വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 5, No. 3 : മാർച്ച് 2012 — **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക — **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ ന മിഥ്യാ മാന്യത,	ധർമ്മം മിഥ്യാ മാന്യതയല്ല,
ധർമ്മ ന മിഥ്യാചാർ,	ധർമ്മം മിഥ്യാചരണവുമല്ല,
ധർമ്മ ന മിഥ്യാ കല്പന,	ധർമ്മം മിഥ്യാ കല്പനയല്ല,
ധർമ്മ സത്യ കാ സാർ	ധർമ്മം സത്യത്തിൻ സാരം.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

പുറത്തും അകത്തും ഒരേ സത്യമാണ്

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ-ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ 26 ാം ഭാഗം)

വിപശ്യന ഭാരത്തിന്റെ വളരെ പുരാതന വിദ്യയാണ്. എത്ര ശാസ്ത്രീയമാണ്! എത്ര സാർവ്വജനീനമാണ്! ഇതിന്റെ അഭ്യാസം ആർക്കും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ശരീരത്തിനെ സ്വസ്തമാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് വ്യക്തി ഏതെങ്കിലും യോഗാശ്രമത്തിൽ പോയി യോഗാസനം പഠിക്കുന്നു, പ്രാണായാമം പഠിക്കുന്നു, ശരീരത്തെ സ്വസ്ഥമാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള വിദ്യ പഠിക്കുന്നു – അപ്പോൾ അവൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു സമ്പ്രദായത്തിൽ നിന്ന് മറ്റൊരു സമ്പ്രദായത്തിലേക്ക് ദീക്ഷിതനാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഏതു സമ്പ്രദായത്തിലെ വ്യക്തിയായലും ശരി. ഏതു ഭാഷയുടെയായാലും ശരി. ഏത് നിറത്തിന്റെയായാലും, ഏതു ജാതിയിലെയായാലും, ഗോത്രത്തിന്റെയായാലും, വർണ്ണത്തിന്റെയായാലും ശരി. ഒരു വ്യത്യാസവും വരുന്നില്ല. ആസനം ചെയ്താൽ, പ്രാണായാമം ചെയ്താൽ ശരീരം സ്വസ്ഥമായിരിക്കും. ശരീരം സ്വസ്ഥമായിരുന്നാൽ അവന്റെ മനസ്സിലും നല്ല പ്രഭാവം ചെലുത്തും. ശരിക്കും ഇതേ പ്രകാരം ഈ വിപശ്യന മനസ്സിന്റെ വ്യായാമമാണ്. ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ഏതൊരു വ്യക്തിക്കും ജോലി തുടങ്ങാവുന്നതാണ്. സാർവ്വജനീനമായ കാര്യമാണ്.

അതിനുശേഷം ഉള്ളിൽ മുങ്ങി മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും **'കായെ കായാനുപസ്സി വിഹരതി'** ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി ഏതൊരു സത്യമുണ്ടോ, അതിന്റെ അനുപശ്യന ചെയ്യുന്നു. അനുപശ്യന ചെയ്യുന്നു എന്നാൽ ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം, ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം, അനുസരണം ചെയ്തുകൊണ്ടുപോകുകയാണ്. വിപശ്യനയുടെ അനുസരണം ചെയ്തുകൊണ്ടു പോകുകയാണ് അതായത് വിപശ്യന വിടാതെ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം, ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം. കൂടാതെ ശരീരത്തിൽ സംവേദനകൾ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? അപ്പോൾ **'വേദനാസു വേദനാനുപസ്സി വിഹരതി'.** ഏതൊരു വേദനകൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ അവയെ അനുഭൂതികളുടെ തലത്തിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പിന്നെ **'ചിത്തെ ചിത്താനുപസ്സി വിഹരതി'.** ചിത്തത്തിൽ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഏതെങ്കിലും വികാരം ഉണർന്നിട്ടുണ്ടോ അതോ ഇല്ലയോ, ഉണർന്നിരിക്കുകയാണോ അതോ ദൂരീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണോ? കൂടാതെ **'ധമ്മേസു ധമ്മാനുപസ്സി വിഹരതി'** – ചിത്തത്തിൽ ഏതൊന്ന് ഉണർന്നിരിക്കുന്നുവോ – ചിന്തയായാലും, ഏതെങ്കിലും വിചാരമായാലും, വികാരമായാലും – അവ എല്ലാറ്റിനേയും സാക്ഷി ഭാവത്താൽ നോക്കുന്നു. അപ്പോൾ വെറും ശരീരവും ചിത്തവും ശരീരവും ചിത്തവും. ഇത് രണ്ടിന്റെയും പ്രപഞ്ചത്തെ നോക്കിനോക്കി വികാരങ്ങളുടെ ഉറവിടത്തെ നോക്കുന്നു. അവയുടെ പ്രജനനത്തെ നോക്കുന്നു. അവയുടെ സംവേർദ്ധനത്തെ നോക്കുന്നു. എന്നിട്ട് സ്വന്തം പഴയ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു വരുന്നു. ആർക്കും ചെയ്യാവുന്നതല്ലെ? ഈ വിദ്യയെ പഠിച്ചു കൊണ്ട്, ജീവിതത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ആർക്ക് എന്തു ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകും? ഒരു സമ്പ്രദായത്തിൽ നിന്ന് വേറെ സമ്പ്രദായത്തിൽ ദീക്ഷിതമാകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഈ സാർവ്വജനീനമായ വിദ്യയുടെ ലാഭം എടുക്കണം. എപ്രകാരം ആസനവും പ്രാണായാമവും സാർവ്വജനീന വിദ്യയാണോ, അതുപോലെ തന്നെ വിപശ്യന ശരീരത്തെയും ചിത്തത്തെയും സാക്ഷി ഭാവത്തോടെ നോക്കുന്നതിനുള്ള സാർവ്വജനീന വിദ്യയാണ്, വികാരങ്ങളെ വേരോടെ നീക്കാനുള്ള സാർവ്വജനീനവിദ്യയാണ്.

