மார்ச் 2021

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

உண்மையுடைமை
தாஜி

தொடுவுணர்வு
டிஃபானி ஃபீல்ட்

விரிவாற்றல்
மிக்கி மேத்தா

உணர்வு
ரோசலிண்ட் பியர்மென்

சமநிலையைக் கண்டறிதல்

www.heartfulnessmagazine.com

LIVE
ONLINE
PROGRAM

Leadership is NOT a privilege for a select few!

Now more than ever the world is in need of EVERYONE to skillfully and gracefully perform as leaders in all life contexts at all times.

Heartful Adizes Leadership

Learn to apply timeless leadership principles in your personal and work life.

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

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

MASTERING-CHANGE.ORG

Discover upcoming voyages at

mastering-change.org

Join us in this journey with a like-hearted community seeking to lead to a better society!

படைப்புக் குழு:

பதிப்பாசிரியர்கள் குழு : கீதா, உமா சுவாமிநாதன், கலா

வடிவமைப்பு, கலை & புகைப்படங்கள் : ஹெலன் காமில்லேரி, உமா மஹேஸ்வரி, ராஸ்மஸ் மோஜென்ஸன், காயத்ரி பாச்பாண்டே, அனன்யா படேல்

எழுத்தாளர்கள் : இசக் அடிஸஸ், ஜான்மேரி கானர், தாஜி, அலெண்டா கிரீன், ரோஸ் பியர்மென், *V.* ராமகாந்தா, மம்தா வெங்கட், ரவி வெங்கடேசன்

நேர்காணல் : டிஃபானி ஃபீல்ட், மிக்கி மேத்தா

ISSN 2455-7684

பங்களிப்புகள்:
contributions@heartfulnessmagazine.com

விளம்பரங்கள்:
advertising@heartfulnessmagazine.com

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

பதிப்பாசிரியர் : நீரஜ் குமார்

அச்சிடுபவர் : சுனில் குமார்

கலாஜோதி ப்ராஸஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்.,
1-1-60/5, RTC க்ராஸ்ரோடு, முஸிராபாத்
ஹைதராபாத்-500 020, தெலங்கானா

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

©2020 சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷன் அச்சிடுதல், வெளியிடுதல், வினியோகம், விற்பனை, விளம்பரம் மற்றும் நிதி திரட்டல் உரிமைகள் அனைத்தும் பதிப்பாளருக்கே.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்

தூய்மை விதியை வடிவமைக்கிறது

அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்', 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ரிலாக்ஸேஷன்', 'ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மெடிடேஷன்', 'சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷன்', 'SMSF', 'www.heartfulness.org', 'Learn to Meditate' logo, 'Heartfulness' logo - இவையெல்லாம் சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷனின் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ள முத்திரைகளாகும். இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் வெளியீட்டாளரின் எழுத்துபூர்வ முன்அனுமதியின்றி எந்த உருவிலோ அல்லது எந்த வகையிலோ மறுவெளியீடு செய்யலாகாது. இந்த இதழிலுள்ள கட்டுரைகள் அனைத்தும் பதிப்பாசிரியர்கள், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனம் அல்லது சகஜ் மார்க் ஸ்பிரிசுவாலிடி ஃபௌண்டேஷன், இவற்றின் கருத்துக்களை எப்போதும் பிரதிபலிப்பவை அல்ல.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பத்திரிகையின் சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்

அச்சிடப்பட்ட பிரதியாகவும், மின்னணு வடிவத்திலும் கிடைக்கிறது.

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

subscriptions@heartfulnessmagazine.com

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

www.heartfulnessmagazine.com/subscribe

www. heartfulness.org

சமநிலையைக் கண்டறிதல்

அன்புள்ள வாசகர்களே,

பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டும், தடுப்பூசி முறையை அமல்படுத்தியும், கொரோனா தொற்றை கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து விட்டோம் என்று நாம் எண்ணுகையில், மற்ற அனைத்துவிதமான வைரஸ்களும் தாம் பிழைத்திருக்க உருமாற்றம் அடைவது போல, கொரோனா வைரஸும் உருமாற்றம் பெற்றுவிட்டது. வைரஸ்களால் உருமாற்றம் அடைய இயலும் எனில், நம்மாலும் அது இயலும்! ஆகையால், இந்த இதழில், தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே வரும் இந்த சூழலில், நாம் நம்மை சமநிலையோடும், மையப்படுத்திக்கொண்டும் செயல்படுவதற்கான வழிகளை ஆராய்கிறோம்.

தாஜி, பழக்கங்களை உருவாக்கும் மற்றும் விட்டுவிடும் கலை என்ற தொடரின் தொடர்ச்சியாக, இந்த மாத இதழில் நேர்மையின் கோட்பாடு மற்றும் பிறருடையதை களவாடுதல் கூடாது என்பது பற்றி எழுதுகிறார். ஜான்மேரி கானர், நேரெதிர் துருவங்கள் இணக்கத்துடன் இருந்து முரண்பாடுகளுக்கு நடுவில் சமநிலையை அடைவதை வலியுறுத்துகிறார். மம்தா வெங்கட், நமது இரக்க உணர்வை உள்முகமாக திருப்பி, தன்னைத் தானே ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்பது பற்றிய தனது அனுபவத்தை பகிர்கிறார். உடல்நலம் மற்றும் உடற்பயிற்சி குரு, மிக்கி மேத்தா, விரிவாற்றல் மிக்கவராக ஆவதற்கான வழிகளை எடுத்துரைக்கிறார். டிஃபானி ஃபீல்ட், அறிவாற்றல் வளர்ச்சிக்கு தொடு உணர்வின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தொற்று நோய் கால கட்டத்தின் போது, தொடுவுணர்வு இன்மையால் ஏற்படும் தாக்கம் குறித்து விவரிக்கிறார். ரோசலிண்ட் பியர்மென், உணர்வு, கூருணர்வுத்திறன், உணர்வுநிலை பற்றி ஆராய்கிறார். இசக் அடிஸஸ், முடிவு எடுப்பதற்கும் மற்றும் அதை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் தேவையான திறன்கள் மற்றும் தகுதிகளை ஒப்பீடு செய்கிறார். மேலும், நமது லட்சியத்தை அடைவதற்கு நாம் அனைவரும் ஒன்றுபட்டு பணிபுரிவதன் தேவையை வலியுறுத்துகிறார். புதுமை புனைதலில், அகங்காரத்தின் பங்கைப் பற்றி, ரவி வெங்கடேசன் விவரிக்கிறார். அலெண்டா கிரீன், ஜப்பானிலுள்ள தொன்மையான கோயில்களுக்கு மேற்கொண்ட புனித யாத்திரையை, தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் உருவகமாக காணும் கட்டுரையைத் தொடர்கிறோம். மேலும், இந்திய தாவரவியலாளரும், இயற்கை வளங்களின் பாதுகாப்பாளருமான வி. ராமகாந்தா, இலந்தை மரத்தின் அதிசய மருத்துவ மதிப்பை எடுத்துரைக்கிறார்.

வாசித்து மகிழுங்கள்!
பதிப்பாசிரியர்கள்

பங்களிப்பாளர்கள்

கம்லேஷ் படேல்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் தற்போதைய வழிகாட்டியான தாஜி, உணர்வுநிலையின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு, நடைமுறைக்கேற்ற, அனுபவபூர்வமான ஒரு அணுகுமுறையை அளிக்கிறார். இந்த அணுகுமுறை, எளிமையானதும், பின்பற்றுவதற்கு சுலபமானதும், எல்லா வயதினருக்கும், வாழ்க்கைத் தரப்பினருக்கும் ஏற்றதுமாகும். மேலும், தாஜி ஒரு சிறந்த எழுத்தாளரும், பேச்சாளருமாவார். *'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' மற்றும் 'விதியை வடிவமைத்தல்'* என்னும் அவரது இரண்டு புத்தகங்களும், சிறப்பாக விற்பனையானவைகளாகும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் அமைப்பின் தற்போதைய வழிகாட்டியான தாஜி, உணர்வுநிலையின் பரிணாம வளர்ச்சிக்கு, நடைமுறைக்கேற்ற அனுபவபூர்வமான ஒரு அணுகுமுறையை அளிக்கிறார். எளிமையான, பின்பற்றுவதற்கு சுலபமான இந்த வழிமுறை, எல்லா வயதினருக்கும், வாழ்க்கைத் தரப்பினருக்கும் ஏற்றதாக உள்ளது. மேலும் தாஜி ஒரு சிறந்த எழுத்தாளரும், பேச்சாளருமாவார். 'த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே' மற்றும் 'விதியை வடிவமைத்தல்' என்னும் அவரது இரண்டு புத்தகங்களும் சிறப்பாக விற்பனையானவைகளாகும்.

டாக்டர் மிக்கி மேத்தா

டாக்டர் மேத்தா, முழுமையான ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு, மற்றும் உடற்பயிற்சி ஆகியவைகளை பயிற்றுவிக்கும் ஓர் இந்திய ஆசான் ஆவார். இவர் தொலைக்காட்சி மற்றும் வானொலி நிகழ்ச்சித் தொகுப்பாளரும், பல்வேறு பத்திரிகைகள் மற்றும் வலைத்தளங்களில் பல கட்டுரைகளை இயற்றுபவருமாவார். *'தி சூன்யம் கோஷன்ட்,' 'லூஸ் வெயிட்', 'கெய்ன் ஷேப்' மற்றும் 'ரிசரக்ட் யுவர் பீயிங்'* உள்ளிட்ட பல்வேறு புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார்.

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ், உலகின் முன்னணி மேலாண்மை நிபுணர்களில் ஒருவராகப் பாராட்டப்படுபவர். 21 கௌரவ டாக்டர் பட்டங்கள் பெற்ற இவர், 36 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட 27 புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். டாக்டர் அடிஸஸ், அமெரிக்காவின் முதல் முப்பது புதுமை சிந்தனையாளர்களில் ஒருவராக, 'லீடர்ஷிப் எக்ஸலன்ஸ் ஜர்னல்' எனும் பத்திரிகையால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவர் ஆவார்.

டாக்டர் டிஃபானி ஃபீல்ட்

டாக்டர் ஃபீல்ட், மியாமி பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பள்ளியில், குழந்தை மருத்துவம், உளவியல் மற்றும் மனநலத் துறைகளில் பேராசிரியராகவும், ஸ்பரிச ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் இயக்குனராகவும் உள்ளார். இளங்குழந்தைகள் மேம்பாடு மற்றும் குறைப்பிரசவத்திலும், குறைந்த எடையுடனும் பிறக்கும் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வ நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும் செயல்திறன் மிக்க, வருடுதல் மற்றும் தொடு சிகிச்சை நிபுணராவார். இவர், *'தி அமேசிங் இன்ஃபேன்ட்', 'இன்ஃபேன்ஸி', 'டச்', 'டச் தெரபி', 'காம்ப்ளிமென்ட்ரி அன்ட் ஆல்டெர்னேடிவ் தெரப்பீஸ் ரிசர்ச்',* மற்றும் *'மசாஜ் தெரபி ரிசர்ச்'* ஆகிய புத்தகங்களின் ஆசிரியர் ஆவார், பல்வேறு புத்தகங்களின் இணை எழுத்தாளரும் ஆவார்.

ஜான்மேரி கானர்

ஜான்மேரி, ஒரு கட்டுமான நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி ஆவார். ஒரு மனைவியாக, தாயாக மற்றும் பாட்டியாக இருக்கும் இவர், தனது இளமைப் பருவத்தில், ஆண்கள் ஆதிக்கம் செலுத்தும் பணிகளில் ஆர்வத்துடன் பணியாற்றியுள்ளார். வாழ்க்கையின் சூழ்நிலைகளுக்கு வெளிப்பட்டு, அதை மேம்படுத்தி, கடந்து செல்லும் வகையில் இதயத்தின் திறனை ஆராய்வது ஒரு தொடர் பயணமாகும். சமுதாயத்தில் பின்தங்கிய ஏழை லத்தீன் இளைஞர்களுக்கு சேவை செய்யும் தன்னார்வப் பணிகள் தொடங்கி, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் நிறுவனத்தின் சான்றளிக்கப்பட்ட பயிற்றுநராகப் பணியாற்றுவது வரை வெளிப்படுத்தப்பட்ட மாற்றங்களை கண்டு மகிழ்கிறார்.

உள்ளே

கவனம் செலுத்துதல்:

பிளவுபட்டதோர் உலகில் சமநிலை

சமநிலையை உருவாக்குதல்

மம்தா வெங்கட்

08

சமநிலைப்புள்ளி

ஜான்மேரி கானர்

15

சிந்தனை செயலில்

முடிவெடுப்பதும் செயல்படுத்துதலும்

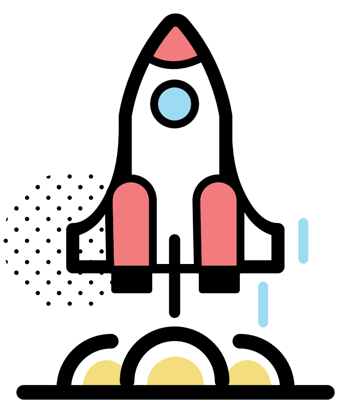
டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்

26

இதயபூர்வ புதுமை புனைவாளர் – பாகம் 3

ரவி வெங்கடேசன்

30



உள்முகப்பார்வை

சமூக விலகல் காலத்தில் தொடர்பு கொள்ளுதல்

டாக்டர் டிஃபானி ஃபீல்ட்

38

அகத்தூண்டுதல் பெறுங்கள்

பழக்கங்களை உருவாக்கும் மற்றும் விட்டுவிடும் கலை - பாகம் 3

தாஜி

70

தன்மை மாற்றம்

உணர்வு, கூருணர்வுத்திறன் மற்றும் உணர்வுறுநிலை

ரோஸ் பியர்மென், Ph.D.

52

வாழ்வின் நோக்கம்

மிக்கி மேத்தா

62

வாழ்வின் சுவை

முதல் அடியை எடுத்து வைப்பதே முக்கியமானது-பாகம் 2

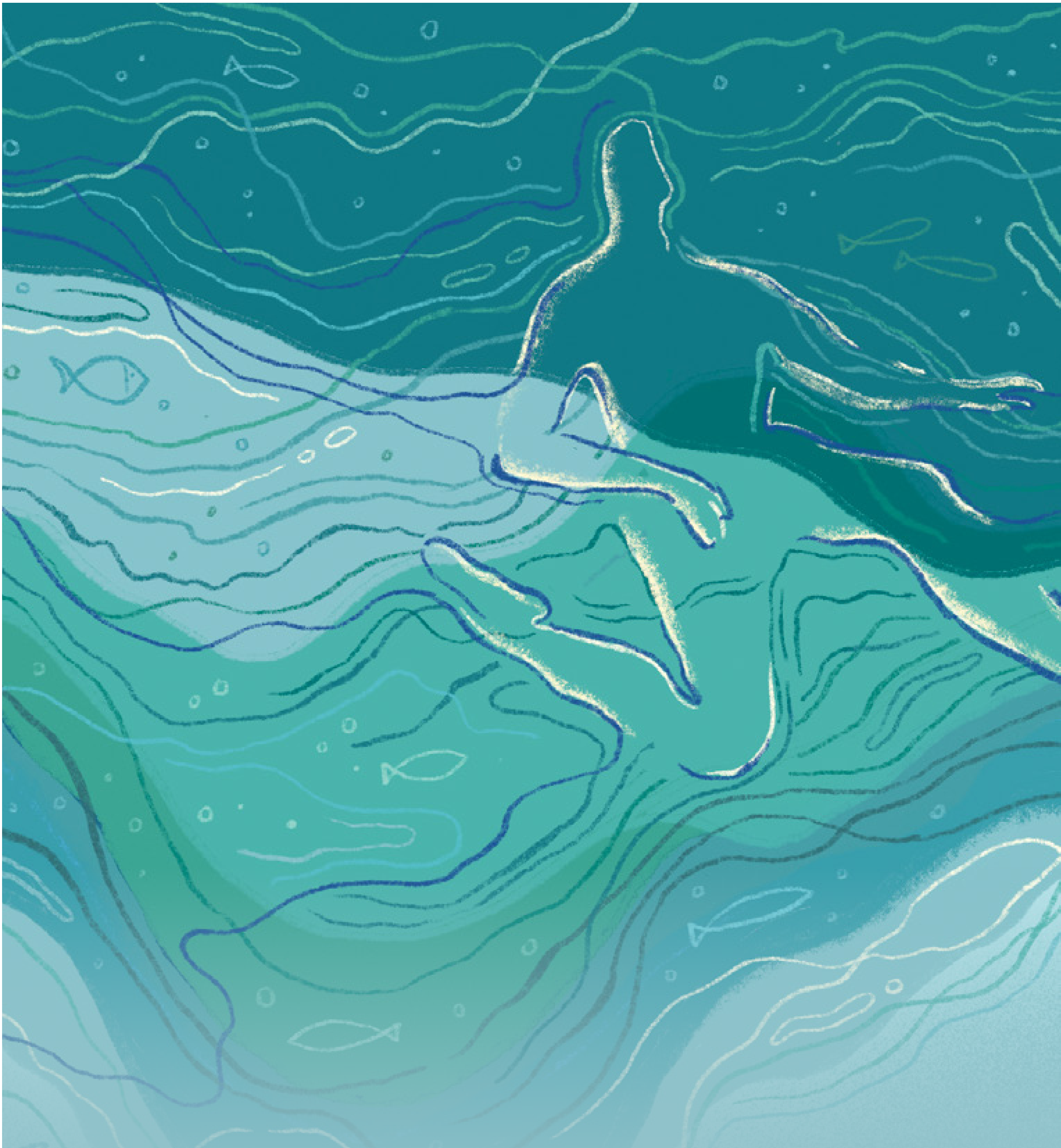
அலெண்டா கிரீன்

84

இலந்தை மரம்

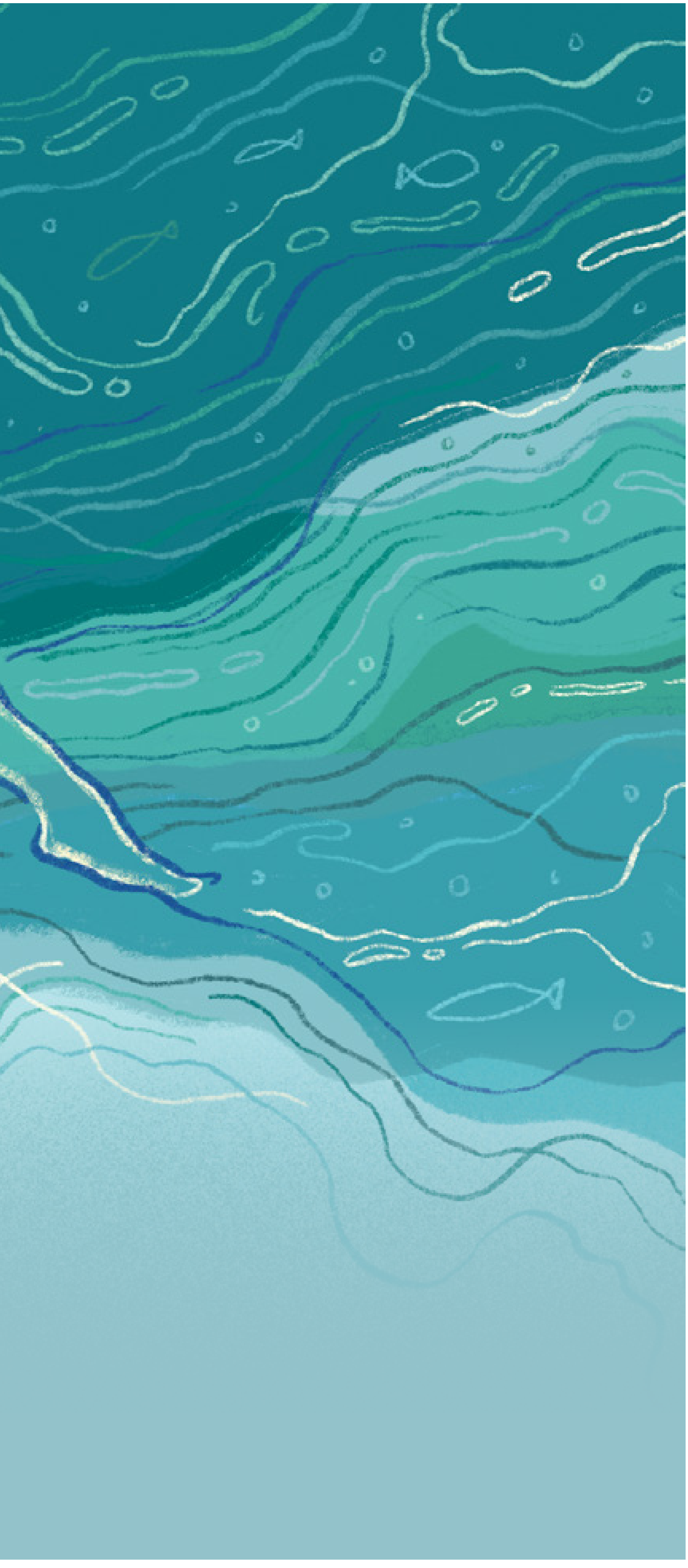
வி. ராமகாந்தா

91



கவனம் செலுத்துதல்

பிளவுபட்டதோர் உலகில் சமநிலை



கடல் தானாக
அமைதியுற
முடியுமெனில்,
உங்களாலும் அது
இயலும். ஏனெனில்
இரண்டுமே காற்றுடன்
கலந்த உப்புத்
தண்ணீர்தான்.

நயிரா வாகீத்

வரைபடம்: அனன்யா படேல்

சமநிலையை உருவாக்குதல்

கருப்பு மற்றும் வெள்ளைக்கு இடையே உங்கள் வண்ணங்களைக் கண்டறிதல்

மதிப்பீடு செய்தலும், விமர்சித்தலும் நிறைந்த இவ்வுலகில், சுய-இரக்கவுணர்வையும், சுய-ஏற்புத்தன்மையையும் வளர்த்துக் கொள்வதில் உள்ள சவால்களைப் பற்றி **மம்தா வெங்கட்**, மனம் திறந்து பேசுகிறார். வாழ்க்கையில் சுய-வளர்ச்சிக்கான அணுகுமுறையை எவ்வாறு உருவாக்கிக் கொள்வது என்பது பற்றிய 10 சிறு குறிப்புகளையும், அவர் தனது சொந்த அனுபவத்திலிருந்து அளிக்கிறார்.

நான் ஒரு கேள்வியை நம் அனைவரின் முன் ஒரு சவாலாக வைக்க விரும்புகிறேன்: நமக்கு பிரியமானவர்களிடம் மிகவும் இரக்கத்துடன் இருக்கும் நாம், நம்மீது ஏன் அவ்வாறு இருப்பதில்லை?

என்னுடைய நண்பர், நிகழ்ந்த ஒரு தவறைப் பற்றிப் பேசவோ அல்லது தன்னைப் பற்றி விமர்சனம் செய்வதற்காகவோ மனம் திறந்து பேச என்னை அழைக்கும்போதெல்லாம், அவருக்கு ஆறுதலளிக்க, இரக்கவுணர்வுடன் கூடிய வார்த்தைகளுடன் நான் எப்போதும் தயாராக இருக்கிறேன்:

"நீங்கள் உங்கள் மீதே கடுமையாக இல்லாமல் இருப்பது முக்கியமாகும்."

" நீங்கள் கெட்டவர் அல்ல."

"அது பிழை அல்ல - அது உங்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கும் பாடமாகும்."

"நீங்கள் ஒரு அற்புதமான நபர். இதிலிருந்து நீங்கள் மேலும் வளர்ச்சி அடைவீர்கள்."

அவர்களை அமைதியுறச்செய்து, ஆறுதலளித்து, அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட பழியை நீக்கி விடுவேன். அவர்களது மதிப்பை அவர்கள் உணரும்படி செய்வேன். இன்னும் சிறப்பாக நடந்து கொள்ளவதற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்களை ஊக்குவிக்கும் அதே வேளையில், ஒரு மனிதனாக, தவறுகள் செய்வதும் இயல்பானதுதான் என்பதை நினைவில் கொள்ளுமாறு கூறுவேன். சரி மற்றும் தவறு என, கருப்பும் வெள்ளையாகவும் மட்டுமே தோன்றும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும், நிச்சயம் எப்போதும் வண்ணங்களும் இருக்கும் என்பதை அவர்களிடம் நான் கூறுவேன்.

இருப்பினும், அவர்களது நிலையை நான் எதிர்கொள்ள நேரிடும்போது, ஒரு தவறு இழைத்ததனால் ஏற்பட்ட குற்ற உணர்வின் சுமையையோ, பாதுகாப்பின்மையால் ஏற்பட்ட வலியையோ, வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆர்வத்தினால் பெருகிய கண்ணீரின் ஈரத்தையோ, உணர்வது நானாக இருக்கும் போது, நான் எனது வாழ்க்கையை, சரி-தவறு எனும், அதே கருப்பு வெள்ளைக் கண்ணோட்டத்தில் மட்டுமே காண்கிறேன். ஒரு சிறு தவறுக்காகவும், பல மணி நேரம், சில சமயங்களில் பல நாட்கள் கூட, கருணையின் ஒளி என்னுள் நுழையவும் வாய்ப்பளிக்காமல், என்னை நானே மனதளவில் தண்டித்துக் கொண்டதுண்டு. என்மீது நான் இரக்கம் காட்டாத காரணத்தால், சமநிலையை உருவாக்கும் எனது திறனை நான் கட்டுப்படுத்திவிடுகிறேன். எனது வாழ்க்கை, மேலும் வண்ணங்கள் அற்றதாய் ஆகிவிடுகிறது.

உங்களில் பலரால், இவற்றோடு உங்களைத் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்க முடியும். சிறந்ததொரு வாழ்க்கைப் பயணத்தை உருவாக்க முயற்சிக்கும் அதே வேளையில், அந்தப் பாதையில், மனதில் தவிர்க்க இயலாத வகையில் ஏற்படும் குழப்பங்களையும், காயங்களையும் குணமாக்கக்கூடிய சரியான மருந்தையும் கண்டுபிடிக்கும் அந்த ஆரோக்கியமான சமநிலையை நாம் எவ்வாறு கண்டறிவது?

உலகளாவிய நோய்த்தொற்றினால் கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட தனிமைப்படுத்துதலானது, நம்மில் பலருக்கும் இதன் தேவையை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்துள்ளது என்று நான் நினைக்கிறேன். நாம் அனைவரும் ஏறக்குறைய ஒரு வருட காலமாக, நம்மையும், நாம் சரிசெய்து கொள்ளவேண்டிய நமது குறைபாடுகளையும், எதிர்கொள்ளவேண்டும் என்பதை நினைவூட்டிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு கண்ணாடியை, எப்போதும் நம் எதிரில் வைத்துக்கொண்டு, நிச்சயமற்ற நிலையைக் கடந்து முன்னேறிச்செல்ல

முயன்று கொண்டிருக்கிறோம். இவற்றோடு, சமூக இடைவெளி, உலகெங்கும் அதிக அளவில் காணப்படும் நிச்சயமற்ற தன்மை மற்றும் வழக்கமாக அன்றாடம் காணப்படும் எண்ணற்ற மனஅழுத்தங்கள், ஆகியவற்றை ஒன்றுசேர்த்துப் பார்க்கும்போது, சமநிலை மற்றும் சுய-இரக்கவுணர்வு ஆகியவற்றிற்கான தேவை மிக அதிக அளவில் இருக்கின்றது என்பது மேலும் தெளிவாகிறது.

எனவே, நாம் அனைவரும் அதிக செயல்பாடுகள் இன்றி, தளர்வுடன் இருக்கும் இந்த வருடத்தில், நாம் பெறவேண்டிய கருணையையும், இரக்கவுணர்வையும் நமக்கு நாமே அளித்துக்கொள்கிறோமா? வேறு வார்த்தைகளில் சொல்வதென்றால், உள்முகமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் நாம் காணும் வெள்ளை மற்றும் கருப்பு நிறங்களுக்கு இடையில், வண்ணங்களையும் தேடிக்கொண்டிருக்கிறோமா?

அதை ஒப்புக் கொள்ளும் முதல் நபர் நான் தான். நான் கலைஞன் இல்லை. ஆனால், நான் வரைகின்ற குச்சி போன்ற உருவங்களுக்குக்கூட சில வண்ணங்கள் தேவைப்படுகின்றன. சிறந்த உருவகங்களை நான் எப்போதும் பாராட்டுவது உண்டு. இருண்ட தருணங்களை பிரகாசமாக்கிடச் செய்யும் விஷயங்களைப் பற்றி, எண்ணிப் பார்ப்பது, சமநிலையை உருவாக்க எனக்கு எப்போதும் உதவுகிறது.

அவ்வாறானால், வாழ்க்கையில் ‘வண்ணங்களை’ எவ்வாறு காண்பது? எனக்கு உதவிய பத்து ஆலோசனைகளை இங்கே வழங்குகிறேன்:

மோசமான தருணங்களை உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

தவறுகள் நடக்கும். மேலும், ஒரு தவறை செய்தாலும், அதை நான் தான் செய்தேன் என்று ஒப்புக்கொண்டாலும் பரவாயில்லை தான். வருத்தம், கோபம், வலி அல்லது துயரம் ஆகியவற்றை உணர்ந்தாலும், அவற்றை தன்னுடையதாக்கிக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை தான். நமக்கு மோசமான தருணங்கள் ஏற்பட்டாலும் பரவாயில்லை தான். அவை நம்மை பலவீனப்படுத்துவதோ, நம்முடைய மதிப்பைக் குறைப்பதோ இல்லை. மாறாக, அவை அனுபவங்களிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளும் மனிதனாக நம்மை ஆக்குகின்றன.

நீங்கள் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் பேசுவதைப் போலவே உங்களுடனும் பேசுங்கள்.

கடினமான நேரங்களில், அந்த நிகழ்வைப் பற்றிய எண்ணங்களிலிருந்து ஒரு தருணம் வெளியே வந்து, உங்களுடைய சிறந்த நண்பருடன் நீங்கள் பேசுவதைப் போலவே, உங்களுடனே பேசுங்கள். நீங்கள் அவர்களை மதிப்பீடு செய்யும் வகையிலோ, எரிச்சலுடனோ அல்லது கடுமையான விமர்சனத்துடனோ அணுகுவீர்களா அல்லது அவர்களுக்கு கனிவுடனும் இரக்கவுணர்வுடனும், உண்மையான ஆதரவைத் தருவீர்களா? மற்றவர்களுக்கு நண்பராக இருப்பதைப் போலவே, நமக்கு நாமே நண்பராக இருக்க வேண்டிய பொறுப்பையும் உணர்ந்து கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

'தவறு' என்பதற்கு 'கற்றுக்கொள்ளும் பாடம்' என்று பெயரிடுங்கள்

நான் தவறுதலாகச் செய்த ஒன்றை, பிழையெனக் கருதும்போது, என்மீது நான் அதிகக் கடினமாக இருக்கத் தொடங்குகிறேன். அதற்கு மாறாக, அந்த செயலை, நான் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு பாடம் என நான் எண்ணத் தொடங்கினால், என் மீது நான் சுயவிமர்சனம் செய்து கொள்வது குறைவது மட்டுமின்றி, அந்தக் கணத்திலிருந்து, அந்தச் செயலை மீண்டும் செய்யக்கூடாது என்றும், வளர்ச்சியடைய வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தையும் எனக்குள் ஏற்படுத்திக்கொள்கிறேன்.

பாராட்டுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நம்மில் பலர், பாராட்டுக்களைத் தவிர்கின்ற மனப்பான்மையைக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் அதற்குத் தகுதியானவர்கள் இல்லை என்றோ, அதை ஏற்றுக்கொண்டால் நாம் ஆணவமிக்கவராக ஆகிவிடுவோம் என்றோ எண்ணி, அதை ஏற்றுக் கொள்ளாது நிராகரித்து விடுகிறோம். இப்போதெல்லாம், யாராவது என்னை பாராட்டினால், அதைக் கேட்கவும், நிதானத்து மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்ளவும், அவர்களுக்கு நன்றி சொல்லவும் பழகுகிறேன்.

5. உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் சிறப்பாக ஒரு செயலைச் செய்திருந்தால், அதற்கான பாராட்டை உங்களுடையதாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு செயற்திட்டத்தில் பணியாற்றுவதிலோ, பள்ளியிலோ, ஒரு உணவு பதார்த்தத்தை சமைப்பதிலோ அல்லது குப்பையை அகற்றுதல் போன்ற ஒரு சாதாரண செயலிலோ, நீங்கள் சிறப்பாகச் செயலாற்றி இருந்தால், உங்களை நீங்களே தட்டிக் கொடுத்து, “சிறப்பாகச் செய்துள்ளாய்” என்ற பாராட்டினை நீங்கள் உங்களுக்கே அளித்துக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செய்வது முற்றிலும் சரியானதே.

6. மதிப்பீடு செய்யும் மனப்பாங்கை அகற்றி விடுங்கள்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியில், நம் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு விஷம் என்று சொல்லப்படுகின்ற, முன்கணிப்பு, போன்ற மனப்பாங்குகள் பற்றி நாம் அடிக்கடி பேசுவதுண்டு. மதிப்பீடு செய்வது, அது நம்மீது செய்யப்பட்டாலும் அல்லது மற்றவர்கள் மீது செய்யப்பட்டாலும், அது நம் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு நஞ்சாகும். அத்தகைய மனப்பாங்கினை நாம் மென்மேலும் வளர்த்துக்கொள்ளும் போது, கற்றுக் கொள்வதும் முன்னேறிச் செல்வதும் மிகவும் கடினமாகிவிடும்.

7. சுய-இரக்கவுணர்வு நடைமுறைகளை உருவாக்கிடுங்கள்

நீங்கள் உங்களுக்குள் சமநிலையுடன் இருக்க உதவிடும் பயிற்சிமுறைகள் ஏதும் உங்களிடம் உள்ளனவா? எனக்கு, தியானம் செய்வது, நாட்குறிப்பு எழுதுவது, சிந்திப்பதற்காக நடைப் பயிற்சிக்கு செய்வது, பாடுவது போன்றவை அத்தகைய பயிற்சிமுறைகளாக இருக்கின்றன. எனக்குக் கூடுதலான உறுதிப்படுத்துதல் தேவைப்படும்போது, நேர்மறையான வார்த்தைகளை சிறு தாள்களில் எழுதி, என் அறையில் சுற்றிலும் ஒட்டி வைத்துக் கொள்வேன். இந்தப் பயிற்சிகள் அனைத்தும் என்னை நானே அறிந்துகொள்ளவும், என் மீது எனக்கே சந்தேகங்களும், விமர்சனங்களும் எழும் தருணங்களில், அந்த எண்ணத்தை என் மனதிலிருந்து நீக்கிவிடவும் உதவுகின்றன. உங்களை நீங்களே அறிந்துகொள்ள உதவும் சில பயிற்சிமுறைகளைக் கண்டறிந்து, கடினமான தருணங்களில் உங்களை மையப்படுத்திக்கொள்ள அவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

8. உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்

ஒத்த உணர்வுகளைக் கொண்ட நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் உரையாடுவது, தன்னைப் பற்றிய சந்தேகங்களையும், விமர்சனங்களையும் நீக்குவதற்கு உதவுகிறது என்பதை நான் கடந்த பல ஆண்டுகளில் கண்டறிந்துள்ளேன். பாதுகாப்பின்மை, எதிர்மறையான எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகள் போன்றவற்றை, மற்றவரிடம் மனம் திறந்து, நேர்மையாகப் பேசுவது கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால், இதை ஒரு பயிற்சியாகக் கருதினால், அது சுலபமாகிவிடுகிறது. மேலும் மற்றவருடன் நம்மை தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கும்போது, நாம் மேலும் குணமடைய அது உதவுகிறது.

9

ஆரோக்கியமான வழிகளில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்

கடினமான தருணங்கள் என்னை தடம்புரட்டி விடாதிருக்க நான் முயற்சி செய்கிறேன். அது தவறு செய்த தருணமாகவோ, பாதுகாப்பின்றி உணர்ந்த தருணமாகவோ, ஏதுவாகவோ இருக்கலாம். இவ்வாறு முயற்சிப்பதற்கு பதிலாக, அவற்றை உங்களுடையதாக்கிக் கொண்டு, முன்னோக்கிச் செல்லுங்கள். முன்பெல்லாம், நான் என் வேலையில் முட்டாள்தனமாக தவறுகள் செய்து விட்டால், உடனே அந்தத் தவறை நான் ஏற்றுக்கொள்ளாமல், நிராகரிக்கத் தொடங்கிவிடுவேன். இதனால் மேலும் அதிக பதற்றத்திற்கு உள்ளாகி, மீண்டும் அதே தவறுகளைச் செய்துவந்தேன். பயிற்சி மற்றும் நோக்கத்துடன் கூடிய முயற்சியினால் தான், தவறுக்கான பொறுப்பை ஏற்றுக்கொள்ளவும், என்மீது நான் கனிவுடன் இருக்கவும், தவறு செய்ததுமே அதற்கான தீர்வைக் கண்டறியவும், மீண்டும் அந்த தவறைச் செய்யாது அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஒரு நிலையை அடையவும் என்னால் முடிந்தது.

