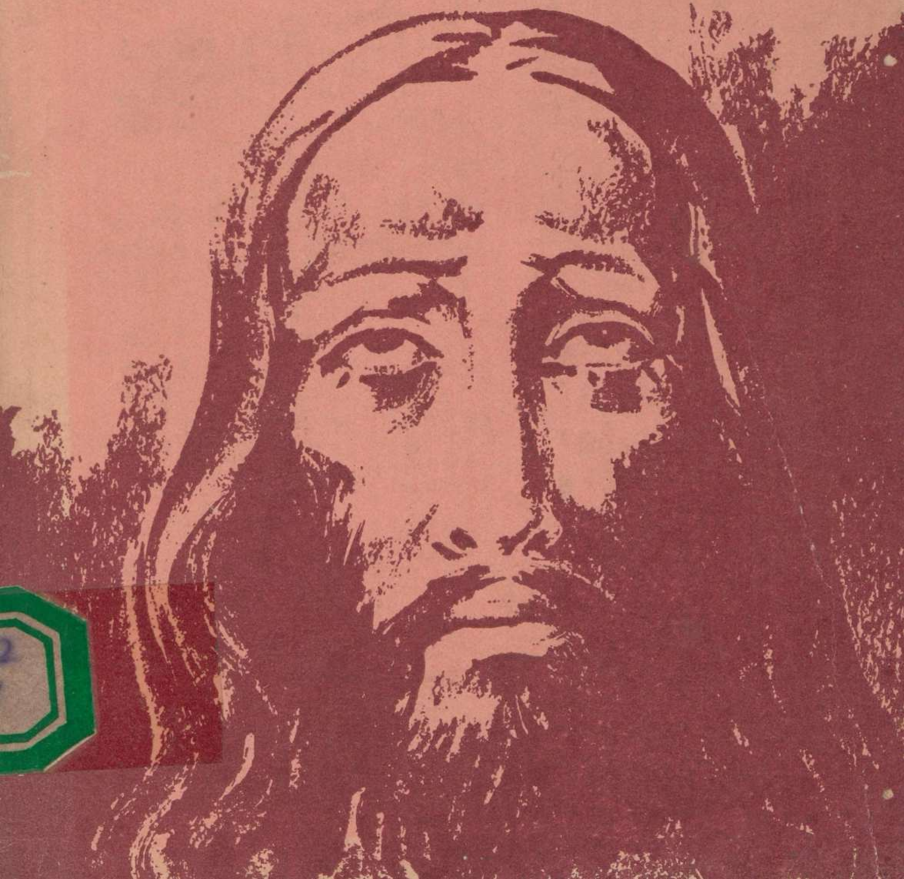
സന്യാസിയും ധ്യാനവും

ജെ. ഫ്രം ജ്ഞാനപ്രകാശം



സന്ന്യാസിയും ധ്യാനവും

(അധ്യാത്മശാസ്ത്രം)

9997

ACHARYA MALACKAL JEEVASSKENDRAM
LIBRARY
ALUVA

ഒരു ജ്യോതി ബുക്സ് പ്രസിദ്ധീകരണം

(Malayalam)
SANNYASIYUM DHYANAVUM
Spirituality
by J. M. JNANAPRAKASAM
Cover : V. S. Balakrishnan
First Published January 1987
Printed at
ST. JOSEPH'S I. S. PRESS, TRICHUR
Price Rs. 12.00
Published by
JYOTHI BOOKS
Distributors
JYOTHI BOOK CENTRE
TRICHUR - 680 001
Branches
TRICHUR TOWN, & CHALAKUDY
Cum Permissu Superiorum

M/248.2
JNA-S

സന്ന്യാസിയും ധ്യാനവും

(അധ്യാത്മശാസ്ത്രം)

ജെ. എം. ജ്ഞാനപ്രകാശം

പ്രസാധകർ

ജ്യോതി ബുക്സ്

തൃശ്ശൂർ

വില : 12 ക.

ജ്യോതി ബുക്ക് സെൻറർ

പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ

1.	ധ്യാനനിലയം	(ജെ. എം. ജ്ഞാനപ്രകാശം)
2.	ധ്യാനസോപാനം	
3.	ധ്യാനസായൂജ്യം	,,
4.	ധ്യാനസാധന	,,
5.	ധ്യാനയോഗം	,,
6.	ധ്യാനധന്യത	,,
7.	ധ്യാനം: അനുഭനവും അഭ്യാസവും	,,
8.	ധ്യാനം: സിദ്ധിയും സാധനയും	,,
9.	ക്രിസ്റ്റോപാസന	,,
10.	സന്ന്യാസസരണി	,,
11.	സന്ന്യാസസാഹോദര്യം	,,
12.	സന്ന്യാസകഥാസാധന	(സദാനന്ദ)
13.	സന്ന്യാസസ്വാരസ്യം	,,
14.	ധ്യാനകഥാനിധി	(ജെനറോസ്)
15.	വി. ജോൺ വിയാനി	(കിളിച്ചിമല)
16.	ധ്യാനവീഥി (2 vols.)	(ജെ. ചെമ്മണ്ണൂർ)
17.	സന്ന്യാസവും ഉപന്യാസങ്ങളും	(എച്ച്. കാച്ചപ്പിള്ളി)

ആവശ്യപ്പെടുക :

മാനേജർ

ജ്യോതി ബുക്ക് സെൻറർ

തൃശ്ശൂർ – 680 001

ആമുഖം

ഞാനെഴുതിവന്നിരുന്ന സന്ന്യാസമാലികയിലെ മൂന്നാമത്തെ പ്രകരണമാണിതു്. സന്ന്യാസസരണി, സന്ന്യാസസാഹോദര്യം എന്നിവയാകുന്നു ഈ പരമ്പരയിൽ ഇതിനുമുമ്പെഴുതിയിട്ടുള്ള രണ്ടു പ്രകരണങ്ങൾ. ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുമ്പിലിരിക്കുന്ന ഈ മൂന്നാം ഭാഗത്തിലെ പ്രതിപാദ്യം, പുസ്തകത്തിൻെറ തലക്കെട്ടിൽനിന്നു തന്നെ വ്യക്തമാകുന്നതുപോലെ, ധ്യാനജീവിതസംബന്ധമായ ഉൾക്കാഴ്ചകളാകുന്നു. ധ്യാനത്തെപ്പററി ഇതിനുമുമ്പു 'ധ്യാനം: അനുഭവവും അഭ്യാസവും,' 'ധ്യാനം: സിദ്ധിയും സാധനയും,' 'ധ്യാനയോഗം'* തുടങ്ങിയ പുസ്തകങ്ങളിലൂടെ ഞാനവതരിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളൊന്നും ഇവിടെ വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നില്ല. എങ്കിലും ഒന്നുരണ്ടു കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകമായി ഇവിടെ പറയുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നു.

