വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 5, No. 4 : എപ്രിൽ 2012
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

സബ്ബേ തസന്തി ദണ്ഡസ്സ,
സബ്ബേസം ജീവിതം പിയം.
അത്താനം ഉപമം കത്വാ,
ന ഹനേയ്യ, ന ഘാതയെ.

ദണ്ഡിക്കൽ എല്ലാവർക്കും ഭയമാണ്, ജിവിച്ചിരിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും പ്രിയവും. അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരെയും തന്നെപ്പോലെ തന്നെ കരുതി, സ്വയം വധം ചെയ്യാതിരിക്കുക, വധിക്കുന്നതിന് അന്യരെ പ്രേരിപ്പിക്കാതെയുമിരിക്കുക.

— **ഖുദ്ദക നികായ, ധമ്മപദപാളി** (വീ.ആർ.ഐ 1.29.130)

ഉള്ളിലെ തടസ്സങ്ങൾ

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ-ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ 27 ാം ഭാഗം)

വിപശ്യനയുടെ അന്തർതപം എത്ര സരളമാണ്. സാക്ഷിഭാവത്തോടെ അറിഞ്ഞാൽ മതി. നിഷ്പക്ഷഭാവത്തോടെ അറിഞ്ഞാൽ മതി. ചെയ്യാനോ ചെയ്യിക്കാനോ ഒന്നുമില്ല. ശ്വാസത്തിൽ നിന്നും ജോലി തുടങ്ങി, ശ്വാസത്തിന്റെ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നില്ല. അതിൽ ഒരു നിയന്ത്രണവും ചെയ്യുന്നില്ല. സഹജ ഭാവത്തോടെ തന്നെത്താൻ ശ്വാസം എപ്രകാരം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, എപ്രകാരം പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ; ദൃഷ്ടാ ഭാവത്തോടെ, സാക്ഷി ഭാവത്തോടെ കേവലം അറിയേണ്ടതുണ്ട്, മറ്റൊന്നും തന്നെ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ഇതേ പ്രകാരം അന്തർമുഖനായി എപ്പോൾ മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും യാത്ര ചെയ്യുമോ അപ്പോഴും ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യേണ്ടതില്ല; ഏതൊന്ന് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തോടെ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. പ്രയത്നം കൂടാത്ത സാക്ഷിഭാവം. കൂടാതെ ഇച്ഛാരഹിതമായ സാക്ഷിഭാവം. നമുക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ഇപ്പോൾ ഇത്തരം സംവേദന ഉണ്ടാകണം – അങ്ങനെ ഒന്നുമില്ല. **'ജബ് ജൈസാ തബ് തൈസാ രെ',** എപ്പോൾ എപ്രകാരമാണോ, അതിനെ അപ്രകാരം തന്നെ അറിഞ്ഞു. ഇത്ര സരളം. താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ – ആരുടെയെങ്കിലും ബാഹ്യ തപസ്സു കാണുക യാണെങ്കിൽ തോന്നും, അയ്യോ ഇത്ര കഠിനം. ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി വളരെ ഉഗ്രതപസ്സ് ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മാസം മുഴുവനുള്ള വ്രതമെടുത്തു, മാസം മുഴുവനുള്ള ഉപവാസം ചെയ്തു, രണ്ടു മാസത്തെ ഉപവാസം ചെയ്തു. മെലിഞ്ഞ് ഉണങ്ങിപ്പോയി. അയ്യോ, എത്ര കഠിനം! എത്ര കഠിനം! ആരെങ്കിലും നില്ക്കുകയാണ് – മാസങ്ങൾ നില്ക്കുകയാണ്. അതും രണ്ടു കാലിലും അല്ല, ഒരു കാലിൽ നില്ക്കുകയാണ്. അയ്യോ, എത്ര കഠിനം, എത്ര കഠിന തപസ്സ്! അതുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ തോന്നാം – ഇതാകട്ടെ വളരെ എളുപ്പമാണ്, വളരെ സരളമാണ്.

എളുപ്പമാണ് എന്നു തോന്നാം എന്നാൽ എപ്പോഴെങ്കിലും പത്തു ദിവസ ശിബിരത്തിൽ വന്ന് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും – ഇത് എത്ര കഠിനമാണ്. അന്തർതപസ്സ് വളരെ കഠിനമാണ്. ജോലി ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ഏതൊന്ന് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അതിനെ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. വളരെ കഠിനമാണ്. വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. എന്നാൽ ഈ കാഠിന്യങ്ങളുടെ വരവ് കൊണ്ട് നമ്മുടെ നന്മയുടെ കാര്യമാകും. കാഠിന്യങ്ങളെ എങ്ങനെ നേരിടാം എന്നു പഠിക്കും. ഒരു കാലിൽ നില്ക്കുന്ന വ്യക്തി പഠിക്കുന്നതുപോലെ – അയാൾക്ക് വേദന യുണ്ടാകുന്നു എന്നാൽ പഠിക്കുന്നു – നില്ക്കേ ണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ നില്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. ബാഹ്യതപം- അത് ഒരു രീതിയാണ് എന്നാൽ ഇത് ഉള്ളിൽ പഠിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് പറയുന്നത് വളരെ പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, വളരെ പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, വളരെ പരാക്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പുറമെ പുറമെ നിന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ ഇപ്രകാരം തോന്നാം – ഇതിലെന്ത് പുരുഷാർത്ഥമാണുള്ളത്? ഏതൊന്ന് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ അതിനെ നോക്കേണ്ടത്, ഒരു പ്രയാസവുമില്ല, ഒരു പരിശ്രമവും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. തന്നെത്താൻ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കു കയാണ്, നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതേ ഇല്ലല്ലോ. കർത്താ ഭാവം സമാപ്തം. ഭോക്താ ഭാവം സമാപ്തം. മതി, നമ്മളാകട്ടെ ദർശകനാണ്. നിഷ്പക്ഷ ഭാവത്തിൽ നദിയുടെ തീരത്തിലിരിക്കുകയാണ്, നദി ഒഴുകുകയാണ്, അതിനെ നോക്കി ക്കൊണ്ടി രിക്കുകയാണ്. ഇതിലെന്താണ് പ്രയാസം? ചെയ്യാൻ വന്നാൽ അപ്പോൾ കാണാം അനേകതരത്തിലുള്ള

