பட்டதில்லை என்றெல்லாம் என்னை நானே ஆறுதல் படுத்திக்கொள்வதுண்டு. ஆனால், இவை பிளாஸ்திரிகளைப் போன்று தற்காலிக நிவாரணங்களேயாகும்.

நான் என் எழுத்தில் மூழ்கி, மற்ற அனைத்தையும் தடுக்க முயற்சிக்கிறேன். ஆனால் தொல்லைக்குள்ளாக்கும் என் உள்ளிருக்கும் பதிப்பாளர் உடனெழுந்து, “இது குப்பை. இதை வெளியே எறிந்து விடு. இது உன்னை எங்கும் அழைத்துச் செல்லாது” என்கிறார்.

நான் நண்பர்களுடன் வெளியே செல்கிறேன். அல்லது பையிலுள்ள கார்ன் சிப்ஸ் முழுவதையும் சாப்பிட்டுக்கொண்டே ரோம்-காம்ஸ் (காதல் சார்ந்த நகைச்சுவை) அல்லது வழக்கறிஞர்கள் பற்றிய தொலைகாட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன் அல்லது அதிகம் தூங்குகிறேன்.

இது எதுவுமே பயன் தருவதில்லை. இவ்வுணர்வுகளை நீண்ட காலத்திற்கு மறைக்கவோ, மாற்றியமைக்கவோ அல்லது மனதுள் அடக்கி வைக்கவோ முடிவதில்லை. நான் பல்வகை முறைகளைக் கொண்டு, அவற்றைத் தடுக்க முயற்சித்திருக்கிறேன். இருப்பினும் நான் நல்விதமாக உணரவில்லை. பின்பு அவை, விரைவில் மோசமாகி, பட்டாசுகள் வெடிப்பதற்கு நிகரான தீவிர பழிவாங்கும் விருப்பங்களாக, (அதாவது அந்த மேதாவியின் சமீபத்திய கண்டுபிடிப்பு ஒன்றுமில்லாமல்

போய்விட்டதாகவும், நடக்க முடியாத அளவுக்கு என் தோழியின் எடை அதிகரித்து விட்டதாகவும், புத்தகக் கழக உறுப்பினர் தனது கையெழுத்துப் பிரதியை சரியான நேரத்தில் வழங்கத் தவறியதால், அவரது ஒப்பந்தம் ரத்து செய்யப்பட்டதாகவும், நாவலாசிரியரின் அடுத்த நாவல் கேள்விக்குறியாகி பயனற்றுப் போய் விட்டதாகவும்) என்னுள் வலம்வருகின்றன.

என்னுள் இருப்பதாக நானே அறியாத அவ்வாறான என் குறுகிய மனதின் தீய விருப்பங்கள், குறுகிய மனப்பான்மை, மற்றும் கொடுரத்தன்மை ஆகியவற்றிற்காக என்னை நான் உண்மையிலேயே வெறுக்கிறேன்.

எனவே, என்ன செய்வது?

கொடுமான இந்த போட்டி உணர்வுகளை எவ்வாறு எதிர்ப்பது?

போட்டி மற்றும் மனச்சோர்வு உணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும் எண்ணங்களிலிருந்து விலகிச் செல்ல நான் கற்றுக்கொண்டுள்ளேன். எனது ஆன்மீக வாசிப்பு மற்றும் தியான முறைகள் உங்களுக்குப் பொருந்தாமல் இருக்கலாம், ஆனால் அவை எனக்கு மிகவும் உதவிகரமாக இருப்பதைக் கண்டிருக்கிறேன், நீங்களும் அவற்றை சோதித்துப் பார்க்க விரும்பலாம்.

மனவேதனை என்னை அடிமைப்படுத்தியதாகத் தோன்றும்போது அதிலிருந்து விலகிச் செல்வது கடினம். நான் வெற்றி பெற்றால், விலகிச் செல்வது பாதி தீர்வுதான். அந்த உணர்வுகள் என் மீது ஏற்படுத்தும் வலுவான விளைவையும்,

உறவுகள்

அவற்றின் பிடியையும் இது பலவீனப்படுத்தலாம், ஆனால் இதைவிட இன்னும் அதிகமாக தேவைப்படுகிறது.

எண்ணங்கள் உணர்வுகளைத் தூண்டுகின்றன, மேலும் எனது எண்ணங்களை மாற்றுவதற்கான மனத் திறனும் விருப்பமும் எனக்கு இருப்பதை நான் நினைவூட்டிக்கொள்கிறேன். தீர்வு, அவ்வளவு எளிதானது அல்ல, அது, உணர்வுபூர்வமாக, அவற்றின் இடத்தை வேறு எண்ணங்களால் நிரப்புவதாகும்.

என்னை ஆத்திரமடையச் செய்து பல்லைக் கடிக்க வைக்கும் என் பொறாமைக்கு சரியான மாற்றாக அமைந்த பைபிள் பகுதியை நான் கண்டுபிடித்தேன். 1 கொரிந்தியர்களில், கிரீஸ் கொரிந்தில், உள்ள புதிய தேவாலயத்திற்கு, தலைமைத்துவம் மற்றும் ஆளுமைகளுடன் ஏற்பட்ட அவர்களது முரண்பாடுகளைப் பற்றி பால் எழுதுகிறார்.

பாலின் பல கடிதங்களில் இருப்பது போலவே, அவர் உறுப்பினர்களை ஆதரித்து, ஊக்குவிப்பதோடு அவர்களின் கருத்து வேறுபாடுகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள அவர்களை வலியுறுத்துகிறார், மேலும் கடவுளின் மேன்மையை எப்போதும் அவர்களுக்கு நினைவூட்டுகிறார்.

என்னைக் கவர்ந்த பத்தியில் (1 கொரிந்தியர் 12: 4-11), ஒரு நபரின் கொடுப்பினை மற்றொருவரின் கொடுப்பினையை விட சிறந்தது என்பது தவறான கருத்து என்று பால் குறிப்பிடுகிறார். இது காலங்காலமாக விலைமதிப்பற்ற பாடமாக விளங்குகிறது. அதிலும் குறிப்பாக அந்த பழமையான போட்டி உணர்வு மீண்டும் தலையெடுக்கும்போது!

ஞானம், அறிவு, நம்பிக்கை, குணப்படுத்துதல், அற்புதங்களைச் செய்தல், தீர்க்கதரிசனம்,

வெவ்வேறு மொழிகளைப் பகுத்தறிதல், பல பாஷைகளில் பேசுதல் மற்றும் அவற்றைப் புரிந்துகொள்வது போன்ற கலாச்சாரத்திற்கும், காலத்திற்கும் ஏற்றவாறு, ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கப்படும் கொடுப்பினைகளை விளக்கும் பால், இவற்றின் சிகரமாக விளங்கிடும் பின்வரும் கருத்தையும் கூறுகிறார்:

இவையனைத்தும் ஒரே உயர் ஆன்மாவின் செயலாகும், அவர் தன் தீர்மானித்தின்படி, அவற்றை ஒவ்வொருவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கிறார் (1 கொரி. 12:11).

“கொடுப்பினைகள்” பற்றிய பாலின் எடுத்துக்காட்டுகள் இன்று நம் விருப்பங்களிலிருந்து வேறுபட்டாலும், அவருடைய ஆழ்ந்த கருத்துகள் இன்றைக்கும் பொருந்துகின்றன. என்னைப் பொறுத்தவரை நாவலாசிரியர்களுக்கு இது அவர்களது திறமைகளும் வெற்றிகளுமாகும். என் பருமனான தோழிக்கு, இது ஒரு சாத்தியமற்ற விதத்தில் உடல் மெலிந்திருக்கும் அழகியின் உணவு விகிதமும், மன உறுதியுமாக இருக்கலாம். எனது புத்தகக் கழக சக ஊழியருக்கு, புத்தகங்களை திரைப்படமாக மாற்றும் மற்றொரு எழுத்தாளரின் விடாமுயற்சியாக இருக்கலாம். அமானுஷ்ய காதலை விரும்பும் நாவலாசிரியருக்கு, இது முற்றிலும் யதார்த்தமான நாவலை எழுதுவதாக இருக்கலாம்.

ஆயினும், ஒரு விமான நிலைய உதவியாளரை விட புத்தக ஆசிரியருக்கும், ஒரு துப்புரவுத் தொழிலாளியை விட ஒரு ஆட்சிமன்ற உறுப்பினருக்கும், ஒரு குழாய்ப்பணியாளரை விட ஒரு இயற்பியலாளருக்கும் பகிர்ந்துகொள்ள அதிக

கொடுப்பினைகள் உள்ளன என்று யார் சொல்லக்கூடும்?

சில கொடுப்பினைகள் மிகவும் முக்கியமானதாகவும், அதிக பயனளிப்பவையாகவும் தோன்றலாம். அப்படிப்பட்டால், துப்புரவு பணியாளர் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் தினசரி ஆசீர்வாதங்களை வழங்குவதில்லை என்று யார் சொல்லக் கூடும்? அற்புதங்களைப் பற்றிய பாடம் எனும் நூலில் “அன்பு எந்த ஒப்பீடுகளையும் செய்யாது.”¹ என்று பால் மீண்டும் வலியுறுத்திக் கூறுகிறார்.

உங்கள் சொந்த கொடுப்பினைகளையும் அவை யாரை ஆசீர்வதிக்கின்றன என்பதையும் சிந்திக்க நான் உங்களை அழைக்கிறேன்.

த ஆர்டிஸ்ட்ஸ் வே -யில்(The Artist's Way இல்), ஜூலியா கேமரூன், போட்டியும் பொறாமையும் “எப்போதும் பயத்தின் முகமூடியாகும். நாம் விரும்புவதைப் பெற முடியாது என்ற பயம்; நமக்குச் சொந்தமானதை அடைவதற்கு நமக்கு அதிக பயம் இருப்பினும், அதை வேறு யாரோ பெறுவது குறித்த விரக்தி.” என்று குறிப்பிடுகிறார்.

போட்டி ஒரு “ஆன்மீக போதை” என்று கேமரூன் கூறுகிறார். நாம் நமது சொந்த வேலைகளுக்குப் பதிலாக அவர்களும் அவர்களது சாதனைகளும் என்ற தவறான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துகிறோம். அவர் கூறும் தீர்வு “நம் உள் வழிகாட்டுதலின் படி உள்முகமாக செல்வது”, ஆகும். உள்முகமாகத் திரும்பும்போது, நமது பணியே மேலெழுந்து நம்மை வரவேற்கும். அது நமக்கு கொஞ்சமாவது உற்சாகமளிக்கும். மேலும் நாம், மற்றவர்களின் வெற்றியைக் காணும்போது, நமது துரதிருஷ்டத்தை நொந்து



நான் கண்டுபிடித்துள்ளேன்: நன்றியுணர்வு - எனது கொடுப்பினைகளை அங்கீகரித்து தொடர்ந்து நன்றியுடன் இருத்தல். ஒவ்வொரு முறையும் பிசாசு அச்சுறுத்தும் போது, நான் விலகி, "என்னிடம் உள்ளதற்கும் என்னால் கொடுக்க இயன்றதற்கும் நன்றி" என்று கடவுளிடம் கூறுவேன். இது பயன் தருகிறது.

