ലക്കം-30/ജൂൺ 2015

ഹവിസ്സ്

ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ നേർവഴി

ഒരു പടി കൂടി കടന്ന്...

ആമുഖം

വേഴാമ്പലിന്റെ ആഹ്ലാദമാണ് മലയാളിയുടെ മുഖത്ത്. വേനൽ വറുതി ഒഴിഞ്ഞ് ഇടവപ്പാതി വൈകിയാണെങ്കിലും ഇങ്ങെത്തിയതിന്റെ ആശ്വാസം ഓരോ മുഖത്തും. മണലാരണ്യത്തിന്റെ തീരത്തിരുന്ന് ഇതെഴുതുമ്പോഴും പുറത്ത് മഴ തിമിർത്തു പെയ്യുന്നു. വഴി തെറ്റി മുന്നേ പറന്ന ഏതോ മേഘക്കൂട്ടം ആരാവല്ലിയിൽ അണഞ്ഞ് സഫലമായതാകാം.

വിശേഷങ്ങളുടെ മാസമാണ് ജൂൺ. ലോക യോഗാദിനം ഇങ്ങെത്തി നിൽക്കുന്നു. ഭാരതത്തിന് അഭിമാനിക്കുവാൻ വക നൽകുന്ന ഈ നേട്ടം. വലിയ ആഘോഷ പരിപാടികളാണ് ഇതോട് അനുബന്ധിച്ച് നടന്നു വരുന്നത്. ചിലർ മതത്തിന്റെ പേരു പറഞ്ഞ് എതിർപ്പു പ്രകടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പൊതുവെ യോഗ ലോകമാകമാനം സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നതായാണ് കാണുന്നത്. യോഗയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു കാണുന്ന ചില അറിവില്ലായ്മകളോ തെറ്റിധാരണകളോ ആണ് ഈ വക എതിർപ്പുകൾക്കു കാരണം.

ഭാരതത്തിന്റെ യോഗശാസ്ത്രം ഭഗവത് ഗീതയാണ്. ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ ആകെത്തുകയായ ഗീതയിൽ ഭഗവാൻ എന്താണ് യോഗയെന്ന് വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ചൈതന്യ ആത്മാക്കളായ നാം ഓരോരുത്തരും പരമ ചൈതന്യമായ പരമാത്മാവുമായി മനസ്സും ബുദ്ധിയും കൊണ്ട് ബന്ധം പുലർത്തുന്നതാണ് യോഗ. മന്മനാഭവഃ മദ് ഭക്താ എന്ന് 9-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ഇതു വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. മനസ്സ് തന്നിൽ അർപ്പിക്കുവാനാണ്, അല്ലാതെ ശരീരികമായ കസർത്ത് ചെയ്യുവാനല്ല ഭഗവാൻ പറയുന്നത്. ശാരീരിക വ്യായാമം നന്നല്ലെന്നല്ല. അതല്ല യഥാർത്ഥ യോഗ എന്നു മാത്രം. യോഗയുടെ പ്രാപ്തിയായ മുക്തിയും ജീവൻ മുക്തിയും ലഭിക്കുവാൻ ധ്യാനവും സമാധിയും കൂടിയേ തീരൂ. ശാരീരിക അഭ്യാസവും മന്ത്രോച്ചാരണവും സൂര്യനെ നമസ്കരിക്കലും ഒക്കെയാവുമ്പോഴാണ് എതിർപ്പു വരുന്നത്. ഗീതയിൽ പറയുന്ന രാജയോഗ മുസ്ലീം പണ്ഡിതന്മാരെയും ക്രിസ്ത്യൻ പാതിരിമാരെയും പഠിപ്പിക്കുവാൻ നിമിത്തമായ അനുഭവം വച്ചു പറയട്ടെ – ആർക്കും ഒരു എതിർപ്പും ഒരിക്കലും ഉണ്ടായില്ല. മാത്രമല്ല, ഏവർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തു. പവിത്രമിദമുത്തമം പ്രത്യക്ഷാവഗമം ധർമ്മ്യം സുസുഖം കർത്തുമവ്യയം (പരിശുദ്ധവും ഉത്തമവും സ്പഷ്ടമായി അറിയത്തക്കതും ധർമ്മ നിഷ്ഠവും അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് വളരെ സുഖമായിട്ടുള്ളതും അക്ഷയമായ ഫലത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതും) എന്ന ഭഗവാൻ വീൺ വാക്കു പറയില്ലല്ലോ.

ഈശ്വരന്റെ ഉപദേശത്തെ മാറ്റി നിർത്തി, ഗുരുക്കന്മാർ ഉപദേശം പിന്തുടർന്ന് കഥയറിയാതെ ആടുമ്പോൾ മാത്രമേ കുഴപ്പമുള്ളൂ. സൂര്യനമസ്കാരത്തെ ഒരു കൂട്ടർ എതിർത്തു കണ്ടു. ആരാണ് സൂര്യൻ എന്ന് പറഞ്ഞവർക്കും മനസ്സിലായില്ല, കേട്ടവർക്കും മനസ്സിലായില്ല. ഗീത പറയുന്ന സൂര്യൻ നക്ഷത്രങ്ങളിൽ ഒന്നായ സൂര്യൻ അല്ല. അറിവിന്റെ പ്രകാശം പരത്തി ബ്രഹ്മ തത്വത്തിൽ വസിക്കുന്ന ജ്ഞാനസൂര്യനായ പരമാത്മാവാണ് ഗീതയിലെ സൂര്യൻ. ആ സൂര്യനെ നമസ്കരിക്കുന്നതിൽ ഒരു ധർമ്മത്തിൽ പെട്ടവർക്കും എതിർപ്പുണ്ടാകുകയില്ല. ഭൗതീകയിലൂന്നിയ വ്യാഖ്യാനങ്ങൾക്ക് അപ്പുറമാണ് ഗീതയിലെ അറിവ്. അതു മനസ്സിലാക്കുവാൻ വേണ്ട മൂന്നാം കണ്ണ് (ദിവ്യമായ ബുദ്ധി) ഇല്ലാത്തതാണ് പല പ്രശ്നങ്ങളുടെയും കാരണം.

ഏതായാലും ഒന്നാശ്വസിക്കാം. സത്യമായ ഗീതാ പഠനവും യോഗ വിധികളുമായി ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് തങ്ങളുടെ സേവനങ്ങൾ നിരന്തരം തുടർന്നു കൊണ്ടു പോകുന്നു. കൊട്ടിഘോഷങ്ങളില്ല, കെട്ടുകാഴ്ചകളില്ല. ശുദ്ധ മനസ്സോടെ, ഈശ്വരാർപ്പണ ബുദ്ധിയോടെ മുഴുവൻ ലോകത്തിനും മംഗളം ഭവിക്കുവാൻ ജീവിത വ്രതം എടുത്ത അനേകായിരങ്ങൾ അല്ല, അനേക ലക്ഷങ്ങൾ അവരുടെ ജീവിതം തുറന്ന പുസ്തകമാക്കി ലോക ജനതയുടെ മുന്നിൽ വയ്ക്കുന്നു. കൺതുറന്നു കാണുവാൻ...

ഓർമ്മയുടെ താളുകൾ ഒരല്പം പുറകോട്ട് മറിക്കാം. ശ്രീ വേദാനന്ദ സരസ്വതി സ്വാമികൾ വലിയ ഗീതാ പണ്ഡിതനാണ്. തികഞ്ഞ ജ്ഞാനി. അഹങ്കാരം ഒരല്പം പോലും തൊട്ടു തീണ്ടിയിട്ടില്ലാത്ത സാധു. ഒരിക്കൽ ഇവിടെ മധുബനിൽ (ബ്രഹ്മാകുമാരീസ്

ശേഷം 5-ാം പേജിൽ

താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ

വിവേക ശകലങ്ങൾ... ദാദി ജാനകി

സരസ്വതി ഒഴുകുന്നു...പ്രഭാ ജങ്കാനി, മൗണ്ട് ആബു

യോഗ-ഗീതയുടെ വീക്ഷണത്തിൽ....................................ഡോ: വത്സലൻ നായർ, മൗണ്ട് ആബു

യേഗവിദ്യ……………………………...മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥ്, ചാത്തന്നൂർ

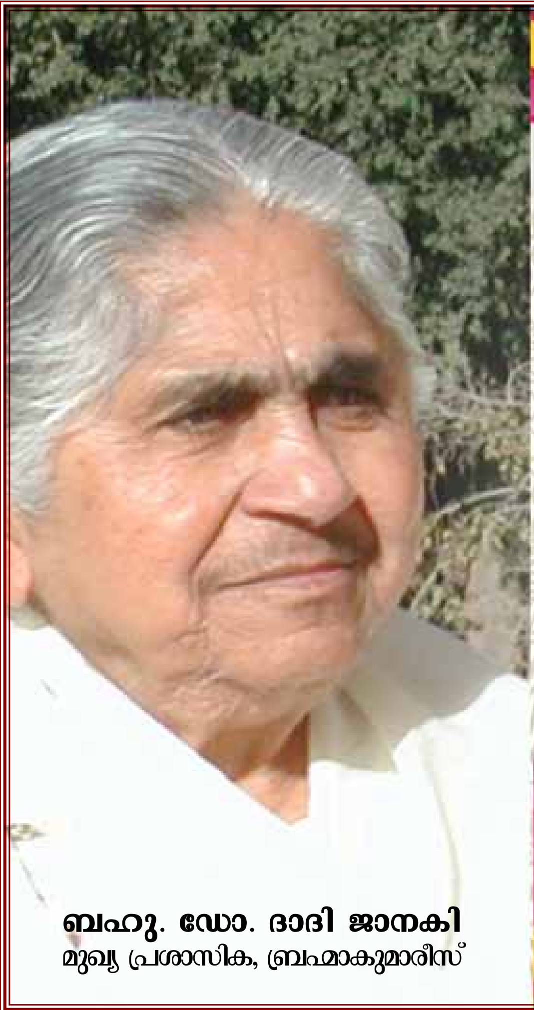
വിഷം..ബി. കെ. അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

കർമ്മശുദ്ധിയിലൂടെ കൈവരിക്കാം...ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

വർത്തമാന കാലം...കൃഷ്ണനുണ്ണി, പാലക്കാട്

ഉറക്കം...രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ശുദ്ധി...ബി.കെ. അംബിക തിരുവനന്തപുരം



സന്തുഷ്ടരായിരിക്കുകയാണ് എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളെയും ലഘൂകരിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം.

