വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 2, No. 8 : ആഗസ്ത് 2009
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ധന്യ ഭാഗ് സാബുൻ മിലീ,
നിർമല് പായാ നീർ,
ആവോ ധോയേ സ്വയം ഹീ,
മന് കേ മൈലേ ചീർ.

ധന്യമായി, സോപ്പും കിട്ടി,
നിർമലമായ ജലവും കണ്ടു,
വരുവിൻ കഴുകുക സ്വയമേവ,
മനമാം മലിന വസ്ത്രങ്ങൾ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ ഒൻപതാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

സാധനയുടെ ഒൻപത് ദിവങ്ങൾ പൂർണ്ണമായി. ഒൻപത് ദിവസമായി പരിശീലിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നത് എന്താണെന്ന് വീണ്ടും നല്ലതു പോലെ മനസ്സിലാക്കാം. എന്തു ചെയ്തു? എന്തു കൊണ്ടിങ്ങനെ ചെയ്തു? ഇതുകൊണ്ട് നിത്യ ജീവിതത്തിൽ എന്താണ് പ്രയോജനം? സാധന കൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനം ഒന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ല എങ്കിൽ ഇതും മറ്റൊരു കർമ്മകാണ്ഡമായി, ധാർമ്മികാനുഷ്ഠാനമായി തീരും. ധർമ്മത്തിന്റെ പ്രയോജനം ഈ ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കണം, എങ്കിലേ ധർമ്മം ധർമ്മമാകൂ. അല്ലെങ്കിൽ കബളിപ്പാണ്. ധർമ്മമെന്ന പേരിൽ എത്രയോ ഭ്രമങ്ങളാണുള്ളത്?

ഈ സാധന ആത്മദർശനത്തിനുള്ള സാധനയാണ്, സ്വ ദർശനത്തിനുള്ള സാധനയാണ്, തന്നെ തന്നെ നോക്കുന്നതിനുള്ള സാധനയാണ്. തന്നെ തന്നെ എങ്ങനെ നോക്കാം? ഈ ക്ഷണം തന്നെക്കുറിച്ചു പ്രകടമായ സത്യമെന്താണോ, അതിനെ നോക്കാം. എത്ര തന്നെ അപ്രിയമായിരുന്നാലും സത്യം സത്യമാണ്. എല്ലായെപ്പൊഴും നമ്മൾ അപ്രിയങ്ങളോട് മുഖം തിരിച്ചും കൊണ്ടാണിരുന്നത്. ഒളിച്ചോട്ടം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ സത്യത്തിൽ നിന്നും വിമുഖരായി തീരും. നമ്മളിൽ എന്തെങ്കിലും ദോഷമുണ്ട്, കുറവുണ്ട് എങ്കിൽ നമ്മൾ അതിനെ ശരിക്കും അറിയണം, അംഗീകരിക്കണം, എങ്കിലേ ദോഷം നമ്മളിൽ നിന്നകലുകയുള്ളു.

ജിവിതത്തിൽ ഒരു വലിയ ഭ്രമം പ്രചലിതമാണ്. അതിനുള്ള കാരണം നമ്മൾ എല്ലായെപ്പോഴും ബഹിർമുഖികൾ മാത്രമായിരുന്നു എന്നതാണ്. എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെയാണ് നോക്കുന്നത്. വെളിയിലെ പരിസ്ഥിതികളെയാണ് നോക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ദോഷവും എപ്പോഴും വെളിയിലാണ് കാണുന്നത്. സ്വയം ദുഖിക്കുന്നതിനു കാരണം വെളിയിൽ നോക്കും. വെളിയിലുള്ള സംഭവം, സ്ഥിതി, വസ്തു, വ്യക്തി ഇവകളെ തന്റെ ദുഖത്തിനു കാരണമെന്ന് കരുതി അവകളെ തിരുത്തുന്നതിനുള്ള ശ്രമമായിരിക്കും. എങ്ങനെ ഈ സ്ഥിതി മനസ്സിനനുകൂലമാക്കിത്തിർക്കാം? എങ്ങനെ വെളിയിലുള്ള ഓരോരുത്തരും തനിക്കനുകൂലമായി പ്രവർത്തിക്കാം? ഇതിനു വേണ്ടി ജീവിതം മുഴുവനും ശ്രമിക്കും. പരാജയം മാത്രം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യും. ദുഖം അകലുന്നില്ല.

