പ്രഫസർ അനിൽകുമാറിന്റെ പ്രഭാഷണം– വ്യാഴാഴ്ച തോറും
പ്രശാന്തി സന്ദേശം- ഉപാഖ്യാനം 253

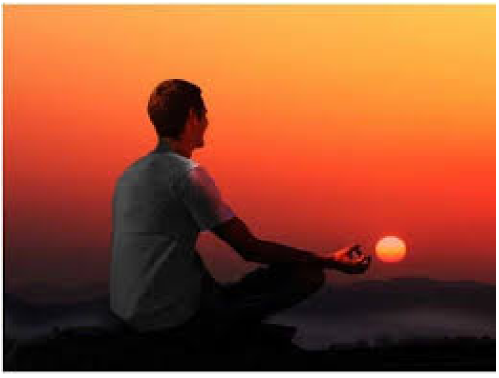
ഉള്ളിലെ നിധി കണ്ടെത്തുന്നത്

FINDING THE TREASURE WITHIN

ആഗസ്റ്റ് 8, 2024

ധ്യാനം ഒരു സ്നാനം

ശരീരമാകെ പൊടിയും അഴുക്കുമുള്ളപ്പോൾ നാം കുളിക്കുന്നതുപോലെ, മനസ്സ് നിറയെ ആധിയും പിരിമുറുക്കവും ആകാംക്ഷകളും അശുഭചിന്തകളും ഉള്ളപ്പോൾ നാം ധ്യാനിക്കണം. ധ്യാനം നമ്മുടെ സന്തോഷമില്ലായ്മ അകറ്റുന്നു, അത് താനേ വൃത്തിയാക്കുന്നു. അപ്പോൾ, ധ്യാനം ഒരു സ്നാനമാണ്. ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ നമുക്ക് നേരിട്ടനുഭവിക്കാനാവും, എന്തെന്നാൽ ജീവിതം ഇവിടെ, ഇപ്പോൾ(here and now) ആകുന്നു. ജീവിതം ഇന്നലെയോ നാളെയോ അല്ല. ധ്യാനം എപ്രകാരമാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത്? ഒരു കുളി ശരീരത്തെ വൃത്തിയാക്കുന്നതുപോലെ, ധ്യാനം മനസ്സിന് സമചിത്തതയും സന്തുലനവും സമ്മാനിക്കുന്നു. മനസ്സ് ശാന്തവും സമാധാനഭരിതവുമായിത്തീരുന്നു.



നിർഭാഗ്യവശാൽ, നമുക്ക് ധ്യാനിക്കണമെന്നില്ല, എന്തെന്നാൽ നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനാണ് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യുന്നതിനായി ധൈഷണികമായ(intellectual) മാർഗത്തിലൂടെ പോകാനാണ് നമുക്ക് താത്പര്യം. എന്നാൽ ഇത് ഈഗോയുടെ തന്ത്രം മാത്രമാണ്, പ്രശ്നത്തിന്റെ കുരുക്ക് കൂടുതൽ കൂടുതൽ മുറുകുന്നതേയുള്ളൂ. അവസാനം, നമുക്ക് പരിഹരിക്കാനാവാത്ത ആ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമത്തിൽ, കെട്ട് മുറിക്കേണ്ടിവരുന്നു.

ബുദ്ധി ചതിക്കുന്നു

നമ്മുടെ ഈഗോയുടെ കളിയിൽ, ബുദ്ധി നിരവധി തടസ്സങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തി കൃത്രിമമായ സ്വഭാവസവിശേഷതകളുമായി, ഗർവും അഭിമാനവും ഉള്ളവനാവുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ, ബുദ്ധി ചതിക്കുകയാണ്. അത് വിശകലനം ചെയ്യുകയും വ്യവച്ഛേദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 'ബുദ്ധിജീവികൾ' സ്പെഷ്യലൈസേഷനിലും

സൂപ്പർ സ്പെഷ്യലൈസേഷനിലും വ്യാപൃതരാവുന്നു. ഒരുവനെ 'മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ കേമനാണ് താൻ' എന്നു തോന്നിപ്പിക്കലാണ് ബുദ്ധിയുടെ കളി. ധൈഷണികമായ ചായ്‌വ് ഉള്ളവർ സ്വാമിയുടെ ചലനങ്ങളെപ്പോലും അനുമാനിക്കുകയും വിശകലനം നടത്തുകയും ചെയ്യും.

