எளிய
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
பயிற்சிகள்

தாஜி

'சிம்பிள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ப்ராக்டீஸஸ்'

என்ற ஆங்கில நூலின் தமிழாக்கம்

காப்புரிமை © 2022

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.

பதிப்புரிமை பெற்று வெளியிடுபவர்
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் கல்வி அரக்கட்டளை
கான்ஹா சாந்திவனம், கான்ஹா கிராமம்
ரெங்கா ரெட்டி மாவட்டம், தெலங்கானா 509325, இந்தியா.

ISBN: 978-93-88095-55-6

அச்சிடுபவர்: RK பிரிண்ட் ஹவுஸ், ஹைதராபாத்

இந்த புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும், பதிப்பாளரின் எழுத்து மூல அனுமதியின்றி, எந்த உருவிலும் அல்லது எந்த வகையிலும் மறு வெளியீடு செய்யப்படலாகாது.

நல்வரவு

அன்பு நண்பர்களே,

இதயத்தின் வழியான, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்ற அமைப்பிற்கு உங்களை* அன்புடன் வரவேற்கிறேன்.

இச்சிறிய புத்தகம் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* அமைப்பின் அடிப்படை பயிற்சிமுறைகளுக்கான ஒரு குறிப்பேடு மட்டுமேயாகும். உங்கள் நேரடி அனுபவத்தின் மூலம் இப்பயிற்சிமுறைகளை பற்றி அறிந்துகொள்ள உங்களை அழைக்கிறேன். இதில் அளிக்கப்பட்டுள்ள கோட்பாடுகளும் கருத்துக்களும் உங்கள் வாழ்க்கையை எவ்வாறு மாற்றும் என்பதை, உங்கள் சுய அனுபவத்தின் மூலம் நீங்கள் அறியும்போதுதான் அதை பாராட்டுவீர்கள்.

இந்தப் பயிற்சிகளுக்கு உயிரூட்டுவது எது? அதில் வெற்றி அடைவதற்கான திறவுகோல் உங்கள் சொந்த ஆர்வமும் உற்சாகமுமே ஆகும்.

இப்புத்தகத்தில் உள்ள விவரங்கள் நமக்கு ஒரு வழிகாட்டும் குறிப்பு மட்டுமே, நீங்கள் பயிற்சிசெய்து சுயமாக அடைந்திடும் புரிதலுக்கு இது இணையாகாது. இதில் நீங்களே ஆராய்ச்சிக்கான பொருளாகவும், நீங்களே ஆராய்ச்சியாளராகவும் மற்றும் நீங்களே அதன் விளைவாகவும் இருக்கும் ஒரு அற்புதமான ஆராய்ச்சி பயணமாகும். 40 ஆண்டுகள் கடந்த பின்னரும் இதன்மூலம் நான் ஒவ்வொரு நாளும் அடைந்திடும் பலன்களால் அகத்தூண்டுதல் பெறுவதுபோலவே, நீங்களும் பலன் பெறுவீர்கள் என நம்புகிறேன்.

இந்த அறிமுக கையேட்டில் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* அமைப்பின் அடிப்படை பயிற்சிகள் சுருக்கமாகத் தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் புதிய ஆர்வலர்களால் பொதுவாகக் கேட்கப்படும் பல கேள்விகளுக்கும் எளிய பதில்கள் இதில் அடங்கியுள்ளன.

ஏற்கனவே *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சியை மேற்கொள்பவர்களுக்கு, இது ஒரு நினைவூட்டியாகவும், குறிப்பேடாகவும் இருந்து, ஒரு தூண்டுகோலாக அமையும் என்று நம்புகிறேன்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளின் நேரடி அனுபவத்திற்கு:

- ஹார்ட்ஸ்பாட்ஸ் (HeartSpots) எனப்படும் எங்களது மையங்களில் ஒன்றின் பயிற்றுநரை தொடர்பு கொள்ளவும், அதற்கான இணைப்பு https://heartspots.heartfulness.org/
- எங்களது அலைபேசி செயலியான 'ஹார்ட்ஸ்ஆப்' (HeartsApp) என்பதை பதிவிறக்கம் செய்துகொண்டு எங்களது பயிற்றுநர் ஒருவரை இணைய இணைப்பின் மூலம் அணுகவும்.
- இணைய இணைப்பில் மூன்று அறிமுக மாஸ்டர் வகுப்புகளை பின்தொடரவும். https://heartfulness.org/en/masterclass/

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பிற்கு மீண்டும் உங்களை வரவேற்கிறேன். உங்களது ஆன்மீகப் பயணத்திற்கு உதவுவதற்கும் உறுதுணைபுரிவதற்கும் நாங்கள் இருக்கிறோம்.

நல்வாழ்த்துகள்,
தாஜி

ஹார்ட் ஸ்பாட்ஸ் | *ஹார்ட்ஸ் ஆப் ஆன்ட்ராய்ட்* | *ஹார்ட்ஸ் ஆப் iOS* | *மாஸ்டர் வகுப்புகள்*

பொருளடக்கம்

எளிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள் 09

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
ஓய்வுநிலை
13

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தியானம்
16

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
சுத்திகரிப்பு
18

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
பிரார்த்தனை
20

பொதுவான கேள்விகள் 23

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குறித்த கேள்விகள் 24

தியானத்தைப் பற்றிய கேள்விகள் 44

சுத்திகரிப்பு பற்றிய கேள்விகள் 54

பிரார்த்தனை பற்றிய கேள்விகள் 58

வாழ்க்கைமுறை பற்றிய கேள்விகள் 61

பயிற்றுநர்கள் பற்றிய கேள்விகள் 77

நச்சு நீக்கும் பயிற்சிகள் 81

குரோதம் (கோபம்) நீக்குதல்
83

பயத்தை நீக்குதல்
93

மன அழுத்த
நச்சு நீக்குதல்
103

ஆயிரம் மைல்களுக்கான பயணம்
ஓர் அடி எடுத்து வைப்பதில் ஆரம்பமாகிறது.

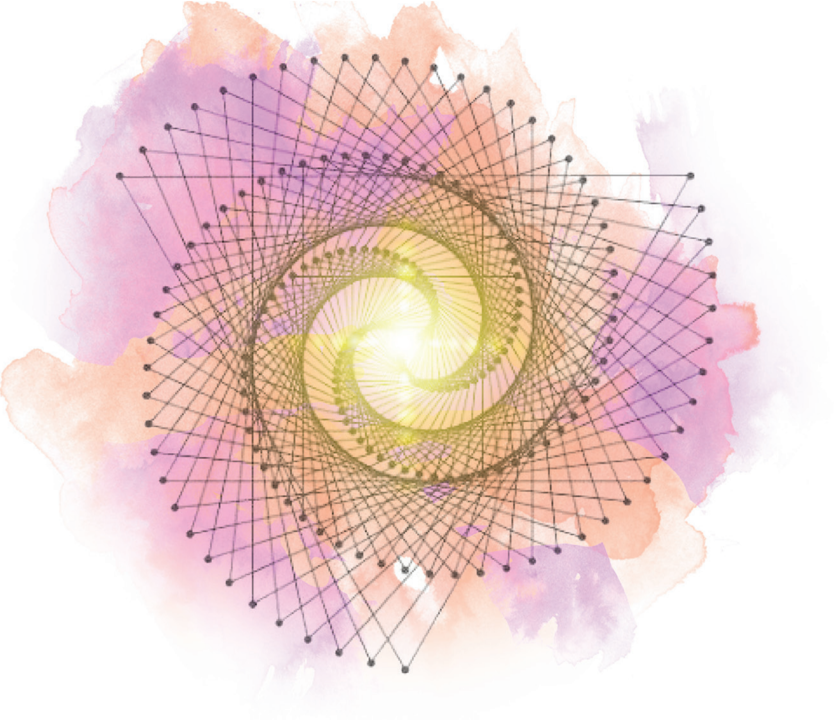
- லாவோ ஸூ

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நான்கு முக்கிய பயிற்சிகளை உள்ளடக்கியது, அவற்றை நீங்கள் பயிலும் வேகத்திற்கேற்ப உங்களது வாழ்க்கையில் ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளலாம்.

அவை:

- ஓய்வுநிலை
- தியானம்
- சுத்திகரிப்பு
- பிரார்த்தனை



இந்த பயிற்சிகள் ஒன்றுக்கொன்று சிறப்பு சேர்ப்பவையாக இருக்கின்றன. சுவைமிகுந்த உணவை தயாரிக்க சரியான விகிதத்தில் சேர்க்கப்படும் மூலப்பொருட்களை போன்றவை அவை. இருப்பினும், சில ஆர்வலர்களுக்கு இப்பயிற்சிகள் அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் தங்கள் வாழ்வில் இணைத்துக் கொள்வதற்கு பதில், ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஏற்பது சுலபமாக இருக்கும், அதுவும் பரவாயில்லை. இப்பயிற்சிகள் அனைத்தும் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்றுநர்களிடமிருந்து நேரடியாக பெற்றுக்கொள்வதே சிறந்தது, அதற்கான வழிமுறைகளும் இந்த கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஒரு மரம் வளர்வதற்கு, அதன் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் தண்ணீரும், சூரிய ஒளியும் தேவைப்படுவதுபோல், இந்நான்கு பயிற்சிகளும் நமது ஆன்மீகப் பயணத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் ஊட்டம் அளிக்கின்றன. இவற்றுடன் சில துணைப் பயிற்சிகளும் உள்ளன, அவற்றை உங்கள் பயிற்றுநர் சரியான நேரத்தில் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவார். வாழ்க்கை முறைக்கான சில வழிகாட்டுதல்களையும் அல்லது நியமங்களையும் பயிற்றுநர்கள் உங்களிடம் பகிர்ந்துகொள்வார்கள். நான்கு அடிப்படை பயிற்சிகளிலிருந்து நாம் மிகுதியான பயனை அடைய அவை வழிவகுக்கும்.

உங்கள் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயணத்தை துவங்கும்போது, ஒரு நாட்குறிப்பேட்டை வைத்துக் கொள்ள உங்களை ஊக்குவிக்கிறேன். அது உங்கள் கவனிக்கும் திறனை அதிகரித்து பயிற்சியின் விளைவுகளை மதிப்பிட உதவும். நாளடைவில் அது உங்கள் முன்னேற்றத்தின் ஒரு பதிவேடாக மாறிவிடும். பெரும்பாலும் நமது அனுபவங்களை நாம் முழுமையாக புரிந்துகொள்வதில்லை, ஆனால் அவற்றை நமது நாட்குறிப்பில் குறித்துக்கொள்ளும்போது, ஒருநாள் அதன் அர்த்தத்தைக் கண்டுணர்ந்து, நாம் கடந்துவந்த பயணத்தையும் நன்கு புரிந்துகொள்வோம். ஒவ்வொரு தியானத்திற்குப் பிறகும் நாம் கூர்ந்து கவனித்தவற்றைக் குறித்துக்கொள்வது ஒரு சிறந்த கொள்கையாகும். நீங்கள் கூர்ந்து கவனிப்பவைகள் அனைத்தும் சரியானவையே.

நீங்கள் ஏதும் உணரவில்லை என்றாலும், அதுவும் குறித்து வைக்க வேண்டிய நுணுக்கமான குறிப்புதான். உங்களது தினசரி அனுபவங்களை குறித்து வைப்பதில் ஆர்வம் கொள்வது, உங்களுக்குள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும் உள்முக நிலைக்கு உங்களை மிகுந்த விழிப்புடன் இருக்க வைக்கும். நீங்கள் தியானம் செய்யாத நேரங்களில் இருக்கும் உணர்ச்சிபூர்வ நிலையையும், நீங்கள் காணும் கனவுகளையும்கூட குறித்துக்கொள்வது சிறந்தது.

உங்களுக்கு ஏதேனும் மனோரீதியான குறைபாடு இருந்து, குறிப்பாக நீங்கள் அதற்காக ஏதேனும் மருந்து உட்கொண்டு வந்தால், பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் முன்னர் தயவுசெய்து உங்கள் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்றுநரிடம் இது குறித்து தெரிவிக்கவும் அல்லது care@heartfulness.org என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு எழுதவும், உங்களது தேவைக்கேற்ப பயிற்சியை அமைத்துத்தர இது உதவியாக இருக்கும்.

மேலும் விபரங்களுக்கும், *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* மற்றும் அதன் பயிற்சிகளைப் பற்றிய புரிதலை ஆழமாக்கிக் கொள்வதற்கும், திரு. கம்லேஷ் படேல் மற்றும் ஜோஷுவா போலக் எழுதிய '*த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே - ஆன்மீக தன்மைமாற்றத்திற்கான இதயம் சார்ந்த தியானம்*' என்ற புத்தகத்தை படிக்கவும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஒய்வுநிலை

இந்த வழிகாட்டும் குறிப்புகளை படித்து, நீங்களே முயற்சித்து பார்க்கலாம் அல்லது அவற்றை நீங்கள் படிக்கையில் அதை கேட்டும் மற்றவர்கள் ஓய்வுபெற உதவிபுரியலாம். உங்கள் கவனத்தை சிதறடிக்கும் கைபேசி மற்றும் பிற சாதனங்களை நிறுத்தி வைத்தபின் இப்பயிற்சியை செய்வது நல்லது. இந்தப் பயிற்சியை நீங்கள் எந்த நேரம் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், குறிப்பாக *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானத்தை தொடங்குவதற்கு முன்பாக செய்வது நன்மை பயக்கும்.

உங்கள் கண்களை மெதுவாக, மிக மென்மையாக மூடவும்.

கால் விரல்களிலிருந்து ஆரம்பிக்கலாம். கால் விரல்களை மெதுவாக அசைத்து, பின் அவை தளர்வதை உணரவும்.

பூமித்தாயின் குணப்படுத்தும் சக்தி, உங்கள் பாதங்கள் மற்றும் கணுக்கால்களில் நுழைவதை உணருங்கள். பின்னர் அது மூட்டுப்பகுதி வரை சென்று, கால்களின் கீழ்ப்பகுதியை ஓய்வடையச் செய்வதை உணருங்கள்

இந்த குணப்படுத்தும் சக்தி உங்கள் கால்களின் மேல் பகுதி வரை சென்று ஓய்வைத் தருகிறது. தொடைப் பகுதியை தளரவிடுங்கள்.

இப்போது உங்கள் வயிறு, இடுப்பு மற்றும் இருக்கைப் பகுதியை நன்றாக தளரவிடுங்கள்.

உங்கள் முதுகுப் பகுதியை தளர்த்துங்கள். முதுகுத் தண்டின் கீழ்பகுதியிலிருந்து தோள்பட்டை வரை ஒட்டுமொத்த முதுகு பகுதியும் ஓய்வாக இருப்பதை உணருங்கள்.

உங்கள் மார்புப் பகுதி மற்றும் தோள்களை தளர விடுங்கள். தோள்களின் இறுக்கங்கள் மென்மையாக உருகிக் கரைவதை உணருங்கள்.

உங்கள் கைகளின் மேல் பகுதியை தளரவிடுங்கள். முழங்கை, உள்ளங்கை, விரல் நுனிவரை உள்ள ஒவ்வொரு தசையையும் தளரவிடுங்கள்.

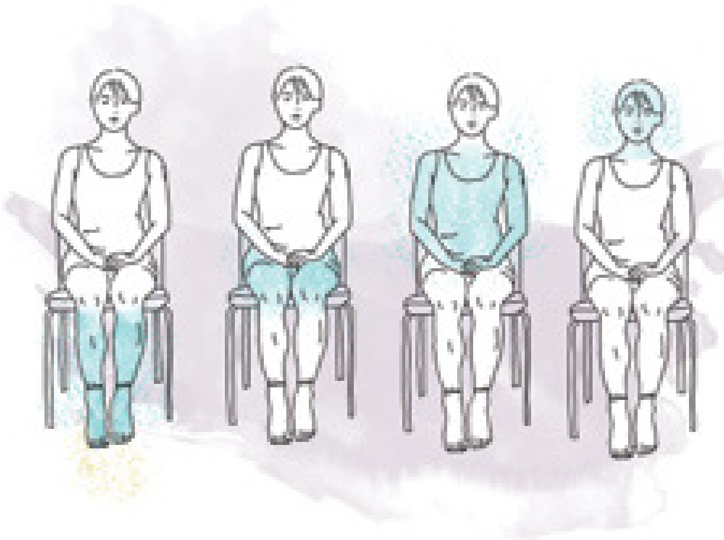
கழுத்துத் தசைகளை தளரவிடுங்கள். உங்கள் கவனத்தை முகத்திற்குக் கொண்டுவரவும். தாடைப்பகுதி, வாய், மூக்கு, கண்கள், காது மடல்கள், முகத்திலுள்ள தசைகள், நெற்றி மற்றும் உச்சந்தலைவரை அனைத்தையும் தளரவிடுங்கள்.

உங்கள் உடல் முழுவதும் முற்றிலும் ஓய்வாக இருப்பதை உணருங்கள். தலை முதல் பாதம் வரை ஊடுருவிப் பார்க்கவும் - உடலின் எந்த ஒரு பகுதியாவது இன்னும் பதற்றத்தோடு, வலியோடு அல்லது நலமின்றி இருப்பதை உணர்ந்தால், சிறிது நேரம் அப்பகுதி பூமித்தாயின் குணப்படுத்தும் சக்தியில் மூழ்கியிருப்பதாக உணருங்கள்.

பின்னர், உங்கள் கவனத்தை இதயத்திற்குக் கொண்டு வரவும். சிறிது நேரம் அங்கேயே ஓய்வாக இருக்கவும். உங்கள் இதயத்தில் உள்ள அன்பு மற்றும் ஒளியில் மூழ்கி இருப்பதை உணருங்கள்.

அமைதியாக சலனமின்றி இருக்கவும். மேலும் உங்களுக்குள் ஆழ்ந்து செல்லவும்.

இந்நிலையிலிருந்து நீங்கள் வெளிவர தயாராகும் வரை, எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமோ, அவ்வளவு நேரம் ஆழ்ந்திருக்கவும்.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம்

கவனம் சிதறாமல் நீங்கள் தியானம் செய்யமுடிகின்ற ஒரு இடத்தை தேர்ந்தெடுத்து - தினமும் அதே இடத்தில், ஒரு குறித்த நேரத்தில் தியானம் செய்வது நல்லது. சூரிய உதயத்திற்கு முன்பான நேரம் அதற்கு உகந்தது. உங்கள் கைபேசி மற்றும் பிற மின்னணு சாதனங்களை நிறுத்தி வையுங்கள். உங்கள் முதுகு நிமிர்ந்து இருக்குமாறு, ஆனால் விறைப்பாக இல்லாத விதத்தில் அமருங்கள்.

சௌகரியமாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்களை மென்மையாக மூடி, ஓய்வாக இருங்கள்.

தேவைப்பட்டால் இரண்டு நிமிடம் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியை செய்து, உங்கள் உடலை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கவனத்தை உள்முகமாகத் திருப்பி, ஒரு கணம் உங்களை கூர்ந்து கவனியுங்கள்.

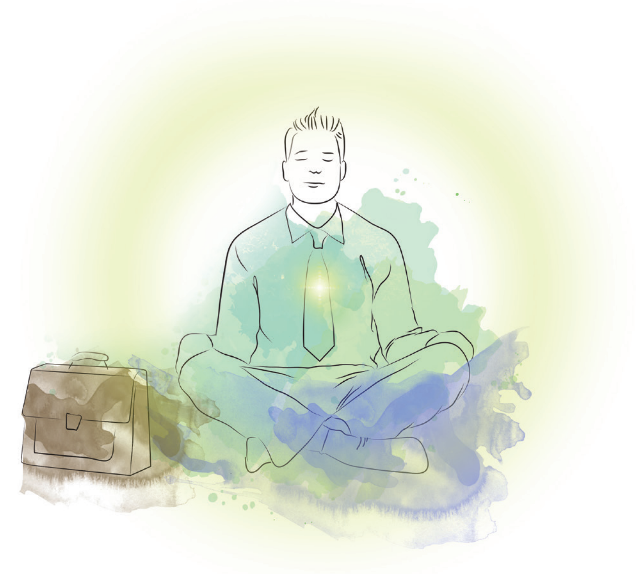
பின்னர், தெய்வீக ஒளியின் ஆதாரம் உங்கள் இதயத்தினுள் ஏற்கனவே இருக்கிறது என்றும், அது உள்ளிருந்து உங்களை ஈர்க்கின்றது என்றும் எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

மென்மையாக அந்த உணர்வினுள் ஓய்வாக இருங்கள். உங்கள் கவனம் வேறு எண்ணங்களை நோக்கி திசை மாறினால், அவற்றுடன் போராடவும் வேண்டாம், அவற்றை கண்டுகொள்ளவும் வேண்டாம், அவை

அப்படியே இருக்கட்டும். அதேசமயம் உங்கள் இதயத்தில் இருக்கும் தெய்வீக ஒளியின் ஆதாரத்தின்மீது நீங்கள் தியானம் செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை மட்டும் நீங்களாகவே நினைவூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்குள் மென்மேலும் ஆழ்ந்து லயித்திட உங்களை அனுமதியுங்கள்.

இதிலிருந்து வெளிவரத் தயாரென நீங்கள் உணரும் வரை, எவ்வளவு நேரம் விருப்பமோ அவ்வளவு நேரம், இந்த ஆழ்ந்த அமைதியில் லயித்திருங்கள்.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பு

அன்றைய நாளின் வேலைகள் முடிந்த பிறகு, முடிந்தால் சூரிய அஸ்தமன நேரத்தில் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியை செய்யவும். உறங்கச் செல்லும் நேரத்தை ஒட்டி இதைச் செய்யாமல் இருப்பது நலம். இந்த செயல்முறை உங்களுக்கு புத்துணர்வூட்டி, உங்களுக்குள் சேர்ந்துக்கிடக்கும் கடினத்தன்மை அனைத்தையும் உங்கள் அமைப்பிலிருந்து சுத்திகரிக்கும். இந்த செயல்முறைக்கு சில படிகள் இருக்கின்றன. எனவே பின்வரும் வரிசைப்படி அவற்றை செய்வது சிறந்தது:

அன்றைய நாள் முழுவதும் சேகரித்துக்கொண்ட பதிவுகள் அனைத்தையும் நீக்கிடும் எண்ணத்துடன், ஒரு சௌகரியமான நிலையில் அமர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

கண்களை மூடி, உங்களைத் தளர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.

சிக்கல்களும் மாசுகளும் உங்கள் மொத்த அமைப்பிலிருந்தும் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கின்றன என்று எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் முதுகுப்புறத்திலிருந்து, அதாவது உச்சந் தலையிலிருந்து முதுகுத்தண்டின் இறுதி எலும்புவரை உள்ள பகுதி வழியாக, புகை வடிவில் அவை வெளியேறட்டும்.

அப்போது எழும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை பற்றி சிந்தித்துக்கொண்டிராமல், இந்த முழு செயல்பாடு நடைபெறும்போதும் விழிப்புடன் இருங்கள். உங்கள் எண்ணங்களுக்கு ஒரு சாட்சியாக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

நம்பிக்கையுடனும், உறுதியுடனும் இந்த செயல்பாட்டை மென்மையாக துரிதப்படுத்துங்கள்.

கவனம் திசைமாறி உங்கள் மனதில் மற்ற எண்ணங்கள் தோன்றினால், மென்மையாக உங்கள் கவனத்தை சுத்திகரிப்பு பயிற்சியை நோக்கித் திருப்புங்கள்.

பதிவுகள் உங்களது முதுகுப்புறத்திலிருந்து வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும்போது, நீங்கள் லகுவாக உணர ஆரம்பிப்பீர்கள்.

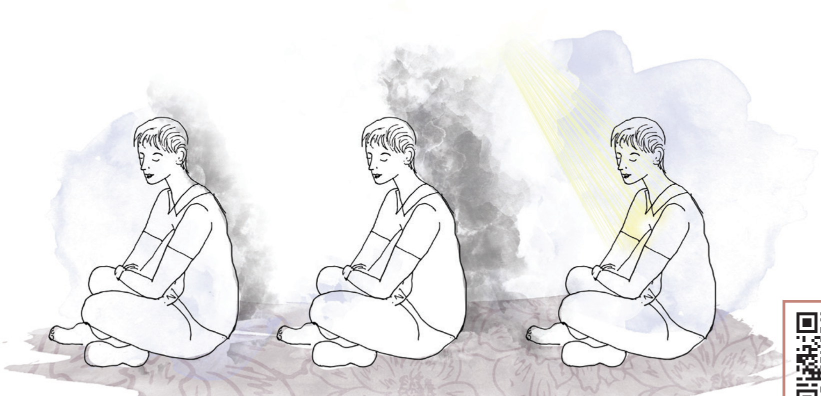
இந்த செயல்முறையை இருபதிலிருந்து இருபத்தைந்து நிமிடங்கள் வரை தொடருங்கள்.

உங்களுக்குள் லகுவாக உணரும்போது, நீங்கள் இச்செயல் முறையின் இரண்டாவது பகுதியை செய்யத் தொடங்கலாம்.

மூல ஆதாரத்திலிருந்து வரும் தூய்மையின் பிரவாகம் உங்கள் அமைப்பின் முன்புறமாக நுழைவதை உணருங்கள். இந்தப் பிரவாகம் உங்கள் இதயத்தின் உள்ளும் உங்கள் மொத்த அமைப்பின் ஊடேயும் பாய்ந்து, உங்கள் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் நிரம்புகிறது.

நீங்கள் இப்போது மிகவும் சமன்பட்ட நிலைக்குத் திரும்பியிருக்கிறீர்கள். உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு அணுவும் லகுத்தன்மையையும், தூய்மையையும், எளிமையையும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

சுத்திகரிப்பு பயனளிக்கும் விதத்தில் நிறைவு அடைந்துள்ளது என்ற திடநம்பிக்கையுடன் நிறைவு செய்யவும்.



ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனை

உறங்கச் செல்லும் முன், மூல ஆதாரத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளும் விதமாக, இரவு நேரத்தில் இப்பிரார்த்தனை சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது. இதற்கு சுமார் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஆகலாம். காலை தியானத்திற்கு முன்னரும் இப்பிரார்த்தனை சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.

உறங்கச் செல்கையில், வசதியாக அமர்ந்து, உங்கள் கண்களை மென்மையாக மூடி, ஓய்வாக இருங்கள். அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனையை கூறுங்கள். வார்த்தைகளை ஆராய முயல்வதற்கு பதிலாக, உங்கள் இதயத்தில் அவை ஒத்ததிர்வதை உணர்ந்து, அதன் உண்மையான அர்த்தத்தின்மீது பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை தியானம் செய்யுங்கள். அதன் அர்த்தம் உள்ளிருந்து வெளிப்படட்டும். அதில் உங்களையே இழந்துவிட முயற்சிசெய்யுங்கள். வார்த்தைகளுக்கும் அப்பால் சென்று, அதன் உணர்வு உங்களிடம் வர அனுமதியுங்கள்.

ஓ மாஸ்டர்!
மனித வாழ்வின் உண்மை லட்சியம் நீரே.
நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு
அடிமைகளாய் இருப்பது
எங்கள் முன்னேற்றத்தை பாதிக்கிறது.
எங்களை அந்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்
ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே.

இப்போது, இந்த வார்த்தைகளை இரண்டாவது முறை அமைதியாகத் திரும்பக்கூறி, இந்த உணர்வினுள் இன்னமும் ஆழ்ந்து செல்லுங்கள். வார்த்தைகளுக்கும் அப்பால், உணர்வினுள் லயித்திடுங்கள். நீங்கள் உறங்கச் செல்லும்போது, இந்த பிரார்த்தனை நிறைந்த தியான நிலையில் உருகிக் கரைவதற்கு உங்களை அனுமதியுங்கள்.

காலையில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானத்தை ஆரம்பிப்பதற்குமுன், இந்த பிரார்த்தனையை அமைதியாக ஒருமுறை சமர்ப்பித்து, உங்களை மீண்டும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

.

பொதுவான கேள்விகள்

இந்தப் பகுதியில், *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள், வாழ்க்கை முறை மற்றும் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்றுநரிடமிருந்து எவ்வாறு உதவிபெறுவது போன்ற பொதுவான கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்துள்ளோம்.

பயிற்சிகள் அல்லது உங்களது சொந்த அனுபவங்களை குறித்து உங்களுக்கு கேள்வி எழும்போதெல்லாம், தயவுசெய்து முதலில் உங்கள் இதயத்திற்குள் அதை அமைதியாக கேட்டு, பின் ஆழ்ந்து சிந்திக்கவும், அதாவது 'கேள்வியும் அதைப்பற்றிய சிந்தனையும்' என்பதை முயற்சித்துப் பாருங்கள். உங்களது இதயத்திற்குள் அதை ஆழ்ந்து சிந்தித்து, பின் உள்ளிருந்து என்ன பதில் வருகிறது என்பதைப் பாருங்கள்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் குறித்த கேள்விகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்றால் என்ன?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் என்பது, இதயத்தை மையமாகக் கொண்ட வாழ்க்கைக்கான ஒரு அணுகுமுறையாகும். இதன்மூலம் உங்களால் ஒவ்வொரு தருணத்தையும் இதயத்தைச் சார்ந்து உகந்தமுறையில் வாழ இயலும். ஆன்மீகப் பயிற்சிகளின் வாயிலாக உள்ளொளிபெற்று, பண்படுத்தப்பட்டு, இதயத்தின் உயர்ந்த பண்புகளோடு ஒத்திசைந்து, இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு இது வழிவகுக்கும். எளிமை, பணிவு, தூய்மை, இரக்கம், நேர்மை, மனநிறைவு, உண்மையாக இருத்தல், மன்னிக்கும் மனப்பாங்கு ஆகியவற்றோடு பரந்தமனப்பான்மை மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை போன்ற மனோபாவங்களும், இவற்றோடு இதயத்தின் அடிப்படை இயல்பான அன்பும் அப்பண்புகளில் அடங்கும். வாழ்க்கைக்கு உகந்த *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* அணுகுமுறைக்கு நான்கு அடிப்படைப் பயிற்சிகள் உறுதுணை புரிகின்றன. முதல் நாளில் இருந்தே

சகஜ மார்க்க பயிற்சிகள் இதுபோன்ற பண்புகளை நம்மில் வெளிப்படுத்த ஆரம்பித்துவிடுகின்றன.

நமது இதயம்தான் நமது மனசாட்சி. நல்லதை, சுயநலமற்றதை, உன்னதமானவற்றை நோக்கி அதுதான் நம்மை வழிநடத்துகிறது. மீண்டும் மீண்டும் இதயத்தைக் கேட்டு நடப்பதன் மூலம் நமது வாழ்க்கையில் அதற்கு ஒரு பிரத்யேகமான இடத்தை நாம் அளிக்கிறோம். ஒவ்வொரு தருணத்திலும் நம்மை வழிநடத்துவதற்கு அது எப்போதும் தயாராக இருக்கிறது.

பெரும்பாலும், மக்கள் இதயத்தை உணர்ச்சியுடன் தொடர்புபடுத்துகிறார்கள், வாழ்க்கையில் ஒரு இதயபூர்வமான அணுகுமுறை உண்மையான தெளிவைக் கொடுக்க முடியுமா என்று சிலநேரங்களில் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். நம் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வேர்கள் இதயத்தில்தான் உள்ளன, அதேபோல் நம் இதயம் என்ன நிலையில் இருக்கிறதோ அதுதான் நமது மனநிலை, உணர்ச்சிநிலை மற்றும் ஆன்மீக நிலைகளைத் தீர்மானிக்கிறது என்பதை கருத்தில் கொள்ளுங்கள். இதயம் தெளிவாக இருக்கும்போது மனமும் தெளிவாக இருக்கிறது. இதயம் அமைதியாக இருக்கின்றபோது மனமும் ஓய்வாக இருக்கிறது. எனவேதான் நாம் இதயத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்கிறோம்.

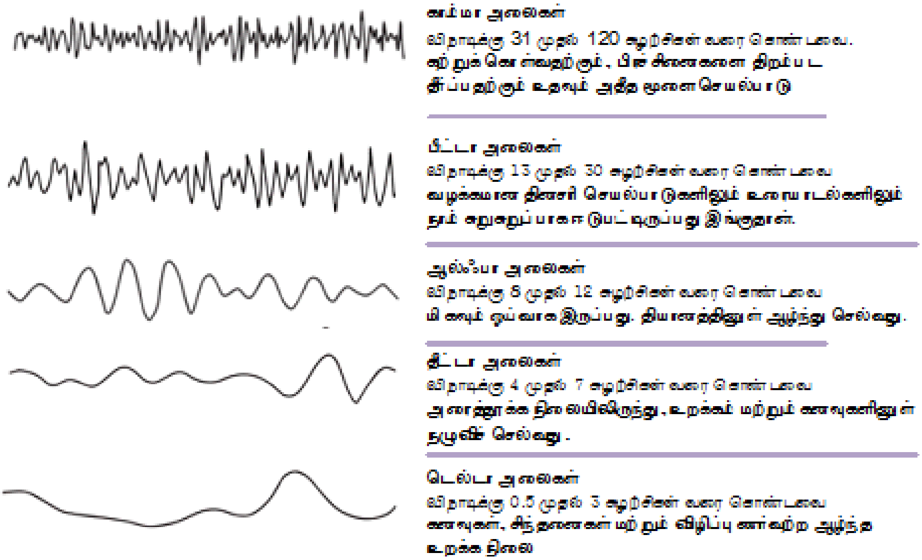
பொதுவாக, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* அமைப்பு இதயபூர்வமாக வாழ்வதை ஊக்குவிக்கிறது. குறிப்பாக, *பிராணாஹுதி* அல்லது யோக *டிரான்ஸ்மிஷனை* உள்ளடக்கிய *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள், தனிச்சிறப்பு வாய்ந்தவை. நமது அணுகுமுறையை மிகுந்த உயிர்ப்புடையதாக, ஆற்றல் மிக்கதாக மற்றும் உற்சாகம் நிறைந்ததாக உயர்த்திட அது நமக்கு உதவுகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அணுகுமுறையில் விஞ்ஞானத்தின் பங்கு என்ன?

கடந்த 60 வருடங்களாக, அனுபவ ஆதாரத்தின் அடிப்படையில் நிரூபணம் செய்யும் விதமாக, தியானம் பற்றி விஞ்ஞானிகள் அனுபவரீதியாக ஆய்வு செய்து வருகின்றனர்; அதன்பலனாக, நரம்பியல்நெகிழ்வுத்தன்மை, மூளையின் ஆரோக்கியம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நலவாழ்வு ஆகியவற்றின் மீதான தியானத்தின் தாக்கம் உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது. மன அழுத்தம், தூக்கம் இவற்றைக் கையாளும் விதம், முடிவுகள் மேற்கொள்ளுதல், உணர்ச்சிபூர்வ நுண்ணறிவு மற்றும் உறவுமுறையை பேணி வளர்த்தல் ஆகியவற்றை தியானம் மேம்படுத்துகிறது என்பதற்கு போதுமான நிரூபணம் நம்மிடம் உள்ளது. கற்றல் திறனையும், தனிநபர் நலவாழ்வையும், தியானம் மேம்படுத்தும் என்பதைக் காணமுடிகிறது; சமூகம் மற்றும் சமுதாயத்தின் மீது தியானப்பயிற்சி சாதகமான விதத்தில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகிறது. *பிராணாஹுதி*யின் உதவியுடன் கூடிய *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள், மூளையின் பல்வேறு அலை அதிர்வெண்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட தனிநபர் உணர்வுநிலையை சாதகமான விதத்தில் மாற்றியமைத்து, தன்மைமாற்றத்திற்கான இந்த செயல்முறையை துரிதப்படுத்துகிறது.

உணர்வுநிலையின் இந்த நிலைகள் நம் அனைவராலும் அனுதினமும் அனுபவித்து உணரப்படுகின்றன; மேலும், இவற்றை மூளையின் மின்தூண்டல்களை அளவிட்டுக்காட்டும் *என்செஃபலோக்ராம்* EEG கருவியின் மூலம் அளவிடவும் முடியும். நமது மூளை அணுக்கள் மின்தூண்டல்கள் வழியாக தொடர்புகொள்கின்றன, மேலும் நாம் தூங்கும்போதுகூட அவை எந்நேரமும் சுறுசுறுப்பாக இயங்குகின்றன. ஒரு EEG கருவியானது மூளையின் செயல்பாட்டில் ஏற்படும் மாற்றத்தை கண்டறிகிறது. நாம் சிந்திக்கும் வேகத்திற்கு ஏற்ப மூளையின் அலைகள் எப்போதும் மாறியவண்ணம் இருக்கின்றன.

சிந்திக்கும் வேகம் அதிகமாக இருப்பின், மனதின் செயல்பாடும் அதிகமாகிறது, மேலும் மூளை அலைகளின் அதிர்வெண்களும் அதிகமாகின்றன. உதாரணத்திற்கு, குழந்தைகள் தொடர்ந்து கேள்விகளைக் கேட்கும்போது, அதிர்வெண் மிக அதிகமாக இருக்கலாம். மூளை அலைகளின் பலதரப்பட்ட வகைகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன:



1. எச்சரிக்கையும் விழிப்பும் கொண்ட நிலைகள், உயர் அதிர்வெண்கள் கொண்ட மூளை அலைகளால் சித்தரிக்கப்படுகின்றன:

   விநாடிக்கு 31 முதல் 120 சுழற்சிகள் வரை கொண்ட காம்மா அலைகள், கற்றுக்கொள்ளுதல், பிரச்சினைகளை திறம்பட சமாளித்தல் போன்ற அளவுக்கு அதிகமான மூளை செயல்பாட்டின்போது தோன்றுகின்றன.

   விநாடிக்கு 13 முதல் 30 சுழற்சிகள் வரை கொண்ட பீட்டா அலைகள் இயல்பான உரையாடலிலும், பிற

செயல்பாடுகளிலும் நாம் ஈடுபட்டிருக்கும்போது தோன்றுகின்றன.

விநாடிக்கு 8 முதல் 12 சுழற்சிகள் வரை கொண்ட ஆல்ஃபா அலைகள் நாம் ஓய்வாக இருக்கும்போது, ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருக்கும்போது, ஒரு அற்புதமான இசையில் லயித்திருக்கும்போது அல்லது நாம் தியானம் செய்யத் தொடங்கும்போது தோன்றுகின்றன.

2. கனவு நிலையானது, விநாடிக்கு 4 முதல் 7 சுழற்சிகள் வரை கொண்ட தீட்டா அலைகளால் சித்தரிக்கப்படுகிறது. அரைத்தூக்க நிலையிலிருந்து, உறக்கம் மற்றும் கனவுகளினுள் நாம் நழுவிச் செல்லும்போதும், ஆழ்ந்த தியான நிலையிலும் இவை தோன்றுகின்றன.

3. ஆழ் உறக்க நிலையிலும், மிக ஆழ்ந்த தியான நிலையிலும், விநாடிக்கு 0.5 முதல் 3 சுழற்சிகள் வரை கொண்ட டெல்டா அலைகளால் சித்தரிக்கப்படுகிறது.

விழிப்புடன் இருக்கும் நிலைகளில், உணர்வுறுநிலையானது அறிவை நாடி வெளிப்புறமாகச் செல்கிறது. மாறாக, மூளை அலை அதிர்வெண்கள் குறையும்போது, நாம் உள்முகமாகத் திரும்பி உணர்வுறுநிலையின் ஆழ் நிலைகளுக்குள் சென்றுகொண்டிருப்பதை அது உணர்த்துகிறது. கனவு நிலையின் உணர்வுறுநிலையானது, விழிப்பு நிலைக்கும் ஆழ் உறக்க நிலைக்கும் இடையில் உள்ளது. அது, உள்முக உலகுடன், மனதின் உள்முக மண்டலங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. ஆழ் உறக்க நிலையில், உணர்வுறுநிலையானது, அதன் மூல ஆதாரமாகிய ஆன்மாவை நோக்கி ஈர்க்கப்படுகின்றது.

ஆராய்ச்சிகளில்,தியானம்செய்பவர்கள்ஆழ்ந்தஉறக்கத்தில் சாதாரணமாகக் காணப்படும் டெல்டா அதிர்வெண்களை, கனவையொத்த தீட்டா அதிர்வெண்களை, ஓய்வான ஆல்ஃபா நிலைகளை மற்றும் உயர் அதிர்வெண்கள் கொண்ட காம்மாமூளை அலைகளை, விழிப்பு நிலையுடன் சாதாரணமாக சம்பந்தப்படாத வடிவங்களில் அனுபவித்து

உணர்கின்றனர். உண்மையில், தவறாமல் தியானம் செய்யும் யோகிகள் விஷயத்தில், காம்மா அலைகள் மிகவும் வழக்கமானவையாகவும், முறையாக தியானம் செய்யாதவர்களிடம் காணப்படுவதைவிட குறிப்பிடத்தக்க அளவு சிறந்த அலைவீச்சினை கொண்டவையாகவும் காணப்படுகின்றன. ஆக, தியானத்தின் விளைவாக, மூளை அலை அதிர்வெண்களின் அலைக்கற்றைகள் இரு திசைகளிலும் விரிவடைகின்றன.

டெர்ராப்ளூ எக்ஸ்டி-ன் (Terra Blue XT) பயிற்றுவிக்கப்பட்ட பயிற்சியாளர்கள் மற்றும் புதிதாக பயிற்சியைத் தொடங்கியவர்களின் தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தின் (Autonomic Nervous System-ANS) மீதான *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளின் விளைவுகள் பற்றி கடந்த சில வருடங்களாக, தனது நிறுவனத்தின் 'அணியக்கூடிய மருத்துவ கண்டறிதல் சாதனத்தின்' (Wearable Medical Detection Device) உதவியுடன் ஆராய்ந்து வருகிறார். பின்வருபவை அந்த கண்டுபிடிப்புகளுள் சில:

"*ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானம், தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தின் மீது ஒரு சமச்சீர் விளைவினைக் கொண்டுள்ளது. அனுபவம் மிக்க பயிற்சியாளர்களின் மீதான எங்களது ஆய்வுகள், தங்களது தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தின் மீது அதிக கட்டுப்பாட்டினை அவர்கள் தீவிரமாக செயல்படுத்துவதை *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள் சாத்தியமாக்குகின்றன என்பதை மெய்ப்பித்துள்ளன; இது அதிக காலத்திற்கு மன அழுத்தத்தை சமாளித்து, நிலைமாறாத் தன்மையை (Homeostasis) - அதாவது சமநிலையைப் பராமரிப்பதற்கான திறனுக்கு வழிவகுக்கிறது.

"இதயத்துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம், சுவாசம், ஜீரணம் மற்றும் பாலினக்கிளர்ச்சி ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய அனிச்சையான உடலியக்கம் சார்ந்த செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்தும் புற நரம்பு மண்டலத்தின் ஒரு அங்கமே,

தானியங்கி நரம்பு மண்டலமாகும். இது, உடற்கூற்றின் அடிப்படையில் மூன்று பிரிவுகளை கொண்டுள்ளது - அவை, பரிவு (Sympathetic), துணைப்பரிவு (Parasympathetic) மற்றும் குடல் சார்ந்த (Enteric) நரம்பு மண்டலங்களாகும்.

பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் (Sympathetic Nervous System - SNS) செயலானது, "போராட்ட குணம் அல்லது உயர்வடைவதற்கான ஆர்வம்" என்ற ஒட்டுமொத்த மேம்படுத்தப்பட்ட செயல்பாடும், கவனமும் கொண்ட ஒரு நிலைக்கு வழிவகுத்தல் ஆகும். நெருக்கடிக்கு எதிராகப் போராடும் குணத்தை, மனித உடலமைப்பில் தூண்டும் காரணியாக பரிவு நரம்பு மண்டலம் செயல்படுகின்றது. மாறாக, துணைப் பரிவு நரம்பு மண்டலமானது (Parasympathetic Nervous System), "ஓய்வெடுப்பது மற்றும் ஜீரணிப்பது" என்னும் செயல்முறைகளுக்கு ஊக்கமளித்து, அமைதியான நிலைக்கு உடலை மீட்டுக்கொண்டுவர உதவுகிறது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானமானது, பயிற்சி செய்பவர்களிடம், துணைப்பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டு வலுவினை அதிகரித்தும், பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் தூண்டு விசையினை குறைத்தும், தொடர்ந்து நீடித்திருக்கும் அமைதி நிலைகளுக்கு வழிவகுப்பதைக் காணமுடிகின்றது.

"இதயத்துடிப்பு மாறுபாடு (Heart Rate Variability - HRV) மற்றும் தோலின் மின்முனை செயல்பாடு (Electrodermal Activity - EDA) இரண்டையும் பற்றிய எங்களது கூட்டு ஆய்வு, தனிமனிதர்களின் பௌதீக மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வ நிலைகள் - குறிப்பாக அவர்களது தானியங்கி நரம்பு மண்டலம் (ANS) தொடர்பான பயனுள்ள நுண்ணறிவுக்கு வழிவகுத்தது. [1]

---

1 Waxenbaum, J.A. &M. Varacallo, 2019. Anatomy, Autonomic Nervous System. Treasure Island, FL, USA & StatPearls [Internet].https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539845/.

“அதன் முடிவுகளுள் சில இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

1. அனுபவம் மிக்கதொரு *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சியாளருக்கு, அமைதி நிலையினை அடைவதற்கு 2 முதல் 5 நிமிடங்கள் ஆகின்றது. புதிதாகப் பயிற்சியைத் தொடங்கியவர்களும் அதுபோன்ற நிலைகளை விரைவில் அடைவதை நாங்கள் கண்டிருக்கிறோம். எனினும், அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் அடைய முடிவது போன்று, நீண்ட காலத்திற்கு அந்த நிலைகளை அவர்களால் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை.

2. *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானம் போன்ற தியானப் பயிற்சிகள் மூலம், உடல் மற்றும் மனதின் அமைதியான நிலையைத் தூண்ட முடியும். ஒரு ஆய்வில், பங்கேற்ற அனைத்து பயிற்றுநர்களுக்கும் தியானம் செய்பவர்களுக்கும், அதிகமான இதயத்துடிப்பு மாறுபாடும், குறைவான மனக் கிளர்ச்சிக்கு ஆளாகும் தன்மையும் வெளிப்பட்டது - தோலின் மின்முனை செயல்பாட்டின் (Electrodermal Activity - EDA) ஒரு முக்கிய அங்கமாகிய, தோலின் மின்கடத்து திறன் (Skin Conductance Response - SCR) குறைவதன் மூலம் இவை சுட்டிக் காட்டப்பட்டன. தோலின் மின்கடத்து திறன், தூண்டப்படும் வியர்வை சுரப்பிகளின் எண்ணிக்கையுடன் நேர்விகிதத்தில் தொடர்புடையது; இதன் சாராம்சம், ஒரு தனிநபர் எந்த அளவு அதிகம் உணர்ச்சிபூர்வமாகத் தூண்டப்படுகிறாரோ, அந்த அளவு தோலின் மின்கடத்து திறன் அதிகரிக்கிறது என்பதாகும். தோலின் மின்கடத்து திறனின் வீச்சானது, பரிவு நரம்பு மண்டல செயல்பாட்டின் ஒரு பொருத்தமான பிரதிநிதி என்பது அறியப்படுகிறது.[2]

---

2 Benedek, M. &C. Kaernbach, 2010. A Continuous Measure of-Phasic Electrodermal Activity. Journal of Neuroscience Methods, Vol. 190, 1:80-91. doi:10.1016/j.jneumeth.2010.04.028.

3. ஆழ்ந்த தியானத்தின்போது, அனுபவம் மிக்க பயிற்சியாளர்கள் குறைவான நரம்பு மண்டல வியர்வைச் சுரப்பிக் கட்டுப்பாட்டியக்க செயல்பாட்டை (Sudo Motor Nerve Activity - SMNA) வெளிப்படுத்துகின்றனர். பரிவுசார் நரம்பியல் செயல்பாட்டை பிரதிபலிப்பதாகவும், தன்னியக்க நரம்பு முடிச்சு (Postganglionic Autonomous) வலுவூட்டுதல் பற்றிய அகப்பார்வையை வழங்குவதாகவும் SMNA அறியப்படுகிறது.

4. இதயத்துடிப்பு மாறுபாட்டின் அதிர்வுகளத்தின் ஒரு அங்கமாகிய, இதயத்தின் முழுமையான சக்தி (Total Power - TP) அதிகரிப்பதற்கு, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானம் வழிவகுக்கிறது. மேம்பட்ட உடலியக்க மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வ ஒழுங்குபடுத்துதலையும், அனுசரித்துச் செல்லும் தன்மையையும் இது குறிக்கிறது.

5. புதிதாக பயிற்சியைத் தொடங்கியவர்களிடம்கூட, *பிராணாஹுதி* நேர்மறையான தாக்கத்தை காண்பிக்கிறது. ஒரு ஆய்வில், *பிராணாஹுதி* அளிக்கப்படுகையில், புதிதாக பயிற்சியைத் தொடங்கியவர்களுடைய இதயத்தின் உயர் அதிர்வெண் (High Frequency - HF) சக்தியானது, பயிற்சி செய்யாதவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, புள்ளிவிவர அடிப்படையில் அதிக அளவினை வெளிப்படுத்தியது. உயர் அதிர்வெண்ணின் இந்த அதிகரிப்பு, பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் கட்டுப்பாட்டு சமநிலையானது, துணைப்பரிவு நரம்பு மண்டல செயல்பாட்டை நோக்கி நிலைமாறுதலைக் குறிக்கிறது - இது, உடல் மற்றும் மனதின் ஓய்வுநிலையை சுட்டிக்காட்டுகிறது. இதயத்தின் தாழ் அதிர்வெண் (Low Frequency - LF) சக்தி குறைவதற்கும் இது வழிவகுத்தது - இது, மன அழுத்தத்திற்கேற்ப பிரதிச்செயல் புரிவது குறைவதைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது.

உங்கள் வாழ்நாளில் ஒருபோதும் நீங்கள் தியானம் செய்திருக்கவில்லை எனினும், *பிராணாஹுதியு*டனான *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானத்திற்கு நீங்கள் அறிமுகப் படுத்தப்படும்போது உங்கள் மனம் மேம்படுத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வும் புரிதலும் கொண்டிருக்கும் அதேநேரம், உங்கள் உடல் முற்றிலும் ஓய்வாக ஆகும் விதத்தில் உங்கள் உணர்வுநிலை விரிவடைகிறது. நீங்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கவில்லை என்ற போதிலும், மிக ஓய்வாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள்; அது ஆழ்ந்த உறக்கத்தினால் புத்துணர்ச்சி பெற்றதற்கு இணையாக உள்ளது.

அதன் பிறகு, இதே நிலையை உங்கள் அன்றாட வாழ்வினுள், கண்கள் திறந்திருக்கும் நிலையிலும் எடுத்துச்செல்ல நீங்கள் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள். அந்த ஆழமான தியான நிலையை எல்லா நேரமும் உங்களுடன் வைத்திருக்கும் நாளும் கண்டிப்பாக வரும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை செய்வதனால் நான் எதை அடைகிறேன்?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயணம், பல்வேறு நிலைகள் மற்றும் படிநிலைகளின் வழியாக நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. ஆனால் இதை வேறொரு கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்போம்: அவை 'அடைவதற்கான' விஷயங்கள்தானா? உதாரணமாக, ஒரு மகன் தன் தாயிடமுள்ள செல்வத்தை, வாரிசு என்ற முறையில் பெறுவதற்காக இருக்கிறான் என வைத்துக்கொள்வோம். பரம்பரை செல்வத்தைப் பெறுவது என்ற எண்ணம் எப்போதுமே அவனது லட்சியமாக இருந்திட முடியுமா? அவனது தாயுடன் ஒரு நல்ல உறவினை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான ஒரு தூண்டுதலாக அது இருந்திடுமா? பரம்பரை செல்வத்தைப் பெறுவது என்பது அந்த உறவின் விளைவாக இறுதியில் நடைபெறுகின்ற ஒரு நிகழ்வாக இருக்கலாம். ஆனால், அந்த உறவின் அடித்தளம் அதுவல்ல. அந்த உறவின் அடித்தளமாக இருப்பது மதிப்பீடுகளுக்கு

அப்பாற்பட்ட அன்பும், இணைந்திருத்தலும்தான். அது புனிதமான ஒன்று.

