വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 3, No. 4 : എപ്രിൽ 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

സബ്ബേ തസന്തി ദണ്ഡസ്സ,
സബ്ബേസം ജീവിതം പിയം.
അത്താനം ഉപമം കത്വാ,
ന ഹനേയ്യ, ന ഘാതയെ.

ദണ്ഡിക്കൽ എല്ലാവർക്കും ഭയമാണ്, ജിവിച്ചിരിക്കുന്നത് എല്ലാവർക്കും പ്രിയവും. അതുകൊണ്ട് എല്ലാവരെയും തന്നെപ്പോലെ തന്നെ കരുതി, സ്വയം വധം ചെയ്യാതിരിക്കുക, വധിക്കുന്നതിന് അന്യരെ പ്രേരിപ്പിക്കാതെയുമിരിക്കുക.

— **ഖുദ്ദക നികായ, ധമ്മപദപാളി** (വീ.ആർ.ഐ 1.29.130)

ധാരണം ചെയ്താൽ ധർമ്മം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

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

ചിത്തത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്ന ഈ വിധി പഠിക്കുന്നതിന് നമ്മൾക്ക് ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഈ വിദ്യ അനുകൂല വാതാവരണത്തിലെ പഠിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളു. എഴുതാനും വായിക്കാനും പഠിക്കണമെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും വിദ്യാലയത്തിൽ ചേരേണ്ടതു തന്നെയുണ്ട്. ശരീരത്തെ സ്വസ്ഥവും സബലവുമാക്കുന്നതിന് ഏതെങ്കിലും വ്യായമ ശാലയിൽ പോകേണ്ടതുണ്ട്, ഏതെങ്കിലും യോഗാശ്രമത്തിൽ പോയിട്ട് പ്രാണായാമം, ആസനം ഇവകൾ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരിക്കും അതുപോലെ ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന ഈ വിപശ്യന വിദ്യ പഠിക്കുന്നതിനായി ഏതെങ്കിലും വിപശ്യനയുടെ തപോഭൂമിയിൽ പോകേണ്ടതുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും വ്യായാമശാലയിൽ, ഏതെങ്കിലും യോഗാശ്രമത്തിൽ രാത്രിയും പകലും താസമസിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. വിദ്യ പഠിച്ചു, വീട്ടിൽ വന്ന് അതിന്റെ അഭ്യാസം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ കാര്യം നടന്നു. എന്നാൽ വിപശ്യന ഒരു അത്തരത്തിലുള്ള വിദ്യയാണ് – അത് പഠിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഒരു പ്രാവശ്യം തുടക്കത്തിൽ പത്തു ദിവസങ്ങൾക്കായി ആ തപോഭുമിയിൽ തന്നെ താമസിക്കേണ്ടതായുണ്ട്.

മനസ്സിനെ കേവലം ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതിനുള്ള ഏതെങ്കിലും സാധന ചെയ്യണമെങ്കിൽ – ഏതെങ്കിലും മന്ത്രത്തിന്റെ ആലംബനം ലഭിച്ചു, ഏതെങ്കിലും വിഗ്രഹത്തിന്റെ ആലംബനം ലഭിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും അന്യ പ്രകാരത്തിലുള്ള ആലംബനം ലഭിച്ചു എന്നിട്ട് ഒരു ഗുരുവിന്റെ അടുത്തു നിന്നു പഠിച്ചിട്ട് വീട്ടിൽ അതിന്റെ അഭ്യാസം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുക. അത്തരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്നു, ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ വിപശ്യന കേവലം ചിത്തത്തിന്റെ മുകളിൽ മുകളിലുള്ള ഭാഗത്തെ വികാര വിമുക്തമാക്കുന്നതിനുള്ള സാധനയല്ല. ഇതിൽ മനസ്സിന്റെ വളരെ ആഴത്തിലുള്ള സർജിക്കൽ ഓപ്പറേഷൻ നടക്കുന്നു. അന്തർ മനസ്സിനെ ആഴങ്ങൾവരെ നമ്മൾ ഏതൊരു വികാരം അനേക ജന്മങ്ങളായി സംഗ്രഹിച്ചു വച്ചിട്ടുണ്ടോ, അരെങ്കിലും അനേക ജന്മത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഈ ജന്മത്തിൽ തന്നെ കുറച്ചു വികാരമല്ല സംഗ്രഹിച്ചിരിക്കുന്നത്. എന്നിട്ട് വീണ്ടും അന്തർമനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ നമ്മുടെ മനസ്സ് ഒരു സ്വഭാവ–കുരുക്കിനാൽ ബന്ധനസ്ഥനായിരിക്കുന്നു, ഒരു സ്വഭാവ–കുരുക്കിനാൽ കീഴടക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആ കീഴടക്കലിൽ നിന്നും അതിനെ മുക്തമാക്കണം. അതിന്റെ സ്വഭാവത്തെ മറിക്കണം. അതിനാൽ ആ ആഴം വരെ പോകുന്നതിന് മനസ്സിന്റെ ഓപ്പറേഷൻ നടക്കേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്.