பால் இன்னும் அதிக விஷயங்களை வழங்குகிறார்: நம் ஒவ்வொருவருக்கும், "அவர் தீர்மானித்தபடி" பரிசுகளோ அல்லது ஆசைகளோ வழங்கப்படுகின்றன. ஆகவே, அவர் நமக்கு வழங்கியிருக்கும் குறிப்பிட்ட கொடுப்பினைகளுக்காகவும், அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கான இடங்கள், மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள் போன்ற பல வாய்ப்புகளுக்காகவும் நாம் அவருக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டாமா? ஆம்.

மேலும் நாம் அவற்றை மேம்படுத்தி நம்மால் முடிந்தவரை அவற்றை பயன்படுத்த வேண்டாமா? ஆம்.

நம் நலனுக்காகவும், மற்றவர் நலனுக்காகவும், நமது திறமைக்கேற்ப அவர் நமக்கு கொடுப்பினைகளை வழங்கியுள்ளார். நாம் அதற்காக நன்றியை தெரிவிக்க வேண்டாமா? ஆம்.

இது போன்ற நினைவூட்டல்கள் எனது எழுத்து, பங்களிக்கும் விருப்பம் மற்றும் எனது வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியை அழிக்கும் போட்டி மனப்பான்மை எனும் இயந்திரத்திற்கு எரியூட்டுவதை எவ்விதம் நிறுத்துவது என்பதைக் காட்டுகின்றன. என் இதய-இயந்திரம் பிதற்றல்களை நிறுத்துகிறது. நன்றியுள்ள இதயத்துடன், நான் எனது பணிக்குத் திரும்புகிறேன்.

கொள்வதை விடுத்து, நமது பணியில் மூழ்கி விடுவோம்.

நல்ல க்ரைம்(துப்பறியும்) நாவல்களை எழுதும் நண்பரைப் பார்த்து நீங்கள் பொறாமைப்படுகிறீர்கள் என்றால், "நீங்கள் ஒன்றை எழுத முயற்சிக்கவும். என்னைப் பொறுத்தவரை, நாவலாசிரியர்கள் மீது பொறாமையுடன் இருப்பதை விட்டு விட்டு, எனது நாவலை முடித்துவிடுவதே மேலான செயலாகும்" என கேமரூன் கூறுகிறார். "உண்மை என்னவென்றால்... நம்

அனைவருக்கும் இடம் இருக்கிறது." என உறுதியளிக்கும் கேமரூன், பாலின் கருத்தை எதிரொலிக்கிறார்.

அவருடைய மேலான அறிவுரையோடு, நயவஞ்சகமானதும், தீய பிசாசு போன்றதுமான அந்த போட்டி மனப்பான்மைக்கான மற்றொரு மாற்று மருந்தை

¹ Schucman, H., 1976. *A Course in Miracles*. The Foundation for Inner Peace, USA. Lesson 195, 4.2.

சுற்றுச்சூழல்

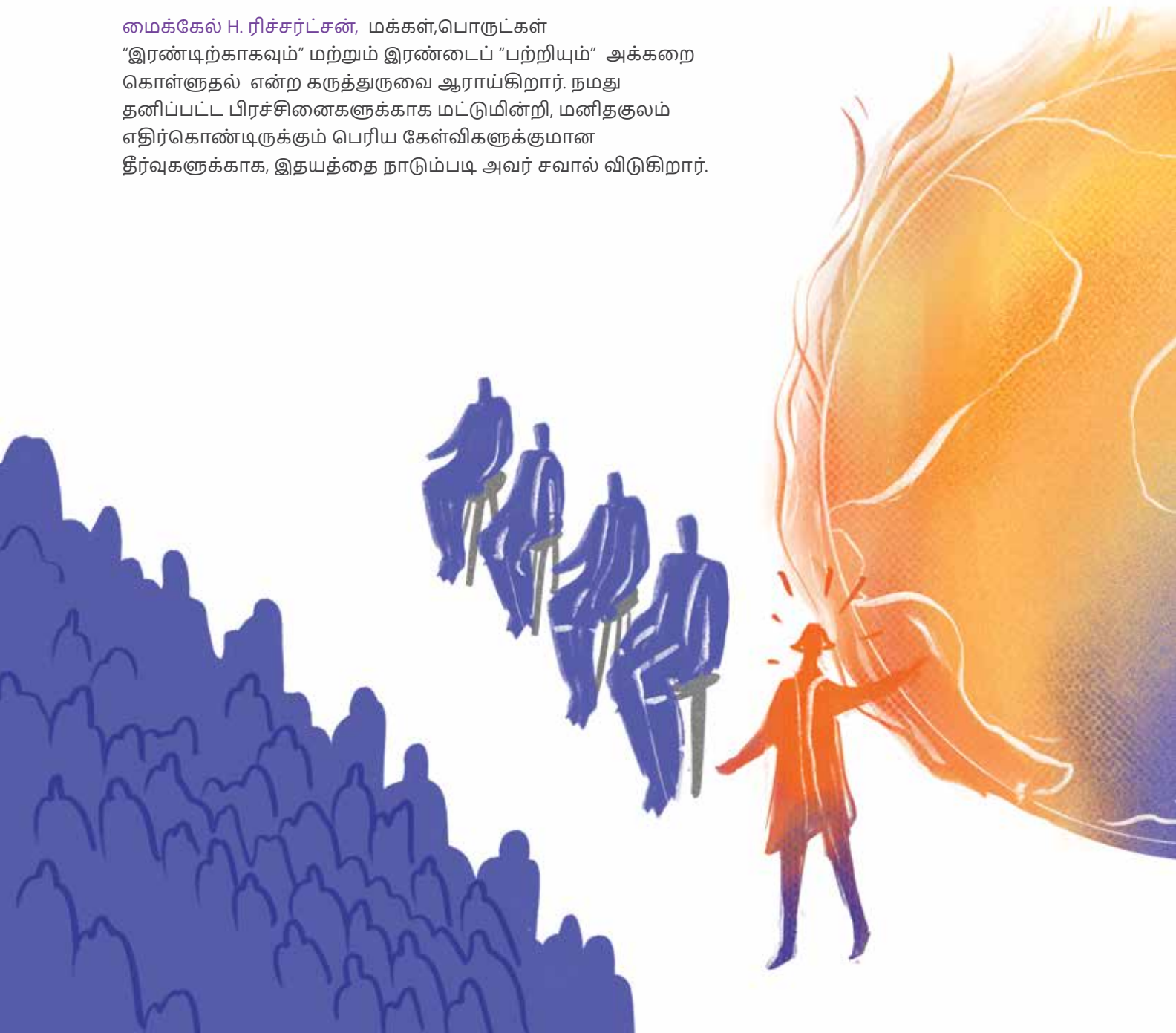
கற்றல் என்பது கனமற்ற பொக்கிஷம்,
எப்போதும் அதை நீங்கள் எளிதாக
எடுத்துச் செல்லலாம்.

- சீன பழமொழி



இதயம் அற்புதமான விஷயங்களை செய்யக்கூடியது

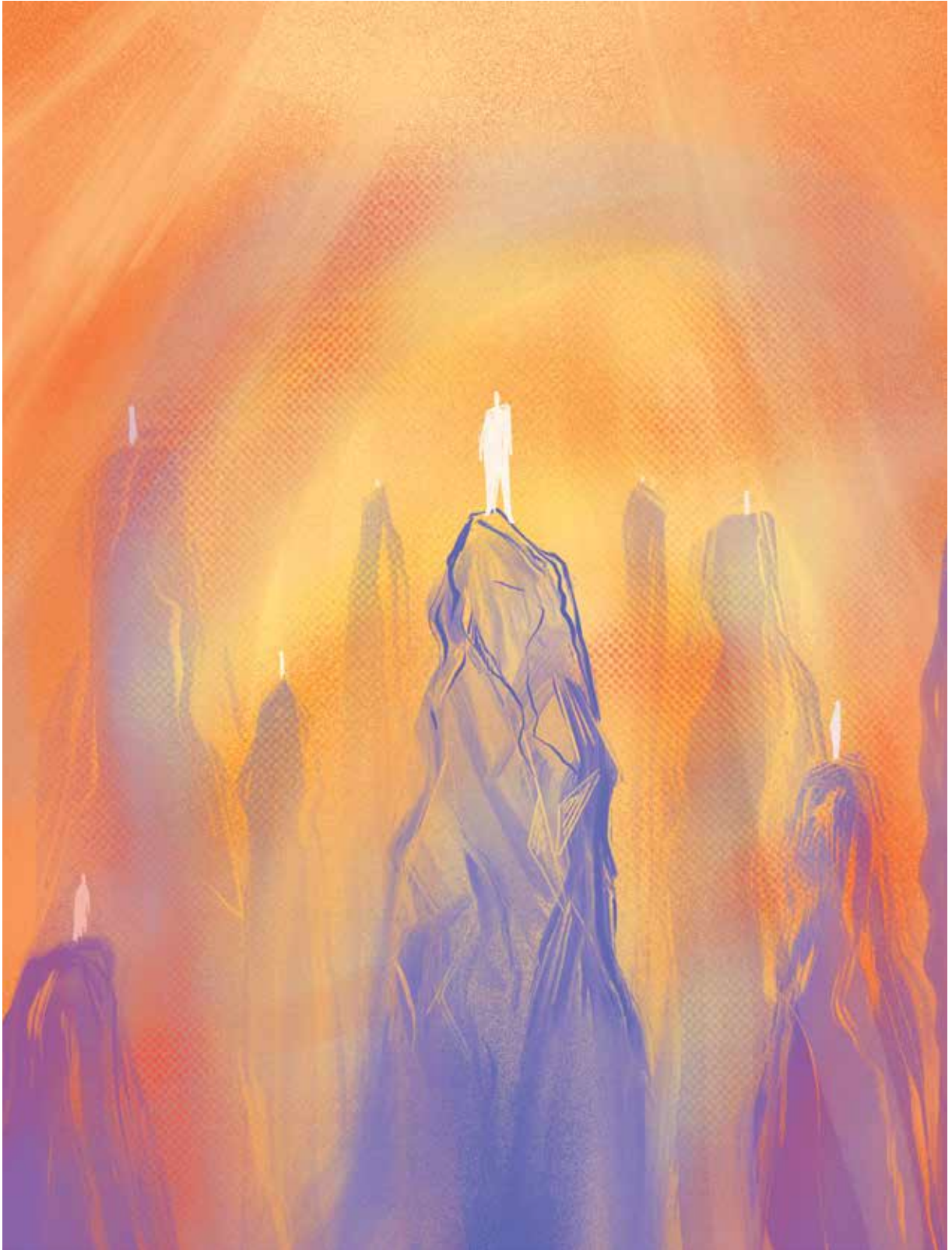
மைக்கேல் H. ரிச்சர்ட்சன், மக்கள்,பொருட்கள்
“இரண்டிற்காகவும்” மற்றும் இரண்டைப் “பற்றியும்” அக்கறை
கொள்ளாதல் என்ற கருத்துருவை ஆராய்கிறார். நமது
தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்காக மட்டுமின்றி, மனிதகுலம்
எதிர்கொண்டிருக்கும் பெரிய கேள்விகளுக்குமான
தீர்வுகளுக்காக, இதயத்தை நாடும்படி அவர் சவால் விடுகிறார்.



