വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 2, No. 10 : ഒക്ടോബർ 2009
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ചർച്ചാ ഹീ ചർച്ചാ കരേ,
ധാരൺ കരേ ന കോയ്,
ധർമ്മ് ബിചാരാ ക്യാ കരേ?
ധാരേ ഹീ സുഖ് ഹോയ്.

ചർച്ചകൾ, ചർച്ചകൾ മാത്രം ചെയ്യും,
ധാരണം ചെയ്യുന്നില്ലാരും,
ധർമ്മം പാവം എന്ത് ചെയ്യും
ധാരണമെങ്കിൽ സുഖമാകും.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

ദീക്ഷാന്ത പ്രവചനം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

ഓരോന്നോരൊന്നായി ശിബിരത്തിന്റെ പത്തു ദിവസവും പൂർണ്ണമായി. ഈ മഹാ ധർമ്മ യജ്ഞത്തിന്റെ പൂർണ്ണാഹുതിക്ക് സമയമായി. ജോലി ആരംഭിച്ചപ്പോൾ ഓരോ സാധകരേയും പൂർണ്ണമായും ആത്മ സമർപ്പണം ചെയ്യിപ്പിച്ചിരുന്നു. സമർപ്പിത ഭാവം ഉണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ ജോലി നന്നാകുകയുള്ളു. അതു കൊണ്ടാണ് സമർപ്പണം ചെയ്യിപ്പിച്ചത്. എന്നാൽ ആ സമർപ്പണം പത്തു ദിവസത്തേക്കു മാത്രമായിരുന്നു. സമർപ്പണാവധി തീർന്നു. ഇപ്പോൾ ഓരോരുത്തരും സ്വതന്ത്രരാണ്. ധർമ്മം എല്ലായെപ്പോഴും സ്വാധീനം, സ്വതന്ത്രമേ ആക്കുകയുള്ളു. പരാധീനം പരതന്ത്രമാക്കുകയില്ല.

ഇനി വീട്ടിൽ പോയി ശാന്തമായി ചിന്തിക്കാം – ഈ പത്തു ദിവസം എന്താണ് പഠിച്ചത്? പഠിപ്പിച്ചത് യുക്തി സംഗതമാണോ? ന്യായസംഗതമാണോ? തർക്ക സംഗതമാണോ? ബുദ്ധിസംഗതമാണോ? പക്ഷേ ഇതു മാത്രമല്ല ഉരകല്ല്. പല കാര്യങ്ങളും ഇന്ന് ബുദ്ധിസംഗതം, തർക്കസംഗതമായി തോന്നുന്നവ കുറെ നാൾ കഴിയുമ്പോൾ തർക്ക ഹീനമായും തോന്നാം. ബുദ്ധിക്കു അതിന്റെതായ അതിരുകളുണ്ട്. അതിനാൽ മറ്റൊരു തരത്തിലും പരീക്ഷിച്ചും നോക്കാം. ഇതിൽ എനിക്കു നന്മ സമാഹിതമാണോ? ഇനി ഒരുര കല്ലു കൂടിയുണ്ട്. ഇതിൽ മറ്റു പ്രാണികൾക്കു ഹാനിയൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നില്ലല്ലോ. മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മയുണ്ടാകുന്നുണ്ടോ? ഈ മൂന്ന് ഉരകല്ലിലും തെളിഞ്ഞ് വിജയിക്കുന്നങ്കിൽ അതായത് ബുദ്ധിസംഗതമാണ്, എനിക്കു മംഗളകാരിയാണ് അതോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവർക്കും മംഗളകാരിയാണ്. ആളുകൾ ഇതിനെ സഹർഷം സ്വീകരിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. വ്യക്തി ബുദ്ധിമാനാണെങ്കിൽ കേവലം ബൗദ്ധിക തലത്തിൽ അഥവാ ഭാവാവേശത്താൽ സ്വീകരിക്കുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുക, വാസ്തവീകതയുടെ, യഥാർത്ഥതയുടെ തലത്തിലും സ്വീകരിക്കും. അതായത് അതിനെ ധാരണം ചെയ്യും. അതിനെ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കും. മറ്റാരെങ്കിലും പറഞ്ഞതുകൊണ്ടല്ല, സ്വേച്ഛയാൽ ആത്മസമർപ്പണം ചെയ്യും. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തിയിലല്ല, ധർമ്മത്തിൽ ആത്മ സമർപ്പണം ചെയ്യും. 'ജീവിത പരിയന്തം ധമ്മം സരണം ഗഛാമി.' ജീവിതാവസാനം വരെ ധർമ്മത്തിൽ ശരണം പ്രാപിക്കുന്നു. ഇനി യഥാശക്തി, ധർമ്മ ജീവിതം നയിക്കും, മംഗളമായ ജീവിതം നയിക്കും, തന്റെ മംഗളവും, മറ്റുള്ളവരുടെ മംഗളവും കൈവരിക്കും.

