സ്വയം പ്രേരിതത്വം

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളെ,

നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിൽ സ്വയം പ്രേരിതത്വം നിലവിൽ കൊണ്ടുവരുവാൻ തന്റെ സന്ദേശങ്ങളിലൂടെ ബാബുജി മഹരാജ് നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാനപരമായി, നമ്മുടെ സാധന, ദിവസേന ഒരേ സമയത്തു നടത്തുന്ന വിധത്തിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തുവാനാണ് അദ്ദേഹം നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. അത്തരം ചിട്ടപ്പെടുത്തൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു ഗുണപ്രദമാകും; ഭക്ഷണത്തിനും ഉറക്കത്തിനും സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നതുകൂടി. ആ പ്രവർത്തി ഒരു നിശ്ചിതസമയത്തു എല്ലാദിവസവും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആ പ്രവർത്തി സ്വാഭാവികവും സ്വയംപ്രേരിതവുമാകും. അപ്രകാരം നമ്മുടെ വ്യവസ്ഥയിൽ ഒരു ജീവശാസ്ത്രപരമായ ഘടികാരം സ്ഥാപിതമാവുകയും ചെയ്യും. പ്രകൃതിയുടെ ലളിതമായൊരു വസ്തുതയാണിത്.

ആദ്യപടി

ഒരു പ്രവൃത്തി സ്ഥിരമായി നിങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ വ്യവസ്ഥ അതിനുവേണ്ടി തയ്യാറാകും. നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് അതിനായി സജ്ജമാകും. കൃത്യതയോടെ നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്കത് ശ്രമകരമാകില്ല. എല്ലാദിവസവും പ്രഭാതത്തിൽ ഒരേസമയത്തു ധ്യാനിക്കുക എന്ന ശീലം നിങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിലൂടെ, ധ്യാനത്തിലേക്കു നിഷ്പ്രയാസം, സ്വയമേവ നിങ്ങൾക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാനാകും;

അതിനായി പ്രത്യേക ശ്രമമൊന്നും ആവശ്യമാകില്ല. സൂര്യോദയത്തിനുമുൻപായി നിങ്ങൾ ധ്യാനം പൂർത്തീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ബാബുജി ഒന്നാം പ്രമാണത്തിൽ വിശദീകരിച്ചതുപോലെ, ആ പ്രക്രിയ കൂടുതലായി സ്വാഭാവികമാകുന്നതായി നിങ്ങൾക്കനുഭവപ്പെടും.

