വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 7 : ജൂലായ് 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ബാഹുസച്ചഞ്ച സിപ്പഞ്ച, വിനയോ ച സുസിക്ഖിതോ. സുഭാസിതാ ച യാ വാചാ, ഏതം മംഗലമുത്തമം.	അനേക വിദ്യകൾ അർജ്ജിക്കുക, ശില്പകലകളിൽ നിപുണത നേടുക, വിനയവാനും, സുശിക്ഷിതനുമാകുക, സുഭാഷിതമായ വാക്കുകളുപയോഗിക്കുക, ഇതാണ് ഉത്തമമായ മംഗളം.

— **ഖുദ്ദക നികായ, ഖുദ്ദകപാഠപാളി, മംഗളസുത്തം** (വീ.ആർ.ഐ. 1.4)

ധാരണം ചെയ്താൽ ധർമ്മം, ആലംബനം കേവലം ശ്വാസത്തിന്റെ

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

ചിത്തത്തെ നിതാന്ത നിർമ്മലമാക്കലാണ് വിപശ്യനസാധനയുടെ ലക്ഷ്യം. ചിത്തത്തിലെ വികാരങ്ങളെ വേരോടെ പിഴുതുകളയേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി നമ്മൾക്ക് സ്വന്തം ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി, ചിത്തത്തിന്റെ വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി സ്വയം അനുഭൂതികൾ വഴി അറിയേണ്ടതുണ്ട്. അതിൽ ഈ ശ്വാസം വളരെ ഉപയോഗമാകും. എപ്രകാരം ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ മുന്നേറിക്കൊണ്ട് നമ്മൾ ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി പൂർണ്ണമായ അറിവ് നേടുന്നുവോ, അപ്രകാരം തന്നെ ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ മുന്നേറിക്കൊണ്ട് സ്വന്തം ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി, ചിത്തത്തിന്റെ വികാരങ്ങളെ പ്പറ്റി പൂർണ്ണ–പൂർണ്ണ അറിവ് നേടണം.

ശ്വാസത്തെ അറിയുന്നതിനുള്ള ജോലി ഈ വിദ്യയുടെ ആദ്യചുവടാണ്. മുന്നോട്ട് വീണ്ടും ചുവടുകൾ വക്കണം. എന്നാൽ ശ്വാസത്തെ അറിഞ്ഞ് അറിഞ്ഞ് നമ്മൾ നമ്മളെ പ്പറ്റി – അതായത് സ്വന്തം ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി, സ്വന്തം ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി അറിവ് നേടണമെങ്കിൽ ആലംബനത്തെ ശുദ്ധ മാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതായത് സഹജവും സ്വാഭാവികവുമായ ശ്വാസമാകണം. ശ്വാസത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും വ്യായാമം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങരുത്. അതിനൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ഏതെങ്കിലും രൂപം, ഏതെങ്കിലും ആകൃതി, ഏതെങ്കിലും കല്പന കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ എപ്രകാരമാണോ, അപ്രകാരം തന്നെ സ്വീകരിക്കുക. അപ്പോൾ കാണാം, ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി അനേക സത്യങ്ങൾ പ്രകടമാകാൻ തുടങ്ങി. നമ്മൾക്ക് നമ്മുടെ മാനസത്തിന്റെ ആഴങ്ങൾ വരെ പോകേണ്ടതുണ്ട്. പുറമെ പുറമെയുള്ള ചിത്തത്തെ പ്രസന്നം ആക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, ആനന്ദിതം ആക്കേണ്ട തുണ്ടെങ്കിൽ ഈ കാണുന്ന പല സമാജത്തിന്റെ പല ആഘോഷവും, ഉത്സവവും പല ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും ഉണ്ടല്ലൊ, അവയിൽ മനസ്സ് അർപ്പിച്ചാൽ മതി, മനസ്സിന് അല്പം സുഖം പ്രാപ്തമാകാൻ തുടങ്ങി, അല്പം ശാന്തി ലഭിക്കാൻ തുടങ്ങി. എന്നാൽ അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങൾവരെ വികാരങ്ങളുടെ നിഷ്കാസനം എങ്ങനെ ആകും?

പല ആഘോഷം, ഉത്സവം സമൂഹത്തിന് ആഘോഷിക്കേണ്ടതു തന്നെ ഉണ്ട്. സ്വന്തം പരിവാരത്തിലെ സദസ്യർക്കൊപ്പം സ്നേഹവും സൗഹാർദ്ദവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്, സ്വന്തം സമാജത്തിലെ ജനങ്ങൾക്കൊപ്പം സാമാജിക സൗമനസ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഈ മുഴുവൻ സാമൂഹിക ആമോദ–പ്രമോദം നല്ലതാണ്. ഇവയിൽ ഒരു ചീത്തയും ഇല്ല. എന്നാൽ ഇവയെ ധർമ്മമെന്ന് വിശ്വസിച്ച് സ്വന്തം ഉള്ളിലെ വികാരങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യുന്ന ജോലി നിറുത്തുമെങ്കിൽ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഏതൊരു ലക്ഷ്യമുണ്ടോ, അത് പൂർത്തിയാകില്ല. സ്വന്തം–സ്വന്തം ആഘോഷ–ഉത്സവങ്ങൾ ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ ഇക്കാര്യത്തെ പ്പറ്റി തീർച്ചയായും ശ്രദ്ധിക്കണം – നമ്മൾ ഏതെങ്കിലും മറ്റു സമാജത്തിന്റെ അങ്കമായ ജനങ്ങളുടെ ഭാവനകൾക്ക് ആഘാതം ഏല്പിക്കരുത്. അവരെ ദുഖിതരാക്കുന്നില്ലല്ലോ?