പത്തു ദിവസം സ്വയം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു. വിദ്യ ഉപകാരിയാണ്. എന്നാൽ ഇത് ആരംഭം മാത്രമാണ്, മാർഗ്ഗം ദീർഘമായതാണ്. പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് ഒരു രൂപരേഖ മാത്രമാണ് കിട്ടിയത്. ജീവിതം മുഴുവൻ ചെയ്യേണ്ട ജോലിയാണ്. ശാന്തിയോടെ, സുഖത്തോടെ, നമ്മുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും നന്മവരിക്കുക. ഇത് ധർമ്മത്തിന്റെ പ്രായോഗിക പക്ഷമാണ്. സിദ്ധാന്തം വരെ മാത്രം ഉള്ളതാണെങ്കിൽ അത് നമുക്ക് ഉപകരിക്കുകയില്ല. അതിൽ നിന്നും കേവലം പ്രേരണ ലഭിച്ചേക്കാം. മാർഗ്ഗദർശനം ലഭിക്കാം, അതിൽ കൂടുതലൊന്നുമില്ല. ലാഭം പ്രായോഗികതലത്തിലാണ് വേണ്ടത്.

ഇവിടെ വന്ന് ഈ ധർമ്മ കാരാഗ്രഹത്തിൽ ബന്ധനസ്ഥനായി പത്തു ദിവസം ഇരുന്നതെന്തിനായാണ്? ധർമ്മത്തിന്റെ വ്യാവഹാരീക പക്ഷം എങ്ങനെ സാധിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയായിരുന്നു ഇത്. ശീലം പാലിച്ചു കൊണ്ട് മനസ്സിനെ എങ്ങനെ വശത്താക്കാം! മനസ്സിന്റെ തലസ്പർശിയായ ആഴങ്ങളിൽ ചെന്ന്

അവിടെയുള്ള രാഗ-ദ്വേഷങ്ങളെ നോക്കി അവയെ എങ്ങനെ തടയാം? ഇതു പഠിക്കുവാനാണ് വന്നത്. ദിവസം മുഴുവനും ഇത് പരിശീലിച്ചു കൊണ്ടാണിരുന്നത്. ഓരോ വൈകുന്നേരവുമുള്ള ധർമ്മ ചർച്ച ഇതിന്റെ സ്പഷ്ടീകരണത്തിനു വേണ്ടിയുള്ളതായിരുന്നു. ധർമ്മത്തിന്റെ പ്രായോഗീക വശത്തെ ശബ്ദങ്ങളെ ക്കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ ധർമ്മത്തിന്റെ സിദ്ധാന്ത വശങ്ങളും ചർച്ചക്കുവിധേയമാകാറുണ്ട്. ഭിന്ന-ഭിന്ന വിചാര-ധാരകളിൽ നിന്നും, പരമ്പരകളിൽ നിന്നും വരുന്ന സാധകർക്ക് ഇവിടെ കേട്ടതിൽ ചില കാര്യങ്ങളിൽ വിയോജിപ്പുണ്ടാകാം. അങ്ങനെ വിയോജിപ്പുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാറ്റിവക്കുക. യോജിപ്പുള്ളവ, ശരിയെന്നു തോന്നുന്നവ തന്റെ വിശ്വാസങ്ങളോടു ഇണങ്ങുന്നവ മാത്രം സ്വീകരിക്കുക. ഭാവിയിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും യോജിപ്പു തോന്നിയാൽ മാത്രം ബാക്കി സ്വീകരിക്കാം. അതുകൊണ്ട് യാതൊന്നും നഷ്ടമാകുന്നില്ല. മുഖ്യമായത് പ്രായോഗീക തലമാണ്.

