



வியஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 1 ★ இதழ்: 2 ★ மாசி: 2022 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தம்ம வாக்கு

லோகாய-பர்யந்தீகம் வேதனம் வேதயமனோ, காய-பர்யந்தீகம் வேதனம் வேதயமீ'த் பஜானாத்;
ஓவீத-பர்யந்தீகம் வேதனம் வேதயமனோ, ஓவீத-பர்யந்தீகம் வேதனம் வேதயமீ'த் பஜானாத்.

உடலின் கட்டமைப்பிற்குள், எங்கும் உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கும் ஒருவர், “நான் உடலின் கட்டமைப்பிற்குள் எங்கும் உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கிறேன்” என்பதை உணர்ந்து அறிகிறார். உடலின் கட்டமைப்பிற்குள் எங்கெல்லாம் உயிர் உள்ளதோ அங்கெல்லாம் உணர்ச்சிகளை உணர்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒருவர், “உடலின்கட்டமைப்பிற்குள் எங்கெல்லாம் உயிர் உள்ளதோ அங்கெல்லாம் நான் உணர்ச்சிகளை அனுபவிக்கின்றேன்” என்பதை உணர்ந்து அறிகிறார்.

படம கேலஞ்சு சுத்தங் - ஸங்குத்த நிகாய

தினசரி தியானத்தின் முக்கியத்துவம் திரு. சத்ய நாராயண கோயங்கா

(நாக்பூரில், அக்டோபர் 2000-ஆம் ஆண்டு, சுமார் 5000 பழைய மாணவர்களுக்கு
திரு. கோயங்காவவர்கள் அளித்த பேருரை)

எனதன்பு தம்மச் செல்வங்களே,

நாம் அனைவரும் சேர்ந்தமர்ந்து, தூய தம்மத்தை பயிற்சி செய்தோம். இதைக் கண்டு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

ஸுகோ புத்தானங் உப்பாதோ

உலகத்தில் புத்தர்கள் தோன்றுவது மகிழ்ச்சிக்குறியதே!

ஸுகா ஸத்தம்ம தேஸனா

தூய தம்மத்தின் போதனையும் மகிழ்ச்சிக்குறியதே!

ஸுகா ஸங்கல்ஸ ஸாமக்கீ

தியானிகள் ஒன்று சேர்வதும் மகிழ்ச்சிக்குறியதே!

ஸமக்கானங் தபோ ஸுகோ

சேர்ந்து தியானம் செய்வதும் மகிழ்ச்சிக்குறியதே!

இருபத்தாறு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன், கௌதம புத்தர் இந்நாட்டில் தோன்றினார்; தூய தம்மத்தை போதித்தார்; உலகிற்கு அது மகிழ்ச்சியை விளைவித்தது. மக்கள் அந்த போதனைக்கு ஏற்ப வாழ தொடங்கினர். நாம் இன்று செய்வதைப் போலவே, அவர்களும் அன்று ஒன்று சேர்ந்து தியானம் செய்தனர். இதைவிட வேறென்ன மகிழ்ச்சி இருக்க முடியும்! ஒருவர் தனியாக தியானம் செய்யும்போது, அவர் மனமாசுகளிலிருந்து விடுபட்டு, உண்மையாகவே மகிழ்ச்சியுடையவராக ஆகின்றார். ஆனால், தம்ம சகோதர சகோதரிகள் அனைவரும் அதிக அளவில் ஒன்று சேர்ந்து தியானம் செய்யும் போது, எவரேனும் ஒருவரது தியானம் பலவீனமாக இருந்தாலும், மற்றவர்களின் தியான பலத்தினாலும், சூழல் முழுவதும்

தம்ம அதிர்வலைகள் பொங்கி வழிவதாலும், அவரது தியானமும் பலப்படுகின்றது. வாரம் ஒருமுறையாவது தியானிகள் கூட்டுத் தியானத்தில் அமர வேண்டும். கடந்த வாரத்தில் எவரேனும் ஒருவரது தியானம் பலவீனமாக இருந்தால், கூட்டுத் தியானத்தில் அது பலமடைந்து, அவர் வரும் வாரம் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடன் வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகளை சந்திக்க இயலும்.

வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகளை சந்திக்க தேவையான வலிமையை ஒவ்வொரு தியானியும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக, தினமும் காலை மாலை ஒரு மணி நேரமும், வாரம் ஒருமுறை பிற விபஸ்ஸனா தியானிகளுடன் சேர்ந்தும் நிச்சயம் தியானம் செய்ய வேண்டும். இதைத் தவிர வருடம் ஒருமுறையாவது ஒரு பத்து நாள் முகாமில் முழுமையாக கலந்துகொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் நாம் நிச்சயம் தம்மத்தின் பாதையில் வளர்ந்துகொண்டே செல்வோம். இல்லறவாசிகள் பல இன்னல்களை, பல தடைகளைச் சந்திக்கின்றனர். இல்லறத்தைத் துறந்த துறவிகளும், தினசரி தியானம் செய்ய தங்களுக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை என என்னிடம் கூறுகின்றனர். தடைகள் பல இருந்தாலும் நாம் தளர்ந்து விடக்கூடாது; நாம் தினமும், காலை மாலை நிச்சயம் தியானிக்க வேண்டும்.

உடலை வலிமையுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் வைத்துக்கொள்ள நாம் உடற் பயிற்சி முறைகளான யோகா, நடைபயிற்சி, மெதுவான ஓட்டம் ஆகியனவற்றை செய்கிறோம். இல்லையெனில், உடல் பலவீனமடைந்து நோயுற்று போகும். அதுபோலவே, மனதை ஆரோக்கியத்துடனும் வலிமையுடனும் வைத்துக்கொள்வது அதைவிட முக்கியமானதாகும். மனம் மிகவும் முக்கியமானது; அதனை பலவீனமாகவோ நோயுற்றோ ஆக்கிவிடக் கூடாது. மனதின் பயிற்சியே விபஸ்ஸனாவாகும். காலையும் மாலையும் தினசரி தியானம் செய்வது மனதை வலிமையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் ஆக்கும் செயலே அன்றி நேரம்வீணாக்கும் செயல்லல். நாம் ஒரு சிக்கலான, அழுத்தமான உலகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். மனம் வலிமையாக இல்லையெனில், நாம் மனதின் சமநிலையை இழந்து துன்பத்தை அனுபவிப்போம். தூய தம்மத்தை அறியாதவர்கள், இந்த தியானத்தை

பயிலாதவர்கள், பாக்கியம் அற்றவர்களே என நான் சொல்வேன். ஆனால், நற்பலன்களைத் தரும் இந்த உன்னதமான தியானத்தைப் பயின்றோர் அனைவரும் அதனை பயிற்சி செய்யாமல் இருந்தால் அவர்கள் மிகவும் துர்பாக்கியம் உடையவர்களே. உன்னதமான இரத்தினத்தைக் கண்ட அவர்கள் அதனை ஒரு கூழாங்கல்லை தூக்கிப்போடுவதைப் போல் போட்டுவிட்டார்கள். இதைவிட ஒரு பாக்கியமில்லா செயல் வேறென்னவாக இருக்கக்கூடும்!

