വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 8, No. 5 : മേയ് 2015
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ന ജച്ചാ വസലോ ഹോതി, ന ജച്ചാ ഹോതി ബ്രാഹ്മണോ. കമ്മുനാ വസലോ ഹോതി, കമ്മുനാഹോതി ബ്രാഹ്മണോ.

ജന്മം കൊണ്ട് ആരും ചണ്ഡാലനൊ, ബ്രഹ്മണനൊ ആകുന്നില്ല. കർമ്മം കൊണ്ടു മാത്രമാണ് ചണ്ഡാലനാകുന്നതും ബ്രാഹ്മണനാകുന്നതും.

— **ഖുദ്ദക നികായ, സുത്തനിപാതപാളി** (വീ.ആർ.ഐ 2.106.142)

മൂന്നു ദിന പ്രവചനം — 3

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിന ശിബിരത്തിലെ പ്രവചനം)

…സമയമെടുക്കും. ഈ സ്വഭാവ മാറ്റത്തിന്, ഈ തെറ്റായ സ്വഭാവം രൂപമെടുക്കുന്നതിന് അനേക ജൻമമെടുത്തു. അതിനെ നേരെയാക്കുന്നതിനും സമയമെടുക്കും. എവിടെ നിന്നെങ്കിലും ഒന്ന് ആരംഭിക്കണമല്ലേ? അതെ, ഇവിടെ ഇത് ആരംഭിക്കുന്ന പ്രവർത്തിയാണ്. ഇപ്രകാരം ഈ വിദ്യ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കുന്ന വ്യക്തി അന്തർമനസ്സിന്റെ അഗാധതലത്തിൽ വികാരം നിർമ്മിക്കുന്ന സ്വഭാവം മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിനായി ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാകുന്ന രാസപ്രക്രിയകളുടെ സംവേദനകളെ ആധാരമാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്, ശരീര സംവേദനകളെ ആധാരമാക്കി, വികാര മുണ്ടാക്കുന്ന സ്വഭാവത്തെ മാറ്റിയെടുക്കുവാൻ, ശരീരസംവേദനകളെ നിരീക്ഷിച്ച് സംസ്ക്കാരം ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും. കാര്യം മനസ്സിലാക്കി. കാര്യം ഇത്രമാത്രമെയുള്ളു. എന്നാൽ ഇതേ സംവേദനകളെകൊണ്ട് കളിച്ചു തുടങ്ങിയാലോ? ഒരു പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദ നകൾ പ്രകടമാകുമ്പോൾ കരയുകയും മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള സംവേദനകൾ പ്രകടമാകുമ്പോൾ സന്തോഷം കൊണ്ട് നൃത്തം വെക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പഴയ കാര്യം തന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ സംവേദനകൾ മൂലമാണ് പണ്ടും ഇത് ചെയ്തിരുന്നത്. സുഖദമായാൽ രാഗം ജനിപ്പിച്ചിരുന്നു. ദുഖദമായാൽ ദ്വേഷം ജനിപ്പി ച്ചിരുന്നു. ഇന്നും വിപശ്ശന ചെയ്തുകൊണ്ടും ഇതേ പ്രവർത്തിയാണ് ചെയ്യുന്നത് എങ്കിൽ വിപശ്ശന മനസ്സിലായിട്ടില്ല. സമയം വെറുതെ നഷ്ടമാക്കി.

