விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

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

மலர்: 4 ★ இதழ்: 1 ★ தை : 2025 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

தம்மமே உண்மையான புகலிடம்

திரு. சத்திய நாராயண கோயங்கா

எனது அன்பான தியானப் பெருமக்களே!

வாருங்கள், நாம் தம்மத்தில் புகலிடம் பெறுவோம்.

தம்மத்தில் புகலிடம் பெறுவது மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

தம்மம் என்பது உண்மை; அது இயற்கையின் நியதி, அது உலகம் முழுவதும் பொருந்தும் சட்டம்; அனைத்தும் தம்மத்தையே சார்ந்ததாகும். ஒவ்வொரு அணுவும், ஒவ்வொரு பொருளும், முழு பிரபஞ்சமும் தம்மத்தின் அடிப்படையில் தான் இயங்குகிறது.

தம்மம் எல்லையற்றது, தடையற்றது மற்றும் அளவிட முடியாதது. அது ஒவ்வொரு துகளிலும், ஒவ்வொரு அணுவிலும் உள்ளது. அது எங்கும் நிறைந்தது, சக்தி வாய்ந்தது, அனைத்தையும் விட உயர்ந்ததாகும். அது இவ்வுலகின் ஆதாரம், உலகத்தின் தலைவன். தேவைப்படுபவர்களுக்கு தம்மம்தான் உண்மையான புகலிடம்.

அன்பான தியானப் பெருமக்களே, புயல்கள் அல்லது சூறாவளிகளால் வாழ்க்கையில் சிரமங்களை எதிர்கொள்ளும் போதும், மனச்சோர்வினால் ஆட்கொள்ளும் போதும், தம்மத்தில் புகலிடம் பெற கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

தம்மத்தில் புகலிடம் பெறுவது மிகுந்த நிம்மதியைத் தருகிறது.

சில சமயங்களில் போர், பஞ்சம் அல்லது தொற்றுநோய் போன்ற வடிவத்தில் ஒரு பயங்கரமான புயல் ஏற்படலாம்; அல்லது அமைதியான ஏரியில் பெரிய அலைகள் எழக்கூடும், இந்த உயரமான அலைகள் ஒரு விஷ நாகப்பாம்பைப் போல நம்மை நோக்கி சீறிப்பாயலாம்; அல்லது ஒரு அழிவுகரமான, வன்முறையான சுழல் அனைவரையும் அதில் இழுக்க அச்சுறுத்தலாம். அந்த சமயங்களில், நம் நண்பர்கள் கூட ஓடிவிடலாம் அல்லது நம்மிடம் வருவதை தவிர்க்கலாம். நம் நெருங்கிய மற்றும் அன்பானவர்கள் கூட தங்கள் உயிரைப் பாதுகாப்பதில் மும்முரமாக இருப்பார்கள்; நீரில் மூழ்கும் அனைவரும் தங்களைக் காப்பாற்ற

எதையும் தேடிக்கொள்வார்கள். நண்பர்களும் குடும்ப உறுப்பினர்களும் உதவிக்கு வராமலும் போகலாம்.

அத்தகைய சமயங்களில், என் அன்பான தியானிகளே, தம்மம் மட்டுமே நமக்கு அடைக்கலம் அளிக்கிறது. தம்மம் நமது நங்கூரமாகிறது; தம்மம் நமது தீவாகிறது. தம்மத்தில் அடைக்கலம் என்பது உண்மையான அடைக்கலமாகும். ஒருவர் பலவீனமாகவும், துயரத்திலும் இருக்கும்போது, அவர் தம்மத்திடம் தன்னை ஒப்படைத்து, முழுமையான பக்தியுடனும் நேர்மையுடனும் தம்மத்தைப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்கினால், தம்மம் அவரது கவசமாக மாறி, அவரைப் பாதுகாக்கத் தொடங்குகிறது. தம்மம் ஒருபோதும் ஏமாற்றாது, நம் நம்பிக்கையை ஒருபோதும் வீணாக்காது, நம்மை ஒருபோதும் கீழே தள்ளாது. தியானிப்பவர்கள், குறைந்தபட்சம் தம்மத்திடம் உங்களை சரணடைய கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

