വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 2, No. 6 : ജൂൺ 2009
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ ധർമ്മ തൊ സബ് കഹെ,
പർ സമഝെ ന കോയ്,
നിർമ്മൽ മൻ കാ ആചരൺ,
സത്യ ധർമ്മ ഹൈ സോയ്.

ധർമ്മം ധർമ്മം പറയുമെല്ലാരും,
ധർമ്മം അറിയുന്നില്ലാരും,
നിർമ്മല മനസ്സിന്നാചരണം,
സത്യ ധർമ്മമിതാണല്ലോ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ ഏഴാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

സാധനയുടെ ഏഴാം ദിവസം പൂർണ്ണമായി. ഇനി മൂന്നു ദിവസം മാത്രമാണ് ബാക്കിയുള്ളത്. പരിശീലനം ആഴങ്ങളിലേക്കിറങ്ങുവാൻ ഈ മൂന്നു ദിവസവും പര്യാപ്തമാണ്.

ഒരു മഹത്വപൂർണ്ണമായ കാര്യം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടു വേണം ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നടക്കുവാൻ. പരിശീലത്തിന്റെ നിരന്തരതയാണ് സഫലതക്ക് ഏറ്റവും ആവശ്യം. എത്രമാത്രം നിരന്തരത ഉണ്ടാകുമോ, അത്രയും ആഴങ്ങളിലേക്കു ഇറങ്ങുവാൻ സാധിക്കും.

ചെയ്യുന്ന ഈ ജോലി വളരെ ലളിതവും സരളവുമാണ്. യാതൊരു നിഗൂഢ രഹസ്യങ്ങളും ഇതിലില്ല. ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളുമിതിലില്ല. ഏതു സാധാരണ വ്യക്തിക്കും ഇത് ചെയ്യാം. വളരെ ലളിതമായ കാര്യമാണ്. സ്വന്തം ശ്വാസത്തെ നോക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു. ശ്വാസത്തെ നോക്കി കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ശ്വാസത്തിന്റെ സ്പർശം പ്രകടമായി. സ്പർശത്തെ നോക്കിത്തുടങ്ങി. അപ്പോൾ ചില സംവേദനകൾ പ്രകടമായി. സംവേദനകളെ നോക്കി കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ അന്തർ ഭാഗത്തുള്ള സൂക്ഷ്മ അവസ്ഥകൾ അനുഭൂതമായി തുടങ്ങി. ഇത് നിരന്തരതയുടെ ഫലമാണ്. അനുഭൂതികളുടെ കൂടതൽ ആഴത്തിലേക്കിറങ്ങുവാൻ നിരന്തരത വളരെയേറെ ഉപയോഗപ്പെടും. എന്നാൽ പഴയ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് നമ്മൾ ഒരു ജോലിയും ആവശ്യമുള്ളത്ര നിരന്തരത കൊടുക്കുവാൻ ഒരുങ്ങുന്നില്ല. കുറച്ചു സമയം ചെയ്തു, പിന്നെ വിട്ടുകളഞ്ഞു. സാധനയിലും ഇങ്ങനെ തുടർന്നാൽ മുകളിലെ തലത്തിൽ മാത്രം എത്തി നില്ക്കും. ആഴങ്ങളിലേക്കു ഇറങ്ങുവാനേ സാധിക്കുകയില്ല.

അതുകൊണ്ടാണ് സംസാരിക്കുന്നത് തടയുന്നത്. ആര്യമൗനം വേണമെന്ന് പറയുന്നത്. എന്താണീ ആര്യമൗനം? നാവടക്കിയാൽ വാണിയുടെ മൗനം മാത്രം ആകും. ആര്യമൗനം ശരീരത്തിന്റേതും, വാണിയുടേയും, മനസ്സിന്റേയും മൗനമാണ്. മൂന്നും മൗനമാക്കണം. നിരന്തരത തുടരുവാൻ ആര്യമൗനം ആവശ്യമാണ്. വാണിയും ശരീരവും മൗനമായാൽ മനസ്സും മൗനമാകും.

