വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 4, No. 05 : മെയ് 2011
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**

സംസാരം ക്ഷണ ഭംഗുരം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ–ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ 16 ാം ഭാഗം.)

ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ; ശീലം, സാമാധി, പ്രജ്ഞ – ഇതു മൂന്നിലുമായി ധർമ്മം പരിപൂർണ്ണമായി സമാഹിതമായിരിക്കുകയാണ്. (സാധകൻ) ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്തു കൊണ്ട്, സമാധിയിൽ പുഷ്ടമായിക്കൊണ്ട് പ്രജ്ഞ ഉണർത്താനുള്ള ജോലി ചെയ്യുന്നു – ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സംവേദനകളെ സമത യോടെ നോക്കാനുള്ള പ്രയത്നം ചെയ്തു കൊണ്ടാണ് സ്വന്തം പ്രജ്ഞ ഉണർത്തുന്നത്. അതായത് പ്രത്യക്ഷ ജ്ഞാനം ഉണർത്തുന്നു, അതായത് സത്യത്തെ അനുഭൂതികളുടെ തലത്തിൽ അറിയുന്നു. ആദ്യം അനിത്യ ബോധമുള്ള പ്രജ്ഞ, അതായത് അനിത്യത്തിന്റെ ബോധം ഉണരുന്നു. ഈ മുഴുവൻ ശരീരപ്രപഞ്ചം, ഈ മുഴുവൻ ചിത്തപ്രപഞ്ചം എത്ര അനിത്യമാണ്, എത്ര ഭംഗൂരമാണ്, എത്ര നശ്വരമാണ്. ഈ കാര്യം കേവലം പരമ്പരാഗതമായ വിശ്വാസങ്ങളുടെ ആധാരത്തിൽ സ്വീകരിക്കുകയല്ല, കേവലം ശ്രദ്ധയുടെ ആധാരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ കേവലം ബുദ്ധിയുടെ ബലത്തിൽ സ്വീകരിക്കുകയല്ല, അനുഭൂതികളാൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതായത് ഈ മുഴുവൻ ശരീരപ്രപഞ്ചം, മുഴുവൻ ചിത്തപ്രപഞ്ചം, എവിടെ അനുഭവപ്പെടുന്നുവോ അവിടെ തന്നെയാണ് ഉദയവ്യയം, ഉദയവ്യയം അനുഭവപ്പെടുന്നത്. ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ട മാകുന്നു;. എത്ര ശീഘ്ര ഗതിയിലാണ് ഉത്പന്നമാകുന്നത്, നഷ്ടമാകുന്നത്, ഉത്പന്ന മാകുന്നത് നഷ്ടമാകുന്നത്. ഈ അനിത്യ ബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ എത്ര എത്ര പുഷ്ടമാകുന്നുവോ, അത്രക്കത്ര അത്ര ഈ ക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു, അതായത് ഇപ്പോൾ ദുഖ ബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ ഉണരാൻ തുടങ്ങുന്നു. അനിത്യ ബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞയുടെ ആധാരത്തിൽ തന്നെയാണ് ദുഖ ബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ ഉണരുന്നത്.

പുറമെയുള്ള ലോകത്തിൽ ഭിന്ന ഭിന്ന കാരണങ്ങളിൽ ഏതൊന്ന് ദുഖമാണോ, അതിനെ ബുദ്ധിയാൽ മനസ്സിലാക്കുക തന്നെ ചെയ്യുന്നുണ്ട്, എന്നാൽ ഇപ്പോൾ സ്വന്തം ഈ മൂന്നരകൈ നീളമുള്ള ശരീരത്തിനുള്ളിൽ സത്യത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്യുകയാണ്, അനുഭൂതിയാൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടി രിക്കുകയാണ് – ദുഖമാണ്. ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സംവേദനകളുടെ ദർശനം ചെയ്തുചെയ്ത് ചിലപ്പോൾ–ചിലപ്പോൾ വളരെ ദുഖകരമായ സംവേദന ഉണരുന്നു, വലിയ വേദനയുണ്ട്, വലിയ മർദ്ധമുണ്ട്, വളരെ കഷ്ടമുണ്ട്, വളരെ ചൂടുണ്ട്. ദുഖകരം തന്നെ ദുഖകരം. ആയതുകൊണ്ട് അനുഭവത്താൽ അറിയുന്നുണ്ട് – ദുഖമുണ്ട് എന്നാൽ ഇത്രകൊണ്ടു തന്നെ ദുഖബോധമുണർത്തുന്ന പ്രജ്ഞയുടെ ഉണർവ് പൂർണ്ണമായില്ല. ഇതാകട്ടെ സ്ഥൂല–സ്ഥൂല ദുഖകരമായ സംവേദനകളാണ്.

