மே 2020

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

மேரி கார்டன்
பரிவுணர்வின் வேர்கள்

ஷாய் துபாலி
மென்மையான இதயத்தின் புதிர்

மர்லீ மான்க்
உணர்வுறுநிலையின் படிநிலை அமைப்பு

இதயமே திறவுகோல்

www.heartfulnessmagazine.com

ISSN 0000-0248

ஜெடாயின் இதயம்

அன்பு வாசகர்களே!

இறுதியான ஸ்டார்வார்ஸ்: (The Rise of Skywalker) தி ரைஸ் ஆஃப் ஸ்கைவாகரில், ஜெடாய் மாஸ்டரான கானனின் மெல்லிய குரல், “ஒரு ஜெடாயின் இதயத்தில்தான் அவளது வலிமை இருக்கிறது” என்று ரேயிடம் ஒலிக்கிறது. இதயம்தான் நம் திசைகாட்டி. அதுதான் நம் உள்ளுணர்வின் இருப்பிடம், நமது உணர்ச்சிகளையும், முடிவுகளையும் வழிநடத்திச்செல்லும். அது நமது இலக்கை நோக்கி நம்மை இட்டுச்செல்கிறது. இருப்பினும், நாம் அடிக்கடி அதிகமாகச் சிந்திக்கிறோம், பகுத்தாய்வு செய்கிறோம், கூறுபடுத்தி ஆராய்கிறோம். அனைத்து மாசுக்களும் அகன்ற பின்னரே, அதற்கான விடை எப்போதும் நம்முள்தான் இருக்கிறது என்பதை உணர்கிறோம். இதயத்தின் குரல் நமக்குத் தெரிந்ததைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தது.

எனவே இதயத்தின் உள்ளார்ந்த, இயல்பான குரலை சார்ந்திருக்க நாம் எவ்வாறு கற்றுக்கொள்வது? இப்பதிப்பில் ‘ஷாய் துபாலி’ மற்றும் ‘டோனா கேமரூன்’, இதயத்தை எவ்வாறு திறந்து வைப்பது என ஆராய்ந்திடும் அதேநேரத்தில், ‘நட்வர் ஷர்மா’, ஒரு விஞ்ஞான கண்ணோட்டத்தில் ‘உள்ளுணர்வு’ பற்றி விவரிக்கிறார். ஐஸ்லேண்டில் உள்ள ‘Spirit of Humanity Forum’ என்ற அமைப்பைச் சார்ந்த ‘மேரி கார்டன்’ பங்குபெறும் பிரத்தியேக நேர்காணலில் ‘பரிவுணர்வின் வேர்கள்’ நிகழ்ச்சியைப் பற்றி பேசுகிறார். ‘வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் கையேடு’ என்ற தொடரை ‘தாஜி’ தொடர்கிறார். தனது தோட்டத்திலிருந்து பெறும் படிப்பினைகள் பற்றி ‘அலாண்டா க்ரீன்’ மீண்டும் விவரிக்கிறார். இதயத்திலிருந்து உத்திகளை வளரச் செய்வதைப் பற்றிய புதிய தொடரை ‘ரவி வெங்கடேசன்’ இவ்விதழிலிருந்து தொடங்குகிறார்.

இந்த மாதம் அனைவருக்கும் அற்புதமாக அமையட்டும்.
பதிப்பாசிரியர்கள்

படைப்புக் குழு

வடிவமைப்பு & கலை

எழுத்தாளர்கள்: அலண்டா க்ரீன், மர்லின் மாங்க், கம்லேஷ் படேல், நட்வர் ஷர்மா, ஷாய் துபாலி, ரவி வெங்கடேசன்

நேர்காணல்: மேரி கார்டன்

பதிப்பாசிரியக் குழு -மேகனா ஆனந்த், எலிஸபெத் டென்லீ எம்மா இவத்துரி, வேனெஸ்ஸா படேல்.

வடிவமைப்பு மற்றும் கலை - எம்மா இவத்துரி, உமா மஹேஷ்வரி, அனன்யா படேல், ஜஸ்மீ ரேதோட், ருஜுதா சின்ஹா, ரம்யா ஸ்ரீராம்
புகைப்படம் - ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மீடியா குழு
எழுத்தாளர்கள்: இசக் அடிஸஸ், ராம் சந்த்ரா (லாலாஜி), ஷிவானி குர்வாரா, லிஸ் கிங்க்ஸ்நார்த், கம்லேஷ் படேல், ரம்யா ஸ்ரீராம், அலெஸ்ஸாண்ட்ரா வெக்லியா, மமதா வெங்கட்

பேட்டியாளர்கள் - பிரொனின் கேலீ, பீட்டர் கேட்டர், ஆஷ்வின் ஸங்கி

ஐகுகுமீ 24557684

பங்களிப்புகள்
Contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரம்

advertising@heartfulnessmagazine.com

சந்தாக்களுக்கு கட்டணம்:
subscriptions@heartfulnessmagazine.com
www.heartfulnessmagazine.com/subscriptions

பதிப்பாசிரியர்: நீரஜ் குமார்

அச்சிடுபவர்- னில் குமார், கலா ஜோதி ப்ராஸெஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட் 1-1-60/5 கீகூஇ க்ராஸ் ரோட்ஸ், முஷீராபாத் -500 020, தெலங்கானா

வெளியீட்டாளர் - சுனில் குமார், சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷன், சென்னையின் சார்பாக, ஸ்பிரிசுவல் ஹயரார்கி பப்ளிகேஷன் ட்ரஸ்டின் பிரதிநிதியாக உள்ளார்.

© 2020, சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷன். அச்சிடுதல், வெளியிடுதல், வினியோகம், விற்பனை, உபயம் மற்றும் வருவாய் வசூலிக்கும் உரிமையும் வெளியீட்டாளரிடம் மட்டுமே உள்ளன

www.heartfulnessmagazine.com

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

எல்லா உரிமைகளும் ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளன. ‘ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்’, ‘ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ரிலாக்ஸேஷன்’, ‘ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மெடிடேஷன்’, சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷன், எஸ்எம்எஸ்எஃப், ‘www.heartfulness.org’ ‘Learn to Meditate’ logo, ‘Heartfulness’ logo இவையெல்லாம் சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷனின் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள முத்திரைகளாகும். இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் வெளியீட்டாளரின் எழுத்து மூலம் அனுமதியின்றி எந்த உருவிலும் அல்லது எந்த வகையிலும் மறு வெளியீடு செய்யலாகாது. இந்த இதழிலுள்ள கட்டுரைகள் அனைத்தும் இதழாசிரியர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம் அல்லது சகஜ மார்க்க ஆன்மீகத்தளம் இவற்றின் பிரதிபலிப்பாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

பங்களிப்பாளர்கள்

கம்லேஷ் படேல்

தாஜி என்று அழைக்கப்படும் இவர், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் தற்போதைய வழிகாட்டியாவார். உணர்வுநிலையின் பரிணாம வளர்ச்சிக்காக, நடைமுறைக்கேற்ற அனுபவம்சார்ந்த ஓர் அணுகுமுறையை வழங்குகிறார். எளிமையான, பின்பற்றுவதற்கு சுலபமான இம்முறை, அனைத்து வயதினருக்கும், பல்வேறு வாழ்க்கைத் துறைகளை சார்ந்த அனைவருக்கும் அணுகக்கூடியதாக இருக்கிறது. தாஜி அவர்கள், ஆற்றல் வாய்ந்த ஒரு பேச்சாளரும், எழுத்தாளரும் ஆவார். 'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' மற்றும் 'விதியை வடிவமைத்தல்' என்னும் அவரது இரண்டு புத்தகங்களும் தலைச்சிறந்த விற்பனைப் பட்டியலில் இடம்பெற்றுள்ளன..

மர்லின் மாங்க்

இவர் லண்டனில் உள்ள பல்கலைக்கழக கல்லூரியில், கருவியல் மூலக்கூறு பேராசியராக உள்ளார். அணுத்திரண்மம் மற்றும் உயிர்மங்களின் நிலையிலிருந்து வாழ்க்கையை ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார். விஞ்ஞானியாக, 60 வருடங்களுக்கும் மேலான இவரது பணியில், DNA மறு உருவாக்கம் மற்றும் சீரமைப்பு செய்வது, நுண்ணுயிரி மற்றும் அதன் நோய்க்கிருமிகள், அமீபாக்களின் சமிஞ்ஞையும் திரளும், ஒரு நுண்ணுயிரி கொண்ட கருவியல் மூலக்கூறு, பதியும் முன்பே நோயறிதல், தண்டு உயிரணுக்களும், மீளுருவாக்க மருத்துவமும், மரபணு படிநிலையெடுத்தல், கருவில் வளரும் உயிரின் மீது மரபணுவின் கட்டுப்பாடு மற்றும் புற்றுநோய்க்கான தடுப்பூசி உருவாக்கம் போன்றவை இடம்பெற்றுள்ளன..

டோனா கேமரூன்

லாப நோக்கமற்ற மேலாண்மைத்துறையில் பல வருடங்கள் நிறைவாக பணியாற்றிய இவர், 'கனிவாக இருப்பதன் ஆற்றல்' என்ற இணைய கட்டுரைத்தொடரை எழுதுவதில் தற்போது தனது நேரத்தை செலவிடுகிறார். எப்போதும் கதைகளின் ஆற்றலைத் தெரிவிக்கும் விதங்களை தேடிவருகிறார். ஏனெனில் கதைகள் மூலமாகவும், அன்புசெலுத்துவதன் மூலமாகவும் உலகத்தை மாற்றிவிட முடியுமென நம்புகிறார். இவரது புத்தகம் 'A Year of Living Kindly' என்பதாகும்.

ஷாய் துபாலி

2000ம் ஆண்டு முதல் சர்வதேச பேச்சாளராக, எழுத்தாளராக, ஆன்மீக ஆசிரியராக உள்ள ஷாய் துபாலி, சக்கரங்கள் மற்றும் சூட்சும அமைப்பு சார்ந்த துறையில், ஐரோப்பாவின் புகழ்பெற்ற நிபுணர்கள் மற்றும் படைப்பாளர்களில் ஒருவராவார். தற்போது பெர்லினில் வசித்து வரும் இவர், ஜெர்மனி, ஸ்விட்சர்லாண்ட், ஆஸ்டிரியா, நெதெர்லாண்ட்ஸ், க்ரோஷியா, ஸ்பெயின் மற்றும் க்ரீஸ் போன்ற பல இடங்களுக்கு பயணம் செய்து, கருத்தரங்களும் புத்துணர்வு முகாம்களும் நடத்திவருகிறார். 'சிரோ-யோகா'வின் (Chiro-Yoga) பெர்லின் மையத்தின் முன்னாள் தலைவரான இவர், தற்போது 'New International Centre For Human Greatness' என்ற அமைப்பை நிறுவி நடத்திவருகிறார். இவர் ஆன்மீகம் சம்பந்தப்பட்ட புனைவல்லாத கட்டுரைகள், உரைநடைகள், கவிதைகள் முதலியன அடங்கிய, 23 புத்தகங்களை ஆங்கிலம், ஜெர்மன் மற்றும் ஹீப்ரு ஆகிய மொழிகளில் வெளியிட்டுள்ளார். அவரது சமீபத்திய வெளியீடு '*Unlocking The 7 Secret Powers of the Heart*' என்ற புத்தகமாகும்.

மேரி கார்டன்

மேரி, சர்வதேச அளவில் விருது பெற்ற சமூக தொழிலதிபர், கல்வியாளர், எழுத்தாளர், குழந்தை ஆதரவாளர் மற்றும் பெற்றோர் செயல்பாட்டுத்துறையில் வல்லுநர் ஆவார். இவரது நிகழ்ச்சிகள் பரிவுணர்வை அறிவிப்பவையாக இருக்கின்றது. 1996ம் வருடம், 'பரிவுணர்வின் வேர்கள்' ('Roots of Empathy') என்ற நிகழ்ச்சியை உருவாக்கினார். இந்நிகழ்ச்சி இப்போது பல நாடுகளில் வழங்கப்படுகிறது. 2005ல் குழந்தை பராமரிப்பிடங்களிலிருக்கும் 3 முதல் 5 வயதுடைய மழலையர்களுக்கு, 'பரிவுணர்வின் விதைகள்' ('Seeds of Empathy') என்னும் நிகழ்ச்சியை உருவாக்கினார். கனடா நாட்டின் முதன்மையான, பெரும் பாடசாலை சார்ந்த பெற்றோர்கள் செயல்பாடு மற்றும் குடும்ப கல்வியறிவு ஸ்தாபனத்தை நிறுவியவராவார். அரசாங்கங்கள், கல்வி நிறுவனங்கள், பொதுத்துறை நிறுவனங்கள், WHO, Skoll World Forum உட்பட ஐக்கிய நாட்டு சபையில் உரையாற்றி ஆலோசனை வழங்கிவருகிறார்.

உள்ளே

கவனம் செலுத்துதல்

இதயமே திறவுகோல்

மென்மையான இதயத்தின் புதிர்

ஷாய் துபாலி

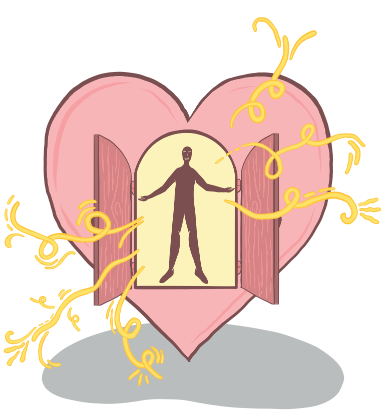
08

உள்ளுணர்வு விஞ்ஞானம்

இதயமே திறவு கோல்

நட்வர் ஷர்மா

14



செயலில் எண்ணம்

20

இதயபூர்வ யுக்தி வல்லுனர் - பாகம் 1

ரவி வெங்கடேசன்

26

உள்முகப் பார்வை

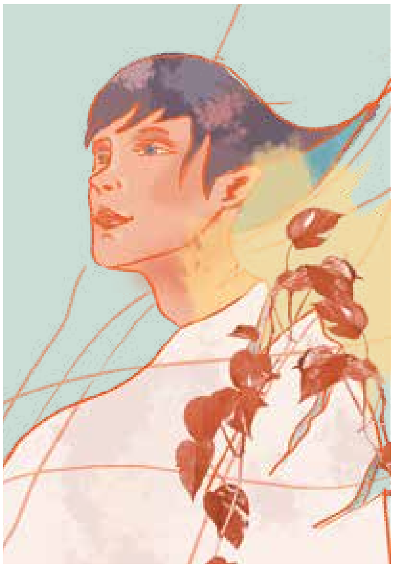
பரிவுணர்வின் வேர்கள்- பாகம் 1

மேரி கார்ட்னுடன் ஒரு நேர்காணல்

32

அது அனைத்தையும் மாற்றுகிறது

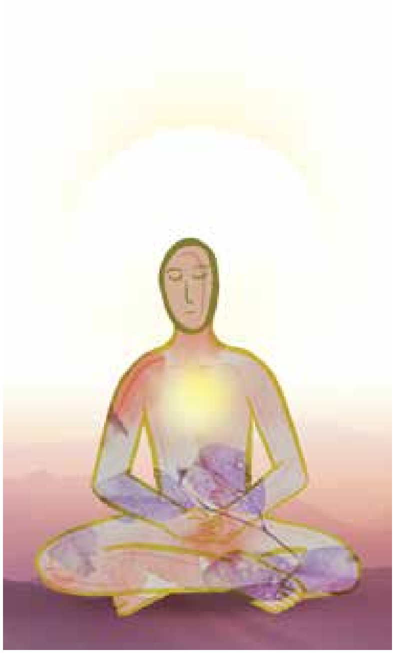
கனிவும் பாதிப்படையக்கூடிய நிலையும்
டோனா கேமரூன்
40



அகத்தூண்டுதல் பெறுங்கள்

வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் கையேடு - பாகம் 2
கம்லேஷ் படேல்
48

அணுவிலிருந்து பிரபஞ்சம் வரை உணர்வுறுநிலையின் படிநிலை அமைப்பு
மர்லின் மான்க்
57

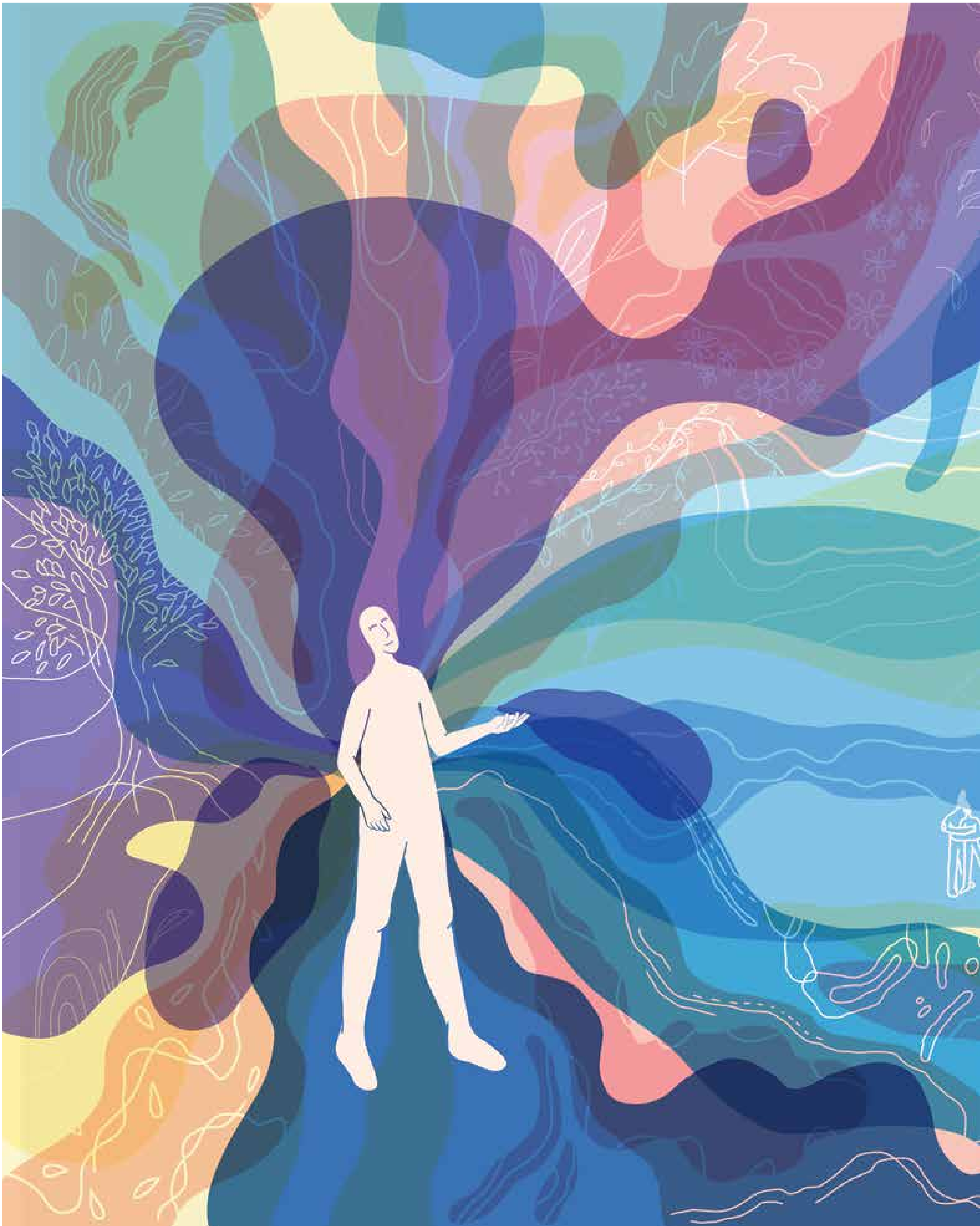


மேலும் என்ன....

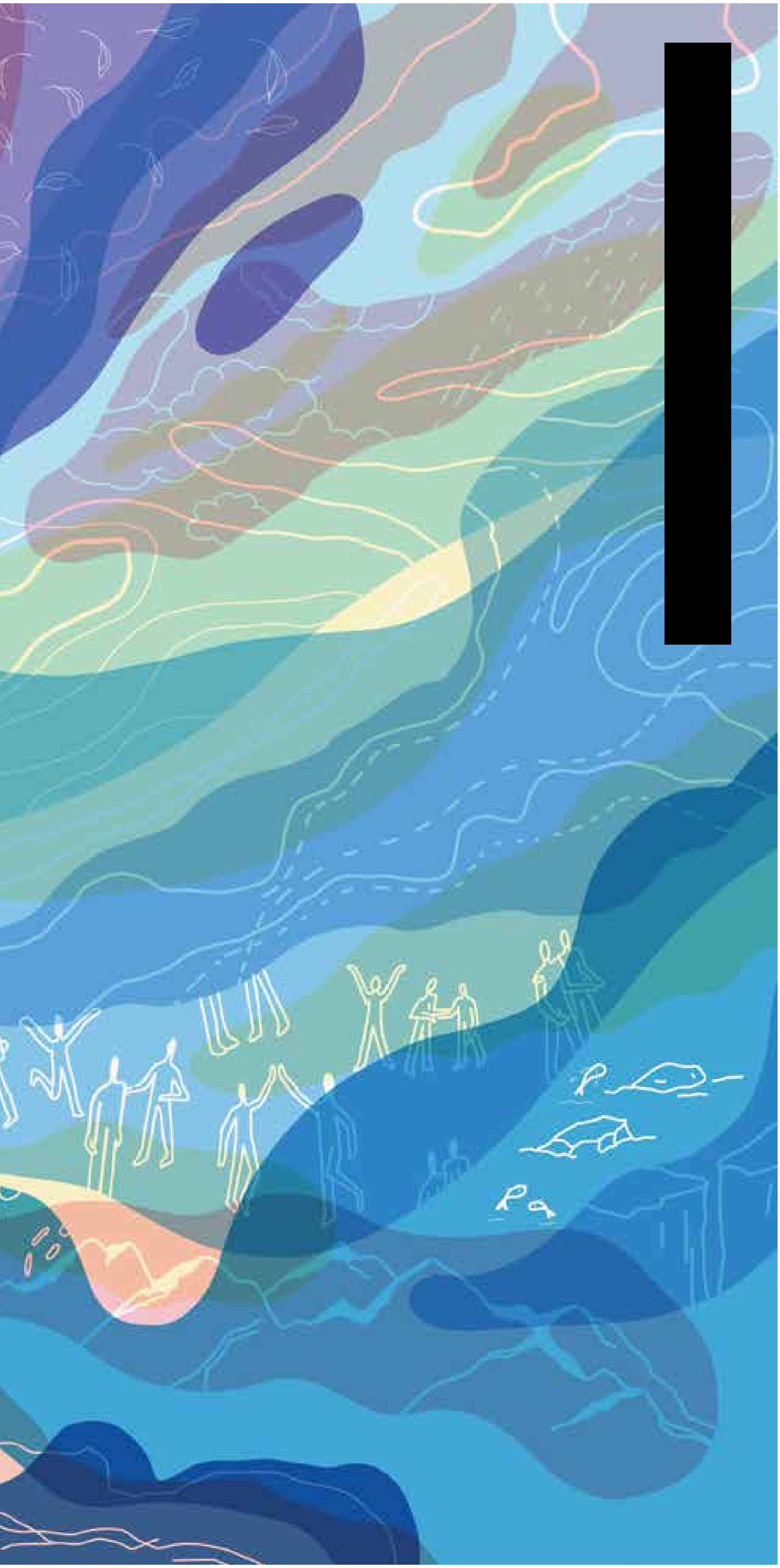
80
வாழ்வின் சுவை

தோட்டத்திலிருந்து படிப்பினைகள்: பெர்ரிகளுடன் இருத்தல்
அலண்டா க்ரீன்
70

தேங்காய்
ரம்யா ஸ்ரீராம்
75



வரைபடங்கள்: அனன்யா படேல்



[redacted]

இதயமே திறவுகோல்

நாம் அன்பு செலுத்துகையில், நாம் இப்போதிருப்பதைவிட சிறப்பானவராக ஆக எப்போதும் கடுமுயற்சி செய்கிறோம். அவ்வாறு முயல்கையில், நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்துமே சிறப்பானதாக மாறிவிடுகின்றன.

பாலோ கொயலோ

மென்மையான
இதயத்தின் புதிர்

வாழ்க்கை நமக்கு அளிக்கும் அனைத்துவித சவால்களையும், விருப்பத்துடனும் பாதிப்புக்களுடனும், இதயத்தை மூடிவைக்காமலும், தற்காத்துக்கொள்ளாமலும், அனுபவிப்பதற்கு ஏற்றவகையில் திறந்த இதயத்துடன் இருப்பதின் மதிப்பை புரிந்துகொள்ள ஷாய் துபாலி நமக்கு உதவுகிறார்.

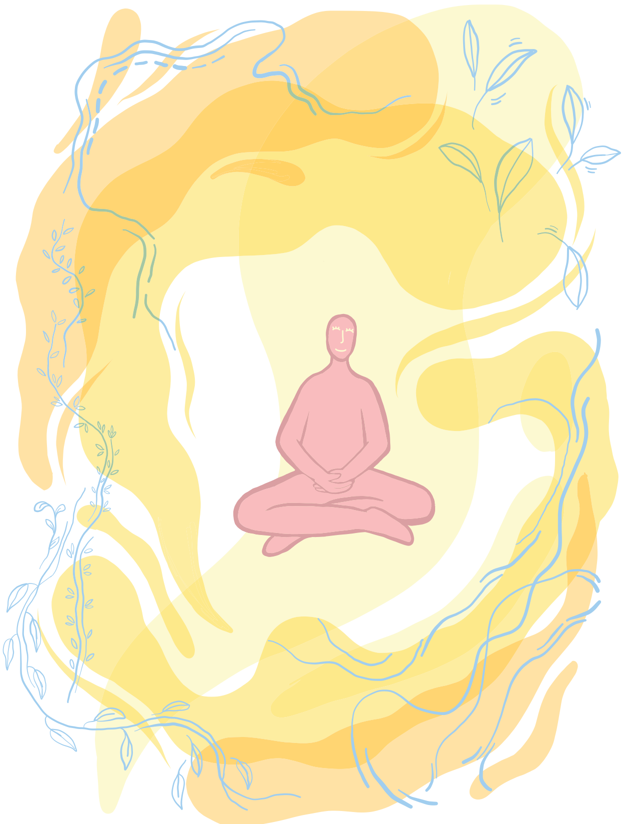
வரைபடங்கள்: அனன்யா படேல்

உங்களுடைய மனமானது பாதிக்கப்படுதலுக்கும் உடைந்து போவதற்கும் உள்ள வித்யாசத்தை தெரியப்படுத்தாது. ஏனெனில் நீங்கள் பாதிப்பிற்கு உட்பட்டால் உடைந்துபோவது இயல்பு என மனம் கருதுகிறது. இது தர்க்க ரீதியாகப் பொருத்தமாகத் தோன்றுவதால் உங்கள் மனம் முடிந்த வரை பாதிப்படையாமல் இருக்கும் உபாயத்தை தேர்வு செய்கிறது.

உண்மையில் உங்கள் மனம் உங்களைப் பாதுகாக்க மட்டுமே விரும்புகிறது, ஏனெனில் அபாயங்கள் நிறைந்த உலகில் உங்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதே அதன் முக்கிய பணியாகும். நீங்கள் பாதிக்கப்பட்ட தருணங்களையும், அதன் விளைவாக நீங்கள் மிகவும் ஏமாற்றமடைந்தது, நிராகரிக்கப்பட்டது, நம்பிக்கைத் துரோகமடைந்தது அல்லது கைவிடப்பட்டது போன்றவற்றையும் அது பதிவு செய்கிறது. இது உங்களை தாங்க முடியாத வேதனையில் ஆழ்த்தியது மட்டுமின்றி மிக பலவீனமான உணர்வையும் தந்தது.

நாம் அனைவரும் பலவீனமானவராக இருப்பதற்கு பயப்படுகிறோம். உயிர் வாழ்வதற்கான உள்ளுணர்வு ஒன்று என்னவெனில் எதிர்ப்பு மற்றும் ஆளுமை நிறைந்த சூழலில் நாம் சக்தியற்றவர்களாகவும் பாதுகாப்பற்றவர்களாகவும் இருக்கிறோம் என்பதைக் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது என நினைக்கிறது. இந்த பலவீனத்தை மறைக்க, கடினமான சுவர் போன்ற பாதுகாப்பு கவசத்தால், பாதிக்கப்படக்கூடிய நமது இதயத்தைப் தற்காத்துக்கொள்கிறோம். இதனால்தான் நாம் மிகவும் இறுக்கமாக இருக்கிறோம். மேலும் குறைகளுக்கும் இழிவுகளுக்கும் மிக விரைவிலேயே கோபம், வெறுப்பு, பழிவாங்குதல் போன்றவற்றின் மூலம் எதிர்வினையாற்றுகிறோம். இது மனக்கசப்பிற்கு வழிவகுக்கிறது.

நீங்கள் ஒருபோதும் பாதிக்கப்படாமலோ அல்லது வலியை உணராமலோ இருப்பதற்காக, உங்கள் மனம் மிகவலிமையாகவும், எதுவும் நுழைய முடியாததாகவும் மாற முயற்சிக்கிறது. இந்த அசைக்க முடியாத நிலையை அடைய, இதயத்தை



ஒரு பாதுகாப்பு சுவரால் சூழ்ந்திட செய்கிறது. இந்த சுவர் ஒரு உருவகம் மட்டுமல்ல - இதை உங்கள் மார்பில் ஒரு தடித்த அடுக்காக நீங்கள் சுலபமாக உணர முடியும். அது உங்களை சுற்றுச் சூழலிலிருந்து பிரித்து, மென்மையான உங்கள் உண்மை சுயத்தை பாதுகாக்கிறது. இந்த சுவர் என்பது, உண்மையில் அத்தகைய மோசமான கருத்து அல்ல. தீவிர உணர்வுகளையும், மிகுந்த ஏமாற்றங்களையும் சமாளிக்கும் வழிமுறை உங்களுக்கு தெரியாவிடில் ஒருவேளை உங்கள் இதயத்தைச் சுற்றி தடிமனான இந்தப் பாதுகாப்பு சுவர் இருப்பது விவேகமானதாக இருக்கும். எவ்வாறாயினும், நம் இதயத்தின் ஆற்றல்களைப் பற்றி நாம் அறிந்துள்ளதால், இந்த யுக்தியை மறுபடியும் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். உண்மையில் இது செயல்படுகிறதா? நமது இதயம் மூடி இருக்கும்போது நாம் பாதுகாப்பாக உணர்கிறோமா?

நம் வாழ்க்கை அனுபவத்தின் ஒரு விரைவான,

நேர்மையான கண்ணோட்டத்தின்படி, இந்த யுக்தி நிச்சயமாக செயல்படாது என்கிறது. நாம் எவ்வளவு அதிகமாக பயந்து, நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்ள நினைக்கிறோமோ, அவ்வளவு அதிக தீவிரமாகவும் ஆழமாகவும் நமது மென்மைத்தன்மையை உணர்கிறோம். முடிவில் பாதிப்படையாமல் இருப்பதற்கு எடுக்கும் முயற்சி, நம்மை மேலும் பாதிப்படையச் செய்கிறது. மிகப் பெரிய முரண்பாடு என்னவெனில், நம் இதயத்தை எவ்வளவு சுருக்குகிறோமோ, அவ்வளவு அதிகம் வசதியான பாதுகாப்பு சுவர்கள் தேவைப்படுவதாக உணர்கிறோம். அதன் விளைவாக, மெல்ல மெல்ல வலியை உணர்வதை உறுதியாக நிறுத்திவிடுகிறோம். அதேநேரத்தில் வேறு எதையும் அரிதாகவே உணர்கிறோம். நாம் எச்சரிக்கையுடன், உணர்ச்சி குன்றிய நிலையில், சிரிதளவே காயப்படுத்தி, குறைவாக நேசிக்கிறோம்.

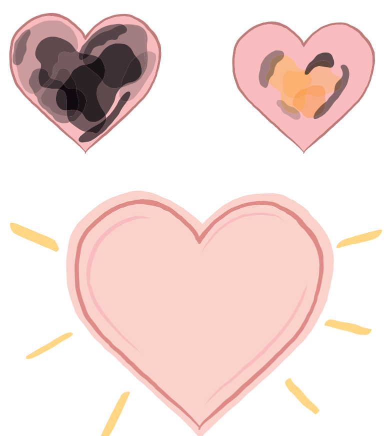
திறந்த இதயத்தின் இரகசிய சக்தி

உங்கள் விவேகமான இதயம் பலவிதமான யுக்திகளை வழங்குகிறது. இந்த இரகசிய சக்தியைக் கொண்டு, இறுதியாக அந்த சுவரைநீங்கள் அகற்ற முடியும். பாதிப்பு என்பது அழியாத தன்மைக்கான உங்கள் திறவுகோலாகும். இதயத்தின் விவேகம், தடுப்புசுவரை உறுதியுடன் எதிர்க்கிறது. உண்மையில்வரலாற்று ரீதியாக ஒருபோதும் தடுப்பு சுவர்கள் செயல்பட்டதேயில்லை. இது உங்கள் உட்புறச் சுவருக்கும் பொருந்தும். நாம் எதை பலமாக நினைக்கிறோமோ, அது உண்மையில் நம்மை பலவீனமாக்குகிறது மற்றும் நாம் எதை பலவீனமென நினைக்கிறோமோ அது, உண்மையில் நம்மை பலப்படுத்துகிறது என்பது இதயத்தின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து தெளிவாகிறது.

மனதின் யுக்தியானது தடுப்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் ஏமாற்றங்களைத் தவிர்க்க விரும்புவதால், இது திறக்க மறுக்கிறது. துரோகம் மற்றும் நிராகரிப்பின் வலியைக் குறைக்க, இது முழு வலிமையுடனும் பாடுபடுகிறது. இதன் விளைவாக, மனிதர்களை விலக்கி வைக்கவும் இடைவெளியை கடைபிடிக்கவும் செய்கிறது. ஏனெனில் மக்கள், நமக்குத் தேவைப்படும் போது (உதவி செய்ய) இருக்கத் தவறுவதன் மூலம், நம் மன-உடல் அமைப்பை சஞ்சலப்படுத்த முடியும்.

இதயத்தின் யுக்தி அன்பை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது வேதனையான அனுபவங்களுக்கு வழிவகுத்தாலும், தொடர்ந்து திறந்த நிலையில் நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறது. அது வலியை ஏற்றுக்கொள்கிறது. ஏனென்றால் எதையுமே உணராமல் இருப்பதை விட வலியை உணர்வது மேலானது என கருதுகிறது. ஏனென்றால் திறந்த நிலையில் இருக்கும் வரையில், சிறிது காயப்பட்டாலும் அது பலவீனமடையாது என்ற ரகசியத்தை இதயம் அறிந்திருக்கிறது. உண்மையில் ஏமாற்றங்கள், காயங்கள் ஏற்பட்ட போதிலும், ஒவ்வொரு முறை இதயம் திறக்கும்போதும் அது வலுவடைகிறது.