നാം ശരീരത്തിന്റെ രോഗിയായാൽ ഏതെങ്കിലും അത്തരം ആശുപത്രിയിൽ പോകേണ്ടതുണ്ട്. അത് വളരെ നല്ലതായിരിക്കണം, വൃത്തിയുള്ളതായിരിക്കണം. ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും അംഗത്തിന്റെ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്യിപ്പിക്കണമെങ്കിൽ അത്തരം ഓപ്പറേഷൻ തീയ്യേറ്ററിൽ പോകേണ്ടതുണ്ട്. അത് തീർത്തും ആപത്തില്ലാത്തതായിരിക്കണം, സ്വച്ഛമായിരിക്കണം. ഇതാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ ഓപ്പറേഷനാണ്. അതിനാൽ അത്തരം വാതാവരണത്തിലേ ഇതു പഠിക്കാനൊക്കൂ, അവിടെ ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിലുള്ള പ്രദൂഷനം

ഉണ്ടാകരുത്. ഒരു പ്രദൂഷണം ഭൗതികമാണ്, അതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടണം. ഒരു വലിയ പ്രദൂഷണം മനസ്സിന്റെ ഈ വികാരങ്ങളുടെ പ്രദൂഷണമാണ്.

ഈ വിപശ്യനയുടെ തപോഭൂമികൾ പ്രാചീനകാലത്തിലും ഉണ്ടായിരുന്നു, ഇപ്പോഴുമുണ്ട്. ഇതിന്റെ വാതാവരണത്തെ വളരെ ശുദ്ധമായി സൂക്ഷിക്കുന്നു. അവിടെ നല്ല പച്ചപിടിപ്പിച്ചിരിക്കണം. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഭൗതിക പ്രദൂഷണം അരുത്. ശാന്തമായിരിക്കണം, നിശബ്ദമായിരിക്കണം, ധ്യാനത്തിന് അനുകൂല വാതാവരണമായിരിക്കണം. പിന്നെ ഈ തപോവനത്തിൽ വിപശ്യനയല്ലാതെ ഏതെങ്കിലും അന്യ പ്രകാരത്തിലുള്ള പ്രവൃത്തി ഉണ്ടാകരുത്. കേവലം വിപശ്യനയുടെ ജോലി ചെയ്തു ചെയ്തു ശുദ്ധധർമ്മത്തിന്റെ തരംഗങ്ങളാൽ മുഴുവൻ തപോഭൂമിയും തരംഗിതമാകുന്നു. എവിടെ ആദ്യം ആദ്യം ഓപ്പറേഷനുവേണ്ടി പോകേണ്ട തുണ്ടോ അവിടം വളരെ അനുകൂല സ്ഥാനമാകണം. രണ്ടാമത്തെ കാര്യം അവിടെ അത്തരത്തിലുള്ള ഏതെങ്കിലും അനുഭവമുള്ള, അധികാരമുള്ള വ്യക്തി ലഭിക്കും. അദ്ദേഹം ഈ ഓപ്പറേഷനിൽ, ഈ വിദ്യ പഠിപ്പിക്കുന്നതിൽ സഹായകമാകും. തന്നെത്താൻ ഇത് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഉചിതമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നില്ല.

സാധനയുടെ വിധിയാകട്ടെ, വളരെ സരളമാണ്. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിലുള്ള സങ്കീർണ്ണതകളോ, കോംപ്ലിക്കേഷനൊ ഇല്ല. ആരെങ്കിലും കേട്ടുകൊണ്ടായാലും ആരംഭിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ മുന്നറിയിപ്പ് കൊടുക്കുന്നു എന്തെന്നാൽ ഇപ്രകാരം കേട്ടുകൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ പഠിച്ചുകൊണ്ട്, മറ്റേതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിലുള്ള സാധന വേണമെങ്കിൽ ചെയ്യാം, എന്നാൽ വിപശ്യന സാധന ചെയ്യരുത്. വളരെ ഗംഭീര ജോലിയാണ്, വളരെ ലോലമായ ജോലിയാണ്. ഏറ്റവും കുറഞ്ഞത് ഒരു പ്രാവശ്യം പത്തു ദിവസങ്ങൾക്കായി ഏതെങ്കിലും അനുകൂല വാതാവരണത്തിൽ താമസിച്ചു കൊണ്ട്, ഏതെങ്കിലും അറിവുള്ള, അനുഭവമുള്ള, അധികാരമുള്ള വ്യക്തിയുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിൽ ഈ വിദ്യ പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനുശേഷം എല്ലാ വ്യക്തിയും സ്വയം യജമാനനാണ്. വീട്ടിൽ ഇത്ര നിരന്തരമായി അഭ്യാസം നടക്കുക സംഭാവ്യമല്ല. അതായത് വീട്ടിൽ ഇത്ര ആഴത്തിലുള്ള ഓപ്പറേഷൻ ഉണ്ടാകുകയില്ല. ഒരു പ്രാവശ്യം പഠിച്ചതിനു ശേഷം വീട്ടിൽ രാവിലെയും വൈകീട്ടും ധ്യാനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. എപ്പോൾ ആവശ്യമാകുന്നോ, വീണ്ടും ആഴത്തിലുള്ള ഓപ്പറേഷൻ വേണമെങ്കിൽ, വീണ്ടും തപോഭൂമിയിൽ പോകാം. എന്നാൽ ആദ്യ പ്രാവശ്യം ജോലി തുടങ്ങുന്നതിന് ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പോയതിനു ശേഷമേ ഈ വിദ്യ പഠിക്കാവൂ. അപ്പോഴേ വളരെ പ്രശ്നമില്ലാത്ത അഭ്യാസമാകൂ.

