ആകാശത്തോളം വളരുക

അഹങ്കാര നിർമ്മിതമായ അതിർവരമ്പുകളെ വിനയത്താൽ തകർക്കുന്നതെങ്ങിനെ

ദാജി

ഷാജഹാൻപൂർ യോഗാശ്രമത്തിന്റെ

സുവർണ്ണ ജൂബിലി ആഘോഷവേളയിൽ നൽകിയ സന്ദേശം

ബാച്ച് 3 – ഫെബ്രുവരി 20–22, 2026

ആകാശത്തോളം വളരുക

അഹങ്കാര നിർമ്മിതമായ അതിർവരമ്പുകളെ വിനയത്താൽ തകർക്കുന്നതെങ്ങിനെ

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളേ,

ഈ ബസന്ത് ഭണ്ഡാരയിൽ നൽകപ്പെട്ട ആദ്യ മൂന്ന് സന്ദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട പാഠങ്ങൾ നമുക്കൊരിക്കൽ കൂടി പരിശോധിക്കാം:

- *വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയത്തിൽ* ആഗ്രഹവും അഭിലാഷവും തമ്മിലുള്ള പോരാട്ടത്തിൽ ഛിന്നഭിന്നമായി, ഏത് അന്തിമവിജയം നേടുമെന്നറിയാതെയിരിക്കുന്ന സാധകനെ നാം കണ്ടു.

- *ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തലിൽ* നാം കണ്ടത്, ഊർജ്ജം ഭദ്രമെങ്കിലും ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടമായ; ദിശ നഷ്ടപ്പെട്ട തിരിനാളവുമായി നിൽക്കുന്നൊരു സാധകനെയാണ്.

- *ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക* എന്നതിൽ, കൃത്യമായ പരിശീലനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്ന, ആന്തരീക മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവമായ,എങ്കിലും,തന്റെഹൃദയത്തിൽസംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരിണാമങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയാത്തൊരു സാധകനെയാണ് നാം കണ്ടത്.

നാലാമതൊരു സാധകനെ നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാം. ആത്മീയയാത്രയിൽ ആന്തരികമായി കുറച്ചുകൂട്ടി മുന്നോട്ട് ഇദ്ദേഹം പോയിരിക്കുന്നു. വ്യക്തമായ തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ് ഇദ്ദേഹം നടത്തിയിരിക്കുന്നത്, ലക്ഷ്യബോധത്താൽ നയിക്കപ്പെടുന്നവനാണ്,

മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് ഉത്തമബോധ്യവും വിശ്വാസവുമുള്ളയാളാണ്. എന്നിട്ടും ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ വളർച്ച മുരടിച്ചുപോയി. ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള ക്ഷമത അറ്റം കണ്ടതിനാലല്ല; അദ്ദേഹത്തെ ഇത്രയും ദൂരം എത്തിച്ച അതേ നേട്ടങ്ങൾ തന്നെ അദ്ദേഹത്തിനൊരു തടവറയായി മാറി.

സമാനത എന്ന നിലയിൽ, ഒരു ഹരിതഗൃഹത്തിന്റെ (green House) മേൽത്തട്ട് തൊടുംവിധം വളർന്ന ഒരു മരത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ. പ്രത്യേകമായൊരു പ്രശ്നമായിരിക്കും അത് നേരിടുന്നത്: ആരോഗ്യമുള്ള വേരുകൾ അതിനുണ്ട്, തളിരിലകൾ അതിനുണ്ട്, എല്ലാതരത്തിലും അത് പുഷ്ടിപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്. എന്നിട്ടും അതിന്റെ വളർച്ച നിന്നുപോയിരിക്കുന്നു. വളരാനുള്ള ശേഷി അതിനില്ലാത്തതുകൊണ്ടല്ല ഇത് സംഭവിച്ചത്, അതിന് **കാണാനാവാത്തൊരു (സുതാര്യമല്ലാത്ത) അതിര്** അതിന് പ്രതിബന്ധമായി ഉണ്ട് എന്നതാണതിനു കാരണം.

അഹങ്കാരമാണ് ഹരിത ഗൃഹം, അഹങ്കാരം സ്വയം ഓതുന്ന **കഥയാണ്** അതിന്റെ മേൽത്തട്ട്. ഹരിത ഗൃഹത്തിന്റെ മേൽക്കൂരയിൽ തട്ടുന്ന മരം, അതാണ് ആകാശമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു, അതിന്റെ മുഴുവൻ വളർച്ചയും അത് നേടി എന്ന് കരുതുന്നു.

അഹങ്കാരം: മോഹജനകമായൊരു സൂക്ഷ്മ തടസ്സം

ആത്മീയപാതയിൽ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തത്ര സൂക്ഷ്മമായ തടസ്സം അഹങ്കാരമാണ്; മാർഗം അതുമാത്രമാണ് എന്ന രീതിയിൽ മറപിടിച്ച് അത് തുടരുന്നുവെന്നതാണതിനു കാരണം. വർഷങ്ങളോളം ആത്മീയ പരിശീലനം നേടുകയും, വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുകയും, സമൂഹത്തിന്റെ ബഹുമാനം പിടിച്ചുപറ്റുകയും, ആത്മസമർപ്പണത്തെക്കുറിച്ചും വിനയത്തെക്കുറിച്ചും അനായാസം സംസാരിക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സാധകനാണ് അഹങ്കാരത്തിന്റെ തന്ത്രങ്ങൾക്ക് (ego machinations) ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ഇരയാകാൻ സാധ്യതയുള്ളത്. നേട്ടങ്ങൾ സ്വയം വ്യാജമല്ല;

അവയുടെ ശേഖരണം ഒരു **വ്യക്തിത്വമായി** (identity) മാറുന്നതിലാണ് അപകടം പതിയിരിക്കുന്നത്. വ്യക്തിത്വം – അതിന്റെ വേഷവിധാനം എത്ര ആത്മീയമാണെങ്കിലും, അത് എപ്പോഴും അഹങ്കാരം തന്നെയാണ്.

വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയത്തിൽ, ഹൃദയത്തിനകത്തുള്ള രണ്ട് ചെന്നായ്ക്കളെക്കുറിച്ച് നാമറിഞ്ഞു – ഉന്നതമായതും അധമമായതും. ആഗ്രഹമാണ് അധമമായത്, അതിന്റെ ആർത്തി പ്രകടമാകും എന്നതിനാൽ അതിനെ തിരിച്ചറിയുന്നത് പ്രയാസമുള്ള കാര്യമല്ല. അതേസമയം അഹങ്കാരം കൂടുതൽ സൂത്രശാലിയാണ്. ഉന്നതനായ ചെന്നായയുടെ തോലണിയാൻ അതിനാവും. അതിനർത്ഥം, എന്തോ ശ്രേഷ്ഠമാണെന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുംവിധം വേഷം മാറാൻ അഹങ്കാരത്തിന് കഴിയും എന്നാണ്. അതാണതിനെ ഇത്രയും അപകടകാരിയാക്കുന്നത്: ധർമ്മമെന്നു തോന്നിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നിൽ അതിന് നിഷ്പ്രയാസം

ആത്മീയപാതയിൽ പെട്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തത്ര സൂക്ഷ്മമായ തടസ്സം അഹങ്കാരമാണ്; മാർഗം അതുമാത്രമാണ് എന്ന രീതിയിൽ മറപിടിച്ച് അത് തുടരുന്നുവെന്നതാണതിനു കാരണം. വർഷങ്ങളോളം ആത്മീയ പരിശീലനം നേടുകയും, വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുകയും, സമൂഹത്തിന്റെ ബഹുമാനം പിടിച്ചുപറ്റുകയും, ആത്മസമർപ്പണത്തെക്കുറിച്ചും വിനയത്തെക്കുറിച്ചും അനായാസം സംസാരിക്കാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സാധകനാണ് അഹങ്കാരത്തിന്റെ തന്ത്രങ്ങൾക്ക് (ego machinations) ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ ഇരയാകാൻ സാധ്യതയുള്ളത്. നേട്ടങ്ങൾ സ്വയം വ്യാജമല്ല; അവയുടെ ശേഖരണം ഒരു വ്യക്തിത്വമായി (identity) മാറുന്നതിലാണ് അപകടം പതിയിരിക്കുന്നത്. വ്യക്തിത്വം – അതിന്റെ വേഷവിധാനം എത്ര ആത്മീയമാണെങ്കിലും, അത് എപ്പോഴും അഹങ്കാരം തന്നെയാണ്.

ഒളിച്ചിരിക്കാനാവും. ഭക്തിയായോ ആത്മീയ തീവ്രതയായോ അത് പ്രകടമാവാനും സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

ആത്മാർത്ഥതയോടെ പരിശീലനം നടത്തുന്ന ഓരോ സാധകനേയും ബാധിക്കുന്നൊരു നിരീക്ഷണം ചാരിജി ഒരിക്കൽ നടത്തുകയുണ്ടായി. ആത്മീയതയുടെ മേഖല അത്രയും മൃദുലവും വഴക്കമുള്ളതുമാണ് എന്നതിനാൽ മിഥ്യാഭിമാനം പ്രകടമാവാനും കൃത്രിമത്വം വേരൂന്നാനും പറ്റിയ സാഹചര്യമത് സൃഷ്ടിക്കും എന്നദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. ഇതുകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നതെന്തെന്ന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പരിശോധിക്കുക.

ഭൗതികലോകത്ത് അഹങ്കാരം നിരന്തരമായി പരിശോധിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്: വിപണി തിരുത്തുന്നു, മത്സരം നിങ്ങളെ എളിമപ്പെടുത്തുന്നു, പരാജയം നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ആത്മീയതയിൽ, ഇത്തരം ബാഹ്യ പരിശോധനകൾ/തിരുത്തലുകൾ മിക്കവാറും ഇല്ലതന്നെ. ഞാനെന്ന ഭാവത്തിന്റെ(self-importance) ഒരു സാമ്രാജ്യം കെട്ടിപ്പടുത്ത് അതിനെ ഭക്തിയെന്ന് വിളിക്കാനുമാവും. പതിറ്റാണ്ടുകളുടെ പരിശീലനം നിങ്ങൾക്ക് കൂട്ടിച്ചേർക്കാം, ആ കൂട്ടിച്ചേർക്കലുകളെ ലക്ഷ്യമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യാം. നിങ്ങൾക്കു നേരെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന ഒരു കണ്ണാടിയായി നിങ്ങളുടെ ആന്തരീക അവസ്ഥയുടെ ത്രൈമാസ റിപ്പോർട്ട് ആരും നിങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ വയ്ക്കാറുമില്ല. അതുകൊണ്ട്, പാതയുടെ സൗമ്യഭാവം തന്നെയാവും ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി ആ കെണി നിങ്ങൾക്കു മുന്നിലൊരുക്കുന്നത്.