ഇനി ബാക്കിയുള്ള മൂന്നു ദിവസം സാധനയുടെ നിരന്തരത വിർദ്ധിപ്പിക്കണം. ഇനി ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും മൗനമായിരുന്ന് സാധന ചെയ്യണം. കണ്ണടച്ചിരുന്ന് ധ്യാനം ചെയ്യുന്നത്രസമയം കൂടാതെ ബാക്കി വിശ്രമസമയത്തും നടക്കുമ്പോഴും, ഉണ്ണുമ്പോഴും, ചായ–പാല് കുടിക്കുമ്പോഴും ആ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നത് കൂടാതെ ആ സമയത്ത് ശരീരത്തിന്റെ ഏത് ഭാഗത്താണോ അനക്കവും ചലനവുമുണ്ടാകുന്നത് അതിന്റെ സംവേദനകൂടി അറിയുക. അഥവാ വിശ്രമിക്കമ്പോഴും, ഇരിക്കുമ്പോഴും, കണ്ണുകൾ തുറന്നിരുന്നാലും അകത്ത് നടക്കുന്നതെന്താണെന്ന് അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കണം. മനസ്സ് ജാഗ്രതയിലാണ്. ജാഗരുകമാണ്, സചേതമാണ്. എന്ത് നടക്കുന്നുവോ, അതറിയുകയാണ്. രാത്രിയായി, കിടക്കയിൽ കിടക്കുകയാണ്. രാത്രി ഉറങ്ങുവാനുള്ളതു തന്നെ. കിടന്നു, കണ്ണടച്ചു, എന്നാൽ ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപായി ശരീരത്തിൽ അനിത്യ ബോധത്തിന്റെ ചൈതന്യം വീണ്ടും ഉണർത്തി. ആ ചൈതന്യത്തോടുകൂടിത്തന്നെ ഉറക്കവുമായി. നല്ല കാര്യം. രാവിലെ കണ്ണു തുറക്കുന്നതും ഈ ചൈതന്യത്തോടുകൂടി. പലപ്പോഴും ഇങ്ങനെയും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. കിടക്കുകയാണ്, അകത്തെ

ചൈതന്യം ഉണർന്നിരിക്കും. കുറച്ച് ഉറക്കവും കുറച്ച് ജാഗ്യതിയും. അങ്ങനെ തന്നെ മുഴുവൻ രാത്രിയും കഴിഞ്ഞു പോയെന്നും വരാം. പാതി ഉറക്കം, പാതി ഉണർവ്വ്. ചിലപ്പോൾ ഉണർവ്വിൽ തന്നെ മുഴുവൻ രാത്രിയും കഴിഞ്ഞെന്നും വരും. ഉറക്കമേയില്ല. അനിത്യബോധത്തിന്റെ ചൈതന്യത്തിൽ രാത്രി മുഴുവനും പിന്നിട്ട്, കാലത്ത് ഉണരുമ്പോൾ വളരെ ലാഘവം അനുഭവപ്പെടും, നല്ല ഉറക്കത്തിൽ നിന്നും ഉണർന്നതു പോലെ.

