വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 2, No. 5 : മേയ് 2009
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

മേരാ ഭീ ഹോവേ ഭലാ,
ഭലാ സഭീ കാ ഹോയ്,
ജന്-ജന് കാ ഹോവേ ഭലാ,
ശുദ്ധ ധർമ്മ ഹൈ സോയ്.

തനിക്കും നൻമ വരട്ടെ,
നൻമ വരട്ടെ എല്ലാർക്കും,
ജനം-ജനത്തിന് നൻമ കൊടുക്കും,
ശുദ്ധ ധർമ്മമിതല്ലോ.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ ആറാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

സാധനയുടെ ആറാം ദിവസം പൂർണ്ണമായി. നമ്മുടെ സാഫല്യം സാധന ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കി ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചായിരിക്കും. ഇന്ന് നമ്മുക്ക് വീണ്ടും മനസ്സിലാക്കാം ഈ വിധി എങ്ങനെയുള്ളതാണ്? ഇതിന്റെ വിശേഷത എന്താ? വിചിത്രത എന്താണ്?

ഈ വിധിക്ക് രണ്ട് പക്ഷമുണ്ട്, രണ്ട് വശമുണ്ട്. രണ്ടും വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. അത്യന്തം മഹത്വമുള്ളതാണ്, ഈ പക്ഷങ്ങൾ സമത, വിപശ്യന എന്നിവയാണ്. ആദ്യത്തെ ശബ്ദം കൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത് സൂക്ഷ്മവും തീക്ഷ്ണവുമായി, ചിത്തത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലെത്തി, സത്യത്തെ അറിയുവാനുള്ള ഏകാഗ്രതയെ ആണ്. രണ്ടാമത്തേതു കൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത് തടസ്ഥതാ അതായത് ഇതിനെ അറിയുകയും തെല്ലുപോലും വിചലിതം ആകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. സന്തോഷത്തിൽ തുള്ളിച്ചാടാതിരിക്കുകയും ദുഖത്തിൽ കരയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക സന്തുലിതമായിരിക്കുക. അറിയുകയും സമതയിലിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. അറിയാതിരുന്ന അവസ്ഥയെ ആദ്യം അറിയുക, അതിനു ശേഷം സമതയിൽ സ്ഥാപിതമാകുക.

അതായത് തടസ്ഥമായി ഇരുന്നുകൊണ്ട് അറിയുക. തടസ്ഥം എന്നു പറയുന്നത് എന്താണ്? നദിയുടെ തടത്തിൽ, കരയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് നദിയുടെ പ്രവാഹത്തെ നോക്കികൊണ്ടിരിക്കുക. സ്വാഭാവീകമായും ഗതിമാനായ ഒഴുകുന്ന പ്രവാഹം. അതേ പോലെ തന്നെ തല മുതൽ കാലു വരെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ സ്വാഭാവീകമായി നടക്കുന്നതെന്തോ, അതിനെയാണ് അറിയേണ്ടത്. നദിയുടെ പ്രവാഹത്തിൽ പലതരത്തിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളും തരംഗങ്ങളും ഒഴുകി വരുന്നതു പോലെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലും പല തരത്തിലുള്ള സംവേദനകൾ വരുന്നു. ഈ സംവേദനകൾ വരുന്നത് പോകുവാൻ വേണ്ടിയാണ്, പോകുകയും ചെയ്യുന്നു. തടത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് നദിയുടെ പ്രവാഹത്തെ നോക്കുന്ന അതേ സാക്ഷീഭാവത്തിൽ ശരീരത്തേയും നോക്കുക.

