വിപശ്യനാ പത്രിക

സയാജീ ഊ ബാ ഖിൻന്റെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച് എസ. എൻ. ഗോയങ്ക പഠിപ്പിച്ച ധ്യാന വിധി

Vol. 2, No. 3 : മാർച്ച് 2009
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ശ്വാസ് ദേഖതേ, ദേഖതേ,
സത്യ പ്രകടതാ ജായ്,
സത്യ ദേഖതേ, ദേഖതേ,
പരമ സത്യ ദിഖ ജായ്.

ശ്വാസം നോക്കി നോക്കിയിരിക്കെ,
സത്യം പ്രകടം ആയ് തുടങ്ങും,
സത്യം നോക്കി നോക്കിയിരിക്കെ,
പരമ സത്യവും ദർശിക്കാം.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ നാലാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

സാധനയുടെ നാലാം ദിവസം പൂർണ്ണമായി. നാലാം ദിവസം വളരെ മഹത്വമുള്ള ദിവസമാണ്. മൂന്നു ദിവസം പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത് ഇതിനു വേണ്ടിയായിരുന്നു. അനേകം സാധകർ ഇന്നാദ്യമായി തന്റെ അകത്തെ സത്യത്തിന്റെ ധർമ്മ ഗംഗയിൽ മുങ്ങിക്കുളിച്ചു.

ജൻമമെടുത്തതുമുതൽ, കണ്ണുതുറന്നപ്പോൾ മുതൽ പുറംലോകം മാത്രമാണ് കണ്ടിരുന്നത്. ബഹിർമുഖി, ബഹിർമുഖി. ജീവിതം മുഴുവനും ബഹിർമുഖിയായിരുന്നു. ധർമ്മ സംബന്ധമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ പുറമേ-പുറമേയുള്ളവ മാത്രം. പുറമേയുള്ള വേഷ-ഭൂഷകളും, ആഡംബരങ്ങളും എല്ലാം പ്രദർശനങ്ങൾ മാത്രം. കുറച്ചു കൂടി മുന്നേറിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ചില കർമ്മകാണ്ഡങ്ങളും ചെയ്തിട്ടുണ്ടാകും. ഇതിലെല്ലാമായി ജീവിതം മുഴുവനും കഴിച്ചു. ആരെങ്കിലും കുറെക്കൂടി മുന്നോട്ടു പോയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഏറിയാൽ അധ്യാത്മികതയുടെ പേരിലുള്ള ബുദ്ധി-വിലാസങ്ങളായിരിക്കും നടത്തുക. കേവലം ദാർശനികങ്ങളായ ഊഹാപോഹങ്ങളും, വാദ-വിവാദങ്ങളും. അധ്യാത്മത്തിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. ധർമ്മമെന്നാൽ എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല. അധ്യാത്മമെന്ന് പറഞ്ഞാൽ തന്റെ അകത്തുള്ള സത്യത്തെ സ്വന്തമനുഭൂതി കൊണ്ട് അറിയുക എന്നാണ്. ധാരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നതിനെയാണ് ധർമ്മമെന്ന് പറയുന്നത്. ഒരിക്കലും അകത്തു നോക്കി, സത്യത്തെ അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിഞ്ഞില്ല, അതു ധാരണം ചെയ്തതുമില്ല. സത്യത്തെ അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തുവാനുള്ള അനുസന്ധാനവും ചെയ്തില്ല. അകത്ത് അമൃത് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നിടം വരെ എത്തിയില്ല, അതിന്റെ സ്വാദറിഞ്ഞില്ല.

ഇന്നത്തെ കാൽവയ്പ് വളരെ ചെറുതാണ്, നമ്മൾ നടക്കുവാനാഗ്രഹിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം ദീർഘമേറിയതാണ്. അന്തർമുഖിയാകുന്നതിനുള്ള ആദ്യത്തെ കാൽവെപ്പാകയാൽ ഇത് വളരെയേറെ മഹത്വമുള്ളതുമാണ്. അന്തർമുഖി രണ്ടു പ്രകാരത്തിലാവാം. ഒന്ന്: കണ്ണടച്ചിരുന്ന് കാൽപനീകമായ എന്തിനെയെങ്കിലും ധ്യാനിക്കാം. ഭാവനാസൃഷ്ടമായതു മാത്രമാണത്. കൽപന വളരെ ഇഷ്ടമായിതോന്നാം, വളരെ സുഖദം, എന്നാൽ അത് സത്യത്തിൽ നിന്നും എത്രയോ ദൂരത്താണ്. രണ്ടാമത്തേത്: അന്തർമുഖി തന്നെയായിരിക്കും, എന്നാൽ മാനസീകമായ കൽപനകളിൽ നിന്നെല്ലാമകന്ന് സത്യത്തെ ദർശിക്കുക. നമുക്ക് ഇതാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.

