പ്രഫസർ അനിൽകുമാറിന്റെ പ്രഭാഷണം– ശനിയാഴ്ച തോറും

ചോദ്യോത്തരവേള

Q&A 294

വണങ്ങുക, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ശുദ്ധമാക്കുക

BOW DOWN, PURIFY YOUR HEART

ഓം ശ്രീ സായിരാം.

പ്രശാന്തി സന്ദേശം ചോദ്യോത്തരവേള നിങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

Q. 294:

“നാം ദിവ്യഗുരുവിന്റെ(Divine Master) പാദ പത്മങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയോടെയും ഭക്തിയോടെയും വണങ്ങേണ്ടതുണ്ട്” എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ദയവായി വിശദമാക്കാമോ?

വാസ്തവം പറഞ്ഞാൽ, ‘ഗുരു’ എന്ന വാക്കിന് മറ്റു ഭാഷകളിൽ കൃത്യമായ പരിഭാഷയില്ല. അപ്പോൾ, ആരെയാണ് നമുക്ക് ഒരു ‘ഗുരു’ എന്ന് വിളിക്കാൻ കഴിയുക?

‘ഗുരു’ എന്ന പദത്തിന്റെ ശരിയായ അർത്ഥം ഇപ്രകാരമാണ്: നമുക്ക് ഈശ്വരനെക്കുറിച്ച് ഒരു ധാരണയുമില്ല, എന്നാൽ മറ്റേതെങ്കിലും മാനത്തിലൂടെ അഥവാ എവിടെയെങ്കിലുമുള്ള ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി വഴിക്കോ, ഈശ്വരന്റെ ഒരു ക്ഷണികദർശനമെങ്കിലും നമുക്ക് വെളിപ്പെട്ടാൽ, അപ്പോൾ ആ സത്ത(entity) ഒരു ‘ഗുരു’ ആണ്.

ഒരുവന് അവന്റെ ആദ്യത്തെ ഈശ്വര ദർശനം ആരിൽനിന്നാണോ സ്വീകരിക്കുന്നത് അതാണ് ഗുരു. ആ വ്യക്തി ആരെന്നത് വിഷയമല്ല. ആ വ്യക്തിക്കു പോലും, ഒരു വേള ഇതെപ്പറ്റി അറിവുണ്ടാവണമെന്നില്ല. എന്നിരുന്നാലും, ആ വ്യക്തിക്ക് ഇതെപ്പറ്റി അറിവില്ലെങ്കിൽക്കൂടി, ഒരുവന് ഈശ്വരന്റെ ആദ്യത്തെ മിന്നൊളി(first glimpse of the Divine) ലഭിക്കുക ആരിലൂടെയാണോ, അദ്ദേഹം അവന്റെ ഗുരുവാണ്. ഗുരു എന്നതിന്റെ മുഴുവൻ അർത്ഥവും, ഈ ലോകത്ത്

ഈശ്വരനെ പോലെയുള്ള ഒരു പ്രതിഭാസം(phenomenon) ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യമാണ് എന്ന് ആദ്യമായി അവബോധം ഉണ്ടാകുന്നത് ആരിലൂടെയാണോ, ആ സത്തയാണെന്നാണ്.

അപ്പോൾ, ഗുരു അധ്യാപകൻ(Teacher) അല്ല. ഗുരു നിങ്ങളെ ഉണർത്തുന്ന ആളാണ്. ഒരു ഗുരു നിങ്ങൾക്ക് കാര്യങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചു തരുന്ന, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളോട് പ്രഭാഷണം നടത്തുന്ന ആളല്ല. ആരിലൂടെയാണോ ഈശ്വരൻ നിങ്ങൾക്ക് മുമ്പേതന്നെ വെളിപ്പെടുന്നത്, ആ ആളാണ് ഗുരു. ഒരു പക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന് സ്വയം ഇതെപ്പറ്റി അറിവില്ലെങ്കിൽ പോലും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ അസ്തിത്വത്തിലൂടെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് എന്തോ അനുഭവിക്കാനായത്, അഥവാ നിങ്ങൾക്കെന്തോ വെളിപ്പെട്ടത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അസ്തിത്വത്തിലൂടെയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അസ്തിത്വത്തിലൂടെയാണ് നിങ്ങൾ ഏതോ സൗരഭ്യം നുകർന്നത്. നിങ്ങൾക്കാ ക്ഷണികദർശനം തരമായിട്ടുണ്ട്. എന്തോ ഒന്ന് നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആ ദിവസം മുതൽക്ക്, ജീവിതത്തോടും ജീവിതത്തോടുള്ള സമീപനത്തിലും ഉള്ള നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ വീക്ഷണവും മാറിയിട്ടുണ്ട്.

