விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

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

தொகுப்பு 31, எண் 10, அக்டோபர் 20, 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

சரத் விக்கவே சாரிகம் பஹூஜன ஹிதாய பஹூஜனஸூகாய அத்யாய ஹிதாய ஸூகாய தேவ மனுஸ்ஸானம்.

தேஸேத பிக்கவே தம்மம் ஆதி கல்யாணம் மஜ்ஜே கல்யாணம் பரியோஸான கல்யாணம் ஸாத்தம் ஸப்யஞ்ஜனம் கேவலபரிபூண்ணம் பரிஸூத்தம் ப்ரஹ்யஞரியம் பகாஸேத.

- **திகனிகாயோ மஹாவாக்கபாலி 1. மஹாபதானசுத்தம், 86**

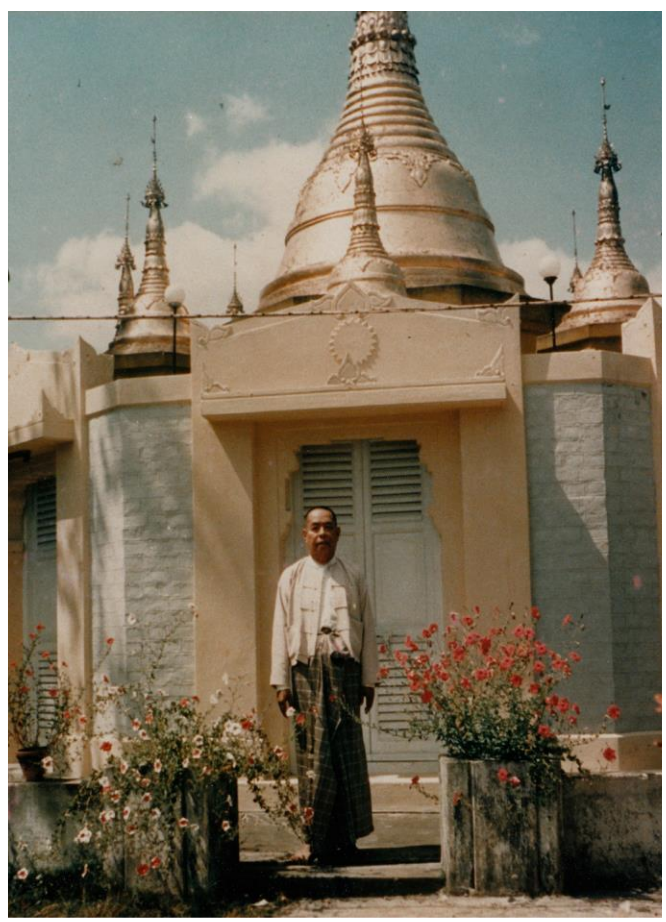
துறவிகளே, தேவர்கள் மற்றும் மனிதர்கள் பலரின் நன்மைக்காகவும், , மகிழ்ச்சிக்காகவும், உலகத்தின் மீது இரக்கம் கொண்டு வழி நடத்திச்செல்லுங்கள். இரு துறவிகள் ஒரே திசையில் செல்ல வேண்டாம். துறவிகளே, ஆரம்பத்திலும், நடுவிலும், இறுதியிலும் நன்மை பயக்கும்

தம்மத்தை - அதன் எழுத்து மற்றும் மெய் பொருள் இரண்டையும் கற்றுக் கொடுங்கள். மேலும் புனிதமான வாழ்க்கையயின் முழுமை தன்மையும் தூய்மையும் எடுத்துரையுங்கள்.

பொறுப்பு மற்றும் வலிமை பெறுதல்

ஜனவரி 19 அன்று சயாகி உ பா கின் மறைவுக்குப் பிறகு மதிப்பிற்குரிய குருஜி தம்மம் மற்றும் அவரது குடும்பத்தின் மீதான தனது பொறுப்புகளை நன்கு அறிந்திருந்தார். எனவே முடிந்த போதெல்லாம் அல்லது முகாமில் இருந்து திரும்பும் போது, அவரது குடும்பத்தினர் அனைவரையும் ஒன்றாகக் கூட்டி, அவர்களின் நலம் பற்றி விசாரித்து, தேவைப்பட்டால் அவர்களுக்கு அவர் தனது சொந்த அனுபவங்களின்படி வழிகாட்டுவார்.

