വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 6 : ജൂൺ 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

മാതാപിതു ഉപട്ഠാനം,
പുത്തദാരസ്സ സങ്ഗഹോ,
അനാകുലാ ച കമ്മന്താ,
ഏതം മംഗലമുത്തമം.

മാതാപിതാക്കളെ ശിശ്രൂഷിക്കുക,
പുത്രകളത്രാദികളെ സംരക്ഷിക്കുക,
വ്യാകുലമാക്കാത്ത, നിഷ്പാപമായ തൊഴിൽ ചെയ്യുക -
ഇതാണ് ഉത്തമായ മംഗളം.

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

ധാരണം ചെയ്താൽ ധർമ്മം, ശുദ്ധ ശ്വാസം തന്നെ പ്രമുഖം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

വിപശ്യനാ സാധനയുടെ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിന് സാധകൻ, സാധികമാർ തപോഭൂമിയിൽ വന്ന് പത്തു ദിവസം ഈ വിദ്യ പഠിക്കുമ്പോൾ അവർ ഈ സാധനയുടെ അന്തിമലക്ഷ്യം എന്താണെന്ന് വളരെ നല്ല തരത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം? എന്തിനാണ് ഈ സാധന ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? അന്തിമ ലക്ഷ്യം മറന്നു പോയാൽ ഏതെങ്കിലും ഇടക്കുള്ള സ്റ്റേഷനിൽ കുരുങ്ങിക്കിടക്കാം. അതിനാൽ ശരിക്കും നല്ല രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം, അന്തിമ ലക്ഷ്യം - സ്വന്തം ചിത്തത്തെ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും (മനോ മാലിന്യങ്ങളിൽ നിന്നും) നിതാന്ത വിമുക്തമാക്കണം, നിർമ്മലമാക്കണം എന്നതാണ്. നിർമ്മലമായ ചിത്തം തന്നെയാണ് ധർമ്മം. ചിത്തം നിർമ്മലമാകണം എന്നിട്ട് ജീവിതത്തിൽ ധർമ്മം നിറഞ്ഞാൽ ജീവിക്കാൻ പഠിച്ചു എന്നർത്ഥം. ജീവിക്കാനുള്ള കല വന്നു. തനിക്കും മംഗളമായി, മറ്റുള്ളവരുടെ മംഗളത്തിൽ സഹായവുമായി. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഹേതു ഇതുതന്നെയാണ്. അതിനാൽ ചിത്തത്തെ നിതാന്ത ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന്, വികാരങ്ങളിൽ നിന്ന് നിതാന്ത വിമുക്തമാക്കുന്നതിന് നമ്മൾ ചിത്തത്തിന്റെ ആ അവസ്ഥ വരെ എത്തി ച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോൾ എവിടെയാണ് വികാരങ്ങളുടെ ഉദ്ഗമം ഉണ്ടാകുന്നത്? എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ പ്രജനനമാകുന്നുവോ, എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ സംവർദ്ധനമാകുന്നുവോ, എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ ശേഖരം ഉണ്ടോ, അവിടെ തടഞ്ഞു നിർത്തേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ഏതൊന്ന് കൂട്ടി വച്ചിരിക്കുന്നുവോ അതിനെ പതുക്കെ പതുക്കെ നീക്കം ചെയ്ത്-ചെയ്ത് ചിത്തത്തെ നിതാന്ത നിർമ്മലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വികാരം നമ്മളുടെ ഉള്ളിലാണ് ഉണരുന്നത്. വെളിയിലല്ല. പ്രിയം അല്ലെങ്കിൽ അപ്രിയ സംഭവം വെളിയിലാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. മനസ്സി നിഷ്ടമില്ലാത്തതും മനസ്സിനിഷ്ടമുള്ളതുമായ കാര്യങ്ങൾ വെളിയിലാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്, എന്നാൽ വികാരം ഉള്ളിലാണ് ഉണരുന്നത്, കൂടാതെ ഈ വികാരത്തിന്റെ കാരണത്താൽ ഏതൊരു വേദന ഉണ്ടാകുന്നോ, ഏതൊരു ദുഖമുണ്ടാകുന്നോ, ഏതൊരു സന്താപം ഉണ്ടാകുന്നോ അത് ഉള്ളിലാണ് ഉണരുന്നത്. അതിനാൽ ഇതിൽ നിന്ന് വിടുതൽ നേടുന്നതിന് നമ്മൾക്ക് ഉള്ളിലേക്കുള്ള യാത്ര ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. കേവലം പുറമേ പുറമേയുള്ള സത്യത്തെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് നമുക്ക് ആ ഉദ്ഗമ-സ്ഥലം വരെ എത്തിച്ചേരാൻ സാധിക്കില്ല. ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി മുഴുവൻ അറിവ് നേടേണ്ടതുണ്ട്. സ്ഥൂല-സ്ഥൂല സത്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ആരംഭം ചെയ്ത് അതിലും സൂക്ഷ്മം, അതിലും സൂക്ഷ്മം, കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മം.. കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മത്തിൽ നിന്ന് ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ സത്യം വരെ എത്തിച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ക്ഷേത്രവും അറിയാത്തതായി ബാക്കിയുണ്ടാകരുത്.

