

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-6, மார்ச் 2008
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை

ஒரு மடலின் விலை - Rs.2.50
ஆண்டு சந்தா - Rs.30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

தம்மம் பேசுகிறது

ஸு₃து₃து₃து₃ஸங் ஸு₃நிபுநங்,
யத்த₂காமநி பாதிநங்
சித்தங் ரக்₂கே₂த₂ மேதா₄வீ,
சித்தங் கு₃த்தங் ஸுகா₂வஹங்,

புரிந்து கொள்வதே கடினமாயிம் மனம்,
மிகு நுட்பமானதால், விரும்புமிடம் அதுதாவும்,
அறிவோரம்மன மடக்குவா ராக;
அடங்கிய மனமது மகிழ்ச்சியைக் கொணரும்.

தம்மபதம் 36

மரணவர் வரழ்வில் விபஸ்ஸனாவைக் கடைப்பிடிப்பது எவ்வாறு?

ச. நா. கோயங்கா

(மேலாண்மை மனிதவள மேம்பாட்டு ஒருங்கிணை
மையத்தையும், தகவல் தொழில் நுட்ப ஒருங்கிணை
மையத்தையும் (SCHHRD & SCIT) சேர்ந்த
மாணவர்களுக்காக, தம்மகிரியில் செப்டம்பர் 18 முதல் 29
வரை 2002ல் நடந்த பத்துநாள் முகாமில் மெத்தா
தினத்தன்று கோயங்காஜி பேசியதன் தழுவுவல்)

உங்களது அன்றாட வாழ்வில், நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட
இந்த அற்புதமான பயிற்சியை, எப்படிப் பயன்படுத்துவது
என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள உதவுவதற்காக ஒரு சில
வார்த்தைகளை இங்கே சொல்கிறேன். உங்களது அன்றாட
வாழ்வில் இதை நீங்கள் பயன்படுத்த முடியாவிட்டால்,
இதுபோன்ற பத்துநாள் முகாமொன்றில் கழித்த காலம்
வீணானதே. இது ஒரு சடங்கோ அல்லது கிரியையோ
அல்ல; இது ஒரு வாழ்க்கைக் கலை. தன்னுள்
அமைதியாகவும் இசைவாகவும் எப்படி வாழ்வது என்பதையும்,
அமைதியிலும் இசைவிலும் பிறர்வாழ எப்படி உதவுவது
என்பதையும், ஒருவர் கற்றுக்கொள்கிறார். இந்த
நோக்கத்திற்கு இந்த பயிற்சியை நாம் பயன்படுத்துவது
எப்படி?

மாணவர்கள் என்ற முறையில் நீங்கள் மிகவும்
பாக்கியசாலிகளே; ஏனெனில், வியத்தகு பயிற்சியாகிய
இதன் பயன்தருமியல்பை உங்கள் நிருவனத் தலைவர்கள்
புரிந்து கொண்டிருப்பதால், அதைக் கற்றுக்கொள்ளும்
வாய்ப்பை உங்களுக்கு அளித்துள்ளார்கள். உங்களது மாணவ
வாழ்வில் மட்டுமல்ல, உங்களது கல்வி முடிந்த பிறகும்
இந்தப் பயிற்சி உங்களுக்கு உதவி செய்யும். நீங்கள் ஒரு
செயல் அலுவலராகவோ, ஒரு தலைமைச் செயல்
அதிகாரியாகவோ, ஒரு குறிப்பிட வணிக
உடைமையாளராகவோ ஆகலாம்.

இப்போது, மாணவர் என்ற நிலையில், உங்களுள்
சிலர்க்கு அதிக பயமிருக்கலாம்; இயல்புதான். உங்கள்
பாடநூல்களைப் படித்து, பாடங்களை நன்கு புரிந்து
கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால், தேர்வின்போது, நீங்கள்
பயந்துபோய், எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடுகிறீர்கள்; சரியான
பதில்களைத் தர முடிவதில்லை. நீங்கள் மிக்குறைவான
மதிப்பெண்கள் பெறலாம் அல்லது தேர்வில்
வெற்றிபெறாமலும் போகலாம். இந்தப் பயிற்சி முறையில்
உங்களது பயம் குறைக்கப்படும். நீங்கள் பயப்படுவதாக
உங்களுக்குத் தெரியும் போதெல்லாம், திறந்த கண்களோடு,
சும்மா ஒரு சில வினாடிகள் உங்கள்
மூச்சோட்டத்தினைப்பற்றி விழிப்பாக இருங்கள். ஒரு சில
வினாடிகள் மட்டுமே, ஒரு சில நிமிடங்கள் கூட
இருக்கலாம், மூச்சைப் பற்றி கவனமாக இருங்கள்.
உங்களது மனம் அமைதியடைந்து, பயம் போய்விடும்.
நீங்கள் தேர்வுக்குச் சென்றால், சரியான பதில்களை எழுதி
நல்ல மதிப்பெண்களைப் பெறுவீர்கள்.