തടസ്സങ്ങൾ വരും. കുറച്ചു തടസ്സങ്ങളാകട്ടെ ജോലി തുടങ്ങിയ ഉടനെ തന്നെ വരാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ധ്യാനം ചെയ്യാൻ ഇരിക്കുകയാണ്. ഒരു ശത്രു തലയിൽ കയറി – രാഗം തന്നെ രാഗം ഉണരുന്നു, ആഗ്രഹങ്ങൾ തന്നെ ആഗ്രഹങ്ങൾ ഉണരുന്നു. വിചാരം നടക്കുകയാണ് – ഇത് വേണം, അതു വേണം, ഇങ്ങനെ ആയെങ്കിൽ, അങ്ങനെ ആയെങ്കിൽ, അയ്യോ! സഹോദരാ രാഗം നീക്കാനാണ് വന്നത്, എന്നാൽ രാഗം തന്നെ രാഗം, രാഗം തന്നെ രാഗം. അല്ലെങ്കിൽ ചിലപ്പോൾ ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം. ഇത്തരം വിചാരം നടക്കുന്നു – അയാൾ എന്നോട് ഇങ്ങനെ ചെയ്തു, ഇങ്ങനെ പകരം വീട്ടും, ഇങ്ങനെ പ്രതികാരം ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ പകരം വീട്ടും – ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം, ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം.

മറ്റൊരു പ്രകാരത്തിലുള്ള ദ്വേഷം ഉണരു ഉണരാറുണ്ട്, മറ്റൊരു പ്രകാരത്തിലുള്ള രാഗം ഉണരാറുണ്ട്. അനേക ജനങ്ങൾക്കൊപ്പം ധ്യാനം ചെയ്യാൻ ഇരിക്കുകയാണ്. കണ്ണു തുറക്കരുത്. കണ്ണുകൾ തുറന്നാൽ ബഹിർമുകിയാകുമല്ലോ! പുറത്തുള്ള ആലംബനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ പോകും. നിങ്ങളാകട്ടെ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ സത്യത്തെ അറിയണം. കണ്ണുകൾ അടക്കണം. കണ്ണ് അടച്ചിരിക്കുയാണ്, അല്പം സമയത്തിനു ശേഷം വേദന തുടങ്ങി. കാലിൽ വേദന തുടങ്ങി. അയ്യോ മരിച്ചു, ഭയങ്കര വേദനയാണ്! അപ്പോൾ ഇരിപ്പുറക്കുന്നില്ല. മനുഷ്യ സ്വഭാവമാകട്ടെ മനുഷ്യ സ്വഭാവമാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്താണ് സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് – കാണുന്നതിന് വളരെ ഉത്കണ്ഠയുണ്ട്. അതിനാൽ കുറച്ച് കണ്ണു തുറന്നുകൊണ്ട് നോക്കുന്നു. ഒപ്പം നാന്നൂറ് അഞ്ഞൂറ് ജനങ്ങൾ ഇരിക്കുകയാണ്. ആരെ നോക്കുന്നുവോ അവൻ ബുദ്ധന്റെ പ്രതിമയെപ്പോലെ ഇരിക്കു കയാണ്, മഹാവീരന്റെ പ്രതിമയെപ്പോലെ ഇരിക്കുകയാണ്. അയ്യോ അപ്പോൾ ഇവർക്ക് വേദന ഉണ്ടാകുന്നില്ലെ? എനിക്കു മാത്രമാണോ വേദന ഉണ്ടാകുന്നത്. അയ്യോ എന്റെ വേദന ഇതുവരെ പോയില്ലല്ലോ! എന്റെ വേദന പോയില്ലല്ലോ! അപ്പോൾ ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം. ഈ വേദനയെപ്പറ്റി ഇത്ര ദ്വേഷം, ഇത്ര ദ്വേഷം. ഇതുവരെ പോയില്ലല്ലോ, ഇതുവരെ പോയില്ലല്ലോ! ഈ മാർഗ്ഗദർശകൻ വീണ്ടും വീണ്ടും പറയുന്നുണ്ട് – ഏതൊന്ന് ഉത്പന്നമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ നഷ്ടമാകുന്ന തിനാണ് ഉത്പന്നമാകുന്നത്, എല്ലാം അനിത്യമാണ്, എല്ലാം നശ്വരമാണ്, എല്ലാം ഭംഗുരമാണ്, എല്ലാം തന്നെ അനിത്യം. എന്റെ ഈ വേദനയാകട്ടെ അനിത്യമല്ല. നോക്കൂ പോകുന്നതേയില്ല. നോക്കൂ പോകുന്നതേയില്ല. ഇപ്രകാരം ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം ഉണർത്തിക്കൊണ്ടു പോകുകയാണ്. അയ്യോ, നീ എന്തു ചെയ്യാനാണ് വന്നത്! നീ സ്വന്തം ദ്വേഷത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെ മാറ്റുന്നതിനല്ലേ വന്നത്! പാവം എന്തു ചെയ്യും! ദ്വേഷത്തിന്റെ സ്വഭാവം ഈ ആഴങ്ങൾ വരെ – വേരുകളിൽ കൂടിക്കലർന്നി രിക്കുകയാണ്. അതിന് എന്തെങ്കിലും ഒഴിവുകഴിവ് വേണം. വീണ്ടും ഉണരും. ഇടക്കിടക്ക് ബോധം വരും. അയ്യോ സഹോദര, നമ്മളോട് പറഞ്ഞത് നോക്കാനാണ്. അപ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് നോക്കുക! ഡോക്ടർ വന്ന് രോഗിയെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ, എവിടെയാണ് വേദന? ഇവിടെ വേദനയുണ്ട്, ഇവിടെ വേദനയുണ്ട്. ഇവിടെ വേദനയില്ലല്ലോ! പരിശോധിക്കുകയാണ്. ഇപ്രകാരം തന്നെ ഈ ശരീരത്തെ പരിശോധിക്കുക. വേദന എവിടെയാണ്? എവിടെയാണ് കൂടുതൽ, എവിടെയാണ് കുറവ്? ഇപ്രകാരം സാക്ഷി ഭാവത്തോടെ അതിനെ നോക്കൂ. കുറച്ചു സമയം നോക്കുന്നു, വീണ്ടും ബോധം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. വീണ്ടും ദ്വേഷം തലയിൽ സവാരി ചെയ്യുന്നു. അയ്യോ എന്റെ വേദനയാകട്ടെ ഇതുവരെ പോയില്ലല്ലോ അപ്പോൾ ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം. ഒരു വലിയ ശത്രു തലയിൽ സവാരിയായി.

