വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 2, No. 7 : ജൂലായ് 2009 | **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക | **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

ക്ഷൺ ക്ഷൺ ബീതത് ബീതതെ,
ജീവൻ ബീതാ ജായ്,
ക്ഷൺ ക്ഷൺ കാ ഉപയോഗ് കർ
ബീതാ ലൗട് ന ആയ്.

ക്ഷണം, ക്ഷണം കഴിയുന്നു,
കഴിഞ്ഞിടുന്നീ ജീവിതം,
ക്ഷണമോരോന്നും ഉപയോഗിക്കൂ,
പോയ ക്ഷണമിനി വരുകില്ല.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ എട്ടാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

ഇന്ന് നമ്മുടെ സാധനയുടെ എട്ടാം ദിവസം പൂർണ്ണമായി. ഇനി വളരെ കുറച്ചു മാത്രമേ സമയം ബാക്കിയുള്ളു. ഇതിന്റെ മുഴുവനും ലാഭമെടുക്കുവാൻ നല്ലതുപോലെ ശ്രമം ചെയ്യണം.

ശ്രമിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണല്ലോ വന്നിരിക്കുന്നത്. തപം ചെയ്യുവാൻ, പുരുഷാർത്ഥം സാധിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണല്ലോ വന്നത്. വൈകുന്നേരത്തുള്ള ധർമ്മചർച്ച വാണി വിലാസവും ബുദ്ധി വിലാസവുമായി തീരരുത്. ജിജ്ഞാസാ ഭാവത്തോടെ, മുമുക്ഷു ഭാവത്തോടെ, ധർമ്മത്തിന്റെ ഈ മാർഗ്ഗത്തെ, ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുന്ന വിധിയെ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കുവാൻ വേണ്ടി ധർമ്മ ചർച്ച പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം. മുഖ്യമായ കാര്യം ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുന്നതിനായി പരിശീലനം ആവശ്യമാണ്, പ്രയത്നം ആവശ്യമാണ്. എങ്ങനെയാണ് പ്രയത്നം ചെയ്യേണ്ടത്? വിധിയെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കി, മനസ്സിലാക്കി വേണം പ്രയത്നം ചെയ്യുവാൻ എങ്കിലേ ലാഭദായകമാകുകയുള്ളു.

വരു, ഇന്ന് വീണ്ടും മനസ്സിലാക്കാം ഇതെങ്ങനെയുള്ള സാധനയാണ്? ഈ വിധി എന്താണ്? അകത്തെ സത്യത്തെ അറിയണം. അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് സമതയിലിരിക്കണം. ചിലപ്പോൾ സാധകർക്ക് ഒരു ഭ്രമമുണ്ടാകും. സംവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നതിന്റെ മൂല്യ നിർണ്ണയം ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങും. മൂല്യ നിർണ്ണയം ചെയ്ത് അതിനെ പുരോഗതിയുടെ അളവുകോലായും കരുതും. ഒരു തരത്തിലുള്ള സംവേദന ലഭിച്ചാൽ വിചാരിക്കും സാധന വളരെ ഉയർന്ന തരത്തിലായി എന്നും മറ്റു ചില സംവേദന കിട്ടുമ്പോൾ വിചാരിക്കും സാധന മോശമായി എന്നും. ഇത് തെറ്റായ മാപദണ്ഡമാണ്. സാധനയുടെ ശരിയായ അളവുകോൽ സംവേദന അറിയുകയും, എത്ര സമയം അറിഞ്ഞു കൊണ്ട് സമതയിൽ സ്ഥിതമായിരിക്കുന്നു എന്നുമുള്ളതാണ്. പ്രഗതിയുടെ മുന്നേറ്റത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ അളവുകോൽ സമതയാണ്. സംവേദനയല്ല.