ശരീരത്തിനെ കിടക്കാനനുവദിച്ചു പൂർണ്ണ വിശ്രമം നല്കി. മനസ്സിനും വിശ്രമം വേണം. മനസ്സ് സമതയിൽ സ്ഥിതമാണെങ്കിൽ അതിലും വലിയ വിശ്രമമില്ല. നല്ല ഉറക്കത്തിൽ ലഭിക്കുന്നതിനേക്കാളും സമത നിറഞ്ഞ ജാഗൃതാവസ്ഥയിലാണ് മനസ്സിന് കൂടുതൽ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് പറയുന്നത് പ്രപഞ്ചം ഉറങ്ങുമ്പോൾ യോഗി ഉണരുന്നു. എങ്ങിനെ ഉണർന്നിരിക്കുന്നു? ഈ ചൈതന്യത്തിലാണ് ഉണർന്നിരിക്കുന്നത്. അതിന് ഉറക്കത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. വർത്തമാന സ്ഥിതിയെ ദൃഷ്ടാ ഭാവത്തിൽ നോക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ അതിന് വലിയ വിശ്രമമാണ് ലഭിക്കുന്നത്. വർത്തമാന സ്ഥിതിയിൽ ഉത്തേജിതമാകുന്ന, വ്യാകുലമാകുന്ന, സന്തുലനം നഷ്ടമാകുന്ന മനസ്സിന് ശാന്തി എവിടെ? ഭാരം തോന്നും, മനസ്സിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടമാകാതിരുത്തുക എന്നതാണ്. ഈ സാധന തന്നെ എല്ലാ അവസ്ഥകളേയും തടസ്ഥ ഭാവത്തിൽ, ദൃഷ്ട ഭാവത്തിൽ നോക്കിപോകണം. എന്നാൽ നിർബ്ബന്ധപൂർവ്വമുള്ള ഉണർച്ച ആവശ്യമില്ല. സ്വാഭാവീകമായി ഉറക്കം വരുന്നെങ്കിൽ വന്നോട്ടെ. സ്വഭാവീകമായുള്ള ഉണർവ്വാണെങ്കിൽ ഉണർന്നോട്ടെ. നിരന്തരമായ ജാഗൃതി, നിരന്തരമായ ഉണർവ്വ്, അന്തർ ചേതനയുടെ ഉണർവ്, ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ഓരോ അണുവുന്റേയും നൃത്തം കാണുക. എവിടെ എന്താണ് നടക്കുന്നത്? എങ്ങനെയാണ് നടക്കുന്നത്? ദൃഷ്ടാ ഭാവത്തിൽ നോക്കണം. അനിത്യ സ്വഭാവത്തെ നോക്കണം. ഇതാണീ സാധന.

ഈ പരിശീലനത്തിൽ രണ്ട് പ്രധാന ജോലികളുണ്ട്. ഇവയെ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കു. നമ്മുടെ സ്ഥൂല മനസ്സ് സ്ഥൂലമായ സത്യത്തെ നല്ലതുപോലെ അറിയും. എന്നാൽ സൂക്ഷ്മത്തെ അറിയെണ്ടി വരുമ്പോൾ അവിടെ പതറും. ദൂരെ പോകും. അറിയുവാൻ ആഗഹിക്കുകയില്ല. സൂക്ഷ്മതയിൽ ഇരിക്കുന്ന സ്വഭാവമേയില്ല. അതുകൊണ്ട് ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് ഇതിനെ സൂക്ഷ്മതയിലേക്കു കൊണ്ടു പോകുവാനുള്ള പരിശീലനമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് സ്ഥൂലമായ ആലംബനത്തിൽ നിന്നും ആരംഭിച്ചത്. വലിയ വലിയ ശ്വാസത്തെ അവലംബമാക്കി, അതിന്റെ സഹായത്താൽ സൂക്ഷ്മമായ ശ്വാസത്തിൽ എത്തി. സൂക്ഷ്മമായ ശ്വാസവും വലുതെന്ന് തോന്നി തുടങ്ങിയപ്പോൾ ശ്വാസത്തിന്റെ സ്പർശം അറിഞ്ഞു തുടങ്ങി. ഈ സ്പർശവും സ്ഥൂലമായി അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ സംവേദന അറിഞ്ഞു തുടങ്ങി. സംവേദനയേക്കാളും സൂക്ഷ്മമായ സത്യം അനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയപ്പോൾ സംവേദനയും സ്ഥൂലമായി. സമയം പിന്നിടുമ്പോൾ പരിശീലനത്തിൽ പുഷ്ടമായി തുടങ്ങും. കൂടുതൽ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ഇറങ്ങിചെല്ലാം. ഈ സ്ഥൂലാവസ്ഥയിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയിലേക്കുള്ള യാത്ര യാഥാർത്ഥത്തിലൂടെയുള്ള യാത്രയാണ്. കാല്പനീകതകളുടേതല്ല. ഇങ്ങനെ മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും യഥാഭൂതമായ സംബന്ധവും, ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും വസ്തുതഃ സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് അറിയുകയുമാണ്. ഇതാദ്യത്തെ ജോലിയായി.

