



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

விபஸ்ஸனா; ஸயாஜி ஊ பா கின் வழிமரபில் திரு.சத்திய நாராயண
கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியானமுறை

தொகுப்பு 31, எண் 6, ஜூன் 24, 2021. விபாசனா ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மாதாந்திர பிரசுரம்.

வலை தளம் www.vridhamma.org பன்னாட்டு வலை தளம் www.dhamma.org

விபாசனா செய்திமடலின் சிறப்பு ஆன்-லைன் பதிப்பு.

தம்மா பொன்மொழிகள்

ஆரத்தவீரியே பஹித்ததே, யிச்சம் தவ்வஹகரக்கமே

ஸமக்கே ஸாவகே பஸ்ஸ ஏதம் புத்தான வந்தனம்

மன சுத்திகரிப்பு முயற்சியில் சுறுசுறுப்பாக மற்றும் நெஞ்சுரம் கொண்டு, தியானத்தில் உறுதியாக தொடர்ந்து ஒன்றுகூடிய பின்தொடர்பவர்களைப் பாருங்கள். இதுவே புத்தர்களுக்கு அளிக்கும் உண்மையான மரியாதை.

தியானம் மற்றும் அதன் நன்மைகள்

(பழைய மாணவர்களுக்காக, ஜூன் 28, 1987 அன்று ஹைதராபாத்தின் காந்தி தர்ஷன் ஹாலில் முதன்மை ஆசிரியர் ஸ்ரீ சத்யநாராயண் கோயங்கா வழங்கிய சொற்பொழிவு)

நாம் காலையில் குளித்துவிட்டு துணிகளை சுத்தம் செய்வது போல நம் மனதையும் சுத்தப்படுத்த ஒரு மணி நேரம் செலவிடலாம்



அன்புள்ள தியானிகளே,

ஒழுங்காக தியானம் செய்வது எப்படி என்பதைப் அறியவும் தினசரி ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் தியானிப்பது ஏன் அவசியம் என்பதை புரிந்து கொள்ளவும் , அவ்வாறு செய்யாதது ஏன் நமக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்ளவும், இறுதியாக நம் அன்றாடம் தியான பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக்கொள்ள நடைமுறையில் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என அறியவும் இங்கு கூடியிருக்கிறோம்.

உங்கள் நேரத்தை சிறந்த முறையில்

தியானிக்கப் பயன்படுத்தி உள்ளீர்கள்.

ஒரு புத்தகத்திலிருந்து மற்றவர்கள்

தியானம் கற்க இயலும் என நீங்கள்

எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்?" -

சய தெட்கி (27 ஜூன் 1873 –1945)



தியானம் அற்புதம், அவர்கள் தொடர்ந்து பயிற்சி மேற்க்கொண்டால் பயனடைய இயலும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக அவர்களால் அன்றாட வாழ்கையில் அதை நடைமுறை படுத்த முடியவில்லை என பல தியானிகளிடமிருந்து நாங்கள் புகார்களைப் பெறுகிறோம்

மியான்மரில் வசித்த போது சயகிடம் இதை ஒத்த மன பலவீனத்தை வெளிப்படுத்தும் மக்கள் பலரை நான் சந்தித்தேன். விபாசனா தியானம் அதே போல் பல ஆண்டுகளாக இங்கே நடந்து வருகிறது. இதே போன்ற சிரமங்களைக் கொண்டுள்ள மாணவர்களைக் இங்கேயும் நாங்கள் காண்கிறோம்.

தியானிப்பாளருக்கு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, காலை மற்றும் மாலை தியானிக்க வேண்டும் என உறுதி இருக்க வேண்டும். ஒரு பெரிய இழப்பை ஏற்படுத்துவதாக அவர் கருதினாலும் கூட உறுதியுடன் தியானிக்க வேண்டும். இது எனது சொந்த அனுபவத்திலிருந்து நான் உணர்ந்து கொண்டது.

அத்தகைய ஒரு நல்ல பாதையில் நாம் நடக்கும்போது எந்த இழப்பும் இல்லை. எந்த தீங்கும் நிகழ சாத்தியமில்லை. மனதின் மாயை அது. தீர்மானமாக உறுதியுடன் தியானித்தால் இந்த மாயை நீங்கும்.

எப்படி, ஏன் நாம் தியானிக்க வேண்டும்? என்ன நன்மை? இது என்ன வகையான தியானம்? இதைப் பற்றிய ஆழமான புரிதல் வேண்டும்.

மனம் தீட்டுப்படும்போது துயரத்தில் இருந்து ஒருவர் தப்ப முடியாது. மனம் மாசுப்பட்ட தருணம் நாம் மகிழ்ச்சியற்ற நிலையில் இருப்போம். இத் மாசுக்கள் அகற்ற நாம் உறுதியுடன் வேலை செய்யவில்லை என்றால் பின்னர் இந்த துயர நிலை நம் இயல்பு என ஆகிவிடுகிறது.

தூய்மையற்ற நிலையில் வாழ பழகிவிட்டால் இந்த தூய்மையற்ற தன்மை மனதில் இருப்பதை நாம் உணர மாட்டோம். தீங்கு விளைவிக்கும், அவற்றில் நாம் உருண்டு தொடர்ந்து உருண்டு பரிதாபநிலை அடைகிறோம்.

அவரது மனம் மாசுப்பட்டுள்ளது என்ற உண்மையைப் ஒருபோதும் புரிந்து கொள்ள இயலாத ஒருவரைப் பற்றி நாம் என்ன சொல்ல முடியும்.

அவர் மன உளைச்சல் காரணமாக துயர்நிலை அடையும் போதெல்லாம் வெளிப்புற நிகழ்வுகள் காரணமாக அவர் மகிழ்ச்சியற்ற துயர் நிலை பெற்றதாக நம்புகிறார்.

விரும்பத்தகாத விஷயம் நடந்தது என்றாலோ அல்லது விரும்பத்தக்க சில விஷயங்கள் நடக்க வில்லை என்றாலோ பரிதாபமாகி விடுகிறார்.

யாரோ விரும்பத்தகாத ஒன்றைச் சொன்னார்கள் என்றாலோ யாரோ விரும்பத்தகாத ஒன்று செய்தார்கள் என்றாலோ துயர் நிலை பெறுகிறார்.

இவை அனைத்தும் வெளிப்புற விஷயங்கள். இந்த மாசுக்கள் எழுவதற்கு நாம் அனுமதிப்பதால் அதன் விளைவாக நாம் பரிதாபமாகி விடுகிறோம். மாசுக்கள் எழ நாம் அனுமதிக்கவில்லை என்றால் நாம் எப்படி பரிதாபமாக முடியும்?