(ஆசிரியர்)



முகாம் - போத்கயா

ஜனவரி 21, 1971

அன்புள்ள சங்கர் மற்றும் ராதே,

மதிப்பிற்குரிய சயாகி யு பா கின் மறைவு ஒரு மகத்தான பொறுப்பை என் தோள்களில் தாங்கும் நிலையை உருவாக்கியது. அவர் இந்த உடலில் குறைந்தது 80 ஆண்டுகள் வாழ்வார் என்றும், அடுத்த பத்து வருடங்களுக்கு நான் அவருடைய ஆசீர்வாதமான தங்குமிடத்தின் கீழ் இருப்பேன் என்றும், எனது குடும்ப மற்றும் தொழில்முறை பொறுப்புகளை வழங்குவதோடு எனது தம்ம சேவையை அளிப்பேன் என்றும் நான் யூகித்திருந்தேன். இறுதியில் எனது முழு வாழ்க்கையையும் தம்ம சேவைக்காக அர்ப்பணித்தேன். ஆனால் நாம் விரும்பும் அனைத்தும் எப்போதாவது கிடைக்குமா?

ஒரு தெளிவான வானத்திலிருந்து மின்னல் போல் எதிர்பாராத ஒரு நிகழ்வு நிகழ்ந்துள்ளது. விரைவில் நான் இந்த மிகப்பெரிய பொறுப்பை சமாளிக்க வேண்டும்.

மதிப்பிற்குரிய. குருதேவிடமிருந்து தம்ம ஆதரவு உள்ளதால் என் தம்ம சேவையில் எந்த குறையும் ஏற்பட வாய்ப்பு இல்லை. இந்த தம்ம ஆதரவு நான் தொடர்ந்து பெறுவேன் என்று நம்புகிறேன்.

இது வரை, நான் ஆற்றிய பணி தந்தையின் கண்காணிப்பில் அவரது மகன் எளிதாக மற்றும் சிரமமின்றி தனது பொறுப்புகளை செய்வது போல் இருந்தது. இப்போது இன்னும் தீவிரமாக பணியாற்ற வேண்டும்.

தியானம் கற்றுக்கொள்வதற்கு வருபவர்கள் அவர்கள் முடியும் அளவு கற்றுக்கொண்டு பின்னர் இன்னும் ஆழமாக நிதானமாக முன்னேறுவர் மேலும் அவர்கள் ரங்கூனுக்குச் செல்வார்கள் அல்லது ஒரு கட்டத்தில் சயாகி இந்தியாவுக்கு வருவார். அவர்களுக்கு உதவுவார் என்பது போன்று என் உணர்வு இருந்தது.

வெளிநாடுகளில் இருந்து தியானம் செய்ய வருபவர்கள் பலர் சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து பயிற்சிகளுக்கு என்னுடன் தியானம் செய்த பின்னர் சயாகி யு பா உடன் தியானம் செய்ய விருப்பம் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

மற்றும் குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு [விசாக்கள் 7 நாட்கள் என கட்டுப்படுத்தப்பட்டு இருந்தது] தம்மத்தின் ஆழத்தை நன்கு உணர்ந்த பின்னர் தங்கள் நாடுகளுக்குத் திரும்புவார்கள். நான் தொடர்ந்து அவர்களிடம் இந்த ஆசையை ஊக்குவிப்பேன். இப்போது எப்படி அவர்களை என் ஆசிரியரிடம் இருந்து கற்றுக்கொள்ள சொல்வது. அது இயலாதல்லவா? அவர்களின் சயாகி யு பா உடன் தியானம் செய்ய விரும்பும் கனவுகளும் அவரது மறைவால் நிலைகுலைந்தது உள்ளன.