ஆரம்பத்தில், நாம் அதிக அளவில் ஓய்வுநிலையை அடைதல், அமைதி, உணர்ச்சிகளைக் கையாள்வதில் முதிர்ச்சி, மற்றும் ஒருமுகப்பட்ட கவனம் ஆகியவற்றை அனுபவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைந்து விடுகிறோம். இதுவே மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வ நுண்ணறிவின் அம்சமாகும். நமது உணர்வுநிலையின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு உகந்த பண்பட்ட வாழ்க்கைமுறைத் தெரிவுகளை நாம் அதிகமாக கடைபிடிக்கையில், உயர்ந்த லட்சியங்களை வளர்த்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கிறோம். நமது லட்சியங்கள் தொடர்ந்து விரிவடைந்து கொண்டே இருக்கும். நமது மனம் ஒழுங்குபடுத்தப்படுவதால், நமது சிந்தனை, அறிவு மற்றும் அடையாளம் ஆகியவை பண்படுகின்றன. நாம் சமன்பட்ட, மேன்மையான மற்றும் உயர்ந்த லட்சியம் கொண்ட, ஞானம் அடைதலை நோக்கிய புதிய வாழ்க்கையை மேற்கொள்கிறோம்.

அதேபோல, ஞானம் பெறுவதற்கான பாதையில் செல்கின்ற ஒரு பயணியாக, அந்தப் பயணம் முழுவதிலுமே நாம் ஏராளமாகப் பெறுகிறோம். அங்கே, ஜீவிதத்தின் மன அமைதி, மகிழ்ச்சி, லகுத்தன்மை, சூட்சும நிலை, உணர்வுறு நிலையின் விரிவாக்கம், அகங்காரமற்ற நிலை, பணிவு, எளிமை, தூய்மை, உள்ளுக்குள் இருந்துவரும் விடுதலை உணர்வு, இறையுணர்தல் போன்ற எண்ணற்ற படிநிலைகளும், உள்முக நிலைகளும் உள்ளன. ஆனாலும் அந்த பயன்களைப் பெறுவது நமது லட்சியமாக ஆகியிருக்கிறது அல்லது அந்தப் பாதையில் தொடர்ந்து நாம் பயணம் செய்வதற்கு தூண்டுதலாக உள்ளது என்றால், அந்தப் பாதை ஏதோ ஒரு வகையில் தனது அனைத்து அர்த்தங்களையும் அழகையும் இழந்துவிட்டிருக்கும். இந்தப் பயணம் எதையாவது பெறுவதற்கானதோ அல்லது

அடைவதற்கானதோ அல்ல என்பதை நாம் பாராட்ட ஆரம்பிக்கிறோம். அது நமக்குள்ளே இருக்கின்ற மூல ஆதாரத்துடன் ஒரு எளிமையும் தூய்மையுமான உறவுக்குள் நுழைவதைப் பற்றியது என நாம் கூறலாம்.

அந்த ஆழ்ந்த இணைப்பு அல்லது ஐக்கிய நிலையின் விளைவாக, அனைத்து நிலைகளும் சூழல்களும் பாரம்பரிய வழியாக தானாகவே நம்மை வந்து சேரும், மேலும் நாம் அந்த ஆன்மீகச் செல்வத்தைப் பெறுவதற்கு தகுதி உடையவர்களாக ஆகிறோம். மூல ஆதாரத்திற்கான வழியானது முடிவில்லாத ஒன்றாக இருக்கிறது. அதில் பாதையே சேருமிடமாக இலக்காக ஆகிவிடுகிறது. அந்தப் பாதையோடு சேர்ந்து நகர்ந்து செல்வது மிகவும் மகிழ்ச்சிக்குரியதாக ஆகிவிடுகிறது.

இம்முறையில், எந்தவிதமான எல்லைகளோ அல்லது தடைகளோ இன்றி எப்போதும் தொடர்ந்து பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்து கொண்டிருப்பதும், எப்போதும் விரிவடைந்து கொண்டிருப்பதும்தான் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சியின் லட்சியம் என நம்மால் கூறமுடியும். நாம் வளர்கின்றபோது லட்சியமும் கூடவே தொடர்ந்து வளர்கிறது. மனித இனத்தினராக, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பாதையில் நமக்கான மிக உயர்ந்த திறன்கள் நமக்கு அருளப்பட்டிருக்கின்றன. இதுதான் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பாதையின் மிகச் சிறந்த அற்புதங்களுள் ஒன்றாகும் - இப்பயணம் எல்லையற்று தொடர்கிறது.

நமது உண்மையான சுயத்தின் மிக ஆழ்நிலை திறன்களை பூர்த்தி செய்வதற்கு நமக்கு உதவும் தெரிவுகளையே நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

—தாமஸ் மெர்ட்டன்

சுய-முன்னேற்றத்திற்கு தியானம் மட்டுமே போதுமானதா?

தியானம் ஒரு கருவியாகும். "தெய்வீக ஒளியின் மூல ஆதாரம் ஏற்கனவே எனது இதயத்தில் இருக்கிறது, அது உள்ளிருந்து என்னைக் கவர்ந்திழுக்கிறது", என்று தியானத்தின்போது நாம் மேற்கொள்ளும் எண்ணமானது நமது அன்றாட வாழ்க்கை முறைக்கு ஒத்ததாகவோ அல்லது மாறாகவோ இருக்கலாம். விழிப்புணர்வுடன் கூடிய வாழ்க்கைமுறை மற்றும் நேர்மறையான ஆக்கபூர்வ நன்னெறிகள் தியானப் பயிற்சிகளுக்கு துணைபுரியும். நமது உணர்வுநிலையின் பரிணாம வளர்ச்சியில் விருப்பம் கொண்டு, ஒரு நேர்மறையான வாழ்க்கைமுறையை நாம் கடைபிடிக்கும்போது, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள் இன்னும் அதிக பலனளிக்கக் கூடியவையாக ஆகின்றன..

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை தொடங்குவதற்கு இன்றியமையாத தகுதிகள் அல்லது தேவைகள் என்னென்ன?

ஒன்றே ஒன்றுதான் தேவை, அது உங்களது ஆர்வம் மட்டுமே.

வேறொருவர் விரும்புகிறார் என்பதற்காக அதை நீங்கள் செய்திட முனைந்தால் அது அந்த அளவிற்கு வெற்றிகரமானதாக இருக்காது. எந்த ஒரு முயற்சியிலும் இதுதான் உண்மை. எந்த ஒரு விஷயத்திலும் ஆர்வமும் விருப்பமும்தான் வெற்றிக்கான திறவுகோலாக இருக்கின்றன. "உங்களால், ஒரு குதிரையை தண்ணீருக்கு அருகில் கொண்டுசெல்லத்தான் முடியும், அதைக் குடிக்க வைக்க முடியாது" என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது.

ஒருவர் எந்த பாரம்பரியத்தை சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளை பயில முடியுமா?

ஆம். அனைத்து மதங்களைத் தோற்றுவித்தவர்களும், அவர்களுடைய நேரடிப் புரிதல் மற்றும் அனுபவத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டே போதித்து இருக்கலாம்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழிமுறை, மத நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் அல்லாமல் நேரடிப்புரிதல் மற்றும் விஞ்ஞான அடிப்படையிலானது. ஆகவே எந்த பாரம்பரியம் அல்லது மதத்தைச் சார்ந்தவராக இருந்தாலும் இப்பயிற்சிகளிலிருந்து பயனடைய முடியும்.

உண்மையிலேயே *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* உங்களது மதம் சார்ந்த அல்லது ஆன்மீகம் சார்ந்த பாரம்பரியத்தின் உள்ளார்ந்த உண்மையை அனுபவிக்கச் செய்து அதனுடனான உங்களது தொடர்பினை ஆழப்படுத்துகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட போதனையின் உண்மையை உணராத வரையில் அது வெறுமனே ஒரு நம்பிக்கையாக மட்டுமே இருக்கிறது. அதன் உண்மையை, நடைமுறையில் உணர்ந்தாக வேண்டும். அது நிகழ்வதற்கான ஒரு பயனுள்ள வழிமுறைதான் தியானம். ஒரு விஷயத்தை நீங்களாகவே அனுபவித்து உணர்கின்ற வரையில், அது குறித்த சந்தேகம் உங்களுக்கு இருந்துகொண்டுதான் இருக்கும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிமுறைகள் நம் இதயங்களை சமாதானம் செய்வதற்குத் தேவையான அனுபவத்தை அளிக்கின்றன. உண்மையை நாமாகவே உணர்ந்து கொள்வதன் மூலம் நம்பிக்கை கொள்வதற்கான அவசியத்தைக் கடந்துசெல்கின்ற அதேநேரத்தில் சந்தேகத்தையும் நாம் முறியடிக்கிறோம். இதை வேறு வகையில் கூறுவதானால் - நமது நம்பிக்கைகளுக்குப் பின்னால் இப்போது அனுபவங்கள் உள்ளன.

பல்வேறு பாரம்பரியங்களுக்கும், நமது பாதைகளுக்கும் மத்தியில் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளை தனித்துவம் மிக்கதாக ஆக்குவது எது?

சிறப்பானவற்றை மதிப்பிடுவதற்கான ஒரே ஒரு வழிமுறை ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பது மட்டுமே அல்ல. உதாரணமாக, சுவைக்கவிருக்கும் மாம்பழம், நன்றாக இருக்கிறதா எனத்

தீர்மானிப்பதற்கு, அதற்கு முன்பு வேறு சில பழங்களின் ஐந்தாறு துண்டுகளை சாப்பிட்டுப் பார்ப்பீர்களா? இல்லை, நீங்கள் அந்த மாம்பழத்தை அப்படியே சுவைத்திடுவீர்கள். அதை நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் உண்பீர்கள். அதுபோல, ஒரு பயிற்சியின் மீதான அனுபவத்தின் காரணமாக உங்களது இதயம் அதை ஏற்றுக்கொண்டது என்றால், தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்வதற்கும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்குமான ஒரு அவசியம் இருந்திடுமா? இன்னமும் நமது இதயங்கள் திருப்தியடையவில்லை என்றால் மட்டுமே நாம் ஆராய்ச்சியும், ஒப்பீடும் செய்கிறோம். நமது இதயங்கள் நிறைவு அடைந்துவிட்டால், அதற்குமேல் சான்று எதுவும் தேவையில்லை.

எனினும், சில நேரங்களில் மனதிற்கு தனக்கே உரித்தான உறுதிப்படுத்துதல் தேவைப்படுகிறது. அதுபோன்ற நேரங்களில் பல்வேறு அணுகுமுறைகளை ஒப்பிட்டுப்பார்ப்பதற்கு உங்களுக்கே உரிய வகையில் பரிசோதனைகளை செய்துபார்த்திடத் தயங்கவேண்டாம். முறையான ஒரு அணுகுமுறையை பின்பற்றுவது சாலச் சிறந்தது. முதலில் உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த ஒரு முறையைப் பயன்படுத்தி நீங்களாகவே தியானம் செய்யுங்கள், அல்லது நீங்கள் விரும்பினால் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானத்தை உள்ளடக்கிய முறையில் முயற்சி செய்வதானால் அவ்வாறே செய்துபாருங்கள். ஆனால், அதை *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்றுநர் உதவி இல்லாமல் நீங்களாகவே செய்துபாருங்கள்.

நீங்கள் விரும்பும் வரை எவ்வளவு நாட்கள் வேண்டுமானாலும் எவ்வளவு முறைகள் வேண்டுமானாலும் தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம். யோகப் *பிராணாஹுதி*யுடன் கூடிய *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளின் விளைவுகளை அனுபவிக்கத் தயார் என நீங்கள் உணர்கின்றபோது ஒரு பயிற்றுநருடன் சேர்ந்து அமர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள். *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்*

மூலமாக அனுபவிக்கின்ற மாற்றங்களுக்கான வினையூக்கியாக யோகமுறை *பிராணாஹுதி* இருப்பதை நீங்கள் சரிபார்த்து உணர்ந்து கொள்வதற்கு இது உங்களை அனுமதித்திடும். யோகமுறை *பிராணாஹுதி*யோடு மற்ற *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிமுறைகளும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவை. அவற்றிற்கான விசேஷ மதிப்பீடுகளும் உண்டு. இருந்தபோதிலும் அவற்றின் தனித்தன்மையின் மதிப்பீட்டை மதிப்பிடுவது என்பது உங்களைப் பொறுத்தது.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் பிறப்பிடம் எது? அது ஏதேனும் மதத்துடனோ அல்லது ஆன்மீகப் பாரம்பரியத்துடனோ இணைந்த ஒன்றா?

ஒவ்வொரு மதம் மற்றும் ஆன்மீகப் பாரம்பரியத்தின் பின்னணியிலும் பெயரற்ற, உருவமற்ற சத்தியம் ஒன்று உள்ளது. *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* வழியில், அந்த சத்தியத்தை நாம் நேரடியாக அணுகுகிறோம். எனவே இந்த அமைப்பு முறை தனது பயன்பாட்டைப் பொறுத்த மட்டில் பெயரையும், உருவத்தையும் தாண்டி, பிரபஞ்சமளாவியதாக இருக்கிறது. இறுதிப்பரம்பொருளை நோக்கி வழிநடத்திச் செல்கின்ற எந்த ஒரு பாதையுடனும் அதனால் ஒத்திசைந்திட இயலும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில் பின்பற்றப்படுகின்ற அணுகுமுறை பண்டைக்காலப் பாரம்பரியமான ராஜயோகத்தில் இருந்து பரிணமித்து வந்ததாகும். *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்*, ராஜயோகம் இவற்றிற்கு இடையிலான தொடர்பு குறித்து இன்னும் அதிகமாக அறிந்து கொள்ள ஷாஜஹான்பூரை சேர்ந்த ஸ்ரீராம் சந்த்ர (பாபூஜி) எழுதிய இராஜயோகத்தின் செயல் திறன் என்ற நூலை நீங்கள் படிக்கலாம்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியின் மிகவும் அத்தியாவசியமான, அதிமுக்கிய அம்சமாக விளங்குகின்ற - மறக்கப்பட்டிருந்த வழிமுறையான *ட்ரான்ஸ்மிஷன்* அல்லது யோகமுறை

பிராணாஹுுதியை, பாபூஜியின் குருவான ஃபதேகரை சேர்ந்த ராம் சந்த்ர (லாலாஜி), மீண்டும் கண்டுபிடித்தார். 1880 களின் முற்பகுதியில், லாலாஜி அவர்கள் தனது இளவயதிலேயே மற்றவர்களுக்கு பயிற்சியளிக்கத் தொடங்கினார். உலகெங்கும் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பாதையில் பயிற்சி செய்துவரும் எண்ணிலடங்காத மக்களுக்குப் பயனளித்து வருவதன் மூலமாக அவரது பரம்பரையும், வழிமுறைகளும் இன்றும் தொடர்கின்றன.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மற்றும் சகஜ மார்க்கம், இரண்டும் ஒன்றா?

நாங்கள் "*ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்*", "சகஜ மார்க்கம்" ஆகிய இரண்டு சொற்களையும் ஒன்றுக்கொன்று மாற்றாகப் பயன்படுத்துகிறோம். மிகச் சரியாகச் சொல்வதெனில், 'சகஜ மார்க்கம்' என்பது ராம் சந்த்ர அவர்களால் 20ம் நூற்றாண்டின் மத்தியில் இவ்வுலகிற்கு வழங்கப்பட்ட பயிற்சிகளின் பெயராகும். 'இயற்கை வழி' என்பது அதன் பொருள். இன்று, பயிற்சிகளுக்கும், வாழ்க்கைக்கும் ஏற்றதொரு இதயபூர்வ அணுகுமுறையை விளக்குவதற்காக *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* எனும் பதத்தை பயன்படுத்துகிறோம்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளை கற்றுக்கொள்வதற்கு அல்லது அதை பயிற்சிசெய்வதற்கு ஏதேனும் கட்டணம் அல்லது நன்கொடை தர வேண்டுமா?

இல்லை. *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள், எப்போதும் கட்டணம் ஏதும் இன்றி கற்றுத் தரப்படுகின்றன. பாபூஜி வழக்கமாகச் சொல்வதுண்டு: "கடவுள் விற்பனைக்கு உட்பட்டவர் அல்ல, அப்படியே கடவுள் விற்பனைக்கு வைக்கப்பட்டால் அவருக்கு விலையாக உங்களால் எவ்வளவு தர முடியும்? கடவுளை உங்களால் விலைக்கு வாங்க முடியும் என்றால் உங்களுக்கு ஏன் கடவுள் தேவைப்படப் போகிறார்?"

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம் மற்றும் அதன் இணை அமைப்புகள் நன்கொடைகள் மற்றும் மானியங்களின் உதவியுடன்தான் முக்கியமாக இயங்குகின்றன. அவை லாப நோக்கமற்ற பொதுநல அமைப்புகளாகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. சில சிறப்பு சான்றிதழ் அளிக்கும் அங்கீகாரம் பெற்ற யோகா மற்றும் தொடர் கல்வித் திட்டங்களுக்கு கட்டணங்கள் உண்டு, அவை செலவினங்களை ஈடுகட்டவும், மறுமுதலீட்டிற்கு வழிவகை செய்யவுமே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கடந்த 75 ஆண்டுகளாக, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* இயக்கம், தன்னார்வலர்கள் தங்களது நேரம், உழைப்பு மற்றும் பணம் சார்ந்த நன்கொடைகளை அன்புடன் அளிக்கும் 'பரிசு சூழல்' முறையை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. நன்கொடை தரவேண்டும் என்ற கட்டாயம் எதுவும் இல்லை. அவை அனைத்தும் உங்களது வசதியையும் விருப்பத்தையும் பொறுத்தது..

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியின் விளைவுகளை உணர்ந்திட நான் எவ்வளவு காலம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்? சாத்தியமான விளைவுகள் என்னென்ன? பயிற்சியின் செயல்திறனை நான் எவ்வாறு தீர்மானிப்பது?

மிக விரைவான பதில்வினை உடனடியாக நிகழக்கூடும். நீங்கள் ஐந்து ஆண்டுகள் அல்லது பத்து ஆண்டுகள் அல்லது அடுத்த நாள் வரைகூட காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. அதன் விளைவை உடனடியாக - அங்கேயே அப்போதே உணர்ந்திட முடியும். அது சூரிய ஒளியைப் போன்றது; சூரிய ஒளியில் உங்களை முன்னிருத்தும்போது, கதகதப்பை உடனடியாக உணர்கிறீர்கள். யோகமுறை *ட்ரான்ஸ்மிஷனுக்கு* உங்களை உட்படுத்தும்போது உடனடியாக அதன் விளைவை நீங்கள் உணரக்கூடும். உண்மையில், பயிற்றுநருடன் அமரும் முதல் தியானத்திலேயே சுமார் 100க்கு 90 பேர் அதன் விளைவுகளை உணர்வதாக எமது ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனால்,

நாம் அனைவருமே ஒரே மாதிரியாக இருப்பதில்லை. நம்மில் சிலர் அதை கவனித்து உணர்வதற்கு அதிக காலத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆரம்பத்திலிருந்தே அதன் விளைவுகள் நிச்சயமாக இருக்கின்றன. ஆனால், சிலருடைய விஷயத்தில் அந்தச் செயல்முறை இன்னமும் தொடர்ந்து வேலை செய்துகொண்டிருப்பதால் என்ன நிகழ்கிறது என்பதை உணர்வதற்கு அதிக காலம் எடுத்துக்கொண்டாலும் பரவாயில்லை.

காலப்போக்கில், முன்னேற்றத்தை வெளிக்காட்டுவதற்கான சில அறிகுறிகள் உள்ளன:

- *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியின் மூலம் உங்களது உடலின் அனைத்து உறுப்புகளிலும் இருந்து இறுக்கத்தை நீக்குவது எப்படி என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்வதால், உங்களது அமைப்பு அழுத்தம் குறைந்து இன்னும் அதிகத் தளர்வாக ஆகிறது.
- உங்கள் உறக்க முறைகள் மேம்படும்.
- உங்களது மனம் இன்னும் அதிக அளவில் மையப்படுத்தப்படுகிறது, அதிக அளவில் ஒழுங்கு -படுத்தப்படுகிறது. மன அழுத்தத்தை வெளியேற்றிடும் திறனை நீங்கள் பெறுவதோடு மேலோட்டமான எண்ணங்களை புறக்கணித்திடவும் உங்களால் முடிகிறது. நீங்கள் எண்ணங்களுக்கு அப்பால், உணர்வு மற்றும் உள்ளுணர்வின் ஆழமான நிலைக்குக்கூட செல்வீர்கள். உங்களது முழுத் திறனையும் உணர்ந்திடுமாறு உங்கள் உணர்வுறு நிலையை விரிவுபடுத்தி இன்னும் மிக ஆழமான, ஜீவிதத்தின் மிக ஆழ்ந்த நிலைகளுக்குச் செல்வீர்கள். *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானப்பயிற்சியின் மூலம் இது நிகழ்கிறது.
- *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் உங்களுக்குள் இலகுவாக உணர்வீர்கள்;

இன்னும் அதிக அளவில் கவலையற்ற அதிக அளவு மகிழ்ச்சியான நிலையை உணர்வீர்கள். உங்களது இதயம் மற்றும் மனதின் ஒவ்வொரு அடுக்கிலும் உள்ள பாரமான உணர்ச்சிச் சுமைகளும், சிக்கல்களும் நீக்கப்படுகின்றன. பழைய பழக்க வழக்கங்களும், சுபாவங்களும் நீக்கப்படுவதன் விளைவாக அதிகத் தூய்மையும், எளிமையும், உணர்வுசார் நுண்ணறிவும் உருவாகிறது.

- *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பிரார்த்தனையைப் பயிற்சி செய்வதன்மூலம் மூல ஆதாரத்துடன் இணைந்திருக்கவும், உங்களது இதயத்தைக் கவனித்திடவும், உங்களது வாழ்வை வழிநடத்திட அதை அனுமதிக்கவும் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள்.

தியானத்தைப் பற்றிய கேள்விகள்

தியானம் என்றால் என்ன? நாம் தியானம் செய்யும் தெய்வீக ஒளியின் மூல ஆதாரம் எது?

நீங்கள் எதன் மீது தியானம் செய்கிறீர்களோ, அதுவாகவே மாறிவிடுகிறீர்கள் என்பதுதான் தியானத்தின் இன்றியமையாத கோட்பாடாகும், எப்பொருளின் மீது தியானம் செய்கிறீர்களோ, அதன் தன்மைகளை நீங்கள் உள்வாங்கிக் கொள்கிறீர்கள். எனவே, எம்மாதிரியான பொருள் நம்மை உள்ளொளியூட்டும் நிலையை நோக்கி அழைத்துச்செல்லும்?

உயர் சுயத்துடன், மூல ஆதாரத்துடன், ஐக்கியமாவதே *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிமுறைகளின் இலக்காகும். அதுவே யோகாவின் பொருளும், நோக்கமும் ஆகும். ஐக்கியமாவதற்கு, இரண்டும் ஒன்று போல இருக்க வேண்டும். எண்ணெய், நீருடன் ஒன்று சேர முடியாது. அதனால், மூல ஆதாரத்துடன் ஐக்கியமாக

வேண்டுமென்றால், நாம் முதலில் மூல ஆதாரத்தைப் போலத் தூய்மையாக ஆக வேண்டும். நாம் அனைவரும், அதே தெய்வீக மூல ஆதாரத்தை, நமது ஜீவிதத்தின் முக்கியமான பகுதியாகக் கொண்டிருப்பதால், இது சாத்தியமான விஷயமாகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்-ல் நாம், நமது இதயத்தில் உள்ள தெய்வீக ஒளியின் மூல ஆதாரத்தின் மீது தியானம் செய்கிறோம். மூல ஆதாரமானது, மிகவும் சூட்சுமமான ஒன்றாக இருப்பதால், நாம் அதனை புரிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. மூல ஆதாரத்திலிருந்து வரும் ஒளி என்னும் எண்ணத்தைத் தான், நாம் நமது இலக்காக எடுத்துக் கொள்ள முடிகிறது. ஆனால் எந்த ஒளியையும் பார்க்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. நாம் அதனை "ஒளிர்வுத்தன்மையற்ற ஒளி" என்று அழைக்க முடியும். எளிமையாகச் சொன்னால், நாம் ஒளி என்ற கருத்தின் மீது தான் தியானம் செய்கிறோம், ஒளியின் மீது அல்ல.

