விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 1 ★ இதழ்: 4 ★ சித்திரை: 2022 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தம்ம வாக்கு

யதா புப்புலகங் பஸ்ஸே, யதா பஸ்ஸே மரீசகங்
ஏவங் லோகங் அவெக்கந்தங், மச்சுராஜா ந பஸ்ஸதி

ஒருவர் இந்த உலகை ஓர் நீர்க் குமிழி என பார்க்க வேண்டும், ஒரு கானல் நீராக பார்க்க வேண்டும்; இவ்வாறாக பார்க்கும் ஒருவரை, காலன், மரணத்தின் அரசன் பார்ப்பதில்லை.

– தம்மபதம் 170, லோக வக்கோ

அநிச்ச ஞானமே பலம் பாதையில் தடைகளைத் தவிர்க்க முடியாது. அநிச்ச ஞானத்தின் பலத்தை கவனத்துடன் பயன்படுத்துங்கள். உங்களிடம் நிச்சயம் அமைதி நிலவும்.

– ஸயாஜி ஊ பா கின்

விபஸ்ஸனா ஒரு வாழும் கலையாகும்; தப்பிக்கும் கலை அல்ல!

– திரு. ச.நா. கோயங்கா

தம்மமே உண்மையான சரணாலயம்

எனதன்பு தியானிகளே!

வாருங்கள், நாம் தம்மத்திடம் சரண் புகுவோம்! தம்மத்திடம் சரண் புகுவது மிகுந்த பலனளிக்கக் கூடியதாகும். தம்மமே சத்தியமாகும்; இயற்கையின் சட்டமும் அதுவே. உலகம் முழுதும் நிலவும் சட்டமும் தம்மம் தான்; அனைத்தும் தம்மத்தையே சார்ந்துள்ளது. ஒவ்வொரு அணுவும், ஒவ்வொரு பொருளும், பிரபஞ்சம் முழுவதும் தம்மத்தின் அடிப்படையிலேயே செயல்படுகின்றன. தம்மமானது எல்லையற்றது, கட்டுக்களற்றது, வரம்பற்றது. அது ஒவ்வொரு துகளிலும், ஒவ்வொரு அணுவிலும் உள்ளது. அது எங்கும் வியாபித்திருக்கும் ஒன்றாகும். அதுவே இந்த உலகின் ஆதாரமாகும்; இவ்வுலகின் தலைமையாகும்; இவ்வுலகின் பிரதான அதிபதியாகும். தேவைப்படுவோர்க்கு அதுவே உண்மையான புகலிடமாகும். அன்புள்ள தியானிகளே, வாழ்வில் நீங்கள் துன்பங்களின், கஷ்டங்களின் புயல்களையோ அல்லது உதவியற்ற சூழ்நிலைகளையோ சந்திக்கும் போதெல்லாம், தம்மத்திடம் சரணடைய கற்றுக்கொள்ளுங்கள். தம்மத்தின் புகலிடம் மிகுந்த துயர்நீக்கத்தை, நிவாரணத்தை அளிக்கிறது. சில சமயங்களில்

ஒரு கொடூரமான சூழ்நிலை போரின் வடிவிலோ அல்லது பஞ்சத்தின் வடிவிலோ அல்லது ஒரு தீவிர நோய் பரவலின் வடிவிலோ வரலாம்; அல்லது, ஓர் அமைதியான நதியில் திடீரெனெ பேரலைகள் எழலாம், அவை நம்மை ஒரு நச்சு நாகப்பாம்பு போல சீறலாம்; அல்லது, ஒரு நாசம் விளைவிக்கக்கூடிய நீர்ச்சுழி உருவாகி அனைவரையும் அதில் சிக்கும்படியான சம்பவமும் எழலாம். அவ்வாறான சமயங்களில், நமது நண்பர்களும் திரும்பிப் பார்க்காமல் ஓடிவிடலாம். உற்றார் உறவினர்களும் தங்களது வாழ்வைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள மும்முரமாக இருக்கலாம்; மூழ்கும் அனைவரும் தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள ஏதோவொன்றை பற்றிப் பிடித்துக்கொள்ள ஆயத்தமாக இருப்பார்கள்.

