



விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

தமிழ் மாத இதழ்

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், திரு சத்திய நாராயண கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தீயான முறை]

மலர்: 5 ★ இதழ்: 4 ★ சித்திரை : 2026 ★ விலை: ₹ 2.50/- ★ ஆண்டு சந்தா : ₹ 30/-

சுவிட்சர்லாந்தின் டாவோஸ் நகரில் நடைபெற்ற உலகப் பொருளாதார மன்றத்தில் கோயங்காஜியின் உரை

உலகப் பொருளாதார மன்றம் 2000 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 27 முதல் பிப்ரவரி 3 வரை சுவிட்சர்லாந்தின் டாவோஸ் நகரில் நடைபெற்றது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்தச் சமயத்தில், உலகின் செல்வந்தர்களையும் மிகவும் செல்வாக்கு மிக்கவர்களையும் ஒன்றிணைக்கும் இந்த மன்றத்தில் உரையாற்ற விபஸ்ஸனா ஆசிரியர் எஸ். என். கோயங்கா அவர்களுக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது. அவர் ஜனவரி 31 முதல் அடுத்தடுத்த நாட்களில் மூன்று அமர்வுகளில் சொற்பொழிவாற்றினார். பேச்சாளர்களின் நேரம் வரையறுக்கப்பட்டிருந்தது: ஒவ்வொரு அமர்விலும் தலா 5 நிமிடங்கள் மட்டுமே வழங்கப்பட்டன. இருப்பினும், திரு. கோயங்கா அவர்கள் தனது உரையைச் சுருக்கி, தம்மத்தின் முக்கியக் கருத்துக்களைத் தெளிவோடும் உறுதியோடும் முன்வைத்தது பாராட்டுக்குரியது. அந்த உரை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

மகிழ்ச்சியின் பொருள்

இந்த மன்றத்தில் கலந்துகொள்ளும் ஒவ்வொரு நபரும் நம் கிரகத்தின் ஒரு தனித்துவமான குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவர். அவர்கள் பொதுவாக உலகின் மிகச் செல்வந்தர்கள், மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவர்கள் மற்றும் சாதனைகள் பல படைத்தவர்கள். உலகப் பொருளாதார மன்றத்திற்கான ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரின் அழைப்பும், அவர்களின் சக கூட்டாளிகளுக்கு மத்தியில் அவர்களின் சிறந்த அந்தஸ்தை அங்கீகரிப்பதாகும். ஒருவருக்கு யாராவது

விரும்பக்கூடிய அனைத்துச் செல்வம், அதிகாரம் மற்றும் அந்தஸ்து இருக்கும்போது, அவர்கள் கண்டிப்பாக மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்களா? இந்த அனைத்துச் சாதனைகளும் அவை தரும் சுய திருப்தியும் மட்டுமே 'எல்லாமும்' ஆகிவிடுமா? இன்னும் ஆழமான ஒரு மகிழ்ச்சியின் நிலையை அடைவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளனவா? மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு தற்காலிகமான நிலையாகும். அது மிக விரைவாக மறைந்துவிடக்கூடியது: ஒரு கணம் இருக்கும், அடுத்த கணம் மறைந்துவிடும். உங்கள் வணிகம், நிதி மற்றும் குடும்பம் ஆகியவை நன்றாகச் செல்லும்போது மகிழ்ச்சி நிலவுகிறது. ஆனால் எதிர்பாராத அல்லது விரும்பத்தகாத ஒன்று நடக்கும்போது என்ன நடக்கும்? உங்கள் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் சீர்குலைக்கும் வகையில், முற்றிலும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட ஒன்று நடக்கும்போது என்ன நிகழும்?

உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு நபரும், தங்களின் அதிகாரம் மற்றும் அந்தஸ்தைப் பொருட்படுத்தாமல், தங்களின் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட மற்றும் தங்களுக்குப் பிடிக்காத சூழ்நிலைகள் உருவாகும் காலங்களை அனுபவிப்பார்கள். அது உங்களுக்குக் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு நோய் இருப்பதைக் கண்டறிவதாகவோ, அன்பான குடும்ப உறுப்பினரின் நோய் அல்லது மரணத்தை எதிர்கொள்வதாகவோ,

