

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் முறை.

மலர்-2, எண்-6, ஜூன்-2007
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

தம்மம் பேசுகிறது

அஸேவநா ச பா³லாநங், அறிவிலிகளை அகற்றுதலும்,
பண்டி³தானஞ்ச ஸேவநா; அறிஞர்களுடன் கூடுதலும்,
பூஜா ச பூஜநீயாநங் மரியாதைக்குரிய இடத்தில் மரியாதை தருவதுமான
ஏதங் மங்க³லமுத்தமங். இதுவே மிகவுயர்ந்த அருள்வாழ்த்தாகும்

- சூ²த்³த³க பா²த் 5.12, மங்கல சுத்த

மனதின் மேல் ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

- ச.நா.கோயங்கா

[இளைஞர்களுக்கான முதலாவது முகாமில், ஏப்ரல் 12 முதல் 19 வரை 2004, தம்மகிரியில் கேட்கப்பட்ட வினாக்கள்.
சுருக்கப்பட்டது]

கேள்வி: சில பகுதிகளில் எனக்கு உணர்ச்சிகள் கிடைக்கின்றன. ஆனால், உடம்பின் பல பகுதிகளில் உணர்ச்சிகள் கிடைப்பதில்லை.

கோயங்காஜி: சில இடங்களில் நீங்கள் உணர்ச்சிகளை உணர முடியாவிட்டால், கவலைப்படத் தேவையில்லை; ஏமாற்றமடைய வேண்டியதில்லை. உணர்ச்சிகள் உங்களுக்கு எங்கெல்லாம் கிடைக்கவில்லையோ, ஒரு நிமிடமோ அல்லது அதிக அளவு இரண்டு நிமிடங்களோ அங்கே நிலுவை. இன்னும் உணர்ச்சி எதுவும் இல்லை என்றால், அது முடியுள்ள பகுதியாக இருக்குமானால், ஆடை படுவதை உணருங்கள்; அது மூடாத பகுதியாக இருக்குமானால், காற்றுப் படுவதை, காற்றுமண்டலம் படுவதை உணருங்கள். அத்தகைய இடங்களில் நீங்கள் உணரக் கூடியது எதுவானாலும் அதைப்பற்றி விழிப்புணர்வாக அப்படியே இருங்கள்.

இம்முறையில் நீங்கள் தொடர்ந்து செய்வீர்களானால், இயல்பான உடல் உணர்ச்சிகளை நீங்கள் உணர்வீர்கள், ஏமாற்றம் எதுவும் இருக்கக் கூடாது. உள்ளது உள்ளபடியே இருக்கும் நிகழ்கால உண்மையை அப்படியே ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். இப்பகுதியில், இந்தக் கணத்தில், உணர்ச்சி எதனையும் நீங்கள் உணரவில்லையானால், “இங்கே தெளிவான உணர்ச்சி எதுவுமில்லை, இதுவும் கூட நிலையற்றது, சாரமற்றது; இதுவும் கூட மாறும்.” என்பதை அப்படியே ஒப்புக் கொள்ளுங்கள். அப்போது உங்களது

மனம் சமநிலையாக இருக்கும்.

கேள்வி: எந்த நேரமும் உணர்ச்சிகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வோடு இருக்க நாம் முயலவேண்டும் என்று நீங்கள் சொன்னீர்கள். வீட்டிற்குத் திரும்பிய பின்பு நாம் என்ன செய்வது? காலை, மாலை அமர்வுகள் தவிர, நாம் எப்போது தியானம் செய்ய முடியும்?

கோயங்காஜி: வீட்டிற்குப் போனதும், நாள் முழுவதும் நீங்கள் தியானம் செய்யத் தேவையில்லை. முகாமின் போது, மனதைக் கூரியதாகவே நாம் விழிப்புணர்வைத் தொடர்ச்சியாக வளர்த்துக்கொள்ளக் கற்றுக் கொள்கிறோம். வீட்டில், காலை மாலை மட்டுமே நீங்கள் தியானப் பயிற்சி செய்வது போதும்.

வேலை செய்யும் போது, உங்கள் கவனம் முழுவதும் வேலை மேல் இருக்க வேண்டும்; அதனால், நீங்கள் அதை வெற்றியோடு செய்வீர்கள்.