സാധകനോട് വീണ്ടും വീണ്ടും പറയുന്നു. വളരെ ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കുക. ഇത്തരം ശത്രു തലയിൽ സവാരിയാകരുത്. ആയാൽ അതിനെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ദൂരികരിക്കണം. ഇതേപേലെ എപ്പോൾ രാഗത്തിന്റെ ശത്രു സവാരിയാകുന്നോ, അപ്പോൾ വളരെ വ്യാകുലനാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ശിബിരത്തിൽ വന്ന ഉടനെ തന്നെ പറയുന്നു, സഹോദരാ, മൗനമായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സംസാ രിച്ചാൽ വീണ്ടും ബഹിർമുഖിയായിത്തീരും. ഏത് സംസാരിക്കുമോ, ധ്യാനത്തിൽ അതേ കാര്യങ്ങളും വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. അതിനാൽ തീർത്തും മൗനം, തീർത്തും മൗനം. എന്നാലും ഇരിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. മറ്റുള്ളവർക്ക് എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന റിയാൻ വളരെ ഉത്സുകതയാണ്. അപ്പോൾ ആരോടെങ്കിലും പതുക്കെ ചോദിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം നിവാസസ്ഥാനത്തിൽ പോകുന്നു അപ്പോൾ ചോദിക്കുന്നു, നിനക്ക് എങ്ങനെയായി അപ്പോൾ അവൻ പറയുന്നു, എനിക്കാകട്ടെ മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും പ്രകമ്പനം തന്നെ പ്രകമ്പനം. ചിലർ പറയുന്നു എനിക്കാകട്ടെ, മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും വൈദ്യുതിപോലെ പ്രവാഹമുണ്ടായി. ആനന്ദം ഇത്ര ആനന്ദം, പറയേണ്ടതില്ല. ഇപ്പോൾ നോക്കുക, ഇരുന്ന ഉടനെ അയ്യോ, എനിക്കാകട്ടെ പ്രകമ്പനം ഉണ്ടായില്ല. ഈ വൈദ്യുതി യെപ്പോലെയുള്ള പ്രവാഹം വന്നില്ല. എനിക്കാകട്ടെ ആനന്ദം വന്നതേയില്ല. അയ്യോ, പ്രകമ്പനം വേണം. ഈ വൈദ്യുതിയെപ്പോലെയുള്ള പ്രവാഹം വേണം. ഈ ആനന്ദത്തിന്റെ ധാര വേണം. കരഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇത് വേണമല്ലോ. വേണമല്ലോ. ശത്രു തലയിൽ സവാരിയായി. വന്നത് രാഗം നീക്കുന്നതിനാണ് എന്നാൽ സാധനയുടെ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ട് സാധനയുടെ പേരിൽ തന്നെ വീണ്ടും രാഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്. വീണ്ടും മാർഗ്ഗദർശകൻ പറയുന്നു, ആലോചിക്കു സഹോദരാ, നീ എന്തു ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാണ് വന്നത്? ഇതിനെ നീക്കേണ്ടതുണ്ടല്ലോ?

