# പ്രശാന്തി സന്ദേശം

## ഉപാഖ്യാനം 80

**പ്രഫസർ അനിൽകുമാർ**

**4 മാർച്ച് , 2021**

ഓം ശ്രീ സായിരാം!

പ്രശാന്തിസന്ദേശത്തിന്റെ 80-ാം ഉപാഖ്യാനത്തിലേക്ക് എല്ലാവർക്കും സ്വാഗതം. നിങ്ങളുടെ സമയത്തിന് നന്ദി. മേലിലും നിങ്ങൾ ഇതേ താത്പര്യം കാണിക്കുമെന്ന് ഞാൻ ആശിക്കുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഭഗവാൻ നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

ഇന്നത്തെ ദിവസത്തെ വിഷയം **കലർത്തുക, ഉറപ്പിക്കുക**(“Mix and Fix”) എന്നതാണ്. ഞാൻ ആവർത്തിക്കാം, **കലർത്തുക, ഉറപ്പിക്കുക** എന്നതാണ് ഇന്നത്തെ വിഷയം.

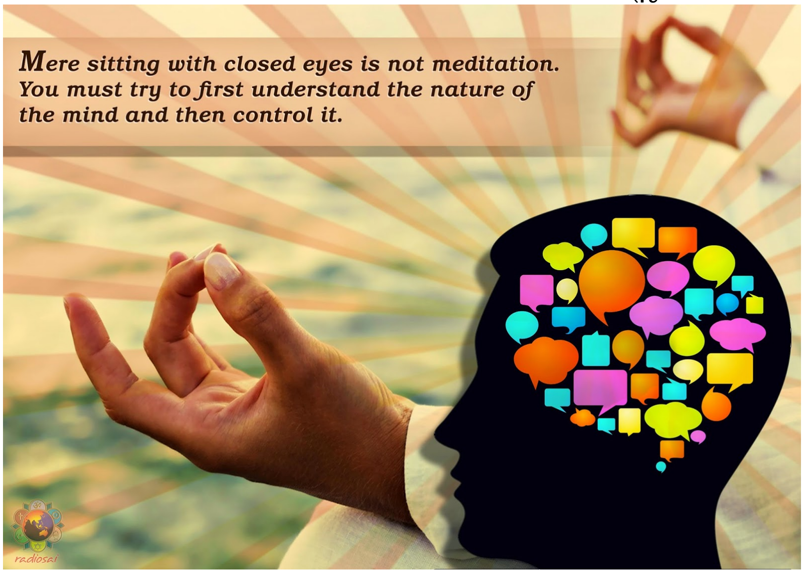
ഇന്ന് ലോകത്തുടനീളം നിരവധി ഗുരുക്കന്മാർ ധ്യാന(Meditation) ത്തെപ്പറ്റി സംസാരി

ക്കുന്നത് നാം കേൾക്കുന്നു. നിരവധി മാർഗങ്ങളും നമുക്ക് തന്നിരിക്കുന്നു. എങ്ങനെ ചെയ്യണം, എങ്ങനെ തുടരണം, എന്താണ് പ്രക്രിയ, ധ്യാനത്തിന്റെ പരമലക്ഷ്യം

സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനായുള്ള മാർഗമെന്ത് എന്നിങ്ങനെ. പല രീതികളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ, എല്ലാ ഭക്തരും ഈ മാർഗങ്ങളും പിന്തുടരുന്നുണ്ട്. നമുക്ക് നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന, നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ രീതികൾ തമ്മിൽ കാര്യമായ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ശരി, മാർഗങ്ങൾ തമ്മിലോ ധ്യാനരീതികൾ തമ്മിലോ ഉള്ള വ്യത്യാസത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങളിലേക്ക് കടക്കാൻ ഞാൻ പോകുന്നില്ല, കാരണം ഈ പ്രഭാഷണത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം അതല്ല.

പ്രാരംഭത്തിൽത്തന്നെ വ്യക്തമാക്കിക്കൊള്ളട്ടെ, ധ്യാനത്തിന്റെ മുഖ്യ ഉദ്ദേശ്യം, ലക്ഷ്യം എന്നത് *സത്ത*യെ(Self) *ആത്മാവിനെ* അഥവാ *സാക്ഷി*യെ(Witness) അഥവാ *ദിവ്യത്വ*ത്തെ(The Divine), നിങ്ങളെന്തു പേരു വിളിച്ചാലും അതിനെ, അറിയുക എന്നതാണ്. അതിനാൽ, നമുക്ക് ശരിയായ അനുഭവം ഉണ്ടാവണമെങ്കിൽ ഈ അത്യന്തം പ്രധാനമായ ധ്യാനം പിന്തുടരുകതന്നെ വേണം. നമ്മുടെ സാക്ഷിയെ അഥവാ നമ്മുടെ *അവബോധ*(Consciousness)ത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരേയൊരു മാർഗം അതാണ്.

