

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-3, இதழ்-7, ஏப்ரல் - 2010
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50
ஆண்டு சந்தா-ரூ 30

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

தம்ம வாக்கு

மாதா யதா நியங் புத்தமாயுஸா ஏகபுத்தமனுரக்கே;
ஏவம்பி ஸப்பபூதேஸு, மாணஸங் பாவயே அபரிமாணங்.

தமது ஒரே குழந்தையை, தம் சொந்த வாழ்வை தியாகம் செய்து காப்பாற்றும் ஒரு தாயைப் போலவே, எல்லா உயிர்களிடமும் எல்லையற்ற அன்பைக் காட்ட ஒருவர் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

கரநீய மெத்த ஸுத்தங் (அன்பு எவ்வாறு செலுத்த வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய பேருரை)

விபஸ்ஸனா – முக்தியின் திறவுகோல்

திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

விபஸ்ஸனா

இந்த நன்மைதரும் பயிற்சியைப் பயிலுவதற்காக, ஒரு தியான சாதகர், பத்து நாட்களுக்கு, ஒரு அமைதியான மற்றும் தூய சூழ்நிலையில், ஒரு அனுபவமிக்க ஆசிரியரின் வழிகாட்டுதலில் வேலை செய்ய வேண்டும்.

முகாமின் பத்து நாட்கள்:

ஒருவர், ஒரு விபஸ்ஸனா முகாமின் கால அளவு பத்து நாட்கள் என்று கேட்டதுமே அவர் மிகுந்த அதிர்ச்சியடைகின்றார். அனைவரும், ஆணோ அல்லது பெண்ணோ, தமக்கு நேரமே இருப்பதில்லை என்று நினைக்கிறார்கள். ஆதலால், முகாமிற்காக 10 நாட்கள் விடுமுறை எடுப்பதற்கு தயங்குகின்றனர். ஏன் மற்றவர்களைக் குறைகூற வேண்டும்? முதல் முகாமில் பங்கேற்பதற்கு முன்பு, நானும் இவ்வாறு தான் தயங்கினேன். எனினும், முகாமிற்கு இரண்டு நாட்கள் முன்னதாகவே, என்னுடைய மரியாதைக்குரிய ஆசிரியரிடமிருந்து, குருட்டு நம்பிக்கைகளற்ற உலகப் பொதுவான மற்றும் அறிவியல் இயல்புடைய இந்த முகாமைப் பற்றிய ஒரு தெளிவுரையை நான் பெற்றேன். இந்தப் புரிதலினால், முகாமில் கலந்துகொள்வதற்கான மனவறுதியை நான் வளர்த்துக்கொண்டேன். இரண்டு நாட்களுக்குள்ளாகவே, என் மனம் தியானத்தில் ஈடுபடத் தொடங்கியது. பத்து நாட்கள் முடிவடைந்ததும், இங்கேயே இப்பொழுதே பலன்களை அளிக்கக்கூடிய இந்தப் பயிற்சி முறையினால் நான் பலனடைந்தேன். என் வாழ்வின் போக்கையே அது மாற்றிவிட்டது. பெரும்பாலும் எல்லோரும் ஏறக்குறைய இதே போன்ற அனுபவத்தையே அனுபவிக்கின்றனர். பலர், துயரம் நிறைந்த முகங்களுடன் முகாமில் பங்கேற்கின்றனர். பத்தாம் நாளில் முகாம் முடிவடையும் போது, அனைவரின் முகங்களும் மகிழ்ச்சியினால் ஒளிர்கிறது.

