വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 7, No. 2 : ഫിബ്രവരി 2014
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

സീലം ബലം അപ്പടിമം,	ശീലം ബലമനുപമം,
സീലം ആവുധമുത്തമം.	ശീലം ആയുധമുത്തമം,
സീലമാഭരണം സെട്ഠം,	ശീലം ആഭരണം ശ്രേഷ്ഠം,
സീലം കവചമബ്ഭുതം.	ശീലം കവചമത്ഭുതം.

— **ഖുദ്ദക നികായ, ഥേരഗാഥാപാളി** (വീ.ആർ.ഐ. 1.63.614)

മനസ്സിനെ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പരിശീലനം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

തുടർന്ന്.... രാഗമൊ ദ്വേഷമൊ സംജാതമാകുമ്പോൾ മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം നഷ്ടപ്പെടും. സമതയിലിരിക്കുകയില്ല. മനസ്സിന്റെ സമനില തെറ്റും. സമത നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കും, ദുരിതമനുഭവിക്കും. അങ്ങിനെ ദുഖത്തിന്റെ കാരണം കൂടുതൽ കൂടുതൽ വ്യക്തമായി. എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളുടേയും വേര് രാഗത്തിലൊ ദ്വേഷത്തിലൊ ആയിരിക്കും. മനസ്സിലേതെങ്കിലും മാലിന്യം സംജാതമാകുന്നതോ രാഗത്തോടും ദ്വേഷത്തോടും കൂടിയുമായിരിക്കും.

ഇത് ഒരു ദാർശനിക ചിന്തയോ തത്വശാസ്ത്രപരമായ കളിയൊ ഭക്തിയുടെയും ഭാവനയുടെയും കളിയൊ അല്ല. വളരെ ശാസ്ത്രീയമായ, യുക്തിയുക്തമായ കാര്യമാണ്. മനസ്സെങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ ഗവേഷണം നടത്തുകയാണ്, മനസ്സിനെ കുറിച്ചുള്ള സത്യം അനുഭവിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ രാഗത്തിലും ദ്വേഷത്തിലും ഉരുണ്ട് കളിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നു. വീണ്ടും തിരിച്ചും ശ്രദ്ധ ശ്വാസത്തിൽ കൊണ്ടു വരുന്നു. മനസ്സ് ശ്വാസത്തെ അറിയുന്ന ക്ഷണം രാഗമൊ ദ്വേഷമൊ ഇല്ലാത്ത വർത്തമാന ക്ഷണമാണ്. ശ്വാസത്തിനു വേണ്ടി ആസക്തിയുടെ ആവശ്യമില്ല. അതവിടെയുണ്ട്. എനിക്ക് ശ്വാസം കൂടുതൽ വേണം, കൂടുതൽ വേണം – എന്ന ആസക്തിയില്ല. ശ്വാസത്തോട് വെറുപ്പുമില്ല. പൊയ്ക്കൊ, എനിക്ക് നി വേണ്ട – എന്ന ദ്വേഷമില്ല. രാഗവുമില്ല, ദ്വേഷവുമില്ല.

ദിവസം മുഴുവനും ഇതുപോലെ പരിശ്രമിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസത്തോടു കൂടിയിരിക്കുന്ന ഏതാനും ചില ചെറിയ ക്ഷണങ്ങളായിരിക്കും ലഭിക്കുക. രാഗ–ദ്വേഷ രഹിതമായ ക്ഷണങ്ങൾ. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ മാത്രമല്ല പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത്. രാഗത്തിൽ നിന്നും ദ്വേഷത്തിൽ നിന്നും മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമായിരിക്കുവാൻ പരിശീലിക്കുകയാണ്. അതാണ് മനസ്സിനുമേൽ നിയന്ത്രണം നേടുന്നതിനുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ വിധി. ഇതാർക്കും ചെയ്യാം. സത്യത്തിൽ പരിശീലിക്കുന്ന ആർക്കും. ശ്വാസം എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. മാത്രമല്ല, ശ്വാസം ഹിന്ദുവൊ മുസ്ലീമൊ, ക്രിസ്ത്യനൊ ബൗദ്ധനൊ, ബ്രാഹ്മണനൊ, ആബ്രാഹ്മണനൊ, അമേരിക്കനൊ, ഇന്ത്യനൊ അല്ല. അതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന മനസ്സും ഹിന്ദു മനസ്സൊ, ക്രിസ്ത്യൻ മനസ്സൊ, മുസ്ലീം മനസ്സൊ, ബൗദ്ധ മനസ്സോ അല്ല. എല്ലാവരുടേയും മനസ്സിങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. അതെങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്ന് ഗവേഷണം ചെയ്യുന്നു.