ബാബ അരുളിയതുപോലെ, നാം എന്തു ചെയ്താലും-വായിക്കുക, എഴുതുക, സംസാരിക്കുക, നടക്കുക, വണ്ടിയോടിക്കുക-അതെല്ലാം ധ്യാനമാണ്. ഇതാണ് ബാബ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. ശരി, ആ പ്രസ്താവന നാം എത്രത്തോളം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്?




നമ്മൾ നടക്കുമ്പോൾ, അതെ! ജാഗ്രതയോടെ നടക്കണം. വണ്ടിയോടിക്കുമ്പോൾ, ഡ്രൈവിംഗ്! തീർച്ചയായും! ശ്രദ്ധയോടെ. ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ, അതെ! ശ്രദ്ധയോടെ കഴിക്കണം. അതുകൊണ്ട്, ജാഗ്രതയോടെ ചെയ്യുന്ന ഏതു കർമ്മവും ധ്യാനമാണ്. ധ്യാനം എന്നാൽ ഒരുവൻ ഒറ്റയ്ക്ക് ഒരു മുറിക്കകത്തു കയറി കതകടച്ചു കുറ്റിയിട്ട്, കുറെ നേരം കണ്ണടച്ചിരിക്കുകയോ ഏതെങ്കിലും ആസനങ്ങളിൽ ഇരിക്കുകയോ അല്ല. ബോധപൂർവമുള്ള പ്രവൃത്തി അഥവാ ബോധപൂർവമുള്ള കർമ്മം ധ്യാനമാകുന്നു. കേന്ദ്രീകൃതമായ ശ്രദ്ധ, ഏകാഗ്രമായ ശ്രദ്ധ ധ്യാനമാകുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ ശരിയായ

സത്തയെ, തീർച്ചയായും, നമ്മുടെ അവബോധത്തെ അറിയുന്നതിനും അനുഭവിക്കുന്നതിനും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ശരി, വിശാലാർത്ഥത്തിൽ, നേരത്തേ പരാമർശിച്ചതുപോലെ, ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം ആത്മാവിന് സാക്ഷിയാകുന്നത് അഥവാ അനുഭവിക്കുന്നതാകുന്നു. ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരാനുള്ള ഒരു പ്രക്രിയയാണത്. വാസ്തവത്തിൽ, ധ്യാനത്തിന്റെ പരകോടിയെന്നത് ആത്മാവിനെ അനുഭവിക്കൽ മാത്രമാകുന്നു. മനോഭാവത്തിൽ, മാർഗത്തിൽ വ്യതിചലനവും ഉണ്ടാവുമെന്ന് നാം അനുഭവിക്കുന്നു. ധ്യാനപ്രക്രിയ കൊണ്ട്, ശരിയായ ധ്യാനം കൊണ്ടെന്നാണ് ഞാനുദ്ദേശിക്കുന്നത്, എല്ലാം മാറുന്നു. ധ്യാനം ഒരു തരത്തിൽ, ആത്മാനുഭവത്തിലേക്ക് നീങ്ങുന്ന ഒരു വണ്ടിയാണ്.

ധ്യാനം, അതിന്റെ മൂല്യം കൊണ്ട്, ഔഷധഗുണമുള്ളതാണെന്നും നമുക്കറിയാം. ആരംഭത്തിൽ നാം ധ്യാനത്തിനായി തയ്യാറായെന്നു വരില്ല; പക്ഷേ, അതേ സമയം, മരുന്നെന്ന നിലയ്ക്ക് അത് ഒഴിവാക്കാവുന്നതുമല്ല. കയ്പുള്ളതും പ്രയാസമുള്ളതുമായ മരുന്ന് കഴിക്കാൻ നാം തയ്യാറാവാത്തപ്പോൾ, നാം എന്തു ചെയ്യും? മരുന്നോ ഗുളികയോ സിറപ്പോ എന്തായാലും, വെള്ളത്തിലോ തേനിലോ ചാലിച്ച് നാം എങ്ങനെയെങ്കിലും അകത്താക്കും.

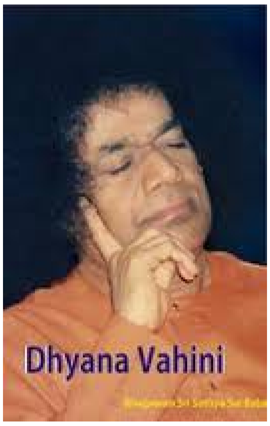
ഇതുപോലെ, നാം എന്തു മാർഗം പിന്തുടരുകയാണെങ്കിലും, മരുന്നായ ധ്യാനവുമായി അതിനെ കലർത്തുക, ആത്മാനുഭവമെന്ന സൗഖ്യമാവും ഫലം. ഇതിനിടയിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? ധ്യാനത്താൽ മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും പിൻവലിയുന്നു. അത് നിഷ്ക്രിയമാവുന്നു. അപ്പോൾ അഹം, ഈഗോ, മുഴുവനും അലിയുന്നു, ഇല്ലാതാവുന്നു. അതിലധികമായി എന്തു വേണം നമുക്ക്? അതിനാൽ, ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ ഇവയാണ്. ഇവയാണ് ധ്യാനത്തിന്റെ ഉപയോഗങ്ങൾ.