மீண்டும், உயரதிகாரிகளோடு சந்திப்பு போன்ற
இறுக்கமான சூழ்நிலைகளில், ஒருவர்க்கு அடிக்கடி பயம்
வருவது உண்டு. உங்களுக்கு அதிக பயம் இருப்பதால்,
நீங்கள் அச்சூழ்நிலையை சரியாக எதிர்கொள்ள
இயலாநிலையில் இருக்கின்றீர்கள். இந்தப் பயிற்சி மனதை
அமைதிப்படுத்த உங்களுக்கு உதவும். இத்தகைய
சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள நீங்கள் தகுதியானவராக
இருப்பீர்கள்; ஏனெனில், அமைதியானதும், சாந்தமானதுமான
ஒரு மனம் மிகவும் பலம் வாய்ந்த ஒரு மனமாகும்.

உங்களது மனம் பதைப்பற்று சூழ்ப்பமடையும் போது,
பாடத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் திறன் குறைகிறது. ஆசிரியர்
ஒரு குறிப்பிட்ட பாடங்களை போதிக்கின்றார் அல்லது
நீங்கள் ஒரு புத்தகம் படிக்கின்றீர்கள்; ஆனால், உங்களது

மனம் மிகவும் குழப்பமுற்று, தெளிவற்று இருப்பதால், நீங்கள் அதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் படிக்கின்றீர்கள்; இருப்பினும், நீங்கள் இன்னும் புரிந்து கொள்ள இயலவில்லை.

மனம் மிகவும் பதைப்பற்று இருக்கிறது என்று உங்களுக்குத் தெரியும் போதெல்லாம், ஒரு சில நிமிடங்கள் ஆனாபானாவைப் பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது ஒரு சில நிமிடங்கள் உணர்ச்சிகளைக் கவனியுங்கள். பதைப்பற்ற மனதை இது அமைதியாக்கும்; பாடத்தை புரிந்து கொள்ளும் உங்கள் திறன் அதிகரிப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இதே போல, நீங்கள் எந்தவொரு சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ளும்போதும், மனம் மிகவும் மூர்க்கத்தனமாகவோ, மிகவும் பதைப்புண்டோ இருக்குமானால், சரியான முடிவுகளை நீங்கள் எடுக்கமுடியாது. இந்தப் பயிற்சியை பயிற்சி செய்வதால், சரியான முடிவுகளை எடுக்கத் தகுதியானவர்களாக நீங்கள் இருப்பதைக் காணலாம்; ஏனெனில், மனதை அமைதியாக்குவது எப்படி என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்.

இந்த வயதில், மிக இயல்பாகவே தோன்றும் மற்றொரு சிக்கலும் உண்டு. உணர்ச்சி எழுகிறது, காமம் எழுகிறது. இந்தக் காமம் உங்களை மீறுவதால், குறிப்பிட்ட இந்த அழுக்கிற்கு(ஆசைக்கு) நீங்கள் ஒரு அடிமையாக மாறலாம். நீங்கள் அதை அடக்க முயலலாம்; ஆனால், அதை அடக்கும் அளவிற்கு, மனம் பதைப்பற்றது ஆகும். அல்லது தவறான செயலைச் செய்து நீங்கள் அதை வெளிப்படுத்தலாம். அப்போது, "ஓ, நான் அதைச் செய்திருக்கக்கூடாது, அது கெடுதலானது" என்று உங்களுக்கு குற்றவுணர்ச்சி தோன்றலாம். மீண்டும், நீங்கள் துன்பப்படுகிறீர்கள்.

