വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 8, No. 7 : ജൂലായ് 2015
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
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**

വിപശ്യനക്ക് ലഘു അവതാരിക

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

ഈ ധർമ്മഭൂമിയിലേത്തിയ സുഹൃത്തുക്കളെ, സന്ദർശകരെ, ഈ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ എന്താണ് പഠിപ്പിയ്ക്കുന്നതെന്നറിയാൻ നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും തീർച്ചയായും ജിജ്ഞാസയുണ്ടാകും. ഇവിടത്തെ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിലെന്നല്ല, ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള മറ്റെല്ലാ വിപശ്യന ധ്യാനകേന്ദ്രങ്ങളിലും മതാധിഷ്ഠിതമായ ഒരു വിശ്വാസവും പഠിപ്പിയ്ക്കുന്നില്ല. ഒരു ജീവിത മാർഗ്ഗം മാത്രമാണ് പഠിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. എങ്ങിനെ ശാന്തിയോടെ ജീവിയ്ക്കാം, എങ്ങിനെ സ്വയം മനസ്സമാധാനത്തോടെ ജീവിക്കാം, എങ്ങിനെ മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ശാന്തിയും, സമാധാനവും പ്രദാനം ചെയ്യാം – ഒരു ജീവിതകല. ഇതിന് സംഘടിതമതവുമായോ, അന്ധവിശ്വാസവുമായോ, ആചാരനുഷ്ഠാനങ്ങളുമായോ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. ഇതൊരു ജീവിത രീതിയാണ്. ഒരു നല്ല ജീവിത രീതി.

അതുകൊണ്ടു പത്തു ദിവസത്തെ വിപശ്യന ശിബിരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ പഞ്ചശീലം പാലിച്ചുകൊള്ളാമെന്ന് പ്രതജ്ഞയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ പഞ്ചശിലങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ് – ഹത്യ ചെയ്യുകയില്ല, മോഷ്ടിക്കില്ല, ലൈംഗീക ദുരാചാരം ചെയ്യുകയില്ല, കളവ് പറയുകയില്ല, ഒരു തരത്തിലുമുള്ള ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുകയില്ല. ഇതു എല്ലാവർക്കും നന്മ വരുത്തുന്ന ശരിയായ ജീവിത രീതിയാണ്. ഇവ എല്ലാ മതങ്ങളും സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും, ഓരോ മതങ്ങളും ഉദ്ഘോഷിച്ചിട്ടുള്ളതുമാണെങ്കിലും ഇവ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ വളരെ പ്രയാസം തന്നെ.

ഇവ പ്രാവർത്തികമാക്കാൻ പ്രയാസമാകുന്നതിന്റെ മുഖ്യ കാരണം – ഒരാൾക്ക് തന്റെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനാകുന്നില്ല എന്നതുതന്നെ. ഒരു മദ്യപാനിയ്ക്ക് നന്നായിട്ടറിയാം – കുടിയ്ക്കരുതെന്ന്. ഒരു ചൂതാട്ടക്കാരന് നന്നായിട്ടറിയാം ചൂതാട്ടം ചെയ്യരുതെന്ന്. അതുപോലെ ദുഷ്പ്രവൃത്തിയിലേർപ്പെടുന്ന ഓരോരുത്തരും ശരിക്കും മനസ്സിലാകുന്നു – ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ എനിക്കു നല്ലതല്ല, ഞാൻ ഇതു ചെയ്യരുതെന്ന്. എന്നിരുന്നാലും ഒരാൾക്ക് ഇത്തരം പ്രവൃത്തികളിൽ നിന്നും വിട്ടുനില്ക്കാനാവില്ല. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ – മനസ്സ് അയാളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ല.

അതുകൊണ്ടാണ് ഈ പഞ്ചശീലപാലനത്തിനു ശേഷം അടുത്തപടി അഭ്യസിപ്പിക്കുന്നത് – സ്വന്തം മനസ്സിനു മേൽ എങ്ങിനെ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കാം എന്നതാണ്. മനസ്സിനുമേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിക്കുന്നതിനായി ഒരാൾ തന്റെ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇവിടെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഈ വസ്തു സാർവ്വജനീനമാണ്, കാരണം ഈ വഴി മുഴുവനും സാർവ്വജനീനമാണ്. സംഘടിതമതവുമായി ഇതിന് യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. അതുകൊണ്ടു തന്നെ മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുവും സാർവ്വജനീനമാണ്. പ്രത്യേക ജാതി വിഭാഗത്തിന്റേതല്ല.

