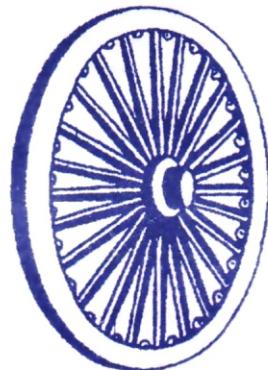


“ விபஸ்ஸனா ” தியானம்
ஓர் அறிமுகம்



அரவிந்த் ஆசிரமம்

140, முடங்கியார் ரோடு 4வது கி.மீ.

இராஜபாளையம் - 626 117.

தொலைபேசி : 04563 - 291451

விபஸ்ஸனா என்னும் அகவழி ஒருமை ஓர் அறிமுகம்

உண்மையான மன அமைதியைப் பெறுவதற்கும், ஒரு மகிழ்ச்சியான, பயனுள்ள வாழ்வை நடத்துவதற்கும் உரிய ஒரு எளிய நடைமுறை (அனுபவஷ்டர்வமான) நெறியே விபஸ்ஸனா பயிற்சி முறையாகும். பொருட்களை அவை உண்மையாக இருப்பது போலவே காண்பது - உள்ளனவற்றை உண்மையாக உள்ளவாறே காண்பது - என்பதே விபஸ்ஸனா என்பதன் பொருளாகும். தன்னைக் கவனிப்பதன் வாயிலாக மனதைத் தூய்மையாக்கும் ஒரு பகுத்தறிவுக்குப் பொருத்தமான செயல்முறையே விபஸ்ஸனா.

பதற்றம், சலிப்பு, இசைவின்மை இவற்றை நாம் அனைவரும் அவ்வப்போது அனுபவிக்கிறோம். நாம் துணப்பட்டும் போது, நமது துணப்பத்தை நாம் நம்மோடு மட்டுமே வைத்துக் கொள்வதில்லை. பதிலாக, நாம் அதை மற்றவர்களுக்கும் பரப்பிக் கொண்டே இருக்கிறோம். நிச்சயமாக, வாழ்வதற்குரிய ஒரு சரியான வழி இதுவெல்ல. நமக்குள்ளும், நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களோடும் நாம் அனைவரும் அமைதியாக வழுவே விரும்புகிறோம். சொல்லப் போனால் மனிதர்கள் சமூக உயிரிகளே (கூடி வாழும் உயிரினங்களே). நாம் பிறரோடு வாழ்ந்து உறவாட வேண்டியவர்கள் தாம். அப்படியானால் நாம் அமைதியாக வாழ்வது எவ்வாறு? நாம் நமக்குள் இசைவாக வாழ்வதும், நம்மைச் சுற்றிலும் அமைதியையும், இசைவையும் நிலைநிறுத்துவதும் எவ்வாறு?

அமைதியையும் இசைவையும் அனுபவிக்க விபஸ்ஸனா நமக்கு வலிமையூட்டுகின்றது. துணபத்திலிருந்தும், ஆழமாகப் பதிந்துள்ள துணபத்தின் காரணங்களிலிருந்தும் விடுவித்து, விபஸ்ஸனா மனதைத் தூய்மையாக்குகின்றது. மனதின் அழுக்குகள் அனைத்திலிருந்தும் முழுமையான விடுதலை என்னும் மிக உயர்ந்த ஆண்மீக இலக்கினை நோக்கி, இந்தப் பயிற்சி, படிப்படியாக இட்டுச் செல்கிறது.

1. வரவாற்றுப் பின்னணி

இந்தியாவின் மிகமிகத் தொன்மையான தியானப் பயிற்சிமுறைகளுள் விபஸ்ஸனாவும் ஒன்று. இரண்டாயிரத்து ஜூராறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கெளதும் புத்தர் என்பவரால் அது மீண்டும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. தனது நாற்பத்தைந்து ஆண்டு கால வாழ்க்கையின் போது அவர் பயிற்சி செய்து, போதித்ததின் கருத்துச் சூருக்கமே விபஸ்ஸனா. புத்தரது காலத்திலேயே, வட இந்தியாவில் உள்ள மிகப்பெரும் அளவிலான மக்கள், விபஸ்ஸனா பயிற்சியின் மூலம் துணபத்தின் கட்டுகளிலிருந்து விடுதலைப் பெற்று இருந்தார்கள். அது அவர்கள் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் உயர்ந்த அளவில் வெற்றிகளைப் பெற உதவியது. காலப்போக்கில், பர்மா, இலங்கை, தாய்லாந்து போன்ற பிற பக்கத்து நாடுகளுக்கும் இந்த பயிற்சி முறைபாரவியது. அங்கும், இது அதே உயர்ந்த பல்லை நல்கியது.