நீங்கள் விபஸ்ஸனாவை ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்கிறபோது, மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொன்றும் உடம்பில் ஓர் உணர்ச்சியோடு தான் வருகிறது என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். இந்த பெரும் உயர்விஞ்ஞானியின் ஒரு பெருங் கண்டுபிடிப்பு இதுதான். ஒரு மத ஸ்தாபகர் என்று புத்தரை மக்கள் தவறாக நினைக்கின்றார்கள். வழக்கிலுள்ள சமயங்களோடு அவர்க்கு எவ்விதத் தொடர்பும் கிடையாது. மன-உடல் இடைச்செயலை ஊன்றிக்கற்ற ஓர் உயர்விஞ்ஞானி அவர். மனம், உடம்பை எப்படி ஊக்குவிக்கிறது என்பதையும், உடம்பு மனதை எவ்வாறு ஊக்குவிக்கிறது என்பதையும், அறியாமையால், மனதின் அடிப்பகுதியில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரியாமலேயே, ஒருவர் எவ்வாறு, ஏதோவொரு அழுக்கைத் தோற்றுவித்து, துன்பப்படுகிறார் என்பதையும் அவர் கண்டுபிடித்தார்.

ஓர் அழுக்கு தோன்றியவுடனே, நீங்கள் அதைக் கவனிப்பீர்களானால், நீங்கள் அதிலிருந்து வெளியேறலாம் என்பதற்கு ஒரு பயிற்சியையும் அவர் கண்டுபிடித்தார். இப்போது, அதை எவ்வாறு கவனிப்பது? அவர் ஒரு வழி கண்டார். உடம்பில் ஓர் உணர்ச்சி தோன்றாமல், எதுவும் மனதில் தோன்றுவதில்லை. இது இயற்கையின் நியதி; புத்தரால் இது உருவாக்கப்பட்டதல்ல. ஆகவே, காமம், பயம் அல்லது சோர்வு எழுகின்ற போதெல்லாம், உடம்பில் ஓர் உணர்ச்சி இருக்க வேண்டும். இந்த உணர்ச்சி, மனதில்

உதித்துள்ளது எதுவாயினும் அதனோடு தொடர்புகொண்டுள்ளது. "மனதில் இது எழுந்துள்ளது" எனும் உண்மையை நீங்கள் அப்படியே ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, பயமோ, காமமோ, ஆணவமோ, வேறு ஏதேனுமொரு அழுக்கோ மனதில் எழுந்திருக்கலாம். உடம்பில் ஏதாவதொரு உணர்ச்சி தோன்றுவதை உணர்ச்சிகரிகள்; நீங்கள் அந்த உணர்ச்சியைக் கவனிக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் விபஸ்ஸனாவை ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்து வருவீர்களானால், காலையும் மாலையும் தொடர்ந்து செய்வீர்களானால், "மகிழ்ச்சியானதோ மகிழ்ச்சியற்றதோ; தூலமானதோ, நுட்பமானதோ, ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் தோன்றுவதும் மறைவதும்; தோன்றுவதும் மறைவதுமாகிய ஒரே தனிப்பண்பைப் பெற்றுள்ளது. ஆகவே, மிகவும் நிலையற்றது, வேகமாக மறையக்கூடியது! ஆகவே, தோன்றியுள்ள இந்த குறிப்பிட்ட அழுக்கும் நிலையற்றது. இது நிலையானது அல்ல. எவ்வளவு காலம் அது இருக்கும் என்பதை நான் பார்க்கிறேன்" என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்கிறீர்கள்.

அது உங்களை அதிகாரம் செலுத்த முடியாது; ஏனெனில், நீங்கள் விலகி நின்று பார்க்கின்றீர்கள். அது வரவர பலவீனமாகி, மறைகின்றது. மாணவர்களாகிய நீங்கள் அன்றாட வாழ்வில் இந்த அற்புதமான பயிற்சியைப் பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். இந்த அற்புதமான உயரிய விஞ்ஞானியால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது இதுதான்.