தியானம் என்பது பெரும்பாலும், ஒரே குறிக்கோளைப் பற்றித் தொடர்ந்து எண்ணுவது என்று வரையறுக்கப் படுகின்றது. ஆனாலும், இது தியானத்திற்கான முதல் படியே ஆகும், தியானம் அல்ல. நாம் எப்பொருளின் மீது தியானம் செய்கிறோமோ, அதன் உண்மையான இயல்பை அனுபவிப்பதற்கான ஆழ்ந்த நிலைகளுக்கு தியானம் இட்டுச் செல்கிறது. மூல ஆதாரத்தைப் பற்றி வெறுமனே எண்ணிக் கொண்டிருப்பதற்குப் பதிலாக, அது நமக்கு அந்த மூல ஆதாரத்தை வெளிப்படுத்திக் காட்டும். குறைந்தபட்சம் ஆரம்பத்திலேயே, அத்தகைய வெளிப்பாடு எண்ணமாக வருவதில்லை, உணர்வாக ஏற்படுகிறது. ஆகவே, தியானம் என்னும் செயல்முறையில், நாம், எண்ணுவதிலிருந்து, உணர்வதற்கும், அதற்கும் அப்பாலும் முன்னேறுகிறோம். அது, மனதின் சிக்கலான தன்மையிலிருந்து, இதயத்தின் எளிமையான தன்மையை நோக்கிச் செல்லும் பயணமாகும். பெரும்பாலும் இக்காரணத்திற்காகத் தான் நாம், இதயத்தை தியானத்தில் ஈடுபடுத்துகிறோம்.

இருப்பினும், உணர்விற்குக்கூட அதன் வரம்புகள் இருக்கின்றன. உண்மையான தியானத்தில், நாம் தியானத்திற்காக எடுத்துக் கொண்ட பொருளுடன் ஒன்றுபட்ட நிலையை அனுபவிக்கிறோம், இறுதியில் முற்றிலும் எதுவுமே இல்லாத பூரண நிலைக்குள் ஒன்றுகலந்து விடுகிறோம் - முற்றிலும் அனுபவமற்ற நிலை - இது நாம் மூல ஆதாரத்துடன் ஒன்றுகலந்து இருப்பதன் அறிகுறியாகும்.

யோகப் *பிராணாஹுதி* என்றால் என்ன?

பிராணாஹுதி, அதாவது யோகப் *பிராணாஹுதியே*, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்*-ன் மிக அற்புதமான அம்சமாகும். "மனிதனின் தன்மை மாற்றத்திற்காக தெய்வீக ஆற்றலை பயன்படுத்துதல்" என்று இப்*பிராணாஹுதி* வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு நாம், பௌதீக அளவிலான உருமாற்றத்தைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கவில்லை. ஏனென்றால், நமது உடல்கள், நமது மரபணுக்களால் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. மாறாக, தன்மை மாற்றம் குறித்து நாம் பேசுகையில், நாம் நமது தனித்தன்மை அல்லது மன ரீதியிலான, அறிவு சார்ந்த, மற்றும் அகங்கார நிலைகளையே குறிப்பிடுகிறோம். இறுதியில், இந்த தன்மை மாற்றமானது நம்மை ஜீவிதத்தின் ஆன்மீக நிலைகளுக்குள் இட்டுச் செல்கிறது. சூட்சுமமான ஆன்மீக தளத்தில், அப்படிப்பட்ட எல்லையற்ற வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் ஊட்டச்சத்து இப்*பிராணாஹுதி*யேயாகும்.

*பிராணாஹுதி*யை "சக்தி" என்று கருதுவது முற்றிலுமாக சரியானதாகாது. ஏனெனில், சக்தி என்பது வெளிப்பட்டுள்ள உலகை, பௌதீகப் பரிமாணத்தை சார்ந்தது. இயற்பியலில் ஆற்றலை அளவிடுவதுபோல் *பிராணாஹுதி*யை அளவிட முடியாது. இங்கே, மறைபொருள் கவிஞராகிய கபீர், "வாசிக்கப்படாத" இசையின் ஒலியைப் பற்றிப் பேசுவதை, உதாரணமாகக் கூறலாம். அதாவது வாசிக்கப்படாத,

மீட்டுக் கம்பி அல்லது முரசிலிருந்து வெளிப்படும் ஒலி என்று அர்த்தம். ஆனால் இங்கு கபீர், எவ்விதமான ஒலியைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்? அவர் வெளிப்பட்டுள்ள உலகைப் பற்றிப் பேசவில்லை. வெளிப்படாததும், நாமெல்லோரும் எதிலிருந்து வெளிப்பட்டுத் தோன்றியுள்ளோமோ, அந்த மூல ஆதாரத்தைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருக்கிறார். *பிராணாஹுதி*யானது, இப்பரிமாணத்தைச் சார்ந்தது, அதன் நோக்கம் என்னவென்றால், நம் ஒவ்வொருவருடைய ஜீவிதத்தின் மையத்திலும் உள்ள, அதே மூலமுதலானதும், நிஜமானதுமான நிலையை வெளிக்கொண்டு வருவதேயாகும்.

நாம் "*பிராணாஹுதி*" என்ற வார்த்தையை உபயோகப்படுத்துகிறோம். ஏனெனில் சூட்சுமமான சக்தியானது, யோகப் பயிற்றுநரின் இதயத்திலிருந்து, ஆர்வலரின் இதயத்திற்குள் செலுத்தப்படுகிறது. உணர்வுறுநிலையை உருவாக்கும் பல்வேறு ஆன்மீக நிலைகளை அதுதாங்கி வருகிறது. *பிராணாஹுதி*யைச் செலுத்துவதற்கு பௌதீக அளவில் எந்தத் தொடர்பும் தேவையில்லை. அது, பயிற்சி முறையின் அத்தியாவசியமான கருவியாகிய எண்ண சக்தியால் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

சுவாமி விவேகானந்தர், "ராஜயோகா" என்னும் தமது ஆய்வுக்கட்டுரையில் எழுதியுள்ளபடி, "ஈர்ப்பு சக்தி, எதிர்த்தல், ஆகியவற்றைப் போல, எண்ணமும் ஒரு சக்தியாகும். "சித்தா" (உணர்வுறுநிலை) எனப்படும் கருவி, இயற்கையின் எல்லையற்ற சக்திக் களஞ்சியத்திலிருந்து, கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு, அதை உள்ளீர்த்து, எண்ணமாக, வெளியே அனுப்புகிறது."

*பிராணாஹுதி*யைப் பெற்றுக்கொள்ளும் செயல்முறையை விவரிப்பதும், புரிந்து கொள்வதும் கடினம். அதனுடைய சாரத்தை சொற்களால் விவரிக்கவே முடியாது. அறிவுபூர்வமாக அதை கிரகித்துக் கொள்ள

முயல்வதென்பது, ஒரு மாம்பழத்தின் சுவையையோ அல்லது மல்லிகைப்பூவின் வாசத்தையோ, மனதால் புரிந்துகொள்ள முயல்வதைப்போல இருக்கும். தெரிந்து கொள்வதற்கு அதை அனுபவிக்க வேண்டும். நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்களோ, அது உங்களது சொந்த உள்முக அனுபவமாக இருக்கட்டும். மற்றவர்களின் அனுபவத்தை நீங்கள் ஏன் கடன் வாங்க வேண்டும்?

உனக்குள் ஒரு சலனமற்ற தன்மையும்,
சரணாலயமும் உள்ளது,
அதனுள் எப்போது வேண்டுமானாலும்
புத்துணர்வடைந்து,
நீ நீயாக இருக்கலாம்.

—ஹெர்மன் ஹெஸ்

தியானத்தின்போது எழும் எண்ணங்களை நான் எப்படிக் கையாளுவது?

மனம் நமது நண்பன், விரோதி அல்ல. எப்படி, கண்கள் பார்ப்பதற்காகவும், காதுகள் கேட்பதற்காகவும் உள்ளனவோ, அதுபோல் மனம் சிந்திப்பதற்காக இருக்கிறது. நாம் அதனுடைய செயல்பாட்டை கட்டாயப்படுத்தி அடக்க முடியாது, அப்படி அடக்கவும் கூடாது. சில நேரங்களில் தியானத்தின்போது ஏற்படும் எண்ண ஓட்டத்தின் வேகத்திற்கு ஒரு காரணம் உண்டு. நுரையுடன் பொங்கும் பானத்தை நீங்கள் திறக்கும்போது என்ன ஆகிறது என்று எண்ணிப்பாருங்கள். மேற்பாகத்தை நோக்கி நீர்க்குமிழிகள் வேகமாக வருகின்றன. உள்ளே அடைக்கப்பட்டிருந்த கரியமில வாயு எல்லாம் இப்போது விடுபடுகிறது, அதனால் ஆரவாரம் உண்டாகிறது. புட்டியை அதனுடைய மேல் மூடி இல்லாமல் சிறிது நேரம் நீங்கள் வைத்திருந்தால், அதன் பிறகு நீர்க்குமிழ்கள் உண்டாவதில்லை. வாயு எல்லாம் வெளியேறிவிடுகிறது.

அதேபோல், தியானத்தின்போது நமது மனதை திறந்து வைத்திருக்கையில், நம் மனதின் ஆழத்தில் நாம் வளர்த்து வைத்த எண்ணங்களும், மனக்கிளர்ச்சிகளும் வெளியே வருவதற்கான ஒரு வழியை கண்டுகொள்கின்றன. அவை வெளியேறுவதையே நாம் எண்ணங்களின் வேகமான ஓட்டமாக உணர்கிறோம்.

இது தொல்லையாக இருக்கக் கூடும், ஆனால், நாம் இந்த வேகமான எண்ணஓட்டத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட்டு, இன்னும் தொல்லையை அதிகமாக்காமல் இருந்தோம் என்றால், இதன் பின்விளைவு ஒருவித அமைதியாக இருக்கும். அதனால், எண்ணங்களை, அழைக்கப்படாதவையாகக் கருதுவதே சிறந்த பயிற்சிமுறையாகும். அவற்றை ஏற்காதீர்கள், அதற்காக அவற்றை கட்டாயமாக நீக்கவும் முயலாதீர்கள். அவற்றை மென்மையாக புறக்கணித்துவிடுங்கள். தேவைப்பட்டால், நீங்கள் தியானம் செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நீங்களே நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். எண்ணங்கள் மிக அதிகமாக இடையூறு செய்தால் சில நொடிகள் உங்களது கண்களைத் திறந்து பார்க்கலாம். அது உங்கள் நிலையை சரிசெய்திடும்.

நான் தியானம் செய்யும்போது, அடிக்கடி உறங்கி விடுவதைப் போல உணர்கிறேன். இதற்கு நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

நிமிர்ந்த நிலையில், அதுவும் சில நிமிடங்களிலேயே உறங்க முடிவது எளிதானதா என்ன? ஆழ்ந்த தியானத்தின் போது, நமது நிலை, ஒரு உறங்கும் மனிதனின் நிலையைப் போன்று இருக்கிறது என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். அது சமாதியைப் போன்ற நிலை என்றழைக்கப்படுகின்றது. நாம் தியானத்திற்குப் பின் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதை கவனிக்கும்போது, நாம் உறங்கிக் கொண்டிருந்தோமா அல்லது தியானம் செய்து கொண்டிருந்தோமா என்பதை எளிதில் புரிந்து கொள்ளலாம். நாம் உறங்கி இருந்தால்

தடுமாற்றமாக உணர்வோம், அதுவே நாம் ஆழ்ந்த தியானத்தில் இருந்திருந்தோம் என்றால் புத்துணர்வுடன் இருப்போம்.

நாம் முன்னேறும்போது, தியானத்தின் ஆழ்ந்த நிலைகளிலும் நமக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுகிறது. அந்நிலையில் நாம் விழிப்புடனும், அதே நேரத்தில் ஆழ்ந்த உறக்கத்திலும் இருப்பதைப்போன்று தோன்றுகிறது. இந்நிலை மேலும் வளர்ச்சி அடையும்போது, விழிப்புடன் இருக்கும் அன்றாட வாழ்க்கையில், நமது எண்ணங்களும், செயல்களும், மிக இயல்பாகவும், லகுவாகவும், சில நேரங்களில் தானாகவும் நடப்பதை காண்கிறோம். அவற்றின் கர்த்தாவாக, நாம்தான் அவற்றை செயல்படுத்துகிறோம் என்பதை நாம் உணர்வதில்லை.

ஒரு குறிப்பிட்ட ஆசனத்தில் (அமரும் நிலையில்) தியானம் செய்வது சிறப்பானதா?

நீங்கள் எந்நிலையில் சௌகரியமாக உணர்கிறீர்களோ அதுவே சிறந்த ஆசனமாகும். பதஞ்சலியின் "யோக சூத்திரத்தில்", "நிலையாகவும், சௌகரியமாகவும் உணரும் நிலையே ஆசனமாக இருக்க வேண்டும்" என்று அவர் எழுதுகிறார். நீங்கள் அமரும் நிலையானது உங்களது தியானம் முடியும்வரை, நிலையாக இருப்பதற்கு உதவும் வகையில் இருக்க வேண்டும். எனினும், பதஞ்சலி எதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறார் எனில், சௌகரியமான அமரும் நிலையே உண்மையில் நிலையாக இருக்க உதவும். இல்லையெனில், நீங்கள் அமைதியற்று, உங்கள் அசௌகரியத்தினால் கவனம் திசை திருப்பப்படும்.

உங்களுக்கு சம்மணமிட்டு அமரும் நிலை சௌகரியமாக இருந்தால் அந்நிலை, ஆழ்ந்த தியானத்தை எளிதாக்குகிறது என்று அவர் கூறுகிறார். உங்களது கால்களை கணுக்கால்களில் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு ஒரு நாற்காலியிலும் அமர்ந்துகொள்ளலாம்.

நிமிர்ந்து அமரும் நிலை மிகச் சிறப்பானது, ஆனால் விறைப்பாக அல்ல. முதுகை நாற்காலியின் பின்புறம் சாய்த்துக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை, ஆனால் உங்கள் தலையை சாய்க்காதீர்கள், ஏனெனில் நீங்கள் உறங்கிவிடுவீர்கள். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இது உடற்பயிற்சியல்ல, தியானம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். தியானத்திற்கான அமரும் நிலையின் முக்கியமான நோக்கம் என்னவென்றால், உடலை மறந்து, உள்நோக்கிச் செல்வதேயாகும்.

நாம் எவ்வளவு நேரம் தியானத்தில் அமரலாம்?

எவ்வளவு நேரம் தியானம் செய்வதென்பது உங்கள் உணர்வைப் பொறுத்து அமைகின்றது. உதாரணத்திற்கு, நீங்கள் சில நிமிடங்களிலேயே ஆழ்ந்த தியானத்திற்குள் மூழ்க முடியுமென்றால், அப்போது நீங்கள் வெகு குறைவான நேரம் தியானம் செய்தால் போதும். நீண்ட நேரமாகிறது எனில், நீண்ட நேரம் அமரலாம். சமாதி அல்லது ஆழ்ந்து மூழ்கும் நிலைக்குப் போவதற்கான முயற்சிகளை செய்யத்தேவையில்லை. அது இயல்பாக நடக்கட்டும், வலுக்கட்டாயமாக்க வேண்டாம். சில நாட்கள் மற்ற நாட்களைவிட அதிகமான ஆழத்திற்கு நீங்கள் செல்ல இயலும்.

ஆரம்பத்தில், தினமும் 20 நிமிடங்களாவது தொடர்ச்சியாக தியானம் செய்ய முயலுங்கள். பின்னர் பழகப்பழக ஒரு மணி நேரமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு கண்டிப்பான அறிவுரை என்னவென்றால், அது ஒரு மணி நேர காலத்திற்குமேல் நீடிக்கக் கூடாது என்பதேயாகும். அதிக நேரம் தியானம் செய்வது மனதில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனினும், உங்களுக்கு நேரமும், இரண்டாவது முறை தியானம் செய்ய வேண்டுமென்ற விருப்பமும் இருந்தால், தாராளமாகச் செய்யுங்கள், ஆனால் இரண்டு தியானங்களுக்குமிடையே குறைந்த பட்சம் பதினைந்து நிமிடங்களாவது இடைவெளி

இருக்கட்டும். நீங்கள் உங்களது கடமைகளை புறக்கணிக்கக் கூடாது என்பதைத் தவிர, ஒரு நாளில் எத்தனை முறை நீங்கள் தியானம் செய்யலாம் என்பதில் எந்த வரையறையுமில்லை.

இறுதியில் நமது வாழ்க்கைமுறையே தியானமாக மாறுகின்றது. எந்த செயலில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், நாம் தியான நிலையில் இருந்துகொண்டு, நமது உள் மையத்தைச் சார்ந்து இருக்கிறோம். தியானம் என்ற செயலானது, எந்நேரமும் தொடரக்கூடிய ஒரு தியான நிலையை தூண்டுகின்றது. அந்நிலை நமது எல்லா நடவடிக்கைகளையும் ஆதரிக்கின்றது.

நாளின் ஏதாவது குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தியானம் செய்வது சிறப்பானதா?

தினசரி ஒழுங்காகவும், ஒரே நேரத்திலும் தியானம் செய்வது தியானத்தை எளிதாக்குகிறது - தினமும் ஒரே நேரத்தில் காலை உணவை உண்பது நம்மை அந்நேரத்தில் இயல்பாகவே பசியுறச் செய்வதைப் போல அது நமது இயல்பான உள்ளுணர்வாக ஆகிறது. நேரத்தை ஒழுங்காகக் கடைபிடித்தால், நாம் தியானம் செய்ய அமரும் தருணத்திலேயே, ஆழ்ந்த தியானத்திற்குள் மூழ்க முடியும். ஒழுங்குமுறை, ஒரு உயிர் ஒத்திசைவு நயத்தை உருவாக்கி, ஒரு உயிரியல் கடிகாரத்தை நம்முள் அமைக்கிறது. பாரம்பரியமாக, நாளின் சில குறிப்பிட்ட நேரங்கள், தியானத்திற்கு விசேஷமான முறையில் உகந்தவையாக இருப்பதால் அவற்றை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறோம். அவை, இரவும் பகலும் சந்திக்கும் நேரம், விடியலுக்கு முன்பு, மற்றும் சூரிய அஸ்தமன நேரம் போன்றவையாகும் அந்நேரங்களில் நம்மால் தியானம் செய்ய முடியாவிட்டால், எப்போதெல்லாம் முடியுமோ அப்போதெல்லாம் நாம் தியானம் செய்யலாம். எனினும், நாம் தியானத்திற்காக

எந்த நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தாலும் ஒழுங்குமுறை முக்கியமானதாகும்.

குழந்தைகள் தியானம் செய்யலாமா?

குழந்தைகள், ஐந்து வயதிலிருந்து, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* ஓய்வுநிலைப் பயிற்சி மற்றும் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பிரார்த்தனை, இரண்டையும் கற்றுக் கொள்ளலாம். பல குழந்தைகள், இப்பயிற்சிகளை விரும்பிச் செய்கிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் விரும்பவில்லையென்றால் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

பதினைந்து வயதை நிறைவு செய்த எவரும், ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியில் துவங்கி, முறையே தியானம், சுத்திகரிப்பு, பிரார்த்தனை ஆகிய *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளையும் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

சுத்திகரிப்பு பற்றிய கேள்விகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியின் மூலம் எவை சுத்திகரிக்கப்படுகின்றன?

நாம் தினசரி சுமக்கின்ற உணர்ச்சிகளின் சுமைகளை நீக்குவதற்குரிய ஒரு வழி சுத்திகரிப்பு ஆகும். இந்த சுமைகள் நம் அனுபவங்களின் உணர்ச்சிபூர்வமான உள்ளடக்கமும், மற்றும் நமது கடந்த காலத்திலிருந்து நீடிக்கும் உணர்ச்சிகளின் மிகுதிகளும், நம் நினைவுகளும் ஆகும். யோகச் சொல்லியலில், இச்சுமைகள் சம்ஸ்காரங்கள் அல்லது பதிவுகள் எனப்படுகின்றன. காலப்போக்கில், பதிவுகள் கடினத்தன்மை அடைந்து எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் போக்காக மாறி நம் எதிர்ச்செயல்கள் மற்றும் நடத்தையில், அவை பழக்கமாக ஆகிவிடுகின்றன. அவை, நாம் சுதந்திரமாக இருப்பதைத் தடுக்கின்றன. தினசரி சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியின் மூலம் இப்பதிவுகளை நீக்குவதால் நாம் நாளுக்கு நாள் இலகுவாக ஆகிறோம்.

அதன் ஆழ்ந்த விளைவென்ன? இதயத்தில் வெற்றிடம் உருவாக்கப்படுகிறது. இந்த உள்முக வெற்றிடம் தன்னிச்சையாக *பிராணாஹுதியை* ஈர்க்கிறது. நீங்கள், உங்கள் தனிப்பட்ட *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு பயிற்றுநருடன் மூன்று அறிமுக அமர்வுகள் எடுத்துக்கொள்வதன் காரணம் இதுதான். அந்த அறிமுக அமர்வுகளின்போது பயிற்றுநர், உங்கள் அமைப்பில் இருக்கும் சிக்கல்களையும் மாசுகளையும் அகற்றி உங்களுக்குள் மிகுந்த லகுத்தன்மையை ஏற்படுத்துகிறார். காலப்போக்கில் நீங்கள் மிகுந்த லகுத்தன்மையையும் வெற்றிடத்தையும் அனுபவிப்பீர்கள். இது, தெய்வீக ஆற்றலின் ஓட்டத்தை உங்களை நோக்கி அதிக அளவில் பாயச்செய்யும்.

சுத்திகரிப்பை நான் எப்போது செய்யலாம்?

சுத்திகரிப்பு பயிற்சி, தினசரி சேகரிக்கப்படும் பதிவுகளை நீக்குவதால், அன்றாட வேலைகளில் பெரும்பாலானவற்றை முடித்தபின், அதாவது மாலையில் இதைச் செய்வது நன்று. இது, வீட்டிற்கு திரும்பியவுடன் வேறெதுவும் செய்வதற்குமுன் உடனடியாக குளிக்கச் செல்வதைப் போன்றதாகும் சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு விழிப்புடன் கூடிய கவனம் தேவை. ஆதலால் நீங்கள் சரிவர சுத்திகரிப்பு செய்வதற்கு மிகுந்த தூக்க உணர்வுடன் இருக்கும் இரவு நேரம் வரை, அதைத் தள்ளிப் போடாமல் இருப்பது நல்லது. சுத்திகரிப்பிற்குப் பின் நமக்கு புத்துணர்ச்சி கிடைப்பதால், இரவு நேரத்தில் இதைச் செய்தால் நீங்கள் முற்றிலும் விழிப்படைந்து, தூங்க முடியாமல் போகக் கூடும். சுத்திகரிப்பை தள்ளிப்போடக் கூடாது என்பதற்கு, இதுவும் ஒரு காரணம் ஆகும். மேலும் சுத்திகரிப்பிற்குப்பின் பெறப்படும் மேம்பட்ட நிலையினால், உங்களது குடும்பத்தாருடனான உங்கள் நடவடிக்கைகள் மிகவும் பண்பட்டிருப்பதை நீங்களே காணலாம்.

தேவைக்கேற்ப, நாளின் எந்த நேரத்திலும் நீங்கள் "உடனடி சுத்திகரிப்பு" செய்யலாம். காலையில் உங்கள் சட்டையில் கெட்ச்அப் (Ketchup) சிந்திவிட்டால், அதை சுத்தம் செய்ய மாலை வரை காத்திருப்பீர்களா? அதேபோல், பகலில் நடக்கும் ஏதோ ஒரு நிகழ்வு உங்களது சமநிலையைக் குலைத்தால், சில நிமிடங்களை உங்களுக்காக ஒதுக்கி, உடனே அதன் விளைவுகளை அகற்றிவிடுங்கள். சூழ்நிலையைப்பொறுத்து, அமர்ந்துகொண்டோ, நின்று கொண்டோ அல்லது நடந்து கொண்டிருந்தபோதோ, கண்களை மூடியோ அல்லது திறந்த நிலையிலோ செய்யலாம். அவ்வாறு செய்யும்போது, பதிவானது உங்கள் முதுகுப் புறமாக வெளியேறுகிறது என்றும், இதயம் மற்றும் மனம் அவற்றின் இயல்பான சமநிலையில் இருப்பதாக உங்களுக்கு நீங்களே சூட்சுமமாக ஒரு சங்கல்பம் செய்துகொள்ளுங்கள். பின் அந்தக் கறையின் பெரும் சுமையை உங்கள் உணர்வுநிலையில் நாள் முழுவதும் சுமக்கத் தேவை இல்லை.

அன்றைய நிகழ்வுகள் அனைத்தையும் நினைவிற்கு கொண்டுவந்து பின் சுத்திகரிப்பு செயல்முறையின் போது அவற்றை வெளியேற்ற வேண்டுமா?

தினசரி நிகழ்வுகளை நினைவு கூர்வது அவற்றின் தாக்கத்தை ஆழப்படுத்தவே செய்யும். நிகழ்வுகளின் தாக்கத்தை நினைவு படுத்திக்கொள்ளமல் நீக்க வேண்டும் என்பதே இதன் கருத்து.

ஒருவேளை வழக்கமாக செய்யும் சுத்திகரிப்பை மாலையில் செய்யத் தவறிவிட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சுத்திகரிப்பை மாலையில் செய்யத் தவறிவிட்டால், இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு சிறிது நேரம் முன்பு அதை செய்யலாம்.

குறிப்பிட்ட சில வியாதிகளை சுத்திகரிப்பு செய்ய முடியுமா?

நீங்கள் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியை செய்துபார்க்க பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. செயல்முறையின் முடிவில், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பின்மீது மீண்டும் கவனத்தை கொண்டுவந்து, பூமித்தாயின் சக்தி அப்பகுதிக்கு செல்ல அனுமதியுங்கள். கூடுதல் நேரம் செலவழித்து, தேவைப்பட்டால் அவ்வுறுப்பை மென்மையாக உங்கள் கைகளால் தொட்டு, அந்த சக்தி அவ்விடத்தை அல்லது அந்தப் பகுதியை குணமாக்குவதாகக் கருதவும்.

மேலும் சுத்திகரிப்பு செயல்முறையின்போது, "சிக்கல்கள், மாசுக்கள் மற்றும் தொந்தரவளிக்கும் இந்த நோயிலிருந்தும் நான் விடுவிக்கப்படுகிறேன்" என்ற கூடுதலான சங்கல்பத்தையும் செய்துகொள்ளலாம். இருப்பினும் நிச்சயம் இது மருத்துவ நிபுணர்களின் வழக்கமான மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்கு மாற்று அல்ல.

