വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 1 : ജനവരി 2010 — **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക — **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

ഇസ് ദുഖിയാരേ ജഗത് മേ,	ദുഖമയമാ മീ ലോകത്തിൽ,
സുഖിയാ ദിഖേ ന കോയ്,	ആരും സുഖിമാന്മാരില്ല,
ശുദ്ധ് ധർമ്മ് ഫിര സേ ജഗേ,	ശുദ്ധ ധർമ്മം വീണ്ടും ഉണരട്ടെ,
ജന്, ജന് സുഖിയാ ഹോയ്.	ജനം, ജനം സുഖിയായ് തീരട്ടെ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

ധർമ്മവും വർഗ്ഗീയതയും (ഭാഗം – 2)

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിവസ പൊതുജനസംബോധന പ്രവചന ശൃംകലകളുടെ, അടുത്ത് പ്രകാശനം ചെയ്യാൻ പോകുന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

തുടരുന്നു.... ദുരിതം വരുമ്പോഴെല്ലാം നാമോർക്കുന്നത് അതിന് കാരണം ബാഹ്യമായ എന്തോ ഒന്നാണെന്നും, അതിനെ തിരുത്തുവാൻ വലിയ പ്രയത്നങ്ങളും ചെയ്യും. 'ഇന്നയാൾ മോശമായി പെരുമാറുന്നു. അയാളുടെ പെരുമാറ്റ ദൂഷ്യം മൂലം ഞാൻ ദുഖിതനാണ്. ഇയാൾ നന്നായി പെരുമാറിയാൽ ഞാൻ വളരെ സന്തോഷവാനായിരിക്കും.' നമ്മൾ അയാളെ തിരുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കും. എന്നാൽ അത് സാദ്ധ്യമാണോ? നമുക്ക് മറ്റുള്ളവരെ മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ? ശരി, ഒരാളെ നന്നാക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ചാലും, ഇനി മറ്റൊരാൾ നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കെതിരായി പെരുമാറുകയില്ല എന്നുള്ളതിന് എന്താണ് ഉറപ്പ്? ലോകം മുഴുവനും നന്നാക്കുക അസാദ്ധ്യമാണ്. ഗുരുക്കന്മാരും മുനിമാരും ആളുകൾക്ക് മാർഗ്ഗമുപദേശിച്ചു. സ്വയം മാറുക. ബാഹ്യ ലോകത്ത് എന്തുതന്നെ സംഭവിക്കട്ടെ, അതിനോട് പ്രിതിക്രിയ ചെയ്യാതിരിക്കുക. സത്യത്തെ അതേപടി നിരീക്ഷിക്കുക. എന്നാൽ സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്ന വിദ്യ, സ്വയം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന വിദ്യ, സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന വിദ്യ അറിയുകയില്ലെങ്കിൽ – നമ്മുടെ മുക്തി നേടുവാൻ നമുക്കാകുകയില്ല.

ഉദാഹരണമായി, നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചെന്നിരിക്കാം. നമുക്ക് വളരെ ദുഖമുണ്ട്, മറ്റുള്ളവരെ മാറ്റുവാൻ സാധിക്കുന്നുമില്ല, പരിസ്ഥിതിയും നേരെയാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല, അതുകൊണ്ട് മനസ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കാം. ഒരു സിനിമക്ക് പോകുകയോ, അതിലും മോശമായി, മദ്യശാലയിലേയ്ക്കോ, അതുമല്ലെങ്കിൽ ചൂതാട്ട കെന്ദ്രത്തിലേയ്ക്കോ പോയി ശ്രദ്ധ തിരിക്കാം. കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് ദുഖം പോയെന്നോർക്കും. ഇത് ഒരു തോന്നലാണ്. ദുഖത്തിൽ നിന്നും നമ്മൾ മോചിതരായിട്ടില്ല. അതിപ്പോഴും അവിടെ തന്നെയുണ്ട്. ശ്രദ്ധ അകറ്റുക ചെയ്താൽ ദുഖം അകത്ത് ആഴത്തിലേക്ക് തല വലിച്ചു, തക്കം പാത്ത് അത് പൊട്ടിയൊഴുകി നമ്മളെ കീഴടക്കും. ദുഖത്തിൽ നിന്നും മോചനം നേടിയിട്ടില്ല.

ശ്രദ്ധ തിരിക്കുവാൻ മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാലംബിക്കാറുണ്ട്. ഇപ്രാവശ്യമത് മതത്തിന്റെ പേരിലാണ്. അമ്പലത്തിലോ, പഗോഡയിലോ, പോയി കീർത്തനം ചൊല്ലുകയോ, പ്രാർത്ഥിക്കുകയോ ചെയ്യും. മനസ്സിനെ തിരിക്കും. വളരെ സന്തോഷം തോന്നും. വീണ്ടും ഇതും ഒരു പലായനമാണ്. നമ്മുടെ പ്രശ്നത്തെ നമ്മൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നില്ല. പുരാതന ഭാരതത്തിലെ ധർമ്മം ഇതായിരുന്നില്ല.