രണ്ടാമത്തേത്, ഇതിലും വലിയ ജോലി സമതയുടേതാണ്. പ്രത്യേക അവസ്ഥകളിലൂടെ മനസ്സ് കടന്നു പോയി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭിന്ന–ഭിന്ന അനുഭൂതികളിലൂടെ മനസ്സ് കടന്നു പോകുകയാണ്. ആ അവസ്ഥകളെ, ആ അനുഭൂതികളെ ദൃഷ്ട ഭാവത്തിൽ നോക്കി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ജ്ഞാതാ ഭാവത്തിൽ അറിയുകയാണ്. ആ പരിസ്ഥിതികളെ, ആ അനുഭൂതികളെ നല്ലതെന്ന് കരുതി സന്തോഷത്താൽ തുള്ളിച്ചാടുകയോ, ചീത്തയെന്ന് കരുതി വ്യാകുലമാകുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. തന്റെ സന്തുലനം നിലനിർത്തുകയാണ്. സമത തുടരുകയാണ്. ഈ അനുഭൂതികൾ ഒന്നും തന്നെ സ്ഥായിയായുള്ളതല്ല, സ്ഥിരമല്ല, ശാശ്വതമല്ല, ധ്രുവമല്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടാണ് സമത നിലനിർത്തുന്നത്. കാലത്ത് അനുഭവപ്പെട്ടവ വൈകുന്നേരമില്ല, മാത്രമല്ല, സൂക്ഷ്മതലങ്ങളിൽ പ്രതിക്ഷണം പരിവർത്തനവും നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സിലും ശരീരത്തിലും സ്ഥിരവും അചലവുമായ യാതൊന്നും തന്നെയില്ല. ചെറിയ കമ്പനം ഉണ്ടാകുന്നതും അതിൽ പരിവർത്തനം ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ ദ്യോതകമാണ്. എങ്ങും സ്ഥായിത്വമേയില്ല. ഇന്ദ്രിയപ്രപഞ്ചം സർവ്വവും അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ്.

അകത്തും പറത്തും സഘനമായി, കട്ടിയുള്ളതായി അനുഭവപ്പെടുന്നതൊന്നും തന്നെ സഘനമല്ല, ഖരമല്ല. ശരീരം കട്ടിയുള്ളതായി പ്രതീതമാകുന്നു, തോന്നുന്നു. ശരീരത്തിനോട് മനസ്സിന് വലിയ ആസക്തിയാണുള്ളത്. ഇത് ഞാനാണ്, എന്റേതാണ്. വളരെ ഗഹനമായ അവസ്ഥകളിൽ അർദ്ധചേതനവും അചേതനവുമായ മനസ്സ് ശരീരത്തിന്റെ ഈ ഖരാവസ്ഥയുമായി കൂട്ടിക്കുഴഞ്ഞ് കിടക്കുന്നതിനാൽ സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. താദാത്മ്യം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഈ സാധന വഴി ആഴങ്ങളിലേക്കു ചെല്ലും തോറും ഈ താദാത്മ്യത്തിന് വിടുതൽ സംഭവിക്കുന്നു. അപ്പോൾ കട്ടിയായ–ഖരമായ അവസ്ഥ സമാപിക്കുവാൻ തുടങ്ങും, ചിതറി തുടങ്ങും. ഈ ഘനത്വ സംജ്ഞ, ഘനത്വ ജ്ഞാനം ഉള്ളിടത്തോളം ഭ്രമം നിലനില്ക്കും. ഈ ഭ്രമം തോന്നൽ, തെറ്റിദ്ധാരണ എങ്ങനെ ഇല്ലാതാകും? വിശൃങ്ഖലിതമാക്കി വിശ്ലേഷണം ചെയ്ത് ചെറുത് ചെറുതാക്കി സത്യത്തെ അറിഞ്ഞ് പ്രകടമാകുന്ന സത്യത്തെ ഭേദിച്ച്, ഭേദിച്ച് പരമാർത്ഥമായ സത്യത്തെ അറിയുന്നു. പരമാണുക്കളുടെ പരമാർത്ഥം എന്താണ്? ഒരു സ്ഥാനത്ത് കൂടെ–കൂടെ കുറേ നേരം ധ്യാനം ചെയ്യുംമ്പോൾ കട്ടിയായ സ്ഥാനം തുറക്കുന്നതറിയാം. കേവലം സൂക്ഷ്മ–സൂക്ഷ്മമായ പ്രകമ്പനം മാത്രം കാണും. മുഴുവനും കട്ടിയും സമാപ്തമായി. ഇപ്രകാരം ഭൗതീക പദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഖരാവസ്ഥ സമാപ്തമാക്കി, അതിന്റെ യഥാർത്ഥ രൂപത്തെ കാണുവാൻ സാധിക്കും. അതിന്റെ യാഥാർത്ഥ ദർശനം.