வெளிப்புற நிகழ்வு எதுவாக இருக்கலாம், இவை அனைத்தும் நிலையற்றவை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அதை நாம் புன்னகையுடன் எதிர்கொண்டால்- மாசுக்கள் எழுவதற்கு நாம் அனுமதிக்காததால் துயர் நிலை அடைவதில்லை.

நான் அமைதியற்றவனாகிவிட்டேன்
என நீங்கள் உணர்ந்தால் நீங்கள்
தியானம் மேலும் மேலும் செய்ய
வேண்டும். சில, பல மிகப் பெரிய



சிரமம், சில உடல் அல்லது குடும்பம் அல்லது வணிகம் சம்பந்த சிரமம் அல்லது சில உங்கள் நிலைப்பாடு தொடர்பான சிரமம் மற்றும் கௌரவம், அல்லது சக்தி மற்றும் செல்வாக்கு, தொடர்பான சில சிரமம் வந்துவிட்டதாக , நீங்கள் உணர்கிறீர்கள் என்றால் உண்மையில் இது போன்ற அமைதியற்ற நேரங்களில் இந்த தியானம் அவசியம். அனைத்து வகையான செழிப்பு கொண்டுவரும் இந்த சப்ப-சம்பத்தி சாதகம் அதிகம் தேவைப்படுகிறது.



தியானத்தின் நோக்கம் நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளுக்கு எதிர் செயலாற்றுதல் அல்ல, மற்றும் தடையற்ற ஓட்டத்தை முழுவதும் வெறுமனே அனுபவிப்பதும் அல்ல எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் சமநிலையை நிலைநிறுத்த விபாசனா கற்றுக்கொடுக்கிறது.

எந்தவொரு வெளிப்புற நிகழ்வு, நபர் அல்லது பொருள் காரணமாக நாம் துக்க நிலை பெறுதல் கூடாது. நிச்சயமாக கூடாது. கண்மூடித்தனமாக குருட்டு எதிர்வினைகள் செய்வது நமது பழக்கமாகிவிட்டது.

குருட்டு எதிர்வினைகள் அவை எதுவாக இருந்தாலும், நாம் செய்வதால் அது நம்மை துயர் நிலைக்கு ஆக்குகிறது. நடப்பது விரும்பத்தக்க நிகழ்வு ஒன்று என்றால் அதன் எதிர்வினை ஏங்குவதில் ஒன்றாகும், நிகழ்வு விரும்பத்தகாததாக இருந்தால் எதிர்வினை என்பது வெறுப்பில் ஒன்றாகும்.

நமது மனம் பல வகையான பழக்கவழக்கங்களின் பிடியில் உள்ளது. அது அவைகளுக்கு அடிமையாகிவிட்டது.

ஏங்குதல் எழும்போது ஒரு முடிச்சு கட்டப்படும். வெறுப்பு எழும்போது ஒரு முடிச்சு கட்டப்படும். அதனால் பதற்றம் எழுகிறது. துயர் நிலை அடைகிறார். யார் இந்த உண்மையை தன்னுள் கண்டாலும், அவர் தம்மம் காணத் தொடங்குகிறார். இது இயற்கையின் விதி, உலகளாவிய சட்டம்.

ஒருவர் விபாசனாவின் பாடத்தை புத்திசாலித்தனமாக ஒரு தடவை மேற்கொண்டால் கூட என் பரிதாபமான நிலைக்கு நான் தான் காரணம் என் துன்பம், மற்றவர்களால் அல்ல என்பதை புரிந்து கொள்வர்.

உண்மை என்னவென்றால் இரவும் பகலும் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது மற்றொரு காரணத்திற்க்காக மாசுக்கள் எழுவதை நான் அனுமதிக்கிறேன். அது எனக்கு துயரத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

என் உடல் அழுக்கானால் நான் அதை உடனடியாக சுத்தம் செய்கிறேன். என் உடைகள் அழுக்கானால் நான் உடனடியாக அவற்றை சுத்தம் செய்கிறேன்.

எனினும் என் மனதில் அழுக்குகள் எழ அனுமதித்த, நான் அதை நன்றாக, சுத்தம் செய்யாமல் புறக்கணிக்க பழகிவிட்டேன். இந்த அசுத்தமான மனதுடன் வாழப் பழகியதால் துன்பத்திற்கும் நான் பழகிவிட்டேன்

ஒரு விபாசனா தியானிப்பவர் இதை தெளிவாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும் இதைப் பற்றிய தெளிவான புரிதல் இல்லையெனில் விபாசனவில் கலந்துகொள்வதன் மூலம், நன்மை பெற இயலாது. அந்த பத்து நாட்கள் தியானப்பயிற்சி ஒரு சடங்கு நடக்கும் போல் ஆகிவிடும். சாராம்சம் புரியாமல் காலை மற்றும் மாலை விபாசனா தியானத்தினை விட்டில் மேற்கொண்டாலும் அதுவும் ஒருசடங்கே.

இந்த உலக வாழ்க்கையை வாழும்போது, நாம் பயிற்சி பெறும் வரை மாசுக்களை நாம் தொடர்ந்து அனுமதிப்போம். இதன் விளைவாக பரிதாப நிலையாகிறோம். நாம் அத்தகைய குழப்பமான சூழலில் வாழ்கிறோம்.

இதை தவிர்க்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உதாரணமாக மாசுக்கள் நாள் முழுவதும் எழுந்தன. நாம் பரிதாபமாக இருந்தோம். குறைந்த பட்சம் மாலையில் அவற்றை சுத்தம் செய்ய நாம் சிறிது நேரம் தியானத்தில் செலவிடலாம்.

அல்லது இரவில் மாசுக்கள் எழுந்தன என்றால் நாம் துயர் நிலை பெறுகிறோம். பரிதாபமாகி விடுகிறோம். பின்னர் அப்படியே நாம்

குளிக்கிறோம். காலையில் நம் துணிகளை சுத்தம் செய்கிறோம். நாம் நம் மனதையும் சுத்தம் செய்ய ஒரு மணி நேரம் செலவிட முடியும்.

மாசுக்களை நாம் அகற்றாவிட்டால், துன்பம் மேலும் அதிகரிக்கும்.

இந்த உண்மையை யார் புரிந்துகொள்கிறார்களோ அவர்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளியே வரும் பாதையை கண்டுபிடிப்பார்கள்.

காலை மற்றும் மாலை தியானத்தை கைவிடும் மக்கள் பொதுவாக அவ்வாறு செய்வதற்கு பின்வரும் காரணங்களில் ஒன்றைக் கொடுப்பார்கள்.