നമ്മുക്ക് പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കണം. മനസ്സിൽ ദുഖമുണരുമ്പോൾ അതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കുക. സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ നാം അതിന്റെ ആഴങ്ങളിലുള്ള കാരണങ്ങളിലേക്കാണ് പോകുന്നത്. ദുഖത്തിന്റെ അഗാധതയിലുള്ള കാരണം നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ, അത് വേരറ്റു തുടങ്ങും. അടുക്കടുക്കായി അത് ഇളകി പോയി കഴിയുമ്പോൾ, ദുഖത്തിൽ നിന്നും ആശ്വാസം അനുഭവപ്പെടും. ഇവിടെ നിങ്ങൾ തിന്മയുടെ അംശങ്ങളെ ഒന്നും അടിച്ചമർത്തിയിട്ടില്ല, അവയെ വാക്കുകളിലൂടെയോ പ്രവൃത്തി കളിലൂടെയോ പ്രകടിപ്പിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയതുമില്ല. നിങ്ങൾ അതിനെ നിരീക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ഒന്നും ചെയ്തില്ല. കേവലം നിരീക്ഷിച്ചു.

ഇത് ഭാരതത്തിലെ ഒരത്ഭുതകരമായ വിദ്യയാണ്. ദുർഭാഗ്യവശാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന് ഇത് നഷ്ടമായി. കാരണം ധർമ്മമെന്ന ശബ്ദത്തിന്റെ അർത്ഥം നഷ്ടപ്പെട്ടു. ഇന്ന് ധർമ്മം ഹിന്ദു ധർമ്മം, ബുദ്ധ ധർമ്മം, ജൈന ധർമ്മം, ഇസ്ലാം ധർമ്മം എന്നീ ചട്ടക്കൂടുകളിലായി. അവ മുഖ്യവുമായി തീർന്നു. നമ്മൾ ഹിന്ദു ധർമ്മമെന്നു പറയുമ്പോൾ 'ഹിന്ദു' പ്രമുഖമാകുകയും പാവം 'ധർമ്മം' പുറകിലെ ഇരുട്ടിലേക്ക് വലിയുകയും ചെയ്യുന്നു. ധർമ്മത്തിന് ഒരു മഹത്വവുമില്ല. ഹിന്ദുവിനാണ് പ്രാധാന്യം. ഇസ്ലാം ധർമ്മം എന്ന് നമ്മൾ പറയുമ്പോൾ ഇസ്ലാമിനാണ് മഹത്വം, ബൗദ്ധ ധർമ്മം എന്നു പറയുമ്പോൾ ബൗദ്ധനാണ് പ്രാധാന്യം. ജൈൻ ധർമ്മത്തിൽ ജൈനനും. ധർമ്മത്തിന് സ്വന്തമായി ഒരു അസ്ഥിത്വമേയില്ലാത്തതു പോലെ. എന്നാൽ എത്ര മഹത്തായ അസ്ഥിത്വമാണ് ധർമ്മമെന്നത്? അത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്, ശാശ്വത സത്യമാണ്. ഈ മിഥ്യയായ ചട്ടക്കൂട്ടുകൾക്കും, ഊന്നു വടികൾക്കും മഹത്വം നൽകി നമുക്ക് അത് നഷ്ടമാകുന്നു. നമ്മൾ ധർമ്മത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സത്ത് മറന്നു പോകുന്നു.

ഹിന്ദു ധർമ്മത്തിന് മഹത്വം കൊടുക്കുന്നയാൾ ഒരിക്കലും ധർമ്മത്തിന് മഹത്വം കൊടുക്കുന്നില്ല. ഹിന്ദു ധർമ്മത്തിനും, അതിലെ ആരാധനാ ക്രമങ്ങൾക്കും, ആചാരങ്ങൾക്കും, അനുഷ്ഠാനമുറകൾക്കും ബാഹ്യ പ്രകടനങ്ങൾക്കും ആയിരിക്കും മഹത്വം കൊടുക്കുക. അയാൾ അവയെല്ലാം ആചരിക്കുകയും, താനൊരു വലിയ ധാർമ്മികനാണെന്ന് ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതേപോലെ, ഒരാൾ ഇസ്ലാം ധർമ്മത്തിന് മഹത്വം കൊടുക്കുമ്പോൾ, സിഖ് ധർമ്മത്തിനും, ബൗദ്ധ ധർമ്മത്തിനും മഹത്വം കൊടുക്കുമ്പോൾ താൻ വലിയ ധാർമ്മികനാണെന്ന് ധരിക്കുന്നു. ഇയാളുടെ മനസ്സിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ തരി പോലും കാണുകയില്ലായിരിക്കാം, മനസ്സു നിറയെ മാലിന്യങ്ങളും, നിഷേധ വികാരങ്ങളുമായിരിക്കാം. എത്ര വലിയ മിഥ്യാ ധാരണയാണിത് – ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും നടത്തുന്നതു മൂലം താൻ ധാർമ്മികനായെന്ന ചിന്ത! അമ്പലത്തിലും, പള്ളിയിലും, ഗുരുദ്വാരയിലും പോകുന്നതു മൂലം താൻ ധാർമ്മികനാണെന്ന വിശ്വാസം! ഇതുമതുമെല്ലാം പാരായണം ചെയ്തതു കൊണ്ട് ധാർമ്മികനായെന്ന ധാരണ! നമുക്കിതെന്താണ് പറ്റിയത്? ഈ വർഗ്ഗീയത നമ്മളെ എങ്ങോട്ടാണ് നയിക്കുന്നത്? ധർമ്മത്തിൽ നിന്നും അതി ദൂരത്തിലേക്ക്!

