



സയാജി ഈ ബാ ഖിൻന്റെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച് എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക പഠിപ്പിച്ച ധ്യാന വിധി

Vol. 7, No. 3 : മാർച്ച് 2014
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്തന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
യമ്മഗിരി, ഇഗൽപുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ശ്വാസ് ദേവതേ, ദേവതേ,
സത്യ പ്രകടതാ ജായ്,
സത്യ ദേവതേ, ദേവതേ,
പരമ സത്യ ദിവ ജായ്.

ശ്വാസം നോക്കി നോക്കിയിരിക്കെ,
സത്യം പ്രകടം ആയ് തുടങ്ങും,
സത്യം നോക്കി നോക്കിയിരിക്കെ,
പരമ സത്യവും ദർശിക്കാം.

— എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക

മനസ്സിനെ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പരിശീലനം

എസ്. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിവസ പൊതു ജനസംബോധന പ്രവചന ശൃംകലകളുടെ, പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

തുടർന്ന്.... അതവസാനിക്കുന്നതിന് മണിക്കൂറുകൾ എടുക്കും. അത്രയും സമയം ക്രോധത്തിൽ തന്നെ ഉരുണ്ടു കിടക്കും. ഉപരിതലത്തിൽ, മറ്റൊരാൾ അനാവശ്യം പറഞ്ഞതുകൊണ്ടാണ് കോപം ഉണ്ടായതെന്ന് തോന്നിയേക്കാം. അത് ഉപരിതല സത്യം മാത്രം. യഥാർത്ഥ സത്യം അകത്ത് നടന്ന ജൈവ രാസയന പ്രതിക്രിയയാണ്. ആ ധാരയോടുള്ള പ്രതിക്രിയയാണ്.

ഈ നാട്ടിലെ ഋഷിവര്യന്മാർ, ഈ ദുഷിതവലയത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെ മുക്തി നേടാമെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിരുന്നു. എങ്ങിനെ മുക്തി നേടാം? കേവലം ഈ ജൈവ-രാസായന പ്രതിക്രിയയെ നിരീക്ഷിക്കും. അപ്പോൾ സംജാതമായ പ്രത്യേക സംവേദനങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുക. ദേഷ്യമൊ, വികാരമൊ, ഭയമൊ, ഏതു തരത്തിലുള്ള മാലിന്യം സംജാതമായാലും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രത്യേക ജൈവ-രാസായന പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടാകും. അതിനെ, പ്രതിക്രിയ കൂടാതെ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ പ്രതിക്രിയയുടെ സംവർദ്ധനം നടത്തുന്നില്ല. സംവർദ്ധനം തടയുമ്പോൾ പ്രതിക്രിയ സാവധാനം നശിച്ചു തുടങ്ങും. അതിൽ നിന്നും മോചനവും നേടും. അതിനെ നാം ശമനം ചെയ്തില്ല, ഒതുക്കിയില്ല, മറ്റേങ്ങും മനസ്സിനെ തിരിച്ചില്ല, പലായനം ചെയ്തില്ല. സത്യത്തെ അപ്പടി നേരിട്ട് പ്രതിക്രിയയിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുകയാണ് ചെയ്തത്.

ഇത് വളരെ ശാസ്ത്രീയവും, യുക്തിയുക്തവും ഫലദായിയും ആകുന്നു. ഇതിന് ഹിന്ദുയിസവും, ബുദ്ധിസവും, ഇസ്ലാമായും, ക്രിസ്ത്യാനിറ്റിയുമായും, യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. ഇത് നിയമമാണ്. പ്രകൃതിയുടെ നിയമം. ഒരു മതം മാറ്റവും ഇതിലില്ല. ഇത് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കണം. വളരെ തെറ്റായ ഒരു ധാരണയുണ്ട്. വിപശ്യന അഭ്യസിക്കുന്നതു മൂലം ഒരാൾ ബുദ്ധിസ്സോ, ജൈനോ, ഒക്കെ ആയി പോകാമെന്ന്. വിപശ്യനക്ക് ഇതുമായി ബന്ധമില്ല.