സാധകൻ മുന്നേറുമ്പോൾ കാണുന്നു – തുളച്ചു കയറുന്ന പ്രജ്ഞവഴി എപ്പോൾ ഇവയുടെ വിഭാജനം നടക്കുന്നുവോ, വിഘടനം നടക്കുന്നുവോ അപ്പോൾ ഇവയുടെ വിഭജനം ആയി–ആയി, ഇവ സൂക്ഷ്മ സംവേദനകളായി മാറിപ്പോകുന്നു – നാലു ഭാഗത്തും തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങൾ, തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങൾ. അപ്പോൾ വളരെ ആനന്ദം അനുഭവമാകുന്നു, വളരെ സുഖം അനുഭവമാകുന്നു. മുഴുവൻ ശരീരവും മുഴുവൻ

മനസ്സും പുളക രോമാഞ്ചത്താൽ നിറയുന്നു. അയ്യോ, വളരെ ആനന്ദം വന്നു, വളരെ ആനന്ദം വന്നു. എനിക്ക് മോക്ഷാനന്ദം ലഭിച്ചു, എനിക്ക് മുക്താനന്ദം ലഭിച്ചു, ആത്മാനന്ദം ലഭിച്ചു, പരമാനന്ദം ലഭിച്ചു, ബ്രഹ്മാനന്ദം ലഭിച്ചു, കൂടാതെ ആർക്കറിയാം എത്തരം ആനന്ദം, മതി ആനന്ദം തന്നെ ആനന്ദം, ആനന്ദം തന്നെ ആനന്ദം – 'അയ്യോ, ഇന്നാകട്ടെ വളരെ നന്നായി, ഇത്ര ആനന്ദം, ഇത്ര ആനന്ദം. ഇത്ര വേഗം ഇത്തരം ആനന്ദത്തിന്റെ അനുഭൂതി ഉണ്ടാകുമോ, എനിക്ക് കല്പനപോലും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. മതി, എനിക്ക് ഏതൊന്ന് വേണ്ടിയിരുന്നൊ, അത് ലഭിച്ചു'.

അപ്പോൾ മാർഗ്ഗദർശകൻ പറയും – ഇല്ല സഹോദര, ഇപ്പോൾ നില്ക്കുക! ഇത് ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും തന്നെ ക്ഷേത്രമാണ്, അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ് ഭംഗുരമാണ്. ഇതിനെ സാക്ഷി ഭാവത്തോടെ നോക്കിക്കൊണ്ടുപോകുക! ദർശന ഭാവത്തോടെ നോക്കിക്കൊണ്ടുപോകുക. പാവത്തിന് ഈ കാര്യം മനസ്സിലാകുന്നില്ല. പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്, പരമ്പരകളുടെ കാര്യം കേട്ടിട്ടുണ്ട് – ധ്യാനം ചെയ്താൽ ഇത്ര ആനന്ദം വരുന്നു, ഇത്ര ആനന്ദം വരുന്നു. വന്നില്ലെ! മറ്റെന്താണ് വേണ്ടത്?

വൈകുന്നേരം ആയപ്പോൾ സാധകൻ വീണ്ടും ഓടിക്കൊണ്ട് മാർഗ്ഗദർശകന്റെ പക്കൽ വരുന്നു – 'ഏതൊരു ആനന്ദം രാവിലെ വന്നിരുന്നോ, അത് ഇപ്പോൾ വരുന്നില്ലല്ലോ, എന്റെ സാധന ചീത്തയായി. രാവിലെയാകട്ടെ വളരെ നല്ല ധ്യാനം ആയിരുന്നു. ഇപ്പോൾ വീണ്ടും വേദനകൾ ഉണരാൻ തുടങ്ങി, മർദ്ധം ഉണരാൻ തുടങ്ങി. മുഴുവൻ അപ്രിയത്തോടു അപ്രിയ അനുഭൂതികൾ ആകാൻ തുടങ്ങി'.

അപ്പോൾ മാർഗ്ഗദർശകൻ പറയുന്നു – അനിത്യമല്ലെ സഹോദരാ! നിങ്ങൾക്ക് ഏതൊരു സുഖകരമായ അനുഭൂതി ഉണ്ടായോ, അത് നിത്യമല്ലായിരുന്നു, ശാശ്വതമല്ലായിരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും തന്നെ ക്ഷേത്രമാണ്, കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും മുഴുവൻ ക്ഷേത്രമാകട്ടെ ഭംഗുരമാണ്, നശ്വരമാണ്, പരിവർത്തനശീലമുള്ളതാണ്, മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇത്തരത്തിലെ ഏതെങ്കിലും അനുഭൂതിയെ നീ ആനന്ദമെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് അതിനെപ്പറ്റി ആസക്തി ജനിപ്പിച്ചാൽ നോക്കൂ, ദുഖം വന്നില്ലെ! ഈ ദുഖം വന്നതിന്റെ കാരണം – ഏതൊന്ന് ആനന്ദമല്ലയോ, ഏതൊന്ന് സുഖമല്ലയോ അതിനെ സുഖമെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ അതിനെപ്പറ്റി ആസക്തി ജനിപ്പിച്ചു. ആസക്തി ജനിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ സമയം ഈ ഉദാസീനത വരില്ലായിരുന്നല്ലൊ! ഈ നിരാശ വരില്ലായിരുന്നല്ലൊ! ഈ ദുഖത്തിന്റെ അനുഭൂതി ആകില്ലായിരുന്നല്ലൊ! ആയതുകൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കൂ! ഏതൊന്ന് അനിത്യമാണോ അത് എന്റെ സുഖത്തിന്റെ കാരണം ഒരിക്കലും ആകില്ല, ആകാനെ സാധിക്കില്ല. ഏതൊന്ന് അനിത്യമാണോ, അതിനെ ഞാൻ സുഖമെന്ന് വിശ്വസിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ചെയ്താൽ, കല്പന ചെയ്താൽ ചതിയോടു ചതിയായില്ലെ. ഒരിക്കലും നടക്കുന്ന കാര്യമല്ല. കാര്യം മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങുന്നു – ലോകഭാഷയിൽ ഏതിനെ സുഖമെന്നു പറയുന്നുവോ, അത് വാസ്തവത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും തന്നെ ക്ഷേത്രമാണ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ തന്നെ ക്ഷേത്രമാണ്, ഇന്ദ്രിയാതീത അവസ്ഥ അല്ല. നിത്യം, ശാശ്വത, ധ്രുവ അവസ്ഥയല്ല, അതിനാൽ ദുഖം തന്നെയാണ്. ദുഖം തന്നെയാണ്. അപ്പോൾ അനിത്യ ബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞക്ക് ഒപ്പം ഒപ്പം തന്നെ ദുഖബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ ഉണരുന്നു, പുഷ്ടമാകുന്നു; ഉണരുന്നു, പുഷ്ടമാകുന്നു എന്നിട്ട് ഒരു സമയം ഇത്തരത്തിൽ വരുന്നു, അതായത് അനാത്മബോധത്തിന്റെ പ്രജ്ഞ ഉണരാൻ തുടങ്ങുന്നു, 'അനാത്മബോധം' ഉണരുന്നു.