'മനസ്സ് ശുദ്ധമാകുന്നുവോ ഇല്ലയോ' എന്നുള്ളതായിരിക്കണം ധർമ്മത്തിന്റെ അളവു കോൽ. ധാർമ്മികാനുഷ്ഠാനങ്ങളോ, ആചാരങ്ങളോ തെറ്റല്ല. അമ്പലങ്ങളിലോ, പള്ളിയിലോ പോകുന്നതും തെറ്റല്ല. താൻ അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ആചാരങ്ങളും, അനുഷ്ഠാനങ്ങളും തന്റെ മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നുണ്ടോ? തനിക്ക് വിദ്വേഷം, ക്രോധം, വെറുപ്പ്, ശത്രുത മനക്ഷോഭം, അഹം ഇവയിൽ നിന്നെല്ലാം മുക്തി ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ ശരി. അവയെല്ലാം നല്ലതാണ്.

യാതൊരു പുരോഗതിയുമുണ്ടാകുന്നില്ല എങ്കിൽ അയാൾ സ്വയം കബളിപ്പിക്കുകയാണ്. സ്വയം വിഡ്ഢിയാകുകയാണ്. ഇനി കുറച്ചു സമയത്തേക്കു മാത്രം മനസ്സ് ശുദ്ധമായെന്ന് തോന്നുന്നതും സ്വയം വഞ്ചനയാണ്. കാരണം തന്റെ ദുരിതത്തിൽ നിന്നും, മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടിയിട്ടില്ല. മാലിന്യങ്ങൾ തന്റെ അബോധ മനസ്സിലെ ആഴങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞു കിടക്കുകയാണ്. മാലിന്യങ്ങളുടെ കലവറയാണവിടം. ഈ കലവറ നമ്മൾ ജന്മങ്ങളിൽ നിന്നും ജന്മങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടു നടക്കുന്നു. നമ്മൾ അതിലേക്ക് കൂടുതൽ കൂടതൽ ശേഖരിക്കുകയാണോ, അതോ കുറക്കുകയാണോ ചെയ്യുന്നത് എന്നാണറിയേണ്ടത്.

അധികവും നമ്മൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ശേഖരിക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ കൂടുതൽ ദുരിതം അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മനസ്സിന്റെ ആഴ തലങ്ങൾ നമുക്കെങ്ങനെ വിശുദ്ധമാക്കുവാൻ സാധിക്കും? മനസ്സിന്റെ മുകൾതട്ട് ഒരു പരിധി വരെ ബുദ്ധികൊണ്ടും, ഭക്തികൊണ്ടും, ഭാവനാപരമായ വിശ്വാസങ്ങളെ ക്കൊണ്ടും ശുദ്ധമാക്കുവാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ആഴങ്ങൾ ശുദ്ധി ചെയ്യുന്നതിന് നമുക്ക് പ്രയത്നിയ്ക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതി നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന പ്രകാരം നമുക്ക് പ്രവൃത്തി ക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ മാലിന്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങളുടെ സ്രോതസ്സിലാണ്. ഈ മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടും ശരീര സംവേദകളുമായി നിരന്തരം ബന്ധം പുലർത്തിക്കൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു.

രാത്രിയും പകലും, ഉറങ്ങുമ്പോഴും ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും, മനസ്സിന്റെ എറ്റവും അടിത്തട്ട് (അബോധം എന്നു പറയുന്ന തലം) ഒരിക്കലും അബോധമല്ല. അത് എല്ലായ്പ്പോഴും ശരീര സംവേദനകളെ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു സുഖദമായ സംവേദന ഉണ്ടായാൽ ഉടനെ ആസക്തിയുടെ പ്രതിക്രിയ – രാഗം, രാഗം. അസുഖകരമായ സംവേദന ഉണർന്നാൽ ദ്വേഷം എന്ന പ്രതിക്രിയ. ദ്വേഷം, ദ്വേഷം. രാഗം, ദ്വേഷം, രാഗം, ദ്വേഷം ഇത് അകമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിലെ സ്വഭാവമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും, രാത്രിയും, പകലും ഓരോ ക്ഷണത്തിലും ശരീരത്തിനകത്ത് സംവേദനകൾ ഉണ്ടായികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ ഏറ്റവും അടിഭാഗം പ്രതിക്രിയ ചെയ്തു കൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. ഈ സ്വഭാവത്തിന്റെ അടിമയായി സ്വയം മനസ്സ് തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ഈ അടിമത്വം തകർക്കാതെ നമുക്ക് ദുരിതത്തിൽ നിന്നും മോചനമില്ല. ആഴത്തിലുള്ള വേരുകളെ മറന്നുകൊണ്ട് മേൽ ഭാഗം ശുദ്ധമാക്കികൊണ്ട് നാം സ്വയം കബളിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കും. വേരുകൾ മാലിന്യം നിറഞ്ഞവയായിരിക്കുന്നിടത്തോളം മനസ്സിന് ശുദ്ധമാകുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