புத்தருக்கு ஜூராறு ஆண்டுகளுக்குப்பிற்கு, விபஸ்ஸனாவாகிய அந்த உயர் பண்பு வழிமுறை இந்தியாவிலிருந்து மறைந்துவிட்டது. பயிற்சி முறையின் தூய்மையான இயல்பும் கூட எங்கேயோ காணாமல் போய்விட்டது. எப்படியோ பர்மா நாட்டில், முழுமையாக ஒப்புவித்துக் கொண்ட ஒரு ஆசிரியத் தலைமுறையால் அது பாதுகாக்கப் பட்டது. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாக வரும், வழிவழி மரபாக

முழுமையாக ஒப்புவித்துக் கொண்ட இந்த தலைமுறை, இந்தப் பயிற்சி முறையை அதன் தூயதன்மை குன்றாமல் வழங்கி வந்து கொண்டே இருந்தது.

நமது காலத்தில், இந்தியாவிலும், எண்பதிற்கும் மேலான பிற நாடுகளிலுமின்று மக்களுக்கும், பூஞ்சா கோயங்காஜி அவர்களால் விபஸ்ஸனா மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. பர்மா நாட்டின் புகழ் பெற்ற விபஸ்ஸனா ஆசிரியராகிய, ஸாயாகி ஊபாகிள் அவர்களால் விபஸ்ஸனாவை போதிக்க கோயங்காஜி அவர்கள் அதிகாரம் வழங்கப்பட்டார். 1971ல் தான் உயிர் துறக்கும் முன்பே, ஸாயாகி அவர்கள் தனது நீண்ட நாள் கனவுகளில் ஒன்று நிறைவேற்றி விட்டதைக் காணும் பேறு பெற்றிருந்தார். இந்தியா தனது பல்வேறு சிக்கல்களிலிருந்தும் விடுபட உதவும் வகையில், விபஸ்ஸனா, தனது பிறப்பிடமாகிய இந்தியாவுக்கு மீண்டும் செல்ல வேண்டும் என்று அவர் பேரவாக கொண்டிருந்தார். மனித குலம் பயன்பெற, அதன்பின் விபஸ்ஸனா, இந்தியாவிலிருந்து உலகம் முழுவதும் பரவும் என்று அவர் உறுதியாக உணர்ந்தார்.

இந்தியாவில், 1969-ல் கோயங்காஜி அவர்கள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி முகாம்களை நடத்தத் தொடங்கினார். பத்து ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, அவர் வெளிநாடுகளிலும் போதிக்கத் தொடங்கினார். அவர் போதிக்கத் தொடங்கியிதிலிருந்து இருப்பது ஏழ ஆண்டுகளில், கோயங்காஜி அவர்கள் நானூற்கும் மேலான பத்துநாள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி முகாம்களை நடத்தியிருக்கின்றார். 200க்கும் மேலான துணையாசிரியர்களுக்குப் பயிற்சியளித்துள்ளார். இவ்வுதவி ஆசிரியர்கள் உலகம் முழுவதும் ஆயிரக் கணக்கில் பயிற்சி முகாம்களை நடத்தியிருக்கின்றனர். மேலும் முழுமையாக விபஸ்ஸனா பயிற்சிகளின்றே ஏற்குறைய 100 மையங்களை இந்தியாவில் சமார் நாற்பதும், மீதி உள்ளவை பிற நாடுகளிலுமாக - நிறுவி இருக்கிறார். பர்மா என்னும் சிறிய நாட்டில் நீண்ட காலமாக போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்த விலை மதிப்பற்ற இந்த விபஸ்ஸனா என்னும் மாணிக்கம், இப்போதும், உலகம் முழுவதும் பல இடங்களில் பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. நிலையான அமைதியையும் இனபத்தையும் கொண்டும் இந்த வாழ்க்கைக் கலையை கற்றுக் கொள்ளும் வாய்ப்பு, இன்றும், எண்ணிக்கையில் அதிகரித்து வரும் மக்களுக்குக் கிடைக்கப் பெறுகின்றது.