ഈ 'അനാത്മം' വളരെ ഭ്രമിപ്പിക്കുന്ന ശബ്ദമാണ്. സമ്പ്രദായവാദികളുടെ, ദാർശീകന്മാരുടെ കൈയ്യിൽപ്പെട്ട ഉടനെ, ഇതിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ മാറിപ്പോയി. വിവാദത്തിന്റെ വിഷയമായിത്തീർന്നു. കലഹത്തിന്റെ വിഷയമായിത്തീർന്നു. അയ്യോ, എപ്പോൾ സ്വന്തം ഉള്ളിൽ കാണുന്നോ – എല്ലാം അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ് – പരമാണുക്കളുടെ സമൂഹത്തോടുസമൂഹം ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു; ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. കലാപങ്ങളുടെ സമൂഹത്തോടു സമൂഹം ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങൾ ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ഈ പരമാണുക്കളുടെ, ഈ കലാപങ്ങളുടെ ഇടയിൽ, ഒരു കലാപത്തിന്റെയും മറ്റൊരു കലാപത്തിന്റെയും ഇടക്ക് ശൂന്യതയോടു ശൂന്യത, ശൂന്യതയോടു ശൂന്യത, ഇത്രയേറെ ആകാശം. ഈ പൃഥ്വി, അഗ്നി, വായു, ജലത്താൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ഒരു കലാപവും, ഒരു കലാപത്തിന്റെയും മറ്റൊരു കലാപത്തിന്റെയും ഇടക്ക് ഇത്ര ശൂന്യത – പുറമെ നിന്ന് ഇത്ര കട്ടി–കട്ടിയായി തോന്നുന്ന ശരീരം. എന്നാൽ സാധന ചെയ്തു ചെയ്ത് ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തി ച്ചേരുന്നു – അവിടെ ആകാശം തന്നെ ആകാശം, ആകാശം തന്നെ ആകാശം, ശൂന്യം തന്നെ ശൂന്യം. ആ ശൂന്യത്തിൽ വളരെ ചെറിയ കമ്പനം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, വളരെ ചെറിയ തരത്തിലുള്ള കമ്പനം. അപ്പോൾ ഇവിടെയും ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. തരംഗം തന്നെ തരംഗം, ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. ഇതിൽ ഏതിനെ 'ഞാൻ' എന്നു വിളിക്കും? ഈ മുഴുവൻ ശരീര സ്കന്ദം തരംഗം തന്നെ തരംഗം, കുമിളകളോടു കുമിളകൾ. ഈ മുഴുവൻ ചിത്ത സ്കന്ദം തരംഗം തന്നെ തരംഗം, കുമിളകളോടു കുമിളകൾ. ഏതു കുമിളയെ പിടിച്ചു പറയും, ഇത് 'ഞാൻ' ആണ്? അത് നഷ്ടമായില്ലെ! അപ്പോൾ എന്താ ഞാൻ നഷ്ടമായോ? ഏതു തരംഗത്തിനെ പിടിച്ചു പറയും, ഇത് 'ഞാൻ' ആണ്? നഷ്ടമായില്ലെ! അപ്പോൾ ഞാൻ നഷ്ടമായോ? അയ്യോ, എത്തരം വിഭ്രാന്തി. ഏതിനെ ഞാൻ എന്നു വിളിക്കും? വഞ്ചനയോടു വഞ്ചന. ഇവിടെ 'ഞാൻ' എന്നു പറയുന്നതിനായി ഒന്നും തന്നെയില്ല.

അതെ പ്രകാരം ഏതിനെ 'എന്റെ' എന്നു വിളിക്കും? ഏതിൽ എന്റെ ആധിപത്യമുണ്ടോ, ഏതിൽ എന്റെ അധികാരമുണ്ടോ, എന്റെ അവകാശമുണ്ടോ, അതല്ലെ എന്റേത്. എന്നാൽ അധികാരം എവിടെയാണ്? ഈ മുഴുവൻ ശരീരസ്കന്ദത്തിൽ എന്റെ ആധിപത്യം എവിടെയാണ്? ഈ ചിത്തസ്കന്ദത്തിൽ എന്റെ