ആപൊ ആപ് നിരംജ്ഞനു സോയി – ഏതൊന്ന് തന്നെത്താൻ പ്രകടമായോ, അതിനെ സ്വീകരിക്കുക. നിന്റെ ഏതൊ വികാരം വേദനയുടെ രൂപത്തിൽ പോകുന്നതാണ്, വേദനയുടെ രൂപത്തിൽ അത് പുറത്തു വന്നു. നീങ്ങിപ്പോകും, ഭാരം കുറയും, കാര്യം തീർന്നു പോകും. സമയമാകുമ്പോൾ സൂക്ഷ്മ സംവേദനകൾ വരും അപ്പോൾ അത് സ്വീകരിക്കണം. ഏതെങ്കിലും വൈദ്യുതി പ്രവാഹത്തിന്റെ അനുഭവം, അത് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കണം. എതെങ്കിലും ധാരാപ്രവാഹത്തിന്റെ അനുഭൂതി അത് ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കണം. ഏതൊന്ന് സംഭവിക്കുമോ അതിനെ സ്വീകരിക്കണം. ഏതൊന്ന് സംഭവിക്കുന്നില്ലയോ, അതിനെ അന്വേഷിക്കുകയാണ്, അതിനെ ആഗ്രഹിക്കു കയാണ്, അതിന്റെ കല്പന ചെയ്യുകയാണ് എന്നാൽ

ഏതൊന്ന് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ അതിനെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു, അതിന് മഹത്വം കൊടുക്കിന്നില്ല, അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നോക്കുന്നില്ല. വീണ്ടും ബോധം വരുന്നു – അതെ ഞാനാകട്ടെ ഈ സമയത്ത് ഏതൊന്ന് നടക്കുന്നുവോ അതു നോക്കാനാണ് വന്നത്. ഈ സമയത്ത് ഏതൊരു സത്യം പ്രകടമായോ, എന്റെ ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി, എന്റെ ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി – ഇത് രണ്ടിന്റെയും കൂടിച്ചേർന്ന ധാരയെപ്പറ്റി ഏതൊരു സത്യം പ്രകടമായോ അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തോടെ നോക്കേണ്ടതുണ്ട്, നിഷ്പക്ഷ ഭാവത്തോടെ നോക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇപ്രകാരം സ്വന്തം ഈ രണ്ടു ശത്രുക്കളുമായി യുദ്ധം ചെയ്തുചെയ്ത് ഇവയോട് വിജയം പ്രാപിക്കണം. അതിനാൽ വളരെ അധ്വാനത്തിന്റെ ജോലിയാണ്, പരിശ്രമത്തിന്റെ ജോലിയാണ്. വീണ്ടും വീണ്ടും ശത്രു തലയിൽ സവാരി ചെയ്യും, വീണ്ടും വീണ്ടും അതിനെ പേടിപ്പിക്കെണ്ടതുണ്ട്, അതിനെ ദൂരീകരി ക്കേണ്ടതുണ്ട്. വീണ്ടും തലയിൽ സവാരിയാകുന്നു, വീണ്ടും ദൂരികരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനെ പരാക്രമമെന്ന് വിളിച്ചു. വലിയ പരാക്രമം, വലിയ പുരുഷാർത്ഥം, വലിയ അധ്വാനം.