ഒരു പ്രശ്നത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു കഴിയുമ്പോൾ ഞാൻ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത്, എന്റെ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ സന്തുഷ്ടനാകുകയാണ്. ഓരോ സാഹചര്യങ്ങൾക്കും എന്നെ എന്തെങ്കിലും പഠിപ്പിക്കുവാൻ ഉണ്ടെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ, നിവാരണങ്ങൾ വളരെ എളുപ്പവും സരളവുമായി കണ്ടെത്തുവാൻ എനിക്കാകും.

ബഹു. ഡോ. ദാദി ജാനകി
മുഖ്യ പ്രശാസിക, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ്

പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയം

എല്ലാ ജാതിയിലും മതത്തിലും വർഗ്ഗത്തിലും പെട്ട ഞങ്ങൾ 137 രാജ്യങ്ങളിലായി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ 9000 രാജയോഗ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിത്യേന ക്ലാസ്സുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു. 55 രാജയോഗ കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെയും അനേകം ശാഖോപശാഖകളിലൂടെയും മലയാളത്തിന്റെ മണ്ണിലും ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് അതിന്റെ ജൈത്രയാത്ര തുടരുകയാണ്. എല്ലാ വിശ്വാസ സംഹിതകളെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന, യുക്തിയുക്തമായി ആത്മാവിന്റെയും ഈശ്വരന്റെയും, സമയത്തിന്റെയും, കർമ്മത്തിന്റെയും സ്വഭാവ രീതികൾ വിശദീകരിക്കുന്ന, ജ്ഞാനദീപ്തമായ ഒരു ജീവിതരീതി വർണ്ണിക്കുന്ന ആദ്ധ്യാത്മിക പഠനമാണ് ഞങ്ങൾ ഇവിടെ നടത്തുന്നത്.

മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന, നമ്മുടെ ആന്തരീകവും ബാഹ്യവുമായ ലോകവുമായി ആരോഗ്യകരമായ ഐക്യം വളർത്തുന്ന, ഒരു ധ്യാന മാർഗ്ഗം ഞങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അനേകം സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും സഹയോഗങ്ങളിലൂടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക ധാരണയും സമഗ്രമായ നേതൃത്വവും ഞങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ലോകത്തിനായി ഉത്കൃഷ്ടമായ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

സരസ്വതി ഒഴുകുന്നു ഇന്നും ഗുപ്തമായി

പ്രഭാ ജ്വങ്കാനി, മൗണ്ട് ആബു

ചരിത്ര പ്രസിദ്ധമായ സരസ്വതി നദി ഇന്നും ഗുപ്തമായി ഒഴുകുകയാണ്. ഇതിനുപിന്നിലെ രഹസ്യങ്ങൾ അനാവരണം ചെയ്യുവാനുള്ള ഒരു ശ്രമമാണിത്. ഇന്നേയ്ക്ക് 8 പതിററാണ്ടുകൾക്കു മുമ്പ് ഇന്നത്തെ പാകിസ്ഥാനിലെ സിന്ധിൽ ദാദാ ലേഖരാജിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്ന സത്സംഗത്തിൽ എത്തിയ രാധയെന്ന കുട്ടിയിൽ നിന്നും നമുക്കു തുടങ്ങാം. രാധയിൽ നിന്നും സരസ്വതിയായും ജഗദംബയായും പിന്നെ സത്യയുഗത്തിൽ ശ്രീലക്ഷ്മിയായും ചരിത്രത്തിന്റെ താളുകളെ ധന്യമാക്കിയ ആ മഹത് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ സ്മൃതി ദിനമാണ് ജൂൺ 24. വിദ്യയുടെ ദേവിയായും വിശ്വമാതാവായും കാമനകളെ പൂർത്തീകരിക്കുന്ന ജഗദംബയായും തിന്മയുടെ മേൽ വിജയം വരിക്കുന്ന കാളിയായും ധനത്തിന്റെ ദേവിയായ ലക്ഷ്മിയായും എല്ലാം പാടിപ്പുകഴ്ത്തുന്നത് ഈ മാതേശ്വരിയെ മാത്രം.

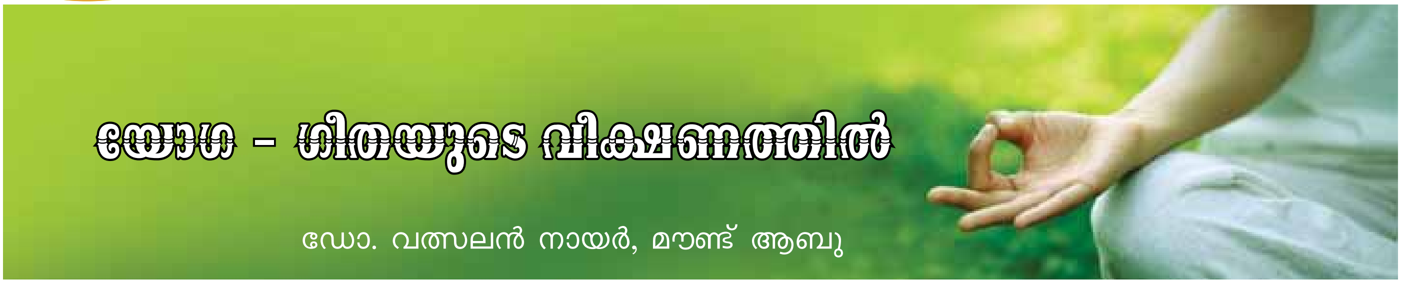
പരമാത്മാ പിതാവിനോടുള്ള സ്നേഹവും ബഹുമാനവും ഓരോ വാക്കിലും കർമ്മത്തിലും നിറഞ്ഞ മമ്മ എന്ന ഓമനപ്പേരിൽ അറിയപ്പെട്ട ജഗദാംബ സരസ്വതി ഈശ്വരീയ പഠനത്തിൽ വളരെ കൃത്യനിഷ്ഠ പുലർത്തിയിരുന്നു. ഈശ്വരീയ ഉപദേശങ്ങൾ പരിപൂർണ്ണമായും പാലിക്കുന്ന കാര്യത്തിലും അവർ എന്നും മുന്നിലായിരുന്നു. അവ ഒരിക്കലും അവരുടെ മനസ്സിൽ ഒരു പ്രശ്നങ്ങളും ഉദിപ്പിച്ചില്ലെന്നു മാത്രമല്ല തന്റെ ബുദ്ധിയിൽ അവർക്ക് ഒരിക്കലും അഹങ്കാരവും ഉണ്ടായില്ല.

മമ്മയുടെ ക്ലാസ്സുകൾ വളരെ പ്രസിദ്ധമാണ്. അവരിൽ നിന്നും നിർഗ്ഗളിച്ച ജ്ഞാന ഗംഗയിൽ ആറാടുവാൻ ഭാഗ്യം ലഭിച്ച അനേകർ ഇന്നും ആ ഭാഗ്യത്തിൽ അഭിമാനിക്കുന്നു. ഒന്നര മണിക്കോറോളം നീളുന്ന ആ ക്ലാസ്സുകളിൽ സമ്പൂർണ്ണ നിശ്ശബ്ദത തളം കെട്ടി നിന്നു. ക്ലാസ്സിൽ മമ്മയുടെ മുന്നിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും ഓർമ്മയിൽ വരുന്നത് പരമാത്മാ, ശിവബാബായായിരുന്നു എന്ന് രാജയോഗിനി ദാദി ജാനകി ഓർക്കുന്നു. അത്രയും ശക്തമായിരുന്ന അവരുടെ പരമാത്മ സ്നേഹം. ഇതൊക്കെയാണെങ്കിലും യജ്ഞത്തിൽ വളരെ കുറച്ച് സംസാരിച്ചിരുന്നതും മാതേശ്വരിയായിരുന്നു.

വളരെ സരള സ്വഭാവിയായ അവരുടെ ജീവിതവും അതുപോലെ നൈസർഗ്ഗികമായിരുന്നു. സ്നേഹമയിയായ ആ അമ്മ എന്നും എല്ലാവരുടെയും യോഗ്യതകളെയും പ്രത്യേകതകളെയും അറിഞ്ഞ് അവരെ മുന്നേറുവാൻ സഹായിച്ചു. വിശ്വമാതാവായ മമ്മയിൽ നിന്നും ഒരിക്കലും ആരുടെയും ഒരു അവഗുണവും ആർക്കും കേൾക്കേണ്ടി വന്നില്ല. ഒരിക്കലും ആരോടും ഒരു ഭാവഭേദവും പ്രകടിപ്പിക്കാതെ ഏവരെയും ഒരമ്മയുടെ സ്നേഹപാശത്തിൽ ബന്ധിക്കുവാൻ മമ്മയ്ക്കു സാധിച്ചു. ആരും ആരെയും കുറ്റം പറയുവാനും മമ്മ അനുവദിച്ചില്ല. കുറ്റം പറയുന്നതിനു മുമ്പ് അവരുടെ എന്തെങ്കിലും നല്ല ഗുണം ആദ്യം പറയുവാൻ മമ്മ എന്നും നിർബന്ധിച്ചിരുന്നു.

യോഗശക്തിയാൽ തന്റെ ശരീരം പോലും മാലാഖമാരുടേതുപോലെ അനുഭവം ചെയ്യിക്കുവാൻ അവർക്കായി. ആ മടിയിൽ ഇരിക്കുവാൻ, ആ കരം കവരുവാൻ ഭാഗ്യം ലഭിച്ചിട്ടുള്ളവർ അവർക്ക് ലഭിച്ച ഈ അസുലഭ ഭാഗ്യത്തെ ഇന്നലത്തെപ്പോലെ ഓർക്കുന്നു. ജഗദംബാ സരസ്വതി ഓരോ നിമിഷവും അവസാന നിമിഷമായി കണക്കാക്കി സ്വയം പുരുഷാർത്ഥം ചെയ്യുകയും സഹോദരാത്മാക്കളെ അതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. പരമാത്മ ആശകളെ പൂർണ്ണമാക്കുന്നതിനായി തന്റെ ബുദ്ധിയെ എന്നും സ്വച്ഛന്ദമാക്കി വയ്ക്കുന്നതിൽ അവർ എന്നും തത്പരയായിരുന്നു.