எதிர்காலத்தில், உங்களது வாழ்வில், பெரும் பொறுப்புகளை நீங்கள் பெறுவீர்கள். எனது சொந்த அநுபவத்திலிருந்து எனக்குத் தெரியும், விபஸ்ஸனா இல்லாவிட்டால், எதிர்மறை மனவெழுச்சிகள் எப்போதும் எழுகின்றன. நீங்கள் எதிர்மறை மன எழுச்சிகளைத் தோற்றுவிக்கும் போது, நீங்கள் ஒவ்வொருவரையும் பதைப்புறச் செய்கிறீர்கள். உங்களைச் சுற்றிலுமுள்ள சூழ்நிலை பதைப்புற்றதாகவே ஆகும். இத்தகைய எதிர்மறை மனவெழுச்சியாலான சூழ்நிலையில், உங்கள் கீழ் பணியாற்றுவர்கள் எவ்வாறு சரியாக வேலை செய்ய முடியும்?

விபஸ்ஸனா பயிற்சியால், உங்களது முழுமனநிலையும் மாறுகின்றது. நீங்கள் நல்ல மனவெழுச்சிகளை தோற்றுவிக்கிறீர்கள். யாரோ ஒருவர் ஒரு தவறு செய்துவிட்டார், அதனால் என்ன? "ஓ, அவர் தெரியாதவர். அல்லது அவர் பிரச்சினையைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை; ஆகவே, அவர் தவறு செய்துவிட்டார்" என்று இவர்மேல் மிக அன்பாகவும், மிகநேசமாகவும், கருணை காட்டுங்கள். அமைதியாகவும், கருணையோடும் விளக்கிச் சொல்லுங்கள், விளைவு நன்றாக இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். உங்களுக்குக் கீழ் அல்லது உங்களோடு பணிபுரிபவர் ஒவ்வொருவரும் மேலும் நல்ல பலன்களைப் பெறுவார்கள்; ஏனெனில், சூழ்நிலை முழுவதும், மிக அமைதியாகவும் இசைவானதாகவும் மாறிவிடுகிறது.

எனது சொந்த அநுபவத்தால் எனக்கு இது தெரியும். விபஸ்ஸனாவிற்கு வந்த பிறகு, எனது வியாபாரமும் லாபமும் பலமடங்கு பெருகியது; ஏனெனில், எனக்குக் கீழ்

உள்ளவர்களும் விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்கிறார்கள். ஆகவே, சூழ்நிலை முழுவதும் ஆக்கம் நிறைந்த படைப்புதிறனால் நிறைந்திருந்தது. நல்ல பலன்களைப் பெற ஒவ்வொருவரும் பணியாற்றுகிறார்கள். இதுவே நிகழும். இந்த பயிற்சி உங்களுக்கு உதவும். உங்களுடன் வேலை செய்பவர்களோடும், உங்களின் கீழ் வேலை செய்பவர்களோடும், உங்களுடைய மேலதிகாரிகளோடும் உள்ள உங்களது தொடர்பு மிக இனிமையாக இருக்கும். வாழ்வு மிக அமைதியாகவும், இசைவானதாகவும் ஆகும்.

ஒரு கிரியையோ அல்லது ஒரு சடங்கோ இல்லாத பயிற்சி ஒன்று இங்கே இருக்கின்றது. உங்களது உடம்பை நலமாகவும், வலிமையாகவும் வைத்துக்கொள்ள நீங்கள் யோகத்தையோ உடற்பயிற்சிகளையோ செய்வது மிக முக்கியமானது. அதைப்போலவே, விபஸ்ஸனா என்பது ஒரு மனப்பயிற்சி. நீங்கள் தினமும், காலை மாலை, அதைப் பயிற்சி செய்வீர்களானால், உங்களது மனம் மேலும் வலிமையடைவதையும், மேலும் நலமடைவதையும், அது ஆக்கமான பலன்களைத் தருவதையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இந்தப் பயிற்சியை நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். வெறும் ஒரு கிரியையாகவோ, சடங்காகவோ, ஒரு வழக்காகவோ, இப்பத்து நாட்களை எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். மிகவும் அறிவியல் நிறைந்த முறையில் உள்ள ஒரு பயிற்சியைக் கற்றுக் கொள்ளவும், உங்களுடைய நன்மைக்காகவும், பிறரது நன்மைக்காகவும் அதைப் பயன்படுத்தவும் நீங்கள் இங்கே வந்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஒரு மன அழுக்கைத் தோற்றுவிக்கும்போது, உங்களது அழுக்கிற்கு முதலாவதாக பலியாவது நீங்களே. எந்தவொரு எதிர்மறையை நீங்கள் தோற்றுவித்தாலும், உடன், பலியாகி துன்புறுவது நீங்களே; பின்புதான், பிறரையும் துன்புறச் செய்கிறீர்கள்.

