

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-1, நவம்பர் - 2011  
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]

## நமது மனங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுதல்

(சமூக தொண்டர்களுக்குத் திரு. ச. நா. கோயங்கா அவர்கள் அளித்த பேருரை)

நண்பர்களே, சமூகத் தொண்டர்களே: சமூக சேவகர்களால் எதிர்கொள்ளப்படும் பிரச்சனைகள் பற்றியும் அவற்றை தீர்க்கும் முறைகள் பற்றியும் நாம் புரிந்துகொள்ள முயலுவோம். சமூகத் தொண்டின் வேலையானது மிகவும் உன்னதமான பணியாகும். தன்னலமற்று, தனது வாழ்வாதாரமாக ஆக்காமல், ஒருவர் சமூகத் தொண்டை ஆற்றினால், அதனைக் காட்டிலும் உயர்ந்தது வேறொன்றுமில்லை. சமூகத் தொண்டை ஒருவர் தனது வாழ்வாதாரமாக கொண்டிருந்தாலும் கூட, அது ஒரு நல்ல வாழ்வாதாரமே, ஒரு உன்னதமான பணியே! மற்றவர்களுக்கு உதவுவதே ஒரு சமூகத் தொண்டரின் வேலையாகும். தங்களது முகங்களில் துயரங்களுடனும், தங்கள் உள்ளங்களின் சோர்வுடனும், வலியுடனும் மக்கள் உங்களிடம் வருகின்றனர். நீங்கள் அவ்வலிகளிலிருந்து அவர்கள் வெளிவர உதவுகிறீர்கள். உண்மையான அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் அவர்கள் உணர் நீங்கள் வழிவகுக்கிறீர்கள். இதைவிட ஒரு நல்ல பணி என்னவாக இருக்கக் கூடும்?

அவ்வளவு உன்னதமான பணியாக இருப்பினும், அது மிகுந்த ஆபத்துக்கள் நிறைந்த ஒரு வேலையாகும். நீங்கள் உங்களையே சரிவர கவனித்துக் கொள்ளவில்லையெனில், மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்கின்ற இந்த உன்னத பணியானது உங்களுக்கு துன்பத்தை விளைவிக்கக் கூடியதாக இருந்துவிடும்.

எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலையுடனும், பயத்துடனும் துன்புறும் ஒருவர் உங்களை அணுகுகிறார் என்று கருதுவோம். இவர் பதட்டமும் துன்பமும் நிறைந்த ஒரு அதிர்வலையை தோற்றுவிக்கிறார். துன்பத்தின் சுழலில் அவர் சிக்கித் தவித்துக் கொண்டிருக்கிறார். சிறிது நேரம் அவருடன் நீங்கள் கலந்துரையாடிய பின், நீங்களும் அத்துன்பச் சுழலில் இழுக்கப்பட்டிருப்பதை உணரக் கூடும்.

மனதின் மிக ஆழ்நிலையில், பலதரப்பட்ட துன்பங்களைக் கொண்டு வரும் பல்வேறு வகையான மனப்பாங்குகளின் விதைகள் அடங்கி கிடக்கின்றன. துன்புறும் ஒருவரது அதிர்வலைகள், உங்களது மனதில் புதைந்து கிடக்கும் எதிர்காலத்தைப் பற்றியதான பயத்தின் விதைகளுடன் தொடர்புகொள்கின்றன. உங்களுள் இருக்கும் இவ்விதைகளின் அதிர்வலைகளானது, இத்துன்புறும் நபர் தோற்றுவிக்கும் அதிர்வலைகளைப் போலவே தான் இருக்கும். உங்களது அதிர்வலைகள் இத்துன்புறும் நபரின் அதிர்வலைகளுடன் ஒத்திசைந்து,

உங்களது சொந்த பயத்தை, பாதுகாப்பின்மையை, துன்பத்தின் விதைகளை தட்டி எழுப்புகின்றன. இது இவ்வாறு நிகழ்கிறது என்பது கூட உங்களுக்குத் தெரியாமல் போகலாம். ஏனெனில், இது உடனடியாக அதன் விளைவை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கலாம். மெதுவாக, காலப்போக்கில், இவ்வாறான நபர்களின் தொடர்பில் நீங்கள் தொடர்ந்து இருந்துகொண்டு, உங்களது பிரச்சனை மிகைப்படுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

