വിപശ്യനാ പത്രിക

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

Vol. 1, No. 1 : 1 ഡിസമ്പർ 2008
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി - 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ധർമ്മ പഥ ഹീ ശാന്തി പഥ,	ധർമ്മ പഥമേ ശാന്തി പഥം,
ധർമ്മ പഥ സുഖ പന്ഥ്,	ധർമ്മ പഥമേ സൗഖ്യ പഥം,
ഇസ പഥ പർ ജോ ഭീ ചലേ,	ധർമ്മ ഫഥത്തിലാരു നടപ്പൂ,
മംഗൾ ജഗേ അനന്ത്.	മംഗളമുണരുമനന്തം.

— **എസ. എൻ. ഗോയങ്ക**

സാധനയുടെ ഒന്നാം ദിവസം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ഗോയങ്കാജിയുടെ പ്രവചന സാരാംശം എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്ന് എടുത്തത്.)

ഇന്ന് നമ്മുടെ സാധനയുടെ ഒന്നാം ദിവസം പൂർണ്ണമായി. ഒന്നാം ദിവസം കുറച്ചു കഷ്ടപ്പാടുകൾ ഉള്ളതാണ്. അതിന് ഒരു ചെറിയ കാരണം ശിബിരത്തിലെ ചിട്ടകളാണ്. ആദ്യമായി എത്തുന്ന സാധകർക്ക് പല അസൗകര്യങ്ങളുമനുഭവപ്പെടുന്നു. താമസത്തിന്റേതുമാത്രമല്ല, ശരീരവും മനസ്സും അതാതിന്റേതായ സ്വഭാവങ്ങൾ രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. സ്വന്തം സ്വഭാവത്തിനെതിരായി പെരുമാറുക ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് ശരീരവും മനസ്സും എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചും തുടങ്ങുന്നു.

മനസ്സിൽ പല സംശയങ്ങളും തോന്നി തുടങ്ങുന്നു. സാധകർ മറ്റേതെങ്കിലും സാധനകളെ, ധ്യാനമൊ അഭ്യസിക്കുന്നവരാണെങ്കിൽ ഇവിടെ ഞാനിതെന്താണീ ചെയ്യുന്നത്? ധർമ്മവിരോധിയായ കാര്യമെങ്ങാനുമാണോ എന്നെല്ലാം.

ഈ സാധനയിൽ അന്ധവിശ്വാസത്തിനൊ, കാൽപനീകതയ്ക്കൊ തെല്ലുപോലും സ്ഥാനമില്ല എന്ന് ഓരോ സാധകരും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. ഇത് സമ്പൂർണ്ണമായും ബോധിയുടെ മാർഗ്ഗമാണ്, സത്യത്തിന്റെ മാർഗ്ഗമാണ്, ജ്ഞാനത്തിന്റെ മാർഗ്ഗമാണ്, സ്വയം തപിക്കുന്ന മാർഗ്ഗമാണ്, പുരുഷാർത്ഥത്തിന്റെ മാർഗ്ഗമാണ്.

എല്ലാ വൈകുന്നേരങ്ങളിലും ധർമ്മപ്രവചനം ഉണ്ടായിരിക്കും. അത് സാധനാ മാർഗ്ഗത്തെ സ്പഷ്ടമാക്കുന്നതിനും, സാധനാ വിധിയെ മനസ്സിലാക്കി തരുന്നതിനും വേണ്ടിയായിരിക്കും. ആദ്യമായി ഈ സാധനയുടെ ലക്ഷ്യമെന്താണെന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. ചിത്തത്തെ പൂർണ്ണമായും നിർമ്മലമാക്കുക, ശുദ്ധമാക്കുക എന്നതാണ് സാധനയുടെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യം. ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കുക എന്നത് ഇതിന്റെ ആദ്യപടിയാണ്. ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുവാനുള്ള യാത്രയിലെ ഒന്നാമത്തെ കോണിപ്പടിയാണിത്. ഈ സാധനയിലൂടെ നമ്മൾ സുഖത്തോടും ശാന്തിയോടും കൂടി ജീവിതം നയിക്കുവാനുള്ള കല വശത്താക്കും.