ഗുവർണഗാത്രനായ സരിപുത്തൻ

സരിപുത്തൻ(Sariputta) ബുദ്ധന്റെ അടുത്തെത്തി ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടുകയുണ്ടായി. അതിനുശേഷം ദൂരദേശങ്ങളിലേക്ക് ഉത്ബോധനത്തിനായി സഞ്ചരിക്കുന്നതിന് അദ്ദേഹം അയയ്ക്കപ്പെട്ടു. ഇപ്പോൾ സരിപുത്തൻ സ്വയം ബുദ്ധനായിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. എന്നുവരികിലും, ബുദ്ധൻ ഏതെങ്കിലും ഒരു വേളയിൽ, ഏത് നഗരത്തിലാവും അഥവാ ഏത് ഗ്രാമത്തിലാവും ഉള്ളത് എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ഡയറി അദ്ദേഹം എഴുതി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. ബുദ്ധൻ ഏതു ദിക്കിലാണ് ചരിക്കുന്നത് എന്നു കാണാവുന്ന ഒരു ഭൂപടവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈവശം ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നും കാലത്തും വൈകിട്ടും, നൂറു കണക്കിന്, ചിലപ്പോൾ ആയിരക്കണക്കിന് മൈലുകൾ അകലെ നിന്നായാലും, അദ്ദേഹം ആ ദിശയിൽ നോക്കി വണങ്ങും, ബുദ്ധന്റെ പാദത്തിൽ സ്വന്തം ശിരസ്സ് ചേർക്കും.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യർ അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിക്കും, "അങ്ങെന്താണ് ചെയ്യുന്നത്? അങ്ങ് ആരെയാണ് വണങ്ങുന്നത്? ഞങ്ങൾ ആരെയും ഇവിടെ കാണുന്നില്ലല്ലോ?"

സരിപുത്തൻ പറയും, "ഒരു കാലത്ത് ഞാനും ഒന്നും കണ്ടിരുന്നില്ല. എന്നാൽ, ഈ വ്യക്തിയിൽ എനിക്ക് ആദ്യമായി ഈശ്വരന്റെ ക്ഷണിക ദർശനം കിട്ടി, അതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ ഇദ്ദേഹത്തെ വണങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

ശിഷ്യർ അപ്പോൾ നിർബന്ധിക്കും, "പക്ഷേ അങ്ങ് ഇപ്പോൾ ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടിയല്ലോ."

സരിപുത്തൻ മറുപടി പറയും, "ഈ മനുഷ്യനിലാണ് ഞാനിന്ന് ഏതവസ്ഥയിലാണോ ആ അവസ്ഥയുടെ ഒരു മിന്നൊളി ഞാൻ ആദ്യമായി കാണുന്നത്. എനിക്കാ ക്ഷണിക ദർശനം കിട്ടിയില്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ, എനിക്കറിയാം, ഞാനിന്ന് ആരാണോ അതാവാൻ എനിക്ക് കഴിയുമായിരുന്നില്ല. അന്ന് ഞാൻ കേവലമൊരു വിത്തായിരുന്നു, ബുദ്ധനിൽ ഞാനൊരു പൂർണവൃക്ഷത്തെ കണ്ടു! അന്നാദ്യമായി, ഈ അഗാധമായ വാഞ്ഛ എന്റെ സത്തയിൽ നിറഞ്ഞു, "എനിക്കും എപ്രകാരം ഒരു വൃക്ഷമായിത്തീരാം?"

