

ஹார்ட்ஃப்ஸென்ஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

ஆன்மீக ஆர்வலர்
என்பவர் யார்?
தாஜி

யோகா நம்மை எவ்வாறு
மீண்டும் உருவாக்குகிறது
சத்பீர் சிங் கால்ஸா

உயிரோட்டம்
உள்ள குரல்
மெரேட் நோர்கார்டு

உங்களுக்கு உங்கள்மீது
நம்பிக்கை உள்ளதா?
ஹெல் லார்சென்



உங்கள்மீது
நம்பிக்கை
கொள்ளுங்கள்



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, அன்ன்யா
படேல், லக்ஷ்மி கட்டம், அனகா குல்கர்னி, மேகா
சாவ்ரா, வினோத் குமார்

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, இசக் அடிசஸ், சத் பீர் சிங்
கல்சா, வாஸ்கோ காஸ்பர், மெரேட் நோர்கார்டு,
போ ஜான்சன், ஹெல் லார்சன், மம்தா சுப்ரமணியம்,
சாரா பப்பர், தேஜேஷ்வர் சிங், ஸ்ரவன் பண்டா,
இச்சா பான்

நேர்காணல் வழங்கியோர்: சத் பீர் சிங் கல்சா,
மெரேட் நோர்கார்டு

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: நீர்ஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்: சுனில் குமார்

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

வெளியீட்டாளர்: சுனில் குமார், பிரதிநிதி -

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

பதிப்புரிமை©2024 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும்
பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
அன்பில் முன்னேறுதல்



அன்புள்ள வாசகர்களே,

நம்மீதும் பிறர்மீதும் நம்பிக்கை கொள்ள நாம் எவ்வாறு கற்றுக்கொள்வது? குறிப்பாக நாம் வளர்ந்த சூழலும், நமது கல்வியும், இதற்கு நேர் எதிரானதை செய்யவே நமக்கு கற்றுத் தந்துள்ளன. இதயத்திற்கு செவிமடுக்க கற்றுக்கொள்ளும்போது நம்பிக்கை உருவாகிறது என புரிந்துகொள்வது முக்கியமாகும். இந்த மாதம் நமது பங்களிப்பாளர்கள், அதை எப்படி செய்வது என்பது குறித்த தங்கள் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

ஒரு ஆர்வலரின் உள்முக பயணம் எவ்வாறு இதயத்தைத் திறக்கிறது என்பதையும், மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு சிறந்த முறையில் இணைப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்வது என்பதையும் தாஜி ஆராய்கிறார், சத் பீர் சிங் கால்சா, விழிப்புணர்வுக்கான கருவியாக யோகாவைப் பற்றி கூறுகிறார். வாஸ்கோ காஸ்பர், இதயத்தின் மூலம் ஏற்படும் முழுமையையும், இணைப்பையும் ஆராய்கிறார், நம்மீது நம்பிக்கை கொள்ளுமாறு ஹெல் லார்சன் நம்மைத் தூண்டுகிறார், தேஜேஷ்வர் சிங் அன்பைப் பற்றிய குறிப்பு ஒன்றைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார். மெரேட் நோர்கார்ட் நமது குரலை வலுப்படுத்திக்கொள்ள நம்மை ஊக்கப்படுத்துகிறார். மேலும் போ ஜான்சன், பார்வையாளர்களுக்கு நேரடியாக நகைச்சுவையை நிகழ்த்தும் பணியின் சவால்களுடன் நமக்கு உத்வேகம் அளிக்கிறார். வேகத்தை அதிகரிப்பதால் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை இசக் அடிசஸ் காண்கிறார், இச்சா பான் நல்வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் தொகுப்பு ஒன்றை வழங்குகிறார். மம்தா சுப்ரமணியம், மாற்றத்திற்கான ரகசியத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார், ஷ்ரவன் பண்டா ஒரு முக்கியமான சுவையூட்டியின் வரலாற்றை நமக்குத் தருகிறார், மேலும் சாரா பப்பர் குழந்தைகளுக்கான ஒரு ஜப்பானியக் கதையை கூறி, ஒரு சிறந்த செயல்திட்டத்தை வழங்குகிறார்.

நம்பிக்கையை வளர்த்து மகிழுங்கள்!

படித்து மகிழுங்கள்,
பதிப்பாசிரியர்கள்



உள்ளே

சுய-அக்கறை

மற்றவர்களுடன்
இணைந்திருங்கள்

தாஜி

12

உங்களுக்கு உங்கள்மீது
நம்பிக்கை உள்ளதா?

ஹெல் லார்சென்

16

நல்வாழ்வுக்கான சுய
செயல்பாட்டு வழிகாட்டி

இச்சா பான்

18

மாற்றத்தின் ரகசியம்:
அதை ஒவ்வொரு நிமிடமும்
செயல்படுத்துவது தான்

மம்தா சுப்ரமணியம்

22

அகத்தூண்டுதல்

ஆன்மீக ஆர்வலர் என்பவர்
யார்?

தாஜி

28

யோகா நம்மை எவ்வாறு
மீண்டும் உருவாக்குகிறது

சுதீர் சிங் கால்ஸா

30

பணியிடம்

அதிக வேகமும், ஆழமற்ற
தன்மையும்

இசக் அடிசஸ்

40

உயிரோட்டம் உள்ள குரல்

மெரேட் நோர்கார்டு

42

உறவுகள்

அன்பைப் பற்றி ஒரு குறிப்பு

தேஜேஷ்வர் சிங்,

54

வாழ்வோடு இணைதல்

வாஸ்கோ காஸ்பர்

58

சுற்றுச்சூழல்

உப்பு: இந்தியாவில்
வளமான வரலாற்றை
கொண்டுள்ள
சமையலறையின்
அத்தியாவசியமான
பொருள்

ஷ்ரவன் பண்டாவும், கம்லேஷ்
குமார்

64

படைப்பாற்றல்

நகைச்சுவை புரிவது
போ ஜான்சனைப் பேட்டி
காண்கிறார்

70

குழந்தைகள்

நான் யாராக இருக்க
வேண்டும்?

சாரா பப்பர்

78



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 அடிசல்

டாக்டர் அடிசல், 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, உலகப்புகழ்பெற்ற யோகா ஆராய்ச்சியாளர், கூட்டுப்பணியாளர், எழுத்தாளர் மற்றும் பேச்சாளர் ஆவார். ஹார்வர்ட் மருத்துவ கல்விநிறுவனத்தின் இணை விரிவுரையாளராகவும், குண்டலினி ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் இயக்குனராகவும் பணியாற்றி வருகிறார். மேலும் இவர் யோகா சிகிச்சையின் பன்னாட்டு இதழுக்கான தலைமை பதிப்பாசிரியராக பணியாற்றி வருகிறார்.



வாஸ்கோ காஸ்பர்

வாஸ்கோ, போர்ச்சுகல் நாட்டில் வசிக்கிறார். அவர் மனித வளம் மற்றும் இரக்கமுள்ள உலகிற்கான உலகளாவிய நிறுவனங்களில் மாற்றத்தை ஊக்குவிக்கும், மனித வள உதவியாளராக பணியாற்றுகிறார். மைண்ட்ஃபுல்னெஸ், எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ், நரம்பியல் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆகிய துறைகளில் உலகின் தலைசிறந்த வல்லுநர்களால் நேரடியாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர். மேன்மையான நலனிற்காக இந்த பயிற்சி முறைகளை ஒருங்கிணைத்து வளமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவதே அவரது கனவு.



மெரேட் நோர்கார்டு

மெரேட் குரல் மற்றும் செயல்திறன் பயிற்சி துறையில் 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம் உள்ளவர். அவரது நிறுவனம், லிவிங் வாஸ்ப், தலைவர்கள் மற்றும் தொடர்பாளர்களுடன் இணைந்து, அவர்கள் சிறந்த பேச்சாளர்களாக மாறவும், அவர்களின் குரலை வலுப்படுத்தவும், உண்மையான தலைமை உணர்வை அடையவும் உதவுகிறது. www.livingvoice.dk இல் மேலும் அறிக.



போ ஜான்சன்

போ வாஷிங்டனின் சியாட்டில்லைச் சேர்ந்த நகைச்சுவை நடிகர். அமெரிக்கா மற்றும் கனடா முழுவதிலும் உள்ள கிளப்புகள், மதுபான உற்பத்தி நிலையங்கள் மற்றும் திரையரங்குகளில் அவர் முக்கிய கலைஞராக தலைசிறந்து விளங்குகிறார். அவரது ஸ்டாண்ட்-அப், *நெட்ஃபிளிக்ஸ் அஸ் எ ஜோக் ரேடியோ*, காமெடி சென்ட்ரல் மற்றும் பல பிரபலமான இடங்களில் நடைபெற்றுள்ளது. வளர்ந்து வரும் ஆன்லைன் பார்வையாளர்களுடன் போவின் நகைச்சுவைகள், பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களால் பார்க்கப்பட்டுள்ளன.

பங்களிப்பாளர்கள்



ஹெல் லார்சன்

ஹெல், 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவத்துடன், சான்றளிக்கப்பட்ட மைண்ட்ஃபுல் சுய-இரக்க (MSC) ஆசிரியர் ஆவார். அவர் அமெரிக்காவில் உள்ள MSC மற்றும் ஹாலந்தில் உள்ள அவர்களின் ஐரோப்பிய கூட்டாளி மற்றும் ஒரு சீன அடிப்படையிலான அமைப்பிற்கான மையத்தின் ஆசிரியப் பணியில் உள்ளார். ஹெல் ஒரு அர்ப்பணிப்புள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியான மாணவர் மற்றும் பயிற்சியாளர்.



மம்தா சுப்ரமணியம்

சமூகத்தை கட்டமைக்க இன்ஸ்டாகிராமப் பயன்படுத்தும் மம்தா, மனநலனையும் தியானத்தையும் தனக்குள்ள கதை சொல்லும் ஆர்வத்துடன் இணைக்கிறார். அவரது 2016 TEDx (டெட் எக்ஸ்) விளக்கக்காட்சி, 2.7 மில்லியன் முறை பார்க்கப்பட்டது. அவர் தற்போது ஒரு தன்னிச்சை சமூக ஊடக மற்றும் உள்ளடக்க மேலாளராகவும் (content manager), ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகைக்கு ஆசிரியர் மற்றும் எழுத்தாளராகவும் பணியாற்றி வருகிறார்.



சாரா பப்பர்

சாரா, ஒரு கதை புனைவாளர், மாண்டிசோரி எனும் கல்வித்துறை அமைப்பின் ஆலோசகர் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்களை இயற்றுவவராவார். இயற்கை ஆர்வலரான இவர், 'குழந்தை பருவத்தில் சுற்றுச்சூழல் உணர்வுறுதலை' எனும் தலைப்பில் முனைவர்ப்பட்டப் பணிகளைச் செய்கிறார். எட்டு ஆண்டுகளாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறையை பயிற்சி செய்து, சான்றளிக்கப்பட்ட ஒரு பயிற்றுநராகவும் உள்ளார்.



தேஜேஷ்வர் சிங்

தேஜேஷ்வரின் கவிதை மீதான ஆர்வம் அவரை எழுதத் தூண்டியது. வார இறுதி நாட்களில் சமைப்பதிலும் தன்னார்வத் தொண்டு செய்வதிலும் மகிழ்ச்சி அடைகிறார். உலகம் முழுவதும் பயணம் செய்து இயற்கையின் அழகை அனுபவிக்க வேண்டும் என்பது அவரது கனவு. தேஜேஷ்வர் தற்போது ஒரு ஹோட்டல் குழுமத்தின் வருமான ஆடிட்டராக பணிபுரிகிறார்.



ஸ்ரவன் பண்டா

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



இச்சா பான்

இச்சா பான் ஒரு ஆலோசகர் மற்றும் வாழ்க்கை பயிற்சியாளர், நேர்மறையான மாற்றத்தையும், மனம் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வு பயிற்சி மூலம் மீட்புசக்தி மற்றும் தன்மை மாற்றங்களையும் வளர்ப்பதில் ஆர்வம் கொண்டவர். மற்றவர்களின் ஆரோக்கியப் பயணத்தில் அவர்களை வலுவடைய செய்து, ஊக்குவிக்கும் பணியில் அவர் ஈடுபட்டுள்ளார்.



சுய அக்கறை

சுயத்தை நேசிப்பதே வாழ்நாள் முழுதும் நீடிக்கும்
அன்பின் தொடக்கமாகும்.

ஆஸ்கார் வைல்ட்

மற்றவர்களுடன் இணைந்திடுங்கள்

உங்கள் இதயத்தைத்
திறப்பதற்கும்,
மற்றவர்களுடனும்,
இந்த உலகுடனும் உள்ள
உங்கள் இணைப்பை
பற்றிய விழிப்புணர்வை
விரிவுபடுத்துவதற்கும்
ஒரு எளிய வழியை,
தாஜி பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

அன்புள்ள நண்பர்களே,

உங்களிடம் உணர்வுறுநிலை,
விழிப்புணர்வு, தனிப்பட்ட
விருப்பம் ஆகியவை உள்ளது.
இந்தப் பரிசுகளை மனித
நிலையிலிருந்து, மனித
நேயம்கொண்ட நிலைக்கும்,
தெய்வீக நிலைக்கும் பரிணாம
வளர்ச்சி அடைவதற்கு நீங்கள்
எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்?

பிறக்கும்போது, ஒற்றுமை
வேற்றுமைகள் பற்றி
நாம் அறிவதில்லை;
நாம் உள்ளபடியே
ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.
நாம் வளர்ந்து
பெரியவர்களாகும்போது,
நம்மையும், பிறரையும்,
நிறம், கலாச்சாரம், மதம்
அல்லது ஆன்மீக சார்புகள்,
பாலினம், வாழ்க்கைத்தொழில்,
நமது கலாச்சாரம் அல்லது
சமூகத்தில் நமது இடம், மன
நலன் மற்றும் உடல் நலன்



போன்றவற்றைக்கொண்டு அடையாளப்படுத்திக்கொள்ளவும், பெயரிடவும் ஆரம்பிக்கிறோம். பல்வேறு அடையாளப் பெயர்களும், வகைகளும் உள்ளன. அவற்றின்மீது பற்று கொண்டு, அவற்றை உண்மை என்று எண்ணுகிறோம். அதன் விளைவாக, முன்கணிப்பு மற்றும் பிரிவினைக்கு வழிவகுக்கும் வகையில், சிலவற்றில் விருப்பங்கள், மற்றவற்றில் விருப்பமின்மைகள் என நமது முழு தொகுப்பையும் அமைத்துக்கொள்கிறோம்.

மனிதநேயம் கொண்டவர்களாக ஆவதற்கு, நாம் இந்தக் கட்டமைப்பைத் தலைகீழாக மாற்றி, எளிமையான விழிப்புணர்வை நோக்கி நகர வேண்டும். இது நமது உணர்வுறுநிலையின் விரிவாக்கத்துடன் இணைந்து செல்கிறது. அதன் பலனாக, இயல்பான விதத்தில், நாம் மென்மேலும் கனிவு, கருணை, அன்பு மற்றும் பரிவுணர்வு கொண்டவர்களாக மாறுகிறோம். நாம் மதிப்பீடு செய்வதிலிருந்து சகிப்புத்தன்மைக்கும், பிரிவினையிலிருந்து இணைப்பிற்கும் நகர்கிறோம். நமது சிறிய சுயம், உயரிய சுயத்தினுள் ஆழ்ந்திருக்க அனுமதிக்கிறோம். எனது ஆன்மீக குரு, இந்த முன்னேற்றத்தை, "விலங்கு மனித நிலையிலிருந்து மனிதனாகவும், பிறகு தெய்வீகமாகவும்" உயர்வடைவதாகக் குறிப்பிட்டார்.

இவற்றினை நாம் தியானப் பயிற்சிகளின் விளைவாக உணர்கிறோம். அடையாளங்கள் தகர்ந்து விழுகின்றன. வேற்றுமைகளை காண்பதற்குப் பதிலாக, நம்முள்ளும், ஒவ்வொரு உயிரினுள்ளும் தெய்வீகச் சுடரை உணர ஆரம்பிக்கிறோம். நமது பூமியில் நாம் பார்வையாளர்களாக அல்லாமல், அதன் ஒரு பகுதியாக, இயற்கையின் அங்கமாக இருப்பதை உணர ஆரம்பிக்கிறோம். வான்வெளியில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட, பூமியின் படங்களைப் பார்க்கும்பொழுது, நம்மைப் பிரிக்கக்கூடிய வேற்றுமைகள் எதையும் நாம் காண முடியாது. பூமி, முழுமையான ஒன்றாக, ஓர் அழகிய நீல நிற ஆபரணம் போன்று வான்வெளியில் மிதந்துகொண்டிருப்பதை காண்கிறோம். அங்கே பிரிவினை எதுவும் இல்லை.

தியானம் நம்மை ஆழமாக, நமது மனதின் பகுதிகளான உணர்வுறுநிலை, ஆழ் உணர்வுறுநிலை மற்றும் உயர் உணர்வுறுநிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்போது, அங்கு நாம் அனைத்து உயிர்களின் ஒற்றுமையை உணர்ந்து அறிகிறோம். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் உள்முகப் பயிற்சிகளுடன், இணைப்பு மற்றும் ஒற்றுமையை உணர்ந்து அறிவதற்கு உதவும் விதத்தில் கூடுதலாக இரண்டு பயிற்சிகள் இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றன.

நாள் முழுவதும் இணைப்பு மற்றும் ஒற்றுமையை உணர்ந்தறிதல்:

சமஸ்கிருதத்தில் 'நமஸ்தே' என்ற சொல் 'நான் உன்னை வணங்குகிறேன்' என்று பொருள்படுகிறது. இந்த முதல் பயிற்சி, நமக்குப் பரிச்சயமான 'நமஸ்தே' என்ற வாழ்த்து மூலம், மற்றவர்களுடனும், சுற்றுச்சூழலுடனும் நமக்குள்ள இணைப்பு பற்றிய உள்முக விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவர உதவுகிறது. இது, உங்கள் இதயத்திலிருந்து அதிக உணர்வுபூர்வமான விதத்தில், அன்பு பரவிட அனுமதிக்கின்றது.

நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது மற்றவர்களுடன் சேர்ந்தோ இதை பயிற்சி செய்யலாம். இந்த வார்த்தைக்கு இணையாக உங்கள் மொழியில் இருக்கின்ற சொற்களை தேர்ந்தெடுக்கலாம் அல்லது அமைதியாக இதை பயிற்சி செய்யலாம். இந்தச் செயலை ஒரு மகிழ்ச்சியான, கூட்டுச் செயல்பாடாக, சிறியவர்களும் பெரியவர்களும், எந்த ஒரு பயிலரங்கம் அல்லது கருத்தரங்க நிகழ்விலும் மேற்கொள்ளலாம்.

மற்றவர்கள் உள்ளிருக்கும் உயர்ந்த சுயத்தை மதித்து, அங்கீகரிக்கும் பொருட்டு, அவர்களை 'நமஸ்தே' என்ற சொல்லில் வாழ்த்துவதே இதிலுள்ள கருத்து.



உங்கள் கண்களை தாழ்த்தி, உடலை சற்று வளைத்து, மென்மையாக உங்கள் கைகளை வணங்கும் நிலைக்கு கொண்டு வந்து, உங்கள் இதயத்தின்மீது ஒன்று சேர்த்து வைக்கவும். உங்களுள் இருக்கின்ற உங்களது தூய சாரமான, உயர்சுயத்தினுள் ஆழ்ந்து செல்ல உங்களை அனுமதியுங்கள். பின்னர், அந்த தூய சாரம், மற்றவர்களிடம் உள்ள உயர்சுயத்திற்கு பரவிட அனுமதியுங்கள். அவர்களும் அதை அங்கீகரித்து பதிலளிப்பர். இப்போது, இந்த உணர்வை, காற்றுத் துகள்கள், பறவைகள், மரங்கள், பூக்கள் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய சுற்றுச்சூழலை இணைத்துக் கொள்ளும்படி அதனை விரிவடைய செய்யுங்கள்.

இந்த விழிப்புணர்வு, உங்களது தினசரி செயல்பாடுகளுடன் தொடர்ந்திட அனுமதியுங்கள். இணைப்பு மற்றும் ஒற்றுமை நிறைந்த இந்த உணர்வை, நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், உங்களுடைய பாதையில் சந்திக்கின்ற அனைவருக்கும், உங்கள் நகரம், நாடு, உலகம் முழுமைக்கும் கொண்டு செல்லுங்கள்.

இந்த எளிய அபிநயமானது, எல்லா உயிர்களிலும் உள்ள தூய சாரத்திற்கு உங்கள் இதயத்தைத் திறக்கின்றது. நீங்கள் அமைதியாக உங்கள் இதயத்தில் இதனை பயிற்சி செய்தாலும் அல்லது மற்றவர்களை வாழ்த்தும்போது செய்தாலும், இது உங்கள் விழிப்புணர்வை, மனித நிலையிலிருந்து, மனித நேய நிலைக்கும், பின் தெய்வீக

நிலைக்கும் விரிவடையச் செய்கிறது.

ஒரு விரிவாக்கம்:

இதை நீங்கள் மேலும் விரிவுபடுத்த விரும்பினால்:

நீங்கள் விருப்பாத ஒருவர், ஒருவேளை உங்களைக் காயப்படுத்திய ஒரு நபர், உங்கள் முன் நிற்பதாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். "இந்த நபர் எனது நண்பர் மற்றும் நலம் விரும்பி ஆவார்" என்ற எண்ணத்தை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் சுவாசத்தை வெளிவிடும்போது, நமஸ்தே பயிற்சியில் நீங்கள் உருவாக்கிய அன்பு மற்றும் பரிவுணர்வை, அவருக்குள் பாய்ந்து செல்ல அனுமதியுங்கள். உங்கள் அன்பு மற்றும் பாசத்தின் துகள்கள், அவரது இதயத்தினுள் செல்வதாக எண்ணுங்கள். இந்த உணர்வு, மன்னித்தல், பரிவு மற்றும் இரக்கமாக வெளிப்படட்டும்.

நீங்கள் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும்போது, அவர்களது இதயத்தில் உங்களைப் பற்றி அவர் கொண்டுள்ள அனைத்து விதமான தீய எண்ணங்களையும் வெளியே இழுத்து, எறிந்து விடுவதாக எண்ணுங்கள்.

உங்களது முன்னோக்கிய பயணத்தில் எனது நல்வாழ்த்துக்கள்! தாஜி

heartfulness
app

EXPERIENCE SERENITY WITH GUIDED MEDITATION SESSIONS.



Download the app today.



உங்களுக்கு உங்கள் மீது நம்பிக்கை உள்ளதா?

ஹெல் லார்சென், நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்காக, நாம் நம்முடனும் மற்றவர்களுடனும் இரக்கத்துடன் எவ்வாறு தொடர்புகொள்கிறோம் என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க நம்மைத் தூண்டுகிறார். உலகெங்கிலும், சான்றுகள் அடிப்படையிலான, கவனத்துடன் கூடிய சுய-இரக்கம் - மெண்ட்ஃபுல் செல்ஃப் கம்பேஷன் (எம்எஸ்சி) செயல்முறைதிட்டத்தை கற்பிக்கிறார் ஹெல். அவர் 25 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் முறையில் பயிற்சி செய்பவராகவும், பயிற்றுனராகவும் உள்ளார்.

அன்பும், இரக்கமும், மற்றவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கான சக்திவாய்ந்த வழிகள். நாம் அக்கறைகொண்ட ஒருவர், ஏதாவது ஒன்றில் தோல்வியுற்றாலோ, அல்லது நிறைவற்ற நிலையை உணர்ந்தாலோ, நாம் அவர்களைப் புரிந்துகொள்வதும், ஆதரிப்பதும் நமக்கு இயல்பாக வருகிறது.

கருணை, புரிதல் மற்றும் ஆதரவுடன் பதிலளிப்பது, நம்பிக்கையின் அஸ்திவாரங்களில் ஒன்றாகும். இது கருணை என்பதன் விளக்கமும் ஆகும். துன்பத்தைத் தாங்கும் திறன் மற்றும் துன்பத்தைக் குறைக்கும் விருப்பமே கருணையின் சுபாவமாகும்.

சிரமங்களை கையாள்வதற்கான நமது சொந்தத் திறனையும் நாம் நம்ப

வேண்டும். கனிவான இதயத்திலிருந்து வரும் புரிதல் மற்றும் ஆதரவு, அன்புடன் கூடிய பதில் இவற்றை நாம் மற்றவர்களுக்கு அளிப்பதே இரக்கம், அதை நமக்கே நாம் அளித்துக்கொள்வது சுய இரக்கம்.

நமது சுய-இரக்கத்திற்கான திறனுக்கும், மன ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையே உள்ள தெளிவான தொடர்பை போதிய அளவிலான ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. சுய-இரக்கமே மற்றவர்களுடன் உறுதியான உறவுகளை உருவாக்குவதற்கான தொடக்கப் புள்ளியாகும் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது, ஏனெனில் சுய-இரக்கம் என்பது, தொடர்புகொள்ளும் திறன்களுக்கான பயிற்சியாகும்.

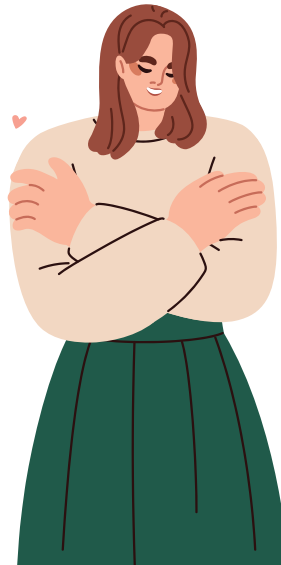
நாம் ஆதரிக்க விரும்புபவர்களின் வட்டத்தில் நம்மைச்

சேர்த்துக்கொள்வதை சுய-இரக்கம் என்று கூறலாம். நாம் அக்கறைகொண்டுள்ள ஒருவருக்கு அன்புடன் பதிலளிப்பதை விட இது மிகவும் கடினம்.

இதை அடையாளம் காண, கீழ்க்கண்ட கேள்விகளைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கலாம்:

நீங்கள் தகுதியற்றவராக உணரும்போது, அல்லது தவறு செய்யும்போது, உங்கள் மீது நீங்கள் கனிவு, ஆதரவு மற்றும் இரக்கம்கொள்கிறீர்களா?

நீங்கள் நம்மில் பெரும்பாலோரைப் போல் இருந்தால், அதற்கு பதிலாக உங்களை நீங்களே மதிப்பீடு செய்துகொள்ளவும், விமர்சிக்கவும் முனைகிறீர்கள்.





சுய-இரக்கமே மற்றவர்களுடன் உறுதியான உறவுகளை உருவாக்குவதற்கான தொடக்கப் புள்ளியாகும் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது, ஏனெனில் சுய-இரக்கம் என்பது, தொடர்புகொள்ளும் திறன்களுக்கான பயிற்சியாகும்.



நீங்கள் அசௌகரியமாக உணரும்போது, இயல்பாக எழும் உணர்ச்சிகளை உங்களால் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள முடிகிறதா?

நீங்கள் நம்மில் பெரும்பாலோரைப் போல இருந்தால், நீங்கள் உணர்ச்சிகளால் ஆட்கொள்ளப்படவோ அல்லது அவற்றைத் தவிர்க்கவோ, புறக்கணிக்கவோ அல்லது அடக்கவோ முனைவீர்கள்.

சவாலான சூழ்நிலைகளில், கருணையுடனும் சுய இரக்கத்துடனும் நாம் பதிலளிக்கும்போது, நம்முடைய உள் சுயத்துடனான தொடர்பை நாம் பலப்படுத்திக்கொள்கிறோம். அதனால் கடினமான உணர்ச்சிகளில் இருந்து விரைவாக விடுபட முடிகிறது.. நாம் பணிவுடையவர்களாகி, அதன் மூலம் நம்முடைய சொந்தக் குறைபாடுகளை இன்னும் தெளிவாகக் காண்கிறோம்.