രണ്ടു തരത്തിലുള്ള ശത്രു തലയിൽ സവാരിയാകാൻ തുടങ്ങുന്നുണ്ട്. ഈ ശത്രു മറ്റാരുമല്ല നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ വികാരമാണ്, അത് അതിഥിയെപ്പോലെ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ വന്ന തായിരുന്നു, എന്നാൽ ഇപ്പോൾ വീടിന്റെ യജമാനനായി. പുറത്തു പോകാനഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ഇതും ശരിക്ക് മനസ്സിലാക്കി – എന്തെന്നാൽ ഈ വ്യക്തി വിപശ്യന ചെയ്തു കൊണ്ടുപോയാൽ നമുക്ക് പുറത്തുപോകേണ്ടി വരും, ഞങ്ങളാകട്ടെ വീടിന്റെ യജമാനനാണ്, പോകില്ല. ഉള്ളിൽ നിന്ന് ഒരു കുത്ത്, ഈ ജോലി നിറുത്തുക. എനിക്ക് ഇഷ്ടമാകുന്നില്ല. ഇത് എന്താണ് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത്? മറ്റൊരു കുത്തു കൂടി വരാറുണ്ട്, വളരെ ആലസ്യം വരുന്നു. വലിയ പ്രമാദം വരുന്നു. വളരെ ഉറക്കം വരുന്നു. രാത്രിയിൽ നല്ലപോലെ ഉറങ്ങിയതാണ്. ഉറക്കത്തിന്റെ ആവശ്യമില്ല എന്നിരുന്നാലും ധ്യാനം ചെയ്യാൻ ഇരുന്നു. അപ്പോൾ ഉറക്കം വരാൻ തുടങ്ങി, ആലസ്യം വരാൻ തുടങ്ങി. ഈ ശത്രുവുമായും യുദ്ധം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് തലയിൽ സവാരിയായാൽ ഉള്ളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ ഉണർച്ചയോടെ ഇരിക്കും, എങ്ങനെ ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കും, എങ്ങനെ ശ്രദ്ധയോടെയിരിക്കും? ഉള്ളിലെ സത്യത്തെ യഥാഭൂതമായി എങ്ങനെ നോക്കാൻ സാധിക്കും – ഇതിനെ തലയിൽ കയറാൻ സമ്മതിക്കരുത്. സാധകരെ മനസ്സിലാക്കിക്കുന്നു, എപ്പോഴെപ്പോൾ അങ്ങനെ ആകാൻ തുടങ്ങുമോ, അപ്പോഴപ്പോൾ ശ്വാസത്തെ അല്പം ശക്തമാക്കുക കൂടാതെ അത് ഒരു മണിക്കൂറിന്റെ ഇരിപ്പല്ലെങ്കിൽ രണ്ട്–നാല്–അഞ്ച് മിനിട്ടിന് എഴുന്നേറ്റു നില്ക്കുക. രണ്ടു–നാല്–അഞ്ചു മിനിട്ടിന് നടക്കുക. മറ്റൊന്നുമല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തം കണ്ണിൽ തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കുക. ഈ ശത്രുവുമായി യുദ്ധം ചെയ്യുക. ഇതിനെ തലയിൽ കയറാൻ സമ്മതിക്കരുത്. കയറിയാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് താഴെയിറക്കുക. ഇതിനെയാണ് പറയുന്നത് – വലിയ പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, വലിയ പരാക്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

മറ്റൊരു ശത്രുകൂടി. ജോലി ചെയ്തുചെയ്ത് – ഉള്ളിൽ നിന്ന് വലിയ അസ്വസ്ഥത, വലിയ അശാന്തി അനുഭവമാകാൻ തുടങ്ങി. ഒരു ജോലിയും ചെയ്യുന്നതിന് ആഗ്രഹമില്ല. സാധന ചെയ്യുന്നതിന് അല്പം പോലും ആഗ്രഹമില്ല. ആഗ്രഹി ക്കുന്നതെന്തെന്നാൽ – അവനുമായി അല്പം സംസാരിക്കണം, അല്പം പഠിക്കണം, അല്പം എഴുതണം. ഈ വസ്ത്രം അലക്കണം അല്ലെങ്കിൽ കുളിക്കണം. ഇതു ചെയ്യണം, അതു ചെയ്യണം, എല്ലാം ചെയ്യണം എന്നാൽ സാധന ചെയ്യില്ല, ധ്യാനം ചെയ്യില്ല. ദിവസം മുഴുവനും ഇങ്ങനെ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നു. വളരെ അസ്വസ്ഥത, വളരെ അശാന്തി, എന്നിട്ട് വൈകുന്നേരം ബോധം വരുന്നു, അയ്യോ, ഇന്നത്തെ ദിവസം ഞാൻ ഇങ്ങനെ തന്നെ നഷ്ടപ്പെടുത്തി! അയ്യോ ഇത്ര വിലപിടിപ്പുള്ള ദിവസം! ഇവിടെ പത്തു ദിവസത്തിനു തന്നെയാണ് വന്നത്, എത്ര ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, എന്നാൽ ഇന്നത്തെ ദിവസമാകട്ടെ ഞാൻ നഷ്ടപ്പെടുത്തി. അപ്പോൾ കരയുന്നു, വ്യാകുലനാകുന്നു, പശ്ചാത്താപം ചെയ്യുന്നു. ധർമ്മത്തിൽ കരച്ചിലിന് ഇടമില്ല. ധർമ്മത്തിൽ പശ്ചാത്താപത്തിന് ഇടമില്ല. പൂർവ്വാതാപവും ഇല്ല, പശ്ചാത്താപവുമില്ല. തെറ്റുപറ്റി, ഏതെങ്കിലും വലിയവന്റെ അടുക്കൽ പോയി തെറ്റ് സ്വീകരിച്ചു. തെറ്റിനെ ന്യായീകരിച്ചുകൊണ്ടു പോകുകയാണ്, അതിന്റെ ജസ്റ്റിഫിക്കേഷൻ ചെയ്തു കൊണ്ട് പോകുകയാണെങ്കിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും തെറ്റ് ചെയ്തു കൊണ്ടുതന്നെ പോകും, അതിനുപുറത്തു വരില്ല. തെറ്റു പറ്റി എന്നാൽ – ഇന്ന് തെറ്റുപറ്റി. ഞാൻ മുഴുവൻ ദിവസവും പ്രയോജനമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ നഷ്ടപ്പെടുത്തി. ഏതൊരു ജോലി ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്നോ അത് ചെയ്തില്ല. അതിനാൽ സ്വന്തം മാർഗ്ഗദർശകന്റെ മുന്നിൽ പോയി സ്വീകരിച്ചു എന്നിട്ട് അദ്ദേഹത്തിനു മുന്നിൽ ദൃഢ പ്രതിജ്ഞ ചെയ്തു – ഇനി അങ്ങനെ ആകാൻ സമ്മതിക്കില്ല. ഈ ശത്രു എന്റെ തലയിൽ കയറിയതാണ്, ഇതിനെ വീണ്ടും കയറാൻ സമ്മതിക്കില്ല. അസ്വസ്ഥത എത്ര വേണമെങ്കിലും വരട്ടെ, ഞാൻ സ്വന്തം ജോലി നിറുത്തില്ല, അസ്വസ്ഥത തന്നെത്താൻ ഓടിപ്പോകും. അസ്വസ്ഥത യുണ്ട് – ഇതിനെയും നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക യാണ്. കൂടാതെ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടെങ്കിൽ സംവേദന എപ്രകാരമാണ്? ശരീരത്തിൽ അനുഭൂതി എങ്ങനെയാണ്? മനസ്സിൽ അസ്വസ്ഥതയുണ്ട്, ശരീരത്തിൽ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? രണ്ടിനെയും സാക്ഷി ഭാവത്താൽ നോക്കുന്നു. നോക്കി നോക്കി ഈ അസ്വസ്ഥതകളുടെയും പാളികൾ ഇല്ലാതായി പ്പോകും, ഇല്ലാതായിപ്പോകും, മുഴുവൻ അസ്വസ്ഥതയും തീർന്നു. മുഴുവൻ അശാന്തിയും തീർന്നു.