சிலர், "நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும். நாங்கள் மிகவும் சோம்பலாக உணர்ந்தோம். எனவே நாங்கள் கைவிட்டோம். " நீங்கள் சோம்பேறியாக உணர்ந்தால் நீங்கள் சாப்பிடுவதை விட்டுவிடுகிறீர்களா? உங்கள் உடலுக்கு ஊட்டச்சத்து கொடுப்பதை நிறுத்துகிறீர்களா? நீங்கள் உணவை உட்கொள்வதை நிறுத்தவில்லை. நீங்கள் தொடர்கிறீர்கள் இல்லையா?

மனம் தூய்மையாக ஊட்டத்தை வழங்குவது அவசியம்.

இதற்கு நீங்கள் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் தியானப்பயிற்சியை நன்றாக புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றே பொருள்படும்.

சோம்பல் எவ்வளவு இருந்தாலும் நீங்கள் சரியான நேரத்தில் உங்கள் குளியல், உங்கள் துணிகளும் கூட சுத்தம் செய்ய இயல்கிறது. ஆனால் உங்கள் விபாசனா பயிற்சியை விட்டுவிடுகிறீர்கள்

ஏனெனில் நீங்கள் உங்கள் மனதின் மோசமான நிலைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை. மனம் இந்த மோசமான நிலையை ஒரு பழக்கமாக்கி கொண்டு விட்டது. நீங்கள் தொடர்ந்து அதில் உருட்டிக்கொண்டிருக்கும் முறை அகற்றப்பட வேண்டும்.

"மனம் அழுக்காக இருந்தால் என்ன" என்று ஒருவர் நினைத்தால், நீங்கள் தியானப்பயிற்சிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காததால் அதை முறையாகக் கடைபிடிக்கத் தவறவிட்டீர்கள்.

நாம் ஆரோக்கியமாக மற்றும்
நிலையாக இருக்க காலை
மற்றும் மாலை பயிற்சி
செய்வது அவசியம்.
“துன்பத்தில் விபாசனா உதவி
பெறுங்கள் தியானத்தின்
மூலம் மனதை
நிலைபடுத்துங்கள்.
மனதை பலப்படுத்துங்கள்.



கோவிட் மையத்தில் ஆனாபானா (விபாசனா)

தியானம் வழங்கப்படுகிறது.

சில நேரங்களில் சிலர், அவர் மிகவும் அதிகமாகன வேலை காரணமாக சிறிதும் ஓய்வின்றி இருந்தார். அவருக்கு பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லை. அதனால் செய்யவில்லை என்று கூறுகிறார்

நீங்கள் உண்மையில் எவ்வளவு வேலை காரணமாக சிறிதும் ஓய்வின்றி இருந்தீர்கள்?. நான் கேட்கிறேன். உங்கள் உணவை சாப்பிடுவதை நீங்கள் தவிர்த்தீர்களா? இல்லை, என் உணவு எடுத்துக்கொண்டேன். எனவே, உங்களுக்கு உணவு எடுத்துக்கொள்ள போதுமான நேரம் கிடைத்தது. அதாவது, நீங்கள் உங்கள் உடலுக்கான ஊட்டச்சத்துக்காக நேரத்தைக் கண்டுபிடித்தீர்கள்.

ஆனால் மனதிற்கு அதேபோல் ஊட்டச்சத்துக்கான நேரத்தைக் கண்டுபிடிக்கவில்லை.

நீங்கள் வேலை காரணமாக சிறிதும் ஓய்வின்றி இருந்தீர்கள். நீங்கள் உங்கள் உடலை சுத்தம் செய்ய நேரம் கிடைத்தது. ஆனால் நீங்கள் அதேபோல்

உங்கள் மனதை சுத்தம் செய்ய நேரத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. உங்கள் மனதை சுத்தம் செய்யுங்கள். என் மனம் அழுக்கானது. ஆனால் இன்று அதை நான் சுத்தம் செய்ய மாட்டேன். நாளை அல்லது மறுநாள் அதை சுத்தம் செய்வேன் என்பர்.

உடலை உடனடியாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். உடைகள் உடனடியாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மனதைப் பற்றி என்ன? சிந்தியுங்கள். உடலை விட மனம் முக்கியமானது. உடல் அழுக்காக இருந்தால் நீங்கள் அதை சுத்தம் செய்கிறீர்கள். அது நல்லது. நீங்கள் விரும்பும் பல முறை அதை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

சில நேரங்களில் சில நபர்கள் வந்து இதைச் சொல்கிறார்கள்.

நான் என்ன செய்ய முடியும், நான் மிகவும் அமைதியற்றவனாகிவிட்டேன். நீங்கள் அமைதியற்றவராக வேறு சில காரணங்களால் இருந்தீர்கள். எனவே பயிற்சியை நடைமுறை படுத்தாமல் நீங்கள் தவிர்த்து விட்டீர்கள்.

அதற்கு ஏதோ சில காரணங்கள் தேவை என எதையாவது சொல்கிறீர்கள்.

நான் அமைதியற்றவனாகிவிட்டேன். நீங்கள் அமைதியற்றவராக மாறினால், மேலும் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் சில சிரமங்களை எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். சில மிகவும் பெரிய சிரமம், சில உடல் அல்லது குடும்பம் அல்லது வணிக சிரமம், அல்லது உங்கள் நிலை மற்றும் கௌரவம் குறித்து சில சிரமங்கள், அல்லது சக்தி மற்றும் செல்வாக்கு, சில சிரமங்கள் வந்துவிட்டன என நீங்கள் அமைதியற்றதாக உணர்கிறீர்கள்.

பின்னர் இந்த தியானம் அவசியம்.

ஸப்ப ஸப்பத்தி ஸாதகம். இது எல்லா வகையான செழிப்பையும் தருகிறது, உண்மையில் இது போன்ற நேரங்களில் இது அதிகம் தேவைப்படுகிறது. இந்த சிரமங்கள் மனதில் எழுந்து நீங்கள் அமைதியற்றவர்களாகிவிட்டீர்கள், நீங்கள் பரிதாபமாக, மனவேதனைக்கு ஆளானீர்கள்.

அப்படித்தானே? உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்படும் நேரம் இது.

மேலும், தியானப் பயிற்சியை நடைமுறை படுத்தாமல் நீங்கள் தவிர்த்து விட்டீர்கள் என்று சொல்கிறீர்கள். நாங்கள் என்ன செய்ய முடியும், நாங்கள் அத்தகைய சிரமத்தில் விழுந்தோம். அத்தகைய நேரத்தில் தியானப் பயிற்சி பற்றி யோசிக்க முடியுமா? அத்தகைய சிரமம். எனவே நாங்கள் பயிற்சியை கைவிட்டோம். இப்போது மீண்டும் தொடங்குவோம்.

