

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-8, மே 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

ஆனாபானஸதி யஸ்ஸ பரிபுண்ணா ஸுபா<sup>4</sup>விதா, அநுபு<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>ங் பரிசிதா ததா<sup>2</sup> பு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>தே<sup>4</sup>ன தே<sup>3</sup>ஸிதா, ஸோ இமங் லோகங் பபா<sup>4</sup>ஸேதி அப<sup>3</sup>பா<sup>4</sup> முத்தோவ சந்தி<sup>3</sup>மா.

புத்தரால் போதிக்கப்பட்டவாறே ஆனாபானாஸதியின் பயிற்சியால், உள்ளே வரும் மூச்சையும், வெளியே செல்லும் மூச்சையும் பற்றிய விழிப்புணர்வை வளர்த்து, முழுமையடைகிற தியான ஸாதகர், மேகங்களால் மறைக்கப்படாத சந்திரனைப்போல உலகைப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறார்.

- படிஸம்பி<sup>4</sup>தா<sup>3</sup>மக்க

## இயல்பான சுவாசத்தின் முக்கியத்துவம்

ச. நா. கோயங்கா

[ஜீ உவீயில் ஒளிபரப்பப்பட்ட 44 ஹிந்தி தொடர் சொற்பொழிவுகளில் ஐந்தாவதின் தழுவல். 1998 அக்டோபர் விபஸ்ஸனா பதரிகாஇதழில் வெளியிடப்பட்டது.]

பத்து நாட்கள் விபஸ்ஸனா கற்றுக்கொள்ள ஒரு தியான மையத்திற்கு வரும் ஒரு தியான ஸாதகர், இந்தத் தியானப் பயிற்சி முறையின் இறுதிக் குறிக்கோளைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், ஒருவர், பாதி வழியிலேயே ஓரிடத்தில் நின்று விடுவார். இறுதியான குறிக்கோள் மனதைத் தூய்மையாக்குவதுதான், அழுக்குகளிலிருந்து மனதை முழுமையாக விடுவிப்பது தான் என்பதை ஒருவர் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு தூய மனதின் வளர்ச்சியே தம்மம் ஆகும். மனம் தூய்மை ஆகி, தம்மம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக ஆகிறபோது, வாழ்க்கைக்கலையை ஒருவர் கற்றவராகிறார். ஒருவர் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்; பிறரையும் அவர் மகிழ்ச்சியடையச் செய்கிறார். தம்மப் பயிற்சியின் ஒரே நோக்கம் இதுதான். மாசுக்கள் அனைத்திலிருந்தும் மனதை விடுவித்து, அதை முழுமையாகத் தூய்மையாக்க, இந்த மாசுக்கள் தோன்றி, பெருகி, குவிந்து கிடக்கும் அம்மனதின் அடித்தளத்திற்கு நீங்கள் சென்றாக வேண்டும். அடித்தளத்தில் அவை தோன்றுவதையும் பெருகுவதையும் ஒருவர் நிறுத்தி, படிப்படியாக, மாசுக்களின் பழைய தொகுதியையும் அழித்தொழிக்க வேண்டும்; அப்போதுதான், மனம், முழுமையாகத், தூய்மையாக்கப் படுகிறது.

மாசுக்கள் நம்முள்ளேயே உதிக்கின்றன, வெளியிலல்ல. மகிழ்ச்சியான அல்லது மகிழ்ச்சியற்ற சூழல்கள் புறத்திலேயே நிகழ்கின்றன, விரும்பத்தக்க அல்லது விரும்பத்தகாத சூழ்நிலைகள் வெளியிலேயே நிகழ்கின்றன; ஆனால், மாசுக்கள்

நமக்கு உள்ளேயே எழுகின்றன. அதன் விளைவாக துயரமும் துன்பமும் வருத்தமும் நமக்கு உள்ளேயே தோன்றுகின்றன. அதனால், இவ்வழுக்குகளை அழித்தொழிக்க, ஒருவர் உள்நோக்கியே பயணிக்க வேண்டும். மேலெழுந்த அளவிலான தோற்ற உண்மையைப் பற்றிய அறிவு, அழுக்குகள் தோன்றும் மனதின் அடித்தளத்திற்கு ஒருவரைக் கொண்டு செல்லாது. மிகக் கெட்டியான உண்மைகளில் தொடங்கி மிகமிக நுட்பமான உண்மையை அடையும் வரை, ஒருவர், உடலையும் மனதையும் பற்றிய மேலும் நுட்பமான உண்மைகளை, படிப்படியாகவே புரிந்துகொள்ள வேண்டி இருக்கும்.