ആത്മ ദർശനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും മഹാപുരുഷൻ പറഞ്ഞതുകൊണ്ടു മാത്രം വിശ്വസിക്കേണ്ടതല്ല. അനുഭവമായാൽ, അനുഭൂതി കൊണ്ടറിഞ്ഞാൽ മാത്രം അംഗീകരിക്കുക. അറിയുന്നെങ്കിൽ മാത്രം വിശ്വസിക്കുക. അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് അംഗീകരിക്കൽ സ്വയം തിരുത്തലായിരിക്കും. അറിയാതെ വിശ്വസിക്കൽ തന്നത്താൻ കുരുങ്ങുകയാണ്. അനുഭൂതികൊണ്ട് പ്രത്യക്ഷമായി സാക്ഷാത്കരിക്കണം. പരോക്ഷമായ ജ്ഞാനം കെട്ടുകളിടുമ്പോൾ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം കെട്ടുകളഴിക്കുന്നു. ആ മഹാ പുരുഷൻ സമ്യക് സംബോധി പ്രാപ്തമായപ്പോൾ കാണുന്നത് ആളുകൾ അജ്ഞാനം മൂലം ബുദ്ധിവിലാസങ്ങളിൽ കുരുങ്ങിക്കിടക്കുന്നതാണ്, വഴി തെറ്റിയിരിക്കുന്നതാണ്. പ്രകൃതിയിലെ ഈ സാമാന്യമായ കാര്യം അനുഭൂതികൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കിയാൽ വലിയ നന്മയാകും. എവിടെയാണ് കുരുക്ക്? പ്രത്യക്ഷമായ ജ്ഞാനം ഇല്ലാതിരിക്കുക, പ്രത്യക്ഷ ദർശനം ഇല്ലാതിരിക്കുക, എന്നാൽ പരോക്ഷമായ ജ്ഞാനത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്ത് ചെയ്ത് ജീവിതം കഴിക്കുക. ഇവിടെയാണ് കുഴങ്ങിക്കിടക്കുന്നത്.

കൗതൂഹലം എന്നത് ഒരു ലഹരിയാണ്. കൗതൂഹലം പൂർണ്ണമായൽ തനിക്ക് മംഗളമായി എന്ന് ധരിക്കുക. എന്നാൽ ഈ കൗതൂഹലം എവിടെ

അവസാനിക്കാൻ? ഇന്ന് ഒരു കൗതുഹലം പൂർണ്ണമായാൽ നാളെ മറ്റൊന്ന് ആരംഭിക്കുകയായി. രണ്ടാമത്തേത് പൂർണ്ണമായാൽ മൂന്നാമത്തേത് തല പോക്കും. തൃഷ്ണക്ക് അന്തമില്ലാത്തതു പോലെ കൗതൂഹലം പൂർണ്ണമാക്കുന്നതിനു വോണ്ടി ബുദ്ധിവിലാസം നടത്തി ക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. ദർശനത്തെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കും. എന്നാൽ ദർശനത്തിന്റെ അർത്ഥം സാക്ഷാത്ക്കാരം എന്നാണ്. അത് അനുഭൂതികൊണ്ട് മാത്രം പ്രാപ്തമാകുന്നതുമാണ്. എന്നാൽ ദർശനത്തെ ഫിലോസഫിയാക്കി ജ്ഞാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ചയിൽ കുടുങ്ങി ക്കിടക്കും. വാദ-വിവാദങ്ങളും തർക്ക-വിതർക്കങ്ങളും വഴക്കുകളും നടത്തും. എല്ലാം അർത്ഥശൂന്യമായവ മാത്രം, നിഷ്പ്രയോജനം.

