அன்[illegible]

ஒற்றுமை

இலங்கை பிரம்ம குமாரிகள் இராஜயோக நிலையத்தினரின் அமைதிச் செயற்திட்டம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பினால் ஒற்றுமை

குறிக்கோள்:

- ✦ உறவுமுறைகளில் அன்பின் விழிப்புணர்வைக் கொண்டுவருதல்.
- ✦ ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குடும்பம், உறவினர், நண்பர்கள், தொடர்புகள், சக மாணவர்கள், சமயக் குழுக்களினால் நேசிக்கப்படுவதாக உணரச் செய்தல்.

இலக்கு:

- ✦ அன்பினால் ஒற்றுமை

பின்னணி:

இன்றைய உலகில் உண்மையான அன்பு குறைந்துவிட்டது. இதன் வெளிப்பாடாக குடும்பம், வேலைத்தலம், சமுதாயம், சூழல், தேசம் முதலியவற்றில் ஏற்பட்டுள்ள வெறுப்பு, அபிப்பிராய பேதங்கள், குழப்பங்கள், கலகங்களால் மக்களின் வாழ்க்கை மிகவும் துன்பகரமானது ஆகிவிட்டது.

நாங்கள் உண்மையான அன்பிற்காக மிகவும் ஏங்குகிறோம். ஆகையால் மிகுந்த நம்பிக்கையுடனும், நேர்மையுடனும் உறவுகளுக்காக எங்கள் இதயங்களை அர்ப்பணிக்கிறோம். நாம் நேசிப்பவை மாற்றங்கள், அபிப்பிராய பேதங்கள், மரணம் என்பவற்றால் எம்மை விட்டு அகல்கின்றன. இது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். எனவே நாம் அன்பிற்காக பிறரில் சார்ந்திருப்பதால் துன்புறுபவர்கள் ஆகின்றோம். நமது வாழ்க்கையில் உண்மையான அன்பு என்றால் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்வது அத்தியாவசியம் ஆகும்.

அன்பே கௌரவமான ஆழமான மனித உறவுகளின் அடிப்படைக் கோட்பாடு ஆகும். ஆன்மீக அன்பானது ஒருவரை மௌனத்தினுள் இட்டுச் செல்கிறது, அம் மௌனமானது மக்களை ஐக்கியப்படுத்தி, வழிகாட்டி, விடுவிக்கிறது. அன்பே ஆத்மாக்கள் அனைவரும், மனிதர்கள் அனைவரும் சமமானவர்கள் என்ற நம்பிக்கைக்கு அச்சாணி ஆகும். அன்பும், நம்பிக்கையும் ஒருமித்திருக்கும் பொழுது அது ஒரு செயலை ஆரம்பித்துச் செய்வதற்கு ஓர் உறுதியான அத்திவாரத்தை இடுகிறது. அன்பானது மாற்றத்திற்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் சாதனைக்கும் ஓர் ஊக்கியாக அமைகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பென்றால் வெறுமனே ஒரு நபர் அல்லது பொருள் மீதான விருப்பமோ, ஆசையோ, ஆழ்ந்த உணர்வுகளோ அன்று. ஏனெனில் அன்பானது தன்னலமின்மையையும் அதே நேரத்தில் தன்னிறைவையும் உடைய ஓர் உணர்வாகும். ஒருவரால் தனது நாடு, நல் இலக்கு, உண்மை, நீதி, மக்கள், இயற்கை, சேவை, இறைவன் மீது அன்பு செலுத்த முடியும். அன்பானது சத்தியத்தில் இருந்து, அதாவது, ஞானத்தில் இருந்து ஊற்றெடுக்கின்றது. குருட்டுத் தனமான அன்பல்லாது, ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட அன்பே உண்மையான அன்பாகும். வாழ்க்கை வெளிப்படுத்தும் இரகசியங்களை அவதானிப்பதே அன்பின் இரகசியங்களைக் கண்டுபிடிக்கும் வழியாகும்.

