വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 6, No. 5 : മേയ് 2013
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
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**

ദുഖത്തിനെ നേരിടുക

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ-ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ 40 ാം ഭാഗം)

എല്ലാവരും ദുഃഖിതരാണ്. ചിലർക്ക് ചില കാര്യത്തേപ്പറ്റി ദുഃഖം, ചിലർക്ക് വേറെ ചില കാര്യത്തെപ്പറ്റി ദുഃഖം. എല്ലാവരും ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മുക്തി എങ്ങനെ നേടും? അഥവാ മനസ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല എങ്കിൽ, ജീവിതം മുവുഴൻ വഞ്ചനയിൽ തന്നെ കടന്നുപോകുന്നു. എന്തു കൊണ്ടാണ് ഞാൻ ദുഃഖിതനായിരിക്കുന്നത്? അതിന്റെ കാരണം തിരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കന്നു കൂടാതെ കാരണം പുറമെ പുറമെ തിരഞ്ഞുകൊണ്ടു മാത്രം ഇരിക്കുന്നു. അതിനാൽ പുറമേ പുറമെയുള്ള എത്ര വസ്തുക്കളുണ്ടോ, വ്യക്തികളുണ്ടോ, സ്ഥിതി കളുണ്ടോ, അത് മുഴുവൻ മാറണം. എന്റെ മനസ്സിനിഷ്ടമായ തരത്തിലാകണം. അപ്പോൾ എന്റെ ദുഃഖം ദൂരമാകും.

അമ്മായിഅമ്മ പറയുന്നു ഈ മരുമകളിൽ അല്പം പരിവർത്തനം വന്നിരുന്നെങ്കിൽ നമ്മുടെ വീട്ടിൽ എത്ര സുഖം, എത്ര ശാന്തി വരും. അമ്മായിഅമ്മ പറയുന്നു ഈ മരുമകൾ മാറണം. മരുമകളോടു ചോദിച്ചാൽ പറയും, ഈ അമ്മായിഅമ്മ മാറണം. മകൻ പറയുന്നു അച്ഛൻ മാറണം. അച്ഛൻ പറയുന്നു, മകൻ മാറണം. സഹോദരൻ പറയുന്നു സഹോദരൻ മാറണം. മറ്റുള്ളവർ മാറണം. എന്നിൽ മാറ്റാൻ ഒന്നും തന്നെയില്ല. ഞാൻ ശരിയാണല്ലൊ! എല്ലാവരും മനസ്സിനിഷ്ടമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങണം. ആരും മനസ്സിനിഷ്ടമാകാത്ത കാര്യം ചെയ്യരുത്. അപ്പോൾ ഞാൻ എത്ര സുഖമുള്ളവനാകും?

എപ്പോഴെങ്കിലും ആയിട്ടുണ്ടോ, ആരുടെ യെങ്കിലും ആയിട്ടുണ്ടോ – അവന്റെ ജീവിതത്തിൽ മുഴുവൻ മനസ്സിനിഷ്ടമായ കാര്യം തന്നെയാണ് നടന്നത്, മനസ്സിനിഷ്ടമാകാത്ത കാര്യം നടന്നിട്ടേയില്ല. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി – മുഴുവൻ ലോകത്തിലെ ചാക്രവർത്തിയായിത്തീർന്നു. ഇത്ര ശക്തിശാലി. എങ്കിൽ ആ വ്യക്തിയുടെ ജിവിതത്തിലും മുഴുവൻ മനസ്സിനിഷ്ടമായ കാര്യങ്ങൾ നടക്കില്ല. ജീവിതത്തിൽ മനസ്സിനിഷ്ടമാകാത്തതും നടക്കും, മനസ്സിനി ഷ്ടമായതും നടക്കും, കൂടാതെ മനസ്സിനിഷ്ടമായത് കുറച്ചേ ആകുകയുള്ളു, മനസ്സിനിഷ്ടമാകത്തത് കൂടുതൽ ആകും, എന്തെന്നാൽ മനസ്സിനിഷ്ടമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് അവസാനമേ ഇല്ല. ഒരു മനസ്സിനിഷ്ടമായത് പൂർത്തിയായ ഉടനെ രണ്ടാ മത്തേത് തല പൊക്കും. അത് പൂർത്തിയായ ഉടനെ മൂന്നാമത്തേത് തല ഉയർത്തും. അപ്പോൾ ഏതുവരെ പൂർത്തിയാകാനാണ്?

അതിനാൽ പുറത്തുള്ള മുഴുവൻ ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടായാൽകൂടി, നമ്മൾ ഉള്ളിൽ എങ്ങനെ സുഖമുള്ളവനായിരിക്കാൻ സാധിക്കും? നമ്മുടെ ദേശത്തുള്ള മുനിമാർ, ഋഷിമാർ, മഹാൻമാർ, സത്പുരുഷൻമാർ, സദ്ഗുരുമാർ, ബുദ്ധൻമാർ, അരഹന്തൻമാർ, സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻമാർ ഉള്ളിൽ പോയി നോക്കി. എല്ലാവരും ശാസ്ത്രജ്ഞൻമാർ ആയിരുന്നു. നമ്മുടെ ദേശത്തിലെ മഹാശാസ്ത്രകാരൻമാർ – അതിനാൽ അവർ ഋതുവിന്റെ അന്വേഷണം ചെയ്തു.

ആര് ഋതുവിന്റെ ഗവേഷണം ചെയ്യുന്നുവോ, അന്വേഷണം ചെയ്യുന്നുവോ, പര്യവേഷണം ചെയ്യുന്നുവോ, തിരയുന്നുവോ, അവരെ ഋഷി എന്നു പറയുന്നു. ഋതു എന്താണ്? പ്രകൃതിയുടെ നിയമം എന്താണ്? വിശ്വത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥ എന്താണ്? സ്വന്തം ഉള്ളിൽ അതിനെ അന്വേഷിക്കുകയാണ്. കാര്യം മനസ്സിലായി. ഉള്ളിൽ വികാരം ജനിക്കുമ്പോഴാണ് വ്യാകുലനാകുന്നത്. പുറത്ത് എത്തരത്തിലുള്ള മനസ്സിനിഷ്ടമാക്കാത്ത സംഭവും

സംഭവിക്കട്ടെ, നമ്മൾ ഉള്ളിൽ വികാരം ഉണർത്തുന്നില്ല. നമ്മൾ സമതയിലിരിക്കുകയാണ്. നമ്മുടെ പക്കൽ ദുഃഖം വരില്ല. ഓ, ഈ വികാരങ്ങളുടെ കാരണത്താലാണ് വ്യാകുലനാകുന്നത്. ഈ കാര്യം മനസ്സിലായി. എന്തു ചെയ്യും വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ മുക്തമാകും