தியானிகளே, நான் கேட்ட அல்லது படித்தவற்றின் அடிப்படையில் பேசுவதில்லை, நான் என் சொந்த அனுபவத்திலிருந்து பேசுகிறேன். உண்மையிலேயே நீங்கள் தம்மத்திடம் சரணடையும்போது, தம்மத்தில் தஞ்சம் புகும்போது, அது மிகுந்த நிம்மதியைத் தருகிறது.

ஆனால் ஒரு அருவமான (உருவமில்லாத, அதாவது வெறும் போதனை) தம்மத்தில் தஞ்சம் புகுவது ஒரு கடினமான பணி. உடல் வடிவம் கொண்ட ஒருவரிடம் தஞ்சம் புகுவதற்கு நாம் பழகிவிட்டோம். அத்தகைய நபர், அவர் யாராக இருந்தாலும், தாமே அமைதியின்றியும், பாதுகாப்பின்றியும், அடைக்கலம் தேவைப்படுபவராகவும் இருக்கின்றார். அவ்வாறானவர் மற்றவர்களுக்கு என்ன அடைக்கலம் அளிக்க முடியும்? ஒரு சரணடைபவர் உதவிக்காக தன்னிடம் திரும்புவதைப் பார்த்து, அவர் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் தான் கவனம் செலுத்துவார். அவர் தனது சொந்த பாதுகாப்பை நோக்கியே செயல்படுவார். ஒரு பலவீனமானவர் மற்றொரு பலவீனமான நபருக்கு எவ்வாறு உதவ முடியும்? ஒரு ஆதரவற்றவர் மற்றொருவருக்கு என்ன ஆதரவை வழங்க முடியும்? ஒரு பார்வையற்றவர் மற்றொரு பார்வையற்றவருக்கு எவ்வாறு பாதையைக் காட்ட முடியும்?

எனவே, வலிமையாகவும் திறமையாகவும் இருக்கக்கூடிய தம்மத்திலிருந்து உதவி பெறுங்கள். தம்மத்தில் மட்டும் தஞ்சம் புகுங்கள். சிறிது நேரமாவது, உள்நோக்கிப் பார்த்து, தம்மத்தின் ஓட்டத்தில் இருக்க உங்களை அனுமதிக்கவும். அது உங்களுக்கு மிகுந்த பலத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் தரும். தம்மத்தின் ஓட்டத்தில் இருப்பதன் மூலம், புதிய பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்குவதை நிறுத்துகிறோம். இதன் காரணமாகவே, பழைய பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து விடுபட ஒரு வாய்ப்பு வருகிறது. பழைய பழக்கங்களால் எழுந்த புயல்களும் தாமாகவே பலவீனமாகி போகின்றன. இப்படித்தான் ஒருவர் தம்மத்தில் தஞ்சம் புக வேண்டும்.

எந்தவொரு சிரமத்தையும் எதிர்கொள்ளும்போது விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் சுற்றுப்புறங்கள் நம்பிக்கையாலும் ஆற்றலாலும் நிரப்பப்படும். சிறிது நேரத்திற்குள், உங்கள் சோகம் அனைத்தும் ஆவியாகிவிடும். முழு வளிமண்டலமும் நன்மை பயக்கும் அதிர்வுகளால் நிரப்பப்படும். உங்கள் எதிர்காலம் சுப மகிழ்ச்சியால் நிரப்பப்படும்.

அதனால்தான், தியானிகளே, வாருங்கள், தம்மத்தில் அடைக்கலம் புகுவோம். தம்மத்தில் அடைக்கலம் புகுவது உண்மையிலேயே நன்மை பயக்கும். ●