அவ்வாறான சூழ்நிலைகளில், எனதன்பு தியானிகளே, தம்மம் ஒன்றுதான் நமக்கு புகலிடம் அளிக்கமுடியும். தம்மமே நமது நங்கூரமாக அமைகிறது; தம்மமே நமது தீவு.தம்மத்தின் சரணே உண்மையான சரணாகும். ஒருவர் பலவீனமாகவும், துயருற்றும் இருக்கும் போது, அவர் அச்சமயம் தம்மத்திடம் சரண் புகுந்து முழுமையான சிரத்தையுடனும் ஆர்வத்துடனும் தம்மத்தைப் பயிற்சிக்க துவங்கினால், அப்போது தம்மம் அவரது கவசமாகி அவரை காக்கத் துவங்கும். தம்மம் ஒருபோதும் நம்மை வஞ்சிக்காது; ஒருபோதும் நம் நம்பிக்கையைத் தோற்கடிக்காது, ஒருபோதும் நம்மை கீழே வீழ்த்தாது. தியானிகளே, குறைந்தபட்சம் உங்களை தம்மத்திடம் சரணடைய கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

தியானிகளே, நான் கேள்வி அறிவின் அடிப்படையிலோ அல்லது புத்தக அறிவின் அடிப்படையிலோ இதைப் பேசவில்லை; நான் என் சொந்த அனுபவ அறிவின் அடிப்படையிலேயே இதைக் கூறுகிறேன். உண்மையில், நீங்கள் தம்மத்திடம் சரணடைந்தால் அது மிகுந்த நன்மையை கொண்டு வரும்; தம்மத்திடம் சரணடையுங்கள். ஆனால், தம்மத்திடம் சரணடைவது கடினமான ஒன்றாகும். உடல் வடிவம் கொண்ட ஒருவரிடம் புகலிடம் செல்வது நமக்கு பழக்கப்பட்ட ஒன்றாகும். அவ்வாறான புகலிடம் எடுக்கப்படும் ஒருவர் தாமே அமைதியில்லாமலும் பாதுகாப்பில்லாமலும், புகலிடத்திற்காக தேடிக்கொண்டும் இருக்கும்போது, அவர் மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு சரண் அளிக்க இயலும்? புகலிடம் எடுப்பதற்காக ஒருவர் இவரிடம் வரும் போது, இவர் தன்னைத் தான் காப்பாற்றிக்கொள்வார். பலவீனமான ஒருவர் எவ்வாறு இன்னொரு பலவீனமானவருக்கு உதவ முடியும்? ஆதரவற்ற ஒருவர் இன்னொரு ஆதரவற்ற ஒருவருக்கு என்ன பாதுகாப்பு அளிக்க இயலும்? பார்வையில்லா ஒருவர் இன்னொரு பார்வையில்லாதவருக்கு எவ்வாறு வழி காட்ட இயலும்?

ஆகவே, வலிமையான, திறன்மிகு தம்மத்திடம் உதவி கோறுங்கள். தம்மத்திடம் மட்டுமே சரணடையுங்கள். சிறிது நேரமே இருப்பினும், உள்ளே கவனிக்க முயற்சி செய்து, தம்மத்தின் ஓட்டத்தில் உங்களையே நீங்கள் ஆழ்த்திக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு மிகுந்த பலத்தையும் சுய நம்பிக்கையையும் அளிக்கும். தம்மத்தின் ஓட்டத்தில் நீங்கள் இருக்கும் போது, நாம் புதிய கட்டுக்களை, புதிய பழக்கப் பின்னல்களை உருவாக்க மாட்டோம். இதன் மூலம் தான் நமக்கு பழைய பழக்கப் பின்னல்களிலிருந்து வெளிவர ஒரு வாய்ப்பு கிடைக்கிறது; இந்த பழைய பழக்கப் பின்னல்களினால் ஏற்படும் புயல்கள் தாமாகவே வலுவிழக்கின்றன. இவ்வாறே ஒருவர் தம்மத்திடம் சரணடைகிறார்.
துன்பத்தைச் சந்திக்கும் போது விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்களது சுற்றுச்சூழல் நம்பிக்கை மற்றும் ஆற்றலால் நிறைந்திருக்கும். சிறிது நேரத்திற்கு உள்ளாகவே, சோகங்கள் அனைத்தும் கரையத் தொடங்கும். சுற்றுச் சூழல் முழுவதும் பலனளிக்கும் அதிர்வலைகளால் நிறைந்து காணப்படும். உங்களது எதிர்காலம் மங்களகரமான மகிழ்ச்சியினால் நிறைந்திருக்கும். ஆகவே தான் தியானிகளே, வாருங்கள், நாம் தம்மத்தில் சரண் புகுவோம். தம்மத்தின் புகலிடம் உண்மையில் பலனளிக்கக்கூடியதாகும்.