சென்ற காலத்தில், இந்தியா உலக குரு என்று போற்றப்படும் தகுதியை, சிறப்பைப் பெற்றிருந்தது. நமது காலத்திலும் ஆர்வமுள்ள உலகுக்கு, சத்திய கங்கை இந்தியாவிலிருந்து மீண்டும் ஒரு முறை ஒடிக் கொண்டிருக்கின்றது.

2. பயிற்சி முறை

விபஸ்ஸனாவை கற்றுக் கொள்வதற்கு, ஒரு தகுதி பெற்ற ஆசிரியர் வழிகாட்டவின் கீழ் ஒரு பத்துநாள் உறைவிடத்துடன் கூடிய பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொள்வது அவசியமாகும். ஒதுங்கி வாழும் அக்காலத்தில், மாணவர்கள் வெளியுலகத் தொடர்பு ஏதுமின்றி, பயிற்சி பெறும் இடத்திற்குள்ளேயே தங்கி இருக்கிறார்கள். அவர்கள் படிப்பதோ, எழுதுவதோ கூடாது. சமயச் சடங்குகளையோ பிற பயிற்சிமுறைகளையோ நிறுத்தி விட வேண்டும். அவர்கள் பத்துமணி நேரம் தினமும் தியானத்தில் உட்காரும் ஒரு அவசியமான அட்டவணையை பின்பற்றுகின்றார்கள். மேலும், உடனுறை மாணவர்களுடன் பேசாமல், அவர்கள், மெளன்த்தையும் கடைப்பிடிக்கின்றார்கள். எனினும், தியானம் பற்றிய

ஆசிரியரிடமும், வசதிகள் பற்றிய குறைகளை நிர்வாகம் செய்வார்களிடமும் அவர்கள் தாராளமாக கலந்து பேசலாம்.

இந்தப் பயிற்சியில் மூன்று படிகள் (நிலைகள்) இருக்கின்றன. முதலாவதாக, மாணவர்கள் துன்பம் உண்டாக்கும் செயல்களைத் தவிர்ப்பதை பயிற்சி செய்கிறார்கள். கொல்லாமை, திருடாமை, பொய் சொல்லாமை, பாலியல் தவறு செய்யாமை, மயக்குறு பொருளுண்ணாமை (போதைப் பொருளுண்ணாமை) என்னும் ஐந்து நன்னடத்தைப் பயிற்சிகளை அவர்கள் கடைப்பிடிக்கின்றார்கள். எடுத்துக் கொண்டுள்ள வேலையைச் செய்ய போதிய அளவிற்கு மனதை அமைதியாக்குவதற்கு இந்த நன்னடத்தைகளைக் கைக்கொள்வது உதவியளிக்கின்றது. இரண்டாவதாக, முதல் மூன்றார் நாட்களுக்கு, மூச்சின் மேல் கவனத்தைக் குவித்து ஆனாபான தியானத்தை மாணவர்கள் பயிற்சி செய்கின்றார்கள். அடங்காத மனதில் மேல் கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்ள இந்த பயிற்சி முறை உதவி புரிகின்றது.

ஒரு நல்ல வாழ்க்கை வாழ்வதும், மனதின் கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொள்வதும் ஆகிய இந்த இரண்டு படிகள் தேவையானவையாகவும் பயனளிப்பவையாகவும் இருப்பினும், அடியில் பதுங்கியிருக்கும் எதிர்மறைகளைக் கொண்ட மனதைத் தூய்மையாக்கும் மூன்றாவது படியை எடுத்துக் கொள்ளவிட்டால், அது நிறைவடையாமலே இருக்கும். கடைசி ஆற்றரை நாட்கள் செய்யப்படும் மூன்றாவது படியாகிய இதுவே, விபஸ்ஸனா பயிற்சி முறையாகும். அக்கண்ணின் தெளிவு கொண்டு, ஒருவரது உடல், மனக் கட்டமைப்பு முழுவதையும் ஒருவர் ஊடுருவிப்பார்களின்றார்.