തപോഭൂമിയിൽ തന്നെ പോയിട്ട് പഠിക്കുന്നതിന് വേറൊരു കാരണവുമുണ്ട്. മുഴുവൻ വിദ്യയും ശുദ്ധചിത്തത്തേ പെരുമാറ്റത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിതമാകുന്നതിനുള്ള വിദ്യയാണ്. അതിനാൽ ജോലി ഇപ്രകാരം ആരംഭിക്കണം, എന്തെന്നാൽ പത്തു ദിവങ്ങൾ വരെ എപ്പോൾ ഈ വിദ്യ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവോ അപ്പോൾ സ്വന്തം ശീലങ്ങളെ നല്ലപോലെ പുഷ്ടമാക്കണം. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ശീലം മുറിയാൻ പാടില്ല. അവിടെ താമസിച്ചു കൊണ്ട് ആരെയെങ്കിലും ഹിംസിക്കില്ല. മോഷ്ടിക്കില്ല, വ്യഭിചാരം ചെയ്യില്ല, മറിച്ച് പത്തുദിവസങ്ങൾ വരെ ബ്രഹ്മചര്യത്തിന്റെ തന്നെ പാലനം ചെയ്യും. നുണ പറയില്ല. ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിലുള്ള ലഹരി പദാർത്ഥത്തിന്റെ സേവനം ചെയ്യില്ല.

ഒരു വശത്ത് നമ്മൾ ഇതു മനസ്സിലാക്കി, എന്തെന്നാൽ ശീല–സദാചാരത്തെ ജീവിതത്തിൽ കൊണ്ടു വരുവാൻ സ്വന്തം മനസ്സിനെ വശത്താക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനസ്സു തന്നെ വശത്താകുന്നില്ലെങ്കിൽ നാം ശീലവാൻ എങ്ങനെ ആകും? നാം സദാചാരി എങ്ങനെ ആയിത്തീരും? വേറൊരു കാര്യം ഈ വിദ്യക്ക് ആവശ്യമാണ്, എന്തെന്നാൽ മനസ്സിനെ വശത്താക്കാനുള്ള ഏതൊരു പ്രയത്നം തുടങ്ങുന്നോ, അതിന്റെ ആധാരം ശീല–സദാചാരത്തിന്റെതാകണം. അതായത് ശീല–സദാചാരത്തിന്റെ ജീവൻ ജീവിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാലെ ഈ വിദ്യ പഠിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളു. അതിനാൽ വളരെ കഠിനതകൾ ജനിച്ചു. ശീല–സദാചാരത്തിന്റെ ജീവിതം ജീവിക്കുന്നതിന് മനസ്സിനെ വശത്താക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനസ്സിനെ വശത്താക്കുന്നതിന്, മനസ്സിനെ നിർമ്മല മാക്കുന്നതിന്, ശീല–സദാചാരത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ കഠിനതകൾ വരാൻ തുടങ്ങും. മുന്നിൽ കുതിരയെവക്കണോ അതോ മുന്നിൽ വണ്ടി വക്കണോ? ആദ്യം ശീല സദാചരത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യണമോ അതോ ആദ്യം ചിത്തത്തിന്റെ ഏകാഗ്രതയുടെ, നിർമ്മലതയുടെ ജോലിയാകണോ? ഏതു ജോലിയാണ് ആദ്യമാകേണ്ടത്?

