പ്രശാന്തി സന്ദേശം പോഡ്കാസ്റ്റ്

പ്രഫസർ അനിൽകുമാറിന്റെ ചോദ്യോത്തരവേള – ശനിയാഴ്ച തോറും

Q&A 296

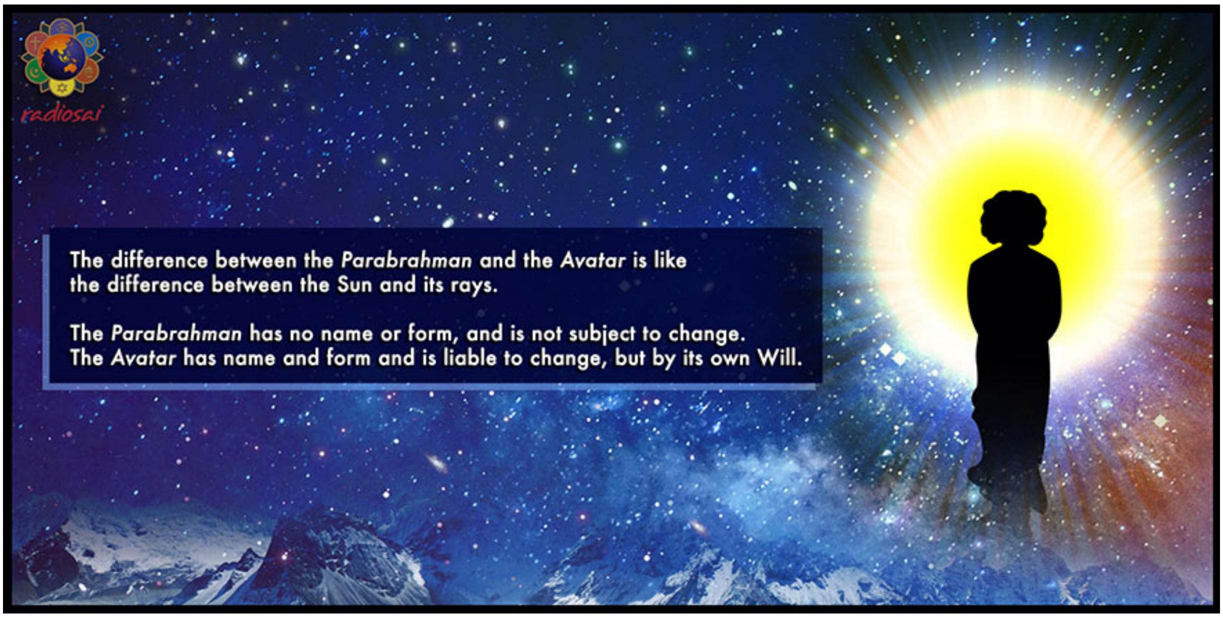
അവ്യക്തം-വെളിപ്പെടാത്തത് (The Unmanifest)

ഓം ശ്രീ സായിരാം.

പ്രശാന്തി സന്ദേശം ചോദ്യോത്തരവേള നിങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

Q. 296:

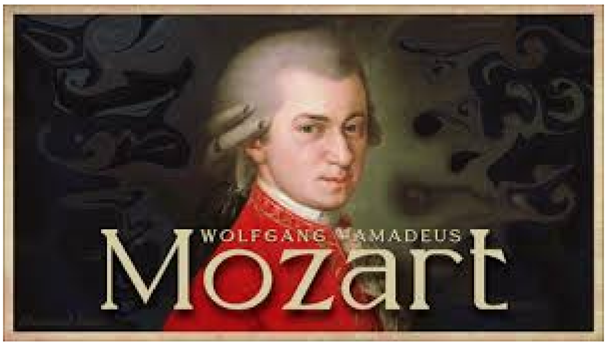
നാം മിക്കപ്പോഴും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു, ചിന്തിക്കുന്നു, ധ്യാനിക്കുന്നു. നാം ഈശ്വരന്റെ പ്രകടരൂപ(manifestation)ത്തിലാണ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്, ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു അവതാരത്തിന്റെ രൂപത്തിലുള്ളത്. ചിലർ ഈ രൂപത്തെ അവരുടെ ഗുരുവായി കരുതുന്നു. ഒരു അവതാരത്തിന്റെ രൂപത്തിലുള്ള ഈശ്വരന്റെ ആവിർഭാവം ഈ രാജ്യത്തെ സാമ്പ്രദായികമായ സമ്പ്രദായമാണ്. എന്നാൽ വേദം, വേദാന്തം പറയുന്നത് ഈശ്വരൻ ആവിഷ്കരണത്തിനും അതീത(beyond manifestation)മാണെന്നാണ്. അതുകൊണ്ട് ആവിഷ്കരണം, ആവിഷ്കരണത്തിന് അതീതം ഇവയെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് നല്ല വ്യക്തത വേണം.