ഈ പ്രക്രിയ പൂർണ്ണമായും ശാസ്ത്രീയമായതിനാൽ പരിണാമവും ലഭിക്കും. ഇപ്പോൾ ഇവിടെ ഫലം ലഭിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു, നിങ്ങൾ അതിൽ നിന്നും വളരെ ശാസ്ത്രീയമായി മുക്തിയും നേടുന്നു. യാതൊരു അന്ധ വിശ്വാസവും ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടില്ല. ഗുരുമഹിമയും ഇതിലില്ല. ശോഷണമില്ല.

ആദർശവാദങ്ങളില്ല. ഇത് സത്യം മാത്രമാണ്. ഇത് ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിലുള്ള ശാസ്ത്രമാണ്. ഭാരതത്തിലെ മഹാവൈജ്ഞാനികന്മാർ ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും അവയുടെ പരസ്പര പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ശാസ്ത്രം കണ്ടു പിടിച്ചു.

ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ച്, നിരീക്ഷിച്ച് വളരെ വേഗം ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിലുള്ള പരസ്പര ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാകും. ഉപരി തലത്തിൽ, ഒരു പക്ഷേ ശ്വാസം കേവലം ശാരീരികമായ പ്രവൃത്തി മാത്രമാണെന്ന് തോന്നിയേക്കാം. ശ്വാസകോശം പമ്പ് ചെയ്യുന്നത് കൊണ്ട് ശ്വാസം വരുന്നു, പോകുന്നു. എന്നാൽ അത് ശരീരതലത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നതാണെന്ന തോന്നൽ പൂർണ്ണമായും തെറ്റാണ്.

സാക്ഷിഭാവത്തിൽ, ശാസ്ത്രീയമായി, ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ, അത് മനസ്സുമായും മനസ്സിലെ മാലിന്യങ്ങളുമായും വളരെ ഗഹനമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാകും. ശ്വാസം നിരീക്ഷിച്ച് നിരീക്ഷിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും കഴിഞ്ഞകാല ചിന്ത ഉണരുകയും ക്രോധം സംജാതമാകുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ ശ്വാസത്തിന്റെ സാധാരണ ഗതി നഷ്ടപ്പെട്ടതായി കാണാം. ഇപ്പോൾ ശ്വാസം സ്വാഭാവീകമെ അല്ല. കുറച്ച് വേഗം കൂടി. കുറച്ചു കട്ടി കൂടി. ആ മാലിന്യം അകന്ന് കഴിയുമ്പോൾ വീണ്ടും സാധാരണ ഗതിയിലാകുന്നു. ശ്വാസം വളരെ ശക്തിയായി മനസ്സുമായും, ശക്തിയായി ശരീരവുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും സ്വഭാവത്തെ നിരീക്ഷിക്കുകയാണ് – അവയുടെ ഒഴുക്കുകൾ പ്രതി പ്രവാഹങ്ങൾ, അടിയൊഴുക്കുകൾ മുതലായി ശരീരത്തിനകത്തു നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുകയാണ്. നിങ്ങളത് നിരീക്ഷി ക്കുവാനാണ് പോകുന്നത്, അതു കാരണമാണ് ശ്വാസത്തെ തെരഞ്ഞെടുത്തത്. ശുദ്ധമായ ശ്വാസം, യാതൊരു ശബ്ദവും, രൂപവും, കൽപനകളും ദാർശനീക വിശ്വാസങ്ങളും കൂടാതെ നിരീക്ഷിക്കുകയാണ്. ശ്വാസം ശ്വാസമായി നിരീക്ഷിക്കുക. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മതലങ്ങളിലേക്ക് കടക്കുവാൻ സാധിക്കും.