ഈ സമസ്യയുടെ സമാധാനത്തിനു തന്നെയാണ് നമ്മുടെ ദേശത്തിലെ സദ്ഗുരുക്കൾ ഈ പരമ്പര സ്ഥാപിച്ചത്, എന്തെന്നാൽ ഏതെങ്കിലും തപോഭൂമിയിൽ പോയി ഈ വിദ്യ പഠിക്കുക. അവിടെ പോയ ഉടനെ ഈ അഞ്ചു ശീലവും – അതായത് ശരീരത്താലും, വാണിയാലും ഏതെങ്കിലും അത്തരം ജോലി ചെയ്യില്ല, ഏതു മൂലം അന്യ പ്രാണികളുടെ സുഖശാന്തി ഭംഗമായിത്തീരുമോ. മറ്റു പ്രാണികളുടെ അഹിതമുണ്ടാകുന്നു, അവയുടെ അമംഗളം നടക്കുന്നു, അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു കാര്യവും ചെയ്യാൻ തന്നെ കഴിയില്ല. എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ തപോഭൂമിയുടെ വാതാവരണം തന്നെ അങ്ങനെയുള്ളതാണ്. അവിടെ ആരുടെ ഹത്യ ചെയ്യാൻ പോകും? എവിടെ മോഷ്ടിക്കാൻ പോകും? എവിടെ വ്യഭിചരിക്കാൻ പോകും? എവിടെ ലഹരി പദാർത്ഥം ഉപയോഗിക്കും. നുണ പറയരുത്, ഇതിനായും തപോഭൂമിയിൽ സ്വന്തം മറ്റൊരു നിയമമുണ്ട്, എന്തെന്നാൽ ഏതു വരെ ഓപ്പറേഷൻ നടക്കുന്നുവോ അതു വരെ മൗനമായിരിക്കണം. തമ്മിൽ തമ്മിൽ സംസാരിക്കില്ല. സ്വന്തം ആചാര്യനുമായി, മാർഗ്ഗ ദർശകനുമായി വേണമെങ്കിൽ സംസാരിക്കാം. അതും ഈ വിദ്യയെപ്പറ്റി മാത്രമെ സംസാരിക്കാവൂ. എങ്ങനെ ജോലി ചെയ്യണം എന്നതിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യം മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ സംസാരിക്കാം. എന്നാൽ അദ്ദേഹവുമായി സംസാരിക്കുമ്പോഴും ഉണർവ്വോടെ ഇരിക്കും. ഇതു പോലെ ചോദ്യം ചോദിച്ചു ''നിനക്ക് എങ്ങനെയുള്ള അനുഭവമുണ്ടാകുന്നു? എന്താണ്

ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?'' അപ്പോൾ അതിന്റെ ഉത്തരം കൊടുക്കുമ്പോൾ വളരെ ഉണർന്നിരിക്കണം. നുണ പറയില്ല. ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെ പെരുപ്പിച്ചു കാട്ടി പറയില്ല. ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തെ ഒളിപ്പിച്ചു പറയില്ല. ഈ തരത്തിൽ ഈ ''നുണ പറയരുത്'' എന്ന ശീലവും ആ വാതാവരണത്തിൽ എളുപ്പത്തിൽ പാലനം ചെയ്യാൻ കഴിയും. വീണ്ടും അവിടെ സാധകൻ ഇത്ര തിരക്കിൽ മുഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും, ഇത്ര തിരക്കിൽ സാധിക മുഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും, എന്തെന്നാൽ രാവിലെ നാല്, നാലര മണി മുതൽ രാത്രി ഒൻപത്, ഒൻപതര വരെ, ഇതേ ജോലി ചെയ്യണം. അതിനാൽ എവിടെ ശീല-സദാചരം ഭംഗമാകും?

അതിനാൽ ശീലത്തിന്റെ ഈ അടിത്തറയുണ്ടായി. ഇനി ഇതിനു ശേഷം അവിടെ ജോലി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുക. എങ്ങനെ എങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അങ്ങനെ അങ്ങനെ ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടു പോകുന്നോ - അപ്പോൾ കാണും ജോലി വലിയ ശരിയായ രീതിയിൽ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ശീലത്തിന്റെ ആധാരമില്ലെങ്കിൽ ജോലി മുന്നോട്ടു പോകില്ല. ഭഗവാൻ ബുദ്ധന്റെ സമയത്തിലും, ഭഗവാൻ മഹാവീരനെ ഒഴിച്ച് വളരെ അത്തരം ആചാര്യരുണ്ടായിരുന്നു, മാത്രമല്ല ഇന്നും അത്തരത്തിലുള്ള ആചാര്യരുണ്ട് - അവർ അവരുടെ സാധകരോടു പറയുന്നു - അയ്യോ, ശീല-സദാചാരത്തിൽ എന്തിരിക്കുന്നു? നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ എന്തു വന്നോ അതു ചെയ്യൂ. നന്നായി കളിതമാശ ചെയ്യു, നന്നായി കാമഭോഗങ്ങളിൽ വിലയിക്കുക. എന്തു ചെയ്യണമോ ചെയ്യു, എന്നാലും നോക്കൂ - അത്തരം ധ്യാനം പഠിപ്പിക്കാം, അതിൽ അത്തരം ആനന്ദം വരും, അത്തരം ആനന്ദം വരും തുടങ്ങിയവ. അത്തരം വ്യക്തികളുടെ അടുത്ത് വലിയ ജനക്കൂട്ടമുണ്ടാകുമായിരുന്നു. വ്യക്തികൾക്ക് ഇളവ് ആവശ്യമുണ്ടല്ലോ? സദാചാരത്തിന്റെ ഇളവ് ലഭിച്ചു, എന്നിട്ട് ആനന്ദവും കൂടി വരുമെങ്കിൽ മറ്റെന്താണ് വേണ്ടത്?