எனினும், உங்களுக்கு சிறிது ஓய்வு நேரம் கிடைக்குமானால், உணர்ச்சிகளைப் பற்றியோ அல்லது மூச்சு பற்றியோ திறந்த கண்களுடன் விழிப்பாக இருக்க முயலுங்கள். இவ்விதமாக, உங்கள் நேரத்தை நல்லமுறையில் நீங்கள் பயன்படுத்த முடியும்.

கேள்வி: விபஸ்ஸனாவினால் சிலர் பயனடையவில்லையானால், காரணம் என்னவாக இருக்கும்? அவர்கள் மற்றுமொரு

விபஸ்ஸனா முகாமில் கலந்து கொள்ள வேண்டுமா?

கோயங்காஜ்: விபஸ்ஸனாவில் சிலர்க்குப் பலன் கிடைக்கவில்லை என்றால், இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும்.

முதலாவது காரணம் வீட்டுக்குச் சென்ற பின், தியானப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்வதில்லை, நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளையோ அல்லது ப்ராணாயாமத்தையோ கற்றுக்கொண்டு, வீட்டிற்குச் சென்று அதனைப் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், இந்தப் பயிற்சிகளும் அல்லது ப்ராணாயாமமும் எவ்வாறு உங்களுக்குப் பலன் தரும்? அதுபோலவே, ஒரு முகாமை முடித்துவிட்டு, காலையும் மாலையும் பயிற்சி செய்யாவிட்டால், ஒருவர்க்கு எந்தவொரு பலனும் கிடைப்பதில்லை.

இரண்டாவது காரணம் ஒருவர் காலையும் மாலையும் பயிற்சி செய்கிறார்; ஆனால், சரியாகப் பயிற்சி செய்வதில்லை; அறியாமையால், ஒருவர் உணர்ச்சிகளோடு விளையாடுகிறார். உணர்ச்சிகளின் ஆட்டத்தை விளையாடுவது என்பதன் பொருள் என்ன? மகிழ்ச்சியற்ற உணர்ச்சிகளை நீக்குவதற்கும், மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சிகளைப் பெறுவதற்கும் உரிய நோக்கத்தோடு, ஒருவர் தியானம் செய்வது என்பதே அதன் பொருளாகும். கெட்டியான மகிழ்ச்சியற்ற உணர்ச்சிகள் இருக்கும் போதெல்லாம், ஒருவர் ஏமாற்றமடைந்து, இவ்வுணர்ச்சிகளிடம் வெறுப்போடு எதிர்ச் செயல் புரிகின்றார். நுட்பமான உணர்வோட்டம் உடலெங்கும் ஒருவர்க்கு கிடைக்கும் போதெல்லாம், ஒருவர் மிக்க மகிழ்ச்சியடைந்து, இவ்வுணர்ச்சிகளிடம் விருப்போடு எதிர்ச் செயல் புரிகிறார்.

நாம் அன்றாட வாழ்வில் செய்வது இது தான்; நாம் ஒன்றை விரும்பும் போது மகிழ்ச்சியடைகிறோம்; ஒன்றை விரும்பாத போது, நாம் பதற்றமடைகிறோம். இந்தமுறை உணர்ச்சிகளிடம் விருப்பு வெறுப்பாகிய அதே மனப்பாங்கினையே நாம் மீண்டும் வலிமையூட்டுகிறோம். ஒருவர் விபஸ்ஸனாவைப் புரிந்துகொள்ளவில்லை என்பது இதன் பொருள். விபஸ்ஸனாவை ஒருவர் சரியாகப் புரிந்து கொண்டு, பின்பு, உண்மையான பலனைப் பெற, பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

கேள்வி: எல்லா ஸங்காரங்களும்(மனதின் எதிர்ச்செயல்கள்) ஒரே மாதிரியான பலன்களையே கொடுக்குமா?

கோயங்காஜ்: ஓ, அப்படியல்ல; அப்படி இல்லவே இல்லை! அவை எப்படி ஒரே மாதிரி இருக்க முடியும்? ஸங்காரங்களின் வகைக்கும் வலிமைக்கும் ஏற்பவே பலனும் அதே வகையானதாகவும், அதே வலிமையானதாகவும் இருக்கும். விரிவாகச் சொன்னால், இச்சங்காரங்கள் மூன்று வகையானவை.