ഭാരതത്തിലെ ഋഷി, മുനിമാർ സത്യത്തെ എങ്ങനെയാണ് വിശ്ലേഷണം ചെയ്യേണ്ടതെന്നറിഞ്ഞ വരായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ഗുരുനാനക്ക് പറഞ്ഞത്:

ആദി സച്, ജുഗാദി സച്,

ഹൈ ഭീ സച, നാനക ഹോസി ഭീ സച്.

സത്യത്തിൽ നിന്നും ആരംഭിച്ച്, ഓരോ കാൽ വെയ്പ്പും സത്യത്തിലൂടെ നടത്തി, പരമമായ സത്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരും. കൽപനയിൽ തുടങ്ങിയാൽ, വലിയ വലിയ കൽപനകളിൽ ഉൾപ്പെട്ട്, സത്യമനുഭവിക്കുന്നു എന്ന മിഥ്യാധാരണയിലെത്തും. സത്യത്തിൽ നിന്നും വളരെയകലെയുമായിരിക്കും. സത്യത്തോടു കൂടിയിരിക്കുക – എത്രതന്നെ സ്ഥൂലമായ തായിരുന്നാലും, കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായ സൂക്ഷ്മമമായ, അതീവ സൂക്ഷ്മമമായ സത്യത്തിലെക്ക് എത്തുന്നതായി അറിയുവാൻ സാധിക്കും.

ഇപ്പോൾ ഒരു മുന്നറിയിപ്പു നൽകുകയാണ്. ഈ പ്രവചനം ശ്രവിച്ച്, നിങ്ങൾ സ്വയം ഇത് ചെയ്യുവാനാരംഭിക്കരുത്. ഇതു വളരെ ലോലമായ ഒരു പ്രവൃത്തിയാണ്. വളരെ എളുപ്പമാണ് പക്ഷെ വളരെ ലോലം. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ തന്നെ മനസ്സിന്റെ സർജിക്കൽ ഓപ്പറേഷനാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഉപരിതലത്തിൽ നിന്നും കൂടുതൽ കുടുതൽ അഗാധതയിലേക്കിറങ്ങുകയാണ്. മനസ്സിന്റെ സർജിക്കൽ ഓപ്പറേഷൺ ചെയ്യുമ്പോൾ ആഴത്തിൽ വേരോടിയിരിക്കുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ മേൽ ഭാഗത്തു വരുവാനിടയുണ്ട്. അവയെ എങ്ങിനെ നേരിടണമെന്ന് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അതുകൊണ്ട് ആദ്യമായി നിങ്ങൾ ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ അനുഭവിയായ ആരുടെയെങ്കിലും സാന്നിദ്ധ്യം ആവശ്യമാണ്. ഒരു ആചാര്യന്റെ കീഴിൽ പത്തു ദിവസം ചിലവിടുക. ഈ വിദ്യ അഭ്യസിച്ചതിനു ശേഷം നിങ്ങൾ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഗുരു. നിങ്ങൾക്ക് ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കാം. വളരെ ദീർഘമായ വഴിയാണ്. ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ പോകാം. ആരും ചുമലിലേറ്റി ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നിങ്ങളെ കൊണ്ടു പോകുകയില്ല. സ്വയം നടക്കണം. നിങ്ങളുടെ മുക്തി സ്വയം നേടണം. ആരംഭത്തിൽ ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നടന്നിട്ടുള്ള, അനുഭവിയായ ഗുരുവിന്റെ കീഴിൽ നിന്നും വിദ്യ അഭ്യസിച്ചിരിക്കണം.

അങ്ങിനെ ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു നിരീക്ഷിച്ചു മൂന്നാമത്തെ, നാലാമത്തെ ദിവസമാകുമ്പോഴേക്കും നാസാദ്വാരത്തിന്റെ വാതിൽക്കൽ, ആ ഭാഗത്ത് ശ്വാസം വരുന്നതും പോകുന്നതും കൂടാതെ മറ്റെന്തോ കൂടി സംഭവിക്കുന്നതായി അറിയും. വാസ്തവത്തിൽ എന്തോ എല്ലാ സമയത്തും സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഒരു ജൈവ-രാസായനിക, വിദ്യുത്-കാന്ത പ്രക്രിയ (മൂലമരശേീ) ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ചെറിയ അണുവിലും എല്ലാ സമയത്തും സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ജീവനുള്ളിടത്തെല്ലാം ജൈവ- രാസായനിക വിദ്യുത്-കാന്ത പ്രക്രിയ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സ് സ്ഥൂലാവസ്ഥയിലായതു കാരണം അതറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രം.

