விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் முறை.

மலர்-2, எண்-4, ஏப்ரல்-2007
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

தம்மம் பேசுகிறது

ஆரதி விரதி பாபா, மஜ்ஜபானா ச ஸங்யமோ;
அப்பமாதோ^{3} ச த^{4}ம்மேஸு, ஏதங் மங்க^{3}ளமுத்தமங்.

தீமையை நிறுத்தலும் விலக்கலும், போதையூட்டுவனவற்றைத் தவிர்த்தலும், தம்மத்தில் விழிப்பாகவிருத்தலும் ஆகிய இதுவே மிக உயர்வான அருட்பேறு ஆகும்.

குு^{2}த்^{3}த^{3}க பாட^{2} 5.8, மங்கள சுத்தங்.

தம்மத் தொண்டின் சரியான நோக்கம்

- ச.நா.கோயங்கா

[2005 மார்ச் 5-ம் நாள் பழைய மாணவர்களிடம் தம்ம நாசிகாவில் கோயங்காஜி ஆற்றிய உரையின் சுருக்கம்.]

எனது அன்புள்ள தம்ம மகன்களே, தம்ம மகள்களே,

நாசிக்கிலுள்ள இந்த விபஸ்ஸனா மையத்தில், பெரும் அளவு ஸாதகர்களைக் காணும்போது எனக்கு மகிழ்ச்சி நிறைகின்றது. தம்ம அதிர்வலைகளால், தூய அதிர்வலைகளால், இந்த மையம் முழுதுமே தொடர்ந்து நிறைந்து விளங்கட்டும்!

தாங்கள் தங்கி இருக்கும் தியான மையத்தின் தூய்மையைக் கெடுக்கும் எந்தவொரு செயலையும் உடம்பாலோ வாயாலோ தாங்கள் செய்வதில்லை என்று இங்கு தியானம் செய்ய வருபவர்கள் உறுதிஎடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இனிவரும் நூற்றாண்டுகளில் எண்ணற்ற மக்களுக்கு இத்தகைய மையங்கள் பயனளிக்கும். இந்த இடத்தில் உலகெங்குமிருந்தும் வரும் மிகப்பல மக்கள் பலனடைவர்; ஏனெனில், இங்கே அவர்களுக்கு விடுதலைக்குரிய நெறி கிடைக்கும்.

இம்மையத்தை நிர்வாகம் செய்பவர்க்கு மிகப்பெரும் பொறுப்பு ஒன்று இருக்கிறது. இது ஒரு தம்மபூமி; இது வியாபார நிறுவனமல்ல. இம்மையங்கள் வியாபார நிறுவனங்களாக ஆகாது என்று இம்மையங்களின் நிர்வாகிகள் உறுதியளிக்க வேண்டும். தம்மம் விலைமதிப்பற்றது; அது ஒரு வியாபாரப் பொருளாக மாறக்கூடாது.

தம்மம் எல்லார்க்கும் பொதுவானது. மாணவர்களிடமிருந்து கட்டணம் எதுவும் பெறக் கூடாது. "உணவிற்கும், இருப்பிடத்திற்கும், தம்மபோதனைக்கும் மாணவர்கள் ஏதாவது கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், இம்மையத்தை நாம் எவ்வாறு நடத்த முடியும்?" என்ற இந்த உணர்வு எழுந்தவுடனே, அது ஒரு வியாபார நிறுவனமாக மாறிவிடுகிறது. யாரும் தம்மத்தைக் கற்றுக்கொள்ள என்ன பணம் கொடுக்க முடியும்? தம்மம் விலைமதிப்பற்றது. கட்டணம் வசூல் செய்யப்பட்டவுடனேயே, தம்மம் பணக்காரர்களுக்கு உரியதாகிவிடுகிறது. பணம் உள்ளவர்கள், பெரும் பணம் கொடுத்து அமைதி பெற முயல்வார்கள். ஆனால், அவர்களுக்கு அமைதி கிடைக்காது; ஏனெனில், தம்மம் ஒரு வியாபாரப் பொருளாக மாறும்போது, அது அமைதியை தருவதில் தோற்றுவிடுகிறது. ஒரு விபஸ்ஸனா மையத்தை வியாபார நிறுவனமாக மாற்றியமைக்கும் தவறை இப்பொழுதோ அல்லது எதிர் காலத்திலோ, எவரும் செய்யக் கூடாது.

