വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 5 : എ മേയ് 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ന ജച്ചാ വസലോ ഹോതി, ന ജച്ചാ ഹോതി ബ്രാഹ്മണോ.
കമ്മുനാ വസലോ ഹോതി, കമ്മുനാഹോതി ബ്രാഹ്മണോ.

ജന്മം കൊണ്ട് ആരും ചണ്ഡാലനൊ, ബ്രഹ്മണനൊ ആകുന്നില്ല. കർമ്മം കൊണ്ടു മാത്രമാണ് ചണ്ഡാലനാകുന്നതും ബ്രാഹ്മണനാകുന്നതും.

— **ഖുദ്ദക നികായ, സുത്തനിപാതപാളി** (വീ.ആർ.ഐ 2.106.142)

ധാരണം ചെയ്താൽ ധർമ്മം, സ്വദർശനം തന്നെയാണ് പ്രമുഖം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

ചിത്തത്തെ നിതാന്തമായി വിശുദ്ധീകരിക്കുന്ന വിപശ്യന വിദ്യയുടെ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിന് എപ്പോഴെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും വിപശ്യനയുടെ തപോഭൂമിയിൽ വരുമ്പോൾ, അവിടെ പത്തു ദിവസം താമസിച്ചു കൊണ്ട്, അവിടെയുള്ള മുഴുവൻ നിയമങ്ങളുടെയും പാലനം ചെയ്തുകൊണ്ട്, എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള അനുശാസനവും, കൂടാതെ അഞ്ചു ശീലങ്ങളുടെയും വളരെ നിഷ്ഠയോടെ പാലനം ചെയ്തു കൊണ്ട്, സ്വന്തം ശ്വാസത്തിനെപ്പറ്റി ജാഗരുകനാകാനുള്ള ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടാണ് ആരംഭം. മുഴുവൻ സാധനയും തന്നെപ്പറ്റി – തന്നെപ്പറ്റി ഏതൊരു സത്യം പ്രകമൊയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ അതിനെപ്പറ്റി ജാഗരൂകനായിരിക്കണം. മുഴുവൻ സാധനയും ആത്മ ദർശനത്തിന്റെ സാധനയാണ്, സ്വയ ദർശനത്തിന്റെ സാധനയാണ്, സത്യ ദർശനത്തിന്റെ സാധനയാണ്. ഏതിനെ 'ഞാൻ, ഞാൻ' എന്ന് വിളിച്ചു കൊണ്ടുപോകുകയാണോ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതിനെ 'എന്റെ, എന്റെ' എന്ന് വിളിച്ചു കൊണ്ടു പോകുന്നുവോ, സത്യത്തിൽ അത് എന്താണ്? ഏതിനെയാണ് 'ഞാൻ, എന്റെ' എന്ന് വിളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?

ഈ മുഴുവൻ ശരീര സ്കന്ദം – ഇത് 'ഞാൻ' ആണോ? ഇത് എന്റെയാണോ? എന്റെ ആത്മാവാണോ? ഇതിനെ അനുഭൂതിയാൽ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിലാകട്ടെ – കുട്ടിക്കാലം മുതൽതന്നെ കേട്ടുകൊണ്ടുവന്നു. ഇതു കാരണം ബുദ്ധിയിൽ ലേപനം ഉണ്ടായി, ഇതിനെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു – ഈ ശരീരമാകട്ടെ നശ്വരമാണ്, അത് ഭംഗൂരമാണ്, അനിത്യമാണ്, ഇത് 'ഞാൻ' എങ്ങനെ? ഇത് 'എന്റെ' എങ്ങിനെ? ഇത് എന്റെ ആത്മാവ് എങ്ങിനെ? ഇല്ലാ, ശരീരം ഭിന്നമാണ്, ആത്മാവ് ഭിന്നമാണ് – ഇപ്രകാരം കുട്ടിക്കാലം മുതൽ കേൾക്കുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തു വന്നു. എന്നാൽ സത്യം എന്താണ്? നമ്മൾക്ക് ഈ സത്യത്തെ അനുഭൂതികളുടെ തലത്തിൽ അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

ഇതേപ്രകാരം ഈ ചിത്തസ്കന്ദത്തെ, മനസ്സിന്റെ സ്കന്ദത്തെ, ഇതിനെ 'ഞാൻ', 'എന്റെ' എന്ന് വിളിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു. സത്യമായും ഇത് 'ഞാൻ' ആണോ? ഇത് 'എന്റെ' ആണോ? അല്ലെങ്കിൽ എന്റെ ആത്മാവാണോ? അപ്പോൾ ചെറുപ്പകാലം മുതൽ എപ്രകാരം കേട്ടുകൊണ്ടുവന്നോ അതിന്റെ ആധാരത്തിൽ പറയുന്നു – അയ്യോ, ഈ മനസ്സാകട്ടെ വളരെ അനിത്യമാണ്, നശ്വരമാണ്, ഭംഗൂരമാണ്, ജഢമാണ്. ഇത് ഞാൻ എങ്ങനെ ആകും? ഇത് എന്റെ എങ്ങനെ ആകും? ഇത് എന്റെ ആത്മാവ് എങ്ങനെ ആകും? ഇതാകട്ടെ വിശ്വസിക്കുന്ന കാര്യമായി, അറിയുന്ന കാര്യം ആയില്ല. ഇനിയും കുറേ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ശരീരത്തെപ്പറ്റി അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ മുഴുവൻ മുഴുവൻ അറിവ് നേടേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ചിത്തത്തെപ്പറ്റി മുഴുവൻ മുഴുവൻ അറിവ് നേടേണ്ടതുണ്ട്. ചിത്തവൃത്തികളെപ്പറ്റി മുഴുവൻ അറിവ് നേടേണ്ടതുണ്ട്. കൂടാതെ ഇതിന്റെ അറിവ് പൂർത്തിയായാൽ കാണാം – എത്ര എത്ര ഇതിന്റെ അറിവിന്റെ ക്ഷേത്രത്തിൽ മുന്നേറിക്കൊണ്ടു പോകുന്നോ – സ്ഥൂലസത്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ജോലി തുടങ്ങിക്കൊണ്ട് അതിലും സൂക്ഷ്മം, അതിലും സൂക്ഷ്മം, അതിലും സൂക്ഷ്മസത്യങ്ങൾ