நான் என்னை நேசிக்கிறேனா? நான் எவ்வாறு என்னை நடாத்துகிறேன்? நான் என்னுடைய உணர்வுகளின் மீது அன்பான கரிசனை உடையவனா அல்லது என்னைத் தாழ்வானவனாகக் கருதுகிறேனா, என்னை வருத்துகிறேனா அல்லது குறைத்து எடைபோடுகிறேனா? இவ்வாறு தன்னைத் தானே இழிவுபடுத்தும் பாங்கானது மிகவும் வேதனை தரும். சிறந்த உறவு முறைக்கு தேவையான மூலப் பொருட்கள் எவை என்பது நமக்குத் தெரியும்: மரியாதை, விசுவாசம், நேர்மை, திறந்த மனம், அக்கறை, பரிவு.... இப்படியே பட்டியல் தொடர்கிறது. இந்த வார்த்தைகள் என்னுடனான எனது உறவை விபரிக்கின்றதா? நாம் அனைவரும் நம்மை நேசிக்கவே விரும்புகிறோம். ஏன் இது சில வேளைகளில் மிகக் கடினமானதாக இருக்கிறது?

என்னுடனான எனது உறவுமுறையானது அன்பின் அடிப்படையிலே உறுதியாதாக இருக்கும் பொழுதே, நான் என்னில் அக்கறை காட்டுவதுடன் எச்சூழ்நிலையிலும் மற்றவர்களுடனும் அன்பை பகிர்வதற்கான அத்திவாரத்தை உடையவனாகின்றேன். அத்தகைய மனோதிடம் மிக்கவர்கள் இயற்கையாகவே அன்பைப் பகிர்ந்து, அனைத்து வேறுபாடுகளையும் களைந்து ஏனையவர்களின் விரக்தியான உணர்வு களையும் குணப்படுத்தக் கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். அன்பும் பரஸ்பர மரியாதையும் உறவுமுறையில் இருக்கும் பொழுது, குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும், நாட்டிலும் ஒற்றுமையானது தெளிவாகத் தெரியும்.

அன்பினால் ஒற்றுமை எனும் நிகழ்ச்சியானது அமைதிக்கான ஒரு நிகழ்ச்சித் திட்டமாகும். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரையும் அன்புடையவர்கள் ஆக்கி, அன்பும் ஒற்றுமையும் நிறைந்த ஒரு சூழலை குடும்பத்திலும், சமூதாயத்திலும், இறுதியில் நாட்டிலும் உலகிலும் ஏற்படுத்துவதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழிமுறை:

- **சுருக்கம்:** "அன்பைப் பகிர்தல்" எனும் சொற்பொழிவின் மூலம் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு இந்நிகழ்ச்சியானது அறிமுகப் படுத்தப்படும்.

- **கேள்விக் கொத்து** : அன்பைப் பகிர்தல் என்றால் என்னவென்பதை ஆராய்ந்து புரிந்துகொள்வதற்காக ஒரு கேள்விக் கொத்து தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

- **செயற் திட்டம்:** பங்குபற்றுபவர்கள் தங்களுடைய செயல்திட்டத்தை தாங்களே தீர்மானித்து எழுதுவார்கள்.

  உ+ம்: 1. நான் அன்பைப் பகிர்தல் அட்டவணையைப் பேணுவேன்.

  2. நான் மனிதர்கள் அனைவருக்கும்/நான் விரும்பும்/நான் வெறுக்கும் அனைவருக்கும் தினமும் .... நிமிடம்/மணி நேரம் நல்லாசிகளைக் கொடுப்பேன்.

  3. நான் என்னுடைய குடும்பம் / வேலைத்தலம் / சமுதாயம் முதலிய அனைத்து இடங்களிலும் என்னுடைய ஒத்துழைப்பை வழங்குவேன்.

- **சுயசோதனை அட்டவணை:** இந்த அட்டவணையைத் தினமும் தவறாது பூர்த்தி செய்து, பயன்பெறுங்கள்.