ആധിപത്യം എവിടെയാണ്? ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു; ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. പരിവർത്തനം ആയി ക്കൊണ്ടുതന്നെ പോകുന്നു, പരിവർത്തനം നടന്നു കൊണ്ടുതന്നെ പോകുന്നു. എന്റെ ആധിപത്യമുണ്ടെങ്കിൽ – ഞാൻ പറയും, നില്ക്കുക, മതി, ഇനി പരിവർത്തനം ഉണ്ടാകരുത്. അല്ലെങ്കിൽ പരിവർത്തനം ഉണ്ടാകുമെങ്കിൽ ഇപ്രകാരമുണ്ടാകട്ടെ, അല്ലെങ്കിൽ അപ്രകാരം ഉണ്ടാകട്ടെ. ആര് കേൾക്കാനാണ്? പരിവർത്തനം നടന്നുകൊണ്ടേ പോകുകയാണ്, നടന്നുകൊണ്ടേ പോകുകയാണ്. അപ്പോൾ എന്റെ എന്തുണ്ട്? ഏതു പരമാണുക്കളുടെ സമൂഹത്തെ കൈപ്പിടിയിലമർത്തി പറയും ഇത് എന്റെയാണ്? എന്റെ എവിടെയാണ്? എന്റെ ഒരിടത്തും ഒരു ആധിപത്യവുമില്ല. ചതിയോടു ചതി, ചതിയോടു ചതി. ഇപ്പോൾ കാര്യം മനസ്സിലാകുന്നു, ശരിക്കും മനസ്സിലാകുന്നു, എന്തെന്നാൽ അനുഭവം ചെയ്യുകയാണ്. കേവലം പുറമെ പുറമെ നിന്ന് ബുദ്ധിപരമായ ജ്ഞാനമുണ്ടായാൽ ശരിക്കും ബുദ്ധിവിലാസം ചെയ്യുമായിരുന്നു – മുഴുവൻ സംസാരവും അനിത്യ മാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗൂരമാണ്. അയ്യോ! എന്നിരുന്നാലും അതിനെപ്പറ്റി ഇത്ര ആസക്തിയുണ്ട്, ഇത്ര രാഗമുണ്ട്, ഇത്ര ദ്വേഷമുണ്ട്. എന്തെന്നാൽ ബോധം ഉണർന്നില്ലല്ലോ! പ്രജ്ഞ ഉണർന്നില്ലല്ലോ! പ്രജ്ഞ ഉണർന്നാൽ ബോധം ഉണരും.

പ്രജ്ഞ ഉണർന്നില്ലങ്കിൽ, എന്തു ചെയ്യുന്നു? നാല്പതു വയസ്സായി, കണ്ണാടിയിൽ സ്വന്തം മുഖം നോക്കുകയാണ്, കാതിന്റെ സമീപമുള്ള രോമം നരക്കാൻ തുടങ്ങി. അപ്പോൾ കെമിസ്റ്റിന്റെ കടയിൽ ഓടിപ്പോകുകയാണ്. കറുത്ത നിറം കൊണ്ടു വരുന്നു, തേക്കുന്നു. ഇല്ല, ഞാൻ വയസ്സനായിട്ടില്ല. ഇല്ല, ഞാൻ വയസ്സനായിട്ടില്ല. ഞാൻ ഇപ്പോൾ യുവാവാണ്. അയ്യോ, നീ ആരെയാണ് വഞ്ചിക്കുന്നത്, ജനങ്ങളെ വഞ്ചിക്കാനാഗ്രഹിക്കുക യാണൊ, ലോകത്തിനെ വഞ്ചിക്കാനാഗ്രഹിക്കുക യാണൊ? തന്നെ തന്നെ വഞ്ചിക്കാനാഗ്രഹിക്കുക യാണൊ? അയ്യോ, ഈ പ്രകൃതിയെ എങ്ങനെ വഞ്ചിക്കും? ഈ പ്രപഞ്ചവ്യവസ്ഥയെ എങ്ങനെ വഞ്ചിക്കും? നീ വയസ്സനായിക്കൊണ്ടുതന്നെ പോകുകയാണ്. നീ സ്വന്തം മൃത്യുവിന്റെ നേർക്ക് ഓടിക്കൊണ്ടു പോകുകയാണ്, ഓടിക്കൊണ്ടു പോകുകയാണ്. പ്രതിക്ഷണം നീ മൃത്യുവിന്റെ നേർക്ക് ഓടുകയാണ്. ഈ ബോധം എങ്ങനെ ഉണരും? ഈ അനുഭൂതികളാൽ മാത്രമേ ഉണരുകയുള്ളു!

അയ്യോ! ഇവിടെ 'എന്റെ' എന്നു പറയാൻ ഒന്നുമില്ല. എന്റെ എന്തുണ്ട്? 'ഞാൻ' ഇല്ല 'എന്റെ' ഇല്ല, കൂടാതെ 'എന്റെ ആത്മാവ്' ഇല്ല. എന്റെ ആത്മാവ്! അയ്യോ, ആത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ അപ്പോൾ നിത്യമായിരിക്കും, ശാശ്വതമായിരിക്കും, ധ്രുവ മായിരിക്കും, ഇവിടെയാകട്ടെ ഒന്നും തന്നെ നിത്യമായിട്ടില്ല, ശാശ്വതമായിട്ടില്ല, ധ്രുവമായിട്ടില്ല. മുഴുവൻ ക്ഷേത്രവും അനിത്യം തന്നെ അനിത്യം, നശ്വരം തന്നെ നശ്വരം, ഭംഗുരം തന്നെ ഭംഗുരം, തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങൾ, കുമിളകളോടു കുമിളകൾ. ഇതിനെ ആത്മാവെന്നു വിശ്വസിച്ചാൽ ദേഹാത്മബുദ്ധി വന്നില്ലെ! ദേഹത്തിനെ ആത്മാവെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ചിത്താത്മബുദ്ധി വന്നില്ലെ. ചിത്തത്തെ ആത്മാവെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. അപ്പോൾ സത്യത്തിൽ നിന്നും ദൂരെയായില്ലെ. ഏതൊന്ന് നിത്യമല്ലയോ, ശാശ്വതമല്ലയോ, ധ്രുവമല്ലയോ, അതിൽ നിത്യം, ശാശ്വതം, ധ്രുവത്തിന്റെ ആരോപണം ചെയ്യുന്നു, കല്പന ചെയ്യുന്നു. ഞങ്ങളുടെ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ദർശന വിശ്വാസം ഇത്തരത്തിലാണ് വിശ്വസിക്കുന്നത്, കേവലം അതുകൊണ്ടു മാത്രം ആ വിശ്വാസത്തെ എങ്ങനെ ആരോപണം ചെയ്യും? ഇവിടെയാകട്ടെ മുഴുവൻ ശരീരത്തിൽ തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങളാണ്, അപ്പോൾ എന്താ ഇതുതന്നെയാണോ ആത്മാവ്? അയ്യോ, ബോധം ഉണർന്നാൽ കാണുന്നു, എന്ത് ആത്മാവാണ്? മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയല്ലെ! നോക്കൂ, മാറി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയല്ലെ! അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ്. അത് അത്മാവല്ല, ശരിക്കും മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഈ 'അനാത്മബോധം' പുഷ്ടമാകുന്നു.

