

നിങ്ങളുടേതായ ചക്രവാളത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുക



ദാജി

സുവർണ്ണ ജൂബിലി ആഘോഷവേളയിൽ നൽകിയ സന്ദേശം

ഷാജഹാൻപൂർ യോഗാശ്രമത്തിന്റെ

ബാച്ച് 4 - ഫെബ്രുവരി 24-26, 2026

നിങ്ങളുടേതായ ചക്രവാളത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുക

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളേ,

നാമിതുവരെ പഠിച്ച കാര്യങ്ങൾ ഒരിക്കൽക്കൂടി പരിശോധിക്കാം:

- വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയത്തിൽ ഇരു ദിശകളിലേക്കും - ആഗ്രഹങ്ങളും അഭിലാഷങ്ങളും - ആകർഷിക്കപ്പെടുന്ന ഹൃദയത്തെ നാം കണ്ടു.
- ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തലിൽ മുന്നോട്ടുള്ള ചലനം നിലച്ച ഒരു ഹൃദയത്തെയാണ് നാം കണ്ടത് - ഊർജ്ജം കുറവായതിനാലല്ല, ലക്ഷ്യബോധം നഷ്ടമായതിനാലാണ് അത് സംഭവിച്ചത്.
- ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക എന്നതിൽ നാം അഭിമുഖീകരിച്ചത്, തന്റെ കാൽക്കീഴിലെ മണ്ണിനെ തന്നെ വിശ്വാസമില്ലാത്ത, വിധേയമായ പരിണാമങ്ങളെ സംശയിക്കുന്നൊരു ഹൃദയത്തെയാണ്.
- ആകാശത്തോളം വളരുക എന്ന സന്ദേശത്തിൽ നമുക്കു കാണാനായത്, ആകാശത്തിലൊതുങ്ങുന്നതാണ് താനെന്ന് തെറ്റായി ധരിച്ച ഒരു ഹൃദയത്തെയാണ്; വളർച്ച തന്നെ മുരടിച്ചുപോകുന്ന അളവിൽ നേട്ടങ്ങൾക്കുചുറ്റും രൂപം പ്രാപിക്കുന്ന അഹങ്കാരത്തെ.

വ്യത്യസ്തമായൊരു മുറിവോടെയുള്ള ഒരു ഹൃദയത്തെയാണ് നാമിനി പരിചയപ്പെടുന്നത്. ഈ ഹൃദയം വിഭജിക്കപ്പെട്ടതല്ല, ചേതനയറ്റതുമല്ല.

സംശയമേതുമില്ലാത്തതും വേർതിരിക്കപ്പെട്ടില്ലാത്തതുമാണത്. പക്ഷേ അതിന് മുറിവേറ്റിരിക്കുന്നു. അതുതകരമായ കാര്യമെന്തെന്നാൽ, ആ മുറിവ് അതിന്റേതല്ല എന്നതാണ്.

രണ്ട് അതുല്യ പ്രതിഭകൾ

രണ്ട് ഗായകർ ഒരു ഗുരുവിനുകീഴിൽ അഭ്യസിച്ചിരുന്നു. കല്ലുകളെപ്പോലും അലിയിക്കുന്ന ശബ്ദത്തിനടമയായിരുന്നു ഒരാൾ. കേൾവിക്കാരെ അതുതകരസ്തുബ്ധരാക്കുന്നവിധം സാങ്കേതിക പരിജ്ഞാനം മറ്റേയാൾക്കുണ്ടായിരുന്നു. രണ്ടുപേരും അസാധാരണ കഴിവുകൾക്കുടമകളായിരുന്നു. തങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായിരുന്ന വരപ്രസാദങ്ങളെ സന്തോഷപൂർവ്വം ആഘോഷമാക്കുന്നതിനപകരം അവർ മറ്റേയാളുടെ കുറവുകളെക്കുറിച്ച് വിലപിക്കുകയായിരുന്നു പതിവ്.

ഒരാൾ മറ്റേയാളുടെ സാങ്കേതിക മികവിൽ അസൂയപ്പെട്ടിരുന്നപ്പോൾ, ശുദ്ധ ശബ്ദത്തിനടമയായിരുന്നയാളുടെ സ്വാഭാവിക ആകർഷകതയിലായിരുന്നു മറ്റേയാൾ അസൂയാലുവായത്. രണ്ടുപേരേയും നോക്കിയാൽ, അവർക്ക് എല്ലാമുണ്ടായിരുന്നവെങ്കിലും, ഓരോരുത്തരുടെയും ഉള്ളിൽ ഒരു പോരായ്മ ഉണ്ടായിരുന്നു.

അസൂയയുടെ സവിശേഷമായ ഗണിതശാസ്ത്രമാണിത്: അത്, നിങ്ങൾക്കില്ലാത്തവ ചേർക്കുന്നതിനൊപ്പം, നിങ്ങളുടെ പക്കലുള്ളതിൽ നിന്ന് കുറയ്ക്കുന്നു. ഭ്രഷ്ടി എത്രമാത്രം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെങ്കിലും, ലെഡ്ജർ എല്ലായ്പ്പോഴും കമ്മിയാണ് കാണിക്കുക.