முதலாவது நீரின் மேல் கிழித்த கோட்டிற்குச் சமம். கோடு இழுத்தவுடனே, அது மறைந்து விடுகிறது. நாம் கோடு கிழிக்கிறோம், அது அழிகிறது; நாம் மற்றொரு கோட்டை கிழிக்கிறோம், அதுவும் மறைகிறது. இந்த வகையான ஸங்காரங்கள், அதிகளவு விளைவை ஏற்படுத்தாமல் தோன்றி மறைந்து விடுகின்றன. ஏனெனில், அவை பெரும்பாலும்

உடனடியாக மறைந்து விடுகின்றன.

இரண்டாவது வகை ஸங்காரங்கள் மணலின் மேல் கிழித்த கோடுகளுக்கு ஒப்பானவை. காலையில் கோடு போட்டால், காற்றடிப்பதனாலோ அல்லது வேறு சில காரணத்தினாலோ, மாலை வேளைக்குள் அது மறைந்து விடுகிறது. எனினும், அது, மாலை வரை இருக்கிறது. ஆதலால், இந்த மாதிரியான ஸங்காரங்கள் சில துன்பத்தை உண்டாக்கும்; ஆனால், விரைவாகவே முடிவடையும்.

முடிவாக, சுத்தியும் உளியும் கொண்டு கல்லில் செதுக்கப்பட்ட கோட்டினை ஒத்த ஸங்காரங்களும் இருக்கின்றன; அவை பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகும் கூட அழிவதில்லை; அவ்வளவு ஆழமானவை. இத்தகைய ஆழமான ஸங்காரங்களின் பலன் கூட மிகவும் வலிமையானதாகவே இருக்கும். இவ்வாழமான ஸங்காரங்கள் எதிர்கால மறுபிறப்பைக் கொடுத்து, பெருந்துன்பத்தைக் கொடுக்கும்.

கேள்வி: பிறர்க்குத் துன்பம் எதுவும் தராத ஒரு வேலையையோ அல்லது தொழிலையையோ நாம் தேர்வு செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் குறிப்பிட்டீர்கள். ஆனால், இன்றுள்ள சமூக அமைப்பு ஏமாற்றுவதையும், ஊழலையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஊழலைத் தவிர்ப்பது எவ்வாறு சாத்தியமாகும்?

கோயங்காஜ்: இந்த நாட்டில், லஞ்சமும் நேர்மையின்மையும் அதிக அளவு இருப்பது, கெடுபேறுடையது தான். எனினும், நாடும் அதன் ஒரு பகுதியாக வேண்டும் என்பது இதன் பொருளல்ல. சேற்றிலும் நீரிலும் வளரும் தாமரையை எடுத்துக்காட்டாகக்கொண்டு நாம் பின்பற்ற வேண்டும்; ஆனாலும், அது நீருக்கு மேல் வளர்கிறது. நீரின் ஒரு சொட்டு கூட அதில் ஒட்டுவதில்லை.

அது போலவே, கெடுதலான சமூகத்தில் நாம் இருந்தாலும், நாம் ஒரு தூய வாழ்வை வாழ வேண்டும். என்ன வேலை செய்தாலும், நாம் நேர்மையாகவே அதைச் செய்வோம். சூழ்நிலை முழுவதுமே பாதகமானதாக இருப்பதால், அது கடினம் தான். நீங்கள் இங்கே மிகச்சரியாகக் கற்றுக் கொள்வது இதையே தான்.

சூழ்நிலை எவ்வளவு பாதகமானதாக இருப்பினும் சரி, உங்கள் மனதின் தலைவர்களாகவும்-உங்கள் எதிர்காலத்தின் தலைவர்களாகவும்,- நீங்களே உங்களின் தலைவர்களாக இருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலத்தை நீங்களே உருவாக்கமுடியும். நரகத்திற்குப் பதிலாக மோட்சத்தையே நீங்கள் அனைவர்க்கும் உருவாக்க முடியும்.

எனவே, சூழ்நிலை எவ்வளவு கடினமானதாயினும், நாம் தீமைதரும் செயலை செய்யவேண்டாம்; தானாகவே, தம்மம் நமக்கு உதவி செய்யும்.