പ്രകടമായിക്കൊണ്ടു പോകും. ദൃഷ്ടാഭാവത്തിൽ കേവലം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുപോയാൽ, ഒരു പ്രകാരത്തിലുമുള്ള പ്രതിക്രിയ ചെയ്യില്ലെങ്കിൽ കാണാം – മനസ്സിൽ നിന്ന് അഴുക്കിന്റെ ആവരണങ്ങൾ ഇറങ്ങിപ്പോകുന്നു.

മനസ്സിൽ നിന്ന് അഴുക്കിന്റെ ആവരണങ്ങൾ ഇറങ്ങുമ്പോൾ അതിലും അധികം സൂക്ഷമസത്യങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു. വീണ്ടും ആവരണങ്ങൾ ഇറങ്ങുമ്പോൾ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മസത്യങ്ങൾ പ്രകടമാകുന്നു. ഇപ്രകാരം ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥൂലസത്യത്തിന്റെ ദർശനം ചെയ്തുകൊണ്ട് എപ്പോൾ മുന്നേറുമോ അപ്പോൾ മുന്നേറിമുന്നേറി അത്തരം അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരും – ശരീരത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മത്തിൽ സൂക്ഷ്മ സത്യം അനുഭൂതിയിൽ വരും. അപ്പോൾ ഈ ഭൗതികലോകത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മത്തിൽ സൂക്ഷ്മ സത്യം അനുഭൂതിയിൽ ഇറങ്ങിവരും.

ഇതെ പോലെ ചിത്തത്തിന്റെ സ്ഥൂലത്തിൽ സ്ഥൂല അവസ്ഥകളിൽ നിന്നും ജോലി തുടങ്ങി–തുടങ്ങി അതിലും സൂക്ഷ്മം, അതിലും സൂക്ഷ്മം, കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മം, കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മം, ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ സത്യങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണം ചെയ്ത്–ചെയ്ത് കാണാം – മനസ്സിന്റെ വികാരം ഭൂരമായി–ആയി ഒരു അവസ്ഥ വരും – അപ്പോൾ ശരീരത്തിനും ചിത്തത്തിനും അപ്പുറത്തുള്ള പരമസത്യത്തിന്റെ അവസ്ഥ അനുഭൂതിയിൽ വരും, അതിന്റെ സാക്ഷാത്കാരം ആകും.

ഈ മുഴുവൻ മുഴുവൻ ശരീരക്ഷേത്രത്തിനെയും, ഈ മുഴുവൻ മുഴുവൻ ചിത്തക്ഷേത്രത്തെയും അനുഭൂതികളാൽ നോക്കിക്കൊണ്ടു പോയാൽ – സത്യമായും നശ്വരമാണ്, സത്യമായും ഭംഗുരമാണ്, വിശ്വസിക്കേണ്ട കാര്യമല്ല, അനുഭൂതികളാൽ അറിയുകയാണ്. സത്യമായും പരിവർത്തന ശീലമാണ്, പ്രതിക്ഷണം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ അനിത്യതയുടെ സത്യത്തിന് ഒപ്പം ഒപ്പം മനസ്സിന്റെ മേലുള്ള അഴുക്ക് ഇറങ്ങി–ഇറങ്ങി മുന്നോട്ടുപോയാൽ ഒരു അവസ്ഥ വരും – അപ്പോൾ ശരീരത്തിനും ചിത്തത്തിനും അപ്പുറത്തുള്ള ഏതൊരു പരമസത്യമുണ്ടോ, ഏതൊരു ഇന്ദ്രിയാതീതമായ സത്യമുണ്ടോ, ഏതൊരു ഭവാതീതസത്യമുണ്ടോ, ലോകാതീത സത്യമുണ്ടോ, ഏതൊന്ന് ജരാമരണമില്ലാത്തതാണോ, ഏതിൽ ഒരു പരിവർത്തനവും ഉണ്ടാകുന്നില്ലയോ, അതിന്റെ സാക്ഷാത്കാരം ഉണ്ടാകും. അപ്പോൾ ജീവിതം തന്നെ മാറിപ്പോകും. ജീവിതമാകട്ടെ, ഓരോ ചുവടും ഈ വഴിയിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മാറി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് – പക്ഷെ ആ അവസ്ഥയുടെ സാക്ഷാത്കാരം ഉണ്ടാകുന്ന സമയത്താകട്ടെ ജീവിതത്തിൽ വളരെ വലിയ തിരിവ് വരും.