ഭാരതം വളരെ പുരാതനമായ ദേശമാണ്. ഇവിടെ സാധനയുടെ അനേകം വിധികൾ ജൻമമെടുത്തു, തഴച്ചു വളർന്നു, ഭ്രഷ്ടമായി, നഷ്ടമായി, ലുപ്തമായി. ഇത് ഒരു പ്രത്യേക വിധിയാണ് - ഭാരതത്തിൽ ലുപ്തമായിത്തീർന്ന പുരാതന വിധി. ഈ വിധി എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പൂർവാഗ്രഹങ്ങളിലോ, പൂർവ ബുദ്ധി-ലേപനങ്ങളിലോ, സംശയങ്ങളിലൊ കുരുങ്ങരുത്.

ഇന്ന് ഈ സാധനയിലെ ആദ്യ കാൽവയ്പ് എന്താണ്? എങ്ങനെയാണ്? ഇതു മനസ്സിലാക്കാം. പുതിയ സാധകരുടെ മുമ്പിൽ പല സംശയങ്ങളാണ് ഉദിക്കുന്നത്. ചില സംശയങ്ങൾ എല്ലാ സാധർക്കും സമാനമായിട്ടുള്ളവയാണ്. ആദ്യമായി അവക്കുള്ള ഉത്തരം പറയാം.

ഒരു സംശയം ഇതാണ്: ശിരസ്സുമുതൽ കാലുവരെയുള്ള യാത്ര ഇതേ ക്രമത്തിൽ തന്നെ ചെയ്യുന്നത് എന്തിനാണ്? ഞങ്ങൾ പറഞ്ഞ അതേ

ക്രമത്തിൽ തന്നെ ചെയ്യണമെന്ന് നിർബ്ബന്ധമില്ല. ഏതു ക്രമത്തിലായാലും കുഴപ്പമില്ല, ക്രമത്തിലായിരിക്കണമെന്നു മാത്രം. കാരണം ശരീരത്തിന്റെ ഒരംഗം പോലും വിട്ടുപോകരുത്. ഈ ശരീരസ്കന്ധത്തെകുറിച്ചുള്ള സത്യമാണ് നമ്മൾ അന്വേഷിക്കുന്നത്. ഈ അന്വേഷണത്തിൽ ഒരംഗം പോലും തൊടാതെ പോകരുത്. ഒരംഗത്തേയും ഉണർത്താതെ വിട്ടുകളയരുത്.

മറ്റൊരു സംശയം, ശിരസ്സുമുതൽ കാലു വരെയുള്ള ഈ യാത്ര ശരീരത്തിന്റെ പുറം ഭാഗത്തുകൂടി മാത്രം മതിയോ, അതോ ശരീരത്തിനകത്തു കൂടിയും ചെയ്യേണ്ടതാണൊ? ഇപ്പോൾ ശരീരത്തിനു പുറത്തുള്ള സംവേദനകളെ നോക്കാം. ശരീരത്തിൽ പൂർണ്ണമായും സംവേദന അനുഭൂതമായി കഴിയുമ്പോൾ ശരീരത്തിനകത്തു നോക്കുക എളുപ്പമായിത്തീരും. ആർക്കെങ്കിലും ഇപ്പോഴെ ശരീരത്തിനകത്തും അനുഭൂതമാകുന്നു എങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്, ഇല്ല എങ്കിൽ അതിനുവേണ്ടി ആതുരരാകേണ്ടതില്ല.