மனித வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கணமும் மதிப்புமிக்கதே. ஒருவரது வாழ்வின் விலையுயர்ந்த பத்து நாட்கள் எந்தவித நோக்கமுமின்றி வீணடிக்கப்படக்கூடாது. ஒரு விபஸ்ஸனா முகாமில் மக்கள் உண்மையான பலனை அனுபவிக்கின்றனர். இதனால் தான், ஒவ்வொரு வருடமும், சுமார் ஒரு லட்சம் ஸாதகர்கள், பலதரப்பட்ட பிரிவுகளிலிருந்தும், உலகெங்கிலும் உள்ள 140 விபஸ்ஸனா மையங்களில் நடத்தப்படும் முகாம்களில் பங்கேற்கின்றனர். 10 நாள் முகாம்களோடு, நீண்ட நாள் முகாம்களான 20-நாள், 30-நாள், 45-நாள் மற்றும் 60-நாள் முகாம்களும் நடத்தப்படுகின்றன.

மொளனம்:

அதே போல், சிலர், முகாம் முழுவதும்(கடைசி நாளைத் தவிர) மொளனத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற விதியினால் முகாமில் பங்கேற்கத் தயங்குகின்றனர். எனினும், ஒரு தியானிக்கு, தியான முறைப் பற்றிய சந்தேகங்கள் எதுவாக இருப்பினும், அவர் எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் தேவைக்கேற்ப ஆசிரியரைச் சந்தித்து தெளிவு பெற்றுக்கொள்ளலாம். தியானிகளுக்கிடையே பேசுவது தான் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. வெகு விரைவில், ஒரு தியான ஸாதகர் தமது மனம் எவ்வளவு பிதற்றுகிறது என்பதை உணரத் தொடங்குவார். சொல்லளவில் மொளனத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமே அதனை அமைதிப்படுத்த முடியும். விரைவாகவே, ஒருவர் மொளனத்தின் மகத்துவத்தை உணர்ந்துகொள்கிறார்.

விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூன்று படிகள்:

ஸீலம்: (ஒழுக்கமுடைமை)

தியான முகாமின் பொழுது, ஐந்து ஒழுக்க நெறிகள் அனைத்தையும் உறுதியுடன் கடைப்பிடிப்பது மிகவும் அத்தியாவசியமாகிறது. இதற்கு இரண்டு காரணங்கள்

உண்டு. ஒரு காரணம் என்னவெனில், கொலை செய்வதன் மூலமோ, திருடுதல் மூலமோ, காம முறைகேடு மூலமோ, தவறான பேச்சின் மூலமோ அல்லது போதைப் பொருட்களை உட்கொள்வதன் மூலமோ, ஒவ்வொரு முறையும் ஒருவர் சீலத்தை உடைக்கும் (மீறும்) பொழுது - நிகழ்காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் துன்பமயமாக்கும் தீய ஸங்காரங்களை தோற்றுவிக்கின்றார். இரண்டாம் காரணம் என்னவெனில், உண்மையை ஆராய முடியாத அளவிற்கு, இந்த ஆழமான, மாசடைந்த ஸங்காரங்கள், ஆழ் மனதில் தீவிர புயல்களை உதிக்கச் செய்கின்றன. ஆகவே, முகாமின் பொழுது சீலத்தைக் கடைப்பிடிப்பது மிக அத்தியாவசியமானதாகும்.

ஸமாதி:

ஒழுக்கம் தூய சூழலைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. பயிற்சியின் அடுத்தப் படியில் வெற்றியடைவதற்காக மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது மிக அத்தியாவசியமாகிறது. ஆகவே, இயற்கையான, இயல்பான மூச்சோட்டத்தின் மீது விழிப்பாக இருந்து கொண்டு, ஒருவர் மன ஒருமுகப்பாட்டைப் பயிற்சி செய்கிறார்.