സാധകരോട് തന്റെ ശ്വാസോഛ്വാസം നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പഠിക്കുവാൻ പറയുന്നു – ശുദ്ധമായ ശ്വാസോഛ്വാസം, വെറും ശ്വാസോഛ്വാസം, സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസോഛ്വാസം. അത് അകത്തേക്ക് വരുന്നതും, പുറത്തേക്കു പോകുന്നതും നിരീക്ഷിക്കുക. ഒന്നും ചെയ്യാതെ അതു തന്നെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. ശ്വാസം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒരിക്കലും ശ്രമിക്കരുത്. പ്രകൃതി അതിന്റെ കാര്യം നിർവ്വഹിക്കട്ടെ. ശ്വാസം നീണ്ടതാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ അറിയുന്നു – അത്

നീണ്ടതാണെന്ന്. അത് ആഴത്തിലാണെങ്കിൽ നിങ്ങള റിയുന്നു – അത് ആഴത്തിലാണെന്ന്.

അത് ആഴമില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളറിയുന്നു അത് ആഴമില്ലെന്ന്. അത് ഇടത്തെ നാസാദ്വരത്തിൽ കൂടിയാണ് കടന്നു പോകുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങള റിയുന്നു അത് ഇടതു നാസാദ്വരത്തിൽ കൂടിയാണ് കടന്നുപോകുന്നതെന്ന്. അത് വലത്തെ നാസാ ദ്വരത്തിൽ കൂടിയാണ് കടന്നു പോകുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങളറിയുന്നു – അത് വലതു നാസാദ്വരത്തിൽ കൂടിയാണ് കടന്നു പോകുന്നതെന്ന്. അത്രമാത്രം. അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുക മാത്രം. നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം – അകത്തേക്കു വരുന്നതും, പുറത്തേക്കു പോകുന്നതും; സ്വാഭാവികമായി. അതു അറിയുന്നു.

ഈ ശ്വാസത്തിന്റെ മാധ്യമം എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഒരു ഹിന്ദുവിന് ഈ മാധ്യമത്തിൽ കൂടി അഭ്യസിക്കാം. ഒരു മുസ്ലിമിന് ഈ മാധ്യമത്തിൽ കൂടി അഭ്യസിക്കാം, ഒരു ബൗദ്ധന്, ഒരു ജൈനന്, ഒരു ക്യസ്ത്യാനിക്ക്, ഒരു ജൂതന് – ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല. ആർക്കും ശ്വാസ ത്തിൽ കൂടി അഭ്യസിക്കാം. കാരണം ശ്വാസം സാർവ്വജനീനമാണ്. ഞങ്ങൾ ആളുകളോടു പ്രത്യേക വാക്കുകൾ – എതെങ്കിലും പേര് – ദേവന്റേയോ, ദേവിയുടെയോ പേര് ഉപയോഗിക്കാനോ, ഒരു രൂപമോ അകൃതിയോ കല്പന ചെയ്യാനോ പറയാറില്ല, കാരണം അത് ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗത്തിന്റേതായിത്തീരുന്നു.

എന്നാൽ ശ്വാസം എങ്ങിനെയോ അങ്ങനെ – അത് അകത്തേക്കു വരുന്നതും പുറത്തേക്കു പോകുന്നതും – ഒരു സാർവ്വജനീനമായ മാധ്യമം. ഈ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീ കരിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു. അതിനർത്ഥം ഒരാൾ സ്വന്തം മനസ്സിനുമേൽ നിയന്ത്രണം പ്രാപിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇതുമാത്രം കൊണ്ടു മുഴുവനായില്ല.

ഒരാൾ സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ യജമാനനായേക്കാം, എന്നിട്ടും പ്രവൃത്തികൾ അശുദ്ധകരമായിരിക്കാം – വാക്കാലോ, ശരീരത്താലോ. അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് ദോഷം ചെയ്യ്തെയ്ക്കാം. അടുത്ത പടി, വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നത് – മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരി ക്കലാണ്. മനസ്സ് ശുദ്ധീകരിച്ചതാണ്, ഈ ശുദ്ധീകരിച്ച മനസ്സിനു മേൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടെങ്കിൽ, അതിന്റെ ദുരുപയോഗം സംഭവമല്ല. ഒരു ശുദ്ധമനസ്സിന് ആരേയും ദ്രോഹിക്കാനാവില്ല. മനസ്സ് പരിശുദ്ധമാക്കൽ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗത്തിന്റേതല്ല, അത് സാർവ്വജനീനമാണ്.