സന്യാസിമാർ ഇതിന്റെ തന്നെ അന്വേഷണത്തിലാണെന്ന് തോന്നുന്നു. അവരുടെ കുറച്ച് വാണി എന്റെ മുന്നിൽ വരുന്നു. ശീ രാമചന്ദ്രൻ ഒരു ഗൃഹസ്ഥ തപസ്സിയായിരുന്നു. നമ്മുടെ ഇവിടെ ഗ്രഹസ്ഥ തപസ്സികളുടെയും ഒരു പരമ്പര ഉണ്ട്. നാനക് ഗൃഹസ്ഥ തപസ്സിയായിരുന്നു. കബീർ ഗൃഹസ്ഥ തപസ്സിയായിരുന്നു. അപ്രകാരം ഇദ്ദേഹവും ഗൃഹസ്ഥ തപസ്സിയായിരുന്നു. പല തരത്തിലുള്ള തപസ്സു ചെയ്തു, ജപം ചെയ്തു, വ്രതം ചെയ്തു, ഉപവാസം ചെയ്തു. എന്നിട്ട് പറയുകയാണ് –

'ബഹു സാധന് ബാർ അനന്ത് കര്യൊ, തദ് ദി കച്ചു ഹാഥ് അജു ന പര്യൊ!'

അയ്യോ, എത്രപ്രകാരത്തിലുള്ള സാധന ചെയ്തു നോക്കി, എത്ര ജപം ചെയ്തു, തപം ചെയ്തു. എത്ര വ്രതം ചെയ്തു. കൂടാതെ സത്യമായും നമ്മൾക്ക് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചിത്രം കാണാവുന്നതാണ് – അസ്ഥികൂടം മാത്രം ബാക്കിയായി. എത്ര വ്രത ഉപവാസം ചെയ്തിരിക്കാം. പറയുന്നു –

'തദ് ഭീ കച്ചു ഹാത്, അജു ന പര്യൊ' അതിനാൽ മഹാൻ സ്വയം വിചാരിച്ചുകൊണ്ട് തന്നോടു തന്നെ പറയുകയാണ്.

'ക്യോം ന വിചാരത് ഹൈ മന്മെ, കച്ചു ഓർ രഹ്യൊ ഉസ് സാധന് മെ'! ഭാരതത്തിലെ ഏതൊരു പുരാതന സാധനയുണ്ടായിരുന്നുവോ, അതിൽ വേറെയും മറ്റെന്തോ കാര്യമുണ്ടായിരിക്കാം. പിന്നെ മുന്നോട്ട് പറയുന്നു

'കോയി സത്യ സുധാ ദർസാവഹിംഗെ, ചതുരാംഗളഹെ ദൃഗ തെ മിലിഹൈ' ആ സുധാ, ആ അമൃതിന്റെ വഴി, സത്യമായ അമൃതിന്റെ വഴി ആരെങ്കിലു തീർച്ചയായും കാണിച്ചു തരും. **ചതുരംഗള ഹെ ദൃഗ തെ മിലിഹൈ** – ഈ കണ്ണിൽ നിന്നും 4 അംഗലത്തിന്റെ (വിരലുകളുടെ) ദൂരത്തിൽ ഈ വഴി ലഭിക്കും. പ്രവചിച്ചു – വഴി ലഭിക്കും. വിപശ്യന ഇതു തന്നെയാണ്. ആരംഭമാകട്ടെ ഇവിടെ നിന്നു തന്നെയാണ്. ഈ നാസികാ ഭാരത്തിൽ സ്വന്തം മനസ്സിനെ മൂന്നു ദിവസം വരെ നിറുത്താനുള്ള പ്രയത്നം ചെയ്യും, സ്ഥിരമാക്കാനുള്ള പ്രയത്നം ചെയ്യും എന്നിട്ട് പിന്നെ ആയി–ആയി മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും യാത്ര ചെയ്യും.

'കായാനുപസ്സി വിഹരതി'– സ്വന്തം ഉള്ളിൽ ഈ മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? **'വേദനാസു വേദനാനുപസ്സി വിഹരതി. 'ആതാപി'** തപസ്സ് ഇതു തന്നെയാണ്. പുറമെയുള്ള തപസ്യയല്ല, ഉള്ളിലെ തപസ്സ്, ഈ അന്തർതപം എത്തരത്തിലുള്ളതാണ്? 'സമ്പജാനൊ'– സംപ്രജ്ഞാനമുണ്ട്, പ്രജ്ഞതന്നെ പ്രജ്ഞ ഉണർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പ്രതി ക്ഷണം പ്രജ്ഞ, പ്രതിക്ഷണം പ്രജ്ഞ, **'ആതാപി സമ്പജാനൊ സതീമാ'**– സതിമാൻ, സ്മൃതിമാൻ, ജാഗ്രവാൻ(ഉണർവ്വ്) ശരീരത്തിൽ സ്ഥിതമാകും എന്നിട്ട് സ്ഥിതമായിക്കൊണ്ട് സംപ്രജ്ഞവാൻ ആകും എന്നിട്ട് ജാഗ്രവാനാകും – അപ്പോൾ മുഴുവൻ രഹസ്യവും തുറന്നുകൊണ്ടു പോകും. വികാരങ്ങളുടെ ആവരണങ്ങൾ ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടു പോകും, ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടുപോകും. തന്നെ പ്പറ്റിയുള്ള സത്യമെന്താണ്?