செயற்பாடுகள்

1. எனக்காக....

   i. எனக்குள்ளே சென்று என்னுடன் பேசுதல்.

   ii. தியானம் செய்தல், பிரார்த்தனை, சித்திரம், நடனம், பாடல், கவிதை போன்ற ஆக்கபூர்வமான நிகழ்வுகளில் ஈடுபடல்.

   iii. தினமும் .... நிமிடம்/மணி நேரம் மௌனத்தைக் கடைப் பிடித்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. குடும்பத்திற்காக....

   i. அன்பான குடும்ப ஒன்றுகூடல்களை ஒழுங்கு செய்து, சிறப்பியல்புகளைப் பரிமாறிக்கொள்ளல்.

   ii. ஒருவருக்கொருவர் ஒத்துழைப்பை வழங்கல். உ+ம்: ஒரு வேலையை மற்றவர் செய்யும்வரை காத்திருக்காதிருத்தல்.

3. தேசத்திற்காக....

   i. "சுத்தத்தை நினையுங்கள், பசுமையை நினையுங்கள்": சுற்றாடலைச் சுத்தம் செய்தலும், மரங்களை நாட்டலும்.

   ii. நல்லதை நினைப்போம், நல்லதைச் செய்வோம், தேசத்தை வளமாக்குவோம்.

கேள்விக் கொத்து

என் மீது அன்பு

1. நான் என்மீது அன்பு வைத்துள்ளேனா? விளக்குக.
2. இவ்வகையான அன்பை நான் எவ்வாறு அதிகரிக்கலாம்?
3. நான் எனது சிறப்பியல்புகளையும், நற்குணங்களையும் போற்றுகின்றேனா?
4. நான் நற்குணங்களை அதிகரிக்கின்றேனா?
5. நான் மற்றவர்களுக்கு அன்புடன் சேவை செய்கின்றேனா?
6. அன்பைக் கொடுக்கும்போது என்னிடம் ஏதாவது எதிர்பார்ப்பு உள்ளதா?
7. நான் மற்றவர்களுக்கு நல்லாசிகளையும், தூய எண்ணங்களையும் தானம் செய்கின்றேனா?

சோதிப்பதற்கான நேரம் (தினமும்)

1. நான் என் மீது அன்புடையவனாக இருப்பதற்கு தடையாகவுள்ள காரணிகள் யாவை?
2. அவற்றை எவ்வாறு வெற்றிகொள்வது?
3. நான் என் மீது அன்புடையவனாக இருப்பதால் உள்ள நன்மைகள் யாவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குடும்பத்தின் மீது அன்பு

1. குடும்பத்தில் ஒருவர்மீது மற்றவர் காட்டும் அன்பு எவ்வாறு உறவுமுறைகளைப் பலப்படுத்தி ஒற்றுமையை வளர்க்கிறது?
2. நான் ஒவ்வொரு குடும்ப அங்கத்தவருக்கும் ஒத்துழைப்பு வழங்குகின்றேனா? ஒத்துழைப்பு கொடுப்பதற்குத் தடையாக இருப்பது என்ன?
3. எனது குடும்பத்தின்மீது எனக்கு அன்பான மனோநிலை உள்ளதா?
4. நான் அவர்களது நலனில் அக்கறை செலுத்துகின்றேனா?
5. நான் அவர்களுடைய உணர்வுகளை மதிக்கின்றேனா?
6. அவர்களது அபிப்பிராயங்களுக்கு நான் பணிவுடன் மதிப்பளிக்கின்றேனா?
7. நான் அவர்களது ஆன்மீக ஈடேற்றத்தில் அக்கறை செலுத்துகின்றேனா?
8. நான் குடும்பத்தவர்களில் அன்பு செலுத்துவதோடு, அவர்களைப் பாராட்டுகின்றேனா?
9. வீட்டில் நான் எனது குடும்பத்தவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுகின்றேனா, அல்லது தனிமையாக இருப்பதாக உணர்கின்றேனா?
10. நான் வீட்டில் எவ்வாறு ஓர் அன்பான சூழலை உருவாக்க முடியும்?

