വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 8, No. 4 : എപ്രിൽ 2015
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

സബ്ബേ തസന്തി ദണ്ഡസ്സ,
സബ്ബേസം ജീവിതം പിയം.
അത്താനം ഉപമം കത്വാ,
ന ഹനേയ്യ, ന ഘാതയെ.

ദണ്ഡിക്കൽ എല്ലാവർക്കും ഭയമാണ്, ജിവിച്ചിരിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും പ്രിയവും. അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരെയും തന്നെപ്പോലെ തന്നെ കരുതി, സ്വയം വധം ചെയ്യാതിരിക്കുക, വധിക്കുന്നതിന് അന്യരെ പ്രേരിപ്പിക്കാതെയുമിരിക്കുക.

— **ഖുദ്ദക നികായ, ധമ്മപദപാളി** (വീ.ആർ.ഐ 1.29.130)

മൂന്നു ദിന പ്രവചനം — 3

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിന ശിബിരത്തിലെ പ്രവചനം)

ഇപ്പോഴെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കുക. എത്രയോ പ്രാവശ്യം വന്നു. മൂന്നു ദിവസത്തെക്ക് വന്നപ്പോൾ ഇതാനന്ദമാർഗ്ഗമല്ല, എന്നെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കി പോകുക. ഇത് മുക്തിയുടെ മാർഗ്ഗമാണ്. ഇത് സമതയുടെ മാർഗ്ഗമാണ്. സ്വാശ്രയ മാർഗ്ഗമാണ്. ആനന്ദത്തിന്റെ പുറകെ ഓടാതിരിക്കുക. ആനന്ദം സ്വയം വരും. കുറച്ച് വികാരങ്ങൾ അകലുമ്പൊൾ കുറച്ച് പീഡകൾ അകലുമ്പോൾ ആനന്ദമായിരിക്കും. എന്നാൽ അതും തന്റെ ദുഖത്തിന്റെ കാരണ മാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. ഇതും അനിത്യമാണ്, ഇപ്പോൾ ഇത് ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും മണ്ഡലത്തിലെ അനുഭൂതിയാണ്. ചിത്തത്തിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും അപ്പുറത്തുള്ള ആനന്ദം, സുഖമെന്ന് പറഞ്ഞാലും, എന്തുപേരു പറഞ്ഞാലും, അതിന്റെ അനുഭൂതി എനിക്കിപ്പോൾ ലഭിച്ചിട്ടില്ല. അനുഭൂതി ഉണ്ടാകാത്തിടത്തോളം ദുഖത്തിന്റെ കാരണമാണ്. ദുഖത്തിന്റെ മാത്രം കാരണമാണ്. കാരണം ഇതിനോട് പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവം ഇപ്പോൾ നശിച്ചിട്ടില്ല. ഇക്കാര്യം ശരിക്കും മനസിലായിത്തുടങ്ങും. കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ തന്റെ അകത്തുള്ള സത്യം നോക്കി നോക്കി അനേകം കാര്യങ്ങൾ പ്രകടമാകും. ഈ ആശ്രവം എന്ന് പറഞ്ഞത്, ഈ വികരങ്ങളുടെ ഒരു ഒഴുക്ക് ഒഴുകികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നമ്മുടെ മനസ്സ് സ്വഭാവത്തിന്റെ കൂട്ടിൽപ്പെട്ട് ഉഴലുകയാണ്; ഇതെങ്ങനെയാണ് ഉഴലുന്നത്? ഇതിൽ നിന്നും എങ്ങനെ ഇതിനെ മുക്തമാക്കാം?