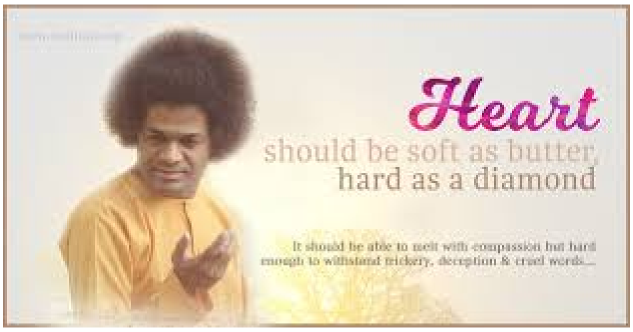
എന്നാൽ, ഈശ്വരന്റെ പ്രവൃത്തികൾ അവ്യാഖ്യേയവും നിഗൂഢവുമാണെന്ന് ഒരുവൻ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. ഈശ്വരന്റെ ചെയ്തികൾ അജ്ഞാതമായിരിക്കെ, അവയെ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നതിന് ആരും തന്നെ യോഗ്യരല്ല. വാസ്തവത്തിൽ, ഒരുവൻ കാര്യങ്ങളെ അവ വരുന്നപടി തന്നെ സ്വീകരിക്കണം. ഇവിടെ ബുദ്ധി കൊണ്ട് പ്രയോജനമൊന്നുമില്ല, അത് നമ്മുടെ ചിന്തകളെയോ പ്രവൃത്തികളെയോ ഭരിച്ചുകൂടാ. ബുദ്ധി ഒരിക്കലും തിരിച്ചറിയുകയോ സാക്ഷാത്കരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല, എന്തെന്നാൽ അത് പരീക്ഷണം നടത്തുക മാത്രം ചെയ്യുന്നു. അനുഭവം(experience) എന്നത് ബുദ്ധിക്കു മീതെയാണ്. വാസ്തവത്തിൽ, വൈജാത്യങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക, നിഗമനങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക മുതലായ ധൈഷണിക വ്യായാമങ്ങൾ നമ്മെ വഴി തെറ്റിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്, ബുദ്ധിയുടെ കരങ്ങളിലെ കാലാൾ ആവുന്നതിന് നാം സ്വയം നമ്മെ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.

ഹൃദയം സ്ഥാനമേറ്റെടുക്കണം

ഇവിടെ, നാം ബുദ്ധിയുടെ ഇരകളാവുമ്പോൾ, ഹൃദയം സ്ഥാനമേറ്റെടുക്കുന്നതിന് നാം അനുവദിക്കണം. ധിഷണ ലോകത്തിനുവേണ്ടിയാണ്, എന്നാൽ ഹൃദയം പ്രജ്ഞാബോധ(Consciousness)ത്തിനായാണ്. ആദ്ധ്യാത്മികലോകത്ത് ഹൃദയം ഭരിക്കണം, എന്നാൽ ബുദ്ധിയാവട്ടെ ക്ഷണികമായ ഭൗതികലോകത്ത്, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും വസ്തുക്കളുടെയും ലോകത്ത്, ഉപകരിക്കും.