பிரார்த்தனை பற்றிய கேள்விகள்

பிரார்த்தனையின் நோக்கம் என்ன?

வறுமை, தொற்று நோய், உடல்நலக்குறைவு, இறப்பு அல்லது பேரழிவு போன்ற வாழ்க்கையின் கடினமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்போது மனிதர்கள் பிரார்த்தனை செய்வது இயல்பானது. பாரம்பரியமாக, நாம் ஒரு உயர்ந்த சக்தியிடமோ அல்லது இறைவனிடமோ தேவைக்காக பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

பிரார்த்தனை, பணிவு மனப்பான்மை மற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளுதலை வளர்க்கிறது. மேலும் மூல ஆதாரத்துடன் நமக்குள்ள உறவை சரியான முறையில் நிலைநாட்டுகிறது. பிரார்த்தனையின்போது நமக்கு ஏற்படும் உணர்வு, ஒரு குழந்தைக்கு அதன் தாயின் கரங்களில் தவழும்போது ஏற்படும் உணர்வை ஒத்து இருக்கும். பிரார்த்தனை இதயத்தை உருக்கவேண்டும். உணர்வுபூர்வமாக அல்லாமல் அல்லது அர்த்தம் புரியாமல் குருட்டு மனப்பாடமாக அதை சமர்ப்பிக்கக் கூடாது.

அது வார்த்தைகளுக்கு அப்பால் சென்று புனிதத்தின் எல்லைக்கு புனிதப் பிரதேசத்தின் ஆழத்திற்குள் நம்மை அழைத்துச்செல்லும். பிரார்த்தனையின் போது நம் துக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது இயல்பானது. ஆனால் நம்முடைய சந்தோஷங்களையும் அதே முறையில் பகிர்ந்துகொள்ளலாம். எல்லா நேரங்களிலும், பணிவு மற்றும் சரணடைதல் நிலையில் கடவுளோடு இணைந்திருப்பது, பிரார்த்தனைபூர்வமான நிலையை அடைந்துவிட்டதாகும். இந்தப் பிரார்த்தனைபூர்வமான நிலை, ஆழ்ந்த தியானத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது. அங்கு நாம் உறவுகளைக் கடந்த எல்லையற்ற நெருக்கம் மற்றும் ஒன்றிணைவதை நோக்கி செல்கிறோம். பிரார்த்தனை என்பது மகத்தான நன்றியுணர்வின் உள்ளார்ந்த வெளிப்பாடே ஆகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனையில் "மாஸ்டர்" என்ற சொல் எதைக் குறிக்கிறது?

"மாஸ்டர்" என்ற சொல் கடவுளை - நம் ஒவ்வொருவர் இதயத்தினுள் இருக்கும் தெய்வீகத்தைக் குறிக்கிறது என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் பிரார்த்தனை கடவுளிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட்டால், "எங்களை அந்நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும் ஒரே தெய்வமும், சக்தியும் நீரே" என்ற வாக்கியத்தை ஏன் மீண்டும் சொல்ல வேண்டும்? இந்தக் கேள்வி சிந்திக்கத்தக்கது, மேலும் நீங்களே சிந்தித்து முடிவு காண வேண்டும்.

உண்மையில், *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பிரார்த்தனை முழுவதையும் ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும். அது மிகவும் சூட்சுமமானது. மற்றும் அதன் பரிமாணங்களில் மாறுபடுகிறது. உதாரணமாக, பிரார்த்தனையில் மூன்று கூற்றுகள் உள்ளன என்பதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். அதில் எந்த கோரிக்கைகளும் இல்லை.

ஒவ்வொரு புதிய அப்யாசியும், மற்றும் பல ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்யும் அப்யாசிகளும், ஓரிரு நாட்கள் எடுத்துகொண்டு, இந்தப் பிரார்த்தனையின் உண்மையான அர்த்தத்தையும், அதன் முக்கியத்துவத்தையும் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பது மிகவும் நல்லது. ஒவ்வொரு வரியாக எடுத்துக் கொண்டு, அதன் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் நிதானமாக ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள். அவசரம் வேண்டாம்! ஒவ்வொரு முறையும் புதிய பரிமாணங்கள் வெளிப்படும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனையை எப்போது சமர்ப்பிக்கலாம்?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பிரார்த்தனையை அமைதியாக ஒருமுறை சமர்ப்பித்தபின், காலை தியானத்தைத் தொடங்குங்கள். இரவில், உறங்கச் செல்வதற்கு சற்றுமுன், அதே பிரார்த்தனையை சமர்ப்பிக்க வேண்டும். அப்போது பிரார்த்தனையை சில முறை திரும்பத் திரும்பக் கூறி, உங்களுக்குள் வெளிப்படும் உணர்வில் ஆழ்ந்து, அதில் உங்களையே இழக்க அனுமதியுங்கள். இந்தப் பிரார்த்தனை நிறைந்த நிலையில் உறங்கச் செல்லுங்கள். இதன் விளைவாக, உங்கள் உறக்க நேரம், ஆன்மீக ரீதியில் சக்தி வாய்ந்ததாக மாறும். நீங்கள் காலையில் எழும்போது, காலை தியானத்திற்கு ஏற்கெனவே தயாராக இருப்பீர்கள். மற்ற நேரங்களில் நீங்கள் தியானம் செய்யும்போது, பிரார்த்தனையை சமர்ப்பிக்கத் தேவை இல்லை.

வாழ்க்கைமுறை பற்றிய கேள்விகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சி செய்வதற்கு, நான் எனது வாழ்க்கைமுறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமா?

ஆன்மீகத்திற்கான நமது அணுகுமுறை பற்றிய அனைத்தும் இயல்பானதாக இருத்தல் வேண்டும். சிறிது காலத்திற்குப் பின்னர், பயிற்சியினால் வரும் உள்முக மாற்றங்களின் விளைவாக, தங்களது வாழ்க்கைமுறை தானாக சரி செய்யப்படுவதை பலரும் காண்கின்றனர். விரும்பத்தகாத பல பழக்கங்கள் காணாமல் போய்விடுகின்றன.

உங்களுக்கு ஒரு தீய பழக்கம் இருப்பதை நீங்கள் உணரும்போதும், மேலும் அதைக் கைவிடுவது உங்களது சக்திக்கு உட்பட்டதாகவே இருக்கும்போதும், அதை நீங்கள் நிச்சயம் கைவிட முடியும். குணநல சீர்கேடுகளை வேரோடு களைவது, உங்களது நலனின் பொருட்டேயாகும். இதற்காக, உங்கள் மனசாட்சிக்கும், மற்றவர்களிடமிருந்து வரும் விமர்சனங்களுக்கும் ஏற்புத்தன்மை உடையவராக இருங்கள்.

உங்களையே மாற்றிக்கொள்ள முயற்சி செய்யும்போது, உள்முக எதிர்ப்பு இருக்குமெனில், அந்த மாற்றத்தை பலவந்தமாக திணிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை. மாறாக, உறங்கச் செல்கையில் அமைதியாக அமர்ந்து, குறைகள் நீக்கப்படுவதற்காகவும் இதயபூர்வமாக பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். பெரும்பாலும், உங்கள் இதயம் இயல்பாக மன்னிப்பிற்காகவே யாசிக்கிறது. பிரார்த்தனையின்போது வரும் கண்ணீர், நேர்மையின் அடையாளமாகும்; மேலும், நேர்மையான இதயமே தன்மை மாற்றத்தை வரவேற்கிறது. அந்தத் தவறை ஒருபோதும் மீண்டும் செய்வதில்லை என்று நீங்கள் நம்பிக்கையுடன் உறுதி மேற்கொள்ளும்போது உள்முக கடினத்தன்மை உடனடியாக மறைந்துபோகிறது. வாழ்க்கையில் தவறுகள் செய்வது இயல்பே. ஒரே தவறை இரண்டாவது முறை திரும்பச் செய்யாதீர்கள்.

நீங்கள் வாழ்கின்ற சூழலும், உங்களுடன் பழகும் சக மனிதர்களும், உங்கள் தனிமதப் பண்பு வடிவமைக்கப்படும் விதத்தை பாதிக்கின்றன. உள்முக மனோபாவங்களும், பழக்கங்களும், உங்கள் விதியை வடிவமைப்பதில் ஒரு பெரும் பங்குவகிக்கின்றன. தினசரி *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்கையில், தொடர்ந்து அதிகரித்து வரும் இதயத்தின் எளிமையும் தூய்மையும் உங்கள் வாழ்க்கையை வடிவமைக்கத் தொடங்குகின்றன.

தியானத்தை முறையான பழக்கமாக வளர்த்துக் கொள்வது எவ்வாறு?

நன்றாகத் துவங்கப்பட்ட ஒரு விஷயம் பாதி முடிந்ததாகவே தோன்றுகிறது, இருப்பினும் பாதி மட்டுமே முடிக்கப்பட்டால் அது முழுமைப் பெறாது. *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சி நமது வாழ்க்கைமுறையாக ஆக வேண்டுமெனில், நாம் அதை ஒரு பழக்கமாக வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். 10 சதவீத மக்கள்தான் தமது புத்தாண்டு இலக்கை அடைகிறார்கள் என

ஆய்வு காட்டுகிறது. ஒரு ஆர்வத்துடன், வாழ்க்கையையே மாற்றக்கூடிய தியானத்தைப் போன்ற பழக்கத்தை நாம் துவங்கும்போது, பயிற்சியை முறையாகச் செய்வதே அதில் முக்கியமானது. இந்த அமைப்பின் ஆன்மீக வழிகாட்டிகளில் ஒருவரான ராம் சந்த்ர அவர்கள், மூன்று மாதங்களுக்கு *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சியை விடாமல் செய்யும் ஒரு தீர்மானத்தோடு அதை பயிற்சிசெய்யுங்கள், அப்போது என்னென்ன அற்புதம் நிகழ்கிறது என்பதைக் காண்பீர்கள் என்று கூறியுள்ளார்.

ஒரு பழக்கத்தை 21 நாட்களில் உருவாக்கலாம் என்பதை விஞ்ஞானபூர்வமான சான்றுகள் காட்டுகின்றன. ஆனால், நம்மில் பலருக்கு, ஒரு பழக்கம் உருவாக 60 முதல் 90 நாட்களுக்கு மேல் ஆகிறது. ஆகவே, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* போன்ற ஒரு ஆழமான பயிற்சிமுறைக்கு, நாம் 90 நாட்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அந்த 90 நாட்களில், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனையை பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளவாறு தினமும் பயிற்சி செய்ய முயற்சித்துப் பாருங்கள், உங்களுக்கு தேவை என உணரும்போதெல்லாம் ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியை செய்யலாம். ஒரு நாட்குறிப்பேட்டை வைத்துக்கொண்டால், மாற்றங்கள் நிகழ்வதை உங்களால் கண்காணிக்க முடியும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ், இயல்பான குடும்ப வாழ்க்கையுடனும், பணிசார்ந்த வாழ்க்கையுடனும் இணக்கமாக இருக்கிறதா?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிசெய்யும் பெரும்பாலானோர் இயல்பான குடும்ப வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டு, பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்கி, பணிக்கும் சென்று வருகின்றனர். அவர்கள் அளவிற்கு அதிகமாக எதிலும் ஈடுபடுவதில்லை - அதாவது, ஆன்மீக வாழ்க்கை பாதிப்படையும் அளவிற்கு லௌகீக வாழ்க்கைக்குள்ளும், லௌகீக வாழ்க்கை பாதிக்கப்படும் அளவிற்கு ஆன்மீக வாழ்க்கைக்குள்ளும் செல்வதில்லை.

உட்புற சமநிலை, சுற்றுப்புற சமநிலை, சமுதாயத்தில் சமநிலை என்னும் ஒரு சமநிலையான ஜீவிதத்தை *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பரிந்துரைக்கிறது. வாழ்வின் அனைத்து அம்சங்களிலும் தலை சிறந்து விளங்க நாம் விரும்புகிறோம். நமது சுற்றுப்புறங்களின் அல்லது சமுதாயத்தின் சமநிலையை நம்மால் நேரடியாக மாற்றமுடியாமல் போகலாம் என்றபோதிலும், ஒரு நாள் ஒவ்வொரு இதயத்திலும் மனித உணர்வுநிலையின் மாற்றத்தை துரிதப்படுத்தத் தேவையான இன்றியமையாத புனித ஆன்மீக சூழலை, பல தனிநபர்கள் இணைந்து உருவாக்குவார்கள்.

வாழ்க்கையின் லௌகீக மற்றும் ஆன்மீக அம்சங்களை நான் எவ்வாறு சமன்படுத்துவது?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் இயக்கம், வாழ்க்கையின் லௌகீக மற்றும் ஆன்மீக அம்சங்களை ஒருங்கிணைப்பதை பரிந்துரைக்கிறது. பறவை இரண்டு இறக்கைகளின் உதவியுடனும் பறக்கின்றது. இரண்டு இறக்கைகளும் சரிசமமாக விரிக்கப்பட்டிருக்கையில், பறவை ஒரு அம்பைப்போல் நேராகப் பறக்கிறது. ஒரு பக்கமாக பறவை சாயுமெனில், அது வட்டமிட்டுப் பறக்கிறது. நமது வாழ்க்கைக்கும் இரண்டு இறக்கைகள் உள்ளன. அவற்றை நாம் லௌகீக மற்றும் ஆன்மீக இறக்கைகள் என அழைக்கலாம். லௌகீகமோ அல்லது ஆன்மீகமோ, எதுவாக இருப்பினும், ஒரு திசையில் அதிகம் நாம் சாய்வோமெனில், பறவைபோலவே சமநிலையிழந்து வட்டமடிப்பவர்களாக நாம் ஆகிறோம்.

இன்றைய வாழ்க்கைமுறை குறிப்பாக எதிர்பார்ப்புகள் நிறைந்ததாய் உள்ளது. நமக்கு பல பொறுப்புகளும் கவலைகளும் உள்ளன. நமது வேலைகள் ஒரு திசையிலும், நம் குடும்பங்கள் மற்றொரு திசையிலும் நம்மை இழுக்கின்றன; நமது கனவுகள் ஒருபுறம்

இழுக்கும் அதேநேரம், நமது கவலைகள் மற்றொரு புறம் நம்மை இழுக்கின்றன. சில நேரங்களில், ஏனென்று உண்மையிலேயே புரிந்துகொள்ளாமல், குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள், இடங்கள், கருத்துக்கள் அல்லது மனிதர்களை நோக்கி நாம் ஈர்க்கப்படுகிறோம். ஒரு கிரகம் பல சூரியன்களை சுற்றிவருவது சாத்தியம்தானா? நம் வாழ்க்கையில் பல லட்சியங்களை நாம் கொண்டிருக்கிறோம், இந்த லட்சியங்களில் சில மற்றவற்றோடு இணக்கமாக இருப்பதில்லை. அதன் விளைவாக, நாம் குழப்பமடைந்து விலகிச் செல்கிறோம். வாழ்வின் எண்ணற்ற எதிர்பார்ப்புகளை திருப்திப்படுத்த முயற்சிக்கும்போது, சில நேரங்களில் நாம் நன்னிலை தவறி, உணர்ச்சிபூர்வமாக சமநிலை இழந்தவர்களாகவும் எதிர்வினை ஆற்றுபவர்களாகவும் ஆகிறோம். அதன் விளைவாக, அது மோதலை உருவாக்குகிறது. அதன் பிறகு நாம் கவலையும் மன அழுத்தமும் கொண்டவர்களாக ஆகிறோம். நம் மன அழுத்தம் நமது ஆற்றலை, சில நேரங்களில் நமது ஆரோக்கியத்தை உறிஞ்சி வற்றச்செய்கிறது. அத்தகையதொரு நிலையில், வாழ்க்கையின் சிக்கலை நாம் எவ்வாறு கையாள முடியும்? ஏராளமான மையங்களை நாம் கொண்டிருந்தபோதிலும், நமது உண்மையான மையமாகிய பிரபஞ்சமளாவிய மையத்தை நாம் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

நம் அனைவரிடத்திலும் பொதுவானதாக உள்ளதும், ஒவ்வொரு இதயத்தினுள்ளும் இருப்பதுமான அந்த பிரபஞ்சமளாவிய மையத்தை தியானத்தின் மூலம் நாம் அணுகி, அதனுள் ஐக்கியமாகிறோம். அதன் பிறகு, நமது வாழ்க்கையில் சமநிலை வெளிப்படத் தொடங்குகிறது. ஒரு முத்துமாலை எண்ணற்ற முத்துக்களையும் ஒரே ஒரு மெல்லிய கயிற்றையும் கொண்டுள்ளது. அதிகம் மதிப்புடையது எது - முத்துக்களா அல்லது மெல்லிய கயிரா? முத்துக்கள் மிக அழகானவையாகவும் விலை

உயர்ந்தவையாகவும் இருப்பினும், மிகக்குறைந்த விலையுள்ள மெல்லிய கயிரே அவற்றை ஒன்றுசேர்த்து வைத்திருக்கிறது. கயிறு இல்லாவிடில், முத்துக்கள் தரையில் சிதறிப்போய் விடும். வெளிப்புறமாக உங்கள் கவனத்தை நீங்கள் திருப்பும்போது, பலதரப்பட்ட தன்மையை மட்டுமே நீங்கள் காண்கிறீர்கள். ஆக, உங்களது வாழ்க்கையை பல்வேறு வழித்தடங்களாக நீங்கள் பிரிக்கிறீர்கள். பணி சார்ந்த வாழ்க்கை, குடும்ப வாழ்க்கை, சமூக வாழ்க்கை, மற்றும் ஏராளமான பிற வாழ்க்கைகளையும் நீங்கள் கொண்டுள்ளீர்கள். மையப்படுத்தப்படாத நிலையில், அவை ஒவ்வொன்றையும் நீங்கள் துரத்திச் செல்கிறீர்கள்; ஆனால், உங்களது கவனம் உங்கள் மையத்தை நோக்கி உள்முகமாகத் திருப்பப்படும்போது, அங்கு ஒற்றுமையை மட்டுமே நீங்கள் காண்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை முழுமையானதாக ஆகிறது. அதை புறாக்கூண்டைப்போல பல பகுதிகளாக இனியும் நீங்கள் பிரிக்க முடியாது. உள்முகமாக சென்று உங்கள் இதயத்தை அனுபவித்து உணர்வதன் மூலம், வாழ்க்கையில் நீங்கள் செய்யவேண்டிய ஒவ்வொரு பொறுப்பையும் கச்சிதமாகக் கையாள்வதற்கு அது அகத்தூண்டுதல் அளித்து உங்களை வழிநடத்துவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள்.

வாழ்வின் ஆன்மீக மற்றும் லௌகீக அம்சங்கள், ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்று வேறுபட்டதல்ல. அவை ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட ஒரு முழு நிறைவுடையதாக அமைகின்றன. எந்த ஒரு செயல்பாடும், உள்ளார்ந்த விதத்தில் ஆன்மீகமானதோ அல்லது உள்ளார்ந்த விதத்தில் லௌகீகமானதோ அல்ல. ஒவ்வொரு செயல்பாட்டிலும் நமது அணுகுமுறையே அதை ஆன்மீகமானதாக அல்லது அதற்கு மாறானதாக மாற்றுகிறது. நமக்குள் நாம் மையப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்போது, நமது லௌகீக வாழ்க்கை ஒரு ஆன்மீக நோக்கினைப் பெறுகிறது, மேலும் நாம் ஒவ்வொரு செயலையும் ஆன்மீகமயமாக்க முடிகிறது.

அப்போது, இரண்டு இறக்கைகளும் சமன்படுத்தப்பட்டு, நாம் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டவர்களாக ஆகிறோம். ஆனால், பறவையின் வாலை மறந்துவிடாதீர்கள்! அதன் திசையை வழிநடத்துவது அதன் வால்பகுதியே. இதயத்தின் பங்கு அதுவேயாகும்.

இன்றைய பரபரப்பான வாழ்க்கையில், தியானம் செய்வதற்கு எனக்கு எவ்வாறு நேரம் கிடைக்கும்?

அழுத்தம் நிறைந்ததொரு வாழ்க்கையை உங்களால் நடத்தமுடியும் எனில், சாந்தமானதொரு வாழ்க்கையை உருவாக்குவதற்கான ஒரு தேர்வும் உங்களுக்கு உள்ளது. நீங்கள் அமைதியாகவும் சாந்தமாகவும் உணர விரும்பினால், தியானமே அதற்கான திறவுகோல் ஆகும். ஒரு நல்ல நாளை அடைவதற்கும், புத்துணர்வூட்டும் அமைதியான உறக்கத்தைப் பெறுவதற்கும், தியானத்திற்காக 1 மணி நேரம் எடுத்துக்கொண்டால்கூட, அது நேரத்தின் ஒரு நல்ல முதலீடு அல்லவா? உடல் நலத்தின் உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்: நீங்கள் நன்றாக சாப்பிடவில்லை என்றாலோ அல்லது ஒழுங்காக உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றாலோ உங்கள் உடலுக்கு என்ன நேரிடும்? உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள நேரம் ஒதுக்குவதற்கு முன்பாக, நீரிழிவு நோயோ, மாரடைப்போ அல்லது பக்கவாதமோ வரும்வரை காத்திருப்பீர்களா? உங்கள் மன நலன் பற்றிய விஷயமும் அதேபோலத்தான். தியானம் செய்வதற்கு நேரம் ஒதுக்குவதற்கு முன்பாக, நீங்கள் அதிக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகி, மனச்சிதைவு அடையும் வரை காத்திருப்பீர்களா? நோய்வாய்ப்பட்டபின் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது பலனளிப்பதில்லை.

வாழ்க்கையில் நமது முன்னுரிமைகள் எவை என்னும் முடிவிற்கு நாம் வரவேண்டும். எந்த வாழ்க்கைத் திறன்களை நம் குழந்தைகள் வசம் ஒப்படைக்க நாம் விரும்புகிறோம் என்பது பற்றி ஆழ்ந்து ஆராய்தல்

வேண்டும். எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக இருப்பது என்பதை அறியாத விதத்தில், அத்தகைய பரபரப்பான மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழவேண்டுமென நாம் விரும்புகிறோமா? அல்லது, தங்களது இதயங்களை செவிமடுப்பதற்குப் போதுமான அளவு நிதானித்து, விவேகமான முடிவுகளை மேற்கொள்ள முடிகின்ற சமன்படுத்தப்பட்ட வாழ்க்கையை அவர்கள் பெறவேண்டுமென நாம் விரும்புகிறோமா?

பயணம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது நான் எவ்வாறு தியானம் செய்யமுடியும்?

நீங்கள் பயணம் செய்துகொண்டிருக்கும்போது, காலை சிற்றுண்டியை அல்லது மதிய உணவை தவிர்த்துவிடுகிறீர்களா? விமானத்தில் இருக்கும்போதோ அல்லது ரயிலில் பயணம் செய்யும்போதோ, இதயம் தியானம் செய்ய விரும்பும் பட்சத்தில், அதில் தவறேதும் இல்லை. நீங்கள் தனியாக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களுக்கு சொந்தமான உடைமைகள் மீது கவனம் வையுங்கள். மேலும், சென்றடைய வேண்டிய இடத்தைத் தவறவிடாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!

உடல் நலமின்றி இருக்கையில், நான் தியானம் செய்யலாமா?

அமைதி குலையாமல், சௌகரியமாக உங்களால் அமரமுடியும் பட்சத்தில், தியானம் செய்யத் தயங்க வேண்டாம். அசௌகரியமாக நீங்கள் உணரத் தொடங்கும் தருணம், தியானம் செய்ய உங்களை பலவந்தப்படுத்திக்கொள்ளத் தேவையில்லை.

தியானத்திற்கு மிகவும் உகந்ததான, குறிப்பிட்ட உணவுமுறை எதுவும் உள்ளதா?

ஆன்மீகப் பாதையில் பயணிக்கும் ஒருவருக்கு மிகச் சிறந்த விதத்தில் உகந்ததாக இருப்பது சைவ உணவுமுறையாகும்.

லட்டு, சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம் அல்லது மற்ற இனிப்புகள் உங்களுக்கு பிரியமானதாய் இருந்து, அவை இல்லாமல் சாப்பாடு நிறைவாக இல்லையென நீங்கள் உணரும் பட்சத்தில், அது சைவ உணவாக இருந்தபோதிலும் கூட, உள்ளுக்குள் விரும்பத்தகாத தொடர்விளைவுகளை உருவாக்கும். நன்றியுணர்வுடன் உணவை உட்கொள்வது, தூய உணர்வுகளை எழச்செய்து, ஜீரணத்திற்கும் உட்கிரகித்துக்கொள்வதற்கும் துணைபுரிகிறது.

சாப்பிடும்போது நீங்கள் கோபமாக இருந்தால் அந்த மனநிலை நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டவராக அல்லது குற்றம் புரிந்தவராக என்னவாக இருந்தபோதிலும், உடலமைப்பில் மிகவும் ஸ்தூல அதிர்வுகளை இடம்பெறச் செய்கிறது. கோபத்தின் பிடியில் இருக்கும்போது, பரிவு நரம்பு மண்டலம் ஆதிக்கம் செலுத்தி, அதன் விளைவாக துணைப்பரிவு நரம்பு மண்டலம் அந்த அளவு அடங்கிப்போய்விடுகிறது. துணைப்பரிவு நரம்பு மண்டலமே, ஜீரண சுரப்பு நீர்கள் சுரப்பதை நிர்வகித்து, மேற்கொண்டு உட்கிரகித்துக்கொள்வதற்குத் துணைபுரிகிறது.