കുറെ നൂറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുൻപ് ഗലീലിയൊ, പരന്നതെന്നു തോന്നുന്ന ഭൂമി പരന്നതല്ല, ഉരുണ്ടതാണെന്നും, അത് സ്വന്തം അച്ചുതണ്ടിൽ കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുക യാണെന്നും കണ്ടു പിടിച്ചു. ചിലർ വിശ്വസിച്ചു, ചിലർ വിശ്വസിച്ചില്ല. സാവധാനം എല്ലാവരും അത് വിശ്വസിച്ചു. സത്യം വിശ്വസിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഒരു മതത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല. നിങ്ങൾ മുസ്ലീമൊ, ഹിന്ദുവൊ, ക്രിസ്ത്യാനിയൊ, യഹൂദിയൊ, ബുദ്ധിസ്സോ ആയി മാറുന്നില്ല.

കുറെ കാലം മുൻപ് ന്യൂട്ടൻ ഗുരുതാകർഷണ സിദ്ധാന്തമുണ്ടെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചു. ആളുകൾ സാവധാനം അതും സ്വീകരിച്ചു. അതുകൊണ്ട് ഒരാൾ ഒരു മതത്തിൽ നിന്നും മറ്റൊരു മതത്തിലേക്ക് പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല. അതേപേലെ ഭാരതത്തിലെ വിദ്വാന്മാർ മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതെങ്ങനെ എന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചു. എങ്ങനെ നമ്മൾ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുന്നു, അജ്ഞാനം മൂലം നമ്മുടെ ദുഖങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, മാലിന്യങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അതിൽ നിന്നും മോചനമെങ്ങനെ എന്നും അറിഞ്ഞു. ഇത് നമ്മൾ സ്വീകരിച്ച്, അതുപോലെ

പ്രവർത്തിച്ചാൽ നമ്മളും ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും മുക്തരാകും.

തീർച്ചയായും ഇതിൽ പരിവർത്തനം ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. ദുഃഖത്തിൽ നിന്നും സന്തോഷത്തിലേക്കുള്ളതാണ് പരിവർത്തനം. ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനത്തിലേക്ക്, അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നും പ്രജ്ഞയിലേക്ക്. അല്ലാതെ ഒരു സംഘടിത മതത്തിൽ നിന്നും മറ്റൊരു സംഘടിത മതത്തിലേക്കല്ല. വിപശ്യാന നമ്മുടെ നാടിന്റെ മഹത്തായ വിദ്യയാണ്. നമ്മൾ അതിൽ അഭിമാനിക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ വിദ്യ, കഴിഞ്ഞ രണ്ടായിരം വർഷങ്ങളായി ഈ കല നമുക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടു എന്നത് വളരെ ദുഃഖകരമാണ്. എന്നാൽ വളരെ സന്തോഷകരമായ കാര്യമാണ് ഒരു അയൽ രാജ്യം അതിന്റെ എല്ലാ പവിത്രതയോടും കൂടി ഗുരു-ശിഷ്യ പരമ്പരയിൽ തലമുറ-തലമുറകളായി ഇത് കാത്തു പോന്നു എന്നുള്ളത്. വളരെ കുറച്ച് മാത്രം ആളുകൾ, എങ്കിലും അവരത് കാത്തു പോന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് നമുക്കിന്ന് തിരിച്ചു കിട്ടിയത്. ഭാരതത്തിന്റെ അതി മഹത്തായ പൈതൃക സമ്പത്തിനെ ഉപയോഗിക്കുക. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ശ്രേഷ്ഠമായ കണ്ടുപിടിത്തമാണിത്. നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടിയും ഉപയോഗിക്കുക.

