விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-4, இதழ்-9, ஜூலை - 2011 | ஒரு மடலின் விலை-ரூ 2.50 | விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை | ஆண்டு சந்தா-ரூ 30 | தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை]

தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாதல்

ச.நா.கோயங்கா

தம்மத்தைப் புரிந்துகொண்டுள்ளவர்கள், காரண-காரிய விதியையும் புரிந்துகொண்டுள்ளவர்கள் ஆவார்கள் என்று புத்தர் கூறினார். இந்த உண்மையை நீங்களாகவே உணர்ந்தறிய வேண்டும். அதற்கான ஒரு செயல்முறை இங்கிருக்கிறது. தம்மப் பாதையில் காலடிகளை எடுத்து வையுங்கள்; நீங்கள் கண்டறிந்தவற்றை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்; படிப்படியாக, திறந்த மனதுடன், தொடர்ச்சியாக ஆழ்ந்த உண்மைகளை அனுபவ பூர்வமாக அறியுங்கள்.

நீங்கள் பொருள், மனம், மனதின் உள்ளடக்கம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய உண்மைகளை ஆராய்வது, அனைத்தையும் தெரிந்துகொள்ளும் ஆவலைத் தணிப்பதற்காக மட்டும் இல்லை. மாறாக, மனதின் பழக்கப் பின்னல்களை மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மாற்றவே நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். நீங்கள் பாதையில் முன்னேறிச் செல்லச் செல்ல, மனம் உடலை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்றும், உடல் மனதை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்றும் கண்டறிவீர்கள்.

ஒவ்வொரு நொடியும் உடல்கூட்டின் வரையறைக்குள், அணுவைவிடச் சிறிய துகள்களின் கூட்டங்கள் (கலாபங்கள்) தோன்றுவதும் மறைவதுமாக உள்ளன. அவை எப்படித் தோன்றுகின்றன? நீங்கள் உண்மை நிகழ்வுகளை, தத்துவ நம்பிக்கைகளாகிய பழம் வாசனைகளின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விடுபட்டு உள்ளதை உள்ளவாறே உண்மை நிலையினை ஆராய்ந்தால், இதற்கான காரணம் தெளிவாகத் தெரியும். நீங்கள் கொடுத்த பொருள் உள்ளீடு, அதாவது சாப்பிட்ட உணவு (ஆஹார), இந்த கலாபங்கள் தோன்றுவதற்கு ஒரு காரணம். இன்னொன்று, உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழல் (உது) ஆகும். மனம் (சித்த) எப்படி பருப்பொருள் தோன்றுவதற்கும், கரைவதற்கும் துணைபோகிறது என்பதும் உங்களுக்குப் புரியவரும். சில நேரங்களில், மனதின் பழைய பாதிப்புகளிலிருந்து, அதாவது நாம் சேர்த்து வைத்துள்ள நம் சங்காரங்களிலிருந்து, இவை தோன்றுகின்றன. விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம், இவை எல்லாம் தெளிவாகப் புரிபட ஆரம்பிக்கின்றன. இந்த நொடியில் எந்த மாதிரியான மனம் எழுந்துள்ளது? இந்த மனதின் உள்ளடக்கம் என்ன? மனதின் உள்ளடக்கத்தைப் பொருத்தே அதன் தன்மை அமைகிறது. உதாரணமாக, கோபம், மோகம் அல்லது பயம் நிறைந்த ஒரு மனம் எழுந்துள்ள நேரத்தில், நீங்கள் வேறுபட்ட அணுத்துகள்கள் தோன்றியிருப்பதை உணர்வீர்கள்.

மனதில் மோகம் நிறைந்து விளங்கும்பொழுது, இந்த உடலமைப்பின் உள்ளேயே, ஒரு குறிப்பிட்ட வகை அணுத்துகள்கள் தோன்றி, உடல் எங்கும் ஒரு உயிரியல் இரசாயன ஓட்டம் தொடங்குகிறது. மனதில் மோகம் நிறைந்துள்ளதால் தோன்றும் இம்மாதிரியான உயிர்வேதிப்பொருட் பெருக்கைப் பாலி மொழியில் காமாஸவ - காமப்பெருக்கு என்று கூறுவார்கள்.