விவாகரத்து பெறுவதாகவோ அல்லது உங்கள் துணைவர்துரோகம் செய்ததை அறிவதாகவோ இருக்கலாம். வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கு பழகிய மனிதர்களுக்கு, அது ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தில் தோல்வியாகக் கூட இருக்கலாம்: ஒரு தவறான வணிக முடிவு, உங்கள் நிறுவனம் வேறொரு நிறுவனத்தால் கையகப்படுத்தப்பட்டு அதன் விளைவாக உங்கள் வேலையை இழப்பது, அரசியல் தேர்தலில் தோற்பது, நீங்கள் விரும்பிய பதவி உயர்வு வேறொருவருக்குக் கிடைப்பது அல்லது உங்கள் குழந்தை வீட்டை விட்டு ஓடிவிடுவது அல்லது உங்களுடைய உன்னதமான நெறிமுறைகளை முற்றிலும் எதிர்த்து நிராகரிப்பது போன்றவையாக இருக்கலாம். உங்களிடம் எவ்வளவுதான் செல்வம், செல்வாக்கு மற்றும் அதிகாரம் இருந்தாலும், இத்தகைய விரும்பத்தகாத நிகழ்வுகளும் தோல்விகளும் பொதுவாகப் பெரும் துயரத்தையே உருவாக்குகின்றன.

அடுத்ததாக ஒரு கேள்வி எழுகிறது: மற்றபடி ஒரு சிறந்த வாழ்க்கையைக் கெடுக்கும் இந்தத் துக்கமான காலங்களை எவ்வாறு கையாள்வது? மிக உன்னதமான அதிர்ஷ்டம் நிறைந்த வாழ்க்கையிலும் கூட இத்தகைய காலங்கள் கண்டிப்பாக வரும். நீங்கள் ஒரு சமநிலையான மற்றும் நடுநிலையான முறையில் நடந்துகொள்கிறீர்களா, அல்லது நீங்கள் அனுபவிக்கும் அந்தத் துயரத்தின் மீது வெறுப்புடன் எதிர்வினை ஆற்றுகிறீர்களா? உங்கள் மகிழ்ச்சி மீண்டும் கிடைக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் ஏங்குகிறீர்களா? மேலும், நீங்கள் மகிழ்ச்சிக்கும், எல்லாமும் எப்போதும் உங்கள் விருப்பப்படியே நடக்க வேண்டும் என்பதற்கும் அடிமையாகும்போது, விஷயங்கள் உங்கள் விருப்பப்படி நடக்காதபோது ஏற்படும் துயரம் இன்னும் அதிகமாகிறது. உண்மையில், அது தாங்க முடியாததாகிவிடுகிறது. இத்தகைய ஏமாற்றம் மற்றும் மனச்சோர்வு சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்கவும், நாம் தொடர்ந்து இயங்குவதற்குத் தேவையான ஓய்வைப் பெறுவதற்காகத் தூக்க மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவும், மதுவை நாடவும் இது பலமுறை நம்மைக் கட்டாயப்படுத்துகிறது. அதே நேரத்தில், நமது செல்வம், அதிகாரம் மற்றும் அந்தஸ்து காரணமாக நாம் பேரானந்தத்துடன் இருப்பதாக வெளி உலகத்திற்கும் நமக்கும் நாமே கூறிக்கொள்கிறோம்.

நான் ஒரு வணிகக் குடும்பத்திலிருந்து வந்தவன், சிறு வயதிலிருந்தே ஒரு தொழில்முனைவாராகவும் தொழிலதிபராகவும் இருந்தேன். நான் உலகெங்கிலும் அலுவலகங்களைக் கொண்ட இறக்குமதி-ஏற்றுமதி நிறுவனங்களை நிறுவினேன், மேலும் சர்க்கரை ஆலைகள், நெசவு ஆலைகள் மற்றும் கம்பளிப் போர்வை தொழிற்சாலைகளை உருவாக்கினேன். இந்தச் செயல்பாட்டில், நான் நிறைய பணம் சம்பாதித்தேன். இருப்பினும், அந்த ஆண்டுகளில் எனது வணிகத்திலும் எனது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் நடந்த நிகழ்வுகளுக்கு நான் எவ்வாறு எதிர்வினை ஆற்றினேன் என்பதும் எனக்குத் தெளிவாக நினைவிருக்கிறது. ஒவ்வொரு இரவும், பகலில் ஒரு வணிகப் பரிவர்த்தனையில் நான் வெற்றி பெறவில்லை என்றால், என்ன தவறு நடந்தது என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கவும், அடுத்த முறை நான் என்ன வித்தியாசமாகச் செய்ய வேண்டும் என்று யோசிக்கவும் மணிநேரக் கணக்கில் தூங்காமல் விழித்திருப்பேன். அன்று கணிசமான வெற்றியைப் பெற்ற பிறகும் கூட, எனது சாதனையைப் பற்றிச் சிந்தித்தவாறே தூங்காமல் விழித்திருப்பேன். வெற்றியை அனுபவித்த போதிலும், அது எனக்கு மகிழ்ச்சியையோ மன அமைதியையோ தரவில்லை. அமைதி என்பது மகிழ்ச்சியோடு நெருங்கிய தொடர்புடையது என்பதை நான் கண்டறிந்தேன். இருப்பினும், எனது நிதிச் சூழ்நிலைகள் மற்றும் ஒரு சமூகத் தலைவராக எனக்கிருந்த அந்தஸ்து ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், நான் பலமுறை இவ்விரண்டின் பற்றாக்குறையையும் அனுபவித்தேன்.