അന്തർ മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ എടുത്ത് പുറത്തു കളയുന്ന സാധനയാണിത്. എത്രയോ കാലങ്ങളായി കൂട്ടിവക്കുന്ന ജോലിയാണ് ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്, ഏതെല്ലാം കർമ്മ സംസ്കാരങ്ങളാണ് കൂട്ടി വച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് ആർക്കറിയാം. ഈ സാധന കൊണ്ട്, ഏതു സമയം ഏത് സഞ്ചിതമായ സംസ്കാരമാണ് അന്തർ മനസ്സിന്റെ അഗാധ തലങ്ങളിൽ നിന്നും പൊങ്ങി മേൽ ഭാഗത്തു വരുന്നത്, ഉദീർണ്ണമാകുന്നത് എന്നും അറിയില്ല. ഏതു തരത്തിലുള്ള കർമ്മ സംസ്കാരമാണോ, ഉദീർണ്ണമാകുമ്പോൾ അതേ പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകളായിരിക്കും. സുഖദവും ആകാം, ദുഖദവുമാകാം, സ്ഥൂലവുമാകാം, സൂക്ഷ്മവുമാകാം. ഏത് സംസ്കാരമാണ് ഉയർന്ന് വന്നത് എന്നതനുസരിച്ച് സാധനയുടെ പുരോഗതിയെ അളക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഏത് സംസ്കാരം ഉയർന്ന് വന്നാലും നമ്മൾ അതിനെ എങ്ങനെ നേരിടുന്നു? സമതയോടെയാണോ, അതോ സമത നഷ്ടമായോ? സംവേദന പ്രകടമാകുമ്പോൾ സമത നഷ്ടമായാൽ വീണ്ടും രാഗം ജനിപ്പിക്കുവാനാരംഭിക്കും, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുവാനാരംഭിക്കും, പുരോഗതിയുണ്ടാകുന്നില്ല.

പഴയ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് രാഗത്തിന്റേയോ ദ്വേഷത്തിന്റേയോ പ്രതിക്രിയ ചെയ്താൽ തന്നെ അതെത്ര വേഗം തിരിച്ച് ബോധത്തിലെത്തുന്നു എന്നാണറിയേണ്ടത്. വീണ്ടും സംവേദന നോക്കും,

സമതയോടെ ചിത്തധാരയിൽ രാഗത്തിന്റെ ആരംഭം, ദ്വേഷത്തിന്റെ ആരംഭം ഉണ്ടാകാനനുവദിക്കരുത്. ഉണ്ടായാൽ എത്രയും പെട്ടന്ന് അതിനെ തടയുക, കീഴടക്കുക, ഇതാണ് സാധന.

ഏതു പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദന എപ്പോൾ പ്രകടമാകും എന്ന് പറയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഇതുമായി നമുക്ക് യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല, പ്രയോജനമില്ല. പലപ്പോഴും ശരീരത്തിൽ ഒരേപോലെ സൂക്ഷ്മ-സൂക്ഷ്മ സംവേദനകളുടെ ധാര പ്രവഹിച്ചു തടങ്ങും. ധാരാ പ്രവാഹം അനിത്യ ബോധത്തിന്റെ അനുഭൂതിയുണ്ടാക്കും. എങ്ങും ഒരു കടുപ്പവുമില്ല. സ്ഥൂലതയില്ല, സഘനതയില്ല, പെട്ടന്നായിരിക്കും ആഴത്തിൽ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്ത, അന്തർ മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടിൽ നിന്ന് എന്തോ ഉയർന്ന് വന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ചില അംഗങ്ങളിൽ തളർച്ചപോലെ, ഒന്നും അറിയാൻ പറ്റാത്ത സ്ഥിതിപോലെ തോന്നി. ചില അംഗങ്ങളിൽ സ്ഥൂല സംവേദനയുണർന്നു. വീണ്ടും ഘനീഭൂതമായി തുടങ്ങി. അങ്ങിനെ വരുമ്പോൾ പരിഭ്രമിക്കരുത്. അതിനേയും സാക്ഷീഭാവത്തിൽ നോക്കി തുടങ്ങണം, നോക്കി നോക്കി അതും വിഘടിതമായി വിശ്ലേഷിതമായി തീരും. ചെറിയ ഭാഗമായി, ആയി സഘനത ദൂരമാകും. അതിനുശേഷം ധാരാ പ്രവാഹത്തിന്റെ അനുഭൂതി ഉണ്ടായി തുടങ്ങും. അതിനുശേഷം പിന്നെ ഏതെങ്കിലും സഞ്ചിതമായ സംസ്കാരം ഉയർന്ന് മുകളിൽ വരും. അകത്ത് സംഗ്രഹമുള്ളത്ര കാലം ഉയർന്ന് വന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. ഉയർന്നു വരുമ്പോഴെല്ലാം നമ്മൾ അതിനെ തടയുക. അതായത് പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുവാൻ അനുവദിക്കരുത്. ഇതാണ് സംവരണം.