ഇനി, ധ്യാനത്തിന്റെ പരിസമാപ്തിയിൽ നാം എന്തു കാണും? നാം അതുതന്നെയെന്ന് നാമറിയുന്നു. നാം അതുതന്നെയായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു, നാം നമ്മുടെ ധ്യാനത്തിന്റെ ഉച്ചസ്ഥായിയിൽ, പരകോടിയിൽ എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നതായി നാമറിയുന്നു. ഇത് പുതിയതൊന്നുമല്ല. നാം തേടുന്നത് കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞതായി നാം അറിയുന്നു. നിങ്ങൾ തേടുന്നതായിത്തീരുന്നു നിങ്ങൾ. അതിശയകരമായ കാര്യം അതാണ്. അതുകൊണ്ട്, ഇതൊരു തരത്തിലുമുള്ള നേട്ടമോ നിറവേറലോ പുതിയ കാര്യമോ ഒന്നുമല്ല. നിങ്ങൾ നേരത്തേതന്നെ എന്താണോ അത് കേവലം നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുകയാണ്. ധ്യാനത്തിനുമുമ്പ് മനസ്സ് ഇടറുകയായിരുന്നു, ആ ചാഞ്ചാ

ടുന്ന മനസ്സ് ഒരു ബിന്ദുവിൽ വച്ച് ധ്യാനം കൊണ്ട് നിശ്ചലമാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്, തുടർന്ന് അത് പൂർണമായും പിൻവലിക്കപ്പെടുന്നു.

എന്നാൽ, നാം മനസ്സിലോർക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാന കാര്യം ഇതാണ്: നാം ആകർഷിക്കപ്പെടുക വിദൂരത്തിലുള്ള ആളുകളാലാണ്, അപരിചിതമായ, പ്രയാസമുള്ള, പരുക്കൻ രീതികളാലും നിഷ്ഠകളാലുമാണ്. സമീപത്തുള്ളതും വളരെ ലളിതമായതും നമ്മെ ആകർഷിക്കുന്നില്ല. അവയെ അവഗണിക്കുകയാണ് നമ്മുടെ രീതി. ഇതൊരു ദുരന്തമാണ്. ബാബ ഏറ്റവും ലളിതമായ, ഏറ്റവും എളുപ്പമുള്ള മാർഗം തന്നിട്ടുണ്ട്. കുറേക്കൂടി സാങ്കേതികമായി പറഞ്ഞാൽ, അവിടുന്ന്

**ജ്യോതിർധ്യാനം** നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. **ധ്യാനവാഹിനി** ഈ വിഷയത്തിൽ ഊന്നിയിട്ടുള്ളതാണ്. അതിനാൽ, വളരെ ലളിതമായ ഒരു മാർഗം കാട്ടിത്തന്ന സ്വാമിയുടെ വഴിയേ നമുക്ക് സഞ്ചരിക്കാം. ബോധപൂർവം, ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ഏതു പ്രവൃത്തിയും ധ്യാനമാണെന്ന് അവിടുന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. ആർക്കിത് ഇതിനേക്കാൾ ലളിതമാക്കാനാവും? അസാദ്ധ്യം! അസാദ്ധ്യം!




ഇക്കാലത്ത് നാം കാണുന്നതുപോലെ, നിരവധി ഗുരുക്കന്മാരുടെയും പ്രബോധനങ്ങൾക്കും സകല മതങ്ങൾക്കുമിടയിൽ അഥവാ നാം അവലംബിക്കുന്ന പാരമ്പര്യസമ്പ്രദായങ്ങളിൽ, അവയെ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