എപ്പോൾ അനിത്യബോധം, ദുഖബോധം, അനാത്മബോധം പുഷ്ടമാകുന്നുവോ അപ്പോൾ പ്രജ്ഞക്ക് ഒപ്പം ഒപ്പം ബുദ്ധിയുടെയും വികാസം നടക്കുന്നു. ഏതൊരു വ്യക്തി കേവലം ബഹിർമുഖിയാണോ, പുറമെയുള്ളലോകത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ട് സ്വന്തം ബുദ്ധിയുടെ വികാസം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ, അവൻ ബുദ്ധി മാനാകും. എന്നാൽ ഏതൊരു വ്യക്തി ഉള്ളിലെ സത്യത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ട് പ്രജ്ഞ ഉണർത്തുന്നുവൊ, ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ സ്ഥിത മായിക്കൊണ്ട് സ്വന്തം പ്രജ്ഞ ഉണർത്തുന്നുവൊ, അയാൾ കായസ്ഥനാണ്. കായസ്ഥനാണെങ്കിൽ പ്രജ്ഞാവാനുമാണ് കൂടാതെ പ്രജ്ഞാവാൻ മാത്രമല്ല, ബുദ്ധിമാനും അധികമായി. അതായത് പുറമെയുള്ള കാര്യങ്ങളും ശരിക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങി കൂടാതെ ഉള്ളിലെ കാര്യങ്ങളും ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങി.

ഈ മുഴുവൻ ശരീരവും പരമാണുക്കളുടെ സമൂഹം, കുമിളകളുടെ സമൂഹം, ഇത് പരമാർത്ഥസത്യമാണ്. ഇതിൽ 'ഞാൻ' എന്നു പറയാൻ ഒന്നുമില്ല, 'എന്റെ' എന്നു പറയാൻ ഒന്നുമില്ല. എന്നിരുന്നാലും വ്യവഹാര ലോകത്തിലാകട്ടെ 'ഞാൻ' 'എന്റെ' പറയേണ്ടി തന്നെ വരുന്നു. നേരെമറിച്ചാണെങ്കിൽ ജനങ്ങളോട് എങ്ങനെ പെരുമാറും ഈ പരമാണുക്കളുടെ സമൂഹം, ഈ കുമിളകളുടെ സമൂഹം, ആ കുമിളകളുടെ സമൂഹത്തോട് ഇങ്ങനെ പറയുകയാണ്, അപ്പോൾ ജോലി എങ്ങനെ നടക്കും? വ്യവഹാരലോകത്തിനായി 'ഞാൻ' 'എന്റെ', 'നീ' 'നിന്റെ' പറയേണ്ടിവരും എന്നാൽ വാസ്തവിക തെയും നന്നായി മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും – അയ്യോ, ഇതു മുഴുവനാകട്ടെ ഭംഗുര ക്ഷേത്രമാണ്, അനിത്യ ക്ഷേത്രമാണ്. ഇതിനെപ്പറ്റി എങ്ങാനും ആസക്തി ആകരുത്, ഇതിനെപ്പറ്റി എങ്ങാനും പറ്റിപ്പിടിപ്പുണ്ടാകരുത്. ഇങ്ങനെ ബോധം ഉണരും.

ഈ ബോധം എങ്ങനെ ഉണരും? ഈ വിപശ്യന ആരംഭിച്ചോ – ആദ്യം ശ്വാസത്തിൽ നിന്ന് ജോലി ആരംഭം ചെയ്ത്–ചെയ്ത് മുഴുവൻ ശരീരത്തിന്റെയും യാത്ര ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ആദ്യം സ്ഥൂലസ്ഥൂല, ഘനീഭൂത സംവേദനകളുടെ ദർശനം ചെയ്ത്–ചെയ്ത്, അതിനെ സാക്ഷിഭാവത്താൽ അറിഞ്ഞറിഞ്ഞ് ഈ അവസ്ഥയിൽ വന്നു ചേർന്നു – അവിടെ വിഭാജനം ആയിആയി, വിഘടനം