அநுபவ அளவிலேயே இது செய்யப்பட வேண்டும். இந்த உடல்-மனம் பற்றிய உண்மை, நூல்களைப் படிப்பதனாலோ அல்லது சொற்பொழிவுகளைக் கேட்பதனாலோ புரிந்து கொள்ளப்பட முடியாது. நேரடியான அநுபவ வாயிலாக அறிவதற்கும் நம்புவதற்கும் இடையில் ஒரு பெரிய வேறுபாடு இருக்கிறது. புரிந்துகொள்வது உண்மையான அநுபவத்தின் அடிப்படையில் உள்ளபோது, உடல்-மனம் இடையிலான தொடர்பின் விளைவாக மன மாசுக்கள் எவ்வாறு தோன்றுகின்றன - அவை எவ்வாறு பெருக்கமடைகின்றன - என்பது பற்றிய, இயற்கையின் முழுமையான இரகசியமும் நமக்கு முன் வெளிப்படுகின்றது. ஒருவர், உண்மையின் சாரத்தை - தம்மத்தின் சாரத்தைப் புரிந்துகொள்ள விரும்பினால், உடம்பிற்குள்ளேயேதான் பயணம் செய்ய வேண்டும். இல்லா விட்டால், வாழ்க்கை முழுவதும் மேலோட்டமான விஷயங்களுக்கு மட்டுமே, ஒருவர்

முக்கியத்துவம் தருவார்.

இந்திய நாட்டின் ஒரு பெருந்தாயவர், நர்ஸ் மேத்தா, "ஸரீர லோதே<sup>4</sup> பி<sup>3</sup>னா, ஓ ஸார நஹின் ஸாப்டே<sup>3</sup>."

என்று சொன்னார். உடம்பிற்குள்ளேயே தேடாமல், உண்மையின் சாரத்தை ஒருவர் கண்டுகொள்ள முடியாது.

உடல்-மனம் பற்றிய முழுமையான உண்மை அநுபவிக்கப் படுகின்றபோது மட்டுமே, உண்மையின் சாரம் தெளிவாகும். ஒருவர் இதனை புரிந்து கொண்டவுடன், விடுதலைக்கான பாதை திறந்து விடுகிறது. இதற்காக, உடம்பிற்குள்ளேயே ஒருவர் உண்மையை ஆராய வேண்டும். தூயவர்கள் செய்ததும் இதுதான்.

இந்தியாவின் மற்றுமொரு மகான்,

"தீன ஹாத்<sup>2</sup> ஏக அட<sup>3</sup>தாயீ, ஐஸா அம்ப<sup>3</sup>ர் சீஹ்னோ மேரே பா<sup>4</sup>ய்! அய்ஸா அம்ப<sup>3</sup>ர் கோ<sup>2</sup>ஜோ மேரே பா<sup>4</sup>ய்!"

என்று கூறுகின்றார்.

-ஆகாசத்தை, உடம்பிற்குள்ளேயே இருக்கும் வெற்றிடத்தை, ஆய்வுசெய்; அதைப்பற்றிய முழுமையான ஞானத்தையும் பெற்றுக்கொள்.

அதன் தொன்மைத் தூய்மையில் இந்தப் பயிற்சி முறையை ஒருவர் பயிற்சி செய்வாரானால், ஒருவர் அந்த நோக்கத்தை அடைந்து விடுவார்.

இதனைப் பயிற்சி செய்கின்ற எவரும் அதனால் பலனடைந்து, மனத்தூய்மையையும் வளர்த்துக் கொண்டார்கள் என்பதை கடந்த 2500 ஆண்டுகளாக, இப்பயிற்சி முறையை, அதன் தொன்மைத் தூய்மையில் பாதுகாத்தவர்கள் கண்டு கொண்டார்கள். எனவே, இப்பயிற்சி முறை எவ்வுழியிலும், மாற்றப்படலாகாது. இந்தப் பயிற்சி முறையிலிருந்து, எந்தவொன்றையும் சேர்க்கவோ அல்லது நீக்கவோ ஒருவர் முயற்சி செய்யக் கூடாது. அப்போதுதான், அதே நற்பலன்களை அது தொடர்ந்து விளைவிக்கும். தூய மூச்சை - இயல்பான மூச்சை - அது உள்ளே வருவதையும், அது வெளியே செல்வதையும், ஒருவர் அப்படியே கவனிக்க வேண்டும். வெறுமனே தொடர்ந்து கவனியுங்கள்; உடலையும் மனதையும் பற்றிய ஒவ்வொன்றும் அநுபவ அளவில் தெளிவாகும்.

