വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 7, No. 10 : ഒക്ടോബർ 2015 — **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക — **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

സീലഗന്ധസമോ ഗന്ധോ,
കുതോ നാമ ഭവിസ്സതി,
യോ സമം അനുവാതേ ച
പടിവാതേ ച വായതി.

ശീലഗന്ധ സമം
വേറേ ഏതു ഗന്ധമുണ്ട്,
കാറ്റിനോപ്പവും, കാറ്റിനെതിരായും
സമം വീശുന്നവ

— **വിസുദ്ധിമഗ്ഗ വീ. ആർ. ഐ. 1.9**

ഏക ദിന പ്രവചനം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ ഏക ദിന ശിബിരത്തിലെ പ്രവചനം)

നമ്മൾ ഏക-ദിന ശിബിരത്തിന്റെ സമാപനത്തിലെത്തി. ഈ ഏക ദിന ശിബിരത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം എന്താണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. അത് നിങ്ങൾ കാലത്തും വൈകുന്നേരവും ചെയ്യുന്ന പരിശീലനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും, പുഷ്ടി പ്പെടുത്തുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ്.

ഏതെങ്കിലുമെല്ലാം കാരണങ്ങളാൽ ദിവസവു മുള്ള പരിശീലനം വിട്ടു പോകുന്നു എങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാം വിട്ടുപോകുകയാണ്. കാരണം യഥാർത്ഥ ഫലം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നത് ദിവസേനയുള്ള പരിശീലനത്തിൽ നിന്നുമാണ്. ഈ ഏകദിന ശിബിരം നിങ്ങളുടെ പ്രേരണയുടെ ഇഛാശക്തി ശക്തിപ്പെടുത്തി, ദിവസേനയുള്ള പരിശീലനം നിരന്തരമാക്കുവാൻ സഹായകമാകും.

ഒരു നല്ല വിപശ്യന സാധകൻ, ഗംഭീരതയോടെ സാധന ചെയ്യുന്നയാൾക്കറിയാം ശരീരത്തിന് രണ്ടു നേരം ആഹാരമൊഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്തതു പോലെ, മനസ്സിനു കൊടുക്കുന്ന ഈ പോഷകാഹാരവും രണ്ടു നേരം ഒഴിച്ചുകൂടാൻ വയ്യാത്തതു തന്നെയാണ്. വിപശ്യനയാണ് ആഹാരം. അത് വിട്ടു കളയുന്നത് വലിയ നഷ്ടമാണ്. മനസ്സും ശരീരം പോലെതന്നെ ശക്തവും ആരോഗ്യവുമുള്ള താക്കി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

ശരീരത്തെ സ്വസ്ഥവും ശക്തവും ആക്കുന്നതിന് വേണ്ടി നിങ്ങൾ ചില വ്യായാമങ്ങൾ, ചില ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, ജോഗ്ഗിംഗ് മുതലായവ ചെയ്യാറുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണ് മനസ്സിനെ സ്വസ്ഥവും ശക്തവുമാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി മാനസികമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക എന്നുള്ളതും. ദിവസവും രാവിലേയും വൈകുന്നേരവും നിങ്ങൾ വിപശ്യനക്കു വേണ്ടി ഇരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ മനസ്സിനു വേണ്ടിയുള്ള സമ്പൂർണ്ണ വ്യായാമമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

വിപശ്യന സാധകർ മനസ്സിലാക്കുന്ന കാര്യമിതാണ്. 'എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും കാരണം കൊണ്ട് അഴുക്ക് പുരണ്ടാൽ, എന്റെ വസ്ത്രങ്ങൾ മലിനമായാൽ ഞാൻ ഉടനെ അവ കഴുകി വൃത്തിയാക്കുന്നു. എന്നാൽ മനസ്സിൽ അഴുക്കു പറ്റിയാലൊ, അത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കുവാൻ ഞാൻ മറക്കുന്നു. ഈ അഴുക്ക് പെരുകി ക്കൊണ്ടുമിരിക്കും. അത് കൂടി, കൂടി എന്നെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ദുരിതത്തിലാക്കുന്നു'. വിപശ്യന സാധകൻ ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ശരിക്കും ബോധവാനായിരിക്കും.

