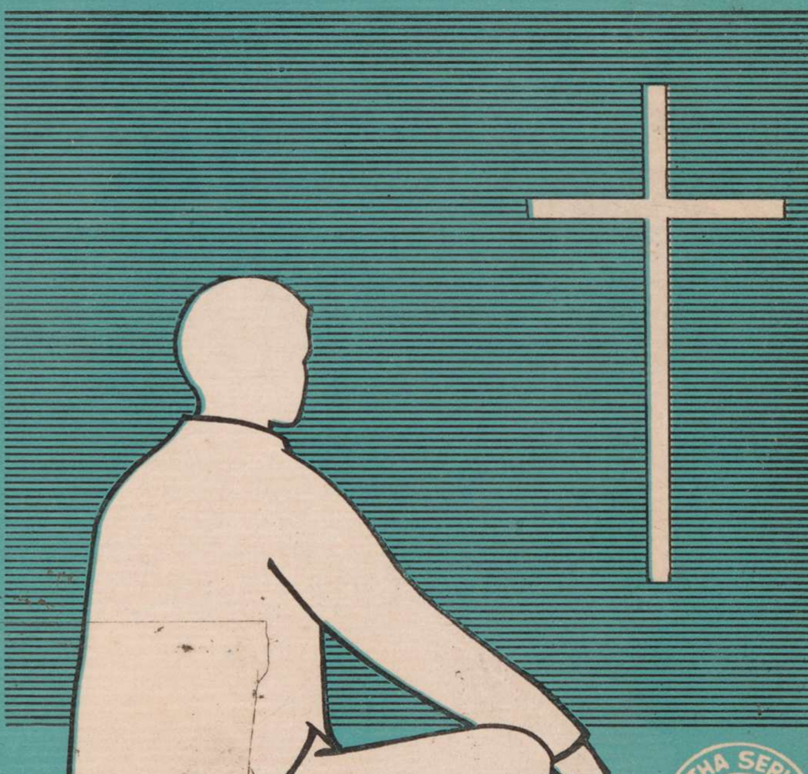
സാധന

ദൈവത്തിലേക്കൊരു വഴി



JANATHA SERVICES
ERNAKULAM

അന്തോണി ഡി മെല്ലോ

വിവ: ഫാ. ജോസ് കുറിയേടത്ത്

സാധന

ദൈവത്തിലേക്കൊരു വഴി

(ധ്യാനഗ്രന്ഥം)

JANATHA BOOK STALL
Lourde Centre
Sub Jail Road
Alwaye-1

JANATHA SERVICES
ERNAKULAM

1st Printing May 1983
2nd „ April 1984

M/242.2
KUR

ഗ്രന്ഥകർത്ത

ഫാ. അന്തോണി ഡി. മെല്ലോ.
എസ്. ജെ.

മഹാരാഷ്ട്രയിലെ ലൊനാവാലയിലുള്ള സാധന ഇൻസ്റ്റിററ്യൂട്ടിൻെറ മുൻ ഡയറക്ടർ

വിവർത്തകൻ

ഡോ. ജോസ് കുറിയേടത്ത്
സി. എം. ഐ.

സാമൂഹ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഗവേഷണ ബിരുദം. തേവര എസ്. എച്ച് കോളേജിലെ സാമൂഹ്യ ശാസ്ത്രവിഭാഗത്തിൻെറ അദ്ധ്യക്ഷൻ.

എസ്. എച്ച്. മൊണാസ്ട്രി.
തേവര, കൊച്ചി–13.

സാധന

ദൈവത്തിലേക്കൊരുവഴി

അന്തോണി. ഡി. മെല്ലോ.

വിവർത്തനം

ജോസ് കറിയേടത്തു്

ST. ANTONY'S MONASTERY
3070
Phone : 3140
ALWAYE-1

ACHARYA PALACKAL JEEVASS KENDRAM
LIBRARY
14331

18.00 ജനത തേവര

DISTRIBUTION
JANATHA BOOK STALL, THEVARA, COCHIN-13
BRS: ERNAKULAM, THEVARA, SHERTHALLAI,
ALWAYE, KOTHAMANGALAM, ANGAMALY
VAIKOM, KALADY

Malayalam: SADHANA: ANTONY DE MELLO S. J.
Transilated by: Dr. JOSE KURIEDATH
Copy right: Janatha Services; Cochin-13; April 1990
Published by: Janatha Services; Cochin-682013
Printed at: Prathibha Training Centre, Cochin-13

JS 00273 SN00365 909103 2000-3

പ്രബോധം

ഉള്ളടക്കം

പ്രബോധം

1. മൗനത്തിന്റെ സമ്പത്ത് 14
2. ശരീരസംവേദനം 16
3. ശരീരസംവേദനകൾ, ചിന്തയുടെ നിയന്ത്രണം 21
4. ചിന്താനിയന്ത്രണം 24
5. ശ്വാസനാനുഭൂതി 27

അവബോധവും ധ്യാനവും 29

6. ദൈവം എന്റെ ശ്വാസത്തിൽ 36
7. ശ്വസനത്തിലൂടെ ദിവ്യസംസർഗ്ഗം 38
8. പ്രശാന്തി 40
9. ശരീരത്തിന്റെ പ്രാർത്ഥന 43
10. ദൈവത്തിന്റെ സ്പർശം 46
11. സ്വരങ്ങൾ 48
12. ഏകാഗ്രത 52
13. എല്ലാത്തിലും ദൈവത്തെ കാണുക 54
14. അപരനെ അറിയുക 56

അവബോധത്തിൽനിന്നുള്ള വ്യക്തിപരമായ പ്രയോജനങ്ങൾ 60

അവബോധത്തിൽനിന്നുള്ള സംഘാതമായ പ്രയോജനങ്ങൾ 61

ഗ്രൂപ്പുധ്യാനം എളുപ്പം 62

ശരീരാവബോധത്തിന്റെ പ്രത്യേക മൂല്യം 61

ഭാവന

15. അവിടെയും ഇവിടെയും 69
16. പ്രാർത്ഥിക്കാനൊരു സ്ഥലം 73
17. ഗലീലിയിലേക്ക് 75
18. ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷപ്രദമായ രഹസ്യങ്ങൾ 77

19. ദുഃഖകരമായ രഹസ്യങ്ങൾ 80
20. വിരോധത്തിൽനിന്നു വിട്ടുതൽ 82
21. ഒഴിഞ്ഞ കസേര 85
22. വി. ഇഗ്നേഷ്യസിൻെറ ധ്യാനം 87
23. പ്രതീകാത്മകമായ ഭാവനകൾ 94
24. വ്രണപ്പെട്ട സ്മരണകളുടെ സൗഖ്യം 98
25. ജീവിതത്തിൻെറ വില 98
26. ജീവിതത്തിൻെറ ഒരു പാർശ്വവീക്ഷണം 105
27. ശരീരമേ, വിട ! 107
28. നിങ്ങളുടെ ശവസംസ്കാരം ! 108
29. മൃതശരീരം ഭാവനയിൽ 110
30. ഭൂതകാലാവബോധം 111
31. ഭാവികാലാവബോധം 114
32. വ്യക്തികളെപ്പററിയുള്ള അവബോധം 115

ഭക്തി

33. വി. ബെനഡിക്ററിൻെറ ധ്യാനരീതി 121
34. വാചിക പ്രാർത്ഥന 126
35. യേശുജപം 130
36. ദൈവത്തിൻെറ സഹസ്രനാമം 134
37. നോക്കുന്ന യേശുവിനെ കാണുക 136
38. ക്രിസ്തുവിൻെറ ഹൃദയം 137
39. നാമവും സാന്നിദ്ധ്യവും 140
40. മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന 141
41. യാചന 147
42. രക്ഷകനായ യേശു 150
43. സുവിശേഷ വാക്യങ്ങൾ 152
44. വിശുദ്ധമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ 154
45. ജീവിതകേന്ദ്രമായ ദൈവം 157
46. സ്നേഹത്തിൻെറ സജീവ ജ്വാല 159
47. സ്തുതിയും സ്തോത്രവും 160

16331

ആമുഖം

ധ്യാനഗുരു എന്നനിലയിലും ആദ്ധ്യാത്മിക നിയന്താവ് എന്ന നിലയിലും കഴിഞ്ഞ പതിനഞ്ചു വർഷമായി ഞാൻ പലരെയും പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അറിയുകയില്ല എന്നു പലരും പരാതിപ്പെടുന്നതു ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. വളരെ ശ്രമിച്ചിട്ടും പ്രാർത്ഥനയിൽ പുരോഗമിക്കുന്നില്ലെന്നും പ്രാർത്ഥന വിരസവും നിഷ്ഫലവുമായി തോന്നുന്നുവെന്നും ചിലർ പറയാറുണ്ട്. പ്രാർത്ഥിക്കാനും പ്രാർത്ഥനയിൽനിന്നു സംതൃപ്തിയും നിർവൃതിയും അനുഭവിക്കാനും പഠിപ്പിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ നിസ്സഹായത തോന്നുന്ന ആദ്ധ്യാത്മിക ഗുരുക്കന്മാരെയും ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്.

ഇതെല്ലാം എന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. കാരണം, പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതു താരതമ്യേന എളുപ്പമായിട്ടാണ് എനിക്കു തോന്നിയിട്ടുള്ളത്. അതിനു കാരണം എൻെറ പ്രത്യേക സിദ്ധിയൊന്നും അല്ല; എൻെറ പ്രാർത്ഥനയിലും പ്രാർത്ഥനയിൽ മററുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിലും ഞാൻ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള ലളിതമായ ചില തത്ത്വങ്ങളാണ്. സംതൃപ്തിയും നിർവൃതിയും നൽകുന്നതാണു പ്രാർത്ഥന; അതുകൊണ്ടു്, പ്രാർത്ഥനയിൽ അവ ലഭിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു തീർത്തും യുക്തമാണ് എന്നതാണ്, ഒരു തത്ത്വം. മറെറാന്ന്, 'തല' കൊണ്ടെന്നതിനേക്കാറം ഹൃദയംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിക്കണം എന്നതാണ്. ബുദ്ധിയും ചിന്തയും എത്ര കുറയുന്നുവോ അത്രസ്സു പ്രാർത്ഥന ആസ്വാദ്യവും ഉപകാരപ്രദവുമായിത്തീരും. പല വൈദികരും സന്യാസികളും പ്രാർത്ഥന ചിന്തയാണെന്നു കരുതുന്നുണ്ട്. അതാണ് അവരുടെ പരാജയത്തിൻെറ കാരണം.

ഒരിക്കൽ ഒരു ജെസ്യൂട്ട് വൈദികൻ പ്രാർത്ഥനയുടെ കല അഭ്യസിക്കാൻ ഒരു ഹൈന്ദവഗുരുവിനെ സമീപിച്ച കാര്യം എനിക്കറിയാം. 'ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ഏകാഗ്രനാകുക' എന്നു ഗുരു അദ്ദേഹത്തോടു നിർദ്ദേശിച്ചു. അദ്ദേഹം ഏകദേശം അഞ്ചു മിനിററുനേരം അങ്ങനെ ചെയ്തു. അപ്പോഠം ഗുരു പറഞ്ഞു: 'നിങ്ങഠം ശ്വസിക്കുന്ന വായു ദൈവമാണ്. ദൈവത്തെയാണു നിങ്ങഠം ശ്വസിക്കുകയും ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു്. അതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ആ അവബോധത്തിൽ തുടരുക.' ഈ പ്രസ്താവനയെ മനസ്സിൽ ദൈവശാസ്ത്രപരമായി അല്പം അനുരൂപപ്പെടുത്തിയശേഷം, എൻെറ സുഹൃത്തു് ഗുരുവിൻെറ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചു പരിശീലിക്കാൻ തുടങ്ങി; മണിക്കൂറുകളും ദിവസങ്ങളും തുടർച്ചയായി അദ്ദേഹം അഭ്യസിച്ചു. അപ്പോഠം

അദ്ദേഹത്തിനു മനസ്സിലായി, പ്രാർത്ഥന ശ്വാസോച്ഛ്വാസംപോലെതന്നെ ലളിതമായ കാര്യമാണെന്നു്. പല വർഷങ്ങളായി അനേകം മണിക്കൂറുകൾ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിച്ചിട്ടും കിട്ടാതിരുന്ന ആഴമായ സംതൃപ്തിയും ആത്മീയപോഷണവും അപ്പോൾമുതൽ അദ്ദേഹത്തിനു കിട്ടാൻ തുടങ്ങി.

മുകളിൽസൂചിപ്പിച്ച ഹൈന്ദവാചാര്യനെ ഞാൻ കണ്ടിട്ടില്ലെങ്കിലും, അദ്ദേഹത്തിൻെറ സമീപനത്തോടു സാധർമ്മ്യമുള്ള അഭ്യാസങ്ങളാണു് ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഞാനും നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു്. പ്രാർത്ഥനയെ സംബന്ധിച്ച എനിക്കു പലസിദ്ധാന്തങ്ങളുമുണ്ടു്. അഭ്യാസങ്ങളുടെകൂടെ അവയെ വിശദീകരിക്കാം. ഓരോ അഭ്യാസത്തിൻെറയും പിന്നിലുള്ള തത്ത്വങ്ങൾ വിവരിക്കാനും ശ്രമിക്കാം.

ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പുകളിൽ പരിശീലിപ്പിച്ചു നോക്കിയിട്ടുണ്ടു്. ഈ ഗ്രൂപ്പുകൾ 'പ്രാർത്ഥനാസംഘങ്ങൾ' അഥവാ 'ധ്യാനസംഘങ്ങൾ' എന്നാണു് അറിയപ്പെടുന്നതു്. ചിലസാഹചര്യങ്ങളിൽ തനിച്ചെന്നതിനേക്കാൾ ഗ്രൂപ്പിൽ ധ്യാനിക്കുന്നതാണു് കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്രദം. ഗ്രൂപ്പുകളിൽ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുത്തിരുന്ന രീതിയിലും ഭാഷയിലും തന്നെയാണു് ഈ പുസ്തകത്തിൽ അഭ്യാസങ്ങൾ ചേർത്തിരിക്കുന്നതു്. നിങ്ങളുടെ 'പ്രാർത്ഥനാസംഘത്തിൽ' ഈ പുസ്തകം ഉപയോഗിക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഇതിലെ ഓരോ അഭ്യാസവും ഗ്രൂപ്പിൽ സാവധാനം വായിക്കുക; ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ചു ചെയ്യുക. നിർത്തി നിർത്തി സാവധാനം വായിക്കണം; പ്രത്യേകിച്ചു വിരാമം (....) സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ.

ധ്യാനത്തിൻെറ അഭ്യാസങ്ങൾ വായിച്ചുകൊടുക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരാൾ പ്രാർത്ഥനാസംഘത്തിലെ നേതാവാകുകയില്ലല്ലോ. അതു സാധിക്കണമെങ്കിൽ ധ്യാനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയിരിക്കണം. നിങ്ങൾ വായിച്ചുകൊടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ കുറെയെങ്കിലും നിങ്ങളുടെതന്നെ അനുഭവമായിത്തീരണം. അതോടൊപ്പം, ആദ്ധ്യാത്മിക നിയന്ത്രണത്തിൻെറ കലയും കുറച്ചു വശമാക്കിയിരിക്കണം. ഈ അഭ്യാസങ്ങളെ വ്യക്തിപരമായ അനുഭവത്തിനും ആദ്ധ്യാത്മികജ്ഞാനത്തിനും പകരമായി പരിഗണിക്കരുതു്. ഇവ നല്ലൊരു തുടക്കംമാത്രം; നിങ്ങൾക്കും ഗ്രൂപ്പിനും ഇവ പ്രയോജനകരമായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഒരു ഗുരുവിൻെറ വ്യക്തിപരമായ സഹായം ആവശ്യമുള്ള അഭ്യാസങ്ങൾ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. ഇതിലെ അഭ്യാസങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപദ്രവകരമായി

ത്തീരാൻ ഇടയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, അതു് അറി യിച്ചാൽ ഉപദ്രവം ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം കാട്ടിത്തരാം.

ഞാൻ ഈ പുസ്തകത്തെ ധ്യാനത്തിന്റെ മാതൃകയായ പരിശുദ്ധ കന്യകമറിയത്തിനു സമർപ്പിക്കുന്നു. എനിക്കും, ഞാൻ ധ്യാനി ക്കാൻ സഹായിച്ചിട്ടുള്ള പലക്കും, പ്രാർത്ഥനയിൽ ധാരാളം കൃപാവരം ലഭിച്ചിട്ടുള്ളതു പരിശുദ്ധ കന്യകയുടെ മാദ്ധ്യ സ്ഥത്താൽ ആണെന്നു ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ധ്യാനത്തിൽ പുരോഗമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരോടു് എന്റെ ആദ്യത്തെ ഉപദേശം ഇതാണു്; പ. കന്യകയുടെ മാദ്ധ്യസ്ഥം അപേക്ഷിക്കുക; അവളുടെ പ്രാർത്ഥന യാചിക്കുക, സഭയുടെ മേൽ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ ആവാഹിക്കുവാനുള്ള സിദ്ധി അവൾക്കുണ്ടു്. മംഗലവാർത്തയുടെയും പന്തക്കുസ്തായുടെയും അവ സരത്തിൽ അവൾ ചെയ്തതു് അതാണു്. നിങ്ങളോടുകൂടിയും നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയും അവൾ പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഭാഗ്യവാനായിരിക്കും.

ഫാ. അന്തോണി ഡി മെല്ലൊ.

വിവർത്തനത്തെപ്പററി

ആൻറണി ഡിമെല്ലൊ, എസ്. ജെ. യുടെ 'സാധന' എന്ന ഇംഗ്ലീഷു് ഗ്രന്ഥം ഇതിനകം അനേകംഭാഷകളിൽ വിവ ർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. മലയാളവിവർത്തനം ചെയ്യാൻ സാധിച്ചതിൽ എനിക്കു സന്തോഷമുണ്ടു്. പ്രസിദ്ധനായ ഒരു ധ്യാനഗുരുവിന്റെ വിഖ്യാതമായ ഒരു ഗ്രന്ഥം തർജ്ജമചെയ്യാൻ സാധിച്ചുവെന്നതുകൊണ്ടു മാത്രമല്ല, ഞാൻതന്നെ കേട്ടും, വായി ച്ചും, അഭ്യസിച്ചും, കുറച്ചൊക്കെ പരിശീലിപ്പിച്ചും ഇഷ്ടപ്പെ ട്ടിട്ടുള്ള ധ്യാനരീതികൾ മലയാളികൾക്കു പരിചയപ്പെടുത്താൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നതുകൊണ്ടും എനിക്കു ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ടു്.

മലയാളശൈലിക്കു യോജിക്കുന്നവിധത്തിൽ സ്വതന്ത്ര വിവർത്തനമാണു ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ, ആശയങ്ങൾക്കു ഭംഗം വരാതിരിക്കാൻ കഴിയുന്നത്ര ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഭാഷ യുടെയോ എന്റെയോ പരിമിതികൾമൂലം പോരായ്മകൾ വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയാൽ അടുത്ത പതിപ്പിൽ തിരു ത്തുന്നതാണു്. കേരളത്തിലെ ക്രൈസ്തവരുടെ– പ്രത്യേകിച്ച് വൈദികരുടെയും സന്യാസികളുടെയും–പ്രാർത്ഥന കൂടുതൽ സമ്പുഷ്ടവും സഫലവുമാകാൻ ഈ ഗ്രന്ഥം സഹായിക്കുമെന്നു പ്രത്യാശിക്കട്ടെ.

തേവര ഫാ. ജോസ് കുറിയേടത്ത്
30- 8- 1989

1. മൗനത്തിൻെറ സമ്പത്ത്

"'മൗനം വലിയൊരു വെളിപാടാണെ'' ന്നു ലവോത്സേ ഒരിക്കൽ പ്രസ്താവിച്ചു.

വേദപുസ്തകത്തെ ദൈവത്തിൻെറ വെളിപാടായി നാം സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ, മൗനം പ്രദാനംചെയ്യുന്ന വെളിപാട് അനാവരണംചെയ്തു മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ! വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിലെ വെളിപാട് സ്വീകരിക്കണമെങ്കിൽ, നമ്മെത്തന്നെ നാം വിശുദ്ധലിഖിതങ്ങൾക്കു ആദ്യമേ തുറന്നുകൊടുക്കണം, അപ്രകാരംതന്നെ, മൗനം നൽകുന്ന വെളിപാട് കണ്ടെത്തുവാൻ നാം മൗനം ആർജ്ജിക്കണം. പക്ഷേ, ഇതത്ര എളുപ്പമല്ല.

അതുകൊണ്ട് ഈ പ്രഥമാഭ്യാസത്തിൽ മൗനത്തിനായി ശ്രമിക്കാം.

> സൗകര്യപ്രദമായ ഒരു ശരീരനില സ്വീകരിക്കുക. കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. പത്തുമിനിററു മൗനമായിരിക്കുക. മനസ്സിൻെറയും ഹൃദയത്തിൻെറയും കഴിയുന്നത്ര പൂർണ്ണമായ മൗനമാണാവശ്യം. പൂർണ്ണമൗനം ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അതു നൽകുന്ന വെളിപാടുകൾ സ്വയം തുറന്നുവരുന്നു.
>
> പത്തുമിനിററുകഴിയുമ്പോൾ കണ്ണുതുറക്കുക. കഴിഞ്ഞ നിമിഷങ്ങളിൽ എന്തുചെയ്തെന്നും, എന്ത് അനുഭവമുണ്ടായെന്നും, ഇഷ്ടമെങ്കിൽ, മററുള്ളവരോടു പങ്കുവയ്ക്കുക. നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്തെന്നും നിങ്ങൾക്ക് എന്തു സംഭവിച്ചെന്നും മററുള്ളവരോടു പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ, മൗനം ആർജ്ജിക്കാൻ എന്തുചെയ്തെന്നും എത്ര വിജയിച്ചെന്നും പ്രധാനമായി പറയുക. പററുമെങ്കിൽ മൗനത്തെ ഒന്നു വിവരിക്കുക. മൗനത്തിനിടയ്ക്ക് അനുഭവിച്ചതും ചിന്തിച്ചതും പറയുക.

ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുന്നവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ വിവിധങ്ങളാണ്. മൗനത്തിൽ തങ്ങൾക്കു ശീലമോ പരിചയമോ ഇല്ലെന്നു പലരും അത്ഭുതത്തോടെ മനസ്സിലാക്കുന്നു. നിരന്തരം അലയുന്നമനസ്സും വികാരവിക്ഷോഭങ്ങളുള്ളഹൃദയവും

പ്രശാന്തമാക്കാൻ എന്തു ചെയ്തിട്ടും കഴിയുന്നില്ലെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുന്നു. വേറെ ചിലരാകട്ടെ സാവധാനം മൗനത്തിന്റെ മേഖലകളെ സമീപിക്കുന്നതായി മനസ്സിലാക്കുന്നു. അതോടെ അവർ പരിഭ്രമിക്കുകയും പിൻവലിയുകയും ചെയ്യുന്നു. അതേ, മൗനം ചിലപ്പോൾ ഭയാനകമാണ്!

പക്ഷേ, നിരുത്സാഹപ്പെടണ്ട. അലയുന്ന ശിഥിലചിന്തകൾ തന്നെ ഒരുതരം വെളിപാടല്ലേ? നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഉഴലുന്നുവെന്ന് അറിയുന്നതുതന്നെ നിങ്ങളെപ്പററി നല്ലൊരുവെളിപാടല്ലേ? പക്ഷേ, അതു് അറിയുകമാത്രം പോരാ. ചുററിത്തിരിയുന്ന മനസ്സിനെ 'അനുഭവി'ക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തണം. മനസ്സ് ഏതെല്ലാംതരത്തിൽ ഉഴലുന്നുവെന്നും അനുഭവിച്ചറിയുക, ഈ അനുഭവംതന്നെ പ്രോത്സാഹജനകമാണ്. കാരണം, ചുററിത്തിരിയുന്ന ചിന്തകളെയൊ, ചഞ്ചലമായ വികാരവിന്യാസങ്ങളെയോ തന്നെത്തന്നെ നിശ്ചലമാക്കാനുള്ള കഴിവുകേടിനെയോപററി ബോധമുണ്ടാകുന്നതുതന്നെ, ഉള്ളിൽ ചെറിയതോതിൽ മൗനമുണ്ടാകുന്നതിനു തെളിവാണ്. ഇവയെയെല്ലാംപററി ബോധമുണ്ടാകാൻവേണ്ട മൗനമെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കുണ്ട്.

> വീണ്ടും കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. രണ്ടുമിനിററുനേരത്തേയ്ക്കു നിങ്ങളുടെ ചഞ്ചലമായ മനസ്സിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ചഞ്ചലമായ അഥവാ മൗനമില്ലാത്ത മനസ്സിനെപ്പററി ബോധമുണ്ടാകാൻ ഇടയാക്കിയ മൗനത്തെ അനുഭവിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ അല്പമായ ഈ മൗനത്തിൽനിന്നാണ് നിങ്ങൾ വളരേണ്ടതു്. തുടർന്നുവരുന്ന അഭ്യാസങ്ങളിലൂടെ. മൗനം വർദ്ധിക്കുന്നതനുസരിച്ച് അതു് നിങ്ങളെപ്പററി കൂടുതൽ കൂടുതൽ വെളിപ്പെടുത്തും. അല്ല, മൗനം നിങ്ങൾക്കു നിങ്ങളെത്തന്നെ വെളിപ്പെടുത്തും. ഈ വെളിപാടിലൂടെ, പണംകൊണ്ടു സമ്പാദിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത സമ്പത്തു് നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും. ഇവയാണ് മൗനത്തിന്റെ സമ്പത്ത്: പ്രജ്ഞാനം, പ്രശാന്തി, സന്തോഷം, ദൈവം.

ഈ സമ്പത്തു ലഭിക്കാൻ പരിചിന്തയോ, സംസാരമോ, ചർച്ചയോ പോരാ മൗനാഭ്യാസമാണ് ആവശ്യം. മൗനത്തിനു വേണ്ടി ഒന്നുകൂടി ശ്രമിക്കൂ.

> കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. അഞ്ചുമിനിററുനേരം മൗനമായിരിക്കുക.

സമയമവസാനിക്കുമ്പോൾ പരിശോധിച്ചുനോക്കു. ഇത്തവണത്തെ ശ്രമം കൂടുതൽ വിജയമോ പരാജയമോ എന്നു്.

കഴിഞ്ഞ തവണ ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്നതെന്തെങ്കിലും ഇപ്പോൾ മൗനം നിങ്ങൾക്കു നവമായി വെളിപ്പെടുത്തിയോ ?

മൗനത്തിൻെറ വെളിപാടിൽ വികാരോജ്ജ്വലമായതൊന്നും അന്വേഷിക്കരുതു്; വെളിവു്, നിവേശനം, ഉൾക്കാഴ്ച മുതലായവ അന്വേഷിക്കേണ്ട. അന്വേഷണം തന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുക. നിരീക്ഷിക്കുകമാത്രം മതി. ബോധത്തിൽ വരുന്നതൊക്കെ നിരീക്ഷിക്കുക; അനുഭവിക്കുക. എത്ര നിസ്സാരവും സാധാരണവുമാണെങ്കിലും അവ നിങ്ങൾക്കുള്ള വെളിപാടാണു്; അനുഭവിക്കുക. ഒരു പക്ഷേ, നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കുന്ന വെളിപാടു്, നിങ്ങളുടെ കൈകൾക്കു ഈൗഷ്മുണ്ടെന്നോ, നിങ്ങളുടെ ശരീരനില മാററാൻ പ്രേരണ തോന്നുന്നുവെന്നോ, ആരോഗ്യത്തെപ്പററി ആകുലതയുണ്ടെന്നോ മറേറാ ആയിരിക്കാം സാരമില്ല. എന്തിനെപ്പററി ബോധമുണ്ടെന്നതല്ല, നിങ്ങൾ ബോധവാനാകുന്നുവെന്നതുതന്നെയാണു പ്രധാനം. ബോധത്തിൻെറ ഗുണം ഏറിവരുന്നതനുസരിച്ചു്, അതു് ആഴമുള്ളതായിത്തീരുന്നു. മൗനം ആഴപ്പെടുന്നതനുസരിച്ചു്, നിങ്ങളിൽ മാററങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടും. വെളിപാടു് അറിവല്ല; അതു ശക്തിയാണു്. വ്യക്തിത്വത്തിൽ മാററങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ കഴിവുള്ള അത്ഭുതാവഹമായ ശക്തിയാണതു്.

★

2. ശരീര സംവേദനം

സുഖപ്രദവും ആയാസരഹിതവുമായ ഒരു ശരീര നില സ്വീകരിക്കുക. കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക പ്രത്യക്ഷബോധമില്ലാത്ത പല അനുഭൂതികളും ശരീരത്തിലുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ അത്തരം ചില അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വസ്ത്രം തോളുകളിൽ സ്പർശിക്കുന്നതു് അറിയുക. നിങ്ങളുടെ പുറത്തും വസ്ത്രം തൊടുന്നുണ്ടു്; പുറമാകട്ടെ നിങ്ങളിരിക്കുന്ന കസേരയിൽ അമന്നിട്ടുണ്ടു്; ഇതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക... അതുപോലെ കൈകൾ പരസ്പരമോ, മടിയിലോ സ്പർശിക്കുന്നതു് അറിയുക. നിങ്ങളുടെ തുടയും നിതംബവും കസേരയിൽ തൊടുന്നുണ്ടല്ലോ; ശ്രദ്ധിക്കുക. കാലുകൾ ചെരുപ്പിലോ നിലത്തോ തൊടുന്നതും അറിയുക. നിങ്ങളുടെ ഇരിപ്പിനെപ്പററിത്തന്നെ വ്യക്തമായി ബോധവാനാകുക.

വീണ്ടും: തോളുകൾ...പുറം...വലതുകൈ...ഇടതുകൈ...തുടകൾ...കാലുകൾ...ഇരിപ്പ് ഇവയെപ്പററി ബോധവാനാകുക.

ഒരിക്കൽക്കൂടി: തോളുകൾ...പുറം...വലതുകൈ... ഇടതുകൈ...തുടകൾ...ഓരോകാൽ... ഇരിപ്പ് ഇവ ആവത്തിച്ച ശ്രദ്ധിക്കുക.

ശരീരത്തിൻെറ ഓരോ ഭാഗത്തും മാറിമാറി ശ്രദ്ധ തിരിക്കുക. ഒന്നുരണ്ടു നിമിഷങ്ങൾ വീതം ഓരോ ഭാഗത്തും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. വീണ്ടും....വീണ്ടും ആവത്തിക്കുക.

ഏതെങ്കിലും ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധതിരിക്കാം. തല, കഴുത്തു്, കൈകൾ, നെഞ്ചു്, വയറു്...ശരീരത്തിലെ അനുഭൂതി അഥവാ സംവേദന ലഭിക്കണമെന്നതാണു് പ്രധാന കാര്യം.

അഞ്ചുമിനിററുനേരം ഇതു തുടരുക. അതിനുശേഷം കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.

ലളിതമായ ഈ അഭ്യാസം പലരിലും ഒരു വിശ്രമാനുഭൂതിയു ണ്ടാക്കുന്നു. (ചില ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ഈ അഭ്യാസം നടത്തിയപ്പോഠ ചിലർ നല്ല വിശ്രമം തോന്നിയതുകൊണ്ടു്, ഉറങ്ങിപ്പോ യിട്ടുണ്ടു്.)

വലിഞ്ഞുമുറുകിയ ഞരമ്പുകളും മാംസപേശികളും പ്രാർത്ഥനാ നുഭൂതിക്കു വിഘ്നമാണു്. ഈ പ്രശ്നം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ മുകളിലെ അഭ്യാസം സഹായിക്കും. ഇതിന്നു് അടിസ്ഥാനമായ തത്വം വളരെ ലളിതമാണു്: ഇന്ദ്രിയാനുഭവത്തെപ്പററിബോധ മുണ്ടാകുമ്പോഠ, അഥവാ ശാരീരികാനുഭൂതി, ചുററുമുള്ള സ്വരം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, രുചി മുതലായവയെപ്പററി ബോധമുണ്ടാകു മ്പോഠ നിങ്ങഠ താനേ വിശ്രമിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

പലരും തങ്ങളുടെ 'തല'യെപ്പററി ഏറെ ബോധമുള്ളവരാണു്. തലയിലുള്ള ചിന്ത, ഭാവന മുതലായവയെപ്പററി അവക്കു് ബോധമുണ്ടു്; എന്നാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെപ്പററി ബോധം നന്നേ കുറവാണു്. അതുകൊണ്ടു്, അവർ വർത്തമാന കാലത്തിൽ തീരെ ജീവിക്കുന്നില്ല; ഭൂതത്തിലും ഭാവിയിലു മാണു് അവർ കഴിയുന്നതു്. ഭൂതകാലത്തിൽ,തെററുകളെപ്പററി ദുഃഖത്തിലും, പാപത്തെപ്പററി കുററബോധത്തിലും നേട്ടങ്ങ ളോർത്തു് സംതൃപ്തിയിലും, ഏററ മുറിവുകളുടെ വേദനയിലും കഴിയുന്നു. ഭാവിയിലാണെങ്കിൽ, വരാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള ആപത്തു ഭയന്നും, കിട്ടാൻ പോകുന്ന സന്തോഷം സ്വപ്നം കണ്ടും ജീവിക്കുന്നു.

പഴയകാര്യങ്ങഠ പുനരാസ്വദിക്കുന്നതും പ്രയോജനകരമായ വിധം ഓക്കുന്നതും ഉപകാരപ്രദമാണു്;ആസൂത്രണത്തിനുവേണ്ടി ഭാവികാര്യങ്ങഠ മുൻകൂട്ടികാണുന്നതും അങ്ങനെതന്നെ; പക്ഷേ ഇവയൊന്നും നമ്മെ വർത്തമാനകാലത്തിൽനിന്നു ദീർഘ നേരം വ്യതിചലിപ്പിക്കരുതു്.

പ്രാത്ഥനയിൽ വിജയിക്കണമെങ്കിൽ വത്തമാനത്തോടു ബന്ധ പ്പെടാനുംഅതിൽ ജീവിക്കാനുംശീലിക്കണം. ഇതിനു് ഏററവും പററിയ മാൎഗ്ഗം ചിന്തയിൽനിന്നു പുറത്തുകടന്നു്, ഇന്ദ്രിയങ്ങ ളുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുകയാണു്.

നിങ്ങളുടെ ചുററുമുള്ള അന്തരീക്ഷത്തിലെ ചൂടു് അഥവാ തണുപ്പു് അനുഭവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ദേഹത്തെ തലോടുന്ന ഇളംകാററിനെപ്പററിബോധവാനാകുക. നിങ്ങളുടെചമ്മത്തിനു ചൂടുപകരുന്ന സൂര്യൻെറ ചൂടു്. നിങ്ങഠ തൊടുന്ന വസ്തുക്കളുടെ

ച്ചട്ട്. അവയുടെ ബാഹ്യരൂപം മുതലായവ അനുഭവിക്കുക. നിങ്ങളിൽ വല്ല മാററവും ഉണ്ടോ ? വർത്തമാനകാലത്തിലേക്കു തിരിയുന്നതുവഴി നിങ്ങറം കൂടുതൽ സജീവമാകുന്നതുകാണാം. ഇന്ദ്രിയാവബോധത്തിൻെറ ഈ രീതി പരിശീലിച്ചാൽ, നിങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാററങ്ങളിൽ അത്ഭുതം തോന്നും; പ്രത്യേകിച്ച് ഭൂതത്തെക്കുറിച്ച് കുററബോധമോ ഭാവിയെപ്പററി ആശങ്കയോ ഉള്ളവനാണെങ്കിൽ.

''തല''യെപ്പററി ഒരു വാക്കു്. പ്രാത്ഥിക്കാൻ വളരെ നല്ല തൊന്നുമല്ല തല. പ്രാത്ഥനയിൽ തുടക്കമിടാൻ തല മോശമല്ല. എന്നാൽ, പ്രാത്ഥന തലയിൽമാത്രം തങ്ങുകയും ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കു നീങ്ങാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ, സാവധാനം അതു ശുഷ്ക്കിച്ചുപോകുകയും, ശ്രമകരവും നിരാശാജനകവും ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ചിന്തയുടെയും സംസാരത്തിൻെറയും മേഖലയിൽനിന്നു് മാറണം; സംവേദനം, അനുഭൂതി, സ്നേഹം, അന്തർജ്ഞാനം എന്നീ തലങ്ങളിൽ എത്തണം. ഇവിടെ ധ്യാനം ആരംഭിക്കുന്നു. ഇവിടെ പ്രാത്ഥന രൂപാന്തരം വരുത്തുന്ന ശക്തിയായിത്തീരുന്നു. അതു് സമാധാനത്തിൻെറയും സന്തോഷത്തിൻെറയും അനന്തസ്രോതസ്സായിത്തീരുന്നു.

ഈ അഭ്യാസം വഴി വളരെ കുറച്ചുപേക്കു്, ഒരു പക്ഷേ, ശാന്തിയും സ്വച്ഛതയും അനുഭവപ്പെടുന്നതിനുപകരം 'സംഘർഷം' വർദ്ധിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നാം. അങ്ങനെ നിങ്ങറംക്കു സംഭവിച്ചാൽ, ആ അന്തർസംഘർഷത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക. മർദ്ദം അനുഭവപ്പെടുന്ന ശരീരഭാഗം ശ്രദ്ധിക്കുക; ഏതുതരം മർദ്ദമാണെന്നും ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങറം തന്നെയാണു് ഈ സംഘർഷം ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന കാര്യവും അതുണ്ടാകുന്ന വിധവും ശ്രദ്ധിക്കുക.

''ശ്രദ്ധിക്കുക''യെന്നു പറയുമ്പോറം ചിന്തിക്കുകയെന്നല്ല അത്ഥം; അനുഭവിക്കുക. ഇന്ദ്രിയപരമായി അറിയുക എന്നൊക്കെയാണു് ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു്. ഈ അഭ്യാസം ചിന്തകൊണ്ടല്ല, സംവേദനംകൊണ്ടാണു ചെയ്യേണ്ടതു്. കൈയോ കാലോ ശ്രദ്ധിക്കാൻ പറയുമ്പോറം, ചിലയാളുകറം ഇന്ദ്രിയങ്ങറം കൊണ്ടു അനുഭവിക്കുന്നതിനുപകരം മാനസികമായ ഒരു ചിത്രം ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു; അവർ ഈ അവയവങ്ങളെ ചിന്ത വഴി അറിയുന്നു; ഈ അറിവിനെപ്പററി ബോധവുമുണ്ടു്. പക്ഷേ, അവർ ഈ അവയവങ്ങളെ അനുഭവപരമായി അറിയുന്നില്ല. ഈ കൂട്ടക്കു് അനുഭവമില്ല.

ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ (അനുഭൂതിക്കു പകരം മാനസിക ചിത്രം ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതി മാററാൻ) ഏററവും നല്ല മാർഗ്ഗം നിങ്ങളുടെ ശരീരാവയവങ്ങളിലെ വിവിധ അനുഭൂതികൾ കഴിയുന്നത്ര തവണ അനുഭവിച്ച ശീലിക്കുകയാണ്: തോൾ, പുറം, തുടകൾ, കൈകൾ, കാലുകൾ—എല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒരു പക്ഷേ, ശരീരത്തിലെ മിക്ക ഭാഗങ്ങളിലും യാതൊരു അനുഭൂതിയും നിങ്ങൾക്കില്ലായിരിക്കാം. അഥവാ, തുടക്കത്തിൽ വളരെ കുറച്ച ഭാഗങ്ങളിൽ നിസ്സാരമായി മാത്രമേ അനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളുവെന്നു വരാം. 'തല'കൊണ്ടു് ജീവിച്ച്, ഇന്ദ്രിയക്ഷമത ചത്തുപോയിരിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ഇതിനു കാരണം. നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിൽ വിവിധ സ്പർശനാനുഭവങ്ങൾ തരുന്ന സഹസ്രകോടിക്കണക്കിനുള്ള ജൈവരാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്നുണ്ടു്; പക്ഷേ, നിങ്ങൾക്കു അവയിൽ ചിലതുപോലും അനുഭവിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടു് തോന്നുന്നു. അതേ, അനുഭൂതിയുണ്ടാകാനാവാത്തവിധം നിങ്ങൾ കട്ടുത്തുപോയി; സ്വയം മരവിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു പക്ഷേ, വൈകാരികമായ വല്ല മുറിവോ സംഘട്ടനമോ അതിനു കാരണമായിരിക്കാം. അഥവാ നിങ്ങളുടെ ദർശനശക്തി, ബോധം, ഏകാഗ്രത, ശ്രദ്ധ എന്നിവ ഇന്നും വികസിക്കാതെയും സൂക്ഷ്മമാകാതെയും ഇരിക്കുകയാവാം.

ഈ അഭ്യാസം പ്രാർത്ഥനയോടു ബന്ധപ്പെടുന്നതെങ്ങനെയെന്നും, ഇതുതന്നെ പലർക്കും ഒരുതരം ധ്യാനമായിത്തീരുന്നതെങ്ങനെയെന്നും ഞാൻ പിന്നീടു വിശദീകരിക്കാം. തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കു് ഈ അഭ്യാസം പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ധ്യാനത്തിനുമുള്ള ഒരുക്കമായിട്ടോ, പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു് അവശ്യാവശ്യമായ വിശ്രാന്തിയും നിശ്ചലതയും നല്കുന്ന മാർഗ്ഗമായിട്ടോ പരിഗണിച്ചാൽ മതി.

> ഒരിക്കൽക്കൂടി കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. ശരീരത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലെ ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ഏററവും അഭികാമ്യം നിങ്ങളുടെ ശരീരാവയവങ്ങളുടെ വൈവിധ്യംതന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയാണ്. കൈ, കാൽ, പുറം എന്നൊന്നും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട. ഒരു അനുഭൂതിയിൽനിന്നു മറെറാന്നിലേയ്ക്കു മാറുക.
>
> നിങ്ങളുടെ ശരീരനില മാററാനോ നീക്കാനോ തോന്നിയാൽ, ആ തോന്നലിനു വിട്ടുകൊടുക്കരുതു്. ആ തോന്നലിനെപ്പററിയും അതിനു കാരണമായ ശരീരാസ്വാസ്ഥതയെപ്പററിയും ബോധവാനാകുക.

കുറച്ചുനേരം ഈ അഭ്യാസം തുടരുക. സാവധാനം ശരീരത്തിൽ നിശ്ചലത അനുഭവപ്പെടും. നിശ്ചലതയുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട, ശരീരഭാഗങ്ങളിലെ ഇന്ദ്രിയാനുഭവങ്ങളെപ്പററി അവബോധമുണ്ടാക്കുന്ന അഭ്യാസം തന്നെ തുടരുക. നിശ്ചലത താനേ ഉണ്ടായിക്കൊള്ളും.

ശ്രദ്ധ പതറുന്നതായി മനസ്സിലായാൽ, വീണ്ടും ശരീരത്തിലെ സംവേദനങ്ങളെപ്പററി ബോധവാനാകുക. സാവധാനം ശരീരം നിശ്ചലമാകും, മനസ്സ് ശാന്തമാകും. ശാന്തിപ്രദായകമായ – ധ്യാനത്തിന്റെയും ഈശ്വരാനുഭൂതിയുടെയും മുന്നാസ്വാദനമായ–നിശ്ചലത വീണ്ടും നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കും.

ഈ അഭ്യാസം പ്രദാനം ചെയ്യു നിശ്ചലതയിൽ വിശ്രമിക്കുന്നതു സന്തോഷകരമാണ്, ശാന്തിദായകമാണ്; പക്ഷേ, ചിലപ്പോൾ ഒരുതരം മോഹനിദ്രയിലകപ്പെടുകയെന്ന അപകടമുണ്ടാകാം. മോഹനിദ്ര ധ്യാനത്തിനു സഹായകമല്ല. ധ്യാനത്തോടുയാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത ഒരുതരം 'ഹിപ്നോസിസ്' ആണ് അത്–സ്വയം ഉണ്ടാക്കുന്ന ചെറിയൊരു മോഹനിദ്ര!

അതുകൊണ്ട്, മനഃപൂർവ്വം നിശ്ചലതയുണ്ടാക്കാനോ, നിശ്ചലതയോ മൂകതയോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അതിൽ വിശ്രമിക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്. സൂക്ഷ്മാവബോധം വളർത്തുകയാണാവശ്യം; ഒരു തരം സമാധിയുണ്ടാക്കി ബോധത്തെ മരവിപ്പിക്കരുത്. നിശ്ചലത അനുഭവപ്പെടുമ്പോഴും, അഭ്യാസം തുടരുകയും, നിശ്ചലത താനേ സംഭവിക്കാൻ വിട്ടുകൊടുക്കുകയുമാണു വേണ്ടത്.

ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരഭ്യാസവും സാദ്ധ്യമല്ലാത്തവിധം നിശ്ചലതയും മൂകതയും അതിശക്തമായിത്തീർന്നെന്നുവരാം. ആ അവസരങ്ങളിൽ നിശ്ചലതയ്ക്കുവേണ്ടി നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുകയല്ല, അതു നിങ്ങളെ ഗ്രസിക്കുകയും നിറയ്ക്കുകയുമാണു ചെയ്യുന്നതു്. അങ്ങനെ സംഭവിക്കുമ്പോൾ അഭ്യാസവും ശ്രമവും വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക (അവ അസാധ്യമായിത്തീർന്നു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും); നിങ്ങളിലുള്ള നിശ്ചലതയ്ക്ക് നിങ്ങളെത്തന്നെ വിട്ടുകൊടുക്കുക. ചുരുക്കത്തിൽ, നിശ്ചലത ഉണ്ടാക്കാനുള്ള ശ്രമം അപകടകരമാണ്; ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വയം വിട്ടുകൊടുക്കുന്നതു ഉപകാരപ്രദമാണ്.

★

3. ശരീര സംവേദനകൾ, ചിന്തയുടെ നിയന്ത്രണം

മുമ്പു ചെയ്ത അഭ്യാസത്തെ അല്പംകൂടി ആഴമായി അനുഭവിക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. കഴിഞ്ഞ അഭ്യാസം നിങ്ങൾക്കു വളരെ ലളിതമായി തോന്നിയിരിക്കാം. അതേ ധ്യാനം വളരെ ലളിതമായ കാര്യമാണ്. ധ്യാനത്തിൽ പുരോഗമിക്കാൻ സങ്കീർണ്ണമായ രീതികളാവശ്യമല്ല. ലാളിത്വത്തിൽ സ്ഥിരതയോടെ നീങ്ങുകയാണു വേണ്ടതു്. പക്ഷേ, അതു പലർക്കും വളരെയേറെ പ്രയാസമാണ്. മടുപ്പു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, അതിനെ നേരിടുക. പുതുമ അന്വേഷിക്കാനുള്ള പരീക്ഷയിൽ അകപ്പെടരുതു്. അതിനുപകരം, ആഴം അന്വേഷിക്കുക.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽനിന്നും അതുപോലെ മുമ്പത്തേതിൽനിന്നും മുഴുവൻ ഗുണം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ദീർഘനാൾ ഇവ പരിശീലിക്കണം. ഞാൻ ഒരിക്കൽ ഒരു ബുദ്ധമതധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. ഓരോ ദിവസവും പന്ത്രണ്ടുമുതൽ പതിന്നാലുവരെ മണിക്കൂർ നേരം ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന പരിശീലനമായിരുന്നു അവിടെ. മൂക്കിലൂടെ വായു അകത്തോട്ടു വരുന്നതും പുറത്തോട്ടു പോകുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുക! വൈവിധ്യമില്ല, രസമില്ല, ചിന്തയില്ല. മനസ്സിനു വിചാരിക്കാൻ വിഷയമില്ല. മൂക്കിനും മേൽചുണ്ടിനും ഇടയ്ക്കുള്ള സ്ഥലത്തു് ഉണ്ടാകുന്ന ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതിയെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ ഒരുദിവസം ഞാൻ പന്ത്രണ്ടു മണിക്കൂറിലേറെ ചിലവഴിച്ചതു് ഓർക്കുന്നു. പലക്കും മണിക്കൂറുകളോളം ഒന്നും അനുഭവപ്പെട്ടില്ല. ക്ഷമയോടെ ഏകാഗ്രതയ്ക്കും സൂക്ഷ്മബോധത്തിനുംവേണ്ടി ശ്രമിച്ചതിന്റെ ഫലമായി സാവധാനം ആ ഭാഗത്തുള്ള സംവേദനകളെപ്പററി ബോധമുണ്ടാകാൻ തുടങ്ങി.

പ്രാർത്ഥനയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇതിന്റെയെല്ലാം ഉപകാരമെന്തെന്നു നിങ്ങൾ ചോദിച്ചേക്കാം. തത്ക്കാലത്തേക്കുള്ള ഏക ഉത്തരം, ചോദ്യം ചോദിക്കരുതു് എന്നാണ്. പറയുന്നതു ചെയ്യുക; ഉത്തരം നിങ്ങൾതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കും. വാക്കിലും വിവരണത്തിലുമെന്നതിനേക്കാൾ പ്രവൃത്തിയിലും അനുഭവത്തിലുമാണു സത്യത്തെ കണ്ടെത്തുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് വിശ്വാസത്തോടും സ്ഥിരതയോടുംകൂടി അദ്ധ്വാനിക്കുക. ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരം താമസിയാതെ നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കും.

അപ്പോൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ മററുള്ളവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കു— പ്രത്യക്ഷത്തിൽ പ്രായോഗികമെന്നു തോന്നുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കു പോലും—ഉത്തരം കൊടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്കും താല്പര്യം തോന്നുകയില്ല. '**എനിക്കു കാണിച്ചുതരിക**' എന്നാണ് ചോദ്യങ്ങൾ ചുരുക്കത്തിൽ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അതിനു പററിയ ഉത്തരം ഒന്നേയുള്ളു; '**കണ്ണുതുറന്നു നിങ്ങൾതന്നെ കാണുക**' മലമുകളിൽനിന്നു് സൂര്യോദയം കാണുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭവം എന്തെന്നു കേമമായി വിവരിച്ചു തരുന്നതിനേക്കാൾ ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് നിങ്ങൾ എന്നോടൊപ്പം മലമുകളിൽവന്നു് സൂര്യോദയം അനുഭവിക്കുന്നതാണ്. '**വന്നു കാണുക**' യെന്നാണ് യേശു ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാൻ തുടങ്ങിയ തൻെറ രണ്ടു ശിഷ്യന്മാരോടു പറഞ്ഞത്!

മലമുകളിലെ സൂര്യോദയത്തിൻെറ പ്രഭാവമോ, അതിലേറെയോ, ഈ സാധാരണ അഭ്യാസത്തിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്-മണിക്കൂറുകളും ദിവസങ്ങളും നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന, ശരീരാനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകുകയെന്ന അഭ്യാസത്തിൽ. നിങ്ങൾ തന്നെ വന്നു കാണുക. ഒരുപക്ഷേ, മണിക്കൂറുകളോ ദിവസം മുഴുവനുമോ ഈ അഭ്യാസത്തിൽ ചെലവഴിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു സമയമില്ലായിരിക്കാം. ചുരുങ്ങിയത്, നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനാസമയം ഈ അഭ്യാസംകൊണ്ടു തുടങ്ങുക. ശാന്തിയും നിശ്ചലതയും ലഭിക്കുന്നതുവരെ അതു തുടരുക അതിനുശേഷം പ്രാർത്ഥിക്കുക. ഏതു പ്രാർത്ഥനാരീതിയും നിങ്ങൾക്കു സ്വീകരിക്കാം. മററു സമയങ്ങളിലും ഈ അഭ്യാസം ഉപകാരപ്രദമായി പരിശീലിക്കാം. ബസ്സിനോ തീവണ്ടിക്കോ കാത്തുനിൽക്കുമ്പോൾ, ക്ഷീണവും സംഘർഷവും തോന്നുമ്പോൾ അല്പം വിശ്രാന്തിക്കു വേണ്ടി, ഒന്നും ചെയ്യാനില്ലാതെ ഏതാനും നിമിഷം സമയം കൊല്ലാൻ ബാക്കിയുള്ളപ്പോൾ; അങ്ങനെ പലപ്പോഴും, സാവധാനം, ഈ അഭ്യാസംവഴിയുണ്ടാകുന്ന അവബോധത്തിൽ അഭിരുചിയും സംതൃപ്തിയും നിങ്ങൾ കൂടുതൽ അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങും. അപ്പോൾ മറെറാരു പ്രാർത്ഥനാരീതി സ്വീകരിക്കാൻ ആഗ്രഹം തോന്നില്ല. അപ്പോഴാണ്, ഈ എളിയ അഭ്യാസത്തിലൊളിച്ചിരിക്കുന്ന ആഴവും അകൃത്രിമവുമായ ധ്യാനം നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതും അതിൽ തുടരാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും. അതിനെപ്പററി കൂടുതൽ പുറകെ പറയാം.

അടുത്ത അഭ്യാസത്തിലേക്കു നീങ്ങാം. ചുരുങ്ങിയ വാചകങ്ങളിൽ അവ വിവരിക്കാം, പക്ഷേ കൂടെക്കൂടെ അതു് ആവത്തിച്ചഭ്യസിക്കണം. എൻെറ പ്രാർത്ഥനാസംഘങ്ങളിൽ, ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ചുകൂടുമ്പോഴെല്ലാം ഏതാനും മിനിററുകൾ ഈ

അഭ്യാസങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതു മുടക്കാറില്ല. പ്രഭാതത്തിലും, മധ്യാഹ്നത്തിലും, രാത്രിയിലും കുറച്ചുനേരത്തേക്ക് ഇവ അഭ്യസിക്കാൻ അവരോട് ശുപാർശ ചെയ്യാറുമുണ്ട്.

കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. മുമ്പിലത്തെ അഭ്യാസം ആവർത്തിക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ ഒരുഭാഗത്തുനിന്നു മറ്റൊരു ഭാഗത്തേയ്ക്കു ശ്രദ്ധതിരിച്ച്, ഓരോ ഭാഗത്തുമുള്ള ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതിയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. എട്ടുപത്തുമിനിററ് അതു ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ മുഖത്തിന്റെ ഒരു ചെറിയ ഭാഗത്തേയ്ക്കു ശ്രദ്ധതിരിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, നെററിത്തടം, കവിൾ അല്ലെങ്കിൽ താടി. ഈ ഭാഗത്തുള്ള ശരീരാനുഭൂതി കണ്ടെത്തുക.

ആദ്യം, ഈ ഭാഗത്തു സംവേദനമൊന്നുമില്ലായെന്നു തോന്നിയേക്കാം. അങ്ങനെ തോന്നിയാൽ, കുറച്ചു നേരത്തേക്കു പഴയ അഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കു മടങ്ങുക. പിന്നീട്, മുൻപറഞ്ഞ ശരീരഭാഗത്തേയ്ക്കു തിരിച്ചു വരുക. നിസ്സാരമായ ഒരു അനുഭൂതിയെങ്കിലും ബോധത്തിൽപ്പെടുന്നതുവരെ ഇങ്ങനെ തുടരുക. ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതിയെന്തെങ്കിലും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അതിൽ ബോധവാനായിക്കഴിയുക. അനുഭൂതി അപ്രത്യക്ഷമായെന്നുവരാം. മറെറാരനുഭൂതിയായി മാറിയെന്നുവരാം. മററുചില അനുഭൂതികൾക്കൂടി ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടെന്നും വരാം.

ഇനി അനുഭൂതിയുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക—ചൊറിച്ചിൽ, കടി, എരിച്ചിൽ, വലിവ്, തുടിപ്പ്, വിറയൽ, മരവിപ്പ്......
നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് പതറുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലായാൽ ഉടനെ തിരിച്ച് അഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കു വരുക.

പ്രാർത്ഥനാസമയത്തിനു പുറത്തു പരിശീലിക്കാൻ ഒരു അഭ്യാസവുംകൂടി തരാം. നടക്കുമ്പോൾ കുറച്ചുനേരം കാലുകളുടെ ചലനത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക. തിരക്കുപിടിച്ച നിരത്തുകളിൽ പോലും ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യാം. കാലുകൾ ചലിക്കുന്നുവെന്നു അറിയുകയല്ല കാര്യം; ചലിക്കുന്നതു് 'അനുഭവിക്കുക' യാണു പ്രധാനം. ശാന്തിദവും സ്വാന്തനകവുമായ ഫലം ലഭിക്കും. ഇതു് ഏകാഗ്രത ശീലിക്കാനുള്ള അഭ്യാസമാക്കിത്തീർക്കാനും പററും.

അതിന്, ഏകാന്തമായസ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ നടപ്പും ശ്രദ്ധയും കാഴ്ചക്കാരെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയേക്കും.

മുറിയിലോ, ഇടനാഴിയിലോ നടക്കുമ്പോൾ, ഓരോ കാലിന്റെ ചലനത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകത്തക്കവിധം സാവധാനം നടക്കുക. ഇടതുകാൽ ഉയർത്തുന്നു അതു മുന്നോട്ടു നീക്കുന്നു......തറയിൽ സ്പർശിക്കുന്നു... ശരീരഭാഗം ഇടതുകാലിൽ......പിന്നെ വലതുകാൽ ഉയർത്തുന്നു......അതു മുന്നോട്ട് ...... അതുമുന്നിൽ തറയിൽ സ്പർശിക്കുന്നു......അങ്ങനെ ഓരോ ചലനത്തെപ്പററിയും ബോധമുണ്ടാക്കുക.

ഏകാഗ്രത എളുപ്പം ലഭിക്കാൻ, ആവശ്യമെങ്കിൽ മനസ്സിൽ ഇങ്ങനെ പറയുക കാലുയർത്തുമ്പോൾ, 'ഉയർത്തുന്നു'; മുന്നോട്ടുനീക്കുമ്പോൾ, 'നീക്കുന്നു'; തറയിൽ വയ്ക്കുമ്പോൾ, 'വയ്ക്കുന്നു' എന്നിങ്ങനെ.

നിങ്ങൾ ധൃതിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ ഈ അഭ്യാസം ഒരിക്കലും ചെയ്യരുത്. ആളുകൾ കാണുന്നിടത്തുമരുത്.

★

4. ചിന്താനിയന്ത്രണം

അഭ്യാസങ്ങൾ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ പലക്കും ശ്രദ്ധ പതറിപ്പോകാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അന്യചിന്തകൾ കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നുപറയാം.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ, കണ്ണുകൾ അടഞ്ഞിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അല്പം തുറന്നിരിക്കുന്നതാണ് സഹായകരം. ഏകദേശം മൂന്നടി അകലെവരെ കാണാവുന്നവിധം കണ്ണുകൾ തുറക്കുക. ഒരു സ്ഥലത്തോ ഒരു വസ്തുവിലോ കണ്ണുകൾ പതിയട്ടെ. പക്ഷേ, അതിൽത്തന്നെ നോട്ടവും ശ്രദ്ധയും കേന്ദ്രീകരിക്കണ്ട. മന പൂർവ്വം അതിനെ ശ്രദ്ധിക്കയും വേണ്ട.

ചിലർക്കു കണ്ണടച്ച് ഏകാഗ്രമാകാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്. അടച്ച കണ്ണുകൾ ചിലർക്ക് ചലച്ചിത്രയവനിക പോലെയാണ്. അവരുടെ മനസ്സ്. അതിൽ ചിന്തകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ

തുടങ്ങുന്ന അതോടെ അവർ ഏകാഗ്രതയിൽനിന്നു തെന്നിപ്പോകുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് കണ്ണുകൾ അല്പം തുറക്കാനും മൂന്നടി അകലത്തിൽ നോക്കാനും ആവശ്യപ്പെട്ടത്. പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുക. സഹായകമെങ്കിൽ സ്വീകരിക്കുക. ഒരുപക്ഷേ കണ്ണുകൾ അടഞ്ഞിരുന്നാലും തുറന്നിരുന്നാലും ശ്രദ്ധ പതറുന്ന കൂട്ടത്തിലാകാം നിങ്ങൾ!

ചിന്തയുടെ പതർച്ച മാററാൻ സഹായകരമായ മറെറാരു മാർഗ്ഗം മുതുകുവളയ്ക്കാതെ നേരെ ഇരിക്കുകയാണ്. ഇതിന്റെ ശാസ്ത്രീയമായ കാരണമൊന്നും എനിക്കറിയില്ല. പക്ഷേ, എന്റെയും മററുള്ളവരുടെയും അനുഭവത്തിൽനിന്നു് ഇതു ശരിയാണെന്നു പറയാം. ഇതിന്നു് ഏററവും യോജിച്ചതു പത്മാസനമാണ്. കാലുകൾ പരസ്പരം കോർത്ത്, പാദങ്ങൾ എതിർതുടകളിൽ വരത്തക്കവിധംവച്ച് നട്ടെല്ല് നിവർത്തിയിരിക്കുക പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്ക് ചിന്ത പതറുന്നില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, ചിന്തിക്കുകയെന്നതുതന്നെ ശ്രമകരമായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ധ്യാനത്തിനും ഏകാഗ്രതയ്ക്കും ഏററവും യോജിച്ചതാണ് പത്മാസനം.