ആയിആയി, വിശ്ലേഷണം ആയിആയി മുഴുവൻ കാര്യവും മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങി. അവിടെ ഘനത്വത്തിന്റെ നാമാവശേഷം പോലും ബാക്കിയില്ല. തരംഗങ്ങൾ തന്നെ തരംഗങ്ങൾ, കുമിളകൾ തന്നെ കുമിളകൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഇത് സത്യമാണ്. ഈ സ്ഥൂലശരീരം, കട്ടിയുള്ളതായി തോന്നുന്നുവോ, ഇത് പ്രകട സത്യമാണ്, പ്രതീത സത്യമാണ് എന്നാൻ ഏതൊന്ന് തരംഗങ്ങളോട് തരംഗങ്ങളാണോ, കുമിളകളോടു കുമിളകളാണോ, പരമാണുക്കളോടു പരമാണുക്കളാണോ, അത് പരമാർത്ഥ സത്യമാണ്. രണ്ടിനെപ്പറ്റിയും ബോധമുണ്ട്. ബോധമില്ല – എന്നിട്ട് ഇത്തരം പ്രവചനങ്ങളുടെ കാര്യം കേൾക്കുകയാണ്, ശാസ്ത്രകാരൻമാരുടെ കാര്യം കേൾക്കുകയാണ് – സമസ്ത ബ്രഹ്മണ്ഡവും തരംഗങ്ങളല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. എല്ലാം തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങളാണ്. ഈ മരമുണ്ടല്ലോ, വെറും തരംഗങ്ങളാണ്. എന്റെ കാലും ശരീരവും തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങളാണ് അതിനാൽ തൊഴിച്ചു നോക്കാം. തരംഗങ്ങളിൽ കൂടി തരംഗങ്ങൾ കടന്നുപോകും, എനിക്ക് എന്തു പറ്റാനാണ്? അതിനെ തൊഴിച്ചു നോക്കൂ അയ്യോ, നിങ്ങളുടെ കാല് ഒടിഞ്ഞുപോകും. പുറമെയുള്ള തിനെപ്പറ്റി ബോധപൂർവ്വം ഇരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ബുദ്ധിയും ജോലി ചെയ്യണം, പ്രജ്ഞയും ജോലി ചെയ്യണം.

ഈ ഉള്ളിലെ സത്യം കണ്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഇതിനെപ്പറ്റി ആസക്തി എങ്ങാനും ഉണർന്നു പോകരുത് എന്നതിനാണ്. ഇതിനെ സുഖകരമെന്നു വിശ്വസിച്ച് ഇതിനെപ്പറ്റി രാഗം ഉണരരുത്. ഇതിനെ ദുഖകരമെന്ന് വിശ്വസിച്ച്കൊണ്ട് ഇതിനെപ്പറ്റി ദ്വേഷം ഉണരരുത്. ഈ ബോധം ഉണരണം. സാക്ഷിഭാവത്താൽ, ദർശനഭാവത്താൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മനസ്സ് സമതയിൽ സ്ഥിതമാണ്, മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം സ്ഥിരമാണ്. ഇപ്പോൾ ജീവിതം എത്ര സുഖകരമായിത്തീരും. നല്ല ജീവിതം ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങും, ജീവിതം ജീവിക്കാനുള്ള കല വരാൻ തുടങ്ങും. ബാഹ്യലോകത്തിലും ബുദ്ധിയുടെ പ്രയോഗം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഇപ്പോൾ എല്ലാ കാര്യത്തിനെയും വിഭാജനം ചെയ്തു ചെയ്ത് നോക്കും. വിഘടനം ചെയ്തു ചെയ്ത് നോക്കും. അതിനെ വിശ്ലേഷണം ചെയ്ത് ചെയ്ത് നോക്കും അപ്പോൾ ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കും. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ മായമാണ്. വിഭാജനം ചെയ്തു ചെയ്ത് വേറെയാക്കിയാൽ മായ ദൂരമാകുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ – ഒരു പുരുഷൻ ഒരു സ്ത്രീയുടെ സംഘടിത ശരീരത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ട് പറയുന്നു, വളരെ സുന്ദരം, അയ്യോ, വളരെ സുന്ദരം. ഒരു സ്ത്രീ ഒരു പുരുഷന്റെ ശരീരത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ട് പറയുന്നു, അയ്യോ, വളരെ സുന്ദരം, വളരെ സുന്ദരം.

എന്നാൽ എപ്പോൾ പ്രജ്ഞയും ബുദ്ധിയും രണ്ടും ഉണരുന്നോ അപ്പോൾ കാണാം അല്പം വിഭജനം ചെയ്ത് നോക്കാം എന്താണ് സുന്ദരമായിട്ടുള്ളത്? തലയിൽ നിന്ന് തുടങ്ങുന്നു, ഈ തലമുടി സുന്ദരമാണ്, ആരെങ്കിലും കവിയാണെങ്കിൽ ഈ കോമളം, കുന്തളം – ആർക്കറിയാം ഏതെല്ലാം ശബ്ദങ്ങളാണ് പ്രയോഗം ചെയ്യുന്നത്. പാവം ഗൃഹസ്ഥക്ക് രാവിലെ ജോലിയിലെർപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കാനിരുന്നു അപ്പോൾ തലയിലെ ഒരു തലമുടി പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിൽ വീണു. കൊണ്ടുവന്ന് വിളമ്പി അപ്പോൾ അയാൾ കണ്ടു, ഇത് തലയിലെ തലമുടിയാണ്. ഗൃഹനാഥൻ നിലവിളിക്കുന്നു, ഈ തലമുടി, വൃത്തികെട്ട തലമുടി എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ! അയ്യോ, വൈകുന്നേരം മുഴുവനും, രാത്രിമുഴുവനും പ്രശംസയുടെ ഗുണം പാടുകയായിരുന്നു – വളരെ സുന്ദരം, വളരെ സുന്ദരം. ഈ സുന്ദരമായ തലമുടി നിന്റെ പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിൽ വന്നില്ലേ, കഴിക്കൂ! എന്തിനാണ് നിലവിളിക്കുന്നത്? അയ്യോ, ഏതുവരെ കുടിച്ചേർന്നിരുന്നോ അതുവരെ സുന്ദരമായിരുന്നു. വേർപ്പെട്ട ഉടനെ തന്നെ സൗന്ദര്യം മനസ്സിലായി.

