വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 7, No. 6 : ജൂൺ 2014
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

മേരാ ഭീ ഹോവേ ഭലാ,
ഭലാ സഭീ കാ ഹോയ്,
ജന്-ജന് കാ ഹോവേ ഭലാ,
ശുദ്ധ ധർമ്മ ഹൈ സോയ്.

തനിക്കും നൻമ വരട്ടെ,
നൻമ വരട്ടെ എല്ലാർക്കും,
ജനം-ജനത്തിന് നൻമ കൊടുക്കും,
ശുദ്ധ ധർമ്മമിതല്ലോ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

മൂന്നു ദിന പ്രവചനം — 1

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിന ശിബിരത്തിലെ പ്രവചനം)

അടുത്ത പടി - സ്വയം സാദന ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും, വളരെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാകും - ശീലവും സദാചാരവും നിറഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കണമെന്നാഗ്രഹമുണ്ട്, എന്നാൽ അതിനു സാധിക്കുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ് സാധിക്കാത്തത്? കാരണം പാവത്തിന്റെ മനസ്സ് സ്വന്തം നിയന്ത്രണത്തിലല്ല. ബുദ്ധികൊണ്ട് നല്ലതുപോലെ അറിയാം - കളവു ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല, വ്യഭിചാരം ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല, ലഹരി ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ല, ചൂത് കളിക്കുവാൻ പാടില്ല, ഹത്യ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. ഇതെല്ലാം അറിയാം, അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതൊന്നും ഞാൻ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. ഇതും അംഗീകരിക്കുന്നു - ഇത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു എങ്കിൽ ശിക്ഷ ലഭിക്കും. ഇതും അംഗീകരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും ചെയ്തു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണിങ്ങനെ ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നത്? സഹോദരാ, മനസ്സ് നിയന്ത്രണത്തിലല്ലല്ലോ? മനസ്സിനെ വശത്താക്കുവാൻ ഏതെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യണം. പ്രയത്നം ചെയ്യണം. മനസ്സിനെ വളരെ വികലമാക്കിയിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ അതിനെ നന്നാക്കിയെടുക്കേണ്ടുന്ന ജോലിയും നമ്മുടേതു തന്നെയാണ്. മറ്റാര് നന്നാക്കും. സ്വയം നന്നാക്കണം. അതിനായി എന്തെങ്കിലും ഒരു വഴി, ഒരു മാർഗ്ഗം, ഒരു വ്യായാമം ഉണ്ടോ? അതുപയോഗിച്ച് മനസ്സിനെ ബലമുള്ളതാക്കി തീർക്കാം. മനസ്സിന്റെ യജമാനനായിത്തീരാം.

പല പ്രകാരത്തിലുമുള്ള വ്യായാമങ്ങളുണ്ട്, അനേക തരത്തിലുള്ള ധ്യാന മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്, അനേക വിധത്തിലുള്ള സാധനകളുണ്ട്. ഇവയുപയോഗിച്ച് വ്യക്തി തന്റെ മനസ്സിനെ വശത്താക്കിത്തീർക്കുന്നു. ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ പഠിക്കുന്നു. ഇഷ്ടമുള്ളിടത്ത് ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ഇഷ്ടമുള്ളിടത്ത് മനസ്സ് ഉറപ്പിച്ച് നിർത്തുവാൻ സാധിച്ചാൽ മനസ്സിന്റെ നാഥനായിത്തീരും. പല വിധത്തിലുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ടായിരുന്നിട്ടും ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ചു മാത്രം മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന പദ്ധതി നമ്മളെന്തുകൊണ്ടാണ് തെരഞ്ഞെടുത്തത്? കാര്യം മനസ്സിലാകും. വിപശ്യനയുടെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന സാധകൻ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കും. തന്നെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ ഒരു അളവുകോൽ മാത്രമെ ഉപയോഗിക്കുകയുള്ളു - ഞാൻ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്നെ വല്ല സമ്പ്രദായത്തിലും കുരുക്കിയിടുന്നില്ലല്ലൊ, സാർവ്വജനീനമല്ലെ, ധാർമ്മികമല്ലെ? അപ്പോൾ മനസ്സിലാകും, ശുദ്ധ ശ്വാസം നോക്കുന്ന കാര്യം ധർമ്മത്തിനു ചേർന്നതാണ്, ഇതിന് സമ്പ്രദായവുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. എന്നാൽ ശ്വാസത്തിനൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂട്ടിച്ചേർത്തിയാൽ ശ്വാസത്തിനെ മറന്നു പോയി - ഏതെങ്കിലും ഒരു ശബ്ദത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ, വീണ്ടും വീണ്ടും ഒരു ശബ്ദം ഉരുവിട്ടുരുവിട്ട് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കല്പന ചെയ്ത് ചെയ്ത്, അതിന്റെ സഹായത്തോടെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി. വല്ല രൂപമൊ, ആകൃതിയൊ കല്പന ചെയ്ത് ചെയ്ത്, അതിന്റെ സഹായത്തോടെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി. മനസ്സാണെങ്കിൽ ഏകാഗ്രമായി, മനസ്സിൻ മേൽ അധീശത്വവും നേടി. പക്ഷെ കുരുങ്ങിപ്പോയി, ഏതെങ്കിലും സമ്പ്രദായത്തിൽ കുരുങ്ങിപ്പോയി.