നമുക്ക് ഈശ്വരനെ അറിയണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അവതാരത്തിൽ അതിനെ തേടാതിരിക്കുക. ഈശ്വരൻ അവതാരത്തിൽ ഇല്ല എന്നല്ല ഇതിനർത്ഥം. ഈശ്വരൻ അവതാരത്തിൽ ഉണ്ട്, എന്നാൽ അത് അവതാരത്തിൽ മാത്രമല്ല. ദയവായി മനസ്സിലാക്കുക.

അവതാരമെന്നത് ഈശ്വരത്വത്തിന്റെ പരിധി(circumference)യാണ്, അതേസമയം അവതരിക്കാത്തത്(the unmanifest)അതിന്റെ കേന്ദ്രവും.

വലിയ സംഗീതജ്ഞനായിരുന്ന മൊസാർട്ടി(Mozart)നെപ്പറ്റി ഒരു കഥയുണ്ട്. ഒരു ദിവസം അദ്ദേഹം ഒരു വേറിട്ട സംഗീതശില്പം രചിക്കുകയുണ്ടായി. സംഗീതം അവസാനത്തിലേക്കെത്തി നിലച്ചു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു സുഹൃത്ത് മാത്രമായിരുന്നു കേൾവിക്കാരനായി ഉണ്ടായിരുന്നത്. മൊസാർട്ട് നിശ്ചലനായി, വാദ്യോപകരണങ്ങൾ നിലച്ചു, പക്ഷേ ആ സുഹൃത്ത് അപ്പോഴും തലയാട്ടിക്കൊണ്ടിരുന്നു.



നേരം ഒത്തിരി കടന്നുപോയി, മൊസാർട്ട് സുഹൃത്തിനെ തൊട്ടിട്ട് ചോദിച്ചു, “സംഗീതം നിലച്ചിരിക്കുന്നു. താങ്കളെന്തിനാണ് തലയാട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്?”

സുഹൃത്ത് പറഞ്ഞു, “താങ്കൾ വായിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ, ഞാൻ കേട്ടത് ആ ശബ്ദമാണ്. ഇപ്പോൾ ശബ്ദം നിലച്ചിരിക്കുന്നു, ഞാനാ ശബ്ദമില്ലായ്മ(the soundless)യിൽ അഭിരമിക്കുകയാണ്. ഇതിനു മുമ്പ് സംഗീതത്തിന്റെ പരിധി മാത്രമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഞാൻ സംഗീതത്തിന്റെ കേന്ദ്രത്തിൽ നിമഗ്നനാവുകയാണ്. ദയവായി എന്നെ ശല്യപ്പെടുത്തരുത്.”

നാം ഈശ്വരനെ അന്വേഷിക്കുന്നത് ഭൗതികമായതിൽ, പ്രകടമായതിൽ മാത്രമാണ്. അത് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ യത്നമാണ്. ശാസ്ത്രം ദൃശ്യമായ, ഭൗതികലോകത്തു മാത്രമാണ് അന്വേഷണം നടത്തുന്നത്. അതുകൊണ്ട് മനുഷ്യനിൽ ഈശ്വരനുണ്ട് എന്നതുപോലെയുള്ള കാര്യം വരുമ്പോൾ ശാസ്ത്രം പറയും, “ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തി മനുഷ്യനെ കീറിമുറിച്ച് പരിശോധിച്ചോളൂ, എന്നിട്ട് അവനെ വിശകലനം ചെയ്യുകയും പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്തോളൂ, അവന്റെയുള്ളിൽ ഈശ്വരനുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്ന് കാണുന്നതിനായി.”

അപ്രകാരം, അവർ ഭൗതിക വിശകലനം നടത്തുകയുണ്ടായി. ഉള്ളിൽ അവർ ആത്മാവിനെ കണ്ടില്ല, കാരണം ആത്മാവ് ഭൗതികമല്ല. ഭൗതികമായത് പരിധിയെന്ന നിലയ്ക്കുള്ള ശരീരമാണ്, ഈ പ്രകടമായ ശരീരത്തെ കീറിമുറിച്ചാൽ, നശിപ്പിച്ചാൽ, അപ്രകടിതമായതും(the unmanifest) അപ്രത്യക്ഷമാവും.