ഇതിന്റെ അർത്ഥം എന്തെന്നാൽ, ആരിലൂടെയാണോ നിങ്ങൾക്ക് ഈശ്വരന്റെ ആദ്യത്തെ ക്ഷണികദർശനം ലഭിക്കാനിടയായത്, ആരിലൂടെയാണോ നിങ്ങൾക്ക് ഈശ്വരൻ അർത്ഥവത്തായിത്തീർന്നത്, നിങ്ങൾ വണങ്ങുന്നത് ആ ഗുരുവിനെയാണ്. ഈശ്വരന്റെ അസ്തിത്വം ആദ്യമായി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചത് ആരിലൂടെയാണോ, ആ വ്യക്തിയെയാണ് നിങ്ങൾ വണങ്ങുന്നത്. ഈ സ്മരണ വളരെ പ്രധാനമാണ്, ഒരുവന് ഇതിലൂടെ അവന്റെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ സാധിക്കും. ഈ സ്മരണ വളരെ പ്രധാനമാണ്, ഒരുവന് ഇതിലൂടെ അവന്റെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് കടക്കാം.

ഇതിന്റെ പ്രസക്തി എന്നത്, മാസ്റ്റർ നിങ്ങളുടെ ഭാവിയുടെ വിളംബരമാണ് എന്നതാണ്(The Master is a declaration of your future). നിങ്ങൾക്ക് എന്താവാൻ കഴിയും എന്നതിന്റെ ഒരു പ്രഖ്യാപനമാവുന്നു അവിടുന്ന്. നിങ്ങൾക്ക് എന്താവാൻ കഴിയുമോ, അതാണ് അവിടുന്നിപ്പോൾ. നിങ്ങൾക്ക് നാളെ എന്തു സംഭവിക്കും എന്നത്, അവിടുത്തെ ഇന്ന് ആകുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഭാവി അവിടുത്തെ വർത്തമാനം ആകു

ന്നു(Your future is his present).

നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ തന്നെ ഭാവിയുടെ മുഖത്തെപ്പറ്റി ധാരണയൊന്നുമില്ല, എന്നാൽ ഈ ഗുരുസ്മരണ നിങ്ങളുടെ ഭാവിക്ക് ഒരു ദിശയേകും. അത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതോർജം പ്രവഹിക്കുന്നതിനായുള്ള ഒരു കൈവഴി തുറക്കും. അവിടുന്നിനെ സ്മരിക്കാനുള്ള മുഴുവൻ കാരണവും എന്തെന്നാൽ, നിങ്ങൾ അവിടുന്നിനെ സ്മരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ സകല ഊർജവും ഒരൊറ്റ ദിശയിൽ പ്രവഹിക്കും എന്നതാണ്. സരിപുത്തൻ ബുദ്ധനെ സ്മരിക്കുകയും വണങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെയാണിത്. അദ്ദേഹം എന്നും ധ്യാനിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ചെയ്യാറുള്ള കാര്യമാണിത്.

ഈ നടപടിയിൽ, മുഴുവൻ ധ്യാനപ്രക്രിയയും വിശദീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുമ്പേ സ്മരണയുണ്ടാവണം, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ധ്യാനത്തിൽനിന്ന് ഉളവാകുന്ന ഊർജം ഈ സ്മരണയുടെ വഴിയേ പ്രവഹിക്കും. വിത്ത് പൊട്ടിത്തുറക്കുകയും അതിന്റെ മുളപ്പുകൾ വൃക്ഷത്തിനൊപ്പം തന്നെ വളരുകയും ചെയ്യും.

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലെ മുഴുവൻ മാലിന്യങ്ങളും ആരാണ് അകറ്റിയത്? നാം ശരീരത്തിന്റെ മാലിന്യങ്ങളെല്ലാം അകറ്റി. നാം ഹൃദയത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെയും നീക്കേണ്ടതുണ്ട്. നാം ഹൃദയത്തെ ശുദ്ധമാക്കിയേ തീരൂ. എന്തൊക്കെയാണ് ഹൃദയത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ?