ஆசிரியர் திரு சத்ய நாராயண கோயங்கா
அவர்களின் மெத்த பாவனா பாசுரங்கள்

ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஹோய ரே
தேரா மங்கள தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோய ரே
ஜன ஜன மங்கள ஜன ஜன மங்கள ஜன ஜன ஸுகியா ஹோய ரே
த்ருஷ்ய ஔர அத்ருஷ்ய ஸபீ ஜீவோங் கா மங்கள ஹோய ரே
ஜல கே தள கே ஔர ககன கே பிராணி ஸுகியா ஹோய ரே
தஸோங் திஷாவோங் கே ஸப பிராணி மங்கள லாபீ ஹோய ரே
நிரபய ஹோ நிரபைர பனே ஸப, ஸபீ நிராமய ஹோய ரே
ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஹோய ரே

அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக...நீங்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பீர்களாக... ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியுடனும் பேரானந்தத்துடனும் இருப்பார்களாக! கண்ணுக்கு தெரிகின்ற மற்றும் தெரியாத அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்களாக.! நீரிலும், நிலத்திலும், வானத்திலும் வாழும் அனைத்தும் உயிரினங்களும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்களாக! பத்து திசைகளிலும் இருக்கும் உயிரினங்கள் அனைத்தும் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்களாக.!அனைவரும் பயமில்லாமலும், நட்புள்ளம் கொண்டவர்களாகவும், ஆரோக்கியமிக்கவர்களாகவும் இருப்பார்களாக! அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!

இஸ தரதீ பர ஷுத்த தரம கீ, ஜ்யோத பிராகிஸித ஹோய ரே
ஸகல விஷ்வ கே ஸாரே பிராணீ, மங்கள லாபீ ஹோய ரே
இஸ தரதீ பர ஷுத்த தரம கீ, அம்ருத வருஷா ஹோய ரே
ஸகல விஷ்வ கே ஸாரே பிராணீ, மங்கள லாபீ ஹோய ரே
இஸ தரதீ பர ஷுத்த தரம கீ, கங்க பிரவாஹித ஹோய ரே
ஸகல விஷ்வ கே ஸாரே பிராணீ, மங்கள லாபீ ஹோய ரே
ஸபகா மங்கள, ஸபகா மங்கள, ஸபகா மங்கள ஹோய ரே

தூய தம்மத்தின் பிரகாசம் இப்புவியில் பிரகாசிக்கட்டும்!
உலகம் முழுதுமுள்ள உயிரினங்கள் யாவும் பயன் பெறட்டும்!
தூய தம்மத்தின் மழை இவ்வுலகில் பெய்யட்டும்!
தூய தம்மத்தின் நதி இப்பூமியிலிருந்து பொங்கிவழியட்டும்!
உலகம் முழுவதுமுள்ள உயிரினங்கள் யாவும் பயன் பெறட்டும்!
உலகம் முழுவதுமுள்ள உயிரினங்கள் யாவும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!

தரமதேஷ ஸே ஷுத்த தரம கீ, கங்க பிராவாஹித ஹோய ரே
ஸகல விஷ்வ கே ஸாரே பிராணீ, மங்கள லாபீ ஹோய ரே
ஸபகா மங்கள, ஸபகா மங்கள, ஸபகா மங்கள ஹோய ரே
இஸ தரதீ கே ஜிதனே பிராணீ, ஸதா ஸுரக்ஷித ஹோய ரே
இஸ தரதீ கே ஜோ ரகவாலே, ஷுத்த தரம கே ஜோ ரகவாலே
ஸபகா மங்கள, ஸபகா மங்கள, ஸபகா மங்கள ஹோய ரே

தூய தம்மம் மீண்டும் இப்பூமியில் எழட்டும்!
ஒவ்வொருவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பாராக!
ஒவ்வொருவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பாராக!
உலகம் முழுதுமுள்ள உயிரினங்கள் யாவும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
ஒவ்வொருவரும் தங்களது துன்பத்திலிருந்து மீண்டு வருவார்களாக!
ஒவ்வொருவரும் பேரானந்தத்தில் நிறைந்திருப்பார்களாக!
இவ்வுலகின் காப்பாளர்கள் அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
தூய தம்மத்தின் காப்பாளர்கள் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
அனைத்து உயிரினங்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!

மேரே ஸங்சித மஹாபுண்ய மே, மேரே அரஜித மஹாபுண்ய மே, பாக தும்ஹாரா ஹோய ரே
இஸ மங்களமய தரம பந்த பர, ஸாத ஸபீ கா ஹோய ரே
ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஹோய ரே
தேரா மங்கள தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோய ரே
ஜன ஜன மங்கள ஜன ஜன மங்கள ஜன ஜன ஸுகியா ஹோய ரே

நான் சேகரித்த மாபெரும் புண்ணியங்களை நீங்கள் யாவரும் பகிர்வீர்களாக!
எனது புண்ணியங்களில் நீங்களும் பங்கு பெறுவீர்களாக!
இந்த நலந்தரும் தம்ம பாதையில் நாம் அனைவரும் தோழர்களாக இருப்போமாக!
அனைத்து உயிரினங்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
நீங்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பீர்களாக!
ஒவ்வொருவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!