പ്രായോഗീക തലം. ശീല-സദാചാരം, സമാധി - മനസ്സിനെ വശത്താക്കണം. പ്രജ്ഞ - ചിത്തത്തെ രാഗവിഹീനവും ദ്വേഷ വിഹീനവുമാക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ്, നിർമ്മല മാക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ്. അതിൽ കരുണയും മൈത്രിയും നിറക്കുന്ന പ്രവ്രത്തിയാണ്. ഇതിൽ ആരെങ്കിലും എന്ത് വിരോധിക്കാൻ? ഈ മൂന്നു കാര്യം ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ - ഇതാണ് ധർമ്മത്തിന്റെ സാരം. ഇതിനു വെളിയിലുള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങൾ മനസ്സിലായില്ല എങ്കിൽ, സ്വീകരിക്കാവുന്നതല്ല എങ്കിൽ വിട്ടുകളയുക. അതിൽ വലിയ ദോഷമൊന്നുമില്ല.

ധർമ്മസിദ്ധാന്തങ്ങൾ വ്യാവഹാരീക പക്ഷത്തെ പുഷ്ടമാക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് പറയുന്നത്. വളരെ സ്നേഹത്തോടെയാണ് പറയുന്നത്. വിരോധ ഭാവത്തോടെയല്ല. എന്നാൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം പ്രായോഗീക തലമാണ്, പരിശീലനത്തിന്റേതാണ്. ശീലം ധാരണം ചെയ്യുന്നതിലാണ്, സമാധി പുഷ്ടമാക്കുന്നതിലാണ്, പ്രജ്ഞ കൊണ്ട് ചിത്തം നിർമ്മലമാക്കുന്നതിലാണ്. ഇതിലൊന്നും വിരോധത്തിനു സ്ഥാനമില്ല.

പത്തു ദിവസത്തെ പരിശീലനം കൊണ്ട് അവ്യക്തമായ ഒരു രൂപ-രേഖ മാത്രമാണ് കൈവന്നത്. പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് ഒരു വളക്കൂറുള്ള മണ്ണിൽ അമൂല്യമായ വിത്തു വിതച്ചതു പോലെ. മണ്ണ് വളക്കൂറുള്ളതാണ്. അതുകൊണ്ട് മൂല്യവാനായ വിത്ത് മുള പൊട്ടിവന്നു. അങ്കുരിതമായി. പ്രസ്ഫുടിതമായി.