മമ്മയെപ്പോലെ ഗംഭീരതയോടൊപ്പം വിനയത്തിന്റെയും സത്യതയുടെയും മൂർത്തിമത് രൂപമായി നിമിത്ത ഭാവേന ഈശ്വരീയ ജ്ഞാനാമൃതം പകർന്നു നൽകുവാൻ ഈ അവസരത്തിൽ നമുക്ക് ഓരോരോരുത്തർക്കും ദൃഢ സങ്കല്പമെടുക്കാം. അങ്ങനെ ഒരിക്കൽ കൂടി ജന സഹസ്രങ്ങളുടെ ജ്ഞാന ദാഹം തീർത്ത് സരസ്വതീ നദി ഒഴുകട്ടെ.



യോഗ – ഗീതയുടെ വീക്ഷണത്തിൽ

ഡോ. വത്സലൻ നായർ, മൗണ്ട് ആബു

ആദ്ധ്യാത്മിക ഭാരതത്തിന്റെ എക്കാലത്തെയും വലിയ സംഭാവനയായ യോഗ നമ്മുടെ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ വിലമതിക്കാനാവാത്ത സമ്പത്താണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും മാത്രമല്ല വിചാരങ്ങളെയും കർമ്മങ്ങളെയും വരെ ആരോഗ്യകരമാക്കുവാൻ നമുക്ക് കൈവന്ന ഈ വിദ്യ ഇന്ന് ലോകമാകമാനം അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആദ്യ അന്താരാഷ്ട്രീയ യോഗ ദിനത്തിൽ ഭാരതത്തിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ ആകെത്തുകയായ ശ്രീമത് ഭഗവദ് ഗീതയുടെ വീക്ഷണത്തിലൂടെ നമുക്ക് യോഗയെ ഒന്നു മനസ്സിലാക്കുവാൻ നോക്കാം.

ഗീതയുടെ പ്രധാന വിഷയം യോഗയാണ്. ഓരോ അദ്ധ്യായത്തിന്റെ അന്ത്യത്തിലും 'യോഗശാസ്ത്രേ' എന്നു പ്രത്യേകം പറയുന്നതിൽ നിന്നും ഇത് വ്യക്തമാണ്. ജ്ഞാന സാഗരനായ ഭഗവാനിൽ നിന്നും നിർഗ്ഗളിച്ച ഈ ബ്രഹ്മവിദ്യ, ഭഗവാൻ മനുഷ്യകുലത്തിനു നൽകുന്ന ജീവന കലയാണ്. യോഗ എന്ന വാക്കിന്റെ ഉത്പത്തി യുജ്ജ് എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിൽ നിന്നാണ്. യോജിപ്പിക്കുക എന്നർത്ഥം. വിയോഗം എന്ന പദം വേർപെടൽ എന്ന അർത്ഥത്തിൽ നാം സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണല്ലോ. അതിനു നേർ വിപരീതമാണ് യോഗം. യോജിപ്പിക്കുക, കൂട്ടിച്ചേർക്കുക എന്നെല്ലാം അർത്ഥം പറയാം.

യോഗിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

യോഗിയുടെ അനേക ലക്ഷണങ്ങൾ ഗീതയിൽ പറയുന്നുണ്ട്. ആത്മ സ്ഥിതിയിൽ ഇരുന്ന് സഹജമായി ബ്രഹ്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ സുഖം അനുഭവിക്കുന്നവനാണ് യോഗി. (6:28) കാറ്റില്ലാത്ത ദിക്കിലെ ദീപം പോലെ, അന്യ ചിന്തകൾ കൂടാതെ മനസ്സിനെ പരമാത്മ സ്മൃതിയിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന, ഭഗവാനെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്ന, ഭഗവാന്റെ ഉപദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് മാത്രം ജീവിക്കുന്നവനാണ് യോഗി (6:19, 7:1, 8:14). സദാ ഭഗവാനിൽ മനസ്സ് ഉറപ്പിച്ച് മറ്റുള്ളവർക്ക് ഭഗവാന്റെ പരിചയം നൽകി, ഭഗവാനിൽ തന്നെ ബുദ്ധിയെ അർപ്പിക്കുന്നവനാണ് യോഗി (10:9, 8:7).

ഇപ്രകാരമുള്ള യോഗിയാകുവാൻ സാധിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്നും ഗീത നമുക്ക് വഴി കാട്ടുന്നു.

1. ഇന്ദ്രിയ ശുദ്ധി: ബുദ്ധിയെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ മനുഷ്യന് അവന്റെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വിഷയ സുഖങ്ങളിൽ നിന്നും വേർപെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു (2:68). വിഷയസുഖങ്ങളിൽ രമിച്ചിരിക്കുന്നവൻ യോഗിയല്ലെന്നും വിവേകശൂന്യനും കപട ആചരണം ചെയ്യുന്നവനുമാണ് (3:6).

2. ആഹാര-വ്യവഹാര ശുദ്ധി: യുക്തി-യുക്തമായ ആഹാര-വിഹാരങ്ങളും നിയതമായ നിദ്രയും യോഗിയുടെ ലക്ഷണമായി കാണുന്ന ഗീത (6:17) യോഗിയുടെ ആഹാരശുദ്ധിയെക്കുറിച്ചു വിശദമായി പതിനേഴാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ചർച്ചയും ചെയ്യുന്നു.

3. സംഗ ശുദ്ധി: ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്നും വിചാരങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വയം വേറിട്ട് സദ്ഗുണങ്ങളും ദൈവീകതയും തന്നിൽ നിറയ്ക്കേണ്ടതും യോഗ സാധനയ്ക്ക് ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്തതാണ് (6:20, 8:27).

4. മൈത്രീ ഭാവന: സർവ്വരോടും മിത്ര ഭാവം പുലർത്തുന്നവനും കൃപാലുവും മമത്വവും അഹങ്കാരവും വെടിഞ്ഞവനും ക്ഷമാശീലനും സർവ്വ സാഹചര്യങ്ങളിലും സദാ സന്തുഷ്ടനുമായിരിക്കുന്ന യോഗിയാണ് തനിക്ക് പ്രിയങ്കരനെന്നും ഭഗവാൻ ഗീതയിൽ പറയുന്നു (12:13–14).

യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ വിധി

യോഗ എന്ന വാക്കു കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഏതോ കായികമായ അഭ്യാസമാണതെന്ന് പലരും തെറ്റിധരിക്കാറുണ്ട്. യോഗ വെറും വ്യായാമം മാത്രമല്ലെന്നും പകരം നമ്മെ വിശ്വ-പ്രകൃതിയുമായി സമരസപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മാദ്ധ്യമമാണെന്നും നമ്മുടെ ബഹുമാന്യനായ പ്രധാനമന്ത്രി ഐക്യ രാഷ്ട്ര സഭയിൽ ചെയ്ത പ്രസംഗത്തിൽ വ്യക്തമാക്കിയിരുന്നു. യോഗാഭ്യാസത്തിനായി നമുക്ക് വിശേഷിച്ച് ഏതെങ്കിലും ആസനം സ്വീകരിക്കേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല.

സ്വയം ആത്മാവാണെന്ന് ഉറച്ച്, മനസ്സിനെ ഇളക്കമില്ലാത്തതാക്കി, ആത്മാവിനെ ആസനത്തിൽ ഉറപ്പിക്കുവാനാണ് ഭഗവാൻ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് (6:11). സർവ്വേഷു കാലേഷു (എല്ലായ്പോഴും) തന്റെ ഓർമ്മയിൽ ഇരിക്കുവാൻ ഭഗവാൻ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ തന്നെ ഇതു വ്യക്തമാണ് (8:7). ഒരു വ്യക്തിയ്ക്കും എല്ലാ കാലത്തും ഒരു പ്രത്യേക ആസനത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുവാൻ ആവില്ലല്ലോ. അതായത് അനന്യ പ്രേമത്തോടെ ബുദ്ധിയെ പരമാത്മ സ്മൃതിയിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ് യോഗ എന്നു പറയുന്നത്. സമഭാവത്തിൽ ഇരുന്നു കൊണ്ട് കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ് യോഗയെന്ന് പറയുമ്പോൾ ഇതു കൂടുതൽ വ്യക്തമാകുന്നു (2:48).

സ്വയം ആത്മാവാണെന്നും ജീവിത നാടകത്തിലെ വേഷം അഭിനയിക്കുവാൻ ശരീരം ധാരണ ചെയ്തിരിക്കുകയാണെന്നുമുള്ള ജ്ഞാന-വിജ്ഞാനങ്ങളാൽ (ആത്മ-പരമാത്മ ജ്ഞാനവും വിശ്വ നാടക ജ്ഞാനവും) തൃപ്തനായി, ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ മേൽ വിജയം വരിച്ച്, സമ ഭാവനയോടും ഉപരാമ സ്ഥിതിയോടും കൂടി ഇരിക്കുന്നതിനെയാണ് യോഗാരൂഢമെന്ന് ഭഗവാൻ പറയുന്നു (6:8). ഇപ്രകാരം യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ മനസ്സിനെ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്നും വേർപെടുത്തി പരമാത്മ അനുഭൂതിയുടെ ആനന്ദം അനുഭവിക്കുവാനാണ് ഗീത ഉപദേശിക്കുന്നത് (6:20).

സർവ്വരേയും ആത്മാവായി കാണുന്നവർക്ക മാത്രമേ സഹജമായി യോഗ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ (6:29). അതായത്, സ്വയം ആത്മാവാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി, ആത്മ സ്ഥിതിയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്ത്, മററുള്ളവരുടെ ദേഹത്തെ വസ്ത്രമായി കണക്കാക്കി, ആ ദേഹത്തിൽ കുടി കൊള്ളുന്ന ചൈതന്യ ആത്മാവിനെ ഭൃകുടി മദ്ധ്യേ കണ്ട് അവരെ ആത്മ സഹോദരനായി ആശ്ലേഷിക്കുവാൻ നമുക്ക് ആവുമ്പോഴാണ് നാം യോഗയുക്തരാകുന്നത്. ഇതിനായി നിഷ്ഠാപൂർവ്വം നിത്യേന ജ്ഞാനാഭ്യാസം ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും ഗീത ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നു (16:1).