ശരിക്കും ഇതേ പ്രകാരം ചിത്തത്തിനെ പ്പറ്റിയും മുഴുവൻ മുഴുവൻ അറിവ് നേടേണ്ടതുണ്ട്. സ്ഥൂല-സ്ഥൂല സത്യങ്ങളിൽ നിന്നും ആരംഭം ചെയ്തുകൊണ്ട് അതിലും സൂക്ഷ്മം, അതിലും സൂക്ഷ്മം.. കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മം, കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മത്തിൽ നിന്നും ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ അവസ്ഥ വരെ എത്തിച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. ആ ജോലി അനുഭൂതികളുടെ തലത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

തന്നെപ്പറ്റി, അതായത് ഈ ശരീരത്തെപ്പറ്റി, ഈ ചിത്തത്തെപ്പറ്റിയുള്ള സത്യം എന്താണ്? ഇതിനെ ഏതെങ്കിലും പുസ്തകം പഠിച്ച് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല. പ്രവചനങ്ങളെ കേട്ടുകൊണ്ട് അറിയാൻ സാധിക്കില്ല, വേണമെങ്കിൽ വിശ്വസിക്കാം, അറിയാൻ സാധിക്കില്ല. വിശ്വസിക്കലും അറിയലും തമ്മിൽ ആകാശവും ഭൂമിയും പോലെയുള്ള വ്യത്യാസമുണ്ട്. വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് നമ്മൾ നമ്മുടെ കൗതൂഹലം പൂർത്തിയാക്കും. ഞാൻ ആരാണ്? ഞാൻ എന്താണ്? ഈ ശരീരം എന്താണ്? ഈ ചിത്തം എന്താണ്? ഈ കൗതൂഹലം പൂർത്തിയായി. അതുകൊണ്ട് എന്തു കാര്യം ഉണ്ടായി? അനുഭൂതിയിൽ വന്നാൽ കാര്യം ശരിക്കും മനസ്സിലായി. എന്തെന്നാൽ ഈ മുഴുവൻ അറിവും – നമ്മുടെ മുന്നിൽ പ്രകൃതിയുടെ മുഴുവൻ രഹസ്യവും തുറന്നു ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എപ്രകരാമാണ് ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും സംസർഗ്ഗത്താൽ വികാരങ്ങളുടെ ജനനം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? എപ്രകാരമാണ് ഇവയുടെ സംവർദ്ധനം ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ശരിക്കും മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങും. ധർമ്മത്തിന്റെ സാരത്തെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്, സത്യത്തിന്റെ സാരത്തെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട് അതിനാൽ നമുക്ക് ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. നേരെ മറിച്ചാണെങ്കിൽ തൊലിയിൽ തന്നെ മുഴുവൻ ജിവിതവും കടന്നു പോകും. തൊലികൾക്കു തന്നെ മഹത്വം കൊടുത്തുകൊണ്ട് പോകും.

നമ്മുടെ ഭാരത്തിലെ ഒരു മഹാനായ ഭക്തൻ നരസി മെഹതാ പറയുന്നു

'ശരീര സോധെ ബിനാ, സാര നഹീ സാംപടെ...'

ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ സത്യത്തിന്റെ നിരീക്ഷണം ചെയ്യാതെ സാരം ലഭിക്കുന്നില്ല. ശരീരത്തെ സംബന്ധിച്ച മുഴുവൻ സത്യവും അനുഭൂതിയിൽ വരണം, ചിത്തത്തെ സംബന്ധിച്ച മുഴുവൻ സത്യവും അനുഭൂതിയിൽ വരണം, അപ്പോൾ സാരത്തെ പിടി കിട്ടും. ധർമ്മത്തിന്റെ സാരം മനസ്സിലായാൽ മുക്തിയുടെ വഴി തുറക്കും. വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകാനുള്ള വഴി ലഭിക്കും. ഇതിനായി സ്വന്തം ഉള്ളിൽ യാത്ര ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. മഹാൻ ഇതു തന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

അതിനാലാണ് ഭാരതത്തിലെ വെറൊരു മഹാൻ കൂടി പറയുന്നത് –

'തീൻ ഹാത് ഏക് അഡധായി,

ഐസാ അംബർ ചിനൊ മേരെ ഭായി,

ഐസാ അംബർ ഖോജൊ മേരെ ഭായി.'

