# ചോദ്യോത്തരം നം. 39: മനോനിർവഹണം

# (Mind Management)

**പ്രഫ. അനിൽകുമാർ പോഡ്കാസ്റ്റ്**

(മലയാളം ഉൾപ്പടെ 7 ഇന്ത്യൻ ഭാഷകളിലും ഇറ്റാലിയൻ, സ്പാനിഷ് ഭാഷകളിലും ശനിയാഴ്ചതോറും)

ഓം ശ്രീ സായിരാം

ചോദ്യോത്തരവേളയിലേക്ക് സ്വാഗതം. നിങ്ങളുടെ സംഭാവനയ്ക്കും പിന്തുണയ്ക്കും നന്ദി. കഴിഞ്ഞ ഏതാനും ആഴ്ചകളിലെ പ്രഭാഷണപരമ്പര 'ആത്മീയ പരമ്പര' ആയി നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിന് സ്വാമി എങ്ങനെയോ രൂപകല്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നു. വിഷയങ്ങൾ ശരിക്കും ഭഗവാൻതന്നെ നിർദ്ദേശിച്ച്, ഭഗവാൻ പ്ലാൻ ചെയ്ത്, ഭഗവാൻതന്നെ പറഞ്ഞുതരുന്നു, അതിനാവശ്യമായ സാമഗ്രികളും ഭഗവാന്റെ പ്രേരണകൊണ്ട് ശേഖരിക്കുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ, നമ്മൾ അവിടുത്തോട് വളരെ വളരെനന്ദിയുള്ളവരായിരിക്കണം, ഇതാണ്, ശേഷിക്കുന്ന കാലത്തേക്കുള്ള ജീവിതരീതിയെങ്കിൽ, ഞാനോർക്കുകയാണ്, ഇതിനുമീതെ ഒന്നുമില്ല.കൂടുതലായൊന്നുംആവശ്യപ്പെടാനില്ല. ശിഷ്ടജീവിതം ഇങ്ങനെ തന്നെമാത്രം ചെലവഴിച്ചാൽ മതി.

ഇന്നു കാലത്തുള്ള ചോദ്യം ഇതാണ് : എന്തുകൊണ്ടാണ് മനസ്സ് ശാന്തമാവാത്തത് ? എന്തുകൊണ്ടാണ് മനസ്സ് സന്തുലിതവും സമചിത്തവുമാവാത്തത് ?എന്തുകൊണ്ടാണ് മനസ്സിത്ര അസ്വസ്ഥമാവുന്നത് ? ഇത്ര ഇളകിമറിയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? എന്തുകൊണ്ടാണ് മനസ്സ് ഉത്കണ്ഠയ്ക്കും ആകാംക്ഷയ്ക്കും പിരിമുറുക്കത്തിനും വഴങ്ങുന്നത്? ഏത് ആധുനികമനസ്സിനെയും അലട്ടുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഇവയാണ്. ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്, ഇവയ്ക്ക് സായീസാഹിത്യത്തിനെ ആധാരമാക്കി മറുപടി നൽകാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാം.

ജോൺ മിൽട്ടണാണ് നാളുകൾക്കു മുമ്പേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്, ''മനസ്സാണ് സ്വർഗത്തിൽനിന്നും നരകം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും നരകത്തിൽനിന്നും സ്വർഗം സൃഷ്ടിക്കുന്നതും''. നിങ്ങൾ മാത്രമാണ്, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് മാത്രമാണ്, സ്വർഗമോ നരകമോ ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്നുമാത്രമേ മിൽട്ടൺ ഇതുകൊണ്ട്

അർത്ഥമാക്കിയിട്ടുള്ളൂ. മനസ്സ് പോസിറ്റീവാണെങ്കിൽ, ശരിക്കും നരകത്തെ സ്വർഗമാക്കാനാവും. അതിനാൽ, നമുക്ക് മനസ്സിനെമാത്രം ഇക്കാരണത്താൽ കുറ്റപ്പെടുത്താനാവില്ല.

സ്വാമി ആന്ധ്രാപ്രദേശിലെ ഒരു ജില്ലയിൽനിന്നുള്ള ഒരു കൂട്ടം ആളുകളോട് സംസാരിക്കുന്നത് ഞാനോർക്കുന്നു. ബാംഗ്ലൂരിലെ ബൃന്ദാവനിൽ, വളരെക്കാലം മുമ്പ്, 1973-ലാണ് സ്വാമി അവരുമായി സംസാരിച്ചത്. അവിടുന്ന് ആ ഭക്തരോട് ആരാഞ്ഞു, "നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കൂ, എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ചോദിക്കൂ." കരുണാമയനായ സ്വാമി ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു.