10

நன்றி உணர்வுக்கு இடமளியுங்கள்

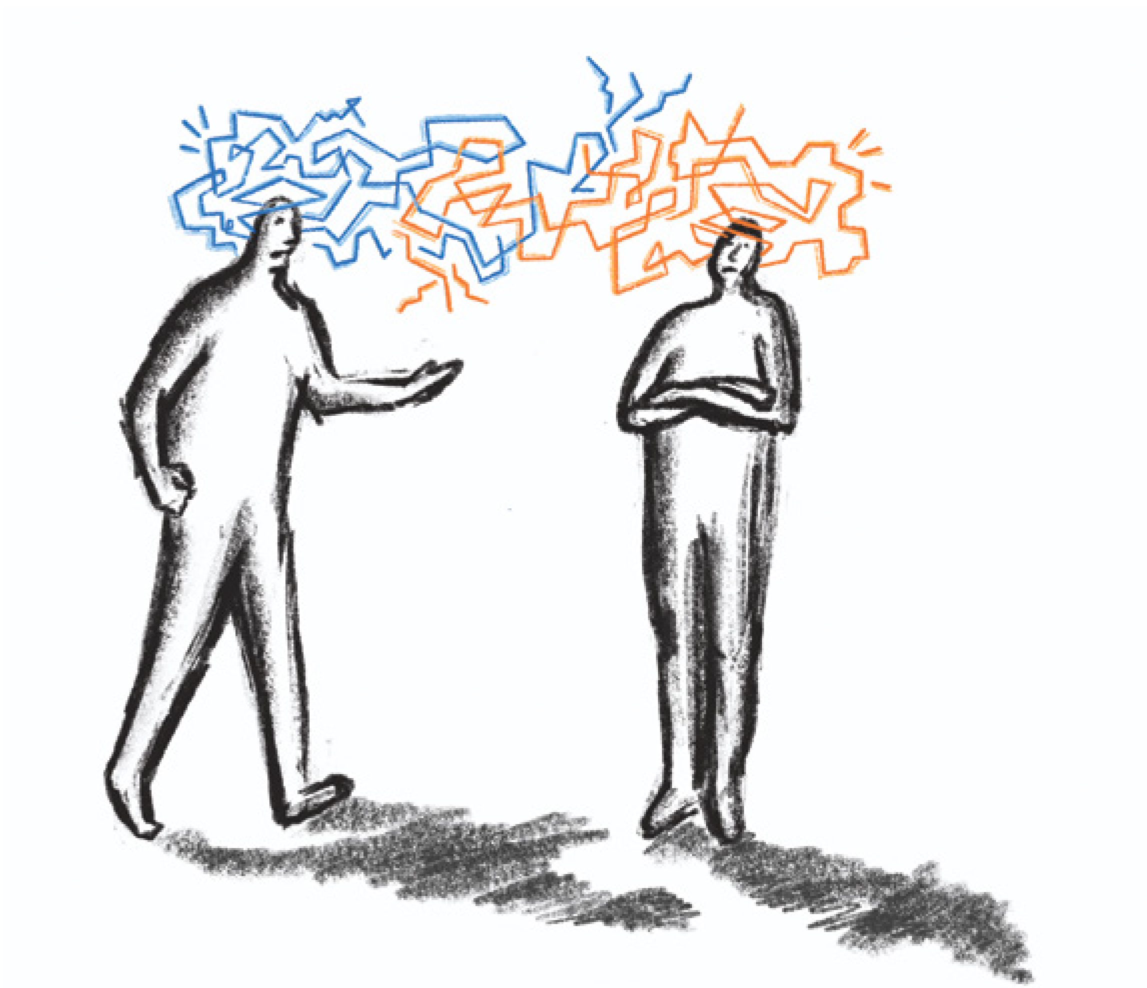
எதிர்மறையான விஷயங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான சிறந்த வழி நேர்மறையான விஷயங்களைக் கொண்டு தான். கடந்த சில வருடங்களாக, நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்துவதற்கு, நான் பல்வேறு தருணங்களைக் கண்டறிய முயற்சி செய்து வருகிறேன். அதை ஒரு நாட்குறிப்பிலோ, சிறு தாள்களிலோ எழுதுவதின் மூலமோ, அல்லது நான் அக்கறை கொண்ட மனிதர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும் வார்த்தைகளின் மூலமோ வெளிப்படுத்துகிறேன். எதிர்மறையான விஷயங்களில் நிலைகொண்டு இருப்பது எளிதாக இருக்கின்றபோதிலும், நேர்மறையானவற்றில் மீது கவனம் செலுத்துவதுதான், உடல், மனம், மற்றும் ஆன்மாவிற்கு ஆரோக்கியமானதாகும்.

இவற்றில் பெரும்பாலானவற்றைச் சொல்வது சுலபம், செய்வது கடினம். சுய இரக்கவுணர்வையும், உள்முகமான பாதுகாப்பையும் நோக்கிய பாதையில், நம் அனைவருக்கும், நமக்கே உரித்தான தனித்துவமான பயணம் உள்ளது. நம் பாதைகள் தனிப்பட்டதாய் இருக்கின்ற வேளையில், நாம் அனைவரும், பொதுவான ஒரு விஷயத்தைக் கொண்டுள்ளோம். நாம் அனைவரும், வாழ்வை வண்ணமயமாக உருவாக்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள். நாம் அவ்வாறு செய்வதைத் தேர்ந்தெடுக்க மட்டுமே வேண்டும்.

வரைபடங்கள்: அனன்யா படேல்

சமநிலைப்புள்ளி

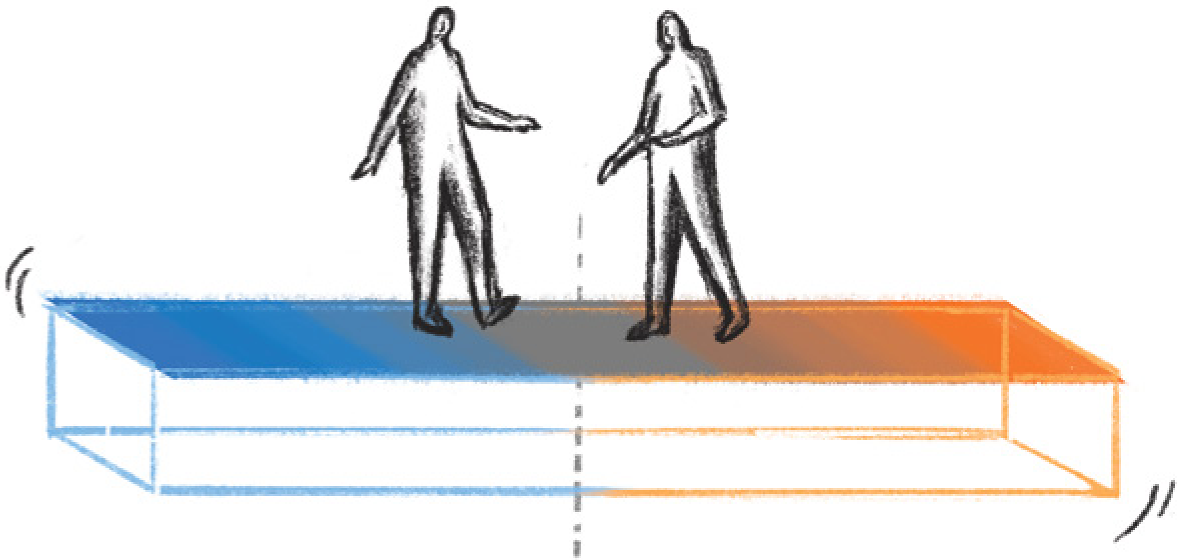
பதற்றமும், சச்சரவும், கருத்து வேறுபாடும் எங்கு காணப்படுகிறதோ, அங்கு சமநிலையையும், இணக்கத்தையும் ஏற்படுத்த, சில நடைமுறைக்குரிய வழிகளை **ஜான்மேரி கானர்** (Janmarie Connor) ஆராய்கிறார். நேரெதிர் துருவங்கள் எவ்வாறு உடனொத்து இருக்க முடியும்?



பல வருடங்களுக்கு முன்பு, நான் ஒரு கத்தோலிக்க கன்னியாஸ்திரிகளின் குழுவிற்கு, வார இறுதி கூட்டத்தை நடத்தித் தந்தேன். தங்கள் மதம் சார்ந்த சமூகத்தை முன்னெடுத்துச் செல்வது, அவர்களுக்கு மிகவும் சிரமமாயிருந்தது. தேவாலயம் மற்றும் அதில் அவர்களது நிலை ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய, அவர்கள் அறிந்த அந்த அனுகூலமான உலகம் தலைகீழாக மாறிப் போயிருந்தது. அவர்கள் சேவை புரிந்து வந்த, உள்ளூர் மக்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் அவர்களது திறன் குறைந்தது. அச்சகோதரிகளின் முதுமையும், குறைந்து கொண்டே வந்த அவர்களின் எண்ணிக்கையும், அவர்களின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதை மேலும் கடினமாக ஆக்கிவிட்டது. அவர்களுடைய வாழ்வின் நோக்கமே மதம் சார்ந்த சேவை புரிவதில்தான் இருந்தது.

அவர்களைச் சுற்றி இருந்த சிக்கலான நிலைமையும், குழப்பமான சூழ்நிலைகளும் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய அக்கன்னியாஸ்த்ரிகளை மிகவும் பாதித்திருந்தன. அவர்கள் சேவை புரியும் சமூகத்திலும் சரி, மற்றும் பொது சமூகத்திலும் சரி எப்படி பிளவு ஏற்பட்டிருந்ததோ அதைப் போலவே, அவர்களுடைய குழுவிலும் பிளவு ஏற்படத் தொடங்கியது. எவ்விதம் முன்னேறுவது அல்லது எவற்றைத் தவிர்ப்பது என்பது பற்றிய தனிப்பட்ட கருத்து வேறுபாடுகள் அதிகமாகி, முரண்பாடுகள் முற்ற ஆரம்பித்தன. எங்கு மதிய உணவு உண்பது என்பது போன்ற சிறிய விஷயங்களுக்குக்கூட கருத்து வேறுபாடுகள் ஏற்படத் தொடங்கி, அவற்றைத் தீர்க்க சமாதானம் செய்ய வேண்டியதாயிற்று. அவர்களுடைய வார்த்தைகளில் சொல்வதானால் குழு அங்கத்தினர்கள் அனைவரும் தாங்கள் தனித்து விடப்பட்டதாக, கோபமும் துக்கமும்

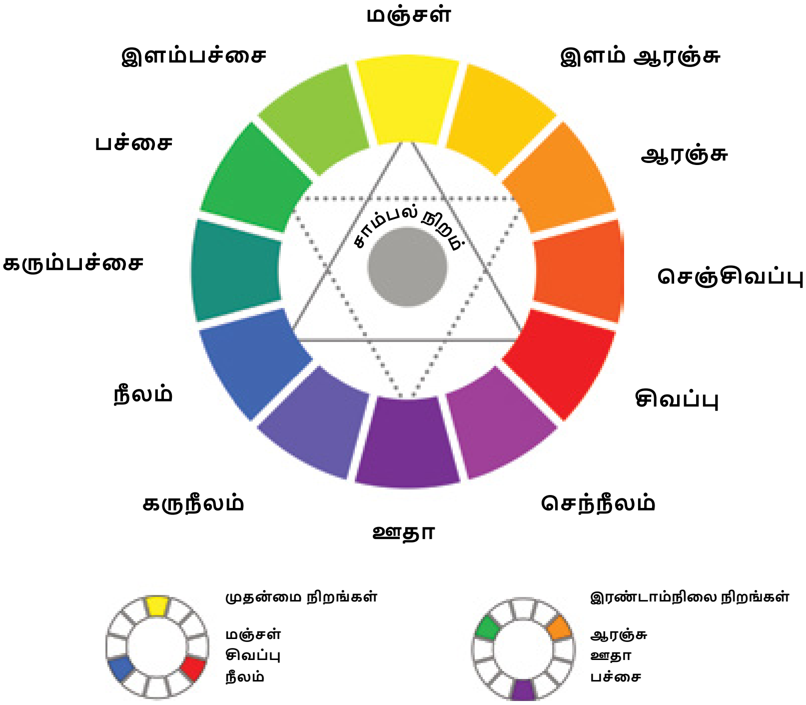
நாம் அதை கண்டுகொள்ளா விட்டால், இம்மாதிரியான அழுத்தங்கள் அளவு கடந்து, பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தேவையான பலவித அணுகுமுறைகளைக் கண்டறியும் நம் திறமையையே சிதைத்து விடுகிறது. எவ்வளக்கெவ்வளவு அழுத்தமும் சிக்கல்களும் இருக்கின்றனவோ, அவற்றுக்கிணையாக நம் எதிர்ச் செயல்கள் அமையும்.



ஆட்கொண்டவர்களாக ஆகியிருந்தனர்.

தெரிந்த மாதிரி இருக்கிறதா?

தற்போதைய நம் அனைவரது கூட்டு அனுபவங்களின் குரலையே, இந்த சகோதரிகள் எதிரொலித்திருக்கலாம். இவ்வுலகில், எதைப்பற்றியும் ஆக்ரோஷமான கருத்து வேறுபாடுகள் இருப்பதைக் காண, வெகுதூரம் செல்ல வேண்டியதில்லை. இறுகிய கண்ணோட்டங்களுக்கும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளுக்கும் மூல காரணமாக மதம், பொருளாதாரம் மற்றும் அரசியல் விவகாரங்களே விளங்குகின்றன என்றாலும், நம்முடைய இன்றைய முரண்பாடுகளுக்கு அவை மட்டுமே காரணமாக இருப்பதில்லை. உதாரணத்திற்கு, நான் மகிழ்ச்சியுடன் பங்கு கொண்டிருந்த பறவைகளைக் கண்காணிக்கும் வலைதளக்குழு ஒன்றில், கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு, ஒருவருக்கொருவர் வசை பாடத்தொடங்கி விட்டதால், அதிலிருந்து விலகி விட்டேன். நாங்கள் பார்த்த பறவை, ஒரு கருப்பு தலை சறு பறவையா அல்லது புள்ளிகள் கொண்ட ஆந்தையா? போன்ற விஷயங்களில் கடும் விவாதங்கள் ஏற்பட்டன. பிரச்சினை என்னவோ நாங்கள் பார்த்த பறவைகளைப் பற்றியது இல்லை. யார் சொன்னது சரி, யார் சொன்னது தவறு என்பதைப் பற்றிய சண்டையாகவே அது இருந்தது. எவரும் விட்டுக் கொடுப்பது இல்லை. நமக்கு எது சௌகரியமாக இருக்கிறதோ அந்த தரப்பையே நாம் சார்ந்திருக்கிறோம்.



"நமது இதயம், ஒன்றுபட்ட களத்திற்குப் பாலமாக செயல்படுகிறது, அது இரட்டைத்தன்மையின் அல்லது எதிரெதிர் தன்மைகளின் ஐக்கியத்தைக் காட்டுகிறது. அங்கு தான் பிரிவினை, பகுப்பு, நேரெதிர் ஆற்றல்கள் முதலியன சேர்ந்து ஒன்றாகின்றன - அங்கு நேரெதிர்மறைத் தன்மைகள் ஒன்றுபடுகின்றன."

- டாக்டர். ஜோ டிஸ்பென்ஸா

இந்நிலைக்கு நாம் எப்படி வந்திருக்கிறோம்?

நம் மனம் திடுக்கிடும் விதமாக, பெரிய பிரச்சினைகள் சூழ்ந்து, நம்மை அளவிற்கதிகமான சமூக அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்குகின்றன. அவற்றின் பெயர்களை சொல்லத் தேவையில்லை. எதை எடுத்தாலும் பிரச்சினைதான். நாம் அதை கண்டுகொள்ளாவிட்டால், இம்மாதிரியான அழுத்தங்கள் அளவு கடந்து, பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தேவையான பலவித அணுகுமுறைகளைக் கண்டறியும் நம் திறமையையே சிதைத்து விடுகிறது.

எவ்வளக்கெவ்வளவு அழுத்தமும் சிக்கல்களும் இருக்கின்றனவோ, அவற்றுக்கிணையாக நம் எதிர்ச் செயல்கள் அமையும்.

எதிரெதிர் துருவ நிலைகளின், அதிக அனுகூலமான நிலையில் இருப்பது நம் அதிர்ஷ்டமே

எதிரெதிர் துருவ நிலைகளிடையே அழுத்தத்தை சமன் செய்யும் விதி அடங்கி இருப்பதால், அது, வேறுபட்ட தன்மைகளையும் கண்ணோட்டத்தையும் இணைக்கும் பாலமாக அமைந்திருப்பது நம் அதிர்ஷ்டமே. நாம் துருவ நிலைகள் பற்றி எண்ணுகையில், எதெரெதிராக, மேலே-கீழே, நல்லது-கெட்டது, சரி-தப்பு என எண்ணிப்பார்க்கிறோம்.

துருவ நிலை என்பதை, ஒரு காந்தத்தில் நேர்மறை, எதிர்மறைத்தன்மை உள்ளது போல், அல்லது இஸ்ரேல்-பாலஸ்தீன முரண்பாடு போல், மிக உயர்ந்த நேரெதிர் அழுத்தம் கொண்ட இரு பக்கங்களைக் கொண்டது என விளக்கலாம். எங்கே இரு துருவங்களுக்கிடையிலான வேறுபாடுகள் மிக அதிகமாக இருக்கிறதோ, அங்கு துருவங்களின் நேரெதிர் தன்மைகள் சேர்ந்து இருக்கமுடியாது என நம்புவது எளிது. ஆனால், எதிரெதிர் தன்மைகளே இல்லாத அந்த உயர்நிலை அடையப்படும் வரை, ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒருங்கிணைந்த கோட்பாட்டின்படி தான் அனைத்தும் இயங்கும். இயற்கை அளப்பரிய உதாரணங்களைத் தருகிறது.

வண்ணங்களை மதிப்பீடு செய்யும் பொழுதோ, அல்லது சமையலில் வெவ்வேறு நறுமணச்சுவைகளைச் சேர்க்கும் பொழுதோ, அந்த வேறுபடும் தன்மையை எளிதாக ஏற்றுக் கொள்கிறோம். வண்ணச் சக்கரத்தில், எதிரெதிர் வண்ணங்கள் அடுத்தடுத்து இருப்பதை, முழுமையாக்கும் முரண்பாடுகள் என சொல்லுகிறோம். நமது புலனுணர்வு நிலை, அந்த முரண்படும் தன்மையை உயர்த்திக் காட்டுகிறது. அதே சமயத்தில், நம் அறிவு அதை ஒருங்கிணைக்க முயற்சிக்கிறது. இதன் விளைவாக, நமக்கு ஒரு இசைவான அனுபவம் கிடைக்கிறது. இது நம்முள் ஆழமாகப் பதிந்து விட்ட ஒன்று.

தி ஆர்ட் ஆஃப் கலர் (The Art of Color) புத்தகத்தின்படி, “இம்மாதிரியான இரண்டு நிறங்கள் ஒரு வினோதமான ஜோடியாக ஆகின்றன. அவை ஒன்றுக்கொன்று தேவையாக இருக்கின்றன. அவை அடுத்தடுத்து அமையும் போது, தத்தம் கூரொளியைத் தூண்டி விடுகின்றன. ஆனால் அவற்றை கலந்து விடும் போது, சாம்பல் நிறமும், கருப்பும் சேர்ந்த கலவையாக மாறி, நீரும் நெருப்பும் போல ஒன்றையொன்று அழித்துவிடுகின்றன.

ஒன்றுக்கொன்று எதிரான நிலையை உடைய நம்முடைய உலகத்தில், சரியான சமநிலையை கண்டு கொள்வதில், “நெருப்புடன் நீர் கலப்பது போல” என்ற ஒப்புமை மிக பொருத்தமாக அமைகிறது. இந்த விரிவடைந்த அனுகூல நிலையிலிருந்து, உறுதியான நிலைப்பாடுகளை, எதிரெதிர் நிலைகளை ஒருங்கிணைப்பதில், ஒரு உள்ளார்ந்த திறமை நம்மிடமும், மற்றவரிடமும் இருப்பதில் நம்பிக்கை கொள்ளலாம். உலகாயத விஷயங்களில், நாம் எதிர்வினையாற்றுவதைக் கடந்து, பதில்வினையாற்ற முனைகிறோம். இப்போது, ஒரு சமநிலைப்பட்ட பாதையில் முன்னோக்கிப் பயணத்திட, சாத்தியக்கூறுகளைப் பெறுகிறோம்.

இன்னும் பேரதிர்ஷ்டம் நமக்காகக் காத்திருக்கிறது

நாம் இதே உள்ளார்ந்த விதிமுறையை, சூட்சும மண்டலங்களில் ஆராயத் தொடங்கும்போது, மேலும் பெரும் அதிர்ஷ்டம் நமக்காக காத்திருக்கிறது. வண்ண சக்கரத்தை மறுபடியும் நோக்குவோம். ஒரு முழுமையான, சமநிலையான வாழ்க்கை ஓட்டத்திற்கு, நேரெதிரான துருவங்கள் தேவை என்பதைக் கவனிப்போம். மையத்திலிருக்கும் சாம்பல் நிற வட்டத்தைப் பாருங்கள். அதைச் சக்கரத்தின் இதயமாகவும், அதைச் சுற்றியுள்ள வெண்மைப் பகுதியை, அந்த சக்கரத்திற்கு ஆதாரமான களமாகவும் கருதிக் கொள்ளுங்கள். நடுவிலுள்ள சாம்பல் நிற வட்டம், நேரெதிர் வண்ணக்கலவையால் ஆனதா அல்லது எதிர்மாறாகவா? அந்த களம் இல்லாமல் வண்ணச் சக்கரம் இருக்கவும் முடியுமா!

டாக்டர். ஜோ டிஸ்பென்ஸா (Dr.Joe Dispenza) இதை அழகாக விவரிக்கிறார்:

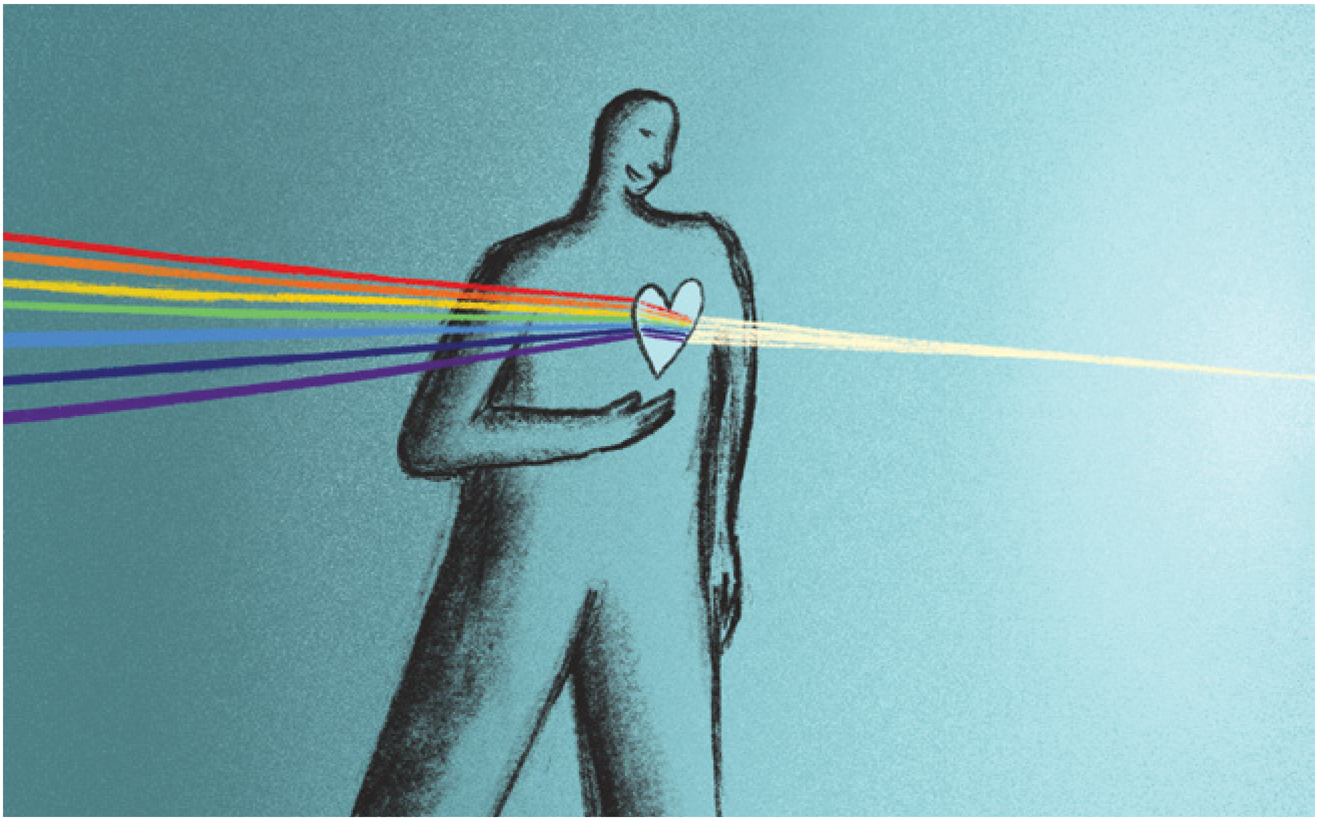
"நமது இதயம், ஒன்றுபட்ட களத்திற்குப் பாலமாக செயல்படுகிறது, அது இரட்டைத்தன்மையின் அல்லது எதிரெதிர் தன்மைகளின் ஐக்கியத்தைக் காட்டுகிறது. அங்கு தான் பிரிவினை, பகுப்பு, நேரெதிர் ஆற்றல்கள் முதலியன சேர்ந்து ஒன்றாகின்றன - அங்கு நேரெதிர்மறைத் தன்மைகள் ஒன்றுபடுகின்றன."

நம் இதயம், நமது கவனமெனும் ஒளி அதன்பால் பிரகாசிக்க பொறுமையாகக் காத்திருக்கிறது. நாம், நமது இதயத்தின் மீதான தியானத்தின் மூலம் அதைச் செய்யும் போது, டாக்டர். ஜோ டிஸ்பென்ஸா விவரிக்கும், இந்த நேரெதிர் துருவங்களின் ஐக்கியத்தை அனுபவிக்கத் தொடங்குகிறோம். மேலும், நம் இதயத்தைப் பணிவுடன் அணுகி, நாம் கண்டு கொள்வதை திறந்த மனத்துடன் ஏற்கும்போது, அந்த ஐக்கியம் நம்மை விவரிக்க இயலாத உயரத்திற்கு இட்டுச்செல்லும். நமது அன்பு நிறைந்த கவனமெனும் ஒளி இதயத்தில் பட்டு, பிரதிபலித்து, இதயம் அதை மறுபடியும் நமக்கே பிரகாசிக்கச் செய்வது போல் இருக்கிறது.

இந்த அனுகூலமான நிலையில், சமநிலை என்பது மிகவும் உண்மையானது மற்றும் நடைமுறைக்குரியது. நாம் செயல் மற்றும் எதிர்ச்செயல்களிலிருந்து விடுபட்டு விடுகிறோம். நமக்கு தெய்வீக வளங்கள் வழங்கப்பட்டு, நம் இதயம், அதன் களம் மற்றும் அனைத்து வேறுபாடுகளும், அவற்றின் ஒருமித்த நோக்கத்திற்காக பணிபுரிய அனுமதிக்கப்படுகின்றன.

சகோதரிகளுக்கு என்ன ஆயிற்று?

நாம் முன்பு பார்த்த அந்த கன்னியாஸ்திரிகளுக்கு என்ன ஆயிற்று என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அதைப்பற்றி நான் உங்களுக்கு இவ்வாறாக கூறலாம். அவர்கள் வார இறுதி கூட்டத்திற்கு, 10 முக்கியமான வினாக்களைப் பற்றி சிந்தித்து விடைகாண, மிகுந்த மனஅழுத்தத்துடன் வந்தனர். வார இறுதியின் முதல் பாதியை, வரிசையில் அக்கம் பக்கமாக நின்று, மௌனமாகவே கழித்தோம். இவ்வரிசை பூஜ்யத்தைக்



குறித்துக் காட்டியது. அது ஒரு நிலையில்லாத நிலை. அது இதய களத்தையும் சகோதரிகளையும் வசமாக்கிக் கொண்டிருந்தது. அங்கு தான் அவர்கள், தாங்கள் மேற்கொண்ட பணியின் சாராம்சத்தை - அதாவது அவர்களின் இருப்பிற்கான காரணத்தை, மௌனமாக அறிந்து கொண்டனர். அவர்கள் திறந்த மனதுடன் ஒன்றாக நின்று, என்ன வந்தாலும் அதை மென்மையாக ஏற்றுக் கொண்ட இடமாக அது இருந்தது.

வார இறுதி கூட்டம் முடிந்த சிறிது நாட்களிலேயே, ஒரு சகோதரியிடமிருந்து எனக்கு கடிதம் வந்தது. தனது இந்த அனுபவத்தை, வாழ்நாள் முழுவதும் கொண்டு செல்லப் போவதாகக் கூறி, அக்கடிதத்தை அச்சகோதரி முடித்திருந்தார்.

வரைபடங்கள் - அனன்யா படேல்

The Mega Conservation project

Nurturing Biodiversity and Ecological Sustainability

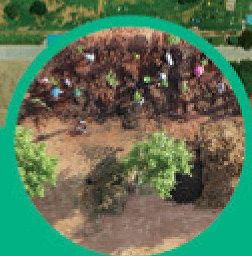
An environmental initiative committed to nurturing biodiversity, indigenous and critically endangered species. An ex-situ conservation site – which envisions a space where humankind and nature co-exist in harmony.

Contribute to this cause at **heartfulness.org/en/green**

heartfulness
purity weaves destiny

Green

The Rainforest Project



The Deccan Plateau Project

The Food Forest Project

The Yatra Garden

சமநிலையை கற்றுக் கொள்வது நல்லது.
சமநிலையே திறவுகோல்.

திரு. மியாகி

சிந்தனை செயலில்

முடிவெடுப்பதும் செயல்படுத்துதலும்

டாக்டர் இசக் அடிஸஸ் அவர்கள், ஒரு முடிவை எடுப்பதற்கும், பின்னர் அதை செயற்படுத்துவதற்கும் தேவையான பல்வேறு பண்புகள் மற்றும் திறன்களைப் பற்றியும், எப்போது திறந்த மனதுடன் இருக்க வேண்டும், எப்போது அவ்வாறு இருக்கக்கூடாது என்பதையும், அனைவரும் ஒன்றிணைந்து ஒரு முடிவை செயல்படுத்தும் வண்ணம், ஒரு பொதுவான கருத்தினை எவ்வாறு கண்டறிவது என்பது பற்றியும் ஆராய்கிறார்.

ஒரு முடிவை எடுப்பதும், பின்னர் அதைச் செயல்படுத்தாது இருப்பதும் மனிதர்களிடம் இருக்கும் பொதுவான இயல்பாகும். உதாரணத்திற்கு, சீரான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்றோ, உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும் என்றோ அல்லது உரக்கப் பேசுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்றோ முடிவு செய்தல். பெறும் மாற்றத்தை உண்டாக்கக்கூடிய தீர்மானங்களில், அவை செயல்படுத்தப்படுமா என்ற சந்தேகம் இருக்கும்.

ஒரு சிறப்பான முடிவை எடுப்பது எவ்வாறு என்று கற்றுக் கொடுக்கும் பயிற்சி வகுப்புகள் பல உள்ளன. ஆனால், அந்த முடிவை செயல்படுத்துவது எவ்வாறு என்று கற்றுக்கொடுக்கும் பயிற்சி வகுப்புகள் எதையும் நான் பார்த்ததில்லை.

உதாரணத்திற்கு, வணிகப்பள்ளிகள், சந்தைப்படுத்துதல், திட்டமிடுதல் அல்லது ஒரு நிறுவனத்தை வழிநடத்துவதற்கான வேறு எந்தத் துறையிலும், சிறப்பான முடிவுகளை எவ்வாறு எடுக்க வேண்டும் என்பதை மட்டுமே கற்பிக்கின்றன. ஆனால் எனக்குத் தெரிந்தவரையில், முடிவுகளை எவ்வாறு வெற்றிகரமாக செயல்படுத்துவது என்பது குறித்த வகுப்புகள் ஒன்று கூட அங்கு இல்லை. பொதுவாக, நாம் ஒரு நல்ல முடிவை எடுத்தால், அது செயல்படுத்தப்பட்டுவிடும் என்ற தவறான அனுமானம் இருக்கின்றது.

அது அவ்வாறு அல்ல.

பெரும்பாலும், மிகச் சிறந்த முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டாலும், அவற்றை நாம் செயல்படுத்துவதில்லை. நல்லவை அல்ல என்று நமக்குத் தெரிந்திருந்தும், புகைபிடித்தல் அல்லது அதீத குடிப்பழக்கம் போன்ற பழக்கங்களை நாம் மேற்கொள்கிறோம்.

ஒரு சிறந்த முடிவை எடுப்பதற்கு, நீங்கள் திறந்த மனதுடன் இருக்க வேண்டும். தேவையான அனைத்து தகவல்களையும் பெரும்பொருட்டு, மாறுபட்ட கருத்துக்களுக்கு நீங்கள் செவிசாய்க்க வேண்டும்.

ஒரு நல்ல முடிவை எடுப்பதற்கு மற்றும் அதை திறமையாகச் செயற்படுத்துவதற்குமான காரணிகள் ஒன்றாக இருப்பதில்லை என்றே நான் கூறுவேன்.

ஒரு சிறந்த முடிவை எடுப்பதற்கு, நீங்கள் திறந்த மனதுடன் இருக்க வேண்டும். தேவையான அனைத்து தகவல்களையும் பெரும்பொருட்டு, மாறுபட்ட கருத்துக்களுக்கு நீங்கள் செவிசாய்க்க வேண்டும்.

ஆனால் அந்த முடிவை செயற்படுத்துவதற்கு, இதற்கு நேர்மாறாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்: மற்றவர்களது கருத்துக்களினால் திசைமாறாது இருக்க, திறந்த மனதுடன் இல்லாது, கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

பொதுவான நோக்கமும், கொள்கையும், தீர்மானம் செய்வதில் ஈடுபடும் அனைவரும் அந்த தீர்மானத்தினால் விளைகின்ற பலன்களைப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள் என்ற பரஸ்பர நம்பிக்கையும் இருந்தால், முடிவு செயல்படுத்தப்படும் என்று ஒருவர் கருதலாம். மாற்றம் ஏற்படும்.

முடிவை செயற்படுத்துவதில் உறுதியுடன் இருக்கவேண்டும்.

இவ்வாறு வேறுபட்டு இருப்பதின் அவசியத்தை மக்கள் புரிந்துகொள்ளாததால் தான் பல தவறுகள் நிகழ்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, "இது ஒரு நல்ல முடிவு " என்று மக்கள் உங்களுக்குச் சொல்லக்கூடும். ஆனால் அதைச் செயல்படுத்த தயங்குவார்கள். முடிவுகள் ஓரளவு செயல்படுத்தப்படும், அல்லது மாற்றப்படும் அல்லது முற்றிலும் செயல்படுத்தப்படாது இருந்துவிடும். இன்னும் மோசமாக, அவை தீங்கிழைக்கும் வகையிலும் செயல்படுத்தப்படலாம். மற்றவர்கள்

திட்டமிட்டு செயல்படுத்துதலைத் தடுத்துவிடவும்கூடும்.

தவறு எங்கே உள்ளது? என்ன நடக்கிறது?

முடிவெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு அதற்கான தகவல்களும், எது முக்கியமானது, எது பொருட்படுத்தத் தேவையில்லாதது என்ற பகுத்துணர்வும் இருக்கவேண்டும்.

முடிவை செயல்படுத்துவதற்கு, இதை செயல்படுத்த விழையும் நபர்களது நலனை இது எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதை நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். அந்த முடிவு, அதை ஏற்படுத்தியபோது இருந்த அதே உற்சாகத்துடன் செயல்படுத்தப்படுவதில், அனைவருடனும் கருத்தொற்றுமை இருக்கவேண்டும்.

செயல்படுத்துவதற்கு, அனைவருடைய பொதுவான கருத்துக்களையும் கண்டறிவது கடினமான ஒன்றாக இருக்கலாம். தேவைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகளில் ஏராளமான ஏற்றத்தாழ்வுகள் இருக்கலாம். இவை அனைத்தையும் இணைத்து, ஒரு பொதுவான கருத்தினை உண்டாக்குவது என்பது சாத்தியமில்லாததாக இருக்கலாம்.

என்ன செய்யவேண்டும்?