'ആപെ ജാണെ ആപെ ആപ്, രോഗ് ന വ്യാപെ തീനോം താപ്'. തന്നെത്താന്നെ അറിയുക. അറിയാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഭവതാപം മുഴുവനും ദൂരെയാകും, മുഴുവൻ സന്താപവും ദൂരെയാകും. ഉള്ളിൽ ഇത്ര ശാന്തി, ഇത്ര സുഖം, **നിബ്ബാണം പരമം സുഖം** – ഇന്ദ്രിയാതീത അവസ്ഥയുടെ ആ പരമസുഖം ഉള്ളിൽ തന്നെ പ്രാപ്തമാകും. വികാരങ്ങൾ പോയാൽ പ്രാപ്തമാകും. ജോലി ഇവിടെനിന്ന് ആരംഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്, എന്നിട്ട് മുന്നോട്ടു പോയി മുഴുവൻ ശരീരത്തിൽ – ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ചെറിയ ഭാഗം പോലും വിട്ടു പോകില്ല. മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും എവിടെ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? എവിടെ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? അപ്പോൾ ഒരു വശത്ത് ശരീരത്തിൽ സ്ഥിതമായിക്കൊണ്ട്, കായസ്ഥ നായിക്കൊണ്ട് ഉള്ളിലെ മുഴുവൻ കാര്യവും കണ്ടു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മറുഭാഗത്ത് ബുദ്ധിയുടെ പ്രയോഗം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സി ലാക്കികൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, ഉള്ളിൽ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്, എന്തുകൊണ്ടാണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? മുഴുവൻ ശരീരവും ഏത് ഭൗതിക പരമാണുക്കളാൽ നിർമ്മിതമാണോ, കലാപങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാണോ – പൃഥി ധാതു, അഗ്നി ധാതു, ജല ധാതു, വായു ധാതു – ഇത് കേവലം പേരെണ്ണുന്നതല്ല, ഞങ്ങളുടെ പരമ്പര നാലു തത്വങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുന്നു – പൃഥി, അഗ്നി, ജലം, വായു; എന്നാൽ ആ പരമ്പര പറയുകയാണ് നാലല്ല, അഞ്ചു തത്വമുണ്ട്. ആ പരമ്പര പറയുകയാണ് അഞ്ചല്ല ഏഴു തത്വമുണ്ട്. അയ്യോ, ഈ വഴക്കിട്ടിട്ട് എന്തു കിട്ടാനാണ്? ഈ നാലു തത്വങ്ങൾക്ക് മഹത്വം കൊടുക്കുന്നതെന്തിനെന്നാൽ, ഇവയുടെ കാരണത്താൽ സംവേദനകൾ ഉണരുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഈ പ്രകാരത്തിലുള്ളത്, ചിലപ്പോൾ ആ പ്രകാരത്തിലുള്ളത്, കൂടതെ സംവേദനകൾ ഉണരുന്നു എങ്കിൽ അവയൊട് സമതയുടെ ഭാവം വക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഏതിനെയെങ്കിലും നല്ലതെന്ന് വിശ്വസിച്ച് രാഗം ജനിപ്പിക്കരുത്. ഏതിനെയെങ്കിലും ചീത്തയെന്ന് വിശ്വസിച്ച് ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കരുത്. അതിനാൽ ഈ നാല് ധാതുക്കളുടെ മഹത്വം. പരമാണുക്കളുടെ സമൂഹത്തോടു സമൂഹം, കൂമ്പാരത്തോടു കൂമ്പാരം – ചിലപ്പോൾ പൃഥിധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയോടെ പ്രകടമാകും. ചിലപ്പോൾ അഗ്നി ധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയോടെ പ്രകടമാകും. ചിലപ്പോൾ ജല ധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയോടെ പ്രകടമാകും. ചിലപ്പോൾ വായു ധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയോടെ പ്രകടമാകും. ബാക്കി മുഴുവൻ ധാതുക്കളും ഒപ്പം കൂടിച്ചേർന്നിരി ക്കുകയാണ്.

അഷ്ടകലാപം എന്നാൽ എട്ടും ഒരുമിച്ചാണ്. നാലു മഹാഭൂതങ്ങളും അവയുടെ സ്വന്തം സ്വന്തം ഗുണധർമ്മ സ്വഭാവങ്ങളും. ആ മുഴുവൻ ഗുണധർമ്മസ്വഭാവവും പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്. ഓരോരോ പരമാണുവിന്റെ നിറവും രൂപവും, ഓരോരോ പരമാണുവിന്റെ ആകൃതി കാണാൻ തുടങ്ങില്ല. കാണേണ്ടത് ആവശ്യവുമല്ല. അനുഭൂതിയിൽ കൊണ്ടു വരേണ്ടതുണ്ടല്ലോ! അപ്പോൾ അനുഭൂതിയിൽ അവയുടെ ഗുണധർമ്മസ്വഭാവം വരാൻ തുടങ്ങും. സ്ഥൂല സ്ഥൂല തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാം, ശരീരത്തിലെ നാലു ധാതുക്കൾ എന്താണ്. ഏതൊന്ന്

ഖരത്വമുള്ളതാണോ അത് പൃഥ്വിധാതു. ഉള്ളിൽ എത്ര എല്ലുകളുണ്ടോ, മാംസമുണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതൊന്ന് ഖരത്വമുള്ളതാണോ അത് പൃഥ്വിധാതു. ഏതൊന്ന് പ്രവാഹം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ – രക്തം, മൂത്രം, പഴുപ്പ് തുടങ്ങി ഏതൊന്ന് പ്രവാഹിതമാകുന്നുവോ, അത് ജലധാതു. ഏതൊന്ന് ഗ്യാസാണോ, അത് വായുധാതു. ഏതൊന്ന് ഉഷ്ണതയാണോ, ഏതൊന്ന് ദഹിപ്പിക്കാനുള്ള ജോലി ചെയ്യുന്നുവോ, അത് അഗ്നിധാതു. ഇത് സ്ഥൂലസ്ഥൂല തലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുന്ന കാര്യമാണ്.