உங்களுக்கு இது மிகவும் தேவைப்படும்போது அதை விட்டுவிட்டீர்கள். நீங்கள் இப்போது மறுதொடக்கம் செய்கிறீர்களா? உங்களால் நடைமுறை படுத்த இயலுமா?

நான் சிரமப்படுகிறேன், மற்றும் அத்தகைய நேரத்தில் எனக்கு தம்மத்தைத் தவிர வேறு எந்த ஆதரவும் இல்லை. தியான பயிற்சிக்கு பின்னர், செய்ய வேண்டிய பொறுப்புகளை நான் செய்வேன் என்ற உணர்வுக்கு வர வேண்டும்.

விபாசனா உலக வாழ்க்கை பொறுப்புகள் நிறைவேற்றுவதில் இருந்து தப்பிக்கும் தன்மையை கற்பிக்கவில்லை.

முதலில் உங்கள் மனதை ஆரோக்கியமாக்குங்கள். “நான் ஆரோக்கியமற்ற மனதுடன் எனது உலக பொறுப்புகளை நிறைவேற்ற , எதிர்கொள்ள என்னால் இயலுமா?.

இந்த சிரமங்களால் என் மனம் மிகவும் நிலையற்றதாகிவிட்டது. நான் அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?.

எனக்கு முன்னால் உள்ள பிரச்சினைகள் எனக்கு ஒரு மலை போல் உள்ளது. அவைகளுக்கு நான் எவ்வாறு தீர்வு காண்பேன்?

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல சிரமங்களை ஒரு நேரத்தில் எதிர்கொள்ளும் போது உங்கள் மனம் நிலையற்று மிகுந்த சலனமாக உள்ள சமயத்தில் பல இருண்ட மேகங்கள் சூழ்ந்தது போன்ற நிலையில் தியானம் மிகவும் முக்கியமானது.

ஒரு மணி நேரத்திற்கு பதிலாக நீங்கள் இரண்டு மணி நேரம் தியானிக்க வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்திற்கு பதிலாக, மூன்று மணி நேரம் தியானியுங்கள்.

உங்கள் மனதை பலப்படுத்துங்கள்.

பிரச்சினை எவ்வளவு பெரியது அல்லது எவ்வளவு கடினமாக இருந்தாலும் மிக எளிதாக தீர்வுகள் காண்பீர்கள். நீங்கள் பிரச்சினைக்கு சிறந்த ஒரு வழியைக் காண்பீர்கள்.

தீர்வை நீங்கள் அறிவார்ந்த முறையில் புரிந்து கொண்டாலும், எப்போது உங்கள் மனம் பலவீனமாக நிலையற்றதாக உள்ளதோ அப்போது, அறிவின் அடிப்படையில் நீங்கள் கண்டறிந்த தீர்வு சரியானது அல்லது தவறு என உங்களால் எந்த முடிவும் உறுதிப்படுத்தி செய்ய இயலாது.



ஆனால் நீங்கள் தியானித்தால், மனதை தியானத்தின் மூலம் உறுதிப்படுத்திக் கொண்டால் தியானத்தால் முடிந்தவரை மனதை தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டால் மனதின் ஆழத்தில் உதித்த எந்த தீர்வும் சரியான தீர்வாக இருக்கும். உங்கள் மன வலிமையினால் அத்தகைய தீர்வை மிக எளிதாக முடிப்பீர்கள்.

நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாத நேரத்தில் மருந்து தேவை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாத போது மருந்துகளை கைவிடுவது மிகவும் விவேகமற்ற நடத்தை.

இதுபோன்ற விவேகமற்ற நடத்தையிலிருந்து நீங்கள் ஆரம்பத்திலேயே வெளியே வர வேண்டும். இதிலிருந்து உங்களை வெளியே கொண்டு வர யாரும் வரமாட்டார்கள்.

எங்கள் குரு எங்களிடம் காலை மற்றும் மாலை பயிற்சி செய்ய சொன்னதால் நாங்கள் பயிற்சி செய்கிறோம். இப்போது எங்கள் குருவின் ஆசீர்வாதம் பெற்று நாம் சிறப்பு பெறுவோம். நம்முடைய எல்லா துன்பங்களும், எல்லாப் பிரச்சினைகளும் இப்போது போய்விடும். குரு அதை உறுதி செய்வார்.

உங்கள் குருவை சந்தோஷத்திற்காக நீங்கள் பயிற்சி செய்யவில்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மனம் அழுக்காக இருக்கும்
வரை, மற்றவர்களை நோக்கி
கோபம் எழும். பகைமை எண்ணம்
எழும். அது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு
விளைவிக்கும்.



தியான பயிற்சியினால் சில தெய்வம், சில கடவுள், சில ஆண்டவர், சில பிரம்மா நாங்கள் மகிழ்ச்சியடையச் செய்கிறோம். எனவே அவர்கள் எங்கள் பிரச்சினைகளிலிருந்து நம்மை வெளியே கொண்டு வருவார்கள். நம்முடைய பிரச்சினைகள் அனைத்தும் நீக்கிவிடும்.

நீங்கள் எதையும் புரிந்து கொண்டீர்களோ இல்லையோ நீங்கள் இந்த வழியில் நினைத்தால் நிச்சயமாக விபாசனா என்பது என்ன என்று புரியவில்லை.

அதனால்தான் உங்களை நீங்கள் உங்கள் பிரச்சினைகளில் இருந்து வெளியே வர வேண்டும் என்று நான் சொல்கிறேன்.

நம் முன் வரும் சவால்களை நாம் எதிர்கொள்ள வேண்டும். வேறு யாரும் நமக்காக அவைகளை எதிர்கொள்ள வர மாட்டார்கள்.

விபாசனா சமநிலையுடன் அனைத்தையும் எதிர்கொள்ள கற்றுக்கொடுக்கிறது

எனவே பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள, பிரச்சினைகளிலிருந்து வெளியே வர, புத்திசாலித்தனம், மனதின் விழிப்பு நிலை மற்றும் வலிமை தேவை. நாம் ஞானத்தையும் வலிமையையும் பெற விபாசனாவைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

நாம் நம்மை சுற்றியுள்ள இருளுக்கு நடுவில் நாம் ஒரு ஒளி கதிரைக் காணலாம். இந்த பிரச்சனையிலிருந்து மீள அது வழி காட்டும்.

வாழ்க்கையில் சிக்கல்கள் வந்து கொண்டே இருக்கும், அவை எழும், கடந்து செல்லும். வாழ் நாட்கள் முழுவதும் வசந்த காலத்தை மட்டுமே பார்த்தவர்கள் யாருமில்லை. இலையுதிர்காலமும் வருகிறது. எனவே இலையுதிர் காலம் வந்தால் நீங்கள் ஒரு தீர்வைப் பற்றி யோசிக்க முடியாத இருளில் விழுந்துவிடுகிறீர்கள்.

நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் விபாசனா பயிற்சி செய்தால் நீங்கள் உள்ளிருந்து பதிலைக் கண்டறிந்து தெரிந்து கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்- பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது தியானிப்பதன் மூலம் நான் அதிக பலத்தைப் பெறுவேன். என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க காலை மற்றும் மாலை நிலையான தியானப்பயிற்சி அவசியம்.

இதை நீங்கள் தெளிவாக புரிந்து கொண்டவுடன் விட்டுவிடாமல் தொடர்ந்து செய்வீர்கள். அதை நீங்கள் விட விரும்பினாலும், உங்களால் முடியாது.

நீங்கள் நிர்ணயிக்கப்பட்ட காலை நேரத்தில் தியானக்க அமர முடியவில்லை என்றால் பின்னர் உங்களுக்கு வசதியாக நேரம் உள்ள போதெல்லாம் தியானியுங்கள். மாலையில் நியமிக்கப்பட்ட நேரத்தில் உங்களால் தியானக்க அமர முடியவில்லை என்றால் வேறு வசதியான நேரத்தில் எப்போது வேண்டுமானாலும் தியானக்க அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

நான் நிச்சயமாக தியானக்க அமர்ந்து கொள்வேன், என்னால் கைவிட முடியாது. தினமும் மனதை சுத்தம் செய்வது அவசியம் என்று அனைவரும் உணர்வது வேண்டும்.

வேறு சில தியானிகள்,

நான் தியானபயிற்சியில் கலந்துகொண்டபோது பேரானந்தம் தடையற்ற ஓட்டம், தலையில் இருந்து கால்களுக்கு, கால்களிலிருந்து தலைக்கு, இதுபோன்ற ஒரு அனுபவத்தை உணர்ந்தேன் என்பர். வீட்டில் ஒரு நாள், 2 நாட்கள், 10 நாட்கள் தியானித்த பின்னரும் நான் விரும்பத்தகாத உணர்வுகள், கனத்தன்மை மற்றும் உணர்வின்மை மட்டுமே எல்லா நேரத்திலும் அனுபவிக்கிறேன். அத்தகைய பேரானந்தம் தடையற்ற ஓட்டம் உணர முடியவில்லை.

வீட்டில் எனக்கு என்ன நேர்ந்தது என்று தெரியவில்லை நான் பயிற்சி செய்வதை விட்டுவிட்டேன் என்பர். தியானப்பயிற்சி இதன் காரணமாக நீங்கள் விட்டுவிட்டீர்கள் என்றால் பிறகு அனைத்தையும் நீங்கள் இழந்துவிட்டீர்கள்.

தியானத்தின் நோக்கம் நீங்கள் அனுபவிக்கும் உணர்வுகளுக்கு எதிர் செயலாற்றுதல் அல்ல, மற்றும் தடையற்ற ஓட்டத்தை முழுவதும் வெறுமனே அனுபவிப்பதும் அல்ல. சமநிலையை எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் நிலைநிறுத்த விபாசனா கற்றுக்கொடுக்கிறது.

இது தியானப் பயிற்சி பாடத்தின் போது பல முறை விளக்கப்பட்டாலும் நீங்கள் தொடர்ந்து தடையற்ற ஓட்டத்தை அனுபவித்து நீங்கள் அதனுடன் இணைப்பை உருவாக்கி ஏங்குதல் என்ற எதிர்வினையாற்றுகிறீர்கள்.

இப்போது நீங்கள் தடையற்ற ஓட்டத்தை அனுபவிக்காதபோது வெறுப்பு என்ற எதிர்வினையுடன் நடந்துகொள்கிறீர்கள். தடையற்ற ஓட்டத்தை நீங்கள் பெறாததால் நீங்கள் அமைதியற்றவர்களாகி விடுகிறீர்கள். இதுதான் காரணம்.

விபாசனாவைப் புரிந்து கொண்டவர் என்றால் எல்லா சூழ்நிலைகளிலும் மனதின் சமநிலையைப் பேணுவீர்கள். ஆனால் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்போது விரும்பத்தகாத அனுபவங்கள் என்றால் நீங்கள் பீதியடைய மாட்டீர்கள்.

நீங்கள் விபாசனா பயிற்சி செய்கிறீர்கள். அப்போது நீங்கள் விரும்பத்தகாத அனுபவத்தையும் சமநிலை ஞானத்துடன் கவனிக்க வேண்டியதே.

இதுவே சரி அல்லவா?

இந்த நடுநிலையைப் பேணுவதை ஒரு சாட்சியைப் போல, மனக் குழப்பத்தில் சிக்காமல் துறவியை போல நீங்கள் கவனித்திருந்தால், விபாசனா பயிற்சி செய்தவர்கள் ஆவீர்கள்.

உணர்வு எத்தகையதாக இருந்தாலும், எந்தவொரு விஷயத்திலும் எதிர்வினையாற்றாமல் சமநிலை கடைப்பிடிக்க , விபாசனா கற்றுக்கொடுக்கிறது.

அந்த நாள் நீங்கள் பயனடையத் தொடங்குவீர்கள். மற்றும் ஏதேனும் சில சமயங்களில் சில உணர்வுகளுக்கு நீங்கள் எதிர்வினை புரியும் சந்தர்ப்பம் வரும் போது , நீங்கள் விழிப்புடன் ஆரம்ப நேரத்தில் அறிவீர்கள். அதனால் எளிதில் சமநிலை அடைவீர்கள்.

பழைய பழக்கவழக்க முறையினால் எதிர் வினைபுரியும் நிலை எழுகிறது. அது தண்ணீர் வரையப்பட்ட ஒரு கோடு போல எழும் அல்லது அதிகபட்சம் இது மணலில் வரையப்பட்ட ஒரு கோடு போல இருக்கும். மற்றும் சிறிது நேரம் கழித்து அழிக்கப்படும். ஆனால் கோட்டை நீங்கள் கல் செதுக்கியது போல மாற அனுமதிக்கக்கூடாது என்பதை எல்லா நேரங்களிலும் அறிந்திருங்கள்.

நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் எதிர்வினையாற்றக்கூடாது. அவ்வாறு செய்தல் விபாசன பயிற்சியில்லை. விபாசனாவின் சாரம் உங்களுக்கு புரியவில்லை.

மனத் தெளிவைப் பெறாத நபர் விபாசனாவைப் புரிந்து கொள்ளவதில்லை.

அதனால்தான் விபாசனா பற்றிய ஞானம் மிகவும் முக்கியமானது.

இல்லையெனில் குழப்பமடைந்து, பயிற்சியை கைவிடுவர் .