சுய-இரக்கம் என்பது, தன்னைப் பற்றி பெருமைகொள்வது, தன்னில் நிறைவுடன் இருப்பது, தன் விருப்பங்களில் மிகையாக ஈடுபடுவது, அல்லது மற்றவர்களை விட சிறந்தவர்களாக இருப்பது, ஆகியவற்றுக்கெல்லாம் வெகு தொலைவில் உள்ளது. இது அவை அனைத்திற்கும் எதிரானது. இது பற்றிய ஆராய்ச்சி சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி உள்ளது. நாம் சுய-இரக்கத்துடன் இருக்கும்போது, குறைவான சுயநலமும், அதனுடன் மற்றவர்களிடம் அதிக இரக்கமுள்ளவர்களாகவும் மாறுகிறோம்.

கடினமான உணர்ச்சிகளுக்கு மத்தியில், அன்புடனும், சுய-இரக்கத்துடனும் நாம் பதிலளிக்கும்போது, நடந்துகொண்டிருக்கும் நிகழ்வின் மூலம் நாம் நம்முடன் இணைந்திருப்போம்.

ஹார்ட்ஃபில்னெஸ்ஸில் நாம், "நான் கஷ்டங்களின்போதும் என் இதயத்துடன் இணைந்திருப்பேன்" என்று கூறுவோம். இதன் பொருள், குறைக்காமலும், ஒதுக்கிவிடாமலும், உள்ளே நடப்பதைத் தவிர்க்காமலும் இருப்பதாகும். இதற்குத் தெளிவு மற்றும் தைரியம் இரண்டும் தேவை. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, விரும்பத்தகாத உணர்ச்சிகள் என்னும் யதார்த்தத்தை தவிர்ப்பதற்கோ அல்லது தள்ளிவிடுவதற்கோ, குறைவான முயற்சி தேவைப்படுகிறது. மேலும் அதுவே பெரும்பாலும் நமது இயல்புநிலையாகவும் இருக்கிறது.

எவ்வாறு பதிலளிக்கிறோம் என்பதில் நம்பிக்கை தொடங்குகிறது. இது நமக்கும், மற்றவர்களுக்கும், ஒரு அன்பான, உணர்ச்சிமிக்க மற்றும் திறந்த மனதுடன் கூடிய பதிலாக அமையட்டும்.

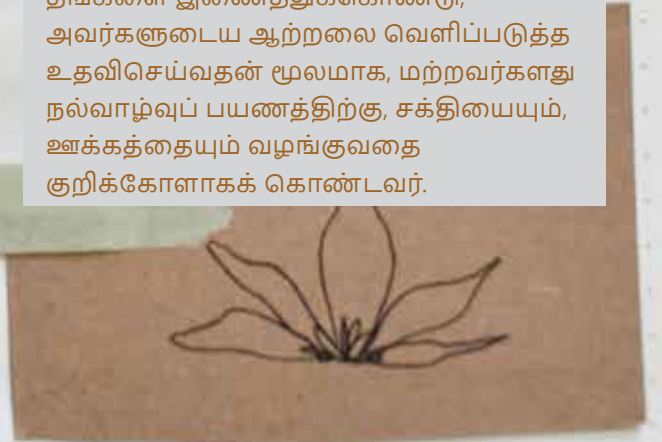
Nordic-compassion.com என்னும் இணையதளத்தில் சுய-இரக்கத்தைப் பற்றி மேலும் படிக்கலாம்



நல்வாழ்வுக்கான சுய செயல்பாட்டு வழிகாட்டி



ஒரு வாழ்வியல் ஆலோசகரும், வாழ்வியல் பயிற்சியாளருமான **இச்சாபான்**, நேர்மறை மாற்றம், மீள்திறன், தன்மைமாற்றம், ஆகியவற்றில் ஆர்வம்கொண்டுள்ளவர். மக்கள் தங்கள் உண்மையான சுயத்துடன் தங்களை இணைத்துக்கொண்டு, அவர்களுடைய ஆற்றலை வெளிப்படுத்த உதவிசெய்வதன் மூலமாக, மற்றவர்களது நல்வாழ்வுப் பயணத்திற்கு, சக்தியையும், ஊக்கத்தையும் வழங்குவதை குறிக்கோளாகக் கொண்டவர்.



நம்முடைய நல்வாழ்வில் நேர்மறையான உணர்ச்சிகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. எண்ணற்ற நன்மைகளை அவை நமக்கு வழங்குகின்றன. உயிரியல் ரீதியாக, அவை, டோபமைன் மற்றும் ஆக்ஸிடாலின் போன்ற நரம்பியல் கடத்திகள் (neurotransmitters-நினைவுத்திறன் அனுப்பிகள்) வெளிப்படுவதைத் தூண்டுகின்றன. அவை, நாம் மகிழ்வுடன் இருக்கும் உணர்வைத் தருகின்றன. மேலும் உள் ஒருங்கிணைப்பை இழக்கும் செயல்முறையை குறைக்கின்றன. இதன் விளைவாக, நம்மை சரியான முறையில் சிந்திக்க விடாத, விரும்பத்தகாத எண்ணங்கள் குறைகின்றன. இந்த நேர்மறைத்தன்மையின் உயர்ந்த நிலையானது, நம்முடைய சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து உணரும் சக்தியையும், மற்றும் அவற்றிலிருந்து பயன்தரக்கூடிய பாடங்களைக் கற்கவும், மிகச்சிறந்த சுற்றுச்சூழலை உருவாக்குகின்றது.

மேலும், இந்த உணர்வுகள், எதிர்கால சூழ்நிலைகளில் சிறந்தவற்றை எதிர்பார்க்கின்ற மனோபாவத்தை வளரச்செய்கின்றன. மாற்றம்

என்பது நிலையானது என்பதையும், நேர்மறைத் தன்மையினை மோசமான சூழ்நிலைகளிலும் காணலாம் என்பதையும், நமக்கு நினைவூட்டுகின்றன. இந்த நேர்மறை கருத்து, நமது ஒட்டுமொத்த நல உணர்வை மேம்படுத்துவதோடு, நம்முடைய வாழ்வில் அதிக அர்த்தத்தை சேர்க்கிறது. சவாலான நேரங்களில் அவற்றை சமாளிக்கக்கூடிய வழியினை கண்டறிய உதவுகிறது.

நேர்மறை உணர்ச்சிகள், விவேகமான முடிவுகளை எடுக்கவும், எதிர்மறை உணர்வுகளுக்கு அமைதியாக எதிர்செயலாற்றவும் நம்மை தயார்ப்படுத்துவதோடு, நம்முடைய சமூக ஒற்றுமை மற்றும் துயரங்களை சகித்துக்கொள்ளும் திறனை மேம்படுத்துகின்றன. இறுதியில், அவை நம்முடைய உணர்வுகளை செம்மையாக முறைப்படுத்தும் திறனை மேம்படுத்துகின்றன. வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வுகளினூடே பயணிக்கத் தேவையான, பயனுள்ள உபாயங்களை நமக்கு அளிக்கின்றன.

இதனைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் நேர்மறையான மனநிலையில் இருக்கும்போது, அல்லது உங்கள் வாழ்க்கை அமைதியாக செல்லும்போது, நீங்கள் அதிக நம்பிக்கையுடனும், உணர்வுகளில் ஸ்திரத்தன்மையுடனும் இருக்கிறீர்கள். எதிர்மறையான விஷயம் ஏதாவது ஏற்பட்டால், நீங்கள் அதிலிருந்து எளிதாக மீண்டு வருவீர்கள். நீங்கள் அதை இன்னும் திறம்பட சமாளிப்பதோடு, உங்கள் மீது அதிக பாதிப்பு ஏற்படாதிருப்பதைக் காண்பீர்கள். இதற்கு மாறாக, வாழ்க்கை சவாலானதாக, அல்லது நீங்கள் ஏற்கனவே இடர்பாடுகளை சந்தித்துக்கொண்டு இருப்பவராக இருந்தால், எதிர்மறை நிகழ்விலிருந்து மீண்டு வருவது மிகவும் கடினம். நேர்மறையான விளைவு ஏற்படும் என்ற நம்பிக்கையை தக்கவைத்துக்கொள்வது கடினம். மேலும் உங்கள் மீள்திறன் குன்றிவிடும்.

உள் சூழலில்
நேர்மறைத் தன்மையை
வளர்த்துக்கொள்ளவும்,
மீள்திறனை
உருவாக்கிக்கொள்ளவும் மூன்று
செயல்முறை வழிகள்:



நினைவக ஜாடி

உங்களுக்கென சொந்தமாக
காலப்பெட்டியினைத்
தயாரிக்கவும்.

உபகரணங்கள்: ஜாடி,
வண்ணமயமான ஓட்டும்
தன்மையுடைய குறிப்புச் சீட்டுகள்,
பேனா அல்லது பென்சில்.

ஒவ்வொரு நாளும்,
நீங்கள் மனநிறைவுடனோ
அல்லது மகிழ்ச்சியுடனோ
இருக்கும்போது, கவனம்
செலுத்த ஒரு கண நேரம்
எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு
குறிப்புச் சீட்டினை எடுத்து, அதில்
அந்த மகிழ்ச்சியினை, அல்லது
உங்கள் முகத்தில் புன்சிரிப்பினை
எது கொண்டு வந்தது என்பதைக்
குறிப்பிடுங்கள். அந்தக் குறிப்புச்
சீட்டினை மடித்து, ஜாடியின்
உள்ளே வைப்புகள்.

நீங்கள் மனச்சோர்வுகளும்போதோ, அல்லது விரைவாக
உற்சாகம் பெற விரும்பும்போதோ, ஜாடியிலிருந்து
சில குறிப்புகளை எடுத்து படியுங்கள். நீங்கள் மீண்டும்
தற்காலிகமாகவாவது, உங்கள் முகத்தில் புன்சிரிப்பினைக்
காண்பீர்கள். இது உங்களுடைய மனநிலையை விரைவாக
மாற்றி, உங்கள் உற்சாகத்தினை அதிகரிப்பதற்கான ஆற்றல்
உள்ள ஒரு வழியாகும்.

காட்சிப்பட நாட்குறிப்பு

அழகான தருணங்களை உங்களுக்குள்
நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும்.

உபகரணங்கள்: கேமரா (புகைப்படக் கருவி) அல்லது
தொலைபேசி கேமரா



உங்கள் முகத்தில் புன்னகையினைகொண்டுவரும் தருணங்கள்,
மனதில் பாரம் குறைந்த உணர்வைத் தரும் அல்லது சிரிக்க
வைக்கும் தருணங்கள் ஆகியவற்றை கவனியுங்கள். அத்தகைய
நேர்மறை அனுபவங்களை நீங்கள் எதிர்கொள்ளும்போதெல்லாம்,
ஒரு புகைப்படம் எடுத்து, அத்தருணத்தை கைப்பற்றுங்கள்.
இந்தப் புகைப்படங்கள், மற்றவர்களுக்கு அதே முக்கியத்துவம்
வாய்ந்தவையாக இல்லாதபோதிலும், அவற்றை மறுபடியும்
பார்க்கும்போது, நீங்கள் நேசிக்கும் நினைவுகளைகொண்டுவந்து,
உங்களை அது மகிழ்ச்சியால் நிரப்பும்.

ஒவ்வொரு நாளும், கிட்டத்தட்ட விவரிக்கயியலாத அழகான சிறிய
தருணங்களால் அலங்கரிக்கப்படுகின்றது என்பதற்கு, புகைப்படங்கள்
மறுக்க இயலாத சான்றுகளாகவும் செயல்படுகின்றன.
ஒவ்வொன்றும், உங்கள் வாழ்க்கையுடன், ஆழ்ந்த, தனிப்பட்ட மற்றும்
அர்த்தமுள்ள இணைப்பினைக்கொண்டிருக்கின்றன.

3



உணர்வுகள் சார்ந்த தகவல்

நீங்கள் மனச்சோர்வுடனோ அல்லது தன்னம்பிக்கை குறைந்தோ இருக்கும்போது, உதவுவதற்கான ஒரு உத்தி. இது, ஆலோசகர்கள் மற்றும் பயிற்சியாளர்களால் உகந்ததாகக் கருதப்படுவதாகும்.

உபகரணங்கள்: நாட்குறிப்பு, பேனா அல்லது பென்சில்

படி 1: மறுபடியும் நினைவுக்குகொண்டு வந்து காட்சிப்படுத்தவும்

நீங்கள் மிக அதிகமான நேர்மறைத்தன்மையுடனும், நம்பிக்கையுடனும் இருந்த தருணங்களில் ஒன்றை நினைவுக்குகொண்டுவரவும். தேவைப்பட்டால் நீங்கள் மீண்டும் உருவாக்க விரும்பும் உணர்ச்சி அல்லது மனநிலையின் மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.

இதனைத் தெளிவாக காட்சிப்படுத்த சிறிது நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதன் அனுபவத்தில் உங்களை முழுமையாக மூழ்கிவிட அனுமதியுங்கள்.

படி 2: அனுபவத்தை நாட்குறிப்பில் பதிவு செய்தல்

உங்களுடைய நாட்குறிப்பில், உங்களுடைய புலன்களை பயன்படுத்தி காட்சியை விவரிக்கவும்:

இந்த நேரத்தில் நீங்கள் எதை பார்க்கிறீர்கள்?

நீங்கள் கேட்கும் ஒலிகள் யாவை?

நீங்கள் எதைத் தொடுகிறீர்கள், அதன் தொடு உணர்வு எப்படி இருக்கிறது?

இந்த நினைவில் ஏதாவது குறிப்பிட்ட வாசனை சேர்ந்திருந்ததா?

இப்போது நுணுக்கமான விவரங்களை ஆராயுங்கள்:

இந்த நினைவின்போது ஏற்பட்ட குறிப்பிட்ட உணர்ச்சியினை கண்டுபிடியுங்கள்.

இதற்கான கவனிக்கத்தக்க ஆதாரங்களில் கவனம் செலுத்தி, நீங்கள் இந்த உணர்ச்சியினை எவ்வாறு தெரிந்துகொண்டீர்கள் என விவரியுங்கள்.

அந்த நேரத்தில் உங்கள் மனதில் தோன்றிய எண்ணங்களை ஆராயுங்கள்.

உங்களுடைய நடத்தையை இந்த எண்ணங்கள் எவ்வாறு பாதித்தன என்பதை எழுதுங்கள்.

இந்த நினைவின்போது உங்கள் நடத்தையை ஆராயுங்கள். மேலும், உங்கள் உணர்வு நன்றாக இருந்தது

என்பதை, எது குறிப்பிடுகிறது என்பதை கண்டறியுங்கள்.

படி 3 உரிமையளிக்கும் உணர்வுகளுடன் மீண்டும் இணைந்துகொள்ளுங்கள்

இந்தக் கேள்விகளுக்கான பதில்களை நீங்கள் உங்களுடைய நாட்குறிப்பில் எழுதும்போது, நீங்கள் அனுபவித்த உங்களுடைய உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ணங்கள் ஆகியவற்றை மீண்டும் தூண்டத் தொடங்கினீர்களா என்பதை கவனிக்கவும். அந்த அனுபவங்களுடன் உங்களை நெருக்கமாககொண்டுவரும் விதத்தில், இந்த மூழ்குதல் என்பது வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

தற்போது உங்களுக்கு உங்கள் மீதே நம்பிக்கை இல்லாவிட்டாலும் கூட, கடந்தகால சாதனைகள் மற்றும் நேர்மறை அனுபவங்கள் குறித்து நினைவுபடுத்திக்கொள்வது, உங்களுடைய திறமைகளுக்கு உறுதியான சாட்சியாக இருக்கிறது என்பதை அங்கீகரிப்புகள். இது, நீங்கள் தற்போது நினைப்பதை விட, அதிக சாதனைகளை செய்யக்கூடிய திறன் உள்ளவர் என்பதை நிரூபிக்கின்றது.

இந்த ஒழுங்கமைக்கப்பட்டுள்ள உத்தி, உங்களுடைய நம்பிக்கையையும், மனநிலையையும் மேம்படுத்துவதற்காக, நேர்மறை நினைவுகளின் சக்தியினை தட்டிஎழுப்புவதற்கு உங்களை அனுமதிக்கின்றது, உங்கள் உள்ளார்ந்த சக்தி மற்றும் ஆற்றலுக்கான உறுதியான ஆதாரத்தை வழங்குகின்றது.

மாற்றத்தின் ரகசியம்: அதை ஒவ்வொரு நிமிடமும் செயல்படுத்துவது தான்

தனது மாற்றத்தின் செயலாக்கங்களை ஆழ்ந்து சிந்தித்து, தன்னையே குற்றஞ்சாட்டிக்கொள்ளுதல் மற்றும் உடனடியாக திருப்தியடைதல் ஆகியவற்றை ஈடுபடுத்தாத, முன்னோக்கிச் செல்வதற்கான எளிமையானதொரு வழி இருக்கிறது என்பதை உணர்கிறார் **மமதா சுப்ரமணியம்**. அதிகரிக்கும் மாற்றத்தை ஒவ்வொரு நிமிடமாக ஆய்வு செய்யும், குழப்பமிக்க செயலாக்கத்தை ஏற்றுக்கொண்டு, அதை ஆராய்ந்து, தனது வாழ்வை எவ்வாறு வாழவேண்டும் என்ற ஒளிமிக்கதொரு தொலைநோக்குப் பார்வையை தானாகவே அமைத்துக்கொள்கிறார்.



சுய அக்கறை

நான் யாராக இருக்கமுடியும் என நம்புகிறேனோ, அவரைக் குறித்த பெரிய, உயர்வான கனவுகளை நான் கொண்டுள்ளேன்.

குறைகளோ, நம்பிக்கையின்மைகளோ ஏதுமற்று, அனைவராலும் நேசிக்கப்பட்டு, நோக்கத்துடன் செயலாற்றி, பணிவுடன் உரையாடும், அறிவார்ந்த, நம்பிக்கைமிக்க, உயரமான கற்பனைக் காலனிகளுடன் (என் உயரம் வெறும் 5 அடி 2 அங்குலம் மட்டுமே) கச்சிதமாக பின்னப்பட்ட கூந்தல்கொண்ட பெண்ணாக, என்னை நானே இடைவிடாது கற்பனை செய்கின்றேன்.

எனது சிந்தனையில், மிகவும் கடினமாக பணியாற்றும், எடுத்துக்கொள்ளும் ஒவ்வொரு பணியிலும் வெற்றி பெறும், ஒருபோதும் தளர்வடையாத, சிறந்த தொழில் புரியும் பெண், நான் தான் என்று எண்ணிக்கொள்கிறேன். என் தாயைப் போன்று அதிகாரம் செலுத்துகின்ற, என் சகோதரனைப் போன்று நகைச்சுவையாக கேலி செய்கின்ற, என் தந்தை செயலாற்றும் அதே வேகத்தில் காரியங்களை சாதிக்கும் பெண்ணாக, என்னை நான் எண்ணிக்கொள்கிறேன். எப்போதும் சமன்பட்டிருந்து, ஒருபோதும் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகாதவளாக, என் கணவரை சிரிக்க வைத்து, அவரது அனைத்து கடினமான தருணங்களையும் தளர்த்துகின்றவளான என்னை வாழ்க்கைத்துணையாக தேர்வு செய்ததற்காக, என் கணவர் ஒருபோதும் வருத்தப்படாத வண்ணம் விளங்கும், இலட்சிய மனைவி நான் தான் என்று எண்ணிக்கொள்கிறேன். நாங்கள் ஒன்று சேர்ந்து கட்டிய பீடத்தில் நான் அமர்ந்திருக்கையில், என்னைப் பற்றி பெருமைபேசுவதை என் கணவரால் தவிர்க்கவே முடியாத வண்ணம், அனைத்தையும் கச்சிதமாக செய்துமுடிக்கும் நபர் நான் தான்.

எனது சிந்தனையில், நான் தான் மிகச் சிறந்தவள், மிகச் சிறந்த தோழி; எப்போதும் சரியானதைச் சொல்லுகின்ற, சரியான பரிசுகளை அனுப்புகின்ற, மற்றும் தான்

சுய அக்கறை

வெகுவாக கவனிக்கப்படுவதாகவும், மதிக்கப்படுவதாகவும், போற்றப்படுவதாகவும், ஒவ்வொருவரையும் உணரச் செய்கின்ற நபர் நான் தான். அனைவரும் ஈர்க்கப்படும் ஒளியாக, அனைவருடைய அனைத்துமாக திகழக்கூடிய, ஒருபோதும் தவறேதும் செய்துவிடாத, சரியற்ற எதையும் செய்துவிட முடியாத நபராக என்னை நானே கற்பனை செய்கிறேன்.

ஆனால் அந்த கனவுக் குமிழி, எனது மின்னஞ்சல் பெட்டியில் இருக்கும், செயல்பாட்டிற்கான கால வரம்பை மீறிவிட்ட வாசிக்கப்படாத டஜன் கணக்கிலான மடல்கள், மற்றும் (நான் இன்னும் பதிலளித்திராத) நண்பர்களிடமிருந்து வந்திருக்கும் குறுந்தகவல்களின் 'நீல நிற' அறிவிப்புகளை காணும்போது – என்னை கோபப்பட வைக்கும்படி ஏதேனும் செய்துவிட்டார்களா என்று அவர்கள் ஒருவேளை ஐயம் கொண்டிருக்கக்கூடும் (இல்லை, நீங்கள் அவ்வாறு எதுவும் செய்துவிடவில்லை) – எளிதாக வெடித்துவிடுகிறது.

நான் செய்யப்போவதாக, எனக்கு நானே சொல்லிக்கொள்ளும் சமையற்குறிப்புகளின் பட்டியல்கள் என்னிடம் இருந்தாலும், தளர்வுற்று, மீண்டும் எனது வழக்கமான சிப்போட்லே (Chipotle) துரித உணவையே வாங்கிவிடுகிறேன். என் தாயைப் போன்று நான் நிலையாக நிற்பதில்லை. என் சகோதரனைப் போன்று நான் நகைச்சுவையாக கேலி செய்வதில்லை. மற்றும், நிச்சயமாக என் தந்தையைப் போன்று பணியாற்றுவதில்லை. எனது நம்பிக்கையின்மைகள் குறித்து, என் கணவரிடம் இந்த வாரம் மூன்று முறை அழுதிருக்கிறேன். அந்த நம்பிக்கையின்மைகள், அவர் என்னைத் தேர்வு செய்ததற்காக மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாரா என்று, என்னை என்னிடமே கேட்க வைக்கும் குரல்களை எனக்குள் எழுப்புகின்றன.

மேலும், என்னால் யாராக இருக்கமுடியுமோ, அந்தப்

பெண்ணை நான் தெளிவாகக் காண்கிறேன். ஆனால், என்னை பின்னோக்கி இழுக்கும் கெடுதலான பழக்கவழக்கங்களின் சுழற்சிகளை, என்னால் உடைக்க முடிந்தால் மட்டுமே, என் குற்றங்குறைகளை கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பதை என்னால் நிறுத்த முடிந்தால் மட்டுமே, காலத்திற்கேற்ப சிறிதேனும் மாறிடாத, என்னுடைய பழைய மாதிரியாகவே நான் நடந்துகொள்வதை நிறுத்த முடிந்தால் மட்டுமே, அது சாத்தியப்படும். என்னுடைய இருபதுகள் முடிவிற்கு வருகையில், என் தனித்துவத்தைக் காட்டிக்கொள்ள என்னிடம் எதுவுமே இல்லாததாகவே, ஒவ்வொரு நாளும் நான் உணர்கிறேன்.

நான் மீண்டும் மீண்டும் அதே தவறுகளை செய்யும்போது, பிற நபர்கள் வளர்ந்து, மாற்றம் பெற்று, சாதித்து, வெற்றியடைவதை ஆத்திரத்துடனான பொறாமைகொண்டு நான் காணும்போது, மற்றுமொரு செய்ய-வேண்டிய விஷயங்களின் பட்டியலை நிறைவேற்றாமல் நான் விட்டுவிடும்போது, மற்றும், நான் மாறுவதற்கான திறன் என்னிடம் தான் இருக்கிறது என்பதை நான் அறிந்திருப்பினும், நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை எப்படி கண்டுபிடிப்பது? நான் எனது முதன்மைப் பருவத்தை கடந்து வெகுதூரம் வந்துவிட்டேனா, எனது முப்பதுகள், என் இருபதுகளின் நகலாக இருக்குமா, இப்பருவத்தின்போது, நான் இதற்கு மேலும் இளவயதினன் அல்ல என்பதால், நான் எய்தக்கூடிய ஏதேனும் வெற்றி பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ளப்படாதா, நான் யாரோ ஒருவராக, ஏதோவொன்றாக ஆவதற்கு காலம் கடந்துவிட்டதா என்றெல்லாம், நான் பதற்றத்துடன் வருந்துகிறேன்.

ஓர் இடத்திலிருந்து தற்போதைய இடத்திற்கு வந்தடைய, இடையில் இருப்பவற்றை தவிர்த்துவிட்டு வரவேண்டும் என்ற அதே தவறை, நான் செய்துகொண்டே



இருக்கின்றேன். அக்கனவுகளை, என் சிந்தையிலிருந்து வெளிக்கொணர்ந்து நனவாக்க விழையும்போது, நான் உறைந்துபோய் விடுகிறேன். அதைச்செய்ய நான் உற்சாகம்கொண்டாலும், எனது நம்பிக்கையின்மைகள் மற்றும் மெத்தனங்கள் என்னை மிஞ்சி, முன்னோக்கிச் செல்வதிலிருந்து என்னை விலகச்செய்ய அனுமதித்தவாறு, ஆழ்ந்துசெல்ல அச்சம் கொள்கிறேன். நான் உறைந்துபோய் விடுகிறேன்.

அதன் பின்னர், நான் மட்டும் இவ்வளவு அச்சமோ, சோம்பேறித்தனமோ கொண்டிருக்காவிட்டால், எனது சொந்தக் கனவுகளை நனவாக்கிட, எனக்கு முழு திறன் இருக்கிறது என்ற முழுமையான விழிப்புணர்வுடன் இருக்கும் அதே சமயத்தில், சுய-அனுதாபம் மற்றும் சுய-

விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வெட்கம் ஆகியவற்றால் ஆன, சுயமாக-உருவாக்கப்பட்ட பெரியதொரு குளத்தில் அமர்ந்து, தத்தமது விதிகளை தாமே உருவாக்கிடும் துணிவுகொண்ட நபர்களின் மீது, பொறாமையுடன் கூடிய கோபக் கணையை மானசீகமாக வீசிக்கொண்டிருக்கிறேன்.

நான் மட்டும் எனது பாதையில் நானே தடையாக இல்லாதிருந்தால்.

நான் மட்டும் செய்யவேண்டியதைச் செய்திருந்தால், நான் சாதித்திருந்திருக்கக்கூடிய மற்றொரு கனவிலிருந்து, இன்று நான் வெட்கத்துடன் விலகிச்செல்லும்போது, என் இதயத்தை நோக்கி உருவகக் கண்ணாடி ஒன்றை வைத்து, மிகவும் கடினமான இரண்டு கேள்விகளை என்னிடமே கேட்டுக்கொண்டேன்:

நான் மாறுவதிலிருந்து எது என்னை தடுக்கிறது?

மற்றும், இக்கேள்வியை மீண்டும் நான் என்னிடமே கேட்பதை எது நிறுத்தும் ?

எந்தவொரு நல்ல, நம்பகமான கண்ணாடியைப் போலவும், அதைக் கண்டறியும் பொருட்டு போதுமானளவு அருகாமையில் நான் பார்ப்பதற்காக காத்திருந்தவாறு, என் கேள்விகளுக்கான விடை எனது (கண்ணாடி) பிரதிபலிப்பிலேயே இருந்தது: மாற்றம் என்பது பாய்ந்து செல்லும் ஒரு விஷயம் அல்ல. அது பாய்ச்சலாக இருக்கமுடியாது. காலம் செல்லச்செல்ல, மாற்றத்தை பெரியதொரு பரிமாணத்தில் அளக்கலாம். ஆனால் அந்தப் பரிமாணத்தைச் சென்றடைய, முதலில் நீங்கள் ஒவ்வொரு அடியாகத் தான் எடுத்துவைக்க வேண்டும்.