ഇതിനായി ഒരാൾ സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ രാസ പ്രക്രിയകൾ – മനസ്സും, മനസ്സിന്റെ ഉള്ളടക്കം മൂലം ഉത്പന്നമായത് നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. ഉദാഹ രണത്തിന് മനസ്സ് അശുദ്ധമായാൽ – ദേഷ്യം, വെറുപ്പ്, ദുർഭാവനാ, ശത്രുത – ഇവ ഉടലെടുക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ എന്തുണ്ടാകുന്നു? ശരീരത്തിൽ ചില അസുഖകരമായ സംവേദനയുണ്ടാകുന്നു.

ഈ സംവേദനയെ നിരീക്ഷിക്കാൻ പറയുന്നു. മേലാസകലം ചൂടാകുന്നു. ഹൃദയത്തുടിപ്പ് വേഗതയിലാക്കുന്നു, അസ്വസ്ഥ രൂപം പ്രാപിക്കുന്നു. നിങ്ങളൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല, കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. ഈ നിമിഷത്തിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ദേഷ്യം ഉയർന്നിരിക്കുന്നു എന്ന വസ്തുത സ്വീകര്യമാക്കുക. കാണുക – ശരീരത്തിൽ ഉഷ്ണമുണ്ട്, ഹൃദയത്തുടിപ്പ് വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു; അസ്വസ്ഥത. ഇങ്ങിനെ ഏതെങ്കിലും സംവേദനയെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് തന്റെ മനസ്സിൽ ഇപ്പോൾ അശുദ്ധമായ ചിന്ത നിറഞ്ഞിരിക്കുകയാണെന്നുള്ള വസ്തുത സ്വീകരിക്കുക.

നിങ്ങൾ അതിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്നതായി കാണാം. നിങ്ങളതിനെ ധ്വംസിച്ചില്ല. വാക്കാലോ, ശരീരം കൊണ്ടോ എന്തെങ്കിലും ദുഷ്പ്രവൃത്തി ചെയ്തില്ല. നിരീക്ഷിക്കുക മാത്രം ചെയ്തു. നിരീക്ഷിച്ച്, നിരീക്ഷിച്ച് അശുദ്ധ ചിന്തനം തട്ടു തട്ടുകളായി ഉരിഞ്ഞ് പോയി അതിൽ നിന്നും മുക്തനാകുന്നു. ഇതു മാത്രമല്ല, ഈ രീതിയിൽ ഒരാൾ പരിശീലനം തുടരുകയാണെങ്കിൽ, അയാൾ അടിമയായിത്തീർന്നിട്ടുള്ള പ്രത്യേക സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു വരാനിടയാകുന്നു.

ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവത്തിനും, താല്പര്യത്തിനും അടിമയായി രിക്കുകയാണ്. എന്തെങ്കിലും ഇഷ്ടമായി തോന്നുമ്പോൾ, അതിനോട് രാഗത്തോടെ ഒട്ടി നില്ക്കുക അയാളുടെ സ്വഭാവമായിത്തീർന്നു. അതുപോലെ തന്നെ ഇഷ്ടമല്ലാത്തതിനെ നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ, ദേഷ്യത്തോടും, വെറുപ്പോടും കൂടി പ്രതികരിക്കുക എന്ന് സ്വഭാവമായിരിക്കുന്നു. രണ്ടു സാഹചര്യങ്ങളിലും ഒരാൾ വളരെ അസ്വസ്ഥനും, വിദ്വേഷിയുമായിത്തീരുന്നു. ഈ പരിശീലനം കൊണ്ട് അയാളുടെ ഈ സ്വഭാവത്തിൽ മാറ്റം വരികയും അതിൽ നിന്നും പുറത്തു കടക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.

എപ്പോഴെപ്പോഴൊക്കെ ഒരാൾ അശുദ്ധമായ ചിന്ത ജനിപ്പിക്കുന്നുവോ, അപ്പോഴപ്പോഴൊക്കെ അയാൾ വളരെ അസ്വസ്ഥനും, അശാന്തനുമായിത്തീരുന്നു. ഒരാൾ തന്നെ ഹിന്ദുവെന്നോ, മുസ്ലിമെന്നോ, ജെയ്നനെന്നോ, ജൂതനെന്നോ വിളിക്കട്ടെ. അതൊരു വ്യത്യാസവുമുണ്ടാക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യ നാണ്. മനസ്സിൽ ദുർഭാവന ഉണർത്തിയാൽ അയാൾ അസ്വസ്ഥനായിത്തീരുന്നു.