രണ്ടു-മൂന്നു ദിവസം പരിശീലിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേക്കും ഒരു തരത്തിലെങ്കിൽ മറ്റോരു തരത്തിലുള്ള സംവേദന അറിയുന്നതിനുള്ള ക്ഷമത ലഭിക്കും. സാധാരണ ശാരീരിക സംവേദന. ചൂടായിരിക്കാം, വിയർപ്പായിരിക്കാം, തുടി പ്പായിരിക്കാം, വലിവായിരിക്കാം, കമ്പനമായിരിക്കാം, ഇക്കിളിയായിരിക്കാം, ഭാരമായിരിക്കാം, മരവി പ്പായിരിക്കാം... എന്തെങ്കിലും ഒന്ന് ആ ചെറിയ ഭാഗത്ത് സംഭവിക്കുന്നതറിയും. അപ്പോൾ വീണ്ടും മാർഗ്ഗദർശകൻ പറയും വെറുതെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ മാത്രം മതി. ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. യാതൊരു പ്രതിക്രിയയും വേണ്ട. തടസ്ഥമായി, സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുക.

പ്രകൃതി-സത്യം സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ അനാവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടു തുടങ്ങി. അതിനോട് ഇഷ്ടമോ അനിഷ്ടമൊ വേണ്ട. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. പ്രകൃതിയെ നിരീക്ഷിച്ചു

കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ – അത് ഉത്പന്നമാകുന്നു, കുറെ കഴിയുമ്പോൾ നഷ്ടമാകുന്നു; വീണ്ടും ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ഇത് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രതിഭാസമായി അനുഭവപ്പെടും. ഉത്പന്നമായും നശിച്ചും കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മൂന്നാമത്തെ, നാലാമത്തെ ദിവസം ആകുമ്പോഴേക്കും ശിരസ്സു മുതൽ പാദതലം വരെ ശരീരമാസകലം സംവേദനകൾ അനുഭവപ്പെട്ടു തുടങ്ങും. ചുരുങ്ങിയ ആ സമയത്ത് ചിലപ്പോൾ ഏഴാമത്തെയോ, എട്ടാമത്തെയോ, ഒൻപതാമത്തെയോ ദിവസമാകാം, ചിലർക്ക് രണ്ടാമത്തെയൊ മൂന്നാമത്തെയൊ ശിബിരത്തിലായിരിക്കും – ശരീരത്തിന്റെ ഘനത്വം പൂർണ്ണമായും ഉരുകിയില്ലാത്തതായി അനുഭവപ്പെടും. ഇതിൽ കൽപനകളൊന്നുമില്ല. ഇത് സത്യമാണ്.

ഭാരതത്തിലെ മഹാ വൈജ്ഞാനികർ, ബോധിയുണർന്നവർ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും കുറിച്ച് വിശ്ലേഷണാത്മകമായ പഠനം നടത്തിയിരുന്നു. ശരീരം ഘനത്വമുള്ളതായി, ഖരരൂപത്തിൽ അനുഭവമാകുന്നു എങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ അത് സൂക്ഷ്മ പരമാണുക്കളാണ്. 2500 വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപുള്ള ഭാരതത്തിലെ ഭാഷയിൽ ഈ ചെറിയ അണുക്കളെ 'കലാപം' എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്. ഭൗതീക ലോകത്തിലെ എറ്റവും ചെറിയ ഘടകമാണ് കലാപം. ഭൗതീക ലോകം പൂർണ്ണമായും ഈ ചെറിയ കലാപങ്ങളുടെ പുഞ്ജമാണ്. ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു, ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ബോധി പ്രാപിച്ച ആളുകൾ ഇതനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു.