“அக்கறை” என்ற சொல், மனதை ஈர்க்கும் வகையில், பல அம்சங்களைக்கொண்டது. யாரேனும் ஒருவரைப் பற்றியோ, அல்லது எதையேனும் ஒன்றைப் பற்றியோ, நம்மால் அக்கறைகொள்ள முடியும் என்பதுடன், பிறர் மீதும் நம் மீதும் நம்மால் அக்கறை செலுத்த முடியும். ஒன்று, உணர்தல் தொடர்பான உள்முக உலகைச் சார்ந்ததாக இருக்கும் அதேவேளையில், மற்றொன்று வெளிமுகமானதாகும் என்பதுடன், அது நாம் செயலாற்றும் விதத்திற்கேற்ப நிகழ்கின்றது. அக்கறையின் அக அமைப்பானது, நம் உள்ளே இருக்கும் ஒரு விஷயத்தை சுதந்திரமாக இயங்க விட்டுவிடுவதாகும். அது ஒரு பலவீனமாகும். பிறரிடம் ஒரு பலவீனம் இருப்பதாக நாம் உணர்வதால், அவர்களைப் பற்றி அக்கறைகொள்வது கட்டாயமாகும் என்பதாக நாம் உணரக்கூடும். ஆனால் வெளிமுகச் செயலாகிய அக்கறை செலுத்துதல் தொடர்பாக, எதையேனும் செய்ய வேண்டியிருப்பதுடன், அது சில சமயங்களில், ஆபத்திற்கான வாய்ப்பையும் கொண்டிருக்கிறது. அக்கறைகொண்டிருத்தல் என்பதன் இவ்விரண்டு அம்சங்களுக்கிடையேயான பாலமாக, உடல் இருக்கிறது. அக்கறை காட்டும் இந்த மனித உடலானது, நமது சமூகத்திலுள்ள அடிப்படை வசதிகளின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகும்; அது இறுக்கத்திற்கு உள்ளாகியிருப்பதுடன், அதற்கு பழுதுநீக்கம் தேவைப்படுகின்றது.

2000-ஆம் ஆண்டுகளின் துவக்கத்தில், இடாஹோவில் நான் வசித்த இடத்தில், பருவநிலை மாற்றம் தொடர்பாக, நடவடிக்கை எடுப்பதற்கானதொரு முயற்சியை மேற்கொண்டேன். கரியமிலம் (carbon), நெருப்பு, மின் வாகனங்கள், மற்றும் இதுபோன்ற பிறவற்றைப் பற்றி பொதுமக்களுக்கு எடுத்துரைத்து, விடாமல் அதிகரித்துக்கொண்டே செல்லும் முன்னேற்றத்திற்கான சட்டம் இயற்றும் பொருட்டு, சிறியதொரு நிறுவனத்தை துவங்கினேன். வெற்றிகள் சில கிட்டி, மிகச் சிறியதொரு முன்னேற்றம் அடைந்திருந்தபோதிலும், நான் செய்திருந்த சில அனுமானங்கள் ஆழமில்லாமல் போனதால், அத்திட்டப் பணி தோல்வியுற்றது; அதனால் ஒட்டுமொத்த சூழ்நிலையையும், நான் மறுஆய்வு செய்யவேண்டியிருந்தது. மக்கள் அக்கறைகொள்வர் அல்லது அக்கறைகொள்ளக்கூடும், என்று நான் எண்ணியிருந்தேன்.

தொழிற்சாலை தலைவர்கள் மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர்களைக் கொண்ட பங்கேற்புக் குழு ஒன்றுடன், பருவநிலை மாற்ற பிரச்சினைகள் குறித்து நன்கறிந்த, உள்ளூர் விஞ்ஞானிகள் ஐவர் உரையாற்றிய நிகழ்ச்சி ஒன்றை நாங்கள் நடத்தினோம். நாங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் சந்தித்தபோது, இவ்வல்லுநர்கள் ஒவ்வொருவரும், (இரண்டு நெருப்பியல் விஞ்ஞானிகள், இரண்டு நீரியல் வல்லுநர்கள், நதி மற்றும் மீன் ஆகியவற்றைப் பற்றிய விஷயங்களில் வல்லுநர் ஒருவர்) நமது எதிர்காலத்தைக் குறித்து ஆழ்ந்த கவலைகளைத் தெரிவித்ததுடன், பூமியைப் பற்றி ஆழ்ந்த அக்கறைகொண்டிருந்தனர். இச்சந்திப்பின் மூலம், உள்ளூர் செயற்திட்டங்கள் மற்றும் அணுகுமுறைகளின் மீது, இந்த விஞ்ஞானிகள் தாக்கம் ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதே எதிர்பார்ப்பு என்பதனால், அவர்கள் என்னிடம் பகிர்ந்துகொண்ட அவசரத் தேவையை தெரியப்படுத்தும் வண்ணம், சாமானிய மக்களுக்கு ஏற்றவாறு 10-நிமிட உரை ஒன்றை தயார் செய்துகொள்ளுமாறு, அவர்கள் ஒவ்வொருவரையும் கேட்டுக்கொண்டேன். அந்த பங்கேற்புக் குழு, இடாஹோவைச் சேர்ந்த செயற்திட்ட இயற்றினர்கள், மத குருமார்கள், தொழிற்சாலை தலைவர்கள் மற்றும் சிந்தனையாளர்கள் அடங்கிய ஐம்பது பேரைக்கொண்டிருந்தது. அது பொது மக்களுக்கானதல்ல என்பதுடன், ஊடகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் யாரும் அங்கு இருக்கவில்லை என்பதால்,



அனைவரும் முழுமையும் வெளிப்படையாக பேசக்கூடிய விதமாக அமைந்திருந்தது.

உரையாற்றல்கள் துவங்கி நடைபெறுகையில், நான் திகைத்துப் போனேன். உரை நிகழ்த்தியவர்கள் ஐவரில் நால்வர், பருவநிலை மாற்றம் குறித்து சொற்பமாகவே பேசினர் என்பதுடன், தமது கவலைகளைப் பற்றி எடுத்துரைக்கவும் தவறிவிட்டனர். அவர்களுள் ஒருவர், முதன்மையாக தனது ஆய்வுக்கூடத்தையே முன்னிலைப்படுத்தினார். வியப்பில் ஆழ்த்தும் விதமாக, அவர்களது கருத்துக்கள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கக்கூடியதொரு சூழலில், விஷயத்தின் முக்கியத்துவம் குறித்த தமது உணர்வை அவர்கள் இழந்துவிட்டனர். ஒரே ஒருவர் மட்டும், மலைப்பகுதிகளில் நிகழும் பனிப்பொழிவைப் பற்றியும், அதனால் நமது பனிச்சறுக்கு தொழிற்சாலை நடிப்புத்தன்மை குறித்தும், தனது மெய்யான கருத்தை சிறிது உணர்ச்சியுடன் எடுத்துக்கூறினார். நானோ, ஒரு மலை விளிம்பைத் தாண்டி காலடி எடுத்துவைத்துவிட்ட, காற்றில் மிதக்குமொரு கேலிச்சித்திர விலங்கைப் போன்று உணர்ந்தேன். இந்நபர்கள் பருவநிலை பற்றி அக்கறைகொண்டிருந்தனர் எனினும், இச்சூழலில், அக்கறை செலுத்த வேண்டி வந்தபோது, அவர்கள் தமக்குள்ளேயே ஒரு தடையை எதிர்கொண்டனர்.

தனிப்பட்ட முறையில், நாம் அக்கறை கொள்ளும் விதத்தைப் பற்றி, நாம் எளிதில் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடும் எனினும், நாம் அடிக்கடி அக்கறை “செலுத்தும்” இடமாகிய பொதுவெளியில் (அதுவும் இடாஹோவில் நீங்கள் பருவநிலை மாற்றத்தை பற்றி கலந்துரையாடும் ஒரு விஞ்ஞானி எனில்), அங்கே முற்றிலும் மாறுபட்டதொரு செயல்நிலை நிலவுகிறது. பொதுவெளியில் இருந்துகொண்டு அக்கறை “செலுத்துவது” என்பது, அக மற்றும் புற உலகங்களின் ஒரு வகையான ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் பயத்திலிருந்து விடுபட்டதொரு நிலையைச் சார்ந்திருக்கிறது. இந்நிகழ்விற்கு பிறகு, பருவநிலை மாற்றம் போன்ற பிரச்சினைகள், நாம் யூகிப்பதிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டதொரு மட்டத்தில்

கையாளப்பட வேண்டும் என்று எனக்கு தோன்றியது.

பருவநிலை மாற்றம், இனப்பற்று, மனித உரிமை மீறல், நோய்கள், பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வு, மற்றும் இன்ன., பிற விஷயங்களாகிய மிகப்பெரும் அளவிலான பிரச்சினைகள், முதன்மையாக நுட்பவியல், அரசியல் மற்றும் சூழியல் சார்ந்தவையாகத் தெரியலாம். உண்மையில், போதுமானளவு சூரிய சக்தி அமைப்புகள் மற்றும் காற்றாலைகள் நிறுவுதல், போதுமான மக்களுக்கு தடுப்பூசி போடுதல், போதுமானளவு மழைக்காடுகளை மறுஉருவாக்கம் செய்தல், அல்லது மக்களுக்கு கல்வி புகட்டுதல் போன்றவற்றை நம்மால் செய்யக்கூடுமெனில், அது பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாணும். நம்மால் அலுவலகத்தில் சரியான நபர்களை பணியமர்த்த முடியுமெனில், அது மற்ற விதங்களில் முன்னேற்றத்திற்கு வழிநடத்திச் செல்லும். விஞ்ஞான அடிப்படையிலான தொழில்நுட்பங்களும் செயற்திட்டங்களும், அணுகக்கூடியவையாகவும் அறிவார்ந்தவையாகவும் தோன்றுகின்றன.

ஆனால் பொருளாதார ரீதிகளிலான முன்னேற்றம் எமாற்றம் தருவதாகும். மாசு ஏற்படுத்தாத தொழில்நுட்பங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. நல்ல செயற்திட்டங்கள் இன்றியமையாதவை. மற்றும் அலுவலகங்களில், சிந்தித்து செயல்படும் மனிதர்கள் இருப்பது அற்புதமானது என்னும் அதே வேளையில், மனிதப் பிரச்சினைகள் ஒருபோதும் அறிவு அல்லது தொழில்நுட்பப் பற்றாக்குறையின் காரணமாக நீடித்திருந்ததில்லை. கரியமிலம் மற்றும் மீதேன் போன்ற வாயுக்கள், பூமிக்கு சேதம் விளைவிக்கும் என்று பல ஆண்டுகளாக நாம் அறிந்திருந்தோம் எனினும், சமூகத்திலுள்ள சில சக்திகள் அதற்கு எதிரான கூட்டுச் செயல்பாட்டை தடுத்துவிட்டன. பல ஆண்டுகளாக, ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உணவளிக்கவும், புவியில் இருக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் நன்முறையிலானதொரு கல்வி புகட்டவும், நம்மிடம் வளங்களும் திறமும் இருந்திருக்கின்றன, எனினும்,

இன்று கடும் வறுமையில் வாழும் பத்து கோடிக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் உள்ளனர்.

நாம் எதிர்கொள்வது, தொழில்நுட்பம் சார்ந்த போட்டி அல்ல. இந்த அளவிற்கு நாம் முன்னேற்றம் கண்டிருப்பதற்கான காரணம், அக்கறை காட்டுவதற்கு மக்கள் ஒரு வழியைக் கண்டறிந்திருக்கின்றனர் என்பதேயாகும். எப்போதுமே, மனித இதயத்தின் வெளிப்படைத்தன்மை தான், செயற்திட்டங்களும் தொழில்நுட்பங்களும், எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டன என்பதை, மட்டுப்படுத்தி வரையறுத்திருக்கிறது.