ഈ കഴിഞ്ഞ മൂന്നു ദിവസമായി നടത്തിയ ധർമ്മ പ്രഭാഷണം കേവലം ബൗദ്ധിക ആസ്വാദനമായിരിക്കാതിരിക്കട്ടെ. മറ്റു പല സ്ഥലങ്ങളിലും പോയി പ്രഭാഷണങ്ങൾ കേൾക്കാം. മനസ്സിനും ബുദ്ധിക്കും ആസ്വാദിക്കുന്നതിനായി ഉതകുന്ന വയായിരിക്കാം പലതും. ഈ ധർമ്മ പ്രഭാഷണം അങ്ങിനെ കാണാതിരിക്കുക. ഈ വിദ്യ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക. പ്രാവർത്തികമാക്കുക. പത്തു ദിവസം ചിലവഴിച്ച് ഭാരതത്തിലെ ഈ അത്ഭുതകരമായ വിദ്യ പഠിച്ച് മനസ്സിലും ശരീരത്തിലും എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് അറിയുക. മനസ്സും ശരീരവും എങ്ങനെ പ്രതികരിച്ചു ചെയ്യുന്നു എന്നും അവ പരസ്പരം എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നും കാണുക. എങ്ങനെയാണ് ദുഃഖം സംജാതമാകുന്നത്, എങ്ങനെ അത് സംവർദ്ധമാകുന്നു, എങ്ങനെ പൂർണ്ണമായും അതില്ലാതാക്കാം എന്നും കാണുക. സ്വന്തം നഷ്ടം വേണ്ടിയും, ലാഭത്തിനു വേണ്ടിയും, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം മുക്തിക്കു വേണ്ടിയും അതു ഉപയോഗിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കും ഈ അത്ഭുതകരമായ വിദ്യ പഠിച്ച് ദുഃഖമുക്തരാകുന്നതിനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുമാറാകട്ടെ. എല്ലാവർക്കും യഥാർത്ഥ സമാധാനവും ശാന്തിയും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുമാറാകട്ടെ!

പ്രശ്നോത്തരങ്ങൾ

പ്രശ്നം: ജീവിതത്തിന്റെ അന്തിമ ലക്ഷ്യമെന്താണ്?

ഉത്തരം: എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തമാകുക, നിങ്ങൾ ഒരു മനുഷ്യനാണെന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് അതിനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. ആ ശക്തിയെ ഉപയോഗിക്കുക.

പ്രശ്നം: ഒരു മാംസാഹാരിക്ക് വിപശ്യാനയിൽ വിജയിക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ?

ഉത്തരം: ഒരു ശിബിരത്തിൽ വരുമ്പോൾ സന്യാഹാരം മാത്രമേ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ. നിങ്ങൾ മാംസാഹാരം കഴിച്ചാൽ നിങ്ങൾ നരകത്തിൽ പോകും എന്നൊന്നും ഞങ്ങൾ പറയുന്നില്ല. ഇത് അതു പോലല്ല. സാവധാനം നിങ്ങൾ മാംസാഹാരത്തിൽ നിന്നും മുക്തരാകും. ഈ രണ്ടുതരം ആഹാരവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം മനസ്സിലാകും. നിങ്ങൾ സന്യാഹാരിയാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ പ്രഗതി കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിലായിരിക്കും.

പ്രശ്നം: അപകർഷ്ഠ, ഉത്കർഷ്ഠാ ബോധത്തിൽ നിന്നും എങ്ങനെ മുക്തരാകാം?

ഉത്തരം: ഇതാണ് വിപശ്യാന ചെയ്യുന്നത്. എല്ലാ മാനുഷികതകളും, വിഷമതകളും മനസ്സിന്റെ മാലിന്യങ്ങളാണ്. മാലിന്യം മനസ്സിന്റെ മേൽ ഭാഗത്തെത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അതിനെ നിരീക്ഷിക്കും. നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അത് നീങ്ങിപ്പോകുന്നതു അറിയും. അതിനെ അമർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ അത് വർദ്ധിക്കും. അതിനെ പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് ഹാനികരമാകും. അതുകൊണ്ട് ഈ അമർച്ച ചെയ്യലും, പ്രകടിപ്പിക്കലും, രണ്ടും വേണ്ട. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. വിപശ്യാന നിങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ സഹായിക്കും.

പ്രശ്നം: നമ്മൾ ശ്വാസത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതെന്തിന്?

ഉത്തരം: ശ്വാസം സത്യമാണ്. ശ്വാസം നിങ്ങളുടെ മനസ്സും ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും വിശ്ലേഷണം ചെയ്ത് പഠിക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾ ശ്വാസത്തിൽ നിന്നും ആരംഭിച്ച് മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും കൂടുതൽ ആഴങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നു.

പ്രശ്നം: ധർമ്മികമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് ഈശ്വര ശക്തി ആവശ്യമില്ലേ?