உங்களது மனதிலிருந்து துன்பத்தின் இவ்விதைகளை நீங்கள் அழிக்காத வரை, சமூகத் தொண்டு என்னும் பணி உங்களது சொந்த உடல் மற்றும் மன நலத்திற்கு தீங்கானதாக இருக்கும். பார்வையற்ற ஒருவர் இன்னொரு பார்வையற்றவருக்கு வழி காண்பிக்க இயலாது. எவ்வாறு நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் உதவி செய்து கொண்டு, உங்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்? விபஸ்ஸனா தியானப் பயிற்சி இக்கேள்விக்கான விடையை அளிக்கிறது.

விபஸ்ஸனா என்பது மன-உடல் பற்றிய அறிவியலாகும். மனதில் பயமோ, பாதுகாப்பின்மையோ, காமமோ, அகந்தையோ அல்லது வேறு வகையான உணர்வுகள் உதிக்கும் போதெல்லாம், அது நம்மை ஆட்கொள்ளும் வகையிலேயே, மிகத் தூலமாகவும், கடுமையாகவும் உதிக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவர் உங்களை அவமதிக்கிறார். நீங்கள் கோபத்துடன் வினைபுரிந்து, துன்புறுகிறீர்கள். இக்கோபத்தால் நீங்கள் எதிராளிக்கு தீங்கிழைத்தீர்களா இல்லையா என்பது உங்களுக்கு தெரியாது, ஆனால், நீங்கள் உங்களுக்கே நிச்சயம் தீங்கிழைத்துக் கொண்டுவீடுங்கள். உங்கள் கோபத்தின் முதல் பலி நீங்கள் தான். நீங்கள் ஒரு முறை தான் அவமானம் அடைந்தீர்கள். ஆனால், இந்த நாடகத்தை நீங்கள் பல முறை மனம் என்னும் மேடையில் தொடர்ந்து நிகழ்த்திக் கொண்டே இருக்கிறீர்கள். இவ்வாறு, கோபத்தின் பழக்கப் பின்னல்களை நீங்கள் வலுவாக்கிக் கொண்டே செல்கிறீர்கள்.

மனதளவில் நீங்கள் கோபத்துடன் வினைபுரியும் போது, உடல் அளவிலும் ஏதோவொன்று நிகழத் தொடங்குகிறது. இரத்த ஓட்டத்தில் உயிர்-வேதி சுரக்கம் ஒன்று ஓடத் தொடங்குகிறது. கோபத்தால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட இந்த குறிப்பிட்ட சுரக்கமானது, மிக மகிழ்வற்றதாகும். மகிழ்வற்ற உணர்ச்சிகளை நாம் உணரும் காரணத்தினால், நாம் மேலும் மேலும்

கோபமடைகிறோம். நாம் மேலும் மேலும் கோபம் அடையும் பொழுது, இன்னும் அதிக உயிர்-வேதி சுரக்கத்தை தோற்றுவிக்கிறோம். ஒரு முடிவில்லா சுழற்சி தொடங்கப்பட்டுள்ளது. அதுபோலவே, காமமும் பயமும் அவைகளுக்கேற்ற சுரக்கத்துடன் தொடர்புடையதாகும். இந்த சுரக்கத்திற்கு, ஓட்டத்திற்கு நாமே தான் காரணம், வேறெவரும் அல்ல. நம்முள் ஏற்படும் இந்த உயிர் வேதி சுரக்கத்திடம் எதிர்வினை புரிவதன் மூலம், ஒவ்வொரு கணமும் நாம் நமது துன்பத்தைப் பெருக்கிக் கொள்கிறோம். எனினும், நாம் எதிர்வினை புரிவதற்குப் பதிலாக, வெறும் கவனத்துடன், விழிப்புணர்வுடன் இருப்போமாயின், இந்த தீங்கான சுழற்சியானது தனது பலத்தை இழந்து, பலவீனம் அடைந்து, மறைந்து போய்விடும். இதனை நாம் புரிந்துகொண்டால் தான், இதிலிருந்து வெளிவர முடியும்.