യഥാർത്ഥത്തിൽ, സമയക്രമം ചിട്ടപ്പെടുത്തുക എന്ന ഈ നടപടി ആദ്യപടി മാത്രമാണ്; 'സ്വയം പ്രേരിതത്വം' എന്നതുകൊണ്ട് ബാബുജി മഹരാജ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതിന്റെ' ഉപരിതലം ചുരണ്ടൽ' മാത്രമാവുമത്. എങ്കിലും, നമ്മളിൽ പലർക്കും, ഈ ആദ്യപടി സ്വീകരിക്കുക എന്നതിനുപോലും ചില വിശദീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമായിവരുന്നു. കാരണം, 'സ്വയം പ്രേരിതത്വം' എന്ന വാക്ക് പലപ്പോഴും തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടതാണ്. സ്വാഭാവികമായ, സ്വയം പ്രേരിതമായ പ്രവർത്തിയെന്നാൽ യന്ത്രപ്പാവയാകലെന്നർത്ഥമില്ല. അത് കൃത്രിമത്വം നിറഞ്ഞതോ, യാന്ത്രികമോ, വിരസമായതോ ആയ ഒരു പ്രവർത്തിയുമല്ല. സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതിനേക്കാൾ, യഥാർത്ഥത്തിൽ അത് നമ്മെ കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക് സജ്ജമാക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, പ്രകൃതിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പ്രകൃതിയുടെ ചലനങ്ങൾ സ്വയം പ്രേരിതമാണെന്നു നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാക്കാനാവും. ഒരു കാർമേഘം സ്വയം മഴ പെയ്യിക്കുകയോ, മഴയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പ്രകൃതിയിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള അവസരമില്ല. എല്ലാം അതിന്റേതായ രീതിയിൽ, ഏറ്റവും സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ കാര്യത്തിലും സ്ഥിതി ഇതുതന്നെയാണ്. ഒരു ബഹിരാകാശയാത്രികന്റെകാര്യം ഇതിനു ഒരു ഉത്തമോദാഹരണമാണ്. ബാഹ്യാകാശത്തേക്കു യാത്രചെയ്യുന്നതിലെ സ്വാതന്ത്ര്യം ആസ്വദിക്കുവാൻ തന്റെ ശീലങ്ങളിലും സമ്പ്രദായങ്ങളിലും തീവ്രമായ സ്വയം പ്രേരിതത്വം അയാൾക്കു കൊണ്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു കാർ ഓടിക്കുമ്പോൾ സ്വയം പ്രേരിതത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകത നമുക്ക് ഇവിടെ കണക്കിലെടുക്കാവുന്നതാണ്. കാർ നിയന്ത്രിക്കുക, വേഗത കൂട്ടുക, വേഗത കുറക്കുക, വാഹനം നിർത്തുക, ഗിയർ മാറ്റുന്ന സമയത്തു ക്ലച്ചുപയോഗിക്കുക, മുന്നിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക, വശങ്ങളിലുള്ള കണ്ണാടിയിലും പിൻവശം കാണാനുള്ള കണ്ണാടിയിലും ശ്രദ്ധിക്കുക, ഇൻഡിക്കേറ്റർ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക, കാർ ഓടിക്കുന്നതിനൊപ്പം സംസാരത്തിലേർപ്പെടുക, പാട്ടുകേൾക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തികൾ ഒരേസമയം നടത്തുന്നത് പരിശീലനത്തിന്റെ അപര്യാപ്തതയിൽ ശ്രമകരമായിരിക്കും. എവിടേക്കുള്ള യാത്രയും സുഖകരമാവണമെങ്കിൽ സ്വയം പ്രേരിതത്വത്തിനു നാം വിധേയരാവേണ്ടതുണ്ട്.

ലാഘവത്വം കൈവരിക്കാൻ കൂടുതൽ ശ്രമം ആവശ്യമാണ്

'മനസ്സ് ഇടപെടാത്ത' ഈ നില വൈശിഷ്ട്യത്തിന്റെ കൂടുതൽ മികച്ച നിലയിലേക്ക് നമുക്കെത്തിക്കാനാകും. യോഗസൂത്രത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ, യോഗയുടെ വ്യാഖ്യാനമായി പതഞ്ജലി ഇത് ഭംഗിയായും ലളിതമായും വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്:

യോഗഃ ചിത്തവൃത്തി നിരോധഃ

തിരഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള മനസ്സിന്റെ സങ്കൽപ്പശക്തിയുടെ ഗതി സാവധാനമാകുകയും, പിന്നീട് നിശ്ചലമാകുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയാണ് യോഗം.

വൈശിഷ്ട്യത്തിന്റെ ഉത്തമമായ ആ നിലക്കായി ബോധപൂർവ്വമായ പരിഹാരക്രിയകളൊന്നും ആവശ്യമില്ല. മാനസികമായ ശ്രമങ്ങൾ ആവശ്യമാകുന്നത് വർദ്ധിതമാകുന്തോറും പ്രവൃത്തിയുടെ പൂർണ്ണത കുറവാകും. മഹാനായ ഒരു പുല്ലാങ്കുഴൽവാദകനെ ഉറക്കത്തിൽനിന്നുണർത്തിയാലും നൈപുണ്യത്തോടെ അദ്ദേഹത്തിന് വായിക്കാനാവും. അദ്ദേഹം പകുതി മയക്കത്തിലാവാം, മനസ്സ് പൂർണ്ണമായി അർപ്പിതമായിട്ടുണ്ടാവില്ല, എങ്കിലും ഒരു പുല്ലാങ്കുഴൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈകളിൽ കൊടുത്താൽ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്വാസം അതിലൂടെ ഒഴുകും, വിരലുകൾ അതിൽ ഓടിനടക്കും. എന്താണ് വായിക്കുന്നതെന്ന അദ്ദേഹത്തിന് തിരിച്ചറിയാനാവില്ല എങ്കിലും ശ്രവണത്തിന് അതിൽ സംഗീതത്തിന്റെ സാന്നിധ്യമുണ്ടാവണം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംഗീതനൈപുണ്യം അത്രയും സ്വയംപ്രേരിതമായിരിക്കുന്നു; മാനസികമായ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ അതിനിനി ആവശ്യമില്ല.