ஒரு முகாம் முடிந்த பின்பு, ஸாதகர் ஒருவரால் கொடுக்கப்படும் விருப்பக் கொடை தனது சொந்த முகாமின் செலவிற்கான ஒரு தொகையல்ல. இந்த எண்ணத்தோடு கொடைகள் ஒரு போதும் வழங்கப்படக் கூடாது. பதிலாக, "பத்து நாட்கள் தியானம் செய்ததால், எனக்கு பெருமளவு பலன் கிடைத்துள்ளது, பெருமளவு எனக்கு அமைதி கிடைத்துள்ளது. வாழ்க்கைக் கலையை நான் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன். இப்போது, என் வாழ்நாள் முழுவதும், நான் அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வேன். மற்றவர்களும் இதே பலனைப் பெறுவார்களாக! சுற்றிலும் பார்த்தால் மக்கள் மிகவும் வருந்துகின்றார்கள். இல்லாதவர்கள் நிச்சயமாகத் துன்புறுகிறார்கள்; ஆனால், இருப்பவர்களும் துன்புறுகின்றார்கள். படித்தவர், பாமரர், பெண்கள், ஆண்கள் என்று எல்லோரும், ஏதோவொரு காரணத்தால் துன்பப்படுகிறார்கள். துன்பத்தைப் போக்க அவர்கள் இந்தப் பயிற்சியைப் பெறுவார்களானால், தங்கள் துன்பத்திலிருந்து அவர்கள் வெளியேறக் கற்றுக் கொள்வார்கள். மேலும் ஏராளமான மக்கள் பலனடையட்டும்! மேலும் ஏராளமான மக்கள் தம்மத்தைப் பெறட்டும்! மேலும் மேலும் ஏராளமானோர் வாழ்க்கைக் கலையைக் கற்கட்டும்!" என்று, இந்த நல்ல எண்ணத்தோடு ஒருவர் கொடை வழங்குகின்றார். இத்தகைய நோக்கத்தோடு கொடுக்கப்படும் கொடை தூய்மையானது, நல்லது. ஏனெனில், நல்லெண்ணம் நிறைந்ததாக அது இருக்கிறது.

எந்தவொரு விபஸ்ஸனா மையத்திலும் எவ்வகையான வேறுபாடும், ஒருபோதும் இருக்கக் கூடாது. ஒருவர் ஏழை யாகவோ, பணக்காரராகவோ, படித்தவராகவோ பாமரராகவோ இருக்கலாம்; ஒருவர் எந்த இனமாகவும் குலமாகவும் வழிமரபு சார்ந்தவராகவும் இருக்கலாம். ஒரு மனித உயிர், மனித உயிர் தான். மானிடக் கருப்பையிலிருந்து பிறந்த ஒருவர் ஒரு மானிடரே. இத்தகைய வேற்றுமை, இந்நாட்டில், எவ்விடத்திலும், கடைப்பிடிக்கக் கூடாது. விரைவாகவோ மெதுவாகவோ இது இந்த நாட்டில் நிகழலாம்; ஆனால், குறைந்த அளவு, விபஸ்ஸனா மையங்களிலாவது, வேற்றுமையின் எந்தவொரு அடையாளமும் இருப்பது கூடாது.

விடுதலை நெறி யாவர்க்கும் பொதுவானது. தம்மம் அனைவர்க்கும் பொதுவானது. எல்லா நாடுகளிலும் தம்மம் ஒரே மாதிரியானதுதான். எவ்விடத்தில் எவர் தியானம் செய்தாலும் பலன் கிடைப்பது உறுதி. அது நிரந்தரமானது; அது தம்மம்; ஏனெனில், அது எப்போதும் பயனளிப்பதாக உள்ளது. தம்மத்தை ஒரு சமயப்பிரிவாக ஆக்கிவிட வேண்டாம். எதிர்காலத்தில், "நாம் விபஸ்ஸனா பிரிவைச் சார்ந்தவர்கள்; பிறரிடமிருந்து நாம் வேறுபட்டவர்கள்" என்று விபஸ்ஸனா தியானம் செய்பவர்கள் சொல்லக்கூடாது. இது ஒருபோதும் நடக்கக்கூடாது. சமூகம் என்பது எல்லா வகை மக்களாலும் ஆக்கப்படுகிறது; உலகம் என்பது எல்லா வகை மக்களாலும் ஆக்கப்படுகிறது. "எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்களாக, எல்லாரும் அமைதியாக இருப்பார்களாக! எல்லாரும் வாழ்க்கைக் கலையைக் கற்பார்களாக! தங்கள் நிகழ்காலப் பிறப்பையும் எதிர்காலப் பிறப்பையும் எல்லாரும் மேம்படுத்துவாராக!" என்னும் இத்தகைய அன்பும் கருணையும் நிறைந்த உணர்வுகளை நாம் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