തന്നെക്കുറിച്ച് ഒരു വലിയ മിഥ്യാ കല്പന നെയ്തെടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഞാൻ വലിയ ശുദ്ധനാണ്, നിർമ്മലനാണ്, നിർലിപ്തനാണ്, മുക്തനാണ് എന്നൊക്കെ. എന്നാൽ സത്യമോ, തന്നിൽ എത്രമാത്രം രാഗം നിറഞ്ഞു കിടക്കുന്നു, എത്രമാത്രം ദ്വേഷം നിറഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. സത്യത്തിൽ നിന്നും മുഖം തിരിക്കുന്നതു കൊണ്ട്, ഒളിച്ചോടുന്നതു കൊണ്ടു സമസ്യയ്ക്ക് സമാധാനമാകുന്നില്ല.

വിപശ്യന അന്തർമുഖിയായി തന്നെത്തന്നെ നോക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ സമയം എന്റെ ചിത്തം രാഗരഞ്ജിതമാണ്, മോഹവിമൂഢമാണ്, എങ്കിൽ അതിനെ അങ്ങനെ തന്നെ നോക്കുക. രോഗി തന്റെ രോഗത്തിന്റെ കാരണം ശരിക്കു മനസ്സിലാക്കിയാൽ, തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ, ആ കാരണം ഇല്ലാതാക്കി, രോഗ വിമുക്തമാകുവാൻ സാധിക്കും. രോഗമുണ്ടായിട്ടും, തനിക്കു രോഗമൊന്നുമില്ല എന്ന തെറ്റി ദ്ധാരണയിലിരിക്കുന്ന വ്യക്തി രോഗ വിമുക്തനാകുകയില്ല. മുഴുവൻ ജീവിതം തെറ്റിദ്ധാരണയിൽ കഴിഞ്ഞു പോകും. തന്റെ

ദോഷത്തിനെ ദർശിക്കണം, ദുഖത്തെ ദർശിക്കണം. ദുഖത്തെ ദർശിക്കുക എന്നാൽ നിരാശയിൽ മുങ്ങുക എന്നല്ല.

എല്ലായിടത്തും ദുഖമുണ്ട് എന്നു മാത്രമാണ് ധർമ്മം പറയുന്നത്. എങ്കിൽ ജന്മം മുതൽ മൃത്യു വരെ ദുഖം തന്നെ ദുഖം, ഇതിൽ നിന്നും വിടുതലിനുള്ള മാർഗ്ഗമൊന്നുമില്ല എന്നുമാണ് പറയുന്നതെങ്കിൽ സത്യത്തിൽ വലിയ നിരാശക്കിടമുണ്ട്. അങ്ങനെയുള്ള ധർമ്മം നമ്മുക്ക് പ്രയോജനമില്ല. എന്നാൽ ദുഖമൊരു സത്യമാണ്. അതിനെ സ്വീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം അതിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുവാനുള്ള മാർഗ്ഗമുണ്ട് എന്നും സ്വീകരിക്കുന്നത് എത്ര മംഗളകാരിയാണ്. ഈ സത്യം എത്രമാത്രം ആശാവഹമാണ്. മുഴുവൻ ജീവിതവും ആശ നിറഞ്ഞതാണ്. നിരാശയുടെ തരി പോലുമില്ല. ധർമ്മത്തിൽ ആശയാണുള്ളത്. തെല്ലും നിരാശയില്ല. സമ്പൂർണ്ണ ദുഖവിമുക്തിക്കുള്ള മാർഗ്ഗം ലഭിക്കുക, അതും ഉടൻ ഫലം നല്കുന്നതും. ഇതിൽ ഓരോ അടിയും നടന്നു നോക്കുമ്പോൾ ദുഖത്തിൽ നിന്നും വെളിയിൽ വരുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് കാണാം. എത്ര പരിശീലിക്കുമോ, അത്രയും മാലിന്യം വിട്ടുപോകും. അത്രയും ഭാരം ഇറങ്ങിപ്പോകും. ഈ ജീവിതത്തിൽ ഇതിന്റെ പ്രഭാവമുണ്ടാകുമ്പോൾ, എത്ര ആശയാണുണരുന്നത്. വസ്ത്രം വളരെ അഴുക്കുള്ളതാണ്, അതു കണ്ട് കരയേണ്ടതില്ല. സോപ്പല്ലേ കിട്ടിയിരിക്കുന്നത്. അത് ഉപയോഗിക്കുവാനും മനസ്സിലായി. ഇനി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാൽ മാത്രം മതി. നിരാശയെവിടെ?