துன்பமும் அதன் காரணமும் உலகப் பொதுவானதே. ஆகையால், துன்பத்தை அழித்தொழிக்கும் முறையும் உலகப் பொதுவானதாக தான் இருக்க வேண்டும். இதை தான் புத்தர் கண்டுபிடித்தார். பௌத்தம் என்ற ஒரு மதத்தை அவர் நிறுவவில்லை. அவர் எவரையும் பௌத்தராக மாற்றவில்லை. அவர் எல்லோருக்கும் உரியதான தம்மத்தை போதித்தார். எல்லோராலும் ஆகக்கூடியதான, தம்மிகர்களாகவே (தர்மத்தில் நிலைப்பெற்றவர்) அவர் மக்களை மாற்றினார். இந்தப் பாதையில் பிரிவினைவாதத்தின் ஒரு சுவடு கூட கிடையாது. பாதையின் ஒவ்வொரு அடியும் உலகப் பொதுவானதே. இதனை அனைவராலும், எல்லாக் காலத்திலும், எல்லா இடத்திலும் பயிற்சிக்க முடியும். ஆகவே, மூச்சுடன் எந்தவொரு கடவுளையோ அல்லது தேவதையையோ அல்லது புத்தரையோ அல்லது குருவையோ உருவகப்படுத்துதலும், அவர்களின் பெயர்கள் உச்சரிக்கப்படுவதும், இங்கு முழுவதும் தடை செய்யப்பட்ட ஒன்றே. மூச்சின் ஓட்டம் இயல்பாக, இயற்கையாக இருக்க வேண்டும். அது இயல்பாக உள்ளே வருவதையும், இயல்பாக வெளியே செல்வதையும், ஒருவர் வெறுமனே ஒரு பார்வையாளராக கவனிக்கின்றார். ஒருவர் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதில்லை. இயற்கையான மூச்சோட்டத்தை மாற்றவோ அல்லது அதன் ஓட்டத்தின் மீது தலையிடுவதற்கோ அவர் முயற்சிப்பதில்லை.

ஒரு தியான ஸாதகர் எப்பொழுதும் உண்மையின் அடிப்படையில், உள்ளது உள்ளபடியான உண்மையுடன் தான் வேலை செய்ய வேண்டும். தியானத்தின் பொருள், ஒருபோதும் செயற்கையானதாகவோ, உருவாக்கப்பட்டதாகவோ, கற்பனையானதாகவோ அல்லது திணிக்கப்பட்டதொன்றாகவோ இருக்கக்கூடாது.

கணத்திற்கு கணம், மூச்சின் உண்மையை உணர்ந்த படியே, ஒருவர் அதனை ஒரு பார்வையாளராக கவனிக்கின்றார். இயற்கையான மூச்சு நீண்டதாகவோ அல்லது குட்டையாகவோ இருக்கலாம். அது இடது நாசி துவாரம் வழியே சென்றால், அது இடது நாசி துவாரம் வழியே செல்கின்றது என்பதை ஒருவர் கவனித்தறிகிறார். அது வலது நாசி துவாரம் வழியே சென்றால், அது வலது நாசி துவாரம் வழியே செல்கின்றது என்பதை ஒருவர் கவனித்தறிகிறார். மூச்சின் ஓட்டத்தை மாற்றுவதற்கு ஒருவர் சிறிதும் முயற்சி எடுக்கக்கூடாது.

இவ்வாறு, உண்மை பற்றி விழிப்பாக இருந்து கொள்வதனால், இரண்டாம் அல்லது மூன்றாம் நாளில், ஒருவர், மூக்கின் நுழைவாயிலிலோ அல்லது மேலுதட்டிற்கு மேலேயுள்ள பரப்பின் நடுவிலோ, ஒரு பரப்பை ஒருவர் உணர்கின்றார்.

(விபங்க-அட்டகதா 537, ஜானவிபங்கோ)

அதன் பிறகு, தானே வெளிப்பட்டுள்ள இந்தப் பரப்பில், ஒருவர் கவனத்தைக் குவியவைத்து, மனவொருமைப்பாட்டைப் பயிற்சிக்கிறார். இவ்வாறு செய்வதால், ஒருவர் இந்தப் பரப்பில், விரைவில் உணர்ச்சிகளை உணரத் தொடங்குகின்றார். மூன்று நாட்கள் கழிந்ததும், ஒருவர் உடல் முழுவதிலும், உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரை, தமது கவனத்தைச் செலுத்திக்(நகர்த்திக்) கொண்டே இருக்கின்றார். ஒருவர் விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கிவிடுகிறார். தெளிந்த ஞானம் உதிக்கத் தொடங்குகிறது. உடல் முழுவதிலும் தோன்றும் பல்வேறு வகையான உணர்ச்சிகளை உணர்ந்துகொண்டே ஒருவர் பார்வையாளரின் நோக்கைப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஒருவர் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இந்தப் பாதையில், பயிற்சியின் தொடர்ச்சியே வெற்றியின் இரகசியமாகும்.