ആ മഹാപുരുഷൻ പ്രയോജനമുള്ള കാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണ് പറഞ്ഞത്. അന്തർമുഖിയായി സത്യം ദർശനം ചെയ്തപ്പോൾ വിഭാജനം ചെയ്ത് ചെയ്ത് ഏറ്റവും ചെറിയ അണുവിൽ, കലാപത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ അതിൽ നാല് മഹാഭൂതങ്ങൾ അവയുടെ ഗുണ-ധർമ്മ-സ്വഭാവങ്ങളോടുംകൂടി പ്രത്യ്ഷമായി. പൃഥ്വി ധാതൂ എന്നാൽ മണ്ണിന്റെ കണമാണെന്ന് ധരിക്കരുത്, ജലധാതൂ വെള്ളത്തുള്ളികളല്ല, അഗ്നി തീപ്പൊരികളോ, വായു കാറ്റോ അല്ല. ഈ ധാതൂക്കളുടെ നൈസർഗ്ഗീകമായ ഗുണങ്ങളെ, ധർമ്മങ്ങളെയാണ് കാണേണ്ടത്. പൃഥ്വി ധാതൂ ആകാശത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വിസ്തൃതമായി ചുറ്റപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. അതിനെ എങ്ങനെ അനുഭവമാകും? ഭാരമുണ്ട്, ഭാരമില്ല. ഏറ്റവും ഭാരമുള്ള അവസ്ഥ മുതൽ ഒട്ടും കനം തോന്നാത്ത അവസ്ഥവരെയുള്ള എല്ല ക്ഷേത്രങ്ങളും പൃഥ്വി ധാതൂവാണ് അനുഭവമാകുന്നത്. ഏറ്റവും ശീതളമായ അവസ്ഥ മുതൽ ഏറ്റവും ചൂടുതോന്നുന്ന എല്ലാ താപമാന ക്ഷേത്രങ്ങളും അഗ്നി ധാതൂവാണ് അനുഭവമാകുന്നത്. അതേപോലെ അനക്കവും ഇളക്കവും അനുഭവമാകുന്നത് വായുവിന്റെ ക്ഷേത്രമാണ്, ഈർപ്പം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ബന്ധനം, സംയോജനം സംശ്ലിഷ്ടത ഇവയെല്ലാം ജലധാതൂവിനെയാണ് അനുഭവമാക്കുന്നത്.

വിപശ്യന പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ വിഭിന്ന പ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകൾ അനുഭൂതമാകുന്നു. പൃഥ്വി ധാതൂ പ്രബലമായി ഉണരുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ ഭാരവും ചിലപ്പോൾ ഭാരമില്ലായ്മയും അനുഭവപ്പെടും. വായുധാതു പ്രഭലമായി വരുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അനക്കമോ, ഇളക്കമോ, തരംഗമോ, തുടിപ്പോ അനുഭവമാകുന്നു. ഓരോ ധാതുവും അതാതിന്റെ സ്വഭാവത്തെ പ്രകടമാക്കും. ഈ ശരീര സ്കന്ധത്തിന്റെ പരമാണുകൂട്ടത്തിൽ ഈ നാലു മഹാഭൂതങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഈ നാലു മഹാഭൂതങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് പ്രബലമായി വരുമ്പോൾ, അത് അതിന്റെ ഗുണ-ധർമ്മ സ്വഭാവത്തെ പ്രകടമാക്കും. അതിനെയാണ് നമ്മൾ സംവേദനയുടെ രൂപത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവ സുഷുപ്തമായിരിക്കും. ചിലപ്പോൾ രണ്ട് മഹാഭൂതങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് പ്രകടമാകും. അപ്പോൾ രണ്ടിന്റെയും ഗുണ-ധർമ്മ സ്വഭാവങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് അനുഭവമാകും. എന്നാൽ നാലും ഒരേ സമയം പ്രബലമായി ഉണരാറില്ല.

പുറം ലോകത്തും നമ്മൾ ഇതു തന്നെയാണ് കാണുന്നത്. ഖരമായ മഞ്ഞിനെ പൃഥ്വി ധാതു എന്ന് പറയും, മഞ്ഞുരുകി തരളമായി വെള്ളമായാൽ അതിനെ ജല ധാതു എന്ന് പറയും. ആവിയായി കാറ്റാകുമ്പോൾ വായുധാതു എന്ന് പറയും. മൂന്നവസ്ഥകളിലും അതിൽ താപമാനമുണ്ട്, തണുപ്പുണ്ട്, ചൂടുണ്ട്. അതിനെ അഗ്നി എന്നു പറയും.