നാമം ഉരുവിടുന്നുവെങ്കിൽ ആരുടേതായിരിക്കും? രൂപം ധ്യാനിക്കുന്നു എങ്കിൽ

ആരുടെതായിരിക്കും? ഏതെങ്കിലും ദേവിയുടേയോ, ദേവന്റേയോ, ഏതെങ്കിലും ഈശ്വരന്റേയോ, ബ്രഹ്മാവിന്റേയോ, ഗുരുദേവന്റേയോ, ഏതെങ്കിലും സമ്പ്രദായം സ്ഥാപിച്ച മഹാപുരുഷന്റേയോ ആയിരിക്കും. മഹാപുരുഷൻമാർ ഒരിക്കലും സമ്പ്രദായം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നില്ല. വിഭ്രാന്തിയിലക പ്പെട്ടവർ അങ്ങനെ പറഞ്ഞു തുടങ്ങുന്നു എന്നു മാത്രം. എന്നാൽ അവർ പറയുന്നു – സമ്പ്രദായം സ്ഥാപിച്ച ആ മഹാപുരുഷൻ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരു ഉരുവിടാം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പടം വെച്ച് ധ്യാനിക്കാം. അതോടെ കുരുങ്ങിപ്പോയില്ലെ? സർവ്വജനീനമായ കാര്യമല്ലാതെ പോയി. ഞാൻ ഏതു ദേവിയുടേയോ, ദേവന്റേയോ ചിത്രം വെച്ച് ഏകാഗ്രചിത്തനായി തീരുന്നോ, അതിനോട് മറ്റു സമ്പ്രദായക്കാർ എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിക്കും, അവരതെങ്ങനെ അനുസരിക്കും? എല്ലാവർക്കുമുള്ളതല്ലാതായില്ലെ? ഒരു സമ്പ്രദായത്തിന്റെതു മാത്രമായില്ലേ? സാർവ്വജനീനമായില്ല.

നമ്മൾ ശ്വാസത്തെയാണ് ആശ്രയിച്ചിരി ക്കുന്നത്. ശ്വാസം ഹിന്ദുവോ, മുസ്ലീമോ, ജൈനനോ, സിഖോ, ബൗദ്ധനോ, ക്രിസ്ത്യാനിയോ അല്ല. അത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്. സഹജമായ സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസം നൈസർഗ്ഗികമായ ശ്വാസം – എങ്ങനെ വരുന്നു, എങ്ങനെ പോകുന്നു, നമ്മൾ അതിനെയാണ് നോക്കുന്നത്. അതിനെ നോക്കി, നോക്കി മനസ്സ് ഏകാഗ്രമായി. ഇതിൽ കുറച്ച് പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ട്, എന്നാലും നമ്മൾ ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗമാണ് തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്. സർവ്വ ജനീനമായ മാർഗ്ഗം ആണ് തെരഞ്ഞെടു ത്തിരിക്കുന്നത്. നമ്മൾ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിച്ചിട്ടില്ല. ഇങ്ങനെ കാര്യം മനസ്സിലായി വരും.