ഒരു സുന്ദരമായ റോസാപ്പൂ വിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതു പോലെയാണിത്, ഞാൻ പറയുകയാണ്, ഇതിനു നല്ല ഭംഗിയുണ്ട്. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു, “എവിടെയാണാ

സൗന്ദര്യം?'' നമുക്ക് റോസാപ്പൂവിനെ കീറി നോക്കാം, മുറിക്കാം, സൗന്ദര്യം എവിടെ യാണെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നതിന് പരീക്ഷണശാലയിൽ വിശകലനം ചെയ്തു നോക്കാം. പക്ഷേ അപ്രകാരം ചെയ്താൽ, ആ പൂവ് നശിപ്പിക്കപ്പെടും. നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ അവശേഷിക്കുന്നത് സൗന്ദര്യമാവില്ല. അത് മറ്റെന്തെങ്കിലുമാവും. കുറച്ച് രാസവസ്തു ക്കളും ഏതാനും ധാതുപദാർത്ഥങ്ങളുമാവും അത്. അതാവും നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ അവശേഷിക്കുക. അതിന്റെ നിറം നഷ്ടമായിരിക്കും, എല്ലാ ഘടകവസ്തുക്കളും, പൂവിന്റെ ചേരുവകൾ മാത്രമാവും അവിടെ ബാക്കിയുണ്ടാവുക.

നമുക്ക് ഓരോ ചേരുവയെയും ഓരോ കുപ്പിയിലാക്കി ലേബൽ ചെയ്ത് വയ്ക്കാം. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം ഉറപ്പാണ്. 'സൗന്ദര്യം' എന്ന ലേബലുള്ള ഒരു കുപ്പിയും ഉണ്ടാവില്ല. അപ്പോൾ സാമ്പ്രദായിക യുക്തിയുടെ പൂർണ പിന്തുണ യോടെ നമുക്ക് പറയാനാവും പൂവിൽ സൗന്ദര്യമില്ല എന്ന്. നാം ഓരോന്നും പരിശോധിച്ചതാണ്. ഒന്നും വിട്ടുപോയിട്ടില്ല. ഓരോന്നും ഈ ബോട്ടി ലുകളിലാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
മുഴുവൻ പൂവിനെയും നാം പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞു, നമുക്ക് ഒന്നും തന്നെ കണ്ടെത്താനായില്ല! നിങ്ങൾക്കവ തൂക്കി നോക്കാൻ പറ്റും, ബോട്ടിലുകളിലെ സാധനങ്ങളുടെ ആകെ ഭാരം പൂവിന്റെ ഭാരത്തിനു തുല്യമാണെന്നു കാണാം. എല്ലാ ഘടകങ്ങളും അവിടെയുണ്ട്, പക്ഷേ സൗന്ദര്യം മാത്രം ഒരിടത്തും ഉണ്ടാവില്ല.

സൗന്ദര്യം അവിടെയുണ്ടാവില്ല, കാരണം സൗന്ദര്യം ഭൗതികമല്ല. പുഷ്പം എന്നത് ഭൗതികാംശം മാത്രമാണ്. അപ്രകടിതമായത് സ്വയം പ്രകടമാവുന്നത് ആ പുഷ്പത്തിലൂടെയാണ്. ഈ രീതിയിൽ നിങ്ങൾക്കിത് കുറേക്കൂടി നന്നായി മനസ്സി ലാവും: അപ്രകടിതമായത് പൂവിന്റെ ഭൗതിക രൂപത്തിൽ ജീവിക്കുകയായിരുന്നു. രൂപം നിങ്ങൾ എടുത്തു മാറ്റി, തത്ഫലമായി നിരാകാരവും അപ്രത്യക്ഷമായി.