പക്ഷേ, പത്മാസനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുക വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതാണ്. പലർക്കും അതു പരിശീലിച്ചെടുക്കാനുള്ള ക്ഷമയോ ധൈര്യമോ കാണില്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ചാരുവില്ലാത്ത കസേരയിലിരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ കസേരയിൽ ചാരാതെതന്നെ നേരെയിരിക്കാം. ഇതു് വിചാരിക്കുന്നതുപോലെ അസൗകര്യമുള്ളതല്ല പരിശീലിച്ചാൽ. മറിച്ച് നട്ടെല്ല് വളഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ അസുഖകരമെന്നു കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും, മാത്രമല്ല, നേരെയിരിക്കുന്നതു് ഏകാഗ്രതയ്ക്കു വളരെ ഗുണകരമാണെന്നു ബോദ്ധ്യമാകുകയും ചെയ്യും. ധ്യാനിക്കുന്നവർക്ക് അന്യ ചിന്തയുണ്ടോയെന്ന് അവരുടെ ഇരുപ്പുകൊണ്ടുതന്നെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് ചില സെൻ ബുദ്ധമതാചാര്യന്മാർക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. ഇതല്പം അതിശയോക്തിപരമാണെന്നു തോന്നുന്നു. നേരെയിരിക്കാതിരുന്നിട്ടും ശ്രദ്ധ പതറാതിരുന്ന ചില അവസരങ്ങളും എന്റെ അനുഭവത്തിൽ ഉണ്ട്!

സൗകര്യപ്രദമായി നേരെയിരിക്കാൻ പററുന്നില്ലെങ്കിൽ ഉറച്ച തറയിലോ മറോ പുറം നേരെയാക്കി മലർന്നു കിടക്കണമെന്നു ചിലർ, പ്രത്യേകിച്ച് പുറം നേരെയിരിക്കണമെന്നു നിർബന്ധമുള്ളവർ, നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. നിർദ്ദേശമെന്നനിലയ്ക്കു നല്ല

താണ്. പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാവുന്നതുമാണ്. പക്ഷേ, കിട ന്നാൽ പലക്കും ഉറക്കം വരാം. ധ്യാനത്തെ സംബന്ധിച്ചിട ത്തോളം പല വിചാരങ്ങളേക്കാരം നാശകരമാണ് ഉറക്കം.

കണ്ണുകളും പുറവുമെല്ലാം ഉചിതമായി ഉറപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടും മനസ്സ് പതറുന്നതിൻെറ ശൈല്യം തോന്നിയെന്നുവരാം. പക്ഷേ, അമ്പരക്കേണ്ട. ധ്യാനിക്കാൻ പരിശീലിക്കുന്നവരെ ല്ലാം കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ട ഒരു പ്രശ്നമാണ് മനസ്സിൻെറ പതർച്ച. മനസ്സിൻെറ നിയന്ത്രണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ശ്രമം ദീർഘവും ആയാസകരവുമാണ്. എന്നാൽ, അതിൻെറ സത് ഫലങ്ങരം വച്ചുനോക്കുമ്പോരം തീർച്ചയായും ശ്രമാർഹംതന്നെ. അതുകൊണ്ട്, ക്ഷമയോടും സ്ഥിരതയോടുംകൂടെ ശ്രമിക്കുക. നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുന്ന അനുഭവങ്ങളുണ്ടായാലും അവസാനം വിജയിക്കുമെന്നു വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ശ്രമിക്കുക. പകരമായി എളുപ്പമാർഗ്ഗമൊന്നുമില്ല.

സഹായകരമായ മറെറാരു നിർദ്ദേശം കൂടിയുണ്ട്. പല വി ചാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ഞാൻ കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽവച്ചേ റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗമിതാണ്. ഒരു അഭ്യാസത്തിൻെറ രൂപത്തിൽ അതു താഴെ ചേർക്കുന്നു.

> കണ്ണുകരം അടയ്ക്കുക; അല്ലെങ്കിൽ, കണ്ണുകരം പകുതി യടയ്ക്കുക, അതാണു കൂടുതൽ സഹായകരമെന്നു തോ ന്നുന്നെങ്കിൽ.
>
> മനസ്സിൽ വരുന്ന ഓരോ ചിന്തയും ശ്രദ്ധിക്കുക, ചി ന്തകളെ രണ്ടു വിധത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാം. ഒന്നുകിൽ ചിന്തകളുടെ പുറകെ പോകാം. നിരത്തിലൂടെ നീ ങ്ങുന്ന രണ്ടു കാലുകളുടെ പുറകെ പോകുന്ന ഒരു പട്ടി യെപ്പോലെ. അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു ജാലകത്തിനടുത്തുനി ന്നുകൊണ്ട് നിരത്തിലൂടെ നീങ്ങുന്നവരെ നിരീക്ഷി ക്കുന്ന ഒരുവനെപ്പോലെ. രണ്ടാമത്തെ രീതിയിൽ ചിന്തകളെ നിരീക്ഷിക്കുക.
>
> കുറച്ചുസമയത്തിനുശേഷം, നിങ്ങരം ചിന്തിക്കുന്നു വെന്നതിനെക്കുറിച്ചു ബോധവാനാകുക. വേണമെ ങ്കിൽ, 'ചിന്തിക്കുന്നു....ചിന്തിക്കുന്നു.' എന്നിങ്ങനെ മനസ്സുകൊണ്ടു പറയാം.
>
> ചിന്തകളൊന്നുമില്ലാതെ മനസ്സ് ശൂന്യമായെങ്കിൽ അടുത്ത ചിന്ത വരാനായി കാത്തിരിക്കുക. ചിന്ത

പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുവെന്ന കാര്യത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക.

ഈ അഭ്യാസം മൂന്നുനാലു മിനിററു തുടരുക.

ചിന്തിക്കുന്നുവെന്ന കാര്യത്തെപ്പററി ബോധമുണ്ടാകുന്നതോടെ ചിന്തകൾതന്നെ നിന്നു പോകുന്നതായി മേല്പറഞ്ഞ അഭ്യാസത്തിനിടയിൽ ഒരുപക്ഷേ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കാം.

പതറുന്ന മനസ്സിനെ അടക്കാനുള്ള ലളിതമായ മാർഗ്ഗം ഇതാണ്. ചിന്തകൾ ശിഥിലമാകുമ്പോൾ ഈഅഭ്യാസം പരിശീലിക്കുക. ധ്യാനം പരിശീലിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ പല വിചാരങ്ങൾ അസാധാരണമല്ല. പല വിചാരങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ എളുപ്പ മാർഗ്ഗം വിചാരിക്കുന്നുവെന്ന കാര്യത്തെപ്പററിത്തന്നെ ബോധവാനാകുകയാണ്.

ചിലപ്പോൾ പതറിയ ചിന്തകളോടൊപ്പം ശക്തമായ വികാരങ്ങളുമുണ്ടാകാം; സ്നേഹം, ഭയം, വെറുപ്പ് മുതലായവ. ഇത്തരം വിചാരങ്ങൾ മേല്പറഞ്ഞ അഭ്യാസംകൊണ്ട് ഇല്ലാതാവില്ല. മററുചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടിവരും. അവ പുറകേ നിർദ്ദേശിക്കാം. അതിനുപുറമെ, ഏകാഗ്രതയിലും ധ്യാനത്തിലും സാമാന്യം പ്രാഗത്ഭ്യം നേടിയാലേ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്വച്ഛത നിലനിറുത്താനാവൂ.

★

5. ശ്വസനാനുഭൂതി

ശരീരത്തിൻെറ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലെ അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകുവാൻവേണ്ടി ഏകദേശം അഞ്ചുമിനിററ് ആദ്യമേ ചിലവഴിക്കുക.

ഇനി, നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക. മൂക്കിലൂടെ വായു അകത്തേക്കു പോകുന്നതും പുറത്തേയ്ക്കു വരുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ശ്വാസകോശങ്ങളിലേയ്ക്കു വായുപോകുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതില്ല. വായു മൂക്കിലൂടെ വരുന്നതും പോകുന്നതും ശ്രദ്ധിച്ചാൽമതി.

ശ്വാസനം നിയന്ത്രിക്കേണ്ട; ശ്വാസനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയല്ല, അതിനെ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണു വേണ്ടതു്. നിങ്ങൾ സാധാരണഗതിയിൽ ചെയ്യുന്നതുപോലെ തന്നെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം തുടരുക. അതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക.

ശ്രദ്ധ പതറുന്നെങ്കിൽ വീണ്ടും തിരിച്ചു വരുക. ഒരൊററ ശ്വാസനംപോലും ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകാതിരിക്കാൻ നിശ്ചയിക്കുക.

പത്തു പതിനഞ്ചു മിനിററുനേരം ഈ അഭ്യാസം തുടരുക.

ചിലർക്കു് ഈ അഭ്യാസം മുകളിൽ മുമ്പു വിവരിച്ച രണ്ടു അഭ്യാസങ്ങളേക്കാൾ പ്രയാസകരമാകാം. എന്നാൽ ഏകാഗ്രത കിട്ടാൻ ഏററവും പ്രയോജനപ്രദം ഇതാണു് ശാന്തതയും സ്വച്ഛതയും ലഭിക്കാനും ഈ അഭ്യാസം ഉപകരിക്കും.

ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ മാംസപേശികൾ മുറുക്കരുതു്, നാഡീക്ഷോഭം ഉണ്ടാക്കരുതു്. തുടക്കത്തിൽ പലതവണ ശ്രദ്ധ പതറിപ്പോകാം. വീണ്ടും വീണ്ടും ശ്വാസനത്തെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ ശ്രമം തന്നെ ഉപകാരപ്രദമാണെന്നു അചിരേണ മനസ്സിലാകും.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ സാമാന്യപരിശീലനം നേടിക്കഴിയുമ്പോൾ, ഇതുതന്നെ മറെറാരു രീതിയിൽ അഭ്യസിക്കാം. ഇതു തെല്ലു ശ്രമകരമാണു്. എന്നാൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണു്.

മൂക്കിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന വായുവിൻെറ സ്പർശനം ശ്രദ്ധിക്കുക. ശ്വസിക്കുമ്പോൾ വായു നാസാദ്വാരത്തിൽ എവിടെ സ്പർശിക്കുന്നുവെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക; ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോഴുള്ള സ്പർശവും അതുപോലെതന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ശ്വാസവായുവിൻെറ തണുപ്പും ഉച്ഛ്വാസവായുവിൻെറ ചൂടും ശ്രദ്ധിക്കുക.

രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന വായുവിൻെറ അളവിലെ വ്യത്യാസംപോലും നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചെന്നുവരാം.

ശ്വസിക്കുമ്പോഴും ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്ന നേരിയ സ്പർശത്തെക്കുറിച്ചുപോലും ബോധവാനാകുക,

പത്തുപതിനഞ്ചു മിനിററു ഈ അഭ്യാസം തുടരുക.

ഓരോ അഭ്യാസത്തിൻെറയും ഗുണവും പ്രയോജനവും മനസ്സിലാക്കാൻ വേണ്ട ഏററവും ചുരുങ്ങിയ സമയമാണ് അഭ്യാസത്തോടൊപ്പം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ, തീർച്ചയായും കൂടുതൽ ഫലം കിട്ടും.

എന്നാൽ, ശ്വസനാനുഭൂതി ലഭിക്കാൻവേണ്ടി മാത്രം തുടർച്ചയായി രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം അനേകം മണിക്കൂറുകൾ ശ്രമിക്കരുത്. ഈ അഭ്യാസം ശാന്തിയും, നിർവൃതിയും പ്രദാനം ചെയ്യേക്കാം. സന്തോഷകരവുമാകാം. പക്ഷേ ദീർഘനേരം ചെയ്യാൻ ഒരുമ്പെടരുത്. സമർത്ഥനായ ഒരു ഗുരുവില്ലെങ്കിൽ സ്വയം പരിശ്രമിക്കരുത്. കാരണം, ഈ അഭ്യാസം വളരെ ദീർഘനേരം ചെയ്താൽ മതിഭ്രമം ഉണ്ടായെന്നുവരാം. അബോധ മനസ്സിലെ കാര്യങ്ങൾ പുറത്തുവരുകയും അവ നിങ്ങൾക്കു സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ പററാതാവുകയും ചെയ്യുക്കാം. ഈ അപകടം വിരളമാണ്. എങ്കിലും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ വേണ്ടി സൂചിപ്പിക്കുകയാണ്.

ശാന്തതയും ആത്മനിയന്ത്രണവും പ്രശ്നങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേ ആഴമായ സന്തോഷവും ആഗ്രഹിക്കുന്നവക്ക് ഈ അഭ്യാസം വളരെ ഗുണപ്രദമാണ്. ഒരു ഗുരു തൻെറ ശിഷ്യരോടു പറയുമായിരുന്നു: 'ശ്വാസമാണു നിങ്ങളുടെ ഉത്തമ സ്നേഹിതൻ, പ്രശ്നങ്ങളിൽ അതിലേയ്ക്കു തിരിയുക, സമാധാനവും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും ലഭിക്കും.' ഈ അഭ്യാസം സാമാന്യം നന്നായി പരിശീലിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ മനസ്സിലാകും ഈ പ്രസ്താവന ശരിയാണെന്നു്.

അവബോധവും ധ്യാനവും

അടുത്ത അഭ്യാസങ്ങളിലേയ്ക്കു നീങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു പ്രശ്നം ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ചിലർ ചോദിയ്ക്കാറുണ്ടു് ഇത്തരം അഭ്യാസങ്ങൾ സ്വച്ഛത കൈവരുത്താൻ നല്ലതാണെങ്കിലും ഇവ ക്രൈസ്തവർ മനസ്സിലാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള ധ്യാനമോ പ്രാത്ഥനയോ ആകുന്നതെങ്ങനെയാണെന്നു്.

ക്രൈസ്തവമായ അത്ഥത്തിൽത്തന്നെ ഈ അഭ്യാസങ്ങളെ ധ്യാനമായി പരിഗണിക്കാം. ചുവടെ പറയാൻ പോകുന്ന ന്യായങ്ങൾ തൃപ്തികരമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ അവ മാററിവച്ചു്, ഈ അഭ്യാ

സങ്ങൾ പ്രാൎത്ഥനയ്ക്കും ധ്യാനത്തിനുമുള്ള ഒരുക്കമായി പരിശീലിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ ഇവ അവഗണിച്ച്, ഈ പുസ്തകത്തിലെ കൂടുതൽ അഭിരുചി തോന്നുന്ന മററു് അഭ്യാസങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം.

എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, വാക്കും ഭാവനയും ചിന്തയും വഴി ദൈവവുമായിട്ടുള്ള സംസൎഗ്ഗമാണു് പ്രാൎത്ഥന. പ്രാൎത്ഥനാപരമായ ധാരാളം അഭ്യാസങ്ങൾ പുറകെ നിർദ്ദേശിക്കാം. എന്നാൽ ധ്യാനമാകട്ടെ. വാക്കും ഭാവനയും ചിന്തയും തീരെക്കുറച്ചുപയോഗിച്ച്, അല്ലെങ്കിൽ ഒട്ടും ഉപയോഗിക്കാതെതന്നെ, ദൈവത്തോടു പുലൎത്തുന്ന സംസർഗമാണു്. ഇത്തരം ധ്യാനാത്മകമായ പ്രാൎത്ഥനയെപ്പററിയാണു് 'ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഇരുണ്ട രാത്രി' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ കുരിശിൻെറ വി. യോഹന്നാനും 'അജ്ഞാനത്തിൻെറ മേഘം' (Cloud of unknowing) എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ കർത്താവും സംസാരിക്കുന്നതു്. 'യേശുപ്രാൎത്ഥന' (Jesus Prayer) യോടു ബന്ധപ്പെട്ട ചില അഭ്യാസങ്ങൾ ഈ പുസ്തകത്തിലുണ്ടു്. അവ പ്രാൎത്ഥനയോ, ധ്യാനമോ, ഇവ രണ്ടും ചേർന്നതോ ആവാം, വാക്കിനും ചിന്തയ്ക്കും കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യമനുസരിച്ച്.

ഇനി പ്രശ്നത്തിലേയ്ക്കു്. ശാരീരികാനുഭൂതിയേക്കുറിച്ചോ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെക്കുറിച്ചോ ബോധവാനാകുവാൻ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ നാം ദൈവവുമായി സമ്പൎക്കം പുലൎത്തുന്നുണ്ടോ? ഉണ്ടു്. എങ്ങനെയാണതു സംഭവിക്കുന്നതു്?

ദൈവത്തോടു സാധാരണയായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന നമ്മുടെ മനസ്സിനും ഹൃദയത്തിനും പുറമേ നമുക്കെല്ലാവൎക്കും, യോഗാത്മകവും ആദ്ധ്യാത്മികവുമായ ഒരു 'മനസ്സും' 'ഹൃദയ'വുമുണ്ടു്. ഈ 'ഹൃദയ'ത്തിനു ദൈവത്തെ നേരിട്ടറിയാനും അവിടുത്തെ സത്തയെ അന്തർജ്ഞാനേന മനസ്സിലാക്കാനും ഗ്രഹിക്കാനും കഴിയും. ചിന്തയോ ഭാവനയോ കൂടാതെ അന്ധകാരത്തിലെന്നപോലുള്ള ജ്ഞാനമാണതു്.

സാധാരണയായി ദൈവത്തോടു നാം ബന്ധപ്പെടുന്നതു പരോക്ഷമായിട്ടാണു്-ചിന്ത, ഭാവന മുതലായ മാദ്ധ്യമങ്ങളിലൂടെ. ഇവയൊന്നും കൂടാതെ ദൈവത്തെ നേരിട്ടു ഗ്രഹിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവിനെ 'ഹൃദയം' എന്നു വിളിക്കാം. (അജ്ഞാനത്തിൻെറ മേഘം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൻെറ കർത്താവു് ഈ പദമാണു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു്.) ഈ 'ഹൃദയം' നമ്മുടെ ശാരീരികാവയവമോ, വൈകാരികതയുടെ കേന്ദ്രമായി കരുതപ്പെടുന്ന ഹൃദയമോ അല്ല.

പലരിലും ഈ 'ഹൃദയം' പ്രവർത്തനക്ഷമമാകാതെ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. അതുണർന്നാൽ ദൈവത്തിലേക്കു തിരിയുകയും നമ്മെ മുഴുവനും ദൈവത്തിലേയ്ക്കുയർത്തുകയും ചെയ്യും. അതിനുവേണ്ടി 'ഹൃദയം' വികസിക്കണം; 'നിത്യമായ കാന്ത'ത്തിലേയ്ക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടാൻ വേണ്ടി അതിനെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന തുരുമ്പു തുടച്ചുമാററണം.

ദൈവത്തോടുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ, ദൈവത്തിനും നമുക്കുമിടയിൽ വരുന്ന ചിന്തകളും വാക്കുകളും ഭാവനാരൂപങ്ങളുമാണു 'ഹൃദയ'ത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്ന അഴുക്ക്. സമ്പർക്കവും ഗാഢബന്ധവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം തടസ്സപ്പെടുത്താൻ വാക്കുകൾ പലപ്പോഴും കാരണമാകും. വാക്കും ചിന്തയുമില്ലാത്ത മൗനം സംസർഗ്ഗത്തിനും ഐക്യത്തിനുമിടയാക്കും; പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദയം സ്നേഹനിർഭരമായിരിക്കുമ്പോൾ. എന്നാൽ ദൈവവുമായുള്ള സമ്പർക്കം അത്ര എളുപ്പമല്ല. ഒരു ഉററ സുഹൃത്തിൻെറ കണ്ണുകളിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം നോക്കിയിരുന്ന് വാക്കുകൾക്കതീതമായി സമ്പർക്കപ്പെടാൻ സാധിക്കും. എന്നാൽ ദൈവത്തെ മൗനമായി ഉററുനോക്കുമ്പോൾ എന്താണ് കാണുന്നത്? അരൂപമായ ഒരു സത്ത! ശൂന്യത!!

അതെ, ദൈവവുമായി ആഴമായ സംസർഗ്ഗം വേണമെന്നുള്ളവർ മണിക്കൂറുകളോളം ഈ ശൂന്യതയിലേക്കുററുനോക്കണം. സ്നേഹപൂർവ്വം ഈ ശൂന്യതയിലേക്കുററുനോക്കാൻ ചില യോഗികൾ നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ട്. പ്രഥമദൃഷ്ട്യാ ശൂന്യതയായി തോന്നുന്ന ഒന്നിനെ താല്പര്യത്തോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടെ ഉററുനോക്കണമെങ്കിൽ ഉറച്ചവിശ്വാസം തന്നെ വേണം.

നല്ല ആഗ്രഹമുണ്ടായാലും, മനസ്സ് മൗനമായില്ലെങ്കിൽ ഈ ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടുകയില്ല. മനസ്സ് ചിന്തകളും വാക്കുകളും കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാലത്തോളം നിങ്ങളുടെ യോഗാത്മക മനസ്സ് അഥവാ 'ഹൃദയം' അവികസിതമായിട്ടിരിക്കും. ഒരു അന്ധൻെറ ശ്രവണശക്തിയും സ്പർശനശക്തിയും എത്ര തീക്ഷ്ണമാണെന്നു നോക്കുക. കാഴ്ച നശിച്ചതുമൂലം മററ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ കൂടുതൽ പ്രവർത്തനക്ഷമമായിത്തീരുന്നു. ഇതുപോലെയാണു മനസ്സിൻെറ കാര്യത്തിലും. ദൈവവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സിൻെറ കാഴ്ച ഇല്ലെന്നുവന്നാൽ മറെറാരു കഴിവു പ്രവർത്തനക്ഷമമാകും. ദൈവത്തിലേയ്ക്കുയരാൻ വെമ്പുന്ന ആ കഴിവാണ് 'ഹൃദയം'.

ആദ്യമായി 'ഹൃദയ'ത്തിനു ദൈവത്തിൻെറ ആ ഇരുണ്ട ദർശനം നേരിടുകിട്ടുമ്പോൾ, ശൂന്യതയിലേയ്ക്കുള്ള നോട്ടം പാലെയാണും

അനുഭവപ്പെടുക. ഈ അനുഭവമുണ്ടാകുന്നവർ പരാതി പറയാറുണ്ട്, തങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നില്ല, സമയം കളയുന്നു, മടി തോന്നുന്നു, അന്ധകാരത്തിലാണ്, ഒന്നും സംഭവിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നില്ല എന്നൊക്കെ. അസുഖകരമായ ഈ അവസ്ഥയിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടാൻ അവർ വീണ്ടും തങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ദൈവത്തോടു സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു.

പക്ഷേ, ദൈവം നന്മയാഗ്രഹിക്കുന്നവനാണല്ലോ. അവിടുന്നു ചിലപ്പോൾ അവരുടെ മനസ്സിനെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അശക്തമാക്കിക്കളയുന്നു, ചിന്ത അരോചകമായിത്തീരുന്നു; വാക്കുകൾ അർത്ഥരഹിതമായി തോന്നുന്നതുകൊണ്ട് വാചികപ്രാർത്ഥന അസഹനീയമാകുന്നു. മനസ്സുപയോഗിച്ച് ദൈവവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ശുഷ്ക്കത അനുഭവപ്പെടുന്നു. പകരം, മനസ്സ് മൗനമാക്കി ദൈവത്തോടു ബന്ധപ്പെടാൻ ശ്രമിച്ചാലും വേദനയും ശുഷ്ക്കതയും തോന്നുന്നു. അങ്ങനെ വരുമ്പോൾ, പ്രാർത്ഥനയുപേക്ഷിക്കുകയെന്ന അപകടത്തിൽ പെടാനിടയുണ്ട്.

കാരണം, മനസ്സ് ഉപയോഗിക്കാൻ പററാത്തതിലുള്ള നിരാശ ഒരുവശത്ത്; മനസ്സ് മൗനമാക്കിയാൽ അന്ധകാരത്തിൽ സമയം കളയുന്ന പ്രതീതി മറുവശത്ത്.

എന്നാൽ, ധ്യാനപരിശീലനത്തിൽ സ്ഥിരമായി തുടർന്നു നോക്കു ശൂന്യതയിലേക്ക്, അഥവാ അന്ധകാരത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ സ്വയം തുറന്നു കൊടുക്കു അപ്പോൾ, ഈ അന്ധകാരത്തിൽ പ്രകാശമുണ്ടെന്നും ശൂന്യത ഹൃദയത്തെ നിർവൃതിയിലെത്തിക്കുന്നുവെന്നും സാവധാനം കണ്ടെത്തും. നിഷ്ക്രിയതയിൽ ദൈവം പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ശൂന്യതയിൽ നിങ്ങൾ നവമായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും രൂപീകരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നും മനസ്സിലാകും. ആരംഭത്തിൽ നൈമിഷികാനുഭവങ്ങളായിരിക്കും ഉണ്ടാകുക. പിന്നീട് സ്ഥായിയായ അനുഭൂതിയുണ്ടാകും. വിവരണാതീതമായ അനുഭൂതിയായിരിക്കും അത്.

ധ്യാനസമയം കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുതോന്നും നിഗൂഢമായ എന്തോ നിങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നെന്ന്, അതിന്റെ ഫലമായി ഉണർവ്വും, സുഖവും, പുഷ്ടിയും അനുഭവപ്പെടും. ഈ ധ്യാനരീതിയിലേക്കു വീണ്ടും തിരിയാനുള്ള ദാഹം തോന്നും. ഈധ്യാനം നിരർത്ഥകമാണെങ്കിലും, നിങ്ങളെ സജീവമാക്കുന്നു. മനസ്സിനോ വികാരങ്ങൾക്കോ കണ്ടുപിടിക്കാനാവാത്ത ഒരു തരം ലഘുവായ ലഹരികൊണ്ടു നിങ്ങൾ നിറയുന്നു. തൃപ്തികര

മായ ഈ അനുഭവം ഉണ്ടായാൽ, പിന്നെ ഇന്ദ്രിയമോ മനസ്സോ വികാരങ്ങളോ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സന്തോഷം നിങ്ങൾ പകരമായി അന്വേഷിക്കില്ല. ഇത്ര ആനന്ദകരമായ അനുഭവത്തിന്റെ പ്രാരംഭം ശുഷ്ക്കവും അരോചകവുമായി തോന്നിയെന്നതു കൗതുകകരംതന്നെ!

ഇങ്ങനെ 'ഹൃദയം' കൊണ്ടു ദൈവവുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന ധ്യാനം സാധിക്കണമെങ്കിൽ, ചിന്തകൾ മാറി മനസ്സിനെ മൗനമാക്കിയേ തീരൂ. ചിലർക്ക് ഇതു നൈസർഗ്ഗികമായി, എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുന്നു. മനസ്സ് മൗനമാക്കാനോ, ചിന്തകളും വാക്കുകളും ഇല്ലാതാക്കാനോ അവർ ബന്ധപ്പെടേണ്ടതില്ല. മുകളിൽവിവരിച്ച,അന്ധകാരത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന അനുഭവം എല്ലാവർക്കുമില്ല. ഇതൊന്നും കൂടാതെ അവരുടെ 'ഹൃദയം' ദൈവവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നു. കാഴ്ചയുണ്ടായിരിക്കേ, സ്വപ്നത്തിലും കേൾവിയിലും അന്ധനെപ്പോലെ ശക്തമായ കഴിവുള്ളവനെപ്പോലെയാണവർ. അവർ വാചികപ്രാർത്ഥന ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു പ്രാർത്ഥനയിൽ ഭാവന ഉപയോഗിക്കുന്നു; ചിന്തകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. എങ്കിലും, ഇതിന്റെയെല്ലാം പുറകിൽ അവരുടെ 'ഹൃദയം' പ്രവർത്തനക്ഷമമാണ്. അതു ദൈവത്തെ നേരിട്ടു ദർശിക്കുന്നു നിങ്ങൾ ഇക്കൂട്ടരിൽപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ 'ഹൃദയം' പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രമിച്ചേതീരൂ, ഇതിനു നേരിട്ട് ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല. മനസ്സിനെ മൗനമാക്കുകയാണു വേണ്ടതു്. ചിന്തയും വാക്കുകളും ഉപേക്ഷിക്കുക; പ്രാർത്ഥനാസമയത്തു് 'ഹൃദയം' താനേ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകാൻ അനുവദിക്കുക.

മനസ്സിനെ മൗനമാക്കുകയെന്നതു വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യമാണ്. ഒന്നിനുപുറകെ ഒന്നായിവരുന്ന ചിന്തകളെ മനസ്സിൽനിന്നു മാററാൻ പ്രയാസംതന്നെ. ഭാരതത്തിലെ ഹൈന്ദവാചാര്യന്മാരുടെയിടയിൽ ഒരു ചൊല്ലുണ്ട് : ഒരു മുള്ളുകൊണ്ട് മററൊരുമുള്ള് എടുത്തുമാററാം. മനസ്സിനെ മഥിക്കുന്ന വിവിധ ചിന്തകൾ മാററാൻ ഒരു ചിന്ത ഉപയോഗിക്കുക. മനസ്സിനെ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്താൻ പററുന്ന ഒരുചിന്ത, ഭാവനാരൂപം,വാചകം അഥവാ വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുക. മനസ്സിനെ ചിന്താരഹിതമായി നിറുത്തുക പ്രായോഗികമായി അസാദ്ധ്യമാണ്. മനസ്സിനു് എന്തെങ്കിലുമൊന്നിൽ വ്യാപൃതമാകണം അതുകൊണ്ട്, ഒരു വിഷയം നൽകുക. സ്നേഹപൂർവ്വം നോക്കാവുന്ന ഒരു ഭക്തചിത്രം. അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സുപതറാതിരിക്കാൻ ആവർത്തിച്ചുരുവിടാവുന്ന ഒരുസുകൃതജപം കുറെക്കഴിയുമ്പോൾ ചിത്രം ബോധത്തിൽനിന്നു മറയും. വാക്ക് അധരങ്ങളിൽനിന്നു് അപ്രത്യക്ഷ

മാകും. മനസ്സ് നിശ്ചലമാകും. 'ഹൃദയം' സ്വാതന്ത്ര്യമാകുകയും അന്ധകാരത്തിലേയ്ക്കു് ഉററുനോക്കുകയും ചെയ്യും.

ചിന്തയും വാക്കും തീരെ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ 'ഹൃദയം' പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങും. മനസ്സിൻെറ പ്രവർത്തനം കാര്യമായി കുറഞ്ഞാൽ 'ഹൃദയം' ഉണരും. അങ്ങനെ വാക്കും ചിന്തയും തീരെ ഇല്ലാതാകുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ ധ്യാനത്തിൽ വളരാൻ തുടങ്ങും.

മനസ്സുറപ്പിക്കാൻവേണ്ടി ഞാൻ നിർദ്ദേശിച്ച ഭക്തചിത്രവും സുകൃതജപവും മതപരമായ വിഷയങ്ങളാണ്. പക്ഷെ, മനസ്സ് വ്യാപൃതമാകുന്ന വിഷയമല്ല, ധ്യാനത്തിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമെന്നോർക്കണം: മറിച്ച്, 'ഹൃദയ'ത്തിൻെറ ഉണർവ്വും വികാസവുമാണ്. ഇതു സാധിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ചിന്തകൾ ദൂരീകരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന 'മുള്ള്' മതാത്മകമാണോ അല്ലയോ എന്നതു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണോ? അന്ധകാരത്തിൽ പ്രകാശം കിട്ടുകയെന്നതാണു പ്രധാനോദ്ദേശ്യമെങ്കിൽ അതിനുപയോഗിക്കുന്ന വിളക്കു വിശുദ്ധമാണോ അല്ലയോ എന്നതു പ്രധാനമാണോ? മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കിയുറപ്പിക്കുന്നതു് ഭക്തചിത്രത്തിലോ ഗ്രന്ഥത്തിലോ ഇലയിലോ തറയിലോ എന്നതു അത്ര പ്രധാനപ്പെട്ടതാണോ? സുകൃതജപം ഭക്തിപൂർവ്വം ഉരുവിട്ടു് മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ഒന്ന്—രണ്ട്—മൂന്ന്—നാല് എന്നു താളത്തിൽ ചൊല്ലി മനസ്സ് മൗനമാക്കാമെന്നു എൻെറയൊരു സ്നേഹിതൻ അവകാശപ്പെടുന്നു. തീർച്ചയായും, മതപരമായ വിഷയത്തിനു പ്രതീകാത്മകമായ മൂല്യമുണ്ടെന്നതുശരി; പക്ഷേ, നമ്മുടെ പ്രധാനലക്ഷ്യത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏതുതരം 'മുള്ളും' ഒരുപോലെ നല്ലതാണ്.

അതുകൊണ്ടു്, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധയുറപ്പിക്കുന്നതും ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതിയെപ്പററി ബോധവാനാകുന്നതും ധ്യാനംതന്നെ. ഇക്കാര്യം എൻെറ മേൽനോട്ടത്തിൽ മുപ്പതുദിവസത്തെ ധ്യാനം നടത്തിയ ചില ഈശോസഭാംഗങ്ങൾ അനുഭവപരമായി സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇഗ്നേഷ്യൻ രീതിയിലുള്ള ധ്യാനത്തിനു പുറമെ ദിവസവും നാലഞ്ചുമണിക്കൂർ മേല്പറഞ്ഞ അഭ്യാസം പരിശീലിച്ചവരാണവർ. 'വിശ്വാസത്തിൻെറ പ്രാർത്ഥന' 'പ്രശാന്തതയുടെ പ്രാർത്ഥന' എന്നീ പേരുകളിലറിയപ്പെടുന്ന ക്രൈസ്തവ പ്രാർത്ഥനാരീതിയിൽനിന്നുള്ള അനുഭവവും മേല്പറഞ്ഞ അഭ്യാസങ്ങളിലെ (ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതി എന്നിവയെ ശ്രദ്ധിക്കൽ) അനുഭവവും ഒന്നുതന്നെയെന്നു അവർ

മനസ്സിലാക്കി. മുമ്പുണ്ടായിരുന്നതിനെക്കാൾ അഗാധവും തീക്ഷ്ണവും ശക്തവുമായ പ്രാർത്ഥനാനുഭവം ഈ അഭ്യാസങ്ങളിൽനിന്നു ലഭിച്ചുവെന്നു അവരിൽ പലരും പറയുന്നു.

മുകളിൽ വിവരിച്ചതരം അഭ്യാസങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥനാസമയം ചിലവഴിക്കുന്നതിൽ തെല്ലു മനഃപ്രയാസമുള്ളവർക്കുവേണ്ടി, മതാത്മകസ്വഭാവമുള്ള അഭ്യാസങ്ങൾ പുറകെ നിർദ്ദേശിക്കാം. ഇവയ്ക്കു് അവബോധത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള അഭ്യാസങ്ങളുടെ ഗുണവുമുണ്ടു്. മുകളിൽ കണ്ട അഭ്യാസങ്ങളിൽ ചിന്ത അശേഷമില്ല; താഴെവരുന്നവയിൽ നിസ്സാരതോതിൽ ചിന്തയുണ്ടു്. പക്ഷേ, ചിന്തയുടെ സ്ഥാനം തീരെ നിസ്സാരമായതിനാൽ മേല്പറഞ്ഞ അഭ്യാസങ്ങൾക്കു പകരം ഉപയോഗിക്കാം.

'ധ്യാന'ത്തിനുവേണ്ടി 'പ്രാർത്ഥന' (വാക്കും ചിന്തയും ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രാർത്ഥന) തീരെ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ട. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും ധ്യാനത്തിനും അതതിൻെറ സ്ഥാനമുണ്ടു്. എന്നാൽ, ധ്യാനിക്കാൻ ശീലിക്കുമ്പോൾ ചിന്തകൾ അവ എത്ര പരിശുദ്ധമായാലും വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക. ജോലിയെപ്പററി ചിന്തിക്കുന്നതു നല്ലതും ഉപകാരപ്രദവുമാണെങ്കിലും, പ്രാർത്ഥനാസമയത്തു് അതു് അന്യചിന്തപോലെ ഉപേക്ഷിക്കാറുണ്ടല്ലോ. അതുപോലെ, ധ്യാനനേരത്തു് എല്ലാ ചിന്തയും മാററിവയ്ക്കുക. ചിന്ത ധ്യാനത്തെ നശിപ്പിക്കും. ദിവ്യസൂര്യനുമുമ്പിൽ സ്വയം മൗനമായി തുറന്നുവയ്ക്കാനുള്ള സമയമാണു ധ്യാനം; സൂര്യരശ്മിയുടെ ഗുണവും മൂല്യവും പരിഗണിക്കാനുള്ള നേരമല്ല; ദിവ്യസ്നേഹിതൻെറ കണ്ണുകളിൽ ഉററുനോക്കാനുള്ള നേരമാണതു്. അവിടുത്തെക്കുറിച്ചു് ചിന്തിച്ചും ആലോചിച്ചും ഉററസൗഹൃദം അനുഭവിക്കുന്നതു കുറയ്ക്കേണ്ട. വാക്കിലൂടെ മറെറാരിക്കൽ സമ്പർക്കം പുലർത്താം. ഇപ്പോൾ വാക്കുകളില്ലാതെ ശ്രമിക്കു.

'പ്രാർത്ഥന'യ്ക്കും 'ധ്യാന'ത്തിനും എത്ര നേരംവീതം ചിലവഴിക്കണമെന്നു് ഈ പുസ്തകത്തിലൂടെ നിർദ്ദേശിക്കാനാവില്ല. ഓരോരുത്തരുടെ ആദ്ധ്യാത്മികാവശ്യങ്ങൾ അറിയാവുന്ന ഗുരുവാണു് അതു ചെയ്യേണ്ടതു്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ സഹായത്തോടെ സമയം നിശ്ചയിക്കാം; മുകളിൽ വിവരിച്ച ധ്യാനരീതി പരിശീലിക്കണമോയെന്നും നിശ്ചയിക്കാം. ഒരുപക്ഷേ മനസ്സും 'ഹൃദയ'വും ഒരുപോലെ ഉപയോഗിച്ചു് പ്രാർത്ഥിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിവുണ്ടാകാം, കാഴ്ചശക്തിയോടൊപ്പം നല്ല കേൾവിയും സ്പർശനശക്തിയുമുള്ളവനെപ്പോലെ. ദൈവത്തോടു ഉററബന്ധംപുലർത്താൻ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിൻെറ മൗനം ആവശ്യമില്ലായിരിക്കാം. ഇതൊക്കെ ഗുരുവിൻെറ സഹായത്തോടെ നിശ്ചയിക്കുക.

ആദ്ധ്യാത്മിക ഗുരുവിൻെറ സഹായം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, ദൈവ സഹായം അപേക്ഷിക്കുക. മുകളിലോ താഴെയോ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന അഭ്യാസങ്ങരം ഉപയോഗിച്ച് ധ്യാനപരിശീലനം നേടാൻ ദിവസവും ഏതാനും മിനിററുകരം ചിലവഴിക്കുക. അതിനുപുറമെ, സാധാരണ പ്രാർത്ഥനാനേരത്തുതന്നെ ചിന്ത കഴിയുന്നത്രകുറച്ച്, 'ഹൃദയം കൊണ്ട് പ്രാത്ഥിക്കുക. 'അധികം ചിന്തിക്കുകയല്ല, അധികം സ്നേഹിക്കുകയാണ പ്രധാനകാര്യ'മെന്ന് ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യാ പറയുന്നു. പ്രാത്ഥനാനേരം സ്നേഹിക്കാൻ ചിലവഴിക്കുക. പരീക്ഷണത്തിലൂടെയും പരാജയത്തിലൂടെയും ദൈവം നിങ്ങളെ വിജയത്തിലേക്കു നയിക്കും.

★

6. ദൈവം എൻെറ ശ്വാസത്തിൽ

അവബോധമുണർത്തുന്ന മതാത്മകഭാവമുള്ള ചില അഭ്യാസങ്ങരം നൽകാമെന്നു നേരത്തേ പറഞ്ഞിരുന്നല്ലോ. ഇതാ ഒരെണ്ണം.

കണ്ണുകരം അടച്ച്, ശാരീരികാനുഭൂതികളെപ്പററി കുറച്ചുനേരത്തേയ്ക്കു ബോധവാനാകുക.

പിന്നീട്, കഴിഞ്ഞ അഭ്യാസത്തിൽ വിവരിച്ചതു പോലെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് ഏതാനും മിനിററുനേരം ബോധവാനാകുക.

ഇനി, നിങ്ങരം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിൽ ദൈവത്തിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യവും ശക്തിയും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചുററുമുള്ള വലിയൊരു സമുദ്രമായി വായുവിനെ വിഭാവനം ചെയ്യുക. അതു ദൈവസാന്നിദ്ധ്യംകൊണ്ട് വർണ്ണാഭമാണ്. ശ്വാസം വലിക്കുമ്പോരം ദൈവത്തെ ഉരംക്കൊള്ളുന്നതായി കരുതുക.

ഓരോ ശ്വാസത്തിലും ദൈവത്തിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യവും ശക്തിയും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്നു. അതു് ഉരംക്കൊള്ളുന്നുവെന്നതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക. കഴിയുന്നത്രനേരം അങ്ങനെ ചെലവഴിക്കുക.

ഈ അവബോധത്തോടൊപ്പം ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭൂതിയേയും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഈ അഭ്യാസത്തിനു മറെറാരു രീതികൂടിയുണ്ട്. മുകളിൽ പറഞ്ഞതിനുപകരം മറെറാരു ചിന്തയാകാം. യഹൂദ ചിന്താഗതിയനുസരിച്ച്, ശ്വാസമാണ് മനുഷ്യൻെറ ജീവൻ. ശ്വാസം ദൈവം തിരിച്ചെടുക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ മരിക്കുന്നു. തൻെറ ശ്വാസത്തെ അഥവാ അരൂപിയെ ദൈവം നൽകുന്നതുകൊണ്ടാണ് മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നത്. മനുഷ്യജീവനു ഹേതു ദൈവാരൂപിയാണ്.

ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തിൻെറ അരൂപിയെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതായി കരുതുക. ദിവ്യശക്തികൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾ നിറയട്ടെ.

ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ അശുദ്ധിയെല്ലാം പുറത്തു കളയുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. പേടി, നിഷേധാത്മകമായ വ ।കാരങ്ങൾ മുതലായ അശുദ്ധികൾ.

ദൈവത്തിൻെറ ജീവദായകമായ അരൂപി ഉൾക്കൊള്ളുകയും മാലിന്യമെല്ലാം പുറത്തുകളയുകയും ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനാകെ തിളക്കവും ഉണവ്വും വരുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക.

കഴിയുന്നത്രനേരം ഈ അവബോധത്തിൽ തുടരുക.

7. ശ്വാസനത്തിലൂടെ ദിവ്യസംസർഗ്ഗം

'പ്രാർത്ഥന'യും 'ധ്യാന'വും വ്യതിരിക്തമാണെന്നു മുമ്പേ പറഞ്ഞല്ലോ. മറ്റു വാക്കുകളിൽ പറഞ്ഞാൽ, രണ്ടുതരം പ്രാർത്ഥനയുണ്ട്: ഭക്തിപരവും (devotional) അന്തർദർശനപരവും (intuitional).

അന്തർദർശനാത്മകമായ പ്രാർത്ഥനയാണ് 'ധ്യാനം'; ഭക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കാണു 'പ്രാർത്ഥന'യെന്ന പേർ നൽകിയത്. രണ്ടിലൂടെയും ദൈവൈക്യം സാധിക്കാം. ഓരോരുത്തരുടെ പ്രകൃതിയനുസരിച്ച് ഏതെങ്കിലുമൊന്നു കൂടുതൽ അനുയോജ്യമാകാം. ഒരാൾക്കുതന്നെ സമയഭേദമനുസരിച്ച് രണ്ടും മാറി മാറി ഉപകാരപ്രദമായി തോന്നാം.

'ധ്യാന'ത്തെപ്പോലെ ഭക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയും ഹൃദയത്തിലാണു നടക്കുന്നത്. മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള ചിന്ത പ്രാർത്ഥനയല്ല; പ്രാർത്ഥനയ്ക്കൊരുക്കമാകാം. മനുഷ്യർ തമ്മിൽ വ്യക്തിപരമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതു ഹൃദയസമ്പർക്കത്തിലൂടെയാണല്ലോ. അല്പമെങ്കിലും വികാരമില്ലാത്ത വൈയക്തിക ബന്ധങ്ങളില്ല. വികാരസ്പർശമില്ലാത്ത സമ്പർക്കത്തിൽ വ്യക്തിപരമായ സവിശേഷതയും അടുപ്പവും കാണില്ല.

മുമ്പുതന്ന അഭ്യാസത്തിൻെറ ഭക്തിപരമായ മറ്റൊരുരൂപം ഇപ്പോൾ നൽകാം. ഭക്തിപരമാണെങ്കിലും ചിന്തയുടെ അംശം തീരെ കുറവാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭക്തിപരമായ പ്രാർത്ഥനയിൽനിന്നു അന്തർദർശനാത്മകമായ പ്രാർത്ഥനയിലേയ്ക്കു നീങ്ങാനാവും; അതെ, 'പ്രാർത്ഥന'യിൽ നിന്നു 'ധ്യാന'ത്തിലേയ്ക്ക് 'ഹൃദയത്തിൽനിന്നു 'ഹൃദയ'ത്തിലേയ്ക്കു എളുപ്പം നീങ്ങാം. യഥാർത്ഥത്തിൽ രണ്ടിൻെറയും സമഞ്ജസമായ സമ്മേളനമാണ് ഈ അഭ്യാസം.

> കുറച്ചുനേരം നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക.
>
> പിന്നെ, അന്തരീക്ഷത്തിലുള്ള ദൈവസാന്നിദ്ധ്യത്തെപ്പററി ചിന്തിക്കുക, ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിലെ ദൈവസാന്നിദ്ധ്യം ഓർക്കുക; അതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ഈ അവബോധമുണ്ടാകുമ്പോൾ എന്തു തോന്നുന്നുവെന്നും ശ്രദ്ധിക്കുക.

ദൈവത്തിനു നിങ്ങൾ സ്വയം വെളിപ്പെടുത്തുക. വാക്കിലൂടെയല്ല, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലൂടെയാണു വെളിപ്പെടുത്തേണ്ടതു്. പലപ്പോഴും വാക്കിനേക്കാൾ ശക്തമായി ഒരു നോട്ടമോ ആംഗ്യമോ വികാരത്തെ പ്രകാശിപ്പിക്കാറുണ്ടല്ലോ.

ആദ്യമായി, ദൈവത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള അഭിവാഞ്ഛ പ്രകടിപ്പിക്കുക. മനസ്സുകൊണ്ടുപോലും വാക്കുപയോഗിക്കാതെ, ശ്വസിക്കുന്നരീതികൊണ്ടുമാത്രം 'ദൈവമെ, ഞാൻ നിനക്കുവേണ്ടി ദാഹിക്കുന്നു' വെന്നു പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ആഴത്തിൽ ദീർഘശ്വാസംവലിച്ചുകൊണ്ടു് ഒരുപക്ഷേ ഇതു പ്രകടിപ്പിക്കാം.

ഇനി മറെറാരു വികാരം—ശരണത്തിൻെറയും സമപ്പ്ണത്തിൻെറയും വികാരം-പ്രകടിപ്പിക്കുക. ''എൻെറ ദൈവമേ, ഞാൻ എന്നെ പൂണ്ണമായി നിനക്കു സമപ്പിക്കുന്നു'' വെന്നു വാക്കുകളുപയോഗിക്കാതെ, ശ്വസിക്കുന്ന രീതികൊണ്ടുമാത്രം പ്രകടിപ്പിക്കുക. നെടുവീപ്പിടുന്നതുപോലെ ദീർഘമായി നിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു് ഇതുചെയ്യാം. ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ, ദൈവത്തിൻെറ കരങ്ങളിൽ സ്വയം സമർപ്പിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നട്ടെ.

ഇതുപോലെ മററുവികാരഭാവങ്ങൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലൂടെ ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുക. സ്നേഹം, അടുപ്പം, സൗഹൃദം, ആരാധന, നന്ദി, സ്തുതി മുതലായ ഭാവങ്ങൾ.

ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ, ആരംഭത്തിലെപ്പോലെ, ചുററുമുള്ള ദൈവസാന്നിദ്ധ്യത്തെപ്പററി ബോധവാനായി അല്പം വിശ്രമിക്കുക. ശ്വസിക്കുകയും ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വായുവിൽ ദൈവമുണ്ടെന്നു ചിന്തിക്കുക. അന്യചിന്ത വരുകയാണെങ്കിൽ, വീണ്ടും ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ രണ്ടാംഭാഗം ചെയ്യുക. ശ്വസനത്തിലൂടെ ദൈവത്തോടു നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക.

★

8. പ്രശാന്തി

പ്രശാന്തി ലഭിക്കാനുള്ള അഭ്യാസമാണിതു്. ''ശാന്തമാകു; ഞാൻ ദൈവമാണെന്നു അറിയു'' വെന്നു കർത്താവു പറയുന്നു. ശാന്തമാകാൻ പററാത്തവ ണ്ണം ആധുനിക മനുഷ്യൻ സംഘർഷം അനുഭവിക്കുന്നു; നാഡീക്ഷോഭം അവനെ വിഷമിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിക്കണമെങ്കിൽ, അതുകൊണ്ടു്, ആദ്യം ശാന്തമാകാൻ പഠിക്കണം. പ്രശാന്തിയുടെ രൂപത്തിൽ ദൈവം തന്നെത്തന്നെ വെളിപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങുമ്പോഴ ഈ സ്വച്ഛതയും നിശ്ചലതയും പ്രാർത്ഥനയായിത്തീരുന്നു.

ശരീരത്തിലെ അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകുന്ന അഭ്യാസം ആവർത്തിക്കുക. ശിരസ്സുമുതൽ കാൽ വിരൽവരെ ഒന്നൊഴിയാതെ എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളെപ്പററിയും ബോധവാനാകുക.

ഓരോ ഭാഗത്തെയും അനുഭൂതി ശ്രദ്ധിക്കുക. ചിലടത്തു് സംവേദനയൊന്നും കാണില്ല. അവിടെ ഏതാനും നിമിഷം ബോധമുറപ്പിക്കുക. അനുഭൂതിയൊന്നും തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ അടുത്തഭാഗത്തേക്കു നീങ്ങുക.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ വൈദഗ്ധ്യം നേടുന്നതനുസരിച്ചു്, ശരീരത്തിലെവിടെയും അനുഭൂതികളറിയത്തക്കവിധം അവബോധം സൂക്ഷ്മതരമാകും. തല്ക്കാലം, അനുഭൂതിയില്ലാത്തിടത്തു് അല്പനേരം കാത്തിരുന്ന ശേഷം അടുത്ത ഭാഗങ്ങളിലേക്കു ശ്രദ്ധതിരിക്കുക. തലമുതൽ പാദംവരെ ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചു് പതിനഞ്ചു മിനിററുനേരം ഈ അഭ്യാസം തുടരുക.

അവബോധം കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമാകുന്നതനുസരിച്ചു് നേരത്തെ ശ്രദ്ധിക്കാതിരുന്ന അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ തുടങ്ങും. വളരെ നിസ്സാരമായ സംവേദനകരംപോലും അറിയും. ആഴമായ ഏകാഗ്രതയും ശാന്തിയും കൂടുന്നതനുസരിച്ചു് അറിവും സൂക്ഷ്മമാകും.

ഇനി,ശരീരത്തെയൊന്നാകെ ബോധത്തിൽ കൊണ്ടു വരിക.പലതരം അനുഭൂതികളുടെ ഒരു സഞ്ചയമെ

ന്നോണം ശരീരത്തെയാകെ അനുഭവിക്കുക. കുറച്ചു നേരം ഇതിൽ തുടരുക. വീണ്ടും ശിരസ്സുമുതൽ പാദം വരെ ഓരോ അവയവത്തെപററി ബോധവാനാകുക. ഒരിക്കൽക്കൂടി ശരീരത്തെ മുഴുവനെയുംപററി ബോധവാനാകുക.

നിങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ശാന്തത ശ്രദ്ധിക്കുക. ശരീരത്തിൻെറ നിശ്ചലതയും ശ്രദ്ധിക്കുക. എന്നാൽ ശരീരാവബോധം നഷ്ടപ്പെടത്തക്കവണ്ണം ഈ പ്രശാന്തിയിൽ വിശ്രമിക്കാനിടവരരുത്.

ശ്രദ്ധ പതറുന്നെങ്കിൽ,വീണ്ടും തലമുതൽ പാദംവരെ ഓരോ അവയവത്തെക്കുറിച്ചും ബോധവാനാകുക, വീണ്ടും ശരീരത്തിൻെറ നിശ്ചലതയിലേയ്ക്കു ശ്രദ്ധ തിരിക്കുക. ഗ്രൂപ്പിലാണ് ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ, മുറിയിലെ നിശ്ചലതയും വീക്ഷിക്കുക.

ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യുമ്പോൾ ശാരീരികാവയവങ്ങളൊന്നും അനക്കരുത്. ഇതു് ആരംഭത്തിൽ വിഷമകരമായിത്തോന്നാം. അനങ്ങാനോ ചൊറിയാനോ മറേറാ തോന്നുമ്പോൾ, ആ തോന്നലിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക; തോന്നലനുസരിച്ചു ചെയ്യരുത്. സാവധാനം തോന്നലില്ലാതാകും; ശരീരം വീണ്ടും പ്രശാന്തമാകും.

നിശ്ചലമായിരിക്കുക പലക്കും വിഷമകരമാണ്. ശാരീരികമായ വേദനപോലും തോന്നാം. അപ്പോൾ ശരീരം വലിഞ്ഞു മുറുകിയെന്നുവരാം. അത്തരം പ്രക്ഷുബ്ധത തോന്നിയാൽ അതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ക്ഷോഭം അനുഭവപ്പെടുന്ന സ്ഥലം, വിധം എന്നിവയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. സാവധാനം ശരീരത്തിൻെറ വലിവും മുറുക്കവും അപ്രത്യക്ഷമാകും.

ശരീരത്തിൽ വേദനതോന്നാം. എത്ര സുഖകരമായ ശരീരനില സ്വീകരിച്ചാലും നിശ്ചലമാകുന്നതോടെ ശരീരത്തിൻെറ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ വേദനയുണ്ടാകാം. അപ്പോൾ അനങ്ങുകയോ തിരിയുകയോ ചെയ്യേണ്ട. പ്രത്യുത, വേദനയെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുക.

ഒരിക്കൽ ഒരു ബുദ്ധമതധ്യാനത്തിൽ സംബന്ധിച്ചപ്പോൾ, ഒരു മണിക്കൂർ തുടർച്ചയായി അനങ്ങാതിരിക്കാൻ ഞങ്ങളോ

ടാവശ്യപ്പെടുകയുണ്ടായി, ചമ്രംപടഞ്ഞിരുന്ന എനിക്കു കാൽമുട്ടുകളിലും പുറത്തും വലിയ വേദനതോന്നി. ഇത്രയധികം വേദനതോന്നിയ മറെറാരവസരം ജീവിതത്തിലില്ല. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവത്തിലെയും അനുഭൂതികളെപ്പററി മാറിമാറി ബോധവാനാകാനാണ് എന്നോടു ആവശ്യപ്പെട്ടിരുന്നതു്. കാൽമുട്ടിലെ വേദന ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയായിരുന്നു. ഞാൻ വിയർക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. വേദനമൂലം ബോധക്ഷയം വരുമെന്നുപോലും തോന്നി. അപ്പോഴാണ് എനിക്കു തോന്നിയതു്. വേദനയെ എതിർക്കേണ്ടായെന്നു്. വേദന മാറാനോ, കുറയ്ക്കാനോ,ഇല്ലാതാക്കാനോ ശ്രമിക്കുന്നതിനുപകരം അതിനെപ്പററി വെറുതെ ബോധവാനാകാൻ നിശ്ചയിച്ചു. അപ്പോൾ മനസ്സിലായി എനിക്കനുഭവപ്പെടുന്ന വേദനയിൽ പലതരം അനുഭൂതികളുണ്ടെന്നു്. പൊള്ളൽ, വലിവ്, മുറുക്കം, കുത്ത് എന്നിങ്ങനെ പല അനുഭൂതികൾ. അതിലൊന്നിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കാൻ തുടങ്ങിയതോടെ വേദന സഹിക്കാമെന്നായി. ശരീരത്തിലെ മററു് അനുഭൂതികളെപ്പററിയും ബോധവാനാകാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെ, വിഷമിക്കാതെ വേദന അനുഭവിക്കാൻ പഠിച്ചു.

ഏതുവിധത്തിലിരുന്നാലും നിശ്ചലമായിരിക്കാൻ ശീലിക്കുന്നതുവരെ വേദനയുണ്ടാകും. ആ വേദനയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. അവസാനം ശരീരം പൂർണ്ണമായി ശാന്തമാകുമ്പോൾ, പ്രശാന്തമായ ഒരാനന്ദം അനുഭവിക്കാനിടയാകും. അതാണ് ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ പ്രതിഫലം.

ശരീരത്തിൽ ചൊറിച്ചിലനുഭവപ്പെടുന്നതാണു മറെറാരു പ്രശ്നം. ചൊറിച്ചിലും കടിയും മുമ്പേ ഉണ്ടായിരുന്നതാണ്. പക്ഷേ, പലരും മാനസ്സികമായും ശാരീരികമായും കുറെയൊക്കെ മരവിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ടു് ഈ അനുഭൂതികൾ നേരത്തേ അറിയപ്പെട്ടിരുന്നില്ല. മാത്രമല്ല, അവ അറിയാൻതക്കവിധം അവബോധം സൂക്ഷ്മവുമല്ലായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ചൊറിച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ അതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ചൊറിയാനുള്ള താല്പര്യം തടയുക. സാവധാനം ചൊറിച്ചിൽ അപ്രത്യക്ഷമാകും.

★

9. ശരീരത്തിൻെറ പ്രാർത്ഥന

ശരീരാനുഭൂതികളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്ന അഭ്യാസത്തിൻെറ ഭക്തിപരമായ മറെറാരു രൂപം താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

ശരീരത്തിലെ വിവിധാവയവങ്ങളിലെ അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനായിക്കൊണ്ടു് പ്രശാന്തി കൈവരുത്തുക. നിസ്സാരമായ അനുഭൂതികളെപ്പോലും ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു് അവബോധം സൂക്ഷ്മമാക്കുക.

പതുക്കെ കൈകൾ മടിയിൽ വയ്ക്കുക. കൈകൾ മലർന്നിരിക്കട്ടെ. വിരലുകൾ കൂട്ടിവയ്ക്കുക. കൈകൾ നീക്കുന്നതു് ഒരു പുഷ്പം വിരിയുന്നതുപോലെ വളരെ സാവധാനമായിരിക്കണം. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കൈകളുടെ അനക്കത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുക.

മടിയിലിരിക്കുന്ന കൈകളിലെ അനുഭൂതികൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉള്ളം കൈയിലെ സംവേദനകളെപ്പററി ബോധവാനാകുക.

പിന്നെ കൈകൾ വച്ചിരിക്കുന്നതു് എങ്ങനെയെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക. മിക്ക മതങ്ങളിലും സംസ്കാരങ്ങളിലും പ്രാർത്ഥനയെ ദ്യോതിപ്പിക്കുന്ന ആംഗ്യമാണതു്. നിങ്ങൾക്കെന്തു് അർത്ഥം ഇപ്പോൾ തോന്നുന്നു? ഈ ആംഗ്യത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ ദൈവത്തോടു വല്ലതും പറയുന്നുണ്ടോ? വാക്കുകളില്ലാതെ ആംഗ്യത്തിലൂടെ പറയാൻ ശ്രമിക്കുക.

നിർവാചികമായ ഇത്തരം ആശയവിനിമയം ഒററയ്ക്കു മാത്രമല്ല ഗ്രൂപ്പുകളിലും പരിശീലിക്കാം. ശരീരംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നു് അഭ്യസിക്കാൻ അതുപകരിക്കും.

മുറിയിൽ തനിച്ചിരുന്നു് അഭ്യസിക്കത്തക്ക ചില രീതികൾ കൂടി താഴെ കൊടുക്കാം.

നിവർന്നുനിൽക്കുക. കൈകൾ രണ്ടുവശങ്ങളിലും താഴോട്ടു കിടക്കട്ടെ. ദൈവസന്നിധിയിൽ നിൽക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

താഴെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ ആംഗ്യങ്ങളിലൂടെ ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുക. ''എൻെറ ദൈവമേ, എന്നെ ഞാൻ അങ്ങേയ്ക്കു സമർപ്പിക്കുന്നു''വെന്ന മനോഭാവം ആംഗ്യത്തിലൂടെ പ്രകാശിപ്പിക്കുക. മനോഭാവത്തെ ആംഗ്യങ്ങളിലൂടെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. സാവധാനം ചെയ്യുക.

സമർപ്പണഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഒരു രീതി: തറയോടു സമാന്തരമായി വരത്തക്കവിധം കൈകൾ മുന്നിലേയ്ക്കു നീട്ടുക. സാവധാനം കൈത്തലങ്ങൾ മലർത്തുക. വിരലുകൾ ചേർന്നും കൈപ്പത്തികൾ നിവർന്നുമിരിക്കട്ടെ. സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കെന്നപോലെ തല ഉയർത്തുക. കണ്ണുകൾ സാവധാനം തുറന്നു ദൈവത്തെ നോക്കുക. ഒരു മിനിററു് അങ്ങനെ നില്ക്കുക.

സാവധാനം കൈകൾ താഴ്ത്തുക. തല പതുക്കെ താഴ്ത്തി നേരെ നോക്കുക. ആംഗ്യംവഴി ചെയ്ത പ്രാത്ഥന മനസ്സിലുറയ്ക്കാൻ ഒരു നിമിഷം നില്ക്കുക. ഒന്നുകൂടി അതു് ആവത്തിക്കുക.

ഇതു മൂന്നുനാലു പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം. ഭക്തി തോന്നുന്നിടത്തോളം ഇടയ്ക്കിടെ ആവത്തിക്കാം.

