



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் : 1
இதழ் : 1
தை : 2022
விலை : ₹ 2.50/-
ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

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

தம்ம வாக்கு

அஹங் அவேரோ ஹோமீ, அவ்யாபஜ்ஜோ ஹோமீ
அநீகோ ஹோமீ, ஸுகீ அத்தானங் பரிஹராமி

மாதா பிது ஆசரியா ஞாதி ஸமூஹா
அவேரா ஹோந்து, அவ்யாபஜ்ஜோ ஹோந்து, அநீகா
ஹோந்து, ஸுகீ அத்தானங் பரிஹரந்து

ஸப்பே ஸத்தா, ஸப்பே பாணா, ஸப்பே பூதா, ஸப்பே
புக்கலா, ஸப்பே அத்தா-பாவ பரியாபன்னா, ஸப்பா
இத்தியோ, ஸப்பே புரிஸா, ஸப்பே அரியா, ஸப்பே
அனரியா, ஸப்பே மனுஸ்ஸா, ஸப்பே அமனுஸ்ஸா,
ஸப்பே தேவா, ஸப்பே வினிபாதிகா,
அவேரா ஹோந்து, அவ்யாபஜ்ஜோ ஹோந்து, அநீகா
ஹோந்து, ஸுகீ அத்தானங் பரிஹரந்து

ஸப்பே ஸத்தா ஸுகீ ஹோந்து, ஸப்பே ஹோந்து ச
கேமினோ
ஸப்பே பத்ராணி பஸ்ஸந்து, மா கிஞ்சி துக்கமாகமா!

நான் தீய மனப்பாங்கிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பேனாக;
நான் வெறுப்பிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பேனாக;
நான் கோபத்திலிருந்து விடுபட்டு இருப்பேனாக;
நான் என்னை அமைதியுடன் வைத்திருப்பேனாக.

எனது தாயும், தந்தையும், ஆசிரியரும், உறவினர்களும்,
சமூகத்தினர் அனைவரும், தீய மனப்பான்மையிலிருந்தும்,
வெறுப்பிலிருந்தும், கோபத்திலிருந்தும், விடுபட்டு
இருப்பார்களாக; அவர்கள் அமைதியை காப்பார்களாக!

உயிரினங்கள் அனைத்தும்,
ஆண்கள் பெண்கள் அனைவரும்,
ஞானிகள் அனைவரும்,
விண்ணவர்கள் அனைவரும், துன்பக் கடலில் சிக்குண்டு
தவிக்கும் அனைவரும்,
தீய நோக்கிலிருந்தும், வெறுப்பிலிருந்தும்,
கோபத்திலிருந்தும், விடுபட்டு இருப்பார்களாக; அவர்கள்
அமைதியை காப்பார்களாக!

உயிரினங்கள் அனைத்தும் மகிழ்வுடன் இருக்கட்டும்;
அனைவரும் பாதுகாப்பாக இருப்பார்களாக.
அவர்கள் அனைவரும் நல்ல மங்களங்களை
சந்திப்பார்களாக; தீயவை அவர்களை தீண்டாமல்
இருப்பதாக.
துன்பம் ஏதும் அவர்களுக்கு நேரிடாமல் இருப்பதாக; துயரம்
ஏதும் அவர்களுக்கு நேரிடாமல் இருப்பதாக.

விபஸ்ஸனா தியானத்தில் மெத்த பாவனா பயிற்சி

மெத்த பாவனாவின் (பரிவிர்க்கம்) பயிற்சியானது விபஸ்ஸனா தியானப் பயிற்சியின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக திகழ்கிறது. உயிரினங்கள் அனைத்தின் மீதும் அன்பையும் நல்லெண்ணத்தையும் பகிர்ந்தளிக்கும் ஒரு பயிற்சியாகும். நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலை நாம் தூய்மை மற்றும் கருணையின் அமைதி அதிர்வலைகளால் நிரப்புகிறோம். ஒரு

அமைதியான, நல்லிணக்கமான வாழ்வை நாம் வாழ்வதற்கும், பிறரும் அவ்வாறு வாழ உதவுவதற்கும், மெத்தாவை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என புத்தர் தமது சீடர்களுக்கு வலியுறுத்தினார். நாம் வளர்த்துக்கொள்ளும் அமைதி மற்றும் நல்லிணக்கத்தை மற்ற அனைவருடனும் பகிர்ந்தளிக்க மெத்தா ஒரு வழியாக அமைகிறது; ஆகவே, இந்த

போதனையை விபஸ்ஸனா தியானிகள் அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டும்.