92 பேருடன் இந்த தம்ம படிப்பை, நம்பிக்கையுடனும் பக்தியுடனும் முடித்த பின்னர், முன்னர் எடுக்கப்பட்ட எனது சபதத்தின்படி, அன்பு மகன் சீதாராம் மற்றும் மணமகள் ரூட்டா. [கோயங்காவின் மூத்த சகோதரர் பாலகிருஷ்ணாவின் 4வது மகன் சீதாராம்] புதுமணத் தம்பதிகளுக்கு அமைதி, மகிழ்ச்சி, மற்றும் வளமான வாழ்வளிக்கும் தம்மத்தினை அளிக்க நான் முடிவு செய்துள்ளேன்.

நான் 28 ஆம் தேதி போத்கயாவில் புனிதமான போதி இடத்தில் சுய பயிற்சிக்கு 10 நாட்களுக்கு அமர்வேன். பயிற்சி 7 பிப்ரவரியில் முடிவடைகிறது.

அந்த நாள் [சந்திர] நாட்காட்டியில் பௌர்ணமியின் பதினைந்து நாட்களில்

12 வது நாள் என டைரியைப் பார்த்து உணர்ந்தேன். என்னுடைய பிறந்த நாளாகவும் இருக்கலாம். அம்மாவுடன் சரிபார்க்க வேண்டும். அந்த நாளில், என் வாழ்க்கையின் 47 -ஆண்டுகளை முடித்த நான் 48 வது ஆண்டில் நுழைகிறேன்.

அந் நாளில் நான் ஒரு ஆழ்ந்த தம்ம சபதத்தை மேற்கொள்கிறேன். இதைவிட சிறந்த தம்ம கொண்டாட்டம் வேறு என்ன இருக்க முடியும்?

என் ஆசிரியரின் கடனை அடைப்பதற்காக மனிதநேயத்துடன் துன்பப்படும் மக்களுக்கு சேவை செய்வதில் என் வாழ்நாள் முழுவதையும் அர்ப்பணிக்க நான் மேற்கொண்ட சபதத்தில் குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும், சிறியவர் மற்றும் பெரியவர் ஆதரவை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பெறுவேன் என்று நான் நம்புகிறேன்.

எனது குடும்பம் மற்றும் வணிகத்திற்கான எனது பொறுப்புகள் தொடர்ந்து எந்த அளவிற்கு என்னால் முடியுமோ அளவு முயற்சிகளை மேற்கொள்வேன். சேவை செய்வதில் சபதம் மேற்கொண்டதால் குடும்பம் மற்றும் வியாபாரத்திலிருந்து விலகி துறவு கொள்வதாக அர்த்தமில்லை.

அங்கு முழுமையாக சிக்கிக்கொள்வதற்குப் பதிலாக, இந்த தம்மத்தை எனது பிரதானமாக ஆக்குவது பொருத்தமானது என்று நினைக்கிறேன்.

மரியாதைக்குரிய. குருதேவ் நினைவாக பிப்ரவரி 7 ஆம் தேதி, நான் ஒரு பெரிய அளவில் சங்க தானத்தை நடத்த விரும்புகிறேன். ஐந்து தம்ம பயிற்சி படிப்புகளை முடித்துள்ளேன். பின்னர் இப்போது எனது சொந்த பயிற்சி மேற்கொண்டேன்.

சுமார் 6 மாதங்களுக்கு முன்பு, பர்மிய பிக்குகளின் பரிதாப நிலை பார்த்தவுடன் இரக்கம் கொண்டேன். அப்போது இந்தியாவில் வாழும் 25 பர்மிய பிக்குகளுக்கு அங்கிகளின் தொகுப்பு, ஒரு ஜோடி பர்மிய செருப்புகள் மற்றும் ஒவ்வொருவருக்கும் குடை அடங்கிய தானத்தை அவர்களின் தேவைகளுக்கு கண்டிப்பாக முடிந்தால்,நான் வழங்குவேன் என நான் எனக்குள் உறுதி மேற்கொண்டேன்.