இப்பயிற்சியைப் பயிற்சி செய்வதால், உமக்குள் அமைதியாகவும் இசைவாகவும் வாழ்வது எவ்வாறு என்பதையும், உங்களைச் சுற்றியுள்ள சூழலில் அமைதியையும் இசைவையும் மட்டுமே தோற்றுவிப்பது எவ்வாறு என்பதையும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

எல்லா உயிர்களும் மகிழ்வாக இருப்பதாக!

சிறுவர்களின் கேள்விகளுக்கு கோயங்காஜி அவர்கள் பதிலளிக்கிறார்

ஒரு நல்ல மாணவரின் பண்புகள் என்னென்ன?

பதில்: நீங்கள் ஒரு மிக நல்ல கேள்வியைக் கேட்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அனைவரும் சிறந்த மாணவர்களாக விளங்கவே விரும்புகிறீர்கள். எனவே, ஒரு நல்ல மாணவரின் பண்புகள் உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். பழங்கால இந்தியாவில், ஒரு நல்ல மாணவரின் குணங்களை இவ்வாறு குறித்துள்ளனர்:

காகசேஷ்ட பகத்தியானம், ச்வானந்திரா ததைவ ச அல்பஹாரி, ப்ரஹ்மசாரி, வித்யார்த்தி பஞ்ச லக்ஷணம்.

ஒரு மாணவருக்கு இருக்க வேண்டிய ஐந்து குணங்கள் இவைதான்:

காகசேஷ்ட (காக என்றால் காகம்) - காகம் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருந்து, தன் வேலைகளை செய்வதில் முனைந்து முழு முயற்சியுடன் ஈடுபடுகிறது என்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம். அது சோம்பேறித்தனமாகச் சுற்றுவதை நீங்கள் ஒருபோதும் பார்க்க முடியாது. உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள வேலையை முழு மூச்சாக, உற்சாகமாக செய்து முடிக்கும் பொருட்டு காகத்தின் இந்த குணத்தை நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பகத்தியானம் (பக என்றால் கொக்கு) - படிக்கும்பொழுது உங்கள் கவனம் முழுவதும் புத்தகத்தின் மேல் இருக்க வேண்டும். அதைப் போன்றே ஆனாபானா செய்யும்பொழுது, முழுக்கவனத்துடன் செய்ய வேண்டும். மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் இந்த குணத்தில், நீங்கள் கொக்கை முன்மாதிரியாகக் கொள்ள வேண்டும். கொக்கு, ஆழ்ந்த தியானத்தில் இருப்பதைப் போல, ஒரு இறகுகூட அசையாமல், ஒற்றைக் காலில் நின்று, தன் மனம்

முழுவதையும் இரையைப் பிடிப்பதில் ஒருமுகப்படுத்தி இருப்பதை நீங்கள் கவனித்திருப்பீர்கள். நீங்களும் கொக்கைப் போன்று மனம் ஒன்றி தியானம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

ச்வானந்திரா (ச்வான என்றால் நாய்) - ஒவ்வொருவருக்கும் தூக்கம் முக்கியமானது. ஆனால் பெரும் உறக்கத்தில் ஆழ்ந்து, சுற்றுப்புறத்தை மறந்து குறட்டை விடும் நிலைக்குச் செல்வது, தூங்குவதற்கு சரியான முறை ஆகாது. ஆழ்ந்து உறங்குவதைப் போல் தோன்றினாலும், சிறிது சத்தம் கேட்டாலும் கண்ணைத் திறந்து அகல விழித்துப் பார்க்கும் நாய்தான் தூங்கும் கலையில் கைதேர்ந்தது ஆகும். ஒரு மாணவரும், சோம்பலையும் விழிப்பின்மையையும் தவிர்த்து, அக விழிப்புணர்வுடன் நாயைப் போலத் தூங்க வேண்டும். ஆனாபானா பயிற்சியின் மூலமும், பின்னர் விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலமும், நீங்கள் தூங்கும்பொழுதும் முழு எச்சரிக்கையுணர்வுடன் இருக்கும் நிலையை அடைவீர்கள். ஒரு நாயைப் போன்று, சிறிதே ஏதேனும் நகர்ந்தாலும் உடனே விழித்தெழுவீர்கள்.

