மே 2024

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

அன்பில் முன்னேறுதல்

ஒன்றாக சேர்ந்து பணிபுரிதல்
தாஜி

கௌரவ விருது வழங்கப்பட்டது
பெட்ரிஷியா ஸ்காட்லேண்ட்

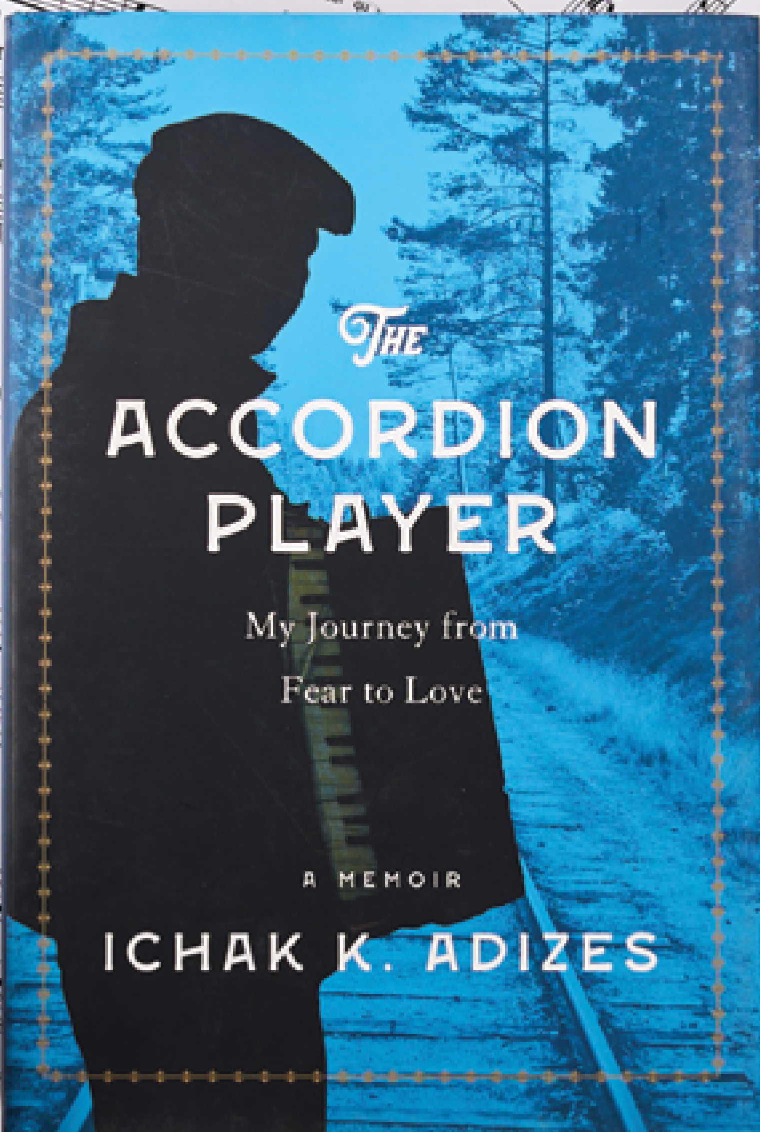
அன்பு அதிவிரைவாக பரவவேண்டிய நேரம் இது
ரோலின் மெக்ராட்டி

மனித சகோதரத்துவம்
நிலாக்ஷி ராஜ்கோவா

பூமியை நேசித்தல்

www.heartfulnessmagazine.com/tamil

> My heart was in a cage. My life was a long struggle to find happiness, to overcome fear, and to find love I had lost. I did not give up, and that is what my story is about.
> —ICHAK K. ADIZES



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

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

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

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

Foreword by Daaji

Available at Heartfulness Books & More store in
Kanha Shanti Vanam

Available Online at:
hfnlife.com
Amazon.com

THE MIND OF A CHILD HAS
IMMENSE POTENTIAL
BEYOND THE SCOPE OF OUR IMAGINATION

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

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

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

ENROLL TODAY!

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிக்கையின்
சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதிகளாகவும்,
இணையவழி பதிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

heartfulnessmagazine.com/subscribe

படைப்புக் குழு

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

வடிவமைப்பு, கலை & விளக்கப்படம்: உமா மஹேஸ்வரி G, ஜஸ்மி முட்கல், அனன்யா படேல், லக்ஷ்மி கட்டம், ஆரத்தி ஷெட்டே, வினோத் குமார்

எழுத்தாளர்கள்: தாஜி, பாட்ரிசியா ஸ்காட்லாண்ட், ஜோஸஃப் ஹோவெல், கௌர் கோபால் தாஸ், நீலாக்ஷி ராஜ்கோவா, ரோலின் மெக்ராட்டி, ஸ்ரவன் பண்டா, சாரா பப்பர்

நேர்காணல் வழங்கியோர்: ஆர்யன் அரோரா, சித்தார்த் காக்

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

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

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

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

பதிப்புரிமை©2024 ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எஜுகேஷன் டிரஸ்ட். அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
அன்பில் முன்னேறுதல்

ஒற்றுமையே வழி

அன்புள்ள வாசகர்களே,

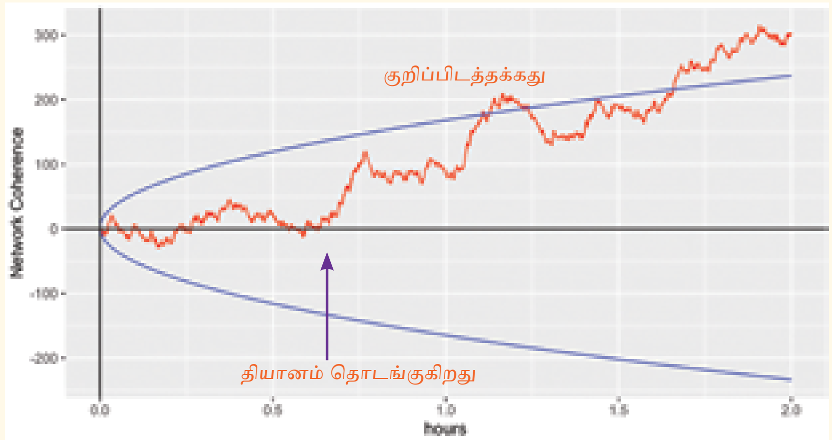
2024 மார்ச் 14 முதல் 17 வரை, கான்ஹா சாந்தி வனத்தில், இந்திய அரசின் கலாச்சார அமைச்சகம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம் இணைந்து ஏற்பாடு செய்த, சர்வமத நல்லிணக்க விழாவில் பங்கேற்க, சுமார் 60,000 பேர் கூடினர். பல்வேறு நாடுகளிலிருந்தும், சுமார் 300 அமைப்புகளை சார்ந்த, ஆன்மீக மற்றும் மத நம்பிக்கைகள் மற்றும் வேறுபட்ட பயிற்சிமுறைகளை பின்பற்றும் மக்கள் பலரும் வந்திருந்தனர்.

அனைவரும் கலந்துகொள்ளக் கூடிய உரையாடல்கள் மற்றும் குழு விவாதங்கள், கண்காட்சிகள் மற்றும் விற்பனை நிலையங்கள், அனைவரும் பங்கேற்க உகந்த செயல்பாடுகள் மற்றும் பிறரது பயிற்சிமுறைகளை அனுபவபூர்வமாக உணர்வதற்கான வாய்ப்புகள், இசை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் கூட்டு தியானங்கள் ஆகியவை இடம்பெற்றன. கான்ஹா சாந்தி வனத்தில் உணவு, தங்குமிடம் மற்றும் பிற வசதிகள் அனைத்தும் பகிர்ந்தளிக்கப்பட்டது. நம்மைப் பற்றியும், மற்றவர்களை பற்றியும் ஆழ்ந்த புரிதலைப் பெற்றோம். வாழ்க்கையின் பல்வேறு பின்னணிகள் மற்றும் பல நிலைகளைச் சேர்ந்த வெவ்வேறு மக்களிடையே நல்லிணக்கம், அமைதி மற்றும் இதய ஒற்றுமையை வளர்ப்பதற்கான வாய்ப்பாக இந்த உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவம் அமைந்தது. அது வெற்றிகரமாக நிகழ்ந்தது! ஹார்ட்மேத் (HeartMath) நிறுவனத்தின், டாக்டர் ரோலின் மெக்ராட்டி மற்றும் அவரது குழுவினர், நிகழ்ச்சியின் இறுதி நாள் காலையில் நடந்த, கூட்டு தியானத்தில், பங்கேற்பாளர்களின் இதயங்களுக்கிடையே ஏற்படும் ஒத்திசைவை அளவிடுவதற்காக, வளாகத்தில் சாதனங்களை அமைத்தனர். அதில் கிடைக்கப்பெற்ற முடிவுகள் இதோ:

உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவத்தில் தியானத்தின்போது

கான்ஹா சாந்தி வனத்திலுள்ள (ஹைதராபாத், இந்தியா) ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் தலைமையகத்தில் நடத்தப்பட்டது. 17 மார்ச் அன்று, இந்திய நேரப்படி காலை 9.40 மணிக்கு தியானம் தொடங்கியது. சுமார் 60,000 பங்கேற்பாளர்கள்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவன தியான மண்டபம்



தியானம் தொடங்கியதிலிருந்து நெட்வொர்க் ஒத்திசைவு கணிசமான அளவு அதிகரித்தது

Global Consciousness project 2.0

HeartMath Institute

நாம் ஒன்றாக அமர்ந்து தியானம் செய்யும்போது, இணைப்புகளின் அதிகரித்த பிரவாகம், நமக்கிடையே உள்ள தடைகளை நீக்குவதை உணர்கிறோம். விழாவின்போது நாம் இதை உணர்ந்தது மட்டுமின்றி, ஹார்ட்மேத் நிறுவன சாதனங்களின் தரவுகளிலிருந்தும், நமது இதயங்களுக்கு இடையிலான அதிகரித்த ஒத்திசைவு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருந்தது நிரூபணமாயிற்று. டாக்டர் மெக்ராட்டி, இந்த மாதம் தனது கட்டுரையில் இது குறித்து இன்னும் அதிகமானவற்றைப் பகிர்ந்துள்ளார்.

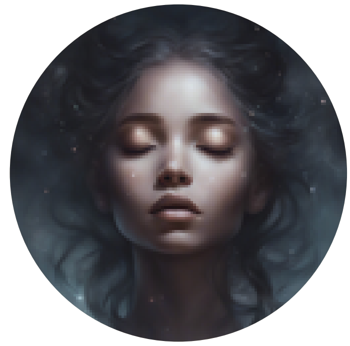
தாஜி அன்பைப் பற்றியும், ஜோசஃப் ஹொாவெல் தனது உள்ளார்ந்த குழந்தைத் தன்மையுடன் இணைவதைப் பற்றியும், ஸோஃபியா ஸ்ட்ரில் ரெவர் அமைதியைப் பற்றியும், கௌர் கோபால் தாஸ், பிரச்சினைகளை சமாளிப்பது பற்றியும், நிலாக்ஷி ராஜ்கோவா, உலகம் முழுவதும் ஒரே குடும்பமாக அமைவதைப் பற்றியும், ஸ்ரவன் பண்டா, சுற்றுச்சூழலின் மூலம் அமைதியை வளர்ப்பதைப் பற்றியும், ஆர்யன் அரோரா, தனக்கேயுரிய மனிதராக மாறுவது பற்றியும், சித்தார்த் காக், படைப்பாற்றல் பற்றியும் மற்றும் ஸாரா பப்பர் நேரத்தைப் பற்றியும் அளிக்கும் கட்டுரைகளை இந்த இதழில் காண்கிறோம். மேலும் மிகுந்த சிறப்பு சேர்க்கும் விதமாக, காமன் வெல்த் பொதுச்செயலாளரான, மாட்சிமை பொருந்திய பெட்ரிசியா ஸ்காட்லாண்ட், தாஜி அவர்களுக்கு சிறப்பு கௌரவ விருது ஒன்றை வழங்கியுள்ளார்.

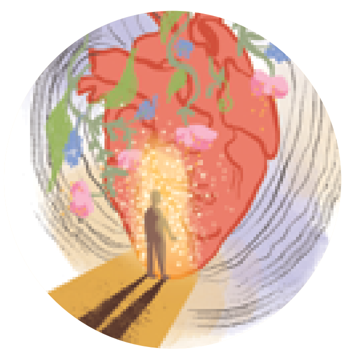
உலகளாவிய ஒன்றிணைந்த சமய இயக்கத்தின் பிறப்பிடமாக அறியப்படும், பிரபலம்வாய்ந்த நிகழ்வான 'உலக மதங்களின் பாராளுமன்றம்', 1893ம் ஆண்டு செப்டம்பர் 11 அன்று தொடங்கப்பட்டது முதல், பல ஆண்டுகளாக பல்வேறு சமயப்பிரிவுகளின் கூட்டங்கள் நடைபெற்றுள்ளன. அந்த நிகழ்வின் முதல் நாளில், சுவாமி விவேகானந்தர் சபையினரை, "அமெரிக்காவின் சகோதர சகோதரிகளே!" என்று அழைத்தவாறு தன் உரையை தொடங்கியதால், அனைவரும் கரகோஷங்கள் எழுப்பி பாராட்டுகளை தெரிவித்தனர். அவர் தனது இறுதி உரையில் எவ்வாறு இந்தப் பாராளுமன்றம், "புனிதம், தூய்மை மற்றும் தொண்டு ஆகியவை, எந்தவொரு தேவாலயத்தின் பிரத்தியேக உடைமையும் அல்ல. மிக உயர்ந்த குணம்கொண்ட ஆண்களையும் பெண்களையும் ஒவ்வொரு அமைப்பும் உருவாக்கியுள்ளதை இந்த உலகிற்கு நிரூபித்தது" என்பதைப் பற்றி கூறினார்.

இந்த உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவம், மதங்களுக்கு இடையிலான ஒத்துழைப்பை இப்போது ஒரு புதிய மேம்பட்ட நிலைக்கு கொண்டுசென்றுள்ளது. அனைவரும் ஒன்றிணைந்து செயல்படத் தொடங்குமாறு தாஜி வலியுறுத்துவதோடு, அதற்கான களத்தையும் அவர் வழங்கியுள்ளார். இப்போது அதன் விளைவு நம்மை பொறுத்தது. வேறுபாடு மற்றும் பிரிவினைகளின்மீது நமது ஆற்றலை வீணாக்குவதை நிறுத்திவிட்டு, நல்லிணக்கம் மற்றும் ஒத்துழைப்பின்மீது நம்மால் கவனம் செலுத்த முடியுமா? இதை நாம் செய்யும்போது, நமது பூமியும், அதன் உயிரிணங்கள் அனைத்தும் பெரிய நிம்மதிப் பெருமூச்சை வெளிவிடும். நாம் உருவாக்கும் எதிர்மறைத்தன்மையும், மோதல்களும் நமது உணர்வுறுநிலையை இனியும் பாரமாக அழுத்தாது. நமது தனிப்பட்ட வேறுபாடுகளைத் தாண்டி, உலகளாவிய உணர்வுறுநிலையுடன் ஒன்றிணைவதற்கு அது சுதந்திரமாக உயர்வடைய முடியும். மனிதகுலம் அதைச் செய்வதற்கான திறனைக் கொண்டுள்ளது, அப்படி ஒரு தருணத்தில் நாம் எதை உருவாக்குவோம் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்!

படித்து மகிழுங்கள்,

பதிப்பாசிரியர்கள்





உள்ளே

சுய-அக்கறை

ஒன்றாக சேர்ந்து பணிபுரிதல்
தாஜி
14

உங்கள் உள்ளார்ந்த குழந்தைத்தன்மையுடன் மீண்டும் இணைதல்
ஜோசப் ஹோவெல்
18

அகத்தூண்டுதல்

அன்பிற்காக அன்பு செலுத்துதல்
தாஜி
24

கௌரவ விருது வழங்கப்பட்டது
காமன்வெல்த்தின் செக்ரடரி ஜெனரல், மாட்சிமை பொருந்திய, பெட்ரிஷியா ஸ்காட்லேண்ட்
28

பணியிடம்

பிரச்சினைகள் எப்போதும் இருந்துகொண்டுதான் இருக்கும்
கௌர் கோபால்தாஸ்
34

உறவுகள்

மனித சகோதரத்துவம்
நிலாக்ஷி ராஜ்கோவா
40

அன்பு அதிவிரைவாக பரவவேண்டிய நேரம் இது
ரோலின் மெக்ராட்டி
46

சுற்றுச்சூழல்

அமைதியை வளர்ப்போம்
ஸ்ரவன் பண்டா
54

படைப்பாற்றல்

உங்களிடமே தாக்கத்தை உருவாக்குபவராக மாறுங்கள்
ஆர்யன் அரோரா
60

ஒரு பறவை பாடும்போது, அதை ஆய்வு செய்வீர்களா?
சித்தார்த் காக்
66

குழந்தைகள்

நேரம் ஒரு விலைமதிப்பற்ற வளம்
சாரா பப்பர்
74

தாஜி

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

பெட்ரிஷியா ஸ்காட்லாண்ட்

காமன்வெல்த் பொதுச் செயலாளராக நியமிக்கப்பட்ட முதல் பெண் என்ற முறையில், பெட்ரிஷியாவின் பணிவாழ்க்கை, பல முதல் முறை நடைபெற்ற விஷயங்களால் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர் காலநிலை மாற்றத்தைச் சமாளிக்க, காமன்வெல்த் அமைப்பின் 56 நாடுகளை அணிதிரட்டிக்கொண்டிருக்கிறார். மேலும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளின் மீள்திறனை, பெண்களால் நடத்தப்படும் நிறுவனங்கள் மூலம் மேம்படுத்தி வருகிறார்.

ஜோஸஃப் ஹோவெல்

டாக்டர் ஹோவெல் ஒரு மருத்துவ உளவியலாளர் மற்றும் அமெரிக்காவின் அட்லாண்டாவிற்கு அருகிலுள்ள 'இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் கான்ஷியஸ் பீயிங்க்' என்ற அமைப்பின் நிறுவனர் ஆவார். அவர் ஆளுமை வகைகளின் நிபுணரும் மற்றும் பல பிரபல நூல்களின் ஆசிரியரும் ஆவார்.

ஸோஃபியா ஸ்ட்ரில் ரெவிர்

சோஃபியா ஒரு பிரெஞ்சு ஆன்மீகவாத ஆசிரியர், சமஸ்கிருத அறிஞர், எழுத்தாளர், 14வது தலாய் லாமாவின் வாழ்க்கை வரலாற்றாசிரியரும், அவருடன் இணைந்து எழுதிய இணையாசிரியரும், மொழிபெயர்ப்பாளரும் ஆவார். திபெத் மொழியில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர், சமஸ்கிருதத்திலிருந்து “காலசக்ரா”வை மொழிபெயர்த்தவர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஏப்ரல் 5ம் தேதி, “சர்வதேச அமைதியை விருப்பும் மனசாட்சி" என்ற நிகழ்வின் யுனெஸ்கோ ஒருங்கிணைப்பாளராவார்.

கௌர் கோபால் தாஸ்

கௌர் கோபால் தாஸ், “கிருஷ்ணா கான்ஷியஸ்னெஸ்” (இஸ்கான்) என்ற சர்வதேச அமைப்பின் இந்திய இந்து துறவி, வாழ்க்கைமுறை பயிற்சியாளர் மற்றும் ஊக்கப் பேச்சாளர் ஆவார். அவர், 'லைஃப்ஸ் அமேஸிங்க் ஸீக்ரெட்ஸ்', 'த வே ஆஃப் த மான்க்' மற்றும் 'எனெர்ஜைஸ் யுவர் மைண்ட்' என்ற புத்தகங்களின் ஆசிரியராவார். சமூக ஊடகங்களில் 17 மில்லியனுக்கும் அதிகமானவர்கள் அவரை பின்தொடர்கின்றனர்.

நீலாக்ஷி ராஜ்கோவா

நீலாக்ஷி, இந்தியாவிலுள்ள “பஹாய்” என்ற பிரிவினர்களின் தேசிய ஆன்மீக சபையின் பொதுப்பணி இயக்குனராக உள்ளார். அவர், இந்தியாவில் ஒரு புது சமத்துவ மாற்றத்தை ஊக்குவிப்பது, பொது வாழ்வில் பெண்களின் முழுமையான மற்றும் அர்த்தமுள்ள பங்களிப்பை தடைசெய்யும் சமூக கட்டமைப்பை மாற்றியமைப்பது போன்ற, சமூக மாற்றப் பணிகளில் ஈடுபட்டு வருகிறார்.

பங்களிப்பாளர்கள்

ரோலின் மெக்ராட்டி

ரோலின் ஒரு விஞ்ஞானி, மனோதத்துவ நிபுணர், ஹார்ட்மேத் நிறுவனத்தின் நிர்வாக துணைத் தலைவர் மற்றும் ஆராய்ச்சி இயக்குனராவார். உலக ஒருங்கிணைப்பு வழிநடத்தல் குழுவின் (Global Coherence Steering committee) அங்கத்தினர், மற்றும் ஜிசிஐயின் (GCI) உலகளாவிய ஒருங்கிணைப்பு கண்காணிப்பு அமைப்பின் (Global Coherence Monitoring System) திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர். அவர் ஃப்புளோரிடா அட்லாண்டிக் பல்கலைக்கழக பேராசிரியருமாவார்.

ஸ்ரவன் பண்டா

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

ஆர்யன் அரோரா

ஆர்யன் ஒரு இளம் இந்திய-அமெரிக்க நடிகர், இசைக்கலைஞர், இசையமைப்பாளர் மற்றும் சமூக ஊடகத்தில் பிரபலமானவர். சட்ட நாடகமான புல் (BULL), இசை வடிவமான “BHANGIN IT” மற்றும் “DELI BOY” என்ற திரைப்படம் ஆகியவற்றால் அறியப்பட்டவர். அமெரிக்காவை தளமாகக்கொண்ட, மக்கள் தொடர்பு மற்றும் சந்தைப்படுத்தும் ஆலோசனை நிறுவனமான “அரோரா நிறுவனத்தின்” நிறுவனர் மற்றும் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி ஆவார்.

சித்தார்த் காக்

சித்தார்த், ஒரு இந்திய ஆவணப்படத் தயாரிப்பாளர், தொலைக்காட்சி தயாரிப்பாளர் மற்றும் தொகுப்பாளராவார். 'சுரபி' (1990-2001) என்ற தொலைக்காட்சி தொடரின் தொகுப்பாளர் மற்றும் தயாரிப்பாளராக நன்கு அறியப்பட்டவர். அதன் பிறகு, கலாச்சார ரீதியான கலைப்பொருட்களைப் பாதுகாப்பதற்கான அடித்தளமாக “சுரபி”யை நிறுவினார். தற்போது NDTV தொலைக்காட்சியில், பயணத் தொகுப்பு நிகழ்ச்சி ஒன்றை நடத்தி வருகிறார்.

சாரா பப்பர்

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

பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்

பூர்ணிமா ஒரு ஐநா விருது பெற்ற எழுத்தாளர் மற்றும் இணைய பதிவாளர். அவர், 2013ம் ஆண்டின் BlogHER சர்வதேச ஆர்வலர் விருதைப் பெற்றவர், மற்றும் “WORLD MOMS NETWORK”ன் ஐந்து மூத்த ஆசிரியர்களில் ஒருவர். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப் பயிற்சி செய்பவரும், பயிற்றுநருமான அவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இதழின் தலையங்கக் குழுவில் பணியாற்றுகிறார்.

சுய அக்கறை

என்னுள் குழந்தைத்தனம் இன்னமும் உள்ளது - சில நேரங்களில் அது அமைதியாக இருப்பதில்லை.

ஃபிரெட் ரோஜர்ஸ்

ஒன்றாக சேர்ந்து பணிபுரிதல்

உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்சவத்தில், தாஜி, உலக அமைதியை தனிப்பட்ட அமைதி மூலமாக, கூட்டுறவுத் திட்டங்கள் மூலமாக, வேறுபாடுகளைக் களைந்து முன்னேற்றத்தைக் கொண்டுவர ஒன்றிணைவதன் மூலமாக ஏற்படுத்துவது பற்றிய தனது கண்ணோட்டத்தைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

பல பாதைகளையும், அவற்றைப் பின்பற்றுபவர்களையும் ஒன்றிணைக்கும் இந்த குறிப்பிட்ட தருணத்தில், சுவாமி விவேகானந்தரின் கனவு நம்மில் பலரால் உணரப்பட்டது. இப்போது நாம் ஒன்று சேர்ந்துள்ளோம், இது துவக்கம் மட்டுமே. அடுத்ததாக என்ன செய்யப்போகிறோம்? இந்தக் கூட்டத்தின் நோக்கம் என்ன? நம் இலக்கு மிகத் தெளிவாக உள்ளது: தனிமனித அமைதி மூலம் ஒவ்வொரு சமூகத்திலும் நல்லிணக்கத்தைக் கொண்டுவந்து, அதன் மூலம் உலகளாவிய அமைதிக்கான திறனை உருவாக்குவது.

அமைதி மற்றும் உலகளாவிய நல்லிணக்கத்தின் நிலையை, ஒரே அடியாக மாற்றும் மந்திரக்கோல் எதுவும் நம்மிடம் இல்லை. ஸ்ரீகிருஷ்ணரால் கூட அதை அடைய முடியவில்லை; நம்மில் யாரும் தனியாக அதை அடைய

முடியாது. முதலில், நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து, தனிப்பட்ட முறையில் - ஒரு நேரத்தில் ஒரு இதயம் என்ற அளவில் பணியாற்ற வேண்டும். அடுத்து, நாம் அனைவரும் சேர்ந்து சில திட்டங்களை எடுத்துக்கொண்டு, அவற்றை நம்மிடையே பகிர்ந்து கொள்ளலாம். அந்த திட்டங்களை செயல்படுத்தி, உலகம் முழுவதும் அவற்றை வெற்றிகரமாக செய்து முடிக்கலாம்.

ஜைனம், பௌத்தம், சீக்கியம், இஸ்லாம், கிறிஸ்தவம், யூதம், இந்து மதம், ஆழ்நிலை தியானம், பிரம்மகுமாரிகள், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் போன்றவைற்றை அனுசரிப்பவர்களும், மற்றும் எந்த பாரம்பரியத்தையும் சேராத தன்னார்வத் தொண்டர்களும் ஒன்றிணைந்து செயல்படும்போது, நாம் ஒவ்வொருவரும் மற்றவரின் மனதையும், இதயத்தையும், உணர்ச்சிகளையும் புரிந்துகொள்ள முடியும். நாம் ஒன்றிணைந்து செயல்படும்போது, நம் கருத்து வேறுபாடுகளைக் களைய முடியும், அதுவே முன்னேற்றத்தின் அடையாளமாக இருக்கும். ஒரு துவக்கத்தின் அடுத்த படியாக, ஒன்றிணைந்து வேலை செய்வதாகும். அதற்கடுத்த படி, ஒன்றாக வளர்ச்சியடைவதாகும். மேலும், நீண்ட காலத்திற்கு ஒன்றிணைந்து செயல்பட்டு இந்த உறவுகளை நாம் பராமரிக்கும்போது, ஒன்றிணைவது எனும் இந்த சிறிய படி, எவ்வாறு வளர்ந்து பரிணமிக்கிறது என்பதை நாம் காண்போம். இது குறிப்பாக நமது இளைஞர்களுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும்.