ഒരുവൻ വീണ വായിക്കുകയാണ്, സംഗീതം വീണക്കമ്പിയിലാണ് എന്നോ വീണയ്ക്കു ള്ളിൽത്തന്നെയാണ് എന്നോ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വളരെയധികം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കമ്പി വെറുമൊരു കമ്പി മാത്രം, നിങ്ങൾ വീണക്കമ്പികൾ എത്രത്തോളം പരിശോധിക്കുന്നു എന്നത് വിഷയമല്ല, നിങ്ങൾക്കവയിൽ സംഗീതം കണ്ടെത്താനാവില്ല. ആ സംഗീതോപകരണത്തിന്റെ തടിപ്പെട്ടി തല്ലിപ്പൊളിച്ചുനോക്കി യാൽ സംഗീതം കരഗതമാവുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതിയാൽ, ഇല്ല, അതും സത്യമാവില്ല.

വീണയെന്നത് അപ്രകടിതമായതിന് സ്വയം പ്രകടിതമാവാനുള്ള ഒരു മാധ്യമം മാത്രമാകുന്നു.

നിങ്ങൾ വീണയ്ക്കുള്ളിൽ പരിശോധിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് സംഗീതമേ കണ്ടെത്താനാവില്ല; വീണ ഒരിക്കൽ തകർക്കപ്പെട്ടാൽ, ഒരിക്കൽ അതിനെ കഷ്ണങ്ങളാക്കി വിഭജിച്ച് പരിശോധിച്ചാൽ, പിന്നെ സംഗീതം ഉണ്ടാവാനുള്ള മാർഗമില്ല. അതിന്റെ സൗന്ദര്യം നോക്കൂ! അപ്രകടിതമായതിന് പ്രത്യക്ഷമാകാനുള്ള ഒരു മാധ്യമം മാത്രമാകുന്നു വീണ.

ഒരു സംഗീതജ്ഞൻ വീണ ട്യൂൺ ചെയ്ത് അത് ക്രമീകരിക്കുമ്പോൾ, എന്താണദ്ദേഹം ചെയ്യുന്നത്? വീണ അപ്രകടിതമായതിന് താണിറങ്ങാൻ യോഗ്യമായ ഒരു മാധ്യമമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുകയാണ് അദ്ദേഹം. സംഗീതം സ്വയം ആവിഷ്കൃതമാകത്തക്കവിധം, ഭൗതികേതരമായ സംഗീതം വീണക്കമ്പികളിലൂടെ ഒഴുകി വരാവുന്ന വിധം, അദ്ദേഹം ആ മാധ്യമത്തെ സജ്ജമാക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. വീണ അപ്രകടിതമായതിനായി ഒരുങ്ങുന്നു. അപ്രകടിതമായതിന് സ്വയം പ്രകടമാവുന്നതിനായി വീണ ട്യൂൺ ചെയ്യുന്നതിന്റെയത്ര ബുദ്ധിമുട്ടില്ല അത് വായിക്കുന്നതിന്.

ഒരു സംഗീതകാരന് ഒരു ഉപകരണം വായിക്കാൻ മാത്രമേ അറിയൂ എങ്കിൽ അയാളൊരു ശരിയായ സംഗീതകാരനാവാത്തത് ഇക്കാരണത്താലാണ്. വായിക്കത്തക്ക നിലയിലേക്ക് ഉപകരണത്തെ കൊണ്ടുവരേണ്ടതെങ്ങനെ എന്നും അയാൾക്ക് അറിവുണ്ടെങ്കിൽ അയാളൊരു യഥാർത്ഥ സംഗീതകാരനാണ്. ഒരു സംഗീതോപകരണം വായിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്, പക്ഷേ അപ്രകടിതമായതിനും ആ ഉപകരണത്തിനുമിടയ്ക്ക് ഒരു പാലം തീർക്കുകയെന്നത് വളരെ പ്രയാസകരമാണ്.

ജീവിതത്തിന്റെ പരമരഹസ്യമെന്നത് ഈ അമൂർത്തതയാകുന്നു. മൂർത്തതയിൽ അതിനെ തെരയരുത്, മൂർത്തത(the manifest)യെ നിങ്ങളുടെ പരിധിയാക്കരുത്. എല്ലായ്പോഴും, നിങ്ങൾ മൂർത്തതയിലേക്ക് നീങ്ങുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ അമൂർത്തതയിലാവണം.