നമ്മൾ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ എത്രമാത്രം മാനസീക പിരിമുറുക്കങ്ങളും, അസ്വസ്ഥതകളും, അശാന്തിയും, വ്യാകുലതയുമെല്ലാമാണ് അനുഭവിക്കുന്നത്? നമുക്ക് എല്ലാ സൗകര്യങ്ങളുമുണ്ട്, ധനസമ്പത്തുണ്ട്, എന്നിട്ടും നമ്മൾ ദുഖിതരാണ്. ഇതൊന്നും ഇല്ലെങ്കിലും നമ്മൾ ദുഖിതരാണ്. മനസ്സിന്റെ ഈ രോഗം സാർവജനീനവും, സാർവകാലികവും സാർവദേശീയവുമാണ്.

മനസ്സിന്റെ ഈ രോഗ കാരണം മനസ്സിലാകുകയാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നമുക്ക് രോഗമുക്തരാകുവാൻ സാധിക്കും. രോഗത്തിന്റെ കാരണം മനസ്സിലെ വികാരങ്ങളാണ്. നമ്മൾ മനസ്സിലെ ഈ വികാരങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരാകുകയാണെങ്കിൽ, ശുദ്ധരാകുകയാണെങ്കിൽ നിർമ്മലമാകുകയാണെങ്കിൽ സ്വയമേവ ദുഖത്തിൽ നിന്നും അശാന്തിയിൽനിന്നും, അസ്വസ്ഥതയിൽ നിന്നും മുക്തരാകുവാൻ സാധിക്കും. മനസ്സ് നിർമ്മലമാകുകയാണെങ്കിൽ ആരോടും ഈർഷ്യയോ ദ്വേഷമോ ഉണരുകയില്ല. നിർമ്മലമായ ചിത്തത്തിൽ സ്നേഹവും കരുണയും മോദവും സമതയും നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞു നിൽക്കും. മനസ്സ് എല്ലായ്പ്പോഴും സന്തുലിതമായിരിക്കും. ഇതാണ് മംഗളകാരിയായ മാർഗ്ഗവും.

ഈ ലക്ഷ്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നമ്മൾ ശ്വാസത്തെ നോക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു. എങ്ങനെയാണ് ശ്വാസം വരുന്നത്, പോകുന്നത്. ഇതു മാത്രം നോക്കുവാനാരംഭിച്ചു. ഇതിനോടുകൂടി

ഏതെങ്കിലും മന്ത്രമോ, നാമമോ, രൂപമോ കൂട്ടിച്ചേർത്തില്ല. ഈ സാധനക്ക് ഏതെങ്കിലും ജാതിയോ സമ്പ്രദായവുമായൊ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. ഏതെങ്കിലും മന്ത്രമോ, നാമമോ, രൂപമോ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്പ്രദായവുമായി കുരുങ്ങും. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ ഈ സാധന എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ ഗ്രാഹ്യമോ സ്വീകാര്യമോ അല്ലാതായിത്തീരും. സാർവജനീനമായ രോഗത്തിന് സാർവജനീനമായ ചികിത്സയാണാവശ്യം. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ ശുദ്ധമായ ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ചത്.

മറ്റൊരു പ്രമുഖ കാരണം കൂടിയുണ്ട്. ശ്വാസത്തിന് നമ്മുടെ വികാരങ്ങളുമായി അഭേദ്യ ബന്ധമുണ്ട്. മനസ്സിൽ ക്രോധമോ, ഭയമോ, കാമവാസനയോ ഉണർന്നാൽ ശ്വാസഗതിക്ക് വേഗത കൂടുന്നു. ഈ വികാരങ്ങൾ അകലുമ്പോൾ ശ്വാസഗതി സ്വയമേവ സാധാരണ ഗതിയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു. ശ്വാസത്തെ നോക്കി, നോക്കി വികാരത്തേയും നോക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. വികാരത്തെ നോക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുന്നതോടെ ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കുന്ന പ്രവൃത്തിയും ആരംഭിക്കുന്നു. വികാരത്തെ അറിയുന്നതിന് ശ്വാസത്തിന്റെ മാദ്ധ്യമം അത്യധികം മഹത്വമുള്ളതാണ്. ഇതിനോടുകൂടി ഏതെങ്കിലും മന്ത്രമോ, നാമമോ, രൂപമോ കൂട്ടിച്ചേർത്താൽ ശ്വാസത്തെ മറക്കുകയും മനസ്സ് ആ ശബ്ദത്തിന്റെ ധ്വനിയിൽ, അത് കൂടെ കൂടെ ഉച്ചരിക്കുന്നതിൽ അല്ലങ്കിൽ ആ രൂപ കല്പനയിൽ വ്യാപൃതമായി ത്തീരും. മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാകും, ശാന്തിയും ലഭിക്കും. എന്നാൽ വികാരങ്ങളുടെ ഉറവിടം വരെ എത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. നമുക്ക് നമ്മുടെ ഏകത്രിതമായിരിക്കുന്ന, സംഗ്രഹീതമായിരിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ കാണണമെങ്കിൽ, മനസ്സിന്റെയുള്ളിലെ ആഴങ്ങളിൽ ചെന്നെത്തണമെങ്കിൽ ഇടയിൽ മതിലുകളൊന്നും തീർക്കാതിരിക്കണം. വികാരങ്ങളുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ശുദ്ധമായ ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിച്ചത്.