അതേ പോലെ അകത്തും ധാതുക്കൾ അനുഭൂതമാകുന്നു. അതിനെ സാക്ഷീ ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കണം. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ രാസായനമാണ്. ഇതിൽ ചിലപ്പോൾ ഒരു പ്രകാരത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു പ്രകാരത്തിലുള്ള ധാതു അതിന്റെ ഗുണ-ധർമ്മ സ്വഭാവത്തോടുകൂടി ഉത്പന്നമാകുന്നു, നഷ്ടമാകുന്നു. പ്രകടമാകുന്നത് പോകാൻ വേണ്ടിയാണ്. പ്രകൃതിയുടെ ഈ വിലാസത്തെ, ഈ പ്രപഞ്ചത്തെ മനസ്സിലാക്കുക. ഇതിനെ ഭോക്തഭാവത്തിൽ എടുത്താൽ രാഗത്തിന്റെയും ദ്വേഷത്തിന്റെയും പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുന്നു. അജ്ഞാനമാണെങ്കിൽ ഭോക്താവായിരിക്കും. ഭോക്താവ് കെട്ടുകൾ ഇടുന്നു. ജ്ഞാനം ഉണർന്നാൽ ബോധി ഉണർന്നു. കാര്യം മനസ്സിലാകും. ഇതു തന്നെ കെട്ടുകൾ അഴിയുന്നതിനുള്ള ഉപായവുമായി തീരുന്നു.

ഭിന്ന-ഭിന്ന സ്വഭാവമുള്ള ഈ പരമാണു പ്രമുഖമായി വരുന്നു. അതിനുള്ള കാരണം എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. കാരണമില്ലാതെ ലോകത്ത് ഒന്നും സംഭവിക്കുന്നില്ല നാലു വലിയ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഒന്ന് ഈ പരമാണു പുഞ്ജം അതായത് ശരീരം, അതിന് നമ്മൾ ഭൗതികമായ ആഹാരം കൊടുക്കുന്നു. എപ്രകാരമുള്ള ആഹാരമാണോ കൊടുക്കുന്നത്, അപ്രകാരമുള്ള പരമാണുക്കളായിരിക്കും സംജാതമാകുന്നത്. സാധകൻ സംവേദനകളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിൽ പുഷ്ടമാകും തോറും ഈ കാര്യം അനുഭവത്താൽ സ്പഷ്ടമാകും. എരിവും മസാലകളും ചേർന്ന ആഹാരമാണ് കഴിച്ചത് എങ്കിൽ ധ്യാനിക്കുന്ന സമയം ശരീരം മുഴുവനും എരിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടും. അഗ്നി ധാതു തന്റെ പ്രഭാവത്തോടുകൂടി പ്രത്യക്ഷമായി. പഴകിയതും വറുത്തതും ഗരിഷ്ടവുമായ ആഹാരമാണ് കഴിച്ചത് എങ്കിൽ ധ്യാന സമയം ഭാരം അനുഭവപ്പെടും. ഇതും പൃഥ്വി ധാതു പ്രകടമാകുന്നതാണ്. ആരോഗ്യ പ്രദമായ ഭോജനമാണ് കഴിച്ചത് എങ്കിൽ ശരീരത്തിലെ സകല പരമാണുക്കളും, എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും, എല്ലാ സംരചനകളും ആരോഗ്യ കരമായിരിക്കും. അനാരോഗ്യകരമായ ആഹാരം കഴിച്ചാൽ അനാരോഗ്യകരമായ ശരീര രചനയും പ്രകടമാകും. കൊടുക്കുന്ന ആഹാരം ശരീരത്തിലെ പരമാണുക്കൾ നിർമ്മിതമാകുവാൻ ഒരു വലിയ കാരണമാണ്.

