വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 2, No. 12 : ഡിസമ്പർ 2009 — **വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട്**
മലയാളം മാസ പത്രിക — **ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര**

ധർമ്മ വാണി

ധർതീ പർ ബഹതീ രഹേ,	ഭൂമിയിൽ നിത്യം ഒഴുകട്ടെ
ധർമ്മ ഗംഗാ കീ ധാർ,	ധർമ്മ ഗംഗാ തൻ ധാര,
ജന് ജന് കാ ഹോവേ ഭലാ,	ജനം ജനത്തിനു നന്മ വരട്ടെ,
ജന് ജന് കാ ഉപകാർ.	ജനം ജനത്തിന്നുപകാരം.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

ധർമ്മവും വർഗ്ഗീയതയും

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ മൂന്നു ദിവസ പൊതുജനസംബോധന പ്രവചന ശൃംകലകളുടെ, അടുത്ത് പ്രകാശനം ചെയ്യാൻ പോകുന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

ശാന്തിയും സമാധാനവും തേടുന്ന സുഹൃത്തുക്കളേ,

എല്ലാവരും ശാന്തി അന്വേഷിക്കുന്നു. എല്ലാവരും സമാധനം അന്വേഷിക്കുന്നു. ജീവിതം ദുഖങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാണ്, ഒരുതരത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതരത്തിലുള്ള ദുഖങ്ങൾ. ഈ കാരണത്താലല്ലെങ്കിൽ ആ കാരണത്താൽ. ദുഖത്തിൽ നിന്നും മോചനമെങ്ങനെ? നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മ വരുത്തുന്ന ശാന്തമായ, സമാധാനപൂർണ്ണമായ ജീവിതം എങ്ങനെ നയിക്കാം?

ഭാരതത്തിലെ ഋഷിമാരും, ദ്രഷ്ടാവായ മുനിമാരും, പ്രബുദ്ധരും, ജ്ഞാനസമ്പന്നരുമായവർ ചോദിച്ചു: 'എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ദുഖമുണ്ടാകുന്നത്?' 'ഈ ദുഖത്തിൽ നിന്നും കര കയറുവാൻ വല്ല മാർഗ്ഗവുമുണ്ടോ?' ദുഖത്തിന് പ്രത്യക്ഷമായ അസംഖ്യം കാരണങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ കാരണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കിയാലും നമുക്ക് ദുഖമില്ലാതാകുന്നില്ല. ദുഖത്തിന്റെ യഥാർഥ കാരണം നമ്മുടെ തന്നെ ഹൃദയത്തിന്റെ അഗാഥ തലത്തിലാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഈ ആഴത്തിൽ വേരോടിയിരിക്കുന്ന ദുഖ കാരണങ്ങളെ പിഴുതെടുക്കാതെ യഥാർത്ഥ ശാന്തി, യഥാർത്ഥ സമാധാനം, യഥാർത്ഥ സുഖം നമുക്ക് ഒരിക്കലും അനുഭവിക്കുവാനാകുകയില്ല.

നമ്മുടെയുള്ളിൽ ആഴത്തിൽ വേരോടി യിരിക്കുന്ന ദുഖ കാരണങ്ങളെ എങ്ങനെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാം? ധർമ്മ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ സഞ്ചരിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമെ ദുഖ ഉന്മുലനം ചെയ്യുവാനാകൂ എന്ന് പ്രബുദ്ധരും ജ്ഞാനികളും തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ഒരാൾ ധാർമ്മികമായ ജീവിതമാണ് നയിക്കുന്നത് എങ്കിൽ അയാൾ ദുഖത്തിൽ നിന്നും നിശ്ചയമായും മുക്തി നേടും. ധർമ്മവും ദുഖവും ഒരുമിച്ചിരിക്കുക അസാദ്ധ്യമാണ്. എന്നാൽ കാലക്രമത്തിൽ, ധർമ്മം എന്താണെന്ന് ആളുകൾ മറക്കുന്നതാണ്. ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നത്, ഒരാൾക്ക് ധർമ്മമെന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം തന്നെ മനസ്സിലായില്ല എങ്കിൽ അയാൾ ധർമ്മമെങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ പകർത്തും?