ഈ രണ്ടു പക്ഷത്തേയും വളരെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കണം. വിപശ്ശനയുടെ ഈ രണ്ടു പക്ഷം – ഒന്ന് മനസ്സ് സംവേദനക്ഷമമായി, ശരീരത്തിൽ എവിടെ ഏതു പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദന യുണ്ടായാലും അറിയണം. യാതൊന്നും അറിയാതിരിക്കരുത്. രണ്ടാമത്തെ പക്ഷം വളരെ മഹത്വമാകുന്നത് നമ്മൾ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നില്ല. ഈ സംവേദനകളെ അറിയുന്ന കാര്യം രണ്ടു നാലു ശിബിരങ്ങളിൽ പുഷ്ടമായെന്നിരിക്കും. എന്നാൽ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുവാനനുവദിക്കാതിരിക്കുവാൻ സമയമെടുക്കും. അതിനുവേണ്ടി കൂടുതൽ പ്രവൃത്തിക്കണം. എന്റെ സ്ഥൂലമായ ഈ സംവേദനയെന്തേ പോകാത്തത്? എന്റെ സ്ഥൂല സംവേദന പോകുമ്പോൾ പോകട്ടെ. പെട്ടെന്ന് പോയാൽ തന്നെ എന്തു ലാഭമുണ്ടായി? പ്രധാനകാര്യം സംവേദന എന്തു തന്നെ ആയിരുന്നാലും എനിക്കീ രണ്ടാമത്തെ പക്ഷമാണ് ശക്തമാക്കേണ്ടത്. ഞാൻ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുകയില്ല. എന്തുതന്നെയായാലും ഞാൻ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുകയില്ല. ദുഖദമായാലും പ്രതിക്രിയ ചെയ്യു വാനനുവദിക്കുകയില്ല. സുഖദമാണെങ്കിലും പ്രതി ക്രിയ ചെയ്യുവാനനുവദിക്കുകയില്ല. പ്രവർത്തി കഠിനമാണ്. കഠിനമായ പ്രവർത്തിയും ചെയ്തേ തീരൂ. സ്വയം ചെയ്തേ തീരൂ. ഇതിൽ തനിക്ക് എത്ര പുരോഗതിയുണ്ട്. ഈ പക്ഷം ശക്തമാക്കുന്നതിൽ, ഈ പക്ഷം നന്നാക്കുന്നതിന് എത്ര പ്രയത്നം ശരിയായി ചെയ്യുന്നുണ്ട്? ശരിയായിട്ടാണ് പ്രയത്നിക്കുന്നത് എങ്കിൽ ഫലം വൈകി ലഭിച്ചാലും യാതൊരു ദോഷവുമില്ല.

വേദന വരുന്നു, സമതയിലിരിക്കുവാൻ പ്രയത്നിക്കുന്നുണ്ട്, പക്ഷേ സമത വിട്ടുപോകുന്നു എന്ന് ഒരാൾ എന്നോടു പറയുകയാണെങ്കിൽ കാര്യം ശരി, പാവം പ്രയത്നിക്കുകയാണ്. വേദന വരുന്നു, സമതയിലിരിക്കുവാൻ പ്രയത്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. മനസ്സ് ഇപ്പോൾ ദുർബ്ബലമാണ്. എന്നാൽ ഈ വേദന പോകുന്നേയില്ല. ഇപ്പോഴും വേദനയാണ്, എന്നാണ്

പറയുന്നതെങ്കിൽ അയാൾക്ക് ഒന്നും മനസ്സിലായിട്ടില്ല. ശരിക്കും നിഷ്പ്രയോജനമാണ്. ഇത്രയും ദിവസം വെറുതെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി. നമ്മൾ സഫലമാകുന്നില്ല എങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കണം... ജോലി കഠിനമാണ്. സഫലത ലഭിക്കുവാൻ സമയമെടുക്കും. സംവേദന പ്രിയവും അപ്രിയവുമായവ വരുന്നുണ്ട്. പഴയ സ്വഭാവം മൂലം അതേ പോലുള്ള പ്രതിക്രിയയും ചെയ്യുകയാണ്. സഫലമാകുന്നില്ല. പ്രയത്നം ചെയ്യുകയാണ്. പ്രയത്നം ചെയ്യുകയാണ്. എന്നാൽ ഒരിക്കൽ തീർച്ചയായും സഫലമാകും. കാരണം അയാൾ കാര്യം ശരിക്കും ഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. സംവേദന വന്നു, അങ്ങനെയുള്ള സംവേദന വന്നില്ല. വന്നെങ്കിൽ പോകാത്തതെന്ത്? ഇതിൽ കുഴങ്ങി കിടന്നാൽ അയാൾക്ക് വിപശ്ശന മനസ്സിലായിട്ടില്ല.