ஒரு நாளில் பலமுறை முறையான தியான நெறிமுறைகளை மாணவர்கள் கேட்கின்றார்கள். ஓவ்வொரு நாள் மூன்னேற்றமும், மாலை நேரத்தில், ஸ்ரீ கோயங்கா அவர்களின் ஓலிநாடாப் பேரூராக்கள் வாயிலாக விளக்கப்படுகின்றது. முதல் ஒன்பது நாட்களுக்கு முழு மொளம் அனுசரிக்கப்படுகின்றது. பத்தாவது நாள் புறமுக வாழ்க்கைக்குத் திரும்பியதும் பேச ஆரம்பிக்கின்றார்கள். பதினேராவது நாள் காலையில், இந்தப் பயிற்சி வகுப்பு முடிகின்றது. இந்த ஒதுங்கிய வாழ்க்கை முறை (முகாம்), மெததா பாவனா (அனைத்துயிர்களிடமும் அன்புடைப் பண்புநிலை அல்லது நல்லெண்ணம்) பயிற்சியோடு முடிவடைகின்றது. இதன் மூலம், இந்த முகாமின் போது இந்தப் பயிற்சியில் வளர்த்துக் கொண்ட தூய்மை, எல்லா உயிர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுகிறது.

வ. பயிற்சி வகுப்புகள் : (முகாம்கள்)

பல்வேறு நாடுகளில், விபஸ்ஸனா பயிற்சி வகுப்புகள், நிலையான மையங்களிலும், வாடகை இடங்களிலும் முறையாக நடத்தப் படுகின்றன. அடிக்கடி நடக்கும் பத்துநாள் பயிற்சிகளோடு, சிறப்பு முகாம்களும், நீண்ட நாள் வகுப்புகளும் (20,30,45, நாட்கள் கொண்டவை) மூன்னேற்றமடைந்த மாணவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட காலங்களில் நடத்தப்படுகின்றன. விபஸ்ஸனாவின் முதனிலைப் பகுதியாகிய ஆனாபான, குழந்தைகளுக்கான குறைந்த கால பயிற்சிகளாக, இந்தியாவில் முறையாக கற்றுத் தரப்படுகின்றது. இந்த பயிற்சிகள் ஒன்று முதல் மூன்று நாட்களுக்கு நடைபெறும். எட்டு முதல் பதினெண்ரூ வயதினர் ஒரு குழுவாகவும், பன்னிரண்டு முதல் பதினெண்று வயதினர் மற்றொரு குழுவாகவும், இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து நடத்தப்படுகின்றது.

தாராளமாக வழங்கப்படும் பொருட் கொடைகளின் அடிப்படையில் தான் உலகிலும்குழுள்ள எல்லா பயிற்சி முகாம்களும் நடத்தப்படுகின்றன. கட்டணம் எதுவும் வகுவிக்கப்படுவதில்லை. முன்பே முடித்த மாணவர்கள், அதனால் தாங்கள் பயன் பெற்றிருப்பதைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பொருட்டு, தங்களுக்குப்பின் கற்க வரும் மாணவர்களும் பயன் பெறுவதற்காகக் கொடுக்கும் கொடைகள் வழியாகவே முழுமையாக இந்தப் பயிற்சி முகாம்கள் நடத்தப்படுகின்றன. ஆசிரியரோ, துணையாசிரியர்களோ பணம் பெற்றுக் கொள்வதில்லை. அவர்களும், பயிற்சி வகுப்புகளில் சேவை செய்வார்களும் தாங்களே முன்வந்து உதவுகின்றார்கள். தூய இந்த வழிமுறைக்கு ஒத்ததாகவே இந்தத் தொண்டும் இருக்கின்றது. அதனால், வணக் நோக்கம் எதுவுமின்றி, இந்தப் போதனை தாராளமாகவே அளிக்கப்படுகின்றது. பெருந்தன்மையும், நன்றியுணர்வும் உடைய நல்லவர்களால் செய்யப்படும் நன்கொடைகளாலேயே இவை நடத்தப்படுகின்றன.