ഒരു കാര്യം വളരെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കണം: നമ്മുടെ ദുഖങ്ങൾക്കു കാരണം നമ്മൾ മാത്രമാണ്, മറ്റാരുമല്ല. നമ്മൾ സ്വയം നമ്മുടെ അജ്ഞാന അവസ്ഥയിൽ അകത്ത് മാലിന്യങ്ങൾക്കു മേൽ മാലിന്യം കൂട്ടി വക്കുകയാണ്. ഫലസ്വരൂപമായി വ്യാകുലമായിക്കൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. ഈ മാലിന്യങ്ങൾ സ്വരുക്കൂട്ടിയത് നമ്മളാണ്. നമ്മൾ തന്നെ വേണം ഇത് ഇല്ലാതാക്കുവാനും. മറ്റൊരാൾ എന്ത് ചെയ്യും? അയാൾ വേണമെങ്കിൽ വളരെ സ്നേഹത്തോടെ മാർഗ്ഗമുപദേശിച്ചു തരും. മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നമ്മൾ തന്നെ നടക്കണം. അതുകൊണ്ടാണ് അന്തർ മുഖിയാകുന്നത്, സ്വമുഖിയാകുന്നത്. പരാങ്മുഖിയായി വളരെ കഴിഞ്ഞു, ബഹിർമുഖിയായി വളരെ കഴിഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ സ്വമുഖിയായി പ്രജ്ഞ ഉണർത്തണം.

പ്രജ്ഞ എന്താണെന്ന് ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കാം. അക്കാലത്തെ ഭാഷയിൽ പ്രജ്ഞയുടെ അർത്ഥം 'പകാരേന ജാനേതീ'തി പഞ്ഞാ.' നാനാ പ്രകാരത്തിൽ അറിയുന്നതാണ് പ്രജ്ഞ. അനേകാനേക ദൃഷ്ടികളോടെ നോക്കുന്നതാണ് പ്രജ്ഞ. ഏകാംഗീദൃഷ്ടികൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനെ, സ്ഥിതിയെ, സംഭവത്തെ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ ആംശിക ദർശനം അഥവാ മിഥ്യാ ദർശനമായിരിക്കും. ഭ്രാമകമായിരിക്കും. അനേകാംഗ ദൃഷ്ടി കൊണ്ട്, ഭിന്ന ഭിന്ന ദൃഷ്ടി കൊണിലൂടെ അതേ കാര്യത്തെ നോക്കുമ്പോൾ സർവാംഗീണമായ ദർശനമുണ്ടാകും. കാര്യം വ്യക്തമാകണം. പ്രജ്ഞ അനേകാംഗ ദൃഷ്ടികൊണ്ടു കാണുവാനുള്ളതാണ്, ഏശാംഗ ദൃഷ്ടി കൊണ്ടുള്ളതല്ല. അനേകാംഗ ദർശനമുണ്ടാകുമ്പോൾ കാര്യം വ്യക്തമാകും. ഓരോ കാൽ വയ്പും ശരിയാകും. ഓരോ നിർണ്ണയവും ശരിയാകും. തന്റെ അകത്ത് സംവേദനകളെ നോക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരു ദൃഷ്ടികൂടി ഉണരുന്നു. അകത്ത് നോക്കുന്നതിനുള്ള ദൃഷ്ടി 'വിമൂഢാ നാനു പശ്യന്തി, പശ്യന്തി ജ്ഞാന ചക്ഷുഷഃ.' ഇതാണ് ജ്ഞാന ചക്ഷു. തന്റെ അകത്ത് നോക്കുന്നതിനുള്ള പ്രജ്ഞ.

വെളിയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു സംഭവമുണ്ടായി, ആരെങ്കിലും അനാവശ്യം പറഞ്ഞു, അപമാനിച്ചു, എന്തെങ്കിലും ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യം ഉണ്ടായി. ഉടനെ, ഉള്ളിൽ പ്രതിക്രിയ തുടങ്ങും. തീയ്യുപൊലെ പൊള്ളുവാൻ തുടങ്ങും, ദുഖത്തിന്റെ കാരണവും അകത്ത് കണ്ടു തുടങ്ങി, ദുഖുത്തിന്റെ നിവാരണവും അകത്ത് കണ്ട് തുടങ്ങി, ശരിക്കും കണ്ടു തുടങ്ങി. സാധനയിൽ മുന്നേറും തോറും ഇനിയും പല ദൃഷ്ടികളോടെ നോക്കുവാൻ തുടങ്ങും. ആരെങ്കിലും നമ്മളെ അപമാനിച്ചെങ്കിൽ നൂറുശതമാനം ആ വ്യക്തിയാണ് കുറ്റക്കാരൻ എന്ന് ഇന്ന് നമ്മൾ പറയും. വിപശ്യനയിൽ പാകമാകുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായ ദുഖത്തിന് പകുതി ഉത്തരവാദി എന്നെ അപമാനിച്ചയാളും പകുതി ഞാൻ സ്വയവുമാണെന്ന് പറയും. വീണ്ടും മുന്നേറുമ്പോൾ തന്റെ സുഖത്തിനും, ദുഖത്തിനും കാരണം നൂറുശതമാനം ഞാൻ സ്വയമാണ്, മറ്റാർക്കുമിതിൽ പങ്കില്ല എന്നും സ്പഷ്ടമാകും. ഈ കാര്യം തർക്ക–വിതർക്കങ്ങളെ കൊണ്ട മനസ്സിലാക്കാവുന്നതല്ല. അന്തർമുഖിയായി, തന്നെ തന്നെ നോക്കുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ദുഖം എവിടെയാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്, എങ്ങനെയാണ് ആരംഭിക്കുന്നത്, എങ്ങനെ വളരുന്നു എന്നെല്ലാം സംവേദനകളെ കൊണ്ട് മനസ്സിലാകും. ശരീരത്തിൽ വിഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. സംവേദനകളെ നോക്കി, നമ്മൾ അകത്തെ സത്യത്തെ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. സാധനയിൽ പുഷ്ടമാകുന്തോറും, ഉടനെ മനസ്സിലാകും. അകത്ത് വികാരം ഉണർന്ന ഉടനെയാണ് വ്യാകുലമായത്. മുൻപിൽ ഇരിക്കുന്നയാളുടെ മനസ്സിൽ വികാരമുണർന്നാലും, ക്രോധമുണർന്നാലും അതിന്റെ വ്യാകുലതയും അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. മറ്റുള്ളവരുടെ സംവേദനകളേയും തന്റെതു പൊലെ തന്നെ അറിയുന്ന അവസ്ഥയും സാധകന്റെ ജീവതത്തിൽ ഉണ്ടാകും. അനാവശ്യം പറയുന്ന, ക്രദ്ധനായ വ്യക്തിയുടെ അകത്തെ താപം സ്വയം അനുഭവമാകുമ്പോൾ അയാളുടെ നേരെ എങ്ങനെ കനൽ എറിയും? അയാളുടെ മേൽ തണുത്ത ജലമല്ലേ ഒഴിക്കുകയുള്ളു.

ഈ രാജ്യത്ത് മാനസത്തിന്റെ വലിയ–വലിയ ധന്വന്തരിമാർ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. അവർ മനസ്സിനെ ക്കുറിച്ച് വളരെ അധികം അന്വേഷണങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. അകത്തെ സത്യത്തെക്കുറിച്ച് വളരെ പഠനങ്ങൾ നടന്നു, ഗവേഷണങ്ങൾ നടന്നു. എന്നാൽ അകത്ത് നോക്കി സത്യം കണ്ടു തുടങ്ങിയപ്പോൾ മനസ്സിലായി, മനസ്സ് വികാരങ്ങളെ കൊണ്ട് വികൃതം ആകുമ്പോഴെല്ലാം വ്യാകുലത ഉത്പന്നമാകുന്നു, ക്രോധം ഉണരുമ്പോൾ അതോടുകൂടി ദുഖവും കൊണ്ടാണ് വരുന്നത്.

അനുസന്ധാനം ഗവേഷണം നടത്തി–നടത്തി ഒരതിരു വരെ എത്തിയപ്പോൾ ഒരു വഴി കണ്ടു. വികാരങ്ങൾ ഉണരുമ്പോഴെല്ലാം ചിത്തത്തെ

