விபஸ்ஸனா

செய்தி மடல்

(விபஸ்ஸனா : ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை)

செப்டம்பர் 2020

தொகுப்பு 30, எண் 10, செப்டம்பர் 2, 2020.

விபாசனா ஆராய்ச்சி நிறுவனத்தின் மாதாந்திர பிரசுரம்

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

தம்மா பொன்மொழிகள்

அத்தனா ஹி கதம் பாபம் அத்தனா ஸங்கிலிஸ்ஸதி

அத்தனா அகதம் பாபம் அத்தனாவ விஸுஜ்ஜதி

ஸுத்தீ அஸுத்தீ பச்சத்தம் நாஞ்ஞோ அஞ்ஞம் விஸோதயே

தம்மபதபாலி i- 165, அத்தவாக்கோ

நம்மாலே தீங்கு நடக்கிறது; நம்மாலே காப்பாற்றபடுகிறது.

நம்மாலே தீங்கு நடைபெறவில்லை ; நம்மாலே தூய்மையாகிறது.

தூய்மையும் அசுத்தமும் நாமே செய்கிறோம்.ஒருவர் மற்றொருவரை தூய்மை செய்ய இயலாது.

ஆரம்ப இடையுருகளுக்குப் பின்னர் வெற்றி

(பாபு பயாவின் கடிதத்திலிருந்து சில பகுதிகள்)

1969 இல் ஸ்ரீ சத்யநாராயண் கோயங்காவின் இந்தியா வருகைக்குப் பிறகு அவரது முழு குடும்பத்தினரும் பர்மாவின் ரங்கூனில்(இன்றைய மியான்மர்) மாதாஜியுடன் தங்கி இருந்தனர் . அவர்கள் சர்வதேச விபாசனா தியான மையப பயிற்சி வகுப்புகளில் சயாகி யு பா கினுடன் தொடர்ந்து கலந்து கொண்டனர். அந்த நேரத்தில் கோயங்காஜியின் மூத்த சகோதரர் ஸ்ரீ பாபு லால் (பாபு பயா) கோயங்காஜிக்கு மற்றும் சயாகி யு பா க்கு இடையில் ஒரு பாலமாக செயல்பட்டு வந்தார். கோயங்காஜி இந்தியில் படிப்புகள் மற்றும் மாணவர்கள் பற்றிய விவரங்களை தெரிவிக்குமாறு சயாகி க்கு கடிதங்களை எழுதினார். ஸ்ரீபாபு லால் கடிதங்களை சாயகி மற்றும் தாய் சயாமாக்கு பர்மிய மொழியில் மொழிபெயர்த்தார். அவர்களின் வழிகாட்டுதலை மெட்டா வுடன் நாடினார். பின்னர் அவர்கள் அளித்த பதிலை இந்தியாவில் உள்ள கோயங்காஜிக்கு கடிதம் மூலம் தெரிவிப்பார். அந்த கடிதங்களில், செப்டம்பர் 29, 1969 இன் கடிதத்திலிருந்து பகுதிகள் கீழே மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளது இந்த கடிதம் கோயங்காஜி எவ்வாறு இந்தியாவில் கடினமான சூழ்நிலைகளை எதிர்கொண்டு மெட்டா மற்றும் சமநிலையுடன். தம்மத்தை வெற்றிகரமாக நிறுவத் தொடங்கினார் என்பதைக் காட்டுகிறது. (முன்பு நடந்த இரு பயிற்சி வகுப்புகளின் கூடுதல் விவரங்கள் எதிர்கால பதிப்புகளில் விவரிக்கப்படும். - ஆசிரியர்)

இந்த கடிதம் பூஜ்ய குருஜியின் 7 வது ஆண்டு மறைவு நாள் விழா அன்று வழங்கப்பட்டுள்ளது.

முகாம்: புது தில்லி, 29 செப்டம்பர் 1969

அன்புள்ள பாபு சகோதரா

மூன்றாவது தியான முகாம் ஆகஸ்ட் 24 அன்று முடிந்து, தற்போது ஒரு மாதத்திற்கும் மேலாகிவிட்டது. அந்த பயிற்சியை என்னால் முடிந்தவரை

நினைவுகூருந்து இப்போது விவரிக்கிறேன். இது பம்பாயிலிருந்து வந்த மாணவர்களின் வலுவான வற்புறுத்தலின் பேரில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது என் தந்தையின் விபாசனா பயிற்சி நிறுத்தப்பட்டதனால் நானும் தியான பயிற்சியை நடத்துவதில் ஆர்வம் கொண்டேன். என் அம்மாவின் விபாசனா பயிற்சி தொடர்ந்து நன்றாக இருந்தாலும், அவர் காலில் வலி மற்றும் முதுகுவலியுடன் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. இருவருக்கும் விபாசனாவை மீண்டும் பயிற்சி செய்து தம்மம் பாதையில் இன்னும் உறுதியாக நிலைபெற பேரார்வம் இருந்தது. பம்பாய்க்கு வெளியே தியான முகாம் நடத்தப்பட்டால் சூழ்நிலைகளால் அவர்கள் அதில் கலந்து கொள்ள முடியாது என்பதை நான் அதை அறிவேன். எனவே, பம்பாயில் இரண்டாவது முகாம் முலம் அவர்கள் இருவரும் பயனடைய முடியும். பம்பாயில் மூன்றாவது முகாம் நடத்துவதற்கான வாய்ப்பும் உள்ளது . அப்பொழது அவர்கள் இருவரும் மீண்டும் நிச்சயமாக பங்கேற்கலாம். பம்பாயில் இரண்டாவது முகாம், முலம் 15-16 தம்ம சகோதர சகோதரிகள் , நான் உட்பட மற்றும் பெற்றோரும் , பயனடைந்தனர்.