വിപശ്യന ഭാരതത്തിലെ ഒരു പദ്ധതിയായിരുന്നു. ഋഗ് വേദത്തിൽ വിപശ്യന യെക്കുറിച്ചുള്ള ഗുണവർണ്ണന കാണാം. ഈ രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും പുരാതനമായ സാഹിത്യത്തിൽ വിപശ്യനയെ സ്തുതിക്കുന്ന വാക്കുകൾ നിറഞ്ഞു കിടക്കുന്നു.

യോ വിശ്വാഭി: വിപശ്യതി ഭുവന:
സഞ്ച പശ്യതി സ ന പർസദതി ദ്വിശ:

വിപശ്യന ശരിയായി പരിശീലിക്കുന്ന വ്യക്തി – സഞ്ച പശ്യതി സ ന പർസ്സദതി ദ്വിശ: – എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള ദ്വേഷങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തനാകുന്നു, മനസ്സ് ശുദ്ധമാകുന്നു.

എന്നാൽ അതിനായി വ്യക്തി സ്വയം പരിശീലിക്കണം. ഋഗ് വേദത്തിലെ ഈ വരി ഉരുവിട്ടു കൊണ്ടിരുന്നാൽ അതെങ്ങനെ സഹായകരമാകും? ‘ഈ കേക്ക് വളരെ മധുരമുള്ളതാണ്, ഈ കേക്ക് വളരെ മധുരമുള്ളതാണ്,’ എന്നുരുവിട്ടു കൊണ്ടിരുന്നാൽ കേക്ക് വായിൽ വക്കാതെ അതിന്റെ മധുരം അറിയുവാൻ സാധിക്കുമോ? ധർമ്മ പരിശീലനം – അത് ബുദ്ധിയുടെ, ഭക്തിയുടെ, ഭാവനയുടെ തലത്തിൽ അംഗീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനമാണ് വ്യാവഹാരികമായ പരിശീലനം. ഈ പരിശീലനമാണ് വിപശ്യന.

പുരാതന ഭാരതത്തിൽ എല്ലായിടത്തും വിപശ്യന നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. അക്കാലത്ത് ബർമ്മയിൽ നിന്നും ഒരു സഞ്ചാരി ഭാരതത്തിലെത്തി. രാജ്യം മുഴുവനും സന്ദർശിച്ചു. അദ്ദേഹം എല്ലാ വീടുകളിലും വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നതായി കണ്ടു. ദരിദ്രന്റേയും ധനികന്റേയും വീട്ടിൽ ഭർത്താവുമാത്രമല്ല, ഭാര്യയും കുട്ടികളും വേലക്കാർ വരെ കാലത്തും വൈകിട്ടും വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നതു കണ്ടു. എല്ലായിടത്തും വിപശ്യനയെക്കുറിച്ചുള്ള സംസാരമുണ്ടായിരുന്നു. കാരണം ആളുകൾക്ക് അതിൻ നിന്നും പ്രയോജനം ലഭിച്ചിരുന്നു. സമയം കടന്നപ്പോൾ ദുർഭാഗ്യവശാൽ ഈ രാജ്യത്ത് ആളുകൾ ആചാരങ്ങളിലും അനുഷ്ഠാനങ്ങളിലും വർഗ്ഗീയ ചടങ്ങുകളിലും മുഴുകി, ശാസ്ത്രിയമായ ഈ വിദ്യ – ധർമ്മം മറന്നു.

ധർമ്മം വിശുദ്ധമായ ശാസ്ത്രമല്ലാത്ത മറ്റൊന്നുമല്ല. മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും ഉന്നത ശാസ്ത്രം – മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള പരസ്പര പ്രതികരണവും പ്രതി പ്രവാഹവും, അടിയൊഴുക്കുകളും – ഓരോ ക്ഷണത്തിലും ആഴത്തിൽ നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ. സംഭവ വികാസങ്ങൾ ശരീരത്തിനകത്ത് എല്ലായ്പ്പോഴും നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, എന്നാൽ ബഹിർമുഖികളായ നാം ബാഹ്യ സംഭവങ്ങൾക്ക് മഹത്വം കൊടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആരെങ്കിലും എന്നോട് ചീത്ത പറഞ്ഞാൽ, ഞാൻ അകത്ത് നിരീക്ഷിക്കുന്ന പരിശീലനം നേടിയിട്ടില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ഒച്ചവക്കും. ഞാൻ എന്താണ് ഈ ചെയ്യുന്നത്?