തങ്ങളുടെ തന്നെ ചക്രവാളങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ട്, തങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായ അതുല്യ കഴിവുകളുടെ സാദ്ധ്യതകളെ അവർ സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ചിരുന്നുവെങ്കിൽ, ഒരുപക്ഷേ, തങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഗുരുത്വാകർഷണത്തിനപ്പുറമുള്ള, പരിധിയില്ലാത്ത ആകാശത്തെ ഒരുനാൾ അവർ കണ്ടുമുട്ടിയേനേ. എന്നാൽ, അതിന് ആന്തരികമായ പ്രവൃത്തികൾ ആവശ്യമാവും.



തങ്ങളുടെ തന്നെ ചക്രവാളങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ട്, തങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമായ അതുല്യ കഴിവുകളുടെ സാധ്യതകളെ അവർ സൂക്ഷ്മമായി പരിശോധിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ, ഒരുപക്ഷേ, തങ്ങളുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഗുരുത്യാകർഷണത്തിനപ്പുറമുള്ള, പരിധിയില്ലാത്ത ആകാശത്തെ ഒരുനാൾ അവർ കണ്ടുമുട്ടിയേനേ. എന്നാൽ, അതിന് ആന്തരീകമായ പ്രവൃത്തികൾ ആവശ്യമാവും.

പാർശ്വവീക്ഷണം

ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തലിൽ ചലനത്തിന് സഹായകമായ രണ്ട് എൻജിനുകൾ തമ്മിലുള്ള വേർതിരിവ് നാം കണ്ടെത്തി. ഒന്ന്, സ്റ്റേഹത്താൽ വലിക്കപ്പെടുന്നതായിരുന്നു, അതിനൊരു ലക്ഷ്യവുമുണ്ടായിരുന്നു. പ്രകാശസമ്പൂർണ്ണമായ ഒന്നിലേക്ക് ഉൗർജ്ജം ഒഴുകിയെത്തുന്നു, ഹൃദയം ഇപ്പോഴേ അവിടെയെത്തിയിരിക്കുന്ന വേവുന്നതിനാൽ ശരീരവും പിന്തുടരുന്നു. വേദനകൾ തള്ളിനീക്കുന്ന ഒന്നാണ് മറ്റേത്, അതിനു ലക്ഷ്യമേതുമില്ല, എങ്ങിനെയെങ്കിലും രക്ഷപ്പെടണമെന്നു മാത്രം. വേദനകളുടെ സമ്മർദ്ദത്താൽ മാത്രമാണ് അസൂയയുണ്ടാവുന്നത്. നാമിതുവരെ പരീക്ഷിക്കാത്തൊരു ദിശയിലേക്കാണ് അത് നമ്മെ കൊണ്ടുപോകുന്നത് എന്നുമാത്രം.

- ആഗ്രഹം മുന്നോട്ടു വലിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നു, നിങ്ങൾ മോഹിക്കുന്നതിലേക്ക്.
- അലസത നിങ്ങളെ നിശ്ചലരാക്കുന്നു, മുന്നോട്ടുനീങ്ങൽ മതിയായൊരു കാരണവുമില്ലാതെ.
- സംശയം നിങ്ങളെ പുറകോട്ടുവലിക്കുന്നു, നിങ്ങളിപ്പോഴേ കണ്ടെത്തിയതിൽനിന്നും വളരെയകലേക്ക്.
- അഹങ്കാരം നിങ്ങളെയൊരു കൂട്ടിലടക്കുന്നു.

→ അസൂയ നിങ്ങളെ വശങ്ങളിലേക്ക് വലിച്ചുമാറ്റുന്നു, അത്, മറ്റാരടയെങ്കിലും ചക്രവാളത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടി എത്തിക്കുന്നു.

വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയത്തിൽ പ്രേയസ്സ്, ശ്രേയസ്സ് എന്നിവ തമ്മിലുള്ള പുരാതനമായ ഭിന്നതകൾ നാം പരിശോധിച്ചു - സന്തോഷകരമായതും സാത്വികമായതും തമ്മിൽ. രണ്ടും തമ്മിലുള്ള പോരാട്ടമാണ് ആഗ്രഹമെന്നത്: ഇപ്പോഴെനിക്ക് സംതൃപ്തി തരുന്നതും വളർച്ചയിലെന്നെ സഹായിക്കുന്നതും തമ്മിലൊരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് ഞാൻ നടത്തണമോ? എന്നാൽ അസൂയ, എന്തായിരിക്കും വ്യക്തിയ്ക്ക് ഗുണകരമാവുക എന്ന ചോദ്യത്തെ പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിച്ച്, മറ്റൊരു ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു: “എനിക്കില്ലാത്തത് എന്തുകൊണ്ട് അവർക്ക് ലഭിച്ചു?” നിങ്ങളെ വളരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ജീവിതത്തോടുള്ള അതൃപ്തിയല്ല അത്. താരതമ്യത്തിൽ നിന്ന് ജനിക്കുന്ന അതൃപ്തിയാണത്, താരതമ്യം ഒരു തീയും ജ്വലിപ്പിക്കില്ല. പകരം അത് നിങ്ങളെ സാവകാശം കാർന്നു തിന്നുന്നു.