ജനിച്ചതു മുതൽ മനുഷ്യൻ കണ്ണു തുറന്ന് പുറത്തുള്ള ലോകത്തെയാണ് കണ്ടിട്ടുള്ളത്. എല്ലായ്പ്പോഴും ബഹിർമുഖി തന്നെ ബഹിർമുഖി. അന്തർമുഖിയായി ഒരിക്കലും തന്നെതന്നെ നോക്കിയിട്ടേയില്ല. ഞാൻ, ഞാൻ, എന്റേത്, എന്റേത് എന്നു പറയുന്ന ഈ ശരീര പ്രപഞ്ചം. ഞാൻ, ഞാൻ, എന്റേത്, എന്റേത് എന്നു പറയുന്ന ഈ മാനസീക പ്രപഞ്ചം. ഇതെല്ലാം എന്താണ്? തന്റെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച്, മനസ്സിനെ കുറിച്ചെല്ലാം ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിൽ വളരെ അറിവുണ്ടായിരിക്കും എന്നാൽ അനുഭവ തലത്തിൽ ഒരറിവുമില്ല. മനസ്സിനും, ശരീരത്തിനും അപ്പുറത്ത് ഏതെങ്കിലും അവസ്ഥാവിശേഷമുണ്ടോ എന്നും അനുഭൂതിയിലൂടെ അറിഞ്ഞിട്ടില്ല.

സത്യത്തെ അന്വേഷിച്ചുപോകുന്ന സാധകൻ ഏതെങ്കിലും സങ്കല്പത്തിന് സ്ഥാനം കൊടുക്കുകയില്ല. ശ്വാസത്തെ ആശ്രയിക്കുകയും, അതിനോടുകൂടി സങ്കല്പങ്ങളൊന്നും ചേർക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്തതിന്റെ മുഖ്യ കാരണം – ഞാൻ ശ്വാസം എടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു – സത്യത്തെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ഇത് സ്ഥൂലമായ സത്യമാണെങ്കിലും സത്യം തന്നെയാണ്. സങ്കല്പമല്ല.

നമ്മൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും പ്രപഞ്ചത്തെ ദർശിക്കും. ശരിക്കും ദർശിക്കും. നമ്മുടെ പുറമെയുള്ള വിഭിന്ന അംഗങ്ങൾ – കയ്യ്, കാല്, കണ്ണ് മുതലായവ നമ്മുടെ ഇച്ഛാനുസരണം പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ് എന്നാൽ ശരീരത്തിനകത്തുള്ള അംഗങ്ങൾ – ശ്വാസകോശം, ഹൃദയം മുതലായവ നമ്മുടെ ആജ്ഞ കാത്തു നിൽക്കുന്നില്ല. നിരന്തരമായി പ്രകൃതി നിയമങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതു കൂടാതെ, നമ്മുടെ ഈ ശരീരം നിർമ്മിതമായിരിക്കുന്ന അതി സൂക്ഷ്മ പരമാണുക്കളിൽ, ജീവ കോശങ്ങളിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും ചലനങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സമഗ്ര ശരീരപിണ്ഡത്തിൽ ജൈവ–രാസായനീക പ്രക്രിയകൾ, വൈദ്യുതി–കാന്ത പ്രക്രിയകൾ നിരന്തരം നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സത്യം അനുഭവിച്ചറിയും.

ശരീരം നശ്വരമാണ്, ഭംഗുരമാണ് എന്നെല്ലാം നമ്മൾ കേട്ടിട്ടുണ്ട്, ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വായിച്ചിട്ടുണ്ട്, മനസ്സിനെക്കുറിച്ചും കേട്ടിട്ടുണ്ട്, ചഞ്ചലമാണ്, ചപലമാണ് എന്നൊക്കെ. എന്നാൽ അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിലുള്ള അറിവൊന്നുമില്ല. അതുകാരണമാണ് ശരീരത്തിനോടും ഇത്ര വലിയ ആസക്തിയുള്ളത്. കേവലം ബുദ്ധിയുടെ തലത്തിലുള്ള അറിവുകൊണ്ട് ഈ ആസക്തി നശിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ ഇവിടെ സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കാരിക്കുന്നതിന് മഹത്ത്വം നൽകുന്നത്. സത്യത്തെയാണ് ഈശ്വരനെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നത്.