ഇപ്പോൾ ധർമ്മത്തിന്റെ ഈ ചെറു തൈ മുളച്ചു വന്നിട്ടുള്ളതിനെ ഒരു മിടുക്കനായ തോട്ടക്കാരനെ പ്പോലെ വളരെ ശുശ്രൂഷിക്കണം. ബുദ്ധിമാനായ തോട്ടക്കാരൻ ചെറിയ തയ്യുകളെ വളരെ ശുശ്രൂഷിച്ച് കാത്ത് രക്ഷിക്കും. അതിനു നാലുചുറ്റും വേലികെട്ടും, ആടോ പശുവോ ഒന്നും കയറി നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുവാൻ. സമയാനുസൃതം വെള്ളവും, വെയിലും, തണലും കൊടുക്കും. ഇങ്ങനെ ശുശ്രൂഷിച്ച് ശുശ്രൂഷിച്ച് ചെടി വളർന്ന് വിശാലമായ വൃക്ഷമായി തീരും. ആഴത്തിലുള്ള വേരുകളും, വണ്ണമുള്ള തടിയും. ഇപ്പോൾ അതിനെ ആരും ശുശ്രൂഷിക്കേണ്ടതില്ല. സ്വയം സംരക്ഷിച്ചു കൊള്ളും. പ്രകൃതിയിൽ നിന്നും തന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റും. കൂടാതെ ജീവതകാലം മുഴുവനും സേവ ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. ശുശ്രൂഷിച്ചവർക്കും ഉപകരിക്കും. ശീതളമായ തണലും, സുന്ദരമായ പൂക്കളും, മധുരമായ പഴങ്ങളും, ആദ്യം എത്ര ശുശ്രൂഷ സ്വീകരിച്ചിരുന്നുവോ, അതിന്റെ എത്രയോ മടങ്ങ് അധികം. ഈ ധർമ്മത്തിന്റെ തയ്യും അതേപോലെ തന്നെയാണ്. ആദ്യമാദ്യം വളരെ ശുശ്രൂഷ കാവൽ ആവശ്യമാണ്. ഇതിനു ചുറ്റും വേലി കെട്ടിയില്ലങ്കിൽ പശുവോ ആടോ കടിച്ചു തിന്നു പോകും. ഇവിടെ പത്തു ദിവസം താമസിക്കുമ്പോൾ വേലി കെട്ടിയിരിക്കുകയാണ്. വെളിയിൽ പോകുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ പരമ്പരയിലെ ഒരു വ്യക്തി ചോദിച്ചെന്നുവരാം. എവിടെയാണ് പോയിരുന്നത്? അവരുടെ വിശ്വാസങ്ങൾ നമ്മുടെ പരമ്പരയിൽ നിന്നും തികച്ചും വിപരീതം. അതിൽ പോയി മുങ്ങിയിരിക്കുന്നു! നമ്മുടെ പരമ്പരയിലെ ഈ സിദ്ധാന്തം, ആ സിദ്ധാന്തം, വീണ്ടും പഴയ ബുദ്ധിവിലാസം, വാദ-വിവാദം, തർക്ക-വിതർക്കം, സാധന മുഴുവനും നഷ്ടമായി. പശുവും ആടും കയറി തിന്നു! രക്ഷിക്കണമെങ്കിൽ നാലു ചുറ്റും വേലി കെട്ടിയേ മതിയാകു. എങ്ങിനെയുള്ള വേലി? ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ സൈദ്ധാന്തീകമായ കാര്യങ്ങൾ ഈ വേലിക്കു പുറത്ത്. ഇത് പ്രായോഗീകമായ, പരിശീലിക്കേണ്ടുന്ന തയ്യാണ്. ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞയുടെ തയ്യാണ്. ഇതിൽ എങ്ങും വഴക്കില്ല. ഇങ്ങനെ വേലി കെട്ടി എല്ലാ വഴക്കുകളും ഒരു വശത്ത് മാറ്റി വക്കണം. രക്ഷപ്പെട്ടു തയ്യ്.

ഇനി, ഈ തയ്യിനെ കാലത്തും വൈകീട്ടും നനക്കണം. എങ്ങനെ നനക്കും? കാലത്ത് ഒരു മണിക്കൂർ, വൈകുന്നേരം ഒരു മണിക്കൂർ ധ്യാനം ചെയ്യുക തന്നെ വേണം. അല്ലെങ്കിൽ തയ്യ് ഉണങ്ങിപ്പോകും. ആരംഭത്തിൽ രണ്ടു മണിക്കൂർ സമയം കണ്ടെത്തുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവപ്പെടും. എന്നാൽ സാധകർക്ക് വളരെ എളുപ്പം ധാരാളം സമയം ഉള്ളതായി അനുഭവപ്പെടും. ദിവസവും രാത്രി ഉറങ്ങാറുള്ളതിൽ നിന്നും ഒരു മണിക്കൂർ കുറച്ച് ഉറങ്ങിയാലും ഉറക്കം മതിയാകുന്നതായി മനസ്സിലാകും. ഇത്രയും ഉറക്കത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല. ഇങ്ങനെ ഒരു മണിക്കൂർ വളരെ എളുപ്പം ഉറക്കത്തിന്റെ സമയത്തിൽ നിന്നും തന്നെ ലഭിക്കും. പിന്നെ, ആലസ്യത്തിലും അനാവശ്യ സംഭാഷണത്തിലും ചിലവിടാറുള്ള സമയവും ലാഭിക്കും. ഇതു കൂടതെ, വ്യക്തി ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ വളരെ എളുപ്പവും വേഗതയും കൈ വരും. കാലത്തും വൈകീട്ടും ചെയ്യുന്ന വിപശ്യനയുടെ ഫലമാണിത്. എട്ടു മണിക്കൂർ കൊണ്ട് തീർത്ത്, തളരുമായിരുന്ന ജോലി ഇപ്പേൾ ഏഴു മണിക്കുർ കൊണ്ട് തീരുന്നു, ഉ•ഷവും കുറയുന്നില്ല. വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നതു കൊണ്ട് ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു. ജോലി ഭംഗിയാകും. പരിണാമവും ഭംഗിയാകും. കൂടതൽ സഫലതയും ലഭിക്കും. ഏതു ക്ഷേത്രത്തിലാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത് എന്ന് വച്ചാൽ അവിടെ ഉന്നതിയിലേക്ക് കയറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. ധർമ്മം പലായനത്തിനുള്ളതല്ല, അഭിമുഖീകരിക്കു ന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ജീവിക്കുവാൻ പഠിക്കും. തന്റെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെ

അഭിമുഖീകരിച്ചു കൊണ്ടു തന്നെ ജീവക്കും. സമാധാനം ലഭിച്ചും തുടങ്ങും.

തന്റെ ദിനചര്യക്ക് അനുകൂലമായി കാലത്തും വൈകുന്നേരവും ഓരോ മണിക്കൂർ തിട്ടപ്പെടുത്തണം. കഴിയുന്നത്ര നിശ്ചിത സമയത്ത് തന്നെ സാധന ചെയ്യണം. ഇതിന് അതിന്റേതായ ലാഭമുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ നിശ്ചിത സമയത്ത് ധ്യാനിക്കുവാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ സമയം കിട്ടുമ്പോൾ ധ്യാനം ചെയ്യാം. ധ്യാനം വിട്ടുപോകരുത്.

അതേ പോലെ ഒരു സ്ഥാനവും നിശ്ചയിക്കണം. ഒരേ സ്ഥാനത്ത്, ഒരേ ഇരിപ്പിടത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്നതിന് അതിന്റേതായ പ്രഭാവമുണ്ട്. ധ്യാനത്തിനായി പ്രത്യേക മുറിയുണ്ടെങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്. ഇല്ലെങ്കിൽ താമസിക്കുന്ന മുറിയിൽ ഒരു ചെറിയ സ്ഥാനം നിർണ്ണയിക്കുക. അവിടെ വിപശ്യന സാധന മാത്രം ചെയ്യുക. ആ സ്ഥാനം നിത്യവും വിപശ്യന ചെയ്യുംമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന രാഗവിഹീനവും, ദ്വേഷവിഹീനവും, മോഹവിഹീന വുമായ തരംഗങ്ങളെ ക്കൊണ്ട് ഒരു തപോഭൂമിപോലെ അനുഭവപ്പെടും. ഇതിന്റെ വലിയ ലാഭമുണ്ടാകും. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ നിശ്ചിത സ്ഥാനത്തെത്തി ധ്യാനിക്കുവാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും ധ്യാനം വിട്ടുപോകരുത്. എവിടെ സൗകര്യപ്പെടുന്നുവോ അവിടെ ചെയ്യുക. മുഖ്യമായ കാര്യം ദിവസവും കാലത്തും വൈകീട്ടും ഓരോ മണിക്കൂർ സാധന ചെയ്യുക എന്നതാണ്. നിയമിതമായ സാധനയിൽ തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് അധികവും ആദ്യ വർഷം ആയിരിക്കും. അതിനുശേഷം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. സഹജമായി തീരും. അതുകൊണ്ട് ഒരു വർഷം മനസ്സ് ദൃഢമാക്കി ദിവസം രണ്ടു നേരം ഓരോ മണിക്കൂർ സാധന ചെയ്യുക തന്നെ വേണം.