உண்மையில், வலியின் மீதான உங்கள் மனதின் எதிர்ப்புதான், இந்த கடந்தகால அனுபவங்களை வேதனை மிகுந்ததாகச் செய்கிறது. வாழ்க்கை மற்றும் மக்களைப் பற்றிய இருண்ட மற்றும் கடினமான கணிப்புகளை உங்கள் மீது பதிக்கச் செய்கிறது. வலிக்கு பதிலளிக்கும்



விதமாக உங்கள் இதயத்தை மூடும்போது அது உங்களை பிடித்துக்கொள்கிறது.. மாறாக வலிகளை இதயத்திற்குள்ளே செலுத்தி அவற்றை முழுவதுமாக உள்ளே அடக்கினால், அது உண்மையில் உருகுவதை காண முடிகிறது. அதனால் இதயம் புத்துணர்ச்சியுடனும் பாதிக்கப்படாமலும் இருக்கும்.

இது மிகச் சிறந்த, “கொண்டிருத்தல் மற்றும் சேர்த்துக்கொள்ளுதல்” என்ற, இதயத்தின் ஒரு அற்புதமான பயிற்சி ஆகும். எந்த எதிர்ப்பும் இல்லாதபோது, இன்னும் பரவலாகத் திறக்க திறப்பதை நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும்போதுஅந்த சூழலைவிட நீங்கள் ஆளுமையுடையவராகி விடுவீர்கள். உங்கள் இதயத்தில்ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, மறக்க முடியாத பதிவுகளை விட்டுச் செல்லாமல், அந்த நிலைமை மறைந்து விடுகிறது.

ஏமாற்றங்களை நல்வாய்ப்புகளாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

பொதுவாகக் கூறினால், இதயம் பின் வரும் மூன்று வித நிலைகளில் ஏதாவது ஒன்றில் இருக்கும்:

பெரும்பாலும் மூடியிருத்தல்: ஒருவரது வாழ் நாளில் போதுமான அளவு ஏமாற்றங்களும், நம்பிக்கைத் துரோகங்களும் அடைந்து விட்டதாக மனம் தீர்மானிக்கும் போது, இந்நிலை உண்டாகிறது. ஆகவே நாம் மிகவும் நெருங்கியவர்களிடம் கூட, நம் இதயம் அத்தியாவசியமாக பாதிப்படையாமல், தொடாமல் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்கிறோம்.

பாதியளவு திறந்திருத்தல்: சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்து நாம் இதயத்தைத் திறந்து மூடும்போது, இந்நிலை ஏற்படுகிறது. பாதுகாப்பான சூழலில் சிலரிடம் நாம் இதயத்தைத் திறக்கிறோம். ஆனால் அப்போதும் கூட அவர்கள் நம்மிடம் அன்புடன் இருக்கும் போது மட்டுமே, சில சூழ்நிலைகளில் நிபந்தனைக்குட்பட்டு திறப்பதால், அது மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

அத்தியாவசியமாகத் திறந்திருத்தல்: இது ஒரு நிபந்தனை மட்டுமல்ல இவ்வாறு இருப்பதற்கான ஒரு கருத்தும் கூட. அனைத்துவிதமான ஏமாற்றங்களும் துரோகங்களும் இருந்தபோதிலும், அத்தியாவசியமாகத் திறந்திருக்கும் இதயம் நம்பிக்கை, பற்றுறுதி மற்றும் கருத்துப்பரிமாற்றம் செய்தல் இவற்றை ஒரு போதும் நிறுத்துவதில்லை.

பாதி திறந்த நிலையில் இருப்பது மிகவும் பொதுவானது - நிலைமை பாதுகாப்பாக, தெளிவாகத் தெரிந்தால் மட்டுமே, இதயம் திறக்கும். நம்புவதற்கு நல்ல காரணங்கள் இருக்கும்போது மட்டுமே, நம்மை பாதிப்படைய மனம் அனுமதிக்கிறது. இருப்பினும், இவ்வாறு சார்ந்திருப்பது நம்மை பலவீனமடையச் செய்கிறது. புறக்கணிக்கத்தக்க ஒவ்வொரு சிறு தூண்டுதல்களுக்கும் கூட, இதயம் திறந்து மூடிபதில்வினையாற்றுகிறது. அனுமதி மற்றும் அங்கீகாரத்திற்கான அறிகுறியை நிரந்தரமாக தேடிக்கொண்டிக்கும் ஒரு மென்மையான இதயம்.

பாதியளவு திறந்த இதயத்தைப் பொறுத்தவரை, அன்பு, மென்மை போன்ற ஆழமான உணர்ச்சிகள் மிகவும் நுட்பமானவை. மேலும் அவை முழுவதும் ஆதரவான மற்றும் வளர்ச்சிக்கு உகந்த சூழலில் மட்டுமே வெளிப்படுத்தப்படும்.பாதியளவு திறந்திருக்கும் இதயம், அநேகமாக இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள மிகப் பெரிய புதிரை அடிப்படையாகக் கொண்டது. அதாவது, அது மென்மையானது என்பதால், அதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான சூழல் தேவைப்படுகிறது. மற்றும் துன்பமான அல்லது விரோதமான உலகத்தை கையாள முடியாது. இதயம் சிக்கலான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ளும்போது, அது சுவரின் பின்னால் விலகி, மனதை முன் நிறுத்தி, போராடுவதையும், பேச்சுவார்த்தை நடத்துவதையும் மனதிடம் விட்டுவிடுகிறது.

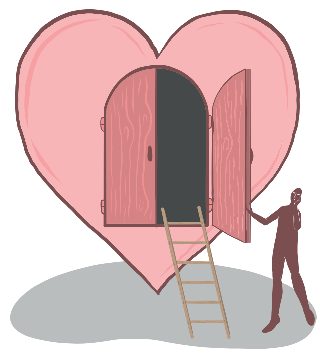
இதயத்தின் இரகசிய சக்தி முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒன்றை நமக்குக் கூறுகிறது: அன்பும் இரக்கமும் மென்மையானவையல்ல. ஆனால் அவை

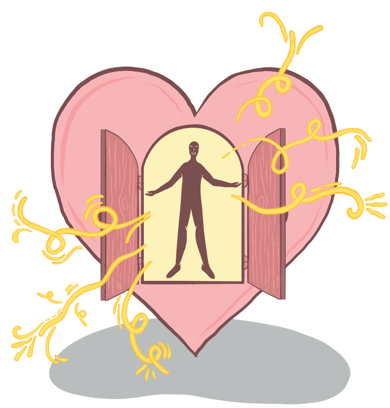
நமது இருப்பின் வெல்ல முடியாத சக்திகள். அவை மிகப்பெரிய பிரபஞ்ச அலைகளை வழிப்படுத்துகின்றன. அவைகளை வெளிப்படுத்த, பாதுகாப்பான சூழ்நிலை தேவைப்படுவதில்லை. பலமான எதிரிகள் முன்பும், கடினமான மற்றும் இரைச்சல் மிகுந்த கடைவீதிகளிலும் கூட, பெருமிதமாகவும் வெளிப்படையாகவும் வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

அடுத்த முறை யாராவது உங்களைப் புண்படுத்தும்போதோ, அல்லது தவிர்க்க முடியாத காயங்களால் தாக்கப்படும்போதோ, இந்தப் பயிற்சியை முயன்று பாருங்கள்: திறந்த இதயத்துடன் இருங்கள். உங்கள் இதயத்தைச் சுருங்கச் செய்யும் ஒரு தூண்டுதலை நீங்கள் உணருவீர்கள். ஆனால் அவ்வாறு செய்வதில்லை எனத் தீர்மானியுங்கள். அதற்கு பதிலாக திறந்த தன்மை மற்றும் மென்மை ஆகியவற்றின் ஓட்டத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள், இதன் விளைவாக என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

உங்கள் இதயம் வெளிப்படுத்தப்பட்ட நிலையில், உங்களுக்கு வேதனையளித்த மக்கள் ‘ஒருபோதும் ஏமாற்றத்தை விளைவிக்கிறவர்களாக இருக்கக் கூடாது’ என்னும், தன்னுணர்வற்ற எதிர்பார்ப்புடன் செயல்படுங்கள். யதார்த்தம் என்னவென்றால், அவ்வப்போது மக்கள் உங்களை ஏமாற்றமடையச் செய்வார்கள் என்பது மட்டுமல்லாமல், இச்செயல் உங்கள் சொந்த இதயத்தின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதும் ஆகும். உங்கள் ஏமாற்றத்தை, ‘இந்த நபர் வெளிப்படையாக என்னைப் புண்படுத்தியிருக்க வேண்டும்’ என்ற எண்ணமாக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். மேலும் இதயத்தைத் திறந்து வழிந்தோட அனுமதியுங்கள்.

அந்த நிகழ்வை, முழுமையாக, நெஞ்சார ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். வலியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். வலிக்குக் காரணமான நபரை நோக்கி அன்பை செலுத்துங்கள். இந்த வலி உங்கள் ஊடே பாய்ந்து, அன்பின் மிகப் பெரிய சக்தியாக மாற்றமடைவதைக் காண்பீர்கள்.





அழியாத் தன்மையின் முரண்பாடு

உங்கள் இதயத்திற்குப் பாதுகாப்பு தேவை இல்லை. அதுவே உங்களுக்கு சிறந்த பாதுகாப்பு. திறந்த இதயத்தடன் வாழ்வது அதைப் பாதுகாப்பதை விட குறைந்த சேதத்தையே ஏற்படுத்தும். அதுவே முரண்பாடாக, எதனாலும், யாராலும் காயப்படுத்த முடியாத, மிக உயர்ந்த நிலை ஆகும். எதிர்பார்ப்புக்களே இல்லாது

அகலத் திறந்திருக்கும் இதயம், நிபந்தனையற்று உணர்வதை ஏற்கும் போது, அது வலியையே உணராமல், அன்பு மட்டும் உணரும் நிலை ஒன்று வரும்.

அந்த வலி உங்கள் சொந்த எதிர்பார்ப்புகளால் ஏற்பட்டதால், உங்கள் இதயத்தை ஒருபோதும் மூடாத ஒரு திறந்த கதவாக வைத்திருக்க, போதுமான நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் வளருவீர்கள். மேலும் இது உங்கள் இதயத்திற்குள் இருந்து நற்பண்பு மற்றும் இரக்கத்தின் இயல்பான ஓட்டத்தை தொடர்ந்து அனுமதிக்கிறது.

இங்கே நாம், ‘பாதிக்கப்படுதல்’ மற்றும் ‘உடைந்து போதல்’ இவற்றிற்கிடையே உள்ள வித்தியாசத்திற்குத் திரும்புவோம். பாதிப்படையக் கூடிய நிலை என்பது, உங்கள் இதயத்தின் கதவை அச்சமின்றி திறந்து வைப்பதாகும். தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யாத, மென்மையான இதயம், அனைத்து சூழ்நிலைகளிலும், அனுபவித்தல், ஏற்றுக்கொள்ளுதல், அன்பு செலுத்துதல் மற்றும் மன்னித்தல் இவற்றைக் கொண்டுள்ள ஒரு மென்மையான இதயம், உடைக்க முடியாத ஒரு இதயம் ஆகும். அது சூழ்ந்து கொண்டு உள்ளடக்கிக் கொள்ள முடியாதது என்று எதுவுமே இல்லை. ஊடுருவக்கூடிய அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்ளவதால், அது கரைத்து விட முடியாத எந்த சக்தியும் இல்லை. அத்தகைய இதயத்தை எந்த எதிரியால் தோற்கடிக்க முடியும்? மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த எதிரி தன் பலம் முழுவதையும் திரட்டி, தாக்குதல், காயப்படுத்துதல் மற்றும் அழித்தல் போன்றவற்றை முயற்சி செய்தாலும் அவர் தான் செயலற்றுப் போவார். அத்தகைய இதயத்தின் அன்பு, அதற்கு எந்தத் தீங்கும் வராமல் காக்கிறது.

நம் இதயத்திற்குள் பயம் இருக்கும் வரை நாம் காயப்பட்டு துன்பத்திற்கு ஆளாகிறோம். வலுச்சண்டைக்குப் போதல் மற்றும் அழித்தல் இவை பயத்தினால் உண்டாகின்றன. ஆனால் அன்பின் முன் அவையனைத்தும் வலுவிழந்து விடுகின்றன. அன்பு மற்றும் திறந்த இதயம் இவை இரண்டும் சேர்ந்தால், உலகிலேயே மிகவும்

எதிர்க்க முடியாததாகிய சக்தி உருவாகிறது. இயல்பாகத் திறக்க இயலாத தருணங்களில் கூட, அன்பு செலுத்தும் போது சக்தி மிகுதியாகிறது. காயமடைவோம் என்று நாம் அஞ்சுகிறோம். ஆனால் இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் கூட, நாம் காயப்படவும், அன்பு செலுத்தவும் தயாராக இருந்தால் என்ன நடக்கும்?

இதயத்தின் வீரத்திற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு, இயேசு கிறிஸ்துவின் வாழ்க்கை என பலபேர் கருதுகிறார்கள்: இந்த கடுமையான உலகில் அவர் வாழ்ந்த விதம் - பரந்து விரிந்த, வெளிப்படுத்தப்பட்ட, மற்றும் அன்பாக மிகவும் மென்மையான பூவை ஒத்திருந்தது. அவரை சிலுவையில் அறைந்தவர்கள் அவரைத் தோற்கடித்ததாக நாம் நினைக்கிறோமா? இல்லவே இல்லை!! இயேசு கிறிஸ்துவின் இதயத்தை, ஒருபோதும் சிலுவையில் அறைய முடியாது, அறையப்பட்டது அவர் சரீரமே. ‘தந்தையே, இவர்களை மன்னியுங்கள். ஏனெனில் இவர்கள் என்ன செய்கின்றனர் என்று இவர்களுக்குத் தெரியவில்லை’ என்று இறுதியாகக் கூறியவரின் இதயத்தை, யாராலும் சிலுவையில் அறைய முடியாது.

‘இதயத்தின் 7 ரகசிய சக்திகளைத் திறத்தல்’ (Unlocking the 7 Secret Powers of The Heart) என்ற, சமீபத்திய புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதி. https://shaitubali.com/en/webshop/unlocking&the&7&secret&powers&of&the&heart&a&practical&guide&to&living&in&trust&and&love/ கிடைக்கிறது. ஆசிரியரின் அனுமதியுடன் மறுபதிப்பு செய்யப்பட்டது.

உள்ளுணர்வு விஞ்ஞானம்

டாக்டர் நட்வர் ஷர்மா, இதயத்தின் உள்ளுணர்வின் பங்கு மற்றும் நம் வாழ்வில் அதன் முக்கியத்துவம் பற்றிய, தனது அனுபவத்தையும், கருத்துக்களையும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

வரைபடங்கள்: உமா மஹேஸ்வரி

ஒரு நாள் நானும் என் மனைவியும், எங்கள் இருவயது குழந்தை விளையாட்டு மைதானத்தில் குதூகலமாகக் களிப்பதை, ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று என் மனைவி கவலையுடன், குழந்தைக்கு காய்ச்சல் தொடங்கப் போகிறது என்று தெரிவித்தாள். என்னுள்ளே இருந்த மருத்துவர் உடனடியாக அதை நிராகரித்தார் - அறிகுறிகள் ஏதும் இன்றி வெறுமனே எப்படி? சில மணி நேரம் கழித்து, எனக்கு ஆச்சரியமூட்டும் வகையில் என் மகனுக்கு காய்ச்சல் கொதித்தது! என் மனைவி, "நான் முன்பே சொன்னேனே" என்று என்னை இகழாமல், என் மகனின் உடல் நிலை குறித்து அவளின் உள்ளுணர்வு மற்றும் முன்னால் அறியும் திறனால் என்னை அமைதிப்படுத்தினாள்.

உள்ளுணர்வு என்றால் என்ன? அது எங்கிருந்து வருகிறது? எனது சுய அனுபவத்தில், பிரதான மருத்துவர் மற்றும் சிகிச்சையாளர் என்ற முறையிலும், மேலும் சாதாரண மனிதன் என்ற முறையிலும், இதயமே ஆறாம் அறிவாகிய உள்ளுணர்வின் இருப்பிடம் என்று உறுதியாக நம்புகிறேன்.

ஹார்ட்மேத் (HeartMath) நிறுவனம், இதயத்தின் உடலியல் இயக்கமுறை பற்றியும், அது எவ்வாறு மூளையுடன் தொடர்பு கொண்டு, தகவல்களை செயலாக்கி, எவையெல்லாம் உணர்ச்சிகள் என்றும் அவை எவ்வாறு மனத்தால் உணரப்படுகின்றன என்பதையும் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறது. இவற்றில், அவர்களின் குறிப்பிடத்தக்க ஆராய்ச்சியான, தூண்டுதலுக்கு முன் ஏற்படும் எதிர்ச்செயல் என்பது, உள்ளுணர்வின் விஞ்ஞானமேயன்றி வேறொன்றும் இல்லை. இந்நிறுவனம் நடத்திய, அத்தகைய மிகவும் சுவாரசியமான ஆய்வு ஒன்றில்,பயம், மகிழ்ச்சி, துக்கம் போன்ற உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் திறன் கொண்ட வெவ்வேறு படங்கள், ஒன்றின் பின் ஒன்றாக, மக்கள் கூட்டத்தின் ஒரு மாதிரிக் குழுவின் முன்னால்காட்டப்பட்டன. இதய-தாள செயல்பாடு அல்லது இதய-துடிப்பு மாறுபாடு (ECG), மற்றும் மூளையின் மறுமொழி (EEG) இவை தனித்தனியாக ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் பதிவு செய்யப்பட்டன. படம் காண்பிக்கப்படுவதற்கு முன்பே மக்களால் உணர்ச்சியை உணர முடிகிறது என்பதுகண்டறியப்பட்டது. கணினியால் தோராயமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட, எதிர்கால உணர்ச்சிபூர்வமான உருவத்தை காண்பிக்கும் முன்பே, இதயம் மற்றும் மூளை இரண்டுமே முன்-தூண்டுதல் தகவலை 4 முதல் 5 வினாடிகள் முன்பே பெற்றிருந்தாலும், உண்மையில் மூளைக்கு 1.5 வினாடிகள் முன்பே, இதயம் தகவலைப் பெற்றது.1

[1] https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/intuition-research/

இதயம் உள்ளுணர்வின் இருப்பிடம் மட்டுமல்லாமல், அடிப்படையில் வாழ்க்கையின் மூல ஆதாரமாகவோ அல்லது மையமாகவோ இருக்கிறது.

நினைவுத்திறம் மற்றும் ஆற்றல் புலம் சம்பந்தப்பட்ட, இதயம் தொடர்பான பல ஆய்வுகள் உள்ளன. என் பணியில், ஒரு சிகிச்சையாளராக, நான் மக்களை ஆழ்ந்த ஆழ்நிலைக்கு அழைத்துச் செல்லும்போது, புதிதாக உருவான கருவாக, அவர்கள் தாயின் வயிற்றில் இருந்த காலம் வரை செல்லும் நினைவுகளை வெளிப்படுத்தும் சிலர் உள்ளனர்.மருத்துவ ரீதியாகப் பார்த்தால், தாயின் வயிற்றுக்குள் இருக்கும் புதிய உயிரின் இதயம் துடிக்கத் தொடங்கும் போது தான், கர்ப்பம் உறுதிப்படுத்தப்படுகிறது. மூளை இன்னும் எந்த வகையிலும் உருவாகவில்லை; அது அந்த நேரத்தில், தொடக்கநிலையிலுள்ள நியூரான்களின் ஒரு கொத்து மட்டுமே. ஆனால் கருவின் இதயம் மட்டும் துடித்துக்கொண்டிருக்கிறது. ஆதலால் ஒரு நபர், தன் வாழ்க்கையின் அந்த அளவு ஆரம்பத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு நிகழ்வை நினைவு கூர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, அந்த நினைவாற்றலுக்கு மனித அமைப்பின் எந்தப்பகுதி பொறுப்பாகிறது?

டாக்டர் பால் பியர்சால், தனது தலைசிறந்த படைப்பான தி ஹார்ட்ஸ் கோட்-இல், (The Heart's Code) இந்த தலைப்பில் பல நிகழ்வுகளை மேற்கோள் காட்டுகிறார். உடல், மனம் மற்றும் ஆவி ஆகியவற்றுக்கு இடையேள்ளதொடர்புக்கான இரகசியத்தை, மனித இதயம் வைத்திருக்கிறது என்பதை நிரூபிக்க, அவர் பண்டைய ஞானம், நவீன கல்வி மற்றும் அறிவியல் ஆராய்ச்சி ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைக்கிறார். இதயத்தின் நினைவுத்திறம் மற்றும் ஆற்றல் துறையில் கவனம் செலுத்துகின்றஅவரது ஆய்வு, இதயம் ஒரு இரத்தத்தை செலுத்தும் உறுப்பு மட்டுமல்லாமல், நுட்பமான தகவல்களையும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. மேலும் அது, நவீன கால அறிவியலால் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவேண்டிய மற்றும் புரிந்து கொள்ளப்படவேண்டிய ஒரு எல்லையற்ற அறிவின் மூலமாகும்.

இதேபோல், கோமாவில் உள்ளவர்கள் தங்களைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை உள்வாங்கிய அல்லது உணர்ந்த நிகழ்வுகள் அறியப்பட்டு உள்ளன. மேலும் இந்த நிகழ்வுகளில் சில, மரணத்திற்கு சமீபமான அனுபவங்கள் (Near Death Experience-NDE) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மூளை செயல்பாடற்று, மருத்துவரீதியாக ஒன்றும் இல்லை அல்லது புறக்கணிக்கத்தக்கது என்ற நிலையில், உண்மையில் மனித அமைப்பின் எந்தப் பகுதி, உடலுக்கு வெளியே இருக்கும் இந்த உணர்வுகளை உணர்கிறது? என் கவனத்தை ஈர்க்கும் உண்மை என்னவென்றால், தாயின் வயிற்றில் கரு பிறப்பதைப் போலவே, இதயத்தின் துடிப்பு அல்லது செயல்பாட்டை

நிறுத்தும் போதுதான், அந்த நபரின் மரணம் மருத்துவரீதியாக சான்றளிக்கப்படுகிறது என்பதே. இது, இதயம் உள்ளுணர்வின் இருப்பிடம் மட்டுமல்லாமல், அடிப்படையில் வாழ்க்கையின் மூல ஆதாரமாகவோ அல்லது மையமாகவோ இருக்கிறது என்பதற்கான அறிகுறியாகும். இந்த விஷயத்தை இன்னும் ஆழமாக ஆராய விரும்புவோருக்கு, டாக்டர் ரேமண்ட் மூடியின் ‘லைப் ஆப்டர் லைப்’ (Dr. Raymond Moody's Life After Life) ஒரு அற்புதமான கட்டுரை.

அடுத்து என்ன நடக்கப் போகிறது என்ற பயம் அல்லது கவலையுடன், குழந்தைகள் எனது மருத்துவமனைக்குள் நுழைவதை, ஒரு குழந்தை மருத்துவராக நான் அடிக்கடி கவனிக்கிறேன்: மருத்துவர் என்ன செய்வார்? அவர் எனக்கு ஒரு ஊசி போடுவாரா? கசப்பான மருந்து எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்வாரா? இந்த விழிப்புணர்வினால் நான் ஒரு சிறிய பரிசோதனை செய்து வருகிறேன். அதாவது ஒவ்வொரு திட்டமிட்ட சந்திப்பிற்கும் முன்னால், நான் இதயத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளத் தொடங்குகிறேன். நான் அமைதியாக இருக்கவும், என் இதயத்தின் ஆழத்தில் மூழ்கவும் சில தருணங்களை எடுத்துக்கொண்டு, “மகிழ்ச்சி என் இதயத்திலிருந்து குழந்தையின் இதயத்திற்கு பரவுகிறது, அவளுடைய எல்லா பயத்தையும் பதட்டத்தையும் போக்குகிறது” என்ற பிரார்த்தனையுடன் கூடிய சங்கல்பத்தை செய்துகொள்கிறேன். இந்த முறையில் நான் இணைக்கும் தருணம், எனது சொந்த உள் நிலை மற்றும் வெளிப்புற முகபாவத்திலும் மாற்றத்தை உணர்கிறேன். உள்ளே ஒரு லேசான உணர்வு ஏற்படுகிறது. இது வழக்கமாக என் முகத்தில் ஒரு இதமான புன்னகையாகவெளிப்பட்டு, இறுதியில் குழந்தையினிடத்திலும் பிரதிபலிக்கிறது. பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நான் எனது நோயாளிகளை இந்த முறையில் வரவேற்கும்போது, அவர்களிடம் தொந்தரவற்ற உணர்வும் சுகமான உணர்வும் இருப்பதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். இது மற்ற வழக்கமான நாட்களில் தெளிவாகத் தெரிவதில்லை.

உலகெங்கிலும் உள்ள எல்லா கலாச்சாரங்களிலும், ஒரு நபர் அவரின் இதயத்தின் தரத்தால் விவரிக்கப்படுகிறார்: “ஓ, அவர் அத்தகைய கனிவான மனிதர்,” “அவள் மிகவும் அன்பானவள்,” அல்லது “அவர்கள் கடினமான இதயமுள்ளவர்கள்.” எனவே, நீங்கள் ஒரு நபரின் இயல்பு அல்லது நடத்தையை மாற்ற விரும்பினால், அந்த மாற்றம் உண்மையில் எங்கு செய்யப்படவேண்டும்? பதில் தெளிவாகத் தெரிகிறது: இதயம்தான். அதனால்தான் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம், யோகப் பிராணாஹுதி எனப்படும் ஒரு தனித்துவமான மற்றும் பண்டைய நுட்பத்தின் உதவியுடன், இதயத்தில் தியானம் செய்யப் பரிந்துரைக்கிறது. யோகப் பிராணாஹுதியைப் பற்றியும் அதன்

பயன்களைப் பற்றியும் கூடுதல் விவரங்களை கீழே உள்ள இணையதளத்தில் காணலாம். https://www.heartfulnessmagazine.com/transmission/

டெர்ராப்ளூ XT (Terrablue XT) யுடனான முன்னோடி ஆராய்ச்சியின்போது, உடலின் உடலியல் செயல்பாடுகளை பதிவு செய்யும் ஒரு சாதனத்தின் உதவியுடன், ஒரு நபர் தூக்கம், ஓய்வு, அமைதி அல்லது தியானம் போன்று பல்வேறு செயல்களில் ஈடுபடும்போது, யோகப் பிராணாஹுதியின் ஓட்டத்தை ஆய்வு செய்தோம். தியான நிலையில், இரு நபர்களிடையே எந்த விதமான உடல் ரீதியான தொடர்பும் இல்லாத போதிலும், பயிற்றுநரின் இதயத்திற்கும், பரிமாற்றத்தை பெறுபவருக்கும் இடையே, நிச்சயமாக ஆற்றல் ஓட்டம் இருப்பதை எங்கள் கண்டுபிடிப்புகள் காட்டுகின்றன. இதுபோன்ற ஒவ்வொரு தியானத்தின் போதும், டெர்ராப்ளூ சாதனம், இதயத் துடிப்பு மாறுபாடு மற்றும் கால்வனிக் தோல் எதிர்ச்செயலில், நேர்மறையான மாற்றத்தை பதிவு செய்தது. இது, தியானம் செய்யும் மக்கள், அமைதியான மற்றும் நிதானமான ஆழ்ந்த நிலையில் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நுட்பங்களைத் தொடர்ச்சியாக, நீண்ட காலம் கடைப்பிடித்ததின் விளைவாக, பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் இயல்பிலும், சுற்றியுள்ள சூழலிலும் ஆழமான மாற்றங்கள் இருப்பதை மீண்டும் மீண்டும் பகிர்ந்துள்ளர்கள். இந்தக் கட்டுரைகளில் சிலவற்றை நீங்கள் இங்கே படிக்கலாம்: https://heartfulness.org/in/humans-of-heartfulness/

இதயத்தின் விவேகம், ஒரு பண்டைய அறிவியல் ஆகும். எல்லா கலாச்சாரங்களிலும் உள்ள மாந்திரிகர்கள் அல்லது பெரியோர்கள், பருவம் அல்லது வானிலை மாற்றங்களை கணித்தல், பிறப்பு மற்றும் இறப்பை முன் அறிவித்தல், மற்றும் குணப்படுத்துதலுக்கும் உயிர்ச்சக்திக்கும் இயற்கையின் வளங்களை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுதல் போன்றவைகளுக்கு, தங்கள் உள்ளுணர்வைப் பயன்படுத்துவதில் வல்லவர்களாக இருந்தார்கள். இன்றும் கூட, உலகெங்கிலும் உள்ள தொன்மையான பழங்குடியினர், இதயத்தின் இரகசியத் திறனை கண்டறிந்து பயன்படுத்தும் கலையை, நன்கு அறிந்திருக்கிறார்கள். அவை, நவீனகால விஞ்ஞான சமூகத்திற்கு அணுக முடியாதவையாகவும், புரிந்துகொள்ள முடியாதவையாகவும் தோன்றக்கூடும். இந்த சிறிய, எளிய உறுப்பு குறித்து, நிச்சயமாக இன்னும் நிறைய ஆராய்ச்சி செய்யப்பட வேண்டும், ஏனெனில் இதயம், வெறுமனே இரத்தத்தை செலுத்தும் ஒரு உடல் உபகரணம் அல்ல என்பதையும், புலப்படுவது அல்லது தெளிவாகத் தெரியக் கூடியது என்பதற்கும் அப்பாற்பட்டு, இன்னும் நிறைய இருக்கிறது என்பதையும் நான் நம்புகிறேன். வாழ்க்கை, மரணம் மற்றும் ஒருவேளை அதற்கு அப்பாலுக்கும்கூட, இது திறவுகோலாக இருக்கலாம்.

செயலில் எண்ணம்

தலைமைப்பண்பு என்பது
பரிவுணர்வைப் பற்றியதாகும்.
மக்களுடன் தொடர்பு கொண்டு,
தன்னை அவர்களோடு
இணைத்து, அவர்களின்
வாழ்க்கைக்கு எழுச்சியூட்டி,
மேம்படுத்துவதுதான் ஒரு
தலைவனின் திறமையாகும்.

ஓப்ரா வின்ஃப்ரே

இதயபூர்வ யுக்திவல்லுநர்

பகுதி 1

ரவி வெங்கடேசன், யுக்தியை உருவாக்குவதில் உணர்வுறுநிலையின் பங்கு, மற்றும் உணர்வுறுநிலையின் விரிவாக்கத்தின் மூலம் இந்த உள்ளாற்றலை செயல்முனைப்புடன் எவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்வது என்பதைப் பற்றி ஆராயும், 2020-ஆம் ஆண்டிற்கான ஒரு புதிய கட்டுரைத்தொடரைத் தொடங்குகிறார்.

ஒரு தொழிற்கல்லூரி மாணவனாக, யுக்தி என்னும் பாடத் தலைப்பு, மற்ற அனைத்தையும்விட கவர்ந்திழுக்கும் விஷயமாக இருப்பதைக் கண்டேன். அது, உயரிய உருமாற்றத் திறன்களை வழங்கக்கூடிய ஆற்றலைக் கொண்டிருந்தது. யுக்திகள் மற்றும் யுக்திவல்லுநர்கள் பற்றிய ஆய்வு, மனித நாகரிகத்தில் ஏற்பட்ட பெரும் நிலைமாறுபாடுகளும் மாற்றங்களும், பல தருணங்களில், தமது சமகாலத்திய அரசர்கள், தளபதிகள் மற்றும் தலைவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கிய ஆண்கள் மற்றும் பெண்களால்தான் உருவாக்கப்பட்டன என்பதையே குறிப்பதாகத் தோன்றுகிறது.

இந்த யுக்திவல்லுநர்கள், மிகச்சிறந்த சிந்தனையாளர்களாக, பகுப்பாய்வாளர்களாக, தொலை நோக்குப்பார்வை கொண்டவர்களாக இருந்ததோடு, மிக உயரிய உள்ளுணர்வுத் திறன் மற்றும் அகத்தூண்டுதலுக்கான அணுகுமுறையைப் பெற்றிருந்தவர்களாகவும் விளங்கினர். அவர்கள் பல்வேறு துறைகளிலிருந்து வந்திருப்பினும், சன் ஸு (Sun Tzu), கௌடில்யர் (Kautilya) மற்றும் மாக்கியவல்லி (Machiavelli) போன்று, அநேக யுக்திவல்லுநர்கள் பாரம்பரியமாக இராணுவ மற்றும் அரசியல் ஆலோசகர்களாகவே இருந்தனர். புராதன சம்பிரதாயப்படி, இவர்கள் விசித்திரமான சக்திகள் கொண்டவர்களாகவும், பாரம்பரிய அறிவிற்கு அப்பாற்பட்ட ஆதாரங்களை அணுகக்கூடியவர்களாகவும் கருதப்பட்டனர். உதாரணமாக, பழங்குடி கலாச்சாரத்தின் மந்திர சூனிய மதகுருக்களைக் (Shamans) கூறலாம்.

நவீன காலங்களில், அரசியல் மற்றும் இராணுவத்துடன்கூட, தொழில்சார் உலகிலும், யுக்திவல்லுநர்கள் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றனர். மேலும், கடந்த முப்பது ஆண்டுகளில் தலைமை யுக்தி அதிகாரியின் பங்கு, முக்கியத்துவம் பெற்றிருக்கிறது.

“ஒரு சிறந்த தலைமை யுக்தி அதிகாரியை உருவாக்குவது எது” என்ற ஹார்வர்ட் தொழில்துறை மறு ஆய்வு (Harvard Business Review) கட்டுரை ஒன்றில், யுக்திவல்லுநர்களின் ஒரு சில முன்மாதிரிகளை கட்டுரை ஆசிரியர்கள் விவரிக்கின்றனர். இவை அவர்களின் பங்கைப் பற்றிய பின்வரும் சிறந்ததொரு கண்ணோட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன:

1. கட்டிடக் கலைஞர்கள், தொழிற்துறை மாற்றங்களைக் கவனித்து, தமது நிறுவனத்தின் அனுகூலத்திற்கான ஆதாரத்தைப் புரிந்துகொள்கின்றனர்.

2. தொலைநோக்குப் பார்வையாளர்கள், எவ்வாறு போக்குகளை முன்னரே கணித்து, புதுமை படைப்பது என்று அறிந்துவைத்துள்ளனர்.

3. கணக்கீட்டாளர்கள், நீண்டகால திட்டமிடுதலுக்கான போக்குகளை கவனித்து, தொலைதூர எதிர்காலத்தின் மீது தமது பார்வையை செலுத்துகின்றனர்.

4. ஆயத்தப்பணி மேற்கொள்வோர், நிறுவனம் முழுவதையும் சீரமைக்கின்றனர்.

5. நிதி மேலாளர்கள், நிறுவனத்தின் முதலீடுகளை முடிந்த அளவு அனுகூலப்படுத்திக்கொள்கின்றனர்.

கிடைக்கப்பெற்றுள்ள தகவல்களையும் கூர்நோக்குகளையும் ஒன்றிணைத்து, முடிந்த அளவு அனுகூலமான தேர்வுகளை செய்தல் என்ற கருத்துதான் இந்த எல்லா முன்மாதிரிகளுக்கும் பொதுவானதாக இருக்கிறது.