ഈ സാധനയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്യുകയാണ്, ചിത്തത്തിന്റെയും ദർശനം ചെയ്യുകയാണ്. ഈ സംവേദനകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ശരീരത്തിലാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ശരീരത്തെ നോക്കുന്നത്. ശരീരത്തിൽ എവിടെ എന്ത് ഉണ്ടാകുന്നു? എവിടെ എന്ത് ഉണ്ടാകുന്നു എന്ന് നോക്കികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ആരാണ് നോക്കു ന്നത്? അനുഭവം ആർക്കാണുണ്ടാകുന്നത്? ശരീരം അല്ല ഇത് ചെയ്യുന്നത്, അപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ വേദനാശീലമുള്ള ഭാഗമാണ് അനുഭൂതിയറിയുന്നത്. മനസ്സിലാക്കുന്ന ഭാഗം മനസ്സിലാക്കുന്നു. അന്ധ തയിലിരിക്കുമ്പോൾ ഇത്രമാത്രം മനസ്സിലാക്കും – പ്രിയമെന്നു തോന്നുന്നു. അപ്രിയമെന്ന് തോന്നുന്നു. അപ്പോൾ രാഗം ജനിപ്പിക്കും. ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കും. ഈ മനസ്സിലാക്കുന്ന ഭാഗം സംജ്ഞ എന്നറിയപ്പെടുന്നു; ഇത് പ്രജ്ഞയായി മാറുമ്പോൾ – ഇതനിത്യമാണ്. അനിത്യമാണ്, അനിത്യമാണെന്ന് അറിയും. അപ്പോൾ രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കും, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നത് അവസാ നിപ്പിക്കും. അപ്പോൾ രാഗമില്ലാതെ ദ്വേഷമില്ലാതെ നോക്കുവാൻ ആരംഭിക്കും, പഠിക്കും. എങ്കിലും കഠിനമാണ്. സമയവുമെടുക്കും. എന്നാലും സംവേദന സുഖദമായാലും അതനിത്യമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം, ദുഖധമായാലും അതനിത്യമാ ണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. എന്നിട്ട് രാഗം ജനിപ്പിക്കാതിരിക്കണം, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കാ തിരിക്കണം. നൂറിൽ തൊണ്ണൂറ്റൊൻപതു പ്രാവശ്യവും നമ്മൾ രാഗം ജനിപ്പിച്ചു, ദ്വേഷം ജനിപ്പിച്ചു, നൂറിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം രക്ഷപ്പെട്ടു. രാഗവും ദ്വേഷവും ജനിപ്പിച്ചില്ല, വലിയ വിജയമായി! ഇത് പിന്നീട് രണ്ടു പ്രവശ്യമാകും, ഇത് തന്നെ നാലു പ്രാവശ്യമാകും. പത്താകും, ഇരുപതാകും. തൊണ്ണൂറ്റൊൻതു പ്രാവശ്യമാകും. നൂറിൽ നൂറുമാകുന്ന അവസ്ഥയും വരും. നമ്മൾ വികാരം ഉണരുവാൻ അനുവ ദിക്കുകയില്ല. തുടങ്ങട്ടെ, ആദ്യം.

നൂറിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം പോലും തന്നെ രക്ഷിക്കുവാനാകാത്ത വ്യക്തി സ്വയം എങ്ങനെ രക്ഷിക്കും. മനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങളിൽ ഒരു

പ്രാവശ്യമെങ്കിലും രക്ഷപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ സാമായികനായി, സമതയുള്ള യാളായി. മാനസത്തിന്റെ ആ അവസ്ഥയിൽ – എല്ലായിപ്പോഴും രാഗത്തിന്റെയും ദ്വേഷത്തിന്റെയും ആശ്രവമാണ് ഉണ്ടായിരുന്നത്, ആ അവസ്ഥയിൽ സമത സ്ഥാപിതമായി. അവിടെ ഇപ്പോൾ അതിൽ നിന്നും വെളിയിൽ വരുന്നതിനുള്ള ചെറിയ ജോലി ആരംഭിച്ചു. നൂറു നിമിഷങ്ങളിൽ ഒരു നൊട്ടി എങ്കിലുംസംരക്ഷിച്ചു. പക്ഷെ ആ ആഴത്തിലാണ് സംരക്ഷിച്ചത്. കേവലം മനസ്സിന്റെ മേൽ ഭാഗത്തെ സംരക്ഷിക്കുകയായിരുന്നില്ല. ആഴങ്ങളിലാണ് സംരക്ഷിച്ചത്. സംരക്ഷണം ആരംഭിച്ചപ്പൊൾ മറ്റു പല കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലായി – ഈ മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിൽ എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നു? നമ്മൾ ഈ ശരീരത്തിലെ സംവേദനകളെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന ജോലി എന്തുകൊണ്ടാണാരംഭിച്ചത്? നോക്കി, നോക്കി ശരീരത്തെകുറിച്ചുള്ള അനേക കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായി. ശരീരം മുഴുവനായും കേവലം പരമാണുക്കളെകൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നതാണ്. വിശ്ലേഷണം ചെയ്തു ചെയ്ത് ഘനത്വം എന്നു പറയുവാൻ ഒന്നുമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിചേരും. കേവലം തരംഗങ്ങൾ മാത്രം. തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ. കേവലം ചെറിയ ചെറിയ പരമാണു കണം, പരമാണു കണം, ഇവ എങ്ങനെയാണ് നിർമ്മിതമാകുന്നത്?