எது ஒருவரது மனதை நட்பு(கருணை) மனப்பாங்கிற்கு இட்டுச் செல்கிறதோ அதுவே மெத்தாவாகும். மெத்தா என்பது மற்றவர்களின் நலனிற்கான நேர்மையான, தீய எண்ணம் ஏதும் இல்லாத ஓர் வாழ்த்தாகும். “அதோஸோ ‘தி மெத்தா” - வெறுப்பின்மையே மெத்தா.” மெத்தாவின் பிரதான இயல்பு இரக்கமே ஆகும். அது உயிரனங்கள் அனைத்தையும் தன்னைப் போலவே பாவிக்கும் ஒரு மனநோக்காக அமைகிறது.

இந்த தத்துவத்தை வெறும் அறிவளவில் புரிந்துகொள்வது எளிதாக இருப்பினும், உண்மையில் இந்த மனப்பாங்கினை வளர்த்துக்கொள்வது என்பது மிகக் கடினமாகும். அவ்வாறு வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமெனில், பயிற்சி நிச்சயம் தேவை; ஆகவேதான், நல்லெண்ணத்தை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்தளிக்கும் ஒரு முறையான பயிற்சி அதாவது மெத்த பாவனா பயிற்சி உள்ளது. மெத்தா தியானம் திறம்பட இருக்க வேண்டுமெனில் அதனை விபஸ்ஸனா தியானத்துடன் பயிற்சிக்க வேண்டும். வெறுப்பு போன்ற மனமாசுகள் மனதில் நிரம்பியுள்ளபோது, நல்லெண்ணங்களை தோற்றுவிப்பது கடினமாகும். அவ்வாறு செய்வதும் பலனற்ற ஒரு சடங்காகத்தான் அமைகிறது. ஆனால், விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் மனமாசுகள் அழிக்கப்படும் போது, நல்லெண்ணம் இயல்பாகவே ஊற்றெடுத்து, அகந்தையின் சிறையிலிருந்து வெளியேறி மற்றவர்களின் நலனுக்காகவும் நாம் சிந்திக்கத் தொடங்குகிறோம்.

இதன் காரணமாகத்தான், மெத்த பாவனா பயிற்சியானது விபஸ்ஸனா தியான முகாமின் இறுதியிலேயே, அதாவது தியானிகள் மன தூய்மையாக்கத்தின் பயிற்சியை கற்றுக்கொண்ட பின்னரே, அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. எல்லோரும் நலம்பெற வேண்டும் என ஓர் ஆழ்ந்த விருப்பத்தை தியானிகள் உணர்வார்கள். மெத்தாவின் பயிற்சியும் பலமுள்ளதாக அமைகிறது. ஒரு முகாமில் குறைந்தளவே இதற்காக நேரம் ஒதுக்கப்பட்டாலும்,

விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் சிகரமாகவே மெத்த பாவனா பயிற்சியை கருதலாம்.

உயிரினங்கள் அனைத்தின் மீதும் அன்பும் கருணையும் நிறைந்து காணப்படும் மனங்களால் தான் நிப்பாண அமைதியை அனுபவிக்க இயலும். வெறுமனே அந்த நிலைக்கு ஆசைப்பட்டுவிட்டால் மட்டும் போதாது; அதனை அடைய நாம் நம் மனதை தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். விபஸ்ஸனா தியானத்தின் மூலம் நாம் அவ்வாறு செய்ய முடியும்; ஆகவே தான் இந்த பயிற்சியை முகாமில் வலியுறுத்துகிறோம்.