பல்வேறு மதங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் ஒன்றுகூடி, மரம் நடுவது, கிராமங்களுக்கு சென்று கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை குழந்தைகளுக்குப் புரிய வைப்பது, பயிர் உற்பத்தித் திறனை எவ்விதம் இரட்டிப்பாக்குவது என்பதை விவசாயிகளுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது, சிறு குழந்தைகளின் உள்ளுணர்வுத் திறனை அதிகரிப்பது போன்ற எளிய விஷயங்களை செய்யும்போது - பல விஷயங்களை நாம் சாதிக்க முடியும்.

இந்தக் கூட்டம் வெறும் தத்துவக் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கானது மட்டுமல்ல; முக்கியமாக, அன்பின் தாக்கத்தை பரப்புவதற்காக அனைவரும் ஒன்று சேர்வதாகும். இல்லையெனில், இது போன்ற கூட்டங்கள் பலனின்றி நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

உண்மையில், நாம் இம்மாதிரி ஒரு சந்திப்பை நிகழ்த்தி உள்ளோமா? சமீப காலத்தில் இது போன்று நடந்ததாக எனக்கு நினைவில் இல்லை. சகோதரத்துவம், அன்பு மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பர கருணை ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதற்காக பல குழுக்களை ஒன்றிணைத்த, கலாச்சார அமைச்சகத்திற்கு எங்கள் இதயங்கனிந்த நன்றிகளை தெரிவிக்கிறோம்.

செயல்பாடு

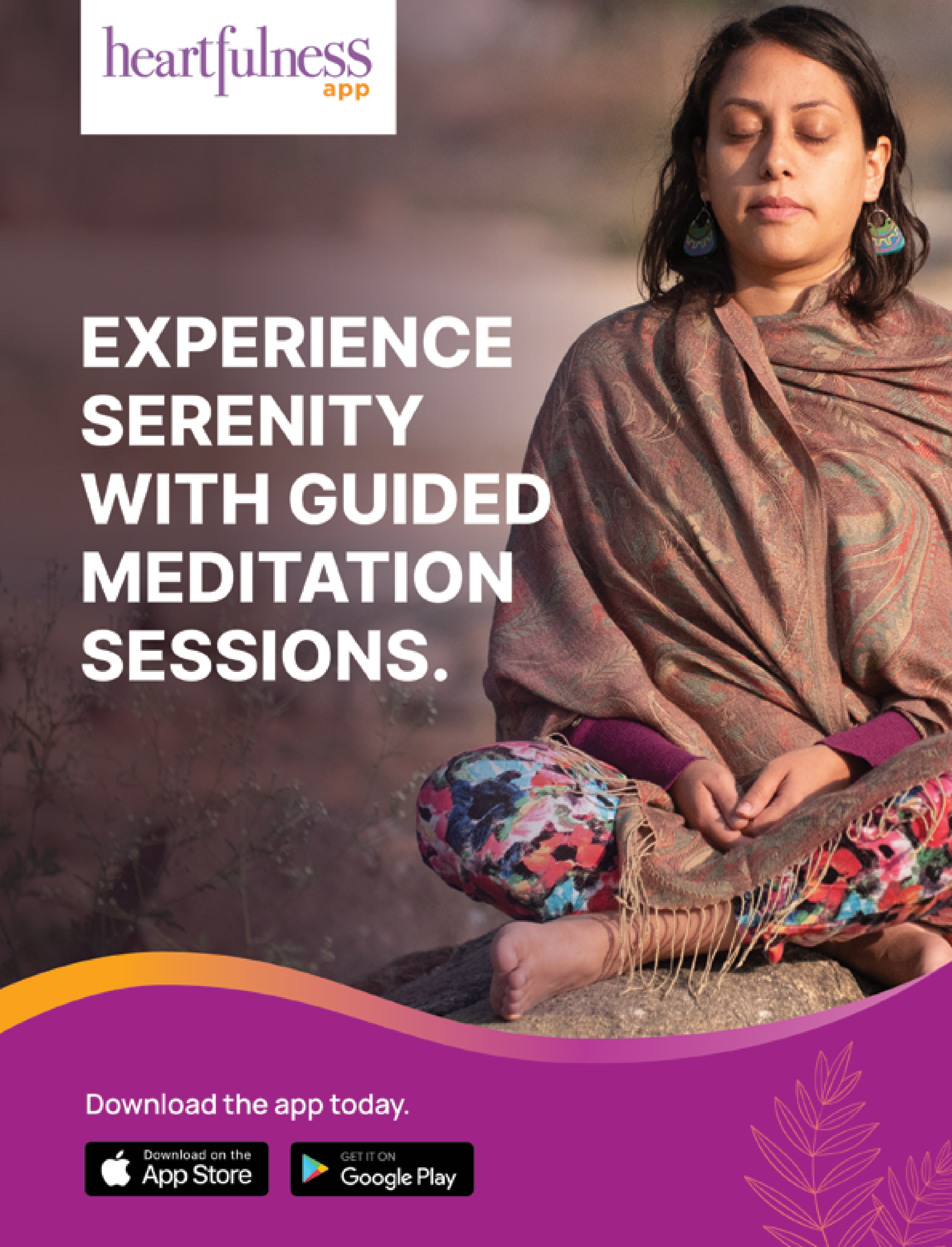
உங்கள் சமூகத்தில், அந்த இடம் சார்ந்த ஒரு திட்டத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இங்கு சில எடுத்துக்காட்டுகள் உள்ளன, ஆனால் தயவுகூர்ந்து இவை மட்டுமே உள்ளதாக வரையறுக்க வேண்டாம்:

1. ஒரு சுற்றுச்சூழல் திட்டத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், எ.கா. காடுகள் அழிக்கப்பட்ட பகுதியில் மரங்களை நடுதல்; ஓடை, ஆறு அல்லது ஏரியை சுத்தம் செய்தல்; அந்த இடம் சார்ந்த சமூகங்களில் மறுசுழற்சி மையங்கள் அமைத்தல், மக்கிய உரம் தயாரிப்பதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்துதல் மற்றும் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்று மக்களுக்கு பயிற்சி அளித்தல் போன்றவை.

2. ஒரு கல்வித் திட்டத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், எ.கா. பின்தங்கிய குழந்தைகளுக்கு பிரைட்டர் மைண்ட்ஸ் (Brighter Minds) திட்டங்களை கற்பித்தல்; புத்தகங்களை சேகரித்து நடமாடும் நூலகத்தை அமைத்தல், அங்கு குழந்தைகளுக்கான கதை சொல்லும் நேரம் வழங்கப்படுதல்; கலை, இசை அல்லது நடன வகுப்புகளை வழங்குதல் போன்றவை.

3. சுகாதாரத் திட்டத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள், எ.கா. ஆரோக்கியமான உணவு, நல்ல சுகாதாரம், மின்னணு சாதனங்களிலிருந்து கூடியவரை விலகியிருத்தல், சீரான உறக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துதல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்த உள்ளூர் குழுக்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுதல்.

இது போன்ற திட்டங்களில் ஆர்வமுள்ள நிறுவனங்களுடன் சேர்ந்து, உங்கள் அனைத்து வளங்களையும் ஒன்று திரட்டுங்கள். அதிகபட்ச நன்மைக்காக ஒன்றாக பணியாற்றுங்கள். நாம் ஒன்றுகூடி சாதிப்பதற்கு எல்லை என்பதே இல்லை.


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

உங்கள் உள்ளார்ந்த குழந்தைத்தன்மையுடன் மீண்டும் இணைதல்

அமெரிக்காவிலுள்ள உணர்வுநிலையுடனான ஜீவிதத்தின் நிறுவனமான 'The Institute for Conscious Being' என்ற அமைப்பை நிறுவியவர் முனை. **ஜோசப் ஹோவெல்** ஆவார். உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவத்தில் அவர் முதன்மை உரை ஆற்றினார். அதில், ஒருவரது உள்ளார்ந்த குழந்தைத்தன்மையுடன் தொடர்புகொள்வதன் மூலமாக, அவரவரது ஆன்மீகத் தொடர்பைக் கண்டறிய பார்வையாளர்களுக்கு உதவும் பொருட்டு, ஒரு பயிற்சியின் மூலமாக அனைவரையும் வழிநடத்தினார்.

ஒரு கணம், எனக்காக நீங்கள் இதைச் செய்வீர்களேயானால் :

மெதுவாக கண்களை மூடி, உங்கள் வாழ்வின் துவக்க காலத்தில் நீங்கள் வாழ்ந்த இல்லம், வசிப்பிடம், அடுக்குமாடி குடியிருப்பு, அல்லது வீட்டை, உங்கள் மனக் கண்ணில் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

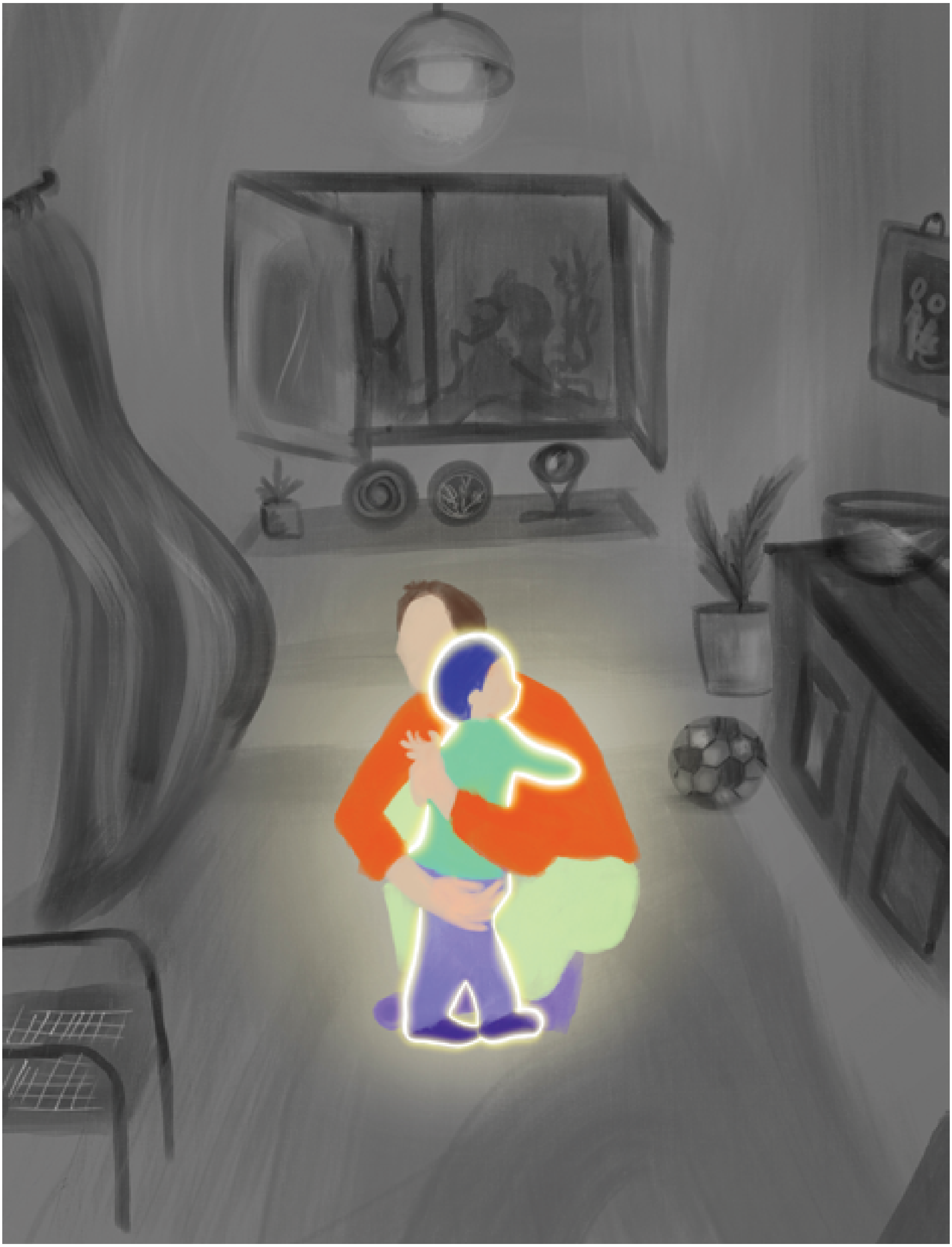
இப்போது, அந்த வசிப்பிடத்தை காணுங்கள். நீங்கள் அப்போது ஒன்றோ, இரண்டோ, மூன்றோ அல்லது நான்கு வயதினராகவோ இருந்திருக்கலாம். மேலும் அதை நீங்கள் காணும்போது, ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளையும், பூசப்பட்டிருக்கும் வண்ணங்களையும் காணுங்கள்.

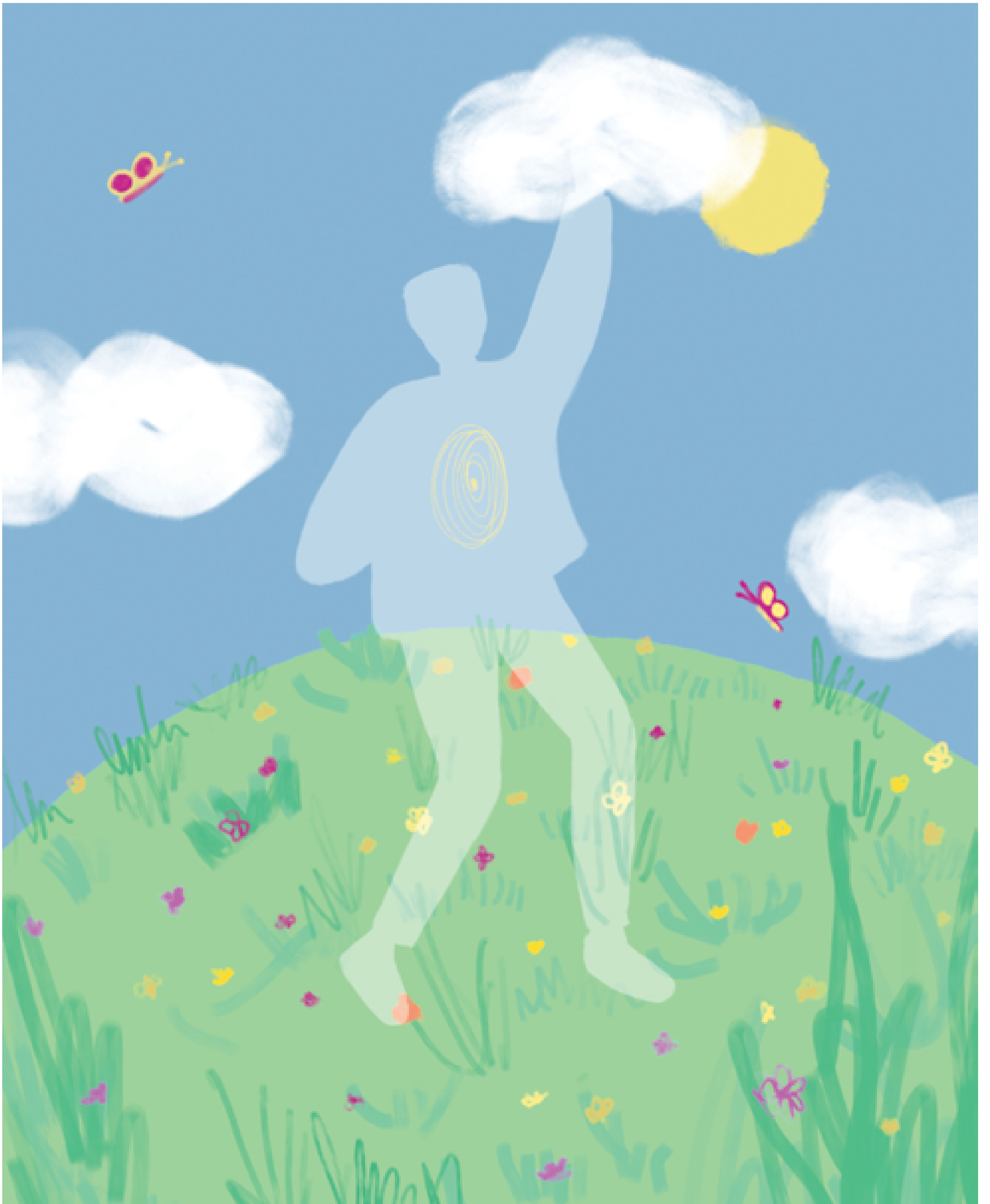
இப்போது, நீங்கள் மிகவும் அதிகமாக விளையாடிய இடத்தைக் காணுங்கள். அது புல்வெளியிலா, விளையாட்டு மைதானத்திலா, உங்கள் தனிப்பட்ட தோட்டத்திலா, அல்லது அடுக்குமாடி கட்டிடத்தின் பொதுவெளியிலா?

உங்கள் மனதில் இதை நீங்கள் காட்சிப்படுத்தும்போது, அவ்விடங்களில் விளையாடும், உங்களின் அந்த சிறு ஜீவனை காணுங்கள். பேசும் கண்கள், குதூகலம், மென்மை, பலவீனம், பிரமிப்பு, ஆச்சரியம் ஆகியவற்றுடன், அன்பு செலுத்தவும், அன்பு செலுத்தப்படவும் வேண்டும் என்ற இரு விருப்பங்கள் மட்டுமேகொண்டிருக்கும், அந்த அழகிய சிறு குழந்தையைக் காணுங்கள். என்னை நீ பற்றிக்கொள், நானும் உன்னை பற்றிக்கொள்கிறேன், என்று அதனிடம் கூறுங்கள். அந்த அழகிய கண்கள்கொண்ட அச்சிறு குழந்தை, வாழ்க்கையைக் குறித்த நிறைய எதிர்பார்ப்புகளுடன், அந்த விளையாட்டு மைதானத்திலோ அல்லது முற்றத்திலோ, அல்லது தோட்டத்திலோ அமர்ந்திருக்கிறது. மேலும் அந்த எதிர்பார்ப்பை அக்குழந்தை வெளிப்படுத்துகிறது.

இதில் சோகம் என்னவென்றால், இவ்வுலகின் கட்டாயத் தேவைகள், கடினத்தன்மை மற்றும் காயப்படுத்துதல்கள் ஆகியன, பெருமதிப்புமிக்க அந்த களங்கமற்ற தன்மையை அதன் முழுமையான தூய்மையுடன் தாக்குப்பிடிக்க விடாததால், நம் ஆன்மக் குழந்தையாகிய அச்சிறு குழந்தை, ஒரு மேல்ஓட்டிற்குள் பதுங்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால், ஐந்து அல்லது ஆறு, அல்லது சிலசமயங்களில் ஏழு வயது ஆகும்போது, அகங்காரம் என்றழைக்கப்படும், பாதுகாப்பின் ஓர் உறையை போட்டுக்கொள்கிறோம். நமக்கு ஓர் அகங்காரம் இருக்கவேண்டும். உலகின் ஊடே நகர்ந்து செல்வதற்கு, அது நமக்கோர் வழியமைத்துக் கொடுக்கிறது. நமது பலவீனமான சிறிய சுயம், தாங்கிக்கொள்ள இயலாத காயங்களிலிருந்து அது நம்மை பாதுகாக்கிறது.

மேலும் அக்குழந்தை வளர வளர, அதன் அகங்காரமும் அதனுடன் வளர்கிறது; இது உங்களுக்குள்ளும், எனக்குள்ளும் நடக்கிறது. ஒரு கட்டத்தில், "நான் சக்தியுள்ளவனாக இருக்கிறேன், அல்லது நான் நன்றாக இருக்கிறேன், அல்லது நான் சரியாக இருக்கிறேன், அல்லது நான் கொடுக்கும் தன்மையுடையவனாக இருக்கிறேன் என்பதனால், உங்களால் என்னை புண்படுத்த முடியாது," என்று





உங்கள் இதயங்களை ஒன்றிணையுங்கள்; அவை ஒத்திசைவுடன் துடிக்கட்டும். உங்கள் ஆன்மாவுடன் இணையுங்கள்; அதன் மூலம், உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்தவொரு அதிர்ச்சிக் கட்டத்தையும், சுயமரியாதை மற்றும் பரிவுடனும், புனிதம் வாய்ந்த திடம் மற்றும் பற்றுறுதியுடனும் எதிர்கொள்ள முடியும்.

இவ்வுலகிடம் சொல்லும், தற்காக்கும் குணாதிசயம் கொண்டதொரு நபராகி விட்டோம். நம் அகங்கார-உத்தி என்னவாக இருக்கும் என்பதை, நாம் முடிவுசெய்து விட்டோம்.

அதன் பிறகு, வாழ்க்கையின் இடைக்காலத்தில், மற்றும் நம்மில் சிலருக்கு அதற்கும் முன்னரே, அதிர்ச்சிக் கட்டம் ஒன்று இருந்தது. வலி, வேதனை, அவமானம், கோபம், மற்றும் விலக்கிவைக்கப்படுதல், ஆகியவற்றை வெற்றிகரமாக தடுப்பதற்கானதொரு வழியை, அகங்காரம் ஒருபோதும் பெற்றிருக்கவில்லை என்பதை நாம் உணர்ந்ததால், அந்த அதிர்ச்சிக் கட்டம், வலியும் வேதனையும் நிறைந்ததொரு இடத்திற்கு, நம்மைக் கொண்டு சென்றது.

நாம் பதின்ம வயதினராக இருந்தபோது, நமக்கானதொரு அடையாளத்தை நாம் தேடிக்கொண்டிருந்தோம். நம் ஆன்மக் குழந்தையிடம் திரும்பிச்செல்வதற்கு பதிலாக, குழுக்களில் இணைவதில் நம் அடையாளத்தை நாம் கண்டறிந்தோம். மேலும் இப்போது, நம்மில் பலர், சமூக ஊடகங்களில் தத்தமது அடையாளத்தைக் கண்டறிகின்றோம். நமது குழந்தைகள் பற்றிக்கொள்வதற்கு, எத்தகைய போலியானதொரு சுயத்தை நாம் அளிக்கிறோம்!

நாம் அகங்காரமாக இல்லையெனில், நம்மால் என்னவாக இருக்க முடியும்? நம்பிக்கையை, அன்பை, பிரகாசத்தை திரும்பக் கொண்டுவரும், எந்த நபராக நம்மால் இருக்க இயலும்? இதற்கான விடை, நமது ஆன்மா என்பதாகும். இப்போது, ஆன்மாவின் நோக்கத்தை அகங்காரம் ஈடேற்றும் என்பதனால், ஒரு நோக்கம், ஓர் அர்த்தம், மற்றும் அகங்காரத்தின் உதவியுடன் பாதுகாக்கப்படுவதற்கானதொரு வழி, ஆகியவற்றை ஆன்மா பெற்றிருக்கிறது.

ஆகையால், உங்கள் ஆன்மாவின் பண்பியல்புகளை எவ்வாறு மீண்டும் கண்டறிவது என்று, நான் உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். எனது மரபுவழியில், “நீங்கள் சிறியதொரு குழந்தையாக ஆகாவிடில், உங்களால் சொர்க்கத்தின் இராஜ்ஜியத்திற்குள் நுழைய முடியாது” என்று மாபெரும் போதகராகிய ஏசு கிறிஸ்து கூறினார்.

என் அபிப்பிராயத்தில், நம் உண்மையான இயல்பாகிய, நமது முதல் அடையாளத்திற்கு நாம் திரும்பிச்செல்ல வேண்டும். சில நிமிடங்களுக்கு முன்னர் அந்த முற்றம் அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில், நீங்கள் பார்த்த அந்த சிறிய ஜீவனில் அது கண்டறியப்படுகிறது.

உங்கள் கண்களை மீண்டும் மூடுங்கள். நீங்கள், அக்குழந்தையை மீண்டும் ஒருமுறை காட்சிப்படுத்த வேண்டுமென்று நான் விரும்புகிறேன். அதன் கண்களுக்குள் பாருங்கள். அதன் தூய்மை, அழகு, அன்பு செலுத்துவதற்கும், செலுத்தப்படுவதற்குமான அதன் விருப்பத்தை காணுங்கள். இப்போது அக்குழந்தையின் இதயத்தை உணர்ந்து பாருங்கள். மற்றும் நீங்கள் அக்குழந்தையிடம் சென்று, அதன் அருகில் அமர்ந்து, அந்த சிறு ஜீவனை அரவணையுங்கள். உங்கள் இதயங்களை ஒன்றிணையுங்கள்; அவை ஒத்திசைவுடன் துடிக்கட்டும். உங்கள் ஆன்மாவுடன் இணையுங்கள்; அதன் மூலம், உங்கள் வாழ்க்கை எந்தவொரு அதிர்ச்சிக் கட்டத்தையும், சுயமரியாதை மற்றும் பரிவுடனும், புனிதம் வாய்ந்த திடம் மற்றும் பற்றுறுதியுடனும் எதிர்கொள்ள முடியும்.

விளக்கப்படம் : லக்ஷ்மி கட்டம்

அகத்தூண்டுதல்

பிரபஞ்சத்தின் தார்மீகத் தன்மை
நீண்டதாக இருப்பினும், நீதியை
நோக்கி அது வளைந்து நிற்பதால்,
நாம் வெற்றி கொள்வோம்.

மார்ட்டின் லூதர் கிங் ஜூனியர்

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்

அன்பிற்காக அன்புசெலுத்துதல்

மஹோத்சவத்தின் இரண்டாவது நாளன்று **தாஜி**, இக்கூட்டத்தின் நோக்கத்தைப் பற்றியும், வெவ்வேறு மதங்களில் ஏன் வெவ்வேறு நடைமுறைகள் உள்ளன, ஆன்மாவை எவ்வாறு பேணி வளர்ப்பது மற்றும் ஒரு சிறந்த உலகிற்காக அனைத்து மக்களும் எவ்வாறு ஒன்றிணைய முடியும் என்பதைப் பற்றியும் பேசினார்.

கடவுளை நேசிப்பவர்களே! உங்களுக்கு என் இதயபூர்வமான வணக்கங்கள். இத்தகைய ஆன்மீக மஹோத்ஸவக் கூட்டம், இந்த உலகம் முழுவதும் இனி வருடாந்திர பாரம்பரியமாக மாறும் என்று நம்புகிறேன். இப்படி ஒன்றிணைவது ஆரம்பம் மட்டுமே. ஹென்றி ஃபோர்டின் வார்த்தைகளில் கூறுவதெனில், நாம் இணைந்து செயல்பட்டால் அது முன்னேற்றமாக மாறும். நாம் ஒருவரோடு ஒருவர் கைகோர்த்து வளரும்போது, நாம் ஒருவரையொருவர் நன்கு புரிந்துகொண்டு, நமது இலக்கை நிறைவேற்ற எவ்வாறு ஒன்றிணைந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை அறிய வேண்டும்.