സന്ന്യാസം കൂടുതലായി അടുത്തുനില്ക്കുന്നതു ശാസ്ത്രത്തോടെന്നതിനെക്കാൾ കലയോടാകുന്നു. ശാസ്ത്രം വേണ്ടെന്നല്ല; വേണം. പക്ഷേ അതു് അതിൻെറ പരുഷരൂപത്തിൽ പുറമേയ്ക്കുവരാതെ കലയിൽ ലയിച്ചുനില്ക്കുന്നതാകുന്നു സ്വാഭാവികരീതി. തോട്ടത്തിൽ വിരിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നൊരു പനിനീർപ്പൂവിനെ നോക്കുക. സസ്യശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നൊരാൾക്കു് അതു അടിമുടി ശാസ്ത്രമാണു്. നാം ഇട്ടുകൊടുക്കുന്ന ചാരവും ചാണകവും രാപകലില്ലാതെ നിശ്ശബ്ദശാന്തമായി കടഞ്ഞുകടഞ്ഞു പനിനീർപ്പൂവിൻെറ നിറവും മണവും മൃദുലതയുമായി പരിവർത്തനപ്പെടുത്തുന്നതിലന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രവ്യാപാരം കൃത്യമായി എന്താണെന്നു് ഇന്നുപോലും വ്യക്തമായി നമുക്കറിയാമോ എന്ന കാര്യം സംശയമത്രേ. ഇങ്ങനെയൊക്കെയായിട്ടും റോസപ്പൂവിലെ 'ശാസ്ത്രീയത' ഒരുതരത്തിലും പുറമേയ്ക്കു

---

* പ്രസാധകർ: ജ്യോതിബുക്കുസെൻറർ, തൃശ്ശൂർ-1.

തള്ളിവരാതെ, അപ്പാടെ അതിലെ കലയ്ക്കുള്ളിൽ 'ഞാനേതുമറിഞ്ഞില്ല രാമനാരായണ!' എന്നമട്ടിൽ ലയിച്ചാണല്ലോ നില്ക്കുന്നത്. അതുതന്നെയാണ് അതിലെ ഭംഗിയും ഭദ്രതയും. ശാസ്ത്രത്തെ കലയിൽ ചാലിച്ചുനിറുത്താനാവാതെവരുമ്പോഴും, ശാസ്ത്രം വിരസവും വിമതവുമായിത്തീരുന്നു. അപ്പോഴും അതു നമുക്ക് അന്യവും അസഹ്യവുമായി തോന്നിക്കാനിടയാവുകയും ചെയ്യും.

ഇപ്പറഞ്ഞ കാര്യം ധ്യാനത്തെസ്സംബന്ധിച്ച് എന്നെത്തെക്കാളേറെ ഇന്നു കൂടുതൽ പ്രസക്തമായി തോന്നുന്നു. ധ്യാനത്തെപ്പററി എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ള പല പുസ്തകങ്ങളും വായിച്ചുനോക്കിയിട്ട് എന്നിലവശേഷിച്ച പ്രതീതി, 'ഒരു കലയായി ഉപാസിക്കേണ്ട ധ്യാനത്തെ ഇവയെല്ലാംകൂടി കഠിനമായൊരു ശാസ്ത്രമാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുന്നു' എന്നത്രേ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ധ്യാനം പലക്കും വിരസവും ഭാരവുമായി തോന്നിക്കാനിടവന്നിരിക്കുന്നു. പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുന്നതിൻെറ രുചി കിട്ടണമെങ്കിൽ, 'ഹൈഡ്റജനും ഓക്സിജനും ഒരു നിശ്ചിതാനുപാതത്തിൽ കൂട്ടിക്കലർത്തി വിഴുങ്ങുന്നു' എന്നവിധം 'ശാസ്ത്രബോധത്തോടെ' കുടിക്കാതെ, ശുദ്ധമായ ഗ്ലാസ്സിൽ തെളിഞ്ഞ വെള്ളമെടുത്തു 'കലാപരമായി' നുണഞ്ഞുനുണഞ്ഞു കുടിക്കുകയാണല്ലോ വേണ്ടതു്!

ധ്യാനത്തെ ഒരു കലയായി അനുഭവിച്ചും ആസ്വാദിച്ചും ഉപാസിച്ചിട്ടുള്ളതു യോഗിവര്യന്മാരും ആത്മീയഗുരുക്കളുമത്രേ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, ധ്യാനം ഗുരുമുഖത്തുനിന്നു കേട്ടറിയേണ്ടൊരു ആത്മവിദ്യയായി നില്ക്കുന്നു. ഭൂതകാലത്തിലേയ്ക്കു നീണ്ടുനീണ്ടു കിടക്കുന്ന സന്ന്യാസപാരമ്പര്യങ്ങളിലേയ്ക്കു ധ്യാനവിദ്യയെ തേടി പോകാൻ നാം നിർബന്ധിതരാകുന്നതും ഇതുകൊണ്ടാകുന്നു. ധ്യാനത്തിൻെറ ആസ്വാദ്യതയും അനുഭവതീവ്രതയും മനസ്സിൽ തട്ടി, ധ്യാനമെന്ന അധ്യാത്മശാസ്ത്രത്തെ ഒരു കലയായി ആചരിക്കാൻ—അങ്ങനെ അതിലാകെ ലയിച്ചും അതിനെ ലാളിച്ചും ജീവിക്കാൻ—ഇവ്വിധം ധ്യാനതേജസ്സുകളുമായുള്ള പരിചയം കൊണ്ടും അവർ നല്കുന്ന പരിശീലനംകൊണ്ടും മാത്രമേ

ആവൂ. അതിനു സാധകരെ സഹായിക്കുക എന്നതത്രേ ഈ പുസ്തകംകൊണ്ടുദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ഇതൊന്നുതന്നെയാകുന്നു ഇത്തരത്തിലുള്ള ആത്മവിദ്യാപ്രകരണങ്ങളുടെ പ്രയോജനവും പ്രത്യേകതയും—എന്നല്ല, അനുപേക്ഷണീയതയും!