பஞ்ஞா:

பஞ்ஞா என்றால் என்ன? நேரடி அனுபவ ஞானமே பஞ்ஞாவாகும். இது தான் தலையாய மற்றும் முதன்மை அறிவாகும். இது நம்மை முக்தி வரை கொண்டு செல்லும் ஒரு மேன்மைவாய்ந்த ஞானமாகும். பஞ்ஞா எனப்படுவது புத்தகங்களைப் படிப்பதனால் பெறப்படும் ஞானமோ, அல்லது பேருரைகளை கேட்பதால் ஏற்படும் ஞானமோ அன்று. தம் சொந்த அனுபவத்தால் விளைந்த ஒரு உண்மை ஞானமே இது. இதனைத் தொடர்ந்து பயிற்சிப்பதன் மூலம், பல அறிந்திடாத உண்மைகள் தாமே வெளிப்பட துவங்கும்.

கீழ் உலகங்களுக்குக் கொண்டு செல்லக்கூடிய அத்தகைய ஸங்காரங்களின் வேர்கள் அனைத்தும், ஆழ் நினைவிலி மனதில் புதைந்திருக்கிறது என்ற ஒரு உண்மை தம்மை தாமே வெளிப்படுத்திக்கொள்கின்றது. தமது பழைய பாரமீகளின்(புண்ணியங்களின்) குவியலைப் பொறுத்து, விரைவாகவோ அல்லது மெதுவாகவோ, இது ஒருவருக்கு தெளிவாகின்றது. ஒருவரை துயரத்தின் நிலைகளுக்குக் கொண்டு செல்லும் இந்த மாசடைந்த, துன்புறுத்தும் ஸங்காரங்கள் ஆழத்தில் புதைந்து கிடந்து வாழ்க்கை ஓட்டத்துடன் ஓடுகின்றன. ஆகவே, அவைகள் அனுஸய கிலேஸ, அதாவது தூங்கும் மனமாசுகள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. ஏதோவொரு தியானப் பயிற்சியின் மூலம், மனதின் மேற்பரப்பிலிருந்து ஒருவர் தீவினை ஸங்காரங்களை அழித்தாலும், கீழ் உலகங்களிலிருந்து அவர் இன்னமும் முழு விடுதலையை அடைவதில்லை. மாறாக, ஒரு தியான ஸாதகர், அனைத்து உடல் உணர்ச்சிகள் மீதும் பாரபட்சமற்ற விழிப்புணர்வின் பயிற்சியைப் பாதுகாப்பாரேயானால், அவர் விருப்பிலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரு வலுவான திறனைப் படிப்படியாக வளர்த்துக் கொள்கின்றார்; ஏனெனில், ஞானத்தின் (தெள்ளறிவின்) மூலம், ஒவ்வொரு உணர்ச்சியுமே நிலையற்றது, தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருப்பது தான் என்னும் உண்மையை அவர் அனுபவிக்கின்றார். இந்த உணர்ச்சிகளிடம் அவர் விருப்பையோ அல்லது வெறுப்பையோ தோற்றுவிப்பதில்லை. இவ்வாறு, அவரது விழிப்புணர்வும், சமநிலையும் மேலும் மேலும் வலிமையடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதன் பிறகு, மனதின் அடியாழத்தில் இருக்கும் ஆழ் வேருன்றிய