இந்த மனித பிறவியை எடுப்பதற்கு ஒருவர் மிகவும் பாக்கியம் செய்திருக்க வேண்டும். ஒரு மனிதனால் மட்டுமே உள்ளத்தைத் தன் பால் திருப்பி ஆய்வு செய்து, மனதின் ஆழத்திலிருக்கும் மன மாசுகளை அகற்றமுடியும். இந்த செயலை விலங்குகளாலோ அல்லது பறவைகளாலோ அல்லது பூச்சிகளாலோ செய்ய இயலாது. பயிற்சி முறையை கற்காமல் ஒரு மனிதனும் கூட இதனை செய்ய இயலாது. ஒருவருக்கு மனித பிறவி கிடைத்துள்ளது, அற்புதமான இந்த பயிற்சியும் கிடைத்துள்ளது, அதனை பயன்படுத்தவும் கற்கின்றார், பலன்களும் கிடைக்கின்றன; இருப்பினும், அவர் பயிற்சியை விட்டுவிடுகிறார். என்னவொரு துர்பாக்கியம்! திவாலான ஒருவர் ஒரு புதையலை கண்டறிகிறார். ஆனால், அவர் அதனை நிராகரித்து மீண்டும் திவாலாகிறார். பசியில் தவிக்கும் ஒருவருக்கு சுவையான சாப்பாடு கிடைத்தும் அவர் அதனை நிராகரித்து மீண்டும் பசியில் தவிக்கிறார். நோயுற்ற ஒருவர் மருந்து இருந்தும், அதனை நிராகரித்து மீண்டும் நோயுறுகிறார். மிகவும் துர்பாக்கியமே! இந்தத் தவறை செய்யவே கூடாது.

“நேரம் சற்றும் கிடைக்காததால், நான் தியானம் செய்வதை நிறுத்தி விட்டேன்” என்று தியானிகள் சில சமயம் என்னிடம் வந்து கூறுவர். இது வெறும் ஒரு சாக்குப்போக்கு தான். இந்த உடலிற்கு ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறை உணவளிப்பதில்லையா? அப்போது, “நேரம் சற்றும் கிடைக்காததால், நான் உணவறுந்துவதை நிறுத்தி விட்டேன்.” என்று நாம் கூறுவதில்லை. தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் நாம் செய்யும் இந்தத் தியானப் பயிற்சியானது மனதை வலிமைப்படுத்தும். ஒரு வலிமையான உடலை விட ஒரு வலிமையான மனம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இதை நாம் மறந்தால், நாம் நமக்கே தீங்கிழைத்துக் கொள்வோம். இந்தத் தவறை நாம் ஒருபோதும்

செய்யக் கூடாது. வேலை அதிகமாக இருப்பினும் நாம் இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும். சில சமயங்களில், நாம் வழக்கமாக தியானம் செய்யும் நேரத்திலும், இடத்திலும் தியானம் செய்ய முடியாமல் போகலாம். வழக்கமான இடத்தில் தியானம் செய்தல் விரும்பத்தக்க ஒன்றாக இருந்தாலும் அது கட்டாயம் அல்ல. நாம் தினமும் இரண்டு மணி நேரமாவது தியானம் செய்தலே மிக முக்கியமாகும். சில அரிதான சூழ்நிலைகளில், நாம் கண்களை மூடிக்கொண்டு தியானம் செய்ய முடியாமல் போனாலும், கண்களைத் திறந்த படியே மற்றவர்கள் இருக்கும் போதும், மனதை உள்முகப்படுத்தி தியானம் செய்யலாம். நீங்கள் தியானம் செய்கிறீர்கள் என மற்றவர்களுக்கு விளம்பரம் செய்யக்கூடாது. தினசரி பயிற்சியின்றி, மனம் பலவீனமாகிறது. ஒரு பலவீனமான மனம், தமது பழைய பழக்கப் பின்னலான விருப்பு வெறுப்பு உருவாக்கலுக்கு மீண்டும் சென்று விடுவதால், நமக்கு துன்பத்தைத் தருகிறது.