ഭാരതത്തിൽ രണ്ടായിരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ്, രണ്ട് വിഭിന്ന പരമ്പരകൾ നിലവിലിരുന്നു. അവയിൽ ഒന്ന് ധർമ്മത്തിന്റെ പവിത്രതക്ക് മാഹാത്മ്യം കൊടുത്തു. മറ്റൊന്ന് വർഗ്ഗീയ മതപരമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക്, ആചാരങ്ങൾക്കും ബാഹ്യ പ്രകടനങ്ങൾക്കും മറ്റും പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു. അക്കാലത്ത് പവിത്ര ധർമ്മത്തിന്റെ പാരമ്പര വളരെ ശക്തമായിരുന്നു. എന്നാൽ പതുക്കെ പതുക്കെ അതിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിച്ചു, ക്ഷയിച്ചു കാലക്രമത്തിൽ ഭാരതത്തിൽ നിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായി. എന്തെങ്കിലും ശേഷിച്ചിട്ടു ണ്ടെങ്കിൽ, അതിൽ ശുദ്ധധർമ്മത്തിന്റെ തരിപോലുമില്ല. നമുക്ക് ധർമ്മം നഷ്ടമായി എന്നത് അത്യന്തം ദുഖസത്യമാണ്. ഇന്നത്തെ ഭാരതത്തിൽ ധർമ്മത്തെക്കുറിച്ചു പറയുവാൻ ശ്രോതാവിന്റെ മനസ്സിൽ ഉദിക്കുന്ന ചോദ്യമിതാണ്, 'ഏത് ധർമ്മം? ഹിന്ദു ധർമ്മമോ, ബൗദ്ധ ധർമ്മമോ, ജൈന ധർമ്മമോ, ക്രിസ്തീയ ധർമ്മമോ, മുസ്ലീം ധർമ്മമോ, സിഖ് ധർമ്മമോ, പാർസി ധർമ്മമോ, യഹൂദി ധർമ്മമോ – ഏതു ധർമ്മം? എന്നാണ്.'

ശുദ്ധ ധർമ്മം പൂർണ്ണമായും മറന്നു കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളത് അത്യധികം ശോചനീയമാണ്. ധർമ്മമെങ്ങനെ ഹിന്ദുവോ, മുസ്ലീമോ, ക്രിസ്ത്യനോ, ജൈനോ, പാർസിയോ, സിഖോ ആകും?

അസാദ്ധ്യമാണ്. ധർമ്മം ശുദ്ധധർമ്മമാണെങ്കിൽ അത് സാർവ്വലൗകികമായിരിക്കും. അതിനു വർഗ്ഗീയമാകാൻ കഴിയില്ല. വർഗ്ഗീയമായ ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും ഓരോ വർഗ്ഗത്തിനും വിഭിന്നമായിരിക്കും. 'ഹിന്ദുധർമ്മം' എന്ന് പറയുന്നതിന് അതിന്റേതായ ആചാരങ്ങളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും, ആഘോഷങ്ങളും, വിശ്വാസ ങ്ങളും, പ്രമാണങ്ങളും, തത്വ ശാസ്ത്രങ്ങളും, സ്വന്തമായ ബാഹ്യ വേഷവിധാനങ്ങളും, വൃതം മുതലായവ അച്ചടക്കങ്ങളുമുണ്ടായിരിക്കും. ഇതു പോലെ തന്നെയാണ് മുസ്ലീം ധർമ്മത്തിന്റേയും, ക്രിസ്ത്യൻ ധർമ്മത്തിന്റേയും, സിഖ് ധർമ്മത്തിന്റേയും സ്ഥിതിയും. എന്നാൽ ധർമ്മത്തിന് ഇവയുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. വർഗ്ഗീയത ഭിന്നിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ധർമ്മം സർവ്വജനീനമാണ്. അത് ഏകോപിപ്പിക്കുന്നു.