ശരീരമെങ്ങനേയോ, അങ്ങനെയാണ് മനസ്സും. മനസ്സ് അഥവാ ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തികളും, ധർമ്മങ്ങളും ഘനീഭൂതമായി പ്രകടമാകുകയും നമ്മെ കീഴ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതും നമുക്ക് കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. വേദന–പീഢ ഉണ്ടാകുന്നു. പീഢ ശരീരത്തിന്റേതേ അല്ല. മനസ്സിന്റേതാണ്. എല്ലാ സജീവ പ്രാണികളുടേയും കൂടെയുള്ള വിജ്ഞാനം, ചേതനയാണ് പീഢ അനുഭൂതമാക്കുന്നത്. ചിത്തത്തിന്റെ ഒരു ധർമ്മമായ–വൃത്തിയായ പീഢയെ വിശ്ലേഷണം ചെയ്ത് നോക്കാം. എങ്ങിനെയാണ് പീഢ? ഒന്നു നോക്കാം എവിടെ വരെയുണ്ട്? ഇതിന്റെ പ്രഭാവം എവിടെ വരെയുണ്ട്? പീഢയെ ഭോക്താവായി അനുഭവിക്കുന്നതിനു പകരം ദൃഷ്ടാവായി കാണുക. അതിനെ വിശ്ലേഷണം ചെയ്ത് നോക്കാം. ചെറിയ ഭാഗം ഭാഗമായി തുടങ്ങുന്നതോടെ ഘനത്വം നഷ്ടമാകുന്നു. ഭോക്താഭാവം പാടില്ല, ദൃഷ്ടാഭാവമായിരിക്കണം. ഇതു മറ്റൊരാളുടെ വേദന, ഞാനിതിനെ വെറുതെ കാണുന്നു. ദൃഷ്ടാവാകുന്നതോടെ ഘനത്വം ഉരുകും. ഭോക്താവായി ആസക്തി ജനിക്കുന്നതോടെ വീണ്ടും ഘനീഭൂതമായി. വീണ്ടും ഈ സംഘടിതമായ മായയിൽ മുങ്ങും, ഘന–സംജ്ഞ എന്ന മായയിൽ. ഇതിൽ നിന്നും എങ്ങനെ രക്ഷ പ്രാപിക്കാം? കേവലം ഭൗതീക തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കി, ആരും ഇതേവരെ ഇതിൽ നിന്നും മുക്തരായിട്ടില്ല. ആരും ദൃഷ്ടാവ് ആകുന്നില്ല. വ്യാവഹാരികമായി, പരിശീലനത്തിന്റെ തലത്തിൽ വെളിയിൽ വന്നേ പറ്റു.