ദിവസം മനസ്സിൽ എന്ത് മാലിന്യങ്ങൾ സ്വരുക്കൂട്ടുണ്ടെങ്കിലും, ഓരോ വൈകുന്നേരം അത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം, രാത്രിയിൽ സ്വരുക്കൂട്ടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ രാവിലെയും കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. ദിവസവും രണ്ടു നേരം മനസ്സിനെ വൃത്തിയാക്കു ന്നത്, വിപശ്യന കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുന്നത് നിങ്ങളെ സ്വസ്ഥമാക്കുവാൻ വളരെ ആവശ്യമാണ്.

ഇപ്പോഴും, എപ്പോഴും എന്റെ വിപശ്യനാ സാധകരോട് ഞാൻ പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. വിപശ്യന ശരിയായി പരിശീലിക്കണം. വിപശ്യന ചെയ്യുന്നത് സമതയുടെ ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ്. വിപശ്യന ശരീരത്തിലെ സുഖദ സംവേദനകളുടെ പുറകെ പായുന്നതിനുവേണ്ടി യുള്ളതല്ല.

പല തരത്തിലുള്ള സങ്ഖാരങ്ങളുടെ സംഗ്രഹം ഉള്ളതുകൊണ്ട് പലതരത്തിലുള്ള സുഖദമായതും, ദുഖദമായതും, രണ്ടുമല്ലാത്തതുമായ വിവിധ സംവേദനകൾ തീർച്ചയായും അനുഭൂതമാകും. മറ്റു ചില കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും നിങ്ങൾക്ക് അതുപോലുള്ള സംവേദനകൾ ഉണ്ടായേക്കാം.

എന്നാൽ വിപശ്യന മനസ്സിനെ സമതയിലിരിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത്. പൊങ്ങിവരുന്ന ഒരു സംവേദനയും ശാശ്വതമല്ല, എന്നെന്നേക്കും നിലനില്ക്കുന്നവയല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. സുഖദമൊ, അസുഖദമൊ, രണ്ടുമല്ലാത്തതൊ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, അവയൊന്നും എന്നെന്നേക്കും നിലനില്ക്കുന്നവയല്ല. ഇപ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ചു കഴിഞ്ഞ് ഇവ പോയേ തീരൂ. അപ്പോൾ അതിനോട് മമത ഉണ്ടാകുകയില്ല.

നിങ്ങളുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ അവസ്ഥാന്തരങ്ങളും, ഉച്ചനീചത്വങ്ങളും തീർച്ചയായും ഉണ്ടാകും. ഇഷ്ടമുള്ളതു സംഭവിക്കും, ഇഷ്ടമില്ലാത്തതും സംഭവിക്കും. പഴയ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് ഇഷ്ടമുള്ളത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം തോന്നും. സന്തോഷം തോന്നുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല. ആ സുഖദ സംവേദനകളോട് മമത വളർത്തി തുടങ്ങുന്നിടത്താണ് കുഴപ്പം സംഭവിക്കുന്നത്. മമത തോന്നി തുടങ്ങിയാൽ മനസ്സിന്റെ സമത നഷ്ടപ്പെടുകയും, ശാന്തിയും സമാധാനവും നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അതു മാത്രമല്ല, സുഖദ സംവേദനകൾ എന്നെന്നും നില നില്ക്കുന്നവയുമല്ല. അത് കഴിഞ്ഞു പോകുമ്പോൾ നിരാശ തോന്നും, ദുഖം തോന്നും. വീണ്ടും സ്വയം ദുരിതമനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