ഉത്തരം: ഈശ്വര ശക്തി ധർമ്മ ശക്തിയാണ്. ധർമ്മം ഈശ്വരനാണ്. സത്യം ഈശ്വരനാണ്. നിങ്ങൾ സത്യത്തോടൊപ്പമിരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ധർമ്മത്തോടൊപ്പമിരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ദൈവത്തോടൊപ്പമിരിക്കുന്നു. ദൈവിക ശക്തി നിങ്ങളിൽ വളർത്തി എടുക്കുക. മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതു വഴി.

പ്രശ്നം: ഞാൻ എളുപ്പം വികാരാധീനനാകുന്നവനും, വികേഷാഭം കൊള്ളുന്നവനും പരിഭ്രമിക്കുന്നവനുംമാണ്. ഇതെല്ലാം മാറ്റി എടുക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ?

ഉത്തരം: തീർച്ചയായും. ഇതുതന്നെയാണ് വിപശ്യാനയുടെ ഉദ്ദേശം. നിങ്ങളെ എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുക. പരിഭ്രമവും ചിന്തയുമാണ് ഏറ്റവും വലിയ ദുഃഖം. അവക്കു കാരണം മനസ്സിന്റെ അടിത്തട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങളാണ്. അവ മനസ്സിന്റെ മുകളിലെത്തി ഒഴിഞ്ഞു പോകും. ഇതിൽ ഇന്ദ്രജാലമൊന്നുമില്ല. അത്ഭുതവുമില്ല. പിന്നെ, അതിന്റെതായ സമയം എടുക്കും. ഒരു ഗുരുവും നിങ്ങളുടെ തലയിൽ കൈവെച്ചിട്ട് നിങ്ങൾ മുക്തനാകും എന്നാശീർവദിക്കുകയും മറ്റുമല്ല. ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് മാർഗ്ഗം കാണിച്ചു തരും.

നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം നിങ്ങളുടെ മുക്തിയിലെത്തണം. മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കണം.

പ്രശ്നം: നിങ്ങളുടെ പൂർവ്വജന്മം കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?

ഉത്തരം: ഓരോ നിമിഷവും ഞാൻ മരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ നിമിഷവും ഞാൻ പുനർജനിക്കുന്നു. ഞാൻ അതിനെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

പ്രശ്നം: എന്റെ ഔദ്യോഗിക ജീവിതം ആത്മാർത്ഥതയില്ലാത്തതാണ്. എനിക്ക് അതു ഒഴിവാക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അത് വളരെ അസൗകര്യങ്ങളുണ്ടാക്കും.

ഉത്തരം: വിപശ്യന അഭ്യസിക്കുക. അതോടെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശക്തമാകും. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ അടിമയാണ്. അത് നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമില്ലാത്തത് ചെയ്യുവാൻ നിർബന്ധിതനാകുന്നു. വിപശ്യന പരിശീലിച്ചാൽ ഇതിൽ നിന്നും എളുപ്പത്തിൽ പുറത്തു വരാം. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യകരമായ തൊഴിൽ കണ്ടെത്തും.

പ്രശ്നം: അനേകമാളുകളുടെ മുന്നിൽ വെച്ച് എന്നെ അനാവശ്യം പറയുകയും തൊഴിക്കുകയും, കൊച്ചാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ഞാനെങ്ങനെ പെരുമാറണം?

ഉത്തരം: പലരുടേയും മുന്നിൽ വെച്ചായാലും അല്ലെങ്കിലും എന്തു വ്യത്യാസമാണ്? ആരെങ്കിലും നിന്ദിക്കുന്നു എങ്കിൽ നിന്ദിക്കുകയാണ്. എന്തിന് പ്രതികരിച്ചു ചെയ്യണം? നിങ്ങൾ പ്രതികരിച്ചു ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ തന്നെ ദ്രോഹിക്കുകയാണ്. ഒരാൾ നിങ്ങളെ നിന്ദിക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ ഉദ്ദേശം നിങ്ങളെ ദുഃഖിപ്പിക്കുക എന്നാണ്. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ പറയുന്നു 'ശരി നിങ്ങൾക്കെന്നെ ദുഃഖിപ്പിക്കണം അല്ലെ, കൈകൊടുക്കുക. എനിക്ക് ദുഃഖമുണ്ട്. ഞാൻ ദുഃഖിക്കാം. ദുഃഖിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാം. നിങ്ങൾ ഒരിക്കൽ മാത്രം എന്നെ ദുഃഖിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചു. എന്നാൽ ഞാൻ മണിക്കൂറുകളോളം, ദിവസങ്ങളോളം ദുഃഖിക്കും'. എന്താണീ ചെയ്യുന്നത്? നിങ്ങൾ നിങ്ങളെ തന്നെയാണ് വേദനിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് വിപശ്യന ചെയ്യുമ്പോൾ വളരെ വ്യക്തമാകും.