രണ്ടാമത്തെ കാര്യം: പുരാണബദ്ധതകൊണ്ടു കലയ്ക്കു് അഴകു വരാമെങ്കിലും, കല സാർത്ഥകമാവുക സമകാലികത്വംകൊണ്ടാകുന്നു. ഭൂതത്തിൽനിന്നു വർത്തമാനത്തിലേയ്ക്കു കടന്നുവരാൻ കെല്പില്ലാത്ത ഒന്നിനും ജീവിക്കാനോ നിലനില്ക്കാനോ ആവുകയില്ലല്ലോ. കലയെസ്സംബന്ധിച്ചാവുമ്പോൾ, ഈ കടന്നുവരവു സാധ്യമാവുന്നതു മനുഷ്യപ്രതിഭ ഭൂതകാലാനുഭവങ്ങളുടെമേൽ ചെലുത്തുന്ന മർദ്ദംകൊണ്ടായിരിക്കും. പ്രകൃതിയെ അതു എന്നിൽ മറച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ പിടിച്ചുവെയ്ക്കാതെ വിട്ടുതരുവോളം, മർദ്ദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നു ബെയ്ക്കൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു ചിന്തനീയമാകുന്നു. അതിനാൽ, സന്ന്യാസപുരാണങ്ങളാകുന്ന ഭൂതകാലഖനികളിൽ അമർന്നുകിടക്കുന്ന ആത്മജ്ഞാനരത്നങ്ങളെ സമകാലികജീവിതത്തിൻെറ മുകൾപ്പരപ്പിലേയ്ക്കു തെളിച്ചുകൊണ്ടുവരത്തക്കവണ്ണം, അവയുടെമേൽ പ്രതിഭകൊണ്ടും പ്രയോഗംകൊണ്ടും സമ്മർദ്ദംചെലുത്താനുള്ള കൗശലങ്ങളെ നാം ശീലിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. വേറെ വാക്കിൽ പറഞ്ഞാൽ, പുരാണാലീനമായിക്കിടക്കുന്ന ആത്മവിദ്യകൾ നമ്മുടെ സമകാലികജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങളാകത്തക്കവിധം, അവയുടെമേൽ നാം നിരന്തരവും നവീനവുമായ മനനധ്യാനങ്ങൾ തുടർന്നുനടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം ഒരു കാര്യം പഴഞ്ചനാണെന്നു പറഞ്ഞു തള്ളിക്കളയുക വളരെ എളുപ്പമാണു്; അതാർക്കും പററും. പക്ഷേ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടാത്ത ഭൂതകാലാവരണങ്ങളിൽ വെറും കല്ലും കട്ടയുമായിക്കിടക്കുന്ന നിധികൾ കണ്ടറിഞ്ഞു്, അവയെ രത്നവും പവിഴവുമൊക്കെയാക്കി മാററത്തക്കവിധം കടഞ്ഞെടുക്കാൻ അതിനു തക്ക കഴിവും കാഴ്ചയുമുള്ളവർക്കേ പററൂ. ഇത്തരത്തിലുള്ള സിദ്ധിയും സാമർത്ഥ്യവും സന്ന്യാസികൾക്കുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുക എന്നൊരു ധർമ്മവും ഇതുപോലുള്ള പ്രതിപാദനങ്ങൾകൊണ്ടു സാധിക്കാനുണ്ടു്.

ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ, ഇതുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങളായി ഇപ്പറഞ്ഞവയ്ക്കുപുറമെ വേറെ പലതുംകൂടി കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞെന്നിരിക്കും. മനസ്സിന്നാഹ്ലാദം, ചിന്തയ്ക്കു ലാഘവം, ബുദ്ധിക്കു പ്രകാശം, ഹൃദയത്തിനു സ്വാരസ്യം എന്നിങ്ങനെ പലതും പലതും. എല്ലാം ഓരോ തരത്തിൽ പ്രധാനവും പ്രയോജനകരവുംതന്നെ. ജ്ഞാനാർത്ഥിയുടെ വ്യക്തിഗതമായ സംസ്കാരവും ചായ്വുംപോലെ ആ വശത്തിലോ ഈ വശത്തിലോ ശ്രദ്ധയൂന്നിയാൽ, അതും നാനാതരത്തിൽ — ചിന്തയിലെന്നപോലെ ജീവിതത്തിലും — അയാൾക്ക് ഉപകാരപ്രദമായി അനുഭവപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല. അങ്ങനെതന്നെ ഭവിക്കട്ടെ എന്ന് ഇത്തരുണത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തുകൊള്ളുന്നു.

വായനക്കാരായ സാധകരിൽനിന്ന് എൻെറ സന്ന്യാസാഖ്യാനങ്ങൾക്കു നിരന്തരം കിട്ടിപ്പോരുന്ന പ്രോത്സാഹനത്തിനു നന്ദിപറഞ്ഞുകൊണ്ട്,

സ്വന്തം

ജെ. എം. ജ്ഞാനപ്രകാശം

ഉള്ളടക്കം

1. തിമിയാമ
2. ചോദിക്കുക, നല്ലപ്പെട്ടം
3. അമൂല്യം, അനായാസം
4. ലയം
5. ദൈവദാനം
6. പ്രവത്തനം
7. മാനസികപ്രാത്ഥന
8. നടന്നെത്തുക
9. ശാന്തവും സ്ഥിരവും
10. ഭക്തി
11. സ്നേഹാഗ്നി
12. ധ്യാനനിർല്ലീനത
13. ചിന്തയും സ്നേഹവും
14. ആത്മപരിവത്തനം
15. ധ്യേയവിഷയം
16. ധ്യാനകൗശലം
17. സ്ഥിരയത്നം
18. രണ്ടു രീതികൾ
19. ധ്യാനസാധനകൾ
20. സാധാരണത്വം
21. അന്യവിചാരങ്ങൾ
22. തിരുമുമ്പിൽ
23. ആശ്വാസവചനം
24. നിദ്ര
25. ആത്മനവീകരണം
26. ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങൾ
27. ചതുരുപായങ്ങൾ
28. ജ്ഞാനപാരായണം

9997

ACHARYA PALACKAL JEEVASSKENDRAM
LIBRARY
ALUVA

ഒന്ന്

തിമിയാമ

ഒരിക്കൽ, പലസ്തീനായിലെ തിരുസ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കാൻ പോയൊരു സന്ന്യാസി, മടക്കയാത്രയിൽ, ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിൽ കയറി കുറേ ദിവസം ഞങ്ങളോടൊപ്പം കഴിക്കുകയുണ്ടായി. അവസാനം, സ്വന്തം ആശ്രമത്തിലേയ്ക്കു മടങ്ങിപ്പോകാൻനേരം, 'ഇതു നിങ്ങളുടെ സന്തോഷത്തിനായി ഇരിക്കട്ടെ' എന്നു പറഞ്ഞ്, തന്റെ കൈവശമുണ്ടായിരുന്ന ചെറിയൊരു ചെപ്പ് അദ്ദേഹം ആശ്രമത്തിലേയ്ക്കു സമ്മാനമായി നല്കുകയും ചെയ്തു. വിശുദ്ധനാട്ടിൽനിന്ന്, അവിടുത്തെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ആ മുനിശ്രേഷ്ഠൻ കൂടെക്കൊണ്ടുവന്നിരുന്ന അപൂർവ്വവസ്തുക്കളിൽ ഒന്നായിരുന്നു അത്.