ആത്മസമർപ്പണം മറെറാരു രീതിയിലും പ്രകടിപ്പിക്കാം: മുകളിൽ നിർദ്ദേശിച്ചതുപോലെ. കൈകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടുക. വിരലുകൾ ചേർത്തു കൈ നിവത്തിപ്പിടിക്കുക. സാവധാനം രണ്ടു കൈകളും ചേത്തു് ഒരു കോപ്പയുടെയോ കാസയുടെയോ രൂപത്തിൽ പിടിക്കുക. അങ്ങനെതന്നെ സാവധാനം കൈകൾ നെഞ്ചോടു ചേക്കുക. പിന്നെ, തല മുകളിലോട്ടു് ഉയത്തുക. ഒരുനിമിഷം അങ്ങനെ നില്ക്കട്ടെ.

ദൈവത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നതോ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നതോ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഒരു രീതി കൈകൾ, മുമ്പത്തെപ്പോലെ, തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി നീട്ടുക. ഇനി, ആശ്ലേഷിക്കാനെന്നവണ്ണം കൈകൾ വിടർത്തുക, താൽപര്യത്തോടെ മുമ്പിൽ ചക്രവാളത്തിലേയ്ക്കു നോക്കുക.

ഒരു മിനിററു നിന്നശേഷം ആരംഭത്തിലെ നിലയിലേയ്ക്കുവരുക ഇനി ഒരു നിമിഷം വിശ്രമിക്കാം, പ്രാർത്ഥനാഭാവം ഉള്ളിൽ തങ്ങിനില്ക്കട്ടെ. ഉപകാരപ്രദമായി തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം ഇതു് ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യാം.

ചില മാതൃകകഠം മാത്രമാണു മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതു്. സ്നേഹം, സ്തുതി, ആരാധന മുതലായവ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ആംഗ്യങ്ങഠം സ്വയം കണ്ടുപിടിക്കാം.

ദൈവത്തോടു പറയാനാഗ്രഹിക്കുന്നതു ശരീരംകൊണ്ടു പ്രകടിപ്പിക്കുക, മന്ദമായ ഒരു നൃത്തചലനംപോലെ സാവധാനം, കഴിയുന്നത്ര ചാരുതയോടെ, ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഉദാഹരണമായി, പ്രാത്ഥിക്കാൻ അസാദ്ധ്യമായി നിസ്സഹായത തോന്നുന്നെങ്കിൽ അതു പ്രകടിപ്പിക്കാം. വസ്ത്രങ്ങഠം മാററി നിലത്തു സാഷ്ടാംഗം പതിച്ചുകിടക്കുക. കുരിശാകൃതിയിൽ കൈകഠം വിരിക്കുക. ദൈവം തൻെറ അനുഗ്രഹം നിങ്ങളുടെ മേൽ വഷിക്കുന്ന പ്രതീക്ഷാഭാവം ഉള്ളിൽ ഉണ്ടാകട്ടെ.

ശരീരംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോഠം നിങ്ങഠം പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു ശക്തിയും 'ശരീര'വുംനല്കുന്നു. ശ്രദ്ധപതറുക, ഹൃദയം മരവിക്കുക. ഉന്മേഷം കെട്ടുപോകുക മുതലായവമൂലം പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സാധ്യമല്ലാതാകുമ്പോൽ ശരീരംകൊണ്ടുള്ള പ്രാത്ഥന പ്രത്യേകം ആവശ്യമാണു്. അപ്പോഠം, മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ ശരീരംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥനാഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കാം. ശരീരംകൊണ്ടു പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഭക്തി സാവധാനം നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനെയും സ്പർശിക്കും; അചിരേണ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പം തോന്നും.

പ്രാർത്ഥനയിൽ ശരീരത്തെ അവഗണിക്കുന്നതുമൂലം ചിലക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ വിഷമം നേരിടാറുണ്ടു്. ദൈവസന്നിധിയിലേയ്ക്കു തങ്ങളുടെ ശരീരത്തെക്കൂടി ആനയിക്കാൻ ഇക്കൂട്ടർ മറന്നുപോകുന്നു. ഉദ്ധിതനായ കത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ നില്ക്കുകയോ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുവെന്നാണു സങ്കല്പം; പക്ഷേ, കസേരയിൽ ചാരിക്കിടക്കുകയാവാം; അഥവാ അലസമായി നിൽക്കുകയാവാം. അതിൻെറയർത്ഥം കർത്താവിൻെറ സജീവ സാന്നിദ്ധ്യം നിങ്ങളെ ഗ്രസിച്ചിട്ടില്ലായെന്നാണു്. കർത്താവിൻെറ ശ്രദ്ധ പൂർണ്ണമായി ഉറപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കാണും.

ഗ്രൂപ്പിൽ പരിശീലിക്കാവുന്ന മറെറാരഭ്യാസംകൂടി തന്നു കൊണ്ടു് ഈ അദ്ധ്യായം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക, ഏതെങ്കിലുമൊരു അഭ്യാസത്തിലൂടെ സ്വയം ശാന്തമാക്കുക.

സാവധാനം, മുഖം മുകളിലേയ്ക്കു്, ദൈവത്തിങ്കലേയ്ക്കു് ഉയർത്തുക. കണ്ണുകൾ അടഞ്ഞിരിക്കട്ടെ. ഈ ആംഗ്യത്തിലൂടെ എന്താണു നിങ്ങൾ ദൈവത്തോടു പറയുന്നതു്? ആ സമ്പർക്കത്തിലും വികാരത്തിലും ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ തുടരുക. പിന്നെ മുഖത്തിൻെറ സ്ഥാനം, നില എന്നിവയെപ്പററിയും മുഖത്തെ അനുഭൂതിയെപ്പററിയും ബോധവാനാകുക.

അല്പംകഴിഞ്ഞു്, വീണ്ടും സ്വയം ചോദിക്കുക: ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച വദനംവഴി എന്താണു് നിങ്ങൾ ദൈവത്തോടു പറയുന്നതു്? ആ സമ്പർക്കത്തിൽ വീണ്ടും കുറച്ചുനേരം തുടരട്ടെ.

★

10. ദൈവത്തിൻെറ സ്പർശം

ശാരീരികാനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധമുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച അഭ്യാസത്തിൻെറ ഭക്തിപരമായ മറെറാരു രൂപമാണു് താഴെ ചേർക്കുന്നതു്. പ്രസ്തുത അഭ്യാസത്തെ പ്രാർത്ഥനയോ ധ്യാനമോ ആയി പരിഗണിക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നുന്നവർക്കു് ഈ അഭ്യാസം സഹായകരമായിരിക്കും.

ശാരീരികാനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ പററിയ ഒരഭ്യാസം ചെയ്യുക. വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലെ സൂക്ഷ്മ സംവേദനകൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

തുടർന്നു് ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കുക: ദൈവത്തിൻെറ ശക്തിയില്ലെങ്കിൽ നിസ്സാരമായ അനുഭൂതികൾ പോലും ഉണ്ടാകുകയില്ല. സങ്കീർണ്ണങ്ങളായ ജൈവരാസപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ഫലമാണവ. ഓരോ അനുഭൂതിയെയും ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന ദൈവത്തിൻെറ പ്രവർത്തനത്തെപ്പററി ആലോചിക്കുക.

ഓരോ അനുഭൂതിയും ദൈവമാണുണ്ടാക്കുന്നതു്. അവയിലൂടെ ദൈവം നിങ്ങളെ സ്പർശിക്കുന്നതു് അനുഭവപരമായി അറിയുക. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലുള്ള വിവിധ അനുഭൂതികളിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ സ്പർശം അറിയുക: പരുഷവും മൃദുവും, സന്തോഷകരവും വേദനാജനകവും ആയ സ്പർശങ്ങൾ!

ദൈവാനുഭവത്തിനു് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിലും അതു ലഭിക്കുന്നില്ലെന്നു വിചാരിക്കുന്നവർ ആകാംക്ഷയോടെ ചോദിക്കാറുണ്ടു് ദൈവാനുഭൂതി എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാമെന്നു്. അസാധാരണമോ, വികാരോജ്ജ്വലമോ ആകണമെന്നില്ല ദൈവാനുഭവം. തീർച്ചയായും അസാധാരണമായ ദൈവാനുഭവങ്ങളുണ്ടു്: മുകളിൽ വിവരിച്ചതരത്തിലുള്ള ആഴമായ മൗനം. സമുജ്ജ്വലമായ അന്ധകാരം, നിർവൃതി നൽകുന്ന ശൂന്യത മുതലായവ. ജോലിയുടെയോ കളിയുടെയോ ഇടയിൽ തീർത്തും അപ്രതീക്ഷിതമായി അനുഭവപ്പെടുന്ന, ആകസ്മികവും അനിർവചനീയവുമായ നിത്യതയുടെ ഒരു തിളക്കം!

എന്നാൽ സൗന്ദര്യദർശനത്തിലും സ്നേഹാനുഭൂതിയിലും മററും ചിലപ്പോൾ ഒരുതരം ആത്മവിസ്മൃതി അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടല്ലോ. ഇതിനെ അസാധാരണമോ സ്തോഭജനകമോ ആയി നാം ഗണിക്കാറില്ല. മിക്കവാറും ശ്രദ്ധിക്കാറുമില്ല. അവ ഗണനീയമല്ലെന്നു കരുതി നാം നമ്മെ സമൂലം രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്ന അത്യുൽകൃഷ്ടമായ വേറെ ദൈവാനുഭൂതി തേടിപ്പോകുന്നു.

യഥാർത്ഥത്തിൽ ദൈവത്തെ അനുഭവിക്കാൻ അല്പമേ ശ്രമിക്കാനുള്ളു: സ്വയം ശാന്തമാക്കുക, നിശ്ചലമാക്കുക. എന്നിട്ടു്, ഉദാഹരണമായി, നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ശ്രദ്ധിക്കു. കൈകളിലെ സംവേദനകളെക്കുറിച്ചു ബോധവാനാകു. അതാ അവിടെ ദൈവമുണ്ടു്. നിങ്ങളിൽ ജീവിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ദൈവം. നിങ്ങളുടെ തൊട്ടടുത്തിരുന്നു നിങ്ങളെ സ്പർശിക്കുന്ന ദൈവം. അവിടത്തെ അനുഭവിക്കുക.

ഇത്തരം അനുഭവത്തെ വളരെ സാധാരണമായി പലരും കരുതുന്നു. കൈയിലെ നിസ്സാരമായ അനുഭൂതിയെക്കുറിച്ചു് ബോധമുണ്ടാകുന്നതിനേക്കാൾ ഉത്കൃഷ്ടമായിരിക്കണം ദൈവാനുഭവമെന്നു് അവർ വിശ്വസിക്കുന്നു. ഇക്കൂട്ടർ പണ്ടത്തെ യഹൂദരെപ്പോലെയാണു്–നസ്രസിലെ യേശുവിന്റെ രൂപത്തിൽ രക്ഷകൻ തങ്ങളുടെ മദ്ധ്യേയുണ്ടായിരുന്നപ്പോഴും മഹത്വ

പൂർണ്ണനും പ്രതാപവാനുമായ ഒരു രക്ഷകനെ പ്രതീക്ഷിച്ച് ഭാവിയിലേയ്ക്ക് ഉററുനോക്കിക്കൊണ്ടിരുന്ന യഹൂദരെപ്പോലെ.

ദൈവത്തെ സാധാരണകാര്യങ്ങളിൽ കണ്ടുമുട്ടാമെന്നതാണ് മനുഷ്യാവതാരത്തിൻെറ വലിയൊരു പാഠം എന്ന വസ്തുത നാം മറന്നുപോകുന്നു ദൈവത്തെ കാണണമോ? അടുത്തുനില്ക്കുന്ന മനുഷ്യൻെറ മുഖത്തേയ്ക്കുനോക്കുക അവിടത്തെ കേൾക്കണമോ? ഒരു കുഞ്ഞിൻെറ കരച്ചിലോ, മനുഷ്യൻെറ ചിരിയോ, കാററിൻെറ മർമ്മരമോ ശ്രദ്ധിക്കുക. അവിടത്തെ സ്പർശിക്കണമോ? ഒരു മനുഷ്യനെ തൊട്ടുനോക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളിരിക്കുന്ന കസേരയോ വായിക്കുന്ന പുസ്തകമോ സ്പർശിച്ചുനോക്കുക. അതുമല്ലെങ്കിൽ, പ്രശാന്തമായിരുന്ന്, ശരീരത്തിലെ അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകുക. നിങ്ങളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന അവിടത്തെ ശക്തി അനുഭവിക്കുക. ദൈവം നമ്മോടുകൂടെയുണ്ട്. അതേ, അവിടുന്ന് 'എമ്മാനുവേൽ' ആണ്.

★

11. സ്വരങ്ങൾ

ധ്യാനിക്കാൻ നിശബ്ദമായ സ്ഥലം കിട്ടാത്തപ്പോൾ, ചുററുമുണ്ടാകുന്ന ശബ്ദങ്ങളെപ്പററി പലരും പരാതി പറയാറുണ്ട്. നിരത്തിലെ വാഹനങ്ങളുടെ സ്വരം, റേഡിയോയുടെ ശബ്ദം, വാതിലടയുന്നത്, ഫോൺ അടിക്കുന്നത് എന്നിങ്ങനെ പലതും ശാന്തത ഭംഗപ്പെടുത്തുകയും ശ്രദ്ധ പതറിക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ടല്ലോ.

എന്നാൽ മററു ചില ശബ്ദങ്ങൾ മൗനത്തിനും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കും സഹായകരമായിട്ടാണു കരുതപ്പെടുന്നത്. സന്ധ്യാനേരത്തെ പള്ളിമണിയുടെ നാദം, പ്രഭാതത്തിലെ കിളികളുടെ കൂജനം, ദേവാലയത്തിലെ മൃദുലമായ സംഗീതധാര മുതലായവ ഇവയെപ്പററി ആർക്കും പരാതിയില്ല!

കർണ്ണപുടങ്ങളെ തകരാറാക്കുന്നതല്ലെങ്കിൽ, ഒരു ശബ്ദവും ശാന്തിയോ മൗനമോ നശിപ്പിക്കേണ്ടതില്ല. ധ്യാനത്തിനിടയ്ക്ക് സ്വരങ്ങൾ കടന്നുവരുന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ. ചുററുമുള്ള സ്വരങ്ങളെല്ലാം ധ്യാനത്തിലേയ്ക്കു സ്വീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാ സ്വരങ്ങളുടെയും മദ്ധ്യേതന്നെ ആഴമായ മൗനമുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാകും.

അതുകൊണ്ടു് പൂർണ്ണനിശബ്ദതയുള്ളിടത്തല്ല ഞാൻ പലപ്പോഴും പ്രാർത്ഥനാഗ്രൂപ്പുകൾ നടത്തുന്നതു്. തിരക്കുള്ള നിരത്തിനടുത്തു് ഒരുമുറി മത്. എനിയ്ക്കു്,

ചുററുമുള്ള സ്വരങ്ങളിൽക്കൂടി ധ്യാനം പരിശീലിക്കാൻ പററുന്ന ഒരഭ്യാസം താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. കൈകളുടെ തള്ളവിരലുകൾ കൊണ്ടു് ചെവികളടയ്ക്കുക. കൈപ്പത്തികൾകൊണ്ടു കണ്ണുകളും മൂടുക.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ ചുററുമുള്ള സ്വരമൊന്നും കേൾക്കുന്ന ല്ല. നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൻെറ സ്വരം ശ്രദ്ധിക്കുക.

പത്തുപ്രാവശ്യം ശ്വാസം കഴിച്ചശേഷം, കൈകൾ പതുക്കെ മടിയിൽ വയ്ക്കുക. കണ്ണുകൾ അടഞ്ഞുതന്നെ യിരിക്കട്ടെ. ചുററുമുള്ള സ്വരങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക— വലുതു്, ചെറുതു്, അടുത്തതു്, അകന്നതു് എന്നി ങ്ങനെ വിവിധതരം സ്വരങ്ങൾ.

ഓരോന്നിനെയും തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കാതെ (കാൽപെരുമാററം, ഘടികാരത്തിൻെറ ശബ്ദം, നിരത്തിലെ സ്വരം എന്നിങ്ങനെ) എല്ലാ സ്വരങ്ങളെയും ശ്രദ്ധിക്കുക. എല്ലാ സ്വരങ്ങളെയും ഒന്നായി ശ്രവിക്കുക.

സ്വരങ്ങളിൽനിന്നു് ഓടിയകലാനോ, അവയെ ബോധത്തിൽ നിന്നു തള്ളിയകററാനോ. എതിർക്കാനോ ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണു് സ്വരങ്ങൾ ശ്രദ്ധയെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതു്. മാത്രമല്ല, അപ്പോൾ അവ നമുക്കു് ഈഷ്യ്യയുണ്ടാക്കുന്നു. മറിച്ചു്, അവയെ സ്വീകരിച്ചു് അവയെപ്പററി ബോധവാനാകുകയാണെങ്കിൽ ശല്യത്തിനുപകരം മൗനസമ്പാദനത്തിനുപററിയ ഒരു മാർഗ്ഗ മായിത്തീരും. ഈ അഭ്യാസം എത്ര ശാന്തിദായകമാണെന്നു് അനുഭവത്തിൽനിന്നു മനസ്സിലാകും.

ഇതു് നല്ല ഒരു ധ്യാനവുമാണു്. ദിവ്യസമ്പർക്കത്തിനു കഴിവുള്ള 'ഹൃദയം' വികസിപ്പിക്കുവാൻ ഈ മാർഗ്ഗം പ്രായോഗികമാക്കാം. ശാരീരികാനുഭൂതികളെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനുപകരം ചുററുമുള്ള ശബ്ദങ്ങളെപ്പററി ബോധവാനാകാം. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ

യോഗാത്മകമായ മനസ്സ് അഥവാ 'ഹൃദയം' സാവധാനം പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുകയും ദൈവത്തോടു സമ്പർക്കം പുലത്താൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും.

ഈ തത്വം തൃപ്തികരമായി തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ, കൂടുതൽ പ്രത്യക്ഷമായ ഒരു ധ്യാനരീതി താഴെ ചേക്കാം.

> മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിലെപ്പോലെ, ചുററുമുള്ള സ്വരങ്ങൾ ശ്രവിക്കുക. ചെറിയ സ്വരങ്ങൾപോലും ശ്രദ്ധിക്കുക.
>
> ഒരു ശബ്ദംതന്നെ വിവിധ ശബ്ദങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്തതാവാം. അതിൻെറ വ്യാപ്തിയും തീവ്രതയും മാറുന്നുണ്ടാവം. ഇങ്ങനെയുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾകൂടി ശ്രദ്ധിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
>
> ഇനി, സ്വരങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതലായി സ്വരങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതിനെപ്പററി ബോധവാനാകുക.
>
> കേൾവിയെന്ന കഴിവും നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്നു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, എന്താണു ഹൃദയത്തിൽ തോന്നുന്നതു്? നന്ദി.... സ്തുതി.... സന്തോഷം.....സ്നേഹം... ?
>
> സ്വരങ്ങളെപ്പററിയും അവയുടെ ശ്രവണത്തെപ്പററിയും മാറി മാറി ബോധവാനാകുക.
>
> ഇനി, ഓരോ സ്വരവും ഉണ്ടാകുന്നതും നിലനിൽക്കുന്നതും ദൈവത്തിൻെറ ശക്തികൊണ്ടാണെന്നു ചിന്തിക്കു....ദൈവമാണു ചുററും 'ശബ്ദിക്കുന്നതു്'. ദൈവത്തിൻെറ 'സ്വര'ങ്ങളിൽ അങ്ങനെ ലയിച്ചിരിക്കുക. ദൈവത്തിൽ വിശ്രമിക്കുക!

എല്ലാത്തിലും ദൈവത്തിൻെറ പ്രവത്തനം കാണാനുള്ള കഴിവു് യഹൂദമനോഭാവത്തിൻെറ പ്രത്യേകതയായിരുന്നുവെന്നു ബൈബിളിൽ കാണാം. താഴ്ന്നതരം കാരണങ്ങൾകൊണ്ടു നാം തൃപ്തിപ്പെടുന്ന സ്ഥാനത്തു യഹൂദന്മാർ എല്ലായ്പോഴും പ്രഥമകാരണമായ ദൈവത്തെയാണു ആരോപിച്ചിരുന്നതു്. യുദ്ധത്തിൽ സൈന്യം തോറെറങ്കിൽ ദൈവം തോല്പിച്ചതാണതു്. പട്ടാളക്കാരുടെ കഴിവുകേടല്ല കാരണം. മഴപെയ്തോ, ദൈവമാണു മഴപെയ്യിച്ചതു്. വെട്ടുക്കിളികാരണം കൃഷി നശിച്ചോ?

ST. ANTONY'S MONASTERY Phone : 3140 ALWAYE

ദൈവമാണ് വെട്ടിക്കിളികളെ അയച്ചത്. എന്തിന്, ഒരു പടികൂടി കടന്ന് അവർ ചിലപ്പോൾ പറഞ്ഞിരുന്നു, ദൈവമാണ് ദുഷ്ടരുടെ ഹൃദയം കഠിനമാക്കുന്നതെന്ന്!

യഹൂദന്മാരുടെ കാഴ്ചപ്പാട് തീർച്ചയായും ഭാഗികമാണ്. ദൈവമൊഴിച്ച് മറ്റെല്ലാ താഴ്ന്നതരം കാരണങ്ങളെയും അവർ അവഗണിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ആധുനിക കാഴ്ചപ്പാടും ഭാഗികമാണ്. നാം പ്രഥമകാരണത്തെ വളരെ അവഗണിക്കുന്നു. തലവേദന മാറിയോയെന്നു ചോദിച്ചാൽ യഹൂദർ പറയുമായിരുന്നു 'ദൈവം സുഖപ്പെടുത്തി'യെന്ന്. നാം പറയും, 'ദൈവത്തെ മാററി നിറുത്തു; ആസ്പിരിൻ ഗുളികയാണു സുഖപ്പെടുത്തിയത്' എന്ന്.

ദൈവം ആസ്പിരിൻ ഗുളികയിലൂടെ സുഖപ്പെടുത്തിയെന്നതാണു സത്യം. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അനന്തശക്തിയെപ്പററി നമുക്കു ബോധം കുറഞ്ഞുവരുന്നു. നമ്മുടെ ഭരണാധികാരികളിലൂടെ നമ്മെ നയിക്കുന്ന ദൈവത്തെയോ. മനോവിദഗ്ധന്മാരിലൂടെ മാനസിക മുറിവുകൾ സുഖപ്പെടുത്തുന്ന ദൈവത്തെയൊ, ഭിഷഗ്വരന്മാരിലൂടെ നമുക്കുആരോഗ്യം നൽകുന്ന ദൈവത്തെയൊ നാം മനസ്സിലാക്കാറില്ല. അതുപോലെതന്നെ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ സംഭവത്തെയും രൂപപ്പെടുത്തുന്ന ദൈവത്തെയൊ, നാം കണ്ടുമുട്ടുന്ന മനുഷ്യരെ നമ്മുടെ പക്കലേക്കയയ്ക്കുന്ന ദൈവത്തെയൊ, കാററിൻെറ മർമ്മരത്തിലും ശാരീരികാനുഭൂതികളിലും, ചുററുമുള്ള ശബ്ദങ്ങളിലും പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദൈവത്തെയൊ നാം അനുഭവിക്കാറില്ല.

മുകളിലെ അഭ്യാസത്തോടുകൂടി ഒരു ഭജനമാലപിക്കുന്നതു വളരെ ഹൃദ്യമായിരിക്കും. ഗ്രൂപ്പോ ഗ്രൂപ്പുനേതാവോ താഴ്ന്ന സ്വരത്തിൽ ആലപിക്കുക. 'ഓം' സംഗീതാത്മകമായി ഉരുവിടുന്നതു സഹായകമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ മറേറതെങ്കിലും ഭജനത്തിൻെറ ഒരു വാക്കോ വരിയോ ആലപിക്കുക. പിന്നീട് അല്പനേരം മൗനമായിരിക്കുക. അതിനുശേഷം വീണ്ടും ആലപിക്കുക. തനിച്ചു ധ്യാനിക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങനെ ചെയ്യാം. ശബ്ദം മാത്രമല്ല അതു കഴിഞ്ഞുള്ള മൗനവും ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന കാര്യം ഇവിടെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

ഗ്രൂപ്പിൽ മൗനമായി ധ്യാനിക്കുന്നതിനിടയ്ക്കു ഭജനഗീതം ഞാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറുണ്ട്. നന്നായിശ്രദ്ധിക്കാനറിയാമെങ്കിൽ അതു ഗ്രൂപ്പിൻെറ മൗനം ആഴമുള്ളതാക്കും. മൃദുവായ സ്വരമുള്ള

ഒരു ചേങ്ങല ഇടസ്സിടെയടിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഇതേ ഫലമുണ്ടാകും. ചേങ്ങലയുടെ പ്രതിധ്വനി ശ്രവിക്കുക. അതു ലയിച്ചില്ലാതാകുന്നതും നിശബ്ദത നിറയുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുക.

★

12. ഏകാഗ്രത

തികഞ്ഞ അവബോധം വളർത്താനുള്ള ഒരു അഭ്യാസമാണിതു്.

ഇന്ദ്രിയാനുഭവത്തിനുതകുന്ന ഒരു വിഷയം ശ്രദ്ധിക്കാൻവേണ്ടി തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ശരീരത്തിലെവിടെയെങ്കിലുമുള്ള അനുഭൂതിയൊ, ശ്വാസോച്ഛ്വാസമോ, ചുററുമുള്ള ശബ്ദങ്ങളോ ആകാം.

ആ വിഷയങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. മററെന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിലേക്കു ശ്രദ്ധ പോകുന്നുവെങ്കിൽ ശ്രദ്ധയുടെ മാററംപോലും അറിയത്തക്ക വിധം പ്രസ്തുത വിഷയത്തെപ്പററി ഏകാഗ്രമായി ബോധവാനാകണം.

ശ്വസനം ശ്രദ്ധയുടെ വിഷയമായി നിശ്ചയിച്ചുവെന്നിരിക്കട്ടെ. ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. കുറച്ചുസമയം കഴിയുമ്പോൾ ശ്രദ്ധ മാറാനിടയുണ്ടു്. ഒരു ചിന്തയിലേക്കോ, സ്വരത്തിലേക്കോ, അനുഭൂതിയിലേക്കോ ശ്രദ്ധ മാറിയെന്നു വരാം. ഈ മാററത്തെപ്പററി ബോധവാനാകുന്നുവെങ്കിൽ അതിനെ ശ്രദ്ധയുടെ പതർച്ചയായി കണക്കാക്കേണ്ട. അതായതു് ശ്രദ്ധ മാറുന്നതിനൊപ്പമോ താമസിയാതെ തന്നെയോ മാററത്തെപ്പററി ബോധവാനാണെങ്കിൽ. മറിച്ചു്, ശ്രദ്ധമാറി ദീർഘനേരം കഴിഞ്ഞാണു് അതിനെപ്പററി ബോധവാനായതെങ്കിൽ, അതിനെ ശ്രദ്ധയുടെ പതർച്ചയായി ഗണിക്കുക.

ഉദാഹരണമായി, ശ്വസനമാണു ശ്രദ്ധയുടെ വിഷയമെങ്കിൽ, ഈ അഭ്യാസത്തെ ഇങ്ങനെ വിവരിക്കാം: (അവബോധത്തെയാണു് വിവരിക്കുന്നതു്) ''ഞാൻ ശ്വസിക്കുന്നു......ശ്വസിക്കുന്നു......ഇപ്പോൾ ഞാൻ ചിന്തിക്കുന്നു......ചിന്തിക്കുന്നു.......ചിന്തിക്കുന്നു....

ഇപ്പോഠം ഒരു ശബ്ദം ശ്രവിക്കുന്നു.........ശ്രവിക്കുന്നു ശ്രവിക്കുന്നു .... ഇപ്പോഠം എനിക്കു ഈർഷ്യതോന്നുന്നു ...... ഈർഷ്യതോന്നുന്നു.......ഇപ്പോഠം മടുപ്പ് തോന്നുന്നു......മടുപ്പ്......മടുപ്പ്''

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ മനസ്സ് ഒന്നിൽനിന്നു മററൊന്നിലേയ്ക്കു മാറുന്നതിനെപ്പററി, മാററത്തോടൊപ്പം ബോധവാനാണെങ്കിൽ, അതു ശ്രദ്ധയുടെ പതർച്ചയായി പരിഗണിക്കേണ്ടതില്ല. ശ്രദ്ധയുടെ മാററം അറിയുകയാണെങ്കിൽ, പുതിയ വിഷയം കുറച്ചുനേരം ശ്രദ്ധിക്കുക. പിന്നീട്, ആദ്യവിഷയത്തിലേക്കു വീണ്ടും ശ്രദ്ധതിരിക്കുക.

ആത്മാവബോധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ഒരു വിഷയത്തിൽനിന്നു മററൊന്നിലേയ്ക്കുള്ള ശ്രദ്ധയുടെ മാററം മാത്രമല്ല. മാറാനുള്ള ആഗ്രഹം, പ്രവണത എന്നിവയെപ്പററികൂടി ബോധവാനാകും.

ഉദാഹരണത്തിനു്, കൈ ഒന്നു മാററാൻ തോന്നിയാൽ, ആദ്യം കൈയനക്കാൻ നിങ്ങളിലുള്ള ആഗ്രഹം, പിന്നെ സമ്മതം, അതിനുശേഷം ആഗ്രഹംപോലെ തീരുമാനിക്കുന്നതു്, കൈ മാററാൻ തുടങ്ങുന്നതു് എന്നിവയെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കും. ഇവയെല്ലാം ഞൊടിയിടയിൽ കഴിയുന്ന കാര്യമാണു്. സാധാരണയായി വേർതിരിച്ചറിയാറുമില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങളിലെ നിശ്ശബ്ദതയും നിശ്ചലതയും വർദ്ധിച്ച് അവബോധം നിശിതവും സൂക്ഷ്മവുമായിത്തീരുമ്പോഠം ഇവയെല്ലാം വ്യതിരിക്തമായി അറിയാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ആത്മാവബോധത്തെ ഒരുതരം സ്വാർത്ഥതയായി ചിലർ പരിഗണിക്കാറുണ്ടു്; 'സ്വയം മറന്നു' മററുള്ളവരിലേയ്ക്കു തിരിയുവാൻ നാം പ്രേരിപ്പിക്കാറുണ്ടല്ലോ. ഈ ഉപദേശത്തിൻെറയർത്ഥം ആത്മാവബോധം വേണ്ടായെന്നാണെങ്കിൽ അതു് അപകടകരമാണു്. ഒരു കൗൺസലർ തൻെറ ഉള്ളിൽ നടക്കുന്നവയെപ്പററി ബോധവാനല്ലെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും തൻെറ കക്ഷിയുടെ ഉള്ളിലുള്ളവയെപ്പററിയും താനും കക്ഷിയും തമ്മിലുള്ള സമ്പർക്കത്തിൻെറ രീതിയെപ്പററിയും ബോധവാനായിരിക്കില്ല. ആ കൗൺസലർക്കു് കക്ഷിയെ കാര്യമായി സഹായിക്കാനാവില്ലെന്നു മാത്രമല്ല ചിലപ്പോഠം ഉപദ്രവം ഉണ്ടായെന്നും വരാം. ആത്മാവബോധമില്ലാത്ത ഒരു കൗൺസലർ നടത്തുന്ന ഇൻറർവ്യൂ റിക്കാർഡു ചെയ്തു കേഠക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇക്കാര്യം എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാകും.

ദൈവത്തോടും അയൽക്കാരനോടുമുള്ള സ്നേഹത്തിൽ വളരുന്നതിനു് കാര്യക്ഷമമായ മാർഗമാണു് ആത്മാവബോധം. ആത്മാവബോധം സ്നേഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു; യഥാർത്ഥ സ്നേഹമാകട്ടെ ആത്മാവബോധത്തെ ആഴപ്പെടുത്തുന്നു.

ആത്മാവബോധം വികസിപ്പിക്കാൻ ഗഹനമായ മാർഗമൊന്നും അന്വേഷിക്കേണ്ട. ലളിതമായ രീതികൾ സ്വീകരിക്കുക. ശാരീരികാനുഭൂതി, ചുററുമുള്ള വസ്തുക്കൾ മുതലായവയെപററി തുടക്കത്തിൽ ബോധവാനാകുക. പിന്നീടു് ഈ പുസ്തകത്തിൽ കാണുന്നതരം അഭ്യാസങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക ആഴമായ അവബോധം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പ്രശാന്തതയും സ്നേഹവും താമസിയാതെ നിങ്ങൾക്കനുഭവപ്പെടും.

13. എല്ലാത്തിലും ദൈവത്തെ കാണുക.

മുകളിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള അഭ്യാസങ്ങളിൽ പലതിൻെറയും ഒരു സംക്ഷിപ്താവർത്തനമാണിതു്.

മുമ്പുകൊടുത്തിരിക്കുന്ന, അവബോധത്തിൻെറ അഭ്യാസങ്ങളിലൊന്നു ചെയ്യുക.

ഉദാഹരണമായി ശരീരാനുഭൂതികളെയാണു ശ്രദ്ധിക്കുന്നതെന്നു വയ്ക്കുക, എളുപ്പത്തിൽ അറിയുന്ന ശക്തമായ അനുഭൂതികളെ മാത്രമല്ല നിസ്സാരമായവയെപ്പോലും നിരീക്ഷിക്കുക. അനുഭൂതികളുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവം (എരിവു്, മരവിപ്പു്, കടി, ചൊറിച്ചിൽ, തണുപ്പു് എന്നിങ്ങനെ) കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട. പ്രത്യേക പേരുകൊടുക്കാതെ അവയെ അനുഭവിക്കാൻ നോക്കുക.

ഇതുപോലെതന്നെ സ്വരത്തിൻെറ കാര്യത്തിലും കഴിയുന്നത്രയധികം ശബ്ദങ്ങളെപ്പററി ബോധവാനാകുക. അവയുടെ ഉറവിടം കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട. അവയുടെ പ്രത്യേകതയൊന്നും നിശ്ചയിക്കാതെതന്നെ ശ്രവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്നതനുസരിച്ചു് നിങ്ങളിൽ വലിയ ശാന്തിയും നിശ്ശബ്ദതയും ഉണ്ടാ

കുന്നതായി മനസ്സിലാകും. അല്പനേരത്തേക്കു് ഈ ശാന്തിയെയും നിശ്ശബ്ദതയെയും പററി ബോധവാനാകുക. അങ്ങനെയിരിക്കുന്നതു് എത്ര നല്ലതെന്നു് അനുഭവിച്ചറിയുക. യാതൊന്നും ചെയ്യാതെ വെറുതെ ആയിരിക്കുന്നതിലുള്ള ആസ്വാദ്യത അനുഭവിക്കുക.

ഭക്തിപരമായ താല്പര്യമുള്ളവർക്കു് ഈ അഭ്യാസം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതുപോലെ ചെയ്യാം.

ഉള്ളിൽ ശാന്തി അനുഭവപ്പെടുന്ന ഘട്ടംവരെ മുകളിലെ അഭ്യാസം ചെയ്യുക. ശാന്തിയും നിശ്ശബ്ദതയും അല്പനേരത്തേക്കു ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇനി, വാക്കുകളുപയോഗിക്കാതെ ദൈവത്തോടു സംഭാഷിക്കുക. ഊമനായ ഒരാൾ കണ്ണുകൾകൊണ്ടും ശ്വാസോച്ഛ്വാസംകൊണ്ടും ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതുപോലെ, കർത്താവിനോടു പറയുക. 'കർത്താവേ, ഇവിടെ നിൻെറകൂടെയിരിക്കുന്നതു നല്ലതാണു്.' അല്ലെങ്കിൽ സംഭാഷണംതന്നെ വേണ്ടെന്നുവയ്ക്കാം. കർത്താവിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ വിശ്രമിക്കുക.

ഭക്തിഭാവമുള്ളവർക്കു് എല്ലാത്തിലും ദൈവത്തെ ദർശിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പ്രാഥമികാഭ്യാസം:

ഇന്ദ്രിയലോകത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവരുക. ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിനെപ്പററി നിശിതമായ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുക. അതുപോലെ ചുററുമുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ, ശരീരത്തിലെ അനുഭൂതികൾ എന്നിവയെപ്പററിയും.

വായുവിലും ശബ്ദങ്ങളിലും അനുഭൂതികളിലും ദൈവത്തെ ദർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ആ അനുഭവത്തിൽ വിശ്രമിക്കുക, ദൈവത്തിൽ വിശ്രമിക്കുക. ശബ്ദങ്ങളും അനുഭൂതികളും വർണങ്ങളും മററും നിറഞ്ഞ ഈ ഇന്ദ്രിയലോകത്തിനു സ്വയം വഴങ്ങുക. ദൈവത്തിനു സ്വയം സമർപ്പിക്കുക.

14. അപരനെ അറിയുക

ഇതുവരെ ചെയ്ത എല്ലാ അഭ്യാസങ്ങളുടെയും ഉദ്ദേശ്യം ആത്മാവബോധവും ആത്മാവബോധത്തിലൂടെ ഈശ്വരാവബോധവു മായിരുന്നു. ഒരാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം തന്നെക്കാൾ കൂടുതൽ ദൈവത്തോട് അടുപ്പമുള്ള മററു യാതൊന്നുമില്ല. ഈശ്വരാനുഭൂതിയോട് ഏററവും അടുത്തത് ആത്മാനുഭൂതിയാണ്. ദൈവത്തിലേക്കുള്ള മനുഷ്യൻെറ ചവിട്ടുപടി താൻതന്നെയാണെന്നു വി. അഗസ്റ്റിൻ പറയുന്നു. എൻെറ അസ്തിത്വത്തിൻെറ അടിത്തറ ദൈവമാണ്; എൻെറ ആത്മവത്തയുടെ ആത്മാവ് അവിടന്നാണ്. ദൈവത്തോടു സമ്പക്കപ്പെടാതെ എനിക്ക് സ്വയം ആഴത്തിൽ അറിയാനാവില്ല.

അതുപോലെതന്നെ, ആത്മാവബോധം അപരനെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗവുമാണ്. സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ പററുന്നതനുസരിച്ചു മാത്രമേ എനിക്കു മററുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ അറിയാൻ കഴിവുണ്ടാകൂ. മററുള്ളവരോടുള്ള എൻെറ പ്രതികരണങ്ങളെപ്പററി ബോധവാനാകുന്നതിനനുസരിച്ചു മാത്രമേ എനിക്കു എന്നിൽനിന്നു പുറത്തു കടന്ന് അവരെ സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കൂ. എനിക്കു സൂക്ഷ്മമായ ആത്മാവബോധം ഉണ്ടാകുന്നതിനനുസരിച്ച് ഞാൻ അപരനെപ്പററി കൂടുതൽ വ്യക്തമായി അറിയുന്നു. സ്വയമറിയാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ ദൈവത്തെയും സഹോദരനെയും മനസ്സിലാക്കാൻ എങ്ങനെ പ്രയാസമില്ലാതിരിക്കും ?

എന്നാൽ താഴെയുള്ള അഭ്യാസത്തിൽ, നിങ്ങൾ ഒരുപക്ഷേ, പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ, മററു മനുഷ്യരെപ്പററി ബോധവാനാകാനല്ല ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. കൂടുതൽ എളുപ്പം സമസൃഷ്ടികളെപ്പററി ബോധവാനാകാനാണ്. അവയിൽനിന്നും സാവധാനം മനുഷ്യനിലേക്കു വരാം.

ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യണമെങ്കിൽ, ആദ്യമായി, ചുററുമുള്ള എല്ലാ അചേതന വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ചും ബഹുമാനവും ആദരവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ആന്തരികമായ ജ്ഞാനപ്രകാശം ലഭിക്കുമ്പോൾ ആഴമായ ഒരു ആദരഭാവം സംജാതമാകുമെന്നു യോഗികൾ പറയാറുണ്ട്. ദൈവത്തോടും, ജീവജാലങ്ങളോടും, അചേതന വസ്തുക്കളോടുമെല്ലാം ആദരവു തോന്നും. സൃഷ്ടിജാലത്തെ മുഴുവൻ വ്യക്തിയെപ്പോലെ പരിഗണിക്കാൻ സാധിക്കും. അതുപോലെ തന്നെ, വ്യക്തികളെ ഒരിക്കലും വസ്തുക്കളെപ്പോലെ പരിഗണി

ക്കില്ല. വസ്തുക്കളെപ്പോലും വെറും വസ്തുക്കളായി കരുതുകയില്ല; വ്യക്തികളെയെന്നപോലെ പരിഗണിക്കും. ഇതുവഴി വ്യക്തികളോടുള്ള ബഹുമാനവും സ്നേഹവും വദ്ധിക്കാനിടവരുന്നു.

അസ്സീസ്സിയിലെ വി. ഫ്രാൻസിസ് ഇത്തരം ഒരു യോഗിയായിരുന്നു. അദ്ദേഹം സൂര്യനെയും ചന്ദ്രനെയും താരങ്ങളെയും തരുക്കളെയും പക്ഷികളെയും മൃഗങ്ങളെയും തൻെറ സഹോദരന്മാരും സഹോദരിമാരുമായി പരിഗണിച്ചിരുന്നു. അവ അദ്ദേഹത്തിൻെറ കുടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളായിരുന്നു. അവയോട് അദ്ദേഹം സ്നേഹപൂവ്വം സംഭാഷിച്ചിരുന്നു. പാദുവായിലെ വി. ആൻറണി ഒരിക്കൽ മത്സ്യങ്ങളോടു സുവിശേഷപ്രസംഗം തന്നെ ചെയ്തു. യുക്തിപരമായ വീക്ഷണത്തിൽ ഇവയൊക്കെ വിഡ്ഢിത്തമായിത്തോന്നാം. എന്നാൽ യോഗാത്മകമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഇവ എത്ര വിവേകപൂണ്ണവും, വ്യക്തിപരവും വിശുദ്ധവുമല്ല!

എന്നാൽ, ഇവയൊക്കെ വായിച്ചറിയുന്നതിനേക്കാരം പ്രധാനം അല്പമെങ്കിലും തന്നെത്താൻ അനുഭവിച്ചറിയുകയാണ്. അതിനുവേണ്ടിയാണ് ഈയഭ്യാസം, ആദ്യമായി യുക്തിപരമായ ചിന്തകരം മാററിവയ്ക്കണം. തൻെറ പാവയോടു ഗൗരവപൂവ്വം സംസാരിക്കുന്ന ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയേയോ സൂര്യനോടും ചന്ദ്രനോടും വത്തമാനം പറയുന്ന വി. ഫ്രാൻസിസിനെയോ പോലെ ആയിത്തീരണം. ശിശുക്കളെപ്പോലെ ആയാൽ സ്വഗ്ഗരാജ്യം കണ്ടെത്താനാവും; വിജ്ഞാനികളിൽനിന്നും വിവേകികളിൽനിന്നും ദൈവം മറച്ചുവയ്ക്കുന്ന രഹസ്യങ്ങരം അറിയാനും സാധിക്കും.

നിങ്ങരം സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലുമൊരു വസ്തു തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ഒരു പേനയോ, കോപ്പയോ—കൈയിൽ എളുപ്പം പിടിക്കാവുന്നതെന്തെങ്കിലും.

അതു നിങ്ങളുടെ ഉള്ളംകൈയിലിരിക്കട്ടെ. കണ്ണുകളടച്ച് കൈയിലുണ്ടാകുന്ന അനുഭൂതിയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. ആ വസ്തുവിൻെറ ഭാരം, ആകൃതി, അതു കൈയിലുണ്ടാക്കുന്ന അനുഭൂതികരം എന്നിവയെല്ലാം.

വിരലുകരംകൊണ്ട് സ്പശിച്ച് അതിനെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സാവധാനം ആദരവോടെ ചെയ്യു

ണം. അതിൻെറ മൃദുത്വം അഥവാ പരുപരുപ്പ്, ദാർഢ്യം, ലഘുത്വം, ചൂട്, തണുപ്പ് എന്നിവയൊക്കെ പരിശോധിക്കുക. പിന്നെ ശരീരത്തിൻെറ മററു ഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ച് എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. ചുണ്ടുകൾ, കവിൾ, നെററി, കൈപ്പുറം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചുനോക്കുക.

സ്പർശംവഴി നിങ്ങൾ അതിനെ മനസ്സിലാക്കി കഴിഞ്ഞു.. ഇനി കണ്ണുതുറന്ന് അതിനെ വിവിധ കോണുകളിലൂടെ വീക്ഷിക്കുക. എല്ലാ വിശദാംശങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കുക. നിറം, രൂപം, വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ മുതലായവ.

പിന്നെ, അതിനെ മണത്തറിയുക, രുചിച്ചുനോക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ ശ്രവിക്കുക.

അതിനുശേഷം അതിനെ നിങ്ങളുടെ മടിയിലോ മുമ്പിലോ വയ്ക്കുക. അതിനോടു സംസാരിച്ചുനോക്കൂ. അതിനെപ്പററി ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കാം. അതിൻെറ ജീവിതം, ആരംഭം, ഭാവി മുതലായവയെപ്പററിയൊക്കെ ചോദിക്കാം. അതു മൗനമായി പറയുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ ശ്രവിക്കുക. അതിൻെറ അസ്തിത്വത്തിൻെറ രഹസ്യം, അതിൻെറ ലക്ഷ്യം, ജീവിതത്തിൻെറ അർത്ഥം മുതലായവ വിവരിക്കുന്നതു മനസ്സിലാക്കുക.

നിങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിഗൂഢമായ ചില അറിവുകൾ ഈ വസ്തുവിനു നൽകാനാവും. അതു ചോദിക്കുകയും ഉത്തരം ശ്രവിക്കുകയും ചെയ്യുക. ആ വസ്തുവിനു കൊടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു വല്ലതുമുണ്ടോ? എന്താണുള്ളതു്? നിങ്ങളിൽനിന്ന് അതിന് എന്താണു വേണ്ടതു്?

ഇനി, ഈ വസ്തുവിനെയും നിങ്ങളെയും യേശുവിൻെറ സന്നിധിയിൽ വയ്ക്കുക. ദൈവവചനമായ അവിടത്തേക്കു വേണ്ടിയാണല്ലോ എല്ലാം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്, നിങ്ങളോടും വസ്തുവിനോടും അവി

ടന്നു് എന്തുപറയുന്നു? രണ്ടുക്കൂട്ടർക്കും പറയാനുള്ള മറു പടി എന്താണു്?

ഒന്നുകൂടി ഈ വസ്തുവിനെ നോക്കുക. അതിനോടു നിങ്ങളുടെ മനോഭാവം മാറിയോ? ചുററുമുള്ള മററു വസ്തുക്കളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ മനോഭാവത്തിൽ വല്ല മാററവുമുണ്ടോ?

അവബോധത്തിൽനിന്നുളള വ്യക്തിപരമായ പ്രയോജനങ്ങൾ

മുകളിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള അഭ്യാസങ്ങൾവഴി 'ധ്യാനം' പരിശീലിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ ഈ അഭ്യാസങ്ങളുടെ പ്രയോജനത്തെപ്പററി സന്ദേഹം തോന്നിയേക്കാം. അവ പരമ്പരാഗതമായ അർത്ഥത്തിലുള്ള ധ്യാനമോ പ്രാർത്ഥനയോ അല്ലല്ലോ. ദൈവത്തോടു സംസാരിക്കുന്നതാണ് പ്രാർത്ഥനയെങ്കിൽ, ഈ അഭ്യാസങ്ങളിൽ സംസാരം തീരെ കുറച്ചേയുള്ളു. അഥവാ ഇല്ലതന്നെ, ചിന്ത, ഉൾക്കാഴ്ചകൾ, പ്രതിജ്ഞകൾ എന്നിവയാണ് ധ്യാനത്തിൻെറ ഘടകങ്ങളെങ്കിൽ ഇവയിൽ ധ്യാനവും ഇല്ല. ശ്രമങ്ങൾക്കാനുപാതികമായി ഏതെങ്കിലും ചെയ്തിയോ നേട്ടമോ കാണിക്കാനില്ല. ആദ്ധ്യാത്മികഡയറിയിൽ കുറിക്കാനൊന്നും ഉണ്ടായെന്നുവരില്ല. ഒന്നും ചെയ്യുകയോ നേടുകയോ ചെയ്തില്ലെന്ന തോന്നലായിരിക്കാം പലപ്പോഴും ഉണ്ടാവുക. ചെറുപ്പക്കാർക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കു പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവർക്കും ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതി ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും; പ്രത്യേകിച്ച്, 'ആയിരിക്കുക'യെന്നതിനെക്കാൾ ശ്രമിക്കുകയെന്നതിനു പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നവർക്ക്.

ഈ അഭ്യാസങ്ങളിൽനിന്നു യാതൊന്നും കിട്ടുന്നില്ലെന്നു പരാതിപ്പെട്ടിരുന്ന ഒരു ചെറുപ്പക്കാരനെ ഓർക്കുന്നു. നിശ്ചലമായിരുന്നു ശൂന്യതയിലേക്കു നോക്കുകയെന്നതു് വളരെ നിഷ്ഫലമായി അദ്ദേഹത്തിനു തോന്നി. അഭ്യാസങ്ങൾക്കുള്ള സമയം മിക്കവാറും അന്യവിചാരങ്ങൾ മാററാനുള്ള ശ്രമത്തിലാണു കഴിച്ചിരുന്നതു്; അതുപോലും പരാജയമായിരുന്നു. പ്രാർത്ഥനാസമയം കുറച്ചുകൂടി പ്രയോജനകരമായി ചെലവഴിക്കാൻ പററിയ മാർഗം ഉപദേശിച്ചുകൊടുക്കാൻ അദ്ദേഹം ആവശ്യപ്പെട്ടമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഭാഗ്യമെന്നു പറയട്ടെ. പാഴ്‌വേലയെന്നു തോന്നിയ ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ അദ്ദേഹം സ്ഥിരമായി തുടർന്നു. ആറുമാസത്തിനുശേഷം അദ്ദേഹംതന്നെ പറയുകയുണ്ടായി, ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ വളരെ പ്രയോജനകരങ്ങളാണെന്നു്. മുമ്പു ചെയ്തിരുന്ന പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം, ചിന്ത, പ്രതിജ്ഞ എന്നിവയെക്കാളേറെ പ്രയോജനം ലഭിച്ചുവെന്നും അറിയിച്ചു. ഇവിടെ എന്താണ് സംഭവിച്ചതു്? ഈ അഭ്യാസങ്ങളിലൂടെ അദ്ദേഹത്തിനു കൂടുതൽ സമാധാനം കിട്ടിത്തുടങ്ങി. അന്യവിചാരങ്ങൾ കുറഞ്ഞില്ല. അഭ്യാസങ്ങൾ പണ്ടത്തെപ്പോലെതന്നെ നിഷ്ഫലങ്ങളായാണ് അനുഭവപ്പെട്ടതു്. അവയിലൊന്നും മാററമുണ്ടാ

യില്ല മാററം ജീവിതത്തിലാണുണ്ടായതു്. പലവിചാരങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ ബുദ്ധിമുട്ടി ദിവസേന നിശ്ചലമായിരുന്ന ശൂന്യതയിലേക്കു നോക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക, ശാരീരികാനുഭൂതികളെയൊ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെയൊ ശബ്ദങ്ങളെയൊപററി ബോധവാനായി ആന്തരികമൗനം സമ്പാദിക്കുക — ഇവയെല്ലാം അനുദിനജീവിതത്തിൽ നവമായൊരു ശക്തി പ്രദാനം ചെയ്തു—മുമ്പു് അനുഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്തതും ഇപ്പോൾ അവഗണിക്കാനാവാത്തതുമായ ഒരു മഹത്തായ ശക്തി!

ഇതാണു് ഇത്തരം പ്രാർത്ഥനയുടെ പ്രധാന പ്രയോജനം: ശ്രമം കൂടാതെയെന്നോണം നമ്മിൽ വരുന്ന വ്യതിയാനം! മനശ്ശക്തികൊണ്ടുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിച്ചിരുന്ന എല്ലാ പുണ്യങ്ങളും ശ്രമരഹിതമായെന്നോണം നമ്മിൽ വളരുന്നു: സത്യസന്ധത, ലാളിത്യം, ദയ, ക്ഷമ മുതലായവ. പ്രതിജ്ഞകൾ കൂടാതെതന്നെ ചില ദുശ്ശീലങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നു. പുകവലി, മദ്യപാനം, ചില വ്യക്തികളിലുള്ള മതിമോഹം അമിതാശ്രയം മുതലായവ.

അങ്ങനെ അഭ്യാസങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിച്ച സമയവും ക്ലേശവും നല്ല ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു എന്നു് ഒടുവിൽ ബോദ്ധ്യമാകുന്നു.

അവബോധത്തിൽനിന്നുളള സംഘാതമായ പ്രയോജനങ്ങൾ

മുകളിൽ വിവരിച്ച അഭ്യാസങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പിൽ പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ സംഘാതമായ പല പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതു കാണാം. സംഘാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹം വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നതാണു് ഏററവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം. ഡയലോഗ് സംഘാതമായ ഭാഗഭാഗിത്തം, അഭിമുഖീകരണം എന്നിവയിലൂടെ സന്യാസസമൂഹങ്ങളിലും കുടുംബങ്ങളിലും അംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ ഹൃദയൈക്യം വളർത്താൻ ഇന്നു പല പരിശ്രമങ്ങളും നടത്തുന്നുണ്ടല്ലോ. ഈ ലക്ഷ്യം സാധിക്കാൻ മറെറാരു നല്ലമാർഗ്ഗം സംഘാതമായ ധ്യാനമാണു്. അംഗങ്ങളെല്ലാവരും ഒരു വൃത്തത്തിൽ മൗനമായിരുന്നു ധ്യാനിക്കുക. (ഇത്തരം ധ്യാനം എന്തുകൊണ്ടാണു് ഐക്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതെന്നു്. അറിഞ്ഞുകൂടാ. പക്ഷേ, അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നതായി സംശയമെന്യേ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.) ധ്യാനസമയത്തു് ബാഹ്യമായ മൗനം—മുറിയിൽ അനക്കങ്ങൾ, ശബ്ദങ്ങൾ, വാചികപ്രാർത്ഥന എന്നിവ ഇല്ലാതിരിക്കുക—മാത്രം പോരാ; ആന്തരികമായ മൗനവുമാവശ്യമാണു്. മുകളിൽ നിർദ്ദേശിച്ചതരം അഭ്യാസങ്ങൾവഴി ചിന്തകളും വാക്കുകളും മനസ്സിൽതന്നെ ഇല്ലാതാക്കണം,

ധ്യാനം ഗ്രൂപ്പിൽ പരിശീലിക്കുന്ന വിവാഹിതനായ ഒരാളെ എനിക്കറിയാം. അദ്ദേഹവും അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഭാര്യയും ദിവസേന രാവിലെ ഒരു മണിക്കൂർ കണ്ണുകളടച്ച് അഭിമുഖമായിരുന്നു ധ്യാനിക്കാറുണ്ട്. ഇതിൻെറ ഫലമായി അവരിന്നനുഭവിക്കുന്ന ഹൃദയൈക്യവും സ്നേഹവും വൈകാരികമായ പ്രണയബന്ധം ആഴത്തിൽ അനുഭവിച്ചിരുന്ന മുൻകാലങ്ങളേക്കാൾ 'ഗാഢമാണെന്ന് അവർ അവകാശപ്പെടുന്നു. ധ്യാനത്തിൻെറയും ആന്തരികമൗനത്തിൻെറയും കലയിൽ അവർ ഇന്ന് വിദഗ്ദ്ധരായി ത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്.

ഒരു വൈദികൻ ഒരിക്കൽ എൻെറ കീഴിൽ മുപ്പതുദിവസത്തെ ധ്യാനം നടത്തുകയുണ്ടായി. അദ്ദേഹത്തിൻെറ കൂടെ ഗ്രൂപ്പിൽ നാല്പതുപേർ ഉണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിനു അവരെല്ലാംതന്നെ അപരിചിതരായിരുന്നു, പക്ഷേ, ധ്യാനാവസാനത്തിൽ അദ്ദേഹം പറയുകയുണ്ടായി. താൻ ജീവിച്ചിട്ടുള്ള എല്ലാ സമൂഹങ്ങളിലും വച്ചേററവും അടുപ്പം തോന്നിയതു് ഈ ധ്യാനഗ്രൂപ്പിലായിരുന്നെന്ന്. രാത്രിതോറും നാല്പത്തഞ്ചു മിനിററുനേരം മൗനമായ ധ്യാനത്തിനുവേണ്ടി ഗ്രൂപ്പു സമ്മേളിക്കുമായിരുന്നു. ഈ ധ്യാനാനുഭവമാണ് അദ്ദേഹത്തിൽ മുൻസൂചിപ്പിച്ച അടുപ്പവും ഐക്യവും വളത്തിയതു്.

ആഴമായ മൗനത്തിനു ഐക്യമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയും. പരസ്പര സമ്പർക്കത്തിനു ചിലപ്പോൾ വാക്കുകൾ തടസ്സമാകാം 'സെൻ' രീതിയിൽ ധ്യാനം നടത്തുന്ന ഒരു ധ്യാനഗുരു ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരെ ഒരു ഹാളിൽ ഒരുമിച്ചിരുത്തി മൗനമായി ധ്യാനിക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കാറുണ്ട്. അതുവഴി തീത്തും അപരിചിതരായ എൺപതോളംപേർ പരസ്പരം ഐക്യത്തിൽ വളരുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം അവകാശപ്പെടുന്നു.

ഗ്രൂപ്പിൽ ധ്യാനിക്കുക എളുപ്പമാണ്

ധ്യാനിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഒന്നുചേർന്ന് ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ ധ്യാനം പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ അഭ്യാസങ്ങൾ കൂടുതൽ പ്രയോജനകരവും ഏകാഗ്രത എളുപ്പമുള്ളതുമായിത്തീരും.

ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവരെല്ലാം ധ്യാനിക്കാൻ കാര്യമായി പരിശ്രമിക്കണം. ഒരാളുടെ മടിയോ മാനസികമാന്ദ്യമോ മററുള്ളവരെ തളർത്താനിടയാകും. അതുപോലെതന്നെ, ചിലരുടെ ആത്മാത്ഥമായ ശ്രമങ്ങൾ മററുള്ളവക്കു പ്രചോദനവും നൽകും. ഒററയ്ക്കു ധ്യാനിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പം സംഘാതമായി ധ്യാ

നിക്കുകയാണ്. ഞാൻ സംബന്ധിച്ച ഒരു ബുദ്ധമതധ്യാനത്തിൽ ഏകാഗ്രത ലഭിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടനുഭവപ്പെട്ടവരെ ഗുരു അരികെ വിളിച്ചിരുത്തുമായിരുന്നു. എല്ലായ്പോഴും അതു സഹായകരമായിക്കണ്ടിരുന്നു.

പരസ്പരം അടുത്തിരുന്നുകൊണ്ടു് ആഴമായ മൗനം ആർജിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ അബോധതലത്തിൽ വല്ല സമ്പർക്കവും നടക്കുന്നുണ്ടോ? അടുത്തിരിക്കുന്നവരിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്ന തരംഗങ്ങൾ വല്ലതും ഈ ധ്യാനാഭ്യാസം മൂലം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ ? ഉണ്ടെന്നാണു ചില ബുദ്ധമതാചാര്യന്മാർ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നതു്. ഉപകാരപ്രദമായ മറെറാരു ധ്യാനരീതി ഒരു ഗുരു ഒരിക്കൽ നിർദ്ദേശിച്ചു. ധ്യാനത്തിനായി നീക്കിവച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രത്യേകസ്ഥലത്തോ, മുറിയിലോ മാത്രം എന്നും ധ്യാനം നടത്തുക. അല്ലെങ്കിൽ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കോ ധ്യാനത്തിനോ മാത്രം ആളുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു ധ്യാനിക്കുക. ധ്യാനത്തിലൂടെ ഉത്ഭവിക്കുന്ന നല്ല തരംഗങ്ങൾ ധ്യാനസമയംകഴിഞ്ഞും ആ സ്ഥലത്തു നിലനിൽക്കുകയും അതു പ്രയോജനകരമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഈ സിദ്ധാന്തം താത്ത്വികമായി ശരിയാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും ധ്യാനവും പ്രാർത്ഥനയുംവഴി പവിത്രീകരിക്കപ്പെട്ട വിശുദ്ധസ്ഥലത്തിരുന്നു ധ്യാനിക്കുന്നതു കൂടുതൽ എളുപ്പമുള്ളതാണെന്നു് അനുഭവത്തിൽനിന്നും പ്രായോഗികമായി തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

ശരീരാവബോധത്തിന്റെ പ്രത്യേക മൂല്യം

ധ്യാനത്തിനു സഹായകമായി, ശ്വസനം, ശബ്ദം, ശാരീരികാനുഭൂതികൾ എന്നിവയെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ മുകളിൽ പല പ്രാവശ്യം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഇവയെല്ലാം ഒരേ ഗുണമുള്ളവയാണോ? എന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ശ്വസനം, ശബ്ദം എന്നിവയെപ്പററിയെന്നതിനേക്കാൾ ശാരീരികാനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകുന്നതാണു കൂടുതൽ പ്രയോജനപ്രദം. ആദ്ധ്യാത്മികമായ നന്മകൾക്കു പുറമെ മാനസ്സികമായ പല പ്രയോജനങ്ങളുമുണ്ടു് ശരീരാവബോധത്തിന്റെ അഭ്യാസത്തിൽ.