ക്രോധം ഉണരുന്നു അപ്പോൾ ഉണർന്ന ഉടനെ അതിന്റെ സംവർദ്ധനം ആയി ആയി ആയി തലയിൽ കയറി. നമുക്ക് ബോധമേ ഉണ്ടായില്ല. ഏത് പറയണ്ടായിരുന്നുവോ അത് പറഞ്ഞു. ഏതൊന്ന് ചെയ്യരുതോ അത് ചെയ്തു എന്നിട്ട് പശ്ചാത്തപിക്കുന്നു. നമ്മൾ അങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്നില്ല, അങ്ങനെ ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്നില്ല. ഒരു വ്യത്യാസവും ഇല്ല. വീണ്ടും അല്പം മനസ്സിനിഷ്ടമാകാത്ത കാര്യമായി, വീണ്ടും അതുപോലെ തന്നെ ക്രോധം ഉണർത്തി. അപ്പോൾ ദുഃഖം തന്നെ ദുഃഖം, ദുഃഖം തന്നെ ദുഃഖം.

എന്തു ചെയ്യണം? ദേശത്തിൽ നിന്നും ഈ പരമപുരാതന, നന്മകാരിണി, ശീഘ്രഫലദായനി വിദ്യ; ഇത് നഷ്ടമായിത്തീരുന്നു. അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങൾ വരെ പോയി വികാരങ്ങളെ വേരുകളോടെ നീക്കം ചെയ്യാൻ മറന്നു പോകുന്നു, അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യും – മറ്റെന്തെങ്കിലും വഴി തിരയുന്നു. മനസ്സിനെ അല്പം മറ്റെവിടെയെങ്കിലും ഏർപ്പെടുത്തുക. ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെപ്പറ്റി മനസ്സ് വ്യാകുലമായി. ഉള്ളിൽ വികാരം ഉണർന്നിരിക്കുകയാണ്, ക്രോധം ഉണർന്നിരിക്കുകയാണ്. അതിനെ മറ്റെവിടെയെങ്കിലും വക്കുക. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം കുടിക്കാൻ തുടങ്ങുക. അപ്പോൾ മനസ്സ് വെള്ളം കിടിക്കുന്നതിൽ ഏർപ്പെടും. നോക്കൂ ഇത് ഇപ്പോൾ കുറച്ച് കുറഞ്ഞു എന്നാൽ വെള്ളം എത്ര നേരം കുടിക്കും? അത്ര സമയം കുറഞ്ഞു, വീണ്ടും അപ്രകാരം തന്നെ. ഇല്ല, ഇല്ല, കാര്യം നടന്നില്ല.

എങ്കിൽ മനസ്സിനെ മറ്റെവിടെയെങ്കിലും വക്കുക. ശരി, എണ്ണം എണ്ണാൻ തുടങ്ങി. ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന്, നാല്; ഒന്ന്, രണ്ട്, മൂന്ന്, നാല് വീണ്ടും വീണ്ടും എണ്ണിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. മനസ്സ് മറ്റൊരു സ്ഥലത്ത് ഏർപ്പെട്ടു. നോക്കൂകയാണ്, പോയി, ക്രോധം അകന്നു. എണ്ണലും ഏതുവരെ എണ്ണും? അപ്പോൾ ഒരു വഴി കണ്ടു പിടിച്ചു, ഏതെങ്കിലും ദേവിയിൽ, ഏതെങ്കിലും ദേവതയിൽ, ഏതെങ്കിലും ഈശ്വരനിൽ, ഏതെങ്കിലും ബ്രഹ്മാവിൽ, ഏതെങ്കിലും അള്ളാഹുവിൽ, ഏതെങ്കിലും സത്പുരുഷനിൽ, സ്ദഗുരുവിൽ, ബുദ്ധനിൽ, അരഹന്തനിൽ, മഹാവീരനിൽ – നിന്റെ ശ്രദ്ധ ആരിലാണോ, ശരിക്കും വിശ്വാസമുള്ളവരിൽ – ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ നാമം ജപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക. വീണ്ടും വീണ്ടും നാമം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. ശ്രദ്ധയുണ്ട്, അതിനാൽ നാമജപത്തിന് എളുപ്പമായി. നാമം ജപിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക. നാമം ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. നിന്റെ മനസ്സ് അതിൽ ഏർപ്പെട്ടു, കാണാം, ക്രോധം ഇല്ല. കാര്യം ശരിയാണെന്നു തോന്നി. നടക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇന്നും നടക്കുന്നുണ്ട്.

ക്രോധം എവിടെപ്പോയി? അയ്യോ, ക്രോധം അന്തർമനസ്സിൽ പോയി. പുറമെ പുറമെയുള്ള മനസ്സിൽ നമ്മൾ ലേപനം ചെയ്തു. ഏതെങ്കിലും ശബ്ദത്തിന്റെ ഉച്ചാരണം ചെയ്തു കൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിന്റെ, ആകൃതിയുടെ കല്പന ചെയ്തു കൊണ്ട് നമ്മൾ ലേപനം ചെയ്തു. വളരെ നല്ല ലേപനം ചെയ്തു. ചിലർ ഇതൊന്നും ചെയ്യാനാഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അവന് ആധ്യാത്മത്തിന്റെ ഒരുരുചിയുമില്ല. അതിനാൽ എപ്പോൾ ദുഃഖം ഉണരുന്നോ അപ്പോൾ ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നു. എപ്പോൾ ജീവനിൽ ദുഃഖം ഉയരുന്നോ, അതിനെ ലഹരിയാൽ അമർത്തുന്നു. അമർത്തുക തന്നെയാണ്, ദുഃഖം ദൂരമായില്ല. ആ ലഹരി പോയപ്പോൾ വീണ്ടും അപ്രകാരം തന്നെ.

അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യും? മനസ്സിനെ എവിടെയെങ്കിലും ഏർപ്പെടുത്തണം. എങ്ങനെ ഏർപ്പെടുത്തും? ഭജന ചെയ്യാം, കീർത്തനം ചെയ്യാം, അതിൽ ഏർപ്പെടുത്താം. ആ സർവ്വശക്തിമാന്റെ പ്രാർത്ഥന ചെയ്യാം. അദ്ദേഹം എന്തെങ്കിലും ചെയ്യട്ടെ, അദ്ദേഹം എനിക്കായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യട്ടെ. അയ്യോ പ്രാർത്ഥനകളാൽ എന്താകാനാണ് സഹോദരാ?