ശരിക്കും ഉണർവ്വോടെ ഇരിക്കണം. മുന്നോട്ടു പോയി എപ്പോൾ സമാജത്തിൽ ഈ ചിത്ത വിശുദ്ധിയുണ്ടാക്കുന്ന വിദ്യ പരക്കുമോ, ശരിക്കും പരക്കുമോ, അപ്പോൾ എനിക്ക് ആശയുണ്ട്, ഒരു സമയം അത്തരത്തിലും വരും, എന്തെന്നാൽ ഒരു സമാജത്തിന്റെ ആഘോഷം, ഉത്സവങ്ങളിൽ ബാക്കി മുഴുവൻ സമാജത്തിലെ ജനങ്ങളും പങ്കുകൊള്ളുന്നു. ഒരു സമാജത്തിന്റെ പർവ്വ-ഉത്സവങ്ങളിൽ ബാക്കി സമാജത്തിന്റെ ജനങ്ങളും പങ്കെടുക്കുന്നു, ശരിക്കും ആനന്ദം ആഘോഷിക്കുന്നു.

ഇത് മുഴുവൻ നല്ല കാര്യങ്ങളാണ്, എന്നാൽ മുഖ്യകാര്യം സ്വന്തം ചിത്തത്തെ വേരുകൾവരെ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കലാണ്. ഇതിനായി നമ്മൾക്ക് ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി, ചിത്തവൃത്തികളെപ്പറ്റി, ചിത്തത്തിലെ വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി നല്ലപോലെ അധ്യയനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പുസ്തകങ്ങളുടെ അധ്യയനമല്ല, അനുഭൂതികളുടെ അധ്യയനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ സത്യത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്ത് ചെയ്ത് ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി വളരെയേറെ സത്യങ്ങൾ പ്രകാശിതമാകാൻ തുടങ്ങും.

പുതിയ-പുതിയ സാധകൻ, പുതിയ-പുതിയ സാധിക എപ്പോൾ വിപശ്യനയുടെ തപോഭൂമിയിൽ ഈ വിദ്യ പഠിക്കാൻ വരുന്നുവോ അപ്പോൾ ആദ്യദിവസം, രണ്ടാമത്തെ ദിവസം തന്നെ അത്തരം അവസ്ഥ മുന്നിൽ വരാൻ തുടങ്ങും – ശ്വാസം നോക്കേണ്ടതുണ്ട്, ശ്വാസം നോക്കി-നോക്കി മനസ്സ് എവിടെയോ വഴിതെറ്റി അലഞ്ഞുപോയി. വീണ്ടും ബോധം വന്നു, അയ്യോ, എവിടെയാണ് വഴിതെറ്റി അലയുന്നത്? അതിനെ വീണ്ടും കൊണ്ടു വന്നു. ശ്വാസം നോക്കി-നോക്കി വീണ്ടും വഴിതെറ്റിപ്പോയി. അപ്പോൾ മനസ്സിനെപ്പറ്റി ഒരു സത്യം വളരെ സ്പഷ്ടമായി മുന്നിൽ വന്നു. ഈ മനസ്സ് വളരെ ചഞ്ചലമാണ്. വളരെ ചപലമാണ്. വഴിതെറ്റി അലഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ ഇവിടെ, ചിലപ്പോൾ അവിടെ അലഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എവിടെ-എവിടെയാണ് വഴിതെറ്റി അലഞ്ഞത്? ശ്വാസത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു, ഇത്രയുമായപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥകൾ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വരാൻ തുടങ്ങി, മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം നമ്മുടെ മുന്നിൽ വരാൻ തുടങ്ങി. വഴിതെറ്റി അലയുന്നു, അപ്പോൾ എവിടെ എവിടെയാണ് അലയുന്നത്? അയ്യോ, എത്ര വിഷയങ്ങളിലാണ് അലഞ്ഞുതിരിയുന്നത്! നമ്മൾക്ക് ഒരു ഡയറി എഴുതാൻ സാധിക്കില്ല. കൂടാതെ ഡയറി എഴുതാൻ സമ്മതിക്കുന്നതുമില്ല. എഴുതിയാൽ തന്നെ എങ്ങനെ എഴുതാൻ സാധിക്കും? എത്ര വിഷയങ്ങളിലാണ് അലഞ്ഞുതിരിയുന്നത്. എന്നാൽ സാധകൻ ശ്രദ്ധയോടെ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ കാണും, രണ്ടു ക്ഷേത്രമേ ഉള്ളു. മനസ്സിന്റെ വഴിതെറ്റി അലയാൻ രണ്ടു ക്ഷേത്രമേ ഉള്ളു. ഒന്നുകിൽ ഏതെങ്കിലും പഴയ കാര്യം ഓർമ്മ വന്നു. ഏതെങ്കിലും സംഭവം ഓർമ്മ വന്നു. അപ്പോൾ മനസ്സ് ഭൂതകാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ഭൂതകാലത്തിൽ ചുറ്റിക്കറങ്ങാൻ തുടങ്ങി. ഇത്തരത്തിലായിട്ടുണ്ടായിരുന്നു,... ഇത്തരത്തിലായിട്ടുണ്ടായിരുന്നു,... ഇത്തരത്തിലായിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. ഇത്രയുമായപ്പോൾ കുതിച്ചുചാടി ഭാവികാലത്തിൽ ചുറ്റിക്കറങ്ങാൻ തുടങ്ങി. ഇത്തരത്തിലാകുകതന്നെ വേണം ... അയ്യോ, എങ്ങാനും ഇത്തരത്തിലാകില്ലെങ്കിൽ. ഇത്തരത്തിലാകേണ്ടതുണ്ട്... ഇത്തരത്തിൽ ആകരുത്. ഭാവികാലത്തിൽ ചുറ്റിക്കറങ്ങാൻ തുടങ്ങി.