உறங்கும் ஸங்காரங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மேலே வரத் தொடங்கும். இவைகளிடம் ஒரு தியான சாதகர் சமநிலையுடன் இருக்கும் பொழுது, அவை களைந்தெறியப்பட்டு, நிர்மூலமாகி, அழித்தொழிக்கப்பட்டு மறையத் தொடங்கும். இவ்வாறாக, தியான ஸாதகர் ஒருவர் கீழ் உலகங்களிலிருந்து முக்தி அடையத் தொடங்குகின்றார். கீழ் உலகங்களுக்குக் கொண்டு செல்லக்கூடிய புதைந்து கிடக்கும் மனவழுக்குகள், மேலே வந்து அழித்தொழிக்கப்பட்டவுடன், ஒருவர் கீழ் உலகங்களிலிருந்து முழு விடுதலையை அடைகிறார்.

உப்பஜ்ஜித்வா நிருஜ்ஜந்தி, தேசங் ஊப ஸமோ ஸகோ.

அவைகள் தோன்றி அழிக்கப்பட்டபின், ஒருவர் அந்த ஸங்காரங்களின் அழிவின் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கின்றார்.

விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சிப்பதன் மூலம், ஒரு தியான சாதகர், கீழ் உலகங்களின் ஸங்காரங்களிலிருந்து முழு விடுதலையைப் பெறுகிறார். நிலையற்ற உணர்ச்சிகளை ஒருவர் தொடர்ந்து கவனித்து வருகையில், முதன் முறையாக ஒருவர் நிலையான, நித்தியமான, அழிவில்லாத மற்றும் தோன்றுதல் மறைதலாகிய புலத்திற்கு அப்பார்ப்பட்ட **நிப்பாண** நிலையை அனுபவிக்கிறார். இதுவே ஸம்சார சுழலிலிருந்து, முழு விடுதலைக்கான முதல் படியாகும். இதை ஓட்டத்தில் நுழைதல்(ஸோதாபத்தி) நிலை என்று அறியப்படுகின்றது. தியான ஸாதகர் ஒருவர் பிறப்பு-இறப்பு சுழலிலிருந்து, முழு விடுதலையின் ஓட்டத்தில் நுழைந்துவிட்டார் என்பதே இதன் பொருளாகும். இனி, அவர் முழு விடுதலை அடைவதில் எவரும் அவரை தடுக்க முடியாது. மேல் உலகங்களில் அவர் அதிகபட்சம் ஏழு பிறவிகளே மீண்டும் பிறந்து, அவரது மறுபிறப்பிக்கும் ஸங்காரங்களின் முழு தொகுப்பையும் அழித்துவிடுவார்.

விஸங்கார கதங் சித்தங் தண்ணாணங் கயமஜ்ஜகா

மனம் ஸங்காரங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்டு, முழுவதுமாக தூய்மையடைகிறது.

தண்ணா அழித்தொழிக்கப்படும் பொழுது, அவர் புதிய ஸங்காரங்களை தோற்றுவிப்பதில்லை. அவர் -

கீணங் புராணங் நவங் நத்தி ஸம்பவங் - என்ற நிலையை அடைகிறார். அதாவது, பழைய ஸங்காரங்கள் அனைத்தும் அழித்தொழிக்கப்பட்டுவிட்டது; புதிய ஸங்காரங்கள் தோற்றுவிக்கப்பட முடியாது. அப்படிப்பட்ட ஒருவரே அரஹந்த, அதாவது, மறுபிறப்பிலிருந்து முழுவதுமாக விடுதலை அடைந்தவர் என்று அறியப்படுகிறார்.

அதன் பிறகே, அவர் உறுதியுடன் பின்வரும் உண்மையை அறிவிக்கிறார் -

அயமந்திமா ஜாதி - இதுவே எனது கடைசி பிறப்பு

நத்திதானி புனப்பவோதி - இனிமேல் மீண்டும் பிறப்பென்பது இருக்க முடியாது.

(தீகநிகாயம் 1.31, போதிஸத்தம்மதா)

இவ்வாறு அவர் ஸம்சார சுழலின் பிறப்பு இறப்பிலிருந்து முழுவதுமாக விடுதலை அடைகிறார்.