ഇത്ര സരളം. മാർഗ്ഗത്തിൽ ജോലി ചെയ്താലല്ലെ ആകുകയുള്ളു? ജോലി ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ ആകും? അതിനാൽ നിർണ്ണയം ചെയ്യുന്നു, ഇനി ഞാൻ ശരിയായ തരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യും, പരിശ്രമപൂർവ്വം ചെയ്യും. മതി, പശ്ചാതാപമില്ല, കരച്ചിലില്ല. കരച്ചിലിന്റെ വിത്ത് വിതച്ചാൽ കരഞ്ഞുകൊണ്ടു തന്നെ പോകും – ഈ തെറ്റുപ്പറ്റി, ഈ തെറ്റുപ്പറ്റി എങ്കിൽ അപരാധത്തിന്റെ കെട്ടുകൾ വർദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങും. തെറ്റുപറ്റി എന്നിട്ട് ഇപ്പോൾ കരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ കരച്ചിലിന്റെ തന്നെ വിത്തല്ലെ ഇട്ടുകൊണ്ടിരി

ക്കുന്നത്? കരച്ചിലിന്റെ വിത്താണ് ഇടുന്നതെങ്കിൽ ഫലം കരച്ചിലിന്റെ തന്നെയെ വരികയുള്ളൂ. വിത്ത് കരച്ചിലിന്റെ ഇടുകയാണെങ്കിൽ ചിരിക്കുന്ന ഫലം എങ്ങനെ വരും? പ്രകൃതി പക്ഷപാതം ചെയ്യാറില്ല! ഈ പാവം എന്തിനാണ് കരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് – അത് നോക്കുന്നില്ല. ഒന്നും തന്നെ നോക്കുന്നില്ല. കരഞ്ഞില്ലെ! അപ്പോൾ ചിത്തത്തിന്റെ ചേതന എപ്രകാരമാണ് – കരച്ചിലിന്റെയാണെങ്കിൽ കരച്ചിലിന്റെ തന്നെ ഫലം വരും. ധർമ്മത്തിന്റെ ക്ഷേത്രത്തിൽ കരച്ചിലിന് സ്ഥാനമില്ല, പശ്ചാത്താപത്തിന് സ്ഥാനമില്ല. തെറ്റ് സ്വീകരിച്ചു, ഭാവിയിൽ വീണ്ടും ചെയ്യില്ല, ഈ ദൃഢ നിശ്ചയത്തോടൊപ്പം ജോലിയിലേർപ്പെട്ടാൽ ഈ ശത്രുവും തലയിൽ കയറില്ല. അസ്വസ്ഥതയുടെ ശത്രു കയറില്ല, ഈ കരച്ചിലിന്റെയും, വ്യാകുലനാകുന്നതിന്റെയും, പശ്ചാതാപം ചെയ്യുന്നതിന്റെയും ശത്രു കയറില്ല.