അതു തരുംനേരം, തന്റെ ചുററും നിന്നിരുന്ന സന്ന്യാസികളോടായി അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: "ഈ ചെപ്പിനകത്തുള്ളതു തിമിയാമ എന്നു പേരുള്ള ഒരുതരം പ്രത്യേക സുഗന്ധക്കൂട്ടാണ്. അമൂല്യങ്ങളും അത്യപൂർവ്വങ്ങളുമായ അനേകം ദിവ്യൗഷധങ്ങളുടെ സത്ത് അതിസൂക്ഷ്മതയോടെ മിശ്രണംചെയ്തുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്ന ഇതിന്റെ സുഗന്ധം ഭൗമികമെന്നല്ല, സ്വർഗ്ഗീയമെന്നേ പറയാവൂ. ഭൂമിയിൽ ദൈവത്തിനും സ്വർഗ്ഗവാസികളായ മാലാഖമാർക്കും പ്രസാദകരമായി പലസ്തീനാക്കാർ കരുതുന്ന ഒരേയൊരു സുഗന്ധദ്രവ്യം ഇതൊന്നുമാത്രമാകുന്നു. വെളിപാടിന്റെ പുസ്തകത്തിൽ (8:3‒4) സ്വർണ്ണംകൊണ്ടുള്ള ധൂപപാത്രത്തിൽനിന്നുയരുന്ന തിമിയാമയുടെ സുഗന്ധത്തോടു പ്രാർത്ഥനയെ ഉപമിച്ചിട്ടുള്ളതു നിങ്ങൾ ഓർമ്മിക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. അതോടൊപ്പം വേറൊന്നുകൂടി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? മനുഷ്യഹൃദയത്തിൽനിന്നു ദൈവത്തിലേയ്ക്കുയരുന്ന പ്രാർത്ഥനയെ അല്ലാതെ, മററൊരു കാര്യത്തെയും വി. ഗ്രന്ഥത്തിൽ തിമിയാമയോട് ഉപമിച്ചിട്ടില്ലതന്നെ! പ്രാർ

ത്ഥന ദൈവത്തിനും സ്വർഗ്ഗവാസികൾക്കും എത്രമേൽ സ്വീകാര്യവും പ്രീതികരവുമാണെന്ന കാര്യം ഇതിൽനിന്നനുമിക്കാമല്ലോ!''

ഇത്രയും പറഞ്ഞശേഷം താൻ പറഞ്ഞതിനെ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിനായി പരിശുദ്ധപിതാക്കന്മാരുടെ പ്രബോധനങ്ങളിൽനിന്നു് അദ്ദേഹം ധാരാളമായി ഞങ്ങളെ ചൊല്ലിക്കേൾപ്പിച്ചു:

വി. ആഗസ്റ്റീനോസ്: ''പ്രാർത്ഥനയെക്കാൾ മഹത്തരമായി മററെന്താണുള്ളതു്? അതിനെക്കാൾ ഉപകാരപ്രദവും ഗുണകരവുമായി വേറെ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടോ? പ്രാത്ഥനയെക്കാൾ മധുരതരവും രുചികരവുമായി മററെന്തുള്ളൂ? ക്രിസ്തീയജീവിതത്തിൽ നമുക്കു ചെയ്യാനുള്ള നാനാകാര്യങ്ങളിൽ പ്രാത്ഥനയെക്കാൾ ഉന്നതവും ഉത്കൃഷ്ടവുമായി മററെന്താണുള്ളതു്?''

വി. ബെർനാർദ്: ''നാം ദൈവത്തെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നേരം മാലാഖമാർ നമുക്കരികെ അദൃശ്യമായി നിന്നു നമ്മെ സഹായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ശത്രുവിൻെറ മായാമോഹങ്ങളിൽനിന്നു് അപ്പോൾ അവർ നമ്മെ രക്ഷിക്കുന്നു; സർവ്വോപരി ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കണമെന്നുള്ള ജ്വരം അന്നേരം അവർ നമ്മിലുളവാക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം ദൈവദൂതന്മാർക്കു സാധാരണമായുള്ള ധർമ്മംമാത്രമാകുന്നു. എന്നാൽ ഇതിനപ്പുറം അവർ മനുഷ്യരെ പ്രത്യേകവും അസാധാരണവുമായ രീതിയിൽ സഹായിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനും മുന്നോട്ടുവരുന്ന വേറൊരവസരമുണ്ടു് — അതത്രേ നാം പ്രാത്ഥനയിൽ ചെലവഴിക്കുന്ന വിശുദ്ധവിനാഴികകൾ!''

വി. ഹിലരി പറയുന്നതു്, ഒരാൾ പ്രാത്ഥിക്കാനായി എത്തുമ്പോഴേയ്ക്കും അയാളുടെ പ്രാർത്ഥനകളെ സുഗന്ധധൂപമായി ദൈവസന്നിധിയിലണയ്ക്കുന്നതിനു് അവിടെ അയാളോടൊപ്പം ദൈവദൂതന്മാരും എത്തിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുമെന്നാണു്.

ഇതിനെ സ്ഥിരീകരിക്കുന്ന പല ഉദ്ധരണികൾ വേദപുസ്തകത്തിൽ നമുക്കു കണ്ടെത്താനും കഴിയും:

''മാലാഖാമാരുടെ മുമ്പിൽ ഞാനങ്ങയെ പാടിപ്പുകഴ്ത്തും'' (സങ്കീ. 138:1).

''നീയും നിൻെറ മരുമകൾ സാറായും പ്രാർത്ഥിച്ചപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന പരിശുദ്ധനായവനെ ഞാൻ അനുസ്മരിപ്പിച്ചു .. ഞാൻ റഫായേലാണ്: വിശുദ്ധരുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ ദൈവത്തിനു സമർപ്പിക്കുകയും പരിശുദ്ധനായവൻെറ മഹത്ത്വത്തിൻെറ സന്നിധിയിൽ പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഏഴു വിശുദ്ധദൂതന്മാരിൽ ഒരുവൻ!'' (തോബിത്, 12.12-15).