மனித இதயம் வெளிப்படையாவதும், குணமடைவதும் தான், நமது இனம் தொடர்ந்து மாளாது வாழ்தல் என்ற விஷயத்திற்கான, நமது மிகவும் முக்கியமான நீண்டநாள் திட்டப்பணி மற்றும் உத்தி ஆகும் என்று நான் நம்பத் துவங்கிவிட்டேன்.

நாம் “இதயம்” என்றழைக்கும் ஒன்றை, செயற்திட்டங்களையும் தொழில்நுட்பங்களையும்கொண்டு சமாளிக்க முடியாது. அநேகமாக, வெளிப்படுத்த முடியாத விதங்களில் நாம் பிற உயிர்களுடன் கொள்ளும் உறவு – அதாவது, இயற்கையுடனான நமது உறவுகளில், இதயம் வலுப்பெற்று தெளிவுகிறது.

மேலும், எளிதில் புலப்படாத மற்றுமொரு அங்கம் இதயத்திற்கு இருக்கிறது: தனிமை மற்றும் அமைதி. இன்று நமது சமூகத்தில் எங்கு சென்றாலும், எவர் ஒருவராலும் தனியாக இருக்க இயலாது என்பது போல, அங்கு இசை இசைக்கப்படுகிறது. இருளிலுள்ள இடங்கள் மென்மேலும் குறைவாகவே இருக்கின்றன. அழுத்தங்கள் மற்றும் விதிமுறைகளிலிருந்து விடுபட்ட, இயற்கையான பிரபஞ்சத்தை எதிர்கொள்வதற்கான வாய்ப்பை நல்கும் விதமாக, ஏகாந்தம் தொடர்பான வழிவழியாகத்-தொடரும்-சடங்கு எதையும், நாம் குழந்தைகளுக்கு அளிப்பதில்லை. இதயத்தின் அமைவிடத்தை அறிவதற்கான வாய்ப்பு, ஏகாந்தத்தில் மட்டுமே இருக்கிறது. விரும்பப்படாமல் இருக்கக்கூடிய விஷயங்கள் பற்றி பேசுவதற்கும், அத்தகைய செயல்களைச் செய்வதற்கும்



அனுமதிக்கும் நேர்மைக்கு, ஏகாந்தம் நம்மை வழிநடத்திச் செல்கிறது; எனினும், அது அன்பு மற்றும் ஆதரவு ஆகியவற்றின் அடித்தளத்தின் மீது கட்டப்பட்டிருக்கிறது. அன்பு மற்றும் ஏகாந்தத்தில் வேரூன்றியிருக்கும் ஒருவர், தற்காப்பின்றி தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொண்டு, வெளிமுகமாக அக்கறைகொள்ளும் திறமையை பெற்றிருக்கிறார்.

நிபந்தனைகள் எதையும் சாராது, தற்சார்புடையதொரு ஆதாரத்தினால் இதயம் ஒளியூட்டப்படும்போது, வாழ்க்கை அளப்பரிய ஆனந்தம்கொண்டதாகவும், எளிமையாகவும், பொருள் ரீதியில் இலகுவாகவும் ஆகிவிடுகிறது. வெகு சில பொருள்கள் மட்டுமே நமக்கு தேவைப்படுகின்றன என்பதுடன், மரங்கள் மற்றும் பறவைகள், நீர் மற்றும் ஒளி போன்ற பிற எளிய விஷயங்களின், நமக்கு நிறைந்த வசதிகள் கிட்டுகின்றன.

சுதந்திரமான, வெளிப்படையான இதயம்கொண்ட – அதாவது, தன்னைத்தானே நன்கறிந்த, ஒரு நபரின் ஆற்றலை, அவரது பிரசன்னத்தில் உணர முடியும்; எனினும், காணொளி மூலம் அது அவ்வளவு நன்றாக தன்னை தெரிவித்துக்கொள்வதில்லை. அவர்களிடம் இருக்கும் அவ்வாற்றல்

தொட்டுணரக்கூடியதன்று, காணக்கூடியதன்று, மற்றும் வெளிப்படுத்துவதற்கு கடினமானதாகும். ஆட்கொள்ளும் நிலையான அலையில், அதாவது இன்றைய சமுதாயத்தில், வளர்ந்த ஒருவருக்கு இத்தகைய ஜீவித நிலையைப் பற்றிய கருத்து – அதாவது, ஆசைகளற்ற, ஆனால் ஆழ்ந்த அக்கறைகொள்ளாதல் என்ற நிலை – அர்த்தமற்றதாகவோ அல்லது எட்டாகக் கனியாகவோ தெரிகிறது.

இதயத்தை குணப்படுத்தவும் தூய்மைப்படுத்தவும் வேண்டிய முக்கியத்துவத்தை, நமது சாலச்சிறந்த ஆன்மீக மரபுகள் புரிந்துகொண்டிருந்தாலும், எழுத்திலுள்ள சட்டதிட்டங்கள் மற்றும் பொருள் சார்ந்தவை தொடர்பான செயலாற்றங்களாக மதங்கள் ஆகிவிட்டன. மற்றும் நிரூபிக்கக்கூடியவற்றைப் பொறுத்து மட்டுமே, விஞ்ஞானம் செயலாற்றுகிறது. புத்தகங்களையோ அல்லது மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்பட்ட பரிசோதனைகளின் முடிவுகளையோ சாராமல், ஆனால் வெறுமனே இருந்து, இயற்கையில் இயல்பாகவே இருக்குமொரு ஆதாரத்திலிருந்து ஈர்த்தவாறு, சுய-கண்டறிதல் வாயிலாக நாம் திரட்டி வைத்துள்ள நுண்ணறிவு மற்றும்

விவேகத்தின் அடிப்படையில் பேசுவது, நமக்கு எந்த அளவிற்கு எளிதாக இருக்கிறது?

இது பலவீனமானதொரு திட்டப்பணி ஆகும். ஒருவேளை, ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரை இருக்கக்கூடிய வானவில் ஒன்றை கற்பனை செய்வது, பயனுடையதாக இருக்கும். நிச்சயமாக, பெருங்கடல்கள் மற்றும் அமேசான் காடுகள் போன்ற சூழியல் அமைப்புகளை குணப்படுத்துவதற்கு, அம்மாதிரியான கால அவகாசம் தேவைப்படும். அன்பார்ந்த, நேரடியான செயல்கள் மூலமாக உலகை மாற்றியமைப்பது, மெதுவாகவே நடைபெறுகிறது. நிசப்தமாக, மின்னணு ஊடகங்களிலிருந்து விலகி தொலைவாகவும், கவன ஈர்ப்பையோ அல்லது வெகுமதியையோ நாடாமல் ஆற்றப்படும் செயல்களிலும் தான், முன்னேற்றம் அரங்கேறுகிறது. சவால் நிறைந்த உலகில் நீடித்து செயல்படுவதன் பொருட்டு, உயிர் பிழைத்திருத்தலுக்கான பௌதீக ரீதியிலான அவசியம் இருக்கிறது; ஆனால் உண்மையான விடாமுயற்சியானது, அச்சுறுத்தல், காயம், களைப்படைதல், அவமானம், பேரிடர், தோல்வி மற்றும் வன்முறை (அதாவது, நமக்குள் வன்முறை (எண்ணங்கள்) ஏற்படுவதை தவிர்க்க ஒரு வழி இருப்பது போன்று) இவை எல்லாம் இருப்பினும், தெளிவையும், அனைத்து உயிர்களிடத்தும் பரிவுடன் இருக்குமொரு இதயத்தைகொண்டிருப்பதாகும்.

இதயத்தை மையமாகக்கொண்ட எண்ணங்கள், வார்த்தைகள் மற்றும் செயல்கள் – அக்கறைகொள்வதில் வேரூன்றியிருக்கும் அக்கறை செலுத்தும் செயல்கள் – தொலைவாகவும் வெகு விரைவாகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. அடிப்படை ஆதரவளிக்கும் போது, சூழியல் அமைப்புகள் எவ்வாறு வெகு விரைவாக நலம் அடைகின்றனவோ (நதி சூழியல் அமைப்பில் நீர்நாயை மறு-அறிமுகப்படுத்தி, மற்ற பல உயிரினங்கள் மற்றும் அமைப்புகளை மீட்டமைப்பதை நான் மனக்காட்சியில் காண்கிறேன்), அதேபோன்று, அற்புதமான விஷயங்களை குதூகலம் தரும் அதிவேகத்தில் சாதிக்கும் ஆற்றலை, இதயத்தின் தாக்கங்கள் பெற்றிருக்கின்றன.



ஒரு தனிநபர்
எவ்வாறு
மாற்றத்தை
ஏற்படுத்த முடியும்?

எரின் ஷல்ட்ஸ், இயற்கையுடன்
இயைந்த நிலையான நீடித்த
வாழ்க்கை முறையை
உருவாக்குவதற்காக, தான்
மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியை
இங்கு நம்மிடையே
பகிர்ந்துகொள்கிறார்.
அதிலுள்ள சிறிய,
சாத்தியமுள்ள மாற்றங்களால்
- குறிப்பாக அவை தினசரி
வழக்கங்களாக ஆன பின் -
ஒரு வேறுபாட்டை ஏற்படுத்த
முடியும்.

சுற்றுச்சூழல்

நமது விரல் நுனியில் தகவல்களை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்வது என்று முடிவெடுப்பது கடினமாகவும், எதை நம்புவது, எப்படி தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது எனவும் தவிக்கிறோம். காலநிலை நெருக்கடியை எதிர்த்துப் போராட உதவும் நிலையான நடவடிக்கைகள், மிக அதிகமான தகவல் சுமையின் இந்த அரங்கில் நிச்சயமாகப் பொருந்துகின்றன. நம்மில் பலர், ஒரு தனி நபரால் எவ்வாறு மாற்றத்தைக்கொண்டு வர முடியும் என எண்ணுவதால், எதுவும் செய்து பயனில்லை என்று நினைக்கிறோம்.

எனது வாழ்க்கையையும், விருப்பத் தேர்வுகளையும், நிலையாக நீடித்திருக்கும்படி செய்வதென்பது, நான் காலை தேநீரை (அல்லது நீங்கள் விரும்பினால் காபி) எவ்விதமாகப் பருகுகிறேன் என்னும்படியான, தனிப்பட்ட ஒரு விஷயமாக இருக்கலாம் என்னும் கருத்தால் நான் அமைதியும், ஆறுதலும் அடைந்துள்ளேன். சமூக ஊடகத்தில்

செல்வாக்கு செலுத்துபவர்கள், எழுத்தாளர்கள், ஆவணப்படத் தொகுப்பாளர்கள் அல்லது நான் மட்டுமே கூட, சரியான ஒரே பதிலை வைத்துள்ளோம் என்னும் கருத்து, நமது முன்னேற்றத்தை மட்டுப்படுத்துவதுடன், அதற்குத் தீங்கு விளைவிப்பதுமாகும்.

எனவே உங்களுடைய தேர்வுகளை, உங்களுக்கு ஏற்ப நீங்களே முடிவு செய்வது நல்லது. எனவே நீங்கள் பார்ப்பவை அனைத்திலிருந்தும் (நானும் கூட), உங்களுக்கு எது பயனளிக்கிறதோ அதை எடுத்துக்கொண்டு, மற்றவற்றை



விட்டு விடுங்கள். தற்போது சரியில்லாது தோன்றுவது, வேறொரு நேரத்தில் வேறொரு விதத்தில், சரியானதாக இருக்கலாம். ஆனால் நீங்கள் இப்போது செய்யத் தயாராக இருப்பதும், எதிர்காலத்தில் இன்னும் அதிகளவில் செய்யக் கூடியதுமான நிலைத்து நீடித்திருக்கக்கூடிய செயலே, மிகச் சிறந்தது.