ഭാരതത്തിലെ പുരാതന ഭാഷയിൽ ധർമ്മത്തിന് നല്കിയിരുന്ന അർത്ഥം നഷ്ടമായി കഴിഞ്ഞു. ദുർഭാഗ്യവശാൽ വലിയ സാഹിത്യ ശേഖരങ്ങളും, ഗ്രന്ഥങ്ങളും ഭാരതത്തിനു നഷ്ടമായി. ഈ സാഹിത്യം സംരക്ഷിച്ചു പോരുന്ന അയൽ രാജ്യങ്ങളുണ്ട്. ഈ രേഖകൾ പഠിക്കുമ്പോൾ ധർമ്മത്തിന് ഈ രാജ്യത്തെ ആളുകൾ നല്കിയിരുന്ന അർത്ഥം വ്യക്തമാകും. 'ധാരേതി ഇതി ധർമ്മം'– ഒരാൾ ധാരണം ചെയ്യുന്നതെന്തൊ, ഒരാളിൽ എന്ത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവോ അത് ധർമ്മം – എന്നാണ് നിർവചനം കൊടുത്തിരുന്നത്. ഉൾക്കൊള്ളുന്നവ നല്ലതോ ചീത്തയോ ആയ വിചാരങ്ങളാകാം. എന്നുവച്ചാൽ ഒരാളുടെ മനസ്സിൽ ഈ നിമിഷം എന്ത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവോ അതെന്നർത്ഥം. ഉൾക്കൊള്ളുന്നവ സന്മാർഗ്ഗപരമൊ, അസന്മാർഗ്ഗപരമൊ ആയ ചിന്തകളാവാം. അക്കാലത്തെ ഭാഷയിൽ സന്മാർഗ്ഗപരമായ ചിന്തകളെ 'കുശല ധർമ്മ' മെന്നും, അസന്മാർഗ്ഗ പരമായ ചിന്തകളെ 'അകുശല ധർമ്മ' മെന്നും പറഞ്ഞിരുന്നു. പുരാതന സാഹിത്യത്തിൽ വളരെക്കാലം ഈ ശബ്ദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചി രുന്നതായും കാണാം. കുശലധർമ്മവും അകുശലധർമ്മവും ധർമ്മമായിരുന്നു. ഒരാളുടെ മനസ്സിൽ ഈ നിമിഷം എന്ത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവോ അത് ധർമ്മം – 'ധാരേതി ഇതി ധർമ്മം'

മറ്റു രണ്ട് സമാന ശബ്ദങ്ങൾ കാണുന്നത് 'ആര്യധർമ്മ' മെന്നും 'അനാര്യധർമ്മ' മെന്നുമാണ്. നൂറ്റാണ്ടുകൾ പിന്നിട്ടപ്പോൾ ഈ വാക്കുകളുടെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥം നഷ്ടമായി. ഇന്ന് 'ആര്യ' ശബ്ദം ഒരു പ്രത്യേക മാനവ വംശജരെ കുറിക്കുന്നു. അക്കാലത്തെ ഭാരതത്തിൽ ഈ അർത്ഥം എങ്ങും കാണുന്നില്ല. 'ആര്യ' എന്നതിന് മാനവ വംശവുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. നല്ല മനസ്സുള്ള മനുഷ്യൻ എന്നായിരുന്നു ആ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം. മനസ്സിലെ എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളും ഉന്മൂലനം ചെയ്ത മനുഷ്യൻ, ശുദ്ധനായ മനുഷ്യൻ, അയാൾ ആര്യൻ. നകാരാത്മകത നിറഞ്ഞ, ദേഷ്യം, വെറുപ്പ്, ദുർമനസ്സ്, ശത്രുത എന്നിവ നിറഞ്ഞ മനുഷ്യനെ അനാര്യൻ എന്നു പറഞ്ഞിരുന്നു. സന്മാർഗ്ഗപരനായ മനുഷ്യൻ ആര്യൻ, അസന്മാർഗ്ഗി അനാര്യൻ.

ഹിന്ദുധർമ്മം, ബുദ്ധധർമ്മം, ജൈനധർമ്മം മുതലായ പദങ്ങൾ പുരാതന സാഹിത്യത്തിൽ എങ്ങും ഉപയോഗിച്ചിരുന്നില്ല. മറ്റു വിഭാഗങ്ങൾ പിന്നാലെ ഉണ്ടായവയാണ്. ഈ മൂന്നും നിലനിന്നിരുന്നപ്പോഴും ഇങ്ങനെയുള്ള പദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നില്ല. 'കുശല ധർമ്മം', 'അകുശല ധർമ്മം' എന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. കാലക്രമത്തിൽ, മറ്റൊരു വിഭാജനം നിലവിൽ വന്നു. കുശല ധർമ്മത്തെ ധർമ്മമെന്നും, അകുശല ധർമ്മത്തെ അധർമ്മമെന്നും വിളിച്ചു.

പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ധർമ്മം എന്ന ശബ്ദത്തിന് മറ്റൊരു നിർവചനം കൂടി കാണുന്നുണ്ട്. മനസ്സുൾക്കൊള്ളുന്നവയുടെ സ്വഭാവം അഥവാ ഗുണം – സവിശേഷത – നല്ലതായാലും ചീത്തയായാലും, സന്മാർഗ്ഗപരമായാലും അസന്മാർഗ്ഗ പരമായാലും ധർമ്മമെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. എന്താണ് മനസ്സുൾക്കൊള്ളുന്നവയുടെ സവിശേഷത? അത് ധർമ്മം, അതിന്റെ സ്വഭാവം, ഗുണം ധർമ്മമാണ്. ഇന്നത്തെ ഭാരതീയ ഭാഷകളിലും ഈ അർത്ഥത്തിന്റെ മുഴക്കങ്ങൾ കേൾക്കാം. അഗ്നിയുടെ 'ധർമ്മം' ജ്വാലനമാണ് എന്നൊരാൾ പറയുമ്പോൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് അഗ്നിയുടെ സ്വഭാവം സ്വയം ജ്വലിക്കുകയും മറ്റുള്ളവയെ ജ്വലിപ്പിക്കുകയുമാണ് എന്നാകുന്നു. അതേപോലെ മഞ്ഞിന്റെ 'ധർമ്മം' ശീതളത, അത് മഞ്ഞിന്റെ സ്വഭാവമാണ്, ശൈത്യം.

ഈ വിശ്വജനീനമായ സവിശേഷതക്ക് ഹിന്ദുവുമായിട്ടെന്തു ബന്ധം? ഇവക്ക് ബുദ്ധിസവുമായിട്ടെന്തു ബന്ധം? ക്രിസ്ത്യാനിറ്റിയും, ഇസ്ലാമും, ജൈനിസവും സിഖിസവുമായിട്ടെന്തു ബന്ധം? അഗ്നി ജ്വലിക്കുന്നു, മഞ്ഞ് തണുപ്പിക്കുന്നു, ഇത് പ്രകൃതിയുടെ സാർവ്വജനീനമായ നിയമമാണ്. സ്വയം ജ്വലിക്കുകയും, മറ്റുള്ളവയെ ജ്വലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ അതഗ്നിയല്ല. സുര്യന്റെ ധർമ്മം ചൂടും വെളിച്ചവും നല്കുക എന്നുള്ളതാണ്. ചൂടും വെളിച്ചവും തരുന്നില്ല എങ്കിൽ അത് സുര്യനായിരിക്കുകയില്ല. ചന്ദ്രന്റെ ധർമ്മം കുളിർമ്മയുള്ള പ്രകാശം നല്കുക എന്നതാണ്. അത് ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് ചന്ദ്രനല്ല.

ഇപ്രകാരമാണ് ധർമ്മം എന്ന വാക്ക് അക്കാലത്ത് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്. മനസ്സിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന അസന്മാർഗ്ഗപരമാണെങ്കിൽ – ഉദാഹരണമായി ക്രോധം, വെറുപ്പ്, ദുർമനസ്സ്, ശത്രുത മുതലായവ ജനിപ്പിക്കുക – നകാരപരമായ ഇവയുടെ സ്വഭാവം ജ്വലിപ്പിക്കുകയാണ്. അവ എന്നെ ജ്വലിപ്പിക്കും. തീ ഇരിക്കുന്ന പാത്രമാണ് തീയിനു ആദ്യം ഇരയാകുന്നത്, അതിനു ശേഷമാണ് ആ തീയും അതിന്റെ ചൂടും പരിസരങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നത്.

ഇതുതന്നെയാണ് മനസ്സിലെ നകാര വിചാരങ്ങളും ചെയ്യുന്നത്. ഈ നകാരാത്മകത ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വ്യക്തി, നകാരാത്മകത ജനിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി തന്നെയാണ് അതിന്റെ ആദ്യ ഇര. അവൻ അല്ലെങ്കിൽ അവൾ അത്യധികം ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുന്നെങ്കിൽ നിങ്ങളിൽ നിന്നും ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന തെങ്ങനെ? ഇത് പൂർണ്ണമായും പ്രകൃതിയുടെ നിയമത്തിന് എതിരാണ്. അതായത് അത് ധർമ്മത്തിന് എതിരാണ്. സാർവ്വജനീനമായ, പ്രകൃതിയുടെ നിയമമായ ധർമ്മത്തിന് എതിർ. അറിഞ്ഞോ, അറിയാതേയോ ഞാൻ തീയിൽ കൈ വക്കുന്നു എങ്കിൽ ആ കൈ പൊള്ളുമെന്നത്

നിശ്ചയമാണ്. അതിന് ബാദ്ധ്യമാണ്. തീയിന് വിവേചനമില്ല. കൈവച്ചയാൾ ഹിന്ദുവോ, ക്രിസ്ത്യാനിയോ, മുസ്ലീമോ, ജൈനോ, സിഖോ, പാർസിയോ അഥവാ ഭാരതീയനോ, അമേരിക്കനോ, റഷ്യനൊ, ചൈനീസൊ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. വിവേചനമില്ല, പക്ഷപാതമില്ല. ധർമ്മം ധർമ്മമാണ്.