பலர் என்னிடம், "இந்த நிகழ்வின் நோக்கம் என்ன?" என்று கேட்கிறார்கள். அதற்கு நான், "தற்போதைய தருணத்தில் ஒன்று சேரவும், ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் கற்றுக்கொள்ளவும், ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்ளவும், ஒருவரை ஒருவர் அறிந்துகொள்ளவும், பின்னர் உலகம் முழுவதும் செயல்திட்டங்களை தொடங்குவதற்காகவும்", என்றேன்.

இவ்வாறான குறிப்பிட்ட திட்டங்களில், ஒன்றிணைந்து பணியாற்றக்கூடிய, பல அமைப்புகளைச் சேர்ந்த தன்னார்வலர்கள் இருப்பார்கள்.

ஐக்கிய நாடுகளின் சபையில், நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் (Sustainable Development Goals) அனைத்து வகையான மாசு கட்டுப்பாடு (மண், நீர், காற்று), பெண்களின் கல்வி, சமத்துவம், வறுமை ஒழிப்பு போன்றவை உட்பட, பல நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகள் உள்ளன. ஆனால் அடிப்படையில், மற்ற எல்லா பிரச்சினைகளுக்கும் காரணமாக இருக்கும் ஒரு விஷயத்தை, ஐக்கிய நாடுகளின் வளர்ச்சி இலக்கில் சேர்க்கவில்லை.

ஃபிரான்சை சேர்ந்த அன்பு சகோதரர் ஒருவர், அனைத்து நிலையான வளர்ச்சி இலக்குகளையும் (SDG) கையாள்வதற்காக மனதை ஒழுங்குபடுத்தும் தியானத்தின் அவசியத்தை எடுத்துரைத்தார். வேறுபாடுகளை மீறிய ஒரு மனம், நல்லதையும் கெட்டதையும் பகுத்து, பாகுபாடு செய்ய முடியும். கட்டுப்பாடற்ற மனம் எப்போதும் தவறு செய்ய தூண்டப்படும். நல்லறிவும், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டுள்ள மனமும் உடைய ஒருவர், காற்றை மாசுபடுத்துவது அல்லது தண்ணீரை மாசுபடுத்துவது பற்றி ஏன் சிந்திக்கப் போகிறார்? அது சாத்தியமில்லை; எனவே தியானம் அவசியமானது. சுருக்கமாகக் கூறுவதெனில், உலகில் உள்ள பல்வேறு வகையான மாசுபாடுகள் அனைத்தும், மன மாசுபாட்டின் விளைபொருளாகும்.

இந்திய பாரம்பரியங்களில், நாம் துளசி இலைகளைப் பறிக்கிறோம். துளசி ஒரு தெய்வமா? இல்லை.

ஆனாலும் நாம் அதை ஒரு தெய்வம் என்று அழைக்கிறோம். ஏன்? துளசியில் பல குணப்படுத்தும் பண்புகள் இருப்பதால், யாரும் அதை அழித்துவிடக் கூடாது. நாம் அத்தாவரங்களை அழிக்க மாட்டோம், அவற்றை வணங்குவோம் என்பதற்காக, நமது மூதாதையர்கள், துளசியை ஒரு தெய்வம் என்று அழைத்தனர். ஒரு சிறிய செடியை மதித்து, அதை வழிபடுவது அற்புதம் இல்லையா?

அதேபோல், சுவாசப் பயிற்சிகள், பிராணாயாமம் போன்ற பல பாரம்பரியங்களும் நம்மிடம் உள்ளன. சில குறிப்பிட்ட முறையில் காற்றை உள்ளிழுத்து, வெளியேற்றும் விதமானது, கடவுளை உங்களிடம் கொண்டுவரும் என்று நினைக்கிறீர்களா? அது இயலாது. ஆனால் பிராணாயாமம் மதத்துடன் பிணைக்கப்படும் போது, மக்கள் அதைச் செய்கிறார்கள். பிராணாயாமம் என்பது முக்கியமாக, உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காக, உங்கள் கோஷங்களை பிரத்யேகமாக கவனித்துக் கொள்வதற்காக உள்ளது.

இந்து மதத்தில், சாத்வீகமான உணவை உட்கொள்ளுமாறு நமக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஏன்? ஏனெனில் சாத்வீக உணவின் மூலம், நமது உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கிறோம். மன செயல்பாடுகளின் மூலம் - நமது பெரியவர்களுடன் உரையாடுவது, கல்லூரிகள், பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் பள்ளிக்கூடங்களில் கற்றுக்கொள்வது, மேலும் தற்போது, 'கூகிள்' *மாதா* மூலமாக - நம் மனதிற்கு ஊட்டமளிக்கிறோம்.

ஆன்மாவிற்கு நாம் எப்படி ஊட்டமளிப்பது? நமது ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் ஆதிகுருவான, லாலாஜி மகாராஜ் என்றும் அழைக்கப்படும் ஸ்ரீ ராம் சந்தர அவர்கள், நமது ஆன்மாவை வளப்படுத்த, முதலில் நமது பிராணனை எவ்வாறு வளப்படுத்துவது என்பதை நமக்குக் காட்டியுள்ளார். அது, பிராணஸ்ய பிராணஹ அல்லது பிராணாஹுதியின் மூலம் – அதாவது, மிகச் சிறந்த யோகி ஒருவரால் வழங்கப்படும், மிக சூட்சுமமான நிலையிலுள்ள பிராணனால் என்று கூறியுளார். இது, செயலற்ற நிலையிலுள்ள நமது உணர்வுநிலையை எழுப்பி, அந்த உணர்வுநிலை, அடித்தளத்தில் இருந்து மனித நிலைக்கும் , பின்பு உயர்-மனித நிலைக்கும், பின் தெய்வீக நிலைகளுக்கும் பயணிக்க உதவுகிறது. இது ஒரு வாக்குறுதியாகும். இது போலியான வாக்குறுதி அல்ல; இது அனைவராலும் அனுபவித்து உணரக்கூடிய ஒரு வாக்குறுதி.

அறிவியலில் நம்பிக்கை தேவையில்லை. அதில் யதார்த்தமான விஷயங்கள் மட்டுமே உள்ளன - ஈர்ப்பு விசை, குவாண்டம் புலம், மரபியல் விதிகள், வேதியியல் எதிர்வினைகள், வெப்ப இயக்கவியலின் விதிகள் - இந்த அடிப்படை விதிகள் எப்போதும் மாறாதிருக்கும். ஆன்மீகத்திலும் அதேபோன்று, அனைத்தையும் ஆளும் அடிப்படை விதி அன்புதான். பின்னர், "ஏகம் பிரம்மம் துவித்ய நஸ்தே" குறித்து பேசுகிறோம். அதாவது கடவுள் ஒன்றே தான். குர்ஆனில், "லா இலாஹா இல்லல்லாஹ்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் பொருளும், கடவுள் ஒருவரே என்பதாகும். கிறிஸ்தவ பாரம்பரியத்திலும் ஒரே கடவுள்தான்.

ஏசு கிறிஸ்து, "நானே வழியும் சத்தியமும் ஜீவனுமாயிருக்கிறேன். என் மூலமாக அன்றி, எனது தந்தையிடம் யாரும் வருவதில்லை. நீங்கள் உண்மையில் என்னை அறிந்தால், என் தந்தையையும் அறிவீர்கள்" என்றார். ஸ்ரீ கிருஷ்ணர், "அனைத்து தர்மங்களையும் விடுத்து, என்னிடம் சரணடையுங்கள். நான் உங்களை சோதனைகள் மற்றும் இன்னல்களிலிருந்து காப்பாற்றுவேன்" என்று கூறினார். புத்த மதத்தில், "புத்தம் சரணம் கச்சாமி" - அதாவது, நான் புத்தரிடம் தஞ்சம் அடைந்தேன் - என்று கூறப்படுகிறது. இத்தகைய கூற்றுக்களை கேட்கும்போது, அவற்றை நாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்வில்லை எனில், அவை மேலோட்டமாக, அகங்காரா கூற்றுகளாக தோன்றுகின்றன. ஆனால் அவை அப்படியல்ல. இங்கு நான் ஒன்றை குறிப்பிட வேண்டும், அன்பு என்றால் சரணடைதலாகும்.

இங்கு, நான் சரணடைவதைப் பற்றி பேசுவது, தோல்வியினால் அடையும் சரண் அல்ல. மாறாக, என்னையே நான் வெற்றி கொண்டதால் இது நேர்ந்தது. என் அகங்காரம் இப்போது உயர்வடைந்தது, எனவே "நான்" இனி இல்லை. தாங்கள் ஒருவர் மட்டுமே உள்ளீர், எனது அன்புள்ள இறைவா!

நாம் எந்த மதத்தை பின்பற்றுபவராக இருந்தாலும்,

இந்த நிலையை நம்மால் உணர முடியும். நீங்கள் ஒரு இந்துவாக இருந்தால், உங்களால் இயன்றவரை சிறந்த இந்துவாக இருங்கள். நீங்கள் கிறிஸ்தவராக இருந்தால், சிறந்த கிறிஸ்தவராக இருங்கள். நீங்கள் ஒரு முஸ்லிமாக இருந்தால், சிறந்த முஸ்லிமாக இருங்கள்.

உங்களது மதத்தை நீங்கள் சரியாகப் பின்பற்றினால், உலகில் போர்கள் வருமா? இல்லை, அவை வராது. மதங்கள் அனைத்தும் நம்பிக்கை அமைப்புகள். ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் முன்னாள் இயக்குநர், ஜெனரல் கோஃபி அன்னான், "பிரச்சினை மதங்களில் அல்ல, அதில் நம்பிக்கை உடையவர்களிடம்தான் உள்ளது" என்று ஒருமுறை கூறினார். நம்பிக்கை கொண்டவர்கள், தங்கள் மதத்தை மட்டுமே நம்புகிறார்கள். மேலும், அவர்கள் மற்றவர்களைவிட உயர்ந்தவர்கள் என நினைக்கிறார்கள். இதுதான் பிரச்சினை. எனது குரு மகராஜ், "நீங்கள் சிறந்தவர் என்று நினைப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை; ஆனால் எப்போதும், மற்றவர் நம்மைவிட சிறந்தவர் என்று நினையுங்கள்" என்று கூறுவார்.

எனவே இந்த சிறிய புரிதலுடன், அமைதியான இதயங்களுடன், நாம் அனைவரும் தினசரி நமது அடிப்படை பயிற்சியினை செய்வோம். உங்கள் தொழுகையை செய்யும்போது, தெய்வீக அருளை ஏற்கத் தயாராக இருங்கள். உங்களுக்கு விருப்பமான தெய்வத்தின் முன் நீங்கள் பூஜை செய்யும்போது, அருளை ஏற்கத் தயாராக இருங்கள், அன்புடன் இருங்கள், இதயத்தைத் திறந்திடுங்கள். நீங்கள் எந்த வகையான பயிற்சியைச் செய்தாலும், ஏற்றுக்கொள்ளும் இதயத்துடன் அதை செய்யுங்கள். ஒரு சடங்காக அல்ல, பயத்தால் அல்ல, ஆசையால் அல்ல, பிச்சை எடுப்பதற்காக அல்ல, ஆனால் அன்பிற்காக அன்பு செலுத்துங்கள். இப்புரிதலை நாம் பராமரிக்கும்போது, நாம் மாற்றமடைவோம். நாம் மாறினால், உலகமும் மாறும். இவ்வதிமாக நாம் அதிக பங்களிப்பை வழங்குவோம்.

AI generated illustrations

கௌரவ விருது வழங்கப்பட்டது

மஹோத்ஸவத்தின் இறுதி நாள் காலையன்று, காமன்வெல்த்தின் செக்ரடரி ஜெனரலாக இருக்கும், மரியதைக்குரிய **பெட்ரிஷியா ஸ்காட்லேண்ட்** கே.ஸி. அவர்கள், அனைத்து மதங்கள் மற்றும் கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த மக்களை ஒருங்கிணைத்தும், இயற்கையைப் பேணிவளர்த்தும், இவ்வுலகத்திற்கு ஆன்மீகத்தைக்கொண்டு சேர்ப்பதில், தாஜி அவர்கள் ஆற்றியுள்ள பெரும் பணியைப் பற்றி உரை நிகழ்த்தினார். அவரது பணியை கௌரவிக்கும் விதமாக, 'காமன்வெல்த் அமைப்பில் அமைதியை உருவாக்கி, நம்பிக்கையை வளர்க்கும் உலகத் தூதுவர்' என்ற பட்டத்தை வழங்கினார். இந்த கௌரவத்தை அளிக்கும் தருணத்தில் அவர் ஆற்றிய உரை பின்வருமாறு:

உங்களனைவருக்கும் என் இதயங்கனிந்த வாழ்த்துக்கள். இந்த சிறப்பு வாய்ந்த இடத்திற்கு மீண்டும் வந்ததை, உண்மையில் ஒரு கௌரவமாகக் கருதுகிறேன். முன்னொரு காலத்தில் கரடு முரடாகவும், வறண்டு வெறுமையாகவும் இருந்த ஒரு நிலத்தை, தொலைநோக்குப் பார்வையும், கூர்மதியும், உழைப்பும் கொண்டு, உள்ளூரில் காணப்படும், அருகி வரும் உயிரினங்களும், மருத்துவ குணம் வாய்ந்த மற்றும் உண்ணக்கூடிய தாவரங்களும், இயற்கை விவசாயப் பண்ணைகளும் நிறைந்து, செழித்து விளங்கும் மழைக்காடுகளைக் கொண்ட, வளமை ததும்பும் ஒரு பசுமை வளாகமாக உருமாற்றி அமைப்பட்டுள்ளன. இந்த இடம், இயற்கையோடு ஒத்திசைந்து இருப்பதற்கான ஒரு சாட்சியாக அமைந்துள்ளது. 'யாத்ரா கார்டன்' என்பதிலும், இந்த தூய்மையான அரங்கங்களினூடேயும், ஒருவர் எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும், அமைதி மற்றும் புதுப்பித்தலுடன் நிகழ்த்தும் ஓர் சந்திப்பாகும்.

எத்தனையோ வருடங்களாக நீங்கள் பயிற்சி செய்தும், பகிர்ந்தும் வந்துள்ள, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் பௌதீக பிரதிநிதித் துவத்தினூடே இன்று நாம் நிற்கிறோம். அதுவும், பாபூஜி மகராஜ் அவர்களின் 125வது வருட பிறந்தநாள் விழாவிற்கு ஒரு மாதம் முன்பாக, நாம் இங்கு ஒன்றுகூடும் இந்த நேரத்தில், இது அவருடைய நீடித்து நிற்கும் மரபுக்கு, பொருத்தமானதொரு நினைவுச் சின்னமாகும்.

பணிவான சேவையும், பக்தியும், அன்பும் நிறைந்த அவருடைய வாழ்க்கையின் முத்திரை, சந்தேகங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட வகையில் இருக்கிறது. அது இங்கே இருக்கும் ஒவ்வொருவரின் நடத்தையிலும் பிரதிபலிக்கிறது. இந்த அற்புதமான இடத்திற்கு, எங்களை மீண்டும் ஒருமுறை மிகக் கருணையுடன் அழைத்து வரவேற்ற, நம் அன்பு நண்பரும், சகோதரருமான தாஜி அவர்களின் தொலைநோக்கு ஆற்றலிலும், தலைமைத்துவத்திலும், அது தொடர்ந்து பிரதிபலிக்கிறது.

காமன்வெல்த் என்பது, ஐந்து கண்டங்களிலும், ஆறு பெருங்கடல்களிலும் பரவியிருக்கும் 56 நாடுகளையும், 2.5 பில்லியன் மக்களையும் கொண்ட ஒரு குடும்பமாகும். நமது ஒன்றிணைந்த இதயம், அமைதி, புரிதல் மற்றும் பரஸ்பர மரியாதை என்னும் இப்பகிரப்பட்ட நற்பண்புகளுடன் ஒன்றாகத் துடிக்கிறது. இந்த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் பின்னணியில், வழிநடத்தும் சக்தியாக இருந்துவரும் தாஜி அவர்களே, நீங்கள் இந்த நற்பண்புகளின் புற உருவாகத் திகழ்கிறீர்கள். உங்கள் விவேகம், பரிவு, மனித குலத்தின் ஆன்மீக நன்மைக்காக நீங்கள் கொண்டுள்ள அசைக்க முடியாத உறுதியான கடமையுணர்வு ஆகிய இவையனைத்தும், உங்கள் இயக்கத்தின் மூலமாகவும், உங்களின் மூலமாகவும் பிரகாசிக்கின்றன. உங்களின் தலைமை, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் வளர்ச்சியைப் பேணிக் கண்காணித்து வருகின்றது.

அப்படிச் செய்வதன் மூலம், உலகம் முழுவதிலும் ஐயாயிரத்திற்கும் மேலான மையங்களில் இயங்கி வரும், 16000 தன்னார்வப் பயிற்றுநர்களின் அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் கூடிய உதவியுடன், 160 நாடுகளில் பரவியிருக்கும், 5 மில்லியன் பயிற்சியாளர்கள் என, உலகம் முழுவதும் எண்ணற்ற மக்களின் வாழ்க்கையை நீங்கள் ஸ்பரிசித்துள்ளீர்கள்.

உங்களது இச்செயலின் விளைவு, தொலைதூரத்திற்குப் பரந்து விரிந்திருக்கிறது. உள்முகத் தன்மை மாற்றத்திற்கான, உலக சக்தியாக மாறியுள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பானது, மைண்ட் ஃபுல்னெஸ், பரிவு, ஆன்மீக நலம், ஆகியவற்றின் விதைகளை விதைத்து, கண்டங்களையும் கலாச்சாரங்களையும் தாண்டிய சிற்றலைகளை உருவாக்கி வருகிறது. உங்களுடைய போதனைகள், அமைதிக்கும், தன்னிலை உணர்தலுக்குமான வழிமுறையை அளிக்கும் விதமாக, ஆழ்ந்த அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பேரார்வலர்களை, இணக்கமான ஒரு வாழ்க்கையை நோக்கிய பயணத்திற்கு வழிநடத்தும் விதமாக, ஆன்மீகம் மற்றும் தியானம், இவற்றிற்கான உங்கள் அணுகுமுறை, எளிதில் கடைப்பிடிக்கக் கூடியதாகவும், அதே நேரம், ஆழ்ந்ததாகவும் இருக்கிறது.

குழப்பங்கள் அதிகரித்து வரும் இவ்வுலகத்தில், பல்வேறு தரப்பிலான பின்னணிகளை உடைய ஆர்வலர்களுக்கு, ஆன்மீக

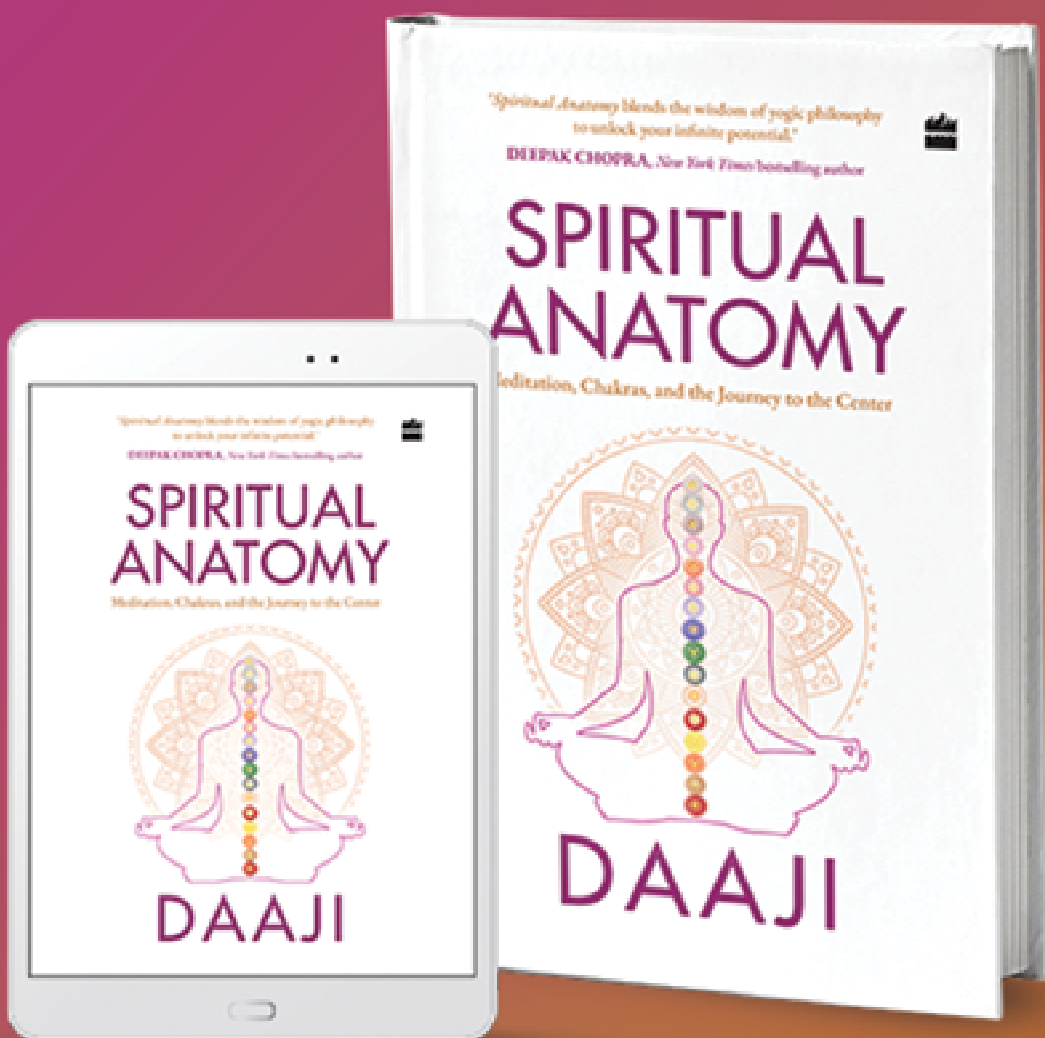
ஊட்டத்தையும், ஆறுதலையும் அளித்து, அன்பு, ஒற்றுமை, மைண்ட்ஃபுல்னெஸ், இவற்றை மையமாகக்கொண்ட ஒரு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சமுதாயத்தை, இந்தத் தொலைநோக்கு உருவாக்கியிருக்கிறது. சேவையில் நீங்கள் கொண்டுள்ள கடமை உணர்வும், அதனோடு மனித இதயம் குறித்த உங்கள் ஆழ்ந்த புரிதலும் சேர்ந்து, கருணை, அடக்கம், அகத்தூண்டுதல் மற்றும் எல்லையற்ற பரிவுணர்வு, இவற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு மரபை உருவாக்கி இருக்கின்றது. நம் வாழ்க்கையில், நாம் அனைவருமே மாற்றத்திற்கான நம் தனிப்பட்ட நேர்மறையான அதிர்வலைகளை உருவாக்கவும், வெளிபடுத்தவும் முயற்சித்து வருகிறோம். ஆனால் நீங்கள் உருவாக்கியிருக்கும் அதிர்வலைகளோ, நீடித்து நிற்கக் கூடியவையும், பரந்து விரிந்தவையும் ஆகும். அவை, மிகுந்த பலம் பொருந்திய தடைச்சுவர்களையும் அடித்துச் செல்லக்கூடிய, ஒரு சுழல் ஓட்டத்தை உருவாக்கவல்லவை என்பதோடு, அவை நம் அனைவருக்கும், ஒரு தொடர்ந்த அகத்தூண்டுதலையும் அளிக்கக் கூடியவையாகும்.

தங்களையும், தங்களுடைய தொலைநோக்கு மற்றும் தலைமைத்துவத்தையும், சேவையின் மீது தாங்கள் கொண்டுள்ள திடமான கடமையுணர்ச்சி முதலானவற்றையும் கௌரவிக்கும் விதமாக, நான், காமன்வெல்த் நாடுகளின் செக்ரடரி ஜெனரல் என்ற முறையில், 'காமன்வெல்த் அமைப்பில் அமைதியை உருவாக்கி, நம்பிக்கையை வளர்க்கும் உலகத் தூதுவர்' என்ற பட்டத்தை, உங்களுக்கு வழங்குவதில் மிகுந்த பெருமைகொள்வதோடு, பெருமிதமும் அடைகிறேன்.

#1 BESTSELLER

EXPLORE YOUR INNER DIMENSION

"The spiritual anatomy project starts with you,



ORDER NOW AT

SpiritualAnatomy.com

பணியிடம்

கனவுகளின் எழிலை நம்பியவருக்கே
எதிர்காலம் உள்ளது.

எலினோர் ரூஸ்வெல்ட்

பிரச்சினைகள்
எப்போதும் இருந்துகொண்டுதான் இருக்கும்

கௌர் கோபால்தாஸ் ஒரு இந்தியத் துறவி, வாழ்க்கைமுறை பயிற்சியாளர், ஊக்கமூட்டும் சொற்பொழிவாளர் மற்றும் முன்னாள் மின் பொறியாளர் ஆவார். பிரச்சினைகளின் தவிர்க்கஇயலா தன்மையைப் பற்றியும், உள்ளார்ந்த அமைதி நிலையை வளர்த்துக்கொள்வது, பிரச்சினைகளை சமாளிப்பதற்கு எவ்வாறு உதவும் என்பதைப் பற்றியும், மற்றும் அவை நம்மை முழுநிறைவான வாழ்க்கையை வாழ விடாமல் தடுப்பதை அனுமதிக்காமல் இருப்பது எப்படி என்பது பற்றியும் பேசுகிறார்.

உங்களுள், எத்தனை பேர் பள்ளிப் பருவத்தில் எழுத்துப் பிழையில்லாமல் எழுதுவதில் சிறந்தவர்கள்? உங்களுள், எத்தனை பேர் அதிகமாக எழுத்துப்பிழை செய்தீர்கள்? உங்களுள், பள்ளியில் எழுத்துப் பிழையைப் பற்றிக் கவலைப்படாதவர்கள் எத்தனை பேர்?

“நீ எந்த மாநிலத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறாய்?” என்று ஒரு ஆசிரியர் ஒரு சிறுவனைப் பார்த்துக் கேட்டார்.

“நான் அருணாச்சலப்பிரதேசத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறேன் மேடம்," என்று அவன் சொன்னான்.

“நீ அதை எனக்கு எழுத்துக் கூட்டிச் சொல்ல முடியுமா?”

