# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

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

மலர்-2, எண்-1, ஜனவரி-2007
மாதப் பத்திரிக்கை

விபஸ்ஸனா தியான மையம்
தம்ம சேது, சென்னை-44, தமிழ்நாடு

தம்மம் பேசுகிறது

| | |
|---|---|
| ஸுஸுக$^2$ங் வத ஜீவாம | ஆகா மகிழ்வாய் வாழ்கிறோம் யாமே |
| ஆதுரேஸு அனாதுரா | துயருறுவோரிடை நந்நலமாக; |
| ஆதுரேஸு மனுஸ்ஸேஸு | துயருறு மக்களிடையினிலே நாம் |
| விஹராம அனாதுரா | நந்நலமாக வாழ்கின்றோமே. |

- தம்மபதம் 198

# நன்றியுணர்வின் ஒரு தூய அடையாளம்

திரு ச. நா. கோயங்கா

மும்பைக்கு அருகே கட்டப்பட்டு வரும் அற்புதமான உலகப் பெருந்தூபி (*Global Pagoda*) புத்தரின்பாலும், தம்மத்தின்பாலும் சங்கத்தின்பாலும், மாமன்னர் அசோகரின்பாலும், புத்தர் மஹாபரிநிப்பானம் அடைந்து 218 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் கி.பி. 326-ம் ஆண்டில் மூன்றாவதும் கடைசியுமான அறப்பேரவையை இந்தியாவில் நடத்திய அசோகரின் ஆசிரியரான அரஹந்தர் மொக்காளிபுத்த திஸ்ஸரின்பாலும், நாம் கொண்டுள்ள எல்லையற்ற நன்றியுணர்வின் புனிதமானதோர் அடையாளச் சின்னம் ஆகும். அதற்கு முன் நடந்த இரண்டு அறப்பேரவைகளைப் போன்றே, இதிலும் புத்தரின் சொற்கள் அவற்றின் மூல வடிவில் மீண்டும் சரிபார்க்கப்பட்டு உறுதி செய்யப்பட்டன. விபஸ்ஸனா தியானமுறையோடு, இந்த மூல வடிவ இலக்கியத்தையும், மாமன்னர் அசோகரது மகன் அரஹந்தர் மஹிந்தர் மற்றும் மகள் சங்கமித்திரை மூலம் இலங்கைக்கு அனுப்பி வைத்தனர். அதைப்போன்றே, அரஹந்தர்களாக விளங்கிய சோணா, உத்தரா ஆகியோரையும் சுவர்ணபூமிக்கு (தற்கால மியான்மர் மற்றும் தாய்லாந்து) அனுப்பி வைத்தனர்.

அப்படி அவர்கள் விபஸ்ஸனாவையும், புத்தரின் வார்த்தைகளையும் இந்தியாவிற்கு வெளியே அனுப்பியிருக்காவிட்டால் என்ன ஆகியிருக்கும்? மாமன்னர் அசோகருக்குப்பின் ஐம்பது ஆண்டுகளுக்குள்ளேயே ஓர் இங்கிதமற்ற தளபதி மகத நாட்டுத் தலைநகரான பாடலிபுத்திரத்து அரியாசனத்தைக் கைப்பற்றி, சில சதிகாரர்களுடன் கூட்டு சேர்ந்து, புத்தரின் போதனைகளையும் அதன் ஆசிரியர்களையும் அழிக்கத் தொடங்கினான். கிட்டத்தட்ட விபஸ்ஸனா ஆசிரியர்கள் அனைவரையும், திரிபிடகம் (திபீடகம்) முழுவதும் மனப்பாடம் செய்திருந்த ஆசிரியர்களில் பெரும்பான்மையோரையும் அவர்கள் கொன்றுவிட்டனர். தப்பிப் பிழைத்தவர்கள், உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டி அண்டை நாடுகளுக்குச் சென்றுவிட்டனர். இப்படியாக விபஸ்ஸனாவும், புத்தரின் மூல வார்த்தைகளும் இந்தியாவிலிருந்து முழுவதுமாக அழிந்து போயின.