ഇതിനാൽ ഒരു കാര്യം ഓർമ്മവക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ് എന്തെന്നാൽ ഈ വഴിയിൽ പോകുന്ന വ്യക്തി എപ്പോഴും സത്യത്തിന്റെ സഹായത്താലാണ് നടക്കേണ്ടത്. സത്യം അതാണ് – എതൊന്ന് എന്റെ സ്വന്തം അനുഭൂതിയിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ അത്. ഏതൊന്ന് എങ്ങാനും കേട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, എങ്ങാനും പഠിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, എന്നിട്ട് അതിന്റെ കല്പന ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാൽ, അതിനെ ശ്രദ്ധമൂലം വിശ്വസിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ കാര്യം നടക്കില്ല. അനുഭൂതിയുടെ സഹായത്താൽ–സഹായത്താൽ തന്നെപ്പറ്റി ഏതൊരു സത്യങ്ങളുണ്ടോ അതിനെ നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനെ അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

അപ്പോൾ ചമ്രം പടിഞ്ഞ് സുഖമായി ഇരുന്നു. കണ്ണ് അടച്ചു, വായ് അടച്ചു. വാക്കുമൂലം ഒരു ജോലിയും ചെയ്യുന്നില്ല. ശരീരത്താൽ ഒരു ജോലിയും ചെയ്യുന്നില്ല. സുഖമായി ഇരിക്കുകയാണ്. ഇനി നിരീക്ഷണത്തിന്റെ ജോലി തുടങ്ങണം. തന്നെപ്പറ്റി – അതായത് ഏതിനെ 'ഞാൻ', 'എന്റെ' എന്ന് പറയുന്നോ – ഈ ശരീരത്തിനെപ്പറ്റി, ഈ ചിത്തത്തിനെപ്പറ്റി എന്തു സത്യം പ്രകടമായി? അപ്പോൾ ഏറ്റവും ആദ്യം ഏതു സത്യം പ്രകടമാകുന്നു? ശ്വാസത്തിന്റെ വരുന്നതിന്റെയും പോകുന്നതിന്റെയും സത്യമാണ് പ്രകടമാകുന്നത്. കല്പന അല്ല. ഏതെങ്കിലും കേട്ടതും കേൾപ്പിച്ചതുമായ വിശ്വാസമല്ല. അനുഭവം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ശ്വാസം വെളിയിൽ പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ സത്യത്തിന്റെ ആധാരത്തിൽ ജോലി തുടങ്ങി. ശുദ്ധ ശ്വാസം, ഇതിനൊപ്പം ഒന്നും കൂടി ച്ചേരാൻ സമ്മതിക്കരുത്. ഞാൻ അറിയുന്നു. ഇതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുന്നു. ശുദ്ധശ്വാസത്തിന്റെ സഹായം എടുത്തെടുത്ത് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാകാൻ ആഗ്രഹിച്ചാൽ, ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകുക തന്നെ ചെയ്യും, എന്നാൽ ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കുന്നതിന് ഇത്(ശ്വാസം) വളരെ ആവശ്യമാണ്.

ഞാൻ സ്വയം സ്വന്തം അനുഭവം കൊണ്ടും അറിയുന്നു, കൂടാതെ അന്യഅനേകം ജനങ്ങളുടെ അനുഭവം കേട്ടിട്ടുണ്ട് – അതിനാലും സ്വീകരിക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ ഈ ശ്വാസത്തിന്റെ ആവാഗമനത്തിന്റെ അറിവിന് ഒപ്പം–ഒപ്പം ഏതെങ്കിലും ഒരു ശബ്ദം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. വീണ്ടും–വീണ്ടും, വീണ്ടും–വീണ്ടും ആ ശബ്ദത്തെ ഉരിവിട്ടുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അപ്പോൾ കാണാം മനസ്സ് വളരെ വേഗം ഏകാഗ്രമായി. അല്ലെങ്കിൽ ഇതിന് ഒപ്പം–ഒപ്പം ഏതെങ്കിലും ആകൃതി കൂടിച്ചേർത്തു. ഏതെങ്കിലും രൂപം, ഏതെങ്കിലും ദേവിയുടെ, ദേവതയുടെ, ഈശ്വരന്റെ, ബ്രഹ്മാവിന്റെ, മഹാന്റെ, ആരെപ്പറ്റി വിശ്വാസമുണ്ടോ ആ മഹാപുരുഷന്റെ ആകൃതിയെ അടച്ചകണ്ണിനു മുന്നിൽ കല്പന ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ഏതെങ്കിലും പേരു ചേർത്തപ്പോൾ, ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം ചേർത്തപ്പോൾ ആരുടെ ചേർത്തു? ഏതെങ്കിലും ദേവിയുടെ, ഏതെങ്കിലും ദേവതയുടെ, ഏതെങ്കിലും ഈശ്വരന്റെ ഏതെങ്കിലും ബ്രഹ്മാവിന്റെ, ഏതെങ്കിലും മഹാന്റെ, ഏതെങ്കിലും മഹാപുരുഷന്റെ, ആരെപ്പറ്റിയായാലും, നമുക്ക് ശ്രദ്ധയുള്ളവരുടെ നാമം ഒപ്പം–ഒപ്പം എടുത്തു കൊണ്ടു പോകുകയാണ്. ശ്വാസത്തെയും അറിയുകയാണ്, മനസ്സോടുമനസ്സിൽ ആ നാമവും എടുത്തുകൊണ്ട് പോകുകയാണ്. ശ്വാസത്തെയും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, അതിനൊപ്പം ഏതെങ്കിലും ആകൃതി, ഏതെങ്കിലും രൂപത്തിന്റെയും ധ്യാനം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അപ്പോൾ കാണാം മനസ്സ് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ഏകാഗ്രമാകാൻ തുടങ്ങി. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന ജോലിയിൽ ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വന്നു.