‘நான், எனது’ என்று நாம் கூறிக் கொள்ளும் இந்த உடல்-மன அமைப்பு முழுவதுமே தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டிருக்கும் அதிர்வலைகள் தானன்றி வேறெதுவுமல்ல. நாம் அவைகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது, அவைகளை மாறாமல் இருக்கச் செய்யவும் இயலாது. அவைகள் மாறிக் கொண்டே தான் இருக்கும். அவைகள் பல அலைநீளங்கள் கொண்ட அதிர்வலைகளே. நமது உடலமைப்பின் ஆழமான உண்மை இதுவே. இந்த உண்மையின் நேரடி அனுபவம் மிக ஆழமான விளைவை ஏற்படுத்துகிறது.

“பார், அது மாறிக் கொண்டேயிருக்கிறது - அதனால் என்ன? கவலை, பதட்டம் - அதனால் என்ன? இந்நிலையும் மாறும்” என்று பாதுகாப்பின்மையின் உண்மை இயல்பைக் கண்டு நம்மால் புன்னகைக்க முடியும். மாறுகின்ற அதிர்வலைகளையோ அல்லது குறிப்பிட்ட மனவுணர்வுகள் தோன்றி மறைவதையோ நாம் கவனிக்கிறோம். நாம் இவைகளை சாட்சிபாவத்தோடு கவனிக்கவில்லை எனில், அவை நம்மை ஆட்கொண்டு, பெருக்கம் அடைந்து, நம்மை துன்பமயமாக ஆக்கிவிடும். அறிவளவிலோ அல்லது பக்தியளவிலோ இவ்வண்மையை ஏற்றுக்கொள்வது மட்டுமே போதாது. அனுபவ அளவில் அவை உணரப்பட வேண்டும். இதைத் தான் விபஸ்ஸனா கற்பிக்கிறது.

ஒரு பத்து நாள் விபஸ்ஸனா முகாமிற்கு மாணவர் ஒருவர் வரும்பொழுது, உடல் கட்டமைப்பிற்குள் என்ன நிகழ்கின்றது என்பதனை ஆராய அவர் கேட்டுக்கொள்ளப் படுகிறார். “என்ன உண்மை இப்பொழுது வெளிப்படுகிறது? இப்பொழுது என்ன நிகழ்கிறது?” என்று அவர் ஆராய்கிறார்.

ஒருவர் தூலமான ஒன்றை ஆராய துவங்குகின்றார். எனினும், அதுவும் உண்மை தான். முதலில் ஒருவர் மூச்சின் ஓட்டத்தை அதாவது உள்ளே வரும் மூச்சின் ஓட்டம், வெளியே செல்லும் மூச்சின் ஓட்டத்தை இயற்கையாக உணர்கிறார். சுவாசிக்க நாம் எந்தவித முயற்சியும் செய்வதில்லை. நாம் மூச்சை கட்டுப்படுத்த முயல்வதில்லை. உண்மையை கணத்திற்கு கணம், நாம் விரும்பியபடி அல்லாமல், அது உள்ளது உள்ளபடி, கவனிக்கும் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதே பயிற்சி முறையாகும். ஆகவே, உள்ளது உள்ளபடி நாம் சுவாசிக்கிறோம். அது ஆழமாக இருந்தால், ஆழமாக இருக்கிறது; அதனை நாம் மேலோட்டமானதாக ஆக்க முயற்சிப்பதில்லை. அது மேலோட்டமானதாக இருந்தால்,

அது அவ்வாறே இருக்கிறது, அதனை ஆழமானதாக மாற்ற முயற்சிப்பதில்லை. ஒரு நாசி துவாரம் வழியே சென்றால், அதனை நாம் அவ்வாறே ஏற்றுக் கொள்கிறோம். அதனை நாம் மற்ற நாசி துவாரம் வழியே கொண்டு வர முயற்சிப்பதில்லை. இரண்டு நாசி துவாரங்கள் வழியே மூச்சு சென்றால், அதையும் அவ்வாறே ஏற்றுக்கொள்கிறோம். மூச்சின் ஓட்டம், வந்துகொண்டும், சென்று கொண்டும் தான் இருக்கிறது. நாம் அதனை வெறுமனே கவனிக்கிறோம், அவ்வளவு தான். வேறெதுவும் செய்வதில்லை.