മറ്റേതെങ്കിലും തൊഴിലിൽ വ്യാപൃതമാക്കുക. ഏതിനോടാണോ ഭക്തിയുള്ളത് അതിന്റെ നാമം ജപിച്ചു തുടങ്ങി, അതിനെ ധ്യാനിച്ചും തുടങ്ങി. അങ്ങനെ മനസ്സിനെ മറ്റൊരു വഴിക്ക് തിരിച്ചു. ഇതു കൊണ്ട് ഫലവും ലഭിച്ചു. രോഗം അന്വേഷിച്ചു, രോഗിക്ക് ഔഷധവും അന്വേഷിച്ചു കണ്ടു പിടിച്ചു, എന്നാൽ ലാഭം പൂർണ്ണമായും ഉണ്ടായില്ല. ഈ രാജ്യത്ത് വേറേയും മഹാപുരുഷന്മാർ ഉണ്ടായി. അവർ ഗവേഷണം ഇവിടെ സമാപിപ്പിച്ചില്ല. അന്തർ മനസ്സിന്റെ അകത്തളങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെന്നു. കേവലം ചേതനാ ചിത്തത്തെ മാത്രം മറ്റെവിടെ എങ്കിലും വ്യാപരിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടായില്ല. ഈ മുഴുവൻ അർദ്ധചേതനവും, അചേതനവുമായ മനസ്സ് അകത്തെ ആഴങ്ങളിൽ കെട്ടുകളിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അന്തർ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ വികാരങ്ങളിൽ ചെന്നെത്തി കെട്ടുകൾക്കു മേൽ കെട്ടുകൾ ഇട്ടു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അന്തർ മനസ്സിനെ തേടി തേടി ശരീര സ്കന്ധം പൂർണ്ണമായും കണ്ടു, ചിത്തസ്കന്ധം പൂർണ്ണമായും കണ്ടു, ഇവ രണ്ടും അതിക്രമിച്ച് ഇവക്കപ്പുറത്ത് ശാശ്വതവും, ധ്രുവവുമായ അവസ്ഥയേയും കണ്ടു. ഇപ്രകാരം സ്വയം അനുഭൂതികൊണ്ട് പരമമായ സത്യത്തെ അറിഞ്ഞപ്പോൾ പ്രകൃതിയുടെ സർവ്വ രഹസ്യങ്ങളും മനസ്സിലായി. അവർ പറഞ്ഞു: ജീവിതത്തിലെ കഷ്ടപ്പാടുകളിൽ നിന്നും ഓടിപ്പോകരുത്, അതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കണം, നേരിടണം. ക്രോധം വന്നാൽ ക്രോധത്തെ നോക്കണം. ഭയം വന്നാൽ ഭയത്തെ നോക്കണം. ഇപ്രകാരം നോക്കുവാൻ മനസ്സിലായാൽ വികാരങ്ങളുടെ ശമനമാകും. 'ഉപജ്ജിത്വാ നിരുജ്ജന്തി തേസം വൂപസമോ സുഖോ.' ഉദിച്ചു, നഷ്ടമായി, പൂർണ്ണമായും ശമിച്ചു. സുഖം കിട്ടി തുടങ്ങി.

എന്നാൽ ഒരു വലിയ പ്രശ്നം ബാക്കിയായി. ക്രോധത്തെ എങ്ങനെ നോക്കാം? വികാരത്തെ എങ്ങനെ നോക്കാം. ക്രോധം വരുമ്പോൾ ബോധം കാണുകയില്ല. പിന്നെ എങ്ങനെ ക്രോധത്തെ നോക്കും? ചിലപ്പോൾ ക്രോധം വന്നു എന്ന ബോധമുണ്ടായി, നോക്കാമെന്നു വിചാരിച്ചാലും അമൂർത്തമായ ക്രോധം എവിടെ കാണാൻ. ഏതു സംഭവം കൊണ്ടാണോ, വ്യക്തി, അഥവാ വസ്തു കൊണ്ടാണോ ക്രോധം ഉണ്ടായത് അവയെ കൂടെ കൂടെ സ്മരിക്കും. അപ്പോൾ ആ ആലംബനവും ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നതിനേ ഉതകൂ. യഥാർത്ഥത്തിൽ ക്രോധത്തെ നോക്കണമെങ്കിൽ അതിന്റെ ആലംബനം മുറിച്ചു കളയണം. എന്നാൽ അമൂർത്തമായ ക്രോധം, അമൂർത്തമായ വാസന ഇവയെ എങ്ങനെ നോക്കും? അപ്പോൾ ആ മഹാപുരുഷന്മാർ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം അന്വേഷിച്ചു. ധർമ്മം ബുദ്ധിവിലാസത്തിനു വേണ്ടിയുള്ളതല്ല. അനുഭൂതികൊണ്ട് അറിഞ്ഞ ധർമ്മം മാത്രമാണ് ധർമ്മം.

അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ, സത്യത്തിന്റെ ദർശനം കണ്ട്, മറ്റൊരു മഹത്വപൂർണ്ണമായ കാര്യവും കണ്ടു. ചിത്തത്തിൽ എപ്പോൾ ഒരു വികാരം ഉണർന്നാലും, ശരീര തലത്തിൽ രണ്ട് സംഭവങ്ങൾ ഉടനെ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. സ്ഥൂലമായ തലത്തിൽ, ശ്വാസത്തിന് അതിന്റെ സ്വാഭാവിക ഗതി നഷ്ടമാകുന്നു. അസ്വാഭാവികമായി തീരുന്നു. സൂക്ഷ്മതലത്തിൽ ശരീരത്തിൽ എല്ലായിടത്തും ഏതെങ്കിലും ജീവരാസായനീക പ്രക്രിയ തീവ്രമായി ആരംഭിക്കും. ഏതെങ്കിലും സംവേദന ആരംഭിക്കും. തീർച്ചയായും ആരംഭിച്ചിരിക്കും. ക്രോധം വന്നാൽ ശരീരം മുഴുവനും ചൂട് വന്ന് തുടങ്ങും. വാസന ഉണർന്നാൽ സ്പന്ദനം തുടങ്ങും. ഭയം ഉണർന്നാൽ കമ്പനം തുടങ്ങും. പ്രകൃതിയുടെ ഇത് നിയമമാണ്. ഈ ചിത്തധാരയും ശരീരധാരയും രണ്ടല്ല. രണ്ടും ചേർന്നുള്ള, അതായത് നാമരൂപങ്ങളുടെ ഈ ധാര, ജീവൻധാര ഒരുമിച്ചാണ് പ്രവഹിക്കുന്നത്. അന്യോന്യാശ്രിതങ്ങളാണ്. ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനെ, ഒന്നിന് മറ്റൊന്നിനു മേൽ പ്രതിക്ഷണം പ്രഭാവമുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇതിനെ സഹജം എന്നു പറയുന്നത്. സഹജാതം എന്ന് പറഞ്ഞത്, ഒരുമിച്ചു ഉത്പന്നമാകുന്നു. ചിത്തത്തിൽ വികാരം ഉത്പന്നമായി, ഉടനെ ശരീരത്തിൽ സംവേദന ഉത്പന്നമായി. അമൂർത്തമായ വികാരത്തെ സാക്ഷാത് കാണുക സാധാരണ വ്യക്തിക്ക് സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് സാധാരണ വ്യക്തിക്കു പറഞ്ഞു കൊടുത്ത മാർഗ്ഗമാണ്– വികാരങ്ങൾ മൂലം ശരീരത്തിൽ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നുവോ അതിനെ നോക്കുക. ശ്വാസത്തെ നോക്കി തുടങ്ങുക. ശ്വാസത്തെ നോക്കി, നോക്കി സംവേദനകളെ നോക്കാൻ തുടങ്ങും. ഉത്പന്നമായ വികാരങ്ങളെ നോക്കുന്ന ജോലി സ്വയം ആരംഭിച്ചു കൊള്ളും.

ദിവസവും ചെയ്യുന്ന വിപശ്യനയുടെ പരിശീലനത്താൽ ശ്വാസത്തിൽ വരുന്ന ചെറിയ മാറ്റം പോലും, എന്തെങ്കിലും അസ്വാഭാവികത ഉണ്ടായാൽ ഉടനെ മുന്നറിയിപ്പായി ശ്വാസം നോക്കാൻ തുടങ്ങും. സംവേദന ഉണർന്നു, ഉടനെ സംവേദനയെ നോക്കും. വികാരങ്ങൾക്കുള്ള അവലംബനം എന്തു തന്നെയായിരുന്നാലും ക്രോധമായിരുന്നാലും, വാസനയായിരുന്നാലും, മറ്റെന്തെങ്കിലുമായിരുന്നാലും തികച്ചും ക്ഷയിച്ചു തുടങ്ങും. ശ്വാസത്തേയും, സംവേദനയേയും നോക്കുമ്പോൾ ബാഹ്യ കാരണങ്ങൾക്ക് വലിയ മഹത്വമുണ്ടാകുകയില്ല. ക്രോധം വന്നാലും സംവേദനയെ നോക്കും, ക്രോധം ക്ഷയിച്ചു തുടങ്ങും, ദമനവും ചെയ്തില്ല. തുറന്നുവിട്ടതുമില്ല. ദമനവും തുറന്നുവിടലും – രണ്ടിൽ നിന്നും രക്ഷപെടുവാനായി മദ്ധ്യമ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിച്ചു കേവലം നോക്കുക, വിപശ്യന ചെയ്യുക.