രാത്രി ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ കണ്ണടച്ച് അഞ്ചു മിനിറ്റിലേക്കെങ്കിലും ശരി, ശരീരത്തിൽ എവിടെ, എന്ത് അനുഭവപ്പെടുന്നു, അതിനെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ഉറങ്ങണം. രാവിലെ കണ്ണു തുറക്കുമ്പോഴും അഞ്ചു മിനിറ്റ് ശരീരത്തിലെ സംവേദന അറിയുക. ഇങ്ങനെ അനിത്യ ബോധത്തിൽ ഉറങ്ങുക. അനിത്യ ബോധത്തിൽ ഉണരുക. ഇതിന്റേയും വളരെ വലിയ ലാഭമുണ്ടാകും.

ഇതു കൂടാതെ താമസിക്കുന്ന ഗ്രാമത്തിൽ, ചുറ്റുവട്ടത്തിൽ ഒന്നിലധികം വിപശ്യി സാധകർ താമസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം ഏതെങ്കിലും സമയം നിശ്ചയിച്ച്, സ്ഥാനം നിശ്ചയിച്ച് അവിടെ സമൂഹ സാധന ചെയ്യുക. സമൂഹ സാധനക്കും അതിന്റേതായ വലിയ ഫലമുണ്ട്.

ഇതു കൂടാതെ, സാധനയിൽ പരിപുഷ്ടമാകണമെങ്കിൽ, അതിന്റെ പരിപൂർണ്ണ ലാഭമുണ്ടാകണമെങ്കിൽ കാലത്തും വൈകുന്നേര വുമുള്ള നിത്യ പരിശീലനം പോലെ തന്നെ ആവശ്യമാണ് വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ ഒരു പത്തു ദിവസ ശിബിരത്തിൽ പങ്കു ചെരുക. ഇതു പോലെയുള്ള തപോഭൂമിയിൽ ശിബിരത്തിൽ പങ്കു കൊള്ളുകയാണെങ്കിൽ വളരെ നല്ലത്. പരിസരത്തിന്റെ ലാഭം ഉണ്ടാകും. തന്റെ ശിബിരം സ്വയം നടത്താം. സ്വയം ശിബിരം കൂടുതൽ നല്ലതാണ്. സാധകൻ സാവധാനം സ്വാധീനനായി തീരണം. സ്വന്തം കാലിൽ നില്ക്കണം. ആദ്യ ശിബിരം ആരുടേയെങ്കിലും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ഗുരുവിന്റെ വിരൽ പിടിച്ചു നടന്നാൽ മുക്തനാകുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. സ്വയം ശിബിരം നമ്മെ മുക്തമാക്കും, സ്വാവലംബിയാക്കും, സ്വാധീന നാക്കും. തന്റെ കാലിൽ നില്കുവാനുള്ള ശക്തി തരും. സ്വയം ശിബിരം ഈ ശിബിരം ചെയ്തതു പോലെ തന്നെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ഇതേ നിയമങ്ങൾ, ഇതേ ചിട്ടകൾ.

ജോലി ആരംഭിക്കുമ്പോഴേ മൂന്ന് രത്നങ്ങളെ ശരണം പ്രാപിക്കും. നല്ലതു പോലെ മനസ്സിലാക്കി ശരണം പ്രാപിക്കും. എട്ടു ശീലം പാലിക്കണം. അതും കർശനമായി, മൂന്നു ദിവസം ആനാപാനവും, നാലാം ദിവസം വിപശ്യനയും ചെയ്യണം. എല്ലാം ഇവിടെ ചെയ്തതു പോലെ തന്നെ ചെയ്യണം. സ്വയം ശിബിരത്തിനും ഇവിടെ ലഭിച്ചതുപോലെയുള്ള ലാഭം ലഭിക്കും.