ചിത്തമായാലും, ചിത്ത വൃത്തിയായാലും, ശരീരമായാലും വിഭാജിച്ച്, വിഭാജിച്ച് നോക്കി തുടങ്ങുമ്പോൾ അതിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ അവസ്ഥ പ്രകടമാകുകയും, യഥാർത്ഥ ദർശനം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്വഭാവം മനസ്സിലായി തുടങ്ങും. അപ്പോൾ 'ഞാൻ', 'എന്റേത്' എന്ന ഭാവം സ്വതഃ നഷ്ടമാകുവാനും തുടങ്ങും. അതിനോടു ചേർന്ന് ആസക്തിക്ക് നിലനില്പില്ല. ആസക്തിയിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്നതോടെ ദുഖത്തിൽ നിന്നും പുറത്ത് വന്നു തുടങ്ങും. എന്നാൽ ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം പരിശീലനം കൊണ്ട് മാത്രം സാധിക്കുന്നവയാണ്. ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും, വായിക്കുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. ഇവയെല്ലാം പരിശീലനത്തിനും വേണ്ടിയുള്ളതായിരിക്കണം.

ഇന്നലെ നമ്മൾ കണ്ടു ഈ പരിശീലനത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ, അഞ്ചു തരത്തിലുള്ള വിഘ്നങ്ങൾ വന്ന് തടസ്സം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഈ അഞ്ചു ശത്രുക്കളെപ്പറ്റി കേട്ടിട്ട് നിരാശ വേണ്ടാ. നമ്മുടെ കൂടെ അഞ്ച് വലിയ മിത്രങ്ങളുമുണ്ട്. അവർ വളരെ ബലശാലികളാണ്. ഈ അഞ്ച് മിത്രങ്ങളെ കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കാം. ഇവരെ ബലവാൻമാരാക്കി നിലനിർത്തണം, എല്ലായ്പ്പോഴും കൂടെ കൂട്ടണം. നല്ല പ്രഗതിയുണ്ടാകും. പുരോഗതിയുണ്ടാകും.

ആദ്യ മിത്രം, നമ്മളെ മുന്നേറുവാൻ സഹായിക്കുന്നവരിലൊരാൾ 'ശ്രദ്ധ'– ഭക്തി, വിശ്വാസം ആണ്. ശ്രദ്ധക്കു വളരെ ബലമുണ്ട്. ആവശ്യമുള്ള ബലവുമാണ്. ഒരാൾ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിധി പരിശീലിക്കുവാനാഗ്രഹിച്ചാൽ, ആ വിധിയോട് അയാളുടെ മനസ്സിൽ ശ്രദ്ധ–വിശ്വാസം–ഉറപ്പ് ഇല്ല എങ്കിൽ ഒരടിപോലും മുന്നേറുകയില്ല. ശ്രദ്ധ പരിശീലനത്തിന്റെ ആധാരശില– അടിയറകല്ല് ആകുന്നു. എന്നാൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യം, നമ്മളിലുണരുന്ന ശ്രദ്ധ, വിശ്വാസം – അന്ധ ശ്രദ്ധയായി മാററുത്. ഭക്തിയും, അന്ധഭക്കിയും, ശ്രദ്ധയും, അന്ധശ്രദ്ധയും തമ്മിൽ വേർ പെടുത്തുന്ന രേഖ കാണാൻ പറ്റാത്തത്ര സൂക്ഷ്മമാണ്. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ വളരെ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കണം. 'ശ്രദ്ധ' യോടു കൂടു വിവേകം, ജ്ഞാനം, തിരിച്ചറിവ് ഇവ ഉള്ളിടത്തോളം ശ്രദ്ധ അന്ധമായി തീരുന്നില്ല. 'ശ്രദ്ധ' കണ്ണുകളാണെങ്കിൽ വിവേകം കാലുകളും. രണ്ടും തമ്മിലുള്ള സഹയോഗം, സമന്വയം വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. ഏതെങ്കിലും ദേവീ–ദേവതയോട് ശ്രദ്ധയുണ്ട്, ഭക്തിയുണ്ട് എങ്കിൽ അത് നല്ല കാര്യം തന്നെ. ആ ഭക്തി ആരാധ്യ ദേവന്റെ, ദേവിയുടെ ഗുണങ്ങളെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തി, അത് ധാരണം ചെയ്യുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു എങ്കിൽ മാത്രം ഗുണ കരമാകും. ഭക്തി ആഗ്രഹങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിലേക്കുള്ള കൊതി കൊണ്ടു ള്ളതാണെങ്കിൽ അത് കെട്ടുകളിടുന്നതിനു കാരണമാകും. ധർമ്മവും ജ്ഞാനവുമില്ലാത്ത ഭക്തി, അന്ധഭക്തിയായി തീരും. അതുകൊണ്ടു വളരെ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കണം. ശ്രദ്ധ വിവേകത്തോടുകൂടിയാണെങ്കിൽ, തിരിച്ചറിവോടു കൂടിയാണെങ്കിൽ, സമ്യക് ദൃഷ്ടിയോടു കൂടിയാണെങ്കിൽ നമുക്ക് മംഗളകാരിയായിത്തീരും. മിഥ്യാ–ദൃഷ്ടിയോടുകൂടി ആണെങ്കിൽ നന്മ വരില്ലെന്നതോ പോകട്ടെ, ഹാനി വരുത്തുക കൂടെ ചെയ്യും.