അത് ആകാശമാണ്, നമ്മുടെ ഉള്ളിലുള്ള അന്തരീക്ഷമാണ്, അതിന്റെ അന്വേഷണം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, അതിനെപ്പറ്റി മുഴുവൻ അറിവ് നേടേണ്ടതുണ്ട്. ഈ വിദ്യ, ശുദ്ധ രൂപത്തിൽ ഇതിന്റെ പ്രയോഗം ചെയ്തു പോയാൽ ഇത് എല്ലാം ചെയ്തു തരും.

2500 വർഷങ്ങളായി ആര് ഈ വിദ്യയെ ശുദ്ധ രൂപത്തിൽ നിലനിറുത്തിയോ, അവർ കണ്ടു – എവിടെ, എവിടെ ഈ വിദ്യയുടെ പ്രയോഗം ആരൊക്കെ ചെയ്തോ, അതേ പരിണാമം വന്നുകൊണ്ടിരിന്നു – ചിത്തം നിർമ്മലമായിപ്പോയി. അതിനാൽ അറിയാതെപോലും ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിലുള്ള സമ്മിശ്രണം ഉണ്ടാകാൻ സമ്മതിക്കരുത്. ഇതിൽ നിന്നും എന്തെങ്കിലും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പ്രയത്നവും ചെയ്യരുത്. ഇതിൽ ഒന്നും കൂട്ടി ച്ചേർക്കുന്നതിനുള്ള പ്രയത്നവും ചെയ്യരുത്. അപ്പോൾ കാണാം ഏത് പരിണാമം ഇന്നു വരെ വന്നിട്ടുണ്ടോ അതേ പരിണാമം ഇനിയും വരും. ശുദ്ധ ശ്വാസത്തിന്റെ ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനൊടൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം മറന്നു കൊണ്ടു പോലും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ഇതിനൊടൊപ്പം ഏതെങ്കിലം കല്പന മറന്നു കൊണ്ടു പോലും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ഇതിനൊടൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ദർശനവിശ്വാസം മറന്നു പോലും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. കേവലം ശ്വാസം, നൈസർഗീക ശ്വാസം, എപ്രകാരം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, എപ്രകാരം പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ. മതി, കേവലം അറിഞ്ഞു കൊണ്ടു പോകണം. അപ്പോൾ ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ, സഹായത്താൽ യാത്ര ചെയ്ത് ചെയ്ത് ഏതൊന്ന് അറിയുന്നതിന് യോഗ്യമാണൊ, ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി, ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി അത് മുഴുവൻ അറിയും. അത് മുഴുവൻ സ്വന്തം അനുഭൂതിയിൽ വരുത്തണം.

ഏതെങ്കിലും സാമാന്യ സാധകന് സ്വന്തം ശരീത്തിനെപ്പറ്റി എന്ത് അറിയും? എത്ര കുറച്ചാണ് അറിയുന്നത്? ഏതെങ്കിലും അനാട്ടമിയുടെ പുസ്തകം പഠിച്ചിരിക്കാം എന്നിട്ട് ഈ ഭ്രമത്തിലിരിക്കാം എന്തെന്നാൽ ഞാൻ നല്ലപോലെ അറിയുന്നു – ശരീരം എങ്ങനെയുള്ളതാണ്, എന്താണ്. പുറമെ നിന്ന് എങ്ങനെയാണ്, ഉള്ളിൽ നിന്ന് എങ്ങനെയാണ്? എന്നാൽ അറിയുന്നില്ല, വിശ്വസിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ അറിഞ്ഞിട്ടില്ല എന്തെന്നാൽ ആ സത്യങ്ങൾ അനഭൂതിയിൽ വന്നിട്ടില്ല. പുറമെ പുറമെയുള്ള അംഗങ്ങളുടെ സത്യങ്ങൾ അനുഭൂതിയിൽ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. സ്വന്തം കൈയ്യിനെപ്പറ്റി അറിയുന്നുണ്ട്, സ്വന്തം കാലിനെപ്പറ്റി അറിയുന്നുണ്ട്. സ്വന്തം കണ്ണുകളെപ്പറ്റി അറിയുന്നുണ്ട്, ഇത്യാദി, ഇത്യാദി. നമ്മുടെ ഇച്ഛകൾക്ക് അനുസരിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്ന ആ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും, നമ്മുടെ നിർദ്ദേശത്തിന് അനുസരിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്നു, അതിനെപ്പറ്റി നല്ലപോലെ അറിയുന്നുണ്ട്. ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയാണ് എന്റെ കാല് ഏണീക്കട്ടെ, അപ്പോൾ ഏണിട്ടു നില്ക്കും. നടക്കട്ടെ, അപ്പോൾ നടക്കുന്നു, നില്ക്കട്ടെ, അപ്പോൾ നില്ക്കുന്നു. കൈ ഉയരണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഉയരുന്നു. കണ്ണ് തുറക്കട്ടെ – തുറക്കുന്നു. അടക്കട്ടെ – അടയുന്നു. നമ്മുടെ നിർദ്ദേശം അനുസരിക്കുന്ന വയാണ്. നമ്മൾ എങ്ങനെ പറയുന്നുവോ, അപ്രകാരം ജോലി ചെയ്യുന്നു. നമ്മൾക്ക് ഇവയെ ബലമായി ജോലി ചെയ്യിക്കാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ശരീരത്തിന് ഉള്ളിൽ എത്ര വലിയ–വലിയ അംഗങ്ങൾ ഉണ്ട് – ഹൃദയം പോലെ, ശ്വാസകോശങ്ങൾ – വേറെയും ഒരുപാട് വലിയ–വലിയ അംഗങ്ങളുണ്ട്. അതിനെപ്പറ്റി എന്താണ് അറിയുന്നത്? അവ അനായാസമായി ജോലി ചെയ്യുകയാണ്, പ്രകൃത്യാൽ ജോലി ചെയ്യുകയാണ്, നൈസർഗ്ഗികമായ തരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുകയാണ്. അവ നമ്മുടെ നിർദ്ദേശത്തിനായി കാത്തു