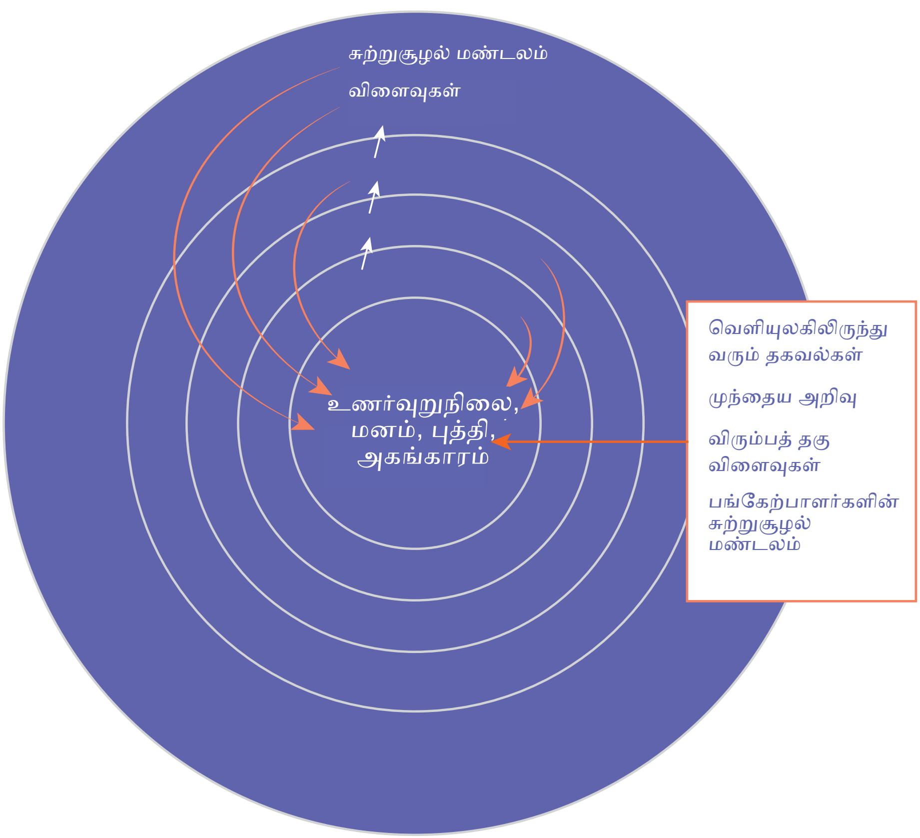
இது ஒரு பெரிய கேள்வியை எழுப்புகிறது: இத்தேர்வுகள் யாருக்கு மிக அனுகூலமானவையாக இருக்கும்?

இதற்கான வழக்கமான பதில் யுக்திவல்லுநர் பணிபுரியும் நிறுவனம் அல்லது சமூகம் அல்லது நாடு என்பதேயாகும்.

தகவல்களை ஒன்றிணைத்து தேர்வுகளை செய்வதே யுக்தியாகும். இத்தேர்வுகள், நமது முழு சுற்றுசூழல் மண்டலத்தையும் பாதிக்கும் விளைவுகளை கொண்ட பலன்களை தொடர்ந்து உருவாக்கவல்லது.

கடந்த காலத்திலிருந்து, முன்னணி யுக்திவல்லுநர்களின் வாழ்க்கையை ஆழ்ந்து பார்க்கையில், வெற்றி-தோல்வியின் ஒரு கலவையை நாம் காண்கிறோம். மேலும் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும், *தாங்கள் யாருடைய நலனிற்காகப் பணிபுரிந்தனரோ, அவர்களைப் பற்றிய தமது உணர்வுறுநிலையின்* அடிப்படையில் விளைபயன்களை முடிந்த அளவு அனுகூலமாக்கிக்கொள்ளும் பொருட்டே தேர்வுகளை செய்தனர் என்பதைக் குறிக்கும் பாங்குகளையும் நாம் காணலாம். பல தருணங்களில், தமது சூழ்மண்டலத்தைப் பற்றிய அவர்களது புரிதலானது, எவ்வாறு இருந்திருக்கலாமோ

இதயபூர்வ யுக்திவல்லுநருக்கான கட்டமைப்பு



அல்லது இருந்திருக்கவேண்டுமோ அதைவிட குறுகியதாகவே இருந்தது; இது பலன் குன்றிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தியது. சில நேரங்களில் அவர்கள் நீண்டகாலத்திற்கு ஏற்றதாக அல்லாமல் குறுகிய காலத்திற்கு மட்டும் சிறப்பாக விளங்கும் தேர்வுகளை செய்தனர். மற்ற நேரங்களில் அவர்களது தேர்வுகள், பங்கேற்பாளர்களின் ஒரு தொகுதியினருக்கு சிறப்பானவையாகவும், பிறருக்கு அவ்வாறு அல்லாமலும் இருந்தன. பல தருணங்களில், மிகச் சிறந்த யுக்திவல்லுநர்கள்கூட, சரியான சிந்தனை மற்றும் சரியான புரிதல் இல்லாமையை பிரதிபலித்தினர். சில நேரங்களில் அவர்கள் நேர்மை குன்றியவர்களாய், நெறிமுறையற்ற அல்லது ஒழுக்கமற்ற தேர்வுகளை செய்தனர்; அவை, காலப்போக்கில் அவர்களையே தாக்குவதற்கு, திரும்ப வந்தன. இந்த யுக்திவல்லுநர்களின் மனநிலை, ஒருவர் வெல்வதும் வேறொருவர் வீழ்வதுமானதொரு வெற்றி-தோல்வி அணுகுமுறையால் ஆதிக்கம் செலுத்தப்பட்டுவந்தது. இதற்குக் காரணம், பங்கேற்பாளர்களின் சூழ்மண்டலமென அவர்கள் எதைக் கருதினரோ அதைப்பற்றிய தவறான புரிதலேயாகும்.

இறுதியில், யுக்திகளை உருவாக்கும் பொருட்டு யுக்திவல்லுநர் தனது மனம் சார்ந்த திறன்களைப் பயன்படுத்துகிறார். உணர்வுறுநிலையே இத்திறன்களின் ஆணிவேராகும் - மனம், புத்தி மற்றும் அகங்காரம் ஆகியன மற்ற பெரும் அங்கங்களாகும்.

ஆகையால், மேம்பட்ட யுக்திகளை உருவாக்க நாம் எவ்வாறு இத்திறன்களுக்கு மெருகேற்ற முடியும்?

சீரிய சிந்தனை, சரியான புரிதல், மற்றும் மிக உயரிய நெறிமுறை மற்றும் ஒழுக்க தரநிலைகளைப் பிரதிபலிக்கும் ஓர் அணுகுமுறையை ஊக்குவிக்கும் ஓர் உணர்வுறுநிலையை நாம் எவ்வாறு நிலைநாட்டுவது?

சீரானதொரு விதத்தில், அனைவருக்கும் ஏற்ற மிகச்சிறந்த விளைபயன்களைத் தரும் யுக்திகளை எப்போதும் உருவாக்கும் யுக்திவல்லுநர்களாக நம்மால் ஆக முடியுமா?

மிகச் சிறந்த யுக்திவல்லுநராக ஆகும் பொருட்டு, உணர்வுறுநிலையின் விரிவாக்கத்தைப் பயன்படுத்தும், ஒரு இதயபூர்வ யுக்திவல்லுநரின் முன்மாதிரியை உருவாக்குவதன் மூலம், இக்கட்டுரைத் தொடரில் இக்கருத்துக்களை நாம் ஆராயலாம்.

வெளியுலகிலிருந்து வரும் உள்ளீடுகள் நமது உணர்வுறுநிலைக்கு ஊட்டம் அளிக்கின்றன. நாம் உருவாக்கும் யுக்திகள் நாம் செய்யும் தேர்வுகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன; இவை, விளைபயன்களை உருவாக்கும் தொடர்விளைவுகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. இவ்விளைபயன்கள், நாம் அங்கமாக இருக்கும் அந்த சூழ்மண்டலத்தை உருமாற்றுகின்றன. இவையனைத்தும் நமது உணர்வுறுநிலையை மாற்றியமைக்கும் உள்ளீடுகளாக ஆகி, நமது யுக்திகளை மேலும் பாதிக்கின்றன.

அடுத்த சில கட்டுரைகளில், உணர்வுறுநிலையை எவ்வாறு புரிந்துகொண்டு, அதை அனைவருக்கும் ஏற்ற மிகச்சிறந்த யுக்திகளை உருவாக்கப் பயன்படுத்துவது என்பதைப் பற்றி நாம் ஆராயலாம்.

உள்முகப் பார்வை

அமைதி ஏற்படுவதற்கு
சிறிதளவேனும் வாய்ப்பு
உண்டானால், அதற்கு
மிக முக்கியமான, பேணி
வளர்க்கக்கூடிய பண்பு
பரிவுணர்வேயாகும்.

அருந்ததி ராய்

பரிவுணர்வின் வேர்கள்

(பாகம் -1)

2019ம் ஆண்டு ஐஸ்லாந்தில் உள்ள ஸ்பிரிட் ஆஃப் (Spirit of Humanity Forum), ஹ்யுமானிடி ஃபொரம் எனப்படும் மனிதநேய சக்தி மன்றத்தில் மேரி கார்டன் என்பவரை, ஜூடித் நெல்சன் பேட்டி கண்டார். பாகம்-1ல், மனித உறவுகளைப் பேணுவதில் பரிவுணர்வு எத்தனை முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக உள்ளது என்பதைப் பற்றிய தனது உலகளாவிய பார்வையையும், மேலும் பள்ளி மாணவர்களிடையே பரிவுணர்வை வளர்க்கும் பொருட்டு, 'பரிவுணர்வின் வேர்கள்' என்ற பெயரில் நடத்தி வரும் நிகழ்ச்சிக்கான அடித்தளத்தை எவ்வாறு உருவாக்கியது என்பதையும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

கே: இதில் என்னை இணைத்துக்கொண்டதற்கு நன்றி மேரி. உங்களுடைய பணி பரிவுணர்வுடன் தொடர்புடையது என்பதால் நான் உங்களிடம் முதலில் பரிவுணர்வு பற்றி கேட்கலாமா? உங்களுடைய பணியைப் பற்றி எனக்கு இன்னும் கொஞ்சம் சொல்ல முடியுமா?

எனது புரிதலில் பரிவுணர்வு என்பது, பிறருடன் சேர்ந்து உணரும் திறன் என்பதாகும், அவர்கள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது மட்டுமல்லாமல் , அவர்களுடன் சேர்ந்து உணர்வதற்கான திறனை பெற்றிருப்பதாகும். பரிவுணர்வு என்பது மனிதனாக இருப்பதற்கான முதலிட பண்பு என்று நான் நினைக்கிறேன்.

வாழ்க்கையின் தொடக்கத்திலும் , குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்குமிடையிலான அன்பான உறவுமுறையிலும், பரிவுணர்வு வளர வேண்டும்

இதை நாம் இந்த உலகில் மிக குறைவாகவே கொண்டிருக்கிறோம் மேலும் இது குறைந்து கொண்டே வருகிறது. நான் பரிவுணர்வின் மீது கவனம் செலுத்துகிறேன் ஏனெனில் இந்த உலகில் கொடூரம், இனவெறி, வன்முறை, இனப்படுகொலை மற்றும் இது போன்ற பல பயங்கரங்கள் நடைபெறுவதற்கு முக்கியகாரணியாக இருப்பது பரிவுணர்வின்மையே ஆகும்.

வெகு நாட்களுக்கு முன்பே என்னுடைய வேலை இது என்பதை தீர்மானிப்பதற்கான ஒரு விஷயம் கிடைத்தது அது என்னவென்றால் வாழ்க்கையின் தொடக்கத்திலும் , குழந்தைகளுக்கும் பெற்றோருக்குமிடையிலான அன்பான உறவுமுறையிலும், பரிவுணர்வு வளர வேண்டும் என்பது தான் அது. எனவே, குழந்தைப் பருவத்தில் பரிவுணர்வை அதிகரிக்கச் செய்வதே நம் பணியாகும். குழந்தையின் முதல் வருடத்தில் பெற்றோருக்கும், குழந்தைகளுக்குமிடையே உள்ள அன்பான உறவை

வகுப்பறைக்குக் கொண்டு வருவதன் மூலம், இதனைச் செய்கிறோம்.

பரிவுணர்வின் வேர்கள் (ரூட்ஸ் ஆஃப் எம்பத்தி) எனும் நிகழ்ச்சியில், பள்ளிக்குழந்தைகள் ஒரு பச்சை விரிப்பைச்சுற்றி அமர்ந்து கொள்வர். அவர்களோடு ஒரு தாயும் அவளது குழந்தையும் மற்றும் ஒரு பயிற்றுநரும் இருப்பர். பள்ளிக்குழந்தைகள் பார்க்க மாட்டார்கள் ஆனால் என்ன நடக்கிறது என்பதை தெரிந்துகொள்ளும்படியான பாடத்திட்டம் ஒன்று உள்ளது. குழந்தையின் நோக்கங்களையும், உணர்வுகளையும் கவனிக்க, மாணவர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கப்படும். இங்கு நாம் பேசிக் கொண்டிருப்பது நடப்பதற்கும் பேசுவதற்கும் பழகாத ஆனால் மிக நன்றாக கருத்துப்பரிமாற்றம் செய்யும் இரண்டு முதல் நான்கு மாதங்களே ஆன குழந்தையை பற்றியதாகும். அதை பார்க்கும் பெற்றோர்களை ஆனந்தக் கண்ணீர் சிந்த வைத்து, கீழ்ப்படிய வைத்து விடும். குழந்தைகளால்

குழந்தைகள் கனிவாகவும் பிறர் நலத்தை எண்ணுபவராகவும் ஒத்துழைப்பு தருபவராகவும் அக்கறையுடையவர்களாகவும் இருப்பதை நாம் விரும்புகிறோம்.. பரிவுணர்வின் வேர்கள் மூலம் குழந்தைகள் அவ்வாறே இருக்கிறார்கள்.

நீங்கள் உங்களை நேசிக்கவில்லை என்றால், உங்களின் மீது பரிவுணர்வு இல்லையென்றால், பிறரை நேசிக்கவோ அல்லது பிறரின் மீது பரிவுணர்வு கொள்ளவோ முடியாது.

உண்மையாகவே தொடர்பு கொள்ள முடியும். குழந்தைகள் எவ்வாறு உணர்கிறார்கள் என்பதை மாணவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள் மேலும் தங்களது உணர்ச்சிகளை பற்றியும் கற்றுக்கொள்வார்கள். மாணவர்களிடம், “நீங்கள் குழந்தையைப் போல் எப்போது உணர்ந்தீர்கள்?” என்று கேட்பதே, ரூட்ஸ் ஆஃப் எம்பத்தி பயிற்றுநரின் பணியாகும்.

இந்த நிகழ்ச்சி, கல்வியாண்டு ஒன்றில் 27 வகுப்புகளை கொண்டது.

தாயும் அவரது குழந்தையும் மாதத்திற்கு ஒருமுறை வருவார்கள். நிகழ்ச்சிக்கு ஒரு வாரம் முன்பே முன்னேற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு நிகழ்ச்சி முடிந்த பின்னர், அடுத்து வரும் வாரம் அதைப்பற்றி சிந்தித்துப் பார்க்கச் சொல்வோம். வெவ்வேறு வயது குழந்தைகளுக்கு ஏற்ப மாறுபட்ட பாடத்திட்டங்கள் உள்ளன. பள்ளிகுழந்தைகள் எவ்வாறு தங்களது பரிவுணர்வை வளர்த்துக்கொள்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பரிவுணர்வு அதிகரிக்கும்

வாழ்க்கையின் ரகசிய சுவையூட்டியைப்போன்ற பரிவுணர்வு கிட்டத்தட்ட அனைத்தையும் குணப்படுத்தக்கூடியது.

போது, மாணவர்களிடம் முரட்டுத்தனம் குறைந்து, சமூக நன்மைக்கான மனோபாவம் அதிகரிக்கிறது என்பதைக் காட்டும் பல ஆராய்ச்சிகள், எங்களிடம் உள்ளன. குழந்தைகள் கனிவாகவும் பிறர் நலத்தை எண்ணுபவராகவும் ஒத்துழைப்பு தருபவராகவும் அக்கறை உடையவர்களாகவும் இருப்பதை நாம் விரும்புகிறோம்.. பரிவுணர்வின் வேர்கள் மூலம் குழந்தைகள் அவ்வாறே இருக்கிறார்கள்.

கே: உண்மையில் நல்லிணக்கம் என்ற தலைப்பை பற்றி விவாதித்திக்கொண்டிருக்கும் இந்த அமைப்பில் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். நல்லிணக்கத்திற்கும், பரிவுணர்விற்கும் ஏதேனும் தொடர்பு இருக்கிறதா?

மே. கா: நல்லது, நல்லிணக்கம் மிகவும் அழகான வார்த்தை. நல்லிணக்கத்திற்கு இசை சார்ந்த

நாம் வளர்வதற்குத் தேவையான குணநலன்கள் மற்றும் பண்புகள் பற்றி சிந்திக்கும்போது, பிறரை நேசிக்கும் திறனை அளிக்கக்கூடிய சுயஅன்பு உண்மையிலேயே நமக்கு நிறைய தேவைப்படுகிறது.

குறிப்பு ஒன்று உள்ளது. ஆனால் உண்மையில் இது ஒரு கூட்டு சொல். பிரபஞ்சம் முழுவதும் இணக்கமாக உள்ளது, மற்றும் சமநிலையில் உள்ளது. பச்சிளம் குழந்தை புதிதாய் பூமியில் பிறந்தவுடன் அது குழம்பி நிலை தடுமாறுகிறது. பின்பு, பெற்றோரின் மூலமாக, (பொதுவாக தாய் மூலமாக) தன்னுடைய உணர்வுகளை ஒருங்கிணைத்து, இணக்கமாக இருப்பதற்கும், பெற்றோருடன் இணைந்திருப்பதற்கும் ஒரு வழியைத் தேடுகிறது. ரூட்ஸ் ஆஃப் எம்பத்தியின் அமைப்பில், பெற்றோருடன் கூடிவாழும் உறவுமுறை இசைவித்தல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதாவது குழந்தையின் மீது பெற்றோரின் பிணைப்பு மற்றும் இசைவைக்குறிக்கிறது. இங்கே நாம் நல்லிணக்கத்தைப் பற்றி, அதாவது ஒருவர் மற்றொருவரோடும், பிரபஞ்சத்தோடும், மற்றும் அமைதி பற்றிய கருத்துக்களோடும் இசைவது பற்றி நாம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். எனவே, "நல்லிணக்கம்" என்ற வார்த்தையை நான் மிகவும் விரும்புகிறேன்.

நீங்கள் சிந்தித்தபடி பறவையின் ஒலியைக் கேட்கும் போதும், இலைகளின் சலசலப்பை அல்லது கடல் அலைகளை கேட்கும் போதும், நீங்கள் மிக எளிதாக உங்களது இதயத்துடிப்பையும் உங்களது மொத்த புலனுணர்வுகளையும் இயற்கையுடன் நல்லிணக்கமாக இருக்கும்படி சமன்செய்துகொள்ள முடியும். உலகத்துடன் இணக்கமாக இருப்பதை விட அதை நாம் மிக எளிதாகச் செய்கிறோம்

கே. இந்த அமைப்பினால் வடிவமைப்பட்ட பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு இன்றைய காலகட்டத்தில் குழந்தைகளுக்கு எது தேவை என, உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொண்டால் நீங்கள் என்ன சொல்வீர்கள்?

மே. கா: .இந்த அமைப்பினால் வடிவமைக்கப்பட்ட பண்புகள், அடிப்படையான மனிதப் பண்புகள் என்று நான் நினைக்கிறேன். மக்களின் அங்கீகாரம் மற்றும் மாற்றமுடியாத உரிமைகள், தனிமனித கௌரவம், மற்றும் பங்களிப்பு ஆகியவை . இங்கு வரும் மக்கள், பொதுவாக ஒரு நோக்கத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள். அவர்களுக்கு பல வழிகள் இருக்கக்கூடும். ஆனால், அனைத்து நிலைகளிலும் அமைதியுடன் சேர்ந்து வாழவேண்டும் என்பதே அடிப்படையாக இருக்கும். பரிவுணர்வின் வேர்கள் பணியில், உண்மையில் குழந்தைகள் தங்களது வாழ்க்கையில் சமநிலை உணர்வைக் கண்டறிய நாங்கள் உதவுகிறோம். முதலாவதாக அவர்கள் தங்களை நேசிக்கிறார்கள் மதிக்கிறார்கள் மேலும் சுயபரிவுணர்வு கொள்கிறார்கள். ஏனென்றால், நீங்கள் உங்களை நேசிக்கவில்லை என்றால், உங்களின் மீது பரிவுணர்வு இல்லையென்றால், பிறரை நேசிக்கவோ அல்லது பிறரின் மீது பரிவுணர்வு கொள்ளவோ முடியாது. இந்த உலகில் பரிவுணர்வின்மையாலும் அது குறைந்து கொண்டே வருவதாலும் உள்ள பிரச்சினை என்னவென்றால் அது தலைமுறையாக தொடரக்கூடியதாக மாறிவிடும். ஏனென்றால், ஒரு சிறு குழந்தை, பெற்றோர்களால் பரிவுணர்வுடன் வளர்க்கப்படவில்லை யென்றால், மற்றும் பெற்றோர்கள், குழந்தையின் தேவைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அதை இசைவுடன் பூர்த்தி செய்ய வில்லையென்றால், மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கோ, அவர்களிடம் பரிவுணர்வு கொள்வதற்கோ, தேவையான திறமையை குழந்தை வளர்த்துக் கொள்ளாது.

எனவே, 'பரிவுணர்வின் வேர்கள்'என்பது உண்மையில் இந்த வன்முறையின் சுழற்சி, மற்றும் வளர்ப்புமுறை குறைபாடு போன்றவற்றை சரிசெய்வதாகும். இந்த உலகில் நமக்கு தேவையான அடிப்படை மனித பண்பு பரிவுணர்வு என்று நான் நினைக்கிறேன். அது உங்களிடம் இருந்தால் நேர்மை, மரியாதை போன்றவை அதிலிருந்து வெளிப்படும். 'பரிவுணர்வின் வேர்கள்'வகுப்பறையில் உள்ள சிறு குழந்தைகளிடம். "ஆகவே, குழந்தை ஹென்றி வளர்ந்து பள்ளிக்கு வரும்போது, "நீ விளையாடக் கூடாது" என யாராவது சொன்னால் நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்?" என கேட்போம். உடனே குழந்தைகள், யாராவது தங்களது குழந்தையிடம் இவ்வாறு சொல்ல முடியுமா என மாணவர்கள் அதிர்ச்சிஅடைகிறார்கள். அவர்கள் அனைவரும் அக்குழந்தையை நேசிக்கிறார்கள். குழந்தையின் பாதிப்பை மற்றும் மனிதநேயத்தை அவர்கள் காண்கிறார்கள். அந்த ஆண்டில், அவர்களின் பாதிப்பு மனிதநேயம்

மற்றும் அவர்களின் வலிமை ஆகியவற்றை கண்டு கொள்கிறார்கள். அதன்பிறகு அவர்கள் மனிதநேயம் மற்றும் பிறரின் வலிமையைக் காண்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையின் ரகசிய சுவையூட்டியைப்போன்ற பரிவுணர்வு கிட்டத்தட்ட அனைத்தையும் குணப்படுத்தக்கூடியது. நம்மால் சிறிது பரிவுணர்வுடன் இருக்க முடிந்தால், அது ஒரு பொன்னான விதியைப் போன்றது. யாராவது எப்படி உணர்வார்கள் என்பதை புரிந்து கொண்டுவிட்டால் நீங்கள் ஏன் அவர்களை காயப்படுத்தவோ ஒதுக்கிவைக்கவோ அல்லது என்னை விட சிறியவன் என சிறுமைப்படுத்தவோ போகிறீர்கள்?

ஒருவரையொருவர் மனிதாபிமானமற்ற வகையில் நடத்துவது மற்றும் "உங்கள் வேறுபாடு உங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததாக ஆக்குகிறது" என்று கூறி அவர்களை ஒதுக்குவது போன்ற சாத்தியக்கூறுகளை பரிவுணர்வு நீக்குகிறது. பரிவுணர்வின் வேர்களில் நாங்கள் வேற்றுமைகளை கொண்டாடுகிறோம். அது காண்பதற்கான ஒன்று அல்ல, அது பொதுவான கலாச்சாரம், மொழி அல்லது அளவு இது போன்ற எதுவாக இருந்தாலும் பொதுவான வேறுபாடு எதுவும் இல்லை .

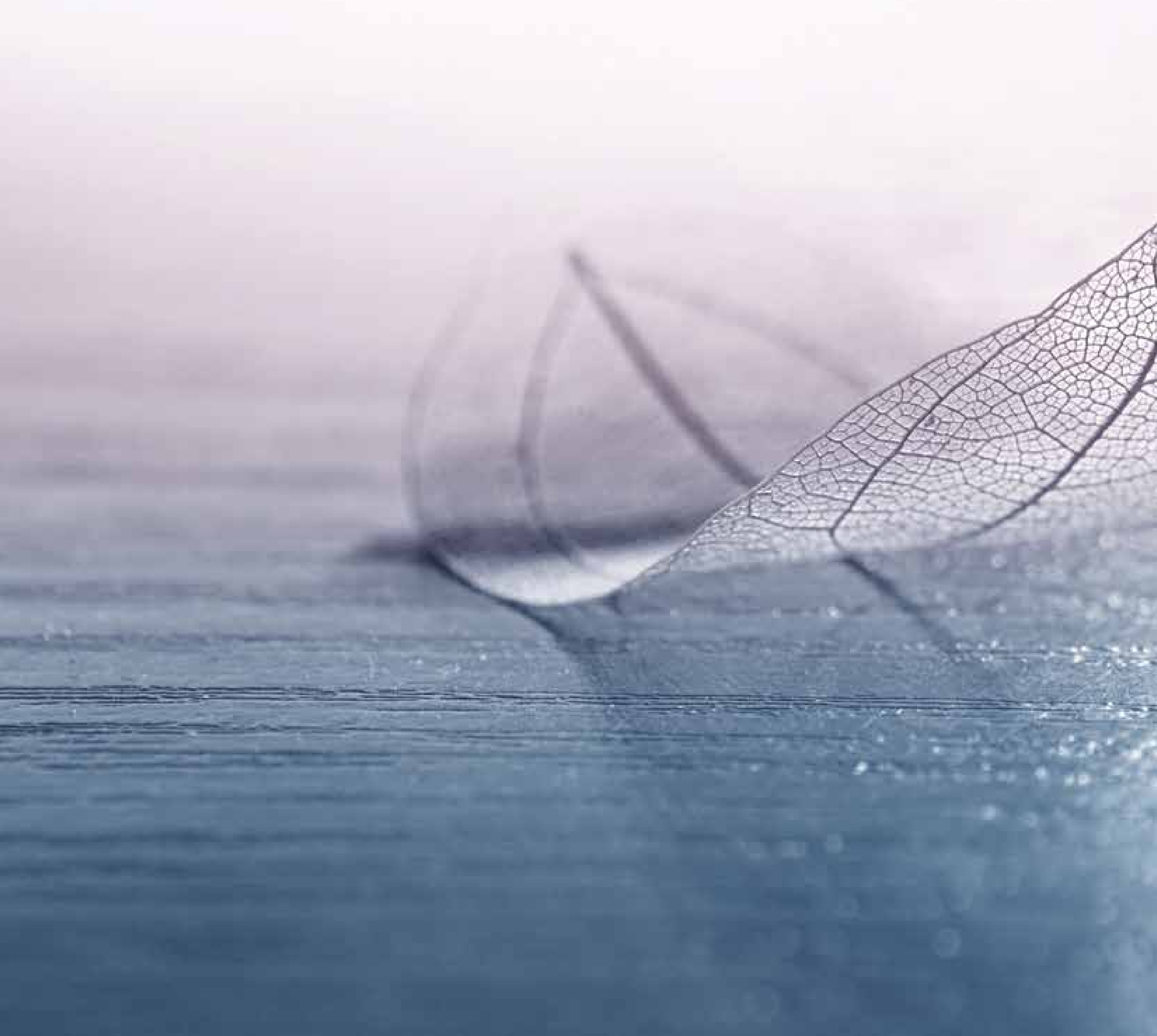
நாம் உள்ளார்ந்த மனோபாவத்தின் வித்தியாசத்தைப் பற்றி பேசுவோம். ஒரு குழந்தை, உலகத்தை பல வழிகளில் காணும் ஒரு முன்னோக்குப் பார்வையுடன் இந்த உலகிற்கு வருகிறது. சில குழந்தைகள், மிகவும் தீவிரமாக மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமாக எதிர்வினையாற்றுகின்றன. மிகவும் தீவிரமான குழந்தையை வளர்ப்பது மிகவும் கடினம். வகுப்பறையில் மிகவும் தீவிரமான ஒரு குழந்தைக்கு கற்பிப்பது மிகவும் கடினம். ஏனென்றால், அவர்கள் அதிகம் எதிர்வினைபுரிவார்கள். அவர்கள் நிதானத்தை எளிதில் இழந்து விடுவார்கள், அவர்கள் ஏமாற்றம் அடையும்போது மிக அதிகமாக எதிர்வினைபுரிவார்கள். இதனை ஒரு சிறிய குழந்தை செய்தால் யாரும், “நீ மோசமான குழந்தை”என கூறமாட்டார்கள். “உனது அறைக்குப் போ“ என யாரும் கூறமாட்டார்கள்.

பெரிய உணர்வுகளை குழந்தை சமாளிக்கக் கற்பதற்கு அனைவரும் உதவுவார்கள். இது அனைவரையும் மென்மையாக்கி, “ஆஹா, நானும் அச்சிறுகுழந்தை போலத்தான் உள்ளேன், நான் மிகுந்த உணர்ச்சி வசப்பட்டால், அது பெரிய தார்மீகக் குறையல்ல, அது தான் நான்” என்பதை உணரச்செய்யும். ஆசிரியர், பெற்றோர், மற்றும் வழிகாட்டிகளின் பணி என்னவென்றால், குழந்தைகள் தங்களை யார் என்று புரிந்து கொண்டு, இந்த உலகில் வாழ உதவி செய்வதே ஆகும். அவர்களின் உணர்ச்சிகளை நசுக்காது, அவர்களது எதிர்வினைகளை புரிந்து கொள்ள உதவுவதே ஆகும். எனவே, நாம் வளர்வதற்குத் தேவையான குணநலன்கள் மற்றும் பண்புகள் பற்றி சிந்திக்கும்போது, பிறரை நேசிக்கும் திறனை அளிக்கக்கூடிய சுயஅன்பு உண்மையிலேயே நமக்கு நிறைய தேவைப்படுகிறது..

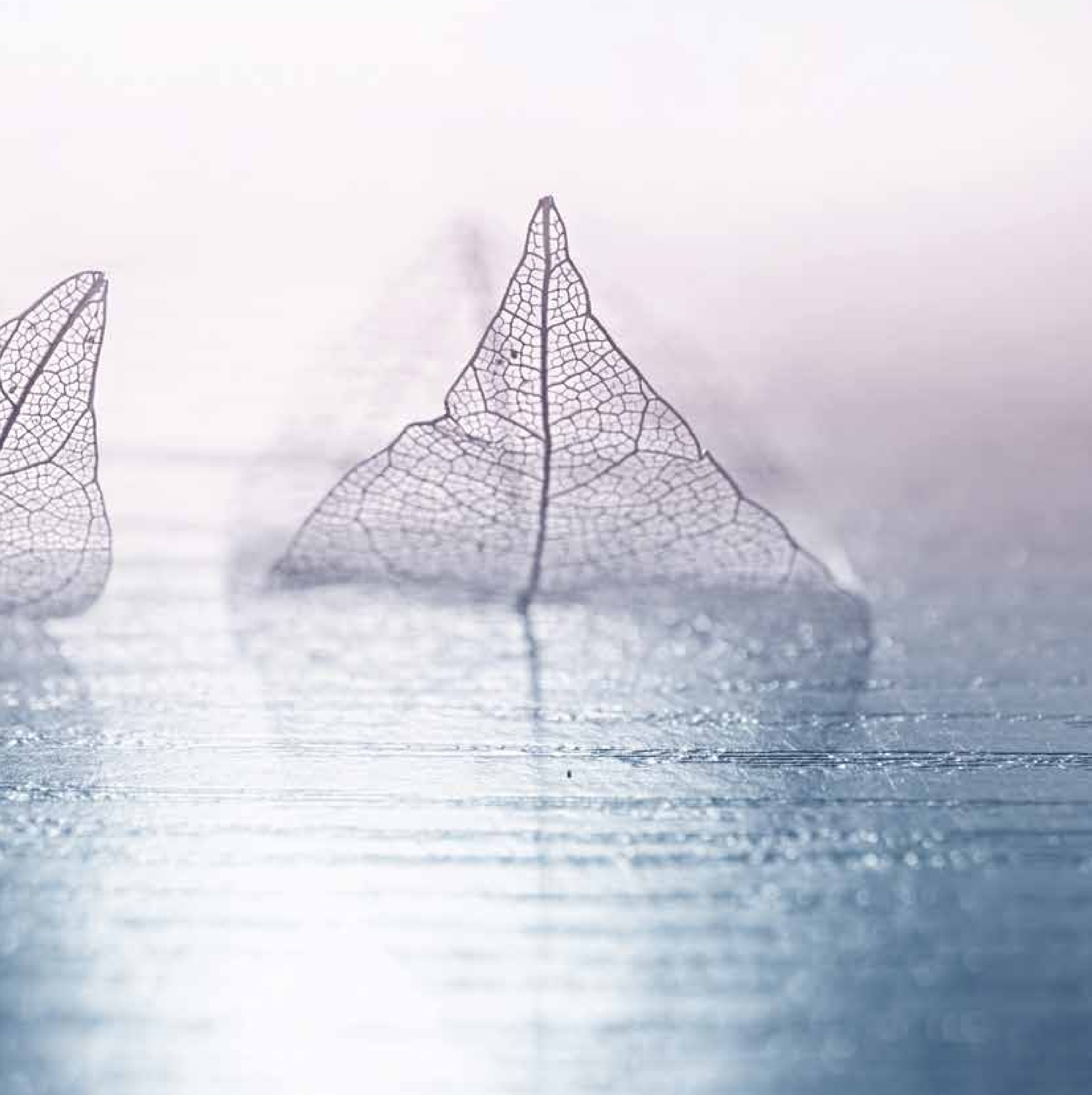
தொடரும்...

எது உங்களை பாதிப்படைய
வைக்கிறதோ, அதுவே
உங்களை வசீகரமாகவும்
ஆக்குகிறது.