ഇനിയൊരു സംശയം ശിരസ്സുമുതൽ കാലു വരെയുള്ള ഈ യാത്രയിൽ എത്ര സമയം എടുക്കണം എന്നാണ്. അതിനായി സമയമൊന്നും ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. അത് സാധകന്റെ മാനസീകാവസ്ഥയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ മനസ്സ് ദുർബ്ബലമായിരിക്കും, ചഞ്ചലമായിരിക്കും. അപ്പോൾ സ്ഥൂലവുമായിരിക്കും. എവിടെ ചെന്നാലും സ്പർശബോധം ഒന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ അവിടെ ഒന്നോ, രണ്ടോ നിമിഷം കാത്തു നിൽക്കണം. ഇങ്ങനെ നിന്നു-നിന്നു പോകുന്ന യാത്രയ്ക്ക് ചിലപ്പോൾ അര മണിക്കൂറോ, ഒരു മണിക്കൂറോ എടുത്തെന്നും വരും. നമുക്ക് നമ്മുടെ ജോലി ചെയ്താൽ മതി. എത്രസമയമോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ. മനസ്സ് ജാഗരൂകമായിരിക്കുമ്പോൾ, സ്ഥിരമായിരിക്കുമ്പോൾ എത്തുന്നെടത്തെല്ലാം എന്തെങ്കിലും അനുഭൂതിയുണ്ടാകും, അങ്ങനെ മുന്നോട്ടുപോകുമ്പോൾ വളരെ കുറച്ചു സമയം മതിയാകും. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ജോലി ആരംഭിച്ചതല്ലേയുള്ളു. കുറഞ്ഞത് പത്തു മിനിട്ടെങ്കിലും കൊണ്ടേ എല്ലായിടത്തും സ്പർശിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ. യാതൊന്നും അനുഭൂതമാകാത്ത സ്ഥാനത്ത് ഒന്നോ, രണ്ടോ നിമിഷം കാത്തുനിന്ന് വളരെ ക്ഷമയോടെ നിരീക്ഷിക്കണം. സംവേദന അറിയുന്നില്ലെങ്കിൽ വ്യാകുലമാകരുത്. സംവേദന ജനിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടി വ്യർത്ഥമായി പ്രയത്നിക്കരുത്. കൃത്രിമമായ സംവേദനകൾ കൊണ്ടു വരേണ്ടതില്ല. എങ്ങനെയാണോ സ്ഥിതി, അതിനെ സാക്ഷീഭാവത്തിൽ വീക്ഷിക്കുക. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഓരോഭാഗത്തും എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്. ശാന്തമായ ചിത്തം കൊണ്ട് അതിനെ വീക്ഷിക്കുക. സാവധാനം സ്ഥൂലമായ മനസ്സ് സൂക്ഷ്മമാകുവാൻ തുടങ്ങും. സൂക്ഷ്മമായ മനസ്സ് സംവേദനശീലവുമായിതുടങ്ങും.

നമുക്ക് നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ അംഗപ്രത്യംഗങ്ങളിൽ സ്വാഭാവീകമായി എന്തു സംഭവിക്കുന്നുവോ അതിനെയാണ് നോക്കേണ്ടത്. കാലാവസ്ഥയുടെ പ്രഭാവമാണ് ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നത് എങ്കിൽ അതിനെ നോക്കണം. ശരീരത്തിൽ ഉഷ്ണമാണെങ്കിൽ ഉഷ്ണത്തെ നോക്കണം, വിയർപ്പാണെങ്കിൽ വിയർപ്പിനെ നോക്കണം, ഭാരമനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ ഭാരത്തെ നോക്കണം. എവിടെയെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും രോഗം മൂലമുള്ള വേദനയാണെങ്കിൽ ആ വേദനയെ നോക്കണം. ഇതുവരേയും ഭോക്താഭാവത്തിൽ അനുഭവിക്കുകയായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അതിനെ സാക്ഷീഭാവത്തിൽ, തടസ്ഥഭാവത്തിൽ നോക്കും. നല്ലതെന്നുമില്ല, ചീത്തയെന്നുമില്ല. ഏതു സ്ഥാനത്ത് എന്ത് സംവേദനയുണ്ടാകുന്നുവോ, അതിനെ അറിയുക. മതി, കേവലം അറിയുക. പ്രതിക്രിയ ചെയ്യേണ്ട. ഓരോ അടിയും സത്യത്തെ ആശ്രയിച്ച്, തഥ്യത്തെ, വാസ്തവികതയെ ആശ്രയിച്ച് നടക്കാം. പ്രാരംഭത്തിൽ വലിയ സ്ഥൂലമായ സത്യമാണ് മുന്നിൽ വരുന്നത്. ഇത് പ്രകടമായ സത്യമാണ്, ഭാസമാനമായ സത്യമാണ്. അതിനെ സാക്ഷീ ഭാവത്തിൽ നോക്കാം. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്ത് വലിയ കഠിനമായ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഈ ഘനീഭൂതമായവേദന ഈ ക്ഷണത്തിലെ സത്യമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഇന്ന ഭാഗത്ത് കടുപ്പമാണ്. ഇത് ഈ ക്ഷണത്തിലെ പ്രകടമായ സത്യമാണ്, ഭാസമാനമായ സത്യമാണ്. അതിനെ സാക്ഷീഭാവത്തിൽ നോക്കാം. അപ്പോൾ അത് വിഭജിച്ചു തുടങ്ങും. വിഘടിച്ച്, വിശ്ലേഷിച്ചു തുടങ്ങും. ഖരത്വം ഉടയും. അവസാനം, ഈ വേദന, ഈ സഘനത വെറും തരംഗങ്ങൾ, തരംഗങ്ങൾ മാത്രമായിതോന്നും. ഇപ്രകാരമുള്ള പ്രകടമായ, ഭാസമാനമായ സത്യത്തിൽ നിന്നും നമ്മൾ പരമാർത്ഥമായ സത്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങും. ഘനീഭൂതമായ സത്യത്തെ വിഘടനം, വിശ്ലേഷണം ചെയ്യാതെ പരമമായ സത്യത്തിലേക്ക് എത്തുകയില്ല. നമുക്ക് സൂര്യനെ ദർശിക്കണമെങ്കിൽ, കാർമേഘം മൂടിയിരുന്നാൽ സാധിക്കുകയില്ലല്ലോ. കാർമേഘം ചിന്നിച്ചിതറി പോയ്ക്കഴിയുമ്പോൾ സൂര്യ ദർശനത്തിനുവേണ്ടി പ്രത്യേകം പ്രയത്നിക്കേണ്ടി വരുകയില്ല. തന്നെത്താനെ സാധിക്കും. ചിത്തത്തിൽ രാഗത്തിന്റെയും, ദ്വേഷത്തിന്റയും, മോഹത്തിന്റെയും കട്ടികൂടിയ മേഘം മൂടിക്കിടക്കുന്നിടത്തോളം കാലം പരമമായ സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കരികുക സാദ്ധ്യമല്ല.