നിങ്ങളൊരു വൃക്ഷത്തെ നോക്കുമ്പോൾ, അതിന്റെ പുറമെയുള്ള രൂപത്തിൽ നിർത്തരുത്. അതിന്റെ രൂപത്തിനകത്തുള്ള, ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ജീവിതപ്രവാഹം ഓർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളൊരു വ്യക്തിയെ കാണുമ്പോൾ, അയാളുടെ കണ്ണുകൾ, മുഖം, ശരീരം ഇവയാൽ ഒട്ടിപ്പോകരുത്. ആ വ്യക്തിയുടെ കണ്ണുകളിലൂടെയും ശരീരത്തിലൂടെയും തിളങ്ങുന്ന തേജസ്സിൽ, അവയിലൂടെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന പ്രഭാവലയ

ത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയുറപ്പിച്ചാൽ, അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് നിരാകാരത്തെ ഗ്രഹിക്കാനാവും.

ഈശ്വരന്റെ അവശ്യപ്രകൃതമാണ് നിരാകാരത്വം. അതുകൊണ്ട്, ഈശ്വരൻ ഒരു രൂപമെടുത്താൽത്തന്നെ, അത് നിരാകാരമായി അവശേഷിക്കുന്നു. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ, അഗാധമായ പ്രകൃതം, അതിന്റെ കേന്ദ്രം നിരാകാരമായി തുടരുന്നു, രൂപം അതിരിൽ മാത്രം സംഭവിക്കുന്നു.

ഒരുവൻ കടൽക്കരയിലെത്തുമ്പോൾ തിരകൾ കണ്ടിട്ട് അതിനെ കടലെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നതുപോലെയാണിത്. കടൽക്കരയിൽനിന്ന് മടങ്ങുമ്പോൾ, നിങ്ങളിത് ഒരു വേള ശ്രദ്ധിച്ചുകാണില്ല, നിങ്ങൾ പറയുന്നു, ‘‘ഞാൻ കടൽ കണ്ടു.’’ എന്നാൽ വാസ്തവത്തിൽ, നിങ്ങൾ കണ്ടത് തിരകളെയാണ്, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ തിരകൾ ഉപരിതലത്തിലാണ്. സമുദ്രം സ്വയമേവ അഗാധതകളിലാണ്. പക്ഷേ സമുദ്രത്തിലേക്കുള്ള സന്ദർശനത്തിനു ശേഷം മടങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പറയുന്നു, ‘‘ഞാൻ കടൽ കണ്ടു.’’ നിങ്ങളുടെ ശരിയായ ഗുരു നിങ്ങളെ കടൽ കാണാനയയ്ക്കുമ്പോൾ, അദ്ദേഹം പറയും, ‘‘നീ തിരകൾ കാണുമ്പോൾ സമുദ്രം കാണുകയാണ് നീ എന്ന് കരുതരുത്! അതെ, സമുദ്രം തിരകളിലുമുണ്ട്, എന്നാൽ അത് കേവലം തിരകളേക്കാളധികമാണ്. തിരകൾക്കുള്ളിലൂടെയും തിരകളുടെ ചുവട്ടിലും നോക്കുക. കരയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് കാണുക മാത്രം ചെയ്യാതെ, നീ സമുദ്രത്തിലേക്ക് ഊളിയിടുമ്പോഴേ നിനക്ക് സമുദ്രത്തെ അറിയാനാവൂ, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ തിരകളേക്കാളും ആഴത്തിൽ നിനക്ക് പോകാൻ സാധിക്കുക നീ അകത്തേക്ക് ഊളിയിടുമ്പോൾ മാത്രമാണ്.’’

കരയിൽ നിന്നുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ തിരകൾക്കുള്ളിലൂടെ കാണാനാവും? ഇല്ല! നിങ്ങൾ കര ഉപേക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ! കബീർ പറയുന്നു, ‘‘ഈശ്വരനെ തേടുന്ന ഭ്രാന്തിലായിരുന്നു ഞാൻ. പക്ഷേ ഞാൻ കരയ്ക്കു തന്നെ ഇരുന്നു. വെറുതെ കരയിലിരുന്നാൽ പ്രഭുവിനെ കണ്ടെത്താമെന്ന് ഞാൻ കരുതി.’’ ഇല്ല! കരയിലിരുന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാനാ

വുക തിരകൾ മാത്രമാണ്. നിങ്ങൾ ഊളിയിടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു! ഊളിയിടുന്നതിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ തിരകൾക്കടിയിലേക്ക് പോവുകയെന്നാണ്. അപ്പോൾ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് സമുദ്രത്തെ അനുഭവിക്കാനാവൂ. എത്ര ആഴത്തിൽ നിങ്ങൾ പോകുന്നുവോ, അത്രയും കൂടുതൽ നിങ്ങൾക്ക് സമുദ്രത്തെ അനുഭവിക്കാം.