എന്നാൽ എന്തു ചെയ്യാനാണ്? മനുഷ്യൻ ഇത്ര ദുർബലനായി മാത്രമല്ല, പാവത്തിന് ഏതൊരു ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ശക്തികളുണ്ടായിരുന്നോ ഭാരതത്തിന്റെ പുരാതന ശക്തികൾ, അവനു നഷ്ടമായി. ഇനി എന്തു ചെയ്യാനാണ്? ശരി, പ്രാർത്ഥന തന്നെ ചെയ്യാം.

ഈ ടീവിക്കാർ പ്രവചനത്തിന്റെ ഷൂട്ടിംഗ് ചെയ്യുകയാണ് അപ്പോൾ ആകാശത്തിൽ കളിതമാശകൾ നടക്കുകയാണ്. വെയിൽ വരുന്നു, തണൽ വരുന്നു. ബുദ്ധിമുട്ടാകുന്നു. എങ്ങനെ ജോലി ചെയ്യും അപ്പോൾ ഏയ്, സൂര്യമഹാരാജ് താങ്കൾ കളിപ്പിക്കരുത്. ഏയ് സൂര്യ മഹാരാജാവേ, താങ്കൾ വെളിച്ചം തന്നാലും, വളരെ ശക്തിയായ വെളിച്ചം തന്നാലും. പ്രാർത്ഥിക്കുക, കൈകൂപ്പിക്കൊണ്ട് പ്രാർത്ഥിക്കുക, ഭജൻ ചെയ്യുക. ഓ സൂരജ മൂരജ, തൂ കധി ധൂപ് കട ദെ, സൂരജ മൂരജ...... എന്നാലും വരുന്നില്ല. അപ്പോൾ നൈവേദ്യം അർപ്പിക്കുക. പുഷ്പം അർപ്പിക്കുക, വിളക്കു കത്തിക്കുക, സാമ്പ്രാണി കത്തിക്കുക. ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ സന്തോഷിപ്പിക്കുക. കൈക്കൂലി കൊടുത്തുകൊണ്ട് സന്തോഷിപ്പിക്കുക. അയ്യോ, നമ്മുടെ ദേശത്തിൽ ദേവതകൾക്ക് കൈക്കൂലി കൊടുക്കാറുണ്ട്, പരമാത്മാവിന് കൈക്കൂലി കൊടുക്കാറുണ്ട്. ബാക്കി ആൾക്കാർ കൈക്കൂലി വാങ്ങാറുണ്ട്. അപ്പോൾ എന്തു പറയാനാണ്? ഇദ്ദേഹത്തിന് കൈക്കൂലി കൊടുക്കുക, ഏതെങ്കിലും നൈവെദ്യം അർപ്പിക്കുക. അതിനാൽ പറയുകയാണ്,

'ഓ ജബ്ബാ ലെ, ജബ്ബാ ലേ തൂ, ടോപി ലെ, തേസ് നൂം ലംഗോട്ടി ലെ, ജബ്ബാ ലെ, തൂ ടോപി ലെ, ഓ തേസ് നൂം ലംഗോട്ടി ലെ, കധി ധൂപ് കട് ദെ, കധി ധൂപ് കട് ദേ, ഓ സൂരജാ–മൂരജാ'.

എന്നാലും അത് പുറത്തു വരുന്നില്ല. കടുത്ത വെളിച്ചം വരുന്നില്ല. അതിനെന്തു ദോഷം കൊടുക്കാനുണ്ട്? അത് വെളിച്ചം കൊണ്ടാണിരിക്കുന്നത്, മുകളിൽ മുകളിൽ ഈ മേഘങ്ങൾ വന്നിരിക്കുകയാണ്. ഇവ പോകുന്നില്ലെങ്കിൽ, അദ്ദേഹം എന്തു ചെയ്യും? ഈ വികാരങ്ങളുടെ മേഘം ശേഖരിച്ചു വച്ചിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സിൽ വികാരങ്ങളുടെ മേഘം ശേഖരിച്ചു വച്ചിരിക്കുകയാണ് എന്നിട്ട് ആ സർവ്വശക്തിമാന്റെ ദർശനം

ആകണം, ആ പ്രകാശത്തിന്റെ ദർശനമാകണം. അയ്യോ, എവിടെയാണ് കുടുങ്ങിയത്.

'ജെ ദർശൻ കരനാ ചഹിയെ, തെ ദർപ്പൻ മാംജത് രഹിയെ'. ഇതിനെ കണ്ണാടിയെ(മനസ്സിനെ) തേച്ചുമിനിക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, നിർമ്മലമാക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുക. പരമസത്യത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരം ആകുക തന്നെ ചെയ്യും. ഈ വിദ്യ ലുപ്തമായി. അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യും?

ഓർമ്മ വരുന്നു, നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പ് ഒരു മഹാപുരുഷൻ ഉണ്ടായിരുന്നു, അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, 'നിങ്ങൾ ഒളിച്ചോടരുത് എപ്പോൾ നിങ്ങളിൽ ദുഃഖം വരുന്നുവോ, കഷ്ടം വരുന്നുവോ, വ്യാകുലത വരുന്നോ, വികാരം ഉണരുന്നുവോ, അതിനെ നേരിടുക. ഓടരുത്. മനസ്സിനെ മറ്റൊരിടത്തും വക്കരുത്. നേരിടുക. ദുഃഖം വന്നു. എന്തു കൊണ്ടു വന്നു – ഈ വികാരം ഉണർന്നു, ക്രോധം ഉണർന്നു, അപ്പോൾ ക്രോധത്തെ നോക്കുക. ക്രോധം ഉണർന്നു, ക്രോധം ഉണർന്നു. ഇതിനെ നോക്കിക്കൊണ്ടു പോകുക. നോക്കിക്കൊണ്ടു പോകുക. ഇത് ദുർബലം ആയിആയി നീങ്ങിപ്പോകും'. കാര്യം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. നമ്മളോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എങ്ങനെ നോക്കും അയ്യോ, എപ്പോൾ ദുഃഖം വരുന്നുവോ, ക്രോധം വരുന്നുവോ അപ്പോൾ ഭൂതത്തിനെപ്പോലെ തലയിൽ സവാരിയാകുന്നു. അതിനാൽ എന്തു നോക്കാനാണ്?