യോഗയുടെ പ്രാപ്തി

ആത്മ ശുദ്ധിയ്ക്കായി, മനസ്സിന്റെ മേൽ നിയന്ത്രണം കൊണ്ടു വരുവാനായി, കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ മേൽ വിജയം വരിക്കുവാനായി യോഗ ചെയ്യണമെന്ന് ഗീത പറയുന്നു (6:11). ഇപ്രകാരം ജീവിതം പവിത്രമാക്കുന്നതിലൂടെ പൂർവ്വ ജന്മങ്ങളിലെ വികർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാകുന്നതോടൊപ്പം വ്യക്തിയിൽ സംസ്കാര പരിവർത്തനവും സാധ്യമാകുന്നു. ഇതിലൂടെ മാത്രമേ മനുഷ്യനു സമ്പൂർണ്ണ സുഖവും ശാന്തിയും നേടുവാനാകൂ (2:66). ഇതു കൂടാതെ ബുദ്ധിയാൽ മാത്രം ഗ്രഹിക്കത്തക്കതും നിത്യവുമായ അതീന്ദ്രിയ സുഖവും യോഗിയ്ക്ക് പ്രാപ്തമാകുന്നു (6:21). യോഗയിലൂടെ നമ്മുടെ എല്ലാ വിഘ്നങ്ങളും ഇല്ലാതാകുകയും നാം സംസാര സാഗരത്തിൽ നിന്ന് മുക്തമാകുകയും ചെയ്യും (18:58). അതായത് വിധി പൂർവ്വം യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവർ ഈ ജന്മത്തിൽ സുഖവും ശ്രേഷ്ഠ പ്രാപ്തികളും അനുഭവിക്കുന്നതോടൊപ്പം മുക്തിയും ജീവൻ മുക്തിയും പ്രാപിക്കുക കൂടി ചെയ്യുന്നു.

വിവിധ യോഗങ്ങൾ

വിവിധ നാമങ്ങളാലാണ് യോഗ അറിയപ്പെടുന്നത്. ജ്ഞാന-വിജ്ഞാനങ്ങളാൽ മാത്രം സാധ്യമായതിനാൽ ഇതിനെ ജ്ഞാനയോഗമെന്നും കർമ്മം ചെയ്തു കൊണ്ടും അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ കർമ്മയോഗമെന്നും വ്യത്യസ്ത നാമങ്ങളാൽ ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതു രണ്ടും രണ്ടല്ലെന്നും ഭഗവാൻ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട് (5:5). ഇപ്രകാരം ജ്ഞാന-യോഗത്തിന്റെ മഹിമ പ്രകീർത്തിക്കവേ, ജ്ഞാനി ഭഗവാനുമായി നിത്യ യോഗയുക്തനായതിനാൽ ജ്ഞാനി ശ്രേഷ്ഠനാണെന്നും തനിക്ക് ജ്ഞാനിയും ജ്ഞാനിക്ക് താനും പ്രിയങ്കരനാണെന്നും ഭഗവാൻ പറയുന്നു (7:17).

പരമ പുരുഷനുമായുള്ള അനന്യ പ്രേമത്താൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇതിനെ ഭക്തിയോഗമെന്നും, മനസ്സു കൊണ്ട് രാഗ-ദ്വേഷങ്ങളുടെ സന്യാസം ചെയ്യുന്നതിനാൽ ഇതിനെ സന്യാസയോഗമെന്നും പറയുന്നു. എല്ലാ വിദ്യകളിലും വച്ച് ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ള ഇതിനെ രാജയോഗമെന്നും പറയുന്നു. അതീവ രഹസ്യമായതും, ഉത്തമവും പവിത്രവുമായിട്ടുള്ളതും, സ്പഷ്ടമായി അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നതും, ധർമ്മ നിഷ്ഠമായതും, അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ വളരെ എളുപ്പമായതും ഒരിക്കലും ഫലനാശം വരാത്തതുമാണിതെന്നും കൂടി ഭഗവാൻ പറയുമ്പോൾ ഓരോ മനുഷ്യ മനസ്സും യോഗയുക്തമാകുവാൻ വെമ്പേണ്ടിയിരിക്കുന്നു (9:2).

യോഗിയാകൂ-പവിത്രരാകൂ

ജന്മ-ജന്മാന്തരമായി മനുഷ്യാത്മാവിൽ കടന്നു കൂടി

യോഗവിദ്യ

മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥ്

ആരാണ് ഞാനെന്നറിഞ്ഞിടുയാദ്യമേ
ആരാരുംകാണാത്തൊരഗ്നിസ്പുലിംഗമേ
ജ്യോതിസുതൻ ബിന്ദു ഞാനാത്മാ ചേതസ്സു
സ്നേഹം സുഖം ശാന്തി ശക്തിയും ശുദ്ധിയും

പിന്നെ നാം ധാരണചെയ്യണമച്ഛന്റെ
ഭിന്നമാം ശക്തികൾ വ്യത്യസ്തകർമ്മങ്ങൾ
നിർവ്വാണധാമിൽ വസിക്കുന്നയെൻ പിതാ
വൊന്നാണ് ഭൂവിലവതരിച്ചീടുന്നു.

ആത്മാവിൻ കാര്യങ്ങളച്ഛന്റെ കാര്യങ്ങൾ
ആദ്യം ഗ്രഹിക്കണം കാലത്തിൻ ചക്രവും
ആരാണു രാവണനെന്നറിഞ്ഞീടുക
പിന്നെയെൻ രാമനുമായി സംബന്ധവും
ശക്തികൾ വന്നുനിറയുമീയാത്മാവിൽ
നിത്യവുമഭ്യാസം ചെയ്തു വന്നീടുകിൽ
പോയൊരുകാലത്തെ സംസ്ക്കാരമെല്ലാമെ
മാറി നവമായ ജന്മം ലഭിച്ചിടും.

ബ്രാഹ്മണരായി നാം മാറിജഗത്തിലെ
ശ്രേഷ്ഠരായ് തീരുന്നു ഈ യോഗ വിദ്യയാൽ
അത്ഭുതം വന്നു ഭവിച്ചിടും പിന്നെയു
മിക്കാര്യം മാനവരോടൊന്നു ചൊല്ലുക

യിരിക്കുന്ന വികർമ്മങ്ങളുടെ ഭാണ്ടവും പേറി ഇനിയും എന്തിനു നാം ദുഃഖം അനുഭവിക്കണം? നമ്മുടെ എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളുടെയും അശാന്തിയുടെയും കാരണം ഇതാണ്. യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെയല്ലാതെ, യോഗാഗ്നിയിലൂടെയല്ലാതെ ഈ പാപങ്ങളെ ഭസ്മീകരിക്കുവാൻ നമുക്കാവില്ല. യോഗയിലൂടെ മാത്രമേ മനുഷ്യാത്മാവിന് സമ്പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിക്കുവാനാകൂ. യോഗയിലൂടെ മാത്രമേ നിത്യമായ ശാന്തിയെ പ്രാപിക്കുവാനും നമുക്കാകൂ. ഗീതയുടെ ഓരോ അദ്ധ്യായവും നമ്മോട് വീണ്ടും വീണ്ടും ആവശ്യപ്പെടുകയാണ് – യോഗിയാകൂ, പവിത്രരാകൂ. ശാന്തിയും സുഖവും സമൃദ്ധിയും നിറഞ്ഞ ലോകം കെട്ടിപ്പടുക്കൂ.

ആമുഖം പേജ് തുടർച്ച.... ഒരു പടി കൂടി കടന്ന്...

ആസ്ഥാനം) വരുവാൻ ഇടയായി. സ്വാമിയുടെ വാക്കുകൾ കടമെടുക്കട്ടെ... 'ഗീത ഞാൻ പഠിക്കുവാനും പഠിപ്പിക്കുവാനും തുടങ്ങിയിട്ട് നാലു പതിററാണ്ടിലധികമായിരിക്കുന്നു. ഗീതയിൽ ഭഗവാൻ പറയുന്ന ജീവിത രീതി എന്നെങ്കിലും ഈ ലോകത്ത് നടപ്പാകുംഎന്ന് എനിക്ക് വിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഭഗവദ് വചനങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഉൾക്കൊണ്ട്, അത് ജീവിതചര്യയാക്കി മാററിയിരിക്കുന്ന ഇവിടുത്തെ അനേകായിരങ്ങളെ കാണുമ്പോൾ ഇന്നു ഞാനതു തിരുത്തുന്നു.' ധർമ്മ സംസ്ഥാപനാർത്ഥായ – ധർമ്മം പുനഃസ്ഥാപിക്കുവാൻ – ഭഗവാൻ ഈ ഭൂവിൽ അവതരിച്ചിരിക്കുന്ന കാര്യം ഭഗവാന്റെ തന്നെ ഭാഷയിൽ ഇതം തു തേ ഗുഹ്യതമം (അതീവ രഹസ്യമായിട്ടുള്ളത്) ആയിട്ട് മുന്നേറുന്നു എന്നു മാത്രം പറയട്ടെ.

കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചും ജൂണിന് വലിയ പ്രാധാന്യമാണ്. പുതിയ ക്ലാസ്സിലേയ്ക്കുള്ള പ്രവേശനം, പുതിയ കുറച്ചു കൂട്ടുകാർ കൂടി, പുതിയ പുസ്തകം, പുതിയ അദ്ധ്യാപകർ... ഒക്കെ ഒരാഘോഷം തന്നെ. ഇങ്ങനെ ഓരോ പടവും ആഘോഷത്തോടെ കടന്ന് പുതുമയെ, മാററത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ എന്നും നമുക്കായെങ്കിൽ! എവിടെയോ നാം മറന്നു പോയ നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ കൊച്ചുകുട്ടിയെ തൊട്ടുണർത്തൂ... സർവ്വ ശക്തനായ നമ്മുടെ പരമപിതാവിന്റെ കൈപിടിച്ച് നമുക്കും തുള്ളിത്തിമിർക്കാം, ഓരോ പടവും ധൈര്യപൂർവ്വം തരണം ചെയ്യാം. അപ്പോൾ നമ്മുടെ ജീവിതവും ആഘോഷമാകും. ഹവിസ്സിന്റെ എല്ലാ വായനക്കാർക്കും അതിനാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

ഏലത്തൂർ രാജയോഗാ സെന്ററിലെ ബി.കെ. രമ്യ പ്രഭാഷണം നടത്തുന്നു

ലഹരി വിരുദ്ധ ബോധവൽകരണ ചിത്രപ്രദർശനം സ്റ്റേഷൻ മനേജർ ടാസിററസ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തപ്പോൾ ബി. കെ. രഞ്ജിനി സമീപം

മഹദ് വചനങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ ഭാവിയെ നിങ്ങൾക്ക്
മാററുവാനാവില്ല,
എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ശീലങ്ങളെ
മാറ്റുവാൻ നിങ്ങൾക്കാകും.
ശീലങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഭാവിയെ
മാററുക തന്നെ ചെയ്യും.

ഡോ. അബ്ദുൾ കലാം

വിഷം

ബി.കെ അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

"ആവേഷ്ടിതം മഹാസർപ്പൈഃ ചന്ദനം ന വിഷായതേ" എന്ന് മഹത്‌വചനമുണ്ട്. മഹാസർപ്പത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടാലും, ചന്ദനമരം വിഷമയമാകുന്നില്ല. ചന്ദനത്തിന്റെ കുളിർമ്മയും സുഗന്ധം കുറഞ്ഞുപോകുന്നില്ല. മഹാന്മാരുടെ കാര്യവും അതിനുസമാനമാണ്. വിഷമയമായ കാര്യങ്ങളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരുന്നാലും അവയുടെ പ്രഭാവത്തിൽ നിന്നും നിർലിപ്തമായിരിക്കുവാൻ അവർക്ക് കഴിയുന്നു.

പ്രാണനാശകമായ വസ്തുവാണ് വിഷം. പല തരത്തിലുള്ള വിഷങ്ങളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ടതാണ് കലിയുഗത്തിലെ മാനവ ജീവിതം. കാകോളം, കാളകൂടം, ഹലാഹലം, പ്രദീപനം, ദാരദം, വത്സനാഭം, തുടങ്ങി ഒമ്പത് തരത്തിലുള്ള മാരകവിഷം നമ്മൾ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ജീവനാശകങ്ങളായ കൊടും വിഷങ്ങളാണിവ. നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിലാകട്ടെ, ഇന്ന് പല തരത്തിലുള്ള വിഷങ്ങൾ കലർന്നു കഴിഞ്ഞു. ചിലയിടങ്ങളിൽ വായു വിഷംകലർന്നതായിരിക്കും, രുചിയോടെ ഭക്ഷിക്കുന്ന ചില ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളിൽ വിഷമുണ്ടാകാം, ദാഹം തീർക്കുവാൻ കുടിക്കുന്ന പാനീയത്തിലും കാണാം വിഷം. പലരും അടിമപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളിലുമുണ്ട് വിഷം. വിഷങ്ങൾ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലയിലേയ്ക്കും അനുദിനം വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, ലോകം മുഴുവൻ വിഷലിപ്തമാണ് എന്ന ഭാവന വച്ചുകൊണ്ട് മാത്രം ജീവിക്കുന്നത് ഇതിനൊരു പരിഹാരമാകുന്നില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, അത് ആപത്കരവുമാണ്. ഈ വിഷങ്ങളും നമുക്ക് ബാഹ്യമായി പ്രാപ്തമാകുന്നവയിൽ മാത്രമല്ല, നന്മയും തിന്മയും എല്ലാറ്റിലും ഉള്ളതുപോലെ, ഓരോ മനുഷ്യനിലും സത്ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ആന്തരികമായ ചില വിഷങ്ങളുമുണ്ട് എന്നത് നമ്മൾ വിവേക പൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ രണ്ട് പ്രകാരത്തിലുള്ള വിഷങ്ങളോടും വിവേകയുക്തവും, യുക്തിസഹജവുമായുമുള്ള സമീപനമാണ് ഇതിനൊരു പരിഹാരം. മഹാനായ സോക്രട്ടീസിനെ കുറ്റാരോപിതനാക്കി ഹെംലോക്ക് എന്ന മാരക വിഷം നൽകിയപ്പോൾ അദ്ദേഹം അത് പാനം ചെയ്ത് മൃത്യുവിനെ വരിച്ചു. എന്നാൽ ഇതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു ഭക്തമീരയുടെ കാര്യം. ഭക്തമീരയ്ക്ക് കൃഷ്ണന്റെ ചരണാമൃതത്തിൽ വിഷംകലർത്തി കുടിയ്ക്കുവാൻ കൊടുത്തു. മീര, അതിനെ പ്രസാദമായി കരുതി സ്വീകരിച്ചപ്പോൾ അത് അമൃതതുല്യമായി മാറി. ശ്രവണം, കീർത്തനം, സ്മരണം, സേവ, അർച്ചനം, വന്ദനം, ദാസ്യം, സഖ്യം, ആത്മനിവേദനം എന്ന നവവിധ ഭക്തി കൊണ്ട് ഈശ്വരസമാഗമം നിത്യവും അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന മീരയ്ക്ക് ആ വിഷം അമൃതമായി.

വിശ്വാസത്തിന്റെ ഏകബലത്തിലുള്ള സിദ്ധാന്തം എല്ലാവർക്കും സ്വീകാര്യമാകില്ല. കാരണം ആർക്കും ഒരു ഉറപ്പുമില്ലാത്ത അനേകം കാര്യങ്ങൾ അതിലുണ്ടാകും. ഏതൊരു വിശ്വാസമായാലും അത് വിവേകയുക്തമായിരിക്കണം, അതിനോടൊപ്പം വർത്തമാന ജീവിത്തിൽ പ്രയോഗസാധ്യതയും ഉണ്ടായിരിക്കണം. അല്ലാത്ത വിശ്വാസങ്ങൾ കൊണ്ട് എന്ത് പ്രയോജനം എന്ന് ഏതൊരു മനുഷ്യനും തോന്നുക സ്വാഭാവികമാണ്. ജനി–മൃതികളിൽ നിന്നും മുക്തമാകാനും, മോക്ഷസാധനയ്ക്കും വേണ്ടിയെന്ന് ഭഗവത്ഭക്തിയെ മനസ്സിലാക്കി അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരുണ്ട്. മോക്ഷം എന്നതിന് വർത്തമാന ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികത ഉണ്ടോ എന്നതും ചിന്തനീയമായ കാര്യമാണ്. മോക്ഷം എന്നാൽ

"മോഹസ്യ ക്ഷയം", അതായത് മോഹത്തിന്റെ ക്ഷയം എന്നർത്ഥം. മോഹം എന്നതിന് മോഹിപ്പിക്കുന്നത് എന്ന മാത്രമല്ല അർത്ഥം. സന്ദർഭമനുസരിച്ച് അജ്ഞാനമെന്നും, തെറ്റെന്നും, അശുദ്ധിയെന്നും, വേദനയെന്നുമൊക്കെ അർത്ഥം കല്പിക്കാറുണ്ട്. അതിനാൽ ഭഗവാനിലൂടെ മോക്ഷം എന്നാൽ ഭഗങ്ങളിലൂടെ ഈ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും മോചനം നേടുക എന്നാണ്. കാരണം, ഭഗവാൻ എന്നാൽ ഭഗങ്ങളിൽ പൂർണ്ണൻ എന്നർത്ഥം. എന്താണ് ഭഗങ്ങൾ എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദ്യേശിക്കുന്നത്?

"ഐശ്വര്യസ്യ സമഗ്രസ്യ വീരസ്യ യശസ: ശ്രീയ:
ജ്ഞാന വൈരാഗ്യോ ശ്ചൈവ ഷണ്ണാം ഭഗ ഇതീരണാഃ"

അതായത് ഐശ്വര്യം, വീരം, യശസ്സ്, ശ്രീ, ജ്ഞാനം, വൈരാഗ്യം(വിരക്തി) എന്നിവയെയാണ് ഭഗങ്ങൾ. ഭഗവാനെ ആശ്രയിക്കുക എന്നാൽ ഈ ഭഗങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുക എന്നാണ്. അതായത് ഇവയെ ഉൾക്കൊള്ളുകയും ജീവിതത്തിൽ നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക. അതിനാലാണ് "പ്രഥമം പ്രതിമാപൂജാ, ജപസ്തോത്രാണി മധ്യമാ, ഉത്തമം മാനസീപൂജാ, സോഹം പൂജോത്തമോത്തമം" എന്ന് പറയുന്നത്. അതായത്, പ്രതിമാപൂജ പ്രഥമം. ജപ-സ്ത്രോതങ്ങൾ മധ്യമം. മാനസ പൂജ ഉത്തമം. എന്നാൽ സോഹം ഉത്തമോത്തമം എന്ന് പറയുന്നു. "സോ അഹം", അതായത് "അത് ഞാനാകുന്നു" എന്ന തിരിച്ചറിവ് വരണം. അത് ഞാനാകുക എന്നാൽ ഭഗവാന്റെ ഉദാത്തമായ ഗുണങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുക എന്നാണ്. ഭഗവാന്റെ ഗുണങ്ങളെ സ്വായമാക്കുന്നത് ധ്യാനത്തിലൂടെയാണ്. ധ്യാനത്തിലൂടെ ഈ രീതിയിൽ മോഹ-ക്ഷയം അഥവാ മോക്ഷം എങ്ങനെ സാധ്യമാകും ?

മോക്ഷം/മുക്തിഭേദങ്ങൾ നാലാണ് എന്ന് വേദാന്തം പറയുന്നു. സാലോക്യം, സാമീപ്യം, സാരൂപ്യം, സായൂജ്യം എന്നിവയാണ് അത്.