നിങ്ങൾ ദുർഭാവന മൂലം അസ്വസ്ഥനാകുമ്പോൾ ഈ അസ്വസ്ഥത നിങ്ങളിൽ തന്നെ ഒതുക്കി നിർത്തുന്നില്ല. ഈ കഷ്ടപ്പാട് നിങ്ങൾ എല്ലായിടത്തും വാരി വിതറുന്നു. ഇത് നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കു കൂടി വിതരണം ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ എല്ലാവരെയും കഷ്ടത്തിലാക്കുന്നു. ചുറ്റുപാടു മുഴുവൻ നിങ്ങൾ വിഷമത്തിലാക്കുന്നു, അശാന്തമാക്കുന്നു. നിങ്ങളു മായി ആ സമയത്തു ബന്ധപ്പെടുന്ന ആരും കഷ്ടത്തിലായിത്തീരുന്നു, അശാന്തരായിത്തീരുന്നു. തീർച്ചയായും ഇതൊരു ജീവിത രീതിയല്ല, നല്ല ജീവിത രീതിയല്ല.

ഈ വിദ്യ ഒരു നല്ല ജീവിതം എങ്ങിനെ നിയിക്കാമെന്ന് നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. എങ്ങിനെ സമാധാനമായി ജീവിക്കാം, എങ്ങിനെ ശാന്തത യോടെ ജീവിക്കാം. ശാന്തിയും സമാധാനവും ഒരാൾക്ക് തന്നിൽ എങ്ങിനെയുണ്ടാക്കാം? മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയും ശാന്തിയും സമാധാനവും എങ്ങിനെ പ്രദാനം ചെയ്യാം? എന്നാൽ നിങ്ങളുമായി

ബന്ധപ്പെടുന്നവർക്കും ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടും.

ആരംഭത്തിലെടുക്കുന്ന പഞ്ച ശീലങ്ങൾ എത്ര നല്ലതാണെന്ന് ബുദ്ധി കൊണ്ട് ഒരാൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു – മനുഷ്യൻ സാമൂഹജീവിയാണ്. സമൂഹത്തിൽ തന്നെ ജീവിക്കേണ്ടതാണ്. തന്റെ വാക്കുകൊണ്ടോ, ശരീരം കൊണ്ടോ, മറ്റുള്ളവർക്ക് ശല്യം ചെയ്യുകയോ, അവരുടെ ശാന്തിയും സമാധാനവും കെടുത്തുകയോ ചെയ്യാനായി ഒന്നും തന്നെ പ്രവർത്തിക്കരുത്. അതുകൊണ്ട് ഈ ശീലങ്ങൾ വളരെ അത്യാവശ്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഒരാൾ ധർമ്മ മാർഗ്ഗത്തിൽ കൂടി മുന്നേറുമ്പോൾ വളരെ വ്യക്തമാകുന്നു – പൂർവ്വീകരുമായ മുനിമാരും, ഋഷിമാരും ഉപദേശിച്ചതുപോലെ – സദ്ജീവിതം നയിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ മറ്റുള്ളവർക്കു മാത്രമല്ല നന്മയുണ്ടാക്കുന്നത്, എന്നാൽ തനിക്കും കൂടി നന്മയുണ്ടാക്കുന്നു. സാധകൻ തിരിച്ചറിയാൻ തുടങ്ങുന്നു – എപ്പോഴൊക്കെ അശുദ്ധ പ്രവൃത്തികൾ വാക്കാലോ, ശരീരത്താലൊ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നോ – മനസ്സിൽ വല്ല അശുദ്ധ വികാരം ജനിപ്പിക്കാതെ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലെന്ന്. ഒരാളെ വധിക്കാനൊരു ങ്ങുമ്പോൾ ഘാതകൻ വളരെയേറെ തോതിൽ ദേഷ്യം, വെറുപ്പ്, വിദ്വേഷം എന്നിവ ജനിപ്പികുന്നു. അപ്പോൾ മാത്രമെ അയാൾക്ക് മറ്റൊരാളെ വധിക്കാൻ കഴിയൂ. അതുപോലെ ഓരോ അശുദ്ധമായ പ്രവൃത്തി – വാക്കാലോ, ശരീരത്താലൊ ചെയ്യുമ്പോഴും ഒരാൾ മനസ്സിൽ അശുദ്ധിയും അഴുക്കും ജനിപ്പിക്കണം.