பிறகு உங்களது வழிகாட்டி, “எதிர்வினை செய்யாதீர்கள். உண்மை இயல்பை வெறுமனே ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். மனம் அலைபாய்கிறது. இதுவே இக்கணத்தின் உண்மை. இதனை புன்னகையுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.” என்று கூறுவார்.

விரும்பத்தகாத ஏதோவொன்று நிகழும் பொழுது, எதிர்வினை புரிவதே மனதின் பழக்க பாங்காகும். அது போல, இப்பொழுதும், உங்களது மனம் அலைபாய்வதை நீங்கள் விரும்பவில்லை. ஆனால், அது அலைபாய்ந்துவிட்டது. நீங்கள் வெறுப்புடனும், சினத்துடனும் எதிர்வினை செய்கிறீர்கள். நீங்கள் மற்றவர்கள் மீது கோபமடைந்தாலும் சரி அல்லது உங்கள் மீதே கோபமடைந்தாலும் சரி, அதில் எந்தவித வேறுபாடும் இருப்பதில்லை. கோபம் கோபம் தான். அது உங்களை மிகவும் துன்புற வைக்கும். “இக்கணத்தில், என் மனம், அலைப்பாய்ந்து விட்டது” என்னும் உண்மையை உள்ளது உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் நாம் இத்துன்பத்திலிருந்து வெளிவருகிறோம். மூச்சு இருக்கத்தான் செய்கிறது. மனம் அலைபாய்கிறது என்னும் உண்மையை உணர்ந்தவுடன் உங்கள் கவனம் எளிதில் சுவாசத்திற்கு வந்துவிடுகிறது. சிறிது சுவாசங்கள் நீங்கள் கவனிக்கலாம். மனம் மீண்டும் அலைப்பாய்ந்து விடுகிறது. “ஓ, அது மீண்டும் அலைப்பாய்ந்து விட்டது” என்று நீங்கள் உணர்கிறீர்கள். மீண்டும் நீங்கள் அதனை திரும்பக்கொண்டு வருகிறீர்கள். இப்படி சில தினங்கள் நீங்கள் பயிற்சி செய்கிறீர்கள். மனம் அடங்கத் தொடங்குகிறது, ஏனெனில், உள்ளது உள்ளபடியான உண்மையை ஒருவர் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்.

மனதுடன் மற்றும் மன-உள்ளடக்கங்களுடனும் மூச்சு அதிகம் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. நீங்கள் மூச்சைக் கவனிக்கும் பொழுது, ஒரு சிந்தனை உதிக்கலாம், அது எதிர்காலத்தைப் பற்றியதாகவோ அல்லது இறந்த காலத்தைப் பற்றியதாகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் விருப்புடனும் வெறுப்புடனும் எதிர்வினை செய்கிறீர்கள். கோபம் உதிக்கலாம், “பார், கோபம் எழுந்துள்ளது” என நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். கோபத்தின் விளைவாக மூச்சு தனது இயல்பை இழக்கிறது. அது சிறிது கடினமாகவும், சிறிது வேகமாகவும் ஆகின்றது. இந்த குறிப்பிட்ட கோபமானது அடங்கியதும், மூச்சும் இயல்பான நிலைக்கு திரும்பிவிடும். ஆகவே, உங்களது மனம் மற்றும் மன மாசுகளுடன் மூச்சு நன்கு தொடர்புடையதாகும்.

மனம் சிறிது அமைதி அடைந்ததும், ஒருவர் மற்றும் ஓர் உண்மையை அனுபவிக்க தொடங்குகின்றார்: உடல் முழுவதும், ஒவ்வொரு கணமும், உடலின் ஒவ்வொரு துகளிலும், ஏதோவொரு மின்-காந்த வினை, உயிர்-வேதி வினை நடைப்பெற்றுக் கொண்டேயிருக்கிறது. பொதுவாக, மேல்மட்ட மனது தூலமாக இருப்பதால், உடல் கட்டமைப்பின் ஆழமான மட்டங்களில் என்ன நிகழ்கிறது

என்பதனை அதனால் உணர முடிவதில்லை. ஆனால், இப்பொழுது, ஒருமுகப்பட்ட மனதினால் ஒருவர் இந்த நுட்பமான உணர்ச்சிகளை, உயிர்-வேதி வினைகளை, மின்னோட்டங்களை, அதிர்வலைகளை உணர முடியும்.