இதனால் அவர்களின் உடனடியை பொருள் தேவைகள் நிறைவேற்ற இயலும். அது அவர்களின் முகத்தில் புன்னகையை வரவழைக்கும். அதில் நான் மகிழ்ச்சி அடைவேன். கடந்த 8 முதல் 10 ஆண்டுகளில் பர்மிய பயணிகளிடமிருந்து பிக்குகளுக்கு பொருத்தமான தேவைகளை வழங்க இயலவில்லை.

அந்த நிலத்தின் பிக்குகள் அனைவரும் நிச்சயமாக முற்றிலும் உறுதியான பணிவுடன் இருக்கிறார்களோ இல்லையோ நமது அன்பு, அக்கறை அளிப்பது

நம் நன்றியுணர்வை செலுத்துவதற்கு சரியான வழியாகும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அவர்கள் நான் பிறந்த நிலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

இந்த விலைமதிப்பற்ற தம்ம நகையை அங்கிருந்து பெற்றோம். பாபு பையாவும் இந்த உணர்வை பாராட்டினார். மிகவும் மதிக்கப்படும் குருதேவரின் பெயரில் அங்கிகள், குடைகள் மற்றும் பர்மிய செருப்புகள் என 25 தானாவை வழங்கியது அவர்கள் இதயத்தில் அன்பால் தொட்டு மற்றும் கருணையால் நிரப்பியது.

மேலும், உள்ளூர் பர்மிய தூதரகத்தின் பிரதிநிதி ரங்கூனில் இருந்து இவைகள் அனைத்தும் ஒரு பெரிய பெட்டியில் கொண்டு சென்றார். இந்த பொருட்கள் பர்மியர்களுக்கு மரியாதைக்குரிய குருதேவ் சார்பாக **வழங்கப்பட வேண்டும்** எங்கள் பெயர்களில் அல்ல என்று பாபு பையாவிடமிருந்து அறிவுறுத்தல்கள் இருந்தன.

பர்மிய தூதரகத்தின் பிரதிநிதியால் விநியோகிக்க முடிந்தால் அது இன்னும் நன்றாக இருக்கும் என்றும் அவர் கூறினார். இந்தக் கருத்தை பிரதிநிதி ஒப்புக்கொண்டார்.

ஆனால் அவரது வேலை பலு காரணமாக இதை செயல்படுத்த முடியவில்லை மற்றும் அவருக்கு வசதியாக உள்ள சில நேரங்களில் இந்த பகுதிக்கு என்னால் வர இயலாத சூழ்நிலை உண்டானது. இதற்கிடையில் அந்த பிரதிநிதி அவ்விடத்திலிருந்து வேறு பகுதிக்கு பணி இடமாற்றம் அடைந்தார். வாரணாசியில் உள்ள பர்மியர்களின் விஹாராவில் இன்னும் அந்த பெட்டி பொருட்களுடன் கிடக்கிறது.

7 பிப்ரவரி அன்று பெரிய சங்க தானம் நடத்த முடிவு செய்துள்ளேன்.

இந்திய, இலங்கை மற்றும் பர்மிய பிக்குகளை விழாவிற்கு அழைப்போம். மரியாதைகுரிய குருதேவரை கௌரவிக்கும் பொருட்டு விழா மேற்கொள்ளப்படுகிறது. நான் சில காலத்திற்கு முன்பு பாம்பேயில் இந்திய பிக்குகளுக்கு அங்கிகளுக்கு ஏற்றதாக துணி வாங்கினேன். அதில் ஒரு பகுதி ஒன்று உங்களுக்கும் அனுப்பப்பட்டுள்ளது. குறுகிய அறிவிப்பில் அதனை தைப்பது சாத்தியம் இல்லை என்றால் நீங்கள் அதை ரயில்வே பார்சல்

மூலம் எனக்கு திருப்பி அனுப்ப கேட்டுக்கொள்கிறேன். இந்திய பிக்குகளுக்கு தைக்காமல் அவர்களே தைத்துக்கொள்ளுமாறு வெட்டி கொடுக்கலாம்.