അതേപോലെ മനസ്സ് വിശുദ്ധിയാണ് ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് എങ്കിൽ നിഷേധാത്മകത ഉന്മൂലനം ചെയ്യപ്പെടും. അവിടം നിറയെ സ്നേഹവും, ദയയും, സഹാനുഭൂതിയും, സന്തോഷവും, സമതയുമായിരിക്കും. അതാണ് വിശുദ്ധ മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവം. ശുദ്ധ മനസ്സ് ഹിന്ദുവിന്റേതായാലും, ക്രിസ്ത്യാനിയുടേതായാലും, ഭാരതീയന്റേതായാലും, പാക്കിസ്ഥാനിയുടേ തായാലും യാതൊരു വ്യത്യാസവും ഇല്ല. മനസ്സ് ശുദ്ധമാണെങ്കിൽ അതിൽ ഈ ഗുണങ്ങൾ കാണും. മനസ്സ് നിറയെ സ്നേഹവും, ദയയും, നന്മയും, സമതയും ആണെങ്കിൽ ധർമ്മത്തിന്റെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് അത് വളരെയധികം ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും നല്കും. തന്നെ എന്തു തന്നെ പേരിട്ടു വിളിച്ചാലും ഏതാചാര മനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നടത്തിയാലും, ഏത് വേഷ വിധാനങ്ങളും, പ്രകടനവുമായിരുന്നാലും ഏത് തത്വശാസ്ത്രത്തിൽ വിശ്വസിച്ചാലും വ്യത്യാസ മുണ്ടാകുന്നില്ല. ധർമ്മം ധർമ്മമാണ്.

മനസ്സിനെ മലിനപ്പെടുത്തുന്ന നിമിഷം, വിപരീത വിചാരങ്ങളുണ്ടാകുന്ന നിമിഷം പ്രകൃതി ശിക്ഷയും നല്കും. മൃത്യുവരെ കാത്തു നില്ക്കുന്നതല്ല പ്രകൃതി നല്കുന്ന ശിക്ഷകൾ. മരണത്തിനു ശേഷം സംഭവിക്കുന്നത് അപ്പോൾ അല്ലേ. ഇപ്പോൾ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ക്രോധം ജനിപ്പിക്കുന്നയാൾ അതേ നിമിഷം മറ്റൊന്നുമല്ല – അസന്തോഷവും, ദുരിതവും അനുഭവിക്കും. ആ മനുഷ്യന് എന്തു തന്നെ പേരായിരുന്നാലും ശരി. ഏത് ജാതിയിലേതായിരുന്നാലും, ഏത് സമൂഹത്തിലേതായിരുന്നാലും, ഏത് രാജ്യത്തേ തായിരുന്നാലും ശരി യാതൊരു വ്യത്യാസവു മുണ്ടാകുന്നില്ല. നകാരാത്മകത ജനിപ്പിക്കുന്നയാൾ അപ്പോൾ, അവിടെ, ശിക്ഷക്ക് വിധേയനാകുവാൻ ബാദ്ധ്യസ്ഥനാണ്.

അതേപോലെ മനസ്സിൽ പവിത്രത, സ്നേഹം, ദയ, നന്മ മുതലായ സത് വിചാരങ്ങളും ജനിപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രകൃതി സമ്മാനവും അപ്പോൾ അവിടെവച്ചു തന്നെ നല്കുന്നു. ജീവിതാവസാനം വരെ കാത്തിരിക്കേണ്ടതില്ല. ശുദ്ധ മനസ്സിനുള്ള സമ്മാനം അപ്പോൾ ലഭിക്കും. സ്നേഹവും, ദയയും മനസ്സിൽ നിറയുമ്പോൾ ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങും. ഇതാണ് ധർമ്മം. വർഗ്ഗീയതയുമായി ഇതിനു ബന്ധമില്ല.

ഒരാൾ താനൊരു ഉറച്ച ഹിന്ദുവാണെന്നൊ, ഉറച്ച മുസ്ലീമാണെന്നൊ, ഉറച്ച ക്രിസ്ത്യാനി യാണെന്നൊ, ഉറച്ച സിക്കാണെന്നൊ അവകാശ പ്പെടുമ്പോൾ അയാൾ ഒരു ഉറച്ച ധാർമ്മികനായെന്നിരിക്കാം, ധർമ്മത്തിന്റെ അണു പോലും ഇല്ലാത്തവനുമായിരിക്കാം. ജാതിപരമായ ആചാര–അനുഷ്ഠാനങ്ങളും, വിശ്വാസങ്ങളും, കർമ്മ കാണ്ഡങ്ങളും, തത്വശാസ്ത്രങ്ങളും ധർമ്മവുമായി ബന്ധമില്ലാത്തവയാണ്. ധർമ്മം പൂർണ്ണമായും വ്യത്യസ്ഥമാണ്. ധർമ്മമെന്നാൽ ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ എന്ത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവോ, അത്. അത് നന്മയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ സമ്മാനം തരും. അത് തിന്മയാണെങ്കിൽ ഇപ്പോൾ ശിക്ഷയും തരും.

രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറ് വർഷങ്ങൾക്കു മുൻപ് ഭാരതത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നതു പോലെ, ഈ ബോധം ഇന്ന് കൂടുതൽ, കൂടുതൽ പ്രബലമാകുകയാണെങ്കിൽ രാജ്യത്ത് ശാന്തിയും, സമാധാനവും പ്രബലമാകും, കാരണം ആളുകൾ ശാന്തരും സമാധാനമുള്ളവരുമാകും. ഓരോരുത്തരും താൻ ധാർമ്മികനാണോ എന്നതിന് മഹത്വം നല്കും. അതായത് മനസ്സ് പവിത്രമായി സൂക്ഷിക്കുകയും – ക്രോധം, വേറുപ്പ്, തിന്മ ശത്രുത ഇവയെല്ലാത്തിലും നിന്ന് മുക്തരാണല്ലോ. ക്രോധം, വേറുപ്പ്, ദുർഭാവന, ശത്രുത ശൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നുയെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ധാർമ്മികനല്ല. നിങ്ങൾ എന്ത് അനുഷ്ഠാനങ്ങളും നടത്തിക്കൊള്ളുക – അമ്പല ത്തിലോ മറ്റും ഏതു വിഗ്രഹങ്ങളേയും പ്രണമിച്ചോട്ടെ, മുസ്ലീം പള്ളികളിൽ നമാജ് പഠിച്ചോട്ടെ, ക്രിസ്ത്യൻ പള്ളികളിൽ പ്രാർത്തിച്ചോട്ടെ, ഗുരുദ്വാരയിൽ കീർത്തന മാല ജപിച്ചോട്ടെ, പഗോഡകളിൽ ബുദ്ധനെ ആരാധിച്ചോട്ടെ, ഇവയൊന്നും സഹായകകരമല്ല.

മനസ്സിൽ നിഷേധാത്മകത ജനിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ദുരിതത്തിന് കാരണം വെളിയിലുള്ള കാരണങ്ങളാണെന്ന് ആരോപിക്കും, മറ്റുള്ളവരിൽ കുറ്റം കണ്ടെത്തും, മറ്റുള്ളവർ നിന്ദിച്ചതുകൊണ്ടൊ, അനാവശ്യം പറഞ്ഞതു കൊണ്ടൊ ആണ് നിങ്ങൾ ദുഖിതർ എന്ന തെറ്റിദ്ധാരണയിലിരിക്കും. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിച്ച എന്തോ ഒന്ന് സാധിക്കാത്തതു കൊണ്ടാണ്, ആഗ്രഹിക്കാത്തത് സംഭവിച്ചതുകൊണ്ടാണ് ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നത് എന്ന് ധരിക്കും. ദുരിതത്തിന് കാരണം ബാഹ്യ കാരണങ്ങളാണെന്ന മിഥ്യാ ധാരണയിൽ ജീവിതം കഴിയും. കാരണം രാജ്യത്തിന് ധർമ്മം നഷ്ടമായി. ദുരിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം ആഴത്തിൽ ചെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ മറന്നു പോയി.

നമ്മെ ഒരാൾ അസഭ്യം പറഞ്ഞെന്നിരിക്കട്ടെ, നമുക്കുടനെ ദുഖം തോന്നും. ഈ രണ്ട് സംഭവങ്ങൾക്കും ഇടക്ക് വളരെ മഹത്വപൂർണ്ണമായ ഒരു സംഭവം നമ്മുടെ അകത്ത് നടക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ആ കണ്ണി നമുക്ക് അജ്ഞാതമായിരിക്കുന്നു. ഒരാൾ അസഭ്യം പറയുമ്പോൾ നാം അകത്ത് വിദ്വേഷവും വെറുപ്പും ജനിപ്പിക്കുന്നു. നാം നിഷേധാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് നമ്മൾ ദുഖിതരാകുന്നത്. അതിനു മുൻപല്ല. എന്റെ ദുഖത്തിന്റെ കാരണം ആരെങ്കിലും എന്നെ അസഭ്യം പറഞ്ഞു എന്നുള്ളതല്ല, അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും അപ്രിയമായ സംഭവം ഉണ്ടായി എന്നതല്ല. അതിനോട് നാം പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നുള്ളതാണ്. ഇതാണ് ദുഖത്തിന് യഥാർത്ഥ കാരണം. ഇത്തരം പ്രപചനങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതു കൊണ്ടോ, ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പാരായണം ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടോ, ബുദ്ധിക്ക് നിരക്കുന്ന കാരണം കൊണ്ടോ, ഭക്തിപരമായോ, ഭാവനാപരമായോ അംഗീകരിക്കുന്നതു കൊണ്ടോ മനസ്സിലാകുന്നതല്ല ഈ കാര്യം. ധർമ്മം