അതേതത്ത്വം തന്നെയാണ് ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന സംവേദനകൾക്കുമുള്ളത്. സുഖദ സംവേദന ഉണരുകയും, അതിനോട് ആശ തോന്നുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ദുരിതം നിശ്ചയമാണ്. സ്വയം കൂടുതൽ കൂടുതൽ ദുരിതം സൃഷ്ടിക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾ സമതയിൽ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പഴയ രാഗ-ദ്വേഷ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടും. നിങ്ങൾ സ്വയം പഴയ സങ്ഖാരങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തി നേടുകയാണ് പുതിയ സങ്ഖാരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യുന്നത്.

വിപശ്യന എന്താണെന്ന് ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കുക. ചിലസാധകർ എന്റെ അടുത്ത് വന്ന് 'ഗുരുജീ, ഇന്നലെ വരെ എന്റെ സാധന വളരെ നല്ലതായിരുന്നു. എനിക്ക് ധാരാ പ്രവാഹം കിട്ടുമായിരുന്നു, ഇന്നെനിക്കത് കിട്ടുന്നില്ല, സാധനയിൽ ഞാൻ ഒരുപാട് പിന്നോക്കം പോയതുപോലെ തോന്നുന്നു. യാതൊരു പ്രഗതിയുമില്ല'. ഇതു കേൾക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് കരയണമൊ, ചിരിക്കണമൊ എന്ന് നിശ്ചയമില്ല. സാധകന് മനസ്സിലായിട്ടില്ല. ഞാൻ ഇപ്പോഴും, എപ്പോഴും ആവർത്തിച്ച് പറയുന്നതാണ് ഈ സംവേദനകളോട് ആശ വികസിപ്പിച്ചെടുത്താൽ, നിങ്ങൾ സ്വയം വിഷമതകൾ സൃഷ്ടിക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾ വിപശ്യനയല്ല പരിശീലിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ ദുരിതത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ ദുരിതത്തെ പെരുപ്പിക്കുകയാണ്. ഇതു മനസ്സിലാക്കിയാൽ വിപശ്യന തരുന്ന നല്ല ഗുണങ്ങളോട് കൂടി മുന്നേറും. അതാണ് ധമ്മത്തിന് തരുവാൻ കഴിയുന്നത്.

വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, നിങ്ങൾ ധമ്മത്തെ രക്ഷിക്കുമ്പോൾ ധമ്മം നിങ്ങളെയും രക്ഷിക്കും എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു – 'ധമ്മോ ഹവേ രഖതി ധമ്മചാരിം'. ധമ്മപരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നു എന്നുവച്ചാൽ നിങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ സമനില പാലിക്കുന്നു എന്നാണ്. മനസ്സിൽ രാഗമൊ, ദ്വേഷമൊ മറ്റേതെങ്കിലും മാലിന്യമൊ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ക്ഷണം നിങ്ങൾക്ക് ധമ്മം നഷ്ടമായി. അപ്പോൾ ധമ്മം നിങ്ങളെ രക്ഷിക്കുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുവാനാകുകയില്ല. ധമ്മം നിങ്ങളെ രക്ഷിക്കുമ്പോൾ, അകത്ത് സർവ്വഥാ ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവിക്കും. അതായിരിക്കും നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടമാകുന്നത്. നിങ്ങൾ ഉള്ളിൽ ധമ്മത്തെ രക്ഷിക്കുമ്പോൾ, മനസ്സിന്റെ സമത നിലനിർത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. രാഗമില്ല, ദ്വേഷമില്ല. നിങ്ങൾ അകത്ത് ധമ്മത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു, നിങ്ങളെ ധമ്മം രക്ഷിച്ചു തുടങ്ങുന്നു, നിങ്ങളുടെ ശാന്തി, സമാധാനം, സന്തോഷത്തെ രക്ഷിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ നിയമം അങ്ങനെയാണ്.