യഥാർത്ഥ അഭിലാഷം ചക്രവാളത്തിലേക്ക് നോക്കി പറയുന്നു, “ഇനിയും മുന്നോട്ട്” എന്ന്. അസൂയയാകട്ടെ, വശങ്ങളിലേക്ക് നോക്കി പറയുന്നത്, “അന്യായം തന്നെ” എന്നായിരിക്കും.

ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തലിലുള്ള അലസനായ മനുഷ്യൻ മെച്ചപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അസൂയാലുവായ ആൾ വശങ്ങളിലേക്കുള്ള നോട്ടം അവസാനിപ്പിച്ച്, തന്റേതായ ചക്രവാളത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ജീവിതദിശ നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത് നമ്മുടെ ആഭിമുഖ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്.

അശാന്തിയുടെ പ്രവർത്തനരീതി

ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടേയും കഷ്ടപ്പാടുകളുടേയും അഭാവമല്ല മനുസ്വസ്ഥത (സമാധാനം) എന്നത്. ആന്തരിക ക്രമത്തിന്റെ നിലയാണത്

(മനസ്സാന്നിദ്ധ്യം). ബോധമണ്ഡലം (അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സ്) ശാന്തമാകുമ്പോൾ, ആന്തരിക ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ അംശവും അവരവരുടെ സ്ഥാനങ്ങളിൽ കൃത്യമായി ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ, ബാഹ്യ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് ഭംഗം വരുത്താനാവാത്തവിധം അത്രമേൽ തീവ്രമായ ഒരു നിശ്ചലത കൈവരുന്നു. അസൂയ ആക്രമിക്കുന്നത് കൃത്യമായും ഈ ആന്തരിക ക്രമത്തെയാണ്.

മാതൃത്വം എന്ന സംസ്കൃത പദം ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, മറ്റുള്ളവരുള്ളത് തനിക്കും വേണമെന്ന ആഗ്രഹം മാത്രമല്ല; മറ്റുള്ളവരുള്ളത് എനിക്ക് ദുരിതമാവുന്നതുകൊണ്ടാണ്. ഈ വ്യത്യാസം, ബാധിക്കുന്ന വിഷയമാണ്. “ഇത് സാധ്യമാണ്, അതിനായി ഞാൻ പരിശ്രമിക്കട്ടെ” എന്നായിരിക്കും മറ്റൊരാളുടെ നേട്ടങ്ങൾ കണ്ട അഭിലാഷത്തിന്റെ പ്രതികരണം. “അത് എന്റേതാവേണ്ടതായിരുന്നു, ഈ പ്രപഞ്ചം എന്നോട് അന്യായമായാണ് ഇടപെട്ടത്” എന്നായിരിക്കും ആ നേട്ടത്തോടുള്ള അസൂയയുടെ പ്രതികരണം.

ഒരുവന്റെ സന്തോഷത്തിന്റെ കേന്ദ്രം ബാഹ്യമായി പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രപഞ്ച അനീതിയെന്ന തോന്നൽ സമാധാനത്തിന്റെ ഉറവിടത്തെ വിഷലിപ്തമാക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതൽ തനിക്കുണ്ടാവണമെന്നും, അതിൽ കുറവൊന്നും വരരുത് എന്നുമുള്ള മനോഭാവത്തെ

ബുദ്ധിമുട്ടുകളുടേയും കഷ്ടപ്പാടുകളുടേയും അഭാവമല്ല മനഃസ്വസ്ഥത (സമാധാനം) എന്നത്. ആന്തരിക ക്രമത്തിന്റെ നിലയാണത് (മനസ്സാന്നിദ്ധ്യം).



ബോധമണ്ഡലം (അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സ്) ശാന്തമാകുമ്പോൾ, ആന്തരിക ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ അംശവും അവരവരുടെ സ്ഥാനങ്ങളിൽ കൃത്യമായി ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ, ബാഹ്യ സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് ഭംഗം വരുത്താനാവാത്തവിധം അത്രമേൽ തീവ്രമായ ഒരു നിശ്ചലത കൈവരുന്നു. അസൂയ ആക്രമിക്കുന്നത് കൃത്യമായും ഈ ആന്തരിക ക്രമത്തെയാണ്.

ആശ്രയിച്ചാണ് എന്റെ സംതൃപ്തി നിലനിൽക്കുന്നതെങ്കിൽ, എന്റെ ആന്തരിക സന്നിധിയുടെ താക്കോൽ ഞാൻ കണ്ടുമുട്ടുന്ന ഓരോ വ്യക്തിക്കും കൈമാറുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും വിജയം എന്റെ പരാജയമാവുമപ്പോൾ. ഓരോരുത്തരുടെയും സന്തോഷം എന്റെ സന്തോഷത്തിന് കാരണമാവും. മറ്റുള്ളവരുടെ സൗഭാഗ്യം എന്നെ ബന്ധിതനാക്കും. അതിനായി ആവശ്യപ്പെടുന്ന മോചനദ്രവ്യം ഞാൻ തേടുന്ന സമാധാനമാണു താനും.

ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക എന്ന സന്ദേശത്തിൽ സംശയം എപ്രകാരമാണ് അതിന്റെതായ തെളിവുകൾ ഒരുക്കുന്നതും, അവിശ്വസിക്കാനുള്ള ഓരോ കാരണവും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതും, വിശ്വസിക്കാനുള്ള ഓരോ കാരണങ്ങളും അവഗണിക്കുന്നതും നാം കണ്ടു. സത്യസന്ധമല്ലാത്ത അതേ കണക്കുകളിൽ രീതി ഉപയോഗിച്ചാണ് അസൂയയും പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

മറ്റേ വ്യക്തിയ്ക്ക് ലഭ്യമായ ഓരോ ആനുകൂല്യങ്ങളും, അതിന്റെതായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന ഓരോ പ്രതികൂലാവസ്ഥകളും അസൂയ നിറഞ്ഞ മനസ്സ് നിരീക്ഷിച്ചറിയും. കൃത്യമായി കണക്കുകൾ സൂക്ഷിക്കും, എങ്കിലും ആ കണക്കുകൾ കൃത്രിമമായിരിക്കും. മറുവശത്തുള്ള മുതൽക്കൂട്ടുകൾ ഊതിപ്പെരുപ്പിച്ചതായിരിക്കും, അതേസമയം നിങ്ങളുടെ ഭാഗത്തുള്ള ആസ്തികളെല്ലാം എഴുതിത്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യും. കണക്കുകൾ എപ്പോഴും കമ്മിയായിരിക്കും കാണിക്കുക, കാരണം, കണക്കുകളുടെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യം ഒരിക്കലും കൃത്യതയായിരുന്നില്ല, യാതനകൾ മാത്രമായിരുന്നു.

അന്വേഷകർക്കിടയിലെ അശാന്തി

ആത്മീയ പാരമ്പര്യങ്ങൾ തുറന്നു ചർച്ച ചെയ്യാത്തതും, അതേസമയം ആത്മീയ കൂട്ടായ്മകൾക്കെല്ലാം അറിയാവുന്നതുമായൊരു കാര്യം ഇതാണ്: ആശ്രമത്തിന്റെ പടിവാതിൽക്കൽ അസൂയ അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നില്ല, അത് സ്വയം സംസ്കരിക്കപ്പെടുക മാത്രമേയുള്ളൂ.

ആകാശത്തോളം വളരുക എന്ന സന്ദേശത്തിൽ, ആത്മീയ പാത അത്രയും മുദ്രലവും വഴക്കമുള്ളതുമാണെന്നതിനാൽ മിഥ്യാഭിമാനത്തിന് വളക്കൂറുള്ളതാവും എന്നചാരിജിയുടെ നിരീക്ഷണം നാം പരിശോധിക്കുകയുണ്ടായി. അതേ മുദ്രത്വമാണ് അസൂയയ്ക്കും വളമാകുന്നത്. ഭൗതികലോകത്ത്, അസൂയയ്ക്ക് സ്പഷ്ടമായ ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്: ധനസമ്പാദനം, സ്ഥാനം, ബാഹ്യരൂപം, വിജയം തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലതാണ്. ആത്മീയ ലോകത്താകട്ടെ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ സൂക്ഷ്മങ്ങളാകും, എന്നാൽ ശക്തി കുറഞ്ഞതാവില്ല. ആരാണ് മാസ്റ്ററോടടുത്തുള്ളയാൾ? ആരുടെ സിറ്റിങ്ങാണ് കൂടുതൽ സമയമെടുത്തത്? ആരുടെ അവസ്ഥയാണ് ആഴത്തിലാണ് എന്ന് തോന്നിപ്പിച്ചത്? ആരാണ് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടയാൾ, ആർക്കാണ് സ്ഥാനക്കയറ്റം ലഭിച്ചത് അല്ലെങ്കിൽ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നൽകപ്പെട്ടത്? പേരെടുത്തു പറഞ്ഞത് ആരെയാണ്? ഇതെല്ലാം ആന്തരിക ലോകത്തിലെ വിഷയങ്ങളാണ്, ആത്മീയ ജീവിതത്തിന്റെ ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങൾ.

ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക എന്ന സന്ദേശത്തിൽ നമ്മൾ അഷ്ടാവക്രന്റെ മുന്നറിയിപ്പിനെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞിരുന്നു. വിഷയാൻ വിഷവത്യജ. വിഷം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ ഇന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളെയും ഉപേക്ഷിക്കാൻ അദ്ദേഹം പറയുന്നു. ഈ ഉദ്ധരണി ഇവിടെ പൂർണ്ണമായും ബാധകമാണ്. ബാഹ്യലോകത്തിന്റെ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിപ്പിക്കലുകൾക്കും സംശയത്തിന്റെ ആന്തരിക നാശത്തിനും പുറമേ, സാധകരുടെ ഇടയിലെ അസൂയ അതേ വിഷത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ മാനം വെളിപ്പെടുത്തുന്നു:

അത് ശ്രദ്ധയുടെ **വ്യതിചലനമല്ല**, പുറം ലോകം നിങ്ങളെ നിങ്ങളിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നതാണ്.

അത് **സംശയമല്ല**, ആന്തരിക മനസ്സ് സ്വന്തം അനുഭവത്തിനെതിരെ തിരിയുന്നതാണ്.