വിപശ്യനയിൽ ഇത് നടക്കില്ല. ആധാരം ശീല-സദാചാരത്തിന്റെ ആകേണ്ടത് അത്യന്തം അനിവാര്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ട് അനിവാര്യമാണ്? ഇതിനെയും മനസ്സിലാക്കണം. അവസാനം മനസ്സിന്റെ ഓപ്പറേഷനാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. കേവലം പുറമേയുള്ള മനസ്സിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രകാരത്തിലുള്ള ആനന്ദം നിറക്കുക, വിപശ്യനയുടെ ലക്ഷ്യമല്ല. വളരെ ആഴം വരെ, മാനസത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിലുള്ള ആഴങ്ങൾ വരെ, എവിടെ വികാരങ്ങളുടെ ജനനമുണ്ടാകുന്നോ, വികാരളുടെ സഞ്ചയമുണ്ടാകുന്നോ, അവിടം വരെ എത്തിച്ചേരണം. ആഴത്തിലുള്ള ഓപ്പറേഷനാണ്. ഒരുപക്ഷേ നമ്മുടെ മനസ്സ്, പുറമേ പുറമേയുള്ള മനസ്സ് വളരെ ദുഖമുള്ളതാണ്, വളരെ വിചിലിതമാണ്, അതിൽ വലിയ ഉയർന്ന ഉയർന്ന തരംഗങ്ങളുണ്ട്, അപ്പോൾ ആഴങ്ങളിൽ പോകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാകും.

നമ്മൾക്ക് എപ്രകാരം സമുദ്രനിരപ്പിനു താഴെ ഏതെങ്കിലും എണ്ണകിണറിന്റെ ശേഖരത്തെ തിരയണം, എണ്ണയുടെ ശേഖരം എവിടെയാണ്? വളരെ ആവശ്യമുള്ള നിരീക്ഷണമാണ്, എന്നാൽ മഴക്കാലം വന്നു. ഇപ്പോൾ ഈ മുഴുവൻ തിരച്ചിലും നിൽക്കും. എന്തുകൊണ്ട് നിന്നു? എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ സമുദ്രത്തിനുമുകളിൽ ഇത്ര ഉയർന്ന ഉയർന്ന പ്രചണ്ഡമായ തിരകളാണുള്ളത്, അതിനാൽ ഇപ്പോൾ ആ ആഴത്തിൽ പോയി തിരയുന്ന ജോലി ഉണ്ടാകില്ല. മൺസൂൺ കഴിഞ്ഞു, മഴക്കാലം കഴിഞ്ഞു, വീണ്ടും നിരീക്ഷണം തുടങ്ങുന്നു. വർഷാ കാലം സമാപിച്ചപ്പോൾ ആ ഉയർന്ന ഉയർന്ന പ്രചണ്ഡമായ തിരകൾ വരുന്നത് നിന്നു. എന്നാൽ തിരകൾ ആകട്ടെ ഇപ്പോളുമുണ്ട്. അത്തരത്തിൽ തന്നെ മനസ്സിൽ വികാരങ്ങളുടെ തരംഗങ്ങളാകട്ടെ ഇരിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. എന്നാൽ ഏതു സമയത്ത് നമ്മൾ ഏതെങ്കിലും ശീല-സദാചാരത്തെ ലംഘിക്കുന്നോ - കൊല്ലുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ മേഷ്ടിക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ വ്യഭിചരിക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ നുണ പറയുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ലഹരി പദാർത്ഥം ഉപയോഗിക്കുന്നു അപ്പോൾ ഇത്ര വലിയ വലിയ തിരകൾ നമ്മുടെ മുകളിൽ മുകളിലെ മനസ്സിൽ വരാൻ തുടങ്ങും. അതിനാൽ ആഴത്തിൽ പോകാൻ തന്നെ കഴിയില്ല. ആഴം വരെ പോകാനുള്ള ജോലി ചെയ്യണമെങ്കിൽ ഒരു പ്രാവശ്യം സ്വന്തം മാനസത്തിന്റെ അത്തരം സ്ഥിതി ആക്കേണ്ടതായിട്ടു തന്നെയുണ്ട്. അവിടെ വികാരമുണ്ട് എന്നാൽ അത്ര പ്രചണ്ഡ തരംഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന വികാരങ്ങളില്ല. ഇനി ഇപ്പോൾ ജോലി തുടങ്ങാം.