ഇത്രയും കേട്ടുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഈ വിഷയത്തെപ്പററി ഇനിയും കൂടുതലായി കേൾക്കാൻ എല്ലാവർക്കും വലിയ ഉത്സാഹമായി. നമ്മുടെ സന്ന്യാസിക്കാണെങ്കിൽ തിരികെപ്പോകാൻ തിടുക്കമുണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും, പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി കേൾക്കാനുള്ള ഞങ്ങളുടെ ഉന്മേഷവും ഉത്സാഹവും കണ്ടപ്പോൾ കുറച്ചുനേരംകൂടി അവിടെ ചെലവഴിച്ചു ഞങ്ങളോടു സംസാരിക്കാൻ അദ്ദേഹം സന്തോഷം കാണിച്ചു. ഒരു കഥ പറഞ്ഞുകൊണ്ടത്രേ അപ്പോൾ അദ്ദേഹം ആരംഭിച്ചതു്:

ഒരിക്കൽ ഒരു രാജാവു നായാട്ടിനായി വനാന്തർഭാഗത്തുകൂടെ കടന്നുപോവുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ, അകലെ എവിടെയോ ഒരു സന്ന്യാസി അതിമധുരങ്ങളായ ദിവ്യസ്തുതികീർത്തനങ്ങൾ തീർത്തും അലൗകികമായ സ്വരത്തിൽ ആലപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ അദ്ദേഹത്തിനു തോന്നിച്ചു. താൻ അന്നേവരെ കേട്ടിട്ടില്ലാത്തവിധം അത്രയ്ക്കു ഹൃദ്യവും സ്ഫുടവുമായത്രേ ഓരോ രാഗവും അദ്ദേഹം മാറിമാറി കീർത്തിച്ചിരുന്നതു്. ഇങ്ങനെ ഈ വനമധ്യത്തിലിരുന്നു് ഇത്രയ്ക്കു ശ്രുതിമധുരമായി പാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ സന്ന്യാസി ആരായിരിക്കും എന്നറിയാനായി രാജാവു് ഉടനെത്തന്നെ സ്വരം കേട്ട ദിക്കിനെ ലാക്കാക്കി വേഗത്തിൽ നടന്നു.

നടന്നുനടന്നു് അവസാനം അദ്ദേഹം ഒരു സന്ന്യാസിയുടെ കുടിലിൽ ചെന്നുചേൎന്നു. അപ്പോഠം അവിടെ കണ്ട കാഴ്ച അതിലേറെ അദ്ഭുതകരമായിരുന്നു. ഒരു സന്ന്യാസിയല്ല, മറിച്ച്, കുടിലിൻെറ മുന്നിൽ തൂക്കിയിട്ടിരുന്ന കൂട്ടിൽ കിടക്കുന്നൊരു തത്തയത്രേ അവിടെനിന്നു് അവ്വിധം ഹൃദയഹാരിയായി പാടിയിരുന്നതു്! എങ്ങനെ ഈ തത്തയ്ക്കു് ഇത്രയ്ക്കു സ്ഫുടവും മധുരവുമായി പാടാനാവുന്നു എന്നാലോചിച്ചിട്ട രാജാവിനു് ഒരു പിടിയും കിട്ടിയില്ല. കാര്യമറിയാനായി കുടിലിൻെറ വാതില്ക്കൽ മുട്ടിനോക്കിയപ്പോഠം അകത്താരുമില്ലെന്നു മനസ്സിലായി. എന്നാലും ഇതിൻെറ കാര്യം വ്യക്തമായി അറിഞ്ഞിട്ടുതന്നെ വേണം പോകാനെന്നു കരുതി, അദ്ദേഹം ആ തത്തയുടെ അവൎണ്ണ്യമായ ശ്രുതിധാരയിൽ ലയിച്ച് അവിടെത്തന്നെ ഇരിപ്പുറപ്പിച്ചു.

അതിനിടയിൽ പുറത്തെന്തോ ആവശ്യത്തിനു പോയിരുന്ന സന്ന്യാസി തിരിച്ചെത്തി. രാജാവിനെ കണ്ടാശ്ചര്യപ്പെട്ട സന്ന്യാസി വിധിപോലുള്ള ഉപചാരങ്ങഠം ചെയ്യാൻ തിടുക്കംകൂട്ടി. എന്നാൽ രാജാവാകട്ടെ, ‘ഇപ്പോഠം ഒന്നിൻെറയും ആവശ്യമില്ല’ എന്നു പറഞ്ഞിട്ടു്, തത്തയുടെ പാട്ടിൻെറ രഹസ്യംമാത്രം ഏററവും ധൃതിയായി ചോദിച്ചു. അതിനുള്ള സന്ന്യാസിയുടെ ഉത്തരം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ‘‘തിരുമേനി, ഈ തത്തയുടെ കാര്യത്തിൽ ഞാൻ വിശേഷിച്ചൊന്നും ചെയ്യുകയുണ്ടായിട്ടില്ല. ഞാൻ എന്നും പാടാറുള്ള കീൎത്തനങ്ങളെല്ലാം കേട്ടുകേട്ടു് അതും പഠിച്ചെന്നുമാത്രമേ പറയാനുള്ളൂ. എങ്കിലും ഈ തത്തയുടെ കാര്യത്തിൽ ഒരു സവിശേഷത കാണുന്നതു് അവിടത്തോടു പറയാതിരിക്കാൻ നിൎവ്വാഹമില്ല. അനേകം കൊല്ലംകൊണ്ടു് എന്നെ എൻെറ ഗുരു ചൊല്ലിപ്പഠിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള രാഗങ്ങളോരോന്നും ഒരു പിഴപോലും വരുത്താതെ എന്നെക്കാളും വൃത്തിയായി പാടാൻ വളരെ ചുരുങ്ങിയ കാലത്തിൽ ഈ തത്തയ്ക്കു കഴിഞ്ഞതു് ഒരതിശയമെന്നേ പറയാവൂ. എനിക്കു് അത്യാവശ്യമായി എവിടേയ്ക്കെങ്കിലും പോകേണ്ടിവന്നാൽ, അന്നേരം ഞാൻ പാടിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഭജനം ഞാൻ

നിറുത്തിയിടത്തുവെച്ചുതന്നെ ഈ തത്ത തുടൻപാടിക്കൊള്ളും. അതിനാൽ ഇവിടെ ഇടമുറിയാതുള്ള ഭജനയ്ക്കു് ഒരു ഭംഗവും വരുന്നില്ല എന്നുകൂടി പറയാൻ അടിയനു വലുതായ സന്തോഷമുണ്ടു്.''