സാധകൻ സത്യത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവത്തെ സാക്ഷിഭാവത്തിൽ, ദൃഷ്ടാഭാവത്തിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ കാണും ചിലപ്പോൾ ഈ മനസ്സ് ഭൂതകാലത്തിൽ പോകുന്നു, ചിലപ്പോൾ ഭാവികാലത്തിൽ പോകുന്നു. അയ്യോ, ഇതാകട്ടെ വർത്തമാനകാലത്തിൽ ഇരിക്കുന്നേ ഇല്ല. വർത്തമാനത്തിൽ ജീവിക്കുന്നില്ല എന്നാൽ വർത്തമാനത്തിലാണ് ജീവിക്കേണ്ടത്. ജീവിക്കേണ്ടത് വർത്തമാനത്തിലല്ലെ! ഭൂതകാലത്തിൽ എങ്ങനെ ജീവിക്കും? ഏതൊരു ക്ഷണം പോയോ, അത് എല്ലായപ്പോഴേക്കുമായി പോയി. ലോകത്തിലെ മുഴുവൻ സമ്പത്തും കൊടുത്തുകൊണ്ട് ആ ക്ഷണത്തെ വാങ്ങിച്ചുകൊണ്ടുവരൽ, എന്നിട്ട് അതിൽ ജീവിക്കൽ, ഇത് അസംഭവമായകാര്യമാണ്. ആകാൻ സാധിക്കില്ല. ഏതൊന്ന് പോയോ അത് എല്ലായ്പ്പോഴേക്കുമായി പോയി. ഭാവിയിൽ നമ്മൾ എങ്ങനെയാണ് ജീവിക്കുക? ഭാവി എപ്പോൾ വർത്തമാനമാകുമോ, അപ്പോൾ അതിൽ ജീവിക്കും. അപ്പോൾ ഭാവികാലത്തിൽ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ഭൂതകാലത്തിൽ ജീവിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. ജീവിക്കേണ്ടത് വർത്തമാനത്തിലാണ്. എന്നാൽ നമ്മൾ നമ്മളുടെ അവസ്ഥയെ എന്താണ് ആക്കിയിരിക്കുന്നത്? എപ്പോൾ നോക്കിയാലും അപ്പോൾ ഭൂതകാലം, എപ്പോൾ നോക്കിയാലും അപ്പോൾ ഭാവികാലത്തിന്റെ തന്നെ ചിന്തയാണ് നടക്കുന്നത്. അപ്പോൾ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചില്ല. ജീവിക്കാനുള്ള കല പഠിച്ചില്ല.

ഈ വിദ്യയിൽ ജീവിതം ജീവിക്കാനുള്ള കല പഠിക്കാനുള്ള ആദ്യചുവട് – മനസ്സിനെ വർത്തമാനത്തിൽ വച്ച് ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ക്ഷണം ഏതു സത്യമാണ് പ്രകടമായത്. ഈ ക്ഷണം ഈ സത്യം പ്രകടമായി – ശ്വാസം വെളിയിൽ പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ സത്യം പ്രകടമായി – ശ്വാസം ഇടതുമൂക്കിൽകൂടി കടന്നു പോകുകയാണ്, ഈ സത്യം പ്രകടമായി – വലതുമൂക്കിൽകൂടി കടന്നുപോകുകയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടിൽകൂടിയും കടന്നു പോകുകയാണ്. മതി, ഇത്രമാത്രമേ നോക്കേണ്ടതുള്ളു. എന്നാൽ നോക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. ഒന്നോ രണ്ടോ ശ്വാസം നോക്കി അപ്പോൾ വീണ്ടും ഭൂതകാലത്തിൽ വഴിതെറ്റി, വീണ്ടും ഭാവികാലത്തിൽ വഴിതെറ്റി. അതിനാൽ വീണ്ടും-വീണ്ടും , വീണ്ടും-വീണ്ടും അതിനെ വർത്തമാനത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുന്നു. വീണ്ടും-വീണ്ടും വർത്തമാനത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുന്നു. വർത്തമാനത്തിൽ ജീവിക്കാനുള്ള വിദ്യ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിന്റെ അർത്ഥം ഇങ്ങനെയാക്കരുത് – മുന്നോട്ടുപോയി ഈ വിദ്യയിൽ പാകമായി-പാകമായി നമ്മൾ നമ്മുടെ ഭൂതകാലത്തിലെ സ്മൃതികളെത്തന്നെ മറന്നു പോകും, ഓർമ്മയേ ഉണ്ടാകില്ല, ഭാവികാലത്തിനായി ഏതെങ്കിലും പ്ലാനിംഗ് തന്നെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല. അയ്യോ, ഇല്ല, അത്തരത്തിൽ ഉണ്ടാകില്ല. വർത്തമാനത്തിൽ നമ്മുടെ ചുവട് ഉറക്കണം. അപ്പോൾ എത്ര ആവശ്യമുണ്ടോ അത്ര ഭൂതകാലത്തിന്റെ സ്മരണം ചെയ്തു, അടുത്ത ചുവട് എങ്ങനെ എടുക്കണം, അതിന്റെ നിർണ്ണയം ചെയ്തു, ഈ കല ഇത് പഠിപ്പിക്കും.