രണ്ടാമതായി മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു വലിയ കാര്യം: നമ്മൾ ഈ സാധന ചെയ്യുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണ്. സാധനയുടെ ലക്ഷ്യം മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കിത്തീർക്കുക മാത്രമല്ല, നമുക്ക് മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കിത്തീർക്കുക കൂടി വേണം. ചിത്തം ഏകാഗ്രമാക്കിയാലും മനസ്സിൽ മാലിന്യമുണ്ടെങ്കിൽ ശിക്ഷ ലഭിക്കും. ചിത്തം ഏകാഗ്രമാക്കിയവനാണല്ലൊ, ആയതുകൊണ്ട് വികാരമുണർത്തിയാലും പ്രകൃതി മാപ്പുകൊടുക്കും എന്ന് വിചാരിക്കരുത്. മാപ്പ് കൊടുക്കുകയില്ല. പ്രകൃതി ആർക്കും മാപ്പുകൊടുക്കുന്നില്ല. ചിത്ത മേകാഗ്രമാക്കിയിട്ടും മനുഷ്യൻ തിന്മകളിലും വെച്ച് തിന്മകൾ ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പല തിന്മകളും ചെയ്യുന്നതു തന്നെ ചിത്തം ഏകാഗ്രമാക്കിക്കൊണ്ടാണ്. നല്ലതു പോലെ ഏകാഗ്രമാക്കിയിട്ടേ ഒരാൾ തിന്മ ചെയ്യുകയുള്ളു. പ്രകൃതി വിടുകയില്ല, ശിക്ഷ ലഭിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ചിത്തം ഏകാഗ്രമാക്കുന്നത് നല്ല കാര്യമാകുന്നത് അതിന്റെ കൂടെ നിർമ്മലതകൂടി വരുമ്പോഴാണ്. ഈ ശ്വാസത്തെ നോക്കി, നോക്കി ചിത്തം ഏകാഗ്രമാകുക മാത്രമല്ല, നിർമ്മലവുമായിത്തിരുന്നു. നിർമ്മലത വരുന്നു എന്ന് വിപശ്ശി സാധകൻ വളരെ വേഗം മനസ്സിലാക്കും – എന്റെ ശ്വാസത്തിന്, എന്റെ മനസ്സിന്, എന്നിലെ വികാരങ്ങളുമായി വലിയ ആഴത്തിൽ ബന്ധമുണ്ട്. മനസ്സിൽ വികാരം ഉദിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ക്രോധമായാലും, ദ്വേഷ മായാലും കാമവാസനയായാലും, ഭയമായാലും ഈർഷ്യയായാലും അഹങ്കാരമായാലും – ഏതു വികാരം തന്നെയായാലും ശ്വാസം സ്വാഭാവികമല്ലാതാവും, ശ്വാസം കനമുള്ള തായിത്തീരും, ഗതി തീവ്രമായിത്തീരും. വികാരം അകലുമ്പോൾ ശ്വാസം വീണ്ടും സ്വാഭാവിക മായിത്തീരും, സൂക്ഷ്മമായിത്തീരും, ശാന്തമായി ത്തീരും. അങ്ങനെ ശ്വാസവും വികാരവുമായി ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധം മനസ്സിലാകും. എനിക്ക് എന്റെ മനസ്സിലെ വികാരമകറ്റണം. ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ച് ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കിയാൽ മാത്രം പോരാ, വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കുക കൂടി വേണം. അതുകൊണ്ടാണ് ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരു ആലംബനത്തെ ആശ്രയിച്ചത്. ചിത്തമേ കാഗ്രമാക്കുക മാത്രമല്ല, ചിത്തത്തിന് വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തിയും കൊടുക്കുന്ന ശ്വാസത്തെയാണ് ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത്.