தம்மத்தைக் கற்க வருபவர்கள் எல்லாரும் இத்தகைய உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தம்மத்தைப் போதிப்பவர்கள், விபஸ்ஸனா மையங்களை நிர்வகிப்பவர்கள், தம்மப் பணிசெய்பவர்கள் என எல்லார்க்கும் இத்தகைய நலம்தரும் உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்வது இன்னும் மிகவும் முக்கியமானதாகும். அன்பும், கருணையும், நல்லெண்ணமும் ஒருவர்க்கு இல்லாத போது, ஒருவர் தம்மத்தை எவ்வாறு போதிக்க முடியும்? "நான் ஏராளமான மக்களுக்கு விபஸ்ஸனாவைத் தந்திருக்கிறேன். நான் பல அறைகளைக் கட்டி இருக்கிறேன். நான் பெருமளவு நன் கொடை கொடுத்திருக்கிறேன்", ஒருவர் ஆணவத்தை மட்டுமே அதிகப் படுத்திக் கொள்வார்.

நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? தம்மத்தொண்டின் நோக்கம் ஆணவத்தைப் பெருக்கிக் கொள்வது அல்ல. ஆணவத்திலிருந்து விடுபட்டு இருந்தால்தான், நீங்கள் செய்யும் பணி தம்மப் பணியாக - தம்மத் தொண்டாக இருக்கும். ஓர் ஆசிரியராக இருப்பினும் சரி அல்லது ஓர் அறங் காவலராயிருப்பினும் சரி - இங்கே பணி செய்பவர் எவராக இருப்பினும் - எல்லாரும் தம்மத் தொண்டர்களே. ஒரு விபஸ்ஸனா மையத்தில் பணியாற்றுபவர்கள் எவராயினும், தொண்டுசெய்கிற அம்மனப்பாங்குடன் தொண்டு செய்ய வேண்டும், பொருள் கிடைக்கும் என்றோ அல்லது வாழ்க்கை வருமானத்திற்கென்றோ அல்ல. விபஸ்ஸனா மையம் ஒன்றில் பணியாற்றும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு தம்மத்தொண்டர் தான். தொண்டின் இந்த நோக்கத்தோடு - தமது தொண்டு எல்லோர்க்கும் பயன்தரும் என்ற அந்த நோக்கத்தோடு தான், அவர்கள் இங்கே வருகிறார்கள். அன்பும் கருணையும் நிறைந்த இந்த நலம்தரும் நோக்கத்துடன் தான் அவர்கள் தொண்டு செய்கிறார்கள்.

எல்லாரும் தம்மத் தொண்டர்களே. தம்மப் பணி என்பதற்கு தியானம் செய்ய வருபவர்களுக்குத் தொண்டு புரிவது என்று பொருளாகும். அன்போடும், அடக்கத்தோடும் நீங்கள் அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்ய வேண்டும், ஊதியம் பெறும் ஒரு பணியாளரைப் போல அல்ல. முழுநேரம் தொண்டு செய்யும் சில தம்மத் தொண்டர்களுக்கு விபஸ்ஸனா நிறுவனம் ஒரு மதிப்பூதியம் வழங்குவதும் இயல்பானதே. இது ஊதியம் என்று கருதப்படலாகாது. ஒரு விபஸ்ஸனா மையத்தில் சம்பள வேலையாட்கள் இருப்பதில்லை. ஒவ்வொருவருமே ஒரு தம்ம சேவகரே. சேவையின் நற்பேற்றை அடைவதற்கு, ஒரு வாய்ப்பைப் பெறுவதே நோக்கமாகும். சேவையின் பெருமை அளவிடமுடியாதது.