4. ஒரு சமயப் சர்வீஸப் பயிற்சி முறை

விபஸ்ஸனா புத்த சமய தலைமுறையினரால் பாதுகாக்கப்பட்டு வந்த போதிலும், அதில் சமய இயல்பு என்பது எதுவுமே கிடையாது. எந்தப் பின்னணியைக் கொண்ட மக்களாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு பயிற்சி செய்யக் கூடியது தான். புத்தர் தாமே தம்மதைப் (நெறியை, உண்மையை, வழியை) போதித்தார். தம்மைப் பின்பற்றுவதை அவர் புத்த மதத்தினர் என அழைத்ததே இல்லை. அவர், அவர்களை தம்மத்தவர் (உண்மையை பின்பற்றி ஒழுகுபவர்கள்) என்றே குறிப்பிட்டார். மனிதர்கள் எல்லோரும் ஒரே இயல்பாக சிக்கல்களை பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள் என்னும் அடிப்படையிலும், இந்தச் சிக்கல்களை அடியோடு அகற்றும் ஒரு செயல் வடிவ முறையும் உலகம் முழுவதும் பயிற்சி செய்யக் கூடியது என்ற அடிப்படையிலுமே, இந்தப் பயிற்சி செயல்படுகிறது.

இனம், சாதி, சமயம் அல்லது நாடு எனும் பாகுபாடினரி உண்மையாகவே இந்தப் பயிற்சி முறையை கற்றுக் கொள்ளலாம். இந்துக்கள், ஜெனர்கள், முஸ்லீம்கள், சீக்கியர்கள், புத்த மதத்தவர்கள், கிறித்துவர்கள், யூதர்கள் மற்றும் பிற சமயத்தைச் சார்ந்தவர்களும் கூட, வெற்றிகரமான விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்து வருகின்றார்கள். துன்பம் அனைவருக்கும் பொதுவானது. எனவே, தீர்வும் பொதுவானதாகவே இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, நாம் கோபப்படுகின்றபோது, இந்தக் கோபம் இந்துவின் கோபம் என்றோ, கிறித்துவரின் கோபம் என்றோ, சீனக்காரரின் கோபம் என்றோ, அமெரிக்கரின் கோபம் என்றோ இருப்பது இல்லை. அதுபோலவே, அன்பும் கருணையும் எந்தவொரு இனத்திற்கும் அல்லது சமயத்திற்கும் உட்பட்டதாக நிச்சயம் இருக்க முடியாது. மனத்தூய்மையின் விளைவாக வரும் அவை, அனைவருக்கும் பொதுவானது. எனவே, தீர்வும் பொதுவானதாகவே இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, நாம் கோபப்படுகின்றபோது, இந்தக் கோபம் இந்துவின் கோபம் என்றோ, கிறித்துவரின் கோபம் என்றோ, சீனக்காரரின் கோபம் என்றோ, அதுபோலவே, அன்பும் கருணையும் எந்தவொரு இனத்திற்கும் அல்லது சமயத்திற்கும் உட்பட்டதாக நிச்சயம் இருக்க முடியாது. மனத்தூய்மையின் விளைவாக வரும் அவை, அனைவருக்கும் பொதுவான மனித பண்புகளே. விபஸ்ஸனாவைப் பயிற்சி செய்யும் எல்லா வகையான பின்னணிகளைக் கொண்ட மக்களும் அவர்கள் மிகச் சிறந்த மனிதர்களாக ஆவதையே காண்கின்றார்கள்.

5. இன்றைய உலகச் சூழ்நிலை

போக்குவரத்து, செய்தித் தொடர்பு, உளவியல், மருத்துவம், ஆகிய அறிவியல் தொழில் நுட்பத் துறைகளில் ஏற்பட்ட வளர்ச்சிகள், மனித வாழ்க்கையில்,