നമ്മുടെ അടുത്ത മിത്രമാണ് 'വീര്യം', പ്രയത്നം, പ്രയാസം, പുരുഷാർത്ഥം, പരാക്രമം എന്നൊക്കെ വീര്യത്തിനു അർത്ഥം പറയാം. നമുക്ക് നല്ല ശ്രദ്ധ ഭക്തിയുണ്ട്, പക്ഷേ ആ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ പോകുന്നതിനുള്ള പ്രയത്നം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ ലാഭമുണ്ടാകും? ദൃഢത യോടുകൂടി, നിരന്തരമായി, പറഞ്ഞുതന്ന വിധിയനുസരിച്ച് ആ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കണം. തെറ്റായ തരത്തിൽ അഭ്യസിക്കുകയാണെങ്കിൽ ശരിയായ ഫലം എങ്ങനെ ലഭിക്കും? ശരിയായ തരത്തിൽ പരിശീലിക്കണം, എങ്കിലേ ഫലദായി ആകുകയുള്ളു. മംഗളകാരിയാകുകയുള്ളു. ഇത് നമ്മുടെ രണ്ടാമത്തെ ബലമാണ്.

നമ്മുടെ മൂന്നാമത്തെ മിത്രം 'സ്മൃതി' ആണ്. സ്മൃതി എന്നാൽ ഓർമ്മ എന്നല്ല. അന്നത്തെ കാലത്ത് സാധനയുടെ ക്ഷേത്രത്തിൽ 'സ്മൃതി' എന്ന ശബ്ദത്തിന് ജാഗരൂകത, അവധാനം എന്നൊക്കെയായിരുന്നു അർത്ഥം. അവധാനവും ജാഗരൂകതയും വർത്തമാന സമയത്തെ ക്കുറിച്ചേ സാധിക്കുകയുള്ളു. ഭൂതകാലത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകളും, ഭാവികാലത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള കല്പനകളും, കാമനകളും മാത്രമേ സാധ്യമാകൂ. സാവധാനത വർത്തമാനത്തെ കുറിച്ചു മാത്രം. വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൽ ജാഗൃതയായി ഇരിക്കുവാനുള്ള പരിശീലനമാണ് സാധന. ഭൂതകാലത്തെ സംസ്കാരങ്ങളിൽ നിന്നും, ഭാവികാലത്തെ കല്പനകളിൽ നിന്നും കാമനകളിൽ നിന്നും മാറുവാനുള്ള പരിശീലനം. ശ്വാസത്തെ നോക്കുമ്പോൾ വർത്തമാന സ്ഥിതിയെയാണ്

നോക്കുന്നത്. ശ്വാസത്തിന്റെ സ്പർശത്തെ നോക്കുമ്പോഴും വർത്തമാന സ്ഥിതിയെയാണ് നോക്കുന്നത്. ഇനി ഇപ്പോൾ സംവേദനകളെ നോക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ വർത്തമാന സ്ഥിതികളെ യഥാഭൂതമായി നോക്കുകയാണ്. നാളേക്കുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളോടു കൂടിയോ, ഇന്നലെ കളിലെ ഓർമ്മകളിൽ മുഴുകിയോ നോക്കുകയല്ല. കഴിയുന്നത്ര ഈ വർത്തമാനത്തെ യഥാഭൂതമായി കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ 'സ്മൃതി' നമ്മുടെ മൂന്നാമത്തെ വലിയ മിത്രമാണ്, ബലമാണ്.