രണ്ടു ഭൗതികമായ കാരണങ്ങൾ നല്ലതുപൊലെ മനസ്സിലാകും. ഇന്ന് കഴിച്ച ആഹാരത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പരമാണു ഉണ്ടാകും. പത്തു ദിവസത്തെ ശിബിരത്തിൽ വെച്ച് കേട്ടിട്ടുണ്ട്, കണ്ടിട്ടുണ്ട്, സ്വന്തം അനുഭവം കൊണ്ടറിഞ്ഞിട്ടുമുണ്ട്. അനുഭവം കൊണ്ടു തന്നെ അറിയണം. കേവലം കേട്ടതുകൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. വളരെയധികം എരിവും മസാലകളും ചേർത്ത ആഹാരമാണ് കഴിച്ചത് എങ്കിൽ അഗ്നി പ്രധാനമായ പരാമണു ഉത്പന്നമാകും. എരിച്ചലനുഭവപ്പെടും. വലുതായി എരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടും. പഴകിയ ഭക്ഷണം പ്രത്ഥി പ്രധാനമായ പരമാണുക്കൾ ഉത്പന്നമാകും. അതേ പ്രകാരത്തിലുള്ള പരമാണു സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. അതേപോലെ ഭൗതികമായ അന്തരീക്ഷം എപ്രകാരമുള്ളതാണ്? നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള ഭൗതികമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും നമ്മൾ ആഹാരം സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്. ഭൗതിക അന്തരീക്ഷം എപ്രകാരമുള്ളതാണോ, അപ്രകാരമുള്ള പരമാണുക്കളും അകത്ത് ജന്മമെടുക്കും. ഉഷ്ണ പ്രദേശങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നവർ ഒരു തരത്തിലുള്ള പരമാണു, തണുപ്പു ദേശങ്ങളിൽ വസിക്കുന്നവർക്ക് മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള പരമാണു. ഇങ്ങനത്തെ ഋതുവിലുള്ളവർ, അങ്ങനത്തെ ഋതുവിലുള്ളവർ, കാര്യം മനസ്സിലായി – വെളിയിലുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിന്റെ കാരണത്താലും പരമാണുക്കൾ ഉത്പന്നമാകുന്നുണ്ട്.

ഇതിനേക്കാളും വലിയ ഒരു കാരണമുണ്ട്. ഈ മാറ്റർ എന്നതിന്റെ ഉത്പത്തി മനസ്സിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. മാറ്ററിന്റെ ഉത്പത്തി മാറ്ററിൽ നിന്നുമുണ്ടാകുന്നു, അതു ശരി, പരമാണുവിന്റെ ഉത്പത്തി പരമാണുവിൽ നിന്നുമുണ്ടാകുന്നു. ഈ കാര്യം ശരി. എന്നാൽ പരമാണുക്കളുടെ ഉത്പത്തി മനസ്സിൽ നിന്നുമണ്ടാകുന്നുണ്ട്, ഈ കാര്യവും മനസ്സലാക്കി തുടങ്ങും.

ഈ ക്ഷണം എന്റെ ചിത്തത്തിന്റെ അവസ്ഥ എന്താണ്? എന്റെ മനസ്സിന് ഞാൻ എപ്രകാരമുള്ള ആഹാരമാണ് കൊടുത്തത്? ക്രോധമാകുന്ന ആഹാരം കൊടുത്തുവോ അതോ ദ്വേഷമാകുന്ന ആഹാരം കൊടുത്തുവോ, അതോ കാമവാസനയുടേതാകുന്ന ആഹാരം കൊടുത്തവോ, ഭയത്തിന്റെതു കൊടുത്തുവോ, അഹങ്കാരത്തിന്റെയും കൊടുത്തുവോ? ചിത്തത്തിൽ താൻ ഏതു പ്രകാരത്തിലുള്ള സംസ്ക്കാരമാണ് നിർമ്മിച്ചത്, ഇത് മനസ്സിന്റെ കാര്യമാണ്. എന്നാൽ ഇത് നിർമ്മിതമായ ഉടനെ അതേ പ്രകാരത്തിലുള്ള ഭൗതികമായ പദാർത്ഥവും ഉത്പന്നമാകുവാൻ തുടങ്ങും. ശരീരത്തിൽ അതേതരത്തിലുള്ള പരമാണു ജനിച്ചു തുടങ്ങും. ഇപ്പോൾ പാശ്ചാത്യ ശാസ്ത്രകാരൻമാരും ഈ കാര്യം നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കി അംഗീകരിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു – നമ്മുടെയുള്ളിൽ ക്രോധം ഉണരുമ്പൊൾ ക്രോധം ഉണർന്ന ഉടനെ, നമ്മുടെ രക്തവാഹിനി കുഴലുകളിൽ നമ്മുടെ രക്ത പ്രവാഹത്തിൽ ഒരു തരത്തിലുള്ള രാസവസ്തു, പുതിയ രാസവസ്തു സൃഷ്ടിക്കപ്പെടും. അത് രക്തത്തോടുകൂടി പ്രവഹിച്ചു തുടങ്ങും. അതേ പോലെ ഭയം ജനിച്ചാലും ഒരു തരത്തിലുള്ള രാസവസ്തു അതോടു കൂടി ഒഴികിത്തുടങ്ങും. ഈർഷ്യയുണർന്നാലും ഒരു തരത്തിലുള്ള രാസവസ്തു ജന്യമാകും. ഒഴുകി തുടങ്ങും. നമ്മുടെ രക്തപ്രവാഹത്തിൽ ഭിന്ന ഭിന്നങ്ങളായ രാസവസ്തു ഉത്പന്നമാകുന്നുണ്ട്. അതുമൂലം ഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള അനുഭൂതിയും ഉണ്ടാകുന്നു. നമ്മൾ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുമ്പോൾ അകത്ത് ശരീരത്തിൽ ഒരു കെമിക്കൽ റിയാക്ഷൻ നടക്കുന്നു, ബയോ കെമിക്കൽ റിയാക്ഷൻ നടക്കുന്നു, നമുക്ക് അപ്രിയമായ ഒരു രാസവസ്തുവിന്റെ പ്രവാഹം രക്തത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു; വളരെ അശാന്തമാക്കുന്ന ഒരു രാസ വസ്തു.