ആധുനിക ശാസ്ത്രജ്ഞനും ഇതേ കാര്യം തന്നെയാണ് പറയുന്നത്. ഈ ഭൗതീക ലോകം പൂർണ്ണമായും കേവലം തരംഗങ്ങളാണ്, ചെറുതിരകളാണ്. ഭൗതീക ലോകത്തിൽ ഘനത്വമില്ല, അവരതു കണ്ടു പിടിച്ചത് പരീക്ഷണ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ്. ഉപകരണങ്ങളും ബുദ്ധിയും ഉപയോഗിച്ചാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ രാജ്യത്തിലെ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അനുഭവത്തിലൂടെ കണ്ടു പിടച്ചു. ഈ സത്യം അനുഭവത്തിലൂടെ അറിഞ്ഞപ്പോൾ അതിന് അത്ഭുതകരമായ ഫലങ്ങൾ ലഭിച്ചു. അവർ ബോധി നേടി. അവർ അവരുടെ എല്ലാ ദുഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടി – കാരണം എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടി. ഈ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ കൂടുതൽ മുന്നേറുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കും അത് മനസ്സിലാകും.

നിരീക്ഷണം സ്ഥൂലമായ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മവും അതി സൂക്ഷ്മവുമായവയിലേക്ക് വ്യാപിക്കു മ്പോൾ അടുക്കടുക്കായിട്ടുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ഇളകി പോകും. കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായ അവസ്ഥയിലെത്തുമ്പോൾ കൂടുതൽ പവിത്രതയുള്ളവരായി തീരും. കൂടുതൽ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയിൽ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ പരിശുദ്ധിയാർജ്ജിക്കും. അങ്ങേയറ്റത്തെ സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയി ലെത്തുമ്പോൾ മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും പരിശുദ്ധമായി ത്തീർന്നിരിക്കും. അപ്പോൾ മാത്രമെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും അപ്പുറത്തുള്ള അവസ്ഥയിൽ എത്തി, ശാശ്വതമായ സത്യം കാണുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. ശാശ്വതമായ എന്തോ ഒന്ന്, സത്യം. അതിനെ എന്ത് പേരിട്ടു വേണമെങ്കിലും വിളിക്കാം – മുക്തി എന്നോ, ബോധി എന്നോ, നിർവാണമെന്നൊ എന്തു വേണമെങ്കിലും. ഈ പേരുകളിൽ യാതൊരർത്ഥവുമില്ല. നിങ്ങൾ സ്വയം ആ സത്യം അനുഭവിച്ചറിയണം. ഇതനുഭവിക്കുന്നതിന് മനസ്സ് പരമ പരിശുദ്ധമായിരിക്കണം.

മനസ്സിനെ പരമപരിശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് ഈ സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന വിദ്യ പരിശീലിക്കണം. സ്ഥൂലമായവയിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മമായവയിലേക്ക്. ശരീരം മുഴുവനും സൂക്ഷ്മമായ തരംഗങ്ങൾ മാത്രമായ ഒരു അവസ്ഥയിൽ എത്തും – ശരീരമാസകലം തരംഗങ്ങളുടെ ഒരു പുഞ്ജം. അപ്പോൾ ബുദ്ധൻമാർ അനുഭവിച്ച, ബോധി നേടിയവർ അനുഭവിച്ച സത്യം വളരെ വ്യക്തമാകും. അവർ ഉത്ഘോഷിച്ചതിങ്ങനെയാണ്:

സബ്ബോ പജ്ജലിതോ ലോകോ,

സബ്ബോ ലോകോ പകമ്പിതോ, പകമ്പിതോ.

സമ്പൂർണ്ണ വിശ്വം തരംഗങ്ങളല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. തരംഗങ്ങൾ, തരംഗങ്ങൾ. ജ്വലനം, പ്രകമ്പനം, നിങ്ങൾ സ്വയം ഇത് മനസ്സിലാക്കും. അതെ, ഇത് മറ്റൊന്നുമല്ല കോവലം ജ്വലനവും പ്രകമ്പനവും മാത്രം, ജ്വലനം, പ്രകമ്പനം!