മറ്റൊരു വലിയ കാര്യം – ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ച്, തന്റെ അകത്തെ സത്യങ്ങളെയും ആഴതലങ്ങൾ വരെ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും, മറ്റൊരു വിധത്തിലും അറിയുവാൻ സാധിക്കാത്തതാണിത്. വളരെ വ്യക്തമായി – മനസ്സിന് രണ്ടു ഖണ്ഡങ്ങൾ ഉള്ളതായി മനസ്സിലാകും – ഒന്ന് മനസ്സിന്റെ ചെറിയ ഭാഗം. മുകൾ ഭാഗത്തുള്ളത് – അതിനെ ഭാരതത്തിലെ പുരാതന ഭാഷയിൽ പരിത്ത ചിത്തം – അതായത് പരിമിത ചിത്തം, ചെറിയ മനസ്സ്, ലിമിറ്റഡ് മനസ്സ് എന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. അടുത്തതു മനസ്സിന്റെ ശേഷിക്കുന്ന വലിയ മുഴുവൻ ഭാഗവുമാണ്. ഇവ രണ്ടിനുമിടയിൽ ഓരു മതിലും. വളരെ വലിയ മതിൽ! ചെറിയ ഭാഗത്തിന് അകമനസ്സിൽ നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെകുറിച്ച് അറിയാനേ കഴിയില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ സ്വാധീനത്തിനു വിധേയമാകുന്നുണ്ട് വലിയ തോതിൽ വിധേയ മാകുന്നുണ്ട്. കാരണം അതുമായി ചേർന്നിരിക്കു കയാണല്ലോ? എന്നാലും വലിയ മതിൽ അകത്ത് നടക്കുന്നത് അറിയുവാനനുവദിക്കുകയില്ല. മന സ്സിന്റെ ഉൾഭാഗത്ത് നടക്കുന്നത് എന്താണെന്ന് അറിയുന്നേയില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ അതിനെ എങ്ങനെ നന്നാക്കും? അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങളിൽ രാഗം ജനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ദ്വേഷം ജനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ക്രോധം ജനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടേ യിരിക്കുന്നു. കാമവാസന ജനിപ്പിച്ച് കൊണ്ടേ യിരിക്കുന്നു. അഹങ്കാരം ജനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേ യിരിക്കുന്നു. മുകൾമനസ്സിനെ അഥവാ ബോധ മനസ്സിനെ നന്നാക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മുകൾഭാഗം നന്നാക്കിയെന്നുമിരിക്കും, ബോധ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും കൽപനയിൽ, ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതമാക്കിയാൽ നമുക്കുതോന്നും മനസ്സ് ശാന്തമായിത്തീർന്നു എന്ന്. മുകൾഭാഗം ശാന്തമായി. അകത്ത് പഴയതുപോലെ തന്നെ വികാരം ജനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വ്യാകുലമായി കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വികാരം ജനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വ്യാകുലമായി കൊണ്ടി രിക്കുന്നു. നന്നാക്കിയിട്ടില്ല. അപ്പോൾ ഈ മേൽ മനസ്സും അകമനസ്സും തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന മതിൽ തകർക്കുവാൻ പറ്റിയ ഒരു മാർഗ്ഗം കൂടിയേ തീരു. അതിനാൽ ആഴങ്ങളിൽ വരെ എത്തി സത്യം അറിയുമാറാകും.

ഒരു ശിബിരത്തിൽ ഇരുന്നുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ കുറേശ്ശെ കുറെശ്ശ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിതുടങ്ങി. കുറച്ചുകൂടി ശിബിരങ്ങളിൽ ഇരുന്നു കഴിയുമ്പോൾ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാവും. ഈ മാർഗ്ഗം മുഴുവനും ചെയ്യുന്നത് ബോധ മനസ്സും – (പാശ്ചാത്യർ

കോൺഷ്യസ് മൈന്റ് എന്നു പറയുന്നു) ഉപബോധ മനസ്സും (അൺകോൺഷ്യസ് മൈന്റ് എന്നു പറയുന്നു) തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്ന മതിൽ തകർക്കുകയാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ കോൺഷ്യസ് മൈന്റിന് അൺകോൺഷ്യസ് മൈന്റിൽ നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് അറിവേയില്ല. ഈ ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ച്, ആശ്രയിച്ച്, പഴയ സാധകർക്ക് ഇന്നു തന്നെ ഇവിടെ (മൂക്കിനു താഴെ) സംവേദനകൾ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. പുതിയവരാണെങ്കിലും മൂന്നു ദിവസം ജോലി ചെയ്ത് ചെയ്ത്, രണ്ടു ദിവസം ജോലി ചെയ്ത്, ചിലർക്ക് ഒറ്റ ദിവസം കൊണ്ടുതന്നെ ഇവിടെ സംവേദന അനുഭൂതമായി തുടങ്ങും. വിപശ്ശന ചെയ്യുന്നവർക്ക് ഈ സംവേദനകളുടെ പ്രാധാന്യം നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാകും. വളരെ സാധാരണമായ കാര്യമാണ് – ചൂടനുഭവപ്പെടുന്നു, വിയർപ്പനുഭവപ്പെടുന്നു, ചൊറിച്ചിലനുഭവപ്പെടുന്നു, ഇക്കിളി, തരിപ്പു, തുടിപ്പ്, മിടിപ്പുണ്ടായി.... എന്നാൽ ആഴങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്ത് തുടങ്ങുമ്പോൾ അറിയാം – നമ്മൾ അൺകോൺഷ്യസ്സ് മൈന്റ് എന്നു പറയുന്ന, അചേതനം എന്നു പറയുന്ന ചിത്തം വളരെ ചേതനയുള്ളതാണ്. അചേതന മായൊന്നുമില്ല. എന്തിലാണ് ബോധം? എന്തിലാണ് ചേതന? ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന സംവേദന അറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അറിയുക മാത്രമല്ല, പ്രതിക്രിയയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സംവേദന സുഖഃദമാണെങ്കിൽ രാഗത്തിന്റെയും, സംവേദന ദുഃഖദമാണെങ്കിൽ ദ്വേഷത്തിന്റെയും പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നു. അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നത് അതിന്റെ സ്വഭാവമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ശരീരത്തിൽ – ആറടി നീളമുള്ള ഈ ശരീരത്തിനകത്ത് പല കാരണങ്ങളാൽ ഏതെങ്കിലും സംവേദന ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