ക്രോധം ജനിപ്പിച്ച ഉടനെ അപ്രകാരമുള്ള പരമാണുക്കൾ ശരീരത്തിൽ ജനിച്ചു. ക്രോധം ജനിപ്പിച്ച ഉടനെ അപ്രകാരമുള്ള രാസവസ്തു ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായി. രക്തത്തിനോടു കൂടി ഒഴുകി ഒഴുകി തുടങ്ങി. അശാന്തി, സമാധനക്കേട് അനുഭവമായി. ഇപ്പോൾ കാണാം – അശാന്തി കൂടി – ക്രോധം ജനിച്ചതുമൂലം അപ്രകാരമുള്ള രാസവസ്തു ഉത്പന്നമായി, ആ രാസവസ്തു മൂലം അശാന്തിയുണ്ടായി. ഇപ്പോൾ ഈ അശാന്തി മൂലം ക്രോധം ജനിപ്പിക്കും. ആ രാസ വസ്തുമൂലം അശാന്തി ജനിക്കും. ഈ അശാന്തിയുടെ ഫലമായി അത്രയും ക്രോധം വീണ്ടും ജനിക്കും. എത്രമാത്രം ക്രോധം വീണ്ടും ഉണ്ടാകുമോ, അത്രമാത്രം രാസവസ്തു ഉത്പന്നമാകും, അത്രയും അശാന്തിയുണ്ടാക്കുന്ന സംവേദന വർദ്ധിക്കും. ക്രോധം ജനിപ്പിക്കും, ഇതുപോലൊരു രാസവസ്തു ജനിപ്പിക്കും, അതുമൂലം അശാന്തിയുണ്ടാകും. ഇവ അശാന്തിയുടെ രാസ വസ്തു നിർമ്മിക്കും – വീണ്ടും ക്രോധം. വീണ്ടും ക്രോധം വീണ്ടും അപ്രകാരമുള്ള രാസവസ്തു ജനിക്കുന്നു. കൂടുതൽ അശാന്തമാകുന്നു. ഈ വിഷ്യസ് സർക്കിൾ തുടരുന്നു! ഈ കുചക്രം (വിഷമവൃത്തം) തുടരന്നു. ഇതെങ്ങനെ തടയാം? ഇതിനെയാണ് ആശ്രവം എന്ന് പറഞ്ഞത്. പരുവിൽ നിന്നും ഒഴുകുകയാണ്. ഇതിൽ നിന്നും ഈ പ്രവാഹം ഒഴുകികൊണ്ടെ

യിരിക്കുകയാണ്. ഒഴുകികൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. നമ്മളതറിയുന്നതേയില്ല, നമ്മൾ നമ്മുടെ തന്നെ ഉൻമാദത്തിലാണ്. നമുക്ക് ക്രോധം വരുമ്പൊൾ നമ്മളോർക്കുന്ന – ഇന്നയാൾ അനാവശ്യം പറഞ്ഞി ല്ലെ? ഇന്നയാൾ അപമാനിച്ചില്ലെ? ഇന്നയാൾ ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യം ചെയ്തില്ലേ? ഇന്നയാൾ ഇഷ്ടമുളളത് ചെയ്തില്ലേ? ക്രോധം വരാതിരി ക്കുമോ? അല്ലാതെന്ത്? ദേഷ്യം വന്നാൽ നീ നിനക്കു തന്നെ ദോഷമല്ലെ ചെയ്യുന്നത്? ദേഷ്യം വന്ന ഉടനെ നിന്റെ അകത്ത് എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? എപ്രകാരമുള്ള പ്രവാഹമാണ് ഉണ്ടായത്? എപ്രകാരമുള്ള കുചക്രമാണ് തുടരുന്നത്? നിന്റെ ദേഷ്യം കൂടിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. വർദ്ധിക്കുന്തോറും വ്യാകുലത വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിക്കുന്നു. കാരണം നീ അതുപോലുള്ള രാസവസ്തുവാണ് നിർമ്മിക്കുന്നത്. ആ രാസവസ്തു നിന്റെ ക്രോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആ ക്രോധം നിന്റെ വ്യാകുലത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് വർദ്ധിക്കലല്ലേ? വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേ യിരിക്കുകയല്ലേ! വിടുതലെവിടെ?