நீங்களும் அன்புள்ள ராதிஷ்யாமும் எனக்கு தலா ரூ. 2000/- போத் கயாவில் நடந்த சங்க தான விழாவிற்கு பயன்படுத்த அனுப்பியிருந்தீர்கள். அப்போது என்னால் முழுமையாக பயன்படுத்த இயலவில்லை.

இந்த தொகையை மரியாதைக்குரிய குருதேவரின் புனிதமான சங்க தான நாளில் இந்த, சந்தர்ப்பத்தில் எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்திக் கொள்வேன். மேலும் விழாக்கா ஏதும் தேவை ஏற்பட்டால் நான் மீண்டும் அது பற்றி மூத்த சகோதரருக்கு தெரிவிப்பேன்.

அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்!

சத்ய நாராயண கோயங்கா

முகாம் - போத்கயா,

28 ஜனவரி 1971

பாபு பையா,

ப்ராணம்! நேற்று மாலை முகாமின் முடிவில் மா சயமாவுடன், நீங்கள், மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர் ஆசிரமத்தில் வசிப்பவர்கள் மற்றும் தியானம் செய்பவர்கள் அனைவருடனும் தம்மா தானா பகிர்ந்து கொண்டதில் என் மனம் மகிழ்ந்தது.

இந்த முகாம் பல வழிகளில் முக்கியத்துவம் பெற்றது.

மரியாதைகுரிய குருதேவ், தனது மறைந்த பின்னர் என் தோள்களில் பெரும் பொறுப்பு ஏற்க வேண்டிய சூழல் உருவானது. இவ்வளவு பெரிய பொறுப்பை நான் நிறைவேற்ற அளப்பறிய தம்ம வலிமை கிடைக்க வழி வகை செய்யபட்டுள்ளதை நான் உணர்கிறேன்.

ஒரு மாதம் முன்பு மரியாதைகுரிய குருதேவ் அளித்த ஆசீர்வாதங்கள் தற்போது என் நினைவில் உள்ளது. அதில் அவரது தியான நிலையத்தில் தம்மம் நன்றாக நிப்பானா தாது, வடிவில் நிறுவப்பட்டுள்ளது என்று தெளிவாக எழுதியிருந்தார்.

வங்கி கணக்கில் டெபாசிட் செய்யப்பட்ட பணத்தை பயன்படுத்தும் ஒரு நபரைப் போலவே என்னால் அதைப் பயன்படுத்த முடியும் என்று கூறியிருந்தார். மதிப்பிட இயலாத தம்ம கருவூலம்த்திலிருந்து தம்ம ஆதரவை வேண்டிய அளவு பெறுவதே எனக்கு இடப்பட்ட உத்தரவு என்பதை நான் தெளிவாக புரிந்துகொள்கிறேன்.

அத்தகு தம்மத்தை பெறுவதில் நாம் மகிழ்ச்சி அடைவோம். இப்போது நான் இந்த தம்மப் பயணத்தில் இந்த பாதுகாப்பு குடையின் கீழ் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

மரியாதைகுரிய குருதேவ் மறைவுக்கு பின் ரங்கூனுக்குப் பயணம் செய்யவிருந்த தியானம் செய்பவர்கள் இப்போது அவருடன் தியானம் செய்ய இயலாது. இருப்பினும், மாணவர் அங்கு செல்ல முடிவு செய்தால், பின்னர் அதற்கான தந்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

அவரை விமான நிலையத்திலிருந்து தியான மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

மையத்தில் அமர்ந்து தியானித்தால் ஆரோக்கியமற்ற செயல்கள் எதுவாக இருந்தாலும் சரி அவை அகன்று விடும். அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். எனவே, இவை அனைத்து வசதிகளும் இந்த மாணவர்களுக்கு கிடைக்குமாறு ஏற்பாடுகள் செய்ய வேண்டும். பயணத்தின் போது அவர்கள் படுக்கையை எடுத்துச் செல்ல முடியாவிட்டால் அது எங்களிடமிருந்து வழங்கப்படும்.

அவர்களின் உணவு முதலியனவும் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும்.