സ്വാഭാവികമായ, സ്വയം പ്രേരിതമായ പ്രവർത്തിയെന്നാൽ യന്ത്രപ്പാവയാകലെന്നർത്ഥമില്ല. അത് കൃത്രിമത്വം നിറഞ്ഞതോ, യാന്ത്രികമോ, വിരസമായതോ ആയ ഒരു പ്രവർത്തിയുമല്ല. സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതിനേക്കാൾ, യഥാർത്ഥത്തിൽ അത് നമ്മെ കൂടുതൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്ക് സജ്ജമാക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, പ്രകൃതിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, പ്രകൃതിയുടെ ചലനങ്ങൾ സ്വയം പ്രേരിതമാണെന്ന നിങ്ങൾക്ക മനസ്സിലാക്കാനാവും. ഒരു കാർമേഘം സ്വയം മഴ പെയ്യിക്കുകയോ, മഴയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പ്രകൃതിയിൽ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള അവസരമില്ല. എല്ലാം അതിന്റേതായ രീതിയിൽ, ഏറ്റവും സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്നു.

ഒരു പ്രത്യേക അവസ്ഥയിലാവുമ്പോൾ, ചിന്തിക്കാനൊരു അവസരമില്ലാത്ത പ്പോൾ, ചിന്തിക്കുന്നയാൾ അപ്രത്യക്ഷനാകുന്നു. മനഃശാസ്ത്രം ഇതിനെ 'പ്രവാഹാവസ്ഥ' (flow state), 'മേഖലയിലുണ്ടായിരിക്കുക'(being in the zone) എന്ന് വിളിക്കുന്നു; തന്റെ പാടവത്തിൽ അത്രയധികമൊരു വിദഗ്ദൻ മുഴുകുമ്പോൾ ഞാൻ എന്ന ബോധം ഇല്ലാതാവുന്ന നില. അത് എവിടെപ്പോയി? അത് അവരുടെ പ്രവൃത്തിയിൽ ലയിച്ചുചേർന്നു.

ഒരു ബാസ്കറ്റ്ബാൾ കളിക്കാരനു ആസൂത്രണത്തിന് സമയം പലപ്പോഴും ലഭിക്കാറില്ല. "ഇങ്ങനെ കളിക്കണോ, അതോ അങ്ങിനെയോ?" തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിന് മുൻപേ അവസരം നഷ്ടമായിട്ടുണ്ടാവും. അവരുടെ ചലനങ്ങൾ അനിഛാപൂർവ്വവും (reflective) സ്വയംപ്രേരിതവുമായിരിക്കണം. അങ്ങിനെയെങ്കിൽ അത്തരം സ്വയംപ്രേരിതാവസ്ഥയിൽ അവരെങ്ങിനെ യാണെത്തിപെടുക? ആ അവസ്ഥ കൈവരിക്കുവാൻ അവർ ചിലവിടുന്ന സമയവും അവരുടെ പ്രയത്നവും നാം അംഗീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ലാഘവത്വം കൈവരിക്കുവാൻ പ്രയത്നം അവശ്യമാണ്. ഒരു ഓടക്കുഴൽ വാദകൻ വർഷങ്ങളോളം സാധകം ചെയ്യുന്നു, തന്റെ കഴിവ് മികച്ചതാക്കാൻ പലപ്പോഴും അയാൾക്ക് കഠിന പരിശ്രമം ആവശ്യമായിട്ടുണ്ടാകും. മത്സരസമയത്തു സ്വാഭാവികമായി കളിക്കുവാനായി ആയിരക്കണക്കിന് തവണ ഒരു ബാസ്കറ്റ്ബാൾ കളിക്കാരൻ പരിശീലിക്കുന്നു; വ്യത്യസ്ത കോണുകളിൽനിന്നും.