അതേ പോലെ തന്നെയാണ് വികാരങ്ങൾ ജനിപ്പിച്ചാലും. ഇതുവരെ പടിഞ്ഞാറൻ ശാസ്ത്ര ജ്ഞമാർ – കഴിഞ്ഞ പ്രാവശ്യം പോയപ്പോൾ 17 – 18 തരത്തിലുള്ള രാസ വസ്തുക്കൾ കണ്ടുപ്പിടിച്ചു – ഏതു വികാരം ജനിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഏതു രാസവസ്തുവാണ് ജന്യമാകുന്നത് എന്ന് പറഞ്ഞു തരുകയുണ്ടായി. എന്നാൽ ഏകദേശം നൂറിൽപരം തരത്തിലുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിൽ തയ്യാറാകുന്നുണ്ടെന്നും അതുമൂലം ഭിന്ന–ഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകൾ ഉണ്ടാകുന്നു എന്നും പറയുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞമാർ ഈ കാര്യം സ്വന്തം അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിഞ്ഞതാണ് – എപ്രകാരമാണ് നമ്മുടെ മനസ്സ് ഭൗതിക പദാർത്ഥങ്ങളെ നിർമ്മിക്കുന്നതെന്നും അതുമൂലം എപ്രകാരമാണ് സംവേദനകൾ പ്രിയവും അപ്രിയവും ആയിത്തിരുന്നതെന്നും, അവയുടെ പ്രിയവും അപ്രിയവും ആകുന്നതുമൂലം വീണ്ടും വികാരങ്ങൾ ഉത്പന്നമാക്കുന്നതെന്നും, ഈ കാര്യ മെങ്ങനെ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു എന്നും അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിഞ്ഞിരുന്നു. ഈ ദുഖചക്രം, തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഈ ഭവചക്രം തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് ഇതിന് വെളിയിൽ വരുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഇതിൽ നിന്നും വെളിയിൽ വരുന്നതിനുവേണ്ടിയാണ് ഈ പ്രവർത്തി മുഴുവനും ചെയ്യുന്നത്.

നമുക്ക് ക്രോധം വന്നു, അറിവില്ലായ്മൂലം ഒരു ക്രോധത്തിന് പ്രതിക്രിയ ചെയ്തു. പെട്ടെന്ന് ബോധം വന്ന് നോക്കണം – ക്രോധം വന്നു, അല്ലേ? അകത്ത് നോക്കു, ഏതോ രാസവസ്തുവിന്റെ പ്രവാഹമുണ്ടായി, അശാന്തി അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങി അല്ലേ! ഈ അശാന്തിയെ നോക്കു. ഈ സംവേദന ഉത്പന്നമായതിനെ നോക്കു. നോക്കുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ അവിടെ തടസ്സമിട്ടു കഴിഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ മുന്നേറികൊണ്ടിരുന്ന കുചക്രത്തെ തടഞ്ഞു. വീണ്ടും രാസവസ്തു ഉണ്ടായെങ്കിലെ വീണ്ടും ക്രോധം ഉണ്ടാകുകയുള്ളു. നമ്മൾ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിച്ചു. ഈ രാസവസ്തു ഉണ്ടാകുന്നത് അവസാനിച്ചു. നോക്കി നോക്കിയിരുന്നപ്പോൾ അശാന്തി മാറീ, ക്രോധമകന്നു. നമുക്ക് വിടുതലായി.