இந்த விஷயம் தொடர்பாக எனக்குப் பிடித்த ஒரு கவிதை நினைவுக்கு வருகிறது:

“வாழ்க்கை இனிய பாடலாய் ஓடும் போது மகிழ்வது எளிது;

சூழ்நிலை முற்றிலும் மாறினாலும் புன்னகைப்பவனே சிறந்த மனிதன்.”

நம்முடைய பணம், அந்தஸ்து அல்லது செல்வாக்கு எதுவாக இருந்தாலும், விஷயங்கள் ‘தவறாகப் போகும்’ இந்தத் தருணங்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு கையாளுகிறோம் என்பது ‘மகிழ்ச்சியின் பொருள்’ என்பதன் ஒரு முக்கியப் பகுதியாகும்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ விரும்புவது ஒரு அடிப்படை மனிதத் தேவையாகும்.

இதற்கு, ஒருவர் உண்மையான மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க வேண்டும். பணம், அதிகாரம் மற்றும் சிற்றின்பங்களில் ஈடுபடுவதன் மூலம் ஒருவர் அனுபவிக்கும் 'மகிழ்ச்சி' என்று அழைக்கப்படுபவை உண்மையான மகிழ்ச்சி அல்ல; ஏனெனில், அது மிகவும் உடையக்கூடியது, நிலையற்றது மற்றும் தற்காலிகமானது. உண்மையான மகிழ்ச்சிக்கு, நீடித்த நிலையான மகிழ்ச்சிக்கு, ஒருவர் தனக்குள் ஆழமாகச் சென்று, மனதின் ஆழமான நிலைகளில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள அனைத்துத் துயரங்களிலிருந்தும் விடுபட வேண்டும். மனதின் ஆழத்தில் துயரம் இருக்கும் வரை, மேலோட்டமான அளவில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கச் செய்யும் அனைத்து முயற்சிகளும் வீணானதாகவே முடியும்.

கோபம், வெறுப்பு, இல்வாழ்க்கைக்குப் புறம்பான எண்ணம் மற்றும் பகைமை போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களை ஒருவர் தொடர்ந்து உருவாக்கி வரும் வரை, மனதின் ஆழத்தில் உள்ள இந்தத் துயரத்தின் இருப்பு பெருகிக்கொண்டே இருக்கும். இயற்கையின் விதி என்னவென்றால், ஒருவர் எதிர்மறை எண்ணத்தை உருவாக்கிய உடனே, துயரமும் ஒரே நேரத்தில் எழுகிறது. ஒருவர் மனதில் எதிர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்கி வளர்க்கும்போது, மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் இருப்பது சாத்தியமில்லை. வெளிச்சமும் இருளும் எப்படி ஒன்றாக இருக்க முடியாதோ, அதேபோல அமைதியும் எதிர்மறைத் தன்மையும் ஒன்றாக இருக்க முடியாது.

அனுபவப் பூர்வமான அளவில் இந்த மனம்-உடல் நிகழ்வு மனம் பற்றிய உண்மையை ஆராய்வதற்கு எனது பண்டைய நாட்டு மாபெரும் அறிவியல்-துறவியால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு முறையான அறிவியல் பயிற்சி உள்ளது. இந்த நுட்பம் 'விபஸ்ஸனா' என்று அழைக்கப்படுகிறது, இதன் பொருள் யதார்த்தத்தை அது உள்ளவாறே சாட்சிபாவத்துடன், ஒரு பார்வையாளரைப் கவனிப்பதாகும்.