ജില്ലാ പ്രസിഡണ്ട് ഈ ചോദ്യമാണ് ചോദിച്ചത്; "സ്വാമീ, മനസ്സിനെ എങ്ങനെയാണ് പരിശുദ്ധമാക്കുക? മനസ്സിനെ എങ്ങനെയാണ് പവിത്രമാക്കുക? 'ചിത്തശുദ്ധി' എങ്ങനെ കൈവരിക്കും?"

സ്വാമി ഉടൻ പറഞ്ഞു, "മനസ്സ് സദാ നിർമ്മലമാണ്. ഒരു പവിത്രമനസ്സുമായാണ് നിങ്ങൾ ജനിക്കുന്നത്. മനസ്സ് ശുദ്ധമാണ്, നിർമ്മലമാണ്, പക്ഷേ കാലം കഴിയുന്തോറും, ആഗ്രഹങ്ങൾ, അഭിലാഷങ്ങൾ, സ്വാർത്ഥത ഇവ കൊണ്ട്, നിങ്ങൾ മനസ്സിനെ മലിനമാക്കുന്നു. അതിന്റേതായ തനതുനിലയിൽ മനസ്സ് ശുദ്ധമാണ്."

അവിടുന്ന് ഒരു ദൃഷ്ടാന്തം പറഞ്ഞു: കടയിൽനിന്ന് വാങ്ങുന്ന തൂവാല തൂവെള്ളയും തെളിമയുള്ളതുമാണ്. പക്ഷേ. നാം ഉപയോഗിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ അത് സ്വാഭാവികമായും മുഷിയുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്? അത് ആദ്യംമുഷിഞ്ഞതായിരുന്നില്ല, അത് അലക്കി വൃത്തിയാക്കി ഇസ്തിരിയിട്ടാലോ, അത് വീണ്ടും വെണ്മയും തിളക്കവുമുള്ളതാവും. എന്താണിതിനർത്ഥം? പുതുതായി വാങ്ങിയപ്പോൾ അത് വെണ്മയുള്ളതായിരുന്നു. നന്നായി അലക്കിയതിനുശേഷം അത് പുത്തനാവുന്നു. ഇതിനിടയിൽ അത് മലിനമായിരുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്? നമ്മുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ട്. ഇതുപോലെ, മനസ്സ് ശുദ്ധമായിരുന്നു, നമ്മുടെതന്നെ പോരായ്മകൾകാരണം, അനന്തമായ, അർത്ഥശൂന്യമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ കാരണം, അത് മലിനമാകുന്നു.

സ്വാമി മറ്റൊരു ഉദാഹരണം പറയുകയുണ്ടായി: നിറമുള്ള കണ്ണട ധരിച്ച് നിങ്ങൾ സമസ്തലോകത്തെയും നോക്കുകയാണെങ്കിൽ എല്ലാം നിറമുള്ളതാവും. യഥാർത്ഥത്തിൽ, പുറത്ത് നിങ്ങൾ കാണുന്ന എല്ലാ നിറങ്ങളും അവിടെയില്ല, നിങ്ങൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന നിറമുള്ള കണ്ണട കാരണം, ബാഹ്യലോകം നിറമുള്ളതായി തോന്നുന്നു. ഇതുപോലെ, മനസ്സ് സ്വതവേ ശാന്തവും അചഞ്ചലവുമാണ്. ആഗ്രഹങ്ങളുടെ കണ്ണട ധരിക്കുന്നതു കാരണം, സ്വാർത്ഥതയുടെയും സ്വാർത്ഥതാത്പര്യങ്ങളുടെയും കണ്ണട കാരണം, മനസ്സിന്റെ നിറം മാറുന്നു, മനസ്സ് മലിനീകരിക്കപ്പെടുന്നു, മായം ചേർക്കപ്പെടുന്നു. ആയതിനാൽ, അതിനെ മലിനമാക്കുന്നതിന് നമ്മളാണ് ഉത്തരവാദി. സ്വാമി തന്ന ഉദാഹരണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