സംവരണം അതായത് തടയിടുന്നതോടെ പ്രകൃതിയുടെ വിശ്വത്തിന്റെ വിധാനം, നിയമം സ്വയം അതിന്റെ ജോലി ചെയ്ത് തടങ്ങും. തടയുന്നതോടെ നിർജരമായി തുടങ്ങും, ഉടനെ മറ്റൊരു സംസ്കാരം ഉയർന്നു വരും, ഉദീർണ്ണമാകും. അതിനേയും നോക്കുമ്പോൾ അതും നിർജരമാകും. ക്ഷയിക്കും. സംവരണമാണ് പ്രമുഖം. എന്നാൽ ഇത് മുകൾ ഭാഗത്ത് മാത്രം ആയിരിക്കരുത്. മുകൾ ഭാഗത്ത് മാത്രം ചെയ്യുന്ന സംവരണത്താൽ വാണിയുടേയും, ശരീരത്തിന്റേയും ദുഷ്ക്കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാം. എന്നാൽ അന്തർ മനസ്സിൽ മാലിന്യം സ്വരുക്കൂട്ടുന്ന സ്വഭാവമുള്ളതിനെ തടയുന്നതാണ് ആവശ്യം. അകത്ത് അന്തർ മനസ്സിന്റെ അഗാധ തലങ്ങളിൽ മാലിന്യം ജനിപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയയെയാണ് തടയേണ്ടത്, അല്ലെങ്കിൽ മാലിന്യത്തിന്റെ സംവർദ്ധനം നടന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് സംവരണം അന്തർ മനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങൾ വരെ വേണം.

കണ്ണുകളെ നിയന്ത്രിക്കൽ വളരെ നല്ലതാണ്, മംഗളകാരിയാണ്. ചെവി, മൂക്ക്, നാക്ക്, ശരീരം, വാണി എന്നിവയുടെ സംവരണവും വളരെ നല്ലതാണ്, മംഗളകാരിയാണ്. എന്നാൽ എല്ലാ സംവരണങ്ങളേക്കാളും നല്ലത് മനസ്സിന്റെ സംവരണമാണ്, അതും സമ്പൂർണ്ണ മാനസത്തിന്റെ ആഴത്തട്ടുവരെ. അകത്ത്, ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളറകളിൽ സംവേദനകൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിന്റെ അനുഭൂതി അചേതനവും അർദ്ധ ചേതനവുമായ മനസ്സിന് ഉണ്ടാകുന്നുമുണ്ട്. പരിണാമ സ്വരൂപമായി അവിടെ പ്രതിക്രിയകളും നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതു മൂലം ചിത്ത ധാരയിൽ രാഗവും ദ്വേഷവും ജനിച്ചു കൊണ്ടുമിരിക്കും. ചേതന മനസ്സിന് ഈ പ്രതിക്രിയയെ കുറിച്ച് അറിവേ ലഭിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ചേതന ചിത്തം വരെ സംവരണം ചെയ്താൽ ഇവയെ നിയന്തിക്കുവാനാകുന്നില്ല. സമതയിൽ ഇരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം വർദ്ധിക്കുന്തോറും ചേതനവും, അർദ്ധചേതനവും, അചേതനവുമായ മനസ്സുകളുടെ ഇടയിലുള്ള മതിലുകൾ നശിക്കും. അകത്ത് നടക്കുന്നതെല്ലാം അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. സമഗ്രമാനസം സമതയിൽ ഇരിക്കുവാൻ തുടങ്ങും, അങ്ങനെ സമഗ്രമാനസത്തിന്റെ സംവരണവും നടക്കും.