സത്യത്തിന്റെ സാക്ഷാത്കാരം സ്ഥൂലമായവയിൽ നിന്നാരംഭിച്ച്, സൂക്ഷ്മത്തിലേക്കും സൂക്ഷ്മത്തിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മതരത്തിലേക്കും, സൂക്ഷ്മതരത്തിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മതമത്തിലേക്കും അവിടെ നിന്നും പരമമായ സത്യത്തിലേക്കും എത്തിച്ചേരുന്നു. നമുക്ക് പരമമായ സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കണമെങ്കിൽ ഇന്ദ്രിയാതീതമായ, ഭവാതീതമായ, ലോകാതീതമായ അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കണമെങ്കിൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ക്ഷേത്രങ്ങളിലൂടെ സ്വയം യാത്ര ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സ്വന്തം അനുഭൂതികളുടെ മേഖലകളിലൂടെ സ്വയം കടന്നു പോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് ദിവസം മുഴുവനും പരിശീലിച്ചപ്പോൾ ഒരു കാര്യം വളരെ വ്യക്തമായി. മനസ്സിന്റെ ചഞ്ചലതയെക്കുറിച്ച് വളരെയധികം കേട്ടിരുന്നു, വായിച്ചിരുന്നു. ഇപ്പോൾ അനുഭവമായി – മനസ്സ് ഒരു നിമിഷം പോലും ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നില്ല. മനസ്സിന്റെ ചഞ്ചലതയോടൊപ്പം മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി സ്പഷ്ടമായി – മനസ്സ് ഓടുന്നത് ഭൂത കാലത്തെ ഓർമ്മകളിലേക്കോ ഭാവി കാലത്തെ സങ്കല്പങ്ങളിലേക്കോ ആയിരിക്കും. ക്ഷണമാത്രം പോലും വർത്തമാന കാലത്തിൽ തങ്ങുന്നതിഷ്ടമല്ല. ഇപ്രകാരത്തിലുള്ള ഗതി മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവമായി ത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. ജീവിതം മുഴുവനും നമ്മൾ കഴിഞ്ഞ കാല സുഖ–ദുഃഖ സ്മരണകളിലും അല്ലെങ്കിൽ വരുംകാല സുഖ–ദുഃഖ കല്പനകളിലും മുഴുകിയിരിക്കും.

സാധന ആരംഭിച്ചതോടെ വർത്തമാന കാലത്തിൽ ജീവിക്കുവാനുള്ള പരിശീലനവും ആരംഭിച്ചു. വരുകയും പോകുകയും ചെയ്യുന്ന ശ്വാസത്തെ നോക്കുവാൻ പഠിപ്പിച്ചു തുടങ്ങി. ഇത് ഈ ക്ഷണത്തിലെ സംഭവമാണ്, സത്യവുമാണ്. ഭൂതകാലത്തെ സ്മരണകളിൽ നിന്നും ഭാവിയിലെ

ആകാംക്ഷകളിൽ നിന്നും മാറി, വർത്തമാന കാലത്തിൽ ഇരിക്കുവാൻ മനസ്സിനെ പഠിപ്പിക്കുകയാണ്. വർത്തമാന കാലത്തിൽ ഇരിക്കുവാൻ മനസ്സ് പഠിക്കുന്നതോടെ പല രഹസ്യങ്ങളും അനാവൃതം ആയിത്തുടങ്ങും. സ്ഥൂലമായവയിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതോടെ ജ്ഞാതത്തിൽ നിന്നും അജ്ഞാതത്തിനേയും അറിഞ്ഞു തുടങ്ങും. ഈ പ്രയത്നത്തിൽ ശ്വാസം ഒരു കണ്ണിയായി, ഒരു പാലമായി പ്രവർത്തിക്കും.