“உண்மையில் நான் கோவாவிலிருந்து வந்திருக்கிறேன்" என்று அவன் கூறினான்.

“அருணாச்சலப் பிரதேசத்தை யார் எழுத்துக்கூட்டிச் சொல்வார்கள்? ஆனால் நீங்கள், “வெற்றி" (success) என்ற வார்த்தையை எழுத்துக்கூட்டிச் சொன்னீர்களானால், அதில் இரண்டாவது எழுத்து - நீங்கள் “u”. இதைப் போன்றதொரு பிரம்மாண்ட நிகழ்வின் வெற்றியை நீங்கள் இல்லாமல் எழுத்துக்கூட்டிச் சொல்ல முடியாது. (success) என்னும் வார்த்தை, “u” இல்லாமல் இருக்க முடியாது. நீங்கள் அனைவரும் இல்லாமல், இது ஒரு நிகழ்வாகவே இருக்க முடியாது. இந்தளவிற்குத் திறந்த இதயங்களுடனும், திறந்த மனங்களுடனும், பன்முகத்தன்மைகொண்டும், ஆழ்ந்ததாகவுமுள்ள, ஆன்மீகமான இந்த இடத்தை ஆராய்வதற்காக வந்திருக்கும் உங்கள் அனைவருக்கும், எனது மரியாதையைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

உங்களுள் எத்தனை பேருக்கு பிரச்சினைகள் உள்ளன? ஏதாவது உடல்நலப் பிரச்சினைகளா? வேலை செய்யும் இடத்தின் அதிகாரப் போராட்டங்களா? ஏதாவது கடன் சம்பந்தமான தொல்லைகளா? உணர்ச்சிபூர்வமான பிரச்சினைகளா? மனநலம் சார்ந்த பிரச்சினைகளா? உறவுமுறைகளில் பிரச்சினைகளா? உள்ளார்ந்த அமைதியைக் கண்டறிவதில் இருக்கக்கூடிய மிகப்பெரிய சிக்கல்களே, பிரச்சினைகளாக இருக்கின்றன. பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு பெறுவதற்கு, உங்களுள் எத்தனை பேர் விரும்புவீர்கள்? நாம் அனைவரும் விரும்புவோம்.

நீங்கள் யாராக இருந்தாலும், பிரச்சினைகள் என்பவை உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும். இங்கே மேடையில் அமர்ந்திருக்கும் மதிப்பிற்குரிய விருந்தினர்கள், பிரச்சினைகள் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்களா? அவர்களுக்கு உடல்நல நெருக்கடிகள் இல்லை என நினைக்கிறீர்களா அல்லது, இந்த அளவிற்குப் பிரம்மாண்டமான விஷயங்களைக் கட்டமைப்பதற்குத் தேவையான நடப்புச் செயல்முறைகளைச் செய்வதில், சிக்கல்கள் இல்லை என்று எண்ணுகிறீர்களா? ஆன்மீகவாதியாகவோ அல்லது

அவ்வாறு இல்லாதவராகவோ எதுவாயினும், இந்தப் பூமிக் கிரகத்தில் மனிதர்களாக நாம் வாழும் வரை, நாம் அனைவரும் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கிறோம். வாழ்க்கையானது, ஒவ்வொரு நாளும் நமக்குத் தொந்திரவு அளிக்கிறது. வாழ்க்கை, நம் உள்ளார்ந்த அமைதிக்கு அன்றாடம் அச்சத்தை விளைவிக்கிறது . சவால்கள், சிக்கல்கள், பிரச்சினைகள், பேரழிவுகள், சோதனையான சூழ்நிலைகள் மற்றும் கஷ்டங்கள், நம் உள்ளார்ந்த அமைதியை அழிக்கின்றன.

“இப்போது என் உடல்நலம் மேம்பட்டதாக உள்ளது," என்று உங்களுள் எத்தனை பேர் உணர்ந்திருக்கிறீர்கள்? நீங்கள் எப்போதாவது, நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டிருக்கிறீர்களா? ஒரு பிரச்சினை தீர்ந்து போனதுமே, நீங்கள் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடுகிறீர்கள். பெரும்பாலானவர்களுக்கு, பிரச்சினைகள் இல்லாமல் இருப்பதே,

அமைதி என்பதன் வரையறையாக இருக்கிறது.

நீங்கள் இங்கே ஏன் வந்திருக்கிறீர்கள்? அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டு, சிறிது அமைதியைத் தேடுவதற்காகவே நீங்கள் வந்திருக்கிறீர்கள். "பிரச்சினைகள் எல்லாம் தீர்ந்து போகட்டும், அதன்பிறகு நான் அமைதியாக இருப்பேன்" என்று மக்கள் நினைக்கிறார்கள். அது முழுவதுமே எதிரிடையானது ஆகும். நீங்கள் அமைதியாக இருக்கும்போது , உங்கள் பிரச்சினைகளை மேம்பட்ட விதத்தில் சமாளிப்பீர்கள். இன்று ஒரு பிரச்சினை தீர்ந்து போகும். நாளை வேறொரு பிரச்சினை வந்து விடும். உங்கள் உடல்நலம் நன்றாக இருக்கும்போது, பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. உங்கள் பொருளாதாரம் மேம்பட்டதாக இருக்கும்போது, உறவுமுறைகளில் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. உறவுமுறைகள் நல்ல விதமாக இருக்கும்போது, சமூகப் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. சமூக வாழ்க்கை நன்றாக இருக்கும்போது, வானிலை தொடர்பான பிரச்சினைகள் வருகின்றன. பிரச்சினைகள் எப்போதும் முடிவடைவதில்லை.

நீங்கள் உள்ளார்ந்த அமைதியைக் கண்டறிந்தீர்களானால், உங்கள் பிரச்சினைகளைத் திறம்படச் சமாளிப்பீர்கள். தங்கள் சவால்களை எதிர்கொண்டு, கடந்து செல்வதற்கான திறன்மிக்க இளைஞர்களின் பற்றாக்குறை, இன்றைய உலகத்திலுள்ளது. இந்த உலகம் என்பது, தனிமனித உணர்வுநிலைகளின், ஒன்று திரண்ட பிரதிபலிப்பாகவே இருக்கிறது. நான் அமைதியாக இல்லையென்றால், இந்த உலகம் எவ்வாறு அமைதியானதாக இருக்கும்? இந்தக் கிரகத்தின் குடிமக்கள் அமைதியைக் கண்டறியவில்லையென்றால், இந்த உலகம் எவ்வாறு அமைதியாக இருக்க முடியும்?

நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை சொல்வேன். கலைகளின் மீது அதீதப் பிரியம்கொண்ட ஒரு அரசர் இருந்தார். பயிற்சி செய்யும் மாணவனாக நான்கு நாட்கள் கழித்த பின்னர், அமைதியைச் சித்தரிக்கும் சிறந்த வர்ண ஓவியத்தை வரையும் ஒரு நபருக்கு, ஆயிரம் பொற்காசுகள் பரிசாக வழங்கப்படும் என்று அவர் அறிவித்தார். ஆயிரக்கணக்கான கலைஞர்கள் ஓவியத்தை வரைய ஆரம்பித்தார்கள். அந்த ஆயிரம் ஓவியங்களுள், இரண்டு மட்டும் அரசருக்கு முன்னால் காண்பிப்பதற்காகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டன. இரண்டுமே மூடி வைக்கப்பட்டிருந்தன.

அரசர் முதல் ஓவியத்தைத் திறந்தார். பளிங்கு போல் தெள்ளத் தெளிவான, நீலப்பசுமை நிற நீரோவியத்தை அவர் பார்த்தார். அந்த ஓவியத்தில் இருந்த, ஏரியின் அடிப்பாகத்தை அவரால் காண முடிந்தது. அங்கே அழகான மலைத்தொடர்கள் இருந்தன. பறவைகள் பறந்துகொண்டிருந்தன. பஞ்சு போன்ற மேகங்களைக்கொண்ட தெளிந்த ஆகாயம் மற்றும் ஏரியின் மேற்பரப்பில் அன்னப்பறவைகள் நீந்திக்கொண்டிருந்தன. "இதுவே அமைதியைச் சித்தரிக்கும் மிகச் சிறந்த ஓவியமாகத் தோன்றுகிறது," என்று அவர் கூறினார். அதன்பிறகு அவர், இரண்டாவது ஓவியத்தைத் திறந்தார். அதில் கருமையான, இருண்ட, மனச்சோர்வளிக்கின்ற வானம், மின்னல்களுடனும், பெருமழையுடனும் இருந்தது. அங்கே பசுமையேதும் இல்லாத வறண்டு போயிருந்த ஒரு மலை இருந்தது. அதில், சின்னஞ்சிறிய கிளையொன்றை மட்டுமே கொண்ட, ஒரேயொரு மரம் இருந்தது, மற்றும் அந்தக் கிளையில், ஒரு பறவைக்கூடு இருந்தது. அந்தக் கூட்டில், ஒரு தாய்ப்பறவை தன் குஞ்சுகளுக்கு உணவளித்துக்கொண்டிருந்தது.

அரசர் எந்த ஓவியத்திற்குப் பரிசளித்தார் என்று யூகிக்க முடிகிறதா? இரண்டாவதற்குத் தான். ஏனெனில், முதலாவது ஓவியம் ஒரு மாயை. வாழ்க்கை என்பது அமைதி நிறைந்ததாக, அழகானதாக, தெளிவானதாக இருப்பதில்லை. வாழ்க்கை அமைதி நிறைந்தது இல்லை; வாழ்க்கை என்பது சவால்கள், குழப்பங்கள், சீர்குலைவுகள், சிக்கல்கள், கஷ்டங்கள், சோதனையான சூழ்நிலைகள் மற்றும் இன்னல்கள் நிறைந்த ஒன்றாகும். அத்தனை இருட்டின் மத்தியிலும், என்னால் எனது இதயத்தினுள், என் உள்ளார்ந்த கூட்டினை வைத்துக்கொள்ள இயலும். என் இதயம் என்பது, இருண்ட வானத்தின் அடியில் இருக்கும் அந்தக் கூட்டைப் போன்றது. நான் என் வேலையை இழந்து விட்டேன், நான் என் பெற்றோரை இழந்து விட்டேன், நான் என் துணையை இழந்து விட்டேன், நான் என் உடல்நலத்தைத் தொலைத்துவிட்டேன், நான் என் பணத்தைத் தொலைத்துவிட்டேன்.... தொலைத்துவிட்டேன், தொலைத்துவிட்டேன், தொலைத்துவிட்டேன். அதுவே வெளியில் இருக்கும் உலகம், ஆனால், அந்தப் பறவை தன் குஞ்சுகளுக்கு உணவளிப்பது போன்று, நான் என் இதயத்தினுள் இருக்கும் இடத்திற்குள் நுழைந்துவிட்டேன் என்றால், அதுவே அமைதியை உண்மையில் சித்தரிப்பதாகும் – கலவரங்கள் மற்றும் குழப்பங்கள் மிகுந்த உலகிற்குள் அமைதியைக் கண்டறிவது ஆகும்.

அதுவேதான், 5,000 வருடங்களுக்கு முன்னால் குருக்ஷேத்ர யுத்தகளத்தில் நடந்தது. அர்ஜுனனுக்கு என்ன செய்வதென்று தெரியவில்லை. அவனுடைய சொத்துக்கள் அனைத்தும் கவர்ந்துகொள்ளப்பட்டன. அவனது உரிமைகள் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டன, அவனது மனைவி துகிலுரியப்பட்டாள், அவர்களது மகன்கள் கொல்லப்பட்டனர் மற்றும் இவையனைத்திற்கு நடுவிலும், யுத்தகளத்தில் அவனது கடமையைச் செய்வதற்கு அவன் முயன்றுகொண்டிருந்தான். அந்தக் குழப்பத்திலும், இருளிலும், அவன் தனது நண்பனும், வழிகாட்டியுமான ஸ்ரீகிருஷ்ணரை நோக்கித் திரும்பி, " இந்த இருளைக் கடந்து செல்வது எவ்வாறு என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, கிருஷ்ணா, தயவுசெய்து எனக்கு வழிகாட்டு,." என்று கூறினான்

நம் கூட்டைக் கண்டறிவதற்கு உதவிபுரிய, நமக்கு ஒரு வழிகாட்டி, ஒரு ஆன்மீக குரு தேவைப்படுகிறார். அத்தகைய ஆன்மீக வழிகாட்டிகள் இன்று நமக்கு இங்கே அமர்ந்திருக்க கிடைத்திருக்கிறார்கள். அவர்களைக் கவனித்துக் கேளுங்கள். பின்தொடர வேண்டாம், இல்லையெனில், நீங்கள் மற்றொரு குருவை கண்மூடித்தனமாகப் பின்தொடர்பவர்களாக மட்டும் இருப்பீர்கள்.. அவர்களது குரல்களை கேட்பதற்காக அவர்களை கவனித்துக் கேட்க வேண்டாம். உங்களது சொந்தக் குரலை நீங்கள் கேட்கத் தொடங்குவதற்காக, அவர்களது குரலைக் கேளுங்கள். உங்களது சொந்தக் குரலை உங்களால் கேட்க முடியவில்லையென்றால், இந்த ஒட்டுமொத்த ஆன்மீகப் பயணமும் ஒரு தோல்வியானதாகவே இருக்கும்.

நான் நான்கு விஷயங்களைப் பரிந்துரை செய்ய விரும்புகிறேன். முதலாவது, நீங்கள் சவால்களைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது உங்கள் உள்ளார்ந்த அமைதியைத் தேட விரும்பினால், உங்களுக்கு நீங்களே கூறிக்கொள்ளுங்கள்," ஒரு சமன்பாட்டில் pi (பைய்), 3.1814 இருக்கிறது, அதை நீங்கள் மாற்ற முடியாது, மற்றும் x ம் இருக்கிறது. x ன் மீது கவனம் செலுத்துவது, உங்களை சக்தியுடையவராக்குகிறது. மாற்றமடையாததான pi ன் மீது, நீங்கள் அதிகப்படியான கவனம் செலுத்தச் செலுத்த, நீங்கள் அதிகப்படியான விரக்தியடைவீர்கள். ஆகவே, " நான் எனது ஆற்றலையும், அமைதியையும் pi ன் மீது வீணாக்க மாட்டேன்" என்று உங்களுக்குச் சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவது, "இந்தத் தருணத்தில், இந்த உலகின் பிரச்சினைகள் என்னுடைய பிரச்சினைகள் அல்ல. நான் இன்னும் அறிவொளி பெற்ற ஜீவனாக ஆகவில்லை; எனது பங்கிற்கான சிக்கல்களைச் சமாளிக்க முடிந்தவனாகவே நான் இருக்கிறேன்," என்று உங்களிடமே சொல்லிக்கொள்ளுங்கள்.

மூன்றாவதாக, "எனக்கு இப்பொழுதே எல்லா பதில்களும் தேவையில்லை. மற்றும் எல்லாவற்றிற்குமான தீர்வும் இப்பொழுதே கிடைக்க வேண்டும் என்பதும் இல்லை." என்று உங்களிடம் சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை என்பது ஒரு பயணம், அனைத்தும் பரிணாம வளர்ச்சியடைகின்றன. மற்றும் அனைத்துக்கும் இப்பொழுதே தீர்வு காணப்படவேண்டும் என்னும் தேவையும் இல்லை." நீங்கள் கடவுள் நம்பிக்கையுள்ளவர் என்றால், கடவுளை நோக்கித் திரும்புங்கள். நீங்கள் கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர் என்றால், உங்கள் வாழ்க்கையை நோக்கியோ அல்லது இந்த அகிலத்தை நோக்கியோ திரும்புங்கள். நீங்கள் இதனைத் தனியாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வேறு யாராவது ஒருவரை நோக்கி இணைப்பிற்காகத் திரும்பி, உங்கள் தலையிலிருந்து அந்தப் பாரத்தை அகற்றுங்கள்.

"இன்றைய நாளின் இந்த உலகில், மதங்கள் நம்மைப் பிரிக்காமல் இருக்கட்டும்." என்று தாஜி கூறினார். இரண்டுடன் எட்டைக் கூட்டினால் பத்து ஆகும். ஏழுடன் மூன்றைக் கூட்டினாலும், பத்து தான். ஆறுடன் நான்கைக் கூட்டினாலும், பத்து தான். ஒன்பதுடன் ஒன்றைக் கூட்டினாலும், பத்து தான். பத்தை, நம் இறுதி இலட்சியத்தை, அடைவதற்குப் பன்மடங்கான வழிகள் உள்ளன. நாம் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதை தர வேண்டும். தாஜி குறிப்பிட்டது போல, நாம் ஒருவரையொருவர் சகித்துக்கொள்வது மட்டும்போதாது ; நாம் ஒருவரையொருவர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சகிப்புத்தன்மையிலிருந்து ஏற்புடைமை. அதை மேலும் முன்னோக்கி எடுத்துச் சென்று, ஒவ்வொருவருடனான இணைப்புகளையும் ஒரு பெரிய அளவிலான, மனித இனமாகக் கொண்டாடுவோம்.

உறவுகள்

காலம் என்பது
காத்திருப்பவர்களுக்கு மிகவும் மெதுவாக செல்வது,
அஞ்சுவோருக்கு மிக விரைவானது,
துயருள்ளவர்களுக்கு மிக நீண்டது,
மகிழ்பவர்களுக்கு மிகவும் குறுகியது,
ஆனால் நேசிப்பவர்களுக்கு
காலம் என்பது நித்தியமானது.

ஹென்றி வான் டைக்

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்

மனித சகோதரத்துவம்

நிலாக்ஷி ராஜ்கோவா, இந்தியாவிலுள்ள பஹாய் சமயத்தின், தேசிய ஆன்மீக சபையின், பொது விவகார அலுவலகத்தின் இயக்குனர் ஆவார். மஹோத்சவத்தின்போது, நமது தற்போதைய நெருக்கடிகளை சமாளிக்க, இதயத்தில் இருந்து தொடங்குவதன் மூலம், அனைவரையும் ஒன்று சேருமாறு அவர் சவால் விடுத்தார்.

உங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும், பஹாய் சமூகத்தின் சார்பாக மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். இந்த உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்சவத்தின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதில், நான் மகிழ்ச்சியும், பெருமையும் அடைகிறேன். நம் எல்லோரையும் ஒன்று சேர்த்ததற்கு நன்றி.

நான் பஹாய் எழுத்துக்களில் இருந்து, ஒரு மேற்கோளுடன் தொடங்க விரும்புகிறேன், "ஓ ஆன்மாவின் மகனே", எனது முதல் ஆலோசனை இதுதான்: உன்னுடைய இதயம், பழமையான, அழியாத மற்றும் நித்தியமான இறையாண்மையுடன் இருக்கும் விதமாக, தூய்மையான, கனிவான, மற்றும் ஒளிமயமான இதயத்துடன் இருக்க வேண்டும்."

இவை அனைத்தும் இதயத்தில் இருந்து தொடங்குகிறது. மேலும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அனைவரின் இதயங்களையும் திறக்க முயற்சிக்கிறது. இதன் மூலம் நாம் அன்பு, ஒற்றுமை, இரக்கம் ஆகியவற்றைத் தழுவி, சாதி, மதம் மற்றும் பாலினம், ஆகிய நமது இடையூறுகளை உடைக்க முடியும். இதன் ஒரு பகுதியாக இருப்பதில், நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். மேலும், பஹாய் சமூகத்திலிருந்து சில எண்ணங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்.

நண்பர்களே, இந்தியாவை, ஒரு தேசமாக, ஒன்றாக வைத்திருக்கும் பல காரணிகளை நாம் காண்கிறோம். அதில், தேசத்தை இணைக்கும் ஒரு முக்கிய ஒருங்கிணைந்த சக்தி, ஆன்மீகம். இது, தெய்வீகத்தின் படைப்பாக மனிதர்களை மதிக்கிறது, மற்றும், அனைத்து உயிர்களிடத்திலும் புனிதத்தின் பிரதிபலிப்பைக் காணும், அனைத்து பின்னணிகளையும் சேர்ந்த மக்களையும், திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்கிறது. இது, உறவுகளில் மரியாதை, மென்மை மற்றும் அகிம்சையைகொண்டிருப்பதையே, சிறந்த வாழ்க்கைமுறையென விதிக்கிறது. அனைத்தையும் தழுவும் ஒருமையின் இந்த உணர்வே, வசுதைவ குடும்பகம் - உலகம் ஒரு குடும்பம் என்ற

பண்டைய நெறிமுறையில் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது.

சமூக மற்றும் அரசியல் துறைகளில், தொடர்ந்து வளர்ச்சி பெறும் ஒற்றுமையின் வெளிப்பாட்டின் ஒரு கட்டமாக, தேசங்களின் ஒற்றுமை இருக்கும். மனிதஇனம் ஒன்றே என்ற கொள்கை, மக்களின் உணர்வுறுநிலையில் நிலைநிறுத்தப்படும்போதும், உலகெங்கிலும் உள்ள நாடுகள் ஒரே குடும்பமாக இணையும்போதும், அது அதன் பலனை அடையும்.

கடந்த சில தசாப்தங்களாக, மத தீவிரவாதம் மற்றும் சகிப்புத்தன்மையின்மையைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும், மத அடிப்படைவாதம் மீண்டும் எழுந்துள்ளது. இது பெருகிய முறையில், அரசியல் மற்றும் சமூக நடைமுறைப் போக்கில் நுழைந்துள்ளது. மேலும் பல நாடுகளில், இது பொது உரையாடலில் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இது, மதம் என்னும் கருத்தைச் சுற்றி குழப்பத்தை உருவாக்கியுள்ளது. ஏனெனில், அதன் ஒருங்கிணைக்கும் மற்றும் ஆக்கபூர்வமான பங்கானது, ஒரு அடையாளக் கண்ணாடி மூலம் மட்டுமே அதைப் பார்க்கும் போக்கால், மறைக்கப்பட்டுள்ளது. தற்போதைய மற்றும் வரவிருக்கும் நெருக்கடிகளின் அலைகளை வெற்றிகரமாக சமாளிக்க, ஒற்றுமையின் தேவை இன்றியமையாததாக இருக்கும் பெரும் நிச்சயமற்ற நேரத்தில், இந்த சவால்கள் வந்துள்ளன. இந்த நெருக்கடிகளில் கோவிட் தொற்றுநோய், புவிசார் அரசியலின் உறுதியற்ற தன்மை, போர், பொருளாதார மந்தநிலை, காலநிலை மாற்றம், பயங்கரவாதம், உணவு நெருக்கடி மற்றும் எரிசக்தி நெருக்கடி ஆகியவை அடங்கும்.

சமூக நல்லிணக்கத்திற்கு மதத்தின் பங்களிப்பு குறித்து, அனைத்து மதங்களின் தலைவர்கள் மற்றும் பிரதிநிதிகளை உள்ளடக்கிய ஒரு கலந்துரையாடல், ஆக்கபூர்வமான உரையாடல், இந்த வேளையில் தேவை. மதத்தின் அடிப்படைத் தன்மையையும், நோக்கத்தையும், மற்றும் அனைத்து மதங்களின் பொதுவான அடித்தளங்களையும் தெளிவுபடுத்துவதன் மூலம், இத்தகைய கலந்துரையாடலுக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கலாம். இத்தகைய கலந்துரையாடல், மதங்களுக்கிடையில் ஒத்துழைப்புக்கான, நடைமுறை ரீதியான பாதையைக் காட்ட வேண்டும். மதங்களுக்கிடையிலான கூட்டுறவின் பாரம்பரியத்தைப் பாதுகாக்க, தனிநபர்கள், சமூகங்கள், மதத் தலைவர்கள் மற்றும் நிறுவனங்களின் முயற்சிகள் தேவை. இருப்பினும், மத ஒற்றுமை என்பது ஒரு முடிவாகக் கருதப்பட்டு, சமூகத்தின் தேவைகளின் பின்னணியில் இருந்து பார்க்கப்படாவிட்டால். அத்தகைய முயற்சிகள் நின்றுபோய்விடும்.

வரலாற்றின் இந்த தருணத்தில், ஒன்றுபட்ட சமூகங்கள், சமூகத்தின் தன்மைமாற்றம் மற்றும் எப்போதும் அதிகரித்து வரும், பொருள் மற்றும் ஆன்மீக செழுமை ஆகியவற்றுக்குப் பங்களிக்கும், ஒரு பொதுவான குறிக்கோளால் உந்தப்படாவிட்டால், தற்போதிருக்கும் சவால்கள் மற்றும் அநீதிகள் ஆகிவற்றுக்கான செயலற்ற இணக்கத்திற்கு, ஒற்றுமை ஒரு சாக்குப்போக்காக மாறும். .