ஒரு விஞ்ஞானியைப் போன்று உண்மையை உள்ளதை உள்ளவாறே கவனித்துக் கொண்டும், இயற்கையின் விதிகளை ஆராய்ந்து கொண்டும் நீங்கள் மேலும் முன்னேறிச் செல்லுங்கள். மோகத்தால் தோன்றிய இந்த உயிர்வேதிப்பொருட் பெருக்கு தொடங்கியவுடன், இது மனதின் அடுத்த நொடியை மேலும் மோகம் கொண்டதாக ஆக்குகிறது. இவ்வாறாக காமாஸவ, மனதளவில் மோகத்தின் பேரில் ஏக்கம் ஏற்படுத்தும் ஒரு காமதண்ஹா-வாக மாறி மீண்டும் உடலளவில் ஒரு மோகப்பெருக்கைத் தூண்டுகிறது. இவ்வாறாக, மனமும் உடலும், ஒன்று மற்றதின் தூண்டுதலினால் பாதிக்கப்பட்டு, எழுந்த அந்த மோகம் பல நிமிடங்களுக்கு, ஏன், பல மணி நேரங்கள் கூட, பல்கிப் பெருகுகிறது. மோகத்தை இப்படி திரும்பத் திரும்ப தோற்றுவித்து வருவதால், மோகவயப்படும் மனதின் இயல்பு வலிமைப்படுகிறது.

மோகம் மட்டும் அல்ல; பயம், கோபம், வெறுப்பு, விருப்பு, சொல்லப்போனால் மனதில் தோன்றும் ஒவ்வொரு வகையான களங்கங்களுமே, கூடவே ஒரு ஆஸவாவை, உயிர்வேதிப்பொருட் பெருக்கைத் தோற்றுவிக்கின்றன. பின், இந்த ஆஸவா அந்தக் குறிப்பிட்ட எதிர்மறை எண்ணத்தை அல்லது களங்கத்தைத் தூண்டிவிட்டுக்கொண்டே இருப்பதன் மூலம், துன்பத்தின் ஒரு நச்சுச் சுழல் ஏற்படுகிறது. உங்களை நீங்கள் ஒரு இந்து என்றோ, ஒரு முஸ்லிம் என்றோ, ஒரு ஜைனர் என்றோ அல்லது ஒரு கிறித்துவர் என்றோ கூறிக்கொள்வதால் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை. இந்தச் செயல்பாடு, இந்த விதி, அனைவருக்கும் பொதுவான ஒன்று. பாகுபாடு எதுவும் கிடையாது.

மேற்போக்கான, அறிவு-சார்பளவில், இதை புரிந்துகொள்வதினால் மட்டும் இந்த சுழற்சியிலிருந்து விடுபட்டு வந்துவிட முடியாது. சொல்லப்போனால், அத்தகைய அறிவு மேலும் இன்னல்களைத் தோற்றுவிக்கக்கூடும். ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட பாரம்பரியத்தைச் சார்ந்த நம்பிக்கைகள் உங்களுக்கு முற்றிலும் சரியானவையாகத் தோன்றலாம். எனினும், அந்த நம்பிக்கைகளே உங்களுக்குத் தடைகளை

ஏற்படுத்தும். நுண்ணறிவிற்கும் அதன் எல்லைகள் உண்டு. இறுதி உண்மை எல்லையற்றது, முடிவற்றது; ஆகையால், எல்லைகளுக்குட்பட்ட நுண்ணறிவை மட்டுமே கொண்டு இறுதி உண்மையை உணர்ந்து அறிந்துவிட முடியாது. எல்லையற்றதும், முடிவு இல்லாததுமான ஒன்றை உங்கள் சொந்த அனுபவத்தின் மூலம் மட்டுமே உணர முடியும். இந்த இயற்கை விதியை அறிவளவில் ஒப்புக்கொண்டபோதிலும், உங்களால் மனதின் நடத்தை முறையை மாற்ற இயலவில்லை என்றால், இறுதி உண்மையை உணர்வதிலிருந்து நீங்கள் வெகு தொலைவில் உள்ளவர்களாகவே இருப்பீர்கள்.