സമ്പൂർണ്ണ വിശ്വത്തെ ശരീരത്തിനകത്ത് അനുഭവിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ഈ ലോകം ലോകമാകുന്നത് അത് ബോധേന്ദ്രിയങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിലെത്തു മ്പോഴാണ്. ശബ്ദത്തിന്റെ ലോകം ശബ്ദത്തിന്റെ ലോകമാകുന്നത് അത് ചെവിയെന്ന ബോധേന്ദ്രിയ വാതിലിലെ ത്തുമ്പോഴാണ്. ബധിരന്– ജന്മനാ ബധിരനായയാൾക്ക് ശബ്ദത്തിന്റെ ലോകമെ ഇല്ല. അന്ധന്– ജന്മനാ അന്ധനായ ആൾക്ക് രൂപത്തിന്റെയോ, നിറത്തിന്റെയോ, പ്രകാശത്തി ന്റെയോ ആയ ലോകം ഇല്ല. അങ്ങിനെ, പ്രപഞ്ചം ഈ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. കണ്ണും, കാതും, മൂക്കും, നാക്കും, ത്വക്കും. ഈ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി 'ഇത് വിശ്വമാകുന്നു.' 'ഇത് പ്രപഞ്ചമാകുന്നു' എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഈ അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ, കഴിഞ്ഞ കാല അനുഭവമനുസരിച്ച് മനസ്സിന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുമായും ബന്ധമുണ്ടാകുന്നു. ഇത് ആറാമത്തെ ഇന്ദ്രിയ വാതിലാകുന്നു.

സാധനയുടെ ഒരു പ്രത്യേക തലത്തിലെത്തുമ്പോൾ – ശരീരവും മനസ്സും പൂർണ്ണമായും തരംഗങ്ങൾ മാത്രമെന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുമ്പോൾ – ഒരു ശബ്ദം ചെവിയുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാകുമ്പോൾ ആ ശബ്ദവും വെറും തരംഗങ്ങളാണെന്ന് അനുഭവമാകും. ചെവിയെന്ന ഇന്ദ്രിയ വാതിൽ തരംഗം മാത്രം, അതുവഴി സമ്പർക്കമുണ്ടായ ഉടനെ ഒരു പുതിയ തരംഗം. കേവലം ആ ഇന്ദ്രിയ വാതിലിൽ മാത്രമല്ല. ഒരു ലോഹത്തകിടിൽ അടിക്കുമ്പോൾ തകിടു മുഴുവനും പ്രകമ്പനം കൊള്ളുന്നതു പോലെ, ചെവിയിൽ ഒരു ശബ്ദ തരംഗം പതിക്കുമ്പോൾ, കണ്ണിൽ ഒരു ദൃശ്യം പതിയുമ്പോൾ, നാസാദ്വാരത്തിൽ ഗന്ധം എത്തുമ്പോൾ, രുചി നാവിൽ തട്ടുമ്പോൾ, ശരീരത്തിൽ എന്തെങ്കിലും സ്പർശിക്കുമ്പോൾ ഒരു ചിന്ത മനസ്സ് എന്ന ഇന്ദ്രിയത്തിൽ തട്ടുമ്പോൾ എല്ലാം തരംഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. നിഷ്പക്ഷമായ ഒരു തരംഗം.

നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല വിപശ്യനാ സാധകനാണെങ്കിൽ, ഒരു നല്ല ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥിയാണെങ്കിൽ, ഒരു ശബ്ദം ചെവിയുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടായ ഉടനെ, ഒരു തരംഗമുണ്ടായതായി അറിയും. ഉടനെ മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം അതറിയും. ചെവിയുടെ ദ്വാരത്തിൽ എന്തൊ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്, കണ്ണിന്റെ ദ്വാരത്തിൽ എന്തൊ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്, അല്ലെങ്കിൽ നാസാദ്വാരത്തിൽ.. എന്നെല്ലാം അറിയും. മനസ്സിന്റെ ഈ പ്രത്യേക ഭാഗത്തിന്റെ ജോലി അറിയുക മാത്രമാണ്. എന്തോ സംഭവിച്ചു എന്നറിയുന്നു (രീഴിശേല).