പ്രശ്നം: എന്താണ് ഈ നിഷ്പക്ഷമായ നിരീക്ഷണം?

ഉത്തരം: അതായത് ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കുക. കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നു. നിങ്ങൾ കേവലം നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ഏതെങ്കിലും വിശ്വാസമൊ പ്രമാണമൊ സംസ്കാരമൊ തത്വ ശാസ്ത്രമൊ, ആരോപിക്കാതിരിക്കുക. യാതൊന്നും ആരോപിക്കാതിരിക്കുക. കാര്യങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി നടക്കട്ടെ. നിങ്ങളുടെ അകത്ത് സംഭവിക്കുന്നതെന്തൊ അത് സ്വാഭാവികമായ സത്യമാണ്. സത്യം ദൈവവും.

പ്രശ്നം: വിപശ്യനയും മനസ്സേകാഗ്രമാക്കുകയും തമ്മിലെന്താണ് വ്യത്യാസം?

ഉത്തരം: വിപശ്യന കേവലം മനസ്സേകാഗ്രമാക്കുക മാത്രമല്ല. വിപശ്യന ഓരോ നിമിഷവും ഉള്ള സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കലാണ്.

നിങ്ങൾ ബോധവാനായിരിക്കുക എന്ന ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്, സശ്രദ്ധനായിരിക്കുകയാണ്. കാര്യങ്ങൾ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അതിനെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുന്നു. അതാണ് വിപശ്യന. നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും സാങ്കല്പിക വസ്തുവിനെ ധ്യാനിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ അതിന് മാറ്റം സംഭവിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ സാങ്കല്പിക വസ്തുവിൽ ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ മനസ്സേകാഗ്രമാക്കുന്നു. പക്ഷേ നിങ്ങൾ സത്യം നിരീക്ഷിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ സത്യം നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ അതിൽ പരിവർത്തനം നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അത് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടും ഇരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുന്നു. ഇതാണ് വിപശ്യന.

പ്രശ്നം: ധ്യാനം മുക്തിക്കുള്ള ഏക മാർഗ്ഗമാണോ?

ഉത്തരം: അതെ, അന്ധമായി വിശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് യാതൊരു ഗുണവുമില്ല. നിങ്ങൾക്ക് മുക്തിക്കു വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കണം. ബന്ധനങ്ങൾ എവിടെയാണെന്ന് നിങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കണം. എന്നിട്ട് ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടണം. ഇതാണ് വിപശ്യന. നിങ്ങളുടെ ബന്ധനങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുക, നിങ്ങളുടെ ദുഃഖത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക. അപ്പോൾ ബന്ധനങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ കാരണം കണ്ടുപിടിക്കും. യഥാർത്ഥ ദുഃഖകാരണം കണ്ടെത്തും. ഇവയെങ്ങനെ വേർറ്റു പോകുന്നു എന്ന് കാണും. സാവധാനം നിങ്ങൾ അതിൻ നിന്നും മുക്തനാകും. മുക്തി വിപശ്യന പരിശീലിക്കുന്നതു വഴി ലഭിക്കും.

പ്രശ്നം: പുരാതന ഭാരതത്തിൽ ആളുകൾ വിപശ്യന പരിശീലിച്ചിരുന്നു എങ്കിൽ ഇന്ന് ഈ ജാതി സമ്പ്രദായം എങ്ങനെ ഉണ്ടായി?

ഉത്തരം: ആളുകൾ ധർമ്മം മറന്നു. സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ധർമ്മം അപ്രത്യക്ഷമാകുമ്പോൾ ജാതി സമ്പ്രദായം പ്രബലമാകും. ധർമ്മം നിലനിൽക്കുന്നിടത്ത് ജാതി സമ്പ്രദായം ഉണ്ടാകുക സാധ്യമല്ല.