ഹൃദയം അവശ്യമാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? ഹൃദയം നമ്മെ ഒരുമിച്ചു ചേർക്കുന്നു, പരസ്പരം ബന്ധിക്കുന്നു. ഹൃദയം സകല അതിരുകളും നീക്കം ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ഹൃദയം പ്രവർത്തിക്കുമ്പോഴാണ് മനുഷ്യരുടെ ഐക്യവും ഈശ്വരന്റെ പിതൃത്വ(Fatherhood of God)വും സാദ്ധ്യമാവുക. രാഷ്ട്രങ്ങൾ, ജാതികൾ, വർഗങ്ങൾ,

വർണ്ണങ്ങൾ ഒക്കെ വ്യത്യസ്തമാവാം, എന്നാൽ അവയിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു ഐക്യമുണ്ട്, അത് അർത്ഥമാക്കുന്നത് നാമെല്ലാം ഒന്നാണ്(we are all One) എന്ന ത്രേ. ധിഷണയുടെ ഭാഷയിൽ, നാം 'വികസിത' രാജ്യങ്ങൾ, 'അവികസിത' രാജ്യ ങ്ങൾ, 'വികസ്വര' രാജ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെയാണ് കാണുന്നത്. എന്നാൽ ഹൃദയത്തിന് മനസ്സിലാവുക 'നാമെല്ലാവരും ഒന്ന്' എന്നതാണ്.



ഹൃദയം എല്ലാ നിർവചനങ്ങളെയും തട്ടിത്തകർക്കുന്നു, നിഗൂഢത ഉയരു ന്നു. എന്താണ് നിഗൂഢത? ചരിത്രം വായിക്കപ്പെടുന്നു, അതേസമയം നിഗൂ ഢത ആസ്വദിക്കപ്പെടുന്നു(History is read, while mystery is enjoyed). നിഗൂ ഢത മനസ്സിനും മീതെയാണ്, അത് ധിഷണയെ അതിക്രമിക്കുന്നു, അതിനാൽ അതൊരു അതീന്ദ്രിയാനുഭവ(Transcendent experience)മാകുന്നു. നിഗൂഢത ഹൃദയത്തിൽ ജനിക്കുന്നു, അത് ആനന്ദവും അനുഭൂതിയും തരുന്നു. എന്നാൽ ഇത് സാധ്യമാവുക ഹൃദയം സ്ഥാനമേറ്റെടുക്കുമ്പോൾ, ആകാംക്ഷ കുറയുമ്പോൾ മാത്ര മാണ്. ആധിയും ദു:ഖവും വരുന്നത് ബുദ്ധി കാരണത്താലാണ്. നേരേ മറിച്ച്, ഹൃദയം സ്നേഹം, സമചിത്തത, സമതുലനം, അക്ഷോഭ്യത, ശാന്തത ഇവ തരുന്നു.

മതാത്മകത അതിജീവിക്കുന്നു

ഇവിടെ നാം മതാത്മകത(religiousness)യെന്ന വശത്തേക്ക് വരികയാണ്. ആരാണ് മതാത്മകൻ(religious)? വിധിക്കാത്തവനാണ് (The one who does not judge) മതാത്മകൻ. "വിധിക്കരുത്, അല്ലെങ്കിൽ നീയും വിധിക്കപ്പെടും!". മതാത്മകത

(Religiousness)യെന്നത് അദ്വൈ തമാണ്, അതിനാൽ അത് പരിശു ദ്ധി, മാലിന്യം, പാപി, പുണ്യ വാൻ എന്നീ ഗുണങ്ങൾക്കതീത മാണ്. ഒരു മതാത്മക വ്യക്തി ഒരിക്കലും വിധിക്കുകയില്ല. അയാൾ വിധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അയാൾ മതത്തിന്റെ ആളാണ്(a man of religion), പക്ഷേ അയാൾ മതാത്മകനല്ല(not religious).

മതം(religion) എന്നത് മതാത്മകത(religiousness)യിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു വൻ മതം പിന്തുടർന്നേക്കാം, പക്ഷേ അത് ഒരുവനെ മതാത്മകനാക്കണമെന്നില്ല. നാം മതാനുയായികളാവാം, പക്ഷേ മതാത്മകരാവുക എന്നതാണ് കൂടുതൽ പ്രധാനം. ഒരുവൻ മതാത്മകനാണെങ്കിൽ, അവൻ ഒരിക്കലും വിധിക്കില്ല.