ആരെങ്കിലും എന്നെ വഴക്കു പറയുമ്പോൾ അത് അയാളുടെ പ്രശ്നമാണ്, എന്റേതല്ല. അവർ വഴക്കു പറയുന്നു എന്നു വച്ചാൽ അവർ അവരുടെ മനസ്സിൽ നിഷേധ വികാരം ജനിപ്പിക്കുകയാണ്. ആ വ്യക്തി രോഗിയാണ്, ദുഖിതനാണ്, ദേഷ്യപ്പെടുകയും ഒച്ചവക്കുകയും ചെയ്ത് അയാൾ ദുരിതമനുഭവിക്കുകയാണ്. ഞാനെന്തിന് ദേഷ്യം സൃഷ്ടിക്കണം? ഞാൻ ഒച്ചവച്ച് എന്നെത്തന്നെ എന്തിന് ദുരിതമനുഭവിപ്പിക്കണം? ഈ ബോധം – ഇതനുഭവിച്ചിട്ടില്ല എങ്കിൽ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഇത് തീയിൽ തൊട്ടറിഞ്ഞ് വീണ്ടും തൊടാതിരിക്കുന്നതു പോലെയാണ്. ഒന്നോ, രണ്ടോ, മൂന്നോ പ്രാവശ്യം തൊട്ടു കഴിയുമ്പോൾ അതിൽ തൊടരുത് എന്ന് മനസ്സിലാകും. അതേ പോലെ അകത്തും സംഭവിക്കുന്നതിനെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കുവാൻ സാധിക്കും. ദേഷ്യം ഉണർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ മനസ്സിലാകും തീയാണ്, അത് ജ്വലിപ്പിച്ച് തുടങ്ങും. ‘നോക്കൂ, പൊള്ളുന്നു, എനിക്കു പൊള്ളുന്നതിഷ്ടമല്ല. ഞാൻ ദേഷ്യപ്പെട്ടാൽ എനിക്ക് പൊള്ളും.’ വീണ്ടും ദേഷ്യപ്പെടുന്നു, വീണ്ടും നിരീക്ഷിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഏതാനും അനുഭവങ്ങൾക്കു ശേഷം അതിൽ നിന്നും വിമുക്തനാകും.

എന്നാൽ ശരീരത്തിനകത്തുള്ള സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കാതെ, ദുരിതങ്ങൾക്കുള്ള സകല കാരണവും ബാഹ്യ കാരണങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും അതിനെ തിരുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉദാഹരണമായി ഒരു അമ്മായിഅമ്മ പറയുന്നു, ‘എന്റെ വീടിപ്പോൾ ഒരു നരകമാണ്.’ അവരോട് അതിനുള്ള കാരണം ചോദിച്ചാൽ പറയും, ‘അതെല്ലാം ഈ മരുമകൾ വന്നതിനു ശേഷമാണ്, എന്തൊരു മരുമകളാണോ, വീട്ടിൽ കേറി വന്നിരിക്കുന്നത്! അവളൊരു പുതിയ സ്വഭാവക്കാരി. ഞങ്ങളുടെ വിശ്വാസങ്ങൾക്കും പരമ്പരകൾക്കും ഘടക വിരുദ്ധമാണവളുടെ പെരുമാറ്റം. ഞങ്ങളുടെ വീടിന്റെ എല്ലാ സമാധാനവും അവൾ നശിപ്പിച്ചു!’ നിങ്ങൾ മരുമകളോട് സംസാരിച്ചു നോക്കൂ! അവൾ പറയും, ‘ഈ കിളവി തെല്ലൊന്ന് മാറണം. തലമുറകളുടെ വിടവിനെപ്പറ്റി അവർക്കറിഞ്ഞേക്കൂടാ. സമയം മാറിവരുകയാണ്. അവരിതെന്തു കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല? അവർ സ്വയവും മറ്റുള്ളവരേയും കഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു!’ മരുമകൾ അമ്മായിഅമ്മയെ മാറ്റിയെടുക്കണം എന്നാണാഗ്രഹിക്കുന്നത്. അമ്മായി അമ്മ മരുമകൾ മാറണം എന്നാശിക്കുന്നു. അച്ഛൻ മകനിൽ പരിവർത്തനം വേണമെന്നാശിക്കുന്നു, മകൻ അച്ഛനിൽ പരിവർത്തനമാഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ സഹോദരൻ ആ സഹോദരനെ മാറ്റിയെടുക്കുവാനും, ആ സഹോദരൻ ഈ സഹോദരനെ മാറ്റിയെടുക്കുവാനും പ്രയത്നിക്കുന്നു.