ഇപ്പോൾ സാന്ദ്രമായ സത്യം നമ്മുടെ മുന്നിൽ പ്രകടമായി, അതിനെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുക. പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക. പ്രകൃതിയുടെ നിയമം, പ്രപഞ്ച നീതി സർവ്വ വ്യാപിയാണ്, എല്ലാവരിലും ഒരേ പോലെയാണ് പ്രവർത്തികമാകുന്നത്. സജീവവും നിർജീവവുമായിട്ടുള്ള എല്ലാത്തിന്റെയും അണു-അണുവിൽ നിലവിലുണ്ട്. ഈ നിയമം സാക്ഷാത്കരിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ സ്വഭാവീകമായും ഈ നിയമത്തിനനുസൃതമായിത്തീരുന്നു. ഈ വിശ്വ വിധാനത്തെ, പ്രപഞ്ച നീതിയെ അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കി, പരമമായ സത്യത്തെ അറിയുന്നതിനും, അതിനനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ് നമ്മൾ ഈ സാധന ചെയ്യുന്നത്. ഇതു തന്നെയാണ് ധർമ്മം.

പ്രപഞ്ചം മുഴുവനും പ്രതിക്ഷണം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, പലതും സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൂമിയിൽ വിത്തുകൾ മുളച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, അങ്കുരിതമാകുകയാണ്. കൊച്ചുചെടി കിളിർക്കുകയാണ്. അതിൽ ചില്ലകളും ശാഖകളും വളരുകയാണ്, ഇലകളും പൂക്കളും വിരിയുകയാണ്. പഴങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയാണ്, വികസിക്കുകയാണ്. വളരുകയാണ്, വൃക്ഷം വളരുകയാണ്. എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ ഉണ്ടായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് എന്നത് സത്യമാണ്.

അതുകൊണ്ടാണ് ഈ ലോകത്തെ ഭവസംസാരം എന്ന് പറഞ്ഞത് - ഭവ, ഭവ, ഭവ. ലൗകിക വ്യവഹാരത്തിൽ ഇന്ന പ്രാണി, ഇന്ന ജന്തു, ഇന്ന വസ്തു എന്നൊക്കെ പറയുമെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ അങ്ങനെയൊന്നും അല്ല. എല്ലാം ഭവ, ഭവ മാത്രം. നിർമ്മാണം പൂർണ്ണമായി, ഇനി പരിവർത്തനമൊന്നും തന്നെ ആവശ്യമില്ലാത്ത യാതൊന്നും ഇല്ല. എല്ലാത്തിലും പരിവർത്തനം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ സത്യം അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ അറിയുമ്പോൾ അത് വാസ്തവത്തിൽ ഒരു മഹത്വപൂർണ്ണമായ സത്യ ദർശനമായിരിക്കും.

സാധന കൂടുതൽ കൂടുതൽ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരു സത്യംകൂടി പ്രകടമാകും, അതായത് ഈ പരിവർത്തനം ആകസ്മാത്, അകാരണമായി സംഭവിക്കുന്നതല്ല. അതിനു പിന്നിൽ ഒന്നോ അതിലധികമൊ കാരണങ്ങളുണ്ട്. കാരണമില്ലാതെ യാതൊന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ല. എന്തെങ്കിലും കാരണം കൊണ്ടു മാത്രമാണ് എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നത്, ആ സംഭവം അടുത്ത കാര്യത്തിന്റെ കാരണവുമാകും. ഈ കാര്യ-കാരണ, കാരണ-കാര്യ ശൃംഖല അനവരതം ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഇനിയും ആഴത്തിലേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ, കാരണത്തിന് അനുസൃതമായാണ് കാര്യം സമ്പന്നമാകുന്നത് എന്ന ഒരു സത്യം കൂടി സ്പഷ്ടമായി പ്രകടമാകും. വിതച്ചതേ കൊയ്യൂ എന്നുള്ളതും പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്. കാഞ്ഞിരം നട്ടാൽ കാഞ്ഞിരപ്പഴമേ ലഭിക്കൂ. മധുരമായുള്ള മാവ് നട്ടാൽ മധുരമുള്ള പഴമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ മാറ്റമില്ലാത്ത നിയമമാണ്. ഇതിന്ന് വിപരീതം സംഭാവ്യമല്ല.