ഇത് സ്വന്തം അനുഭവം മൂലം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടുതന്നെയും പറയുന്നു – ചെയ്യരുത്, വിപശ്യനയുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കണമെങ്കിൽ ശ്വാസത്തിനൊപ്പം ഒരു ശബ്ദവും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ഏതെങ്കിലും രൂപം, ഏതെങ്കിലും ആകൃതി, ഏതെങ്കിലും കല്പന കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ഇല്ലെങ്കിൽ വഴി തെറ്റിപ്പോകും. ഏതൊരു ജോലിക്കായി വന്നുവോ ആ ലക്ഷ്യം വരെ എത്തിച്ചേരാനെ സാധിക്കില്ല. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം ഇതാണെങ്കിൽ – ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിൽ, എപ്രകാരത്തിലെങ്കിലും ഈ ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കേണ്ടതുണ്ട്, വളരെ വഴിതെറ്റി അലയുന്നു, വളരെ ഓടുകയാണ്, വളരെ ചഞ്ചലമാണ്, വളരെ ചപലമാണ്. ഇതിനെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ആലംബനത്തിൽ നിറുത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനെ നിർവിചാര മാക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിർവികല്പമാക്കുന്നതു തന്നെ യാണ് നമ്മുടെ അന്തിമലക്ഷ്യമെങ്കിൽ സത്യ മായും നമ്മൾക്ക് ഒന്നല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു രൂപം, ആകൃതി, ഈ ശ്വാസത്തിനൊപ്പം കൂട്ടിച്ചേർക്കുക തന്നെ വേണമായിരുന്നു. ജോലി എളുപ്പമാകും, ജോലി വേഗത്തിലാകും.

എന്നാൽ അരുത്, ചിത്തത്തിന്റെ ഏകാഗ്രത നമ്മുടെ സാധനയുടെ അന്തിമലക്ഷ്യമല്ല. ചിത്തത്തെ നിർവിചാരമാക്കൽ, നിർവ്വികല്പമാക്കൽ അന്തിമലക്ഷ്യമല്ല. നമ്മുടെ സാധനയുടെ അന്തിമലക്ഷ്യം ചിത്തത്തെ നിർവികാരമാക്കലാണ്. വികാരം പോയിട്ടില്ലെ, എന്നാൽ ചിത്തം ഏകാഗ്രമായി, അപ്പോൾ ലാഭമുണ്ടായില്ലല്ലോ! അതിനാൽ വികാരം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന്, എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ ഉത്പത്തിയാകുന്നോ, നമുക്ക് ആ ആഴങ്ങൾ വരെ പോകേണ്ടതുണ്ട്. അവയുടെ സംവർദ്ധനം നടക്കുകയാണ്. കൂടാതെ സംവർദ്ധനം ആയി–ആയി വികാരം നമ്മുടെ തലയിൽ കേറുകയാണ്. അപ്പോൾ നമ്മൾക്ക് ഏതൊന്ന് ചെയ്യരുതാത്തതുണ്ടോ അത് ചെയ്തു പോകുന്നു. ബോധം ഉണർത്തിക്കൊണ്ട് നമ്മൾക്ക് അതിന്റെ സംവർദ്ധനം നിറുത്താവുന്നതാണ്, അവയുടെ പുറത്തു വരൽ നിറുത്താവുന്നതാണ്. ബോധത്തിനെ തന്നെ ആഴമുള്ളതും, തീക്ഷ്ണവുമാക്കി വികാരങ്ങളുടെ ഏതൊരു വേരുണ്ടോ, ഏതൊരു പഴയ സംഗ്രഹമുണ്ടോ അതിനെ പുറത്തു കളയാൻ സാധിക്കും. അന്തർ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ അമർന്നിരിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ വേരോടുകൂടി പിഴുത് പുറത്തെറിയാൻ തുടങ്ങാവുന്നതാണ്.

ഈ മുഴുവൻ ജോലിയും നമ്മളാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. ചിത്തത്തിന്റെ ഏകാഗ്രത നമ്മുടെ ഈ ജോലിയിൽ സഹായകമാകും. നമ്മൾക്കായി സാധനമാകും(object of meditation), സാധ്യമാകില്ല(not the final goal of meditation). നമ്മളെപ്പറ്റിയുള്ള സത്യം അറിയേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ നമ്മുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നും വഴിതെറ്റി പോകരുത്. എന്തെന്നാൽ ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂടിച്ചേർത്ത ഉടനെ പതുക്കെ പതുക്കെ കാണാം ശ്വാസത്തെയാകട്ടെ തീർത്തും മറന്നുപോകും. ആ ശബ്ദം തന്നെ പ്രമുഖമായിക്കൊണ്ടു പോകും. വീണ്ടും വീണ്ടും ഒരു ശബ്ദം ആവർത്തിച്ച്, ആവർത്തിച്ച് മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും ആ ശബ്ദത്തിൽ മുങ്ങിപ്പോകും. അതിൽ പൂർണ്ണമായും സമാഹിതമാകും. സമാധിയാകട്ടെ ആയി എന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും ചിത്തത്തിലും എന്താണ് നടക്കുന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്, അതിനെ നോക്കുന്ന ജോലി നിന്നുപോയി. ഏതെങ്കിലും വിഗ്രഹത്തിന്റെ കല്പനയുടെ സഹായം എടുത്തെടുത്ത് നമ്മുടെ മനസ്സാകട്ടെ ഏകാഗ്രമാകും. ആ വിഗ്രഹത്തെ നോക്കി, നോക്കി ആ ആലംബനത്തിൽ മുങ്ങിപ്പോകും, സമാഹിതമാകും. സമാധിയാകട്ടെ ആയിത്തീർന്നു എന്നാൽ സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ വേരോടെ നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള ജോലി നിന്നുപോയി.