ஒன்றுபட்ட, நேர்மையான மற்றும் வளமான உலகைக் கட்டியெழுப்ப, ஆன்மீகக் கொள்கைகளைப் பயன்படுத்துவதில் ஒன்றுபடுவதே, மதங்களுக்கு இடையிலான நல்லிணக்கத்தின், மிகவும் பாதுகாப்பான அடிப்படையாகும். 21 ஆம் நூற்றாண்டின் சிக்கலான மற்றும் முன்னோடியில்லாத சவால்கள், நமது சிந்தனை மற்றும் நடத்தை முறைகளில் ஆழ்ந்த மாற்றங்களைச் செய்வதையும், பொது நலனுக்காக பெரும் தியாகங்களைச் செய்வதையும் கோரும். மேலும் ஒன்றுபடுவதற்கும், இயற்கையுடனான நமது சமநிலையை மீட்டெடுப்பதற்கும் தேவையான கட்டமைப்பு மற்றும் அமைப்பு ரீதியான

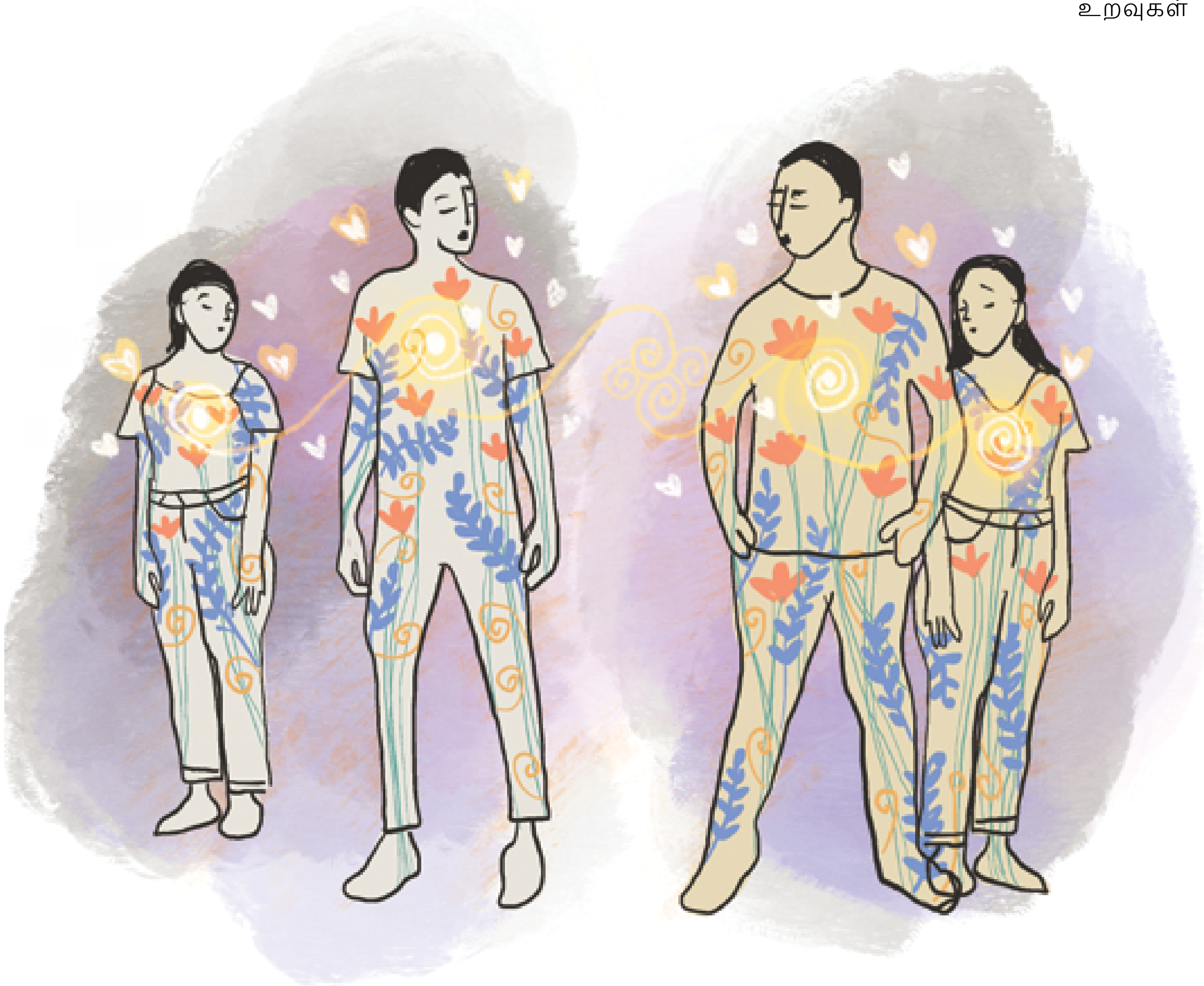
மாற்றங்களுக்கு, இதற்கு முன் எப்போதும் கண்டிராத அளவிற்கும், காலத்திற்கும், தன்னலமற்ற முயற்சிகள் தேவைப்படும்.

மதம் மட்டுமே, மனித உந்துதலின் ஆழத்தைக் கிளறி, அத்தகைய நோக்கத்தை அடையத் தேவையான உன்னத உணர்வு, தியாகம் மற்றும் முன்முயற்சி ஆகியவற்றை, முன்வைக்கும் திறன் கொண்டது என்பதற்கு, வரலாறு சாட்சியமளிக்கிறது. நமது சவால்களுக்கும், பொதுவான மற்றும் கூட்டுப் பதிலைத் தூண்டுவதற்கும், மீண்டும் நமது நரம்புகள் வழியாக ஊடுருவிச் செல்ல, உலகிற்கு மதம் மிகவும் அவசியமானது.

மதத் தலைவர்கள் தங்கள் சபைகளின் கவனத்தை, உலகின் தேவைகளை நோக்கித் திருப்புவதில் பங்கு வகிக்கின்றனர். கோவிட்-19 தொற்றுநோயின் மிக மோசமான கட்டங்களில், இதற்குப் பல மனமார்ந்த எடுத்துக்காட்டுகள் காணப்பட்டன. இந்தியாவில் உள்ள இருபத்தைந்து மதங்கள் மற்றும் மதங்களுக்கு இடையிலான இயக்கங்களின் தலைவர்கள், ஒரு கூட்டு அறிக்கையை வெளியிட்டனர். அதில், நெருக்கடிக்கான மக்களின் பதில்செயல்களின் மீது, மிகப்பெரிய தாக்கத்தைக்கொண்டிருந்த அந்த மதக் கொள்கைகளை, மீண்டும் வலியுறுத்துகின்றனர். இந்தியாவின் பஹாய் சமூகத்தால் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட அந்த அறிக்கை, நெருக்கடியுடன் தொடர்புடைய ஆன்மீகக் கொள்கைகளுக்கான பொதுவான அர்ப்பணிப்பில், அனைத்து மதங்களையும் ஒன்றிணைய அழைப்பு விடுத்தது. அந்த அறிக்கை, நாம் அனைவரும் எதிர்கொள்ளும் தற்போதைய சவால்களுக்கும், மிகவும் பொருத்தமானது: மதத்தின் ஒருமை, மனிதகுலத்தின் ஒருமை, பொது நலனுக்கான தன்னலமற்ற, தியாகம் நிறைந்த சேவை, மற்றும் அறிவியலுக்கும், மதத்திற்குமிடையிலான நிரப்புத்தன்மை, ஆகியவற்றை அங்கீகரிப்பது. இது ஒரு சுமாரான முயற்சியாக இருந்தபோதிலும், பொது மக்களின் பயன்படுத்தப்படாத ஆன்மீகத்தில் இருக்கும், நேர்மறையான சமூக மாற்றத்திற்கான மகத்தான ஆற்றலை இது விளக்குகிறது. மதத் தலைவர்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து, இதை, அனைவரின் நலனுக்காகவும் ஊக்குவிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை வளர்க்கலாம்.

அதிக திறன் மற்றும் உள்ளாற்றலைக்கொண்ட மற்றொரு குழு, நமது இளைஞர்கள். இளைஞர்களால் உலகை இயக்க முடியும். வளர்ச்சி, அமைதி மற்றும் மனிதகுலத்தின் செழிப்பு ஆகிய துறைகளில், அவர்களுக்கொரு முக்கியமான பங்குள்ளது. இளைஞர்கள், எங்கு வாழ்ந்தாலும் சிறந்த சமுதாயத்தையே விரும்புகின்றனர். அவர்கள் ஒற்றுமையை நம்புகிறார்கள். மேலும், சார்பு மற்றும் தப்பெண்ணங்களால் ஒப்பீட்டளவில் சுமையற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள், தங்களுக்கும் தங்கள் சகாக்களுக்கும், அமைதியான மற்றும் வளமான எதிர்காலங்களை விரும்புகிறார்கள்.

ஒற்றுமையும், நல்லிணக்கமும் மேலாதிக்கக் கதைகளாகவும், நமது அடையாளத்துடன் வலுவாகத் தொடர்புடையதாகவும், மதங்களுக்கிடையேயான மோதலை, நமது வரலாற்றின் முந்தைய மற்றும் குறைவான முதிர்ச்சி நிலைக்குத் தள்ளுவதற்கான நேரம் இது. ஆன்மீக மற்றும் பொருள் செழிப்பைக் கொண்டுவரக்கூடிய ஆக்கபூர்வமான முயற்சிகளுக்கு, மதத்தின் மேம்படுத்தும் சக்தியைப் பயன்படுத்துவோம். இவ்விதமாக, ஆன்மீகம் மற்றும் மதங்களுக்கு இடையேயான நல்லிணக்கத்தில், தன் தலைமை இடத்தை உறுதிப்படுத்தும் வண்ணம், இந்தியா, உலக அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்கு பங்களிக்க முடியும்.



ஒற்றுமையும், நல்லிணக்கமும் மேலாதிக்கக் கதைகளாகவும், நமது அடையாளத்துடன் வலுவாகத் தொடர்புடையதாகவும், மதங்களுக்கிடையேயான மோதலை, நமது வரலாற்றின் முந்தைய மற்றும் குறைவான முதிர்ச்சி நிலைக்குத் தள்ளுவதற்கான நேரம் இது. ஆன்மீக மற்றும் பொருள் செழிப்பைக் கொண்டுவரக்கூடிய ஆக்கபூர்வமான முயற்சிகளுக்கு, மதத்தின் மேம்படுத்தும் சக்தியைப் பயன்படுத்துவோம். இவ்விதமாக, ஆன்மீகம் மற்றும் மதங்களுக்கு இடையேயான நல்லிணக்கத்தில், தன் தலைமை இடத்தை உறுதிப்படுத்தும் வண்ணம், இந்தியா, உலக அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்திற்கு பங்களிக்க முடியும்.

விளக்கப்படம் : ஜஸ்மி முட்கல்

அன்பு அதிவிரைவாக பரவவேண்டிய நேரம் இது

டாக்டர் ரோலின் மெக்ராட்டி, (Dr.Rollin McCraty) இதயம், மனம் ஆகிய இரண்டுக்கும் இடையேயுள்ள ஒத்திசைவு அறிவியலையும் மேலும், அவை ஒத்திசைந்து இருக்கும்போது, உருவாகும் அன்பானது, எவ்வாறு நம்மை ஒருவரோடு ஒருவருடனும், உலகத்தில் உள்ள மற்ற அனைத்துடனும், நேர்மறைத்தன்மையுடன் இணைக்கிறது என்பதையும் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

இங்கே நான் இருப்பது, எனக்குக் கிடைத்த மிகப்பெரிய கௌரவமாகும். நான் இங்கு வந்து, நீங்கள் ஏற்கனவே கேள்விப்படாததைப் பற்றியோ, அல்லது உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியாததைப் பற்றியோ கூறுவதற்கு முயற்சிக்கவில்லை, ஆனால் நான் அதே விஷயத்தை வேறு ஒரு மொழியில், அறிவியல் மொழியில், உங்களுக்குக் கூறப் போகிறேன்.

நான் நீண்ட காலமாக தியானம் செய்து வருகிறேன், மேலும் நான் இதயத்தைப் பற்றியும் அறிந்து கற்றுக்கொண்டேன். நேர்மையாகக் கூற வேண்டுமென்றால், அது உணர்வுகளின் ஒரு உருவகமாக இருந்தது என்றே நான் கூறுவேன்; என்னைப் பொறுத்தவரை மூளையைப் பற்றியதாகவே அவை அனைத்தும் இருந்தன. நான் உணர்வுறுநிலை குறித்த படிப்பில் பட்டம் கூடப் பெற்றுள்ளேன். அப்போது (HeartMath) ஹார்ட்மேத் நிறுவனத்தை ஆரம்பித்த டாக் சில்ட்ரே (Doc Childre) யை சந்திக்கும் பாக்கியம் எனக்குக் கிடைத்தது, நான் உண்மையான, ஆழமான இதயத்துக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டேன், இவை அனைத்தும் உண்மையில் அதைப் பற்றியதேயாகும்.

தி ஹார்ட்மேத் நிறுவனத்தை (The HeartMath Institute) ஆரம்பிப்பதற்கு உதவும் பாக்கியத்தை நான் பெற்றேன், மேலும் சில வருடங்களுக்குப் பிறகு அவர், தி ஹார்ட்மேத் ஆராய்ச்சி மையத்தை தொடங்க என்னை அழைத்தார். நாம் தீவிரமாக அறிவியல் ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டியுள்ளது எனக்கூறினார். அறிவியல் மொழி இவ்வுலகில் பலருக்கும் ஒரு புதிய மொழியாக இருக்கிறது. தங்கள் இதயமும் மூளையும் இசைவுடன் இருப்பதை அவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதற்கு, எங்களுக்கு அப்பணி அவசியமாக இருந்தது.

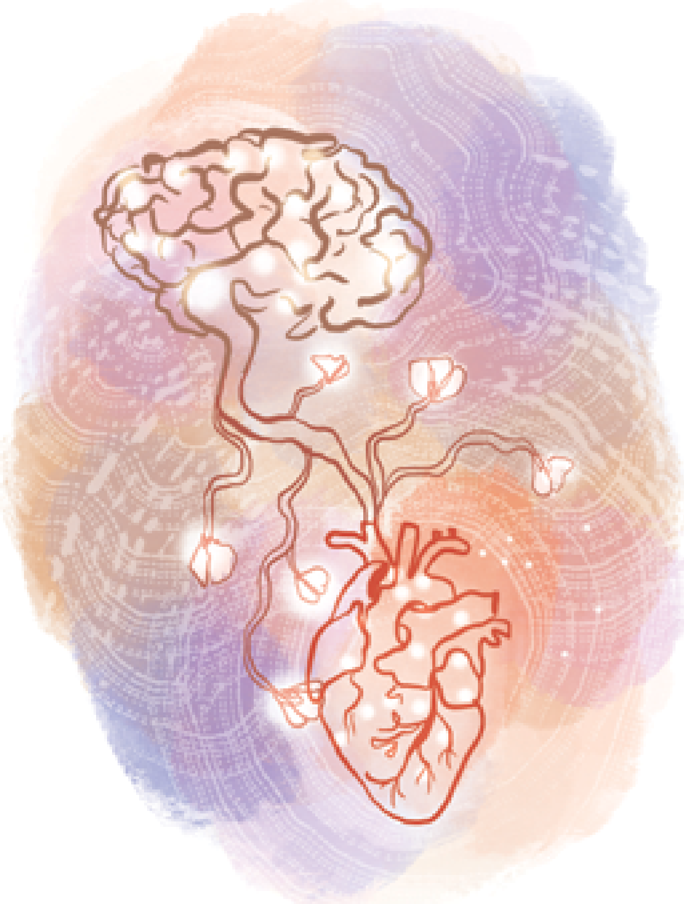
எனவே கடந்த 30 வருடங்களில், நாங்கள் ஏராளமான அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளை செய்துள்ளோம். அவை நாங்கள் ஏற்கனவே உண்மை என நம்பிய விஷயங்களை உறுதிப்படுத்தின. எவ்வாறு உணர்ச்சிகள் உடலைப் பாதிக்கின்றன என்பது பற்றிய உடலியலை நாங்கள் ஆராயத் தொடங்கினோம். நாங்கள் மூளை மற்றும் இதயங்களின் அலைவரிசைகளை ஆய்வகத்தில் அளவிட்டோம். நாங்கள் இதனைத் தொடங்கியபோது (அந்த காலக்கட்டத்தில், நாம் அன்பாக இருக்கும்போது, உணர்ந்து போற்றும்போது, நம்முடைய உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதை ஒருவரும் கவனித்துக்கொண்டிருக்கவில்லை) அனைத்தும் மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, மற்றும் பதற்றம் பற்றியதாகவே இருந்தது. மக்கள் இதயபூர்வமான அன்பு, இரக்கம், கனிவு ஆகியவற்றை உணரும்போது, வியக்கத்தக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதைக் கண்டோம். அவர்களுடைய இதயத்துடிப்புகள், இதயஒலியின் தாள லயங்கள் ஆகியவை, வியக்கத்தக்க வகையில் மாற்றம் பெற்றன.

நாம் இன்று இதனை உகந்த நிலை என அறிவோம். மனம், உணர்வுகள், இதயம் ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றியியைந்து இருக்கும் இந்நிலையை உகந்த நிலை என இன்று நாம் அறிவோம். இதனை நாம் இதயத்தின் ஒத்திசைவு என்கிறோம். மக்களின் இதயம் ஒத்திசைவான நிலையில் இருக்கும்போது, அது பொதுவாக அனைத்தையும் மேம்படுத்தி நன்மை பயப்பதாக,

500க்கும் மேற்பட்ட ஆய்வுகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன: நமது உடல் நலம், விளையாட்டில் நமது செயல்திறன் போன்ற பலவற்றோடு, குறிப்பாக நம் உள்ளுணர்வின் வழிகாட்டுதலை எளிதாக அணுகும் நம் திறனும் மேம்படுகிறது.

இதயம் மற்றும் இதய ஒத்திசைவு குறித்த அழகான விஷயம், அது நடுநிலைமையுடன் இருப்பது தான். அது நம் அனைவரிடமும் இருக்கின்ற ஒன்று. எப்பொழுதெல்லாம் நாம் அன்பு, இரக்கம், கனிவு போன்றவற்றை உணர்கிறோமோ, அப்போதெல்லாம் நாம் இதய ஒத்திசைவு நிலைக்கு மாறுகிறோம். நாம் எவ்வாறு அந்நிலையினைப் பெறுகிறோம், என்ன நுட்பத்தினைக் கடைப்பிடிக்கிறோம் அல்லது என்ன பயிற்சி செய்கிறோம் என்பது முக்கியமில்லை. மூளை மற்றும் இதயத்தின் தாள லயங்களுக்கு இடையேயான அளவிடக்கூடிய ஒத்திசைவினை அது அதிகரிக்கிறது.

நம்முடைய உள்ளுணர்வை, நமது உள்ளார்ந்த வழிகாட்டுதலை அணுகுவதே (இதனால் கிடைக்கும்) மிகப்பெரும் பரிசாகும். ஆய்வகத்தில் பரிசோதித்துப் பார்த்து, நாங்களே ஆச்சரியம் அடைந்த விஷயம் இது. இதிலிருந்து அறிந்துகொண்டது என்னவென்றால், இதயத்தால் எதிர்காலத்தை அறிந்துகொள்ள இயலும் என்பதுதான்; அனைத்தும் இதயத்தில் இருந்தே தொடங்குகிறது. தகவலை முதலில் பெறுவது இதயம் தான். அது அளவிடக்கூடிய வித்தியாசமான சமிக்ஞையை மூளைக்கு அனுப்புகிறது, பிறகு மூளையானது பிரதிசெயல் புரிகிறது, அதன் பிறகுதான் உடலானது, உணரப்பட்ட உணர்வுகளுக்கு பிரதி செயல்புரிகிறது.

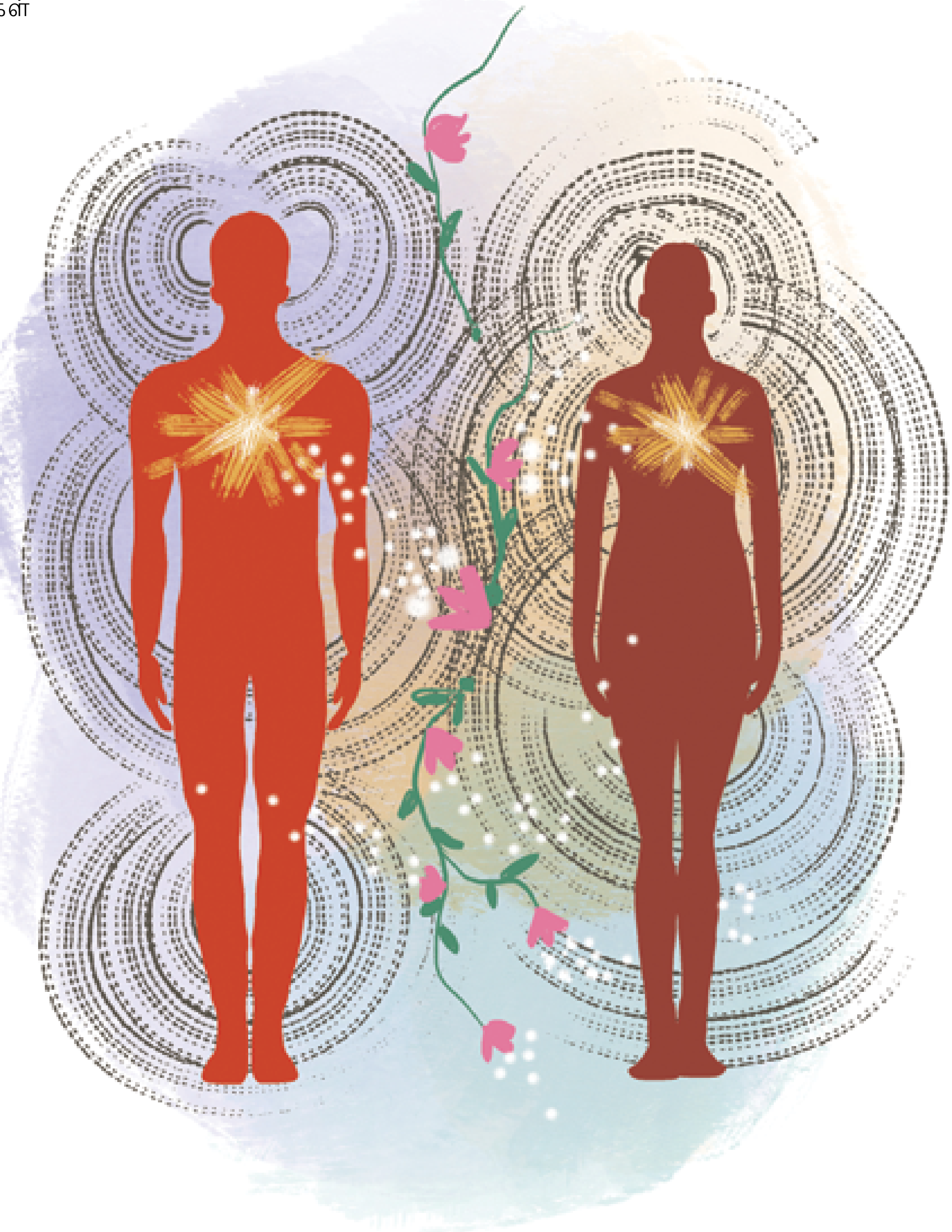


நேரம் மற்றும் காலத்திற்குட்படாத தகவல் களத்தை இதயத்தால் அணுக முடிகிறது. நமக்கு இரண்டு இதயங்கள் உள்ளன என்பது என்னுடைய கருத்து; பௌதீக இதயம் மற்றும் ஆற்றல் மிக்க இதயம், ஆன்மீகம் மற்றும் மத மரபுகள் பலவற்றில் இது, ஆன்மீக இதயம் என அழைக்கப்படுகிறது. ஆற்றல் மிகுந்த இதயம் நம்முடைய சுயத்தின் பெரும் பகுதியுடன் – நம்முடைய ஆன்மாவுடன், நம்முடைய மெய்ப்பொருளுடன் (spirit)– இணைக்கும் பாலமாக இருக்கிறது. அது அதனை கீழேயுள்ள நம்முடைய உடல்களின் பௌதீக உலகத்துக்கு மாற்றுகிறது. நாம் ஆற்றல்மிகுந்த இதயத்தின் மூலமாகத் தான் நம்முடைய பெரிய சுயத்துடன், நம்முடைய உயர் சுயத்துடன் இணைகிறோம். அது தான் உண்மையில் நாம். நாம் அதிக அளவில் இதய ஒத்திசைவு உள்ளவர்களாக மாறும்போது, அந்த வழியானது திறந்துகொள்கிறது. அதிக இதய ஒத்திசை உள்ளவராக மாறும்போது, அது நாம் செய்யும் எந்தச் செயலையும், நாம் விரும்பும் எந்தப் பயிற்சியினையும் எளிதாக்குகிறது.

எங்களுடைய ஆராய்ச்சியில், இதயம் நம்மை எவ்விதம் இணைக்கிறது என்பதை விஞ்ஞானபூர்வமாக

புரிந்துகொள்வது தான் அடுத்த முயற்சியாக இருந்தது. நம்முடைய இதயம் தோலுடன் மட்டும் நின்றுவிடுவதில்லை. நாம், இதயம் உருவாக்குகின்ற கதிர்வீச்சு புலங்களையும், காந்த புலங்களையும் வெளியிடுகிறோம். நாம் எவ்வாறு உணர்கிறோம் என்பது பற்றிய தகவல்களை அந்த புலங்கள்கொண்டு செல்வதை எங்களால் காண்பிக்க முடிந்தது. நாம் அன்புடனும் உணர்ந்து போற்றும் தன்மையுடனும் இருக்கையில், இயல்பாகவே நம்முள் ஏற்படும் அந்த ஒத்திசைவான நிலை, அளவிடக்கூடிய விதத்தில் நம்மை மற்றவர்களுடன் இணைக்கிறது. நாம் இதய பூர்வமாக ஒன்று சேரும்போது, இதயங்கள் உண்மையாகவே ஒத்திசைகின்றன.

அது ஒரு புதிய வகை தகவல் தொடர்பினை ஏற்படுத்துகிறது. அங்கு நாம் ஒருவரை ஒருவர் கூர்ந்து செவிமடுக்கிறோம். கருத்து வேற்றுமை இருந்தாலும், நாம் இதய மட்டத்தில்



ஒன்றிணைகிறோம். மனங்களில் மாறுபட்ட கருத்துகள் இருந்த போதும், சமூக நல்லிணக்கத்தை உருவாக்குவதற்கும், மற்றவர்களுடன் இயல்பாக ஒற்றுமையாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் இது முக்கியமானதாகிறது.

நம் இதயங்கள், நம்மை நம் உயர் சுயத்துடனும், மற்றவர்களுடனும் இணைப்பது மட்டுமல்லாது, பூமியுடனும் எவ்வாறு இணைக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்வதுதான் எங்கள் ஆராய்ச்சியின் அடுத்த முக்கியமான கட்டமாக இருந்தது. நாங்கள் இதய ஒத்திசைவின் தாள லயத்தை, சுமார் பத்து வினாடிகள் இருக்கும் ஒரு தாள

லயத்தை, அளவீடு செய்தபோது, (அதனை அளவிட எங்களிடம் புதிய தொழில்நுட்பங்கள் உள்ளன) ‘‘தங்கள் குழந்தைகள் இப்பூமியின் வேறு ஒரு பகுதியில் இருந்தாலும், அவர்களுக்கு தீங்கு ஏற்படுவதை எவ்வாறு தாய்மார்கள் தெரிந்துகொள்கின்றனர் ? ‘‘எது நம்மை இணைக்கிறது? அந்த இணைப்பினை ஏற்படுத்தும் ஏதோ ஒன்று இருக்கவேண்டும்’’ என்பது போன்ற கேள்விகளை நாங்கள் கேட்கத் தொடங்கினோம்.

நாம் அனைவரும் பூமியின் காந்த புலங்கள், வடதுருவம், தென்துருவம் பூமியின் புலங்கள் ஆகியவற்றுக்குள் வாழ்கிறோம். இந்தப் புலங்கள், ஒத்திசைவான மனித இதயத்தின் தாள லயத்திற்கு ஏற்ப அதே அதிர்வெண் கொண்ட அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை நாங்கள் கண்டுபிடித்தோம். நாம் இதயத்தின் ஒத்திசைவான நிலையில் இருக்கும்போது, ஒத்ததிர்வதன் மூலம், பூமியின் புலங்களுடன் இணைகிறோம். நாம் அனைவரும் கூட பரஸ்பரம் இணைக்கப்பட்டுள்ளோம். ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட பூமியின் புலங்கள் நம்மை ஒருவரோடு ஒருவர் மட்டுமல்லாது இயற்கை, மரங்கள், விலங்குகள் போன்றவற்றுடனும் இணைக்கின்றன. பரிமாணங்களின் ஊடேயும், நம் உயர் சுயத்துடனும், மற்றவர்களுடனும், நம்மை நம்முடனேயும் இணைப்பது, உண்மையில் இதயம்தான்.