അനുഭൂതിയിൽ വരുമെങ്കിൽ കാണാം എത്ര എത്ര തരത്തിലുള്ള ഭിന്ന ഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള അനുഭൂതികളാണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അഗ്നി പ്രധാനധാതുകളുടെ അനുഭൂതി എപ്രകാരമാണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ജലപ്രധാനധാതുക്കളുടെ അനുഭൂതി എപ്രകാരമാണ്, പൃഥ്വിധാതുക്കളുടെ അനുഭൂതി എപ്രകാരമാണ്, വായുപ്രധാന ധാതുക്കളുടെ അനുഭൂതി എപ്രകാരമാണ്. തന്നെത്താൻ അനുഭൂതിയിൽ വരാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഗുണകരമായി.

പുറം ലോകത്തും കാണാറുണ്ട്, ജലമാണെങ്കിൽ ഒഴുകുന്നതാണ്. ശീതളമായാൽ കല്ലിച്ചു, ഐസായി എന്നിട്ട് ചൂടാക്കിയാൽ ആവിയായി, വായുവായി, മാറിയാൽ അപ്പോൾ ഇത് ഈ സമയത്തിന്റെ പ്രധാനതയാണ്. മുൻപ് ജലധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയായിരുന്നു, ഇപ്പോൾ പൃഥ്വിധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയായി, ഇപ്പോൾ വായുധാതുവിന്റെ പ്രധാനതയായി കൂടാതെ ഈ മൂന്ന് അവസ്ഥകളിലും ഇതിന് ചൂടാണ്, തണുപ്പാണ് – അതായത് താപമാനമുണ്ട്. ശീതളമാണ് അല്ലെങ്കിൽ ചൂടാണെങ്കിൽ അഗ്നി ധാതുവാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലും അപ്രകാരം തന്നെയാണ്.

ഇതിനാലാണ് പറഞ്ഞത്, **ബാഹർ ബീത്തർ എകൊ സച്ച് ഹൈ.** എന്നാൽ പുറത്തുള്ള സത്യത്തിന് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഈ ഉള്ളിലെ സത്യത്തെ സമതയോടെ നോക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ വിപശ്യനയോടെ നോക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ അഴുക്ക് ഇല്ലാതാകാൻ തുടങ്ങും. **ഘൂംഘട് കെ പട്ട്** ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടു പോകും. ആവരണം മുഴുവൻ ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടു പോകും. നോക്കാൻ പഠിക്കണം, നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ എന്താണ് സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?

പൃഥ്വിധാതുവിന്റെ സ്വഭാവമെന്താണ്. അത് ഖരത്വമുള്ളതാണ്. ആകാശത്താൽ വളയപ്പെടുന്നു, ആകാശത്തെ വളയുന്നു. തൂക്കമുണ്ട്, ഭാരമുണ്ട്, ഭാരക്കുറവുണ്ട്. ഏറ്റവും ഘനമുള്ളതു തുടങ്ങി ഏറ്റവും ഘനം കുറഞ്ഞതുവരെയുള്ള ഈ മുഴുവൻ ഭാരത്തിന്റെയും ക്ഷേത്രം, പൃഥ്വിധാതുവിന്റെ സ്വഭാവമാണ്. ചൂടിന്റെ മുഴുവൻ ക്ഷേത്രം, ഏറ്റവും ചൂടു മുതൽ ഏറ്റവും തണുപ്പുവരെ, ഏതൊന്ന് ഉള്ളിൽ അനുഭവമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, അത് അഗ്നിധാതുവിന്റെ സ്വഭാവമാണ്. വലിയ അനക്കവും ഇളക്കവും മുതൽ ചെറിയ പിടിക്കിട്ടാത്ത അത്രതന്നെ സൂക്ഷ്മമായ അനക്കവും ഇളക്കവും, ഇത് മുഴുവൻ വായുധാതുവിന്റെ സ്വഭാവമാണ്. ജലധാതുവിന്റെ സ്വഭാവം – നനവുള്ളതാണ്, ഒരുമിച്ചു കൂട്ടിവക്കുന്നു. ഈ മുഴുവൻ പരമാണുക്കളെയും ബന്ധിച്ചുവക്കുന്നു, ശരീരത്തെ ബന്ധിച്ചു വക്കുന്നു, ഇത് അതിന്റെ സ്വന്തം സ്വഭാവമാണ്. ഈ മുഴുവൻ സ്വഭാവം അനുഭൂതികളിൽ വന്നുകൊണ്ടുപോകും. ചൂടു തോന്നി അല്ലെങ്കിൽ തണുപ്പു തോന്നി., ഭാരം തോന്നി അല്ലെങ്കിൽ ഭാരക്കുറവ് തോന്നി., അനക്കവും ഇളക്കവും – വളരെ സുഖമുള്ള അനക്കവും ഇളക്കവും അല്ലെങ്കിൽ പുളക രോമാഞ്ചമായി, ഉള്ളിൽ ഏതൊന്ന് അനുഭവമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, നമ്മൾ അതിനാൽ പ്രഭാവിതമാകില്ല. അതിനെ നല്ലതെന്ന് വിചാരിച്ച് അതിനെപ്പറ്റി രാഗം ഉണർത്താൻ തുടങ്ങില്ല, ഈ അർത്ഥത്തിൽ പ്രഭാവിതമാകില്ല. അതിനെ ചീത്തയെന്നു വിശ്വസിച്ചു കൊണ്ട് അതിനെപ്പറ്റി ദ്വേഷം ഉണർത്താൻ തുടങ്ങില്ല. ഈ നാലു മഹാഭൂതങ്ങളും സ്വന്തം സ്വഭാവം പ്രകടമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും എന്നാൽ നമ്മൾ വിചലിതരാകില്ല. നമ്മൾ നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം നഷ്ടപ്പെടുത്തില്ല.