അതുകൊണ്ടാണ് ഇത് കൂടെകൂടെ പറയുന്നത്. വീണ്ടും ഒരിക്കൽ കൂടി പറയാം. വളരെ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കുക. വെളിയിലുള്ള ആരെങ്കിലും ശരീര ദർശനം ചെയ്യുന്നത് എന്തിന് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ – ശരീരത്തിൽ സംവേദനകൾ ഉത്പന്നമാകുമ്പോൾ, രാഗമോ, ദ്വേഷമോ, അതുപോലുള്ള മറ്റു വികാരങ്ങളോ ജനിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്, അല്ലെങ്കിൽ വികാരങ്ങൾ ജനിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഈ രാഗദ്വേഷങ്ങൾ ജനിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം മനസ്സ് പ്രതിക്ഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഉറങ്ങുമ്പോഴും ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും എല്ലാ അവസ്ഥകളിലും. ബോധ മനസ്സ് ഉറങ്ങുകയാണെങ്കിൽ കൂടി കോൺഷ്യസ് മൈന്റ് ഉറങ്ങിപോകുന്നുണ്ട്, എന്നാൽ അൺകോൺഷ്യസ് അഥവാ ഹാഫ് കോൺഷ്യസ് എന്നു പറയുന്ന മനസ്സ് എല്ലായിപ്പോഴും ജാഗരൂഹമാണ്. കോൺഷ്യസ് ആണ്. ഒരേ ഒരു കാര്യമേ അതിന് ചിന്തയുള്ളു – ശരീരത്തിൽ എന്ത് സംവേദനയാണ് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്? അതിനെ അറിയുകയും പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അറിയുന്നു, പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നു. ഇത് ആ മനസ്സിന്റെ, വേരായ മനസ്സിന്റെ, ആഴതലങ്ങളിലുള്ള മനസ്സിന്റെ, സ്വഭാവമാണ്. നമുക്ക് ഇതിനെയാണ് നന്നാക്കേണ്ടത്. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ സംവേദനകളെ നോക്കുന്നത്, ഈ മനസ്സ് നന്നാക്കുവാൻ, അവിടെ സമത സ്ഥാപിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് സംവേദനകളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നത്. ഇനി ആർക്കെങ്കിലും ഇതിൽ വിഷമമുണ്ടെങ്കിൽ ആയിക്കോട്ടെ. നമ്മൾ കാര്യം മനസ്സിലാക്കിയവരാണ്. അതുകൊണ്ട് ചെയ്യുന്നു.

