

விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-5, இதழ்-11, செப்டம்பர் - 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

“நாஸ்ஸ சோரா பஸாஹந்தி, நாதிமஞ்சுந்தி கத்தியா;
ஸப்பே அமித்தே தரதி, யோ மித்தானங் ந துப்பதி.

நண்பர்களுக்கு துரோகம் செய்யாத ஒருவரை திருடர்கள் வெல்வதில்லை. இளவரசரோ அல்லது அரசரோ எவரும் அவரை ஏளனமாகப் புறக்கணிப்பதில்லை. பகைவர்கள் அனைவரையும் நட்பின்நற்பலன் விளைவாக அவர் வெற்றிக்கொள்கின்றார்.

மித்தாநிஸங்ஸ ஸுத்தங் (நட்பின்நற்பலன் பற்றிய பேருரை)

உள்ளத்தின் அமைதியே உலகத்தின் அமைதி

(திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா)

[29 ஆகஸ்டு 2000-ஆம் ஆண்டில், ஐக்கிய நாடுகளின் பொதுச் சபையில், நூற்றாண்டு உலக அமைதி மாநாட்டில் திரு. ச. நா கோயங்கா அவர்களின் பேருரை. இதில் ஆயிரக் கணக்கான மதத் தலைவர்களும் ஆண்மீக அறிஞர்களின் கூடியிருந்தனர். திரு. கோபி அன்னன் தலைமையில் இக்கூட்டம் நடைபெற்றது. சகிப்புத் தன்மையையும், அமைதியையும், ஊக்குவிப்பதற்காகவும் மதங்களுக்கு இடையேயான உரையாடல்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்காகவும், இக்கூட்டம் கூட்டப்பட்டது. பல்வேறு கருத்துக்கள் வைக்கப்பட்டதால், கருத்து வேற்றுமைக்கான வாய்ப்பு வலுவாகவே இருந்தது. திரு. கோயங்கா அவர்கள் தமது உரையில், அவருக்கும் மற்ற எல்லா ஆண்மீக வழிமுறைகளை பொதுவான இருக்கும் உலகப் பொதுவான தம்மத்தைப் பற்றி எடுத்துக் கூறினார். அவரது கருத்துக்கள் கரகோஷங்களால் வரவேற்கப்பட்டன.]

நண்பர்களே, ஆண்மீக மற்றும் மதத் தலைவர்களே, இது நாம் அனைவரும் ஒன்றுகூடி மனித சமூகத்திற்கு தொண்டு செய்வதற்கான ஒரு அருமையான சந்தர்பமாகும். மதம் என்பது நம் அனைவரையும் இணைத்தால் தான் அது மதமாகும்; நம்மை அது பிரித்தால், அது எதுவுமில்லை. இங்கு மத மாற்றத்திற்கு சாதகமாகவும், மத மாற்றத்திற்கு எதிராகவும் பலர் பேசினர். நான் மாற்றத்தை ஆதரிக்கின்றேன்; ஆனால் ஒரு மதத்திலிருந்து மற்றொரு மதத்திற்கு மாறுவதை அல்ல. மாற்றம்

என்பது துன்பத்திலிருந்து மகிழ்ச்சிக்கும், கட்டிலிருந்து விடுதலைக்கும், கொடூரத்திலிருந்து கருணைக்குமே இருக்க வேண்டும். இந்த மாற்றமே இன்றைய தேவையாகும். இதை கொண்டு வரத் தான் இக்கூட்டத்தின் நாட வேண்டும். புராதன நாடான இந்தியா அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தின் ஒரு செய்தியை உலகிற்கு, மனித இனத்திற்கு அளித்தது. ஆனால், அதற்கும் மேலாக, அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அடைவதற்கான ஒரு வழியை, ஒரு பயிற்சி முறையை அது அளித்தது. என்னை பொறுத்தவரையில், மனித சமுதாயத்தில் அமைதி நிலவ வேண்டுமெனில், நாம் தனிநபர்களை புறக்கணிக்க முடியாது. தனிநபரின் மனதில் அமைதி இல்லை என்றால், உலகத்தில் எவ்வாறு உண்மையான அமைதி இருக்க முடியும். கோபமும், வெறுப்பும், தீய எண்ணமும், பகைமையும் நிறைந்து இருக்கும் ஒரு பதட்டமான மனதை நான் வைத்துக் கொண்டிருந்தால், நான் எவ்வாறு உலகத்திற்கு அமைதியை அளிக்க இயலும்? என்னிடமே அமைதி இல்லாததால், என்னால் அவ்வாறு செய்ய இயலாது. ஆகவே தான், “உங்களிடமே முதலில் அமைதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று முழு மெய் ஞானம் பெற்றவர்கள் கூறினர். தனக்குள்ளேயே அமைதி உள்ளதா என்பதை ஒருவர் ஆராய வேண்டும். “உங்களை தெரிந்து கொள்ளுங்கள்” என்பதே இவ்வுலகத்தில் வாழ்ந்த ஞானிகளின், தூயவர்களின் போதனையாக இருந்தது.