സ്വാമി മറ്റൊരു ഉദാഹരണവും തരികയുണ്ടായി. കുടിക്കാനുള്ള വെള്ളം ഒരു നിറമുള്ള ഗ്ലാസ്സിലെടുക്കുക. വെള്ളം നിറമുള്ളതായി കാണപ്പെടുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ വെള്ളം നിറമില്ലാത്തതാണ്. നിറമില്ലാത്ത വെള്ളം ഇപ്പോൾ നിറമുള്ളതായി തോന്നിക്കുന്നു. ഗ്ലാസ്സിന്റെ നിറം എങ്ങനെയോ, അതിനുള്ളിലെ വെള്ളത്തിന്റെ നിറവും അതുതന്നെയാവുന്നു. അതുകൊണ്ട്, നമുക്ക് മനസ്സിനെ പഴിചാരാതിരിക്കാം.നേരെ മറിച്ച്, മനസ്സിനെ ട്യൂൺ ചെയ്തെടുക്കാം. ഞാൻ കരുതുന്നത്, അമേരിക്കയിൽനിന്നുള്ള സ്വാമിയുടെ ഭക്തയായ, 90 വയസ്സ് കടന്ന, ഫിലിസ് ക്രിസ്റ്റലാണ് ഒരു പുസ്തകം, "മനസ്സിനെ മെരുക്കൽ(Taming the Mind)" എഴുതിയത്.

നാം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ മെരുക്കണം. കൂടാതെ, കാലിഫോർണിയയിൽനിന്നുള്ള ഡോക്ടർ ഡോ. സാൻഡ് വീസ്(Dr.Sandweis), "ശരീരവും മനസ്സും(Body and Mind)" എന്നൊരു പുസ്തകവും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതായി ഞാനോർക്കുന്നു. അദ്ദേഹം "സായിബാബയും മനോരോഗ ചികിത്സകനും(Sai Baba and the Psychiatrist)"എന്നൊരു പുസ്തകവും എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ആയതിനാൽ, ഈ മനസ്സ് എന്നത് വളരെയധികം രചയിതാക്കൾ കൈകാര്യം ചെയ്തിട്ടുള്ള വിഷയമാണ്, ബാബയുടെ ഭക്തർ പ്രത്യേകിച്ചും മനസ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വാമിയുടെ ശിക്ഷണങ്ങൾ സംഗ്രഹിച്ച്, ഇന്ന് ലഭ്യമാകുന്ന തരത്തിലുള്ള പുസ്തകങ്ങളാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

പോയ നാളുകളിലെ ദസറാ ആഘോഷവേളകളിലൊന്നിൽ, സ്വാമി ദസറയുടെ 9 ദിവസക്കാലയളവിലും, മുഴുവൻസമയവും മനസ്സിനെക്കുറിച്ചാണ് സംസാരിച്ചത്. ഈ മനസ്സ് വളരെയധികം പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. ആദിശങ്കരനെ സംബന്ധിച്ചും ഇത് പറയപ്പെടുന്നുണ്ട്. ആരോ ആദിശങ്കരനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതായി അദ്ദേഹം കേൾക്കുന്നു : "അല്ലയോ ആദിശങ്കരാ! അങ്ങ് യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ, എന്റെ മനസ്സിനെക്കൂടി അങ്ങ് ഒപ്പം കൊണ്ടുപോവുക. എന്റെ മനസ്സ് അങ്ങയെ അന്ധമായി പിന്തുടരുന്ന, അങ്ങയുടെ കരങ്ങളിലെ, കുരങ്ങനാവട്ടെ. ഈ മർക്കടമനസ്സ് സ്വാഭാവികമായും അങ്ങയെ പിന്തുടരും, അത് അങ്ങയുടെ സമീപത്തെത്തുന്ന ഓരോരുത്തരെയും ആനന്ദിപ്പിക്കും."എത്ര അതിശയകരമായ പ്രാർത്ഥനയാണിത്! അതുകൊണ്ട്, ഈ മർക്കടമനസ്സ് എപ്പോളാണോ ഗുരുവിനെപിന്തുടരുന്നത്, അത് കൂടുതൽ അനുസരണയുള്ളതാവും, അത് നിയന്ത്രണങ്ങൾക്കും പരീക്ഷണങ്ങൾക്കും വിധേയമാവും. 'മനസ്സിനെ മെരുക്കുക' എന്നതുകൊണ്ട് ഇതാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

സ്വാമി മറ്റൊരു പ്രസ്താവനയും തന്നിട്ടുണ്ട് : "നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് അസാദ്ധ്യം. അത് നിങ്ങളുടെ തെറ്റായ സമീപനമാണ്. നിങ്ങൾ കൂടുതലായി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്, മനസ്സിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ള പ്രതിരോധം കൂടിവരും." അതുകൊണ്ട്, അത്തരം കുഴപ്പംപിടിച്ച സാഹചര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ട. മനസ്സിനെ വെല്ലുവിളിക്കരുത്. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാതിരിക്കുക.

