വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 7, No. 1 : ജനവരി 2014 | **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക | **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ ന മിഥ്യാ മാന്യത,
ധർമ്മ ന മിഥ്യാചാർ,
ധർമ്മ ന മിഥ്യാ കല്പന,
ധർമ്മ സത്യ കാ സാർ.

ധർമ്മം മിഥ്യാ മാന്യതയല്ല,
ധർമ്മം മിഥ്യാചരണവുമല്ല,
ധർമ്മം മിഥ്യാ കല്പനയല്ല,
ധർമ്മം സത്യത്തിൻ സാരം.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

മനസ്സിനെ വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന പരിശീലനം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

തുടർന്ന്....മൂന്നാം ദിവസം

സുഹൃത്തുക്കളേ, വീണ്ടും ഈ സന്ധ്യയിൽ നമ്മൾ ധർമ്മഗംഗയുടെ തീരത്തൊത്തു കൂടിയിരിക്കുകയാണ്. ശുദ്ധമായ ധർമ്മം. വർഗ്ഗീയതയില്ലാത്ത ധർമ്മം. ശുദ്ധമായ ധർമ്മത്തെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ വേണ്ടി എങ്ങിനെ ശുദ്ധ ധർമ്മം പരിശീലിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിൽ എങ്ങനെ ജീവിക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിൽ നിന്നും എങ്ങിനെ ഗുണം നേടാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ധർമ്മത്തെ വർഗ്ഗീയതയുടെ സാങ്കേതീക ഭാഷയിൽ നിന്നും ഒഴിച്ചു നിർത്തണം. ധർമ്മത്തെ ഒരിക്കലും ഹിന്ദു ധർമ്മമെന്നൊ, മുസ്ലീം ധർമ്മമെന്നൊ, ക്രിസ്ത്യൻ ധർമ്മമെന്നൊ, സിഖ് ധർമ്മമെന്നൊ മറ്റോ ധരിക്കരുത്. ധർമ്മം പ്രകൃതിയുടെ പ്രപഞ്ച നിയമമാണ്. എല്ലാവരിലും, എല്ലാ ഇടത്തും, എല്ലാക്കാലത്തും അതൊരുപോലെയാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും അകറ്റി നിർത്തുന്നു. നിഷേധ ചിന്തകളിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കുന്നു. എല്ലാ കളങ്കങ്ങളിൽ നിന്നും അകറ്റുന്നു. ധർമ്മ പരിശീലനം മനസ്സിൽ സ്നേഹവും കരുണയും സഹാനുഭൂതിയും സന്തോഷവും നിറക്കുന്നു. സമത നിറക്കുന്നു. ശുദ്ധ മനസ്സ് നല്ല ആരോഗ്യകരമായി, സമ്പൂർണ്ണ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് നിങ്ങളേയും, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരേയും സഹായിക്കുന്നു. അത്തരം ധാർമ്മിക ജീവിതം ആർക്കും നയിക്കാനാകും.

നിങ്ങളെ ഹിന്ദുവെന്നൊ, മുസ്ലീമെന്നൊ, സിഖെന്നൊ, ബൗദ്ധനെന്നൊ വിളിച്ചു കൊള്ളട്ടെ, യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. ബ്രാഹ്മണനെന്നൊ, അബ്രാഹ്മണനെന്നൊ പറഞ്ഞോട്ടെ, യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. നിങ്ങൾ, നിങ്ങളെ പഞ്ജാബിയെന്നോ, തമിഴനെന്നോ വിളിച്ചു കൊള്ളട്ടെ, യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. ഇന്ത്യക്കാരനോ, പാകിസ്ഥാനിയൊ ആകട്ടെ, യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യ നാണ്. പ്രകൃതിയുടെ അടിസ്ഥാന നിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി, അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നയാൾക്ക് ശാന്തിയും സമാധാനവും ഉണ്ടാകും. അറിവില്ലായ്മകൊണ്ട് ഈ നിയമം ലംഘിക്കുന്നയാൾക്ക് അസന്തോഷവും

ദുഖവും അനുഭവിക്കുവാൻ ബാദ്ധ്യനുമായിരിക്കും. ഏതു പേരിട്ടു വിളിച്ചാലും, ഏതു ആരാധനാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നടത്തിയാലും ഏത് തത്വചിന്തയിൽ വിശ്വസിച്ചാലും, അതു കൊണ്ട് യാതൊരു വ്യത്യാസവുമുണ്ടാകുന്നില്ല. നിയമം നിയമമാണ്. ധർമം ധർമ്മമാണ്. വിശുദ്ധി ധർമ്മമാണ്, മനസ്സിലെ കളങ്കം അധർമ്മമാണ്. നമ്മൾ അധർമ്മത്തിൽ നിന്നും മുക്തി നേടി ധാർമ്മികമായ ജീവിതം നയിക്കണം.

