

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-3, ஜனவரி - 2012
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

ந பரேஸங் விலோமாநி,
ந பரேஸங் கதாகதங்;
அத்தநோவ அவேக்கெய்ய,
கதாநி அகதாநி ச.

ஒருவர் பிறருடைய குற்றங்களையோ, பிறர் செய்யத்
தவறியவைகளையோ, பிறர் செய்யாதவற்றையோ காண
வேண்டாம். பதிலாக, ஒருவர் தாம் செய்த
செயல்களையும், செய்யாத செயல்களையும் குறித்து சிந்திக்கட்டும்.

- தம்மபதம் 50

எந்த சக்தியும் தம்மத்தைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது

(திரு. சக்திய நாராயண கோயங்கா)

[1994 ஜனவரி 16, தம்மகிரியில், ஆண்டிறுதிக் கூட்டத்தில் கோயங்காஜியின் தொடக்கச் சொற்பொழிவின் தழுவல்]

நாம் அனைவரும் புத்தருடைய குழந்தைகளாக இருக்கிறோம். ஒருவர் தமது துன்பங்களிலிருந்து வெளிப்பட உதவுவதற்காக, அவர்கள் பால் காட்டும் கருணைதான் நாம் புத்தரிடமிருந்து கொண்டு வந்த மரபுவழிச் செல்வமாகும். மேன்மேலும் அதிகமான துன்புறும் மக்களுக்கு, தங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிப்படச் செய்ய உதவுவதே, ஒரு தம்மத் தொண்டர், ஒரு தம்ம நிர்வாகி அல்லது ஒரு தம்ம ஆசிரியரின் ஒரே நோக்கமாக இருக்கிறது. தமது துன்பங்களிலிருந்து ஒருவர் வெளிவருவதை நாம் பார்க்கும் போது, நமது முயற்சிகள் அனைத்திற்கும் உரிய பலனை நாம் பெறுகிறோம்; நாம் மகிழ்ச்சி நிறைந்தவராக உணர்கிறோம்.

நாம் தம்மத்தை பரப்புவது, அதன் மூலம் ஒரு சமயப்பிரிவை ஏற்படுத்துவதற்காக அல்ல - இத்தகைய வெறிச்செயல், மனதில் ஒருபோதும் வரலாகாது. ஒரு தனிமனிதருக்கு புத்தர் தம்மத்தை வழங்கியது துன்பத்திலிருந்து வெளிப்படவே அன்றி, ஒரு சமயப் பிரிவை நிலைநிறுத்த அல்ல. ஒரு மனிதர் தன்னை எப்பெயரிட்டும் அழைத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது எந்தவொரு இனத்தையோ, நிறத்தையோ அல்லது பாலையோ சார்ந்திருக்கலாம்; இது நமக்குப் பொருட்டன்று. "ஆணோ அல்லது பெண்ணோ - அவர் ஒரு துன்புறும் மனிதர். துன்பத்திலிருந்து வெளிப்பட நான் அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவி செய்ய

இயலும்?" என்றுதான் நாம் சிந்திக்க வேண்டும். இதைத் தவிர வேறெதுவும் இருக்கலாகாது.

இரண்டு விஷயங்களை நான் வலியுறுத்த விரும்புகிறேன்.

முதலாவது, எதிர்காலத் தலைமுறையினர் இடத்தில், தம்ம விதைகளை விதைப்பது தான். மிக்க வளமான மனங்களைக் கொண்ட ஒரு தலைமுறை இங்கே இருக்கிறது. இளவயதிலேயே விபஸ்ஸனா தம்ம விதையை நாம் விதைப்போமானால், இக்குழந்தைகள் ஒரு மகிழ்ச்சியான, அமைதி நிறைந்த ஒரு வாழ்வை - ஒரு நல்ல மனித வாழ்வை வாழ, நாம் தயார் செய்து வருகிறோம். கிரியைகளிடமோ சடங்குகளிடமோ அல்லது தத்துவ நம்பிக்கைகளிடமோ கொண்ட பிடிப்பால் குழந்தைகள் கட்டப்படுவதில்லை. இந்த வயதில், தூய தம்மமே அவர்களுக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும். மேலும், ஏராளமான குழந்தைகள் முகாம்களை நாம் நடத்த வேண்டும்.

இரண்டாவதாக, ஒரு தம்ம ஆசிரியராகவோ அல்லது தொண்டராகவோ, ஒருவர் எவ்வகையான தொண்டினை செய்து வந்தாலும், தம்மத்தின் ஒரு பிரதிநிதியாகவே இருக்கிறார். நீங்கள் புத்தரின் குழந்தைகளாக இருக்கிறீர்கள்; ஆதலால், உங்களுக்கு ஒரு பெரிய பொறுப்பு இருக்கிறது.