മനസ്സിന്റെ നാലു ഭാഗം – വിജ്ഞാനം, സംജ്ഞ, വേദന, സംസ്കാരം. ഈ സംജ്ഞയാണ് തിരിച്ചറിയുന്നതും മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുന്നതും. വിപശ്യനയിൽ എത്ര എത്ര പുഷ്ടമായിക്കൊണ്ടു പോകുമോ, പ്രജ്ഞയിൽ എത്ര എത്ര സ്ഥിതമായിക്കൊണ്ടു പോകുമോ – നടക്കുമ്പോഴും, വിശ്രമിക്കുമ്പോഴും, ഉണ്ണുമ്പോഴും, കുടിക്കുമ്പോഴും എല്ലാ അവസ്ഥയിലും പ്രജ്ഞതന്നെ പ്രജ്ഞ, പ്രജ്ഞ തന്നെ പ്രജ്ഞ. അതിനാണ് നമ്മുടെ ഇവിടെ പഴയ ഭാഷയിൽ സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻ എന്നു വിളിച്ചത്. പ്രതിക്ഷണം പ്രജ്ഞയാണ്. എല്ലാ ജോലിയും ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രജ്ഞയിലാണ്. – നോക്കൂ, ഉദയമായി, വ്യയമായി. നടക്കുകയാണെങ്കിലും ഉദയമായി, വ്യയമായി. ഭക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിലും ഉദയമായി വ്യയമായി, വിശ്രമിച്ചുക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് – ഉദയമായി, വ്യയമായി. കിടന്നാലും, ഇരുന്നാലും, നിന്നാലും, നടന്നാലും എല്ലാ അവസ്ഥയിലും – ഉദയമുണ്ടായി, വ്യയമുണ്ടായി. പ്രജ്ഞയുടെ അനുഭൂതിയാണ്. പ്രജ്ഞ അനുഭവം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ പ്രജ്ഞ സ്ഥിരമായി കൊണ്ടുപോകണം. ഏതൊന്ന് ഉദയമാകുന്നുവോ, വ്യയമാകുന്നു. ഈ മുഴുവൻ ശരീരസ്കന്ദം, ഈ മുഴുവൻ ചിത്തസ്കന്ദം ഇത്ര ഭംഗുരം, ഇത്ര നശ്വരം, ഇത്ര പരിവർത്തനശീലമുള്ളതാണ്. ഇതിനെപ്പറ്റി എന്തു രാഗം ചെയ്യാനാണ്, എന്തു ദ്വേഷം ചെയ്യാനാണ്? അപ്പോൾ അനുഭൂതിയാലുള്ള രാഗവിഹീനത വന്നു. ബുദ്ധിവിലാസമല്ല. അനുഭൂതിയാലുള്ള ദ്വേഷവിഹീനത വന്നു. അനുഭൂതിയാലുള്ള മോഹവിഹീനത വന്നു. മുന്നോട്ടു പോകുന്തോറും പ്രജ്ഞയിൽ സ്ഥിതമായിക്കൊണ്ടു പോകും. സ്ഥിതപ്രജ്ഞൻ ആയിക്കൊണ്ടുപോകും, അപ്പോൾ ഉള്ളിൽ എന്തുതന്നെയായലും, അതിനാൽ പ്രഭാവിതനാകില്ല. ഈ സമയത്ത് ഇപ്രകാരമായി ഇത്രയേ മനസ്സിലാക്കുകയുള്ളു – വളരെ ചൂടുവന്നാലും വളരെ തണുപ്പുവന്നാലും ശരി അഗ്നി പ്രധാനമായ പരമാണു സ്വന്തം സ്വഭാവം കാണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ജല പ്രധാന പരമാണു സ്വന്തം സ്വഭാവം കാണിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ പൃഥ്വിപ്രധാന പരമാണു സ്വന്തം സ്വഭാവം കാണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

ഇവയുടെ സ്വഭാവം തന്നെയാണ് – ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു, ഉത്പന്നമാകുന്നു നഷ്ടമാകുന്നു.

പതുക്കെ പതുക്കെ മുന്നേറും. സത്യത്തിന്റെ അനുസന്ധാനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഏതൊരു സത്യം പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ, അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്തോടെ നോക്കും. ചിത്തം വളരെ സൂക്ഷ്മമായിത്തീരുന്നു, തീക്ഷ്ണമായിത്തീരുന്നു. അപ്പോൾ പ്രജ്ഞയും തിക്ഷണമാകുന്നു, തുളച്ചുകൊണ്ട്, മുറിച്ചുകൊണ്ട്, വിഭജിച്ചുകൊണ്ട്, വിഭജ്നം, വിഘടനം, വിചയനം, വിശ്ളേഷണം ചെയ്ത് ചെയ്ത് മുഴുവൻ ഘനത്വവും അവസാനിക്കുന്നു. ഈ വിദ്യയാൽ തന്നെയാണ് ആകുന്നത്. ജോലി ചെയ്ത് ചെയ്ത് എപ്പോൾ ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുമോ, അപ്പോൾ കൂടുതൽ സ്പഷ്ടമായി അറിയാൻ തുടങ്ങുന്നു. സഹോദരാ അഗ്നിപ്രധാന പരമാണു എന്തുകൊണ്ട് ഉത്പന്നമായി? ഈ ജലപ്രധാന പരമാണു എന്തുകൊണ്ട് ഉത്പന്നമായി. ഈ വായുപ്രധാന പരമാണു എന്തുകൊണ്ട് ഉത്പന്നമായി? ഈ പൃഥ്വിപ്രധാനം എന്തുകൊണ്ട് ഉത്പന്നമായി? അപ്പോൾ കാര്യം മനസ്സിലാകും. നമ്മൾ നമ്മുടെ ജീവൻധാരക്ക് ആഹാരം എന്താണ് കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? നാലുപ്രകാരത്തിലുള്ള ആഹാരം കൊടുക്കുന്നുണ്ട് ഇതിനാൽ ഈ ജീവൻധാര മുന്നോട്ട് പോകുന്നു.