ധർമ്മത്തിന് ആധാരം ശീലമാണ്. വാക്കുകൊണ്ടൊ, പ്രവൃത്തി കൊണ്ടൊ മറ്റുള്ളവരുടെ ശാന്തിയും സമാധാനവും നശിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യാതിരിക്കുക. അത് ധർമ്മത്തിനാധാരമായ ശീലമാണ്. സന്മാർഗ്ഗമാണ്.

സന്മാർഗ്ഗം എങ്ങനെ പരിശീലിക്കാം? അതിനായി മനസ്സിനുമേൽ സ്വാമിത്വം നേടണം. ഇതിലേക്ക് നമ്മുടെ പൂർവികർ ശുദ്ധ ശാസ്ത്രീയമായ ഒരു വിധി പറഞ്ഞു തന്നിട്ടുണ്ട്. ധർമ്മം മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും, അവയുടെ പരസ്പര പ്രവർത്തനത്തിന്റേയും ശുദ്ധ ശാസ്ത്രമാണ്. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമായി, നമുക്കറിവില്ലാതെ, നമ്മുടെ അഗാധ മനസ്സിൽ നിഷേധങ്ങൾ സ്വയം സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. അവയെ സംവർദ്ധനം ചെയ്തു കൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ സ്വയം ദുഖിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ ദുഖിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബുദ്ധിപരമായി മാത്രം പ്രകൃതിയുടെ നിയമം മനസ്സിലാക്കിയതു കൊണ്ടായില്ല. പ്രവചനങ്ങളും ധാർമ്മിക പ്രഭാഷണങ്ങളും ശ്രവിച്ചതു കൊണ്ടു മാത്രമായില്ല, വിശുദ്ധ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, തർക്കം കൊണ്ടും ഭാവുകത കൊണ്ടും അറിയുന്ന ധർമ്മം കൂടുതൽ ചിന്താകുഴപ്പം സൃഷ്ടിക്കും. ധർമ്മം മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള, പ്രകൃതിയുടെ നിയമം അറിയുവാനുമുള്ള ഏകമാർഗ്ഗം അനുഭവിച്ച റിയുകയാണ്. സത്യം നേരെ അറിയണം. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ അനുഭവിക്കണം. പ്രകൃതി നിയമം ഓരോ അടിയിലും അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ധർമ്മ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ പോകണം.

സന്മാർഗ്ഗം ധർമ്മത്തിനടിസ്ഥാനമാണ്. ഉപരി തലത്തിൽ, നമ്മൾ സമൂഹത്തിലാരെയും ഉപദ്രവിക്കുന്നില്ല, അവർക്ക് സമാധാനം നൽകുന്നു. അവരെ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുന്നു എന്ന് തോന്നും. എന്നാൽ ആഴങ്ങളിൽ, നിയമത്തിന്റെ, ധർമ്മ നിയമത്തിന്റെ തലത്തിൽ, ലോകത്തിലെ പ്രകൃതി നിയമമനുസരിച്ച് നോക്കിയാൽ നമ്മൾ നമ്മളെത്തന്നെയാണ് സമാധാനിപ്പിക്കുന്നത്, സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നത്.

ധർമ്മമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നവർ മനസ്സിലാക്കി ക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്ന കാര്യമിതാണ്. ശീലം ലംഘിക്കുകയും വാക്കുകൊണ്ടും, പ്രവൃത്തികൊണ്ടും മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുകയും ചെയ്താൽ സ്വയം ഉപദ്രവിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വാസ്തവത്തിൽ ആദ്യം സ്വയം കഷ്ടപ്പെടും, പിന്നീടാണ് മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം നിഷേധ ചിന്തകൾ – ദേഷ്യം, വെറുപ്പ്, ദുർഭാവന, ശത്രുത, കാമവികാരം, അസൂയ മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും മാലിന്യം സ്വന്തം മനസ്സിൽ ആദ്യം നിർമ്മിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനു ശേഷമെ വാക്കു കൊണ്ടും, പ്രവൃത്തി കൊണ്ടും മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ.