നമ്മുടെ നാലാമത്തെ മിത്രം 'സമാധി' യാകുന്നു. ഈ വർത്തമാന ക്ഷണത്തെ ക്കുറിച്ചുള്ള ജാഗരുകത നിലനില്കണം. നമ്മൾ ഈ ക്ഷണത്തെ ക്കുറിച്ച് ജാഗരുകരാണ്, അടുത്ത ക്ഷണം വർത്തമാന ക്ഷണമാകുന്നതോടെ അതെക്കുറിച്ച് ജാഗരുകതാ. ഇങ്ങനെ ഓരോ ക്ഷണവും ക്ഷണം-ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം ദീർഘ നേരത്തേക്ക് ജാഗരൂകത നിലനില്ക്കുക ഇതാണ് സമ്യക് സമാധി, നമ്മുടെ നാലാമത്തെ മിത്രം.

നമ്മുടെ അഞ്ചാമത്തെ വലിയ മിത്രമാണ് 'പ്രജ്ഞാ.' സർവ്വ മാലിന്യങ്ങളേയും അറുത്ത് കളയുന്നത് ഈ പ്രജ്ഞയാണ്. എല്ലാ ദുഖങ്ങളേയും അകറ്റുന്നത് ഈ പ്രജ്ഞയാണ്. ബാക്കിയെല്ലാം സഹായകർ മാത്രമാണ്. പ്രജ്ഞവരെ എത്തുന്നതിന് കൂട്ടായവർ. പ്രജ്ഞയിലെത്തിയാൽ മാലിന്യം അറുക്കലും ആരംഭിക്കും. ബന്ധനം അറുക്കൽ ആരംഭിക്കും. എന്താണ് പ്രജ്ഞ? ഏതവസ്ഥയിലും മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം നഷ്ടമാകാതിരിക്കാൻ സമത നിലനിർത്തുക. ജീവിതത്തിൽ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും വന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും. അകത്തും വരുകയാണ്. അകത്ത് നടത്തുന്ന ഈ പരിശീലനം മുഴുവനും സമത പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുവാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ഭിന്ന-ഭിന്നങ്ങളായ സ്ഥിതികൾ നമുക്ക് മുന്നിൽ വരുന്നു. ചിലപ്പോൾ സുഖദങ്ങളായ സംവേദന ഉണരുന്നു, ചിലപ്പോൾ ദുഖദങ്ങളും. സുഖദ സംവേദന ഉണർന്നാൽ അതിനോട് രാഗരഞ്ജിതമായി രിക്കാതിരിക്കുക, ദുഖദമായവ ഉണർന്നാൽ അത് മോശമെന്ന് കരുതി അതിനോട് ദ്വേഷ ദൂഷിതമായിരിക്കാതിരിക്കുക. രണ്ട് സ്ഥിതികളേയും സമത്വ ഭാവത്തോടെ വീക്ഷിക്കുക. മനസ്സിന്റെ സമത നഷ്ടമാകരുത്. രണ്ടും അനിത്യമെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. ദൃഷ്ടാഭാവത്തിൽ അവയുടെ അനിത്യതയെ നോക്കുക. ഇതാണ് വിപശ്യനയുടെ പരിശീലനം. ഇതാണ് പ്രജ്ഞ. പ്രജ്ഞ നമ്മുടെ അഞ്ചാമത്തെ മഹത്തായ ബലമാണ്.

ഈ അഞ്ചു മിത്രങ്ങൾ, അഞ്ചു ശക്തികൾ നമ്മളോടൊത്തുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ശത്രുവും നമ്മളെ ഒന്നും ചെയ്യുകയില്ല. മുന്നേറികൊണ്ടേയിരിക്കും. പുരോഗതി തന്നെ. ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കി ക്കൊണ്ടേയിരിക്കും....................... തുടരും.

....