ഈ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ നിരീക്ഷണം ചെയ്തുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു പോകാം, തലയിൽ നിന്ന് മുന്നോട്ടു പോകാം. പല്ലിൽ വന്നു, വളരെ സുന്ദരമായ പല്ല്. അയ്യോ, മുത്തിനെപ്പോലെ നിരന്നിരിക്കുന്നു. ഒരു പല്ല് പൊട്ടി, മുത്തു വന്നില്ലെ, സെയ്ഫിൽ വക്കുന്നില്ലെ? അയ്യോ ഇല്ല, എല്ലിന്റെ കഷണം, എറിയുന്നു. അത് ഏതുവരെ അവിടെയുണ്ടായിരുന്നോ അതുവരെ മുത്തായിരുന്നു. വേറെ ആയ ഉടനെ എല്ലിന്റെ കഷണം ആയി. എന്തു സൗന്ദര്യമുണ്ട്? നല്ലത്. വീണ്ടും മുന്നോട്ടു പോകാം. ഈ നഖം, എത്ര സുന്ദരമാണ്! ഈ നഖത്തിൽ കൂടി നോക്കൂ, ഈ നഖത്തിൽ എത്തരം നെയിൽ പോളിഷ് ആണ് തേച്ചുവച്ചിരിക്കുന്നത്, തൊലിയുടെ നിറവുമായി സാമ്യമുള്ള നെയിൽ പോളിഷ് കൂടാതെ സാരിയുടെ നിറവുമായി സാമ്യമുള്ള നെയിൽ പോളിഷ്. അയ്യോ വളരെ സുന്ദരം, വളരെ സുന്ദരം. പാവം ഗൃഹനായിക നഖം മുറിക്കുകയായിരുന്നു. നഖത്തിന്റെ രണ്ടുനാലു കഷണം ഭക്ഷണത്തിൽ വീണു എന്നിട്ട് എപ്പോൾ ഭക്ഷണം വിളമ്പികൊടുത്തോ അപ്പോൾ കാണുന്നു അയ്യോ! ഈ വൃത്തികെട്ട നഖം എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ! മുഴുവൻ ഭക്ഷണവും കേടുവരുത്തി. അയ്യോ, സുന്ദരമായ നെയിൽ പോളിഷുള്ള നഖം കൂടാതെ ഈ സുന്ദരമായ ഉത്തമ ഭക്ഷണം, രണ്ടും കൂടിച്ചേർന്നപ്പോൾ ഇരട്ടി സുന്ദരമായില്ലെ, ഭക്ഷിക്കൂ! എന്തിനാണ് നിലവിളിക്കുന്നത്? ബോധമില്ലല്ലോ! ഏതുവരെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നോ അതുവരെ സുന്ദരമാണ്, വേർപെട്ട ഉടനെ ഒരു സൗന്ദര്യവും ഇല്ല.

ഇതാകട്ടെ നല്ല കാര്യമെന്നു വിശ്വസിക്കുക എന്തെന്നാൽ പ്രകൃതി, നിസർഗ്ഗം അല്ലെങ്കിൽ ഇങ്ങനെ പറയാം, ഈ പരമാത്മാവ് നമ്മളോട് വളരെ കൃപ ചെയ്തിരിക്കുകയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ ഏതൊന്ന് ഉള്ളിലാണോ അത് വെളിയിൽ വന്നാൽ കൂടാതെ ഏതൊന്ന് വെളിയിലുണ്ടോ അത് ഉള്ളിലായാൽ അപ്പോൾ എന്ത് അവസ്ഥയാകും? വടിയും എടുത്തു കൊണ്ട് നായ്ക്കളിൽ നിന്നും, പൂച്ചകളിൽ നിന്നും, കുറുക്കൻമാരിൽ നിന്നും, കാക്കകളിൽ നിന്നും ജീവൻ രക്ഷിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായിത്തീരുമായിരുന്നു. ഉള്ളിൽ എന്താണ് സുന്ദരം? ശരീരത്തിന് ഒൻപത് വാതിലുകളുണ്ട്, എന്തു സൗന്ദര്യമാണ് പുറത്തു വരുന്നത്? എന്തെങ്കിലും സുന്ദരമാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ പുറത്തു വരേണ്ടതല്ലെ! ഈ ദ്വാരങ്ങളിൽ നിന്നും എന്തു സൗന്ദര്യമാണ് പുറത്തുവരുന്നത്? എന്തിനെയാണ് സുന്ദരമെന്ന് വിളിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നത്?