മനസ്സിൽ നിഷേധ ചിന്തകൾ, മാലിന്യങ്ങൾ, കളങ്കങ്ങൾ സംജാതമായാൽ പ്രകൃതി ഉടനെ ശിക്ഷയും നൽകും. പ്രകൃതിക്ക് പക്ഷപാതമില്ല. ധർമ്മം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാണ്. പക്ഷപാതമില്ല. നിയമം ലംഘിക്കുന്ന താരായാലും ശിക്ഷ അനുഭവിക്കുവാൻ ബാദ്ധ്യനായിരിക്കും. ധാർമ്മിക ജീവിതം നയിക്കുന്നയാൾക്ക് ഉടൻ പുരസ്കാരവും ലഭിക്കും. ഇത് പ്രകൃതിയുടെ എല്ലാവർക്കും ഒരേ പോലെ ബാധകമായ നിയമമാണ്. ഇതു മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് നമ്മൾ സൻമാർഗ്ഗപരമായ ജീവിതം നയിച്ച് നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മ നേടും. അതുകൊണ്ട് ആദ്യമായി മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണാവശ്യം. മനസ്സിനെ കീഴ്പെടുത്തണം.

ഇന്നലെ പറഞ്ഞതുപോലെ പല വസ്തുക്കളെ ക്കൊണ്ടും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ ശീലിപ്പി ക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ ധർമ്മ പഥത്തിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ – ധർമ്മം ശാസ്ത്രീയമായതാണ് – അതിൽ ഒരു പ്രകാരത്തിലുള്ള അന്ധവിശ്വാസവും പാടില്ല, യാതൊരു കൽപനയും പാടില്ല, യാതൊരു അനുമാനങ്ങളും പാടില്ല. സത്യത്തിൽ മാത്രം ഊന്നിയതായിരിക്കണം മനസ്സേകാഗ്രമാക്കുന്ന വിധിയും. സത്യം എങ്ങനെയോ അങ്ങനെ.

നമ്മളെ സംബന്ധിക്കുന്ന സത്യം, നമ്മുടെ ശരീര ഘടനയെ സംബന്ധിക്കുന്ന സത്യം – ഞാൻ, ഞാൻ, എന്റെ, എന്റെ എന്നു പറയുന്ന ഭൗതിക ശരീരം. ശരീരവുമായി വളരെയധികം താദാത്മ്യം നമുക്കുണ്ട്. വളരെയധികം ആസക്തിയും നമ്മുടെ ശരീരത്തോടുണ്ട്. അതേ പോലെ മനസ്സിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന, മാനസീക ഘടനയെ സംബന്ധിക്കുന്ന സത്യം – ഞാൻ, ഞാൻ, എന്റെ, എന്റെ എന്നു പറയുന്ന മാനസീക ഘടനം. അതുമായും വളരെയധികം താദാത്മ്യവും ആസക്തിയും നമുക്കുണ്ട്. ഈ 'ഞാൻ' എന്താണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. എന്താണ് 'എന്റെ' എന്നു പറയുന്നത്? എന്താണീ ശരീര ഘടന? എന്താണീ മാനസീക ഘടന? അത് അനുഭവ തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കണം.

മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ വേണ്ടി ശ്രമിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രക്രിയകളും അതേസമയം തന്നെ മനസ്സിനെ പരിശുദ്ധമാക്കുവാനുമുതകണം. മനസ്സിനെ ശുദ്ധീകരിക്കലും, മനസ്സിനുമേൽ നിയന്ത്രണവും ഒരുമിച്ച് തന്നെ നടക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ മാത്രം ശീലിക്കും. വളരെ ശക്തിയും ലഭിക്കും. ഏകാഗ്രമായ മനസ്സിന് വളരെയധികം ശക്തിയുണ്ട്. അത് ദുരുപയോഗം ചെയ്തെന്നിരിക്കും. ആധാരം അശുദ്ധമാണെങ്കിൽ അത് ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തും. ആധാരം അശുദ്ധവും, മനസ്സ് ഏകാഗ്രവുമായാൽ അത് അപകടകാരിയായ മനസ്സായിരിക്കും. തെറ്റായ പ്രവർത്തികൾ ഏകാഗ്രമായ മനസ്സു കൊണ്ട് ചെയ്തെന്നു വരും. കുളക്കരയിൽ ഒറ്റക്കാലിൽ നിൽക്കുന്ന കൊക്കിനെ കണ്ടിട്ടില്ലേ, പൂർണ്ണമായും ഏകാഗ്രമാണ്. എന്തിലാണ് ഏകാഗ്രത? തിന്നുവാനൊരു മത്സ്യം ആവശ്യമാണ്. എലിപ്പൊത്തിനു വെളിയിൽ കാത്തിരിക്കുന്ന പൂച്ചയും തിന്നുവാനൊരു എലിയെ കാത്ത് ഏകാഗ്ര മനസ്സോടെ ഇരിക്കുകയാണ്. വിജയത്തിനായി ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തികളും ഏകാഗ്രമായ മനസ്സോടെ ആയിരിക്കണം. പോക്കറ്റടിക്കാരനും മനസ്സേകാഗ്രമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇവയെല്ലാം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കലാണ്. ഇരട്ടക്കുഴലുള്ള തോക്കിൽ പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയും കേന്ദ്രീകരിച്ചാണ് ഇരയെ വെടിവക്കുന്നത്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കൽ ധർമ്മമല്ല. ആധാരം രാഗമോ, ദ്വേഷമോ ആയാൽ അത് ശരിയായ ഏകാഗ്രമാക്കലല്ല, ധാർമ്മികമായ ഏകാഗ്രതയല്ല. അടിസ്ഥാനം രാഗത്തിൽ നിന്നും ദ്വേഷത്തിൽ നിന്നും മുക്തമായിരിക്കണം. എല്ലായെപ്പൊഴും സത്യത്തിലു മായിരിക്കണം. യാതൊരു കൽപനയും അനുമാനവും, സ്വയം

നിർദ്ദേശങ്ങളോ, മറ്റുള്ളവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളൊ പാടില്ല. കേവലം സത്യം എങ്ങിനെയോ അങ്ങനെ.

സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിലേക്കായി പൂർവ്വ സുരികൾ നമുക്കൊരു വിദ്യ പറഞ്ഞു തന്നു. ഒരിടത്തിരിക്കുക. കണ്ണും വായും അടക്കുക. ശാരീരികമായോ, വാണികൊണ്ടൊ യാതൊന്നും ചെയ്യണ്ട. ഈ പ്രക്രിയ സമ്പൂർണ്ണമായും സത്യമറിയുന്നതിനുള്ളതാണ്. നിങ്ങളെ സംബന്ധി ക്കുന്ന സത്യം. പുസ്തകങ്ങൾ പറഞ്ഞവയല്ല. വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വാഴ്ത്തുന്നവയല്ല, ഗുരു ഉപദേശിച്ചതല്ലാ, പരമ്പര പറയുന്നതല്ല. വിശ്വസിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളുമല്ല. നിങ്ങൾ പ്രതിക്ഷണം അനുഭവിക്കുന്ന, നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച സത്യം.

ഈ നിമിഷം എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? യാതൊരു ശാരീരിക പ്രവൃത്തികളും നടക്കുന്നില്ല. വാണിയും നിശ്ശബ്ദം. നിങ്ങൾ കേവലം നിരീക്ഷിക്കുകയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ചട്ടക്കുട്ടി നുള്ളിൽ എന്തു നടക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ആദ്യമായി നിരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാകുന്നത് ശ്വാസധാരയായിരിക്കും. അകത്തേക്കു പോകുന്ന ശ്വാസം. പുറത്തേക്ക് പോകുന്ന ശ്വാസം. നിങ്ങൾ അതിൽ നിന്നും ആരംഭിക്കുക. ശ്വാസം സത്യമാണ്. അതിൽ സങ്കൽപങ്ങളൊന്നും ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. ശ്വാസം നിങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്നതാണ്. നിങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന സത്യം. ഈ സത്യം വളരെ സ്ഥൂലമായതാണ്. സാരമില്ല. സത്യം സത്യമാണ്.