ആത്മീയ ശേഖരണത്തിന്റെ വിരോധാഭാസം

വളർച്ചയ്ക്കായി രണ്ടുകാര്യങ്ങൾ ആവശ്യമായുണ്ട്: **സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയും സ്വീകാര്യസന്നദ്ധമായൊരിടവും.** നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു പാത്രം കൂടുതലായി നിറക്കാനാവില്ല. ബോധത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇതുതന്നെയാണ് കൃത്യമായി സംഭവിക്കുന്നത്; വളർച്ച സംഭവിക്കേണ്ട ഇടം അഹങ്കാരം കൈവശപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

ആത്മീയതയെക്കുറിച്ചുള്ള അഭിമാനം (അഹങ്കാരം) സൃഷ്ടിക്കുന്ന സംസ്കാരങ്ങളാണ് ഒഴിവാക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ സുപ്രധാനമായത്, കാരണം, അവ സദ്ഗുണമായാവും നാം കണക്കാക്കുക. ഇതുപോലെയൊക്കെ തോന്നാം:

"ഞാൻ ഇരുപതുവർഷങ്ങളായി പരിശീലിക്കുന്നുണ്ട്."
"ഈ സിദ്ധാന്തങ്ങളെല്ലാം എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാനായിട്ടുണ്ട്."
"ഈ പാതയിലൂടെയുള്ള യാത്രയ്ക്കായി ഒട്ടനവധി ത്യാഗങ്ങൾ സഹിക്കേണ്ടതായി വന്നിട്ടുണ്ട്."

ഓരോ വാചകങ്ങളും വസ്തുതാപരമായി സത്യമായിരിക്കാം, എന്നാലതെല്ലാം നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വമായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ അതൊരു തടസ്സമായി മാറുന്നു.

പുരാതന സമ്പ്രദായങ്ങൾ ഇതിനെ (മിഥ്യാ) അഭിമാനം അഥവാ **സൂക്ഷ്മതലത്തിലുള്ള അഹങ്കാരം** എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഏറ്റവും ആത്മാർത്ഥമായ പരിശീലനത്തിലും ഇത് നുഴഞ്ഞുകയറും. ധാർഷ്ട്യത്തോടെ അതിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം ഇത് വിളിച്ചുപറയില്ല; താരതമ്യത്തിലൂടെ അത് അടക്കിപ്പറയുമെന്നു മാത്രം: "ഞാൻ അവരെക്കാളൊക്കെ വളരെ മുന്നിലാണ്." കപടവിനയത്തോടെ അത് മറഞ്ഞുനിൽക്കും: വിനയാന്വിതനെന്ന ഭാവത്തിൽനിന്നുണ്ടാവുന്ന നിഗൂഢമായ ആനന്ദത്താൽ അത് പറയും, "ഞാൻ ഒന്നുമല്ല." ഭക്തിയെന്ന മൂടുപടം വേണമെങ്കിൽ അത് ധരിക്കും: "മാസ്റ്ററുമായുള്ള

വളർച്ചയ്ക്കായി രണ്ടുകാര്യങ്ങൾ ആവശ്യമായുണ്ട്: സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള സന്നദ്ധതയും സ്വീകാര്യസന്നദ്ധമായൊരിടവും. നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു പാത്രം കൂടുതലായി നിറക്കാനാവില്ല. ബോധത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇതുതന്നെയാണ് കൃത്യമായി സംഭവിക്കുന്നത്; വളർച്ച സംഭവിക്കേണ്ട ഇടം അഹങ്കാരം കൈവശപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

എന്റെ ബന്ധം പ്രത്യേകതയുള്ളതാണ്"; അനന്തതയ്ക്ക് പ്രിയ/ അപ്രിയങ്ങൾ സാദ്ധ്യമാണ് എന്ന തോന്നലുളവാക്കുംവിധം അത് പറഞ്ഞേക്കും.

ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക എന്നതിൽ "ഭയം, ലാബ് കോട്ട് ധരിച്ച് വസ്തുനിഷ്ഠത നടിക്കുന്നു" എന്ന് സംശയത്തെ നാം നിർവ്വചിച്ചിരുന്നു. സംശയം പറയും: "ഞാൻ കണ്ടെത്തിയത് യഥാർത്ഥമായതല്ല." അല്ലെങ്കിൽ, "അല്ലെങ്കിലുമിത് മൂല്യവത്താണോ?"

(മിഥ്യാ)അഭിമാനം ഇത് മറ്റൊരുവിധത്തിലാവും പ്രതിബിംബിപ്പിക്കുക: "സമർപ്പണം എന്ന ഭാവേന ആത്മീയ പദങ്ങളാൽ പൊതിയപ്പെട്ട അഹങ്കാരം." അഹങ്കാരം പറയുന്നു,"ഞാൻ കണ്ടെത്തിയതെല്ലാം എന്റേതുമാത്രമാണ്." അതേസമയം "ഞാൻ ഒന്നുമല്ല" എന്ന് മന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യും.

രണ്ടും അടുത്ത പടിക്ക് തടസ്സമാവും: നിങ്ങൾക്കുള്ളത് തിരിച്ചറിയുന്നതിന് സംശയം തടസ്സമാവും. പുരോഗതി ഉൾക്കൊള്ളാനും തുടർന്നും കൊണ്ടുനടത്താനും അഹങ്കാരം ഇടമേതും ഒഴിച്ചിടില്ല.