നില്ക്കുന്നില്ല. നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുകയാണ് നിൽക്കട്ടെ – അപ്പോൾ നില്ക്കില്ല. നമ്മളാ ഗ്രഹിക്കുകയാണ് വേഗത്തിലാകട്ടെ, വോഗത്തിലാ കുന്നില്ല. നമ്മളാഗ്രഹിക്കുകയാണ് പതുക്കെയാകട്ടെ, പതുക്കെയാവുകയില്ല. അവ അനായാസമായി ജോലി ചെയ്യുകയാണ്. നമ്മൾ അവയെ ബലമായി ഒരു ജോലിയും എടുപ്പിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അവയെപ്പറ്റി എന്ത് അറിയുന്നുണ്ട്? അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ ഒന്നും തന്നെ അറിയുന്നില്ല. ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ ആയിരം അറിയും. എന്നാൽ ഏതു വരെ ബുദ്ധിക്കൊപ്പം അനുഭൂതി കൂടിച്ചേരുന്നില്ലയോ, അതുവരെ അറിയലാകില്ല. കൗതൂഹലം പൂർത്തിയാക്കലായി. ബുദ്ധിവിലാസമായി. ബുദ്ധിക്ക് സ്വന്തം ഉപയോഗമുണ്ട്. അനുഭൂതിക്ക് ഒപ്പം ഒപ്പം ബുദ്ധിയും ജോലി ചെയ്യും, എന്നാൽ അനുഭുതി വിട്ടു പോകരുത്. ചുവടോടു ചുവട് അനുഭൂതിക്കൊപ്പം, കൂടാതെ – അനുഭൂതി അതാണ് ഏതൊന്ന് നമ്മുടെ ശരീരവും ചിത്തവുമായി സംബന്ധമുള്ളതാണോ അത്. മറ്റൊരു കാര്യവുമില്ല. നമൾക്ക് നിരീക്ഷണം സ്വന്തം ശരീരത്തെപ്പറ്റിയാണ് ചെയ്യാനുള്ളത്, സ്വന്തം ചിത്തത്തെപ്പറ്റിയാണ് ചെയ്യാനുള്ളത്. പുറമെ പുറമെയുള്ള ഈ സത്യങ്ങളെ മാത്രം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കില്ല, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഈ ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായം എടുത്തെടുത്ത് നമ്മൾ ഉള്ളിലെ യാത്ര ചെയ്യാൻ തുടങ്ങും.

മൂന്നു ദിവസങ്ങൾ വരെ സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ, ശരീരത്തിന്റെ ഈ വാതിലുകളിൽ (നാസാ ദ്വാരത്ത്) ഉറപ്പിച്ചു വച്ചു – ഇവിടെ നിൽക്കാൻ പഠിക്കുക. ഈ ശ്വാസം വരികയാണ്, പോകുകയാണ്. ഇവിടെ തന്നെ സ്ഥിരമായി നില്ക്കാൻ സാധിക്കില്ല എങ്കിൽ ഉള്ളിലെ യാത്ര എങ്ങനെ ചെയ്യും? ഇവിടെ സ്ഥിരമായിക്കൊണ്ട് ശ്വാസത്തിനെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, ശ്വാസത്തിനെപ്പറ്റി അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് – ഇപ്രകാരം അറിഞ്ഞ്, അറിഞ്ഞ് സ്വന്തം ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്, സ്വന്തം ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണ്, എന്തെന്നാൽ ഉള്ളിലെ സത്യങ്ങളെ അറിയുന്നതിന് യോഗ്യമാകണ്ടെ. ശ്വാസത്തിനെപ്പറ്റി ഒരു കാര്യം അറിഞ്ഞു, എന്തെന്നാൽ ശ്വാസം കേവലം ശരീരത്തിന്റെ മാത്രം പ്രക്രിയ അല്ല. ഇതിന് മനസ്സുമായി വളരെ ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്. അത് സ്വന്തം അനുഭൂതിയാൽ അറിഞ്ഞു, എങ്ങനെ അറിഞ്ഞു? കേവലം ശ്വാസത്തിന്റെ ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അതിനോടൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂട്ടി ച്ചേർത്തിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും രൂപം കൂട്ടി ച്ചേർത്തിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും കല്പന കൂട്ടി ച്ചേർത്തിരുന്നുവെങ്കിൽ അതിൽ കുരുങ്ങി കിടക്കുമായിരുന്നു. പിന്നെ ഈ നിരീക്ഷണം ചെയ്യാനുള്ള ജോലി നടക്കില്ലായിരുന്നു. തന്നെപ്പറ്റിയുള്ള സത്യത്തെ അറിയാനുള്ള ഏതൊരു അന്വേഷണം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ, അത് നിൽക്കുമായിരുന്നു.

ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി ആഴങ്ങൾ വരെ നിരീക്ഷണം ചെയ്ത് സത്യത്തെ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ കേവലം ശ്വാസം, ശുദ്ധശ്വാസത്തിന്റെ സഹായം എടുത്തു. ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ക്ഷേത്രം – അതിനെ നമ്മൾ ജ്ഞാത ക്ഷേത്രമെന്നു വിളിച്ചു. ഈ പുറമെപുറമെയുള്ള അംഗങ്ങളുടെ ക്ഷേത്രം ജ്ഞാത ക്ഷേത്രമാണ്. കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു വളരെ വലിയ ക്ഷേത്രം – അത് അജ്ഞാത ക്ഷേത്രമാണ്, അതിനെപ്പറ്റി അനുഭൂതികളാൽ നമ്മൾ ഒന്നും തന്നെ അറിയുന്നില്ല. ജ്ഞാത ക്ഷേത്രത്തിൽ നിന്ന് അജ്ഞാത ക്ഷേത്രത്തിലേക്ക് മുന്നേറി ക്കൊണ്ട് നമ്മൾ ആ അജ്ഞാതത്തെയും എങ്ങനെ ജ്ഞാതമാക്കിത്തീർക്കും? ഇതിനായി ഈ ശ്വാസം നമ്മുടെ സഹായം ചെയ്യും. ശ്വാസം ശരീരത്തിന്റെ ഒരിത്തരം പ്രക്രിയയാണ് – അത് ബലപൂർവ്വവും ജോലി ചെയ്യും കൂടാതെ അനായസമായിയും ജോലി ചെയ്യും. നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുകയാണ് ശ്വാസത്തെ വേഗതയിലാക്കണമെന്ന് അപ്പോൾ വേഗതയിലാക്കാ വുന്നതാണ്, പതുക്കെയാക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുക യാണെങ്കിൽ പതുക്കെയാക്കാവുന്നതാണ്. നിറു ത്തണമെങ്കിൽ നിറുത്താവുന്നതുമാണ്, അൽപ സമയത്തേക്കു വേണമെങ്കിൽ, നിറുത്താവുന്ന തുമാണ്. അതിനാൽ ഈ ശ്വാസം നമ്മുടെ നിർദ്ദേശത്തിന് അനുസരിച്ചും ജോലി ചെയ്യും കൂടാതെ നമ്മൾ നിർദ്ദേശം കൊടുക്കാൻ നിർത്തിയാൽ അപ്പോഴും അനായാസം ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും. അനായാസം ശ്വാസം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ശ്വാസത്താൽ ബലമായും, അനായാസമായും, രണ്ടു തരത്തിലുള്ള ജോലി ആകുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ആ ക്ഷേത്രം, അത് ബലമായി ജോലിചെയ്യുന്നു, നമ്മൾ എത്തരത്തിലാഗ്രഹിക്കുന്നോ അത്തരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു, നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്നു, കൂടാതെ ശരീരത്തിന്റെ വേറെ ക്ഷേത്രം, ഏതൊന്ന് അനായാസമായി ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ അതിനെപ്പറ്റി അറിവ് നേടണം അതിനായി ഈ ശ്വാസം വളരെ ഉപയോഗകരമാകും.