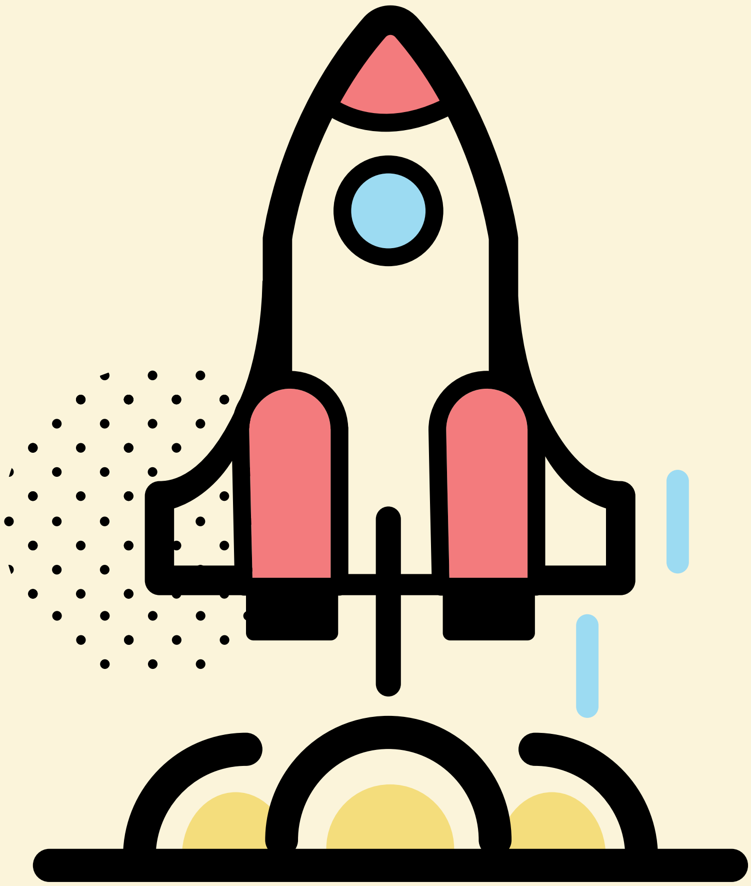
ஒரு பொதுவான கருத்து என்பது இல்லாது இருக்கலாம், ஆனால், அனைவரிடமும் ஒரு பொதுவான நோக்கமும், கொள்கையும், நோக்கம் நிறைவேறினால் அனைவரும் இதனால் பயனடைவார்கள் என்ற நம்பிக்கையும் இருந்தால், செயல்படுத்துதல் நடைபெற அதிக வாய்ப்புகள் இருக்கும். நம்பிக்கை தான் முக்கியமானது. இப்போது அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதும், அதனால் உண்டாகும் பலனைப் பகிர்ந்து கொள்வதுமே பொதுவான கருத்தாக இருக்கும்.

பொதுவான நோக்கமும், கொள்கையும், தீர்மானம் செய்வதில் ஈடுபடும் அனைவரும் அந்த தீர்மானத்தினால் விளைகின்ற பலன்களைப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள் என்ற பரஸ்பர நம்பிக்கையும் இருந்தால், முடிவு செயல்படுத்தப்படும் என்று ஒருவர் கருதலாம். மாற்றம் ஏற்படும். மாறாக, பொதுவான கொள்கைகள், நோக்கம் மற்றும் பரஸ்பர நம்பிக்கை இல்லை என்றால், ஒரு முடிவை செயல்படுத்த ஒரே வழி சர்வாதிகார அணுகுமுறை தான் - கட்டளையிடுதல், கட்டுப்படுத்துதல், செயல்படுத்தாவிட்டால் தண்டனை அளிக்கப்படும் என்று அச்சுறுத்துதல். பயம் உண்டாக்கி செயல்படுத்துதல் நடைபெறும். இந்த செயல்முறை, குறுகிய காலத்திற்கு ஏற்றதாய் இருக்கலாம், ஆனால் நாளடைவில் எதிர்மாறான பின்விளைவுகளை உண்டாக்கும். இவற்றில் எதைச் செய்யவேண்டும் என்பதை நாம் தான் தேர்வு செய்யவேண்டும்.

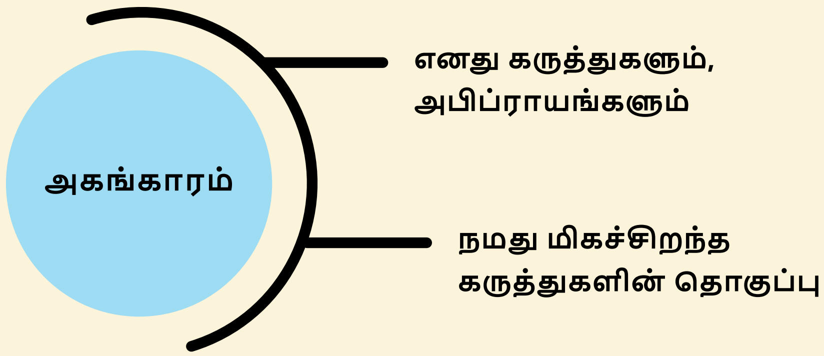
சற்றே சிந்திக்கிறேன் மற்றும் உணர்கிறேன்,
டாக்டர் இசக் அடிஸஸ்

இதயபூர்வ புதுமை புனைவாளர்

– பாகம் 3



ரவி வெங்கடேசன், இன்றைய காலகட்டத்திலும், இனி வரும் காலங்களிலும், புதுமை புனைதலுக்கான முக்கியத்துவத்தை, இதற்கு முந்தைய கட்டுரைகளில் நம்முடன் பகிர்ந்து கொண்டார். விளைவுகளில் அதிவேக மாற்றங்களைக் காணும் பொருட்டு, "கூர்ந்து கவனிப்பவரை" புதுமை புனைவாளராக மாற்றுதல் எனும் கருத்துருவிற்குள் அவர் ஆழ்ந்து சென்றார். மேலும், நாம் பண்படுத்த வேண்டிய "உள்ளார்ந்த நிலை"யின் நான்கு முக்கிய அம்சங்களையும் சுருங்கக் கூறி, புதுமை புனைதலை நிகழச்செய்வதில் புத்தியின் பங்கையும் அதன் தன்மைமாற்றத்தையும் ஆராய்ந்தார். இந்தக் கட்டுரையில், அவர் புதுமை புனைதலில் அகங்காரத்தின் பங்கு குறித்து ஆராய்கிறார்.



நல்ல கருத்துகள் எங்கிருந்து வருகின்றன?: புதுமை புனைதலின் ஓர் இயற்கை வரலாறு (Where Good Ideas Come From: A Natural History of Innovation) என்ற தனது புத்தகத்தில், ஆசிரியர் ஸ்டீவென் ஜான்சன், "தற்செயலான இணைப்புகளுக்கான வாய்ப்புகள் இருக்கும் கூட்டமைப்புகளில் புதுமை புனைவுகள் செழித்து வளர்கின்றன" என்று கூறுகிறார். மிகச் சிறந்த புதுமை புனைவுகள், எவ்வாறு வெவ்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்தவர்களின் சந்திப்பைச் சார்ந்திருக்கிறது என்பதை, அவர் விரிவாக விளக்குகிறார். மேலும், காலப்போக்கில் முதிர்ச்சியடைந்து, பிற கருத்துகளோடு இணைந்து, புதுமை புனைவுகளுக்கு இட்டுச்செல்ல "அளவான திருப்பு முனைகள்" என்ற கருத்தைப் பற்றியும் பேசுகிறார்.

புதுமை புனைதலைத் துரிதப்படுத்துவதற்காக, ஒரு புறச்சூழலையும் இயங்குதளத்தையும் எவ்வாறு அமைப்பது என்பது பற்றி, அவரது புத்தகம் ஏராளமான யோசனைகளை வழங்குகிறது. உதாரணமாக, வெவ்வேறு துறைகளைச் சேர்ந்தவர்கள் சந்தித்து உரையாடுவதற்கான வசதி செய்து கொடுக்கும் நோக்கத்திற்காகவே, "கூகுளின் கஃபடேரியா" (Google's cafeteria) வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் கருத்துகளின் கலந்துரையாடல்கள் ஏற்படும் போது, புதுமை புனைதல் இயல்பாகவே நடைபெறத் துவங்குகிறது.

நான் இதற்குமுன் பணிபுரிந்த மூன்று நிறுவனங்களில், "புதுமை புனையும் சந்திப்பகங்களை" (Innovation cafes) நிறுவியிருக்கிறேன். ஒவ்வொன்றும், பணிபுரிபவர்கள் ஒன்றுகூடி, நிம்மதியாக கலந்துரையாடி, கருத்துகளைப் பகிர்ந்து, பிரச்சினைகளுக்கு புதுமையான தீர்வுகளைக் காணும் பொருட்டு வடிவமைக்கப்பட்டது.

இது புறச்சூழலை கவனித்துக் கொள்கிறது எனினும், இது போதுமானதா? மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துப்போகவில்லை

> ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தையும் ஒரே குடும்பத்தின் அங்கமாகவும், பிறரை நமது சகோதர சகோதரிகளாகவும் எண்ணுமளவிற்கு நாம் நமது உள்ளார்ந்த நிலையை மாற்ற முடியுமானால், அது இயல்பாகவே இதயத்தை மென்மையாக்கி, அகங்காரத்தை பண்படுத்த வழிவகுக்கும்.

எனில், அற்புதமான இணைந்து செயல்படும் தளங்களை உருவாக்கும் வகையில் இது இயங்குகிறதா? இணைந்து செயல்படுவதற்கான புறச்சூழல் அமைக்கப்பட்டிருப்பினும், அகங்காரம் மிக்க சுய-அக்கறை மிக்கதொரு குழு உறுப்பினரால், மற்றவர்களுடன் திறம்பட இணைந்து செயல் புரிய முடியுமா? நிச்சயமாக முடியாது!

ஆகையால் நாம் அகச்சூழலுக்குள்ளும், அதை எவ்வாறு ஒத்திசையச் செய்வது என்பதன் மீதும் நமது கவனத்தைத் திருப்புகிறோம். இது மேலும் அதிகமான ஆற்றலும், சக்தியும் வாய்ந்ததாகும். நமது அகச்சூழலை நம்மால் கவனித்துக் கொள்ள இயலும் போது, அதற்குகந்த இப்புறச்சூழல்களின் துணைகொண்டு நிகழும் அதிவேக விளைவுகளை நாம் காணலாம்.

“அனைத்தும் தெரியும்” என்ற மனப்பான்மைதான், புதுமை புனைதலுக்கான மிகப்பெரிய அகத் தடையாகும். இது பண்படுத்தப்படாததொரு அகங்காரத்தைக் கொண்டிருப்பதனால் வருகிறது. பிறருக்கு செவிசாய்க்கா நிலைக்கு நம்மை இட்டுச்சென்று, மகத்தான புதுமை புனைதலுக்கு வழிவகுக்கக் கூடிய கருத்துகளையும் உந்துதல்களையும் தடுக்கிறது. இது ஏன் நிகழ்கிறது, மற்றும் இதை எவ்வாறு மாற்றுவது என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள, அகங்காரத்தைப் பற்றி இன்னும் சற்று ஆராயலாம்.

பொதுவாகக் கருதப்படுவது போல் அல்லாமல், அகங்காரம் நமது எதிரி அல்ல. அது, நாம் இவ்வுலகில் நமது பரஸ்பர பரிமாற்றங்களினூடே செல்லச்செல்ல, தொடர்ந்து புதுப்பித்துக் கொள்ளும் நமது மனம் சார்ந்த மாதிரியாகும். அது நம்மை நாமே உணர்தல் ஆகும் – இந்த உலகத்தில், நாம் நமது அடையாளத்தை எவ்வாறு வரையறுக்கிறோம் என்பதாகும். பின்வரும் காட்சிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்:

ஆலிஸ் (Alice) ஒரு கலைக்கூடத்திற்கு சென்று, வேன் காகின் (Van Gogh) ஓவியம் ஒன்றைக் கண்டு ரசிக்கிறாள். அவளுக்கு அது உண்மையில் பிடித்திருக்கிறது; இது தன்னைப் பற்றி அவள் கொண்டிருந்த மனபிம்பத்தில், "போஸ்ட் இம்ப்ரெஷனிஸ்ட்" (Post-Impressionist) (உண்மையை விட உணர்ச்சியை அதிகமாக வெளிப்படுத்தும் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டுக் கலை) கலையில் நுண்ணிய ரசனை இருக்கிறது" என்ற மேலும் ஒரு கருத்தைச் சேர்க்கிறது. சில சமயங்களில் அகங்காரம் மிகைப்படுத்தப்பட்டு, உண்மைக்கு மிகையானதொரு சுய-உணர்தலை உருவாக்குகிறது, சில சமயங்களில் அது மாற்று திசையில் சென்று, உண்மைக்குக் கீழானதொரு சுய-உணர்தலை உருவாக்குகிறது. இந்த உச்ச எல்லைகளில், இவை உயர்வு மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மைகள் என்று வகைப்படுத்தப்படுகின்றன. எனினும், இவ்விரு உச்ச எல்லைகளால் பாதிக்கப்படாதவர்கள் கூட, ஏதோ ஒரு மட்டத்தில் ஒரு சிதைவால் சிறிதேனும் துன்புறுகின்றனர். இதை வேறு விதமாகக் குறிப்பிட்டால், நம்மில் பலரும், நாம் எவ்வாறு இருக்கிறோமோ அவ்வாறே நம்மைப் பார்ப்பதில்லை! இங்கே தான் அகங்காரத்துடனான முதன்மைச் சவால் இருக்கிறது.

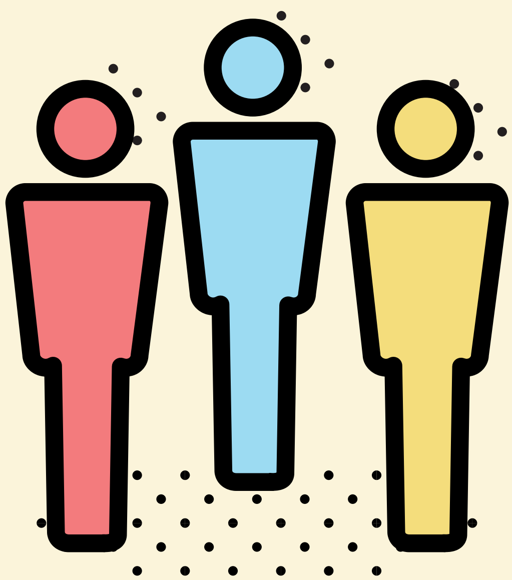
நாம் அகங்காரத்தை விட்டொழிக்க முடியாது. ஏனெனில், நம்மால் என்ன செய்ய இயலும் என்பதைச் சொல்வதும் அதுதான். அகங்காரமின்றி, நம்மால் எதுவுமே செய்ய இயலாது! நம்மால் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்கு நடக்கவோ, அல்லது குறிப்பிட்டதோர் எடையைத் தூக்கவோ, அல்லது கணிதச் சிக்கலொன்றைத் தீர்க்கவோ முடியாது. எனினும் அகங்காரம் மிகைப்படுத்தப்படும் போது அது, ஒன்றிணைந்து புதுமை புனையும் நமது திறனைத் தடுக்கிறது. ஆகையால், இதற்கு நாம் எவ்வாறு தீர்வு காண்பது?

ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தையும் ஒரே குடும்பத்தின் அங்கமாகவும், பிறரை நமது சகோதர சகோதரிகளாகவும் எண்ணுமளவிற்கு நாம் நமது உள்ளார்ந்த நிலையை மாற்ற முடியுமானால், அது இயல்பாகவே இதயத்தை மென்மையாக்கி, அகங்காரத்தை பண்படுத்த வழிவகுக்கும். நாம் நமது மதிப்பை குறைத்துக் கொள்ளாமலேயே, மற்றவர்களை மதிப்போம். நம் சுயமரியாதையை இழக்காமலேயே, மற்றவரின் கருத்துகளுக்கு மரியாதை அளிப்போம். இறுதியில், நமது அடையாளத்தின் உணர்வாகிய, நம்மைப் பற்றிய நமது உணர்தலானது, அகண்டதொரு முழுமையின் ஒரு பகுதியாகி விடும். அகங்காரத்தின் இந்நிலையானது, திறந்த மனப்பான்மை மற்றும் புதுமை படைத்தலை துரிதப்படுத்துமொரு உகந்த அகச்சூழலுக்கு இட்டுச்செல்லும்.

பரிசோதனை

அடுத்த வாரம் முழுவதும், பணியிடத்திலும் குடும்பத்திலும் உங்களது பரஸ்பர செயல்பாடுகளைக் கூர்ந்து நோக்குங்கள். உங்களை நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள், மற்றும் நீங்கள் சந்தித்து உரையாடியவர்கள் குறித்து எவ்வாறு உணர்கிறீர்கள் என்பது பற்றிய குறிப்புகளை எழுதிவாருங்கள். இது உங்கள் அகங்கார நிலையைக் குறித்து வழிகாட்டுதல்களை அளிக்கும்.

வரும் வாரத்தில், பின்வரும் பயிற்சியை உறங்கும் முன் முயன்று பார்க்கவும்: இதயத்தின் மீதான கவனத்துடன், அனைத்து ஆண்களும் பெண்களும் உங்கள் சகோதர சகோதரிகள் என்று உங்களுக்கு நீங்களே உறுதி கூறுங்கள். இந்த எண்ணத்தை ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்களுக்கு நிலைநிறுத்துங்கள். இப்பயிற்சி உங்கள் பரஸ்பர பரிமாற்றங்களிலும், உங்கள் அகங்காரத்தின் நிலையிலும் ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குகிறதா என்று பாருங்கள்.



உண்மையில் அகங்காரம் பண்படுத்தப்படும் போது, அது மெய்யான (போலியானதல்ல) பணிவிற்கு வழிவகுக்கிறது என்பதுதான், இதில் சிறப்பம்சமாகும். இப்பண்பு, மற்றவர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்து அளவளாவவும், தங்களுக்குள் ஒத்திசைந்து செயலாற்றவும் விரும்பும் வண்ணம், ஒரு நபரிடம் வசீகரத்தை உருவாக்குகிறது. இதை, எவரும் பேராவலுடன் அடைய வேண்டிய பண்பாக நான் காண்கிறேன்; மேலும் இந்த அற்புதமான நிலையை நீங்களும் உணர்ந்தறிய உங்களை உளமார வாழ்த்துகிறேன்.

LOGIN TO YOUR HEART

Meditate. Observe. Transform.

SIGN UP NOW and receive Rs.500 worth of premium content for free on HeartApp.

Avail 15% discount with yearly subscriptions.

MEDITATE
Find peace,
joy & contentment.

INTROSPECT
Take time to observe &
note down how you feel

EXPLORE
Find out what Heartfulness
can do for you

HeartsApp lets you experience a sense of peace, calmness and inner connectedness through guided relaxation, meditation, and rejuvenation practices.

Even if you are new to Meditation and do not know how to meditate-not to worry.

HeartsApp will hand hold you in your personal inner journey, from that of a beginner to a seasoned practitioner.

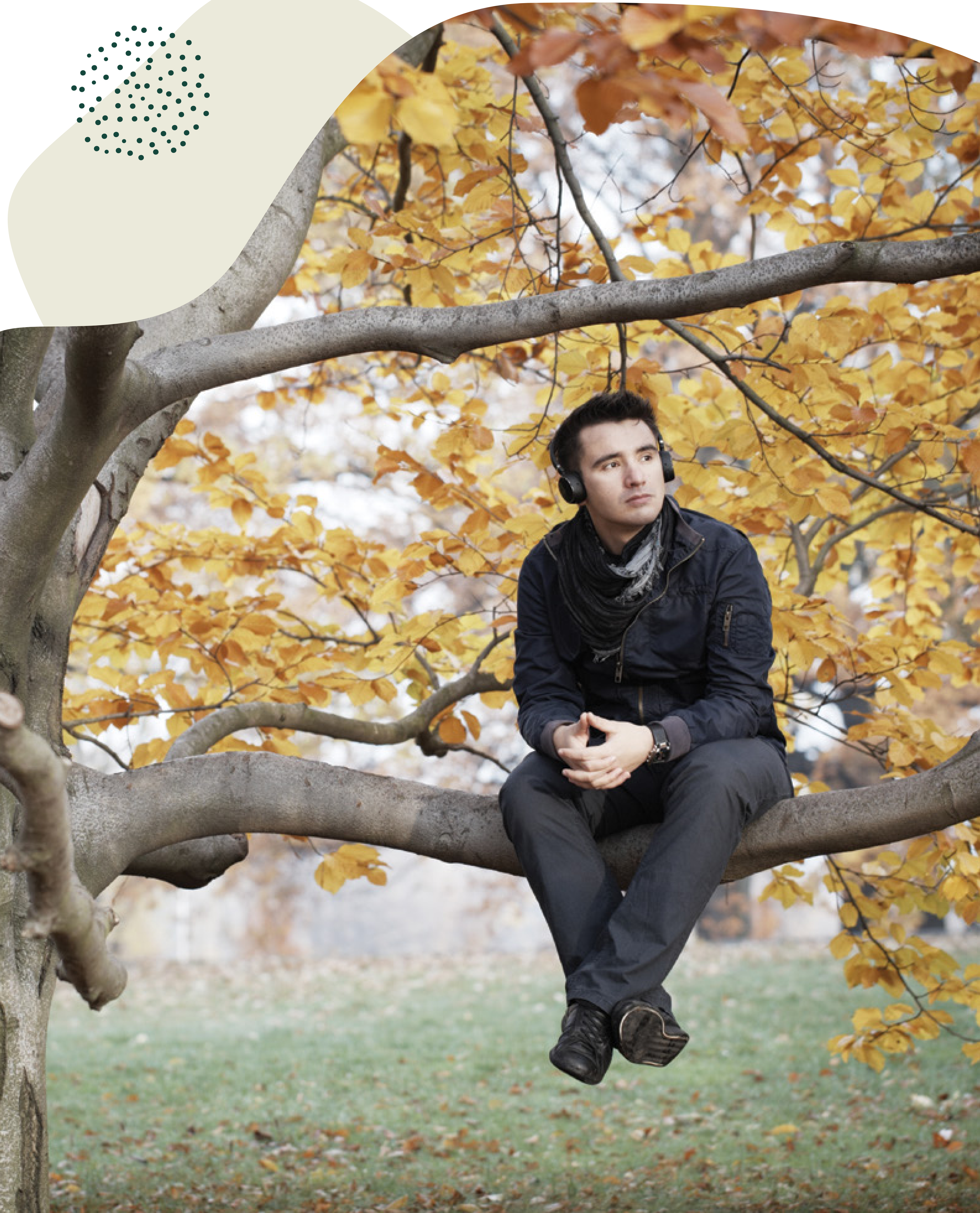
HeartsApp
by Heartfulness
Kanha Shanti Vanam,
Kanha Village, R R Dist, Telangana
+91 6304119689

HEARTFULNESS YOUTUBE: Subscribe to Heartfulness YouTube channel and stay tuned on latest videos.

HEARTFULNES MAGAZINE: Subscribe to heartfulness magazine to experience deeper insights and enhance your living. Get FREE digital subscriptions for 12 months.

ANDROID APP ON Google play

info@heartsapp.org | www.heartsapp.org



உள்முகப்பார்வை

செயலில் ஒரு நன்மை உள்ளது,
ஒய்விலும் ஒரு நன்மை உள்ளது.
எதையும் மேலோட்டமாக
பார்க்காமல், இரண்டையும்
பயன்படுத்துங்கள்.

ஆலன் கோஹன்

சமூக விலகல் காலத்தில்

தொடர்பு கொள்ளுதல்

டாக்டர் டிஃபானி ஃபீல்ட், PhD, (Dr. Tiffany Field) புளோரிடாவில் மியாமி பல்கலைக்கழகத்தின், மில்லர் ஸ்கூல் ஆஃப் மெடிசின், டச் (தொடுகை) ஆராய்ச்சி மையத்தின் நிறுவனரும் இயக்குனரும் ஆவார். தொடுதலாலும், மசாஜ் செய்வதனாலும் குழந்தைகளின் உடல், மன வளர்ச்சியில் ஏற்படும் நன்மைகளையும், மேலும் பிற்கால வாழ்க்கையில் அவர்களின் அறிவாற்றல் திறன்களில் ஏற்படும் விளைவுகளையும் குறித்த ஆராய்ச்சிக்காக அவர் நன்கு அறியப்பட்டவர். ஆகஸ்ட் 2020 இல், அவரது ஆராய்ச்சி பற்றியும், டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம், கோவிட் ஆகியவற்றால் உண்டான தொடு உணர்வின் இழப்பால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியும், **உதய்குமார்** அவரைப் பேட்டி கண்டார்.

கே : வணக்கம் டாக்டர் பீல்ட். உங்களுடன் உரையாடுவதை கௌரவமிக்க ஒன்றாக நான் கருதுகிறேன். வீட்டில் மற்றும் பணியிடத்தில், எல்லாம் எவ்வாறு நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன?

ஃபீல்ட் : மிகவும் நல்லது. நான் மாசசூசெட்ஸில் இருக்கிறேன். பெரும்பாலும் நான் மியாமியில் தான் இருக்கிறேன். ஆனால் மியாமியைத் தாக்கப் போவதாக இருந்த சூறாவளி காரணமாக நான் மியாமியிலிருந்து, இங்கே என் மகளுடன் இருக்க வந்தேன். பின், இங்கும் சூழ்நிலை அதே போல் ஆகிவிட்டது.

கே : நான் நியூ ஜெர்சியிலுள்ள பிரின்ஸ்டனில் வசிக்கிறேன். அது எங்களையும் தாக்கியது. இங்கு ஐந்து, ஆறு மணி நேரம் மட்டுமே மின்சாரம் இல்லாமல் இருந்ததால், நாங்கள் காப்பாற்றப்பட்டோம். எனவே அது அவ்வளவு மோசமாக இல்லை. ஆனால் எங்களுக்கு ஒரு மைல் தொலைவில் இருக்கும் ஒரு குடியிருப்பில், இரண்டு நாட்களாக மின்சக்தி இல்லை.

ஃபீல்ட் : அது சூறாவளியின் விளைவால் ஏற்பட்டது - நீங்கள் ஒருவேளை அதன் வழியில் இல்லாமல் இருந்திருக்கலாம். நான் ஒரு ஹோட்டல் அறையில் இருந்தேன். என் ஜன்னலுக்கு வெளியே சில மிகப்பெரிய பசுமைமாறா மரங்கள் இருந்தன. என் குழந்தை பருவத்தில், நாங்கள் ஒரு கிறிஸ்துமஸ் மரத்தை தரையில் நட்டது நினைவிருக்கிறது. அவை பிரம்மாண்டமான பசுமைமாறா மரங்களாக வளர்ந்தன. நான் கனெக்டிகட்டில் இருந்தபோது, இந்த பசுமைமாறா மரங்கள் சுற்றிச் சுழன்று கொண்டிருக்கும். எனவே இந்த மரம் என் ஜன்னல் மீது விழுந்து விடுமோ என்று இப்போது நான் கொஞ்சம் கவலைப்படுகிறேன். கடந்த வாரம் ஒரு கடுமையான புயலால் பாதிக்கப்பட்ட ஹவாயில் உள்ள என் சகோதரிக்கு, நான் குறுஞ்செய்தி அனுப்பினேன். "பசுமை மாறா மரங்கள், தங்களைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் பாதுகாக்க, பரிணாம ரீதியிலான ஒரு யுக்தியை உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளன என்று உனக்குத் தெரியாதா? அவை மிக மிக ஆழமாக வேரூன்றி, பல அடிகள் தரைக்குள் செல்கின்றன. அவை விழுந்துவிடாது. ஆனால் அவை, அக்காற்றின் சக்தி மற்ற மரங்களைத் தாக்கா வண்ணம், காற்றைச் சுற்றி, சுழற்றி விடுகின்றன." என்று அவள் கூறினாள். அச்செய்தி எனக்கு உண்மையிலேயே சுவாரசியமாக இருந்தது.

கே : அது ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா? அதுதான் பரிவுணர்ச்சியின் உச்ச நிலை.

ஃபீல்ட் : ஆம்! மரங்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று பேசிக்கொள்ளும் என்பதை நான் அறிவேன். ஆனால், பசுமைமாறா மரங்கள் பாதுகாவலர்களாக இருப்பது எனக்குத் தெரியாது.

கே : நீங்கள் மரங்கள் வளர்க்கிறீர்கள் என்பது சுவாரசியமாக உள்ளது. இயற்கையுடன் ஒத்திசைந்து வாழ்வது பற்றி, சில நாட்களுக்கு முன்பு என் குரு தாஜியுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அதிகமாகக் கொடுப்பதும், குறைவாக எடுத்துக் கொள்வதும் தான், இயற்கையுடன் இயைந்து இருப்பதன் முழுமையான கருத்து என்பதை மரங்கள் காட்டுகின்றன என்று அவர் கூறினார். அவை, சிறிதளவு நீரை எடுத்துக் கொண்டு, மிகச் சிறந்த பழத்தைக் கொடுக்கின்றன. மக்கள் அந்தப் பண்பை மறந்துவிட்டு, மற்ற அனைத்தையும் பற்றிக் கவலைப்படுகின்றனர்.

ஃபீல்ட் : ஆம். என் மகள் கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தில், யூனியன் தியோலஜிகல் செமினரியில் ஆன்மீகம் படித்தாள்.

தொடுதல் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பின் அறிவியல் மிகவும் வலுவானது - எந்த விதமான ஒரு அணைப்போ அல்லது தோலின் மீதான ஒரு அசைவோ, தோலின் அடியில் உள்ள அழுத்த உணர்வுவாங்கிகளை (pressure receptors) தூண்டிவிடுகின்றன என்ற அடிப்படையை, எலி, குரங்கு, மனிதன் பற்றிய ஆய்வுக் குறிப்புகள் நமக்குக் காட்டுகின்றன.

அவள் எப்போதும் சுற்றுச்சூழல் ஆய்வாளராகவே இருந்து வருகிறாள். மரங்கள் ஒன்றுக்கொன்று பேசுவது போன்ற விஷயங்களை, அவள் எப்போதும் என்னிடம் சொல்லிக் கொண்டிருப்பாள்.

கே : நீங்கள் எப்போதாவது இந்தியா சென்றிருக்கிறீர்களா?

ஃபீல்ட் : ஆம், பலமுறை சென்றிருக்கிறேன். இந்தியாவை நான் நேசிக்கிறேன். நீங்கள் இந்தியாவைச் சேர்ந்தவரா?

கே : ஆம், நான் தென்னிந்தியாவின் ஹைதராபாத்தைச் சேர்ந்தவன். அது, பெங்களூருக்கு வடக்கே, அங்கிருந்து ஒரு மணி நேர விமானப்பயணத்தில் சென்றடையும் தொலைவில் உள்ளது. என் மனைவி, வட இந்தியாவின் இமயமலை அடிவாரத்தைச் சேர்ந்தவள்.

ஃபீல்ட் : எனவே, தெற்கத்தியரும், வடக்கத்தியரும் நன்றாக ஒத்துப் போகிறார்கள் அல்லவா?

கே : உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரிந்திருக்கிறது!

ஃபீல்ட் : அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துப் போகின்றனர் - அது உண்மையிலேயே நன்றாக உள்ளது. அதைப் பற்றி நான் ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை!

கே : அடுத்த முறை நீங்கள் இந்தியாவுக்கு வரும்போது, ஹைதராபாத்திற்கு அருகில் உள்ள எங்கள் தியான மையத்திற்கு வர வேண்டும் என நான் விரும்புகிறேன். தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கும் ஒரு முன்மாதிரியான நகரமாக, நாங்கள் அதை உருவாக்கி வருகிறோம். முதல் காரியமாக, அங்கிருக்கும் உலகின் மிகப்பெரிய தியான மண்டபத்தைச் சுற்றிலும், கிட்டத்தட்ட ஐந்து இலட்சம் மரங்களை நட்டு இருக்கிறோம். கடந்த கால விவேகம் மற்றும் இன்றைய தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றை இணைத்து, நாம் அவற்றுடன் ஒன்றிணைந்து வாழவும், நல்ல முறையில் வளர்ச்சியுறவும் முடியும் என்ற கருத்தை மக்கள் புரிந்து கொள்வதற்கு உதவ, நாங்கள் முயன்று வருகிறோம். அதற்கான ஒரு பாலம் அமைக்கப்பட வேண்டும்.

ஃபீல்ட் : எனக்குத் தெரிந்தவர்களில் பெரும்பாலோர், ஆழ்ந்து தியானம் செய்பவர்கள். மற்றும் ஃபேர்ஃபீல்டில் (Fairfield) உள்ள ஆழ்நிலை தியான மையத்திற்குச் சென்று, வருடத்தில் பாதி நாட்களை அங்கு கழிக்கின்றனர். அவர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை தியானக் கூடத்திற்குச் சென்று, 45 நிமிடங்கள் தியானிக்கிறார்கள். என் நண்பர் அடிக்கடி அங்கு செல்கிறார்.

கே : நான் இந்தியாவில் தியான மையத்திற்குச் செல்லும் போது, அங்கும் இதே போன்ற ஒன்றைத் தான் செய்கிறோம். இப்பயணங்களில் ஒன்றின் போது, விவேகப் பாலம் (Wisdom Bridge) என்னும் கருத்தைப் பற்றி தாஜி பேசினார். கடந்த கால ஞானத்தை, நவீன விஞ்ஞான முறைகளுடன் இணைக்க ஒரு வாய்ப்பு உள்ளது என்று அவர் கூறுகிறார் - சில அறிவைப் பாதுகாத்து, அவற்றை பகுத்தறியும் மனதுக்குப் பொருந்தும் விதத்தில் தெளிவாக்க வேண்டும். ஷாமன்களின் ஞானம் மற்றும் கிழக்கின் ஞானம் ஆகியவற்றைப் பற்றியும், குழந்தைகளை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது என்பது பற்றியும் பேசினார். என் ஆராய்ச்சி மூலம் கிடைத்த, டேனியல் கோல்மேன் (Daniel Goalman) எழுதிய நியூயார்க் டைம்ஸ் கட்டுரையில், உங்கள் பணி பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. " டாக்டர் ஃபீல்டுடன் நான் பேச வேண்டும்." என்று நான் கூறினேன்.

ஃபீல்ட் : அது நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு நடந்தது! கோல்மேன் உணர்ச்சிரீதியான நுண்ணறிவு (Emotional intelligence) பற்றி பேசுகிறார்.

கே : எனவே, இந்தத் துறைக்கு எப்படி வந்தீர்கள்?

ஃபீல்ட் : அது மிகவும் விந்தையான ஒன்று. குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளின் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில், நான் பணியாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். அவர்கள் நன்கு வளர்ந்து, பெற்றோர்களிடமிருந்து அதிக காலம் பிரிந்திருக்காமல், சீக்கிரமாகவே மருத்துவ மனையிலிருந்து வீடு திரும்ப அவர்களுக்கு உதவ, நாங்கள் முயன்று கொண்டிருந்தோம். அங்கு இருப்பதற்கு அதிக பணமும் தேவையில்லை. வழக்கமாக அவர்களுக்கு குழாய் மூலமாகத் தான் உணவளிக்கப்படும். ஏனென்றால், முதிர்ச்சிகுன்றி பிறந்துள்ளதால், உணவை விழுங்குவதில் அவர்களுக்கு நிறைய பிரச்சனைகள் உண்டு. எனவே, “குழந்தைகளுக்கு உறிஞ்சும் ரப்பர்களை கொடுக்கலாம், ஏனென்றால் கருக்களாக இருக்கும் போது, அவை உறிஞ்சிக்

கொண்டிருந்தன" என்று நாங்கள் சொன்னோம். கருப்பையில் இருக்கும் போது உறிஞ்சியதால், அவர்கள் கைகளில் காணப்படும் சிராய்ப்புகளில் இருந்து இதை நாம் கூறலாம். அவ்வாறு செய்வதைப் போன்ற படங்களும் எங்களிடம் உள்ளன.

எனவே நாங்கள், குழந்தைகளுக்கு உறிஞ்சும் ரப்பர்களை கொடுத்தோம். அதனால் அவர்களின் எடை கூடியது. அது அவர்களுக்கு எடை அதிகரிக்க உதவினால், அவர்கள் உடல் முழுவதையும் நாம் தூண்டும் போது என்னவாகும்?" என்று நாங்கள் நினைத்தோம். எனவே அவர்களுக்கு உடலைத் தேய்த்து உருவி விட ஆரம்பித்தோம். அது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. இதற்கிடையில் என் மகள் பிறந்தாள். மசாஜ்களை சோதிக்க, அவளை ஒரு சோதனைப் பன்றியாக நாங்கள் பயன்படுத்தினோம்.

இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்கு மசாஜ் செய்கிறார்கள். உண்மையில், மசாஜ் செய்வது அங்கிருந்து தான் தொடங்கியது. நான் இந்தியாவிற்குச் சென்றிருந்த போது, அப்போது தான் அங்கே குழந்தைகளுக்கு மசாஜ் செய்வதைத் தடை செய்திருந்தார்கள். அது மிகவும் கடுமையானதாக இருந்தது. ஏனென்றால் அந்த சமயத்தில், இந்தியக் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, மிக நன்றாக, மசாஜ் செய்து வந்தனர். நல்ல வேளையாக அம்முறையை மீண்டும் கொண்டு வந்துள்ளனர்.

எலிக்குட்டிகளின் தோலின் மீது, மிதமான அளவு அழுத்தத்தைக் கொடுத்து ஆய்வு செய்தனர். அதனால், ஹிப்போகாம்பல் பகுதி (நினைவாற்றல் பகுதி) அதிக வளர்ச்சியடைந்திருப்பதைக் கண்டறிந்தனர். இந்த எலிகள் பெரிதான போது, குட்டிகளாக அவை இருந்தபோது செய்தது மாதிரியே, சிக்கலான பாதைகளில் எல்லாம் ஓடி நுழைந்து வர முடிந்தது. அவை ஒருபோதும் வயது முதிர்ச்சி அடைந்தவையாக இல்லை. இந்தியாவில் பிறந்து வளர்ந்தவர்களால், எண்களை மனப்பாடமாக ஒப்பிக்க முடிந்தது என்று காட்டும் புள்ளிவிவரங்களை வைத்து, அதற்கு அவர்கள் விளக்கம் அளித்தனர். நீங்கள் ஒரு இந்தியக் குழந்தையிடம், ஒரு முழு பக்கமும் எழுதியிருக்கும் எண்களைக் காண்பித்து, பின் அதை எடுத்து விட்டால், அவர்களால் அந்த எண்களை அப்படியே திரும்பவும் உங்களிடம் கூற முடியும். அதிக எண்ணிக்கையிலான இந்தியர்கள், கணினி மேதைகளாக இருப்பதற்கு அதுவே காரணம் என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். ஏனென்றால், அவர்களுக்கு மிக அதிகமாக வளர்ச்சியடைந்த ஹிப்போகாம்பல் செல்கள் உள்ளன.