പകരം ബാബ പറഞ്ഞു, "മനസ്സിനെ വഴി തിരിച്ചുവിടൂ. മനസ്സിനെ വഴി തിരിച്ചുവിടൂ, അതിന്റെ ദിശ മാറ്റൂ."

സ്വാമി ഒരു ഉദാഹരണം തരികയുണ്ടായി: "നിങ്ങൾ ദുരിതകാലത്തിലൂടെ കടന്നുപോവുകയാണെങ്കിൽ, മനസ്സ് വളരെ ആധിയുള്ളതാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ മഹിമയുള്ള ദിനങ്ങളിലെ, നിങ്ങൾക്ക് ഭഗവാനിൽനിന്നും ഉദാരമായി ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന അനുഗ്രഹം ആസ്വദിച്ച ആ പഴയ നാളിലെ, നിങ്ങളുടെ ആനന്ദഭരിതമായ കാലത്തെ ഓർമ്മകൾ നിറയത്തക്കവിധം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ വഴി തിരിച്ചുവിടുക. സ്വാഭാവിമായും, മനഃക്ലേശം കുറഞ്ഞുവരും. അതിനാൽ, നമ്മുടെ മനഃസ്ഥിതി മാറത്തക്കവിധം നാം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ വഴി തിരിച്ചുവിടണം. ഇപ്രകാരം മാറാത്തവർ, അവരുടെ മനസ്സിനെ വഴി തിരിച്ചുവിടാത്തവർ, ജീവിതത്തിൽ പരാജയങ്ങളാവും. ഇക്കാരണത്താലാണ് നമ്മുടെ ചില സുഹൃത്തുക്കളെ ചിലരൊക്കെ "മൂഡിയായ കൂട്ടർ" എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. "മൂഡിയായവൻ" എന്നതിനർത്ഥം അയാൾ തന്റെ മനസ്സിനെ വഴി തിരിച്ചുവിടുന്നതിന് പരാജയപ്പെട്ടതുകാരണം ആ മൂഡിലായവൻ എന്നാണ്.

ഭഗവാന്റെ ജീവിതത്തിൽനിന്നും ഞാനൊരു ഉദാഹരണം തരാം: അവിടുന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളുമായി പെട്ടെന്ന് നീരസത്തിലാവും-നാം അവിടുത്തെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കനുസരിച്ച് പെരുമാറാത്തപ്പോൾ അവിടുന്ന് ക്ഷോഭിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികം-അത് നമ്മെ പരിവർത്തനം ചെയ്യാൻ, നമ്മെ മാറ്റിയെടുക്കാൻ, നമ്മെ നവീകരിക്കാൻ ഉള്ള ഒരു നാട്യമാണ്. അവിടുന്ന് വരാന്തയിലേക്ക് തിരക്കിട്ട് ചെല്ലും, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അരികിലേക്ക് ചെല്ലും, അവരോട് ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കും. അവിടുന്ന് അവരെ അവഗണിക്കുകയും അവരോട് വളരെ ദേഷ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അവിടുന്ന് അവരെ തകർക്കും. ഇനി, നിങ്ങൾ കാണേണ്ടതാണ്: എന്നിട്ട്, അവിടുന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വലയം ഉപേക്ഷിച്ച്, ആ സ്ഥലത്തുനിന്ന് പതുക്കെ നടന്നകലും, എന്നിട്ട് വരാന്തയിലേക്ക് വരും, അവിടെ ഇരിക്കുന്ന വി.ഐ.പികളുടെയോ വിശിഷ്ടാതിഥികളുടെയോ അടുത്തേക്ക് ചെല്ലും. അവിടെ സ്വാമി പുഞ്ചിരിക്കുന്നതാണ് നിങ്ങൾ കാണുക. ഇതെങ്ങനെ സാധ്യമാകും? നിങ്ങൾ ഇവിടെ വളരെ ഗൗരവത്തിലായിരിക്കുക, അപ്പുറത്തു മാറി ചിരിക്കുക? അതെങ്ങനെ സാധിക്കും? അവിടുന്ന് പ്രൈമറി സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളുടെയടുത്ത് ചെല്ലും. അവിടുന്ന് അവരുമായി കളിക്കും, ഫലിതങ്ങൾ പറയും, അവർക്ക് ചോക്കലേറ്റ് വിതരണം ചെയ്യും, അവരുമൊത്ത് ചിരിക്കുകയും കളിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്തുകൊണ്ട്? അവിടുന്ന് അവിടുത്തെ മനസ്സിനെ അതുപോലെ വഴിതിരിച്ചുവിടുന്നതുകൊണ്ട്. അവിടുന്ന് ഒരേ മൂഡിൽ തുടരില്ല. എന്തുകൊണ്ട്? കാരണം അവിടുന്ന് മനസ്സിന്റെ മാസ്റ്ററാണ്(master of the mind).