‘ഞാൻ മാറുകയില്ല, ഞാൻ വളരെ ശരിയാണ്. എന്നിൽ യാതൊന്നും മാറേണ്ടതില്ല.’ നമ്മൾ വളരെ ശരിയല്ല എന്നറിയുവാൻ നമ്മൾ ഒരിക്കലും അകത്തേയ്ക്ക് നോക്കിയിട്ടില്ല. നാം തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ദുരിതങ്ങൾക്ക് കാരണം. അടിസ്ഥാന കാരണം നമുക്കകത്താണ്. വെളിയിലല്ല. ഇത് വിപശ്യന അഭ്യസിക്കുന്നതോടെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ തുടങ്ങും. അനുഭവതലത്തിൽ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. ക്രോധത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക വളരെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്. ഒരു വിപശ്യന സാധകനു പോലും രുപമില്ലാത്ത ക്രോധത്തെ, അമൂർത്തമായ (abstract) കാമവികാരത്തെ, അമൂർത്തമായ് അഹത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ എത്താൻ വളരെ സമയമെടുക്കും. ഇത് വളരെ പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ്.

ക്രോധം ഉത്ഭവിക്കുമ്പോൾ, അതോടുകൂടെ ശരീരത്തിൽ വിശേഷ സംവേദനയും ഉണ്ടാകുന്നു. ക്രോധത്തോടുകൂടി ശ്വാസം അസാധാരണമായി തീരുന്നു. നമുക്ക് ഇത് നിരീക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കും. പത്തു ദിവസത്തെ ശിബിരത്തിൽ പോലും ഈ വിദ്യ പഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഒരു വിപശ്യന ശിബിരത്തിൽ വരുകയും ശരിയായി അദ്ധ്വാനിക്കുകയും ചെയ്താൽ ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ

സാധിക്കും. ക്രോധം വരുമ്പോൾ രൂപമില്ലാത്ത ക്രോധത്തെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ ഒരു പക്ഷേ സാധിച്ചില്ല എങ്കിലും ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ സാധിക്കും. 'കണ്ടോ ശ്വാസം വരുന്നു, പോകുന്നു.' ഇത് ശ്വാസത്തിന്റെ വ്യായാമമല്ല. ശ്വാസം വരുന്നതും പോകുന്നതും എങ്ങനെയോ അങ്ങനെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ചെറുതെങ്കിൽ ചെറുത്, വലുതെങ്കിൽ വലുത്. ഇടതെ നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ എങ്കിൽ അങ്ങനെ, വലതെ നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ എങ്കിൽ അങ്ങനെ. നമ്മൾ കേവലം നിരീക്ഷിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിലൊരുപക്ഷേ ശരീരമാസകലം ചൂടോ, തുടിപ്പോ ആയിരിക്കാം, പിരിമുറുക്കമായിരിക്കാം. അവയെ കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. അതെളുപ്പമാണ്. ഇവയെ നിരീക്ഷിക്കുക ഒന്നോ, രണ്ടോ, പത്തു ദിവസ ശിബിരം ചെയ്തു കഴിയുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും.

ദേഷ്യത്തെ ദേഷ്യമായി, വെറുപ്പിനെ വെറുപ്പായി, വികാരങ്ങളെ വികാരങ്ങളായി നിരീക്ഷിക്കുക വളരെ വിഷമമാണ്. അതിന് സമയമെടുക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് ബുദ്ധിമാന്മാർ, ബോധിയുണർന്നവർ, ഭാരതത്തിലെ സത്യാ ന്വേഷികൾ ഉപദേശിച്ചത്. 'സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുക.' സ്വയം നിരീക്ഷിക്കണം. സ്വ സാക്ഷാത്ക്കാര ത്തിലേക്കുള്ള, സത്യ സാക്ഷാത്ക്കാരത്തിലേക്കുള്ള – ഈശ്വര സാക്ഷാത്ക്കാരത്തിലേക്കുള്ള എന്നു വേണമെങ്കിലും പറയാം മാർഗ്ഗമാണ്. സത്യം ഈശ്വരനാണ്. മറ്റെന്താണ് ഈശ്വരൻ? നിയമമാണ് ഈശ്രരൻ, പ്രകൃതിയാണ് ഈശ്വരൻ. ഒരാൾ ആ നിയമത്തെ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ ധർമ്മത്തെയാണ് നിരീക്ഷിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിനകത്ത് സംഭവിക്കുന്ന തെന്താ, അതിനെ നിശ്ശബ്ദമായി നിരീക്ഷിക്കുന്നു. പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നില്ല. സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ ധർമ്മത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യ കാൽവയ്പ്പ് നടത്തുന്നു. ധർമ്മം ജീവിതത്തിൽ പരിശീലിക്കുവാനുള്ള ആദ്യപടി.