சாதாரண தியான ஸாதகர் ஒருவர், தனது உடம்பைப் பற்றி உண்மையாகவே, தெரிந்திருப்பது என்ன? உடல்கூறு பற்றிய ஏதாவதொரு நூலை அவர் படித்திருக்கலாம்: உடம்பின் அகமும் புறமும் தனக்கு மிக நன்றாகவே தெரியும் என்னும் மயக்கம் அவர்க்கு இருக்கலாம். ஆனால், இவ்வுண்மைகளை அவர் அநுபவித்ததில்லை. தனது விருப்பப்படி இயங்கும் கைகள், கால்கள், கண்கள் போன்ற புற உறுப்புகளைப் பற்றிய அநுபவ அறிவு அவர்க்கு இருக்கிறது. அவர் கைகளை உயர்த்த விரும்பினால், அவர் உயர்த்தலாம்; கண்களை மூட விரும்பினால், அவர் மூடலாம்; கண்களைத் திறக்க விரும்பினால், அவர் திறக்கலாம்; அவர் விருப்பப்படி அவற்றை இயக்கலாம். ஆனால், தானாகவே - இயற்கையாகவே - இயற்கையின் நியதிப்படியே இயங்கும் இருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், போன்ற பிற முக்கியமான பல பெரிய உறுப்புகளும் உடம்பின் உள்ளே இருக்கின்றன; அவை நமது சொற்களுக்கு காத்திருப்பதில்லை. தான் விரும்பியவாறு அவற்றை ஒருவர் இயக்க முடிவதில்லை. ஒருவர், அதிக வேகமாகவோ அல்லது மிக மெதுவாகவோ அவற்றை இயக்கவும் முடியாது; அல்லது அவற்றை வேலை செய்வதிலிருந்து தடுக்கவும் முடியாது. அவை

தமது விருப்படியே செயல்படுகின்றன. அநுபவ அளவில் அவற்றைப் பற்றி ஒருவர்க்கு எதுவுமே தெரிவதில்லை. ஒருவர்க்கு அறிவு பூர்வமான ஞானம் இருக்கலாம்; ஆனால், அநுபவ அறிவோடு சேர்ந்திராவிட்டால், அது முழுமையற்றதே. ஒருவரது ஆவலைத் தணிக்க மட்டுமே அது உதவும். அறிவு பூர்வமான ஞானம் முக்கியமானது தான்; ஆனாலும், ஒருவரது உடல்-மனம் பற்றிய அநுபவ அறிவோடு அது இணைந்து இருக்க வேண்டும்.

மூச்சின் உதவியால் தான், ஒருவர் உள்நோக்குப் பயனத்தைத் தொடங்குகின்றார். மூன்று நாட்களுக்கு, உடம்பின் இவ்வாயிலான - அதாவது மூக்குத் துவாரங்களிடத்தில் - ஒருவர் கவனம் முழுவதையும் வைத்திருக்கின்றார். மூச்சு உள்ளே வருகிறது, மூச்சு வெளியே செல்கிறது. உள்ளே வருகின்ற மூச்சையும், வெளியே செல்கின்ற மூச்சையும், ஒருவர் தொடர்ச்சியாக இந்த இடத்தில் கவனிக்கும் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்கின்றார். இவ்வாறு விழிப்பாக இருந்துவந்தால், உடம்புள்ளேயிருக்கும் உண்மைகளைக் அறியும் தகுதி ஒருவர்க்கு அதிகரிக்கின்றது. மூச்சு, வெறுமனே ஒரு பௌதிகச் செயல்முறை அல்ல; மனதோடும், இன்னும் மேலாக மனதின் மாசுகளோடும், அது நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளது என்னும் மூச்சு பற்றிய ஒரு கருத்து தெளிவாகிறது. ஆனால் ஒருவர் இயல்பான மூச்சை கவனித்தால் மட்டுமே, நேரடி அநுபவத்தில் இது தெளிவாகின்றது. ஒரு சொல்லையோ, ஓர் உருவையோ அல்லது ஒரு கற்பனையையோ ஒருவர் சேர்த்தாலோ அல்லது சில மூச்சுப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கினாலோ, ஒருவர் அதில் சிக்கிக் கொண்டு, மூச்சின் விழிப்புணர்வை இழந்து விடுகின்றார்.