ഈ സമയമാകട്ടെ സ്വഭാവത്തെ മറിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനസ്സിന്റെ ആ സ്വഭാവം – പ്രതിക്ഷണം ഭൂതകാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യുന്നു, പ്രതിക്ഷണം ഭാവികാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യുന്നു, അതിനെ വർത്തമാനത്തിൽ ജീവിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിന്റെ സ്വഭാവത്തെ മറിക്കാനുള്ള ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സാധന ചെയ്തു–ചെയ്ത് സാധകൻ ഒരുകാര്യം കൂടി നോക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ കാര്യത്തെപ്പറ്റി ഒരു കാര്യം കൂടി മുന്നിൽ വരുന്നു. ഈ ഏതൊരു ഭൂതകാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയോ, ഈ ഏതോ ഭാവികാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയോ അപ്പോൾ എപ്രകാരത്തിലുള്ള വിചാരം വന്നു? കാണുന്നു, രണ്ടു പ്രകാരത്തിലുള്ള വിചാരമേ വരുന്നുള്ളൂ. ഭൂതകാലത്തിലെ ആയാലും, ഭാവികാലത്തിലെ ആയാലും, രണ്ടു പ്രകാരത്തിലുള്ള വിചാരമേ വരുന്നുള്ളൂ. ഏതെങ്കിലും ഭൂതകാലത്തിലെ കാര്യം ഓർമ്മ വന്നു – വളരെ പ്രിയമാകും അല്ലെങ്കിൽ അപ്രിയമാകും. ഭാവികാലത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ചിന്തകൾ നടന്നു. പ്രിയമാകും അല്ലെങ്കിൽ അപ്രിയമാകും. അപ്പോൾ ഭൂതകാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിലും, അല്ലെങ്കിൽ ഭാവികാലത്തിൽ രമണം ചെയ്യുകയാണെങ്കിലും ശരി, ചിന്തകൾ പ്രിയമായതിന്റെ നടന്നു അല്ലെങ്കിൽ അപ്രിയ മായതിന്റെ നടന്നു. ഒരു ശാസ്ത്രകാരനെപ്പോലെ ഗവേഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് – തന്നെപ്പറ്റിയുള്ള സത്യം എന്താണ്? അതിനെ അനുഭൂതികളുടെ തലത്തിൽ അറിയാനുള്ള ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ കാണാം, എപ്പോളെപ്പോൾ മനസ്സിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രിയകാര്യം ഉണർന്നോ, ഭൂതകാലത്തിന്റെ ഉണർന്നാലും ഭാവികാലത്തിന്റെ ഉണർന്നാലും – പ്രിയകാര്യം ഉണർന്നാൽ വളരെ സുഖകരമായി തോന്നി, വളരെ സുഖകരമായി തോന്നി. കൂടാതെ എപ്പോളെപ്പോൾ മനസ്സിൽ എതെങ്കിലും അപ്രിയകാര്യം ഉണർന്നോ – ഭൂതകാലത്തിലെ ഉണർന്നാലും, ഭാവികാലത്തിലെ ഉണർന്നാലും, അപ്രിയകാര്യം ഉണർന്നാൽ വളരെ ദുഖകരമായി തോന്നി, വളരെ ദുഖകരമായി തോന്നി.

ഇപ്പോൾ കാണുന്നു, മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗംതന്നെയാണ് മനസ്സിന്റെ അന്യഭാഗങ്ങളെ നോക്കുന്നത്. എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? കാണുന്നു, ഏതെങ്കിലും ഭൂതകാലത്തിലെയൊ, ഭാവികാലത്തിലെയൊ ഏതെങ്കിലും പ്രിയകാര്യം നടന്ന ഉടനെ അത് സുഖകരമായി തോന്നിയാൽ മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം പ്രതിക്രിയ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നു – അയ്യോ, ഇതാകട്ടെ വളരെ നല്ലതാണ്, ഇങ്ങനെ കൂടുതൽ വേണം, കൂടുതൽ വേണം, കൂടുതൽ വേണം. ഇപ്രകാരം ‘വേണം, വേണം’, എന്നുള്ളത് നടക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഇതേ പ്രകാരത്തിൽ കാണുന്നു, ഭൂതകാലത്തി ലെയായാലും, ഭാവികാലത്തിലെയായാലും, എപ്പോൾ ഏതെങ്കിലും അപ്രിയകാര്യം മനസ്സിൽ നടന്നുവൊ, വളരെ ദുഖകരമായി തോന്നി. അപ്പോൾ മനസ്സിന്റെ ഒരുഭാഗം പ്രതിക്രിയ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. അയ്യോ, വേണ്ടാ, ഇത് തീർത്തും വേണ്ട. ഇത്തരത്തിൽ ഒരിക്കലും ആകരുത്. അപ്പോൾ ‘വേണ്ടാ, വേണ്ട’. എന്നുള്ളത് നടക്കാൻ തുടങ്ങി. സഹോദരാ, ഈ വേണം, വേണം എന്നുള്ളതുണ്ടല്ലോ, ഇതിനെയാണ് ഭാരത്തിന്റെ പഴയ ഭാഷയിൽ രാഗം എന്നു വിളിച്ചത്, ആസക്തി എന്നു വിളിച്ചത്, ലോഭമെന്നു വിളിച്ചത്. കൂടാതെ വേണ്ടാ, വേണ്ട എന്നുള്ളതുണ്ടല്ലോ, ഇതിനെ ദ്വേഷമെന്നു വിളിച്ചു. അപ്പോൾ ഈ രാഗം ഈ ദ്വേഷം ഈ രാഗം ഈ ദ്വേഷം – അയ്യോ, മനസ്സിൽ വിചാരമാകട്ടെ നടന്നുകൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു – സുഖകരമാണ്, ദുഖകരമാണ്, ഭൂതകാലത്തിലെയാണ്, ഭാവികാലത്തിലെയാണ്, പ്രിയമായി തോന്നുന്നു, അപ്രിമായി തോന്നുന്നു. അപ്പോൾ അതിൽ നിന്നും രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നു, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്നു.