ருக்க தேவதாவோங் கா மங்கள, பூ தேவதாவோங் கா மங்கள
ககன தேவதாவோங் கா மங்கள, ஜல தேவோங் கா ஹோ மங்கள
இஸ தரதீ கே தரு த்ருணுமே, கண கண மே தரம ஸமா ஜாயே,
ஜோ பீ தபே இஸ புண்ய பூமி பர, முக்த துக்கோங் ஸே ஹோ ஜாயே
ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஹோய ரே
தேரா மங்கள் தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோய ரே
ஜன ஜன மங்கள, ஜன ஜன மங்கள, ஜன ஜன மங்கள ஹோய ரே.
பூமியிலும் மரங்களிலும் வாழும் தெய்வீக உயிரினங்கள் யாவும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
விண்ணவர்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
நீரில் வாழும் தெய்வீக உயிரினங்கள் யாவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
ஒவ்வொரு மரமும், புள்ளும், ஒவ்வொரு துகளும் தம்ம அதிர்வலைகளால் ஊடுறுவி இருப்பதாக!
இந்த புண்ணிய பூமியில் தியானம் செய்யும்
அனைவரும் அவரவர் துன்பத்திலிருந்து மீள்வார்களாக!
மகிழ்வுடன் இருங்கள்!

ஷுத்த தரம கர-கர மே ஜாகே, ஷுத்த தரம கர கர மே ஜாகே
கர-கர ஷாந்தி ஸமாய ரே, கர கர ஷாந்தி ஸமாய ரே
நர நாரீ ஹோம் தரமவிஹாரீ, ஸப நர நாரீ தரமவிஹாரீ
கர கர ஸுக சா ஜாய ரே, கர கர மங்கள சாய ரே
ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஹோய ரே
தேரா மங்கள் தேரா மங்கள தேரா மங்கள ஹோய ரே
ஒவ்வொரு இல்லறத்திலும் தூய தம்மம் உதிக்கட்டும்!
ஒவ்வொரு இல்லறமும் அமைதியால் நிரம்பி வழியட்டும்!
ஆண்களும் பெண்களும் தம்மத்தைப் பயில்வார்களாக!
இல்லறங்கள் மகிழ்ச்சியிலும் சந்தோஷத்திலும் நிறைந்திருக்கட்டும்!
அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
நீங்களும் மகிழ்வுடன் இருப்பீர்களாக!

ஸாதக தேரா மங்கள ஹோவே, ஸாதக தேரா மங்கள ஹோவே
தூர அமங்கள ஹோய ரே.
பேடீ தேரா மங்கள ஹோவே, பேடீ தேரா மங்கள ஹோவே
தூர அமங்கள ஹோய ரே
ஷுத்த தரம ஸபகே மன ஜாகே, ஷுத்த தரம ஸபகே மன ஜாகேமுக்தி துக்கோங் ஸே ஹோய ரே
ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஸபகா மங்கள ஹோய ரே
தியான சாதகரே! நீங்கள் மகிழ்வுடன் இருப்பீராக!
தியானிகள் அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
அமங்களமானவை விலகுவதாக!
மகளே! மகிழ்வுடன் இருப்பாயாக!
மகள்கள் அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!
அமங்களமானவை விலகுவதாக!
ஒவ்வொருவரின் மனங்களிலும் தூய தம்மம் உதிக்கட்டும்!
துன்பத்திலிருந்து விடுதலை கிட்டுவதாக!
அனைவரும் மகிழ்வுடன் இருப்பார்களாக!

ஸ்ராவஸ்தியில் ஒரு மணி நேர கூட்டுத் தியான
அமர்வு முடிந்தவுடன் விபஸ்ஸனா ஆசிரியர்
திரு சத்ய நாராயண கோயங்கா அவர்களின் மெத்த பாவனா பாசுரங்கள்

கேள்வி பதில்

கேள்வி: இந்த லோகத்தை படைத்த கடவுள் என்று ஒருவர் இருக்கிறாரா?

திரு. ச.நா. கோயங்கா அவர்கள்: அப்படிப்பட்ட ஒரு கடவுளை நான் பார்த்ததில்லை. நீங்கள் பார்த்துள்ளீர்கள் என்றால், நீங்கள் நம்பிக்கொள்ளலாம். என்னைப் பொறுத்தவரையில், உண்மையே கடவுள், இயற்கை சட்டமே கடவுள், தம்மமே கடவுள்; இந்த இயற்கை சட்டத்தினால், தம்மத்தினால் தான் ஒவ்வொன்றும் இயங்குகின்றன. நீங்கள் இதனை புரிந்துகொண்டு, தம்மத்தின் படி வாழ்வீர்கள் என்றால், நீங்கள் ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை வாழலாம். இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு கடவுளை நீங்கள் நம்பினாலும் நம்பாமல் இருந்தாலும், அதனால் எந்தவொரு வேறுபாடும் இருக்காது.