ബുദ്ധൻ നാല് ബ്രഹ്മവിഹാരങ്ങൾ(സത്തയുടെ അഥവാ ദിവ്യ ഗുണങ്ങളുടെ നാല് നിലകൾ)വിളംബരം ചെയ്തിട്ടുണ്ട്, അവ ഹൃദയത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യാനുള്ള മാർഗങ്ങളാകുന്നു. വ്യത്യസ്ത മതങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത പദങ്ങളാണ് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ, ആശയം വളരെ അടിസ്ഥാനപരവും ഏതാണ്ട് സമാനവുമാണ്. ഹൃദയത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ബുദ്ധൻ പറയുന്നു, “നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം കരുണാഭാവം കൊണ്ട് നിറയ്ക്കുക, അപ്പോൾ ഹിംസ, കോപം, അന്യരെ നോവിക്കാ

നുള്ള പ്രവണത, പിന്നെ അസൂയ ഇവ പുറന്തള്ളപ്പെടും.'' ഇവയൊക്കെ മാലിന്യ ങ്ങളാവുന്നു.

ബുദ്ധൻ അവിടുത്തെ ഭിക്കുകളോട്, അവിടുത്തെ ശിഷ്യരോട്, പറയുക പതിവായിരു ന്നു, ''ധ്യാനത്തിലേക്ക് കടക്കുന്നതിനു മുമ്പ്, ആദ്യമേ, സമസ്ത ലോകത്തോടും കനിവ് തോന്നുക.''

ഒരിക്കൽ രസകരമായ ഒരു കാര്യം നടന്നു. ബുദ്ധൻ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ തങ്ങുകയായി രുന്നു, അവിടുന്ന് ഒരു മനുഷ്യനെ ധ്യാനത്തിലേക്ക് ഉപക്രമിക്കുകയുണ്ടായി. കരുണ യുടെ ആദ്യതത്വമെന്നത്, നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ, സമസ്ത ലോകത്തോടും കരുണ തോന്നിയാണ് നിങ്ങൾ ആരംഭിക്കേണ്ടത് എന്ന് ബുദ്ധൻ അയാളോട് പറയുക യുണ്ടായി.

ആ മനുഷ്യൻ പറഞ്ഞു, ''മുഴുവൻ ലോകത്തോടും ആവാം; പക്ഷേ എന്റെ അയൽവാ സിയെ ദയവു ചെയ്ത് അതിൽനിന്ന് ഒഴിവാക്കണം. അയാളുടെ നേർക്ക് കരുണ തോന്നുകയെന്നത് വളരെ പ്രയാസമാണ്. അയാൾ പരമ ദുഷ്ടനാണ്. അയാളെന്നെ അത്രമാത്രം പീഢിപ്പിച്ചതാണ്. ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ കോടതി വ്യവഹാരവും തീർപ്പാക്കാ നുണ്ട്. ഞങ്ങൾക്കിടയിൽ വഴക്കാണ്. അയാൾ എന്റെ പുറകെ ഗുണ്ടകളെ അയച്ചു, എനിക്കും തിരിച്ച് അങ്ങനെതന്നെ ചെയ്യേണ്ടിവന്നു. മുഴുവൻ ലോകത്തോടും കരുണ ഭാവിക്കുന്നതിൽ എനിക്ക് പ്രശ്നമൊന്നുമില്ല, എന്നാൽ ദയവായി ഈ അയൽവാ സിയെ ഒഴിവാക്കൂ! ഒരു അയൽവാസിയെ ഒഴിവാക്കുന്നത് എന്റെ ധ്യാനത്തിന് ശരിക്കും പ്രശ്നമാകുമോ?''

ബുദ്ധൻ പ്രതിവചിച്ചു, ''മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെയും കാര്യം മറന്നേക്കുക. താങ്കളുടെ കാര്യത്തിൽ, ആ അയൽവാസിയോട് കരുണ തോന്നിയാൽത്തന്നെ ധാരാളം, എന്തു കൊണ്ടെന്നാൽ താങ്കളുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിറയുന്ന മാലിന്യം ആ അയൽവാസിയെ സംബന്ധിച്ചതാണ്. ഇതര ലോകത്തെച്ചൊല്ലി ഉത്കണ്ഠ വേണ്ടാ. താങ്കളുടെ അയൽവാസിയോടുള്ള ആ കരുണ താങ്കളുടെ മനസ്സിലും ഹൃദയത്തിലും സ്വരൂപിക്ക പ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യും.''