വിത്ത് എങ്ങിനെയോ, അതിനനുസരിച്ചുള്ള ഫലമാണ് വരുക, അതിനാൽ തന്റെ കർമ്മ ബീജങ്ങളെപറ്റി സജഗത ആവശ്യമാണ്. കർമ്മം എന്താണ് എന്നത് മനസ്സിലാക്കുക. ഏതിനെയാണ് കർമ്മ ബീജമെന്ന് പറയുന്നത്? കർമ്മം ശരീരം, വാണി, മനസ്സ് എന്നിവകൊണ്ടും ഉണ്ടാവുന്നു. ഏതു കർമ്മത്തിനാണ് മഹത്വം കൊടുക്കേണ്ടത്? സാമാന്യതയാ മനുഷ്യർ ശരീരത്തിന്റെ കർമ്മത്തെയാണ് പ്രമുഖമായി മാനിക്കുന്നത്. വാണിയുടെ കർമ്മത്തെ അതിൽ നിന്നും ലഘുവായി, മനസ്സിന്റെ കർമ്മത്തിന്ന് ഒരു മഹത്വവും കൊടുക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ, സമ്യക് സംബോധി പ്രാപിച്ച വ്യക്തി, അനുഭവത്തിലൂടെ പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കിയവർ പറയുന്നു, ശരീരത്തിന്റെ കർമ്മമല്ല ഫലം തരുന്നത്, വാണിയുടെ കർമ്മവുമല്ല, മനസ്സിന്റെ കർമ്മം മാത്രമാണ് ഫലം തരുന്നത്. ശരീരത്തിന്റെയും വാണിയുടെയും കർമ്മം, മനസ്സിന്റെ കർമ്മത്തിന്റെ ബാഹ്യ പ്രക്ഷേപണവും, പ്രകടീകരണവുമാണ്. എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും മനസ്സിൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. പിന്നെ വർദ്ധിച്ചു വർദ്ധിച്ച് തീവ്രമാവുമ്പോൾ വാണിയിലൂടെ പ്രകടിക്കുന്നു, അതിൽ നിന്നും തീവ്രമാവുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാവുന്നു. ശരീരത്തിന്റെയും, വാണിയുടേയും ദുഷ്ക്കർമ്മങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ ദുഷ്ക്കർമ്മത്തിന്റെ സന്താനമാണ്. ഇപ്രകാരം തന്നെ ശരീരവാണികളുടെ സൽകർമ്മങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ സൽകർമ്മങ്ങളുടെ സന്താനമാണ്. ഈ പ്രകൃതിനിയമത്തെ ആരുടെയെങ്കിലും ഉപദേശം മൂലം മാനിക്കേണ്ടതല്ല, വല്ല പുസ്തകത്തിൽ എഴുതി കണ്ടതുകൊണ്ടും മാനിക്കേണ്ടതല്ല, അനുഭവത്തിലൂടെ അറിഞ്ഞിട്ടു വേണം മാനിക്കുവാൻ. ചിത്തത്തിന്റെ ചേതന എന്തോ അതനുസരിച്ചേ ഫലം വരുകയുള്ളൂ.

ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിയുമ്പോൾ പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുകയും അതിനനുസരിച്ച് മനസ്സിനെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. ചിത്തത്തിന്റെ ചേതനയെ വേലികെട്ടി സൂക്ഷിക്കുന്നയാൾക്ക് തന്റെ വാണിയുടേയും ശരീരത്തിന്റെയും കർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ച് വേവലാതിപ്പെടേണ്ടതില്ല. ചിത്തത്തിന്റെ ചേതന നല്ലതായിട്ടുള്ളവർ വാണികൊണ്ടും ശരീരം കൊണ്ടും ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ മംഗളകാരിയേ ആകൂ.