அதாவது, ஹிப்போகாம்பல் பகுதியின் ஒரு எஃப்.எம்.ஆர்.ஐ.யில் (Functional magnetic resonance imaging), முக்கிய நரம்பிழையிலிருந்து (Axon) செய்திகளைக் கொண்டு செல்லும் சிறு நரம்பிழைகள் மிகவும் (Dendrites) விரிவடைந்து காணப்பட்டன- குழந்தைகளுக்குத் தரப்படும் இந்த ஆரம்ப கால மசாஜின் விளைவாக, நரம்பிழையின் நுனியிலிருந்து மிக அதிகமான கிளைகள் உருவாகின்றன. அதாவது, செய்திகளைச் சேகரிக்கக்கூடிய அதிகமான கிளைகள் அவற்றில் உள்ளன. அதனால் தான், ஒரு பக்கம் முழுவதும் இருக்கும் எண்களை, எந்த ஒரு இந்தியக் குழந்தையிடம் காண்பித்தாலும், அதை அவர்கள் அப்படியே உங்களிடம் திரும்பச் சொல்லி விடுவார்கள்.

உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருக்கின்றனரா?

கே : ஆம். எனக்கு ஒன்பது வயதில் ஒரு பையனும். ஐந்து வயதில் ஒரு பெண்ணும் இருக்கிறார்கள்.

ஃபீல்ட் : நீங்கள் அவர்களுக்கு மசாஜ் செய்தீர்களா?

கே : ஆமாம். என் மனைவி இப்போதும் அவர்களுக்கு, இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து, அவர்களை சூரிய ஒளியில் நிற்க விடுகிறாள். ஆனால் நீங்கள் சொன்னபடி, நிறைய குழந்தைகளுக்கு என் பாட்டி செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறேன். அது ஒரு விரிவான ஒரு விஷயம். மசாஜ் செய்துவிட்டு, பிறகு சிறிது மாவுடன், மஞ்சள் மற்றும் வேறு சில மூலிகைகளைக் கலந்து, அதைத் தேய்த்து விட்டு, தண்ணிரில் குளிப்பாட்டி விடுவார்கள். வேறு சில மூலிகைகளினால் புகை உண்டாக்கி, அதை குழந்தையின் அருகில் காண்பித்த பின்னர், அக்குழந்தை இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் நன்கு உறங்கும்.

இந்தியாவுக்கு உங்களது அந்தக் குறிப்பிட்ட பயணம் எப்போது நடந்தது?

ஃபீல்ட் : பெரும்பாலும், 90 களில் நான் இந்தியாவில் இருந்தேன்.

மசாஜினால் ஏற்படும் அதே விளைவுகளை, யோகாவினாலும் பெறலாம். உங்கள் உடலின் பாகங்களை தரைக்கு எதிராகவும், ஒன்றுக்கொன்று எதிராகவும் அசைப்பதால், அழுத்த உணர்வுவாங்கிகள் தூண்டப்படுகின்றன.

ஆனால் அந்த முதல் பயணம் 80 களில் எப்போதோ இருந்தது.

கே : நீங்கள் டாக்டர் ஷான்பெர்க் மற்றும் அவரது குழுவினருடன் பணிபுரிந்தீர்கள் என்பதையும் படித்தேன். அது எப்படி ஏற்பட்டது?

ஃபீல்ட் : டாக்டர் ஷான்பெர்க்கும் (Dr. Schanberg) நானும், வாஷிங்டனில் உள்ள தேசிய சுகாதார நிறுவனத்தின் ஆய்வுப் பிரிவில் இருந்தோம். நான் குழந்தைகளுக்கு மசாஜ் செய்து கொண்டிருந்தபோது, எங்களுக்கு உரையாட வாய்ப்பு கிடைத்தது. அவர் எலிக்குட்டிகளுக்குத் தூண்டுதலை ஏற்படுத்தி, அதனால் நிகழும் மரபணு மாற்றங்களை ஆய்வு செய்து கொண்டிருந்தார்.

சாதாரணமாக, தாய் எலி குட்டிகளை நாவினால் நக்கும். ஆனால், ஒரு வண்ணம் தீட்டும் தூரிகையை நீரில் நனைத்து, அதனால் குட்டிகளுக்கு மிதமான அழுத்தம் கொடுத்து, மேலும் தடவி விட்டால், அவற்றின் எடை மேலும் கூடும் என்று அவரும் அவரது குழுவினரும் கண்டறிந்தனர். அவை மேலும் ஆரோக்கியமாகவும், நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்பவையாகவும் இருந்தன. இந்தத் தொடுதலால் இயக்கப்படும் ஒரு மரபணு தான் வளர்ச்சிக்குத் தூண்டுதலாக உள்ளது என்பது, ஆராய்ச்சியில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எனவே நாங்கள் ஆராய்ச்சியில் ஒன்றிணைந்து, கோல்டன் கூஸ் (Golden Goose Award) விருதைப் பெற்றோம். அபூர்வமான விஷயங்களை ஆராய்ச்சி செய்பவர்களுக்கும், குழந்தைகள் வளர உதவுபவை எவை போன்ற முக்கியமான விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்பவர்களுக்கும், அமெரிக்கன் அசோசியேஷன் ஆஃப் தி அட்வான்ஸ்மென்ட் ஆஃப் சயின்ஸ் (American Association of the Advancement of Science) என்பதன் ஒரு குழு, 2012 ம் ஆண்டு கோல்டன் கூஸ் விருதை நிறுவியது.

கே : மொத்தத்தில், இப்போது நம் நாட்டில். அடிப்படை அறிவியலுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட முக்கியத்துவம் குறைந்து வருவதாகத் தெரிகிறது. அமெரிக்காவில், அடிப்படை ஆராய்ச்சி மற்றும் அறிவியலுக்கு, அதிக அளவில் நிதி வழங்கப்பட்டு வந்தது. ஆய்வில் ஈடுபட்டிருக்கும் என் நண்பர்கள், உதவித் தொகைக்காக அவர்கள் மிகவும் போட்டியிட வேண்டியதாக உள்ளது என்று கூறுகிறார்கள்.

ஃபீல்ட் : ஆம், NIH நிதி அளவு, 19 சதவிகிதத்திலிருந்து 4 சதவிகிதம் ஆகியது. எனக்கு சுமார் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கான நிதி வழங்கப்பட்டது. ஆனால் இப்போது என்னிடத்தில் நிதி ஏதும் இல்லை.

கே : இது மிகவும் மோசமானது. ஏனென்றால் இது நம்மை மிகவும் பின்னோக்கித் தள்ளிவிடும். இதனால் ஏற்பட்டுள்ள இழப்பை உங்களால் அளவிடக் கூட முடியாது. இது விவேகத்தைப் போன்றது - விவேகத்தை இழந்த வெகு காலத்திற்குப் பின்னரே, நீங்கள் இழந்தது என்னவென்று புரிந்து கொள்வீர்கள். இது எனக்கு மிகவும் கவலையளிப்பதாக இருக்கிறது. ஆனால் தற்போதைய சூழ்நிலையில் கண்டிப்பாக, " தொடுதல் இல்லாத நேரங்களில் தொடுதல்" என்பதைப் பற்றிய கேள்விகளையே நீங்கள் அதிகம் பெற்று வருவீர்கள் என்று நான் நினைக்கிறேன்.

ஃபீல்ட் : மார்ச் 2020 ல் கோவிட் தொடங்கியதிலிருந்து, நான் தினமும் சராசரியாக 3 நேர்காணல்களைக் கொடுத்து வருகிறேன். அதில் எப்போதும் கேட்கப்படும் முதல் கேள்வி, "தொடுதல் என்னும் செய்கை மக்களிடமிருந்து பறிக்கப்பட்டு விட்டதா?" என்பதுதான்.

இரண்டாவது கேள்வி, "வயதானவர்களிடமிருந்து தொடுதல் பறிக்கப்பட்டு விட்டதா?"

மூன்றாவது கேள்வி, "அதைப் பற்றி நாம் என்ன செய்யப் போகிறோம்?"

மற்றும் நான்காவது கேள்வி, "அணைத்தல், மற்றும் கை குலுக்குதல் போன்ற தொடுதலின் சமூக வெளிப்பாடுகள், மறுபடியும் நடைமுறையில் கொண்டு வரப்படுமா, அல்லது வேறு ஏதாவது நடக்குமா?"

நாங்கள் கடந்த ஒன்றரை ஆண்டுகளாக, விமான நிலையங்களில் மக்கள் நடந்து கொள்ளும் முறை பற்றி ஆய்வு செய்து வந்தோம். அங்கு ஒருவருக்கொருவர் தொடுதலே இல்லை என்பதைக் கண்டு அதிர்ச்சியடைந்தோம்; 4 சதவிகித நேரம் மட்டுமே, தொடுதல் இருந்தது. 53 சதவிகித நேரம் மக்கள் தங்கள் ஸ்மார்ட் கைபேசிகளில் பார்ப்பதும், குறுஞ்செய்திகள் அனுப்புவதுமாக இருந்தனர்; 13 சதவிகித மக்கள் கைபேசியில் உரையாடிக் கொண்டிருந்தனர்; 7 சதவிகிதம் தங்கள் கணினியில் மும்முரமாக இருந்தனர்; மற்றும் 13 சதவிகிதத்தினர், வேறு சிலருடன் நேருக்கு நேர் நின்று பேசிக்கொண்டிருந்தனர். எனவே, கோவிட் நிலைமையால் தொடுதல் இன்மை ஏற்பட்ட போது, அது

அவ்வளவு பெரிய விஷயமாக இருந்திருக்காது என நான் நினைக்கிறேன். ஏனென்றால் ஏற்கனவே மக்கள் ஒருவருக்கொருவர் தொடுதல் இல்லாமலே தான் இருந்தனர்.

ஆனால், நாங்கள் ஒரு மதிப்பாய்வு செய்த போது, 60 சதவிகித மக்கள், தொடுதல் இழப்பைப் பற்றிக் கூறினர். அவர்கள் தனியாக வாழும் மக்கள் மட்டுமில்லை. ஏனென்றால் தனியாக வாழ்வதற்கும், தொடுதல் இல்லாததன் இழப்பிற்கும் எந்த ஒரு தொடர்பும் இல்லை. தனியாக வசித்தாலும், வேறு யாருடனும் இருந்தாலும், அவர்கள் தொடுதல் இன்மையின் இழப்பை உணர்ந்தனர் என்பது தான் உண்மையாகும். அதிலும், தனியாக இருக்கும் இளம் வயதினரே இதை மிகவும் அதிகமாக உணர்ந்தனர். தனியாக வசிக்கும் வயதானவர்களுக்கு, தனிமை பழகிவிட்டதால், இழப்பை அவர்கள் அதிகம் உணராமல் இருந்திருக்கலாம். ஆனால், தொடுதல் இன்மையின் இழப்பை ஒரு குறையாகக் கூறுவார்கள் என்று நான் நினைக்கவில்லை - அவர்கள் ஏற்கனவே தொடுதல் இன்றிதான் இருக்கிறார்கள். நம்மால் தொடமுடியாத போதுதான், அதை உண்மையில் இழக்கிறோம் என்பது போல் இருக்கிறது.

கே : இப்போது உங்களால் தொடமுடியாது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கும் போது தான், நீங்கள் இழப்பை உணருகிறீர்கள்.

ஃபீல்ட் : ஆம். இதற்கிடையில், கோவிட் இன் ஆரம்பத்தில், அணைத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது கை குலுக்குதலுக்குப் பதிலாக, மக்கள் முழங்கையால் முட்டிக் கொள்வதை நான் கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன். இதன் மூலம் மகிழ்ச்சியின் அதிகமான வெளிப்பாட்டை நான் உணர்ந்தேன்; மக்கள் ஒருவரையொருவர் நேரிடையாகப் பார்த்துக் கொள்வது மட்டுமன்றி, கண்களாலும் தொடர்பு கொள்வதைக் கண்டேன். அணைத்துக் கொள்ளும் போது, இது சாத்தியமில்லை. ஏனென்றால், உங்கள் கைகள் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவரைச் சுற்றியிருக்கும். நீங்கள் கைகுலுக்கும் போது, கைகளையே பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். எப்போதுமே, குறிப்பாக இப்போதுள்ள #மீடூ

(#MeToo) இயக்கத்தால், அங்கு ஒருவிதத் தயக்கம் இருக்கும். எனவே நீங்கள் இந்த சொற்களற்ற குறிப்புகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படியிருக்க, முழங்கை முட்டுதல் என்பது, "நீங்கள் இதை செய்ய விரும்புகிறீர்களா என்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் எப்படியும் நான் அதை உங்களுக்குக் கொடுக்கப் போகிறேன்!" என்பது போல் தன்னியல்பாக இருந்தது. மக்கள் ஒருவரையொருவர் பார்த்து, புன்னகைப்பர். மேலும் அதிகமானோர் சிரித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

கே : ஆம், மார்ச் மாதம், அட்லாண்டாவில் உள்ள வாடிக்கையாளர் ஒருவரைச் சந்திக்கச் சென்ற போது, நான் அதை இரண்டு முறை செய்தேன். என்னுடன் இருந்த சில இந்தியர்கள், "நமஸ்தே" என்று கூற முயன்றனர். ஆனால் அது சரிவரவில்லை. முழங்கை முட்டுதல் எளிதாகவும் இயல்பாகவும் நடந்தது.

ஆனால், ஒன்று இதைப் பற்றி சொல்லுங்களேன்: மின்னணு சாதனங்களில் நாம் செலுத்தும் கவனம் பற்றியும், அதனால் பெரும் அளவிலான நம் சக்தி அவற்றில் விரயமாவதையும் நீங்கள் குறிப்பிட்டீர்கள். ஏதேனும் விளைவுகள் அல்லது இழப்புகளுக்கு இட்டுச் செல்லும் வகையில், அவற்றின் மீது ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறீர்களா?

ஃபீல்ட் : ஆம். கோவிட்-19 பற்றி நான் இரண்டு ஆய்வு ஆவணங்களை எழுதியுள்ளேன். மற்றும் ஆன்மீகம், தியானம் பற்றியும் ஒரு ஆய்வுக் கட்டுரை எழுதியுள்ளேன். 72 சதவிகித மக்கள் தாங்கள் ஆன்மீகத்தை உணருவதாகவும், 48 சதவிகித மக்கள் தாங்கள் தியானம் செய்வதாகவும் கூறுகின்றனர்.

கே : எனவே, நாம் எவ்வாறு மீண்டு வருவோம்? எந்த வகையான சமூக தொடுதல் மறுபடியும் ஒப்புக் கொள்ளப்படும்?

ஃபீல்ட் : நீங்கள் உண்மையிலேயே நெருக்கமாக இருப்பவர்களைத் தவிர, மற்றவர்களை அணைத்தல் என்பது, மீண்டும் வரும் என நான் நினைக்கவில்லை. முற்றிலும் அந்நியமான ஒருவரை அணைக்க, எவரேனும் விரும்புவர் என்று நான் நினைக்கவில்லை. இதற்கு கோவிட் மட்டுமேயன்றி, அணைக்கப்படுவதை யார் விரும்புவர் மற்றும் நாம் யாரை அணைக்க வேண்டும் எனபதைப் பற்றியதான, தற்போதைய பொருள் தெளிவற்ற நிலையும் காரணம் ஆகும். ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்கும் போது, அவருடன் கை குலுக்க விரும்புகிறீர்களா அல்லது அணைக்க விரும்புகிறீர்களா என்பதை நிச்சயிக்க நேரம் எடுத்துக் கொள்வீர்கள். எனவே, முழங்கை முட்டுதல், மற்றும் அணைத்தல் அல்லது நமஸ்தே என்பதற்கான மெய் நிகர் அடையாளங்கள் போன்றவையே, இனி அதிகம் இருக்கும் என நான் நினைக்கிறேன்.' நமஸ்தே' உண்மையிலேயே ஒரு நல்ல விஷயம் என்று நான் நினைக்கிறேன்!

கே : நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். அவை உடல் தொடுவதன் வரையறையையும் நீட்டிக்கின்றன. ஒரு தியானிப்பவரின் பார்வையிலிருந்து, " அவரது பிரசன்னம் என் இதயத்தைத் தொட்டது," அல்லது, "அவளது வார்த்தைகள் என் இதயத்தைத் தொட்டன," என்ற இந்த சொற்றொடரை நாம் உபயோகிக்கிறோம். அறிவியல் விளக்கம் அளிக்கும்படியான, தொடுதலின் வேறு பரிமாணங்கள் இருக்கின்றனவா?

ஃபீல்ட் : தொடுதல் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பின் அறிவியல் மிகவும் வலுவானது - எந்த விதமான ஒரு அணைப்போ அல்லது தோலின் மீதான ஒரு அசைவோ, தோலின் அடியில் உள்ள அழுத்த உணர்வுவாங்கிகளை (pressure receptors) தூண்டிவிடுகின்றன என்ற அடிப்படையை, எலி, குரங்கு, மனிதன் பற்றிய ஆய்வுக் குறிப்புகள் நமக்குக் காட்டுகின்றன. இது நரம்பு மண்டலத்திற்குப் பாய்ந்து, துணை பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது. இது, மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் ஹார்மோன்களைக் குறைத்து, தொற்றுக் கிருமி, கேன்சர் மற்றும் பாக்டீரியாக்களை அழிக்கும் செல்களை அதிகரிக்கிறது. நமது குடும்பத்தினரைத் தவிர, மற்றவர்களுடன் தொடுதல் இல்லாமல், நாம் தற்போது இருக்கும் தொற்று நோய் பரவல் காலத்தில், இது முரண்பாடான ஒன்று ஆகும்.

சிலருக்கு உண்மையிலேயே அது கிடைக்காமல் போகிறது. அவர்கள் உடற்பயிற்சி போன்றவற்றைச் செய்ய வேண்டும். நாங்கள் யோகாவுடன் மசாஜை ஒப்பிட்டிருக்கிறோம். மசாஜினால் ஏற்படும் அதே விளைவுகளை, யோகாவினாலும் பெறலாம். உங்கள் உடலின் பாகங்களை தரைக்கு எதிராகவும், ஒன்றுக்கொன்று எதிராகவும் அசைப்பதால், அழுத்த உணர்வுவாங்கிகள்

தூண்டப்படுகின்றன. தனியாக இருப்பவர்கள் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், அது உங்கள் பாதங்களில் உள்ள அழுத்த உணர்வுவாங்கிகளைத் தூண்டிவிடும். உங்களால் முடிந்த அளவு கை கால்களை நீட்டுங்கள். நன்றாகத் தேய்த்துக் குளியுங்கள். கைகளை நிறைய முறை கழுவுங்கள். ஏனென்றால், மீண்டும் அழுத்த உணர்வுவாங்கிகளைத் தூண்டுகிறீர்கள். அவை அனைத்தும் மிகத் தெளிவாக உள்ளன.

தாய் - குழந்தை, தந்தை - குழந்தை ஆராய்ச்சியைத் தவிர, உணர்ச்சி மற்றும் பிணைப்பின் விளைவு பற்றிய மிகத் தெளிவான கருத்து இல்லை. நீங்கள் பௌதீக ரீதியான நேசத்தைக் கொடுக்கும் போதோ அல்லது பெறும் போதோ, ஆக்ஸிடோஸின் (oxytocin) அதிகரிப்பது அந்த ஆராய்ச்சியில் தெரிய வருகிறது.

கே : ஆம், சிறு குழந்தைகள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்கள் பற்றிய டாக்டர் ஜேம்ஸ் டோட்டியின் (Dr. James Doty) ஆய்வில் அதை நான் படித்தேன்.

ஃபீல்ட் : ப்ரெய்ரெ வோல்ஸ் (Prairie voles) என்னும் சுண்டெலி போன்ற எலி வகை மீதான, சூசன் கார்டரின் (Susan Carter) ஆராய்ச்சியுடன் அது தொடங்கியது. அவர் ஆக்ஸிடோசின் பற்றி முதலில் ஆரய்ந்தார். தாய் ப்ரெய்ரெ வோல், குட்டியை அதிகமாக நேசிக்கும் போது, ஆக்ஸிடோசின் அளவு அதிகரிப்பதைக் கண்டறிந்தார். சூசன் கார்டரின் கணவரான ஸ்டிஃபன் போர்ஜஸ் (Stephen Porges) துணை பரிவு நரம்பு மண்டல ஆராய்ச்சியின் தந்தை எனக் கருதப்படுகிறார். பரிவு நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடுகள் அதிகரிக்கும் போது, ஆக்ஸிடோசின் அதிகரிக்கிறது. அவர்கள் இருவரும் தங்கள் ஆராய்ச்சியில் அதிக நேரம் செலவழித்து, ஒன்றாக உழைத்தனர். தங்கள் குடும்பத்திற்குள்ளேயே ஒரு சிறந்த குழுவாக இருந்தனர்.

ஆக்ஸிடோசின் பற்றி நாம் அறிவோம். ஆனால், உணர்ச்சிகள் மற்றும் உணர்வுகளால், மூளையும் அதன் பகுதிகளும் எவ்வாறு மாற்றம் அடைந்து, இயக்கப்படுகின்றன என்பது நமக்குத் தெரியாது. சமீபத்திய ஹெர்டென்ஸ்டைனின் (Hertenstein) ஆய்வுகள், நீங்கள் மற்றொருவரைத் தொடும் ஒவ்வொரு விதமும், ஒரு உணர்ச்சியைத் தெரிவிக்கிறது என்று காண்பிக்கின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான தொடுதல், பரிவு அல்லது இரக்கம் அல்லது கோபம் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துகிறது. ஆனால், நாம் அவற்றை அவ்வளவாக உபயோகப்படுத்துவதில்லை. ஏனென்றால் நாம் பெரும்பாலும், வார்த்தைகளாலும், முகபாவனைகளாலுமே தெரிவிக்கிறோம்.

கே : உங்கள் குடும்பத்திற்குள்ளே பார்க்கையில், தியானம் மற்றும் ஆன்மீகம் பற்றிய உங்கள் சமீபத்திய ஆய்வுக் கட்டுரை. மற்றும் அதைப் படித்து வரும் உங்கள் மகள் என்று நீங்களும் அதையே தான் செய்து வருகிறீர்கள்.

ஃபீல்ட் : ஆம். அவள் புத்த மதத்தைப் பின்பற்றுகிறாள். அவள் படித்த, நியூயார்க்கின் கொலம்பியாவில், எல்லா மதங்களயும் கற்பிக்கின்றனர். அவள் புத்த மதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தாள். அவள் அதைப் பற்றிய மிகச் சிறந்த சில ஆய்வுக் கட்டுரைகளை எழுதியுள்ளாள். நீங்கள் தியானம் செய்வதால், அவற்றைப் புரிந்து பாராட்டுவீர்கள்.

கே : நான் பணிபுரிந்து கொண்டிருக்கும் மற்ற திட்டங்களில் ஒன்று, மைண்ட்ஃபுல்னெஸ் (Mindfulness), புத்த மதம் மற்றும் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பற்றியதும், மதம் செய்யாத மனிதகுலத்தின் ஒன்றிணைப்பை, இந்த இயக்கங்கள அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து எவ்வாறு கொண்டுவரப் போகின்றன என்பது பற்றியும் ஆகும்.

ஃபீல்ட் : ஆன்மீகம் மற்றும் தியானம் பற்றி எழுதுவதற்காக நான் விவரங்களைப் பார்த்து, "ஆன்மீகம்" என்ற முக்கியமான வார்த்தையைத் தேடும் போது, ஆன்மீகம் மற்றும் மதத்தை வேறுபடுத்த முயற்சிக்கும் கட்டுரைகளே கிடைத்தன. அது, ஆன்மீக இலக்கியத்தில் மிகப் பெரிய விவாதத்திற்குரிய ஒன்றாகத் தெரிகிறது. அது தேவை இல்லை என நான் நினைக்கிறேன். ஏனென்றால், நான் பேசுவதில் 72 சதவிகிதம் மதத்தைப் பற்றியதல்ல. அவை ஆன்மீகத்தைப் பற்றியவை.

கே : சில காலத்திற்கு முன்பு நியூஸ் வீக் பத்திரிகையில், மேலும் மேலும் அதிகமான அமெரிக்கர்கள் தங்களை மதவாதிகள் என்பதை விட ஆன்மீகவாதிகள் என்றே அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்று, ஒரு ஆய்வு மேற்கோள்

தெரிவித்துள்ளது. எங்கள் ஹார்ட்ஃபுல்னஸ் வழிகாட்டியான தாஜி அவர்கள் அதை இவ்வாறு விவரிக்கிறார்: அடிப்படையில், ஆன்மீகத்தில் நீங்கள் பெறும் அனுபவங்களின் கூற்றாக மதத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். எனவே, அன்பே கடவுள் என்று மதம் கூறினால், அதன் அனுபவமே ஆன்மீகம் ஆகும். மதம் ஒரு கோட்பாடு சார்ந்த அறிவியல். ஆன்மீகம் என்பது, நீங்களே, உங்களுக்காக, உங்களுக்குள்ளேயே காணக்கூடிய ஒரு செயல்முறைக்குரிய அறிவியல் ஆகும். எனவே, கடவுள் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறார் எனும் போது, நாம் அதை அனுபவிக்கவும் செய்யலாம். அது விவாதத்திற்குரிய ஒன்று என்பதைவிட, முழுமையாக்கும் ஒரு அணுகுமுறையாக இருக்கிறது.

ஃபீல்ட் : ஓ, மிகவும் சுவாரசியமாக உள்ளது! ஆம். அது சரிதான். மதத்தை கருத்து அடிப்படையானது என்றும், ஆன்மீகத்தை, உணர்வுஅடிப்படையானது என்றும் சிலர் விவரிக்கின்றனர். ஆன்மீகத்தை நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். மதத்தில், நீங்கள் தேவாலயத்திற்குச் சென்று மதக் கோட்பாடுகள், மத நூல்கள் போன்றவற்றையும் கற்றுக் கொள்கிறீர்கள்.

கே : தங்கள் குழந்தைகளை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது என்பது குறித்து, மக்களுக்கு ஏதாவது அறிவுரைகள் உள்ளனவா?

ஃபீல்ட் : என்னை அழைக்கும் மக்களுக்கு நான் சொல்வது இதுதான்: அதிகமான தொடுதல் இருப்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நாங்கள் ஆய்வு செய்த போது, 21 சதவிகித மக்கள் மட்டுமே, தங்கள் குழந்தைகளைத் தொடுவதாகவும், 33 சதவிகிதத்தினரே, தங்கள் வாழ்க்கைத் துணையைத் தொடுவதாகவும் கூறினர். இது உண்மையிலேயே அதிர்ச்சியளிப்பதாக இருந்தது என நினைக்கிறேன். ஏனென்றால், நீங்கள் ஒருவருடன் மிக அருகாமையில், அதிக அளவிலான நேரத்தைக் கழித்து வசிக்கும் போது, அதிகமான தொடுதலும் இருக்க வேண்டும். இந்த குறைவான விகிதத்தால் நான் மிகவும் ஆச்சரியமடைந்தேன்.

கே : நான் என் குழந்தைகளின் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டு, அவர்களை நடைப்பயிற்சிகளுக்குக் கூட்டிச் செல்ல மிகவும் பிரயத்தனப்பட்டிருக்கிறேன். ஏனென்றால் அவர்கள் மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாடச் செல்வதில்லை. இல்லையெனில், வீடு ஒரு டிஜிட்டல் இடமாகி விடும். சரிதானே? நேரத்தைக் கடத்த, மின்னணு சாதனங்கள், தொலைக்காட்சித் திரை ஆகியவற்றில் மூழ்கி விடுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மிகவும் அதிகம். அங்கு ஏதாவது இருக்கலாம் - அதிகமான தொடுதல், அதிகமான தலையணைச் சண்டைகள் ஆகிய கருத்துக்களை நான் உண்மையிலேயே விரும்புகிறேன்!

ஃபீல்ட் : குழந்தைகளை மிக அதிக நேரம் வீட்டிலேயே இருக்கச் செய்வது மிகவும் கடினம் என நான் நினைக்கிறேன். பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் இருவருக்குமே இது கடினம். குழந்தைகள் இது பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று, ஒரு மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டும் என நான் விரும்பினேன். ஆனால் அதற்கு பெற்றோர்களின் அனுமதி வேண்டும். குழந்தைகள் நிறைய விஷயங்களை இழந்து விட்டதாக நான் நினைக்கிறேன். மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் சமூக விலகலைக் கடைப்பிடிப்பதில்லை. அவர்கள் ஒருவரையொருவர் அணைத்துக் கொள்கின்றனர். அனைவரும் நெருக்கமாக இருக்கின்றனர். பள்ளிகளில் சமூக விலகலைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு வழியே இல்லை. கண்டிப்பாக இல்லை.

கே : சமூக விலகலைப் பற்றி ஏதும் அறிந்து கொள்ள முடியாத பெரியவர்கள், தங்கள் குழந்தைகள் அதைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதைக் காண்பிக்கும், ஒரு குறிப்பை (meme) நான் பார்த்தேன். நாம் இன்னும் நிறையக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்!

டாக்டர் ஃபீல்ட், இன்று உங்கள் நேரத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு மிக்க நன்றி.

ONLINE YOGA
Foundation Course

- Daily theory & practice
- 3 hours of 'Live' teaching per day
- Asanas, pranayama, meditation
- Heartfulness core techniques

March 2021 | 6 -21
April 2021 | 3 - 20

2 weeks of online training (50 hours)

For details, pre-requisites and registration:
www.heartfulness.org/yoga/mdniy

A collaboration Heartfulness Institute/ Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of AYUSH, New Delhi

Double certificate:
Heartfulness Institute &
Morarji Desai National Institute of Yoga

yoga heartfulness asanas • meditation

MDNIY

தன்மை மாற்றம்

எந்தவொரு நபருக்கோ, இடத்திற்கோ மற்றும் விஷயத்திற்கோ நம்மை ஆளும் சக்தி இல்லை. ஏனெனில் நம் மனதில் “நாம்” மட்டுமே சிந்திக்கிறோம். நம் மனதில் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் சமநிலையையும் உருவாக்கும்போது, அவற்றை நம் வாழ்விலும் கண்டறிவோம்.

லூயிஸ் எல். ஹே

உணர்வு, கூருணர்வுத்திறன மற்றும் உணர்வுறுநிலை

ரோஸ் பியர்மென், PhD அவர்கள் கடந்த நாற்பது வருடங்களுக்கும் மேலாக மனோதத்துவம், மனோதத்துவ சிகிச்சை, ஆன்மீகம் ஆகிய துறைகளை, நடைமுறை மற்றும் தத்துவார்த்தமான அணுகுமுறைகள் மூலமாக ஒருங்கிணைத்து வருகிறார். உணர்வுறு நிலைகளின் அதியாழமான மட்டங்களில் நாம் மென்மேலும் விரிவடையும்போது, உணர்வு மற்றும் கூருணர்வுத் திறனின் நிலைகளை, ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியானது, எவ்வாறு படிப்படியாக மலரச் செய்கிறது என்பதையும், மேலும், நமது பௌதீக, மன, உணர்ச்சிப் பூர்வ மற்றும் ஆன்மீக சரீரங்கள், இதயத்தின் மூலம் எவ்வாறு ஒருங்கிணைக்கபடுகின்றன என்பதையும் இங்கு அவர் ஆராய்கிறார்.

சத்தியநிலையைப் பற்றிய விஞ்ஞான மற்றும் மறைஞான கண்ணோட்டங்களுக்கு இடையிலான முக்கியமான வேறுபாடு, ஒருவரது தனிப்பட்ட அகநிலைப் புரிதலையே சார்ந்துள்ளது. தியானப் பயிற்சிகளால் ஏற்படும் உடலியல் மற்றும் நடத்தை சம்பந்தமான விளைவுகளை நம்மால் அளவிட முடியும். ஆனால், ஒரு ஆர்வலர், நீண்ட கால முறைப்படியான பயிற்சியினால், தான் அடையக்கூடிய தன்மைமாற்ற அனுபவங்களை நடைமுறையில் நிரூபித்துக் காண்பிப்பது மிகவும் கடினமானது.

இறுதியில், ஒருவர் எவ்வாறு உணர்கிறார் என்பதில்தான் அது வந்தடைகிறது. இந்த உணர்வின் பிரதேசம், நமது அகநிலைப் புரிதலில் மிக அசாதாரணமானதாகவும், சிக்கலானதாகவும் இருக்கிறது. இருப்பினும், நமது சூழ்நிலையை நோக்கி நம் கவனத்தைத் திசைதிருப்புவதற்கும், அதனுடன் நம்மை இணைத்துக்கொள்வதற்குமான நமது திறனின் மூல ஆதாரமாக இதுவே இருக்கிறது என்பது பெரும்பாலும் முற்றிலும் புறக்கணிக்கப்படுகிறது. உணர்வினைக் குறிக்கும் “Feeling” என்ற ஆங்கிலச் சொல், தெளிவற்றதாக, பல அர்த்தங்களைக் கொண்டதாக இருக்கிறது. அது உணர்ச்சிகளையும், உணர்ந்து அறிதல் என்ற பரந்த பிரதேசத்தையும் உள்ளடக்கியது. இந்த வார்த்தை வரலாற்றின் இடைக்காலத்தில் தோன்றியதாகும். அக்கால கட்டத்தில், இந்த வார்த்தை, அனுபவம் அல்லது உணர்ந்து அறிதலின் மூலமான உடலளவிலான ஸ்பரிச உணர்வைக் குறித்தது. அன்றாட வாழ்க்கையில், நாம் உணரும் அனுபவங்களை தன்வசப்படுத்த மிகவும் உதவுகின்ற வழியாக, ஸ்பரிசம் என்பதே இருந்து வருகிறது.

நமது பதில் வினைகளையும், மனோநிலைகளையும் வண்ணமயமாக்கி சித்தரிப்பதைக் குறிக்கும் விதமாக, பண்புகளையும், அமைவு நயங்களையும் ஒட்டுமொத்தமான பரந்த பிரதேசமாக மேலான விதத்தில் ஒன்றிணைப்பதன் மூலம், இந்த உணர்வுகளின் களம் தொடர்ந்து இயங்கிவருகிறது.

இசை, இத்தகைய உணர்வின் ஒரு ஆதிகால வெளிப்பாடாகும். நமது தற்கால முதன்மையான விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளில், அத்தகைய உணர்வுகளின் ஒரு அணிவகுப்பு, நமது பௌதீக மற்றும் மனோ நிலைகளைக்கும் அப்பால், அதிகம் விஷயங்களை நமக்கு தெரியப்படுத்துகிறது என்ற உண்மை, இன்னமும் தெளிவாகப் பேசப்படவில்லை. இருப்பினும், காலத்தால் அழியாத தத்துவங்களின் கண்ணோட்டத்தில், நமது உணர்வுறு நிலையின் சூட்சும களங்கள் அடங்கிய பிரதேசங்கள் அனைத்துமே, அனுபவ உணர்வுகளுக்குள் அடங்கி விடுகின்றன.

ஆதாரப் புலனுணர்வாகத் திகழும் ஸ்பரிசம்

ருடோல்ஃப் ஸ்டெய்னரின் (Rudolph Steiner) சித்தாந்தத்தின்படி, நாம், நம் அமைப்பில் பன்னிரெண்டு புலன் உணர்வுகளைப் பெற்றிருக்கிறோம். அவற்றுள் ஸ்பரிச உணர்வே மையமானதாகும். ஸ்பரிசத்தின் மூலம்தான், நாம் இவ்வுலகில் விழிப்பூட்டப்படுகிறோம். அந்த ஸ்பரிசம் தெரிவிக்கும் தகவல்கள், நம் அமைப்பு முழுவதும் பரவுவதன் மூலமே, நாம் விழித்தெழுகிறோம். நமது ஆதிகால பிரிவின் உணர்வும், ஸ்பரிசத்தின் மூலம் மீண்டும் இணைவதற்கான நமது அவாவும் நமக்கு

தியானப்பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தைச் சார்ந்த குருமார்கள் அனைவரும், தெய்வீக சாம்ராஜ்யத்தை உணர்வின் மூலமாகவே அறிய முடியும் என்றும், இந்த உணர்வே தெய்வீக சத்தியநிலையை மனித குலத்தின் ஒட்டுமொத்த செயற்களத்துடன் இணைக்கிறது என்றும் எடுத்துரைக்கின்றனர். இது கற்பனைக்கெட்டாத சாம்ராஜ்யமாகும். இதை மிக மிக மென்மையான, நுண்ணிய, அளவிற்பெரிய, அடர்த்தியான வேலைப்பாட்டுடன் கூடிய வலைப்பின்னல் போன்ற ஒன்றாகவே நம்மால் கற்பனை செய்ய இயலும்.