ப்ரேன் ப்ரௌன்



அது அனைத்தையும் மாற்றுகிறது



கனிவும் பாதிப்படையக் கூடிய நிலையும்

டோனா கேமரான்,
பாதிப்படையக்கூடிய நிலை கொண்டுவரும் அழகான விஷயங்களையும் கனிவுடன் அதற்கான தொடர்பையும் ஆராய்கிறார். மேலும் பாதிப்படையக்கூடிய நிலை பற்றிய தனது சொந்த அனுபவத்தையும், அது தனது வாழ்க்கையை எவ்வாறு சிறப்பாக மாற்றியது என்பது பற்றியும் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

வரைபடங்கள்: ஜஸ்மி ரதோட்

பரிசு என்பது ஒரு விதையினைப் போன்றது; அந்த விதை மனதை ஈர்க்கின்ற ஒரு விஷயம் அல்ல. அந்த விதையிலிருந்து என்ன வளர்கின்றதோ அது தான் மனதை ஈர்க்கின்ற விஷயமாகிறது. விதையை ஒருவருக்கு அளிக்கும் முன்பாக அது மரமாக மாறும் வரை நாம் காத்திருந்தால், நாம் காத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டியது தான், அந்த விதை விதைக்கப்படாத காரணத்தினால் அது உயிரற்று போகும்..... பரிசுப் பொருளில் அதிசயம் இல்லை; அதனை அளிப்பதில்தான் அதிசயம் உள்ளது. ஏனெனில், நாம் கொடுக்காவிட்டால் பிறகு யார்தான் கொடுப்பார்கள்?

- வேன் முல்லர்

உயர் தொழில்நுட்ப பேச்சுவழக்கில், பாதிப்படையக்கூடிய நிலை என்பது உரிமையாளரின் அனுமதியின்றி அவரது கணினியை அணுக, நினைப்பவரை அனுமதிக்கும். ஒருவித பலவீனம் அல்லது குறைபாட்டைக் குறிக்கிறது. மனிதமட்டத்தில், பாதிப்படையக்கூடிய நிலை என்பது, காயப்படுவதற்கும் மனவேதனை அடைவதற்கும் எளிதில் அனுமதிக்கும் நிலை மேலும் அபாயம் இயலாமை மற்றும் குறைகூறப்படும் தருணங்களில் அதை வெளிப்படுத்தும் நிலை என குறிப்பிடப்படுகின்றது. நம்மில் பலருக்கு, பாதிப்படையக்கூடிய நிலை என்பது பலவீனத்தினைக் குறிக்கின்ற விஷயமாக இருக்கிறது. இது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.

ஆனால் இது அவ்வாறு தான் உள்ளதா? பாதிப்படையக்கூடிய நிலை என்பது, இந்த உலகிற்கு நம்மை வெளிப்படுத்துவதற்கும் மேலும் அது நமக்கு எதிரானது அல்ல என நம்பிக்கை கொண்டிருப்பதற்குமான நமது வழியாக இருக்கலாம்.. இது புதிரான விஷயங்களை விருப்பத்துடன் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும், தெரியாத அல்லது பார்க்காத விஷயங்கள் நம்மை விட்டு விலகாதிருக்கவும் செய்கின்ற, ஒரு வழி முறையாகக்கூட இருக்கக்கூடும். இது நம் வாழ்க்கையில், “ஆம்” என்று ஏற்றுக் கொள்வதற்கான உண்மையான வழியாக இருக்கலாம்.

ஒரு உறவுமுறையில், “நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்” என்று முதலில் கூறும் போதோ, அல்லது நமக்கு சில விஷயங்கள் தெரியாது என்று ஒப்புக் கொள்ளும் போதோ, அல்லது நமக்கு உதவி தேவைப்படும் போதோ, நாம் பாதிப்படையக்கூடிய நிலை வரலாம். பிறருக்கு நாம் கொடுத்திருக்கிறோம் என்று நம்புகின்ற “சக்தியால்,” நம் நலனும் பாதுகாப்பும் அச்சுறுத்தப்படுகின்றன. அவன், “நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்” என்று என்னிடம் திருப்பிச்சொல்வானா? நான் உதவி கேட்டால், அவள் என் பலவீனத்தை தனக்குச் சாதகமாக பயன்படுத்திக் கொள்வாளா? ஆம், அந்த அச்சங்கள் யாவும் உண்மையானவைதான். ஆனால் இதனை எதிர்கொள்வதற்கான மற்றொரு வழி, அவை வெளிப்படுத்தும் வலிமையை அடையாளம் கண்டுகொள்வதும், அந்த வலிமையின் உரிமையைப் பெறுவதும் ஆகும். மற்றவர் என்னை நேசிக்காவிட்டாலும், நான் நேசிப்பதில் வெட்கம் இல்லை. உதவி கிடைக்காவிட்டாலும், உதவி கேட்பதில் வெட்கம் இல்லை. நம் உணர்வுகளை புதைப்பதும், நம்முடைய தேவைகளை மறுப்பதும் தான் பலவீனம்.

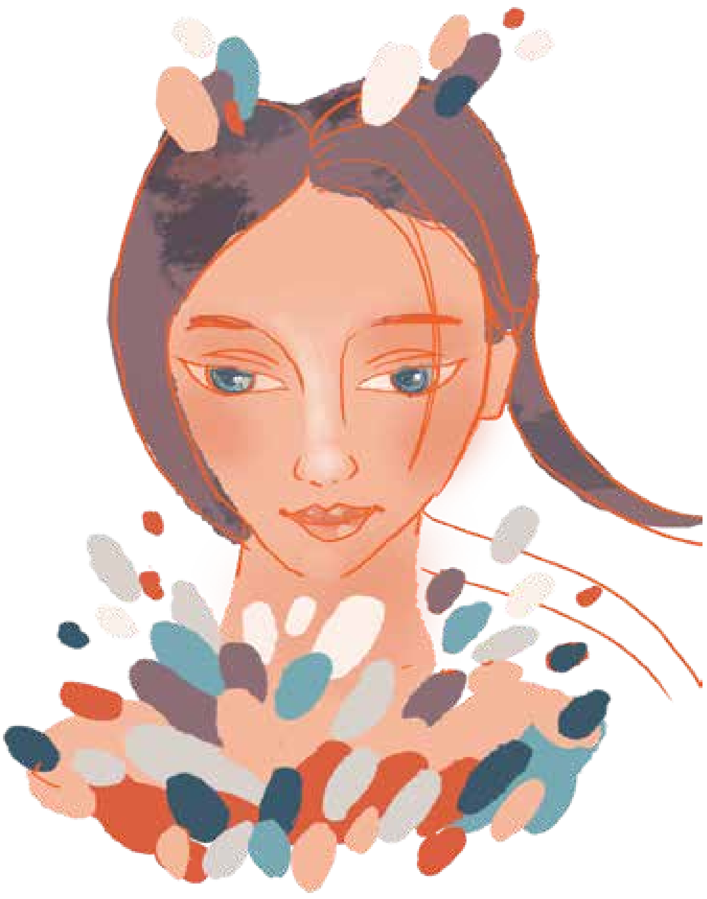
ஹூஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியர், டாக்டர் ப்ரெனே பிரவுன் என்பவரின் ஆராய்ச்சி, பாதிப்படையக்கூடிய நிலை என்பது, முழு மனதுடன் செயல்படும் மக்கள், பகிர்ந்து கொள்ளும் ஒரு பண்பாக எவ்வாறு மாறுகிறது என்பதை விவரிக்கிறது. ‘தி பவர் ஆஃப் வல்னரபிலிட்டி - பாதிப்படையக்கூடிய நிலையின் சக்தி” எனும் தலைப்பில் டெட் டாக் (TED Talk) எனும் நிகழ்ச்சியில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க உரையிலும் அவரது ஆடியோ புத்தகத்திலும் பின்வருமாறு விவரிக்கிறார் : நம்பகத்தன்மை, இணைப்பு மற்றும் தைரியம் பற்றிய போதனைகள், பாதிப்புக்குள்ளாகும் நிலை என்பது, முழுமை அற்றவராக இருப்பதற்கான தைரியம், எந்த உத்தரவாதமும் இல்லாத இடத்தில் ஏதாவது செய்தல், உண்மையில் நாம் யாராக இருக்கிறோமோ அப்படி இருப்பதற்காக, நாம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நாம் நினைக்கிறோமோ அந்த எண்ணத்தைப் போக விடுதல் என்பதாகும். இந்த விருப்பத்தோடு, நம்முடைய வாழ்க்கையை நாம் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள, நம்முடைய அனைத்துக் குறைபாடுகளுடனும், “நம்மை மற்றவர்கள் பார்க்க அனுமதிக்கிறோம்.” தேர்ந்தெடுத்த சில உணர்ச்சிகளை, உணர்வற்றுப் போகச் செய்ய முடியும் என, நம்மில் பலர் தவறாக நம்புகிறோம்; அதாவது, நம் ஆனந்தம், நன்றியுணர்வு மற்றும் மகிழ்ச்சியை முழுமையாகத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும்போது, துக்கம், அவமானம், பயம் மற்றும் ஏமாற்றத்தை அடக்க முடியும் என்று தவறுதலாக எண்ணுகிறோம் என, டாக்டர். பிரவுன் மேலும் விளக்குகின்றார். அது அவ்வாறு செயல்படாது. நாம் எதிர்மறை உணர்வுகளை அடக்கினால், நேர்மறையானவற்றுக்கும் அவ்வாறே செய்கிறோம். நம்முடைய பாதிப்படையக்கூடிய நிலையை ஏற்றுக்கொண்டு, முழு மனதுடன் மனதார வாழ்வது என்பது, நல்லது, கெட்டது, ஏன், அழகற்றதும் கூட, நம்மை உண்மையானதாகவும், அழகாகவும் ஆக்குகிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்வதேயாகும். பாதிப்படையக்கூடிய நிலை தான், மகிழ்ச்சி, படைப்பாற்றல், உடைமை உணர்வு கொள்ளுதல் மற்றும் அன்பு ஆகியவற்றின் பிறப்பிடமும் ஆகும் என்று அவர் கூறுகிறார்.

நாம் அன்பு செலுத்துவதிலோ, அல்லது ஒரு கலையிலோ, அல்லது கனிவுடன் இருப்பதிலோ நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும்போது, எப்போதுமே நம்மை குறைகூற சிலர் இருப்பார்கள் என்பதை நாம் அறிந்திருப்பினும், அதை முழு மனதுடன் செய்ய தைரியம் இருக்க வேண்டும். இதனை அறிந்து கொள்கின்ற போது, வியக்கத்தக்க அளவில் நாம் நிம்மதி அடைவோம்! ஒவ்வொருவரையும் திருப்திபடுத்த

நம்மால் இயலாது. ஒருபோதும் முடியாது. எனவே மற்றவர்களை திருப்திப்படுத்த முயற்சிப்பதை விட்டு விட்டு, நாம் யாராக இருக்க வேண்டுமோ, அவ்வாறு இருப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கனிவுடன் இருப்பதற்கும் பாதிக்கப்படக்கூடிய நிலையில் இருப்பதற்கும் இடையிலான தொடர்பை பற்றி எவ்வளவு அதிகமாக சிந்திக்கிறேனோ, அவ்வளவு ஆழமாக அதைப் பார்க்கிறேன். நான் இதற்கு முன்பாக, கனிவுடன் இருப்பதற்கும், நல்லவராக இருப்பதற்கும் உள்ள வேறுபாடுகள் குறித்து பேசியிருக்கிறேன். நல்லவராக இருக்க, நான் பாதிப்பினை அடைபவராக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆபத்து ஏதுமில்லாமலும், என்னை அதிகம் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமலும், நான் நல்லவராக இருக்கமுடியும். ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்தாமலும், அல்லது உங்கள் சந்திப்பின் மூலமாக நீங்கள் பயன் அடைந்தீர்களா இல்லையா என்பதைப்பற்றி உண்மையிலேயே பொருட்படுத்தாமலும், நான் நல்லவராக இருக்க முடியும். இனிமையாக இருக்கும் போதிலும், நல்லவராக இருப்பதற்கு நேர்மையோ அர்ப்பணிப்போ தேவையில்லை. நான் நல்லவராக இருக்கும்போது, நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன், வெளிப்பாட்டிலிருந்து காக்கப்படுகிறேன்.

கனிவுடன் இருப்பது என்பது மிகவும் வித்தியாசமானது. கனிவு என்றால் இணைத்தல் என்பதாகும்; எனது சொற்களும் செயல்களும்



அந்த ஆழமான தொடர்பினை ஏற்படுத்த, நாம் நம்மை வெளிப்படுத்த அனுமதிக்கவேண்டும். அதாவது, பூரணத்துவம் இல்லாதவராக, நம் குறைபாடுகளை வெளிப்படையாக மற்றவர்கள் தெரிந்துகொள்ளும்படி செய்பவராக இருப்பதற்குரிய தைரியம் உடையவராக இருக்கவேண்டும். மேலும் பாதிப்படையக்கூடிய நிலையை ஏற்றுக்கொள்ள விருப்பம் உள்ளவராகவும் இருக்கவேண்டும்.

ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புடனும், மற்றும் உள்நோக்கத்துடனும் செய்யப்படுவது என்பது இதன் பொருள்; இதன் பொருள், ஆற்றலையும் முயற்சியினையும் செலவிடுவது, மற்றும் முடிவு குறித்து அக்கறை கொள்வது. இதன் பொருள், என்னுடைய குறைபாடுகள் அனைத்திலும், என் உண்மையான சுயத்தை வெளிக்காட்டுதல் என்பதாகும். மேலும், மக்களைப் பற்றிய கருத்து ஏதும் இல்லாமல், அவர்கள் எவ்வாறு இருக்கின்றனரோ, அவ்வாறே அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் என்பதாகவும், இதற்கு பொருள் கொள்ளலாம். கனிவுடன் இருப்பது குழப்பமானதாக இருக்கலாம், மேலும் நான் மோசமாக, விகாரமாக, மற்றும் வாய் பேசமுடியாமல் இருக்கும் இடங்களுக்கு, இது என்னை அழைத்துச் செல்லக்கூடும். கனிவுடன் இருப்பது என்னை ஆபத்தினை எதிர்கொள்ள கோருகிறது. சுருக்கமாகக் கூறினால் கனிவுடன் இருப்பது என்னை பாதிப்படையும் நிலைக்கு உள்ளாகக் கோருகிறது.

கனிவுடன் வாழவேண்டும் என உறுதி எடுத்துக் கொண்டதிலிருந்து, நான் விரும்பத்தக்கவள் என்பதற்கு பதிலாக, கனிவுள்ளவளாக இருக்க முயற்சி செய்கிறேன். இந்த வேறுபாடு, என்னை

தவிர வேறு எவராலும் கவனிக்கப்படாததாக இருக்கலாம். ஆனால் நான் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்பது தான், உண்மையில் முக்கியமானது. ஒருவரின் உதவியினை ஏற்றுக்கொள்வதாக இருந்தாலும், ஒரு புதிய முறையை விவரிக்கின்ற போதும், அல்லது தேவைப்படுபவருக்கு இரண்டு டாலர்கள் கொடுக்கின்றபோதும், அது கணநேரமாக இருப்பினும், தொடர்பினை உண்டாக்க நான் முயற்சிக்கிறேன். கண்களினால் தொடர்பு கொள்ளவும், சில வார்த்தைகளை பரிமாறிக் கொள்ளவும், நான் ஒரு நபரைப் பார்க்கும்போது, அவரது மதிப்பை அங்கீகரிக்கிறேன் என்பதை வெளிப்படுத்தவும் நேரம் எடுத்துக் கொள்வது - இந்த சிறிய செயல்கள் நம்முடைய பகிரப்பட்ட மனித நேயத்தையும், பாதிப்பு நிலையையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. இது நல்ல உணர்வினைத் தருகிறது.

நான் வளரும்போது புத்திசாலித்தனமாக இருப்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்பட்டேன். - நான் மட்டுமே இவ்வாறு வளர்க்கப்படவில்லை என ஊகிக்கின்றேன் - என் பெற்றோர்களுக்கு என் மதிப்பெண்கள் தான் முக்கியமானவைகளாக இருந்தன. நல்ல மதிப்பெண்களுக்கு வெகுமதிகள் கிடைத்தன. குறைவான மதிப்பெண்கள் (A கிரேடுக்கு குறைவாக இருந்தால்) ஒரு ஏமாற்றமாக இருந்தது. என் பெற்றோர்களுக்கு ஏமாற்றத்தினை அளிக்கப்போகின்றது என்ற எண்ணமே, எனக்கு அச்சமூட்டுவதாக இருக்கும். புத்திசாலித்தனமாக இருப்பது மற்றும் சரியாக இருப்பது என்பது, எனது அடையாளத்திற்கு முக்கியமானவைகளாக இருந்தன. பள்ளி மற்றும் பணித்துறை ஆகியவை பொதுவாக அந்த குணங்களின் முக்கியத்துவத்தை வலுப்படுத்தின. நான் எப்போதுமே புத்திசாலியாக இல்லை என்பதையும், மேலும் நிச்சயமாக, நான் எல்லா சமயங்களிலுமே சரியாக இருந்தது இல்லை என்பதையும் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய நேரம் வந்தது. முதலில் இது அச்சத்தினை உணர வைத்தது. இந்த விஷயத்தைப் பற்றியோ, அல்லது இந்த புதிய தொழில்நுட்பத்தைப் பற்றியோ எனக்கு குறைவாகவே தெரியும் என்று ஒப்புக்கொண்டால், நான் அறியாதவள் என்று மக்கள் கருதுவார்களோ? என்னிடம் உள்ள சில கற்பனையான அனுகூலங்களை நான் இழந்துவிடுவேனோ? “எனக்குப் புரியவில்லை” அல்லது “இது எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைக் காட்டுங்கள்” என்று கேட்பதற்கான தைரியம், மற்றும் பாதிக்கப்படும் நிலையை ஏற்க விருப்பம் ஆகிய இரண்டையும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. முதல் பாடம் ‘புரியாதபோது‘ அதனை மீண்டும் செய்து காட்டும்படி கூற, அவைகள் (தைரியமும், விருப்பமும்) மேலும் அதிகமாகத் தேவைப்பட்டன.

கடுமையாக விமர்சனம் செய்வதற்குப் பதில், என்னுடைய கேள்விகளை மக்கள் வரவேற்பதை நான் கண்டேன். தாங்கள் சிறந்து விளங்கிய துறைகளைப் பற்றிய அறிவினை பகிர்ந்து கொள்ள வாய்ப்பு கிடைக்கப் பெற்றதை, அவர்கள் பாராட்டினர். என் புரிதலை ஆழப்படுத்தும் கேள்விகளைக் கேட்கக் கற்றுக்கொண்டேன். அனைத்தும் தெரிந்திருக்கவேண்டும் என்றோ, எல்லாவற்றையும் புரிந்துவைத்திருக்கவேண்டும் என்றோ, அல்லது எப்போதும் சரியாக இருக்க வேண்டும் என்றோ என்னிடம் எதிர்பார்க்கவில்லை என்று, நிம்மதி பெருமூச்சு விட்டேன். என்னிடம் இல்லாத அறிவினைப் போலியாகக் காண்பிக்க வேண்டியிருக்கவில்லை. நான் புத்திசாலியான மக்களால் சூழப்பட்டிருந்தேன். மொத்தத்தில் நாங்கள் மிக மிக புத்திசாலிகளாக இருந்தோம். எனது பாதிப்படையக்கூடிய நிலையைக் காண்பிக்கவும், என் அறியாமை அல்லது அனுபவமின்மையை ஒப்புக் கொள்ளவும் நான் தயாராக இருந்தபோது, நான் பார்த்த மற்றொரு

விஷயம் என்னவென்றால், மற்றவர்கள் என் உதவியைக் கேட்கவோ அல்லது உதவி தேவைப்படும் போது ஒப்புக்கொள்ளவோ என்னிடம் மிகவும் எளிதாக அணுக முடிந்ததாகத் தோன்றியது.

நீங்கள் எப்போதும் பதில்கள் தெரிந்தவராக இருக்க வேண்டும் அல்லது, அங்கு இருப்பவர்களிலேயே மிகவும் புத்திசாலியான நபராக இருக்கவேண்டும் என்றோ எண்ணினால், நீங்கள் தனிமையைத் தான் உணர வேண்டும், என நான் கருதுகிறேன். கனிவுடன் இருப்பதைப் பற்றி எழுதும் போதும், பேசும் போதும், மேலும் என்னுடைய எண்ணங்களைப் படிப்பதற்கோ அல்லது கேட்பதற்காகவோ மக்களை அழைப்பதிலும் கூட, ஒரு பாதிப்படையும் நிலை இருக்கிறது. என்னுடைய ஆழமான எண்ணங்களை பகிர்ந்துகொள்கின்றபோது - பெரும்பாலும் எனக்கு மிக முக்கியமான விஷயங்கள் - அது அவர்களின் மதிப்பீட்டுக்கு, என்னை வெளிப்படுத்துகிறது. அது ஒருவேளை விமர்சனமாகவும் இருக்கக்கூடும். அதற்கும் அப்பாற்பட்டு, நான் என்னைப் பற்றி அதிகம் சொல்கிறேனா? அல்லது மிகக் குறைவாகவா? நான் அறிவுரை வழங்கினேனா? (ஓ நிச்சயம் அவ்வாறு இருக்காது என நம்புகிறேன்) இதெல்லாம் முன்பே சிறப்பாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதா? எனக்கு விஷயம் முற்றிலும் புரியவேயில்லையா?

நான், என்னையே பாதிக்கப்படும் நிலையில் இருக்க அனுமதித்தால், அதைப் பற்றிப் பரவாயில்லை என்பது தான் அதற்கான விடை. ப்ரெனே பிரவுன் மிக அற்புதமாக விளக்கிக் கூறியது போல், தொடர்பினால் தான் நாம் இருக்கிறோம், இந்த பூமியை பகிர்ந்து கொள்கிறோம், இதுதான் நம் வாழ்விற்கு அர்த்தத்தையும் நோக்கத்தையும் தருகிறது.

நீங்கள் முதலில் கனிவு காட்ட ஆரம்பிக்கின்றபோது, நீங்கள் குழப்பமான தடுமாற்றத்தை உணரலாம், உங்களை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தலாம் அல்லது அசௌகரியத்தினை உணரலாம். நல்லது! நீங்கள் உங்கள் பாதிக்கப்பட்ட உணர்வு நிலையின் உள்ளே நுழைகிறீர்கள் என்பது தான் இதற்கான பொருள். அதனை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், கனிவுடன் இருக்கும் தன்மையை வளரவிடுங்கள்.

நம்முடைய மிகவும் உண்மையான வாழ்க்கையை வாழ்வது என்பதற்கு, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் என்ன அர்த்தம் இருந்தாலும், நம்மை மறைத்துள்ள கவசத்தினை நீக்கிவிட்டு, நம் எச்சரிக்கை உணர்வினை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேலும் நம்முடைய குறைபாடுகளையும், பாதிப்புகளையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். என்னைப் பொறுத்தவரை - ஒருவேளை இது உங்களுக்காகவும் இருக்கலாம் - இது கனிவுடன் இருப்பதை தேர்ந்தெடுப்பதாகும். இது அச்சம் உண்டாக்குகிற வகையில் இருக்கிறது, ஆனால் உண்மையான வாழ்க்கையை வாழ்வதன் வெகுமதிகள் அளவிட முடியாதவை.

செயலில் கனிவுடன் இருத்தல்:

பாதிக்கப்படக்கூடிய நிலையில் இருப்பதை உணர்ந்த நிலையை பற்றி எண்ணிப் பார்க்க முடிகிறதா? அந்த நிலைமை மற்றும் அதற்கான உங்கள் எதிர்ச்செயல் பற்றி நினைவு கூறுங்கள்.

நீங்கள் 'பாதுகாப்பாக' பின்வாங்கினீர்களா? அல்லது முன்னேறினீர்களா?

எந்த வகையிலும், நீங்கள் செய்ததற்கு நேர்மாறாக நீங்கள் செய்திருந்தால், அதன் விளைவு எவ்வாறு இருந்திருக்கக்கூடும் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். ஒருவேளை, அது நல்ல உணர்வுகளைத் தரக்கூடும், அல்லது மோசமானதாகவும் இருக்கக்கூடும், ஆனால் உங்கள் பாதிப்படைந்த நிலையை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, உங்கள் எதிர்ச்செயலின் வலிமையை உணர முடியுமா?

பெரும்பாலான மக்கள் பார்க்கும் அந்த 'உங்களைப்' பற்றி சிந்தியுங்கள்: அந்த நபர் உண்மையானவரா மற்றும் நம்பகமானவரா, அல்லது அவர்கள் பார்க்க விரும்புவதாக நீங்கள் நினைப்பதை மட்டுமே நீங்கள் முன்வைக்கிறீர்களா, அல்லது, பார்க்க அனுமதித்தால் பாதுகாப்பாக இருக்கும் என்று நீங்கள் உணர்வதையா?

பூரணத்துவத்துடனான உங்கள் உறவு என்ன? அதற்காக நீங்கள் பாடுபடுகிறீர்களா, அல்லது பூரணத்துவம் என்பது, சுவாரஸ்யமான, முரண்பாடான மற்றும் பெரும்பாலும், நாம் அனைவரும் நம் உள்ளார்ந்த மையத்தில், குழப்பமான மனிதர்களாக இருப்பதைத் தடுக்கும், ஒரு புனைக்கதை என்று நீங்கள் அங்கீகரிக்கிறீர்களா?

குழந்தையாக இருந்த போது நீங்கள் பெற்ற செய்திகள், தற்போது பலனளிக்காது என்ற போதிலும், அதனைத் தொடர்ந்து பிடித்து வைத்துக்கொண்டுள்ளீர்களா?

நீங்கள் பெற்றோராக இருப்பின், உங்கள் பிள்ளைகள் பெறும் செய்திகள் அவர்களை உண்மையாகவும், பாதிப்பினை ஏற்றுக்கொள்கின்ற வகையில் இருக்கவும் ஊக்கப்படுத்துகின்றனவா அல்லது, அடைய முடியாத பூரணத்துவத்துக்காகப் போராட வைக்கின்றனவா?

ப்ரெய்ன் பிரவுனின் டெட் (TED) உரையை நீங்கள் பார்க்காதிருந்தால் ஓய்வாக, ஒரு கோப்பை தேநீருடன் கூகுளில் தேடிப்பார்க்கவும். அவை பயனுள்ள இருபது நிமிடங்களாக இருக்கும்.

ஆசிரியருடைய *'A Year of Living Kindly'* என்ற நூலில் இருந்து ஆசிரியரின் அனுமதியுடன் மறு பதிப்பு செய்யப்பட்டது.

அகத்தூண்டுதல் பெற்றிருங்கள்

அனைத்து உயிரினிடத்திலும்,
மற்றும் ஒவ்வொரு பொருளிலும்
செலுத்தப்படும் நிபந்தனையற்ற
அன்பானது, அனைத்தும் செழித்தோங்க
ஊக்கமளிக்கிறது.

மர்லின் மாங்க்

வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் கையேடு

பாகம் 2

தினசரி தியானப் பயிற்சியை உருவாக்கும் விஞ்ஞானம்

அன்றாட வாழ்க்கை முறையையும், மனிதனின் தன்மை மாற்றமும் பற்றிய தன் கட்டுரைத் தொடரை, தாஜி அவர்கள் தொடர்கிறார். இந்த இரண்டாவது கட்டுரையில், நல்லதொரு சுய மேம்பாட்டுப் பயிற்சியின் அத்தியாவசிய அம்சங்களைப் பற்றி, அவர் எடுத்துரைக்கிறார். இந்த வழிகாட்டும் கையேட்டின் முதல் கோட்பாடாக, ஒரு நல்ல தியானப் பயிற்சியை உருவாக்கும் விஞ்ஞானத்தை நமக்கு அறிமுகம் செய்கிறார்.

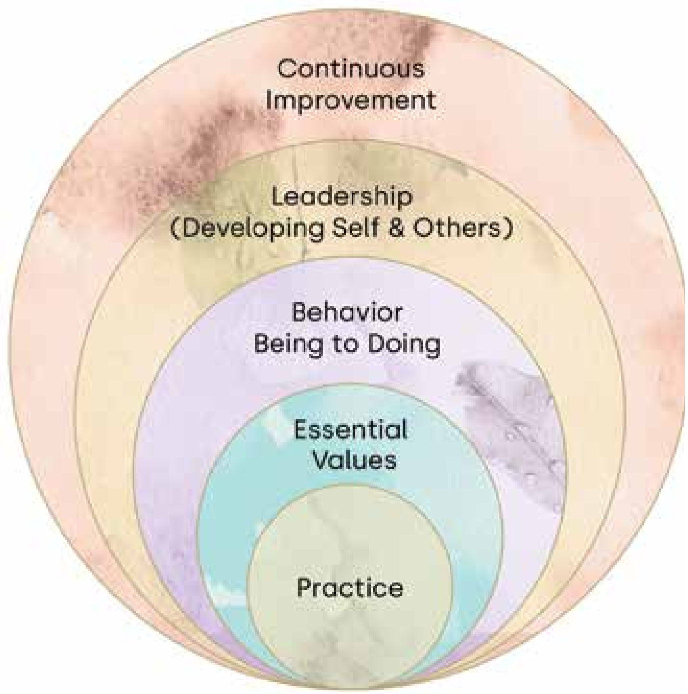
வரைபடங்கள்: ஜஸ்மி ரத்தோட் & அனன்யா படேல்

I1940 ஆம் ஆண்டு, பாபூஜி அவர்கள் பத்து நியமங்களைப் பற்றிய தனது புத்தகத்தை எழுதிய போது, 'சுய உதவி' பற்றிய ஒரு சில புத்தகங்களே வெளியிடப்பட்டிருந்தன என்பதை அறிந்து நீங்கள் வியப்படையலாம். சாமுவேல் ஸ்மைல்ஸ் அவர்களின் மிக பிரபலமான 'சுய உதவி' (Self-Help), நெப்போலியன் ஹில் அவர்களின், 'சிந்தித்து செழிப்புடன் வளருங்கள்' (Think and Grow Rich), ஜேம்ஸ் ஆலெனின் 'ஒரு மனிதனாக சிந்தித்தல்' (As a Man Thinketh), டேல் கார்னகியின் 'நண்பர்களை வெல்வதும் மக்களைக் கவர்வதும் எப்படி?' (How to Win Friends and Influence People) போன்ற புத்தகங்கள் அவற்றுள் அடங்கும். சுய மேம்பாட்டின் ஐந்து முக்கிய காரணிகளான- திறன்மிகு பயிற்சி, இன்றியமையா நற்பண்புகள், ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட நடத்தை, தலைமைப் பண்பு மற்றும்தொடர்ந்த முன்னேற்றம் (படம் 1) ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய, வாழ்வியலுக்கான ஒரு முழுமையான கையேட்டை, இந்த சகாப்தத்தில் தந்த முதல் நூலாசிரியர், பாபூஜி அவர்களே ஆவார். இவ்வைந்து காரணிகளுக்குள் பத்துக் கோட்பாடுகளும் உள்ளன. இன்றும் கூட, நிறைவான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும் அனைத்து அம்சங்களையும் உள்ளடக்கிய விஷயங்களை ஒருசில புத்தகங்களே வழங்குகின்றன

சுய மேம்பாட்டிற்கான ஐந்து காரணிகளும் பத்து கோட்பாடுகளும்

வாழ்வதற்காக வகுக்கப்பட்டுள்ள இந்த பத்துக் கோட்பாடுகளும், ஒரு தினசரி சுழற்சியையும், ஒரு பூ மலர்வதைப் போன்ற உள்ளார்ந்த தொடர் நிகழ்வுகளையும் பின்பற்றுகின்றன. இம்மலர்ச்சியின் மையமாக பயிற்சி இருக்கிறது. பயிற்சியே உணர்வுறு நிலையை தூண்டி விட்டு மலரச் செய்கிறது. இது, காலையில் நாம் செய்யும் முதல் விஷயமாக, நம்மை அந்நாளை எதிர் கொள்வதற்குத் தயார் செய்து, நமது மனநிலையை சீராக்கி, அந்நாளின் நிகழ்வுகளில் நம்மை நிலை பெறச் செய்கிறது. நமது உணர்வுறு நிலை விரிவடையும் போது, தூய்மையும், எளிமையும் வெளிப்பட்டு, நாம் நமது இயல்பான தன்மையுள் பிரவேசித்து, நம் சுயத்தினுள் ஓய்வு கொள்ளத் தொடங்குகிறோம். பிறகு, நமது எண்ணங்களும் செயல்களும், இதயத்தின் அத்தியாவசிய நற்பண்புகளினால் வழிநடத்தப்படுகின்றன.

விரிவாக்கத்தின் அடுத்த பிரிவு நடத்தையாகும். நாம் நமது இருப்பு நிலையுடன் ஒன்றி இருக்கும் போது, நமது நடத்தையும் அதனுடன் ஒத்ததிர்கிறது. நமது இருப்பு நிலையும், செயல்பாடும் ஒன்றையொன்று வலுப்படுத்தும் போது, நமது உணர்வுறு நிலை இயல்பாகவே பரிணாம வளர்ச்சியடைந்து, மற்றவர்களுக்கு உதவ விரும்பும் நிலையை எட்டுகிறோம். அதனால், தலைமைப் பண்பிற்கான திறன்களும், தன்மைகளும் இயல்பாகவே வெளிப்படுகின்றன. விரிவாக்கத்தின் கடைசி அம்சம் 'தொடர்ந்த முன்னேற்றம்' என்பது ஆகும். இது, இரவில் தூங்குவதற்கு முன், தினசரி மறுஆய்வு மற்றும் திருத்திக் கொள்ளும் இயல்பு ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது. இவ்வமைப்பு, ஆற்றல் வாய்ந்ததும், நிலை மாற்றம் அடையக் கூடியதுமாகும். இதன் அனைத்து அம்சங்களும், நம்மை அறியாமலேயே, நம்முள் இருந்து, சேர்ந்தே வெளிப்படுகின்றன. இது முழுமையானதும், பூரணமானதுமான, வாழும் முறைக்கான வழிகாட்டுதலாகும். இது வளர வளர, நமது பணியே நமக்கு ஆசானாகிறது.



படம் 1

இவ்வைந்து காரணிகளுக்குள் பத்து உலகளாவிய கோட்பாடுகள் இருக்கின்றன:

பயிற்சி

1 விஞ்ஞான பூர்வமான தினசரி காலைத் தியானப் பயிற்சியை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

2 தியானம் தொடங்கும் முன்பும், தூங்கும் முன்பும் உங்கள் இதயத்தை அன்பினால் நிறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3 உங்கள் இலட்சியத்தை முன்னிறுத்தி, அதை அடையும் வரை ஓய்வடையாதீர்கள்.

இன்றியமையாத நற்பண்புகள்

4 இயற்கையுடன் இயைந்து எளிமையாக வாழுங்கள்.

5 உண்மையாக இருங்கள். சோதனைகளை உங்கள் முன்னேற்றத்திற்கானவை என ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நடத்தை - இருப்பு நிலையிலிருந்து செயலாற்றும் நிலைக்கு

6 அனைவரும் ஒன்றே என அறிந்து, அவர்களை சமமாகவும், நல்லிணக்கத்துடனும் நடத்துங்கள்.

7 மற்றவர்கள் நமக்கிழைத்த தீங்குகளுக்குப் பழிவாங்க முனையாதீர்கள். பதிலாக எப்போதும் நன்றியுணர்வுடன் இருங்கள்.

8 உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள உணவு, பணம் உள்ளிட்ட ஆதார வளங்களை, தூய்மையான மனப்பாங்குடன், புனிதமானதாக மதியுங்கள்.