സേവിക്കുന്ന അഹങ്കാരവും വീർപ്പുമുട്ടിക്കുന്ന അഹങ്കാരവും തമ്മിൽ

സുപ്രധാനമായൊരു കാര്യം: അഹങ്കാരം നമ്മുടെ ശത്രുവല്ല. സ്പിരിച്ചൽ അനാട്ടമി എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ അഹങ്കാരത്തെ അഞ്ച് തലങ്ങളുള്ള ഒരു വർണ്ണരാജിയായി (Spectrum) ആയി നാം പരിശോധിച്ചു: ധാർഷ്ട്യം, ഗർവ്വ്/അഹന്ത, ആത്മവിശ്വാസം, സാന്നിദ്ധ്യം, വിനയം എന്നിവ. ധാർഷ്ട്യമാണ് ഏറ്റവും സ്ഥൂലമായ ബഹിർസ്ഫുരണം; അഹങ്കാരം അത്രയും ഊതിവീർപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ബന്ധങ്ങളേയും കാഴ്ചപ്പാടുകളേയുമെല്ലാം അത് വക്രീകരിക്കുന്നു. മറുഭാഗത്ത് വിനീതത്വമാണ്. അത് അഹങ്കാരത്തിന്റെ അഭാവമല്ല; കുലീനത്വത്തിന്റെ

ആവിഷ്ക്കാരമാണത് – അവനവനേക്കാൾ മികവുള്ള, മഹത്തായ മറ്റൊന്നിലുള്ള സമ്പൂർണ്ണ വിശ്വാസത്തിന്റെ നിലയാണത്.

അഹങ്കാരത്തിന്റെ വർണ്ണരാജി: ധാർഷ്ട്യം മുതൽ വിനീതത്വം വരെ

അഹങ്കാരം ഒരു പേശി പോലെയാണ്; പ്രവർത്തിക്കാൻ തക്കവണ്ണം ശക്തിയുള്ളതും, വഴങ്ങാൻ തക്കവണ്ണം വഴക്കമുള്ളതും, എപ്പോൾ മുന്നോട്ട് പോകണമെന്നും എപ്പോൾ പിന്നോട്ട് പോകണമെന്നും അറിയാൻ തക്ക ജ്ഞാനമുള്ളതുമായിരിക്കണം അത്. ഉദാഹരണത്തിന്, പ്രഭാഷണം നടത്തുന്ന ഒരാൾക്ക് അത് ബോധ്യത്തോടെ കൊണ്ടുപോകാൻ ഒരു നിശ്ചിത തലത്തിലുള്ള അഹങ്കാരം ആവശ്യമാണ്. അതേ വ്യക്തിക്ക്, ധ്യാനത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ, പ്രാണാഹുതി ഉള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ കഴിയുന്നതിന് തക്കതായ നിലയിൽ അഹങ്കാരത്തെ ഏതാണ്ട് ഒന്നുമില്ലായ്മയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോൾ, പ്രശ്നം ഒരിക്കലും അഹങ്കാരത്തിന്റെയല്ല, മറിച്ച് ഒരു ഘട്ടത്തിൽ മരവിച്ചതും നീങ്ങാൻ വിസമ്മതിക്കുന്നതുമായ അതിന്റെ കർക്കശ്യത്തിലാണ്.

ധാർഷ്ട്യമാണ് ഏറ്റവും സ്ഥൂലമായ ബഹിർസ്ഫുരണം; അഹങ്കാരം അത്രയും ഊതി വീർപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ബന്ധങ്ങളേയും കാഴ്ച്ചപ്പാടുകളേയുമെല്ലാം അത് വക്രീകരിക്കുന്നു. മറുഭാഗത്ത് വിനീതത്വമാണ്. അത് അഹങ്കാരത്തിന്റെ അഭാവമല്ല; കുലീനത്വത്തിന്റെ ആവിഷ്ക്കാരമാണത് – അവനവനേക്കാൾ മികവുള്ള, മഹത്തായ മറ്റൊന്നിലുള്ള സമ്പൂർണ്ണ വിശ്വാസത്തിന്റെ നിലയാണത്.

ആലസ്യം എന്നത് ഊർജ്ജക്കുറവല്ല, ലക്ഷ്യമില്ലാത്ത ഊർജ്ജമാണെന്ന് *'ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ'* എന്ന സന്ദേശത്തിൽ നമ്മൾ പറഞ്ഞു. അതുപോലെ, അഹങ്കാരം, അതിന്റെ മരവിച്ച രൂപത്തിൽ, ഒരു ലക്ഷ്യമുള്ള ഊർജ്ജമാണ്, പക്ഷേ അത് തെറ്റായ ലക്ഷ്യമാണെന്നുമാത്രം. മടിയന്റെ അഗ്നി ഉറങ്ങുകയാണ്, അതേസമയം അഹങ്കാരത്താൽ വലയം ചെയ്യപ്പെട്ട വ്യക്തിയുടെ അഗ്നി ജ്വലിക്കുന്നുണ്ട്, പക്ഷേ അത് തുറന്ന ആകാശത്തേക്ക് എത്തുന്നതിനുപകരം ഹരിതഗൃഹത്തെ ചൂടാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഈ സാമ്യം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, അന്വേഷകന്റെ ആത്മീയ ഊർജ്ജം, ആത്മാർത്ഥത, ശേഖരിച്ച പരിശീലനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ എന്നിവ ആത്മാർത്ഥതയെ മറികടക്കാൻ വേണ്ടിയല്ല, മറിച്ച് അത് തന്റെ ആത്മാഭിമാനത്തെ നിലനിർത്താനും പ്രതിരോധിക്കാനും മിനുസപ്പെടുത്താനുമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്നാണ്.