ഇതിന്റെ അർത്ഥം ഇതല്ല – ഒരോരുത്തരും, മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ നോക്കിക്കൊണ്ട് പറയണം

അയ്യോ, നീ വൃത്തിക്കെട്ടവനാണ്. അയ്യോ, നീ കുമിളകളുടെ സമൂഹമാണ്. അപ്പോൾ ബോധം വന്നിട്ടില്ല. ഞാനും അത്തരത്തിൽ തന്നെയല്ലെ. പ്രജ്ഞ ഉണർന്നാൽ ബോധം ഉണരും. പ്രജ്ഞ ഉണർന്നാൽ ധർമ്മം ഉണരും. പ്രജ്ഞ ഉണർന്നാൽ ചിത്തത്തിൽ നിർമ്മലത ഉണരും. നിർമ്മലത ഉണർന്നാൽ മൈത്രി ഉണരും, കരുണ ഉണരും, സദ്ഭാവന ഉണരും, സ്നേഹത്തോടു സ്നേഹം ഉണരും. ആരെയെങ്കിലും പറ്റി വെറുപ്പ് ഉണരുകയെ ഇല്ല. അപ്പോൾ പ്രജ്ഞ ബലവാനായി. അതല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിയുടെ ബലത്തിൽ ആയിരം സംസാരിക്കും, അതിന്റെ പ്രഭാവം ജീവിതത്തിൽ വന്നിട്ടില്ല. ലാഭം ഉണ്ടായില്ലല്ലോ! ജീവിതത്തിൽ സത്യമായും ധർമ്മം വന്നാൽ ശീലവും പുഷ്ടമായി, സമാധിയും പുഷ്ടമായി, പ്രജ്ഞയും പുഷ്ടമായി കൂടാതെ ചിത്തം നിർമ്മലമായി. നിർമ്മല ചിത്തത്തിന്റെ ജീവിതം ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങി, ജീവിതകല പഠിച്ചു.

എപ്രകാരമാണ് സുഖശാന്തിയോടെ ജീവിക്കേണ്ടത്, എപ്രകാരമാണ് അത്തരം ജീവിതം ജീവിക്കേണ്ടത് – നമ്മുടെയും മംഗളമുണ്ടാകുന്ന, മറ്റുള്ളവരുടെയും നന്മയുണ്ടാകുന്നവ. ആസക്തനായിപ്പോയാൽ ദുഖിതനായിത്തീരും കൂടാതെ എപ്പോൾ വ്യക്തി സ്വയം ദുഖിതനാകുന്നുവോ ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള മുഴുവൻ വാതാവരണത്തെയും ദുഖിതമാക്കുന്നു. അപ്പോൾ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചില്ലല്ലോ! ആയതുകൊണ്ട് ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ധർമ്മത്തിൽ പുഷ്ടമാകേണ്ടതുണ്ട്. ചിത്തം നിർമ്മലമായിക്കൊണ്ടു പോകണം. ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കണം – ഏതൊന്ന് ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും ക്ഷേത്രമാണോ, മുഴുവൻ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും ക്ഷേത്രമാണോ – അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ്. അതിനെ എങ്ങാനും നല്ലതെന്ന് വിശ്വസിച്ച് അതിനെപ്പറ്റി രാഗം ഉണരരുത്, അതിനെ ചിത്തയെന്ന് വിശ്വസിച്ച് എങ്ങാനും അതിനെപ്പറ്റി ദ്വേഷം ഉണർന്നു പോകരുത്, ആസക്തി ഉണർന്നു പോകരുത്. അനാസക്തി ഭാവത്തിൽ ലോകത്തിൽ ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ട്, മുഴുവൻ കർത്തവ്യവും പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്, മുഴുവൻ ജോലിയും പൂർത്തീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. എവിടെയെങ്കിലും, ഏതെങ്കിലും അവസ്ഥയിൽ നമ്മൾ ആസക്തി ജനിപ്പിച്ചാൽ ദുഖിതരാകും. അതിനാൽ ധർമ്മം പഠിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഏതെങ്കിലും കൗതുകം പൂർത്തീകരിക്കാനല്ല പഠിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിൽ എന്താണ് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഇതുനോക്കാനല്ല. ആരോ പറയുകയാണ് നീർക്കുമിളകൾ തന്നെ നീർകുമിളകൾ – നീർക്കുമിളകൾ തന്നെയാണോ എന്നു നോക്കട്ടെ? തരംഗങ്ങളാണോ എന്ന് നോക്കട്ടെ? അയ്യോ, ഇതിനാലല്ലെ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ അറിവ് നമ്മുടെ ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്നു, വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തമാക്കുന്നു. മുക്തമാക്കുന്നു അപ്പോൾ ജീവിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. ധർമ്മത്തിൽ എത്ര എത്ര പുഷ്ടമായിക്കൊണ്ടു പോകുമോ, ജീവിതം ജീവിക്കാനുള്ള കല പഠിക്കും. ധർമ്മത്തിൽ ആര് പുഷ്ടമായിക്കൊണ്ടു പോകുമോ, ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞയിൽ ആര് പുഷ്ടമായിക്കൊണ്ടു പോകുമോ, അവർക്ക് മംഗളം തന്നെ മംഗളം. അവർക്ക് നന്മ തന്നെ നന്മ. അവർക്ക് സ്വസ്ഥി തന്നെ സ്വസ്ഥി. അവർക്ക് മുക്തി തന്നെ മുക്തി.

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ,

മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ, കേരള – 689508. Phone: (0479)2351616.

email: info@ketana.dhamma.org.

Website: http://www.ketana.dhamma.org

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2011

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 9–21.6, 7–18.7, 18–29.8, 17–28.9, 13–24.10, 5–16.11, 20.11–1.12(Female only), 20–31.12.2012

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്ദൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9846569891.

....