மாற்றம் ஒவ்வொரு நிமிடமாக நிகழ வேண்டும்; இல்லையென்றால், தோல்வியைத் தழுவ நானே

வழிவகுத்துக்கொள்கிறேன் என்று பொருளாகும். வெறுமனே ஓர் எண்ணத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம், திடீரென்று நான் மாறிவிடுவேன் என்று, இனிமேலும் என்னால் எதிர்பார்க்க முடியாது. இனிமேலும் நான் ஒன்றை விநாடியைக் கூட வீணாக்க முடியாது. மாற்றம் நடைபெறும் பொருட்டு, செய்யவேண்டியதைச் செய்ய நான் தயாராக இருக்க வேண்டும். என்னை உற்சாகப்படுத்தும் ஒவ்வொரு எண்ணமும், முன்னோக்கி ஆற்றப்படும் ஒவ்வொரு செயலும், துவக்க நிலைக்கும் தற்போதைய நிலைக்கும் இடையே அடைத்த மூக்கும், மூடிய கண்களுமாக ஆழ்ந்து மூழ்கும் ஒவ்வொரு செயலும், ஒருபோதும் பழைய நிலைக்கு திரும்பிப் போய்விடக்கூடாது என்ற தெளிவான, திடமான நோக்கத்துடன் செய்யப்பட வேண்டும். அது, காணப்படும் குறைகள் நிறைவுற்று சமம் பெற நேரம் தேவைப்படும் அதே வேளையில், அதன் விளைவு அதற்கேற்ப பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்ற தீர்க்கமானதொரு ஏற்றுக்கொள்ளுதலுடன், என்னுடைய குறைகள் மற்றும் என்னைச் சார்ந்த பிற அனைத்துடனும், என்னை நானே பார்க்க முழு தைரியத்துடன் செயலாற்றப்பட வேண்டும்.

மேலும் எனது பலங்களை நான் அறிந்துகொள்வதற்கான நேரமாகும் இது. எனது குறைகளைக் காட்டிலும் பிரகாசமாக ஒளிரக்கூடிய, என்னுடைய பிரகாசமான அங்கங்கள் உண்மையில் என்னுடையவை என்றால், அந்த பிரகாசமான அங்கங்களின் அழகைக்கொண்டு, விரிசல்களை நிரப்பி சமப்படுத்த, என்னால் அனுமதிக்க முடியும்.

மாற்றத்தை உருவாக்கிட - அதாவது, உண்மையான, கடினமான, குன்றுபடியான, நல்ல, நேர்மறையான, இடைவிடாது - பரிணமித்துக்கொண்டே இருக்கும் மாற்றம் - இடைப்பாட்டின் ஊடாக தத்தளித்தேறும்,

கடந்து வர நான் தயாராக இருக்க வேண்டும். அதை நான் இப்போது புரிந்துகொள்கிறேன். இடைப்பட்டதை தளர்த்தி, மீண்டும் திருத்தியமைப்பதற்கான பணியை நான் ஆற்ற வேண்டும் என்பதை நான் உணர்கிறேன்; இல்லையேல், உண்மையில் நான் மாற்றத்திற்காக நோக்கக்கொள்ளவில்லை என்று பொருள்: அது, நான் இப்போது யாராக இருக்கிறேனோ, அதன் துருப்பிடித்த, ஓய்ந்துபோன வடிவம் ஆகும்.

மாற்றம் ஒவ்வொரு நிமிடமாக நிகழ்கிறது.

நாம் மாற்றத்தை அனுமதித்தால், மாற்றத்திற்குள்ளாகும், சிக்கலான, படைப்பாற்றல் மிக்க, நம்புதற்கரிய, குன்றுபடியான, உடைபட்ட, சரிசெய்யத்தக்க, அற்புதமான ஓவியப்பலகைகளாக (canvases) ஆவோம். அது கடினமானதொரு பயணமாக இருக்கக்கூடும் எனினும், மாற்றம் ஒரு கேளிக்கை மிக்க இராட்டினம் ஆகும் என்பதை நான் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறேன்.

நாம் அதை அவ்வாறிருக்க விடத் தயாராக இருந்தால்.





அகத்தூண்டுதல்

உங்கள் புன்னகையின் தரத்தை உயர்த்துவது எதுவாக இருந்தாலும், அதன்மீது நம்பிகைக் கொள்ளுங்கள்.

ரூமி

ஆன்மீக ஆர்வலர் என்பவர் யார்?



அன்புள்ள தாஜி,

ஒருவர் ஆன்மீக ஆர்வலராக இருப்பது
என்பதன் அர்த்தம் என்ன?



**ஆன்மீக ஆர்வம் என்பது சுடர்விட்டு ஒளிவீசும் பேரொளியாக
மாற வேண்டுமென்ற ஒரு தீப்பொறியின் ஏக்கமாகும்.**

அன்புள்ள கேரலைன்,

சத்தியத்தை நாடுபவரும், அத்தேடுதலில் தொடர்ந்து பேரார்வம் கொண்டுள்ளவருமான ஒருவரே ஆன்மீக ஆர்வலராவார். அத்தகைய பேரார்வம் இல்லாமல், எவ்வாறு வெறும் ஒரு தீப்பொறி, சுடர்விட்டு ஒளிவீசும் பேரொளியாக மாறமுடியும்?

நாம் எங்கிருக்கிறோமோ, அங்கிருந்தே நமது பயணத்தினை துவங்குகிறோம். எங்கு துவங்குகிறோம் என்பது முக்கியமா? இல்லை! துவங்குவதுதான் முக்கியம். நித்திய சத்தியத்தை நோக்கிய நமது தேடல், ஒரு இந்துவாக, கிறிஸ்தவராக, முஸ்லீமாக, யூதராக அல்லது நாத்திகராக, எதுவாக இருந்து தேடத் தொடங்கினாலும், அதில் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. அதன் இறுதியான உச்சநிலையே முக்கியமானது -- இதயத்தின் ஆழ்ந்த மையத்தில் எல்லையற்ற இருப்பின் மூலத்தை உணர்வது, நமது அசலான இயல்பை உணர்வது, இருப்பின் இறுதியான மலர்ச்சியே முக்கியமானது. அறியப்படாத ஒன்றினை நோக்கிய பயணம், எப்பொழுதும் அகக்குரலின் வழிகாட்டுதலின்படியே நடக்கும். அதன் சமிக்ஞைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்கள், ஒரு புத்தகத்தின் மூலமாகவோ அல்லது ஒரு பெரியவரின் நட்பான அறிவுரை மூலமாகவோ வரக்கூடும். நம் ஆழ்ந்த-அகத்தினின்று வெளிப்படும் சமிக்ஞைகள், பெரும்பாலும் நம்முள் புதைந்து, கேட்க முடியாமல் போகின்றன. அவை, அவ்வளவு சலபமாக அணுகக் கூடியவை அல்ல. வெறும் மேலோட்டமான விஷயங்களே, எளிதில் அணுகக் கூடியவையாக உள்ளன.

அகப் பயணம் அதிக வளைவு-நெளிவுகளைக் கொண்டது. சில நேரங்களில், நாம் முன்னேறுவதற்காக, பின்னோக்கி செல்லவேண்டி இருக்கலாம். இப்பாலை, அலைமோதி பொங்கித் ததும்புகிற பற்றுறுதியும் நம்பிக்கையும் நிறைந்ததாயினும்,

சில நேரங்களில் நாம் அவநம்பிக்கைகள் மற்றும் சந்தேகங்களால் மூழ்கடிக்கப்படுகிறோம். அதுவே ஆன்மீக வாழ்க்கையை சாகசம் நிறைந்த ஒன்றாக ஆக்குகிறது.

ஆன்மீகம் என்றால் என்ன? ஸமஸ்க்ருதத்தில் அதனை ஆத்யாத்மிக்தா என்று அழைக்கிறோம். சொற்பிறப்பியலின்படி வேறுபடுத்தி பிரித்தால், ஆதி + ஆத்மா என்பதாவது, நமது இருப்பின் மையமான ஆன்மாவை நோக்கி நாம் நகர்வதைக் குறிக்கிறது.

மேலோட்டமான மற்றும் அர்த்தமற்றவற்றுடன், நம்மை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது என்பதனையும் அது குறிக்கிறது. நாம் உள்நோக்கி செல்லச்செல்ல, புறத்திற்கு அப்பால் கடந்துசெல்ல ஆரம்பிக்கிறோம். நாம் புறச் சார்பை துறப்பதில்லை; அதனை வெறுமனே கடக்கிறோம். நாம் பெளதீக வாழ்க்கையிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டியதில்லை. இவையனைத்தும் பற்றற்ற பற்றினை வளர்த்திடும்.

சத்தியத்தின்மீது நாட்டம்கொள்பவர், குடும்பம், சமூகம், வேலை மற்றும் தனிப்பட்ட ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை விட்டுவிடாமல், எப்போதும் ஆன்மீகத் தேடலில் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் இருக்கிறார். அத்தகைய ஆன்மீக ஆர்வலர், இரண்டு இறக்கைகளையும் கொண்டுப் பயணிக்கிறார் – ஒன்று புற வாழ்க்கை, மற்றொன்று அக வாழ்க்கை; பொருள் சார்ந்த மண்டலம் மற்றும் ஆன்மீக மண்டலம்; வெளி உலகம் மற்றும் உள்ளார்ந்த உலகம். புற உலகினில் இருந்துகொண்டே, எல்லையற்ற உணர்வுநிலையின் வரம்புகளற்ற வானில், நம்மையே பொறுத்திக் கொள்வதற்கான "விடுபடு திசைவேகத்தை" (Escape Velocity) திரட்டுகின்றோம். இந்தப் புற உலகமானது, அதிநுட்பமான ஆன்மீக மண்டலங்களை அடைவதற்கான மிகச் சரியான பயிற்சிக் களமாகும்.

புற உலகில் அவ்வளவு நுட்பமற்ற போராட்டங்களுடன் பயணித்துகொண்டே, அதிநுட்பமான மண்டலங்களை முற்றிலும் தன்வயப்படுத்துவது, ஆன்மீக மண்டலங்களிலும், அதற்கு அப்பாற்பட்ட நிலைகளிலும் தேர்ச்சிபெற உதவுகிறது. உதாரணத்திற்கு, நம் வாழ்க்கைத் துணையுடனான நமது உறவு, நமது ஏற்புத் தன்மையை மென்மேலும் அதிகரித்து வளர்க்க உதவுகிறது. குழந்தைகளுடனான உறவு நம்மை உண்மையிலேயே பணிவுடையவராக்குகிறது, பேரக்குழந்தைகளுடனான உறவு நம்மை மென்மேலும் அன்பு செலுத்துபவர்களாக ஆக்குகிறது, மற்றும் நன்றியுடன் நடந்துகொள்வதை, நாம் நண்பர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்கிறோம். தியானிக்கும் மனதின் வியத்தகு அற்புதம் இங்கு வெளிப்படுகிறது. அதன் மூலம், ஆன்மீகப் பாதையில் பயணிப்பதற்கு நம்மை தேர்ந்தெடுத்ததற்காக, இறைவனிடம் நாம் நன்றியுணர்வுடன் உள்ளோம்.

உங்கள் அன்றாட வாழ்வில், தியான நிலையிலுள்ள உங்கள் மனதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை ஆய்ந்து அறிய, சிறது நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்களின் உள்ளார்ந்த மற்றும் வெளிப்புற உலகங்கள் ஒத்திசைவில் உள்ளனவா?

அன்புடனும் மரியாதையுடனும்,
கம்லேஷ்

யோகா

நம்மை எவ்வாறு மீண்டும் உருவாக்குகிறது

யோகாவைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி, மற்றும் நவீன வாழ்க்கையில் யோகாவின் பயன்பாடுகள் பற்றி, **சுதீப் சிங் கால்ஸா**வை விக்டர் கண்ணன் பேட்டி கண்டார். **டாக்டர் கால்ஸா**, 1973 ஆம் ஆண்டு முதல், குண்டலினி யோகாவின் பயிற்றுவிப்பாளராக இருந்து வருகிறார். மேலும் 2001 ஆம் ஆண்டு முதல், தூக்கமின்மை, நாள்பட்ட மன அழுத்தம், பதட்டம் தொடர்பான கோளாறுகள் போன்றவை மீது, பணியிடங்களிலும் மற்றும் பொதுப் பள்ளி அமைப்புகளிலும், யோகா குறித்த ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டு வருகிறார். அவர் ஹார்வர்ட் மருத்துவப் பள்ளியின் சிறப்பு அறிக்கையான, இண்ட்ரொடக்ஷன் டு யோகா (Introduction to Yoga) (யோகாவிற்கு ஒரு அறிமுகம்) என்பதன் மருத்துவ பதிப்பாசிரியர் ஆவார். மற்றும், உடல்நலப் பராமரிப்பில் யோகாவின் கோட்பாடுகளும், பயிற்சியும் (*The Principles and Practice of Yoga in Health Care*) என்ற மருத்துவப் பாடப்புத்தகத்தின் தலைமை பதிப்பாசிரியரும் ஆவார்.

பள்ளிகளில் யோகா

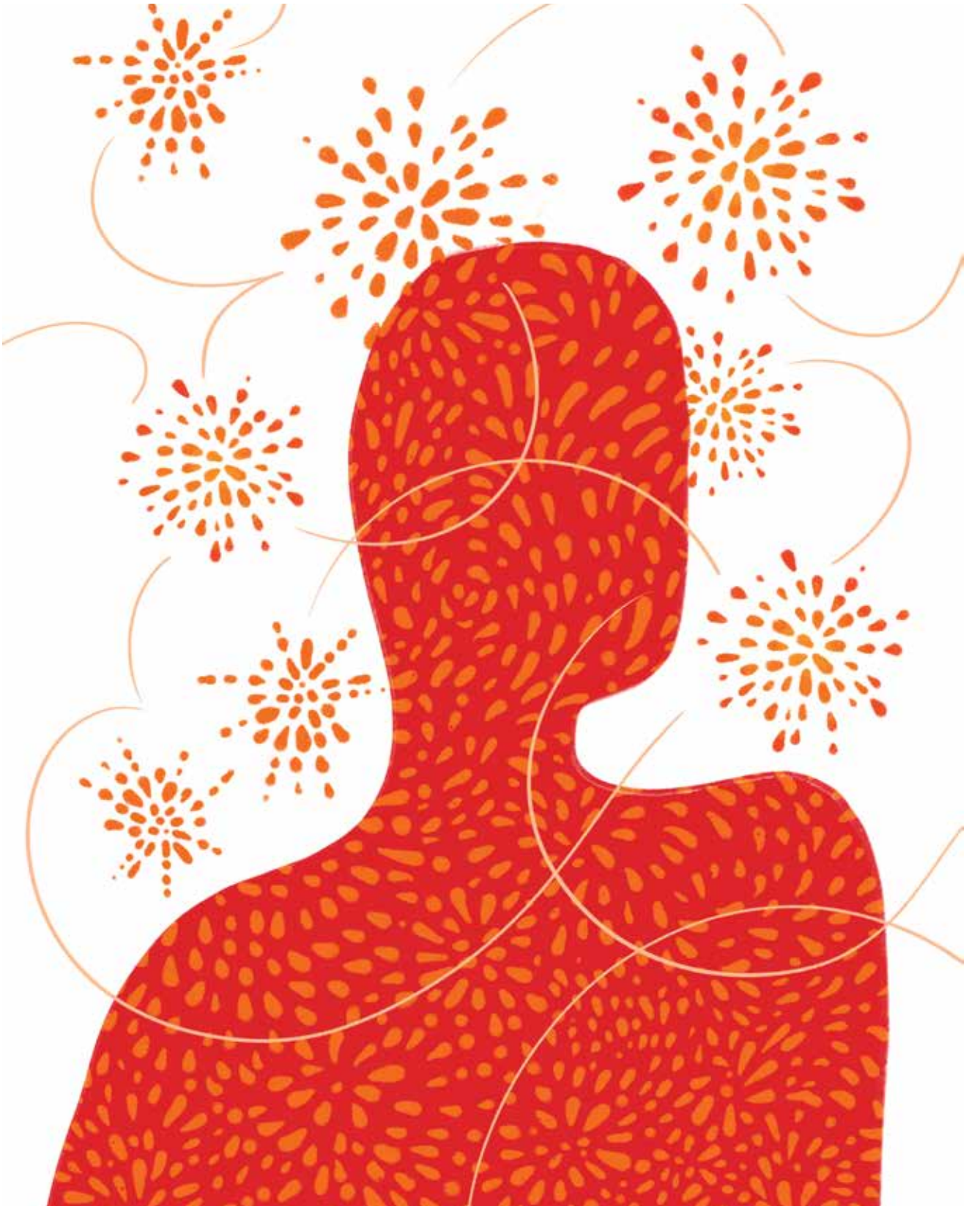
கே: சில யோகா பயிற்சிகள், உடல் மற்றும் மனரீதியான பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தடுக்க உதவுகின்றன என்று எங்களுக்குக் கூற முடியுமா?

எஸ்.பி.எஸ்.கே: நமது பொதுப் பள்ளிகளில், யோகாவைச் செயல்படுத்துவதில் அதிக ஆராய்ச்சி தேவை என்ற கருத்தின், வலுவான ஒரு ஆதரவாளராக நான் இருக்கிறேன். ஏனென்றால், குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அடிப்படை திறன்களை யோகா வழங்குகிறது என்று நான் நம்புகிறேன். சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் மனம்-உடல் விழிப்புணர்வு ஆகிய திறன்கள், உடல்நலக்குறைவை தடுக்கின்றன. அவை உடல் மற்றும் உளவியல் பிரச்சினைகளையும் தடுக்கும்.

அனைத்து வகையான மருத்துவ நிலைகளுக்கும், மிகப்பெரிய ஆபத்து காரணிகளில் ஒன்று, நாள்பட்ட மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சிக் கிளர்ச்சியாகும். சுய கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சி சமநிலைக்கு வழிவகுக்கிறது. மன அழுத்த கட்டுப்பாடு மற்றும் உணர்ச்சி கட்டுப்பாடு ஆகியவை, இயல்புக்கு மாறான நடத்தைகள் மற்றும் இயல்புக்கு மாறான மன நிலைகளைத் தடுப்பதில், முற்றிலும் முக்கியமானவையாகும். நமது குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர், எந்த அளவிற்கு பாதகமான மனநல நிலைமைகளை அனுபவிக்கிறார்கள் என்பது கவலை அளிக்கிறது. இதற்கான பரிசீலனை, சமூக-உணர்வியல் கல்வியை (Socio-emotional learning) அவர்களுக்குக் கற்பிப்பதாகும்; சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் விழிப்புடன் இருக்கும் திறன், அவர்களின் நடத்தையை

மாற்றியமைக்கும். அது அவர்களின் மனநிலையையும் மற்றும் அவர்களின் உணர்ச்சி நிலையையும் மாற்றும். இது அவர்களின் சுய-செயல்திறனை ஒட்டுமொத்தமாக மாற்றி, வாழ்க்கையைச் சமாளிக்கும் திறனை மேம்படுத்தும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, இந்தத் திறன்கள் நம் பள்ளிகளில் கற்பிக்கப்படுவதில்லை. அவை, வெற்றிகரமான தொழில்களைப் முயன்று அடைவதில் மட்டும் கவனம் செலுத்துகின்றன. மனம், உணர்ச்சிகள் மற்றும் உடலின் வெற்றிகரமான ஆரோக்கியத்தில் அல்ல. நம் குழந்தைகளுக்கு உடல் ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் செயல்பட பயிற்சி அளிக்காதது, நமது சமூகத்தின் பலவீனம். கல்வி என்பது, வேலை கிடைப்பதைப் பற்றி என்று மட்டும் இல்லாமல், திறனுடன் செயல்படும் மனிதராக எப்படி ஆவது



அகத் தூண்டுதல்

என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

யோகா, அந்தத் திறன்களை வளர்க்கும் ஆற்றலைக்கொண்டுள்ளது, அதனால் தான், அது பள்ளிகளில் கற்பிக்கப்பட வேண்டும் என்று நான் நம்புகிறேன். ஆனால் பள்ளிகளில் யோகாவைக் கொண்டுவருவது, அதைச் சாதிக்கும் என்பதை நிரூபிக்கும் ஆராய்ச்சி நமக்குத் தேவை.

கே: கோட்பாடுகளின் மீதான ஆராய்ச்சிகள் பின்தங்கியிருப்பதாக நீங்கள் குறிப்பிடுகிறீர்கள். எனவே, நமக்கு அதன் மீது மேலும் ஆராய்ச்சி அவசியம்.

எஸ்.பி.எஸ்.கே: நமது சமூகம், ஆராய்ச்சி ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் செயல்படுகிறது மற்றும் முடிவுகளை எடுக்கிறது. இப்போது பிரச்சினை என்னவென்றால், ஆராய்ச்சிக்கு அதிக நேரம் தேவைப்படும். நன்மை பயக்கும் என்று நாம் நம்பும் விஷயங்களில், செய்ய வேண்டிய ஆராய்ச்சிக்கு எதிராக, பல சக்திகளும், தாக்கங்களும் உள்ளன.

நவீன சமுதாயத்தில் மிகவும் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஒரு உதாரணம், புகைபிடித்தல் பற்றிய ஆராய்ச்சி. இது 1940 மற்றும் 50 களிலிருந்து நடைபெற்று வருகிறது. புகைபிடித்தல் மோசமான விளைவுகளுடன் தொடர்புடையது என்று விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்தனர். பின்னர், புகைபிடித்தல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது என்பதற்கான சான்றுகளும் வந்தன. உணவகங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழக வளாகங்களில், புகைபிடிக்கக் கூடாது என்பதற்கு வழிவகுக்கும் கொள்கைகள் மற்றும் ஒழுங்குமுறைகளை உருவாக்குவதற்கு,

எத்தனை தசாப்தங்களின் ஆராய்ச்சி தேவைப்பட்டுள்ளது? நமது பள்ளிகளில் யோகா மற்றும் சமூக-உணர்வியல் கல்விக்கான கொள்கைகளைக்கொண்டு வர, பல தசாப்தங்கள் ஆகக்கூடாது என்று விரும்புகிறேன். இதை கணிப்பது கடினம்.

'விஞ்ஞானம் ஒவ்வொரு இறுதிச்சடங்காக முன்னோக்கி நகர்கிறது' என்று, நவீன சமுதாயத்தில் ஒரு நகைச்சுவை உள்ளது. விஞ்ஞானிகள் பழைய கோட்பாடுகளை இறுகப் பற்றிக்கொண்டு, அவற்றை கடைப்பிடித்து, புதிய சான்றுகள் மற்றும் புதிய சிந்தனை முறைகளுக்கு மனம் திறக்க மறுக்கிறார்கள். அவர்கள் இறந்த பின், பொறுப்பேற்றுக்கொள்பவர்கள் மிகவும் மனம் திறந்தவர்களாகவும், புதிய கொள்கைகளை ஏற்று செயல்படுத்தவும் முனைவார்கள்.

நம்மிடம் எத்தனையோ உதாரணங்கள் உள்ளன. கலிலியோவின், பூமி சூரியனைச் சுற்றி வருகிறது என்ற கொள்கைக்குத் திரும்புவோம். இது மதக் கோட்பாட்டிற்கு எதிரானது என்று வாதிட்ட, சர்ச் என்னும் எதிர் சக்தியை, இறுதியாக வெல்ல பல தசாப்தங்கள் ஆனது. அந்த நம்பிக்கை, அதை பாதுகாத்த மக்களுடன் இறந்து போனது.

யோகா என்பது மதம் அல்ல

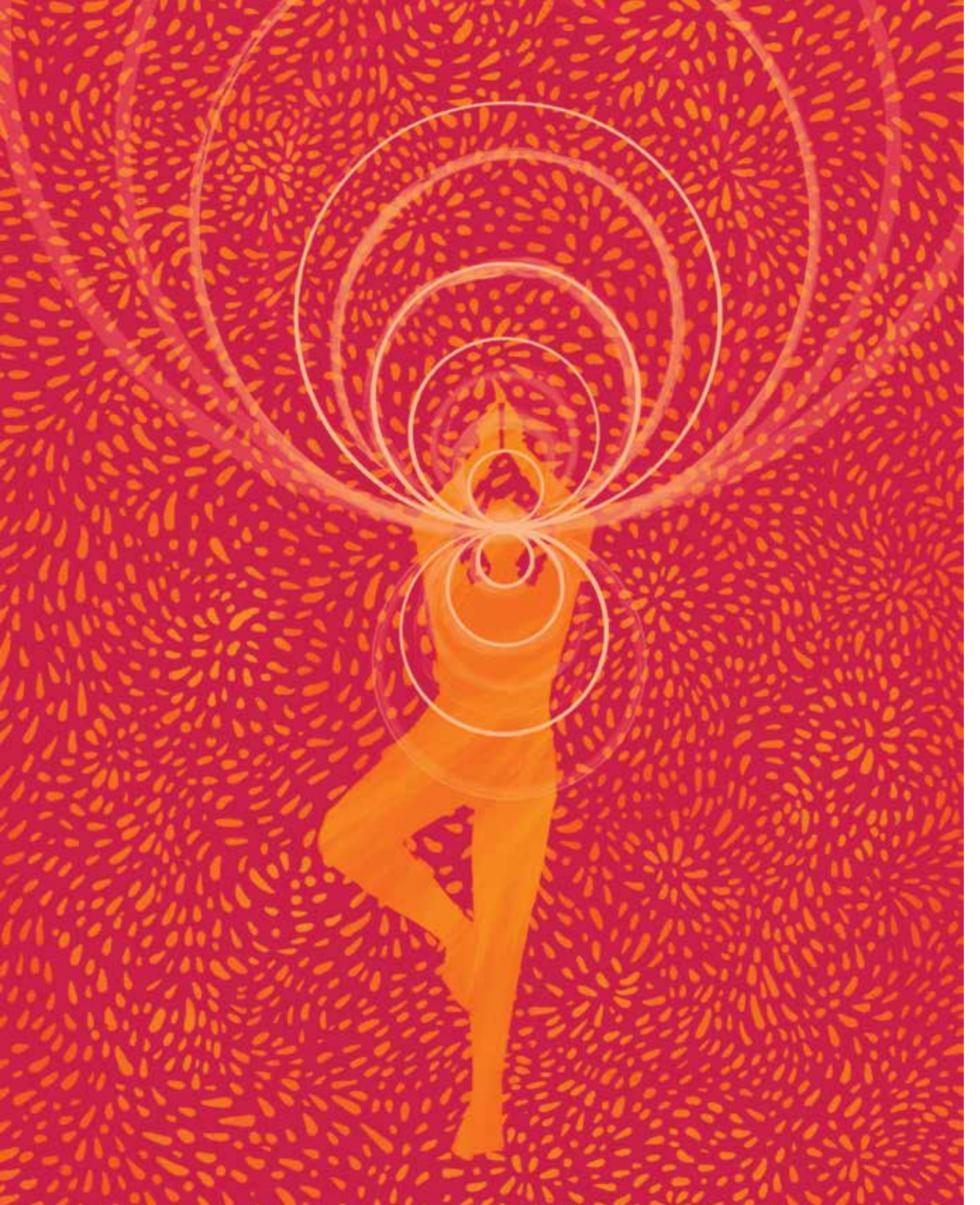
கே: யோகா, மதம் சார்ந்தது என்ற தவறான கருத்தைப் பற்றியும் நான் ஆச்சரியப்படுகிறேன்.

எஸ்பிஎஸ்கே: உண்மையில் இரண்டு பெரிய தவறான புரிதல்கள் உள்ளன. அவை துருவ

எதிர்நிலைகளைக்கொண்டுள்ளன. ஒன்று, யோகா ஒரு மதம் என்பது. யோகா, சிந்து சமவெளி நாகரிகத்தின் ஒரு பகுதியாக இருந்ததற்கான ஆதாரங்கள் உள்ளன. யோகா, வட இந்தியாவின் அந்தப் பகுதியின் கலாச்சாரத்திலிருந்து உருவானது என்பதை நாம் அறிவோம். இந்தியாவில் இந்துக்கள் பெரும்பான்மையாக உள்ளனர். எனவே பல இந்துக்கள் யோகா பயிற்சி செய்கிறார்கள். ஆனால் யோகா என்பது, இந்து மதத்தின் ஒரு வடிவம் என்று வாதிடுவது, வரலாற்று ரீதியாகவும், தத்துவ ரீதியாகவும் தவறானது. இது இந்தியாவில் உள்ள பிற தத்துவ மரபுகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தாலும் -உதாரணத்திற்கு, சாங்க்ய தத்துவம் - இவை அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவையாக இருந்தாலும், யோகா மறைஞானத்தின் ஒரு வடிவமாக தனித்து நிற்கிறது.