பசித்தவர்க்கு நாம் உணவிடும் போது, அவர்களது பசி தணிகிறது. அது ஒரு நல்ல செயலே. தாகமுள்ளவர்க்கு நாம் தண்ணீர் தருகிறபோது, அவர்களது தாகம் அடங்குகிறது. அதுவும் ஒரு நற்செயலே. அதைப் போலவே, நோயுற்றவர்க்கு நாம் மருந்து தருகிறபோது, அவர்கள் நலமடைகிறார்கள். அதுவும் ஒரு நல்ல செயல் தான்.

இந்நற்செயல்கள் எல்லாமே நல்லவைதாம்; ஆனாலும், தம்மத்தைக் கொடுப்பதால் பெறும் பயனிற்கு அவற்றை ஒப்பிட முடியாது. நிச்சயமாக, பசித்தவர்க்கு நாம் உணவு வழங்க வேண்டும்; ஆனால், அவர்களுக்கு மீண்டும் பசி எடுக்கும். தாகமுள்ளவர்க்குத் தண்ணீர் வழங்க வேண்டும்; ஆனாலும், மீண்டும் அவர்களுக்கு தாகம் வரும். நோயுற்றவர்க்கு நாம் மருந்தளிக்க வேண்டும்; அனாலும், மீண்டும் அவர்களுக்கு நோய் வரும். நிலைத்த பயனை அவை கொடுப்பதில்லை.

ஆனால், தம்மத்தைப் பெறும் எவரும், தம்ம நெறியில் நடப்பாரானால் நித்திய பலனைப் பெறுவர். வாழ்க்கையின் ஏற்றத் தாழ்வுகள் அனைத்தையும், வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியான, மகிழ்ச்சியுற்ற சூழல்கள் அனைத்தையும் எதிர்கொள்ள ஒருவர் தகுதியாகிறார். ஒருவர் ஒருபோதும் துன்புறுவதில்லை. உள்ளே அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பார்; ஏனெனில், மனம் சமமானதாக, சமநிலையுடையதாக இருக்கும். ஒருவர் சரியாகப் பொறுப்புகளை எல்லாம் முடிப்பவராக இருப்பார்.

ஸப்^{3}ப^{3} தா^{3}னங் த^{4}ம்ம தா^{3}னங் ஜினாதி - பிற தானங்கள் எல்லாவற்றினும் தம்மக் கொடையே மேலானது. தம்மக் கொடை, பிற கொடைகளை விட உயர்ந்தது; ஏனெனில், ஒருவர் தம்ம தானம் பெறுகிறபோது, நிகழ்காலமும் எதிர்காலமும் சிறப்பானதாகின்றன.

தம்மத்தைப் போதிக்கும் ஒருவர் நிச்சயமாக தம்மத்தையே கொடையாக வழங்குகின்றார்(த^{4}ம்ம தா^{3}ன). ஆனாலும், தம்மத் தொண்டர்கள் எல்லாருமே கூட, தம்ம தானம்தான் செய்கிறார்கள். தம்மத் தொண்டர்களின் துணையில்லாமல், ஒரு தம்ம ஆசிரியர் எவ்வாறு தம்மத்தைப் போதிக்க முடியும்? தம்மத் தொண்டர்களின் உதவியில்லாமல், முகாம்கள் அமைக்கப்படுவது எவ்வாறு?

பலப்பல இடங்களில், எவ்வளவு அன்போடும், எவ்வளவு விழிப்போடும் சமைப்பவர்கள் எவ்வாறு உணவு தயாரிக்கிறார்கள் என்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அந்த அளவு ஈடுபாட்டுடன் அவர்கள் பணிபுரிகின்றார்கள். உரிய நேரத்தில் உணவு அவ்வளவு பேருக்கும் தயாரிக்கப்பட வேண்டும். ஊதியத்திற்கு மட்டும் அவர்கள் செய்வார்களானால், அவர்கள் எவ்வாறு அவ்வளவு ஈடுபாடு கொண்டவர்களாக இருக்க முடியும்? அதைப்போலவே, பிறரும் கூட, தங்கள் கடமைகளை அன்போடும், நல்லெண்ணத்தோடும்,

இரக்கத் தோடும், செய்கிறார்கள். தம்மத் தொண்டர்கள் தன்னலமில்லாமல், தொண்டுசெய்வாரானால், தம்மபூமி, ஓர் உண்மையான தம்மபூமியாகவே இருக்கும். இல்லாவிட்டால், ஒரு தொழிலதிபரின் தொழிற்சாலையாகிவிடும்; ஒரு வணிகரின் வணிக மையம் ஆகிவிடும்.