വിപശ്ശന സാധകൻ ഇതു നല്ലതുപോലെ അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. ശ്വാസത്തെ അവലംബിച്ച് ജോലി ചെയ്ത് ചെയ്ത് സംവേദന അറിഞ്ഞു തുടങ്ങി. നാളെ വീണ്ടും ഒരു പ്രാവശ്യം കൂടി വിപശ്ശന ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരം മുഴുവനും സംവേദന അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. അപ്പോൾ കാണാം ശരീരമാസകലം പ്രതിക്ഷണം സംവേദന ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജനിച്ച നാൾ മുതൽ മൃത്യു വരെ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ അണുവിലും, ഓരോ സൂക്ഷമ കണത്തിലും സംവേദന ഉണ്ടാകും. എവിടെയെല്ലാം ജീവനുണ്ടോ, എവിടെയെല്ലാം പ്രാണനുണ്ടോ, അവിടെയെല്ലാം സംവേദനയുമുണ്ട്. പ്രാണൻ ഇല്ലാത്തിടത്ത് സംവേദനയുമില്ല. നഖം മുന്നോട്ടു വളർന്നുകഴിഞ്ഞാൽ നിഷ്പ്രാണനായി, അത് മുറിച്ചുകളഞ്ഞാലും സംവേദനയുണ്ടാകുന്നില്ല. യാതൊരു വേദനയും അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. മുടി വളരുന്നു, നിഷ്പ്രാണനായി മരിക്കുന്നു, ഇനി ഇവയെല്ലാം എത്ര വെട്ടി മുറിച്ചാലും യാതൊരു സംവേദനയുമുണ്ടാകുന്നില്ല. എന്നാൽ ജീവനു ള്ളിടത്തെല്ലാം സംവേദനയുണ്ട്. ഇത് വിപശ്ശനകൊണ്ട് ശരിക്കും അറിയും. എല്ലായിടത്തും സംവേദനയുണ്ട്. ഈ സംവേദനകളെ നമ്മുടെ അബോധമനസ്സ് പ്രതിക്ഷണം അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുമ്പോഴും, പകൽ ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും, തിന്നുമ്പോഴും കുടിക്കുമ്പൊഴും നടക്കുമ്പോഴും ഇരിക്കുമ്പൊഴും എല്ലാ അവസ്ഥകളിലും ശരീരത്തിൽ സംവേദന ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. അത് മനസ്സിന്റെ ഈ ഭാഗം അറിയുന്നുമുണ്ട്. അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. അനുഭവി ക്കുമ്പോൾ ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ രാഗം ജനിക്കും, സംവേദന അനിഷ്ടമാണെങ്കിൽ ദ്വേഷവും ജനിക്കും. വിപശ്ശന സാധകൻ നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലാക്കുന്നു – മനസ്സിന്റെ, ആഴതലങ്ങൾ പ്രതിക്ഷണം സംവേദനകളെ അനുഭവിക്കുന്നു, ഇഷ്ടമായാൽ രാഗമുണർത്തുന്നു അനിഷ്ടമായാൽ ദ്വേഷ മുണർത്തുന്നു ഞാൻ. ഇതെന്റെ അന്തഃമനസ്സിന്റെ സ്വഭാവമായിരിക്കുകയാണ്. രാഗം ജനിപ്പിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുക. രണ്ടിലും യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. ഒരേ നാണയത്തിന്റെ രണ്ടു വശങ്ങൾ. ഒരു വശത്ത് രാഗം, മറു വശത്ത് ദ്വേഷം, പ്രിയമായതിൽ രാഗം, എന്നുവെച്ചാൽ ഇതിനു വിപരീതമായതിൽ ദ്വേഷം. ഇത് തന്നത്താനെ സംഭവിക്കും. എവിടെ പ്രിയമായ തിനോട് രാഗമുണ്ടാകുന്നുവോ, പ്രിയമായതിനോട് എത്ര ആഴത്തിലുള്ള രാഗമുണ്ടാകുന്നുവോ, അപ്രിയമായതിനോട് ദ്വേഷമുണ്ടാകും. അത് അത്രതന്നെ ആഴത്തിലുള്ള ദ്വേഷവുമായിരിക്കും. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാകുന്നു. സ്വഭാവമായി ത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ഒരേ നാണയത്തിന്റെ രണ്ടു വശം.