முதலில் உங்கள் வாழ்வை உற்று நோக்குங்கள். உங்களது அன்றாட பழக்கவழக்கங்கள் யாவை? காலை நேர தினசரி பழக்கங்கள் யாவை? உங்களுக்கு தேவையான மளிகை பொருட்களை எங்கு மற்றும் எப்போது வாங்குபீர்கள்? பொருட்களை அடிக்கடி எங்கு வாங்குவீர்கள்? இந்தப் பழக்கங்கள் எல்லாம், உங்கள் வாழ்க்கையுடனும், தினசரி நடைமுறையுடனும் பொருந்தும் அதே வேளையில், அவற்றை இன்னும் சிறிது நிலைத்து நீடித்திருப்பவையாக ஆக்க முடியுமா என்று பாருங்கள்.



டீ காபி குடிப்பவர்கள்:

நீங்கள் அடிக்கடி செல்லும் உங்களுக்கு பிடித்தமான டீக்கடையில், மறு சுழற்சி முறையில் பயன்படுத்தும் உங்களது டீக்கோப்பையில், டீயை ஊற்றச் சொல்லுங்கள். இதன் மூலம் ஒரு வருடத்தில் (தலா 3 டீ ஒரு வாரத்திற்கு) 156 பிளாஸ்டிக் கோப்பைகள், மூடிகள், உறிஞ்சு குழல்களை தவிர்க்கலாம்.



நடை பயிற்சி செய்பவர்கள்:

நடை பயிற்சி செல்லும்போது, கையில் ஒரு பை (உங்கள் கைகளுக்கு கையுறையை போட்டுக்கொள்ளலாம்) வைத்துக்கொண்டு, வழியில் இருக்கும் குப்பைகளை எடுக்கலாம். நீங்கள் இதன் மூலம், ஒரு பறவையையோ விலங்கையோ காப்பாற்றி, சுற்றுப்புறத்தை நிச்சயமாக அழகாக்க முடியும்.



துணிகள்:

பெரிய துணிக்கடைகளிலோ, அமேசானிலோ துணி வாங்குவதற்கு பதில், பிறர் உபயோகித்த பழைய துணிகள் விற்கும் சிக்கனக் கடைகளில் வாங்கலாம். ஏனெனில் துணிகளை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவது, புதியவைகளை உருவாக்கப் பயன் படுத்தப்படும் இயற்கை ஆதார வளங்களை பாதுகாப்பதும் ஆகும்.



சுத்தம் செய்தல்:

கண்ணாடி மற்றும் உலோகத்திலான பாத்திரங்களில் வரும், சுத்தப்படுத்தும் உபாயங்களை பயன்படுத்துங்கள். ஏனெனில், பிளாஸ்டிக்கைப் போல் அல்லாமல், அவற்றை முடிவின்றி மறுசுழற்சி செய்ய முடியும்.



மேற்கண்டவற்றில், எதை தேர்ந்தெடுத்தாலும், உங்கள் தினசரி வாழ்க்கைக்குள் இது பொருந்துகிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள், அதனை ஒரு மாதம் பின்பற்ற தீர்க்கமான முடிவெடுங்கள். பிறகு, அடுத்த மாதத்தில் மற்றொரு செயல்பாட்டைச் சேர்க்கவும். நீங்கள் அறிவதற்கு முன், எளிய நிலைத்து நீடித்திருக்கக் கூடிய மாற்றங்களை உங்களை சுற்றி உணர்வீர்கள். சில வெற்றிகளுக்குப் பிறகு, மாற்றங்கள் அவ்வளவு அச்சுறுத்துபவையாக இருக்காது.

நான் இந்த எளிய மாற்றங்கள் என்னும் செயல்முறையை துவங்கியபோது என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் இதனை கவனித்தனர். எனது கழுத்தில் எப்போதும் தொங்கிக்கொண்டிருந்த, எனக்குப் பிரியமான ஸ்டிக்கர்கள் ஒட்டப்பட்ட, குடிதண்ணீர் பாட்டிலை கண்டனர். (எனது தோழி அதனை "உணர்வுபூர்வமான ஆதரவளிக்கும் தண்ணீர் பாட்டில்" என்பார்). எனது குளியலறையில் சுற்றியிருக்கும் பொருள்கள் குறைந்துள்ளதை, சமையலறையில் காகித டவல்களுக்கு பதிலாக மறுபடியும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணிகள் இருப்பதை, மற்றும் நிச்சயமாக எனது ஐந்து வகையான மறுசுழற்சி குப்பை தொட்டிகளை, என அனைத்தையும் அவர்கள் கவனித்தனர்.

அவர்கள் நிறைய கேள்விகள் கேட்டனர். நமது பூமியை ஆரோக்கியமானதாகவும், ஆனந்தமாகவும் வைத்திருக்க, அதன் ஆதார வளத்தை அளவுடன் பயன்படுத்த, நான் என் வாழ்க்கை முறையில்கொண்டு வந்திருக்கும் மாற்றங்களையும், அதன் மூலம் ஒரு மேம்பட்ட எதிர்காலத்தை காண்போம் என்ற எனது கண்ணோட்டத்தையும், அவர்களிடம் விளக்கினேன்.

இன்று நீங்களும் ஒரு நிமிடம் ஒதுக்கி, இயற்கையுடன் இயைந்த, நீடித்த நிலைத்த வாழ்விற்கு ஒரு அடி எடுத்து வைத்திருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். அதனை பேணி வளர்த்து பழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உணர்ந்தாலும் உணராவிட்டாலும், அந்த பழக்கம் இப்பூவுலகை நிச்சயம் காப்பாற்றும்.



படைப்பாற்றல்

படைப்பாற்றல்
ஒரே நேரத்தில் முழு பிரபஞ்சத்தையும்
சீரமைப்பது வியக்கத்தக்கது.

- விர்ஜீனியா ஆல்ஃப்



புத்தரின்

பன்முகத்தன்மை கொண்ட
தோற்றங்கள்





கம்குரா, ஜப்பான்

ஜோஷ் புல்ரிஸ், உலகெங்கிலுமுள்ள அபூர்வமான புத்தரின் உருவங்களை படம் பிடித்து சேகரிக்கும் ஒரு முன்னெடுப்பான புத்தா திட்டப்பணிக்கு (Buddha Project) பக்கபலமாய் விளங்கும் ஒரு புகைப்படக் கலை வல்லுநராவார். இப்புகைப்படக் கட்டுரையில், ஜோஷ், பௌத்த மதத்தின் உலகளாவிய தன்மைக்குச் சான்றாய் விளங்கும் விதத்தில் வரலாறு, ஆன்மீகம், கலை மற்றும் கலாச்சாரத்தின் மீதுள்ள தாக்கங்களை தெளிவாய் விவரிக்கிறார்.

பௌத்த சமயம், பன்முகத்தன்மையும், செறிவும் நிறைந்த வரலாற்றைக் கொண்ட, இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக பரவியிருக்கும் உலகத்தின் பிரதானமான மதங்களுள் ஒன்றாகும். நாம் இதன் மூலத்தை இந்தியாவில் வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க புத்தர் என்றறியப்படும் சித்தார்த்த கௌதமர், தன் போதனைகளைப் பரப்பிய காலகட்டமான, கி.மு. ஆறாம் நூற்றாண்டிலிருந்து கண்டறியலாம். பௌத்த மதம் ஆசியக் கண்டம் முழுவதும் பரந்து விரிந்தபோது, அது தான் எதிர்கொண்ட பகுதிகளினுடைய செழுமையான கலாச்சாரம், கலை மற்றும் ஆன்மீக சாரத்தை தன்னுள் ஏற்றுக்கொண்டு, சுவாரசியமான மாறுதல்களுக்கு தன்னை ஆட்படுத்திக்கொண்டது. இந்தத் தழுவலின் மிகவும் கண்கூடாகத் தெரியும் வெளிப்பாடுகளில் ஒன்றுதான், ஆசியா முழுவதும் பரவலாகக் காணப்படும் புத்தர் சிலைகளின் தொகுதி. இந்த சிலைகள் பௌத்த சமயத்தின் சாரத்தை பிரதிபலிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அவைகள் காணக்கிடைக்கும் தேசங்களிலுள்ள கலை உணர்வுகளையும், வரலாற்றுத் தாக்கங்களையும், கலாச்சார பன்முகத்தன்மைகளையும், தம்மகத்தே உள்ளடக்கியிருக்கின்றன.

கலாச்சாரத் தழுவல்

பௌத்த மதத்தின் ஆசியா முழுவதுமான பயணம், ஒரு

மதம் சார்ந்த பரவுதலாக மட்டும் அமையாமல், ஒரு ஆழமான கலாச்சார ஒருங்கிணைப்பாகவும் இருந்தது. பல் வேறு நாடுகளுக்கு அது பரவியபோது, உள்ளூர் பழக்க வழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், கலை சார்ந்த மரபுகள் இவற்றுடன், தன்னை இசைவுடன் இணைத்துக்கொண்டது. இதன் விளைவுதான், ஒவ்வொரு பிராந்தியத்திற்கும் உண்டான குறிப்பிட்ட பண்பாடு மற்றும் கலை சார்ந்த உணர்திறன்களை சுருக்கமாக உருவகப்படுத்தி, நம்மை வியப்பிலாழ்த்தும் புத்தர் சிலைகளின் தொகுப்பாகும். சீனாவில், புத்தர் சிலைகள் சீனர்களின் குறிப்பிடத்தக்க பாரம்பரிய உடையமைப்பையும், சீனர்களுக்கேயுண்டான முகக்கூறுகளையும் கொண்டிருக்கலாம். ஜப்பானில், அவை ஜப்பானிய அழகுணர்வு மற்றும் வடிவங்களின் மூலக்கூறுகளை உள்ளடக்கியிருக்கலாம். அது பௌத்தத்திற்கும், ஜப்பானிய கலாச்சாரத்திற்கும் இடையேயுள்ள இசைவை பிரதிபலிக்கிறது.

கலை சார்ந்த (உணர்ச்சி) வெளிப்பாடு

பௌத்த மதம் பல்வேறு பகுதிகளில் வேரூன்றியபோது, அந்தந்த பகுதியைச் சார்ந்த கலைஞர்களும், சிற்பிகளும் புத்தரைச் சித்தரிப்பதற்கு தங்கள் தனிப்பட்ட கருத்துகளை வழங்கினர். இது, தோற்ற நிலைகள், முகபாவங்கள் மற்றும் உடையமைப்புகள் இவற்றில்

பல மாறுதல்களுக்கு இட்டுச் சென்றது. கூடுதலாக, பல்வேறு கலாச்சாரங்கள், ஒரு ஆசிரியராகவும், குணமளிப்பவராகவும் புத்தர் ஆற்றிய பணிகள் போன்ற அவரின் வாழ்வின் முக்கிய அம்சங்களுக்கு, முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றன. இது வேறுபட்ட சித்தரிப்புகள் உருவாகக் காரணமாயிருக்கின்றது. இவ்வாறாக, புத்தரின் சிலைகள் வெறுமனே மதம் சார்ந்த வடிவங்களாய் மட்டும் இருக்கவில்லை. ஆதலால், அவை மனித இனத்தின் எல்லையில்லாப் படைப்பாற்றலை பறைசாற்றும், கலைநயம் மிக்க தலை சிறந்த படைப்புகளாகவும் விளங்குகின்றன.