ഇതേ പോലെ തന്നെയാണ് ഏതെങ്കിലും ചിന്ത ഉദിച്ചാലും വളരെ വ്യാകുലപ്പെടുന്ന ഒരു കാര്യം സംഭവിച്ചാലും, ഭയപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യം സംഭവിച്ചാലും, ഏതെങ്കിലും വികാരമായിരിക്കും, ഏതെങ്കിലും സംവേദനയുമുണ്ടാകും. അതു കാരണം എന്തോ രാസവസ്തു ജനിച്ചു. അതുമൂലം സംവേദനയുണ്ടാകുന്നു. സുഖദമാണ്, ദുഃഖദമാണ്, ഇന്ന തരത്തിലുള്ളതാണ്... നമ്മൾ അതിനെ നോക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഒരു വശത്ത് മനസ്സിൽ ക്രോധമുദിച്ചു. എന്തു കാരണത്താലാണ് ക്രോധമുണ്ടായത് എന്നന്വേഷിക്കേണ്ടതില്ല. അല്ലെ ങ്കിൽ അതിനെ ന്യായീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ക്രോധം എങ്ങനെ വരാതിരിക്കും. നമ്മുടെ തെറ്റോ, അയാളുടെ തെറ്റൊ? ഇപ്രകാരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിവിലാസം കൊണ്ടെന്ത് പ്രയോജനം? ക്രോധം വന്നു. ഇതു സത്യമാണ്. ഈ സമയം എന്റെ ചിത്തത്തിൽ ക്രോധം ഉണർന്നിട്ടുണ്ട്. സത്യത്തെ അറിയുന്നു, ശരീരത്തിൽ എന്തു സംവേദനയാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് ഈ സത്യത്തെ അറിയുന്നു. ഇതിനെ രണ്ടിനേയും നിരീക്ഷിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ചിത്തത്തിൽ ക്രോധമുണ്ട്, ശരീരത്തിൽ ഈ സംവേദനകളും. ഇതു രണ്ടും അനിത്യമാണല്ലോ? എത്ര നേരം നിലനിൽക്കുമെന്ന് നിരീക്ഷിക്കാം. രണ്ടും അനിത്യമല്ലെ? ശരിക്കും നോക്കി നോക്കിയിരുന്നപ്പോൾ അവസാനിച്ചു.

വളരെ വലിയ കാര്യമാണ്. നമ്മുടെ അതിക്രമണം ചെയ്യുന്ന സ്വഭാവത്തെ, ചിത്തത്തെ വികാരങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന സ്വഭാവത്തെ – ഇപ്പോൾ അതിക്രമണം ചെയ്യുന്നു. ശാന്തി നശിപ്പിക്കുന്നു, അശാന്ത അവസ്ഥകളിലേക്ക് ഓടികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ അതിൽ തടസ്സമിട്ടു. പ്രതിക്രമണമാക്കി. ഭാരതത്തിൽ ഇതായിരുന്നു പ്രതിക്രമണം. നമ്മളിന്നെവിടെ ചെന്ന് കുരുങ്ങിക്കിടക്കുന്നു? എന്തിനെയാണ് പ്രതിക്രമണം എന്ന് പറയുന്നത്? അവിടം വരെ എത്തിയിട്ടില്ല. അതിക്രമണം നടത്തുന്നിടത്ത് ശാന്തമായ ചിത്തം അശാന്തമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് ഓടുന്നു, അതിനെ അതിക്രമണം എന്നു പറഞ്ഞു. ഈ അശാന്തമായ അവസ്ഥകളിലേക്ക് ഓടുന്നത് അവസാനി പ്പിക്കുകയും തിരിച്ച് ശാന്തമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുകയും ചെയ്യുന്നതിനെ പ്രതിക്രമണം എന്നും പറഞ്ഞു. ഈ പ്രതിക്രമണം ചെയ്യുന്ന സാധന.. അതിക്രമണം നടത്തുന്ന ആഴതലങ്ങളിൽ ചെന്ന് പ്രതിക്രമണം എങ്ങനെ ചെയ്യാം എന്നുള്ളതാണ്. ശാന്തമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തി, ഞാൻ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നില്ല. എന്തായാലും വന്നതു വന്നു. സംവേദന എങ്ങനത്തെ തായിരുന്നാലും ഞാൻ അതിനെ കേവലം നിരീക്ഷിക്കും. പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുകയില്ല. ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞതുപോലെ നൂറിൽ തൊണ്ണൂറ്റി ഒൻപത് പ്രാവശ്യവും പ്രതിക്രിയ ചെയ്തു. ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ചെയ്തില്ല എങ്കിൽ അത് വളരെ വലിയ ജയമായി. വളരെ വലിയ ജയമായി. ഒരുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും നമ്മൾ തടസ്സമിട്ടു എങ്കിൽ പ്രകൃതി അതിന്റെ ജോലി ആരംഭിക്കുകയായി. ക്രോധം വന്നു, നമ്മൾ സംവേദനയെ നിരീക്ഷിച്ചും തുടങ്ങി. നോക്കി നോക്കിയിരിക്കവെ ക്രോധം ശാന്തമായി. ഒരിക്കൽ ക്രോധം ഉണർന്നപ്പൊൾ നമ്മുടെ അന്തർ മനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങളിൽ ശേഖരിച്ചു വച്ചിരുന്ന ക്രോധം മുഴുവനും ഇളകി.