மாமிசம், மீன் அல்லது முட்டையை கைவிடும் நிலையில் நீங்கள் இல்லையெனில், *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு காலம் தாழ்த்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. பயிற்சி அதிகமுக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். ஆன்மீகப் பயிற்சி, உங்கள் உணர்வுறுநிலையை இயல்பாக மேம்படுத்தி, உங்கள் அன்றாட பழக்கங்கள் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தட்டும். குறிப்பிட்ட சில பழக்கங்களை பலவந்தமாக கைவிடவோ அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளவோ அவசியம் இல்லை. உங்கள் செயல்பாடுகள் இயல்பானவையாக இருக்கட்டும். இல்லையெனில், மனோரீதியிலான ஆரவாரங்கள், ஏற்கெனவே நமக்குள் இருக்கும் எதிர்மறை தொடர் விளைவுகளுடன், இன்னும் பலவற்றை அவற்றுடன் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடும்.

அர்ப்பணிப்புடன் சமைப்பது, பரிமாறுவது, உட்கொள்வது, நேர்மையான முறையில் பொருள் ஈட்டுவது என்பது மிகுந்த அளவு நன்மை பயப்பதாகும். அன்றாட ஜீவிதத்திற்காக நேர்மையற்ற விதத்தில் பொருள் ஈட்டுவது குற்ற உணர்வையும், இன்னும் பலவற்றையும் உருவாக்குகிறது. ஒருவரது சூழ்நிலையை கற்பனைசெய்து பார்த்த பின்னரே, அதன் விளைவுகளை ஒருவரால் கண்டறிய முடியும்.

குற்ற உணர்விலிருந்து விடுபடுவதற்கு *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* எனக்கு எவ்வாறு உதவிடும்?

நாம் சுமக்கின்ற அனைத்துவிதமான பதிவுகளிலும் அனேகமாய் மிகவும் பாரமானதாக இருக்கக்கூடியது குற்ற உணர்வே. நமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள் மற்றும் செயல்கள் குற்ற உணர்வினை உருவாக்கக்கூடும் என்றபோதிலும், நாம் செய்யாமல் விட்ட விஷயங்கள் இன்னும் மோசமான குற்ற உணர்வினை உருவாக்கக்கூடும். "இன்று காலை எனது தந்தை வேலைக்குப் புறப்படுவதற்குமுன், நான் மட்டும் இன்னும் அதிக கனிவுடன் நடந்துகொண்டிருந்தால்", அல்லது, "நான் அதிகம் யோசித்து அக்கறை எடுத்துக்கொண்டிருந்தால், ஒருவேளை எனது மகள் வீட்டைவிட்டு சென்றிருக்கமாட்டாள்" என்பன போன்ற இழந்துவிட்ட வாய்ப்புகள் தொடர்ந்து நம்மை தவிப்பில் ஆழ்த்துகின்றன. இரவில் நாம் தூங்கச்செல்லும்போது, முதலில் நம் மனதிற்கு வரும் எண்ணங்கள் பெரும்பாலும் நாம் செய்யாமல்விட்ட விஷயங்களைப் பற்றியதாகவே இருக்கும். சில நேரங்களில், நள்ளிரவில் நம்மை அவை விழித்தெழச் செய்கின்றன. நாம் செய்யாமல்விட்ட விஷயங்கள், கடினமான பதிவுகளை உருவாக்கி குற்றஉணர்வாக மாறுகின்றன.

குற்ற உணர்வை நீக்குவதற்கு, மிக உயர்ந்த தரத்திலானதொரு பொறுப்பு நமக்குத் தேவைப்படுகிறது. குற்ற உணர்வை எதிர்கொண்டு, நம்மையே நாம்

வெளிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. நமது இதயத்தை திறப்பதன் மூலம் கடவுளிடமோ அல்லது நமது வழிகாட்டியிடமோ, "இவை அனைத்தையும் உருவாக்கியது நான்தான். மீண்டும் அவ்விதம் நான் செய்யமாட்டேன் என்றபோதிலும், இதை நீக்கிட தயவுசெய்து எனக்கு உதவுங்கள்" என்று நாம் பிரார்த்திக்க முடியும். இதில் முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், அதே எண்ணத்தை அல்லது செயலை எதிர்காலத்தில் மீண்டும் செய்யமாட்டேன் என ஒரு உண்மையான சங்கல்பத்தினை மேற்கொள்வதுதான். இரவு தூங்கச்செல்வதற்கு முன்பு இதைச்செய்வதுதான் இதற்கான உகந்த நேரம் ஆகும்.

நான் நன்றாகத் தூங்குவதற்கு *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* தியானம் உதவுமா?

நவீன நகர்ப்புற சமுதாயத்தில், தூக்கம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் பரவிவருபவையாக உள்ளன. நமது தூக்க முறையை ஒழுங்குபடுத்துவது, நமது வாழ்க்கையை மாற்றுகிறது; ஏனெனில், எவ்வளவு நன்றாகவும் ஆழ்ந்தும் நாம் தூங்குகிறோம் என்பது, நாள் முழுவதும் நம் மன நிலையைத் தீர்மானிக்க உதவுகிறது. பொதுவாக, இயற்கை சுழற்சிகளுடன் ஒத்திசைந்திருப்பதற்கு, முன்னதாக தூங்கச் செல்வது சிறந்தது. நமது உணர்வுநிலையுடன் நாம் போராடிக்கொண்டிருக்கப் போவதில்லை என்பதால், தியானமும் அதீத அளவு மேம்படுகிறது. காலையில் நாம் முழுமையாக விழிப்புடன் இருக்கும்போது, நமது உணர்வுநிலை பெற்றுக்கொள்ள தயாராக இருக்கும்போது மிக அழகான உள்நிலைகள் இதயத்தில் உருவாக்கப்படுகின்றன.

இரவில் சரியான அளவு தூக்கம் நமக்குக் கிடைத்தால், காலையில் தானாகவே சூரியநாடி ஆதிக்கம் செலுத்தும். கோடிக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, சூரியன் உதிக்கும்போது குறிப்பிட்ட சுரப்புநீர்கள் சுரக்கும்படி தூண்டப்படுகின்ற

விதத்தில், நம் சரீர அமைப்பு பரிணாமவளர்ச்சி அடைந்து வந்திருக்கிறது. அந்த லயகதிக்கு ஒத்திசைந்தவர்களாக நாம் இருக்கும்போது, நமது ஆரோக்கியம் தானாகவே மேம்படுகிறது. இரவில் மிகவும் தாமதமாகத் தூங்கச்செல்பவர்களுக்கு என்ன நேரிடுகிறது? இந்த லயகதிக்கு எதிராக நாம் செல்லும்போது, ஆற்றின் போக்குக்கு எதிராக நாம் நீந்தும்போது, காலப் போக்கில் நமது ஆரோக்கியத்தின் வீழ்ச்சி ஏராளமான விஷயங்களைத் தெரிவிக்கும். இரவு நேரங்களில் வேலைபார்க்கின்ற மனிதர்களின் மீது விரிவான ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டுள்ளன; அது பற்றிய மற்ற விஷயங்களுடன், அவர்கள் மிக விரைவில் முதுமை அடைகிறார்கள் என்பதும் அதில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஜெஃப் இல்லிஃப் (Jeff Illif) என்பவரது "ஒரு நல்ல இரவுத்தூக்கம் வேண்டும் என்பதற்கு மேலும் ஒரு காரணம்" (One More Reason to Have a Good Night's Sleep) மற்றும் மேட் வாக்கர் (Matt Walker) என்பவரது "தூக்கமே உங்களது அதி உன்னத சக்தி" (Sleep is Your Superpower) ஆகிய அறிவொளி மிக்க இரண்டு சொற்பொழிவுகள் உள்ளன; அவற்றில், ஆரோக்கியமாக தூங்கும் விதங்களின் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் விவரிக்கிறார்கள். *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகள், இயற்கை சுழற்சிகளுடன் அதிகம் ஒத்திசைபவர்களாக ஆவதற்கு நமக்கு உதவிபுரிந்து, நமது தூங்கும் விதங்களை இவ்விதமாக ஒழுங்குபடுத்துகின்றன.

மேட் வாக்கரின் சொற்பொழிவிலிருந்து சில முக்கிய குறிப்புகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- தூக்கம் என்பது சமரசம் செய்யமுடியாத உயிரியல் சார்ந்த தேவையாகும்; அது நம் உயிர்காக்கும் அமைப்பாகும். தூக்கமின்மை எனும் பெரும் தொற்று, நமது தற்போதைய உலகில் பெரிதும் தீங்கிழைப்பதும், இன்றைய மாபெரும் சமூக

ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளுள் ஒன்றும் ஆகும். தூக்கம், வாழ்க்கையின் மிகவும் சக்திவாய்ந்த அருமருந்தாகும்.

- சரியான காரணம் ஏதுமின்றி, வேண்டுமென்றே தூக்கத்தை தாங்களாகவே தொலைத்துவிடும் ஜீவராசிகள் மனிதர்கள் மட்டுமே. நல்ல தூக்கமின்மை, மூளை மற்றும் உடலின் ஆரோக்கியத்தை கணிசமாக பாதிக்கிறது.

- தூக்கம் இல்லாமல், மூளையின் நினைவகங்களால் புதிய நினைவுகளை கிரகித்துக்கொள்ள இயலாது. கற்றுக்கொள்வதிலுள்ள இந்தக் குறைபாடுகள் மூளையின் பின்புற மேட்டுடன் (Hippocampus in the brain) சம்பந்தப்பட்டவை. இரவு 8 மணி நேர நல்ல தூக்கம் உடைய மனிதர்களிடம், மூளையின் பின்புற மேடு ஆரோக்கியமான கற்றுக்கொள்ளும் செயல்பாட்டை வெளிப்படுத்துகிறது. தூக்கமின்றித் தவிப்பவர்களிடம், கற்றுக்கொள்ளும் அறிகுறியே இருப்பதில்லை; ஏனெனில், குறுகிய கால நினைவுகள், மூளையினுள் இருக்கும் நீண்டகால சேமிப்பகத்திற்கு மாற்றப்படுவதில்லை. ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கு ஏற்படும் தடங்கல், முதியவர்களிடமும், ஞாபகமறதி நோய் உடையவர்களிடமும் நினைவாற்றல் குறைவதற்குக் காரணமாகிறது.

- ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் இனவிருத்திக்கான ஆரோக்கியம் நல்ல தூக்கத்தினால் மேம்படுகிறது. தூக்கமின்மையால் - குறிப்பாக அழிக்கும் இயல்பு படைத்த உயிரணுக்களால் - ரத்தநாள அமைப்பும், நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பும் அதிகம் சமரசத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றன. தூக்கமின்மை, பல்வேறு புற்றுநோய் வகைகளுடனும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது.

- குறைவான தூக்கம், இறப்பிற்கான அனைத்து காரணங்களையும் வருமுன் தெரிவிக்கிறது;

ஏனெனில், தூக்கமின்மை, உயிரணுவின் மரபணுக் கோட்பாடாகிய (DNA gene code), உயிரியல் வாழ்க்கையின் இழையையே படிப்படியாக சிதைத்துவிடுகிறது. இரவில் தூங்குவதை 6 மணி நேரமாகக் குறைப்பதும் கூட, ஓர் எதிர்மறை விளைவினைக் கொண்டுள்ளது; நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பின் மரபணுக்கள் செயலிழக்கச் செய்யப்பட்டு, கட்டிகள், கடுமையான வீக்கங்கள், மன அழுத்தம் மற்றும் ரத்தநாள நோய் ஆகியவற்றை உருவாக்கும் மரபணுக்கள் செயல்பட ஆரம்பிக்கின்றன.

இரவில் நல் உறக்கத்தைப் பெறுவதற்கான சில உபாயங்கள் இங்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன:

- அதிகாலையில் எழுந்து, சில நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் செலவிடுங்கள்; ஏனெனில் இது, தூங்கும் பாங்கை ஒழுங்குபடுத்த உதவிபுரியும் ஹார்மோன்களாகிய ஸெரொடோனின் மற்றும் மெலடோனின் ஆகியவற்றை சமன்படுத்தும்.
- சூரிய அஸ்தமனத்தின்போது, அல்லது உங்களது அந்த நாளின் வேலைகளை முடித்த பின்னர், *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* சுத்திகரிப்பை செய்யுங்கள். அதன்மூலம் அன்றைய கவலைகளையும் மன அழுத்தங்களையும் உங்களால் போக்க முடிகின்றது.
- உறங்கச் செல்வதற்கு சில மணி நேரம் முன்பாக, அனைத்தையும் மாலையிலேயே முடித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் விளைவாக, உங்களது மூளை அலைகள் நிதானம் அடைந்து, உறக்கத்தினுள் இயல்பாக உங்களால் ஆழ்ந்துபோக முடிகிறது.
- உறங்கப்போகும் நேரம், அந்த நாளில் எதை நீங்கள்

இன்னும் சிறப்பாகச் செய்திருக்க முடியும் என்பதை முதலில் ஆராய்ந்து பாருங்கள். நீங்கள் செய்த தவறுகள் எதையும் மீண்டும் செய்யப்போவதில்லை என்று உறுதிபூண்டு அவை அகல அனுமதியுங்கள். பிறகு, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பிரார்த்தனையை செய்யுங்கள். அதன் விளைவாக, உங்கள் மையத்துடன் இணைக்கப்பட்ட நிலையில், ஒரு ஆழ்ந்த தங்கு தடையற்ற ஓய்வான நிலையில் நீங்கள் உறங்குவீர்கள்.

- பிரார்த்தனைக்குப் பின், படுத்தபடியே நீங்கள் தியானமும் செய்யலாம்; அதன் பலனாக, நீங்கள் மென்மையாக தூக்கத்தினுள் நழுவிச் செல்கிறீர்கள்.

தூங்குவதற்கு இன்னமும் நீங்கள் சிரமப்பட்டால், உபயோகமான மேலும் சில குறிப்புகள் பின்வருமாறு:

- படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்பு, உங்கள் கால்களை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- வலது புறமாகப் படுத்துத் தூங்க முயற்சி செய்யுங்கள்; ஏனெனில் அது, சந்திர நாடியைத் தூண்டி, நீங்கள் சாந்தமடைய உதவுகிறது.
- உங்கள் தலைக்கு மேலிருந்து, மென்மையான குளிர்ந்த நீர் அல்லது காற்று பாய்ந்து உங்களை சாந்தப்படுத்துவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.
- ஒரு கோப்பை வெதுவெதுப்பான பாலைப் பருகுங்கள்.
- படுக்கையில் படுத்தபடியே *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியை செய்யுங்கள்.
- உங்கள் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தும் இசையைக் கேளுங்கள். குறிப்பாக, தூங்குவதற்கு உகந்ததாகக் கருதப்படும் சில இசைத் தொகுப்புகளை www.

heartfulness.org/goodnightsleep என்ற இணையதள முகவரியில் கேட்கலாம். இதன் இசைக் குறிப்பு 5/4, எனவே ஒவ்வொரு பகுதியிலும் 5 தாளங்கள் உள்ளன. முதல் 3 தாளங்களில் மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு, கடைசி 2 தாளங்களில் வெளியே விடவேண்டும்.

பயிற்றுநர்கள் பற்றிய கேள்விகள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியை ஒரு பயிற்றுநரிடமிருந்து நான் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமா? நானே அதைச் செய்ய முடியாதா?

ஒரு பயிற்றுநரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வதன் முக்கியமான நோக்கம், யோகப்பிராணாஹுதியைப் பெற்றுக்கொள்வதே ஆகும். ஏற்கெனவே பரிந்துரைத்ததுபோன்று, ஒரு பயிற்றுநர் அவசியமா இல்லையா என்பதை, ஒரு எளிய பரிசோதனை மூலம் நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். ஒரு பயிற்றுநர் இன்றி, நீங்களாகவே தியானம் செய்யுங்கள்; நீங்கள் அந்த அனுபவத்தை முழுமையாக கிரகித்துக்கொண்டுள்ளதாக திருப்தி அடையும்போது, ஒரு பயிற்றுநருடன் சேர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள்; அப்போது யோகப் பிராணாஹுதியை நீங்கள் பெறுவீர்கள். இரண்டு அனுபவங்களையும் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். அத்தகையதொரு பரிசோதனையை செய்துபார்ப்பதன் மூலமே, உங்கள் இதயம் நம்பிக்கைபெறும்.

எமது *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* மையங்களுக்கு நேரில் சென்று ஒரு பயிற்றுநரை அணுகலாம் அல்லது சௌகரியமாக உங்கள் வீட்டில் அல்லது அலுவலகத்தில் இருந்தபடி, ஹார்ட்ஸ்ஆப் (HeartsApp) என்ற செயலியை பயன்படுத்தி, இப்பயிற்சிமுறைக்கு அறிமுகப்படுத்திட வேண்டிக்கொள்வதன் மூலம், ஒரு பயிற்றுநரை நீங்கள் அணுகமுடியும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநர்கள் என்பவர்கள் யார்? பிராணாஹுதியை அளிப்பதற்கு, அவர்களுக்கு சக்தி அளிப்பது எது?

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்றுநர்கள் என்போர், பிறருக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் பொறுப்பினை தன்னார்வத்துடன் மேற்கொள்பவர்களே. பயிற்றுநராக இருப்பது, ஓர் உத்தியோகம் அல்ல. தங்களது வாழ்வாதாரத்தை வேறு வழிகளில் ஈட்டிவரும் தன்னார்வலர்களே பயிற்றுநர்கள் ஆவர்; இன்னும் சரியாக சொல்வதெனில், ஒரு பயிற்றுநராக இருப்பதே விருப்பத்துடன் செய்யும் பணியாகும். மூல ஆதாரத்தின் சாரத்தினை வடிகட்டி மற்றவருக்குள் செலுத்த இயலும் வகையில், அதில் கரைந்துவிட்ட பேராற்றல் படைத்த வழிகாட்டியின் பிராணாஹுதியை அளிப்பதற்கு அவர்களுக்கு சக்தி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் பிறகு, பயிற்றுநர்கள் அந்த *பிராணாஹுதி* பாய்ந்து செல்வதற்கான குழாய்களாகி, அதனைப் பெற விரும்பும் அனைவருக்கும் தாராளமாக அதைப் பகிர்ந்து அளிக்கின்றனர்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியின் மையமாகத் திகழும் இந்த வழிகாட்டி யார்?

தற்போதைய *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* வழிகாட்டியாக இருப்பவர், தாஜி என பலராலும் அறியப்படும் கம்லேஷ் படேல் ஆவார். 1956ல் இந்தியாவிலுள்ள குஜராத்தில் பிறந்து, 1976ல் அகமதாபாதில் மருந்தியல் (Pharmacy)

மாணவராக இருந்தபோதே, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* உடனான அவரது பயணம் தொடங்கியது. அமெரிக்காவில் குடியேறியபின், குடும்பஸ்தராகி, நியூயார்க் நகரத்தில் ஒரு வெற்றிகரமான மருந்தகத் தொழிலைத் தொடங்கினார். 2011ம் ஆண்டு, *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* வழிகாட்டிகளின், நூறாண்டு பழமை வாய்ந்த வம்சத்தின் நான்காவது வழிகாட்டியாக அறிவிக்கப்பட்டு, 2014ல் அப்பொறுப்பை ஏற்றார்.

வழிகாட்டியின் பங்கு என்ன?

முதலில், நமது உறவு பயிற்சியுடனானது; வழிகாட்டி அல்லது குரு அதில் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதில்லை. பயிற்சியின் ஆற்றல்மிக்க தன்மைக்குப் பின்னால் யார் இருக்கிறார் என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கு நமது இதயம் தவிக்கும் ஒரு நிலைக்கு வந்துவிட்டால், குருவே அமைதியாகவும், தன்னை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளாமலும் பணியாற்றி வருவதை நாம் கண்டு கொள்வோம். ஈடுபாடு கொண்டுள்ள பயிற்சியாளர்களது ஆன்மீக முன்னேற்றத்தை உறுதிசெய்த வண்ணம், பின்புலத்தில் அவர் பணியாற்றுவதை நாம் கூர்ந்து கவனிப்போம்.

குருவுக்கும் சீடருக்கும் இடையிலான உறவு பௌதீக மட்டத்தில் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. வழிகாட்டியுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள், நமது ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான ஏக்கம் மற்றும் சூழ்நிலைகளின் அடிப்படையில் இயல்பாக நிகழும்.

ஒரு வழிகாட்டியின் செயல்திறன்களை நாம் எவ்வாறு மதிப்பிட முடியும்?

ஒரு தலைமை சமையற்காரரின் திறமையை அவர் தயாரித்துள்ள உணவின் தரத்திலிருந்து நீங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்க்கமுடிவது போலவே, வழிகாட்டியின் வழிமுறை

மற்றும் *பிராணாஹுதியின்* பலன் மூலம், அவரை நீங்கள் மதிப்பிட முடியும். வழிமுறையை மதிப்பீடு செய்வதற்கு, சிறிது காலம் அதை நீங்கள் பயிற்சிசெய்ய வேண்டியிருக்கும். அதன் விளைவுகள் நேர்மறையாக இருப்பதாக நீங்கள் உணரும் பட்சத்தில், அப்போது குருவைப் பற்றி ஏதாவது ஒரு முடிவிற்கு நீங்கள் வரமுடியும். நீங்கள் விரும்பினால், மற்றும் உங்களுக்கு வாய்ப்பு கிடைக்குமெனில், அவரது வாழ்க்கை முறையையும், குணாதிசயங்களையும் கூர்ந்து கவனித்தும்கூட, அதுபற்றி இன்னும் நீங்கள் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

நச்சு நீக்கும் பயிற்சிகள்

நவீன சமுதாயத்தில் நம்மிடையே காணப்படும் மிகவும் பொதுவான உணர்ச்சிப் பாங்குகள் மற்றும் அடிமைப்படுத்தும் பழக்கங்களிலிருந்து மீண்டுவருவதற்காக *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்*-ன் எளிமையான பயிற்சிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி, நச்சு நீக்கத்துக்கான மூன்று நச்சு நீக்கும் பயிற்சிகளைக் கொண்ட தொடர் ஒன்றினை நாங்கள் வழங்குகிறோம். அவை, பயம் நீக்குதல், மன அழுத்தம் நீக்குதல் மற்றும் குரோதம் (கோபம்) நீக்குதல். உங்களை சமநிலைப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவும், மனநிறைவு பெறுவதற்காகவும் தயவுசெய்து இந்தப் பயிற்சிமுறைகளை பயன்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும் பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்து அதை பயிற்சி செய்யுங்கள்.

குரோதம் (கோபம்) நீக்குதல்

கோபத்தை ஏன் நீக்க வேண்டும்?

சரியாகப் பயன்படுத்தப் படவில்லை என்றால் கோபம் என்கிற நெருப்பு, மகிழ்ச்சியான ஒரு குடும்பத்தை, நட்பை, மன அமைதியை சீரழித்துவிடும். அது கசப்புணர்வு, பழிவாங்குதல், பயம் மற்றும் தன்னையே துன்புறுத்திக் கொள்ளுதல், தன்னம்பிக்கை மற்றும் தைரியம் இழத்தல் போன்றவற்றிற்கு வழிவகுத்துவிடும்.

கோபம் உங்களது உடல், மனம், இதயம் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கிறது. இதன்மூலம் ஆற்றல் குறைக்கப்பட்டு, உடல் விறைப்பு, உடல் செயலிழப்பு, ஆற்றல் இழப்பு, கூருணர்வுத்திறன் மற்றும் விழிப்புணர்வு இழப்பாக வெளிப்படுகிறது. இது உணர்ச்சி, சிந்தனை மற்றும் செயல் மூலம் கட்டுப்பாடற்ற ஆற்றல் ஓட்டத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இத்தகைய ஆற்றல் சிதைவுகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது?

இதயச் செயலிழப்பு, நீடித்த உயர் இரத்த அழுத்தம், ஹார்மோன் கோளாறுகள், நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பில் மாற்றம் ஏற்படுதல், ஒருமுகப்படுத்தலில் குறைபாடு போன்ற உடல் ரீதியான பாதிப்புகளும் கூட ஏற்படுகின்றன.

கீழ்க்கண்ட காரணங்கள் உட்பட பல்வேறு காரணங்களினால் கோபம் உருவாகலாம்:

- நிறைவேறாத ஆசைகள், மறுக்கப்பட்ட அல்லது அலட்சியப்படுத்தப்பட்ட எதிர்பார்ப்புக்கள்.
- திட்டங்கள் தோற்றுப் போவது.
- உள்முக குறைபாடு.
- உங்கள் கோரிக்கைகளுக்கு யாராவது செவிசாய்க்காத போது, நெறிமுறையைப் பின்பற்றாதபோது, "நான் உங்களிடம் அப்போதே சொன்னேன் அல்லவா!" எனக் கூறி உங்களது குறைபாடுகளை நினைவூட்டுகின்றபோது.
- கருத்துவேறுபாடு மற்றும் அவமதிப்பின்போது.

கோபம் தனிமனித அமைதியை அழிக்கிறது, எனவே அதனால் மகிழ்ச்சியை மேம்படுத்திட இயலுமா? அமைதியில் இருக்கின்ற எந்த ஆன்மாவும் கோபத்தோடு இருப்பவர்களுடன் கூடியிருக்க விரும்புவதில்லை. அன்போடு கூடிய கூட்டாளிகளுடன் இல்லாத நேரங்களில் மகிழ்ச்சியின்மை பன்மடங்காக பெருகி பின்னர் அதுவே குற்றவுணர்வுக்கும் அவமான உணர்வுக்கும் இட்டுச் சென்றுவிடுகிறது. அதன் விளைவாக சுயமரியாதை இழப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பின்னர், உணர்ச்சிகளின் சுமை இன்னும் கனமானதாக ஆகிவிடுகிறது.

கோபமும் ஆத்திரமும் தெளிவான சிந்தனையை அனுமதிப்பதில்லை. தெளிவான சிந்தனை இல்லாத நிலையில் நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய முடிவுகளைக் கற்பனை

செய்து பாருங்கள்! நற்பண்புகள் இல்லாத நிலையில், எந்த வகையான விதியை உங்களால் உருவாக்கிட முடியும்? உங்களது நோக்கங்களின் தூய்மையை இழந்து விட்டீர்கள் எனில், தெய்வீகத்துடன் கூடிய ஒரு விதியை உங்களால் எப்படி வடிவமைத்துக் கொள்ள இயலும்?