ഒരു കാര്യം കൂടി പൊന്തി മുന്നിൽ വരുന്നു, ചിലപ്പോൾ–ചിലപ്പോൾ അത്തരത്തിലും ആകുന്നു എന്തെന്നാൽ ഒരു കാര്യം മനസ്സിൽ ഉയരുന്നു – അതിന്റെ ഒരു വാക്യവും പൂർത്തിയായില്ല, അവസാനിക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നെ ഏതെങ്കിലും വേറൊരു കാര്യം മനസ്സിൽ തുടങ്ങി. അതിന്റെയും ഒരു വാക്യം പൂർത്തിയായില്ല, മൂന്നാമത്തെ കാര്യം തുടങ്ങി. ഒരു തുടർച്ചയുമില്ല, ഒരു ക്രമവുമില്ല, ഒരു ശൃംഖലയുമില്ല. എന്താണ് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? ഒരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ – ചിലപ്പോൾ ഇവടത്തെ, ചിലപ്പോൾ അവിടത്തെ. ആശ്ചര്യകരമായ, ഭ്രാന്താണ്. ഭ്രാന്തുതന്നെയാണ്. ലോകത്തിലെ ഭാഷയിൽ ഏതിനെയാണ് ഭ്രാന്തനെന്ന് വിളിക്കുന്നത്. എതൊരു പാവത്തിന്റെ സ്വന്തം വിചാരങ്ങളുടെ ശൃംഖല നഷ്ടപ്പെട്ടോ, വിചാരങ്ങളുടെ താരതമ്യം നഷ്ടപ്പെട്ടോ, അത് ഭ്രാന്ത് ആയി.

ഒരു ഉദാഹരണത്തിന് മനസ്സിലാക്കാം. ഒരു വ്യക്തി, അവൻ ഭ്രാന്തനാണ്, വളരെ ദിവസങ്ങളായി വിശപ്പുള്ളവനാണ്. അവന്റെ പാത്രത്തിൽ ഭക്ഷണമാക്കി മുന്നിൽ വച്ചു കൊടുത്തു. വളരെ സന്തോഷവാൻ. വിശന്നിരിക്കുകയല്ലെ, ഭക്ഷി ക്കാനായി അതിൽ നിന്നും ഒരു ഉരുള എടുക്കുന്നു, ഇത്രയുമായപ്പോൾ വിചാരം മറ്റെവിടെയോ പോയി. ഞാനാകട്ടെ കുളിമുറിയിൽ വന്നതാണ്, കുളിക്കാനാണ് വന്നത്, കൂടാതെ ഇത് സോപ്പിന്റെ കട്ടയാണ്, ആ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഉരുളയെ സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ തേക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇത് സോപ്പിന്റെ കട്ടയാണ്, ഇത് സോപ്പുക്കട്ടയാണ്. ആ കാര്യം പൂർത്തിയായില്ല, മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി ഉയർന്നു വന്നു. ഈ വ്യക്തി എന്റെ മുന്നിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്, എന്റെ ശത്രുവാണ്, എന്നെ കൊല്ലാനാണ് വന്നിരിക്കുന്നത്. അയ്യോ, ഇവൻ എന്നെ കൊല്ലും! ഇവൻ കൊല്ലും, അതിനു മുമ്പ് ആദ്യം ഞാൻ ഇവനെ കൊലപ്പെടുത്തും! അപ്പോൾ എങ്ങനെ കൊല്ലും? ഇത് വെടിയുണ്ടയാണ്, ഇതിനെ എറിഞ്ഞാൽ അവൻ മരിക്കും. അതിനാൽ മുഴുവൻ ആഹാരവും എടുത്ത് എറിഞ്ഞു. അത്തരം വ്യക്തിയെ ഭ്രാന്തനെന്നുതന്നെയല്ലെ പറയുന്നത്, മറ്റെന്താണ് പറയുന്നത്?

ഒരു വിവേകമുള്ള സാധകൻ എപ്പോൾ സ്വന്തം ഉള്ളിൽ നിരീക്ഷണം ചെയ്യുന്നുവോ, സ്വന്തം ചിത്തത്തിന്റെ നിരീക്ഷണം ചെയ്യുന്നുവോ, അപ്പോൾ കാണുന്നു, ഞാനും എത്തരം ഭ്രാന്തനാണ്. എന്താണ് മനസ്സിൽ കൊണ്ട് നടക്കുന്നത്. ബോധം തന്നെയില്ല. ഒരു വിചാരം നടന്നു, അത് പൂർത്തിയായില്ല, രണ്ടാമത്തെത് നടക്കാൻ തുടങ്ങി. രണ്ടാമത്തെത് പൂർത്തിയായില്ല, മൂന്നാമത്തെത് നടക്കാൻ തുടങ്ങി. തലയേത്, കാലേത് എന്നു തന്നെ