நமக்கு மனித பிறவி கிடைத்துள்ளது. இந்த அற்புதமான தம்மத்தின் தொடர்பில் நாம் வந்துள்ளோம். இப்பயிற்சியின் விளைவாக பலனடைந்துள்ளதால், அதன் மீது நம்பிக்கையும் வளர்த்துள்ளோம்; இருப்பினும், நாம் தியானம் செய்வதை நிறுத்திவிட்டோம். அலட்சியமாக இருக்க வேண்டாம்! தினமும் இருமுறை நாம்தியானம் செய்வதால் எவருக்கும் நாம் எந்தவித உபகாரமும் செய்துவிடவில்லை. “நமது ஆசிரியர் கூறிவிட்டார், ஆகவே நாங்கள் செய்கிறோம்” என்று நீங்கள் உங்களது ஆசிரியருக்கும் உபகாரம் செய்வதில்லை; நீங்கள் உங்களுக்கே உதவி செய்து கொள்கிறீர்கள். இது பெரிதும் உன்னதமான ஒரு போதனையாகும். உடலில் உணர்ச்சிகளை ஒருவர் உணருவாரேயானால், அவர் விடுதலையின் கதவை திறந்துவிட்டார் என்று தான் நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். உடலில் உணர்ச்சியை உணர முடியாத ஒருவர் பாக்கியமற்றவரே; விடுதலை கதவு அவருக்கு இன்னும் திறக்கவில்லை. உணர்ச்சிகள் மீது சமநிலையுடன் இருக்கக் கற்கும் ஒருவருக்கு விடுதலையின் கதவு திறப்பதோடு அதில் அவர் பயனிக்கவும் தொடங்குகிறார்.

விபஸ்ஸனாவில் நாம் பல வகையான உணர்ச்சிகளை உடலில் பல்வேறு பாகங்களில் உணர்ந்து கொண்டு அவை மீது சமநிலையுடனும் இருக்கிறோம். இப்பயிற்சியுமுறை தினசரி வாழ்வில் ஒருவருக்கும் எவ்வாறு பயனளிக்கிறது

என்பதை அறிவுள்ள தியானி ஒருவர் அனுபவ அளவில் புரிந்துகொள்கிறார். இப்பாதையில் எடுத்துவைக்கும் ஒவ்வொரு அடியும் ஒருவரை படிப்படியாக இறுதி இலக்கிற்கு அருகில் இட்டுச் செல்கிறது. எந்தவொரு முயற்சியும் வீணாகுவதில்லை; ஒவ்வொரு முயற்சியும் பலனை அளிக்கும். உணர்ச்சிகள் மீது கவனமின்மையுடன் இருப்பது நம்மை துன்பத்தின் பாதைக்கே இட்டுச் செல்கிறது. அறியாமையால் அவை மீது கண்மூடித்தனமான எதிர்வினை செய்வது துன்பத்தையே, ஆழ்ந்த துன்பத்தையே விளைவிக்கிறது - துக்கஸமுதயகாமினிபடிபதா. உணர்ச்சிகள் மீது கவனத்துடன் இருந்து அவை மீது சமநிலையுடன் இருப்பது நம்மை (துன்பங்கள் அனைத்திலிருந்தும்) விடுதலையை நோக்கி அழைத்துச் செல்கிறது - துக்கநிரோதகாமினிபடிபதா. நாம் சுகமான உணர்ச்சிகளிடம் விருப்பத்தையும், சுகமில்லாத உணர்ச்சிகளிடம் வெறுப்பையும் தோற்றுவித்தால், நாம் பந்தத்தின் பாதையில் தான் பயனிக்கிறோம் என்று பொருள்படும். இதுவே புத்தரது போதனையாகும்; இதுவே அவரது ஞானமும் ஆகும்.