வெறும் அறிவளவிலோ அல்லது பக்தியளவிலோ இதனை புரிந்து கொள்வதோடு மட்டுமல்லாமல், உண்மை அளவில் அதனை நேரடியாக அனுபவித்து உணர்வதே அதன் பொருளாகும். உங்களைப் பற்றிய உண்மையை உங்களுக்குளேயே அனுபவ அளவில் நீங்கள் உணர்ந்து அறியும் போது வாழ்வின் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைத்து விடும்.

நீங்கள் உலகப் பொதுவான விதியை, இயற்கை சட்டத்தை, அல்லது நீங்கள் கூற விரும்பினால், எல்லாம்வல்ல இறைவனின் நியதியை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள துவங்குகிறீர்கள். நான் கோபம், வெறுப்பு, தீய எண்ணம், பகைமை ஆகியவற்றை தோற்றுவிக்கும் போது, நானே அக்கோபத்தின் அல்லது பகைமையின் முதல் பலியாவேன். முதலில் நான் எனக்கே தீங்கிழைத்துக் கொள்கிறேன். அதன் பிறகே நான் பிறருக்கு தீங்கு செய்கிறேன். இதுவே இயற்கையின் நியதியாகும்.

ஒரு எதிர்மறை எண்ணம் மனதில் எழுந்தவுடன், உடலில் ஒரு வினை, ஒரு விளைவு ஏற்படுகிறது என்பதை நான் எனக்குள்ளேயே கவனிக்கும் போது உணர்ந்து அறிகிறேன். என் உடல் வெப்பமடைகிறது; படபடப்பும் இறுக்கமும் தோன்றுகிறது; நான் துன்புறுகிறேன். எனக்குள்ளேயே நான் எதிர்மறையை தோற்றுவித்து துன்பும் போது, நான் எதனை எனக்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்வதில்லை. மாறாக, நான் அதனை மற்றவர்களிடம் எறிகிறேன். என்னைச் சுற்றிலுமுள்ள சூழ்நிலை முழுவதையும் நான் இறுக்குமடையச் செய்து, என்னுடன் தொடர்பில் வருபவரையும் நான் துன்புறச் செய்கிறேன். என் மனம் எதிர்மறைகளிலிருந்து விடுதலை அடையும் போது, இயற்கை விதி மீண்டும் வேலை செய்கிறது. அது எனக்கு பரிசளிக்குகிறது. நான் மிகவும் அமைதி அடைகிறேன். இதனையும் கூட நான் என்னுள் கவனிக்க முடியும்.

ஒருவரது மதமோ அல்லது சம்பிரதாயமோ அல்லது நாடோ எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அவர் இயற்கையின் நியதியை மீறி மனதில் எதிர்மறையை தோற்றுவிக்கும் போதெல்லாம், அவர் துன்புறுவது நிச்சயமே. இயற்கையே அத்தண்டனையை அளித்துவிடும். இயற்கையின் விதிகளை மீறுபவர்கள் உடனடியாக நரகக் கனலின் துன்பத்தை இங்கேயே இப்போதே உணரத் தொடங்குவர். அவர்கள் இப்போது விதைக்கும் விதையானது நரகத்தின் விதையாகும். ஆதலால், இறந்த பின்பும் அவர்களுக்கு நரகத்தின் தீயே காத்திருக்கும். அதுபோலவே, இயற்கையின் விதிபடி, நான் என் மனதை அன்பும் கருணையும் நிறைந்து தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டிருந்தால், நான் சொர்க்கத்தின் மகிழ்ச்சியை இங்கேயே இப்போதே அனுபவிக்கின்றேன். நான் விதைக்கும் விதையானது