ബോധത്തെ അധീനമാക്കൽ

ആദ്ധ്യാത്മികതയിൽ, ബോധത്തെ അധീനമാക്കാനാണ് നമ്മുടെ ശ്രമം. ബോധത്തിന്റെ രാജിയെ ഒരു മഴവില്ലായി കണക്കാക്കു, അതിലെ ഓരോ വ്യത്യസ്തനിറവും ബോധത്തിന്റെ ഓരോ ആവൃത്തിയെന്നും കരുതുക. ആദ്ധ്യാത്മിക പരിശീലനമാർഗങ്ങൾ നമ്മുടെ ഭൗതികജീവിതത്തിൽ സമന്വയിപ്പിക്കുക എന്നത് രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് സന്ദർഭത്തിനനുസരിച്ച്, സ്വയമേവ, ബോധത്തിന്റെ ഏതു ആവൃത്തിയും നമുക്ക് പ്രാപ്യമാക്കാനാവുന്ന ഒരു നിലയിലെത്താൻ സഹായിക്കുവാനാണ്. ബാബുജി ഇത് ദൃഷ്ടാന്തീകരിച്ചു. ഒരു നിമിഷം അദ്ദേഹം കേന്ദ്രവുമായി ഒന്നായി, വിസ്മൃതിയിലാവും. കറച്ചുസമയത്തിനുശേഷം അദ്ദേഹം ഏറ്റവും ഉന്മേഷവാനായി അഭ്യാസികളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതും കാണാം. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിനനുയോജ്യമായി തന്റെ ബോധത്തിന്റെ ആവൃത്തി എപ്പോഴും അദ്ദേഹം ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ഓഫീസിൽ തന്റെ ഇളമുറക്കാരോടും, തന്നെക്കാൾ ഉയർന്ന പദവിയിലുള്ളവരോടും അദ്ദേഹം എങ്ങിനെ ഇടപെട്ടിരുന്നുവെന്നത് നമുക്ക് ഊഹിക്കാനേ കഴിയൂ. ഇതെല്ലാം സ്വയമേവ സംഭവിച്ചിരുന്നു. അത്തരത്തിലായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വാഭാവികത.

ബോധത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേക ആവൃതിയിലേക്കു സ്വയമേവ നീങ്ങുവാൻ ആ തലം നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കണം. ബോധത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേകമായ ആവൃതിയിലെത്തിച്ചേർന്ന്, അത് കീഴടക്കിയാൽ മാത്രമേ നമുക്ക് ഇച്ഛാനുസരണം അവിടെ വീണ്ടും എത്തിച്ചേരാനാവൂ. ഉചിതമായ സമയത്തു, ഉചിതമായ രീതിയിൽ കളിക്കുന്നതിനു ഒരു ബാസ്കറ്റ്ബാൾ കളിക്കാരൻ മുൻകൂട്ടി പരിശീലനം നടത്തുന്നതുപോലെ, ആവശ്യമായ ആവൃത്തിയുമായി സ്വയം പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനു നമ്മളും ബോധത്തിന്റെ ഓരോ തലവും അധീനമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു പ്രത്യേക ആവൃത്തിയിലെത്തുന്നതിനായി ആഗ്രഹിച്ചതുകൊണ്ടോ, പ്രാർത്ഥിച്ചതുകൊണ്ടോ കാര്യമില്ല. പരിശീലനത്തിന്റെ പരമപ്രധാനമായ വശത്തിലേക്കു നാം വീണ്ടും വീണ്ടും എത്തിച്ചേരുന്നു. പരിശീലനമില്ലാതെ നമുക്ക് അനിച്ഛാപൂർവ്വകമായ പ്രതികരണശേഷി വളർത്താനാവില്ല. സൈക്ലിംഗ് പോലെയോ, ഫുട്ബാൾ കളിക്കുന്നതുപോലെയോ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലുമൊരു സംഗീതോപകരണം ഉപയോഗിക്കുന്നതുപോലെയോ, പരിശീലനം ഒഴിവാക്കാനാവാത്ത ഭാഗമാണ്. പരിശീലനമെന്നാലെന്താണ്? ലാഘവത്വം കൈവരിക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുക എന്നതാണ്.