தலைமைப்பண்பு

9 மற்றவரிடத்தில் அன்பும், புனித உணர்வும் ஏற்படும் வகையில், முன்மாதிரியாக ஆகுங்கள். நாம் அனைவரும் ஒன்றே என ஏற்றுக் கொள்ளும் அதே நேரத்தில், அவர்களிடையே இருக்கும் வேற்றுமைகளில் உள்ள வளமையையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தொடர்ந்த முன்னேற்றம்

10 தினசரி தூங்கும் முன், தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ளும் பொருட்டு, சுய-ஆய்வு செய்து, அவற்றை மீண்டும் செய்வதைத் தவிருங்கள்.

பயிற்சி

முதல் மூன்று கோட்பாடுகள், பயிற்சியைப் பற்றியவை. அதை எப்படி செய்வது என்பதைப் பற்றியவை. பயிற்சியே முழுமைப்படுத்தும் என்பதை, எந்த ஒரு துறையில் சிறந்து விளங்குபவரும் அறிவார். ஒலிம்பிக் நீச்சல் போட்டி சாதனையாளர் மைக்கேல் பெல்ப்ஸ், ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் எந்தவொரு விளையாட்டு வீரரையும் விட அதிக தங்கப் பதக்கங்களை வென்றுள்ளார். மற்ற போட்டியாளர்களிடம் இருந்து அவரை வேறுபடுத்துவது எது என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, அது பயிற்சியே என்று அவர் விடையளித்தார். மற்ற போட்டியாளர்கள் அவ்வப்போது சற்று ஓய்வு எடுத்தபோது, அவர் 365 நாட்களும் பயிற்சி செய்தார்.

தியானம், சுத்திகரிப்பு மற்றும் பிரார்த்தனை ஆகிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகள் தவறாமல் செய்யப்படும் போது, மனதின் கடினமான மனப்போக்குகளால் உருவான முடிச்சுகள், மென்மையாகக் கட்டவிழத் தொடங்கி, எளிமையான, தூய உணர்வுறு நிலைக்கு (ஒருவரை) இட்டுச் செல்கின்றன. இவ்வுணர்வுறு நிலை இன்னும் எளிதாக விரிவடையக்கூடியது.

இந்த விரிவாக்கம், நமது உள்ளார்ந்த நிலையை, விழிப்புணர்வு நிலைக்கு உட்படுத்த அனுமதிக்கிறது. இது உயர் உணர்வுறு நிலைகளின் அனுபவங்களுக்கு வழி வகுக்கிறது. ஒவ்வொரு தியானத்திலும், அறியாமையின் திரை படிப்படியாக விலக்கப்பட்டு, இறுதியாக, ஆதிமூல தூய மனதோடு ஒத்ததிர்கின்ற ஒரு இருப்பு நிலைக்கு அது இட்டுச் செல்கிறது. சுருங்கக் கூறின், ஒவ்வொரு தியானமும் உயர்ந்த சுயத்தை நோக்கிய ஒரு படியாகும். படைப்பில் உள்ள அனைத்தும் ஆற்றல் மற்றும் அதிர்வு என்பதால், தியானத்தின் விளைவாக உயர்நிலை அதிர்வுகளை அனுபவிக்கிறோம்.

முதல் கோட்பாடு: தினசரி பயிற்சியை உருவாக்கும் விஞ்ஞானம்

தினசரி பயிற்சியின் அடித்தளத்தை உருவாக்கும் நான்கு அம்சங்களாக, காலம், இடம், ஆசனம், தூய்மை ஆகியவை உள்ளன. இக்கட்டுரையில், இந்த நான்கு அம்சங்களின் பின்னால் உள்ள விவேகத்தைக் காண்போம்.

காலம்: இயற்கையின் சுழற்சிகளுடனும் கால-லயத்துடனும் இயைந்து இருத்தல்.

நாள் சுழற்சி லயங்கள், (சிர்காடியன் ரிதம்கள்), சந்திரனின் சுழற்சிகள், ராசிகளின் வழியே சூரியனின் இயக்கம், பருவ கால மாற்றங்கள் போன்ற இயற்கையின் சுழற்சிகளையும், கால-லயத்தைப் பற்றியும், பண்டைய மரபுகளும் நவீன விஞ்ஞானமும் ஒரு ஆழ்ந்த புரிதலைக் கொண்டிருக்கின்றன. அனைத்து உயிரினங்களும் இயற்கையின் லயங்களுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தாவரங்கள், விலங்குகள் மற்றும் பறவைகள், இயல்பாகவே சுழற்சிகளோடு இயைந்துள்ளன. அவற்றின் தினசரி நடவடிக்கைகளான விழித்தெழுதல், தூங்குதல், உண்ணுதல் போன்றவை, இயற்கை சுழற்சிகளைச் சார்ந்தே இருக்கின்றன. பருவ கால நடவடிக்கைகளான, இனச்சேர்க்கை, இடம்பெயர்வு, நீள்தூக்கம் (Hybernation) போன்றவையும், காலத்தாலேயே பாதிக்கப்படுகின்றன. மரங்கள், இலைகளை உதிர்ப்பதையும், பூக்கள் பூப்பதையும் இயற்கை சுழற்சியே நிர்ணயம் செய்கிறது. நவீன அறிவியல், இந்தத் துறை சார்ந்த ஆய்வை, கால உயிரியல் (Chrono Biology) என அழைக்கிறது.

இந்த சட்டங்கள் மனிதர்களுக்கும் பொருந்தும். நாம் இயற்கையின் கால-லயத்துடன் நம்மை இணைத்துக் கொள்ளும் போது, இயற்கையுடன் இயைந்து இருக்கிறோம். இதன் விளைவாக,

ஆரோக்கியம், நல்லிணக்கம் மற்றும் சமநிலை ஏற்படுகிறது. நாம் இயற்கையின் ஓட்டத்துடன் ஒன்றி இருக்கிறோம். எவ்வாறாயினும், தற்காலத்தில், இரவில் தூங்கச் சென்று காலையில் எழுந்திருக்கும் நேரத்திலோ, நம் உணவு முறைகளிலோ, அல்லது பகலில் செயல் புரிவதையும், ஓய்வெடுப்பதையும் சமநிலைப்படுத்துவதிலோ, அடிக்கடி இந்த இயற்கை சுழற்சிகளை நாம் புறக்கணிக்கிறோம். இது, பலவித வாழ்வியல் நோய்கள், இணக்கமின்மை, மற்றும் ஏற்றத்தாழ்வு ஆகியவற்றிற்கு வழி வகுத்திருக்கிறது. எனவே, காலை நேரத்தின் முதல் விஷயமாக, நம் வாழ்க்கை முறையை, இயற்கையுடன் ஒத்திருக்கச் செய்வது தான், முதல் கோட்பாடு ஆகும்.

பண்டைய விவேகமிக்க மரபு வழிகளைப் பற்றிய ஆழ்ந்த புரிதலோடும், தன் புலனுணர்வு மற்றும் நேரடி அனுபவ உணர்வினாலும், விடியலுக்கு முன்பு, இரவும் பகலும் சந்திக்கின்ற கணமே தியானத்திற்கான உகந்த காலமென்று பாபூஜி அவர்கள் கண்டறிந்தார். அவர், 'விடியும் முன் எழுந்திருங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், பிரார்த்தனையையும் தியானத்தையும் செய்யுங்கள். சூரியோதயத்திற்கு முன்பாகவே அதை முடித்து விடுவது சாலச் சிறந்தது.' என்று எழுதுகிறார். அந்த நேரத்தில், இயற்கையின் சக்தி ஓட்டம் கிட்டத்தட்ட நிலையாக, ஸ்திரமாக இருக்கிறது. அது, நாம் தியானம் செய்யும் போது, நம்முள்ளும் ஸ்திரத்தன்மை ஏற்பட உதவுகிறது. சூரியனின் கதிர்களின் தாக்கம், விடியல் நேரத்தில் மிகக் குறைவாகவே இருக்கிறது. எனவே, நாம் அந்த நேரத்தில் தியானம் செய்யும் போது, பிரபஞ்சம் உருவாக்கப்படுவதற்கு முன்பு, வெப்பத்தின் தாக்கம் வெளிப்படும் முன்னர் இருந்த, ஆதி நிலையுடன் ஒத்திருப்பது, எளிமையாக இருக்கிறது.

சூரியோதயத்திற்கு முன்பே நாம் தியானம் செய்வதால், இரவு நேரத்தில் நம் உடலிலிருந்து வெளியேறிய வெப்பமும் இதர பாதிப்புகளும், சூரியனின் வெப்பத்தால் மீண்டும் நம் உடலில் உட்புகுவதில்லை. இதனால், நாம் தியானம் செய்யும் நேரத்தின் சிறந்த பலனை, நம்மால் பெற முடிகிறது.

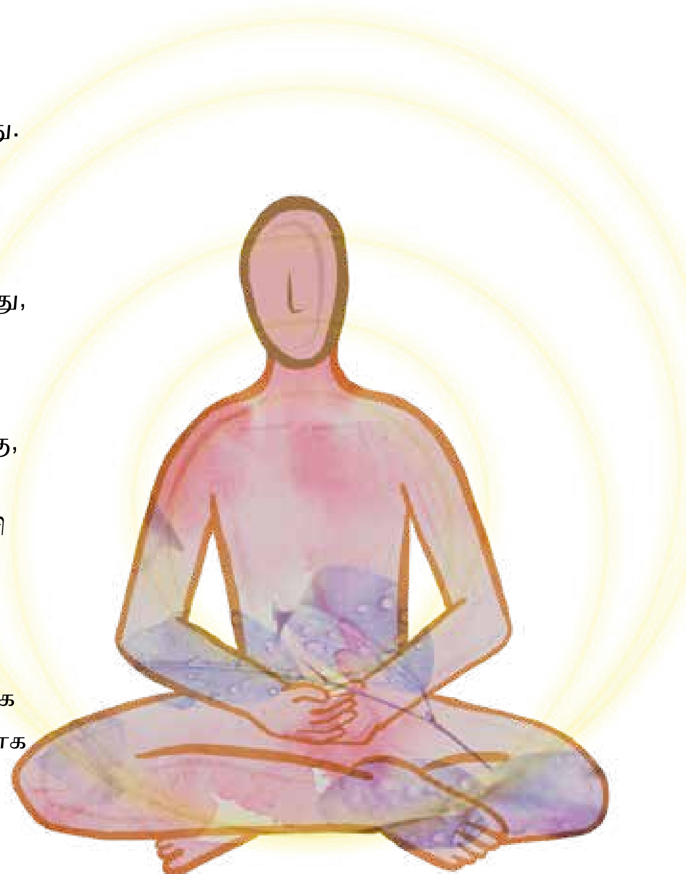
ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில், தியானத்தின் போது, பிராணாஹுப்தியையும் நாம் பெறுவதால், தினசரி நாள் சுழற்சியின் ஏற்புத்திறனுடைய காலகட்டத்தில் நாம் இருப்பதற்கு, அது உதவி செய்கிறது. சூரியன் உதித்த பின்னர், நமது ஆற்றல் அனைத்தும், வெளி முக ஓட்டத்தில் இருப்பதால், நாம் ஏற்புத்திறனுடன் இருப்பது கடினமாக இருக்கும். மேலும், சக்தி ஓட்டத்தின் இயல்பான சுழற்சியுடன் நாம் ஒத்திருக்கவும், அது உதவுகிறது.

மாலையில் சூரியன் மறையும் நேரம், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியான சுத்திகரிப்பு செய்வதற்குத் தகுந்த நேரம். சூரியன் மறைவதற்கு முன்பு, நமது ஆற்றல் சுழற்சி இன்னும் வெளிப்புறமாகவே இருப்பதால், நமது அமைப்பிலிருந்து, சிக்கல்களையும் மனமாசுகளையும் வெளியேற்றுவது, எளிதாகிறது. சூரியன் மறைந்த பின்பு, சக்தியின் ஓட்டம் மறுபடியும் உள்முகமாகத் திரும்புகிறது. நாம் காலையில் தியானம், மாலையில் சுத்திகரிப்பு, தூங்கும் முன் பிரார்த்தனை என்று செய்யும் போது, இயற்கையான 24 மணி நேர கால சுழற்சியுடன் இணைந்திருக்கிறோம்.

இதுவே சிறந்தது. தியானம் ஆரம்பிப்பவர்களுக்கு, எனது பரிந்துரை என்னவென்றால், உங்களுக்கு பொருத்தமான ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை தினசரி தியானத்துக்கென முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள். அது காலை நான்கு மணியோ, ஆறு மணியோ அல்லது ஏழரை மணியாகவோ இருக்கலாம். உங்கள் உள் சுயத்தை சந்திக்கும் தியான நேரமாக அதை ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அது ஒரு பழக்கமாக மாறட்டும். இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டவுடன், பின்னர் அதை, இயற்கை சுழற்சியுடன் ஒத்த, அதிகாலை நேரத்திற்கு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இடம்: தியானத்திற்கென ஒரு தனி இடத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வேலை பார்ப்பது, தூங்குவது, உண்பது, படிப்பது அல்லது டி.வி. பார்ப்பது என்று எந்த செயலாக இருப்பினும், அதை தொடர்ந்து ஒரே இடத்தில் செய்யும் போது, நமது மொத்த அமைப்பும் இயல்பாகவே அச்செயலை, அவ்விடத்துடன் சேர்த்து இனம் காணுகிறது என்பதை நாம் அனைவரும் அனுபவத்தில் உணர்ந்திருக்கிறோம். இவ்விதமாக, ஒரு பழக்கத்தினால், தன்னிச்சையான இயக்கத்தை அல்லது ஒழுங்கை மிக எளிதாக உருவாக்குகிறோம்.



உண்மையில், எல்லா கலாச்சாரங்களிலும், எங்கெல்லாம் சாத்தியமாகிறதோ அங்கெல்லாம், ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட வேலைக்கும், ஒரு தனி இடத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள (மக்கள்) அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

இது, தியானத்திற்கும் பொருந்தும். தியானத்திற்கென தனிப்பட்ட, தூய்மையான, வசதியான, சௌகர்யமான, கவனச்சிதறல் இல்லாத இடத்தை உருவாக்கிக் கொள்வது மிகுந்த பயனைத் தரும். தியானத்திற்கென ஒரு தனியான இடம் இருக்கும் போது, நாம் இயல்பாகவே இயைந்து இருக்கிறோம்.

மேலும், நாம் தொடர்ந்து தியானிக்கும்போது, தியானம் செய்யும் இடம், நம் எண்ணங்களாலும், உணர்வுகளாலும் குறிப்பாக, இதயத்தில் உள்ள தெய்வீக ஒளியின் மூல ஆதாரத்தைப் பற்றிய உணர்வுகளால் நிரப்பப்பட்டு, தூய்மையான, புனிதமான அதிர்வுகள் அங்கே மேலோங்கத் தொடங்குகின்றன. இந்தச் சூழல், நாம் தியானத்தை மேலும் சிறப்பாக செய்ய உதவி செய்வதோடு, நாளடைவில், அந்தச் சூழல் குன்றாத நிலையும் உருவாகிறது.

மிகவும் பயனுள்ள தியான நிலைகளை உருவாக்குவதற்கு, தியானத்திற்கென ஒரு தனி இடம் ஒதுக்குவது மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகிறது. ஒரு பெரிய மகான் சிறிது நேரம் தியானித்த இடத்தில் நீங்கள் எப்போதாவது தியானத்திற்காக அமர்ந்திருக்கிறீர்களா? அங்கு நிலவும் மகோன்னதமான சூழல் உணர்ந்தறியக்கூடியதே!

ஆசனம்: நீங்கள் தொடர்ந்து சுகமாக, வசதியாக அமரும் நிலை

பாரம்பரியமாக, தியானம் செய்பவர்கள் முதுகினை நேராக நிமிர்த்தி, சம்மணமிட்டு, தரையில் அமர்ந்து கொள்வது மரபாகும். சம்மணமிட்டு அமர்வதன் நோக்கம் என்ன? அவ்வாறு அமர்ந்து கொள்வது, உடலின் கீழ் பாகத்தில் ஒரு சுருக்கத்தை உருவாக்குகிறது. இதனால் கால்களில் உள்ள ஆற்றல், வெளிப்புறமாக சிதறாமல் உள்நோக்கி இழுக்கப்படுகிறது. இந்த சுருங்குதல் கீழே இருந்து தொடங்கி, அதன் மேல் நோக்கிய போக்கின் காரணமாக, படிப்படியாக மேல் நோக்கி செல்கிறது. மேல் நோக்கி செல்வதற்காக, கீழிருந்து சுருங்க ஆரம்பிக்கிறோம். நாம் கால்களை ஒரு அசைவற்ற நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறோம். இது யோகத்தில் ஆசனம் எனப்படுகிறது. ஆசனா என்கிற சொல் சமஸ்க்ருதத்தில், அஸ் என்ற மூல பதத்தில் இருந்து தோன்றியது. அதற்கு, 'உட்காருதல்' என்று பொருள்: ஆசனம் என்பது தியானத்திற்கான அமரும் நிலையாகும். "உங்கள் முயற்சிகள் தளர்வடையும் வண்ணம், நிலையான சௌகர்யமான அமரும் நிலையைக் கண்டறிந்து, உங்கள் உணர்வுறு நிலையை,

பண்டைய காலம் முதலே, நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்து தியானம் செய்வது, மிகுந்த பயன் தருவதாக கருதப்பட்டு வந்துள்ளது. ஏனெனில், அந்த நிலையில் தெய்வீக அருளின் ஓட்டம், தியானிப்பவர் மேல் நேராக இறங்குகிறது.

அனந்தத்துடன் கலந்து விட அனுமதியுங்கள். பின்னர், இந்த ஜீவிதத்தின் இருமைத் தன்மைகளின் பாதிப்பிலிருந்து நீங்கள் விடுதலை அடைந்து விடுவீர்கள்'' என்று, பதஞ்சலி தமது யோக சூத்திரத்தில் விளக்கினார். 'முடிந்த வரையில் ஒரே மாதிரியான நிலையில் அமரும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்' என்று பாபூஜி எழுதினார்.

இதுவே ஆசனத்தின் பயனாகும். அது பரம்பொருளை நோக்கிய நம் பாதையை வழி வகுக்கிறது. நிலையான ஆசனத்தினால், நமது பௌதீக உடல், ஒரு ஆன்டெனாவைப் (Antenna) போல், தியானத்தில் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் விஷயமான அப்பெரும் மூல ஆதாரத்துடன் இணைந்து, இசைவுடன் செயல்பட்டு, நமது குறிக்கோளை அடைவதற்கு உதவுகிறது.

நாம், நமது உடலைக் கூனிக் குறுக்காமல் நிமிர்ந்து நேராக அமரும் போது, சக்தியானது, முதுகுத் தண்டுவடம் வழியாக, எந்த தடங்கலும் இன்றி மேலே செல்கிறது. மேலும், அது நம் விழிப்புணர்வு, ஆரோக்கியமான தன்மை, மற்றும் உடலின் புத்துணர்வு ஆகியவற்றையும் குறிக்கிறது. 'ராஜ யோகம்' என்ற தனது புத்தகத்தில், சுவாமி விவேகானந்தர், நாம் தியானிக்கும் போது உடலில் நிறைய செயல்பாடுகள் தொடர்கின்றன என்று விளக்குகிறார்: 'நரம்பு மின்னலைகளைத் தடம் மாற்றி, புதிய வழியை ஏற்படுத்த வேண்டும். புது வித அதிர்வுகள் தோன்றத் தொடங்கி, மொத்த அமைப்பும் மறுவடிவமைக்கப்படும் எனக் கூறலாம். ஆனால், மிக முக்கிய செயல்பாடு, முதுகுத் தண்டுவடத்தை ஒட்டியே நடக்கும். ஆசனத்தைப் பொறுத்த வரை, கவனிக்க வேண்டியது என்னவெனில், முதுகுத் தண்டை தளர்வாக்கி, நேராக நிமிர்த்தி, அதாவது, மார்பு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உடலின் மொத்த பாரமும், விலா எலும்புகளால் தாங்கப்படட்டும். அப்போது நீங்கள், இயற்கையாக, சுலபமாக முதுகை நிமிர்த்தி, நேராக அமரலாம்.'

தண்டு வடத்தையும், மூளையையும் எவ்வாறு இயைந்த நிலையில் தொடர்ந்து இருக்கச் செய்வது என்பதையும் சுவாமி விவேகானந்தர் பரிந்துரைத்தார்: நீங்கள் திடமாக அமர்ந்திருப்பதாகவும், உங்களை எதுவும் அசைக்க முடியாதென்றும், உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். பின், தலை முதல் பாதம் வரை, படிப்படியாக மொத்த உடலும் பூரண நிலையில் இருப்பதாகக் கூறிக் கொள்ளுங்கள். அது, படிகம் போல் தூய்மையாக இருப்பதாகவும், வாழ்க்கைக் கடலைக் கடந்திடும் சிறந்த படகாக இருப்பதாகவும் எண்ணிக் கொள்ளுங்கள்.'

பாபூஜி மேலும் விளக்குகையில், ''பண்டைய காலம் முதலே, நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்து தியானம் செய்வது, மிகுந்த பயன் தருவதாக கருதப்பட்டு வந்துள்ளது. ஏனெனில், அந்த

பயிற்சியை ஒரு தினசரிப் பழக்கமாக்கிக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும். குறிப்பிட்ட நேரம், அதுவும் விடியலுக்கு முன் இருந்தால் சிறந்தது; பிரத்யேகமான இடம், நிலையான ஆசனம், உடல் மற்றும் உள்ளத் தூய்மை ஆகிய இந்நான்கும், ஒரு பழக்கத்தை உருவாக்க அவசியமானவையாகும்.

நிலையில், தெய்வீக அருளின் ஓட்டம், தியானிப்பவர் மேல் நேராக இறங்குகிறது. தியானிப்பவர், நிமிராமல் வளைந்து உட்கார்ந்தால், தெய்வீக ஒளியின் ஓட்டமானது தடைப்படும். இறங்கி வருகின்ற அருளின், முழுப் பயனையும் அவரால் அடைய இயலாது. எனவே, அதிக அளவு ஆன்மீகப் பலனைப் பெற, ஒருவர் அசைவற்ற சரியான ஆசனத்தில் அமர வேண்டும்.'' என்று கூறுகிறார்.

மேலும், நாம் நமது இரு கைகளையும் மென்மையாகக் கோர்த்து, தொடைகளின் மேல் வைத்துக் கொண்டு அமர்கிறோம். ஏனெனில் கைகளில் உள்ள சக்தியனைத்தும், விரல்களின் வழியாக வெளியேறி விடாமல், நம் அமைப்பினுள்ளே தங்கி விட அது உதவுகிறது.

சுருக்கமாக, கால்களைச் சம்மணமிட்டு, கைகளை லேசாகக் கோர்த்து, கண்களை மென்மையாக மூடி, உடலை இயற்கையாக, தளர்வாக நிமிர்த்தி அமர்ந்து கொண்டால், தியானத்தைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடிகிறது. ஒரே ஆசனத்தில், தொடர்ந்து அமர்வது வலியுறுத்தப்படுகிறது. ஏனெனில், ஆசனம் என்பது தியானம் செய்யும் பழக்கத்துடன் இணைந்ததாகி விடும். கால்களைச் சம்மணமிட்டு, தரையில் அமர முடியாவிடில், நாற்காலியில், பாதங்களை ஒன்றோடொன்று குறுக்கே வைத்துக் கொண்டு அமர்ந்து கொள்ளலாம்.

தூய்மை: சத்திய நிலையின் இன்றியமையாத தன்மை

'தூய்மை கடவுள் தன்மைக்கு அடுத்ததாகும்' என்ற பழமொழி உண்டு. ''உடல் மற்றும் மனத் தூய்மையில் பிரத்தியேகமாக கவனம் செலுத்துங்கள்'' என்று பாபூஜி எழுதினார். நாம் மிக உயர்ந்த விஷயத்தில் நம் கவனத்தை நிலை நிறுத்தும் போது, அதன் தூய்மை, அந்தத் தன்மையைப் பின்பற்ற நம்மைத் தூண்டுகிறது. தனது முதல் கோட்பாட்டின் விரிவுரையில், பாபூஜி அவர்கள் பின்வருமாறு கூறுகிறார். 'நாம் பிரவேசிக்க வேண்டிய அனந்தமான தூய ஜீவிதம், அனைத்து வித மாசுகளிலிருந்தும் விடுபட்டது என்ற எண்ணத்தின் அடிப்படையிலேயே, தூய்மை பற்றிய கோட்பாடு அமைந்துள்ளது. அது பரிபூரணத் தூய்மையுடன் விளங்குகிறது. மிக உயர்ந்த தூய்மை நிலையை அடைவதை நோக்கி, நம் கவனம் இருப்பதால், அதை நாம் புற விஷயங்களிலெல்லாம், குறிப்பாக, உடலை தூய்மைப்படுத்துவதில் பின்பற்றத் தொடங்குகிறோம்,' என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

எனவே, வெளிப்புறத் தூய்மையில், சிறப்புக் கவனம் செலுத்தி, தூய்மை உணர்வை நம்முள் உருவாக்கிக் கொண்டு, நம்மை நாமே தியானத்திற்குத் தயார் செய்து கொள்கிறோம். ஆனால், மனத் தூய்மை என்னவாயிற்று? உடலின் மேல் மட்டுமே கவனம் செலுத்துவது போதாது. தேவைப்பட்டால், தியானத்திற்கு முன்பு, ஒரு சில நிமிடங்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் சுத்திகரிப்பைச் செய்து கொண்டால், அது

மனதின் மாசுகளை நீக்கிவிடும். இந்த தூய்மை உணர்வே, ஒரு சக்தியாகி, நமது பாதையை சுலபமாக்கி, நாம் மேலும் மேலும் உயர்வதை சாத்தியமாக்குகிறது என பாபூஜி விளக்குகிறார். இவ்வாறாக, யோகத்தின் லட்சியத்தை அடைய, தூய்மையே உதவுகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மரபில், பிராணாஹுதியின் சூட்சுமத் திறனால், நமது அமைப்பு தூய்மை அடையும் போது, மனதின் கீழ்நிலைப் போக்குகள், மேல் நோக்கி திருப்பிவிடப்படுகின்றன. இது, மூல ஆதாரத்திற்கான ஏக்கத்தை, நம் இதயத்துள் இயல்பாகத் தோற்றுவிக்கிறது.

பயிற்சியைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளும் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது, உடலையும் மனதையும் தூய்மைப்படுத்தி, தியானத்திற்குத் தயாராவது, இந்த வழிமுறையை சுலபமாக்குகிறது.

முதல் கோட்பாடு பற்றிய சிந்தனைகள்

காலம், இடம், ஆசனம், தூய்மை ஆகிய நான்கு அம்சங்களும் இணைந்து, தினசரி காலைத் தியானப் பழக்கத்திற்கு, உறுதுணையாக இருக்கின்றன. நாம் பழக்கங்களுக்கு ஆட்பட்ட ஜீவராசிகள். நாம் ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்போது, அது நமது ஆழ்மனதை அடைந்து, நம் இயல்பாகிறது. இனிமேலும் நாம் அதை ஞாபகத்தில் இருத்தி, முயற்சி செய்வதற்கான அவசியம் இருப்பதில்லை. நமது உடலும், அதன் உயிர் இயற்பியல் செயல்பாடுகள் மூலம் அச்செயலை ஞாபகத்தில் இருத்திக் கொள்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, தசைகளின் நினைவாற்றல் கார் ஓட்டுதல், புகை பிடித்தல், நீந்துதல் போன்ற செயல்களை, பெரு முயற்சியின்றி, தன்னிச்சையாக செய்கின்றது. திரும்பத் திரும்ப ஒன்றை செய்வதன் மூலம், அதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்கிறோம்.

மீண்டும் மீண்டும் ஒரு செயல் செய்யப்படும் போது, மூளையின் நியூரான் இணைப்புகள், ஒரு குறிப்பிட்ட பாங்கில், நியூரான் பாதைகளை உண்டாக்கி, அதைப் பழக்கமாக ஆக்குகின்றன. காலம், இடம், ஆசனம் ஆகியவை, இவ்விதமாக வடிவமைக்கப்படுகின்றன. இதற்கு மாறாக, காலம், இடம், ஆசனத்தை நாம் தினமும் மாற்றிக் கொண்டே இருந்தோமென்றால், ஒரு பழக்கத்தை உருவாக்குவது சாத்தியமில்லாததாகிவிடும். ஒரு தினசரி பழக்கம் என்பதற்கு பதிலாக, அதுவே தினசரி போராட்டமாகிவிடும்.

தூய்மை என்பது, பழக்கத்தை உருவாக்கும் மற்றொரு முக்கிய அம்சமாகும். உடலை தூய்மைப்படுத்திக் கொள்வது, ஒரு பௌதீக செயல் என்பதோடு கூட, தூய்மை என்பது, ஒரு மனோபாவம், ஒரு உணர்வு, ஒரு பண்பு நலன் எனலாம். காற்றில், சிகரெட் வாடையை நுகர்ந்தவுடன், ஒரு புகை பிடிப்பவரின் கை, தானாக சிகரெட்டை எடுக்க முயல்வது போல், தியானத்திற்கு முன், உடலையும் உள்ளத்தையும், நாம் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்வது, நம்மை தியானத்திற்கு, சுபாவமாகவே தயார்ப்படுத்தி விடும்.

என் அனுபவத்தில், காலை தியானத்திற்கான தயாரிப்பு, முந்தைய நாள் மாலை சுத்திகரிப்பிலேயே தொடங்கிவிடுகிறது. ஆன்மீகப் பயிற்சி முறைகளுக்காக, ஒரு நாளின் - அதாவது, காலையில் ஒன்றும், மாலையில் மற்றொன்றுமான - இரண்டு அனுகூலமான நேரங்களைப் பற்றி நாம் கலந்துரையாடியது உங்களுக்கு நினைவிருக்கலாம். மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரையிலும், காலை 3 மணி முதல் 6 மணி வரையிலும் உள்ள காலப் பொழுதை ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கான சிறந்த நேரமாக நான் கருதுவேன். நாம் இரவு 10 மணிக்கு முன்

தூங்கச் சென்றால், எட்டு மணி நேர ஓய்வான தூக்கத்திற்குப் பிறகு, தியானத்திற்காக, காலை ஆறு மணிக்கு முன்னர் எழுந்து விட முடியும். இவ்வாறாக, இயற்கையின் 24 மணி நேர புனித சுழற்சியில், உங்கள் வண்டியை இணைத்திட இயலும்.

காலை தியானப் பயிற்சிக்குத் தயாராவதற்கு மீண்டும் வருவோம். மற்ற துணைப் பயிற்சி முறைகளான மாலை சுத்திகரிப்பும், இரவு நேர பிரார்த்தனையும், அதற்கான மனோபாவத்தையும், உள்முக நிலையையும் ஏற்படுத்துகின்றன. நமது அமைப்பில் படிந்துள்ள, அனைத்து சிக்கல்களையும் மாசுகளையும், சுத்திகரிப்பு நீக்கிவிடுகிறது. பிரார்த்தனை, மூல ஆதாரத்துடன் நமது தொடர்பை மீண்டும் உயிர்ப்பித்து, அதனை தூக்கத்திலும் தொடரச் செய்கிறது.

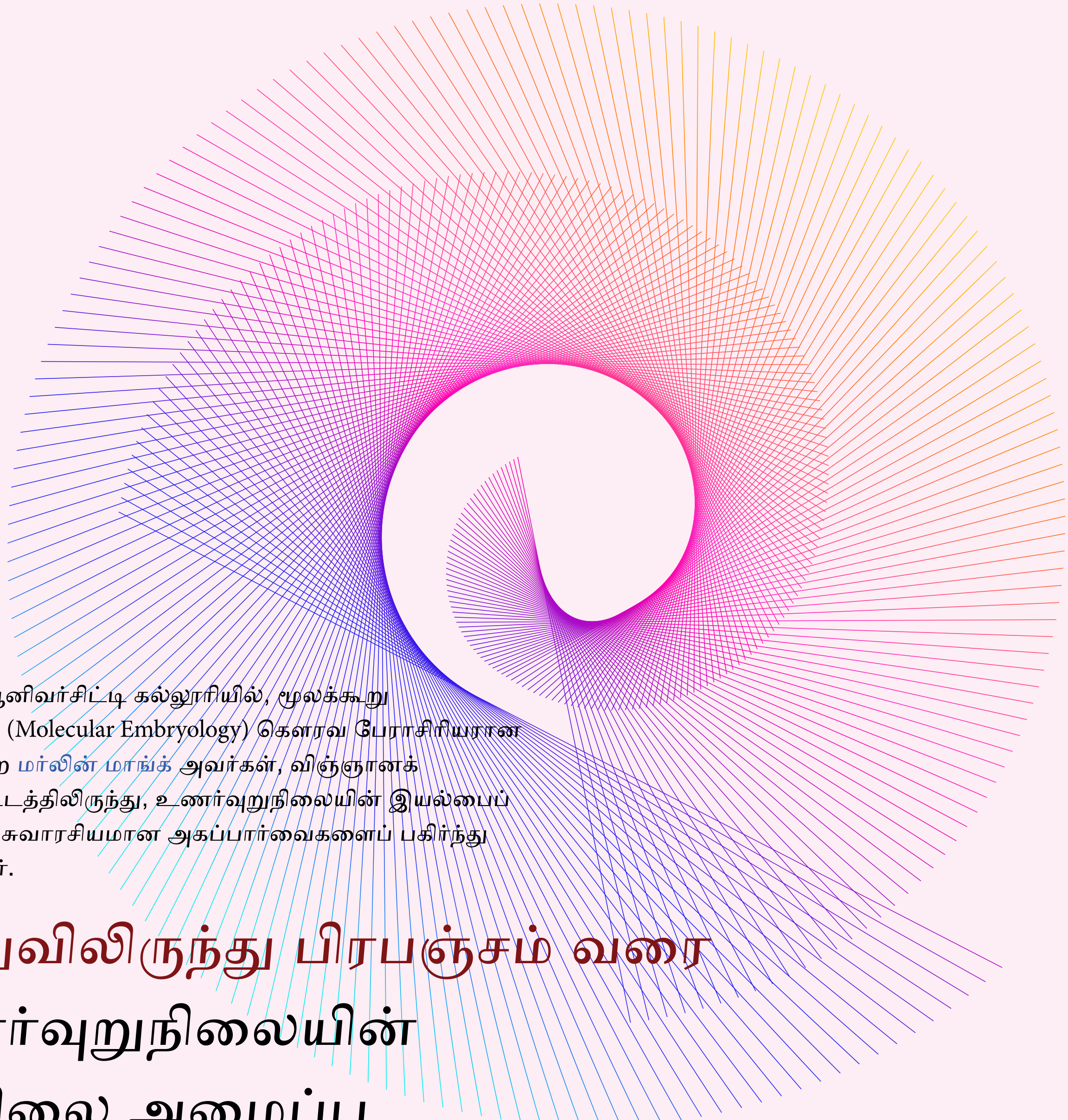
தூங்குவதற்கு முன்பு, காலை தியானத்திற்காக தூக்கத்தில் நீங்கள் தயார் செய்யப்படுவதாக, சூட்சுமமாக எண்ணிக் கொண்டால், காலையில், நீங்கள் புத்துணர்வுடன் எழுந்து, சுலபமாகத் தியானத்தில் ஆழ்ந்து போவதைக் கண்டு ஆனந்தம் அடைவீர்கள்.