மாமன்னர் அசோகர் விபஸ்ஸனாவையும், புத்தரின் வார்த்தைகளையும் அண்டை நாடுகளுக்கு அனுப்பியிராவிட்டால், அவை உலகெங்கிலும் எந்த இடத்திலும் நிலைக்காமல் அழிந்திருக்கும். அதிர்ஷ்டவசமாக, இலங்கையிலும் மியான்மரிலும், மற்றும் தாய்லாந்து, கம்போடியா, லாவோஸ் ஆகிய நாடுகளிலும், சில அறிவார்ந்த பிக்குகள், ஆசிரியர்-மாணவர் பாரம்பரியத்தின் மூலம், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகத் தம்ம இலக்கியத்தை அதன் தொன்மையான தூய வடிவத்தில் பாதுகாத்து வந்தனர். அதைப் போன்றே, மியான்மர் நாட்டில், தியான ஆசிரியர்கள், விபஸ்ஸனா தியானமுறையை அண்மைக்காலம் வரை பாதுகாத்து வந்தனர். அவர்கள் அவ்வாறு பாதுகாத்திராவிட்டால், இந்த சித்தாந்தமும் செயல்முறையும் முற்றிலுமாகத் தொலைந்து போயிருக்கும்.

2500-வருடகாலத்திற்குரிய முதல் புத்த சாசனம் அடுத்த 100 ஆண்டுகளுக்குள் முடிவுபெறும் என்பதையும், அச்சமயம், மியான்மர் நாட்டில் பாதுகாக்கப்படும் ஸத்தம்மம் அதன் பிறப்பிடமான இந்தியாவிற்குத் திரும்பி, அங்கிருந்து உலகெங்கும் பரவும் என்பதையும் வருமுன் கண்ட தலைசிறந்த பிக்குவான லேடி ஸயாடோ அவர்களுக்கும் நாம் நன்றி செலுத்துகிறோம். முக்கியமான இந்தத் திருப்பணி, இல்லறத்தார் ஒருவராலேயே நிறைவுறக்கூடும் என்பதையும் அவர் உணர்ந்திருந்தார்.

எனவே, மரியாதைக்குரிய லேடி ஸயாடோ அவர்கள், பல நூற்றாண்டுகளுக்குப் பின் விபஸ்ஸனாவை இல்லறத்தோரும் பயில வழிவகை செய்தார். அவர், ஸயா தேட்ஜீ அவர்களைப் பயில்வித்து, அவரை தற்கால உலகின் முதல் இல்லற விபஸ்ஸனா ஆசிரியராக நிலைநிறுத்தினார். ஸயா தேட்ஜீ அவர்களும் மிகுந்த மாண்புடனும், நேர்த்தியாகவும், திறமையாகவும் அந்தப் பொறுப்பை நிறைவேற்றினார். அவர்

இல்லறத்தோர் பலர் மட்டுமின்றி துறவு கொண்ட பிக்குகள் பலராலும் விபஸ்ஸனா ஆசிரியராக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டார்.

ஸயா தேட்ஜீ அவர்கள் ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களுக்கு விபஸ்ஸனா பயிற்றுவித்தார். ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களும் ஒரு பொறுப்பான, தேர்ந்த, இல்லற விபஸ்ஸனா ஆசிரியர் என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டார். முதல் புத்த சாசனத்தின் 2500 ஆண்டுகள் முடிவடைந்தபின், இந்த தியானமுறை இந்தியாவிற்குத் திரும்பி வந்து, அங்கிருந்து உலகெங்கும் பரவும் என்ற வழிவழியான நம்பிக்கையில் ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்கள் முழு நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். மியான்மர் நாடு இந்தியாவிற்கு நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கிறது என்றும், அந்தக் கடனை அடைக்க வேண்டும் என்றும் அவர் நம்பினார். இந்த விலைமதிப்பற்ற தியானமுறையை மீண்டும் அது தோன்றிய நாட்டிற்கே திருப்பிக் கொடுக்கும் நேரம் வந்துவிட்டது.