പരിശ്രമം, ലാഘവത്വം, കർത്തൃത്വഭാവം

ബോധത്തെ അധീനമാക്കാനുള്ള നമ്മുടെ ശ്രമം 'പ്രവർത്തിക്കുന്നവൻ ഞാനാണ്' എന്ന തോന്നലിലേക്കു നമ്മെ നയിക്കാം. ശ്രമത്തിന്റെ പരിണിതഫലമായ ഈ ഭാവം അഹങ്കാരത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ വ്യാഖ്യാനമാണ്. 'അഹങ്കാരം' എന്ന സംസ്കൃതപദത്തിന്റെ പദോത്പത്തിയിൽ ഇത് പ്രതിഫലിക്കുന്നത് നമുക്ക് കാണാം. 'അഹം' എന്നാൽ ഞാൻ, 'കര', 'കൃ' എന്ന ധാതുവിൽനിന്നും ഉല്പന്നമായത്; 'ചെയ്യുക' എന്നർത്ഥം. ഈ അർത്ഥത്തിൽ

കർതൃത്വഭാവത്തിന്റെ ന്യൂനതകൾ മറികടക്കാൻ ബാബുജി കാര്യങ്ങൾ ലളിതമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പദ്ധതിപ്രകാരം, നാം പ്രവർത്തിക്കുന്നവനെങ്കിൽക്കൂടി പ്രവൃത്തി അദ്ദേഹത്തിന് നാം സമർപ്പിക്കുന്നു. അപ്രകാരമാവുമ്പോൾ, നിസ്വാർത്ഥമായ ഒരു പ്രേരകവസ്തു നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അദ്ദേഹം പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. പുതിയതായി ഈ മനോഭാവത്തോടെ, അഹങ്കാരത്തിന്റെ വിസ്ഫോടനമില്ലാതെ, നമ്മുടെ ആത്മീയ, ഭൗതീക ജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി ശ്രമങ്ങൾ തുടരാനാവും. ഭക്തിമാർഗത്തിന്റെ ഫലദായകത്വമാണിത്. നിരന്തരസ്മരണയെന്നും ഈ പരിശീലനരീതിയെ നാം അറിയുന്നു.

അഹങ്കാരമെന്നാൽ 'ഞാനാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്' എന്നാകും. ശ്രമകരമായ ധ്യാനം, 'ഞാൻ ധ്യാനിക്കുന്നു' എന്ന അനുബന്ധവും കൂടിച്ചേരുന്നത് അഹങ്കാരത്തെ ബലവത്താക്കുകയേയുള്ളൂ. ധ്യാനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെത്തന്നെ ഇത് ഇല്ലാതാക്കും.

പരിശീലനത്തിൽ, സ്വയം പ്രേരിതത്വമെന്നാൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കർതൃത്ത്വഭാവം അഥവാ അഹങ്കാരം മാറ്റിവെക്കുക എന്നാണ്. എങ്ങിനെയതു സാധിക്കാം? നിങ്ങളല്ലാതെ, മറ്റൊരു നിർവാഹകനിലൂടെ അത് നടക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ അറിയുമ്പോൾ അത് സംഭവിക്കുന്നു; ഒരു പ്രവൃത്തി നടക്കുന്നുവെന്ന് മാത്രം നിങ്ങളറിയുന്ന അളവിൽ. (കർതൃത്ത്വഭാവം ഒരു മനോഭാവം അഥവാ മനഃചേഷ്ട മാത്രമാണെന്ന് ദയവായി അറിയുക. അത് ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾ നിഷ്ക്രിയനാവുന്നുവെന്ന് അതിനർത്ഥമില്ല.)