உடலில் தோன்றும் உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் - வெப்பம், இறுக்கம், அழுத்தம், அதிர்வலை போன்றவை - நமது துன்பத்திற்கு மூல காரணமாகத் திகழும் ஒருவரது மன அழுக்குகளுடன் தொடர்புடையவையே. கோபம் உதிக்கும் போது, உடலெங்கும் ஒரு எதிர்வினை: வெப்பம், வியர்வை, இறுக்கம், படபடப்பு. இவை அனைத்தும் நமது கோபத்துடன் தொடர்புடையவையே. அதுபோலவே பயம், காமம், பதட்டம் ஆகியனவற்றும் இவ்வாறே தொடர்பு கொண்டவை தான். மனதில் என்னவெல்லாம் எழுகிறதோ, அவையனைத்தும் தம்மைத் தாமே உடல் உணர்ச்சிகளாகவே வெளிப்படுத்துகின்றன. உடலில் தோன்றும் இவ்வுணர்ச்சிகளுக்கே மனம் எதிர்வினை புரிகின்றது.

மனதின் ஆழமான மட்டத்தில், பல எதிர்வினை புரியும் பழக்கப் பாங்குகள் புதைந்து கிடக்கின்றன. இவை கடந்த காலத்தின் துன்பத் தொகுப்புகளாகும். அவைகள் புதைந்து கிடக்கின்றன. எந்த கணத்திலும், ஏதோவொரு உந்துதலின் விளைவாக, அவை மேலெழுந்து மகிழ்வில்லாத சிந்தனைகளாகவோ உணர்ச்சிகளாகவோ வெளிப்பட்டு, நம்மை ஆட்கொண்டு மீண்டும் துன்புச் செய்கின்றன. ஒவ்வொரு கணமும் நமது மனங்கள் ஏதோவொரு வகையான அதிர்வலையை தோற்றுவிக்கிறது. இந்த அதிர்வலை நல்லதாகவோ அல்லது தீயதாகவோ இருக்கலாம். ஆனால், அவை பொதுவாகவே தீயதாகத் தான் இருக்கின்றன. ஏனெனில், உள்ளே, ஆழத்தில் என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பற்றி நாம் அறியாமல் இருக்கிறோம். நாம் நமக்கே தீங்கிழைத்துக் கொள்ள விரும்பாத போதும், உடலில் தோன்றும் உணர்ச்சிகளின் மேல் எதிர்வினை புரிவதால், நாம் நமக்கு தீங்கிழைத்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறோம்.

நமது துன்பத்தை நாம் இவ்வாறு தான் பெருக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றோம். வெளிச்சூழல் முழுவதும் இந்த எதிர்மறையின் அதிர்வலைகளால் தாக்கம் அடைகிறது. ஆகையால், நாம் மற்றவர்களையும் பாதிக்கின்றோம். ஒவ்வொரு நபரும் அதிர்வலைகளை தோற்றுவித்துக் கொண்டு வெளிச் சூழலை பாதிக்கின்றனர். பதிலாக, அவர்களும் மற்றவர்களின் அதிர்வலைகளால் பாதிப்பு அடைகின்றனர்.

ஆகையால், உங்களுள் ஆழத்தில் புதைந்திருக்கும் எதிர்வினை பழக்கப் பாங்குகளுக்கு ஒத்திசைந்து போகும் படியான ஒரு அதிர்வலையை கொண்ட துன்புறும் நபர் ஒருவரிடம் நீங்கள் தொடர்பில் இருக்கும் பொழுது, அது உங்களது மனதின் ஆழத்தில் இருக்கும் ஏதோவொன்றை தட்டி எழுப்பி, பெரும்பாலும், உங்களை ஆட்கொள்ளவும் செய்கின்றது. இந்த பழக்கப் பாங்குகளிலிருந்து உங்களால் உங்கள் மனதை விடுவிக்க முடிந்தால், நீங்கள் செய்யும் சேவையானது மிகவும் அற்புதம் வாய்ந்ததாக இருக்கும். ஏனெனில், உங்கள் மனம் ஆரோக்கியமாகவும் வளமாகவும் இருக்கும். மற்றவர்கள் தோற்றுவிக்கும் அதிர்வலைகளை நீங்கள் புன்னகையுடன் எதிர்கொள்வீர்கள். இது உங்களுள் இருக்கும் ஏதோவொன்றை தட்டி எழுப்பினாலும், நீங்கள் உங்களது எதிர்வினையை கவனிப்பீர்கள். நிச்சயமாக, நீங்கள் மூழ்க மாட்டீர்கள். அது உங்களை ஆட்கொள்ள