ഈ ആഴത്തിലുള്ള അന്തർ മനസ്സിലെ ആഴങ്ങളിലുള്ള ഗ്രന്ഥികളെ മുറിക്കും. ഈ കാര്യം ഏതെങ്കിലും മഹാപുരുഷൻ പറഞ്ഞതു കൊണ്ടോ, ഏതെങ്കിലും ശാസ്ത്രത്തിൽ എഴുതിയിട്ടുള്ളതു കൊണ്ടോ വിശ്വസിക്കേണ്ടതല്ല. സ്വന്തം അനുഭൂതികൊണ്ടറിഞ്ഞ് അംഗീകരിച്ചാൽ മാത്രമേ മംഗളം വരികയുള്ളു. പ്രകൃതിയുടെ ഈ നിയമത്തെ അനുഭൂതി കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ സ്വതഃ നന്മ കൈ വരിച്ചു തുടങ്ങും. അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കി വരുമ്പോൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ആഴത്തിലുള്ള സംവരണം നടന്നു തുടങ്ങും. ദുഖമുക്തിക്കുള്ള മാർഗ്ഗം തുറന്നും തുടങ്ങും. ഇപ്പറഞ്ഞത് ശരിയാണ്.

അനിച്ചാ വത സങ്ഖാരാ,

ഉപ്പാദവയധമ്മിനോ,

ഉപ്പജ്ജിത്വാ നിരുജ്ഝന്തി,

തേസം വൂപസമോ സുഖോ.

യഥാർത്ഥത്തിൽ എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളും അനിത്യമാണ്. ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ഉത്പാദം- വ്യയം, ഉത്പാദം-വ്യയം. ഇതാണ് ഇതിന്റെ ധർമ്മം. ഇത് ശാശ്വതമായ ധർമ്മമാണ്. മാറ്റത്തിന്റെ പ്രക്രിയ ഒരിക്കലും അവസാനിക്കുന്നില്ല. പരിവർത്തനശീലം ഇതിന്റെ നിത്യ സ്വഭാവമാണ്. എന്നാൽ ആഴങ്ങളിൽ എത്തി നോക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലാകുന്നത് ഉത്പന്നമായി വ്യയമാകുന്നത് അബോധാവസ്ഥയിലാണ് എന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് അവ വീണ്ടും ഉത്പാദനത്തിന് കാരണമായി. ഏത് കർമ്മ സംസ്കാരത്തിന്റെ ബീജമാണോ വിതച്ചത്, അതിന്റെ ഫലം വന്നു, സമാപിച്ചു. പക്ഷേ വീണ്ടും പുതിയ വിത്ത് വിതച്ചു, ഫലമുണ്ടായി. ഈ ക്രമം നടന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കും. അവസാനിക്കുന്നതേയില്ല. എന്നാൽ ഉത്പന്നമായി, സർവ്വഥാ ക്ഷയമായിത്തീരുകയാണെങ്കിൽ നന്മയാകും. അന്തർ മനസ്സിൽ അടിഞ്ഞു കൂടി കിടക്കുന്ന സംസ്കാരത്തിന്റെ ഒരു പാളി ഇളകി മുകളിൽ വന്നു, ഇറങ്ങി പ്പോയി എങ്കിൽ വാസ്തവത്തിൽ ഉദീർണ്ണമായി, ക്ഷയമായി, 'തേസം വൂപസമോ സുഖോ.' അവയുടെ ഉപശമമാണ് സുഖം. ഇങ്ങനെ ഒന്നിനു മേലെ ഒന്നായി പാളികൾ, പാളികൾ ഉപശമിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ ക്ഷയമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കും. എത്ര മാത്രം ഉപശമനം ആകുന്നുവോ, അത്രമാത്രം ദുഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തവുമാകുന്നു. അത്രയും സുഖമായി. മുഴുവനും സംസ്കാരം ക്ഷയമായാൽ പരമസുഖം, നിർവ്വാണത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരമായി. 'നിബ്ബാനം പരമം സുഖം.' നിർവ്വാണം പരമമായ സുഖം.