പ്രകൃതിയുടെ ഈ നിയമം മനസ്സിലാക്കുക. വിപശ്യനയുടെ ഉദ്ദേശവും ഇത്രമാത്രമാണ് – നമ്മൾ മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവത്തെ മാറ്റിയെടുക്കുക. അകത്ത് ധമ്മത്തെ എങ്ങിനെ രക്ഷിക്കാം എന്ന് പഠിക്കുക, ധമ്മം സകലവിധ സംരക്ഷണങ്ങളും നല്കും.

വിപശ്യനയിൽ നമ്മൾ പരിശീലിക്കുന്നതൊന്നിനും സംഘടിത മതങ്ങളുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. സംഘടിത മതങ്ങളിൽ നിന്നും വളരെ ദൂരെയാണ് വിപശ്യന. അത് വിവിധ ദാർശിനീക വിശ്വാസങ്ങളിൽ നിന്നും വളരെ ദൂരെയാണ്. അത് വിഭിന്ന ആചാരങ്ങളിൽ നിന്നും അനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ നിന്നും അകലെയാണ്. വിപശ്യന ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു രീതിയാണ്, സ്വഭാവ നിയമമാണ്. എങ്ങിനെ അകത്ത് ശാന്തിയും സമാധാനവും സൃഷ്ടിക്കാം, എങ്ങിനെ മറ്റുള്ളവർക്കായി ശാന്തിയും സമാധാനവും സൃഷ്ടിക്കാം എന്നതു മാത്രമാണ് വിപശ്യന.

വിപശ്യനെ ഒരു സംഘടിത മതമായി മാറ്റാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ വിപശ്യനയുടെ അന്തസ്സ(സാരം) ഇല്ലാതാകും. ഒരു സംഘടിത മതം, ഒരു കൂട്ടം, ഒരു പരിമിതമായ സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങൾ ആയിത്തീരും. ധമ്മം എല്ലാവർക്കുമുള്ളതാണ്. ധമ്മം സാർവ്വജനീനമാണ്. ധമ്മത്തിന്റെ ഈ വിശ്വസ്വഭാവം നിലനിർത്തുക. അതിനെ ശുദ്ധമായി കാക്കുക.

നിങ്ങൾ ബുദ്ധനിൽ ശരണം പ്രാപിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ബുദ്ധന്റെ ഗുണങ്ങളെയാണ് ശരണം പ്രാപിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ ഗൗതമനെയല്ല ശരണം പ്രാപിക്കുന്നത്. ബുദ്ധനെ ശരണം പ്രാപിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ഇപ്രകാരം ധാരണ വേണ്ടാ – "ഞാൻ വല്ല കഷ്ഠ സ്ഥിതിയിലും പെട്ടാൽ മേഘങ്ങൾക്കിടയിൽ നിന്നു ബുദ്ധൻ എന്നെ വന്നു സഹായിക്കും. വല്ല അത്ഭുത സംഭവം ഉണ്ടാകും". ഒരു അത്ഭുത സംഭവവും ഉണ്ടാവില്ല. നിങ്ങൾ ബോധിയിലാണ് ശരണം പ്രാപിക്കുന്നത്. ബോധി, നമ്മൾ ഓരോരുത്തരിലും ബോധിയുടെ ബീജമുണ്ട്. ഈ ബീജത്തെ നിങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുകയാണ്.

ഇതു വർദ്ധിക്കുംതോറും ഈ ബോധി ബീജം എല്ലാ വിധ സുരക്ഷയും, എല്ലാ ശരണവും നല്കും. ഇതു മനസ്സിലാകേണ്ടത് പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. നിങ്ങൾ ധമ്മത്തിന്റെ ശരണം പ്രാപിച്ചപ്പോൾ, അത് ഒരു സംഘടിത മതത്തിലല്ല. നിങ്ങൾ പ്രപഞ്ച ധമ്മത്തിലാണ് ശരണം പ്രാപിച്ചത്. അതായത് ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് യഥാർത്ഥ സംരക്ഷണം നല്കും.