முடியாது. இந்த குறிப்பிட்ட துன்பத்திலிருந்து நீங்கள் விடுதலை அடைந்து விட்டீர்கள் என்றே பொருள்படும்.

இவை அனைத்தும் அனுபவ அளவில் உணரப்பட வேண்டும். வெறும் பேச்சுக்களும், விவாதங்களும் உதவாது. கலந்துரையாடல்களும், பேச்சுக்களும் ஊக்கத்தை அளிக்கலாம், சிறிது வழிகாட்டுதல்களையும் கூட தரலாம். அவை பாதையை நமக்கு காட்டலாம். ஆனால், நாம் தான் பாதையில் பயணிக்க வேண்டும். உண்மையை, மன-உடல் தொடர்பு பற்றிய உண்மையை உணர நாம் நமக்குள்ளேயே பயணிக்க வேண்டும். ஆனால், இதற்கு பயிற்சி, அதிகமான பயிற்சி அத்தியாவசியமானதாகும்.

பல விபஸ்ஸனா தியான சாதகர்கள் மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்யும் பணியில் உள்ளார்கள். அவர்கள் உளவியல் நிபுணர்களாகவோ, சமூகத் தொண்டர்களாகவோ, மலாஜ் நிபுணர்களாகவோ இருக்கலாம். ஒரு நோயாளிக்கும் அடுத்த நோயாளிக்கும் இடையே ஒரு சிறு ஓய்வு நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுமாறு நான் இச்சாதகர்களுக்கு அறிவுறுத்துகிறேன். சிறிது நேரம் எடுத்துக் கொண்டு, உங்களை தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். இதனை ஒருவர் உடலளவில் எளிதில் செய்துவிட முடியும். எனினும், அறியாமலே நீங்கள் அந்நோயாளியின் அதிர்வலையை உங்களுள் வாங்கியுள்ளீர்கள். இவ்வதிர்வலைகள் உங்களை இறுக்கத்தின் ஒரு கொத்தாக ஆக்கி விடுகின்றன. இந்த எதிர்வினையை நீங்கள் அமைதிப்படுத்தாமல் அடுத்த நோயாளியை அணுகக்கூடாது. விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்வது மூலம், அதாவது, உடலெங்கும் உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பதன் மூலம், சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்கு உள்ளாகவே நீங்கள் பெரிதும் புத்துணர்வு பெறுவீர்கள். உங்களது பேட்டர் மீண்டும் மின்னூட்டம் பெற்று விடுகிறது. அடுத்த நோயாளியை அணுக நீங்கள் தயாராகிவிடுவீர்கள்.

ஒரு தூய்மையான மனது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த மனமாகும். ஒரு தூய மனது எப்பொழுதும் எல்லையில்லா அன்பினாலும், காமத்தின் சிறு சுவடும் இல்லாத எல்லையில்லா கருணையினாலும் நிறைந்து இருக்கும். நீங்கள் பிரதிபலன் ஏதும் எதிர்பார்க்காமல், நன்கொடை அளிப்பதையே விரும்புவீர்கள். இதுவே தூய மனதின் பண்பாகும் - அன்பு, கருணை, மற்றவரின் ஏற்றத்தில் பெரும் மகிழ்ச்சி மற்றும் மனச் சமநிலை. இம்மாதிரியான ஒரு மனதுடன் நீங்கள் ஓரிரு வார்த்தைகள் பேசினாலும், அது மிகவும் திறனுள்ளதாக இருக்கும். ஏனெனில், அத்தகையதான தூய அதிர்வலையை உங்கள் மனம் கொண்டுள்ளது. உங்களால் பேசப்படும் இச்சொற்கள் அந்நோயாளியை குணப்படுத்திவிடும். மாறாக, நீங்கள் மேல்மட்ட அளவில் மட்டுமே ஆறுதலான வார்த்தைகளைப் பேசிவிட்டு, உள்ளாழத்தில் பதட்டத்துடன் இருந்தால், உங்கள் வார்த்தைகளுடன் செல்கின்ற அதிர்வலைகள் நல்ல விளைவை ஏற்படுத்தாது.