குறியீட்டியல் (எண்ணங்களையும், பொருள்களையும் சின்னங்களால் தெரிவிக்கும் கலை)

புத்தர் சிலைகள் அந்த வட்டார அடிப்படையில், கருத்து நிறைந்தமையாக, ஏராளமான அடையாளச் சின்னங்களைக்கொண்டிருக்கின்றன. இலங்கையில், விவேகத்தையும், ஞான ஒளியையும் குறிக்கும் விதமாக, தனித்துவம் வாய்ந்த “தீச்சுடரை” புத்தரின் தலையின் மீது முதன்மைப்படுத்தி சேர்க்கின்றனர். தென் கிழக்கு ஆசியாவில், ஒரு குறிப்பிட்ட அர்த்தங்களுடன் முத்திரைகளை (கையின் தோற்ற நிலைகள்)

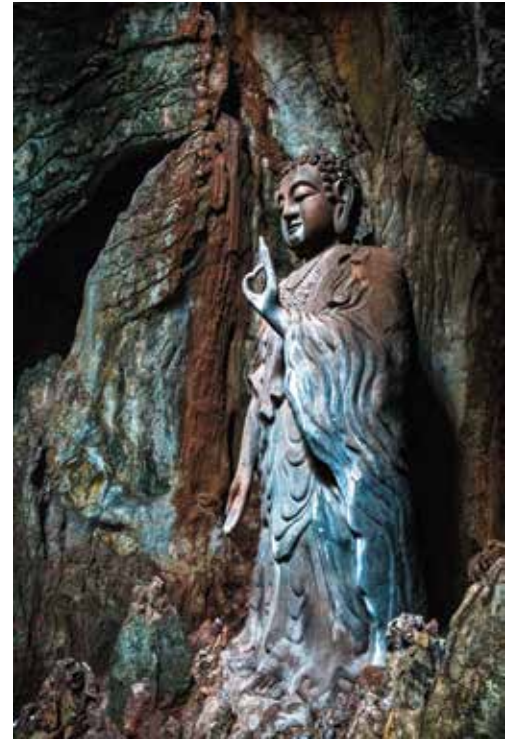




நோங்கை, தாய்லாந்து



சீனா, வடக்கு கீய் வம்சம், கிளிவ்லேண்ட் கலை அருங்காட்சியகம், ஓஹியோ



பளிங்கு மலைகள் ஆம் ஃபூ குகை, ஹோய் ஆன், வியட்நாம்

முதன்மைப்படுத்திக் காட்டுகின்றனர். அந்தந்தப் பகுதியின் நம்பிக்கை முறைமைகளில் வேரூன்றியிருக்கும் அச்சின்னங்கள், அச்சிலைகளின் ஆன்மீக முக்கியத்துவத்தை மிகுதிப்படுத்துவதோடு, அவர்களின் கலாச்சாரத்தோடு அவர்களின் பிணைப்பை ஆழப்படுத்துகின்றன.

உள்ளூர் பகுதிகளின் தாக்கங்கள்

உள்ளூர் தெய்வங்களும், புராணகால சிலைகளும், புத்தர் சிலைகளின் மீது அவற்றின் அடையாளத்தை விட்டுச் சென்றிருக்கின்றன. காலப் போக்கில், ஆசியப் பௌத்தக் கலையின் செழுமையான வடிவங்களுக்கு பங்களிப்பைச் செலுத்தும் விதமாய், இந்தச் சிலைகள் புத்தரின் உருவமைப்புகளுடன் பின்னிப் பிணைந்து விட்டன. ஒரு சில சூழ்நிலைகளில் புத்தர் சிலைகள் அப்பகுதியைச் சார்ந்த தெய்வச்

சிலைகளுடன் ஒன்றிணைந்திருக்கலாம் அல்லது அப்பகுதியைச் சார்ந்த குறிப்பிட்ட குணநலன்களைக் கொண்டிருக்கலாம். இதன் விளைவாக, அப்பகுதியின் மதம் மற்றும் கலாச்சார விஷயங்களின் தனித்துவமான கலவையாக அவை ஆகி விடலாம்.

இடம்சார்ந்த பக்கு

புத்தரை வழிபடும் முறையானது ஒரு பௌத்த மரபிற்கும், மற்றொன்றிற்கும் இடையே குறிப்பிடத்தக்க விதத்தில் மாறுபடலாம். சிலைகள் வடிவத்தில் புத்தரைக் காட்சிப்படுத்துவதில், இந்த மாறுபாடு நேரடியான தாக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறது. தேரவாடா பௌத்தம், மஹாயான பௌத்தத்திலிருந்து வேறுபட்டு, புத்தரின் வாழ்க்கையின் மற்றொரு அம்சத்தை வலியுறுத்துகிறது. வழிபாட்டில் உள்ள இவ்வேறுபாடுகள், புத்த மதத்திற்குள்ளேயே காணப்படும் பல்வேறுவிதமான

ஆன்மீக நடைமுறைகளை பிரதிபலிக்கும் விதமாக, சிலைகளில் உள்ள வித்தியாசங்களுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன.

மூலப்பொருட்களும், படிமவியலும் (கட்டுமானவியலும்)

ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் கிடைக்கக் கூடிய மூலப்பொருட்களும், பௌத்த சமயத்தின் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு வழிநடையினைப் பின்பற்றுபவர்களுடன் இணைந்திருக்கக் கூடிய சின்னங்களும், சிலைகளின் வடிவத்தை செதுக்குவதற்கு மூல காரணமாய் அமைகின்றன. சில கலாச்சாரங்களில், அவர்களுடைய பகுதியில் ஏராளமாய் கிடைக்கின்ற பொருட்களை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இதனால் தோற்றத்திலும், நுண் அமைப்பிலும் வேறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. படிமவியலும் மாறுபடுகின்றது.

படைப்பாற்றல்

ஏனெனில், தேரவாடா பௌத்தம் பெரும்பாலும் புத்தரை ஒரு மனிதராகவே சித்தரிக்கிறது. ஆனால், மஹாயான பௌத்த வழியோ, அவரது புலனறிவுக்கப்பாற்பட்ட அல்லது தெய்வீகமான குணங்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றது.

வரலாற்றின் தாக்கங்கள்

சரித்திர நிகழ்வுகளும், அரசியலும் கலை வடிவில் புத்தரை சித்தரிப்பதில் முக்கியமான பங்கை ஆற்றியிருக்கின்றன. அடக்குமுறைக் கொடுமை காலங்களின்போது, மதக் சின்னங்களை வெளிப்படையாக காட்டுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, பௌத்த கலையானது மேலும் நுட்பமானதாக ஆயிற்று. இந்த வரலாற்று செயல் விளைவுகள், புத்தர் சிலைகளின் பரிணாம வளர்ச்சியின் மீதும், வேறுபட்ட கலாச்சார மற்றும் அரசியல் சூழ்நிலைகளில் பௌத்த மதத்தின் ஏற்புடைமையின் மீதும், தங்கள் முத்திரையைப் பதித்துச் சென்றுள்ளன.

கலாச்சாரங்களின் ஒருங்கிணைதல்

காந்தாரக் கலை என்றும் அறியப்படும் கிரேக்க-பௌத்த சிற்பங்களில், இந்த மாறுபட்ட கலாச்சாரங்களின் பரிமாற்றமும், ஏற்புத் திறனும், மிகவும் கருத்தைக் கவரும் வகையில் அமைந்துள்ளன. மத்திய ஆசியாவின் கிரேக்க ஆதிக்கம் மிகுந்த பகுதிகளுக்கும், இந்தியாவின் பௌத்த மதம் தழைத்தோங்கிய பகுதிகளுக்கும் இடையே, கலாச்சாரப் பரிமாற்றமும், சமய சமரசமும் ஏற்பட்ட காலகட்டத்தில் இவை வெளிப்பட்டன. இன்னும் குறிப்பாகச் சொல்லப் போனால், கி. மு.

3 ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து கி. பி. 1 ஆம் நூற்றாண்டு வரை, கிரேக்க பாக்க்டரிய மற்றும் இந்திய கிரேக்க பேரரசுகள் ஆண்ட காலங்களில் நடந்தவை ஆகும்.

இப்போது பாகிஸ்தானும், ஆஃப்கானிஸ்தானும் இருக்கும் பகுதிகளில், கிரேக்க மற்றும் இந்திய கலாச்சாரங்களுக்கிடையே ஏற்பட்ட பரிமாற்றம், கிரேக்க பௌத்தக் கலை உருவாவதற்கு காரணமாய் அமைந்தது. மாவீரன் அலெக்ஸாண்டரின் படையெடுப்பு வெற்றிகள், மத்திய ஆசியாவில் ஹெலனிஸ்டிக் நாகரிகத்தின் ஆதிக்கத்தைக் கொண்டு வந்தன. இறுதியில் அதுவே, அப்பகுதியில் நிலவியிருந்த பௌத்த பாரம்பரியத்துடன் ஒன்றிணைந்தது.

கிரேக்க-பௌத்த சிற்பக் கலை ஓவியங்கள், அவற்றின் தனித்துவமான, அழகு நயம் மிக்க கூட்டிணைவிற்கு மிகவும் பெயர் பெற்றவையாகும். அவை கிரேக்க சிற்பங்களின் உயர்ந்த கற்பனைத்திறனையும், உயர்வாகக் கருதப்பட்ட இயற்கையான உடற்கூறியலையும், பௌத்தக்கலையின் அமைதியான, ஆன்மீக பாவத்தையும் ஒன்று சேர்த்து முன்னிலைப்படுத்துகின்றன.

முகப்பு ஓவியக் கலையின் பாரம்பரியம்

நேபாளம், புத்தர் சிலைகளை உருவாக்கிக் காட்டுவதில், தன் தனித்துவம் வாய்ந்த, அபூர்வமான அணுகுமுறைக்கு - அதிலும் குறிப்பாக, தூடிப்பதிர்வுடைய வண்ணங்களாலும், நுண்ணிய வேலைப்பாடுடைய வடிவங்களாலும் முகப்பு ஓவியங்களைத் தீட்டுவதற்குப் - புகழ் பெற்ற நாடாகும். இதன் மூலம்

அப்பகுதியெங்கிலும் காணப்படும் கலாச்சார மற்றும் கலைநயம் மிக்க பன்முகத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது. இந்த நேபாளத்து நடைமுறை வழக்கம், பௌத்த உலகில் ஆன்மீகத்திற்கும், கலைக்கும் இடையேயான, சக்தி வாய்ந்த உறவுக்கு ஓர் முன் மாதிரியாக விளங்குகிறது.