എന്നാൽ ഒരു ശത്രു കൂടി ഉണ്ട്, അത് വളരെ പരാക്രമിയായ ശത്രുവാണ്. ആ ദിനങ്ങളിലെ പഴയ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞു 'വിചികിച്ഛാ' സംശയമുണ്ടാകുന്നു, സന്ദേഹമുണ്ടാകുന്നു. അയ്യോ ഇതെന്താണ് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത്? ഇത് എന്തു സാധനയാണ്? രണ്ടായിരം വർഷങ്ങളായി നമ്മുടെ ദേശത്തിൽ നിന്നും ലുപ്തമായി. കുറച്ചു വർഷം മുമ്പ് വരെ ജനങ്ങൾക്ക് ഇതിന്റെ പേരുപോലും അറിയില്ലായിരുന്നു. അത്തരത്തിൽ ലുപ്തമായി. ഞാനും നാല്പത്, നാല്പത്തിയഞ്ചു വർഷം മുമ്പ് എന്റെ ഗുരുവിന്റെ പക്കൽ ഈ വിദ്യ പഠിക്കുന്നതിനു പോയി. അപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു നിങ്ങളുടെ ഭാരതത്തിലെ വിദ്യ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കാം. വിപശ്യന പഠിപ്പിക്കാം. ഈ വിപശ്യന എന്താണ് – നമ്മുടെ ഭാരതത്തിലെ ഭാഷകളിൽ നിന്ന് ഈ ശബ്ദം തന്നെ അപ്രത്യകഷമായി. വീട്ടിൽ വന്ന് ഹിന്ദിയുടെ ഡിക്ഷനറി നോക്കി, അതിൽ വിപശ്യന ശബ്ദമില്ല. ആ സമയത്ത് സംസ്കൃതത്തിന്റെ ഏതൊരു ഡിക്ഷന്നറി എന്റെ പക്കലുണ്ടായിരുന്നോ അതിൽ നോക്കി, അതിലും വിപശ്യന ശബ്ദമില്ല. നമ്മുടെ ദേശത്തിലെ ഭാഷകളിൽ നിന്ന് ശബ്ദം തന്നെ ലുപ്തമായി, അപ്പോൾ വിദ്യയാകട്ടെ ലുപ്തമാകുക തന്നെ ചെയ്തു. ഇന്ന് തീർത്തും പുതിയതുപോലെ തോന്നുന്നു. ആരെങ്കിലും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാൻ വരുകയാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ ഇത് എന്താണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് – അവന്റെ മനസ്സിൽ സംശയം ഉയരുന്നു, സന്ദേഹം ഉയരുന്നു – ശ്വാസത്തെ നോക്കൂ, ശ്വാസത്തെ നോക്കൂ, ശ്വാസത്തെ എന്താണ് നോക്കാനുള്ളത് ?

ശ്വാസത്തിന്റെ പ്രാണായാമം ആയിരുന്നു എങ്കിൽ ശരീരം സ്വസ്ഥമാകുമായിരുന്നു. ഈ സ്വാഭാവിക ശ്വാസത്തെ എന്തു നോക്കാനാണ്? ഇതിന്റെ ഒപ്പം ഏതെങ്കിലും നാമം കൂട്ടിച്ചേർത്തിരുന്നെങ്കിൽ – ആരുടെയെങ്കിലും നാമം കൂട്ടിച്ചേർത്തിരിന്നെങ്കിൽ, അപ്പോഴും നന്മയാകുമായിരുന്നു. പേരും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്, ഏതെങ്കിലും ആകൃതിയുടെ ധ്യാനം ചെയ്യരുത്, ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിന്റെയും ധ്യാനം ചെയ്യരുത്. കേവലം ശ്വാസം – എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?

എന്നിട്ട് പിന്നെ എന്താണ് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയത്? ശരീരത്തെ നോക്കൂ! ഈ ശരീരം അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ് – ഞങ്ങൾ നല്ലപോലെ അറിയുന്നുണ്ട്. അനിന്യമാണ്, നശ്വരമാണ് – ഇതിൽ എന്താണ് നോക്കാനുള്ളത്? ഇതും എന്തെങ്കിലും കാര്യമാണോ? ഇതിനെയാകട്ടെ നല്ലപോലെ അറിയുന്നുണ്ട്. – ഒന്നും തന്നെ അറിയുന്നില്ല. കേവലം വിശ്വസിക്കുകയാണ്. അറിയുന്നതിന്റെ ജോലിയാണ് ചെയ്യിക്കുന്നത്. സത്യത്തെ അനുഭൂതിയാൽ അറിയുക, അപ്പോൾ അറിയലായി. എന്നാൽ മനസ്സിൽ ഇതേ കാര്യമാണ് വരുന്നത്, നല്ലപോലെ അറിയാം. ഇതിനെ നോക്കാനെന്താണുള്ളത്? അയ്യോ, ദർശനം തന്നെ ചെയ്യണമെങ്കിൽ ഈ മണ്ണിന്റെ ശരീരത്തെ നോക്കാനെന്താണുള്ളത്? നശ്വര ശരീരത്തിൽ എന്താണ് കാണാനുള്ളത്? ഏതെങ്കിലും ആത്മാവിന്റെ ദർശനം ചെയ്യിച്ചെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും പരമാത്മാവിന്റെ ദർശനം ചെയ്യിച്ചെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും രാമന്റെ ദർശനം ചെയ്യിച്ചെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും അള്ളാഹുവിന്റെ ദർശനം ചെയ്യിച്ചെങ്കിൽ, ബുദ്ധന്റെ തന്നെ ദർശനം ചെയ്യിച്ചെങ്കിൽ, മഹാവീരന്റെ ദർശനം ചെയ്യിച്ചെങ്കിൽ – അപ്പോഴും കാര്യമായി. ഈ ശരീരത്തിന്റെ എന്തു ദർശനം? എന്താണ് ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് – പാവത്തിന്റെ മനസ്സിൽ സംശയം തന്നെ സംശയം, സന്ദേഹം തന്നെ സന്ദേഹം.