അപ്രകടിതമായതിനെ അറിയുകയെന്നാൽ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നില്ല-നിങ്ങൾ എടുത്തുചാടുന്നു! നിങ്ങൾ ഊളിയിടുന്നു! ചിന്തിക്കുകയെന്നാൽ കരയിൽത്തന്നെ ഇരിക്കുക എന്നാണ്. ചിന്തിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് തിരകളെ അറിയാൻ സാധിക്കും. പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ അഗാധതയിലുള്ള ജീവനെ സ്പർശിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കില്ല.

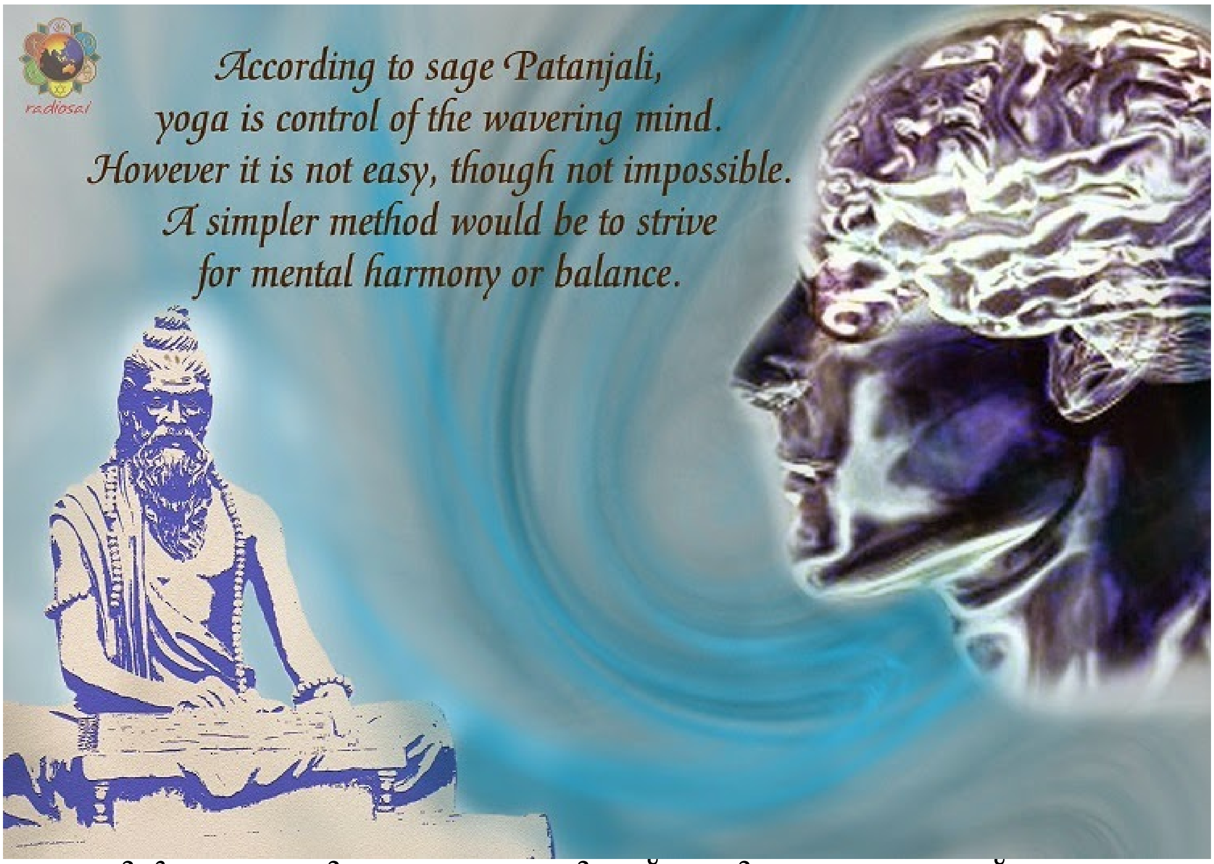
അതുകൊണ്ട്, കേവലം പ്രത്യക്ഷമായതിനെ നമുക്ക് ആശ്രയിക്കാതിരിക്കാം. അമൂർത്തമായതാണ് കുറേക്കൂടി പ്രധാനം എന്ന് നാം ധരിക്കണം, കാരണം അമൂർത്തമായതാണ് കേന്ദ്രം.