புத்தரின் பன்முகத் தன்மை வாய்ந்த முகங்கள்

கலையில் புத்தரின் பல் வேறுபட்ட முகங்கள், பௌத்த சமயத்தின் உலகளாவிய தன்மைக்கும், ஏற்புடைத்தன்மைக்கும், ஓர் சான்றாய் விளங்குகின்றன. அவை ஆன்மீகமும், கலாச்சாரமும் பல்கூட்டுத்தொகுதியான, அழகான வழிகளில் பின்னிப் பிணைந்துள்ளன என்பதற்கு ஒரு தெளிவான நினைவூட்டலாக செயல்படுகின்றன. அது மட்டுமின்றி, காலப்போக்கில் பரிணமித்து, மனித உணர்ச்சிக்கும், நம்பிக்கைக்கும், ஒரு செறிவு மிக்க நுண்ணிய இழையை உருவாக்குகின்றன. ஆசியா முழுவதும் நிறைந்துள்ள புத்தரின் சிலைகள், பௌத்த சமயத்தின் சாரத்தை பிரதிபலிப்பதோடு மட்டுமின்றி, மனித இனத்தின் எல்லையில்லாப் படைப்பாற்றலையும், இந்தத் தொன்மையான பாரம்பரியத்தின் ஏற்புடைமைத்தன்மையையும் காட்சிப்படுத்தும் விதமாக, அந்தந்தப் பகுதியிலுள்ள கலாச்சார செழுமையை, தம்மகத்தே உள்ளடக்கி நிற்கின்றன.

விளக்கப்படம்: ஜோஷ் புல்லரிஸ்



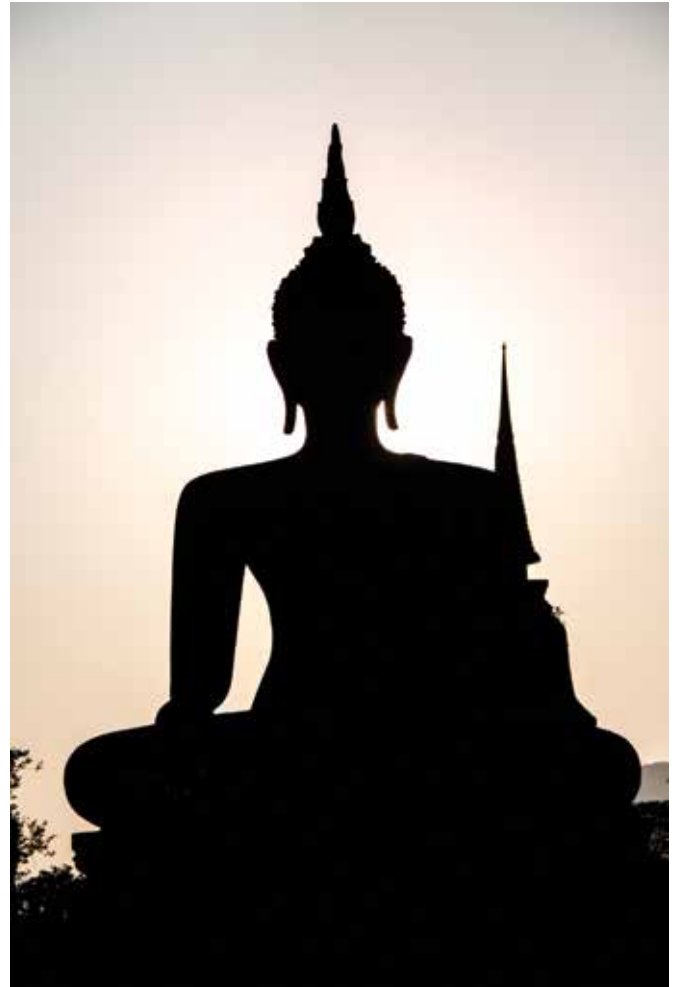
கிரேக்க-பௌத்த கலை, டெல்லி, இந்தியா



பாலி, இந்தோனேசியா



காத்மாண்டு, நேபாளம்



சுகோதை, தாய்லாந்து

பாசக்

காற்றாடி

முன்ஷி பிரேம்சந்த் (1880-1936)

அவர்கள் எழுதிய இரண்டு சகோதரர்களைப் பற்றிய கதை இது. முன்ஷி இந்தியாவின் மிகவும் பிரபலமான எழுத்தாளர்களில் ஒருவராக இருந்தார். ஒரு சமூக ஆர்வலரான அவர், பின்தங்கிய மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களுக்கு இழைக்கப்படும் அநீதியைச் சாடி கதைகள் எழுதினார். சாரா பப்பர் இந்தக் கதையை ஹிந்தியிலிருந்து ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து, அதனுடன் ஒரு செயல்பாட்டையும் சேர்த்துக் கொடுத்துள்ளார்.



என் மூத்த சகோதரர்

என் சகோதரர் என்னை விட ஐந்து வயது மூத்தவர், ஆனால் என்னைவிட மூன்று வகுப்புகள் முன்பாகத்தான் படித்துக்கொண்டிருந்தார். எனக்கு விளையாடுவதில் விருப்பம், அவருக்கு படிப்பதில் விருப்பம். நான் காகிதத்தில் வண்ணத்துப்பூச்சிகள் செய்தேன், சுவர்களில் ஏறினேன், மரக் கட்டைகளை மோட்டார் பைக்குகளாக ஓட்டி விளையாடினேன். மறுபுறம், என் அண்ணன் ஒரு பரிபூரணவாதி. முக்கியமான பாடங்களை தீவிரமாக எடுத்துக்கொண்டு இரண்டு மூன்று வருடங்கள் ஒரே வகுப்பில் படித்தார். நான் எனது விடுதியிலிருந்து தப்பிச் செல்வதற்கான வாய்ப்புகளைத் தேடியபோது, அவர் நான் திரும்பி வரும் வரை காத்திருந்து ஒவ்வொரு நாளும் "நீ எங்கே சென்றிருந்தாய்?" என்ற ஒரே கேள்வியைக் கேட்பார். அவருக்குப் பதிலளிக்க எப்போதும் என் என்னால் முடிந்ததில்லை என்று தெரியவில்லை. என் மௌனம் என் கடுமையான குற்றத்தைக் காட்டியது.

என் சகோதரர் என்னிடம் ஆங்கிலம் கடினமானது, ஒரு நல்ல அடித்தளத்தை உருவாக்க தானே பல வருடங்களை ஒரே வகுப்பில் செல்விடுவதாகக் கூறினார்.

நான் இவ்வாறு விளையாடிக்கொண்டே இருந்தால், தேர்ச்சி பெறுவதை எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும் என்றார். நாட்கள் உருண்டோடின, நான் படிப்பதில் கவனம் செலுத்த முயற்சி செய்தேன். ஒரு திட்டத்தை வகுத்து அதிலிருந்து மாறாமல் இருக்க முயற்சித்தேன். ஆனால் பூங்காவிற்குள் சென்றேனென்றால், என்னால் திரும்பி வர முடிவதில்லை. விளையாட்டின் மீதான என் விருப்பத்தை என்னால் கைவிட முடியாது என்பதை உணர்ந்தேன். இறுதியில், தேர்வில், நான் உயர் தரத்தில் தேர்ச்சி பெற்றேன், என் சகோதரர் தோல்வியடைந்தார்.

நான் என் சகோதரரைக் கிண்டல் செய்ய விரும்பினேன், ஆனால் அந்த யோசனையை கைவிட்டேன். நான் பெருமையுடனும், அதிக நம்பிக்கையுடனும், நான் விரும்பியதைச் செய்துகொண்டே இருந்தேன். இனி என் மீது அவருக்கொரு பிடி இல்லை என்பதை என் சகோதரர் உணர்ந்தார். மிகவும் கற்றறிந்த மற்றும் வலிமையான அரக்கனான ராவணனுக்கு அகங்காரம் என்ன செய்தது என்று எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுத்தார். அதிர்ஷ்டம் ஒருமுறை வேலை செய்யும், ஆனால் உயர் கல்வியில் இயற்கணிதம், வடிவ கணிதம், திரிகோண கணிதம், எட்டு ஹென்றியின் விதிகள், ஃபிரான்சின் சுதந்திரம் போன்றவை யாரையும் வீழ்த்திவிடும் என்றார்! நான் அந்த உபதேசம் விரைவில் முடிவடைய வேண்டும் என்ற பிரார்த்தனையுடன் ஆர்வமில்லாமல் கேட்டேன். அதிர்ஷ்டம் கைகொடுத்து, மீண்டும் நான் தேர்ச்சி பெற்று முதலாவதாக நின்றேன். என் சகோதரர் மீண்டும் ஒருமுறை தோல்வியடைந்தார்.

நாங்கள் ஒரு வகுப்பு இடைவெளியில் மட்டுமே இருந்தோம். அவர் மீண்டும் தோல்வியுற்றால் அது வேடிக்கையாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்தேன். ஏனென்றால் அவருக்கு என்னைத் திட்டுவதற்கு எந்த முகாந்திரமும் இருக்காது. கடின உழைப்பு அவருக்கு ஒருபோதும் பலனளிக்கவில்லை. எனக்கோ, என் அதிர்ஷ்டம்



வலுவாக இருந்தது. ஆனாலும் விளையாடுவதற்காக விடுதியை விட்டுச் செல்லும்போது ஒரு திருடனைப் போல உணர்ந்தேன். என் சகோதரர் எனக்கு ஆர்வமுள்ள விஷயங்களைப் பற்றி குறை கூறினால் நான் என் கவலைப்பட வேண்டும்? நான் அவற்றை விட்டுவிடுவேனா? உண்மையில், நான் பட்டம் விடுதல் என்ற புதியதொரு விஷயத்தில் ஆர்வம்கொண்டேன்.

நான் ஒவ்வொரு மாலையும் காற்றாடி பறக்க விடுவதற்கும், விழுந்து கிடக்கும் காற்றாடிகளைச் சேகரிப்பதற்கும் வெளியில் சென்றேன். நான் போட்டிகளுக்குச் சென்று பட்டம் விடுவதும், பிற காற்றாடிகளை வெட்டி, தரையில் சறுக்கும் காற்றாடிகளின் பின்னால் ஓடுவதுமாய் இருந்தேன். அப்படிப்பட்ட ஒரு மாலை நேரத்தில், ஒரு அழகான காற்றாடி காற்றில் விளையாடி, கழைக்கூத்து செய்து, மெதுவாகத் திரும்பி, சமுன்று கொண்டிருந்ததைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தபோது என் சகோதரர் மீது மோதினேன். நான் என் விடுதியிலிருந்து வெகு தொலைவில் இருந்தேன். என் அண்ணன் சந்தைக்குப் போயிருக்கலாம்.



படைப்பாற்றல்

அவர் என் கையைப் பிடித்துக்கொண்டு, என் வீதியிலிருக்கும் சிறு பிள்ளை போல விளையாடுகிறேன் என்று கேட்டார். நான் எட்டாம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருப்பதையும், சில வருடங்களுக்கு முன் எட்டாம் வகுப்பில் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் எழுத்தர்களாகவும், சப்-மாஜிஸ்திரேட்களாகவும், தாசில்தர்களாகவும் (கலெக்டர்களாக) இருக்கலாம் என்றும் அவர் எனக்கு நினைவூட்டினார். நான் புத்திசாலி என்றும் எனக்கு அறிவு அதிகம் என்றும், ஆனால் அவருக்கு அனுபவம் அதிகம் என்றும் அமைதியான குரலில் தொடர்ந்தார். அவர் நோய்வாய்ப்பட்டால், என்னால் உட்கார்ந்து அழத் தான் முடியும், ஆனால் மிகவும் குறைவாகப் படித்த எங்கள் பெற்றோர்கள் அதிகம் செயல்பட முடியும், ஏனென்றால் அவர்கள் எங்களை விட அதிக விவேகம்கொண்டவர்களாகவும், ஸ்திரமக இருப்பவர்களாகவும் உள்ளனர் என்றார். ஒவ்வொரு வெற்றிகரமான நபரின் பின்னாலும் சிலர் இருப்பர். நான் எம்.ஏ. அல்லது பி.எச்.டி படித்தாலும், என் வெற்றிக்குப் பின்னால் சிலர் இருப்பார்கள் என்றார். எங்கள் பள்ளியின் தலைமையாசிரியர், வீட்டில் இருக்கும் அவரது வயதான தாய் எல்லாவற்றையும் கவனித்துக்கொள்வதால்தான், அவரது பணியைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடிகிறது என்றார். அவர் தனது குரலை உயர்த்தி, "நீ வளர்ந்து விட்டதால், நீ என்னைச் சார்ந்திராமல் இருக்க முடியும் என்றும், நான் உன் மீது அக்கறைகொள்ள

மாட்டேன் என்றும் நினைத்தால், நீ தவறாக நினைக்கிறாய், ஏனெனில் நான் எப்போதும் உனக்காக இருக்கிறேன்..." என்றார்.

