

## பத்து நிமிடங்கள் “சும்மா” இருக்க கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

இந்த பரிசோதனை செயற்பாட்டில் ஈடுபட உங்கள் தினசரி நாளில் நண்பகல் 12:00 மணிக்கு நீங்கள் எதுவும் செய்ய வேண்டாம். ஆம்! உங்கள் தினசரி நாளின் மதிய நேரத்தில் ஒரு பத்து நிமிடங்கள் சும்மா இருங்கள்.

ஒருமுறை நான் இந்த வினாவை என்னடம் தொடுத்தேன் :

நாம் வாழும் இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக நடக்கும் போரை என்னால் நிறுத்த முடியுமா? அவ்வாறெனின் , எவ்வாறு நிறுத்துவது?

நான் இதுவரை கண்டறிந்த அர்த்தமுள்ள ஒரே விடயம் என்னவென்றால் “ ஒரு பத்து(10) நிமிடம் எதுவும் செய்யாமலிருப்பதுதான்”. தினமும் குறித்த அந்த பத்து நிமிடங்களில் என்ன நடக்கும் என்று தெரியவில்லை. ஆனால் , ஒன்று மட்டும் தெரியும் இந்தப் புவியில் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒவ்வொரு நாளும் 10 நிமிடங்கள் ஒன்றும் செய்யாமல் இருந்தால் , நிறைய விடயங்கள் நடக்காது.

### சற்றே சிந்தியுங்கள் !

“ஒரு படை வீரன் துப்பாக்கியால் சுடுகிறான். புத்து நிமிடங்களில் எத்தனை தோட்டாக்களை செலுத்த முடியும்?. இவ்வாறு இந்த புவிக்கிரகத்திலுள்ள எல்லா படை வீரர்களும் பத்து நிமிடங்களில் எத்தனை தோட்டாக்களை செலுத்த முடியும் ? ”

மனிதர்களாகிய நாம் பல விடயங்களில் உடன்படுவது அல்லது பல விடயங்களை ஏற்றுக்கொள்வது கடினம். உதாரணமாக, எல்லைப் பிரச்சினைகள் , அரசியல் வளங்களின் விநியோகம்(சமத்துவமின்மை) போன்றவற்றின்பால் நோக்கும்போது நம்மால் எதையும் ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை என்று தெரிகிறது.

### ஏன் இந்த மனோநிலை?

ஒருவேளை பலதரப்பட்ட விடயங்களை அல்லது கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டி இருப்பதாலா? ஆகவே, நாம் ஒரு விடயத்தை ஏற்றுக்கொள்ளலாமே? ஆம், நாம் பத்து நிமிடங்கள் சும்மா இருந்தால் என்ன?

உங்கள் நேர மண்டலத்தில் நண்பகலில் பத்து நிமிடங்கள் எதுவும் செய்யாமலிருப்பதைப் பற்றி என்ன கருதுகிறீர்கள்?

கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு நாளிலும் இன்னும் அதிகமதிகமான மக்கள் எங்களோடு இணைவார்கள்.

ஒரு நாள் போர் நிறுத்தப்படும் !

பத்து நிமிடங்கள்! .....

குறைந்தது பத்து நிமிடங்கள்! ....

-மியோ ஷான்-

## எதுவும் செய்யாமலிருக்க எவ்வாறு பழகுவது?

நீங்கள் உங்களை தொடர் பயிற்சிக்கு அர்ப்பணிக்கும் பட்சத்தில் இது மிகவும் எளிதான செயலாகும்.

அவற்றில் சில இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

- ✓ சௌகரியமாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள் , எண்ணங்களை ஓட விடுங்கள் அல்லது தியானியுங்கள்.
- ✓ தொடர்ந்து அமர்ந்தவாறே உங்கள் உள்ளேயும் , வெளியேயும் என்ன நடக்கிறது என்பதை கவனியுங்கள்.
- ✓ இலகுவாக படுத்துக்கொள்ளுங்கள் , உங்கள் மனதை அமைதியடைய செய்யுங்கள்.

இப்போது கூறுங்கள் பத்து நிமிடங்கள் என்பது நீண்ட நேரமா?

உங்களுக்குப் பிடித்த பாடல் ஒன்றை ஒலிக்கச் செய்து கேளுங்கள். பத்து நிமிடங்கள் எவ்வாறு பறந்து செல்கின்றது. என்பதை உணர்வீர்கள்.