அதனை நாங்கள் உண்மையிலேயே புரிந்துகொண்டவுடன், ‘‘இதனை மற்றவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு கற்றுக்கொடுப்பது? ஒத்திசைவை எவ்வாறு எளிதாக்குவது? என எண்ணினோம். எனவே இதனைச் செய்ய நாங்கள் தொழில்நுட்பங்களை உருவாக்கினோம். விலைமலிவான தொழில் நுட்பங்களான அவை, உங்கள் இதயத்தின் தாள லயத்தினை உடனடியாக உங்களைக் காணவைக்கின்றன. அமெரிக்கா மற்றும் பிற நாடுகளில் உள்ள பல பள்ளிகளில் இதனை அறிமுகம் செய்து, குழந்தைகள் அவர்களுடைய இளம் வயதிலேயே இவற்றைக் கற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கின்றனர் என்பதைத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். நம் இதயங்களையும், மூளைகளையும் எவ்வாறு ஒத்திசைய வைப்பது என்பதை, அவர்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் அத்திறனை பெற்றிருக்கும் வண்ணம் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுப்பதை விட வேறு உயர்ந்த பரிசு எதுவும் கிடையாது என்பது என்னுடைய தனிப்பட்ட கருத்தாகும்.

இந்த உலகளாவிய களத்தை பார்த்தோமென்றால், இதனை அளவிடக்கூடிய புதிய தொழில்நுட்பங்களை நாங்கள் பெற்றுள்ளோம். இது போன்ற நிகழ்வுகளில் ஒன்றாகக் கூடும்போது. நாம் ஒத்திசைவான நிலையைப் பெறுகிறோம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதெனில், நாம் அன்பையும், கருணையையும் சேர்க்கிறோம், மேலும் நாம் வேண்டுமென்றே சுற்றுச்சுழலில், இந்த பூமியில் அதனைப் பரவச்செய்கிறோம். இந்த கிரகங்களின் களத்தில் ஒத்திசைவினைக் கொண்டுவருவதில், அன்பானது மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஆற்றல் அல்லது அலைவரிசையைக் கொண்டுள்ளது. இதனை நாம் அளவிடலாம். இந்த திட்டத்தில், எங்களுடன் இணைந்து செயல்படுவதில் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பும் ஒன்று என்பதை பெருமையுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இந்தக் களத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் விதமாக நாம் செய்பவற்றை அளவிடுவதற்கான பல கருவிகள், இங்கு இப்போது எங்களிடம் இருக்கின்றன.

உங்களுடன் சில அறிவியல் பூர்வமான விஷயங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டது, பயனுள்ளதாக இருந்திருக்கும் என நான் நம்புகிறேன். இவை அனைத்தும் எதனை சுட்டிக் காட்டுகின்றன? விடைபெறும் முன்பாக என்னுடைய அழைப்பு: அன்பானது அதிவிரைவாகப் பரவ வேண்டிய நேரம் இது. பூமியின் அலைவரிசையினை மாற்றப்போவது இதுதான், மனித சமுதாயத்தின் அடிப்படைத் தன்மையை (baseline of humanity) நம்முடைய அடுத்த மட்ட உணர்வுநிலைக்கு உயர்த்தப்போவது இதுதான், அங்கு இதயமும் மூளையும், உண்மையான இணைப்பில் இயைந்து இருக்கும்.

விளக்கப்படம்: ஜஸ்மி முட்கல்

சுற்றுச்சூழல்

தண்ணீரில் அமிர்தம் உள்ளது;
தண்ணீரில் மருந்து உள்ளது.

ரிக் வேதம்

அமைதியை வளர்ப்போம்:

அன்பான உலகிற்காக - நீர், சதுப்பு நிலங்கள் மற்றும் இயற்கையுடனும் பிற உயிரினங்களுடனும் மனித இனத்தின் உள்ளார்ந்த பிணைப்பு

அமைதியான உலகில் தண்ணீரின் முக்கியத்துவத்தை ஸ்ரவன் பண்டா நமக்கு நினைவூட்டுகிறார். அவர் குறிப்பாக, பூமியின் சிறுநீரகங்கள் என்று அடிக்கடி குறிப்பிடப்படும் சதுப்பு நிலங்களின் மீது கவனம் செலுத்துகிறார். மேலும் இந்த ஆண்டு முழுவதும் உலக தண்ணீர் தினத்தின் பணியைத் தொடரும்படி வேண்டுகிறார்.

மார்ச் 22, உலக தண்ணீர் தினமாக கொண்டாடப்பட்டது, மேலும் இந்த ஆண்டின் கருப்பொருளான ''அமைதிக்காக நீர்" என்பது, வாழ்க்கையை காத்துப் பேணுவதிலும், மக்களுக்கும் இயற்கைக்கும் இடையே நல்லிணக்கத்தை வளர்ப்பதிலும் தண்ணீரின் முக்கிய பங்கை வலியுறுத்துகிறது. நீர், நன்செய் நிலங்கள், பயோபிலியா (இயற்கை மற்றும் பிற உயிரினங்களுடனான மனித இனத்தின் உள்ளார்ந்த பிணைப்பு) ஆகியவற்றின் நுட்பமான ஒன்றிணைந்த செயல்பாட்டை நாம் ஆராயும்போது, இக்கூறுகள் எவ்வாறு நம்மை மிகவும் அமைதியானதொரு உலகத்தை நோக்கி வழிநடத்தக்கூடும் என்பதை விரைவில் கண்டறிவோம்.

கிரகத்தின் சிறுநீரகங்கள் என்று அடிக்கடி குறிப்பிடப்படும் சதுப்பு நிலங்களில், பூமி தனது உயிர் கொடுக்கும் தண்ணீரைத் தொட்டிலில் இடுவதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். இந்த தனித்துவமான சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகள், தண்ணீரைச் சுத்தப்படுத்தி சேமிப்பது மட்டுமல்லாமல், பல்வேறு உயிரினங்களுக்கும் அமைதியான புகலிடங்களாகவும் இருக்கின்றன. தண்ணீரைப் பாதுகாப்பதில் மட்டுமின்றி, எண்ணற்ற உயிரினங்களை வளர்ப்பதில் அவற்றின் பங்களிப்பையும் அங்கீகரிக்க வேண்டிய நேரம் இது. சதுப்புநிலப் புற்களின் பாதுகாப்பான அரவணைப்பிலிருந்து, ஆழமற்ற நீரின் சரணாலயம் வரை, சதுப்பு நிலங்கள், பெரும் அளவிலான தாவரங்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும் உணவு, தங்குமிடம்

மற்றும் இனப்பெருக்கம் செய்யும் இடங்களை வழங்கி, பல்லுயிர் பெருக்கத்தையும், சுற்றுச்சூழல் சமநிலையையும் மேம்படுத்துகின்றன.

நமது சுற்றுச்சூழலுடன் அமைதியை வளர்ப்பதற்கு இந்தப் பசுமையான நுரையீரல்களைப் பேணிப் பாதுகாப்பது அவசியம். இந்தத் துடிப்பான வாழ்விடங்களை மீட்டெடுப்பதற்கும், பாதுகாப்பதற்கும் நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம், தண்ணீரைப் பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாமல், அமைதியையும் சமநிலையையும் வெளிப்படுத்தும் உலகத்தை உருவாக்குகிறோம்.

நமது நகரங்கள் இயற்கையுடன் ஆழமான தொடர்புக்காக ஏங்குகின்றன, நகர்ப்புற நிலப்பரப்புகளில், வெள்ளத்தின்போது சதுப்பு நிலங்கள் பாதுகாப்பு அரண்களாக விளங்கி, நமது மாறிவரும் காலநிலைக்கு தகுந்த, விலைமதிப்பற்ற ஆதரவை வழங்குகின்றன. மேலும், அவை பன்முகத்தன்மைகொண்ட சுற்றுச்சூழல் அமைப்புகளாகவும், நீரின் தரத்தை மேம்படுத்தும் இயற்கை வடிகட்டிகளாகவும் செயல்படுகின்றன. இந்த முக்கிய வாழ்விடங்கள் கரிமத் தேக்கங்களாகவும் செயல்பட்டு, வெளிமண்டலத்தில் இருந்து கார்பன் டை ஆக்சைடை உறிஞ்சி சேமித்து வைக்கின்றன, இதனால் காலநிலை மாற்றத்தைத் தணிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அவற்றின் சுற்றுச்சூழல் செயல்பாடுகளுக்கு அப்பால், சதுப்புநிலங்கள், பல்லுயிர் மையங்களாகவும், பொழுதுபோக்கு இடங்களாகவும் செயல்பட்டு, நல்வாழ்வு உணர்வையும், இயற்கையுடனான தொடர்பையும் மேம்படுத்துகின்றன.

குளங்கள், நீரூற்றுகள் மற்றும் சிறு நீரோடைகள் போன்ற அம்சங்களை நமது நகர்ப்புற சூழலில் இணைப்பதன் மூலம், நமது மனத்திற்கும், உடலுக்கும் புத்துணர்வூட்டும் அமைதியான சோலைகளை உருவாக்க முடியும். "அமைதிக்காக நீர்" என்ற கருப்பொருள், உலக அளவில் நீரும் அமைதியும் எவ்வாறு ஒன்றோடொன்று பிணைந்துள்ளன என்பதைப் பற்றி சிந்திக்க நம்மைத் தூண்டுகிறது. சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்கப் பெறுவது ஒரு அடிப்படை உரிமையாகும், இருப்பினும் பல சமூகங்களுக்கு இன்னமும் போதுமான அளவில் அது கிடைக்கவில்லை. தண்ணீர் குறித்த பிரச்சினைகளை சமாளிப்பதற்கு ஒத்துழைப்பதன் மூலம், உலகளவில் ஸ்திரத்தன்மையையும், அமைதியையும் மேம்படுத்த முடியும்.

அமைதியை அடைவதற்கு எப்போதும் பெரிய செயல்கள் ஏதும் தேவையில்லை. நாம் ஒவ்வொருவரும் தண்ணீரை விவேகத்துடன் பயன்படுத்துவதன் மூலமும், சுற்றுச்சூழலுக்கு சாதகமான முயற்சிகளை ஆதரிப்பதன் மூலமும், நீர் மற்றும் சதுப்புநிலங்களின் முக்கியத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பரப்புவதன் மூலமும் பங்களிக்க முடியும். “உலக தண்ணீர் தினம்” என்பது, தண்ணீருடனான நமது பந்தம், நமது அடையாளத்தின் உள்ளார்ந்த அங்கம் என்பதை உணர்ந்து, இயற்கையுடனான நமது தொடர்பை மீண்டும் புதுப்பிப்பதற்கான ஒரு நினைவூட்டலாகும்.

உலக தண்ணீர் தினம் 2024, நடவடிக்கையை செயல்படுவதற்கான ஒரு அழைப்பாகும். தண்ணீரைப் பராமரிக்கவும், சதுப்பு நிலங்களைப் பாதுகாக்கவும், இயற்கையைப் போற்றவும் அது நம்மை வேண்டுகிறது. இந்த அம்சங்களுக்கிடையேயான தொடர்பைப் புரிந்துகொள்வதன் மூலம், நீர் சுதந்திரமாகப் பாய்கின்ற, சதுப்புநிலங்கள் செழிப்புடன் இருக்கின்ற, இயற்கையின் மீதான நமது அன்பு வளர்கின்ற ஒரு எதிர்காலத்தை நாம் உறுதிசெய்கிறோம் - "அமைதிக்காக நீர்" என்பது, ஒரு கருத்து மட்டுமல்ல, துடிப்பான உண்மை நிலையுமாகும்.

இந்த நாளின் உணர்வை நாம் தொடர்ந்து கொண்டாடும் அதே வேளையில், நமது செயல்கள் அவ்வுணர்வை தொடர்ச்சியாக வெளிப்படுத்தும்போது, நேர்மறையான மாற்றத்தின் அலையை உருவாக்குகிறோம். மனித இனமும் இயற்கையும் இணக்கத்துடன், எப்போதும் அமைதி மற்றும் அன்பின் ஒளியில் இணைந்திருக்கும் வகையில், அமைதியான உலகத்தை ஒன்றிணைந்து நம்மால் உருவாக்க முடியும்.

படைப்பாற்றல்

படைப்பின் செயல்முறை
சரணடையும் செயல்முறையாகும்,
கட்டுப்படுத்தும் செயல்முறை அல்ல.

புரூஸ் லீ

விளக்கப்படம் : அனன்யா படேல்

உங்களிடமே தாக்கத்தை உருவாக்குபவராக மாறுங்கள்

ஆர்யன் அரோரா ஒரு இளம் நடிகர், இசையமைப்பாளர் மற்றும் இசைத்தொகுப்பாளர். உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்சவத்தின்போது, அவரது படைப்பாற்றல் மற்றும் உள் சமநிலை உணர்வு ஆகியவற்றில் தியானத்தின் தாக்கம், மற்றும் தங்கள் பாதையை கண்டுபிடிக்க போராடும் இளைஞர்களுக்கு அவர் வழங்கும் அறிவுரைகள் குறித்து, **பிரக்யா மிஷ்ராவால்** அவர் பேட்டி காணப்பட்டார்.

கே: இங்கு வருகை புரிந்து, எங்களுடன் இணைந்தமைக்கு நன்றி. நீங்கள் ஒரு சமூக ஊடக செல்வாக்கு உடையவர். இவை அனைத்தும் உங்களால் எப்படி தொடங்கப்பட்டன?

நான் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இன்ஸ்டாகிராமில் (Instagram) இடுகையிடத் தொடங்கினேன். இப்போது என்னை சுமார் 400,000 பேர் பின்தொடர்கின்றனர். இது எனது சில நடிப்பு திட்டப்பணிகளுடன் தொடங்கியது, பின்னர் நான் இசையை வெளியிடத் தொடங்கினேன். அவை பெரும்பாலும் இந்தி மற்றும் ஆங்கிலப் பாடல்களாகும். தாஜியை சந்தித்த பிறகு, எனக்கு இசை எழுதுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் ஏற்பட்டது.

கலைஞர்கள் உள்ளடக்கங்களை(content) உருவாக்குவது பற்றி நான் தாஜியிடம் கேட்டேன். கலைத்துறையில் உள்ள எவரும், ஏதாவது ஒரு வேலையில் ஈடுபடும்போது, அவர்கள் ஒரு நோக்கத்தை மனதில்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான், அர்த்தத்துடன் கூடிய எதையாவது உருவாக்க முடியும் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார். அப்போதுதான் நான் இசை எழுத ஆரம்பித்தேன். நான் வாழ்க்கையில் ஆழ்ந்து மூழ்க விரும்பினேன். அதனால், ஆன்மீக ரீதியிலான இசையை அதிகளவு எழுத ஆரம்பித்தேன்.

கே: கான்ஹாவிற்கு இது உங்கள் இரண்டாவது வருகை; உங்கள் முந்தைய வருகையிலிருந்து, ஏதாவது மாற்றத்தை நீங்கள் இப்பொழுது கவனித்திருக்க வேண்டும். உங்களை மீண்டும் இங்கு ஈர்த்தது எது?

நிச்சயமாக தாஜி தான். மேலும் தாஜியை அவராக ஆக்கும் தன்னார்வலர்கள் அனைவரும்.. நான் இங்கு சந்திக்கும் மக்கள், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸின் சாரத்தைகொண்டிருக்கிறார்கள், அது அன்பு தானே, இல்லையா?

நான் அவரை முதன்முதலில் சந்தித்து, நாங்கள் ஒன்றாக பாட்காஸ்ட்(Podcast) செய்தபோது, தாஜி என் இதயத்தை கவர்ந்து விட்டார். நான் எந்த எதிர்பார்ப்புகளுடனும் வரவில்லை. ஆனால் அவர் என்னை ஒரு தூய பேரின்ப நிலையில் இருத்திவிட்டார். அவருடன் அளவளாவுவதே மிகவும் அற்புதமாக இருந்தது. எனது முதல் கேள்வி அன்பைப் பற்றியதாக இருந்தது. இது மிகப் பெரிய கேள்வி என்றார் அவர். நாங்கள், என் இதயத்தை திறக்க வைத்த பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசினோம். “ஒரு கலைஞராக இருப்பதில் என்ன பயன்? என்று நான் நினைத்தது நினைவிருக்கிறது. பொழுதுபோக்கிற்கான உள்ளடக்கத்தை(content) உருவாக்குவது மட்டும்தானா, அல்லது மக்கள் மீதும், சமூகத்தின் மீதும் ஏதாவது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கா - மாற்றத்தைகொண்டு” வரக்கூடிய ஏதாவது ஒன்றை முன்வைப்பதற்கா? அப்போதிருந்து, என்னுள் பல உணர்ச்சிகள் நிரம்பி வழிகின்றன. நான் மீண்டும் கான்ஹாவுக்குள் நுழைந்த அக்கணமே, அன்பு, நேர்மறை ஆற்றல் இவை அனைத்தும் என்னை ஆட்கொண்டுவிட்டன. தியானம் என்னை, இந்த அளவில் பெரிய நிலைக்குக்கொண்டு வந்து விட்டது.

கே: உலகளாவிய ஆன்மீக மஹோத்ஸவத்திற்காக நீங்கள் இங்கே கான்ஹாவில் இருக்கிறீர்கள். இங்கு பல ஆன்மீக அமைப்புகள் ஒன்றிணைந்து, உள் அமைதி எவ்வாறு உலகளாவிய அமைதிக்கு வழிவகுக்கும் என்பதை மையமாகக்கொண்டு, குழுமியிருக்கிறார்கள். தனிநபர்கள் நிம்மதியாக இருந்தால், கூட்டாக நாம் ஒரு உலகத்தைகொண்டு வர முடியும். அங்கு போர்கள் குறைவாக இருக்கும். அதிக ஒத்துழைப்பு இருக்கிறது. மேலும், அனைவரும் கூட்டாக வாழலாம். ஒரு படைப்பாளியாகவும், தாக்கம் செலுத்துபவராகவும், உள் அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சியை அடைய, நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை நான் உங்களிடமிருந்து புரிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்?

நான் தியானம் செய்கிறேன். நான் இங்கே கான்ஹாவில் தொடங்கினேன். அது, நான் கற்பனை செய்யக்கூடிய சிறந்த அனுபவமாக அமைந்துவிட்டது. நான் எந்த எதிர்பார்ப்புகளுடனும் வரவில்லை. திறந்த மனதுடன் வந்தேன். நான் பெற்றுக்கொண்டிருந்த ஆற்றலைப் பின்பற்றினேன். அப்போதிருந்து, நான் தொடர்ந்து ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி செய்து வருகிறேன்.

நான் ஆழ்ந்த அர்த்தமுள்ள - இன்னும் வெளியிடப்படாத ஒரு பாடல் உட்பட - வரிகளை எழுதத் தொடங்கினேன். அப்பாடல், நாம் அனைவரும் இந்த பூமியில் எப்படி அலைந்து திரியும் ஆன்மாக்களாக இருக்கிறோம், நாம் அனைவரும் எவ்விதம் உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறோம், மிக முக்கியமாக, நாம் மகிழ்ச்சியைக் கண்டுபிடிக்க எவ்வாறு முயற்சிக்கிறோம் என்பது பற்றியதாகும். நாம் உணராதது என்னவென்றால், இது தற்காலிக மகிழ்ச்சி என்பதேயாகும். உண்மையான மகிழ்ச்சி உங்களுக்குள் இருக்கிறது, இல்லையா? முக்கியமாக நீங்கள் உங்களுள் நிறைவாக இருக்கும்போது, உண்மையான மகிழ்ச்சியை உணர்கிறீர்கள்.

உள் அமைதிக்காக, நான் எனக்குள்ளேயே செல்ல முயற்சிக்கிறேன். பகுப்பாய்வு செய்ய அல்ல, ஆனால் என் இதயத்தில் ஆழ்ந்து மூழ்குவதற்கு மட்டுமே. இதைத்தான் நாம் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்ஸில் செய்கிறோம். இது ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் நான் வாழ்க்கை, பிரச்சினைகள், இங்கே இருப்பதன் அர்த்தம், நான் ஏன் இதைச் செய்கிறேன் என்று நினைக்கும் போதெல்லாம், நான் என் இதயத்திற்குள் மூழ்கி அங்கிருந்து தொடர்கிறேன்.

நான் தாஜியைச் சந்தித்து, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியை தொடங்குவதற்கு முன்பு, அன்பை மையமாகக்கொண்ட சில படங்களை உருவாக்கிக்கொண்டிருந்தேன், ஏனென்றால், நான் எப்போதும் என் இதயத்திலிருந்து மக்களுடன் பேசுகிறேன் மற்றும் தொடர்புகொள்கிறேன். ஆனால், நான் என் எழுத்தில் அத்தனை ஆழமாக மூழ்கிக்கொண்டிருக்கவில்லை. ஒருமுறை நான் தாஜியைச் சந்தித்தபின், மீண்டும் டெல்லிக்கு வந்தபொழுது, என் அம்மா, "உனக்கு என்ன ஆயிற்று?" என வினவினார். அப்பொழுது நான், என்னை நானே கண்டுபிடிக்கும் நிலையில் இருந்தேன்.

"நான் அதைச் செய்யவில்லை, நான் இன்னும் வெற்றி பெறவில்லை" என்று மக்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் வெற்றியைப் பற்றி இப்போது நான் நினைக்கும் விதம் என்னவெனில், உங்களுக்குள் நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள், நீங்கள் செய்யும் செயல்களில் உங்கள் ஆன்மா திருப்தி அடைகிறதா என்பதுதான்.

நாம் சமூக ஊடக யுகத்தில் வாழ்கிறோம். ஏற்கனவே தாக்கம் ஏற்படுத்துபவர் அல்லது சமூக ஊடகங்களில் நுழைய நினைக்கும் எவரும், விருப்பங்கள் மற்றும் பின்தொடர்பவர்கள் ஆகிய அம்சங்களில், நிறைய நேரம் ஈடுபடுகிறார்கள். மேலும், "நான் இதைச் செய்யக்கூடாது, ஏனென்றால் எனக்கு போதுமான அளவு அங்கீகாரம் கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்வது? "நான் இதைச் செய்தால், மேலும் கருத்துக்களை(comments) பெறுவேன்." என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். "அதிகமான பெண் பின்பற்றுபவர்கள் கிடைப்பார்கள். பெண்கள் இதை நன்றாக விரும்புவார்கள்".

இந்நாட்களில் நான் மாதத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை மட்டுமே இடுகையிடுகிறேன். உங்கள் வேலையை இதய பூர்வமாக செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நுழைந்து, எதையாவது விளம்பரப்படுத்த விரும்பினால், அது நீங்கள் விரும்பும் ஒன்றாக இருக்கட்டும். யோகாவில் ஈடுபடும் ஒருவர், அதை விரும்புவதால் தான் செய்கிறார், அல்லவா? அந்த அழகிய கலையை, உலகம் முழுவதும் பரப்ப

விரும்புகிறார்கள். இசை, நடிப்பு மற்றும் எனது உள்ளடக்கத்தில்(content) அதைத்தான் நான் செய்கிறேன்.

கே: இதை நான் ஆமோதிக்கிறேன். ஆனால், நீங்கள் ஒரு சங்கடத்தில் தவிக்கையில், உங்களுள்ளே ஆழ்ந்து சென்று, 'சரிதான், இதைத்தான் நான் செய்ய விரும்புகிறேன்' என்று முடிவெடுப்பது பெரும்பாலும் கஷ்டமாக இருக்கும். நீங்கள் அதில் நம்பிக்கைகொண்டிருந்தாலும், அதை செயல் படுத்துவதில், உங்கள் இதயத்தை பின் பற்றுவதற்கு எப்பொழுதுமே தைரியம் வராது. இம்மாதிரி தருணங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதா? உங்கள் பாதையில் உங்களை நீடித்திருக்கச் செய்ய உண்மையிலேயே உதவியது எது?

நீங்கள் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு, நான் மன அழுத்தத்தில் இருந்தேன். நான் என்ன அனுபவிக்கிறேன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. என் அம்மா அதைக்கண்ணுற்றார். தாய்மார்கள் எப்படி உணர்ச்சிவசப்பட்டு, மிகவும் அன்பாக இருப்பார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அவர் ஆன்மீகம் மற்றும் தியானத்தில் மிகவும் ஈடுபாடு கொண்டவர் என்றாலும், அந்த நேரத்தில் நான் சற்று விட்டுக்கொடுக்காதபடி இருந்ததை, என் அம்மா அறிந்துகொண்டார். நீங்கள் ஆன்மீகத்தில் ஈடுபடும்போது, ஆரம்பத்தில் அது எப்போதும் எளிதானதாக அமையாது. பொருள் சார்ந்த விஷயங்கள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரப்போவதில்லை என்றால், எது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கும்? அது என்னை ஒரு மனச்சோர்வு நிலையில், ஒரு சுழலில்கொண்டு சேர்த்தது. நான் யோசித்து, யோசித்து, யோசித்து, மனச்சோர்வு அடையும் அளவிற்கு, அதிகமாக யோசித்தேன். நான் ஒரு சிகிச்சையாளரிடம் சென்றேன், அவர், "நீங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும், " என்று கூறினார். அதனால் என் அம்மா, "சரி, நான் சொல்வதைக் கேள், கொஞ்சம் தியானம் செய்யத் தொடங்கு." என அறிவுறுத்தினார்.

நாங்கள் காலையிலும், மாலையிலும் தியானம் செய்ய ஆரம்பித்தோம். முதல் வாரம் பெரிதாக எதுவும் நடக்கவில்லை. இரண்டாவது வாரம், நான் சிறிதே நிம்மதியாக உணர்ந்தேன். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு, எல்லாம் மாறியது. மனச்சோர்வு ஒரு ஊக்கியாக இருந்தது, ஏனென்றால், நான் முன்பு இசையமைத்திருக்கவில்லை. மற்றவர்களின் பாடல்களை மட்டுமே பாடிக்கொண்டிருந்தேன். ஒரு கலைஞராக, உங்கள் இதயத்தைத் திறக்க ஒரு வழி, இசையை எழுதுவது. மனச்சோர்வுக்குப் பிறகு, ஓரிரு மாதங்கள் தியானம் செய்த பிறகு, என் இதயத்திலிருந்து இசையை எழுத முடிந்தது. அது என் வாழ்க்கை முழுவதையும் மாற்றியது. தியானமும், ஆன்மீகமும், ஒரு கலைஞனாக எனது படைப்பாற்றலை வெளிக்கொணர உதவின.