അതിനാൽ സഹോദരാ, എപ്പോഴെപ്പോൾ ക്രോധം വരുന്നോ, നമ്മുടെ പക്കൽ ഏതെങ്കിലും പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. അവർ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം, നോക്കൂ യജമാൻ, ക്രോധം വന്നു. ഇപ്പോൾ ഭഗവാൻ ബുദ്ധൻ പറഞ്ഞതുപോലെ താങ്കളുടെ ക്രോധത്തെ നോക്കൂ. ക്രോധത്തെ നോക്കൂ. അതിന്റെ ദമനം ചെയ്യരുത് മാത്രമല്ല സ്വന്തം മനസ്സിനെ മറ്റൊരിടത്തും കൊണ്ടുപോകരുത്. നോക്കൂ, ക്രോധത്തെ നോക്കൂ. നല്ല കാര്യം. ഈ ഐഡിയാ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു. ഒരു പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി കൂടെയുണ്ടാകണം. എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും എങ്ങനെ വക്കാനൊക്കും. ശരി, പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറിയെ നിയമിച്ചു. ആ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ഒരു ഷിഫ്റ്റിലല്ലെ ജോലി ചെയ്യുകയുള്ളു. ഏറിയാൽ എട്ടു മണിക്കൂർ ജോലി ചെയ്യും. എന്നാൽ എപ്പോൾ പ്രൈവറ്റ് സെക്രറ്റട്ടറിയുണ്ടോ, അപ്പോഴെ വരാവൂ എന്ന് നമ്മുക്ക് ഈ ക്രോധത്തിനോട് ഉടമ്പടിയൊന്നുമില്ല. മുമ്പോ, പിമ്പോ അരുത്. അത് ഇരുപത്തിനാലുമണിക്കൂറിൽ എപ്പോൾ വേണ മെങ്കിലും വരും. എങ്കിൽ മൂന്നു ഷിഫ്ട്ടിൽ മൂന്നു പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി വക്കണം. നമ്മുടെ ഇവിടെ തൊഴിലാളി നിയമങ്ങളും ഉണ്ട്, അവർക്ക് ഒഴിവും കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. എങ്കിൽ നാലു വയ്ക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ അഞ്ചു നിയമിക്കണം. ആരു നിയമിക്കും. ശരി ആരെങ്കിലും നിയമിച്ചു. എപ്പോൾ നോക്കിയാലും അപ്പോൾ ഒരു പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ഒപ്പമുണ്ട്. അപ്പോൾ ക്രോധം വന്നു, ആ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി പറയുന്നു, മഹാരാജ് നോക്കൂ, താങ്കൾക്ക് ക്രോധം വന്നു. ക്രോധം വന്നു. താങ്കൾ ക്രോധത്തെ നോക്കിയാലും. ഓ, വിവരമില്ലാത്തവൻ, എന്നെ പഠിപ്പിക്കുന്നോ എനിക്കറിയാം, ഈ സമയത്ത് ദേഷ്യപ്പെടാൻ പാടില്ല. അയ്യോ, ദേഷ്യമല്ലെ സഹോദരാ! ബോധമെവിടെ? ബോധമില്ല, പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി വച്ചതു തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് ബോധം തരുന്നതിനാണ്. ക്രോധത്താൽ ഇങ്ങനെ കീഴ്പ്പെട്ടുപോയി.

നല്ലത്, ഏതെങ്കിലും വിവേകമുള്ള വ്യക്തിയാണ്. പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി, തന്നെ വച്ചത് എനിക്കു ബോധം തരുന്നതിനാണ്, നല്ലത്, നീ എനിക്ക് ബോധം തന്നു. വളരെ നന്ദി. ഇനി ഞാൻ എന്റെ ക്രോധത്തെ നോക്കട്ടെ. എന്തു നോക്കാനാണ്? ക്രോധത്തിന് എന്തു രൂപമാണുള്ളത്? വല്ല നിറമുണ്ടോ? അതിന് എന്ത് ആകൃതിയാണുള്ളത്? എന്തു നോക്കാനാണ്? കണ്ണടച്ച് എന്തു നോക്കാനാണ്? കണ്ണടച്ച് ക്രോധത്തിനെ നോക്കാൻ പ്രയത്നം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഏതു കാര്യത്തിനെപ്പറ്റി ക്രോധം വന്നുവോ, ഏതു വ്യക്തി കാരണം ക്രോധം വന്നുവോ, ഏതു സംഭവം കാരണം ക്രോധം വന്നുവോ, വീണ്ടും വീണ്ടും വീണ്ടും വീണ്ടും മനസ്സിൽ അതുതന്നെ കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോൾ ക്രോധത്തെ എവിടെയാണ് നോക്കുന്നത്? ക്രോധത്തിന്റെ ആലംബനത്തെയല്ലെ നോക്കുന്നത്? എന്നാൽ അതാകട്ടെ ക്രോധത്തിനെ ഉദ്ദീപിപ്പി ക്കുന്നതാണ്, കൂടുതൽ ക്രോധം ഉണർത്തും. അയ്യോ, ആ ക്രോധത്തിൽ നീ കൂടുതൽ പെട്രോൾ ഒഴിക്കാൻ തുടങ്ങി. ക്രോധത്തെ നോക്കൂ സഹോദരാ, അമൂർത്ത ക്രോധം, അബ്സ്ട്രാക്റ്റ് ആംഗർ. ഭയം വന്നാൽ വെറും അമൂർത്ത ഭയം, അമൂർത്ത കാമ വാസന. ഏതൊരു വികാരം വന്നുവോ, തീർത്തും അമൂർത്തം, എപ്രകാരമോ, അപ്രകാരം നോക്കുക. അതിന്റെ ആലംബനത്തിൽ നിന്നും മാറ്റിക്കൊണ്ട്. പറയാൻ വലിയ എളുപ്പമാണ്, ചെയ്യാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്.

എങ്കിൽ സഹോദരാ, ഏതൊരു മഹാപുരുഷൻ ഈ വിദ്യ പഠിപ്പിച്ചുവോ, പറഞ്ഞു – വികാരം ഉണർന്ന ഉടനെ അതിന്റെ ദമനം ചെയ്യരുത്, അതിന്റെ ശമനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ശമനം ചെയ്യുന്നതിന് ഒരു വഴിയെ ഉള്ളു. അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, നിഷ്പക്ഷ ഭാവത്തിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. അതിൽ കൂടുതൽ പെട്രോൾ ഒഴിക്കരുത്. സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നോക്കി നോക്കി തന്നെത്താൽ ദുർബലമായിക്കൊണ്ടു പോകും, ദുർബലമായി ക്കൊണ്ടു പോകും, ഇല്ലാതാകും. എങ്കിൽ അതിന്റെ ശമനമായി, ദമനമായില്ല. എന്നാൽ ഏതൊരു ജോലി സാധാരണക്കാരന് ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ലയോ, അത് അവന്റെ രോഗത്തിനുള്ള ചികിത്സ എങ്ങനെ ആകും? അതിനാൽ ഏതൊരാൾ മഹാപുരുഷനാകുന്നോ, അദ്ദേഹം ഉപദേശം കൊടുക്കുമ്പോൾ, ആ ഉപദേശത്തെ പ്രാവർത്തികമാക്കാനുള്ള ഏതെങ്കിലും സരളമായ മാർഗ്ഗവും കൊടുക്കുന്നു.