புத்தர் ஒருமுறை கூறியது யாதெனில், "அன்பில்லாத வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி யாராவது உங்களை அவமானப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் அது அவருடைய பிரச்சினை. நீங்கள் அதற்காக எதிர்வினை புரிந்தால் நீங்கள் ஒரு அடிமையாகிவிடுகிறீர்கள். எதிர்வினை புரியாதீர்கள்; விஷயம் அத்துடன் முடிவடைகிறது". அடிமையாக இருப்பதற்குப் பதிலாக உங்களது உணர்ச்சிகளுக்கு எஜமானராக இருந்திடக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்களது கோபம் குறித்த முழுமையான விழிப்புணர்வுடன் இருப்பதன் மூலமும், அது பற்றிய புரிதலை இன்னும் மேம்படுத்திக் கொள்வதன் மூலமும் கோபத்தை திறம்பட கையாள்வதோடு சுய வளர்ச்சிக்கும், தன்மை மாற்றத்திற்குமான ஓர் ஊக்கியாக அதைப் பயன்படுத்த முடிகிறது.

கோபத்தையும் அதன் விளைவுகளையும் ஆளுமைப் படுத்துவதற்காக முயற்சிக்கப்பட்ட மற்றும் சோதிக்கப்பட்ட சில நுட்பங்கள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எந்தவொரு எதிர்மறையான போக்குகளையும் நீக்கி, உங்கள் இதயத்தை அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் தெய்வீகத் தன்மையினால் நிரப்புவதற்கான தியானங்களின் ஒரு தொகுப்பையும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள். இந்த நுட்பங்களைக் கற்றுக் கொண்டு பயிற்சி செய்யும்போது, நீங்கள் உங்களது குணாதிசயங்களை முடிந்தவரை அன்பாகவும், ஏராளமான சுய ஏற்புடனும் கவனித்துக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு நடுநிலையான சாட்சியாக மட்டுமே நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களுக்கு நீங்களே நினைவூட்டிக்

கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு வெளியே தெரியாதவகையில் மருத்துவ ரீதியான உடல் நலப் பிரச்சினை அல்லது உளவியல் பிரச்சினைகள் இருந்தால் தயவுசெய்து மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள். இந்த நுட்பங்கள் குறித்து உங்களது மருத்துவருடன் ஆலோசனை செய்து அவற்றை இணை வழிமுறைகளாகப் பயன்படுத்துங்கள்.

கோபத்தின் வெளிப்பாட்டை பண்படுத்துங்கள்

நாம் பேசுகின்ற முறை மற்றும் நடந்து கொள்ளும் விதத்தில் வெளிப்படும் கோபமானது கடுமையான வார்த்தைகள், வாதங்கள், மற்றும் புண்படுத்தும் செயல்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. உங்கள் உயர் சுயத்துடன் இணைந்திருப்பதன் மூலமும், மென்மையான தெய்வீக ஓட்டத்துடன் ஒத்திசைந்திருக்கும் வகையில் உங்களது பேச்சை மாற்றியமைத்துக் கொள்வதன் மூலமும், கோபத்தின் எதிர்மறை வெளிப்பாட்டைத் தடுத்து அதை நிர்வகிக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளலாம். காலப்போக்கில், "உரையாடலை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சியின்" மூலம் உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் முறையை நீங்கள் கையாளலாம்.

உரையாடலை ஒழுங்குபடுத்தும் பயிற்சி

- சௌகரியமாக அமர்ந்து கொண்டு ஓய்வாக இருங்கள்.
- உங்கள் இதயத்திற்குள் செல்லுங்கள். உங்களது உயர் சுயத்துடன் தொடர்புகொள்ள சில நிமிடம் தியானம் செய்திடுங்கள். உங்கள் உள்நிலையை ஆழப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இப்போது, நீங்கள் உரையாடுகின்றபோதும் உங்களது உயர் சுயத்துடன் இணைந்திருங்கள்.
- உங்களது உரையாடலின் தொனியைக் கவனித்து

அது ஒரே மாதிரியாக இருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

- இதை செய்வதற்கு குரலில் ஏற்ற இறக்கங்கள், கூர்மை மற்றும் கடுமை ஏதேனும் இருந்தால் அதை நீக்கிவிடுங்கள்.
- உங்கள் இதயத்தின் சமநிலையோடு உங்கள் உரையாடலை ஒத்திசைந்திட செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்குள் இருக்கின்ற இயல்பான ஓட்டத்துடன் ஓர் உறவினை ஏற்படுத்திட முடிகிறதா எனப் பாருங்கள்.

காலப்போக்கில் உங்களது பேச்சு மென்மையானதாக, பண்பட்டதாக, நல்லிணக்கத்துடன் பாய்ந்தோடும் தெய்வீக அருளாசியைப்போல் சரளமாக ஆகிவிடுகிறது. இதனுடன் உங்கள் பேச்சு ஒத்ததிரும்போது நீங்கள் இயல்பாகவே மற்றவர்களது இதயங்களைத் தொடுவீர்கள்.

இதை ஒரு நிரந்தர பழக்கமாக மாற்றிட விழிப்புணர்வுடனும் ஒழுங்குமுறையுடனும் பயிற்சி செய்யுங்கள். வருமுன் காப்பதே எப்போதும் சாலச் சிறந்ததாகும்.

கோபத்தைக் கரைத்திடுங்கள்

கோபம் என்பது உணர்ச்சிபூர்வமான எதிர்வினையாற்றி, உங்களது உணர்வுறுநிலையின் களத்தில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது, மேலும் அதன் இயல்பான மகிழ்ச்சிநிலையை இழக்கச் செய்கிறது. இந்தப் பதிவுகளை சுத்திகரிப்பதன் மூலம் அந்த மகிழ்ச்சிநிலை மீண்டும் பெறப்படுகிறது. எப்போதெல்லாம் நீங்கள் கோபப்படுகிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் சுத்திகரிப்புச் செய்வதற்காக சில நிமிடங்களை எடுத்துக் கொண்டு, "அமைதிப் பெருங்கடலை" அடைந்திட வழிநடத்தப்படும் சுத்திகரிப்பு பயிற்சியை செய்து, அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்.

"அமைதிப் பெருங்கடலை" அடைந்திட வழிநடத்தப்படும் சுத்திகரிப்புப் பயிற்சி

- சௌகரியமாக அமர்ந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு மென்மையான அமைதிப் பெருங்கடலுக்குள் நீங்கள் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுங்கள். அந்த அலைகள் ஆறுதல் அளிப்பனவாகவும், ஆனந்த மயமானவையாகவும் இருக்கின்றன.
- இந்த அமைதிப் பெருங்கடலினுள் நீங்கள் மூழ்கிவிட்டீர்கள் என்றும், அதன் அலைகள் உங்களது உறைகள் அனைத்தையும் நீக்குகின்றன எனவும் உறுதியான எண்ணத்தைக் கொண்டிருங்கள்.
- இதை 30 நிமிடங்களுக்கு மிகாமல், உங்களால் எவ்வளவு நேரம் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் செய்யுங்கள்.

பௌதீக விளைவுகளை நீக்குங்கள்

கோபம் பௌதீக உடலையும் பாதிக்கிறது. எனவே, உடலில் ஏற்படக் கூடிய பதற்றத்தை நீக்குவதன் மூலம் உள்முக உடல், உணர்ச்சிகள் மற்றும் எண்ண ஓட்டம் ஆகியவற்றை எளிதாக்குகிறது.

ஓய்வும் கவனமும் அளித்திடும் பயிற்சி

- சௌகரியமாக அமர்ந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது கைகளையும், கை விரல்களையும் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். இறுக்கங்கள் குறைவதை உணருங்கள்.
- உங்களது தோள்பட்டைகள் தளர்வடையட்டும்.
- உங்களது விழிப்புணர்வை முகத்துக்குக் கொண்டு வாருங்கள். தாடைகள் ஓய்வடையட்டும், வாய்ப்பகுதியைத் தளர்வடையச் செய்திடுங்கள்.

- உங்களது முகத்தின் தசைகள் அனைத்தும் மென்மையாவதை உணருங்கள்.
- உங்களது சுவாசத்தை இயல்பான விதத்தில் நிதானமாக்குங்கள்.
- ஒவ்வொரு சுவாசத்துடனும் உங்கள் மனம் தளர்வடைந்து, அனைத்தையும் விடுவிக்கிறது.
- நீங்கள் தயாரான பின்பு கண்களை திறந்து கொள்ளலாம்.

தேவையற்றவை விலக அனுமதியுங்கள்

உதவியற்ற சூழ்நிலைகளில் உண்மையான பிரார்த்தனைகளும் தெய்வீகத்தில் சரணடைந்திருப்பதும் பெருமளவில் விடுதலை அளிப்பனவாக உள்ளன. உங்களது அன்றாட செயல்பாடுகள் முடிந்தபின், உங்கள் உடலும் மனதும் முழுமையாக ஓய்வுடன் இருக்கின்ற உறங்கப் போகும் நேரம்தான் பிரார்த்தனைக்கு உகந்த நேரமாகும்.

தொல்லை தரும் பழக்கங்களை நீக்குதல்

- சௌகரியமான ஒரு நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- கண்களை மென்மையாக மூடி, உங்கள் கவனத்தை இதயத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்களது இதயத்திற்குள் இயன்றவரை ஆழ்ந்து செல்லுங்கள்.
- அனைத்தையும் ஏற்கும் உங்கள் இதயத்தின் திறனை உணருங்கள். அந்த ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மை உங்களுள் ஊடுருவிப் பரவிட அனுமதியுங்கள். உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிகின்றபோது உருவாக்கப்படும் வெற்றிடத்தை கவனியுங்கள்.
- அந்த வெற்றிடத்திற்குள் இயல்பாகப் பாய்கின்ற தெய்வீகப் பிரசன்னத்தை வணங்கி வரவழையுங்கள். ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்குள் ஆழ்ந்து சென்றிடுங்கள்.

- தெய்வீகப் பிரசன்னம் உங்களுக்குள் விரிவடைந்திட அனுமதியுங்கள்.

- தெய்வீகத்தினுள் ஆழமாக உள்ளார்ந்து செல்லும்போது நீங்கள் அறியாமல் ஏதேனும் தவறு செய்திருந்தாலும், அவற்றிற்காக மன்னிப்புக் கோருங்கள். அவற்றை மீண்டும் செய்வதில்லை என தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.

- முழுமையான சுய ஒப்புதலுடன், செய்த தவறுக்காக மனம் வருந்துகின்ற இந்த நிலையில், சில நிமிடங்கள் தொடர்ந்து இருங்கள்.

- பின்னர், கீழ்க்கண்ட பிரார்த்தனையை பயன்படுத்தி மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் உங்கள் உயர் சுயத்துடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இதயத்தின் வெற்றிடத்தில் அந்த வார்த்தைகள் ஒத்திசைந்திருக்கட்டும்.

ஓ மாஸ்டர்!
மனித வாழ்வின் உண்மை லட்சியம் நீரே.
நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாய் இருப்பது
எங்கள் முன்னேறத்தை பாதிக்கிறது.
எங்களை அந்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்
ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே.

- இந்தப் பிரார்த்தனையைச் சமர்ப்பிக்கின்றபோது வார்த்தைகளின் அர்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், அவற்றின் அர்த்தத்தின் மீது தியானம் செய்யுங்கள், இந்தப் பிரார்த்தனை நிலையிலேயே உள்ளீர்க்கப்பட்டு இருந்திடுங்கள். அது, தூக்கத்திற்குள் சென்றிட உங்களுக்கு இன்னும் அதிக உதவியாக இருந்திடும்.

நேர்மறைத் தன்மையை மீட்டெடுங்கள்

கோபம் உங்களது இதயத்தின் மீது ஒரு பதிவை விட்டுச்

செல்கிறது. கோபம் கடந்து போய்விட்டாலும், உணர்ச்சி பூர்வமான நினைவு இன்னமும் நிலைத்திருக்கக் கூடும். இது எதிர்காலத்தில் மீண்டும் கோபம் வருவதற்கான விதையாக ஆகிறது. இது ஒரு பழக்கமாக ஆகிவிடக்கூடும். உயர்நிலை அன்பை இதயத்திற்குள் வெள்ளமெனப் பாய்ந்தோடச் செய்வதன் மூலம் இந்தப் பழக்கத்தைக் கரைந்துபோகச் செய்வதோடு நிலையான விடுதலையையும் வழங்குகிறது.

வழிநடத்தப்படும் தியானம்

- உங்கள் கண்களை மென்மையாக மூடி, உங்களது உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் மூல ஆதாரத்துடன் ஆழமாக இணைக்கப் பட்டிருப்பதை உணர்ந்திடுங்கள்.
- பணிவான ஒரு மனோபாவத்துடன், நிரப்பப்பட வேண்டிய வெற்றுக் கோப்பையைப் போல உங்கள் இதயத்தை சமர்ப்பித்திடுங்கள்.
- தடை எதுவும் இருந்தால் அது மென்மையாகிறது என உணர்ந்திடுங்கள்.
- இலகுவான உணர்வு மேலிருந்து உங்களுக்குள் இறங்கி, உங்கள் உடல் முழுவதையும் மென்மையாகக் கழுவிச்செல்கிறது என எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒளியின் மூல ஆதாரம் உங்கள் இதயத்தில் விழிப்படைகிறது. அது உங்களை உள்முகமாக கவர்ந்திழுக்கிறது. உங்கள் கவனத்தை அங்கேயே நிலை நிறுத்துங்கள்.
- எண்ணங்கள் ஏதேனும் வந்தால், அவை உங்களைக் கடந்து போகட்டும்.
- உங்கள் இதயத்தில் இருக்கின்ற ஒளியின் மூல

ஆதாரத்திற்குத் திரும்பி வாருங்கள். அது உங்களை உள்நோக்கிக் கவர்ந்திழுக்கிறது.

- அதனுடன் ஒன்றாகிட உங்களை அனுமதியுங்கள்.
- நீங்கள் விரும்பும் வரையில் இந்த உள்முகத் தழுவலில் உள்ளீர்க்கப்பட்டு நிலைத்திருங்கள்.

பயத்தை நீக்குதல்

பயத்தை ஏன் நீக்க வேண்டும்?

பயம் என்பது நமது அடிப்படை உணர்ச்சிகளுள் ஒன்று. அது ஆபத்தை அல்லது பிரிவை உணர்கின்றபோது எழுகிறது. அதனால் 'தாக்கிடு அல்லது தப்பி ஓடு அல்லது உறைந்திடு' என்ற பதில்வினைகள் விளைகின்றன. அது, மனித இனம் மற்றும் நாகரீகத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியில் முக்கியமான பங்களிப்பை செய்கின்ற, உயிர்வாழ்வதற்கான பதில்வினையாக இருக்கிறது. வாழ்க்கைகளை, ஆளுமைகளை, விதிகளை வடிவமைப்பதில் அது இன்றும் ஒரு முக்கிய பங்கை வகித்து வருகிறது. அது நமது தானியங்கு நரம்பு மண்டலத்திற்குள் பின்னப்பட்டுள்ளது. எனவே இந்த

உணர்ச்சியினால் ஒவ்வொருவரும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

ஆகவே, இந்த அனுபவத்தை நாம் மிகவும் ஆக்கபூர்வமான முறையில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

நாம் பாதை மாறிச் செல்லும்போது எச்சரிக்கை செய்து, பாதுகாப்பளித்து, சரியான பாதையில் இருக்க உதவி செய்கின்ற விதத்தில் பயம், ஒருபுறத்தில் நேர்மறையான பங்களிப்பை செய்யக்கூடும். ஆனால் அதே பயத்தால் நம்மை அச்சுறுத்தி, ஆற்றல் இழக்க செய்து முக்கியமான செயல்களை செய்யவிடாமல் தடுத்துவிடவும் முடியும். ஆபத்தே இல்லாத எதையாவது குறித்த தீவிரமான பயம் அறிவுக்கு பொருந்தாததாகவும் அச்ச நோயாகவும் *(ஃபோபியா)* மாறிவிடுகிறது.

பயம் நமது உடல், மனம் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் நலத்தில் கீழ்க்கண்ட பாதிப்புக்களை பல வழிகளிலும் ஏற்படுத்துகிறது:

- மூச்சு விடுவதில் சிரமம், இதயத் துடிப்பு அதிகரிப்பு, இதயத் துடிப்பின் எண்ணிக்கை மாறுபாடு, உடல் விறைப்பு, நடுக்கம், தலைச் சுற்றல், வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் அதிகமாக வியர்த்துக் கொட்டுதல்.
- கவலை, பீதி, கட்டுப்பாட்டை இழக்கும் உணர்வு, அளவுக்கு மீறிய எதிர்மறை எண்ணங்கள், அதிகப்படியான எதிர்வினைகள், சித்தப்பிரமை, உதவியற்ற தன்மை மற்றும் தன்னம்பிக்கை இழப்பு.

கிட்டத்தட்ட எல்லாவிதமான பயங்களும் உண்மையில், இறப்பு அல்லது துன்பத்தைப் பற்றியவையே என்று உளவியல் நிபுணர்கள் முடிவு செய்துள்ளனர். ஆனால் இந்த நவீன உலகில், சின்னச்சின்ன விஷயங்கள்கூட பயத்தை உருவாக்குகின்றன உதாரணமாக, சிறு குழந்தைக்கு "எனது பொம்மையை யாரோ எடுத்துகொண்டார்கள்"

அல்லது பெரியவர்களுக்கு "பணப்பையை யாரோ திருடி கொண்டார்கள்" என்கின்ற சிறிய விஷயங்கள்கூட பயத்தை உருவாக்கிவிடுகின்றன. பயம் என்பது உடைமை இழப்பு, உயிர் இழப்பு, நற்பெயர் இழப்பு, அதிகார இழப்பு அல்லது அன்பை இழப்பது ஆகியவற்றைப் பற்றியதாக இருக்கலாம் - எதையாவது பறிகொடுத்து விடுவோமோ, என்ற பயம்தான் இவை அனைத்திற்கும் காரணம். எத்தனை அதிகம் பற்று உள்ளதோ, அத்தனை அதிகம் பறிபோய்விடுமோ என்ற பயமும் உள்ளது. சிந்தனையில் தெளிவையும், இதயத்தில் துணிவையும் வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம், பயத்தைத் திறம்படக் கையாள்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

பல்வேறு சூழல்களில் பயத்தைக் கையாள்வதற்கு முயற்சிக்கப்பட்ட, நன்கு சோதிக்கப்பட்ட சில யுக்திகள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன. இந்த யுக்திகளைப் பயன்படுத்தும்போது ஒரு குறிப்பேடும், பேனா அல்லது பென்சிலும் வைத்திருப்பது உதவியாக இருக்கும். இதனால் நீங்கள் கவனித்து அறிந்தவை, எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றைப் பதிவு செய்து கொள்ளலாம். இந்த யுக்திகளை, நீங்கள் நன்கு கற்றுணர்ந்து, பயிற்சி செய்யும்போது, ஒரு நடுநிலையான சாட்சியாக இருப்பதையும், உங்களது குணங்களை மிகுந்த சுய ஏற்புடனும், நேசத்துடனும், கவனித்துக் கொண்டிருப்பதாக உங்களுக்கு நீங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு ஏதேனும் உள்ளார்ந்த மருத்துவ அல்லது உளவியல் பிரச்சினைகள் இருந்தால் தயவுசெய்து மருத்துவ உதவியை நாடவும். நீங்கள் சிகிச்சை பெறும் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து இந்த யுக்திகளை அதனுடன் இணைந்து செயல்படும் முறைகளாகப் பயன்படுத்தவும்.

சுய ஆய்வு

வழிநடத்தப்படும் ஆய்வு

- என்ன மாதிரியான சூழ்நிலைகள் மற்றும் உள்நிலைகள் உங்களுக்குள் பயத்தை உருவாக்குகின்றன?
- என்னென்ன நினைவுகள் மற்றும் கற்பனை சூழ்நிலைகள் உங்களில் பயத்தை உருவாக்குகின்றன?
- உங்களுடைய மிக மோசமான பயங்கள் யாவை?
- நீங்கள் ஏன் பயப்படுகிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? (உண்மையான காரணம் உங்களுக்கு எப்போதும் தெரியாது, அது பரவாயில்லை.)
- நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை உங்களது நாளேட்டில் குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சுவாசப்பயிற்சி

பய உணர்வு, முதலில் இதய - மன ஆற்றல் புலத்தில் உருவாகி, பின்பு உடலுக்குப் பரவி, பின் இறுதியாக செயலில் முடிகிறது. அந்தச் செயலானது யாராவது காப்பாற்றவோ அல்லது மீட்கவோ வந்திடும் வகையில், விலகி ஓடுவதாகவோ, எதிர் நின்று தாக்குவதாகவோ, உறைந்து நிற்பதாகவோ அல்லது உதவி கேட்பதாகவோ இருக்கலாம்.

உங்களது தானியங்கு நரம்பு மண்டலத்தின் அமைதிப்படுத்தும் பகுதியை - துணைப் பரிவு நரம்பு மண்டலத்தை செயலூாக்கப்படுத்துகின்ற, ஒரு எளிமையான சுவாசப் பயிற்சி நுட்பம் இங்கே தரப்பட்டுள்ளது. இது

உங்களை உடனடியாக அமைதிப்படுத்தி, தெளிவாக சிந்திக்க வைக்கும்.

இடது நாசி மூச்சுப் பயிற்சி

- உங்கள் உடலையும் மனதையும் தளர்த்திக் கொள்ளவும்.
- வலதுகை கட்டை விரலால் வலது நாசியை மூடவும்.
- புன்சிரிப்புடன் சுவாசிக்கவும்.
- உங்கள் வயிற்றின் ஆழத்திலிருந்து சுவாசித்தவாறு இடது நாசியின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து பின் இடது நாசி வழியாகவே மூச்சை வெளியிடவும்.
- இதை மேலும் ஒன்பது முறை செய்யவும்

பயத்தின் மூலகாரணத்தை அகற்றுங்கள்

பயத்தின் மூலகாரணத்தை நீக்க உதவும் இரண்டு திறன்மிகு பயிற்சிமுறைகள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

வழிமுறை 1: சூழ்நிலை, இடம், நிகழ்வுகள் போன்றவை பற்றிய பொதுவான பயத்திற்கு.

கை கால்கள் வழியே சுத்திகரிப்பு பயிற்சி

- உங்களுக்கு மேலிருந்து தெய்வீக பிரவாகம் பாய்ந்து கொண்டிருப்பதாக கருதுங்கள்.
- அந்த தெய்வீக பிரவாகத்தை உங்கள் இதயத்தில் உள்ளீர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இப்போது அந்த தெய்வீக பிரவாகம் உங்கள் இடது தோளை நோக்கி செல்லட்டும். பிறகு அதனை உங்கள் மேற்கை, முழங்கை, மணிக்கட்டு, கையின் வழியாக இறங்கச்செய்து உங்கள் இடது கை விரல் நுனியின் வழியே வெளியே பாயவிடவும்.
- இந்த ஓட்டம் நடைபெறும்போது உங்கள் அமைப்பில்

இருக்கும் பாரத்தன்மை, சிக்கல்கள், மாசுகள், பயம் அனைத்தும் உங்களை விட்டு அந்த பிரவாகத்தோடு சேர்ந்து வெளியேறுவதாக எண்ணுங்கள்.

- இந்தச் செயல்முறையை இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும். பின் மெதுவாக இந்த ஓட்டத்தை மெல்லியதாக்கவும்.
- இப்போது மீண்டும் தெய்வீக பிரவாகம் உங்கள் தலைக்கு மேலிருந்து இதயத்தினுள் ஈர்க்கப்பட்டு உங்கள் உடலின் இடது கீழ்ப் பகுதி வழியாக தொடர்ந்து இடது தொடை, மூட்டு, முழங்கால் மற்றும் பாதங்கள் வழியாக கீழ் இறங்கி இடது கால் விரல்களின் வழியாக வெளியே செல்லட்டும்.
- இந்த ஓட்டம் நடைபெறும்போது உங்கள் அமைப்பில் இருக்கும் பாரத்தன்மை, சிக்கல்கள், மாசுகள், பயம் அனைத்தும் உங்களை விட்டு அந்த பிரவாகத்தோடு சேர்ந்து வெளியேறுவதாக எண்ணுங்கள்.
- இந்தச் செயல்முறையை இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும். பின் மெதுவாக இந்த ஓட்டத்தை மெல்லியதாக்கவும்.
- உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் உங்கள் தலைக்கு மேலே கொண்டுவந்து அந்த தெய்வீக பிரவாகத்தை உங்கள் இதயத்திற்குள் பாயவிடவும். இதயத்திலிருந்து அதை உங்கள் வலது தோளுக்கு திருப்பி உங்கள் வலதுகை வழியாக விரல்கள் வரை செல்லவிடுங்கள். இது மென்மையாக செய்யவேண்டிய செயல்முறையாகும். இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்கள் இதனை தொடர்ந்திடவும், பின்னர் மெதுவாக இந்த ஓட்டத்தை மெல்லியதாக்கவும்.
- பின்னர் இதையே உங்கள் வலது புறத்தில், தலையின் மேலிருந்து இதயம் வழியாக உங்கள் உடலின் வலது கீழ்ப் பகுதி வழியாக வலதுகால் மற்றும் பாதங்கள்

வரை பாயச் செய்யவும்.