ഒരുദാഹരണം കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കാം. നദിയുടെ ഈ തീരത്തിൽ താമസിക്കുന്ന വ്യക്തി, നദിയുടെ ഈ തീരത്ത് താമസിക്കുന്നതു കാരണം ഈ തീരത്തെപ്പറ്റി സ്വന്തം അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ നല്ലപോലെ അറിയുന്നുണ്ട്. മറു തടത്ത് ഒരിക്കലും പോയിട്ടില്ല, അപ്പോൾ മറു തടം എങ്ങനെയുള്ളതാണെന്ന് എന്തറിയും? ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി നദി തരണം ചെയ്ത് ആ തീരത്ത് പോയി, എന്നിട്ട് അവിടെ നിന്ന് തിരിയെ വന്നു, എന്നിട്ട് അവൻ ആ തടത്തിന്റെ വർണ്ണന ചെയ്തു, അയ്യോ, ആ തീരത്തിനെപ്പറ്റി എന്തു പറയാൻ? വളരെ സുന്ദരമാണ്, വളരെ മനോഹരമാണ്, വളരെ മനോഹരമാണ്. അപ്പോൾ നദിയുടെ ഈ തടത്തിൽ താമസിക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിൽ വന്നു, അയ്യോ, ഞാനും ആ മനോഹാരിത ആസ്വദിക്കട്ടെ! ഞാനും ആ സുന്ദര തീരത്തെ കാണട്ടെ! അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യും? നദിയുടെ ഈ തീരത്ത് നിന്നുകൊണ്ട് കൈകൂപ്പിക്കൊണ്ട്, നനഞ്ഞകണ്ണുകളോടെ, കാതര ശബ്ദത്താൽ നല്ലപോലെ പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണ് – ഏയ്, നദിയുടെ മറു തീരമേ, നീ ഇവിടെ വരേണമെ! നല്ലപോലെ വിളിക്കുന്നു, ഏയ്, നദിയുയെ മറു തീരമെ നീ ഇവിടെ വരട്ടെ! ഞാൻ നിന്റെ ദർശനം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, ഞാൻ നിന്റെ ദർശനം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അപ്പോൾ മുഴുവൻ ജീവതവും കരഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെയിരിക്കും. നദിയുടെ ആ തടം ഇവിടെ വരാൻ പോകുന്നില്ല. നദിയുടെ ആ തീരത്തിന്റെ സത്യത്തെ

സാക്ഷാത്കാരം ചെയ്യണമെങ്കിൽ സ്വയം മുഴുവൻ നദിയെ തരണം ചെയ്ത് അവിടെ വരെ എത്തിച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോഴെ അതിന്റെ സാക്ഷതകാരമുണ്ടാകുകയുള്ളു. എങ്ങനെ എത്തി ച്ചേരും? അതിന്ന് ഏതെങ്കിലും ഒരു അത്തരം പാലം ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട് – അത് നദിയുടെ ഈ തടത്തെ ആ തടവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ ശ്വാസം ആ പാലത്തിന്റെ ജോലി ചെയ്യും. എന്തെന്നാൽ ശ്വാസം രണ്ടു പ്രകാരത്തിലും ജോലി ചെയ്യുന്നു. നദിയുടെ രണ്ടു തീരത്തിനെയും പോലെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ആ അംഗങ്ങൾ അവയെപ്പറ്റി നമുക്ക് അറിവുണ്ട് – ജ്ഞാത ക്ഷേത്രമാണ്, അതായത് അവയെ ബലമായി ജോലിചെയ്യിപ്പിക്കാം, നമ്മൾ എത്തരത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നോ, അത്തരത്തിൽ ജോലി ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ നമ്മൾക്ക് അജ്ഞാതമായ ആ അംഗങ്ങൾ, അവ അനായാസം ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അവ നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങളാൽ ചെയ്യുകയല്ല, ബലപൂർവ്വം ചെയ്യില്ല. അപ്പോൾ ഈ ശ്വാസത്തിന്റെ ആവാഗമനം അത്തരത്തിലാണ് – അത് സായാസവുമാണ്, അനായസവുമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ ജ്ഞാതവും അജ്ഞാതവുമായി രണ്ടു ക്ഷേത്രവും ഈ ശ്വാസവുമായി കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. ശുദ്ധശ്വാസത്തിൽ ജോലി ചെയ്താൽ ഇതിന്റെ സഹായം എടുത്തെടുത്ത് ഏതൊന്ന് അനായാസം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ ആ അജ്ഞാത ക്ഷേത്രം വരെ എത്തി ച്ചേരും. ശ്വാസത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും വ്യായാമം തുടങ്ങിയാൽ അതിൽ കുരുങ്ങിക്കിടന്നു പോകും. ശ്വാസത്തിനൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂടിച്ചേർന്നാൽ ആ ശബ്ദത്തിൽ കുരുങ്ങികിടന്നു പോകും. അതിനൊപ്പം ഏതെങ്കിലും കല്പന കൂടിച്ചേർന്നാൽ ആ കല്പനയിൽ കുരുങ്ങിക്കിടക്കും എന്നിട്ട് ശ്വാസത്തെ മറന്നു പോകും.