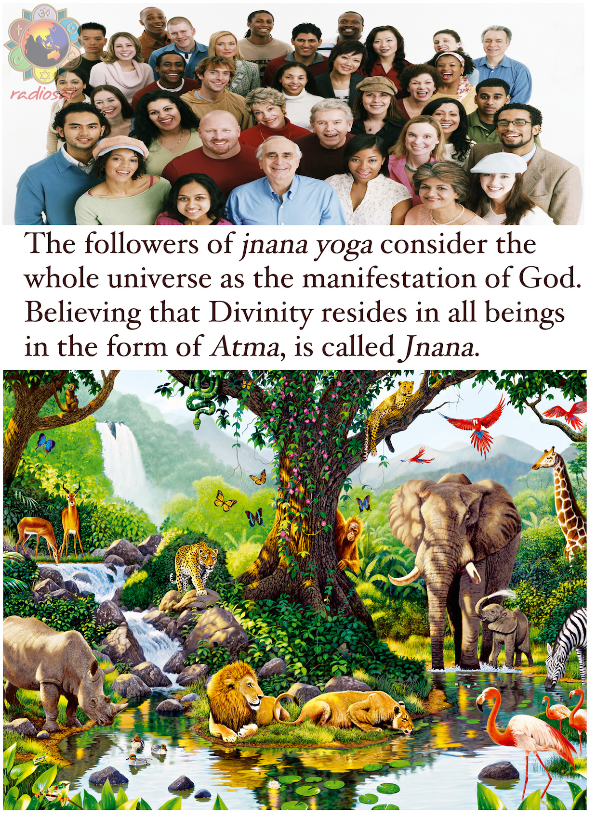
ഒന്നാമത്, നമ്മിൽ മിക്കവരും എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. മനസ്സ് സദാ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കും. മനസ്സ് അത്തരത്തിൽ വ്യാപൃതമായിരിക്കും, കാരണം പ്രവൃത്തി കൊണ്ട് നേട്ടമുണ്ടാകുമെന്ന് അതാശിക്കുന്നു; അത് എന്തെങ്കിലും ലക്ഷ്യം നേടാൻ, കൈവരിക്കാൻ കിനാവു കാണുന്നു. അതിനാൽ, മനസ്സ് നമ്മെ വീണ്ടും വീണ്ടും പ്രവൃത്തിക്കായി, ചെയ്യുന്നതിനായി, പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിനെയാണ് നമ്മൾ കർമ്മം എന്നു വിളിക്കുന്നത്. ഇപ്രകാരം, മനസ്സ് ഒരു ബഹിർമ്മുഖനാകുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങളോട് ഇത്തരുണത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുന്നതെന്തെന്നാൽ, ആ കർമ്മം അഥവാ പ്രവൃത്തി ധ്യാനവുമായി കലർത്തുക. ഓരോ കർമ്മവും ധ്യാനപൂർവം, ധ്യാനപ്രക്രിയയായി അനുഷ്ഠിക്കുക. അപ്പോളെന്തു സംഭവിക്കും? നിങ്ങൾ *കർമ്മി*( doer)യാ

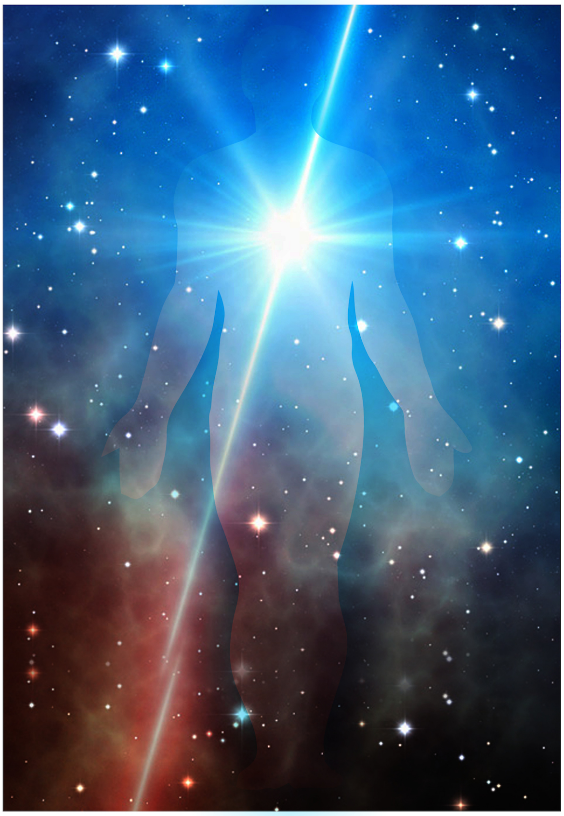
ണെന്ന് നിങ്ങളൊരിക്കലും അവകാശപ്പെടില്ല, അതിൽനിന്നും യാതൊരു ഫലവും നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും പ്രതീക്ഷിക്കില്ല. *നിഷ്കാമകർമ്മം*. നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു *കർതൃ ഭാവ*വും ഉണ്ടാവില്ല. അതുകൊണ്ട്, ഒരിക്കൽ ധ്യാനത്തെ എന്റെ കർമ്മവുമായി കലർത്തിയാൽ, അഥവാ എന്റെ കർമ്മത്തെ ധ്യാനവുമായി ചാലിച്ചാൽ, ഈ കർതൃ ഭാവവും ആസ്വാദകഭാവവും ഒക്കെ പൊയ്പോവും. ഇതിനെയാണ് നാം ധ്യാന കർമ്മം അഥവാ ധ്യാനനിരതമായ കർമ്മം എന്നൊക്കെ വിളിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? ഈ കർമ്മം യോഗമായിത്തീരുന്നു-*കർമ്മയോഗം*. ശരിയായ അർത്ഥത്തിൽ അതാണിത്.