ഇക്കാര്യം തീർത്തും ശരിയാണ്, എന്തെന്നാൽ അമൂർത്ത ക്രോധത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരം, അമൂർത്ത കാമ വാസന, അമൂർത്ത ഭയം അമൂർത്ത അഹങ്കാരം – അവയെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ കാണുക എന്നത് സമാന്യ വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മിക്കാവാറും അസംഭവമാണ്. അതിനാൽ ഏതൊരു വ്യക്തി മുക്ത അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേർന്നോ, വികാരത്തെ നീക്കി നീക്കി അനിത്യത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്ത് അതിനെ ദൂരീകരിച്ച് ദൂരീകരിച്ച് നിത്യം വരെ എത്തിച്ചേർന്നു, അദ്ദേഹം മുഴുവൻ വഴിയും കണ്ടു –

ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും അയാൾക്ക് മനസ്സിലായി. അപ്പോൾ ഇതും കണ്ടു എന്തെന്നാൽ എപ്പോഴെപ്പോൾ മനസ്സിൽ വികാരം ഉണരുന്നോ അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ തലത്തിൽ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ആകാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ശരീരത്തിനും ചിത്തത്തിനും ഇത്ര ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്, മൈൻഡും മാറ്ററും ഇത്ര കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ് – ഒന്ന് മറ്റൊന്നിൽ പ്രഭാവം ചെയ്യതു ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, പ്രതിക്ഷണം ഒന്ന് മറ്റൊന്നിൽ പ്രഭാവം ചെലുത്തി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനാൽ പ്രഭാവിതമാകുന്നു. അതിനാൽ മനസ്സിൽ വികാരം ഉണർന്ന ഉടനെ ശരീരത്തിൽ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ സംഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഒന്നാകട്ടെ അല്പം സ്ഥൂല തലത്തിലാണ് ആകാൻ തുടങ്ങുന്നത്, രണ്ടാമത്തെ അല്പം സൂക്ഷ്മ തലത്തിലാണ് ആകാൻ തുടങ്ങിയത്. സ്ഥൂല തലത്തിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നത്? നമ്മുടെ ഈ ശ്വാസം, അതിന്റെ സ്വാഭാവികത നഷ്ടമാകുന്നു. ക്രോധം ഉണർന്നു അല്ലെങ്കിൽ കാമ വാസന ഉണർന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ഭയം ഉണർന്നു – ശ്വാസം സ്വാഭാവികമല്ല. അല്പം വേഗത്തിലായി. അല്പം ഭാരമുള്ളതായി. എന്നാൽ ആ വികാരം ദൂരമായി അപ്പോൾ വീണ്ടും സഹജമായി. വീണ്ടും സ്വാഭാവികമായി, വീണ്ടും നൈസർഗ്ഗികമായി. അപ്പോൾ ഇതിന് ശ്വാസവുമായി വളരെ ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്. കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മ തലത്തിൽ മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും ഒരു സംഭവും സംഭവിക്കാൻ തുടങ്ങി. മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംവേദന, ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംവേദന ഉണരാൻ തുടങ്ങി. ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു ബയോകെമിക്കൽ റിയാക്ഷൻ, ജൈവ രാസായനിക പ്രതിക്രിയ നടക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു ഇലക്ട്രോ മാഗനറ്റിക് റിയാക്ഷൻ, വിദ്യുത് കാന്തിക പ്രതിക്രിയ നടക്കുവാൻ തുടങ്ങി. എന്തോ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

അപ്പോൾ എന്തോ സംവേദന നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശരീരം മുഴുവനും ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു സംവേദന നടക്കുകയാണ്. ചൂടുപോലെ, അല്ലെങ്കിൽ മിടുപ്പുപോലെ, അല്ലെങ്കിൽ ഭാരമായതുപോലെ, അല്ലെങ്കിൽ പിരിമുറുക്കം. ഒന്നല്ലെങ്കിൽ വേറൊന്ന് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കു കയാണ്. അതിനാൽ സഹോദരാ, അമൂർത്ത ക്രോധത്തെ നോക്കാൻ വളരെ കഠിനമാണ്. എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പോയി പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് ഈ വിദ്യ പഠിക്കുക. പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ രണ്ടു പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് പഠിക്കുക, മൂന്നു പത്തു ദിവസം കൊണ്ട് പഠിക്കുക എന്നിട്ട് ഇതിൽ ദക്ഷനാകുക എങ്കിൽ ശ്വാസത്തെ നോക്കാൻ പഠിക്കും. ബുദ്ധിമുട്ടൊന്നുമില്ല. ശ്വാസം എപ്രകാരമാണോ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്, എപ്രകാരമാണോ പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്, അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നോക്കാൻ പഠിക്കും. ശരീരത്തിൽ ഏതൊരു സംവേദന നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നോക്കാൻ പഠിക്കും. മതി, വഴി ലഭിച്ചു.

എപ്പോൾ എപ്പോൾ വികാരം ഉണരുന്നോ, ഇനി ഇപ്പോൾ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി വക്കേണ്ട ആവശ്യവും ഇല്ല. നമ്മുടെ പക്കൽ നമ്മുടെ രണ്ട് രണ്ട് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും നമുക്ക് ഒപ്പമുണ്ട്, വികാരം ഉണർന്ന ഉടനെ, ശ്വാസം വേഗത്തിലായി എന്നിട്ട് പറയാൻ തുടങ്ങി, നോക്കൂ മുതലാളി, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ എന്തോ പ്രശ്നം നടക്കുകയാണ്. ഞാൻ വേഗത്തിലായല്ലൊ! ഇനി ആ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറിയെ ചാട്ടകൊണ്ട് അടിക്കാനും പറ്റില്ല. അതിന്റെ പറച്ചിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടി വരും. കൂടാതെ ഈ ഉള്ളിലുള്ള സംവേദന പറയാൻ തുടങ്ങി നോക്കൂ, എന്തോ പ്രശ്നം ഉണ്ട് നിന്റെ മനസ്സിൽ എന്തോ പ്രശ്നമുണ്ട്. അതിനാൽ നോക്കൂ, ഈ പിരിമുറുക്കം വന്നു, ഈ വലിച്ചിൽ വന്നു, ഈ ചൂടു വന്നു, ഈ മിടിപ്പ് വർദ്ധിച്ചു. എന്തോ സംഭവിച്ചു. അതിനാൽ അതിന്റെ വാക്കു കേൾക്കേണ്ടി വരുന്നു.