പ്രശ്നം: വ്യക്തി ലക്ഷ്യവും ആഗ്രഹവും എങ്ങനെ നിറവേറ്റും?

ഉത്തരം: മനസ്സിനെ വിപശ്യനകൊണ്ട് ശുദ്ധമാക്കുക. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ സ്വാമിയാകും. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ഭൗതിക തലത്തിൽ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം വളരെ സഫലമായി തീരും. ഭൗതികോപരി തലത്തിലും നിങ്ങളുടെ ജോലികൾ സാഫല്യം നേടും. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ അധിപനാകുക. മനസ്സ് ശുദ്ധമാക്കുക.

പ്രശ്നം: ഒരാൾ എത്ര പ്രാവശ്യം വിപശ്യന ശിബിരത്തിൽ പോകണം?

ഉത്തരം: അത് പോകുന്ന വ്യക്തിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. ഞാൻ പറയുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആദ്യം ഒരു പത്തു ദിവസം പോയി നോക്കുക. അത് നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സഹായകരമാകുമെന്നറിയുക. അത് ജീവിതത്തിൽ പകർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു എങ്കിൽ, വളരെ നല്ലത്. പിന്നീട് മറ്റൊരു പത്തു ദിവസത്തേക്ക് പോകും. എന്നാൽ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത് എത്ര

ശിബിരത്തിൽ പങ്കുചേർന്നു എന്നതിനല്ല, അത് ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം പകർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നതിനാണ്. വിപശ്യന ജീവിതത്തിൽ സ്വയം വെളിവാക്കുന്നു എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ശരിയായ വിപശ്യന അഭ്യസിച്ചു എന്നർത്ഥം. അല്ലാതെ കേവലം കോർസുകൾ ചെയ്തതുകൊണ്ട് പ്രയോജനമില്ല.

പ്രശ്നം: ധർമ്മവും ധമ്മയും തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസമുണ്ടോ?

ഉത്തരം: ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല.

പ്രശ്നം: പത്തു ദിവസ ശിബിരത്തിൽ വരാൻ സാധിക്കാത്തവരോട് അങ്ങയ്ക്കെന്താണ് പറയാനുള്ളത്?

ഉത്തരം: ഒരു പത്തു ദിവസ ശിബിരത്തിൽ വരുമെന്ന് ദൃഢനിശ്ചയം ചെയ്യുക. അതു കൂടാതെ യാതൊന്നും ചെയ്യുവാൻ നിവൃത്തിയില്ല. യാതൊരു ഇന്ദ്രജാലമൊ അത്ഭുതമൊ ഇല്ല. ഞാൻ ഇവിടെ ഇരുന്ന് ഒരു മണിക്കൂർ കൊണ്ട് പഠിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുമായിരുന്നെങ്കിൽ, ശിബിരത്തിൽ വരുവാൻ ആളുകളെ ഞാനെന്തിന് നിർബന്ധിക്കണം? അതല്ലെ എളുപ്പം? പക്ഷേ, അതുകൊണ്ട് പ്രയോജനമില്ല. ഈ വിദ്യ പഠിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി പത്തു ദിവസം ജീവിതത്തിൽ ചിലവഴിച്ചേ മതിയാകൂ. ഇത് ആഴത്തിൽ പഠിക്കേണ്ട വിദ്യയാണ്, സൂക്ഷ്മമായ വിദ്യയാണ്. അതിന് സമയമെടുക്കും.

പ്രശ്നം: അങ്ങയുടെ ദിനചര്യ പറയാമോ?

ഉത്തരം: ഇതു തന്നെയാണ് ഞാൻ ചെയ്യുന്നത്. ഞാൻ വിപശ്യന പരിശീലിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ഞാൻ വിപശ്യന പഠിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ഞാൻ എന്നെ സന്തുഷ്ടനാക്കും - മറ്റുള്ളവരെ സന്തുഷ്ടരാക്കും.

പ്രശ്നം: പഠിക്കുന്ന സമയത്ത് കാമചിന്തകൾ എങ്ങനെ അകറ്റാം?