ஒன்று அல்லது இரண்டு பயிற்சிகளில் கலந்துகொண்ட புதிய தியானிகள் பெரும்பாலும் இவ்வாறு கூறுகிறார்கள். “எங்களுக்கு சில பாரம்பரிய வழிபாடுகள் உள்ளன. உண்ணாவிரதம், ஒருவித பிரார்த்தனை சில பழக்கங்கள் சில சடங்குகள் உள்ளன. நாங்கள் அதை செய்துவருகிறோம்.

இந்த இரண்டு நடைமுறைகளும் ஒன்றாக செல்ல முடியுமா?” எனக் கேட்பர்.

அத்தகைய நபர்கள் தம்மத்தின் சாராம்சம் இன்னும் புரிந்து கொள்ளாததால் அது தொடரட்டும் என்று நான் அவர்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

அவர்கள் மிகவும் உற்சாகமடைகிறார்கள்: மிகவும் நல்லது. குருஜி எங்களுக்கு அனுமதி கொடுத்திருக்கிறார் என்பர்.

நான் தான் என் துயரத்தின்
காரணம் மற்றவர்கள் அல்ல.
யார் இந்த உண்மையை
கிரகிக்கிறார்களோ அவர்கள்
துன்பத்திலிருந்து வெளியே வரும்
பாதையை கண்டுபிடிப்பர்.



.ஆனால் அதிக வேலை இருக்கும் போது அவர்கள் விட்டுக்கொடுக்கும் முதல் விஷயம் விபாசனா. மற்றவை மிகவும் முக்கியமானது போல அவை தொடரும். அப்போது விபாசனா முக்கியமற்ற ஒன்று போல் தோன்றும்.

"விபாசனா ஒரு பொருட்டல்ல." நாம் அதை விட்டுவிடலாம். அது என்ன முக்கியம்? இல்லையா? இல்லையெனில் எங்களால் குறைந்தபட்சம் முக்கியமான எங்கள் சடங்குகள் மற்றும் சடங்குகளின் வேலை செய்ய முடியுமா? என்பர்.

பின்னர் குழப்பத்துடன் சில மாணவர்கள் வருவார்கள்

சொல்லுங்கள்: "நாங்கள் ஸாமாயிகாவின் சபதம் எடுத்துள்ளோம் (தியானத்தின் போது எடுக்கும் சபதம்). நாங்கள் தினமும் 48 நிமிடங்கள் ஸாமாயிகாவில் அமர்ந்திருக்கிறோம் ".

ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் தியானப்பயிற்சி மேற்க்கொண்ட மாணவர்கள், சில நேரங்களில் பத்து நாட்கள் தியானப்பயிற்சி மேற்க்கொண்ட மாணவர்களுக்கும், ஒரு மணி நேரம் செய்யும் தியானப்பயிற்சி என்பது ஸாமாயிகா எனப் புரியவில்லை.

விபாசனாவில் நீங்கள் ஸாமாயிகாவை மட்டுமே பயிற்சி செய்கிறீர்கள், வேறு என்ன?

கண்களை முடி மனதில் மந்திரம் எதையாவது ஜபித்திக்கொண்டு 48 நிமிடங்கள் முடித்து விடுகிறார். அவர் ஸாமாயிகா பயிற்சி செய்கிறார் என்று நினைக்கிறார்.

நீங்கள் என்ன ஸாமாயிகா பயிற்சி செய்தீர்கள்?.

இந்தியாவில் ஸாமாயிகாவின் நடைமுறை என்பது ஆழ் மனதிற்க்கு இட்டுச் செல்கிறது. சமநிலையில் நம்மை நிலைநிறுத்துகிறது.

- இதுவே ஸாமாயிகா என்று அழைக்கப்பட்டது.

இதுதான் நீங்கள் விபாசனாவில் செய்கிறீர்கள். விபாசனா பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஆழ் மனதை அடைகிறீர்கள் சமநிலையில் இருக்க முயல்கிறீர்கள்.

ஆனால் சிலர் தங்கள் அறியாமையில் ஸாமாயிகாவின் சரியான நடைமுறை நிறுத்திவிட்டு அதற்கு பதிலாக அவர் செய்கிற சடங்கு ஸாமாயிகா எனத் தொடர்கிறார். ஆனால் அது நிறுத்தப்பட்டால் மதத்தை இழந்தது என்றாகும் என நினைக்கிறார். இன்னும் அவர் சாரம்ஸத்தை புரிந்து கொள்ளவில்லை.

அல்லது யாராவது வந்து சொல்கிறார்கள்: “நான் என் கயோட்சர்கா (ஒரு தியான தோரணை) நிறுத்தப் பயப்படுகிறேன்.

நீங்கள் என்ன காயோட்சர்கா பயிற்சி செய்கிறீர்கள்? என்ன காயோட்சர்கா பெரிய மனிதர்களால் கற்பிக்கப்பட்டது?

இந்த உடல் மேல் கொண்ட பிணைப்பு மிகவும் ஆழமாக வேருன்றி, அது ஒரு ‘நான்’ மற்றும் ‘என்னுடையது’ என்ற அணுகுமுறை மேற்கொள்கிறது.

இதை நாம் எவ்வாறு அகற்றுவது?

நான்’ மற்றும் ‘என்னுடையது’ என்ற அணுகுமுறையின் கடந்து அத்தகைய உணர்வுகளின் தடயங்கள் எதுவும் இல்லாமல் அவர் மாறினார் என்றால் அது ஒரு பயனுள்ள விஷயம்.

நீங்கள் சடங்குகள் செய்த பின்னரும் உங்களுக்கு உடலை நோக்கி ஆழமாக அதே இணைப்பு வேருன்றி இன்னும் அப்படியே இருக்கிறது என்றால் ‘நான்’ மற்றும் ‘என்னுடையது’ என்ற அதே அணுகுமுறை மாறாமல் இருக்கிறது என்றால் பிறகு நீங்கள் என்ன காயோட்சர்கா செய்தீர்கள்?

ஒரு விபாசனா தியானிப்பவர் கூறுகிறார்:

நான் ஒரு குழப்பம் தரும் சூழலில் சிக்கிக்கொண்டேன். சாராம்ஸம் எனக் கருதி நான் எடுத்துக்கொள்வதில் சாரம் இல்லாமல் உள்ளது. உண்மையில் சாராம்ஸமின்றி இருப்பதாக நான் கருதுவதில் சாரம், இருப்பதால் நான் விஷயங்களை சரியாக புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றாகிறது. இந்த அணுகுமுறையுடன் எல்லா இடங்களிலும் குழப்பம் விளைகிறது.

இதுபோன்ற விஷயங்களை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், ஒருவர் என்ன செய்கிறார் என்பதை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள்.