സാലോക്യമെന്നാൽ ഈശ്വരനുമായി അഥവാ പരമാത്മാവുമായി പരസ്പര ആലോകനം. അതായത് ഈശ്വരനുമൊത്ത് ഒരേ സ്ഥാനത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുക. സാമീപ്യം എന്നാൽ പരമാത്മാവുമായി അടുപ്പം ഉണ്ടാകുക. അതായത് അഗാധമായ സ്നേഹഭാവമുണ്ടായിരിക്കുക.

സാരൂപ്യമെന്നാൽ പരമാത്മാവുമായി രൂപസാദൃശ്യം വരുത്തുക, അതായത് പരമാത്മാസ്വരൂപം പ്രാപ്തിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാകുക. സായൂജ്യമെന്നാൽ ഈശ്വരനുമായുള്ള ഏകീഭാവം അതായത് സമാനത വരികയും അതിലൂടെ നിത്യമായ ആനന്ദപ്രാപ്തി നേടുകയും ചെയ്യുക.

രാജയോഗധ്യാന്യം അഭ്യസിക്കുന്നതിന്, ആദ്യമായി, മനുഷ്യനിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന ശക്തികളുടെ കേന്ദ്രബിന്ദുവായ സ്വാത്മാവിനെ അറിയണം. സ്വയം ജ്യോതിസ്വരൂപമായ ആത്മാവാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി, പരമാത്മാവിന്റെ പ്രകാശ പൂരിതമായ നിവാസസ്ഥാനമായ പരമധാമത്തിൽ പരമാത്മാവിന് സമീപം സ്ഥിതിചെയ്യണം. അപരിമിതശക്തിയായും അനശ്വര ജ്യോതിസ്സായും ഭാരതീയ തത്ത്വചിന്ത പ്രകീർത്തിച്ചിട്ടുള്ള പരമാത്മാവ്, ആത്മാവായ എന്റെ സർവ്വസ്വവുമാണെന്ന സ്നേഹബന്ധം ദൃഢമാക്കി, പരമാത്മാവിന്റെ ശാന്തിയുടെയും, ശക്തിയുടെയും സ്വരൂപത്തെ സ്വന്തം സ്വരൂപമായി വിഭാവനചെയ്ത്, ഏകീഭാവം അഥവാ ഈശ്വരനുമായി സമാനത അനുഭവിക്കണം. ഇത് ആനന്ദത്തിന്റെ അനുഭൂതിയുണ്ടാക്കും. മനോവിഷങ്ങളെ അതായത് ആന്തരികമായ പഞ്ചമഹാവിഷങ്ങളായ കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം, അഹങ്കാരം ഇല്ലാതാക്കും. ഈ വിഷങ്ങൾ അഥവാ പാപങ്ങൾ നീങ്ങി, ഈശ്വരീയഗുണങ്ങളുടെ സ്വരൂപമാകുന്നതു തന്നെയാണ് ചന്ദനം പോലെ ആകുക എന്ന് പറയുന്നത്. അപ്പോൾ വിഷലിപ്തമാകാതെ, ചേറിലെ താമരപ്പൂപോലെ മാനില്യത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ടിരിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ചന്ദനത്തെപ്പോലെ, മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്കും ഗുണങ്ങളുടെ സുഗന്ധവും കുളിർമ്മയും പരത്തുവാനും കഴിയും. മറ്റുള്ളവരിലും ഇതേ സുഗന്ധം പടരുമ്പോൾ, ബാഹ്യവും ആന്തരികവുമായ വിഷമയ സ്ഥിതികൾ മാറി അമൃതലബ്ധി ഉണ്ടാകുന്നു.

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

കർമ്മശുദ്ധിയിലൂടെ കൈവരിക്കാം ജീവിത സൗഖ്യം

'കർമ്മവും അതിന്റെ ഗഹനതയും' പാരാവരം പോലെ ആഴവും പരപ്പും ഇതിനുണ്ട്. നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശുദ്ധിയുള്ള കർമ്മങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്. പ്രതിഫലേച്ഛ കൂടാതുള്ള കർമ്മത്തിനാണ് വൈശിഷ്ട്യം. വളരെ വിരളം പേരേ ഇതുൾക്കൊള്ളുന്നുള്ളൂ. ഗഹനമായ കർമ്മ ഫിലോസഫിയൊന്നും അധികമാർക്കും അറിയില്ല. അല്ലെങ്കിൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അധികമാൾക്കാരും കൊടുത്തതിലേറെ ഫലം കിട്ടണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. മനസ്സിനു ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങളാണ് ഉത്തമം. നമ്മുടെ മനസന്തോഷത്തിന് കോട്ടം വരുത്തുന്ന ദുഃഖം, വിഷമം അശാന്തി മുതലായവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം മറ്റുള്ളവർക്കും ഉണ്ടാക്കിക്കുന്ന കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം, ശ്രമിക്കണം.

കർമ്മത്തിന്റെ അലംഘനീയ നിയമമാണ്–'കർമ്മത്തിന്റെ ഫലം–അതു നല്ലതാകാം, ചീത്തയാകാം –അനുഭവിച്ചേ മതിയാകൂ' കർമ്മത്തിന് പുണ്യകർമ്മം, പാപകർമ്മം എന്ന തരംതിരിവ് ഉണ്ട്. സുഖദുഃഖങ്ങൾ ഈശ്വരനാണ് തരുന്നത് എന്നൊരിക്കലും കരുതരുത്. സുഖ–ദുഃഖങ്ങൾ നമ്മുടെ തന്നെ കർമ്മത്തിന്നാധാരപ്പെടുത്തിയാണ് കിട്ടുന്നതും. ഈശ്വരൻ നമുക്കു സുഖം മാത്രമേ തരുന്നുള്ളൂ. ദുഃഖത്തിന്നാധാരം നമ്മുടെ തന്നെ കർമ്മത്തിന്റെ ശുദ്ധികേടാണ്. ആത്മബോധത്തോടെ ചെയ്യുന്ന കർമ്മം പുണ്യകർമ്മവും ശരീര ബോധത്തോടെ ചെയ്യുന്നത് പാപകർമ്മവുമായി പരിണമിക്കുന്നു. സ്വയം ഞാൻ ആത്മാവാണെന്ന സത്യം ഉൾക്കൊണ്ട് ആത്മാവിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഗുണങ്ങളാലും ശക്തികളാലും ഉൾക്കൊണ്ട് ചെയ്യുന്നതിനാൽ അത് സത്കർമ്മമാകും. എന്നാൽ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളാൽ, പഞ്ചവികാരത്തിനടിമപ്പെട്ട ശരീര ബോധത്തിനടിമപ്പെട്ട്, ആത്മാധിപത്യമില്ലാതെ ചെയ്യുന്നത് പാപകർമ്മമായിത്തീരും. കർമ്മം ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നത് ഭഗവാനും നിമിത്തമായി മാത്രം ഞാനും എന്ന ഭാവത്തോടെ, ഫലേച്ഛകൂടാതെയുള്ള കർമ്മം അതാണ് ശ്രേഷ്ഠവും.

കർമ്മം ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപേ ഈശ്വരനെ സ്മരിക്കണം. ഒന്നുമോർക്കാതെ ചെയ്യുക, വിപരീത ഫലമാണെങ്കിൽ ഈശ്വരനെ വിളിച്ച് കേഴുക – ഭഗവാനേ രക്ഷിക്കണേ, ക്ഷമിക്കണേ എന്നൊക്കെ ഇത് ശരിയല്ല. ചെയ്യുന്നതിനു മുൻപായി ഈശ്വരനെ സ്മരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ പോസിറ്റീവ് കർമ്മമായി പരിണമിക്കുവാൻ സാദ്ധ്യതയേറെയായിരുന്നേനേ. നെഗറ്റീവ് ചിന്താഗതിയുമായി കർമ്മം ചെയ്തിട്ട് പോസിറ്റീവ് ഫലം വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചാൽ നടക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാവും. കർമ്മത്തിന്റെ തിരിച്ചടി ഏതു നേരത്തായാലും അനുഭവിച്ചല്ലേ മതിയാകൂ.

ഒരാൾ നമ്മോട് തെറ്റായ കർമ്മം ചെയ്താലും നമുക്ക് ഉൾക്കൊള്ളാനും ക്ഷമിക്കാനും, തിരുത്താനും, ശരിയാക്കാനും സാധിക്കണം. നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമോ? എങ്കിൽ നിങ്ങൾ ജയിച്ചു. കാരണം ഒരാളുടെ മോശമായതിനെ

നിങ്ങൾ അതുപോലെ കാണാതെ അത് ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിച്ചു നിങ്ങളിലെ സാത്വിക ശക്തി ആഭാലം തെറ്റിനെ ശരിയാക്കി നിങ്ങളിലുള്ള നന്മയാണ് മറ്റേ വ്യക്തിയുടെ തിന്മയെ ശരിയാക്കിയത്. നിങ്ങളും ആ വ്യക്തിയെപ്പോലെ തിന്മ ചെയ്തിരുന്നെങ്കിൽ ഒരു കാരണവശാലും അയാളിൽ നന്മയുടെ സ്ഫുലിംഗങ്ങൾ വീഴില്ലായിരുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിന്റെ ദയയുടെ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ളതിന്റെയൊക്കെ ശക്തി ഒരു നല്ലകർമ്മം അയാളുടെ തിന്മയെ നന്മയാക്കി പരിവർത്തനപ്പെടുത്തി. ഇങ്ങനെ നമ്മിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സാത്വിക ശക്തികളെ, ഗുണങ്ങളെ നമ്മുടെ ഓരോ കർമ്മത്തിലും വേണ്ട വിധത്തിൽ വേണ്ട നേരത്ത്പ്രവർത്തിപ്പിച്ച്ശുദ്ധിവരുത്തിചെയ്താൽ നന്മയുടെ പ്രസരം നാമറിയാതെ തന്നെ എല്ലായിടത്തും പ്രസരിക്കും. നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ശാന്തിയും സമാധാനവും സന്തോഷവുമൊക്കെ അനായാസേന വന്നുചേരും.