ധർമ്മത്തെ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ബാഹ്യ ക്രിയകളിൽ നിന്നും – അമ്പലത്തിൽ പോകുക, ഏതെങ്കിലും ചടങ്ങുകളോ, ആചാരങ്ങളോ അനുഷ്ഠിക്കുക മുതലായവയിൽ നിന്നും – ഓടിയകലുന്നില്ല. അതേസമയം ഇവയെല്ലാം ചെയ്യുമ്പോഴും മനസ്സിന്റെ സത്യാവസ്ഥ യെന്താണെന്ന് നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടുമിരിക്കും. 'ഈ ക്ഷണം എന്റെ മനസ്സിൽ എന്താണ് നടക്കുന്നത്? ഓരോ നിമിഷവും മനസ്സിൽ എന്താണ് നടക്കുന്നത്? ഇത് എനിക്ക് മറ്റു വെളിയിൽ നടക്കുന്ന എന്തിനേക്കാളും കൂടുതൽ മഹത്വമുള്ളതാണ്!' നമ്മൾ എങ്ങിനെയാണ് ബാഹ്യ കാര്യങ്ങളിൽ പ്രതികരിക്കുന്നത് എന്ന് ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങും. പ്രതികരിക്കുമ്പോഴെല്ലാം അത് നമുക്ക് ദുഖത്തിന്റെ ഉത്ഭവ കാരണമാണെന്നും മനസ്സിലാകും. പ്രതിക്രിയ ചെയ്യാതെ, വെറുതെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ പരിശീലിച്ചാൽ ദുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാം. വളരെ പ്പെട്ടന്ന് ഒരാൾ തെറ്റുകൾ ചെയ്യാത്തവനായി എന്നല്ല, അതിനുള്ള ആരംഭം കുറിച്ചു.

ധർമ്മത്തെ മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള ആരംഭം കുറിക്കാം. ധർമ്മം എല്ലാ മത വിശ്വാസങ്ങളിൽ നിന്നും, വിശ്വാസ പ്രമാണങ്ങളിൽ നിന്നും, ആചാര–അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാണ്. മതപരമായ പേരുകൾ പോലും ആവശ്യമില്ല. നിങ്ങൾ സ്വയം ഹിന്ദുവെന്നൊ, മുസ്ലീം എന്നൊ പറയുകയോ, പറയാതിരിക്കുകയൊ ചെയ്യാം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഒരു ധാർമ്മികമായ ജീവിതം നയിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി – എന്നു വച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശുദ്ധമായിരിക്കണം. മനസ്സ് ശുദ്ധമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും വാണികൊണ്ടായാലും, ശരീരം കൊണ്ടായാലും സ്വാഭാവീകമായും ശുദ്ധമായിരിക്കും.

മനസ്സാണ് അടിസ്ഥാനം. മനസ്സ് അശുദ്ധമാകുമ്പോൾ, നിഷേധാത്മക വിചാരങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ വാണി കൊണ്ടും ശരീരം കൊണ്ടും ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളും അശുദ്ധ മേയായിരിക്കൂ. നാം നമ്മെത്തന്നെ കഷ്ട പ്പെടുത്തുവാൻ ആരംഭിച്ചു, മറ്റുള്ളവരെയും കഷ്ടപ്പെടുത്തുവാൻ ആരംഭിച്ചു. ഞാൻ നേരത്തെ പറഞ്ഞതു പോലെ ക്രോധം, വെറുപ്പ്, ദുർഭാവന ഉണർത്തുമ്പോൾ, ഉണർത്തുന്നയാൾ തന്നെ യായിരിക്കും ആദ്യത്തെ ഇര. വെറുപ്പും ദുർഭാവനയും ഉണർത്തുമ്പോഴും സ്വയം തന്നെയായിരിക്കും ആദ്യം ദുരിതം അനുഭവിക്കുക. നമ്മുടെ നിഷേധാത്മക വിചാരങ്ങൾ മൂലം ഉറവെടുക്കുന്ന ദുരിതം നമ്മൾ ചുറ്റുപാടുമുള്ള വരിലേക്കും സംക്രമിപ്പിക്കും. ചുറ്റുപാടുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിൽ പിരിമുറുക്കമനുഭവപ്പെടുന്നു. ആ സമയം നമ്മളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന എല്ലാ വ്യക്തികളും മാനസീക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കും. ദുരിതമനുഭവിക്കും. നമ്മുടെ ദുരിതം നമ്മൾ മറ്റുള്ളവർക്കു വിതരണം ചെയ്തു കൊണ്ടി രിക്കുകയാണ്. നമ്മളും ദുഖിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവരെയും ദുഖിപ്പിക്കുന്നു.

മറിച്ച് ധർമ്മമെന്ന കല – ജീവിക്കുവാനുള്ള കല പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിഷേധ വികാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കും, അകത്ത് ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങും. മനസ്സ് ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കുമ്പോൾ സ്നേഹവും ദയയും നിറയുമ്പോൾ അകത്തുറവെടുക്കുന്ന ശാന്തിയും സമാധാനവും ചുറ്റുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിലും നിറയും. നിങ്ങളുമായി സംസർഗ്ഗത്തിൽ വരുന്നവരും ഈ ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങും. നമ്മിലുള്ള നന്മകൾ വിതരണം ചെയ്യുകയാണ്. നമുക്ക് ശാന്തിയുണ്ട്, സമാധാനമുണ്ട്, യഥാർത്ഥ സന്തോഷമുണ്ട്. അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് വിതരണവും ചെയ്യുന്നു. ഇതാണ് ധർമ്മം. ജീവിക്കുവാനുള്ള കല.