இது ஒரு தம்ம மையம். இது ஒரு வணிக அல்லது வியாபார மையம் அல்ல. எவரும் தலைவருமல்லர் அல்லது வேலைக்காரருமல்லர்; எல்லாரும் தொண்டர்களே. தியானப் பயிற்சியைப் போதிக்கும் - தம்மத்தைப் போதிக்கும் பொறுப்பு ஒரு சிலர்க்கு வழங்கப்படுகிறது. மையத்தின் நிர்வகிக்கும் பொறுப்பு இன்னொருவர்க்கு வழங்கப்படுகிறது. ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ள பொறுப்பு எதுவானாலும், தொண்டு செய்யும் உள்ளத்தோடு தான் ஒருவர் செய்ய வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள், அமைப்பாளர்கள், அறங்காவலர்கள், தொண்டர்கள் எல்லாரும் - இன்றைய தலை முறையைச் சேர்ந்தவரும் வருங்காலத் தலைமுறையைச் சார்ந்தவரும் - இதுபற்றி மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். மிக நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு, தூய தம்மம் நமது நாட்டிற்கு, மீண்டும் வந்திருக்கிறது. அது பாதுகாக்கப் பட வேண்டும்; மக்களுக்கு நீண்டகாலம், பயன் தரவேண்டும். இதனை எவ்வாறு செய்து முடிப்பது? வாழ்க்கைக்காக, ஏதோ மதிப்பூதியம் ஒன்றை ஒருவர் வாங்கிக் கொண்டாலும், ஆணோ அல்லது பெண்ணோ - அவர் ஒரு தியான ஸாதகராக இருக்க வேண்டும் என்பதே எப்போதும் பின்பற்றப்பட வேண்டிய விதிமுறையாகும். அவர், ஒரு பத்துநாள் முகாமாவது முடித்திருக்க வேண்டும்; அவ்வப்போது முகாம்களில் பங்கெடுக்கவும் வேண்டும். காலையும், மாலையும் வழக்கமாக அவர் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

எனது ஆசிரியரின் தியான மையம் பற்றிய நினைவுகளை நான் மனதில் கொண்டுவரும் போது, அங்கிருக்கும் தூய்மையால் நான் மிகுந்த உள்ளூக்கம் பெறுகிறேன். அது அந்த அளவிற்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாக இருக்கும் மையம். அந்த அளவு ஈடுபாட்டோடு மக்கள் தொண்டு செய்தார்கள்!

அம்மையத்தில் தியானம் நடக்கும் போது, பர்மிய பல்கலைக்கழகத் துணைப்பேராசிரியர் ஒருவர் - மிகவும் கற்றறிந்த அறிஞர் - தியானம் செய்வது வழக்கம். முகாமில்லாத போது, மையம் முழுவதையும் தூய்மை செய்யவும் கழிவறைகளைத் தூய்மை செய்யவும், மிக அதிகாலயிலேயே அவர் வருவார். அவர் வீட்டில் இதைச் செய்ததே கிடையாது. ஆனால், இங்கே, மையத்தில், "ஒவ்வொருவரும் நலமாக இருப்பாராக, எல்லா வசதிகளையும் அவர்கள் அநுபவிப்பாராக!" என்று அவர் தொண்டு புரியும் முறை இதுதான்.

எவ்விதத் தடையுமில்லாமல் மக்கள் தியானம் செய்ய முடிய வேண்டும் என்ற உள்ளத்தோடு ஒருவர் தொண்டு செய்கிறார். இது தொண்டிற்கான - தம்மத் தொண்டிற்கான ஓரிடம். ஒருவர் இது பற்றி எப்போதும் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். தம்மத்தின் தூய்மை அழிந்துவிட நாம் அநுமதிக்கக் கூடாது. தம்மம் அனைவர்க்காகவும் இருக்கிறது. ஒரே மாதிரியான அன்போடும் நல்லெண்ணத்தோடும் ஒருவர் ஒவ்வொருவர்க்கும் தொண்டு செய்ய வேண்டும்.