നിങ്ങൾ സംഘത്തിൽ ശരണം പ്രാപിച്ചപ്പോൾ, ഒരു സംഘടിത സംഘത്തിലല്ല, ആരായാലും, മനസ്സ് വിശുദ്ധമാക്കിയ, ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞയിൽ സംസ്ഥാപിതനായ ശ്രേഷ്ഠനിലാണ്, വിശുദ്ധ വ്യക്തിയിലാണ് ശരണം പ്രാപിച്ചത്. ഇതാണ് സംഘം. അത്തരം ആളുകളെ കാണുമ്പോൾ നമുക്ക് പ്രേരണ ലഭിക്കും. നമുക്ക് അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ നിന്നും വളരെ സഹായം ലഭിക്കും, അവരുടെ വളരെ നല്ല തരംഗങ്ങൾ ലഭിക്കും. അതിനു വേണ്ടിയാണ് സംഘത്തിൽ ശരണം പ്രാപിച്ചത്. ഇത് മത്രമല്ല, അത് വിശ്വജനീനമായി സൂക്ഷിക്കുക. അത് നിങ്ങളുടേയും സകല മാനവരുടേയും നന്മക്കു വേണ്ടിയാണ്.

വീണ്ടും വീണ്ടും മനസ്സിലാക്കി ക്കൊണ്ടി രിക്കുക, എന്തിനു വേണ്ടിയാണ് വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നത് എന്ന്. എന്തിനു വേണ്ടി പരിശീലക്കുന്നു? അദൃശ്യവും ദൃശ്യവുമായ ശക്തികൾ വിപശ്യന പരിശീലിക്കുമ്പോൾ സഹായിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നത് എങ്ങിനെ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. എല്ലാ 'സമ്മാ ദേവത' കളും നിങ്ങളുടെ കൂടെയുണ്ടായിരിക്കും, സഹായത്തിനു ണ്ടായിരിക്കും.

അവരെങ്ങനെയാണ് നിങ്ങളെ സഹായി ക്കുന്നത്? നിങ്ങൾ നല്ല തരംഗങ്ങൾ സൃഷ്ടി ക്കുമ്പോൾ സമതയുടെ നല്ല തരംഗങ്ങൾ, ശാന്തിയുടെ നല്ല തരംഗങ്ങൾ, സമാധാനത്തിന്റേയും, പവിത്രതയുടേയും നല്ല തരംഗങ്ങൾ സൃഷ്ടി ക്കുമ്പോൾ, ഈ പ്രപഞ്ചമാകമാനമുള്ള ദൃശ്യാ ദൃശ്യമായ പ്രാണികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സമാനമായ തരംഗങ്ങളുമായി സംയോജിക്കും. ആ തരംഗങ്ങളുടെ എല്ലാ സഹായവും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും. നിങ്ങൾ സ്വയം ധമ്മത്തിൽ ശക്തി പ്രാപിക്കും.