മതി, കേവലം ശ്വാസത്തിന്റെ ഒരേ ആലംബനം ഉണ്ടാകട്ടെ. ശ്വാസം വരികയാണ് അപ്പോൾ വരികയാണ്, പോകുകയാണ് അപ്പോൾ പോകുകയാണ്. മതി, ഇതിന്റെ സഹായത്തോടുകൂടി സത്യം പ്രകടമായിക്കൊണ്ടു പോകും. മുന്നോട്ടു പോയി–പോയി സ്വന്തം ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി സ്വന്തം ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ സത്യം പ്രകടമായിക്കൊണ്ടു പോകും. മുന്നോട്ടു പോയി അത്തരം അവസ്ഥ വരും – ഇത് രണ്ടിനും അപ്പുറത്ത് ഏതൊരു പരമ സത്യമുണ്ടോ, അത് പ്രകടമായിത്തീരും. അതിനാലാണ് പറഞ്ഞത്–

'സാംസ് ദേഖതെ ദേഖതെ,

സത്യ പ്രകടതാ ജായ്,

സത്യ ദേഖതെ ദേഖതെ,

പരമ സത്യ ദിഖ ജായ്'

അതിനാൽ ശ്വസത്തിന്റെ സഹായം ഏടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി മുഴുവൻ അറിവുകളും തന്നെത്താൻ പ്രാപ്തമായിത്തീരും. ഈ, ഇത്ര ഘനത്വമുള്ള ശരീരമാണെന്ന് തോന്നുന്നത്, കാണാം, ഈ വഴിയിൽ പോയി–പോയി ഇതിന്റെ വിഘടനം ആയിപ്പോകുകയാണ്. ഇതിന്റെ വിഭാജനം ആയിപ്പോകുകയാണ്. ഇതിന്റെ കഷണം–കഷണം ആകുകയാണ്, കൂടാതെ ആയി–ആയി മുഴുവൻ ഘനത്വവും സമാപ്തമായി. കേവലം പരമാണുക്കളോടു പരമാണുക്കൾ – വെറും പരമാണുക്കളുടെ തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങൾ അവശേഷിച്ചു. ഉദയമാകുന്നു, വ്യയമാകുന്നു. ഉത്പാദമാകുന്നു, വ്യയമാകുന്നു. കേവലം തരംഗങ്ങൾ, കേവലം തരംഗങ്ങൾ, മറ്റൊന്നുമില്ല. അവിടെ വരെ എത്തി ച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. പുസ്തകങ്ങൾ വളരെ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്, എന്തെന്നാൽ മുഴുവൻ ഭൗതികലോകവും കേവലം പരമാണുക്കളോടു പരമാണുക്കളാണ്. കൂടാതെ എല്ലാ പരമാണവും കേവലം തരംഗങ്ങളോടു തരംഗങ്ങൾ ആണ്. അതിനാൽ എന്തു കാര്യം നേടി? നമുക്ക് എന്തു ലാഭമുണ്ടായി? എന്നാൽ സ്വന്തം അനുഭൂതിയിൽ ഈ സത്യം വരുമെങ്കിൽ രഹസ്യം തുറക്കപ്പെടും. പിന്നെ കാണാം ശ്വാസത്തിന് നമ്മുടെ ചിത്തവുമായി കൂടാതെ ചിത്തത്തിന്റെ വികാരങ്ങളുമായി എത്ര ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്! അതേപോലെ തന്നെ കാണാം, ഈ ശരീരത്തിന്ന് നമ്മുടെ ചിത്തവുമായി, കൂടാതെ ചിത്തത്തിന്റെ വികാരങ്ങളുമായി എത്ര ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്, എത്ര ആഴത്തിലുള്ള സംബന്ധമുണ്ട്! ഇതിനെ നോക്കി, നോക്കി ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തി ച്ചേരും – ചിത്തത്തിൽ എത്തരത്തിലുള്ള വികാരം ഉത്പന്നമായി, ശരീരത്തിന്റെ അതിൽ എന്തു സഹായമാണ് ഉണ്ടായത്? ശരീരം ഏത് പാർട്ടാണ് വഹിച്ചത്? ചിത്തം ഏത് പാർട്ട് നിർവഹിച്ചു? വികാരങ്ങളുടെ ഉദ്ഗമം എങ്ങനെ ഉണ്ടായി? കൂടാതെ പിന്നെ എപ്രകാരത്തിൽ അതിന്റെ സംവർദ്ധനമുണ്ടായി? ഈ മുഴുവൻ രഹസ്യവും എപ്പോൾ അനുഭൂതിയിൽ വരുന്നോ അപ്പോൾ അതിൽ നിന്ന് വിടുതൽ നേടാൻ സരളമായിത്തീരും. നേരെ മറിച്ചാണെങ്കിൽ വീണ്ടും ചതിയിൽ തന്നെ ഇരിക്കും! വികാരം ഉണർന്നിട്ടുണ്ട്, ക്രോധം ഉണർന്നിട്ടുണ്ട്, അപ്പോൾ ഭ്രമം ഇതു തന്നെ ആയിരിക്കും – വെളിയിലെ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി എന്റെ അപമാനം ചെയ്തു, പുറമെയുള്ള എതെങ്കിലും വ്യക്തി എന്നെ ചീത്ത പറഞ്ഞു! അതിനാലാണ് ക്രോധം ഉണർന്നത്. അതിനാലാണ് വ്യാകുലനായത്.