இந்த முதல் கோட்பாடு, ஒரு நல்ல வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை. பயிற்சி முறையில்லாமல் உண்மையான முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை என்பதால், பயிற்சி என்பது செயல்முறையின் முதல் படியாகும். எனவே, பயிற்சியை ஒரு தினசரிப் பழக்கமாக்கிக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும். குறிப்பிட்ட நேரம், அதுவும் விடியலுக்கு முன் இருந்தால் சிறந்தது; பிரத்யேகமான இடம், நிலையான ஆசனம், உடல் மற்றும் உள்ளத் தூய்மை ஆகிய இந்நான்கும், ஒரு பழக்கத்தை உருவாக்க அவசியமானவையாகும்.

இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், உங்களை நீங்களே மதிப்பீடு செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தியானத்திற்குத் தயாராகும் வழியை மேம்படுத்த முடியுமா? செயலாற்றுவதற்கு, உங்களை எது ஊக்கப்படுத்தும் அல்லது உற்சாகப்படுத்தும்? இதற்கான மிகப் பிரபலமான பதில் சுய ஒழுக்கம் என்பதே. சுய ஒழுக்கத்தை இயக்குவது எது? நிச்சயமாக அது மனோசக்தி தான். இந்த வழிமுறை எப்போது மனோசக்தியின் அவசியமின்றி எளிமையானதாகும்? நீங்கள் அதைப் பற்றி யோசித்துப் பார்த்தால், உங்களுக்கு ஆர்வமும் உற்சாகமும் இருக்கும்போது தான் அது சாத்தியம் என்பதை, விரைவில் காண்பீர்கள். ஒரு சிறு குழந்தைக்கு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட, மனோசக்தி தேவையா என்ன? இல்லை. ஆங்கில வார்த்தையான, ''என்தூசியாசம்'' (Enthusiasm) என்ற சொல், கிரேக்க சொல்லான ''என்தோசியாஸ்மோஸ்'' (Enthousiasmos) என்பதிலிருந்து தோன்றியது. அதன் பொருள், கடவுளால் அகத்தூண்டுதலைப் பெற்றவர் அல்லது ஆட்கொள்ளப்பட்டவர் என்பதாகும். பிரார்த்தனை மூலம், அந்த தெய்வீகத்துடன், மூல ஆதாரத்துடன், நம்மை இணைத்துக் கொள்ளும்போது, நமது உற்சாகம் தானாகவே மேலும் மேலும் பெருகி, அதன் விளைவாக, தியானத்தில் நமது ஆர்வமும் அதன் கூடவே வளருகிறது.

பிரார்த்தனை நம்மை எங்கே இட்டுச் செல்கிறது? நாம் வெகு தொலைவில் அதைப் பார்க்க வேண்டியதில்லை. அது நமக்குள்ளேயே, நம் இதயங்களுக்குள்ளேயே இருக்கிறது. இதயத்தின் வழி என்பது, அன்பின் வழியாகும். எல்லாமே அன்பினால் தூண்டப்படுகின்றன.

நம் இதயத்தில் நாம் உணரும் அந்த அன்பின் மூலம் எது? இந்தக் கேள்வியை நான் உங்களிடமே விட்டு விடுகிறேன். அது நீங்களாகவே கண்டு பிடிக்க வேண்டிய ஒன்று. அதை நீங்கள் கண்டு பிடிக்கும் போது, நீங்கள் அனைத்தையுமே பெற்று விடுவீர்கள்.`



லண்டன், யூனிவர்சிட்டி கல்லூரியில், மூலக்கூறு கருவியலில் (Molecular Embryology) கௌரவ பேராசிரியரான ஓய்வு பெற்ற மார்லின் மாங்க் அவர்கள், விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டத்திலிருந்து, உணர்வுறுநிலையின் இயல்பைப் பற்றிய சில சுவாரசியமான அகப்பார்வைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.

அணுவிலிருந்து பிரபஞ்சம் வரை

உணர்வுறுநிலையின் படிநிலை அமைப்பு

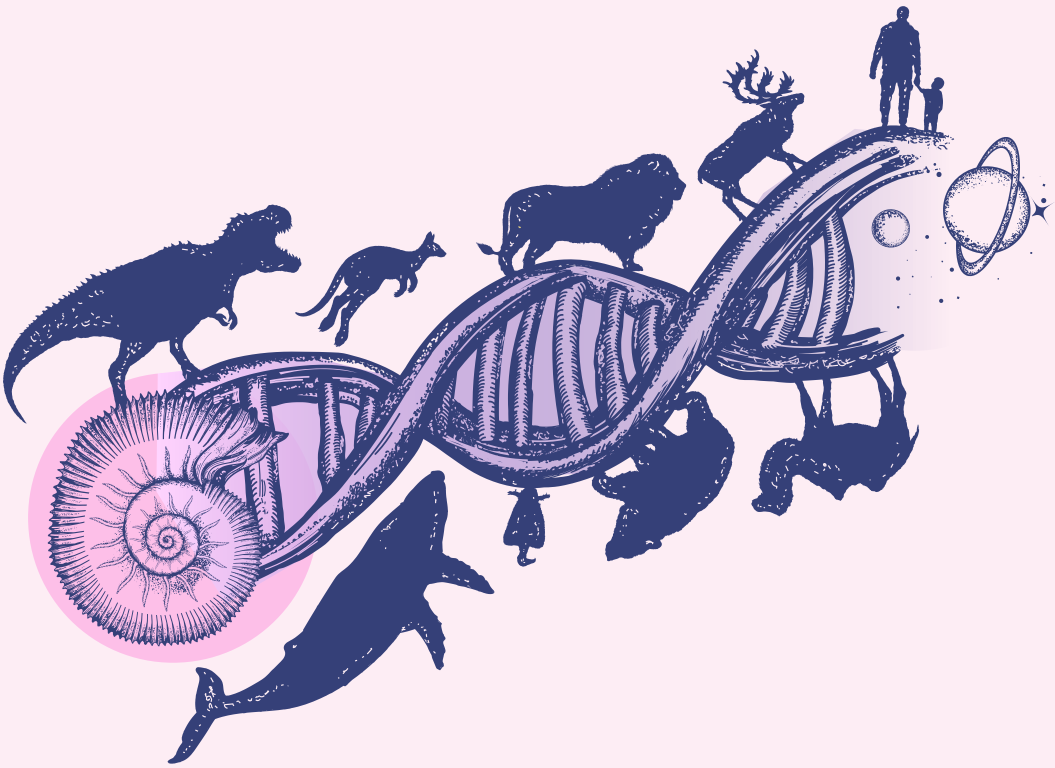
தொடங்குவதற்கு முன், உணர்வுறுநிலை பற்றிய ஆராய்ச்சியானது எனது துறையல்ல என்பதை நான் வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்கிறேன். நான் ஒரு மூலக்கூறு உயிரியலாளராவேன் (Molecular biologist). கடந்த 60 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, உயிர்களில் உயிரணு (Cell) மற்றும் அதற்கும் நுண்ணிய மட்டங்களில், என்னுடைய ஆராய்ச்சிகளில் மரபு இழை நகலாக்கம் மற்றும் சீரமைப்பு (DNA replication and repair), உயிரணு சமிக்ஞை (Cell signalling), மேல்மரபியல் மற்றும் வளர்ச்சியின் போது மரபணு வெளிப்பாட்டை கட்டுப்படுத்துதல் (epigenetics and regulation of gene expression in development), லாமார்க்கியன் தலைமுறையுரிமை (Lamarckian inheritnce), மீளுருவாக்க மருத்துவம் (Regenerative medicine), மரபணு (Genetic) நோய், கருமுளை/புற்றுநோய் மரபணுக்களை ஆரம்ப காலத்திலேயே கண்டறிதல் போன்ற விஷயங்களில் நான் அக்கறைகொண்டு வந்துள்ளேன். ஆக, இப்போது எதற்காக உணர்வுறுநிலை?

சென்ற வருடம் வெளிவந்த உணர்வுறுநிலை பற்றிய ஆய்வு விளக்கங்கள், எனக்கு மிகுந்த குழப்பத்தை ஏற்படுத்தக் கண்டேன். ஃப்ரான்சிஸ் கிரிக் (Francis Crick) விவரித்துள்ளதைப் போலசி உணர்வுறுநிலை என்பது மூளையிலுள்ளதா, அல்லது அனைத்து மனவாதங்களும் (panpsychism) கூறுவது போல, மூளையில் மட்டுமின்றி ஜீவிதம் அனைத்திலும் வியாபித்துள்ளதா? உணர்வுறுநிலையானது, தனது இயக்கத்தில் உலகாயத செயல்முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றதா அல்லது உலகாயதம் அல்லாத செயல்முறைகளையா? உணர்வுறுநிலை என்பது ஒரு மானுடம் சார்ந்த நிகழ்வா அல்லது உயிர்களனைத்திற்கும் ஆனதா? ஒருக்கால் உயிரற்றவைகளும் கூட உணர்வுடன் இருக்கின்றனவோ? ஆகவே, முதலில் உணர்வுறுநிலை என்பது எனக்கு எங்கிருக்கின்றது என, என்னை நானே கேட்டுக் கொண்டேன். தினசரி நடவடிக்கைகளின்போது, எனக்கு விழிப்புணர்வு உள்ளது என்பதை நான் அனுபவரீதியாக அறிவேன். ஆனால், அற்புதமும் அழகும் நிறைந்த தியான அனுபவங்களின்போது, நான் விழிப்புணர்வுடனிருப்பதை உணரும் போது, உணர்வுறுநிலையானது என்னைத் தன் வசம் கொண்டிருப்பதை நான் வலுவாக உணர்கிறேன். முரண்பாடுகளை எப்போதும் மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொள்பவளாக நான் இருப்பதால், இரண்டுமே உண்மை என நான் எண்ணுகிறேன். ஆனால், இவ்விரண்டில் எந்த விதத்திலும், உணர்வுறுநிலையின் செயல்முறையானது உலகாயதமானதா? நான், ஆக்ஸ்ஃபோர்ட் வாழ்க்கை அகராதியில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்வுறுநிலையின் சொற்பொருள் விளக்கத்திலிருந்து தொடங்க தீர்மானித்தேன். அது யாதெனில் - “ஒருவர் தனது சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றும் தன்மையும் கொண்டிருக்கும்

நிலை” என்பதாகும்.

உணர்வுறுநிலை ஆய்வுகளைப் பற்றி பேசுபவர்கள், முக்கியமாக மனித உணர்வுறுநிலையைப் பற்றி அக்கறை கொண்டிருப்பதால், மனிதர்களை மையமாகக் கொண்ட சொற்பொருள் விளக்கங்களை பயன்படுத்தக்கூடும். உண்மையில், கேம்பிரிட்ஜ்

மேலும் அனைத்து உயிர்களும், தமது சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றும் தன்மையும் கொண்டிருப்பதை நான் எனது ஆய்வின் மூலமும், இப்புவியிலுள்ள எல்லா ஜீவன்களின் மீதும் எனக்கிருக்கும் அன்பினாலும் கண்டுணர்ந்துள்ளேன். ‘விழிப்புணர்வு’ என்னும் சொல் நிச்சயமாக மனிதர்களோடு அதிகம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு கருத்துருவாகும். மேலும், புலனுர்வுகள், மன உணர்வுகள், சுய சிந்தனை பிரதிபலிப்பு, ஞாபகம், கற்பனை போன்ற விழிப்புணர்வினால் ஏற்படும் விளைவுகளின் ஒரு பரந்த அளவு எல்லையை அச்சொல் உள்ளடக்கியுள்ளது என்று கருதப்படலாம்.



அகராதியில், ‘ஏதோ ஒன்றைப் புரிந்துகொண்டு உணரும் நிலை‘ என்பது, உணர்வுறுநிலையின் சொற்பொருள் விளக்கமாக அளிக்கப்பட்டுள்ளது. நிச்சயமாக, உணர்வுறுநிலையும் மனமும், மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உரித்தானவை என்று வரையறுத்த டெஸ்கார்ட்ஸின் (Descartes) காலத்திலிருந்து, அதுவே முக்கிய கவனத்திற்கு உரியதாக இருந்து வந்துள்ளது. மிக சமீபமாக, மிருகங்களுக்கும் - ஏன் செடிகளுக்கும் கூட - உணர்வுறுநிலை உள்ளதா என்பதைப் பற்றி அதிகம் விவாதம் நடைபெற்று வருகிறது. மேலும் அனைத்து உயிர்களும், தமது சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றும் தன்மையும் கொண்டிருப்பதை நான் எனது ஆய்வின் மூலமும், இப்புவியிலுள்ள எல்லா ஜீவன்களின் மீதும் எனக்கிருக்கும் அன்பினாலும் கண்டுணர்ந்துள்ளேன். ‘விழிப்புணர்வு’ என்னும் சொல் நிச்சயமாக மனிதர்களோடு அதிகம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு கருத்துருவாகும். மேலும், புலனுர்வுகள், மன உணர்வுகள், சுய சிந்தனை பிரதிபலிப்பு, ஞாபகம், கற்பனை போன்ற விழிப்புணர்வினால் ஏற்படும் விளைவுகளின் ஒரு பரந்த அளவு எல்லையை அச்சொல் உள்ளடக்கியுள்ளது என்று கருதப்படலாம். ஆனால் ஒரு உயிரியலாளராக, “சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றும் தன்மையும்” என்ற ஒரு எளிய பொருள் வரையறையை நான் கருதும்போது, உணர்வுறுநிலையானது மனித உலகிற்கு வெளியேயும் பரவியிருப்பதைக் காண்கிறேன். ஆயினும், தாழ்ந்த உயிரினங்களிலும், அல்லது உயிரற்றவைகளிலும் கூட, விழிப்புணர்வு என்பது, சுற்றுப்புறச் சூழலைக் கண்டறிந்து, உணர்ந்து கொள்வதாகவே பெரும்பாலும் இருப்பதை நாம்

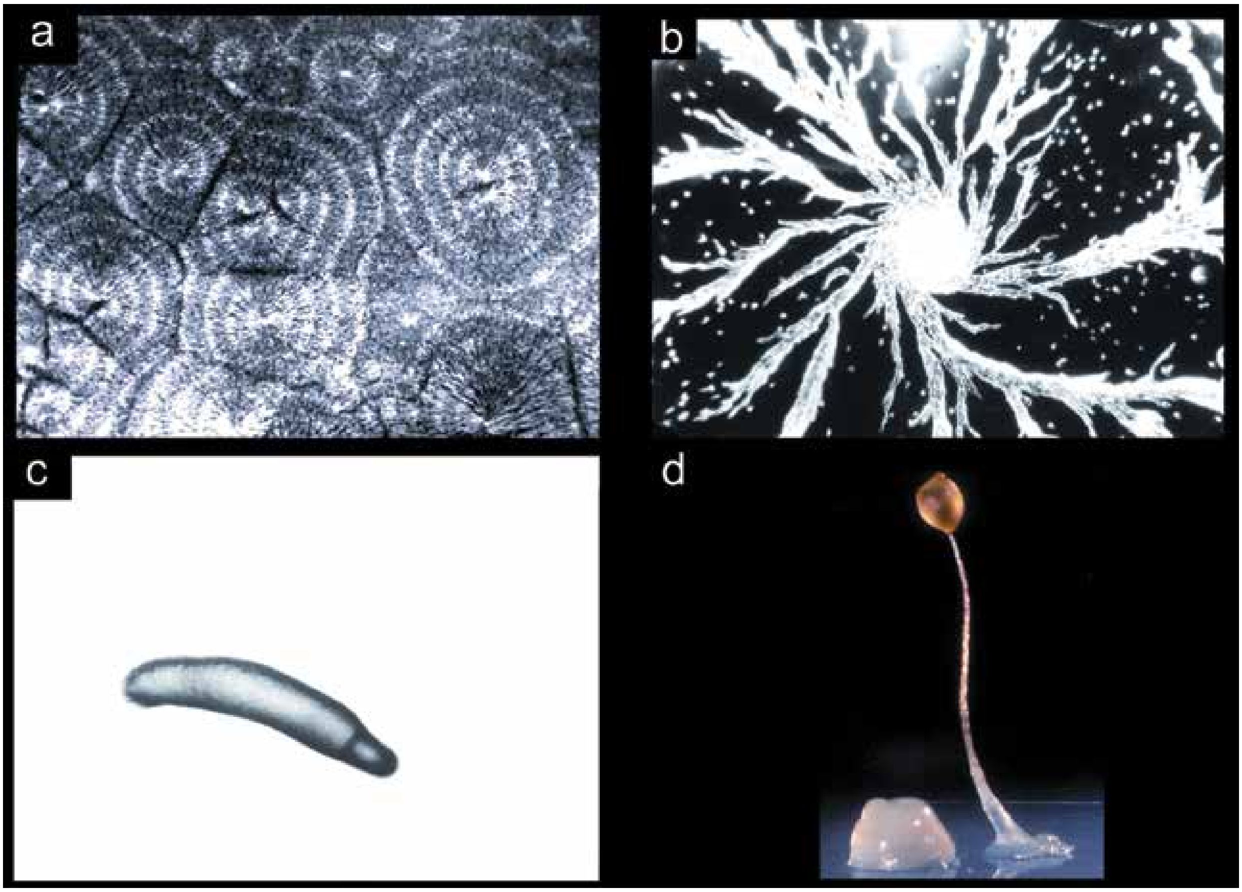
காண்கிறோம்.

விஞ்ஞான ஆய்விற்கான எனது வழக்கமான அணுகுமுறைக்கு இசைவான விதத்தில், உணர்வுறுநிலை என்னும் தலைப்பின் கீழுள்ள பரந்த அளவிலான நூல்களை ஆய்வு செய்யாமலேயே நான் தொடங்கினேன். இந்த விதமாக, அத்தலைப்பைப் பற்றிய எண்ணற்ற கருத்துக்களால் மூழ்கடிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க முடியுமென நம்பினேன். எனது ஆரம்ப ஆய்வுகளின்போது, பேராசிரியர் பாப் பிரிட்சார்ட் (Professor Bob Pritchard) என்னும் விவேகமுள்ள

> இந்த ஆய்விற்கான எனது தொடக்க விதிகள், நான் ஏற்கனவே கொண்டிருந்த கருத்துக்களே - குறிப்பாக அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதும், ஒவ்வொன்றும் தனது உயர் தரநிலை வடிவமைப்பிற்கான சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது என்பதும் ஆகும்.

விஞ்ஞானியாலும், பின்னர் எனது ஆன்மீக ஆசிரியரான ஓஷோ என்றழைக்கப்படும் பகவான் ரஜனீஷ் அவர்களாலும், எனது ஆய்வுப் பணியை திறந்த மனத்துடன் அணுகும் வண்ணம் வழிநடத்தப்பட்டேன். ஆரம்பிப்பதற்கு முன் நூல்களைப் படிக்க வேண்டாமென்றும், அப்படிப் படித்தால் அவை எனக்கு போதனையளிப்பவையாக இருப்பதோடு, ஏற்கனவே எல்லாம் செய்யப்பட்டுவிட்டன என்று என்னை எண்ணவைக்கும் என்றும் பாப் என்னிடம் கூறினார். எனது ஆய்வை வழிநடத்தும் எந்த முன் அனுமானங்களும், முன் கருத்துக்களும் இருக்கக்கூடாது என ரஜனீஷ் என்னிடம் கூறினார். ஆகவே நான் உணர்வுறுநிலையைப் பற்றி, எனது ஆய்வக ஆராய்ச்சியில் அணுக்கள், அணுத்திரள்கள் (molecules), உயிரணுக்கள், திசுக்கள் என்னும் மட்டங்களிலிருந்து சிந்திக்கத் தொடங்க நிச்சயித்தேன். அவ்விதமாக, நுண்ணியத்திலிருந்து பெரும் பிரபஞ்சம் வரையில், சிக்கல்தன்மை அதிகரிக்கும் ஒவ்வொரு மட்டத்திலும், (சுற்றுச்சூழலை உணர்ந்து, மாற்றத்திற்கு உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றும்) உணர்வுறுநிலையின் செயல்முறைகளைக் காண விழையும் விதத்தில் முன்னோக்கி நான் செயல்படுவதைக் கண்டேன். இந்த ஆய்விற்கான எனது தொடக்க விதிகள், நான் ஏற்கனவே கொண்டிருந்த கருத்துக்களே - குறிப்பாக அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதும், ஒவ்வொன்றும் தனது உயர் தரநிலை வடிவமைப்பிற்கான சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது என்பதும் ஆகும். 70 -களின் முற்பகுதியில், எடின்பர்க் பல்கலைக்கழகத்தில் இருந்ததன் தாக்கங்களின் காரணமாக பின்வரும் கொள்கைகள் (எனக்குள்) வந்தன: உயிரணுவிற்குள் ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்துள்ள, சிக்கலான உயிர் வேதியியல் பாதைகளில் - அதாவது வளர்சிதைம தொகுப்பில் (metabolome) - ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றப் பாய்வு (metabolic flux) என்பதாக, ஹென்றி காக்ஸர் (Henry Kacser) அவர்கள், பரஸ்பர இணைப்புத்தன்மை என்னும் கருத்தாக்கத்தை கற்றுத் தந்தார். மேலும், பல்வேறு திசுக்களும் உறுப்புகளுமான தமது உயர் தரநிலை வடிவமைப்பிற்கு சேவை புரிவதற்காக, உடலிலுள்ள பல்வேறு உயிரணுக்களின் மேல்மரபியல் திட்ட இயக்க செயலாக்கமே (epigentic programming) சேவையாகும் எனும் கருத்தாக்கத்தை, கான்ராட் வாடிங்டன் (Conrad Waddington) அவர்கள் கற்றுக் கொடுத்தார். ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் உணர்வுறு நிலையின் உலகாயத செயல்முறைகளைத் தேடுவதே எனது விஞ்ஞான அணுகுமுறையாக இருந்தது. உண்மையில், எல்லா மட்டங்களிலும் உலகாயத செயல்முறைகள் இருப்பது அறியப்பட்டிருந்ததைக் கண்டேன். ஒரு சில விதிவிலக்குகளும் இருந்தன, அவற்றை அறிய அளவியல் கோட்பாடு (Quantum principle), மற்றும் அளவியல் சிக்கல் (Quantum entanglement) ஆகியவற்றைப் பற்றிய அதிகப்படியான அறிவு தேவைப்படலாம். ஆச்சரியப்படும் விதமாக, தொடர்ச்சியான இத்தகைய உலகாயத அணுகுமுறையின் உதவியுடன், பரிணாம வளர்ச்சி முழுவதனூடேயும் சொந்தம், அர்த்தம், நோக்கம் ஆகியவை நிறைந்த உணர்வினை உள்ளடக்கிய ஒரு வடிவமைப்பு இருக்கிறது என்ற முடிவிற்கு நான் வந்தேன்.

உணர்வுறுநிலை என்பது, சூழ்நிலையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வும், உகந்த விதத்தில்

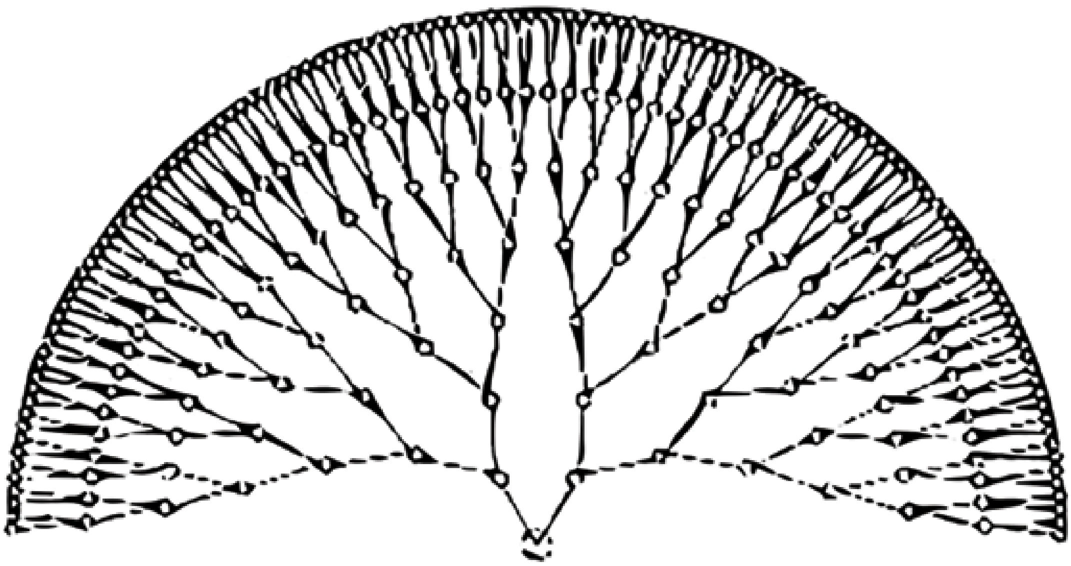


பிரதிச்செயலாற்றும் தன்மையும் கொண்டிருக்கும் ஒரு நிலை என்று வைத்துக்கொண்டு தொடங்கும் போது, எனக்கு உணர்வுறுநிலை இருக்கின்றது எனும் அனுபவம், எனது பார்த்தல், கேட்டல், தொடுதல், முகர்தல், சுவைத்தல் ஆகிய உணர்வுகளைச் சார்ந்துள்ளது என்பது எனக்குத் தெளிவாகத் தெரிகின்றது. மேலும், எனக்கு பசி, சோர்வு அல்லது வலி ஏற்படும் போது, என் உடலிலிருந்து மூளைக்கு அனுப்பப்படும் தகவல்களையும், நான் அனுபவிக்கும் பல்வேறு உணர்வுகளின் போது, என் மூளையிலிருந்து எனது உடலுக்கு அனுப்பப்படும் தகவல்களையும் பெறுகிறேன். மேலும் உண்மையில், எனது மனச்செயல்பாடுகளாகிய நினைவாற்றல், கற்பனை, மனதின் சதித்திட்டங்கள் (பின்சொன்னது மனித வாழ்க்கைக்கு மட்டும் அதிகம் பொருந்துவது) ஆகியவற்றை நான் உணரும்போது, உள்ளிருக்கும் எனது சுயத்தின் சூழலிலிருந்து வரும் தகவல்களையும் பெறுகிறேன். இவை மனித மூளை - உடல் இவற்றிடையேயான தொடர்புகளின் செயல்பாடுகளாகும். மூளையிலுள்ள கோடிக்கணக்கான நரம்பணுக்களின் இணைப்புடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும் உலகாயத செயல்முறைகள் பற்றியும், சிறப்பு உயிரணு வாங்கிகளுடன் (special cell receptors) பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் தகவல் அணுத்திரள்களின் வழியாக, மூளைக்கும் உடலுக்குமிடையே செலுத்தப்படும் சமிக்ஞைகள் பற்றியும், முழுமையாக இல்லாவிடினும், மிக அதிகமாகவே அறியப்பட்டுள்ளது. ஆயினும், எல்லா விதமான உயிரினங்களுக்கும் உணர்வுறுநிலை உள்ளது என்றபோதிலும், அவற்றின் உணர்வுறுநிலையின் பின்விளைவுகளின் நுட்பத்திற்கேற்றாற்போல், வேறுபட்ட நிலைகளில் அவை இருக்கின்றன என்பது எனக்குத் தெளிவாக விளங்குகிறது.

ஒரு புழுவிற்கு உணரும் தன்மை உள்ளது. அதன் சுற்றுப்புறச்சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை

அது கண்டறிந்து, உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றுகிறது. ஒரு நுண்ணுயிர் அல்லது கிருமி (Bacterium), தன் மீதுள்ள சிறப்பு வாங்கிகளின் (Special receptors) மூலம் தன்னிருப்பிடத்தில் உள்ள சர்க்கரைக் குறைபாட்டைக் கண்டறிந்து, அத்தகவலை உணவிடத்தை நோக்கி நீந்துவதற்கான, தான் நகர உதவும் நகரிழைகளுக்கு (Flegellae) அனுப்பும் பிரதிச்செயலைச் செய்கிறது.

70 - களின் முற்பகுதியில் செய்யப்பட்ட எனது சொந்த ஆய்வின் ஒரு பகுதியை, கீழ்நிலை உயிரினங்களில், உணர்வுறுநிலையின் உதாரணமாக, நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதாவது, எவ்வாறு கோழைப்பூசண அமீபாக்கள் (Dictyostelium discoideum) தங்களது சுற்றுப்புறச்சூழலில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றிற்கேற்றவாறு செயல்படுகின்றன என்பதைப் பற்றியது அது. உணவு தீர்ந்து போய்விட்டது என்னும் விழிப்புணர்வு, தனிப்பட்ட சுதந்திரமாக வாழும் அமீபாக்களை, ஒருங்கிணைந்து திரளான பல்லுயிரணு அமைப்புகளாக மாறும்படி தூண்டுகிறது. தனிப்பட்ட அமீபாக்கள், தங்களது சுற்றுப்புறத்தில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தின் விளைவுகளைக் (பட்டினியை) கண்டுகொண்டு, ஒரு சமிக்ஞையை (சைக்ளிக் ஏ.எம்.பி துடிப்புகள்



- pulses of cyclic AMP) வெளிப்படுத்தத் தொடங்குகின்றன. அச்சமிக்ஞைகள் அவை இருக்கும் பகுதி முழுவதும் பரவத் தொடங்குகின்றன (வரைபடம் 1-ஐ பார்க்கவும்). மிக விரைவாக சமிக்ஞைகளை அளிக்கும் அமீபாக்கள் அப்பகுதிகளில் தங்கள் கட்டுப்பாட்டை நிலைநாட்டுகின்றன. ஒரு பகுதியிலுள்ள அமீபாக்கள் சைக்ளிக் ஏ.எம்.பி துடிப்புகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றின் மூலத்தை நோக்கி நகர ஆரம்பிக்கின்றன. மேலும் அவை அத்திரளை நோக்கி, தொலைவிலுள்ள அமீபாக்களும் ஈர்க்கப்படும்படி, தங்களது சொந்த சமிக்ஞைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. அப்படி அந்த சமிக்ஞை வெளிப்படுத்தப்பட்டு, அமீபா குழாம்கள் உள்நோக்கி நகர்கின்றன.

மையத்தை நெருங்க நெருங்க அவை, ஒன்றை நோக்கி ஒன்று நகர்ந்து, விண்மீன் திரள்கள் போல தோற்றமளிக்கும் அற்புதமான சுருள்களை உருவாக்குகின்றன. அப்பகுதியின்

மையத்தில் உருவாகும் திரளானது, பல்லுயிரணு புடைப்பாக (multicellular slug) ஆகிறது. தனிப்பட்ட அமீபாக்கள் செல்லக்கூடிய தூரத்தை விட இதனால் மிக அதிக தூரம் நகர முடிகின்றது. அப்புடைப்பானது, தனது உடல்நுனியில் ஒளி மற்றும் வெப்ப சார்பியக்க வாங்கிகளை (phototactic and thermotactic receptors) உருவாக்கிக் கொள்வதால், அது ஒளியும், வெப்பமும் நிறைந்த மண்ணின் மேற்புறம் நோக்கி நகர்ந்து, அங்கு காளான் போன்ற ஒரு கனி உடலை (fruiting body) உருவாக்குகிறது. அப்புடைப்பிலுள்ள அமீபாக்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கு, ஒரு தண்டை உருவாக்குவதற்காக, தங்களது உயிரை தியாகம் செய்கின்றன. அத்தண்டானது, வித்துக்களை உயரத்தில் தாங்குவதால், அவை இன்னும் நன்றாக உணவு கிடைக்குமிடங்களில் விநியோகிக்கப்படுகின்றன. 70-களின் முற்பகுதிகளில் நான், உடல் சார்ந்த செயல்முறைகள் மற்றும் திரளின் அளவுருக்கள் (parameters of aggregation) ஆகியவற்றின் மீது பணி புரிந்தேன். புதிய உணவிடங்களுக்கு நகர்வதற்கான தேவையினால் தூண்டப்படும்போது, இவ்வுயிரினம் எவ்வளவு மதிநுட்பம் படைத்ததாக இருக்க முடிகிறது என்பது புரிந்த போது நான் திகைப்படைந்தேன். தாழ்ந்த நிலையிலுள்ள ஒரு உயிரினம், தனது சுற்றுச்சூழலை பல மட்டங்களில் உணர்ந்து, உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றவதற்கு இது ஒரு நல்ல உதாரணமாகும். (அதோடு தொடர்புடைய) உடல் சார்ந்த செயல்முறைகளும் அறியப்பட்டுள்ளன.

வரைபடம் 1. டிக்டியோஸ்டீலிய (Dictyostelium) அமீபாக்கள், உணவு தீர்ந்துவிட்டதைக் கண்டறிந்து, ஒன்றுதிரண்டு, நகர்ந்து, கனி உடலாகுதல்.

அ) களத்திலுள்ள அமீபாக்கள் பட்டினியால் தூண்டப்பட்டு, சைக்ளிக் AMP சமிக்ஞையை வெளிப்படுத்துகின்றன. துரிதமாக செயல்படும் அமீபாக்கள் இணைந்து புதிய ஆட்சிப்பகுதிகளை ஏற்படுத்தி, வெளிப்புற சமிக்ஞை மூலம் மற்ற அமீபாக்களைக் கவர்ந்து, உணவின் மூலத்தை நோக்கி உட்புறமாக நகர்தல்.

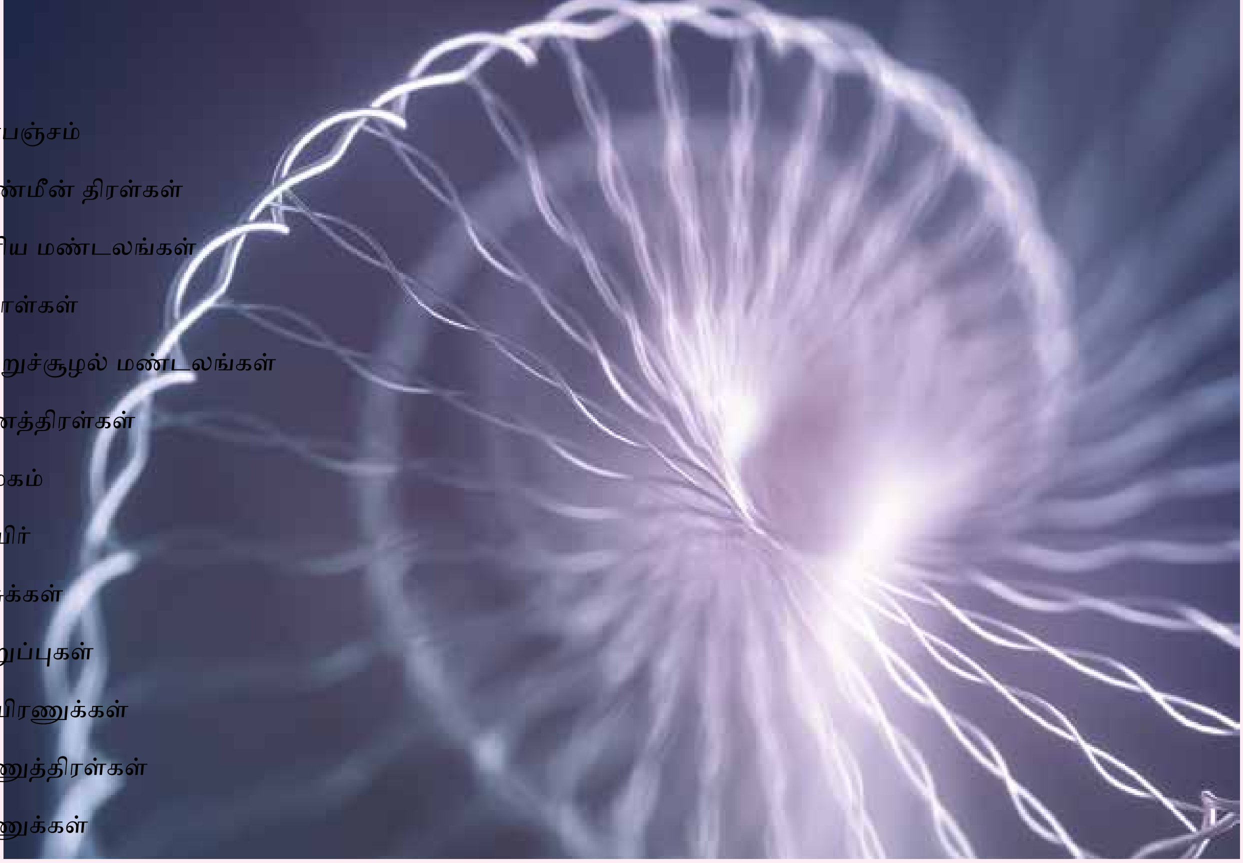
ஆ) மையத்தை நெருங்குகையில், அமீபாக்கள் ஒன்றுக்கொன்று சைக்ளிக் ஏ.எம்.பி சமிக்ஞையால் ஈர்க்கப்பட்டு, அவற்றின் போக்குகள் சுருள்வட்டங்களாக உருவெடுக்கின்றன.