അസൂയയിൽ നിന്ന് ജനിക്കുന്ന **താരതമ്യമാണിത്**, അത് ധാരണയെ വളച്ചൊടിക്കുകയും അസ്വസ്ഥതയ്ക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആത്മീയ സമൂഹത്തിന് കണ്ണാടികൾ നിറഞ്ഞ ഒരു മണ്ഡപമായി അല്ലെങ്കിൽ താരതമ്യത്തിനുള്ള ഒരു സ്ഥലമായി മാറാൻ കഴിയും, അവിടെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ യാത്രയേക്കാൾ മറ്റുള്ളവരുടെ യാത്രയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ബോധവാന്മാരായിരിക്കും. ഉള്ളിലേക്ക് നോക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നതിനുപകരം, നിരന്തരം **ചുറ്റും നോക്കുന്ന** ഒരു ഇടമായി സമൂഹം മാറിയേക്കാം.

ഈ ശൃംഖല വളരെ കൃത്യമാണ്. 'ആകാശത്തോളം വളരുക' എന്ന സന്ദേശത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കാത്ത അഹങ്കാരം എങ്ങനെയാണ് ആത്മീയമായ അവകാശബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതെന്ന് നമ്മൾ കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ആ അവകാശം നിഷേധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അഹങ്കാരം പ്രതീക്ഷിച്ചത് മറ്റൊരാൾക്ക് ലഭിക്കുമ്പോൾ, നമ്മളിൽ അസൂയ ജ്വലിക്കുന്നു. അസൂയ താരതമ്യത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, താരതമ്യം മത്സരത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, മത്സരം ആത്മീയ ജീവിതം ഇല്ലാതാക്കേണ്ടിയിരുന്ന ഒരു സാഹചര്യത്തെ തന്നെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. പിന്നെ, ആത്മാഭിമാനം മേൽക്കൂര പണിയുന്നു, അസൂയ വീടിനെ തന്നെ ചുട്ടെരിയ്ക്കുന്നു.

മൂലകാരണം

യഥാർത്ഥത്തിൽ അസൂയ ഒരിക്കലും മറ്റേ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചല്ല. നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന തോന്നലിലെ അപര്യാപ്തതയും, എന്താണുള്ളതെന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന കുറവും മാത്രമാണത്. അത് പരിശോധിക്കപ്പെടാത്തതാണ്. അപര്യാപ്തതയുടെ ഒരു മുറിവാണത്; സ്വന്തം പോരായ്മയെ കാണാനുള്ള ഒരു കണ്ണാടിയായി അത് മറ്റൊരാളുടെ വിജയത്തെ കാണുന്നു.

വ്യത്യസ്തമായ ഒരു കോണിൽ നിന്ന് നോക്കിയാൽ, 'ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക' എന്ന സന്ദേശത്തിൽ നമ്മൾ പരിശോധിച്ച അതേ മുറിവാണ്. പതിനൊന്ന് വർഷം ധ്യാനിച്ച സ്ത്രീക്ക് സ്വന്തം പരിവർത്തനത്തിൽ വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. "ഇത് യഥാർത്ഥമാണോ" എന്നവർ ചോദിക്കുന്നു. അസൂയാലുവായ അന്വേഷകൻ സമാനമായ ഒരു തെറ്റ് ചെയ്യുന്നു. താൻ കണ്ടെത്തിയതിനെ സംശയിക്കുന്നതിനുപകരം, അത് പോരേന്ന് പറയുന്നു.

സംശയം പറയുന്നു: "ഞാൻ അനുഭവിച്ചത് യഥാർത്ഥമല്ല."
അസൂയ പറയുന്നു: "എനിക്ക് ലഭിച്ചത് പോരാ."

ഒന്ന് വിശ്വാസത്തിന്റെ പ്രതിസന്ധിയും മറ്റൊന്ന് സംതൃപ്തിയുടെ പ്രതിസന്ധിയുമാണ്. ഇതിനകം ലഭിച്ചതിൽ തൃപ്തമാവുന്നതിൽ നിന്ന് രണ്ടും ആത്മാവിനെ തടയുന്നു.

അസൂയ എന്നത് അഹങ്കാരത്തിന്റെ നിഴലാണ്; അതിന്റെ സന്തത സഹചാരി. 'ആകാശത്തോളം വളരുക' എന്നതിൽ നമ്മൾ അഹങ്കാരത്തെ സ്വത്വത്തിന്റെ ഒരു ഹരിതഗൃഹമായി വിശേഷിപ്പിച്ചു. അതിന്റെ നിഴലായ അസൂയ, തുറന്ന ആകാശത്ത് മറ്റൊരു മരം ഉയർന്നു വളരുന്നത് കാണുമ്പോൾ സഹിക്കില്ല. അസൂയ യഥാർത്ഥത്തിൽ മറ്റേ മരത്തെക്കുറിച്ചല്ല; അഹങ്കാരം നിർമ്മിച്ചതും ഇപ്പോൾ

യഥാർത്ഥത്തിൽ അസൂയ ഒരിക്കലും മറ്റേ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചല്ല. നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന തോന്നലിലെ അപര്യാപ്തതയും, എന്താണുള്ളതെന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന കുറവും മാത്രമാണത്. അത് പരിശോധിക്കപ്പെടാത്തതാണ്. അപര്യാപ്തതയുടെ ഒരു മുറിവാണ്; സ്വന്തം പോരായ്മയെ കാണാനുള്ള ഒരു കണ്ണാടിയായി അത് മറ്റൊരാളുടെ വിജയത്തെ കാണുന്നു.