ஒரு தியான சாதகர் இவ்வணத்து நிலைகளையும் அடைய மிகவும் மும்முரமாகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எந்தவொரு கடவுளோ, தேவதையோ, பிரம்மனோ அல்லது எல்லாம் வல்ல இறைவனோ முக்தியை அருள முடியாது. ஒரு நேர்மையான ஆசிரியர், “நான் வழிகாட்டுபவன் தான், விடுதலை அளிப்பவன் அல்ல” என்றே கூறுவார். புத்தர் உரைத்தது போல -

தும்ஹேஹி கிச்சங் ஆதப்பங், அக்காதாரோ ததாகதா.

- நீங்கள் தான் உங்கள் விடுதலைக்காகப் பாடுபட வேண்டும். ததாகதர்கள்(புத்தர்கள்) பாதையை மட்டும் தான் காட்டுவார்கள்.

இந்தப் பாதையில் நடக்கும் ஒருவர், குருட்டு நம்பிக்கையினால், எந்தவொரு குருவின் மாய வலையில் சிக்கிக்கொள்ள முடியாது. அவர் இதனை நன்கு இவ்வாறு புரிந்து கொள்கிறார் -

அத்தா ஹி அத்தனோ நாதோ - அவரே அவருக்கு எஜமானன்

அத்தா ஹி அத்தனோ கதி - அவரே, அவரின் விதியை (நல்லதோ அல்லது தீயதோ) உருவாக்குகின்றனர்.

விபஸ்ஸனாவைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம், தம்மைப் பற்றிய சில அடிப்படை உண்மைகள், மும்முரமான தியானி ஒருவருக்குத் தெளிவாகும்.

1. முன்னதாக அவர் மது, சூதாட்டம் அல்லது காம முறைகேடுகள் போன்ற தீய பழக்கங்களில் பற்றுக்கொண்டுள்ளதாக நம்பியிருந்தாலும், உண்மை என்னவெனில், பற்றுதல் அந்த தீய பழக்கத்தின் மீது அல்லாமல், அது தோற்றுவிக்கும் உணர்ச்சிகளின் மீதே என்பது இப்பொழுது அவருக்குத் தெளிவாகின்றது. இப்பொழுது, இந்தத் தியானத்தின் மூலம், அவர் ஒரு பார்வையாளரைப் போல், தீய பழக்கங்களுக்குத் தொடர்பான, தோன்றியுள்ள இந்த உணர்ச்சிகளைக் கவனித்து, அவைகளிலிருந்து விடுபடுகிறார். இவ்வாறாக, அவர் அப்பேற்பட்ட தீய ஸங்காரங்களை மீண்டும் தோற்றுவிப்பதிலிருந்து விடுபடுகிறார்.

2. இன்னொரு உண்மையும் மிகத் தெளிவாக விளங்குகின்றது -

புப்பே ஹனதி அத்தானங், பச்சா ஹனதி ஸோ பரே.
(தேரகாதாபாளி 139, வஸபத்தேரகாதா)

ஒரு மும்முரமான தியானி, எப்பொழுதெல்லாம் அவர் தம் மனதில் பழியுணர்வின் சிந்தனையைத் தோற்றுவிக்கிறாரோ, அப்பொழுதே அவர் உடல் எரியத் தொடங்குகின்றது என்பதை கவனிக்கிறார். அவரது இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது, அவர் மிகவும் பதற்றமாகவும், துன்பம் மிகுந்தவராகவும் ஆகின்றார். மற்றொருவரின் அமைதியையும், இசைவையும் அழிப்பதற்கு முன்னரே, அறியாமையால் அவர் தமது அமைதியையும் இசைவையுமே அழித்துவிட்டு தம்மையே துன்பத்தில் ஆழ்த்துகிறார் என்பதை அவர் மிகத் தெளிவாகவே புரிந்துகொள்கிறார்.