ഇതൊരു വിപശ്യന സാധകന് വ്യക്ത മായിതീരുന്നു. എന്തുക്കൊണ്ട് എന്നാൽ വിപശ്യന വിദ്യ ഒരാളുടെ ഉള്ളിലെ സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കലാണ്. ക്ഷണം പ്രതിയുള്ള ഈ സത്യനിരീക്ഷിണത്തിലൂടെ ഒരാൾ തിരിച്ചറിയാൻ തുടങ്ങുന്നു– എപ്പോഴൊക്കെ തന്റെ മനസ്സിൽ ദുഷ്ച്ചിന്ത ഉയരുന്നുവോ അപ്പോഴൊക്കെ ഞാൻ വളരെ വളരെ ദുഖിതനായിത്തീരുന്നു. എപ്പോ ഴൊക്കെ ഞാൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഹാനി ഉണ്ടാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുനുവോ – വാക്കുകൊണ്ടോ, ശരീരം കൊണ്ടോ – ആദ്യം എനിക്കു തന്നെ ഹാനി ഉണ്ടാക്കാതെ ഇതു ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെ ദുഖിപ്പിക്കാൻ എന്റെ മനസ്സിൽ ദുഷ്ച്ചിന്ത ഉണർത്താതെ എനിക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. എപ്പോൾ ഞാൻ മനസ്സിൽ ദുഷ്ച്ചിന്ത ഉണർത്തുന്നുവോ അപ്പോൾ ഞാൻ ദുഖിതനായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ട് അകുശല മായ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ ഞാൻ എനിക്കു തന്നെ നാശം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

അതുകൊണ്ട് പഞ്ചശീലം പാലിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ മറ്റുള്ളവരോട് കടപ്പാട് കാണിക്കുന്നില്ല, ഞാൻ എനിക്കുത്തന്നെ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഞാനിതെല്ലാം ചെയ്യുന്നത് എന്റെ നന്മക്കുവേണ്ടിയാണ്. ഇത് സ്വയതാല്പര്യമാണ്. ഇതുവളരെ വ്യക്തമായി ത്തീരുന്നു – എന്റെ സ്വയം നന്മക്ക് വേണ്ടി മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപദ്രവമായിത്തീരുന്ന വിധത്തിൽ വാക്കു കൊണ്ടോ, ശരീരം കൊണ്ടോ ഞാൻ ഒന്നും ചെയ്യരുത്. എന്തുകൊണ്ടന്നാൽ വിദ്വേഷ പ്രവർത്തനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഞാൻ ദുഖിതനാകുന്നു, എനിക്കു തന്നെ നാശവുമായിത്തീരുന്നു.

ഒരാൾ ഈ വിദ്യയിൽ പുരോഗതി പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ഒരു നല്ല ജീവിതം, ഒരു ഗുണകരമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ എളുപ്പ മായിത്തീരുന്നു. ഒരാൾ അനുഭവത്താൽ, പരിശീലന നിലയിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു – നല്ല ജീവിതം നയിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവരുടെ ഗുണത്തിനു വേണ്ടിമാത്രമല്ല, സ്വന്തം ഗുണത്തിനും കൂടിയാണ്. കൂടുതലായും സ്വന്തം ഗുണത്തിന്. ഇതു വളരെ വ്യക്തമായിത്തീരുന്നു.