നിങ്ങൾ സത്യത്തിൽ നിന്നും ആരംഭിച്ചു. നിങ്ങൾ ശരിയായ മാർഗ്ഗത്തിലാണ്. നിങ്ങൾ വക്കുന്ന ഓരോ അടിയും സത്യത്തിന്റെതാണ്. സത്യം, സത്യം, സത്യം. നിങ്ങൾ സ്ഥൂലമായ സത്യത്തിലാണ് ആരംഭിച്ചത്. സാവധാനം നിങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായ, കൂടുതൽ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായ സത്യത്തിലേക്ക് കടക്കും. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ സത്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരും. മനസ്സിനെ സംബന്ധിക്കുന്ന ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ സത്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരും. ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും സംബന്ധിക്കുന്ന എല്ലാ തലങ്ങളും കടന്ന് പരമമായ അവർണ്ണനീയമായ, ഉദിച്ച് നശിക്കുകയും ചെയ്യാത്ത സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കും. അത് എല്ലായെപ്പൊഴും അവിടെത്തന്നെയുണ്ട്.

ഇത് അനുഭവിച്ചറിയണം. അതിനായി മനസ്സിന്റേയും ശരീരത്തിന്റേയും മുഴുവൻ ക്ഷേത്രവും അനുഭവിച്ചറിയണം. ഉത്പന്നമാകുകയം നഷ്ട മാകുകയും ചെയ്യുന്ന തലം. ഉത്പന്നമാകുന്നു-നഷ്ടമാകുന്നു – നിർത്താതെയുള്ള മാറ്റം. പരിണാമ പ്രക്രിയ സംഭവിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ഇത് വെറുതെ വിശ്വസിക്കേണ്ട കാര്യമല്ല. ഇത് അനുഭവിച്ചറിയണം. ആ അനുഭവത്തിനു വേണ്ടി, ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് ആരംഭം കുറിക്കുകയാണ്. അകത്തേക്ക് വരുന്ന ശ്വാസം, പുറത്തേക്ക് പോകുന്ന ശ്വാസം, സ്വാഭാവീകമായ ശ്വാസം, സാധാരണ ശ്വാസം. സ്വാഭാവീകമായി വരുന്നു, സ്വാഭവീകമായി പോകുന്നു.

വാക്കുകളൊന്നും പ്രയോഗിക്കരുത്. എന്റെയും മറ്റു പലരുടെയും അനുഭവത്തിൽ നിന്നും ശ്വാസത്തിന്റെ കൂടെ ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂട്ടിചേർത്താൽ മനസ്സ് വളരെ എളുപ്പം ഏകാഗ്രമാകും. യാതൊരു തടസ്സവും കൂടാതെ വേഗത്തിൽ ഏകാഗ്രമാകും. അങ്ങനെ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും ഒരു വാക്കോ, പേരോ, മന്ത്രമോ, വിശ്വാസമുള്ള മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ ഉരുവിട്ടു കൊണ്ടിരിക്കും. ശ്വാസത്തേയും നിരീക്ഷിക്കും. എന്നാൽ ഈ വിധിയിൽ അതനുവദിക്കുന്നില്ല, സത്യ ദർശനമെന്ന ഈ വിധിയുടെ ലക്ഷ്യം കേവലം മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാകുക എന്നതല്ല. ശുദ്ധിയോടെ ഏകാഗ്രമാകുക എന്നതാണ്. കേവലം ഏകാഗ്രമാകുകയാണ് ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ ഈ വാക്കോ, ദർശനമൊ, കൽപനയൊ, അനുമാനങ്ങളൊ മറ്റു തത്വ ചിന്തകളൊ സഹായകമാകും. അവ ഉപയോഗി ക്കുകയും ചെയ്യാം. എന്നാൽ നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു വിശ്ലേഷണാത്മകമായ പഠനമാണ് ഇത് എന്നതിനാൽ, ശാസ്ത്രീയമായി മനസ്സിനെ പഠിക്കുകയാണ്. നിങ്ങളിലുള്ള മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും കുറിച്ച് പഠിക്കുകയാണ് എന്നതിനാൽ യാതൊരു കൽപനയും, ശബ്ദവും, രൂപവും പാടില്ല. സത്യം എങ്ങനെയോ അതോടു കൂടിയിരിക്കുക.