നമ്മളെപ്പറ്റി, നമ്മുടെ ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും പറ്റി നമ്മൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ശരീരത്തിന്റെ പ്രപഞ്ചം എന്താണ്? ഈ ചിത്തത്തിന്റെ പ്രപഞ്ചം എന്താണ്? ഇതിനെ അറിയുന്നതിനായി, ഏതൊരു സംഭവം തന്നെത്താൻ സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, മതി, നമ്മൾക്ക് അതിന്റെ സഹായം എടുത്തെടുത്ത് നടക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ ഭാരതത്തിന്റെ മഹാൻമാരുടെ വാണിയിൽ ഇടക്കിടയ്ക്ക് വിപശ്യനയുടെ ധ്വനി കേൾക്കാവുന്നതാണ്. ഭാരതത്തിലെ ഒരു മഹാൻ പറയുകയാണ് :–

'ഥാപിയാ ന ജായി, കീതാ ന ഹോയി,

ആപോ ആപ് നിരംജന് സോയി.'

'ഥാപിയാ ന ജായി'– ഏതൊരു സത്യം പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ അതിൽ ഒന്നും ആരോപണം ചെയ്യരുത്. സ്വന്തം ഏതെങ്കിലും വിശ്വാസത്തിന്റെ, ഏതെങ്കിലും ശബ്ദങ്ങളുടെ, ഏതെങ്കിലും ആകൃതിയുടെ ആരോപണം ചെയ്യരുത്. ഏതൊന്ന് നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, മതി, അതിനെതന്നെയാണ് അറിയേണ്ടത്. സ്വന്തം ഭാഗത്തുനിന്നും ഒന്നും ചെയ്യരുത്. ഏതെങ്കിലും സ്വയം നിർമ്മിച്ച, ക്രുത്രിമ സത്യം അരുത്. ഏതെങ്കിലും ആരോപിത സത്യവും അരുത്. ഇതിനാലാണ് മഹർഷി പറഞ്ഞത് – ഥാപിയാ ന ജായി, കീതാ ന ഹോയി.

ആപോ ആപ് – ഏതൊരു സത്യം തന്നെത്താൻ പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ – മതി, അതിനെ കളങ്കരഹിതമായതെന്ന് വിശ്വസിക്കുക. അംജൻ മാം ഹി നിരംജന ദേഖോ – ഈ ശരീരം കാണപ്പെടുന്നോ, ഭൗതിക ശരീരം – ഇതിനകത്ത് തന്നെ നമ്മൾക്ക് ആ നിർമ്മലമായ കളങ്കരഹിതമായതിന്റെ ദർശനം ചെയ്യേണ്ടതായുണ്ട്. അതിന് ഒരു രൂപവുമില്ല, അതിന് ഒരു ആകൃതിയുമില്ല. ദർശനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതായത് അതിന്റെ അനുഭൂതി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ ഒരു ആരോപണവും ഉണ്ടാകരുത്. ശ്വാസം വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട് അപ്പോൾ അറിയുകയാണ്, വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ശ്വാസം പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ അറിയുകയാണ്, പോയിക്കൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്. ശ്വാസം ഇടത്തേ മൂക്കിൽ കൂടി കടന്നു പോകുകയാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിൽ വലതുമൂക്കിൽ കൂടി കടന്നു പോകുകയാണെങ്കിലം, ദീർഘ മാണെങ്കിലും ഹ്രസ്വമാണെങ്കിലും, എപ്രകാര മായാലും, ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയല്ല, യഥാഭൂതം (എങ്ങനെയോ അങ്ങനെ) അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരി ക്കുകയാണ്. സ്വന്തം ഭാഗത്തുനിന്നും ഒരു ആരോപണവും ചെയ്യില്ല. കല്പന ചെയ്യുന്നതുപോലെയരുത്, ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ യരുത്. യഥാഭൂതം, ആപോ ആപ്. ഏതൊരു ശ്വാസം

തന്നെത്താൻ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണോ, മതി, അതിനെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എപ്രകാര മായാലും ശരി. അപ്പോൾ മനസ്സിന് കേവലം ശ്വാസത്തിന്റെ ഒരു ആലംബനം ലഭിച്ചു. അതിന്റെ സഹായത്തിന്ന് മറ്റൊന്നും തന്നെയില്ല. ഒരു ശബ്ദവുമില്ല, ഒരു രൂപവുമില്ല, ഒരു ആകൃതിയുമില്ല. അപ്പോൾ ഓടുന്നു. വീണ്ടും വീണ്ടും ഓടുന്നു. വീണ്ടും വീണ്ടും തിരിച്ചുകൊണ്ടു വരും. ബുദ്ധിമുട്ടു ണ്ടാകും. എന്നാൽ ഈ ബുദ്ധിമുട്ടിൽ കൂടി കടന്നുപോകൽ വളരെ നന്മ തരുന്ന കാര്യമാണ്.