ഈ മുഴുവൻ മാർഗ്ഗത്തിൽ കുടി – പഞ്ചശീലങ്ങൾ, സ്വാഭാവിക ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക, ശരീരത്തിലെ സംവേദനയെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്, മനോവികാരങ്ങളെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് മനസ്സ് ശുദ്ധീകരിക്കുക; ഇത് സാർവ്വജനീനമായിട്ടുള്ളതാണ്. ആർക്കും പരിശീലിക്കാം. അതുകാരണമാണ് ഈ കേന്ദ്രത്തിൽ മാത്രമല്ല, ലോകത്തെമ്പാടുമുള്ള സകലകേന്ദ്രങ്ങളിലും വ്യത്യസ്ത സമുദായങ്ങ ളിലുള്ള ജനങ്ങൾ, വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന്, വിവിധ മതങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്ന് വന്ന് സാധനയനുഷ്ഠിച്ച് ഒരേ ഫലപ്രാപ്തി നേടുന്നത്. ഒരു പരിവർത്തനവും ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. ഒരാൾ ഒരു സംഘടിത മതത്തിൽ നിന്നും മറ്റൊരു സംഘടിതമതത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യാനല്ല ഇവിടെ വരുന്നത്. ഈ വിദ്യ ജനങ്ങളെ ഒരു പ്രത്യേക സമുദായത്തിലേക്ക് പരിവർത്തം ചെയ്യാനുള്ളതല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഈ വിദ്യ ഒരു പ്രത്യേക സംഘടിത മതത്തിലും അധിഷ്ഠിതമല്ല. ഇത് സാർവ്വജനീനമാണ്.

ഇത് പഠിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത് ഗൗതമ ബുദ്ധനാണെങ്കിലും ഈ വിദ്യ സാർവ്വജനീനമാണ്. ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗം സ്ഥാപിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് താല്പര്യ മുണ്ടായിരുന്നില്ല, കൂടാതെ ജനങ്ങളെ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നതിലും താല്പര്യമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ദുഖിതരായവരെ സഹായിക്കാനായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിനു താല്പര്യം. ഈ അത്ഭുതകരമായ വിദ്യ ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ ജനങ്ങൾ അവരുടെ ദുഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തരായിത്തീരുന്നു. അതെ രീതിയിൽ തന്റെ ദുഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാൻ ഈ വിദ്യ പഠിപ്പിക്കുകയാണ്. ഒരു ഹിന്ദു ജീവിതകാലും മുഴുവൻ തന്നെ ഹിന്ദുവായി കരുതട്ടെ, ഒരു മുസ്ലിം മുസ്ലിമായും, ഒരു കൃസ്ത്യാനി കൃസ്ത്യാനിയായും, ഒരു ജെയിൻ ജെയിനായും, ഒരു ബൗദ്ധൻ ബൗദ്ധനായും – ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല. നല്ല മനുഷ്യനായിത്തീരുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. ഈ ധർമ്മം, ഈ വിദ്യ– സാർവ്വജനീനമായ ധർമ്മം ഒരാളെ ഒരു നല്ല മനുഷ്യനാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒരാൾ ഒരു നല്ല മനുഷ്യനല്ലെങ്കിൽ എങ്ങിനെ അയാൾക്കൊരു നല്ല ഹിന്ദുവോ, നല്ല മുസ്ലിമോ, നല്ല കൃസ്ത്യാനിയോ, നല്ല ബൗദ്ധനോ, നല്ല ജൈനനോ ആകാൻ കഴിയും? ഒരു നല്ല മനുഷ്യൻ.

അതുകൊണ്ട് അങ്ങനെ ഒരു പരിവർത്തനവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. എന്നാൽ പരിവർത്തനം ഉൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ട്. ഇത് മതപരിവർത്തനമല്ല, പരിവർത്തനം ഇപ്രകാരമാണ് – നിങ്ങൾ ദുഖത്തിൽ

നിന്നും സുഖത്തിലേക്കുള്ള പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും മുക്തിയിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ അറിവില്ലായ്മയിൽ നിന്നും അറിവിലേക്ക് പരിവർത്തിതനാകുന്നു. ഈ വിദ്യയുടെ ലാഭം എടുക്കുക.

നിങ്ങളെല്ലാവരും ഈ വിദ്യ പരിശീലിക്കുവാൻ സമയം കണ്ടെത്തട്ടെ. നിങ്ങളുടെ നന്മക്കുവേണ്ടി, അനേകരുടെ നല്ലതിനുവേണ്ടി, അനേകരുടെ ഗുണത്തിനു വേണ്ടി. നിങ്ങളെല്ലാവരും ഈ വിദ്യ അഭ്യസിച്ച് ദുഖത്തിൽനിന്നും മുക്തരായി ശരിയായ ശാന്തിയും, ശരിയായ സമാധാനവും, ശരിയായ സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുമാറാകട്ടെ! നിങ്ങളെല്ലാവരും ശരിയായ ശാന്തി, ശരിയായ സമാധാനം, ശരിയായ സുഖം, ശരിയായ സുഖം അനുഭവിക്കട്ടെ!