ഇനി, രണ്ടാമത്തെ മാർഗത്തിലേക്കാണ് ഞാൻ പോകുന്നത്, അത് നമ്മിൽ പലരും പിന്തുടരുന്നതാണ്. ഞാൻ മഹാരാഷ്ട്രയിലെ ചില സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. തെക്കേ ഇന്ത്യ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്, കൂടുതലായും തമിഴ്നാട്. ദിവസേന ഏതെങ്കിലും പുണ്യ ഗ്രന്ഥം-ഭഗവദ്ഗീത, സുന്ദരകാണ്ഡം, അഥവാ ലളിതാ സഹസ്രനാമമോ ജ്ഞാനേ ശ്വരിപോലെ ഏതെങ്കിലും ഗ്രന്ഥമോ, പാരായണം ചെയ്യുന്ന ആളുകളെ നമുക്കറി യാം. പുണ്യഗ്രന്ഥപാരായണം അവരിഷ്ടപ്പെടുന്നു. പുണ്യഗ്രന്ഥപാരാ യണം(Scriptural reading) ഒരു ആദ്ധ്യാത്മികമാർഗമാണ്. ഇതുവഴി നമുക്ക് ആദ്ധ്യാ ത്മിക ഉണർവ്വ് അഥവാ ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനം ലഭിക്കും. ഇതിനെയാണ് *ജ്ഞാന*

*മാർഗം* എന്നു പറയുക. ഈ ജ്ഞാനം കൂടുതൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ സമ്പാദിക്കുന്നതിന് നമ്മെ സഹായിക്കും.

നിരവധി ആളുകൾ പുസ്തകവായന ഇഷ്ടമുള്ളവരാണ്. അതെ, അവർ വായനയോട് താത്പര്യമുള്ളവരാണ്. ഈ രീതിയിൽ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അറിവ് സമ്പാദിക്കാനായി അവർ തത്പരരാണ്. ഇതാണ് ജ്ഞാനം. ഇനി, വരൂ, ധ്യാനം ഇതിനോട് കലർത്തൂ. ഈ പ്രക്രിയയിൽ, വിവേകം അഥവാ ജ്ഞാനം ധ്യാനവുമായി ഒത്തുപോവട്ടെ, ഒരുമിച്ചുപോവട്ടെ. ഇതുവഴി, എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? ഇത് കേവലം പുസ്തകജ്ഞാനമല്ല. ഇത് കേവലം വിവരസമ്പാദനമല്ല. ഇത് അത്തരത്തിലുള്ളതല്ല. ധ്യാനം ജ്ഞാനവുമായി ചാലിക്കുമ്പോൾ, എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? നിങ്ങൾ ഒരു നിരീക്ഷകനാണെന്ന് നിങ്ങളറിയുന്നു, അത്രമാത്രം.



നിങ്ങൾ പുറത്തുനിന്നുകൊണ്ട് തിരക്കുള്ള ട്രാഫിക് കാണുന്നതുപോലെ-വണ്ടികൾ ഇരുവശത്തേക്കും വളരെ വേഗതയിൽ കടന്നുപോവുന്നു-ട്രാഫിക്, തിരക്കുള്ള ട്രാഫിക് വീക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ, നിങ്ങൾ നിറയെ ജാമുള്ള ട്രാഫിക്കിന്റെ നിരീക്ഷകനാണ്. അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും വേഗതയിൽ പായുന്നത് നിങ്ങളുടെ സങ്കൽപ്പങ്ങൾ അഥവാ ചിന്തകളല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. ചിന്തകളും എതിർ ചിന്തകളും, സങ്കൽപ്പങ്ങളും വികല്പങ്ങളും. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

എന്താണതിനർത്ഥം? ഇതുവരേക്കും, നാം ചിന്തകളുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചിരിക്കുകയായിരുന്നു. മറ്റു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നാം മനസ്സാണെന്നാണ് സ്വയം കരുതിയിരുന്നത്. നാം സ്വയം മനസ്സാണെന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, ചിത്രത്തിലേക്ക് അഹം, ഈഗോ കടന്നുവരുന്നു. അത് അതിന്റെ വൃത്തികെട്ട ഫണമുയർത്തുന്നു, അപ്പോൾ പതനം ഉറപ്പാണ്.