ரங்கூனின் முக்கிய இடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று சுற்றி காண்பிக்க பன்வாரியை {கோயங்காஜியின் மகன்} பொறுப்பில் அமர்த்துங்கள்

அவர்களில் யாராவது இந்தியாவுக்குத் திரும்பினால் முடிந்தால் தம்மம் தொடர்பான சில புத்தகங்களை நமது நூலகத்திலிருந்து அவர்களுடன் அனுப்பவும். இயலவில்லை என்றால் பரவாயில்லை.

உங்களுடைய,

சத்ய நாராயண கோயங்கா

பின் குறிப்பு: திடீரென்று நான் தற்செயலாக ஒரு ஆச்சரியத்தை உணர்ந்தேன். மகத்தான குரு சயா தெட் ஜியிடமிருந்து சயாகி 47 வயதில் வாரிசாக கற்பிக்க -ஆசி பெற்றார். இப்போது நான் என் 47 வயதில் இந்த பொறுப்பை ஏற்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது.

பாபு பையாவின் பதில்

கோயங்காஜிக்கு பிப்ரவரி 12, 1971 அன்று பாபு பையா ஒரு கடிதம் எழுதினார். ஜனவரி 28ஆம் தேதி அம்மாவுக்கு நீங்கள் எழுதிய கடிதத்தைப் படித்தேன். அதற்கு அவர் சாது, சாது, சாது என்று பதிலளித்தாள்.

நீங்கள் இந்தியாவுக்குச் சென்று அங்கு வெற்றிகரமாக தியான பயிற்சி நடத்தத் தொடங்கியதிலிருந்து **மரியாதைகுரிய குருதேவ்** எப்போதும் அவர் சந்திக்கும் அனைவரிடமும் அது பற்றியே பேசியே மகிழ்கிறார்.

சயாகியிடமிருந்து கோயங்காஜிக்கு ஒரு கடிதம்

சர்வதேச தியான மையம்

31-A, இன்யா மியாங் சாலை

யுனிவர்சிட்டி தபால் அலுவலகம், ரங்கூன்

ஜனாதிபதி,

த்ரே சித்து உ பா கின்

தேதி: 11 அக்டோபர் 1969

என் அன்பான கோயங்கா,

நான் ரங்கூன் பொது மருத்துவமனையில் இருந்து கடந்த மாதம் 30.9.69 அன்று மையத்திற்கு வந்தேன். நன்றாக உள்ளேன். நீங்கள் மிகச் சிறந்த மற்றும் ஈடுயிணையில்லாத வகையில் இந்தியாவில் புத்த சாசனத்திற்கான சேவை செய்கிறீர்கள்.

நீங்கள் எப்போதும் எங்கள் பாதுகாப்பு குடையின் கீழ் இருக்கிறீர்கள்.

இந்தியாவில் தேவைப்படுபவர்களுக்கு உண்மையான புத்தர் தம்மத்தைக் கொடுக்கும் உங்கள் முயற்சியில் நீங்கள் வெற்றி பெற உங்களுக்கு ஊறுதுணையாக இருப்பது எங்களது கடமை. இந்த சிறந்த பணி ஆற்றுவதன் மூலம் நீங்கள் எங்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறீர்கள்.

உங்கள் வெற்றி என்பது எங்களது வெற்றி.

இந்த உன்னத பணியில் எங்களை வழிநடத்தும் உங்களுக்கு நிப்பானா தாது வலுவூட்டலைப் பெறுவதற்கு நான் பொறுப்பேற்று கொள்கிறேன்

நேர்மையான மற்றும் அன்பான வணக்கங்களுடன்,

பா கின்,

11.10.1969

விபாசனாவில் எனது அனுபவம்

அனைவருக்கும் வணக்கம், நான் பார்த் கியரா. நான் 21 வயது இளைஞன்

விபாசனா தியானம் செய்பவர். ஐந்து வருடங்கள் விபாசனா நான் பயிற்சி செய்து வருகிறேன்

நான் விபாசனா தியானம் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்ததிலிருந்து மற்றும் அதே போல் எனது முதல் 20 நாள் தியானம் பயிற்சி அனுபவமும் என் வாழ்க்கையில் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது என்பதை உங்களுடன் இன்று நான் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்.