புற உறுப்புகளாலான பகுதியாகிய தெரிந்த பகுதி என்றும், அநுபவ அறிவு எதுவுமே நமக்கு இல்லாத பெரிய பகுதியாகிய தெரியாத பகுதி என்றும் உடம்பில் இரண்டு பகுதிகள் இருக்கின்றன. தெரிந்த பகுதியிலிருந்து நாம் தெரியாத பகுதிக்கு நகர்ந்து செல்ல வேண்டும், அதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதை செய்து முடிக்க, நமக்கு மூச்சின் துணை தேவையாகிறது. நமது விருப்பப்படியும், ஆனாலும் தானாகவும் இயங்கும் உடம்பின் ஒரு செயலே சுவாசமாகிய மூச்சு ஆகும். வேகமாகவோ அல்லது மெதுவாகவோ ஒருவர் மூச்சு விடலாம் அல்லது சிறிது நேரம் மூச்சு விடுவதை நிறுத்தியும் வைக்கலாம். ஆகவே, நாம் விரும்பினால் நமது மூச்சை நாம் கட்டுப்படுத்தலாம்; இல்லாவிட்டால், அது தானாகவே தொடர்ந்து ஓடுகிறது. ஒருவர் தானாகவே மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுகிறார். நமது விருப்பப்படியும் தானாகவும் என இரண்டு வழிகளிலும் மூச்சு இயங்குவதால், உடம்பின் அறியாத பகுதியை புரிந்துகொள்ள அதனைப் பயன்படுத்தலாம். அறியாத பகுதி தானாகவே இயங்குவதனால் அதைப்பற்றி நாம் மேலும் அறிவைப் பெற விரும்புகிறோம்.

ஓர் எடுத்துகாட்டு: ஓர் ஆற்றங்கரையில் வாழும் ஒரு மனிதர், அங்கேயே வாழ்ந்து வருவதால், தனது அநுபவத்தால் அந்தக் கரையைப் பற்றிய எல்லாவற்றையும் அறிந்திருந்தார். அவர் மறு கரைக்கு ஒருபோதும் சென்றதே இல்லை; அதனால், அதைப்பற்றி அவர்க்கு எதுவுமே தெரியவில்லை. "ஓ, அக்கரை மிகவும் அற்புதமானது! அது மிக அழகாக இருக்கும்! அது மிகவும் மனதைப் பறிக்கும்!" என்று ஆற்றைக் கடந்து மறு

கரைக்குச் சென்ற ஒருவர் அக்கரையைப் பற்றி அவரிடம் வருணித்தார். “அப்படியானால் நானும் கூட அக்கரையைப் பார்க்க வேண்டும். அடுத்த கரையின் அழகை நானும் கூட ரசிக்க வேண்டும்” என்று இக்கரையில் வாழும் இவர் நினைத்தார். அதனால், என்ன செய்தார் தெரியுமா? கூப்பிய கைகளோடு அவர் இக்கரையில் நின்று கொண்டார்; கண்களில் ஈரம்படிய, குரல் தழுதழுக்க, “ஓ, ஆற்றின் அக்கரையே, அன்போடு கேட்கிறேன், கடந்து இங்கே வா. நான் உன்னைப் பார்க்க வேண்டும். நான் உனது அழகை ரசிக்க வேண்டும்” என மனமுருகி ஒரு வேண்டுதல் செய்தார். அவரது காலம் முழுவதும் அவர் கூவியழைத்தாலும் கூட, அக்கரை அவரிடம் வரப்போவதில்லை. அக்கரையின் அழகை அவர் ரசிக்க வேண்டும் என விரும்பினால், ஆற்றைக் கடந்து அவர் அக்கரைக்குச் செல்ல வேண்டும். அப்போது மட்டுமே அக்கரையை அவர் காண முடியும். அக்கரைக்கு அவர் எவ்வாறு செல்வார்? ஆற்றின் இக்கரையை அக்கரையோடு இணைக்கும் ஒரு பாலத்தின் துணையால் தான் அவர் அங்கே செல்ல முடியும்.