ஜூலையில் மெட்ராஸில் இரண்டாவது முகாம் முடிந்த பிறகு நான் சில நாட்கள் 'ததேபள்ளி குடத்தில்' எங்கள் அரிசி தவிடு தொழிற்சாலை வளாகத்தில் தங்கினேன். நானும் ராதே மற்றும் விமலாவுடன் சேர்ந்து பயிற்சி செய்ததில் என் தியான பயிற்சி மேலும் வலுப்பட்டது. அதன்பிறகு, ஆகஸ்ட் 12 ஆம் தேதி ரயிலில் ஹைதராபாத்தை அடைந்தேன். அங்கு சில பழைய பர்மிய நண்பர்களை சந்தித்தேன் மற்றும் வேறு சில புதிய பர்மிய வெளிநாட்டவர்களையும் சந்தித்தேன். எல்லோரிடமிருந்தும் விபாசனா பயிற்சி ஹைதராபாத்தில் நடைபெற வேண்டும் என்ற விண்ணப்பம் இருந்தது. ஆனால் நேரம் இல்லாததால் என்னால் அப்போது அவர்கள் கோரிக்கையை ஏற்றுக்கொள்ள முடியவில்லை.

. நான் பம்பாயை அடைந்தபோது இன்னொரு சிக்கலை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தது . முதல் முகாமை நிர்வகிப்பதற்கான முழு சுமையை மேற்கொண்ட 'விஜய் அடுகியா' பல சிரமங்களை சமாளிக்க வேண்டி இருந்தது. அடுத்து அடுத்து வரும் தியான பயிற்சிக்கு தேவையான ஏற்பாடுகளை செய்து அவருக்கு உதவிட யாரும் இல்லை. அவர் 'டெட்ராஜை' நம்பியிருந்தார்,

டெட்ராஜ் மூத்த சகோதரரின அலுவலக வேலையில் மிகவும் பிஸியாக இருந்தார். அவரிடம் உதவி கேட்பது மிகவும் கடினமாகிவிட்டது. இந்த இக்கட்டான நிலையில் நாள் முழுவதும் கடந்துவிட்டது. மாலை 4:00 மணிக்கு, பயிற்சிக்கு முன்பதிவு செய்யப்பட்ட கோதியை (பங்களா) மீண்டும் சரிபார்க்க வேண்டும் என்று ஒரு எண்ணம் என் மனதில் வந்தது. முன்பு பார்த்திருந்தாலும் அதை மறுபரிசீலனை செய்ய நினைத்தேன். நான் அங்கு பழைய மாணவர் ஒருவருடன் சென்றபோது அங்கு சூழ்நிலையில் ஒரு புதிய திருப்பம் ஏற்பட்டு இருப்பதை கண்டேன். கோதியின்(பங்களா) உரிமையாளர் திரும்பி வந்துவிட்டார். 10 நாட்கள் வாடகைக்கு மேலாளருக்கு ₹500 வழங்கப்பட்டிருந்தாலும் பயிற்சிக்கு அதைப் பயன்படுத்த எங்களுக்கு அனுமதி மறுக்கப்பட்டது, இந்த கோதி பொதுவாக ஒரு நாளைக்கு ₹500 க்கு திருமணங்களுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. அந்த நாட்கள் திருமணங்கள் நடைபெற ஏற்ற காலமாக இல்லையாதலால் கோதி காலியாகவே இருந்தது . இருப்பினும், உரிமையாளர் மறுத்துவிட்டார். மேலாளர் அதிர்ச்சியடைந்து உதவ வழி அறியாமல் தவித்தார். இந்த நிலைமையில் நாங்கள் அடுத்து என்ன செய்வது என்று அறியாமல் குழம்பினோம் . மறுநாள் பயிற்சி தொடங்க இருந்தது. அதற்கு முதல் நாள் மாலை எங்களுக்கு பயிற்சி நடத்த இடமில்லை. இந்த துரதிர்ஸ்டவசமான நிலைமையை சமாளிக்க வேறு இடத்தை பற்றி விசாரிக்க நாங்கள் சென்றோம். இரவு 8:00 மணிக்கு மற்றொரு இடம் பம்பாயிலிருந்து இரண்டு மணி நேர தூரத்தில் இருப்பது தெரிய வந்தது .ஆனால் நான் அந்த இடத்தை தேர்ந்து எடுக்க தயங்கினேன். எங்களை அங்கே கவனித்துக் கொள்ள யார் வருவார்கள். இரண்டாவதாக, அனைத்து மாணவர்களும் ஒன்றாக அமர்ந்து தியானிக்க, மாலை தம்ம சொற்பொழிவைக் கேட்க வசதியாக ஒரு அறை கூட இல்லை. அடுத்த நாள் காலையில், எப்படி தம்மா உதவும் என்று ஒருவருக்குத் தெரியாது. மற்றொரு இடம் பற்றி ஒரு செய்தி வந்தது. விஜய்யின் மைத்துனர், அவர்களின் நெமானி வாடி தர்மசாலாவை எங்களுக்காக காலி செய்ய இயலும் என்றார். அந்த இடத்தை நான் பார்க்கச் சென்றேன். தியானம் பயிற்சி செய்ய அது உகந்ததல்ல என்று உணர்ந்தேன். முகாம் விரைவில் தொடங்குவதால் அதை

ஏற்றுக்கொள்ளவதை தவிர வேறு வழியில்லை. அதனால் நான் ஒப்புதல் அளித்தேன். அன்று மாலை முகாம் அங்கே தொடங்கியது.

இந்த நெமணி வாடி தர்மசாலா , அந்நகரத்தின் அதிக மக்கள்தொகையுடன் நகரத்தின் நடுவில் கடைகள் நிறைந்து மக்கள் நடமாட்டம் அதிகம் உள்ள இடம். ஜூலை மாதம் முதல் பயிற்சி முகாம் நடை பெற்ற 'பஞ்சாயத்து வாடி' இடத்தைப் போன்றது. கட்டிடத்தின் முன்புறம் சாலையில் இருந்து போக்குவரத்து சத்தம் மற்றும் அருகிலுள்ள வீட்டு ரேடியோக்கள் மற்றும் கருவிகள் போன்றவற்றில் இருந்து வரும் சத்தம் பஞ்சாயத்து வாடியை விட அதிகமாக இருந்தன. பல சிரமங்களில் ஒன்று இங்கே நெமானியின் உறவினர் ஒருவரின் குடும்பம் தியான மண்டபத்திற்கு மேலே இருந்தது அவ் வீட்டுடைமையாளர் புலன்சார்ந்த உணர்வுகளில் இடுபடுவார், எங்களுக்கு சாதகமாக இல்லாத ஒன்று. ஆனால் அதைப் பற்றி எதுவும் செய்ய இயலாது. குடும்பத்திற்கும் எங்களுக்கும் இடையில் தளம் காலியாக இருந்தது எங்களுக்குச் சற்று சாதகமானது.