ബുദ്ധൻ പറയുന്ന രണ്ടാമത്തെ ഗുണം മൈത്രി(friendliness) ആണ്. ഈ മൈത്രി സമസ്ത വിശ്വത്തോടുമാണ്-മനുഷ്യരോടു മാത്രമല്ല, ഓരോന്നിനോടുമാണ്.

സത്തയുടെ മൂന്നാമത്തെ ഗുണമായ ഹർഷ(cheerfulness)ത്തെ കുറിച്ചാണ്, ആനന്ദ ത്തെപ്പറ്റിയും ഉത്സാഹത്തിന്റെയും ഭാവത്തെപ്പറ്റിയാണ്, ബുദ്ധൻ ഇനി പറയുന്നത്. നാം ഉന്മേഷവാന്മാരായി ഇരിക്കുമ്പോൾ, അത്തരം നിമിഷങ്ങളിൽ, നമ്മിൽനിന്നും ലോക ത്തിലേക്ക് മാലിന്യമൊന്നും പ്രവഹിക്കുന്നില്ല എന്നതോർക്കുക.

നേരെ മറിച്ച്, നാം വിഷണ്ണരും ദു:ഖാർത്തരുമാണെങ്കിൽ, സമസ്ത ലോകത്തെയും ദു:ഖമയമാക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് നാം ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഒരു ദു:ഖിതനായ മനുഷ്യൻ മുഴുവൻ ലോകത്തെയും ദു:ഖമയമായി കാണാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്, കാരണം അതാണ് അവനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുക. അവന് മറ്റ് സന്തോഷങ്ങളില്ല. അവ

നേക്കാളധികം നിങ്ങളെ ദു:ഖിതനായി കാണുന്നതുവരെ, അവനൊരിക്കലും സന്തോഷം തോന്നില്ല. ഒരു ദു:ഖിതനായ മനുഷ്യൻ അവനു ചുറ്റും ദു:ഖം കാണു മ്പോൾ, അവൻ സ്വസ്ഥനാകുന്നു.

അതുകൊണ്ട്, ബുദ്ധൻ പറയുന്നത് മൂന്നാമത്തെ മാർഗം ഹർഷം(cheerfulness) ആണെന്നാണ്. ഉല്ലാസപൂർവം ശാന്തരായി ഇരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ഹർഷഭരിതമാക്കുക.

ബുദ്ധൻ പറയുന്ന നാലാമത്തെ മാർഗം അഥവാ ഗുണം നിസ്സംഗത്വം (indifference)ആകുന്നു. ഇതിനർത്ഥം, എന്തുതന്നെ സംഭവിച്ചാലും, നല്ലതോ ചീത്തയോ സംഭവിച്ചോട്ടെ, ഫലം കിട്ടിയാലും ഇല്ലെങ്കിലും ശരി, ധ്യാനം നടന്നാലും ഇല്ലെങ്കിലും, ആത്മസാക്ഷാത്കാരം ലഭിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും ശരി, ഒരുവൻ നിർമ്മമനാ

യി തുടരുന്നു(remains indifferent). വിജയമോ പരാജയമോ ആവട്ടെ, നല്ലതോ ചീത്തയോ ആവട്ടെ, ഏതുതന്നെ വന്നാലും ഒരുവൻ നിസ്സംഗനായി തുടരുന്നു. നല്ലതിനും തീയതിനും മധ്യേ ഒരുവൻ കേന്ദ്രീകൃതമായി സന്തുലനപ്പെടുന്നു. ഇവ രണ്ടിനുമിടയിൽ അവന് തെരഞ്ഞെടുപ്പില്ല.

ബുദ്ധൻ ഈ നാല് മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് പറയുന്നത്. മിക്കവാറും എല്ലാ മതങ്ങളും സമാനമായ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞു വച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഹൃദയത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണെന്നാണ് ഇത് തെളിയിക്കുന്നത്. അതിനു ശേഷം, ധ്യാനം(meditation) എന്നത് എളുപ്പമുള്ള, സ്വാഭാവികമായ കാര്യമായിത്തീരും. നമ്മുടെ ഗുരുവിന്റെ പാദപത്മങ്ങളിൽ എല്ലാ ഭക്തിയോടെയും വണങ്ങുന്നതിന്റെ കാരണം അതാണ്.