விபாசனா தியானம் செய்யும் என் தந்தையால் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு, எனக்கு விபாசனா அறிமுகமானது.

அப்போது நான் பத்தாம் வகுப்பு படித்துக் கொண்டிருந்ததால் என் செறிவை மேம்படுத்த விபாசனா தியானம் பெரும் உதவி புரியும் என நினைத்தேன்.

இளம் வயதினரின் தியானம் பயிற்சி பாடதிட்டத்தை பாடமாக கொண்ட எனது முதல் 7-நாள் விபாசனா பயிற்சி முடித்த பின்னர் இந்த தியானம்

செறிவு மற்றும் அதிக கவனம் செலுத்துதல் போன்றவற்றில் மேலும் வளர்ச்சி பெறுவது மட்டுமல்ல நம் மன அசுத்தங்களை அழிப்பதன் மூலம் ஒரு சிறந்த மனிதனாக மாற்றுவதை உணர்ந்தேன்.

அப்போதிருந்து நான் 10 நாள் விபாசனா பயிற்சி அல்லது நான் 10-ல் தம்ம சேவையில் பங்கேற்ற செல்லும் போதெல்லாம் அது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியதாக உணர்ந்தேன். என் நடத்தை முறை மட்டுமல்லாது அது என்னை நேர்மறையான முறையில் மட்டற்ற தன்னம்பிக்கை உள்ள ஒரு மனிதனாக மாற்றியது.

நான் விபாசனா பயிற்சி செய்யாத போது இருந்த16 வயது இளைஞருடன் இப்போது என்னை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் என்னுள் 360 டிகிரி மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது.

ஏனென்றால், அப்போது நான் மிகவும் கவலையாக இருந்தேன். மக்களைப் பற்றி காரணமின்றி குறைவாக மதிப்பிட்டு நான் பார்ப்பது வழக்கம்.

அந்நாட்களில் என்னைச் சுற்றியுள்ள மக்களின் நல்ல குணங்களை மதிப்பிடாமல் அவர்களின் குறைகளை பெரிதுபடுத்தினேன். அது என்னையும் என்னைச் சுற்றியுள்ள மக்களையும் மகிழ்ச்சியற்றவர்கள் ஆக்கியது.

இப்போது நான் எனது வாழ்க்கையில் எதிர் கொள்ளும் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொள்கிறேன் மேலும் வரவேற்கிறேன். மற்றும் நான் மற்றவர்களின் குறைகளை பெரிதுபடுத்துவதில்லை.

என் வாழ்வில் மேலும் மேலும் தெளிவு பெற விபாசனா எனக்கு நிறைய உதவியது. எனது வாழ்க்கையில் எனது முடிவெடுக்கும் திறனை மேம்படுத்தியுள்ளது.

நான் வேலையில் பணியாற்றும் போதோ அல்லது சில முக்கியமான முடிவுகள் எடுக்க வேண்டிய தருணத்தின் போதெல்லாம் எனக்கு விபாசனா பயிற்சி உதவியது.

நானும் மிகவும் அமைதியாகிவிட்டேன். என் அன்றாட வாழ்க்கையில் அதிக விழிப்புணர்வுடன் என் பணிகளை தொடர எனக்கு விபாசனா பயிற்சி உதவியது.

இப்போது எனது முதல் 20-நாள் விபாசனா பயிற்சி பாடத்திட்டத்தில் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

நான் மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பு ஜூன் 2021 இல் சேர்ந்தேன்

10-நாள் விபாசனா பயிற்சி பாடத்தில் செய்வது போன்றே 20-நாள் விபாசனா பயிற்சி இருக்கும். ஆனால் 20-நாள் விபாசனா பயிற்சிக்குள்ள ஒரே வித்தியாசம் என்னவென்றால் நாம் அதிகநாட்கள் தொடர்ச்சியாக விபாசனா பயிற்சியைப் பெறுகிறோம்.