സാധന ആരംഭിച്ച സമയത്ത് ചിത്ത സ്കന്ധത്തിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചില സത്യങ്ങളും അനുഭവത്തിൽ കണ്ടിരുന്നു. ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ചിത്തത്തിനെക്കുറിച്ചും ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായി. ഇപ്പോൾ, ശരീരത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, ചിത്തത്തേയും ചിത്തവൃത്തിയേയും കുറിച്ച് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാകും. ഈ ചിത്തം അഥവാ മനസ്സ് എന്താണ്? ഇതിന്റെ ചേതന എന്താണ്? ഇത് എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്? ഇതെല്ലാം മനസ്സിലാകും.

മനസ്സിന് നാല് വലിയ-വലിയ സ്തംഭങ്ങളുണ്ട്, നാല് വലിയ-വലിയ ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. അക്കാലത്തെ ഭാഷയിൽ ആദ്യ ഖണ്ഡത്തിന് വിജ്ഞാനം, രണ്ടാമത്തേതിന് സംജ്ഞ, മൂന്നാമത്തേതിന് വേദന, നാലാമത്തേതിന് സംസ്കാരം എന്നും പറഞ്ഞു.

അന്ന് വിജ്ഞാനം എന്നതിന് കേവലം അറിയുക എന്നർത്ഥമായിരുന്നു. ഇംഗ്ലീഷിൽ തർജ്ജമ ചെയ്താൽ കോൺഷ്യെസ്നെസ്സ് എന്ന് പറയാം. കണ്ണുകളും, മൂക്കും, നാക്കും, ചെവിയും, ത്വക്കും - പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളും നിർജ്ജീവങ്ങളാണ്. ചേതനയുടെ ഈ വിജ്ഞാനമെന്ന ഭാഗം ഇവയുമായി സംയോജിക്കാത്തിടത്തോളം, ഇവക്ക് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. വിജ്ഞാനമെന്ന ഭാഗം ഇവയുമായി സംയോജിക്കുന്നതോടെ ഏതെങ്കിലും പദാർത്ഥത്തിന്റെയോ, ഗന്ധത്തിന്റെയോ, ശബ്ദത്തിന്റെയോ, രസത്തിന്റെയോ, അറിവ് ലഭിക്കുന്നു. വെറും അറിവു മാത്രം. അറിവു ലഭിക്കുന്നതോടെ, ചേതനയുടെ അടുത്ത ഭാഗമായ സംജ്ഞ ഉത്പന്നമാകുന്നു. സംജ്ഞയുടെ ജോലി, ഇവയെ തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ്. ഇത് വിവേചനം നടത്തുന്നത് ഇതുവരെയുള്ള അനുഭവങ്ങളുടെ, ഓർമ്മയുടെ ആധാരത്തിലായിരിക്കും. തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ ഉടനെ മൂല്യ നിർണ്ണയം - ഇവാല്യുവേഷൻ നടത്തും. ശബ്ദമാണെങ്കിൽ പ്രശംസയുടേതോ നിന്ദയുടേതോ എന്നറിയും. വിവേചനവും മൂല്യ നിർണ്ണയവും കഴിഞ്ഞാലുടനെ വേദന എന്ന് പറയുന്ന ചേതനയുടെ മൂന്നാമത്തെ ഭാഗം ഉത്പന്നമാകുന്നു. വേദന എന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നത് സുഖദമോ ദുഖദമോ ആയ സംവേദനയെ ആയിരുന്നു. സുഖദമോ ദുഖദമോ ആയ സംവേദന ഉണ്ടായാലുടനെ പ്രതിക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നു. ഇതിനെ സംസ്കാരം എന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. ഇത് ചേതനയുടെ നാലാമത്തെ ഭാഗമായിരുന്നു.

സുഖദമായ സംവേദനയുണ്ടായി, പ്രിയം തോന്നി, രാഗമുണർന്നു. ദുഖദമായ സംവേദനയുണ്ടായി, അപ്രിയം തോന്നി,