അയ്യോ, നിന്റെ ക്രോധത്തിന്റെ കാരണം പുറത്തല്ല സഹോദരാ! നിന്റെ വ്യാകുലതയുടെ കാരണം പുറത്തല്ല സഹോദരാ! എപ്പോൾ ഉള്ളിൽ നോക്കാൻ തുടങ്ങുമോ അപ്പോൾ നല്ലപോലെ മനസ്സിലാകും. പുറമെയുള്ള സംഭവും ഉള്ളിൽ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന വ്യാകുലതയും, ഇതു രണ്ടിന്റെയും ഇടക്ക് ഒരു ചങ്ങലക്കണ്ണി കൂടിയുണ്ട്. ആ ചങ്ങലകണ്ണി മുന്നിൽ വരാൻ തുടങ്ങും. അപ്പോൾ ആ ചങ്ങലക്കണ്ണിയെ നോക്കി–നോക്കി നമ്മുടെ ദുഖങ്ങളുടെ ഈ കാരണം, ഇതിനെ കാണാൻ സാധിക്കും. ഇതിൻ നിന്നും വിടുതൽ കിട്ടാൻ സാധിക്കും.

എന്നാൽ സത്യത്തെ അനുഭൂതിയിൽ വരുത്തണം. ഇത് അപ്പോഴെ സംഭവിക്കുകയുള്ളു. സത്യം അനുഭൂതിയിൽ തന്നെ വന്നില്ല, കേവലം ബുദ്ധിവിലാസം ചെയ്ത് ഇരുന്നാൽ ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ സത്യത്തെ മനസ്സിലാക്കി–മനസ്സിലാക്കി, നമ്മൾ നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ നിർമ്മലമാക്കാവുന്നത് സംഭവ്യമാണ്. നല്ല കാര്യമാണ്, അത്ര അത്രയെങ്കിലും ലാഭമുണ്ടായി. ബുദ്ധിയെ നിർമ്മലമാക്കി. അയ്യോ, ബുദ്ധിയുടെ എത്ര ചെറിയ ഭാഗമാണ്! ബാക്കി ഈ മുഴുവൻ മുഴുവൻ

വികാരങ്ങളാൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ ഇത്ര വലിയ ഭാഗം കാണപ്പെടാതെ ഇരുന്നു, അറിയപ്പെടാതെ ഇരുന്നു. കേവലം പുറമെ പുറമെ ബുദ്ധിയെ നിർമ്മലമാക്കിയിരുന്നു. അതിനാൽ നമ്മൾ നിർമ്മലരായില്ല, ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ നിർമ്മലമായില്ല.

അതിനാൽ ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ–സഹായത്താൽ നമ്മൾക്ക് ആ അവസ്ഥ വരേ എത്തിച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. അവിടെ ശരീരത്തിന്റെയും ചിത്തത്തിന്റെയും പരസ്പരമുള്ള ബന്ധം – ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനെ പ്രഭാവിതമാക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശ്വാസത്തിനെയും, കൂടാതെ ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനെയും പ്രഭാവിതമാക്കിക്കൊണ്ട് ഏപ്രകാരമാണ് വികാരങ്ങളുടെ പ്രജനനം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ എപ്രകാരമാണ് ഇതിന്റെ സംവർദ്ധനം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അവയെ നോക്കി–നോക്കി നമ്മൾ വികാരങ്ങളെ പുറത്താക്കാൻ പഠിക്കും.

വികാരങ്ങളെ പുറത്താക്കിയാൽ മാത്രമേ ശുദ്ധ ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു, ശുദ്ധ ധർമ്മത്തെ ജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടു വരാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. അപ്പോഴെ നന്മയുണ്ടാകൂ. മുഴുവൻ മുഴുവൻ മാർഗ്ഗവും നമ്മെ ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിന്റെ ജീവിതം ജീവിക്കുന്നതിന് യോഗ്യനാക്കി തീർക്കുന്ന മാർഗ്ഗമാണ്. എത്ര എത്ര ചിത്തം നിർമ്മലമായിപ്പോകുമോ, അത്ര അത്ര ജീവിതത്തിൽ ധർമ്മം വന്നു ക്കൊണ്ടുപോകും. അപ്പോൾ കാണാം അത്ര–അത്ര മംഗളം ആകാൻ തുടങ്ങി. അത്ര–അത്ര നന്മയാകാൻ തുടങ്ങി. അത്ര അത്ര സ്വസ്തി, അത്ര അത്ര മുക്തി. ധർമ്മം ധാരണം ചെയ്യുമെങ്കിൽ മംഗളം തന്നെ മംഗളം, നന്മ തന്നെ നന്മ, സ്വസ്തി തന്നെ സ്വസ്തി, മുക്തി തന്നെ മുക്തി.

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: 15.05.2010 to 26.05.2010, 16.06.2010 to 27.06.2010, 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: 30.04.2010 to 03.05.2010, 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.

…………………