മനസ്സ് ഒരിക്കലും ഒരു കാര്യത്തിൽ തന്നെ തങ്ങുന്നില്ല എന്ന സത്യവും തെളിഞ്ഞു വരുന്നു. ഒന്നിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്ക്. അതും യാതൊരു സാദൃശ്യമോ ബന്ധമോ ഇല്ലാത്തവ. ബോധം ഇല്ലാത്തതു പോലെ കെട്ടുപിണഞ്ഞു കിടക്കുന്നു.

ഇതേപോലെ മനസ്സിനെക്കുറിച്ച് മറ്റൊരു കാര്യം കൂടി സ്പഷ്ടമാകുന്നു – സുഖമുള്ള സ്മരണകളിലും കല്പനകളിലും മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോൾ അത് തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുവാനുള്ള വലിയ മോഹവും, ദുഖദമായ സ്ഥിതി മാറിക്കിട്ടുവാനുള്ള മോഹവും കാണാം. ഈ രാഗത്തിന്റെയും ദ്വേഷത്തിന്റെയും ബോധം ഇല്ലായ്മയുടെയും അവസ്ഥകൾ അങ്ങനെ നിലനിൽക്കുന്നു. ശാന്തി എവിടെ? ജീവിതത്തിൽ സുഖമെവിടെ? നമ്മുടെ മനസ്സിലെ എല്ലാ വികാരങ്ങളുടേയും ജനനി ഈ മൂന്നവസ്ഥകളാണ് – രാഗം, ദ്വേഷം, മോഹം.

ഈ പരിശീലനം മുഴുവനും നമ്മെ ചിത്തത്തിന്റെ നിർമ്മലതയിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകുന്നതാണ്. ഇതിൽ ആദ്യത്തെ കാൽവെപ്പ് ചിത്തത്തെ ഏകാഗ്രമാക്കുക എന്നതാണ്. ഇതും കുറച്ചെങ്കിലും നിർമ്മലീകരണം നടക്കുന്നതാകണം.

എങ്ങനെ? നമ്മൾ ശ്വാസത്തെ നോക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്, അറിയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അപ്പോൾ ഭൂതകാല സ്മൃതികളിൽ നിന്നും ഭാവി കല്പനകളിൽ നിന്നും നമ്മുടെ ബന്ധം വിഛേദിക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു തരത്തിൽ രാഗത്തിൽ നിന്നും ദ്വേഷത്തിൽ നിന്നും മുക്തമായിരിക്കുകയാണ്. യഥാഭൂതമായ ശ്വാസത്തെ ദർശിക്കുമ്പോൾ എങ്ങനെ രാഗം ജനിക്കും? എങ്ങനെ ദ്വേഷം ജനിക്കും? സ്വാഭാവിക ഗതിയിലുള്ള ശ്വാസത്തെ ശാന്തമായി ദൃഢമായി ദർശിക്കുകയാണ്. ആ ക്ഷണം നമ്മൾ മോഹത്തിൽ നിന്നും ദൂരെയാണ് കാരണം സങ്കല്പങ്ങളിലൊന്നും അലയുന്നുമില്ല. ദിവസം മുഴുവനുമുള്ള പരിശീലനത്തിൽ ശ്വാസത്തെ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുന്ന ഏതാനും ക്ഷണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. ഈ ക്ഷണങ്ങൾ വലിയ മഹത്വമുള്ളവയാണ്. ആ ക്ഷണത്തിൽ ചിത്തം നിർമ്മലമായി.