யாரேனும் ஒருவர் ஒரு பாதையைச் சுட்டிக் காட்டினால், மக்கள் அந்தப் பாதையில் செல்லத் தொடங்குமுன், சுட்டிக் காட்டுகின்ற அந்த

விரலைப் பார்ப்பார்கள். அது இரத்தம் தோய்ந்து அழுக்கானதாக இருக்குமானால், மக்கள் தயங்குவர். தம்ம நெறியை மக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் பொருட்டு, நீங்கள் தொண்டு செய்கிறீர்கள். உங்களது வாழ்க்கை முறையும், மக்களோடு பழகும் உங்கள் நடத்தையும் மிகத் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும். இந்த நெறியில் நடக்க, இது மட்டுமே பிறரை ஊக்குவிக்கும்.

"நான் ஏதாவது தவறு செய்திருக்கிறேனா? அப்படியானால், நான் அதைச் சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும். நான் என்னையே சீர்திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு சாதாரண மனிதராக இருப்பினும் கூட, என்னையே சரிசெய்து கொள்வது எனது நன்மைக்குத் தான். ஆனால், இப்பொழுது நான் தம்மத்தின் பிரதிநிதியாக இருப்பதால், நான் என்னையே சரிசெய்து கொள்வது இன்னும் அதிக முக்கியமானதாகும்" என்று மீண்டும் மீண்டும், ஒரு தம்மத் தொண்டரும், ஒரு தம்ம அறங்காவலரும், ஒரு தம்ம ஆசிரியரும் தம்மையே ஆய்வு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

"என் கடமையைச் செய்வதில், நான் ஏதாவது தவறு செய்திருக்கிறேனா?" என்றோ, "நான் இந்தத் தவறைச் செய்து விட்டேன் - நான் ஒருவரிடம் அகங்காரமாகப் பேசிவிட்டேன், எனது வார்த்தைகள் மிகவும் கடுமையாக இருந்தன" என்றோ, அல்லது, "நான் கோபப்பட்டுவிட்டேன். நான் தொண்டு செய்யும் போது, அன்போ கருணையோ எதுவும் காட்டவில்லை" என்றோ, அல்லது வேறு ஏதாவது தவறோ - நீங்கள் எல்லோரும் உங்களையே ஆய்வு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் அதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்; பின்பு, எதிர்காலத்தில், மீண்டும் அது நிகழலாகாது என வலிமையான ஒரு உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். எல்லா அழுக்குகளிலிருந்தும் நீங்கள் இன்னும் முழுமையாக விடுபடவில்லை என்பது உண்மைதான்; (எனவேதான்) அவை தோன்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆனாலும், குறிப்பாக நீங்கள் தம்மத்தில் மக்களுக்குத் தொண்டு செய்யும்போது, அவை உங்களை அடக்கியாள அநுமதித்து விடாமல், மிக எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

ஒரு தவறை நீங்கள் ஒப்புக்கொள்ளும் போது, அது மூடியை வெளியே எடுத்து விடுவது போன்றது - நீங்கள் செய்துள்ள தவறை நீங்கள் அழுக்கி வைப்பதைத் தவிர்த்து விடுகிறீர்கள். திறந்த மனதோடு உங்கள் தவறை நீங்கள் எந்த அளவிற்கு ஒப்புக்கொள்கிறீர்களோ அந்த அளவிற்கு உங்களது ஆணவம் குறைந்து வரும் என்பது மற்றுமொரு மிகப்பெரிய நன்மையாகும்.

உங்களது தவறுகளை இரகசியமாக வைத்துக் கொள்வீர்களானால், உங்களது ஆணவம் அதிகரிக்க நீங்கள் உதவி செய்கிறீர்கள்; நீங்கள் உங்களுக்கும் தீமை இழைக்கிறீர்கள், தம்மத்திற்கும் தீமை இழைக்கிறீர்கள். இது உங்களுக்கு நல்லதல்ல.

ஆகவே, உங்களது தவறை ஒப்புக்கொண்டு, எதிர் காலத்தில் இது மீண்டும் நிகழக்கூடாது என்று ஒரு உறுதியான முடிவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆணவத்திலிருந்து வெளிவரவும், அடக்கமான முறையில் எவ்வாறு தொண்டு செய்வது என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளவும், இது உங்களுக்கு உதவும். அந்தா - ஆணவமற்றநிலை என்பது இதுவே. இதனால், ஒரு கிரியையோ அல்லது சடங்கையோ நாம் நிறுவப்போவதில்லை; மேலாக, தூய்மையாக்குவதில் இது ஒரு நல்ல செயல் முறையாகும். தன்னையும் தூய்மையாக்கி, எவ்வாறு தம்மையே தூய்மையாக்குவதென பிறரையும் கற்றுக் கொள்ள உதவுவதே தம்மப் பணியின் பொருளாகும். இங்கே இருக்கும் நீங்கள் எல்லோரும், பிறர்க்கு உதவி செய்யவே, உங்களது நேரத்தையும், ஆற்றலையும் தொண்டையும் வழங்குகிறீர்கள், உங்களது ஆணவங்களை பெருக்குவதற்கு அல்ல என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