ഉത്തരം: പഠിക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ല, എല്ലായ്പ്പോഴും! കാമചിന്തകൾ കാമചിന്തകൾ തന്നെ. അത് ഉപദ്രവകാരിയാണ്. സ്നേഹം വിശുദ്ധമായ സ്നേഹമായിരിക്കണം. ശുദ്ധമായ സ്നേഹം വൺ-വേ ട്രാഫിക് ആണ്. തിരിച്ചൊന്നും ആഗ്രഹിക്കാത്തത്. ധർമ്മം - വിപശ്യന നിങ്ങളെ ശുദ്ധ സ്നേഹത്തിലേക്ക് നയിക്കും. ശുദ്ധമായ സ്നേഹം, വികാരത്തിന്റെ തരി പോലുമില്ലാത്ത ശുദ്ധ സ്നേഹം. ശുദ്ധമായ സ്നേഹം കരുണ നിറഞ്ഞതായിരിക്കും.

പ്രശ്നം: ഈ വിദ്യ സ്വ-കേന്ദ്രിതമല്ലേ? അപ്പോൾ സക്രിയതയും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുകയും എങ്ങനെ സാധ്യമാകും?

ഉത്തരം: ആദ്യമായി നിങ്ങൾ ആത്മ-കേന്ദ്രിതമാകണം. നിങ്ങൾ സ്വയം സഹായിക്കണം. നിങ്ങൾ സ്വയം നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങിനെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുവാനാകും? ഒരു ക്ഷീണിതൻ മറ്റൊരു ക്ഷീണിതനെ സഹായിക്കുവാനാവാകയില്ല. ഒരു നടക്കാനാവാത്ത വ്യക്തിക്ക് മറ്റൊരു നടക്കാനാവാത്ത വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുക സാധ്യമല്ല. നിങ്ങൾ ആദ്യം

സശക്തനാകണം. ആ ശക്തി കൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെയും ശക്തരാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

പ്രശ്നം: വിപശ്യന അഭ്യസിച്ചതിനു ശേഷം ഒരു വ്യക്തി വിപശ്യന ധ്യാനത്തിനു വേണ്ടി ദിവസവും എത്ര സമയം ചിലവാക്കണം?

ഉത്തരം: ആത്യന്തികമായ, ഇത് ഒരു പൂർണ്ണസമയ പ്രവൃത്തിയാണ്. ഓരോ ക്ഷണവും ബോധവാനായിരിക്കും. എന്നാൽ ആരംഭത്തിൽ രാവിലെയും വൈകീട്ടും ഓരോ മണിക്കൂർ പരിശീലിച്ചാൽ അത് വളരെ സഹായകരമായിരിക്കും. ഇത് ഒരു മാനസിക വ്യായാമമാണ്. ദിവസവും ശാരീരിക വ്യായാമം ചെയ്ത് ശരീരത്തെ ആരോഗ്യത്തോടെ സൂക്ഷിക്കുന്നതു പോലെ ദിവസവും ഈ മാനസിക വ്യായാമം ചെയ്ത് മനസ്സിനെ ആരോഗ്യത്തോടെയും ശക്തിയുള്ളതായും സൂക്ഷിക്കുക.

പ്രശ്നം: ദിവസവും വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഴിമതിയെക്കുറിച്ച് എന്തു പറയുന്നു?

ഉത്തരം: ആളുകൾ പ്രകൃതിയുടെ നിയമം മറന്നു. ഇതേയാളുകൾ അവരുടെ തന്നെ അകത്തെ സത്യത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങിയാൽ അവർക്ക് അഴിമതിയുള്ള ജീവിതം നയിക്കുവാൻ പ്രയാസമാകും.

പ്രശ്നം: ഒന്നിലേറെ വിദ്യകൾ ഒരുമിച്ചു ചേർക്കാവുന്നതാണോ?