ഇതുപോലെ മറ്റൊരു രഹസ്യവും പ്രകടമാകുന്നു. നിർമ്മലമായ ചിത്തം, മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ സംഗ്രഹീതമായിരിക്കുന്ന വികാരങ്ങളുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതി തീവ്രമായ പ്രതിക്രിയ ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു കൊടുങ്കാറ്റ് ആഞ്ഞടിക്കുന്നു. ഒരു അഗ്നിപർവ്വതം പൊട്ടുന്നു. മനസ്സും ശരീരവുമായി വളരെ ആഴത്തിൽ ബന്ധമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ഈ പ്രതിക്രിയ ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാകുന്നു; ചിലർക്ക് കാല് ഒടിയുന്നു, ചിലർക്ക് നടു കഴക്കുന്നു. ചിലർക്ക് തല കറങ്ങുന്നു, ചിലർക്ക് പരിഭ്രമം തോനുന്നു. ചിലർക്ക് ഓടിപ്പോകണമെന്ന് തോന്നുന്നു, മറ്റു ചിലർക്ക് ഉറക്കം വരുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണിങ്ങനെ? നമ്മുടെ ഈ പരിശീലനം ചിത്തത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തെ മറിച്ചെടുക്കുവാനുള്ള ശ്രമമാണ്. ഈ ശ്രമത്തിനു വിരുദ്ധമായിട്ടുള്ളതാണ് ഈ പ്രതിക്രിയ. ഈ പീഢകൾ അനുഭവമാകുവാനുള്ള പ്രമുഖ കാരണം മനസ്സിനെതിരായുള്ള പ്രതിക്രിയ ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാകുന്നതാണ്. സാധനയിൽ നമ്മൾ മനസ്സിൽ ശേഖരിച്ചുവച്ചിട്ടുള്ള വികാരങ്ങൾക്ക് ശമനം സംഭവിക്കുന്നു. അവയെ കഴുകി, വൃത്തിയാക്കി മുന്നോട്ടു പോകും. സമ്മൾ വളരെ ദൃഢതയോടെ സാധന ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പ്രതിക്രിയകൾ വേരോടെ ഇളകി പോകും. ചിത്തം സ്വാഭാവീകമായും നിർമ്മലമായിത്തീരും. നമ്മൾ ജീവിക്കുവാൻ പഠിക്കും. സുഖമായി, ശാന്തമായി ജീവിക്കും. നമ്മൾ നമ്മുടെ അകത്ത് ശാന്തി അനുഭവിക്കുകയും നമ്മളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നവർക്കും ശാന്തിയും സുഖവും പ്രദാനം ചെയ്യും.

ഈ സാധന പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ചില പ്രയാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകും, അതിൽ നമ്മൾ ജാഗരൂകരായിരിക്കണം.

ഈ സാധന പരിശീലിക്കുന്ന പത്തു ദിവസങ്ങളിലും മറ്റു സാധനകളൊന്നും ഇതിനോടുകൂട്ടിച്ചേർക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ വലിയ പ്രയാസങ്ങളുണ്ടായേക്കാം. ആഹാരത്തിൽ സംയമം പാലിക്കലും അത്യാവശ്യമാണ്. സാധാരണ കഴിക്കാറുള്ളതിലും കുറച്ചുമാത്രം ഒരു പ്രാവശ്യം കഴിക്കുക, സാധന കൂടുതൽ നന്നാകും. അതുപോലെ ആലസ്യവും പാടില്ല. ശരീരത്തിന്റെ ക്ഷീണം മാറ്റുവാൻ കൂടിയാൽ അഞ്ചു മിനിറ്റ് കിടന്നുകൊണ്ട് പരിശീലിക്കാം, ഉറങ്ങിപ്പോകുന്നതു വരെ കിടക്കരുത്. മറ്റൊരു പ്രയാസം വിശേഷിച്ചും ഭാരതീയ സാധകർക്കുള്ളതാണ്. മൗന വ്രതമാണെങ്കിൽ കൂടിയും സംസാരിക്കുവാൻ വലിയ മോഹമായിരിക്കും. സാധന സഫലമാകണമെങ്കിൽ മൗനം, പൂർണ്ണ മൗനം, ആര്യ മൗനം പാലിക്കുക നിതാന്തം ആവശ്യമാണ്.

സാധന ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപേ അഞ്ചു ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിനുള്ള വ്രതം എടുത്തു. ഇത് ഒരു കർമ്മകാണ്ഡമല്ല. ഈ വ്രതങ്ങൾ കർശനമായും പാലിക്കണം. ഈ ശീലങ്ങൾ നമ്മുടെ സാധനയുടെ ആധാര ശിലകളാണ്. ഇവയെ പുഷ്ടമാക്കണം. ശീലം ദൃഢതയോടെയും, നിഷ്ഠയോടെയും പാലിക്കുന്നത് സമ്യക് – ശരിയായ – ഏകാഗ്രത, അതായത് സമ്യക് സമാധി ലഭിക്കുവാനും, പ്രജ്ഞ ഉണർത്തുവാനും സഹായകമാകും. ആയതിനാൽ ചിത്തത്തിലെ വികാരങ്ങൾ അകലുവാനും, നിർമ്മലത വരുവാനും തുടങ്ങും. .... തുടരും

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ, മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ, കേരള – 689508.
Phone: (0479)2351616. E- mail: info@ketana.dhamma.org.