இறப்பிற்குப் பின்பு சொர்க்கத்தின் மகிழ்ச்சிக்கான விதையாகும். நான் என்னையே ஒரு இந்து என்றோ அல்லது முஸ்லிம் என்றோ அல்லது கிறிஸ்துவன் என்றோ ஒரு ஜைனன் என்றோ கூறிக்கொள்வதில் எந்த வேறுபாடும் இருப்பதில்லை; எல்லோரும் மனிதர்கள் தான்; மனித மனம் என்பது மனித மனம் தான்.

மனம் கலப்படத்திலிருந்து தூய்மையை நோக்கிச் செல்லவதே இப்போது தேவையான மாற்றமாகும். இந்த மாற்றம் பல அருமையான வழிகளில் மனிதர்களை மாற்றும். இது ஒரு மாயமோ அதிசயமோ அல்ல; மனம் மற்றும் உடல் ஆகிய இரண்டின் இடைவினைகளை உள்ளே கவனிப்பதன் ஒரு தூய அறிவியல் முறையே இது. மனம் எவ்வாறு உடல் மீதும், உடல் எவ்வாறு மனம் மீதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை ஒருவர் ஆராய்கிறார். பொறுமையாக கவனிக்கும் போது, இயற்கையின் நியதி தெள்ளத்தெளிவாகிறது: மனதில் எதிர்மறை ஒருவர் தோற்றுவிக்கும் போதெல்லாம் அவர் துன்புறுகிறார்; எதிர்மறைகளிலிருந்து அவர் விடுபடும் போதெல்லாம், அவர் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிக்கிறார். தன்னைத் தானே கவனித்தலின் இந்த பயிற்சி முறையை எல்லோராலும் பயிற்சி செய்ய முடியும்.

இந்தியாவில் மெஞ்ஞானம் அடைந்த ஒரு புத்தரால் பழங்காலத்தில் இப்பயிற்சி முறை கற்பிக்கப்பட்டு, உலகம் முழுவதும் அது பரவியது. இன்றும் கூட, பல சமூகத்திலிருந்தும், பல பாரம்பரியங்களிலிருந்தும், பல மதங்களிலிருந்தும் மக்கள் பலர் நற்பயன்களைப் பெற வேண்டி இந்த பயிற்சியை பயில்கின்றனர். அவர்கள் தங்களை ஒரு இந்தோ என்றோ முஸ்லிம் என்றோ பௌத்தன் என்றோ அல்லது கிறிஸ்துவன் என்றோ தொடர்ந்து கூறிக்கொள்ளலாம். இந்த அடையாளங்கள் எவ்வித வேறுபாட்டையும் உருவாக்குவதில்லை. எல்லோரும் மனிதர்களே. தங்களது சொந்த பயிற்சியினால் அவர்கள் அன்பும் கருணையும் நிறைந்த உண்மையான ஆன்மீகவாதிகளாக மாறுகின்றனர். அவர்கள் தங்களுக்கும் நன்மை செய்து கொண்டு பிறருக்கும் நலன் அளிக்கின்றனர். மனதில் ஒருவர் அமைதியை தோற்றுவிக்கும் போது, அவரைச் சுற்றிலுமுள்ள சூழ்நிலை முழுவதும் அமைதியின் அதிர்வலைகளால் வியாபித்திருக்கிறது. அவரை நாடிவரும் ஒருவர் அமைதியை உணரத் தொடங்குகிறார். இந்த மன மாற்றமே இப்போது தேவைப்படும் உண்மையான மாற்றமாகும். மற்ற மாற்றங்கள் பொருள் அற்றவையாகும்.