അന്തർമുഖിയായി നോക്കുന്ന ജോലി ആരംഭിച്ചാൽ ജീവിക്കുവാനുള്ള കല മനസ്സിലാകും. ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഏതെങ്കിലും സംഭവം വ്യാകുലമാക്കുന്നതാണെങ്കിൽ ഉടനെ ശ്വാസം നോക്കി തുടങ്ങും, സംവേദനകളെ നോക്കി ത്തുടങ്ങും. ആ സംഭവത്തിന്റെ പ്രഭാവം ഒന്നുമുണ്ടാകുകയില്ല. അന്ധമായ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുകയില്ല. അന്ധപ്രതിക്രിയ ചെയ്തുപോയാൽ തന്നെയും കൂടതൽ സമയത്തേക്ക് അത് നില നില്ക്കുകയില്ല. സാധനയിൽ മുന്നേറും തോറും വികാരങ്ങൾ നിറഞ്ഞ വ്യാകുലതയുടെ സമയം കുറഞ്ഞു വരും. സാധനയുടെ സാഫല്യത്തിന്റെ അളവു കോലും ഇതു തന്നെ. സമയം എടുക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. സ്വഭാവം തിരുത്താനും, മെച്ചപ്പെടുത്താനും സമയം വേണ്ടിവരുക തന്നെ ചെയ്യും. സാവധാനം വളരെ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാകും നമ്മുടെ ദുഖത്തിനു കാരണം

വെളിയിലുള്ള വ്യക്തിയോ, വസ്തുവോ, സംഭവമോ അല്ല. അകത്ത് തന്നെയാണ്. അതിനെ അകറ്റണം.

അന്തർമുഖിയായി സാധനയിൽ പുഷ്ടമാകും തോറും ചിത്തധാരയിലെ നാല് ചേതനാ ഖന്ധങ്ങളുടെ പ്രക്രിയ ശരിക്കും മനസ്സിലാകും. വിജ്ഞാനമെന്ന ഖന്ധം കേവലം അറിയുന്ന ജോലി ചെയ്യുന്നു, സംജ്ഞ്യയാണ് പറ്റിക്കുന്നത്. പൂർവ്വ സംസ്കാരങ്ങളുടെ പ്രഭാവത്തിലാണ് അത്. അതു കൊണ്ട് ശരിയായി തിരിച്ചറിയുന്ന കാര്യത്തിൽ തെറ്റു പറ്റുന്നു. തിരിച്ചറിവിന് അനുസരിച്ച് സംവേദനയുണ്ടാകുന്നു. അതിന് അനുസൃതമായ പ്രതിക്രിയയുമുണ്ടാകും. സംജ്ഞ അയൊള പ്പെടുത്തുന്നതു പൊലെ പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടാകുന്നു. സംജ്ഞയുടെ നിർമ്മാണവും നമ്മൾ തന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്നും സ്പഷ്ടമാകും. ഇതിൽ മറ്റാരും ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല. ഈ കാര്യങ്ങൾ പ്രവചനം കൊണ്ട് മനസ്സിലാകുകയില്ല, ബുദ്ധിവിലാസം കൊണ്ടും മനസ്സിലാകുകയില്ല. അനുഭവം കൊണ്ട് എത്ര മാത്രം പാകപ്പെടുന്നവോ, ഓരോ സംവേദനയും ആഴത്തിലുള്ള സത്യത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകും. സംവേദനയുടെ മൂലകാരണങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ട് പോകും. ഏതെങ്കിലും – ഇന്ന സംവേദന കൊണ്ട് ആനന്ദമുണ്ടായി, സുഖമുണ്ടായി, ദുഖമുണ്ടായി. ഇത് എന്തുകൊണ്ടുണ്ടായി? ശരിക്കും മനസ്സിലാകും, സംവേദനകളെ സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം ഉയർന്നു മുന്നിൽ വരും. കാരണം ഈ 'ഞാൻ, എന്റെ' എന്നതിലാണ്. ഈ സ്വഭാവത്തിലാണ്, ഈ അഹംഭാവത്തിലാണ്. ഈ 'ഞാൻ' എന്നതിനോടുള്ള വലിയ ആസക്തിയിലാണ്.