நினைவூட்டப்படுகின்றன. ஸ்பரிசிக்காது, ஒருபோதும் தெய்வீகத்தை நம்மால் உணர்ந்தறிய முடியாது என்று ஸ்டெய்னெர் கூறுகிறார். நாம் ஏதோ ஒன்றை ஸ்பரிசிக்கும்போது, அதற்கு வெகு அருகிலும், அதே நேரம், அதிலிருந்து வெகு தூரத்திலும் இருக்கிறோம்.

கூருணர்வுத்திறனே நமது ரேடார் (Radar) என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் -கண்டறியும் கருவியாகும். பல்வேறு தகவல் வழித்தடங்களினால் ஏற்பட்ட குழப்பத்தில் தொடர்ந்து நாம் மூழ்கியிருக்கும் நிலையில், முழுமையில் இருந்து முக்கியமானவற்றை மிகவும் திருத்தமாக, உள்ளது உள்ளபடி ஸ்பரிசித்து அடையாளம் காண்பதற்கான நமது ஆற்றலே கூருணர்வுத்திறனாகும். எனவே, நேரடி அனுபவ உணர்வுகள், கவனிக்கும் நமது ஆற்றல், மேலும், நாம் எதைக் கவனிக்கிறோம் என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஆகிய செயற்களங்களில் கூருணர்வுத்திறன் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த நேரடி அனுபவ உணர்வுக்கான ஆற்றல், வாழ்நாள் முழுவதும் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. எந்தத் துறையாக இருந்தாலும், அதைச் சார்ந்த வல்லுனர்கள் உயர் உணர்வுறு நிலை படைத்தவர்களாய் இருக்கிறார்கள். எடுத்துக்காட்டாக மின்புலங்களில் உள்ள விஷயங்கள் அல்லது உடல் ஆரோக்கியத்தில் நுட்பமான மாற்றங்களைக் குறிக்கின்ற வகையில் நோயாளிகளின் தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது தாவரங்கள் தங்கள் வாட்டத்தைத் தெரிவிக்கும் விதம் அல்லது ஸ்ருதி விலகி வாசிக்கப்படும் இசை போன்றவற்றை கவனிக்கின்ற திறன் படைத்தவர்களாய் ஆகிறார்கள்.

பகுத்துணர்தல்

விஞ்ஞானமும் மறைஞானமும் அறிவை அணுகும் முறைகளில் இருக்கும் வேறுபாடு, தகவல்களைப் பகுத்துணர்வதில்தான் இருக்கிறது. கவனம் செலுத்துதல், ஒரு கண்டிப்பான பார்வையாளர் மற்றும் சாட்சியாளராக இருப்பதை வளர்த்துக்கொள்ளுதல், உள்ளுணர்வை

மங்கச்செய்யும் பற்றுதல்கள், ஆசைகள், அகங்காரம் முதலிய திரைகளைத் தூய்மைப்படுத்துதல் போன்றவற்றிற்கான குறிப்பிட்ட பயிற்சி வழிமுறைகளைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம், ஆன்மீக பாரம்பரியங்கள் இந்த விஷயத்தை எதிர்கொள்கின்றன. வேத சித்தாந்தத்தில், மனித உயர்மட்ட உணர்வுறு நிலைகள், சிந்தித்து உணர்வதிலிருந்து, நேரடி அனுபவ உணர்வாக மாறுவதை உள்ளடக்கியதாக இருக்கின்றன.

தியானப்பயிற்சிகளை உள்ளடக்கிய ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தைச் சார்ந்த குருமார்கள் அனைவரும், தெய்வீக சாம்ராஜ்யத்தை உணர்வின் மூலமாகவே அறிய முடியும் என்றும், இந்த உணர்வே தெய்வீக சத்தியநிலையை மனித குலத்தின் ஒட்டுமொத்த செயற்களத்துடன் இணைக்கிறது என்றும் எடுத்துரைக்கின்றனர். இது கற்பனைக்கெட்டாத சாம்ராஜ்யமாகும். இதை மிக மிக மென்மையான, நுண்ணிய, அளவிற்பெரிய, அடர்த்தியான (ஜரிகை சித்திர) வேலைப்பாட்டுடன் கூடிய வலைப்பின்னல் போன்ற ஒன்றாகவே நம்மால் கற்பனை செய்ய இயலும். இது நமது அதிசூட்சும ஜீவித மட்டத்தில் இருக்கிறது. ஒருவர், ஆன்மீக முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறார் என்பதற்கும், உண்மையிலேயே மனிதாபிமானம் படைத்த நபராக இருக்கிறார் என்பதற்குமான ஒரு தெளிவான அறிகுறி, அவர் தொடர்ந்து சூழ்நிலைகள் மற்றும் பிற மனிதர்களின் தேவைகள் குறித்த விழிப்புடனும் கூருணர்வுத்திறனுடனும் இருப்பதே. எனவே, இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது, ஆன்மீக பரிணாம வளர்ச்சிப் பயணமானது, நமது உணர்ந்தறியும் ஆற்றலை மென்மேலும் தூய்மையாக்கிக் கொள்வதிலும் ஒரு விஷயத்தின் சிறு, சிறு சுவடுகளைக்கூட உணர்ந்து அவற்றின் உண்மையை நேரடியாக காண்பதிலும் இருக்கிறது.

அறிவாற்றலின் உருவமாகத் திகழும் மனம்

கீழை நாட்டுத் தத்துவங்களில், மேலை நாடுகளில் நாம் கருதுவதுபோல், “மனம்” என்பதும் “புத்தி” என்பதும் ஒன்றாகப் பார்க்கப்படுவதில்லை. உண்மையில், மனம் என்பது, நாம் மூழ்கியிருக்கும் மொத்த உணர்திறன் களத்திற்கும் பொருந்துவதாக

நம்முள் இருக்கும் புலனறிவாற்றலின் அனைத்து சூட்சும களங்களும் சந்திக்கும் இடமாக இதயம் இருப்பதால், அறிந்து வைத்துள்ளதை ஒருங்கிணைத்து, ஒரு ஆதாரப் புரிதலாக ஆக்கும் ஆற்றலை அது பெற்றிருக்கிறது.

கருதப்படுகிறது. இந்த தத்துவ அமைப்பில், குறிப்பாக யோக மற்றும் சூஃபி பாரம்பரியங்களில், மனதின் அடித்தளமாக இதயம் இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. ஒரு விதத்தில், நமது இருப்பு நிலைக்கும், உயிரோட்டத்திற்குமான ஆரம்ப நுழைவாயிலாக இது உள்ளது. இது, நம்முள் உள்ள மொத்த நரம்பு மண்டலத்திற்கும் இணையானதாகும். இதயமே, மனதின் செயற்களமாகும். இதயமே, உடலமைப்பு முழுவதிலும் அமைந்திருக்கும் ஒட்டுமொத்த புலனுறுப்புகள் வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகளை, உணரும் திறன் படைத்த இடமாக இருக்கிறது.

நம்முள் இருக்கும் புலனறிவாற்றலின் அனைத்து சூட்சும களங்களும் சந்திக்கும் இடமாக இதயம் இருப்பதால், அறிந்து வைத்துள்ளதை ஒருங்கிணைத்து, ஒரு ஆதாரப் புரிதலாக ஆக்கும் ஆற்றலை அது பெற்றிருக்கிறது. ஆன்மீக பரிமாண வளர்ச்சியில் முக்கியப் பணி, அறிதலைப் பண்படுத்துவதுதான் – சிந்திப்பதைவிட உணர்தலைச் சார்ந்திருப்பதுதான். ஏனெனில், உணர்தல் கோட்பாடுகளால் அதிகம் கட்டுப்படுத்தப்படுவதில்லை. தெய்வீகத்தை அறிய விரும்பும் ஒரு மறைஞானியின் தேடல், ஒரு பகுத்தறிவு செயல்முறையைச் சார்ந்திருக்க முடியாது.

இது, "புத்தியைக் கொண்டு வானத்தைப் பார்ப்பதால் நமக்குப் பயனில்லை. ஆன்மாவை அறிவதற்கு அது போதுமானதாக இல்லை" என்று ஜங் (Jung) கூறுவதற்கு ஒப்பானது.

என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பற்றிய உணர்வு

தன் ஆராய்ச்சி மற்றும் சிந்தனைகளின் அடிப்படையில், ஆண்டோனியோ டமேசியோ (Antonio Damasio) என்ற நரம்பியல் விஞ்ஞானி, மனதையும் உணர்வையும் பிரித்துப் பார்ப்பதற்கு எதிர்ப்பு தெரிவிக்கிறார். அவர் உணர்வுறு நிலையைப் பற்றியும், உடல்ரீதியான, மற்றும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்கும் அனுபவங்கள் நிறைந்த ஒரு உலகளாவிய கருத்தில் நிலைபெற்ற ஒரு சுயம் என்ற உணர்வைப் பற்றியும், ஒரு வடிவ மாதிரியை வழங்குகிறார். த ஃபீலிங் ஆஃப் வாட் ஹேப்பென்ஸ் (The Feeling of What happens) என்ற தனது படைப்பில், எண்ணமும் உணர்வுறு நிலையும், உண்மையில் உணர்தலிலிருந்தே எழுகின்றன என்ற கருத்தை அவர் முன்வைக்கிறார்: குறிப்பிட்ட சில உணர்ச்சிகளைத் தவிர, நமது உணர்வுறுநிலையின் பின்புலத்தில் இருக்கின்ற, ஒரு தொடர்ச்சியான உணர்வோட்டத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு நமக்கு எப்போதும் இருக்கக்கூடும். இந்த பின்புல உணர்வு வழியாகத்தான், மூளை உடலை நிர்வகிக்கிறது என்று டமேசியோ கருத்து தெரிவிக்கிறார். நாளமில்லா சுரப்பிகள், உடலின் உட்சூழல், உள்ளுறுப்புகள், தசை மற்றும் எலும்பு மண்டலங்கள், இணைப்புக் குழாய்கள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய பல்வேறு அமைப்புகள் வழியாக, இந்த சுயம் என்ற நமது உணர்வு, அனுபவங்களுக்கு ஏற்றாற்போல், தொடர்ச்சியாகத் தன்னை மாற்றியமைத்து, அனுசரித்துச் செல்கிறது. தற்போது

நிகழ்பவை பற்றிய தகவல்கள், நமது புலனுணர்வு மற்றும் நரம்பியல் அமைப்புகளின் மூலம் பதிவிடப்படுவதற்கு, பின்புல உணர்வே வழியாகும்.

இவ்வாறு தான் கூர்ந்து கவனித்த விஷயங்களிலிருந்து, இரண்டு வித உணர்வுறு நிலைகள் - அதாவது, ஒன்று ஆதாரமானதாகவும், மற்றொன்று விரிவானதாக அல்லது சுயப்பிரதாபம் கொண்டதாகவும் இருப்பதாக அவர் கருத்து தெரிவிக்கிறார். இவை சுயத்தின் இரு உணர்வுகளுடன் பொருந்துவதாகவும் உள்ளன. ஒவ்வொரு கணத்திலும் நிகழும் அனுபவத்தையும் கொண்டு, ஒரு ஆதார சுய உணர்வு இடைவிடாமல் உருவாக்கப்படுகிறது. உடல் நிலைகளின் இரண்டு வித திட்டமிடப்பட்ட பதிவீடுகள், இணையாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருப்பதாக டமேசியோ கருத்து தெரிவிக்கிறார். இவ்வாறாக, இங்கு நான் என் கணிணி முன் அமர்ந்திருக்கும்போது, என் உடல் இருக்கும் இருப்பிடத்தையும், எனது விரல்களின் செயல்பாட்டையும், நான் சிந்தித்து தட்டச்சு செய்கின்ற வார்த்தைகளையும், இது சம்பந்தமான அனைத்து நிகழ்வுகளையும், இவை அனைத்தும் நடைபெறும் சூழல்களையும் என் மூளை (வரைபடமாக) பதிவுசெய்து கொண்டிருக்கிறது. இருப்பினும், அதேநேரம், இவை அனைத்துடனும் கூடவே, மிக சூட்சுமமான இருத்தல் பற்றிய உணர்வும் தொடர்ந்து பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இது, விரல்கள் தட்டச்சு செய்து கொண்டிருப்பதும், ஒரு உடல் இங்கு அமர்ந்திருப்பதும் மட்டுமல்ல. உள்முகமான ஒரு அருகாமை உணர்வும், அன்னியோன்னிய உணர்வும், ‘இதுவே எனது சுயம்’ என என்னை உணர வைக்கின்ற, இது அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு வித ஸ்பரிசம் ஆகும்.

தெய்வீக சாம்ராஜ்யம் அதிசூட்சும மட்டத்தில் இருக்கிறதென்றால், அப்போது பரிணாம வளர்ச்சிக்கான பணி, ஜீவிதத்தின் அதிசூட்சும மட்டத்தை நேரடியாக உணர்ந்தறிந்து, அதனுடன் ஐக்கியமடைந்திடும் வகையில், மனதின் கூருணர்வுத்திறனை வளர்த்துக்கொள்வதுதான்.

ஒவ்வொரு புதிய கணமும் உடல் சார்ந்த உணர்வாக அனுபவித்து உணரப்படுவதன் மூலம், இந்தப் பின்புல உணர்வானது எவ்வாறு சூட்சுமமாக மாற்றப்படுகிறது என்பது, இரண்டாவதாக சொல்லப்பட்ட பதிவிடும் செயல்முறையின் விளைவாகும். தியானத்தின்போதோ அல்லது, தன்னை மறந்து ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருக்கும்போதோ, நம்மால் அடிக்கடி நேரடியாக எட்ட முடிவது இவ்விஷயத்தையே. இது ஒரு நேரடி அறிவாற்றலாகும். இது, தானாகவே தொடர்ந்து வெளிப்படுகின்ற, காட்சிப்படுத்துதலுக்குள் மட்டும் அடங்காத, மனவோட்டத்தின் சித்திரங்களை உள்ளடக்கும். இம்மனச்சித்திரங்கள், புலனுணர்வுகளையும், அனுபவ உணர்வுகளையும் ஒன்றுகலந்து உருவானவையாக இருக்கின்றன.

இவ்வாறு கண்டுணர்ந்ததைக் குறிக்கும் வார்த்தைகளற்ற அறிவானது, அந்த உயிரினுள், ஒரு மாற்றத்தை உருவாக்குவதாக அனுபவரீதியிலும் உணரப்படும்போது, அங்கு உணர்வுறுநிலை எழுகிறது என்ற கருத்தை

டமேசியோ முன்வைக்கிறார். இத்தகைய உள்ளுணர்வு, கூடுதலான உணர்திறனாலும், பாதிக்கச் செய்யவல்ல பதில் வினைகளாலும் எழுகிறது. வார்த்தைகளற்ற அறிவு, மனோமட்டத்தில், அதன் மிக எளிய வடிவில், “அறிந்து வைத்துள்ள உணர்வாக” உதிக்கிறது. எனவே, எந்த ஒரு வகையான கண்டுணர்தலும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, என்ன நிகழ்கிறது என்பதை உணர்வதே, உணர்வுறு நிலையின் மூல அடித்தளமாகும். உடன் பயணிக்கும் இந்தக் குறிப்பிட்ட உணர்வே, நான் என்றதொரு உணர்வாக, அனுபவத்தை தனக்கே சொந்தமானதாக, நாம் உரிமை கோருவதற்கு வழி கோலுகிறது.

நமது கலாச்சாரம், காட்சியுணர்வின் ஆதிக்கத்தைக் கொண்டது. அது, உணர்பவற்றைக் காட்டிலும், காண்பவற்றுக்கே உண்மை தன்மையை வழங்குகிறது. இப்போது இருப்பதைவிட, சிக்கல்கள் குறைந்திருந்த சமூகத்தினர், இத்தகைய உள்முக செயல்முறைகளைப் பற்றி இயல்பாகவே அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருந்திருப்பார்களோ என டமேசியோ வியப்படைகிறார். அவரது இந்த சுவாரஸ்யமான கூர்நோக்கு, சமகால மற்றும் தொன்று தொட்ட கண்ணோட்டங்களை இணைக்கிறது. நம் புலன்கள் வெளிப்புற தாக்கங்களை நோக்கி நம்மை இழுத்து, சிதைத்துவிட அனுமதிப்பதைவிட, நமது கவனத்தை உள்முகமாக திருப்பும்படி, இந்த பழமையான கண்ணோட்டம் தொடர்ந்து நம்மை வற்புறுத்தி வருகிறது. இது, இவ்வனைத்து விஷயங்களின் சாரத்திற்கே நம்மை மீண்டும் அழைத்து வருகிறது.

யோக அறிவியலில், இந்திரியங்கள் என அறியப்படும் உள்முக புலனுறுப்புகளை நாம் பெற்றிருப்பதாக ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. இவற்றால் இன்னும் ஆழமான விழிப்புணர்வுடனான இருப்பு நிலையை பகுத்துணர முடியும். நமது

முழுமையாக ஒத்திசைந்த உணர்வின் மூலமும், இதயத்தின் பண்பட்ட தன்மையின் மூலமும்தான், நம்முள் இருக்கும் ஆன்மீக அம்சங்களை நம்மால் உணரவும், கணநேரமாவது தரிசிக்கவும் முடிகிறது.

கவனம் மிதமிஞ்சி வெளிப்புற அனுபவத்தில் மையப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்போது, நம் சுயத்தை உடல் சார்ந்ததாகவும், வரையறைக்குட்பட்டதாகவுமே, நாம் பெரும்பாலும் அடையாளம் காண விழைகிறோம். ஆனால், நமது சூட்சுமமான உள்ளுணர்வு அமைப்புகள் மூலம் மென்மேலும் பகுத்துணர நாம் கற்றுக்கொள்ளும்போது, நம்முள் இருக்கும் ஆழ் சுயத்திற்கு மிக அருகில் வருகிறோம். முரண்பாடாக, இந்த உயரிய சுயம், உடல் சார்ந்த சுயத்தைவிட அதிகமாக உணர்கிறது. நாம் மேலும் ஆழமாக செல்லும்போது, நமது சூட்சும சரீரங்களின் வளங்களை, மென்மேலும் அதிசூட்சும அதிர்வலை மட்டங்களில் பயன்படுத்துகிறோம். அதன் விளைவாக, அது ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வித சத்தியநிலையை தோற்றுவிக்கிறது.

தெய்வீக சாம்ராஜ்யம் அதிசூட்சும மட்டத்தில் இருக்கிறதென்றால், அப்போது பரிணாம

வளர்ச்சிக்கான பணி, ஜீவிதத்தின் அதிசூட்சும மட்டத்தை நேரடியாக உணர்ந்தறிந்து, அதனுடன் ஐக்கியமடைந்திடும் வகையில், மனதின் கூருணர்வுத்திறனை வளர்த்துக்கொள்வதுதான். இதைப் பற்றி நாம் கற்பனை செய்யத் தொடங்கிவிட்டால், இப்படிப்பட்ட உள்ளுணர்வு, மென்மேலும் தெளிவற்றதாகவுள்ள குறிப்புகளை உணரக்கூடிய திறனையும், அவ்வாறு உணர்ந்து, “சப்தமற்ற ஒலிகளையும்” உணர்ந்திடும் கூடுதலான கூருணர்வுத்திறனையும் சார்ந்துள்ளது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்கிறோம். இவ்வாறுதான் பண்டைய கால ரிஷிகளால், அசாதாரண தத்துவார்த்த உண்மைகளைக் கேட்டு, “அறிந்துகொள்ள” முடிந்தது. இவ்வகையான உள்ளுணர்வுகளை, பண்படுத்தப்பட்டதும், ஜீவித்திருப்பது மற்றும் வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட உணர்வுகளைப் பற்றிய மிக அழகான தகவல்களை அடிக்கடி நமக்கு தெரிவிப்பதுமான, நயம் அல்லது தரம் வாய்ந்த, ஒரு வித பரந்த கலவையாக நாமும் அனுபவிக்கக்கூடும்.

இதயத்தின் பங்கு

பெரும்பாலான மனித சமூகங்களில், ஒருவர் தன்னைப் பற்றிப் பேசும்போது, தன் இதயத்தையே சுட்டிக்காட்டுவார். இதயத்தின்பால் கவனத்தைக் குவிப்பது, நமது சுயத்தைப் பற்றிய உணர்வை, உள்முகமாக, ஆதார மைய இடத்திற்கு கொண்டுவருகிறது. கிழக்கத்திய மற்றும் மேற்கத்திய நாடுகளில், இதயமே ஆன்மாவின், அன்பின், அறிவின், ஞானத்தின் இருப்பிடமாகக் கருதப்படுகிறது. இவை, உணர்வின் மூலமாக நிகழ்கின்றனவேயன்றி, புத்தியின் மூலமாக அல்ல. பியர்ஸால் (Pearsall), ஹார்ட்மாத் (HeartMath) நிறுவனம், மற்றும் சிலரும் சமீபத்தில் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிகளின் மூலம், நமது அமைப்பில், இதயமே மிகப்பெரிய அலையியற்றி (oscillator) என்பதும், அது அதற்கு ஒத்திசைவான அலைவடிவங்களுடன் இசைவாக்கப்பட்டால், மற்றவர்களையும் அதனால் இசைவுடன் இருக்கச்செய்ய முடியும் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒருவர் அன்பாகவும், அமைதியாகவும் உணரும்போது, இவை நிகழ்கின்றன. எனவே, இதயம் மற்றவர்களுடன் தன்னை இணைத்துக்கொள்ள முடியும். இதன் விளைவாக, மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளுடன் மென்மேலும் இசைந்திருக்க முடியும். பரிவுணர்வுடன் இருப்பதற்கான திறனும் அதிகரிக்கும்.

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழியிலும் (ராஜ யோகத்தின் ஒரு நவீன வடிவம்), சூஃபி பயிற்சிமுறைகளிலும் அனுபவ உணர்வையும், அறிவாற்றலையும் வரையறைக்குட்படுத்துகின்ற பின்புலப் பதிவுகளில் இருந்து, இதயம் படிப்படியாக தூய்மையாக்கப்படுவதால், அனுபவிப்பதற்கும் உணர்வதற்குமான தூய களம் உருவாகிறது. இதயம், அனுபவங்களின் பதிவுகளை சுமக்கிறது.

உணர்வுறுநிலை உணர்வை அடிப்படையாகக் கொண்டதென்றால், மேலும், இதய மையமே இதற்கு ஆதாரமென்றால், அப்போது ஆன்மீக பயிற்சி என்பது, இந்த இதயக் கண்ணாடியை தூய்மைப்படுத்தும் பணியே ஆகும். இதன் மூலம், விழிப்புணர்விற்கு மத்தியில் பகுத்துணரப்பட்டது எதுவோ, அது, சேர்த்துவைக்கப்பட்ட பதிவுகளாலும், மனோபாவங்களாலும் தீர்மானிக்கப்படுவது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைகிறது. ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பாரம்பரியத்தின் இரண்டாவது குருவான, ராம் சந்த்ர அவர்கள், "இதயமே மனம் செயல்படுவதற்கான களமாகும். இந்தக் கருவியின் உதவியுடன் தான் பாகுபடுத்திக்காணும் திறனை நாம் வளர்த்துக்கொள்கிறோம்" என்று ஒருமுறை கூறினார்.

இந்தப் பண்படுத்தும் செயல்முறையே, ஆன்மீகப் பயிற்சியின் மையக்கருத்தாகும். இதன் பலனாக, நாம் தெய்வீக சங்கீதத்தை இசைக்கக்கூடிய பூரணமான கருவிகளாக ஆக முடியும். எந்த ஒரு இசைக் கருவியையும் போல, இதயத்தின் ஒத்ததிரும் திறன், பிற இடையூறான அதிர்வுகளின் பாதிப்பால் திசை திருப்பப்படலாம். முழுமையாக ஒத்திசைந்த உணர்வின் மூலமும், இதயத்தின் பண்பட்ட தன்மையின் மூலமும்தான், நம்முள் இருக்கும் ஆன்மீக அம்சங்களை நம்மால் உணரவும், கணநேரமாவது தரிசிக்கவும் முடிகிறது. 2016 நவம்பர் மாதம் வெளிவந்த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆங்கில இதழில், உணர்வுறுநிலையின் விரிவாக்கத்தை முழுமையாக அடைவதை எளிதாக்குவதற்கு உதவுவதே வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்று தாஜி வலியுறுத்துகிறார். முடிவில் இந்த விரிவாக்கம், சூட்சும சரீரம் தூய்மையாக, எளிமையாக, பண்பட்டதாக இருக்கக்கூடிய லகுவான, ஆனந்த நிலைக்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது. பிறகு, இதயத்திற்கும், மனதிற்கும் இடையே, இனிமேலும் எந்த பிரிவும் இருப்பதில்லை – அவை ஒன்றே. இதயம் மனதின் செயற்களமாக இருக்கிறது. அவ்வாறே இதயத்தின் செயற்களமாக மனம் உள்ளது. இந்த ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட, முழுமையான இருப்பு நிலையே யோகம் என்றும் அவர் கூறுகிறார்.

உயர் பண்புகளான மனிதநேயம், அன்பு, இரக்கம், பகிர்தல், அமைதி, ஆழ்ந்த உறவு படைத்ததோர் உணர்வு, இவற்றுடன்கூட எல்லையற்ற வேறுபாடுகளைக் கொண்ட மற்ற பண்புகளையும் இதயம் பிரதிபலிக்கக்கூடும். இதய சக்கரத்தைத் தூய்மைப்படுத்துவதால், அனுபவத்தை எதிர்கொள்ளும் திறந்த மனோபாவத்துடன், கூடவே, இரக்க உணர்விற்கான மனோபாவமும் அதிகரிக்கிறது.

இவ்வனைத்து கண்ணோட்டங்களையும் பார்க்கும்போது, ஒன்றை நாம் "தெரிந்துகொள்ள" வேண்டுமென்றால், அதை நம்மால் உணர முடிய வேண்டியது அவசியம் என வாதிடலாம். ஆன்மீக பரிணாம வளர்ச்சியில், நமது பற்று, ஆசை, பயம் ஆகியவற்றைக் கடந்துசெல்லும் பொருட்டு, உணர்வதற்கான இந்தத் திறன், மென்மேலும் சூட்சும மட்டங்கள் அளவில் பண்படுத்தப்பட வேண்டியது அவசியமாகிறது. உணர்வை நம்மால் பண்படுத்த இயலுமானால், தெய்வீக சுயத்தின் அதி ஆழமான மட்டங்களையும், இதயத்துள் மையம் கொண்டுள்ள ஜீவிதத்தின் தெய்வீக களத்தையும் நாம் மேலும் நெருங்கிவிடுகிறோம். ஆகவே, இவ்வாறாக, உணர்வே, ஒன்றிணைக்கப்பட்ட ஜீவிதத்துடனான நமது இணைப்பின் அடித்தளமும், நமது உண்மையான அடையாளமும் ஆகும். எல்லையற்ற விதத்தில் மென்மையாகவும், எல்லையற்ற விதத்தில் எளிமையாகவும், இயற்கைக்கு அருகாமையிலும் விளங்கும் ஒரு தெய்வீக மனித நிலைக்கு இது இட்டுச் செல்கிறது.

அத்தகையதொரு அழகான ஜீவித நிலையை படம் பிடித்துக் காட்டும் ஒரு காட்சி சித்திரம் இங்கே: தொடாமல் ஒரு ஊசி உள்ளே நுழையும் வண்ணம், பஞ்சைப்போல் மிக மென்மையாக நாம் இருக்கவேண்டியது அவசியம். அதன் பின்னரே, உணர்வின் இந்த எல்லையற்ற பிரதேசத்தின் வழியாக, அனைத்து ஜீவிதத்தின் மூல ஆதாரத்துடன் நம்மால் ஐக்கியமடைய முடியும்.

குறிப்புகள்

Childre, D. et al., 2016. *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.* Waterfront Digital Publications.

Damasio A., 2000. *The Feeling of What Happens: Body, Emotion and the Making of Consciousness.* William Heineman, London, UK.

Helminski K., 1999. *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation.* Shambhala, Boston, USA.

Jung C.G., 1993. *The Practice of Psychotherapy*. Routledge and Kegan, London, UK.

Patel, K.D., 2016. Space, Time and the Creation of the Universe. *Heartfulness Magazine*, Vol. 1, 8: pp. 35-40. https://www.heartfulnessmagazine.com/space-time-creation-universe/.

Pearmain R., 2001. *The Heart of Listening: Attentional Qualities in Psychotherapy.* Sage, London, UK.

Pearsall P., 1998. *The Heart's Code.* Thorsons, London, UK.

Rajagopalachari, P., 1994. *Heart to Heart,* Vol. 3. Shri Ram Chandra Mission, USA.

Ram Chandra, 2020. *Reality at Dawn*. Sahaj Marg Spirituality Foundation, India.

Schmidt, S. and H. Walach, 2014. Introduction: Laying out the field of Meditation, in *Research in Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosphical Implications. Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality,* Vol. 2. Eds. S. Schmidt and H. Walach. Springer Press, Switzerland.

Skolimowski H., 1994. *The Participatory Mind: A New Theory of Knowledge and of the Universe*. Penguin Books, London, UK.

Soesman A., 2001. *Our Twelve Senses: Wellsprings of the Soul.* Hawthorn Press, USA.

வாழ்வின் நோக்கம்

மிக்கி மேத்தா, கொரோனா பெருந்தொற்றுப் பரவலுக்கு முன்பு, பிப்ரவரி 2020ல்,ஹைதராபாத்தில் உள்ள ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தலைமையகமான கான்ஹா சாந்திவனத்தில், மம்தா வெங்கட்டுடன் தன் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார். மிக்கி மேத்தா, இந்தியாவின் தலை சிறந்த உடற்பயிற்சி ஆசானாகவும், முழுமையான உடற்பயிற்சி வல்லுநராகவும், பெருநிறுவனங்களில் பணியாளர்களின் செயல்திறனை மேம்படுத்த உதவும் பயிற்சியாளராகவும் அறியப்படுகிறார். அவர் அரசுத் துறை, இராணுவம், கடற்படை, விமானப்படை, மும்பை காவல் துறை ஆகியவற்றுடன் பணியாற்றியுள்ளார். மிகவும் பிரபலமாகவும், சமூக அந்தஸ்துடனும் இருக்கும் பலருக்கு, அவர்களது உடல்நலம் சீராக இருப்பதற்கு உதவி புரிந்துள்ள அவர், தற்போது இந்திய அரசாங்கத்துடன் கூட்டாக, ஃபிட் இந்தியா இயக்கத்திலும் இணைந்துள்ளார். சர்வதேச பெருநிறுவனங்களுக்கு, பயிலரங்குகள் நடத்துவதையும், ஆலோசனைகள் வழங்குவதையும் வழக்கமாக செய்து வருகிறார். அவரை ஊக்கப்படுத்துவது எது? வளர்ச்சிக்கான அர்ப்பணிப்பு, சுயஆய்வு மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகியவையே.

கேள்வி : டாக்டர் மேத்தா,உங்கள் வாழ்க்கையைப் பற்றிஇன்னும்கொஞ்சம்கூறுங்கள். இன்று நீங்கள் இருக்கும் இந்த நிலையை அடைவதற்கு, என்னென்னமுயற்சிகள் மேற்கொண்டீர்கள்?

மிக்கி மேத்தா : என் ஐம்பத்தெட்டு ஆண்டு வாழ்க்கை, உங்களுடன் அமர்ந்து பேசிக் கொண்டிருக்கும் இந்த நேர்காணல், இவை அனைத்தும், வேகமாகக் கடந்து விட்டது போல இருக்கிறது. இது, ஹார்லெம் முதல் ஹார்வேர்ட் (Harlem to Harvard) வரையிலான எனது பயணம். இந்தப் பயணம், மேலும் கீழும் செல்லும் ராட்டினம் போல, வேடிக்கை, மகிழ்ச்சி, கவலை, வலி ஆகிய அனைத்தையும் கொண்டிருந்தது. அது ஏற்றத் தாழ்வுகள், திடீர் மாற்றங்கள், மகிழ்ச்சியான தருணங்கள், பேரின்பம் என அனைத்தையும் கொண்டதாக இருந்தது. பின்னோக்கிப் பார்க்கையில், ஒவ்வொன்றும் வேடிக்கையாகத் தோன்றும். ஏனென்றால் நாம் அவற்றிலிருந்து தான் கற்றுக்கொண்டு வளர்கிறோம், வைரம் போல் தீட்டப்படுகிறோம். அது, நிலக்கரிக்கு ஏற்படும் மாற்றத்தைப் போன்றதாகும். எஃகு உறுதியாக்கப்படுவதற்கு, மிக அதிக வெப்ப நிலைக்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. நிலக்கரியாக இருப்பதும் எளிதல்ல. அது, வெட்டி எடுக்கப்பட வேண்டும். மேலும்

அது பயன்பாட்டிற்கு உகந்ததாக ஆவதற்கு முன் பல்வேறு செயல்முறைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கேள்வி : அனைத்தும் எவ்விதம் நடைபெற வேண்டுமோ அவ்விதமே நடந்தன.

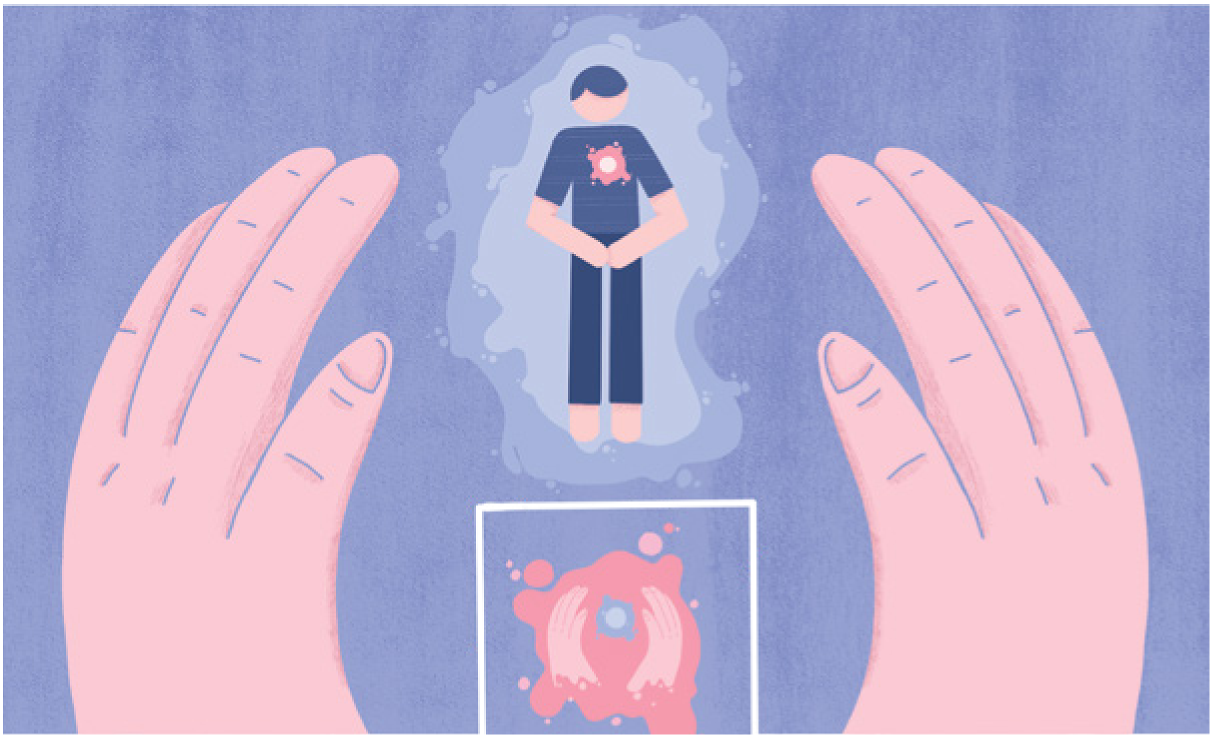
மிக்கி மேத்தா : ஆம். அது நடக்கின்ற வரையிலும், நடக்கவில்லை என்று யார் கவலைப்படப் போகிறார்கள்?

கேள்வி : விஷயங்கள் சரியானதாகவோ தவறானதாகவோ இருப்பதில்லை, அவை உள்ளபடியே தான் இருக்கின்றன என்று நானும் என் நண்பர்களும் அடிக்கடி பேசிக்கொள்வோம்.

மிக்கி மேத்தா : அவை உள்ளபடிதான் இருக்கின்றன, ஏனென்றால் சரி மற்றும் தவறு என்பது, நமது கண்ணோட்டமே ஆகும். ஒவ்வொரு கண்ணோட்டமும் மிகவும் வேறுபட்டது. நாம் பார்க்கும் கோணம் மாறுபடும் போது, கருத்தும் முற்றிலும் மாறுபடுகிறது. முட்டாள்களைப் போல, நமது கருத்தை நிரூபிக்க, தொடர்ந்து போராடிக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்தப் போராட்டம், நமக்கு சிரமத்தையும், வலியையும், மன அழுத்தத்தையும் கொடுக்கிறது. இதற்கான தீர்வு ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் ஆகும்.

கேள்வி : உங்கள் வாழ்க்கையில், ஒரு தருணத்தில் நீங்கள் "தவறு" என நினைத்து, பின்னர் "சரி"யாகவே முடிந்த, உங்களுக்கு நேர்ந்திருக்கக்கூடிய மிகச்சிறந்த விஷயம் என்று சொல்லக்கூடிய நிகழ்வு ஏதாவது உள்ளதா?