ശ്വാസ വ്യായാമവും അരുത്. പ്രാണായാമത്തിലെ പോലെ ശ്വാസ നിയന്ത്രണവും വേണ്ടാ. സ്വാഭാവീകമായി വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്ന ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാ യിരിക്കുക. ദീർഘമെങ്കിൽ ദിർഘം. നിങ്ങൾ അതിനെ ദീർഘമായി അറിയുന്നു. ഹൃസ്വമെങ്കിൽ ഹൃസ്വം. നിങ്ങൾ അതിനെ ഹൃസ്വമെന്നറിയുന്നു. ഇടത്തെ നാസാ ദ്വാരത്തിലൂടെ കടന്നുവെങ്കിൽ ഇടത്തെ നാസാ ദ്വാരത്തിലൂടെ കടന്നു എന്നറിയുക. വലത്തെ നാസാ ദ്വാരത്തിലൂടെ കടന്നുവെങ്കിൽ വലത്തെ നാസാ ദ്വാരത്തിലൂടെ കടന്നു എന്നറിയുക. രണ്ടു നാസാ ദ്വാരങ്ങളിലൂടെയും പോകുന്നുവെങ്കിൽ രണ്ടു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെയും പോകുന്നു എന്ന് മാത്രം അറിയുക. സ്വാഭാവിക പ്രവാഹത്തെ മാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. വെറും നിരീക്ഷണം. ശുദ്ധമായ നിരീക്ഷിണം, നിശ്ശബ്ദ നിരീക്ഷണം.

പുരാതന ഭാരതീയ ഭാഷയിൽ ഇതിനെ 'തടസ്ഥ' മെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. അതായത് ഒരാൾ നദിക്കരയിൽ ഇരിക്കുന്നു. നദി ഒഴുകുന്നു. കരയിലിരിക്കുന്നയാൾക്ക് നദിയുടെ ഒഴുക്കിനെ ഒന്നും ചെയ്യുവാനില്ല. അതിന്റെ സ്വാഭാവികമായ ഒഴുക്ക്. കരയിലിരിക്കുന്ന വ്യക്തി കേവലം നിരീക്ഷിക്കുന്നു. സ്വാഭാവീക പ്രവാഹത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. അത് വേഗത്തിലാകാം, അത് പതുക്കെയാകാം. വെള്ളം വളരെ തെളിഞ്ഞതാകാം, കലങ്ങിയതാകാം. എങ്ങിനെയുള്ള തായാലും അയാൾ അതിനെ മാറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. അതിനുള്ള യാതൊരു ശ്രമവും നടത്തുന്നില്ല.

പ്രയത്നരഹിതമായി സത്യത്തെ അതേപടി നിരീക്ഷിക്കുകയാണ്. ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം. ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം ഇതാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ശ്വാസത്തെ അപ്പിടി നിരീക്ഷിക്കുക. അതെങ്ങനെയോ അങ്ങനെ, നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടതു പോലെയല്ല, അതെങ്ങനെയോ അങ്ങനെ. ഇത് വളരെ എളുപ്പമുള്ള ജോലിയാണ്. നിങ്ങൾക്കൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. പ്രകൃതി അതിന്റെ ജോലി ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ നദിക്കരയിലിരുന്നു ശ്വാസപ്രവാഹത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. അകത്ത്

വരുന്നു, പുറത്ത് പോകുന്നു. ഇതിൽ എന്താണ് പ്രയാസം? ഇതു വളരെ എളുപ്പം.

എന്നാൽ പത്തു ദിവസത്തെ ശിബിരത്തിൽ വരുവാൻ നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുകയും അവിടെ ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ജോലി ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് വളരെ വിഷമതയേറിയതായി അനുഭവപ്പെടും. വളരെയധികം വിഷമമുണ്ടാകും. കാര്യം മനസ്സിലാകുവാൻ എളുപ്പമാണ്. 'എനിക്ക് കേവലം ശ്വാസത്തെ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി, സ്വാഭാവീക ശ്വാസത്തെ.' എന്നാൽ നിരീക്ഷണം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു ശ്വാസം പോലും നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനു മുൻപേ മനസ്സ് അലയുവാൻ തുടങ്ങും. പെട്ടന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകും ശ്വാസത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ വന്ന എനിക്കിതെന്തു പറ്റി? വീണ്ടും ശ്രദ്ധ ശ്വാസത്തിൽ കൊണ്ടുവരും. ഒന്നോ രണ്ടോ ശ്വാസം ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോഴേക്കും മനസ്സ് മറ്റെങ്ങൊ പോയിക്കഴിഞ്ഞു. വളരെ കോപം തോന്നും. ഇതെന്തു പാടാ. മനസ്സു കണ്ടില്ലേ, ഇത്ര എളുപ്പമുള്ള ഒരു ജോലിപോലും, ശ്വാസത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക – എനിക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. സ്വയം രോഷം കൊണ്ടു തുടങ്ങും.