അംഗീകരിക്കാൻ കഴിയാത്തതുമായ മേൽക്കൂരയെക്കുറിച്ചാണ്, ഗ്ലാസ് ആവരണത്തെക്കുറിച്ചാണ്.

മറ്റേയാൾക്കുള്ളത് നേടിയതുകൊണ്ട് അസൂയ സുഖപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തത് ഗോൾപോസ്റ്റുകൾ നീങ്ങുന്നതിനാലാണ്. മറ്റൊരാളുടെ സ്ഥാനത്തോട് അസൂയപ്പെട്ട വ്യക്തിക്ക്, അതേ സ്ഥാനം ലഭിക്കുമ്പോൾ, മൂന്നാമതൊരാളോട് അസൂയപ്പെടാൻ ഇടവരും. വസ്തുവിന്റെ അഭാവത്തിലല്ല മുറിവുണ്ടാകുന്നത്. ആ വസ്തു അവരെ സുഖപ്പെടുത്തുമെന്ന വിശ്വാസത്തിലാണ് മുറിവുണ്ടാകുന്നത്.

ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് പദാതിയുടെ സായാഹ്നശുദ്ധീകരണം ഈ വിഷയത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. എല്ലാ വൈകുന്നേരവും നമ്മൾ ഇരുന്ന് ആ ദിവസത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ്മകൾ മനസ്സിൽ ഉയരാൻ അനുവദിക്കുമ്പോൾ, സംഭവങ്ങളെ മാത്രമല്ല, അവയോട് നാം ചേർത്തിരിക്കുന്ന വ്യാഖ്യാനങ്ങളെയും എടുത്തുകളയുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. സഹപ്രവർത്തകന്റെ സ്ഥാനക്കയറ്റം ഒരു സംഭവമായിരുന്നു. അതിനെക്കുറിച്ച് കേട്ടപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിലെ എരിച്ചിൽ നിങ്ങളുടെ വ്യാഖ്യാനമായിരുന്നു. അത് നിങ്ങളുടെ മുറിവിൽ നിന്നുണ്ടായതാണ്; മറ്റൊരാളുടെ നേട്ടം നിങ്ങളുടെ നഷ്ടമാണെന്ന നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തിലൂടെ അതൊഴുകി.

ഇവിടെയാണൊരു ബുദ്ധിമുട്ട്; 'വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയ'ത്തിൽ നാം കണ്ടുപിടിച്ചത് ഇവിടെ ആവർത്തിക്കുന്നു. ഹൃദയം പുറത്തുവിടാൻ തയ്യാറാകുന്നതിനെ ശുദ്ധീകരണം നീക്കം ചെയ്യുന്നു. ഒരു പ്രവണത രഹസ്യമായി പരിപാലിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന വാത്സല്യത്തോടെ അതിനെ മുറുകെ പിടിക്കുമ്പോൾ, ശുദ്ധീകരണം അവിടെ പരാജയപ്പെടുന്നു. അസൂയ ഒഴിവാക്കാൻ ഏറ്റവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു വികാരമാണ്, കാരണം അസൂയയാണെന്ന് സമ്മതിക്കുന്നതുതന്നെ ലജ്ജാകരമാണ്. നമ്മൾ കോപവും മടിയും സംശയവുമെല്ലാം ഏറ്റുപറയും, പക്ഷേ അസൂയയോ? "ആ വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയ അവസ്ഥയിൽ എനിക്ക് അസൂയ തോന്നുന്നു" എന്ന് പറയാൻ

വിനയം ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ അസൂയയുള്ള അഹങ്കാരം അത് നൽകാൻ തയ്യാറല്ല. ആ മുറിവ് മറഞ്ഞിരിക്കുകയാണ്; കാരണം അതിൽ നോക്കുന്നത് സ്വന്തം പ്രതിച്ഛായ തകർന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് സമ്മതിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്. അങ്ങനെ, കാലക്രമേണ അത് ചീഞ്ഞഴുകിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും, വൈകുന്നേരത്തെ ശുദ്ധീകരണം എത്താത്തത്ര ആഴത്തിൽ അത് നിലനിൽക്കും. സാങ്കേതികതയുടെ അപര്യാപ്തത കൊണ്ടല്ല അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്, മറിച്ച് ഹൃദയം ഇതുവരെ അതിന് തയ്യാറാകാത്തതുകൊണ്ടാണ്.

സമാധാനം സ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നത് എന്താണ്

സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും പരാജയമല്ല; കുറഞ്ഞതിനെ പരാജയബോധത്തോടെ സ്വീകരിക്കുക എന്നതുമല്ല. നിങ്ങളുടെ യാത്രയ്ക്ക് കൃത്യമായി ആവശ്യമുള്ളത് തന്നെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത് എന്ന ആഴത്തിലുള്ള തിരിച്ചറിവാണിത്; ഇത് മറ്റൊരാളുടെ യാത്രയല്ല, നിങ്ങളുടെ തന്നെ യാത്രയാണ്.