விபாசனா பயிற்சி தொடர்ச்சியாக செய்வதால் நம் மனதில் ஆழமான நிலையில் ஆக்ரமித்துள்ள மன அசுத்தங்களை அதிக அளவில் நீக்குகிறது. இது நேரடியாக நமக்கு உதவுகிறது

அந்த 20 நாட்களில் விபாசனா பயிற்சியில் நான் நிறைய சிரமங்களை சந்தித்தேன். எனக்கு நினைவிருக்கிறது ஒரு கணம் இந்த 20 நாட்களை என்னால் முடிக்க முடியாது போல் உணர்ந்தேன்.

அந்த நாட்கள் விபாசனா பயிற்சியை பாதியில் நிறுத்திவிட்டு நான் வீட்டிற்கு திரும்ப வேண்டும் போல் உணர்வு எழுந்தது.

ஆனால் ஆசிரியர்கள் கொடுத்த ஊக்கம் மற்றும் அங்கு நடைபெறும் சொற்பொழிவுகளின் போது நான் பெற்ற நம்பிக்கை பயிற்சியைத் தொடர எனக்கு உதவியது. நான் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தேன். அதிக மன அசுத்தங்கள் (சங்காரங்கள்) அழிக்கப்பட்டன.

அது எனக்கு மிகவும் நிம்மதியான உணர்வை தந்தது. இதனால் எனக்குள் விபாசனா பயிற்சியை நோக்கி நம்பிக்கை வளர்ந்தது.

10 நாட்களில் விபாசனா பயிற்சி பங்கேற்க அல்லது 20 நாட்கள் விபாசனா பயிற்சியில் பங்கேற்க இளைஞர்களை வலியுறுத்த நான் விரும்புகிறேன்.

நாம் இன்ஸ்டாகிராம், ஃபேஸ்புக் மற்றும் ஸ்னாப்சாட் ஆகியவை நிறைந்த உலகில் வாழ்கிறோம்.

அமைதியைக் கண்டறிதல் கடினமான ஒன்றாகும்.

மற்றும் நாம் நாமாக அமைதியுடன் இருக்க விபாசனா பயிற்சி மூலம் மட்டுமே செய்ய முடியும்.

எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கட்டும்!

தம்மா தோஹா

சல ஸாதக சல்தே ரஹேங் , தேஷ ஔர பரதேஷ

தர்ம சாரிகா ஸே கடேங் ஸப கே மன கே கலேஷ

இங்கே மற்றும் வெளிநாடுகளில் தியானம் செய்பவர்களே [தும்மப் பாதையில்] நடந்து கொண்டே இருங்கள். இந்த தம்ம பயணங்களால் அனைவரின் துன்பமும் நீங்கட்டும்.

ஊடோ ! ஜகோ ! ஆலஸ தஜோ ! மங்கல ஹூஆ ப்ரபாத

மிடா அங்தேரா பாபகா, பீதீ காலி ராத

வாருங்கள், எழுந்திருங்கள், சோம்பலை விடுங்கள், மகிழ்ச்சியின் விடியல் இங்கே உள்ளது. அசுத்தத்தின் இருள் கரைந்து இரவு முடிந்துவிட்டது

ஷீல மாங்ஹி கல்யாண ஹை ஹை ஸமாதி கல்யண

ப்ரஞா தோ கல்யாண ஹிப்ரகடே பத நிர்வாண

தார்மீக நடத்தையில் பலன் உள்ளது. மனம் கட்டுப்படுத்துவதில் பலன் உள்ளது. பட்டுணர்ந்த பகுத்தறிவுக்கு பலன் உள்ளது. இவை நிபானாவுக்கு வழிவகுக்கும்.

விமல தரமஜா ஜ்யோதி தா மங்கல ஜகா ப்ரபாத

துக்ஹர பயஹர திமிரஹா அருண தருண நவஜாத

புதிய சூரியன் பிறப்பது போல தூய தம்மம் என்ற ஒளியைப் பிடித்துக் கொண்டு வலி, பயம், இருள் நீக்கி அருளும் விடியல் எழுகிறது.