എങ്ങനെ വിധിക്കാതിരിക്കാം എന്നതാണ് പ്രശ്നം. ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും, മനസ്സ് ഉടനടി വിധിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്വാമി ആരോടെങ്കിലും സംസാരിക്കുമ്പോൾ, അയാളെ/അവളെ അങ്ങേയറ്റം ഭാഗ്യമുള്ളവരായി മനസ്സ് കരുതുന്നു. സ്വാമി ആർക്കെങ്കിലും ഇന്റർവ്യൂ നൽകുമ്പോൾ, മനസ്സ് അയാളെ/അവളെ 'ഭക്തൻ/ഭക്ത' എന്നു വിളിക്കുന്നു. സ്വാമി ഇന്റർവ്യൂ നൽകാത്തപ്പോൾ, നാം ആ വ്യക്തിയെ 'നിർഭാഗ്യവാനാ'യി കരുതിയേക്കാം. ഈ ലേബലുകളും വിശേഷണങ്ങളുമെല്ലാം മനസ്സ് ഒരു വിധിന്യായം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിന്റെ ഫലമാണ്.

ഈ ന്യായവിധികളെല്ലാം മതാത്മകതയില്ലായ്ക(non-religiousness) കാരണത്താലാണ്. മതം ഉണ്ട്, പക്ഷേ മതാത്മകത(religiousness) നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു. നാം ഈ വിധിന്യായത്തിന്റെ അവസ്ഥയിൽനിന്ന് അദ്വൈതത്തിന്റേതായ സാക്ഷീതലത്തിലേക്ക് സംക്രമിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നാം വെറുതെ നിരീക്ഷണം ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഒരു ദിവ്യന്റെ ചിന്ത വരുമ്പോൾ, പവിത്രമായ ചിന്തകളാവും നമുക്കുണ്ടാവുക. മലിനമായ ചിന്തകളും നമുക്ക് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ കാണാനാവും. ഇതിനർത്ഥം, രണ്ടു സാഹചര്യത്തിലും "ഞാൻ" ഉണ്ട് എന്നാണ്-പവിത്ര ചിന്തകളിലും അപവിത്ര ചിന്തകളിലും. ഈ രണ്ടു സാഹചര്യങ്ങളിലും, പവിത്രചിന്തകൾക്കും അപവിത്രചിന്തകൾക്കും സാക്ഷിയാകുന്നത് "ഞാൻ" ആണ്.

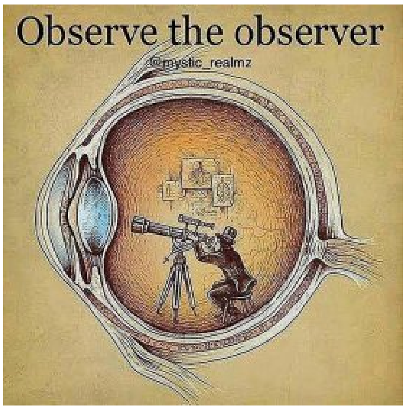
ഭഗവാൻ പറയുന്നു, "എല്ലാം കടന്നുപോകുന്ന മേഘങ്ങളാകുന്നു. ഒരു മേഘം പോലും സ്ഥിരമല്ല." മേഘങ്ങൾ വരികയും പോവുകയും ചെയ്യും; അവ പ്രത്യക്ഷമാവുകയും മായുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ, ഈ പവിത്രവും അപവിത്രവുമായ ചിന്തകൾ കടന്നുപോകുന്ന മേഘങ്ങളെപ്പോലെയാകുന്നു. ആകാശം സാക്ഷിയാകുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങൾക്കും സാക്ഷിയാകുന്ന അവസ്ഥ നാം അനുഭവിക്കുമ്പോൾ, അപ്പോൾ നാം അദ്വൈതാവസ്ഥ പ്രാപിക്കുന്നു.