അതിനാൽ, സ്വാമി പറയുന്നു, "മനസ്സിനെ മഥിക്കൂ, മേധാവിയാകൂ(Master the mind and be a mastermind)." മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ, അതിന്റെ മേധാവിയാവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. അപ്പോൾ നിങ്ങളൊരു മാസ്റ്റർമൈൻഡാകും. ആദ്ധ്യാത്മികതയിൽ, മനസ്സിന് മറ്റൊരു അർത്ഥം അവിടുന്ന് തന്നിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ, നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെ, പിൻവലിക്കാത്തിടത്തോളം,

ചിന്താരഹിതമായ, ആഗ്രഹശൂന്യമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് മനസ്സിനെ പൂർണ്ണമായി നശിപ്പിക്കാത്തിടത്തോളം, നിങ്ങൾക്ക് സമാധി, ആനന്ദാവസ്ഥ, നുകരാനാവില്ല. അവിടുന്ന് അങ്ങനെയാണ് അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുള്ളത്. കുറെക്കാലം മുമ്പ് നമ്മളിതിനെ 'മനോലയം' അഥവാ 'മനോനാശനം' എന്നാണ് കരുതിയിരുന്നത്.

സ്വാമി ഇതിനെ ഇപ്രകാരമാണ് പറയുന്നത് "Die-mind is diamond." "Die-mind (മനോനാശം) എന്നത് Diamond(വജ്രം) ആണ്."

സ്വാമി ഒരു ഭക്തനോട് ചോദിച്ചു, "ഈ ലോകത്തെ ഏറ്റവും അമൂല്യമായ വസ്തു ഏതാണ് ?"

ആ മനുഷ്യൻ ഉടനെ മറുപടി നൽകി, "വജ്രമാണ് സ്വാമീ! ഏറ്റവും അമൂല്യമായത്."

"ആഹാ! അല്ല, അല്ല! Die mind! മനോനാശം. മനസ്സ് നശിക്കണം. അതൊരു വളരെ അമൂല്യമായ, വിലപിടിപ്പുള്ള രത്നമായ വജ്രം(Diamond)ആയിത്തീരും."

ഇപ്രകാരം, സ്വാമി ഈ മനസ്സിനെപ്പറ്റി വിവിധ രീതിയിൽ സംസാരിക്കാറുണ്ട്. വളരെയേറെ സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമുക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും പറയുകയും ചെയ്യേണ്ടിവന്നിട്ടുണ്ട്, എന്തെന്നാൽ, നമ്മുടെ മനസ്സിനെപ്പറ്റി നാം കൂടുതലായി പഠിക്കുന്തോറും, നാം കൂടുതലായി ആദ്ധ്യാത്മികതയിലേക്ക് അടുക്കും. മനസ്സിന്റെ ചാപല്യങ്ങൾക്ക്, ഭ്രമങ്ങൾക്ക്, ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾക്ക് വെറുതെ വശപ്പെട്ടാൽ, നാം നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ അടിമയാവും. എന്നാൽ, സ്വാമി ആഗ്രഹിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന്റെ മേധാവിയാകണമെന്നാണ്, മനസ്സിന്റെ അടിമയാകണമെന്നല്ല.