2500-வருடகாலம் நீடித்த முதல் புத்த சாசனம், 1954-ம் ஆண்டோடு முடிவடைந்தது; 1955-ம் ஆண்டு, இரண்டாம் 2500-வருட புத்த சாசனத்தின் முதல் ஆண்டாக அமைந்தது. ஒரு தீட்டப்படாத வைரம், தம்மோடு அந்த ஆண்டில் தொடர்பு கொண்டதில் ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்கள் பெருமகிழ்ச்சி அடைந்தார். அந்தக் கைதேர்ந்த சிற்பி பதினான்கு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஊக்கமாக வெட்டியும், செதுக்கியும், இந்த அழகற்ற கல்லை ஓர் அழகிய சிற்பமாக மாற்றியமைத்தார்; அந்தத் தலைசிறந்த கலைஞரின் நுணுக்கத்தைப் பறைசாற்ற ஏற்றதொரு காட்சிப்பொருளாக அது விளங்கவேண்டி அதை அலங்கரித்தார்.

தன்னோடு தொடர்பு கொண்ட ஒரு உலோகத்துண்டைத் தங்கமாக மாற்றும் இரசவேதி போன்று விளங்கியவர் ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்கள். இந்தச் சாதாரண உலோகத்துண்டை, தன் தொடர்ந்த அரவணைப்பின் மூலம், மதிப்பில் உயர்ந்த தங்கமாக ஆக்கியதோடு மட்டுமல்லாமல், தமது பிரதிநிதியாக நியமித்ததன் மூலம் இதை இன்னொரு விலைமதிப்பற்ற இரசவேதியாகவும் மாற்றியவர் அவர்.

இந்தியக் கடன் தீர்க்க, இந்தியா சென்று இந்திய மொழிகளில் தம்மத்தைப் பயில்விக்க, ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களுக்கு, இந்திய மூதாதையர் வழி வந்த ஒரு மியான்மர் நாட்டுக் குடிமகன் தேவைப்பட்டார். அவர் கைகொண்டது நிறைவேறும் நாளும் வந்தது. அவரது தம்மச் செல்வன், தன் தம்மத் தந்தையின் புனித ஆசையை நிறைவேற்றத் தன்னை அர்ப்பணித்தார். ஆரம்பத்தில், அவர்க்குத் தன் தகுதியைப் பற்றியும், திறமையைப் பற்றியும் நிறைய சந்தேகங்களும், தயக்கங்களும் இருந்தன. ஆனால் அவர் எதையும் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருக்கவில்லை. எல்லாப் பணிகளும் தம்மத்தினால், அவருடைய தம்மத் தந்தையினால் செய்துவைக்கப்பட்டன. இந்த அரும்பணி நிறைவேற இந்தத் தம்மச் செல்வன் ஒரு கருவியாக மட்டுமே பயன்பட்டார். இத்தலைசிறந்த புனிதரின் உறுதியான குறிக்கோள் நிறைவேறும் என்பது நிச்சயமாக்கப்பட்டு விட்டது. அந்தச் சாதனையின் வெளிப்படையான கருவியாக யார் வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