യഥാർത്ഥമായി മനസ്സിലാകുന്നത് അത് സ്വയം അകത്ത് അനുഭൂതമായി തുടങ്ങുമ്പോഴാണ്.

ഈ ആശയം വിശദമാക്കാം: അറിയാതെ ഞാനെന്റെ കൈ തീയിൽ വച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. പ്രകൃതിയുടെ നിയമമനുസരിച്ച് തീയ് എന്റെ കൈ പൊള്ളിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. പൊള്ളുന്നതിഷ്ട മില്ലാത്തതിനാൽ ഞാൻ കൈ മാറ്റും. അടുത്ത പ്രാവശ്യവും ഞാൻ തെറ്റ് ചെയ്യുന്നു. കൈയ്യ് തീയിൽ വക്കുന്നു. കൈ പൊള്ളുന്നു. വീണ്ടും കൈ വലിക്കുന്നു. ഞാനിത് ഒന്നോ, രണ്ടോ, മൂന്നോ പ്രാവശ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സിലാക്കി തുടങ്ങും, 'ഇത് തീയാണ്, തീ പൊള്ളിക്കും.' അനുഭവ തലത്തിൽ കൈ മാറ്റണം എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, തീയിൽ നിന്നും അകലും.

ഇതെപോലെ, പുരാതന ഭാരതത്തിൽ പ്രചാരമുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു വിധിയനുസരിച്ച് ധർമ്മവും പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയും. ധർമ്മം പഠിക്കുക എന്നു വച്ചാൽ സ്വന്തം അകത്തുള്ള സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക എന്നാണ്. ഇതിന് പറഞ്ഞിരുന്ന വാക്ക് 'വിപസ്സന' എന്നാണ്. വിപസ്സന എന്നാൽ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ വിശേഷ വിധത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുക എന്നാണ്. അതായത് യാഥാർത്ഥ്യത്തെ ശരിയായി നിരീക്ഷിക്കുക, എങ്ങനെയാണോ, അങ്ങനെ നിരീക്ഷിക്കുക. എങ്ങനെ തോന്നുന്നുവോ അങ്ങിനെയല്ല, എതെങ്കിലും വിശ്വാസത്തിന്റേയോ, തത്വ ശാസ്ത്രത്തിന്റേയോ, നിറം പിടിപ്പിച്ചു കൊണ്ടല്ല, കല്പനയുടെ നിറത്തിലൂടെയുമല്ല, ശാസ്ത്രീയമായ തരത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുക.

ഉദാഹരണത്തിന്, ക്രോധം ഉണരുമ്പോൾ ആ സത്യത്തെ, ക്രോധം ഉണർന്നു എന്ന സത്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കുക. ക്രോധത്തിനു കാരണമായ ബാഹ്യ വസ്തുവിൽ നിന്നും തന്നെ വേർപെടുത്തിക്കൊണ്ട് ക്രോധത്തെ ക്രോധമായി മാത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. വെറുപ്പിനെ വെറുപ്പായി മാത്രം നിരീക്ഷിക്കുക. വികാരത്തെ വികാരമായി, അഹങ്കാരത്തെ അഹങ്കാരമായി നിരീക്ഷിക്കുക. മനസ്സിലുണരുന്ന ഏതു മാലിന്യത്തേയും നിരീക്ഷിക്കുക. കേവലം വസ്തുനിഷ്ഠമായി, നകാരാത്മകമായ ആ വികാരവുമായി തന്നെ താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കാതെ നിരീക്ഷിക്കുക.