മനസ്സും ശരീരവും തമ്മിൽ വളരെ അടുത്ത ബന്ധമുണ്ടല്ലോ. ഒന്നിനുണ്ടാകുന്ന ഉപദ്രവം മററതിനെ ബാധിക്കുന്നു. ഒന്നിന്റെ ആരോഗ്യം മററതിനും പ്രയോജനമുണ്ടാക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തുമുള്ള അനുഭൂതികളെപ്പററി സൂക്ഷ്മമായ അവബോധം ഉണ്ടാകുന്നതോടെ, ശരീരത്തിലെ മുറുക്കവും വലിവും

കുറയാൻ തുടങ്ങുന്നു. ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ സംഘർഷങ്ങൾ അയഞ്ഞുതുടങ്ങുന്നു. ശാരീരിക സംവേദനകളെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ സ്ഥിരമായി പരിശീലിച്ചാൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ചില അസുഖങ്ങൾപോലും മാറിക്കിട്ടും. ആസ്ത്മാ, തലവേദന മുതലായ ശാരീരികാസുഖങ്ങളും, വിദ്വേഷം, ഭീതി മുതലായ വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങളും സ്ഥിരമായ ശരീരാവബോധ പരിശീലനംവഴി മാററിയിട്ടുള്ളവരെ എനിക്കറിയാം.

അബോധമനസ്സിലെ അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ട വികാരങ്ങൾ പുറത്തുവരാൻ ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ കാരണമായേക്കാം. കോപം, ലൈംഗിക വികാരങ്ങൾ എന്നിവയോടു ബന്ധപ്പെട്ട ഭാവനകളും ക്ഷോഭങ്ങളും പുറത്തുവന്നെന്നു വരാം. ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ തുടരുകയും, ഉണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങളും ഭാവനകളും ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ യാതൊരപകടവും ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. ഒരു കാര്യം മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക: വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഗുരുവിൻെറ സഹായമില്ലാതെ വളരെ ദീർഘനേരം (പല മണിക്കൂറുകൾ) ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെപ്പററിയുള്ള അവബോധ പരിശീലനം നടത്തരുതു്.

ചിട്ടയായി ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ പരിശീലിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നെങ്കിൽ, ഓരോ പ്രാവശ്യവും ഏതാനും മിനിററുകൾ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ശബ്ദങ്ങൾ എന്നിവയെപ്പററി ബോധവാനാകുന്നതിലേർപ്പെട്ടശേഷം, കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം ശാരീരികാനുഭൂതികളെപ്പററിയുള്ള അവബോധത്തിനു നൽകുക. എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിലും സാവധാനം ശ്രദ്ധതിരിച്ചു്, ശരീരം മുഴവനും അനുഭവപ്പെടുന്ന സംവേദനകളാകെ സൂക്ഷ്മമായി അറിയാൻ പററുന്നതുവരെ പരിശീലനം തുടരണം. പിന്നെ ആ അവബോധത്തിൽ അല്പം വിശ്രമിക്കുക, ശ്രദ്ധ പതറുമ്പോൾ വീണ്ടും ഓരോ അവയവത്തിലെ അനുഭൂതികളെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇതുവഴി, 'ഹൃദയം' ദൈവത്തിലേക്കു തുറക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ആദ്ധ്യാത്മിക നന്മകളും അതോടൊപ്പമുള്ള മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രയോജനങ്ങളും ലഭ്യമാകും.

ഈ അഭ്യാസങ്ങളിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന ശാന്തിയും സന്തോഷവും സാധാരണയായി പരിചയമുള്ളതരത്തിലുള്ള വികാരങ്ങൾ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ആരംഭത്തിൽ അവ വളരെ നിസ്സാരങ്ങളായിരിക്കും. ഒരു വികാരമായി തോന്നിയെന്നുതന്നെ വരില്ല. അതുകൊണ്ടു് നിരുത്സാഹനാകരുതു്. ഈ ശാന്തിയും

സന്തോഷവും അനുഭവിക്കാൻ ഒരു പ്രത്യേക അഭിരുചി സ്വായത്തമാക്കണം. ബിയർ രുചികരമാണെങ്കിലും, ഒരു കുട്ടിക്ക് അതു രുചിയുള്ളതായി തോന്നണമെന്നില്ല. രുചികരമെന്നു പറയുമ്പോൾ അവൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന മധുരം ബിയറിനില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ലെന്നുവരാം. അവനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മധുരമുള്ളതു മാത്രമാണു രുചികരം. മുൻവിധിയോടെ ധ്യാനാഭ്യാസങ്ങൾ ആരംഭിക്കരുത്. പുത്തനനുഭൂതികൾ കണ്ടെത്താനും പുതിയ അഭിരുചികൾ സമ്പാദിക്കാനുമുള്ള സന്നദ്ധതയോടെ ധ്യാനപരിശീലനത്തിനു തയ്യാറാകുക.

ഭാവന

15. അവിടെയും ഇവിടെയും

ജീവനും ഊർജ്ജവും നൽകുന്ന ഒരു സ്രോതസ്സ് നമ്മുടെ ഭാവനാശക്തിയിലുണ്ട്. അറിയപ്പെടാത്തതും ഉപയോഗിക്കപ്പെടാത്തതുമായ ഒരു ശക്തികേന്ദ്രമാണത്. ധ്യാനത്തിൽ ഭാവനാശക്തി ഉപയോഗിക്കാൻ പരിശീലിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു പരീക്ഷണത്തിലൂടെ ഈ സ്രോതസ്സ് കാണിച്ചുതരാൻ ശ്രമിക്കാം.

കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. ആയാസരഹിതമായ ഒരു ശരീരനില സ്വീകരിക്കാം. അവബോധം വളർത്തുന്ന അഭ്യാസങ്ങളിലേതെങ്കിലും വഴി സ്വയം പ്രശാന്തമാക്കുക. ഭാവനയുടെ പ്രവർത്തനത്തിനു മനസ്സിന്റെ ശാന്തതയും വിശ്രമവും നിശ്ചലതയും ആവശ്യമാണ്.

കഴിഞ്ഞകാലത്തെപ്പോഴെങ്കിലും സന്തോഷം അനുഭവിക്കാനിടയായ ഒരു സ്ഥലത്തേക്കു ഭാവനയിലൂടെ പിന്തിരിയുക. ആ സ്ഥലത്തിന്റെ വിശദമായ സ്വഭാവം ഭാവനയിൽ വരട്ടെ. ഭാവനയിലൂടെ ഓരോ ഇന്ദ്രിയവും ഉപയോഗിക്കുക: അവിടെയുള്ള വസ്തുക്കൾ, നിറങ്ങൾ എന്നിവ കാണുക; സ്വരങ്ങൾ കേൾക്കുക; സാധിക്കുമെങ്കിൽ സ്പർശിക്കുകയും രുചിക്കുകയും ഘ്രാണിക്കുകയും ചെയ്യുക. അങ്ങനെ ആ സ്ഥലം മുഴുവൻ സജീവമായി ഭാവനയിൽ നിൽക്കട്ടെ.

അവിടെ നിങ്ങൾ എന്താണു ചെയ്യുന്നത്? എന്താണു നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്?

അഞ്ചുമിനിററോളം അങ്ങനെ ഭാവനയിൽ ചെലവഴിച്ചശേഷം വർത്തമാനകാലത്തിലേക്ക്, ഇപ്പോഴായിരിക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക്, തിരിച്ചുവരുക.

ഇപ്പോഴത്തെ ചുററുപാടുകൾ കഴിയുന്നത്ര വിശദമായിശ്രദ്ധിക്കുക. അതോടൊപ്പം നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ എന്ത് അനുഭവപ്പെടുന്നുവെന്നും ശ്രദ്ധിക്കണം. അങ്ങനെ രണ്ടുമൂന്നു മിനിററു ചെലവഴിക്കുക.

ഇനി, വീണ്ടും പഴയ സ്ഥലത്തേക്കു ഭാവനയിലൂടെ പിന്തിരിയുക. അവിടെയെന്താണ് അനുഭവപ്പെടു

ന്നതു് ആ സ്ഥലത്തിനും നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളിലും ഇപ്പോൾ എന്തെങ്കിലും മാററം തോന്നുന്നുണ്ടോ? വീണ്ടും മുറിയിലേക്കു് വരുക. അങ്ങനെ മുറിയിലേയ്ക്കും മുറിയിൽനിന്നു പഴയ സ്ഥലത്തേയ്ക്കും മാറി മാറി ശ്രദ്ധതിരിക്കുക. ഓരോ സ്ഥലത്തുമുണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങളെയും അവയിലുണ്ടാകുന്ന മാററങ്ങളെയും ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഏതാനും മിനിററുകൾക്കുശേഷം പരീക്ഷണമവസാനിപ്പിച്ചു കണ്ണുകൾ തുറക്കാം. ഇഷ്ടമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ അനുഭവം മററുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാം.

ഈ അഭ്യാസത്തിനുശേഷം അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ, പലരും പറയാറുണ്ടു് തങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ ശക്തിയും ഉണർവ്വും തോന്നുന്നുവെന്നു്. സന്തോഷമോ സ്നേഹമോ, ശാന്തിയോ മൗനമോ മുമ്പു് അനുഭവിക്കാനിടയായ ഒരു സ്ഥലത്തേയ്ക്കു ഭാവനയിലൂടെ പിന്തിരിഞ്ഞു്, ആ രംഗങ്ങൾ പുനർവിഭാവനം ചെയ്യുമ്പോൾ അന്നനുഭവിച്ച വികാരങ്ങൾ വീണ്ടും അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

ഭാവനയിൽനിന്നു മുറിയിലേക്കു തിരിച്ചുവരുക പലക്കും ദുഷ്കരമാണു്. എങ്കിലും, മുറിയിലും ഭാവനാരംഗത്തിലും മാറിമാറി ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ, ഭാവനയിലനുഭവിക്കാനിടയാകുന്ന ധാരാളം നല്ല വികാരങ്ങൾ വത്തമാനകാലജീവിതത്തിലേക്കു് കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഉണർവ്വും ഊർജ്ജവും ലഭിക്കുന്നു. ഭാവനാലോകം യാഥാത്ഥ്യങ്ങളിൽനിന്നു് ഒളിച്ചോടാൻ ഇടവരുത്തിയേക്കുമോ എന്നു ചിലർ ഭയപ്പെടാറുണ്ടു്. പക്ഷേ, ഭാവനയിലേക്കു പിന്തിരിയുന്നവർ യാഥാത്ഥ്യങ്ങളെ കൂടുതൽ നിശിതമായി നിരീക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു; അനുദിന യാഥാത്ഥ്യങ്ങളിലേക്കു കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പുത്തനുണവ്വോടെ കാര്യങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അവക്കു സാധിക്കുന്നു.

ഇനി വല്ലപ്പോഴും ക്ഷീണവും മടുപ്പും തോന്നുമ്പോൾ ഈ അഭ്യാസം നടത്തി, എന്തു ഗുണം കിട്ടുമെന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക. നിങ്ങൾ ഭാവനാശക്തി വളരെ ചുരുക്കമായിട്ടേ ഇതിനു മുമ്പു ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ളുവെങ്കിൽ, വ്യക്തമായി ഭാവനചെയ്യാൻ ആരംഭത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടു തോന്നിയേക്കും. ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ പൂർണപ്രയോജനം ലഭിക്കാൻ കുറച്ചു പരിശീലനം

വേണ്ടിവരും. സ്ഥിരമായി ശ്രമിച്ചാൽ തീർച്ചയായും വിജയിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഈ പരീക്ഷണം നടത്തുമ്പോൾ, പഴയ സംഭവമോ രംഗമോ വെറുതെ ഓർമ്മിച്ചാൽ മാത്രം പോരാ; യഥാർത്ഥത്തിൽ ഭാവന ചെയ്യുകതന്നെവേണം. ഓർമ്മയും ഭാവനയും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്: ഓർമ്മിക്കുന്ന സംഭവത്തെ യഥാർത്ഥത്തിൽ പുനരനുഭവിക്കുമ്പോഴാണു ഭാവനയാകുന്നത്. അപ്പോൾ സമകാലിക സാഹചര്യങ്ങളെപ്പററി ബോധമില്ലാതാകുന്നു. മനസ്സുകൊണ്ടും ബോധംകൊണ്ടും, നാം ഭാവനയിലെ രംഗത്തായിരിക്കും. ഉദാഹരണമായി, സമുദ്രതീരത്തെ ഒരു രംഗം ഞാൻ ഭാവനചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഭാവനയിലൂടെ ഞാൻ തിരമാലകളുടെ ഇരമ്പൽ കേൾക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ സൂര്യൻെറ ചൂട് അനുഭവിക്കുന്നു; ചുട്ടുപഴുത്ത മണലിൽ കാലുകൾ പതിയുന്നതായി തോന്നുന്നു. അങ്ങനെ ആദ്യം ഈ സംഭവമുണ്ടായപ്പോൾ എനിക്കുതോന്നിയ അനുഭൂതികളെല്ലാം വീണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നു.

ഭാവനാശക്തി ക്ലിഷ്ടമാണെന്നും ഭാവനയിലൂടെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെന്നും ആരെങ്കിലും പരാതിപ്പെട്ടാൽ മുമ്പൊക്കെ ഞാൻ അതു സ്വീകരിക്കുമായിരുന്നു. അവക്കു മററു പ്രാർത്ഥനാരീതികൾ നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ, പരിശീലനം വഴി ഭാവനാശക്തി വളർത്താനും അതിൻെറ ആദ്ധ്യാത്മികവും വൈകാരികവുമായ നന്മകൾ പ്രാപിക്കാനും ആക്കും കഴിയുമെന്നു ഇന്നു് എനിക്കു ബോദ്ധ്യമായിരിക്കുകയാണു്.

ഭാവന ഉപയോഗിക്കാൻ തീർത്തും അസാദ്ധ്യമെന്നു നിങ്ങൾക്കു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, ഇങ്ങനെ ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ: മുമ്പിലുള്ള ഏതെങ്കിലുമൊരു വസ്തുവിനെ കുറച്ചുനേരം നോക്കുക. പിന്നീട് കണ്ണുകളടച്ചു് അതിനെ മനസ്സുകൊണ്ടു വിഭാവനംചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. എത്രത്തോളം വിശദാംശങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിലനില്ക്കുന്നുണ്ടെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക. വീണ്ടും കണ്ണുതുറന്നു വസ്തുവിനെ നോക്കി, ഭാവനയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടതെന്തെല്ലാമെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. ഒരിക്കൽക്കൂടി കണ്ണുകളടച്ചു് ആ വസ്തുവിൻെറ എത്ര പ്രത്യേകതകൾകൂടി മനസ്സിൽ പതിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുണ്ടെന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക. ഓരോന്നും എത്ര വ്യക്തമായി കാണുന്നുണ്ടെന്നും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതുപോലെതന്നെ, ഭാവനാപരമായ ശ്രവണവും പരീക്ഷിക്കാം. ഒരു ടേപ്പ് റിക്കാർഡറിലെ സംഗീതം കുറച്ചു കേൾക്കുക. പിന്നീടു് മനസ്സുകൊണ്ടു് അതു വീണ്ടും ശ്രവിക്കുക. റിക്കാർഡർ വീണ്ടും നടത്തി ഭാവനയിൽ വല്ലതും നഷ്ട

പ്പെട്ടുവോ എന്നു കണ്ടുപിടിക്കുക. ഇങ്ങനെ സാവധാനം ഭാവനാശക്തി വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും.

മുകളിലെ പരീക്ഷണത്തിനു് ആദ്ധ്യാത്മികമായ ഒരു ഭാവം നൽകി, തെല്ലു് ആത്മീയപ്രയോജനം ലഭ്യമാക്കാൻ സാധിക്കും.

> കണ്ണുകളടച്ചു്' അല്പനേരത്തേക്കു സ്വയം ശാന്തമാക്കുക.
>
> ഇനി മുമ്പെപ്പോഴെങ്കിലും ദൈവാനുഭവമുണ്ടായ ഒരു സ്ഥലത്തേക്കു ഭാവനയിലൂടെ പിന്തിരിയുക.
> മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്ന രീതി തന്നെ തുടരാം. അനുഭവമുണ്ടായ പഴയസ്ഥലത്തേയ്ക്കും ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥലത്തേയ്ക്കും മാറി മാറി പോകുക. പണ്ടുണ്ടായ ആത്മീയാനുഭവം വീണ്ടെടുക്കാനും അന്നു ലഭിച്ച ആത്മീയശക്തി പുനരാർജ്ജിക്കാനും സാധിക്കുമോയെന്നു ശ്രമിച്ചുനോക്കു.

നല്ലവണ്ണം ഭാവന ഉപയോഗിച്ചു് ഈ അഭ്യാസങ്ങളിൽ നിന്നു് പ്രയോജനം നേടണമെങ്കിൽ ആഴമായ ആന്തരിക നിശ്ശബ്ദത ആവശ്യമാണു്. അപ്പോൾ മാത്രമേ ഭാവന സുസ്പഷ്ട മായിത്തീരൂ. ഇന്ദ്രിയഗോചരമായ വസ്തുക്കളെപ്പോലെതന്നെ സ്പഷ്ടമാകാൻ കഴിവുണ്ടു ഭാവനയ്ക്കു്.

ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ മൂലം നിങ്ങൾ ദിവാസ്വപ്നക്കാരനോ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽനിന്നു് ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നവനോ ആകുമെന്നു ഭയപ്പെടേണ്ട. ഐന്ദ്രികവസ്തുക്കളെയും ഭാവനാരൂപങ്ങളെയും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയാൻ പററാതെവരുകയോ, ഇഷ്ടംപോലെ ഭാവന നിറുത്താനോ തുടങ്ങാനോ സാധിക്കാതാവുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമാണു് ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾ അപകടകരമായിത്തീരുന്നതു്. ഇപ്പറഞ്ഞ കഴിവുള്ളിടത്തോളംകാലം പേടിയൊട്ടുംകൂടാതെ ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം.

16. പ്രാർത്ഥിക്കാനൊരു സ്ഥലം

പ്രാത്ഥനയ്ക്കു് ഏററവും സഹായകമായ ഒരു കാര്യം അതിനു പററിയ നല്ലൊരു സ്ഥലമാണു്. നല്ല 'തരംഗ'ങ്ങളുള്ള സ്ഥലങ്ങളെപ്പററി നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഇതിനുപുറമേ, മനോഹരമായ സൂര്യോദയവും സൂര്യാസ്തമയവും പ്രാത്ഥനയ്ക്കും ധ്യാനത്തിനും നല്ല പശ്ചാത്തലമാണെന്നു നിങ്ങഠം തന്നെ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാവും. അതുപോലെ, ഇരുണ്ടയാകാശത്തിലെ മിന്നിത്തിളങ്ങുന്ന നക്ഷത്രങ്ങളും മരച്ചില്ലകളിലൂടെ ഒഴുകിവരുന്ന ചന്ദ്രികയും മററും മനോഹരങ്ങളായ പശ്ചാത്തലങ്ങളാണു്.

പ്രകൃതിസാമീപ്യം പ്രാത്ഥനയെ കാര്യമായി സഹായിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തക്കും ഓരോന്നായിരിക്കും ഇഷ്ടം: ചിലക്കു് തിരമാലകളുടെ ഇരമ്പലുള്ള കടൽപ്പുറം, മററു ചിലക്കു ശാന്തമായൊഴുകുന്ന നദിയുടെ തീരം, ഇനിയും ചിലക്കു നിശ്ചലവും മനോഹരവുമായ കായൽത്തീരം, പ്രശാന്തമായ കുന്നിൻപുറം, ഇങ്ങനെയോരോന്നു്. പ്രാത്ഥനയിൽ ഗുരുശ്രേഷ്ഠനായിരുന്ന യേശു പലപ്പോഴും പ്രാത്ഥിക്കാൻ മലമുകളിലേക്കാണല്ലോ പോയിരുന്നതു്. സ്ഥലത്തിനു പ്രാത്ഥനയെ സ്വാധീനിക്കാൻ കഴിയുമെന്നു മററു ധ്യാനയോഗികളെപ്പോലെ തന്നെ യേശുവിനും അറിയാമായിരുന്നു.

നിർഭാഗ്യമെന്നു പറയട്ടെ. നമ്മിൽപ്പലരും പ്രകൃതിയിൽ നിന്നു് അകന്നാണു് ജീവിക്കുന്നതു്. നമ്മുടെ ഉള്ളുകളെ ദൈവത്തിലേക്കുയത്താൻ ഒട്ടുംതന്നെ സഹായകമല്ലാത്ത വിരസമായ സ്ഥലങ്ങളിലിരുന്നു പ്രാത്ഥിക്കാൻ നാം നിർബന്ധിക്കപ്പെടുന്നു, അതുകൊണ്ടു്, സൗകര്യപ്പെടുമ്പോഴൊക്കെ പ്രാത്ഥനയ്ക്കു് പററിയ സ്ഥലങ്ങഠം തെരഞ്ഞെടുക്കണം. രാത്രിയിലെ നക്ഷത്രങ്ങഠം, ചന്ദ്രിക, കടൽത്തീരം, മലമുകഠം മുതലായവയൊക്കെ കണ്ടാസ്വദിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക; അവ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക. പിന്നീടു് ഇവയിൽ നിന്നൊക്കെ അകന്നിരിക്കുമ്പോഴും ഓമ്മയിൽ ഇവ നിലനിൽക്കും. ഭാവനയിലൂടെ അവയിലേക്കു തിരിച്ചു വരാൻ പററുകയും ചെയ്യും.

ഇതൊന്നു ശ്രമിക്കൂ:

> കുറച്ചുനേരം സ്വയം ശാന്തമാക്കാൻ വേണ്ടി ചെലവഴിച്ച ശേഷം, ഭാവനയിലൂടെ പ്രാത്ഥനയ്ക്കു പററിയ

ഒരു സ്ഥലത്തേയ്ക്കു് പിന്തിരിയുക: കടൽപ്പുറം, നദീതീരം, മലമുകൾ, നിശ്ശബ്ദമായ ദേവാലയം, താരനിബിഡമായ ആകാശത്തിനു കീഴെയുള്ള ഒരു മട്ടുപ്പാവു്, ചന്ദ്രികയിൽ കുളിച്ച പൂന്തോട്ടം, മുതലായവയിലൊന്നു്.

കഴിയുന്നത്ര സുസ്പഷ്ടമായി സ്ഥലം വിഭാവനം ചെയ്യുക: വണ്ണങ്ങൾ, സ്വരങ്ങൾ മുതലായവ (തിരമാലകളുടെ ഇരമ്പൽ, കാററിൻെറ മമ്മരം, നിശാ പ്രാണികളുടെ ശബ്ദം......)

ഇനി, ഹൃദയം ദൈവത്തിലേക്കുയർത്തി അവിടത്തോടു സംസാരിക്കുക.

വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് ലയോളയുടെ 'ആദ്ധ്യാത്മികാഭ്യാസങ്ങൾ' പരിചയമുള്ളവർക്കു് അദ്ദേഹം 'സ്ഥലമൊരുക്കലി'നെപ്പററി വിവരിക്കുന്നതു് ഓമ്മയുണ്ടാവും. ധ്യാനിക്കാൻ തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്ന സംഭവം നടന്നസ്ഥലം ഭാവനയിൽ ഒരുക്കാനാണു് വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു്. മൂലസ്പാനിഷ് ഭാഷയിൽ 'സ്ഥലമൊരുക്കൽ' എന്നല്ല പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്, 'സ്ഥലം കാണുന്നതിനുള്ള ഒരുക്കം' എന്നാണു്. ചുരുക്കത്തിൽ, സ്ഥലമല്ല നാം ഒരുക്കുന്നതു്; സ്ഥലം ഭാവനയിൽ കാണുവാൻവേണ്ടി നമ്മെത്തന്നെയാണു് ഒരുക്കുന്നതു്. മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിൽ വിജയിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് പറയുന്നതെന്താണെന്നു് നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാകും. ചന്തയിലോ തിരക്കുള്ള തീവണ്ടിയിലോ ആയിരിക്കുമ്പോഴും പ്രശാന്തിയും നിശബ്ദതയും വേണമെങ്കിൽ പിന്തിരിഞ്ഞു ചെല്ലാൻ വേണ്ടി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഒരു 'പ്രശാന്തിനിലയം' ഉണ്ടായിരിക്കട്ടെ.

17. ഗലീലിയിലേക്ക്

കാമുകീകാമുകന്മാർ വല്ലപ്പോഴും പിണങ്ങിയശേഷം വീണ്ടും ഇണങ്ങാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, പഴയകാലത്ത് ഒരുമിച്ചു കഴിച്ചു കൂട്ടിയ സന്തോഷാവസരങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുന്നതു സഹായകരമായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. 'പാലും തേനും ഒഴുകിയിരുന്ന' കാനാൻദേശത്തിൽ ഇസ്രായേൽ ദൈവത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് കള്ളദേവന്മാരെ പിഞ്ചെന്ന അവസരങ്ങളിൽ, ദൈവം താൻ ഇസ്രായേലിനെ മരുഭൂമിയിൽവച്ചു, വധുവായി സ്വീകരിച്ച 'മധുവിധു'വിന്റെ നാളുകൾ പ്രവാചകന്മാർവഴി ഓർമ്മിപ്പിക്കുമായിരുന്നു.

ഉത്ഥിതനായയേശു നിരാശരായിരുന്ന ശ്ലീഹന്മാർക്ക് നൽകിയ ഉപദേശം നമ്മുടെ ആത്മീയസംഘട്ടനങ്ങളുടെ സമയത്ത് ഓർത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്: 'ഗലീലിയിലേക്കു പിന്തിരിയുക.' കർത്താവിന്റെകൂടെ ചെലവഴിച്ച സന്തോഷകരമായ നാളുകളിലേക്കു മടങ്ങുക. മടങ്ങിച്ചെന്നാൽ അവിടുത്തെ വീണ്ടും കണ്ടെത്താനാവും മാത്രമല്ല. ശ്ലീഹന്മാരെപ്പോലെ നവമായ രീതിയിൽ കണ്ടെത്താനും കഴിഞ്ഞേക്കും. എന്നാൽ ഇതിനു വേണ്ടി ആദ്ധ്യാത്മിക പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കണമെന്നില്ല. ഇതു പതിവായി ചെയ്താൽ പ്രതിസന്ധികൾ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

> ദൈവത്തിന്റെ നന്മയും സ്നേഹവും ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ നിങ്ങളനുഭവിച്ച ഒരു സംഭവത്തിലേക്കു ഭാവനയിലൂടെ പിന്തിരിയുക. ആ രംഗത്തിൽ കുറച്ചുനേരം ചെലവഴിച്ചുകൊണ്ട് ദൈവത്തിന്റെ സ്നേഹം വീണ്ടും അനുഭവിക്കുക. അതിനുശേഷം വർത്തമാനകാലത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവന്നു ദൈവത്തോട് സംസാരിക്കുക.
>
> അല്ലെങ്കിൽ, ദൈവത്തോടു വളരെ അടുപ്പം തോന്നിയ ഒരു സംഭവത്തിലേക്കു തിരിയാം. അതുമല്ലെങ്കിൽ, ആഴമായ ആത്മീയ സന്തോഷവും ആശ്വാസവും തോന്നിയ സംഭവമാകാം...
>
> ഈ സംഭവങ്ങൾ വെറുതെ ഓർക്കുകയല്ല. ഭാവനയിലൂടെ അവയിൽ വീണ്ടും ജീവിക്കുകയാണു വേണ്ടത്, അതിന് മതിയാവോളം സമയമെടുക്കാം. ഈ

പുനരനുഭവം പണ്ടുണ്ടായ വികാരങ്ങൾ വീണ്ടുമുണ്ടാക്കും: സന്തോഷം, സൗഹൃദം, സ്നേഹം മുതലായവ. ഈ വികാരങ്ങളിൽനിന്നു മാറിപ്പോകാതെ **കഴിയുന്നത്രനേരം അവയിൽ തുടരുക** ശാന്തിയും സംതൃപ്തിയും തോന്നുന്നിടത്തോളം അങ്ങനെ കഴിയാം. അതിനുശേഷം വത്തമാനകാലത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചു വന്നു് കത്താവിനോടു് കുറച്ചുനേരം സംസാരിച്ച ശേഷം ഈ അഭ്യാസം അവസാനിപ്പിക്കാം.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ ഹൃദ്യമായ വികാരങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര നേരം അനുഭവിക്കുകയെന്നതു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണു്. കാരണം, വിചിത്രമെന്നു പറയട്ടെ, നല്ല വികാരങ്ങൾ അല്പനേരമനുഭവിക്കാനേ പലക്കും സാധിക്കൂ. പലരും സന്തോഷകരമായ വികാരങ്ങൾ നിമിഷനേരത്തേക്കനുഭവിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അവയിൽ നിന്നുമാറാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഒരുതരം അയോഗ്യതാബോധമോ കുററബോധമോ അവരെ അതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. ഈ പ്രവണത നിങ്ങളിലുണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുക. കത്താവിൻെറ സമീപെ സന്തോഷത്തോടെ ചെലവഴിച്ച അവസരങ്ങൾ പുനരനുഭവിക്കുമ്പോൾ ഉയർന്നുവരുന്ന സന്തോഷകരമായ വികാരങ്ങളിൽ ഇഷ്ടമുള്ളിടത്തോളം സമയം കഴിച്ചുകൂട്ടാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

ചില വിശുദ്ധന്മാർ തങ്ങളുടെ ആത്മീയാനുഭൂതികൾ കുറിച്ചുവയ്ക്കാറുണ്ടായിരുന്നു അതിനുവേണ്ടി ഒരു ആദ്ധ്യാത്മികഡയറി സൂക്ഷിക്കുമായിരുന്നു. ആത്മീയാനുഭവങ്ങളുടെ ദീർഘമായ വിവരണങ്ങൾ ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും തീക്ഷ്ണമായ വല്ല അനുഭവവും ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഒന്നു കുറിച്ചുവച്ചാൽ പിന്നീടു് അതിലേയ്ക്കു പിന്തിരിയാൻ പററും. സുഹൃത്തുക്കളോടും കത്താവിനോടും സ്നേഹമോടെ സമ്പക്ത്തിലേപ്പെട്ട അവസരങ്ങൾ മറന്നുപോകാനിടവരുന്നതു് എത്ര പരിതാപകരമാണു്!

18. ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷപ്രദമായ രഹസ്യങ്ങൾ

നാമോരോരുത്തരും കഴിഞ്ഞ കാലത്തിലെ കമനീയ ചിത്രങ്ങളുടെ ഒരു ശേഖരം ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാറുണ്ടല്ലോ: സന്തോഷപ്രദമായ സംഭവങ്ങളുടെ ഓർമ്മകൾ. ഈ ശേഖരം തുറന്ന് കഴിയുന്നത്ര സംഭവങ്ങൾ പുനരാസ്വാദിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

ഇത്തരം അഭ്യാസം ഇതിനുമുമ്പ് ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ, ആരംഭത്തിൽ ആഹ്ളാദകരമായ സംഭവങ്ങൾ അധികം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞില്ലെന്നുവരാം. എന്നാൽ സാവധാനം, ഭൂതകാലത്തിൽ മറഞ്ഞുകിടക്കുന്നവയെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ കണ്ടെത്തും. അവ കണ്ടുപിടിച്ച് കർത്താവിൻെറ സന്നിധിയിൽ പുനരാസ്വാദിക്കുന്നതു സന്തോഷകരമായിരിക്കും. മാത്രമല്ല, സന്തോഷകരമായ, പുതിയ സംഭവങ്ങൾ ഇനിയുണ്ടാകുമ്പോൾ അവയുടെ ഓർമ്മ നിങ്ങൾ ഉള്ളിൽ പോററിവളർത്തും: നഷ്ടപ്പെടാൻ അനുവദിക്കില്ല; അങ്ങനെ, ജീവിതത്തിൽ ഉണർവ്വും ഉത്സാഹവും വേണ്ടപ്പോൾ തെരഞ്ഞെടുത്താസ്വദിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന ഓർമ്മകളുടെ ഒരു ഭണ്ഡാരംതന്നെ ഉണ്ടാകും.

യേശുവിൻെറ ശൈശവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുഗ്ദ്ധമായ സ്മരണകൾ പിൽക്കാലത്തു വാത്സല്യപൂർവ്വം അയവിറക്കാൻവേണ്ടി മറിയം ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിച്ചിരുന്നല്ലോ മുകളിൽപറഞ്ഞ കാര്യം തന്നെയാണു മറിയവും ചെയ്തതു്.

> നിങ്ങൾ ഗാഢമായി സ്നേഹം അനുഭവിച്ച ഒരു സാഹചര്യത്തിലേക്കു പിന്തിരിയുക. ഏതുവിധത്തിലാണു നിങ്ങൾക്കു സ്നേഹം കിട്ടിയതു്? വാക്കുകൾ, നോട്ടം, ആംഗ്യം, കത്തു്, സേവനം—ഏതു രൂപത്തിലാണ്? സംഭവം നടന്നപ്പോഴുണ്ടായ അതേ സന്തോഷം ഇപ്പോൾ വീണ്ടും നിങ്ങൾക്കനുഭവവേദ്യമാകുന്നതുവരെ ആ രംഗത്തു തുടരുക.
>
> അതുപോലെ നിങ്ങൾക്കു സന്തോഷമനുഭവപ്പെട്ട ഒരു രംഗത്തേക്കു മടങ്ങുക. സന്തോഷത്തിനു കാരണം എന്തായിരുന്നു? നല്ല വിശേഷം വല്ലതുമായിരുന്നോ? ആഗ്രഹനിർവൃതിയായിരുന്നോ? പ്രകൃതി ദൃശ്യമോ?

ആ രംഗവും അപ്പോഴുണ്ടായ വികാരങ്ങളും ഒന്നുകൂടി ആസ്വദിക്കുക. കഴിയുന്നത്രനേരം അങ്ങനെ ചെലവഴിക്കുക.

സ്നേഹവും സന്തോഷവും അനുഭവിച്ച രംഗങ്ങളിലേക്കു പിന്തിരിയുന്നതു മാനസികാരോഗ്യം വളർത്താൻ വളരെ നല്ലതാണ്. നമ്മിൽ പലർക്കും മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ പറയുന്നതരത്തിലുള്ള 'പരമാനുഭൂതികൾ' (Peak-experiences) ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. പക്ഷേ, അവയുണ്ടാകുമ്പോൾ ചുരുക്കം ചിലരേ പൂർണമായി അവസ്ഥ വഴങ്ങിക്കൊടുക്കാറുള്ളൂ. തത്ഫലമായി മിക്കവരും അവയെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. അഥവാ അല്പംമാത്രം ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഭാവനയിലൂടെ മടങ്ങിച്ചെന്ന് അവയെ മുഴുവനായി ഉൾക്കൊള്ളാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. എത്രതവണ മടങ്ങിച്ചെന്നാലും അവയിൽനിന്നു വീണ്ടുംവീണ്ടും പോഷകം കണ്ടെത്താനാവും. അവയുടെ സ്രോതസ്സ് ഒരിക്കലും ക്ഷയിക്കയില്ല. അവ എന്നും സന്തോഷസംദായകമായിരിക്കും.

മുമ്പ് അനുഭവമുണ്ടായ രംഗങ്ങളിലേക്കു പിന്തിരിയുന്നതു അവയെ പുറത്തുനിന്നു നിരീക്ഷിക്കാൻവേണ്ടിയല്ല. നിരീക്ഷിക്കുകയല്ല, വീണ്ടും അനുഭവിക്കുകയാണു വേണ്ടതു്. അവയിൽ പങ്കെടുക്കുക, സ്വയംമുഴുകുക, ജീവിക്കുക! പഴയ അനുഭവം ഇപ്പോഴിവിടെ ആദ്യമായി ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെ ഭാവന സജീവമായിത്തീരട്ടെ.

താമസിയാതെ ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ മനഃശാസ്ത്രപരമായ പ്രയോജനം നിങ്ങൾക്കു ബോദ്ധ്യമാകും. ജീവൻെറയും ശക്തിയുടെയും സ്രോതസ്സായി ഭാവനയെ നിങ്ങൾ വിലമതിക്കും. മാനസികചികിത്സയ്ക്കും വ്യക്തിത്വവികസനത്തിനും നല്ലൊരു മാർഗ്ഗമാണു ഭാവന. അതു യാഥാർത്ഥ്യത്തിൽ അടിയുറച്ചതാണെങ്കിൽ (യഥാർത്ഥത്തിൽ സംഭവിച്ച കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഭാവനയാണെങ്കിൽ) യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെപ്പോലെതന്നെ ഫലമുളവാക്കും (സന്തോഷമോ സങ്കടമോ). സന്ധ്യയുടെ ഇരുണ്ടവെളിച്ചത്തിൽ ഒരു സ്നേഹിതൻ നടന്നുവരുമ്പോൾ അബദ്ധത്തിൽ അതെൻെറ ശത്രുവാണെന്നു കരുതുന്നുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. യഥാർത്ഥശത്രുവിനോടുതോന്നുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ എല്ലാ പ്രതികരണങ്ങളും എനിക്കുണ്ടാകും. ദാഹിക്കുന്ന മനുഷ്യൻ മരുഭൂമിയിലെ മരീചിക കണ്ടു് അതു വെള്ളമാണെന്നു വിചാരിച്ചാൽ, വെള്ളം കാണുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഫലമുളവാകും. സ്നേഹവും സന്തോഷവും അനുഭവിച്ച രംഗങ്ങളിലേക്കു പിന്തിരിയുമ്പോൾ

യഥാൎത്ഥത്തിൽ സ്നേഹവും സന്തോഷവും കിട്ടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പ്രയോജനം തന്നെ ലഭിക്കും.

ഇനി, ഇത്തരം അഭ്യാസത്തിൻെറ ആദ്ധ്യാത്മികമായ അൎത്ഥം എന്താണ്? ഒന്നാമതായി, സ്നേഹവും സന്തോഷവും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ചിലർക്കുള്ള തടസ്സം ഇതുവഴി ഇല്ലാതാകുന്നു. സ്വജീവിതത്തിൽ സ്നേഹം സ്വീകരിക്കാനും സന്തോഷത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യാനും അവൎക്കു കൂടുതൽ കഴിവുണ്ടാകുന്നു. മാത്രമല്ല, ദൈവത്തെ അനുഭവിക്കാനും ദൈവാനുഭൂതി നൽകുന്ന സന്തോഷവും സ്നേഹവും ഉൾക്കൊള്ളാൻവേണ്ടി ഹൃദയം തുറക്കാനും കൂടുതൽ കഴിവു ലഭിക്കുന്നു. കാണപ്പെടുന്ന സഹോദരൻെറ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ സ്വയമനുവദിക്കാത്തവൻ എങ്ങനെ കാണപ്പെടാത്ത ദൈവത്തിൻെറ സ്നേഹമനുഭവിക്കാൻ സമ്മതിക്കും?

രണ്ടാമതായി, ഈ അഭ്യാസം അയോഗ്യതാബോധം, കുററബോധം, നിരർത്ഥകതാബോധം എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കും. ഇവയാണ് ദൈവവരം പ്രാപിക്കുന്നതിനു പ്രധാന തടസ്സങ്ങൾ. ദൈവവരപ്രസാദത്തിൻെറ പ്രധാന ഫലം ദൈവം നമ്മെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നു നാം സ്നേഹാർഹരാണെന്നും ഉള്ള അനുഭവമാണ്. നാം സ്നേഹത്തിനു യോഗ്യരാണെന്ന വസ്തുത സമ്മതിക്കാനും അതുവഴി ദൈവവരം സ്വീകരിക്കാനും ഈ അഭ്യാസങ്ങൾ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

ഈ അഭ്യാസത്തിൽ നിന്നു ആത്മീയ പ്രയോജനം ലഭിക്കാൻ ഇതാ മറെറാരു രീതി:

> ആഴമായ സ്നേഹമോ സന്തോഷമോ തോന്നിയ ഒരു രംഗം പുനരനുഭവിക്കുക.
>
> ആ രംഗത്തിൽ കൎത്താവിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യം സങ്കല്പിക്കുക. ഏതു രൂപത്തിലാണ് അവിടന്നു അവിടെ സന്നിഹിതനായിരിക്കുന്നതു്?

ഭൂത വൎത്തമാന കാലങ്ങളിലെ ജീവിത സംഭവങ്ങളിൽ ദൈവത്തെ കണ്ടെത്താൻ പഠിക്കുന്നതിനു് ഇതു നല്ലൊരു മാർഗമാണ്.

19. ദുഃഖകരമായ രഹസ്യങ്ങൾ

ചിലയാളുകൾ പഴയകാലത്തെ മുറിവുകൾ ഉള്ളിൽ കൊണ്ടുനടക്കാറുണ്ട്. അവ ഹൃദയത്തിലിരുന്നു നീറുന്നുണ്ടാവും. കുറേക്കാലം കഴിയുമ്പോൾ ഉള്ളിലെ നീററം തോന്നാതാവും. പക്ഷേ, മുറിവുണങ്ങിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതിൻെറ ഉപദ്രവം തുടർന്നുമുണ്ടാവും.

ഉദാഹരണമായി, അമ്മ മരിച്ചാൽ കുഞ്ഞിനു വലിയ സങ്കടം തോന്നും. സങ്കടത്തെ അടക്കിയമർത്തി വിസ്മൃതിയിലാക്കാം. പക്ഷേ അതു് ആ കുഞ്ഞിൻെറ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. അവനു പ്രായമാകുമ്പോൾ ആളുകളോടടുക്കാൻ പ്രയാസം തോന്നിയെന്നുവരും; കാരണം, അവരെ നഷ്ടപ്പെട്ടുമോയെന്ന ഭീതിയുള്ളിലുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ, മററുള്ളവർ നൽകുന്ന സ്നേഹം ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കാതെയായേക്കാം. അതുമല്ലെങ്കിൽ, ജീവിതത്തിലും മനുഷ്യരിലും പൊതുവെ താല്പര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടെന്നുവരാം. വൈകാരികമായി അയാൾ ഇപ്പോഴും അമ്മയുടെ കുഴിമാടത്തിന്നരികിലാണ്. അവരെ വിട്ടയച്ചിട്ടില്ല. സ്നേഹം നൽകാൻ അവർക്കിനി സാദ്ധ്യമല്ല; എങ്കിലും അതിനുവേണ്ടി അയാൾ കാത്തുനിൽക്കുകയാണ്.

അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു സ്നേഹിതനിൽ നിന്നു നിങ്ങൾക്കു വൈകാരികമായ മുറിവേററെന്നു കരുതുക. മുറിവ് വിരോധം ജനിപ്പിക്കുന്നു. വിരോധം ഉള്ളിൽ വളർന്നു്, നിങ്ങൾക്കയാളോടുള്ള സ്നേഹവുമായി കൂടികലർന്നു്, അവസാനം നിങ്ങളുടെ പരസ്പരബന്ധത്തിൻെറ ഉന്മേഷവും ഊഷ്മളതയും നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ, ബാല്യത്തിൽ വല്ലതും നിങ്ങളെ പേടിപ്പിച്ചുവെന്നു കരുതുക. അതിൻെറ ഫലമായി, അതുപോലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇന്നു് ആശങ്കയും ഭീതിയും ഉണ്ടാകാനുള്ള പ്രവണത വളരുന്നു.

അല്ലെങ്കിൽ, വല്ല കുററബോധവും നിങ്ങൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്നുണ്ടാവാം. ഒരുപകാരവുമില്ലെങ്കിലും അതു മാററിക്കളയാൻ ഒട്ടു പററുന്നുമില്ല.

ഈ വിധത്തിൽ നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങളുണ്ടാക്കിയ സംഭവങ്ങളിലേക്കു പിന്തിരിഞ്ഞു് അവയുടെ ഉപദ്രവം ഇല്ലാതാക്കത്തക്കവിധം ആ വികാരങ്ങൾ ഒഴുക്കിക്കളയുന്നതു നല്ലതാണ്.

വേദനയോ ദുഃഖമോ മുറിവോ ഭീതിയോ അരിശമോ തോന്നിയ ഒരു പഴയ സംഭവത്തിലേക്കു പിന്തിരിയുക. ആ സംഭവത്തിൽ വീണ്ടും ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.........അതോടൊപ്പം, അവിടെ കർത്താവിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യം കണ്ടെത്തുക...........അവിടുന്ന് അവിടെ ഏതു വിധത്തിലാണു സന്നിഹിതനായിരിക്കുന്നത്.........?

അല്ലെങ്കിൽ, ആ സംഭവത്തിൽ കർത്താവും പങ്കെടുക്കുന്നുവെന്നു വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടുന്ന് എന്തു ഭാഗമാണ് അഭിനയിക്കുന്നത്? അവിടുത്തോടു സംസാരിക്കുക.......സംഭവിക്കുന്ന ഓരോന്നിൻേറയും അർത്ഥമെന്താണെന്നു ചോദിക്കുക. അവിടുന്നു പറയുന്ന മറുപടി ശ്രവിക്കുക.

ഉള്ളിലെ നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങൾ തീർത്തും ഇല്ലാതാകുന്നതുവരെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഭാവനയിലൂടെ പ്രസ്തുത സംഭവത്തിലേയ്ക്കു പിന്തിരിയുന്നതു് നല്ലതാണ്. അതായതു്, സങ്കടമുണ്ടാക്കിയ കാര്യം മാനസികമായി വിട്ടുകളയാൻ പററുന്നതുവരെ, അഥവാ, വേദനയ്ക്കു കാരണമായവനോടു ക്ഷമിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതുവരെ; പേടിയുണ്ടായിരുന്ന കാര്യത്തെ ശാന്തമായി അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതുവരെ. ചുരുക്കത്തിൽ, പഴയ സംഭവത്തെ ശാന്തമായി പുനരനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതുവരെ; ഒരു പക്ഷേ ഒരു പടികൂടിക്കടന്ന് സന്തോഷത്തോടും നന്ദിയോടും കൂടി പുനരനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതുവരെ!

പഴയ സംഭവങ്ങളെ വീണ്ടും അനുഭവിക്കുമ്പോൾ ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾക്കു മനസ്സിലാകും അവയിൽ കർത്താവിൻെറ കരം പ്രവർത്തിച്ചിരുന്നെന്ന്. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ നീരസവും അമർഷവും അവിടുത്തേക്കെതിരെ തിരിഞ്ഞേക്കാം. അങ്ങനെയുണ്ടായാൽ ആ വികാരങ്ങൾ പേടികൂടാതെ കർത്താവിനോടു പ്രകടിപ്പിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലെന്തുണ്ടെന്ന് കർത്താവിനറിയാം; ഒളിച്ചുവെച്ചിട്ടു കാര്യമില്ല. മറിച്ച്, നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ തുറന്നു പ്രകടിപ്പിച്ചാൽ അതു് നിങ്ങളെ കർത്താവിലേയ്ക്കടുപ്പിക്കും. വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ കടുത്ത വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വന്നാൽപ്പോലും കുഴപ്പമില്ല. കർത്താവിനെ അത്രയ്ക്കു വിശ്വസിക്കാൻ സാധിക്കുന്നുവെന്നതു വലിയ കാര്യമാണ്. അവിടുന്നു വ്യവസ്ഥയില്ലാതെ നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെന്നു

മനസ്സിലാക്കുക. സഹനത്തിനിടയിൽ ജോബ് കർത്താവിനോടു രൂക്ഷമായി സംസാരിച്ചു. ഉത്ഭവം തോന്നിയ കൂട്ടുകാർ അദ്ദേഹത്തെ കുററപ്പെടുത്തി. കർത്താവിനെപ്പററി കടുത്തൊന്നും പറയരുതെന്നും സ്വയം കുററപ്പെടുത്തുകയാണു വേണ്ടതെന്നും അവർ നിർദ്ദേശിച്ചു. എന്നാൽ കർത്താവു പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടപ്പോൾ ജോബിനെ കുററപ്പെടുത്തിയില്ല. മറിച്ച്, സദുദ്ദേശ്യമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും, ആത്മാർത്ഥതയില്ലാതിരുന്ന സ്നേഹിതന്മാരുടെ പെരുമാററത്തിൽ അതൃപ്തി പ്രകടിപ്പിച്ചു.

20. വിരോധത്തിൽനിന്നു വിടുതൽ

മററുള്ളവർ നമ്മോടു ചെയ്യുന്ന തെററുകൾ—യഥാർത്ഥമോ സാങ്കല്പികമോ—ക്ഷമിക്കാൻ നാം മനസ്സായില്ലെങ്കിൽ അതു നമ്മുടെ ശാരീരികവും വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കും. അതു വിഷംപോലെ നമ്മിൽ പ്രവർത്തിക്കും. ആളുകൾ സാധാരണ പറയാറുണ്ട്: ''എനിക്കു ക്ഷമിക്കാം. പക്ഷേ മറക്കാൻ സാധ്യമല്ല.'' അല്ലെങ്കിൽ ''ക്ഷമിക്കാൻ ആഗ്രഹമുണ്ട് പക്ഷേ പററുന്നില്ല'' എന്നൊക്കെ. അവർ യഥാർത്ഥത്തിൽ പറയുന്നതു് തങ്ങൾ ക്ഷമിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ലായെന്നാണ്. വിരോധം ഉള്ളിൽ നിലനിൽക്കുമ്പോഴുള്ള സംതൃപ്തിയിൽ പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. 'പോകട്ടെ'യെന്നുവച്ചു വിട്ടുകളയാൻ അവർ തയ്യാറല്ല. വിരോധം അവസാനിപ്പിച്ച് തങ്ങളെ കാർന്നുതിന്നുന്ന വിഷം പുറത്തു കളയണമെങ്കിൽ, അപരൻ കുററം സമ്മതിച്ച് മാപ്പപേക്ഷിക്കണമെന്നും ശിക്ഷ സ്വീകരിച്ച് സ്വയം തിരുത്തണമെന്നും അവർ ശഠിക്കുന്നു.

ഒരു പക്ഷേ, വിരോധം വിട്ടുകളയാൻ ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന ചിലരുണ്ടാകാം. പക്ഷേ, ആ വിരോധം തങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽനിന്നു കളയാൻ അവസരം കിട്ടാത്തതുകൊണ്ട് ഇപ്പോഴും അതു് ഉള്ളിലിരുന്നു് നീറുന്നു. അരിശവും വിരോധവും ഭാവനയിൽ കൂടിയെങ്കിലും ഉള്ളിൽനിന്നു തള്ളിക്കളയണം. ധ്യാനത്തിൽ പുരോഗമിക്കണമെങ്കിൽ, നമ്മുടെ ഹൃദയം എല്ലാത്തരം വിരോധങ്ങളിൽനിന്നും വിടുതി പ്രാപിച്ച് സ്വാതന്ത്ര്യവും ശാന്തവുമായിത്തീരണം. വിരോധം കളയുന്നതിനു ലളിതമായ ഒരു രീതി താഴെ ചേർക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക വിരോധമുള്ളയാൾ നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ അരിശം അയാളോടു പറയുക. കഴിയുന്നത്ര ശക്തിയായി നിങ്ങളുടെ വിരോധം പ്രകടിപ്പിക്കുക. വാക്കുകൾ തെരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയൊന്നും വേണ്ട. അല്ലെങ്കിൽ കിടക്കയിലോ തലയിണയിലോ ഇടിച്ചും മർദ്ദിച്ചും ശാരീരികമായി വിരോധം പ്രകടിപ്പിച്ചുതീർക്കാം. തൻേറടത്തോടെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പേടിയായതുകൊണ്ടു് ചിലർ ഉള്ളിൽ അരിശം പുലർത്താറുണ്ടു്. മററുള്ളവരോടു് അതു് കാണിക്കുന്നതിനുപകരം അവർ ഉള്ളിൽ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നു. സത്യത്തിനുവേണ്ടി നിൽക്കാനോ സംസാരിക്കാനോ പേടിയുള്ളവർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ക്ഷമയും ശാന്തതയും പുണ്യമല്ല. ഭീരുത്വത്തിൻേറ മറയാണു്.

മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ചവിധത്തിൽ വിരോധം പ്രകടിപ്പിച്ചു തീർത്തശേഷം, അരിശം വരുത്തിയ സംഭവത്തെ അപരൻേറ കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ നോക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അയാളുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്നുകൊണ്ടു്, അയാളുടെ വീക്ഷണത്തിൽ സംഭവം എങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. ദ്രോഹബുദ്ധിയോടെ സാധാരണയായി ആരുംതന്നെ മററൊരാളെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ, ആക്രമിക്കുകയോ, പുച്ഛിക്കുകയോ ചെയ്യാറില്ല. ചിലർക്കു ചിലപ്പോൾ ഉപദ്രവിക്കാൻ ഉദ്ദേശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അതിനു കാരണം അവരുടെ ഉള്ളിലെ ആഴമായ ഏതോ അസന്തുഷ്ടിയാണു്. യഥാർത്ഥത്തിൽ സന്തോഷമുള്ളവർ ദുഷ്ടന്മാരായിരിക്കില്ല. പലപ്പോഴും പലരുടെയും ആക്രമണലക്ഷ്യം വ്യക്തിപരമായി നിങ്ങളല്ല; അവർ നിങ്ങളിലാരോപിച്ചിരിക്കുന്ന മററാരെയോ ആണു് ലക്ഷ്യമാക്കുന്നതു്. ഇങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകൾ അരിശത്തിൻേറയും വിരോധത്തിൻേറയും സ്ഥാനത്തു് അവരോടു് അനുകമ്പ തോന്നാൻ സഹായിക്കും.

ഇങ്ങനെയൊക്കെ ശ്രമിച്ചിട്ടും വിരോധം മാറുന്നില്ലെങ്കിൽ അതിൻേറയർത്ഥം, ഒരു പക്ഷേ, നിങ്ങൾ വിരോധവും, വൈകാരിക മുറിവുകളും അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ സ്വയം സംഭരിക്കുന്ന കൂട്ടത്തിലാണു് എന്നതായിരിക്കാം. നിന്ദയോ വെറുപ്പോ ലഭിക്കത്തക്ക സാഹചര്യങ്ങൾ സ്വയം സൃഷ്ടിക്കുകയും അവ കിട്ടിക്കഴിയുമ്പോൾ നിഷേധാത്മകവികാരങ്ങൾ പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകളുണ്ടു്. ഇതു വിചിത്രമായിത്തോന്നാം; പക്ഷേ സത്യമാണു്. മററുള്ളവരിൽനിന്നു് ഏറെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന പ്രകൃതി നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ? അതു് ഇല്ലാതാക്കിയാൽ മുൻപറഞ്ഞ പ്രവണതയിൽനിന്നു മാറാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷകളും താത്പര്യങ്ങളും നിങ്ങൾക്കു് അപരനോടു പറ

യാം; പക്ഷേ, അയാളുടെ പൂർണ്ണസ്വാതന്ത്ര്യം നിങ്ങൾ അനുവദിച്ചുകൊടുക്കണം. നിങ്ങളുടെ പ്രതീക്ഷയ്ക്കൊപ്പം ജീവിക്കാൻ അയാൾക്ക് യാതൊരു കടമയുമില്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. അങ്ങനെയെങ്കിൽ പ്രതീക്ഷകൾ നിറവേറാതെ വരുമ്പോൾ വിഷമം ഉണ്ടാകില്ല. 'എന്നോട് സ്നേഹമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്നെ വിമർശിക്കില്ല (സ്നേഹപൂർവം സംസാരിക്കും, എൻെറ ജന്മദിനം ഓർക്കും, ഞാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്ന സഹായം ചെയ്യും...)' എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രതീക്ഷകളോടെ മററുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാൽ അവസാനം നിരാശതയായിരിക്കും ഫലം. മററുള്ളവരുടെ സ്നേഹത്തിനു് ഈ പ്രതീക്ഷകളുമായി ബന്ധമൊന്നുമില്ലെന്നു ഗ്രഹിക്കാൻ ചിലർക്കു പ്രയാസമാണു്.

അവസാനമായി, വിരോധം ഉപേക്ഷിക്കുവാനുള്ള നിങ്ങളുടെ തീരുമാനം ശക്തമാകാൻ താഴെയുള്ള അഭ്യാസം ചെയ്യുക. (ശ്രദ്ധിക്കുക. വിരോധം വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കാൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾ **ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?** ജീവിതവും സ്നേഹബന്ധവും പഴയതുപോലെയാക്കാൻ താല്പര്യമുണ്ടോ? വിരോധത്തെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചിരിക്കുകയും അതേസമയം വിരോധം മാററാൻപററുന്നില്ലെന്നു പരാതിപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന കൂട്ടത്തിലാണോ നിങ്ങൾ?)

കുരിശിൽകിടക്കുന്ന യേശുവിനെ വിഭാവനം ചെയ്യുക, വ്യക്തമായും വിശദമായും ഇതു ചിത്രീകരിക്കാൻ വേണ്ടത്ര സമയമെടുക്കുക.

ഇനി, അരിശമോ അമർഷമോ തോന്നിയ രംഗത്തേക്കു ഭാവനയിൽ ചെല്ലുക. കുറച്ചുനേരം അവിടെ ചെലവഴിക്കുക.

പിന്നെ, ക്രൂശിതനായ യേശുവിൻെറ പക്കലേക്കു മടങ്ങുക. അവിടുത്തെ നോക്കുക.

വിരോധം തോന്നിച്ച സംഭവത്തെയും കുരിശിലെ യേശുവിനെയും മാറി മാറി വീക്ഷിക്കുക. സാവധാനം നിങ്ങളിലെ അരിശം അലിഞ്ഞലിഞ്ഞില്ലാതായേക്കും. അപ്പോൾ സ്വാതന്ത്ര്യവും സന്തോഷവും ഹൃദയലാഘവത്വവും അനുഭവപ്പെടും.

കുറച്ചുകഴിഞ്ഞു വിരോധം വീണ്ടും തോന്നിയാൽ അത്ഭുതപ്പെടേണ്ട. ക്ഷമാപൂർവ്വം അതിനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക. നിഷേധാ

ത്മകവികാരങ്ങരം കൈവെടിഞ്ഞു് സന്തോഷവാനാകാൻ വ ളരെ ത്യാഗമാവശ്യമുണ്ട്. ഒററ ശ്രമംകൊണ്ടു് പലക്കും അതു മുഴുവനും സാധ്യമാകില്ല.

21. ഒഴിഞ്ഞ കസേര

ഒരു വൈദികൻ ഒരു രോഗിയെ സന്ദർശിക്കാൻ പോയ കഥ കേട്ടപ്പോഴാണു് ഈ അഭ്യാസം എൻെറ മനസ്സിൽ തോന്നി യതു്. വീട്ടിൽ രോഗിയുടെ കിടക്കയുടെ അരികിൽ ഒഴിഞ്ഞ ഒരു കസേരയുണ്ടായിരുന്നു. ഇതെന്തിനാണെന്നു് ആ പുരോ ഹിതൻ ചോദിച്ചു. അപ്പോരം രോഗി പറഞ്ഞു: ''അച്ചൻ വരുന്ന തിനുമുമ്പു്, ഞാൻ യേശുവിനെ അതിലിരുത്തി അവിടുത്തോടു സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു. വളരെ വർഷങ്ങളോളം എനിക്കു പ്രാത്ഥിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായിരുന്നു. അങ്ങനെയിരിക്കേ, ഒരു സ്നേഹിതൻ എന്നോടു പറഞ്ഞു പ്രാത്ഥന യേശുവിനോടുള്ള സംഭാഷണമാണെന്നു്. ഒഴിഞ്ഞൊരു കസേര അരികെയിട്ടു് അതിൽ യേശുവുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിച്ചു്, അവിടുത്തോടു സംസാ രിക്കുകയും അവിടുന്നു പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യാൻ അ ദ്ദേഹം എന്നോടു നിർദ്ദേശിച്ചു. അന്നുതുടങ്ങി എനിക്കു പ്രാ ത്ഥിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടു തോന്നിയിട്ടില്ല.''

കുറച്ചു ദിവസങ്ങരംക്കുശേഷം രോഗിയുടെ മകരം പള്ളിയിൽ വന്നു തൻെറ അപ്പൻ മരിച്ചെന്നു വൈദികനെ അറിയിച്ചു. അവരം പറഞ്ഞു: ഞാൻ ഒന്നുരണ്ടു മണിക്കൂർ നേരത്തേയ്ക്കു പുറ ത്തുപോയി. പോയപ്പോരം വിഷമമൊന്നുമില്ലായിരുന്നു. തി രിച്ചുവന്നപ്പോരം അപ്പൻ മരിച്ചുകിടക്കുന്നതാണു കണ്ടതു്. പക്ഷേ, അപ്പൻെറ തല കട്ടിലിലല്ലായിരുന്നു; അതിനടുത്തു ള്ള കസേരയിലായിരുന്നു.''

താഴെയുള്ള അഭ്യാസം ചെയ്യുക. ആദ്യം അതു് അല്പം ബാലി ശമായി തോന്നിയേക്കാം; സാരമില്ല.

> യേശു നിങ്ങളുടെ തൊട്ടടുത്തിരിക്കുന്നതായി സങ്ക ല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഭാവനയാണിതു്. നിങ്ങരം വിഭാവനം ചെയ്യു ന്നതുപോലെ യേശു നിങ്ങളുടെയടുത്തില്ല; എന്നാൽ തീർച്ചയായും അവിടുന്നു് അവിടെയുണ്ടുതാനും. അ

തിനെപ്പററി ബോധവാനാകാൻ ഭാവന സഹായി ക്കുന്നു.

ഇനി, യേശുവിനോടു സംസാരിക്കുക. അടുത്തെങ്ങും മററാരുമില്ലെങ്കിൽ മൃദുസ്വരത്തിൽ സംസാരിക്കാം. യേശു മറുപടി പറയുന്നതു് ശ്രദ്ധിക്കുക അവിടുന്നു പറയുന്നതായി എന്താണു നിങ്ങൾ സങ്കല്പിക്കുന്നതു്?