அல்பஹாரி (அளவாக சாப்பிடுபவர்) - உங்கள் பசிக்கு ஏற்பச் சாப்பிடுங்கள். திருப்தியாக சாப்பிட்ட பின்னும், வயிறு நிறைந்துவிட்ட போதிலும் மேலும் மேலும் உணவைத் திணித்துக்கொள்வதே நம் போக்காக உள்ளது. வயிறு நிறைந்திருந்தாலும், நாம் நாக்கைத் திருப்திபடுத்துவதற்காகச் சாப்பிடுகிறோம். இது மந்த நிலையையும், சோம்பலையும் நோக்கி நம்மைச் செலுத்திவிடும். படிக்க வேண்டிய நேரத்தில் தூங்கி, காலத்தை வீணடித்தால் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள் என்று எப்படி நம்பக்கூடும்? ஒரு மாணவர் எப்பொழுதும் விழிப்புணர்வுடன் இருந்து, தேவையான அளவே தூங்க வேண்டும்; அயர்ச்சியும், சோம்பலும் அவரை

வீழ்த்திவிடக்கூடாது. இதற்காக, குறைவான அளவே மூழ்கி இருப்பதால், அவரால் படிப்பில் கவனம் செலுத்த சாப்பிட வேண்டும். முடியாது. எனவே, மாணவர்கள் பிரம்மசரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆகவே இந்த நிர்ணயத்துடன் பிரம்மசரியத்தைக் கடைப்பிடிக்காதவர் கல்வி கற்க செயல்படுங்கள். தகுதியற்றவர் ஆவார். அவர் மனம் தீய சிந்தனைகளில் இவையே ஒரு நல்ல மாணவரின் ஐந்து குணங்கள் ஆகும்.

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது
533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை,
திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, ☎: 044-24780953

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
மார்ச் - 08	06-17	20-31		20-23	-
ஏப்ரல் - 08	03-14	17-28		17-20	15, 29
மே - 08	01-12	15-26		15-18	30-சிறுவர் முகாம் சேவகர்களுக்கான பயிற்சி முகாம், 31- சிறுவர் முகாம்
ஜூன் - 08	05-16	19-30	07-15	19-22	-
ஜூலை - 08	03-14	17-28		17-20	-
ஆகஸ்ட் - 08	-	-	-	21-24	30-31
7-28 ஆகஸ்ட் இருபது நாள் முகாம்					
செப்டம்பர் - 08	04 - 15	18-29		18-21	-
அக்டோபர் - 08	02-13	16-27	04 - 12	16-19	-
நவம்பர் - 08	06-17	20-1/12		20-23	-
டிசம்பர் - 08	04-15	18-29		18-21	-

தம்ம பாடல்கள்

தர்ம ந ஹிந்தா பௌத்த ஹாய், ஸிக்க ந முஸ்லிம் ஜெய்ந்;
 தர்ம சித்த கி ஸுத்ததா, தர்ம ஸாந்தி ஸுக சைன.

தர்மம் இந்துவிற்குரியதல்ல, புத்த மதத்திற்குரியதல்ல, சீக்கியர்க்குரியதல்ல,
 முஸ்லீமிற்குரியதல்ல, ஜைனர்க்குரியதுமல்ல. தர்மம் என்பது இதயத் தூய்மையே,
 அமைதியே, மகிழ்ச்சியே, தெளிவுற்று இருப்பதே ஆகும்.

ச. நா. கோயங்கா அவர்களின் ஹிந்தி பாடல்களிலிருந்து.

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07 RNI No. TNTAM / 2007 / 22647 POSTAL REG NO. TN/CH©/140/08-10

Published by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Centre, from Flat No. T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005 and printed by R. N. Yogi at Leeyo Graphiks, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014.
 Editor: V. Santhanagopalan

PRINTED MATTER
 Posting Day: Second week of every month

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

அனுப்புநர்: Vipassana Meditation Centre
 51 Chamiers Road, RA Puram, Chennai 600028
 ☎: 044-24780953
 e-mail: info@setu.dhamma.org,
 Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,
 www.tamil.dhamma.org