ശരീരത്തിലെ പരമാണു നിർമ്മിതിക്ക് മറ്റൊരു കാരണം കൂടിയുണ്ട്. ഭൗതികമായ ആഹാരം കൂടാതെ നമ്മൾ ശരീരത്തലെ ഓരോ സുഷിരങ്ങളിൽ കൂടിയും ആഹാരം സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്. അത് ബാഹ്യ ചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നുമാണ്. ബാഹ്യ ചുറ്റുപാടുകൾ എപ്രകാരമാണോ അപ്രകാരമുള്ള പരമാണുക്കൾ ശരീരത്തിനകത്ത് ഉണ്ടാകും. നമ്മുടെ ശരീര ധാരക്കു ഇങ്ങനെ രണ്ടു പ്രാകരത്തിൽ ആഹാരം ലഭിക്കുന്നു. ശരീരധാരയായ രൂപധാരയോടു കൂടി മറ്റൊരു ധാര

കൂടി പ്രവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ചിത്തധാര. ഈ ചേതനയുടെ ധാരയും ആഹാരം കൂടാതെ പ്രവഹിക്കുകയില്ല. ഇതിന് ചേതന തന്നെയാണ് ആഹാരം കൊടുക്കുന്നത്. ചേതനയുടെ ഈ ആഹാരം എന്താണ്? എന്ത് സംസ്കാരമാണോ ഒരുക്ഷണം നമ്മൾ നിർമ്മിക്കുന്നത്, ആ ക്ഷണം ചേതനയുടെ ധാരക്ക് അതുതന്നെയാണ് ആഹാരം. അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ ഈ കളികളെല്ലാം അറിയും. ക്രോധം വന്നാൽ അടുത്ത ക്ഷണത്തിലെ ചിത്തം ആ ക്രോധത്തിന്റെ സന്താനമായിരിക്കും. അടുത്ത ക്ഷണം വീണ്ടും, അടുത്ത ക്ഷണം വീണ്ടും ക്രോധത്തിന്റെ സംസ്കാരം ഉണർന്നു. ഇങ്ങനെ ഈ ക്രോധം ആഹാരമാക്കി ചിത്ത ധാര ചലിക്കുന്നു. കാമവാസനയാണ് ഉണരുന്നത് എങ്കിൽ വളരെ നേരം ആ വാസനയെ ആധാരമാക്കി ചിത്തധാര മുന്നോട്ടു പോകും. പ്രതിക്ഷണം ഇതാണ് സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഇതിന് മുന്നോട്ട് പോകുവാൻ പ്രതിക്ഷണം ആഹാരം വേണം. പുതിയ ആഹാരം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ, പുതിയ സംസ്കാരം നിർമ്മിച്ചില്ലെങ്കിൽ പഴയ കൂട്ടിവച്ചിരിക്കുന്ന സംസ്കാരം ഇളകുവാൻ തുടങ്ങും. പഴയ ബീജം മുളച്ച് ഫലം തരുവാൻ തുടങ്ങും. ചിത്ത ധാരയിൽ ഫലം വരുന്നു, ചിത്തധാര മുന്നോട്ട് പോകുന്നു. ഫലം വിളഞ്ഞ് മുകളിൽ വരുന്നത് ഒരു തരത്തിലുള്ള സംവേദനയായിട്ടായിരിക്കും. നമ്മൾ അതിനെ പ്രിയമായി കരുതിയാൽ വീണ്ടും രാഗത്തിന്റെ പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കുകയായി. അപ്രിയമായി കരുതിയാൽ ദ്വേഷത്തിന്റെ പുതിയ സംസ്കാരമായി. പഴയ ബീജത്തിന്റെ ഫലം വളർന്നു വരുമ്പോൾ വീണ്ടും പുതിയ ബീജം വിതച്ചു തുടങ്ങും. ഇപ്രകാരം പുതിയ സംസ്കാരം നിർമ്മിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കും. 'സങ്ഖാര പച്ചയാ വിഞ്ഞാണം.' ഈ ക്ഷണത്തിലെ സംസ്കാരം കൊണ്ട് മാത്രമാണ് അടുത്ത ക്ഷണത്തിലെ വിജ്ഞാനം അതായത് ചിത്തം ഉത്പന്നമാകുന്നത്. ഈ ക്ഷണം സംസ്കാരം ഉണ്ടായില്ല എങ്കിൽ പൂർവ സംസ്കാരം കൊണ്ട് പുതിയ വിജ്ഞാനം അഥവാ ചിത്തം ഉത്പന്നമാകുന്നു. സാധനയിൽ മുന്നേറും തോറും ഈ രഹസ്യങ്ങളെല്ലാം സ്പഷ്ടമാകുവാൻ തുടങ്ങും. എങ്ങനെയുള്ള പുതിയ സംസ്കാരം നിർമ്മിക്കുന്നുവോ, അഥവാ പഴയതിന്റെ ഫലം ഉണരുന്നുവോ, അപ്രകാരമുള്ള പരമാണു ഉത്പന്നമാകുവാൻ തുടങ്ങും, അതേപ്രകാരത്തിലുള്ള സംവേദനകളും ഉണ്ടാകും.

മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിൽ വളരെ ആഴത്തിലുള്ള ബന്ധമാണുള്ളത്. ഈ കലാപങ്ങൾ ശരീരവും ചിത്തവും ചേർന്നാണ് ഉത്പന്നമാകുന്നത്. ചിത്തത്തിൽ ക്രോധം വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ അഗ്നിപ്രധാനമായ പരമാണു ഉണ്ടാകുകയാണ്. എരിഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കും. ഭയം ഉണർന്നാൽ ശരീരം മുഴുവനും കമ്പനം അനുഭവപ്പെടുന്നു. വായുപ്രധാനമായ പരമാണുക്കൾ ഉത്പന്നമാകുന്നു. ചിത്തത്തിൽ ഏതു തരം സംസ്കാരം ഇടുന്നുവോ അതേതരം പരമാണുക്കൾ ഉല്പന്നമാകുന്നു. ക്രോധത്തിൽ പഴയ സംസ്കാരം ഉണർന്നാലും എരിച്ചിലനുഭവമാകുന്ന പരമാണു തന്നെയാരിക്കും നിർമ്മിതമാകുക. അന്തരീക്ഷത്തിൽ തണുപ്പാണെങ്കിലും ശരീരത്തിൽ ചൂടും എരിച്ചിലും അനുഭവപ്പെടും.