ഒരു ശബ്ദവും ഇതിനാലാണ് കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ സമ്മതിക്കാത്തത്, ഒരു രൂപവും അല്ലെങ്കിൽ ആകൃതിയും ഇതിനാലാണ് കൂട്ടിച്ചേക്കാൻ സമ്മതിക്കാത്തത് – എന്തെന്നാൽ മുഴുവൻ മുഴുവൻ മാർഗ്ഗവും സാർവ്വജനീനമാണ്. ഏതെങ്കിലും സമ്പ്രദായവുമായി ബന്ധിക്കപ്പെട്ടതല്ല. ഏതെങ്കിലും ഒരു ശബ്ദം കൂട്ടിച്ചേർക്കുമെങ്കിൽ എന്തു ശബ്ദമാണ് കൂട്ടിച്ചേർക്കുക? ഏതൊരു മഹാനിൽ, ഏതെങ്കിലും മഹാപുരുഷനിൽ, ഏതെങ്കിലും ഗുരുവിൽ, ആരിൽ ശ്രദ്ധ ഉണ്ടാകുമോ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേരല്ലെ വീണ്ടും വീണ്ടും, വീണ്ടും വീണ്ടും എടുക്കുന്നത്. കൂടാതെ എല്ലാ സമാജത്തിനും, എല്ലാ സമ്പ്രദായത്തിനും, എല്ലാ സംഘടനകൾക്കും സ്വന്തം–സ്വന്തം വിശ്വാസത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ആദർശ വ്യക്തിയുണ്ടാകും. ഏതെങ്കിലും ബ്രഹ്മാവുണ്ടാകും, ഏതെങ്കിലും മഹാനുണ്ടാകും. അപ്പോൾ അദ്ദേഹം അതേ സമുദായത്തിൽ തന്നെ സീമിതമായിരുന്നു. നമ്മൾ ഏതെങ്കിലും സമ്പ്രദായത്തിന്റെ നാമം കൂട്ടിച്ചേർത്തു, വേണമെങ്കിൽ ശ്വാസത്തിന് ഒപ്പം–ഒപ്പം പറയാൻ തുടങ്ങി – ബുദ്ധൻ, ബുദ്ധൻ, ബുദ്ധൻ. അപ്പോൾ ഏതൊരുവർ ബൗദ്ധർ അല്ലയോ അവർ പറയും – ഞങ്ങൾ എന്തിന് ബുദ്ധൻ എന്നു പറയണം? ഞങ്ങൾ ആകട്ടെ പറയും – രാമൻ, രാമൻ, രാമൻ. അപ്പോൾ ഏതൊരൾ മുസ്ലീമാണോ അവർ പറയും ഞങ്ങൾ എന്തിന് രാമൻ, രാമൻ, രാമൻ പറയണം? ഞങ്ങളാകട്ടെ – അള്ളാ, അള്ളാ, അള്ളാ. അപ്പോൾ യുണിവെഴ്സൽ കാര്യമായില്ല, സാർവ്വജനീനമായ കാര്യമായില്ല.

കേവലം ശ്വാസത്തെ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ സാർവ്വജനീനമായ കാര്യമാണ്. ഇതിനെ എല്ലാവർക്കും നോക്കാൻ സാധിക്കും. തന്നെ ഹിന്ദു എന്ന് പറയുന്നവനും, ബൗദ്ധൻ, ജൈനൻ, ക്രിസ്ത്യൻ, മുസ്ലീം, സിക്ക്, പാർസി, യഹൂദി – ഏതു സമ്പ്രദാത്തിലെ വ്യക്തിയായാലും, ഏതു സമാജത്തിലെ വ്യക്തിയായാലും വളരെ എളുപ്പത്തിൽ ഒരു സങ്കോചവുമില്ലാതെ ശ്വാസത്തെ നോക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. അതിനാൽ മതി, ഇത് ഒരു വലിയ കാര്യം ശ്രദ്ധയിൽ വക്കേണ്ടതുണ്ട് എന്തെന്നാൽ നമ്മുളുടെ മുഴുവൻ മുഴുവൻ മാർഗ്ഗം സാർവ്വജനീന ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗമാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു സമ്പ്രദായത്തിന്റെ മാർഗ്ഗമല്ല.

കേവലം ശ്വാസത്തെ നോക്കുമെങ്കിൽ സാർവ്വജനീന കാര്യമാണ്. ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂട്ടിച്ചേർക്കുമെങ്കിൽ കഠിനത വരുന്നു. ഇതേതരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും രൂപം കൂട്ടിച്ചേർക്കുമെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും ദേവിയുടെ, ദേവതയുടെ ഈശ്വരന്റെ, ബ്രഹ്മാവിന്റെ, ആരെപ്പറ്റി വളരെ വിശ്വാസമുണ്ടോ അത്തരം മഹാന്റെ, ഏതെങ്കിലും മഹാപുരുഷന്റെ, സ്വന്തം ഗുരുവിന്റെ, ഏതെങ്കിലും ആകൃതി കൂട്ടിച്ചേർക്കും. എന്നാൽ അതാകട്ടെ ആ സമ്പ്രദായത്തിൽ തന്നെ, ആ സമാജത്തിൽ തന്നെ സീമിതമാകും. സാർവ്വജനീനമായ കാര്യമായില്ല. മുഴുവൻ മുഴുവൻ വിദ്യയെ, മുഴുവൻ മുഴുവൻ പഥത്തെ സാർവ്വജനീനമാക്കണമെങ്കിൽ ഒരു ശബ്ദവും, ഒരു ആകൃതിയും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത് – ഇത് ഒരു കാരണമാണ്.