ദ്വേഷമുണർന്നു. കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, നാക്ക്, ചെവി, ത്വക്ക്, മനസ്സ് എന്നീ ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അവയുടേതായ വിഷയങ്ങളുമായി സ്പർശനം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അറിയുക, വിവേചിക്കുക, മൂല്യ നിർണ്ണയം നടത്തുക, സംവേദനയുണർന്നാൽ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ത്വരിതഗതിയിൽ നടക്കുന്നു. എല്ലായ്പ്പോഴും ഇതു തന്നെയാണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. രാഗത്തിന്റെ സംസ്കാരമുണ്ടാക്കുന്നു, ദ്വേഷത്തിന്റെ സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഈ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും വെളിയിൽ കടക്കണം. കർമ്മസംസ്കാരത്തിന്റെ ബീജം എവിടെയാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്, എങ്ങിനെയാണ് ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കണം. ചിത്തത്തിന്റെ ആദ്യ ഭാഗമായ, അറിയുന്ന ജോലി മാത്രം ചെയ്യുന്ന വിജ്ഞാനം കർമ്മബീജം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. രണ്ടാമത്തെ ഭാഗമായ തിരിച്ചറിയുന്ന ജോലി മാത്രം ചെയ്യുന്ന സംജ്ഞയും കർമ്മബീജം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. മൂന്നാമത്തെ ഭാഗമായ വേദനയും കർമ്മബീജം ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. ചിത്തത്തിന്റെ നാലാമത്തെ ഭാഗമായ സംസ്കാരം എന്ന പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്ന ഭാഗമാണ് കർമ്മബീജം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. സമ്പർക്കമുണ്ടാകുന്നത് കണ്ണു കൊണ്ടായാലും, മൂക്കു കൊണ്ടായാലും, ചെവി കൊണ്ടായാലും നാക്കു കൊണ്ടായാലും, ത്വക്കു കൊണ്ടായാലും അഥവാ മനസ്സു കൊണ്ടായാലും അതിന്റെ പ്രഭാവം ശരീരത്തിലായിരിക്കും, അപ്പോൾ പ്രതിക്രിയയും ഉണ്ടാകും സംസ്കാരം ഉത്പന്നമാകുകയും ചെയ്യും. ഈ സംസ്കാരം ശരീരത്തിന്റെ സംവേദനകളെ ആധാരമാക്കിയായിരിക്കും ഉത്പന്നമാകുന്നത്.

സംവേദനയെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ പഠിക്കുമ്പോൾ അതിനോട് രാഗവും ദ്വേഷവും മോഹവും ഉണ്ടാകുകയില്ല, കേവലം ദൃഷ്ടാഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കും. സംവേദന സുഖദമായാലും ദുഖദമായാലും അത് നശ്വരവും, ഭംഗുരവുമാണ്. അതിനെ ദൃഷ്ടാഭാവത്തിലാണ് വീക്ഷിക്കേണ്ടത്. ഒരു മണിക്കൂറിലെ സാധനയിൽ ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു ക്ഷണം മാത്രമാണ് ലഭിച്ചതെങ്കിലും പരിശീലിക്കും തോറും ഇതു പോലുള്ള അനേക ക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകും. അത് സെക്കന്റുകളായിത്തീരും, മിനിറ്റുകളായിത്തീരും. പിന്നീട്, സംഭവിക്കുന്നതെല്ലാം അറിയുകയും, അറിഞ്ഞിട്ട് പ്രതിക്രിയ ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സ്ഥിതി വിശേഷത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യും. രാഗവും ദ്വേഷവും മോഹവും ഉണ്ടാക്കുകയില്ല. രാഗവും ദ്വേഷവുമുള്ള കർമ്മത്തിന്റെ കെട്ടുകളിടുന്ന സ്വഭാവം മറിഞ്ഞു വരും.

തലമുതൽ കാലുവരെ ശരീരത്തിന്റെ യാത്ര ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുക. സുഖദവും, ദുഖദവുമായ സംവേദനകളെ നിർലിപ്തമായി, തടസ്ഥഭാവത്തിൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുക. എന്തു സംഭവിക്കുന്നുവോ, അതിന്റെ ഭോക്താവാകാതിരിക്കുക. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. ദൃഷ്ടാഭാവം എത്രമാത്രം പുഷ്ടിപ്പെടുന്നുവോ, അത്രയും ഭോക്താഭാവം – രാഗരഞ്ജിതവും, ദ്വേഷദൂഷിതവും, മോഹ വിമൂഢിതവുമായിരിക്കുന്ന സ്വഭാവം – നശിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. വീതരാഗവും, വീതദ്വേഷവും, വീതമോഹവും ദൃഢമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. പ്രജ്ഞ പുഷ്ടമാകും. പ്രജ്ഞ പുഷ്ടമാകും എന്നുവെച്ചാൽ പ്രജ്ഞയിൽ സ്ഥിരമാകും. അപ്പോൾ അനാസക്തനുമായിത്തീരുകയും തന്നെ ചെയ്യും. ജീവൻമുക്തനുമാകും.. തുടരും.

ഗ്ലോബൽ വിപസ്സന പഗോഡയുടെ ഉത്ഘാടനം

ആചാര്യ ഗോയങ്കജിയുടെ അത്യുത്ക്കടമായ ധമ്മ–സങ്കൽപ്പത്തിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിയായിരുന്നു നവമ്പർ 2008 ലെ ഗ്ലോബൽ വിപസ്സന പഗോഡയുടെ നിർമ്മാണ പൂർത്തീകരണം. അദ്ധേഹത്തിന്റെ ആദരണീയനായ ഗുരൂ സയാജി ഊ ബാ ഖിൻന്റെ പാവന സ്മരണക്കായിട്ടാണ് അത് നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത്. 1997 ഒക്ടോബർ മാസത്തിലാണ്, മുംബൈയിലെ എസ്സൽ പ്ലേറ്റോയിൽ (Essel Plateau) അതിന്റെ തറക്കല്ലിടൽ ചടങ്ങ് നടന്നത്. അതിനുശേഷമുള്ള പതിനൊന്ന് വർഷക്കാലം, ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വിപസ്സന സാധകരുടേയും ആരാധകരുടേയും നിസ്വാർത്ഥ പിൻബലത്തോടെ, അതിന്റെ നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനം പുരോഗമിച്ചു വന്നു.