പുരാതന ഭാരതത്തിൽ ധർമ്മം ജീവിക്കുവാനുള്ള കലയല്ലാതെ മറ്റൊന്നു മായിരുന്നില്ല. ശാന്തിയിലും സമാധാനത്തിലും എങ്ങനെ സ്വയം ജീവിതം നയിക്കാം, എങ്ങനെ മറ്റുള്ളവർക്കായി ശാന്തിയും സമാധാനവും മാത്രം നിർമ്മിക്കാം. ഇതു ലഭിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ശരിയായ പരിശീലനങ്ങളും നൽകിയിരുന്നു. എല്ലാ ഗ്രാമങ്ങളിലും വിപശ്യന സാധനാ ക്രേന്ദങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. എല്ലായിടത്തും വിപശ്യനാ കേന്ദ്രങ്ങൾ – യോഗ വിദ്യാലയങ്ങളും, കലാ ലയങ്ങളും, ചികിത്സാലയങ്ങളും പോലെ സുലഭമായിരുന്നു. അത് ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികൾ ഈ കല വിദ്യാലയങ്ങളിൽ അഭ്യസിച്ചിരുന്നു. ഇത് പരിശീലിച്ച്

നല്ല ആരോഗ്യകരമായ, സമാധാനപരമായ ജീവിതവും നയിച്ചിരുന്നു.

ആ യുഗം വീണ്ടും ജനിക്കട്ടെ. ആളുകൾ ധർമ്മമെന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കട്ടെ. ധർമ്മത്തെ മറക്കുന്ന എല്ലാ വർഗ്ഗീയതകളിൽ നിന്നും സാമ്പ്രദായീകതകളിൽ നിന്നും മുക്തിയുണ്ടാകട്ടെ. നിങ്ങൾ ദുരിത വിമുക്തരാകട്ടെ. ധർമ്മത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ജീവിതം നയിക്കുമാറാകട്ടെ. ശാന്തിയും, സമാധാനവും, സന്തോഷവും നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉണ്ടാകട്ടെ.

ഈ ധർമ്മ പ്രഭാഷണം കേൾക്കുവാൻ ഇടയായ നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും ഈ വിദ്യ പഠിക്കുവാനുള്ള പത്തു ദിവസം ലഭിക്കുമാറാകട്ടെ. ഇവിടെ ഇപ്പോൾ ഉടനെ അതിന്റെ പ്രയോജനം ലഭിക്കും. ഒരു മതത്തിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മതത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഹിന്ദു വ്യക്തി സ്വയം ഹിന്ദുവെന്ന് തന്നെ എന്നും വിളിച്ചോട്ടെ, ക്രിസ്ത്യൻ തന്നെ ക്രിസ്ത്യാനിയെന്ന് ജിവിതം മുഴുവനും വിളിച്ചോട്ടെ, മുസ്ലീം മുസ്ലീമെന്നും, സിഖ് സിഖെന്നും, ബുദ്ധിസ്റ്റ് ബുദ്ധിസ്റ്റെന്നും പറഞ്ഞോട്ടെ. പക്ഷെ അയാൾ നല്ല ഹിന്ദു, നല്ല ക്രസ്ത്യൻ, നല്ല മുസ്ലീം, നല്ല സിഖ്, നല്ല ബുദ്ധിസ്റ്റ് ആയിരിക്കണം. നല്ല മനുഷ്യ നായിരിക്കണം. ധർമ്മം നിങ്ങളെ നല്ല മനുഷ്യനാകുവാനാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. നല്ല ജീവിതം നയിക്കുവാൻ, സന്തോഷവും, സമാധാനവും നിറഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കുവാനാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

മഹത്തായ ഈ വിദ്യയിൽ പരിശീലനം ലഭിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കേവർക്കും അവസരമുണ്ടാകട്ടെ. നിങ്ങളേവരും സർവ്വദുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരായിത്തീരട്ടെ. യഥാർത്ഥ ശാന്തിയും, സമാധാനവും, സന്തുഷ്ടിയും അനുഭവിക്കുമാറാകട്ടെ. നിങ്ങൾക്കേവർക്കും യഥാർത്ത സന്തുഷ്ടി നേരുന്നു.
യഥാർത്ത സന്തുഷ്ടി നേരുന്നു. ....തുടരും.

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ,
മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ,
കേരള – 689508. Phone: (0479)2351616.
email: info@ketana.dhamma.org.

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2010

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 04.01.2010 to 15.01.2010, 12.02.2010 to 23.02.2010, 13.03.2010 to 24.03.2010, 17.04.2010 to 28.04.2010, 15.05.2010 to 26.05.2010, 16.06.2010 to 27.06.2010, 16.07.2010 to 27.07.2010, 14.08.2010 to 25.08.2010, 05.09.2010 to 16.09.2010, 02.10.2010 to 13.10.2010, 03.11.2010 to 14.11.2010, 20.12.2010 to 31.12.2010.

മൂന്നു ദിവസ ശിബിരം: 25.02.2010 to 28.02.2010, 01.04.2010 to 04.04.2010, 30.04.2010 to 03.05.2010, 06.08.2010 to 09.08.2010, 18.09.2010 to 21.09.2010, 14.11.2010 to 17.11.2010

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്തൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

....