ஒரு விபாசனா தியானிப்பவர் இதை மிகவும் நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். முடிந்தவரை விரைவில் அதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் சடங்குகளை கூட இழக்கலாம் ஆனால் நான் தம்மம் இழக்கக்கூடாது

மற்றொருவர் நான் பிரதிக்ரமணா (மனந்திரும்புதல்) பயிற்சி செய்ய விரும்புகிறேன் என்று கூறுகிறார். சிறிது நேரம் யோசித்து, பிரதிக்ரமணத்தை கடைப்பிடிப்பவர் பெரும் நன்மைகளைப் பெறுகிறார் என்கிறார்.

ஆனால் பிரதிக்ரமணா என்பது என்ன என்று உங்களுக்குத் தெரியாது.

தவறான பாதையில் உங்கள் மனம் அறியாமையால் மீறத் தொடங்கும் போது நீங்கள் அதைத் திருப்ப வேண்டும். இது பிரதிக்ரமணா என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நான் மோசமான செயலை, தவறான செயலைச் செய்தேன். அதை மீண்டும் செய்யமாட்டேன் என அறிவுசார் மட்டத்தில் ஒருவர் காலையில் எண்ணங்களை பிரதிபலிக்கிறார். அவர் பிரதிக்ரமணத்தை கடைபிடித்ததாக நினைக்கிறார்.

ஆனால் பகலில் இதேபோன்ற சூழ்நிலைகள் ஏற்படும் போது அவர் மீண்டும் அதே தவறான வழியில் செயல்படுகிறார். மாலையில் மீண்டும் அமர்ந்து கொண்டு மோசமான செயலை, தவறான செயலைச் செய்வதில்லை என நிறைய எண்ணங்களை பிரதிபலிக்கிறார்.

ஆனால் மீண்டும், இதேபோன்ற சூழ்நிலைகள் வந்து மீண்டும் அவர் பிரதிக்ரமணாவைப் இவ்வாறே பயிற்சி செய்ததால் இது என்ன மாதிரியான பிரதிக்ரமணா?

உங்கள் தவறான பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுவதில் நீங்கள் முழுமுயற்சியுடன் பணியாற்றவில்லை. ஆனால் ஒரு மேலோட்டமான, அறிவுசார் மட்டத்தில் பிரதிபலிக்கிறீர்கள்.

அவர்கள் இது வெறும் சடங்கு செயல் முறை போல் அறிவுசார் மட்டத்தில் புரிந்துகொண்டுள்ளனர்.

கண்கள் மூடி ஒருவர் மனம் ஏதாவது மந்திரங்களை ஜபிக்கிறது. அத்துடன் கடமை முடிந்தது என அவர் நினைக்கிறார்.

ஆழ்மனதின் ஆழத்தில் ஒரு தியானிப்பவர் கவனிக்கும்போது என் மனம் மீறுவதைக் காண்கிறேன். அது ஒரு தவறான பாதையில் செல்கிறது. அது தொடரக்கூடாது. ஏங்குதல் எழுகிறது இல்லையா? வெறுப்பு எழுகிறது இல்லையா? .

அது தவறாக நடக்கிற பாதை. மனம் மீறும் இடத்தில் அதை நிறுத்துங்கள். சரியான பாதையில் திரும்பும் திரும்பத் தொடங்குங்கள்.

இதுதான் விபாசனாவில் பயிற்றுவிக்கப்படுகிறது. அத்தகைய நடைமுறையை கைவிட விரும்புகிறீர்கள். அதற்கு பதிலாக சடங்கு அணுகுமுறையில் பிரதிக்கரமணாவை கடைப்பிடிக்க விரும்புகிறீர்கள்.

நீங்கள் சாரத்தை விட்டுவிட்டு எந்த சாரமும் இல்லாத சக்கையை எடுத்துக் கொள்வது உங்களின் துரதிர்ஷ்டமே.

நீங்கள் தம்மத்தின் பெயரில் வழிபாட்டு முறை மற்றும் சடங்குகளை செய்கிறீர்கள். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் அதை விட்டுவிட விரும்பவில்லை. விபாசனாவுடன் அதையும் தொடர்ந்து செய்ய நினைக்கிறீர்கள் என்றால், சரி அப்படியே இருங்கள்.

பின்னர் என் சடங்குக்கு ஒரு மணி நேரம் மற்றும் ஒரு மணி நேரம் விபாசனா. நான் ஒரு தொழிலதிபர். இவ்வளவு நேரம் எப்படி கிடைக்கும் ஐயா?, நான் நிச்சயமாக என் சடங்கை கடைப்பிடிப்பேன். விபாசனாவை தொடர்ந்து செய்ய இயலாது என்று கூறாதீர்கள்.

என்று ஒருவர் இரண்டுக்கும் இடையில் விபாசனாவைத் தேர்ந்தெடுக்கிறாரோ அவர் அன்று உண்மையிலேயே நல்ல பாதையை தேர்ந்தெடுத்துள்ளார்.

அவர் எந்த நிலையிலும் சமநிலையில் தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள விபாசனாவைத் தேர்வு செய்துள்ளார்.

உண்மையான அர்த்தத்தில் உடலை நோக்கிய இணைப்பை தவிர்க்கவும், உங்கள் கட்டுப்பாடற்ற மனதை மீண்டும் சரியான பாதையில் கொண்டு வரவும் நீங்கள் இந்த பாதையை தேர்ந்தெடுத்திருந்தால் நீங்கள் சாராம்ஸத்தைத் தேர்ந்தெடுத்ததுள்ளீர்கள். சக்கையை நீங்கள் விட்டுவிட்டீர்கள். எனவே அதை விட்டு விலகுங்கள்.

சில சமயங்களில் ஒருவர் கூறுகிறார்; தினமும் நாங்கள் சில மத நூல்களிருந்து சில பகுதிகளை பாராயணம் செய்கிறோம். அதை எப்படி விட்டுவிடுவது?

நீங்கள் ஒரு பாரம்பரியத்தை மட்டுமே நிறைவேற்ற விரும்புகிறீர்கள். நீங்கள் செய்யும் பாராயணத்தின் அர்த்தம் உங்களுக்கு புரியவில்லை அல்லது கூறப்பட்ட செயல்களை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றால் அது சரியானதா?

தாகமுள்ள ஒருவர் தண்ணீரைப் பற்றி நிறைய பாராயணம் செய்தால், அது எப்படி தாகத்தைத் தணிக்கும்? இதேபோல், தினசரி தம்மத்தை ஒதுவது எப்படி உங்கள் வாழ்க்கையில் தம்மைக் கொண்டுவரும்?

நீங்கள் தம்மத்தை நன்கு புரிந்து மனதில் அதன் கருத்துக்களை பதித்துக்கொண்டால் நீங்கள் ஒரு தம்ம நபர் ஆகிவிடுவீர்கள்.