വസ്തുനിഷ്ഠമായി നിരീക്ഷിക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രയാസമേറിയ കാര്യമാണ്. ക്രോധം ഉദിക്കുന്നത് അഗ്നിപർവതം പൊട്ടി ഒഴുകുന്നതു പോലെയാണ്. അത് നമ്മുടെ മേൽ അധികാരം സ്ഥാപിക്കും. നമ്മൾ ക്രോധത്തിനു കീഴ്പെടുമ്പോൾ വസ്തുനിഷ്ഠമായി അതിനെ നിരീക്ഷിക്കുക അസാദ്ധ്യമായി തീരുന്നു. പകരം നമ്മൾ വാണികൊണ്ടും ശരീരം കൊണ്ടും ചെയ്യുവാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തതെല്ലാം ചെയ്യുന്നു. എന്നിട്ട് ഇങ്ങനെ ചെയ്യാൻ പാടില്ലായിരുന്നു, ഇങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുവാൻ പാടില്ലായിരുന്നു എന്നൊക്കെ പശ്ചാത്തപിക്കുന്നു. എന്നാൽ വീണ്ടും സമാനമായ സന്ദർഭം വരുമ്പോൾ ഇതേ പ്രകാരത്തിൽത്തന്നെ പെരുമാറുകയും ചെയ്യും. കാരണം നമ്മൾ ഈ സത്യം അകത്ത് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടില്ല.

നമുക്കകത്തുള്ള യാഥാർത്ഥ്യത്തെ നിരീക്ഷിക്കുന്ന വിധി പഠിക്കുമ്പോൾ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കും. അതായത് ക്രോധം മനസ്സിൽ ഉദിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ശാരീരിക തലത്തിൽ, സ്ഥൂലമായ ഒരു മാറ്റം സംഭവിക്കും. ക്രോധം, വെറുപ്പ്, തിന്മ, വികാരം, അഹങ്കാരം – അതുപോലുള്ള ഏതെങ്കിലും മാലിന്യം മനസ്സിൽ ഉദിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസോഛ്വാസത്തിന് അതിന്റെ സ്വാഭാവീക ഗതി നഷ്ടമാകുന്നു. അതിന് സ്വാഭാവീകമായിരിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. അത് അസാധാരണമാകും. കുറച്ച് കടുപ്പം കൂടും. കുറച്ച് വേഗതയും കൂടും. ആ പ്രത്യേക നകാരവികാരം പൊയ്കഴിയുമ്പോൾ ശ്വാസം സാധാരണ ഗതിയിലാകും. ഇപ്പോൾ അതിന് കടുപ്പവുമില്ല, വേഗതയുമില്ല. ഇതാണ് ശാരീരിക സ്ഥൂല തലത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത്.

ശരീരത്തിലെ സൂക്ഷ്മ തലത്തിലും ഒപ്പം തന്നെ ചിലതു സംഭവിക്കുന്നുണ്ട്, കാരണം മനസ്സും ഭൗതിക ശരീരവും അത്രമാത്രം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നവയാണ്. ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനെ സ്വാധീനിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. സ്വാധീനിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുമിരിക്കും. ഈ പരസ്പര പ്രവർത്തനം രാത്രിയും പകലും നമുക്കകത്ത് നിരന്തരമായി സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഭൗതീക ശരീരത്തിന്റെ സുക്ഷ്മ ആഴ തലങ്ങളിൽ ഒരു ജീവ–രസായന പ്രതിക്രിയ നടന്നു തുടങ്ങുകയാണ്. ഒരു വിദ്യുത്–കാന്ത പ്രതിക്രിയ തുടങ്ങുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരു നല്ല വിപസ്സന സാധകനാണെങ്കിൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ കഴിയും, 'കണ്ടോ, ദേഷ്യം ഉണർന്നു.' പിന്നീട് എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ശരീരത്തിലാകമാനം ചൂടനുഭവപ്പെടുന്നു. തുടിപ്പ നുഭവപ്പെടുന്നു, പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടുന്നു.

നിരീക്ഷിക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ചെയ്യേണ്ട തില്ല. ഒന്നും ചെയ്യണ്ട. വെറുതെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ മതി. ദേഷ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ദേഷ്യത്തെ തള്ളിയകറ്റുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. വെറുതെ നിരീക്ഷിക്കുക. കേവലം നിരീക്ഷിക്കുക. നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക. അപ്പോൾ ദേഷ്യം കുറഞ്ഞ് ഇല്ലാതാകുന്നത് കാണാം. ദേഷ്യം അമർത്തി വയ്ക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് മനസ്സിന്റെ അബോധ തലത്തിലേക്ക് ആഴ്ന്നു പോകും. അമർത്തി വയ്ക്കുന്ന ദേഷ്യം ഒഴിഞ്ഞു പോകുന്നില്ല...................................തുടരും.

....