മറിച്ച്, നിങ്ങൾ മാലിന്യവും നകാരാത്മ കതയും നിറഞ്ഞ ക്രോധം, വെറുപ്പ്, ദുർഭാവന എന്നിവയുടെ തരംഗങ്ങളാണ് സൃഷ്ടിക്കുന്നത് എങ്കിൽ, പ്രപഞ്ചമാകമാനമുള്ള ദൃശ്യാദൃശ്യമായ പ്രാണികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന അത്തരം തരംഗങ്ങളുമായി സംയോജിക്കും. ആ തരംഗങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ നകാരാത്മകമായ തരംഗങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തു കയും നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ പ്രയാസങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇപ്രകാരമാണ് സർവ്വ പ്രപഞ്ചവും നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നത്. ആ സഹായം സ്വീകരിക്കുന്ന തിനുള്ള കഴിവ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം, നിങ്ങളുടെ നന്മക്കു വേണ്ടി. വിപശ്യന പരിശീലി ക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ തന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ സ്വാമി എന്നും മനസ്സിലാക്കണം. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ ഈ ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ മറ്റെല്ലാവരും സഹായികളാകുമെന്നു മാത്രം **'അത്താഹി അത്തനോ നാഥോ'** നിങ്ങൾ ഈ ക്ഷണം നിങ്ങളുടെ സ്വാമിയാണ്. കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ മാലിന്യങ്ങൾ കൂട്ടി വച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവ അസുഖകരമായ സംവേദനകളായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. ഈ ക്ഷണം നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്വാമിയാണെങ്കിൽ ആ എല്ലാ അസുഖകര അവസ്ഥകളെയും പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ട് നേരിടും. അവയെ പെരുകുവാനനുവദിക്കുകയില്ല. നിങ്ങൾ ഈ ക്ഷണത്തിലെ സ്വാമിയല്ല, എങ്കിൽ, അതേ തരത്തിൽ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുകയും അതേ തരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുടെ ദുരിതം വർദ്ധിപ്പിക്കും. പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണത്.

അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ മേലുള്ള പ്രഭുത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കുക, വർത്തമാന ക്ഷണത്തിലുള്ള പ്രഭുത്വം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. അപ്പോൾ ഭാവിയുടെ സ്വാമിയും നിങ്ങൾ തന്നെയായിരിക്കും, **അത്താഹി അത്തനോ ഗതി** – നിങ്ങൾ തന്നെയാണ് നിങ്ങളുടെ ഭാവികാരകൻ. നല്ല ഭാവിയായാലും, ചീത്ത ഭാവിയായാലും. നിങ്ങൾ തന്നെ നിങ്ങളുടെ സ്വാമി. വിപശ്യനയുടെ വിധി മുഴുവനും 'ഞാൻ തന്നെ സ്വാമി' എന്ന് പഠിപ്പിക്കുവാനാണ്.

ഇത് ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അഹംഭാവമൊ ഡംബോ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനല്ല. സത്യം മനസ്സിലാക്കുക, ഞാനാണ് സ്വാമി, ദുരിതങ്ങളിൽ നിന്നും കരകയറേണ്ടുന്ന വിധി ഞാൻ തന്നെ വികസിപ്പിക്കണം. എത്രയോ എണ്ണമറ്റ ജന്മങ്ങൾ ഞാൻ ദുരിതത്തിലലയുകയായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ മനുഷ്യ ജന്മം ലഭിച്ചത് ഭാഗ്യമായി! പ്രകൃതിയുടെ നിയമം, ധർമ്മം, മനസ്സിലാക്കി പരിശീലിക്കുന്നത്, ഭാഗ്യമായി! എനിക്ക് എന്റെ ഭാവി തിരുത്തണം. ഭാവി തിരുത്തുന്നതിന്, എന്റെ വർത്തമാനം ഞാൻ തിരുത്തിയെ മതിയാകൂ.

വിപശ്യന വർത്തമാനത്തിലുള്ള പ്രഭുത്വം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ളതാണ്. ഇതു മനസ്സി ലാക്കുക. ഈ ഏകദിന ശിബിരത്തിൽ നിന്നും പ്രേരണ നേടുക. എന്നിട്ട് ജോലി ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ദുരിതങ്ങളിൽ നിന്നും വിടുതൽ നേടുന്നതിനായി ജോലി ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ നന്മക്കുവേണ്ടി, നിങ്ങളുടെ ഗുണത്തിനുവേണ്ടി, മറ്റുള്ളവരുടേയും നന്മക്കും ഗുണത്തിനും വേണ്ടി.

നിങ്ങളേവരും ധമ്മത്തിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല ഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമാറാകട്ടെ, ഏറ്റവും നല്ല ഫലങ്ങൾ.

ഭവതു സബ്ബ മംഗളം.