ഈ രണ്ടു പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ട്. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും വരട്ടെ, ഏതു വികാരവും വരട്ടെ ഇവ നമുക്ക് മുന്നറിയിപ്പു തരും. മുന്നറിയുപ്പു മാത്രമല്ല, വഴിയും പറയും. ഇപ്പോൾ ശ്വാസം പറയും, എന്നെത്തന്നെ നോക്കാൻ തുടങ്ങുക! നിനക്ക് ക്രോധത്തെ നോക്കാൻ സാധിക്കില്ല, എനിക്കറിയാം. നിനക്ക് കാമ വാസനയെ നോക്കാൻ സാധിക്കില്ല, നിനക്ക് ഭയത്തെ നോക്കാൻ സാധിക്കില്ല. എന്നെ നോക്കാൻ കഴിയും. നോക്കൂ – വരികയാണ് പോകുകയാണ്. മതി, ശ്വാസം വരികയാണ്, പോകുകയാണ്. വരികയാണ് പോകുകയാണ്. നോക്കാൻ തുടങ്ങി. ഈ സംവേദനകളെയും നോക്കാൻ സാധിക്കും. തപോഭൂമിയിൽ പോയി ഇതു തന്നെയാണ് പഠിച്ചു വന്നത്. സംവേദനകളെ നോക്കുക, സംവേദനകളെ നോക്കുക. മതി, അതിനെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നോക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എങ്കിൽ ഒളിച്ചോടിയില്ല.

പുറമെ പുറമെ ഇങ്ങനെ തോന്നാം, ക്രോധത്തെയാണ് നോക്കേണ്ടത്, ശ്വാസത്തിനെ നോക്കാൻ തുടങ്ങി, സംവേദനയെ നോക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇതും ഒരു ഒളിച്ചോട്ടത്തിന്റെ വഴിയല്ലെ. മനസ്സിനെ മറ്റെവിടെയൊ ഏർപ്പെടുത്തി. ശരി ശ്വാസത്തിൽ വക്കുക, മിടിപ്പിൽ വക്കുക. ഇല്ല, ഇല്ല, ഇല്ല, അതേ നാണയമാണ്. ആ നാണയത്തിന്റ ഒരു വശത്ത് ക്രോധം ഉണർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, മറുഭാഗത്ത് ശ്വാസം വേഗത്തിലായിക്കൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്, സംവേദനകൾ വന്നുകൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്. ശ്വാസം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, വേഗത്തിലാകുന്നു; സംവേദനകളും വന്നുകൊണ്ടിരി ക്കുന്നു. ഒരെ നാണയത്തിന്റെ രണ്ടു ഭാഗങ്ങൾ. നമ്മൾ പാലായനം ചെയ്യുകയല്ല. സത്യത്തിൽ നിന്നും ദൂരെ ഓടുകയല്ല, അതിനെ നോക്കുകയാണ്. എന്നിട്ട് നോക്കി നോക്കി നോക്കി ക്രോധത്തിന്റെ പാളികൾ ഇല്ലാതാക്കുകയാണ്, അതിന്റെ ബലം കുറവാകുകയാണ്. അത് ക്ഷീണമാകുകയാണ്. അതിനാൽ ജർജ്ജരിതമാകുകയാണ്, ക്ഷയ മാകുകയാണ്, ജർജ്ജരിതമാകുകയാണ്, ക്ഷയ മാകുകയാണ്.

എപ്പോൾ എപ്പോൾ ഏതെങ്കിലും വികാരം ഉണരുന്നോ അപ്പോൾ ഒരു പ്രവർത്തി കൂടി ആകാൻ തുടങ്ങുന്നു, ക്രോധം ഉണർന്നു, ഏതെങ്കിലും

സംഭവത്തെപ്പറ്റി ക്രോധം ഉണർന്നു. നമ്മൾ ക്രോധത്തിന്റെ പഴയ ഇത്ര സഞ്ചയം ചെയ്തുവച്ചിരിക്കുകയാണ്, സംസ്കാരം ഇത്ര സഞ്ചിതമാക്കി വച്ചിരിക്കുകയാണ്, ക്രോധം ഉണർന്ന ഉടനെ തന്നെ അവയിൽ ഏതൊരു സംസ്കാരം ഉള്ളിൽ ക്രോധത്തിന്റെ ഉണ്ടോ, അവ മുകളിൽ വന്ന് ഇതിന്റെ ഒപ്പം കൂടിച്ചേരാൻ തുടങ്ങി എന്നിട്ട് ഇതിന്റെ സംവർദ്ധനം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി.

ഇപ്പോൾ നമ്മൾ നോക്കാൻ തുടങ്ങി, ക്രോധത്തെ അതിന്റെ ശരിയായ രൂപത്തിൽ നോക്കാൻ തുടങ്ങി. ശ്വാസത്തെ നോക്കി, സംവേദനയെ നോക്കി; ശ്വാസത്തെ നോക്കി, സംവേദനയെ നോക്കി. അതിനാൽ ഏതൊരു പുതിയ ക്രോധം വന്നുവോ അതിന്റെ ഓരോരോ പാളി അടർന്നുകൊണ്ടു തന്നെ പോയി, പഴയത് ഏതൊന്ന് മുകളിൽ വന്നുവോ, അതും അല്പം ഇല്ലാതായി. അതും ജർജ്ജരിതമായി. അതും ക്ഷയിച്ചു.

ഇത്ര നല്ല വഴി ലഭിച്ചു. വലിയ മംഗളത്തിന്റെ വഴി ലഭിച്ചു. ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി ഇതിനെയും കേവലം കേട്ടുകൊണ്ട് വിചാരിക്കുകയാണ് ഇപ്പോൾ അറിഞ്ഞു. എപ്പോഴെപ്പോൾ ക്രോധം വരുമോ, എന്റെ ശ്വാസം വേഗമാകും, എപ്പൊഴെപ്പോൾ ക്രോധം വരുമോ, എന്റെ ശരീരത്തിൽ സംവേദന നടക്കാൻ തുടങ്ങും, ഇതാകും, അതാകും. ക്രോധം വന്നാൽ അപ്പോൾ ബോധമെവിടെ ആ ബോധം ഉണർത്തുന്നതിനാണ് ഈ വിദ്യ.

വിദ്യ ലുപ്തമായിത്തീർന്നു അപ്പോൾ ഏതെങ്കിലും പാവം എന്തു ചെയ്യാനാണ്, ഇവിടെ അലയുന്നു, അവിടെ അലയുന്നു. ഈ ഏതെങ്കിലും വഴി തിരയുന്നു. ആ വഴി തിരയുന്നു. വഴിയൊന്നുമില്ല. 'എകൊ സാധൈ, സബ് സധൈ'. അതായത് ഈ ഒരു വഴി സാധിച്ചാൽ എല്ലാം സാധിച്ചെടുക്കാം. വേരുകൾവരെ പോകുക എന്നിട്ട് വേരുകൾ വരെ പിഴുതെറിയുക. അപ്പോൾ കാണാം, ശമനമായി. ദമനമായില്ല, ശമനമായി. അതല്ലെങ്കിൽ ദമനം ചെയ്തുചെയ്ത്, അമർത്തി, അമർത്തി, അതിന്റെ ഭണ്ഡാരം നിറച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സ്വന്തം ദുഃഖങ്ങളുടെ ഭണ്ഡാരം നിറച്ചുക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോഴും മുന്നോട്ടും ദുഃഖം തന്നെ ദുഃഖം.