யோகாவின் கவனம், உணர்வுறுநிலையின் ஒருங்கிணைந்த அனுபவத்திலுள்ளது. அதனுடன் தொடர்புடைய ஒரு கோட்பாடு ஒருபோதும் இருந்ததில்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை, அதுவே ஆன்மீக நடவடிக்கைகளிலிருந்து மதச் செயல்பாடுகளை வேறுபடுத்துகிறது. யோகா என்பது, மறைஞானத்தின் ஒரு நடைமுறை வடிவமாகும், இது ஒரு உயர்ந்த உணர்வுறுநிலையின் அனுபவத்திற்காக வாதிடும் ஒரு தத்துவமாகும். இது ஒரு அனுபவம் மட்டுமே, இது ஒரு கோட்பாடோ அல்லது நம்பிக்கையோ அல்ல. அதுவே ஆன்மீகத்திற்கும் மதத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடாகும்.

மதத்தில், அந்த மதத்தின் ஒரு பகுதியாக உங்களை மாற்றும் நம்பிக்கைகள் மற்றும் நடத்தைகளின் தொகுப்பை



அகத் தூண்டுதல்

நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் அந்த நம்பிக்கைகள் மற்றும் கோட்பாடுகளுடன் ஒத்துப்போகிறீர்கள். மேலும் மதம் சார்ந்த நடத்தையின் ஒரு பகுதியாக, அதன் நுட்பங்கள், மற்றும் சடங்குகளை நீங்கள் பயிற்சி செய்கிறீர்கள்.

யோகா என்பது, மனம்-உடல் இரண்டும் சேர்ந்த ஒரு பயிற்சி. நீங்கள் உடற்பயிற்சி, ஒய்வுநிலைப்பயிற்சி, மூச்சுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் தியானம் செய்கிறீர்கள். காலப்போக்கில், உணர்வுறுநிலையை ஒருங்கிணைந்த தன்மையை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள் என்று நம்புகிறீர்கள். தொடக்கத்தில் அது எளிய அமைதி, சாந்தம் போன்ற அனுபவமாக இருக்கலாம். ஆனால் பலர், உணர்வுறுநிலையின் ஆழ்ந்த ஒருங்கிணைந்த நிலையான சமாதான நிலையை அனுபவிக்கின்றனர். நீங்கள் பயிற்சிமுறைகளைச் செய்தால், நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ, இல்லையோ, உங்களுக்கு அந்த அனுபவம் கிடைக்கும். மக்கள், யோகாவை ஒரு வேடிக்கையாக எண்ணி, அதை தொடங்கும் பல நிகழ்வுகள் உள்ளன; பின்னர் அவர்கள் பயிற்சி செய்து தங்கள் மனதை மாற்றிக்கொள்கிறார்கள். ஏனென்றால், யோகா உண்மையானது, நலம் பயப்பது என்ற அனுபவம் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அது ஒரு முனைக்கோடி.

மேற்கத்திய பிரதான கலாச்சாரத்தில் யோகா

மற்றொரு முனைக்கோடி என்னவென்றால், யோகா, பெரும்பாலும், உடலை ஒட்டிய துணிகளை அணிந்துகொண்டு, செப்பிடு வித்தை தோரணைகள் செய்யும் அழகான பெண்களால்

பயிற்சி செய்யப்படுகிறது என்றும், மேலும் தங்களுக்கு நெகிழ்வான உடல் இருக்க வேண்டும் என்றும், பலர் நம்புகிறார்கள். யோகாவை ஊடகங்கள் சித்தரிக்கும் விதத்தின் விளைவே இது. இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், ஆண்கள் யோகா பயிற்சி செய்வதில்லை, குழந்தைகள் யோகா பயிற்சி செய்வதில்லை. உங்களுக்கு மருத்துவ பிரச்சினை அல்லது வேறு ஏதாவது குறைபாடு இருந்தால், நீங்கள் யோகா பயிற்சி செய்ய மாட்டீர்கள், ஏனெனில் நீங்கள் தகுதியற்றவர்.

நீங்கள் ஒரு ஊடக கட்டுரையை எழுதுகிறீர்கள் அல்லது ஒரு பத்திரிகையை விற்க விரும்பினால், நீங்கள் எதைக் காட்டப் போகிறீர்கள்? தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் ஒரு பருமனான முதியவரையா? இல்லை, நீங்கள் ஒரு அழகான பெண், உடலை ஒட்டிய துணிகளை அணிந்துகொண்டு, ஒரு செப்பிடு வித்தை செய்வதைக் காட்டுவீர்கள், ஏனென்றால் அதுதான் வாசகர்களை ஈர்க்கிறது. ஊடகங்களில், தொடர்ந்து அந்த மாதிரியான படத்தை போட்டால், பொதுமக்கள், அந்தத் தொடர்பை உருவாக்குகிறார்கள். அதனால் ஏற்படும் முடிவு என்னவென்றால், "நான் ஒரு இளம் நெகிழ்வான உடலை உடைய பெண் அல்ல, எனவே யோகா எனக்கு தோதுப்படாது" என்பதாகும்.

கே: மகிழ்ச்சியான புத்தர் அதற்கு ஒரு எதிர் உதாரணம் என்று நான் நினைத்தேன்.

எஸ்பிஎஸ்கே: மகிழ்ச்சியான புத்தரின் பிரச்சினை என்னவென்றால், நீங்கள் புத்த மதத்திற்குள் செல்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு தியான நிலையைக் காட்டினால், அது ஜென் மற்றும்

புத்த மதத்தின் பிற வடிவங்களுடன் தொடர்புபடுத்தப்படுகின்றது. யோகா என்பது மதம் என்ற மறு முனைக்கோடிக்கு நீங்கள் சென்று விடுகிறீர்கள். ஒரு சமூகமாக, இந்த இரண்டு அத்த கருத்துக்களையும் நாம் பொது மக்களிடம் இருந்து விலக்கி விட வேண்டும், இவை இரண்டுமே தவறானவை.

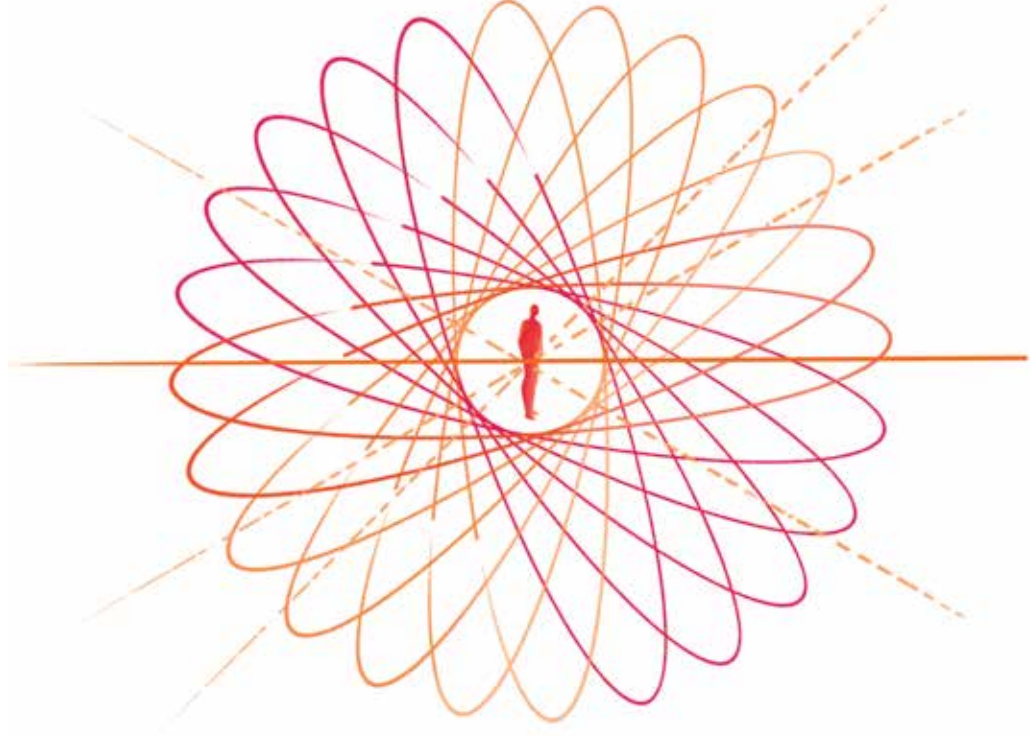
கே: நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். தூக்கம் மற்றும் மன அழுத்தத்தை சமாளித்தல் மற்றும் மனச்சோர்வு, போதைப்பழக்கம் ஆகியவற்றைத் தடுக்கும் கண்ணோட்டத்தில், சமீபத்திய ஆராய்ச்சியில் கவனம் செலுத்தி, அனைவருக்கும் உகந்த வகையில், யோகாவை சரியான முறையில் ஆதரிக்கும் பொறுப்பு நமக்கு உள்ளது.

எஸ்பிஎஸ்கே: யோகா பற்றிய ஆராய்ச்சியில், மகத்தான முன்னேற்றங்களை நாம் காண்கிறோம். தனிப்பட்ட யோகா பயிற்சிகளின் மனோதத்துவவியல் மற்றும் பாரம்பரிய யோகாவின் நான்கு அம்சங்களையும் இணைப்பதன் விளைவுகளையும் காட்டும் ஆய்வுகள் உள்ளன.

யோகாவின், மனோதத்துவவியல் அடிப்படை ஆராய்ச்சியின் நான்கு முக்கிய பலன்கள் உள்ளன:

1. உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

அதிகரித்த நெகிழ்வுத்தன்மை, தசை சகிப்புத்தன்மை, தசை வலிமை மற்றும் சுவாச செயல்பாடு. இது உடல் மற்றும் மனம்-உடல் இணைவு மூலம் செயல்படுகிறது, இது, உணர்ச்சி அறிவாற்றல் செயல்பாட்டில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.



2. சுய கட்டுப்பாடு.

யோகா நமது உள்முக நிலையை சுயமாக கட்டுப்படுத்தும் என்பதற்கு, இப்போது வலுவான சான்றுகள் உள்ளன. அந்த சுய ஒழுங்குமுறையின் நரம்பியல் இயற்பியலை, நாம் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கியுள்ளோம். இரண்டு மிக முக்கியமான சுய கட்டுப்பாடு திறன்கள், மன அழுத்தம் மற்றும் உணர்ச்சி கட்டுப்பாடாகும். மன அழுத்தமும், உணர்ச்சியும் வெளிப்படும், லிம்பிக் அமைப்பை அமைதிப்படுத்த யோகா செய்யும்போது, முன் நெற்றி புறணி செயல்படுத்தப்படுகிறது என்பதை நாம் அறிவோம். உணர்ச்சி மற்றும் சிந்தனை செயல்முறைகளின் சுய ஒழுங்குமுறையை மேம்படுத்துவதில், யோகாவின் திறனைக் காட்டும் ஆதாரங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன.

3. அதிகரித்த மனம்-உடல் விழிப்புணர்வு, மைண்ட்ஃபுல்னெஸ்.

தியானத்தில் கவன வலைப்பின்னல்களின் ஈடுபாடு தொடர்ந்து இருப்பது, காலப்போக்கில் சிந்தனை செயல்முறைகளின் சுய-கட்டுப்பாட்டுத் திறனுக்கு வழிவகுக்கிறது. நாம் சிந்தனை செயல்முறைகளை, சுயமாக ஒழுங்குபடுத்தும் திறன்கொண்டவர்களாக மாறுகிறோம் மற்றும் நமது சிந்தனை செயல்முறைகளைப் புரிந்துகொள்கிறோம். நாம், நமது சிந்தனை செயல்முறைகள் அல்ல என்பதை நாம் உணர்ந்துகொள்கிறோம். நாம் யார் என்பதில் அவை மையமானவை அல்ல, ஏனென்றால் அவற்றை நாம் சுயமாக ஒழுங்குபடுத்தி, நம் எண்ணங்களை

மாற்ற முடியும். இது, உளவியலில், “சுய அறிதிறன்” (Metacognition) என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. “சுய அறிதிறன்” என்பது, இன்று மிகவும் சக்திவாய்ந்த மற்றும் உலகளாவிய உளவியல் சிகிச்சை முறையாகிய, அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையுடன் ஒத்துப்போகிறது. இது, சிந்தனை செயல்முறைகளின் சுய-ஒழுங்குமுறையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. யோகாவின் அந்தக் கூறு சக்தி வாய்ந்தது.

4. நீண்ட கால யோகப் பயிற்சியானது, ஆழ்ந்த உணர்வுநிலைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.

மக்கள், ஸ்தூல மற்றும் சூட்சுமமான நிலைகளில் அமைதி, சாந்தம் ஆகியவற்றை அனுபவிக்கிறார்கள். காலப்போக்கில் அது வலுவடைந்து, ஒரு ஒருங்கிணைக்கும்



அனுபவமாக பரிணமிக்கிறது, இது பிரபஞ்சம் அனைத்தும் ஒன்று தான் என்ற நிலையை அணுகுகிறது. இது ஒரு ஆழமான ஒருமையைக்கொண்டுவருகிறது. மற்றும் வாழ்க்கையின் நோக்கத்திலும், அர்த்தத்திலும் மாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

"ஆன்மீகம்" என்ற வார்த்தையைப் பயன்படுத்தும்போது, உண்மையில் அதைப் பற்றித்தான் பேசுகிறோம். மக்கள் மாறுகிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் நடத்தைகளை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அவர்கள் வாழ்க்கையில் தங்கள் இலக்குகளை மாற்றிக்கொள்கிறார்கள் - பொருள் சார்ந்த இலக்குகளிலிருந்து பொருள் சாராத இலக்குகளுக்கு மாறுகிறார்கள். அவர்கள் ஆன்மீக இலக்குகளில் அதிக கவனம் செலுத்துகிறார்கள் மற்றும் வாழ்க்கையின் பொருள்சார் அம்சங்களில் குறைந்த அளவே கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

உடற்பயிற்சி கூறுகளில் ஆராய்ச்சி உறுதியானது. இந்த ஆராய்ச்சி பல தசாப்தங்களுக்கு முந்தையது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஆசன பயிற்சி கொடுத்தால், அவர்கள் நெகிழ்வுத்தன்மை உடையவர்களாக ஆகிறார்கள். நாம் இதை அங்குலங்கள், சென்டிமீட்டர்கள் மற்றும் இயக்கத்தின் டிகிரிகளில் அளவிடலாம். பிராணயாமா பயிற்சி, சுவாச செயல்பாடு மற்றும் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடு முதலியவற்றை மேம்படுத்துகிறது.

மூளை ஸ்கேனிங் மற்றும் நியூரோஇமேஜிங், மூலக்கூறு உயிரியல் நுட்பங்கள், மற்றும் உயிர்வேதியியல் சோதனைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து, சுய கட்டுப்பாடு மற்றும் மனம்-உடல்

விழிப்புணர்வு எவ்வாறு உருவாகிறது, மூளையின் வெவ்வேறு பகுதிகளின் உறவுகள் என்ன, மூளையில் இது எவ்வாறு வெளிப்படுகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்குகிறோம். கடந்த 3-4 தசாப்தங்களாக செய்யப்பட்டு வரும் ஆராய்ச்சியில் இருந்து, நாம் பெற்ற மிக சக்திவாய்ந்த பலன் இதுவாகும்.

நம்மிடம் அதிக அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் இல்லாத பகுதி ஆன்மீகம். யோகா மிகவும் ஆழமானது, அதை நீங்கள் கற்பு சாத்தியமில்லை என்று பலர் வாதிட்டுள்ளனர். நான் அதில் உடன்படவில்லை. உங்களுக்கு ஒரு ஆன்மீக அனுபவம் ஏற்பட்டால், நீங்கள் அதை விவரிக்க முடியும், நீங்கள் அதை அளவிட முடியும். உணர்வுறுநிலைகளை அளவிடும் பல கேள்வித்தாள்கள் மற்றும் சோதனைகள் எங்களிடம் உள்ளன. இந்த உணர்வுறுநிலைகள், மூளையால் உருவாக்கப்படுகின்றன என்பதையும் நாம் அறிவோம். இந்த நிலைகளை உருவாக்கும் யோகா பயிற்சியால் தாக்கமடையும் வலைப்பின்னல்கள், மூளையில் இருப்பதையும் நாம் அறிவோம்.

மூளையில் தான் அவை உருவாகின என்பதற்கான வலுவான ஆதாரங்களில் ஒன்று, சைலோசைபினால், உணர்வுறுநிலையின் ஒருங்கிணைந்த நிலைகளை உருவாக்க முடியும் என்பதேயாகும். சைலோசைபின் (Psilocybin) என்பது, மூளையின் பகுதிகள் மற்றும் வலைப்பின்னல்களை பாதிக்கும் ஒரு மருந்து. சைலோசைபினை உட்கொண்டவர்களின் ஒரு குழு, முழுமையான ஒருங்கிணைந்த உணர்வுறுநிலையை அனுபவிக்கிறது, இது இயற்கையாக

உருவாக்கப்பட்ட அனுபவங்கள் கொண்டிருக்கும், அதே அளவிலான செயல்திறன் மற்றும் வாழ்க்கை மாற்றத்தைக்கொண்டுள்ளது. இந்த மன நிலைகளை உருவாக்குவதற்கு இயக்கப்படக்கூடிய பகுதிகள் மற்றும் வலைப்பின்னல்கள் உள்ளன என்பதை, நாங்கள் அறிவோம்.

நான்கு விளைவுகளுடன் கூடிய மனோதத்துவ மாற்றங்களின் மாதிரியானது, எந்த சூழ்நிலைக்கும் அல்லது நடத்தைக்கும் தானாகவே பொருந்தும். நீங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், மனச்சோர்வு அல்லது பதட்டம் ஆகியவற்றைக் சமாளிக்கலாம். கொள்கை மாற்றத்தில் மிகப்பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய இரண்டு ஆராய்ச்சி பகுதிகள், கீழ்முதுகுவலிக்கான யோகா மற்றும் புற்றுநோய்க்கான யோகா ஆகும். மற்ற பகுதிகளிலும் வலுவான இயக்கத்தைக் காணத் தொடங்குகிறோம். உதாரணமாக, நீரிழிவு நோய்க்கான யோகா. நீரிழிவு, இந்தியாவில் வேகமாக பரவி வருவதால், அதன் சிகிச்சைக்கு இந்தியா முக்கியத்துவம் அளித்துள்ளது.

மேற்கத்திய நாடுகளில், சிறையில் அடைக்கப்பட்ட மக்கள் யோகா பயிலுவதை பார்க்கிறோம். மேலும் யோகா பயிற்சியால், குற்றவியல் நடத்தைக்கு பின்னர் மறுவாழ்வுக்கான மகத்தான சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. இப்போது, பல துறைகளில், மன ஆரோக்கியம் மற்றும் மனித கோளாறுகள் அனைத்திற்கும், யோகா மிகவும் திறம்படப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

தொடரும்.

விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்



பணியிடம்

கடந்த காலத்தின் கைதியாக ஆவதும்,
அல்லது எதிர்காலத்தின் முன்னோடி
ஆவதும், உங்களது விருப்பத்தேர்வு.

தீபக் சோப்ரா

அதிக வேகமும், ஆழமற்ற தன்மையும்

இசக் அடிசஸ், நமது செயல்களின் வேகமும், அதில் நாம் ஆழ்ந்து இருப்பதும், நாம் செய்யும் வேலையின் தரம் மற்றும் நாம் வாழும் வாழ்க்கைகளின் மீது, எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை ஆராய்கிறார். அவரது கருத்துக்களில் இருந்து நீங்கள் எதை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் மற்றும் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை பார்ப்போம்.



1950களில் வெளியான ஒரு பழைய திரைப்படத்தை நீங்கள் சமீபத்தில் பார்த்துள்ளீர்களா? அத்திரைப்படம் எவ்வாறு மெதுவாக நகர்கிறது என்பதையும், சில நேரங்களில் நீங்கள் பொறுமை இழப்பதை போலவும் உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? சமீபத்தில் வெளியான திரைப்படங்களோடு ஒப்பிடுகையில், இன்றைய திரைக்கதை வேகமாக நகர்வதையும், அதில் மக்கள் வேகமாகப் பேசுவதையும் பார்க்க முடியும்.

1960களில் ஒளிபரப்பான செய்திகளையும், இப்போது ஒளிபரப்பப்படும் செய்திகளையும் ஒப்பிட்டால், இன்றைய தகவல்கள் சுருக்கமாகவும், செய்திவாசிப்பவர் விரைவாகப் பேசுவதையும் கவனிக்க முடியும்.

இவ்வாறு அதிகரிக்கின்ற வேகமானது, நம் வாழ்வின் பல அம்சங்களில் பிரதிபலிக்கிறது. துரித உணவகங்களின் பெருக்கமும் இவற்றில் ஒன்றே. மக்கள் அவர்களின் நோய்கள் எவ்வாறு குணப்படுத்தப்படவேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள்? நோயை குணப்படுத்துவதற்கான நீண்ட கால சிகிச்சையாக இல்லாமல், ஒரு மாத்திரை கொடுக்கும் உடனடி நிவாரணத்தையே நாடுகிறார்கள். இதன் மூலம், மருந்து மற்றும் போதைப்பொருள் கலாச்சாரம், இளைஞர்களின் விருப்பத்தேர்வுகளில் ஏன் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது என்பது எனக்கு விளங்குகிறது. மருந்துகளும், போதைப்பொருள்களும் விரைவான இன்பத்தை வழங்குகின்றன. நீங்கள் உங்கள் இலட்சியத்தை அடைய, கடினமாக உழைக்க வேண்டியதில்லை, மற்றும் நலமாக உணர, சேவைகளை வழங்க வேண்டியதில்லை. வெறும் புகைத்தல் மற்றும் உள்ளிழுத்தலே

போதுமானது. பாலுணர்வும் கூட வேகமாகி விட்டது. அன்பான காதல் என்பது குறைந்து, வெறும் உடலுறவு நிகழ்வுகளை உடனடியாகத் தொடர்கின்றன.

வேகத்தின் அதிகரிப்பு, நாம் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொன்றின் தரத்திலும் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உதாரணத்திற்கு கல்வியை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: நான் ஒரு தத்துவார்த்த கருத்தை வெளிப்படுத்தவேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் முடியும் ஒரு ஒலிநாடாவைத் தயாரிக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டேன். உண்மை என்னும் கோட்பாட்டை ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் விளக்க முயன்று பாருங்கள். மக்கள் இறுதி விளைவையே நாடுகிறார்கள். ஒரு எழுத்தாளரிடம், அதிகம் விற்பனையாகும்படியான புத்தகத்தை எவ்வாறு படைக்கிறீர்கள் என்று கேட்டேன். அதற்கு அவர், ஒரே ஒரு கருத்தையும், அந்தக் கருத்தையொட்டிய நிறைய கதைகளையும் கொண்ட ஒரு புத்தகத்தை எழுதுவதாக கூறினார். பிறகு அவரே அந்த புத்தகத்தின் 1000 பிரதிகளை எடுத்து, அவரது அடுத்த சொற்பொழிவின்போது, பங்கேற்பாளர்களுக்கு அப்பிரதிகளை கொடுப்பார். அவர் தனது கருத்தரங்கை தொடங்கும் முன், பங்கேற்பாளர்களிடம், இருபது நிமிடங்களுக்குள் புத்தகத்தை படித்து முடிக்குமாறும், மேலும் அந்த புத்தகம் எதைப் பற்றியது, மற்றும் அதில் என்ன கருத்துள்ளது என்பதையும் அவரிடம் கூறுமாறு கேட்டுக்கொள்வார். அவர்களால் கூற முடியவில்லையென்றால், மக்கள் அவருக்கு சரியான பதிலை கொடுக்கும் வரை, அவர்

புத்தகத்தை மீண்டும், மீண்டும் எழுதுவார். அதன் பிறகே அந்தப் புத்தகத்தை வெளியிடுவார். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதானால், ஒரு பேருந்திற்காக காத்திருக்கும் நேரத்தில், வாசிப்பவர் புத்தகத்தை படித்து முடிக்குமாறு எழுதுவதே, ஒரு சிறந்த விற்பனையாகும் புத்தகத்திற்கான அம்சமாக அவர் குறிப்பிடுகிறார். என்னை பொறுத்தவரை, இது ஒரு புத்தகத்தை மேலோட்டமானதாகவும், ஆழமற்றதாகவும் ஆக்குகிறது. உங்களால் ஒரு கருத்தை ஆழமாக உருவாக்க இயலாது.

இக்காலத்து சூழ்நிலையில், எந்தவொரு உலகை உலுக்கிய கடந்தகாலத் தத்துவஞானிகளாலும், தாக்குப்பிடித்திருக்க முடியாது என்று நான் நம்புகிறேன்.

இந்த மேம்போக்கான தன்மை, செய்திக்குறிப்பின் தரத்தை பாதிக்கிறது. மேலும் செய்திகளைப் பொறுத்த வரையில், அளிக்கப்பட்டுள்ள தகவல் முழுமையானதாக இல்லாததால், போலிச் செய்தியாக மாறினாலும் நான் ஆச்சரியப்படமாட்டேன்.

வேகம் மற்றும் ஆழமின்மையால், பெரும்பாலான தீர்மானங்கள் தவறாக இருப்பது ஒன்றும் எதிர்பார்க்கப்படாததல்ல. ஆனால் நாட்டை வழிநடத்தும் துறையில், இவை அழிவுக்கு வழிவகுக்கலாம்.

சற்றே சிந்திக்கிறேன், உணர்கிறேன்
இசக். கே அடிசஸ்

Ichak K. Adizes

ichak@adizes.com

<https://www.ichakadizes.com/post/faster-and-shallower>

உயிரோட்டம் உள்ள குரல்

மெரேட் நோர்கார்டு, எமிலி மோஜென்சென்னுடன் உரையாடுகிறார். லிவிங் வாய்ஸ் (www.livingvoice.dk) என்ற தனது நிறுவனத்தின் மூலம், தலைவர்கள் மற்றும் தகவல்தொடர்பாளர்களுடன் மெரேட் பணிபுரிகிறார். அவர்கள் சிறந்த பேச்சாளர்களாக மாறவும், அவர்களின் குரல்களை வலுப்படுத்தவும், அவர்கள் உண்மையான தலைமைத்துவத்தை அடையவும் உதவுகிறார். தி மேஜிக் ஆஃப் தி வாய்ஸ் (The Magic of the Voice) என்னும் அவரது புத்தகம், குரலை ஒரு கருவியாகவும், பயிற்சியளிக்க வேண்டிய தசையாகவும் புரிந்துகொள்வதற்கான வழிகாட்டியாகும்.