தம்மம் பரவும். அது பரவுவதை உலகிலுள்ள எந்தவொரு சக்தியும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. "விபஸ்ஸனா மணி இப்போது அடித்துவிட்டது" என்று ஸயாஜி அவர்கள் அடிக்கடி சொல்வது வழக்கம். நமது சொந்த விடுதலைக்காக பாரமீக்களை வளர்க்கும் ஒரு அற்புதமான வாய்ப்போடு, தம்மத்தின் கருவிகளாக இருப்பது நமது நற்பேறுதான். தம்மத்தைக் கற்றுக்கொள்ள வரும் மக்களிடம் நாம் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்க வேண்டும்; ஏனெனில், நமது தான பாரமீயை வளர்க்கும் ஒரு வாய்ப்பை, நமக்குத் தருவது அவர்கள்தாம். தம்ம தானமே மிகச்சிறந்த தானமாகும். இந்த வாய்ப்பை சரியாகப் பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் எல்லோரும் தம்மத்தில் வளர்வீராக! நீங்கள் எல்லோரும் தம்மத்தில் ஒளிர்வீராக! நீங்கள் தம்மத்தின் பிரதிநிதிகள்; உங்கள் தொண்டால் மக்கள் கவரப்படுவார்களாக! மேலும் ஏராளமான மக்களை தம்ம நெறிக்கு இந்த ஆண்டு கொண்டு வருவதாக! மேலும் ஏராளமான மக்கள் தங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிப்பட இந்த ஆண்டு உதவுவதாக! இன்னும் அதிகமான மக்கள் தங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிப்படுவார்களாக! தம்மம் பரவுவதாக! அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களாக, அமைதி நிறைந்திருப்பார்களாக, விடுதலை பெறுவார்களாக!

பவது ஸப்ப மங்களங்!

கேள்வியும் பதிலும்

1. கேள்வி: ஒருவர் தன்னிடத்தில் மெத்தாவை வளர்த்துக் கொள்வதும், பிறரிடத்தில் அதை நாம் ஊக்குவிப்பதும் எவ்வாறு?

கோயங்காஜீ: மெத்தாவும் தூய்மையும் சேர்ந்தே இருக்கும். தூய்மை இல்லாவிட்டால், நீங்கள் மெத்தாவை தோற்றுவிக்க இயலாது. விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்வதால், நீங்கள் உங்கள் மனதைத் தூய்மையாக்குகிறீர்கள்; அது, உங்களது மெத்தா பண்பை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும். மெத்தாவைத் தோற்றுவிக்க பிறர்க்கு உதவி செய்வது என்பது கடினமானது. தங்கள் நல்ல பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ள, நாம் பிறர்க்கு எந்தவொன்றையும் செய்ய முடியாது.

இருந்த போதிலும், இரண்டையும் செய்ய ஓர் வழி இருக்கிறது. ஒரு முகாமிலிருந்து விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யும் போது, உங்கள் மனதை நீங்கள் தூய்மையாக்கிக் கொள்கிறீர்கள்; பின்பு, கடைசி நாள், நீங்கள் மெத்தாவைப் பயிற்சி செய்கிறீர்கள். வீட்டிற்குச் சென்று, ஒருமணி நேரம் நீங்கள் பயிற்சி செய்த பின்பு, ஒரு சில நிமிடங்கள் நீங்கள் மெத்தாவைப் பயிற்சி செய்கிறீர்கள். எனினும், ஒரு விபஸ்ஸனா முகாமில் தொண்டு செய்ய, உங்கள் வாழ்க்கையில் பத்து நாட்களை நீங்கள் வழங்குவீர்களானால், அந்தப் பத்து நாட்களுமே, எல்லா மாணவர்கள் மீதும் மெத்தாவை வெளிப்படுத்த, கருணையை வெளிப்படுத்த, உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது. இவ்வாறுதான் ஒருவர் மெத்தாவை வளர்த்துக் கொள்கிறார்.

மெத்தாவை வெளிப்படுத்த நீங்கள் பிறர்க்கு உதவ முடிவதும் கூட இவ்வாறு தான்; ஏனெனில்,

விபஸ்ஸனாவை, சரியாகப் பயிற்சி செய்ய, நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவி வருகிறீர்கள். விபஸ்ஸனா பயிற்சியால் அவர்கள் தங்கள் மனங்களைத் தூய்மையாக்குவதனால், அவர்களும் கூட மெத்தாவை வெளிப்படுத்துவார்கள். நான் காணும் ஒரே வழி இதுதான்.