நீங்கள் நிறைய பாராயணம் செய்கிறீர்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம்

பாராயணம்: ஸ்திபிரக்யஸ்ய காபாஷா... போன்றவை நீங்கள் ஓதினீர்கள்.

நீங்கள் அதைப் புரிந்து கொண்டீர்களா?. அதன் அர்த்தத்தில், நீங்கள் ஸ்திபிரக்யஸ்யாவாக மாறுவீர்களா என்ன?

நீங்கள் அதில் சுட்டிக்காட்டிய செயலைப் பயிற்சி செய்த பின்னரே உங்களால் மாற இயலும்.

ஸ்திபிரக்யஸ்யா என்பது என்ன?

ஒருவர் ஏங்குதல், வெறுப்பு, அறியாமை, கோபம் மற்றும் பயம் என்று முற்றிலும் விடுபடும்போது இந்த நபர் பிரக்யாவில்(ஞானத்தில்) நிறுவப்பட்டார் எனச் சொல்லலாம்.

இதற்காக ஒருவர் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். விபாசனாவில் இப் பயிற்சி செய்கிறோம்.

ஏக்கம் எழ அனுமதிக்காதீர்கள், வெறுப்பு எழ அனுமதிக்கக்கூடாது. பின்னர் தானாகவே கோபம் எழாது, பயம் தோன்றாது ஒருவர் முற்றிலும் அச்சமற்றவராகி விடுவார்.

எந்தவிதமான வெறுப்பும் தோன்றாது. அன்பு மட்டுமே எழும். அன்பான இரக்கம் எழும். நல்லெண்ணம் எழும். தம்மம் உங்கள் வாழ்க்கையில் இணைந்து விடும். இதுவே தம்மம்.

ஒரு விபாசனா தியானிப்பவர் இதை நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மற்றும் அந்த தம்மத்தை சீக்கிரம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் விபாசனாவைப் புரிந்து கொள்ளாத வரை, அவர் தம்மத்தை இழந்தால் பரவாயில்லை, ஆனால் மதத்தை இழக்கக்கூடாது என்று நினைக்கிறார்.

மதம் - தம்மம் என்று ஒருவர் நம்புகிறார். ஆனால் ஒருவர் உண்மையிலேயே விபாசனாவைப் பயிற்சி செய்யும்போது அவர் தம்மம் என்பது மதத்துடன் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை என்று உணர்வார்.

ஒரு இந்து தன்னை ஒரு இந்து என்று அழைத்துக் கொண்டே இருக்கலாம், அல்லது ஒரு பெளத்தர், ஒரு சமணர், ஒரு கிறிஸ்தவர், ஒரு முஸ்லீம் தொடர்ந்து அவ்வாறே அழைக்கலாம் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவர்.

மீண்டும் மீண்டும் முயன்று தம்மத்தை நன்கு மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

எத்தகைய தம்மம் மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்?.

மனதை ஏங்காமல் இருக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வெறுப்பு இல்லாத மனதை வைத்திருக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் மாசுக்களிலிருந்து விடுபட்டு, ஒருவர் மனம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமானதாக ஆகிறது.

பின்னர் முழு வாழ்க்கை முறையும் தானே மாறுகிறது.

மனம் தூய்மையற்றதாக இருக்கும் வரை, கோபம் மற்றவர்களிடம் எழும், தவறான விருப்பத்திற்கு மனம் எழுகிறது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் போக்கு உண்டாகிறது. அத்தகைய நபரை தம்ம நபர் என்று அழைக்கவா?

மற்றவர்களுக்கு தீங்கு செய்ய விரும்புவவர், மற்றவர்களைக் கொல்வது, மற்றவர்களின் அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சி அழிப்பது? இவர் என்ன மாதிரியான தம்மம் நபர்?

ஒருவர் உண்மையிலேயே விபாசனா பயிற்சி செய்யும்போது, மாசுக்களும் வேருடன் பிடுங்கப்படுகின்றன. பின்னர் தவறான விருப்பம் இல்லை. மனம் மிகவும் தூய்மையாக இருக்கும். அது சுதந்திரமாக இருக்கும். பற்றற்ற தன்மை ஏற்படும் போது அச்சமின்றி இருப்பர். பயப்படுவதற்கு என்ன இருக்கிறது?

மாசுக்களில் இருந்து ஒருவர் தன்னைப் விடுவித்துக்கொள்ளும் போது எதற்கும் பயப்படுவதில்லை. மற்றவர்களுக்கும் பயத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை.

விலங்குகள்தான் அவர்களை விட பலவீனமானவைகளை பயமுறுத்தும். அவர்களை விட வலிமையானவைகளுக்கு பயப்படும்.

இது விலங்கு இயல்பு.

என் அன்பு நண்பர்களே நம் நடத்தையை விலங்கு இயல்பாக மாற்றினால் பின் தம்மா எங்கே?

நம் வாழ்க்கையில் இன்னும் தம்மா வர இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தம்மா தோஹா

மிலீ முக்தி கீ ஸாதனா கரேங் ஸ்வயம் புருஷார்த

காடேங் பந்தன் கர்மே கே, ஜீவன் ஹோய் கருதார்த.

நிப்பானாவின் சாதனாவைப் பெற்ற பிறகு, ஒருவர் கட்டாயம் கம்மாவின் முடிச்சுகளை வெட்ட, கடினமாக உழைக்க வேண்டும். இதை பூர்த்தி செய்வது வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்கம்.

இஸ் பாவன் அத்யாஸ் ஸே, சித்த நிகர்தா ஜாய்

ஏக் - ஏக் கர் மைல் கீ, பரத் உதர்தீ ஜாய்.

அடுக்குஅடுக்காக உள்ள மாசுக்கள் நீக்கப்பட்ட பிறகு இந்த புனிதமான முயற்சியால் பரிசுத்தமனம் தூய்மையுடன் ஒளிரக்கூடும்

ஓ டே மித்யா கல்பனா, துடேங் ஸபீ அஸத்ய

பரம ஸத்யகே பந்த கா, ரஹே ஸஹாரா தத்ய்.

கற்பனைகள் உடைக்கப்பட்டன, பொய்யானவை அனைத்தும் அகற்றப்பட்டது; நிலையான உண்மை மட்டுமே நம் பாதையில் துணை.

ஜீலன பர வ்யாகுல் ரஹே ஜாஹே மே ரீ குலாம்

அப் தோ இங் அத்யாஸ ஸே மன் கோ கரேங் குலாம்.

என் மனதிற்கு அடிமையாகி வாழ்நாள் முழுவதும் அமைதியற்ற நிலை; இந்த பயிற்சியால் இப்போது மனம் என் அடிமை.