ഉത്തരം: എത്ര വേണമെങ്കിലും വിദ്യകൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒരുമിച്ച് ചേർക്കാം. പക്ഷേ അവയെല്ലാം വിപശ്യനയുമായി കൂട്ടിക്കലർത്തരുതെന്നു മാത്രം. വിപശ്യന തനതായ ഒരു വിദ്യയാണ്. അതോടു കൂടി എന്തെങ്കിലും കൂട്ടി ചേർത്താൽ അത് ഫലം തരുകയില്ല. അത് ചിലപ്പോൾ ദോഷവും ചെയ്തേക്കാം. വിപശ്യനയെ ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കുക. മറ്റു വിദ്യകൾ കേവലം ഉപരിപ്പവമായവയാണ്. മനസ്സിന്റെ മേൽത്തട്ടിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നവ. വിപശ്യന ആഴത്തിലുള്ള ശസ്ത്രക്രിയയാണ്. അത് മനസ്സിന്റെ ആഴത്തിലുള്ള വിഷമതകളെ പുറത്തെടുക്കുന്നു. മറ്റേതെങ്കിലും വിധി ഇതുമായി ചേർത്താൽ നിങ്ങൾ വളരെ അപകടകരമായ കളിയായിരിക്കും കളിക്കുന്നത്.

പ്രശ്നം: വിപശ്യന കൊണ്ട് കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്താനാകുമോ?

ഉത്തരം: എന്താണ് കുണ്ഡലിനി? സൂഷുമ്മനയിലെ നാഡീ കേന്ദ്രങ്ങളെ സക്രിയമാക്കുന്നതാണ് കുണ്ഡലിനി. വിപശ്യന പരിശീലിച്ചാൽ ശരീരത്തിലെ ഓരോ അണുവും സക്രിയമാകും. കുണ്ഡലിനി അതിന്റെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗം മാത്രമാണ്. വിപശ്യന പരിശീലിക്കൂ, നിങ്ങൾക്ക് ഇതു രണ്ടും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാകും.

പ്രശ്നം: പൂസ്തകത്തിൽ നിന്നും മാർഗ്ഗദർശനം സ്വീകരിച്ച് വിപശ്യന ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുമോ?

ഉത്തരം: ഇല്ല. ഒരിക്കലും അത് ചെയ്യരുത്. അത് അപകടകരമാകും.

പ്രശ്നം: ദയവുചെയ്ത് രാഷ്ട്രീയത്തിൽ ഇറങ്ങി ഭാരതത്തിൽ ധർമ്മം സ്ഥാപിച്ച് ഇപ്പോഴുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെ ദുരീകരിച്ചാലും.

ഉത്തരം: രാഷ്ട്രീയം ധർമ്മത്തിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കണമെന്ന് ഞാൻ പത്രങ്ങളിൽ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ അഭിപ്രായത്തോട് ഞാൻ തികച്ചും എതിരാണ്. രാഷ്ട്രീയം ധർമ്മം നിറഞ്ഞതായിരിക്കണം. ധർമ്മത്തെ തരം താഴ്ന്ന ജാതി സമ്പ്രദായമായി കണക്കാക്കുന്നു എന്നതാണ് വിഷമം. രാഷ്ട്രീയം ജാതികൾക്കതീതമായിരിക്കണം, ധർമ്മത്തിൽ നിന്നുമല്ല. രാഷ്ട്രീയത്തിൽ ധർമ്മ മുണ്ടെങ്കിൽ അത് അത്ഭുതകരമായിരിക്കും. രാഷ്ട്രം മുഴുവനും ശുദ്ധമായിരിക്കും. സന്തുഷ്ടമായിരിക്കും. സമാധാനം നിറഞ്ഞതുമായിരിക്കും.

പ്രശ്നം: സിദ്ധാർത്ഥ ഗൗതമനെപ്പോലെ നമുക്ക് എങ്ങനെ ബോധി നേടാം?

ഉത്തരം: ഓരോരുത്തർക്കും ബോധി നേടാനാകും. ബോധി സിദ്ധാർത്ഥ ഗൗതമന്റെ മാത്രം ഏകാധികാരമല്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാണി - എനിക്കു മുൻപ് വളരെയധികം പേർ ബോധി നേടിയിട്ടുണ്ട്. എനിക്കു ശേഷവും വളരെയധികം പേർ ബോധി നേടും. സ്വന്തം അനുഭവത്തിലൂടെ അജ്ഞാനം നശിക്കുന്ന ഏതൊരാളും ബോധിയുള്ള വ്യക്തിയാണ്. ഏതു മനുഷ്യനും ഇത് പരിശീലിച്ച് ബോധി നേടാം.