ഈ കഥ ഇങ്ങനെ അവസാനിപ്പിച്ചശേഷം അതിൻെറ പൊരുൾ നമ്മുടെ സന്ന്യാസി ഞങ്ങൾക്കായി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞുതന്നു: ''ആ തത്തയ്ക്കു് ഈ സവിശേഷതയെല്ലാം കിട്ടിയതു മേല്പറഞ്ഞ സന്ന്യാസിയോടുള്ള സന്തത സംസർഗ്ഗംകൊണ്ടാണല്ലോ. പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടു നമ്മിൽ സംഭവിക്കുന്ന പരിവർത്തനത്തിൻെറ രഹസ്യവും ഇതുതന്നെയാണു്. പ്രാർത്ഥിക്കുന്നയാൾ ദൈവത്തിൻെറ സമീപത്താണല്ലോ കഴിയുന്നതു്. ഇങ്ങനെ അനേകനാൾ ദൈവത്തിൻെറ സമീപേ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളൊരാളിൽ ദൈവത്തിൻെറതന്നെ ലക്ഷണങ്ങൾ തെളിഞ്ഞുവരുന്നതിൽ എന്തദ്ഭുതമാണുള്ളതു്? അയാൾ ദൈവത്തെപ്പോലെതന്നെ മധുരസ്വഭാവിയും സ്നേഹശീലനും ക്ഷമാനിധിയുമാകും. കർത്താവിൽ വിളങ്ങുന്ന വിനയം, ത്യാഗസന്നദ്ധത, വിശ്വാസം, അനുസരണശീലം, ദാരിദ്ര്യചൈതന്യം, പരിശുദ്ധി എന്നിവയെല്ലാം. പ്രാർത്ഥനയിൽ അവിടുത്തോടുള്ള സാമീപ്യവും സംസർഗ്ഗവുംവഴി, അയാളിലേയ്ക്കും വഴിഞ്ഞൊഴുകിത്തുടങ്ങും. കർത്താവിലുള്ള ഗുണങ്ങൾമാത്രമല്ല, കർത്താവുതന്നെ പ്രാർത്ഥനവഴി അയാളുടെ ഉള്ളിലേയ്ക്കു് അലിഞ്ഞുചേർന്നുകഴിയുന്നു. കർത്താവു് ഉള്ളിലുള്ളയാളിൽ മേല്പറഞ്ഞ സുകൃതങ്ങൾ കാണാതെവരികയെന്നോ? അയാൾ ക്ഷമിക്കാതിരിക്കുമോ? സഹിക്കാതിരിക്കുമോ? മററുള്ളവർ വലുതാകാൻവേണ്ടി സ്വയം താഴാതിരിക്കുമോ? സഹായിക്കാതിരിക്കുമോ? സഹകരിക്കാതിരിക്കുമോ? പരദൂഷണം പറയുമോ? പിറുപിറുക്കുമോ? എന്തിനധികം? സഹനത്തിലും സന്തോഷത്തിലും, ജയത്തിലും പരാജയത്തിലും, രോഗത്തിലും ആരോഗ്യത്തിലും, ജീവിതത്തിലും മരണത്തിലും, അയാൾ കർത്താവു ചിന്തിച്ചതുപോലെ മാത്രം ചിന്തിക്കുകയും കർത്താവു സംസാരിച്ചതുപോലെ മാത്രം സംസാരിക്കുകയും കർത്താവു പെരുമാറിയതുപോ

ലെമാത്രം പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്ന ആളായിരിക്കും. ഇപ്പോഠം മനസ്സിലായില്ലേ, പ്രാത്ഥനകൊണ്ടു നമ്മിൽ മന്ത്രജാലംപോലെ വരുന്ന മാററത്തിൻെറ രഹസ്യം? ഒരു മനുഷ്യൻെറയരികെയിരുന്നു് അയാളുടെ വാക്കുകഠം കുറച്ചു നാഠം കേട്ടൊരു തത്തയിൽ ഇത്രയേറെ മാററങ്ങഠം വന്നെങ്കിൽ എന്നും ഏറെ മണിക്കൂറുകഠംതന്നെ കത്താവിൻെറ കൂടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ കഴിയുന്ന സന്ന്യാസിയിൽ എത്രയേറെ മാററങ്ങഠം വരേണ്ടതല്ല!''

ഇതേപ്പററി വേറൊരു സന്ന്യാസി പിന്നീടൊരവസരത്തിൽ ഞങ്ങളോടു പറഞ്ഞതു് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: വിനയം, ക്ഷമ, ത്യാഗം, സ്നേഹം, വിശ്വാസംതുടങ്ങിയ സുകൃതങ്ങഠം തങ്ങളിൽ വിളങ്ങിക്കാണണമെന്നു് ആഗ്രഹിക്കാത്ത സന്ന്യാസികഠം ഉണ്ടാകാനിടയില്ല. അതിനായി കുറെയൊക്കെ പരിശ്രമവും അവർ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്നുവേണം പറയാൻ. ഈ മാസം ഈ സുകൃതം, അടുത്ത മാസം ആ സുകൃതം എന്ന മട്ടിൽ കൃത്യമായ പ്ലാനും പരിപാടിയുമിട്ടു സുകൃതാഭ്യസനത്തിനു കിണഞ്ഞു പരിശ്രമിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ സന്ന്യാസികളെ എനിക്കറിയാം. ഏതായാലും എനിക്കു് ഒരേയൊരു കാര്യമേ ഇതുസംബന്ധിച്ചു് ആരോടായാലും പറയാനുള്ളു. നിങ്ങഠംക്കു നാനാതരത്തിലുള്ള സുകൃതങ്ങഠം ശീലിക്കണമെന്നുണ്ടോ, നിങ്ങഠം ധാരാളം സമയം പ്രാർത്ഥനയിൽ കഴിച്ചുകൊള്ളുക അനേകനാഠം ദൈവത്തിൻെറ അരികെ പ്രാത്ഥനയിൽ കഴിച്ചിട്ടുള്ളൊരാളിൽ ദൈവത്തിൻെറതന്നെ സവിശേഷതകഠം കാണാതിരിക്കുമോ? അപ്പോഠംപ്പിന്നെ ഓരോ സുകൃതവും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം അക്കമിട്ടു പരിശീലിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടാവില്ല. 'മുല്ലപ്പൂമ്പൊടിയേററുകിടക്കും കല്ലിനുമുണ്ടാം ഒരു സൗരഭ്യം' എന്നല്ലേ പറയുക. ഞങ്ങളുടെ ഇടയിൽ മഹാപരിശുദ്ധനായൊരു സന്ന്യാസിവര്യൻ ജീവിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ എളിമ, സഹനശീലം, ക്ഷമ, ത്യാഗജീവിതം, ദാരിദ്ര്യചൈതന്യംതുടങ്ങിയ നാനാസുകൃതങ്ങളെക്കുറിച്ചു്, 'ഒരു മനുഷ്യനു് ഇവയെല്ലാം എങ്ങനെ ഇവ്വിധം സാധിക്കുന്നു' എന്ന മട്ടിൽ, വളരെപ്പേർ അദ്ഭുതത്തോടെ സംസാരിക്കു

ന്നതു ഞാൻ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. ഒരിക്കൽ അതേപ്പററി എൻെറ ഗുരു എന്നോടു പറഞ്ഞതു് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ''അദ്ദേഹം ദിവസേന എത്ര മണിക്കൂർ പ്രാത്ഥിക്കുന്നുണ്ടെന്നു നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? അനുദിനം ഇത്രയേറെ നേരം ഇത്രയും ഭക്തിയോടെ പ്രാത്ഥിക്കുന്നൊരാളിൽ ഈ സുകൃതങ്ങൾ ഇത്രയും ശക്തിയായി കണ്ടില്ലെങ്കിലല്ലേ അദ്ഭുതപ്പെടാനുള്ളൂ!'' വാസ്തവത്തിൽ അതുതന്നെയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിൻെറ സുകൃതനിധിയുടെ രഹസ്യവും.