വേറൊരു കാരണം മുകളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ – നമ്മളെങ്ങാനും സത്യത്തെ വിട്ടു കൊണ്ട് കേവലം ചിത്തത്തെ സമാഹിതമാക്കി മാത്രമിരിക്കരുത്. അപ്പോൾ അത്തരം ഏതെങ്കിലും തർക്കം മുന്നിൽ വക്കുന്നു – സാധന ചെയ്യുന്നതിന് ആര് വരുന്നോ, അവർ പറയുന്നു, നല്ലത്, ഞങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ദേവിയുടെ പേരോ, ഏതെങ്കിലും ദേവതയുടെ പേരോ, ഏതെങ്കിലും ഈശ്വരന്റെ പേരോ, ഏതെങ്കിലും മഹാന്റെ പേരോ, ഏതെങ്കിലും സംമ്പ്രദായവുമായി സംബന്ധമുള്ള ഒരു പേരും പറയില്ല. ഞങ്ങൾ ഒരു രൂപവും കൂട്ടിച്ചേർക്കില്ല, ഞങ്ങൾ കേവലം ശ്വാസം വരുകയാണെങ്കിൽ വന്നു, പോകുകയാണെങ്കിൽ പോയി, ഇതേ പറയുകയുള്ളു. 'വന്നു, പോയി, വന്നു, പോയി.' ഇതിലാകട്ടെ ഏതെങ്കിലും സംമ്പ്രദായമില്ലല്ലോ? ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം ഒപ്പം കൂട്ടിച്ചേർക്കുമെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജോലി എളുപ്പമാകും. താങ്കൾ എന്താണ് കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ സമ്മതിക്കാത്തത്?

അപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു, സഹോദരാ, നോക്കൂ, കേവലം ശ്വാസം നോക്കുന്നതിന്റെ സ്വന്തം ഒരു കാരണമുണ്ട്, എന്തെന്നാൽ ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായം എടുത്തെടുത്ത് നമ്മൾക്ക് സ്വന്തം ശരീരത്തെ, സ്വന്തം ചിത്തത്തെപ്പറ്റി വളരെയധികം അറിവുകൾ ഉണ്ടാകാൻ പോകുകയാണ്. അപ്പോൾ ഏതെങ്കിലും ശബ്ദം കൂട്ടിച്ചേർത്ത ഉടനെ ശ്വാസത്തിന്റെ അറിവാകട്ടെ പോയി – എന്നിട്ട് ഈ 'വന്നു, പോയി, വന്നു, പോയി' – പതുക്കെ പതുക്കെ ഈ 'വന്നു, പോയി' യുടെ മന്ത്രമായിത്തീരും. അപ്പോൾ മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും ഈ 'വന്നു, പോയി, വന്നു പോയി' യിൽ സമാഹിതമായിത്തീരും. ശ്വാസത്തിനെ എപ്പോഴെ മറന്നുപോയി, കാര്യം നടന്നില്ല. ഇതിനാൽ ശ്വാസത്തെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കൽ അത്യന്തം ആവശ്യകരമാണ്. ഏതെങ്കിലും മറ്റൊരു ആലംബനം ഇതിനൊപ്പം കൂട്ടിച്ചേരരുത്. കേവലം ശ്വാസം, ശുദ്ധശ്വാസം, വരികയാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ വരുകയാണ്, പോകുകയാണെങ്കിൽ അപ്പോൾ പോകുകയാണ്. മനസ്സ് അലഞ്ഞു തിരിഞ്ഞാൽ എപ്പോൾ ബോധം വന്നോ – ഓ, എന്റെ മനസ്സ് അലഞ്ഞു തിരിഞ്ഞതായിരുന്നു – വീണ്ടും തുടങ്ങുന്നു. അയ്യോ, അലഞ്ഞു തിരിയൽ അതിന്റെ സ്വഭാവമാണ്. അതിനെ വീണ്ടും ശ്വാസത്തിൽ കൊണ്ടുവരികയാണ് നമ്മുടെ ജോലി. വീണ്ടും–വീണ്ടും അലഞ്ഞുതിരിയും, വീണ്ടും വീണ്ടും തിരിച്ചുകൊണ്ടു വരും. വീണ്ടും വീണ്ടും അലഞ്ഞുതിരിയും, വീണ്ടും വീണ്ടും തിരിച്ചുകൊണ്ടു വരും. വളരെ പ്രയത്നം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, വളരെ പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, വളരെ പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. എളുപ്പത്തിലുള്ള വഴിയെടുത്ത് മനസ്സിനെ സമാഹിതമാക്കിയാൽ മുന്നോട്ടുള്ള ജോലി നിന്നുപോകും. സമാഹിതമാക്കി, ചിത്തം ഏകാഗ്രമായി, നന്നായി തോന്നുകയും ചെയ്തു,

എന്നാൽ നമുക്ക് തന്നെപ്പറ്റിയുള്ള സത്യങ്ങൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മളെപ്പറ്റി നിരീക്ഷണം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, ഈ മുഴുവൻ ശരീരസക്ന്ദത്തിന്റെയും നിരീക്ഷണം ചെയ്യേണ്ട തുണ്ട്, മുഴുവൻ ചിത്തസക്ന്ദത്തിന്റെയും നിരീക്ഷണം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, അത് ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ, സഹായത്താൽ ആകും. കേവലം ശ്വാസത്തിന്റെ സഹായത്താൽ സഹായത്താൽ നടന്ന്-നടന്ന് തന്നെപ്പറ്റി വളരെയധികം അറിവുകൾ തന്നെത്താൻ പ്രകടമാകാൻ തുടങ്ങും.