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2009

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 7–18.02.2009, 18–29.04.2009, 4–15.07.2009, 5–16.09.2009, 14–25.11.2009, 1.12.2009–

01.01.2010. **മൂന്നു ദിവസ ശിബിരം:** 23 – 26.01.2009, 20 – 23.02.2009, 06 – 09.03.2009, 14 – 17.08.2009, 01 – 04.10.2009, 26 – 29.11.2009. **ഒരു ദിവസ ശിബിരം:** 11.01.2009, 29.03.2009, 09.05.2009, 17.05.2009, 07.06.2009, 26.07.2009, 30.08.2209, 06.12.2009.

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്ദൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

List of VRI Publications(website:www.vri.dhamma.org)

English Publications

Sayagyi U Ba Khin Journal Rs. 160/-
Essence of Tipitaka by U Ko Lay Rs. 100/-
The Art of Living by Bill Hart Rs. 80/-
The Discourse Summaries Rs. 40/-
Healing the Healer by Dr. Paul Fleischman Rs. 25/-
Come People of the World Rs. 25/-
Gotama the Buddha: His Life and His Teaching Rs. 25/-
The Gracious Flow of Dharma Rs. 35/-
Discourses on Satipaṭṭhāna Sutta Rs. 60/-
Vipassana : Its Relevance to the Present World Rs. 110/-
Dharma: Its True Nature Rs. 70/-
Vipassana : Addictions & Health (Seminar 1989) Rs. 70/-
The Importance of Vedanā and Sampajañña Rs. 110/-
Pagoda Seminar, Oct. 1997 Rs. 80/
Pagoda Souvenir, Oct. 1997 Rs. 50/-
A Re-appraisal of Patanjali's Yoga-Sutra-S. N. Tandon Rs. 80/-
The Manuals Of Dhamma by Ven. Ledi Sayadaw Rs. 160/-
Was the Buddha a Pessimist? Rs. 35/-
Psychological Effects of Vipassana on Tihar Jail Inmates Rs. 60/-
Effect of Vipassana Meditation on Quality of Life (Tihar Jail)Rs. 60/-
For the Benefit of Many Rs. 120/-
Manual of Vipassana Meditation Rs. 65/-
Realising Change Rs. 100/-
The Clock of Vipassana Has Struck Rs. 100/-
Meditation Now : Inner Peace through Inner Wisdom Rs. 65/-
S. N. Goenka at the United Nations Rs. 15/-
Defence Against External Invasion Rs. 5/-
How to Defend the Republic? Rs. 6/-
Why Was the Sakyan Republic Destroyed? Rs. 8/-
Mahāsatipaṭṭhāna Sutta Rs. 60/-
Pali Primer Rs. 70/-
Key to Pali Primer Rs. 35/-
Impact of Vipassana in Government Rs. 125/-
Guidelines for the Practice of Vipassana Re. 01/-
Vipassana In Government Re. 01/-
The Caravan of Dhamma Rs. 80/-
Peace Within Oneself (Keynote) Rs. 10/-
The Global Pagoda Souvenir 29 Oct.2006 (English & Hindi) Rs. 60/-
The Gem Set In Gold Rs. 75/-
The Buddha's Non-Sectarian Teaching Rs. 10/-
Acharya S. N. Goenka An Introduction Rs. 25/-
Value Inculcation through Self-Observation Rs. 35/-
Glimpses of the Buddha's Life Rs. 330/-
Buddhaguṇagāthāvalī (in three scripts) Rs. 30/-
Buddhasahassanāmāvalī (in seven scripts) Rs. 15/-
English Pamphlets, Set of 9 Rs. 09/-
Set of 10 Post Card Rs. 35/-