ആരുടെ ഒരു തെറ്റും നാം ഒരിക്കലും അനുകരിക്കരുത്. ഒരുറച്ച തീരുമാനം നമുക്കു വേണം. “ഞാൻ ശരിയായ പാത വിട്ട് സഞ്ചരിക്കില്ല” ഇത് ഞാനെടുക്കേണ്ട തീരുമാനമാണ്. എന്റെ മാത്രം തീരുമാനം. ഇതിലൂടെ ആരുടെ തെറ്റിനേയും നമ്മളിലുള്ള നന്മയാൽ ഉൾക്കൊള്ളാനാകും. അതിലൂടെ തെററ് ശരിയാക്കാനുമാകും. സ്നേഹം നിറഞ്ഞ മനസ്സുള്ളവർ എവിടേയും ഏതു കർമ്മത്തിലും സ്നേഹവും സഹയോഗവും പ്രസരിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. അവരിൽ മറ്റു ഗുണങ്ങളും വന്നുചേരും. അങ്ങനെ കർമ്മശുദ്ധിയും ഒപ്പം അവരുടെ കർമ്മവും ശുദ്ധദിശയിലേ സഞ്ചരിക്കും.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഈ കലിയുഗത്തിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. കലിയുഗമല്ലേ മനുഷ്യമനസ്സിൽ വ്യർത്ഥതയിലാണ് നിറവ്. അതുകൊണ്ട് നമുക്കു നേരെയും നിഷേധാത്മകമായത് വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. കലിയുഗമല്ലേ അത് വാസ്തവികമാക്കണമെങ്കിൽ വാസ്തവികമായതിന്റെ ശക്തി നമ്മിൽ ഉണ്ടാവണം. അതിലൂടെ അവരുടെ നിഷേധാത്മകമായതിനെ മാറ്റിയെടുക്കാം. നെഗറ്റീവ് കൊണ്ട് നെഗറ്റീവിനെ നേരിടരുത്. അവിടെ പോസിറ്റീവ് പ്രയോഗിച്ചാൽ വിജയിക്കുന്നത് നാമായിരിക്കും. ഒപ്പം എതിരാളിയും നമ്മുടെ ശരിയിലൂടെ അവരേയും ശരിയിലേക്ക് നയിക്കാനാവും.

നമ്മുടെ സ്വഭാവഗുണങ്ങൾ ഒരു കവചം പോലെ നമ്മുടെ കർമ്മത്തിന്റെ സംരക്ഷകനാകും. നമ്മിലെ ഗുണങ്ങൾ ഒരിക്കലും ആരിലും എതിരായി പ്രവർത്തിക്കില്ല, നമ്മെ ശത്രുവായി കാണുന്നവരോടുപോലും അങ്ങനെ അവരിലും ഈ ഗുണങ്ങളുടെ വെള്ളയടി നടക്കുന്നു. അവനിലെ കറുപ്പ് പതിയെ നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതേയുമാകുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്കൊക്കെ ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങളാണിതൊക്കെ ഒന്നു ശ്രദ്ധിച്ച് പെരുമാറുക മാത്രമേ വേണ്ടൂ. ഇതു ചെയ്യാനുള്ള ഒരു മനസ്സു മാത്രം മതി. പക്ഷേ ദൃഢത വേണം എന്റെ സത്യമായ പാതവിട്ട് സഞ്ചരിക്കില്ല എന്ന്.

നമ്മിൽ സാത്വിക സംസ്ക്കാരങ്ങൾ നിറയ്ക്കാൻ നാം നന്നായി പരിശ്രമിക്കണം. നമ്മിൽ എല്ലാ നന്മകളും ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ജന്മങ്ങൾ പുതിയത് എടുക്കുന്തോറും ഇതു ആഴത്തിലാഴത്തിൽ അമർന്നുപോയി. ഒന്നു പുറത്തെടുക്കുകയേ വേണ്ടൂ. അതിനല്പം പരിശ്രമം വേണം. പുതുതായി നാമൊന്നുമെടുക്കുന്നില്ല. കിണറു കുഴിക്കുമ്പോഴേ വെള്ളം വരുകില്ല. വെള്ളമുള്ളിടത്തു കുഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അതു കണ്ടെത്തും. അതുപോലാണിതും. നാം ഒന്നു ശ്രമിച്ചാൽ ജന്മങ്ങൾ കൊണ്ട് ആഴ്ന്നു കിടക്കുന്ന നന്മയെ നമുക്കു പുറത്തെടുത്ത് ജീവിതത്തിന്റെ അലങ്കാരമാക്കാം. അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷവും സമാധാനവും ശാന്തിയുമൊക്കെ പ്രദാനം ചെയ്യും. അതിലൂടെ മറ്റുള്ളവരിലും ഇതിന്റെ പ്രകാശം പരക്കും.

വർത്തമാന കാലം,

കൃഷ്ണനുണ്ണി, പാലക്കാട്

സൃഷ്ടിയിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ശാന്തമായാണ് നടക്കുന്നത്. സൈലന്റായി.......... ജീവജാലങ്ങളാവട്ടെ, പ്രകൃതിയിലെ എല്ലാ ചരാചരങ്ങളും, പഞ്ചതത്വങ്ങളും, കാലവും എല്ലാം എല്ലാം. മറിച്ച് മനുഷ്യരായ നമ്മളാണെങ്കിലോ? ശബ്ദകോലാഹലങ്ങളില്ലാതെ ഒരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യാൻ സാധിക്കില്ല. ഒരു മെഷീൻ നോക്കൂ, പ്രവർത്തന തകാരാറുള്ള മെഷീൻ ശബ്ദമുണ്ടാക്കും. നല്ല പ്രവർത്തനക്ഷമ മായ മെഷീനാണെങ്കിലോ, ശബ്ദം അറിയുക പോലുമില്ല. 600 കി മീ. വേഗതയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന ഒരു ജെറ്റ് വിമാനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ യാത്ര ചെയ്യുന്നതായെ അറിയില്ല. അത്രയും നിശബ്ദമായി, ശാന്തമായിട്ടാണ് ചലിക്കുന്നത്. എന്നാൽ നമ്മൾ ഒരു ഓട്ടോറിക്ഷയിലാണ് യാത്ര ചെയ്യുന്നതെങ്കിലോ? അത് കുലുങ്ങി കുലുങ്ങി ശബ്ദകോലാഹലത്തോടെയാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നതെന്നത് നമ്മൾക്കെല്ലാവർക്കും അറിയുന്ന കാര്യമാണ്. ഏതൊരുവസ്തുവും കാര്യക്ഷമത കൂടുന്തോറും ശാന്ത (നിശബ്ദ) മായി മാറും. നിശബ്ദമായി കർമ്മം ചെയ്യൂ, ഈശ്വര സ്മരണയിൽ കർമ്മം ചെയ്യൂ. എങ്കിൽ വിജയം നിങ്ങളുടെതാണ്. നോക്കൂ ഭാവി എന്നത് ഈ വർത്തമാനത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ടതാണോ? ഇന്നിൽ നിന്ന് വേറെയാണോ നാളെ? ഇന്ന് ഞാൻ എന്ത് കർമ്മം ചെയ്യുന്നുവോ അതാണ് എനിക്ക് നാളത്തെ ഫലമായി വരുന്നത്. ഇന്ന് ചെയ്ത പ്രവർത്തിയാണ് കാലം കൊണ്ട് നാളെ ഫലമായി വരാൻ പോകുന്നത്. വർത്തമാനത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ടൊരു ഭാവിയുണ്ടോ? വർത്തമാനത്തിന്റെ തുടർച്ചയാണ് ഇന്നത്തെ പ്രവർത്തി, നാളെ അത് ഫലമായി മാറുന്നു. ഫലം നന്നാവാൻ എന്ത് വേണം? ഇന്നത്തെ പ്രവർത്തിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം (നല്ലതാക്കണം). ഇന്നത്തെ പ്രവർത്തി മോശമായാലോ, നാളത്തെ ഫലം നന്നായി വരുമോ? ഇല്ല. അപ്പോൾ ഭാവി വർത്തമാനത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ടതല്ല.

ഇന്നലെയുടെ സന്തതിയായ ഇന്നാണ് നാളെയെ നിർമ്മിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് പ്രസന്റിനെയാണ്. പ്രസന്റ് എന്ന് പറഞ്ഞാൽ ഓരോ നിമിഷവും പ്രസന്റ്. കഴിഞ്ഞ നിമിഷം പാസ്റ്റ്. തന്റെ മനസ്സ് ഏകാന്തമായി, തന്റെ പരിപൂർണ്ണമായ കർമ്മത്തിൽ മുഴുകട്ടെ എന്ന്. ഇതാണ് ജീവിത രഹസ്യം. ഭാവിയിലെ കാര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ ഉൽകണ്ഠ കൊണ്ടാൽ നിങ്ങളുടെ വർത്തമാന പ്രവൃത്തി നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല. ഇന്നത്തെ പ്രവൃത്തിയെയാണ് ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഇന്നത്തെ പ്രവൃത്തി നന്നായാൽ ഭാവി നന്നായിക്കോളും. ഇന്നത്തെ സാഹചര്യം മോശമായെങ്കിലോ, അത് ഇന്നലെ ഞാൻ ആലോചിക്കാതെ ചെയ്ത പ്രവൃത്തിയുടെ ഫലമാണ്. ഈ പാഠത്തിൽ നിന്ന് ഒരു അനുഭവം ഉൾകൊള്ളുക. എന്നിട്ട് നാളത്തെ ഭാവി എങ്ങനെയാവണം എന്ന് ചിന്തിക്കൂ. അതിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവൃത്തി ഇന്ന് ചെയ്യൂ. ഇതാണ് ഈശ്വരന്റെ പ്രായോഗിക നിർദ്ദേശം. ശാന്തരായി, മോശമായ കൂട്ടുകെട്ടിൽ നിന്ന് ഒഴിവായികൊണ്ട്, പരിഭ്രാന്തി കൂടാതെ, വെപ്രാളം കൂട്ടാതെ, മനസ്സിന്റെ കഴിവിനെയും, മനസ്സാന്നിദ്ധ്യത്തെയും സബ് കോൺഷ്യസിനെയും നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ വരാൻ പോകുന്ന നാളത്തെ കാര്യങ്ങളിൽ, മനസ്സിന്റെ സ്വസ്ഥത നഷ്ടപ്പെടുത്താതെ, ഈ പ്രസന്റ് മാത്രമാണ് നമുടെ കൈയ്യിലുള്ളത്. വർത്തമാന കാലം, അത് വർത്തമാനം പറഞ്ഞ് കളയാനുള്ളതല്ല. സുവർണ്ണാവസരമാണ് വർത്തമാനകാലം. ബുദ്ധിപൂർവ്വം ഉപയോഗിക്കൂ. വിജയമുണ്ടാകും. ഭാവിയിൽ നിങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കുമെന്ന് ഈശ്വരൻ നമുക്ക് ഗ്യാരണ്ടി തരുന്നു. മനസ്സിന് ശാന്തി ഉണ്ടാക്കൂ. പ്രവൃത്തി ഒന്നാന്തരമാകും, ഫലവും ഒന്നാന്തരമാകും. ഇപ്രകാരം വലിയൊരു ജീവിത ദർശനം – വ്യക്തിക്കും സമൂഹത്തിനും രാഷ്ട്രത്തിനും എല്ലാ വിധത്തിലുമുള്ള വിജയത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗം – ആണ് ഈശ്വരൻ നമുക്ക് നൽകുന്നത്. ബാഹ്യമായും ഭൗതികമായും ശക്തി