எ.மோ : ஒரு அறிமுகம் என்னும் விதத்தில், நான் இதற்கு முன்பு பணியாற்றிய நிறுவனத்தைப் பற்றி டேனிஷ் நேஷனல் டிவியில் விளக்கமாக வெளியிட வேண்டியிருந்தது எனது சிறந்த அனுபவங்களில் ஒன்றாகும். மையத்துடன் தொடர்ந்து இணைந்திருக்கவும், கவனம் செலுத்தவும் எனக்கு உதவி தேவை என்பதை நான் அறிந்தேன், அப்போது தான், கேட்கும் மக்கள் என் வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள பொருளை உணரவும், நான் யார் என்பதை உணரவும் முடியும். அது 2018 இல் அப்படி இருந்தது, அப்போதிலிருந்து நான் நிறைய கற்றுக்கொண்டும், மாறியும் இருக்கிறேன். ஆயினும் கூட, நான் அதை மிகவும் சிறப்பாக செய்தேன். அது மிகவும் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருந்தது! ஆழ்ந்த உள் சமநிலை

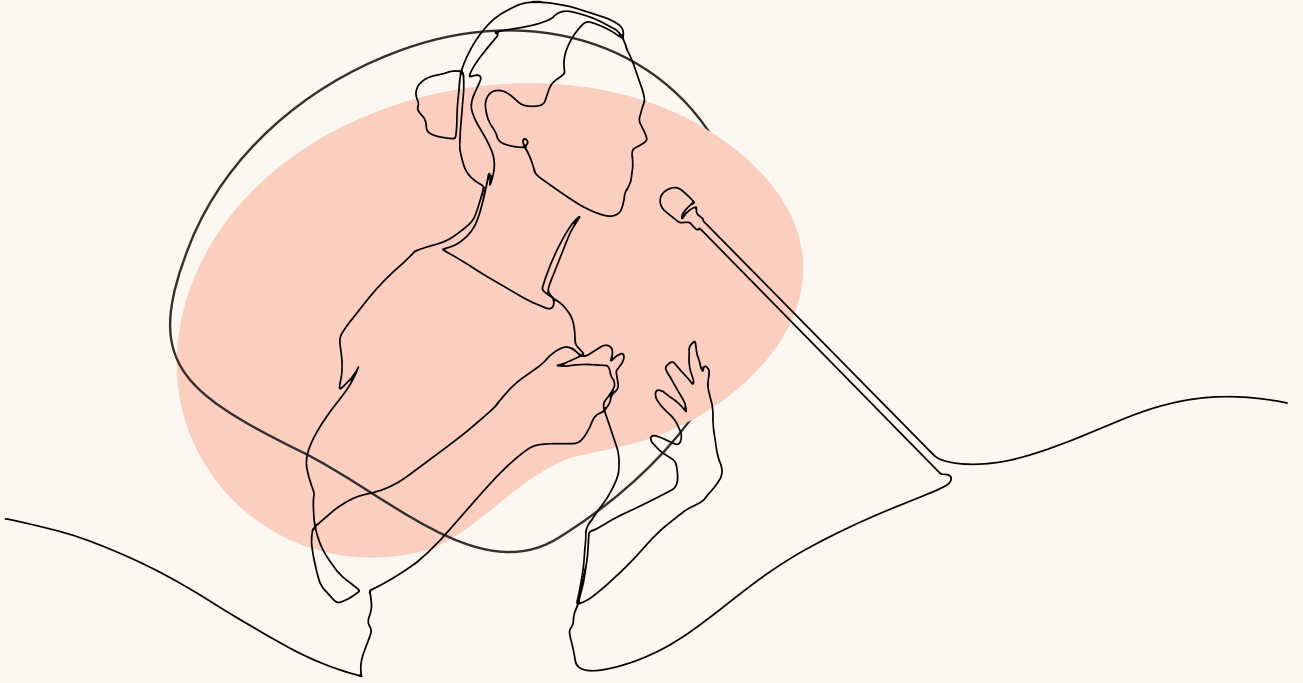
மற்றும் நம்பகத்தன்மையின் உணர்விலிருந்து நான் பேசுவதையும், நடந்துகொள்வதையும் உணர்ந்தேன். அது நான் மெரெட்டிடமிருந்து பயிற்சி பெற்றதால் தான் என்று நம்புகிறேன்.

மெரேட் எனது மிகவும் அன்பான நண்பர்களில் ஒருவர், ஒரு மூத்த சகோதரி, அவரை நான் போற்றுகிறேன், அவருடன் பேச விரும்புகிறேன். அவர் வேடிக்கையானவர், அவருடைய மனம் சுறுசுறுப்பானது, திறந்த இதயம் கொண்டவர். மெரேட்டின் விவேகம் அதிகமான மக்களைச் சென்றடைய வேண்டுமென்று நான் உண்மையில் விரும்புகிறேன். ஏனென்றால் அவர் எனக்குத் தெரிந்த சிறந்த ஒருங்கிணைப்பாளர்களில் ஒருவர். ஹார்ட்ஃப்ஸ் இடமின் வாசகர்களுக்கு மெரேட்டை அறிமுகப்படுத்துவதில் நான்

பெருமைப்படுகிறேன், மேலும் இது, அவரது தி மேஜிக் ஆஃப் தி வாய்ஸ் (The Magic of the Voice) புத்தகத்தின் ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புடன் ஒத்துப்போகிறது என்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

பண்டைய ஞான மரபுகளின் மாஸ்டர்கள், குரலைப் பற்றி எழுதியுள்ளனர். தத்துவ நூல்களின்படி, ஓம் என்பது ஒரு புனிதமான ஒலி, பிரபஞ்சத்தின் ஒலி, அது மற்ற எல்லா ஒலிகளையும் தன்னுள் அடக்கியுள்ளது. ஒலியின் மர்மம் என்பது, நாம் அனைவரும் கொண்டிருக்கும் ஒரு உள்ளார்ந்த ஆழ்ந்த ஞானமாகும், மேலும் அதை நம்மால் எளிமையாக அணுக முடியும்.

வணக்கம் மெரேட், இந்த உலகில் நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் அனைத்திற்கும் நன்றி. நீங்கள் பல ஆண்டுகளாக ஒரு தொழில்முனைவோராக இருந்து, வெற்றிகரமான பயிற்சி வணிகத்தை உருவாக்கியுள்ளீர்கள். உங்களுக்கு இரண்டு வயது வந்த குழந்தைகளும் உள்ளனர், உங்கள் நிறுவனத்தை கட்டியெழுப்பும்போது, நீங்கள் ஒரு ஒற்றை தாயாக குழந்தைகளை வளர்த்தீர்கள். அது மிகவும் பெரிய சாதனை.



உங்கள் செயல்முறை டென்மார்க்கில் உள்ள பல நிறுவனங்கள் மற்றும் உயர் பதவிகளில் உள்ள தனிநபர்களால் ஏன் நன்கு அறியப்பட்டு, பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை அறிய ஆர்வமாக உள்ளேன். உங்கள் ஆழ்ந்த ஆர்வமாகத் தொடர்ந்து இருந்து, உங்கள் நிறுவனத்தை வளரச் செய்து, அதை பயனுள்ள வாழ்க்கைப் பாதையாக மாற்றியது எது?

மெ.நோ: என்னை அழைத்ததற்கும், ஹார்ட்ஃபுல்லென்ஸ் சமூகத்தில் அன்பான, கனிவான சகோதரியாக இருப்பதற்கும் மிக்க நன்றி. நம் குரல்கள் உள்ளிருந்து வெளிவரும் ஒரு கண்வெயர் பெல்ட் போல இருப்பதால், தொடர்புகொள்ளும்போது நாம் அனைவரும் நிகழ் தருணத்தில் இருப்பதைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

மக்கள், தங்கள் இருப்பிற்கான உரிமையைக்கொள்ளவும், தாங்கள் யார் என்பதைப் பற்றி உரிமையுள்ள குரலின் மூலம் பேசுவதற்கும் உதவுவதே எனது நோக்கம். குரல், உங்கள் இருப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வுக்கான மிகவும் சக்திவாய்ந்த கருவிகளில் ஒன்றாகும். இது மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும், நீங்கள் யார் என்பதைப் புரிந்துகொள்வதற்கும் உதவுகிறது. நீங்கள் எதையாவது சத்தமாகச் சொல்லும்போது, வார்த்தைகள் உணர்வுறு வடிவத்தைப் பெறுவதால் தான், நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

மேலும், நம்மில் பெரும்பாலோர், மூச்சை வெளிவிடும்போது பேசுவதற்கு, — மூச்சை உள்ளிழுக்கவும், பின்னர் வெளிவிடும்போது பேசவும் -- அதாவது, உத்வேகம் பெற்று

(*Inspirare* என்றால் “உள்ளே சுவாசிப்பது”) பின்னர் பேசவும், மீண்டும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

நான் உங்கள் குரலுடன், உறுதியான மற்றும் உடல் ரீதியான வழியில் வேலை செய்கிறேன், நீங்களாக இல்லாததை நீக்கிவிடுகிறேன். அதனால் நீங்கள் அறிவுக்கூர்மையுடனும், மற்றும் துடிப்பானவர்களாகவும் இருப்பீர்கள். உங்கள் குரலுடன் பணிபுரிவது, உங்களைப் பற்றிய ஞானம் மற்றும் நுண்ணறிவின் ஆதாரமாகும், இது நீங்கள் பணிபுரியும் பிற வளர்ச்சி முறைகளுடன் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

உங்கள் நரம்பு சக்தியை மாற்றியமைத்து, உங்கள் குரலை துடிப்பாகவும், வலுவாகவும், உறுதியானதாகவும் மாற்றும்,

உங்களுக்குள் தெரியாத இடத்தைக் கண்டறிய நீங்கள் துணிவீர்கள், நீங்கள் முன்பு சொன்னதையே 1000 முறை திரும்பத் திரும்பச் சொல்ல வேண்டிய அவசியத்தைக் குறைத்து, நீடித்த தாக்கத்துடன் உங்கள் இதயத்திலிருந்து பேசும் ஒரு தொழில்முறை வல்லுநராக நீங்கள் இருப்பீர்கள்.

என் கழுத்தில் சிவப்பு புள்ளிகள், விரைவான நாடித்துடிப்பு மற்றும் நான் பொதுமக்கள் முன் பேசும்போதெல்லாம் கடுமையான பயம் என, என் கதை சிறு வயதிலேயே தொடங்கியது. பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, நான் அந்த பயத்தை சாதகமான ஒன்றாக மாற்ற முடிவு செய்தேன். கவலை மற்றும் பதற்றத்தை நேர்மறையாக மாற்ற முடிவு செய்தேன். அதற்காக, மற்றவர்களை சிறந்த செயல்திறனுக்கான பாதையில் அழைத்துச் செல்ல என்னை இயல வைத்த, ஒரு கருவியை உருவாக்கினேன். அதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் செய்தியை தெரிவித்து, கேட்பவர்கள் மீது ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, ஒலித் தடையை உடைக்கலாம்.

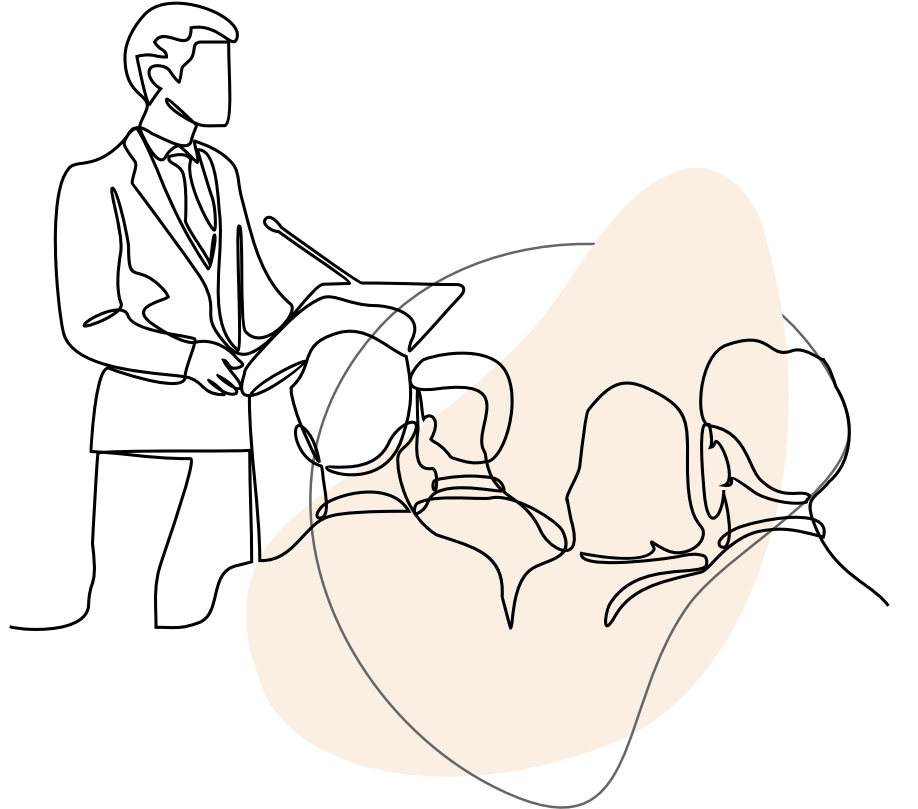
ஒரு இளம் நடிகையாக, நான் ஷேக்ஸ்பியரின் நூல்களுடன் பணிபுரிந்தேன். ஷேக்ஸ்பியரின் கதாபாத்திரங்களின் ஆன்மாவை, அவர்களின் குரல்களின் மூலம் மட்டுமே என்னால் கண்டறிய முடியும் என்பது போல் இருந்தது - ஒருவரின் கைரேகை போன்று, ஒரு நபரின் துல்லியமான ஒலி மூலம் அவர்களின் கதாபாத்திரத்தைப் பற்றி அனைத்தையும் சொல்ல முடியும்.

கதாபாத்திரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதில் குரல் ஒரு திறவுகோலாக மாறியது. ஷேக்ஸ்பியரின் நூல்கள், குரல், உடல், மூச்சு மற்றும் ஆன்மாவுடன் இணைத்துக்கொள்ள என்னை வலுக்கட்டாயப்படுத்தின; என் முழு சுயத்தையும் அவரது உரையில் வைத்து, என் மூளையையோ அல்லது மனதையோ பயன்படுத்தாமல் உரையிடம் சரணடைய வேண்டும். என்னையே முழுமையாகக் கொடுத்துவிட்டு, என்னை மறப்பதை பற்றியது தான் அது; சுய மறதி. இந்த வழியில், உரை, குரல் வழியாக வாழும் கதாபாத்திரமாக மாறியது.

அதனால் குரல் சார்ந்த பணியில் என் ஆர்வம் தொடங்கியது. கலந்துகொள்ளவும், குரல்

கொடுக்கவும், நம் கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும், நம் அனைவருக்கும் குரல் கொடுக்க உரிமை உண்டு என்பதை நான் எப்போதும் அறிவேன். அதுவே உரிமைப்படுவதற்கும், நாம் யார், மற்றவர்களுக்கும், உலகிற்கும் நாம் என்ன கொடுக்க முடியும் என்பதைக் கண்டறிவதற்கான ஒரு மனித வழி.

அதை மற்றவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக, நான் என்னை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. ஷேக்ஸ்பியரின் நூல் ஆன்மாவையும் குரலையும் இணைக்கிறது. அவரது நாடகங்கள், சிறந்த மனித உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. மேலும், இன்றும் பொருத்தமான ஆழ்ந்த





கருத்துக்களை கோடிட்டுக் காட்டுகின்றன. அவர் மனித உணர்ச்சிகளையும் சங்கடங்களையும் தொகுத்துரைத்து, அவற்றை வலுவாகவும், திறமையாகவும் வெளிப்படுத்துகிறார். அவர், மனிதகுலத்தைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலையும், மனிதகுலத்தின் மீது அன்பையும் கொண்டிருந்தார். நம்மைப் பிரிப்பதை விட ஒன்றுசேர்ப்பவை அதிகம் உள்ளன என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார்.

எ.மோ: நீங்கள் இரண்டு தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக, ஹார்ட்ஃப்ஸ்ஸென்ஸின் உண்மையான பயிற்சியாளராக இருந்து வருகிறீர்கள், மேலும் குரல் பயிற்சியானது என்னை தியானம் செய்வதற்கும், சிறப்பாக மையப்படுத்திக்கொள்வதற்கும் அனுமதிக்கிறது என்பதை, நானே அறிவேன். ஏன் என்பதைப் பற்றி சில வார்த்தைகளைச் சொல்ல முடியுமா?

மெ.நோ : குரல் பயிற்சியானது, உங்களுக்கு ஒரு குரல் இருக்கிறது என்பது மட்டுமல்லாமல்; நீங்களே உங்கள் குரல், என்னும் உண்மையை வலியுறுத்துகிறது. உங்கள் குரல், உடல் ரீதியாக, நீங்கள் தான், நீங்கள் அதை அனுமதித்தால், அது உங்கள் உடல் முழுவதும் பரவும். உங்கள் உள் இடம் ஆழமாக இருந்தால் பெரும்பாலும் நீங்கள் மையத்துடன் இருப்பதை உணர்கிறீர்கள்.

நீங்கள் ஒலி எழுப்பி, உங்கள் ஒலியை வளர்த்து, பயிற்சியளிக்கும்போது, உங்கள்

குரல் உங்கள் வார்த்தைகளில் பதிந்துள்ள உங்கள் அதிர்வுகளை இயக்குகிறது. குரலின் ஒலி அதிர்வு ஆகும், இது, நீங்கள் உடல் ரீதியாக ஆதரிக்கப்பட்டு பேசும்போது, அமைதியையும், நிலைநிறுத்தத்தையும் தருகிறது. உங்களது ஒலியை உங்களால் சிறப்பாக அடையாளம் காண முடியும். மேலும், மற்றவர்கள் உங்கள் குரலை நீங்களேனவே உணருவார்கள்.

உங்கள் குரல் உடல் ரீதியாக ஆதரிக்கப்பட்டு, முழு உடலிலும் இடம்பெறும்போது உங்கள் குரலை, காற்றில் ஓடும் ஒலி அலைகளையுடைய, ஒரு வான்வழி கருவியாக நீங்கள் கற்பனை செய்யலாம். அந்த ஒலி அலைகள் உங்கள் கருவியினுள் உருவாக்கப்படுகின்றன. மேலும் அவை காற்றில் பறந்து, காதில் உள்ள பாகங்களை இயக்குகின்றன. இது காற்றில் பறக்கும் ஒரு தொடுதல். உங்கள் உரையாடலின் ஓட்டம் மென்மையாகவும், மெய்ம்மையின் ஓட்டத்துடன் இசைவாகவும் இருக்கட்டும்.

உங்கள் குரல், நீங்கள் அலறலுடன் பிறந்தது முதல், பெருமூச்சுடன் வெளியேறும் வரை, உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுடன் இருக்கும். நாம் உயிர்வாழ்கிறோம் மற்றும் ஒலியால் வாழ்கிறோம். நமது குரல்களின் ஒலி, நமது அடிப்படை இருப்பின் ஒரு பகுதியாகும். குரலில், உடல், மனம், உணர்ச்சிகள் மற்றும் வெளிப்பாடு என, உங்களை நீங்களாக்கும் அனைத்தும் சந்திக்கின்றன.

குரல் காற்றையும், மக்களையும் இயக்குகிறது. அது அரவணக்க, தாக்க மற்றும் மற்றவர்களுடன் மிக நெருக்கமாக பழக முடியக்கூடிய ஒரு வான்வழிக் கருவியாகும். நம் குரலின் மூலம் மற்றவர்களை கவனித்துக் கேட்கும்போது, நாம் உண்மையில் அவர்களைத் தொடுகிறோம்.

என்னைப் பொறுத்தவரை, மனிதக் குரல் நமது கிரகத்தின் மிக முக்கியமான ஒலி மற்றும் நம்மை சிரிக்க அல்லது அழ வைக்கும், போரைத் தொடங்க அல்லது "நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்" என்று சொல்லக்கூடிய ஒரே ஒலி. குரல் உடலிலிருந்து, ஆன்மாவிலிருந்து, நம் வாழ்க்கைக் கதைகளிலிருந்து, நம் உணர்ச்சிகளிலிருந்து, மற்றும் மனிதனின் தொடர்புகொள்வதற்கான தேவையிலிருந்து "இயக்கஆற்றல் மிகுந்த சதை" போல் வருகிறது. லாலாஜி கூறியது போல், "ஒலி என்பது உணர்வுநிலையின் வெளிப்பாடு."

எ.மோ : உள் வளர்ச்சி குறித்தும், மேலும் எப்படி நல்ல ஒருங்கிணைப்பாளர்களாக இருப்பதிலிருந்து, சிறப்பான ஒருங்கிணைப்பாளர்களாக மாறலாம் என்றும், சமீபத்தில் நாம் நிறைய பகிர்ந்துகொண்டோம். நீங்கள், பாதிப்புத்தன்மையை வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஒருங்கிணைப்பாளராக இருப்பதற்கான உங்கள் திறனைப் பற்றிப் பேசுகிறீர்கள். உங்கள் போட்காஸ்டில் நீங்கள் தொன்மையான பெண் குரலை (பாலினம் சார்ந்தது அல்ல)

பணியிடம்

ஆராய்கிறீர்கள். துருவமுனை சமநிலையை அதிகரிக்க, குரல் ஏன் வியக்கத்தக்க சக்திவாய்ந்த கருவியாக இருக்கிறது?

மெ.நோ : நாம் உடல் ரீதியாக, சரியாகப் பேசுவதன் மூலம், ஒருவருக்கொருவர் இடையிலுள்ள தூரத்தை அகற்றப் பயன்படுத்தக் கூடிய ஒரு கருவியுடன் பிறக்கிறோம்.

உங்கள் குரலை அறிவது முக்கியம்: "நான் பேசும்போது எப்படி ஒலிக்கிறது? கடுமையான ஒலியா, உரத்த, முணுமுணுப்பு, மூடிய அல்லது இதயபூர்வமான ஒலியாக இருக்கிறதா? நான் என்று என்னை அடையாளம் கண்டுகொள்ளும் குரலில் பேசுகிறேனா? அல்லது எனது குரல், எனது மற்றும் எனது செய்திகளின் ஒரு பகுதியை மட்டுமே தெரிவிக்கிறதா?"

நாம் நம் குரலால் ஆக்ரோஷமாக இருக்கலாம் மற்றும் மக்களைத் தள்ளி வைத்து விடலாம். ஒருவேளை அதை அறியாமலே செய்யலாம். அதற்குக் காரணம், கேட்கப்படுவதற்கும் அல்லது நாம் பேச வேண்டியிருக்கும்போது நமக்குள்ளேயே இருப்பதற்கும், மற்றும் நாம் யார், நாம் என்ன சொல்ல விரும்புகிறோம் என்பதில் உறுதியாக இருப்பதற்கும், நாம் பயிற்றுவிக்கப்படவில்லை.

உங்கள் குரலையும் அதன் ஒலியையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள். ஏனெனில் அது உங்கள் உள் சுயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

நீங்கள் பேசும்போது எப்படி

ஒலிக்கிறது என்பதற்கு பொறுப்பேற்கவும். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் வாயைத் திறக்கும் போதும், மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது செய்கிறீர்கள். சிலருக்கு தாங்கள் மிகவும் மெதுவாகவும், முணுமுணுப்பாகவும், நுணுக்கமும், மாறுபாடும் இல்லாமல் பேசுவது கூட தெரியாது, அவர்கள் தங்களுக்குள் பேசுவது போலவும், மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதில் ஆர்வம் காட்டவில்லை என்றும் தெரிகிறது.

நீங்கள் தொடர்புகொள்ளும்போது, உங்களுடையது ஏதாவது ஒன்றைக் கொடுங்கள், அது அறையில் அணுகக்கூடியதாக இருக்கட்டும். கவனம், உடல், இருப்பு, மற்றும் பேச எரிபொருள் தேவை, அதாவது உங்கள் மூச்சு.

எல்லோரிடமும் காணப்படும், இரண்டு ஆண்குரல் மற்றும் இரண்டு பெண் குரல் தொனிகளுடன் நான் பணிபுரிகிறேன். குரலில் ஒளி மிகுந்த மற்றும் இருண்ட தொனிகளை சமநிலைப்படுத்துவதே குறிக்கோள், இதனால் உடல் அதை மென்மையாக ஆதரிக்கும். நீங்கள் ஒரு ஒருங்கிணைப்பாளராக, ஒரு தொழில்முனைவோராக, மற்றும் பாதையில் செல்லும் மனிதராக இருப்பதில், உங்களுக்கு இந்த உள் துருவ சமநிலை ஆதரவளிப்பதை நீங்கள் அனுபவமாக உணர்ந்தீர்கள்.

எ.மோ : நான் உங்களுடன் பணிபுரியும்போது, பிரபலமான நபர்கள் மற்றும் அரசியல்வாதிகளின் குரல்களின்

மூலம், வெவ்வேறு தொன்மங்களை போன்று பிரதிபலிக்கும் உங்கள் திறனை நான் ரசிக்கிறேன். ஒரு நடிகராக உங்கள் பின்னணி, ஒரு செய்தியை வழங்குவதற்கான குரலின் வலிமையை (அல்லது பற்றாக்குறையை) வலியுறுத்த உதவுகிறது.

குரல் பயிற்சியின் மூலம், நமது தனிப்பட்ட உண்மைக் கதையையும், "வாய்ஸ் ரியல்" பற்றியும், எப்படி ஆராயலாம் என்பதை அறிய ஆர்வமாக உள்ளேன். உங்கள் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றி, எல்லாவற்றையும் விட்டுவிடத் துணியும்போது, என்னுள் மறைக்கப்பட்ட பகுதிகள் தலை தூக்குகின்றன. குரல் நம் செய்தியை வழங்குவதற்கான ஒரு கருவியா, மேலும் நமது உண்மையான சுயத்தைக் கண்டறிய வழிகாட்டியாகவும் இருக்கிறதா?

மெ.நோ : ஆம்! அது உங்கள் தனிப்பட்ட உண்மைவரலாறு, உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் தனித்துவமான கதை, நீங்கள் தற்போது எப்படி உள்ளீர்களோ, அப்படி ஏன் ஆணீர்கள் என்பதைக் கூறுகிறது. மற்றவற்றுடன், உண்மையான மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கைகளைப் பற்றி நிறைய சிந்தித்துள்ளனர். அவர்கள் மற்றவர்களின் முழு ஆதரவைப் பெற்றிருந்தாலும், அல்லது அவர்கள் தூரதிர்ஷ்டம் மற்றும் மரணத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், அவர்கள் அதிலிருந்து கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். எந்த நிகழ்வுகள் தங்களை இன்று இவ்வாறு ஆக்கியுள்ளன



என்பதைப் பற்றி அவர்கள் சிந்தித்து, செயல்முறைக்கு பொறுப்பேற்றுள்ளனர். அவர்கள் தங்கள் சவால்களை வென்று, அவற்றை ஒரு புதிய கட்டமைப்பிற்குள் வைத்து, அதன் மூலம் வாழ்வதற்கான அவர்களின் ஆர்வத்தைக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

இந்த அறிவுத்துடிப்புடன் நீங்கள் வேலை செய்யலாம். ஏனென்றால் நீங்கள், ஒரு நபர், தொடர்பாளர், தலைவர், ஆசிரியர், கலைஞர், முதலியனவாக இருக்கும்போது, உங்கள் உண்மையான சக்தியும் ஆற்றலும் இங்குதான் உள்ளது. சுய விழிப்புணர்வு மற்றும் நம்பகத்தன்மை ஆகியவை, மற்றவர்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்கும், உங்கள் செய்திகளை உற்சாகப்படுத்துவதற்கும்,

முக்கியமான முன்நிபந்தனைகள். அதற்கு தைரியம், அதிக அளவு நேர்மை மற்றும் தன்னையும் கடந்த கால நிகழ்வுகளையும், உங்களையோ மற்றவர்களையோ மதிப்பீடு செய்யாமல் பார்க்கும் திறந்த மனப்பான்மை தேவை. இந்த நடவடிக்கையை எடுக்கும் நபர்கள், அதிகமான மனிதத்துவம் உள்ளவர்களாக மாறுவதையும், தங்கள் பாதிப்பைக் காட்ட தயாராக இருப்பதையும் முழுமையாக உணர்கிறார்கள். எப்பேர்ப்பட்ட பதவியை அடைய நீங்கள் முயன்றுகொண்டிருந்தாலும், உங்கள் "பலவீனங்களை" மறுப்பது வளர்ச்சிக்கான மிகப்பெரிய ஆபத்துகளில் ஒன்றாகும்.

உங்கள் தனித்துவமான குரல், அசல் தன்மை மற்றும் தனிப்பட்ட கதையைப் பயன்படுத்தத்

துணிவதற்கான தைரியத்தின் அடிப்படையில், ஊக்கமளிக்கும் மற்றும் தொடர்புகொள்ளும் திறன் உள்ளது.