ഇനി ആരെങ്കിലും വഴക്കിടുവാൻ വന്നാൽ നീ ആത്മാവിന്റെ ദർശനം എന്തുകൊണ്ടാണ് തരാത്തത്? പരമാത്മാവിന്റെ ദർശനം നൽകാത്തത് എന്തുകൊണ്ട്? എന്നാണെങ്കിൽ ഒരാത്മാവിന്റെ ദർശനം ഉണ്ടായതുകൊണ്ട് നമ്മുടെ വികാരം ഇല്ലാതാകുമോ? നമുക്ക് വികാരങ്ങളെയല്ലേ ഇല്ലാതാക്കേണ്ടത്. വികാരങ്ങൾ എവിടെയാണോ, അവിടെത്തന്നെ ഇപ്പോഴുമുണ്ട്. അതേ സ്വഭാവവും, നമ്മൾ അതിനെ എന്തു ചെയ്യും? നിങ്ങൾ അത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. ശരി. നിങ്ങളുടെ വികാരം മുഴുവനും പോയിക്കഴിഞ്ഞോ? ആത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവരുടെ എല്ലാം വികാരങ്ങൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ആകുന്നു എങ്കിൽ ഈ ജോലി എല്ലാം അവസാനിപ്പിച്ച് ആത്മാവിൽ വിശ്വസിച്ചാൽ മതിയല്ലൊ? എന്നിട്ട് എല്ലാവരും ജോലി ഇതുമാത്രം ചെയ്താൽ മതി. നീ ആത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കൂ. നീ വിശ്വസിക്കൂ. നീയും വിശ്വസിക്കൂ. ആത്മാവിൽ വിശ്വസിച്ചാൽ ഉടൻ നിന്റെ വികാരമെല്ലാം അകലും. എവിടെ പോകാൻ? കാര്യമില്ലാത്ത വർത്തമാനമല്ലേ? നീ പരമാത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കൂ. പരമാത്മാവിൽ വിശ്വസിച്ചാൽ വികാരം അകലുമോ? അകലുന്നില്ല. ആത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ ഉണ്ട്, ഇല്ലെങ്കിൽ ഇല്ല. ഉണ്ടെങ്കിലും അതിന് നൻമയല്ലേ ചെയ്യുന്നുള്ളു. നമ്മൾ വികാരം അകറ്റുന്നു, തെറ്റെന്താണ് ചെയ്യുന്നത്? നൻമയല്ലേ വരുന്നത്? ഇല്ലെങ്കിൽ വെറുതെ ഭാരവും തലയിൽ ചുമന്നുകൊണ്ട് നടക്കുന്നതെന്തിനാ? ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും നമുക്ക് മാനസത്തിന്റെ ആഴതലങ്ങളിൽ വികാരത്തിന്റെ ഉദ്ഗമസ്ഥാനത്തു ചെന്ന് തന്റെ സ്വഭാവം മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ ഈ ജോലിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഒരു പരമാത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ വളരേ നല്ല കാര്യം. ഈ ലോകത്തിന്റെ നിയമമെല്ലാം രചിക്കുന്ന ഒരു പരമാത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന് സന്തോഷമല്ലോ തോന്നേണ്ടത്? ആ നിയമത്തിനനുസൃതമായി നമ്മുടെ ജീവിതം രൂപീകരിക്കുന്ന പ്രവർത്തിയല്ലേ ചെയ്യുന്നത്? നിയമമനുസരിക്കുന്നത് ഏതു ഭരണാധികാരിയെയാണ് സന്തോഷിപ്പിക്കാത്തത്? സന്തോഷിക്കുകയല്ലേ ചെയ്യുക? അതിന്റെ നിമയത്തിനനുസരിച്ചാണ് ചലിക്കുന്നത്. നിന്റെ ആഗ്രഹം ക്രോധം ഉണർത്തിയാൽ ശിക്ഷ നൽകും. ഞങ്ങൾ ക്രോധം ഉണർത്തുന്നില്ല. കണ്ടോ ഉണർത്തുന്നില്ല. വികാരമുണർത്തിയാൽ ശിക്ഷ നൽകും എന്നല്ലെ? ഞങ്ങൾ വികാരം ഉണർത്തുന്നില്ല.

അപ്പോൾ അത് സന്തോഷിക്കുകയല്ലെ ചെയ്യു. ഇല്ല, എങ്കിൽ പിന്നെ അങ്ങനൊരു ഭാരം തലയിൽ ചുമന്നും കൊണ്ട് നടക്കുന്നത് എന്തിനാ? അർത്ഥശൂന്യമല്ലേ? അഴിച്ചു കളയുക. നമുക്ക് നമ്മുടെ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി, നമുക്ക് നിയമമനുസരിച്ച് നടക്കണം, ധർമ്മമനുസരിച്ച് നടക്കണം. പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തെ മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരിച്ച് നമ്മളെ രൂപപ്പെടുത്തണം. ആത്മാവ് ഉണ്ടെങ്കിൽ നല്ല കാര്യം. ഇല്ലെങ്കിലും നല്ല കാര്യം. ചെറുതാണ്, വലുതാണ്, അങ്ങനെയാണ്, ഇങ്ങനെയാണ് എങ്ങനെയെങ്കിലും ആയിക്കോട്ടേ. നമുക്ക് നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ അകറ്റിയാൽ മതി. പരമാത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ നല്ല കാര്യം. ഇല്ലെങ്കിൽ അതും നല്ല കാര്യം. അങ്ങനെയോ, ഇങ്ങനെയോ എങ്ങനെയുമായിക്കൊള്ളട്ടെ. നമുക്ക് നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ വികാരങ്ങൾ മാറ്റിയെടുക്കണം. ആത്മാവും പരമാത്മാവും വേറെ–വേറെയാണ്. അല്ല ഒന്നുതന്നെയാണ്. വേറെ– വേറെ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ. വേണമെങ്കിൽ ഒന്നുതന്നെ ആയിക്കോട്ടേ, അതുമായി നമുക്കെന്ത് ബന്ധം. ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന വ്യക്തി ഈ ദാർശനിക കുരുക്കുകളിൽ കുരുങ്ങുകയില്ല. ദാർശനിക വലകളിൽ പെട്ടുപോയ വ്യക്തിക്ക് ആവശ്യവുമില്ല. അയാളെ സംബന്ധിച്ച് ചിത്തത്തിനെ നന്നാക്കി എടുക്കേണ്ട ആവശ്യമേയില്ല. താൻ ഇന്ന കാര്യത്തിൽ വിശ്വസിക്കുകയല്ലേ? കേട്ടോ, ഞാൻ ആത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നയാളാണ്. ഞാൻ പരമാത്മാവിൽ വിശ്വസിക്കുന്നയാളല്ലേ? ഞാൻ ആത്മാവും പരമാത്മാവും രണ്ടാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നയാളല്ലേ? ഞാൻ ആത്മാവും പരമാത്മാവും ഒന്നാണെന്ന് വിശ്വക്കുന്നയാളല്ലേ? ഇങ്ങനെ