இ) பல சென்டிமீட்டர் அளவு பெரிதான புடைப்பு, வெப்பத்தையும் ஒளியையும் கண்டறியும் வாங்கிகளைக் கொண்டுள்ளது. அவ்வுணர் வாங்கிகள் மூலம் அவற்றைக் கண்டறிந்து, தூரத்தைக் கடந்து மண்ணின் மேற்பரப்பை அடைகிறது.

ஈ) மண்ணின் மேற்பரப்பில், அப்புடைப்பானது காளான் போன்ற ஒரு கனி உடலாக உருமாற்றமடைகின்றது. புடைப்பிலுள்ள அமீபாக்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கு, ஒரு தண்டை உருவாக்குவதற்காக, தங்களது உயிரை தியாகம் செய்கின்றன. அத்தண்டானது, வித்துக்களை உயரத்தில் தாங்குகின்றது (Alcantara and Monk, J gen Microbiol 81;321&334, 1974).

எனவே உணர்வுறுநிலை என்பது, உயிரினங்களின் முழு இனத்திரள் (population) மட்டத்திலும் இயங்க முடியும். அணுக்கள், அணுத்திரள்கள், உயிரணுக்கள், திசுக்கள் அல்லது சுற்றுச்சூழல் மண்டலங்கள், சூரியமண்டலங்கள், விண்மீன் திரள்கள் போன்ற சிக்கல்கள் குறைந்த அல்லது அதிகமான மட்டங்களைப் பற்றி என்ன கூறுவது?. உணர்வுறுநிலையின் செயல்முறைகளெல்லாம் இன்னமும் முழுக்க முழுக்க உடல் சார்ந்தவையாக இருக்கின்றன என்று சொல்வதில் ஏதாவது அர்த்தம் உள்ளதா?

பின்வரும் உணர்வுறுநிலையின் படியமைப்பு மாதிரியில், சிக்கலின் அனைத்து மட்டங்களிலும் உள்ள செயல்முறைகளும், தங்களது அடுத்த உயர் தரநிலை வடிவமைப்பிற்கு சேவை செய்யும் பகுதிகளின் பரஸ்பரத் தொடர்பைச் சார்ந்துள்ளன என்ற கருத்தை நான் முன்வைக்கிறேன். வரைபடம் 2 - இல், சிக்கல் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும் அமைப்புகளில் பயன்படுத்தப்படும் பரஸ்பரத் தொடர்புகளின் மாதிரியைக் காணலாம். இது எளிமைக்காக, இரும உருப்படிவமாக (Binary model) விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. (தெளிவாக, இரண்டிற்கு மேற்பட்ட அணுக்கள் ஒரு அணுத்திரளாகின்றன. இரண்டிற்கு மேற்பட்ட அணுத்திரள்கள் ஒரு உயிரணுவாக ஆகின்றன- இவ்வாறு தொடர்கிறது). ஆயினும்கூட, இந்த இரும உருப்படிவம், சிக்கல் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும் அனைத்து மட்டங்களின், எல்லா பாகங்களையும் இணைத்து,



ஒரு ஒருங்கிணைந்த அமைப்பாக ஆக்குகின்றது. கீழ்நிலை மட்டங்களிலுள்ள பகுதிகள் ஒன்றாகத் திரள்வது, சிக்கல் அதிகரிப்பதற்கான காரணமாகிறது. (பாதுகாப்பான எண்ணிக்கையின் காரணமாக, அதிகம் தகுதியானவை நிலைத்து வாழ்தல்). எனினும், இனத்திரளிலிருந்து சுற்றுச்சூழல் மண்டலத்திற்கு மாறும் படியில் இவ்விதி மீறப்படுகிறது என்பதை கவனிக்கவும். அங்கு, நான் சுற்றுச்சூழல் மண்டலத்தை உருவாக்குவதற்காக, உயிரற்றவைகளின் இன்னொரு படியமைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளேன். அதாவது மண்ணிலிருந்து பாறைகள், பின்பு மலைகள், நதிகள் மற்றும் பெருங்கடல்கள்.

ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கும் இந்த வரிசைமுறையின் பகுப்பாய்வு, அணுவிற்கு மின்னணுக்கள், அணுத்திரள்களுக்கு அணுக்கள், உயிரணுவிற்கு அணுத்திரள் என, ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் உள்ள பாகங்கள் அவற்றின் உயர் தரநிலை வடிவமைப்பிற்கான சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளன என்பதைக் காட்டும். ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் சேவையிலிருக்கும் பாகங்கள், தங்கள் சுற்றுப்புறச்சூழலைக் கண்டறிந்து, உகந்த விதத்தில் பதில்வினையாற்றுவதில் விழிப்புடன் இருக்கின்றன. உண்மையில், தங்கள் முழு அமைப்பிற்கும் பாகங்கள் செய்யும் சேவையானது, பரிணாம வளர்ச்சியில் அவை மொத்தமும் நிலைத்து வாழ்வதற்கு இன்றியமையாததாகும். எல்லா மட்டங்களிலும் செயல்முறைகள் உடல் சார்ந்தவையே என்பதை நாம் இப்போது அணுவிலிருந்து தொடங்கி ஆராயலாம்.

வரைபடம் 2. பரிணாம வளர்ச்சியில், அதிகரிக்கும் சிக்கல்களைக் கொண்ட, ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய படிநிலை அமைப்பின் சித்தரிக்கப்பட்ட விளக்க வரைபடம். கிரேகோயர் (Gregoire), 2014 லில் இருந்து ஒரு தலைகீழ் வம்சாவளி மாதிரிப் படம்சி எளிமையாக இருக்கும் பொருட்டு, இது இரும உருப்படிவமாக (binary model) சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது. அணுத்திரளாகும் அணுக்களின் எண்ணிக்கையும், அல்லது உயிரணுவாகும் அணுத்திரள்களும், இன்னும் அடுத்த மட்டத்திலுள்ளவையும் இரண்டிற்கும் மேற்பட்டவையால் உருவானவையே. இது, ஆசிரியருக்கு நன்கு தெரிந்த, உயிரினங்களில் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும், எட்டு நிலைகளுக்குள் வரையறைப்படுத்தப்பட்ட சிக்கலான தன்மையை அதிகரிக்கும் பாதையையும் காட்டுகிறது. (அணுத்திரள்கள், உயிரணுக்கள் மற்றும் திசுக்களை வகைப்படுத்துதல் ஆகிய மட்டங்களில் மட்டுமே எனது நிபுணத்துவம் உள்ளது). அணுவிற்கும்

- தாவரங்களுக்கும், விலங்குகளுக்குமிடையே, வேறு பல இடைநிலை உயிரினங்கள் நிச்சயமாக இருக்கின்றன, அவை இங்கே சேர்க்கப்படவில்லை. மண் துகள்களிலிருந்து தொடங்கி, உயிரில்லாதவற்றிற்கும் இதைப் போன்ற ஒரு படிநிலை அமைப்பை உருவாக்க முடியும்.

அணுக்கள், அணுக்கருவில் நியூட்ரான்களையும், நேர்மின்னூட்டத்தையுடைய புரோட்டான்களையும், தமது சுற்றுப்பாதையில் எதிர்மின்னூட்டத்தையுடைய எலக்ட்ரான்களையும் சமச்சீரான எண்ணிக்கையில் கொண்டுள்ளன. உதாரணத்திற்கு ஒரு கார்பன் அணு, ஆறு எலக்ட்ரான்களையும், ஆறு புரோட்டான்களையும் கொண்டுள்ளது. ஒரு ஆக்ஸிஜன் அணு, எட்டு புரோட்டான்களையும், எட்டு எலக்ட்ரான்களையும் கொண்டுள்ளது. புரோட்டான்கள், நியூட்ரான்கள், எலக்ட்ரான்கள் ஆகியவற்றின் சமநிலை குலைக்கப்படும்போது, அந்த அணு சிதைந்துவிடுகிறது. அணுவின் கூறுகள் அல்லது பாகங்கள், தங்கள் உயர்மட்ட அமைப்பின், அதாவது அணுவின் சேவையிலிருக்கின்றன.

அடுத்ததாக, அணுத்திரள்களை எடுத்துக் கொள்வோம். தம் வெளிச்சுற்றுப்பாதைகளிலுள்ள எலெக்ட்ரான்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதால் உண்டாகும் சக இணைப்புகளின் மூலம் பல அணுக்கள் இணைந்து அணுத்திரள்களாகின்றன. அணுக்களுக்கிடையே உள்ள பிணைப்பின் வலுவையும், அவை இன்னொரு அணு அல்லது அணுத்திரளுடன் இணைக்கப்பட முடியுமா, இல்லையா என்பதைப் பொறுத்தும், அணுத்திரள்களின் ஸ்திரத்தன்மை மாறுபடுகின்றது. அணுக்கள் அணுத்திரள்களின் சேவையிலிருக்கின்றன என ஒருவர் கூறலாம். மேலும், அவை இணைந்து, அணுத்திரளாகும் செயல்முறைகளும் புரிந்து கொள்ளப்பட்டுள்ளன.

அணுத்திரள்கள் ஒன்றோடொன்று பின்னிப் பிணைந்தபடி செயல்பட்டு உயிரணுக்களாக ஆகின்றன. ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும், ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட சுமார் 3000 உயிர்வேதியியல் பாதைகள் தங்களுக்கே உரித்தான மூலக்கூறுகள் (substrates) மற்றும் விளைபொருட்களோடும், நொதிகள் (enzymes) மற்றும் துணைக்காரணிகளுடனும், இருக்கின்றன. இதுவே “வளர்சிதைமத் தொகுப்பு (metabolome)” எனப்படுகிறது.

60 - 70 களில், நாங்கள் மாணவர்களாக இருந்தபோது, ஒரு வகையில் உயிர்வேதியியல் பைபிளாகக் கருதப்பட்ட ஒரு போரிங்கர் விளக்கப்படம் (Boehringer chart) கதவிலோ அல்லது சுவரிலோ தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். கருவின் ஆரம்ப வளர்ச்சி காலத்தில், மரபணு நகலாக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கண்காணிக்க பல ஒருசெல் நொதி சோதனைகளை, இந்த போரிங்கர் விளக்கப்படத்தின் உதவியுடன் நான் உருவாக்கினேன். ஒரு உயிர்வேதியியல் பாதையில் ஏற்படும் மாற்றம், செல்லின் அதாவது உயிரணுவின் எல்லா உயிர்வேதியியல் பாதைகளிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தினால், அவை பரஸ்பர தொடர்பில் அல்லது இணைப்பில் உள்ளன என அர்த்தமாகிறது. இவ்வாறு எல்லாப் பாதைகளின் இணைப்பினால் உண்டான மாற்றங்கள் வளர்சிதை மாற்றப் பாய்வு எனப்படுகிறது. இதனை நிறை அலைமாலை அளவீட்டுக் கருவி மூலம் காணலாம். உதாரணமாக, இவற்றை உணவுக்குறைபாடுள்ள வளர்சிதைமத் தொகுப்பு, போதைக்குட்பட்ட வளர்சிதைமத் தொகுப்பு, சர்க்கரைத் தேவை கொண்ட வளர்சிதைமத் தொகுப்பு என்று ஒருவர் வேறுபடுத்தி இனங்காண முடியும். பரஸ்பர தொடர்பில் அதாவது இணைப்பில் உள்ள உயிர் வேதியியல் பாதைகள், தம் சூழ்நிலையில் உள்ள மாற்றங்களைக் கண்டறிந்து, சூழல் மாற்றத்திற்கேற்ப பதில்வினையாற்றுவதை இந்த வளர்சிதை மாற்றப் பாய்வு (metabolic flux) காட்டுகிறது - இதுவே உணர்வுநிலைக்கான நமது சொற்பொருள் விளக்கம். அணுத்திரள்கள், தமது உயர் மட்ட அமைப்பான செல்களுக்கு (உயிரணுக்களுக்கு) சேவை செய்கின்றன.

வரைபடம் 2 - ஐ மீண்டும் பார்க்கும்போது, சிக்கல் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும் அமைப்புகளில் அடுத்ததாக உள்ளவை திசுக்களும், உறுப்புகளும் என நாம் காண்கிறோம். பாலூட்டிகளின் உதாரணமாக ஒரு சுண்டெலியை எடுத்துக் கொண்டால், சுண்டெலியின் உடலிலுள்ள அனைத்து உயிரணுக்களிலும் அதே 20,000 மரபணுக்கள் உள்ளன. இவை, சுண்டெலியின் உடலில் 100க்கும் மேற்பட்ட மாறுபட்ட உயிரணு வகைகளாக வகையீடு செய்யப்பட்டுள்ளன. வளரும் கருவில் உள்ள

உயிரணுக்களின் பலதரப்பட்ட சூழல்களிலிருந்து ஏற்படும் சமிக்ஞைகளால் இவ்வகையீடு இயக்கப்படுகின்றது. அதாவது சூழலில் உள்ள சமிக்ஞைகள், சில மரபணுக்களை செயல்படுத்தியும், வேறு சிலவற்றை செயலற்றதாக்கியும், மேல் அல்லது கீழ் நோக்கிச் சீரமைத்து இதை நிகழ்த்துகிறது. இவ்வகை மரபணு நிரலாக்கம் (programming), மேல்மரபியல் செயலாக்கங்களால் (epigenetic mechanisms) ஏற்படுகிறது. அதாவது, சுண்டெலியின் மரபணுக்களின் செயல்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்துவதற்காக, அதன் மரபணுக்களில் உள்ள மரபிழைகளின் (DNA - வின்) மேல், மாற்றங்கள் சுமத்தப்படுகின்றன.

கணினி மொழியில், மரபணுக்கள் வன்பொருளாகும் (hardware), நிரலாக்கம் அல்லது செயல்முறைத் திட்டமிடுதல் (programming) மென்பொருளாகும் (software). உயிரணுக்கள் கரு வளர்ச்சியுறும் சூழலில் உள்ள தகவலைக் கண்டறிந்து, அதற்கேற்றாற்போல் தம்மை எலும்பு, தசை, குருதி, தோல், நரம்பு என்று, தேவைப்படும் செயல்பாடுகளுக்குரிய பல்வகை அணுக்களாக வகைப்படுத்திக்கொண்டு பிரதிச்செயலாற்றுகின்றன. இந்தக் கண்ணோட்டத்தில், அவை விழிப்புடன், உடலின் திசுக்களுக்கும் உறுப்புகளுக்கும் சேவை செய்கின்றன. மேலும் மிகவும் நம்ப இயலாதது என்னெவெனில், அனைத்து பாலூட்டி கருக்களுக்கும், தொண்ணூறு சதவிகிதம் மரபணுக்கள் பொதுவானவையே என்பதுதான். இருப்பினும் ஒவ்வொரு இனத்திற்கும் மேல் மரபியல் நிரலாக்கம் (Epigenetic Programming) வெவ்வேறானது. சினைப்பை, விதை, கருப்பை ஆகியவற்றின் குறிப்பிட்ட சூழல்கள், ஒரு இனத்தின் மாறுபட்ட வளர்ச்சியை நிர்ணயிக்கின்றன.

ஒவ்வொரு அமைப்பும் தமக்குள்ளாகவும், மற்றும் அதிகரித்துவரும் சிக்கலான உயர்மட்ட நிலைகளினிடையேயும் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருக்கின்றன என்பதும், ஒவ்வொரு மட்டத்திலும், ஒரு அமைப்பின் பகுதிகள், அடுத்த

உயர்மட்டத்திற்கு சேவை புரிகின்றன என்பதுமான இரு விதிகளை நாம் இதுவரையில் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம். மூன்றாவதாக ஒரு விதியை கவனிக்கும் நேரம் இப்போது வந்துள்ளது - ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் பகுதிகள் தமது உயர்மட்ட அமைப்பிற்கு சேவை புரிந்தாலும், யாருக்கு சேவை செய்கிறோம் என்பதை அவை அறிவதில்லை. எனினும், அவை சரியான முறையில் சேவை புரியவில்லையெனில், உயர்மட்ட அமைப்பானது நீடித்திருக்காது. நான்காவதாக உள்ள ஒரு விதியையும் கவனிப்பது முக்கியமாகும். ஒவ்வொரு மட்டத்திலும்,

முழு அமைப்பானது, தனது பகுதிகளைப்

பாதுகாக்கின்றது.

வரைபடம் 2-ஐ திரும்பப் பார்க்கும்போது, அடுத்த மட்டத்தில் இனத்திரள்கள் இடம்பெற்றுள்ளதை நாம் காணலாம். வெவ்வேறு உயிரினங்களின் இனத்திரள்கள் சேர்ந்து ஒரு உயர்மட்ட அமைப்பை உருவாக்க முடியும். உதாரணத்திற்கு தேன்கூடு அல்லது போர்த்துகீசிய ஜெல்லி மீன் (Portuguese Man O' War jellyfish). இங்கே ஒரு உயரிய முழு அமைப்பை உருவாக்க, ஒன்றிணைந்து பணியாற்றும் உயிரினங்களின் குழுவை நாம் பெற்றிருக்கிறோம். ஒரே நேரத்தில் ஒருசேர ஒத்திசைந்து பறக்கும் பறவைக் கூட்டங்கள் மற்றும் ஒன்றாக நீந்தும் மீன் கூட்டங்களின் இயக்கங்களிலும் இதைக் காணலாம். இதே போல், ஒரு பொது நிகழ்வில் கலந்துகொள்ளும் மனிதர்கள் - உதாரணத்திற்கு, கால்பந்தாட்டத்தை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் ரசிகர் கூட்டங்கள், களத்தில் நடக்கும் சம்பவங்களுக்கேற்ப ஒன்றுபோல செயல்படுவதை உண்மையில் காணலாம். பறவைக் கூட்டங்கள், மீன் கூட்டங்கள் மற்றும் கால்பந்தாட்ட ரசிகர் கூட்டங்களில் உள்ள தனிநபர்களுக்கிடையே உள்ள தொடர்பு கொள்ளும் வழிமுறைகளைப் பற்றி எனக்குத் தெரியாது. எனினும், சேவைபுரிந்தபடி வாழும் உயிரினங்களின் இனத்திரள்களில் பௌதிக வழிமுறைகள் அறியப்பட்டுள்ளன. உதாரணத்திற்கு தேன்கூட்டில் பல்வேறு தொழிலாளி தேனீக்களின் மரபணுக்கள் - செவிலி, விவசாயி, இரைதேடுபவர் மற்றும் போர்வீரர் ஆகியவை - தங்களது குறிப்பிட்ட பணிகளை செய்வதற்காக வகைப்படுத்தப்படும் பொருட்டு, மேல் மரபியல் நிரலாக்கத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அவை தங்களது உயர்மட்ட அமைப்பிற்கு சேவை புரியவில்லையெனில், தேன்கூடு அழிந்து விடும், தேனீக்களும் இறந்து விடும். தொழிலாளி தேனீக்களின் அராஜக நடத்தை, தேன்கூட்டை அழித்து விடுகிறது. ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதன் மூலம் தங்களது சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொண்டவையாய், சேவைபுரிவதன் மூலம் மாற்றத்திற்கேற்ப பிரதிச்செயலாற்றியபடி தமது உயர்மட்ட அமைப்புகளுக்கு உணர்வுறுநிலையின் மூலமாக செய்யப்படும் பகுதிகளின் சேவை, சிக்கல் நிறைந்த ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் பௌதீக ரீதியாக நிலைத்திருப்பதை உறுதி செய்கிறதென்பதை தொடர்ச்சியாக நாம் காண்கிறோம். உணர்வுறுநிலை முதன்மையானதென்றும், பருப்பொருளானது அல்லது விஷயமானது உணர்வுறுநிலையின் விளைவு என்றும் ஒருவர் வாதிட முடியும். சிக்கல்கள் அதிகரிக்கும் ஒவ்வொரு மட்டத்திலும், இணக்கத்துடன் நீடித்து வாழ்வதை உறுதிசெய்யும், பரஸ்பரத் தொடர்பையும் (விழிப்புணர்வையும்), சேவையையும் (பதில்வினையாற்றுவதையும்) உள்ளடக்கிய (கொண்ட) ஒரு கட்டமைப்பாகத்தான், உண்மையில்

நாம் பரிணாம வளர்ச்சியைக் காண முடியும். சுற்றுச்சூழல் மண்டலத்தை அடுத்தகட்ட சிக்கல் நிறைந்த அமைப்பாக நான் எனது வரிசைமுறையில் எடுத்துக் கொண்டுள்ளேன். ஒரு சுற்றுச்சூழல் என்பது, ஒன்றின்மீது ஒன்று பரஸ்பரம் செயலாற்றும் உயிரினங்களும், அவற்றின் பௌதீக சூழலும் இணைந்த, ஒன்றோடொன்று தொடர்புடைய ஒரு உயிரியல் சமூகமாகும். அது தாவர உண்ணிகளுக்கேற்ற சரியான மேய்ச்சல் நிலங்களையும், தாவர உண்ணிக்கும் இரைவிழுங்கிக்கும் இடையில் சரியான விகிதாச்சாரத்தையும் பெற்றிருக்கும். அதில் நதிகள் இருக்கும் (ஒருக்கால் பெருங்கடலும் இருக்கலாம்), மலைகளும் காடுகளும் கூட இருக்கும். சுற்றுச்சூழல் மண்டலம் நிலைத்திருக்க, பகுதிகள் இணக்கத்துடன் ஒன்றிணைந்து அதன் முழுமைக்கும் சேவை புரிகின்றன, அதற்கான செயல்முறைகள் அறியப்பட்டுள்ளன. நாம் அறிந்துள்ளபடி, காடுகள் அழிக்கப்பட்டால், ஒரு நதி

திசை திருப்பப்பட்டால், ஒரு பெரிய இரைவிழுங்கி - உதாரணத்திற்கு யெல்லோஸ்டோன் பார்க்கிலுள்ள (Yellowstone Park) ஓநாய்கள் - நீக்கப்பட்டால், இத்தகைய குறுக்கீடுகள் அமைப்பு முழுவதிலும் சமநிலையின்மையை ஏற்படுத்தி, சுற்றுச்சூழல் மண்டலத்தின் அழிவிற்கும் சிதைவிற்கும் வழிவகுக்கக்கூடும்.

அடுத்த மட்டமாகிய நமது சூரிய மண்டலத்திலும் அதேதான் நடக்கிறது. எதிர்காலத்தில் நமது பூமிக்கோள் நம்மைப் பத்திரமாக பாதுகாக்கும் என நாம் நம்பினாலும், கடந்த காலத்தின் ஒரு கண்ணோட்டம் அத்தனை நம்பிக்கை அளிப்பதாக இல்லை. ஏனெனில் அது, வாழத்தகுதியற்ற பனியுகங்களையும், டைனோசர்களை அழித்தொழித்த விண்கற்களையும் கொண்டிருந்தது. மேலும் நமது கோளானது, பருவநிலை மாற்றங்கள், பனிச்சிகரங்கள் உருகுவது, அல்லது சூரியப் பிழம்பு இவற்றால் இப்போது அச்சுறுத்தப்படுகிறது. உண்மையில், இவ்வருடம்தான் வானியலாளர்கள் தொலைதூர விண்மீன் ஒன்று, ஒரு பிழம்பை உமிழ்வதைக் கண்டதாகவும், அப்பிழம்பு நமது சூரியப் பிழம்புகளை விட 100,000 மடங்கு ஆற்றல் அதிகமாகக் கொண்டிருந்தது என்றும் நேச்சர் பத்திரிகை ஒரு அறிக்கையை வெளியிட்டது (Argiroffi et al., Nature Astronomy 3:742749). இதுவே சுற்றிலுமுள்ள உலகங்களை அழிக்கவல்ல, ஒருவகை பெரும் ஒளிப்பிழம்பைக் கக்கும் தொலைதூர விண்மீனைப் பற்றிய முதல் கண்டுபிடிப்பாகும். நாம் நமது பால்வெளிமண்டலத்தையும், பிரபஞ்சத்தையும் அடைந்துவிட்டோம். பின்வரும் முக்கிய விஷயங்களின் மூலம், நாம் இதை சுருக்கமாகக் கூறலாம்:

- அணுவிலிருந்து பிரபஞ்சம் வரை, சிக்கல் அதிகரிக்கும் மட்டங்களிடையேயும், அம்மட்டங்களுக்கு உள்ளேயும் உள்ள பரஸ்பர தொடர்பின் படிநிலையைப் பற்றிய ஒரு பார்வை.

- ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் பகுதிகள் உணர்வோடு இருக்கின்றன. தங்கள் சூழலை அறிந்தோ, கண்டறிந்தோ அல்லது உணர்ந்து கொண்டோ, மாற்றத்திற்கேற்ப பிரதிச்செயலாற்றுகின்றன. தங்களது உயர்மட்ட அமைப்பிற்கு சேவை புரிகின்றன, சேவையின் பொருள்சார்ந்த செயல்முறைகள் நிலைநாட்டப்பட்டும் அறியப்பட்டும் உள்ளன.

- தாங்கள் யாருக்கு சேவை செய்கிறோம் என்பதை பாகங்கள் அறியாத போதிலும், உயர்மட்ட அமைப்புகள் தங்கள் பகுதிகள்மீது அக்கறை கொண்டுள்ளன.

மேற்கொடுக்கப்பட்ட உருப்படிவத்திலிருந்து பின்வரும் சில முக்கியமான விளைவுகள் உருவாகின்றன:

1. ஒரு மாற்றத்தின் தொடர் அலையதிர்வு (அல்லது பாய்வு), அமைப்பு முழுவதனூடேயுமோ, மேலிருந்து கீழோ, கீழிருந்து மேலோ, அல்லது இடையிலிருந்து வெளிப்புறமாகவோ நகரக்கூடும் என்பதே, ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது என்பதன் அர்த்தம் ஆகும். உதாரணத்திற்கு, ஒரு சூரியப் பிழம்பு, சுற்றுச்சூழல் மண்டலங்களை குலைத்துவிட முடியும். இனத்திரள்களை புதிய சுற்றுப்புறங்களுக்குள் சிதறடித்து, அவற்றின் உயிரணுக்களின் தகவமைப்பிற்கும் / அனுசரித்துச்செல்லும் தன்மைக்கும், மரபணு டி. என். ஏ.க்களின் மறு நிரலாக்கத்திற்கும் வழிவகுக்கக்கூடும். அல்லது மனித இனம் அழிந்து, அதன் மூலம் சூழல் மண்டலங்கள் மீட்கப்பட முடியும்.

2. இவ்வாறாக, அமைப்பினூடே உள்ள மாற்றப் பாய்வு, பொருள்சார்ந்த செயல்முறை இல்லாதது போலத் தோன்றும் சம்பவங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. ஏனெனில், உணர்வுறுநிலையானது (மாற்றத்தைப் பற்றி அறிந்து உகந்த விதத்தில் பிரதிச்செயலாற்றுவது) சிக்கலின் பல மட்டங்களினூடே நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது. நிச்சயமாக இடத்தைப் பொறுத்தவரை, தொலைதூரப் பார்வை போன்ற அமானுட அம்சங்களை இவ்விதமாக விளக்க முடியுமா என இது என்னை வியக்க வைக்கிறது. இருப்பினும், அமானுட சம்பவங்கள் எப்படி காலங்களூடே நிகழ்கின்றன என்று எனக்கு தெளிவாகப் புரியவில்லை. இங்கே, ஒன்றோடொன்று தொடர்புடைய அமைப்பிலுள்ள தனிப்பட்ட அம்சங்களிடையே மாற்றப் பாய்வினால்

ஏற்பட்ட தொடர்புகள், ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டு பின்னர் மீட்கப்படக் கூடியவையாக இருக்க வேண்டும். முந்தைய கால சம்பவங்களைப் பதிவு செய்து, நினைவுபடுத்தக்கூடிய செயல்முறை எதுவாக இருக்கக்கூடும்?

3. தாம் சார்ந்துள்ள, தமது உயர்மட்ட அமைப்பிற்கு பகுதிகளின் சேவையானது, அனைத்து சிக்கல் நிறைந்த மட்டங்களிலும் தொடர்ந்து நீடித்திருப்பதற்கு இன்றியமையாதது என்பதோடு, பரிணாம வளர்ச்சியில் முன்னேற்றத்தையும் உறுதிசெய்கின்றது. எனினும், அது கட்டாயமானதல்ல என்பதை கவனிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும், ஏனெனில் பழையவற்றுக்கு பதிலாகப் புதியவற்றை இடம்பெறச்செய்வதற்கு முதலீட்டில் மாற்றம் இருப்பது இன்றியமையாததாகும். அழிவு என்பது படைப்புக்கு சமம், இப்போது பூமியிலிருக்கும் அத்தனை இனங்களுக்கும் இணையான தோராயமாக அதே எண்ணிக்கையிலான இனங்கள் அழிந்து போயிருக்கின்றன. மரணம் பிறப்புக்கு சமம் என்பது விதி. பிறப்பும், இறப்பும் நம் பிரபஞ்சம் முழுவதற்கும் பொருந்தும் என்பது இதன் அர்த்தமா என ஒருவர் வியப்படைகிறார்.

4. விஷயங்களின் இத்திட்டமானது, உணர்வுநிலையே எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள ஒற்றுமை என்பதையும், தமது உயர்மட்ட அமைப்புகளின் சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளவற்றின் ஒற்றுமைக்கு உரித்தானது என்பதையும் நிலைநாட்டுகிறது. படிநிலையின் எனது குறிப்பிட்ட மட்டத்தில், நான் உணர்வுநிலையைப் பெற்றிருக்கிறேன் என்பதுடன், மற்ற அனைத்திற்கும் எனக்கும் உள்ள தொடர்பிற்கு மத்தியிலும், அந்த உணர்வுநிலையே என்னைத் தன்வசம் வைத்திருக்கின்றது என்ற என் அனுபவத்துடன் இது பொருந்துகிறது. பூமியிலும், அதற்கு அப்பாலும் உள்ள அனைத்திற்குமான சொந்தத்தையும், அர்த்தத்தையும், நோக்கத்தையும் அது கொண்டாடுகிறது. எனது விஞ்ஞான அணுகுமுறை உலகாயதமானது - அனைத்து மட்டங்களிலும் தொடர்ச்சியாக உலகாயத செயல்முறைகளைப் புரிந்துகொள்வதும், மேலும், அமானுட அம்சங்களை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது என்பதை காட்டுவதுமாகும். உணர்தல் மற்றும் கண்டறிதல் ஆகியவற்றை உணர்வுநிலையின் சொற்பொருள் விளக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக நாம் பயன்படுத்துவோமெனில், பரஸ்பர தொடர்பில் இருப்பதையும் சேவையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள எனது தற்போதைய திட்டம், உணர்வுறு நிலையென்பது நீக்கமற எங்கும் நிறைந்துள்ளது என்பதையும், சிக்கலின் ஒவ்வொரு மட்டத்திலும் அதன் உலகாயத செயல் முறைகள் அறியப்பட்டுள்ளன என்பதையும் காட்டுகிறது.

5. இறுதியாக, சேவையென்பதில் நிபந்தனையற்ற அன்பு என்னும் கருத்து இழையோடுகிறது. மனிதர்களிடமுள்ள நிபந்தனையற்ற சேவையென்பது பரிணாம வளர்ச்சி ரீதியில் தேர்வுக்கான ஒன்றாக உள்ளது. ஏனெனில், அது மூளையிலுள்ள இன்ப மையங்களை செயல்படவைக்கிறது. அதையும் தாண்டி, அனைத்து உயிரினங்கள், மற்றும் எல்லாவற்றின் மீதான நிபந்தனையற்ற அன்பு, அனைவரும் செழித்தோங்குவதற்குத் துணைநிற்கிறது. இத்திட்டத்தில் அராஜகம் ஏற்பட்டால், அது அழிவில் முடியக்கூடும்.

ஆகவே இப்போது, இப்படியமைப்பின் உச்சியில் நாம் ஒரு எல்லைக்கோடு வரைகிறோமா? எல்லா மட்டங்களிலும் தாங்கள் யாருக்கு அல்லது எதற்கு சேவை செய்கிறோம் என்பதை பகுதிகள் அறியமுடியாது என்பதையும், உயர்மட்ட அமைப்புகள், தங்கள் பகுதிகளைக் கவனித்துக் கொள்கின்றன என்பதையும் நினைவில் கொள்கையில், பிரபஞ்சத்திற்கப்பாலுள்ள அடுத்த உயர்மட்ட அமைப்பைப் பற்றி நாம் அறிய முடியாது. இருக்கின்ற அனைத்திற்குமான இந்த முழுமையான திட்டத்திற்கு அப்பால், பிரபஞ்சத்திற்கு அப்பால், அனைத்தின் மீதும் அக்கறை கொண்டிருக்கும் அதிமேலான சக்தி ஒன்று இருக்கலாம் என்று வாதிடுவது நியாயமாகத் தோன்றுகிறது.
பாரடிம் எக்ஸ்ப்ளோரர் (Paradigm Explorer) பாகம் 2, 2019, பக்கம் 3 முதல் 7 வரை, இதே பெயரில் வெளியிடப்பட்டதன் தழுவல்.