Hindi Publications

Nirmal Dhara Dharam Ki Rs. 30/-
Pravachan Saransh Rs. 35/-
Jage Pavan Prerana Rs. 52/-
Jage Antarbodh Rs. 45/-
Dharma: Adarsh Jivan ka Adhar Rs. 30/-
Tip. Men Samyaka Sambuddha - Part 2 PB Rs. 130/-
Dharan Kare To Dharma Rs. 40/-
Kya Buddha Dukhavadi The Rs. 22/-
Mangal Jage Grihi Jivan Men Rs. 25/-
Path Pradarshika Rs. 01/-
Vipashyana Kyon Rs. 01/-
Dhammavani Sangraha Rs. 20/-
Vipassana Pagoda Smarika Rs. 100/-
Suttasar-1 (Digha-Nikaya and Majjhima-Nikaya) Rs. 55/-
Suttasar-2 (Samyutta-Nikaya) Rs. 50/-
Suttasar-3 (Anguttara-Nikaya and Khuddaka-Nikaya) Rs. 45/-
Dhanya Baba Rs. 35/-
Kalyanamitra S. N. Goenka (Vyaktitva Aur Krititva) by Mr. B. K. Goenka Rs. 35/-
Patanjal Yoga Sutra by Shri Satyendranath Tandon Rs. 45/-
Ahuneyya,Pahuneyya,Anjalikarniya Dr. Om Prakashji Rs. 30/-
Rajdharm [Some Historical Events] Rs. 26/-
Atma-Kathan, Part-1 Rs. 35/-
Lok Guru Buddha Rs. 06/-
Desh Ki Bahya Surksha Rs. 05/-
Ganrajya Ki Suraksha Kaise Ho! Rs. 06/-
Shakyon Aur Koliyon Ke Gantantra Ka Vinash Kyo Huva? Rs. 08/-
Anguttara Nikaya, Part I (Hindi Anuvad) Rs. 100/-
Kendriy Karagrih Jaipur Rs. 30/-
Vipassana Lokamat Part 1Rs. 40/-
Vipassana Lokamat Part 2 Rs. 45/-
Agrapal Rajvaidya Jivaka Rs. 15/-
Mangal Hua Prabhat (Hindi Dohe) Rs. 55/-
Ahimsa Kise Kahen Rs. 10/-
Samrat Ashok Ke Abhilekh Rs. 50/-
Pramukha Vipashyanacharya Shri Satya Narayan Goenka ka Sankshipta Jivan-Parichaya Rs. 15/-
Gautam Buddha: Jivan Parichaya aur Shiksha Rs. 15/-
Lakundaka Bhaddiya Rs. 08/-
Bhagvan Buddha ki Sampradayiktavihin Shiksha Rs. 10/-
Buddha jivan Chitravali Rs. 330/-
Tip. Men Samyaka Sambuddha-(6 Parts), Part-1 Rs. 45/-, Part-2 Rs. 50/-, Part-3 Rs. 55/- Part-4 Rs. 45/-, Part-5 Rs. 45/-, Part-6 Rs. 55/-
Set of 12 Hindi Pamphlets Rs. 12/-
Dhamma Vandana (Pali-Hindi) Rs. 25/-
Dhammapada (Pali-Hindi) Rs. 25/-
Mahasatipatthanasutta(Bhasanuvad&Samiksha) (Pali-Hindi) Rs. 30/-
Mahasatipatthanasutta (Bhasanuvad) Rs. 20/-

Rajasthani Publications

Jago Loga Jagat Ra (Dohe) Rs. 45/-
Paribhasha Dharam Ri Rs. 10/-
Set of 5 Rajasthani Pamphlets Rs. 05/-

Marathi Publications

Jaganyachi Kala Rs. 45/-
Jage Pavan Prerana Rs. 45/-
Pravachan Saransh Rs. 22/-
Dharma: Aadarsh Jivanacha Aadhar Rs. 25/-
Jage Antarbodh Rs. 35/-
Nirmal Dhara Dharm Ki Rs. 28/-
Mahasatipatthanasutta (Bhasanuvad) Rs. 25/-
Mahasatipatthanasutta (Samiksha) Rs. 30/-
Mangal Jage Grihi Jivan Mein Rs. 25/-
Bhagavan Buddhachi Sampradayiktavihin Shikavanuk Rs. 10/-

Gujarati Publications

Pravachan Saransh Rs. 30/-
Dharma: Aadarsh Jivanano Aadhar Rs. 30/-
Mahasatipatthanasutta Rs. 20/-
Jage Antarbodh Rs. 45/-
Dharan Kare To Dharma Rs. 45/-
Jage Pavan Prerana Rs. 52/-
Kya Buddha Dukhavadi The Rs. 22/-
Vipassana Sha Mate Rs. 01/-
Mangal Jage Grihi Jivan Men Rs. 25/-
Nirmal Dhara Dharm Ki Rs. 35/-

Tamil Publications

The Art of Living Rs. 60/-
Discourse SummariesRs. 30/-
Gracious Flow of DhammaRs. 25/-

Telugu Publications

Mangal Jage Grihi Jivan Men Rs. 30/-

Bengali Publications

Pravachan Saransh Rs. 35/-
Dharma: Adarsh Jivan ka Adhar Rs. 30/-

Malayalam Publications

Pravacana Saramsham Rs. 45/-

Pali Publications

Anguttara Nikaya (HB) (12 vol.)
Anguttara Nikaya (PB) (12 vol.)
Khuddaka Nikaya set-1 (9 vol.)
Abhinava Tika (Roman) (2 vol.)