மரணத்தின் தருவாயில், ஏதோவொரு உணர்ச்சி எழும்; அப்போது நாம் கவனமில்லாமல், வெறுப்புடன் உணர்ச்சி வசப்பட்டால், கீழ் உலகங்களுக்கே சென்றுவிடுவோம். ஆனால், மரணத்தின் போது எழும் உணர்ச்சிகள் மீது சமநிலையுடன் இருக்கும் அறிவுள்ள தியானி ஒருவர், நல்ல உலகங்களுக்கே செல்வார். இவ்வாறு தான் நாம் நம் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கின்றோம். எந்த கணத்திலும் மரணம் வரலாம். நாம் தயாரான பிறகு தான் மரணம் வரவேண்டும் என நம்மிடம் எந்தவித ஒப்பந்தமும் இல்லை. அது எப்போது வந்தாலும் நாம் தயாராக இருக்கிறோம். இது ஒரு சாதாரண பயிற்சி முறை அன்று. இது பிறப்பு இறப்பு சுழலிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கக் கூடியதான ஓர் உன்னத இரத்தினமாகும். இந்த பிறவி மட்டுமல்லாமல் வருங்கால பிறவிகளையும் மேம்படுத்தி, முழு விடுதலை வரை நம்மை வழிநடத்திச் செல்கிறது.

“ஆனால், நமக்கு நேரம் இருப்பதில்லை. நமக்கு வேலை அதிகமுள்ளது.” இவ்வாறான காரணங்களைக் கூறி நமக்கு கிடைத்துள்ள இந்த மதிப்புமிகு இரத்தனத்தை நாம் பாழாக்குகின்றோம். சோகம், துயரம், சோர்வு போன்றவை நம் வாழ்வில் வரும்போதெல்லாம்

இந்தப் பயிற்சி நமக்கு உதவும். “இந்தக் கணத்தில் என் மனதில் சோகமோ துயரமோ அல்லது சோர்வோ உள்ளது” என்பதை வெறுமனே அறிந்துகொண்டு, மூச்சையோ அல்லது உணர்ச்சிகளையோ கவனிக்க துவங்குங்கள். வெளிப்புற காரணம் முக்கியமில்லை. வேதனா ஸமோஸரணா ஸப்பே தம்மா.

மனதில் என்னவெல்லாம் உதிக்கிறதோ அவையே தம்மம் எனப்படும். மனதில் எந்தவொரு தம்மம் உதயமானாலும் உடனே உடலில் உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. மனமும் உடலும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவையே. மனதில் ஒரு மாசு எழும் போது, உடலில் ஏதோவொரு உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. உடலில் அத்தருணத்தில் தோன்றும் உணர்ச்சி எதுவானாலும் அது அந்த மனமாசிற்கு தொடர்புடையதாகும். இதைத்தான் புத்தர் கற்பித்தார். மனதில் ஒரு அழுக்கு தோன்றியுள்ளது என ஒருவர் தெரிந்துகொண்டு, உடலில் உணர்ச்சிகளைக் கவனிக்கிறார். ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் நிலையற்றவையே, மாறிக்கொண்டே இருப்பவையே என்பதனை ஒருவர் ஒருமுறை இருமுறை அல்ல, பலமுறை மீண்டும் மீண்டும் தெரிந்துகொள்கிறார். உணர்ச்சிகளுக்கு தொடர்புடைய மனவழுக்குகளும் நிலையற்றவையே. எத்தனை காலம் அவை இருக்க முடியும்! அவை பலவீனமடைந்து மறைந்து போகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, கோபத்தை கருதலாம். ஏதோவொரு காரணம் கொண்டு கோபம் எழும்போது, “இந்த கணத்தில் மனதில் கோபம் உள்ளது. இப்போது உடலில் என்ன உணர்ச்சி தோன்றியுள்ளது என்பதை நான் கவனிக்கிறேன்.” என்று ஒருவர் புரிந்துகொள்கிறார். இந்தக் கோபத்தின் காரணத்தை ஆராய்வதில் பயன் ஏதுமில்லை. ஒருவர் உணர்ச்சியை கவனித்து அது நிலையற்றது என்பதை புரிந்துகொள்கிறார். இந்த கோபமும் நிலையற்றது தான். இது பல மடங்கு பெருகி ஒருவரை ஆட்கொள்கிறது. ஆனால், இப்போது பயிற்சியின் விளைவாக, இது பலவீனம் அடைந்து மறைந்து போகிறது. இது மாபெரும் பலனை அளிக்கிறது. எந்தவொரு மனவழுக்காகவும் இருக்கலாம்; கோபமோ, குரோதமோ, காமமோ அல்லது அகந்தையோ, எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்; ஒருவர் இவைகளால் ஆட்கொள்ளப்படுவதில்லை. இப்பொழுது இந்தப் பயிற்சி முறையை நாம் கற்றிருப்பதால், நாம் வாழும் கலையை கற்றுள்ளோம். “இந்த மனமாசு எழுந்துள்ளது.