ജീവൻധാര എന്താണ്? ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും കൂടിച്ചേർന്ന ധാര തന്നെയാണ് ജീവൻധാര. ശരീരം ഭൗതികമാണ് ഇതിനാൽ ഇതിന് രണ്ട് ഭൗതിക ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ചിത്തത്തിന് രണ്ടു ചേതസിക ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇവയുടെ ബലത്തിൽ ഈ ജീവൻധാര മുന്നോട്ടു പോകുന്നു. ശരീരത്തിന് എന്ത് ഭൗതിക ആഹാരമാണ് കൊടുക്കുന്നത്? ഒന്ന് – ആഹാരം ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ അല്ലെങ്കിൽ നാലുതവണ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്, അത് ഭൗതിക ആഹാരമാണ്. എന്ത് ആഹാരമാണ് കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? എപ്രകാര ഭക്ഷണം കഴിച്ചു? നല്ല സാധകനാണ് കൂടാതെ ഉള്ളിൽ എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള സംവേദനകളെ അറിയാനുള്ള, അനുഭവിക്കാനുള്ള ക്ഷമത വർദ്ധിച്ചു, അപ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? ശരിക്കും അറിയാൻ കഴിയും എപ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണമാണ് കഴിച്ചത്? നല്ലപോലെ എരിവും മസാലയും ഉള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചു, കുറച്ചുസമയത്തിനുശേഷം ഇരുന്ന് ധ്യാനം ചെയ്താൽ കാണാം, ഉള്ളിൽ നിന്ന് വളരെ ചൂട് പുറത്തു വരുന്നു. അയ്യോ, ഇത്തരം ഭക്ഷണമല്ലെ കഴിച്ചത്! അതിനാൽ ചൂട് വരികതന്നെ ചെയ്യും. അഗ്നിപ്രധാനമായ ആഹാരം കൊടുത്തപ്പോൾ അഗ്നിപ്രധാനപരമാണുക്കളെ ഉത്പന്നമാക്കാൻ തുടങ്ങി. ചൂടുതന്നെ ചൂട്, ചൂട് തന്നെ ചൂട്. അസ്വസ്ഥത തന്നെ അസ്വസ്ഥത. ഏതെങ്കിലും ദിവസം വളരെ പഴകിയത്, വറുത്തത് കഴിച്ചാൽ കാണാം കുറച്ചു സമയത്തിനുശേഷം, വളരെ ആലസ്യം, കടുത്ത ഭാരം – ഇത് പൃഥ്വിപ്രധാനമായ ധാതു. എത്തരത്തിലുള്ള ആഹാരമാണ് കഴിച്ചത്, അപ്രകാരത്തിലുള്ള പരമാണു പ്രകടമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

രണ്ടാമത്തെ ഭൗതിക ആഹാരം – നമ്മൾ എത്തരം വാതാവരണത്തിലാണ് കഴിയുന്നത്? നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള ആ ഭൗതികവാതാവരണം, നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഓരോ രോമകൂപങ്ങളും അതിനെ ഗ്രഹണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഒരു വ്യക്തി വളരെ ശീതളമായ വാതാവരണത്തിൽ, ശീതളമായ പ്രദേശത്ത് താമസിക്കുകയാണ്, അയാളുടെ ശരീരം ഒരു തരത്തിലായിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തി വളരെ ഉഷ്ണം, വളരെ ചൂടുള്ള ദേശത്തിൽ താമസിക്കുകയാണ്, അയാളുടെ ശരീരം ഒരു പ്രകാരത്തിൽ ആയിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തി വളരെ സ്വസ്ഥമായ വാതാവരണത്തിൽ താമസിക്കുകയാണ്, അയാളുടെ ശരീരം സ്വസ്ഥമായിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തി വളരെ അസ്വസ്ഥ വാതാവരണത്തിൽ താമസിക്കുകയാണ്, അയാളുടെ ശരീരം വളരെ അസ്വസ്ഥമായിരിക്കും. നല്ല സാധകനാണെങ്കിൽ നല്ലപോലെ മനസ്സിലാക്കും. അയ്യോ, ഏതൊന്ന് പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, പോകുന്നതിനു തന്നെയാണ് പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്തിനാണ് പരിഭ്രമിക്കുന്നത്? ഇപ്രകാരം അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്താൽ നോക്കും.