தர்மசாலா அமைப்பு இதுபோன்று இருந்தது: முதல் மாடியில் எங்கள் முகாம் இருந்தது. சாலைப்பக்கம் ஒரு பெரிய கூடம். நாங்கள் அதை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரித்தொம். எனக்கு ஒரு மூலையில் ஒரு படுக்கையறை இருந்தது, இரண்டாவது பகுதி தியான அறை, மற்றும் கூடத்தின் எஞ்சிய பகுதி ஆண்களுக்கான தங்கும் இடமாக பயன்படுத்தப்பட்டது. கூடத்திற்கு முழுவதும் வெளியே ஒரு பெரிய அறை பெண்கள் தங்குவதற்காக வழங்கப்பட்டது. மேலும் தாழ்வாரத்தின் இருபுறமும், ஒவ்வொரு பக்கத்திலிருந்தும் படிக்கட்டுகள் கூடத்தின் தரை தளத்திற்குச் செல்லும். ஒவ்வொரு படிக்கட்டுக்கும் அருகிலும் இரண்டு அறைகள் இருந்தன. இந்த அறைகளில் ஒன்று என் அலுவலகம் இருந்தது, மற்றொன்று தேவையான எந்த வேலைக்கும் வசதியாக காலியாக வைக்கப்பட்டது. சமையலறை தரை தளத்தில் ஒரு பக்கத்தில் இருந்தது . அதற்கு முன்னால் ஒரு பெரிய குளியல் பகுதி இருந்தது . அதன் பின்னால் இரண்டு கழிப்பறைகள். கழிப்பறைகள் முன் குப்பைகூளமாக இருந்தது. தர்மசாலாவின் மேல் பகுதியில் வாழ்ந்த மக்கள் நாள் முழுவதும் மேலே இருந்து கீழே அவர்களுக்கு தேவையற்ற

குப்பைகளை கீழே எறிந்தவண்ணம் இருந்தனர். இது மனதில் அமைதியின்மையை ஏற்படுத்தியது. வேறு வழி இல்லை.

எனது படுக்கையறையின் பகுதியும் வசதியற்று இருந்தது. எனக்கு வழங்கப்பட்ட உலோக (இரும்பு) கட்டில் மிகவும் பழையது . இது கடினமாகவும், உலோக கீற்றுகள் துருப்பிடித்தும் இருந்தது. எனவே நான் கட்டிலில் எங்கு தொட்டாலும் என் கை துருவால் அழுக்காகிவிடும். இரண்டாவதாக, எனக்குஅளிக்கப்பட்ட மெல்லிய மெத்தை உலோக (இரும்பு) கட்டிலில் தூங்க வசதியாக இல்லை.

இந்த உடல் ரீதியான சிரமங்களுக்கு மேலதிகமாக, முதல் மூன்று நாட்களுக்கு நான் தூக்கமின்மையை எதிர்கொண்டேன். இதற்கு முன்பு இவ்வாறு ஒரு நிலைமை ஒரு போதும் எனக்கு நேரிட்டதில்லை. மிகவும் விரும்பத்தகாததாக இருந்தது.

சில நேரங்களில், படுக்கையை மாற்ற ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும் என்று நினைப்பேன் . ஆனால் பின்னர் நான் புத்தரின் மகன் என்ற எண்ணங்கள் என் மனதில் எழும். எனவே இனிமையானது, இனிமையற்றது ஆகிய எல்லா வகையானவற்றையும் எதிர்கொண்டு வெல்ல வேண்டும் , அதுவே தம்மஇயல்பு என உறுதி கொண்டேன். விபாசனா மற்றும் மெட்டா நிரம்பிய மூன்று இரவுகளை கழித்தேன். மூன்று இரவுகளுக்குப் பிறகு, அந்த இடத்தில் தம்ம-தாது பொழியத் தொடங்கியபோது, வளிமண்டலம் சாதகமானது. நான் மகிழ்ச்சியுடன் தூங்க ஆரம்பித்தேன். நான் உலோக படுக்கையுடன் பழகிவிட்டேன். பின்னர் எந்த அசௌகரியமும் நான் உணரவில்லை.

முகாமில் கலந்து கொண்ட மாணவர்களின் தனிப்பட்ட அறிக்கையை வழங்குவதற்கு முன் இன்னும் இரண்டு விஷயங்களை எழுத விரும்புகிறேன். ஞாயிற்றுக்கிழமை பிற்பகல், முன் விபாசனா பயிற்சி தொடங்குவதற்க்கு முன்னால், ஒரு மோசமான இடையூறு ஏற்பட்டது . முழு முகாமிலும் மாணவர்களால் ஒரு கணம் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. என்ன நடந்தது என்பதை என்னாலே புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. சிறிது நேரம் கவனம் செலுத்துவதில் நானும் சிரமம் எதிர்கொண்டேன் . ஆனால் மாலை

மணிக்கு தியான பயிற்சியில் அமரும் போது, எனக்கு பூஜ்யா குருதேவ் மற்றும் தாய் சயாமா நினைவுக்கு வந்தனர். அவர்களின் மெட்டா என்னுடன் இருப்பதை உணர்ந்தேன். அதன் பிறகு, அனைத்து தடைகளும் நீக்கப்பட்டு மாணவர்கள் அனைவரும் முன்பு போல கவனம் செலுத்துவதைக் கவனித்தேன்.