പ്രകൃതിക്ക് രണ്ട് വലിയ നിയമങ്ങളുണ്ട്. അവയെ നല്ലതു പോലെ മനസ്സിലാക്കണം. ഒന്ന് സംവർദ്ധനത്തിന്റെ നിയമം. വർദ്ധിക്കുക, വർദ്ധിക്കുക, വിശദീകരണം– വ്യാപിക്കൽ നടന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. രണ്ട് – നിയന്ത്രിച്ചാൽ നഷ്ടമാകുന്ന നിയമം. നഷ്ടമാകുന്ന പ്രക്രിയ ആരംഭിക്കുകയും പുതിയവ ഉത്പന്നമാകുക അവസാനിക്കുകയും ചെയ്തു. 'ഖീണം പുരാണം നവം നത്ഥി സംഭവം.' പഴയവ ക്ഷയിച്ചു, പുതിയവ ജനിക്കുന്നില്ല. സാവധാനം പഴയ സംസ്കാരങ്ങൾ സമാപ്തമാകുന്നു. ഏതൊരാളും ശരിയായ രീതിയിൽ സംവരണം പ്രാരംഭിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കർമ്മ–നിർജ്ജരം ആരംഭിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. എത്രമാത്രം കർമ്മ സംസ്കാരം ഉണ്ടായിരുന്നാലും, പുതിയ സംഗ്രഹം നിർത്തലാകുകയും ചെയ്താൽ പഴയവ സമാപ്തമാകുന്നതിന് സമയം കുറച്ചെടുത്താലും അധികമെടുത്താലും സമാപ്തമാകുക തന്നെ ചെയ്യും.

പ്രകൃതിയുടെ ഈ നിയമം അറിയുന്നതിനു വേണ്ടി ചിത്ത ധാര എപ്രകാരമാണ് പ്രവഹിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ചിത്ത ധാരക്ക് വളരുവാൻ പ്രതിക്ഷണം ആഹാരം വേണം. പുതിയ സംസ്കാരം ആഹാരമാണ്. പഴയ സംസ്കാരങ്ങളുടെ ഫലം മറ്റൊരാഹാരമാണ്. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ലഭിച്ചാൽ ചിത്ത ധാര മുന്നേറും. അധികവും ചിത്ത ധാരക്ക് പുതിയ സംസ്കാരം ഇട്ടുകൊടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ചിത്ത ധാര നിലക്കുന്നില്ല. അടുത്ത ക്ഷണം വീണ്ടും അതേ പോലത്തെ ആഹാരം കൊടുക്കുന്നു. ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം ആഹാരം കൊടുത്തു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു കാര്യത്തിന് ദേഷ്യം വരുന്നു, വലിയ ചെറിയ ഒരു ക്ഷണമാണത്. കണ്ണടച്ചു തുറക്കുന്നതിനുള്ളിൽ ശതസഹസ്ത്ര കോടി തവണ ഉത്പന്നമായി നഷ്ടമാകുന്ന ക്ഷണം. എന്നാൽ ക്രോധസംസ്കാരം ജനിപ്പിച്ച ഉടനെ അടുത്ത ക്ഷണം വീണ്ടും ക്രോധം ജനിപ്പിച്ചു. അടുത്ത ക്ഷണം വീണ്ടും ക്രോധം. ഇങ്ങനെ ക്രോധത്തിനു മേൽ ക്രോധം. ഈ ചിത്ത ധാരയിൽ വളരെ നേരം വളർത്തികൊണ്ടിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ മണിക്കൂറുകളോളം ക്രോധത്തിനടിമ യായിരിക്കും. ക്രോധം നിലക്കുമ്പോൾ മറ്റേതെങ്കിലും സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുവാൻ തുടങ്ങും. ഇതു കുറേ നേരത്തേക്ക് തുടരും. അപ്പോൾ പിന്നെ വേറെ ഒന്ന്, ചിലപ്പോൾ ഭയം, ചിലപ്പോൾ കാമവാസന, ചിലപ്പോൾ മറ്റെന്തെങ്കിലും പഴയ സംസ്കാരം നഷ്ടമാകുന്നതിനുള്ള അവസരമേ ലഭിക്കുന്നില്ല. ഓരോ ക്ഷണവും പുതിയവ ഉണ്ടാക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