பொருளாவில் பெரும் மாறுதலை உண்டாக்கி விட்டது. ஆனால், நடைமுறையில், இந்த வளர்ச்சி மேற்போக்கானதாகவே இருக்கின்றது. உள்ளே பார்த்தால், தற்கால ஆண்களும் பெண்களும், வளர்ச்சி பெற்ற வளமான நாடுகளிலும் கூட, மனதையும் உணர்ச்சிகளையும் சார்ந்த இறுக்கப் பெருந்துப்பத்தில் தான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இன், மரபு, சமய, சாதி பற்றிய தவறான எண்ணாங்களால் எழுகின்ற சிக்கல்களும், மோதல்களும், ஒவ்வொரு நாட்டிலும் உள்ள குடிமக்களையும் துப்புறச் செய்கின்றன. ஏழ்மை, போர், பேரழிவைக் கொடுக்கும் போர்க் கருவிகள், நோய், மருந்தடிமை, பயங்காவாதத்தின் போச்சம், பரவிவரும் சுற்றுச்சூழல் பேரழிவு, நல்லொழுக்க நெறிகளில் ஏற்படும் பொதுவான குறைபாடு, இவையெல்லாம் எதிர்கால நாகரீகத்தின் மேல் ஒரு இருள்படர்ந்த நிழலையே தோற்றுவிக்கின்றன. நமது பூமியில் வாழ்ந்து வருபவரைத் துன்புறுத்துவின்ற தீவிர துன்பங்களையும், ஆழமான வேதனைகளையும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ள, ஒருவர் ஒரு அன்றாட செய்தித்தானின் மூலம் பக்கத்தைப் புரட்டிப் பார்த்தாலே போதும்.

தீர்க்க முடியாத சிக்கல்களாகத் தோன்றும் இவற்றிலிருந்து வெளிவர ஏதாவது ஒரு வழி உண்டா? உண்டு. ஜூயில்லை என்பதே பதில். மாற்றம் என்னும் காற்று, இன்று உலகம் முழுவதிலுமே, திடீரென்று வீசுவதைக் காண முடிகின்றது. அமைதியும் இசைவையும் கொண்டு வருகின்ற ஒரு முறையைக் காணவும், நல்ல மனிதப் பண்புகளின் வலிமையில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தவும், சமூகம், சமயம், பொருளாதாரம் ஆகிய அனைத்து வகை ஏமாற்றங்களிலிருந்தும் விடுபட்ட, விடுதலையும் பாதுகாப்பும் கொண்ட ஒரு சூழ்நிலையை உருவாக்கவும், ஒரு வழியைக் காண ஒவ்வொரு நாட்டிலும் உள்ள மக்களும் ஆவலோடு இருக்கின்றார்கள். விபஸ்ஸனாவே அந்த வழி.

6. விபஸ்ஸனாவும் சமூக மாற்றமும்

எல்லாத் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுதலை அடைய இட்டுச் செல்லும் ஒரு நெறியே விபஸ்ஸனா பயிற்சி முறையாகும். துன்பங்கள் அனைத்திற்கும் காரணமாக உள்ள விருப்பு, வெறுப்பு, அறியாமை ஆகியவற்றை அடியோடு அழித்து விடுகின்றது. இதனை பயிற்சி செய்யவர்கள், சிறிது சிறிதாக, அவர்களது துன்பத்தின் மூலகாரணங்களைப் போக்கிக் கொள்கின்றார்கள். மகிழ்ச்சியான, நலமான, ஆக்கமான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு முன்னாள் (முந்தைய) இறுக்கங்களாகிய இருளிலிருந்து உறுதியாக மீண்டும் வருகின்றார்கள். இந்த உண்மையைக் காட்டும் சான்றுகளாக பல எடுத்துக் காட்டுகள் இருக்கின்றன.

இந்தியாவில், சிறைக் கூடங்களில் பலவித ஆய்வுகள் நடத்தப்பட்டிருக்கின்றன. 1975ல் ஜெய்ப்பூர் மத்திய சிறையில் 120 கைத்திகளுக்கு கோயங்காஜி அவர்கள், ஒரு வரலாற்று முக்கியமான பயிற்சி வகுப்பை நடத்தினார். இந்தியாவின் குற்றவியல் வாலாற்றிலேயே இத்தகைய ஆய்வு என்பது இதுவே முதலாவதாகும். இதைத் தொடர்ந்து 1976ல், ஜெய்ப்பூரில் உள்ள அரசு பாதுகாவலர் பயிற்சிக் கழகத்தில், உயர்நிலைப் பாதுகாவல் அதிகாரிகளுக்கு ஒரு பயிற்சி வகுப்பு நடத்தப்பட்டது. 1977ல் ஜெய்ப்பூர் மத்திய சிறையிலேயே ஒரு இரண்டாவது பயிற்சி வகுப்பு நடத்தப்பட்டது. இராஜஸ்தான் பல்கலைக் கழகத்தால் நடத்தப்பட்ட பலவித சமூகவியல் ஆய்வுகளின் மையக்கருவாகவே இந்தப் பயிற்சி வகுப்புகள் இருந்தன. 1990ல் ஜெய்ப்பூர் மத்திய சிறையில் மற்றுமொரு பயிற்சி வகுப்பு நடத்தப்பட்டது. இதில் நாற்பது ஆயுள் கைத்திகளும் பத்து சிறை அலுவலர்களும் பங்கெடுத்துக்