மற்றொரு சந்தர்ப்பத்தில் மற்றொரு தடை ஏற்பட்டது. மாலை 3:30 மணியளவில். ஒரு நடுத்தர வயது பெண் படிக்கட்டுகளில் ஏறி வந்தாள். நேராக பெண்கள் நடுவில் சென்றார் . மற்றும் அவர்களிடம் பல வகைக் கேள்விகள் கேட்டார். சில காரணங்களால் பெண்கள் அவளை என் அலுவலகத்திற்கு அழைத்து வந்தார்கள். அவள் நாடக பாணியில்அழ ஆரம்பித்தாள். அவள் கணவன் அவளைக் கைவிட்டான் என்றாள். அதனால். அவள் மிகவும் துக்கத்தில் உள்ளதாகச் சொன்னாள். அவளை காப்பாற்றுமாறு கேட்டாள் . அவளுடைய வருத்தத்தை போக்கும் ஒரு அற்புதத்தை நிகழ்த்துமாறு அவள் மீண்டும் மீண்டும் கேட்க ஆரம்பித்தாள். மண்டியிட்டு குனிந்துவணங்கி உதவுமாறு அவள் கையை நீட்டினாள். அந்த பெண் மிகவும் தொந்தரவு கொடுத்தாள். என்னால் அத்தகைய அற்புதங்களை செய்ய இயலாது, நான் ஒரு மகாத்மா அல்லது ஜோதிடர் இல்லை என மிகவும் சிரமபட்டு நான் விளக்கிக் கொண்டிருந்தேன். நான் தெய்வீக புத்தரின் குரு-சீடர் பாரம்பரியத்திலிருந்து இறைவனின் பாதையைக் கற்பித்தேன். அந்தப் பயிற்சி மாணவர்களின் மனதைத் தூய்மைப்படுத்தும் மற்றும் அமைதிப்படுத்தும். ஆனால் அதற்கும் 10 க்கும் குறைவான நாட்களில், எதுவும் செய்ய முடியாது அரை மணி நேரம் கழித்து, நான் மிகவும் சிரமத்துடன் பயிற்சிப் பகுதியிலிருந்து அவளை வெளியே அனுப்ப முடிந்தது. பூஜ்ய குருதேவைப் போல நானும் பாசாங்காக கோபமடைந்து அவளை திட்டுவதன் மூலம் அவளை விரைவில் வெளியேற்றி இருக்கலாம் என்று தோன்றியது. ஆனால் என்னால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை. ஒருவேளை இருப்பிடமும் ஒரு தாக்கத்தை என் மீது ஏற்படுத்தி இருக்கலாம். ஒருவேளை எங்கள் மையத்தின் வட்டாரப்பகுதியில் இதை நாம் செய்ய முடியும் . அதை வேறு இடத்தில் செய்வதில் சிக்கல் இருந்தது. அந்த பெண் என் அருகில் நீண்ட நேரம் அமர்ந்திருந்தாள். நான் அவளை என்னிடம் இருந்து நகர்ந்து

உட்காரும்படி பல முறை கேட்டுக்கொண்டேன் .அவள் மேலும் என் கால்களை நெருங்கி வந்து அமர்ந்தாள். அவள் போன பிறகு நான் கவலையால் பீடிக்கப்பட்டேன். செவ்வாய்க்கிழமை, பயிற்சியின் 5 வது நாள் இது நடந்தது. அவள் ஒரு தாந்த்ரீக், ஒருவேளை அவள் என்னை சோதிக்க வந்திருக்கலாம் என்று நான் பின்னர் கண்டுபிடித்தேன். பெண்கள் அறையில் அன்று இரவு ஒரு சலசலப்பு ஏற்பட்டது. எல்லோரும் சங்கடமாக உணர்ந்தார்கள். ஒரு மாணவரின் இதயத்துடிப்பு அதிகமானது. மற்றொன்று மாணவரின் தலை வெடிப்பது போன்று வலி தோன்றியது. ஒரு நபர் கூட இரவு முழுவதும் தூங்க முடியவில்லை. காரணம் என்ன? நான் முகாமின் தம்ம எல்லை உடைக்கப்பட்டது போல் உணர்ந்தேன். மற்றும் சில இடையூறுகள் வெளியில் இருந்து பயிற்சிக்கு அனுமதிக்கப்பட்டவருக்கும் ஏற்பட்டது. இதேபோல், தியானப்பயிற்சி நடைபெறும் சமயத்தில் இரண்டு மூன்று நபர்கள் என்னைப் பார்க்க வந்தார்கள். ஒரு நபர் தியான பயிற்சியின் இந்த பாதை என்ன என தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார். மற்றொருவர் குடும்பஸ்தர் தொழிலதிபர் எவ்வாறு கற்பிக்கிறார் என அறிய விரும்பினார்

மேலும் இரண்டு பேர் 'சுவாமி ஜியின் அற்புதத்தை' சோதிக்க ஆர்வமாகவோ அல்லது நான் அவர்களை பணக்காரனாக்க இயலுமா என தெரிந்து கொள்ளவோ விரும்பினர். அத்தகைய மக்கள் கூட்டம் எனக்கு வருத்தத்யையே அளித்தது. ஆனால் உண்மையான ஆர்வமுள்ளவர்களால் எந்த பிரச்சனையும் ஏற்படவில்லை.

முகாம் முடிவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு, ஒரு பழைய பர்மாவின் மாணவர் மோர்வியில் இருந்து வந்தார். அவரின் உடல்நிலை பல நாட்களாக சரியில்லாமல் இருந்தது, ஆனாலும் அவர் பயிற்சிக்கு வந்தார். இரண்டு நாட்கள் பயிற்சிக்கு அமர்ந்தார். ஒரு நாள் ஆனாபானாவும், மறுநாள் விபாசனாவும் செய்தார். அவர் இழந்த விபாசனா பற்றிய விழிப்புணர்வு மீண்டும் அவரில் எழுந்தது.

பயிற்சி முகாமில் நிரந்தரமாக பயிற்சி மேற்க்கொள்ளும் மாணவர்கள் தவிர ஒரு உள்ளூர் மாணவர் மாலை 6:00 மணிக்கு வருவார். ஒவ்வொரு நாள் மாலையும் பயிற்சி மேற்க்கொள்வார். பின்னர் காலை குழு

பயிற்சிக்குப் பிறகு வேலைக்குச் செல்வார். அவரும் இந்த குறுகிய கால நடைமுறை அனுபவங்களிலிருந்து பயனடைந்தார்.

இதேபோல், ஒரு பழைய மாணவர் மூன்று நாட்கள் மட்டும் வந்தபோது அவருக்கு ஆனாபானா மற்றும் விபாசனா பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. கடந்த இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகள் அவர் முழுவதுமாக இழந்த விபாசனாவை இந்த பயிற்சியின் மூலம் அவரது முழு உடலிலும் எழிச்சி அடையச் செய்யமுடிந்தது.