ഒരു കാര്യം കൂടി മനസ്സിലാക്കാം. കൃത്യമായി വിപശ്യന ചെയ്യുകയും അതോടൊപ്പം തന്റെ വീടും മറ്റു ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും പൂർത്തീകരിക്കണം. വ്യക്തി ഏതു തൊഴിലിലാണോ, ആ തൊഴിൽ ഭംഗിയായി നിർവഹിക്കുക ആ സമയത്തെ ധ്യാനമാണ്. ജോലിയുടെ സമയം അതിൽ പൂർണ്ണമായും ശ്രദ്ധയായിരിക്കണം. അതു കൊണ്ട് ജോലിയിൽ പുർണ്ണ സഫലത ലഭിക്കും. ആ സമയം സംവേദനയോ, ശ്വാസമോ നോക്കിയാൽ പ്രയാസമാകും. പകുതി മനസ്സിവിടെ, പകുതി മനസ്സവിടെ. ഇതും സാധിക്കുകയില്ല, അതും. അതുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും തൊഴിൽ ചോയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധ പൂർണ്ണമായും അതിലായിരിക്കണം. വളരെ സമർത്ഥമായി ആ കാര്യവും സമ്പന്നമാകും.

എപ്പോഴെങ്കിലും വിശ്രമം ലഭിച്ചാൽ കണ്ണു തുറന്നു വച്ചു കൊണ്ട്, മനസ്സ് അകത്തായിരിക്കണം. സമയം ഒരിക്കലും നഷ്ടമാക്കരുത്. മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി ശ്രദ്ധിക്കണം. ധർമ്മത്തിന്റെ പൊള്ളയായ പ്രകടനം ചെയ്യരുത്. മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ കണ്ണുമടച്ച് ധ്യാനിക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അകത്ത് അഹംകാരം ഉണരും. ഞാൻ വലിയ ധ്യാനിക്കുന്നയാളാണ്. ധർമ്മത്തിന്റെ പ്രകടനം തുടങ്ങിയാൽ അകത്ത് ഉടനെ പൊള്ളയാകും. അകത്ത് ധർമ്മമില്ലാത്തതു കൊണ്ടാണ് പ്രകടനം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഉണ്ടെങ്കിൽ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ലല്ലോ. ധർമ്മവാനാണെന്ന് പെരുമാറ്റം പറയും.

ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറുന്നുണ്ടോ എന്ന് പരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടുമിരിക്കണം. അനിഷ്ടമായത് സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ പഴയ സ്വഭാവമനുസരിച്ചു ശുണ്ഠി വരും. മറ്റുള്ളവരുമായി വഴക്കിടുകയും ചെയ്യും. ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് എത്ര വേഗത്തിലാണ് ബോധം ഉണരുന്നത്, സമത സ്ഥാപിതമാകുന്നത്. എത്ര വേഗത്തിലാണ് ആ വ്യക്തിയോട് മംഗള മൈത്രി ഉണരുന്നത് എന്നാണ്. ഇങ്ങനെ തന്നത്താനെ പരീക്ഷിച്ചും നിരീക്ഷിച്ചും കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ വിപശ്യന കർമ്മ കാണ്ഡമായി മാറുകയില്ല. ധർമ്മ മാർഗ്ഗത്തിൽ ശരിക്കും ചരിക്കുകയാണ്. വിപശ്യന സാധന ചെയ്താൽ ജീവിതത്തിൽ മാറ്റം വന്നേ തീരൂ.

ജീവിതം മുൻപിലത്തേതിലും സുഖമയമായിരിക്കും. മംഗലമയം ആകുക തന്നെ ചെയ്യും.

വളരെ വലിയ അമൂല്യ രത്നമാണ് കിട്ടിയിരിക്കുന്നത്. ഇതിനെ കാത്തു സൂക്ഷിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ ഇതിന്റെ സംവർദ്ധനവും ചെയ്യണം. ധർമ്മത്തിന്റെ എത്രമാത്രം സംവർദ്ധനമുണ്ടാകുമോ അത്രയും മംഗളം ലഭിക്കും. സർവ്വ മംഗളവും, സർവ്വ സുഖവും അകത്ത് സമാഹിതമാണ്. പരിശീലിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ ധർമ്മത്തിൽ പരിപക്വത നേടുകയും യഥാർത്ഥ മംഗള കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യും. തന്റെ മംഗളത്തിൽ ലോകമംഗളം ഉൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്. ധർമ്മത്തിൽ സർവ്വരുടേയും മംഗളം സമാഹിതമാണ്.

……………

.