നമ്മൾ സംവരണം ചെയ്യുമ്പോൾ അതായത് തടയുമ്പോൾ പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. അപ്പോൾ ചിത്ത ധാര എന്തിന്റെ ബലത്തിലാണ് ചലിക്കുന്നത്? പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകാത്തതു മൂലം, ഏതെങ്കിലും സംസ്കാര ബീജം, കുറെ കഴിഞ്ഞ് ഫലം തരേണ്ടുന്നവ ഇപ്പോൾ ഉടനെ പാകമായി വരുന്നു. ഇതിനെ വിപാകത്തിന്റെ ത്വരിതകരണം എന്നു പറയാം. പെട്ടന്ന് ഏതെങ്കിലും കർമ്മ സംസ്കാരം അതിന്റെ ഫലവും കൊണ്ട് ചിത്ത ധാരയിൽ വരുന്നു. ആ ബലത്തിൽ ചിത്ത ധാര ചലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. കർമ്മം എങ്ങനെ യുള്ളതായിരുന്നുവോ, അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും ഫലവും. നമ്മൾ അതിനെ പ്രജ്ഞയോടെ, സമതയോടെ നോക്കുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ അതിന്റേയും നിരോധമായി. പഴയ സംസ്കാരങ്ങൾ എത്രമാത്രം ക്ഷീണമായി തീരുന്നുവോ, അത്രയും ലാഘവം അനുഭവപ്പെടും. ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ സുഖം വരും. ദുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനം ലഭിക്കും.

ഈ വിധിയുടെ പൂർണ്ണത, അന്തർ മനസ്സിലെ ആഴങ്ങളിൽ ഉള്ളവയെ അറിയുകയും അറിഞ്ഞു കൊണ്ട് സമതയിൽ സ്ഥിതമാകുകയും ചെയ്യുന്നതിലാണ്. നമ്മൾ മേലെ, മേലെ മാത്രമുള്ള സത്യത്തെ അറിയുന്നു എങ്കിൽ മുകൾ പരപ്പിൽ മാത്രമായിരിക്കും സമതയും സൂക്ഷ്മതയിലേക്ക് ഒരടി വക്കുമ്പോൾ ഏതു തലം വരെ എത്തുന്നുവോ അവിടെ വരെ സമതയിൽ ഇരിക്കുക. ഇങ്ങനെ പരിശീലിച്ച് പരിശീലിച്ച് സംപൂർണ്ണ മാനസവും ചേതനമായി തീരുമ്പോൾ സംപൂർണ്ണ മാനസത്തിലും സമത സ്ഥാപിതമാകും.

അനുഭൂതി കൊണ്ട്, ശരീരത്തിലെ സംവേദനകൾക്ക് ചിത്ത ധാരയുമായുള്ള സംബന്ധം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. അതേപോലെ, ചിത്ത ധാരക്ക് ശരീരവുമായുള്ള സംബന്ധം എന്താണ്? എപ്രകാരമാണ് ചിത്തം (മൈൻഡ്) പദാർത്ഥത്തിലും (മാറ്റർ), പദാർത്ഥം ചിത്തത്തിലും പരിവർത്തിതമാകുന്നത്? ക്രോധം ഉണർന്നു, ശരീരത്തിൽ അഗ്നി പ്രധാനമായ പരമാണു ഉത്പന്നമായി തുടങ്ങും. ഭയമുണർന്നാൽ ശരീരത്തിൽ വായു പ്രധാനമായ പരമാണു ഉത്പന്നമായി തുടങ്ങും. എന്നിട്ട് അവയുടെ സംവേദന ശരീരത്തിൽ കണ്ടു തുടങ്ങും. ശരീരത്തിൽ എരിച്ചിലും കമ്പനവും ചലനവും തുടങ്ങും. എത്ര ആഴത്തിലാണ് ശരീരവും ചിത്തവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം? എങ്ങനെയുള്ള പുതിയ സംസ്കാരമാണോ നിർമ്മിക്കുന്നത്, ശരീരത്തിൽ അതേ പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനളും ഉത്പന്നമാകും. പഴയ സംസ്കാരങ്ങൾ വെളിയിലാകുന്നത് സംവേദന ജനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടായിരിക്കും. ക്രോധത്തിന്റെ എല്ലാ സംസ്കാരവും അഗ്നിതത്വം പ്രകടമാക്കും. ഇപ്പോൾ പഴയ ക്രോധ സംസ്കാരം വെളിയിൽ വരുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടും അഗ്നി ധാതു തന്നെ ഉണരും. ചൂടനുഭവപ്പെടും. ഇപ്രകാരം ഉത്പന്നമാകുന്ന സംവേദനകളെ നമ്മൾ സമത യോടുകൂടി വീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പ്രതിക്രിയ ചെയ്യാതെ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഈ സംഗ്രഹീതമായ സംസ്കാരം സ്വതഃ ക്ഷീണമായി പൊയ് കൊള്ളും. അതു കൊണ്ട് സമതയാണ് പ്രമുഖം.