. உங்கள் அனுஜ்

சத்தியநாராயண் கோயங்கா

(செப்டம்பர் 29, 1969 அன்று மேற்கண்ட கடிதம் என்னால் தட்டச்சு செய்யப்பட்டது, இப்போது 51 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு செப்டம்பர் 29, குருஜியின் ஏழாவது மறைவு ஆண்டுவிழா. அந்த நேரத்தில் இக் கடிதத்தின் முக்கியத்துவம் எனக்கு புரியவில்லை, ஆனால் இன்று அதை மீண்டும் வாசிப்பது, குருஜி எப்படி வெற்றிகரமாக பயிற்சிகளை நடத்தியுள்ளார் என நினைவுகூரும் போது முழு உடலும் ஒரு சிலிர்ப்பால் நிரம்பியுள்ளது. குருதேவ் சயாகி யு பா கின் வழிகாட்டுதலின் படி தூய தம்மத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வது நமது கல்யாண்மித்ராவின் மகத்துவமாகும். இத்தகைய பெரிய மனிதருடன் கொண்ட தொடர்பு என் வாழ்க்கையை மட்டுமன்றி பலரின் வாழ்க்கையை மாற்றியதை எண்ணும் போது மனம் மகிழ்ச்சியால் நிறைகிறது. - ஆசிரியர்.)

(பாபு பயாவுடனான கடிதப் பரிமாற்றத்தின் பகுதிகள்) .

தொடரும்..

சுய சரிதம் தொடர்கிறது.

இதுவரை சொல்லப்பட்ட குட்டி சம்பவங்கள், உலகப் புகழ்வாய்ந்த மாண்புமிகு

திரு. கோயங்கா அவர்களின் வாழ்க்கையில், உண்மையான அறநெறியை அவர் அடைவதற்கு முன்னர் நிகழ்ந்தனவாகும். தற்போது நாம், அவர் இந்தியாவில் நிகழ்த்திய தம்மா வகுப்புகளைக் குறித்து பார்ப்போமா?. இவை அவரது சுய சரிதத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது, அதுவே நமக்கு புத்துணர்வு அளிக்கும். - செய்தி மடல் பகுதி 17

கபீர், நானக் மற்றும் பிற புனிதர்கள்

காந்திஜியை சுற்றி மக்கள் அமர்ந்து பக்தி பாடல்கள் (ராம துன்). பாடியபோது காந்திஜி அமைதியாக விபாசனாவில் இருப்பதைப் பற்றிச் சொல்லும்போது குழப்பமான முடிச்சு அவிழ்வதைப் போல உணர்ந்தேன்.

உண்மையில் பல புனிதர்களின் வார்த்தைகளில் நான் விபாசனாவின் குறிப்பைச் சேகரிக்கிறேன். அவர்கள் நாம ஜபம் செய்யும் போது (கடவுள்) உருவமற்ற, பண்பற்றத் தன்மையை முன்னிலைப்படுத்தினர்.

மதிப்பிற்குரிய குரு நானக்தேவ்ஜி மகாராஜ் கூறினார்:

ஆதி ஸசூ, ஜுகாதி ஸசூ, ஹை பீ ஸசூ நானக் ஹோஸீ பீ ஸசூ.

நானக் கூறுகிறார், உண்மை என்றும் உண்மைதான். அதுவே சாசுவதம் (நித்தியம்,) இப்போது உண்மையாகவே உள்ளது, வரவிருக்கும் காலங்களில் அப்படியே இருக்கும்.

கிவ ஸசிஆரா ஹோயியே கிவகூடை துடை பாலி;

ஹுகமி ரஜாயி சல்லணா , நானக் லிகியா நாலி.

நாம் எவ்வாறு உண்மையை உணர்ந்து, உண்மையே பேசுபவராக முடியும். மாயை அல்லது பொய் எனும் சுவரை நாம் எவ்வாறு அகற்ற முடியும்? நானக் கூறுகிறார், நாம் அவருடைய சித்தத்தினால் வாழ இயலும்.

. **பாஹர பீதர ஏகோ ஸச் ஹை யஹ குருஞான பதாயீ ரே**

ஜன நானக பின ஆபா சீந்ஹே கடே ந பரம கீ காயீ ரே

உள்ளேயும் வெளியேயும், அனைத்தும் ஒன்றுதான் என்பதே உண்மை; இது எனது குருவால் கற்பிக்கப்பட்டது.

நானக் கூறுகிறார், ஒருவரின் சொந்த சுயத்தை அறியாமல்,

அறியாமையின் அழுக்கைத் துடைக்க முடியாது.

அவரின் இந்த வார்த்தைகள் தூய விபாசனாவை எதிரொலிக்கின்றன

நானக் கூறுகிறார்.

தாபிஆ ந ஜாயி கீதா ந ஹோயி

ஆபே ஆபி நிரன்ஜனு ஸோயி

ஒருவரின் சொந்த (கற்பனை செய்த) உண்மையை(அதில்) திணிக்க முடியாது. அது உள்ளது உள்ளபடி இருக்கும். உண்மை தன்னை தானே வெளிப்படுத்துகிறது.

இங்கே ஆரம்பத்தில் இருந்து முடிவு வரை விபாசனா நுட்பம் பேசப்படுவதை ஒருவர் காணலாம்.

ஒவ்வொரு அடியும் அனுபவம் வாய்ந்த சத்தியத்தின் அடிப்படையில் எடுக்கப்படுகிறது. பொய்யின் ஆடைக்கு அனுமதி இல்லை. இதன் விளைவாக, இயற்கை அதன் அத்தியாவசிய உண்மையை வெளிப்படுத்த தொடங்குகிறது. மற்றும் இயற்கை இந்த சட்டங்களால் ஆர்வலரை ஆதரிக்கிறது. சட்டங்கள் வெளியில் உள்ளபடியே ஒவ்வோரு தனி மனிதனுக்கும் பொருந்தும் ஒருவர் சுயத்தைப் பற்றி உண்மையை அனுபவ மட்டத்தில் புரிந்துகொள்ளத் தொடங்கினால் அறியாமையின் திரைச்சீலைகள் விலகி சட்டங்களை அவை இருப்பது போல வெளிப்படுத்துகின்றன. விபாசனா தியானிப்பவருக்கு, இந்த தருணத்தில் எழும் அனுபவம் இந்த தருணத்திற்கான உண்மை.