അങ്ങനെ തന്റെ മനസ്സിനെ അറിഞ്ഞു. വിപശ്ശന ചെയ്യുന്നയാൾ തന്റെ മനസ്സിനെ എത്ര വേഗമാണ് തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഞാൻ ഉപരീ മനസ്സിനെ രാഗഹീനമാക്കി തീർത്തു. രാഗം അവിടെ ഉണർത്തുന്നില്ല. എത്ര നല്ല ദൃശ്യം കണ്ടാലും രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നില്ല. എത്ര ചീത്ത ദൃശ്യം കണ്ടാലും ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നില്ല. എത്ര നല്ല ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ടാലും രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നില്ല, എത്ര ചീത്ത ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ടാലും ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നില്ല. വളരെ നല്ല കാര്യം. നല്ലത് ചെയ്തു. പക്ഷേ ആരെയാണ് രക്ഷിച്ചത്? മനസ്സിന്റെ വളരെ ചെറിയ ഭാഗത്തെ മാത്രം രക്ഷിച്ചു. ഉപരീ മനസ്സിനെ, കോൺഷ്യസ് മൈന്റ് എന്നു പറയുന്ന വളരെ ചെറിയ അംശം, അതിനെ രക്ഷിച്ചു. അവിടെ രാഗം ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ദ്വേഷമുണ്ടാകുന്നില്ല. നല്ല കാര്യം. എന്നാൽ പൂർണ്ണമായും അറിഞ്ഞിട്ടില്ല. അകത്ത് ആഴമനസ്സിലും (അൺകോൺഷ്യസ് മൈന്റ്) എന്ത് നടക്കുന്നു എന്നറിഞ്ഞിട്ടേയില്ല. അറിഞ്ഞു തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് മനസ്സിലാകുന്നത് പ്രതിക്ഷണം രാഗം ഉണർത്തുന്നു, പ്രതിക്ഷണം ദ്വേഷം ഉണർത്തുന്നു. അത് നന്നായില്ലെങ്കിൽ മുകൾഭാഗം എങ്ങനെ നന്നാകും? കുറച്ചു സമയത്തേക്ക് രാഗത്തെ, ദ്വേഷത്തെ അമർത്തി വെച്ച് രാഗമുക്തമായി, ദ്വേഷമുക്തമായി എന്നു തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. എന്നാൽ മുക്തമായിട്ടില്ല. വളരെ വലിയ ഭാഗമായ മനസ്സിനെ കുറിച്ച് എനിക്ക് ഒന്നുമറിഞ്ഞുകൂടാ, അത് പ്രതിക്ഷണം രാഗ മുണർത്തുന്നു, പ്രതിക്ഷണം ദ്വേഷമുണർത്തുന്നു, അതിനെക്കുറിച്ച് ഞാനെവിടെ അറിഞ്ഞു, എന്തറിഞ്ഞു?

ഇപ്പോൾ വിപശ്ശന ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് മനസ്സിലായി. അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങൾ വരെ സംവേദനകൾ അനുഭവപ്പെട്ടുകൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്, അവിടെ സംവേദനകളെ ഇഷ്ടമെന്ന് തോന്നിയാൽ രാഗം ജനിപ്പിക്കും. സംവേദനകൾ അനിഷ്ടമെന്ന് തോന്നിയാൽ ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കും. ഈ സ്വഭാവ പഞ്ചരത്തിൽ അകപ്പെട്ടുപോയി. ഈ