ശരീരത്തിൽ പരമാണു ഉത്പന്നമാകുന്നത് ഭോജനം കാരണമായിട്ടായാലും, ബാഹ്യ അന്തരീക്ഷം കാരണമായിട്ടായാലും, പഴയ സംസ്കാരം മൂലമായിരുന്നാലും അവയെ ദൃഷ്ടാഭാവത്തിൽ, തടസ്ഥ ഭാവത്തിൽ നിരീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുകയില്ല, പഴയവ അകലുകയും ചെയ്യും. മതി, കെട്ടുകളഴിയുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം കിട്ടി. ഇതുവരെ, അവിദ്യ മൂലം സംസ്കാരം നിർമ്മിക്കുകയായിരുന്നതിന്റെ രഹസ്യമെല്ലാം മനസ്സിലായി. 'അവിജ്ജാ പച്ചയാ സങ്ഖാരാ.' ഏതെങ്കിലും പരമാണു ഉണർന്നാൽ അത് സംവേദനയുടെ രൂപത്തിൽ അതിന്റെ സ്വഭാവം പ്രകടമാക്കും. ദുഖദമായ സംവേദനയാണെങ്കിൽ 'വേണ്ട', 'വേണ്ട' എന്ന പ്രതിക്രിയയായി. ദ്വേഷം തന്നെ ദ്വേഷം സുഖദമാണ് സംവേദന എങ്കിൽ 'വേണം', 'വേണം' എന്നുമായി. രാഗം തന്നെ രാഗം. ഇങ്ങനെ പ്രതിക്ഷണം സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കി ക്കൊണ്ടേയിരിക്കും. കാര്യം മനസ്സിലായാൽ പ്രതിക്രിയ ചെയ്യരുത്, ക്ഷമയോടെ, സമതയോടെ, ദൃഷ്ടാഭാവത്തോടെ സംവേദനയുടെ സ്വഭാവത്തെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ പുതിയ സംസ്കാരം ഉണ്ടാകുകയില്ല, പഴയവ ക്ഷയമാകുകയും ചെയ്യും. 'ഖീണം പുരാണം, നവം നത്ഥി സംഭവം.' മതി, ആവശ്യമുള്ള കാര്യം മനസ്സിലായി. ബന്ധനങ്ങൾ അഴിക്കുവാനുള്ള വിധി മനസ്സിലായി. പക്ഷേ, ബന്ധനങ്ങളഴിക്കുന്നതിനുള്ള ജോലി സ്വയം തന്നെ ചെയ്യണം. സ്വയം അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ രാഗം ഉണരുന്നതും ദ്വേഷമുണരുന്നതും അറിഞ്ഞിട്ടേയില്ല എങ്കിൽ അതിൽ നിന്നും മുക്തി എങ്ങനെ ലഭിക്കും? സംവേദന അനുഭവമാകുമ്പോഴെല്ലാം അതിനെ അറിയുകയും സുഖദമായാലും ദുഖദമായാലും ദൃഷ്ടാഭാവത്തിൽ ഇരിക്കുകയും ചെയ്താൽ രാഗമോ ദ്വേഷമോ ഉദിക്കുകയില്ല. പ്രജ്ഞ തന്നെ ഉണരും. **'വേദനാ പച്ചയാ പഞ്ഞാ.'** ഇങ്ങനെ പ്രജ്ഞയിൽ പുഷ്ടി പ്രാപിച്ച് പ്രാപിച്ച് സ്ഥിതപ്രജ്ഞനായി തീരുക തന്നെ ചെയ്യും. ജീവന്മുക്തനായി തീരുക തന്നെ ചെയ്യും. കേവലം സ്ഥിതപ്രജ്ഞതയുടെ പാഠം വായിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ മുക്തനാകുകയില്ല. സ്വയം പരിശ്രമിക്കണം. മാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രയാസങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഉണ്ടാകും. അവയെ നമ്മൾ തന്നെ അകറ്റണം. യാതൊരു ചമത്കാരവും സംഭവിക്കുവാൻ പോകുന്നില്ല.

ഈ അജ്ഞാനത്തിന്റെ, മൂഢതയുടെ, ബുദ്ധിവിലാസത്തിന്റെ സ്വഭാവം എങ്ങനെയാണ് ഉണ്ടാക്കിയത്? കൂടെ കൂടെ ഒരേ തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റം സ്വഭാവമായി മാറുന്നു. രാഗം ജനിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവം, ദ്വേഷം ജനിപ്പിക്കുന്ന സ്വഭാവം. ഈ സ്വഭാവത്തെ മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിനും സമയം എടുക്കും. എന്നാൽ ഈ സ്വഭാവം മാറ്റുവാൻ സാധിക്കും എന്ന് മനസ്സിലായാൽ തന്നെ വളരെ വലിയ നേട്ടമായി. പിന്നെ സ്വഭാവത്തെ മാറ്റുന്നതിനുള്ള പരിശീലനമാണാവശ്യം. അതാണ് ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. എന്തെങ്കിലും സംഭവം ഉണ്ടായാൽ അന്ധമായി പ്രതിക്രിയ ചെയ്യുംന്നതിനു പകരം അതിനെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം ചെയ്യുകയാണ്. സമത നിറഞ്ഞ ഭാവത്തോടെ നോക്കുകയാണെങ്കിൽ അന്ധമായ രാഗം, അന്ധമായ ദ്വേഷം ഇവ ജനിക്കുകയില്ല, പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടാകുകയില്ല, ക്രിയ എല്ലായ്പ്പൊഴും രചനാത്മകവും വിധേയാത്മകവുമായിരിക്കും. കല്യാണകാരിയും ആയിരിക്കും.