வரைபடம்: ராகுல் சிங் பர்மர்

வாழ்வின் சுவை

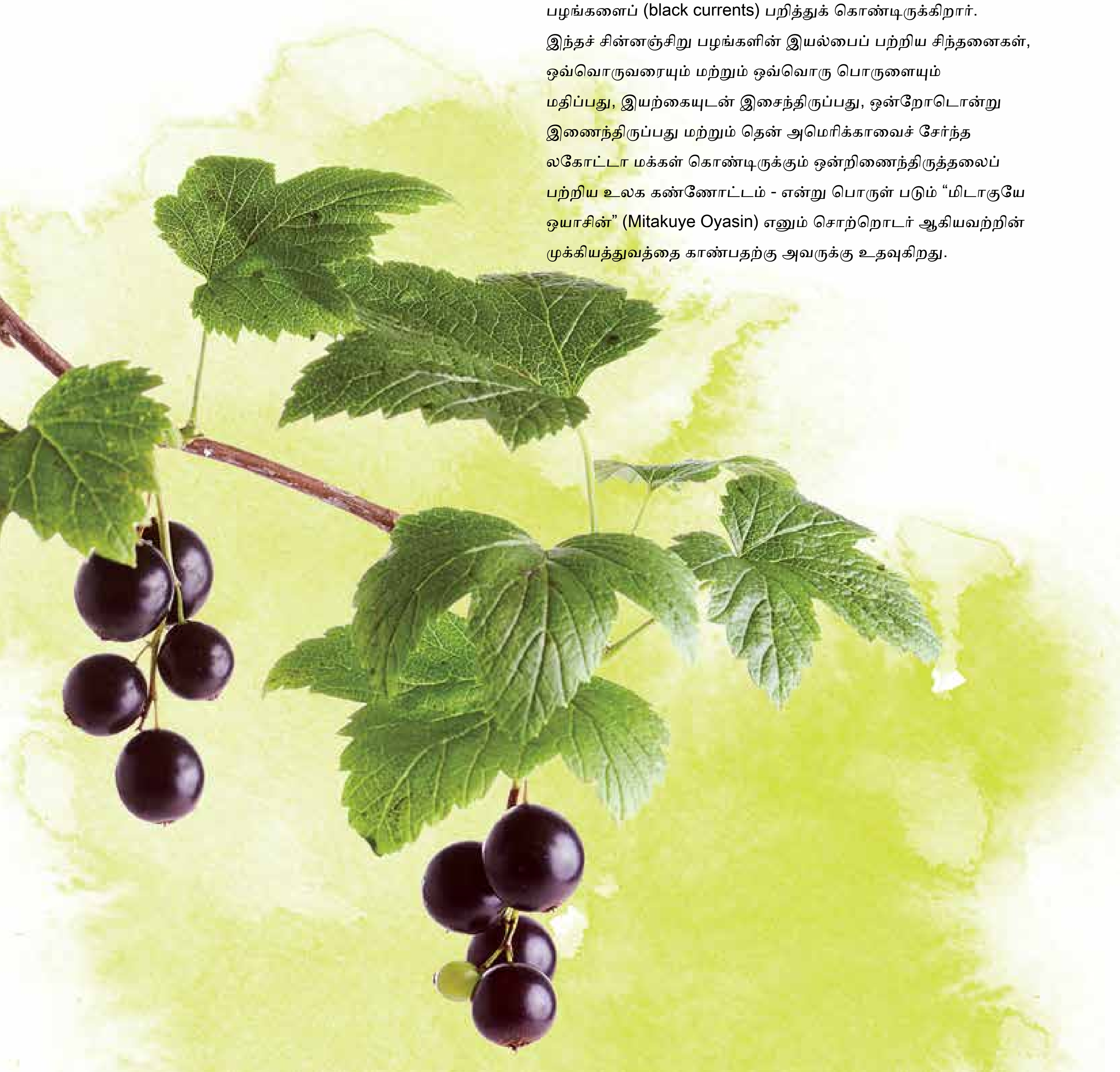
நாம் எதையாவது
முழுமையாகப் பிரித்தெடுக்க
முயன்றால் அது
பிரபஞ்சத்திலுள்ள மற்று
அனைத்தோடும் பின்னிப்
பிணைந்திருப்பதை
காண்கிறோம்.

ஜான் மியூர்

தோட்டத்திலிருந்து பெறப்படும் பாடங்கள்

பெர்ரிகளுடன் இருத்தல்

அலாந்தா க்ரீன் தனது தோட்டத்திலுள்ள கருநிற பழங்களைப் (black currents) பறித்துக் கொண்டிருக்கிறார். இந்தச் சின்னஞ்சிறு பழங்களின் இயல்பைப் பற்றிய சிந்தனைகள், ஒவ்வொருவரையும் மற்றும் ஒவ்வொரு பொருளையும் மதிப்பது, இயற்கையுடன் இசைந்திருப்பது, ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பது மற்றும் தென் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த லகோட்டா மக்கள் கொண்டிருக்கும் ஒன்றிணைந்திருத்தலைப் பற்றிய உலக கண்ணோட்டம் - என்று பொருள் படும் “மிடாகுயே ஒயாசின்” (Mitakuye Oyasin) எனும் சொற்றொடர் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை காண்பதற்கு அவருக்கு உதவுகிறது.



பருவகாலங்களின் சுழற்சியானது, மற்றொரு முறை கருநிற பெர்ரி புதர்களைச் சுற்றி வளைத்து அதில் பெர்ரிகள் பச்சை நிறத்திலிருந்து வெண்கல நிறத்திற்கும், அதிலிருந்து பளபளப்பான கருநீல நிறத்திற்கும் மாறிவிட்டன. மேலும், மீண்டுமொருமுறை இந்த பெர்ரிகளைப் பறிக்கும் சீரான மற்றும் ஒத்திசைந்தசெயல்பாட்டில் பெர்ரிகள் புரிந்து கொள்ளுதல்களை வழங்குகின்றன. நுண்ணறிவைப் பெறுவதற்கான ஏற்புத்தன்மைக்குப் போதுமான அளவு அமைதியை என் மனம் அடைகிறது. பணிகளை துரிதமாக முடித்துக் கொண்டு செல்வதே என்னுடைய சுபாவமாகும். செயல்திறன் மற்றும் வேகம் பற்றிய எனது விருப்பங்களுக்கு எனது தோட்டம் சிறிதும் அக்கறை காட்டவில்லை. அதனுடைய ஒத்திசைவிற்கேற்ப, நான் என்னை சரிப்படுத்திக் கொள்ள அது கோருகிறது. அது என்னை விட மிகவும் விவேகம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது.

இன்று காலையில் நான், சிறு குச்சிகளைக் கொண்ட ஒரு துடைப்பத்தால், கல்லாலான உள்முற்றத்தைச் சுத்தம் செய்யும் போது ஜென் துறவிகள் ஜப்பானிலுள்ள கோவில்களைச் சுற்றியுள்ள தோட்டங்களைப் பராமரிப்பதை, இது எனக்கு நினைவூட்டியது. மெதுவான கவனத்துடன் அவர்கள் பெருக்கியது, அவர்களது பயிற்சியைப் போன்றதாகும், ஒவ்வொரு தருணமும் விழிப்புணர்வுடன் நடந்து கொண்டே செய்யும் தியானத்தைப் போன்றதாகும் அது என நான் நினைப்பதுண்டு. பெருக்கும் அந்த செயல் அநேகமாக இதைப் பற்றியதாக இருக்கலாம், ஆனால், இந்த விதமாகப் பெருக்குவது என்பது, விரைவாகச் செய்தால் இங்கே செயல்படாமல் போகலாம் என்பதாலேயே அவர்கள் நிதானமாகப் பெருக்குகிறார்கள் என்பதை நான் இன்று புரிந்து கொள்கிறேன். இன்று நான் மீண்டும் மீண்டும் செய்ய முயற்சிக்கும்போது, நேரமின்மையின் அழுத்தத்தை உணர்கிறேன், மற்றும் இந்த உள் முற்றத்தைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு, இன்னும் செய்து முடிக்க வேண்டிய வேறு பணிகளைச் செய்ய வேண்டுமென்று

செயல்திறன் மற்றும் வேகம் பற்றிய எனது விருப்பங்களுக்கு எனது தோட்டம் சிறிதும் அக்கறை காட்டவில்லை. அதனுடைய ஒத்திசைவிற்கேற்ப, நான் என்னை சரிப்படுத்திக் கொள்ள அது கோருகிறது. அது என்னை விட மிகவும் விவேகம் நிறைந்ததாக இருக்கிறது.

விரும்புகிறேன்; நான் இந்த வழியில் முயற்சிக்கும்போது, காய்ந்த கூர்முனைக் கொம்புகள், மரக்கூம்புகள், காகிதம் போன்ற இலைச்சருகுகள் ஆகிய அனைத்தும், தரையில் உள்ள வெடிப்புகளிலும் துடைப்பத்திலும் சிக்கிக் கொள்கின்றன. சரளைப் பகுதிகளை மூடியிருக்கும் கழி பொருட்கள், சிறு சரளைகளுடன் கலந்து விடுவதை நான் விரும்புதில்லை. மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் பெருக்குவது, குச்சிகளின் முனைகள் அங்கு இருக்க வேண்டிய அனைத்தையுமே அகற்றி விடாமல், துண்டுக் குப்பைகளை மட்டும் இலேசாகத் தள்ளிவிட உதவுகிறது.

பழங்கள் பழுப்பதற்கான சுழற்சியில் ஈடுபடுவதைப் போல, திறமையாக இருப்பதற்கான ஒரு தூண்டுதலுக்கும், நேரத்தைத் திறம்பட பயன்படுத்துவதற்கும், ஒரு வேலையை நிதானமாகச் செய்தால், சில நேரங்களில் அதை இன்னும் திறம்படச் செய்ய முடியும் என்று உணர்ந்து கொள்வதற்குமிடையே உள்ள சமநிலையைத் தேடுவதற்காக, மீண்டும் மீண்டும் எனது எண்ணங்கள் இவற்றை சுற்றிச் சுற்றி வருகின்றன. நான் பெர்ரிகளைப் பொறுக்குவதற்கு வேகமாகச் செயல்படும் போது, பெர்ரிகளை கீழே போட்டு விடுகிறேன் அல்லது சிறு குச்சிகள் மற்றும் இலைகளை அவற்றுடன் சேர்த்து எடுத்து விடுகிறேன், அல்லது அவற்றைப் பிழிந்து விடுகிறேன். இது எனது வாழ்வின் இயல்பாக இருந்தபோதிலும் இந்த பெர்ரிகளின் கொத்து அல்லது சிறு குச்சிகள், தூசி மற்றும் இலைகளைக் கொண்ட இந்த உள் முற்றம் ஆகியவற்றைக்

காட்டிலும் மற்ற விஷயங்களுக்கும் கவனம் தேவைப்படுகின்றது என்பதைப் போல் - காலம் என்பது கவனத்தில் செலுத்தவேண்டிய ஒரு விஷயம் என்பதையே குறிக்கின்றது . இன்று மாலை நான் ஒரு கூட்டத்தில் பங்கேற்க வேண்டியிருக்கிறது. ஜென் துறவிகளின் வழிமுறையான கல் முற்றத்தைப் பெருக்கும் நிதானமான செயல்முறையை நான் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும் என்னும் காரணத்திற்காக அங்கே கால தாமதமாகச் சென்று சேர்வது மற்றவர்களைக் காக்க வைப்பது, எனக்கு நல்லதாகப் படவில்லை.

இப்போது, பழங்களைப் பொறுத்த மட்டிலும் கூட, அவற்றைப் பறிப்பதை விரைவுபடுத்துவது பயனுள்ளதாக இருக்காது. நான் அவசரப்படும்போது, கவனத்துடன் நிதானமாகப் பறிப்பதைக் காட்டிலும் துரிதமாகச் செயல்படுவதனால், தேவையில்லாமல் சேர்ந்து போனவற்றைச் சரி செய்வதற்கு, கவனத்துடன் நிதானமாகப் பறிப்பதைக் காட்டிலும் அதிக கால தாமதமாகிறது. கடந்த காலத்திலிருந்து குரல்கள் எழும்புகின்றன. அழைக்கப்படாதவையாக, சில நேரங்களில் தேவையற்றவையாக, இருந்தாலும் நல்ல அறிவுரையாக, அப்போதும், மற்றும் இப்போதும் கூட. "முதல் முறையாக ஒரு வேலையைச் சரியாகச் செய்ய உங்களுக்கு நேரம் இல்லையென்றால், உங்கள் பிழைகளைச் சரிசெய்து கொள்வதற்கும் அல்லது மீண்டும் அதைச் செய்வதற்கும் உங்களுக்கு எப்படி நேரம் கிடைக்கும்?" இது என் அம்மாவின் குரல் என்று நினைக்கிறேன். "எவ்வளவு அவசரமாக நான் போகிறேனோ அவ்வளவு பின்னால் சென்று சேர்கிறேன்" என்ற நன்கு அறியப்பட்ட நகைச்சுவையும் அவளுக்குப் பிடித்திருந்தது. அவர் 25 வருடங்களுக்கு முன்னாலேயே இறந்திருந்தாலும் கூட, எனக்கு வயதாக ஆக, அவர் மிகவும் விவேகமானவராகத் தெரிகிறார்.

ஒரு ஒத்திசைவு உருவாகிறது, நேரம் செல்வதை நான் மறந்து விடுகிறேன், மற்றும் பளபளப்பான சிறு மணியையொத்த கறுப்பு உருண்டைகள் எனது கொள்கலத்தை நிரப்புகின்றன. ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறிய கொத்து என்னும் வீதத்தில், அவை மற்ற பெர்ரிகளின் மீது விழும் போதும், ஒரு இனிமையானதும், மென்மையானதுமான சத்தத்தை உண்டாக்குகின்றன.

நிச்சயமாக, பெர்ரிகளை கவனமாகப் பறிப்பது என்பது ஒரு மிகவும் இனிமையான ஒரு வழியாகும். ஒரு ஒத்திசைவு உருவாகிறது, நேரம் செல்வதை நான் மறந்து விடுகிறேன், மற்றும் பளபளப்பான சிறு மணியையொத்த கறுப்பு உருண்டைகள் எனது கொள்கலத்தை நிரப்புகின்றன. ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறிய கொத்து என்னும் வீதத்தில், அவை மற்ற பெர்ரிகளின் மீது விழும் போதும், ஒரு இனிமையானதும், மென்மையானதுமான சத்தத்தை உண்டாக்குகின்றன.

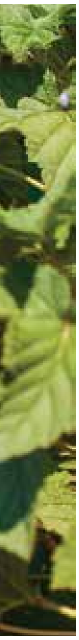
குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே நான் நினைவுபடுத்திக் கொண்ட ஒரு கவிதை,

வாழ்க்கை என்பது
வெறும் வலையால்
பின்னப்பட்டது
அல்ல அதுவே ஒரு
வலைப்பின்னல்

"ஒரு வாளி நீல பெர்ரிகளின் சிதறும் சத்தம், ஒரு சின்னஞ்சிறு முயல்குட்டி ஓடும் போது ஏற்படும் காலடிச் சத்தத்தினைப் போன்று இருக்கின்றது". இந்தக் கருநிறப் பழங்கள் எனது பாத்திரத்தில் விழும் போது, அதே சத்தத்தைத் தான் நான் கேட்கிறேன். நான் அவசரப்படும்போது, அந்த ஒலியை கூட கவனிக்கவில்லை.

ஒவ்வொன்றாக அவற்றை நான் உள்ளே போடுகிறேன். பருத்திருக்கும் நீலநிற பெர்ரிகள் மற்றும் ஒரு கொள்கலத்தை சில நிமிடங்களில் நிரப்பும் கருநிற பெர்ரிகள் ஆகியவற்றுடன் ஒப்பிடும் போது, இவை சிறியவையாக இருக்கின்றன. இந்தப் பழங்களை ஒரு முறைக்கு ஒன்று என, மிக்க கவனத்துடன் பறிக்க வேண்டும். இருந்தாலும், கொள்கலம் நிரம்புகின்றது. பின்பு இன்னொன்று நிரம்புகின்றது. இன்னும் சில நாட்களில் நிறைய பழுத்துவிடும். மேலும் இறுதியாக குளிர்சாதனப் பெட்டியானது, கருநிற பெர்ரிகள் (Black currants) என்று பெயரிடப்பட்ட பெர்ரிகள் கொண்ட கொள்கலன்களின் குவியலினால் நிரம்பிவிடும். இலையுதிர் காலம் மற்றும் குளிர்காலத்தில் இவை, வியக்கத்தக்க சுவை கொண்ட ஜாம் ஆகவோ, அல்லது செறிவூட்டப்பட்ட பழரசமாகவோ உருமாற்றம் அடைந்துவிடுகின்றன.

நான் ஒரு பெர்ரியைப் பறிக்கும் போது, கூடையை நிரப்புவதற்கு எவ்வளவு எண்ணிக்கை தேவைப்படுகிறது என்று ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், அது மிகச் சிறியதாகத் தோன்றுகிறது. இந்த ஒரு பெர்ரி தான், பெர்ரிக் குவியலின் வெற்றி தோல்வியை நிச்சயிப்பதாக இருக்கப்



போகின்றது என்றில்லை. மற்றவற்றைக் காட்டிலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பெர்ரியோ அல்லது தானே ராஜா என்று தன்னைத் தானே சொல்லிக்கொண்டு, அதனைச் சுற்றிலும் மற்ற பெர்ரிகள் அனைத்தும் சீராக இயங்கும்படியான ஒரு பெர்ரியோ அங்கே இல்லை. எந்தவொரு பெர்ரியும் வேறு எந்த ஒன்றைக் காட்டிலும் தனித்துவம் வாய்ந்ததாகவோ, புகழ் வாய்ந்ததாகவோ, பண்பு நலன்கள் வாய்ந்ததாகவோ, அல்லது அதிக சிறப்பானதாகவோ, மதிப்பு நிறைந்ததாகவோ இல்லை. இருந்தாலும் இவற்றினுள் ஒரு பகுதியாக இல்லாத ஒரு பெர்ரி, அல்லது அது முக்கியமானதல்ல என்றும் எந்த ஒரு பெர்ரியையும் என்னால் அடையாளம் காண இயலாது.

ஒவ்வொன்றாக, நான் இந்த பெர்ரிகளை ஒன்று திரட்டிக் கொண்டு வருகிறேன். அவை எல்லாம் சேர்ந்து, வேறொன்றின் ஒரு பகுதியாக ஆகின்றன. அது ஒரு தடவையில் ஒரு பெர்ரி என்னும் ஒரு செயல்முறை. இருந்த போதிலும், அந்த ஒரேயொரு பெர்ரி தான் முக்கியமானது என்பது அங்கே இல்லை. இருந்தாலும் அது முக்கியமானதாகவும் இருக்கிறது. இந்த விஷயம் மனிதர்கள், நமது செயல்கள், நமது கருத்துகள், யோசனைகள் ஆகியவற்றை பற்றிய விவேகத்தைக் கொண்டதாகவும் இருக்கிறது என்னும் ஒரு அற்பமான, வடிவம் பெறாத ஒரு யோசனை என் மனதின் விளிம்பில் உள்ளது.

“ஞான ஒளி பெறுதல் என்றால் என்ன?” என்று ஒரு ஜென் ஆசிரியரைக் கேட்ட போது, "சிறு தருணங்கள் அநேக தடவைகள்" என்று பதிலளித்தார். ஒரு நேரத்தில் ஒரு பெர்ரி வீதம், பல முறை என்பது போலவா?

பகிர்ந்து கொண்ட கொள்கைகளுடன், பொதுவான ஒரு நோக்கத்திற்காக மக்கள் திட்டமிட்டு, ஒன்றிணைந்து செயல்படும் சமூகங்களைப் பற்றி நான் நினைத்துப் பார்க்கிறேன். அதைப் போன்ற ஒன்றுசேர்ந்த செயல்பாடுகளில், எந்தவொரு தனி மனிதனைக் காட்டிலும் மிகப் பெரியதான ஏதோவொன்று மேலெழும்புகிறது. ஒவ்வொரு பெர்ரியும் முக்கியமானது. ஒவ்வொரு மனிதரும் முக்கியமானவர். ஆனால், ஒருவர் மற்ற எவரைக் காட்டிலும் அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர் என்னும் பொருளில் அல்ல.

நவீன கலாச்சாரங்களில் உள்ள பல எடுத்துக்காட்டுகள், மற்றவர்களை விட சிலர் முக்கியமானவர்கள், தகுதியானவர்கள் என்ற பரவலான கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. வர்க்கம் என்பது வம்சாவளி மற்றும் பரம்பரையால் வரையறுக்கப்படுகிறதா அல்லது பணம் மற்றும் பொருட்களைப் பெறுவதன் மூலமாகவோ, அல்லது கல்வியால் அல்லது சக்தியால் வரையறுக்கப்படுகிறதா என்பது ஒரு வர்க்க அமைப்பின் அடிப்படையாக உள்ளது. பெர்ரிகளின் விஷயத்தில், அவை பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரி இருக்கின்றன. சிறு சிறு வேறுபாடுகள் தான், ஆனால் எதுவும் மிகைப்படுத்தப்படவில்லை. அவையனைத்துக்கும் ஒரே மாதிரியான பங்கு உண்டு - யாரோ ஒருவருக்கு உணவளிக்கின்றன, மற்றும் மேலும் அவற்றின் விதைகள் ஏதோ ஒரு இடம் கண்டுபிடித்து வளர்வதற்கு விட்டுவிடுகின்றன. மனிதர்களுக்கு மாறுபட்ட பாத்திரங்கள் உள்ளன. மற்றும் எளிதில் கவனிக்கப்படும் மாறுபாடுகள் உள்ளன. எப்படியோ, இதுவே தகுதியோடும், மதிப்போடும் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு விட்டது. உயரிய மதிப்புடையவர்களாக, தகுதியுடையவர்களாக, மற்றும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவர்களாகக் கருதப்படாதவர்கள், பொருட்கள் மற்றும் சேவைகள், வாய்ப்பு, வளங்களைப் பெறுதல் ஆகியவற்றில் சமமான பங்கைப் பெறுவதில்லை. மரியாதையையும் கூடப் பெறுவதில்லை.

நான் பழங்களை வரிசைப்படுத்தி, அவற்றை ஒவ்வொன்றாகத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு அல்லது வடிவத்தை மட்டுமே வைத்திருக்க

முடிவுசெய்து, மீதமுள்ளவற்றைத் தூக்கி எறிந்தால், என்னுடைய அந்த செயல், சேகரிக்கப்பட்டவற்றின் திறனைக் குறைக்கிறது. அது குறைவானதாகவும், வரையரைக்குட்பட்டதாகவும் இருக்கும். அனைத்து பெர்ரிகளும் தங்கள் பங்கை வழங்குகின்றன. எல்லா மனிதர்களும் முக்கியமானவர்கள். கொள்கலனில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய தேவை மட்டுமே, பங்களிப்பதற்கான வாய்ப்பாகும்.

உலகம் முழுவதிலும் இருக்கும் உள்நாட்டு போதனைகள் உறவுமுறைகளில் கவனம் செலுத்துகின்றன. இணைப்பின் வலையமைப்பு தான் முக்கியமான விஷயம், அதற்கு சேவை புரிந்து போற்றி ஆதரிக்க வேண்டும். மனிதர்களின் வலையமைப்பு மட்டுமல்ல படைப்பின் அனைத்து பகுதிகளின் வலையமைப்புகளையும் தான். லகோடா அல்லது ஓஜிப்வே மொழியில், மிடாகுயே ஓயாசின் என்றால், “நாம் அனைவரும் தொடர்புடையவர்கள்" எனப் பொருள்படுவதோடு, அனைத்து விஷயங்களும் ஒன்றோடொன்று இணைந்திருப்பதைக் குறிக்கின்றது. இந்த சொற்றொடர் வட அமெரிக்காவின் பழங்குடி மக்களின் பெரும்பாலான மொழிகளில் காணப்படுகின்றது. ஒரு பேச்சை முடிப்பதற்கு, அல்லது சில நேரங்களில் துவக்குவதற்கு இந்த சொற்றொடர் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. நாம் அனைவரும் ஒரே வாழ்க்கையின் அங்கம் என்பதை நினைவில் கொள்வதை ஊக்குவிப்பதற்காக, இது தவறாமல் மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் ஒரு ஒப்புதல் ஆகும். நாம் அனைவரும் முக்கியமானவர்கள். வாழ்க்கை என்பது வெறும் வலையால் பின்னப்பட்டது அல்ல, அதுவே ஒரு வலைப்பின்னல்.

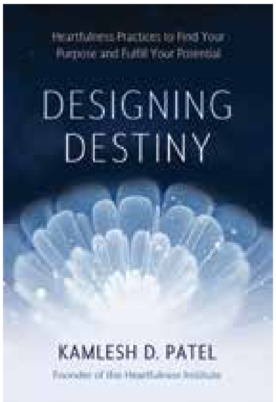
ஒன்டாரியோவின் வடமுனைக்குரிய (போரியல்) காட்டில் (அத்துடன் உலகின் பல மரங்கள் மற்றும் காடுகள் பற்றியும்) தனது அவதானிப்புகள் மற்றும் ஆய்வுகள் பற்றி, எழுத்தாளர் டேவிட் ஜார்ஜ் ஹாஸ்கெல், ‘தி சாங்ஸ் ஆப் ட்ரீஸ்’ (The Songs of Trees) என்ற அவரது புத்தகத்தில், மிக நேர்த்தியாக எழுதியுள்ளார். அவர் இந்த இணைப்பின் வலையமைப்புகளின் பங்கை வெளிப்படுத்தும் ஒரு பரிணாம வளர்ச்சியான புதைபடிவ (Fossil) ஆவணங்களையும், மீண்டெழும்பும் வாழ்வின் அடிச்சுவடுகளையும் ஆராய்ந்து பார்க்கிறார். "பெர்ரி மரங்களின் வாழ்க்கை என்பது ஓர் உறவுமுறையாகும்." என்றும், "வாழ்க்கை என்பது வெறும் வலையால் பின்னப்பட்டது அல்ல அதுவே ஒரு வலைப்பின்னல்" என்றும் கூறுகிறார்.

வாழ்க்கையின் சிக்கலான இணைப்பில், மனிதர்களாகிய நாம் இன்னும் புரிந்து கொள்ளாதது எத்தனையோ - பல உயிரினங்கள் மற்றும் பல வாழ்விடங்களின் அழிவினால், அந்த வலையமைப்பும், உறவுமுறைகளும், எவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டுள்ளன? போன்றவை. இக்கிரகத்தின் வாழ்க்கையில், மாற்றத்தின் தொடர்ச்சியான செயல்முறை உள்ளது. ஆனால் பெரும்பாலான தற்போதைய மாற்றங்கள், இழப்புகள் ஆகியவை, மனித செயல்பாட்டின் விளைவாகும். அந்த செயல்பாடு, சுய நலன் மற்றும் எல்லாவற்றின் இந்த அடிப்படை உறவைப் பற்றிய புரிதல் இல்லாமை, ஆகியவற்றால் இயக்கப்படுகிறது. விரைவாகப் பறிப்பதில் எனது கவனக்குறைவு, அல்லது எந்த பெர்ரியைப் பறிப்பது மற்றும் எதனை விட்டுவிடுவது என்பனவற்றை தீர்மானிக்கும், தன்னிச்சையாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தரநிலை போன்றவை, இன்று சக்திவாய்ந்த உருவகமாக ஆகின்றன.

நான் பழங்களை இன்னும் நிதானமாகப் பறிக்கிறேன். இன்றைக்கு முடிக்கப் பெறாதது நாளை காத்திருக்கும். வேகமாகச் செயல்பட்டு வேலையை முடிக்க வேண்டும். அதனால் அடுத்த வேலையை நான் செய்யலாம் என்னும் என் அகத்தூண்டுதலானது, மிடாகுயே ஓயாசின் என்னும் சொற்றொடரை மதிக்காத ஓர் இயல்புடைய அணுகுமுறையாக இருக்கிறது. நான் உலகில் காண விரும்பும் மாற்றமாக நானே இருப்பதற்கு இது எனது வாய்ப்பாகும்.

இனி வருபவை

விற்பனையில் முன்னிலை



தற்போது கிடைக்கிறது

பெருமளவில் விற்பனையான *'தி ஹார்ட்புல்னெஸ் வே'* என்ற புத்தகத்தின் ஆசிரியர் **கம்லேஷ் படேல்** *(தாஜி)* அவர்களால் எழுதப்பட்டது.

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

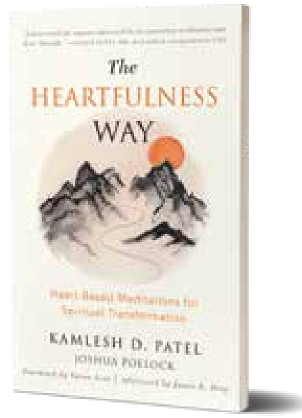
அமேசானில்
designing destiny.com
என்ற இணைய தளம் மற்றும் இந்தியாவில் உள்ள எல்லா முன்னிலை புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது.

HEARTSAPP

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

உங்கள் இதயத்துடன் இணைந்திருங்கள்
ஒரு பயிற்றுநருடன் தியானம் செய்யுங்கள்
உற்றுநோக்கி, தன்மைமாற்றமடையுங்கள்

Download at
—> www.heartsapp.org
info@heartsapp.org



EXPERIENCE, TRANSFORM

The Heartfulness Way

In this inspiring text, you will discover a special collection of meditations that awaken the depths of human potential and initiate a mystical inner journey. In this process, the heart becomes a perennial source of wisdom and guidance to help you navigate life's twists and turns and lead a life more connected to yourself and others.

Available through
—> www.heartfulnessway.com, at major bookstores and on Amazon.

Study buddy

YOU-NIVERSITY

Meditation & The Evolution of Consciousness

In this video series, you'll learn tools for living a happy and fulfilling life.

A Heartfulness and Udemy Video Series. Register today.

—> daaji.org/udemy/

LEARN TO MEDITATE

3 masterclasses

In these online masterclasses, you will learn the practical benefits of meditation and other yogic practices.

Masterclasses are available online each day after you sign up and accessible throughout the day. Each class runs between 35 and 45 minutes.

—> http://en.heartfulness.org/masterclass

more magazine

SUBSCRIBE TO

Heartfulness Magazine

To order copies online:
single, 12 months subscription and 24 months subscription, please go to:
—>www.heartfulnessmagazine.com
subscriptions@heartfulnessmagazine.com

Printed copies are available at selected stores, airports and newsstands, and at Heartfulness centers and ashrams.

what's up

Yoga

DEGREE IN OM

Heartfulness Yoga Teacher Training Course

Post Graduate Diploma in Advanced Yoga. Learn to teach the eight limbs of Yoga. Merge the traditional art of Yoga with a modern professional approach.

—> www.heartfulness.org/yoga-trainers
in.wellness@heartfulness.org

for life

CONSCIOUS LIVING IN STOCK

HFNLife strives to bring products to make your life simple and convenient.

We do our tiny bit to fulfill your material needs by bringing you a set of curated partners in apparel, accessories, eye-care, home staples, organic foods and more. The affiliation of our partner organizations with Heartfulness Institute helps in financially sustaining the programs which we conduct in various places across the world.

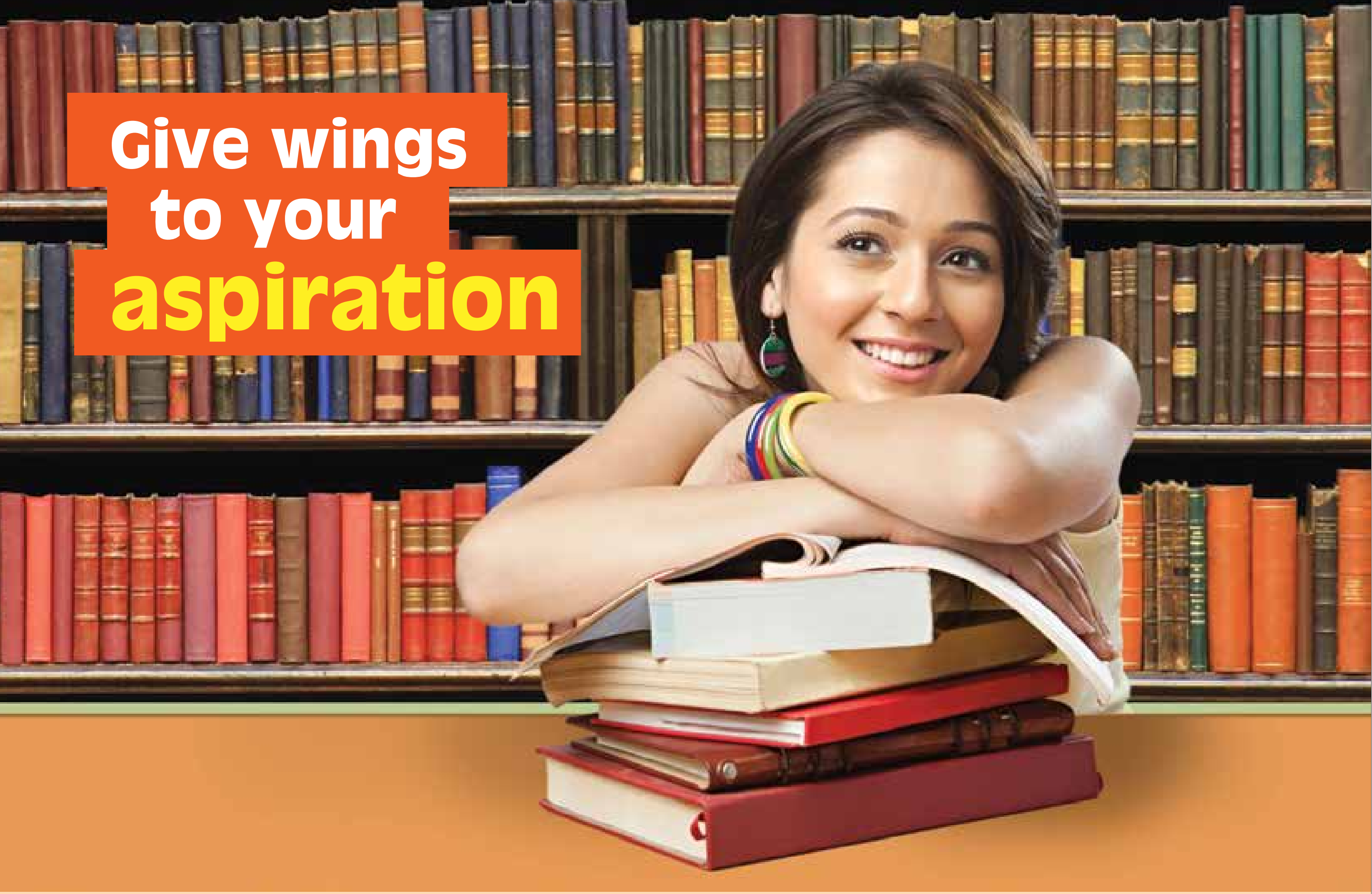
—> http://hfnlife.com

FIND YOUR COMMUNITY

Find a trainer or meditation center near you!

Explore centers & ashrams to find your groove in group meditation and join in events.

—> heartspots.heartfulness.org
heartspots@heartfulness.org



UCO Education Loan

Financial Support for Higher Studies

- For higher studies in India & abroad
- Loan up to ₹ 20 lacs
- No processing charges
- Attractive rate of interest
- Repayment up to 15 years

www.ucobank.com ▪ Toll free Help Line 1800 103 0123

यूको बैंक
(भारत सरकार का उपक्रम)
सम्मान आपके विश्वास का

UCO BANK
(A Govt. of India Undertaking)
Honours Your Trust

HTC global services
www.htcinc.com

CareTech An HTC Global Company
www.caretech.com

ciber® An HTC Global Company
www.ciber.com

USA | UK | Germany | UAE | India | Malaysia | Singapore | Indonesia | Australia

Reimagine technology to accelerate your business