വിപശ്യനയിൽ എത്ര കണ്ട് ദക്ഷനാകുന്നോ; എങ്ങനെ ദക്ഷനാകുന്നു? തന്നെപ്പറ്റി ഏതൊരു സത്യമുണ്ടോ, അതിനെ അനുഭൂതികളാൽ അറിയാനുള്ള ജോലിയിൽ ദക്ഷനാകുന്നു. അപ്പോൾ പ്രകൃതിയുടെ മുഴുവൻ രഹസ്യവും തന്നെത്താൻ അനാവരണമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. എന്താണ് നടക്കുന്നത്, എന്തു കൊണ്ടാണ് നടക്കുന്നത്? ഈ വികാരം എങ്ങനെയാണ് ഉണർന്നത്? ഞാൻ എന്തു കൊണ്ട് ദുഃഖിതനായി? ഞാൻ എങ്ങനെ ദുഃഖിതനായി?

ഈ പുറമെ പുറമെയുള്ള കാരണങ്ങളെ സ്വന്തം ദുഃഖത്തിന്റെ കാരണമെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് അതിനെ നന്നാക്കാനുള്ള ഏതൊരു പ്രയത്നം ചെയ്യുന്നുവോ – അതിനായി പരിശ്രമം ചെയ്യാന്നുണ്ട്, അത് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, അരുതെന്ന് പറയുന്നില്ല. എന്നാൽ അതിനാൽ നമ്മുടെ ദുഃഖങ്ങൾ സത്യമായും വിട്ടു പോകുന്നില്ല.

ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും വിടുതൽ പ്രാപിക്കുന്നതിന് അന്തർമുഖനായി ഉള്ളിൽ നിന്ന് നന്നാക്കേണ്ടതുണ്ട്. എപ്പോൾ ഉള്ളിൽ നോക്കാൻ പഠിക്കുമോ, അപ്പോൾ വേരുകൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചു. കൂടാതെ ഈ വേരുകൾ നീങ്ങാതെ നമ്മൾ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരായില്ല. നമ്മുടെ ദുഃഖങ്ങളുടെ ശരിയായ കാരണം നമ്മുടെ ഉള്ളിലാണ്, പുറത്തല്ല.

എപ്പോൾ വ്യക്തി വിപശ്യനയുടെ വഴിയിൽ നടക്കുന്നുവോ, അതായത് സ്വയദർശനത്തിന്റെ വഴിയിൽ നടക്കുന്നോ, ആത്മദർശനത്തിന്റെ വഴിയിൽ നടക്കുന്നോ, സത്യദർശനത്തിന്റെ വഴിയിൽ നടക്കുന്നോ അപ്പോൾ ശരിക്കും മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങുന്നു – എന്റെ ദുഃഖങ്ങളുടെ കാരണം എന്റെ ഉള്ളിൽ. ആദ്യം ആദ്യം ആകട്ടെ പകുതി കാര്യമേ മനസ്സിലാകുന്നുള്ളു അപ്പോൾ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു – സഹോദരാ, നേരത്തെ തെറ്റു ചെയ്യുകയായിരുന്നു, എന്റെ ദുഃഖങ്ങളുടെ നൂറു ശതമാനം കാരണം വെളിയിലാണ് എന്നു വിശ്വസിക്കുകയായിരുന്നു, ആ വ്യക്തിയുടെ കാരണത്താൽ, ആ വസ്തുവിന്റെ കാരണത്താൽ, ആ സംഭവത്തിന്റെ കാരണത്താൽ ഞാൻ ദുഃഖിതനായി. അതിനാൽ എന്റെ ദുഃഖങ്ങളുടെ നൂറുശതമാനവും കാരണം പുറത്ത്.

ഇപ്പോൾ ഉള്ളിൽ നിന്ന് സത്യം നോക്കി നോക്കി മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങി. പകുതി കാരണം പുറത്തും പകുതി അകത്തും. പകുതി പകുതി ഭാഗിക്കുന്നു. ശരി, സ്വന്തം അമ്പതുശതമാനം ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുത്തു. മുന്നോട്ടു പോയാൽ ഒരു അവസ്ഥ അത്തരത്തിൽ വരുന്നു, അനുഭൂതികളാൽ മനസ്സിലാക്കുന്നു – എന്റെ ദുഃഖങ്ങളുടെ നൂറുശതമാനം കാരണവും എന്റെ ഉള്ളിൽ, പുറത്തല്ല. എന്റെ സുഖങ്ങളുടെ നൂറുശതമാനം കാരണവും എന്റെ ഉള്ളിൽ. ദുഃഖങ്ങളുടെ കാരണവും എന്റെ ഉള്ളിൽ. അപ്പോൾ മുഴുവൻ മഹത്വവും ഉള്ളിൽ കൊടുക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതല്ലെങ്കിൽ വഞ്ചനയിൽ – ജീവിതം മുഴുവനും വഞ്ചനയിൽ കഴിച്ചുക്കൂട്ടുന്നു.

പുറത്തുനിന്നും ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി അനർത്ഥം ചെയ്തു, നമ്മുടെ അഹിതം ചെയ്തു അതിനാൽ വ്യാകുലനായിക്കൊണ്ട് നമ്മൾ ആ കേസ് കോടതിയിൽ കൊണ്ടു പോയി. ഒരു വർഷം നടന്നു, രണ്ടു വർഷം നടന്നു. അവസാനം, കോടതി കോടതിയാണ്, വിശ്വം മുഴുവനും ഇപ്രകാരം തന്നെയാണ്. ഈ കോടതിയിൽ നിന്നും ആ കോടതിയിൽ, ഈ കോടതിയിൽ നിന്നും ആ കോടതി, ആയി ആയി സുപ്രീം കോടതിവരെ എത്തിച്ചേർന്നു. ഏഴു വർഷം എടുത്തു. ഏഴു വർഷത്തിനു ശേഷം സുപ്രീം കോടതിയുടെ ചീഫ് ജസ്റ്റീസ് വിധിയെഴുതി, ഈ മുഴുവൻ കാര്യത്തിലും നിന്റെ ഒരു ദോഷവുമില്ല മുഴുവൻ ദോഷവും ആ വ്യക്തിയുടെയാണ്, അവന് ഈ ശിക്ഷ ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരിയാണ്. ദേശത്തിലെ ന്യായാധിപനാണ് വിധി തന്നത്, ശരിതന്നെയാണ് തന്നത്. പിന്നെ ആ വ്യക്തി ആലോചിക്കുകയാണ്, എന്റെ ഒരു ദോഷവും ഇല്ല, മുഴുവൻ ദോഷവും ആ വ്യക്തിയുടെയാണ്, എങ്കിൽ ഈ ഏഴു വർഷങ്ങൾ വരെ എനിക്ക് എന്തു കൊണ്ട് ദുഃഖം ലഭിച്ചു? ഞാൻ

എന്തു കൊണ്ടാണ് വ്യാകുലനായിക്കൊണ്ടിരുന്നത്? രാത്രിയിൽ ഉറക്കമില്ല പകലും സമാധാനമില്ല.