இந்த உண்மைகளை ஒருவர் அனுபவிக்கும் போது, அவரது இயல்பு மாறத் துவங்குகிறது. வெறுப்பு மற்றும் தீய எண்ணத்திற்குப் பதிலாக அவர் அன்பையும் நல்லெண்ணங்களையுமே தோற்றுவிக்கின்றார். அவரது மனம் பேரன்பினாலும் கருணையினாலும் நிரம்பி வழிகின்றன. அவர் வாழ்க்கை அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்ததாக ஆகின்றது. அவரது மனித வாழ்க்கை பயனுள்ளதாக ஆகிவிடுகிறது.

அனுபவ அளவிலான உண்மையின் அடிப்படையில், எல்லா வழியிலும் நன்மையளிக்கக்கூடிய விபஸ்ஸனா என்னும் இந்தப் பயிற்சி முறை இப்படிப்பட்டதே.

இது தான் துன்புறும் உலகிற்கு புத்தர் அளித்த மதிப்புமிக்க மரபுவழிச் சொத்தாகும்.

பவது ஸப்ப மங்களங்!

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07
REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA No. TNTAM/2007/22647 POSTAL REG NO: TN/CH@/140/08-10

10-நாள் தியான முகாம்

கோயமுத்தூர்: இடம்: நேரு மஹாவித்யாலயா கல்லூரி, மலுமச்சம்பட்டி, கோவை 641021

தேதி: 20/05/2010 - 31/05/2010. தொடர்புகொள்க: திரு பரத் ஷா - 9842347274, திரு மகேஷ் - 9843451153

சென்னையில் ஒரு நாள் தியான முகாம்: இடம்: ஆந்திரா பாலானந்தம் மழலையர் பள்ளி, பழைய எண்: 64 பர்கிட் சாலை, தியாகராயா நகர், சென்னை 17. தேதி: ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் காலை 9:00 மணி முதல் மாலை 4:30 மணி வரை நடைபெறுகிறது. தொடர்புகொள்க: திரு அரவிந்த் தீக்ஷதர் 9445391295

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2010

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்-அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780953, 24780952

மாதம்	10-நாள்	லதிபட்டான	சிறப்பு பத்து நாள்	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்	தம்ம சேவை பயிற்சி வகுப்பு
ஏப்ரல்	8-19 22-3(May)	-	-	-	-	8-11	-	-
மே	19-30	-	-	-	-	6-9	10 th 15-16 30 th	9 th
ஜூன்	3-14	19-27	-	-	-	3-6 16-19	-	-
ஜூலை	1-12 21-1(Aug)	-	-	-	-	1-4 15-18	18 th	-
ஆகஸ்ட்	5-16 19-30	-	-	-	-	5-8 19-22	1 st	15 th
செப்டம்பர்	2-13 30- 11(Oct)	18-26	-	-	-	2-5	26 th	-
அக்டோபர்	14-25	-	-	31-21(Nov)	31- 1(Dec)	14-17	-	-
நவம்பர்	-	-	20-1(Dec)	-	-	-	-	-
டிசம்பர்	2-13 16-27	-	-	-	-	2-5	30-31	13 th

சந்தா-காலம் நிறைவு பெற்றவர்களுக்கு ஓர் வேண்டுகோள்: தங்களது சந்தா காலத்தை மேலும் ஒரு வருடத்திற்கு நீட்டிக்க விரும்புவர்கள், தங்கள் ஆண்டுச் சந்தாவை கீழே குறிப்பிட்டுள்ள விலாசத்தில் பணவிடை(MO) மூலமாக செலுத்தலாம். **முகவரி:** விபஸ்ஸனா செய்தி மடல், c/o: திரு. வீ. சந்தானகோபாலன், T2, அக்ஷயா ஃபளாட்ஸ், 55 - இருசப்ப தெரு, திருவல்லிகேணி, சென்னை - 600005

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: 13/04/2010
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 ☎: 044-24780953, 24780952
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vridhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org