ஆகவே, ஒரு நல்ல மன ஆற்றுதல் நிபுணராக இருங்கள். ஒரு நல்ல மன ஆற்றுதல் நிபுணராக நீங்கள் இருக்க வேண்டுமானால், உங்களை நீங்கள் முதலில் அமைதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளாழத்தில் செல்லுங்கள். உங்கள் மனதை அமைதிப்படுத்துங்கள், அதனை தூய்மையாக்குங்கள். அது பிரதிபலன் ஏதும் எதிர்பார்க்காத, தூய அன்பும், கருணையும், மற்றவரின்

ஏற்றத்தில் காணும் மகிழ்ச்சியும், மனச் சமநிலையும் கொண்டுள்ளதா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வேலையின் தீங்குகள் அனைத்தும் மறைந்துவிடுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். நீங்கள் வலிமைமிக்கவர்களாக ஆவீர்கள். ஒரு பார்வையற்றோர் இன்னொரு பார்வையற்றோருக்கு வழி காண்பிப்பது போலல்ல.

வலிமையான மனதும் உடலும் உடைய, நல்லிணக்கமும், அமைதியும், பேரமைதியும், கொண்ட

ஒரு நல்ல மனிதராக நீங்கள் உருவாக விபஸ்ஸனா உங்களுக்கு உதவும். ஒரு வலிமையான மனதுடன் நீங்கள் ஒரு நல்ல முறையில் மற்றவர்களுக்கு உதவலாம். இவ்வாறு நீங்கள் ஒரு திறனுள்ள சமூகத் தொண்டராக செயல்படலாம். நீங்கள் அனைவரும் நல்ல சமூகத் தொண்டர்களாக உருவாவீர்களாக!

நீங்கள் அனைவரும் அமைதியுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், விடுதலைப் பெற்றும் இருப்பீர்களாக!

### விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2011

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

மாதம்	10-நாள்	STP	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
டிசம்பர்	1-12 15-26	-	-	-	28-31	-

### விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
ஜனவரி	2-13 18-29					1 <sup>st</sup>	29 <sup>th</sup>
பிப்ரவரி	15-26	4-12			1-4	5 <sup>th</sup>	26 <sup>th</sup>
மார்ச்	7-18 21-1(ஏப்)				1-4	4 <sup>th</sup>	
ஏப்ரல்	11-22 25-6(மே)				5-8	1 <sup>st</sup>	22 <sup>nd</sup>
மே	16-27				10-13 31-3(ஜூன்)	6 <sup>th</sup> (புத்த பௌர்ணமி)	6 <sup>th</sup> 27 <sup>th</sup>
ஜூன்	6-17	23-1(ஜூலை)			20-23	3 <sup>rd</sup>	17 <sup>th</sup>
ஜூலை	4-15 18-29					1 <sup>st</sup> 2 <sup>nd</sup> (குரு பௌர்ணமி)	15 <sup>th</sup>
ஆகஸ்டு	1-12 15-26				29-1(Sep)	5 <sup>th</sup>	12 <sup>th</sup>
செப்டம்பர்	12-23	1-9				2 <sup>nd</sup>	23 <sup>rd</sup>
அக்டோபர்			27(செப்)-18(அக்)	27(Sep)-28(Oct)		7 <sup>th</sup>	
நவம்பர்	31(அக்)-11 14-25				29-2(டிசம்பர்)	4 <sup>th</sup>	11 <sup>th</sup> 25 <sup>th</sup>
டிசம்பர்	5-16 19-30					2 <sup>nd</sup>	30 <sup>th</sup>

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: 12/11/2011  
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