இரண்டாவது புத்த சாசனத்தின் தொடக்கத்தில், விபஸ்ஸனாவின் பேரொளி இந்தியாவில் மட்டுமின்றி உலகெங்கிலும் பரவியது. மாமன்னர் அசோகர் ஸத்தம்மத்தை இந்தியாவிற்கு வெளியே அனுப்பியிராவிட்டால், அல்லது மியான்மர் நாட்டு பிக்குகள் சங்கம் அதைப் பாதுகாத்திராவிட்டால், அல்லது தலைசிறந்த பிக்குவான லேடி ஸயாடோ அவர்கள் இல்லறத்தோர் விபஸ்ஸனா தியானமுறை பயில வழிவகை செய்திராவிட்டால், என்ன நடந்திருக்கும்? அது மியான்மர் நாட்டிற்கு வெளியே எப்படி பரவியிருக்கும்? ஆனால், விபஸ்ஸனா வெளியில் பரவும் என்பது நிச்சயிக்கப்பட்டிருந்தது. அந்த நோக்கத்தை நிறைவேற்ற வேண்டிய தகுதியான நபர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

லேடி ஸயாடோ அவர்களுக்கும், ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களுக்கும் அளவற்ற நன்றி. ஏனெனில் அவர்கள் கொண்ட எல்லையற்ற பரிவினாலேயே இந்தியா இந்த விலைமதிப்பற்ற தியானமுறையை மீண்டும் அடைய முடிந்தது; அதனாலேயே, அனைத்து உலக மக்களும் விபஸ்ஸனா பயில வழி ஏற்பட்டது. எனவே, கிட்டத்தட்ட கடந்த நாற்பது வருடங்களாக இந்தியாவிற்கு வெளியே விபஸ்ஸனாவைப் பரப்பிய யாவருமே ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்கள்பால் கொண்ட எல்லையற்ற நன்றியுணர்வால் நிறைந்து விளங்குகிறோம்.

நாம் அனைவரும் கொண்டுள்ள எல்லையற்ற நன்றியுணர்வின் புனிதமான ஓர் அடையாளச் சின்னம் தான் கட்டப்பட்டு வரும் இவ்வுலகத் தூபி ஆகும்.

தற்போது நடைபெறும் புத்த சாசனத்தில் விபஸ்ஸனாவைப் பெற்றவர், மற்றும் பெற இருப்பவர்கள் ஆகிய அனைவரது நன்றியுணர்வின் அடையாளமாகவும் இது விளங்கும். இந்த பெரும் தூபி ஒரு புனித அடையாளச் சின்னமாக ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நிலைத்து நிற்கும். அதனால்தான், சிமெண்ட் அல்லது கான்கிரீட் ஆகியவற்றுக்குப் பதிலாக, இந்த உலகத் தூபி, இந்திய நாட்டின் தொன்மையான கட்டிடக்கலை முறைப்படி கற்களால் கட்டப்படுகிறது. இந்த தூபியின் முதல் பகுதியில், 20-அடி பருமன் கொண்ட சுவர்கள் சூழ்ந்த, 280-அடி குறுக்களவும், 90-அடி உயரமும் கொண்ட, தூண்களின் ஆதாரம் எதுவும் இல்லாத ஒரு கூடம் இடம் பெற்றுள்ளது. இது மாத்திரமே உலகளவில் ஓர் அதிசயம் ஆகும். இந்திய கட்டிடக் கலைக்கு இது ஒரு ஒளிரும் எடுத்துக்காட்டாக அமைகிறது. சிறப்புகள் நிறைந்த இந்த 320-அடி உயர தூபி முழுவதுமாகக் கட்டிமுடிக்கப்படும்பொழுது, அது இதைவிடப் பன்மடங்கு வியப்பையும், பாராட்டையும் ஏற்படுத்தும்.