അതുകൊണ്ട്, മൂർത്തം, അമൂർത്തം ഈ ആശയങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാവണം, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നാം മിക്കപ്പോഴും മൂർത്തമായതിനു പുറകെയാണ്, അമൂർത്തമായതിനെ നാം വിസ്മരിക്കുന്നു.

യോഗ എന്നത് ഇത്തരത്തിലുള്ള വിവേചനം അഥവാ വകതിരിവ് ആകുന്നു. നിങ്ങൾ സന്തോഷം എന്നു വിളിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസസമ്പ്രദായവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രീതികരമായ വികാരാവേശമല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. എന്നാൽ യോഗ ഇതിനെ സന്തോഷം എന്നല്ല വിളിക്കുന്നത്. ഇത് വളരെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുക. 'സന്തോഷം' എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ പേരിൽ നിങ്ങൾ തെറ്റിദ്ധാരണയിൽ വീഴരുത്.

നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച്, സന്തോഷം എന്നത് ആവേശത്തിന്റെ ഒരു രൂപമാണ്; എന്നാൽ യോഗ പറയുന്നത്, സന്തോഷം എന്നത് ശരീരത്തിന് യാതൊരു തരം ആവേശവും ഇല്ലാത്തപ്പോഴാണ്(when there is no excitement at all) എന്നാണ്. ശരീരത്തിന്റെ സ്ഥിരമായ നിലയാണ്(unexcited state of the body) സന്തോഷം എന്ന് യോഗ പറയുന്നു. അപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ആനന്ദരാഹിത്യ(unhappiness)മെന്നു വിളിക്കുന്നതിനെ യോഗയും ആനന്ദരാഹിത്യമെന്നു വിളിക്കുന്നു. പക്ഷേ, നിങ്ങളുടെ സന്തോഷം എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നതിനെയും യോഗ ആനന്ദരാഹിത്യമെന്നു വിളിക്കുന്നു.

ആന്തര സന്തോഷത്തെ, ആന്തര ലയത്തെയാണ് യോഗ സന്തോഷം എന്ന് വിളിക്കുക. യോഗ പറയുന്നത്, എവിടെയാണോ ആവേശമില്ലാത്തത്, പിരിമുറുക്കമില്ലാത്തത്, ഓളങ്ങളില്ലാത്തത്, തടാകം തികച്ചും ശാന്തമായത്, അവിടെയാണ് സന്തോഷം കാണാനാവുകയെന്നാണ്. യോഗ നമ്മോട് പറയുന്നത്, സന്തോഷം എന്നത് ശരീരോർജ്ജം നമ്മു



ടെയുള്ളിൽ ശാന്തമായി, സാവധാനം, നിശ്ശബ്ദമായി ഒഴുകുമ്പോഴാണ്, പുറത്തേക്കൊഴുകുന്ന ആശയം പോലും ഇല്ലാത്തപ്പോഴാണ് എന്നാണ്. അപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ശാന്തനാകുമ്പോൾ, നിശ്ശബ്ദനാകുമ്പോൾ, നിങ്ങളിൽത്തന്നെ കേന്ദ്രീകൃതമാകുമ്പോൾ, അതാണ് യോഗ.

ഈ അവസരത്തിൽ യോഗയെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് പറയേണ്ടിവന്നത് എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, യോഗ നമ്മുടെ ശരീരത്തെ, മനസ്സിനെ, ബുദ്ധിയെ അച്ചടക്കമുള്ളതാക്കുന്നതിന് നമ്മളെ സഹായിക്കും എന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഒരിക്കൽ ഇവയെ ട്യൂൺ ചെയ്ത് അച്ചടക്കമുള്ളതാക്കിയാൽ, അമൂർത്തമായതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി അറിയുന്നതിന് നമുക്ക് കഴിയും.

മൂർത്തമായത് നിങ്ങൾ കാണുന്നതെന്തോ അതാണ്, അതിന് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും അധിക പ്രയത്നം അഥവാ ആയാസം ആവശ്യമില്ല. പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഒഴുകുന്ന അമൂർത്തതയെ അനുഭവിക്കുന്നതിന്, ഈ യോഗസങ്കൽപം ആവശ്യമാണ്,

അതിനാലാണ് യോഗയെപ്പറ്റി ഏതാനും കാര്യങ്ങൾ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പറയുന്നത്.

നിങ്ങളുടെ സമയത്തിന് നന്ദി.

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