പോയാൽ ഈ ജന്മം മുഴുവനും ഇതിൽ നഷ്ടമാകും. ഒന്നും മനസ്സിലായിട്ടില്ല. വലിയ ചതി!

ഭാരതം ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ എന്തു മാത്രമാണ് വഞ്ചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഒരു മഹാപുരുഷൻ അവതരിക്കുമ്പോൾ എല്ലാം ശാസ്ത്രീയമായി എല്ലാകാര്യവും സ്വയം അനുഭവിച്ച് മറ്റുള്ളവർക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കും. നിങ്ങളും അനുഭവിച്ചറിയുക. പുറത്തു കടക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഇതാണ് പുറത്തേക്കുള്ള വഴി. പുറത്തു കടക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം ലഭിക്കുക വളരെ ഭാഗ്യമാണ്. ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യന്റേതായ അമൂല്യ ജീവിതം ഇവിടെ കളഞ്ഞു കുളിക്കുന്നു. കളഞ്ഞുകുളിക്കുകയാണ്. അർത്ഥമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങ ളിൽ കളഞ്ഞ് കുളിക്കുകയാണ്. വളരെ ഭാഗ്യം കൊണ്ട് ഈ മംഗളകാരിയായ വിദ്യ ലഭിച്ചു. ശുദ്ധധർമ്മം ലഭിച്ചു. സമ്പ്രദായങ്ങളുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത ശുദ്ധധർമ്മം. ഒരു സമ്പ്രദായ ത്തിലും ഉൾപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ധർമ്മത്തിൽ പുഷ്ടി നേടിയാൽ മതി. അതെ ഒരേ ഒരു കാര്യം, ധർമ്മം ബൗദ്ധനല്ല, ജൈനനല്ല, കൃസ്ത്യാനിയല്ല, ഹിന്ദുവല്ല, അങ്ങനെ ഒന്നുമല്ല. ധർമ്മം സാർവ്വജനീനമാണ്. സാർവ്വജനീനമായ ധർമ്മത്തിൽ പുഷ്ടമാകണം. കാരണം വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകണം. വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമായാൽ തനിക്ക് നൻമയായി. വികാരങ്ങൾ നിറഞ്ഞിരുന്നാൽ സ്വന്തം തിൻമയായിരിക്കും. സ്വന്തം ഹാനിയും മറ്റുള്ളവർക്ക് ഹാനിയും ചെയ്യും. തനിക്കും, ഹാനിയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടണം. മറ്റുള്ളവർക്കും ഹാനിയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടണം. സ്വന്തം നൻമയും ചെയ്യണം. മറ്റുള്ളവർക്കും നൻമ ചെയ്യണം. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിച്ചു. എത്രമാത്രം സഫലമാകുന്നുവോ, അത്രയും ദുഖത്തിൽ നിന്നും വെളിയിൽ വരും. അത്രയും കുറച്ചേ മറ്റുള്ളവർക്ക് ദുഖം നൽകുകയുള്ളു. അതുകൊണ്ട് പതുക്കെ പതുക്കെ സഫലത പ്രാപിച്ച് തനിക്കും, മറ്റുള്ളവർക്കും തെല്ലും ഹാനിവരുത്താത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരും.