இந்த எதிரியை நான் சந்திப்பேனாக. என் உடலில் என்ன நிகழ்கிறது என்பதை நான் பார்த்து விடுகிறேன். இது நிலையற்றது, அநிச்ச, அநிச்ச” என்று நாம் வெறுமனே ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். மனமாசு என்னும் இந்தப் பகைவன் பலவீனமடைந்து மறைந்து போய்விடும். நம் வாழ்க்கை முழுவதும் மனமாசுகள் பல காரணங்களால் வந்துகொண்டு தான் இருக்கும். மனமாசுகள் அனைத்திலிருந்தும் நீங்கள் முழு விடுதலை அடையும் போது, நீங்கள் ஒரு முழு விடுதலை அடைந்தவராக, அரஹந்தராக ஆகிறீர்கள். தற்போது, அந்த நிலை வெகுத் தொலைவில் உள்ளது. இப்போது, தினசரி வாழ்வில், ஒருவர் இன்னல்களைச் சந்திக்க தான் வேண்டும். உணர்ச்சிகள் என்னும் ஒரு திறன்மிகு கருவி நம்மிடம் உள்ளது. வாழ்க்கை முழுவதும் நம்மை எந்தவொரு பகைவனாலும் ஆட்கொள்ள முடியாது. அவ்வாறு இருக்கையில், மரணத்தின் போது எப்படி ஆட்கொள்ள இயலும்! நிச்சயம் ஆட்கொள்ள முடியாது. இதுவே நாம் நம்மீது ஆளுமையை வளர்த்துக்கொள்ள ஒரு பயிற்சிமுறையாகும்.

நாம் வாழும் கலையை கற்றுள்ளோம். எவ்வாறு நம் வாழ்வில் துயரம் இருக்க முடியும்? துன்பமும் துயரமும் மன மாசுகளினால் தான் உருவாக்கப்படுகிறது, வெளிப்புற நிகழ்வுகளால் அல்ல. வெளிப்புறத்தில் ஒரு நிகழ்வு நிகழ்கிறது, நாம் மன அழுக்கை உருவாக்குவதில்லை, ஆகவே துன்பமும் உருவாகுவதில்லை. வெளிப்புறத்தில் ஒரு நிகழ்வு நிகழ்கிறது, நாம் மன அழுக்கை உருவாக்குகிறோம், நாம் துன்புறுகிறோம். நம் துன்பத்திற்கு நாம் தான் பொறுப்பு. எதிர்பாராத வெளிப்புற நிகழ்வுகள் நடந்துகொண்டு தான் இருக்கும்; நம் மனதை வலிமையாக வைத்துக்கொண்டு மனமாசுகளை உருவாக்காமல் இருந்தால், நம் வாழ்வில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்து காணப்படும். நாம் மற்றவர்களுக்கு தீங்கிழைப்பதில்லை; நாம் நமக்கும் பிறருக்கும் உதவுகிறோம். வாழ்க்கை முழுவதும் அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் திகழ, ஒருவர் தினசரி தியானம் செய்ய வேண்டும் என ஒவ்வொருவரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். விபஸ்ஸனாவின் பாதைக்கு வந்துள்ள அனைவரும் தங்களுக்கு ஒரு இன்றியமையாத இரத்தினம் கிடைத்துள்ளது என்பதனை புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

எல்லோரும் மகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும் இருப்பார்களாக. ●