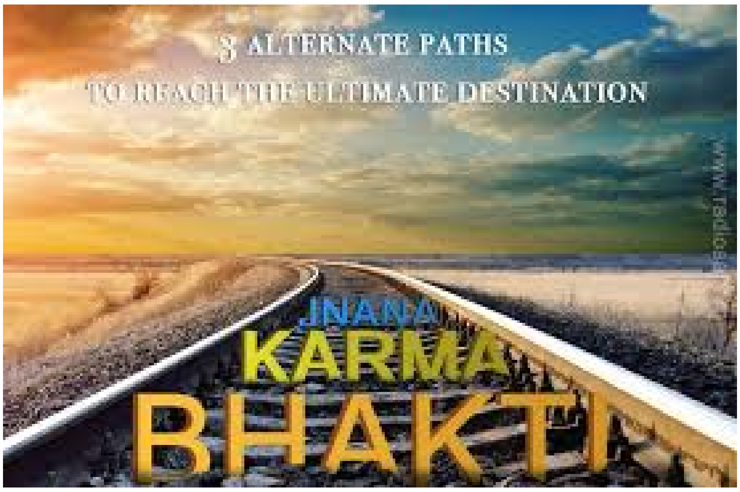
അതുകൊണ്ട്, ധ്യാനം ജ്ഞാനവുമായി കൂടിക്കലരുമ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? നിങ്ങൾ ഒരു നിരീക്ഷകനായി മാറുന്നു, നിങ്ങൾ മേലിൽ മനസ്സല്ലാതെയാവുന്നു. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സുമായി അകലം പാലിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ചിന്തകളുടെ നീക്കം നിരീക്ഷിക്കുന്നു, നിങ്ങളെ ഒന്നും സ്പർശിക്കാതെയാവുന്നു. ഇപ്രകാരം, ധ്യാനത്തെ ജ്ഞാനവുമായി കൂട്ടിച്ചേർക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ *സാക്ഷി*യായി മാറുന്നു. നിങ്ങൾ ഉയരങ്ങളിലെത്തുന്നു.

ഇനി, നമ്മിൽ പലരും ഒരു മൂന്നാമത്തെ മാർഗം അവലംബിക്കുന്നവരാണ്. നമുക്ക് നിരവധി ആദ്ധ്യാത്മിക ചര്യകളുണ്ട്, നാമസ്മരണ, പൂജ, പാരായണം തുടങ്ങിയ ആദ്ധ്യാത്മിക കർമ്മങ്ങൾ, പിന്നെ യജ്ഞം, യാഗം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ..ഇവയെല്ലാം ഭക്തിയുടെ വിഭാഗത്തിൽ വരുന്നവയാണ്. പാടുന്നതിൽ, ജപിക്കുന്നതിൽ, വേദം ചൊല്ലുന്നതിൽ ഒക്കെ നമുക്ക് നല്ല ആത്മാർത്ഥതയാണ്, നാം അവ ഹൃദയപൂർവമാണ് ആചരിക്കുന്നത്. ചിലരൊക്കെ കണ്ണീർ പൊഴിക്കുന്നതും കാണാം, കാരണം അവർ ആലാപനവുമായി, ജപവുമായി അഥവാ ഭജനുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അവരാ ഗാനത്തിൽ സ്വയം മറന്ന്, അവരവിടെ ഇല്ലാത്തതുപോലെ പെരുമാറുന്നു. ഇതാണ് ഭക്തിയെന്നത്! അതെ, ഇനി ഈ ഭക്തിയെ ധ്യാനവുമായി കലർത്തിനോക്കൂ. ഒരുവട്ടം ഈ ധ്യാനം ഭക്തിയുമായി കൈകോർത്ത് കലർത്തപ്പെടുമ്പോൾ അഥവാ ചിത്രത്തിൽ വരുമ്പോൾ, എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? നിങ്ങളുടെ പരദൈവം, ഇഷ്ടദൈവം, അഥവാ കുടുംബദൈവം എല്ലാ രൂപങ്ങളിലും ഉണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാവും.

മറ്റുതരത്തിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വെങ്കടേശ്വരഭഗവാന്റെ ഭക്തനാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അവിടുന്നിനെ ശിവലിംഗത്തിലും ദർശിക്കും. നിങ്ങൾ ശൈവസമ്പ്രദായക്കാരൻ അഥവാ ശിവഭഗവാന്റെ ഭക്തനാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വെങ്കടേശ്വരനിൽ ശിവനെ ദർശിക്കും. എല്ലാം ശിവന്റെ രൂപങ്ങളായി നിങ്ങൾ കാണും. ഇപ്രകാരം, നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തെ ഭക്തിയുമായി ലയിപ്പിക്കുമ്പോൾ, എല്ലായിടത്തുമുള്ള സചേതനവും അചേതനവുമായ വസ്തുക്കളിൽ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടമൂർത്തിയെ ദർശിക്കാൻ തുടങ്ങും. അപ്പോൾ ആ ഭക്തി കേവലഭക്തിയല്ല. അത് *ഭക്തിയോഗ*മാണ്.