നമ്മുടെ വികാരം കുറഞ്ഞു വരുന്നുണ്ടോ എന്നുള്ളത് ഒരളവുകോലാണ്. നേരത്തെ എത്ര സമയം വികാരം ഉണർന്നാൽ നിലനിന്നിരുന്നു? ആ സമയം ഇപ്പോൾ കുറഞ്ഞു വരുന്നുണ്ടോ? അതിന്റെ കാഠിന്യം കുറഞ്ഞു വരുന്നുണ്ടോ? ആഴം കുറഞ്ഞുവരുന്നുണ്ടോ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ മുന്നേ റുകയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. മാറ്റം വന്നുകൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്, മാറ്റം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഇനി മറ്റൊരു അളവുകോൽ ഉണ്ട്. അത് നമുക്ക് മനസ്സിൽ കരുണയുടെ ഭാവം, മൈത്രിയുടെ ഭാവം, സദ്ഭാവനയുടെ ഭാവം, ഉണരുവാൻ തുടങ്ങുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ്. വ്യക്തി വാസ്ത വത്തിൽ അകം വൃത്തിയാക്കുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, സ്വയമേ അകത്ത് കരുണ ഉണർന്നു തുടങ്ങും. ചിത്തം കുറേശ്ശേ കുറേശ്ശേ നിർമ്മലമാകും. അപ്പോൾ സദ്ഭാവം ഉണരും, മൈത്രി ഉണരും, കരുണ ഉണരും, എനിക്ക് മംഗളം വന്നതുപോലെ, എനിക്കീ വിദ്യമൂലം മംഗളമാകുന്നതുപോലെ മറ്റുള്ളവർക്കും ആകണം. എന്റെ ക്രോധം നേരത്തെതിൽ നിന്നു കുറഞ്ഞു തുടങ്ങി. എന്നിൽ കാമവാസന നേരത്തെതിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞുതുടങ്ങി, എന്നിൽ ഭയം നേരത്തെതിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞു തുടങ്ങി. എന്നിൽ ചിന്തകൾ നേരത്തേതിൽ നിന്നും കുറഞ്ഞു തുടങ്ങി. എനിക്ക് അകത്തു നിന്നും എത്രമാത്രം ശാന്തി ലഭിക്കുമാറാകട്ടെ. എത്രയോ പേർ ദുഖിതരാണ്. ലോകത്തെല്ലാവരും ദുഖിതരാണ്. ഹിന്ദുവാണ് താൻ എന്നു പറയുന്നയാളും ബ്രാഹ്മണനാണ് താൻ എന്നു പറയുന്നയാളും എല്ലാവരും ദുഖിതരാണ്. ഈ വിദ്യ എല്ലാവർക്കും ലഭിച്ചെങ്കിൽ അവരും ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും വെളിയിൽ വരുമായിരുന്നു. ഇപ്രകാരം മനസ്സിൽ മറ്റുള്ളവരോട് സദ്ഭാവമുണരും. ഇത് ഉണർന്നു തുടങ്ങിയോ ഇല്ലയോ? ഇങ്ങനെ സ്വയം പരീക്ഷിച്ചുനോക്കണം. മറ്റുള്ളവർ എന്തു പറയുന്നു. അതു വേറെ കാര്യം.