நாம் பயிற்சி செய்கையில், நாமும் இந்த உலகத்தினுள்ள மற்றனைத்தும், ஒவ்வொரு கணமும் தோன்றி மறையக்கூடிய இயல்பைக் கொண்டதே என்பதை அறிகிறோம். மாற்றம் என்பது நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத ஒரு நிகழ்வு என்பதையும் நாம் உணர்கிறோம். மாற்றத்திற்கு உட்பட்ட, சாரமற்ற ஒன்றின் மீது நாம் எந்தவிதமான பற்று வைத்தாலும், அது நமக்கு துன்பத்தையே தரும் என்பதை நாம் படிப்படியாக புரிந்துகொள்கிறோம். நாம் பற்றற்று இருக்க முயல்கிறோம்; அனுபவங்கள் எவையானாலும், அவைகள் மீது மனதை சமநிலையில் வைத்துக்கொள்ள கற்கிறோம். அதன் பிறகு, உண்மையான மகிழ்ச்சி என்னவென்பதை நாம் அனுபவிக்க தொடங்குகிறோம்; ஆசை முழுமை பெறுதலோ அல்லது பயம் தற்காலிகமாக நின்றலோ அல்ல, மாறாக ஆசை மற்றும் பயத்தின் சுழற்சியிலிருந்து விடுதலை அடைவதனால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியே அது. உள்ளமைதி வளருகையில், மற்றவர்கள் துன்பக்கடலில் எவ்வாறு சிக்குண்டு தவிக்கிறார்கள் என்பதனை நாம் தெளிவாக காண்கிறோம். “துன்பத்திலிருந்து வெளிவரும் பாதை, அமைதியின் பாதை நமக்கு கிடைத்தது போல் எல்லோருக்கும் கிடைக்கட்டும்” என்னும் வாழ்த்து இயல்பாக நம்முள் உதிக்கிறது. இதுவே மெத்த பாவனா பயிற்சி செய்வதற்கான சரியான நோக்கமாகும்.

மெத்தா என்பது ஒரு பிரார்த்தனை அல்ல; ஏதோவொரு வெளிப்புற நபர் நமக்கு உதவி செய்வார் என்னும் நம்பிக்கையும் அல்ல. மாறாக,

ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுக்கே உதவி செய்துகொள்வதற்கான ஒரு தகுந்த சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதே மெத்தாவாகும். மெத்தாவை பல திசைகளிலோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் மீதோ செலுத்தலாம். நாம் உணரும் மெத்தாவை 'நமது' மெத்தா என உரிமை செலுத்த முடியாது; அகந்தையை அழித்து, நாம் நமது மனங்களை திறக்கும் போது, அவைகளை பிரபஞ்சம் முழுவதுமுள்ள நேர்மறை விசைகளுக்கு ஓர் கருவியாக ஆக்குகின்றோம். மெத்தா என்பது நம்மால் உருவாக்கப்படும் ஒன்று இல்லை என்னும் தெள்ளறிவு, உண்மையில் மெத்தாவின் பரப்பை அகந்தையற்று ஆக்குகிறது.

மெத்தாவை பயிற்சி செய்ய, மனம் அமைதியுடனும் சமநிலையுடனும் எதிர்மறை எண்ணங்களின்றியும் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறான மனதை தான் நாம் விபஸ்ஸனா தியானத்தின் மூலம் வளர்த்துக் கொள்கிறோம். கோபம், எதிர்மறை எண்ணம், தீய மனப்பாங்கு போன்றவை எவ்வாறு அமைதியையும், பரிவிரக்கத்தையும் பாதிக்கிறது என்பதை தியானி ஒருவர் அனுபவ அளவில் அறிகிறார். வெறுப்பை நீக்கி, சமநிலையை வளர்ப்பதன் மூலம், நாமும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதோடு பிறருக்கும் மகிழ்ச்சியை வாழ்த்தலாம். "எல்லா உயிரினங்களும் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கட்டும்" என்னும்வார்த்தைகள் ஒருதாயமனதில் உதித்தால் மட்டுமே மாபெரும் பலனை ஏற்படுத்தும். இந்தத் தூய்மையின் அடிப்படையில், அவை மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை நிச்சயம் அளிக்கும்.