സാക്ഷീഭാവത്തെ ഋഷിമാർ പ്രകീർത്തിക്കുന്നു, ആ അവസ്ഥയിൽ നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ കാരണക്കാരൻ നമ്മളാണെന്ന് നാം അറിയുന്നില്ല. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ, അഷ്ടാവക്ര മഹർഷി, ഉപനിഷത്തുക്കൾ – എല്ലാവരും സാക്ഷീഭാവത്തെ പ്രകീർത്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. അത് പലയിടത്തും വേണ്ടുവോളം വിശദീകരിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. എന്നാൽ സാക്ഷീഭാവം കൈവരിക്കുക എന്നത് അധികംപേർക്കും അത്ര എളുപ്പമല്ല. ഒരു സാക്ഷി, വിരക്തനും നിർവികാരനുമായിരിക്കും, അനുഭവങ്ങളും ചുറ്റുപാടുകളും അദ്ദേഹത്തെ തിരിച്ചറിയാൻ ഉതകില്ല. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ വിരക്തിയോടും വേർതിരിവോടുംകൂടി കാണാൻ നിങ്ങൾക്കാവുമോ? അതിനാൽ, കർതൃത്വഭാവത്തിന്റെ ന്യൂനതകൾ മറികടക്കാൻ ബാബുജി കാര്യങ്ങൾ ലളിതമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പദ്ധതിപ്രകാരം, നാം പ്രവർത്തിക്കുന്നവനെങ്കിൽകൂടി പ്രവൃത്തി അദ്ദേഹത്തിന് നാം സമർപ്പിക്കുന്നു. അപ്രകാരമാവുമ്പോൾ, നിസ്വാർത്ഥമായ ഒരു പ്രേരകവസ്തു നമ്മുടെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അദ്ദേഹം പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. പുതിയതായി ഈ മനോഭാവത്തോടെ, അഹങ്കാരത്തിന്റെ വിസ്ഫോടനമില്ലാതെ, നമ്മുടെ ആത്മീയ, ഭൗതീക ജീവിതത്തിൽ സുരക്ഷിതമായി ശ്രമങ്ങൾ തുടരാനാവും. ഭക്തിമാർഗത്തിന്റെ ഫലദായകത്വമാണിത്. നിരന്തരസ്മരണയെന്നും ഈ പരിശീലനരീതിയെ നാം അറിയുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ശ്വസനപ്രക്രിയ മന്ദഗതിയിലാക്കി, നിങ്ങളുടെ
ആസന്തരീകാവസ്ഥയുമായി ചേർന്നുപോകുന്നതാക്കുകയാണെങ്കിൽ,
നിങ്ങളുടെ ആന്തരികനില മെച്ചപ്പെട്ടതാകും. മറിച്ച്, പിരിമുറുക്കമുള്ള
ശ്വസനപ്രക്രിയ, പ്രകോപനം സൃഷ്ട്ടിക്കും, അങ്ങിനെ നിങ്ങളുടെ
ആന്തരീകനിലയിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യേണ്ടിവരും.

ബോധത്തിന്റെ ആവൃത്തിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക

ബോധത്തിന്റെ ഒരു പ്രത്യേക ആവൃത്തിയെ അധീനമാക്കുവാനും, അതിൽ സമന്വയിക്കുവാനും നാം അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ശ്രമങ്ങളെന്തെല്ലാമായിരിക്കണം? പൊതുവായി, AEIOU എന്നറിയപ്പെടുന്ന രീതി നാം അവലംബിക്കുന്നു (അവസ്ഥ കരഗതമാക്കൽ, അവസ്ഥ ചൈതന്യവത്താക്കൽ, അവസ്ഥ ഉൾക്കൊള്ളൽ, അതുമായി ഏകീകൃതമാവൽ, അവസ്ഥയുമായി ഒന്നാകൽ). ഏതെങ്കിലും ഒരു പുതിയ അവസ്ഥ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിൽ AEIOU നിർണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ഉപബോധാവസ്ഥയിലേക്ക സ്വാംശീകരിക്കപ്പെടാനും സ്വയം പ്രേരിതത്വം സംഭാവ്യമാക്കാനും AEIOU നിർണായകമാണ്. നമ്മുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുള്ള മറ്റൊരു സുപ്രധാന പരിശ്രമം നിത്യേനയുള്ള ശുദ്ധീകരണമാണ്, ബോധത്തിന്റെ പരിശുദ്ധി കൈവരിക്കാതെ ജീവിതത്തിലെ മറ്റെല്ലാ ശ്രമങ്ങളും കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമാകുകയേയുള്ളൂ. ബോധത്തിന്റെ പരിശുദ്ധി കൈവരിക്കാതെ വിവിധ ആവൃത്തികളുടെ സൂക്ഷ്മഭേദം നമുക്കറിയുവാൻ പോലുമാവില്ല.