கொண்டனர். மிகவும் ஆக்கமான பலன்களையும் பெற்றனர். 1991ல் அகமதாபாத்தில் உள்ள சபர்மதி மத்திய சிறையில், ஆயுள் தண்டனை பெற்ற கைத்திகளுக்காக ஒரு பயிற்சி முகாம் நடத்தப்பட்டது. குஜராத் வித்யாபீடுத்தின் கல்வித்துறை மேற்கொண்ட ஓர் ஆய்வுத் திட்டப் பொருளாகவே அது இருந்தது. இராஜஸ்தான், குஜராத் ஆய்வு முடிவுகள், கலந்து கொண்டவர்களிடம் பண்பிலும் நடத்தையிலும் உறுதியான ஆக்க முறையிலான மாறுதல்களையே குறித்துக் காட்டின. மேலும், சமூகத்தின் நல்ல உறுப்பினர்களாக குற்றவாளிகளை மாற்றும் திறனமைந்த ஒரு ஆக்கமுறையிலான புரட்சிக் கருவியாக விபஸ்ஸனா இருக்கின்றது என்பதையும் கூட்டிக் காட்டுகின்றது.

அரசு மேலாண்மையில் (நிர்வாகத்தில்) விபஸ்ஸனாவின் சீர்திருத்த விளைவுக்கு, கோயங்காஜி அவர்களின் தியான ஆசிரியராகிய ஸாயாகி ஊபாகின் அவர்களின் உயரதிகாரப்பணியே ஓர் எடுத்துக்காட்டாகும். பல்வேறு அரசுத் துறைகளின் தலைவராக ஸாயாகி அவர்கள் இருந்தார். அவருக்கு கீழே பணிபுரியும் அதிகாரிகளுக்கு விபஸ்ஸனா தியானத்தைக் கற்பித்ததன் வாயிலாக கடமை, கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம் இவற்றின் உயர்பொருளை ஊட்டுவதில் அவர் வெற்றி கண்டார். அதன் விளைவாக, வியத்தகு முறையில் திறமை பெருகியது. ஊழல் ஒழிக்கப்பட்டது. அதுபோலவே, இராஜஸ்தான் அரசின் உள்துறையில், பல உயரதிகாரிகள் விபஸ்ஸனா பயிற்சி வகுப்புளில் கலந்து கொண்டபிறகு, முடிவெடுப்பதிலும் குறைகளைக் கணவதிலும் விரைவு ஏற்பட்டதோடு, அலுவலர்களிடையுள்ள உறவும் மேம்பாட்டைட்டத்து.

உடல்நலம், கல்வி, மருத்துவம், வணிக மேலாண்மை (நிர்வாகம்) ஆகிய இத்தகைய துறைகளில் விபஸ்ஸனாவின் ஆக்கநிலை விளைவுகளுக்கான பிற எடுத்துக்காட்டுகளை விபஸ்ஸனா ஆய்வு நிறுவனம் தொகுத்து வைத்துள்ளது.

சமூக மாற்றம் என்பது தனிமனிதரிடமிருந்து தான் தொடங்கவேண்டும் என்பதை இந்த ஆய்வுகளின் புள்ளி விளக்கம் தெரிவிக்கின்றன. சமூக மாற்றம் வெறும் சொற்பொழுதிவுகளால் மட்டுமே கொண்டுவர இயலாது. பள்ளிப் பாட போதனைகளால் மட்டுமே மாண்களிடம் கட்டுப்பாட்டையும், அறச்சார்பு ஒழுக்கத்தையும் புகுத்திவிட முடியாது. தண்டனைக்குப் பயப்படுவதனாலேயே குற்றவாளிகள் எல்லாம் மனிதர்களாக மாறிவிட மாட்டார்கள். சாதி, சமயப் பூசல்களையும் தண்டனை முறைகளால் நீக்கிவிட முடியாது. இத்தகைய முயற்சிகளால் ஏற்பட்ட தோல்விகளால் வரலாறு நிறைந்து கிடக்கின்றது.