எ.மோ : இந்த பதில்களை நான் விரும்புகிறேன். தைரியம் என்ற அதே மூலத்திலிருந்து "இதயம்" என்று பொருள்படும் "coeur" என்ற பிரெஞ்சு வார்த்தையைப் பற்றி அவை என்னை சிந்திக்க வைக்கின்றன. இதயத்திலிருந்து பேச தைரியம் வேண்டும். பள்ளிகள் தங்கள் பாடத்திட்டங்களில், குரல் பயிற்சியை சேர்க்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்.

மனித ஆற்றலின் மறக்கப்பட்ட பகுதிகளில், குரல் ஒன்று என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? மேலும் எதிர்கால சமூகங்களில், உடலைப் பயிற்றுவிக்கும் அளவுக்கு இந்தக் கருவியைப் பயிற்றுவிப்போமா?

மெ.நோ : ஆம், நாம் பேசும் இடத்தை நமக்கு சொந்தமாக்கிக்கொள்ளும் வண்ணம், நமது குரல்கள் பள்ளி அமைப்பில் மிகவும் முன்னதாகவே பயிற்றுவிக்கப்படலாம். பிறகு, நாம் பேசவும், தோல்வியடையவும் பயப்பட மாட்டோம், அல்லது நம் மனதில் உள்ளதை வைத்து மதிப்பிடப்பட மாட்டோம்.



மேடையேறிப் பேசுவதற்கான இயல்பான தன்மையில் நாம் பயிற்சி பெறவில்லை என்றால், நாம் பேசும்போது இதயத்துடனான தொடர்பை இழக்கிறோம். பின்னர் எல்லாவற்றையும் மூளையில் சிந்திக்க வேண்டும். அப்போது நாம் ஒரு இயந்திரத்தைப் போல ஒலிக்கிறோம், மனிதக் குரலைப் போல அல்ல.

ஜிம்மில், கண்ணாடிகள் முன் மணிக்கணக்கில் நின்று தசைகளைப் பயிற்றுவிக்க, அல்லது பைக்குகள் மற்றும் டிரெட்மில்சுகளில் நூற்றுக்கணக்கான கலோரிகளை எரிக்க, பலர் விரும்புகிறார்கள். அது நல்லதே, ஆனால் நாம் கவனிக்காத தசைகள் குரல் நாண்கள். இது ஒரு பரிதாபம், ஏனென்றால் குரல் எல்லாவற்றையும் விட அதிக திறன் கொண்டது. அது என் கையிலிருந்தால், உடற்பயிற்சி மையத்தில், வாரத்திற்கு ஒரு மணினேரத்தை குரலை சரியாகப் பயன்படுத்தும் பயிற்சிக்கு மாற்றியமைத்திருப்பேன். நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகத்தால் நாம் எவ்வாறு காணப்படுகிறோம் என்பதில், குரல் நம்பமுடியாத தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மிக முக்கியமாக, நீங்கள் ஆழ்மனதில் இருக்கும் நபராக, உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் நடந்துகொள்ளலாம்.

எ.மோ: உதாரணமாக, காது கேளாதவராக இருந்தாலும், அவருடைய குரலையும் பயிற்சி செய்ய முடியுமா?

மெ.நோ: ஆம், அது சாத்தியம்.

“உன்னை நீ மறக்க வேண்டும். அதுதான் ஒரே வழி.”

- எலியோனோரா டியூஸ், இத்தாலிய நடிகர்

எ.மோ: நீங்கள் மிகவும் சமநிலையான மற்றும் உண்மையானதாக உணரக்கூடிய, இரண்டு நன்கு அறியப்பட்ட குரல்களை, ஒரு ஆண் மற்றும் ஒரு பெண்ணைத் தேர்வு செய்ய முடிந்தால், அது யாராக இருக்கும், ஏன்?

மெ.நோ: மோர்கன் ஃப்ரீமேன், எம்மா தாம்சன், ஜூலி டென்ச், மார்ட்டின் லூதர் கிங் ஜூனியர், சாரிஜி, மலாலா யூசுப்சாய் மற்றும் ஸ்கார்லெட் ஜோஹன்சன் போன்ற பல பிரபலமான நடிகர்கள், ஆர்வலர்கள், மாற்றங்களை உருவாக்குபவர்கள் மற்றும் ஆன்மீக குருக்கள் உள்ளனர். அவர்கள் மிகவும் நேர்மையாகவும் நம்பகத்தன்மையுடனும் பேசுகிறார்கள். அவர்கள் என்ன சொன்னாலும் பரவாயில்லை, நீங்கள் அவர்களைப் பின்பற்ற விரும்புகிறீர்கள்.

எ.மோ : டேனிஷ் ஹார்ட்ஃப்லென்ஸ் மையத்தில், விரைவில் உங்களுடன் பயிற்சி பெற ஆவலுடன் உள்ளேன்.

மேலும், இந்தியாவிலுள்ள கான்ஹாவில் நீங்கள் குரல் பயிற்சியை ஒருங்கிணைத்து நடத்துவீர்கள் என்று நம்புகிறேன். உங்களுடன் ஒரு கருத்தரங்கில் நாங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கலாம்?

மெ.நோ: தி மேஜிக் ஆப் தி வாய்ஸ், குரலை ஒரு கருவியாகவும், நீங்கள் பயிற்சியளிக்கக்கூடிய தசையாகவும் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு வழிகாட்டியாகும். குரல் ஆண்பால் மற்றும் பெண்பால் குணங்களைக்கொண்டுள்ளது. மேலும் இந்த அம்சங்களைக் கையாளும் திறன், பல்வேறு சூழ்நிலைகளில், தலைமைத்துவப் பங்குகளில், வணிக பேச்சுவார்த்தைகளின்போது அல்லது விளக்கக்காட்சிகளை வழங்கும்போது மட்டுமல்ல, அன்றாட வாழ்க்கையிலும் ஒரு சிறந்த நன்மையாகும். எனது கருத்தரங்குகளில் நீங்கள் சேரும்போது, மக்கள் தங்கள் குரல்களைக் கண்டறிந்து பயன்படுத்த உதவுவதில், பல வருட அனுபவத்தைப் பெறுவீர்கள். மேடையிலும், உறவுகளிலும், பணியிலும், மக்கள் தங்கள் செயல்திறனை மேம்படுத்துவதற்கு, நான் வழிகாட்டுகிறேன்.

எ.மோ: இதயபூர்வ நன்றி, மெரேட்.





உறவுகள்

நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும்
குறைபாடற்றவராக இருப்பதில்லை.
ஒருநாள் தவறை சரிசெய்து, அதை
மீண்டும் புரிவது இயல்பானது.

கிறிஸ்டா டிப்பேட்

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்

அன்பைப் பற்றி ஒரு குறிப்பு

தேஜேஷ்வர் சிங், அன்பு என்பதன்
இயல்பு மற்றும் நுட்பங்கள் பற்றிய
தன் கண்ணோட்டத்தைப் பகிர்ந்து
கொள்கிறார்.



இதயம் ஒரு மலர் போன்றது
மிக மென்மையானது ஆயினும்
வீரம் நிறைந்தது அதன்
அறைகளின் ஆழத்திலே தன்
அனைத்து வசீகரத்துடனும் அன்பு
அமைந்திருக்கிறது.

இதயத்தின் பங்கு

நாம் உணர்கின்ற உணர்ச்சிகளை விவரிப்பதற்கு, பெரும்பாலும் நாம் இதயத்தை பயன்படுத்துகிறோம், ஆனால் அதற்கும் மேலாக ஒன்று இருக்கிறது, அதுதான் அன்பு. அன்பு இதயத்துக்கு தன் இயல்பை அளிக்கிறது. சில சமயங்களில் குறுஞ்செய்திகளிலோ அல்லது ஒரு குழந்தையின் ஓவியத்திலோ அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கு, இதயக் குறியீட்டை நாம் அடிக்கடி பயன்படுத்துகிறோம். அது அன்பை அவ்வளவு தெளிவாக சுட்டிக்காட்டுகிறதென்றால், பின் அது எதற்காக நன்கு அறியப்பட்டிருக்கிறதோ, அதற்காக அதைப் பயன்படுத்துவது பொருத்தமானதுதான். இதயத்தின் உடல் ரீதியான பணி, பிராணவாயு நிரப்பப்பட்ட இரத்தத்தை நம் உடலமைப்பினூடே செலுத்துவதும்,

அதை உயிருடனும், நலத்துடனும் வைத்திருப்பதும் ஆகும் என்பதை நாம் அறிவோம். உணர்ச்சி ரீதியான இதயத்தின் பணியும் கூட, இதே போன்றதுதான் என நான் நம்புகிறேன் – அன்பு இதயத்தினூடே பரவிச் சென்று, நம்மை உணர்ச்சி பூர்வமாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கிறது.

இவையனைத்தும் எங்கிருந்து தொடங்குகிறது

எப்படி தர்மம் வீட்டிலிருந்து தொடங்குகிறதோ, அது போலவே அன்பும் தன்னுடைய வீடான இதயத்தில்தான் ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கிறது. இது உங்களை நீங்களே நேசிக்கக் கற்றுக்கொள்வதிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது. இது நீங்கள் யார் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வதாகவோ அல்லது உங்கள் குறைகளை

ஒப்புக்கொள்வதாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்வதும் எளிதாக ஆகி விடுகிறது. நாம் அனைவருமே அன்பு செலுத்தும் தகுதி வாய்ந்தவர்கள்தான், அது இயல்பாகவே, நம்மில் உள்ளார்ந்து இருக்கிறது, அதை நம்முடைய அமைப்பு முழுவதும் பரவுமாறு, நம்முடைய இதயங்களின் வழியேகொண்டு செலுத்துவது மட்டுமே, நாம் செய்யத் தேவையானது.

எது அன்பு?

அன்பை, சரியாகக் கூறுவதென்றால், அதையே வைத்துதான் விவரிக்க முடியும். அது எதனாலென்றால், முற்றிலும் அதனைப் போன்று எதுவும் இல்லை. அதை



நான் வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்துவதென்றால், உங்கள் இதயத்தின் மிக ஆழ்ந்த எதிரொலி எனக் கூறுவேன். ஏனெனில் ஒரு எதிரொலி செய்வதைப் போன்றே, அதுவும் உங்களிலிருந்து வருகிறது. அன்பின் மூலப் பிறப்பிடம் நீங்களே. உங்கள் இதயத்திலிருந்து இவ்வெதிரொலிகள் வார்த்தைகளாகவும், செயல்களாகவும், உணர்ச்சிகளாகவும் வெளிப்படுகின்றன. ஒரு எதிரொலியின் அடிப்படை மூலக்கூறு வெற்றிடமாக இருக்கிறது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால், தடைகள் இல்லாதிருப்பது. எனவே, உங்கள் இதயம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வெற்றிடமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதை நீங்கள் அன்பின் எதிரொலிகளால் நிரப்ப முடியும்.

அதனை உணர்ச்சிகளின் அலைநீளமாக நினைத்துப் பாருங்கள். நீங்கள் மற்ற பண்புக்கூறுகளைச் சேர்க்கும்போது, கட்டிடங்களிலிருந்து வரும் வானொலி அலைகளில் நமக்கு இடையூறுகள் ஏற்படுவதைப் போன்றே, அது அலை அதிர்வெண்ணை மேம்படுத்துகிறது அல்லது அதைத் தொந்தரவு செய்கிறது. பொதுவான ஒரு தொந்தரவு எதிர்பார்ப்பு ஆகும்.

இது ஆற்றின் ஓட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான ஒரு அணையைக் கட்டுவதற்கு ஒப்பானதாகும். இதை, ஒரு அன்னை முதன் முறையாகத் தான் ஈன்ற சிசுவைப் பற்றி அணைத்து வைத்திருப்பதோடு, ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். அவளிடம் ஒரே ஒரு தலையாய உணர்வுதான் இருக்கிறது. அவளது இதயத்திலிருந்து வழிந்தோடும் அன்பு, எவ்வித நிபந்தனைகளற்றும், பரிசுத்தமாகவும் இருப்பதோடு, சங்கல்ப சக்தியை உபயோகிக்காமலேயே அது தானாகவே பேராற்றலுடன் பாய்கிறது. நம்முடைய இதயத்திலே நாம் பேணி வைக்க வேண்டிய அன்புக்கு அது ஓர் உதாரணமாகும்.

அன்பு நம்மைச் சுற்றிலும் வியாபித்துள்ளது

உங்கள் பெற்றோரின் அன்பினால் உருவாக்கப்பட்டு, நீங்கள் இவ்வுலகினுள் வந்தீர்கள். ஒரு அன்னை, அன்பினால் தன் குழந்தையைப் பேணி வளர்க்கிறாள். உங்கள் இளமையில், காதல் வசப்படுவதை நீங்கள் எதிர்நோக்குகிறீர்கள். உங்களின் நிறைய முடிவுகள் அன்பை மையமாக வைத்தே எடுக்கப்படுகின்றன.

முதன் முறையாக உங்கள் அன்னை உங்களைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டதிலிருந்து ஆரம்பித்து, இறுதியில் உங்களுக்குப் பிரியமானவரை நீங்கள் பற்றிக்கொள்வது வரையிலும், அது அன்புதான். அது மனிதர்களுக்கு மாத்திரம் இல்லை.

அது இயற்கையிலும் அவ்வாறே உள்ளது. இயற்கை அன்னையின் அன்பு, உங்களுக்குத் தேவையான அனைத்தையும் வழங்குகிறது. அன்பு உண்மையிலேயே நம்மைச் சுற்றிலும் சூழ்ந்திருக்கிறது. அதை நீங்கள் எந்த அளவுக்கு எதிர் நோக்குகிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு அதை நீங்கள் அடைந்திடவும் முடியும்.

அன்பும், பற்றும்

பொதுவாக அன்பு எங்கிருக்கிறதோ, அங்கே பற்றுதலும் இருக்கும், ஆனால் அது ஒரு இடையூறாக செயல்படுகிறது. நீங்கள் நேசிக்கின்ற ஒரு நபரின் ஓர் அங்கமாகவே உங்களை நீங்கள் உணர்வதால், அது உங்கள் பகுத்துணரும் பண்பை பாதிக்கிறது. ஏனெனில், உங்கள் ஆழ் மனதில், அவர்களைப் பற்றி நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய முடிவுகள் உங்களுக்கும் பாதிக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

பற்றுதல் எதிர்பார்ப்பையும், சொந்தம் கொண்டாடும் எண்ணத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மேலெழுந்தவாரியாக, இவ்வுணர்வுகளைக்கொண்டிருப்பது, இயல்பான ஒன்றுதான் எனத் தோன்றும். ஆயினும், விஷயங்கள் தலைகீழாகத் திரும்பும்போது, உங்களுக்கும், மற்றவருக்கும், சிறந்த ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய விடாது தடுப்பதே இந்தப் பற்றுதல்தான். ஒரு அன்னை மற்றும் அப்போதுதான் பிறந்த சிசுவின் உதாரணத்தை நினைவு கூருங்கள். அவ்விருவரும், பிறப்பிற்கு முன்னர் உடல்நீதியாக இணைக்கப்பட்டிருந்தார்கள்.

ஆனாலும், அந்தப் பிரிவுதான், அந்தத் தாய்க்கு தன் குழந்தையைப் பார்க்கையில், அதற்கு நிபந்தனையற்ற ரீதியில் அன்பு செலுத்தும் ஒரு வாய்ப்பை அளிக்கிறது. உண்மையில், நாம் அனைவருமே தாயார்கள் அல்லர் என்றாலும், நம்மால் என்ன முடியும் என்பதற்கு ஓர் உதாரணமாய் இதை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

கீயநபர்களை நேசிப்பது

அனைவரையும் நேசிப்பது எவ்வாறு? உங்களுக்கோ அல்லது பொதுவாகவோ, கொடுமான விஷயங்களைச் செய்திருக்கக் கூடிய ஒருவரை எவ்வாறு நேசிப்பீர்கள்? மிகக் கொடிய குற்றத்திற்காக சிறையில் இருக்கும் ஒருவரிடம், எப்படி அன்பு செலுத்துவீர்கள்? அதைச் செய்வதற்கு இரண்டு அழகான வழிகள் இருக்கின்றன, அவை பிரார்த்தனையும், நன்றியறிதலும் ஆகும். அன்பை உணர்ந்து, மாற்றமடைவதற்கு அவர்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் அளிக்குமாறு நீங்கள் பிரார்த்திக்கலாம். மேலும், வாழ்க்கை உங்களுக்கு சிறந்த வாய்ப்புகளை வழங்கியமைக்காகவும், அம்மாதிரி ஏதோ ஒரு தவறைச் செய்யும் ஒரு சூழ்நிலையில் நீங்கள் இல்லாமல் இருந்ததற்காகவும், நீங்கள் நன்றியறிதலோடு இருக்கலாம்.

அடுத்த கட்டத்திற்கு இதை எடுத்துச் செல்வது

அன்பின் உண்மையான தனிச்சிறப்பு அதை உணர்வதில் இல்லை ஆனால் அன்பாகவே ஆவதில் இருக்கிறது.

என்னுடைய ஆன்மீக வழிகாட்டியான தாஜி அவர்கள், அனைத்தையும் இதயத்தில் அன்புடன் செய்யுமாறு என்னை ஊக்கப்படுத்தி வருகிறார்; அனைவரிடமும் அன்பு செலுத்தினால் மட்டும் போதுமானதன்று, நீங்களே அன்பாக ஆகி விடுவதே சிறந்தது.

எதற்கு அன்பாக ஆக வேண்டும்? அனைவரையும் நேசித்தால் மட்டும் போதாதா? அனைவரையும் நேசிப்பது என்பது கூட, இன்னமும் ஒரு வரையறைக்குட்பட்ட சித்தாந்தம்தான். ஆனால் அன்பு முடிவில்லாதது. நீங்கள் அன்பாகவே ஆகி விடும்போது, அதில் நீங்கள் தளராது உறுதிகொண்டிருப்பீர்கள். இதை இப்படிப் பாருங்கள்: சந்திரன் அழகாகப் பிரகாசிக்கிறது, ஆனாலும் அது தன் ஒளிக்காக சூரியனைச் சார்ந்தே இருக்கிறது. சூரியனோ தன்னிலிருந்து சொந்தமாக ஒளியை உருவாக்குவதுடன், தன் பாதையில் உள்ள எல்லாவற்றையும் பிரகாசமாக்குகிறது. நீங்கள் அன்பாக ஆகி விடும்போது, மற்றவர்களின் இதயங்களை

ஒளியூட்டச் செய்கிறீர்கள். எல்லையற்ற தன்மையைப் பேணுவதற்கு, நீங்களே எல்லையற்ற தன்மையுடையவராக முதலில் ஆக வேண்டும்.

ஒரு கேள்வி எஞ்சியிருக்கிறது: அன்பாக எப்படி ஆவது?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழி எனக்கு உதவிக்கொண்டிருக்கிறது. அது, உங்கள் (உயர்) சுயத்தை உணர்வதில் கவனம் செலுத்தக் கூடிய சில தியானப் பயிற்சிகளின் தொகுப்பாகும். அங்கிருந்துதான் (அந்த உயர் சுயத்திலிருந்து) அன்பு தொடங்குகிறது.

விளக்கப்படம்: ஜஸ்மி முட்கல்



வாழ்வோடு இணைதல்

வாஸ்கோ காஸ்பர், நாம் எவ்வாறு உண்மையான விதத்தில் வாழ முடியும் என்பதை ஆராயும்படி கேட்டுக்கொள்கிறார். அவர், ஜன்ஸ்டனைப் போலவே, தனித்தன்மை என்னும் மாயையை அகற்றி, முழுமையுடன் இணைய நம்மை அழைக்கிறார். "தான்" என்ற அகங்காரத்திலிருந்து, "சூழல் சார்ந்தவராக" மாற அவர் நமக்கு சவால் விடுகிறார். மேலும், இதயத்தின் உலகத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கான உபாயங்களை நமக்கு அளிக்கிறார்.





உண்மையான
குறிக்கோள், நமது
எல்லைகளைக்
கலைத்து,
முழுமையுடன்
ஒன்றிணைவது,
பிரபஞ்சம்/
வாழ்க்கை/மூல
ஆதாரம்/கடவுளுடன்
ஒன்றுபடுவது

முழுமையடைவது, நம் சாரத்தை
வாழ்வோடு இணைப்பது

வாழ்க்கை ஒரு பெரிய மர்மம்;
பல சமயங்களில், அதில்
நமது பங்கு, மற்றும் நாம்
உண்மையில் யார் என்பதைப்
பற்றி அதிசயிக்கிறோம். உங்கள்
இதயத்தின் ஆழங்களுடன்
தொடர்புகொண்டு, பின்வரும்
கேள்விகளைப் பற்றி சிந்திக்க
உங்களை அழைக்கிறேன்:

மனித வாழ்க்கையின்
உண்மையான குறிக்கோள்
அல்லது நோக்கம் என்ன?

அந்த ஆற்றலை
வெளிப்படுத்துவதிலிருந்து,
நம்மைத் தடுப்பது எது?

அந்த உயர்ந்த
சாத்தியக்கூறுகளை நாம்

வளர்த்துக்கொள்ள யார் உதவ
முடியும்?

ஐன்ஸ்டீன் தனது மகளுக்கு
எழுதிய கடிதத்தால் நான்
எப்போதும் ஈர்க்கப்படுகிறேன்.
அதில் அவர், "ஒரு மனிதன்,
பிரபஞ்சம் என்று அழைக்கப்படும்
முழுமையின் ஒரு பகுதியாவான்,
அவன், காலம் மற்றும் இடத்தால்
வரையறுக்கப்பட்டுள்ளான்.
அவன் தன்னையும், தனது
எண்ணங்களையும், மற்றும்
உணர்வுகளையும், மற்றவர்களின்
நிலையிலிருந்து வேறுபட்டதாக
உணர்கிறான். இது, அவனது
உணர்வுநிலையின் ஒரு

வகையான ஒளியியல்
மாயை. இந்த மாயை நமக்கு
ஒரு வகையான சிறை. இது
நமது தனிப்பட்ட ஆசைகள்
மற்றும் நமக்கு நெருக்கமான
சில நபர்களின் மீது மட்டும்
அன்பு செலுத்த, நம்மை
கட்டுப்படுத்துகிறது. அனைத்து
உயிரினங்களையும், மற்றும்
இயற்கை முழுவதையும் அதன்
அழகில் அரவணக்கும்
வகையில், நமது கருணை
வட்டத்தை விரிவுபடுத்துவதன்
மூலம், இந்த சிறையிலிருந்து
நம்மை விடுவித்துக்கொள்வதே,
நமது பணியாக இருக்க
வேண்டும்.

எனக்கு, இது முதல் கேள்விக்கான
ஒரு ஊக்கமளிக்கும் பதில்
போல் தோன்றுகிறது - நமது
உண்மையான குறிக்கோள்,
நமது எல்லைகளைக் கலைத்து,

முழுமையுடன் ஒன்றிணைவது, பிரபஞ்சம்/வாழ்க்கை/ மூல ஆதாரம்/கடவுளுடன் ஒன்றுபடுவது (உங்களுக்குள் மிக இணக்கமாக இசையும் சொல்லைப் பயன்படுத்துங்கள்). யோகா மற்றும் மதம் போன்ற சொற்கள், அவற்றின் ஆரம்ப காலங்களில் அதைத் தான் சுட்டிக்காட்டின என்று தோன்றுகிறது.

அந்த இலக்கை அடைவதற்கான வழியைத் தடுப்பது எது? உண்மையில் நமது அகங்காரம் தான், அதன் அச்சங்கள், ஆசைகள் மற்றும் ஈர்ப்புகள் ஆகியவற்றின் மூலம், நம்மைத் தடுத்து நிறுத்துகிறது. மேலும், நம்முள்ளே இருக்கும் மனதின் சில பகுதிகள், நம்மைப் பாதுகாக்க முயற்சித்தாலும், நமக்கும், மற்றவர்களுக்கும், பொதுவாக வாழ்க்கைக்கும் இடையே, இன்னும் அதிகமான கட்டுப்பாடுகளையும், எல்லைகளையும் உருவாக்குவதில் தான் முடிந்து போகின்றது. சிலர் சொல்வது போல், அகங்காரம் (Ego) என்ற வார்த்தையானது, "கடவுளை வெளியேற்றுவது" (Edging God Out) என்பதன் சுருக்கமாக இருக்கலாம். இது நம்மை வளரவிடாமல் தடுக்கிறது.

அகங்காரத்திலிருந்து சூழலுக்கு

"அகங்காரத்திலிருந்து சூழலுக்கு," நமது சிறிய சுயத்தின் நிலையிலிருந்து, நம் வாழ்வின் எல்லையற்ற

விரிவாக்கத்திற்கு, நமது உயர்ந்த சுயத்திற்கு, முழு வாழ்க்கையின் வலை முழுவதுடனும் இணைத்துக்கொள்வதற்கு, எவ்வாறு நாம் செல்ல முடியும்? அதை அடைய நமக்கு யார் உதவ முடியும்?

இதற்கான பதில், நமது உடலுக்கும் மனதிற்கும் அப்பால், நம்முள்ளே, நம் ஆழ் சுயத்தில் உள்ளது என்று நான் நம்புகிறேன். நம் இதயத்தில், நம் இதயத்தின் இதயத்தில், சுயத்தில், உள்ளே இருக்கும் அந்த ஆழ்ந்த ஆரோக்கியமான மையத்தில், அந்த உள் தெய்வீக ஒளி எப்போதும் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இதை, சாந்தோக்ய உபநிஷத், பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே சுட்டிக்காட்டியுள்ளது: "பூமியில் உள்ள அனைத்தையும் தாண்டி, நம் அனைவரையும் தாண்டி, சொர்க்கங்களுக்கு அப்பால், உயர்ந்த, மிக உயர்ந்த சொர்க்கங்களுக்கு அப்பால் பிரகாசிக்கும் ஒரு ஒளி உள்ளது. இது தான் உங்கள் இதயத்திலும் பிரகாசிக்கும் ஒளியாகும்."

உள்ளிருக்கும் அந்த தெய்வீக பிரசன்னத்துடன் நாம் இணைந்திருக்கும்போது, வாழ்க்கையோடு இசைவதற்கான வழிகாட்டுதலைப் பெற ஆரம்பிக்கிறோம். நாம், நமது சொந்த வழியிலிருந்து "வெளியேறத் தொடங்குகிறோம்," மற்றும் நம் மூலம் வாழ்க்கை வெளிப்பட அனுமதிக்கிறோம். "சரணாகதி" மற்றும் "சேவை"

என்ற வார்த்தைகள், நம் வாழ்க்கையின் ஒளிவிளக்காகின்றன. வாழ்க்கை, தொடர்ந்து நமக்கு அளிக்கும் வழிகாட்டுதலுக்கு ஏற்ப, நாம் சரணடையத் தொடங்குகிறோம். அதை நாம் மனதார ஏற்றுக்கொள்கிறோம். அது சரியான திசையில் நம்மை வழிநடத்துகிறது. உண்மையிலேயே உலகில் நாம் யார் என்பதையும், பொதுநலனுக்குப் பங்களிக்கும் வகையில், நாம் ஒரு பகுதியாக இருக்கும் பெரிய இருப்புக்கு எவ்வாறு சேவை செய்ய முடியும் என்பதையும், நாம் வெளிப்படுத்துகிறோம்.

பெனடிக்டைன் துறவி டேவிட் ஸ்டெய்ன்ட்ஸ்-ராஸ்ட் சொல்வது போல், படிப்படியாக, நாம் நிரந்தர பிரார்த்தனை நிலையில் இருப்பவராக மாறுகிறோம்: "பிரார்த்தனை என்பது ஒரு உத்தரவை அனுப்புவதும், அது நிறைவேறும் என்று எதிர்பார்ப்பதும் அல்ல. பிரார்த்தனை என்பது, உலக வாழ்க்கையுடன், சூரியனையும், சந்திரனையும், நட்சத்திரங்களையும் நகர்த்தும் சக்தியான, அன்புடன் இணைந்து ஒத்திசைவதாகும்".