ഒരിക്കൽ കുറച്ചാളുകൾ ഭഗവാന്റെയടുത്ത് വന്നു ചോദിച്ചു 'ഭഗവാൻ', നമ്മളുടെ ശരിയായ മംഗളം ഏതിലാണ് ഉള്ളത്? ഭഗവാൻ അവർക്ക് മംഗള ധർമ്മം മനസ്സിലാക്കി കൊടുത്തു. ഗ്രഹസ്ഥർക്ക് മുപ്പത്തി എട്ട് മംഗള ധർമ്മങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു. ആദ്യത്തേതിനേക്കാളും അടുത്തത് കൂടുതൽ നല്ലത്. ഇപ്രകാരം പഠിപ്പിച്ച് പഠിപ്പിച്ച് അവസാനത്തെ മംഗള ധർമ്മത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ പറഞ്ഞു –

'ഫുട്ടസ്സ ലോകധമ്മേഹി,
ചിത്തം യസ്സ ന കമ്പതി,

അസോകം, വിരജം, ഖേമം,

ഏതം മംഗളമുത്തമം.'

ലോഗധർമ്മങ്ങളുടെ സ്പർശമുണ്ടാകുമ്പോൾ– എന്താണ് ലോക ധർമ്മം? ജീവിതത്തിലെ ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും, വസന്തവും, ശിശിരവും, സുഖ–ദുഖങ്ങളും, യശസ്സും–അപയശസ്സും, ലാഭവും–ഹാനിയും, ജയവും– പരാജയവും. ഇതാണ് ലോക ധർമ്മങ്ങൾ. ഇവിടെ സ്പർശമുണ്ടാകുമ്പോൾ ആരുടെ ചിത്തമാണോ കമ്പനം കൊള്ളാത്തത്, ചാഞ്ചാടാത്തത്, സമതയിലിരിക്കുന്നത്, അസോകം – ശോക രഹിതമായിരിക്കുന്നത്, വിരജം – വിമലമായിരിക്കുന്നത്, ഖേമം – യോഗ ക്ഷേമം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, അടുത്ത ക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് നിശ്ചിന്തമായിരിക്കുന്നത്, പൂർണ്ണ സുരക്ഷിതത്വ ബോധമുള്ളത്. ഇങ്ങനെ സമതയിൽ ഇരിക്കുന്നത്– ഇതാണ് ഉത്തമമായ മംഗളം കൈവരിക്കുന്നത്.

സമത നിറഞ്ഞ ജീവിതം എങ്ങനെ നയിക്കാം? മുകളിൽ മാത്രം ദമനം ചെയ്തു കൊണ്ടല്ല. അകത്തു നിന്നും സമത വന്നു തുടങ്ങണം. അതിന്റെ പ്രഭാവം മേലെ തലത്തിൽ പ്രകടമാകുകയും വേണം. തെറ്റു പറ്റിയെന്നാലും, സമത നഷ്ടമായെന്നാലും, ചിത്ത ധാര വിഷമമുള്ളതായി എന്നാലും എത്ര പെട്ടന്നാണ് സമതയിൽ തിരികെ വരുന്നത്, ബോധം തിരിച്ചു കിട്ടുന്നത് എന്നതാണ് പ്രധാനം. പതുക്കെ, പതുക്കെ മാത്രമേ പുരോഗതി ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. സാവധാനം മാത്രമേ ദുഖവിമുക്തമാകുകയുള്ളു. പഴയ സംഗ്രഹം എത്രയുണ്ടോ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും. ആരിൽ കുറഞ്ഞ സംഗ്രഹമോ, അത് വേഗം സമാപ്തമാകും. അധികമാണെങ്കിൽ അധികനേരം പ്രയത്നം ചെയ്താലേ സമാപ്തമാകുകയുള്ളു. ശരിയായ വിധത്തിൽ എത്ര മാത്രം സംവരണം ചെയ്യുമോ, അത്രയും മുക്തമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഏതു ജാതിയിലെതായാലും, ഏത് സമ്പ്രദായ ത്തിലേതായാലും, കറുത്തവരിലായാലും, വെളുത്ത വരിലായാലും യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. പ്രകൃതിയുടെ നിയമം എല്ലാവരിലും സമാന രൂപത്തിലാണ് പ്രയുക്തമാകുന്നത്. പേരെന്തു തന്നെയായാലും, ഹിന്ദുവായിരുന്നാലും, മുസൽമാനായിരുന്നാലും, പ്രബുദ്ധനായി തീർന്നാൽ നല്ല മനുഷ്യനായി തീരും. നല്ല ഹിന്ദു, നല്ല ബൗദ്ധൻ, നല്ല കൃസ്ത്യാനി, അതായത് നല്ല മനുഷ്യൻ. ധർമ്മം നല്ല മനുഷ്യ നായിത്തീരുവാനാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. നല്ലവനായി തീരുവാനുള്ള വിദ്യയാണ് അത്. നല്ല മനുഷ്യനായി തീർന്നാൽ സ്വയം സുഖത്തോടെ ജീവിക്കുകയും, മറ്റുള്ളവർക്ക് സുഖത്തിന് കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. എങ്ങനെ ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ ബോധി ഉണരും! പ്രബുദ്ധനായി തീരും! എങ്ങനെ പ്രജ്ഞ ഉണരും! ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ പ്രജ്ഞയിൽ സ്ഥിതനാകും! സ്ഥിതപ്രജ്ഞനാകും. സ്വന്തം പരിശ്രമത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെ തന്നെ സ്വാമിയാണ്. സ്വന്തം ഗതി സ്വയം നിർമ്മിക്കുന്നതാണ്.