തപോഭൂമിയുടെ മുഴുവൻ വാതാവരണവും അങ്ങനെയുള്ളതാണ്. അവിടെയുള്ള നിയമവും-ഉപനിയമവും, അവിടത്തെ ശാസനവും-അനുശാസനവും, അവിടത്തെ സമയപ്പട്ടികയും, എല്ലാറ്റിന്റെയും വലിയ ദൃഢതയോടുകൂടി പാലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. നല്ല അനുശാസനത്തോടുകൂടി ജോലി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ജോലി ശരിയാകും. ഏതെങ്കിലും കളിവിനോദത്തിനായല്ല പോകുന്നത്, ഏതെങ്കിലും വിനോദ യാത്രക്കല്ല പോകുന്നത്. തപസ്സു ചെയ്യാനാണ് പോകുന്നത്. വളരെ ഗംഭീരമായ തപസ്സു ചെയ്ത് സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ വികാരങ്ങളെ പുറത്താക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ വലിയ ഗംഭീരതയോടുകൂടി ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, നിരന്തരതയോടു ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാൽ ആ മുഴുവൻ നിയമങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി മാനിച്ചുകൊണ്ട്, അതിന്റെ പാലനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ജോലി ചെയ്യണം.

എന്തു ജോലി ചെയ്യണം? ജോലി തുടങ്ങിയ ഉടനെ ആദ്യം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന വിദ്യ പഠിക്കും. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതിന് ഏതെങ്കിലും ആലംബനത്തിന്റെ, ഏതെങ്കിലും ആധാരത്തിന്റെ സഹായമെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. അനേക ആലംബനമുണ്ട്, അതിന്റെ സഹായത്താൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന ജോലി ചെയ്യാം. വിപശ്യനയെ തിരിച്ചു കണ്ടുപിടിച്ച ഈ മഹാൻ സമ്യക്സംബുദ്ധൻ നമുക്ക് ഒരു അത്തരം ആലംബനം തന്നു - അത് നിരന്തരം നമ്മുടെ കൂടെ ഇരിക്കുന്നു. എപ്പോൾ ജനിച്ചോ അപ്പോൾ മുതൽ ഏതു വരെ മൃത്യുവിനെ പ്രാപിക്കുന്നില്ലയോ അതു വരെ ഈ ആലംബനം നമ്മുടെ കൂടെയുണ്ട്. നമ്മുടെ ഈ സ്വന്തം ശ്വാസം എപ്പോൾ ജനിച്ചുവോ, അന്നു മുതൽ ഏതുവരെ മൃത്യുവിനെ പ്രാപിക്കുന്നില്ലയോ, അതുവരെ വന്നുകൊണ്ടു തന്നെ ഇരിക്കുന്നു, പോയിക്കൊണ്ടുതന്നെ ഇരിക്കുന്നു. ഉറങ്ങിയും ഉണർന്നും, ഏണീട്ടും, ഇരുന്നും, നടന്നും കറങ്ങിയും, ഉണ്ടും, കുടിച്ചും, എല്ലാ അവസ്ഥയിലും

ശ്വാസം വരുന്നുണ്ട്, ശ്വാസം പോകുന്നുണ്ട്. ശ്വാസം വരുന്നുണ്ട്, ശ്വാസം പോകുന്നുണ്ട്. ഇതിനെ ആലംബനമാക്കി, സഹജവും സ്വാഭാവികവുമായ ശ്വാസം, എങ്ങനെ വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാലും, എങ്ങനെ പോയിക്കൊണ്ടിരുന്നാലും അതിനെ കേവലം അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കണം, വേറെ ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ശ്വാസത്തിന്റെ വ്യായാമമെങ്ങാനും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങരുത്. സഹജ സ്വാഭാവിക ശ്വാസം. ആഴത്തിലാണെങ്കിൽ അറിഞ്ഞു ആഴത്തിലാണ്, നേർത്തതാണെങ്കിൽ അറിഞ്ഞു നേർത്തതാണ്. ഇടതു മൂക്കിൽ കൂടി പോകുകയാണെങ്കിൽ ഇടതു മൂക്കിൽകൂടി പോകുകയാണ് എന്നറിയുന്നു. വലതിൽ കൂടി പോകുകയാണെങ്ങിൽ വലതിൽ കൂടെ പോകുന്നു എന്നറിയുന്നു. എന്നാൽ രണ്ടിൽകൂടിയും പോകുകയാണെങ്കിൽ രണ്ടിൽ കൂടിയും പോകുകയാണെന്നറിയുന്നു.