അറിയാൻ വയ്യാത്ത വിചാരം, ഒരു സംബന്ധവുമില്ല, ഒരു ക്രമവുമില്ല. ഭ്രാന്തുതന്നെയല്ലെ? ഇതിനെയാണ് പഴയ ഭാഷയിൽ പറഞ്ഞിരുന്നത്, മോഹമാണ്, മൂഢതയാണ്, അജ്ഞാനമാണ്, ബോധം തന്നെയില്ല. അപ്പോൾ കാര്യം മനസ്സിലാകുന്നു – എന്റെ മനസ്സിന്റെ ഇത്തരം ദൂഷിത സ്വഭാവമായി – എപ്പോൾ നോക്കിയാലും ഒന്നുകിൽ രാഗരംഞ്ജിതമാണ്, അല്ലെങ്കിൽ ദ്വേഷദൂഷിതമാണ്, അല്ലെങ്കിൽ മോഹ–മൂഢതയാണ്. ഈ രാഗം, ഈ ദ്വേഷം, ഈ മോഹം, ഈ രാഗം, ഈ ദ്വേഷം , ഈ മോഹം – അയ്യോ, ഇതിൽ ചുറ്റിക്കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ ഇതുമൂലം തന്നെയാണ് ദുഖിതനായത്. വളരെ വ്യാകുലനാണ്, വളരെ വ്യാകുലനാണ്. പുറമെ പുറമെ നിന്ന് നമ്മൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ആയിരം മനസ്സിലാക്കിച്ചാലും, അതിനെ അമർത്തിയാലും – രാഗം ചെയ്യാൻ പാടില്ല, ദ്വേഷം ചെയ്യാൻ പാടില്ല, ബോധം നിലനിറുത്തണം. അപ്പോൾ ചിലപ്പോൾ–ചിലപ്പോൾ തോന്നും പുറമെ–പുറമെയുള്ള മനസ്സ്, ഈ ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിലുള്ള മനസ്സ് വലിയ ജ്ഞാനിയായി, വളരെ വിവേകമുള്ളവനായി, കൂടാതെ നോക്കൂ രാഗം ഉണർത്തുന്നില്ല, ദ്വേഷം ഉണർത്തുന്നില്ല, മോഹം ഉണർത്തുന്നില്ല. അയ്യോ, എന്നാൽ അതാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ ഇത്ര ചെറിയ ഭാഗം, ബാക്കി മുഴുവൻ ഏതൊന്നുണ്ടോ അതിൽ എന്താണ് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? മനസ്സിന്റെ ആ അടിത്തല ത്തിലുള്ള ആഴങ്ങളിൽ എന്താണ് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? പ്രിതിക്ഷണം രാഗം ഉണർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ ദ്വേഷം ഉണർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, അല്ലെങ്കിൽ മോഹം ഉണർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇത് മൂന്നിൽ നിന്നും ഏതേതെങ്കിലും ഉണരുകയാണ്. മനസ്സിന്റെ എത്രതന്നെ വികാരങ്ങളുണ്ടോ, അവ ഈ മൂന്നിൽ നിന്നും തന്നെയാണ് ഉത്പന്നമാകുന്നത് – രാഗത്തിൽ നിന്നു ഉത്പന്നമാകും, ദ്വേഷത്തിൽ നിന്നും ഉത്പന്നമാകും, മോഹത്തിൽനിന്ന് ഉത്പന്നമാകും. ഇത് മൂന്നിൽ നിന്നും ഉത്പത്തിയാകുന്നു. അന്തർമനസ്സിൽ ഇത് മൂന്നിന്റെയും ഭണ്ഡാരമുണ്ട്. നമ്മുടെ അന്തർമനസ്സ് ഇത്തരം സ്വഭാവക്കുരുക്കിൽ കുരുങ്ങിപ്പോയി – രാഗത്തിനു വെളിയിൽ പോകാൻ തന്നെ സാധിക്കുന്നില്ല, ദ്വേഷത്തിനു വെളിയിൽ പോകാൻ തന്നെ സാധിക്കുന്നില്ല, മോഹത്തിനു വെളിയിൽ പോകാനെ സാധിക്കുന്നില്ല.

അതിനാൽ ഈ ശ്വാസത്തെ നോക്കാനുള്ള സാധന, ശുദ്ധശ്വാസത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കു കയാണ്. സാധകൻ ദിവസം മുഴുവൻ ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ചില–ചില ക്ഷണം അവന് അത്തരത്തിൽ പ്രാപ്തമായിത്തീരുന്നു – തന്നെത്താൻ ഭൂതകാലത്തിൽ നിന്നു മുറിച്ചു നീക്കി, അവൻ തന്നെത്താൻ ഭാവികാലത്തിൽ നിന്നും മുറിച്ചു നീക്കി. പൂർണ്ണമായും വർത്തമാനത്തിലാണ്. കൂടാതെ വർത്തമാനത്തിന്റെ സത്യത്തെ നിരീക്ഷണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ വന്നു, ഈ ശ്വാസം വെളിയിൽ പോയി. ഉള്ളിൽ വന്നു, വെളിയിൽ പോയി, അതിനാൽ സത്യമാണ്. ഒരു മോഹമുദ്ധതയും ഇല്ല, ഒരു അജ്ഞാനവും ഇല്ല. എപ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ വന്നോ അപ്പോൾ അതിനെപ്പറ്റി രാഗം ഉണർത്തുന്നില്ല, ശ്വാസം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, സ്വന്തം സ്വഭാവത്താൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എപ്പോൾ ശ്വാസം വരുന്നോ അപ്പോൾ ആരാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നത് – എനിക്ക് കൂടുതൽ ശ്വാസം വേണ്ടതുണ്ട്! എനിക്ക് കൂടുതൽ ശ്വാസം വേണ്ടതുണ്ട്! ആരാണ് രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്നത്? വരികയാണ്, സ്വന്തം സ്വഭാവത്താൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മൾ ദൃഷ്ടഭാവത്താൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നമ്മൾ സാക്ഷി ഭാവത്താൽ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നമ്മൾ നിഷ്പക്ഷഭാവത്താൽ അറിയുകയാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ രാഗമില്ല. ശ്വാസം പോകുകയാണെങ്കിൽ എവിടെയാണ് പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടാകുന്നത് – ശ്വാസം വേണ്ടതില്ലല്ലോ! വേഗം പോയിക്കോട്ടെ, ഞങ്ങൾക്ക് ശ്വാസം വേണ്ടതില്ല, ഞങ്ങൾക്ക് ശ്വാസം വേണ്ടതില്ല! അത്തരം ദ്വേഷം ആരാണ് ഉണർത്തുന്നത്? ഉണർത്തുന്നില്ല. ശ്വാസം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിനെ യഥാഭൂതം എപ്രകാരമോ അപ്രകാരം അറിയുകയാണെങ്കിൽ ആ ക്ഷണം മോഹമൂഢത ഇല്ല, അതിനെപ്പറ്റി രാഗം ഉണർത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ക്ഷണം നമ്മുടെ മനസ്സ് രാഗരഞ്ജിതമല്ല. അതിനെപ്പറ്റി ദ്വേഷം ഉണർത്തുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ ക്ഷണം നമ്മുടെ മനസ്സ് ദ്വേഷദൂഷിതമല്ല. രാഗരരഞ്ജിതമല്ല, ദ്വേഷഭൂഷിതമല്ല, മോഹ–വിമൂഢതയില്ല, അപ്പോൾ നിർമ്മലമാണ്, നിർമ്മലമാണ്. ആ ക്ഷണം, ചെറിയൊരു ക്ഷണം – വളരെ വിലപിടിപ്പുള്ള ക്ഷണമാണ്, വളരെ വിലപിടിപ്പുള്ളതാണ് പവിത്രതയുടെ ആ ക്ഷണം. അതിനാൽ സ്വഭാവം മറിയാൻ തുടങ്ങി. എന്നാൽ ഒപ്പം ഒപ്പം അതിനാൽ അല്പം കഠിനതകളും വരുന്നു. നമ്മൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും ശബ്ദങ്ങളുടെ സഹായത്താൽ സമാഹിതമാക്കി, അഥവാ മനസ്സിന്റെ പുറമെ–പുറമെ ഏതെങ്കിലും വളരെ നല്ല സ്വയനിർദ്ദേശം കൊടുത്തുകൊണ്ട്, വളരെ നല്ല ലേപനം ചെയ്തു കൊണ്ട് അതിനെ ശാന്തമാക്കി. നല്ല കാര്യമാണ്, കുറച്ചൊക്കെ ലാഭമുണ്ടായി. എന്നാൽ നമ്മുടെ വികാരങ്ങൾക്ക് എന്തുണ്ടായി? നമ്മുടെ രാഗത്തിന്റെ, നമ്മുടെ ദ്വേഷത്തിന്റെ, നമ്മുടെ മോഹത്തിന്റെ എന്തായി? അവയാകട്ടെ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ, ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ അതേ തരത്തിൽ നീറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