ഇപ്രകാരം, കർമ്മം ധ്യാനനിരതമാകുമ്പോൾ അത് *കർമ്മയോഗ*മാകുന്നു. ജ്ഞാനം ധ്യാനനിരതമായ വിവേകമാകുമ്പോൾ അത് *ജ്ഞാനയോഗ*മാകുന്നു. ഭക്തിക്കൊപ്പം ധ്യാനവും ചേരുമ്പോൾ, ധ്യാനഭക്തി അഥവാ ഭക്തിഭരിതധ്യാനം, *ഭക്തിയോഗ*മാകുന്നു. ഇത് വാസ്തവമായും അതിശയകരമായ കാര്യമാണ്. നാം ഈ ധ്യാനം ചേർക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അത് കേവലം യാന്ത്രികമായ, ആവർത്തനപ്രക്രിയ മാത്രമാവുന്നു.

മുമ്പ് പരാമർശിച്ചതുപോലെ, നിങ്ങൾ തേടുന്നതുതന്നെയാണ് നിങ്ങൾ. അതെ,



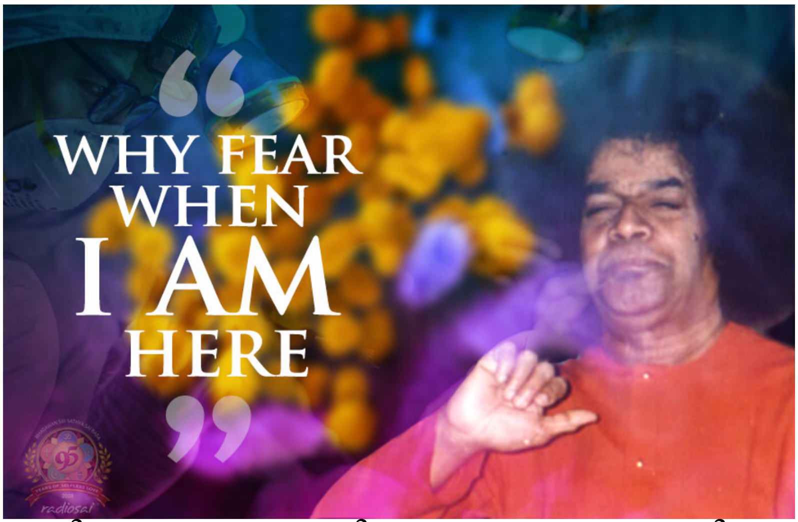

മനസ്സ് എന്ന ഒന്നില്ലെന്നും നിങ്ങൾ അറിയും. അഹം എന്ന ഒന്നില്ല. മനസ്സും ഈഗോയും നിങ്ങളുടെതന്നെ സൃഷ്ടിയാണ്, നമ്മുടെതന്നെ ഭാവനയാണ്, അത്രമാത്രം. അതിനാൽ, ധ്യാനം ചേർന്ന കർമ്മം, ജ്ഞാനം അഥവാ ഭക്തി ഉള്ളിടത്ത് ഇത്തരം ജാഗ്രത, ഇത്തരം അവബോധം സാധ്യമാണ്, ഇവ മൂന്ന് പ്രധാന മാർഗങ്ങളാകുന്നു- ***കർമ്മയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം, ഭക്തിയോഗം***.

ചിലർ ഇപ്രകാരം നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്: നാം നമ്മുടെ *അഹം* വെടിഞ്ഞാൽ, അത് മതിയാവുമോ? ചിലർ ഇപ്രകാരവും ചോദിക്കാറുണ്ട്: നാം *ശരണാഗതി*യടഞ്ഞാൽ, അത് പോരേ? എന്റെ സുഹൃത്തുക്കളേ, രണ്ടും ഒന്നുതന്നെ. നിങ്ങൾ ശരണാഗതിയടഞ്ഞാൽ, അഹത്തിന് നിലനിൽപ്പില്ല. നിങ്ങൾ അഹം വെടിഞ്ഞാൽ, അതാണ് ശരണാ

ഗതി. രണ്ടും ഒന്നുതന്നെ, കാരണം അഹവും ശരണാഗതിയും ഒരിക്കലും ഒരുമിച്ചു പോവില്ല. അതുകൊണ്ട്, ഞാൻ അഹം വെടിയട്ടെയോ? ഉവ്വ്, അതിനർത്ഥം താങ്കൾ ശരണാഗതിയടഞ്ഞു. ഞാൻ ഈ നിമിഷം ശരണാഗതിയടയട്ടെയോ? അപ്പോൾ അഹത്തിന് സ്ഥാനമില്ല, നിലനിൽപ്പില്ല.