ഉത്തേജകങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുക

നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ ജീവിതം നിറയെ ഉത്തേജകങ്ങളാണ്: ഭക്ഷണം ചൂടും എരിവുമുള്ളത്; സംഗീതം ഉച്ചത്തിലും ബഹളമുള്ളതും, നമ്മുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മരവിക്കത്തക്ക വണ്ണം. ഒച്ച സ്ഥിരമായി കേൾക്കുമ്പോൾ, പ്രകൃതിയുടെയും സംഗീതത്തിന്റെയും ഉദാത്തമായ ശബ്ദം നമുക്ക് ആസ്വദിക്കാനാവാതെ പോവുന്നു. ചൂടുള്ള ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകഴിച്ച്, സാധാരണ ഭക്ഷണം നമുക്ക് രുചിക്കാനാവാതെ വരുന്നു. ഇങ്ങനെ നമുക്ക് നമ്മുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ശ്രവണ, ഘ്രാണ സംവേദനങ്ങൾ നഷ്ടമാവുന്നു. അതുകൊണ്ട്, നാം ഈ ഉത്തേജകങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നാം എത്രകണ്ട് അകത്തേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നുവോ, നാം അത്രകണ്ട് ഏകത തിരിച്ചറിയും. നമ്മെ മറ്റുള്ളവരിൽനിന്ന് വേർതിരിക്കുന്നതൊക്കെ ബാഹ്യദൃഷ്ടി കാരണമുള്ള ‘വ്യത്യാസങ്ങളു്’ടെ തോന്നലുകൾ മാത്രമാണ്. നാം കൂടുതൽ കൂടുതൽ ആഴത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ, ആ ഏകത്വം നാം തിരിച്ചറിയുന്നു.

സാക്ഷിയാവുന്നതിൽ മറന്ന്

ഒരു ചെറിയ ദൃഷ്ടാന്തം ഇതാ. രണ്ട് കമിതാക്കൾ-കാമുകനും കാമുകിയും. രണ്ട്! പക്ഷേ, പ്രേമം ഒന്നേയുള്ളൂ. രണ്ട് ആളുകളുണ്ട്, കാമുകനും കാമുകിയും. എന്നാൽ പ്രേമം ഒന്നുതന്നെയാണ്; അത് വ്യത്യസ്തമല്ല. രണ്ട് സുഹൃത്തുക്കളുണ്ട്, പക്ഷേ സൗഹൃദം ഒന്നുതന്നെയാണ്. അപ്പോൾ, അടിസ്ഥാനാശയം, നാം ഏകത്വം കാണുന്നു എന്നതാണ്. കാമുകനും കാമുകിയും, രണ്ട് സുഹൃത്തുക്കൾ, അറിയുന്നവനും അറിയപ്പെടുന്നതും, ദൃഷ്ടാവും ദൃശ്യവും, നിരീക്ഷകനും നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടതും, എല്ലാം ഒന്നുതന്നെ.



ഭക്തനും ഈശ്വരനും ഒന്നാണ്-അതാണ് അദ്വൈതം. ഒരിക്കൽ നാം നമ്മുടെ ശരീരവും മനസ്സും മറക്കുമ്പോൾ, നാം ഈശ്വരനുമായി ഒന്നാവുന്നു. നാം സ്വയം വിസ്മരിക്കുമ്പോൾ, നാം ഒന്നാവുന്നു. നല്ല സംഗീതം അഥവാ നമുക്കിഷ്ടമുള്ള സംഗീതം കേൾക്കുമ്പോൾ, എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? നമ്മൾ ഗായകനെ നോക്കുന്നില്ല-അയാൾക്ക് അസ്തിത്വമില്ല. ഗായകൻ ഗാനത്തിൽ ഇല്ലാതാവുന്നു. ചിത്രകാരൻ ചിത്രത്തിൽ നഷ്ടമാവുന്നു. സാക്ഷിയാവുന്നതിൽ നാം ഇല്ലാതാവുന്നു. പരിപൂർണതയുടെ അവസ്ഥയാണത്. ഇല്ലാതാവുന്നതിലാണ് പൂർണതയുടെ അവസ്ഥ. ഇല്ലാതാവുമ്പോൾ, വ്യക്തിയുടെ ‘ഞാൻ’ ഭാവം(“I”ness) പൂർണമായും അപ്ര

ത്യക്ഷമാവുന്നു. നാം കൂടുതൽ ആഴത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ, പ്രേമത്തിന്റെ നിശ്ചലജലത്തിന്റെ പ്രവാഹം നാം അനുഭവിക്കുന്നു. ആനന്ദത്തിന്റെ, പരമാഹ്ലാദത്തിന്റെ, സൗഹൃദത്തിന്റെ ആ നിശ്ചലത നമുക്ക് കാണാം.