ഏതു പുതിയ അവസ്ഥയുമായി നാം പ്രവർത്തിക്കുന്നതും സമഗ്രമായിട്ടായിരിക്കണം. അത് പരിവർത്തനാത് മകമാകണമെന്ന് നാം കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, ഓരോതലത്തിലും, ശാരീരികതലമടക്കം, അതിന്റെ ആവിഷ്ക്കരണം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആന്തരീകാവസ്ഥയുമായി നമ്മുടെ ശരീരധർമം വ്യവസ്ഥപ്പെടുന്നത് അവസ്ഥയുയർത്താൻ സഹായകമാകും. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങളുടെ ശ്വസനപ്രക്രിയ മന്ദഗതിയിലാക്കി, നിങ്ങളുടെ ആന്തരീകാവസ്ഥയുമായി ചേർന്നുപോകുന്നതാക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആന്തരികനില മെച്ചപ്പെട്ടതാകും. മറിച്ച്, പിരിമുറുക്കമുള്ള ശ്വസനപ്രക്രിയ, പ്രകോപനം സൃഷ്ട്ടിക്കും, അങ്ങിനെ നിങ്ങളുടെ ആന്തരീകനിലയിൽ വിട്ടുവീഴ്ച ചെയ്യേണ്ടിവരും.

ബാഹ്യനിലയെ ഏകതാളത്തിലാക്കുന്നതിലൂടെ ആന്തരീകനില പൊരുത്തപ്പെട്ടതാമെന്ന ഈ തത്വം ബാബുജിക്കു പരിചിതമായിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്നേഹവുംഅതികാംക്ഷയും സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് അദ്ദേഹം നടപ്പിൽവരുത്തിയിരുന്ന മാർഗം ഇതിനെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയായിരുന്നു. സ്നേഹിക്കുന്നവരെ നാം ഓർക്കുന്നുവെന്നത് ബാബുജി തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ നേരെ മറിച്ചാക്കുവാൻ അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു; നാം സ്നേഹിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെ ഓർത്തുകൊണ്ട് സ്നേഹം സംജാതമാക്കാൻ. 1982ൽ സൂറത്തിൽ നൽകിയ തന്റെ സന്ദേശത്തിൽ, ഒരു അഭ്യാസിയിൽ യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള അഭിവാഞ്ചയില്ലെങ്കിൽ, അഭിവാഞ്ചയുടെ അവസ്ഥ അനുകരിച്ചുകൊണ്ട് അത് സംജാതമാക്കാനാവുമെന്നു അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചു. അയഥാർത്ഥമാണെങ്കിലും, കാലക്രമേണ അത് യഥാർത്ഥമാകും.

ആന്തരികമായി ഏകതാളത്തിലാവുന്നതിനു ബാഹ്യമായതിനെ ഐക്യത്തിലാക്കുക എന്ന തത്വം ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തുറകളിൽ പ്രയോഗിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ്. നിങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന രീതിയാവട്ടെ, ബാഹ്യമായ വസ്തുതകളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ മനോഭാവമോ അഭിപ്രായമോ ആവട്ടെ, നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റരീതിയോ പ്രവ ർത്തിയോ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണരീതി, ഉറങ്ങുന്നരീതി, ശ്വസനരീതി എന്നിവ ആവട്ടെ,കാഴ്ചയിൽ നിങ്ങളെങ്ങനെ എന്നതാവട്ടെ, അതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ ആന്തരീകനിലയെ ബാധിക്കും, അതിന്റെ വളർച്ചക്ക് അതിനെല്ലാം പങ്കുവഹിക്കാനാവും.