അപ്പോൾ ഈ വിദ്യയുടെ സഹായത്താൽ – എവിടെ ഏതെങ്കിലും രൂപമില്ലയോ, എവിടെ ഏതെങ്കിലും ആകൃതിയില്ലയോ, ഏതെങ്കിലും ശബ്ദമില്ലയോ, എന്നാൽ ഇടക്ക് പ്രതിബന്ധം ഉണ്ടാകുന്ന ഏതെങ്കിലും കാര്യം തീർത്തുമില്ല. കേവലം ശ്വാസം, കേവലം ശ്വാസത്തെ നോക്കി–നോക്കി ഒരു ക്ഷണമെങ്കിലും അത്തരത്തിൽ കിട്ടി – അതിൽ രാഗമില്ല, അതിൽ ദ്വേഷമില്ല, അതിൽ മോഹമില്ല, ആ പവിത്രക്ഷണം വന്നു – അപ്പോൾ ഉള്ളിൽ നിന്ന് ഏതൊ വളരെ വലിയ ഭൂകമ്പം പോലെ വന്നു. ഏതൊ അഗ്നിപർവ്വതം പൊട്ടി. എന്തായി. എന്തു പറ്റി? ചിലരുടെ കാൽ വേദനിക്കാൻ തുടങ്ങി, ചിലരുടെ തല വേദനിക്കാൻ തുടങ്ങി, ചിലരുടെ മനസ്സിൽ ഇളക്കം വരാൻ തുടങ്ങി. അയ്യോ, ഇവിടെയാകട്ടെ ആനന്ദത്തിനായിട്ടാണ് ധ്യാനം ചെയ്യാൻ വന്നത് എന്നാൽ ഇത് എന്തായി? അയ്യോ, നന്മക്കായി മനസ്സിന്റെ ഓപ്പറേഷൻ തുടങ്ങി. കുരുവിന്റെ ഓപ്പറേഷൻ ആയാൽ അതിന്റെ ഉള്ളിൽ ഏതൊരു പഴുപ്പുണ്ടോ അത് പുറത്തു വരിക തന്നെ ചെയ്യും.