വിത്തിന് വൃക്ഷത്തോട് അസൂയ തോന്നുകയില്ല. പൂർണ്ണമായ ഒരു വിത്താകുന്നതിലൂടെ അത് ഒരു വൃക്ഷമായി മാറുന്നു. മറ്റുള്ളവർ എന്തായിത്തീർന്നുവെന്ന് നോക്കി ഈ പ്രക്രിയയെ വേഗത്തിലാക്കാൻ സാധ്യമല്ല. പ്രപഞ്ചത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന ബുദ്ധി, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ തെറ്റും ചെഴ്ചിട്ടില്ല എന്ന തിരിച്ചറിവിലൂടെ മാത്രമേ ജീവിതം ഘട്ടം ഘട്ടമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയൂ. ഈ തിരിച്ചറിവിന് ക്ഷമയും വിശ്വാസവും ആവശ്യമാണ്.



സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും പരാജയമല്ല; കുറഞ്ഞതിനെ പരാജയബോധത്തോടെ സ്വീകരിക്കുക എന്നതുമല്ല. നിങ്ങളുടെ യാത്രയ്ക്ക് കൃത്യമായി ആവശ്യമുള്ളത് തന്നെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നത് എന്ന ആഴത്തിലുള്ള തിരിച്ചറിവാണിത്; ഇത് മറ്റൊരാളുടെ യാത്രയല്ല, നിങ്ങളുടെ തന്നെ യാത്രയാണ്.

‘ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ’ എന്നതിൽ നമ്മൾ ഇക്കിറായ് എന്ന ജാപ്പനീസ് ആശയം, അതായത്, രാവിലെ ഉണരേണ്ടതിന്റെ കാരണം, പര്യവേക്ഷണം ചെയ്തു. ഇക്കിറായ് കണ്ടെത്തിയ വ്യക്തി താരതമ്യം നടത്തുന്നില്ല. ലക്ഷ്യം സ്വയം കണ്ടെത്തുന്നതിനു പകരം അത് കടമെടുക്കുമ്പോഴാണ് താരതമ്യം സംഭവിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവർക്കുള്ളിൽ നിങ്ങൾ അസൂയപ്പെടുന്നു, കാരണം നിങ്ങളുടേത് എന്താണെന്ന് നിങ്ങൾ ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. കടമെടുത്ത മുറിവ് കടമെടുത്ത ഒരു ലക്ഷ്യം കൂടിയാണ്: നിങ്ങൾ ഇതുവരെ സ്വന്തമായി എഴുതിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ മറ്റൊരാളുടെ തിരക്കഥയുമായി നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെത്തന്നെ അളക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

സ്വന്തം ആഴം അറിയുന്ന ഹൃദയം

മറ്റൊരാളുടെ തിരക്കഥ വായിക്കുന്നത് നിർത്തി സ്വയം ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് സമാധാനം തിരിച്ചെത്തുക. പേന നിങ്ങളുടെ കൈയിലുണ്ട്; പേജും നിങ്ങളുടെ മുന്നിലുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള പേജിലേക്ക് നോക്കാതെ, നിങ്ങൾക്ക് കുറിച്ചുവെക്കാനുള്ളതിനെ രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് മാത്രമാണ് ഇനി വേണ്ടത്.

രാജാവിനേക്കാൾ സമ്പന്നമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ കഴിയുന്ന, ആരും അറിയാതെ ‘അതുതങ്ങളുടെ അതുതം’ മറച്ചുവെക്കുന്ന ഹൃദയമുള്ള വ്യക്തി എന്നാണ് ബാബുജി ഏറ്റവും എളിമയുള്ള വ്യക്തിയെ

മറ്റൊരാളുടെ തിരക്കഥ വായിക്കുന്നത് നിർത്തി സ്വയം ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴാണ് സമാധാനം തിരിച്ചെത്തുക. പേന നിങ്ങളുടെ കൈയിലുണ്ട്; പേജും നിങ്ങളുടെ മുന്നിലുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള പേജിലേക്ക് നോക്കാതെ, നിങ്ങൾക്ക് കുറിച്ചുവെക്കാനുള്ളതിനെ രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് മാത്രമാണ് ഇനി വേണ്ടത്.



വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ലോകം മഹാമാരായി അംഗീകരിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ച് അത്തരമൊരു ഹൃദയം അസൂയപ്പെടില്ല. അത് അത്തരം പ്രേരണകളെ അടിച്ചമർത്തുന്നതുകൊണ്ടല്ല, മറിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപരിപ്ലവമായ നേട്ടങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് നിർത്തുന്ന തരത്തിൽ നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ വളരെ ആഴത്തിലുള്ള എന്തോ ഒന്ന് അനുഭവിച്ചതിനാലാണ്. നിങ്ങളുടെ കുറവുകളായി നിങ്ങൾ കരുതിയതൊന്നും നിങ്ങൾക്ക് കുറവായിരുന്നില്ലെന്ന് കണ്ടെത്തുമ്പോഴാണ് ആ മുറിവ് ഉണങ്ങുന്നത്. നിങ്ങൾ തെറ്റായ ദിശയിലേക്കാണ് നോക്കിയിരുന്നത്.