மிக்கி மேத்தா : நான் பேசியதுபோல, சரியான மற்றும் தவறான தருணங்கள் என்று ஏதும் இல்லை. இருந்தபோதிலும், என் வாழ்க்கையின் சில தருணங்களைப் பற்றி சொல்வதென்றால்: நான் ஒரு கார் மெக்கானிக், ஒருவிமானப் பணியாளர், ஒரு பாதுகாவலராக ஆகியிருக்க வேண்டும். மாறாக, நான் உடற்பயிற்சி, தற்காப்புக்கலை,



ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை, யோகா, உடற்பயிற்சி மூலம் தசைகளுக்கு வலுயூட்டுதல், நீச்சல், தியானம் - கடந்த சில ஆண்டுகளாக ஆழ்ந்த முறையில் தியானம் மற்றும் ஆன்மீகம் - போன்றவற்றை செய்வதைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். தற்போது நான், வயதாவதால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை தாமதித்தல், கடுமையான நோய்களுக்குத் தீர்வு காணுதல் போன்றவற்றிற்கு ஆதரவாகப் பணியாற்றுகிறேன். நோயின் இறுதிநிலையில் இருப்பவர்களுக்கு, இயற்கையின் நியதிக்கு உட்பட்ட உயிர்சக்திகளை அளித்து, அவர்களை குணமடையச் செய்வதில் பல வெற்றிகளையும் கண்டுள்ளேன்.

இது 38 வருட பயணமாகும். இப்போது எனக்கு 58 வயதாகிறது. நேற்று தான் தொடங்கினேன் என்பதுபோல உணர்கிறேன். அது வேடிக்கையாக உள்ளது. ஒவ்வொரு நாளும் எழுச்சியூட்டுவதாக இருக்கிறது.

கேள்வி : உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும் என்ற எண்ணம் முதன்முதலாக உங்களுக்கு எப்படி ஏற்பட்டது?

மிக்கி மேத்தா : என் ஒன்றுவிட்ட சகோதரர்கள் வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்வதையும் தற்காப்புக் கலைகளைச் செய்வதையும் ஒரு ஓரமாக நின்று பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன். நானும் அதே போல் எனது அறையில் செய்யத் தொடங்கினேன். அந்த அறையே வியர்வைக் குளமாகும் அளவிற்கு வியர்க்க வியர்க்க உடற்பயிற்சி செய்வேன். மேலும், குடிப்பதற்கு என் அறைக்கு நிறைய தண்ணீர் எடுத்துச் செல்வேன். என் அம்மாவும் சகோதரியும், அந்தத் தண்ணீரை நான் தரையில் ஊற்றி, வியர்வை சிந்தியிருப்பதைப் போல்

காட்டுகிறேன் என்று நினைப்பதுண்டு. ஆனால் அது அப்படிஅல்ல. உண்மையிலேயே நான் வியர்வை சிந்தினேன்.

இதற்காக என் ரத்தம், எலும்பு மஜ்ஜை உருக வியர்வை சிந்தி உழைத்திருக்கிறேன். இது இன்னும் போதாது என்று நான் நினைக்கிறேன். மேலும் நிறைய செய்யவேண்டியுள்ளது. நாம் இன்னும் தொடங்கவே இல்லை.

கேள்வி : உங்கள் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்திலேயே இதை செய்யத் தொடங்கியது தான், உங்கள் வாழ்வின் மற்ற அனைத்து செயற்களங்களிலும், பணிசார்ந்த நெறிமுறை, தளரா ஊக்கம் மற்றும் விடாமுயற்சி ஆகியவற்றைப் பின்பற்ற உங்களுக்குக் கற்றுத் தந்ததா?

மிக்கி மேத்தா : விடாமுயற்சி, சிரத்தை, கடமை உணர்வு, பொறுப்பு உணர்வு. உடற்பயிற்சி, உடல்நலம், ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வு ஆகியவை முழுமையான ஒழுக்கத்தை அளிக்கும் என நான் நினைக்கிறேன். நம்மை அழித்துவிடக் கூடிய தன்மைகொண்ட ஆற்றல்களுக்கு எதிராக, அஷ்டாங்க யோகத்தின் படிகளான – யமம், நியமம், ஆசனம், பிரணாயாமம், தாரணா, தியானம், சமாதி ஆகியவற்றைப் போல, உங்களைப் பரிணாம வளர்ச்சியின் பாதையில் அவை இட்டுச் செல்கின்றன.

ஆகவே, காலம், பொருள், இடம், உயிர், இயக்கம், பொருட்திரள், காரணம் மற்றும் விளைவு, புவியீர்ப்பு விசை ஆகியவை உருவானதைப்போல, சில மில்லியன் வருடங்களுக்கு முன்பு, எரிமலையின் விளிம்பில், வாழ்வின் ஒரு சிறு துகளாய் இருந்ததிலிருந்து, உயரிய உணர்வுறுநிலையைக் கொண்ட மனிதனாக உருவாகி இருக்கின்றோம். மனிதக் குரங்குகளைப் போல, விலங்குகள் நேராக நிற்கத் தொடங்கியதும், உயிர்சக்தி அனைத்தும் மேல்நோக்கிச் சென்று, மூளையை விழிப்படையச் செய்தன.

அதனால், மனிதர்கள் உணர்வுத்திறன் உள்ளவர்களாகவும், கவிஞர்களாகவும், எழுத்தாளர்களாகவும் ஆனார்கள். சக்கரம் மற்றும் தீயின் பயன்பாட்டைக் கண்டுபிடித்தனர். அன்பு என்றால் என்ன என்பதை அவர்கள் அறிந்துகொண்டனர். நாடோடி வாழ்க்கையை விடுத்து ஒரே இடத்தில் குடியேறினர். கூருணர்வுத்திறன் உடையவர்களாயினர். பண்பட்டவர்களாயினர். பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்தனர். நரமாமிசம் உண்பவர்களாய் இருந்தவர்கள், நன்னடத்தையுடைய மனிதர்களாய் ஆனார்கள். ஆன்மீகரீதியிலும் வளர்ச்சியடைந்தனர். மனிதன் கிருஷ்ணன் ஆனான், புத்தர் ஆனான், முகமது ஆனான், ஏசு ஆனான். மனிதர்கள், பரிணாம வளர்ச்சி எனும் ஏணியில், கடவுளை விட உயர்ந்தநிலைக்கும், விலங்கை விட கீழானநிலைக்கும் செல்லும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள். மேல்நோக்கிச் செல்லவேண்டுமா அல்லது கீழ்நோக்கிச் செல்லவேண்டுமா என்பதை அவர்கள் தேர்வுசெய்யலாம், ஆனால், ஏணி அதேதான்.

மேலும் மனிதர்கள், சரஸ்வதி தேவி, துர்கா தேவி,லக்ஷ்மி தேவி என எண்ணற்ற வழிபடும் தேவிகளானார்கள். ஆன்மீகத்தில் பெண்மையின் முக்கியத்துவத்தை நான் ஆமோதிக்கிறேன். எவ்வாறு பெறவேண்டும், சரணடைய வேண்டும் என்பதை அறிந்தவர்கள். எவ்விதமான தாக்குதலோ, வன்முறையோ இல்லாமல், முழுமையான சூட்சுமத்துடன் கவரும் தன்மை கொண்டவர்கள். உயிரியல் ரீதியாகவும், உணர்ச்சி, மனம் மற்றும் உடல் ரீதியாகவும் வலிமையானவர்கள். அப்பெண்மைக்கு, எவ்வாறு அளிப்பது, எவ்வாறு மன்னிப்பது, எவ்வாறு ஆசீர்வதிப்பது, எவ்வாறு படைப்பது என்று தெரியும். மேலும் எவ்வாறு அழிப்பது என்பதும் தெரியும்.

கேள்வி : உங்களுக்குள் ஆன்மீகமே பெரும் பகுதியை பிடித்துள்ளது போல தெரிகிறது.

மிக்கி மேத்தா : ஆம், தத்துவஞானமும் ஆன்மீகமும் தான் எனது இருப்பின் முக்கிய நிலையாக இருந்து வந்துள்ளன. பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரங்கள், 'வைராக்கியம்', இச்சா ம்ருத்யு, இச்சா ஜீவன், இச்சா சித்தி எனப்படும் பற்றுதல், வாழ்க்கையில் அனைத்தையும் விட்டு விலகிச்செல்ல அனுமதித்தல் மற்றும் சரணடைதல் ஆகியவற்றின் விதிமுறைகளை விளக்கும் 'சந்தாரா', போன்றவற்றைப் புரிந்துகொண்ட பின்னர், இப்போது பாவங்களுக்கு காரணமாக இருக்கக்கூடிய ஏழு தீய நடத்தைமுறைகளான, கர்வம், கோபம், காமம், பொறாமை, பேராசை, மிகையாக உண்ணுதல், சோம்பல் ஆகியவற்றைப் பற்றி நிறைய படித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நாம் இவற்றுக்கு இணங்கி விடுகிறோம்.

எவ்வாறு இவற்றிலிருந்து வெளிவந்து பரிணாம வளர்ச்சி அடைவது? 40 வருட தியான அனுபவத்திற்குப் பிறகு, ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மிகவும் சிறப்பான ஒரு தியானமுறை என்று புரிந்து கொண்டுள்ளேன்.

கேள்வி : ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தியானப்பயிற்சி, உங்களது வாழ்வில் எந்த வகையில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளது?

மிக்கி மேத்தா : அது என் வாழ்க்கையில் மிகச் சிறந்த ஒன்றைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளது: நாம் நம் இதயத்தில் பகையுணர்வையும், மனக்கசப்பையும் சுமந்து கொண்டிருக்கும்போது, அவற்றை நீக்கிவிட்டு, அன்பும் இரக்க உணர்வும் கொண்டு நம் இதயத்தை நம்மால் நிரப்பமுடியும். மனதிலிருந்து மாசுக்களை நீக்கி, வெறுமைப்படுத்தி, உங்களை அன்பாலும், இரக்க உணர்வாலும் நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள். அனைத்தும் வெளியேற அனுமதியுங்கள், வெளியேற்றுங்கள், அமைதி கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு நீங்கள் மென்மேலும் வளர்ச்சி அடைவீர்கள். நீங்கள் உங்களுக்குள் ஆழ்ந்து அமைதியுற்று இருக்கும்போது, அங்கேயே நிலைபெற்றிருக்கும் போது, அதன் பலனை வெளிப்படுத்தவும் தொடங்குவீர்கள்.

கேள்வி : உங்களது வாழ்க்கையை முப்பதாயிரம் அடி உயரத்திலிருந்து பார்வையிட்டு, நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட ஒரு பாடத்தை, தங்களது

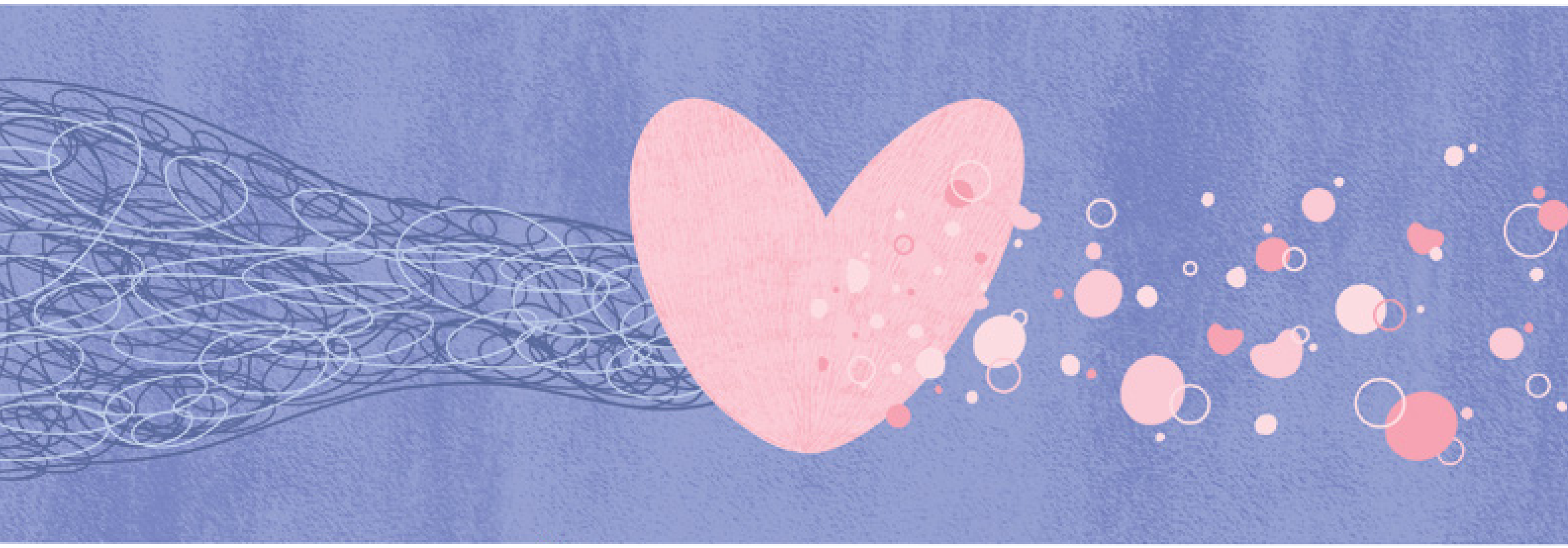
வாழ்க்கையில் அடுத்து என்ன செய்யப்போகிறோம் என்ற கேள்வியோடு இருக்கும் இளைஞர்களுக்கு நீங்கள் பகிர்ந்துகொள்ளவதென்றால், அவர்களுக்கு நீங்கள் என்ன சொல்ல விழைவீர்கள்?

மிக்கி மேத்தா : இந்த வாழ்க்கையின் ஒரே நோக்கம் பரிணாம வளர்ச்சி அடைவது மட்டும் தான். பரிணாம வளர்ச்சி அடைந்துவிட்டால், வாழ்வின் நோக்கத்தை நீங்கள் அடைந்துவிடுவீர்கள். இயற்கை, அதன் படைப்பாற்றலின் உச்சத்தை அடைந்தபோது, கடவுள், தன் படைப்பாற்றலின் உச்சத்தை அடைந்தபோது, மனிதகுலம் பிறந்தது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். மனிதர்கள் தங்கள் படைப்பாற்றலின் உச்சத்தை அடையும்போது, கடவுள் மீண்டும் பிறக்கின்றார்.

எனவே, வாழ்க்கையில் மனநிறைவு கொண்டு இருந்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் விதையின் உருவில் இருக்கும் கடவுள் ஆவீர்கள். அந்த விதையை வளர்க்கத் தொடங்குங்கள். மலர்வதற்கு காத்திருங்கள். பலனை பெறுவதற்குக் காத்திருங்கள். நறுமணமுடையவர்களாய், இனிமையானவர்களாய் ஆகுங்கள்.

மக்களுக்கு நான் அளிக்கும் செய்தி இதுதான்: உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியம், நல்வாழ்வு, ஆகியவற்றில் தலைசிறந்து இருப்பதே, பரிணாம வளர்ச்சிக்கான ஏணிப்படியாகும். ஆற்றல்மிக்கவராகுங்கள். மதிப்புமிக்கவராய் ஆகுங்கள். திறம்பட செயல்படுங்கள். பெரியதாய் சிந்தியுங்கள். சிறந்த முறையில் மாற்றமடையுங்கள். நித்யமானவராய் ஆகுங்கள். உள்மயமானவராக ஆகுங்கள். மெய்மறந்தவராக ஆகுங்கள். ஒழுங்குமுறை உடையவராகுங்கள். புத்துயிர் பெறுங்கள். நிபுணத்துவம் பெறுங்கள். துவங்குங்கள்.

வரைபடங்கள்: காயத்ரி பாச்பாண்டே



ஏகத்தூண்டுதல் பெறுங்கள்

ஆர்வம் உங்களைப் பார்க்க அனுமதிக்கிறது, ஆனால் உண்மை நிறைந்த தன்மை உங்களை கவனிக்க வைக்கிறது.

லோரெய்ன் நிலோன்

புகைப்பட உதவி: ராஸ்மஸ் மோஜென்ஸன்

உண்மையும் நம்பகத்தன்மையும்

பழக்கங்களை உருவாக்கும் மற்றும் விட்டுவிடும் கலை

பாகம் – 3

கடந்த மாதம், அகிம்சை அல்லது வன்முறையின்மை எனும் முதல் யமத்தை கற்றிவதன் மூலம், அமைதியையும் இரக்க உணர்வையும் எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பது குறித்த யோக ஞானத்தை **தாஜி** ஆராய்ந்து விளக்கினார். இந்த மூன்றாவது பாகத்தில், இரண்டாவது யமம் – சத்தியம், அதாவது உண்மையுடைமை என்னும் பழக்கத்தின் மீது கவனம் செலுத்துகிறார்.

முதலாவதாக, பதஞ்சலியின் அஷ்டாங்க யோகத்தின் பண்டைய ஞானத்தை, இந்த நவீன காலத்திற்கு ஏற்றாற்போல் பிரயோகித்து, நம்முள் விலக்க வேண்டிய மற்றும் உருவாக்க வேண்டிய பழக்கங்களை உற்றுநோக்குவதற்கு, யமங்களும், நியமங்களும் எவ்வாறு வழிகாட்டுகின்றன என்பதை நாம் நினைவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். எளிமையாக சொன்னால், நாம் உண்மையில் மனிதத் தன்மையுடன் விளங்க வேண்டுமெனில், விட்டுவிட வேண்டிய பழக்கங்களைப் பற்றி யமமும், உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டிய பழக்கங்களைப் பற்றி நியமமும் வலியுறுத்துகின்றன. இந்த யமங்களையும், நியமங்களையும், உண்மையில் மற்றவர்களோடு நாம் மேற்கொள்கின்ற உறவுமுறையின் மூலமாகவே பயிற்சி செய்ய முடியும் என்பதையும் நினைவில் கொள்வது நல்லது. இவை, சமூகத்தையும், உலகாயத வாழ்க்கையையும் துறந்த சன்யாசிகளுக்கானவை அல்ல. அன்றாட வாழ்க்கையில், மற்றவருடன் எவ்வாறு பழகுவது என்று நமக்கு வழிகாட்டவே அவை இருக்கின்றன.

பதஞ்சலியின் அஷ்டாங்க யோகத்தின் இரண்டு அங்கங்கள், இச்சமூகத்தில் நாம் மற்றவர்களோடு உறவு கொண்டு வாழும் அவசியத்தை பற்றி விவரிப்பது சுவாரஸ்யம் அல்லவா? பெரும்பாலான மக்கள் யோகிகளை, ஆன்மீக லட்சியத்தை அடையும் பொருட்டு, குடும்பத்தையும், வேலையையும் துறந்து, சமூகத்திலிருந்து விலகி ஓடுபவர்கள் என்றே எண்ணுகின்றனர். ஆனால் இது உண்மையாக இருக்க முடியாது. ஏனெனில், நம்மைப் பரிணாம வளர்ச்சியுறச் செய்யும் குணநலன்கள் உருவாவதற்கான தன்மைகள், நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகிலும், பிற மக்களுடன் கலந்து பழகுவதாலும்தான் ஏற்படுகின்றன.

சத்தியம் என்பது என்ன?

கடந்த மாதம் அகிம்சை என்ற முதல் யமம் பற்றி ஆராய்ந்தோம். அன்பும், இரக்கமும் நமது உறவு முறையில் வெளிப்படுவதற்கு, நமது குணத்தில் பல வடிவங்களிலுள்ள வன்முறை உணர்வுகளை அகற்ற வேண்டிய தேவையையும் இது விளக்குகிறது. இந்த மாதம் நாம் 'உண்மை' அல்லது 'மெய்யான சாரத்தை' ஆராய்வோம். இது வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல, நாம் அணிந்து கொள்ளும் பலவித முகமூடிகள், பொய் வேடம் மற்றும் பன்முகத் தன்மை உட்பட, நம்முள் உருவாக்கப்பட்ட போலியான பழக்க வழக்கங்களை அகற்றுவது பற்றியதாகும். இதன் விளைவு நம்பகத்தன்மையாகும். அதில் நமது சிந்தனை, உணர்வு, சொல், செயல் என அனைத்திலும், நமது உண்மையான நிறம் ஒளிர்கிறது.

இந்த யமம், நமது ஆன்மீகப் பயணத்தின் மிக அடிப்படையான அம்சங்களில் ஒன்றினை விவரிக்கிறது - அதாவது நமது தற்போதைய நிலையிலிருந்து, பூரண மெய்மை நிலை அல்லது சத்திய நிலையை நோக்கிச் செல்கிறோம். நமது தற்போதைய நிலையில், நம் ஒவ்வொருவருக்கும் சத்தியத்தைப் பற்றி, தனிப்பட்ட மற்றும் கலாச்சார ரீதியிலான கண்ணோட்டம் உள்ளது. அதனால்தான், எத்தனை மனிதர்கள் இருக்கிறார்களோ, அத்தனை பிரபஞ்சங்கள் இருக்கின்றன என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒருவரின் சத்தியத்திற்கும் மற்றொருவரின் சத்தியத்திற்கும் இடையே எது வேறுபாட்டை உருவாக்குகிறது? நமது கடந்த கால அனுபவங்களால், நமது உணர்வுறு நிலையில் சேர்ந்துள்ள மன விலகல்களே காரணம் என்பதே இதற்கான எளிய விடையாகும். எடுத்துக்காட்டாக, வெவ்வேறு கலாச்சாரங்களைச் சேர்ந்த மக்கள், நிறத்தை வெவ்வேறு விதமாக

உணர்கிறார்கள். நீங்கள் நமீபியாவில் உள்ள, ஹிம்பா பழங்குடியைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால், நீலத்தையும், பச்சையையும் வேறுபடுத்திக் காணமாட்டீர்கள். உங்கள் மொழியில், நீல நிறத்தைக் குறிக்க ஒரு வார்த்தை இருந்திருக்காது. இருப்பினும், ஒரு ஐரோப்பியர் பச்சை நிறத்தில் காண்பவற்றைவிட, நிறைய மாறுபாடுகளை நீங்கள் காணக்கூடும். மேலும் அவற்றுக்கான பல்வேறு சொற்களும் உங்கள் மொழியில் இருக்கும் (Davidoff, 2006). நீங்கள் ரஷ்ய மொழி பேசுபவராயின், பலவகை வெளிர் மற்றும் அடர்த்தியான நீல நிறங்களை வேறுபடுத்துவதில், ஒரு ஆங்கிலேயரைவிட திறமை வாய்ந்தவராக இருப்பீர்கள் (Winawer et al., 2007). இவை கலாச்சார வேறுபாடுகளால் விளைந்த கண்ணோட்டம்.

நாம் ஒரு ஒளிக்கற்றையை நோக்கி தேவையான அளவு வேகமாக நகரும்போது, அதன் நிறம், ஒளிக்கற்றையின் நீல நிற முனையை நோக்கி மாறிக் கொண்டே வரும் என்றும், அதேசமயம் அந்த ஒளிக்கற்றையிலிருந்து தேவையான அளவு வேகமாக விலகிச் செல்லும் போது, அதன் நிறம், அந்த ஒளிக்கற்றையின் சிவப்பு நிற முனையை நோக்கி மாறும் என்றும், ஐன்ஸ்டீனின் சார்பியல் கோட்பாடு கூறுகிறது. எனவே, நிறத்தைப் பற்றிய உண்மை என்ன? நாம் அசைவற்று இருக்கும்போது, நிறங்களைத் தனித்தனியாக தெளிவாகக் காண்கிறோம்: நாம் வேகமாக நகரும்போது, அவை அனைத்தும் ஒன்றுபோல புலப்படுகின்றன.

நாம் உண்மையை காணும் விதங்களைப் பற்றி, இந்த சார்பியல் கோட்பாடு மேலும் பல விஷயங்களைக் கூறுகிறது. இயற்பியலில் நோபல் பரிசு பெற்ற ஃப்ராங்க் வில்ஜெக், (Frank Wilczek) பின்வருமாறு கூறுகிறார். "சாதாரணமான யதார்த்தத்திலும், காலம் மற்றும் இடத்திலும், உண்மை நிலையின் எதிர்நிலை பொய்மையாகும். ஆனால் ஆழமான கூற்றுகள், மேலோட்டமாக தோன்றுவதற்கு அப்பாற்பட்ட பொருள் கொண்டவையாகும். ஒரு ஆழமான உண்மைக்கு, அதன் எதிர்நிலையும் ஆழமான உண்மையாகவே இருக்கிறது என்னும் தன்மையை நாம் அறியக்கூடும்." வில்ஜெக் இதனை, "இணைந்து நிரப்பும் தன்மை" (Complementarity) என்கிறார். உதாரணமாக, ஒளி என்பது அலை மற்றும் துகள் என இரு வடிவங்களையும் கொண்டது, மற்றும் நிறங்கள் தனித்துள்ளவை, அடுத்தடுத்து தொடர்ச்சியாக இருப்பவையும் கூட, என்ற முரண்பாடான விஷயங்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியின் மூலம், தங்கள் உணர்வுறு நிலையை, ஜீவிதத்தின் ஆழமான பரிமாணங்களில் விரிவடையச் செய்யும் யோகிகளாலும் இதுவே விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒளி - இருள்; நல்லது - கெட்டது; சரி - தவறு; உண்மை - பொய் போன்ற பௌதீக இருப்பின் வெளிப்படையான எதிர்மறைகளைக் கடந்து, "தலைகீழ் மாற்றம்" (Invertendo) என்ற ஒரு புதிய பதத்தை பாபூஜி உருவாக்கினார். வில்ஜெக், பாபூஜி இருவருமே, பௌதீக மட்டத்தில் நிகழ்பவைகளுக்கும், உள்முக பிரபஞ்சத்தில் நடப்பவைகளுக்கும், 'முரண்பாடானவை' என்ற ஒரே சொல்லையே பயன்படுத்துகின்றனர். அவை ஒன்றையொன்று பிரதிபலிக்கின்றன. ஹெர்மென் வெய்ல் (Hermann Weyl) எனும் இயற்பியலாளர் இதனை, "பௌதீக உலகு அப்படியேதான் இருக்கிறது. அது இயங்குவதில்லை. எனது உடலின் உயிர்ப்பைத் தழுவிடும் வகையில், எனது உணர்வுறு நிலையின் கவனம் அங்கு படியும் போதுதான், உலகின் அப்பகுதி, கண நேரம் தோன்றி மறையும் பிம்பமாக, அவ்விடத்தில் உயிர் பெற்று எழுகிறது. அது காலத்தால் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது" என்ற இன்னுமொரு கோணத்தில் விவரிக்கிறார். எனவே, சத்திய நிலையைப் பற்றிய நமது தனிப்பட்ட கண்ணோட்டம், நமது தனிப்பட்ட உணர்வுறுநிலையைச் சார்ந்தே இருக்கிறது என்பதை, இயற்பியலாளர்களும், யோக விஞ்ஞானிகளும் அங்கீகரிக்கின்றனர்.

இவை மெய்மையின் தன்மையையும், சத்தியநிலையையும் பற்றிய ஆழமான

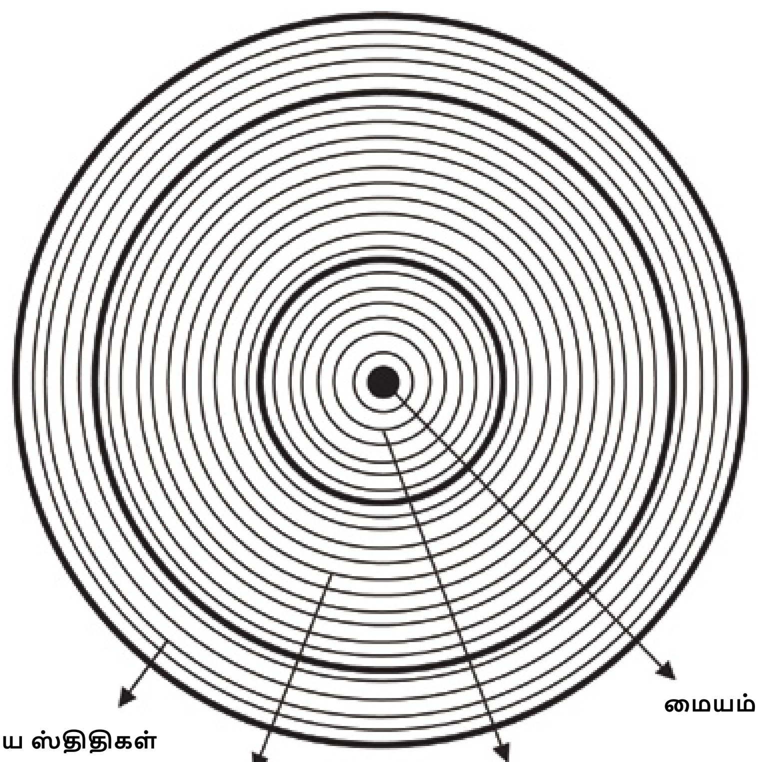
கருத்துக்களாகும். உண்மையில் இந்தக் குறிப்பிட்ட யமத்தின் ஆழ்ந்த பொருள் புரிந்து கொள்ள முடியாத ஒன்றாகும். எனவே, சத்தியம் என்பதன் பொருள்தான் என்ன? வழி நெடுகிலும், பலவித (ஆன்மீக) நிலைகளைக் குறிக்கும் வகையில், ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக, அடுக்கடுக்காக அமைந்திருக்கும், பொது மைய வட்டங்கள் போலவே, உங்கள் இருப்பின் மையத்தைச் சுற்றியிருக்கும் திரைகளினூடே பயணிப்பதுபோல், கற்பனை செய்து பாருங்கள். பாபூஜி, 'சத்யோதயம்' என்ற தன் புத்தகத்தில் இவ்விதமாகத்தான் இதனை வரைந்திருக்கிறார்.

உண்மையாக இருப்பது என்பது உண்மையாக இருத்தல், அசலாக இருத்தல், நம்பகத் தன்மையுடன் இருத்தல், முழுமையாக இருத்தல் என பல பொருள்படும். நினைப்பதை சொல்வது, சொல்வதையே நினைப்பது; உள்ளது உள்ளபடியே தன்னை வெளிப்படுத்துவது; உண்மையைப் பேசுவது என்பதைவிட, உண்மையாகவே இருப்பது.

உண்மையான நடத்தை

நமது அன்றாட நடத்தையிலிருந்து ஆரம்பித்தால், உண்மையைப் பேசும் நமது திறனே, சத்தியத்துடன் தொடர்புடைய முதன்மையான பழக்கங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது. நமது தகவல் பரிமாற்றத்தில், வார்த்தைகள் ஒரு சிறிய பகுதி மட்டுமே. ஆனால் அவை மிக முக்கியமானவை. அனேக சமயங்களில், நாம் சொல்வது ஒன்றாகவும், அதன் (உண்மை) பொருள் வேறொன்றாகவும், செயல்புரிவது பிறிதொன்றாகவும் இருக்கிறது. ஒரு பெற்றோரோ அல்லது ஒரு ஆசிரியரோ, “அதிகம் சத்தம் போடுவதை நிறுத்து!” என இரைந்து கூறுவது ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

பலமுறை, நமது வார்த்தைகள், செயல்கள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவை ஒன்றோடொன்று பொருந்தியிருப்பதில்லை. இன்றைய காலத்தில், இந்த நோய் எவ்வளவு தூரம் தீவிரமடைந்துள்ளது எனில், பொய்யான செய்திகளை நாம் சாதாரணமாகவும், ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்கதாகவும், உடனடியாக ஒப்புக் கொள்கிறோம். நமது சமூகங்கள் உண்மையுடைமையில் இருந்து வெகு தூரத்தில் உள்ளன. செய்திகள் முழுமையான உண்மையாக இருந்தாலோ, மற்றும் அரசியல்வாதிகளும், வழக்கறிஞர்களும், காவல் துறையினரும், மிக நேர்மையாக இருந்தாலோ, நாம் மிகுந்த வியப்பில் ஆழ்ந்துவிடுகிறோம். நமது சமூகங்களில், உண்மையை தடம் புரளச் செய்திருக்கிறோம். ஆனால் உண்மை பேசுவது என்பது, மேற்பரப்பில் தெரியும் பனிப்பாறையின் சிறுபகுதி மட்டுமே.



உண்மையாக இருப்பது என்பதற்கு அதைவிட ஆழ்ந்த பொருள் உள்ளது. உண்மையாக இருத்தல், அசலாக இருத்தல், நம்பகத் தன்மையுடன் இருத்தல், முழுமையாக இருத்தல் என பல பொருள்படும். நினைப்பதை சொல்வது, சொல்வதையே நினைப்பது; உள்ளது உள்ளபடியே தன்னை வெளிப்படுத்துவது; உண்மையைப் பேசுவது என்பதைவிட, உண்மையாகவே இருப்பது; உண்மைக்கு மறைமுகமான திட்டங்களோ, முகமூடிகளோ, மூடி மறைத்தலோ இல்லை. குழந்தையைப் போன்ற கள்ளங்கபடமற்ற, தூய்மையான மற்றும் எளிமையான ஒரு நிலையாகும். சிறு குழந்தைகள் உண்மையாக இருக்க முயற்சிசெய்ய வேண்டுமா என்ன? நிச்சயமாக இல்லை. வேறுவிதமாக நடந்துகொள்ள அவர்களுக்கு கற்பிக்கப்படும் வரை, அதுவே அவர்களின் இயல்பாக உள்ளது. பிறகு, பெரியவர்களாக ஆகும்போது, மறைமுக நடத்தையின் பழக்கத்தை கற்றுக் கொண்டதால், அவர்களுக்கு புகட்டப்பட்ட பாடங்களை தானாக பின்பற்றுகிறார்கள்.

ஒரு எளிய உதாரணத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். “நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?” என்று யாராவது கேட்டால், உங்கள் பதில் என்னவாக இருக்கும்? நீங்கள் நலமின்றி இருந்தாலும், “நான் நலமாக உள்ளேன்” என்று கூறுவீர்களா? பதிலளிப்பதற்கு முன்னர் உங்கள் உள்முக உலகில் என்ன நிகழ்கின்றது என்பதைக் கவனிக்கிறீர்களா? உங்களது உண்மையான உணர்வுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ள உங்களால் முடிகிறதா? மற்றவர்களிடம் என்ன வெளிப்படுத்துவீர்கள்? உங்கள் உணர்வுகளை அவர்களிடம் முழுவதுமாகப் பகிர்ந்து கொள்வது அவசியம்தானா?

உண்மை என்பது ஒருமைப்பாடு. அங்கு எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் வார்த்தைகளுடன் ஒத்திருக்கின்றன, வார்த்தைகள் செயல்களுடனும் ஒத்திருக்கின்றன. ஜீவிதத்தின் எல்லா பரிமாணங்களுக்கும் இடையே, ஒரு முழுமையான இணக்கம் உள்ளது - பௌதீக உடல், சூட்சும உடல் மற்றும் ஆன்மா, இவை ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு, இணைக்கமாக உள்ளன. இது நல் ஆரோக்கியத்திற்கும், நல் வாழ்விற்கும் இட்டுச் செல்கிறது. ஏனெனில் அங்கே, இணக்கமும் ஒருங்கிணைதலும் இருக்கின்றது. யோகா என்பதும் இதுதான்.

இதற்கு விழிப்புடன் இருத்தல், பணிவு, சுய ஏற்பு, சுய இரக்கம் மற்றும் சுய விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது. ஷேக்ஸ்பியரின் ஹாம்லெட் என்ற கதையில் இடம்பெற்றுள்ள பிரசித்தி பெற்ற வாக்கியம், “எல்லாவற்றுக்கும் மேல், உங்களிடமே நீங்கள் உண்மையாய் இருங்கள்!” என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கக்கூடும். ஒரு துளிகூட பொய்மை கூடாது. நமது ஆழ்மன உணர்வுகள் நம் வெளிப்புறச் செயல்களிலும், நடவடிக்கைகளிலும் பிரதிபலிக்காவிடில் முரண்பாடும், போலித்தன்மையின் இசைவற்ற உணர்வும் நம்முள் இருக்கும். நமது நேர்மை விட்டுக் கொடுக்கப்படுவதால், நம்மைப் பற்றி நாமே நல்ல விதமாக உணர்வதில்லை. நாம் பகுதிகளாகப் பிளவுபடுத்தப்பட்டிருக்கிறோம்.

உங்கள் நடத்தையை ஆராய ஒரு கண நேரம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்கை துணையுடன், பெற்றோர், குழந்தைகள், நண்பர்கள், மேலதிகாரி, சக பணியாளர் என அனைவரிடமும் நீங்கள் ஒரே விதமாகவே நடந்துகொள்கிறீர்களா? எல்லோரிடமும் வெளிப்படையாக இருக்கிறீர்களா? அல்லது அலுவலகத்தில் ஒரு விதமாகவும், வீட்டில் உங்கள் குடும்பத்தினருடன் வேறு விதமாகவும் வெளிபடுகிறீர்களா? மேலும் நீங்கள் தனிமையில் இருக்கும்போது எவ்வாறு இருக்கிறீர்கள்? உண்மைத்தன்மையை அளவிடும் சிறந்த கருவி அதுதான்.