പിന്നെ വന്നു ചോദിക്കുന്നു, കാര്യത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നു. വികാരങ്ങളുടെ ദർശനം ചെയ്യേണ്ടതല്ലെ സഹോദരാ! നമ്മൾക്ക് വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് വിടുതൽ നേടേണ്ടതുണ്ട്! സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ ദർശനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, കൂടാതെ മനസ്സിന് ശരീരവുമായി ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്. ഇതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്യുകയാണ്. ഈ ശരീരത്തെപ്പറ്റി ആസക്തനായി ദർശനം ചെയ്യുകയല്ല – നല്ലപോലെ സ്വന്തം മേക്അപ്പ് ചെയ്തു, എന്നിട്ട് കണ്ണാടിക്കുമുന്നിൽ മുഖം നോക്കുകയാണ്, നോക്കൂ ഞാൻ എത്ര സുന്ദരനാണ്? നോക്കൂ എത്ര രൂപവാനാണ്? ആ ദർശനം ഭ്രാന്തരുടെ ദർശനം. അതല്ല ചെയ്യിക്കുന്നത്.

ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്, എന്ത് അനുഭൂതിയാണ് നടക്കുന്നത്? ആ ആനുഭൂതി കാരണം എന്തു വികാരമാണ് ഉണർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? എനിക്ക് ബോധമില്ല, ഇതിനാലാണ് ഉണരുന്നത്. ഇതിനെ നല്ലത് എന്നു വിശ്വസിച്ച് രാഗം ഉണർത്തുന്നു, ചീത്ത എന്നു വിശ്വസിച്ച് ദ്വേഷം ഉണർത്തുന്നു. ഈ സ്വഭാവത്തെ മറിക്കണം.

അപ്പോൾ മനസ്സ് എന്താണ് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? എപ്രകാരമാണ് രാഗമുണർത്തുന്നത്, ദ്വേഷം ഉണർത്തുന്നത്. കൂടാതെ ശരീരത്തിൽ എന്താണ് പ്രകടമാകുന്നത്? വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും വിടുതൽ ലഭിക്കേണ്ടതല്ലെ!

ആരെങ്കിലും പറയുകയാണ് എനിക്ക് സ്വന്തം മുറി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്. വളരെ മലിനമായി. എന്നിട്ട് ഇവിടെ തന്നെ ഇരുന്നു കൊണ്ട് ആ മുറിയെപ്പറ്റി കല്പന ചെയ്യുകയാണ്, എന്റെ മുറി ഇങ്ങനെയാണ്, ഇതിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള മാലിന്യമുണ്ട്, ആ മുഴുവൻ മാലിന്യവും നീക്കം ചെയ്യുകയാണ്, നീങ്ങുകയാണ്, നീങ്ങുകയാണ്. എവിടെ മാലിന്യമുണ്ടോ, അതുവരെ പോകുകതന്നെ ചെയ്തില്ല. ആദ്യം അവിടെ എത്തിച്ചേരുക എന്നിട്ട് അതിനെ നീക്കുക, അപ്പോഴല്ലെ ശരിയായ

അർത്ഥത്തിൽ നീങ്ങുകയുള്ളു. ഈ മുഴുവൻ മാലിന്യങ്ങളും ഉള്ളിലല്ലേ സഹോദര! നിന്റെ മാനസത്തിലല്ലേ, കൂടാതെ മാനസത്തിലും ആഴങ്ങളിലല്ലേ! അതിനെ നീക്കം ചെയ്യണമെങ്കിൽ അതുവരെ എത്തിച്ചേരണ്ടതുണ്ടല്ലോ. ഇതിനാലാണ് അന്തർമുഖനായി, എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ സംഗ്രഹമുണ്ടോ, സഞ്ചയമുണ്ടോ അതുവരെ എത്തിച്ചേരുന്നത്. എത്രയാണ് കൂട്ടിവച്ചിരിക്കുന്നത് എത്ര ജന്മങ്ങളുടെ, എത്ര കർമ്മസംസ്കാരം കൂട്ടിവച്ചിരിക്കുകയാണ് – അതിന്റെ കാരണത്താൽ ഉള്ളിൽ ഒരു സ്വഭാവകുരുക്ക് ഉണ്ടായി. ആ സ്വഭാവകുരുക്കിൽ ഈ വിധത്തിൽ കുടുങ്ങിയിരിക്കുകയാണ് – അതിനെ മുറിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇല്ലെങ്കിൽ ആ പെരുമാറ്റരീതിയിൽ മുഴുവൻ ജീവനും കടന്നുപോകും. അതിന്റെ പുറത്തെങ്ങനെ കടക്കും. ആ പെരുമാറ്റ രീതിവരെ എത്തിച്ചേർന്ന് അതിനെ മുറിക്കാൻ തുടങ്ങണം. ആ കുരുക്കുവരെ എത്തിച്ചേരണം, എന്നിട്ട് അതിനെ മുറിക്കാൻ തുടങ്ങണം. ആ ബന്ധനം വരെ എത്തിച്ചേർന്ന് ആ ബന്ധനത്തെ മുറിക്കാൻ തുടങ്ങണം. ഇതിനാലാണ് അന്തർമുഖനായി ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും നിരീക്ഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

തുടരും...