മുക്തിയുടെ മാർഗ്ഗം ഉപദേശിച്ച ഗൗതമ ബുദ്ധനും, സഹസ്രാബ്ദങ്ങളിലൂടെ ഈ നാളുവരെ അത് കൈമാറി വന്ന ഗുരുശിഷ്യപരമ്പരകൾക്കും, സയാജി ഊ ബാ ഖിൻനുമുള്ള കൃതജ്ഞതയാണ് ഈ ഗ്ലോബൽ വിപസ്സന പഗോഡ.

മിയൻമാറിലെ (Myanmar) ശ്വേദഗോൺ പഗോഡയുടെ പുനരാവിഷ്ക്കാരമായ ഈ സൗധം, വിപസ്സന ധ്യാനം സഹസ്രാബ്ദങ്ങളിലൂടെ കൈമാറി, ആ വിധി ഇവിടെ നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന അവസ്ഥയിൽ ഇന്ത്യക്ക് തിരികെ നൽകിയതിന് മിയൻമാറിനോടുള്ള കൃതജ്ഞതയെന്നവണ്ണം പരിലസിക്കുന്നു.

അതിവിശാലമായ അടിത്തറയിൽ പടുത്തുയർത്തിയിട്ടുള്ളതും ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും ഉയരം കൂടിയതും തൂണുകൾ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ലാത്ത താഴികക്കുടത്തോടുകൂടിയതുമായ 325 അടി ഉയരമുള്ള ഈ പഗോഡ, ശാന്തിയുടേയും സമാധാനത്തിന്റേയും പ്രതിബിംബമായി മുംബൈയുടെ വിഹായസ്സിൽ പരിലസിക്കുന്നു.

ഉദ്ധേശം 2.5 ദശലക്ഷം ടൺ കല്ലുകൾ ഇതിന്റെ നിർമ്മാണത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവ, ഏകദേശം ആയിരം കി. മി. അകലെ രാജസ്ഥാനിലെ കല്ലുമടകളിൽ നിന്നുമാണ് കൊണ്ടുവന്നത്. ഇതിലെ ഓരോ കല്ലുകളും കരവേലയിലൂടെ ഒന്നു–മറ്റൊന്നിനോടായി ഇട ചേരുവാൻ സസൂക്ഷ്മം പാകപ്പെടുത്തിയതാണ്. ഉദ്ധേശം 3.87 ദശലക്ഷം തൊഴിൽ–ദിനം കൊണ്ടാണ് ഈ അപൂർവ്വ–സൗധം നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ളത്.

യഥാർത്ഥത്തിൽ ബുദ്ധന്റെ ഭൗതിക അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഈ പഗോഡയിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്.

കേവലം കല്ലിൽ തീർത്തിട്ടുള്ള ശാന്തിയുടേയും സമാധാനത്തിന്റേയും പ്രതീകമായ ഈ സൗധത്തിൽ 280 അടി വിസ്തീർണ്ണമുള്ള ധ്യാനഹാൾ ഉണ്ട്. 8000 പേർക്ക് ഇരുന്ന് ധ്യാനിക്കാൻ പാകത്തിനുള്ള വിശാലതയുണ്ട്. ബദ്ധന്റെ ജീവിത സത്യങ്ങളേയും, വിഭാഗീയതയില്ലാത്ത ദർശനങ്ങളെയും ആസ്പദമാക്കിയുള്ള ഒരു എക്സിബിഷൻ ഗ്യാലറിയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ആചാര്യ ഗോയങ്കജിയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഈ സൗധം, വിവിധ ജാതി, മത, വർഗ്ഗ–വർണ്ണങ്ങളേയും രാജ്യങ്ങളേയും പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കുന്നതിനപ്പുറം, ലോകത്തിൽ ശാന്തിയും സമാധാനവും പുലരുന്നതിന് വിശേഷ പങ്കു വഹിക്കുമെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. വിപസ്സന പഗോഡയുടെ ഉത്ഘാടന ചടങ്ങ് 8 ഫിബ്രവരി 2009 ന്ന് രാഷ്ട്രപതി ചെയ്തു.