இந்தக் கேள்விகளைப் பற்றி நாம் ஆழ்ந்து சிந்தித்தால், நாம் உண்மையிலேயே நம்பகத் தன்மையுடன்தான் இருக்கிறோம் என,

நம்மில் பலரால் பதிலளிக்க இயலாது. "ஆனால் எல்லோரிடமும் என்னால் முற்றிலும் நேர்மையாக இருக்க முடியாது! சிலர் புண்படுத்தப்படலாம் அல்லது அவர்கள் புரிந்து கொள்ளாமல் போகலாம்" என்று நாம் சட்டென்று எதிர்ப்போம். நிச்சயமாக, நமது சொற்களால் அல்லது செயல்களால் மற்றவர்களை புண்படுத்துவதை நாம் விரும்பவில்லை – அதுதான் அகிம்சை, முதல் யமம். ஆனால் இங்கு அதைப் பற்றி குறிப்பிடவில்லை. மௌனமாக இருக்க வேண்டிய நேரங்களும், உங்களை வெளிப்படுத்தக் கூடாத நேரங்களும் இருக்கின்றன. உண்மையில், 'சுய மரியாதை' என்பதற்கான ஒரு விளக்கம் அதுதான். நாம் சில தகவல்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் இருப்பது ஏன் என்பதற்கான முழு விழிப்புணர்வும், நேர்மையும் நம்மிடம் உள்ளதா? அது மற்றவரின் நன்மைக்காகவா அல்லது உண்மையில் நாம் யாராக இருக்கிறோம் என்பது வெளிப்படாமல் இருப்பதற்காகவா? நமது பெரும்பாலான முகமூடிகளை நாம் அறிவதில்லை - நாம் அவற்றை அணிந்திருக்கிறோம் என்பதும் நமக்கு தெரியாது. நாம் நம்மிடமே இசைந்திருப்பதில்லை. இவை விஷயங்களை மேலும் சிக்கலாக்குகின்றன.

இந்த உள்முகப் பிரிவினைகள் உச்சத்தை எட்டும்போது, அது ஒரு நோயாகிவிடுகிறது. அது பன்முக ஆளுமைக் கோளாறு அல்லது அடையாளச் சிதைவுக் கோளாறு எனப்படுகிறது. இந்நோய்க்கு ஆளானவர், உள்முக பிரிவினையுற்று, ஒரு ஆளுமையிலிருந்து மற்றொரு ஆளுமைக்குத் தாவுகிறார். நம்மில் பலர் இப்படிப்பட்ட உச்சநிலைகளுக்குச் செல்லவில்லை. ஆனால் சற்று குறைவான உள்முகப் பிரிவினைகளால் பாதிக்கப்பட்டு, மற்றவர்களுடன் பழகும்போது பல்வேறு முகமூடிகளை அணிகிறோம். இது நமது வெளிப்புற மனதையும், ஆழ் மனதையும் பாழ்படுத்தி, அவமான உணர்விற்கும் குற்ற உணர்விற்கும் இட்டுச் செல்கிறது. நம்மிடமே நாம் அசௌகரியத்தை உணர்ந்து, நமது அதிர்வுநிலை தாழ்ந்துவிடுகிறது. ஏனெனில், நமது இதயத்தின் நம்பகமான குரலுக்கு செவிமடுத்து, அதன் விவேகத்தின்படி நடக்க நமக்கு இயலவில்லை.

ஓர் ஆன்மீகப் பயிற்சியின் பங்கு

நம்மை நமது இருப்பு நிலையின் மையத்தில் இருந்து, நமது ஆளுமையின் வெளிப்புற அம்சங்களுடனும், நடத்தையுடனும், மீண்டும் ஒன்றிணைக்கும் நடைமுறை ரீதியான அணுகுமுறையே ஆன்மீகமாகும். யோகம் என்பதன் பொருள் இதுதான். இந்த ஒருங்கிணைப்பு தானாகவே, நம்மை உண்மை நிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. ஏனெனில் நம் சூட்சும உடலில் பதிந்து, பழக்கமான எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும் நடத்தைகளுக்கும் வழிவகுத்த, பலவித பதிவேற்றங்கள் நீக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறாக, ஆன்மீகப் பாதையில் நடைமுறைபடுத்தப்பட்ட வழிமுறையுடன் நாம் பயணிக்கும்போது, நமது நடத்தையும், குணங்களும் மாறத் தொடங்குகின்றன. நம் பேச்சு, நடை, உண்ணும் முறை, மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளுதல், மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகும்போது நமது பதில்வினைகள் அனைத்தும் பரிணாமம் அடையும். ஆன்மீகம் என்பது உண்மை நிறைந்தவராக ஆவதற்கான வழிமுறை. ஒரு ஆன்மீகப் பயணத்தின் மற்ற விஷயங்களைப் போலவே, அது படிப்படியான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு செயல்முறையாகும்.

இந்தப் பயணத்தில், உண்மையைப் பற்றிய நமது அனுபவங்கள் மற்றும் அறிவினைச் சார்ந்த நமது பல்வேறு தனிப்பட்ட கண்ணோட்டங்களைக் கடந்து, அவற்றிக்கு அப்பால் செல்கிறோம். தனிப்பட்ட மனதையும், தனிப்பட்ட உணர்வுறு நிலையையும் நாம்

கடந்து செல்வதன் மூலம், பிரபஞ்ச மனதையும், பிரபஞ்ச உணர்வுறு நிலையையும் அணுக முடிகிறது. இறுதியாக, நாம் பிரபஞ்சமளாவிய உணர்வுறுநிலையையும் கடந்து பயணித்து, மையத்தையும் எட்டக்கூடும். இந்த படிப்படியான பரிணாம வளர்ச்சிக்கு, இரண்டு முக்கியமான விஷயங்கள் செய்யப்படவேண்டும்.

1. அனைத்துத் திரைகளையும், அடுக்குகளையும் அகற்றி, உணர்வுறுநிலையைத் தூய்மைப்படுத்துதல்.

2. உணர்வுறுநிலையை விரிவடையச் செய்து, ஜீவிதத்தின் ஆழமான, பரந்த பரிமாணங்களை படிப்படியாக அடையும்படி செய்தல்.

இதற்கு உங்கள் உணர்வுறு நிலையை, ஒரு நீர்க்குளம் என கற்பனை செய்துகொள்வது எளிய ஒப்புமையாக இருக்கும். தண்ணீர், சலனமற்றும் தெளிந்ததாகவும் இருக்கலாம். அல்லது கொந்தளிப்புடனும், கலங்கியும் இருக்கலாம். அது ஆழமாகவோ, ஆழமின்றியோ இருக்கலாம். நமது உணர்வுறு நிலை, அந்தப் பரிபூரண சத்திய நிலையுடன் ஒத்திசைந்து இருப்பதற்கு, எல்லையற்றுப் பரந்ததாகவும், ஆழமானதாகவும், தெளிவானதாகவும் மாற்ற விரும்புகிறோம். கொந்தளிப்பையும், குறுகிய மனப்பான்மையையும் அகற்றுகிறோம்.

மற்றொரு பயனுள்ள ஒப்புமை, ஆறாகும். ஒரு ஆறு தோன்றியுள்ள இடத்தில், அதன் கரைகள் மிக அருகே அமைந்திருக்கும் – அதாவது இடது, வலது; சரி, தவறு; நல்லது, கெட்டது; உண்மை, பொய் போன்றவை. நாம் ஒப்பிட்டு நோக்கும் குறிப்புப் புள்ளிகள், அருகே சேர்ந்து, அதாவது கருப்பு மற்றும் வெள்ளை என்பதாக இருக்கும். அனைத்துமே பிடிவாதமான கொள்கைகளாகும். நாம் கடலை நோக்கிச் செல்லச் செல்ல, அதன் இரு கரைகள் விலகிக் கொண்டே வரும். கடலை அடைந்த பின், ஒப்பிட்டு நோக்குவதற்கான குறிப்புப் புள்ளிகள் இனியும் இருப்பதில்லை.

நாம் முழுமையாக, ஜீவிதத்தின் வேறொரு பரிமாணத்தில் இருக்கிறோம். நாம் ஒரு ஆன்மீக பயணத்தில் பயணிக்கும்போது, நமது உணர்வுறு நிலைக்கு இதுவே நிகழ்கிறது. திணிக்கப்பட்ட எந்த விதிகளையும் நாம் பின்பற்றுவதில்லை. ஆனால் அதற்குப் பதிலாக, நம் இதயத்தின் மூலம், ஆன்மாவின் உள்முக வழிகாட்டுதலுக்கு செவிமடுக்கிறோம்.

முதல் படி என்ன?

நம் உணர்வுறு நிலையின் படிப்படியான பரிணாம வளர்ச்சி நிகழ்வதற்கு, முறையான தினசரி தியானப் பயிற்சிமுறைகள் அவசியம். நமது உள்முக மற்றும் வெளிப்புற சூழ்நிலைகளால், நமது உணர்வுறு நிலை தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

எனவே, கொந்தளிப்பான நிலையை சலனமற்ற நிலைக்குக் கொண்டுவந்து, அதை பரந்த, எல்லையற்ற ஆழத்திற்கு விரிவடையச் செய்வதற்கு, நமக்கு நடைமுறைக்கு ஏற்ற வழிமுறைகள் அவசியமாகின்றன.

கொந்தளிப்பும், குறுகிய மனப்பான்மையும் நிறைந்த, பதிவேற்றம் செய்யப்பட்ட ஆழ்மனப் பாங்குகளை, பகுப்பாய்வு அல்லது நடத்தையியல் அணுகு முறையை மட்டுமே பயன்படுத்தி, நாம் மாற்றிவிட இயலாது. பிரச்சினையின் வேரினை அடையாளம் காணாமல், வெற்றி பெறுவது மிகக் கடினம். எனவே, உள்ளிருந்து தொடங்கி, நம் உணர்வுறு நிலையின் களத்தில், சிக்கல்களையும், மாசுகளையும் உருவாக்குகின்ற, ஆதாரக் காரணிகளான பதிவுகள் எனப்படும் சம்ஸ்காரங்களை நீக்குகிறோம். ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சிகளைப் பயன்படுத்தி, நமது உள்முக சூழலை - அதாவது உணர்வுறு நிலை, எண்ணம் மற்றும் உணர்வு, புத்தி மற்றும் அகங்காரத்தைப் பண்படுத்துகிறோம்.

இந்த உள்முகப் பயிற்சிகள், ஒன்றையொன்று சார்ந்துள்ள தன்மை கொண்டவையாகும். பிராணாஹுதியுடன் கூடிய இதயம் சார்ந்த தியானம், நம்மை உணர்வுகளின் உலகிற்குள் நுழைய அனுமதிக்கிறது. நமது இருப்பு நிலையின் திரைகளை அல்லது உறைகளை ஒன்றிணைத்து, நமது உணர்வுறு நிலையை, பரந்த எல்லையற்ற, அறியப்படாத தன்மையுள் விரிவடையச் செய்கிறது. சுத்திகரிப்புப் பயிற்சி, நமது பழக்கங்கள், பொய் முகமூடிகள் ஆகியவற்றை நிர்ணயிக்கின்ற, ஏற்கெனவே பதிவேற்றம் செய்யப்பட்ட பதிவுகளை அகற்றி, உணர்வுறு நிலையைத் தூய்மையாக்குகிறது. பிரார்த்தனை, நமது மையத்திற்கு நம்மை இட்டுச் சென்று, நம் உள்முக நிலையை வெற்றிடமாக்கி, இதயத்தின் விவேகத்தை செவிமடுக்கச் செய்து, மாறுவதற்கான வாய்ப்பை ஏற்படுத்தித் தருகிறது. தினசரி செய்யப்படும் இம்மூன்று பயிற்சிகளின் இணைப்பும், சிறிது காலத்திற்குப் பின், ஒரு மாறாத உள்முக நிலையை உருவாக்குகின்றன. அங்கு நாம் தொடர்ந்த தியான நிலையில் இருக்கிறோம். தொடர்ந்து சுத்திகரிக்கப்படுகிறோம், தொடர்ந்து மையத்துடன் இணைந்திருக்கிறோம். நாம் நமது ஜீவிதத்தின் உண்மை நிலையையும், அனைத்து ஜீவிதங்களின் ஒருமைத்தன்மையையும் நினைவு கூர்கிறோம். இதுவே நிலையான நினைவு என அறியப்படுகிறது. பரிபூரண சத்திய நிலை, நமது நிரந்தர உற்றத்துணையாக ஆகிறது. இனி

ஒப்பிட்டு நோக்க வேண்டிய உண்மைகளுக்கோ அல்லது முரண்பாடுகளுக்கோ எவ்விதத் தேவையும் இருப்பதில்லை.

உண்மையுடன் செயலாற்றுதல்

கடந்த 100 வருடங்களில், யோகா என்பது மிக அறியப்பட்டதாகி வருகின்றது. தற்போது இத்தகைய உள்முகப் பயிற்சிகளை நாம் பெற்றிருக்கிறோம். இந்தப் பயிற்சிகளின் மூலம் நமது உணர்வுறு நிலை பரிணாம வளர்ச்சியடைந்து, இதயத்தை விழிப்படையச் செய்து, இந்த யமங்களையும் நியமங்களையும் பின்பற்ற ஆரம்பிக்கிறோம். யமங்களையும் நியமங்களையும் புரிந்துகொண்டு, சரி, தவறு இரண்டையும் வேறுபடுத்திப் பார்க்க நமக்கு இயல்கிறது. அவற்றைப் புரிந்துகொள்ள அனுமதிப்பது, ‘விவேகமே’ ஆகும். இந்த ‘விவேகம்,’ முறையான தியானப்பயிற்சிகளின் விளைவாகும். நமது குணத்தைப் பண்படுத்தி, சத்திய நிலையின் புதிரை விடுவிக்கும் அடுத்த அடியை படிப்படியாக நாம் அடைய முடிகிறது.

அகிம்சையும், சத்தியமும் இணைந்திருக்கும் போதுதான், எப்போதும் உண்மையாகவும், அதேசமயத்தில், அந்த உண்மை மற்றொருவரின் இதயத்தை பாதிக்காமல் இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்வது சாத்தியமாகிறது. நாம் வழிதவறும்போது, மாசுகள் நிறைந்த இதயத்தாலும், அதன் கட்டாயங்களாலும் துன்புறுகிறோம். அதனால் நமது உள்முகச் சூழல் கொந்தளிப்படைந்து, தவறான பழக்கங்கள் வளர்கின்றன.

நாம் மற்றவர்களைப் புண்படுத்தும்போது, அதை அறியாமல் செய்திருந்தாலும், நமக்கு குற்ற உணர்வு வளர்கிறது. குற்ற உணர்வை நீக்குவது, யமத்தின் முக்கியமான பயிற்சியாகும். தியானம் மற்றும் சுத்திகரிப்புப் பயிற்சியினால் அது நீக்கப்படுவதில்லை. இரவு உறங்கும் முன் செய்யப்படும், ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் பயிற்சியின் பிரார்த்தனை நிறைந்த உண்மையான இதயத்துடன், செய்த தவறுக்காக மனம் வருந்தி, குற்ற உணர்வு களைந்து செல்ல அனுமதிப்பதால் மட்டுமே அது நீக்கப்படுகிறது. இது பத்தாவது நியமம் அல்லது கோட்பாடு என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பயிற்சி, நமது தவறுகளை பணிவுடன் ஏற்றுக் கொண்டு, பிரார்த்தனை நிறைந்த மனோபாவத்துடன், அவை விலகி செல்ல அனுமதிப்பதால், உண்மைத் தன்மையையும் வளர்க்கிறது. நமது அமைப்பின் மிகக் கடினமான பதிவுகளான, குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமான உணர்வுகளை அது தூய்மைப்படுத்துகிறது. சுய ஏற்பு, சுய பரிவுணர்வு ஆகியவற்றை வளரச் செய்து, குற்ற உணர்வு மற்றும் அவமான உணர்வின் சுமையிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறது. படிப்படியாக சத்தியத்தின் முதல் படியில் நாம் தேர்ச்சி பெறமுடிகிறது. அதாவது, நாம் உலகிற்கு வெளிப்படுத்தும் அனைத்து முகமூடிகளையும் விலக்கிக் கொள்வதால், ஒருங்கிணைவும், நம்பகத் தன்மையும் உள்ளவர்களாகிறோம்.

ஒரு அடிப்படை உண்மை

அனைத்திற்கும் அடிப்படையான ஒரு உண்மையுடனும், உங்கள் முகத்தில் புன்னகையை வரவழைக்கும் ஒரு கதையுடனும், ‘சத்தியத்தை’ பற்றிய இந்தக் கட்டுரையை நான் நிறைவு செய்ய விரும்புகிறேன். உங்களில் பலர், ‘தி மாட்ரிக்ஸ்’ (The Matrix) என்ற ஆங்கில திரைப்படத்தைப் பார்த்திருப்பீர்கள். நமது தனித்தன்மை என்பது ஒரு மாயை என்ற இப்படத்தின் மையக் கருத்தானது, ஆன்மீகத்தின் ஒரு முக்கிய செய்தியாகும்: நாம் தனித்தனியானவர்கள் என்று நினைத்த அந்த நிமிடமே, நாம் முட்டாளாக்கப்படுகிறோம். ஒரு விதத்தில், நமது தனித்துவம் என்பது உண்மையே - நமது அகங்காரங்கள் பிரிவினையுணர்வை உண்டாக்குகின்றன. அது, நம்முடன் இந்த வாழ்க்கை முழுவதிலும்,

அதற்கு அப்பாலும் நிலைத்து விடுகிறது. ஆனால், அதன் தலைகீழ் மாற்றத் தத்துவமும் (the Invertendo), இணைந்து நிரப்பும் தன்மையும் (complementarity), நாம் அதையும் விட மேலானவர்கள் என்பதாகும். மனித அனுபவத்தைப் பெற்றிருக்கும் ஆன்மாக்களான நாம் அனைவரும், நம் மூல முதலான அந்த முழுமையின் ஒரு அங்கமே. நாம் தியானிக்கும் போதும், நமது இதயத்தின் வெற்றிடத்துடன் பிரார்த்தனை மூலம் இணைந்து கொள்ளும் போதும், இந்த ஐக்கிய நிலையைத்தான் நாம் அனுபவிக்கிறோம். நமது வெவ்வேறான தனித்துவத்தைக் காட்டிலும், நாம் மிகமிக மேலானவர்கள். எளிமையாகக் கூறினால், நாம் அனைவரும் கடவுள் என நாம் அழைக்கும் அந்த எல்லையற்றதின் ஆதாரத்தால், ஒருவரோடொருவர் இணைக்கப்பட்ட தனிப்பட்ட நபர்களே ஆவோம்.

முல்லா நஸ்ருதீனின் துணிச்சலான செயல்கள் பற்றி, இத்ரீஸ் ஷா (Idries Shah) எழுதிய புத்தகத்தைப் பல வருடங்களுக்கு முன் நான் படித்தேன். அதிலிருந்து உங்களுக்கு ஒரு கதை:

ஒரு காலத்தில் அரசர் ஒருவர் இருந்தார், அவர் தன் நாட்டு மக்களை உண்மையைக் கடைப்பிடிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்பினார். முல்லாவிற்கு அரசனின் இந்த அணுகுமுறை சரியாகத் தோன்றவில்லை. அவர் அரசனிடம் “சட்டங்கள் மக்களை சிறப்பானவர்களாக ஆக்காது. உண்மையாக மாறுவதற்கு, அவர்கள் உள்முகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உங்கள் சட்டங்களால் அவர்கள் உண்மையைக் கூறினால், அது நம்பத்தகுந்த உண்மையாக இருக்காது” என்றார். ஆனால் அரசர் மிக உறுதியாக இருந்தார். தன்னால் மக்களை உண்மையானவர்களாக ஆக்க முடியுமென்றும், அதைத் தான் செய்யப் போவதாகவும் முடிவு செய்தார்.

அந்த நகரம், பெரிய மதிலாலும் அகழியாலும் சூழப்பட்டிருந்தது. அதன் முகப்பு வாயில் ஒரு பாலத்தின் குறுக்கே இருந்தது. நுழைவாயில் அருகே, அரசர் சில தூக்கு மேடைகளைக் கட்டினார். மறுநாள் தலைமைத் தளபதியும், காவலாளிகளும், உள்ளே நுழைபவர்களைக் கேள்வி கேட்கும் பொருட்டு, அங்கே காவலுக்கு நிறுத்தப்பட்டனர். நுழைபவர் ஒவ்வொருவரும் கேள்விக்கு உள்ளாவர் என்ற ஒரு பிரகடனத்தை மன்னர் வெளியிட்டார். அவர்கள் உண்மையாகப் பதிலளித்தால், உள் நுழைய அனுமதிக்கப்படுவர்: பொய்யுரைத்தால் தூக்கிலிடப்படுவர் என்றும் அறிவிக்கப்பட்டது.

முல்லா நஸ்ருதீன் நுழைவாயிலுக்கு வந்தார். காவலாளிகள் அவரிடம் “எங்கே செல்கிறீர்கள்?” என வினவினர்.

”நான் தூக்கிலிடப்படுவதற்காக போய்க் கொண்டிருக்கிறேன்” என்று அவர் பதிலளித்தார்.

"நாங்கள் உங்களை நம்பவில்லை!" என்று அவர்கள் பதிலளித்தனர்.

“நான் பொய் உரைத்திருந்தால், என்னை தயவு செய்து தூக்கிலிடுங்கள்” என்று பெரும் புன்னகையுடன் முல்லா பதில் கூறினார்.

“ஆனால், பொய்யுரைத்ததாக உங்களைத் தூக்கிலிட்டால், நீங்கள் உண்மை சொன்னதாக ஆகிவிடுமே” என்று குழம்பிப் போன தளபதி கூறினான்.

“அது சரிதான்” என்று பதிலளித்த முல்லா, “இப்போது உங்களுக்கு உண்மை எது எனத் தெரிந்திருக்கும் – அது உங்கள் உண்மை” என்றார்.

HAPPY INTERNATIONAL WOMEN'S DAY
MONDAY, MARCH 8, 2021
MORE POWER TO YOU
BUILD ON YOURS WITH
RESTART
REWIRE FOR YOUR SECOND INNINGS
A Brighter Minds Enriching Young Minds INITIATIVE
TO KNOW MORE LOG ONTO
WWW.BRIGHTERMINDS.ORG

வாழ்வின் சுவை

எதிர்ப்பினை
அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
மாற்றத்தை
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

அகிரோக் ப்ரோஸ்ட்

முதல் அடியை எடுத்து வைப்பதே முக்கியமானது

பாகம் 2

ஒரு துறவியின் மரபு

அலெண்டா கிரீன், தனது கணவருடன், ஜப்பானின் ஷிகோகு (Shikoku) தீவில் உள்ள, 8 ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முந்தைய புத்த மத கோவில்களைப் பார்வையிட, புனித யாத்திரை மேற்கொண்டார். பாகம் 2 இல் அலெண்டா கிரீன், 8 ஆம் நூற்றாண்டில் கோவில்களைக் கட்டிய துறவி கோபோ டெய்ஷியுடனும், மற்றும் அவரது பாதையில் பயணித்த யாத்ரீகர்களுடனும் இணைகிறார். ஒரு யாத்திரை என்பதை, வாழ்க்கையுடன் உருவகப்படுத்துகிறார்.

எங்கள் முதல் நாள் முடிவில், கடைசி கோவிலான எட்டாம் இலக்கை அடையும் போது, இருள் சூழ்ந்து விடுகிறது. இங்கிருந்து டோக்குஷிமா நகரத்தில் உள்ள எங்கள் விடுதிக்கு ஒரு பஸ் அல்லது ரயிலில் செல்வது தான் எங்கள் திட்டமாக இருந்தது. நாளை அங்கிருந்து தான் மீண்டும் நாங்கள் புறப்படுவோம். இதனால், நாங்கள் எல்லா உடைமைகளையும் உடன் எடுத்துச் செல்லாமல், தினசரித் தேவைகளுடன் மட்டுமே பயணம் செய்கிறோம். நிற்கக் கூட முடியாதவாறு நாங்கள் மிகவும் சோர்வாக இருந்தோம். இந்த நேரத்தில், என் வரவை கோவில் புத்தகத்தில் பதிவிடும் அன்பான துறவி, ஜப்பான் மொழியில் அரைகுறையாக நான் கேட்ட கேள்விக்கு, அங்கிருந்து பஸ் அல்லது ரயில் எதுவும் கிடையாது என்ற அவரது பதிலை அரைகுறையான ஆங்கிலத்தில் விளக்குகிறார். நான் அவரது சிறிய அலுவலகத்தில் நின்று கொண்டு, வெளியில் காத்திருக்கும் சோனியிடம் எப்படி இந்த செய்தியை கூறுவது என யோசிக்கிறேன். நான் ஒரு மாற்று வழியினைத் தேடுகிறேன். ஆனால் நான் வெகுதூரம் செல்ல மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறேன் என்பதையும் அறிவேன். இறுதியில், அந்த பள்ளத்தாக்கைத் தாண்டி, பத்து கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள ரயில் நிலையத்திற்கு நாங்கள் செல்ல, ஒரு டாக்ஸியை அந்த துறவி ஏற்பாடு செய்கிறார்.

"இது சரியான அறிகுறியாகத் தெரியவில்லை" என்று என் கணவர் தன் கருத்தைத் தெரிவிக்கிறார்.

தடைகள். ஒரு யாத்திரையில் தடைகள் பல உள்ளன. எந்த ஒரு குறிக்கோளுடைய வாழ்க்கையிலும், பல தடைகள் இருக்கும். இந்த சவால்கள் தான் நம்மை வலிமை உள்ளவர்களாக ஆக்குகின்றன. இவற்றை தடைகளாகவும், சவால்களாகவும், ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றை எதிர்கொள்ள என்னால் இயலும். அவற்றில் இருந்து கற்றுக் கொள்ளவும் முடியும். அவற்றை நடக்க கூடாத, பிழையான, தவறான விஷயங்களாகப் பார்த்தால், அவைகள் சரியான விதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்படவில்லை என்பதாகும். இதை எனக்கு நானே சொல்லிக் கொண்டு, வாயை மூடி மௌனமாக இருப்பது தான் எனக்கு நல்லது.

பெரிய யாத்திரையில், ஒரு சூழ்நிலை ஒரு சவாலாக இருப்பதையும், அது போக்கை மாற்ற வேண்டியதற்கான ஒரு அறிகுறி என்பதையும் கண்டுணரும் போது, எனக்கு மிகுந்த அசௌகரியம் ஏற்பட அது மூல காரணமாகியுள்ளது. ஆனால் இந்த சிறிய யாத்திரையில், நான் பின்பற்றும் செயல்முறையினை ஏற்றுக்கொள்வது எளிதானது - ஒரு செயல்நெறிமுறை மற்றும் ஒரு வழிகாட்டிப்புத்தகம் (Guidebook) உள்ளது. வழிகாட்டிப்புத்தகத்தினைப் புரிந்து கொள்வது ஒரு சவாலாக இருந்தாலும், ஒரு புத்தகம் கூட இல்லாமல் இருப்பதை விட அது சற்று மேலானது. மொழியில் சற்று சிரமம் இருந்தாலும், அதில் ஒரு தெளிவான வழிகாட்டுதல் உள்ளது.

இரவு, சூடான நீரில் சுகமாக குளித்த பின்னர், முற்றிலும் சோர்வடைந்த நிலையில் உறங்கச் செல்வதற்குச் சற்று முன்பாக, இந்த பாதையை வகுத்தவர்கள், வழிகாட்டி புத்தகங்கள், குறிப்புகள், குறிக் கம்பங்களை விட்டுச் சென்றவர்கள், ஊக்கம் அளித்தவர்கள் ஆகியவர்களுக்காக, என்னுள் நன்றிப்பெருக்கு ஏற்படுவதை நான் உணர்கிறேன். மரபுவழி வந்த அவர்களின் அறிவு ஒரு மிகப்பெரிய செல்வமாகும்.

காலம் பல கடந்து, ஒரு கோவிலிருந்து அடுத்த கோவிலுக்குச் செல்லுகின்ற வழியைக் கண்டுபிடிக்க நாங்கள் போராடும் போதுதான், முன்னோர்கள் நமக்கு விட்டுச் சென்ற அடையாளங்கள் மேலும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவைகளாக ஆகின்றன. நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, யாத்ரீகர்கள் வழிநெடுக கல் தூண்களை அமைத்துள்ளனர், அதில் கஞ்சி (kanji) எழுத்தில் கோவிலின் பெயர், செல்ல வேண்டிய திசை குறித்த அம்புக்குறி மற்றும் இன்னும் செல்ல வேண்டிய தூரம் ஆகியவைகள் செதுக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் சில, காலநிலை மாறுபாடுகளால் தெளிவின்றி படித்துப் புரிந்து கொள்ள இயலாதபடி அழிந்துள்ளன. பிற புதிய விளம்பர கல்பலகைகள், சாலையின் மூலையிலும், சாலை பிரிகின்ற இடங்களிலும் நடப்பட்டுள்ளன. அதில் தகவல்கள் கருப்பு வரித்தடங்களில் ஆழமாக செதுக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும், எங்களுக்கு அதில் உள்ள தகவல்களை படிக்கத் தெரியவில்லை. அதில் உள்ள செய்திகளை அறிந்து கொள்ள சில நாட்கள் ஆகிறது.

புகைப்பட உதவி : B-HIDE THE SCENE / SHUTTERSTOCK.COM

தடைகள். ஒரு யாத்திரையில் தடைகள் பல உள்ளன. எந்த ஒரு குறிக்கோளுடைய வாழ்க்கையிலும், பல தடைகள் இருக்கும். இந்த சவால்கள் தான் நம்மை வலிமை உள்ளவர்களாக ஆக்குகின்றன. இவற்றை தடைகளாகவும், சவால்களாகவும், ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றை எதிர்கொள்ள என்னால் இயலும். அவற்றில் இருந்து கற்றுக் கொள்ளவும் முடியும்.

எப்படி இருப்பினும், இன்னும் சில கோவில்கள் பார்க்காமல் விடப்பட்டன. நான் 88 கோவில்களையும் பார்க்க இயலாது என்பதை ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டேன் - 86 கூட பார்க்க இயலாது. ஒவ்வொரு கோவிலையும் பார்க்கவேண்டும் என்ற எனது இலட்சியத்தை விடுவதில் நான் முன்னேறியுள்ளேன். மற்றும் இந்த யாத்திரையை வாழ்க்கையுடன் இணைத்துப் பார்ப்பதற்கான, என்னுடைய ஆவலையும் வளர்த்துக் கொள்கிறேன். எனக்கு புரியாத மொழியில் இருந்த குறிப்புகள், கனவுகளின் சங்கேத மொழியைக் கற்றுக் கொள்வதை எனக்கு நினைவூட்டுகின்றன. முதலில், அவைகளில் எந்தப் பொருளும் தென்படவில்லை. கனவுகளின் குறிப்புகள் மர்மமானவை. அவை நான் அறியாத ஒரு மொழி. அவ்வாறு இல்லை என்று தற்போது நினைத்துப் பார்க்கிறேன். நான் கஞ்சி மொழியைக் கற்றுக் கொள்ளாதது போல், கனவுகளின் மொழியைக் கற்றுக் கொள்ள நேரம் எதுவும் ஒதுக்கவில்லை. ஆனால், பின்னர் என் கனவுகளைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்த போது, ஒரு புதிய ஞானத்துடன் அதற்கான பொருள் வெளிப்பட்டது.

ஷிகோகு செல்லும் பாதையில் ஆறு அல்லது ஏழு நாட்கள் பயணம் செய்த பின், கல்தூண் மொழியின் பயனுள்ள குறிப்புகள் உண்மையிலேயே வெளிப்பட்டுப் புரியத் தொடங்கின. நல்லிணக்கம் மற்றும் நிறைவு போன்ற அறிகுறிகளுடன், என்னுடைய இரவுநேரக் கனவுகள் எனக்கு ஊக்கத்தைத் தருகின்றன.

ஒவ்வொரு மாலையிலும், சோனி வழிகாட்டிப்புத்தகத்தை ஊன்றிப் படிக்கிறார். இப்புத்தகத்தின் முதல் ஆங்கிலப் பதிப்பு, நாங்கள் யாத்திரையைத் தொடங்குவதற்கு சில நாட்களுக்கு முன்புதான் வெளியிடப்பட்டு, கிடைக்கத் தொடங்கியது. இதிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும், செல்லவேண்டிய வழியை முடிவு செய்கிறோம். நிச்சயமாக வரைபடமே எல்லையாகாது. சாலைகள் மற்றும் பாதைகளில் செல்லக் கற்றுக்கொள்ள கணிசமான நேரம், முயற்சி தேவைப்படுகிறது. மற்றும் தவறுகளும் நேர்கின்றன. பயணத்திற்குத் தேவையான உதவிகள் கிடைப்பதற்கு முன்பும், பைன் மற்றும் மூங்கில் காடுகள் வழியாக, மூடுபனியால் மூடப்பட்டுள்ள மலையின் உச்சிக்குச் செல்வதற்கு, செங்குத்தான பாதைகள் அமைக்கப்படாத காலத்திலும், யாத்ரீகர்கள் எவ்வாறு பயணம் செய்தார்கள்? அவர்கள் அடர்ந்த காடுகளின் வழியாக ஏற வேண்டியிருந்தது. வழக்கமாக மழைக்காலங்களில் வழுக்கும். பிடித்துக் கொள்ள கைப்பிடிகள் கிடையாது. தற்போது நமக்கு உதவ கைக்காட்டிமரங்கள் மற்றும் வரைபடங்கள் இருக்கும் போதும், செல்ல வேண்டிய இடங்களைக் கண்டு பிடிப்பது சிரமமாக இருக்கிறது. யாத்ரீகர்கள் பற்றிய முதல் ஆவணம், பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஏழாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த குரு கோபோ டெய்ஷி-யின் (Kobo Daishi) வாழ்க்கையால் ஈர்க்கப்பட்டு ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள், அவர் உருவாக்கிய புகழ் பெற்ற இடங்களுக்குச் சென்றனர். தற்போது, அந்த இடங்களின் புராணம் மற்றும் அற்புதங்கள் பற்றிய கதைகள் ஏராளமாக உள்ளன.

அவர் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் ஒரு எளிய துறவியாக வாழ்ந்தபோது, குக்காய் (Kukai) என்று அழைக்கப்பட்டார், அவர் இறந்த பிறகு, அவருக்கு கோபோ டெய்ஷி (Kobo Daishi) என்ற மரியாதைக்குரிய

பட்டம் தரப்பட்டது. புத்தமத போதனைகளைப் பரப்பிய சிறந்த குருநாதர் (மாஸ்டர்) என்பது தான் இந்த பட்டப் பெயருக்கான பொருள் - எளிமையான சொற்களில் இதன் பொருள் துறவி என்பதாகும். ஒவ்வொரு கோவிலிலும் பல்வேறு வடிவங்களில் உள்ள புத்தர் சிலைகளுடன், இவருடைய சிலையும் உள்ளது. அவர் யாத்ரீக உடையில், கோரையால் செய்யப்பட்ட கூம்பு வடிவ தொப்பி, ஜெபமணி மாலை, வைக்கோல் மிதியடி, பயண மேலங்கி மற்றும் யாத்திரைக்குப் பயன்படும் ஊன்று கோல் ஆகியவற்றுடன் நின்ற நிலையில் இருக்கிறார். ஜப்பானியர்கள், யாத்திரை மேற்கொள்கின்ற ஒவ்வொருவருடனும், கோபோ டெய்ஷி பயணம் செய்கிறார் என்று நம்புகிறார்கள். நாட்கள் செல்லச் செல்ல, புத்த மதத்தின் ஷிங்கான் பிரிவினைத் தோற்றுவித்த இந்த வரலாற்றுப் புகழ் பெற்றவரைப் பற்றி, நான் மேலும் அறிந்துகொள்கிறேன். ஒவ்வொரு கோவிலிலும், இதயசூத்திரத்தை உச்சரித்து டெய்ஷியை வணங்கி, அவருடைய ஆதரவைத் தரும்படி கோரும் யாத்ரீகர்களின் பக்தியை நான் காண்கிறேன். அவர் மீதான ஒருவித எதிர்பாராத அன்பு, என்னுள் உதயமாவதை நான் உணர்கிறேன்.

மிகவும் அன்பு செலுத்தப்படும் இந்த குருவின் முன்னிலையில் இருக்கும் போது கிடைக்கும் அனுபவம் தான், பலரை இப்பயணத்தினை மேற்கொள்ளத் தூண்டுகிறது. ஒவ்வொரு கோவிலும், கடந்த காலம் மற்றும் குரு டெய்ஷியின் நினைவுகமழும் தொடர்பைத் தற்போதும் பெற்றுள்ளது. நாங்கள் ஒவ்வொரு கோவிலையும் அணுகும் போதும், அவரது சிலையைப் பார்க்கும் எதிர்பார்ப்புடன் நான் இருக்கிறேன். ஒவ்வொரு கோவில் வளாகத்திலும் உள்ள, பிரதான மண்டபம் மற்றும் டெய்ஷி மண்டபத்தில் நான் செய்யும் பிரார்த்தனையில், அவருடைய மரபு வழி வந்த ஆன்மீக செல்வத்தையும் ஒரு கணம் நினைவில் கொண்டு, என்னுடைய அன்பான வணக்கத்தையும் சேர்த்துக்கொள்கிறேன்.