கற்பனை நம்பிக்கையோ அல்லது தவறான யதார்த்தமோ எழுந்த சத்தியத்தின் மீது சுமத்தப்படாமல் உருவாக்கப்பட வேண்டும்

திணிக்கபடும் உண்மை மற்றும் உருவாக்கிய உண்மை, இரண்டும் நாம் செல்லும் வழியில் தடைகள். எனவே, எதுவாக இருந்தாலும் தானாக எழுவது சத்தியம், அது கடவுள். உண்மையே கடவுள். மூலாதாரமான சத்தியம் மட்டுமே உயர்ந்த கடவுள்.

இந்த உண்மையைக் கடவுளாக காணும் புனித கபீர் இதைக் கூறுகிறார்:

கஹே கபீர ஹரி ஏஸா ரே, ஜப் ஜைஸா தப்க தைஸா ரே

அது அவ்வாறு இருந்தால், அது அப்படியே; இது ஹரி (கடவுள்)முகம் என்கிறார் கபீர்

இங்குள்ள ஒவ்வொரு வார்த்தையும் விபாசனத்தால் நிரம்பியுள்ளது.

இத் தருணத்தில் என்ன உணரப்படுகிறதோ, அதுதான் இந்த தருணத்தின் உண்மை. அவர் விரும்பினால் இது கடவுள் என்று கருதலாம்.

தஸரத ஸூத திஹூங் லோக் பகானா

ராம நாம கோ மரம ஹை ஆனா

தஸரத்தின் மகனே (ராமர்), நீங்கள் மூன்று உலகங்களில் வணங்கப்படுகிறர்கள் எனக்கு ராம நாம (பெயரை உச்சரிப்பதன்) ரகசியம் இப்போது புரிந்தது.

கபீரைப் பொறுத்தவரை, ராமரின் உண்மையான சாராம்சம் என்னவென்றால் அது ராம நாமமே. கபீர் இதனுடன் அனுபவ மட்டத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளார் என்ற உண்மை தெளிவாகிறது.

அவர் மேலும் கூறுகிறார்:

ராம மேரோ பீவ மைந் தோ ராம கீ ப்ஹுரியா

ராமர் என் துணைவர், நான் ராமரின் அன்புக்குரியவர். தனக்குள் ஆழமாக மூழ்கி விடுபவர், மட்டுமே ராமர் என்ற உண்மையை கண்டுபிடிப்பார்

ஜின் கோஜா தின் பாயியாங் கஹரே பானீ பைட்

ஆழ்ந்த, ஆழமான நீரில்(மனம்) உண்மையை நாடி அமிழ்ந்த அவர், கண்டுபிடித்தார்.

ஒரு தியானிப்பவர் தனது மனம் உள் எழும் யதார்த்தத்தைப் பார்த்து மற்றும் இடைவெளிகளை கடந்து அதன் மூலம் 'பங்க' (கரைந்த நிலை) உண்மை நிலை வந்து அடைகிறார்

தொடர்ந்து சமநிலையில் உள்ள ஒருவர், உண்மை என்பது என்ன? என்று உணர்ந்துகொள்கிறார்.

அவர் மேலும் நுட்பமான மற்றும் நுட்பமான துளைத்தல் மற்றும் ஊடுருவல் யதார்த்தங்கள் கடந்து, சொல் கனமாகவும் மொத்தமாகவும் எதிரொலிக்கும் ஒரு கட்டத்தை அடைகிறார். பின்னர் மேலும், நகர்ந்து அங்கு ஒலி மங்கலாகி மறைந்து ஏதுமற்ற நிசப்த நிலையைக்குச் செல்கிறார்.

தாகா டூடா ககன் பினஸியா ஸபத் ஜு கஹாங் ஸமாயிரே

ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை வெளிப்படுத்த வார்த்தைகள் போதவில்லை.

அவரை பிணைக்கும் ஆசைகளின் நூல்கள் வெட்டப்படும்போது வானத்தைப் போல விரிந்த எல்லையற்ற ஆசைகள் அனைத்தும் நிர்மூலமாக்கப்படுகிறது. அனுபவம் என்பது வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது.

சூட்சுமமான வெளிதோற்றம் கடந்த உள்ளார்ந்த தன்மை உடைய மனமும், தொடர்பான பொருளும் புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்டவை -

இது முடிவான குறிக்கோளான உண்மை.

அதை எவ்வாறு சொற்களின் மூலம், புலன்களின் மூலம் விளக்க முடியும்? எப்படி உண்மையில் அதை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள முடியும்?

தியானிப்பவர் மூடுபனி போல் தோன்றும் தடைகளை ஊடுருவிச் செல்கிறார். இதய மையத்தில் எள் விதை போன்ற , மன மையத்தை தனது இலக்காக்கி நன்றாக தியானிக்கும் போது அந்த புள்ளியில் மனதை குவிக்கிறார். அதில் வெற்றி அடைகிறார் . இறுதி யதார்த்தம் உணரப்பட்டது; அதை வார்த்தைகளில் விவரிக்க இயலாது.

ஒருவேளை துறவி கபீர் அதை அனுபவித்தார்; அதனால்தான் அதை சொல்ல முடிந்தது:

தாகுர மில கயா தில ஒலே மன மகன பயா அப் க்யா போலே?

தாகூரை (என் இறைவன்) எள் விதை கீழ் கண்டேன். ஆனந்தத்தில் மூழ்கினேன் நான் . அதை எவ்வாறு விவரிக்க இயலும்?

புலன்களுக்கு அப்பாற்பட்ட இறுதி யதார்த்தம் ஒரு நபர் விவரித்தால் அதை நாம் புரிந்து கொள்ள முடியும். அப்படியில்லையென்றால் அவர் அதை அனுபவிக்கவில்லை என்றே பொருள்படும்

போலே ஸோ ஜானே நஹிங் ஜானே போல் ந பாய

கூங்கே கீ ரீ சர்கரா சாக-சாக முஸ்காய

யார் பேசுவாரோ அவருக்குத் தெரியாது, யாருக்குத் தெரியுமோ அவருக்குப் பேச இயலாது.

இனிமையான சர்க்கரை இது அதன் சுவையில் திளைத்தவர் பேசுவதில்லை மெய்மறந்து புன்னகைப்பர்.