ആവർത്തിച്ചുള്ള പരാജയങ്ങൾ ഇച്ഛാശക്തിയിൽ സൂക്ഷ്മ വിള്ളലുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും, ഒരു ചെറിയ അമിതഭാരം പോലും വിനാശകരമായ തകർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നതുവരെ അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന അദൃശ്യമായ നാശനഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ 'വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയം' എന്ന സന്ദേശത്തിൽ വിവരിച്ചു. അതിനർത്ഥം നിങ്ങളുടെ ഇച്ഛാശക്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം അത് ദുർബലമാവുകയും ഒടുവിൽ തകരുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നാണ്.

അഹങ്കാരം നേരെ വിപരീത ദിശയിലാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ആവർത്തിച്ചുള്ള ആത്മീയ വിജയം, വ്യക്തിപരമായ നേട്ടമായി അവകാശപ്പെടുമ്പോൾ, സൂക്ഷ്മതരത്തിലുള്ള ഊതിപ്പെരുപ്പിക്കലുകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഓരോ സൂക്ഷ്മ ഊതിപ്പെരുപ്പിക്കലുകളും അദൃശ്യമാണ്, പുരോഗതിപോലെ തോന്നുമെങ്കിലും അതിന്റെ സഞ്ചിതഫലം കാഠിന്യമായിരിക്കും, അത് ഒടുവിൽ ഈ രീതി സൃഷ്ടിക്കാൻ രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത വളർച്ചയെ തന്നെ തടയുന്നു.

വളർച്ചയെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതെന്താണ്

അഹങ്കാരം മേൽക്കൂരയാണെങ്കിൽ, വിനയം തുറന്ന ആകാശമാണ്.

വിനയം വ്യാപകമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്; അത് സ്വയം അവഹേളിക്കുന്നതിന്റെയോ നിസ്സാരതയുടെയോ പ്രകടനമല്ല. വാസ്തവത്തിൽ, ഈ വിശാലമായ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ക്രമത്തിൽ ഒരാളുടെ സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ ധാരണയാണിത്. തന്റെ ശിരസ്സ് കുനിയുന്നതു കൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് ഏതൊരു കൊടുമുടിക്കും കാണാൻ കഴിയുന്നതിലും അപ്പുറത്തേക്ക് വ്യാപിക്കുന്ന ഒരു ശ്രേണിയുടെ ഭാഗമാണ് താൻ എന്ന് അറിയാവുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഹിമാലയൻ കൊടുമുടി വിനീതമാകുന്നത്.

വിനയം വ്യാപകമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്; അത് സ്വയം അവഹേളിക്കുന്നതിന്റെയോ നിസ്സാരതയുടെയോ പ്രകടനമല്ല. വാസ്തവത്തിൽ, ഈ വിശാലമായ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ക്രമത്തിൽ ഒരാളുടെ സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കൃത്യമായ ധാരണയാണിത്. തന്റെ ശിരസ്സ് കുനിയുന്നതു കൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് ഏതൊരു കൊടുമുടിക്കും കാണാൻ കഴിയുന്നതിലും അപ്പുറത്തേക്ക് വ്യാപിക്കുന്ന ഒരു ശ്രേണിയുടെ ഭാഗമാണ് താൻ എന്ന് അറിയാവുന്നതുകൊണ്ടാണ് ഹിമാലയൻ കൊടുമുടി വിനീതമാകുന്നത്.

പ്രത്യേകമായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ അവശേഷിക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ വിനയം. ഇതിനെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കുക. പ്രത്യേകമായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മങ്ങുകയാണെങ്കിൽ, വിലപ്പെട്ട എന്തെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടുമെന്ന് ആളുകൾ കരുതുന്നു. താൻ ചുരുങ്ങുമെന്നും, അദൃശ്യമാകുമെന്നും, അതിന്റെ ശക്തിയും ആത്മാഭിമാനവും നഷ്ടപ്പെടുമെന്നും അഹങ്കാരം ഭയപ്പെടുന്നു. അതാണ് ഏറ്റവും വലിയ തെറ്റിദ്ധാരണ.

പ്രത്യേകതയുള്ളവനായിരിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ, ശേഷിക്കുന്നത് പ്രകടനമല്ലാത്ത സാന്നിധ്യവും, സ്വയം പ്രദർശിപ്പിക്കാതെയുള്ള ശക്തിയും, താരതമ്യമില്ലാത്ത ആത്മവിശ്വാസവുമാണ്. നിങ്ങൾ ഒരു തരത്തിലും കുറയുകയോ ചുരുങ്ങുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല; പകരം, ഒരു പ്രതിച്ഛായ നിലനിർത്തുന്നതിന്റെ ഭാരത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ സ്വതന്ത്രനാവുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ അതുല്യമായ കഴിവുകളും ശക്തികളും ആശയങ്ങളുമെല്ലാമുണ്ട്, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വവും ആത്മാഭിമാനവും അവയിൽ മാത്രം പരിമിതപ്പെട്ടു നിൽക്കുന്നില്ല.

സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായ നിലനിർത്താനും, പ്രതിരോധിക്കാനും, ഉയർത്തിക്കാട്ടാനും ഉപയോഗിച്ച അതേ ഊർജ്ജം ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ലഭ്യമാണ്. അതിനാൽ വിനയം നിങ്ങളെ ചുരുക്കുകയല്ല, മറിച്ച് സ്വതന്ത്രരാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനത്തിൽ, പ്രാണാഹുതി ഏറ്റവും ശക്തമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് അതിനുള്ള ഇടം നൽകിയ ഹൃദയത്തിലാണ്. സംപ്രേഷണം ബലമായി അകത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നില്ല. ശൂന്യമായതിനെ അത് നിറയ്ക്കുന്നു, നിറഞ്ഞതിന്റെ വാതിൽപ്പടിയിൽ അത് കാത്തിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ഏറ്റവും വലിയ പരിവർത്തനങ്ങൾ പലപ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നത് പരിചയസമ്പന്നനായ ഒരു സാധകനിലല്ല, മറിച്ച് പ്രതീക്ഷകളില്ലാതെ, ചട്ടക്കൂടില്ലാതെ, ആത്മീയമായ ഒരു ആഗ്രഹവുമില്ലാതെ ഇരിക്കുന്ന ഒരു തുടക്കക്കാരനിലാവുന്നത്.

അവർക്ക് പ്രതിരോധിക്കാൻ ഒന്നുമില്ല. പാനപാത്രം കാലിയാണ്. എതിർപ്പുകളൊന്നുമില്ലാതെ കൃപ അതിൽ നിറയ്ക്കപ്പെടുന്നു.

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനത്തിൽ, പ്രാണാഹുതി ഏറ്റവും ശക്തമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് അതിനുള്ള ഇടം നൽകിയ ഹൃദയത്തിലാണ്. സംപ്രേഷണം ബലമായി അകത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നില്ല. ശൂന്യമായതിനെ അത് നിറയ്ക്കുന്നു, നിറഞ്ഞതിന്റെ വാതിൽപ്പടിയിൽ അത് കാത്തിരിക്കുന്നു.

ഇനി ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കൂ. *'ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ'* എന്ന സന്ദേശത്തിൽ നമ്മൾ ഐസ് ക്രീം കഴിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്തു. ഒരു കുട്ടിക്ക് ഐസ് ക്രീം ആഗ്രഹിക്കാൻ ഇച്ഛാശക്തിയുടെ ആവശ്യമില്ല. യഥാർത്ഥ താൽപര്യം ഉള്ളപ്പോൾ, ഊർജ്ജം സ്വാഭാവികമായി തന്നെ പ്രവഹിക്കും. അതേ തത്വം ഇവിടെയും ബാധകമാണ്. യഥാർത്ഥ വിസ്മയമുള്ളപ്പോൾ വിനയത്തിന് യാതൊരു ശ്രമത്തിന്റെയും ആവശ്യം വരുന്നില്ല. വിശാലത യഥാർത്ഥത്തിൽ ദർശിച്ച വ്യക്തിക്ക് വിനയം പരിശീലിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. തുറന്ന മനസ്സോടെയുള്ള തുടർച്ചയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ അത് സ്വാഭാവികമായി എത്തിച്ചേരുന്നു. അഗാധതലത്തിൽ, നമുക്ക് എളിമയുടെ കുറവില്ല, പക്ഷേ പ്രശ്നം എന്തെന്നാൽ നമ്മെ വഞ്ചിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അഹങ്കാരം നമുക്കും വിശാലതയ്ക്കും ഇടയിൽ നിലനിൽക്കുന്നു. അത് സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായയെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുകയും അതിനപ്പുറമുള്ള ആകാശത്തെ മറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് പ്രശ്നം.

എപ്പോഴും തുടക്കക്കാരൻ

തുടക്കക്കാരന്റെ മനസ്സ് എന്നതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കാൻ ജപ്പാൻകാർ 'ഷോഷിൻ' എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഒരു തുടക്കക്കാരന്റെ മനസ്സിൽ സാധ്യതകൾ പലതായിരിക്കും; ഒരു വിദഗ്ധന്റെ മനസ്സിൽ അവ വിരളമായിരിക്കും. ഇതിനർത്ഥം അറിവില്ലായ്മ നടിക്കുക എന്നല്ല.

അതിനർത്ഥം ഓരോ നിമിഷത്തെയും, ഓരോ ധ്യാനത്തെയും, ഓരോ സമാഗമത്തെയും നവശ്രദ്ധയോടെ സമീപിക്കുക എന്നതാണ്. അതായത്, അത് ആദ്യമായി അനാവരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതുപോലെ; കാരണം, വാസ്തവത്തിൽ, അത് അങ്ങനെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

ഇന്നലെ സംഭവിച്ചതിന്റെ ആവർത്തനം പ്രതീക്ഷിച്ച് ഇന്ന് ഇരിക്കുന്ന സാധകൻ, സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ഇതിനകം തന്നെ ഒരു പരിധി നിശ്ചയിച്ചുകഴിഞ്ഞു. മാസ്റ്റർ എന്താണ് പറയുന്നതെന്ന് അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് മാസ്റ്ററെ സമീപിക്കുന്ന അന്വേഷകൻ, നിലവിലുള്ള ചട്ടക്കൂടിന് അനുയോജ്യമായത് മാത്രം കേൾക്കാൻ ഇതിനകം തീരുമാനിച്ചുകഴിഞ്ഞു. നമ്മൾ അറിയുന്നതിനും കണ്ടെത്താൻ പോകുന്നതിനും ഇടയിലുള്ള സ്ഥലത്താണ് വളർച്ച സംഭവിക്കുന്നത്. അഹങ്കാരം ആ സ്ഥലം ഉറപ്പോടെ നിറയ്ക്കുന്നു, അതേസമയം വിനയം അതിനെ തുറന്നുവെക്കുന്നു.

'ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ' എന്ന സന്ദേശത്തിൽ വിഖ്യാതമായ 'കുങ്ഫു പാണ്ട' എന്ന സിനിമയിലെ ഒഴിഞ്ഞ ചുരുളിനെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്തു. ഒടുവിൽ ആ ചുരുൾ തുറന്നപ്പോൾ, അത് ഒരു കണ്ണാടിയാണെന്ന് മനസ്സിലായി. അവിടെ രഹസ്യ ചേരുവകൾ ഒന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല; ശക്തി അതിനകത്തുതന്നെയുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാലും ഈ സത്യത്തെ നമുക്ക് രണ്ടുവിധത്തിൽ സമീപിക്കാം. "അതേ, ഞാനാണ് ശക്തി!" എന്ന് അഹങ്കാരം ഘോഷിക്കുമ്പോൾ, "ശക്തി എന്നിലൂടെ ഒഴുകുന്നു" എന്ന് വിനയം തിരിച്ചറിയും. ആദ്യത്തെ പ്രസ്താവന ഒരു മേൽത്തട്ട് സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ, രണ്ടാമത്തേത് തുറക്കുന്നത് ആകാശത്തേക്കാണ്. ഒരേ സത്യം; വിപരീത പരിണിത ഫലങ്ങൾ.

നമ്മൾ അറിയുന്നതിനും കണ്ടെത്താൻ പോകുന്നതിനും ഇടയിലുള്ള സ്ഥലത്താണ് വളർച്ച സംഭവിക്കുന്നത്. അഹങ്കാരം ആ സ്ഥലം ഉറപ്പോടെ നിറയ്ക്കുന്നു, അതേസമയം വിനയം അതിനെ തുറന്നുവെക്കുന്നു.

“ദൈവവുമായുള്ള പൂർണ്ണ ഏകത്വമായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നതുവരെ വിശ്രമിക്കരുത്.” എന്ന് ബാബുജിയുടെ മൂന്നാം പ്രമാണം പറയുന്നു. അലസതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നമ്മൾ “വിശ്രമിക്കരുത്” എന്ന് പരാമർശിച്ചു; അതേ പ്രാധാന്യത്തിൽ ഇവിടെയും അത് ബാധകമാണ്. “വിശ്രമിക്കരുത്” എന്നതിന് “എത്തിയില്ല” എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. നിങ്ങൾ എത്തിച്ചേർന്നു എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന നിമിഷം, അല്ലെങ്കിൽ യാത്ര പൂർത്തിയായി എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്ന നിമിഷം, മേൽത്തട്ട് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. എപ്പോഴും സഞ്ചരിക്കാൻ ഇനിയും ഒരുപാട് ദൂരമുണ്ട് എന്നോർക്കുക; കാരണം തുറന്നതും അതിരുകളില്ലാത്തതുമായ ഒരു ആകാശം നമുക്ക് മുന്നിലുണ്ട്.

ഈ ആന്തരിക പരിശീലനം ഒറ്റത്തവണത്തേക്കുള്ള ഒരു പ്രവൃത്തിയല്ല, മറിച്ച് നിത്യേനയുള്ള പരിശീലനമാണ്. ഒറ്റരാത്രികൊണ്ട് അഹങ്കാരത്തിന് സ്വയം പുനർനിർമ്മിക്കാൻ കഴിയും; അതിനാൽ, എല്ലാ ദിവസവും രാവിലെ, മേൽത്തട്ട് നീക്കം ചെയ്യണം. ഓരോ ധ്യാനത്തിലും, പാനപാത്രം ശൂന്യമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. ഇതാണ് വളർച്ചയുടെ താളം; നമ്മൾ ആരാണെന്ന് കൂടുതൽ കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനായി ശേഖരിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുക്കളുടെ തുടർച്ചയായ നിർമ്മാർജ്ജനം നടക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

പരിധിയില്ലാത്ത ആകാശം

‘അത്ഭുതങ്ങളുടെ അത്ഭുതം’ ആരും അറിയാതെ ഹൃദയത്തിൽ മറച്ചുവെക്കുന്ന, ഒരു രാജാവിനേക്കാൾ സമ്പന്നമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ കഴിവുള്ള ഏറ്റവും എളിമയുള്ള വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് ബാബുജി ഒരിക്കൽ വിശേഷിപ്പിച്ചു. മേൽക്കൂര ഭേദിച്ചുപോയ ഒരു ആത്മാവിന്റെ ചിത്രമാണിത്. അതിന്റെ ഉയരം അത് പരസ്യപ്പെടുത്തുന്നില്ല. അതിനെ ഉയരമുള്ളതായി കാണേണ്ടതുമില്ല. ആകാശത്തേക്ക് നീളുന്ന ഒരു മരം പോലെ അത് വളരുന്നു.