തടവറക്കുള്ളിൽ ബന്ധനസ്ഥമായിരിക്കുന്നു. അന്തഃ മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള ഈ സ്വഭാവപഞ്ചരത്തിൽ നിന്നും പുറത്ത് വരുന്നതുവരെ നമ്മൾ മുക്തരാകുന്നില്ല. നല്ലതുപോലെ മനസ്സിലായി തുടങ്ങും. ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ച് ശുദ്ധമായ ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ച് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി അത് സാർവ്വജനീനമായ കാര്യമാണെന്നു ശരിക്കും മനസ്സിലാകും. അതിന് വർഗ്ഗീയതയുമായി യാതൊരുബന്ധവുമില്ല. ശ്വാസത്തെ ഹിന്ദു ശ്വാസമെന്നോ, ജൈന ശ്വാസമെന്നോ, ഇന്ന ശ്വാസമെന്നോ ഒരിക്കലും പറയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസം, നൈസർഗ്ഗികമായ ശ്വാസം, പ്രാകൃതികമായ ശ്വാസം, വരുന്നതുപോലെ വരുന്നു. ഇത് നേച്ചർ, പ്രകൃതിയുടെ പ്രക്രിയയായി. പ്രകൃതിയുടെ കാര്യമെങ്കിൽ അതെല്ലാവരിലും ഒരു പോലെയായിരിക്കും. അതിനെയാണ് നമ്മൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നത്.

ഇതേപോലെ മുന്നോട്ടു പോയി നാളെ വിപശ്ശന ചെയ്യുമ്പോൾ – ഇതു വരെ ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നവരാണല്ലോ – എല്ലാവരും പഴയ സാധകർ – ഏതു സംവേദനകളെ നിരീക്ഷിച്ചാലും, ഏതിനെ നോക്കി – നാം ഇതു ഹിന്ദു സംവേദനയാകുന്നു, ഇപ്പോൾ വന്നത് മുസ്‌ലിം സംവേദനയാകുന്നു, ഇത് ജൈന സംവേദനയാകുന്നു, ഇത് ബൗദ്ധ സംവേദനയാകുന്നു – എന്നൊക്കെ തരംതിരിക്കുവാൻ സാധിക്കും, സാധിക്കുകയില്ല. സംവേദന സംവേദന തന്നെയാണ്. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ സ്വന്തം സ്വഭാവമാണ്. പല കാരണങ്ങളാലും ചിലപ്പോൾ ഉഷ്ണം, ചിലപ്പോൾ തണുപ്പ്, ചൊറിച്ചിൽ, ഇക്കിളിയായിരിക്കും, ചിലപ്പോൾ തരിപ്പായിരിക്കും ചിലപ്പോൾ നല്ല ഇഷ്ടമുള്ള സംവേദനയായിരിക്കും, പുളക രോമാഞ്ചമായിരിക്കും, ചിലപ്പോൾ വലിയ വേദനയായിരിക്കും. ഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകളാണ് ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായികൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ എവിടെ ഹിന്ദുത്വം? എവിടെ ബുദ്ധിസം? എവിടെ ജൈനിസം? എവിടെ ക്രിസ്തീയത? ഇതെല്ലാം സ്വഭാവികമാണ്. പ്രകൃതിയാണെന്ന് ശരിക്കും മനസ്സിലാകും. ശരീരത്തിൽ ഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകൾ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. നമുക്ക് ബോധമില്ലാത്തതുകൊണ്ട്, ഈ സംവേദനകൾ മൂലം രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നു, വ്യാകുലമായിത്തീരുന്നു. ഇതേ സംവേദനകൾ മൂലം ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നു, വ്യാകുലമായിത്തീരുന്നു. രാഗം ജനിപ്പിച്ചാലും ശിക്ഷ, ദ്വേഷം ജനിപ്പിച്ചാലും ശിക്ഷ. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ നിയമമാണ്. ആരു വികാരം ജനിപ്പിച്ചാലും പ്രകൃതി ശിക്ഷ നൽകും. മറ്റു സാമ്പ്രദായികമായ കാര്യങ്ങളെല്ലാം നിഷ്പ്രയോജനം, അതുമായി ധർമ്മത്തിന് ഒരു ബന്ധവുമില്ല.