இணைப்பை வளர்ப்பது

மூலத்துடனான நம் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும், அதனுடன் ஒத்திசையவும், அதை பேணவும், பல வழிமுறைகள் உதவியாக இருப்பதை நான்

காண்கிறேன். ஆனால், எனது பயணத்தை வழிநடத்துபவற்றில் முக்கியமானவை, “ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம்” மற்றும் “ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனை” ஆகும். பிரார்த்தனை, அந்த தெய்வீக பிரசன்னத்துடன் ஒரு உள் தொடர்பை உருவாக்க உதவுகிறது. மேலும், தியானம் அதை பலப்படுத்துகிறது. இது என்னை இயற்கையுடன் ஒத்திசையவும், ஆன்மீக வளர்ச்சியடையவும் அனுமதிக்கிறது.

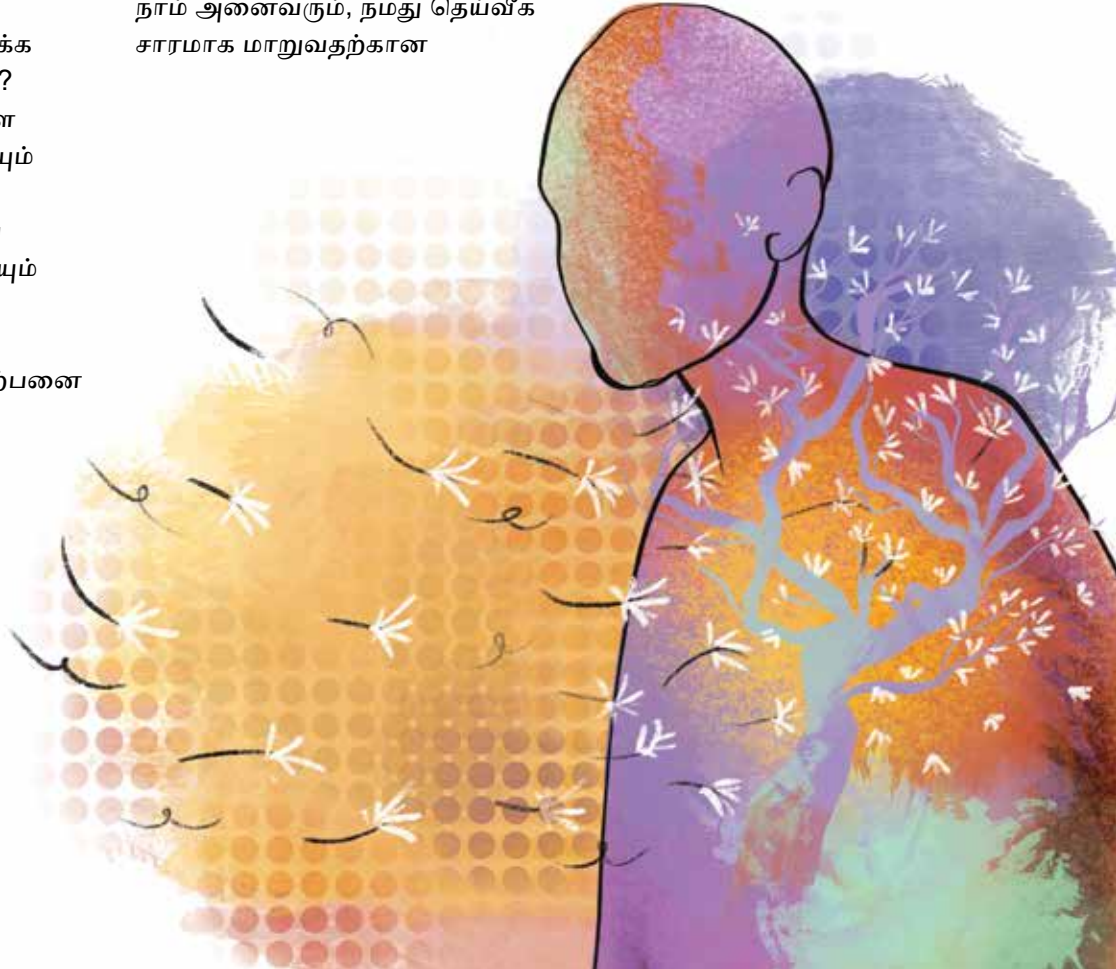
நாம் அனைவரும் தெய்வீகத்தின் அம்சங்களாவோம், நாமனைவரும் ஒன்றாக பயணித்து, மூலத்திற்குத் திரும்புகிறோம். அந்தத் தொடர்பை, தெய்வீகத்தின் நினைவை, உள்ளேயும் வெளியேயும் நாம் பராமரிக்க முடிந்தால் என்ன நடக்கும்? முகமூடிக்குப் பின்னேயுள்ள நம்மையும், மற்றவர்களையும் பார்க்க முடிந்தால்? நம் அனைவரையும் ஒன்றாகப் பார்ப்பது, நம்மனைவரையும் ஒன்றென, ஒரே இருப்பின் பகுதியாகப் பார்ப்பதாகும். அப்படி ஒரு உலகத்தை கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

இதை செய்வது எளிதானதா? இல்லை. அது சாத்தியமா? ஆம். இது படிப்படியாக, ஒரு சமயத்தில் ஒரு அடி எடுத்து வைத்து, நாம் ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் நமது சுற்றுச்சூழலுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும், இடையிணைப்பை பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலுக்கு, நமது விழிப்புணர்வை விரிவுபடுத்துகிறது. நாம் எவ்வளவு அதிகமாக விரிவடைகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகமாக உள்ளார்ந்து, ஆழ்ந்து, நமது எல்லைகளை கடந்து செல்கிறோம். மேலும், வாழ்க்கையின் சவால்களை கடந்து செல்லும்போது, நன்மை, இரக்கம் மற்றும் அமைதிக்கான நமது திறன் முழுவதையும் உணர்ந்துகொள்கிறோம்.

நாம் அனைவரும், நமது தெய்வீக சாரமாக மாறுவதற்கான

வழிகளைக் கண்டுபிடித்து, அனைத்து உயிரினங்களின் நன்மைக்காக, உலகில் அதை வெளிப்படுத்துவோம். எப்போதும் நிலைத்திருக்கும் தெய்வீக வழிகாட்டுதலுக்கு நம்மை ஒப்படைத்து, நாம் உண்மையில் யார் என்பதை, நாம் அனைவரும் உணர்ந்துகொள்வோம். மற்றவர்களும் செழிக்க உதவும்தோது, நமது ஆன்மாக்களும் மலரட்டும். நாம் ஒன்றாக சேர்ந்து, நம் இதயங்கள் சாத்தியம் என்று கூறும் ஒரு உலகத்தை வெளிப்படுத்துவோம்.

விளக்கப்படம்: ஜஸ்மி முட்கல்



சுற்றுச்சூழல்

இயற்கையின் ஒரு ஸ்பரிசம், உலகம்
முழுவதையும் அதன் குழந்தையாக
மாற்றுகிறது.

- வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்





உப்பு: இந்தியாவில் வளமான வரலாற்றை கொண்டுள்ள சமையலறையின் அத்தியாவசியமான பொருள்

உயிரியிலும், ஈர நிலங்களும் குறித்து பிளச்சி ஆராய்ச்சி செய்து வரும் ஷ்ரவன் பண்டாவும், ஹிந்துஸ்தான் சால்ட்ஸ் லிமிடெட் நிறுவனத்தின் முதன்மை மேலாண் இயக்குநரான கம்லேஷ் குமாரும், நாம் உணவில் அத்தியாவசியமாக சேர்க்கும் சுவையூட்டிப் பொருள்களில் ஒன்றான, உப்பின் வரலாற்றுக் கதையை நம்முடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள்.

பல்லாயிரம் வருடங்களாக, மனித இனத்தின் வரலாற்றிலும், கலாச்சாரத்திலும், உப்பு மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கும் பொருளாக இருந்துள்ளது. அனைத்து வகை சமையல்களிலும் மிக முக்கியமானதாகிய உப்பு, பல்வேறு உணவுவகைகளை கெடாது பேணிகாத்து, அவற்றின் சுவையை அதிகரிக்கச் செய்வதாகவும் உள்ளது. உப்பிற்கு பண்டைய காலத்திலிருந்து மிகப்பெரிய வளமான வரலாறு உண்டு. வரலாற்றுரீதியாக, அது வெறும் சமையலறை பொருளாக மட்டுமில்லாமல், பொருளாதார மற்றும் அரசியல் முக்கியத்துவத்தையும் பெருமளவில் கொண்டிருந்தது. அது ஒரு விதமான பணமாக பயன்படுத்தப்பட்டது. உப்பு உற்பத்தியும், வியாபாரமும், மிகவும் லாபம் நிறைந்த வியாபாரங்கள் ஆயின. இந்தியாவில் உப்பு, சமையலறை பாரம்பரியத்திலும், சமூக பொருளாதார ரீதியிலும், மிக முக்கியமான இடத்தைப் பெறுகின்றது. சாம்பர் ஏரி உப்பு, சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு, ஆகிய இரண்டு வகையான உப்புக்களின் உற்பத்தி ஸ்தானங்களையும், பயன்களையும் இங்கு காணலாம்.

சாம்பர் ஏரி உப்பின் தோற்றம்

சாம்பர் ஏரி உப்பு என்பது, இராஜஸ்தானின் சாம்பர் ஏரியிலிருந்து கிடைப்பதாகும். இது பிற உப்புகளில் இருந்து மாறுபட்டு, தனித்துவமான சுவையுடன்

காரத்தன்மைகொண்டதாகும் (alkaline nature). இது நம் நாட்டின் உப்பு வணிகத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்தியாவில் உள்ள மிகப்பெரிய உப்பு நிறைந்த ஏரிகளுள் ஒன்றான சாம்பர் ஏரி, அதன் அதிகமான உப்புச் செறிவுக்குப் பெயர் பெற்றது. பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே, மௌரிய மன்னர்களின் ஆட்சிக் காலத்திலேயே, இந்த ஏரியில் உப்பு உற்பத்தி செய்து, உபயோகப்படுத்தப்பட்டதற்கான ஆவணங்கள் உண்டு.

சாம்பர் ஏரி உப்பு, ஒரு இயற்கையான நீராவியாகும் செயல்முறைக்கு உட்படுகிறது. அதன் மூலம், அதன் கனிமக்கூறுகளும், பாசியிலிருந்து பெறப்படும் இயற்கையான ஐயோடினும் செறிவடைகின்றன. இதுவே இந்த உப்புக்கு காரத்தன்மையை அளித்து, பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள்கொண்டதாக விளங்க செய்கிறது. காரத்தன்மை கொண்ட உணவுகளை உண்பது, உடலின் கால அமிலக் குறியீட்டினை (PH) சமன்படுத்தி, உடலில் அமிலத்தன்மையை குறைக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. கார உணவு, அதிகரிக்கப்பட்ட ஆற்றல் நிலைகள், மற்றும் மேம்பட்ட ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது என்று சில ஆய்வு முடிவுகள் கூறுகின்றன.

சாம்பர் ஏரி உப்பில், இந்த காரத்தன்மையோடு, சாம்பர் ஏரி உப்பு நீரில் காணப்படும் சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம்,

இரும்புச்சத்து போன்ற கனிமங்களும் தக்கவைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவை, உப்பின் ஒட்டுமொத்த ஊட்டச்சத்து மதிப்பை பூர்த்தி செய்கின்றன. இதனால் இந்த உப்புகொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகள் சிறந்த சுவையுடன் விளங்குகின்றன. மேலும் அக்கனிமங்கள், தனிப்பட்டதொரு சுவையை உப்பில் சேர்த்து, இந்த உப்பைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் உணவுகளின் சுவையை மேம்படுத்துகின்றன.

சாம்பர் ஏரி உப்பு, உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துபவர்களுக்கும், தங்கள் சமையல் தயாரிப்புகளில் தனித்துவமான சுவையை விரும்பும் நபர்களுக்கும், ஒரு விருப்பமான தேர்வாகும். பாரம்பரிய சாம்பர் உணவுவகைகளில் சேர்த்தாலும், அல்லது வேறு எந்த புதிய உணவுகளில் சேர்த்தாலும், சாம்பர் உப்பு தன்னோடு இணைந்த அனைத்தின் ருசியையும் ஆழமாகவும், தனி குணநலன்கொண்டதாகவும் மாற்றி விடுகிறது.

சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு - ஒரு மருத்துவ அதிசயம்

காலா நமக் என்றுமழைக்கப்படும் சுவையானதொரு வகை உப்பாகிய சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு, பல நூற்றாண்டுகளாக, பல்வேறு சமையல்களிலும், பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. உப்பில் திரிபலா மூலிகைகளை சேர்த்து, ஒரு தனித்துவமான



கரியில் உள்ள கரையும் உப்புகள் எடுக்கப்பட்டு, உப்புடன் கலக்கப்படும்போது, தனித்துவமான கருப்பு நிறமும், சுவையுமுள்ள சாம்பார் ஏரி கருப்பு உப்பு கிடைக்கிறது.


சுவையும், ஆரோக்கிய நலன்களும் உருவாக்கப்படுகின்றன. திரிபலாவிலுள்ள மூன்று மூலிகைகள் – அமலக்கி (இந்திய நெல்லிக்காய்) ஹரிடகி (செபிலிக் மைரோபாலன்) (கடுக்காய்), பிபிடகி (பஹேரா) – பண்டைய இந்திய மருத்துவ முறையாகிய ஆயுர்வேதத்தில், அவற்றின் பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்காக, நன்கு

மதிக்கப்படுகின்றன. செரிமான இயல்புகளை கொண்டதாக அறியப்படும் திரிபலா, வயிறு உப்புசம், அஜீரணம் போன்ற செரிமானக்கோளாறுகளுக்கு, இயற்கை வைத்தியமாக, சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. நச்சு நீக்கும் இயல்புகளையும் கொண்டதாகக் கருதப்படும் இது, உடலிலுள்ள

(எலக்ட்ரோலைட்டுகளை) மின் அயனிகளை சமன்படுத்துவதிலும் உதவக்கூடும்.

சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு தயாரிக்கும் முறை, தலைமுறை தலைமுறையாக பாரம்பரியமாக வந்துள்ளது. தாவரங்களை கவனத்துடன் தேர்ந்தெடுத்து, கரியாகும் அளவிற்கு எரிக்கின்றனர். இந்தக் கரியை, உப்புடன் கலந்து, 48 மணி நேரம் மிக்க கவனத்துடன் வடிகட்டுகின்றனர். கரியில் உள்ள கரையும் உப்புகள் எடுக்கப்பட்டு, உப்புடன் கலக்கப்படும்போது, தனித்துவமான கருப்பு நிறமும், சுவையுமுள்ள சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு கிடைக்கிறது.

இதன் முக்கியமான தன்மைகளில் ஒன்று என்னவென்றால், மிகச்சிறிய அளவுகளில் கந்தகக் கலவைகள் இருப்பதால், கந்தக மணத்துடன் விளங்குவதாகும். இதனாலேயே ஆசிய, இந்திய சமையல்களில், சாம்பர் கருப்பு உப்பு, பலவித உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது பெரும்பாலும் சுவையூட்டியாகவோ அல்லது, சாலட்கள், பழங்கள், சட்னிகள், தின்பண்டங்களின் மீது, அவற்றின் சுவையை மேம்படுத்துவதற்காகவோ துவப்படுகிறது. சமையலோ, மருத்துவமோ, திரிபலா செறிவூட்டப்பட்ட சாம்பர் ஏரி உப்பு, தனது சிறந்த பாரம்பரியத்திற்காகவும், பன்முக பலனுக்காகவும் கொண்டாடப்படுகிறது.



இந்தியாவில், நெடுங்காலமாக நீடித்து நிலவும் வரலாற்றையுடைய இந்த உப்பு, இந்திய சமையலிலும், பண்பாட்டிலும் முக்கிய இடத்தை பிடித்துள்ளது.

சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு, தனித்தன்மை வாய்ந்த சுவையும், சிறந்த மருத்துவ குணங்களும் கொண்டிருந்தாலும், பிற உப்புக்களை போலவே மிதமாக அதை பயன்படுத்தவேண்டும். குறிப்பிட்ட உணவுக்கட்டுப்பாடுகள் அல்லது மருத்துவ நிலைமைகளைக்கொண்டவர்கள், தங்களது மருத்துவரை கலந்தாலோசித்த பிறகே இவ்வுப்பை பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்தியாவில், நெடுங்காலமாக நீடித்து நிலவும் வரலாற்றையுடைய இந்த

உப்பு, இந்திய சமையலிலும், பண்பாட்டிலும் முக்கிய இடத்தை பிடித்துள்ளது. பண்டைய வணிகமானாலும், இன்றைய நவீன சமையற்கூடமானாலும், சமையலுக்கு உப்பு மிகவும் அத்தியாவசியமான தேவை. இந்தியாவின் சாம்பர் ஏரி உப்பு, சாம்பர் ஏரி கருப்பு உப்பு ஆகியவை, இந்தியாவின் உப்பு மரபுரிமையின் பன்முகத்தன்மையையும், செழிப்பினையும் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

எனவே அடுத்த முறை, உங்களுக்குப் பிடித்த

உணவை உண்ணும்போதோ, இயற்கை நோய்களுக்கு தீர்வு தேடும்போதோ, இந்த உப்பின் குறிப்பிடத்தக்க வரலாற்றையும், இந்திய வரலாற்றில் இந்த உப்பு செய்த மாற்றத்தையும் நினைவில்கொள்ளுங்கள்.

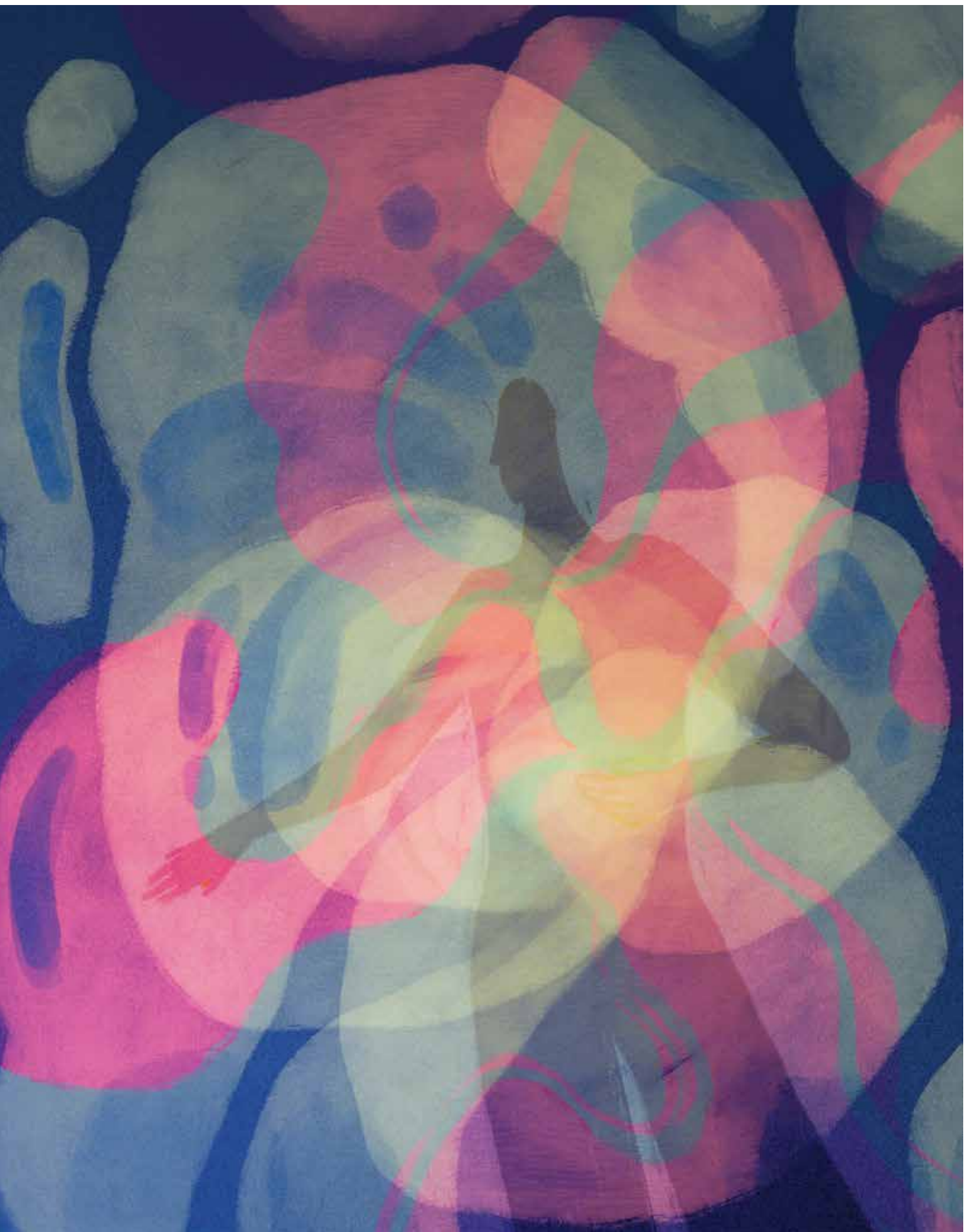
குறிப்பு: இங்கு கொடுக்கப்பட்ட விவரங்கள் அனைத்தும், வரலாறு, கலாச்சாரம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் அமைந்தவை. மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கு மாற்றான ஒன்றல்ல.

படைப்பாற்றல்

உள்ளிருந்து பிரகாசிக்கும் ஒளியை, எதுவும்
மங்கச் செய்ய முடியாது.

மாயா ஏஞ்சலோ

விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்



நகைச்சுவை புரிவது



ஒரு ஸ்டாண்ட்-அப் நகைச்சுவையாளராக இருப்பது, நகைச்சுவைக்குப் பின்னால் இருக்கும் மனிதாபிமானம், மற்றும் அது எப்படிப் பெறப்படும் என்பதைச் சுற்றியுள்ள பதட்டங்கள் ஆகியவை குறித்து, போ ஜான்சனைப் பேட்டி காண்கிறார் **சூரஜ் சேகல்**. முன்பு எப்போதையும் விட, நமக்கு ஏன் இப்போது நகைச்சுவை தேவை என்பதையும் அவர் நமக்கு நினைவூட்டுகிறார்.

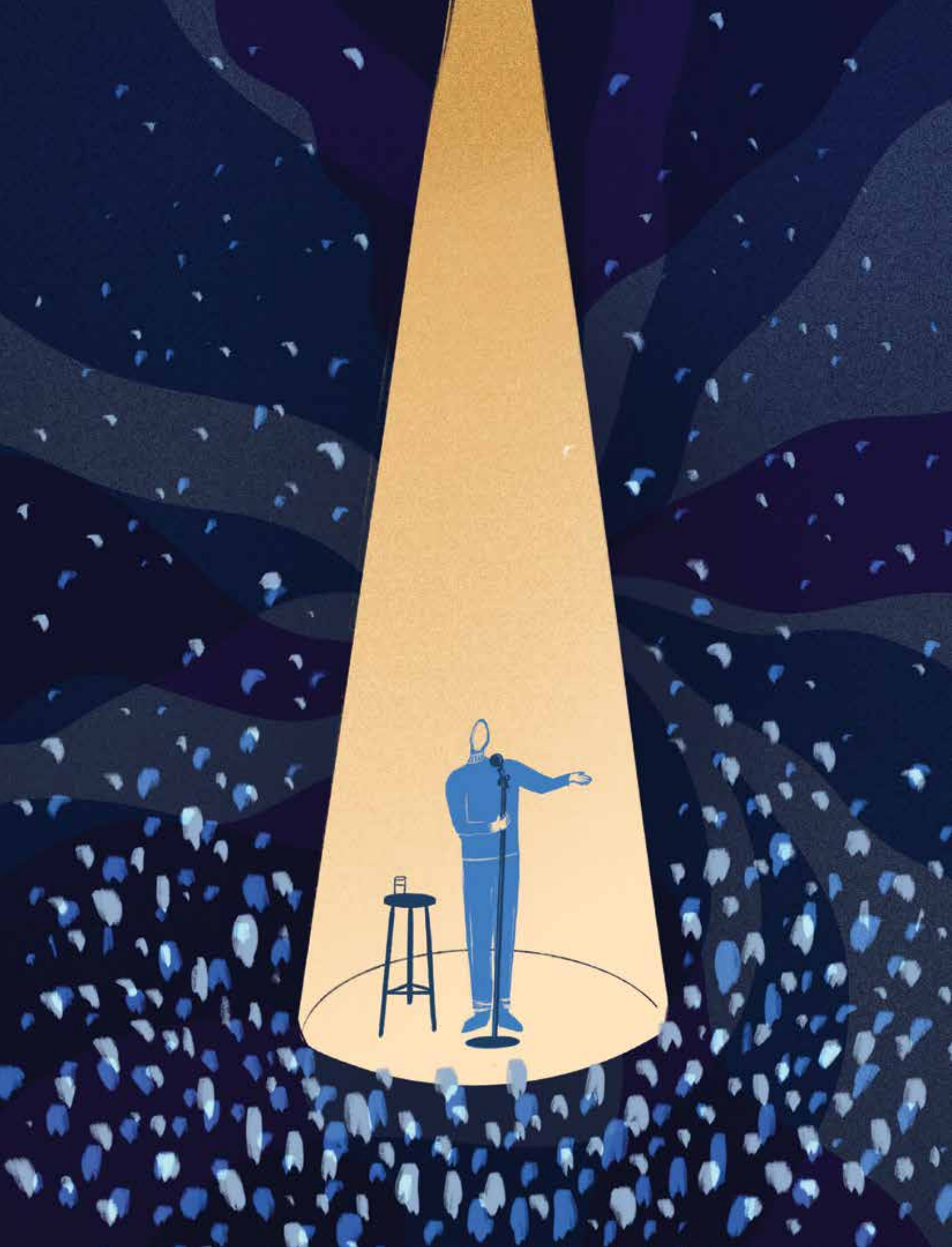
கே: ஸ்டாண்ட்-அப் நகைச்சுவை தொழிலுக்கு உங்களை ஆரம்பத்தில் ஈர்த்தது எது?

நான் ஏழாவது அல்லது எட்டாம் வகுப்பில் இருந்தபோது, ஐடியூன்ஸ் ஸ்டோர் மக்களால் விரும்பப்பட்ட விஷயமாக ஆயிற்று. அவர்களிடம், பழையவை அனைத்தும் -சில சமயங்களில் அவ்வளவு பழையதாக இல்லாதவையுமான- காமெடி சென்ட்ரலின் அரை மணி நேரத்தொடர்கள் இருந்தன. நான் அந்த நேரத்தில் நிறைய புல்வெளிகளை வெட்டுவது மற்றும் முற்றத்தில் வேலை செய்வது, ஆகியவற்றை செய்துகொண்டிருந்தேன். ஐடியூன்ஸ் ஸ்டோரில், இசை அல்லது நகைச்சுவை சிறப்புத்தொடர்களில், நான் சம்பாதித்த கிட்டத்தட்ட எல்லா பணத்தையும் செலவழித்தேன். நான் அதை மீண்டும் ஒருபோதும் கேட்க மாட்டேன்.

நான் விரும்பிய முதல் நகைச்சுவை நடிகர்கள், மிட்ச் ஹெட்பெர்க் மற்றும் டிமெட்ரி மார்ட்டின் ஆவர். அவர்கள் இருவரும், சிறந்த தொடர்பற்ற முறை (non-sequitur - நான்-செக்யூட்டர்) என்று சொல்லப்படும் பாங்கில் பேசும், ஒரு வரி நகைச்சுவை நடிகர்கள். 'தி ஹிட்ச்ஹெக்கர்ஸ் கைடு டு தி கேலக்ஸி' புத்தகத்தை எழுதிய டேவிட் செடாரிஸ் மற்றும் டக்ளஸ் ஆடம்ஸ் போன்றவர்களின் நகைச்சுவைப் புத்தகங்களையும் நான் விரும்பினேன்.