- இந்த ஆற்றல் உங்கள் வலது கால் விரல்கள் வழியாக வெளியேறும்போது, உங்கள் வலது கால் பெருவிரலில் ஏதேனும் பாரம் இருந்தால் அவற்றை வெளியேற்றத் தவறாதீர்கள்.
- உங்கள் உடல் அமைப்பில் இன்னும் ஏதேனும் பயமோ பாரமோ இருந்தால் இந்த செயல்முறை முழுவதையும் மீண்டும் ஒருமுறை செய்யவும்.
- முடிவில், நீங்கள் எல்லா பயங்களில் இருந்தும், சிக்கல்களில் இருந்தும் முற்றிலுமாக சுத்திகரிக்கப் பட்டுவிட்டீர்கள் என்றும், தூய்மையும் எளிமையும் மீட்டெடுக்கப்பட்டுவிட்டன என்றும் திடநம்பிக்கையுடன் உறுதிகொள்ளுங்கள்.

வழிமுறை 2: வேறொருவர் மீதான பயம் நீக்குதல்

நேர்மறையான எண்ணங்களை விதைத்தல்

- சௌகரியமாக அமர்ந்து கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
- யாரைப் பற்றிய பயம் இருக்கிறதோ அவரது உருவம் உங்கள் முன்னே இருப்பதாக கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.
- "இவர் எனது நண்பர், எனது நலனை விரும்புபவர்", என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டிருங்கள்.
- உங்களைப்பற்றி அவர் கொண்டிருக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் யாவும் அவரிடமிருந்து செல்கின்றன என்றும், அதற்குப் பதிலாக உங்கள் நலனைப் பற்றிய எண்ணங்கள் அவருக்குள் செலுத்தப்படுவதாகவும் எண்ணுங்கள்.

- எப்போதெல்லாம் அவரது அருகில் செல்வதற்கு வாய்ப்பு கிடைக்கிறதோ, அப்போதெல்லாம் மிகவும் மென்மையாக, சூட்சுமமாக, முறைத்துப் பார்க்காமல், மறைமுகமாக அவரது முகத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- மூச்சுக் காற்றை வெளியே விடும்போது உங்களது அன்பு மற்றும் பாசத்தின் துகள்கள் அவரது இதயத்திற்குள் ஊடுருவிச் செல்கின்றன என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டிருங்கள்.
- மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுக்கும்போது, உங்களைப் பற்றிய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் அனைத்தையும் அவரது இதயத்திலிருந்து இழுத்து வெளியே வீசுவதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- ஆரம்பத்தில் இந்தப் பணி கடினமானதாக இருக்கலாம், நீங்கள் தடைகளை உணரலாம். ஆனால் நீங்கள் துணிச்சலுடன் இருந்தால் பயிற்சி செய்யச் செய்ய, நாளடைவில் அது எளிதானதாக ஆகிவிடும்.

பயத்திற்கான மாற்று மருந்து

துணிச்சல்தான் பயத்திற்கு மாற்று மருந்து. பயத்தின் ஆணி வேரை அடியோடு களைந்துவிட்ட பிறகு, நம்மால் தைரியத்தையும் நம்பிக்கையையும் இதயத்தில் நிரப்பிவிட முடியும். இதயத்தின் ஆழத்திற்குள் பயமே இல்லாத ஒரு இடம் இருக்கிறது. இங்கு நீங்கள் முழுமையான சுதந்திரத்தை அனுபவித்திட முடியும். முறையான தியானப்பயிற்சியின் மூலம், இந்த இடத்திற்குள் தஞ்சமடைந்துவிடுவது, உணர்ச்சிகளின் குறைபாடுகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவிகரமாக இருக்கும்.

துணிவை உருவாக்கிட வழிநடத்தப்படும் தியானம்

- சௌகரியமாக அமர்ந்து, மிக மென்மையாக கண்களை

மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்களது இதயத்திற்குள் உள்ள ஒளியின் ஆதாரம் உங்களை உள்முகமாக கவர்ந்திழுக்கிறது என மிக மென்மையாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது இதயத்தில் உள்ள ஒளியின் மூல ஆதாரத்தின் மீது தியானம் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் கவனம் மற்ற எண்ணங்களை நோக்கி திசை மாறுவதாக உணர்ந்தால், உங்கள் இதயத்தில் தெய்வீக ஒளி இருக்கின்றது என்ற எண்ணத்திற்கு மெதுவாக மீண்டும் வாருங்கள்.

தேவையற்றவை விலக அனுமதியுங்கள்

உதவியற்ற சூழ்நிலைகளில், உண்மையான பிரார்த்தனையும் தெய்வீகத்திடம் சரணடைந்திருப்பதும், பெரிய அளவில் விடுதலை அளிப்பவையாக இருக்கின்றன. அந்த நாளின் செயல்பாடுகள் யாவும் முற்றுப்பெற்று, உடலும் மனமும் முற்றிலும் ஓய்வான நிலையில் இருக்கின்ற, உறங்கப் போகும் நேரம்தான் பிரார்த்தனைக்கு உகந்த நேரமாகும்.

பயத்தை நீக்குதல்

- சௌகரியமான நிலையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- மென்மையாக கண்களை மூடி உங்கள் கவனத்தை இதயத்திற்குக்கொண்டுவாருங்கள். எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு ஆழமாக இதயத்தினுள்ளே மூழ்கிவிடுங்கள்.
- உங்களது இதயம் எல்லாவற்றையும் ஏற்கும் திறன் கொண்டது என்பதை உணருங்கள். அந்த ஏற்புத்தன்மை உங்களூடே பரவட்டும். உங்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்தவுடன், ஒரு வெற்றிடம் உருவாகியிருப்பதைக் கவனியுங்கள்.

- வெற்றிடத்தை நோக்கி இயல்பாகவே பாய்கின்ற தெய்வீக பிரசன்னத்தை அழைத்திடுங்கள்.
- அந்த ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலைக்குள் ஆழ்ந்து சென்றிடுங்கள்.
- தெய்வீகப் பிரசன்னத்தை உங்களுக்குள் விரிவடைந்திட அனுமதியுங்கள்.
- தெய்வீகத்தினுள் ஆழ்ந்து உள்ளீர்க்கப்பட்ட நிலையில் நீங்கள் அறியாமல்கூட செய்திருக்கக்கூடிய தவறுகளுக்காக மனம் வருந்தி மன்னிப்புக் கோருங்கள். மீண்டும் அவற்றைச் செய்வதில்லை எனத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- மனம் வருந்துதலின் இந்த நிலையில், முழுமையான சுய ஏற்புடன் சில நிமிடங்களுக்கு அமர்ந்திருங்கள்.
- பின்னர் கீழ்க்கண்ட பிரார்த்தனையைப் பயன்படுத்தி மெதுவாகவும் அமைதியாகவும் உங்களது உயர் சுயத்துடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். வார்த்தைகள் உங்களது இதயத்தின் வெற்றிடத்தில் ஒத்ததிர்வுகளை உருவாக்கட்டும்.

ஓ மாஸ்டர்!
மனித வாழ்வின் உண்மை லட்சியம் நீரே.
நாங்கள் இன்னும் ஆசைகளுக்கு அடிமைகளாய்
இருப்பது எங்கள் முன்னேறத்தை பாதிக்கிறது.
எங்களை அந்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்
ஒரே தெய்வமும் சக்தியும் நீரே.

- இந்தப் பிரார்த்தனையைச் சமர்ப்பிக்கின்றபோது வார்த்தைகளின் அர்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள், அவற்றின் அர்த்தத்தின்மீது தியானம் செய்யுங்கள், இந்தப் பிரார்த்தனை நிலையிலேயே உள்ளீர்க்கப்பட்டிருந்தால், தூக்கத்தில் ஆழ்ந்துசெல்ல உங்களுக்கு இன்னும் அதிக உதவியாக இருக்கும்.

மன அழுத்த நச்சு நீக்குதல்

மன அழுத்தத்தை ஏன் நீக்க வேண்டும்?

வாழ்க்கை என்பது பிரச்சினைகள் மற்றும் சவால்களை எதிர்கொண்டு தீர்வுகாணும் ஒரு தொடர்ச்சியான செயல்முறை. ஆங்கிலத்தில் VUCA என குறிப்பிடப்படும் -நிலையற்ற, நிச்சயமற்ற, சிக்கலான மற்றும் தெளிவற்ற உலகில் நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். சில நேரங்களில் இது அளவுக்கு அதிகமாகிவிடுகிறது. நம் உடலும் மனமும் அழுத்தமடைகின்றன. எல்லா மன அழுத்தமும் மோசமானது அல்ல - ஆங்கிலத்தில் ஈயூஸ்ட்ரஸ் (பயனும் நிறைவும் தரும் மன உளைச்சல்) என்பது நேர்மறை மன அழுத்தம்,மன வேதனை என்பது கெடுதி விளைவிக்கக் கூடிய மன அழுத்தம். ஆனால் நீடித்த கட்டுப்படுத்த இயலாத மன வேதனையானது நம்முடைய நோயெதிர்ப்பியல், நரம்பியல், உடல் இயக்கவியல் மற்றும் உளவியல் பதில்வினைகளை எதிர்மறையாக பாதிக்கக்கூடும்.

மன அழுத்த பதில்வினைகள் நாம் உயிர் வாழ உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டன. அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகும்போது நாம் விரைவாக பதில்வினை புரியவேண்டியுள்ளதால் நம் உடலுக்கு நிறைய சக்தி தேவைப்படுகின்றது. இதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது, தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன, இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது, சுவாசம் விரைவுபடுகிறது, புலன்கள் கூர்மையடைகின்றன, கவனம் அதிகமாகிறது, மற்றும் கண்ணின் கருமணிகள் விரிவடைகின்றன. இது புலிகள் அல்லது சிங்கங்களிடமிருந்து நாம் ஓடவேண்டியிருந்தபோது அல்லது போர்க்களத்தில் சண்டையிட வேண்டியிருந்தபோது நம் உயிர்காப்பாளனாக இருந்தது. ஆனால் இன்று நாம், நாட்பட்ட தரம் குறைந்த மன அழுத்த சூழ்நிலைகள் உள்ள நகர்ப்புற சுற்றுச்சூழலிலும் அதிக மன அழுத்தம் தரும் வேலைகளிலும் தூய்மைக் கேட்டிலும் வாழ்ந்து வருவதால், இது நம் உடல் தேய்மானம் அடைய வழிவகுக்கின்றது. இருதய நோய், செரிமான பிரச்சினைகள், தூக்கம், மனக்கவலை, எதிர்மறை எண்ணம், நம்பிக்கையின்மை, மனச்சோர்வு ஆகிய எல்லாமே மன அழுத்தத்தினால் விளைவனவாகும்.

நமது மனம் எவ்வாறு சூழ்நிலைகளைப் புரிந்து கொண்டு அதை கையாள்கின்றது என்பதில் தான் உண்மையான பிரச்சினை உள்ளது என்ற முடிவுக்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் வந்துள்ளனர். சூழ்நிலைகளை நன்கு கையாண்டு பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடியாத நம் இயலாமை, மன அழுத்தத்தின் ஒருமித்த விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

பல்வேறு அமைப்புகளில் மன அழுத்தத்தைச் சமாளிப்பதற்காக முயற்சித்த மற்றும் சோதிக்கப்பட்ட சில யுக்திகளை இங்கே தந்துள்ளோம். உங்களுக்கு ஏதேனும் உள்ளார்ந்த மருத்துவ அல்லது உளவியல் பிரச்சினைகள் இருந்தால் தயவுசெய்து மருத்துவ உதவியை நாடவும். நீங்கள் சிகிச்சை பெறும் மருத்துவரிடம் கலந்து ஆலோசித்து

இந்த யுக்திகளை அதனுடன் இணைந்து செயல்படும் முறைகளாகப் பயன்படுத்தவும்.

மன அழுத்தத்தை நீக்குங்கள்

வேகமாக சுவாசிப்பது என்பது மன அழுத்தத்தின் ஒரு வெளிப்பாடு. விழிப்புணர்வுடன் சுவாசத்தின் வேகத்தைக் குறைக்க முயற்சி செய்தால் அது மன அழுத்தத்தின் விளைவுகளைக் குறைத்து உடனடியாக நிவாரணம் அளிக்கக்கூடும்.

இடது நாசி மூச்சுப் பயிற்சி

- உங்கள் உடலையும் மனதையும் தளர்த்திக் கொள்ளவும்
- வலதுகை கட்டை விரலால் வலது நாசியை மூடவும்
- புன்சிரிப்புடன் சுவாசிக்கவும்.
- உங்கள் வயிற்றின் ஆழத்திலிருந்து சுவாசித்தவாறு இடது நாசியின் வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் இடதுநாசி வழியாகவே மூச்சை வெளியிடவும்.
- இதைமேலும் ஒன்பது முறை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.

உங்கள் உடலையும் மனதையும் ஓய்வுறச் செய்தல்

மன அழுத்தம் என்பது இதயம் - மனம் ஆகியவற்றின் ஆற்றல் களத்திலிருந்து உருவாகி பின்னர் உடலின் பல்வேறு பகுதிகளை பாதிக்கின்றது. ஓய்வுநிலைப் பயிற்சியினால் உடலிலும் மனதிலும் ஆழமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தமுடியும்.

- சௌகரியமாக அமர்ந்து உங்கள் கண்களை மெதுவாக மென்மையாக மூடவும்.
- நாம் கால் விரல்களிலிருந்து தொடங்கலாம். விரல்களை மெதுவாக அசைக்கவும். இப்போது அவை தளர்வாக இருப்பதை உணரவும்.
- பூமித்தாயிடமிருந்து குணப்படுத்தும் சக்தியானது உங்கள் பாதங்கள் மற்றும் கணுக்கால்களில் மேலேறிச் செல்வதை உணருங்கள். பின்னர் அது உங்கள் முழங்கால்கள் வரை சென்று உங்கள் கீழ் கால்களைத் தளர்வடையச் செய்கின்றது.
- உங்கள் கால்களின் மேல்பகுதி வரை இந்த குணப்படுத்தும் சக்தி செல்வதை உணருங்கள். உங்கள் தொடைப் பகுதியைத் தளரவிடுங்கள்.
- இப்போது உங்கள் வயிறு, இடுப்பு, மற்றும் உடலின் கீழ்ப் பகுதியை நன்கு தளரவிடுங்கள்.
- உங்கள் முதுகுப் பகுதியைத் தளர்த்துங்கள். மேலிருந்து கீழ் வரை உங்கள் முதுகுப் பகுதி முழுவதும் ஓய்வாக இருக்கிறது.
- உங்கள் மார்பு மற்றும் தோள்களை தளரவிடுங்கள். தோள்களின் இறுக்கங்கள் எளிமையாக உருகிக் கரைவதை உணருங்கள்.
- உங்கள் கைகளின் மேல்பகுதியைத் தளரவிடுங்கள். முன்கைகளின் ஒவ்வொரு தசைகளையும், கைகள் மற்றும் கை விரல் நுனி வரை தளரவிடுங்கள்.
- கழுத்துத் தசைகளைத் தளரவிடுங்கள். உங்கள் கவனத்தை முகத்திற்கு கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் தாடையைத் தளரவிடுங்கள், அவை ஓய்வடையட்டும். பின்னர் வாய், மூக்கு, கண்கள், காது மடல்கள்,

முகத்தின் தசைகள், முன் நெற்றி மற்றும் உச்சந்தலை வரை தளரவிடுங்கள்.

- உங்கள் உடல் முழுவதும் ஓய்வாக இருப்பதாக உணருங்கள். தலை முதல் கால் விரல் வரை உங்கள் உடல்அமைப்பு முழுவதையும் சோதித்துப் பார்த்து, ஏதேனும் ஒரு பகுதி இன்னும் இறுக்கத்துடனோ, வலியுடனோ அல்லது நலமற்றோ இருந்தால் மேலும் சிறிது நேரம் பூமித்தாயின் அந்த குணப்படுத்தும் சக்தியில் அதை மூழ்க விடவும்.
- நீங்கள் தயாரானதும் உங்கள் கவனத்தை இதயத்துக்கு கொண்டு வாருங்கள். அங்கு சிறிது நேரம் ஓய்வாக இருக்கவும். உங்கள் இதயத்தில் உள்ள அன்பு மற்றும் ஒளியில் மூழ்கி இருக்கவும்.
- அமைதியாக சலனமின்றி மெதுவாக உங்களுக்குள் உள்ளீர்க்கப்பட்டு இருக்கவும்.
- இந்நிலையிலிருந்து நீங்கள் வெளிவரத் தயாராகும் வரை, எவ்வளவு நேரம் வேண்டுமோ அவ்வளவு நேரம் உள்ளீர்க்கப்பட்டு இருக்கவும்.

நச்சு நீக்கி மனதில் புத்துணர்வு பெறுங்கள்

மனதை அதன்அதிகப்படியான எண்ணங்கள் மற்றும் கவலைகளில் இருந்து சுத்தம் செய்வதால் மனம் மீட்கப்பட்டு புத்துணர்வு பெறுகின்றது.

கை கால்கள் வழியே சுத்திகரிப்பு

- தெய்வீக ஓட்டம் உங்களுக்கு மேலிருந்து பாய்வதாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.
- அந்த தெய்வீக ஓட்டத்தை உங்கள் இதயத்திற்குள் இழுக்கவும்.

- இப்போது அந்த தெய்வீக ஓட்டம் உங்கள் இடது தோளை நோக்கிச் செல்லட்டும். பிறகு அதனை உங்கள் கரம், முழங்கை, மணிக்கட்டு வழியாக இறங்கச்செய்து உங்கள் இடது கை விரல் நுனியின் வழியே வெளியே பாயவிடவும்.

- இந்த ஓட்டம் நடக்கும் போது உங்கள் அமைப்பிலிருந்து பாரமும், சிக்கல்களும், மாசுகளும், பயமும் உங்களை விட்டு அந்த ஓட்டத்தோடு வெளியே போவதாக எண்ணுங்கள்.

- இந்த செயல்முறையை இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும். பின் மென்மையாக ஓட்டத்தை மெல்லியதாக்கவும்.

- இப்போது மீண்டும் தெய்வீக ஓட்டம் உங்கள் தலைக்கு மேலிருந்து இதயத்தினுள் இழுக்கப்பட்டு உங்கள் உடலின் இடது கீழ்ப் பகுதி வழியாகத் தொடர்ந்து இடது தொடை, முழங்கால் மற்றும் பாதங்கள் வழியாக கீழ் இறங்கி இடது கால் விரல்களின் வழியாக வெளியே செல்லட்டும்.

- இந்த ஓட்டம் நடக்கும்போது உங்கள் அமைப்பிலிருந்து பாரமும், சிக்கல்களும், மாசுகளும், பயமும் உங்களை விட்டு அந்த ஓட்டத்தோடு வெளியே போவதாக எண்ணுங்கள்.

- இந்த செயல்முறையை இரண்டு முதல் மூன்று நிமிடங்களுக்குத் தொடரவும். பின் மென்மையாக ஓட்டத்தை மெல்லியதாக்கவும்.

- உங்கள் கவனத்தை மீண்டும் உங்கள் தலைக்கு மேலே கொண்டு வந்து அந்த தெய்வீக ஓட்டத்தை உங்கள் இதயத்திற்குள் பாய விடவும். இதயத்திலிருந்து அதை உங்கள் வலது தோளுக்கு திருப்பி உங்கள்

வலது கை வழியாக உங்கள் விரல்கள் வரை செல்ல விடுங்கள். இது இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய மென்மையான செயல்முறையாக இருக்கவேண்டும். பின்னர் இதையே உங்கள் வலது புறத்தில் செய்யவும். தலையின் மேலிருந்து இதயம் வழியாக உங்கள் உடலின் வலது கீழ்ப் பகுதி வழியாக வலது கால் மற்றும் பாதங்கள் வரை பாயச் செய்யவும்.

- இந்த ஆற்றல் உங்கள் வலது கால்விரல்கள் வழியாக வெளியே பாயும் போது ஏதேனும் பாரம் இருந்தால் அவற்றை உங்கள் கால் பெருவிரல் வழியாக வெளியேற்றத் தவறாதீர்கள்.
- உங்கள் உடல் அமைப்பில் இன்னும் ஏதேனும் பயமோ பாரமோ இருந்தால் இந்த செயல்முறை முழுவதையும் மீண்டும் ஒரு முறை செய்யவும்.
- முடிவில், நம்பிக்கையுடன், நீங்கள் எல்லா பயங்களிலிருந்தும், சிக்கல்களிலிருந்தும் முற்றிலுமாக சுத்திகரிக்கப்பட்டு விட்டீர்கள் என்றும் தூய்மையும் எளிமையும் மீட்டெடுக்கப்பட்டுவிட்டன என்றும் உறுதி கொள்ளுங்கள்.

நேர்மறைத்தன்மையை மீட்டெடுங்கள்

சுதந்திரத்தின் உயர் தளத்தில் உங்கள் மனதை நிலைநிறுத்துவதின் மூலம் மன அழுத்தத்தை இன்னும் சிறந்த முறையில் உங்களால் கட்டுப்படுத்த இயலும். உங்கள் இதயத்தின் ஆழத்தில் இந்த இடத்தை அணுகி, உங்கள் அன்றாடச் செயல்கள் எல்லாவற்றிலும் இதனுடன் இணைந்திருப்பதின் மூலம் இதை சாத்தியமாக்க முடியும்.

- சௌகரியமாக அமர்ந்து உங்கள் கண்களை மெதுவாக மூடவும்.
- உங்கள் இதயத்தில் உள்ள தெய்வீக ஒளியின் ஆதாரம் உள்ளிருந்து உங்களை ஈர்ப்பதாக ஒரு சூட்சுமமான எண்ணத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கவனத்தை இதயத்தில் உள்ள அந்த ஒளியின் மீது நிலைத்து இருக்கச் செய்யுங்கள்.
- உங்கள் கவனம் மற்ற எண்ணங்களை நோக்கி திசை மாறுவதாக உணர்ந்தால், உங்கள் இதயத்தில் தெய்வீக ஒளியின் ஆதாரம் இருக்கின்றது என்ற எண்ணத்திற்கு மெதுவாக மீண்டும் வாருங்கள்.
- இந்த ஒளியில் மூழ்கி அதில் உள்ளீர்க்கப்பட்டு இருந்திட முயற்சி செய்யுங்கள்.
- நீங்கள் வெளிவரத் தயாராக இருப்பதை உணரும் வரை இந்த ஆழ்ந்த மௌனத்தில் உள்ளீர்க்கப்பட்டு இருங்கள்.
- உங்கள் கண்களைத் திறந்ததும், இதயத்துடன் தொடர்ந்து இணைப்பில் இருந்தபடியே அன்றாட வேலைகளைத் தொடருங்கள்.

குறிப்பு

இந்த எளிய கையேடு *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பயிற்சிகளை புதிதாகத் துவங்குபவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் உள்ளூர் பயிற்றுநரிடம் சீரான இடைவெளிகளில், தனி அல்லது கூட்டு தியான அமர்வுகளை எடுத்துக்கொண்டால் அது பெரிதும் பயன் அளிப்பதாக இருக்கும்.

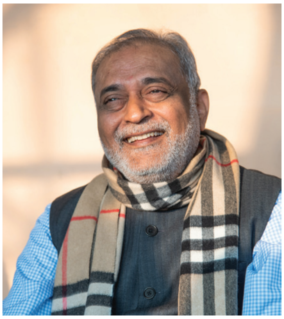
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பற்றி ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள பின்வரும் புத்தகங்களை படிக்குமாறு நான் பெரிதும் பரிந்துரைக்கிறேன்.

சத்யோதயம்
என் மாஸ்டர்
த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே
விதியை வடிவமைத்தல்

இந்த அற்புதமான பயணத்தில் பங்கேற்க நல்வாழ்த்துக்கள்,

தாஜி

நூலாசிரியரைப் பற்றி



தாஜி என்று பரவலாக அறியப்படும் கம்லேஷ் படேல் அவர்கள், தனது வாழ்நாள் முழுவதும் ஆன்மீகத்தைப் பயிலும் ஒரு மாணவராகவே இருந்து வருகிறார். *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பாதையில், தனிப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து அவர் கற்றவற்றை பகிர்ந்து கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டும் அதே வேளையில், அவரது ஆழ்ந்த ஆய்வையும் பிரதிபலிப்பதோடு, உலகின் மாபெரும் ஆன்மீக பாரம்பரியங்களுக்கும், விஞ்ஞான முன்னேற்றங்களுக்கும் மதிப்பளிக்கிறார்.

நூறாண்டு பழமைவாய்ந்த ஆன்மீக மாஸ்டர்களின் பாரம்பரியத்தின் ஆன்மீக வாரிசாக நியமிக்கப்படுவதற்கு முன்னர், முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, நியூ யார்க் நகரில் மருந்தாளுநராக இருந்துள்ளார். இவர் *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* அமைப்பின் தற்போதைய வழிகாட்டியும், இப்பாரம்பரியத்தின் நான்காவது குருவும் ஆவார். யோகமுறை தியானத்திற்கும், குறிக்கோளுடன் கூடிய வாழ்விற்கும் நவீன கால வழிகாட்டியாக பல கடமைகளை நிறைவேற்றி வருகிறார்.

ஒரு அமைதியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துபவராக, எல்லா இடங்களிலும் உள்ள ஆன்மீக ஆர்வலர்களுக்கு உதவிபுரிகிறார். தியானத்தின் விளைவுகளை சாதாரண மக்களும் அனுபவிக்கும் வகையில், யோகமுறை *பிராணாஹுதியை* அனைவருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கிறார். *பிராணாஹுதியே ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்*-ன் சிறப்பம்சமாகும், அதுவே இந்த வழிமுறைக்கு செயல்திறனை அளிக்கிறது. ஆன்மீகம் மற்றும் உணர்வுநிலையின் களத்தில் ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்வதில் தாஜி பெரும்பாலான நேரத்தையும், ஆற்றலையும் செலவிடுகிறார். மேலும் இந்த களத்தில் அவரது அனுபவத்தின் வாயிலாகவும், நிபுணத்துவத்தின் மூலமாகவும் நடைமுறைக்கு ஏற்றவாறு, விஞ்ஞானமுறைப்படி அதனை அணுகுகிறார்.