ഇത്തരുണത്തിലാണ് മനസ്സിന്റെ പ്രശാന്തത നിലനിർത്തുന്നതിനായി എന്തുചെയ്യണം എന്നതിലേക്ക് ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ ആകർഷിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് ഗ്രഹണശക്തി, സഹനം, പ്രേമം ഇവയുണ്ടെങ്കിൽ ലോകവുമായി നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങൾ വളരെ ആരോഗ്യകരമാവും. വേണ്ടത്ര ധാരണാശക്തിയില്ലാത്തതിനാലാണ് നമ്മുടെ മനസ്സ് കലുഷിതമാവുന്നത്. സഹനവും സ്നേഹവും ഇല്ലാതെവരുന്നു. എന്നുതന്നെയല്ല, നാം പൂർണ്ണമായും ദിവ്യരാണെന്ന് സ്വയം കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞ്, ഉള്ളിലെ ദിവ്യത്വത്തെപ്പറ്റി മാത്രം ധ്യാനിച്ച് കഴിയുകയാണെങ്കിൽ, മനസ്സ് അലഞ്ഞുതിരിയാൻ മറക്കുന്നു, അഥവാ ബുദ്ധിക്ക് പ്രമാണിത്വം കിട്ടുന്നു. അതൊരിക്കലും പുതിയ ആഗ്രഹങ്ങളുമായി വരില്ല. ഉള്ളിലെ ദിവ്യത്വത്തെപ്പറ്റി നാം ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആഗ്രഹങ്ങൾതന്നെയുണ്ടാവില്ല. ഇത് മനസ്സിന്റെ പ്രശാന്തത നിലനിർത്തും. ഇതാണ് 'മനപ്രസാദം' എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഒരിക്കൽ അതെപ്പറ്റി ധ്യാനിച്ചാൽ, ഉള്ളിലെ ദിവ്യത്വത്തിലേക്ക് മനസ്സിനെ ഒരുവട്ടം തിരിച്ചുവിട്ടാൽ, മനസ്സിനുള്ള സമ്മാനമാണത്.

ഇനി, അടുത്ത കാര്യം ഇതാണ്: എല്ലാറ്റിനോടും നമുക്ക് സ്നേഹമുണ്ടായിരിക്കണം. എന്നാൽ, നിർഭാഗ്യവശാൽ, കുറച്ചുപേരോടു മാത്രമേ നമുക്ക് സ്നേഹമുള്ളൂ, എല്ലാവരോടുമില്ല. പക്ഷേ, യഥാർത്ഥ ഭക്തഹൃദയം പ്രേമവും കരുണയും നിറഞ്ഞതായിരിക്കും. ഹൃദയം പ്രേമവും കരുണയും നിറഞ്ഞതാവുമ്പോൾ, നിങ്ങളൊരിക്കലും അസ്വസ്ഥരാവില്ല. നിങ്ങളൊരിക്കലും അത്യാചാരം ചെയ്യുന്നവരാവില്ല,

അസാദ്ധ്യമാണത്!. ഇതാണ് കരുണ അഥവാ സൗമ്യത്വം എന്ന് നാം വിളിക്കുന്നത്, മനസ്സിന്റെ പ്രശാന്തത നിലനിർത്തുന്നതിന് ഇത് വളരെ ആവശ്യമാണ്.

ഇനി, അടുത്ത പടി ഇതാണ്: **മനസ്സിനെ നിശ്ശബ്ദമാക്കാനും** നാം അറിഞ്ഞിരിക്കണം. മനസ്സിനെ അടക്കുന്നതാണ് **ധ്യാനം**. മനസ്സിനെ അടക്കുകയെന്നത് ഒരു ചിന്താശൂന്യമായ അവസ്ഥയാണ്. മനസ്സിനെ അടക്കുന്നതാണ് **നിവൃത്തി:** ഉള്ളിലേക്ക് തിരിയുക. മനസ്സിന്റെ ഈ മൗനാചരണം നിങ്ങളെ ഈശ്വരത്വത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കും. '**സമാധിയോഗം**' എന്നാണിതിനെ, ഈ മൗനത്തെ അഥവാ നിശ്ശബ്ദതയെ വിളിക്കുന്നത്. എല്ലാ ആത്മാന്വേഷികൾക്കും ഈ **മനോമൗനം** നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, കാരണം, നാം ഉച്ചയുണ്ടാക്കാത്തവരായി, ആന്തരികമായ പ്രശാന്തത നുകരണം, വികാരങ്ങൾ നമ്മളെ ശല്യപ്പെടുത്താൻ പാടില്ല. ആഗ്രഹങ്ങൾ നമ്മെ ആധിപ്പെടുത്തരുത്. അതുകൊണ്ട്, മൗനം അഥവാ നിശ്ശബ്ദത പിന്തുടരുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്. അതിനാലാണ് മുനിയുടെ അവസ്ഥ- മുനിയെന്നതുകൊണ്ട് സാധാരണയായി നമ്മൾ മഹർഷിയെയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുക, അല്ല! മുനി എന്നാൽ അർത്ഥം **മൗനം, നിശ്ശബ്ദത, സ്ഥായിയായ ധ്യാനഭാവം**. '**സ്ഥായീ ഉദ്ഗ്രഥിത അവബോധം**'(**Constant Integrated Awareness-CIA**) എന്നതുകൊണ്ട് ഇതാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇത് നിങ്ങളെ മൗനിയായി തുടരാൻ സഹായിക്കും.