എല്ലാം സജ്ജമായിക്കഴിയുമ്പോൾ, ശരീരം ശുദ്ധമായിക്കഴിയുമ്പോൾ, ശരീരത്തിന് ഒരു സ്വാഭാവിക നില അഥവാ ആസനം(natural posture) കൈവരുമ്പോൾ, നാം ഒരു ഏകാന്തസ്ഥലിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ, ഹൃദയത്തിലെ സകല മാലിന്യങ്ങളും നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ, അപ്പോൾ ഈ പ്രേമത്തിന്റെയും മൈത്രിയുടെയും ഭാവം, സമസ്ത സൃഷ്ടിയുമായുള്ള ഏകതാഭാവം, ഹൃദയത്തിൽ ഉണരുന്നു. ഈ ഭാവമാണ് **ഭക്തി(Devotion)** എന്നത്.

നിങ്ങൾ സമഷ്ടിയുമായി ഒന്നാണെന്ന(you are one with the whole) ഭാവം, സമസ്ത പ്രപഞ്ചവുമായി ഈ നിമിഷത്തിൽ ഒന്നാണെന്ന ഭാവം-അതാകുന്നു ധ്യാനം. ഇത് ആവർത്തിച്ചു പറയേണ്ട അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു കാര്യമാണ്. നിങ്ങൾ സമഷ്ടിയുമായി ഒന്നാണെന്ന അവബോധം, ഈ നിമിഷം സകല സൃഷ്ടിയുമായി ഒന്നാണെന്ന ഭാവം-അതാകുന്നു **ധ്യാനം(Meditation)**.

അതുകൊണ്ട്, പരമസത്യം അറിയുന്നതിന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ, സന്യാസനിഷ്ഠയിൽ കഴിയുന്നവർ, ശരീരശുദ്ധി വരുത്തിയവർ, ഏകാന്തസ്ഥലത്ത് ഒരു സുഖകരമായ ആസനത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട്, ശിരസ്സും കഴുത്തും നട്ടെല്ലും ഒരേ വരിയിലാക്കി നിവർത്തിയിട്ട്, എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും പ്രഭാവങ്ങൾ ഒരൊറ്റ ബിന്ദുവിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു.

അതേ വ്യക്തി തന്നെ, ഹൃദയത്തിലെ സകല മാലിന്യങ്ങളെയും നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്തുകൊണ്ട്, ദു:ഖത്തിനും ക്ലേശത്തിനും അതീതരായി നീങ്ങിക്കൊണ്ട്, ഭക്തിയുടെ സത്തയെ ആഴത്തിൽ ആത്മവിചാരം ചെയ്ത്, ഭക്തിയോടെയും ശ്രദ്ധയോടെയും ഗുരുവിനെ വണങ്ങുന്നു. നമുക്കെല്ലാവർക്കും ഭക്തിയെക്കുറിച്ച് നമ്മുടേതായ ധാരണകൾ ഉണ്ടെന്നത് വസ്തുതയാണ് എന്നിരിക്കെ, ഇത് വീണ്ടും ഊന്നി പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

അപ്പോൾ, ഭക്തിയോടെയും ശ്രദ്ധയോടെയും ഗുരുവിന്റെ ചരണങ്ങളിൽ വണങ്ങേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ട് എന്ന ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരം ഇതാണ്. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ, നിങ്ങളുമായി ഒരു കൂട്ടം ആശയങ്ങൾ പങ്കു വയ്ക്കാനുണ്ട്.

ഓ! ക്ഷമിക്കണം, സമയം അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് അടുത്ത ഉപാഖ്യാനത്തിൽ അതിലേക്ക് പോകാം!

നിങ്ങൾക്ക് നന്ദി.

സായി രാം.

പ്രൊഫ. അനിൽകുമാർ കാമരാജു
(പരിഭാഷ: എം.എൻ. വിനോദ്കുമാർ)