இந்த தம்ம பூமியில் மக்கள் மீண்டும் பிறப்பார்கள். நான் கூட இரண்டுமுறை பிறந்தேன். முதலாவது முறை என் அன்னையின் கருப்பையிலிருந்து நான் பிறந்தேன். இரண்டாவது முறை, நான் தம்மத்தைப் பெற்றுக் கொண்டபோது, ஒரு பறவையின் இரண்டாவது பிறப்பைப் போல அது இருந்தது. ஒரு பறவை இருமுறை பிறக்கிறது. முதலாவது முறை, அது முட்டை வடிவத்தில் பிறக்கிறது. முட்டையின் ஓடு உடைக்கப்படுகிறபோது, உண்மையான பிறப்பாகிய இரண்டாவது பிறப்பு எடுக்கிறது.

அதைப் போலவே, அறியாமையாகிய ஓட்டை உடைத்தெறிவது என்னும் உண்மையான பொருளில் மக்கள் இவ்விடத்தில் பிறப்பார்கள். அவர்களுள்ளே தம்மம் எழும்; அவர்களுக்குள்ளே ஞானம் எழும். உலகெங்குமுள்ள தியான மையங்களில் உள்ளது போலவே, தொண்டு செய்ய வேண்டும் என்ற உள்ளத்தோடும், சரியான புரிதலோடும் ஒருவர் இங்கே தொண்டு செய்ய வேண்டும்; அப்போதுதான், மேலும் மேலும் ஏராளமான மக்கள் உயர்ந்தளவு பலனைப் பெறுவார்கள். தம்மத் தொண்டின் முழுமையான நோக்கம் இதுவாகவே இருக்க வேண்டும். தம்மத் தொண்டர்கள் செல்வந்தராகவோ அல்லது ஏழையாகவோ, கற்றவராகவோ அல்லது கல்லாதவராகவோ, ஆணாகவோ அல்லது பெண்ணாகவோ இருப்பினும் சரி வேறுபாடு எதுவுமே கூடாது. மிக முக்கியமானது என்னவென்றால், அவர்களது மனநோக்கம் அன்பும் கருணையும் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த பூமியில் தியானம் செய்ய வந்திருப்பவர் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக! அவர்கள் அமைதியுடையவராக இருப்பதாக! அவர்கள் விடுதலையடைந்தவராக இருப்பதாக!

ப⁴வது ஸப்³ப³ மங்க³ளங் - எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று இருப்பதாக!

விபஸ்ஸனா தியானம் - ஓர் அறிமுகம்

விபஸ்ஸனா, இந்தியாவின் மிகப் பழமையான தியான முறைகளில் ஒன்றாகும். 2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இத்தியானமுறை கௌதம புத்தரால் மீண்டும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. உலகப் பொதுவான துன்பங்களுக்கு, பொது நிவாரணமாக இது அவரால் போதிக்கப்பட்டது. உள்ளதை உள்ளவாறே காணுதலாகிய அகக்காட்சி (உள்ளுறுநோக்கு) என்பதே விபஸ்ஸனா எனும் பாலி வார்த்தையின் பொருளாகும். இது ஒரு குருட்டு நம்பிக்கையோ, தத்துவமோ அல்ல. இதற்கும் சமயப் பிரிவுக்கும் எந்தச் சம்பந்தமும் இல்லை. மாறாக சாதாரண மனிதர்களும், பயிற்சி செய்யக்கூடிய ஒரு நடைமுறைப் பயிற்சிமுறையே விபஸ்ஸனா. நம்மைத் துன்பத்திற்குள்ளாக்கும் மன இறுக்கங்களையும், எதிர்மறைப் பண்புகளையும் நீக்கி, மனதைத் தூய்மைப் படுத்துவதே இதன் குறிக்கோள் ஆகும். திரு சத்ய நாராயண கோயங்கா அவர்களும், அவரது துணை ஆசிரியர்களும் இப்பயிற்சிமுறையை நமக்கு கற்றுத்தருகின்றனர். இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளின் பல பகுதிகளிலும் தியானப்பயிற்சி முகாம்கள் முறையாக நடத்தப்படுகின்றன. எல்லாவிதமான இனம், சாதி மற்றும் பின்னணியைக் கொண்ட மக்களும் இந்த முகாம்களுக்கு வருகின்றனர். இந்தியாவின் மிகப் பழமையான ஆன்மீகப் பொக்கிஷமாகிய இதைப் பயிலும் நோக்கத்துடன், அவர்கள் பத்து நாட்கள் இருந்து பயிற்சி செய்கின்றனர்.