தனிமனிதனே திறவுகோல், ஆணோ, பெண்ணோ - அவர் அன்புடனும், இரக்கத்துடனும் (கருவனையுடன்) நடத்தப்படவேண்டும். அவர்தன்னை வளர்த்துக் கொள்ள பயிற்சியளிக்கப்படவேண்டும். ஒழுக்கக் கோட்பாடுகளை பின்பற்ற வேண்டும் என்று உருத்துக் கூறுவதனால்ல; மாற வேண்டும் என்ற உண்மையான விருப்பத்தை மனதில் புகுத்துவதால் மட்டுமே. தன்னை ஆய்வு செய்யவும், பெரும் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரவும் ஒரு செயல்முறையை கற்றுக்கொடுத்து, மனத்துரையமையாக்க நிலைக்கு இட்டுச்செல்லவும், அவர் பயிற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். இந்த மாற்றம் மட்டுமே நீடித்து நிலைத்து நிற்கும்.

மனித மனதையும், பண்பையும் மாற்றுகின்ற வல்லமை விபஸ்ஸனாவிற்கு உண்டு. முயற்சி செய்ய உண்மையாக விரும்பும் அனைவருக்கும் வாய்ப்பு காத்திருக்கின்றது.

விபஸ்ஸனா தியான மையங்கள்

ஸாமாகி ஊ.பா. கின்னின் வழிமுறையில் திரு. ச. நா. கோயங்கா அவர்கள் கற்றிக்கும் விபஸ்ஸனா தியானத்திற்கான முகாம்கள் கீழ்வரும் தியான மையங்களில் நடைபெறுகின்றன.

INDIA

**Dhamma Setu
Vipassana Meditation Center**
533, Pazhamthandalam Road,
Thiruneermalai Road (Via)
Thirumudivakkam, Chennai - 600 044.
Tel : 044 - 2478093

**Vipasana International Meditation
Centre, Dharmagiri**
Dist. Nasik, Igatpuri - 422 403
Tel : 02553 - 244076, 244086
Fax : 244176
Website : www.vir.dhamma.org
e-mail : dhamma@vsnl.com

**Vipasana International Meditation
Centre, Dhammadhutta**
Kusum Nagar (12.6 km) Nagarjuna,
Sagar Rd., Hyderabad 500070.
Tel : 040-24020290, 24021746
email : vimc_hyd@hotmail.com

Contact : Vipassana Prachar Samiti,
Gandhi Darshan
Mukramjahi Road,
Near Exhibition Club,
Hyderabad 500 001.
Tel : 040-24732569
Fax : (C/o) 24613941

Karnataka

Dhamma Sumana, Bangalore
Contact : Vipassana Centre,
C/o Bharat Silks
No. 185, 1st floor, 4th Cross,
Lalbagh Rd., Bangalore 560 027
Tel : 080-22224330 Fax : 22275776
email : silks@vsnl.com

Pondicherry

Contact : Ms. Bhavana
Verite Community, Kottakarai
Auroville - 605 101. Pondicherry
Tel : 0413 - 262245 (Res)
email : bhavana@auroville.org.in

Madurai

Contact : Mrs. Renuka Mehta
19A, Krishnapuram Colony
SF 6, Malligai Apartment
Madurai - 625 014.
Tel. : (0452) 2641343

Mr. Lalji Vora
Milan, 12-14, Amman Sannadhi,
Madurai - 625 001
Tel : 0452-2624365, 2629465
email : lalji@md3.vsnl.net.in

Coimbatore

Contact : Mr. Bharat N. Shah
Sangam Stores
26/932, R.G. Street,
Coimbatore - 641 001
Tel. : 0422 - 2472441 (Off.)
0422 - 2552250 (Res.)
email : sangamshah@eth.net

Mr. Jaishankar
61/68, Narayana Guru Road,
1st Floor, S.B. Colony,
Coimbatore -11.
Tel : 0422 - 2436457

Kerala

Kerala Vipasana Samiti
Contact : Mr. Thomas T. Abraham
3rd Floor, Priya Bidg.,
Pala 686 575, Kerala
Tel. : 0482 - 2212047 (Off.)
0482 - 2211047 (Res.)
email :