என்னைக் கவனித்துக்கொள்வதில் என் அண்ணனின் உத்திகளை உணர்ந்தேன். நான் கண்ணீராலும் நன்றியுணர்வினாலும் நிறைந்தேன். நான் அவரை அணைத்துக்கொண்டேன். அவர் என் தலையின் மீது கை வைத்தார். அந்த நேரத்தில், ஒரு காற்றாடி கீழே இறங்கிக்கொண்டிருந்தது, சில குழந்தைகள் அதன் பின்னால் ஓடிக்கொண்டிருந்தனர். அது அவர்களை விட மிகவும் உயரத்தில் இருந்தது, ஆனால் என் உயரமான சகோதரர் அதை எளிதாகப் பிடித்தார். அவர் அதைப் பிடித்துக்கொண்டு தொடுவனத்திற்கு ஓடினார், அவரைத் தொடர்ந்து சிரித்துக்கொண்டே சிறுவர்களும் ஓடினர். இளஞ்சிவப்பு மஞ்சள் காற்றாடி காற்றில் படபடத்தது.



காற்றாடித் திருவிழா

இந்தியாவின் பல்வேறு பகுதிகளில் ஜனவரி 14ஆம் தேதி (லீப் ஆண்டில் ஜனவரி 15ஆம் தேதி) நடைபெறும் திருவிழாவின் ஒரு பகுதியாக காற்றாடி பறக்க விடப்படுகிறது. இந்தியில் மகர சங்கராந்தி என்றும், குஜராத்தில் உத்தராயணம் என்றும், அசாமில் பிஹு என்றும், தமிழ்நாட்டில் பொங்கல் என்றும், பஞ்சாபில் லோஹ்ரி என்றும் இந்த விழா அழைக்கப்படுகிறது.

சங்கராந்தி ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரே குறிப்பிட்ட நாளில் வருகிறது. இது நீண்ட பகலும் குறுகிய இரவும் கொண்ட காலத்தின் துவக்கத்தை குறிக்கும் அட்ச ரேகை மாற்றத்தைக் குறிப்பிடுகிறது.

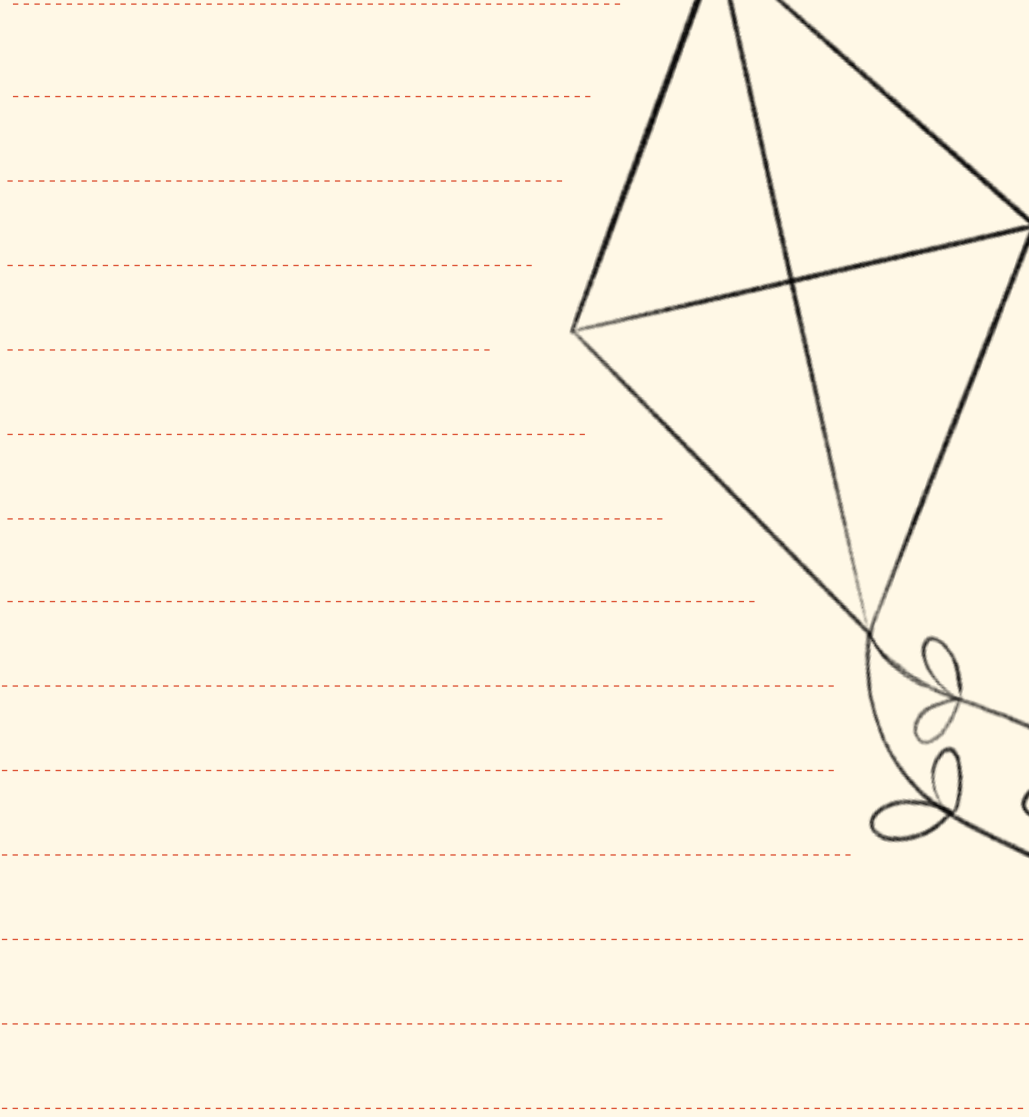
மகர சங்கராந்தியை ஒட்டியுள்ள நாட்களில் குளிர்காலப் பயிர் அறுவடை செய்யப்படுகிறது, எனவே இது ஒரு மகிழ்ச்சியான தருணமாகும். ஒரு நல்ல அறுவடை அனைவருக்கும் ஒரு நல்ல கொண்டாட்டத்தையும் உணவையும் அளிக்கிறது!



ஒரு செயல்பாடு:

என் ஆசைக் காற்றாடி

இந்தக் காற்றாடி நான்கு கால்பாகங்களைக் கொண்டது. இதற்கு வண்ணம் தீட்டி, 2024 இல், உயரத்தை எட்ட விரும்பும் உங்கள் நான்கு கனவுகளைப் பற்றி எழுதுங்கள்.

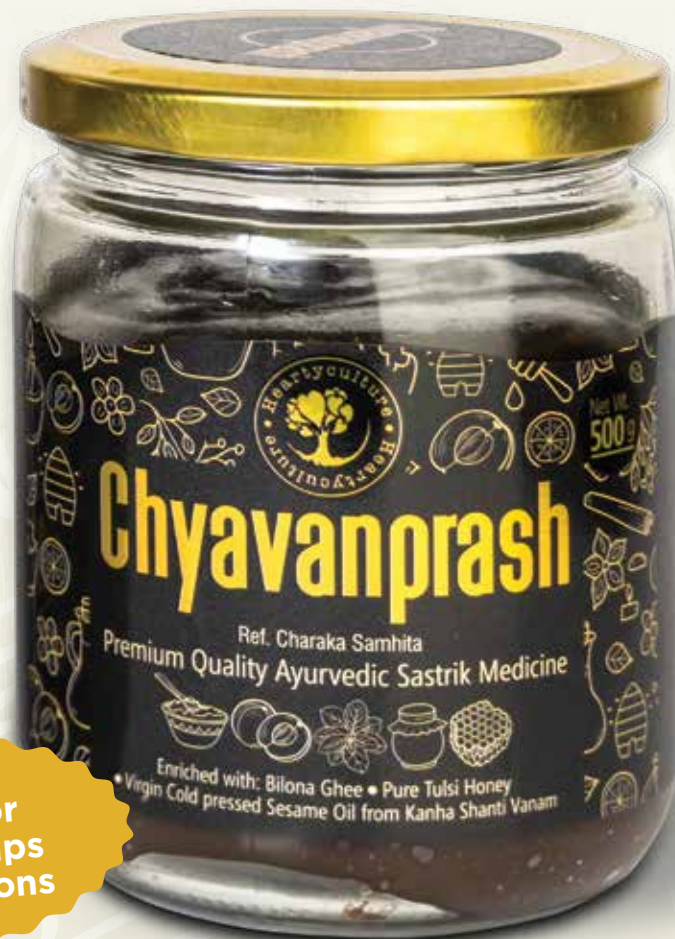


விளக்கப்படம்: லக்ஷ்மி கட்டம்



Chyavanprash

A harmonious blend of traditional goodness made from eight rare herbs, known as the *Ashtavarga*, and enriched with Heartyculture's signature **tulsi honey**, **bilona ghee**, and premium cold-pressed **sesame oil**.

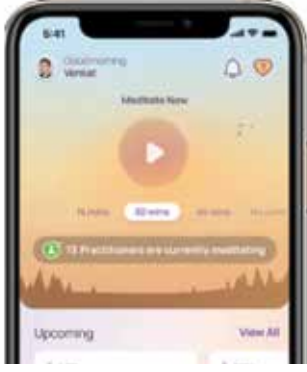


Suitable for
all age groups
and all seasons

Recommended by healthcare experts for **building immunity** and nourishing the body to **prevent seasonal diseases**.



For exciting offers visit
www.hfnlife.com
<https://hfn.li/Chyavanprash>



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' - தாஜி

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டயப்படிப்பு.

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

heartfulness.org/yoga/



விதியை வடிவமைத்தல்

#விற்பனையில் முதலிடம்.

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



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

3 மாஸ்டர்வகுப்புகள்

இந்த ஆன்லைன் மாஸ்டர்வகுப்புகளின் மூலம் தியானம் மற்றும் பிற யோகப்பயிற்சிகளின் நடைமுறை நன்மைகளை அறிந்து கொள்வீர்கள்.

heartfulness.org/masterclass

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

உங்கள் அருகாமையில் உள்ள தியான மையம் அல்லது பயிற்றுநரை கண்டறியுங்கள்! heartfulness.org/en/connect-with-us/





Learning, The Heartfulness Way

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



HFNLife

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



We are planting millions of trees across India

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



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

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

Gift or Contribute to loved ones at:

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

Write to us: fbh@heartfulness.org



**REIMAGINING
A BETTER
SHARED WORLD**