സ്വന്തം ആഴം അനുഭവിച്ച ഹൃദയം മറ്റൊരാളുടെ പ്രതലത്തെ ആഗ്രഹിക്കില്ല. ധ്യാനത്തിൽ വേണ്ടത്ര സമയം ഇരിക്കുക; നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അസ്തിത്വത്തിലേക്ക് ആഴത്തിൽ പോകുക. അവിടെ മറ്റാർക്കും കൈവശം വയ്ക്കാനാവാത്തതും മറ്റാർക്കും എടുത്തുകളയാൻ കഴിയാത്തതുമായ എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താനാകും. അവിടെ അസൂയ അടിച്ചമർത്തപ്പെടുന്നില്ല; ഉയർന്നുവരാൻ ഒരു കാരണവും അത് കണ്ടെത്തുന്നില്ല.

നമുക്ക് സംഗ്രഹിക്കാം:

- ‘വിഭജിക്കപ്പെട്ട ഹൃദയം’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: വിവേകപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പഠിക്കുന്നതുവരെ ആഗ്രഹം നമ്മെ വിഭജിക്കുന്നു.
- ‘ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണയുണർത്തൽ’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: നമുക്കുള്ളിലെ അഗ്നിയെ ഉണർത്തി നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ ജഡത്വം നമ്മെ സ്കന്ദിപ്പിക്കുന്നു.
- ‘ശക്തമായൊരു അടിത്തറയൊരുക്കുക’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: നാം അതിനെ നേരിട്ടനുഭവിച്ച് നമ്മുടെ സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളെ വിശ്വസിക്കാൻ പഠിക്കുന്നതുവരെ സംശയം നമ്മെ കാർന്നുതിന്നുകൊണ്ടിരിക്കും.

- ‘ആകാശത്തോളം വളരുക’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: അഹങ്കാരം നമ്മെ തളച്ചിടുന്നു; വിനയം നമ്മെ സ്വതന്ത്രരാക്കുന്നു.
- ‘നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ചക്രവാളത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുക’ എന്ന സന്ദേശം നൽകുന്നത്: അസൂയ, നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ കോമ്പസിനെ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിപ്പിച്ച്, മറ്റൊരാളുടെ വിജയത്തെ നമ്മുടെ മുറിവാക്കി മാറ്റുന്നുവെന്ന് നാം പഠിക്കുന്നു. അസൂയ എന്നത് നമ്മുടെ സ്വന്തം യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന വേദനയല്ല, മറിച്ച് താരതമ്യത്തിലൂടെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നതാണ്.

അഞ്ചുതരം വിഷങ്ങളുണ്ട്, ഓരോന്നും നിങ്ങളെ ലക്ഷ്യത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നു:

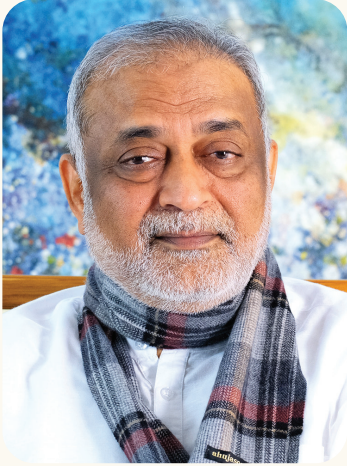
- ആഗ്രഹം പറയുന്നു: “അവിടെ ഉള്ളത് എനിക്ക് വേണം.”
- ആലസ്യം പറയുന്നു: “എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും സ്ഥലത്ത് എത്താൻ കഴിയില്ല.”
- സംശയം പറയുന്നു: “ഞാൻ എത്തിയ സ്ഥലം യഥാർത്ഥമല്ല.”
- അഹങ്കാരം പറയുന്നു: “ഞാൻ എത്തിയ സ്ഥലം എന്റേതാണ്.”
- അസൂയ പറയുന്നു, “അവർ എത്തിയ സ്ഥലം എന്റേതായിരിക്കണം.”

ഈ അഞ്ചു രോഗങ്ങൾക്കും പ്രതിവിധി ഒരേ നിശബ്ദ വിപ്ലവമാണ്: ഈ ഹൃദയത്തിൽ, ഈ ശ്വാസത്തിൽ, മറ്റാർക്കും നൽകാതെ നിങ്ങൾക്കായി മാത്രം നൽകപ്പെട്ട ഈ ജീവിതത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം യാത്ര മാത്രം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന കാരണങ്ങളാൽ, പൂർണ്ണമായും, സമ്പൂർണ്ണതയോടെയും, ധൈര്യത്തോടെയും ഇവിടെയിരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ചക്രവാളത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ച് ധൈര്യത്തോടെ നിങ്ങളുടെ അതുല്യമായ പാതയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുക.

സ്നേഹത്തോടും പ്രാർത്ഥനയോടും,
കമലേഷ്





ദാജിയുമൊത്തുള്ള മാസ്റ്റർക്ലാസുകൾ

നിങ്ങൾക്ക് എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഹാർട്ട്ഫുൾനെസ് ധ്യാനം ആരംഭിക്കാം! മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളുള്ള മാസ്റ്റർക്ലാസ് പരമ്പരയിൽ ദാജിയോടൊപ്പം ചേത്രം, 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