என்றாலும், உலகத் தூபி கலைநுணுக்கம் வாய்ந்த ஓர் ஆச்சரியமான கட்டிடமாக மட்டுமே விளங்காது. அதில் இந்தியாவின் தொன்மையான தியான முறையான விபஸ்ஸனா முறை பற்றி ஓர் அற்புத கண்காட்சியும் இடம்பெறும். தற்போது விபஸ்ஸனா பயிற்சி செய்யும், மற்றும் எதிர்காலத்தில் பயிற்சி செய்யவிருக்கும் தியான சாதகர்கள் அனைவரும் தம் பொறுப்பை உணர்ந்து, உலக மக்களின் நன்மை கருதி, இந்த மாபெரும் ஊக்கமூட்டும் செயலைச் செய்து முடிப்பார்கள். விபஸ்ஸனா முறையை உலகெங்கிலும் பரவச் செய்ததற்கான நற்பலன்களை அவர்கள் இன்னும் பல நூற்றாண்டுகள் அனுபவிப்பார்கள். மாமன்னர் அசோகர் மற்றும் பதந்த மொக்காளிபுத்த திஸ்ஸர் முதல் அரஹந்தர் லேடி ஸயாடோ, இல்லற ஆசிரியர் ஸயா தேட்ஜீ, மேலும் என் மதிப்பிற்குரிய ஆசிரியர் ஸயாஜி ஊ பா கின் வரையிலும் உள்ளவர்களின் எல்லையற்ற வள்ளன்மையை இந்தியாவிற்கு மட்டுமின்றி உலகனைத்திற்கும் இது வெளிச்சம் இட்டுக் காட்டும்.

உலகக் தூபியின் மூன்று பகுதிகளில் முதல் பகுதியைக் கட்டி முடிப்பது எளிதானதாக இருக்கவில்லை. இந்தப் பணியை நிறைவு செய்ய இரவு பகலாக அயராது உற்சாகமாக

உழைத்தவர்களின் நற்பேறுகள் அளவிட முடியாதவை. அதைப் போன்றே, ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களின் எல்லையற்ற வள்ளன்மையின் நினைவால் ஊக்கம் பெற்று, கட்டுமானப் பணிக்குத் தேவையான பெரும் தொகையை, தம்மால் இயன்றதற்கேற்ப ஒரு கல்லின் விலையையோ, நூற்றுக்கணக்கிலோ, ஆயிரக்கணக்கிலோ, இலட்சக்கணக்கிலோ, கோடிக்கணக்கிலோ ரூபாய்களை நன்கொடை அளித்தவர்களின் நற்பேறுகள் அளவிடமுடியாதவை, கணக்கிடமுடியாதவை, மதிப்பிடமுடியாதவை ஆகும்.

ஒரு தூபியின் -- அதிலும் குறிப்பாக புத்தரின் நினைவுப்பொருட்கள் நிறுவப்படவுள்ள ஒரு தூபியின் -- கட்டுமான பணி ஆரம்பித்துவிட்டால், அது கட்டி முடிக்கப்பட்டே ஆகவேண்டும் என்பது பழங்காலம்தொட்டு நிலவிவரும் ஒரு நம்பிக்கையாகும். இந்தத் தூபி, நம் பெரும்வள்ளல் ஸயாஜி ஊ பா கின் அவர்களின்பால் நாம் கொண்டுள்ள எல்லையற்ற நன்றியுணர்வைப் பறைசாற்றும். மியான்மர் நாட்டில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் பாதுகாக்கப்பட்ட விபஸ்ஸனா தியானமுறை இந்திய நாட்டிற்குத் திரும்பி, இந்தியாவிற்கும் உலகனைத்திற்கும் பயன் தர வேண்டும் என்பதையே தன் ஒரே உறுதியான தம்ம விருப்பமாக கொண்டிருந்தவர் அவர். இனிவரும் நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் வரை இந்திய நாட்டு மக்கள் மட்டுமல்லாது உலக மக்கள் யாவரும் இந்த மியான்மர் நாட்டுப் புனிதரை நினைவு கூர்வார்கள். அவருக்காக அர்ப்பணிக்கப்பட்ட இந்தத் தூபி, எண்ணற்ற மக்களை தம்மத்தின்பால் ஈர்க்கும். இதன் கட்டுமானப் பணிக்காக செய்யும் எந்தவிதமான உதவிகளினாலும் விளையும் நற்பலன்கள் உண்மையிலேயே விலைமதிப்பற்றவை, மதிப்பிடமுடியாதவை ஆகும்.