சோதிப்பதற்கான நேரம் (தினமும்)

1. குடும்பத்தின் மீது அன்புக்கொள்வதற்கு தடையாகவுள்ள காரணிகள் யாவை?
2. அவற்றை எவ்வாறு வெற்றிகொள்வது?
3. குடும்பத்தின் மீது அன்பைக் கொண்டிருப்பதில் உள்ள நன்மைகள் யாவை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேசத்தின் மீது அன்பு

1. நான் எவ்வாறு என்னைச் சூழ அன்பை இதயபூர்வமாக பரப்புகின்றேன்?
2. நான் எவ்வாறு சமுதாயத்தின் மீதான அன்பை விருத்தி செய்கிறேன்?
3. நான் எவ்வாறு இயற்கையை செழிப்படையச் செய்து, நாட்டிற்குரியவன் எனும் உணர்வை வளர்க்கின்றேன்?
4. நான் இன, மத, மொழி, ஜாதி, கலாச்சார, வயது பேதமின்றி அனைவர் மீதும் அன்பு செலுத்துகின்றேனா?
5. அனைவர்மீதும், அனைத்தின்மீதும் நான் இதயபூர்வமான அன்பை வெளிப் படுத்துகின்றேனா?
6. அன்பான சூழலை உருவாக்குவதில் நான் ஆர்வமாக உள்ளேனா?

சோதிப்பதற்கான நேரம் (தினமும்)

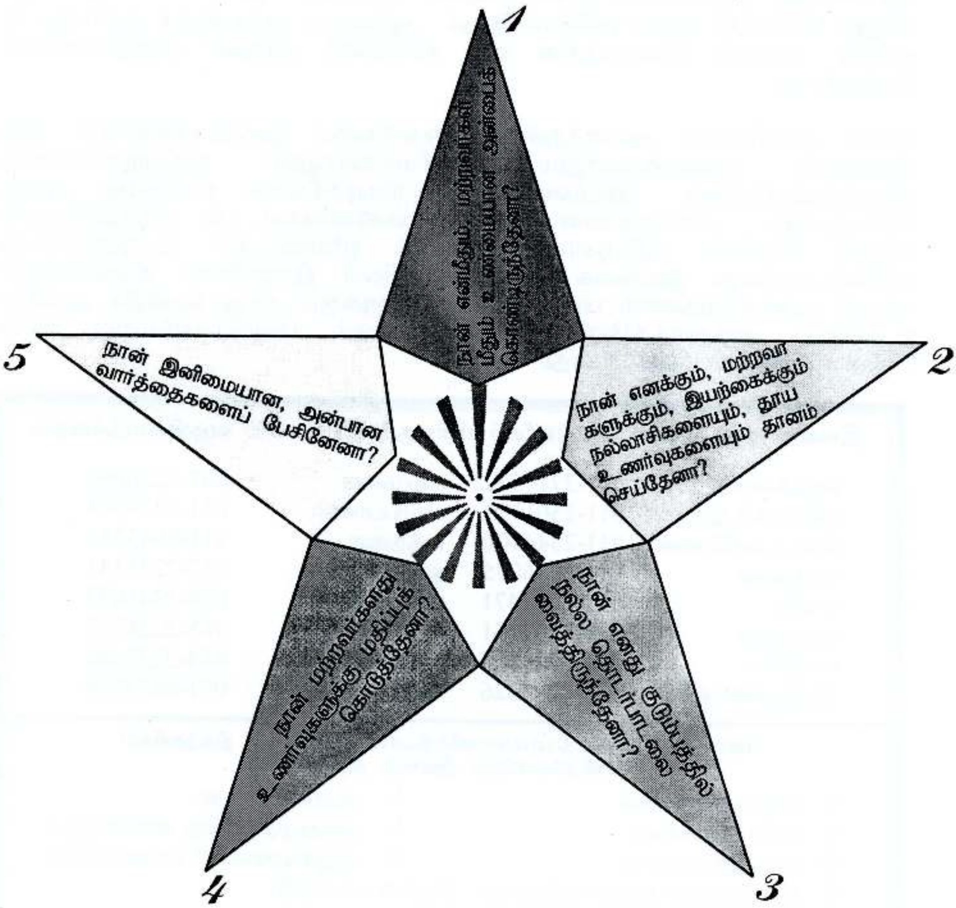
1. நான் தேசத்தை நேசிப்பதற்குத் தடையாகவுள்ள காரணிகள் யாவை?
2. அவற்றை எவ்வாறு வெற்றிகொள்வது?
3. தேசத்தின் மீது அன்பைக் கொண்டிருப்பதில் உள்ள நன்மைகள் யாவை?