இந்த நுட்பம், ஒருவருடைய சொந்த உடல் அமைப்பிற்குள் மனமும் உடலும் எவ்வாறு ஒன்றோடொன்று தொடர்பு கொள்கின்றன என்பதை உணர்ந்து புரிந்து கொள்ளும் திறனை வளர்க்க உதவுகிறது. விபஸ்ஸனா நுட்பம் இயற்கையின் அடிப்படை விதியை உள்ளடக்கியது: மனதில் எப்போதெல்லாம்

ஏதேனும் ஒரு அசுத்தம் ஏற்படுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் ஒரே நேரத்தில் உடல் அளவில் இரண்டு விஷயங்கள் நடக்கத் தொடங்குகின்றன. ஒன்று, மூச்சு அதன் இயல்பான ஓட்டத்தை இழக்கிறது. என் மனதில் எதிர்மறை எண்ணம் எழும்போது நான் வேகமாக சுவாசிக்கத் தொடங்குகிறேன். இது அனைவரும் அனுபவிக்கக்கூடிய ஒரு மேலோட்டமான மற்றும் வெளிப்படையான யதார்த்தமாகும். அதே நேரத்தில், மிகவும் நுட்பமான அளவில், உடலுக்குள் ஒரு உயிர்வேதியியல் எதிர்வினை தொடங்குகிறது: உடலின் மீது ஒரு உடல் உணர்ச்சியை நான் அனுபவிக்கிறேன். ஒவ்வொரு மன அசுத்தமும் உடலுக்குள் ஏதேனும் ஒரு உணர்ச்சியை உருவாக்குகிறது.

இது ஒரு நடைமுறைத் தீர்வாகும். ஒரு சாதாரண மனிதனால் மனதின் அசுத்தங்களை, பயம், கோபம் அல்லது பேராசை போன்றவற்றை வெறுமனே கவனிக்க முடியாது. ஆனால் முறையான பயிற்சி இருந்தால், மன அசுத்தங்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடைய மூச்சையும் உடல் உணர்ச்சிகளையும் கவனிப்பது எளிதாகிறது.

மூச்சும் உணர்ச்சிகளும் இரண்டு வழிகளில் உதவுகின்றன. முதலாவதாக, மனதில் ஒரு அசுத்தம் எழுந்தவுடன், மூச்சு அதன் இயல்பான ஓட்டத்தை இழக்கிறது, 'பார், ஏதோ தவறு நடந்துவிட்டது!' என்று அந்த அசுத்தங்கள் கத்துவது போல. இதேபோல், உடல் உணர்ச்சிகள் எனக்குக் கூறுகின்றன: 'ஏதோ தவறு நடந்துவிட்டது.' நான் இதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர், இந்த எச்சரிக்கையைப் பெற்றுக் கொண்டு, நான் மூச்சையும் உணர்ச்சிகளையும் கவனிக்கத் தொடங்குகிறேன்; மேலும் அந்த மன அசுத்தம் விரைவில் மறைந்துவிடுவதைக் காண்கிறேன்.

இந்த மன-உடல் நிகழ்வு என்பது இரு பக்கங்களைக் கொண்ட ஒரு நாணயம் போன்றது. ஒரு பக்கத்தில் மனதில் எழும் எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகள் உள்ளன. மறுபக்கத்தில் உடலில் உள்ள மூச்சும் உணர்ச்சிகளும் உள்ளன. ஒவ்வொரு மன அசுத்தமும் அந்தத் தருணத்தின் மூச்சிலும் உணர்ச்சியிலும் வெளிப்படுகிறது. இவ்வாறு, மூச்சையோ அல்லது உணர்ச்சியையோ கவனிப்பதன் மூலம், ஒருவர் மறைமுகமாக மன அசுத்தத்தைக் கவனிக்கிறார். பிரச்சினையிலிருந்து ஓடிப்

போவதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் யதார்த்தத்தை அது உள்ளவாறே எதிர்கொள்கிறீர்கள். அப்போது அந்த அசுத்தம் கடந்த காலத்தில் உங்களை அடிமைப்படுத்தியது போல தன் வீரியத்தை இழந்துவிடுவதைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் பொறுமையாக இருந்தால், அந்த அசுத்தம் இறுதியில் முற்றிலும் மறைந்துவிடும், நீங்கள் உண்மையிலேயே அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பீர்கள்.

இந்த வழியில், தன்னைத் தானே கவனித்தல் என்னும் பயிற்சிமுறை நமக்கு யதார்த்தத்தை அதன் இரண்டு அம்சங்களில் காட்டுகிறது: வெளிப்புறம் மற்றும் உட்புறம். இதற்கு முன்பு, ஒருவர் எப்போதும் திறந்த கண்களுடன் வெளியையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார், இதனால் உள் உண்மையை இழந்துவிட்டார். மனிதர்கள் எப்போதும் தங்கள் துயரத்திற்கான காரணத்தை தங்களுக்கு வெளியேயே தேடிவந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் எப்போதும் வெளிப்புற யதார்த்தத்தையே குற்றம் சாட்டி மாற்ற முயன்றனர். உள் யதார்த்தத்தைப் பற்றிய அறியாமையால், துன்பத்திற்கான காரணம் தங்களுக்குள்ளேயே, தங்களின் சொந்த கண்மூடித்தனமான எதிர்வினைகளில் தான் உள்ளது என்பதை அவர்களால் ஒருபோதும் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை.