நான், பிரபல இயக்குனர் டேவிட் லிஞ்சுடன் ஒரு பாட்காஸ்ட்(Podcast) செய்தேன். நடிகர்கள் சில சமயங்களில் ஒரு அறைக்குள் செல்லும்போது, மக்கள், "ஓ, அவரிடம் அந்த 'சிறப்பான' விஷயம் உள்ளது என்பார்கள்," என்று என்னிடம் கூறினர். ஏன்? உங்கள் தோற்றம், நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாக உடை அணிந்திருக்கிறீர்கள், உங்கள் உணர்வுநிலை, ஆற்றல் மற்றும் உங்கள் ஆன்மா பேசிக்கொண்டிருக்கும் ஆன்மீகம் போன்றவை இதில் அடங்கும். சில நேரங்களில் நீங்கள், மக்கள் உங்களை உணரும் விதத்தை மாற்றி, மக்களுக்கு ஒரு ஆற்றலைக் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் சிறிது காலம் தியானம் செய்தால், அது மற்றவர்களுடனான உங்கள் அனுபவத்தையும், உறவுகளையும் மாற்றியமைக்கிறது. இது, உங்களை நீங்கள் புரிந்துகொள்வதை மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களுடன் நீங்கள் பேசும் விதம், சூழ்நிலைகளைக் கையாளும் விதம், ஆகியவற்றையும் மாற்றுகிறது.

உதாரணமாக அன்றாட வாழ்வில், சிறிய விஷயமோ, பெரியதோ, வணிக ஒப்பந்தம் அல்லது சமையலறையில் உடையும் பாத்திரம் போன்ற ஏதேனும் நடந்தால், முன்பு நான், "கடவுளே, இது ஏன் நடக்கிறது?" என்றிருப்பேன். எனது பாதிக்கப்பட்ட மனநிலையுடன், தொடர்ந்து அலைபாய்ந்துகொண்டிருப்பேன். ஆனால், தொடர்ந்து முறையாக தியானம் செய்யத் தொடங்கியதிலிருந்து, அந்நிலை மாறிவிட்டது. தாஜியுடன் தொடர்புடையவர்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். தாங்கள் உள்ள விதத்திலேயே திருப்தியுடனிருப்பது, எப்படி நடந்துகொள்வது மற்றும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப எவ்வாறு சமநிலையிலிருந்து பதிலளிப்பது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

கே: நான் முற்றிலும் ஒப்புக்கொள்கிறேன். எதிர்வினை ஆற்றுவதற்கு பதிலாக, மையப்படுத்திக்கொண்டு, சமநிலையிலிருந்து பதிலளிப்பதற்கு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் எனக்கு மிகவும் உதவியுள்ளது.

சரியாகச்சொன்னீர்கள். உங்கள் சொந்தப் பாதையில் நீங்கள் மென்மேலும் குறைவாகவே பெறும்போது, மேலும் நீங்கள் அந்த சலன (flow state) நிலையில் இருக்கும்போது, நீங்கள் முக்கியத்துவமற்றவர் என்பதை உணர, தியானம் உங்களுக்கு அந்த பணிவை அளிக்கிறது, இருப்பினும் நீங்கள் முக்கியத்துவமுள்ளவராக ஆகி விடுகிறீர்கள். இந்த வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு இருக்கும் முக்கியத்துவத்தை வைத்து நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? தாஜி சொல்வது போல, சுய-உணர்தல் மற்றும் நாம் யார் என்று கண்டுபிடிப்பது தான் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

நான் அதிகமாக தியானிக்கும்போது, இதயத்திலிருந்து அர்த்தமுள்ள தொடர்புகளை மனிதர்களுடன் உருவாக்குகிறேன். அவை நீண்ட காலம் நீடித்திருக்கின்றன. முடிவில், மற்ற நபரால், நீங்கள் எந்த நிலையிலிருந்து அவர்களுடன் தொடர்புகொள்கிறீர்கள் என்பதை, ஒத்திசைவோடு உணர முடியும். இது ஒரு பரிவர்த்தனை இடத்தில் இருந்து வந்தால், அவர்கள் அதை விரைவாக உணர முடியும்.

கே: பெரும்பாலும் இளைஞர்கள் மனச்சோர்வடையும்போது, அல்லது ஏதேனும் ஒரு போராட்டத்தில் சிக்கித்தவிக்கும்போது, எளிதில் போதைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள். நீங்கள் எப்படி அதற்குள் செல்லவில்லை? அல்லது நீங்களும் அதற்கு அடிமையானீர்களா? உங்களுக்கும் இதைப்பற்றி பகிர்ந்துகொள்ள ஏதாவது இருக்கிறதா?

நானும் அதில் ஆட்பட்டு விட்டேன். நான் முற்றிலும் நேர்மையாக இருக்கப் போகிறேன். ஏனென்றால் எனது பார்வையாளர்களில்(audience) அநேகர், அமெரிக்கா மற்றும் மேற்கத்திய உலகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். மரிஜுவானா எல்லா இடங்களிலும் சட்டப்பூர்வமாக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இது ஏதோ ஒரு சிகிச்சையாக சந்தைப்படுத்தப்படுகிறது. அவ்வாறு இது சில சூழ்நிலைகளில் இருக்கலாம். கலிபோர்னியா மற்றும் நியூயார்க்கில், இதை போன்ற மருந்தகங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சமூக வட்டத்திலும், உங்கள் நண்பர்கள், "நீங்கள் புகைபிடிக்க விரும்புகிறீர்களா?"என்று கேட்பது இயற்கையான ஒன்றாகும். ஃபுளோரிடாவுக்கு ஷூட்டிங்கிற்காக போனது, இன்னும் ஞாபகம் இருக்கிறது. நாங்கள் பணம் சம்பாதித்துக்கொண்டிருந்தோம், " ஓய்வெடுக்கவும், மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும் வேண்டிய நேரம் இது. கொஞ்சம் வீட்(weed) புகைப்போம்," என்று நான் நினைத்தேன். நீங்கள் ஒருமுறை வீட் புகைத்தால், அது ஒரு நல்ல அனுபவமாக இருக்கும். மேலும் இசைக்கலைஞர்களைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் அமெரிக்காவில் உள்ள எந்த இசைப்பதிவு அரங்கத்திற்குள் சென்றாலும், அது புகையால் நிறைந்திருக்கும்.

நான் என் அம்மாவிடம், "அம்மா, நான் வீட் புகைத்தேன்" என்று கூறினேன்.
அவள், “என்ன!” என்றாள்.
நான், "அம்மா, நான் மிகவும் வருந்துகிறேன், நான் மிகவும் மோசமாக உணர்கிறேன்" என்றேன்.
அவள், “ஏன் இதைச் செய்கிறாய்?” என்றாள்.
நான் அவளிடம், “அம்மா, எனக்குத் தெரியாது. இது எனது படைப்பாற்றலை வெளிக்கொணர்வது போல் உணர்கிறேன்.

பிறகு, வீட் ஒருபோதும் கொடுக்க முடியாத போதையை, தியானமும், ஆன்மீகமும், உங்களுக்கு தருகின்றன என்பதை நான் கண்டுபிடித்தேன். எந்த போதை மருந்தும், இரண்டு மணி நேர உச்சத்திற்கு பிறகு, தாழ்மையான நிலைக்குகொண்டு போய் விட்டுவிடும். ஆனால் ஆன்மீகத்தில், ஒரு சீரான சமநிலை உள்ளது. எப்போதுமே தாழ்வு அற்ற உயர் நிலை.

கே: நாம் சகாக்களின் அழுத்தத்தில் சிக்கிக் கொள்கிறோமா, அவர்களோடு பொருந்திக்கொள்வது, மற்றும் உரிமைப்படுவதற்கான தேவை, ஆகியவற்றில் சிக்கிக்கொள்கிறோம் என்று நினைக்கிறீர்களா? நமது கொள்கைகளுடன் ஒத்துப்போகாத விஷயங்களை நாம் அடிக்கடி செய்கிறோம். நான் இளமையாக இருந்தபோது அதைச் செய்தேன். இப்போதும் நிறைய பேர் அதைச் செய்கிறார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். அவர்களுடன் நீங்கள் எதைப் பகிர்ந்துகொண்டால், அது அவர்களுக்கு அதிலிருந்து விலகிச் செல்ல தைரியத்தைத் தரும், "நான் இதில் விழப் போவதில்லை. எனக்கு எது சரி என்று நான் நினைக்கிறேனோ அதைச் செய்யப் போகிறேன்" என்ற நிலைப்பாட்டை அவர்களுக்கு அளிக்கும்?

நீங்கள் நண்பர்கள் குழுவைக்கொண்டிருந்தால், குறிப்பாக நீங்கள் பல ஆண்டுகளாக நண்பர்களாக இருந்தால், இது எளிதானது அல்ல. அவர்கள் அதே தொழிலில் இருக்கும்போது, குறிப்பாக அவர்கள் வெற்றிகரமாக இருந்தால், அது இன்னும் மோசமானது. இது கல்லூரி அல்லது உயர்நிலைப் பள்ளியை விட வித்தியாசமானது, அங்கு பரீட்சைக்கு முன் யாராவது உங்களுக்கு போதைப்பொருள் கொடுக்கிறார்கள். உங்களுக்கு வயதாகும்போது, நீங்கள் பணம் சம்பாதித்து வெற்றிகரமாக இருக்கிறீர்கள். மக்கள் உங்களைச் சுற்றி வீட் புகைக்கிறார்கள் மற்றும் போதைப்பொருள் உட்கொள்ள உங்களை வற்புறுத்துகிறார்கள்.

இப்போதெல்லாம், நான் ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, 100% நேர்மையுடன் ஒரு சிறிய தியானம் செய்கிறேன். அந்த வகையான அமைதிநிலை, தூய பேரின்பம், உங்கள் ஆன்மாவுடன் உங்களை இணைக்கிறது. நீங்கள் தியானத்திலிருந்து வெளியே வரும்போது, மற்றவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றிய சிந்தனை உங்களுக்கு இருக்காது. நீங்கள் முன்பு இருந்ததைப் போல், மற்றவர்களால் தாக்கம் அடைவதில்லை. ஒரே தியானத்தில் கூட, நீங்கள் நினைக்கும் விதத்தை மாற்றலாம்.

நாம் அனைவரும் வெவ்வேறு பழக்கப்படுத்தல்களைப் பெற்றிருக்கிறோம், அது குடும்பம், நண்பர்கள் அல்லது நாம் வளர்ந்த இடம் ஆகியவற்றிலிருந்து இருக்கலாம். அதே நேரத்தில், நாம் இறுதியில் வீட்டை விட்டு வெளியேறுகிறோம். நட்புகளை உருவாக்குகிறோம். நண்பர்களின் அழுத்தம் கடினமானது.

நீங்கள், ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து, உங்கள் ஆன்மாவுடன் இணைந்துகொள்வதை நான் பரிந்துரைப்பேன். தியானத்தை முயற்சிக்கவும். ஒரு முயற்சி மட்டும் செய்யாதீர்கள். இரண்டு வாரங்கள் அல்லது ஒரு மாதம், இதை செய்யுங்கள். இது ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். உங்கள் வாழ்க்கையில் ஆன்மீக முன்னேற்றம் மற்றும் பொருள்சார் முன்னேற்றத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

கே: பகிர்ந்தமைக்கு மிக்க நன்றி. உங்களின்அழகான இசை அனைத்தும் வெளிவருவதை, நாங்கள் தொடர்ந்து பார்ப்போம்.

நன்றி.

ஒரு பறவை பாடும்போது, அதை ஆய்வு செய்வீர்களா?

சித்தார்த் காக் ஒரு இந்திய ஆவணப்படத் தயாரிப்பாளர், தொலைக்காட்சி தயாரிப்பாளர் மற்றும் தொகுப்பாளர் ஆவார். 'சுரபி' நிகழ்ச்சியின் தயாரிப்பாளர் மற்றும் தொகுப்பாளர் என நன்கு அறியப்பட்டவர். விருப்பு, வெறுப்பற்று இருப்பது பற்றி இங்கு அவரை, **பூர்ணிமா ராமகிருஷ்ணன்**, நேர்காணல் செய்கிறார். கலாச்சாரமும், மொழியும், எல்லைகள், நேரம் மற்றும் எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கடந்து மேம்படும் என்பது குறித்த இரண்டு தனித்துவமான கதைகளைப் பகிர்ந்துகொள்கிறார்.

கே: இங்கு வந்து எங்களுடன் இணைந்ததற்கு மிக்க நன்றி. ஒரு கதையின் சாராம்சத்தைத் தொகுத்து அளிப்பதில், வழக்கமான திரைப்படத் தயாரிப்பில் இருந்து, ஆவணப்படத் தயாரிப்பை வேறுபடுத்துவது எது? என்பதுதான் உங்களிடம் எனது முதல் கேள்வி.

ஒரு ஆவணப்படத்தின் நோக்கம் தொடர்புகொள்வது. நீங்கள் யாருடன் தொடர்புகொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து, உங்கள் ஆவணப்படம் மாறுகிறது. ஆவணப்படம் ஒரு கற்பிக்கும் ஊடகம். பொது மக்களுக்காக நீங்கள் எந்தப் படத்தையும் எடுக்கும்போது, அவர்களின் ஆர்வத்தைத் தக்க வைத்துக்கொள்வதை, நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதில் அவர்களுக்கு என்ன பயன்? அவர்கள் ஏன் இதைப் பார்க்கிறார்கள்? அவர்கள் கற்பதற்காக அங்கு இல்லை; அவர்கள் மகிழ்வதற்கும், பொழுது போக்குவதற்கும் இருக்கிறார்கள்.

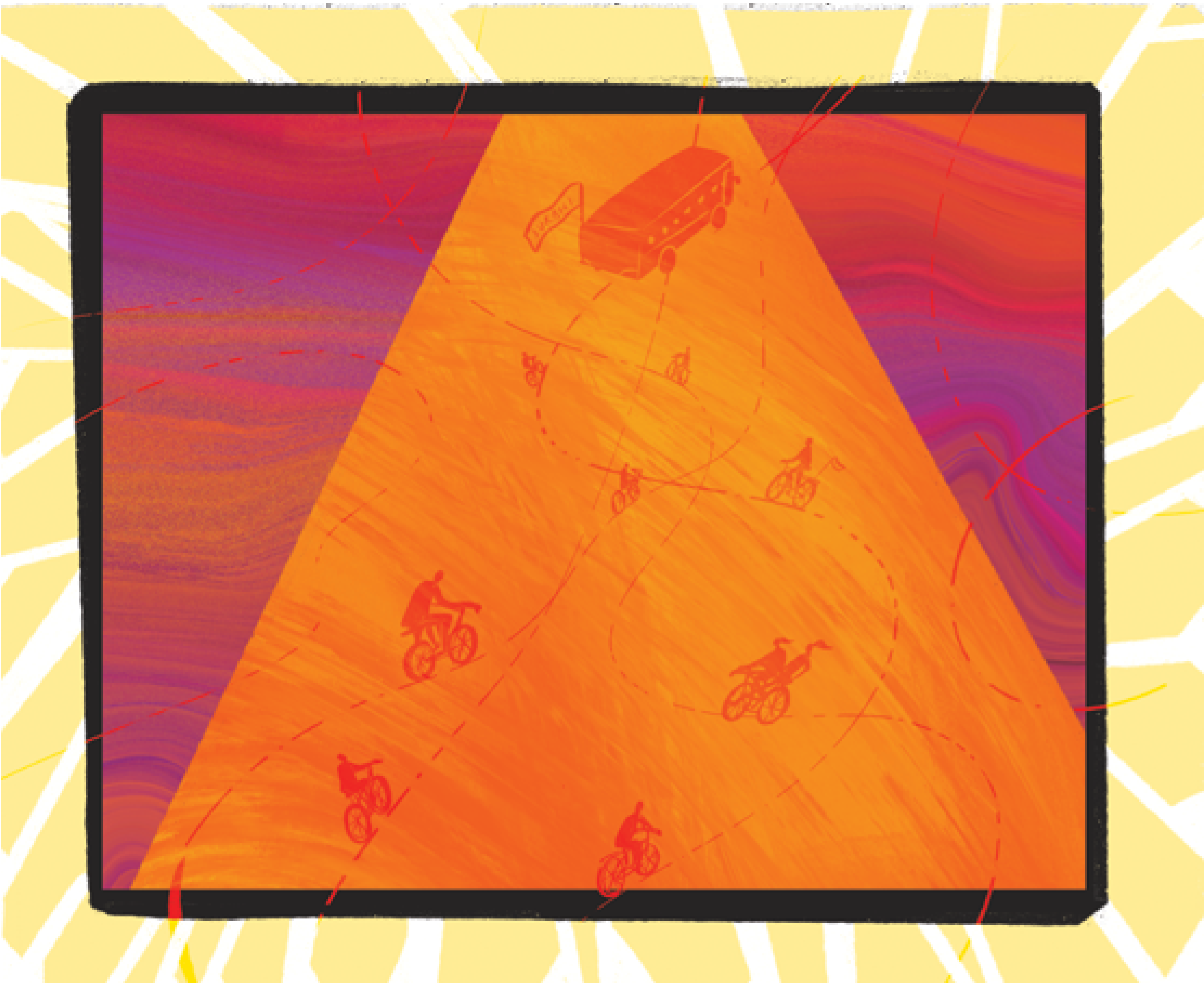
உண்மையில் சொல்லப்போனால், ஆவணப்படத் தயாரிப்பின் கொள்கை, பார்வையாளர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதாகும். அதற்கான எளிமையான வழிகளில் ஒன்று, அது புரிந்து கொள்ளப்படுவதை உறுதி செய்வதாகும். நீங்கள் சொல்வதை ஒரு எட்டு வயதுக் குழந்தை புரிந்துகொள்ளுமா? அவளால் முடிந்தால், உங்கள் ஆவணப்படம் நன்றாக உள்ளது; அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்களுடன் தொடர்புகொள்ளும். பிரத்யேக ஆவணப் படங்களுக்குக் கூட, இது உண்மைதான். அர்ப்பணிப்புள்ளவர்கள் மட்டுமே அதைக் கேட்பார்கள். மற்றவர்களைச் சென்றடைவது முக்கியம் என்று நீங்கள் நினைக்காமல் இருக்கலாம், ஆனால் உங்கள் ஆவணப்படம் அவர்களையும் சேர்க்கும் வழியை ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் மிகவும் சிக்கலான விஷயங்களைக் கையாண்டாலும், நீங்கள் விஞ்ஞானிகளுடன் பேசவில்லை, பொது மக்களிடம் பேசுகிறீர்கள். முதல் நிமிடத்தில் நீங்கள் அவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கவில்லை என்றால், அவர்கள் போய்விடுவார்கள்.

கே: கதை சொல்வதிலுள்ள ஆராய்ச்சியை எப்படி அணுகுகிறீர்கள்?

மக்களிடம் பேசுவதே சிறந்த ஆராய்ச்சி. ஆனால் நீங்கள் அதிக அளவு தகவல்களை சேகரிப்பதால், அது குழப்பமூட்டுவதாக இருக்கும். இறுதியாக, அதை ஒன்றாக இணைப்பது உங்கள் திறமை. புதிதாக எதுவும் இல்லை என்றால், அது மற்றவர்களுக்கு சுவாரசியமாக இருக்காது. எனவே, அது ஒரு பொதுவான பகுதியை கொண்டிருக்க வேண்டும்.

சிறந்த கணித மேதை பாஸ்கராச்சாரியாரை பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? லீலாவதி என்ற நூலை அவர் எழுதியுள்ளார். லீலாவதி அவரது எட்டு வயது மகள். எனவே, அவர் தனது மகளான எட்டு வயது குழந்தைக்கு கணிதத்தை விளக்க, புத்தகத்தை எழுதினார். லீலாவதி வளர்ந்த பின், தனது திறமையால் ஒரு சிறந்த கணிதவியலாளராக ஆனார்.

அவர் முன்வைத்த பிரச்சினைகளில் ஒன்று: நீங்கள் ஒரு வயலில் இருக்கிறீர்கள் என்று கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். வயலின் நடுவில் ஒரு தூண் உள்ளது, அதன் அடியில் பாம்புகள் துளையிடும், பாம்புத் துளை உள்ளது.



கம்பத்தின் மேல் ஒரு மயில் அமர்ந்திருக்கிறது. கம்பத்தின் உயரம் ஒன்பது முழம் (மற்றும் அளவீடுகளுடன்). இப்போது தூணின் அடியில் உள்ள துளையை நோக்கி ஒரு பாம்பு வருகிறது. மயில் பாம்பைப் பார்த்து, கீழே பறந்து அதை பிடிக்க வருகிறது. எனவே பாஸ்கராச்சாரியார், இப்போது, "லீலாவதி, சீக்கிரம் சொல், மயிலின் பறக்கும் வேகம் இதுவாக இருந்தால், அது பாம்பை அதன் புதை துளைக்கு வருவதற்கு முன்பு பிடிக்குமா அல்லது பிடிக்க முடியாதா?" என்று கேட்கிறார்.

இப்போது, கேள்விக்கு பதிலளிக்க, தூணால் உண்டாக்கப்பட்ட ஒரு செங்கோணம் உள்ளது, பாம்பு தூணை நோக்கி நகர்கிறது, மயில் ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தில் இருந்து கீழே பறக்கிறது என்பதை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதுதான் கதை சொல்லுதல். நீங்கள் ஒரு ஆவணப்படம் அல்லது எந்தப் படத்தையும் எடுக்கும்போது, நீங்கள் கதைகளைச் சொல்கிறீர்கள்; நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் வழி அது.

கே: இந்தியாவில் நீண்ட காலமாக இயங்கும் கலாச்சார நிகழ்ச்சியான, சுரபி என்ற தொலைக்காட்சி தொடரில் இருந்து, நீங்கள் பெற்றுள்ளது என்ன? அதன் தொகுப்பாளராக இருப்பது, உங்கள் வாழ்க்கையில் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது?

நான் சுரபியை ஆரம்பித்தபோது, எனக்கு ஆங்கிலம் மட்டுமே பேசத் தெரியும். எனது கல்வி, இருபாலரும் பயிலும் ஆங்கிலப் பொதுப்பள்ளியில் நடைபெற்றது. என் தாத்தா காஷ்மீரின் கடைசி பிரதமர், என் வளர்ப்புப் பாட்டி, ஸ்காட்லாண்டைச் சேர்ந்தவர், நான் என் வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி அவர்களுடன் வாழ்ந்தேன். அதனால் நான் நன்றாக ஆங்கிலம் பேசினேன். நான் சுரபியை ஆரம்பித்தபோது, திடீரென்று கிராமப்புற இந்தியாவுடன் இணைந்தேன். சுரபி, இந்தியாவைப் பற்றிய எனது கல்வியாக மாறியது.

அதற்கு முன், மேலும் ஒரு உத்வேகம், நான் ஆராய விரும்பிய மற்றும் சொந்தமாக இருப்பதில் பெருமைகொண்ட இந்தியாவுக்கு என்னை நெருக்கமாக்கியது. ஆயிரக்கணக்கான தொழுநோயாளிகளை அவரது ஆசிரமத்தில் கவனித்து வந்த, பாபா ஆம்தேவுடன் நான் சேர்ந்தேன். அந்த ஆசிரமம் இன்றும் இருக்கிறது. நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, அவர் இந்தியாவின் தெற்கு முனையிலிருந்து வடக்கு முனை வரை யாத்திரை மேற்கொண்டார், ஆனால், அவருக்கு முதுகெலும்பு குறைபாடு இருந்ததால், அவர் பேருந்தில் படுத்துக்கொண்டு பயணம் செய்தார். இந்தியா முழுவதிலுமிருந்து, நூற்றுக்கணக்கான கிராமப்புற இளைஞர்கள், இந்தியாவைப் பற்றி புரிந்துக்கொள்வதற்கும், ஒன்றுபட்ட இந்தியா என்ற கருத்தை வழங்குவதற்காகவும், கன்னியாகுமரி முதல் காஷ்மீர் வரை சைக்கிள் ஓட்டிக்கொண்டு சென்றனர். நான் அதை படம் பிடித்தேன். அதனால் நான் அவர்களுடன் பயணித்தேன்.

என் வாழ்க்கையில் முதன்முறையாக, நான் பெரிய நகரங்களிலிருந்து, சிறிய நகரங்களுக்கும், கிராமங்களுக்கும் சென்றேன். மக்களின் விருந்தோம்பல் மற்றும் அன்பை கண்டேன். நான் மிக அதிகமான அனுபவங்களைப் பெற்றேன், எனக்குத் தெரியாத ஒரு உலகம் இருக்கிறது என்பதை நான் புரிந்துகொள்வதற்கான முதல் தூண்டுதலாக அது அமைந்தது. நான் இந்த உலகை மற்றவர்களுக்கு கொண்டுவர முடியுமா? இறுதியாக, சுரபியுடன் எனக்கு ஒரு பணித்தளம் கிடைத்தது.

சுரபியின் அழகு என்னவென்றால், அது எனக்கு மிகுந்த பணிவைக் கற்றுக் கொடுத்ததுதான். எனக்கு எதுவும் தெரியாது என்பதை உணர்ந்தேன். எனக்கு இன்னமும் எதுவும் தெரியாது. அதுவே நான் கற்றலை அனுபவித்துக் கற்க உதவுகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பற்றி, உங்களிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டதில் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். இது ஒரு புதிய விஷயம். இது என் அறிவைக் கூட்டியது. அதனால் நான் மேம்படுகிறேன்.

இந்தியாவுக்கே தெரியாத ஒரு இந்தியா இருக்கிறது என்று, சுரபி எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளது. வயலில் அல்லது கிராமத்தில் பணிபுரியும் ஒரு நபர், அவர்கள் ஒரு சிறந்த கலாச்சாரத்தின் ஒரு பகுதி என்பதை உணர்ந்துகொண்டிருப்பதாக நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா? அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தான் வாழ்கிறார்கள். அதுதான் இந்தியாவின் தன்னுணர்வற்ற அழகு. இந்தியா தனது மகத்துவத்தை அறியாமல் இருப்பதுதான், அதன் மகத்துவம். சுரபியில் நாங்கள் இடம்பெற வைத்த கைவினைஞர்கள், தங்களை மகத்தானவர்கள் என்று நினைக்கவில்லை. அவர்கள் வாழ்வாதாரத்திற்காக அதை செய்துகொண்டிருந்தனர், ஆனால் அவர்கள், ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இருந்த பாரம்பரிய முறைகளின்படி வாழ்கின்றனர்.

ரிச்சர்ட் அட்டன்பரோவின் காந்தி படம் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இது பல விருதுகளை வென்றது.

இறுதியில், மார்கரெட் போர்க் என்ற அமெரிக்க புகைப்படக் கலைஞருடன் காந்தி பேசும் காட்சி உள்ளது. காந்தி, அவர் சுடப்படப்போகும் தனது கடைசி கூட்டத்திற்கு நடந்து செல்லும்போது, “உலகை மாற்றுவதற்கான வழியைக் கொண்ட ஒரு மனிதர் செல்கிறார். ஆனால் அது அவருக்கும் தெரியாது, உலகிற்கும் தெரியாது” என்று மார்கரெட் போர்க் கூறுகிறார். அவரால் உலகை மாற்ற முடியும், ஆனால் அவர் அதை விளம்பரப்படுத்த முயற்சிக்கவில்லை. அவர் எதையும் பெரியதாகச் செய்கிறார் என்பது, அவருக்குத் தெரியாது, உலகிற்கும் தெரியாது; ஆனால் இப்போது உலகம் அறியும். இந்தியாவின் மகத்துவம் என்னவென்றால், அது தன்னை மிகப்பெரிய நாகரீகமாக விளம்பரப்படுத்திக்கொள்வதில்லை.