உங்களின் ஒப்புதல் மேற்போக்காக உள்ள பட்சத்தில், மனதின் ஆழத்தில் அதன் நடத்தை முறை மாற்றமில்லாமல் தொடர்கிறது. 'உணர்வறியா மனம்' (unconscious mind) என்று கூறப்படும் ஆழ்மனம், உண்மையில் உணர்வறியாதது இல்லை. அது எப்பொழுதும் உடலோடு தொடர்புகொண்டே விளங்குகிறது. இந்தத் தொடர்பின் மூலமே, உடலில் தோன்றும் ஒவ்வொரு உணர்ச்சியையும் நீங்கள் இன்பகரமானது அல்லது துன்பகரமானது என்று பெயரிட்டு, எதிர்வினை ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். மனதின் ஆழத்தில், விருப்பு அல்லது வெறுப்புடன் எதிர்வினை ஏற்படுத்திக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். பலவிதமான சங்காரங்கள், எதிர்மறை எண்ணங்கள், அசுத்தங்கள் ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கிறீர்கள்; உங்கள் துன்பம் பல்கிப்பெருகுவது தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கிறது. 'உணர் மனம்' (conscious mind) எனப்படும் மனதின் மேற்பரப்பிற்கும், ஆழ்மனதிற்கும் இடையே ஒரு பெரும் தடை இருப்பதால் இதை உங்களால் தடுத்து நிறுத்த முடியாது. விபஸ்ஸனா பயிற்சியின்றி இந்தத் தடை தொடர்ந்து இருக்கும்.

மனதின் உணர்ந்தறியும் மட்டத்தில், அறிவு-சார்ந்த அளவில், ஒருவர் தம்மத்தைப் பற்றிய, பேருண்மை பற்றிய, இயற்கைப் பற்றிய, இயற்கை விதிகளைப் பற்றிய முழு தத்துவத்தையும் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடும். இருந்தபோதிலும், மனதின் ஆழத்தில் நடைபெறுவதை அறிய இயலாததால் அவர் துன்பத்தில் உழல்பவராகவே இருப்பார். ஆனால், விபஸ்ஸனா துணைகொண்டு உங்கள் மனம் மிகக் கூர்மையானதாகவும், உணர்திறன் மிகுந்ததாகவும் ஆவதால், உங்களால் உடலெங்கும் உணர்ச்சிகளை உணர முடிகிறது. ஒவ்வொரு நொடியும் உடல் உணர்ச்சிகள் தோன்றியவண்ணம் உள்ளன. ஒவ்வொரு புலன்வழித் தொடர்பும் ஒரு உணர்ச்சியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. பாலி மொழியில் ப2ஸ்ஸ பச்சயா வேத3னா என்பர். இது ஒரு தத்துவம் அல்ல; அனைவராலும் தெரிந்தறியக்கூடிய ஓர் அறிவியல் உண்மையே ஆகும்.