ஆகவே, மெத்த பாவனா பயிற்சி செய்யும் முன், நம்மால் உண்மையில் மெத்தாவை அதாவது தூய அன்பை பகிர்ந்தளிக்க இயலுமா என்பதை நாம் ஆராய்ந்து பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நம் மனதில் வெறுப்போ அல்லது தீய எண்ணமோ சிறிதேனும் இருந்தால் கூட, அந்த நேரத்தில் மெத்த பாவனா பயிற்சிக்க கூடாது. இல்லையெனில், அந்த நேரம் நம்மிடம் எழுந்துள்ள எதிர்மறையை நாம் பரப்பிவிடக் கூடும்; பிறருக்கு அது கெடுதலை செய்ய நேரிடும். மனமும் உடலும் அமைதியால் நிரம்பும்பொழுது, "நீங்கள் மகிழ்வுடன்

இருப்பீர்களாக, துன்பத்தின் காரணமாகத் திகழும் மனமாசுகளிலிருந்து விடுப்பட்டு இருப்பீர்களாக, அனைவரும் அமைதியுடன் இருப்பார்களாக" என்னும் வாழ்த்துக்களை பகிர்ந்துக்கொள்வது இயல்பாக அமையும்.

வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகளை திறன்பட சந்திக்க இந்த பரிவிரக்க மனப்பான்மை நமக்கு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, வேண்டுமென்றே மற்றவர்களுக்கு துன்பம் தரும் தீய மனநோக்குள்ள ஒருவரை நாம் சந்திக்கும்போது; பயத்துடனும் வெறுப்புடனும் எதிர்வினை புரிவது, சூழ்நிலையை மாற்ற, முன்னேற்ற எந்தவித நடவடிக்கையும் எடுக்காமல் இருப்பது, எதிர்மறையை பெருக்கிக் கொள்வது ஆகியவையே பொதுவான செயலாக இருந்துள்ளது. மாறாக, தவறாக நடந்துகொள்பவரிடமும் நல்லெண்ணம் கொண்டு, மனதை அமைதியுடனும் சமநிலையுடனும் வைத்துக்கொள்வது மிகவும் உதவியாக இருக்கும். புதைந்துள்ள எதிர்மறையின் மேல் அமையும் ஆடைப்போல், வெறும் அறிவளவில், இதனை ஆக்கிவிடக்கூடாது. மனம், தடையில்லாமல், தூய்மையில் நிரம்பி வழியும் போதுதான் மெத்தா செயல்படுகிறது.

விபஸ்ஸனா பயிற்சியினால் அடைந்த அமைதியானது, மெத்தாவை இயல்பாக உதிக்க செய்கிறது. நாள் முழுவதும், நம் மீதும் நம்மை சுற்றியுள்ள சூழல் மீதும் இது ஒரு நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நம் மனம் தூய்மையடைவதன் மூலம் நமக்கு மகிழ்ச்சியை கொண்டு வருதலும், மெத்த பாவனா பயிற்சி செய்ய நம்மை தயார்படுத்தி, பிறரது மகிழ்ச்சிக்காக நம்மை உதவ வைப்பதும் விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் இரு செயல்பாடுகளாகும். விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் இந்த இரு கோணங்களும் பிரிக்கமுடியாததாகும்.

அளவுகடந்த துன்பமும், வன்முறையும் காணப்படும் இக்காலகட்டத்தில், மெத்த பாவனா பயிற்சியின் தேவை மிகவும் இன்றியமையாததாகிறது. உலகம் முழுவதும் அமைதியும் நல்லிணக்கமும் நிலவ வேண்டுமெனில், முதலில் அவை உலகத்தினர் அனைவரின் மனங்களிலும் நிலைபெற வேண்டும். •