ആഴത്തിൽ മുങ്ങുക

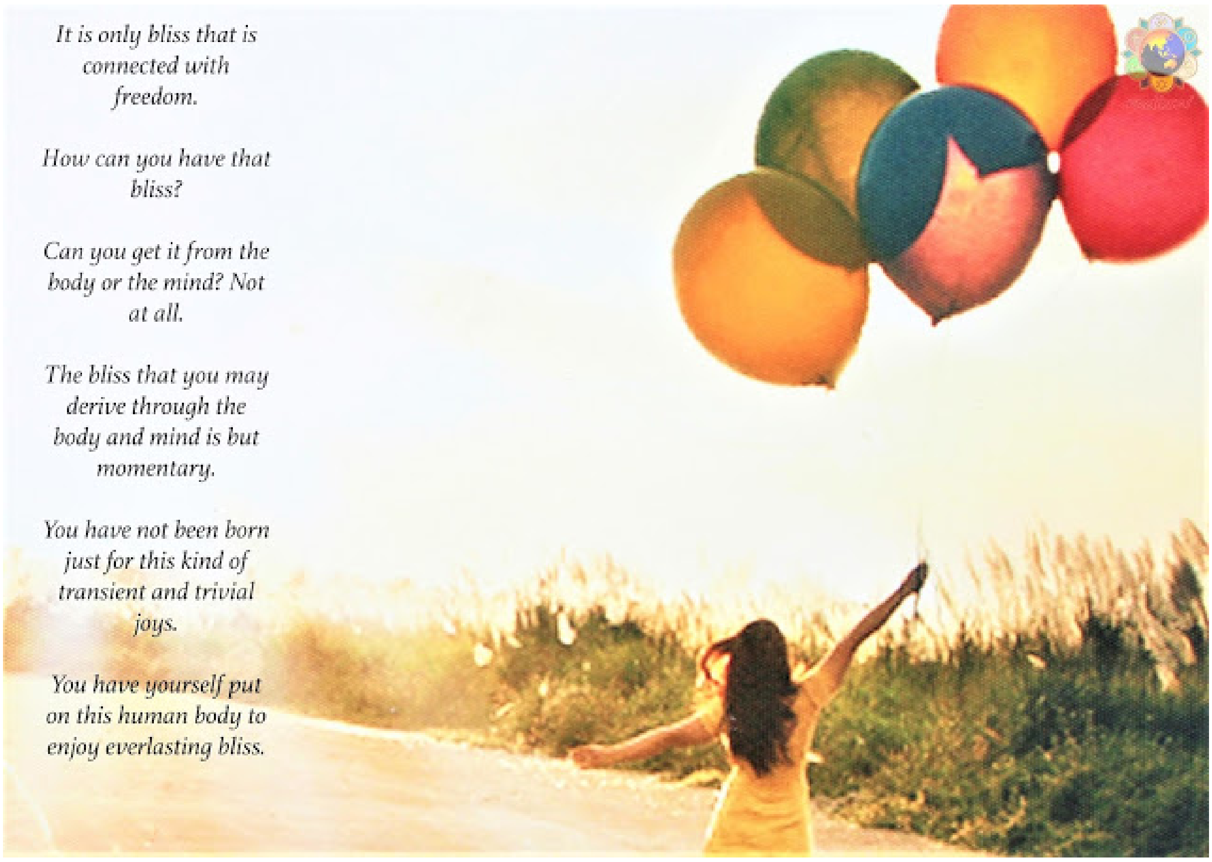
എങ്ങനെയാണ് നാം ആഴത്തിൽ മുങ്ങുക? ലളിതമായ രീതി 'ഓം' ആകുന്നു. ഓംകാരം ഉള്ളിൽ പ്രതിധ്വനിക്കട്ടെ. ഈ ആദിമശബ്ദം അകമേ സ്പന്ദനം ചെയ്യുകയും പ്രതിധ്വനിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, ശരിയായ സമചിത്തത സ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നു.