ഹരിതഗൃഹത്തിന്റെ മേൽക്കൂര തകർക്കുന്ന വൃക്ഷം ഒരു വൃക്ഷമായി മാറുന്നത് നിർത്തുന്നില്ല. യഥാർത്ഥമായ സൂര്യപ്രകാശത്തിനും, മഴയ്ക്കും, കാറ്റിനും അത് വിധേയമാകുന്നതിനാൽ, ഇപ്പോൾ അതിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ അതിന് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്. ഈ പുതിയ കാഴ്ചപ്പാട് ലഭ്യമാവുന്നതോടെ, മേൽത്തട്ട് ഒരിക്കലും ആകാശമായിരുന്നില്ലെന്നും അതിന് ഇനിയും വളരാൻ കഴിയുമെന്നും അതിപ്പോൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ:

- ‘വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയം’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: വിവേകപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പഠിക്കുന്നതുവരെ ആഗ്രഹം നമ്മെ വിഭജിക്കുന്നു.

- ‘ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: നമുക്കുള്ളിലെ അഗ്നിയെ ഉണർത്തി നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ ജഡത്വം നമ്മെ സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നു.

- ‘ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: നാം അതിനെ നേരിട്ടനുഭവിച്ച് നമ്മുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതുവരെ സംശയം നമ്മെ കാർന്നുതിന്നിക്കൊണ്ടിരിക്കും.

- ‘ആകാശത്തോളം വളരുക’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: അഹങ്കാരം ക്രമേണ നമ്മെ വളരെ മൃദുമായി വലയം ചെയ്യുന്നതായി നാം കാണുന്നു, ആ ആവരണത്തെ നാം ലക്ഷ്യസ്ഥാനമായി തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു. അഹങ്കാരം സൃഷ്ടിക്കുന്ന പരിധി ഭേദിക്കാൻ വിനയത്തിന് കഴിയുമെന്ന് നമ്മൾ ഇപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

എന്നാൽ ഈ നാലെണ്ണത്തിൽ, ആഗ്രഹത്തിന് സ്വയം വിശപ്പായി പ്രഖ്യാപിക്കാനുള്ള സത്യസന്ധതയെങ്കിലും ഉണ്ട്. അലസത ഭാരമായി

തോന്നും, സംശയം അസ്വസ്ഥത ഉളവാക്കുന്ന വിധത്തിൽ പ്രകടമാകും. പക്ഷേ, വഞ്ചകനായ അഹങ്കാരം മാത്രമാണ് കുടുങ്ങിപ്പോയതിന് നമ്മെ അഭിനന്ദിക്കുക. സ്തംഭനാവസ്ഥയെ ഒരു നേട്ടമായി അത് തോന്നിപ്പിക്കും. അതാണ് അതിനെ ഏറ്റവും അപകടകരമായ തടസ്സമാക്കി മാറ്റുന്നത്.

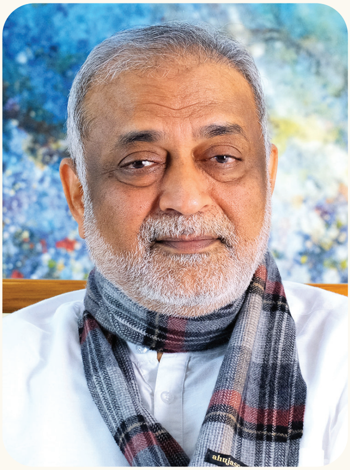
പരിധിയില്ലാത്ത ആകാശം അവിടെ എപ്പോഴുമുണ്ടായിരുന്നു. നിങ്ങൾക്കും ആകാശത്തിനും ഇടയിലുള്ള ഒരേയൊരു കാര്യം, കാലാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച ഗ്ലാസ് മാത്രമാണ്.

കാലാവസ്ഥയെ നേരിടാൻ നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ശക്തനായിരുന്നുവെന്ന് അറിയുക.

ഇനി, മേൽക്കൂര പൊളിച്ച് ആകാശത്തേക്ക് ഉയരൂ.

സ്നേഹത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും,
കമലേഷ്

ഷാജഹാൻപൂരിലെ യോഗാശ്രമത്തിന്റെ
സുവർണ്ണജൂബിലി ആഘോഷങ്ങളോടനുബന്ധിച്ച് നൽകിയ സന്ദേശം
ബാച്ച് 3: 2026 ഫെബ്രുവരി 20 മുതൽ 22 വരെ



ദാജിയുമൊത്തുള്ള മാസ്റ്റർക്ലാസുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് ധ്യാനം ആരംഭിക്കാം! മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളുള്ള മാസ്റ്റർക്ലാസ് പരമ്പരയിൽ ദാജിയോടൊപ്പം ചേരൂ, ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ അദ്ദേഹം നിങ്ങളുമായി പങ്കുവെക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ ദിനചര്യയിൽ ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് റിലാക്സേഷൻ, ധ്യാനം, ശുദ്ധീകരണം, പ്രാർത്ഥന എന്നിവ എങ്ങനെ സംയോജിപ്പിക്കാമെന്ന് വിശദീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ മാസ്റ്റർക്ലാസുകളും സൗജന്യമാണ്.

https://heartfulness.org/global/masterclass/

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനങ്ങൾ

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പരിശീലനരീതികൾ മനസ്സിലാക്കുക – വിശ്രാന്തിയിലാവാനും, ധ്യാനിക്കാനും ശുദ്ധീകരിക്കാനും, പ്രാർത്ഥിക്കാനും പഠിക്കുക.

https://heartfulness.org/in-en/heartfulness-practices/

heartfulness
purity weaves destiny