❋ ❋ ❋

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்பைப் பகிர்ந்து ஒற்றுமையை வளர்ப்போம்

சுயசோதனை அட்டவணை



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிரம்மகுமாரிகளைப் பற்றி

சுயமாற்றத்தின் மூலம் உலக மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும் செயற்பாட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்கி வரும் பிரம்மகுமாரிகள் உலக ஆன்மீகப் பல்கலைக்கழகத்தின் கிளைநிலையங்களாக இலங்கை பிரம்மகுமாரிகள் இராஜயோக நிலையங்கள் விளங்குகின்றன. உலகளாவிய ரீதியில் 90 நாடுகளில் 7000 கிளைநிலையங்களில் பிரம்மகுமாரிகள், தியான பாடநெறிகளையும் ஆன்மீகப் பட்டறைகளையும் நடாத்தி வருகின்றனர்.
சிறந்ததொரு உலகை உருவாக்குதல் எனும் தனது அபிலாஷையின் ஓர் அங்கமாக, பிரம்மகுமாரிகள் உலக ஆன்மீகப் பல்கலைக்கழகமானது ஓர் அரசசார்பற்ற நிறுவனமாக ஐக்கியநாடுகள் சபையுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் ECOSOC இலும் யுனிசெப் இலும் ஆலோசக அந்தஸ்தை வகிப்பதுடன் ஐக்கிய நாடுகள் அமையத்தின் ஏழு சமாதானத் தூதுவர் விருதுகளையும் பெற்றுள்ளது.

பிரம்ம குமாரிகளின் அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் இலவசமானதாகும். இது இங்குள்ள மாணவர்களாலும் ஆசிரியர்களாலுமே நிதிவழங்கப்பட்டு பராமரிக்கப்படுகிறது. இந்நிலையம் பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்தியது அவை பின்வருமாறு: அமைதிக்கான மில்லியன் எண்ணங்கள், பல கருத்தரங்குகள் மற்றும் சர்வதேச நீதியரசர்கள் மாநாடும் ஸ்ரீலங்காவில் நடாத்தப்பட்டது குறிப்பிடத்தக்கது. இலங்கை பிரம்ம குமாரிகள் இராஜயோக நிலையங்கள் சுனாமி அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் தமது பௌதீக ஆன்மீக உதவியை அத்தளத்திலேயே வழங்குவதற்கும் பின்னிற்கவில்லை எனக் கூறினால் அதுவும் மிகையாகாது.

இலவச 7நாள் தியான பாடநெறிகள் பின்வரும் இடங்களில் வழங்கப்படுகின்றன

தெஹிவளை	: 011-2717572	கல்முனை	: 067-2220098
பம்பலப்பிட்டிய	: 011-2501179	யாழ்ப்பாணம்	: 021-2229704
கொட்டாஞ்சேனை	: 011-2344106	வத்தளை	: 011-2943243
கந்தானை	: 011-2236075	நுவரேலியா	: 052-2235141
கண்டி	: 081-2227471	பாணந்துறை	: 038-2241072
மாத்தளை	: 066-2232151	மட்டக்களப்பு	: 065-2226737
வவுனியா	: 024-2223905	நாவலப்பிட்டிய	: 054-2222566
திருகோணமலை	: 026-2223826	கொட்டகலை	: 051-4451096

பின்வரும் 4 மணித்தியால/6மணித்தியால கருத்தரங்கு நிகழ்ச்சிகள் வேண்டுகோளிற்கு இணங்க வழங்கப்படும்

- ☆ மதிப்பு விசாரணை
- ☆ நேரிய சிந்தனை
- ☆ சுய விழிப்புணர்வு
- ☆ சுய ஆளுமை தலைமைத்துவம் (3 நாள் பாடநெறி)
- ☆ சுயசக்தியூட்டல்
- ☆ மனஅழுத்தத்தை கையாளுதல்
- ☆ விழுமியங்களில் சொற்பொழிவு

மேலதிக விபரங்களுக்கு தயவுசெய்து பிரதான நிலையத்துடன் தொடர்புகொள்ளவும்
தொ.பே: 011-2717572. தொ.நகல்: 011 - 2739976

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org