ഏതു വ്യക്തിയുമായുള്ള ബന്ധം– വ്യക്തി ബന്ധങ്ങൾ–'ഞാൻ, എന്റേത്, എന്റെ സ്വപ്നം', എന്നിവയുമായി ചേർന്നതാണ്. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി പ്രിയങ്കരനായി തോന്നുന്നത്, ആ വ്യക്തി എന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിൽ സഹായകൻ ആകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. എത്ര വേണ്ട പ്പെട്ടവനായിരുന്നെങ്കിലും ശരി, തന്റെ സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിന് ബാധകമാണെന്ന് കണ്ടാൽ ഇഷ്ടമല്ല, അപ്പോൾ സമാപിക്കും. നാം, എന്റേത് സ്വജനം എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞ് സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയോടല്ല വാസ്തവത്തിൽ നമുക്കു സ്നേഹമുള്ളത്, നമ്മുടെ സ്വന്തം സ്വപ്നങ്ങളോടാണ്. തന്നോടാണ് സ്നേഹം, തന്റെ സ്വപ്നങ്ങളോടാണ് സ്നേഹം. അനുഭൂതികൊണ്ട് സംവേദനകളെ നോക്കുമ്പോൾ ഈ കാര്യം വളരെ വ്യക്തമാകും. ഈ കാര്യം കൂടുതൽ കൂടുതൽ മനസ്സിലാകുന്തോറും വിപശ്യനയിൽ പരിപക്വമായി കൊണ്ടുമിരിക്കും. സ്വപ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് അത്രക്കു ദോഷകരമല്ല, എന്നാൽ അവയോടുള്ള ആസക്തി വളരെ ദോഷകരമാണ്. കാരണം അത് വ്യാകുലത നല്കുന്നതായിരിക്കും. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അന്തർമുഖിയായി മനസ്സിലാകുമ്പോൾ ജീവിതത്തിലെ പെരുമാറ്റവും മെച്ചപ്പെടും.

നിത്യ ജീവതത്തിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ പ്രഭാവം വന്നേ തീരൂ. വരുന്നെങ്കിൽ പ്രയോജനകരമായി. അല്ലെങ്കിൽ വെറും കബളിപ്പിക്കലാകും. ആളുകളോടുള്ള എന്റെ പെരുമാറ്റം നന്നാവുന്നുണ്ടോ, ഇല്ലയോ? സാധനയുടെ സഫലതയുടെ അളവുകോൽ ഇതുമാണ്. ഒരാൾ നമ്മളോട് ദുർവ്യവഹാരം ചെയ്താൽ മനസ്സിൽ തോന്നണം–അയാൾ പാവം ഉള്ളിൽ എത്ര ദുഖിതനാണ്! അയാളോട് ക്രോധമുണരുകയില്ല, വെറുപ്പുണ്ടാകുകയില്ല. മൈത്രിയും കരുണയും ഉണരും.

ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും കഠോരമായി പെരുമാറേണ്ടി വരും. എന്നാൽ അകത്ത് കഠോരത ഉണരുവാനനുവദിക്കരുത്. അന്യായത്തെ നേരിടുക തന്നെ വേണം. ധർമ്മത്തിന് വലിയ ബലമാണുള്ളത്. ധർമ്മം ഭീരുത്വമല്ല പഠിപ്പിക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതികളെ നേരിടുന്നതിനുള്ള ക്ഷമതയാണ് തരുന്നത്. എന്നാൽ അന്യായത്തോടേറ്റുമുട്ടുമ്പോഴും വ്യാകുലത ഉണ്ടാകുകയില്ല. അന്യായിയോട് ക്രോധം തോന്നുകയില്ല. വിനീതമായ വാക്കുകളെ കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കാതെ വരുമ്പോൾ കഠോരമായ ഭാഷയും ജീവിതത്തിൽ പലപ്പോഴും പ്രയോഗിക്കേണ്ടി വരും. അങ്ങനെയുള്ള പരിസ്ഥിതികളിൽ കഠോരമായി പെരുമാറേണ്ടി വന്നാലും മനസ്സിൽ കരുണ മാത്രമേ ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. ഒരമ്മ തന്റെ കുഞ്ഞ് തെറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ കഠോരമായി പ്രതികരിക്കും. എന്നാൽ മനസ്സിൽ കരുണമാത്രം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു പോലെ, രോഗിയായ കുട്ടി സന്നിപാതത്താൽ അബോധാവസ്ഥയിൽ അമ്മയോട് ക്രൂരമായി പെരുമാറിയാലും അമ്മയുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിസ്സീമമായ കരുണയും സ്നേഹവും മാത്രമേ കാണുകയുള്ളു. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ ഇപ്രകാരം കരുണയുടെ അടിത്തറ ഉണ്ടായിവരും....... തുടരും.

....

.