இந்தியா உலகிற்கு அளித்த ஒரு நலன் தரும் செய்தியை உங்களுக்கு படித்துக்காட்ட என்னை அனுமதியுங்கள். 2300 வருடங்களுக்கு முன், கல்லில் பொறிக்கப்பட்ட இச்செய்தி, இலட்சிய அரசரான,

பேரரசர் அசோகரின் வார்த்தைகளாகும். இவை ஒருவர் எவ்வேறு ஆட்சிபுரிய வேண்டும் என்பதை விளக்குகிறது. “ஒருவர் தன் சொந்த மதத்தை மட்டும் கௌரவப்படுத்தி, மற்ற மதங்களை கண்டனம் செய்யக் கூடாது” என்பதை அவர் நமக்கு அறிவுறுத்தினார். இக்காலகட்டத்தில், இது ஒரு மிக முக்கியமான செய்தியாகும். மற்ற நம்பிக்கைகளை ஏலனம் செய்து, தமது பாரம்பரியமே சிறந்தது என பறைச்சாற்றிக் கொண்டால், அவர் மனித இனத்திற்கு கஷ்டங்களை உருவாக்குகிறார். அசோகர் மேலும் கூறுகையில், “மாறாக, ஒருவர் பல காரணங்களுக்காக மற்ற மதங்களை கௌரவிக்க வேண்டும்.” என்று அறிவுறுத்தினார். அன்பு, கருணை மற்றும் நல்லெண்ணம் ஆகியவற்றையே ஒவ்வொரு மதமும் சாரமாக கொண்டுள்ளது. வெளிப்புற வடிவம் எப்பொழுதும் வேறுபட்டு தான் இருக்கும்; சடங்குகளினோ சம்பிரதாயங்களினோ அல்லது நம்பிக்கைகளினோ பல வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். அதற்காக நாம் சண்டையிட்டுக் கொள்ள வேண்டாம். மாறாக, உட்புற சாரத்திற்கே முக்கியத்துவம் அளியுங்கள். “அவ்வாறு செய்தால், ஒருவர் தம் சொந்த மதம் வளர உதவுவது மட்டுமல்லாமல், மற்றவர்களின் மதங்களுக்கும் தொண்டாற்றுகின்றார். இதற்கு விரோதமாக

செய்தால், ஒருவர் தன் சொந்த மதத்திற்கு கல்லறையை தோண்டுவதோடு, பிற மதங்களையும் பாதிக்கிறார்.” என்று அசோகர் கூறுகிறார்.

இது நம் அனைவருக்குமான ஒரு தீவிர எச்சரிக்கையாகும். “தன் சொந்த மதத்தை கௌரவித்து, பிற மதங்களை கண்டனம் செய்யும் ஒருவர், ‘நான் என் மதத்தை பெருமைபடுத்துவேன்’ என்று தம் மதத்தின் மீதான பக்தியினால் அவ்வாறு செய்யலாம். ஆனால், அவரது இச்செயல் அவரது சொந்த மதத்தையே இன்னும் கடுமையாக பாதிப்பதாக இருக்கும்” என்பதை அச்செய்தி கூறுகிறது.

இறுதியாக, அசோகர் உலகப் பொதுவான நியதியின் செய்தியை, தம்மத்தின் செய்தியை வழங்கினார்: “அனைவரும் கேட்பார்களாக: இசைவே நல்லதாகும், சண்டையிடுதல் அல்ல. அனைவரும் மற்றவர்களால் முன்வைக்கப்படும் கோட்பாடுகளை, தத்துவங்களை கேட்க தயாராக இருப்பார்களாக.” கண்டனம் செய்வதை தவிர்த்து, ஒவ்வொரு மதத்தின் போதனையின் சாரத்திற்கு நாம் முக்கியத்துவம் அளிப்போமாக. அப்போது, உண்மையான அமைதியும், உண்மையான இசைவும் நிலவும்.