பேசுவதற்கு வழி இல்லை . 'நான்' என்பது கரைந்துவிட்டதால் சொல்வதற்கு அது போல் யாரும் இல்லை

'நான் மற்றும் என்னுடையது ',' சுய மற்றும் சுயமற்றது ', எதுவும் இல்லை,

பரந்த கடலில் கலந்த ஒரு சொட்டு நீர் போல.

மற்றொரு புனித நபர் அவர் சொன்னது போன்ற ஒன்று அனுபவித்திருக்கலாம்.

லாலி அபனே லால் கீ ஜித தேகூங் தித லால்

லாலி டூம்டன் மைன் மை பீ ஹோ கயீ லால்

நான் எங்கு பார்த்தாலும், எனது பிரியமானவரின் சிவப்பு நிறத்தை நான் காண்கிறேன்.

சிவப்பு நிறத்தைத் தேட நான் முயன்றேன், இப்போது நானே சிவப்பு நிறமாகிவிட்டேன்.

அந்த செந்நிற சாயலில் சுயத்தை இழந்தேன்.

சுயத்துடன் கூடிய அடையாளம் மாறி சுயமற்றதாகியது.

யாரும் மிஞ்ஞுவில்லை.

என்ன 'அது'? என்று இப்போது யாரால் விவரிக்க முடியும்

விவரிக்க வேண்டியது என்ன, எப்படி அதை விவரிப்பது?

எழுச்சி, வீழ்ச்சி மீது விழிப்புணர்வு இருக்குமானால் அது பங்க நிலையின் தொடக்க புள்ளியாகும்.

இதய மையத்தில் , விழிப்புணர்வு பெறும் வரை நுட்பமான அசாதாரண அதிர்வுகள் உள்ள நிலை இருக்கும்.

எப்போதும் பாயும் அதிர்வுகளுக்கு அப்பால், காரணத்திற்கும் மற்றும் விளைவுக்கும் அப்பாற்பட்டது, அது முழுமையான ஒன்றின் நிலை, அது வெள்ளை அல்லது கருப்பு இல்லை. எழுவதோ மற்றும்

விழுவதோயில்லை வடிவமோ வடிவமற்றதோ இல்லை பண்புகளோ மற்றும் பெயர்களோ இல்லாத ஒன்று.

வெகுஜனங்களின் ஆர்வத்தை பூர்த்தி செய்ய, ஒரு துறவி சுந்தர்தாஸ்ஜி போன்ற ஒருவர் அந்த நிலையை ராம்ஜி என உரையாற்றலாம்

ஆனால் நிச்சயமாக அது வார்த்தைகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. அவர் அந்த சிக்கலான நிலையில் இவ்வாறு கூறியிருக்கலாம்.

ரூப் நஹி ரேக் நஹி ஸவேத் நஹி ஸயாம ஜி

தும் ஸதா ஏகரஸ ராம்ஜி ராம்ஜி

எந்த ரூபமும், வடிவமும் இல்லை, எந்த நிறமும் இல்லை, ஷியாம்ஜியை வர்ணிக்க இயலவில்லை ஓ ராம்ஜி, ராம்ஜி

உருவமில்லை , இயல்பு குணம் என்று எதுவும் இல்லை, புலன்களுக்கு அப்பாற்ப்பட்ட நித்திய நிலையை யாரால் விவரிக்க முடியும்?

ப்ரீதி - பேரானந்தம் மற்றும் பேரின்பம்

புத்தர் விபாசன போதனையில் கற்பித்தபடி தியானத்தில் முதல் கட்டத்தின் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் ப்ரீதி-ஸுகா (பேரானந்தம் மற்றும் பேரின்பம்) என்று அழைக்கப்படும் காலப்போக்கில், பதஞ்சலியின் யோகா சூத்திரத்தில் ஆனந்தா என்று அழைக்கப்பட்டது. புத்தரின் போதனைகளில் பேரானந்தம் , 5 வகைகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது

1. கூத்திகா ப்ரீதி - சிறிய பேரானந்தம், இது உடலில் முடியை உயர்த்தும்.
2. கணிகா ப்ரீதி - மின்னல் போல் மின்னலைகள் தோன்றி சிலிர்க்கும் தற்காலிக பேரானந்தம், இது
3. ஓக்கன்திகா ப்ரீதி - பொழிவு பேரானந்தம், இது கடல் அலைகள் போல மீண்டும் மீண்டும் உடலில் அதிர்வுகளை உண்டாக்கும்

. 4. உப்பேகா ப்ரீதி - மேலே உயர்த்தும் பேரானந்தம், சக்திவாய்ந்த

பேரானந்தம்இது , ஒரு ஆர்வலர் காற்றில் பறப்பது போல் உணர்வை

உண்டாக்கும்.

5. ப்ரணா ப்ரீதி - பரவலான பேரானந்தம், தண்ணீர் மேல் தோன்றும் ஒரு கனமான கடற்பாசி போன்றது இது.

(விசுத்திமகா IV 94-9)

அறியாமை

முழு உடலில், மொத்தத்தில் இருந்து நுட்பமான துணை அணுத்துகள் வரை அனைத்தும் நிரந்தரமற்றவை என்ற எல்லைக்குள் அமைகின்றன. இது வெளிப்படையான உண்மை,

இதேபோல், மனம் மற்றும் மன காரணிகள் அதனால் ஏற்படும் கனமான சிந்தனை செயல்முறைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகள் நுட்பமான மன தூண்டுதல்கள், அனைத்தும் நிலயற்றவை என்ற எல்லைக்கு உட்பட்டு ஒவ்வொரு கணமும் மாறும், ஒவ்வொரு கணம் கரையும் இயல்புடையதாக இருக்கும் என்பதே உண்மை

நிரந்தர, எல்லையற்ற, நித்தியத்தின் மீது தவறாக நிலயற்ற யதார்த்தத்தை அறியாமை எனும் மூடியால் மூடுகிறோம்.

உடல் துர்நாற்றத்துடன் ஊடுருவியது மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற, அசுத்தமான முடி, நகம், தோல், எலும்பு, கொழுப்பு திசுக்கள், தசைநார், ரத்தம், சீழ், சிறுநீர், மலம், கபம்(சளி), உமிழ்நீர் போன்றவை நிறைந்தது. இதை சுத்தமானது, ஆரோக்கியமானது, அழகாகவும் தூய்மையாகவும் உள்ளது என்று நம்புவது உண்மையை, அறியாமை கவசத்தால் மறைப்பது போலாகும்.