നമ്മുടെ ജോലിയാകട്ടെ കേവലം അറിയുകതന്നെയാണ്. ശ്വാസത്തിന്റെ വ്യായാമമല്ല, അതിൽ ഒരു നിയന്ത്രണവുമില്ല. പ്രാണായാമം ഒട്ടും തന്നെയല്ല. പ്രാണായാമത്തിന് സ്വന്തം ലാഭമുണ്ട്. എന്നാൽ അത് തീർത്തും വേറെ മാർഗ്ഗമാണ്. അതിന് വിപശ്യനയുമായി ഒരു ബന്ധവുമില്ല. ഇവിടെയാകട്ടെ ക്ഷണം പ്രതിക്ഷണം ഏതൊരു സത്യം തന്നെപ്പറ്റി പ്രകടമാകുന്നുവോ, അതിനെ ദർശനഭാവത്തിൽ, സാക്ഷിഭാവത്തിൽ നിഷ്പക്ഷ ഭാവത്തിൽ അറിയണം. ഈ വിദ്യ കേവലം അറിയാനുള്ളതാണ്, ശ്വാസത്തിന്റെ വ്യായാമത്തിന്റെ വിദ്യയല്ല. ശ്വാസമാകട്ടെ സ്വഭാവത്താൽ വരുന്നു. എങ്ങനെയും വന്നോട്ടെ. സ്വന്തം മനസ്സിനെ നാസികയുടെ ദ്വാരത്തിൽ, നാസികയുടെ ഉള്ളിൽ, നാസികയുടെ ദ്വാരം വരെ – ഇത്ര ദൂരത്തിൽ പരിമിതമാക്കി നിറുത്തിക്കൊണ്ട്, ശ്വാസത്തിന്റെ വരവിനെയും പോക്കിനെയും അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, പോയി ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള നിയന്ത്രണമില്ല. അതിൽ ഏതെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഇടതുമൂക്കിലൂടെ വരികയാണെങ്കിൽ അതിനെ വലതുമൂക്കിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ആഴത്തിലാ ണെങ്കിൽ നേർത്തതാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നേർത്ത താണെങ്കിൽ ആഴത്തിലാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

ശ്വാസം എങ്ങനെയായാലും, **യഥാഭൂത ജ്ഞാന ദസ്സനം** – അതിന്റെ ദർശനം ജ്ഞാനത്തോടുകൂടെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശ്വാസം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, ശ്വാസം പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇടതുമൂക്കിൽകൂടി വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ വലതു മുക്കിൽകൂടി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടുമൂക്കിൽ കൂടിയും വന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മതി, അതിന്റെ വരവും പോക്കിനെയും പറ്റി നമ്മൾ വളരെ ജാഗരൂകരാണ്. നിഷ്പക്ഷഭാവത്തിൽ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിഷ്പക്ഷഭാവം എന്താണ്. നദിയുടെ തീരത്തിരിക്കുകയാണ്, നദി ഒഴികികൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആ നദിയുടെ ഒഴിക്കിൽ നമ്മുടെ ഒരു പങ്കുമില്ല. നമ്മൾ അതിനെ വേഗത്തിലാക്കുന്നില്ല, നമ്മൾ അതിനെ പതുക്കെയുമാക്കുന്നില്ല. നദിയുടെ വെള്ളം മലിനമാണെങ്കിൽ മലിനമാണ്. നിർമ്മലമാണെങ്കിൽ നിർമ്മലമാണ്. നദിയിൽ ഉയർന്ന ഉയർന്ന തിരകളുണ്ടെങ്കിൽ ഉയർന്ന ഉയർന്ന തിരകളുണ്ട്. തിരകളില്ലെങ്കിൽ തിരകളില്ലാത്ത വെള്ളമാണ്. തീരത്തിലിരിക്കുന്ന വ്യക്തി കേവലം നോക്കുകയാണ്. ഈ നദിയുടെ പ്രവാഹമുണ്ട്, നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ട്. കർത്താഭാവം ഒട്ടും തന്നെയില്ല. കേവലം ദർശനഭാവം, സാക്ഷിഭാവം മാത്രമേയുള്ളു. അപ്രകാരം തന്നെ ശ്വാസത്തിന്റെ വരവിലും പോക്കിലും, കർത്താഭാവം ഒട്ടും തന്നെയില്ല. സാക്ഷിഭാവം മാത്രം, ദൃഷ്ടാഭാവം, നിഷ്പക്ഷഭാവത്തോടെ – മതി ഒരു സ്ഥാനത്തിൽ മനസ്സിനെ നിറുത്തി കേവലം അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മറ്റൊന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല.