ஒருவரது விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, இயக்கினால் உறுப்புகள் இயங்கும் தெரிந்த பகுதியும், உறுப்புகள் தமது சொந்த விருப்பப்படி இயங்கும் தெரியாத பகுதியும் என இருக்கும் உடம்பின் இரண்டு பகுதிகளைப் போலவே, அவ்வாற்றின் இரண்டு கரைகளும் உள்ளன. ஆனாலும், ஒருவரது விருப்பப்படியும், தானாகவும், மூச்சு உள்ளே வருகிறது, வெளியிலும் செல்கிறது. ஆகவே, உடம்பின் தெரிந்த பகுதியோடும் தெரியாத பகுதியோடும் மூச்சு இணைக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆதலால், தெரிந்த பகுதிக்கும் தெரியாத பகுதிக்கும் இடையே ஒரு பாலமாக அது உதவ முடியும். தூய மூச்சைக் கவனிப்பதால், தாமாகவே உறுப்புகள் இயங்கும் அறியாத பகுதியை ஒருவர் அடைந்து விடலாம்.

இயல்பான மூச்சு மட்டுமே தியானத்திற்குரிய பொருளாக இருக்க வேண்டும். மூச்சு உள்ளே வருகிற போது, அது உள்ளே வருகிறது என்பதை, ஒருவர் கவனிக்கின்றார்; மூச்சு வெளியே செல்கிற போது, அது வெளியே போகிறது என்பதை, ஒருவர் கவனிக்கின்றார். இயல்பான மூச்சை ஒருவர் தொடர்ந்து கவனிக்கும்போது, உடல்-மனம் இரண்டையும் கடந்த ஒரு நிலையாகிய, இறுதி உண்மையை ஒருவர் அடையும் வரையில், உடல், மனம் - இவற்றின் மிக நுட்பமான உண்மைகள் வெளிப்பட்டு விடும்.

**"ஸான்ஸ் தே<sup>3</sup>க்<sup>2</sup>தே தே<sup>3</sup>க்<sup>2</sup>தே, ஸ்த்ய ப்ரகடதா ஜாய ஸ்த்ய தே<sup>3</sup>க்<sup>2</sup>தே தே<sup>3</sup>க்<sup>2</sup>தே, பரம ஸ்த்ய தி<sup>3</sup>க்<sup>2</sup> ஜாய."**

மூச்சை கவனிக்கக் கவனிக்க, உண்மை தானே வெளிப்படுகிறது, உண்மையைக் கவனிக்கக் கவனிக்க, அதி உயர்வான உண்மை தானே வெளிப்படுகிறது.

இயல்பான மூச்சை ஒருவர் கவனித்தால், உடம்பைப் பற்றிய எல்லாவற்றையும் ஒருவர் புரிந்து கொள்வார். இந்த நெறியில் ஒருவர் முன்னேறுகின்ற போது, மிகவும் தூலமாகத் தோன்றும் இவ்வுடல் முழுவதும் சிற்றலைகள் உருவில் தோன்றுவதும் மறைவதும், தோன்றுவதும் மறைவதுமாகிய நுண் அணுத்துக்களால் ஆனதாக ஒருவர் உணரக்கூடிய நிலையை அடையும் வரையில், படிப்படியாகக் கரையத் தொடங்கும். அந்த நிலையை ஒருவர் அடைய வேண்டும். இந்தப்

பொருளுலகம் முழுவதும் நுண்-அணுத்துக்களால் ஆக்கப்பட்டது என்றும், ஒவ்வொரு நுண்ணணுத்துகளும் சிற்றலைகளே தவிர வேறெதுவுமில்லை என்றும் கூறும் நூல்களை ஒருவர் படித்திருக்கலாம். அதனால் ஒருவர்க்கு என்ன லாபம்? ஆனால், இந்த உண்மையை ஒருவர் அநுபவிப்பாரானால், மனதோடும், மனமாசுகளோடும் மூச்சிற்கு உள்ள நெருங்கிய தொடர்பினை, ஒருவர் புரிந்து கொள்கின்றார். மனதோடும், மனமாசுகளோடும் உடம்பிற்கு உள்ள நெருங்கிய தொடர்பையும் ஒருவர் கண்டறிகிறார். படிப்படியாக, அழுக்குகள் எவ்வாறு மனதில் தோன்றி, பெருகுகின்றனவென்பதையும், அதில் உடம்பின் பங்கு என்னவென்பதையும், மனதின் பங்கு என்னவென்பதையும் கவனிக்கக் கூடிய நிலையை ஒருவர் அடைவார். நேரடியான அநுபவத்தால் இவ்வுண்மைகள் அனைத்தும் உணரப்படுகின்ற போது, ஒருவரால் இந்த அழுக்குகளை அழித்தொழிக்க முடிகிறது. இல்லாவிட்டால், ஒருவர் மறைப்புற்றவாறே தொடர்ந்து இருக்கின்றார்.