ப$^{4}$வது ஸப்$^{3}$ப$^{3}$ மங்க$^{3}$ளங் -- அனைத்து உயிர்களும் மகிழ்வோடு இருக்கட்டும்!

*ச. நா. கோயங்கா,*
தம்ம பாதையில் வழிப்போக்கன்.

## பகோ$^{3}$டா$^{3}$ என்ற சொல் பிறந்த வரலாறு

பிரசித்தமான பகோடா - என்ற சொல் பாலியிலிருந்தோ அல்லது ஸமஸ்கிருதத்திலிருந்தோ, ஹிந்தியிலிருந்தோ அல்லது வேறு எந்த இந்திய மொழிகளிலிருந்தோ வரவில்லை. அது ஸ்ரீலங்காவிலிருந்தோ, மியான்மரிலிருந்தோ, தைவான் மொழியிலிருந்தோ, கம்போடிய, லாவோஸிய, சீன அல்லது ஜப்பானிய மொழிகளிலிருந்தோ வரவில்லை. அது தோன்றியது எவ்வாறு என்று பார்ப்போம்.

புத்தருடைய அல்லது அரஹந்தர் ஒருவருடைய தூய அடையாளப் பொருட்கள் (Relics) உள்ளடக்கி வைத்துள்ள தூபம், தாதுகர்ப்பம் (Dhatu-gabba - தாது கப்ப) என்றழைக்கப்பட்டது. (தா$^{4}$து = அடையாளப் பொருட்கள், கப்ப = உள்ளே, குழி, பள்ளம், கர்ப்பப்பை). காலப்போக்கில், தூபிகள் எல்லாம் தாது கர்ப்பம் என்று அழைக்கப்படலாயிற்று. பின்பு இது த$^{4}$க$^{3}$ப்$^{3}$ப$^{4}$ அல்லது த$^{4}$கோ$^{3}$பா$^{3}$ அல்லது ட$^{3}$கோ$^{3}$பா$^{3}$ என்று சிதைவுற்றுப் போய்விட்டது. ஒரு சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன், கிழக்கு நாடுகளுக்கு போர்த்துக்கீசிய மாலுமிகள் முதன்முதலாக வந்தபோது, இந்தியாவில் அவர்கள் எந்தவொரு தூபிகளையும் பார்க்கவில்லை, ஆனால் ஸ்ரீலங்காவில் பல இடங்களில் அவர்கள் தூபிகளைப் பார்த்தார்கள். அவர்கள் உள்ளூர் மக்களைக் கேட்டபோது, அவை ட$^{3}$கோ$^{3}$பா$^{3}$ என்று அவர்களிடம் கூறப்பட்டது. போர்த்துக்கீசியர்களுக்கு இப்புதிய சொல்லை உச்சரிப்பது கடினமாகத் தெரிந்தது. எனவே டகோபா என்ற சொல்லைப் பகோடா என்று சொல்லத் தொடங்கினர். பின்பு வேறு பௌத்த நாடுகளுக்கு அவர்கள் சென்ற போது, பகோடா என்று அவர்கள் அழைத்த பல தூபிகளைப் அவர்கள் அங்கே பார்த்தார்கள். காலம் செல்லச் செல்ல, முன்பு சேதியம், சேதிகோ அல்லது தூப என அழைக்கப்பட்ட தூபிகள் எல்லாம் பகோடா என்றழைக்கப்பட்டன. பின்னால், பகோடா என்ற சொல் மேல் நாட்டினர்களிடம் மட்டுமல்ல, உள்ளூர் மக்களிடமும் பரவலாக வழங்கும் சொல்லாகிவிட்டது.

---

## 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 இம்முகாம்களில் தங்கியிருந்து பயிற்சி செய்கின்றனர்.