'അത്താ ഹി അത്തനോ നാഥോ,

അത്താ ഹി അത്തനോ ഗതി.'

ഈ ക്ഷണം എന്ത് സംസ്കാരം ഇടണം എന്നത് തീരുമാനിക്കേണ്ടതിന്റെ അധികാരി വക്തി സ്വയം തന്നെയാണ്. കഴിഞ്ഞത് കഴിഞ്ഞു. അതിലാർക്കും അധികാരമില്ല. എന്നാൽ ഈ ക്ഷണം ബോധം ഉണ്ടെങ്കിൽ വർത്തമാനത്തിന്റെ അധികാരിയായി. സാധന മുഴുവനും ഇതിനും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ഈ ക്ഷണം ബോധമുണ്ടോ, ഇല്ലയോ ഇതറിയണം. ഈ ക്ഷണം എന്ത് ബീജമാണിടുന്നത്? രാഗത്തിന്റേയും ദ്വേഷത്തിന്റേയും വിത്താണ് വിതക്കുന്നത് എങ്കിൽ തനിക്ക് ദുഖം ജനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കും. ഈ ദുഖ ചക്രത്തെ എങ്ങനെ മറിക്കാം? എങ്ങനെ ദുഖ ചക്രത്തെ ധർമ്മ ചക്രമായി മാറ്റാം? ഈ ലോക ചക്രം എങ്ങനെ മുക്തി ചക്രമാക്കി ത്തീർക്കാം? ബൗദ്ധിക തലത്തിൽ എല്ലാ കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലായി എന്നിരുന്നാലും പരിശീലനം കൂടാതെ ജീവിതത്തിൽ പകരുകയില്ല. ദുഖചക്രം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവം തിരുത്തി ധർമ്മ ചക്രത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം എങ്ങിനെ ഉണ്ടാകും? ഇത് പരിശീലനം കൊണ്ടല്ലാതെ സംഭവമല്ല. കേവലം ആഗ്രഹിക്കുന്നതു കൊണ്ട്, കാമന ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും അത്ഭുതം കൊണ്ട് ഈ മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നതല്ല. നമുക്ക് സ്വഭാവം മാറ്റണമെങ്കിൽ പരിശീലനം ചെയ്തേ മതിയാകൂ. രാഗ–ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നത് എങ്ങനെ അവസാനിപ്പിക്കാം എന്നാണ് പരിശീലിക്കേണ്ടത്. സാധന ഇതിനുള്ളതാണ്. ഇത് ശരിയായി ബൗദ്ധിക തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കി, പരിശീലിക്കണം. ധാരണം ചെയ്യണം. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്താൽ സുഖം ലഭിക്കും. വിധി അനുസരിച്ച് ശരിയായി പരിശീലിച്ചാൽ സാഫല്യം തീർച്ചയായും കൈവരും.

....തുടരും.

....