ഏതാണ്ടിതേതരത്തിൽപ്പെട്ട മററൊരു സംഭവവും കൂടി ഞാനിപ്പോളോൎമ്മിക്കുന്നു: ദൈവസ്നേഹം, സഹോദരസ്നേഹം, ശത്രുസ്നേഹംതുടങ്ങി മനുഷ്യനു സങ്കല്പിക്കാവുന്ന സുകൃതങ്ങളെല്ലാംതന്നെ യേശുവിൽ സമ്പൂൎണ്ണശോഭയോടെ വിളങ്ങിയിരുന്നതിൻെറ രഹസ്യമെന്താവും എന്നു ചോദിച്ച ശിഷ്യനോട് ഒട്ടും സംശയിക്കാൻ നില്ക്കാതെ അടുത്തു നിന്നിരുന്ന ഗുരു ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു: ''അതിലെന്താണിത്ര ആലോചിക്കാനുള്ളതു്! മർക്കോ. 1:35-ഉം ലൂക്കാ 6:12-ഉം നിങ്ങൾ വായിച്ചിട്ടില്ലേ? 'പിറേറ ദിവസം അതിരാവിലെ വെളിച്ചം വീഴുന്നതിനു വളരെ മുമ്പുതന്നെ യേശു എഴുന്നേററ് ഒരു വിജനസ്ഥലത്തേക്കു പോയി, അവിടെ പ്രാർത്ഥനയിൽ മുഴുകിയിരുന്നു' (മക്കോ.). 'ആ ദിവസങ്ങളിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുവാനായി യേശു മലയിലേക്കു പോയി; അവിടെ ദൈവത്തോടുള്ള പ്രാർത്ഥനയിൽ രാത്രിമുഴുവൻ ചെലവഴിച്ചു' (ലൂക്കാ). എല്ലാ ദിവസവും ഇത്ര ധൃതിപിടിച്ച് ഇത്രയേറെ നേരം, കിഴക്കു വെള്ളവീശുന്നതിനു വളരെ മുമ്പായിത്തന്നെ, പിന്നെ രാത്രിമുഴുവനും, പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നൊരു മനുഷ്യനിൽ, മനുഷ്യനു ചിന്തിക്കാവുന്ന സുകൃതങ്ങളത്രയും നിറഞ്ഞൊഴുകിയിരുന്നതിൽ എന്താണിത്ര അദ്ഭുതം? നിങ്ങൾ ഇതിൻെറ പകുതി താത്പര്യമെങ്കിലും പ്രാർത്ഥനയിൽ കാണിച്ചുനോക്കു — അപ്പോൾ കാണാം, നിങ്ങളെ കാണുന്നവക്കെന്നല്ല, നിങ്ങൾക്കുതന്നെയും അദ്ഭുതം തോന്നിക്കുമാറ് ഓരോരോ സുകൃതങ്ങൾ അനുദിനമെന്നോണം നിങ്ങളിലും തെളിഞ്ഞുതെളിഞ്ഞുവരുന്നതു്!''

രണ്ട്   ചോദിക്കുക: നൽകപ്പെടും

ഒരിക്കൽ ഒരു സന്ന്യാസിയോട് ഒരാൾ ''എന്താണ് പ്രാത്ഥനയുടെ ആവശ്യം?'' എന്നു ചോദിച്ചു. അതിനു് ആ സന്ന്യാസി ഉടനെ ഒരുത്തരവും കൊടുക്കാതെ, അയാളോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''പ്രാത്ഥനയുടെ കാര്യം തത്കാലം അവിടെ നില്ക്കട്ടെ. പ്രാത്ഥനകൂടാതെ വേറെ എത്രയോ കാര്യങ്ങൾ ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾക്കാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. അവയെല്ലാം നിങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ അന്നന്നുതന്നെ കുറിച്ചുവെയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം ഒരു മാസം കഴിഞ്ഞു വീണ്ടും വന്ന് എന്നെ കാണുക.''

സന്ന്യാസി പറഞ്ഞതുപോലെതന്നെ അയാൾ കൃത്യമായി ചെയ്തു. ഒരു മാസത്തിനുശേഷം അയാൾ വീണ്ടും ചെന്നു സന്ന്യാസിയെ കണ്ട്, ഓരോ ദിവസവും അയാൾ കനുഭവപ്പെട്ട ആവശ്യങ്ങൾ കുറിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ള നീണ്ട പട്ടിക അദ്ദേഹത്തെ കാണിച്ചുകൊടുത്തു. അതു വായിച്ചു നോക്കിയശേഷം സന്ന്യാസി അയാളോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''ഇത്രയധികം ആവശ്യങ്ങൾ സാധിച്ചുകിട്ടാനുള്ള നിങ്ങളോട് ഇനി ഞാൻ പ്രാത്ഥനയുടെ ആവശ്യത്തെപ്പററി പ്രത്യേകിച്ചെന്തിനാണ് പറയുന്നതു്? ഇനി ഒരു കാര്യംമാത്രമേ കൂടുതലായി പറയണമെന്നു തോന്നുന്നുള്ളൂ. നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ എല്ലാംതന്നെ നിങ്ങൾ ഇതിൽ എഴുതിയിട്ടില്ല. എന്തെന്നാൽ നിങ്ങൾ ആലോചിച്ചിട്ടില്ലാത്ത വേറെയും ഒട്ടേറെ ആവശ്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടെന്നുള്ളതത്രേ പരമാത്ഥം. അവയും മററുള്ളവയെപ്പോലെ പ്രാത്ഥനകൊണ്ടുതന്നെ നിങ്ങൾ ദൈവത്തിൻെറ പക്കൽ നിന്നു സമ്പാദിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ, കത്താവു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു: ചോദിപ്പിൻ, നിങ്ങൾക്കു നല്കപ്പെടും; അന്വേഷിപ്പിൻ, നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും; മുട്ടുവിൻ, നിങ്ങൾക്കു തുറക്കപ്പെടും. എന്തെന്നാൽ, ചോദിക്കുന്ന ഏവനും

നല്ലപ്പെടുന്നു; അന്വേഷിക്കുന്നവൻ കണ്ടെത്തുന്നു; മുട്ടുന്ന വനു തുറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു (മത്താ. 7:7).''