വിപശ്യന കേന്ദ്രത്തിലെ മാർഗ്ഗദർശി നിങ്ങളോട് ദേഷ്യപ്പെടാതിരിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടും. മറ്റാരോടെങ്കിലും ദേഷ്യപ്പെട്ടാലും, സ്വയം ദേഷ്യപ്പെട്ടാലും വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല. സത്യത്തെ സ്വീകരിക്കുക. അതായത് 'മനസ്സ് അലയുവാൻ പോയി' ശ്വാസം ശ്രദ്ധിക്കുകയായിരുന്നു. മനസ്സ് മറ്റെങ്ങോ പോയി എന്ന സത്യം മനസ്സിലാക്കുക. 'കണ്ടോ, മനസ്സ് പോയി' പുഞ്ചിരിച്ചുകൊണ്ട് സത്യത്തെ സ്വീകരിക്കുക. ഇത് ഈ ക്ഷണത്തിലെ സത്യമാണ്. ശരി, ശ്വാസം ഇപ്പോഴുമുണ്ടല്ലോ. വീണ്ടും തുടങ്ങാം. വീണ്ടും പോകും മനസ്സ്. വീണ്ടും തിരിച്ചു വിളിക്കുക. ഇതുപോലെ നിങ്ങൾക്ക് ജോലി ചെയ്യണം. വളരെ ക്ഷമയോടെ, വളരെ ക്ഷമയോടെ. ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസത്തിനു ശേഷം മനസ്സ് ശാന്തമാകുവാൻ തുടങ്ങും.

ശ്വാസത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുവാനാണ് ആവശ്യപ്പെട്ടത്. ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ മനസ്സിനെയും നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങി. ഈ മനസ്സ് എല്ലായെപ്പോഴും ചുറ്റിയടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അത് സ്ഥിരമായി നിൽക്കുന്നില്ല. മനസ്സിനെയും വിശ്ലേഷണം ചെയ്തു. അതും സത്യമാണ്. ശാസ്ത്രീയമായി തന്നെ മനസ്സിനെ ശ്രദ്ധിച്ചു. മനസ്സെവിടെയാണ് പോയത്? ഏതു വിഷയത്തിലേക്കാണ് അത് പോയത്? വീണ്ടും അത് പോയി എങ്ങോട്ട്? ഏത് വിഷയം? ഒരു ഡയറിയിൽ നോട്ടു ചെയ്തു സൂക്ഷിക്കുവാനൊന്നും സാധ്യമല്ല. എങ്ങോട്ടു പോയി. പോയി – അത്ര തന്നെ.

എന്നാൽ രണ്ടു തലങ്ങളിൽ മാത്രമെ മനസ്സ് പോകുന്നുള്ളു എന്ന് മനസ്സിലാകും. കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിലെ ഓർമ്മയിൽ. ഓർമ്മ, ഓർമ്മ. അതവിടെ അങ്ങിനെ ഉരുണ്ടു നടക്കും. 'ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചു, അങ്ങനെ സംഭവിച്ചു'. അല്ലെങ്കിൽ അത് ഭാവിയിലേക്ക് ചാടും. ഭാവിയിൽ ഇങ്ങനെ വേണം, ഇതു ഭാവിയിൽ പാടില്ല. അങ്ങിനെ ഭാവി ചിന്തയിൽ ഉരുണ്ടു കളിക്കും.

ഒരു ഗവേഷണ വിദ്യാർത്ഥിയെ പോലെ നിങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം മനസ്സിലാക്കി തുടങ്ങും. അതു സ്വന്തം സ്വഭാവ സംവിധാനത്തിന്റെ അടിമയാണ്. ഭാവിയിലും ഭൂതത്തിലും കറങ്ങി നടന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും. അത് വർത്തമാനത്തിലിരിക്കുവാനിഷ്ടപ്പെടുന്നുല്ല. നമുക്കാണെങ്കിൽ വർത്തമാനത്തിലാണ് ജീവിയ്ക്കേണ്ടത്. ഭൂതകാലത്തിൽ ജീവിക്കാനാവുകയില്ല, അത് കഴിഞ്ഞുപോയി. എന്നെന്നേക്കുമായി പോയി കഴിഞ്ഞു. പോയ കാലത്തെ തിരിച്ചു വിളിക്കുവാൻ ലോകത്തുള്ള സകല സമ്പത്തും കൊടുത്താലും സാധിക്കുകയില്ല. അസാധ്യമാണ്. ഭാവിയിലും ജീവിക്കുവാനാകുകയില്ല. അതു വർത്തമാനമാകുന്നതു വരെ. വർത്തമാനത്തിലാണ് ജീവിയ്ക്കേണ്ടത്. മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവമാണെങ്കിൽ അത് വർത്തമാനത്തിൽ വസിക്കുകയുമില്ല. മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുന്നതിനുള്ള ഒരു കാരണമിതാണ്.