புலன்வழித் தொடர்பு ஏற்பட்ட நொடியே, உடலில் ஓர் உணர்ச்சி கட்டாயம் ஏற்படும். அதோடு, உடற்கட்டமைப்பினுள் எங்கிலும், மனம் உடலுடன் தொடர்பு கொண்டே விளங்குகிறது. ஆழ்ந்த மட்டத்தில், மனம் இந்த உடல் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்தவண்ணம், அவற்றின்பால் எதிர்வினைகள் தோற்றுவித்தவண்ணம் இருக்கிறது. மேற்பரப்பிலோ, மனம் புறப்பொருட்களைக் கொண்டு செயல்படுகிறது; அல்லது, அறிவு-சார்ந்த ஆட்டங்களிலோ, கற்பனைகளிலோ, உணர்ச்சிபூர்வமான விஷயங்களிலோ ஈடுபட்டு நிற்கிறது. எனவே, மனதின் ஆழ்ந்த மட்டத்தில் நடைபெறுவதை உங்களால் உணர முடிவதில்லை. விபஸ்ஸனா மூலம் அந்தத் தடை தகர்க்கப்படும்பொழுது, ஒருவரால் மேற்பரப்பில் மட்டுமின்றி, உள்ளாழ்ந்தும் கூட உடலெங்கும் உணர்ச்சிகளை உணர முடிகிறது. இந்த உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பதன் மூலம், அவற்றின் தோன்றி மறையும் உத3ய-வ்யய தன்மையை உணர்ந்தறிகிறீர்கள். இவ்வாறு புரிந்துகொள்வதின் மூலம், உங்கள் மனதின் பழக்கப் பின்னலை மாற்ற ஆரம்பிக்கிறீர்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள் சாப்பிட்ட உணவு காரணமாக, அல்லது உங்கள் சுற்றுப்புற சூழல் காரணமாக, அல்லது உங்கள் மனதின் அப்போதைய செயல்களின் காரணமாக, அல்லது அச்சமயம் பலன்தரும் முந்தைய எதிர்வினைகளின் காரணமாக உங்கள் உடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்ச்சியை உணர்கிறீர்கள். என்ன காரணத்தினால் ஆனாலும், ஒரு உணர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளது. நீங்கள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி பெற்றவர்கள் ஆதலால், அந்த உணர்ச்சிக்கு எதிர்வினை புரியாமல், சமநோக்குடன் அதைக் கவனிக்கிறீர்கள். அந்த சில அற்புத நொடிகளில், அந்த உணர்ச்சியைக் கவனித்து, அதன் நிலையாமையை புரிந்துகொள்வதின் மூலம் உங்கள் மனதின் பழக்கப் பின்னலை மாற்றத் துவங்கிவிட்டீர்கள். அந்த உணர்ச்சியின்பால் எதிர்வினை புரிந்து, உங்கள் துன்பத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் கண்மூடித்தனமான பழைய பழக்கத்தை நிறுத்திவிட்டீர்கள். ஆரம்பத்தில் சில விநாடிகளோ, சில நிமிடங்கள் வரையிலோதான் உங்களால் இதைச் செய்ய முடியும். ஆனால், பயிற்சியின் மூலம், நீங்கள் உங்கள் மனோதிடத்தைச் சிறிது, சிறிதாக வளர்த்துக்கொள்ளலாம். மனதின் பழக்கப் பின்னல்கள் தளர்வடையும்பொழுது, உங்கள் நடத்தை முறைகளும் மாறுகின்றன. நீங்கள் உங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிவருகிறீர்கள்.

நாம் தீயபழக்கங்களுக்கு அடிமையாவதைப் பற்றி பேசும்போது, மதுவிற்கோ, போதைப் பொருட்களுக்கோ அடிமையாவதைப் பற்றி மட்டுமின்றி, மோகம், கோபம், பயம், அகந்தை இவற்றுக்கு அடிமையாவதையும் சேர்த்தே பேசுகிறோம். இவை எல்லாமே, உங்கள் மனமாசுகளிடம் அடிமைப்பட்டுக் கிடப்பதே ஆகும். "கோபம் கொள்வது எனக்கு நல்லதல்ல. அது அபாயகரமானது. அது தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியது" என்று நீங்கள் அறிவு-சார்ந்த அளவில் நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளக்கூடும். இருந்தும் நீங்கள் கோபத்திடம் அடிமைப்பட்டு, அதை உண்டாக்கிக்கொண்டே இருக்கிறீர்கள். பின்னர், கோபம் தணிந்த பின், "ஓ! நான் கோபப்பட்டிருக்கக்கூடாது. நான் கோபப்பட்டிருக்கக்கூடாது" என்று திரும்பத் திரும்ப நினைக்கிறீர்கள். இருந்தும், அடுத்த முறை அந்தத் தூண்டுதல் வரும்பொழுது, மீண்டும் கோபம்

கொள்கிறீர்கள். நீங்கள் ஆழ்மனதில் வேலை செய்யாததால் நீங்கள் கோபத்திலிருந்து வெளிவராமல் இருக்கிறீர்கள்.

இந்த தியானமுறையைப் பயிற்சி செய்வதால், நீங்கள் கோபம் கொள்ளும்பொழுது ஏற்படும் உயிர்வேதிப்பொருட் பெருக்கினால் தோற்றுவிக்கப்படும் உணர்ச்சியைக் கவனிக்கத் தொடங்குகிறீர்கள். நீங்கள் அதை எதிர்வினை புரியாமல் கவனிக்கிறீர்கள். அதாவது, அந்த நொடியில் நீங்கள் மேலும் கோபத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருக்கிறீர்கள். இவ்வாறான நொடிகள், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிமிடங்களாக மாறும். நீங்கள், இந்த உணர்ச்சிப் பெருக்கால், முன்னர் இருந்த அளவிற்கு அவ்வளவு எளிதாக பாதிப்பு அடைவதில்லை என்பதை உணர்வீர்கள். நீங்கள் மெதுவாக உங்கள் கோபத்திலிருந்து வெளிவரத் தொடங்கியுள்ளீர்கள்.