ഉടനെ മനസ്സിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗം തലയുയർത്തി ചോദിക്കും 'എന്തു സംഭവിച്ചു? ചെവിയിൽ എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? ഒരു ശബ്ദം വന്നു. എന്തു ശബ്ദം? ഓ...ഏതോ വാക്കുകൾ? എങ്ങിനത്തെ വാക്കുകൾ? പ്രശംസിക്കുന്നവയൊ? നിന്ദിക്കുന്നവയൊ? ഇതാണ് മനസ്സിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്തിന്റെ ജോലി. ശബ്ദം തിരിച്ചറിയും (ു്യലരീഴിശേല), തിരിച്ചറിയുക മാത്രമല്ല, അതിന്റെ മൂല്യ നിർണ്ണയവും ചെയ്യും. നിന്ദിക്കുന്ന ശബ്ദമാണ് – വളരെ മോശം! പ്രശംസയുടെ ശബ്ദമാണ് – വളരെ നല്ലത്! മനസ്സിന്റെ ഈ ഭാഗം തിരിച്ചറിഞ്ഞു. വിവേചനം ചെയ്യും.

വിവേചനം നടന്നാലുടനെ ശരീരത്തിലാ സകലം തുടങ്ങിയ നിഷ്പക്ഷമായിരുന്ന (ന്യൂട്രൽ) തരംഗങ്ങൾ മാറി തുടങ്ങും. വിലയിരുത്തിയ ശബ്ദം പ്രശംസയുടെ തെന്നാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ ആകമാനം സുഖദമായ തരംഗങ്ങളുണരും. നിന്ദയുടെതെന്നാണ് വിലയിരുത്തി യതെങ്കിൽ ശരീരത്തിൽ അസുഖകരമായ തരംഗങ്ങളായിരിക്കും. മനസ്സിന്റെ മൂന്നാം ഭാഗം – വേദന. അത് സുഖ വേദന, ദുഖ വേദന അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. സുഖമല്ലെങ്കിൽ ദുഖം.

ഉടനെ മനസ്സിന്റെ നാലാം ഭാഗം തലയുയർത്തും. വളരെ നല്ല തരംഗങ്ങൾ! എനിക്കിത് ഇനിയും വേണം! ഇത് പ്രശംസയാണ്. വീണ്ടും വേണം! ഉപരിതലത്തിൽ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്നത് പ്രശംസയാണ്. എന്നാൽ യാഥാർത്ഥത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് സുഖദമായ സംവേദനയാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ദൂഷണം – വെറുക്കുന്നു എന്ന് തോന്നാം. 'എനിക്കീ ദുർവചനങ്ങൾ ഇഷ്ടമല്ല', യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾ വെറുക്കുന്നത് ദുഖദമായ തരംഗങ്ങളെയാണ്. ശരീരത്തിനകത്തുണ്ടായ അസുഖകരമായ തരംഗങ്ങളെ വെറുക്കുകയാണ്. മനസ്സിന്റെ നാലാമത്തെ ഭാഗമാണ് പ്രിതിക്രിയ ചെയ്യുന്നത്.

ഇതെല്ലാം ശരീരവും മനസ്സും മാത്രമാണെന്ന് വളരെ വ്യക്തമാകും – എപ്രകാരമാണ് ശരീരം മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നത്, എപ്രകാരമാണ് മനസ്സ് ശരീരത്തിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നത്. മനസ്സ് ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഉടലെടുക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നും, ശരീരം മനസ്സുമൂലം മാറുന്നത് എങ്ങനെയെന്നും, എങ്ങനെ മനസ്സ് ശരീരമായി മാറുന്നു എന്നും – മാറ്റമുള്ള പൂർണ്ണ പ്രതിഭാസവും വളരെ വളരെ വ്യക്തമാകും. ഇതാണ് ഭാരതത്തിലെ മഹാ ഋഷികൾ കണ്ടുപിടിച്ചത്. എന്നാൽ നാമിന്ന് സംഘടിതമായ മതങ്ങളിലും, തത്വചിന്തകളിലും, വിശ്വാസങ്ങളിലും, പ്രമാണങ്ങളിലും സംസ്കാരങ്ങളിലും ആചാരാനുഷ്ഠാന ങ്ങളിലും വിലയനം ചെയ്ത് യാഥാർത്ഥ ധർമ്മം എന്തെന്ന് മറന്നു.