நான் இரண்டு நண்பர்களுடன் ஒரு சிறிய நையாண்டி பத்திரிகையை எழுதிக்கொண்டிருந்தேன். ஆனால் கல்லூரி முடிந்ததும் அவர்கள் ஆர்வத்தை இழந்தனர். யாரும் படிக்காத ஒன்றை எழுதுவதால் நானும் விரக்தியடைந்தேன். எனவே, எனது ஆர்வமால், நான் இயக்கக் கூடிய ஒரு ஊடகத்தைக் கண்டறிய விரும்பினேன். ஸ்டாண்ட்-அப் நகைச்சுவை சரியானதாக இருந்தது; முதலில் அது மூன்று நிமிட ஓபன் மைக் செட்களாக (அங்கு யார் வேண்டுமானாலும் நகைச்சுவை செய்யலாம்) இருந்தாலும் கூட, பார்வையாளர்கள் நிகழ்ச்சியில் மூழ்கி, அசையாது அங்கேயே இருப்பார்கள். மேலும் அவர்கள் எது நன்றாக இல்லை, எது வெற்றிகரமாக இருக்கிறது என்பதைப் பற்றி உடனடியாகக் கருத்துத் தெரிவிக்கிறார்கள். கல்லூரிப் படிப்பை முடித்த உடனேயே, அது அவ்வாறு ஆரம்பமானது. நான் உணவுமேசைகளை சுத்தப்படுத்துவது, மீண்டும் தயார்ப்படுத்துவது, ஆகியவற்றை செய்துகொண்டே, ஸ்டாண்ட்-அப் செய்யவும் ஆரம்பித்தேன்.

கே: உங்கள் ஸ்டாண்ட்-அப் நிகழ்ச்சியை இரண்டு முறை பார்த்திருக்கிறேன், ஒருமுறை அட்லாண்டாவிலும், ஒருமுறை சான் பிரான்சிஸ்கோவிலும். உங்களை வசதியாக உணர வைக்கும் நகைச்சுவைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துவதை நான் கவனித்தேன். பின்னர் நீங்கள் நிகழ்ச்சியில் உபயோகப்படுத்தக்கூடிய புதிய விஷயங்களுடன் கூடிய காகிதத் தாள் உங்களிடம் உள்ளது. விஷயங்களை



படைப்பாற்றல்

உபயோகத்தில் கொண்டு வருவதற்கான உங்கள் படைப்பு செயல்முறை எப்படி இருக்கும்?

நான் சாலையில் இருந்தால், சில புதிய வரிகளையோ அல்லது சில புதிய விஷயங்களையோ, பிரதான தொகுப்பிற்குள் நுழைப்பேன். ஒரு முக்கிய நிகழ்ச்சியில், ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை, புதிய விஷயங்களைச் செய்ய முயற்சிப்பேன். அது வெற்றி பெற்றால், அதை எனது வழக்கமான தொகுப்புடன் இணைத்து, அது இன்னும் தாக்குப்பிடிக்கிறதா என்று பார்ப்பேன். அது தாக்குப்பிடத்தால், அதற்கு ஒரு நிரந்தர இடம் உண்டு.

நான் வீட்டில் இருக்கும்போது அல்லது குறுகிய தொகுப்புகளை செய்யும்போது, திறந்த மைக்கில் (யார் வேண்டுமானாலும் நகைச்சுவை செய்யக்கூடியது) சென்று, 30 நிமிடங்கள் செய்வேன் புதிய யோசனைகளை நான் முயற்சிக்க விரும்பும் இடம், என்னைக் காண யாரும் பணம் செலுத்தாத இடமாக இருந்தால், அதுவே சிறந்ததாகும். ஆனால் சில நகைச்சுவைகள் நீளமானவை, திறந்த மைக்கில் வேலை செய்யாது, மேலும் சில நகைச்சுவைகளை, நிகழ்ச்சி தொடங்கியவுடனேயே தனியாக செய்வதற்கு பதிலாக, 30 நிமிடங்களுக்கு ஒரு தொகுப்பிற்குள் சேர்த்தால், இன்னும் சிறப்பாகச் செயல்படும்.

கே: நகைச்சுவை எழுதுவதற்கு வெவ்வேறு வழிகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நாளும் எழுதுவதற்கு குறிப்பிட்ட நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்களா? அல்லது உத்வேகம் வரும்போது செய்வீர்களா?

நான் இன்னும் நிலையாக அமர்ந்து எழுத வேண்டும். ஏனென்றால், சில விஷயங்கள் அப்படி எழுதப்பட்டுள்ளன. ஆனால் இப்போது நான் நீண்ட நடைப்பயிற்சி அல்லது உடற்பயிற்சிக்காகச் சென்று, அங்கும் இங்கும் ஒரு யோசனையை எழுதுகிறேன். நான் நிகழ்ச்சிகளுக்காக ஒரு நகரத்தில் இருந்தால், சுற்றி நடக்க விரும்புகிறேன். நிச்சயமாக கவரக் கூடியவற்றைப் பற்றி சிந்திக்க விரும்புகிறேன். உரையாடல் சார்ந்த எழுத்துக்களே அதிகம். நான் நண்பர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது, ஏதாவது எங்களை சிரிக்க வைத்தால், அதை ஒரு முகவரையாக எழுதுவேன். இரண்டு நண்பர்களுடன் எனக்கு வாராந்திர அழைப்பு





உள்ளது, மேலும் நாங்கள் பணி புரிந்துகொண்டிருக்கும் நகைச்சுவைகளை ஆராய்ந்து, ஒருவருக்கொருவர் நகைச்சுவை செய்வதற்கான விஷயங்களை மேம்படுத்த முயற்சிக்கிறோம்.

கே: ஸ்டான்ட்-அப் நகைச்சுவையாளராக இருப்பதில் மிகவும் சவாலான அம்சம் எது? அதை முறியடிக்க நீங்கள் என்ன செய்துள்ளீர்கள்?

நான் இப்போது சுமார் ஒன்றரை ஆண்டுகளாக முழுநேர ஸ்டான்ட்-அப் செய்து வருகிறேன், மேலும் தொற்று நோய் காலம் உட்பட, எட்டரை ஆண்டுகளாக ஒட்டுமொத்தமாகச் செய்து வருகிறேன். மிகவும் சவாலான பாகங்களில் ஒன்று, வெவ்வேறு மூன்று அல்லது நான்கு வேலைகளைச் செய்வது. எனது முன்பதிவுகளுக்கு உதவும் மேலாளர் இப்போது என்ஸிடம் இருக்கிறார். ஆனால் நான் இன்னும் எனது அனைத்து ஆன்லைன் விளம்பரங்களையும், சமூக ஊடகங்களையும் இயக்குகிறேன். வாழ்க்கையில் சம்பாதிப்பதை சாத்தியமாக்கும் அந்தப் பணிகள், எனது படைப்பாற்றல் திறனை அழிக்கின்றன. ஆனால் அவற்றைச் செய்யாமல், ஸ்டான்ட்-அப் செய்து பிழைப்பு நடத்த வழி இல்லை. ஒரு நபராக இருப்பதற்கும், உலகை நேரடியாக அனுபவிப்பதற்கும், படைப்பாற்றலுடன் இருப்பதற்காக எனது மூளை சுதந்திரமாக இருப்பதற்கும். எழுதுவதற்காக வேண்டி புதிய அனுபவங்களை பெறுவதற்கும், செயல்பாட்டுப்பகுதியிலிருந்து (Business end) நான் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்த முயற்சிக்கிறேன்.

மற்றொரு சவால் என்னவென்றால், நான் மேடையில் சிறப்பாக செயல்படவில்லை என்றால் அதை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்வது எளிது. அடிப்படையில் நான் “இதைத் தான் நான் வேடிக்கை என்று நினைக்கிறேன்” என்று கூறுகிறேன். சில நேரங்களில் நான் உலகைப் பார்க்கும் விதத்தை மக்கள் விரும்ப மாட்டார்கள். நான் மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும், வேடிக்கையாகவும் உணரும் சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் இருக்கும். நான் நிறைய புதிய விஷயங்களை எழுதுகிறேன். அவை அனைத்தும் வெற்றிகரமாக இருக்கின்றன. பின்னர் எதுவும் வேலை செய்யாத சில காலங்கள் இருக்கும். நான் சோகமாகவோ, வேடிக்கையாகவோ உணர்வதில்லை. வாழ்க்கை இன்னும் மன அழுத்தம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது. என் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் ஏதாவது நடந்திருக்கலாம்.

அடிப்படையில் ஸ்டான்ட்-அப் ஒரு ஃப்ரீலான்ஸ் வேலை. அந்த வருமானம் பெரியதா அல்லது சிறியதா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், நீங்கள் ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றுக்குச் செல்கிறீர்கள். ஒரு வேலை முடிந்தவுடன், அடுத்த வேலைக்காக காத்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மேடையில் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் மனநிலை அமையலாம். சில நேரங்களில் உங்கள் உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்துவது என்று உங்களுக்குத் தெரிவதில்லை. எனக்கு பகல்வேளையில் செய்ய ஒரு வேலை இருந்தபோது, நான் ஆக்கப்பூர்வமாகவோ, வேடிக்கையாகவோ உணரவில்லை என்றாலோ, அல்லது நான் மேடையில் மோசமாகச் செய்தேன் என்றாலோ, அது மட்டுமே எனது அடையாளமாக இருக்கவில்லை. “ஓ, எனக்கு வேறு வேலை இருக்கிறது. இது நான் யார் என்பதன்



ஒரு பகுதியாகும்." என்று நான் நினைக்க முடிந்தது. நான் செய்த ஒரே காரியமாக அதை உணரவில்லை.

இப்போது, மேடையில் விஷயங்கள் சரியாக நடக்காதபோது, "சரி, இதில் அதிக நேரம் வீணாக்க வேண்டாம்" என்று சமநிலைப்படுத்துவது கடினமாக உள்ளது - ஒரு தடகள வீரனின் ஆட்டம் மோசமாக இருப்பது போல், நீங்கள் எப்போதும் அதில் தங்க விரும்புவதில்லை. நீங்கள் ஒரு குறுகிய நினைவகத்தை வைத்திருக்க விரும்புகிறீர்கள், அது எப்படி சரியாக நடக்கவில்லை என்பதைப் பற்றி நேர்மையாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அதில் அதிக நேரம் வீணாக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

கே: விஷயங்களை தனிப்பட்ட முறையில் எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பது கடினம். இது வேடிக்கையானது என்று நீங்கள் நினைத்தீர்கள், நீங்கள் அதைப் பகிர்வதற்குத் தகுந்ததாகக் கருதியதால், அதைப் பகிர்ந்துகொள்ள ஒரு கூட்டத்தின் முன் நீங்கள் உண்மையில் எழுந்து நிற்கிறீர்கள். இசையில், "உங்கள் குரல் எங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை" என்று மக்கள் கூறலாம். ஸ்டாண்ட்-அப்பில், "நீங்கள் நினைக்கும் விதத்தை நாங்கள் விரும்பவில்லை" என்று மக்கள் கூறலாம். கடந்த எட்டு ஆண்டுகளில், உங்கள் மனநிலை வித்தியாசமாக இருந்த நேரங்கள் இருந்திருக்கும் அல்லது நீங்கள் அவ்வளவு வேடிக்கையாக இருக்காத ஒரு கட்டத்திலிருந்த நேரங்கள் இருந்திருக்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். அதிலிருந்து முன்னேற எது உதவுகிறது?

ஒருவேளை நடைமுறையில் செய்வதை விட சொல்வது எளிதாக இருக்கலாம். அது எப்போதும் கடந்து போகும் என்பதை நீங்கள் காலப்போக்கில் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். நான் மிகவும் வேடிக்கையாக உணர்ந்தேன் மற்றும் மேடையில் சிறப்பாகச் செய்தேன். பின்னர் சிறிது காலம் முயற்சிகளில் தோல்வியுற்றேன். பின்னர் மீண்டும் வேடிக்கையாக இருந்தேன். பின்னர் சிறிது காலம் முயற்சிகளில் தோல்வியுற்றேன். இது முன்பே நடந்திருக்கிறது என்பதை நினைவில்கொள்ள வேண்டும்.

நான் சாலையில் இருந்தால், ஒரு புதிய நகைச்சுவை அல்லது ஒரு புதிய வரி அல்லது நகரத்தைப் பற்றி ஏதாவது எழுத முயற்சிக்கிறேன். அந்த இடத்தில் இருப்பது இதை எளிதாக்குகிறது. அதில் பெரும்பாலானவை எழுதப்பட்டதாகவோ அல்லது ஒரு நாடகமாகவோ இருப்பது போல் தோன்றுவதை நான் விரும்புவதில்லை. தன்னியக்க பைலட்டில் உள்ளதைப்போல், எந்தவித உணர்ச்சியும் இல்லாத ஒரு நாடகத்தை போல் சொல்ல நான் விரும்பவில்லை. எனக்குப் பிடித்த கச்சேரிகளைப் பற்றி நினைத்தால், அவர்கள் நல்ல பாடகர்கள் என்பது மட்டும் அல்ல; அவர்கள் அங்கு இருப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர். நாம் அனைவரும் இப்போதைய தருணத்தில் இருக்கிறோம். அது தான் இலக்கு. நான் நடிக்கும் போது, அறையில் இருக்க விரும்புகிறேன். நான் அதை நேசிக்கிறேன். மேலும் இது நேசிப்பதை மிகவும் வேடிக்கையாக ஆக்குகிறது.

படைப்பாற்றல்

கே: பொருத்தமானது அல்லது மரியாதைக்குரியதாகக் கருதப்படும் எல்லைகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. பல நகைச்சுவைகள், எல்லைகளை மீற முயற்சிப்பதாக நான் நினைக்கிறேன். ஆனால் அதே நேரத்தில், மரியாதையுடனும், அதை சுவாரஸ்யமாக வைத்திருக்கவும் முயற்சிக்கின்றன.

இது உங்களின் தனிப்பட்ட நகைச்சுவை உணர்வு மற்றும் நீங்கள் எவ்வளவு நல்ல நகைச்சுவையை எழுதமுடியும் என்பதைப் பற்றியதாகும் என்று நான் நினைக்கிறேன். எனது நகைச்சுவை உணர்வு, தீவிரமானதை விட வேடிக்கையானதை நோக்கிச் செல்லும் ஒன்று, என்று நான் கூறுவேன். சிறந்த நகைச்சுவை எழுத்தாளர்கள் எதையும் கேலி செய்து தப்பித்துக்கொண்டுவிடலாம். ஏனென்றால் அது சரியான கண்ணோட்டத்திலிருந்து வந்தால், நீங்கள் எதையும் வேடிக்கையாக மாற்றலாம். நீங்கள் யார் என்பதும், நீங்கள் எதைப் பற்றி கேலி செய்யலாம், நீங்கள் என்ன சொல்லலாம், அது எப்படிப் புரிந்துகொள்ளப்படுகிறது என்பதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்கள் சொந்த அடையாளத்தைப் பற்றி நீங்கள் கேலி செய்வது, உங்களிடமிருந்து வேறுபட்ட குழுவைப் பற்றி கருத்து தெரிவிப்பதிலிருந்து மிகவும் வித்தியாசமானது. நான் மக்களை மோசமாக உணர வைக்கும் நகைச்சுவைகளை எழுதுவதில்லை. நான் தவறாக தோன்றும் ஒன்றை எழுதினால், அந்த நகைச்சுவையை இனி செய்ய மாட்டேன். நீங்கள் கேலி செய்யக்கூடாத விஷயங்களைப் பற்றி மக்கள் பேசும்போது, நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் கேலி செய்யலாம்; ஆனால் மக்கள் வருத்தப்பட்டால், அது ஒரு எதிர்வினை மற்றும் அது முற்றிலும் நியாயமானது.

கே: மக்கள் வருத்தமடைந்ததால், நகைச்சுவையைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம் என்று நீங்கள் எப்போதாவது முடிவு செய்திருக்கிறீர்களா?

நான் மிகவும் சர்ச்சைக்குரிய எதையும் பகிர்ந்ததில்லை என்று நினைக்கிறேன். இது சரியா, தவறா என்று தெரியவில்லை; எல்லா இடங்களிலிருந்தும் நீங்கள் கேலி செய்யக்கூடிய சில விஷயங்கள் உள்ளன. ஆனால் அவை இருண்ட விஷயங்கள். நகைச்சுவை சரியான முறையில் எழுதப்பட்டிருந்தாலும், அறையில் உள்ள ஒருவர் அதைக் கேட்க விரும்பமாட்டார். ஒருவேளை அது அவர்களின் கடந்த கால அனுபவங்களுடன் பிணைக்கப்பட்டிருக்கலாம். உதாரணமாக, மனநலம் மற்றும் தற்கொலை பற்றி யாரோ ஒருவர் நகைச்சுவையாக பேசிக்கொண்டிருக்கலாம். நான் விரும்பும் நபர்களிடம், அவர்கள் மோசமான அனுபவத்தைப் பெற்றிருப்பதால், (நகைச்சுவை)கவனத்துடன் செய்யப்பட்டாலும், அவர்கள் அந்த நினைவை மீண்டும்கொண்டுவர விரும்பாததை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அது நியாயம் என்று நினைக்கிறேன். மக்கள் ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு வந்த மனநிலையை விட மோசமாக உணர்ந்தபடி திரும்புவதை நாங்கள் விரும்புவதில்லை.

கே: மிகவும் சவாலானதாக இப்போது நிறைய இருக்கிறது; வருத்தப்படுவதற்கு நிறைய இருக்கிறது. மக்கள் இன்னும் சிரிக்க வேண்டும் மற்றும் நகைச்சுவை செய்வது முக்கியம்

என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. குறிப்பாக இப்போது, நகைச்சுவை மற்றும் வேடிக்கையின் முக்கியத்துவம் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?

போ.ஜா : ஸ்டாண்ட்-அப்பில் எனக்கு மிகவும் பிடித்த பகுதி, அது செயல்படுகிறதா என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு முன்பே இருக்கும், நகைச்சுவை என்னும் ஆரம்ப யோசனை. இது மற்ற கலைகளுக்கும் பொருந்தும். நான் வளரும்போது, கால்வின் மற்றும் ஹோப்ஸ் போன்ற கார்ட்டூன்கள் எனக்கு நினைவிருக்கிறது; யாரோ ஒருவர், அருமையாக உள்ளது என்று நான் நினைத்ததைச் செய்கிறார் என்பது என்னைத் தூண்டியது. மேலும் இது உலகத்தை சிறந்த இடமாகப் பார்க்க வைத்தது. கல்லூரியில், எனது அறைத் தோழர்களில் ஒருவர், நான் மிகவும் விரும்பும் மற்றொரு நகைச்சுவையாளரான மைக் பிரிபிக்லியாவைக் காட்டினார். அவர் உண்மையில் ஒத்திசைந்த மற்றும் நேசித்த இவரை என்னிடம் காட்டியபோது, நாங்கள் பிணைக்கப்பட்டு இணைந்தோம். உயர்நிலைப் பள்ளியில் எனது சிறந்த நண்பர்களைப் பற்றியும் இதைச் சொல்லலாம்; நான் இன்னும் அவர்களுடன் நெருக்கமாக இருக்கிறேன். நாங்கள் அனைவரும் ஃப்ளைட் ஆஃப் தி காண்கார்ட்டை விரும்பினோம். மேலும் நாங்கள் ரசித்த வெவ்வேறு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் காமிக்ஸுடன் இணைக்கப்பட்ட நகைச்சுவைகளை நாங்கள் செய்து கொண்டிருந்தோம். ஒன்றாக சிரித்துக்கொண்டே நெருங்கி பழகினோம். எங்களிடம் பகிரப்பட்ட நகைச்சுவை உணர்வு இருந்தது. நான் செய்யும் எதுவும் அதே தாக்கத்தை ஏற்படுத்தினால், அது மிகவும் அருமையாக இருக்கும்.

போ ஜான்சனின் இதரப் படைப்புகள்:

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCLGWWLDBQUcW77ENfRCLeUw>

Instagram: <https://www.instagram.com/bojohnsoncomedy/?hl=en>

விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்



நான் யாராக

இருக்க வேண்டும்?

சாரா பப்பர் ஜப்பானியக் கதையான "த ஸ்டோன்கட்டரை (The Stonecutter) அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு கதையை நமக்கு அளிக்கிறார். அதைத் தொடர்ந்து, கதையிலிருந்து ஒரு வேடிக்கையான வண்ணமயமாக்கல் செயல்பாடு உள்ளது.



த ஸ்டோன்கட்டர்

முன்னொரு காலத்தில்,
ஜப்பானில், ஒரு ஏழை கல்வெட்டு
தொழிலாளி கடினமாக வேலை
செய்துகொண்டிருந்தான். அவன்
தனது திறன்ற கருவிகள் மற்றும்
கடுமையான உழைப்பைப் பயன்படுத்தி
மலையின் ஒரு பகுதியை வெட்டி
விற்று, சம்பாதித்தான். நிறைவேறாத
ஆசைகள் இல்லாத வாழ்க்கையில்,
அவன் மகிழ்ச்சியாகவும் திருப்தியாகவும்
இருந்தான்.

ஒரு நாள், ஒரு பணக்காரர்
வேலையாட்கள் பிடித்துக்கொண்டிருந்த
பட்டுக் குடையின் குளிர் நிழலை
அனுபவிப்பதைக் கண்டான்.
வேலையில், சுத்தியலால்
அடித்துக்கொண்டிருக்கும்போது,
அவனது தலையில் வியர்வை
மணிகள் உருவாயின. அவன் உரத்த
குரலில், "தலைக்கு மேல் நிழலுள்ள
அந்த பணக்காரனாக நான் இருக்க
வேண்டுமென விரும்புகிறேன்."
என்று கூறியதை, அருகிலுள்ள
மலையின் ஆன்மா கேட்டு, அவனது



விரும்பத்தை நிறைவேற்றியது.
அவனுடைய தேவைகளைப்
பார்த்துக்கொள்ள, அவனைச்
சுற்றிலும் பல பணியாட்கள்
இருந்தார்கள். "நான் இப்போது
உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக
இருப்பேன்" என்று அவன்
சொன்னான்.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு, அந்தக்
கல்வெட்டுக்காரன், சந்தையில்
நடந்துகொண்டிருந்தபோது,
ஒரு ஊர்வலம்
சென்றுகொண்டிருந்தது.
அதில், அரசர் யானையின்
மீது அமர்ந்துகொண்டிருந்தார்.
கல்வெட்டி இப்போது
ஒரு பணக்காரன், ஆனால்
"நான் ராஜாவாக இருக்க

விரும்புகிறேன். நடப்பதற்குப்
பதிலாக யானையின் மீது நான்
சுற்றி வர முடியும், எல்லோரும்
எனக்கு வழி விட வேண்டும்"
என்று அவன் கூறினான்.

மலையின் ஆன்மா மீண்டும்
அவன் கூறியதைக் கேட்டு,
அவனது விரும்பத்தை
நிறைவேற்றியது. கல்வெட்டி
ஒரு அரண்மனை கொண்ட
ஒரு ராஜா. அவன் ஒருபோதும்
தரையில் கால் வைக்க
வேண்டியதில்லை. அவன்
பல்லக்குகளிலும், குதிரைகள்
மற்றும் யானைகளிலும்,
தங்க மற்றும் வெள்ளி
வண்டிகளிலும் சமந்து
செல்லப்பட்டான். "இப்போது





நான் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன். நான் எதிர்பார்க்கும் அனைத்தும் என்னிடம் உள்ளன" என்றான்.

ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரு நாள் அதிகமான வெயிலால், தலை வலியால் அவனது கண்கள் மூடிய போது, அவனது மகிழ்ச்சி குறுகிய காலத்திற்கே இருந்தது. "சூரியன் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. நான் சூரியனாக இருக்க விரும்புகிறேன்" என்று அவன் சத்தமாக விருப்பம் தெரிவித்தான் . மீண்டும் அவனது ஆசையை மலையின் ஆன்மா நிறைவேற்றியது.

இப்போது கல்வெட்டி சூரியனாக மாறிவிட்டான், "இப்போது நான் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்" என்று நினைத்தான். அவன் ஏழைகள் அனைவரின் மீதும்,



மிகவும் கடினமாக ஒளி வீசினான். ஆனால் கடுமையான வெப்பத்திற்குப் பிறகு, மகிழ்ச்சியான மழை பெய்யும் என்பதை அவன் மறந்துவிட்டான். தண்ணீர் வெப்பமடைந்து ஆவியாகி, சூரியனை மூடிய கடுமையான சாம்பல் மேகங்களை உருவாக்கியது. "என்னை மறைக்கத் துணிந்த ஒரு மேகமாக நான் இருக்க விரும்புகிறேன். மேகம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது!" மலைகளின் ஆன்மா அவனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றியது. மேகம் வெடித்து (மழை) கொட்டியபோது, அவன் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தான். மக்கள் தஞ்சம் அடைய ஓடினர், மேகம் மழைத்துளிகளை விழவைத்துக்கொண்டு நகர்ந்தது. "இப்போது நான் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்"(என்றான்).



"பேங்." எவ்வளவோ முயன்றும், மேகத்தால் வலிமைமிக்க மலையைக் கடந்து செல்ல முடியவில்லை. மலை எவ்வளவு பிரம்மாண்டமாக இருக்கிறது என்பதைப் பார்த்து, மலையாக, உறுதியாக, பாதிக்கப்படாமல், பெரியதாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைத்தான். மலையின் ஆன்மா அவனது விருப்பத்தைக் கேட்டது, கல்வெட்டி இப்போது மலையாக ஆனான். வெயிலோ, மழையோ, குளிரோ, எதனாலும் பாதிக்கப்படாமல்,



பல நாட்கள் அசையாமல் நின்று கொண்டிருந்தான். ஒரு நாள் அவனை ஏதோ ஒன்று மீண்டும் மீண்டும் குத்தியது. அவன் கீழே பார்த்தான், ஒரு சிறிய கல்வெட்டியைக் கண்டான்.

"கல்வெட்டியா? இவ்வளவு வலியை தருகிறதா? நிச்சயமாக, கல்வெட்டுபவரை விட வலிமையானவர் யாரும் இல்லை." மலையின் ஆன்மா அவனது இதயத்தின் விருப்பத்தை வழங்கியது, அவன் மீண்டும் ஒரு கல்வெட்டி ஆனான். இன்றுவரை, ஜப்பானின் வெவ்வேறு மலைகளைச் சுற்றிலும், ராஜாவாகவும், சூரியனாகவும், மேகமாகவும், மலைகளாகவும் இருந்த தனது பயணத்தை, கல்வெட்டி விசில் அடித்துக் கூறிக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம்.

AI generated illustrations

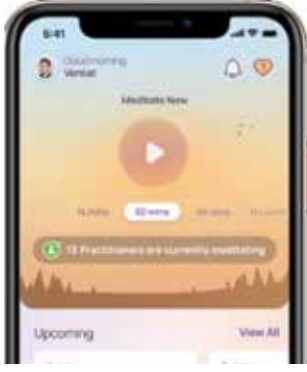
செயல்பாடு

கதையில், கல் வெட்டுபவன் எத்தனை வடிவங்களை எடுத்தான் என்பது நினைவிருக்கிறதா? கீழே உள்ள படத்தில் கல்வெட்டி எடுத்த ஒவ்வொரு வடிவத்தையும் வண்ணம் தீட்ட முடியுமா?



“நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்கிறீர்கள், இது இனிமையாக இருக்கிறது அல்லவா?”

- டாக்டர் ஸியஸ்



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

தியானம் செய்யும் பழக்கத்தில் தேர்ச்சிபெறுதல்

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



'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' - தாஜி

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

சிறப்பு யோகாவில் முதுகலை பட்டயப்படிப்பு.

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

heartfulness.org/yoga/



விதியை வடிவமைத்தல்

#விற்பனையில் முதலிடம்.

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



தியானம் மாஸ்டர் வகுப்பு

3 மாஸ்டர்வகுப்புகள் இந்த ஆன்லைன் மாஸ்டர்வகுப்புகளின் மூலம் தியானம் மற்றும் பிற யோகப்பயிற்சிகளின் நடைமுறை நன்மைகளை அறிந்து கொள்வீர்கள். heartfulness.org/masterclass

உங்கள் சமூகத்தைக் கண்டறியுங்கள்

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





**Learning,
The Heartfulness Way**

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



HFNLife

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



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