ഇപ്രകാരം തന്നെ ചിത്തത്തിന് ഏതൊരു ചേതസിക ആഹാരം കൊടുക്കുന്നുവോ, അതിന്റെ പ്രഭാവം ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാകുന്നു. ഈ സമയം എന്റെ ചിത്തധാരക്ക് ഞാൻ എന്ത് ആഹാരമാണ് കൊടുത്തത്? ക്രോധത്തിന്റെ ആഹാരമാണോ കൊടുത്തത്, അല്ലെങ്കിൽ ദ്വേഷത്തിന്റെ ആഹാരമാണോ കൊടുത്തത്, രാഗത്തിന്റെ ആഹാരമാണോ കൊടുത്തത്, അതോ ഭയത്തിന്റെ ആഹാമാണോ കൊടുത്തത് – ഏതു വികാരത്തിന്റെ ആഹാരം കൊടുത്തുവോ, അത് പരമാണുക്കളുടെ രൂപത്തിൽ പ്രകടമായി. മനസ്സ് എപ്രകാരമാണ് പദാർത്ഥം ആയി മാറിയത്? ഞാൻ ക്രോധത്തിന്റെ ആഹാരം കൊടുത്തു. സ്വന്തം ചിത്ത ധാരയിൽ ക്രോധം ഉണർത്തി – ക്രോധം ഉണർന്നു – ഉടൻതന്നെ കാണുന്നു, മുഴുവൻ ശരീരത്തിലും ചൂടു തന്നെ ചൂട്, ചൂടു തന്നെ ചൂട്. അഗ്നി പ്രധാന പരമാണു, അഗ്നി പ്രധാന പരമാണു. ഇത്ര ചൂട് അനുഭവമാകാൻ തുടങ്ങി. ക്രോധത്തിന്റെ സ്വഭാവം ഇതു തന്നെയാണ്. അത് അഗ്നി പ്രധാന പരമാണുവേ ഉത്പന്നമാക്കുകയുള്ളു. ഭയത്തിന്റെ ആഹാരം കൊടുത്തപ്പോൾ കാണും മുഴുവൻ ശരീരത്തിൽ കമ്പനമുണ്ട്, കമ്പനമുണ്ട് –. വായുപ്രധാനപരമാണു. ആഹാരം അത്തരമല്ലെ കൊടുത്തത്. ആഹാരം ചിത്തത്തിനാണ് കൊടുത്തത്. എന്നാൽ പ്രഭാവം ശരീരത്തിലാണ് ഉണ്ടായത്. ശരീരത്തിൽ ഇപ്രകാരത്തിലുള്ള പരമാണു ഉത്പന്നമാകാൻ തുടങ്ങി കുടാതെ അതിന്റെ പ്രഭാവത്താൽ ഇപ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദന ഉണ്ടാകാൻ തുടങ്ങി. അതിനാൽ ചിത്തത്തിന് ഈ സമയം ഏതൊരു ആഹാരം കൊടുത്തുവോ അത് ഈ പ്രകാരത്തിലുള്ള പരമാണുക്കളുടെ നിർമ്മാണം ചെയ്തു. അല്ലെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ പറയാം, ഇപ്രകാരത്തിലുള്ള പരമാണുക്കളായി അത് പരിവർത്തിതമായി.

ചിത്തധാരക്ക് ഞാൻ ആദ്യം എന്ത് ആഹാരമാണ് കൊടുത്തിരുന്നത്? എപ്പോഴെങ്കിലും ഞാൻ ചിത്തത്തിന് ക്രോധത്തിന്റെ ആഹാരം കൊടുത്തിരിന്നു എങ്കിൽ ഉള്ളിൽ അതിന്റെ ബീജമുണ്ട്. എപ്പോൾ അത് ഫലം തരുവോ അപ്പോൾ – ബീജം എപ്രകാരമാണോ, ഫലവും അപ്രകാരം. അതിനാൽ ക്രോധം ചെയ്താലും,

ദ്വേഷം ചെയ്താലും, ഈർഷ ചെയ്താലും ജ്വലനം തന്നെ ജ്വലനം ജനിപ്പിച്ചിരുന്നു. അഗ്നി പ്രധാനം തന്നെ അഗ്നി പ്രധാന പരമാണുക്കളെ ഉത്പ്പന്നമാക്കിയിരുന്നു. അതിനാൽ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ, വേരുകളിൽ ക്രോധത്തിന്റെ പൂർവ്വ ആഹാരം ബിജരൂപത്തിൽ സംഗ്രഹിതമാണ് കൂടാതെ ഇപ്പോൾ വിപശ്യനവഴി അതിനെ ഇളക്കി. അപ്പോൾ അത് സ്വന്തം ഫലവും കൊണ്ട് പ്രകടമായി പുറത്തു വന്നു. ക്രോധത്തിന്റെ ഫലം ക്രോധത്തിന്റെ സ്വഭാവമുള്ളതെ ആകുകയുള്ളു. ക്രോധത്തിന്റെ സ്വഭാവം – അതായത് ക്രോധത്തിന്റെ ബിജത്തിന്റെ സ്വഭാവം അഗ്നി പ്രധാനമായിരുന്നു, ജ്വലിപ്പിക്കുന്നതായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അതിന്റെ ഫലം വന്നു – അഗ്നി പ്രധാനം തന്നെ അഗ്നി പ്രധാനം. വലിയ ചൂട് അറിയാൻ തുടങ്ങി. വലിയ ചൂട് അറിയാൻ തുടങ്ങി.

ഏതെങ്കിലും തണുത്ത സ്ഥലത്ത് ശിബിരം വക്കുന്നു. ഹിമാലയത്തിൽ വളരെ ശിബിരങ്ങൾ വച്ചിരുന്നു. പടിഞ്ഞാറുള്ള ശീതകാലങ്ങളിൽ ശിബിരം വച്ചിരുന്നു. ജനങ്ങൾ കമ്പിളി പുതച്ച് പുതച്ച് ഇരിക്കാറുണ്ട്. ഇത്ര തണുപ്പുണ്ട് എന്നാൽ വിപശ്യനക്കു ശേഷം ചിലർക്ക് അങ്ങനെ ഉണ്ടാകാറുണ്ട് – മുഴുവൻ തുണിയും അഴിച്ച് കളയാറുണ്ട്. ചൂട് കാരണം വിയർപ്പിൽ കുളിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അയ്യോ, എന്തുപ്പറ്റി? വായു മണ്ഡലമാകട്ടെ അതുതന്നെ. നിനക്ക് പനിയും ഇല്ല. എന്തുപ്പറ്റി? ഏതൊന്ന് ഉള്ളിൽ അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ ശേഖരിച്ചുവച്ചിരുന്നോ, ഇപ്പോൾ അതിന്റെ പുറത്തു വരൽ ആകാൻ തുടങ്ങി. മുന്നോട്ടു പോയി ഏതൊരു ഫലം ഭാവിയിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും വരുമോ. അത് വേഗതയിൽ വരാൻ തുടങ്ങി. ഇപ്പോൾ അതിന്റെ ഫലം വരാൻ തുടങ്ങി. ഫലം വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നമ്മൾ സമതയോടെ നോക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുയാണ്, അപ്പോൾ നഷ്ടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