ஒருவர் இந்த முறையை எவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறாரோ, அவ்வளவு விரைவாக அவர் எதிர்மறைத் தன்மைகளிலிருந்து விடுபட முடியும். படிப்படியாக மனம் அசுத்தங்களிலிருந்து விடுபடுகிறது; அது தூய்மையடைகிறது. ஒரு தூய்மையான மனம் எப்போதும் எல்லோர் மீதும் எல்லையற்ற அன்பும், பற்றற்ற கருணையும் கொண்டதாக இருக்கும்; மற்றவர்களின் தோல்விகள் மற்றும் துன்பங்களின் மீது மிகுந்த இரக்கம் கொண்டதாக இருக்கும்; அவர்களின் வெற்றியில் முழு மகிழ்ச்சி அடைவதாக இருக்கும்; எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும் முழுமையான சமநிலையைக் கொண்டதாக இருக்கும்.

ஒருவர் இந்த நிலையை அடையும் போது, அவரது முழு வாழ்க்கை முறையும் மாறத் தொடங்குகிறது. மற்றவர்களின் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் சீர்குலைக்கும் வகையில் வார்த்தைகளாலோ அல்லது உடலாலோ எதையும் செய்வது அவருக்கு இனி சாத்தியமில்லை. மாறாக, சமநிலை பெற்ற மனம் தன்னை அமைதிப்படுத்திக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல்,

மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் மாற உதவுகிறது. அத்தகைய நபரைச் சுற்றியுள்ள வளிமண்டலம் அமைதி, நல்லிணக்கம் மற்றும் உண்மையான மகிழ்ச்சியால் நிறைந்துள்ளது. இது மற்றவர்களையும் பாதிக்கத் தொடங்குகிறது.

தனக்குள்ளேயே இருக்கும் யதார்த்தத்தைப் பற்றிய இந்த நேரடி அனுபவம், இந்த பயிற்சிமுறை, உண்மையான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கான ஒரு எளிய, நேரடி வழியாகும்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு பல அம்சங்கள் உள்ளன. உலகில் லட்சக்கணக்கான மக்கள் தங்களின் அடுத்த வேளை உணவுக்குக் கூட உத்தரவாதம் இல்லாத நிலையில் இருக்கும் போது, நீங்கள் விரும்பும் அனைத்துப் பணமும் உடைமைகளும் உங்களிடம் இருக்கும் போது, அந்த ஆசீர்வாதங்களை நீங்கள் மட்டும் தனியாக எவ்வாறு அனுபவிக்க முடியும்? உங்களுக்காகவும், உங்கள் குடும்பத்திற்காகவும், உங்களைச் சார்ந்திருக்கும் அனைவருக்கும் வழங்குவதற்காகப் பணம் சம்பாதிப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்றாலும், நீங்கள் சமூகத்திற்கும் திரும்பக் கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் உங்கள் செல்வத்தைச் சமூகத்திடமிருந்துதான் பெறுகிறீர்கள், எனவே நீங்கள் ஏதேனும் ஒன்றைச் சமூகத்திற்குத் திரும்பக் கொடுக்க வேண்டும். 'நான் எனக்காகச் சம்பாதிக்கிறேன், ஆனால் மற்றவர்களுக்காகவும் சம்பாதிக்கிறேன்' என்ற மனப்பான்மை இருக்க வேண்டும்.

வணிகத்தில் மகிழ்ச்சியின் மற்றொரு அம்சம் என்னவென்றால், நீங்கள் பணம் சம்பாதிப்பதற்காகச் செய்யும் எந்தவொரு செயலும் மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தவோ அல்லது அவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கவோ கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்துவதாகும். இது ஒரு பெரிய பொறுப்பாகும். சக மனிதர்களின் அமைதியையும் மகிழ்ச்சியையும் கெடுத்துச் சம்பாதிக்கும் பணம் உங்களுக்கு ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியைத் தராது. உண்மையான மகிழ்ச்சி என்பது உடைமைகளையோ, சாதனைகளையோ, செல்வத்தையோ அல்லது அதிகாரத்தையோ சேர்த்து வைப்பதில் இல்லை. அது ஒரு தூய்மையான மற்றும் அமைதியான மனதிலிருந்து வரும் உள்நிலையாகும். விபஸ்ஸனா தியானம் என்பது அனைவரும் அந்த நிலையை அடைய உதவும் ஒரு கருவியாகும்.●