இந்தத் தியானமுறையைத் தவறாமல் பயிற்சி செய்பவர்கள், தாங்கள் பல்வேறு சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறோம் என்பதைக் கவனிக்கிறார்கள். எதிர்வினை புரிகிறோமா அல்லது சமநோக்குடன் இருக்கிறோமா? ஓர் இக்கட்டான நிலைமையில், ஒரு தியான சாதகர் முதலில் செய்ய முயல்வது தம் உடல் உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பதே. அந்தச் சூழ்நிலையால் மனதின் ஒரு பகுதி எதிர்வினை புரிய ஆரம்பித்திருந்தாலும், உடல் உணர்ச்சிகளைக் கவனிப்பதால் ஒருவர் சமநோக்குடையவராகிறார். பிறகு. அப்பொழுது எடுக்கும் எந்த நடவடிக்கையும், உண்மையான செயலாக அமையுமே அன்றி, எதிர்ச்செயலாக இருக்காது. மேலும் அச்செயல், எப்பொழுதும் நன்மைதரும் செயலாகவே இருக்கும். ஒருவர் எதிர்வினை புரியும்பொழுதுதான், எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தோற்றுவித்துத் துன்பப்படுபவர் ஆகிறார். ஒரு சில நொடிகளே உடல் உணர்ச்சிகளைக் கவனித்தல், மனதை சமநிலைப்படுத்தி செயல்பட உதவுகிறது. அப்பொழுது வாழ்க்கை எதிர்வினைகள் அற்று செயலாக்கம் நிறைந்ததாகிறது.

நாள்தோறும் தவறாது இந்த தியானமுறையைப் பயின்று, அதை நடைமுறைப்படுத்தி வந்தால், நடத்தை முறை மாற துவங்குகிறது. வெகு நேரம் கோபத்தில் உழன்று வந்தவர்கள், தங்கள் கோபம் நீடிக்கும் காலமும், கோபத்தின் வீரியமும் குறைவதை உணர்வார்கள். அதைப் போன்றே, மோகத்திலோ பயத்திலோ அடிமைப்பட்டுக் கிடந்தவர்கள், அந்த அடிமைத்தனம் மேலும் மேலும் நலிவடைவதை உணர்வார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட வகை மனமாசிலிருந்து ஒருவர் விடுபடத் தேவையான காலம் வேறுபடலாம். ஆனால், விரைவாகவோ அல்லது சற்று தாமதமாகவோ, சரிவரப் பயன்படுத்தி வந்தால், இந்தப் பயிற்சி முறை கண்டிப்பாக பலன்தர வல்லது

நீங்கள் அடிமைப்பட்டிருப்பது விருப்பு, பகைமை, வெறுப்பு, மோகம் அல்லது பயம் இவற்றில் எதுவானாலும், உண்மையில் நீங்கள் உயிர்வேதிப்பொருள் பெருக்கின் காரணமாக ஏற்படும் அந்தக் குறிப்பிட்ட உடல் உணர்ச்சிக்கே அடிமைப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.