2. கேள்வி: கொடூரமானவர்களிடம் நாம் கருணை கொள்ள வேண்டும் என நீங்கள் எப்போதும் வலியுறுத்தி வருகிறீர்கள். ஆனால், பெருமளவில், எங்குபார்த்தாலும் நடந்துவரும் வன்முறையையும் அப்பாவி மக்களைக் கொல்வதையும் கருத்தில் கொண்டால், விபஸ்ஸனா மாணவர்கள், தம்மத் தொண்டர்கள், அறங்காவலர்கள் அல்லது துணையாசிரியர்கள் என்ற அளவில் நாம் ஆற்ற வேண்டிய பங்கு என்ன?

கோயங்காஜீ: இது, ஒரு மிகவும் முக்கியமான கேள்வி என்பதில் ஐயமில்லை. தம்மத்தில் இரண்டு அம்சங்கள் இருக்கின்றன.

தம்மத்தின் ஒரு கூறு தனிமனிதரின் தூய்மையாக்கம். மற்றொரு கூறு சமூகத்தின் தூய்மையாக்கம். இரண்டுமே முக்கியமானதுதான். ஆனால், சமூகம் தூய்மையடைய வேண்டுமானால், ஒரு தனிமனிதரின் தூய்மையாக்கம் முதலாவது தேவையாகும். தனிமனிதர்கள் தூய்மையாக்கப் படாமல் இருந்தால் - அவர்கள் அன்பும், கருணையும், நல்லெண்ணமும் பிறர்க்காக கொள்ளாவிட்டால் - ஓர் உண்மையான தம்ம சமூகத்தை நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது.

ஒரு தனிமனித அளவில், ஏதோவொரு வழியில், கொடூரத்தாலும், வன்முறையாலுமான நெருப்பை அணைக்க, தங்களால் உதவ முடியும் என தியான ஸாதகர்கள் காண்பாரானால், அவர்கள் முன்சென்று அதைச் செய்ய வேண்டும்.

குளோபல் பகோடாவில் மாபெரும் 1-நாள் முகாம்: தேதி: 22 ஜனவரி 2012, பதிவு செய்ய தொடர்புகொள்க: 98928-55692, 98928-55945

குழந்தைகள் முகாம் நிகழ்ச்சிகள்: 1. குஜராத் மாநிலத்தில் ஜூன் 2010 முதல் மார்ச் 2011 வரை, முந்திரா தாலுகாவைச் சார்ந்த அனைத்து கிராமப் பள்ளிகளிலிருந்தும் சுமார் 6500 பள்ளி மாணவ-மாணவிகள் 1-நாள் ஆனாபானா முகாமில் பங்கேற்றனர். செப்டம்பர் மாதம் வரை சுமார் 14,000 குழந்தைகள் ஆனாபானா பயின்றனர். சில பள்ளிகளில், ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் 10 நிமிடங்கள் சேர்ந்து செய்கின்றனர்.

2. பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காக ஆனாபானா முகாம்கள் நடத்துவது குறித்து மகாராஷ்டிர அரசாங்கம் எடுத்து வந்த தீர்மானம்: மகாராஷ்டிர அரசு பள்ளி மாணவ-மாணவிகளுக்காக ஆனாபானா முகாம்கள் நடத்துவது குறித்து ஒரு தீர்மானம் கொண்டுவந்துள்ளது. இத்தீர்மானத்தின் படி, அம்மாநிலத்திலிருக்கும் பள்ளிக்கூடங்கள் அனைத்திலும் 5-ஆம் வகுப்பு முதல் 10-ஆம் வகுப்பு வரை படிக்கும் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்காக 1-நாள் ஆனாபானா முகாம்கள் நடத்தும் படி கேட்டுக் கொள்ளப் படுகின்றனர்.

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

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

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

புதுவையில் 10-நாள் தியான முகாம்: நாள்: 18 ஜனவரி - 29 ஜனவரி 2012. இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுவை. தொடர்பு கொள்க: திருமதி. விஜயலட்சுமி - 9940467453

சென்னை தியாகராயா நகரில் (தி. நகர்) விபஸ்ஸனா தியான முகாம் (பழைய மாணவர்களுக்காக):

- ஒரு நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்: ஞாயிறு தோறும் காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை.
- கூட்டுத் தியானம்: தினமும் (திங்கள் - சனி) காலை 7:30 முதல் 8:30 வரை.
- குழந்தைகள் முகாம்: மாதத்தின் இரண்டாம் சனிக்கிழமை - காலை 9:00 முதல் மாலை 5:00 வரை (மதிய உணவு எடுத்துவர வேண்டும்).
தொடர்புகொள்க: திரு. அரவிந்த் தீட்சதர் - 9445391295

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: 13/01/2012
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