എങ്കിൽ സഹോദരാ, ഈ പ്രകൃതിക്കും എന്തെങ്കിലും നിയമം ഉണ്ടാകാം. ഈ വിശ്വത്തിനും ഏതെങ്കിലും വ്യവസ്ഥ ഉണ്ടാകാം. ഇതിനെ ഈശ്വരനെന്നു പറഞ്ഞാലും, പരമാത്മാവ് എന്നു പറഞ്ഞാലും അദ്ദേഹത്തിന്റെയും ഏതെങ്കിലും ന്യായമുണ്ടാകാം. ഞാൻ ഒരു ദോഷവും ചെയ്തില്ല, മാത്രമല്ല നമ്മുടെ ദേശത്തിന്റെ ന്യായാധിപൻ പറയുകയാണ് ചെയ്തില്ല എന്ന് എങ്കിൽ ഈ ഏഴു വർഷങ്ങൾവരെ ഞാൻ എന്തു കൊണ്ട് വ്യാകുലനായിക്കൊണ്ടിരുന്നു?

വിപശ്യനയിൽ മുന്നേറുകയാണെങ്കിൽ ശരിക്കും മനസ്സിലാകും, ഏഴു വർഷം വരെ വ്യാകുലനാകാനുള്ള കാരണം ഉള്ളിൽ വികാരത്തോടു വികാരം ഉണർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. വികാരം തന്നെ വികാരം. ക്രോധം ഉണരുന്നു, ദ്വേഷം ഉണരുന്നു, പ്രതികാരഭാവം ഉണരുന്നു. ക്രോധം ഉണരുന്നു, ദ്വേഷം ഉണരുന്നു. അയ്യോ സഹോദരാ! അതിനാൽ ഉത്തരവാദി നീ അല്ലെ? നീ നിന്റെ ഉള്ളിൽ വികാരം ഉണർത്തി ഉണർത്തി തന്നെ വ്യകുലനാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നില്ലെ? ഉണർത്തുകയില്ല എങ്കിൽ വ്യാകുലനാകുമായിരുന്നില്ല.

ചിലപ്പോൾ അജ്ഞാന അവസ്ഥയിൽ ബോധമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ പറയാറുണ്ട്, അവൻ എന്നെ ഇങ്ങനെ അപമാനിച്ചു. ഈ അപമാനത്തെ ജന്മം മുഴുവൻ മറക്കില്ല. മറക്കണ്ട, ജന്മം മുഴുവൻ ഓർമ്മിക്കും എന്നിട്ട് ഈ തീയിൽ കത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ക്രോധം ഉണർത്തും, ദ്വേഷം ഉണർത്തും. ചിലപ്പോൾ പറയുന്നു, ഏഴു ജന്മങ്ങൾവരെ മറക്കില്ല. അയ്യോ, ഭ്രാന്തൻ, ഏഴു ജന്മം വരെ നരകത്തിന്റെ അഗ്നിയിൽ ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും, എന്തു ചെയ്യും? ബോധമില്ലല്ലൊ! അയ്യോ, അതിനെ ഓർമ്മിച്ചുകൊണ്ട് എന്തു ചെയ്യാനാണ്? എത്ര സമയം ഓർമ്മിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അത്ര സമയം തന്നെത്തന്നെ വ്യാകുലനാക്കുന്നു. അത് നിന്റെ ശത്രുവായിരുന്നു, അത് നിന്നെ ദുഃഖിതനാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയായിരുന്നു, അതിനാൽ അവൻ വന്ന് ഒരു പ്രാവശ്യം അപമാനിച്ചു. നീ ഒരു പ്രാവശ്യം അവന്റെ അപമാനത്താൽ ദുഃഖിതനായി, മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കാര്യമാണ്. ഇനി നീ ആ കാര്യത്തെ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിച്ചു കൊണ്ടുപോകുകയാണ്, ഓർത്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, ഓർത്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നീ ഉത്തരവാദിയല്ലെ? അവനാകട്ടെ നിന്നെ ഒരിക്കലാണ് ദുഃഖിതനാക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചത്, നീ പറയുകയാണ് ഒരിക്കലെന്തിനാണ് ഞാൻ വർഷങ്ങൾ വരെ ദുഃഖിതനായിരിക്കും.

സഹോദരാ, ബോധമില്ലല്ലൊ. ഉള്ളിൽ ബോധമില്ലല്ലൊ. അതിനാൽ കേവലം പുറമെ പുറമെയുള്ള ബോധത്താൽ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തെന്നാൽ നമ്മുടെ മുഴുവൻ ദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകണം, വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകണം. എങ്കിൽ നടക്കാവുന്ന കാര്യമല്ല. അന്തർമുഖനായിക്കൊണ്ട് എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ പ്രജനനം നടക്കുന്നുവോ ആ വേരുകൾവരെ എത്തിച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. അവിടെ അവയുടെ സംവർദ്ധനം നടക്കുകയാണ് കൂടാതെ നമ്മുടെ വ്യാകുലതയുടെ സംവർദ്ധനം നടന്നുക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. വ്യകുലത തന്നെ വ്യകുലത, വ്യകുലത തന്നെ വ്യകുലത. ഈ വിദ്യയിൽ പാകമായാൽ, അവയെ വേരോടെ ഇല്ലാതാക്കാൻ തുടങ്ങും, വേരോടെ നീക്കം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങും, അപ്പോൾ കാണാം, വ്യാകുലത ദൂരമായിക്കൊണ്ടു പോകുകയാണ്. ശാന്തി തന്നെ ശാന്തി. സുഖം തന്നെ സുഖം. മംഗളം തന്നെ മംഗളം. നന്മ തന്നെ നന്മ, സ്വസ്ഥി തന്നെ സ്വസ്ഥി, മുക്തി തന്നെ മുക്തി.