வாழ்க்கையின் முக்கிய கொள்கைகளில் நான் கடைப்பிடித்த ஒன்று, பணிவாக இருப்பது. கவனித்துக் கேட்பது. ஆனால் நாம் கேட்பதில்லை. நான் இப்போது பேசும்போது, நான் ஏற்கனவே அறிந்ததைப் பற்றிப் பேசுகிறேன். ஆரம்பத்தில் உங்கள் பேச்சைக் கேட்டது போல், நான் கவனித்துக் கேட்டால், நான் மேலும் கற்றுக்கொண்டு, என் கல்வி அறிவில் அதையும் சேர்க்கிறேன். எனவே கவனித்துக் கேளுங்கள், பணிவாக இருங்கள்; மற்றும் தொடர்புகொள்வதற்கான வழியைக் கண்டறியுங்கள். இதன் மூலம், நீங்கள் சொல்வதில் சிறந்தவை, அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்களைச் சென்றடையும்.

கே: நன்றி! உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்தேன். உங்கள் தாத்தாவின் வலுவான குணம், உறுதிப்பாடு மற்றும் மீள்திறன் ஆகியவற்றால் நான் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டேன். அவரது மன வலிமை மற்றும் உணர்வுகளின் வலிமை, ஊக்கமளிப்பதாக உள்ளது.

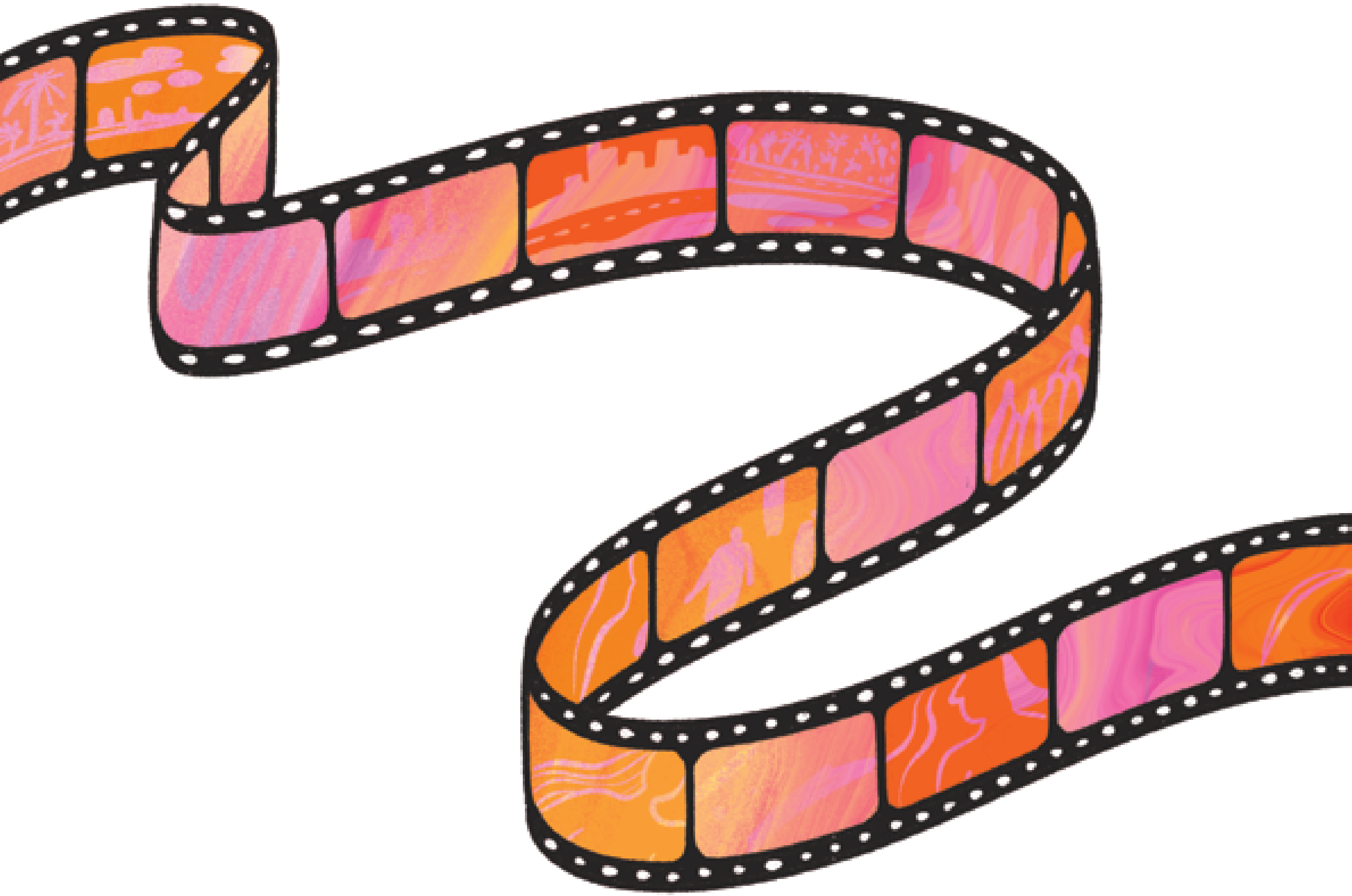
எனது குழந்தைப் பருவத்தை அவருடன் செலவிட்டேன். ஒரு பிரதமராக, அவர் சாதாரண மக்களை சந்தித்தார். என் தாத்தாவுக்கு இருந்த ஒரு குணத்தை, நான் மரபுரிமையாக பெற்றிருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன்—கிரேக்க தத்துவஞானிகள் இதை (ஸ்டோயிசிசம்) இன்ப துன்ப நடுநிலைக் கோட்பாடு என்று அழைக்கிறார்கள். அவர் ஒரு (ஸ்டோயிக்) விருப்பு வெறுப்பற்றவர்; அவர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள விஷயங்கள் தன்னைத் தாக்க அனுமதிக்க மாட்டார், அல்லது அந்த விஷயங்களால் தான் தாக்கப்பட்டதாகக் காட்டிக்கொள்ள மாட்டார். சிறையில் அடைக்கப்பட்ட அவரது தந்தை இறந்தபோது, அவருக்கு நீதிமன்றத்தில் தெரிவிக்கப்பட்டது. அவரது முகபாவம் மாறவில்லை. அவர் ஏற்றுக்கொண்டார். (ஸ்டோயிசம்) இன்ப துன்ப நடுநிலைக் கோட்பாடு, ஏற்றுக்கொள்ளுதலுடன் தொடர்புடையது, அது மாயையுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கலாம். உங்களைச் சுற்றியுள்ள உண்மையற்ற தன்மையைப் பார்க்கும்போது, அதை ஏன் இவ்வளவு தீவிரமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்? வாழ்க்கை ஒரு பரிணாமம், விஷயங்கள் மாறும், சுழற்சி மாறும்.

ஸ்டோயிக்ஸின், விருப்பு வெறுப்பற்றவர்களின் வாழ்க்கை, உணர்ச்சிகரமான நாடகம் அல்லது அதிகப்படியான எதிர்வினை இல்லாமல், ஒரு தியான அணுகுமுறையுடன் செல்கிறது. என் தாத்தா அதை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார், அது அவரைக்

காப்பாற்றிய பண்பாகும். ஏனென்றால், அவர் அரசியல் ரீதியாகவும், உணர்ச்சி ரீதியாகவும், பல சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டார். அவர் அவற்றை உள்ளச்சமநிலையுடன் எதிர்கொண்டார். அமைதியான நிலையென்பது, தியானத்தின் தாக்கம்; நடக்கும் நிகழ்வுகளை விட வாழ்க்கை பெரியது. நீங்கள் அவற்றைக் கவனித்து, புத்திசாலித்தனமாக, உணர்ச்சியற்று, ஆனால் பாசமாக, மன அமைதி கெடாமல் செயல்படுகிறீர்கள்.

அவர் பொறுமை இழந்து நான் பார்த்ததில்லை. குறுகிய உருகிகளைக் கொண்ட இன்றைய உலகில், இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சாதனை. அது அவருடைய பண்பு. அதைப் பற்றி சிறிதளவு, புத்தகத்தில் வந்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன். மக்கள் அதைப் படிப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன். அதனால்தான் அதற்கு அன்பு, அஞ்ஞாநவாசம், விடுதலை என்று தலைப்பு வைத்தோம்.

கே: இந்த குணங்களை நீங்கள் எவ்வாறு கைப்பற்றுகிறீர்கள் மற்றும் அவற்றை உரக்கப் பேசாமல் மிகசூட்சுமமாக அறிமுகப்படுத்துகிறீர்கள்?



சொல்லுங்கள், பறவைகளின் பாடலை நீங்கள் எப்படிப் புரிந்துகொள்கிறீர்கள்? ஒரு பறவை பாடும்போது, அது அழகாக உள்ளது என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், நீங்கள் அதை பகுப்பாய்வு செய்கிறீர்களா?

கே: இல்லை.

அதிகாலையில் சூரியன் மலைகளின் மேல் உதிக்கும்போது, வானம் பூமியை வெளிப்படுத்தும்போது, உங்களால் பகுப்பாய்வு செய்ய முடியுமா?

இந்த விஷயங்களின் அழகைப் பற்றிய உங்கள் தகவல் தொடர்புக்கு, நீங்கள் ஒன்று மட்டுமல்ல, மூன்று அல்லது நான்கு கூறுகளைகொண்டு வர வேண்டும். உங்கள் வசம் என்ன இருக்கிறது? இறுதியாக, நீங்கள் நிர்வாணத்தை அடையும்போது, எந்த விளக்கமும் சாத்தியமில்லை. நீங்கள் அதை விவரிக்க முயற்சிக்கும்போது, நிர்வாணம் அப்பால் உள்ளது. ஆனால் உங்கள் வசம் இசை, வார்த்தைகள் ம ற்றும் படங்கள் உள்ளன.

ஒரு கலைஞன் ஒரு அழகான படத்தை வரைந்தால், அது இசை மற்றும் வார்த்தைகளால் ஆதரிக்கப்பட்டால், அதைப் புரிந்துகொள்ளாதவர்களுக்கு, அது இன்னும் அதிகளவு உணர்ச்சிமிக்கதாக இருக்கும். ஓவியம் என்றால் என்ன என்று தெரியாதவர்களுக்கு விளக்க, இசை, வார்த்தைகள் மற்றும் ஓவியத்தின் பல்வேறு அம்சங்களில் கேமரா எவ்வாறு நகர்கிறது, ஆகியவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் சினிமா மொழியின் இலக்கணத்தைப்

பயன்படுத்துகிறீர்கள். துறையில் வல்லுனர்களுக்குத் தெரிந்த, ஆனால் சாதாரண மனிதனுக்குத் தெரியாத ஒன்றின் அழகையோ, முக்கியத்துவத்தையோ வெளிப்படுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் பாலமாக இருக்கிறீர்கள்.

பாலத்தை உருவாக்க, உங்களுக்குக் கட்டுமானத் தொகுதிகள் தேவை, அவற்றில் இசை, சொற்கள், காட்சிகள் மற்றும் (அனிமேஷன்) இயங்குபடம் ஆகியவை அடங்கும். அவற்றை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துங்கள், நீங்கள் நன்றாக தொடர்பு கொள்ளலாம்.

நீங்கள் இணைப்புகளைத் தேட வேண்டும். ஒரு நபர் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் விளக்குங்கள். விஞ்ஞானிக்கு விஞ்ஞானியாகவோ அல்லது பேராசிரியராக இருந்து பேராசிரியருக்கோ அல்ல, ஆனால் சாதாரண மனிதனுக்கு சாதாரண மனிதனாக, ஒரு சாதாரண மனிதர் கேட்பது போல், நீங்கள் பேசும்போதும், எழுதும்போதும், நீங்கள் எட்டு வயது சிறுமியிடம் திரும்பி வருகிறீர்கள். அவள் புரிந்துகொள்வாளா?

மொழி மற்றும் இணைப்பு பற்றிய ஒரு கதையை பகிர்ந்துகொள்கிறேன். ஒருமுறை மத்திய ஆசியாவில் உள்ள உஸ்பெகிஸ்தானில், படப்பிடிப்பில் இருந்தோம். படப்பிடிப்பைத் தொடங்க நாங்கள் இறங்கிய முதல் நாள், நான் கொஞ்சம் மிகையான தன்னிறைவுடன் இருந்து விட்டேன். நாங்கள் ஏற்கனவே எட்டு அல்லது பத்து நாடுகளில் படம் எடுத்திருந்தோம், என் அகங்காரத்தினால், நான் பார்த்தோ, ஆராய்ச்சி செய்தோ, தயாராகவில்லை. "நாங்கள் செல்லும் எல்லா நாடுகளிலும், நாங்கள் விரும்பும் உதவி எப்போதும் கிடைக்கும். நாங்கள் எப்போதும் உதவி பெற்றுள்ளோம்." என்று நான் நினைத்தேன்.

மாலையில் இறங்கி, நேராக ஹோட்டலுக்குச் சென்றோம். உஸ்பெகிஸ்தான் அரசாங்கம் ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரை வழங்கியது, ஆனால் அவர் ஆங்கிலம் பேசவில்லை. அவர் மிகவும் சுத்தமான ஹிந்தியில் பேசினார். இது ஒரு சவாலாக இருந்தது. ஏனென்றால், எங்களால் அவ்வளவு நன்றாக ஹிந்தி பேச முடியாது, ஆனால் எங்களால் சமாளிக்க முடிந்தது. அவர் ஒரு இறுதிச் சடங்கிற்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது, அடுத்த நாள் காலை உணவின்போது எங்களை சந்திப்பதாகக் கூறினார். இதற்கிடையில், ஹோட்டலிலுள்ளவர்கள் எங்களை கவனித்துக்கொள்வார்கள்.

நாங்கள் ஹோட்டலுக்குச் சென்றபோது, "தயவுசெய்து வாஷ் பேசின் தண்ணீரைக் குடிக்காதீர்கள்" என்று ஒரு பலகை இருந்தது. அமெரிக்காவில் நீங்கள் குழாய் தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். ஆனால் உஸ்பெகிஸ்தானில் அல்ல. அதனால் எங்களுக்கு தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை. நாங்கள் அறை சேவைக்காக அழைத்தோம். அவர்களால் எங்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை, அதனால் அவர்கள் சோடாவை அனுப்பினர். சோடா உங்கள் தாகத்தைத் தணிக்காது, ஆனால் எங்களிடம் இருந்த சிறிதளவு தண்ணீருடனும், நாங்கள் குடித்த சோடாவுடனும் இரவைக் கடக்க முடிந்தது. காலையில், நாங்கள் காலை உணவுக்கு சென்றபோது, எங்கள் வழிகாட்டியிடம் நாங்கள் கேட்ட முதல் கேள்வி, எங்களுக்கு எங்கு தண்ணீர் கிடைக்கும் என்பதுதான். அவருக்குப் புரியவில்லை. எங்கள் இதயங்கள் மூழ்கின. நாங்கள் என்ன சொல்கிறோம் என்று அவருக்குத் தெரியவில்லை.

அப்போது திடீரென்று அவர் கண்கள் ஒளிர்ந்தன. நாங்கள் தண்ணீரைப் பெற முயற்சிக்கிறோம் என்பதை அவர் சமஸ்கிருதத்தில் புரிந்துகொண்டார். குடிநீர் ஒரு சிறிய பாட்டில் 1000 ரூபாய். எனவே குறைந்த அளவு பணம் இருந்ததால், கொஞ்சமாக வாங்கிக்கொண்டோம். மற்ற நேரங்களில், பழங்களிலிருந்து தண்ணீரை எடுக்கும் வழிகளைக் கண்டுபிடித்தோம்.

எப்படியிருந்தாலும், நாங்கள் எங்கள் மொழிப் பாடத்தைக் கற்றுக்கொண்டோம். ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் தயாராக இருக்கவும் கற்றுக்கொண்டோம். இது ஒரு சிறிய சாகசமும், வேடிக்கையான கதையுமாகும், ஆனால் பீதி அடையாமல் இருக்க தயாராக இருப்பது நல்லது.

பூர்ணிமா, என்னை அழைத்ததற்கு நன்றி.

கே: உங்கள் பதில்களுக்கு மிக்க நன்றி.

நீங்கள் கேட்காத கேள்விகளுக்கும் கூட?

கே: ஆம்!

விளக்கப்படம்: அனன்யா படேல்

நேரம் ஒரு விலைமதிப்பற்ற வளம்

சாரா பப்பர், ஒரு உதவியாளர் கிடைப்பதற்காக, ஒரு சவாலை நிகழ்த்திய ஒரு அரசரை பற்றிய கதையை நமக்கு எடுத்துரைக்கிறார். இதன் முடிவு, நேரத்தின் மதிப்பை நமக்கு கற்பிக்கிறது. மேலும் அவர், சிந்திக்க வைக்கும் ஒரு இதய செயல்பாட்டையும், நேரம் தொடர்பான சில துணுக்குகளையும் நமக்கு அளிக்கிறார்.

அரசரின் ஆலோசகர்

ஒரு காலத்தில் ஒரு அரசர், கடின உழைப்பு, நேரத்திற்கான மதிப்பு, அர்ப்பணிப்பு, பொதுநலன் மற்றும் இதுபோன்ற நல்ல குணங்களைக்கொண்ட, நல்லொழுக்கமுடைய ஒருவரை, தனது உதவியாளராகத் தேடிக்கொண்டிருந்தார். அரசர் இதைப் பற்றி அறிவித்ததும், அவரது நாட்டில் இருந்த மக்கள் அனைவரும் உற்சாகம்

அடைந்தனர். அரசருக்குப் பணிபுரிவதை யார் தான் விரும்பமாட்டார்கள்? இந்தப் பணிக்காக, அவரது நாட்டிலிருந்து நூற்றுக்கணக்கான விண்ணப்பங்களை பெற்றதோடு அல்லாமல், அண்டை நாடுகளில் இருந்தும் ஆயிரக்கணக்கானவற்றை அவர் பெற்றார். அவர் அவற்றை வகைப்படுத்த ஆரம்பிக்கையில், மேற்கொண்டு வரும் நேர்காணல் சுற்றுகளுக்கு, சிறந்த விண்ணப்பதாரரை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுப்பது, என்று அவருக்குத் தெரியவில்லை.

எனவே, அவரது விவேகம் மிகுந்த முக்கிய மந்திரியானவர், யாரெல்லாம் தேர்ந்தெடுக்கப்படலாம் என்பதற்கான சிறு பட்டியலை தயாரித்தார். இவர் விண்ணப்பதாரர்களை, சில சோதனைகள் மூலம், அதாவது அந்நியர்களிடம் கருணையோடு நடந்துகொள்ளுதல், புதிய திறன்களை கற்பதில் ஆர்வம், விழிப்புணர்வு (எச்சரிக்கை உணர்வு), மேலும் அரசரின் உதவியாளருக்கு தேவையான மற்ற சில விஷயங்கள், ஆகியவற்றைக்கொண்டவர்களை, தேர்வுகள் மூலம் தேர்ந்தெடுத்தார். இறுதியில், விண்ணப்பதாரர்களின் எண்ணிக்கையானது குறுகி, மூவராக ஆயினர்.

இறுதியாக அரசர் அவர்களை சந்தித்து, தேர்ந்தெடுக்கும் செயல்முறையில் இதுவரை அவர்கள் இத்தனை தூரம் கடந்து வந்ததற்காக, வாழ்த்துக்களை தெரிவித்தார். அவர் அடுத்த போட்டி மிகச் சிறந்தது என்றும், அந்த சவாலுக்கு அனைவரும் தயாராக இருக்க வேண்டுமென்றும் கூறினார். இதுவரை நடந்த போட்டிகள் அனைத்தும், - குதிரை ஓட்டம், நிதியை கையாளுதல், திறமைகளை வெளிக்காட்டுதல், பந்தயங்கள் விளையாடுதல் போன்று உற்சாகமளிப்பவையாக இருந்ததால், அனைவரும் இந்த சவாலையும் ஆர்வத்துடன் எதிர்பார்த்தார்கள்.

அரசர், ஆயிரம் லிட்டர் தண்ணீரைகொண்ட ஒரு பெரிய நீர் தொட்டி இருப்பதாகவும், அத்தண்ணீரை நாட்டு மக்களுக்காக, வெவ்வேறு நீர் தொட்டிகளில் விட வேண்டியிருப்பதாகவும் தெரிவித்தார். பங்கேற்பாளர்களும் தயாராகி, தண்ணீரை தொட்டிகளில் விடுவதற்காக, குழாய்கள் வேண்டுமென அரசரிடம் கேட்டனர். ஆனால் அரசரோ, குழாய்களைப் பயன்படுத்தாமல், சுண்டு விரல் அளவிலான ஒரு குடுவையைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்றார். மூவரும் இம்மகாலய வேலையை எண்ணி ஸ்தம்பித்து நின்றனர்.

அவர்கள் அவ்வேலையை செய்ய ஆரம்பித்தனர். முதல் சில குடுவைகளிலேயே, இது மிகப்பெரிய வேலை என்றெண்ணி, மூவருள் ஒருவர் விலகி விட்டார். இந்தச் செய்தி அரசருக்கு அனுப்பப்பட்டது. மற்ற இருவரும் அவ்வேலையைத் தொடர்ந்தனர். இரண்டு நாட்கள் வெயிலில் கடினமாக உழைத்தனர். இரண்டாம் நபர் இறுதியில் கைவிட்டுவிட்டு, வீடு சென்று விட்டார். மூன்றாம் நபர் தொடர்ந்தார். அவரது கை, கண்ணாடியால் ஆன ஏதோ ஒன்றை தொட்டது. அந்த கண்ணாடிக் குடுவையை அவர் வெளியே எடுத்தார். அதனுள் ஒரு குறிப்புச் சீட்டு இருந்தது. அந்தக் குறிப்பை திறந்து படித்தார். “பணி சாத்தியமற்றது என்று அறிந்தபோதும், விடாமுயற்சியுடன் செயல்பட்டதற்கு இதுவே வெகுமதி. சாத்தியமில்லாத பணிகள் தொடக்கத்தில் உங்களை மூழ்கடிக்கும், ஆனால் அவற்றில் ஒவ்வொரு குடுவையாக, இன்று நீங்கள் செய்ததைப் போல முன்னேறலாம். அரசரின் ஆலோசகராக நீங்கள் பொறுப்பேற்றிருக்கும் புதிய பதவிக்கான வாழ்த்துக்கள்.” அந்த மனிதர், அரசரின் உதவியாளர் பணியானது, ஏன் அரசரின் ஆலோசகராக மாற்றப்பட்டது என்று ஆச்சரியப்பட்டார்.

அரசர் அங்கு வந்து அவரிடம், மிகவும் மதிப்பு வாய்ந்த அவரது நேரம் எனும் சொத்தை அவர் வழங்கியுள்ளதாகக் கூறினார். ”யாராவது ஒருவருக்கு உங்களது நேரத்தை வழங்குவதே, நீங்கள் அவருக்கு வழங்கக்கூடிய பரிசுகளில் மதிப்புமிக்க பரிசாகும். ஆலோசகராக உங்களை வரவேற்கிறேன்!” என்றார்.

இதய செயல்பாடு

நாம் அனைவரும் தனித்துவமானவர்கள். நாம் வேறுபட்ட பின்னணிகளிலிருந்து வருகிறோம், பல்வேறுபட்ட

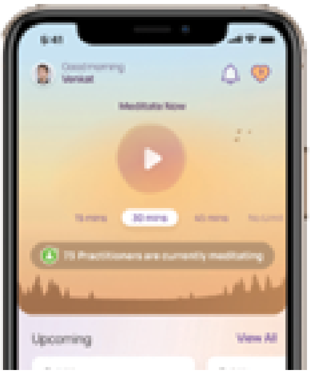
தகுதிகளைக்கொண்டுள்ளோம். மற்றும் விதவிதமான மொழிகளை பேசுகிறோம். ஆனால், நம் அனைவருக்கும் இரண்டு விஷயங்கள் ஒன்றே - இதயம் மற்றும் நேரம்!

இதயமும் நேரமும் சேர்ந்தே செல்கின்றன. நீங்கள் எதிலாவது உங்கள் இதயத்தை செலுத்துகிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் உங்கள் நேரத்தை அதற்கு அளிப்பீர்கள்.

இந்த மாதத்தில் நீங்கள் அதிக நேரம் அளிக்கப் போகும் மனிதர்கள், விலங்குகள், பொருள்கள் அல்லது விருப்ப திட்டங்கள், ஆகியவற்றின் பெயர்களை இந்த இதயத்தினுள் எழுதிடுங்கள்.

நேரம் பற்றிய சில துணுக்குகள்

- ஆங்கிலத்தில் “நேரம்” என்ற கருத்து, கிரேக்க மொழி வார்த்தையான “க்ரோனோஸ்” என்பதிலிருந்து வந்ததாகும் அதாவது காலவரிசைப்படி அல்லது வரிசைப்படுத்தப்பட்டது என்பதாகும்.
- பண்டைய காலங்களில், நேரத்தை அளவிட, சூரிய கடிகாரம் மற்றும் தண்ணீர் கிண்ண கடிகாரம் போன்றவை உட்பட, வெவ்வேறு வகையான வழிகள் இருந்தன.
- கிரேக்க மற்றும் இந்திய சமூகங்கள் இரண்டும், சூரியனின் நிழலை பயன்படுத்தி, நேரத்தை குறிப்பிடும் சூரிய கடிகாரங்களை பயன்படுத்தினர்.
- அனைத்து கலாச்சாரங்களும் நேரத்தை வெவ்வேறு விதமாக உணர்கின்றனர். சிலர் அதை நேர் கோட்டுத் தன்மை உடையதாகவும், சிலர் அது இடப்புறத்தில் இருந்து வலப்புறம் நகர்வதைப் போலவும், சிலர் வட்ட வடிவில் நேரம் நகர்வதையும் உணர்ந்துள்ளனர்.

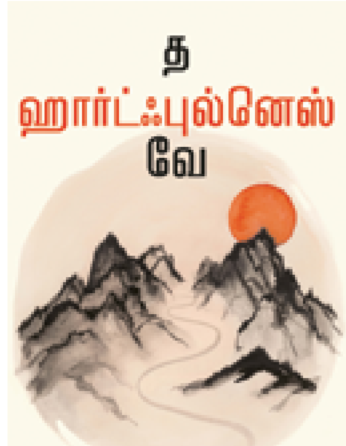


ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் செயலி

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

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