സ്വന്തം സ്വഭാവം മാറ്റുന്നതിനുള്ള പരിശീലനം. സമയം എടുക്കും, പ്രയാസങ്ങൾ വരും. തടസ്സങ്ങൾ വരും. അതെല്ലാം അംഗീകരച്ചേ മതിയാകൂ. നമ്മുടെ ഈ പ്രയത്നത്തിൽ അഞ്ച് വലിയ തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ട്. അഞ്ച വലിയ ശത്രുക്കൾ ഉണ്ട്. അവയെ തിരിച്ചറിയണം. അവയെ പ്രതി ജാഗരുകതയോടെ ഇരിക്കണം. പുറത്തുള്ള ശത്രുക്കളായിരുന്നെങ്കിൽ ജാഗരുകത എളുപ്പമായിരുന്നു, എന്നാൽ ഇവയഞ്ചും അകത്തുള്ള ശത്രുക്കളാണ്. എപ്പോളാണ് തലയിൽ കയറുക എന്നറിഞ്ഞുകൂടാ.

ആദ്യത്തെ ശത്രുവാണ് രാഗം, രണ്ടാമത്തേത് ദ്വേഷം. രാഗ–ദ്വേഷം കളയുന്നതിനുള്ള സാധനയാണ് ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ അറിവില്ലായ്മ മൂലം സാധന ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ രാഗ–ദ്വേഷത്തിന്റെ കുടുക്കിലകപ്പെടുന്നു. നമുക്ക് ഇന്ന–ഇന്ന സംവേദനകൾ വേണം, ഇന്ന–ഇന്ന സംവേദനകൾ വേണ്ട. ഈ രാഗ–ദ്വേഷത്തിൽ കുടുങ്ങുന്നു. ഇതിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടണം. മറ്റു രണ്ട് ശത്രുക്കളുണ്ട്. ആലസ്യവും അസ്വസ്ഥതയും. സാധന ചെയ്യുന്ന സമയം വലിയ ആലസ്യം അനുഭവപ്പെടും. ഉറക്കം വരും. ചിലപ്പോൾ വളരെ അസ്വസ്ഥത തോന്നും. സാധന ചെയ്യാൻ മനസ്സുണ്ടാവുന്നില്ല. സാധനയൊഴികെ മറ്റെന്തെങ്കിലും ചെയ്യുവാൻ തോന്നും. സാധനയിൽ മനസ്സുറക്കുകയില്ല, സാധകൻ ദിവസം മുഴുവനും മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. മറ്റു ജോലികൾ ചെയ്യും. പക്ഷേ സാധന ചെയ്യുകയില്ല. അഞ്ചാമത്തെ ശത്രുവാണ് സന്ദേഹം. മനസ്സിൽ സംശയമുണരും. ഇതെന്തു സാധന? ശ്വാസത്തെ നോക്കൂ, ശ്വാസത്തെ എന്തു നോക്കാൻ? ശ്വാസം വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യും. പിന്നെ ചൂടു നോക്ക്, തണുപ്പ് നോക്ക്! ഇതൊക്കെ എന്ത് നോക്കാൻ? ഇത് കാലാവസ്ഥ കാരണമായിരിക്കും. ഇങ്ങനെയുള്ള സംശയങ്ങൾ മനസ്സിൽ വന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കും. സാധന വിട്ടു പോകുകയും ചെയ്യും.

ഒരു കാര്യം അന്ധവിശ്വാസം മൂലം അംഗീകരിക്കരുത്. സാധനാ വിധിയെ കുറിച്ച് ശങ്കയുണ്ടായാൽ ഉടനെ മാർഗ്ഗദർശകനെ കണ്ട് സമാധാനം കാണണം. അനേകം പ്രാവശ്യം കാണേണ്ടി വന്നാലും ശരി, തന്റെ സംശയങ്ങൾ തീർത്തിരിക്കണം. ഈ അഞ്ചു ശത്രുക്കളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെട്ടു കൊണ്ട് സചേതമായി, ജാഗ്രതയോടെ ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുക.................. തുടരും

....