യേശുവിനോടു പ്രത്യേകമായൊന്നും പറയാൻ തോന്നുന്നില്ലെങ്കിൽ, കഴിഞ്ഞ ദിവസത്തെ ഓരോ സംഭവവും അതിനെപ്പററിയുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായവും അവിടുത്തോടു പറയാം. ചിന്തയും പ്രാർത്ഥനയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമിതാണു്: ചിന്തിക്കുമ്പോൾ നാം സ്വയം സംസാരിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ നാം ദൈവത്തോടു സംസാരിക്കുന്നു. യേശുവിനെ വിഭാവനം ചെയ്യുമ്പോൾ അവിടത്തെ മുഖത്തിൻെറയും വസ്ത്രത്തിൻെറയും മററു വിശദാംശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്നില്ല. അതു് ചിലപ്പോൾ ശ്രദ്ധപതറാൻ ഇടവരുത്തിയേക്കും. യേശുവിൻെറ മുഖം ഭാവനചെയ്യാൻ തനിക്കൊരിക്കലും സാധിച്ചിരുന്നില്ലെന്നു്, ഈ രീതിയിൽ പലപ്പോഴും പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്ന ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യാ പറയുന്നു. ഇരുട്ടുള്ള മുറിയിലെ ആളുടെ മുഖം കാണാൻ പററില്ലെങ്കിലും നമുക്കു സാന്നിദ്ധ്യമറിയാമല്ലോ. അതുപോലെ മാത്രമേ യേശുവിൻെറ സാമിപ്യം വി. ത്രേസ്യാ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നുള്ളു.

ക്രിസ്തുവിൻെറ സാന്നിദ്ധ്യം, അനുഭവിക്കുന്നതിനു് എനിക്കറിയാവുന്നതിൽവച്ചേററവും എളുപ്പമാർഗ്ഗമിതാണു്. യേശു ദിവസം മുഴുവൻ നിങ്ങളുടെ അടുത്തുണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. ജോലിക്കിടയിൽ ഇടയ്ക്കിടെ അവിടുത്തോടു സംഭാഷിക്കുക. ചിലപ്പോൾ വാക്കുകളില്ലാതെ നോട്ടംകൊണ്ടുമാത്രം സമ്പർക്കം പുലർത്താം. ഇങ്ങനെ പ്രാത്ഥിക്കുന്നവൻ താമസിയാതെതന്നെ ദൈവൈക്യം ആഴമായി അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങുമെന്നു വി. ത്രേസ്യാ പറയുന്നു. ഈ വിശുദ്ധ ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിനെ ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ കണ്ടുമുട്ടാനാവുമെന്നു ചിലർ അന്വേഷിക്കാറുണ്ടു്. മുകളിൽ പറഞ്ഞതിനേക്കാൾ നല്ലൊരു മാർഗം എനിക്കറിയില്ല.

22. വി. ഇഗ്നേഷ്യസിൻെറ ധ്യാനം

ഇതു് വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് തൻെറ 'ആദ്ധ്യാത്മികാഭ്യാസങ്ങൾ' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു ഭാവനാപ്രാർത്ഥനയാണു്. മററു പല വിശുദ്ധരും ഇതു് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ക്രിസ്തുവിൻെറ ജീവിതത്തിലെ ഒരു സംഭവം ഭാവനയിൽ പുനരവതരിപ്പിച്ചു്, അതിൽ നിങ്ങളും പങ്കെടുക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക.

ഈ രീതി വിശദീകരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പം ഒരെണ്ണ അഭ്യസിച്ചു നോക്കുകയാണു്. വി. യോഹന്നാൻെറ സുവിശേഷത്തിലെ ഒരു ഭാഗമാണു താഴെയുള്ള അഭ്യാസത്തിനായി ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നതു്.

''പിന്നീടു് യൂദന്മാരുടെ ഒരു തിരുനാളിൽ യേശു ജറുസലേമിലേക്കുപോയി. ജറുസലേമിൽ, 'അജകവാട' ത്തിനു സമീപം എബ്രായഭാഷയിൽ ബേഥ് സദാ എന്നു പേരുള്ള കുളമുണ്ടായിരുന്നു. അതിനു് അഞ്ചു മണ്ഡപങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. അവയിൽ അന്ധരും, മുടന്തരും, തളർവാതക്കാരുമായ അനേകം രോഗികൾ വെള്ളത്തിൻെറ ചലനം പ്രതീക്ഷിച്ചു കിടന്നിരുന്നു.

''കർത്താവിൻെറ ദൂതൻ ചില സമയങ്ങളിൽ ആ കുളത്തിലിറങ്ങി വെള്ളം ഇളക്കുമായിരുന്നു. അതിനുശേഷം ആദ്യം ഇറങ്ങുന്നവൻ ഏതു രോഗം ബാധിച്ചവനായാലും സുഖപ്പെട്ടിരുന്നു.''

''മുപ്പത്തെട്ടു സംവത്സരം രോഗിയായിരുന്ന ഒരു മനുഷ്യൻ അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. യേശു അയാളെ കണ്ടു. വളരെക്കാലമായി അയാൾ അവിടെ രോഗാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുന്നതായി അറിഞ്ഞു് അവിടുന്നു് അയാളോടു ചോദിച്ചു: ''നിനക്കു സുഖപ്പെടാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടോ?'' രോഗി അവിടുത്തോടു മറുപടി പറഞ്ഞു: ''പ്രഭോ വെള്ളമിളകുമ്പോൾ എന്നെ കുളത്തിലിറക്കാൻ ആരുമില്ല; ഞാൻ ചെല്ലുമ്പോഴേക്കും മററാരെങ്കിലും എനിക്കുമുമ്പേ ഇറങ്ങിക്കഴിയും.''

യേശു അയാളോടരുൾച്ചെയ്തു: ''എഴുന്നേററു നിൻെറ കിടക്കയുമെടുത്തു നടക്കുക. ഉടൻ തന്നെ ആ മനുഷ്യൻ സുഖപ്പെട്ടു കിടക്കയുമെടുത്തു നടന്നു.''

ധ്യാനത്തിനൊരുക്കമായി, അവബോധത്തെ ഉണർത്തുന്ന ഒരു അഭ്യാസം ചെയ്തു്, കുറച്ചുനേരത്തേക്കു നിങ്ങളെ ശാന്തമാക്കുക.

ഇനി ബേഥ്സദാ എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന കുളം വിഭാവനം ചെയ്യുക: കുളം, അഞ്ചു മണ്ഡപങ്ങൾ, ചുററുപാടുകൾ— എല്ലാം വിശദമായും വ്യക്തമായും കാണാൻ സമയമെടുക്കണം. എങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലമാണതു്? വൃത്തിയുണ്ടോ ഇല്ലയോ? വലുതോ ചെറുതോ? അതിൻെറ ശില്പഭംഗി എങ്ങനെ? കാലാവസ്ഥയെങ്ങനെ?

അങ്ങനെ, പശ്ചാത്തലമൊരുക്കിയശേഷം രംഗം പൂർണ്ണമായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. കുളത്തിനടുത്തു് ആളുകളെ കാണുക. എത്രപേരുണ്ടു്? ഏതുതരം ആളുകൾ? അവരുടെ വസ്ത്രധാരണരീതി , എങ്ങനെ? എന്താണവർ ചെയ്യുന്നതു്? ഓരോരുത്തരുടെയും രോഗമെന്താണു്? അവർ വല്ലതും സംസാരിക്കുന്നുണ്ടോ?

ചലച്ചിത്രം കാണുന്നതുപോലെ രംഗം പുറമെ നിന്നു വീക്ഷിച്ചാൽ പോരാ. നിങ്ങൾ അതിൽ പങ്കെടുക്കണം. ആ രംഗത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കണം. അവിടെ നിങ്ങൾ എന്തു ചെയ്യുന്നു? നിങ്ങൾ എന്തിനാണിവിടെ വന്നതു്? ഈ രംഗം നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ, മനുഷ്യരെ കാണുമ്പോൾ, എന്തു വികാരമാണു തോന്നുന്നതു്? നിങ്ങൾ വല്ലവരോടും സംസാരിക്കുന്നുണ്ടോ? ആരോടാണു്?

ഇനി, സുവിശേഷത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്ന രോഗിയെ ശ്രദ്ധിക്കുക. ആൾക്കൂട്ടത്തിലെവിടെയാണു് അയാൾ? എന്തു വസ്ത്രമാണു ധരിച്ചിരിക്കുന്നതു്? അയാളുടെ കൂടെ ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ? അടുത്തുചെന്നു സംസാരിക്കൂ. നിങ്ങൾ എന്താണു പറയുന്നതു്? അയാളുടെ മറുപടി എന്താണു്? അയാളെപ്പററിയും അയാളുടെ ജീവിതത്തെപ്പററിയും കഴിയുന്നത്ര കാര്യങ്ങൾ ചോ

ദിച്ചറിയുക. അയാളെപ്പററി എന്താണഭിപ്രായം? അയാളോട്ട് എന്തുവികാരമാണ തോന്നുന്നതു്?

നിങ്ങരം അയാളോട്ട് സംസാരിക്കുന്നതിനിടയിൽ യേശു അവിടേക്കു കടന്നുവരുന്നതു കാണുക. അവിടുത്തെ നീക്കങ്ങളും പ്രവൃത്തികളും നിരീക്ഷിക്കുക. അവിടുന്നു എവിടെപ്പോകുന്നു? എന്തുചെയ്യുന്നു? അവിടുത്തെ വികാരങ്ങരം എന്തായിരിക്കാം?

അവിടുന്നു് ഇപ്പോരം നിങ്ങളുടെയടുത്തേയ്ക്കു വരുന്നു. ഇപ്പോരം നിങ്ങരംക്കു എന്തു വികാരമാണു് തോന്നുന്നതു്? അവിടുന്നു രോഗിയോടു സംസാരിക്കാൻ ഭാവിച്ചപ്പോരം നിങ്ങരം മാറി നിൽക്കുന്നു. യേശു അയാളോട്ട് എന്താണ പറയുന്നതു്? അയാളുടെ മറുപടി എന്താണു്? അവരുടെ സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കുക. സുവിശേഷത്തിലെ സംഭാഷണത്തിൻെറ വിവരണം കുറെക്കൂടി വിപുലപ്പെടുത്തുക.

യേശുവിൻെറ ചോദ്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക: 'സുഖപ്പെടാൻ നിങ്ങരം അഗ്രഹിക്കുന്നുവോ?' എഴുന്നേററുനടക്കാൻ യേശു ആജ്ഞാപിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക .. ആ മനുഷ്യൻെറ പ്രഥമ പ്രതികരണം.... അയാളുടെ എഴുന്നേൽക്കാനുള്ള ശ്രമം....പിന്നെ അത്ഭുതം...അയാളുടെ ഭാവവ്യതിയാനം, യേശുവിൻെറ പ്രതികരണം, നിങ്ങളുടെ വികാരം ഇവയെല്ലാം നിരീക്ഷിക്കുക.

പിന്നീടു, യേശു നിങ്ങളെ സമീപിക്കുന്നു. സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഇപ്പോരം സംഭവിച്ച അത്ഭുതത്തെപ്പററി അവിടുത്തോടു സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങരംക്കു വല്ല രോഗവുമുണ്ടോ? ശാരീരികം...വൈകാരികം...ആദ്ധ്യാത്മികം? നിങ്ങളുടെ രോഗത്തെപ്പററി യേശുവിനോടു പറയുക.... യേശു എന്തു പറയുന്നു? അവിടുത്തെ വാക്കുകരം ശ്രദ്ധിക്കുക: ''സുഖപ്പെടാൻ നിങ്ങരം ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ?'' സുഖം തരാൻ നിങ്ങരം അപേക്ഷിക്കുന്നുണ്ടോ? അപേക്ഷിക്കുന്നതു, യഥാൎത്ഥത്തിൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ടോ? യേശു നൽകുന്ന സൗഖ്യത്തിൻെറ പരിണിതഫലങ്ങരം സ്വീകരിക്കാൻ തയ്യാറാണോ? പ്രസാദവരത്തിൻെറ

നിമിഷമാണിതു്! സുഖപ്പെടുത്താൻ യേശുവിനു കഴിയുമെന്നും അവിടുന്നു് അതു് ഉദ്ദേശിക്കുന്നുവെന്നും നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുവോ? നിങ്ങളുടെ വിശ്വാസംവഴി ഇതു സംഭവിക്കുമെന്നു പ്രതീക്ഷയുണ്ടോ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ഇതാ, അവിടുന്നു നിങ്ങളുടെമേൽ കൈവച്ചു് രോഗശാന്തിയുടെ വാക്കുകൾ ഉച്ചരിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾക്കു് എന്താണു് അനുഭവപ്പെടുന്നതു്? പ്രത്യക്ഷത്തിൽ ഒന്നും കാണാനില്ലെങ്കിലും, അവിടുത്തെ വാക്കുകളുടെ ഫലം നിങ്ങളിലുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്നു തീർച്ചയാണോ?

യേശുവിൻെറ സമീപേ പ്രശാന്തമായ പ്രാർത്ഥനയിൽ അല്പനേരം ചെലവഴിക്കുക.

ഇതുപോലെ ധ്യാനിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം പരാജയമുണ്ടായാൽ നിരുത്സാഹം തോന്നരുതു്. വിചാരിച്ചത്ര തൃപ്തികരമായില്ലെങ്കിലും സാരമില്ല. ഇനി ശ്രമിക്കുമ്പോൾ കൂടുതൽ നന്നാകും. ഗ്രൂപ്പിൽ ഈ ധ്യാനം നടത്തുമ്പോൾ, ധ്യാനശേഷം സ്വന്തം അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാൻ ഞാൻ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ടു്. ചിലപ്പോൾ ചിലരുടെമേൽ കൈവച്ചു് യേശുവിൻെറ നാമത്തിൽ പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടു്.

ഇത്തരം ധ്യാനം ചിലക്കു് ആശയപരമായ ചില ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ടു്. അയഥാർത്ഥമായ ഒരു സംഭവത്തിൻെറ അഭ്യാസം നടത്താൻ ചിലക്കു് മടി തോന്നുന്നു. മുകളിൽ വിവരിച്ച സംഭവം, യേശുവിൻെറ ബാല്യകാല സംഭവങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ഈ ബുദ്ധിമുട്ടു് കൂടുതൽ ഉണ്ടു്. ഇക്കൂട്ടർ ഇത്തരം ധ്യാനത്തിൻെറ പ്രതീകാത്മകമായ മൂല്യം മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലെന്നു തോന്നുന്നു. ചരിത്രത്തിൻെറ വാസ്തവികത ശ്രദ്ധിക്കുന്നതിനിടയിൽ. രഹസ്യത്തിൻെറ വാസ്തവികത അവർ അവഗണിക്കുന്നു. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ചരിത്രപരമായതു മാത്രമാണു് സത്യം; യോഗാത്മകമായവ സത്യമല്ല!

വി. ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസ്സി കുരിശിലെ യേശുവിനെ ആർദ്രമായി നോക്കുമ്പോൾ, അദ്ദേഹത്തിന്നറിയാം യേശു മരിച്ചു് അപ്പോൾ കുരിശിൽ കിടക്കുകയല്ലെന്നും, കുരിശുമരണം കഴിഞ്ഞുപോയ ചരിത്രവസ്തുതയാണെന്നും. പാദുവായിലെ വി. ആൻറണി ശിശുവായ യേശുവിനെ കൈകളിലെടുത്തു് ആഹ്ലാദമനുഭവിച്ചപ്പോൾ, യേശു ഇപ്പോഴൊരു ശിശുവല്ലെന്നു സഭാപണ്ഡിതനായ അദ്ദേഹത്തിനും അറിയാമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും,

ഈ വിശുദ്ധന്മാരും അതുപോലെ മററുപലരും ഈ രീതിയി ലുള്ള ധ്യാനം അഭ്യസിച്ചിരുന്നു. ഭാവനയുടേയും ചിത്രീകരണ ത്തിൻേറയും സഹായത്തോടെ അവരുടെ ഹൃദയത്തിൽ അഗാ ധവും നിഗൂഢവുമായ ഒരു കാര്യം നടക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അവർ ക്രിസ്തുവിൽ ദൈവവുമായുള്ള ആഴമായ ഐക്യത്തിൽ വളരുക യായിരുന്നു.

ഗദ്സേമിനിയിൽ യാതനയനുഭവിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിൻെറയടുത്തു സന്നിഹിതരായിരിക്കുന്നതാണ് തനിക്കേററവും ഹൃദ്യമായ ധ്യാനരീതിയെന്ന് ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യാ പറയു യുന്നു. ഒരു വേലക്കാരനെപ്പോലെ മറിയത്തേയും ജോസഫി നെയും ബെത്ലേഹത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയിൽ അനുഗമിക്കുകയും അവരോടു സംസാരിച്ചും, അവരെ ശുശ്രൂഷിച്ചും ആത്മീയ പ്രയോജനം സമ്പാദിക്കുകയും ചെയ്യാൻ വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് ലയോള തൻെറ ആദ്ധ്യാത്മികശിഷ്യന്മാരോടു നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ടാ യിരുന്നു. സ്ഥലങ്ങളെ വിഭാവനംചെയ്യുമ്പോൾ ഭൂമിശാസ്ത്ര പരമായി കൃത്യമായിരിക്കണമെന്ന് അദ്ദേഹത്തിനു നിർബ ന്ധമൊന്നുമില്ലായിരുന്നു. വിശുദ്ധ സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചിരു ന്നതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തിനു ബെത്ലെഹം, നസ്രത്ത് മുതലായ സ്ഥലങ്ങൾ കൃത്യമായി അറിയാമായിരുന്നു. എങ്കിലും, ഓരോ രുത്തരും തനിക്കിഷ്ടംപോലെ ബെത്ലെഹവും നസ്രസ്സും അവി ടേക്കുള്ള വഴികളും യേശു ജനിച്ച ഗുഹയും മററും വിഭാവനം ചെയ്യാനാണ് അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നതു്. ചരിത്രപരമായ സൂക്ഷ്മതയിലും അദ്ദേഹത്തിനു നിർബന്ധം കുറവായിരുന്നു. ഇന്നത്തെ വി. ഗ്രന്ഥഗവേഷണങ്ങളോ, രൂപവിമർശനം മുത ലായ പഠനരീതികളോ ഒന്നുംതന്നെ ഈ ധ്യാനരീതിയിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹത്തെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുമായിരുന്നില്ലായെന്നു കരുതാനാവും.

വിശ്വാസത്തോടുകൂടിവേണം ഈ ധ്യാനം അഭ്യസിക്കാൻ. വി ശ്വാസത്തിൻെറ ആവശ്യകതയെപ്പററി ഹൈന്ദവാചാര്യനായ രാമകൃഷ്ണപരമഹംസനും അദ്ദേഹത്തിൻെറ ശിഷ്യൻ വിവേകാ നന്ദനും ഒരു കഥ പറയുന്നുണ്ടു്. ഒരു ഗ്രാമത്തിലെ പാവപ്പെട്ട ഒരു ബാലൻ അടുത്തുള്ള ഗ്രാമത്തിലെ വിദ്യാലയത്തിലാണു പഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതു്. നേരം വെളുക്കുന്നതിനുമുമ്പേ അവൻ വിദ്യാലയത്തിലേക്കു തിരിക്കും. സന്ധ്യകഴിഞ്ഞാണു മടങ്ങി യെത്താറു്. സ്കൂളിലെത്താൻ ഒരു കാടു കടന്നുപോകേണ്ടതുണ്ടാ യിരുന്നു. തനിയെ പോകാൻ ഭയമുണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടു് ഒരു വേലക്കാരനെ കൂടെ അയയ്ക്കാൻ അവൻ അമ്മയോടു് ആവശ്യപ്പെട്ടു. അവൻെറ അമ്മ പറഞ്ഞു: ''മോനെ, ദരിദ്രരായ

നമുക്ക വേലക്കാരനെ നിറുത്താൻ കഴിവില്ല. ജ്യേഷ്ഠനായ ശ്രീകൃഷ്ണനോട്ട നിൻെറ കൂടെവരാൻ അപേക്ഷിക്കുക. അദ്ദേഹം കാനനത്തിൻെറ നാഥനാണ്. അപേക്ഷിച്ചാൽ അദ്ദേഹം തീച്ച്യയായും കൂടെവരും.''

അടുത്ത ദിവസം ബാലൻ ശ്രീകൃഷ്ണനെ വിളിച്ചപേക്ഷിച്ചു. അദ്ദേഹം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. ബാലൻെറ ആവശ്യമറിഞ്ഞ് അവൻെറ അഭ്യൎത്ഥനയനുസരിച്ച് ചെയ്യാമെന്ന സമ്മതിച്ചു. അങ്ങനെ കുറെനാൾ എല്ലാം ഭംഗിയായി നടന്നു.

അങ്ങനെയിരിക്കെ, അദ്ധ്യാപകൻെറ ജന്മദിനം വന്നു. എല്ലാ കുട്ടികളും ഗുരുവിന്ന സമ്മാനം കൊണ്ടുചെല്ലണം. വിധവയായ അമ്മ ബാലനോട്ട പറഞ്ഞു: ''സമ്മാനം കൊടുക്കാൻ പാവപ്പെട്ട നമുക്ക കഴിവില്ല. ഒരു സമ്മാനം തരാൻ ജ്യേഷ്ഠനായ ശ്രീകൃഷ്ണനോട്ട് അപേക്ഷിക്കുക.'' ശ്രീകൃഷ്ണൻ ബാലന് ഒരു സമ്മാനം നൽകി; ഒരു പാത്രം പാൽ. മററു കുട്ടികളുടെ സമ്മാനങ്ങളോടൊപ്പം ബാലൻ പാൽ ഗുരുവിൻെറ പാദത്തിങ്കൽ വച്ചു. ഗുരു ബാലൻെറ സമ്മാനം ശ്രദ്ധിച്ചതേയില്ല. അതുകണ്ട് അവൻ പരാതിപ്പെടാൻ തുടങ്ങി: ''എൻെറ സമ്മാനം ആരും ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല; ആക്കും അതിഷ്ടമില്ലെന്ന തോന്നുന്നു.'' ഇതു കേട്ട് ഗുരു വേലക്കാരനോട്ട പറഞ്ഞു: ''പാൽ ഒഴിച്ചുവച്ചിട്ട് ആ കുട്ടിക്ക് പാത്രം തിരിച്ചുകൊടുക്കൂ. അല്ലെങ്കിൽ ഇവിടെ സമാധാനമുണ്ടാകില്ല.''

വേലക്കാരൻ പാൽ ഒഴിച്ചുവച്ചശേഷം ബാലന പാത്രം തിരിച്ചുകൊടുക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ വീണ്ടും അതിൽ നിറയെ പാൽ! അയാൾ വീണ്ടും പാലൊഴിച്ചു. അപ്പോൾ വീണ്ടും പാത്രം നിറയെ പാലുണ്ടായി. ഗുരു ഇതറിഞ്ഞപ്പോൾ കുട്ടിയെ വിളിച്ച് ആ പാത്രം എവിടെനിന്നാണ കിട്ടിയതെന്ന് അന്വേഷിച്ചു. ജ്യേഷ്ഠനായ ശ്രീകൃഷ്ണൻ തന്നതാണെന്ന് അവൻ മറുപടി പറഞ്ഞു. 'ജ്യേഷ്ഠൻ കൃഷ്ണനോ, അതാരു് ?' എന്നായി ഗുരു. ബാലൻ പറഞ്ഞു: ''അദ്ദേഹം കാടിൻെറ അധികാരിയാണ്. ദിവസേന സ്കൂളിൽ വരുമ്പോഴും തിരിച്ചുപോകുമ്പോഴും അദ്ദേഹം എൻെറകൂടെ വരാറുണ്ട്.'' ഇതിൽ വിശ്വാസം വരാഞ്ഞതിനാൽ ഗുരു പറഞ്ഞു: നീ പറയുന്ന ആ കൃഷ്ണനെ ഞങ്ങൾക്കും കാണണം. ഞങ്ങളെ അയാളുടെ അടുത്തു കൊണ്ടുപോകൂ.''

അങ്ങനെ ബാലൻ കാട്ടിലേക്ക തിരിച്ചു. കൂടെ അദ്ധ്യാപകനും. വേലക്കാരനും, സഹപാഠികളും. തൻെറ ജ്യേഷ്ഠനായ കൃഷ്ണന്

ഇവരെയെല്ലാം ഒന്നു പരിചയപ്പെടുത്താമല്ലോയെന്നു കരുതി ബാലൻ സന്തോഷിച്ചു. കാടിന്നരികിൽ എന്നും കൃഷ്ണനെ കാണുന്ന സ്ഥലത്തെത്തിയപ്പോഠം ബാലൻ അദ്ദേഹത്തെ വിളിച്ചു. പക്ഷേ, മറുപടിയൊന്നുമുണ്ടായില്ല. വീണ്ടും വിളിച്ചു. വീണ്ടും വീണ്ടും ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ചു. എന്നിട്ടും മറുപടി കേട്ടില്ല. സഹപാഠികഠം കളിയാക്കാനും ചിരിക്കാനും തുടങ്ങി. ബാലൻെറ കണ്ണുനിറഞ്ഞു. എന്തു സംഭവിച്ചിരിക്കാം?

അവർ കരഞ്ഞുകൊണ്ടു വീണ്ടും വിളിച്ചു: ''കൃഷ്ണൻജ്യേഷ്ഠാ, ദയവായി വരണേ. അങ്ങു വന്നില്ലെങ്കിൽ, ഞാൻ നുണയനാണെന്നു് ഇവർ പറയും. അവർ എന്നെ വിശ്വസിക്കില്ല.'' ക്ഷണനേരത്തെ നിശ്ശബ്ദതയ്ക്കുശേഷം ശ്രീകൃഷ്ണൻെറ സ്വരം കേട്ടു: ''മകനെ എനിക്കു വരാൻ സാദ്ധ്യമല്ല. നിൻെറ ഗുരുവിനു നിൻെറപോലെ ഹൃദയശുദ്ധിയും ബാലസഹജമായ വിശ്വാസവും ഉണ്ടാകുന്ന ദിവസം ഞാൻ വരും.''

ഈ കഥ കേട്ടപ്പോഠം, ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിൻെറ പ്രത്യക്ഷീകരണങ്ങളെപ്പററിയാണു പെട്ടെന്നു് ഓർമ്മവന്നതു്. തന്നിൽ വിശ്വസിച്ചവർക്കുമാത്രമാണു് അവിടുന്നു പ്രത്യക്ഷനായതു്. അവിടുന്നിൽ വിശ്വസിച്ചവർ മാത്രമാണു് അവിടുത്തെ കണ്ടതു്. അവിടുന്നു പറയുന്നു. ''വിശ്വസിക്കുക; നിങ്ങഠം കാണും'' പക്ഷേ, നമ്മഠം പറയുന്നു: ''ഈ ദർശനത്തെ എൻെറ വിശ്വാസം വെറുതെ കെട്ടിച്ചമച്ചതല്ലയെന്നതിനു് എന്താണു തെളിവു്?'' എന്നാൽ അവിടുത്തേക്കു് ഈ ചോദ്യം അപ്രസക്തമാണു്. തെളിവുകളിൽ അവിടുത്തേക്കു താല്പര്യമില്ല. വിശ്വസിക്കുക, നിങ്ങഠംക്കു മനസ്സിലാകും. 'എന്നെ സ്നേഹിക്കുക, അപ്പോഠം എൻെറ സൗന്ദര്യം നിങ്ങഠം കാണും'മെന്നു പറയുന്നതിനു തുല്യമാണിതു്!

ഈ ചൈതന്യത്തിലാണു് വി. ഇഗ്നേഷ്യസിൻെറ ധ്യാനം പരിശീലിക്കേണ്ടതു്. അതിൽ പുരോഗമിക്കുമ്പോഠം ഒരു കാര്യം നാം മനസ്സിലാക്കും. ഭാവനയുടെ ലളിതമായ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ഭാവനയ്ക്കുതീതമായ ഒരു സത്യത്തിൽ–രഹസ്യത്തിൻെറ സത്യത്തിൽ അഥവാ രോഗികളുടെ സത്യത്തിൽ–നാമെത്തിയിരിക്കുന്നു!

23. പ്രതീകാത്മകമായ ഭാവനകൾ

ഒരർത്ഥത്തിൽ ഭാവന ഉപയോഗിച്ചുള്ള എല്ലാ ധ്യാനങ്ങളും പ്രതീകാത്മകങ്ങളാണ്. എന്നാൽ വി. ഇഗ്നേഷ്യസിൻെറ ധ്യാനങ്ങളിൽ ചരിത്രപരമായ ചില അടിസ്ഥാനാംശങ്ങളുണ്ട്. പക്ഷേ, താഴെ ചേർക്കുന്നവ അത്തരമല്ല

നിങ്ങൾ നഗരപ്രാന്തത്തിലുള്ള ഒരു മലയുടെ മുകളിൽ ഇരിക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. സന്ധ്യയായി; സൂര്യനസ്തമിച്ചുകഴിഞ്ഞു. നഗരത്തിലെ വിളക്കുകൾ തെളിഞ്ഞുവരുന്നതു കാണാം. അതിവേഗം നഗരം മുഴുവൻ ഒരു പ്രകാശ സമുദ്രമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ സുന്ദരദൃശ്യം നോക്കി നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ഒററയ്ക്കിരിക്കുകയാണ്. എന്തു വികാരങ്ങളാണു നിങ്ങൾക്കു തോന്നുന്നതു്?

കുറെക്കഴിഞ്ഞപ്പോൾ പുറകിൽ ഒരു കാലൊച്ച കേൾക്കാം. അവിടെയടുത്തു താമസിക്കുന്ന ഒരു താപസൻെറ കാൽപെരുമാററമാണതു്. അദ്ദേഹം വന്നു നിങ്ങളുടെയടുത്തു നിൽക്കുന്നു. നിങ്ങളെ നോക്കി അദ്ദേഹം പതുക്കെ പറയുന്നു: ''ഈ രാത്രി നിങ്ങൾ നഗരത്തിൽ ചെന്നാൽ ദൈവത്തെ കാണാം.'' ഇത്രയും പറഞ്ഞു് അദ്ദേഹം തിരിച്ചു നടന്നുപോയി. വിശദീകരണമില്ല; ചോദ്യങ്ങൾക്കവസരമില്ല.

അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതു് ശരിയായിരിക്കുമെന്നു് നിങ്ങൾക്കു ബോധ്യമുണ്ട്. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് നഗരത്തിലേക്കുപോകാൻ തോന്നുന്നുണ്ടോ? അഥവാ ഇരിക്കുന്നിടത്തു തുടരാനാണോ ഇഷ്ടം?

എന്തായാലും, ദൈവത്തെ അന്വേഷിച്ചു നഗരത്തിലേയ്ക്കു ഭാവനയിലൂടെ നീങ്ങുക. മലയിൽനിന്നു താഴേക്കിറങ്ങുമ്പോൾ എന്തു തോന്നുന്നു?

നിങ്ങൾ നഗരാതിർത്തിയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ദൈവത്തെയന്വേഷിച്ച് എവിടെപ്പോകണമെന്നു തീരുമാനിക്കണം. എവിടെയാണു പോകുക? സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഹൃദയം പറയുന്നതു

പോലെ പ്രവത്തിക്കുക. പോകേണ്ടതാണെന്നു തോന്നുന്ന സ്ഥലത്തു പോകണമെന്നില്ല. ഹൃദയത്തിൽ തോന്നുന്നതുപോലെ മാത്രം ചെയ്യുക.

നിശ്ചയിച്ച സ്ഥലത്തു ചെന്നപ്പോൾ എന്താണുണ്ടായതു്? അവിടെ കാണുന്നതെന്താണു്? നിങ്ങൾ അവിടെ എന്തുചെയ്യുന്നു? നിങ്ങൾക്കു് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു? ദൈവത്തെ കണ്ടോ? ഏതു വിധത്തിൽ? അഥവാ, നിരാശ തോന്നുന്നുണ്ടോ? അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യുന്നു? മററു വല്ലയിടത്തേക്കും പോകുന്നുവോ? എവിടെ? അഥവാ, നിൽക്കുന്നിടത്തുതന്നെ തുടരാൻ പോകയാണോ?

ഇനി, ഭാവന മാററുക. ദൈവത്തെ കണ്ടാലുമില്ലെങ്കിലും, ദൈവത്തിനു പകരം ഒരു പ്രതീകം തെരഞ്ഞെടുക്കുക: ദൈവത്തെ സൂചിപ്പിക്കാൻ ഏററവും പററിയ ഒരു പ്രതിരൂപം. ഒരു കുഞ്ഞിൻെറ മുഖം, ഒരു നക്ഷത്രം, പുഷ്പം, പ്രശാന്തമായ തടാകം എന്നിങ്ങനെയെന്തെങ്കിലും. നിങ്ങൾ എന്താണു തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതു്? നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടത്ര സമയമെടുക്കാം.

തെരഞ്ഞെടുത്ത പ്രതീകത്തിനു മുമ്പിൽ ആദരപൂർവ്വം നിൽക്കുക. ആ ചിഹ്നത്തെ വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ എന്തു വികാരങ്ങളാണു തോന്നുന്നതു്? അതിനോടു സംസാരിക്കുക.

ആ ചിഹ്നം നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. എന്താണു് അതു പറയുന്നതു്?

നിങ്ങൾ തന്നെ ആ പ്രതീകമായിത്തീരുന്നതുപോലെ വിഭാവനം ചെയ്യുക. എന്നിട്ടു്, ആദരപൂർവ്വം പ്രതീകത്തിനു മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന നിങ്ങളെ കാണുക. ആ പ്രതീകത്തിൻെറ സ്ഥാനത്തു നിന്നുകൊണ്ടു നിങ്ങളെത്തന്നെ നോക്കുമ്പോൾ എന്താണു തോന്നുന്നതു്?

ഇനി, പ്രതീകത്തിനു മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന നിങ്ങളിലേയ്ക്കു വീണ്ടും തിരിച്ചു വരുക. നിശ്ശബ്ദമായ ധ്യാനത്തിൽ അല്പനേരം കഴിയുക. ആ ചിഹ്നത്തോടു വിട പറയുക. ഒന്നു രണ്ടു മിനിററുനേരം എടുക്കാം. അതിനുശേഷം കണ്ണുകൾ തുറക്കുക.

ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ അവസാനത്തിൽ, ഗ്രൂപ്പിലുള്ളവരോട് തങ്ങൾക്കുണ്ടായ അനുഭവം പങ്കുവെയ്ക്കാൻ ഞാൻ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്. തങ്ങളെപ്പററിയും ദൈവത്തെപ്പററിയും ദൈവത്തോടുള്ള തങ്ങളുടെ ബന്ധത്തെപ്പററിയും അത്ഭുതകരമായ പലതും പലയാളുകളും കണ്ടെത്താറുണ്ട്.

പ്രതീകാത്മകമായ മറെറാരു ഭാവനയിതാ:

ഒരു ശില്പി നിങ്ങളുടെ ഒരു പ്രതിമ ഉണ്ടാക്കുകയാണ്. പ്രതിമ തയ്യാറായി; പരസ്യ പ്രദർശനത്തിനു മുമ്പ് അതൊന്നു കാണാൻ നിങ്ങൾ പണിശാലയിലെത്തി. പ്രതിമയിരിക്കുന്ന മുറിയുടെ താക്കോൽ നിങ്ങൾക്കു ലഭിച്ചു. പ്രതിമ കാണാനും ഇഷ്ടംപോലെ അതു പരിശോധിക്കാനും സമയമുണ്ട്.

മുറി തുറക്കുക. അകത്ത് ഇരുട്ടാണ്. അതാ, മുറിയുടെ നടുക്ക് ഒരു തുണിയിൽ പൊതിഞ്ഞ് നിങ്ങളുടെ പ്രതിമ! നിങ്ങൾ അടുത്തു ചെന്നു തുണി എടുത്തു മാററുന്നു.

മാറിനിന്നു നിങ്ങൾ പ്രതിമയെ വീക്ഷിക്കുകയാണ്. പ്രഥമ ദർശനത്തിൽ എന്തു തോന്നുന്നു? ഇഷ്ടപ്പെട്ടോ ഇല്ലയോ? പ്രതിമയുടെ വിശദാംശങ്ങളെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കുക. അതിൻെറ വലിപ്പം......അതുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന പദാർത്ഥം......പ്രതിമയുടെ ചുററും നടക്കുക... അതിനെ വിവിധ വശങ്ങളിലൂടെ വീക്ഷിക്കുക... അകലെ നിന്നു നോക്കുക...... പിന്നെ അടുത്തു നിന്ന്... പ്രതിമയെ സ്പർശിക്കുക...... അതു പരുപരുത്തതോ മൃദുവോ? തൊടുമ്പോൾ തണുപ്പോ ചൂടോ?.... പ്രതിമയുടെ ഏതു ഭാഗങ്ങളാണിഷ്ടപ്പെട്ടത്? ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവ ഏവയാണ്?......അതിനോട് വല്ലതും പറയുക. പ്രതിമ എന്തു മറുപടി പറയുന്നു? നിങ്ങളുടെ പ്രത്യുത്തരമെന്താണ്? മതിയാവോളം നിങ്ങൾ തമ്മിൽ സംഭാഷിക്കുക.

ഇനി, നിങ്ങൾ പ്രതിമയുടെ സ്ഥാനമെടുക്കുക. പ്രതിമയായിരിക്കുന്നതിൽ എന്തു തോന്നുന്നു? പ്രതിമയെപ്പോലെയിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സ്ഥിതി എങ്ങനെ?

നിങ്ങൾ പ്രതിമയായിരിക്കുമ്പോൾ യേശു മുറിയിലേക്കു കടന്നുവരുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടുന്നു എങ്ങനെ നിങ്ങളെ നോക്കുന്നു? അവിടുന്നു നോക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു എന്തു തോന്നുന്നു? അവിടുന്നു നിങ്ങളോടു് എന്താണു് പറയുന്നതു്? നിങ്ങളുടെ മറുപടി? മതിയാവോളം നിങ്ങളും യേശുവും തമ്മിൽ സംഭാഷിക്കുക.

അല്പം കഴിഞ്ഞു് യേശു തിരിച്ചു പോകുകയാണു്. നിങ്ങളിലേയ്ക്കുതന്നെ തിരിച്ചുവന്നു പ്രതിമയെ നോക്കുക. പ്രതിമയിൽ വല്ല മാററവുമുണ്ടോ? നിങ്ങളിലോ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളിലോ വല്ല വ്യത്യാസവും വന്നിട്ടുണ്ടോ?

ഇനി, പ്രതിമയോടു വിടപറയുക. ഒന്നുരണ്ടു മിനിററ് അതിനുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കാം. പിന്നെ, കണ്ണു തുറക്കുക.

സ്വപ്നങ്ങൾപോലെ, ഭാവനകൾ നമ്മെത്തന്നെ പഠിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഭാവനയിൽ നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ വ്യക്തിത്വം നിങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് മററുള്ളവരുമായി ഭാവന പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെയാണു് വെളിപ്പെടുത്തുന്നതു്. നിങ്ങളുടെ നിഗൂഢരഹസ്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുമ്പോഴുണ്ടാകുന്നതിനേക്കാൾ ആഴത്തിൽ ഭാവനകൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ തുറന്നുകാണിക്കുന്നു.

സ്വയം അറിയാൻ മാത്രമല്ല, നിങ്ങളിൽ നിഗൂഢമായ മാററങ്ങൾ വരുത്താനും ഭാവനയ്ക്കു സാധിക്കും. ഭാവനാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം നിങ്ങളിൽ ചില മാററങ്ങൾ സംഭവിച്ചതായി ചിലപ്പോൾ തോന്നും. എന്നാൽ, എങ്ങനെ അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടു മാററംവന്നുവെന്നു കൃത്യമായി അറിയാനാവില്ലായിരിക്കാം. മുകളിൽ നിർദ്ദേശിച്ച രണ്ടു് അഭ്യാസങ്ങൾവഴി ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധം ആഴപ്പെട്ടതായി തോന്നാം. പക്ഷേ, അതുകൊണ്ടാണെന്നു വിവരിക്കാൻ എളുപ്പമല്ല.

ഈ ഭാവനാഭ്യാസങ്ങൾ ഒരിക്കൽമാത്രം ചെയ്താൽ പോരാ. പൂർണ്ണപ്രയോജനം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്യണം. പിന്നീടു്, നിങ്ങളുടെ സർഗവാസന ഉപയോഗിച്ചു് പ്രതീകാത്മകമായ വേറെ ഭാവനകൾ കണ്ടുപിടിക്കാവുന്നതാണു്.

24. വ്രണപ്പെട്ട സ്മരണകളുടെ സൗഖ്യം

ഇതു് 19–ാമത്തെ അഭ്യാസത്തിൻെറ മറെറാരു രൂപമാണ്.

അടുത്തകാലത്തു വിഷമമുണ്ടാക്കിയ ഒരു സംഭവത്തിലേക്കു പിന്തിരിയുക. എത്ര ചെറിയ സംഭവമാണെങ്കിലും സാരമില്ല. അന്നുണ്ടായ അനുഭവത്തിൽ വീണ്ടും ജീവിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

പിന്നെ, ക്രൂശിതനായ ക്രിസ്തുവിൻെറ മുമ്പിൽ നില്ക്കുക. സംസാരിക്കേണ്ട. വെറുതെ നോക്കി ധ്യാനിക്കുക. അവിടുത്തോടു സമ്പക്കപ്പെടണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, വാക്കുകൾ കൂടാതെ അതു് ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക.

പഴയ സംഭവത്തിലേക്കും കുരിശിലെ യേശുവിലേക്കും മാറിമാറി നീങ്ങുക. ഏതാനും മിനിററുകൾക്കു ശേഷം ധ്യാനം അവസാനിപ്പിക്കാം.

25. ജീവിതത്തിൻെറ വില

ഒരു ഡോക്ടർ നിങ്ങളെ നേരത്തെ പരിശോധിച്ചതിൻെറ ഫലമറിയാൻ ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ പോകുകയാണെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. ഫലം ഡോക്ടർ ഇന്നു നിങ്ങളോടു പറയും. ഡോക്ടറുടെ യടുത്തേക്കു പോകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ എന്താണ്?

നിങ്ങളിപ്പോൾ ഡോക്ടറെ കാത്തിരിക്കുകയാണ്... വിശ്രമമുറിയെ വിശദമായി ശ്രദ്ധിക്കുക...മതിലുകളുടെ നിറം, ചുവരെഴുത്തുകൾ, മരസ്സാമാനങ്ങൾ, പത്രമാസികകൾ ... അവിടെ മററുവല്ലവരുമുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ, അവരെ ശ്രദ്ധിക്കുക: അവരുടെ ആകൃതി, വസ്ത്രങ്ങൾ ... കാത്തിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ എന്താണ്?

ഇതാ, നിങ്ങളെ വിളിക്കുന്നു....ഡോക്ടറുടെ ഓഫീസ് കാണുക. അവിടെയുള്ള സാമാനങ്ങളും വസ്തുക്കളും ശ്രദ്ധിക്കുക. മുറി ഇരുണ്ടതോ വെളിച്ചമുള്ളതോ? ഡോക്ടറെ നോക്കു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ ആകാരം, വസ്ത്രം എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക. എങ്ങനെയുള്ളയാളാണ് അദ്ദേഹം?

അദ്ദേഹം നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. പക്ഷേ, എന്തോ മറച്ചുവയ്ക്കുന്നതുപോലെ. തുറന്നുപറയാൻ നിങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു....അദ്ദേഹത്തിൻെറ കണ്ണുകൾ ആർദ്രങ്ങളാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മാറാവ്യാധിയുണ്ടെന്നു് പരിശോധനയിൽ കണ്ടിരിക്കുന്നതായി അദ്ദേഹം പറയുന്നു. എത്രനാൾ ജീവിക്കുമെന്നു നിങ്ങൾ തിരിച്ചു ചോദിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം പറയുന്നു: ''ഏറിയാൽ രണ്ടുമാസത്തെ കർമ്മക്ഷമമായ സാധാരണജീവിതം. പിന്നെ ഒന്നോ രണ്ടോ മാസം കിടക്കയിലും.''

ഈ വാർത്ത കേട്ടപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുതോന്നി? നിങ്ങളുടെ മറുപടി എന്താണ്? നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. അവയിൽ കുറച്ചുനേരം തുടരുക. പിന്നെ, ഡോക്ടറുടെ ഓഫീസിൽനിന്നു പുറത്തുകടന്നു നിരത്തിലേക്കിറങ്ങുക. വികാരങ്ങൾ മനസ്സിൽ തുടരട്ടെ. വഴിയിൽ നോക്കുക...തിരക്കുണ്ടോ, ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്നോ? കാലാവസ്ഥയെങ്ങനെ? തെളിവാണോ അഥവാ മഴക്കാറുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ എവിടെ പോകുന്നു? വല്ലവരോടും സംസാരിക്കാൻ താല്പര്യമുണ്ടോ? ആരോടാണ്?

പിന്നീട്, നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിലേക്കു നിങ്ങൾ തിരിച്ചുവരുന്നു (സന്യാസികളാണെന്നു സങ്കല്പം. അത്മായരാണെങ്കിൽ ഭാവനയിൽ ആവശ്യമായ മാററം വരുത്തുക) നിങ്ങളുടെ സുപ്പീരിയരോടു നിങ്ങൾ എന്താണു പറയുന്നതു്? ഇക്കാര്യം സമൂഹത്തിലെ മററുള്ളവരറിയാൻ താല്പര്യമുണ്ടോ?

ഇനിയുള്ള രണ്ടുമാസം എന്തുചെയ്യാനാണാഗ്രഹമെന്നു സുപ്പീരിയർ ചോദിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള ജോലി അനുവദിക്കാൻ അദ്ദേഹം തയ്യാറാണ്. നി

ങ്ങൾ എന്താണ്   തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്? രണ്ടുമാസം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കും?

ഇപ്പോൾ, നിങ്ങൾ സമൂഹത്തോടൊപ്പം അത്താഴത്തിനിരിക്കുകയാണ്.... പിന്നെ വിശ്രമസമയം..... നിങ്ങളുടെ സ്ഥിതി അവർക്കറിയാമോ? അവരുടെയിടയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു എന്തു വികാരങ്ങളാണു തോന്നുന്നത്?

ഇനി, മുറിയിൽപോയി നിങ്ങളുടെ പ്രവിശ്യാ ശ്രേഷ്ഠനു് ഒരു കത്തെഴുതുക. സാഹചര്യങ്ങൾ വിശദീകരിച്ചശേഷം ജോലിയിൽ നിന്നുമാറാൻ അഭ്യർത്ഥിച്ചു കൊണ്ടെഴുതുക. ആ കത്തു് മനസ്സിൽ ഇപ്പോൾത്തന്നെ രൂപപ്പെടുത്തുക.

ഇപ്പോൾ, രാത്രി വളരെ വൈകി. എല്ലാവരും ഉറങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. നിങ്ങൾ പതുക്കെ പള്ളിയിലേക്കു പോകുന്നു. പള്ളിയിൽ ഇരുട്ടാണ്—കെടാവിളക്കു മാത്രം കത്തിനില്പുണ്ടു്. നിങ്ങൾ അവിടെയിരുന്നു സക്രാരിയെ നോക്കുന്നു. കുറച്ചുനേരം യേശുവിനെ നോക്കുക. എന്താണു നിങ്ങൾ അവിടുത്തോടു പറയുന്നതു്? അവിടുന്നു് എന്തു പറയുന്നു? നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ എന്താണ്?

ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ ഫലങ്ങൾ പലതാണു്. എല്ലാം ഇവിടെ വിവരിക്കാനാവില്ല, പലരും ഈ അഭ്യാസം വീണ്ടും വീണ്ടും ചെയ്യാനിഷ്ടപ്പെടുന്നു. കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഫലങ്ങൾ അവർ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇതിൽനിന്നു പലക്കും ലഭിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന പ്രയോജനം അവക്കു ജീവിതത്തെപ്പററി മതിപ്പും സ്നേഹവും വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നതാണു്. തത്ഫലമായി അവർ ആഴമായി ജീവിതത്തിൽ മുഴുകുന്നു; അതിനെ സ്നേഹിക്കുകയും ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ നന്നായി വിനിയോഗിക്കുന്നു. മറെറാരു പ്രയോജനം, ഈ അഭ്യാസത്തിനുശേഷം പലക്കും മരണത്തെപ്പററി വിചാരിച്ചത്ര ഭീതി തോന്നുന്നില്ലയെന്നതാണു്.

വല്ലതും നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴാണല്ലോ നാമതിനെ വിലമതിക്കുന്നതും നമുക്കു് അതിനെപ്പററി കൃതജ്ഞത തോന്നുന്നതും. കുരുടു

CARMEL LIBRARY No 3070 ALWAYE KERALA

നെപ്പോലെ കാഴ്ചയെ വിലമതിക്കുന്ന മറ്റൊരുമുണ്ടാവില്ല. രോഗിയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ വില മനസ്സിലാക്കുന്നത്. എന്നിരിക്കിലും, ഇവയൊക്കെ വിലമതിക്കാനും ആസ്വദിക്കാനും അവ നഷ്ടപ്പെടുന്നതുവരെ നാം കാത്തിരിക്കണമെന്നുണ്ടോ?

ജീവിതത്തെപ്പററി നന്ദിയും സന്തോഷവും വളർത്താൻ ഇതാ മററുചില അഭ്യാസങ്ങൾ:

ഡോക്ടർ നിങ്ങളുടെ കണ്ണു പരിശോധിച്ച ശേഷം ഫലമറിയിക്കാൻ പോകുകയാണെന്നു വിഭാവനം ചെയ്യുക. മുമ്പത്തെ അഭ്യാസത്തിലെപ്പോലെ സ്ഥലത്തിന്റെയും വ്യക്തികളുടെയും പ്രത്യേകതകൾ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് രംഗം ഭാവനയിൽ കഴിയുന്നത്ര സജീവമാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കാഴ്ച നശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നും മൂന്നു നാലു മാസത്തിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾ അന്ധനായിത്തീരുമെന്നും ഡോക്ടർ പറയുന്നുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. ഇതു തടയാൻ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഒരു മാർഗവുമില്ലത്രെ ഇതു കേൾക്കുമ്പോൾ എന്തു വികാരങ്ങളാണു നിങ്ങൾക്കു തോന്നുന്നത്?

എല്ലാം കാണാനും ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കാനും ഇനി മൂന്നു നാലു മാസങ്ങളേ ഉള്ളു. പിന്നെയൊന്നും നിങ്ങൾക്കു കാണാനാവില്ല. കാഴ്ച നശിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് പ്രത്യേകമായി എന്തു കാണാനാണു നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? അന്ധനായിത്തീരുമെന്നറിയാവുന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്, എങ്ങനെയൊക്കെയാണു നോക്കുന്നത്?

ഇനി, നിങ്ങൾ അന്ധനായിക്കഴിഞ്ഞുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. കുരുടനായപ്പോഴുള്ള സ്ഥിതി എങ്ങനെയുണ്ട്? നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളും മററു വ്യാപാരങ്ങളും മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. കുരുടനെപ്പോലെ ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ചെലവഴിക്കുന്നതു വിഭാവനം ചെയ്യുക. ഉണരുന്നതു മുതൽ ഉറങ്ങുന്നതു വരെ — കുളിക്കുന്നതു്, ഭക്ഷിക്കുന്നതു്, പുസ്തകം വായിക്കുന്നതു്, ആളുകളോടു സംസാരിക്കുന്നതു്, നടക്കാൻ പോകുന്നതു്.......എല്ലാം.

പിന്നീട് കണ്ണുകൾ തുറക്കുക. നിങ്ങൾക്കിപ്പോൾ കാഴ്ചയുണ്ടെന്ന കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക എന്തു തോന്നുന്നു? നിങ്ങൾ ദൈവത്തോട് എന്താണ പറയുന്നത്?

ജീവിതത്തിലെ ഏററവും നല്ല കാര്യങ്ങളെല്ലാം സൗജന്യമായി ലഭിക്കുന്നവയാണ്. കാഴ്ച, ആരോഗ്യം, സ്നേഹം, സ്വാതന്ത്ര്യം, ജീവിതം എന്നിവയെല്ലാം. അവ നാം ആസ്വദിക്കുന്നില്ലായെന്നതാണ കഷ്ടം. പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞ മററു കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനില്ലല്ലോയെന്നതാണ നമ്മുടെ ഉത്ക്കണ്ഠ: അതേ, പണം, വസ്ത്രം, പ്രസിദ്ധി മുതലായവ. ഒരിക്കൽ ഞാൻ വിമാനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ, അതു കുറെ വൈകിയതിൽ എനിക്ക് ഈർഷ്യ തോന്നി. വിമാനത്താവളത്തിനു മുകളിലെത്തിയ വിമാനം അരമണിക്കൂർ പിന്നെയും അവിടെ വട്ടമിട്ടു പറക്കാൻ തുടങ്ങി. അങ്ങനെ സമയം പിന്നെയും വൈകി. അപ്പോഴാണറിയുന്നത് വിമാനത്തിന് എന്തോ യന്ത്രത്തകരാറുണ്ടെന്ന്. അതോടെ ആ അരമണിക്കൂർ നേരം മുഴുവൻ ആകാംക്ഷയും ഉൽക്കണ്ഠയും മാത്രമായി. അവസാനം വിമാനമിറങ്ങിയപ്പോഴുണ്ടായ ആശ്വാസം! വൈകിയതു കാരണമുണ്ടായ ഈർഷ്യ ഇതിനിടെ എവിടെപ്പോയി? അതൊക്കെ പണ്ടേ മറന്നുപോയി. അതിനു പകരം സുരക്ഷിതമായി താഴെയിറങ്ങിയതിലുള്ള സന്തോഷമായിരുന്നു. അതിനിടയിൽ വൈകിപ്പോയെന്നത് എത്ര നിസ്സാരം! ജീവിത സുരക്ഷിതത്വത്തിൻെറ വില മനസ്സിലാക്കാൻ ഒരു അപകട സാദ്ധ്യത തന്നെ വേണ്ടി വന്നു!

നാസി തടങ്കൽപാളയത്തിലെ ഒരു തടവുകാരൻ വീട്ടിലേക്കയച്ച ഒരു കത്തു ഞാൻ വായിച്ചതോർക്കുന്നു. നാലു മതിലുകൾ മാത്രമുള്ള ഒരു മുറിയിൽ നിന്ന്, ഒരു ചെറിയ ജാലകമുള്ള മറെറാരു മുറിയിലേക്ക് അയാളെ മാററിയത്രെ. ആ ജാലകത്തിലൂടെ പ്രഭാതത്തിലെ നീലാകാശവും രാത്രിയിലെ താരങ്ങളും അയാൾക്ക് അല്പം കാണാം. അയാൾക്ക വലിയ സന്തോഷമായി. അത് അയാൾ ആഹ്ളാദപൂർവ്വം കത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുകയാണ്; എന്തോ നിധി കിട്ടിയതുപോലെ. ആ കത്തു വായിച്ചശേഷം ഞാൻ എൻെറ ജാലകത്തിലൂടെ ആകാശത്തേക്ക നോക്കി. ആ തടവുകാരനേക്കാൾ ദശലക്ഷം മടങ്ങ് അനുഗ്രഹീതനാണ ഞാൻ. പക്ഷേ, അയാളുടെ സന്തോഷത്തിൻെറ ഒരംശംപോലും എനിക്ക തോന്നിയില്ല. യഥാർത്ഥത്തിൽ എനിക്ക കാര്യമായ സന്തോഷമേ ഇല്ലായിരുന്നു!

ഒരു തടവുകാരൻെറ ജീവിതം എങ്ങനെയാണെന്നു ചിന്തിച്ചു നോക്കുക; പ്രത്യേകിച്ച്, തടങ്കൽപാളയത്തിൽ കഴിയുന്ന ഒരുവ ൻെറ. അയാളുടെ ജീവിതവും വികാരവും സ്വായത്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിനുശേഷം, ഒരു ബസ്സിൽ കയറി നഗരത്തിൽ ചുററിനടന്നു കാഴ്ചകൾ കാണുന്നതായും സ്വാതന്ത്ര്യം ആസ്വദി ക്കുന്നതായും സങ്കല്പിക്കുക!

ജീവിതത്തിൻെറ വിലയറിയാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരഭ്യാസം കൂടി താഴെ ചേർക്കുന്നു. ജീവിതത്തിലെ മനോജ്ഞമായ കാര്യ ങ്ങളെക്കുറിച്ചു നമുക്കു ദൈവത്തോടു നന്ദി ഉണ്ടാകുവാൻ സഹാ യിക്കുന്ന മററു ഭാവനാരീതികൾ നിങ്ങൾക്കു സ്വന്തമായുണ്ടാ ക്കാവുന്നതാണ്.

നിങ്ങൾ തളർവാതം ബാധിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. (ഈ അഭ്യാ സം ചെയ്യുമ്പോൾ, ഗ്രൂപ്പിലാണെങ്കിൽ തറയിലോ, തനിയെയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കട്ടിലിലോ കിട ക്കുന്നതുകൊള്ളാം.) കഴുത്തുതൊട്ടു കീഴോട്ട് ഒരവ യവവും നിങ്ങൾക്കനക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലായെന്നു സങ്കല്പിക്കുക.

ഒരു തളർവാതരോഗിയെപ്പോലെ ദിവസം മുഴുവൻ ചെലവഴിക്കുന്നതു ഭാവനചെയ്യുക ദിവസത്തിൽ എന്തെല്ലാം ചെയ്യുന്നു? എന്തു ചിന്തിക്കുന്നു? വികാര ങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? എങ്ങനെയാണ് സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത്?

ശ്രദ്ധിക്കുക, നിങ്ങളുടെ കാഴ്ചശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടി ല്ല! അതിനു നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കുക. നിങ്ങൾക്കു ശ്രവണശക്തിയുമുണ്ട്. അതിനും നന്ദി പ്രകാശിപ്പി ക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചിന്താശക്തി ഉണർവ്വുള്ളതാണ്. നിങ്ങൾക്കു സംസാരിക്കാനും സ്വയം പ്രകടിപ്പിക്കാ നും സാധിക്കും. അതുപോലെ നാവിൻെറ രുചി യും നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ദൈവത്തിൻെറ ഓരോ ദാന ത്തിനും നന്ദി പറയുക. തളർന്നു കിടക്കുമ്പോഴും നി ങ്ങൾ എത്രമാത്രം അനുഗൃഹീതനാണെന്നു മനസ്സിലാ ക്കുക.

ഇനി, ചികിത്സയുടെ ഫലമായി നിങ്ങളുടെ കഴുത്തു അനക്കാൻ കഴിവു കിട്ടിയെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. തല

അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും തിരിക്കാൻ പററുന്നുണ്ട്. ആദ്യം വേദന തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിലും സാവധാനം എളുപ്പമായിത്തീരുന്നു. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ കാണാൻ കഴിയും. ശരീരമനക്കാതെതന്നെ ആശുപത്രി വാർഡിൻെറ ഒരററംമുതൽ മറേറ അററംവരെ കാണാം. ഇതിനു നന്ദി തോന്നുന്നുണ്ടോ?

അവസാനം വർത്തമാനകാലത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവരുക. യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു തളർവാതമില്ലായെന്ന കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക. വിരലുകളനക്കി അവയ്ക്കു ജീവനും അനക്കവും ഉണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. കാൽവിരലുകളും അനക്കുക. അതുപോലെ കൈകളും കാലുകളും. ഓരോന്നും അനക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുക

ജീവിതത്തിലെ ഓരോ നിസ്സാര കാര്യത്തിനും നന്ദി പറയാൻ സാധിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം സമൃദ്ധമായ സംതൃപ്തിയും നിരന്തരമായ സന്തോഷവുംകൊണ്ട് നിറയും. തീവണ്ടി ഓടുമ്പോഴും, ടാപ്പിൽ വെള്ളം കിട്ടുമ്പോഴും, സ്വിച്ചിടുമ്പോൾ വിളക്കു തെളിയുമ്പോഴും, ഉറങ്ങാനുള്ള വൃത്തിയുള്ള കിടക്ക കാണുമ്പോഴും ഒക്കെ ഹൃദയത്തിൽ നന്ദി നിറയാൻ തുടങ്ങും. സർവ്വദാ സന്തോഷമായിരിക്കുവാനുള്ള ഏക രഹസ്യം നിരന്തരം നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കുകയെന്നതാണ്.

മനുഷ്യബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഈ അഭ്യാസം ഉപയോഗിക്കാം. നിങ്ങളുടെ സ്നേഹിതനോടോ ബന്ധുവിനോടോ ദ്വേഷ്യം തോന്നുമ്പോൾ, അയാൾ നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ മോശമാണെന്നും, അയാൾക്കു നിങ്ങൾ കാണുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പോരായ്മകളുണ്ടെന്നും ആദ്യം സങ്കല്പിക്കുക. പിന്നെ അയാളിലെ നല്ല കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങുക. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ അയാളെ കൂടുതൽ വിലമതിക്കാൻ തുടങ്ങും. അയാളോടു കൂടുതൽ നന്ദിയും തോന്നും. അയാളോടു ക്ഷമിക്കാൻ കൂടുതൽ എളുപ്പം കിട്ടും.

26. ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു പാർശ്വവീക്ഷണം

ജീവിതത്തിന്റെ വിലയെപ്പററിയുള്ള മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിന്റെ മറെറാരു രൂപമാണിതു്.

മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിലെ ഭാവന തുടരുക: രണ്ടു മാസത്തെ പ്രവർത്തനക്ഷമമായ ജീവിതത്തിനുശേഷം കിടപ്പാകും എന്നു ഡോക്ടർ പറഞ്ഞതനുസരിച്ചു് നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ കിടപ്പായിക്കഴിഞ്ഞുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങൾ എവിടെയാണു്? ചുററുപാടും നന്നായി വീക്ഷിക്കുക. ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതം എങ്ങനെയുണ്ടു്? ഇപ്പോൾ ദിവസം ചെലവഴിക്കുന്നതെങ്ങനെയാണു്?

ഇനി, ഇതു സന്ധ്യാനേരമാണെന്നും നിങ്ങൾ തനിച്ചാണെന്നും വിഭാവനം ചെയ്യുക. ഇനിയെത്ര ദിവസങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്നു തീർച്ചയില്ല. ജീവിതമിനി അധികനാളില്ലായെന്നു വിചാരിക്കുമ്പോൾ എന്തുവികാരങ്ങളാണു തോന്നുന്നതു്? കർമ്മോത്സുകനാകാൻ പററില്ലല്ലോയെന്നു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ എന്തു തോന്നുന്നു?

നിങ്ങളുടെ ഈ ഏകാന്തതയിൽ, ജീവിതത്തിലൂടെ പുറകോട്ടു നോക്കുക. ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷകരമായ ഏതാനും അവസരങ്ങളെ ഓർക്കുക.

ചില ദുഃഖകരമായ സംഭവങ്ങളെയും ഓർക്കാം. വേദനയും വിഷമവും തോന്നിയ ആ സംഭവങ്ങളെ പിന്തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ എന്താണു തോന്നുന്നതു്?

നിങ്ങളുടെയും മററുള്ളവരുടെയും ജീവിതത്തെ കാര്യമായി സ്വാധീനിച്ച നിങ്ങളുടെ ചില പ്രധാനപ്പെട്ട തീരുമാനങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുക. അവയെപ്പററി ഖേദമാണോ തൃപ്തിയാണോ തോന്നുന്നതു്? തീരുമാനം വല്ലതും എടുക്കേണ്ടിയിരുന്നതു എടുക്കാതിരുന്നതായി തോന്നുന്നുണ്ടോ?

പത്തു മിനിററുനേരത്തേക്കു, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന വ്യക്തികളിൽ ചിലരെ ഓർമ്മിക്കുക. മനസ്സിൽ പെട്ടെന്നു കടന്നുവരുന്ന മുഖങ്ങൾ ഏവയാണു്? ഓരോരുത്തരെയും ഓർക്കുമ്പോൾ എന്തു വികാരങ്ങളാണുണ്ടാകുന്നതു്?

ജീവിക്കാൻ ഒരവസരം കൂടി തന്നാൽ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമോ? സ്വീകരിക്കണമെങ്കിൽ വല്ല വ്യവസ്ഥയുമുണ്ടോ?

ജീവിതത്തിൽനിന്നു വിടപറയുന്നതിനുമുമ്പു് ഒരു ഉപദേശശകലമോ വാചകമോ സ്നേഹിതന്മാരോടു പറയാനവസരം കിട്ടിയാൽ എന്തായിരിക്കും പറയുക?

കുറച്ചുകഴിഞ്ഞു് ക്രിസ്തുവിലേക്കു തിരിയുക. അവിടുന്നു നിങ്ങളുടെ കിടക്കയുടെയരികിൽ നിൽക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടുത്തോടു സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ മരണത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ട മറെറാരഭ്യാസംകൂടി:

യേശുവിനു് തൻെറ മരണമെപ്പോഴാണെന്നു് അറിയാമായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു് തൻെറ ജീവിതത്തിൻെറ അവസാന മണിക്കൂറുകൾ അവിടുന്നു ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പ്ലാൻ ചെയ്തു. തൻെറ സ്നേഹിതരോടൊത്തു് അന്ത്യയത്താഴം കഴിച്ചു. പിന്നെ പിതാവിനോടു പ്രാർത്ഥിച്ചു.

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൻെറ അന്ത്യമണിക്കൂറുകൾ പ്ലാൻ ചെയ്യാൻ അവസരം കിട്ടിയാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കും? തനിച്ചായിരിക്കാനാണോ അഥവാ മററുള്ളവരോടുകൂടെയായിരിക്കാനാണോ ഇഷ്ടം? മററുള്ളവർ കൂടെ വേണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ആരൊക്കെ വേണമെന്നാണാഗ്രഹം?

അന്ത്യഅത്താഴവേളയിൽ യേശു പിതാവിനോടു പ്രാർത്ഥിച്ചു. നിങ്ങൾ ദൈവത്തോടു അവസാനമായി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു് എന്താണു്?

മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഭാവനയുടെ പ്രധാന പ്രയോജനം, അതു ജീവിതത്തെ പുത്തനായി വിലമതിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നതാണ്. അതോടൊപ്പം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് ഒരു അടിയന്തിരഭാവം ലഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപകടമൊന്നു മറിയാതെ തടാകത്തിൽ പ്രശാന്തമായി നീന്തുന്ന അരയന്നത്തെ ഒളിവിലിരുന്ന് ഉന്നം വയ്ക്കുന്ന വേട്ടക്കാരനെപ്പോലെയാണു മരണമെന്ന് ഒരു പൗരസ്ത്യചിന്തകൻ പറയുന്നു. ഭീതി വളർത്തുകയല്ല ഈ ഭാവനകളുടെ ഉദ്ദേശം; ജീവിതം പാഴാക്കുന്നതു് ഒഴിവാക്കാൻ വേണ്ടിയാണിതു്.

27, ശരീരമേ, വിട!

മരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് നിങ്ങൾ എല്ലാവരോടും വിട പറഞ്ഞെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. ഒന്നോ രണ്ടോ മണിക്കൂർ ബാക്കിയുണ്ട്. അതു നിങ്ങൾ ദൈവത്തിനും നിങ്ങൾക്കും വേണ്ടി മാററിവച്ചിരിക്കുകയാണ്.

ആത്മഗതമെന്നപോലെ സംസാരിക്കുക. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവത്തോടും സംസാരിക്കണം: കൈകൾ, കാലുകൾ, ഹൃദയം, തല, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ഇവ ഓരോന്നിനോടും വിടപറയുക. ഒരുപക്ഷേ, ഇവയിൽ ചിലതിനെ ജീവിതത്തിലാദ്യമായിട്ടായിരിക്കാം നിങ്ങൾ നേരിട്ടു ശ്രദ്ധിക്കുന്നതു്.

ഓരോ അവയവത്തെയും സ്നേഹപൂർവ്വം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉദാഹരണമായി വലതുകൈ.... അതു ചെയ്തിട്ടുള്ള എല്ലാ സേവനങ്ങൾക്കും കൃതജ്ഞത പറയുക....അതെത്ര വിലമതിക്കത്തക്കതാണെന്നു പറയുക....നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം അതിനെ സ്നേഹിക്കുന്നു....! അതു വെറും പൂഴിയായിത്തീരുന്നതിനുമുമ്പ് അവസാനമായി നിങ്ങളുടെ സ്നേഹവും നന്ദിയും നൽകുക. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവത്തോടും ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക. പിന്നെ ശരീരം മുഴുവനോടും അങ്ങനെതന്നെ പറയുക—അതിൻെറ രൂപം, ആകൃതി, നിറം, ഉയരം, മററു പ്രത്യേകതകൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു്.

ഇനി, യേശു അടുത്തുനിൽക്കുന്നതായി ഭാവനചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഓരോ അവയവവും

നൽകിയ സേവനങ്ങൾക്ക യേശു നന്ദി പറയുന്നതു ശ്രവിക്കുക. അവിടുത്തെ നന്ദിയും സ്നേഹവും നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ നിറയുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക

അവിടുന്നു നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക.

സ്വയം സ്വീകരിക്കാനും സ്നേഹിക്കാനും ഈ അഭ്യാസം നമ്മെ വളരെ സഹായിക്കുന്നു. സ്വയം സ്വീകരിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യാതെ നമുക്ക നമ്മെത്തന്നെ മുഴുവനായി ദൈവത്തിനും മററുള്ളവക്കും നൽകാനാവില്ല.

28. നിങ്ങളുടെ ശവസംസ്കാരം!

മുമ്പത്തെ അഭ്യാസത്തിലെ സത്ഫലങ്ങൾ വീണ്ടുമുറപ്പാക്കാനും തന്നോടുതന്നെയുള്ള സ്നേഹവും മതിപ്പും വധിപ്പിക്കാനും ഈ അഭ്യാസം സഹായിക്കും.

നിങ്ങളുടെ മൃതശരീരം സംസ്ക്കാരത്തിനായി പള്ളിയിൽ ശവപ്പെട്ടിയിൽ കിടത്തിയിരിക്കുന്നതായി ഭാവനചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെയാകെ പ്രത്യേകിച്ച് മുഖഭാവത്തെ, നന്നായി വീക്ഷിക്കുക. ഇനി, ശവസംസ്ക്കാരത്തിനുവേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നയാളുകളെയെല്ലാം നോക്കുക; ഓരോരുത്തരെയും മാറി മാറി സാവധാനം നോക്കുക; അവരുടെ മുഖങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഓരോരുത്തരെയും നോക്കി അയാൾ എന്തുവിചാരിക്കുന്നു, അയാൾക്കെന്തുതോന്നുന്നുവെന്നു വിഭാവനം ചെയ്യുക.

ഇനി, ചരമപ്രസംഗം ശ്രവിക്കുക. ആരാണു പ്രസംഗിക്കുന്നത്? നിങ്ങളെപ്പററി അയാൾ എന്താണ് പറയുന്നത്?

അയാൾ നിങ്ങളെപ്പററി പറയുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങളെല്ലാം സ്വീകരിക്കാൻ പററുന്നുണ്ടോ? എന്തു സ്വീകരിക്കാനാണു നിങ്ങൾക്ക ബുദ്ധിമുട്ട്? ഏതൊക്കെയാണു

സ്വീകരിക്കാൻ താല്പര്യം പ്രസംഗം കേൾക്കുമ്പോൾ പൊതുവെ എന്തു തോന്നുന്നു?

നിങ്ങളുടെ ശവസംസ്കാരത്തിനു വന്നിരിക്കുന്ന സ്നേഹിതന്മാരുടെ മുഖത്തു് ഒന്നുകൂടി നോക്കുക. കർമ്മങ്ങൾ കഴിഞ്ഞു വീട്ടിലെത്തുമ്പോൾ അവർ നിങ്ങളെപ്പററി പറയാനിരിക്കുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ വിഭാവനം ചെയ്യുക. ഇപ്പോൾ എന്തു വികാരമാണു നിങ്ങൾക്കു തോന്നുന്നതു്?

അവർ വീട്ടിലേക്കു തിരിക്കുന്നതിനുമുമ്പു് നിങ്ങൾക്കു് അവരോടു വല്ലതും പറയാനുണ്ടോ? അവരുടെ വിചാരങ്ങൾക്കും വികാരങ്ങൾക്കുമെല്ലാം മറുപടിയായി നിങ്ങൾക്കവരോടു വിടപറയാൻ തോന്നുന്നുണ്ടോ? അവക്കു കേൾക്കാൻ സാദ്ധ്യമല്ലായിരിക്കാം. എങ്കിലും പറയുക. പറയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു വല്ലതും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

ശവസംസ്കാരശുശ്രൂഷകൾ അവസാനിച്ചുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മൃതദേഹം കിടക്കുന്ന കുഴിമാടത്തിനരികിൽ നിങ്ങൾ നിൽക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക. സുഹൃത്തുക്കൾ സിമിത്തേരിയിൽ നിന്നു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ എന്താണു്? ഇവിടെ നിന്നുകൊണ്ടു് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെയും അനുഭവങ്ങളെയും പിന്തിരിഞ്ഞു നോക്കുക. അവയ്ക്കെല്ലാം വല്ല വിലയുമുണ്ടോ? ഇനി, നിങ്ങളിരിക്കുന്ന മുറിയിലേക്കു തിരിച്ചുവരുക. നിങ്ങൾക്കു ജീവനുണ്ടെന്നും ജീവിക്കാൻ ഇനിയും കാലമുണ്ടെന്നും വിചാരിക്കുക. ഈയവസ്ഥയിൽ നിന്നുകൊണ്ടു് ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെപ്പററി ചിന്തിക്കുക. മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിൻെറ ഫലമായി അവരെ കാണുന്നതിൽ വല്ല വ്യത്യാസവും വന്നിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കുക. സ്വയം കാണുന്നതിലോ അനുഭവിക്കുന്നതിലോ വ്യത്യാസം വന്നിട്ടുണ്ടോ?

29. മൃതശരീരം ഭാവനയിൽ

ഈ അഭ്യാസം 'യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെപ്പററിയുള്ള ധ്യാനങ്ങൾ' എന്ന ബുദ്ധമതസമാഹാരത്തിൽനിന്നെടുത്തിട്ടുള്ളതാണ്. ഇതു ശ്രമിച്ചുനോക്കാൻ ആദ്യം വൈമുഖ്യമോ വെറുപ്പോ തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ ഈ ധ്യാനത്തിൻെറ ഉദ്ദേശ്യം സമാധാനവും ശാന്തിയുമാണ്. ജീവിതം അതിൻെറ നിറവിൽ അനുഭവിക്കാനും ഇതു സഹായിക്കും. അതാണു പലരുടെയും അനുഭവം. ഇതു നിങ്ങൾക്കും സഹായകമായേക്കാം.

നിങ്ങളുടെ മൃതദേഹത്തെ കഴിയുന്നത്ര സ്പഷ്ടമായി ഭാവനയിൽ കാണുക. ഒമ്പതു ഘട്ടങ്ങളിലായി അതു് അഴുകുന്നതു ഭാവനയിലൂടെ നോക്കിനിൽക്കുക.

ഒമ്പതു ഘട്ടങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്: 1. മൃതശരീരം തണുത്തു മരവിച്ചിരിക്കുന്നു. 2. അതു നീലനിറമുള്ളതാകുന്നു. 3. മാംസത്തിൽ വിള്ളലുകൾ കാണപ്പെടുന്നു. 4. ചില ഭാഗങ്ങൾ ചീയാൻ തുടങ്ങുന്നു. 5. ശവം മുഴുവൻ അഴുകിയിരിക്കുന്നു. 6. മാംസം അവിടവിടെ പററിപ്പിടിച്ച അസ്ഥികൾ കാണാം. 7. മാംസശേഷമില്ലാതെ അസ്ഥിക്കൂടം മാത്രമായിത്തീരുന്നു. 8. അസ്ഥികളുടെ ഒരു കൂമ്പാരം മാത്രം ശേഷിക്കുന്നു. 9. അസ്ഥികൾ പൊടിയായിത്തീരുന്നു.

30. ഭൂതകാലാവബോധം

ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ഒരു ചലച്ചിത്രംപോലെ സങ്കല്പിക്കണം. രാത്രിയിലാണ് ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതെന്നു കരുതുക. ആ ദിവസത്തിന്റെ 'ഫിലിം' പതുക്കെ ചുരുൾ നിവർത്തുക. ഓരോ രംഗത്തിലൂടെ ഒന്നൊന്നായി പുറകോട്ടു പോകുക. അവസാനം പ്രഭാതത്തിൽ ഉണർന്ന നിമിഷത്തിലെ രംഗത്തിലെത്തും.

ഉദാഹരണമായി, ഈ അഭ്യാസം തുടങ്ങുന്നതിനു് തൊട്ടുമുമ്പ് എന്താണു നിങ്ങൾ ചെയ്തതു് ? നിങ്ങൾ മുറിയിൽ വന്നു, കസേരയിലിരുന്നു, പ്രാർത്ഥനയ്ക്കൊരുങ്ങി. അതിനുമുമ്പ് എന്തുണ്ടായി ? നിങ്ങൾ മുറിയിലേക്കു നടന്നുവന്നു. അതു രണ്ടാമത്തെ രംഗം. അതിനുമുമ്പോ ? വഴിയിൽ ഒരു സ്നേഹിതനോടു സംസാരിച്ചു. അതു മൂന്നാമത്തെ രംഗം.

ഒരു സമയത്തു് ഒരു രംഗത്തിൽമാത്രം ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു് അവിടെ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതും ചെയ്യുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും നിരീക്ഷിക്കുക. ഇവ പുനരനുഭവിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ട. (മുമ്പത്തെ അഭ്യാസങ്ങളിൽ അങ്ങനെയായിരുന്നു.) മറിച്ച്, അവയിൽ പങ്കെടുക്കാതെ, പുറത്തുനിന്നു വീക്ഷിക്കുക. നിഷ്പക്ഷനായ നിരീക്ഷകനെപ്പോലെ മാറിനിന്നു വീക്ഷിച്ചാൽ മതി.

> സ്വയം ശാന്തമാക്കാൻ കുറച്ചു സമയമെടുക്കുക. ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യാൻ ഉള്ളിൽ നല്ല ശാന്തത വേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആദ്യഭാഗത്തെ അഭ്യാസങ്ങളിൽ ഒന്നു ചെയ്തു് മനസ്സു് ശാന്തമാക്കുകയും വർത്തമാനകാലത്തിലേക്കു വരികയും ചെയ്യണം.
>
> ഇനി, 'ഫിലി'മിന്റെ ചുരുൾ വിടർത്തുക. ഈ ദിവസത്തെ ഓരോ സംഭവത്തിലൂടെ പുറകോട്ടു പോകുക. വേണ്ടത്ര സമയമെടുത്തു് ഓരോ സംഭവവും വിശദമായി കാണുക. അവയിലെ പ്രധാന നടനെ—നിങ്ങളെ—പ്രത്യേകം നോക്കണം. അയാൾ ചിന്തിക്കുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും ശ്രദ്ധിക്കുക.
>
> ഈ സംഭവങ്ങളെ വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നിഷ്പക്ഷനായിരിക്കണം. കാണുന്നവയെ അംഗീകരി

ക്കുകയോ കുററപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യരുതു്. വെറുതെ വീക്ഷിക്കുക. വിധിക്കരുതു്; വിലയിരുത്തരുതു്.

ഇതിനിടയ്ക്കു ശ്രദ്ധ പതറുന്നതിനിടയായാൽ, അതിനെക്കുറിച്ചു ബോധവാനാകുന്നയുടനെ, പുറകോട്ടുപോയി അന്യ വിചാരങ്ങളുടെ ആരംഭം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിനു്, ഇടയ്ക്കു് അടുത്ത ഭക്ഷണത്തെപ്പററി ചിന്ത വന്നെന്നിരിക്കട്ടെ. അതെങ്ങനെ വന്നു? ഭക്ഷണത്തെപ്പററിയുള്ള ചിന്തയുടെ മുമ്പു് എന്താണു ചിന്തിച്ചിരുന്നതു്? അതിനു മുമ്പോ? അതിലും മുമ്പിലോ? അങ്ങനെ 'ഫിലി'മിൻെറ ചുരുൾ നിവർത്തുന്നതിനിടയിൽ വഴി മാറിപ്പോയ സ്ഥലത്തു് എത്തുക.

ദിവസത്തിൻെറ ആദ്യനിമിഷത്തിൽ—നിങ്ങൾ ഉണന്ന നിമിഷത്തിൽ—ചെന്നെത്തുന്നതുവരെ ഈ അഭ്യാസം തുടരണം.

ഈ അഭ്യാസം വിജയകരമായി പരിശീലിക്കാൻ വളരെ പ്രയാസമാണു്. ആഴമായ ധ്യാനശീലവും ഏകാഗ്രതയിൽ നല്ല വൈദഗ്ദ്ധ്യവും ഇതിനു് ആവശ്യമാണു്. ഉള്ളിൽ അഴമായ പ്രശാന്തിയുള്ളവക്കേ ഇത്തരം ഏകാഗ്രത സാധ്യമാകൂ. ഈ പ്രശാന്തിയാകട്ടെ മനസ്സിലും മററു് ആന്തരേന്ദ്രിയങ്ങളിലും നിറഞ്ഞിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടു്, ആദ്യശ്രമങ്ങൾ തെല്ലു് പരാജയപ്പെട്ടാൽ നിരുത്സാഹനാകരുതു്. 'ഫിലിം' നിവർത്താനുള്ള വെറും ശ്രമംതന്നെ ഉപകാരപ്രദമാണു്. ഒന്നോ രണ്ടോ രംഗങ്ങൾ വീക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ ധാരാളം പ്രയോജനം ലഭിക്കും. ഈ അഭ്യാസത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയവക്കു ജീവിതത്തിലെ ഓരോ സംഭവവും സുസ്പഷ്ടമായി ഓർമ്മയിൽകൊണ്ടുവരാൻകഴിയുമെന്നു് ചില പൗരസ്ത്യാചാര്യന്മാർ അവകാശപ്പെടുന്നു. കഴിഞ്ഞുപോയ ദിവസത്തെ മാത്രമല്ല, എന്തിനു് ജനിച്ച നാൾവരെയുള്ള ഓരോ സംഭവവും ഓർമ്മയിൽ വരുത്തുവാൻ കഴിയുമത്രെ!

അന്യവിചാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ അവയുടെ ആരംഭം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നതുകൊള്ളാം. പക്ഷേ ഈ ശ്രമം ശ്രദ്ധ പതറാൻ പിന്നേയും കാരണമാകുന്നെങ്കിൽ, വേണ്ടെന്നു വയ്ക്കുക. ശ്രദ്ധ പതറിയെന്നു മനസ്സിലായാലുടൻതന്നെ, അതിനുമുമ്പു് ധ്യാനിച്ചിരുന്ന അവസാനരംഗത്തേക്കു തിരികെ പോകുക.

അന്യവിചാരങ്ങളുടെ ആരംഭം കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള ശ്രമം ചിലക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാറുണ്ട്.

ചില പൗരസ്ത്യാചാര്യന്മാരുടെ പഠനമനുസരിച്ച്, ജീവിതവും ചെയ്തികളും നവീകരിക്കാൻവേണ്ടി അവയെ അംഗീകരിക്കുകയോ കുററപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യേണ്ടയാവശ്യമില്ല. അതുകൊണ്ടാണ ദിവസത്തിലെ ഓരോ രംഗവും വീക്ഷിക്കുമ്പോൾ അംഗീകരിക്കുകയോ വിധിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടായെന്നു മുകളിൽ പറഞ്ഞത്. കുററപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നാം സ്വയം ശിക്ഷിക്കുന്നു; തിരുത്താനാകട്ടെ മനഃശക്തി ഉപയോഗിക്കണം. ഇവ രണ്ടും ഉള്ളിൽ എതിർപ്പ സൃഷ്ടിക്കുകയും ആവശ്യമില്ലാതെ ആന്തരികസംഘട്ടനത്തിനിടയാക്കുകയും ചെയ്യും. ഏതൊരു പ്രവൎത്തനവും തുല്യവും വിപരീതവുമായ പ്രതിപ്രവൎത്തനമുണ്ടാക്കുമല്ലോ.

എന്നാൽ, ആത്മാവബോധമാകട്ടെ ഈ അപകടങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുന്നു. വിമൎശനമോ പ്രതിജ്ഞയോ കൂടാതെതന്നെ അവബോധംകൊണ്ടുമാത്രം സൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നു. വെറും അവബോധംകൊണ്ടുമാത്രം ഉപദ്രവകരമായവ നശിക്കാനും നല്ലതും വിശുദ്ധവുമായവ വളരാനും ഇടയാകുന്നു. ചെടികൾക്ക് ജീവൻ നല്കുകയും അതേസമയം അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സൂര്യപ്രകാശംപോലെയാണത്രെ അവബോധം. അതുകൊണ്ട്, മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച നന്മകൾ ലഭിക്കാൻ ആദ്ധ്യാത്മികവും മാനസികവുമായ ബലം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. നിശ്ചലനും പ്രശാന്തനും ഏകാഗ്രനുമായാൽമാത്രംമതി. അതേ, ബോധവാനാകുക; കഴിയുന്നത്ര പൂൎണ്ണബോധവാനാകുക. ആത്മാവബോധത്തിൻെറ ശക്തി അനുഭവിച്ചറിയുമ്പോൾ, മുകളിൽപ്പറഞ്ഞ തത്വം നിങ്ങൾക്കു വ്യക്തിപരമായ അനുഭവമായി മാറും. മുകളിലെ അഭ്യാസത്തിൽ ഒരു പടികൂടി മുന്നോട്ടുപോകാം.

> ദിവസത്തിൻെറ 'ഫിലിം' നിവൎത്തി ഓരോ സംഭവവും ഒന്നൊന്നായി വീക്ഷിക്കുക.
>
> ഒരു സംഭവപരമ്പരയിലൂടെ നീങ്ങിയശേഷം, അതിൽ മുഖ്യമായ ഒരു സംഭവം തെരഞ്ഞെടുത്തു വിശദമായി നിരീക്ഷിക്കുക. അതിലെ ഓരോ ആംഗ്യവും, ഓരോവാക്കും, ഓരോവികാരവും, ഓരോ വിചാരവും, ഓരോ ചെയ്തിയും നിങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിലതു പറയുന്നുണ്ട്. അതെന്താണെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക.
>
> വിശകലനം ചെയ്തു വിലയിരുത്തേണ്ട, നോക്കുകമാത്രം ചെയ്താൽ മതി!

ഒരു പടി കൂടി:

മുകളിലെ അഭ്യാസം ചെയ്യുക. ഒരു സംഭവത്തെ വിശദമായി വീക്ഷിക്കുക.

പിന്നെ, ക്രിസ്തു ആ സംഭവത്തിൽ ഉണ്ടെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. അവിടുന്നു എവിടെയാണ്? അവിടെ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അവിടുത്തെ നിങ്ങൾക്കു കാണാമോ? അവിടുന്നു എന്തു ചെയ്യുന്നു?

31. ഭാവികാലാവബോധം

ഇതു മുമ്പത്തെ അഭ്യാസത്തിൻെറ മറെറാരു രൂപമാണ്. ഭൂതകാലത്തിനുപകരം ഭാവിയിലെ സംഭവങ്ങളാണ് ഇതിലെ വിഷയം. രാത്രിയിലെന്നതിനേക്കാൾ രാവിലെ ഈ അഭ്യാസം നടത്തുന്നതാണു കൂടുതൽ ഉപകാരപ്രദം.

ഈ നിമിഷംമുതൽ ഇന്നത്തെ ദിവസത്തിൽ നടന്നേക്കാവുന്ന ഓരോ സംഭവത്തെയും മുൻകൂട്ടി വിഭാവനം ചെയ്യുക. എല്ലാം മുഴുവൻ തീർച്ചയില്ലായെന്നതു ശരിതന്നെ; എങ്കിലും സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയേറെയുള്ള കാര്യങ്ങളെ ഭാവനചെയ്യുക: ചിലരെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതു്, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം, നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന, ജോലിചെയ്യാൻ പോകുന്നതു്, തിരിച്ചുവരുന്നതു്........

സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളവിധത്തിൽ ഇവയെ ഭാവന ചെയ്യണം. അവയെ തിരുത്താനോ നന്നാക്കാനോ ശ്രദ്ധിക്കരുതു്. വീക്ഷിക്കുക മാത്രം ചെയ്യുക! നിരീക്ഷിക്കുക!!

അടുത്തപടി:

ഭാവനയിൽ ഓരോ സംഭവവും മാറിമാറി കാണുക. അവയിൽ നിങ്ങളുടെ പെരുമാററം (വിചാരം, വികാരം, പ്രവൃത്തി) വീക്ഷിക്കുക. പ്രതിജ്ഞകളൊന്നും എടുക്കേണ്ട. നിങ്ങൾ പെരുമാറാൻ സാധ്യതയുള്ളവിധത്തിൽ വിഭാവനം ചെയ്താൽ മാത്രംമതി.

അവസാനം, ഈ സംഭവങ്ങളെ നിങ്ങൾ കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ വിഭാവനം ചെയ്യാം.

അവസാനത്തെപടി:

ഓരോ സംഭവത്തിലൂടെ നീങ്ങുക. അവയിലോരോന്നിലും യേശുവിനെയും അവിടുത്തെ പ്രവർത്തനത്തെയും കാണുക.

വർത്തമാനകാലത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവന്ന്; ഇവിടെ സന്നിഹിതനായിരിക്കുന്ന യേശുവിനോട് പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ട് അഭ്യാസം അവസാനിപ്പിക്കാം.

മറെറാരു രൂപം:

ലോകത്തിൻെറമുമ്പിൽ തത്ക്കാലത്തേക്കു ദൈവത്തിൻെറ ആവിഷ്കൃതരൂപമാണു നിങ്ങളെന്നു വിചാരിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ടുമുട്ടുന്നയാളുകളുടെ മുമ്പിൽ ദൈവം നിങ്ങളുടെ രൂപത്തിലും ആകൃതിയിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു........

ഇനി, വരാനിരിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളെ ഭാവനയിൽ നോക്കി, അവയിൽ ദൈവത്തിൻെറ ഈ പ്രത്യക്ഷരൂപം എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നുവെന്നു കാണുക. വിധിയോ വിമർശനമോ പാടില്ല! ഒരു പ്രതിജ്ഞയും ആവശ്യമില്ല! നോക്കുക മാത്രംമതി. സംഭവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളപ്രകാരത്തിൽ ഓരോ രംഗവും കാണുക....അവസാനം, നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്ന വിധത്തിലും അവയെ വിഭാവനം ചെയ്യാം.

32. വ്യക്തികളെപ്പററിയുള്ള അവബോധം

മുമ്പത്തെ രണ്ട് അഭ്യാസങ്ങളുടെ ലളിതമായ മറെറാരു രൂപമാണിത്. ഉത്ഥിതനായ യേശു നമുക്കു പെട്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കാൻപററാത്ത രൂപത്തിലാണു നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതെന്ന വസ്തുതയെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയാണ് ഈ അഭ്യാസം ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ഉയിർപ്പിനുശേഷം ശ്ളീഹന്മാരുടെ അനുഭവം അതായിരുന്നല്ലോ. ആദ്യം അവർ അവിടു

ത്തെ ഒരപരിചിതനെപ്പോലെ കണ്ടുമുട്ടി (എമ്മാവൂസിലേക്കുള്ള വഴിയിൽ, തിബേരിയസ് തടാകത്തിൻെറ തീരത്തു്, കുഴിമാടത്തിന്നരികിൽ മറിയം മഗ്ദലേനയുടെ മുമ്പിൽ); പിന്നീടു് അവർ അവിടുത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു.

നിങ്ങറം ഇന്നു കണ്ടുമുട്ടുന്ന വ്യക്തികളിൽ ഉത്ഥിതനായ യേശുവിനെ തിരിച്ചറിയാൻ ഈ അഭ്യാസം സഹായിക്കും.

മുമ്പത്തെ അഭ്യാസം ആവത്തിക്കുക. ഇന്നു നടക്കാനിരിക്കുന്ന ചില സംഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുക.

ഇനി, ദിവസേന നിങ്ങറം സാധാരണയായി കണ്ടുമുട്ടുന്ന മനുഷ്യരെ വിഭാവനം ചെയ്യുക. ഓരോരുത്തരേയും കാണുക. ഉത്ഥിതനായ കത്താവു് മറുരൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണു് അവരോരോരുത്തരും എന്നു ചിന്തിക്കുക.

ഓരോരുത്തരിലും കത്താവിനെ തിരിച്ചറിയുക. അവിടുത്തെ സ്നേഹിക്കുക, ആരാധിക്കുക, ശുശ്രൂഷിക്കുക. മററുള്ളവരുടെ മുമ്പിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ മടിച്ചേക്കാമെങ്കിലും, ഭാവനയിൽ ആരാധനയുടെയും സ്നേഹത്തിൻെറയും ശുശ്രൂഷയുടെയും ബാഹ്യപ്രകടനങ്ങറം വിഭാവനം ചെയ്യാമല്ലോ

അവസാനം, വത്തമാനകാലത്തിലേക്കു വരുക. ഈ മുറിയിൽ നിങ്ങളുടെയടുത്തു യേശുവുണ്ടെന്ന വസ്തുതയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. അവിടുത്തെ ആരാധിക്കുക. അവിടുത്തോടു സംസാരിക്കുക.

ഭാവന ഉപയോഗിച്ചുള്ള അഭ്യാസങ്ങളിൽ അവസാനത്തേതാണു് ഇതു്. ആരോഗ്യകരമായ വൈകാരിക ജീവിതത്തിലെന്നതുപോലെ, പ്രാത്ഥനാജീവിതത്തിലും ഭാവന വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണു്. ആന്തരികനിശ്ശബ്ദതയും ധ്യാനവും വളത്താൻ വേണ്ടി (വെറും രസത്തിനു വേണ്ടിയല്ല) ഭാവനയെ വിവേകപൂവ്വം ഉപയോഗിച്ചാൽ നമ്മുടെ പ്രാത്ഥന കൂടുതൽ ധന്യമാകും. മുകളിലെ അഭ്യാസങ്ങറം ഇതിനകം പരിശീലിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഇതു മനസ്സിലായിട്ടുണ്ടാകണം.

ദൈവത്തോടുള്ള ആത്മീയബന്ധത്തിലും ഐക്യത്തിലും അത്യുച്ചിയലെത്തിയ ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യാ ഭാവനാ

പ്രാർത്ഥനയുടെ വലിയൊരു വക്താവായിരുന്നു. പെട്ടെന്നു പതറുന്ന മനസ്സാണ് അവൾക്കു നേരത്തേയുണ്ടായിരുന്നത്. അല്പ നേരത്തേക്കുപോലും ആന്തരികനിശബ്ദത കിട്ടിയിരുന്നില്ല. സ്വയം ഉള്ളിൽ അടക്കിയൊതുക്കുകയെന്നതായിരുന്നു അവളുടെ പ്രാർത്ഥനാരീതിയെന്ന് അവൾതന്നെ പറയുന്നു. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുപകരം തൻെറ അഹങ്കാരവും ഗർവ്വുമാണ് അവൾ ഉള്ളിൽ ഒതുക്കി കഴിഞ്ഞിരുന്നത്.

മനസ്സിൻെറ ഈ പതർച്ചമൂലം മറെറാരു പ്രാർത്ഥനാരീതി സ്വീകരിക്കാൻ അവൾ നിർബന്ധിക്കപ്പെട്ടു. ചിന്തയുടെ രീതി മാററിവച്ച് സ്നിഗ്ദ്ധമായ ഭാവന ഉപയോഗിക്കാൻ തുടങ്ങി. പ്രാർത്ഥനയിൽ കാല്പനികമായ ചിത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാൻ അവൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി, തോട്ടത്തിൽ യാതനയനുഭവിക്കുന്ന യേശുവിനെ ഭാവനയിൽ കാണുകയും അവിടത്തെ ആശ്വസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം മനോഹരമായ ഒരു പൂന്തോട്ടമാണെന്നും യേശു അവിടെ പൂക്കൾക്കിടയിലൂടെ നടക്കുകയാണെന്നും വിഭാവനം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ആത്മാവ് ഒരു പളുങ്കുകൊട്ടാരമാണെന്നും ദൈവം അതിൻെറ മദ്ധ്യത്തിലെ ഒരു രത്നമാണെന്നും ഭാവനയിൽ ചിത്രീകരിക്കുക. വിവിധസന്തോഷങ്ങൾ നിറഞ്ഞു കവിയുന്ന ഒരു പറുദീസയായി ആത്മാവിനെ ഭാവനചെയ്യുക. വെള്ളം കൊണ്ടെന്നപോലെ, ദൈവസാന്നിധ്യംകൊണ്ട് നനഞ്ഞുകുതിർന്നിരിക്കുന്ന ഒരു സ്പഞ്ചായി നിങ്ങളെത്തന്നെ സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ സത്തയുടെ കേന്ദ്രസ്ഥാനത്തുള്ള ഒരു ഉറവയായി ദൈവത്തെ കാണുക. ഹൃദയത്തിൻെറ നടുക്കിരുന്നുകൊണ്ട് പ്രകാശരശ്മികൾവഴി നിങ്ങളിലെല്ലായിടത്തും പ്രഭവിതറുന്ന സൂര്യനായി ദൈവത്തെ വിഭാവനം ചെയ്യുക.

ഈ സാങ്കല്പിക ചിത്രങ്ങളോരോന്നും ഓരോ ധ്യാനത്തിനു വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കാം. ഭാവനയോടുകൂടി പ്രാർത്ഥനയിൽ ഹൃദയവും ഉപയോഗിക്കണമെന്നു വി. ത്രേസ്യാ നിർദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണ് അടുത്ത അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ വിവരിക്കാൻ പോകുന്നത്.

ഭക്തി

33. വി. ബെനഡിക്ററിൻെറ ധ്യാനരീതി

തിരുസ്സഭയിൽ അനേകനൂററാണ്ടുകളായി ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രാത്ഥനാരീതിയാണിതു്. ഈ രീതി ഉപയോഗിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത വി. ബെനഡിക്ററിൻെറ പേരിലാണു് ഇതു് അറിയപ്പെടുന്നതു്. പരമ്പരാഗതമായി ഇതിനെ മൂന്നുഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു: പാരായണം, പ്രണിധാനം, പ്രാത്ഥന.

ഈ പ്രാത്ഥനാരീതി പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു മാഗ്ഗം താഴെ ചേക്കുന്നു:

> ദൈവസന്നിധിയിൽ സ്വയം ശാന്തമാക്കുക.
>
> പിന്നെ, ആദ്ധ്യാത്മികപാരായണത്തിനു കൊള്ളാവുന്ന ഒരു പുസ്തകമെടുത്തു വായിക്കുക. നിങ്ങളെ സ്പശിക്കുന്ന, അഥവാ ആകഷിക്കുന്ന ഒരു വാക്കോ, വാക്യമോ, വാക്യാംശമോ കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ വായന തുടരണം.
>
> അതു കണ്ടെത്തിയാൽ വായന നിറുത്താം. ഈ പ്രാത്ഥനാരീതിയുടെ ആദ്യഭാഗം അതോടെ തീരുന്നു. ഇനി, രണ്ടാംഭാഗം—ധ്യാനം—തുടങ്ങണം.

വായിക്കാനെടുക്കുന്ന പുസ്തകത്തെപ്പററി ഒരു വാക്കു്. ഭക്തിയും പ്രാത്ഥനയും വളത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഏതു പുസ്തകവുമാകാം. വെറും ചിന്തയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതാകരുതു്. ബൈബിളാണു് ഇതിനു ഏററവും പററിയ ഗ്രന്ഥം. 'ക്രിസ്ലാനുകരണം' ഇത്തരം പ്രാത്ഥനയ്ക്കു പററിയ മറെറാരു പുസ്തകമാണു്. അതുപോലെ, സഭാപിതാക്കന്മാരുടെ കൃതികളോ മററു് ഗ്രന്ഥങ്ങളോ ആകാം.

നേരത്തേ പരിചയമില്ലാത്ത ഗ്രന്ഥഭാഗങ്ങൾ വായനയ്ക്കു് എടുക്കാതിരുന്നാൽ കൊള്ളാം. പരിചയമില്ലാത്തതുകൊണ്ടു കൂടുതൽ കൂടുതൽ വായിച്ചുപോകാൻ ജിജ്ഞാസ തോന്നും. ഹൃദയത്തെ പ്രാത്ഥനയിലേക്കുണത്തുകയാണു് ഈ വായനയുടെ ഉദ്ദേശ്യം; മനസ്സിനു ജിജ്ഞാസയുളവാക്കുകയല്ല. ക്രിയാത്മകമായ മനസ്സിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ജിജ്ഞാസ അമൂല്യമായ

ധനമാണ്. അതേസമയം, അതു് അലസതയുടെ ഒരു പ്രച്ഛന്ന രൂപവുമാകാം. ആവശ്യമായ ചില വിരസ ജോലികളിൽനിന്നു തെന്നിമാറാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് ജിജ്ഞാസയുടെ പുറകിൽ അലസതയുണ്ടു് എന്നു പറയുന്നതു്.

വി. ഗ്രന്ഥത്തിലെ സങ്കീർത്തനങ്ങളും പുതിയനിയമവും നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനാരീതിക്കു യോജിച്ചവയാണ്. അവയിൽനിന്നു ഒരു ഭാഗം വായനയ്ക്കായി എടുത്തെന്നു കരുതുക. ഉദാഹരണമായി യോഹന്നാൻെറ സുവിശേഷം അദ്ധ്യായം 7. വാക്യം 37:

> 'തിരുന്നാളിൻെറ അവസാനത്തെ മഹാദിനത്തിൽ യേശു എഴുന്നേററുനിന്നു ശബ്ദമുയർത്തി പറഞ്ഞു: ആക്കെങ്കിലും ദാഹിക്കുന്നെങ്കിൽ അവൻ എൻെറ അടുക്കാൻ വന്നു കുടിക്കട്ടെ. എന്നിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവൻെറ ഹൃദയത്തിൽനിന്നു്, വിശുദ്ധ ലിഖിതം പ്രസ്താവിക്കുന്നതുപോലെ, ജീവജലത്തിൻെറ അരുവികൾ ഒഴുകും....'

ഇത്രയും വായിച്ചപ്പോൾ ''ആക്കെങ്കിലും ദാഹിക്കുന്നെങ്കിൽ അവൻ എൻെറ അടുക്കൽവന്നു കുടിക്കട്ടെ'യെന്ന വാക്യം നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ചുവെന്നു കരുതുക. വായന നിറുത്തി, ധ്യാനം തുടങ്ങാം.

മനസ്സുകൊണ്ടല്ല, വായ്കൊണ്ടാണു ധ്യാനിക്കേണ്ടതു്. ബൈബിൾ പറയുന്നു: ''നീതിമാൻെറ വായ് വിജ്ഞാനം ധ്യാനിക്കുന്നു.'' ദൈവനിയമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധ്യാനത്തെ താൻ എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നും, രാത്രിയും പകലും ഇടമുറിയാതെ താൻ അവയെ ധ്യാനിക്കുന്നുവെന്നും, അവ തേനിനേക്കാൾ തൻെറ നാവിനു മധുരതരമായി തോന്നുന്നെന്നും സങ്കീർത്തകൻ പറയുമ്പോൾ, അദ്ദേഹം ദൈവനിയമത്തെപ്പററിയുള്ള ബുദ്ധിപരമായ ചിന്തയെ മാത്രമാണോ സൂചിപ്പിക്കുന്നതു്? ദൈവനിയമം ഉരുവിടുന്നതിനെപ്പററിയാണ് അദ്ദേഹം പറയുന്നതെന്നു എനിക്കു തോന്നുന്നു. ബുദ്ധിയോടൊപ്പം വായ്കൊണ്ടും അദ്ദേഹം ധ്യാനിക്കുന്നു. ഇതുതന്നെയാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ വാചകത്തെ സംബന്ധിച്ചും ചെയ്യേണ്ടതു്:

> ആ വാചകം വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുക—മനസ്സുകൊണ്ടു് ആവർത്തിച്ചാലും മതി. വായ്കൊണ്ടു് ഉച്ചരിക്കുകയോ ഉറക്കെപ്പറയുകയോ ചെയ്യണമെന്നു് നിർബന്ധമില്ല. വാചകം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരി

> ക്കുകയും അതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത തീരെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിൻെറ അർത്ഥം ആലോചിക്കുക തന്നെ വേണ്ട. ആവർത്തനംവഴി അതു നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിലും മനസ്സിലും ഇറങ്ങി നിങ്ങളുടെ ഭാഗമായിത്തീരട്ടെ.

> ആർക്കെങ്കിലും ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവൻ എൻെറ അടുക്കൽവന്നു കുടിക്കട്ടെ... ആർക്കെങ്കിലും ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവൻ എൻെറ അടുക്കൽ വന്നു കുടിക്കട്ടെ... ആർക്കെങ്കിലും ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ......

> ഇങ്ങനെ ആവർത്തിക്കുമ്പോൾ, ആ വാക്കുകൾ നിങ്ങൾ രുചിച്ച് ആസ്വദിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഒരുപക്ഷേ, നിങ്ങളറിയാതെ വാക്യംതന്നെ ചുരുങ്ങിപ്പോകും. ഏതാനും വാക്കുകൾമാത്രം ആവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയേക്കും. ആർക്കെങ്കിലും ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ...... ആർക്കെങ്കിലും... ആർക്കെങ്കിലും... ആർക്കെങ്കിലും......

ഇങ്ങനെ കുറച്ചുനേരം ആവർത്തിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ആ വാക്യമോ വാക്കുകളോ നിങ്ങൾ വേണ്ടത്ര ആസ്വദിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ഒരുതരത്തിൽ അവകൊണ്ടു നിങ്ങൾ നിറയും. അവയുടെ ഭക്തിരസം നിങ്ങളെ സ്പർശിക്കും. അപ്പോൾ ധ്യാനം നിറുത്തി, അടുത്ത പടിയായ പ്രാർത്ഥന തുടങ്ങുക.

എങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കണം? ഒന്നുകിൽ കർത്താവിൻെറ സന്നിധിയിലിരുന്നു സ്വയംപ്രേരിതമായി പ്രാർത്ഥിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ, അവിടുത്തെ പ്രസാദംകൊണ്ടും, ധ്യാനമുണ്ടാക്കിയ ഭക്തികൊണ്ടും നിറഞ്ഞു് സ്നേഹപൂർവ്വം മൗനത്തിൽ ചെലവഴിക്കാം. ഏകദേശം താഴെക്കാണുന്നവിധം ചെയ്യാം:

> 'ആർക്കെങ്കിലും.... ആർക്കെങ്കിലും...... ആർക്കെങ്കിലും' കർത്താവേ, അങ്ങു് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇതുദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ടോ? ആർക്കെങ്കിലും ജീവജലം കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുന്നതിനു് അങ്ങു് ഒരുക്കമാണോ? പ്രത്യേക വ്യവസ്ഥയൊന്നുമില്ലേ? പ്രത്യേക ഗുണങ്ങളൊന്നുമാവശ്യമില്ലേ! പാപിയാണെങ്കിലും വിശുദ്ധനാണെങ്കിലും അങ്ങു കുടിക്കാൻ തരുമോ? ഞാൻ അങ്ങയെ സ്നേഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും? ഞാൻ വിശ്വസ്തനാണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും? എനിക്കു ദാഹം

ഉണ്ടായാൽ മാത്രം മതിയോ? ഞാൻ അങ്ങയെ സമീപിച്ചാൽ മാത്രം മതിയോ?

അല്ലെങ്കിൽ: 'ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ...ദാഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ...എൻെറ അടുക്കൽവന്നു കുടിക്കട്ടെ...എൻെറ അടുക്കൽ വന്നു്...വന്നു്...' കർത്താവേ, എനിക്കു ദാഹിക്കുന്നു; ഇതാ ഞാൻ വരുന്നു. പക്ഷേ, ആശങ്കയോടെയാണു് ഞാൻ വരുന്നതു്. മുമ്പു ഞാൻ പല തവണ വന്നിട്ടുണ്ടു്; എന്നാൽ എൻെറ ദാഹം മാറിയില്ല. ഈ അത്ഭുതകരമായ ജീവജലം എന്താണു്? അതു സ്വീകരിക്കാൻ എന്നിൽ വല്ല തടസ്സവുമുണ്ടോ? അതു രുചിക്കാൻ വല്ല പ്രയാസവുമുണ്ടോ?

ഇങ്ങനെ നൈസർഗ്ഗികമായ രീതിയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ, ശ്രദ്ധപതറാത്തിടത്തോളം സമയം കർത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ സ്നേഹത്തോടെ മൗനമായി ചെലവഴിക്കുക. പ്രാർത്ഥന തുടരാൻ പ്രയാസം തോന്നുകയോ ശ്രദ്ധ പതറുകയോ ചെയ്യുന്നെങ്കിൽ പുസ്തകമെടുത്തു വീണ്ടും വായിക്കാൻ തുടങ്ങുക. നിറുത്തിവച്ച ഭാഗത്തുനിന്നു തുടർന്നു വായിക്കുക. മറെറാരു വാക്യം നിങ്ങളെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ വായന നിറുത്തി വീണ്ടും ധ്യാനം തുടങ്ങാം.

വി. ബെനഡിക്ററു് പറയുന്നു: ''പ്രാർത്ഥന ഹ്രസ്വവും ശുദ്ധവുമായിരിക്കട്ടെ.'' അദ്ദേഹം പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി പൊതുവായിട്ടല്ല പറയുന്നതു്; മുകളിൽപറഞ്ഞ മൂന്നാംഭാഗത്തെ, പ്രാർത്ഥനയെപ്പററിയാണു സൂചിപ്പിക്കുന്നതു്. പ്രാർത്ഥന ശുദ്ധമായിരിക്കുന്നിടത്തോളം, അതായതു് അന്യചിന്തകളില്ലാത്തിടത്തോളം, അതിൽ തുടരാം. അന്യചിന്തകൾ വന്നാൽ വീണ്ടും വായനയിലേക്കു പിന്തിരിയണം. ആരംഭകരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം പ്രാർത്ഥനയുടെ ഭാഗം സാധാരണയായി ഹ്രസ്വമായിരിക്കും.

ബുദ്ധിക്കുപകരം ഹൃദയംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിക്കണമെന്നുള്ളവക്കു് ഇതു നല്ലൊരു പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണു്. ഈ പ്രാർത്ഥനയിൽ ബുദ്ധിക്കു് അല്പം പങ്കുള്ളതുകൊണ്ടു് അധികം അന്യവിചാരം കടന്നുകൂടുകയില്ല. അതേസമയം പ്രാർത്ഥനയെ സ്നേഹപൂർണ്ണമായ സംഭാഷണമാക്കിമാററാനും ഇതുകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നു.

സങ്കീർത്തനങ്ങൾ ഇത്തരം പ്രാർത്ഥനസ്സു പറയുന്ന ഒരു രത്നഖനിയാണ്. സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ എത്രയോ മനോഹരങ്ങളായ വിചകങ്ങളാണു കണ്ടെത്താവുന്നതു്.

ഉണങ്ങിവരണ്ട ഭൂമിയെന്നപോലെ
എൻെറ ശരീരം അങ്ങയെ കാണാതെ തളരുന്നു.
രാത്രീയാമങ്ങളിൽ ഞാൻ അങ്ങയെ ധ്യാനിക്കുന്നു.
(സങ്കീർത്തനം 63)
ഒരുകാര്യം മാത്രം, ഞാൻ തേടുന്നു–
അവിടുത്തെ ആലയത്തിൽ വസിക്കാൻതന്നെ.
കർത്താവേ, അങ്ങയുടെ മുഖം ഞാൻ തേടുന്നു.
(സങ്കീർത്തനം. 27)

രാത്രീകാവൽക്കാരൻ സൂര്യോദയം കൊതിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി
എൻെറ ആത്മാവു് കർത്താവിനുവേണ്ടി ദാഹിക്കുന്നു)
(സങ്കീ. 121
എൻെറ ആത്മാവു ദൈവത്തിൽമാത്രം വിശ്രമിക്കുന്നു.
എൻെറ സഹായം അവിടുന്നിൽ നിന്നാകുന്നു.
(സങ്കീ. 62)

ചിലർ കുതിരകളെയും രഥങ്ങളെയും ആശ്രയിക്കുന്നു.
എന്നാൽ ഞങ്ങൾ കർത്താവിൻെറ നാമത്തിലാശ്രയിക്കുന്നു. (സങ്കീ. 20)
എൻെറ യാതനയിൽ ഞാൻ സഹായത്തിനപേക്ഷിച്ചു.

ദൈവമാണു് എനിക്കഭയംതരുന്ന പാറ
ദൈവമേ, അങ്ങാണു രാത്രിയിൽ എൻെറ വിളക്കു്
അങ്ങുണ്ടെങ്കിൽ ഏതു തടസ്സവും ഞാൻ മാററും
തന്നിലഭയം തേടുന്നവർക്കെല്ലാം
ദൈവം ഒരു പരിചയാകുന്നു (സങ്കീ. 18)
പറന്നുപറന്നു പോയി വിശ്രമിക്കാൻ
മാടപ്രാവിനെപ്പോലെ ചിറകുകളുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ
നിൻെറ വ്യഥകൾ കർത്താവിനു സമർപ്പിക്കുക
അവിടുന്നു നിന്നെ താങ്ങും. (സങ്കീ. 55)
അങ്ങേ പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ എന്നിൽ നിന്നു്
എടുത്തുകളയരുതേ

നിൻെറ സഹായത്തിൻെറ സന്തോഷം എനിക്കു
നല്കണമേ. (സങ്കീ. 61)

ഇത്തരം പ്രാൎത്ഥന ഗ്രൂപ്പിൽ പരിശീലിക്കാൻ ഒരു രീതിയുണ്ടു്. അവബോധമുണൎത്തുന്ന ഒരഭ്യാസംവഴി ഓരോരുത്തരിലുമുള്ള ആന്തരിക നിശ്ശബ്ദത ആഴപ്പെടുത്താൻ സംഘനേതാവു് നേതൃത്വം കൊടുക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ, ഓരോരുത്തൎക്കും പററുന്ന അഭ്യാസംചെയ്യാൻ വിട്ടുകൊടുക്കാം. അങ്ങനെ കുറച്ചുനേരത്തെ മൗനത്തിനുശേഷം, ഗ്രൂപ്പുലീഡർ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥത്തിലെ ഒരു വാക്യം വ്യക്തമായി ഉച്ചത്തിൽ ആലപിക്കുന്നു. പിന്നെ ആ വാക്യം ഹൃദയത്തിലേക്കിറങ്ങാൻ കുറച്ചുനേരം മൗനമായിരിക്കുക. ആന്തരികമൗനത്തിൻെറ ഗുണമനുസരിച്ചു് ഓരോരുത്തരിലും ഫലമുണ്ടാകും. കേട്ടവാക്കുകൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധപതറിക്കുന്നതാണെങ്കിൽ അതു വേണ്ടെന്നുവയ്ക്കുക. അതിൻെറ സ്വരം ഉപയോഗിച്ചു് അവബോധമുണൎത്തുന്ന ഒരഭ്യാസം ചെയ്യാം.

മറെറാരു രീതി: സംഘനേതാവിനോടൊപ്പം വാക്യമോ വാക്കുകളോ ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങളെല്ലാവരും രണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യം ആലപിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം മൗനം. വാക്കുകൾ ഉള്ളിലേക്കിറങ്ങാൻ മൗനം സഹായിക്കും; അടുത്തവാക്കുകൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുകയും ചെയ്യും.

34. വാചികപ്രാർത്ഥന

വാചികപ്രാൎത്ഥനയും മാനസ്സികപ്രാൎത്ഥനയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം പലൎക്കും പരിചിതമാണല്ലോ. ഉരുവിട്ടുചൊല്ലുന്ന പ്രാൎത്ഥനയാണു് വാചികപ്രാൎത്ഥന; മനസ്സും ഹൃദയവും കൊണ്ടു ചെയ്യുന്ന പ്രാൎത്ഥന മാനസ്സികപ്രാൎത്ഥനയും. ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിലെ ആരംഭകൎക്കുള്ളതാണു് വാചികപ്രാൎത്ഥന എന്നൊരു ധാരണയുണ്ടു്. അതായതു്; ആലോചിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും മാനസികമായി വളർച്ചയെത്താത്തവൎക്കുള്ളതാണു്. വാചികപ്രാർത്ഥനയെന്നർത്ഥം. അതുകൊണ്ടു്, മാനസ്സികപ്രാൎത്ഥനയേക്കാൾ താഴ്ന്നതായിട്ടാണു വാചികപ്രാൎത്ഥനയെ പരിഗണിക്കുന്നതു്.

ഈ പൊതുധാരണ ശരിയല്ല. മദ്ധ്യയുഗങ്ങളിലാണു് സഭയിൽ മേൽപറഞ്ഞ തരംതിരിവു പ്രചാരത്തിലായതു്. അതിനുമുമ്പു്,

വാക്കുകളുപയോഗിക്കാതെ പ്രാത്ഥിക്കുന്ന രീതിയില്ലായി രുന്നു. പ്രാത്ഥന, ചൊല്ലുകയല്ല പ്രാത്ഥിക്കുകയാണു വേണ്ടതെന്നു നാമിപ്പോഠം ആദ്ധ്യാത്മികാത്ഥികളോടു പറയാറുണ്ടല്ലോ. ഇതു വി. അഗസ്റ്റിനോ, വി. അംബ്രോസോ, വി. ജോൺ ക്രിസോസ്റ്റോമോ കേട്ടിരുന്നെങ്കിൽ അവക്കു മനസ്സിലാകുകപോലുമില്ലായിരുന്നു. പ്രാത്ഥന ചൊല്ലാതെ പ്രാത്ഥിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്നു് അവർ അത്ഭുതപ്പെട്ടുമായിരുന്നു.

എന്നാൽ, വാക്കുകളും ചിന്തകളും അനാവശ്യമായി തോന്നുന്ന തരത്തിൽ പ്രാത്ഥിക്കുന്നവനു ചിലപ്പോഠം പരിപൂണ്ണ നിശ്ശബ്ദത ലഭിക്കുന്നുവെന്നു വി. ത്രേസ്യാ പറയുന്നുണ്ടു്. ഈ വസ്തുത പ്രസ്തുത വിശുദ്ധന്മാക്കും അറിയാമായിരുന്നിരിക്കണം. ആഗ്രഹിച്ചാൽപോലും പ്രാത്ഥിക്കാൻ പററാത്തവിധത്തിൽ ദൈവം അധരങ്ങളിൽനിന്നു വാക്കുകഠം എടുത്തുമാററുന്നതുപോലുള്ള അനുഭവം. പ്രാത്ഥനയ്ക്കിടയിൽ ധ്യാനാത്മകത അനുഭവിക്കുന്ന സമയം, അവരുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ, ചിന്തകൊണ്ടു പ്രാത്ഥിക്കുന്നതിനേക്കാഠം കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ വാക്കുകഠംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ആ സ്ഥിതിയിലെത്തിച്ചേരുമെന്നു് ആ പുരാതന ആത്മീയാചാര്യന്മാർ കരുതിയിരുന്നു.

ആദ്ധ്യാത്മിക ഗുരുവായ വി. ജോൺ ക്ലിമാക്കൂസ് ഇത്തരം പ്രാത്ഥനാരീതിയിലൂടെയാണു മററുള്ളവരെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചിരുന്നതു്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ പ്രാർത്ഥനാരീതി ഇന്നു മിക്കവാറും അവഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണു്. അതു് ചുരുക്കത്തിൽ താഴെ ചേക്കുന്നു:

> പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോഠം ദൈവസന്നിധിയിലാണെന്ന വസ്തുതയെപ്പററി ബോധവാനാകുക. പിന്നെ, പഠിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു പ്രാർത്ഥന, അതിലെ വാക്കുകളോരോന്നും ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടും ആരോടാണു് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതെന്നു ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടും ഉരുവിടാൻ തുടങ്ങുക.
>
> 'കർത്തൃപ്രാർത്ഥന' നിങ്ങഠം തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. പൂണ്ണശ്രദ്ധയോടെ അതു ചൊല്ലണം ''സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ, അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകണമെ. അങ്ങയുടെ രാജ്യം വരണമെ. അങ്ങയുടെ ഇഷ്ടം സ്വർഗ്ഗത്തിലെപ്പോലെ ഭൂമിയിലുമാകണമെ ..'' ഉരുവിടുന്ന ഓരോ വാക്കും

ശ്രദ്ധിച്ചു ചൊല്ലുക. ഇടയ്ക്കു ശ്രദ്ധ പതറിയാൽ, ശ്രദ്ധ പതറിയ വാക്കുകൾ ആവർത്തിക്കുക. പൂർണ്ണ ശ്രദ്ധയോടെ ചൊല്ലാൻ പററുന്നതുവരെ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കാം,

പ്രാർത്ഥനമുഴുവൻ ചൊല്ലിത്തീർന്നു കഴിയുമ്പോൾ വീണ്ടും വീണ്ടും അതുതന്നെ ശ്രദ്ധയോടെ ആവർത്തിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ, മറെറാരു പ്രാർത്ഥനയെടുത്തു ഇതുപോലെതന്നെ ചൊല്ലാം.

പല വിശുദ്ധന്മാരും ഈ രീതിമാത്രമേ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുപയോഗിച്ചിരുന്നുള്ളു. ഇതിലൂടെ പ്രാർത്ഥനയിലും ധ്യാനത്തിലും അവർ പുരോഗമിച്ചിരുന്നു. ധ്യാനിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണമെന്നപേക്ഷിച്ച ഒരു സഹോദരിയെപ്പററി വി. ത്രേസ്യാ ഒരിടത്തു പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. അവളെങ്ങനെയാണു് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതെന്നു വിശുദ്ധ ചോദിച്ചു. കർത്താവിൻെറ അഞ്ചു തിരുമുറിവുകളെക്കുറിച്ചു അഞ്ചുപ്രാവശ്യം 'സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ', 'നന്മനിറഞ്ഞ മറിയമേ' എന്ന പ്രാർത്ഥനകൾ ഭക്തിപൂർവ്വം ചൊല്ലുന്നുവെന്നു് അവൾ മറുപടി നൽകി. ഈ വാചികപ്രാർത്ഥനകൊണ്ടുമാത്രം ഈ സഹോദരി ധ്യാനത്തിൻെറ ഉച്ചിയിലെത്തിയിരിക്കുന്നതായി വി. ത്രേസ്യാ മനസ്സിലാക്കി. ധ്യാനിക്കാൻ അവൾക്കു മററുപാഠങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ ആവശ്യമില്ലായിരുന്നു.