ധർമ്മമാണെങ്കിൽ എല്ലാവരിലും ഒരേപോലെ പ്രാവർത്തികമാകുന്നു. കുറച്ചു മാത്രം ആളുകളിൽ പ്രാവർത്തികമാകുന്നു എങ്കിൽ അത് ധർമ്മമല്ല. അതുമായി ധർമ്മത്തിന് ബന്ധമില്ല. പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തെ ധർമ്മമെന്ന് മനുഷ്യൻ വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ ധർമ്മവാനായിത്തീരുക എളുപ്പമാകും. ശരിയായ മാർഗ്ഗം ലഭിച്ചു എന്നതുകൊണ്ട് എളുപ്പമായിതീരുന്നു. പ്രയത്നം വളരെയേറെ ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തെ അംഗീകരിച്ച് ധർമ്മവാനായിത്തീരുന്ന വ്യക്തിക്ക് കഠിന പ്രയത്നം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എളുപ്പമായ കാര്യമല്ല. അമ്പലത്തിൽ പോയി തൊഴുതു വരുക മാത്രം ചെയ്യുക എളുപ്പമായ കാര്യമാണ്. ഞാൻ ധർമ്മവാനായിത്തീർന്നു. കാലത്തും വൈകുന്നേരവും പോയി ഓരോ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ചെയ്തു പോരുന്നു. ജപമാല ജപിക്കുന്നു. ഇന്നതൊക്കെ വായിക്കുന്നു. ഇന്ന വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നു. ഇന്ന ഇന്ന തിലകക്കുറികൾ ചാർത്തുന്നു. ഇതൊക്കെ വളരെയെളുപ്പം. ഇതിലെന്താണ് വിഷമം? ഇങ്ങനെ ഉപവാസം. അങ്ങനെ വ്രതം. എല്ലാം എളുപ്പം. എന്നാൽ അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങളിൽ ചെന്ന് രാഗത്തെ വേരൊടെ അറുക്കുക, ദ്വേഷത്തെ വേരോടെ അറുക്കുക, വലിയ കഠിനമായ കാര്യമാണ്! വളരെ കഠിനം! എത്ര തന്നെ കഠിനമായാലും ശരിയായ മാർഗ്ഗം ലഭിച്ചല്ലോ. ഇതല്ലാതെ മോചനമില്ല. സമ്പ്രദായങ്ങളുടെ ആയിരം കാര്യം പറഞ്ഞ് ജീവിതം മുഴുവൻ കളഞ്ഞാലും യാതൊരു വ്യത്യാസവും ഉണ്ടാകുകയില്ല. പഴയ പോലെ തന്നെ രാഗമുണർത്തുന്നു, പഴയപോലെ തന്നെ ദ്വേഷമുണർത്തുന്നു. പഴയപോലെതന്നെ പ്രകൃതി ശിക്ഷയും നൽകുന്നു. തനിക്ക് സമാധാനമില്ല, തനിക്ക് ശാന്തിയില്ല. തനിക്ക് ശരിയായ മാർഗ്ഗം ലഭിച്ചിട്ടില്ല.

തനിക്ക് വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തനാകണം, രാഗത്തിൽ നിന്നും മുക്തനാകണം. ദ്വേഷത്തിൽ നിന്നും മുക്തനാകണം, തന്റെ അന്തർ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ നിന്നും വികാരങ്ങളുടെ വേര് പറിച്ചു കളയണം എന്ന് മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതി. ജോലി കഠിനമാണെങ്കിൽ കൂടി ഒരു മാർഗ്ഗം, ഒരേ മാർഗ്ഗം, ഇതല്ലാതെ ശാന്തി ലഭിക്കുകയില്ല. ഉള്ളിൽ വികാരങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ അടിഞ്ഞുകിടന്നോട്ടെ, രാഗം ജനിക്കുന്നു, ദ്വേഷ്യം ജനിക്കുന്നു. ഭയവും ജനിക്കുന്നു, ഈർഷ്യയും ജനിക്കുന്നു. അഹങ്കാരവും ജനിക്കുന്നു; എന്നിട്ടും ആരുടേയെങ്കിലും കൃപയാൽ എനിക്ക് ശാന്തി ലഭിക്കണം, എനിക്ക് സുഖം ലഭിക്കണം, പ്രകൃതി എനിക്ക് ശിക്ഷയൊന്നും നൽകരുത് എന്നൊക്കെ ആശിച്ചാൽ നടക്കുന്ന കാര്യമല്ല. വിപശ്ശന ചെയ്യുന്ന ആൾ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കും. മനസ്സിലാക്കാത്തയാൾക്കും ശിക്ഷ ലഭിക്കും. എന്നാൽ ആ പാവം തനിക്കെന്തുകൊണ്ടാണ് വ്യാകുലത ഉണ്ടായതെന്നറിയുന്നില്ല. വികാരമുണർത്തിയാൽ ആരും വ്യാകുലനാകും. .....തുടരും