ഉറക്കം

രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ അവസ്ഥ ഉറക്കമാണെന്നു പറഞ്ഞാൽ അത് അതിശയോക്തിയാവുകയില്ല. കാരണം അത്രയും പ്രാധാനദ്യമുള്ളതാണ് ഉറങ്ങുകയെന്നുള്ളത്. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളും വേദനകളും മറന്ന്, ഒന്ന് വിശ്രമിക്കുന്ന സമയമാണത്. ഉറക്കം വരാത്ത രാവുകളെ കുറിച്ച് ഒന്ന് സങ്കൽപ്പിച്ചു നോക്കൂ. ചുറ്റുപാടും എല്ലാവരും സുഖമായി ഉറങ്ങുമ്പോൾ നമ്മൾ മാത്രം ഉറങ്ങുന്നില്ല. ഉറക്കം വരുന്നില്ല, എന്തു ദയനീയമായിരിക്കും ആ അവസ്ഥ. എന്തുമാത്രം ഭീതിദായകമായിരിക്കുമത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നിദ്രാവിഹീനമായ രാവുകളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചിന്തിക്കുക വയ്യ.

ഉറക്കം നമുക്ക് അനുഗ്രഹമാണ്. അത് നമ്മുടെ ജന്മാവകാശവുമാണ്. എങ്കിലും അതൊരു പ്രഹേളികയുമാണ്. ഉറക്കമെങ്ങനെ വരുന്നു എങ്ങനെയുണരുന്നു എന്നത് നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിനതീതവുമാണ്. അതു നമ്മുടെ അത്യാവശ്യമാകുന്നതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിനു വിപരീതമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ വരുതിക്കപ്പുറം തെന്നിമാറിനിൽക്കുന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉറക്കമെന്നത് നിർവ്വചിക്കാനാവാത്ത ഒരു സത്യത്തിന്റെ പിൻതുടർച്ചയാണ്. അത് നമുക്ക് ലഭ്യമായേ പറ്റൂ. അതില്ലാതെ നമുക്ക് ജീവിക്കാനാവില്ല. ആ സത്യമാണ് നമ്മൾ ആത്മാവാണെന്നുള്ള തിരിച്ചറിവിലേയ്ക്ക് എത്തിക്കേണ്ടത്. ആ ആത്മാവിന്റെ സ്വതസിദ്ധ അവകാശമാണ് ശാന്തി. ആ ശാന്തിയുടെ ഭൗതിക പരിണാമമാണ് ഉറക്കമെന്നുള്ളതും. അതായത് ആത്മാവ് ശരീരത്തിൽ ജന്മമെടുക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിനുണ്ടാവുന്ന വിശ്രമമാണ് ഉറക്കം. ജലം ചൂടാക്കുമ്പോൾ ചൂടാകുന്നു എന്നാൽ അത് സ്വാഭാവികമായി തണുത്തു പോകുന്നു, അതുപോലെ ആത്മാവ് ഈ ശരീരമാകുന്ന കർമ്മ ക്ഷേത്രത്തിൽ കർമ്മം ചെയ്തു ക്ഷീണിക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും തന്റെ സ്വധർമ്മമായ ശാന്തിയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരുന്നു. അതാണ് ശരീരത്തിനനുഭവിക്കുന്ന ഉറക്കമായി മാറുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് ഉറങ്ങുന്ന ഒരാൾക്ക് തന്റെ ശരീരത്തിന്റേയോ, മറ്റ് ഓർമ്മകളോ ഉണ്ടാകാത്തത്. എന്നാൽ അയാൾ മരിച്ചിട്ടില്ലതാനും. അങ്ങനെ ആത്മാവ് തന്റെ സ്വതസിദ്ധമായ ശാന്തിയിലേക്കു തിരിച്ചു പോകുന്നതാണ് ഉറക്കത്തിലൂടെ നമ്മൾ അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും.

യുണ്ടാകും എന്നാണർത്ഥം. ആന്തരികമായ ശുദ്ധിയും ബാഹ്യമായ മഹത്വവും തന്റെ ഉൾ സത്തയെ തിരിച്ചറിയാൻ, ദിവ്യത്വത്തെ തൊട്ട റിയാൻ ഉള്ള ടെക്നിക്കാണ് ഈശ്വരൻ നമുക്ക് തരുന്നത്. ഇത് കേട്ടാൽ മതിയോ, ഇത് പറ ഞ്ഞാൽ മതിയോ, ഇത് എഴുതിയാൽ മതിയോ... ഇത് അറിഞ്ഞ്, അറിഞ്ഞതിനെ ആചരണത്തിൽ കൊണ്ട് വരണം.

ശുദ്ധി

ബി.കെ. അംബിക

ഭക്തർ ക്ഷേത്രത്തിൽ ദർശനം നടത്താൻ പോകുമ്പോൾ മുഖ്യമായി ദേഹ ശുദ്ധി, ആഹാര ശുദ്ധി, കർമ്മ ശുദ്ധി തുടങ്ങിയ ശുദ്ധികൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം എന്ന് പറയാറുണ്ട്. ഭക്തന് മാത്രമല്ല, ഒരു മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ച് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ശുദ്ധിയുടെ കാര്യത്തിൽ വളരെ ഉയർന്നതും ശ്രേഷ്ഠവും ആയതാണ് ഹൃദയശുദ്ധി. ജ്ഞാനിയുടെ ആദ്യ ലക്ഷണമാണിത്. ജ്ഞാനിയെ യോഗിയാക്കി മാറ്റുന്നതും ഈ ശുദ്ധി തന്നെയാണ്.

ശുദ്ധ ഹൃദയം ഉള്ളവർക്ക് ശുദ്ധവും ശുഭവും ആയ കാമനകൾ ആയിരിക്കും ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. അവർ മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റങ്ങളും കുറവുകളും ഒരിക്കലും ഉള്ളിൽ വയ്ക്കുകയില്ല. ഈശ്വര കൃപയായാലും, ആഗ്രഹ സാഫല്യം ആയാലും, ഹൃദയശുദ്ധി അനുസരിച്ചാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനാൽ ദിവസവും ദേഹശുദ്ധിയിൽ ശ്രദ്ധ വയ്ക്കാറുള്ളതു പോലെ ഹൃദയശുദ്ധിയിലും ശ്രദ്ധ വയ്ക്കേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്.

ഹൃദയശുദ്ധി ഉള്ളവരുടെ മറ്റൊരു ലക്ഷണമാണ് സത്യത. സത്യമായ ഹൃദയത്തിനു മാത്രമേ ഈശ്വരന്റെ ഗുണങ്ങളെ ഉള്ളിൽ ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയൂ. അതിനാൽ നമ്മുടെ സന്തോഷവും ഉന്മേഷവും ജീവിതത്തിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും കുറയുന്ന അവസരം വരുകയാണെങ്കിൽ, സ്വന്തം ഹൃദയശുദ്ധിയെ പരിശോധിക്കണം.

ഹൃദയശുദ്ധി ഉള്ളവർ ദയാഹൃദയർ ആയിരിക്കും. സ്വയം ശ്രേഷ്ഠ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്ത് മറ്റുള്ളവരുടെയും ജീവിതം ഉദ്ധരിക്കാൻ അവർ പ്രയത്നിക്കുന്നു.

ശുദ്ധ ഹൃദയമുള്ളവർ വിശാല ഹൃദയർ ആയിരിക്കും. അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള ഹൃദയ വിശാലത ഉണ്ടായിരിക്കും. ദുഃഖിതരുടെ നന്മയ്ക്കും സുരക്ഷയ്ക്കും വേണ്ടിയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ അവർക്ക് കഴിയും.

ശുദ്ധ ഹൃദയം ഉള്ളവരുടെ ഹൃദയം സന്തോഷം നിറഞ്ഞ ഹൃദയമായിരിക്കും. കാരണം അവർക്ക് ഈശ്വരീയ സ്നേഹത്തിന്റെ മധുരം സഹജമായി സദാ നുകരുവാൻ കഴിയും. ആ അതീന്ദ്രിയ സന്തോഷത്തിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുവാൻ കഴിയും. ഈശ്വരീയ സ്നേഹത്താൽ ഹൃദയം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു കാരണം, അങ്ങനെയുള്ളവരിൽ സത്യതയിലോ, ദയയിലോ, വിശാലതയിലോ, സന്തോഷത്തിലോ കുറവ് അനുഭവപ്പെടുകയില്ല. അതിനാൽ ഹൃദയും എപ്പോഴെങ്കിലും ദുഃഖമോ, വേവലാതികളോ, സമ്മർദ്ദങ്ങളോ അനുഭവിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ഈശ്വരീയ ഓർമ്മയിലൂടെ ആ സ്നേഹത്തെ നുകർന്നുകൊണ്ടിരിക്കണം. യോഗം എന്നത് അതുതന്നെയാണ്.