இதேபோல், புலன் சார்ந்த மனம் மற்றும் பொருளின் மீது சம்பந்தம் 'நான்' இல்லை 'என்னுடையது இல்லை' 'என் ஆத்மா இல்லை' , என்ற தன்மையைக் கொண்டுள்ளது, அதை 'என்னை', 'என்னுடையது' அல்லது 'என் ஆத்மா' என்ற அறியாமை மூடி உண்மைத் தன்மையை மறைக்கிறது.

உண்மை , அறியாமை மேகங்கள் என்ற இருளால் மூடப்பட்ட போதெல்லாம் , இறுதி உண்மை உணர்தல் சாத்தியமற்றது ஆகிறது.

விபாசனாவின் இந்த போதனை பதஞ்சலி எழுதிய அவரது யோகசூத்ரா கட்டுரையில் பேசப்பட்டது

அனித்யாஸுசிது; கானாத்மஸு, நித்யஸுசிஸுகாத்ம க்யாதிரவித்யா

(பதஞ்சலயோகசாஸ்தரா 2.5)

சுயம் (தான் எனும் தன்மை), நிரந்தரமற்றது, அசுத்தமானது மற்றும் துன்பத்தால் நிரப்பப்பட்ட ஒன்று. அதை நிரந்தர, ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான மற்றும் நித்தியமானது என்று கருத்தில் கொள்வது அறியாமை.

அறியாமையின் இருளில் ஆழ்ந்த ஒருவர் பற்று ஆசை என்ற இணைப்பு உலகில் வாழ்பவர். எப்பொழுது அறிவின் ஒளி ஏற்றப்படுகிறதோ அப்போது, அவர் அறிவால் ஆதரிக்கப்படும் நித்திய உண்மை நோக்கி நகர்கிறார்.

அப்படியானால், ஒரு விபாசனா தியானிப்பவர் , மனம் மற்றும் பொருள் சார்ந்த விஷயத்தில் சிக்காமல், நிரந்தரமற்ற, அசுத்தமான துன்பம் சார்ந்த சுயம் (தான்) எனும் தன்மையில் இருந்து, பற்றற்று நித்தியமான, உண்மையைத் தேடுவதற்கு நேர்மையான முயற்சிகளுடன் எப்படி சாதிக்க முடியும்? அது தணிக்கைக்கு உட்பட்டதா?

(திரு. எஸ்.என். கோயங்காவின் சுயசரிதையிலிருந்து) -

தொடரும்

தம்மிக் மறைவு

தம்மஸிரி விபாசன கேந்தரா மைய ஆசிரியர் ஸ்ரீ தாமஸ் கிறிஸ்மேன், ஆகஸ்ட் 3, 2020 அன்று, தனது 78 வயதில் டல்லாஸில், டெக்சாஸ்(அமெரிக்கா) உள்ள தனது வீட்டில் அமைதியாக காலமானார்,

ஒரு வெற்றிகரமான தொழிலதிபர் மற்றும் வழக்கறிஞர் தாமஸ், திரு.கோயங்காஜிக்கு உதவி செய்வதில் முக்கியமான பங்கைக் வகித்தார்.

கிட்டத்தட்ட 40 வருட காலம். கோயங்காஜியுடன் இணைந்து தம்ம சேவைக்கு தன்னை அர்பணித்தார் .

கோயன்காஜியின் தியான வகுப்புக்கு தேவையான பாடநெறிப் படிவங்களை அவர் பதிவுசெய்தார், இது உலகம் முழுவதும் பல மொழிகளில். தியான வகுப்பு வழங்க இதன் முலம் சாத்தியமாகியது. அவர் மேலும் dhamma.org ஐத் தொடங்கி கோயங்காஜியின் பதிவுகள் மற்றும் எழுத்துக்களுக்கான உரிமைகளை சட்டப்படி பாதுகாக்க உதவினார். அவரது மனைவி டினாவுடன், ஒரு ஒருங்கிணைப்பாளராகவும் அமெரிக்காவில் ஆசிரியராகவும் இருந்தார்.

அவர் எங்கிருந்தாலும் மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும், விடுதலையாகவும் இருக்கட்டும்

தம்மா தோஹா

நமன் கரூங் குருதேவ் கோ கைஸே ஸந்த ஸுஜான்

கித்னே கருணா சித்த ஸே தியா தர்ம கா தான்

என் மரியாதைக்குரிய ஆசிரியருக்கு நான் மரியாதை செலுத்துகிறேன், மிகவும் புனிதமானர் அனுபவ அறிவு நிரம்பியவர் பாண்டித்தியமிக்கவர் ; அவர் இரக்கத்தால் நிரம்பி வழிகிறார் . தம்மத்தின் பரிசைக் கொடுத்தார்.

ஜய ஜய ஜய குருதேவ் ஜீ நமனும் ஸுஸ நவாய

தர்ம ரதன் ஏஸா தியா பாப் ஸமீப் ந ஆய

குருவுக்கு வணக்கங்கள், நான் உங்களை வணங்குகிறேன்,

தம்மின் அத்தகைய நகையை யார் கொடுத்தார்கள், இப்போது எதிர்மறை அருகில் வர முடியாது.

நமன் கரூங் குருதேவ் கோ ஸாதர் ஸிஸ் நவாய

தர்ம ரதன் ஏஸா தியா பாப் உகட்தா ஜாய

நான் தலையைக் குனிந்து, என் கைகளை கூப்பி வணங்குகிறேன்.

தூய்மையான தம்ம, அத்தகைய நகையை யார் கொடுத்தார்கள், தூய்மையற்றது தொடர்ந்து நீக்கப்படுகிறது.

குருவர் தேரே சரண் கீ துல் லகே மம ஸீஸ்

ஸதா தர்ம மேன் ரத ரஹூங் மிலே யஹீ ஆஸீஸ்

என் ஆசிரியரே, என் தலை உங்கள் கால்களைத் தொடட்டும்;

நான் தம்மத்தில் எப்பொழுதும் மூழ்கி இருக்க, அதுவே உங்கள் ஆசியாகட்டும்