முகாம் குறித்த தகவல்கள்

இராஜபாளையத்தில் 10-நாள் தியான முகாம்: தேதி: 10 அக்டோபர் - 21 அக்டோபர்
இடம்: அரவிந்த் ஹெர்பல்ஸ், 4 கிமீ, முடங்கியார் ரோடு, இராஜபாளையம் -
தொடர்புகொள்க: திருமதி. அருணா

தம்மசேதுவில் 10-நாள் தியான முகாம் (பெண்களுக்கு மட்டும்):

தேதி: 1) 26 செப்டம்பர் - 7 அக்டோபர் 2012
2) 17 அக்டோபர் - 28 அக்டோபர் 2012

தம்மசேதுவின் புதிய தொலைபேசி எண்கள்:

தம்ம சேது அலுவலக எண்: 044-24780952, 64504142

செல் போன் (கைபேசி) எண்கள்: 9444462583, 9442287592, 8148581350, 9042632889, 8015756339, 9940467453

15-நிமிட ஆனாபான முகாம்: வணக்கத்திற்குரிய திரு. ச.நா. கோயங்கா அவர்கள், 15-நிமிட ஆனாபான முகாமிற்கான ஒலி நாடாவைப் பதிவு செய்து முடித்துள்ளார். 10 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் இதில் பங்கு பெறலாம். இது விபஸ்ஸனாவின் ஆரம்ப நிலையாகும். இதனை பயிலும் மாணவர்களை விபஸ்ஸனா ஸாதகர்கள் என்று கூற முடியாது. எனினும், ஆனாபானா பயிற்சிக்கென தனிப் பலன்கள் இருக்கின்றன. தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் 10-நிமிடங்கள் ஆனாபானா பயிற்சியை ஒருவர் செய்வாரானால், அவர் நிச்சயம் நற்பலன் அடைந்து, பத்து-நாள் முகாமில் கலந்துகொள்ள பெரிதும் ஊக்குவிக்கப் படுவார். இந்த ஒலி நாடா www.vri.dhamma.org என்ற இணையதளத்தில் கிடைக்கும். இதனை கேட்டு யார் வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம். இதற்கு எந்தவித கட்டுப்பாடு கட்டணமும் கிடையாது. இந்த இலி நாடாவின் தமிழாக்கமும் விரைவில் வர வாய்ப்புள்ளது.

ஒரு நாள் முகாம்கள்: சென்னையில் இரண்டு இடங்களில் ஒவ்வொரு சனி மற்றும் ஞாயிறு அன்றும் ஒரு நாள் முகாம் நடத்தப்படுகின்றன.

சனிக்கிழமை: மகா போதி சொஸைடி, 2வது மாடி, கென்னத் லேன், எழும்பூர் ரெயில் நிலையம் அருகில், மதியம் 1:00 மணி முதல் மாலை 6:00 மணி வரை ஒரு நாள் முகாம் நடைபெறும். மேலும் விவரங்களுக்கு: திரு. இராமகிருஷ்ணன் - 98415 91734

ஞாயிறு: தி.நகரில் ஒரு நாள் முகாம் ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் நடைபெற்று வருகிறது.

இடம்: பாலானந்தா வித்யாலயா, 64, பர்கிட் சாலை, தி. நகர். மேலும் விவரங்களுக்கு: திரு. அரவிந்த் தீட்சதர் - 94453 91295

குழந்தைகள் முகாம்: தமிழ்நாட்டில் பல இடங்களிலும், பள்ளிகளிலும் ஒரு நாள் குழந்தைகள் முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. 8 வயது முதல் 16 வயது வரை உள்ள மாணவ மாணவிகளுக்கு ஆனாபானா தியானம் கற்றுத் தரப்படுகிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு: திரு. அரவிந்த் வீரராகவன் - 81481 35795

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2012

விபஸ்ஸனா தியான மையம், தம்ம சேது, 533, பழந்தண்டலம் ரோடு, வழி: திருநீர்மலை, திருமுடிவாக்கம்- அஞ்சல், சென்னை - 600044, தொலைபேசி: 044-24780952, 64504142

மாதம்	10-நாள்	ஸ்திபட்டான	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	1-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
செப்டம்பர்	1) 12-23, 2) 26-7 அக்டோபர் (பெண்களுக்கு மட்டும்),	1-9	-	-	-	2 nd	-
அக்டோபர்	1) 17-28 (பெண்களுக்கு மட்டும்), 2) 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	1) 5-16 2) 19-30	-	-	-	-	2 nd	30 th

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: 13/09/2012
POSTED AT EGMORE
RMS/1 (PATRIKA CHANNEL)



அனுப்புனர்: Vipassana Meditation Centre
T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai
600005 ☎: 044-64504142, 24780952
e-mail: info@setu.dhamma.org,
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,
www.tamil.dhamma.org