അത് ഉയർന്ന് മേൽ പരപ്പിലെത്തി. നമ്മുടെ പഴയ അമർത്തിവച്ചിരുന്ന ക്രോധം മേലെ വരുന്നു. ഇപ്പോൾ അതുമൂലം സംവേദനയുണ്ടായി. നമ്മൾ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. നോക്കികൊണ്ടേ യിരിക്കുന്നു, അതിന്റെ ബലം ക്ഷയിച്ചുവരുന്നു. ക്ഷീണമായി വരുന്നു. ഒരു അടുക്ക് അഥവാ നിര ഒഴിഞ്ഞു, രണ്ടു നിര ഒഴിഞ്ഞു, ആയിരം നിര ഒഴിഞ്ഞു. ഇതിനെ പഴയ ഭാഷയിൽ ഉദ്ദീർണ്ണമാക്കുക എന്നാണ് പറഞ്ഞിരുന്നത്. പഴയവ അമർന്നിരുന്നവ ഉദീർണ്ണമായി തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ പുതിയവ ഉണ്ടാക്കുന്നുമില്ല. പഴയവയെ ഇളക്കി. ഒരിക്ക ലെങ്കിലും ക്രോധം ഉണർന്നാൽ ഇളക്കം തട്ടും. ഇപ്പോൾ അവ മേൽ ഭാഗത്ത് വരുന്നു, മേൽഭാഗത്ത് വരുന്നു. നമ്മൾ പുതിയവ നിർമ്മിക്കുന്നില്ല. നമ്മൾ സമതയിലാണ്. അപ്പോൾ അതിന്റെ അടുക്കുകൾ ഇളകികൊണ്ടേയിരിക്കും. ഇളകികൊണ്ടേയിരിക്കും. എത്രമാത്രം അടുക്കുകൾ ഇളകിയോ അത്രയും മുക്തമായില്ലേ? ഇങ്ങനെ എല്ലാ അടുക്കുകളും അഴിഞ്ഞു തീരുമ്പോൾ ക്രോധത്തിന്റെ അംശം പോലും ഇല്ലാതാകും. ഭയത്തിന്റെ അംശംപോലും ഇല്ലാതാകും. ഭയത്തിന്റെ എല്ലാ അടുക്കുകളും ഇളകി. ഭയത്തിന്റെ അംശം പോലും ഇല്ലാതായി. ചിന്തയുടെ എല്ലാ അടുക്കുകളും ഇളകിപ്പോയി. ചിന്തയുടെ ലവലേശം പോലുമില്ലാതായി. നമ്മൾ തന്നെയായിരുന്നു ഉത്തരവാദി. അതിനെ വർദ്ധി പ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദി നമ്മൾതന്നെയാണ്. അതിനെ ഇല്ലാതാക്കി തീർക്കേണ്ടതും നമ്മൾ തന്നെയാണ്, മറ്റാരുമല്ല.

മറ്റൊരാൾ കാര്യം മനസ്സിലാക്കിത്തരും, മാർഗ്ഗം പറഞ്ഞു തരും – ഇന്ന പ്രകാരത്തിൽ മുക്തനാകാം, ചെയ്യേണ്ടത് നമ്മൾ തന്നെയാണ്. നമ്മൾ ചെയ്യാതെ മുക്തി നേടണം എന്ന് ആഗ്രഹിക്കുക മാത്രം ചെയ്താൽ ഒന്നും നേടുകയില്ല. വളരെ കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഈ വിദ്യ പരിശ്രമത്തിന്റെ വിദ്യയാണ്. കഠിന പ്രയത്നത്തിന്റെ വിദ്യയാണ്, പരാക്രമത്തിന്റെ വിദ്യയാണ്. ആരും ചെയ്യുവാൻ മെനക്കെടുന്നില്ല. എന്നിട്ട് ഏതെങ്കിലും കുറുക്കുവഴി അങ്ങുമിങ്ങും അന്വേഷിച്ചലയുന്നു. എളുപ്പത്തിൽ ലഭിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ. അതുകൊണ്ട് കാര്യം നേടുന്നില്ല. വികാരങ്ങൾ അതുപോലെ തന്നെയിരിക്കും. എപ്രകാരമാണ് ഈ പ്രപഞ്ചം ചലിക്കുന്നത് അത് സ്വന്തം അനുഭൂതികൊണ്ടറിയും. എങ്ങിനെ ഈ പ്രപഞ്ചം തടയാം? അതു അനുഭൂതികൊണ്ടറിയും. അത് തടയുന്നതിനുള്ള പ്രവർത്തി ഞാൻ എങ്ങനെയാണ് ആരംഭിച്ചത്? പ്രവർത്തി ആരംഭിച്ച ഉടനെ മുക്തരായിത്തീരും എന്ന ആശയും വച്ചുപുലർത്തരുത്. ഒരുപാടു സമയമെടുക്കും. ഈ വികാരങ്ങളെ ഇങ്ങനെ കൂട്ടിവെക്കുന്നതിന് എത്രയോ ജൻമമെടുത്തിരിക്കും. അത്രയും ജൻമമെടുക്കേണ്ടിവരും എന്ന് ഞാൻ പറയുന്നില്ല, എന്നാൽ സമയം എടുക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. അത്ഭുതമൊന്നും സംഭവിക്കുകയില്ല. ഏതെങ്കിലും ഗുരുപാദരുടെ കൃപകൊണ്ട് സാധിക്കാവുന്നതല്ല. വികാരമെല്ലാം അകറ്റുക എന്നുള്ളത്.