ഇനി മനോനിഷ്ഠയ്ക്ക് വേണ്ടത് ആത്മനിയന്ത്രണം അഥവാ '**ആത്മ വിനിഗ്രഹം**' ആണ്. ഇത് കേവലം 'നിഗ്രഹം' അഥവാ നിയന്ത്രണം അല്ല. അത് 'വിനിഗ്രഹം'ആണ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സുമാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും. അതിനാൽ, ആത്മവിനിഗ്രഹം, ആത്മനിയന്ത്രണം. എല്ലാ ആത്മീയവ്യക്തിത്വങ്ങൾക്കും ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതാണിത്. നാം നമ്മുടെ ആന്തരപ്രകൃതത്തെ ബോധപൂർവം നിയന്ത്രിക്കണം. നമ്മുടെയുള്ളിൽ അതിശക്തനായ മൃഗമുണ്ടെന്ന വസ്തുത നമുക്കെല്ലാം അറിവുള്ളതാണ്. നാം സദാ ജാഗരൂകരായി അതിനെ നിരീക്ഷണത്തിലാക്കി നിയന്ത്രിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നാം ഒരിക്കലും അസ്വസ്ഥരാവില്ല, ആന്തര സമതുലനവും സമചിത്തതയുമുണ്ടാവും. അതുകൊണ്ട്, നമ്മുടെയുള്ളിലെ മൃഗത്തെ, ഞാനർത്ഥമാക്കുന്നത് നമ്മുടെയുള്ളിലുള്ള മൃഗീയഗുണങ്ങളെ, എല്ലായ്പോഴും പരിശോധിച്ച് വരുതിയിലാക്കണം. നാം അവയ്ക്കുനേരെ വളരെ ജാഗ്രതയുള്ളവരാവണം.

നമുക്കായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മറ്റൊരു സുന്ദരമായ പടിയുണ്ട്. **ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധി**, ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധി. നിങ്ങളെന്താണ് അതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്? നമ്മുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളൊക്കെ ശുദ്ധവും നിഷ്കപടവുമാവണം, പക്ഷേ ദൗർഭാഗ്യവശാൽ യാഥാർത്ഥ്യം അങ്ങനെയല്ല. നമുക്ക് ജീവിതത്തിൽ ഒരു നിശ്ചിത ലക്ഷ്യമുണ്ട്, അത് സത്യസന്ധമായ ലക്ഷ്യമാണ്, ആ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് മുന്നേറാനായി നാം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ആസൂത്രണം ചെയ്യുകയാവും. മനസ്സ് ആ ആദർശത്തിലേക്ക് മുന്നേറണം. ഇടയ്ക്കൊക്കെ നാം വിവിധ വ്യാമോഹങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെട്ട് സ്വയം ക്ഷീണിതരാവുകയും ജീവിതത്തിന്റെ ഇടനാഴികളിൽ

തളർന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യും. എന്നാൽ, നിശ്ചിതലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നിരന്തരസ്മരണ, ഈശ്വരലാഭത്തിനുള്ള ആന്തരോദ്യമം ഇവ മൂലം നമുക്ക് മനസ്സിന്റെ പ്രശാന്തി ഉറപ്പിക്കാം.