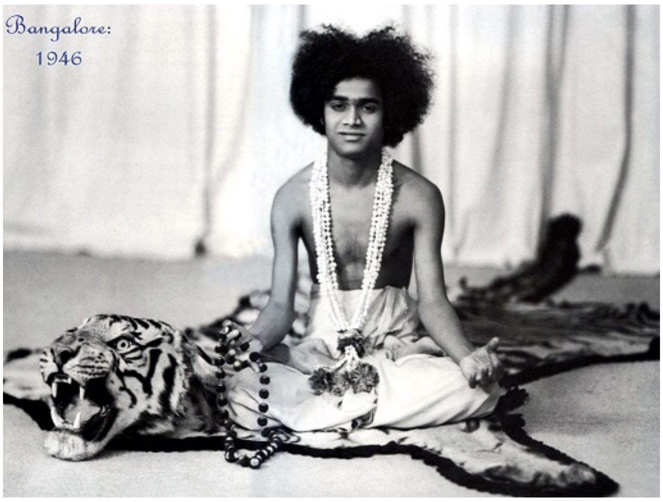
എന്നാൽ, സമീപനങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായതുകാരണം, സനാതനധർമ്മം അഥവാ ഇസ്ലാമികവിശ്വാസം അഥവാ വിശുദ്ധ ബൈബിൾ പോലെയുള്ള ചില ചിന്താധാരകൾ ശരണാഗതിക്കായി നിലകൊള്ളുന്നു. അതെ, അവ ശരണാഗതിക്കായി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു, അതേസമയം സനാതനധർമ്മം നിർബന്ധിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അഹം വെടിയുന്നതിനാണ്. മറ്റു തരത്തിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ, അഹവും ശരണാഗതിയും ഒരേ നാണയത്തിന്റെ രണ്ടു വശങ്ങളത്രേ. അപ്പോൾ, എന്താണിതിന്റെ ഫലം? അഹം വെടിയുന്നതുവഴി അഥവാ ശരണാഗതികൊണ്ട് നിങ്ങൾ നിർഭയനാവുന്നു.

“ഞാനിവിടെയുള്ളപ്പോൾ നിനക്ക് ഭയമെന്തിന്?” ഭഗവാൻ ചോദിക്കുന്നു.




ഞാൻ ശരണാഗതിയടയുമ്പോൾ, അതെ, വിശ്വാസം ജനിക്കുന്നു. ഞാൻ എന്റെ ആത്മാവിനെ വിശ്വസിക്കുന്നു. പിന്നെ മേലിൽ അഹമില്ല. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഈ ശരണാഗതിവഴി ഞാനൊരു പുതിയ ആവേശം, ഒരു പുതിയ ഉത്സാഹം, പുതിയ മനോഭാവം അനുഭവിക്കുന്നു. ഒരു നീന്തൽക്കാരൻ നദിയുടെ ഒഴുക്കിനെതിരെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ നീന്തുന്നതുപോലെ, അതെ, നിങ്ങൾ ഈ ശരണാഗതിവഴി മുന്നോട്ട് അനായാസം നീങ്ങുന്നു.

അതിനാൽ, നമുക്കവസാനിപ്പിക്കാം, ധ്യാനം ലയിപ്പിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്ഥിരത(steadiness)യിൽ, ആത്മാനുഭവ(Experience of the Self)ത്തിൽ, ***സമാധി***യിൽ ഉറയ്ക്കുന്നു. നിങ്ങൾ സ്ഥിരതയെന്നു വിളിക്കുന്ന ആ അവസ്ഥയിൽ, ആത്മാവിന്റെ ആ അവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നതാണ് *സമാധി* എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. അതിനെയാണ് നമ്മൾ *സമാധി* എന്നു വിളിക്കുന്നത്.




അതിനാൽ, ഈ ജാഗ്രത അഥവാ നിരന്തരസ്മരണ, അവബോധം, സാക്ഷീഭാവം എല്ലാം ഒന്നുതന്നെ. ഈ സമാധി ഒരിക്കൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടാൽ, ആത്മാനുഭവത്തിൽ സ്ഥിരമായി നിൽക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം സാധ്യമാവുക നാം ധ്യാനത്തെ നാം പിന്തുടരുന്ന മൂന്ന് മാർഗങ്ങളിൽ ഒന്നുമായി ലയിപ്പിക്കുമ്പോളാണ്.

അതുകൊണ്ട്, ധ്യാനത്തെ കലർത്തുക, സ്വയം സ്ഥിരതയിൽ, ആ നിശ്ചലതയിൽ, ആ ആത്മാനുഭവത്തിൽ, ആ സാക്ഷീഭാവത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിതരാവുക.

നിങ്ങൾക്ക് നന്ദി.

സായിരാം!

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