ശ്വാസം വരുന്നുണ്ട്, അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പോകുന്നുണ്ട്, അറിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വളരെ എളുപ്പമായ ജോലിയല്ലെ? ഒന്നും ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ഒരു അഭ്യാസവും വേണ്ട. കേവലം അറിയണം. ഇതിലും സരളമായ ജോലി വേറെ എന്തുണ്ട്? എന്നാൽ എപ്പോഴെങ്കിലും പത്തു ദിവസത്തെ സമയമെടുത്ത് വരുന്നോ അപ്പോൾ കാണാം, വലിയ കഠിനമായ ജോലിയാണ്. വലിയ കഠിനമായ ജോലിയാണ്. അയ്യോ, രണ്ടു ശ്വാസം പോലും നോക്കാൻ കഴിയില്ല, എന്തെന്നാൽ മനസ്സ് അവിടെ ഓടി. രണ്ടു ശ്വാസം പോലും നോക്കാൻ കഴിയില്ല, മനസ്സ് ഇവിടെ ഓടി. വീണ്ടും വീണ്ടും മനസ്സ് ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കും, വീണ്ടും വീണ്ടും അതിനെ ശ്വാസത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തും. ചിലപ്പോൾ ചിലപ്പോൾ സാധകന് ദേഷ്യം വരാൻ തുടങ്ങും. അയ്യോ, എത്തരത്തിലുള്ള മനസ്സാണ് കൂടെ ക്കൊണ്ടു നടക്കുന്നത്? ഇത്ര സരളമായ ജോലിയാണ്, എന്തെന്നാൽ അവിടെ ചെയ്യാനും ചെയ്യിക്കാനും ഒന്നുമില്ല. നദിയുടെ തീരത്ത് ഇരുന്ന്, നദിയുടെ പ്രവാഹത്തെ നോക്കേണ്ടതുണ്ട്. അപ്രകാരം തന്നെ ശ്വാസത്തിന്റെ പ്രവാഹത്തെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇതിൽ ഒരു അധ്വാനവും ഇല്ല, ഒരു അഭ്യാസവും ഇല്ല. ഇത്ര ജോലിപോലും ചെയ്യാൻ പറ്റില്ലെ? അപ്പോൾ മനസ്സിന് കോപം വരും.

അപ്പോൾ മാർഗ്ഗദർശകൻ പറയും – അയ്യോ, വേണ്ട, വേണ്ട, തന്റെമേലും കോപിക്കരുത്. തന്റെ മനസ്സിന്റെമേലെയും കോപിക്കരുത്. അയ്യോ, ക്രോധം ക്രോധമാണ് സഹോദര, കോപം കോപം തന്നെയാണ്. വളരെ വ്യാകുലനാക്കും. അതിന്റെ സ്വഭാവത്തിൽ നിന്നും മുക്തനാകുന്നതിനു തന്നെയാണ് വന്നിരിക്കുന്നത്. സ്വീകരിക്കുക. ഈ സമയം എന്റെ മനസ്സ് അലഞ്ഞുപോയി. കഴിഞ്ഞു, സ്വീകരിക്കുക, എന്നിട്ട് വീണ്ടും ജോലിയിൽ ഏർപ്പെടുക. വീണ്ടും ശ്വാസത്തിൽ മനസ്സ് വന്നു. വീണ്ടും അലഞ്ഞു പോയി. വീണ്ടും വരിക. മതി, ഇപ്രകാരം ചെയ്തുചെയ്ത് ഒരു ദിവസം, രണ്ടു ദിവസം, മൂന്നു ദിവസത്തിൽ ഫലം വരാൻ തുടങ്ങും.

ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ശുദ്ധധർമ്മത്തിന്റെ വഴിയിൽ പോകണമെങ്കിൽ വലിയ അധ്വാനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്, വലിയ പരിശ്രമം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. വലിയ പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ആരുടെയെങ്കിലും കരുണയാൽ നടക്കില്ല. കൃപ ഇതുതന്നെയാണ്, എന്തെന്നാൽ നടക്കുന്നവർ ആ വഴിയിൽ നടന്നാൽ പറയും – ഇത്തരത്തിൽ ചെയ്യൂ സഹോദരാ, ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ ഇത്തരത്തിൽ പോകൂ. നടക്കേണ്ടത് സ്വയം തന്നെയാണ്. എന്നിട്ട് നടക്കാൻ

തുടങ്ങിയാൽ കാണാം, മംഗളം തന്നെ മംഗളമാണ് ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ. ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ നന്മതന്നെ നന്മ നിറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ ശാന്തിയും സുഖവും നിറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്. നടന്നു നടന്ന് വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും എത്രഎത്ര മുക്തമായിപോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, അത്രക്കത്ര മംഗളം തന്നെ മംഗളം ഉണരും. നന്മതന്നെ നന്മ ഉണരും. ശുദ്ധധർമ്മത്തിന്റെ വഴിയിൽ ആര് നടന്നാലും അവർക്ക് നല്ല മംഗളം ഉണ്ടാകുന്നു. നല്ല നന്മയുണ്ടാകുന്നു. വലിയ സ്വസ്തിമുക്തി ഉണ്ടാകുന്നു, സ്വസ്തിമുക്തി ഉണ്ടാകുന്നു.

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: 04.01.2010 to 15.01.2010, 12.02.2010 to 23.02.2010, 13.03.2010 to 24.03.2010, 17.04.2010 to 28.04.2010, 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: 25.02.2010 to 28.02.2010, 01.04.2010 to 04.04.2010, 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.

....