അപ്രകാരം തന്നെ ഭയത്തിന്റെ ഫലം വന്നു – എപ്പോൾ ഭയത്തിന്റെ വിത്ത് ഇട്ടിരുന്നോ, അപ്പോൾ വിറയലിന്റെ ഒപ്പമാണ് ഇട്ടത്. അപ്പോൾ കമ്പനം തന്നെ കൊണ്ടു വന്നു... എന്നാൽ നമ്മൾ സമതയോടെ നോക്കുന്നില്ല എങ്കിൽ .... ക്രോധത്തിന്റെ ബിജം, ക്രോധത്തിന്റെ ഏതൊരു ഫലം കൊണ്ടുവന്നുവോ – അഗ്നിപ്രധാന പരമാണുക്കളെ ഉത്പ്പന്നമാക്കി – നമ്മൾ അതിനാൽ വ്യാകുലരായി വീണ്ടും പുതിയ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ സംവർദ്ധനം നടക്കാൻ തുടങ്ങി. സംവർദ്ധനം ആയി ആയി വീണ്ടും അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ പോയിരിക്കും –. നമ്മൾ കൂടുതൽ മാലിന്യങ്ങൾ സ്വരൂപിച്ചു. എന്നാൽ എപ്പോൾ അത് പുറത്തു വന്നുവോ അതിന്റെ ഫലം പ്രകടമായോ അപ്പോൾ നമ്മളാകട്ടെ സമതയോടെ നോക്കുകയാണ് – നമ്മൾ നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നില്ല. അനിത്യമാണ് സഹോദര. ഇത് വളരെ ചൂടാണ്, ഇഷ്ടമാകുന്നില്ല, ഇത് വളരെ ചീത്തയാണ്, ഇത് വളരെ ചീത്തയാണ് – ഇത്തരത്തിൽ മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്ന അതേ സംജ്ഞ, അനിത്യതയോടെ ബോധമുണർത്തുന്നതായി ത്തീർന്നു. സംജ്ഞ വീണ്ടും വീണ്ടും പറയും, നോക്കൂ, അനിത്യമാണ്. പ്രജ്ഞ ആയിത്തീർന്നില്ലെ. നോക്കൂ, അനിത്യമാണ്. അയ്യോ, ഇത്ര ചൂടായി എങ്കിൽ എന്തുപ്പറ്റി? ചിലർക്ക് അടുപ്പിൽ തള്ളിയിട്ടതുപോലെ തോന്നും – ഇത്ര ചൂട്. പരിഭ്രമിക്കുന്നു. അപ്പോൾ മാർഗ്ഗദർശകൻ പറയുന്നു നോക്കൂ, കുറച്ചു സമയം സമതയോടെ നോക്കൂ! ഇത് അനന്തകാലം വരെ നില്ക്കുന്നതാണോ നോക്കൂ! അയ്യോ, നോക്കി നോക്കി സമാപ്തമായി, സമാപ്തമായി. അപ്പോൾ സംജ്ഞ പറയുന്നു, അനിത്യമാണ്, അനിത്യമാണ്. പ്രജ്ഞയായി – അനിത്യമാണ്, അനിത്യമാണ്. ഇതുതന്നെയാണ് 'അനിച്ച സംഞാ ഞാണം'. എപ്പോൾ ഈ ജ്ഞാനം ഉണരുന്നോ, എപ്പോൾ ഈ ബോധി ഉണരുന്നോ അപ്പോൾ വികാരങ്ങളുടെ അന്ത്യമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. പ്രകാശം വന്നാൽ ഇരുട്ടിന് നിലനില്ക്കാൻ സാധിക്കില്ല. തന്നെത്താൻ ദൂരികരിക്കപ്പെടും. എപ്പോൾ ഈ ബോധി ഉണരുമോ, പ്രകാശം ഉണരുമോ അപ്പോൾ ഉള്ളിൽ അന്ധകാരത്തിന് നില്ക്കാൻ സാധിക്കില്ല. പാളികളോടു പാളികൾ, പാളികളോട് പാളികൾ ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടുപോകും.

എത്ര എത്ര പാളികൾ ഇല്ലാതായിപ്പോയോ, അത്ര അത്രയെങ്കിലും ഭാരം ലഘുവായി. എത്ര എത്ര വികാരം നീങ്ങിപ്പോയോ അത്ര അത്രയെങ്കിലും ദുഖം ദൂരികരിക്കപ്പെട്ടു. വീണ്ടും ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടു തന്നെ പോയാൽ, ചെയ്തുകൊണ്ടു തന്നെ പോയാൽ വികാരം നീങ്ങിക്കൊണ്ടു തന്നെ പോകും, നീങ്ങിക്കൊണ്ടു തന്നെ പോകും.

വളരെ മംഗളമാകും, വളരെ നന്മയാകും, സ്വസ്ഥി തന്നെ സ്വസ്ഥി, മുക്തി തന്നെ മുക്തി.