பாதைகளும் வழிகளும் தெளிவாக குறிக்கப்பட்டு இருந்தாலும் - பின்னால் வருபவர்களுக்கு மேலும் ஒரு உதவியாக தற்கால யாத்ரீகர்களால், சுவர்கள், பாறைகள், தூண்கள் மற்றும் நுழைவாயில்களில், சிறிய சிவப்பு நிறத்தில் அம்புகுறிகள் ஒட்டப்பட்டு இருந்தாலும் - இந்தப்பயணம் ஒரு பெரும் சவாலாகவே இருக்கிறது. நீண்ட நடைப் பயணத்திற்கேற்ற காலணிகள், அதிநவீன காலுறைகள், நம்முடைய சுமையை எளிதாக எடுத்துச் செல்லும் வகையில் உருவாக்கப்பட்ட பைகள் ஆகியவை எங்களிடம் உள்ளன. ஒவ்வொரு இரவும் சூடான நீரில் குளிக்கும் வசதியும் உண்டு. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இது

ஜப்பான். ஆனால் ஆரம்ப காலத்தில் யாத்ரீகர்கள் கோரை செருப்பு அணிந்து பயணம் செய்தனர். கொப்புளங்கள் வராமல் காத்துக் கொள்வதற்கு தடிமனான இரட்டுத்துணி வகைகள் இல்லை. இளைஞர்களுக்கான விடுதியோ அல்லது ஜப்பானிய சத்திரம் அல்லது காலை உணவோடு சேர்ந்து வரும் வணிக விடுதி போன்ற எதுவும் கிடையாது. இருந்தும் விடாமல் யாத்திரையை மேற்கொள்ள வைத்தது எது?அவர்கள் எதிர்நோக்கிய பல சவால்களை வெற்றி கொண்டு, அவர்களின் முயற்சியைத் தொடர்ந்து தக்கவைத்த அந்த மர்மமான சக்தி எதுவாக இருக்கும்?

இந்த பாதையில் ஷிகோகு தீவைச் சுற்றி நடந்து சென்றால், செல்லக்கூடிய தூரம் சுமார் 1400 கி.மீ வரை இருக்கிறது. சில கோவில்களுக்கு இடையே உள்ள தூரத்தைக் கடப்பதற்கு, நாங்கள் பேருந்துகள், ரயில்கள் மற்றும் சைக்கிள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துகிறோம். ஒதுக்கப்பட்ட பயண நேரத்தில் பாதி முடியும் போது, நாங்கள் 33 வது கோவிலை அடைந்திருந்தோம். வழியில் மேலும் சில கோவிலகள் விடுபட்டுப் போயின. ஆனால் மீதமிருக்கும் எல்லா கோவில்களையும் பார்க்க, நான் இன்னமும் விரும்புகிறேன்.

"கிராமப்புறத்தில் உள்ளவற்றில் மீது மட்டுமே கவனம் செலுத்துவோம்" என்று சோனி ஆலோசனை கூறுகிறார். “எவ்வாறு இருப்பினும் நகரத்தில் இருப்பவை குறித்து அறிய எனக்கு விருப்பமில்லை. அங்கு செல்லும் பாதையைப் பற்றிக்கூட, அறிந்து கொள்ள விருப்பம் இல்லை. இப்போது நாம் நிச்சயமாக அவை எல்லாவற்றையும் பார்க்கப் போவதும் இல்லை.”

என்னுடைய உற்சாகம் என்ற உணர்வு களத்திலிருந்து, நான் பின்னால் இழுக்கப்படுவது போன்ற உணர்வு தோன்றுகிறது. மீதமுள்ள எல்லா கோவில்களையும் எங்களால் பார்த்து விட முடியும் என்று, எனக்கு நானே மீண்டும் கூறிக் கொள்கிறேன். ஏனென்றால், விட்டுப் போனவற்றைத் திரும்பிச் சென்று பார்ப்பது சாத்தியமில்லை என்று எனக்குத் தெரியும். சோர்வை நம்மால் புறம் தள்ள முடியும். நேற்று, நான் ஒரு மலையின் உச்சியில் இருந்த கோவிலைப் பார்த்த பின், அன்றைய தினத்தில் செல்ல வேண்டிய வேறு ஒரு கோவிலுக்குச் செல்வதற்கான ரயிலைப் பிடிக்க அவசரமாக கீழே இறங்க விரும்பிய போது, அவர் மெதுவாக உல்லாசமாக நடந்து செல்ல விரும்பினார். அன்றைய தினம் வரை, நாங்கள் பார்த்ததிலேயே மிக அழகான கோயில் அது. காடுகள் நிறைந்த மலையில், உயரமான இடத்தில் தோட்டங்களுடன் அது அமைந்திருந்தது. அவற்றின் அழகில் என் மூச்சே நின்றுவிடுவது போல் இருந்தது. மற்றும் தொலைவில், பசிபிக் கடல் தன் தொன்மையான நீல நிறத்தில் மிக அழகாகத் தெரிந்தது. ஆனால், நாங்கள் ஐந்து நிமிடம் காலதாமதம் செய்ததன் காரணமாக, ரயிலைத் தவறவிட்டுவிட்டோம். இதனால் அடுத்த ஒன்றை பார்வையிட இயலாமல் போனது. நான் நினைத்தபடியே நாங்கள் வேகமாக வந்திருக்க வேண்டுமா? அல்லது மெதுவாக நடந்து இந்த இடத்தின் அழகைக் கண்டு, மகிழ்ச்சியை அனுபவித்திருக்க வேண்டுமா?

மற்றொரு நாள், பிற்பகல் நேரத்தில், நாங்கள் களைப்படைந்திருந்தோம். அப்போது மழை வரும் போல் இருந்தது. "இருந்தாலும் கூட மேலும் ஒரு இடத்திற்கு நாம் செல்லலாம்" என்று கோரிக்கை வைத்தேன். நாங்கள் முயற்சி செய்யவில்லை. சோர்வினை பொருட்படுத்தாமல் உதறித் தள்ளுவது, அல்லது மேலும் ஒன்றுக்காக அவசரம் காட்டுவது, என்பது சரியான செயலாகுமா? முயற்சி எனும் போது, இலட்சியத்தை நோக்கிய, சாதித்து அனுபவம் பெற வேண்டும் என்பதற்கான தீவிரமான முயற்சியா? அல்லது நம்முடைய உலகத்தை அதன் ஆபத்தான நிலைக்கு கொண்டு வந்துள்ள, நவீன வாழ்க்கையின் தனித் தன்மைகளான, பொருள் அல்லது சக்தி ஆகியவற்றைப் பெறுவதற்கான முயற்சியா?

தொடரும்....

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
தமிழ் முகநூல்

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

ஜூன் 9, 2020 முதல் ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் தமிழ் முகநூல் (Facebook) பக்கத்தை துவங்கியுள்ளோம் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். ஒவ்வொரு நாளும், இதில் புதிய சிந்தனைகளும், கருத்துக்களும் வெளியிடப்படுகின்றன, இதனை தினமும் பார்த்து, படித்து மகிழுங்கள். இந்த முகநூல் பக்கத்தை பார்த்தப்பின் Like செய்யவும், Share செய்யவும் மறவாதீர்கள். உங்களது மேலான கருத்துக்களை Comment எனும் பெட்டியில் நிரப்புங்கள். நாங்கள் ஆவலுடன் எதிர்பார்ப்பது போலவே, நீங்களும் இதை விரும்புவீர்கள் என்று நம்புகிறோம்.

இலந்தை மரம்

வி. ராமகாந்தா, பி.எச்.டி., அவர்கள், ஒரு முன்னாள் இந்திய வனச்சேவை அதிகாரியும், இந்தியாவிலுள்ள சர்வதேச ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் மையம், கான்ஹா சாந்திவனத்தினுடைய பசுமை முன்முயற்சியின் (Green Initiative) ஒரு அங்கத்தினரும் ஆவார். தன் பணிக்காலத்தின் பெரும்பகுதியை வனங்களிலும், அடர்ந்த காடுகளிலும், இயற்கையோடு ஒத்திசைந்து வசித்து வந்த அவர், இந்தியாவிலுள்ள சில அற்புதமான மருத்துவகுணம் மிகுந்த தாவர வகைகளைப் பற்றிய தன் அறிவை பகிர்ந்து கொள்கிறார். இக்கட்டுரையில், இலந்தை மரங்களைப் பற்றிப் பகிர்கிறார்.

தாவரவியல் பெயர்:
ஜைஜிஃப்பஸ் மருஷியானா லேம் (Ziziphus mauritiana Lam)

பொதுப் பெயர்கள்: இந்தியன் ஜுஜுபி, இந்தியன் ப்ளம், சைனீஸ் பேரீட்சை, பெர், (இலந்தை) கங்கரெகு, பதாரி.

இலந்தை மரம், முட்கள் நிறைந்த, வருடத்திற்கு ஒரு முறை இலைகளை உதிர்க்கும், அதிக கிளைகளுடன் ஒரு பரந்து விரிந்தகுடை போன்ற அமைப்பையுடைய, ஏறத்தாழ 45 அடி உயரம் வளரக்கூடிய ஒரு மரமாகும். இது இந்தியாவைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட ஒரு உறுதி வாய்ந்த தாவர இனம் ஆகும். இந்தியாவின் மணற்பாங்கான, வறண்ட, மற்றும் ஓரளவு மழை இருக்கக் கூடிய மண்டலங்களில், பரவலாகக் காணப்படக்கூடிய இம்மரம், இதன் பழங்களுக்காகவே பயிரிடப்படுகிறது. உலர் இலந்தைப் பழங்கள் ரத்தத்தை சுத்திகரிப்பு செய்வதோடு நாள்பட்ட சோர்வு, பசியின்மை, வயிற்றுப்போக்கு, அடித்தொண்டை அழற்சி, மூச்சுக் குழாய் அழற்சி, ரத்தசோகை, எரிச்சல் அடையும் தன்மை, ஹிஸ்டிரியா (நரம்புத் தளர்ச்சி) ஆகியவற்றின் சிகிச்சையிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதன் விதைகள், தூக்கமின்மை, நரம்புச் சோர்வு ஆகியவற்றிற்கான சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

புராணமும் வரலாறும்

இலந்தைப் பழங்களுக்கும், இராமாயண இதிகாசத்தில் மிகவும் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்த பாத்திரங்களுள் ஒருவரான *சபரி* என்பவருக்கும் தொடர்பு உண்டு. ஆன்மீகத் தேடல் என்பது எந்தவொரு பாலினத்திற்கோ, சமயத்திற்கோ, வகுப்பிற்கோ அல்லது சமூகத்திற்கோ உண்டான தனியுரிமை அல்ல என்பதையும், எல்லா மனிதர்களின் பிறப்புரிமை என்பதையும், வாழ்ந்து காட்டிய ஓர் உதாரணமாக *சபரி* விளங்குகிறார்.

வேட்டைத்தொழில் புரியும் ஒரு சமூகத்தைச் சேர்ந்தவளான சபரி, தனது வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியை, தட்சிண பீடபூமியிலுள்ள தண்டகாரண்யம் என்னும் வனத்தில் வாழ்ந்தாள். வாழ்க்கையின் ஒரு தருணத்தில், அவள் தன்னைச் சூழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஆழமான வெற்றிடத்தைத் தவிர, வேறு எதிலும் தனக்கு ஆர்வமில்லாமல் போனதை கவனிக்கலானாள். இதன் தொடக்கமாக புலால் உண்ணுவதில் ஒரு வெறுப்பை வளர்த்துக்கொண்ட அவள், பின் அப்பழக்கத்தை கைவிட்டாள். அவளது இதயத்தில் ஒரு பரிதவிப்பு வளர்ந்து வந்தது. தெரியாத ஒன்றைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்னும் தனது தாகத்தை, எது தீர்த்து

வைக்கும் என்று அவளுக்குத் தெரியவில்லை. ஒருநாள், அளவு கடந்த மனச்சோர்வுடன், அவள் தான் வசித்து வந்த இடத்தை விட்டுச் சென்று, காடுகளில் அங்குமிங்கும், எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நோக்கமும் இல்லாமல் சுற்றித் திரியலானாள்.

வாழ்க்கையின் சிரமங்களைக் கடந்து செல்வதற்கான மனத் திண்மையைப் பெற்றிருந்ததன் காரணத்தாலும், இயற்கையின் அபரிமிதமான வளங்களின் ஆதாரத்துடன் வாழ்க்கையை வாழத் தெரிந்ததனாலும், தன்னிச்சையாக மனம் போனபடி தனிமையிலேயே, நாட்களைக் கழித்து வந்தாள். அதிர்ஷ்டவசமாக, அவள் ஞானத்தின் பால் நாட்டம் கொண்ட மதங்கர் முனிவரின் ஆசிரமத்தை சென்று அடைந்தாள். பழங்குடிப் பெண்ணான சபரியின் ஆழ்ந்த ஆன்மீகத் தேடலையும், புனிதமான உள்ளக்கருத்தையும் உணர்ந்தறிந்து கொண்ட மதங்க முனிவர், அவளைத் தனது பொறுப்பில் ஏற்றுக்கொண்டார்.

சபரி, மதங்க முனிவருக்கும், ஆசிரமத்தில் இருந்த அவரது சீடர்களுக்கும், சேவை புரிவதில் பல ஆண்டுகளைக் கழித்தாள். எனினும் அவளது மலைக் கிராமத்தில் நேர்ந்ததைப் போன்ற, மந்தமான மனநிலையில் இருந்த அவளை, சலிப்புத்தன்மை வாட்டியது. ஒருநாள், மதங்க முனிவர் அவளை வரவழைத்துக் கூறிய ஒரு விஷயம் அவளது உள்ளத்தை உலுக்கியது. அவர் தனது மரணம் உடனடியாக நிகழப் போவதாகச் சொன்னார். இரண்டாவதாக, அந்த சகாப்தத்தின் அவதாரமான ராம பிரான், எதிர்காலத்தில் ஒரு சமயம் அந்த ஆசிரமம் வழியாக வரப்போவதாகவும், அவருடனான அச்சந்திப்பு அவளது வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைக் கண்டறிவதாக இருக்கும் என்றும் அவர் கூறினார்.

சபரியின் துயரங்கள் அதிகமாயின. அவள் மதங்கர் எனும் தனது வழிகாட்டியை இழந்தாள். ராமர் யார் என்பதைப் பற்றியும் ஏதும் அறியாதிருந்தாள். அவர் காண்பதற்கு எவ்வாறு இருப்பார்? ஒருவேளை வருவதாக இருந்தால் அவர் இன்று வருவாரா, அல்லது நாளை வருவாரா? அவரை அவள் எவ்வாறு வரவேற்பாள்? அவர் அவள் அங்கு இருப்பதைக் கவனிக்கவாவது செய்வாரா? அவளது இதயத்தில் இருந்த இந்த ஏக்கம் வளர வளர, சந்தேகங்களும் அவளது இதயத்தைத் தாக்கின, "அவர் எனது மொழியைப் புரிந்து கொள்வாரா? அவரிடம் நான் என்ன பேசுவேன்? அவருக்கு நான் எதைத் தருவேன்? சபரியின் மந்தமான இதயம் ஒரு எரிமலை போல் ஆனது.

மாதங்கள் பல கடந்தன. சபரி ராமரின் வருகைக்காக மிக்க ஆவலுடன் காத்திருந்தாள். வருடங்கள் கழிந்தன. இருந்தும் ராமர் வருவதைப் பற்றிய எந்தவொரு அறிகுறியும் தென்படவில்லை. சபரி வயது முதிர்ந்து, பலவீனமானவளாகவும் ஆனாள். ஆனாலும், ராமர் தன் முன்னே தோன்ற வேண்டும் என்பதற்கான ஏக்கம் மட்டும் நிற்கவில்லை.

ராமர், வனவாசம் மேற்கொண்டிருந்தார். அரக்கனான ராவணன் அவரது மனைவி சீதையைக் கவர்ந்து சென்றிருந்தான். அவரோ கனத்த இதயத்துடன், சீதையைத் தேடி அலைந்து கொண்டிருந்தார். இக்காலகட்டத்தில் தான் சபரி அவளது கடவுளான ராமரைத்

இலந்தைப் பழங்களை உண்பது, நீரிழிவு நோய்க்கும் நல்லது என்று கருதப்படுகிறது, ஆயுர்வேதத்தின் சரகா சம்ஹிதை, இலந்தை மரத்தை, இதயத்திற்குத் தெம்பூட்டும் மருத்துவத் தாவரங்களில் ஒன்றாகக் குறிப்பிடுகின்றன.

தரிசித்தாள். உண்மையான தேடுதலைக் கொண்ட அந்த சபரியின் இதயத்தின் பரிதவிப்பு தான், ராமரை அவள் வாயிலுக்கு அழைத்து வந்தது.

சபரியினால், மனித வடிவத்தில் வந்த ராம பிரானில், தெய்வீகத்தை எளிதாகக் காண முடிந்தது. தன் தெய்வத்தின் காலடியில் வீழ்ந்த சபரி, தன் கண்ணீரால் ராம பிரானின் பாதங்களைக் கழுவினாள். அவளுள் இருந்த தாய்மை விழிப்படையவே, அவள் விரைவாக ராமருக்கு சில இலந்தைப் பழங்களைக் கொண்டு வந்தாள். எனினும், அவளுக்கு ஒரு சந்தேகம். பழங்கள் இனிப்பா அல்லது புளிப்பா? ஆகவே, அவள் ஒவ்வொன்றையும் ருசி பார்த்து, அப்பழத்தின் தரத்தில் திருப்தியடைந்த பிறகே, ராமர் அதை உண்பதற்கு வழங்கினாள்.

இறுதியில், சபரி அவளுக்கேயுரித்தான மிக எளிமையான முறையில் ராமருக்கு விருந்துபசாரம் செய்தாள். அவளது அன்பினால் ராமபிரானின் இதயம் நெகிழ்ந்தது. மேலும் அவளுடன் இருந்த போது, அவர் தனது சொந்த துயரத்தை மறந்தார். சபரி அப்பிறவியிலேயே முக்தியடைந்தாள் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை.

இலந்தை என்பது இவ்வாறாக, வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க, ஒவ்வொரு இந்துக் கோயிலுக்கும் உரிய தனித்துவமான நினைவுச் சின்னமாக இருக்கக்கூடிய மரங்களுள் ஒன்றாகும். சிவபெருமானுக்குக் காணிக்கையாக வழங்கப்படுகின்ற இலந்தைப் பழங்கள், அனைத்துச் சிவன் கோயில்களிலும், அதுவும் குறிப்பாக மஹாசிவராத்திரியின் போது உயரிய முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றன.

சீக்கியர்களாலும் இலந்தை மரம் புனிதமானதாகக் கருதப்படுகின்றது. அது பெரும்பாலும் குருத்வாராக்களைச் சுற்றிலும் வளர்க்கப்படுகிறது, ஏனெனில், சீக்கியர்களின் புனிதகுரு, குருநானக், இலந்தை மரத்தினடியில் தான் ஞானோதயம் பெற்றார் என்று நம்பப்படுகிறது. அநேகமாக, மிகப் பழமை வாய்ந்த இலந்தை மரம் பஞ்சாபில் உள்ள அம்ரிதசரஸ் நகரில் இருக்கிறது எனலாம். சீக்கிய குருமார்களின் பரம்பரையில் நான்காவதாக வந்தவரான ஸ்ரீ குரு ராம் தாஸ் அவர்கள், அம்ரிதசரஸ் நகரையும், புனித சரோவரையும் 16 ஆம் நூற்றாண்டில் நிறுவியபோதே, "துக் பன்ஜானி பெரி" என்று அறியப்படும் அம்மரம் அங்கே இருந்தது. 400 ஆண்டுகளுக்கும் மேற்பட்ட பழமையான இக்குறிப்பிட்ட இலந்தை மரமானது, இன்னமும் பழங்களைத் தந்து கொண்டிருக்கின்றது. பொற்கோயிலுக்கு வரும் பக்தர்கள், அப்பழங்களைப் பறிப்பது இல்லை, ஆனால், பழங்கள் தானே விழும்

என்னும் நம்பிக்கையில், அம்மரத்தினடியில் அமர்ந்து கொள்கிறார்கள். இந்த இலந்தை மரத்தின் முன்னால் நின்று நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்து, பொற்கோயிலின் தண்ணீரில் புனித நீராடினால், அனைத்து உடல்நலிவுகளும் வியாதிகளும் குணமாகிவிடும் என்பதாக ஒரு நம்பிக்கை இருக்கிறது.

எளிமையான இந்த இலந்தைப் பழங்கள், துயரம் மிகுந்த காலங்களில், ஒரு சில வரலாற்றுச் சிறப்பு மிக்க வீரர்களை எவ்வாறு உயிர்வாழ வைத்தன என்பதைப் பற்றி, நிறையவே எழுதப் பட்டிருக்கின்றன. ராஜஸ்தானிலுள்ள மேவாரின் மஹா ராணா பிரதாப் சிங்கின் வீரம் செறிந்த செயல்கள், இந்திய வரலாற்றுப் பதிவேடுகளில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. கவி பூஷண் என்னும் புலவர், முகலாயச் சக்கரவர்த்தியான அக்பருக்கு எதிராக, ராணா பிரதாப் சிங்கிற்கு ஏற்பட்ட போராட்டங்களைப் பற்றி மிகத் தெளிவாக விளக்கியிருக்கிறார். நாட்டை விட்டுத் துரத்தப்பட்ட அந்த அரசனும் அவரது குடும்பமும், கொந்தளிப்பு மிகுந்த அவர்களது வாழ்க்கையை எவ்விதம் எதிர்கொண்டனர், மற்றும் ஆரவல்லி மலைக் காடுகளில் இருந்த, சாதாரண இலந்தைப் பழங்கள், எவ்வாறு அந்த அரச குடும்பத்தினருக்கு போஷாக்கான உணவளித்தன என்பதைப் பற்றியெல்லாம் அவர் விவரித்திருக்கிறார்.

இலந்தையின் மருத்துவ பயன்கள்

இலந்தைப் பழங்கள் வடிவத்திலும் அளவிலும் பல்வேறு வகைப்பட்டவை. அவை முதலில் பச்சை நிறத்திலும், பின் பழுக்கும் போது, மஞ்சள் நிறமாகவோ அல்லது சிவப்பு நிறமாகவோ மாறி விடுகின்றன. பழங்கள் பறித்தவுடனோ அல்லது திராட்சையைப் போல் உலரவைத்து உண்ணும் போதோ மிகவும் சுவையாக இருக்கும். அவற்றிலிருந்து ஊறுகாய்களும், குளிர்பானங்களும் செய்யப்படுகின்றன. அவற்றின் பச்சை விதைகள் இனிய சுவை உடையவை, சிற்றுண்டியாகவும் உண்ணப்படுகின்றன.

இலந்தைப் பழங்கள், சுவையாக இருப்பதுடன், பல்வேறு உடல் நலிவுகளுக்கும் ஒரு திறன் வாய்ந்த மூலிகைத் தீர்வாகவும் பயன்படுகின்றன.

ஆயுர்வேதத்தில், இலந்தை மரத்தின் பல பகுதிகள் ரத்தப்போக்குக் கோளாறுகள், தீராத தாகம், மூச்சுக்குழாய் காசம் (Bronchial Asthma) ஆகியவற்றின் சிகிச்சையிலும் பயன்படுகின்றன. உலரவைத்த பழங்கள், ரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதிலும், உணவு செரிமானத்தை அதிகரிப்பதிலும், மலச்சிக்கல் நோய்க்குத் தீர்வாகவும் பயன்படுகின்றன. நாள்பட்ட சோர்வு, வயிற்றுப்போக்கு, ரத்தசோகை ஆகியவற்றின் சிகிச்சையிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

இலந்தைப் பழங்கள், மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தைப் போக்குவதற்கான, அழற்சி நீக்கும் பண்புகளையும் கொண்டுள்ளன.

பழுத்த இலந்தைப் பழங்கள், காயங்கள் விரைவில் குணமடையவும், வீக்கத்தைத் தணித்து, தோலின் பழைய நயத்தை மீட்டுக்கொண்டு வருவதிலும் உதவுகின்றன. தேனுடன் கலக்கப்பட்ட இலந்தைப் பழப் பொடி, முகத்தில் பளபளக்கும் தன்மையைக் கொண்டு வர, அழகு சாதனப் பசையாக முகத்தில் பூசப்படுகின்றது, மேலும் தோலில் ஏற்படும் கிருமித் தொற்றுகளுக்கு மருந்தாகவும், காயங்களை ஆற்றுவதற்கும் பயன்படுகின்றன (அந்தப் பசையை 4 அல்லது 5 நிமிடங்களுக்குப் பின் கழுவிவிட வேண்டும்.)

உலரவைக்கப்பட்ட இலந்தைப் பழங்கள், எலும்பின் அடர்த்தியைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன. இலந்தைப்பழப் பொடி, மூல நோய் வீக்கத்தை குணப்படுத்துவதற்கும், எரிச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது. ஆயுர்வேதத்தின் சரகா சம்ஹிதை, மூல நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க, இலந்தையைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிய நீரில், இடுப்புக்குக் கீழான குளியலைப் (Sitz Bath) பரிந்துரை செய்கிறது.

இலந்தை பழப் பொடியும் அதன் இலைகளும் தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுப்பதில் உதவுகின்றன. உச்சந்தலையில் தேய்க்கும் போது, முடி வளர்ச்சிக்கு உதவி, வறட்சித் தன்மையைப் போக்குகிறது.

இலந்தைப்பழங்களும் அவற்றின் விதைகளும், மயக்கமருந்தின் தன்மைகளைக் கொண்டிருப்பவையாகக் கருதப்படுகின்றன. அவை இயற்கையாகவே தூக்கத்தைத் தூண்டுபவையாக இருக்கின்றன. பதட்டத்திலிருந்து நிவாரணம் அளித்து, ஹிஸ்டீரியா என்னும் நரம்புக் கோளாறினையும் குணப்படுத்துகின்றன. இலந்தைப் பழங்களும், விதைகளும், வாந்தி, வாய்வுத்தொல்லை, குமட்டல், தொழுநோய், குடல்புண் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

இலந்தை இலைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு பசை, உடல் எரிச்சலுக்கும், காய்ச்சலுக்கும் நிவாரணமாக, வெளி மருந்தாகப் பூசப்படுகின்றது. கொப்புளங்களுக்கும், கட்டிகளுக்கும் கூட, இலந்தை இலைப் பசை மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. வாத மூட்டழற்சிக்கான சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் பஞ்சாம்லா தைலத்தில், இலந்தை இலைகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன.

இலந்தைமரப் பட்டை, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, பல் அழற்சி மற்றும் கொப்புளங்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துவதற்கும், இலந்தைப் பட்டையைக் காய்ச்சி வடிகட்டிய நீர், வீக்கத்திற்கும், வயிறு உபாதைகளுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. இலந்தை மரத்தின் வேர்களும் கூட, காய்ச்சல், காயங்கள், சீழ்புண்கள் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன.

இலந்தைப் பழங்களை உண்பது, நீரிழிவு நோய்க்கும் நல்லது என்று கருதப்படுகிறது, ஆயுர்வேதத்தின் சரகா சம்ஹிதை, இலந்தை மரத்தை, இதயத்திற்குத் தெம்பூட்டும் மருத்துவத் தாவரங்களில் ஒன்றாகக் குறிப்பிடுகின்றன.

இலந்தை மரத்தைப் பற்றிய அறிவியல் விளக்கம் என்ன?

இலந்தை மரத்தில் உள்ள, பல்வேறு வகையான இரண்டாம் நிலை வளர்சிதை மாற்றப் பொருட்கள், அதனை ஒரு விசேஷமான மருத்துவத் தாவரமாக்குகின்றன. இலந்தைப் பழங்கள் C வைட்டமின்களை மிகுதியாகக் கொண்டிருக்கின்றன. (100 கிராம் இலந்தைப்பழக் கூழில் 188 - 544 மி.கி உள்ளது), B1(தையாமின்) மற்றும் B2 (ரிபோஃப்ளேவின்). வைட்டமின் P(பயோஃப்ளேவனாய்ட்) சத்தும் மிகுதியாகவே இருக்கின்றன. (100 கிராம் இலந்தைப்பழக் கூழில் 354 லிருந்து 888 மி.கி. உள்ளது). இப் பழங்கள் பொட்டாசியம், பாஸ்ஃபரஸ், மாங்கனீஸ், இரும்புச் சத்து மற்றும் துத்தநாகம் போன்ற கனிமங்களாலும் நிரம்பி இருக்கின்றன.

பார்மசூட்டிகல் பயாலஜி (Pharmaceutical Biology) என்னும் பத்திரிக்கையில், 2009ல் பிரசுரிக்கப்பட்ட ஒரு ஆராய்ச்சிக் கட்டுரையில், இலந்தை மரத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட சாறு மற்றும் சில பகுதிகள், ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவைக் (Serum Glucose Level) குறைப்பதிலும், நீரிழிவு நோயின் பிற சிக்கல்களைக் குறைப்பதிலும், மதிப்பிடக்கூடிய நல் விளைவை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. E.E.ஜரால்ட் மற்றும் பலர், சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்து தயாரிக்கும் பாரம்பரிய முறையில், இலந்தை மரத்தின் பகுதிகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதை ஆதரிக்கின்றனர். மேலும், இரானியன் ஜர்னல் ஆஃப் பேசிக் மெடிகல் சயின்ஸஸ் (Iranian Journal of Basic Medical Sciences) பத்திரிக்கையில் 2015ல் வெளியிடப்பட்ட ஆராய்ச்சிக்கட்டுரையில், டயாபெடிக் நியூரோபதி (Diabetic Neuropathy) என்னும் நரம்புக்கோளாறையும் இலந்தைப்பழக் கூழினால் தடுக்க முடியும் எனக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது.

பைட்டோ கெமிஸ்ட்ரி (Phytochemistry) இல் 1996ல் வெளியிடப்பட்ட ஒரு கட்டுரை,

இலந்தை மயக்க மருந்தாக, வலி நிவாரணியாக, அழற்சி நீக்கியாக, ரத்தச் சர்க்கரை குறைவிற்கு, பாக்டீரியா எதிர்ப்பு மருந்தாக, பூஞ்சைத் தொற்றுக்கு மருந்தாக செயல்படுவதை உறுதிசெய்கிறது. இலந்தையின் விதைகளில் உள்ள, செயல்திறன்மிக்க பல்வேறு மருத்துவகுணம் கொண்ட கூட்டுப்பொருட்கள், இதயத்துடிப்பு செயல்பாட்டிலும், தூக்கமின்மை, நரம்புச்சோர்வு, இரவுநேரத்தில் வியர்த்தல், அதிகப்படியான வியர்வை போன்றவற்றிற்கான பாரம்பரிய பயன்பாட்டை உறுதி செய்துள்ளன. 2015 இல், வெளியிடப்பட்ட பார்மகோக்னோசி விமர்சனங்கள் (Pharmacognosy Reviews) இலந்தைப் பழங்கள் புற்றுநோய்க்கு எதிராகச் செயல்படும் பண்புகளைத் தெரிவிக்கின்றன.

பிற பயன்கள்:

இலந்தை மரத்தின் சிவந்த மரக்கட்டைகள் வலுவானவைகளாகவும், நீடித்து நிற்கும் தன்மை வாய்ந்தவையாகவும் இருப்பதனால், வேளாண் கருவிகள், கோடாரிக் கைப்பிடிகள், பொம்மைகள் ஆகியவை செய்வதற்குப் பயன்படுகின்றன. இலந்தை மரக்கட்டைகள் சிறந்த எரிபொருளாகவும், உயரிய தரம் வாய்ந்த மரக்கரியாகவும் இருக்கின்றன. துளிர் இலைகளை காய் போல் சமைக்கலாம்.

சத்துணவு மிகுந்த தீவனமான இலந்தை இலைகள், டஸ்ஸர் சில்க் (Tassar Silk) என்னும் பட்டு வளர்ப்பிலும் பயன்படுகின்றன. இம்மரம், லாக் (Lac) என்னும் பூச்சியின் வாழிடமாக இருக்கிறது. இப்பூச்சி சுரக்கும் ஆரஞ்சு வர்ண பிசினை திரட்டி, பதப்படுத்தி, வார்னிஷ் தயாரிப்பதில் மூலப்பொருளான ஷெல்லாக் (Shellac) தயார் செய்யப்படுகிறது. இலந்தை மரப்பட்டை, பொடி செய்யப்பட்டுத் தண்ணீரில் கரைக்கப்படும் போது, அரக்கு மற்றும் சிவப்பு நிறச் சாயங்கள் கிடைக்கின்றன.

இந்தியாவில் அருகிவரும் 'கேஜல்'0(Gazelles), 'ப்ளேக் பக்'(Black Bucks) போன்ற மான் இனங்களுக்கு, ஊட்டச்சத்தைத் தந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு முக்கியமான மரம் இலந்தை மரமாகும். அதே சமயம், அதன் பழங்கள் பறவைகளால் மட்டுமன்றி, பலவகை பாலூட்டி இனங்களான, குள்ளநரிகள், காட்டு நாய்கள், தேன் வளைக்கரடிகள் போன்றவற்றாலும் சுவைத்து உண்ணப்படுகின்றன.

இலந்தைப் பழங்கள் குழந்தைகளால் மிகவும் விரும்பப்படுகின்றன. அதன் பழங்களிலிருந்து சுவையான உணவுகள் தயாரிக்கப்படுவதுடன், அப்பழங்களைக் காய்ச்சி வடிகட்டிய நீருடன், இலவங்கப்பட்டை மற்றும் இஞ்சியுடன் சேர்த்து, ஒரு சுவையான தேனீர் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இலந்தை மரம் வளர்ப்பு

இலந்தை அதன் விதைகள் மூலமும், பிற தாவர வழிமுறைகள் மூலமும் வளர்க்கப்படுகிறது. விதைகளை நான்கு மாதங்களுக்கும் அதிகமாகச் சேமித்து வைத்து பயன்படுத்துவதும், அல்லது விதைகளின் மேலோட்டைப் பிரித்து எடுத்த பின் பயன்படுத்துவதும் (Scarification of Seeds) முளைப்புத்திறனை மேம்படுத்துகின்றன. விதைகள் முளைவிடுவதற்கு நல்ல சூரியவெளிச்சம் தேவைப்படுகிறது. இலந்தை பல்வேறு வகையான மண் வகைகளிலும், அதிகபட்ச மற்றும் குறைவான வெப்பநிலைகளைத் தாங்கியும், வறண்ட நிலங்களிலும் வளர்கின்றது. இலந்தையின் பல்வேறு வகைகள் இந்தியாவில் பயிரிடப்படுவதால், அசல் காட்டு இலந்தை மர வகையை அடையாளம் காண்பது சிரமமான ஒன்றாகும்.

வரைபடங்கள்: கனிகா சிங்
புகைப்பட உதவி: வி. ராமகாந்தா

மேலும் சில

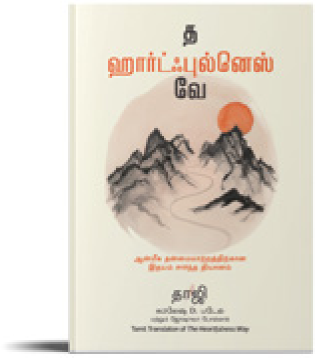
விற்பனையில் முதலிடம்

இப்போது கிடைக்கிறது

பெருமளவில்
விற்பனையான
'தி ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
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
designingdestiny.com,
என்ற இணைய தளம்
மற்றும் இந்தியாவில்
உள்ள
எல்லா முன்னிலை
புத்தகக்
கடைகளிலும்
கிடைக்கிறது.
—> designingdestiny.
com



அனுபவபூர்வமாக
உணர்க,
தன்மைமாற்றம் அடைக

த ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வே

இந்த எழுச்சியூட்டும்
நூலில், தியானத்தின்
சிறப்பு அம்சங்களை நாம்
அறிந்துகொள்ளலாம்.
அவை உள்ளார்ந்த மனித
ஆற்றலை விழிப்படையச்
செய்து, மறையியல்
சார்ந்த ஒரு உள்முகப்
பயணத்தைத் துவக்கி
வைக்கின்றன.
இந்தச் செயல்முறையில்
இதயமானது,
விவேகத்தின் நிலையான
ஆதாரமாகிறது. அதோடு
வாழ்க்கையின் நெளிவு
சுளிவுகளைக் கண்டறிய
வழிகாட்டுகிறது.
மேலும் உங்கள்
சுயத்துடனும்
மற்றவர்களுடனும்
தொடர்பிலுள்ள ஒரு
வாழ்க்கையை வாழ
உதவுகிறது.

கிடைக்கும் இடங்கள்

—> www.
heartfulnessway.com,
முன்னிலை புத்தகக்
கடைகள் மற்றும்
அமேசான் மூலமும்
கிடைக்கும்.

வாழ்க்கைக்கு

உணர்வுபூர்வமாக வாழ
உதவும் பொருட்களின்
சங்கமம்

உங்கள் வாழ்க்கையை
வசதியாகவும்,
எளிமையாகவும்
அமைத்துக்கொள்ளத்
தேவையான
பொருட்களை அளிக்க
HFNLife முயல்கிறது.

ஆடைகள், இதர
பொருட்கள், கண்
பராமரிப்பு, வீட்டு
உபயோக பொருட்கள்,
இயற்கை உணவுப்
பொருட்கள், இன்னும்
பல... ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்
நிறுவனத்துடன் பல
துணை நிறுவனங்கள்
இணைக்கப்பட்டு
உலகின் பல்வேறு
பகுதிகளில் நிகழ்ச்சிகளை
நடத்த நிதிநிலையை
சமாளிக்க உதவுகிறது.

—> http://hfnlife.com
hfnlife.com/amazon
hfnlife.com/flipkart
hfnlife.com/medlife
hfnlife.com/ajio

Special Gifts
for Your Special Ones from Heartyculture
Signature Blends
Tea Gift Box
Diffuser with
Essential oils
Honey
Gift Box
Heartyculture
e-Gift Card
Heartyculture
Shop on hfnl!fe.com

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