ഈ സ്വഭാവം നമ്മൾ തന്നെയല്ലെ ഉണ്ടാക്കിയത്? നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കണം. ക്രോധം വന്നു, ഉടനെ മനസ്സിന്റെ സംസ്ക്കാരമെന്ന ഭാഗമുണ്ടല്ലോ, അതിന് ആഹാരം ലഭിച്ചു – ക്രോധത്തിന്റെ പ്രതിക്രിയ ഇപ്രകാരമാണ്. ഒരു പ്രാവശ്യമാണ് ക്രോധം ജനിപ്പിച്ചത് എന്നിരുന്നാലും ക്രോധത്തിന്റെ സ്വഭാവമുൾകൊള്ളുന്ന ഒരു ബീജം വിതച്ചു. വീണ്ടും ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യമുണ്ടായി. ശരീരത്തിൽ അപ്രകാരമുള്ള രാസവസ്തു നിർമ്മിതമായി, വീണ്ടും ക്രോധം ജനിച്ചു, അപ്പോൾ ആ സ്വഭാവത്തിന് വീണ്ടും കുറച്ചു പുഷ്ടിവച്ചു. മൂന്നാമതും ക്രോധം ഉണ്ടായി. വീണ്ടും പുഷ്ടമായി. കൂടെകൂടെ ക്രോധം ജനിപ്പിച്ച് ജനിപ്പിച്ച് മനസ്സിന്റെ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവത്തെ പുഷ്ടി പ്പെടുത്തുന്ന ജോലിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ആരാണ് ഇത് ചെയ്തത്? ആരാണ് ഉത്തരവാദി? ഏതു ദേവി, ദേവൻ, ഈശ്വരൻ അള്ളാഹുവാണ് ലോകത്തിലെ എല്ലാവരിലും ക്രോധം ജനിപ്പിച്ച്, എല്ലാവരേയും ദുഖിതരാക്കുവാൻ താൽപര്യമുള്ളത്? ഈശ്വരൻ നമ്മളിലെല്ലാം വികാരം ജനിപ്പിച്ച് ദുഖിതരാക്കി ത്തീർക്കുന്ന ഭ്രാന്തനായിരിക്കും? നമ്മൾ നമ്മുടെ അജ്ഞാന അവസ്ഥയിലാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. നമുക്ക് നമ്മൾ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന ബോധമില്ല. നമ്മുടെ ഈ സ്വഭാവത്തെ നമ്മൾ തന്നെ മാറ്റിയെടുക്കണം. ക്രോധം വന്നുകൊണ്ടേ യിരിക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവമായിത്തീർന്നി രിക്കുകയാണിത്. രാഗം വന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഭയം വന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എല്ലാത്തരത്തി ലുമുള്ള വികാരങ്ങൾ വീണ്ടും വീണ്ടും ജനിപ്പിച്ച് ജനിപ്പിച്ച് ഹാബിറ്റ് പാറ്റേൺ ഫിക്സ് ആയിത്തിർന്നതുപോലെ. ഇപ്രകാരമുള്ള ഹാബിറ്റ് പാറ്റേൺ മനസ്സിന്റേതായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ഇന്നതരത്തിലുള്ള കാര്യമുണ്ടായാൽ ഇന്ന തരത്തിലുള്ള വികാരം ജനിപ്പിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. അപ്രകാരമുള്ള സ്വഭാവമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ ആ സ്വഭാവത്തെയാണ് നമുക്ക് തിരുത്തേണ്ടത്, അത്തരത്തിലുള്ള പരിതസ്ഥിതി യുണ്ടായാലും, നമ്മൾ അങ്ങനെയാകുവാൻ അനുവദിക്കുകയില്ല. എത്രതന്നെ അപ്രിയമായ കാര്യമായിരുന്നാലും നമ്മൾ വികാരം ഉദിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുകയില്ല. ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ മാത്രം അനുവദിക്കാതിരുന്നാൽ സ്വഭാവം മാറുകയില്ല. സംവേദനയുടെ തലത്തിൽ ഈ രാസവസ്തു ഉണ്ടാകുന്നിടത്ത്, ഈ സംവേദന ഉദിക്കുന്നിടത്ത്, അവിടെ വികാരങ്ങൾ ഉദിക്കാതിരുന്നാൽ നമ്മൾ അതിന്റെ സ്വഭാവം തിരുത്തുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ വേരുകൾ സ്വഭാവം മാറ്റിത്തുടങ്ങും.

…..തുടരും