തുടക്കത്തിൽ-തുടക്കത്തിൽ ഇങ്ങനെ തോന്നും എന്തെന്നാൽ ഈ ശ്വാസമാകട്ടെ ശരീരത്തിന്റെ ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. നമ്മുടെ ശ്വാസകോശം ഏതൊരു ജോലി ചെയ്യുകയാണോ അതിന്റെ കാരണത്താൽ ശ്വാസം വരികയാണ്, പോകുകയാണ്, വരികയാണ്, പോകുകയാണ്. ശരീരവുമായി ഇതിന് സംബന്ധമുണ്ട്, മനസ്സുമായി ഇതിന് എന്താണ് സംബന്ധം? എന്നാൽ നമുക്കാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ അറിവു നേടേണ്ടതുണ്ട്. കേവലം ശരീരത്തിന്റെ അറിവുനേടി മാത്രം ഇരിക്കരുത്. മനസ്സിൽ ഏതൊരു വികാരം വരുന്നുവോ, അതിന്റെ അറിവും നേടേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോൾ ശ്വാസത്തെ നോക്കുന്ന ജോലിയിൽ എത്ര എത്ര മുന്നേറുമോ, കാണാം – നമ്മുടെ ഈ ശ്വാസത്തിന് കേവലം ശരീരവുമായി മാത്രമല്ല സംബന്ധമുള്ളത്. നേരെമറിച്ച് നമ്മുടെ മനസ്സിനൊപ്പം കൂട്ടിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. കൂടാതെ മനസ്സിന്റെ വികാരങ്ങൾക്ക് ഒപ്പവും കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുകയാണ്. നമ്മൾ ദൃഷ്ടഭാവത്തിൽ നോക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, സാക്ഷി ഭാവത്തിൽ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ മാത്രം – അതിൽ മറ്റേന്തെങ്കിലും സമ്മിശ്രണം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ മുഴുവൻ സത്യങ്ങളും പ്രകടമാകാൻ തുടങ്ങും. കാണാം ഏതെങ്കിലും വികാരം ഉണർന്നു – ശ്വാസത്തെ നോക്കി-നോക്കി ഏതെങ്കിലും വിചാരം വന്നു, ആ വിചാരത്തെ എടുത്തുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും വികാരം ഉണർന്നു, ഏതെങ്കിലും പഴയ കാര്യം ഓർമ്മ വന്നു – അവൻ അത്തരത്തിൽ പറഞ്ഞിരുന്നു, അത്തരത്തിൽ ചെയ്തിരുന്നു. അപ്പോൾ ക്രോധം ഉണർന്നു. അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെപ്പറ്റി കാമ-വാസന ഉണർന്നു. ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെപ്പറ്റി ഭയം ഉണർന്നു, ഉണർന്നു എന്നിട്ട് ശ്രദ്ധയോടെ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ കാണാം – ശ്വാസം സ്വന്തം സ്വാഭാവികത നഷ്ടപ്പെടുത്തി. ശ്വാസം സ്വാഭാവികമായിരിക്കുന്നില്ല. അല്പം അല്പം ശക്തമായി. അല്പം ഭാരമുള്ളതായി. ആ വികാരം എപ്പോൾ ദൂരയായോ, ശ്വാസം വീണ്ടും സ്വാഭാവികമായിത്തീർന്നു.

നമ്മൾക്കാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ ആ വികാരങ്ങളെ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. എന്തെന്നാൽ അവയെ വേരോടെ നീക്കം ചെയ്യണം. ശ്വാസത്തെ മറന്നുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും ശബ്ദത്തിനൊപ്പം സമാഹിതമായാൽ ഈ മുഴുവൻ പ്രക്രിയയെ, മനസ്സിനെപ്പറ്റി ഏതൊരു സത്യങ്ങളുണ്ടോ അവയെ, ശരീരത്തെപ്പറ്റി എതൊരു സത്യങ്ങളുണ്ടോ അവയെ എങ്ങനെ അറിയും? ഇതിനാൽ ഒരു ശബ്ദവും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ഒരു രൂപവും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്, ഒരു ആകൃതിയും കൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. ശുദ്ധശ്വാസം, എപ്രകാരം വരുകയാണോ, എപ്രകാരം പോകുകയാണോ, മതി, ഇതിനെ സാക്ഷിഭാവത്താൽ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരി ക്കണം, അതിനെ ദൃഷ്ടഭാവത്താൽ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കണം. അപ്പോൾ കാണാം ഒരു ഭാഗത്ത് മനസ്സ് ഏകാഗ്രമായി ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, കഠിനതയോടുകൂടെയാകാം ആകുന്നത് എന്നാൽ പോലും ആകുന്നുണ്ട്. മറുഭാഗത്ത് മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാകുകയാണ്, കൂടാതെ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തമാകുകയാണ്. അല്പം അല്പം മാത്രമാണ് ആയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്, സാരമില്ല. എന്നാൽ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ, ചിത്തശുദ്ധിയുടെ ജോലി നിറുത്തിയാൽ നമ്മൾ ലക്ഷ്യം വരെ എങ്ങനെ എത്തിച്ചേരും?

അതിനാൽ ഏകാഗ്രതക്ക് ഒപ്പം ഒപ്പം ചിത്തം വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും വിമുക്തമാകുകയാണോ അതോ ആകുന്നില്ലയോ, ഇതിനായി ഉണർവ്വോടെ ഇരിക്കണം. വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകുകയാണെങ്കിൽ മംഗളം വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, നന്മ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, മുക്തി വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അയ്യോ, ഇതിനുവേണ്ടിയല്ലെ ജോലി ചെയ്യുന്നത്. എങ്ങനെ വിചാരവിമുക്തൻ മാത്രമല്ല, വികാരവിമുക്തൻ ആകണം? വളരെ മംഗളമാകും, വളരെ നന്മയാകും, വളരെ സ്വസ്തിമുക്തി ഉണ്ടാകും. വളരെ സ്വസ്തിമുക്തി ഉണ്ടാകും.

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, പെരണ്ടൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

....