വാസ്തവത്തിൽ, നമ്മുടെ മനോവൃത്തികൾക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന എല്ലാ ചോദനകളും പ്രചോദനാത്മകവും ദിവ്യവും ആവണം. നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളെയും അവ പ്രചോദിപ്പിക്കുകയും അതെല്ലാം ദിവ്യവുമാവണം. ബാബ അരുളിയതുപോലെ, നമ്മുടെ ഹൃദയം ഒരു ഇരട്ടസോഫയല്ല, ഒറ്റ സോഫയാണ്. സംഗീതക്കസേരയല്ലത്. അതുകൊണ്ട്, മനസ്സ് ശാന്തമല്ലെന്ന് നാം പരാതിപ്പെടുമ്പോൾ മനസ്സ് കലുഷിതവുംഅസ്വസ്ഥവുമാകുന്നു, അത് പ്രശാന്തിയുടെയോ സമചിത്തതയുടെയോ അവസ്ഥയില്ലാതാവുന്നു, ഒരുപക്ഷേ നമുക്ക് സൗമ്യത്വം, കരുണ, മൗനം, നിശ്ശബ്ദത, ആത്മവിനിഗ്രഹം, ആത്മനിയന്ത്രണം, ഭാവസംശുദ്ധി, ഉദ്ദേശ്യശുദ്ധി എന്നീ അടിസ്ഥാനഗുണങ്ങൾ നഷ്ടമാവുന്നു.

ഇവ പാലിക്കപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അതാണ് മനോനിർവഹണത്തിന്റെ, 'mind management' ന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച വഴി. നാം ഓരോരുത്തരുടെയും പുറകെ ഓടേണ്ടതില്ല, പണം പാഴാക്കേണ്ടതില്ല. വലിയ പ്രതിഫലം കൊടുത്ത് ആരുടെയും പരിശീലനം നമുക്ക് ആവശ്യമില്ല. അത്തരം ഒരു കാര്യവും നമുക്ക് ആവശ്യമില്ല. സ്വാമിയുടെ പ്രബോധനങ്ങൾതന്നെ ധാരാളം. സ്വാമിയുടെ ഉത്ബോധനങ്ങൾതന്നെ മതി. സ്വാമി നൽകിയിട്ടുള്ള വിശദീകരണങ്ങൾ ഒരു ജീവിതകാലത്തേക്ക് ധാരാളമാണ്.

ഇന്നലെ എനിക്കൊരു അതിഥിയുണ്ടായിരുന്നു, വളരെ പ്രശസ്തിയുള്ള ഒരു ഡോക്ടർ, ബാംഗ്ലൂരിൽനിന്നുള്ള പ്രശസ്തയായ മനശാസ്ത്രജ്ഞ. അവർ എന്നോട് പറയുകയായിരുന്നു: നിങ്ങൾ മറ്റ് പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ മറ്റ് ഗുരുക്കന്മാരെ പിന്തുടരുമ്പോൾ, ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാവും, ഈ കാര്യങ്ങളൊക്കെ നമ്മുടെ പ്രിയങ്കരനായ ഭഗവാൻ വളരെ വളരെ മുമ്പ് പറഞ്ഞതാണെന്ന്. പിന്നെയോ, ഇന്ന് ചുറ്റും കാണപ്പെടുന്നവരൊക്കെ സ്വാമിയിൽനിന്നും ഒന്നോരണ്ടോ ആശയങ്ങളൊക്കെ കടം കൊണ്ടിട്ട്, അവർ അവയെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ വിശദമാക്കുകയാണ്, അത്രമാത്രം.

സ്വാമി ഒരു സാഗരമാണ്. ഇത് സാഗരകാരുണ്യം, സാഹിത്യപാരാവാരം, ചിന്താസാഗരം ആണ്. ആ സായീസാഹിത്യപാരാവാരത്തിനടുത്തെത്തി ആസ്വദിക്കുന്നതിന് നമ്മളെ അനുഗ്രഹിക്കണമേയെന്ന് ഞാൻ ഭഗവാനോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അതിന്റെ പരപ്പ്, അതിന്റെ സൗന്ദര്യം, എന്നേയ്ക്കും, അധികമായി നുകരാനാവണേയെന്ന്.
അങ്ങയുടെ സമയത്തിന് നന്ദി.
സായിരാം.

പ്രഫ. അനിൽകുമാർ കാമരാജു

(മലയാളപരിഭാഷ: എം.എൻ. വിനോദ്കുമാർ
മലയാളം പോഡ്കാസ്റ്റ്: സുജാ വിനോദ്)