"தர்மத்தின் அருட்பெருக்கு" என்னும் நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சில கெள்வி பதில்கள்...

கேள்வி: பசியோடு தெருவில் நிற்கும் ஏழை ஒருவர்க்கு தர்மத்தின் முக்கியத்துவம் என்ன?

கோயங்காஜி: குடிசையில் வாழும் ஏராளமான மக்கள் விபஸ்ஸனா முகாம்களுக்கு வருகின்றார்கள்; அது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பதாகவும் காண்கின்றார்கள். அவர்கள் வயிறுகள் பசியாக இருக்கின்றன; அவர்களது மனங்களும் கூட மிகவும் அலை பாய்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இத்தகைய அலை பாயும் மனதோடு தங்களது அன்றாட சிக்கல்களை அவர்கள் தீர்க்க இயலாது. விபஸ்ஸனா பயிற்சியால், அவர்கள் தங்கள் மனதை எவ்வாறு அமைதியாகவும் சமமாகவும் வைத்திருப்பது என்பதைக் கற்றுக் கொள்கின்றார்கள். பிறகு தங்கள் சிக்கல்களை அவர்கள் எதிர்கொள்ள முடியும். தங்கள் வாழ்க்கையில் அவர்கள் நல்ல பயன்களைப் பெறுகின்றார்கள். மேலும், குடிசைகளில் இருந்து வருபவர்கள் மிகவும் ஏழைகளாக இருப்பினும், அவர்களது வருமானத்தில் பெரும்பகுதியை மதுவிலும், சூதிலும் செலவழிக்கின்றார்கள் என்பதையும் நான் காண்கின்றேன். ஒரு சில முகாம்கள் கலந்து கொண்ட பின்பு, அவர்கள் சூதிலிருந்தும் வெளியேறுகின்றார்கள்; எல்லா வகையான அடிமைப் பழக்கங்களிலிருந்தும் அவர்கள் வெளியேறுகின்றார்கள். தர்மம் (அவர்களுக்கு) பயனுள்ளதாக இருக்கின்றது. ஏழையோ அல்லது செல்வந்தனோ, அது எல்லோர்க்கும் உதவியாக இருக்கின்றது. அது வேறுபாடு எதையும் பார்ப்பதில்லை.

கேள்வி: இந்த தியானம் எனக்கு உதவும் என்பதை நான் ஒத்துக்கொள்கின்றேன். ஆனால் சமூகச் சிக்கல்களை இது எவ்வாறு தீர்க்கின்றது?

கோயங்காஜி: சமூகம் என்பது, சொல்லப்போனால், தனி மனிதர்களால் ஆன ஒரு கூட்டமே தவிர வேறெதுவுமல்ல. நாம் சமூக சிக்கல்களைத் தீர்க்க விரும்புகின்றோம்; எனினும், தனிமனிதருடைய சிக்கல்களை நாம் இன்னும் தீர்த்தபாடிடில்லை. உலகத்தில் நாம் அமைதியை விரும்புகின்றோம்; இருப்பினும், தனி மனிதரின் அமைதிக்கு நாம் எதையும் செய்வதில்லை. எவ்வாறு அது இயலும்? ஒவ்வொரு தனி மனிதரும், அமைதியையும் இசைவையும் அனுபவிப்பாரானால், சமூகம் முழுவதும் அமைதியையும் இசைவையும் அனுபவிக்கத் தொடங்கும் என்பதை நாம் காண்போம்.

தியான முகாம்களின் காலஅட்டவணை

இடம் - தம்ம சேது, சென்னை

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
ஜூன் - 07	07 - 18	21 - 2/7			
ஜூலை - 07	05 - 16	19 - 30			
ஆகஸ்ட் - 07	02 - 13	13 - 24	02 - 10		
செப்டம்பர் - 07	06 - 17	20 - 1/10			
அக்டோபர் - 07	04 - 15	-	04 - 12		20&21
நவம்பர் - 07	01 - 12	15 - 26			
டிசம்பர் - 07	06 - 17	20 - 31		06 - 09	

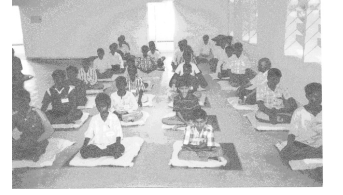
தமிழகத்தின் மற்ற ஊர்களிலும், புதுவையிலும் தனிப்பட்ட விபஸ்ஸனா மையங்கள் இல்லை. எனினும், பின்வரும் ஊர்களில் அவ்வப்பொழுது பொது இடங்களில் விபஸ்ஸனா முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. இவ்விடங்களில் முகாம் நடைபெறும் நாட்களைக் குறித்து பின்வரும் தொலைபேசி எண்களில் தொடர்பு கொண்டு அறியலாம்.