அறியாமை என்னும் ஆஸவாதான் (பெருக்குதான்) அனைத்திலும் மிக வலிமையான ஆஸவா ஆகும். நீங்கள் கோபம், மோகம் அல்லது பயம் கொண்டு எதிர்வினை புரியும்போதே அதில் அறியாமை இருக்கிறது என்பது உண்மைதான். அதற்கு மேலும், நீங்கள் மது அல்லது போதைப் பொருட்களால் வெறிகொண்டு இருந்தால், அந்த வெறி உங்கள் அறியாமையை பலமடங்கு பெருக்கிவிடும். அந்த நிலையில் உடல் உணர்ச்சிகளை அறியவோ, பிரச்சினையின் மூலகாரணத்தை அணுகவோ பெரும் தாமதம் ஆகும். மதுவிற்கோ, போதைப் பொருட்களுக்கோ நீங்கள் அடிமைப்பட்டிருந்தால், உங்கள் உடற்கூட்டிற்குள் நிகழும் உண்மைகளை உங்களால் அறிந்துகொள்ள முடியாது. அந்த நிலையில், உங்கள் மனதை இருள் சூழ்ந்துள்ளது. உள்ளே நிகழ்வதை, உள்ளே என்ன பெருகிக் கொண்டே இருக்கிறது என்பதை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. பெரும்பாலும் மதுவிற்கு அடிமைப்பட்டோர், போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமைப்பட்டவர்களை விட மிக விரைவிலேயே இந்த முறையால் பயன் பெறுகிறார்கள் என்பதை நாங்கள் கண்டிருக்கிறோம். என்றாலும், தீயபழக்கங்களுக்கு எவ்வளவு அடிமைப்பட்டிருந்தாலும், எவ்வளவு அறியாமை நிறைந்திருந்தாலும், இந்த வழி அனைவருமே துன்பத்திலிருந்து வெளிவருவதற்கான ஒரு வழியாகும். நீங்கள் பொறுமையாகவும், விடாமுயற்சியுடனும் இந்த முறையைப் பயின்று வந்தால், சற்றே முன்னரோ பின்னரோ ஆனாலும், உடலெங்கும் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்து, அவற்றை சமநோக்குடன் கவனிக்கும் நிலையை எட்டுவது உறுதி. அதற்கு சில காலம் ஆகலாம். பத்து நாட்களில் உங்கள் மனதின் பழக்கப் பின்னல்களை சிறிதளவே மாற்ற முடியலாம். என்றாலும், அது ஒரு பொருட்டு அன்று; ஒரு நல்ல பணியை ஆரம்பித்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் காலையும், மாலையும் பயிற்சி செய்து வந்து, இன்னும் சில முகாம்களில் பங்கு பெற்றால், மனதின் பழக்கப் பின்னல்கள் மிக ஆழ்ந்த மட்டத்தில் மாறும்; நீங்கள் அறியாமையிலிருந்து வெளிவருவீர்கள்; உங்கள் எதிர்வினைகளிலிருந்து வெளிவருவீர்கள்; உங்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிவருவீர்கள்.

புகைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களிடமும் நாங்கள் அறிவுரை செய்துகொண்டே இருக்கிறோம். புகைப்பிடிக்கும் எண்ணம் தோன்றினால், உடனே சிகரெட்டைப் பற்ற வைக்காதீர்கள். மாறாக, கொஞ்சம் தாமதியுங்கள். புகைப்பிடிக்க ஒரு உந்துதல் மனதில் எழுந்துள்ளது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். இந்த உந்துதல் ஏற்படும்பொழுது, அதனுடன் சேர்ந்து உடலில் ஓர் உணர்ச்சியும் எழுந்திருக்கும். அது எந்த உணர்ச்சியானாலும், அதைக் கவனிக்கத் தொடங்குங்கள். எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட வகை உணர்ச்சியையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். அந்த நேரத்தில் நீங்கள் எதை உணர்ந்தாலும், அது புகைப்பிடிக்க ஏற்படும் உந்துதலோடு தொடர்புடையதே. அந்த உணர்ச்சி நிலையற்றது, அனிச்ச, என்று கவனிப்பதன் மூலம் நீங்கள் அந்த உந்துதல் அழிந்து விடுவதைக்

RNI TC NO: TNTAM 17399 / 26.03.07 RDIS NO: 126/07
REGISTRAR OF NEWSPAPERS FOR INDIA No. TNTAM/2007/22647 POSTAL REG NO: TN/CH©/140/11-13

காண்பீர்கள். இது ஒரு தத்துவம் அல்ல; மாறாக, அனுபவபூர்வமான ஓர் உண்மை.

மதுவிற்கோ, போதைப் பொருட்களுக்கோ அடிமையானவர்களுக்கும் இதே அறிவுரை பொருந்தும்: அவற்றை உட்கொள்ள உந்துதல் ஏற்படும்பொழுது, உடனே அதற்கு சரணடைந்துவிடாதீர்கள். மாறாக, பத்து-பதினைந்து நிமிடம் வரை பொறுத்திருங்கள். உந்துதல் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை ஒப்புக்கொண்டு, அச்சமயம் உடலில் எழுந்துள்ள உணர்ச்சிகளைக் கவனியுங்கள்.