വാചികപ്രാർത്ഥന പരിശീലിക്കാൻ മറെറാരുരീതി താഴെ ചേർക്കുന്നു. ഒരു പ്രാർത്ഥനയോ സങ്കീർത്തനമോ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. അതു് ഒരു പ്രാവശ്യം ഉരുവിടുക. അതിൽ ഏററവും എളുപ്പത്തിൽ ചൊല്ലാവുന്ന വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. അതുപോലെതന്നെ, ചൊല്ലാൻ ഏററവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള വാക്കുകളും ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഒരു ഉദാഹരണം:

കർത്താവാണു് എൻെറ ഇടയൻ;
എനിക്കൊന്നിനും കുറവുണ്ടാകയില്ല.
പച്ചയായ പുൽത്തകിടികളിൽ
അവിടുന്നു് എനിക്കു വിശ്രമമരുളുന്നു;
പ്രശാന്തമായ ജലാശയത്തിലേക്കു്
അവിടുന്നു് എന്നെ നയിക്കുന്നു.

അവിടുന്നു് എനിക്കു് ഉന്മേഷം നല്കുന്നു
തൻെറ നാമത്തെ പ്രതി

നീതിയുടെ പാതയിൽ എന്നെ നയിക്കുന്നു.
മരണത്തിൻെറ നിഴൽവീണ
താഴ്‌വരയിലൂടെയാണു
ഞാൻ നടക്കുന്നതെങ്കിലും
അവിടുന്നുകൂടെയുള്ളതിനാൽ
ഞാൻ ഭയപ്പെടുകയില്ല.
അങ്ങയുടെ ഊന്നുവടിയും ദണ്ഡും
എനിക്കു് ഉറപ്പേകുന്നു.

എൻെറ ശത്രുക്കളുടെ മുമ്പിൽ
അവിടുന്നു് എനിക്കു വിരുന്നൊരുക്കുന്നു.
എൻെറ ശിരസ്സ് തൈലംകൊണ്ടു്
അഭിഷേകം ചെയ്യുന്നു.
എൻെറ പാനപാത്രം കവിഞ്ഞൊഴുകുന്നു.

അവിടുത്തെ നന്മയും കരുണയും
ജീവിതകാലം മുഴുവൻ എന്നെ അനുഗമിക്കും;
കർത്താവിൻെറ ആലയത്തിൽ
ഞാൻ എന്നേയ്ക്കും വസിക്കും.

നിങ്ങൾക്കേററവും ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വരി ഈസങ്കീർത്തനത്തിൽനിന്നു തിരഞ്ഞെടുക്കുക. നിങ്ങൾക്കേററവും എളുപ്പമായ വരി. അതു വീണ്ടും വീണ്ടും ഉരുവിടുക. അതു രുചിച്ചാസ്വദിക്കുക. മററു് ഒന്നുരണ്ടു വരികളും അങ്ങനെ തെരഞ്ഞെടുത്താസ്വദിക്കാം.

ഇനി, ചൊല്ലാൻ ഏററവും ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു വരി എടുക്കുക. വീണ്ടും വീണ്ടും ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടു് നിങ്ങൾക്കെന്തു വികാരങ്ങൾ തോന്നുന്നുവെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക. ആ വരികൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്കു ദൈവത്തോടുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും വല്ലതും പറയുന്നുണ്ടോ ? അതിനെപ്പററി ദൈവത്തോടു സ്വതന്ത്രമായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

പ്രാർത്ഥനയിൽ പുരോഗമിക്കുന്നതോടൊപ്പം പ്രാർത്ഥനകളുടെ ഒരു ശേഖരം സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. ആവശ്യനേരത്തു് എടുത്തുപയോഗിക്കാനായി പ്രാർത്ഥനകളുടേയും ഗീതങ്ങളുടെയും സങ്കീർത്തനങ്ങളുടേയും ഒരു സമാഹാരം ഉണ്ടാകട്ടെ.

നേരത്തേ തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടവയായതുകൊണ്ടു്, ഇത്തരം പ്രാർത്ഥനകൾ വ്യക്തിപരമാകുന്നില്ലയെന്നു ചിലർ പരാതിപറയാറുണ്ടു്.

പക്ഷേ, അതു ശരിയല്ല. ഉദാഹരണമായി കത്തൃപ്രാത്ഥന യുടെ വാക്കുകറം ഉരുവിടുമ്പോറം അവ മനസ്സിലേക്കും ഹൃദയ ത്തിലേക്കും ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നു. അവ നിങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. അവയ്ക്കു നിങ്ങറം നല്കുന്ന വ്യക്തിപരമായ പരിവേഷത്തോടെ ദൈവത്തിലേക്കുയരുന്നു. അങ്ങനെ അവ വ്യക്തിപരമായി ത്തീരുന്നു.

35. യേശുജപം

യേശുവിന്റെ നാമം നിരന്തരം ആവത്തിക്കുകയെന്നതു് ഗ്രീസിലെയും റഷ്യയിലേയും ഓത്തഡോക്സ് ക്രൈസ്തവരുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു പ്രാത്ഥനാരീതിയാണ്. ഈ പ്രാത്ഥനാരീ തി അവരുടെ ആദ്ധ്യാത്മികജീവിതത്തിന്റെയും പ്രാത്ഥനാ ജീവിതത്തിന്റേയും അടിസ്ഥാനമായി കരുതപ്പെടുന്നു. 'ഒരു സാധകന്റെ സഞ്ചാരം' എന്ന ഗ്രന്ഥം വായിച്ചാൽ ഈ പ്രാ ത്ഥനയുടെ മൂല്യത്തെപ്പററിയും അതു പരിശീലിക്കേണ്ട രീതി യെപ്പററിയും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും.

അനേകം നൂററാണ്ടുകളായി ഭാരതത്തിലെ ഹൈന്ദവരുടെയിട യിൽ ഈ പ്രാത്ഥനാരീതി പ്രചാരത്തിലിരിപ്പുണ്ട്. നാമജ പം അഥവാ നാമസ്മരണ എന്നാണിതിന്റെ പേർ. മഹാത്മാ ഗാന്ധി ഈ പ്രാത്ഥനാരീതിയുടെ വക്താവായിരുന്നു. അദ്ദേഹം പറയുന്നു, ഈ പ്രാത്ഥന ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ആ ത്മാവിനും അസാധാരണ ഫലങ്ങറം നല്കുന്നുവെന്നു്. ബാല നായിരുന്നപ്പോറം ഈശ്വരനാമത്തിന്റെ ആവത്തനംവഴി തന്റെ പേടിമാററാൻ സാധിച്ചിരുന്നുവെന്നു് അദ്ദേഹം അവ കാശപ്പെടുന്നു. അണുബോംബിലുള്ളതിനേക്കാറം കൂടുതൽ ശ ക്തി ഈ പ്രാത്ഥന ഉരുവിടുന്നതിലുണ്ടെന്നു ഗാന്ധിജി പറ യുന്നു. ദൈവനാമം വിശ്വാസത്തോടുകൂടി ഉരുവിട്ടാൽ രോഗ ങ്ങറം സുഖമാകുമെന്നും, അങ്ങിനെ ഉരുവിടുന്നതുകൊണ്ടു താൻ അസുഖം മൂലം മരിക്കാൻ പോകുന്നില്ലെന്നും, അങ്ങനെ സംഭ വിച്ചാൽ, തന്നെ ഒരു കപടഭക്തനായി കരുതികൊള്ളണമെന്നും ഗാന്ധിജി ഒരിക്കൽ പ്രഖ്യാപിക്കുകയുണ്ടായി. പ്രാത്ഥനാവ സരത്തിൽ ഈശ്വരനാമം പൂണ്ണഹൃദയത്തോടും പൂണ്ണമനസ്സോടും പൂണ്ണ ആത്മാവോടുംകൂടെ ഉരുവിടണം.

പ്രാത്ഥനാസമയത്തിനുപുറത്തു് ഈശ്വരനാമം യാന്ത്രികമായി ഉരുവിട്ടിലും മതി. ഈ യാന്ത്രികാവത്തനത്തിലൂടെ ഈശ്വര

നാമം നമ്മുടെ രക്തചംക്രമണത്തിലും, അബോധ—ബോധ മനസ്സുകളിലും നമ്മുടെ സത്തയിലും അലിഞ്ഞുചേരുന്നവത്രെ അങ്ങനെ നാം അറിയാതെതന്നെ നമ്മുടെ ഹൃദയവും ജീവിതവും രൂപാന്തരപ്പെടുന്നുപോലും!

താഴെവരുന്ന ഏതാനും അഭ്യാസങ്ങളിൽ, പ്രാൎത്ഥനയുടെ സമയത്തു് ഈശ്വരനാമം ഉരുവിടുന്നരീതി കാട്ടിത്തരാം. ഇവിടെ യേശുവിന്റെ നാമംമാത്രമേ ഉപയോഗിക്കുന്നുള്ളു. ദൈവത്തിന്റെ ഏതുനാമം ഉരുവിട്ടാലും ഒരേ പ്രയോജനം തന്നെയാണെന്നു ആദ്ധ്യാത്മിക ഗുരുക്കന്മാർ പറയുന്നു. 'ആബാ, പിതാവേ' എന്നനാമം പ്രാൎത്ഥനാമന്ത്രമായി ഉപയോഗിക്കാൻ ചിലൎക്കു താല്പൎയ്യം തോന്നിയേക്കാം.

പരിശുദ്ധാത്മാവിയുടെ സഹായം അപേക്ഷിച്ചുകൊണ്ടു പ്രാൎത്ഥന ആരംഭിക്കുക. അരൂപിയുടെ ശക്തികൊണ്ടുമാത്രമേ നമുക്കു യേശുവിന്റെ നാമം യോഗ്യതയോടെ ഉച്ചരിക്കാനാവൂ.

യേശുവിനെ നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ കാണുക. ഏതു രൂപത്തിൽ അവിടുത്തെ വിഭാവനം ചെയ്യാനാണു നിങ്ങൾക്കു താല്പൎയ്യം? ശിശുവായിട്ടോ, ക്രൂശിതനായിട്ടോ, ഉത്ഥിതനായ കൎത്താവായിട്ടോ........?

എവിടെയാണു യേശു? മുമ്പിൽ നില്ക്കുകയാണോ? ചിലൎക്കു തങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ യേശുവിനെ സങ്കല്പിക്കാനാണു് ഇഷ്ടം. ചിലർ തങ്ങളുടെ തലയ്ക്കകത്തു സങ്കല്പിക്കുന്നു. ചില ഹൈന്ദവഗുരുക്കന്മാർ ദൈവത്തെ നെററിയുടെ നടുവിലോ, കണ്ണുകൾക്കിടയിലോ വിഭാവനം ചെയ്യാൻ നിൎദ്ദേശിക്കാറുണ്ടു്. നിങ്ങൾക്കു് ഏററവും ഭക്തിതോന്നുന്ന വിധത്തിലും രൂപത്തിലും സങ്കല്പിക്കുക.

ശ്വസിക്കുകയോ ഉച്ഛ്വസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രാവശ്യവും യേശുവിന്റെ നാമം ഉച്ചരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ 'യേശു' വെന്നതിന്റെ ആദ്യക്ഷരം ശ്വസിക്കുമ്പോഴും രണ്ടാമത്തെയക്ഷരം ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോഴും ഉരുവിടുക. വേഗത കൂടുതലാണെന്നു തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, മൂന്നോ നാലോ പ്രാവശ്യം ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ഒരിക്കൽ നാമം ഉച്ചരിക്കാം. ശാന്തമായും ആയാസരഹിതമായും ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യണം.

നിങ്ങൾ മററുള്ളവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിലാണെങ്കിൽ നാമം മനസ്സുകൊണ്ടു ഉരുവിട്ടാൽമതി. തനിച്ചാണെങ്കിൽ മൃദുസ്വരത്തിൽ ഉരുവിടാം.

കുറച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ക്ഷീണം തോന്നിയാൽ നിറുത്തുക. വീണ്ടും കുറച്ചുകഴിഞ്ഞു നാമോച്ചാരണം ആരംഭിക്കുക. ഒരു പക്ഷി കുറച്ചുനേരം ചിറകടിച്ചു പറന്നശേഷം പിന്നെ കുറച്ചുസമയം ഊളിയിട്ടുപറക്കും; വീണ്ടും ചിറകടിച്ചുപറക്കാൻ തുടങ്ങും. അതുപോലെ നാമോച്ചാരണവും വിശ്രമവും മാറി മാറി ചെയ്യുക.

യേശുവിൻെറ നാമം ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തുവികാരം തോന്നുന്നുവെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുക. കുറച്ചുനേരം കഴിഞ്ഞ് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു വികാരത്തോടും മനോഭാവത്തോടും കൂടെ അത് ഉരുവിടാൻ ശ്രമിക്കുക. ഉദാഹരണമായി, യേശുവിൻെറ നാമം ആദ്യം ആഗ്രഹത്തോടെ ഉച്ചരിക്കുക. വാക്കുകളുപയോഗിക്കാതെ നാമം ഉച്ചരിക്കുന്ന രീതിയിലൂടെ 'കത്താവേ, ഞാൻ അങ്ങയെ ആഗ്രഹിക്കുന്നു'വെന്ന മനോഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുക.

ഇതു കുറച്ചുനേരം ചെയ്തശേഷം മറെറാരു വികാരം പ്രകടിപ്പിക്കാം. ശരണം, 'കത്താവേ, ഞാൻ അങ്ങയെ ആശ്രയിക്കുന്നു' വെന്ന മനോഭാവം നാമം ഉച്ചരിക്കുന്ന രീതികൊണ്ടു പ്രകടമാക്കുക. കുറെ സമയത്തിനുശേഷം, ആരാധന, സ്നേഹം, പശ്ചാത്താപം, സ്തുതി, നന്ദി, സമപ്പണം മുതലായ മററുമനോഭാവങ്ങൾ ഇതുപോലെതന്നെ പ്രകാശിപ്പിക്കുക.

ഇനി യേശു നിങ്ങളുടെ പേരു് ഉച്ചരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഉത്ഥാനദിവസം മറിയംമഗ്ദലേനയുടെ നാമം അവിടുന്ന് ഉച്ചരിച്ചതുപോലെ. യേശു ഉച്ചരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ നാമം മററാരും ഉച്ചരിക്കില്ല. എന്തു വികാരത്തോടെയാണു യേശു നിങ്ങളുടെ പേരു് ഉച്ചരിക്കുന്നതു്? അവിടുന്നു നിങ്ങളുടെ പേരു് പറയുന്നതു കേൾക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു എന്തുവികാരങ്ങൾ തോന്നുന്നു?

ഓത്തഡോക്സ് ക്രിസ്ത്യാനികൾ 'യേശുജപ'ത്തോടു കൂടിയാണു യേശുവിൻെറ നാമം ഉരുവിടാറു്. യേശുജപം ഇതാണു്: ''കത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവേ, എന്നിൽ കനിയണമെ''. ഈ ജപം ചൊല്ലാവുന്ന ഒരു രീതി താഴെക്കൊടുക്കുന്നു.

നിങ്ങളെ ശാന്തമാക്കാൻ കുറച്ചുസമയം എടുത്തശേഷം, ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിന്റെ സാന്നിധ്യത്തെപ്പറ്റി ബോധവാനാകുക. അവിടുന്നു നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

ഇനി, അല്പനേരം ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക. വായു അകത്തോട്ടു പോകുന്നതിനെപ്പററിയും പുറത്തോട്ടു വരുന്നതിനെപ്പററിയും ബോധവാനാകുക. ശ്വസിക്കുമ്പോൾ ജപത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗം, 'കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവേ' എന്നതു്, ഉച്ചരിക്കുക. അതു് ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ യേശുവിന്റെ സ്നേഹവും കരുണയും സാന്നിധ്യവും ശ്വസിച്ചു് ഉള്ളിലേക്കു സ്വീകരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കണം. അവിടുത്തെ മനോജ്ഞമായ വ്യക്തിത്വം മുഴുവൻ ശ്വാസത്തിലൂടെ നിങ്ങളിൽ വരുന്നതായി കരുതണം.

ഇനി, ഒരു നിമിഷനേരത്തേക്കു് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിക്കുക. അപ്പോൾ, നിങ്ങൾ ശ്വസിച്ചതു മുഴുവൻ ഉള്ളിലുണ്ടെന്നും നിങ്ങളാകെ അവിടുത്തെ സാന്നിധ്യവും പ്രസാദവുംകൊണ്ടു് നിറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നും സങ്കല്പിക്കണം.

പിന്നെ, ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ ജപത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗം, 'എന്നിൽ കനിയണമെ' യെന്നതു്, ഉച്ചരിക്കാം. ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങളിലുള്ള എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളും, പ്രസാദവരത്തിന്റെ തടസ്സങ്ങളും പുറത്തേയ്ക്കു കളയുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

'എന്നിൽ കനിയണമെ' എന്ന വാക്കുകളുടെ അർത്ഥം 'എന്റെ തെററുകൾ ക്ഷമിക്കണമെ' എന്നു മാത്രമല്ല, 'കനിവു്' അഥവാ 'കരുണ'യെന്നതിനു് ഓർത്തഡോക്സുകാരുടെയിടയിൽ കൂടുതൽ അർത്ഥമുണ്ടു്; 'പ്രസാദവരം, സ്നേഹപൂർവ്വകമായ ദയ' എന്നൊക്കെയാണർത്ഥം. അതുകൊണ്ടു് കരുണ അപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ, ക്രിസ്തുവിന്റെ പ്രസാദവും, സ്നേഹവും, അവിടുത്തെ അരൂപിയുടെ ലേപനവും ആണു് നിങ്ങൾ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നതു്.

36. ദൈവത്തിൻെറ സഹസ്രനാമം

ഈശ്വര സഹസ്രനാമം ജപിക്കുന്ന ഹൈന്ദവാചാരത്തിൽനിന്നു് അനുരൂപപ്പെടുത്തിയ ഒരഭ്യാസമാണു് ഇതു്. ഹൈന്ദവ ഭക്തന്മാർ സഹസ്രനാമങ്ങൾ മുഴുവനും സംസ്കൃതത്തിൽ മനഃപാഠമാക്കാറുണ്ടു്. ദൈവികതയുടെ വിവിധ പരിമാണങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്ന അർത്ഥപൂർണ്ണങ്ങളായ ഈ നാമങ്ങൾ അവർ പ്രാർത്ഥനാസമയത്തു് സ്നേഹപൂർവ്വം ഉരുവിടുന്നു.

യേശുവിൻെറ ആയിരം നാമങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇതിൽ സങ്കീർത്തകനെ അനുകരിക്കുന്നതുകൊള്ളാം. കർത്താവു്, രക്ഷകൻ രാജാവു് മുതലായ ദൈവത്തിൻെറ സാധാരണനാമങ്ങൾക്കുപുറമെ, ക്രിയാത്മകമായി പുത്തൻനാമങ്ങൾ സങ്കീർത്തകനെപ്പോലെ കണ്ടുപിടിക്കുക. ദൈവത്തെ തൻെറ പാറ, പരിച, കോട്ട, സന്തോഷം, ഗാനം എന്നൊക്കെ അദ്ദേഹം വിളിക്കുന്നു.

നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ക്രിയാത്മകത ഉപയോഗിച്ചു് യേശുവിനു, പുതിയ പേരുകൾ കണ്ടുപിടിക്കുക: യേശു എൻെറ സന്തോഷം, യേശു എൻെറ ശക്തി, യേശു എൻെറ സ്നേഹം, യേശു എൻെറ ആനന്ദം, യേശു എൻെറ ശാന്തി............

> ഉച്ഛ്വസിക്കുന്ന ഓരോ പ്രാവശ്യവും യേശുവിൻെറ ഓരോ നാമം ഉച്ചരിക്കുക. ഏതെങ്കിലുമൊന്നു കൂടുതൽ ഹൃദ്യമായി തോന്നിയാൽ അതു പല പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കാം ...അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു പ്രാവശ്യം ഉരുവിട്ടശേഷം, ഒന്നും ഉച്ചരിക്കാതെ അല്പനേരം അതിൽ വിശ്രമിക്കുക. അതിനുശേഷം മററൊരു നാമമെടുക്കുക . അതിൽ കഴിയുക......പിന്നെ മററൊന്നിലേക്കു നീങ്ങുക............

ഈ അഭ്യാസത്തിൻെറ ഹൃദയസ്പർശിയായ മററൊരു ഭാഗം ഇങ്ങനെ പരിശീലിക്കാം:

> യേശു നിങ്ങൾക്കു പേരുകൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഏതെല്ലാം പേരുകളാണു് അവിടുന്നു കണ്ടുപിടിക്കുന്നതു്? ആ പേരുകൾ ചൊല്ലി അവി

ടുന്ന നിങ്ങളെ വിളിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്തു വികാരങ്ങൾ തോന്നുന്നു?

ദൈവത്തിൻെറ സ്നേഹമസൃണമായ വാക്കുകൾ ശ്രവിക്കാൻ പലരും പലപ്പോഴും ശ്രമിക്കാറില്ല. അവ അവക്കു സ്വീകരിക്കാവുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി തോന്നുന്നുണ്ടാവണം. സത്യമാണെന്നു തോന്നാൻ പററാത്തവിധം അത്രയ്ക്കു നല്ലതായി അവ അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടാകാം. അതുകൊണ്ട്, ദൈവം തങ്ങളെ കുററപ്പെടുത്തി സംസാരിക്കുന്നതായിട്ടാണ് പലരും സങ്കല്പിക്കുന്നത്: പാപി, തെററുകാരൻ എന്നൊക്കെ. ചിലർ ദൈവത്തിൽനിന്നു് ഒന്നും കേൾക്കാത്തതുപോലെ ഭാവിക്കുന്നു. പുതിയനിയമത്തിലെ ദൈവത്തിൻെറ വ്യവസ്ഥയില്ലാത്ത അനന്തമായ സ്നേഹം ഇക്കൂട്ടർ ഇനിയും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ലെന്നു തോന്നുന്നു. അവിടുത്തെ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ അവർ സ്വയം അനുവദിക്കുന്നില്ല. താഴെ കൊടുക്കുന്ന അഭ്യാസം ഇതു മാററാൻ സഹായിക്കും:

> നിങ്ങൾ യേശുവിനുവേണ്ടി കണ്ടുപിടിച്ച അതേ പേരുകൾതന്നെ ചൊല്ലി യേശു നിങ്ങളെ വിളിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ദൈവികതയെ പ്രത്യക്ഷമായി ദ്യോതിപ്പിക്കാത്ത എല്ലാ നാമങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം. ഭയപ്പെടാതെ, അവിടുത്തെ സ്നേഹത്തിൻെറ ശക്തിക്കു് നിങ്ങളെത്തന്നെ തുറന്നുകൊടുക്കുക.

ക്രിസ്തുവിൻെറ സംസാരം കേൾക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യാൻ, ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാം. ചില ഭാവനാഭ്യാസങ്ങളിൽ യേശുവിനോടു നിങ്ങൾ സംസാരിക്കുന്നതായും യേശു നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കുന്നതായും സങ്കല്പിക്കാൻ ഞാൻ നിർദേശിച്ചിരുന്നല്ലോ. യേശു യഥാർത്ഥത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നതാണോ അഥവാ നാം വെറുതെ അങ്ങനെ വിചാരിക്കുന്നതാണോ എന്ന് എങ്ങനെ അറിയാൻ കഴിയും എന്നു ചോദിച്ചേക്കാം. അതായത്, ക്രിസ്തു സംസാരിക്കുകയാണോ അഥവാ ക്രിസ്തുവിൻെറ കാല്പനികരൂപത്തിലൂടെ നാം തന്നെ സംസാരിക്കുകയാണോ?

നിങ്ങളുടെ ഭാവന ഉണ്ടാക്കിയ ക്രിസ്തുവിൻെറ രൂപത്തിലൂടെ നിങ്ങൾതന്നെ സംസാരിക്കുന്നതാണു കൂടുതൽ സാദ്ധ്യത. എന്നാൽ ഇതിലൂടെ കർത്താവു നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. ക്രിസ്തുവിൻെറ ഈ ഭാവനാരൂപം നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കുന്നതിൻെറ ഫലമായി ഒന്നുകിൽ അവിടുന്നു നേരിട്ടു പറയുന്നതുപോലെയോ, അല്ലെങ്കിൽ അവിടുന്ന് ഉദ്ദേശിച്ചതു

പറയാൻ നിങ്ങളുടെതന്നെ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു പോലെയോ നിങ്ങൾക്കനുഭവപ്പെട്ടും. കാരണം, ആശ്വാസം, പ്രകാശം, പ്രചോദനം, സന്തോഷം, ശക്തി മുതലായ ഫല ങ്ങളിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ ശക്തി നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവവേദ്യ മാകും.

ഏതായാലും, ഈ അഭ്യാസം നടത്തുമ്പോൾ ഇങ്ങനെയുള്ള ബു ദ്ധിമുട്ടുകളെപ്പററി ആലോചിച്ചു വിഷമിക്കേണ്ട. യേശുവിന്റെ വലിയ സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്ന വാക്കുകൾ തീർച്ചയായും പര്യാപ്തമല്ല!

37. നോക്കുന്ന യേശുവിനെ കാണുക

ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹം അനുഭവിക്കാൻ മററൊരഭ്യാസംകൂ ടി. ഇതു് ആവിലായിലെ വി. ത്രേസ്യാ വളരെ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരു ന്ന ഒരു പ്രാത്ഥനാരീതിയാണു്. ഈ വിശുദ്ധ എല്ലാവർക്കും നിർദേശിച്ചുകൊടുത്തിരുന്ന അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു പ്രാർത്ഥ നാരീതിയാണിതു്.

> യേശു മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യു ക. അവിടന്നു് ഇതാ നിങ്ങളെ നോക്കുന്നു. ആ നോ ട്ടം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത്രയേയുള്ളൂ! വി. ത്രേസ്യാ ഇതു് ഒരു കൊച്ചുവാചകത്തിൽ ചുരുക്കുന്നു: ''നിങ്ങളെ നോക്കുന്ന അവിടത്തെ കാണുക.''

ഇതിന്റെകൂടെ രണ്ടു പ്രധാന വിശേഷണങ്ങൾകൂടി വിശുദ്ധ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നുണ്ടു്. അവിടന്നു **സ്നേഹത്തോടും വിനയ ത്തോടും കൂടെ** നിങ്ങളെ നോക്കുന്നതു് ശ്രദ്ധിക്കുക. യേശു നിങ്ങളെ നോക്കുമ്പോൾ ഈ രണ്ടു മനോഭാവവും അവിടന്നിൽ കാണാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്നേഹത്തോടെ നോക്കുന്നതു കാണുക; എളിമയോടെ നോക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇവ രണ്ടും ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കു ബുദ്ധിമുട്ടു് ഉണ്ടാക്കി യേക്കാം. യേശു സ്നേഹത്തോടെ തങ്ങളെ നോക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കാൻ പലർക്കും പ്രയാസമാണു്. യേശു കടുപ്പക്കാരനും നിർബന്ധക്കാരനുമാണെന്നാണു പലരുടെയും വിചാരം. നാം

നല്ലവരാണെങ്കിൽ മാത്രമേ അവിടുന്ന നമ്മെ സ്നേഹിക്കുകയു ള്ളവെന്നു് അവർ കരുതുന്നു. രണ്ടാമത്തെ മനോഭാവം കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതാണ്. യേശു എളിമയോടെ നോക്കുകയോ? അസാധ്യം! പുതിയ നിയമത്തിലെ യേശുവിനെ പലരും മന സ്സിലാക്കിയിട്ടില്ല! യേശു മനുഷ്യരുടെ ദാസനും അടിമയുമാ യിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അവിടുന്നു മററുള്ളവരുടെ കാലുകൾ കഴ കുന്നു. അവരോടുള്ള സ്നേഹം മൂലം അടിമയുടെ മരണം സ്വമന സ്സാ കൈവരിക്കുന്നു, എന്നിങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഇവർ ഗൗര വമായി എടുത്തിട്ടില്ലെന്നു തോന്നുന്നു!

നിങ്ങളെ നോക്കുന്ന അവിടുത്തെ നോക്കുക. അവിടുത്തെ നോട്ടത്തിലെ സ്നേഹം ശ്രദ്ധിക്കുക. എളിമയും ശ്രദ്ധിക്കണം. വി. ത്രേസ്യായുടെ സഹോദരിമാരിലൊരാൾ ഈ പ്രാർത്ഥനാ രീതി പല മണിക്കൂറുകൾ വിശ്വസ്തതയോടെ പരിശീലിച്ചിരു ന്നു. എന്നിട്ടും അവൾ പറഞ്ഞിരുന്നു, പ്രാർത്ഥനയിൽ തനിക്കു വരൾച്ച തോന്നുന്നുവെന്നു്. പ്രാർത്ഥനാ സമയത്തു് എന്തു ചെയ്യു ന്നുവെന്നു ചോദിച്ചതിനു അവൾ മറുപടി പറഞ്ഞതു് ഇങ്ങനെ യാണ്: ''സ്നേഹിക്കപ്പെടാൻ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ അനുവ ദിച്ചു കൊടുക്കുന്നു!.''

34. ക്രിസ്തുവിൻെറ ഹൃദയം

ക്രിസ്തുവിൻെറ സ്നേഹം സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായി ക്കുന്ന മറെറാരഭ്യാസം ആണ് ഇതു്. എവഞ്ചേലിക്കൽ സഭ യിലെ ഒരു പുരോഹിതനിൽ നിന്നാണു ഞാൻ ഇതു പഠിച്ച തു്. ഉത്ഥിതനായ യേശുവിനെ അനുഭവിക്കുന്നതിനു ആഗ്രഹ മുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിനു് ഒരു പ്രത്യേക സി ദ്ധിയുണ്ടു്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ രീതി ഏതാണ്ടു് താഴെ ചേർക്കുന്ന വിധത്തിലാണ്:

ആരെങ്കിലും വന്നു്, 'ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിനോടു ബന്ധ പ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു'വെന്നു അദ്ദേഹത്തോടു പറഞ്ഞെന്നു കരുതുക. ഈ പുരോഹിതൻ അയാളെ ശാന്തമായ ഒരു സ്ഥല ത്തേയ്ക്കു കൊണ്ടുപോകും. രണ്ടുപേരും കുറച്ചുനേരം കണ്ണുകളടച്ചു തല കുമ്പിട്ടിരുന്നു പ്രാർത്ഥിക്കും.

പിന്നീട് അദ്ദേഹം അയാളോടു ഇങ്ങനെ പറയും: "ഞാൻ പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിച്ചു കേൾക്കണം. ഉത്ഥിതനായ, ക്രിസ്തു ഇപ്പോൾ ഇവിടെ നമ്മോടൊപ്പം സന്നിഹിതനാണ്. ഇതു് നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുവോ?" ആ മനുഷ്യൻ മറുപടിയായി പറയുന്നു: "ഉവ്വ്, ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു."

"ഇനി വിശ്വസിക്കാൻ കുറച്ചുകൂടി ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു കാര്യം ഞാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടാൻ പോകയാണ്. ഇവിടെ സന്നിഹിതനായിരിക്കുന്ന കർത്താവ് നിങ്ങളെ നിങ്ങളായിരിക്കുന്ന വിധത്തിൽ സ്നേഹിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അവിടുത്തെ സ്നേഹം ലഭ്യമാകാൻ നിങ്ങളിൽ ഒരു മാററവും വരുത്തേണ്ടതില്ല. നിങ്ങൾ നന്നാവണമെന്നില്ല; പാപവഴികൾ പരിത്യജിക്കണമെന്നില്ല. നിങ്ങൾ നന്നാവാൻ അവിടുന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട് എന്നതു ശരിതന്നെ. നിങ്ങൾ പാപം ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നും അവിടുന്നു ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവിടുത്തെ സ്നേഹവും സ്വീകരണവും ലഭിക്കാൻ ഇതൊന്നും ആവശ്യമില്ല. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളായിരിക്കുന്നവിധത്തിൽത്തന്നെ യേശു നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നു നിങ്ങളിൽ മാററം വരുത്താൻ തീരുമാനിക്കുന്നതിനു് മുമ്പുതന്നെ, മാറാൻ നിശ്ചയിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും, അവിടുന്നു നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നു. ഇതു നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുവോ? ആലോചിക്കുവാൻ സമയമെടുക്കാം. വിശ്വസിക്കുന്നുവോ ഇല്ലയോയെന്നു നിശ്ചയിക്കുക."

കുറച്ചുനേരത്തെ ആലോചനയ്ക്കുശേഷം ആ മനുഷ്യൻ പറയുന്നു: "ഉവ്വ്, ഞാൻ അതും വിശ്വസിക്കുന്നു."

അപ്പോൾ പുരോഹിതൻ പറയുന്നു: "അങ്ങനെയെങ്കിൽ, യേശുവിനോടു വല്ലതും സംസാരിക്കുക; ഉറക്കെ സംസാരിക്കുക."

അയാൾ കർത്താവിനോട് ഉച്ചത്തിൽ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അധികം കഴിയുന്നതിനു മുമ്പ് അയാൾ പുരോഹിതൻെറ കൈകൂ പിടിച്ചു പറയുന്നു: യേശുവിനെ അനുഭവിക്കുന്നതിനെപ്പററി പറഞ്ഞപ്പോൾ അങ്ങു് ഉദ്ദേശിച്ചതു് എനിക്കു മനസ്സിലായി. അവിടുന്ന് ഇവിടെയുണ്ട്! അവിടുത്തെ സാന്നിധ്യം ഞാൻ അനുഭവിക്കുന്നു!"

ഇതു വെറും ഭാവനയാണോ? ഒരു പുരോഹിതൻെറ പ്രത്യേക സിദ്ധിയാണോ? ഒരു പക്ഷേ, ആയിരിക്കാം. ആ മനുഷ്യനു്

ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിനോടു ബന്ധപ്പെടാൻ ഈ രീതി പര്യാപ്തമായെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും അതിന്റെ പിന്നിലുള്ള തത്ത്വം ശരിയാണ്. മാത്രമല്ല, ക്രിസ്തുവിന്റെ സ്നേഹത്തിന്റെ അനന്തമായ സമ്പത്ത് അനുഭവിക്കാൻ ഈ രീതി സഹായകവുമാണ്. നിങ്ങൾതന്നെ ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ:

> ഉത്ഥിതനായ കർത്താവിന്റെ സാന്നിധ്യം വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടുന്നു നിങ്ങളുടെയടുത്തു സന്നിഹിതനാണെന്നു നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നുവെന്നു അവിടുത്തോടു പറയുക.
>
> നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ആയിരിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ അവിടുന്നു നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുഎന്നവസ്തുത ഓക്കുക. അവിടുത്തെ വ്യവസ്ഥയില്ലാത്ത സ്നേഹം അനുഭവിക്കുക. അവിടുന്നു സ്നേഹത്തോടും വിനയത്തോടും കൂടെ നിങ്ങളെ നോക്കുന്നതു കാണുക.
>
> ക്രിസ്തുവിനോടു സംസാരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം മൗനമായിരുന്ന്, വാക്കുകളില്ലാതെ അവിടുത്തോടു സമ്പർക്കപ്പെടുക.........

യേശുവിന്റെ തിരുഹൃദയത്തോടുള്ള ഭക്തി ഒരുകാലത്തു വളരെ പ്രചാരമുള്ളതായിരുന്നു; ഇന്ന് അതു മന്ദീഭവിച്ചുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ക്രിസ്തുവിനെ അവതരിക്കപ്പെട്ട സ്നേഹമായും ദൈവത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥാരഹിതമായ സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകാശനമായും മനസ്സിലാക്കി സ്വീകരിക്കുന്നതിലാണ് ഈ ഭക്തി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഇതു മനുഷ്യർക്കു ബോധ്യമായാൽ തിരുഹൃദയഭക്തി വീണ്ടും വളരാൻ തുടങ്ങും. ഇതു സ്വീകരിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിലും പ്രേഷിതപ്രവർത്തനത്തിലും പ്രതീക്ഷകൾക്കതീതമായ ഫലങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുതുടങ്ങും. ജീവിതത്തിൽ വലിയ വ്യതിയാനങ്ങളുണ്ടാകുന്നതു് നിങ്ങൾ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കുമ്പോഴല്ല, മറിച്ച് ദൈവം നിങ്ങളെ വ്യവസ്ഥയില്ലാതെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കുമ്പോഴാണ്.

വാഷികധ്യാനം നടത്തുന്നവർ വി. ഇഗ്നേഷ്യസിന്റെ 'ആദ്ധ്യാത്മികാഭ്യാസങ്ങൾ' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിലെ പ്രസിദ്ധമായ മൂന്നു ചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം ചോദിക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. ''ക്രിസ്തുവിനുവേണ്ടി ഞാൻ എന്തുചെയ്തു? ക്രിസ്തുവിനുവേണ്ടി ഞാൻ എന്തുചെയ്യുന്നു? ക്രിസ്തുവിനുവേണ്ടി ഞാൻ എന്തുചെയ്യാൻ

പോകുന്നു?'' മൂന്നാമത്തെ ചോദ്യത്തിനുത്തരമായി, പലരു? പലതരം ത്യാഗങ്ങളും ഉപവിപ്രവൎത്തികളും ചെയ്യാൻ തീരു മാനിക്കും. ക്രിസ്തുവിനോടുള്ള സ്നേഹം പ്രകടിപ്പിക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇവയെല്ലാം. എന്നാൽ ധ്യാനിക്കുന്നവരോട് എൻെറ നിൎദ്ദേശം ഇതാണ്: നിങ്ങളോടുള്ള ക്രിസ്തുവിൻെറ വ്യവസ്ഥയില്ലാത്ത സ്നേഹത്തെ വിശ്വസിക്കുന്നതിനേക്കാറം പ്രിയങ്കരമായും ഹൃദ്യമായും അവിടുത്തേക്കു മറെറാന്നില്ല. ക്രിസ്തുവിനുവേണ്ടി ത്യാഗം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാറം, ഒരു പക്ഷേ, കൂടുതൽ പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാണ് ഇതു് പക്ഷേ, ക്രിസ്തുവിനുവേണ്ടി വല്ലതും ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്നതിനേക്കാറം കൂടുതൽ ആത്മീയസന്തോഷവും ആദ്ധ്യാത്മികപുരോഗതിയും അവിടുത്തെ സ്നേഹം സ്വീകരിക്കുമ്പോറം നിങ്ങറംക്കു ലഭിക്കും. നിങ്ങറം സ്നേഹിക്കുന്നയാളിൽനിന്നു നിങ്ങറം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെന്താണ്? നിങ്ങളുടെ സ്നേഹത്തിൽ വിശ്വസിക്കുകയും അതു മുഴുവൻ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്നല്ലേ? അതിനേക്കാറം കൂടുതലായി അയാളിൽനിന്നു നിങ്ങറം വല്ലതും ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

39. നാമവും സാന്നിധ്യവും

യേശുജപത്തിൻെറ അനുഷ്ഠാനംമൂലം ചിലപ്പോറം ചിലർ ഒരുതരം അന്ധവിശ്വാസത്തിൽപെടാറുണ്ട്: യേശുവിൻെറ നാമത്തിനു അന്ധവിശ്വാസപരമായ മൂല്യംനല്കി, അതിനെ ആരാധിക്കാൻപോലും തയ്യാറാവുക. യേശുവിൻെറനാമം യേശുവിൻെറ പക്കലേയ്ക്കു നമ്മെ ആനയിക്കാനുള്ള ഒരു മാൎഗ്ഗം മാത്രമാണ്. അതിനു നമ്മെ സഹായിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നാമോച്ചാരണം പ്രയോജനമാണ്.

സ്വയം ശാന്തമാക്കിയശേഷം, യേശുവിൻെറ നാമം സാവധാനം ഉച്ചരിക്കുക. യേശുവിൻെറ സാന്നിധ്യം നിങ്ങളുടെമേൽ ആകെ വ്യാപിക്കുന്നതും അനുഭവിവിക്കുക.

ഏതു രൂപത്തിലാണു യേശുവിൻെറ സാന്നിധ്യം നിങ്ങറംക്ക് അനുഭവവേദ്യമാകുന്നതു്? പ്രകാശം? ശക്തി? അന്ധകാരം? വരറംച്ച?.......

അവിടത്തെ സാന്നിദ്ധ്യം കൂടുതൽ സജീവമായി തോന്നുമ്പോഠം അതിൽ വിശ്രാന്തികൊള്ളുക. അതു മങ്ങാൻ തുടങ്ങുമ്പോഠം നാമോച്ചാരണം ആവർത്തിക്കുക.........

40. മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന

യേശുവിൻെറ പ്രാർത്ഥനാരീതിയെപ്പററി നമുക്കു വളരെ കുറച്ചേ അറിവുള്ളു. അതു്, ഒരുപക്ഷേ, അവിടുന്നു പ്രാർത്ഥിക്കാനായി പോയ വിജനസ്ഥലങ്ങളുടെയും പർവ്വതപ്രാന്തങ്ങളുടെയും ചിരകാലരഹസ്യമായി അവശേഷിക്കും.

സങ്കീർത്തനങ്ങഠം അവിടുത്തേക്കു പരിചിതങ്ങളായിരുന്നുവെന്നു നമുക്കറിയാം. ഭക്തനായ ഏതൊരു യഹൂദനെയുംപോലെ അവിടുന്നു് അവ ഉരുവിട്ടു പ്രാർത്ഥിച്ചിട്ടുണ്ടാകണം. അതുപോലെ, താൻ സ്നേഹിച്ചിരുന്നവർക്കുവേണ്ടി അവിടുന്നു മദ്ധ്യസ്ഥം അപേക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ''ശിമയോൻ, ശിമയോൻ, ഇതാ സാത്താൻ നിങ്ങളെ ഗോതമ്പുപോലെ പാററാൻ ഉദ്യമിച്ചു. നിൻെറ വിശ്വാസം ക്ഷയിക്കാതിരിക്കാൻ ഞാൻ നിനക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചു.'' (ലൂക്കാ – 22, 31) പ്രാർത്ഥനാസമയത്തു യേശു എന്തു ചെയ്തിരുന്നുവെന്നതിൻെറ ഒരു ചെറിയ സൂചനയാണു ലൂക്കാ നൽകുന്നതു്. അവിടുന്നു മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന ചെയ്തിരുന്നു.

വി. യോഹന്നാൻെറ സുവിശേഷത്തിൽ മറെറാരു സൂചനയുണ്ടു് (17, 9 ff) ''ഞാൻ അവർക്കുവേണ്ടിയാണു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതു്. ലോകത്തിനുവേണ്ടിയല്ല, അങ്ങു് എനിക്കു തന്നവർക്കുവേണ്ടിയാണു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതു്....... പരിശുദ്ധനായ പിതാവേ, നമ്മെപ്പോലെ അവരും ഒന്നായിരിക്കേണ്ടതിനു് അവിടുന്നു് എനിക്കുനൽകിയ അവിടുത്തെ നാമത്തിൽ അവരെ അങ്ങു കാത്തുകൊള്ളണമെ! ...അവർക്കുവേണ്ടി മാത്രമല്ല, അവരുടെ വചനംമൂലം എന്നിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി കൂടിയാണു ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതു്. അവരെല്ലാവരും ഒന്നായിരിക്കാൻവേണ്ടി, പിതാവേ, അങ്ങു് എന്നിലും ഞാൻ അങ്ങയിലും ആയിരിക്കുന്നതുപോലെ അവരും നമ്മിൽ ആയിരിക്കുന്നതിനും അങ്ങനെ അവിടുന്നു എന്നെ അയച്ചുവെന്നു് ലോകം അറിയുന്നതിനുംവേണ്ടി ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു, '' വീണ്ടും മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന!

ഇതാണു യേശുക്രിസ്തുവിൻെറ ഇന്നത്തെ ധർമ്മമെന്നു വി. ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു. അവിടുത്തെ രക്ഷണീയകൃത്യം അവസാനിച്ചു. ഇന്നു് അവിടുന്നു മദ്ധ്യസ്ഥജോലി നിർവ്വഹിക്കുന്നു. ''യേശുവാകട്ടെ എന്നേയ്ക്കും നിലനിൽക്കുന്നതുകൊണ്ടു് അവിടുത്തെ പൗരോഹിത്യം കൈമാറപ്പെടുന്നില്ല. തന്നിലൂടെ ദൈവത്തെ സമീപിക്കുന്നവരെ പൂർണ്ണമായി രക്ഷിക്കാൻ അവിടുത്തേക്കു കഴിവുണ്ടു്. എന്നേയ്ക്കും ജീവിക്കുന്നവനായ അവിടുന്നു് അവർക്കുവേണ്ടി മാദ്ധ്യസ്ഥം വഹിക്കുന്നു'' (ഹെബ്ര: 7: 24_25), ''ദൈവം തിരഞ്ഞെടുത്തവരുടെമേൽ ആരു കുററമാരോപിക്കും? നീതീകരിക്കുന്നവൻ ദൈവമാണു്. ആരാണു ശിക്ഷാവിധി നടത്തുക? മരിച്ചവനെങ്കിലും ഉത്ഥാനം ചെയ്യവനും ദൈവത്തിൻെറ വലതു ഭാഗത്തിരുന്നു നമുക്കുവേണ്ടി മാദ്ധ്യസ്ഥം വഹിക്കുന്നവനുമായ യേശുക്രിസ്തു തന്നെ.'' (റോമാ 8, 33_34)

ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതിയും അതിൻെറകൂടെ യാചനാ പ്രാർത്ഥനയും ആണു് (ഇതിനെപ്പററി താഴെ പറയാം) യേശു ശിഷ്യന്മാർക്കു് നിർദേശിച്ചുകൊടുത്തതു്. ''വിളവധികം; വേലക്കാരോ ചുരുക്കം. അതിനാൽ തൻെറ വിളഭൂമിയിലേക്കു വേലക്കാരെ അയയ്ക്കാൻ വിളവിൻെറ നാഥനോടു പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ'' (മത്താ. 9, 37—38) ഇവിടെ പലതരം തടസ്സങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ തോന്നിയേക്കാം. നമുക്കു് ആവശ്യമുണ്ടെന്നു ദൈവത്തിനറിയാവുന്ന കാര്യം നാം എന്തിനാണു ദൈവത്തോടു ചോദിക്കുന്നതു്? പോരെങ്കിൽ, ഇതു് അവിടുത്തെ വിളവാണു്. വേലക്കാർ വേണമെന്നു് അവിടുത്തേക്കു അറിയരുതോ?

യേശു ഈ തടസ്സവാദങ്ങളെല്ലാം അവഗണിക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി നിഗൂഢമായ ഒരു നിയമം അവിടുന്നു് അറിയിക്കുന്നു. ദൈവം സ്വനിശ്ചയത്താൽ തൻെറ ശക്തി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവരെ ഏല്പിച്ചിരിക്കുകയാണെത്രെ. അവർ മാദ്ധ്യസ്ഥം അപേക്ഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവിടുത്തെ ശക്തി തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കും.

മാദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥനയുടെ വലിയ ആകർഷണീയത ഇതാണു്: അതു പരിശീലിക്കുമ്പോൾ പ്രാർത്ഥനയുടെ വലിയ ശക്തി നിങ്ങൾക്കു് അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതു് അനുഭവിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽപ്പിന്നെ നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥന ഉപേക്ഷിക്കില്ല. വ്യക്തികളുടെയും രാഷ്ട്രങ്ങളുടെയും ഭാഗധേയം നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നതു ശക്തരായ ചില ആളുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളോ അനിവാര്യമായ സംഭവങ്ങളോകൊണ്ടെന്നതിനേക്കാൾ ലോകം

അറിയാത്ത ചിലയാളുകളുടെ ശാന്തവും നിശബ്ദവുമായ പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടാണ്. ഒരുപക്ഷേ, ഇക്കാര്യം ലോകാവസാനത്തിലേ നാം അറിയൂ!

ഫാ. തെയ്യാർ ദ് ഷർദാൻ, തൻെറ 'ദിവ്യമേഖല'യെന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ, പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ഒരു കന്യാസ്ത്രീയെപ്പററി പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. വിജനമായ ഒരു സ്ഥലത്ത് ഒരു കപ്പേളയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന കന്യാസ്ത്രീ! അവരം പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോരം, ആ കൊച്ചുസ്ത്രീയുടെ ആഗ്രഹമനുസരിച്ച് പ്രപഞ്ചശക്തികളെല്ലാം പുനഃസംഘടിക്കപ്പെടുന്നതുപോലെയും ലോകത്തിൻെറ അച്ചുതണ്ട് ആ കപ്പേളയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതുപോലെയും കാണപ്പെട്ടിരുന്നുവത്രെ! വി. യാക്കോബ് പറയുന്നു: "നീതിമാൻെറ പ്രാർത്ഥന വളരെ ശക്തിയുള്ളതും ഫലദായകവുമാണ്. ഏലിയാ നമ്മെപ്പോലെ ഒരു മനുഷ്യനായിരുന്നു. മഴ പെയ്യാതിരിക്കാൻ അവൻ തീക്ഷ്ണതയോടെ പ്രാർത്ഥിച്ചു. ഫലമോ, മൂന്നുവർഷവും ആറുമാസവും ഭൂമിയിൽ മഴ പെയ്തില്ല. വീണ്ടും അവൻ പ്രാർത്ഥിച്ചു. അപ്പോരം ആകാശം മഴ നൽകുകയും ഭൂമി ഫലങ്ങരം പുറപ്പെടുവിക്കുകയും ചെയ്തു" (യാക്കോ 5, 16-18)

വി. പൗലോസ് തൻെറ പ്രേഷിതവേലയ്ക്കിടയിൽ മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതു മനസ്സിലാകണമെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിൻെറ ലേഖനങ്ങരം പരിശോധിച്ചാൽ മതി. അദ്ദേഹം വലിയ പ്രസംഗകനൊന്നുമല്ലായിരുന്നു. എന്നാൽ അത്ഭുതം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ അദ്ദേഹത്തിനു വലിയ കഴിവുണ്ടായിരുന്നു. പ്രാർത്ഥനയിലും അദ്ദേഹം വലിയവനായിരുന്നു. തൻെറ ജനങ്ങരംക്കുവേണ്ടി അദ്ദേഹം മാദ്ധ്യസ്ഥം അപേക്ഷിക്കുന്നതിൻെറ ഒരു മാതൃകയിതാ:

"ഇക്കാരണത്താൽ സ്വർഗത്തിലും ഭൂമിയിലുമുള്ള എല്ലാ പിതൃത്വങ്ങരംക്കും നാമകാരണമായ പിതാവിൻെറ മുമ്പിൽ ഞാൻ മുട്ടുകരം മടക്കുന്നു. അവിടുത്തെ മഹത്വത്തിൻെറ സമ്പന്നതയ്ക്കു യോജിച്ചവിധം അവിടുന്നു തൻെറ ആത്മാവിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ആന്തരികമനുഷ്യനെ ശക്തിപ്പെടുത്തണമെന്നും, വിശ്വാസംവഴി ക്രിസ്തു നിങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളിൽ വസിക്കണമെന്നും, നിങ്ങരം സ്നേഹത്തിൽ വേരുപാകി അടിയുറയ്ക്കണമെന്നും ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. എല്ലാ വിശുദ്ധരോടുമൊപ്പം ക്രിസ്തുവിൻെറ സ്നേഹത്തിൻെറ നീളവും വീതിയും ഉയരവും ആഴവും ഗ്രഹിക്കാൻ നിങ്ങരംക്കു ശക്തി ലഭിക്കട്ടെ. അറിവിനെ അതിശയിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവിൻെറ സ്നേഹം നിങ്ങരം ഗ്രഹിക്കാനും അതുവഴി

ദൈവത്തിൻെറ സമ്പൂൎണ്ണതയാൽ നിങ്ങൾ പൂരിതരാകാനും ഇടയാകട്ടെ. നമ്മിൽ പ്രവൎത്തിക്കുന്ന ശക്തിയാൽ നാം ചോദിക്കുന്നതിലും ആഗ്രഹിക്കുന്നതിലും വളരെക്കൂടുതൽ ചെയ്തു തരാൻ കഴിയുന്ന അവിടുത്തേക്കു സഭയിലും യേശുക്രിസ്തുവിലും തലമുറകളോളം എന്നേക്കും മഹത്വമുണ്ടാകട്ടെ! ആമേൻ'' (എഫേ. 3, 14–21).

''ഞാൻ നിങ്ങളെ ഓൎമ്മിക്കുമ്പോഴെല്ലാം എൻെറ ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയുന്നു; എപ്പോഴും എൻെറ എല്ലാ പ്രാർത്ഥനകളിലും നിങ്ങൾക്കെല്ലാവൎക്കും വേണ്ടി സന്തോഷത്തോടെ യാചിക്കുന്നു......നിങ്ങളുടെ സ്നേഹം ജ്ഞാനത്തിലും എല്ലാതരത്തിലുമുള്ള വിവേചന ശക്തിയിലും ഉത്തരോത്തരം വർദ്ധിച്ചു വരട്ടെയെന്നു ഞാൻ പ്രാൎത്ഥിക്കുന്നു. അങ്ങനെ, ഉത്തമമായവ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിയും. (ഫിലി. 1:3,4,9–10)

തൻെറ ക്രിസ്ത്യാനികൾക്കുവേണ്ടി താൻ നിരന്തരം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ഉറപ്പുകൊടുക്കുകയും തനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്നു യാചിക്കുകയും ചെയ്യാത്ത പൗലോസിൻെറ ലേഖനങ്ങൾ ഇല്ലയെന്നു തന്നെ പറയാം: ''നിങ്ങൾ അപേക്ഷകളോടും യാചനകളോടുംകൂടെ എല്ലാസമയവും ആത്മാവിൽ പ്രാർത്ഥനാനിരതരായിരിക്കുവിൻ. അവിശ്രാന്തം ഉണർന്നിരുന്നു് എല്ലാ വിശുദ്ധൎക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ. ഞാൻ വായ്തുറക്കുമ്പോൾ എനിക്കു വചനം ലഭിക്കാനും സുവിശേഷത്തിൻെറ രഹസ്യം ധൈര്യപൂൎവ്വം പ്രഘോഷിക്കാനും നിങ്ങൾ എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ. സുവിശേഷത്തിൻെറ ബന്ധനസ്ഥനായ സ്ഥാനപതിയാണല്ലോ ഞാൻ. എൻെറ കടമയ്ക്കൊത്തവിധം ധീരതയോടെ പ്രസംഗിക്കാൻ വേണ്ടി നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കണം.'' (എഫേ. 6, 18–20).

മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ലോകത്തേയും മനുഷ്യഹൃദയങ്ങളെയും രൂപാന്തരപ്പെടുത്താൻ കർത്താവു് പ്രത്യേകം വിളിച്ചിരിക്കുന്നവരിൽ ഒരാളാകാം നിങ്ങൾ. ''വിശുദ്ധിയും പ്രാൎത്ഥനയുംപോലെ ഈ ഭൂമിയിൽ ശക്തിയുള്ളതായി മറെറാന്നുമില്ല'' എന്നു ഫാ. തെയ്യാർ പറയുന്നു. ദൈവത്തിൻെറ ഈ വിളി ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനയായിരിക്കട്ടെ നിങ്ങളുടെ സാധാരണ പ്രാർത്ഥനാരീതി. പ്രത്യേക വിളിയില്ലെങ്കിൽത്തന്നെ, പല കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കാൻ ദൈവം നിങ്ങളെ പലപ്പോഴും പ്രേരിപ്പിക്കും.

ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതി അഭ്യസിക്കാൻ പല മാർഗങ്ങളുണ്ടു്. ഇതാ ഒരെണ്ണം:

യേശുവിൻെറ സാന്നിധ്യത്തെപ്പററി ബോധവാനാകാനും അവിടുത്തോടു ബന്ധപ്പെടാനുംവേണ്ടി കുറച്ചു സമയം ചെലവഴിക്കുക.

യേശു തൻെറ ജീവനും പ്രകാശവും ശക്തിയുംകൊണ്ടു നിങ്ങളെ നിറയ്ക്കുന്നുവെന്നു വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടുന്നിൽനിന്നുള്ള പ്രകാശംകൊണ്ടു നിങ്ങഠം മുഴുവൻ ജ്വലിക്കുന്നതായി ഭാവനയിൽ കാണുക.

ഇനി, നിങ്ങഠം ആക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ അവരെ ഓരോരുത്തരെ ഭാവനയിൽ കൊണ്ടുവരുക. അവരുടെമേൽ കൈവച്ച് നിങ്ങഠം ക്രിസ്തുവിൽനിന്നു സ്വീകരിച്ച ജീവനും ശക്തിയും അവക്കു കൈമാറുക. ഓരോരുത്തക്കും വേണ്ടി വേണ്ടത്ര സമയമെടുക്കാം.

ക്രിസ്തുവിൻെറ സ്നേഹം അവരിൽ പതിയട്ടെ എന്ന് വാക്കുകഠം കൂടാതെ പ്രാത്ഥിക്കുക. ക്രിസ്തുവിൻെറ സ്നേഹവും ജീവനുംകൊണ്ട് അയാഠം പ്രകാശപൂരിതനാകുന്നതായി കാണുക. അയാഠം രൂപാന്തരപ്പെടുന്നതായി വിഭാവനംചെയ്യുക....

ഇനി, അടുത്തയാഠംക്കുവേണ്ടി പ്രാത്ഥിക്കാം........ പിന്നെ മറെറാരാഠംക്കുവേണ്ടി........

പ്രാർത്ഥനയുടെ ആരംഭത്തിൽ യേശുവുമായി സമ്പക്കം പുലത്തണമെന്നതു വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഈ അഭ്യാസം പ്രാർത്ഥനയാവില്ല; വെറുതെ കുറെ ആളുകളുടെ അനുസ്മരണം മാത്രമായിത്തീരും. ആളുകളെമാത്രം ശ്രദ്ധിക്കും; ദൈവത്തെ ശ്രദ്ധിക്കില്ല.

മേൽ പ്രസ്താവിച്ച രീതിയിൽ കുറച്ചുനേരം പ്രാർത്ഥിച്ചശേഷം അല്പം വിശ്രമിക്കാം. ക്രിസ്തുവിൻെറ സാന്നിധ്യത്തിലിരുന്ന് അവിടുത്തെ ശക്തിയും ചൈതന്യവും നുകരാം. പിന്നീട് ബാക്കിയുള്ളവരുടെമേൽ കൈകഠംവച്ചു പ്രാർത്ഥന തുടരാം.

സ്നേഹിതക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചശേഷം, ഇനി നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്വത്തിലുള്ളവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം; വൈദികർ തങ്ങളുടെ ജനങ്ങഠം

ക്കുവേണ്ടി, മാതാപിതാക്കൾ മക്കൾക്കുവേണ്ടി, അദ്ധ്യാപകർ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുവേണ്ടി............

പിന്നെ, കുറച്ചുസമയം ക്രിസ്തുവിൻെറ സ്നേഹവും ശക്തിയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ വിശ്രമിച്ചശേഷം, നിങ്ങളുടെ ശത്രുക്കൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക. അവക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ യേശു നമ്മെ കടപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്. നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമില്ലാത്ത ഓരോരുത്തരുടെ മേലും കൈവച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുക.... അതുപോലെ നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവക്കുവേണ്ടിയും പ്രാത്ഥിക്കണം...നിങ്ങളെ വേദനിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളവക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക....നിങ്ങളുടെ കരങ്ങളിലൂടെ അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിലേക്കു യേശുവിൻെറ ശക്തി ഒഴുകുന്നതായി കാണുക.

ഇനി, രാഷ്ട്രത്തിനും സഭയ്ക്കുംവേണ്ടി പ്രാത്ഥിക്കാം. ക്രിസ്തുവിൻെറ അനുഗ്രഹങ്ങൾ അനന്തമാണ് അവയൊരിക്കലും തീൎന്നുപോകില്ല. അതുകൊണ്ട്, രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കും ജനതകൾക്കുമെല്ലാം അവ ധാരാളമായി നൽകാൻ മടി വിചാരിക്കേണ്ട.

ഇനി, കുറച്ചുനേരം മനസ്സ് സ്വച്ഛമായിരിക്കട്ടെ. പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ട ആളുകളെയും ആവശ്യങ്ങളെയും പററി അരൂപി നിങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കട്ടെ, മനസ്സിൽ വല്ലവരെയും ഓക്കാനിടയായാൽ, ക്രിസ്തുവിൻെറ നാമത്തിൽ അവരുടെമേൽ കൈവച്ചു പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ദൈവത്തോടു ഗാഢമായി ഐക്യപ്പെടുമ്പോൾ, മററുള്ളവക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാനുള്ള ശക്തമായ പ്രേരണ ചിലർക്കു തോന്നാറുണ്ട്. ധ്യാനത്തിനിടയിൽ ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നതു ഞാൻ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ചിലർ ഇതു പലവിചാരമാണെന്നു കരുതി മാററാൻ നോക്കും. പക്ഷേ, സാവധാനം അവർക്കു മനസ്സിലാകാറുണ്ട്, ദൈവം തങ്ങളെ ഈ ഐക്യത്തിലെത്തിച്ചതുതന്നെ മററുള്ളവക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുവാനായിട്ടാണ് എന്ന്. മാത്രമല്ല, മററുള്ളവക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതുവഴി അവർ കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ദൈവത്തോടു ഐക്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥനയുടെ കൂടെക്കൂടെയുള്ള അഭ്യാസം വഴി മ റെറാരു കാര്യവും നിങ്ങൾക്കു ബോധ്യമാകും. ക്രിസ്തുവിന്റെ അ നുഗ്രഹസമ്പത്തു നിങ്ങൾ മററുള്ളവക്ക് എത്ര ഔദാര്യപൂർവ്വം ന ല്കുന്നുവോ അത്രയ്ക്ക് അവിടുന്നു നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെയും ജീ വിതത്തെയും തന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾ കൊണ്ടു നിറയ്ക്കുന്നു! അങ്ങ നെ, മററുള്ളവക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതുവഴി നിങ്ങൾ തന്നെ കൂടുതൽ ധന്യനായിത്തീരുന്നു!