திருமதி. விஜயலட்சுமி (பாண்டிச்சேரி) - 9940467453,
 திரு. பரத் ஷா (கோயமுத்தூர்) - (0422) 2472441,
 திருமதி. பாவனா (ஆரோவில்) - (0413) 2622045,
 திருமதி. ரேணுகா மேத்தா (மதுரை) - (0452) 2641343

முக்கிய அறிவிப்பு: வரும் ஆகஸ்ட் 25 மற்றும் 26-ம் நாள் வருடாந்திர தென்னிந்திய தம்ம ஆய்வரங்கம் சென்னை தம்ம சேது விபஸ்ஸனா தியான மையத்தில் நடைபெற உள்ளது. பழைய மாணவர்கள் இதில் பங்கேற்க வரவேற்கப்படுகிறார்கள். இதன் காரணமாக ஆகஸ்ட் 16 முதல் 27 வரை நடைபெறுவதாக இருந்த பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம், மூன்று நாட்கள் முன்னதாக - அதாவது ஆகஸ்ட் 13 முதல் 24 வரை நடைபெறும். மேலும் விவரங்களுக்கு (044)24780953 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்புகொள்ளவும்.

சிறுவர் தியான முகாம்கள்

சென்னை தம்ம சேது விபஸ்ஸனா தியான மையத்தில் 8 முதல் 16 வயது வரை உள்ள சிறுவர்-சிறுமியருக்கான ஒரு-நாள் ஆனாபானா தியான முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. மேலும், பள்ளி ஆசிரியர்களோ அல்லது தகுந்த நபர்களோ விருப்பப்பட்டால் இந்த முகாம்கள் பள்ளிக்கூடங்களிலும் நடத்த ஏற்பாடு செய்யலாம். மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்:



1. திரு. கண்ணன் - **9444710821**

1-நாள் முகாம்: தம்ம சேதுவில் பிரதி மாதம் முதல் ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 9:00 மணி முதல் மாலை 5:00 மணி வரை ஒரு நாள் தியான முகாம் நடைபெறுகிறது. இதில் பங்கு பெற்று பயன்பெற அன்புடன் வேண்டுகிறோம். **கூட்டுத் தியானம்:** ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் காலை 9 மணி முதல் 10 மணி வரை கீழ்க்கண்ட முகவரியில் கூட்டுத் தியானம் நடைபெற்று வருகின்றது. **1.** மெரிடியன் அப்பாரெல்ஸ் லிட்., 121/3, மாணிக்கம் அவென்யூ, டி.டி.கே சாலை, ஆழ்வார்பெட், சென்னை - 600018. ☎: 42111000 **2.** திரு. உதயராஜ் கொலேசா - 104, லெஜென்டு அபார்ட்மென்ட்ஸ், 255 பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, கீழ்பாக்கம், சென்னை 10, ☎: (044)-28202269, 9282103450 **3.** திரு. பிரேம் குமார், அக்மின் டெக்னாலஜீஸ் (லிட்), புதிய எண்: 138, பழைய எண்: 1820, 13-வது மெயின் ரோடு, அண்ணாநகர் (மேற்கு), சென்னை - 600040, ☎: 9840479260

விபஸ்ஸனா தமிழ் செய்தி மடலின் ஆண்டு சந்தா: 50₹.
பண விடை(M.O.) அதாவது மணி ஆர்டரை விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533-பழந்தண்டலம் ரோடு, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பி பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

BookPost

அனுப்புநர்: விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது
533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,
திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044
☎: 044-24780953
e-mail: info@setu.dhamma.org,
website: www.vri.dhamma.org, www.tamil.dhamma.org