മനസ്സ് അസ്വസ്ഥമാകുന്നതിനുള്ള ഒരു കാരണം മനസ്സിലായി – ജീവിക്കുവാനുള്ള കല അറിഞ്ഞുകൂടാ. ശ്വാസത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന വിദ്യ കൊണ്ട് മനസ്സിനെ ജീവിക്കുവാനുള്ള കല പഠിപ്പിക്കുകയാണ്. വർത്തമാന ക്ഷണത്തിൽ എങ്ങനെ ജീവിക്കാം. ഈ ക്ഷണത്തിലെ സത്യമാണ് ശ്വാസം വരുന്നു, ശ്വാസം പോകുന്നു. അതോടു കൂടിയിരിക്കുക – വർത്തമാനത്തിൽ ജീവിക്കുക. മനസ്സതിന്റെ പഴയ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് കൂടെ കൂടെ ഓടിപോകും, നിങ്ങളതിനെ വീണ്ടും ഈ ക്ഷണത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരും. മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം കുറെയൊക്കെ മനസ്സിലായി തുടങ്ങി. ആരംഭം കുറിച്ചു.

മറ്റൊരു സത്യം നിരീക്ഷിക്കും: രണ്ടാമത്തെയൊ മൂന്നാമത്തെയൊ ദിവസമാകുമ്പോൾ വ്യക്തമാകുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്. മനസ്സ് ഭാവിയിലേക്കു പോയാലും ഭൂതത്തിലേക്കു പോയാലും രണ്ടു പ്രകാരത്തിലുള്ള ചിന്തകളാണ് വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഒന്നുകിൽ സുഖദമായത്, അല്ലെങ്കിൽ ദുഖദമായത്. കഴിഞ്ഞ കാലത്തെ ഓർമ്മ സുഖദമൊ ദുഖദമൊ ആയിരിക്കും. ഭാവിയിലെ ചിന്തയും സുഖദമൊ ദുഖദമൊ ആയിരിക്കും. ഒരു സുഖദമായ ചിന്ത ഉണർന്നു. അത് കഴിഞ്ഞ കാലത്തേതായാലും ഭാവിയലേതായാലും മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം അതിലങ്ങനെ ലയിച്ചിരിക്കും. ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്, ഇത് വളരെ ഇഷ്ടമായി. ഇതിനിയും വേണം. കാരണം എനിക്കിതിഷ്ടമായി. ഈ ഇഷ്ടമെന്ന പ്രതിക്രിയ ആസക്തിയായി വളരെ വേഗം മാറുന്നു. രാഗം – ആസക്തി, രാഗം, ആസക്തി.

ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഒരു ചിന്തയുണരുമ്പോൾ, കഴിഞ്ഞ കാലത്തേതായാലും ഭാവിയിലേതായാലും, മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം ആ അസുഖ ചിന്തയിൽ ലയിച്ചിരിക്കും. മനസ്സിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗം എനിക്കതിഷ്ടമില്ല, ഇഷ്ടമില്ല – ദ്വേഷം, വെറുപ്പ്, നല്ലതല്ല. വേണ്ട. മനസ്സ് ഒരു ക്ഷണത്തിലേക്ക് പോലും മൗനമല്ല. ഓരോ നിമിഷവും ഏതെങ്കിലും ഒരു ചിന്തയുണ്ടായിരിക്കും. അത് സുഖദമൊ, ദുഖദമൊ ആയിരിക്കും. സുഖദമായത് ഉണർന്നാൽ രാഗത്തോടെ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യും, അസുഖകരമായ ചിന്ത ഉണർന്നാൽ വെറുപ്പോടും ദ്വേഷത്തോടും പ്രതിക്രിയ ചെയ്യും. രാഗം, ദ്വേഷം..രാഗം ദ്വേഷം. മനസ്സ് നിരന്തരം രാഗത്തിലോ, ദ്വേഷത്തിലോ കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും..........തുടരും.