ഇത് അദ്വൈതത്തെ ഉറപ്പിക്കുന്നു, ഈശ്വരനുമായുള്ള ഏകതയ്ക്ക് ഉറപ്പു തരുന്നു. അകമേനിന്ന് നാം ഓംകാരം ജപിക്കുമ്പോൾ, നാം ഈശ്വരനുമായി ഒന്നാകുന്നു.

നാവിലിറ്റുന്ന ഒരു തുള്ളി ജലത്തിന് മുഴുവൻ സമുദ്രത്തിന്റെയും രുചി നമ്മെ അറിയിക്കാനാവും. അതുപോലെ, ഈശ്വരനെ അറിയുന്നതിന് ഒരു ചെറിയ അനുഭവം മതി. അപ്പോൾ നമുക്ക് ആധ്യാത്മികതയുടെ അളക്കാനാവാത്ത ആഴം അനുഭവിക്കാനാവും. കേവലം ഒരൊറ്റ അനുഭവം മതി. യാത്ര മുഴുമിപ്പിക്കാനായി ഒരു ചെറിയ വിളക്കിന് സഹായിക്കാനാവും. നാം ആകെ ചെയ്യേണ്ടത് ആ ടോർച്ച് കൈയിലെടുക്കുക എന്നതാണ്, മൈലുകളോളം നമുക്ക് അതുമായി നടക്കാനാവും. കൃപയുടെ ഒരൊറ്റ കിരണം അഥവാ കാരുണ്യത്തിന്റെ ഒരു തുള്ളി മതിയാവും ലീനമായ ആ ഈശ്വരനെ അനുഭവിക്കാൻ.

നാം നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങളുടെ താളം തെറ്റിച്ചതുമൂലം നമ്മിലെ സഹജമായ ആനന്ദം നുകരുന്നതിന് നമുക്ക് കഴിയാതെ പോകുന്നു. നാം തോന്നിയപോലെ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ് നമ്മുടെ മനോഘടനയെ താറുമാറാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഈ മുഴുവൻ സാഹചര്യവും നമ്മുടെ തന്നെ സൃഷ്ടിയാണ്, കുറ്റം നമ്മുടേതാണ്. നാം ചെയ്യേണ്ട ഒരേയൊരു കാര്യം എന്നത്, നാം സ്വരൂപിച്ചിരിക്കുന്ന എല്ലാ അനാവശ്യചിന്തകളുടെയും, വർഷങ്ങളായി നാം സ്വരൂപിച്ചിരിക്കുന്ന സകല നെഗറ്റിവിറ്റികളുടെയും എല്ലാ ഭാരവും ഇറക്കിവയ്ക്കുക എന്നതാണ്. ഒരിക്കൽ നാമിത് പൊഴിച്ചുകളഞ്ഞാൽ, നമുക്കു

ള്ളിൽ നേരത്തേതന്നെ ലീനമായ ആനന്ദം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടും. നാം അതുമായാണ് പിറന്നിരിക്കുന്നത്!



പ്രഫസർ അനിൽകുമാർ കൂടുതൽ നിധികൾ അടുത്ത പോഡ്കാസ്റ്റിൽ അനാവരണം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
നിങ്ങളുടെ സമയത്തിന് നന്ദി.

ഓം സായിരാം!

പ്രഫ. അനിൽകുമാർ കാമരാജു
(പരിഭാഷ: എം.എൻ. വിനോദ്കുമാർ) (തുടരും)

പ്രഫസർ അനിൽകുമാറിന്റെ '*Sai-chology*' എന്ന രചനയെ(പേജ് 49-54) ആധാരമാക്കി