இந்த அறிவுரையைப் பின்பற்றுபவர்கள், தங்கள் அடிமைத்தனங்களிலிருந்து வெளிவருவதைக் காண்பார்கள். ஆரம்பத்தில், பத்து முறை முயற்சி செய்தால் ஒரு முறை மட்டுமே அவர்கள் வெல்பவர்களாக இருக்கக்கூடும்; என்றாலும், அவர்கள் ஒரு நல்ல துவக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள். அவர்கள் தம் பிரச்சினையின் ஆணிவேரை அசைக்கிறவர்கள் ஆகிறார்கள்.

இது ஒரு நீண்ட பாதை, ஒரு வாழ்நாள் முழுதும் தொடரும் பணி. ஆனால், பத்தாயிரம் மைல் பயணம் செய்ய வேண்டுமானாலும், அது ஒரு முதல் அடியிலிருந்தே ஆரம்பிக்க வேண்டும். முதல் அடியை எடுத்து வைத்தவர்களே இரண்டாவது அடியை, மூன்றாவது அடியை எடுத்து வைக்க இயலும்; பின், அடி மேல் அடியாக எடுத்து வைத்து, அவர் விடுதலை என்னும் இறுதிக் குறிக்கோளை அடைய முடியும்.

நீங்கள் அனைவரும், குடிப்பழக்கம் மற்றும் போதைப்பொருட்கள் பழக்கம் மட்டுமின்றி உங்கள் அனைத்து அடிமைத்தனங்களிலிருந்தும் வெளிவருவீர்களாக. மனமாசுகளுக்கு அடிமைப்பட்டிருப்பது, இந்தப் பழக்கங்களுக்கு அடிமைப்பட்டு இருப்பதைவிட மிக வலிமையானது ஆகும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த நலன் கருதி, நற்பயன் கருதி, உங்களது சொந்த விடுதலைக்காக, இந்த வலிய நடத்தைப் பாங்கை மாற்றுவீர்களாக; உங்கள் துன்பங்களிலிருந்து வெளிவருவீர்களாக. நீங்கள் இந்த முறையால் பயன்பெறத் தொடங்கியவுடன், மற்றவர்களுக்கு உதவுவதைத் தவிர்க்க முடியாத ஒரு நல்ல செயல்முறை இது. பலரின் நலனும், நன்மையுமே உங்கள் குறிக்கோளாக ஆகிவிடும். நம்மைச் சுற்றிலும் ஏராளமான மக்கள் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் அனைவருக்கும் தூய தம்மத்தின் தொடர்பு ஏற்பட்டு, அவர்கள் துன்பத்திலிருந்து வெளிவரட்டும். அவர்களும் அமைதியையும், நல்லிணக்கத்தையும் அனுபவிக்கட்டும். களங்கங்கள் அனைத்திலிருந்தும் விடுபட்ட மனதின் அமைதியையும், நல்லிணக்கத்தையும் அனைவரும் அனுபவிப்பார்களாக!

விபஸ்ஸனா தியான முகாம் கால அட்டவணை - 2011

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

மாதம்	10-நாள்	STP	20-நாள்	30-நாள்	3-நாள்	குழந்தைகள் முகாம்
ஜூலை	7-18 21-1(Aug)	-	-	-	14-17	3
ஆகஸ்ட்	4-15 18-29	-	-	-	4-7	-
செப்டம்பர்	-	-	01-22	1-2(Oct)	-	-
அக்டோபர்	13-24	1-9	-	-	27-30	30
நவம்பர்	3-14 17-28	-	-	-	-	-
டிசம்பர்	1-12 15-26	-	-	-	28-31	-

<u>புதுவையில் 10-நாள் விபஸ்ஸனா தியான முகாம்:</u> தேதி: 16/08/2011 - 27/08/2011.
இடம்: இதயா ஆசிரமம், அரியாங் குப்பம், புதுவை. பதிவு செய்ய தொடர்பு கொள்ளவும்: திருமதி விஜயலட்சுமி, 9940467453

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: 13/07/2011
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