ഓരോ പുതിയ അവസ്ഥയും നിങ്ങളുടെ സത്തയിൽ സമന്വയിക്കപ്പെടുന്നുവെന്നതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ശ്രമങ്ങൾ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മതരമാകും. കാലക്രമേണ, അവസ്ഥയെ ജീവനുതുല്യം മുറുകെപ്പിടിക്കുന്നതിനുപകരം, നിങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയും നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തി ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് നിങ്ങളറിയും. നിങ്ങളല്ല, ഉന്നതമായ ഏതോ ഒന്നാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്നും അറിയാനാവും. സ്വാഭാവികമായി ഇത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ ആ ഉന്നതമായ ഒന്ന് നിങ്ങളുടെ മാസ്റ്ററാണെന്നു തിരിച്ചറിഞ്ഞ ബാബുജിയുടെ അഭിപ്രായം നിങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചേക്കാം; " അദ്ദേഹമാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്." ഈ മനോഭാവത്തോടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കർതൃത്വം, നിങ്ങളുടെ അഹങ്കാരം, നിങ്ങളുടെ മാസ്റ്റർക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയാണ്, വെളിപ്പെടുന്ന ഉന്നതപ്രവർത്തിക്കു നിങ്ങൾ വെറുമൊരു സാക്ഷിമാത്രമാവുകയാണ്. പോയകാലത്തെ മുതിർന്നവർ വിവരിച്ചിരുന്ന സാക്ഷീഭാവം ഇതാണ്. "ഞാനാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്" എന്ന ധാരണ ഇപ്പോൾ വളരെയകലെയാണ്. എന്നിരുന്നാലും, സ്വയംപ്രേരിതത്വം ഇനിയും പൂർണ്ണമായിട്ടില്ല.

സ്വയംപ്രേരിതത്വത്തിന്റെ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ പ്രത്യക്ഷീകരണം – തുരീയാതീതം

ആത്യന്തികമായി, സാക്ഷിയുടെ സാരൂപ്യതയും ഒഴിയുന്നു, ഇനി പ്രവർത്തിക്കുന്നവനില്ല – മാസ്റ്റർ പോലുമില്ല. ഒന്നും അവശേഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, സ്വയമേവ പ്രവർത്തനം നടക്കുന്നു. ഈയവസ്ഥ തുരീയാതീതം എന്നറിയപ്പെടുന്നു; ഈയവസ്ഥയിൽ നിങ്ങൾ മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോഴും പ്രവൃത്തി തടസ്സമേതുമില്ലാതെ നടക്കുന്നു. അത്, നിങ്ങളുടെ യാത്ര തുടരുന്തോറും, വീണ്ടും വീണ്ടും വെളിപ്പെടുന്നു; ഓരോ തവണയും കൂടുതൽ ഉന്നതമായ ആവൃത്തികളിൽ.

ആന്തരികമായി ഏകതാളത്തിലാവുന്നതിനു ബാഹ്യമായതിനെ ഐക്യത്തിലാക്കുക എന്ന തത്വം ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ തുറകളിൽ പ്രയോഗിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ്. നിങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന രീതിയാവട്ടെ, ബാഹ്യമായ വസ്‌തുതകളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ മനോഭാവമോ അഭിപ്രായമോ ആവട്ടെ, നിങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റരീതിയോ പ്രവർത്തിയോ, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണരീതി, ഉറങ്ങുന്നരീതി, ശ്വസനരീതി എന്നിവ ആവട്ടെ, കാഴ്ചയിൽ നിങ്ങളെങ്ങനെ എന്നതാവട്ടെ, അതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ ആന്തരീകനിലയെ ബാധിക്കും, അതിന്റെ വളർച്ചക്ക് അതിനെല്ലാം പങ്കുവഹിക്കാനാവും.

ചിലർ ചഷകത്തിൽ മുങ്ങിത്താഴുന്നു,
മറ്റുചിലർ തൊട്ടിയിലും,
ചിലരാകട്ടെ കുളിത്തൊട്ടിയിൽ മുങ്ങിത്താഴുന്നു,
ചിലർ കുളത്തിലും,
വേറെചിലർ പുഴയിലും,
ചിലർ കടലിലും,
മറ്റുചിലർ മഹാസമുദ്രത്തിലും മുങ്ങിത്താഴുന്നു.

സ്നേഹത്തോടെയും ബഹുമാനപൂർവ്വവും,

കമലേഷ്

30 ഏപ്രിൽ 2021ന്

പൂജ്യശ്രീ ബാബുജി മഹരാജിന്റെ

122–ാം ജന്മവാർഷികാഘോഷവേളയിൽ നൽകിയ സന്ദേശം

heartfulness
purity weaves destiny