അതിനാൽ ഉള്ളിൽ നമ്മൾ രാഗത്തിന്റെ ഏതൊരു തീക്കനൽ നിറച്ചു വച്ചിട്ടുണ്ടോ, ദ്വേഷത്തിന്റെ തീക്കനൽ നിറച്ചു വച്ചിട്ടുണ്ടോ, മോഹത്തിന്റെ തീക്കനൽ നിറച്ചു വച്ചിട്ടുണ്ട്, ആളിക്കത്തുകയാണ്. ആദ്യം നമ്മൾ അവയിൽ കട്ടിയുള്ള–കട്ടിയുള്ള ചാരത്തിന്റെ അടുക്കാണ് കാണുന്നത്. 'ഭസ്മാച്ഛന്നൊ വ പാവകൊ,' ഭഗവാൻ പറഞ്ഞു എന്തെന്നാൽ ഭസ്മം ആയി കനൽ. ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തീക്കനലിൽ ഭസ്മം ആയാൽ അപ്പോൾ തോന്നുന്നു, തീ ഇല്ല. അയ്യോ, ഉള്ളിൽ വളരെ തീയുണ്ട്. ഉള്ളിൽ ഇത്ര തീയുണ്ട്. അപ്പോൾ ഈ ഒരുക്ഷണം പവിത്രതയുടെ ലഭിച്ചാൽ ഉടനെ തന്നെ എപ്രകാരം പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവും കൂടിച്ചേർന്നപോലെ, ധനവും ഋണവും കൂടിയതു പോലെ, ഉള്ളിലെ ഈ ചൂടും ഈ ഒരുക്ഷണത്തിലെ പവിത്രതയുടെ ശീതളതയും തമ്മിൽ സമ്പർക്കമുണ്ടായ ഉടനെ വളരെ വലിയ സ്ഫോടനം ഉണ്ടായി. ഉണ്ടാകുക തന്നെ ചെയ്യും. ഏതെങ്കിലും ചൂടുള്ള അടുപ്പിനെ ശീതളമാക്കണമെങ്കിൽ അതിൽ കൈപ്പിടി മുഴുവനും വെള്ളം ഇടുമ്പോൾ പ്രിതിക്രിയ ഉണ്ടാകുന്നു. 'ചൂം' എന്ന ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നു. വീണ്ടും ശീതളജലം ഇടുന്നു, വീണ്ടും 'ചൂം' എന്ന ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നു. ആ ചൂടുള്ള അടുപ്പ് അതുവരെ 'ചൂം, ചൂം' പറഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെ പോകും ഏതുവരെ അതിന്റെ ചൂട് ഈ തണുത്ത വെള്ളത്തിനു തുല്യമാകുന്നില്ലയോ അതുവരെ. അതും ശീതളജലത്തിനെപ്പോലെ തണുത്തതായി. ഇനി വേണമെങ്കിൽ എത്ര തണുത്ത വെള്ളം ഒഴിക്കാം, ഒരു ചൂം–ചൂം ചെയ്യില്ല.

ശരിക്കും ഇതേ പ്രകാരം , ഇതേ സിദ്ധാന്തം അനുസരിച്ച് ഉള്ളിൽ ഏതൊരു കനൽ എരിയുന്നുവോ, അതിൽ ഈ ശീതളജലത്തിന്റെ തുള്ളികൾ പെട്ടാൽ ഉള്ളിൽ ഒരു വളരെ വലിയ ഫോടനം ഉണ്ടാകും. അതിനാൽ സാധകന് അല്പം അസ്വസ്ഥതകൾ ഉണ്ടാകാം. ഇതും ഒരു വളരെ വലിയ കാരണമാണ്. ഈ കാരണത്താൽ ആദ്യത്തെ പത്തുദിവസത്തെ ശിബിരം ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പോയി ഏതെങ്കിലും യോഗ്യനായ വ്യക്തിവഴി, അനുഭവമുള്ള വ്യക്തിവഴി, അധികാരമുള്ള വ്യക്തിവഴി മാർഗ്ഗദർശനം എടുത്തുകൊണ്ടു തന്നെ ഈ വിദ്യയെ പഠിക്കേണ്ടത്. അതല്ലെങ്കിൽ അത്തരം അവസ്ഥയിൽ നമ്മൾക്ക് എന്തു ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, ഇതിന്റെ മാർഗ്ഗദർശനം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ കഠിനതകൾ ജനിക്കും.

അതിനാൽ വളരെ ഉണർവോടെ ഇരുന്നുകൊണ്ട്, ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പോയി എപ്രകാരം പറയുന്നുവോ, ശരിക്കും അപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്തുകൊണ്ടു പോയാൽ പഠിപ്പിക്കുന്നവർ അനുഭവമുള്ള വ്യക്തികളാണ് – തന്നെത്താൻ ശരിയായ വഴിയിൽ കൊണ്ടുപോയി, കൊണ്ടുപോയി, മനസ്സിനെ ഈ യോഗ്യതയിലാക്കും, അപ്പോൾ മുഴുവൻ അവസ്ഥകളിലും അത് സമതയിൽ ഇരിക്കും. സ്വന്തം സന്തുലനം നഷ്ടപ്പെടുത്തില്ല, കൂടാതെ നിർമ്മലമായി ക്കൊണ്ടു പോകും. നിർമ്മലമായി ക്കൊണ്ടുപോകും. സാധന ഇതിനുവേണ്ടിതന്നെയാണ്. ചിത്തം നിർമ്മലമായി ക്കൊണ്ടു പോകണം, നിർമ്മലമായിക്കൊണ്ടു പോകണം. നിർമ്മല ചിത്തമായാൽ മംഗളത്തോടു മംഗളമാകും. നിർമ്മല ചിത്തമായാൽ നന്മയോടു നന്മയുണ്ടാകും. നിർമ്മല ചിത്തമായാൽ സ്വസ്തിയോടു സ്വസ്തി ആകും. നിർമ്മല ചിത്തമായാൽ മുക്തിയാകും. ആരാരൊക്കെ സ്വന്തം ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നോ, വേരുകൾ വരെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുന്നോ, അവരുടെ മംഗളത്തോടു മംഗളം, നന്മയോടു നന്മ, സ്വസ്തിയോടു സ്വസ്തി, മുക്തിയോടു മുക്തിയാകുന്നു.

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ,
മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ,
കേരള – 689508. Phone: (0479)2351616.
email: info@ketana.dhamma.org.

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2010

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 16.07.2010 to 27.07.2010, 14.08.2010 to 25.08.2010 (Female only), 05.09.2010 to 16.09.2010, 02.10.2010 to 13.10.2010, 03.11.2010 to 14.11.2010, 20.12.2010 to 31.12.2010.

മൂന്നു ദിവസ ശിബിരം: 06.08.2010 to 09.08.2010, 18.09.2010 to 21.09.2010, 14.11.2010 to 17.11.2010

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്ദൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

....