ഞാൻ ജനിച്ചതും വളർന്നതും ഒരു കടുത്ത ഹിന്ദു കുടംബത്തിലായിരുന്നു. അവിടെ ജനിച്ചതും ഒരു കണക്കിൽ നന്നായി. ഒരു പക്ഷേ നിങ്ങളെല്ലാവരും ചെയ്യുന്നതു പോലെ ഞാനും ഗീത ചൊല്ലുമായിരുന്നു. എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത് വെറുതെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാതെയുള്ള പാരായണം മാത്രമായിരുന്നു. അതിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം ആകെ നഷ്ടമായിരിക്കുകയാണ്. അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കാതെ നമ്മൾ ഭഗവദ്ഗീത സംസ്ക്രത ത്തിൽ ചൊല്ലുന്നു. വിപശ്യനയെന്തെന്ന് വർണ്ണിക്കുന്ന ഗീതാഭാഗം നോക്കൂ:–

ഉത്ക്രാമന്തം സ്ഥിതം വാപി,

ഭുഞ്ജാനൻ വാ ഗുണാന്വിതം,

വിമൂഢാ നാനു പശ്യന്തി,

പശ്യന്തി ജ്ഞാന ചക്ഷുഷ:

ഈ വരികൾ വർണ്ണിക്കുന്നത്: ഉത്ക്രാമന്തം – മനസ്സിന്റെ ആദ്യഭാഗം ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വാതിലിൽ എന്തോ സംഭവിക്കുന്നു എന്നറിയുന്നു. സ്ഥിതം: അതിനെ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഒരു സംവേദന ഉണ്ടാകുന്നു. സുഖകരമോ, അസുഖകരമൊ ആയവ. പിന്നീട് ഭുഞ്ജാനം – അത് രുചിച്ചു തുടങ്ങുന്നു – ഇഷ്ടമാണെന്നും ഇഷ്ടമല്ലെന്നുമുള്ള ജ്ഞാനം. ഗുണാന്വിതം – വർദ്ധിക്കുന്നു. പെരുക്കുന്നു. ഇങ്ങനെയാണ് കൂടുതൽ കൂടുതൽ കെട്ടുകളിടുന്നത്. വിമൂഢാ നാനു പശ്യന്തി, പശ്യന്തി ജ്ഞാന ചക്ഷുഷ: – വിപശ്യന ജ്ഞാനചക്ഷു കൂടാതെ പരിശീലിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. സത്യം നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ ജ്ഞാന ചക്ഷുവും തുറക്കും.

ഏകാഗ്രത പരിശീലിക്കുമ്പോൾ യഥാർത്ഥ മായ ഒരു രൂപമൊ, നിറമൊ, ഏതെങ്കിലും വിശ്വാസമൊ, കൽപനയൊ നൽകുകയാണെങ്കിൽ യഥാർത്ഥമായി എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്നറിയുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. കേവലം സത്യത്തോടു കൂടിയിരിക്കുക. മനസ്സും ശരീരവും അവരുടെ പരസ്പര പ്രവർത്തനങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന സത്യം. അപ്പോൾ എല്ലാം കൂടുതൽ കൂടുതൽ വ്യക്തമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കും.

ഉയർന്ന തലത്തിലെത്തുമ്പോൾ ഒരു വിപശ്യന സാധകന് ദുഖമുണ്ടാകുന്നതും വർദ്ധിക്കുന്നതുമെങ്ങനെയെന്ന് വളരെ വ്യക്തമാകും. ഉദാഹരണമായി ആരെങ്കിലും എന്നെ അനാവശ്യം പറഞ്ഞാൽ, ഞാൻ കോപം ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഞാൻ ഒരു നല്ല വിപശ്യന സാധകനാണെങ്കിൽ ഞാൻ കോപം ഉണർത്തിയ ഉടനെ എന്റെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ജൈവ രസായന ധാര ശ്രദ്ധിക്കും. ഈ ജൈവ രസായന ധാരയെ ആസ്രവം എന്ന് പുരാതന ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞിരുന്നു. ക്രോധം മൂലമുണ്ടായ ഈ ആസ്രവം വളരെ അസുഖകരമാകയാൽ അസുഖകരമായ സംവേദന കൾ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്നു. അസുഖകരമായ സംവേദനകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ വീണ്ടും ക്രോധം സംജാതമാകുന്നു. കോപത്തോട് പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുമ്പോൾ വീണ്ടും അസുഖകരമായ സംവേദനകൾ.. ഒരു ദൂഷിത ചക്രം തുടരുകയാണ്.