സ്വയം തന്നെത്തന്നെ പരീക്ഷിച്ചുനോക്കണം. എന്റെ വികാരം കുറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ? മറ്റുള്ളവരോട് സദ്ഭാവന ഉണരുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ? മറ്റുള്ളവരോട് മംഗള മൈത്രി ഉണരുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ? കുറേശ്ശേ കുറേശ്ശേ ഉണരുന്നുണ്ട് എങ്കിൽ നന്നാകുവാൻ തുടങ്ങി എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. എന്നിൽ എന്ത് മാറ്റമാണ് വന്നിട്ടുള്ളത്, ഇത് സ്വയം പരീക്ഷിക്കണം. എന്റെ വികാരം നേരത്തേതിൽ നിന്നും കുറയുന്നോ ഇല്ലയോ? എന്റെ വ്യാകുലത നേരത്തെതിൽ നിന്നും കുറയുന്നോ ഇല്ലയോ? എന്റെയുള്ളിൽ സുഖവും ശാന്തിയും നേരത്തെതിൽ നിന്നും കൂടിയിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ? എന്റെയുള്ളിൽ ഈ സദ്ഗുണങ്ങൾ നേരത്തെതിൽ നിന്നും കൂടിയിട്ടുണ്ടോ ഇല്ലയോ? മൈത്രി, കരുണ, മുദിത – ഈ ഗുണങ്ങളെല്ലാം എന്നിൽ വളരുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ? ഇപ്രകാരം സ്വയം പരീക്ഷിക്കണം. ഈ മൂന്നു ദിവസം ഇവിടെ വന്നതിന്റെ വലിയ പ്രയോജനം മൂന്നു ദിവസം വളരെ ഗൗരവമായി ജോലി ചെയ്തു. പുതിയ സാധകരുടെ സംഖ്യ അധികമാകുമ്പോൾ പല തരത്തിലുള്ള പ്രയാസ ങ്ങളും ഉണ്ടാകും. തടസ്സങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ പഴയ സാധകരുടെ മാത്രം കൂടെ ഇരുന്ന് ധ്യാനം ചെയ്തു. ഇതൊരു ലാഭമാണ്. കൂടാതെ ഈ വൈകുന്നേരത്തെ പ്രവചനങ്ങൾ പുനരാവർത്തിച്ചു കേട്ടു. കാര്യങ്ങളെല്ലാം മുൻപും കേട്ടിട്ടുള്ളതുതന്നെ. വീണ്ടും ആവർത്തിച്ചും, നമ്മൾ ഇങ്ങനെ എന്തു കൊണ്ടാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന കാര്യം കൂടുതൽ നന്നായി മനസ്സിലായി. ഇനി വീട്ടിൽ ചെന്നിട്ട് നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട് – വീണ്ടും പക്വമാകണം. കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്താൽ പക്വമാ കും. പരിശീലിച്ചാൽ പക്വമാകും. ഏതെങ്കിലും ഗുരുജനത്തിന്റെ കൃപകൊണ്ട് പക്വമാകുകയില്ല. വലിയ പ്രയത്നം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ തിരിച്ചറിവോടുകൂടി ശിബിരം സമാപിക്കാം. ശിബിരം സമാപിപ്പിക്കുന്നതിന് മുൻപായി, മൂന്നു ദിവസം മാത്രമാണ് ജോലി ചെയ്തിട്ടുള്ളത് എന്നിരുന്നാലും മൂന്നു ദിവസങ്ങളും വളരെ അധികമാണ്. ഗൗരവത്തോടെ ജോലി ചെയ്തു വളരെ വലിയ പുണ്യം ആർജ്ജിച്ചു.

ആർജിച്ച പുണ്യം, ഇപ്പോൾ മംഗള മൈത്രി പരിശീലിക്കുന്നതുവഴി സകല ജീവികൾക്കുമായി വിതരണം ചെയ്യണം. നമുക്ക് സുഖവും ശാന്തിയും ലഭിച്ചതുപോലെ എല്ലാവർക്കും ലഭിക്കുമാറാകട്ടെ. നമ്മൾ ശേഖരിച്ച പുണ്യത്തിൽ എല്ലാവരും ഭാഗഭാക്കാകട്ടെ, എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും സൗഖ്യമുണ്ടാകട്ടെ. എല്ലാവർക്കും മംഗളമുണ്ടാകട്ടെ.