41. യാചന

യേശുവിനോട് അവിടുത്തെ ശിഷ്യന്മാർ തങ്ങളെ പ്രാത്ഥി ക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണമെന്നു് ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ അവിടുന്നു പ ഠിപ്പിച്ചതു യാചനാപ്രാർത്ഥന മാത്രമാണ്. അതുകൊണ്ട്, യാചനാ പ്രാർത്ഥനയുടെ രീതി അറിവില്ലെങ്കിൽ യേശു നിങ്ങളെ പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു് അവകാശപ്പെ ടാൻ സാധ്യമല്ല!

''അവൻ ഒരിടത്തു പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. പ്രാർത്ഥിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ശിഷ്യന്മാരിലൊരുവൻ വന്നു പറഞ്ഞു: കർത്താവെ, യോഹന്നാൻ തന്റെ ശിഷ്യരെ പഠിപ്പി ച്ചതുപോലെ ഞങ്ങളെയും പ്രാർത്ഥിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക. അ വൻ അരുളിച്ചെയ്തു: നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കുവിൻ: പിതാവേ, അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകണമെ. അങ്ങയുടെ രാജ്യം വരണമെ. അന്നന്നു വേണ്ട ആഹാരം ഓരോ ദിവസവും ഞങ്ങൾക്കു നൽകണമെ. ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ ഞങ്ങളോടു ക്ഷമിക്കണമെ. എന്തെന്നാൽ ഞങ്ങളുടെ കടക്കാരോടു ഞങ്ങ ളും ക്ഷമിക്കുന്നു. ഞങ്ങളെ പ്രലോഭനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തരുതേ'' (ലൂക്കാ, 11, 1–4).

കർത്തൃ പ്രാത്ഥനയിലെ ഓരോ വാക്യവും യാചനയാണ്! ഈ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു യേശുതന്നെ നൽകുന്ന വ്യാഖ്യാനം ശ്രദ്ധി ക്കുക. (ഇതു താഴെവരുന്ന അഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്):

> ''യേശു തന്റെ ശിഷ്യന്മാരോടു പറഞ്ഞു: നിങ്ങളി ലൊരുവനു ഒരു സ്നേഹിതനുണ്ടെന്നിരിക്കട്ടെ. അർദ്ധ രാത്രി അവന്റെ അടുത്തു ചെന്നു് അവൻ പറയുന്നു: സ്നേഹിതാ, എനിക്കു് മൂന്നു അപ്പം വായ്പ തരുക.

ഒരു സ്നേഹിതൻ യാത്രാമധ്യേ എൻെറ അടുക്കൽ വന്നിരിക്കുന്നു. അവനു കൊടുക്കാൻ എനിക്കൊന്നുമില്ല. അപ്പോഠം, അവൻെറ സ്നേഹിതൻ അകത്തുനിന്നു മറുപടിപറയുന്നു: എന്നെ ഉപദ്രവിക്കരുതു്. കതകടച്ചുകഴിഞ്ഞു. എൻെറ കുഞ്ഞുങ്ങളും എൻെറകൂടെ കിടക്കയിലാണു്. എഴുന്നേററു് നിനക്കു് ഒന്നുംതരാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു. അവൻ സ്നേഹിതനാണു് എന്നതിൻെറപേരിൽ അവനു് ഒന്നും കൊടുക്കുകയില്ലെങ്കിൽത്തന്നെ നിർബന്ധം നിമിത്തം എഴുന്നേററു് അവനു വേണ്ടതു നൽകും.

''ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു: ചോദിക്കുവിൻ; നിങ്ങഠംക്കു ലഭിക്കും. അന്വേഷിക്കുവിൻ; നിങ്ങഠം കണ്ടെത്തും. മുട്ടുവിൻ; നിങ്ങഠംക്കു തുറന്നുകിട്ടും. എന്തെന്നാൽ ചോദിക്കുന്ന ഏവനും ലഭിക്കുന്നു. അന്വേഷിക്കുന്നവൻ കണ്ടെത്തുന്നു. മുട്ടുന്നവനു തുറന്നുകിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളിൽ ഏതൊരു പിതാവാണു മകൻ മീൻ ചോദിച്ചാൽ പകരം പാമ്പിനെ കൊടുക്കുക? മുട്ട ചോദിച്ചാൽ പകരം തേളിനെ കൊടുക്കുക? മക്കഠംക്കു നല്ല ദാനങ്ങഠം നൽകാൻ ദുഷ്ടരായ നിങ്ങഠംക്കു് അറിയാമെങ്കിൽ, സ്വർഗസ്ഥനായ പിതാവു് തന്നോടു ചോദിക്കുന്നവക്കു എത്രയധികമായി പരിശുദ്ധാത്മാവിനെ നല്കുകയില്ല!'' (ലൂക്കാ 11, 4–13)

കത്താവിൻെറ വാക്കുകഠം വളരെ ലളിതമാണു്: ''ചോദിക്കുവിൻ **നിങ്ങഠംക്കു** ലഭിക്കും............എന്തെന്നാൽ ചോദിക്കുന്ന **ഏവനും** ലഭിക്കുന്നു''

യേശു ഈ വാക്കുകഠം നിങ്ങളോടു പറയുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഇനി നിങ്ങളോടുതന്നെ ചോദിക്കുക: 'ഈ വാക്കുകഠം ഞാൻ യഥാത്ഥത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ? എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവയുടെ അർത്ഥം എന്താണു്?'

ഈ ചോദ്യങ്ങഠംക്കുള്ള ഉത്തരം നിങ്ങഠം യേശുവിനോടു പറയുക.

ഇതേ അഭ്യാസംതന്നെ ലൂക്കാ 18, 1—6 നെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി ചെയ്യാം,

അല്ലെങ്കിൽ മറെറാരു സുവിശേഷഭാഗം എടുക്കാം. 'പ്രഭാതത്തിൽ നഗരത്തിലേയ്ക്കു പോകുമ്പോഠം യേശു വിനു വിശന്നു. വഴിയരുകിൽ ഒരു അത്തിവൃക്ഷം കണ്ടു് അവൻ അതിൻെറ അടുത്തെത്തി. എന്നാൽ അതിൽ ഇലകളല്ലാതെ ഒന്നും കണ്ടില്ല. അവൻ അതിനോടു പറഞ്ഞു: ഇനി ഒരിക്കലും നിന്നിൽ ഫലങ്ങളുണ്ടാകാതിരിക്കട്ടെ. ആ നിമിഷംതന്നെ ആ അത്തിമരം ഉണങ്ങിപ്പോയി. ഇതുകണ്ടു് ശിഷ്യന്മാർ അത്ഭുതപ്പെട്ടു. ആ അത്തിവൃക്ഷം ഇത്രവേഗം ഉണങ്ങിപ്പോയതെങ്ങനെയെന്നു് ചോദിച്ചു. യേശുപറഞ്ഞു: ''സത്യമായി ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു, നിങ്ങഠം വിശ്വസിക്കുകയും സംശയിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ അത്തിവൃക്ഷത്തോടു ഞാൻ ചെയ്തതു മാത്രമല്ല നിങ്ങഠംക്കു ചെയ്വാൻ കഴിയുക; ഈ മലയോടു ഇവിടെനിന്നുമാറി കടലിൽചെന്നുവീഴുക എന്നു നിങ്ങഠം പറഞ്ഞാൽ അതും സംഭവിക്കും. വിശ്വാസത്തോടെ പ്രാത്ഥിക്കുന്നതെല്ലാം നിങ്ങഠംക്കു ലഭിക്കും'' (മത്താ. 21, 18—22).

''അവർ രാവിലെ അത്തിമരത്തിൻെറ സമീപത്തുകൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഠം അതു സമൂലം ഉണങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നതു കണ്ടു. അപ്പോഠം പത്രോസ് അവനെ അനുസ്മരിപ്പിച്ചു. ഗുരോ, നോക്കൂ, നീ ശപിച്ച അത്തിമരം ഉണങ്ങിപ്പോയിരിക്കുന്നു! യേശു പ്രതിവചിച്ചു: ദൈവത്തിൽ വിശ്വസിക്കുക. സത്യമായി ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു, ആരെങ്കിലും ഈ മലയോടു് ഇവിടെനിന്നു മാറി കടലിൽച്ചെന്നു വീഴുക എന്നു പറയുകയും ഹൃദയത്തിൽ ശങ്കിക്കാതെ, താൻ പറയുന്നതു സംഭവിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്താൽ അവനു് അതു സാധിച്ചുകിട്ടും. അതിനാൽ ഞാൻ പറയുന്നു: പ്രാത്ഥിക്കുകയും യാചിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എന്തും ലഭിക്കുമെന്നു വിശ്വസിക്കുവിൻ; നിങ്ങഠംക്കു ലഭിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. നിങ്ങഠം പ്രാത്ഥിക്കുമ്പോഠം നിങ്ങഠംക്കു് ആരോടെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും വിരോധമുണ്ടെങ്കിൽ അതു ക്ഷമിക്കുവിൻ. അപ്പോഠം സ്വർഗ്ഗത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ പിതാവു് നിങ്ങളുടെ തെററുകഠം ക്ഷമിക്കും'' (മക്കോ. 11, 20—26).

ഇവയിലേതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗം വായിച്ചു്, അല്പനേരം ചെലവഴിച്ചശേഷം അതിനെപ്പററി യേശു

വിനോട്ട സംസാരിക്കുക. യാചനാപ്രാർത്ഥനയ്ക്കുവേണ്ടി നിങ്ങളെത്തന്നെ പ്രശാന്തമാക്കുക.

ഇനി, നിങ്ങൾക്കു ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കിയിട്ടുള്ളവരോട്ട ക്ഷമിക്കുക. ഭാവനയിൽ ഓരോരുത്തരോടും ഇങ്ങനെ പറയുക: ''കത്താവ് എന്നോട്ട് ക്ഷമിച്ചതുപോലെ യേശുക്രിസ്തുവിൻെറ നാമത്തിൽ എൻെറ പൂണ്ണഹൃദയത്തോടെ ഞാൻ നിങ്ങളോട്ട ക്ഷമിക്കുന്നു.''

യാചനാപ്രാത്ഥന ഫലപ്രദമാക്കാൻ ആവശ്യമായ വിശ്വാസം നൽകി നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ നിറയ്ക്കണമെയെന്നു കത്താവിനോട്ട് അപേക്ഷിക്കുക...... ''കർത്താവേ, ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു, എൻെറ അവിശ്വാസത്തെ സഹായിച്ചാലും.''

പിന്നീട്ട കത്താവിൽനിന്ന് ആവശ്യമുള്ള ദാനങ്ങൾ അപേക്ഷിക്കാം. ആരോഗ്യം, വിജയം.......

കാത്താവ് ഈ ദാനങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നതായി ഭാവനയിൽ കാണുക; അവിടുത്തെ നിങ്ങൾ സ്തുതിക്കുന്നതായും സങ്കൽപ്പിക്കുക...ഇനി, നിങ്ങളാവശ്യപ്പെട്ട ദാനം കത്താവ് തരാതിരിക്കുന്നതായും, അതേസമയം നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ സമാധാനവും സന്തോഷവും കൊണ്ടു നിറയ്ക്കുന്നതായും, വിഭാവനം ചെയ്യുക. അപ്പോഴും നിങ്ങൾ അവിടുത്തെ സ്തുതിക്കുന്നുവെന്നു സങ്കല്പിക്കുക.

42. രക്ഷകനായ യേശു

യേശുജപം മറെറാരു രീതിയിൽ അഭ്യസിക്കാം. യേശുവിൻെറ നാമം ഉരുവിടുന്നതുവഴി അവിടുത്തെ സാന്നിധ്യം മാത്രമല്ല, അവിടുത്തെ രക്ഷയും നമുക്കു ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. യേശു രക്ഷകനാണ്. അവിടത്തെ പേരിൻെറ അത്ഥംതന്നെ അതാണ് (മത്താ 1, 21) ''മററാരിലും രക്ഷയില്ല. ആകാശത്തിനു കീഴെ മനുഷ്യരുടെയിടയിൽ നമുക്കു രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി മറെറാരു നാമവും നൽകപ്പെട്ടിട്ടില്ല''(അപ്പ: പ്രവൃത്ത: 4, 21).

യേശുവിൻെറ നാമം സ്നേഹപൂർവ്വം ഉരുവിടുമ്പോഴ് അവിടുന്ന് നമ്മുടെയടുത്തു സന്നിഹിതനാകുന്നു. സന്നിഹിതനാകുമ്പോഴ് അവിടുന്നു തൻെറ രക്ഷ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഏതുതരത്തിലുള്ള രക്ഷയാണതു്. രണ്ടായിരം വർഷം മുമ്പ് അവിടുന്നു പ്രദാനം ചെയ്ത രക്ഷതന്നെ: ശാരീരികവും, വൈകാരികവും, ആത്മീയവുമായ രോഗങ്ങളുടെ സൗഖ്യം; തത്ഫലമായി, മററുള്ളവരോടും ദൈവത്തോടും നമ്മോടുതന്നെയുമുള്ള സമാധാനം.

ഈശ്വരനാമം ഉരുവിടുന്നതിൻെറ സൗഖ്യദായകമായ ഫലങ്ങളെപ്പററി മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ ദരിദ്രൻെറ. ഔഷധം എന്നാണു മഹാത്മാഗാന്ധി ഈശ്വരനാമോച്ചാരണത്തെപ്പററി പറയുന്നതു്. നമ്മുടെ ഓരോ വേദനയുടെയും അസുഖത്തിൻെറയും മേൽ യേശുവിൻെറ നാമം വിശ്വാസത്തോടെ ഉരുവിട്ടാൽ അവയോരോന്നും സുഖമാകും.

യേശുജപംകൊണ്ടു നമ്മുടെ പാപങ്ങൾക്കു പൊറുതി ലഭിക്കും. ഒരു കഥ കേട്ടിട്ടുണ്ടു്. ഭാരതത്തിലെ ഒരു രാജാവു് തൻെറ സഹോദരനെ വധിച്ചശേഷം പാപപൊറുതിക്കും പ്രായശ്ചിത്തത്തിനും വേണ്ടി പശ്ചാത്താപത്തോടെ ഒരു മുനിയുടെ പക്കൽ ചെന്നു. രാജാവു ചെന്നപ്പോഴ് അദ്ദേഹം സ്ഥലത്തില്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ശിഷ്യന്മാരിലൊരാൾ രാജാവിനു പ്രായശ്ചിത്തം കൊടുക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: ''ഈശ്വരനാമം മൂന്നു പ്രാവശ്യം ഉരുവിടുക; നിങ്ങളുടെ പാപങ്ങളെല്ലാം ക്ഷമിക്കപ്പെടും'' മുനി തിരിച്ചു വന്നപ്പോഴ്, ശിഷ്യൻ ചെയ്തതു കേട്ടു് അരിശപ്പെട്ടു. അദ്ദേഹം ശിഷ്യനോടു ചോദിച്ചു: ''ഈശ്വരനാമം സ്നേഹപൂർവ്വം ഒരു പ്രാവശ്യം ഉച്ചരിച്ചാൽതന്നെ ഒരു രാജ്യത്തിൻെറ മുഴുവൻ പാപങ്ങളും കഴുകി വെടിപ്പാക്കപ്പെടും എന്നു നിങ്ങൾക്കറിയില്ലേ? മൂന്നു പ്രാവശ്യം ദൈവനാമം ഉച്ചരിക്കാൻ രാജാവിനോടു നിങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെട്ടതെന്തിനാണു്! നിങ്ങൾക്കെങ്ങനെ അതിനു ധൈര്യമുണ്ടായി? ഈശ്വരനാമത്തിൻെറ ശക്തിയിൽ നിങ്ങൾക്കിത്ര വിശ്വാസമില്ലാതായിപ്പോയോ?''

> ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു നിറുത്തി യേശുവിൻെറ നാമം സ്നേഹപൂർവ്വം സാവധാനം ഉരുവിടുക. യേശുവിൻെറ സാന്നിധ്യം കൊണ്ടു നിറയാൻ നിങ്ങൾക്കു് ആഗ്രഹമുണ്ടായിരിക്കണം.
>
> ഇനി, നിങ്ങളുടെ ഓരോ ഇന്ദ്രിയവും യേശുവിൻെറ നാമം കൊണ്ടു 'ലേപനം' ചെയ്യുക. ആന്തരികേന്ദ്രി

യങ്ങളും 'ലേപനം' ചെയ്യണം. 'പകന്ന തൈലം പോലെയാണു നിൻെറ നാമം' എന്നു വി. ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു (ഉത്തമഗീതം 1,3). അതുകൊണ്ടു് യേശു വിൻെറ നാമമാകുന്ന തൈലം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുക ളിലും, കാലുകളിലും, ഹൃദയത്തിലും, ഓമ്മയിലും, ബുദ്ധിയിലും, മനസ്സിലും, ഭാവനയിലും........പുര ട്ടുക. അങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോഠം, നിങ്ങളുടെ ഓരോ അവയവവും ഇന്ദ്രിയവും യേശുവിൻെറ സാന്നിധ്യ ത്താലും ശക്തിയാലും ഉജ്ജ്വലമാകുന്നതു ദശിക്കുക. അങ്ങനെ, അവസാനം നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴവൻ, നിങ്ങഠം മുഴവൻ, അവിടുത്തെ സാന്നിധ്യത്താൽ ഉജ്ജ്വലിക്കുകയും പ്രശോഭിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ.

ഇനി, മററുള്ളവരെ അവിടുത്തെ നാമംകൊണ്ടു് അഭിഷേകം ചെയ്യുക. ഓരോരുത്തരുടെമേലും വിശ്വാ സത്തോടും സ്നേഹത്തോടും കൂടെ നാമം ഉരുവിടുക.... വൃദ്ധരും രോഗികളുമായവരുടെമേൽ....സുഹൃത്തുക്കളു ടെമേൽ.....വിഷമങ്ങളനുഭവിക്കുന്നവരുടെമേൽ...... ഡോക്ടർമാർ, നേഴ്സുമാർ, മനോവിദഗ്ദ്ധന്മാർ, പുരോഹിതന്മാർ മുതലായി രോഗശാന്തി ശുശ്രൂഷ യിലേപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരുടെമേൽ....നിങ്ങഠം സ്നേഹി ക്കുന്നവരുടെമേൽ......ഓരോരുത്തരും അവിടുത്തെ നാമംമൂലം ശക്തിയും ചൈതന്യവും ഉള്ളവരായി ത്തീരുന്നതു കാണുക.

ക്ഷീണം തോന്നുമ്പോഠം യേശുവിൻെറ സന്നിധിയി ലേക്കു പിന്തിരിഞ്ഞു് അല്പനേരം വിശ്രമിക്കുക.

43. സുവിശേഷ വാക്യങ്ങഠം

ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടി, യേശുവിൻെറ കല്പനക ളുടെയും ചോദ്യങ്ങളുടെയും ഒരു പട്ടിക സുവിശേഷങ്ങളിൽ നിന്നു് ഉണ്ടാക്കണം. കല്പനകളുടെ ചില ഉദാഹരണങ്ങഠം: ''വന്നു് എന്നെ അനുഗമിക്കുക, വന്നു കാണുക, എൻെറ ആടുക ളെ മേയ്ക്കുക, ആഴത്തിലേക്കിറക്കി വലയിടുക, ഞാൻ നിങ്ങ ളെ മനുഷ്യരെ പിടിക്കുന്ന മുക്കുവരാക്കാം, ഉണർന്നിരുന്നു പ്രാ ത്ഥിക്കുവിൻ......'' ചോദ്യങ്ങഠം: ''ഞാൻ ആരാണെന്നാണു

നിങ്ങൾ പറയുന്നതു്?, നീ എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവോ?, എനിക്കിതു ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്നു നീ വിശ്വസിക്കുന്നുവോ?, നിനക്കുവേണ്ടി ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണമെന്നാണു് നീ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു്? നീ സുഖപ്പെടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ?''

നിങ്ങളുണ്ടാക്കിയ പട്ടികയിൽ നിന്നു ഒരു ആജ്ഞയോ ചോദ്യമോ തിരഞ്ഞെടുത്ത ശേഷം അഭ്യാസം ഇങ്ങനെ തുടരാം:

> ഉത്ഥിതനായ കർത്താവു നിങ്ങളുടെ മുമ്പിലുണ്ടെന്നു വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടുന്നു നിങ്ങളോടു ഇങ്ങനെ കല്പിക്കുകയോ ചോദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക: വന്നു കാണുക... അല്ലെങ്കിൽ, നീ എന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നുവോ?.........
>
> അവിടുത്തെ ക്ഷണത്തിനോ ചോദ്യത്തിനോ ഉടൻ ഉത്തരം നൽകേണ്ട. അവിടുന്നു അതു് വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ആ വാക്കുകൾ നിങ്ങളിൽ മുഴങ്ങട്ടെ.........
>
> അവ ശ്രവിക്കുക. ശ്രദ്ധിക്കുക. അവ നിങ്ങളെ വെല്ലുവിളിക്കട്ടെ, ഉണർത്തട്ടെ, പ്രേരിപ്പിക്കട്ടെ! അവസാനം ഉത്തരം നൽകാതിരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലയെന്നു തോന്നുമ്പോൾ, ഹൃദയത്തിൽ തോന്നുന്നതുപോലെ കർത്താവിനോടു മറുപടി പറയുക.

വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം, പ്രത്യേകിച്ച് പുതിയ നിയമം, കൂടെക്കൂടെ ഭക്തിപൂർവ്വം വായിച്ചാൽ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയും ജീവിതവും വളരെ ധന്യമാകും. കർത്താവു നിങ്ങളോടു പ്രത്യേകമായി സംസാരിക്കുന്ന പല വാക്യങ്ങളും ഭാഗങ്ങളും നിങ്ങൾ അതിൽ കണ്ടെത്തും. പ്രയാസങ്ങളുടെയും ആവശ്യങ്ങളുടെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും ഏകാന്തതയുടെയും സമയത്തു്, പലപ്പോഴും കർത്താവു് ഈ വാക്കുകൾ വീണ്ടും നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ മന്ത്രിക്കും. അവ വഴി നിങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടും. കർത്താവു് വിശുദ്ധ ഗ്രന്ഥത്തിലെ വചനങ്ങൾ വ്യാഖ്യാനിച്ചപ്പോൾ എമ്മാവൂസിലേക്കു പോയ ശിഷ്യന്മാരുടെ ഹൃദയം ജ്വലിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയവും ഉജ്ജ്വലമാകും.

44. വിശുദ്ധമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ

ഇതു ലളിതവും രസകരവുമായ ഒരു പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണ്. 'പ്രാർത്ഥനകളും വിശുദ്ധാഭിലാഷങ്ങളും' എന്ന പേരിൽ വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് ലയോള ഇതിനെപ്പററി പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ട്. അദ്ദേഹം ജെസ്യൂട്ട് വൈദികവിദ്യാർത്ഥികളോടു പറയുകയാണ്: ''പഠിക്കാൻ മുഴുവൻ സമയവും വിനിയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ അധികം സമയം കിട്ടിയെന്നുവരില്ല. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥനാസമയത്തിലുള്ള ഈ പോരായ്മ വിശുദ്ധമായ ആഗ്രഹങ്ങൾകൊണ്ടു പരിഹരിക്കാം. ദൈവത്തിനും അയൽക്കാരന്റെ നന്മയ്ക്കും വേണ്ടി വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുക.'' സുപ്പീരിയർമാരുടെ പ്രഥമചുമതല തങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും (സമൂഹത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന) വിശുദ്ധമായ ആഗ്രഹങ്ങളിലൂടെയും (സമൂഹത്തിനുവേണ്ടി വലിയ കാര്യങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുക) തങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെ ചുമലിലേററുകയെന്നതാണെന്നു വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് തന്നെ ശക്തമായ വലിയ ആഗ്രഹങ്ങളുള്ള മനുഷ്യനായിരുന്നു. അതാണ് അദ്ദേഹത്തെ ഒരു വലിയ വിശുദ്ധനാക്കിത്തീർത്തത്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മാനസാന്തരത്തിന്റെ ഘട്ടത്തിൽ, 'വിശുദ്ധമായ ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾ' എന്നു വിളിക്കാവുന്ന ഒരുതരം അഭ്യാസം അദ്ദേഹം ചെയ്യുമായിരുന്നു; ദൈവത്തിനുവേണ്ടി വൻകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ അതിലൂടെ അദ്ദേഹം ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചിരുന്നു. ദൈവത്തിനുവേണ്ടി ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള മഹത്കാര്യങ്ങൾ ഏറെറടുക്കുന്നതായി അദ്ദേഹം ഭാവനയിൽ ദർശിക്കുമായിരുന്നത്രെ! പല വിശുദ്ധരുടെയും മഹത്തായ ധീരകൃത്യങ്ങൾ ഓർത്തുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം സ്വയം പറഞ്ഞിരുന്നു: ''വി. ഫ്രാൻസിസ് കർത്താവിനു വേണ്ടി ഇന്നതൊക്കെ ചെയ്തു; ഞാൻ ഇതിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യും. വി. ഡോമിനിക്ക് കർത്താവിനു വേണ്ടി ഇത്രയിത്ര വലിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു; ഞാൻ അതിൽക്കൂടുതൽ ചെയ്യും......'' ഈ അഭ്യാസംവഴി അദ്ദേഹത്തിനു ശാന്തിയും ശക്തിയും ഭക്തിയും അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. അദ്ദേഹം ഈ അനുഭവത്തെ 'ആദ്ധ്യാത്മികമായ സമാശ്വാസം' എന്നാണു വിളിച്ചിരുന്നത്.

നമ്മൾ വലിയ ആഗ്രഹങ്ങൾ ബോധപൂർവ്വം വളർത്തണമെന്നു വി. ത്രേസ്യായും നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവൾ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീ

വിതത്തിലെ ആരംഭകരോടു പറയാറുണ്ടായിരുന്നു: ആദ്ധ്യാത്മികജീവിതം ആരംഭിക്കുന്നവർ സന്തോഷത്തോടും സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടും നല്ല ധീരതയോടുംകൂടെ തുടങ്ങട്ടെ. ദൈവസേവനത്തിൽ പ്രശോഭിക്കാൻ അവക്കു നല്ല ആഗ്രഹമുണ്ടാകട്ടെ. ദൈവം ധൈര്യവും തൻേറടവുമുള്ള ആത്മാവുകളെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

മന:ശാസ്ത്രപരമായി നോക്കിയാൽ ഇതിന്നർത്ഥമുണ്ട്. ഭാവനയിൽ നിദർശനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തവയെ നിങ്ങാംക്കു നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. ജീവിതത്തിൽ വൻനേട്ടങ്ങളുണ്ടാവണമെങ്കിൽ വലിയ അഭിലാഷങ്ങളും വീക്ഷണങ്ങളും ആവശ്യമാണ്.

ഈ അഭ്യാസത്തിനു് രണ്ടു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ആദ്യത്തേതു് മററുള്ളവക്കുവേണ്ടിയുള്ള വിശുദ്ധമായ ആഗ്രഹങ്ങാം; രണ്ടാമത്തേതു് നിങ്ങാംക്കുതന്നെ വേണ്ടിയുള്ള വിശുദ്ധമായ അഭിലാഷങ്ങാം.

> നിങ്ങാം പ്രാത്ഥിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്ന ഓരോരുത്തക്കും വേണ്ടിയുള്ള നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങാം ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ നിരത്തിവയ്ക്കുക. ഓരോരുത്തക്കും നിങ്ങളാഗ്രഹിച്ചവ ലഭിക്കുന്നതായി ഭാവനയിൽ കാണുക. ഓരോരുത്തക്കും വേണ്ടി പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം പ്രാത്ഥിക്കണമെന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ വിശുദ്ധമായ ആഗ്രഹങ്ങാം ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ തുറന്നു വച്ചാൽ മതി. അവ നിറവേററുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക.
>
> ഇനി, ഓരോരുത്തക്കും വേണ്ടി ചെയ്യതുപോലെ തന്നെ കുടുംബങ്ങാംക്കും, ഗ്രൂപ്പുകാംക്കും, സമൂഹങ്ങാംക്കും, സഭയ്ക്കും, രാഷ്ട്രങ്ങാംക്കും വേണ്ടി ചെയ്യുക....... പരാജയബോധവും ദോഷാനുദശ്നവും ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ മാററി നിറുത്തി വലിയ കാര്യങ്ങാം ആഗ്രഹിക്കുകയും പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. ദൈവത്തിൻെറ അനന്തശക്തിയാൽ ഇവയെല്ലാം നിറവേറുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക.
>
> പിന്നീടു്, നിങ്ങാംക്കുതന്നെ വേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹങ്ങാം ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ വയ്ക്കുക. അവിടുത്തെ സേവനത്തിൽ നിങ്ങാം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന വലിയ കാര്യങ്ങാം അവിടുത്തെ കാണിച്ചുകൊടുക്കുക. ഇവയെല്ലാം യഥാത്ഥത്തിൽ ചെയ്യാൻ പോകു

ന്നില്ല അഥവാ ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിവില്ല എന്നതു് ഇവിടെ പ്രസക്തമല്ല. പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം, നിങ്ങളുടെ വലിയ ആഗ്രഹങ്ങൾ കാട്ടിക്കൊടുത്തു് ദൈവത്തെ സന്തോഷിപ്പിക്കുകയാണു്. നിങ്ങളുടെ കഴിവു് നിസ്സാരമാണെന്ന കാര്യവും ഇവിടെ പ്രധാനപ്പെട്ടതല്ല. സ്നേഹിക്കുന്നവർ തമ്മിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ പരിമിതമായ കഴിവിൽ സാധിക്കുന്നതിനേക്കാൾ എത്രയോ കൂടുതൽ ആഗ്രഹങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാറുണ്ടു്!

മറെറാരു രീതിയിൽ ഈ അഭ്യാസം ചെയ്യാം: ചില വിശുദ്ധരുടെ മഹത്കൃത്യങ്ങളെ വിഭാവനം ചെയ്യുക. ഉദാഹരണമായി വി. പൗലോസു്, വി. ഫ്രാൻസിസു് സേവ്യർ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മറേറതെങ്കിലും വിശുദ്ധർ—ഇവരുടെ ധീരകൃത്യങ്ങൾ.

അവരുടെ ചെയ്തികൾ നിങ്ങളുടേതാക്കിത്തീർക്കുക. അവയെ നിങ്ങളും ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യാൻ നിശ്ചയിക്കുകയും ഭാവനയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ വിശുദ്ധരുമായി താദാത്മ്യപ്പെടുക. അവർ ചെയ്തതെല്ലാം ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ നിങ്ങളും ചെയ്യുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. സ്നേഹത്താൽ പ്രേരിതരായി അവർ സഹിച്ചതുപോലെ നിങ്ങളും സഹിക്കുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾ ബലഹീനനാണെങ്കിലും ഭാവനയിൽ വലിയ ആഗ്രഹങ്ങൾ വളർത്തുക.

അവസാനം, ഇന്നത്തെ ദിവസത്തേക്കുള്ള നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ ദൈവത്തോടു പ്രകടിപ്പിക്കുക; അവിടുത്തെ ശുശ്രൂഷയിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവയെല്ലാം. നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെ ചെയ്യുകയും ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നതു ഭാവനയിൽ കാണുക.

നേട്ടങ്ങൾക്കു മാത്രം വലിയ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്ന ഈ ലോകത്തിൽ' ആഗ്രഹങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു നേട്ടങ്ങളുണ്ടാകാതെ വരുമ്പോൾ, ആഗ്രഹങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം നാം അവഗണിച്ചുകളയാൻ ഇടയുണ്ടു്.

45. ജീവിതകേന്ദ്രമായ ദൈവം

ശിഷ്യന്മാർ യേശുവിനോട് തങ്ങളെ പ്രാത്ഥിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കണമെന്ന് അപേക്ഷിച്ചപ്പോഠം അവിടുന്ന് അവരെ പഠിപ്പിച്ചു: ''സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ പിതാവേ, അങ്ങയുടെ നാമം പൂജിതമാകണമേ. അങ്ങയുടെ രാജ്യം വരണമേ, അങ്ങയുടെ ഇഷ്ടം സ്വർഗത്തിലെന്നതുപോലെ ഭൂമിയിലും ആകണമെ...'' അവിടുന്ന തൻെറ പിതാവിനെ വിളിച്ചുകൊണ്ടു തുടങ്ങുന്നു, പിതാവിൻെറ രാജ്യത്തെപ്പററിയും പിതാവിൻെറ ഇഷ്ടത്തെപ്പററിയും പറയുന്നു. മററുള്ളവക്കവേണ്ടിയുള്ള മനുഷ്യനായിട്ടാണു നാം യേശുവിനെ പരിഗണിക്കാറുള്ളതു്; ശരിയാണ്, അവിടുന്ന് അങ്ങനെയായിരുന്നു. എന്നാൽ അതിലും പ്രധാനമായി അവിടുന്ന തൻെറ പിതാവിനു വേണ്ടിയുള്ളവനായിരുന്നു. അതേ, യേശു ദൈവകേന്ദ്രീകൃതനായ വ്യക്തിയായിരുന്നു. പക്ഷേ, ഇക്കാര്യം നാം അവഗണിച്ചുകളയാറുണ്ട്.

നാം ഇന്നു വളരെയധികം മനുഷ്യകേന്ദ്രീകൃതരായിത്തീന്നിരിക്കുന്നു. മലമുകളിലേക്കു സഹായത്തിനുവേണ്ടി നോക്കുന്ന സങ്കീത്തകൻെറ മനോഭാവം നമുക്ക് ഇന്ന് ഇല്ല. നാം വളരെയേറെ ഈലോകബദ്ധരായിരിക്കുകയാണ്. ഇതു് അപകടകരമാണ്. നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ദൈവികശക്തിയെ മറന്നുപോകാൻ ഇടയുണ്ട്. മനുഷ്യാതീതമായ ആ ശക്തിയില്ലാതെ നാം ഒരിക്കലും പൂണ്ണമനുഷ്യരാവില്ല.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ കൂടുതൽ ദൈവബദ്ധമാക്കിത്തീക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരഭ്യാസമാണിതു്:

> നിങ്ങഠംക്ക് ഓക്കാൻ പററുന്ന എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളുടെയും ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക—വലുതും ചെറുതും, വിചിത്രമായതും വിരസമായതും......
>
> നിങ്ങഠം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക—കുടുംബപരമായവ, ജോലിസംബന്ധമായവ, വ്യക്തിപരമായവ...
>
> ഇനി, സ്വയം ചോദിക്കുക: ഈ ആഗ്രഹങ്ങഠം നിറവേറുന്നതിൽ ദൈവത്തിനു് എന്തു പങ്കുണ്ട്? ദൈവത്തിനു് എന്തുപങ്ക് ഞാൻ നൽകുന്നുണ്ട്?

ഈ ആഗ്രഹങ്ങരം സാധിച്ചുതരാൻ അവിടുന്നു വല്ലതും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ? എന്താണു ചെയ്യുന്നതു്? അവിടുന്നു ചെയ്യുന്നതിൽ ഞാൻ സംതൃപ്തനാണോ? അവിടുന്നോ?

ഇനി ചോദിക്കുക:

എൻെറ ഇന്നത്തെ പ്രശ്നങ്ങരം പരിഹരിക്കുന്നതിൽ ദൈവത്തിനു് എന്തു പങ്കു ഞാൻ നൽകുന്നുണ്ടു്? എത്രമാത്രം അവിടുന്നിൽ ഞാൻ ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ടു്? എനിക്കു് അവിടുന്നിൽ എന്തു പ്രതീക്ഷയുണ്ടു്?

മറെറാരു ചോദ്യം: എൻെറ ആഗ്രഹങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ദൈവം ഉണ്ടോ? അവിടുത്തെ സ്ഥാനം എവിടെയാണു്? ഞാൻ ദൈവത്തെ എത്രമാത്രം ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടു്? എൻെറ പ്രശ്നങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ ദൈവത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള എൻെറ അന്വേഷണത്തെ ഉരംപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ?

ഇനി, ആഗ്രഹങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും ഓരോന്നായി എടുക്കുക. ആഗ്രഹം നിറവേററാൻ ഞാൻ എങ്ങനെയാണു ശ്രമിക്കുന്നതു്? പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ എൻെറ ശ്രമം എങ്ങനെയാണു്? ആഗ്രഹങ്ങരം സാധിക്കുന്നതും പ്രശ്നങ്ങരം പരിഹരിക്കുന്നതും ഭാവനയിൽ കാണുക. അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ശ്രമങ്ങളെയും ഉപയോഗിക്കുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെയും വിഭാവനം ചെയ്യുക.

ഇനി, നിങ്ങളുടെ മാർഗങ്ങളും രീതികളും ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ തുറന്നുവയ്ക്കുക. ഓരോ വിചാരവും പ്രവൃത്തിയും ദൈവത്തിൽനിന്നു വരുന്നതായും ദൈവത്തിലേക്കു നീങ്ങുന്നതായും വിഭാവനം ചെയ്യുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോരം നിങ്ങരംക്കു് എന്തു തോന്നുന്നുവെന്നുകൂടി ശ്രദ്ധിക്കണം.

46. സ്നേഹത്തിൻെറ സജീവജ്വാല

ഈ അഭ്യാസത്തിനുള്ള പ്രചോദനം എനിക്കു ലഭിച്ചതു് 'അജ്ഞാനത്തിൻെറ മേഘം' എന്ന പ്രശസ്തമായ ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്നാണു്. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഉണരുന്ന സ്നേഹത്തിൻെറ അന്ധമായ അന്തരണനങ്ങൾ എങ്ങനെ സാവധാനം ദൈവത്തിലേക്കുയരുന്നു എന്നതിനെപ്പററി ഗ്രന്ഥകാരൻ ഹൃദയസ്പൃക്കായ വിധത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നുണ്ടു്.

അവബോധം ഉണർത്തുന്ന അഭ്യാസങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്നുവഴി കുറച്ചുനേരത്തേക്കു സ്വയം ശാന്തമാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ സത്തയുടെ കേന്ദ്രത്തിലേക്കു് അഥവാ നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൻെറ ആഴങ്ങളിലേക്കു നിങ്ങൾതന്നെ ഇറങ്ങുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക. അവിടെ എല്ലായിടത്തും ഇരുട്ടാണു്. എങ്കിലും അവിടെ നിന്നു ദൈവത്തിലേക്കുയരുന്ന ഒരു നീരുറവ കാണാം എന്നു സങ്കല്പിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ, സ്നേഹത്തിൻെറ സജീവമായ ഒരു ജ്വാല അവിടെനിന്നു ദൈവത്തിലേക്കുയരുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്യുക.

ആ നീരുറവയുടെയോ ജ്വാലയുടെയോ ചലനതാളത്തിനൊത്തു ഹ്രസ്വമായ ഒരു വാക്കോ, ഏതാനും വാക്കുകളോ, ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊള്ളാം– യേശുവിൻെറ നാമം, 'ആബാ' പരിശുദ്ധാത്മാവേ വന്നാലും, എൻെറ ദൈവവും എൻെറ സർവ്വവും...മുതലായവയിലൊന്നു്.

നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൻെറയുള്ളിൽ ഈ വാക്കുകൾ പ്രതിധ്വനിക്കുന്നതുപോലെ ഭാവനയിൽ ശ്രവിക്കുക. അവ ഉച്ചരിക്കേണ്ട. അകലെനിന്നു വരുന്നതുപോലെ മന്ദസ്വരത്തിൽ ശ്രവിക്കുക....നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൻെറ അത്യഗാധങ്ങളിൽനിന്നു വരുന്നതുപോലെ ശ്രവിക്കുക....

സാവധാനം സ്വരം കൂടിവരുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക...അങ്ങനെ, അതു നിങ്ങളിലാകെ നിറയുന്നു.

നിങ്ങളുടെ തലയിലും നെഞ്ചിലും വയറിലും ശരീരത്തിലെല്ലായിടത്തും അതു കേൾക്കാം.

അല്പം കഴിഞ്ഞു്, ആ ശബ്ദം നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ മുഴുവൻ നിറയുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക... പിന്നെ, പരിസരത്തിലാകെ നിറയുന്നു.... വീണ്ടും ശക്തി കൂടി ഭൂമിയിലും ആകാശത്തിലും എന്തിനു്, പ്രപഞ്ചത്തിൽ മുഴുവനിലും പ്രതിധ്വനിക്കുന്നു. അതെ, നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽനിന്നു വരുന്ന ശബ്ദംകൊണ്ടു് എല്ലായിടവും പ്രതിധ്വനിക്കുന്നു.

ആ അനുഭവത്തിൽ വിശ്രാന്തികൊള്ളുക. ഇനി, ഇഷ്ടമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ കേട്ടതായി സങ്കല്പിച്ച വാക്കുകൾ സ്നേഹപൂർവ്വം ഉരുവിടാം.

47. സ്തുതിയും സ്തോത്രവും

എൻെറ ജീവിതത്തിൽ ക്രിസ്തുവിൻെറ സാന്നിധ്യം ഏററവും യഥാർത്ഥമായി അനുഭവിക്കാനും അതുപോലെതന്നെ ദൈവത്തിൻെറ സ്നേഹപരിപാലന എന്നെ വലയം ചെയ്തു സംരക്ഷിക്കുന്നതിൻെറ ആഴമായ അനുഭൂതിയുണ്ടാകാനും സഹായിച്ചിട്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണു് ഇതു്; സ്തോത്രപ്രാർത്ഥന. ഈ പുസ്തകത്തിലെ അവസാനത്തെ അഭ്യാസമാണിതു്. ക്ലേശങ്ങളുടെയും വിഷമങ്ങളുടെയും നടുവിൽ വലിയ സമാധാനവും സന്തോഷവും എനിക്കു് പ്രദാനംചെയ്തിട്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനാരീതിയും ഇതു തന്നെ.

ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ, എല്ലാത്തിനും ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുകയും അവിടുത്തോടു നന്ദി പറയുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രാർത്ഥനയാണു് ഇതു്. ദൈവത്തിൻെറ മുന്നറിവും നിശ്ചയവും കൂടാതെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒന്നും തന്നെ—നമ്മുടെ പാപങ്ങൾപോലും—സംഭവിക്കുന്നില്ല എന്ന വിശ്വാസമാണു് ഇതിൻെറ അടിസ്ഥാനം.

തീർച്ചയായും ദൈവം പാപം ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഏററവും വലിയ പാപമായ യേശുവിൻെറ വധം ദൈവം ആഗ്രഹിച്ചതല്ല. എന്നിട്ടും വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചു പറയു

ന്നു, ക്രിസ്തുവിന്റെ പീഡാസഹനവും മരണവും മുൻകൂട്ടി എഴുതപ്പെട്ടവയാണെന്നും സംഭവിച്ചേ മതിയാകൂ എന്നും. വി. പത്രോസ് യഹൂദരോടുള്ള തന്റെ പ്രസംഗത്തിൽ ഇക്കാര്യം ഊന്നിപ്പറയുന്നുണ്ട്: ''അവിടുന്നു ദൈവത്തിന്റെ നിശ്ചിതപദ്ധതിയും പൂർവ്വജ്ഞാനവുമനുസരിച്ചു നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ ഏല്പിക്കപ്പെട്ടു......അവനെ നിങ്ങൾ കുരിശിൽ തറച്ചുകൊന്നു'' (അപ്പ: പ്രവർത്ത. 2,23). അതേ, ക്രിസ്തുവിന്റെ മരണം മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടതായിരുന്നു.

പാപത്തെ നാം തീർച്ചയായും വെറുക്കുകയും ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. എങ്കിലും, പശ്ചാത്തപിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പാപത്തെക്കുറിച്ചു കൂടെയും നമുക്കു ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാവുന്നതാണ്. കാരണം ദൈവം അവയിൽനിന്നുപോലും വലിയ നന്മകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടാണ്, ഉയിർപ്പുതിരുന്നാളിൽ തിരുസഭസ്നേഹത്തിൽ മതിമറന്നു പാടുന്നതു്: ''ഓ ഭാഗ്യപ്പെട്ട കുററമേ......... ഓ ആദത്തിന്റെ അവശ്യപാപമേ എന്നു്, വി പൗലോസ് റോമാക്കാരോടു ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: ''പാപം വദ്ധിച്ചിടത്തു് കൃപ അതിലേറെ വർദ്ധിച്ചു ......അപ്പോൾ, നാം എന്താണു പറയേണ്ടതു്? കൃപ സമൃദ്ധമാകാൻവേണ്ടി പാപത്തിൽ തുടരണമോ? ഒരിക്കലുംപാടില്ല'' (റോമാ 5,20;6,1)

നാം ചിന്തിക്കാൻപോലും ധൈര്യപ്പെടാത്ത ഒരു കാര്യമാണ് ഇതു്. നമ്മുടെ പാപങ്ങളെക്കുറിച്ചുപോലും ദൈവത്തിനു സ്തോത്രവും നന്ദിയും നൽകുക! പാപത്തെക്കുറിച്ചു ദുഃഖിക്കണമെന്നതു ശരിതന്നെ. എന്നാൽ, അതിനുശേഷം അതിനെക്കുറിച്ചു ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാനും പഠിക്കണം. ഹേറോദേസും പീലാത്തോസും മാനസാന്തരപ്പെട്ടിരുന്നെങ്കിൽ, അവർ ക്രിസ്തുവിന്റെ പീഡകളിൽ വഹിച്ച പങ്കിനെപ്പററി തീച്ചയായും പശ്ചാത്തപിക്കുമായിരുന്നു. അതിനുശേഷം, തങ്ങളുടെ ഭാഗഭാഗിത്വം വഴി ക്രിസ്തുവിന്റെ മരണവും ഉയിർപ്പും സാധിതമാക്കിയതിനെക്കുറിച്ച് അവക്കു ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാനും പററുമായിരുന്നു.

പാപങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള കുററബോധത്തിന്റെ ഭാരവും പേറി ജീവിതം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്ന പലരെയും എനിക്കറിയാം. ഒരാൾ ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി, പാപത്തെ കുറിച്ചല്ല തനിക്കു കുററബോധം തോന്നുന്നതു്; കാരണം, അവ ക്ഷമിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെന്നു തീച്ചയാണു്; പിന്നെയൊ, സ്വന്തം പിതാവു് മരിക്കുമ്പോൾ അടുത്തെത്താൻ അല്പം താമസിച്ചുപോയി എന്നതിനെപ്പററിയാണ് എന്നു്! എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും അയാൾക്കു കുററബോധം മാററാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഒടുവിൽ ഞാൻ ആവശ്യപ്പെട്ട

ന്നുസരിച്ച് അയാറം പിതാവിൻെറയടുക്കൽ വൈകിയെ ത്താൻ ഇടയായതിനെക്കുറിച്ചുതന്നെ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാനും അവിടുത്തോടു നന്ദി പറയാനും ശ്രമിച്ചു. അങ്ങനെചെയ്ത പ്പോറം എന്തു് ആശ്വാസവും സമാധാനവുമാണു് അയാറംക്കു് അനുഭവപ്പെട്ടതെന്നോ? എല്ലാം നന്മക്കുവേണ്ടിയാണെന്നും— എല്ലാം ദൈവത്തിൻെറ കരങ്ങളിലാണെന്നും, ആപത്തിൽ നിന്നു പോലും ദൈവം നന്മയുണ്ടാക്കുമെന്നും, അയാറംക്കു പെട്ടെ ന്നു ബോധ്യമായതുപോലെ തോന്നി!

ഇതു ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ:

> വേദനയോ വിഷമമോ കുററബോധമോ നിരാശയോ ഉണ്ടാക്കുന്ന, എന്തെങ്കിലും നിങ്ങളിലുണ്ടെങ്കിൽ അ തിനെപ്പററി വിശദമായി ഓർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പണ്ടത്തെയോ ഇപ്പോഴത്തെയോ കാര്യമാകാം.
>
> അതിൽ നിങ്ങളുടെ ഭാഗത്തു തെററുണ്ടെങ്കിൽ അതി നെക്കുറിച്ചു കർത്താവിനോടു ദുഃഖവും മനഃസ്താപവും പ്രകടിപ്പിക്കുക.
>
> ഇനി, അതിനെക്കുറിച്ചു ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുക; ന ന്ദി പറയുക...അതു് നിങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവ നിശ്ചയമാണെന്നും, നിങ്ങറം ഒരു പക്ഷേ കാണുന്നി ല്ലെങ്കിലും അതിൽ നിന്നു നിങ്ങറംക്കും മററുള്ള വക്കും വേണ്ടി ദൈവം നന്മകറം പുറപ്പെടുവിക്കുമെ ന്നും നിങ്ങറം വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെന്നു അവിടുത്തോടു പറയുക അതും, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഭൂത വത്തമാന ഭാവികാലങ്ങളിലെ മററെല്ലാ സംഭവങ്ങ ളും ദൈവ തൃക്കരങ്ങളിൽ എല്പിക്കുക......തത്ഫല മായുണ്ടാകുന്ന സമാധാനത്തിലും ആശ്വാസത്തിലും വിശ്രമിക്കുക.

ഇതുതന്നെയാണു വി. പൗലോസിൻെറ ഉപദേശം: ''എപ്പോഴും സന്തോഷത്തോടെയിരിക്കുവിൻ. ഇടവിടാതെ പ്രാത്ഥിക്കു വിൻ. **എല്ലാക്കാര്യങ്ങളിലും** നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കുവിൻ. ഇതാണു യേശുക്രിസ്തുവിൽ ഞങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ദൈവ ഹിതം'' (1തെസ്സ 5,1 6) ''സങ്കീത്തനങ്ങളാലും ഗാനങ്ങളാ ലും ആത്മീയഗീതങ്ങളാലും പരസ്പരം സംഭാഷണംചെയ്യു വിൻ. ഗാനാലാപങ്ങളാൽ പൂണ്ണഹൃദയത്തോടെ കത്താവിനെ പ്രകീത്തിക്കുവിൻ. **എപ്പോഴുംഎല്ലാററിനുംവേണ്ടി** നമ്മു

ടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിൻെറ നാമത്തിൽ പിതാവായ ദൈവത്തിനു കൃതജ്ഞതയർപ്പിക്കുവിൻ'' (എഫേ. 5, 19). ''നിങ്ങൾ എപ്പോഴും നമ്മുടെ കർത്താവിൽ സന്തോഷിക്കുവിൻ ഞാൻ വീണ്ടും പറയുന്നു. നിങ്ങൾ സന്തോഷിക്കുവിൻ ... ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ആകുലരാകേണ്ട. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെയും അപേക്ഷയിലൂടെയും **കൃതജ്ഞതാ സ്തോത്രങ്ങളോടെ നിങ്ങളുടെ യാചനകൾ** ദൈവസന്നിധിയിൽ അർപ്പിക്കുവിൻ. അപ്പോൾ നമ്മുടെ എല്ലാ ധാരണയെയും അതിലംഘിക്കുന്ന ദൈവത്തിൻെറ സമാധാനം നിങ്ങളുടെ ഹൃദയങ്ങളെയും ചിന്തകളെയും യേശുക്രിസ്തുവിൽ കാത്തുകൊള്ളും'' (ഫിലി. 4, 4–7).

എല്ലാത്തിനും ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ, എല്ലാം ദൈവനിശ്ചയമാണല്ലോയെന്നു കരുതി നിഷ്ക്രിയത്വവും ആലസ്യവും വളരാൻ ഇടയായേക്കുമെന്നു ചിലർ ഭയപ്പെടുന്നുണ്ടാകാം. പക്ഷെ, ഇതൊരു പ്രായോഗിക പ്രശ്നമല്ല; വെറും താത്ത്വികമായ ബുദ്ധിമുട്ട് ആണ്. ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതി പരിശീലിക്കുന്നവർ നന്മ ചെയ്യാനും തിന്മ ഉപേക്ഷിക്കാനും എല്ലാവിധത്തിലും ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ആ ശ്രമത്തിനുശേഷം മാത്രമാണ്. പരിണിതഫലത്തെക്കുറിച്ച് അതെന്തായാലും– ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുന്നത്.

ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതിമൂലം നമുക്ക് അനിഷ്ടകരമായ വികാരങ്ങൾ അടിച്ചമർത്താൻ ഇടയായേക്കും എന്ന ഒരപകടം ഞാൻ കാണുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ട്, ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുകയും അതുമൂലമുള്ള ശാന്തിയും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് നമ്മുടെ അരിശമോ, നിരാശയോ ദുഃഖമോ നാം പ്രകടിപ്പിക്കുക തന്നെ വേണം.

നിരന്തരം ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കുകയും അവിടുത്തോടു നന്ദി പറയുകയും ചെയ്തു പരിചയിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ സന്തോഷവും സമാധാനവും നമുക്കു സഹജമായിത്തീരും. ജീവിതത്തിലെ നിസ്സാരമായ ആശാഭംഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുപോലും ആശങ്കയും സംഘർഷവും തോന്നിയിരുന്ന സ്ഥാനത്ത് (തീവണ്ടി താമസിച്ചത്, പുറത്തുപോകാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോഴുണ്ടായ മോശമായ കാലാവസ്ഥ, സംഭാഷണത്തിലെ നിർഭാഗ്യകരമായ ഒരു പരാമർശം), ഇപ്പോൾ നാം നമുക്കു സാധ്യമായതു ശാന്തമായി ചെയ്തശേഷം, ബാക്കി കാര്യങ്ങൾ ദൈവകരങ്ങളിൽ സന്തോഷസമേതം ഏല്പിക്കുന്നു. എല്ലാം നന്മയായിരിക്കുന്നുവെന്നു നാം വിശ്വസി

ക്കുന്നു, ബാഹ്യമായി അങ്ങനെ കാണപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ പോലും!

ചൈനാക്കാരുടെ ഒരു കഥ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഒരു വൃദ്ധകർഷകന് വയലുകൾ ഉഴാൻവേണ്ടി ഒരു കുതിരയുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ആ കുതിര മലയിലേക്ക് ഓടിപ്പോയി. വൃദ്ധന്റെ നിർഭാഗ്യത്തിൽ മററു കർഷകർ സഹതപിച്ചു. അപ്പോൾ വൃദ്ധൻ പറഞ്ഞു: ''നിർഭാഗ്യമോ, സൗഭാഗ്യമോ, ആർക്കറിയാം.'' ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ്, ആ കുതിര കുറെ കാട്ടുകുതിരകളോടുകൂടെ തിരിച്ചെത്തി. അയാളുടെ ഭാഗ്യത്തിൽ അയൽക്കാർ അദ്ദേഹത്തെ അഭിനന്ദിച്ചു. അയാൾ അപ്പോഴും മറുപടി പറഞ്ഞു: ''സൗഭാഗ്യമോ, നിർഭാഗ്യമോ, ആർക്കറിയാം?'' പിന്നീട് കർഷകന്റെ മകൻ കാട്ടുകുതിരകളിലൊന്നിനെ മെരുക്കാൻ ശ്രമിച്ചപ്പോൾ താഴെ വീണു കാലൊടിഞ്ഞു. എല്ലാവരും അതു നിർഭാഗ്യമെന്നു കരുതി. പക്ഷെ, കർഷകൻ അപ്പോൾ വീണ്ടും പറഞ്ഞു: നിർഭാഗ്യമോ, സൗഭാഗ്യമോ, ആർക്കറിയാം'' കുറെ ആഴ്ചകൾക്കു ശേഷം പട്ടാളം ഗ്രാമത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് ആരോഗ്യമുള്ള എല്ലാ യുവാക്കളെയും നിർബന്ധപൂർവം പട്ടാളത്തിൽ ചേർക്കാൻ പിടിച്ചു കൊണ്ടുപോയി. കാലൊടിഞ്ഞ ചെറുപ്പക്കാരനെ അവർ വേണ്ടെന്നുവച്ചു. അതു സൗഭാഗ്യമായിരുന്നോ, നിർഭാഗ്യമായിരുന്നോ, ആർക്കറിയാം?

പുറമെ തിന്മയായി കാണപ്പെടുന്നവ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന നന്മയായേക്കാം. പുറമെ നന്മയായി കാണപ്പെടുന്നവ യഥാർത്ഥത്തിൽ തിന്മയുമായേക്കാം. അതുകൊണ്ട് സൗഭാഗ്യമേത് നിർഭാഗ്യമേത് എന്ന തീരുമാനം ദൈവത്തിനു വിട്ടു കൊടുക്കുന്നതാണു വിവേകം. അവിടുത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് എല്ലാം നന്മയായി ഭവിക്കുന്നുവെന്ന് ഓർത്ത് അവിടുത്തോടു നന്ദിപറയുക; അപ്പോൾ നോർവിച്ചിലെ ജൂലിയാനായുടെ ആത്മീയാനുഭവത്തിൽ പങ്കുചേർന്ന് അവളുടെ വാക്കുകൾ നമുക്കും പറയാനാവും. ഞാൻ വായിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ വച്ചേററവും ആശ്വാസദായകവും മനോജ്ഞവുമായ വാക്കുകളാണവ: ''എല്ലാം നന്നായിത്തീരും, എല്ലാം നന്നായിത്തീരും, എല്ലാത്തിന്റെയും രീതിയും നന്നായിത്തീരും.''

ACHARYA PALACKAL JEEVASS... LIBRARY 14331
ST. ANTONY'S MONASTERY ALWAYE-1 Phone 3140 8070

സാധന

ദൈവത്തിലേക്കൊരുവഴി

(ധ്യാനഗ്രന്ഥം)

അന്തോണി ഡി. മെല്ലോ, എസ്.ജെ.

ദൈവത്തിലേക്ക് ഒരു വഴികാണിക്കുന്ന അമ്പതോളം ധ്യാനങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ് 'സാധന'. ഭാരതീയ പാരമ്പര്യത്തേയും ക്രൈസ്തവ ആദ്ധ്യാത്മീകതയേയും സമന്വയിപ്പിച്ച് പ്രാർത്ഥനയിൽ നിർവൃതി കണ്ടെത്താൻ ഈ ഗ്രന്ഥം പ്രായോഗിക പരിശീലനം നല്കുന്നു. ലളിതമായ അഭ്യാസങ്ങളുടെ ആഴമായ അർത്ഥവും ആദ്ധ്യാത്മികശാസ്ത്രപരമായ ഉദ്ദേശ്യവും സമ്യക്കായി അവതരിപ്പിക്കാനും ഗ്രന്ഥകാരൻ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ജനതയിൽനിന്ന്

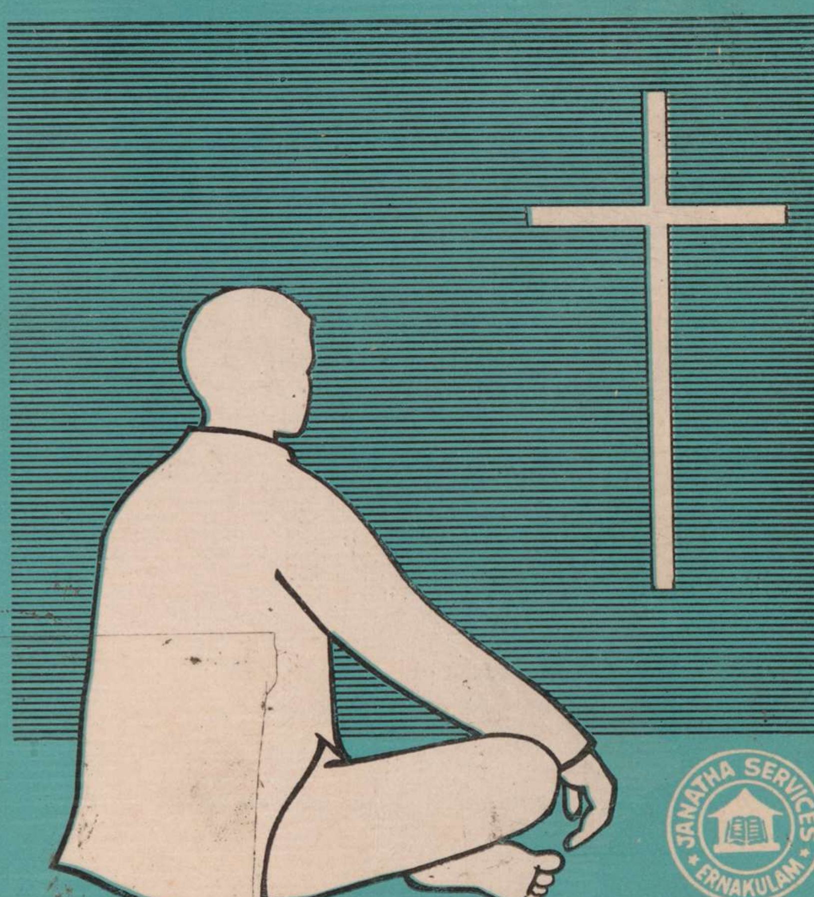
വിതരണം

ജനതാ ബുക്ക് സ്റ്റാൾ
തേവര, കൊച്ചി - 682013,

തേവര — എറണാകുളം
ആലുവാ — ചേർത്തല
കോതമംഗലം — വൈക്കം
അങ്കമാലി.

സാധന

ദൈവത്തിലേക്കൊരു വഴി



JANATHA SERVICES
ERNAKULAM

അന്തോണി ഡി മെല്ലോ

വിവ: ഫാ. ജോസ് കുറിയേടത്ത്

Indic Digital Archive Foundation
gpura.org