கோபம் போன்ற ஒரு அழுக்கு தோன்றினால், "இவர் என்னைத் திட்டி ஏளனம் செய்துவிட்டார். அதனால் தான் கோபம் வந்துவிட்டது. நானும் பதற்றப்பட்டு விட்டேன்", என்று ஒருவர் எப்போதும் புறக்காரணத்தைத் தேட முயல்கின்றார். ஆனால், உங்கள் கோபத்தின் காரணம்-உங்கள் துன்பத்தின் காரணம் வெளியில் இல்லை. நீங்கள் உள்நோக்கிப் பார்க்கத் தொடங்கும் போது, புற நிகழ்ச்சிக்கும், உள்ளே எழுந்துள்ள துன்பத்திற்கும் இடையில் ஒரு தொடர்பு உள்ளது என்பதை நீங்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வீர்கள். அந்தத் தொடர்பு கவனிக்கப்படுகிற போது, அதைப் பற்றிய புரிதல் ஒருவர்க்குக் கிடைக்கிறது; அவர் தனது துன்பத்தின் காரணத்தையும் போக்கக் கற்றுக் கொள்கின்றார்.

ஆனாலும், நேரடி அநுபவத்தால் ஒருவர் இவ்வுண்மையைப் புரிந்துகொள்கிற போது மட்டுமே இது நடக்கும். உண்மை பற்றிய அறிவு சார்பிலான புரிதல் சிறிது பயனுள்ளதாக இருக்கலாம். ஆனாலும், புத்தி என்பது மனதின் மிகச்சிறிய ஒரு பகுதியே. மாசுக்கள் நிறைந்திருக்கும் மனதின் எஞ்சிய பெரும் பகுதி காணப்படாமலே இருக்கிறது, அறியப்படாமலே இருக்கிறது. மனதின் புறப்பகுதியை மட்டுமே தூய்மை செய்வதால், ஒருவர் திருப்தியுற்று இருக்கிறார்; ஆனால், மனதைத் தூய்மையாக்க இது போதுமானதல்ல.

மூச்சின் துணையால், மனமும் உடம்பும் ஒன்று மற்றொன்றையும் மூச்சையும் எவ்வாறு பாதித்து மாசுக்களைத் தோற்றுவிப்பதையும் பெருக்குவதையும் விளைவிக்கிறது என்னும் அவற்றிற்கு இடையே ஏற்படும் இடைவினையை ஒருவர் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்கின்றார். அதைக் கவனிப்பதால், மாசுக்களிலிருந்து ஒருவர் வெளிவரக் கற்றுக்கொள்கிறார்.

அசுத்தங்களை அழித்தொழிப்பதால் மட்டுமே ஒருவர் தூய தம்மத்தை பயிற்சிக்கவும், வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கவும் முடியும். ஒருவர் தொடர்ந்து மனதைத் தூய்மை செய்வாரானால், அவரது வாழ்க்கை தம்மம் நிறைந்ததாக, மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக, இசைவு நிறைந்ததாக ஆகிறது. தம்மத்தைப் பயிற்சிக்கும் ஒருவர்க்கு உண்மையான மகிழ்ச்சி, உண்மையான நலம், உண்மையான அமைதி, உண்மையான விடுதலை கிடைக்கிறது என்பது உண்மையே.

**கோயமுத்தூரில் பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்**

கோயமுத்தூரில் 18/05/2008 முதல் 29/5/2008 வரை பத்து நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம் நடைபெறுகிறது.

**பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:**

திரு பரத் ஷா(Bharat shah) - 9842347244, திரு மஹேஷ் அகர்வால்(Mahesh aggarwal) - 9843451153  
சங்கம் ஸ்டோர்ஸ்(sangam stores), 26/932 RG Street Near Flower Market, Coimbatore: 641001, Ph: 2472441

தம்ம சேவை செய்ய விருப்பமுள்ள பழைய மாணவர்களும் (ஆண்/பெண்) இதே முகவரியில் பதிவு செய்யலாம்.

முகாம் நடைபெறும் இடம்: நேரு மஹாவித்யாலயா, கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கம்பீர்மால் பாப்னா நகர், பொள்ளாச்சி ரோடு, மலமச்சம்பட்டி, கோவை 641021

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
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	<b>7-28 ஆகஸ்ட் இருபது நாள் முகாம்</b>				30-31
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	-

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

REGISTERED NEWSPAPER

Posted on:

PERIODICAL

POSTED AT EGMORE  
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)

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