പ്രാത്ഥനയെപ്പററി സെലസ്റ്റിൻ മാർപ്പാപ്പാ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് എത്രയോ ചിന്തനീയമായിരിക്കുന്നു: ''ഇക്കാര്യത്തിൽ എൻെറ മുൻഗാമിയായ സോസിമസ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിനെക്കാൾ മഹത്തരമായി മറെറന്തെങ്കിലും പറയാൻ എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ. നമുക്കു ദൈവത്തെക്കൊണ്ടാവശ്യമില്ല എന്നു പറയാവുന്നതായി ഏതെങ്കിലുമൊരു സമയമുണ്ടോ? ഏതു സമയത്തും ഏതു കാര്യത്തിലും ഏതു സന്ധിയിലും പ്രാർത്ഥനയിൽ ദൈവത്തെ ഗമിക്കാനും അവിടുത്തെ അനുഗ്രഹത്തിനായി യാചിക്കാനും നമുക്കാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ബലഹീനനും ദുരിതപൂരിതനുമായ മനുഷ്യൻ, തന്നെക്കൊണ്ടുമാത്രം എന്തെങ്കിലുമാവുമെന്നു നിനച്ചാൽ, അതു് അഹന്തമാത്രമായിരിക്കും.''

പ്രാത്ഥനയെപ്പററി പറയുമ്പോഴെല്ലാം ഞങ്ങളുടെ ഗുരു ജോസഫാത്തുരാജാവിൻെറ താഴെക്കാണുന്ന വാക്യം ഉദ്ധരിക്കുക പതിവായിരുന്നു: താൻ ശത്രുക്കളാൽ വളയപ്പെട്ടിരുന്നൊരു സന്ധിയിൽ രാജാവു് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''ഞങ്ങൾക്കെതിരെ വരുന്ന ഈ വലിയ സൈന്യവ്യൂഹത്തോടു പൊരുതാൻ ഞങ്ങൾ അശക്തരാണു്. ഈ ആവശ്യത്തിൽ അങ്ങയെ അഭയം ഗമിച്ചു് അങ്ങേ സഹായത്തിനായി അങ്ങിലേയ്ക്കു കണ്ണുകളയത്താനേ ഞങ്ങൾക്കു പോംവഴിയുള്ളു'' (2 ദിനവൃത്താന്തം 20:12).

സ്വർഗ്ഗത്തിൽനിന്നു ഭൂമിവരെ നീണ്ടുകിടക്കുന്നൊരു സുവർണ്ണച്ചങ്ങലയോടാണു് പ്രാർത്ഥനയെ വന്ദനീയനായൊരു ഗുരു സാമ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതു്. അതിലൂടെ ദൈവം ഭൂമിയിലേയ്ക്കിറങ്ങുകയും മനുഷ്യർ സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കു കയറുകയും ചെയ്യുന്നു. മാലാഖമാർ മണ്ണിലേയ്ക്കിറങ്ങുകയും മണ്ണിൽനിന്നു കയറുകയും ചെയ്ത യാക്കോബിൻെറ കോവണിയോടും അദ്ദേഹം പ്രാത്ഥനയെ തുലനംചെയ്യാറുണ്ടു്.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ക്രമപ്പെടുത്താനും ഭംഗിയാക്കാനും പ്രാത്ഥന അത്യന്താപേക്ഷിതമായിരിക്കുന്നു. ''ശരി

യായി പ്രാൎത്ഥിക്കാനറിയുന്നവനു നന്നായി ജീവിക്കാനു മറിയും'' എന്ന വി. അഗസ്റ്റിൻെറ പ്രസ്താവത്തെ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നൊരു സംഭവം ജോൺ ക്ലീമാക്കുസ് എന്ന ഗ്രന്ഥകാരൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഒരിക്കൽ ഒരു സന്ന്യാസി അദ്ദേഹത്തോട് ഇങ്ങനെ പറയുകയുണ്ടായി: ''എൻെറ ഓരോ ദിവസവും എങ്ങനെയായിരിക്കുമെന്നു് അന്നന്നു രാവിലെ തന്നെ എനിക്കു കൃത്യമായറിയാം.'' ഇതെങ്ങനെ പററുന്നുവെന്നു ചോദിച്ചതിനു് അദ്ദേഹം ഇപ്രകാരം മറുപടി പറഞ്ഞു: ''ഞാൻ പ്രഭാതത്തിലുള്ള എൻെറ പ്രാർത്ഥന നന്നായി കഴിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ശേഷിച്ച ദിവസവും നന്നായി ത്തന്നെ പോയ്ക്കൊള്ളും; അല്ലെങ്കിൽ, ആ ദിവസമാകെ താറുമാറായിരിക്കുകയും ചെയ്യും.''

ഇതു നാമോരോരുത്തരുടെയും അനുഭവമാണെന്നു്, ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ, നമുക്കു മനസ്സിലാകുന്നതാണു്. പുണ്യപാരംഗതനായൊരു സന്ന്യാസി തൻെറ ഡയറിക്കുറിപ്പിൽ ഒരിടത്തു് ഇങ്ങനെ എഴുതിവെച്ചിരിക്കുന്നു: ''സന്ന്യാസത്തിൽ വന്നപ്പോഠം എനിക്കുണ്ടായിരുന്ന ആദ്യതീക്ഷ്ണതയിൽനിന്നു ഞാൻ വഴുതിപ്പോയിരിക്കുന്നു. അന്നത്തെ എൻെറ സദ്വിചാരങ്ങളും സത്പ്രതിജ്ഞകളും എങ്ങനെ ഇത്ര വേഗം എന്നിൽനിന്നും മാഞ്ഞുമറഞ്ഞു? അതിൻെറ സ്ഥാനത്തു നാനാതരത്തിലുള്ള ദുർവികാരങ്ങളും ദുർവാശികളും സ്ഥലംപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. ഞാൻ ഇന്നു് ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു മായാസ്മൃതികളുടെ പിന്നാലെയാകുന്നു. സംസാരപ്രിയൻ, ചിരിച്ചും കളിച്ചും നടക്കുന്നവൻ, വിനോദങ്ങഠം ആസ്വദിച്ചു കഴിയുന്നവൻ — ഞാൻ ഇന്നു് ഇതെല്ലാമായിരിക്കുന്നു. കോപം, അസൂയ, വ്യർത്ഥാഭിമാനം, അധികാരമോഹം എന്നിവയെല്ലാം എന്നിൽ പാടേ കെട്ടടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞെന്നു് ഒരു നാഠം ഞാൻ വിചാരിച്ചിരുന്നു. പക്ഷേ അവയെല്ലാം വീണ്ടും എന്നിൽ തലപൊക്കി വാഴുന്നു. എന്താവാം, ഈ ദുരവസ്ഥയ്ക്കുള്ള കാരണം? മറെറാന്നുമല്ല, ഞാൻ എൻെറ പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൽ താഴോട്ടു പോയിരിക്കുന്നു എന്നതുതന്നെ. വി. ബൊനവെഞ്ചർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് എത്ര

യോ പരമാർത്ഥമായിരിക്കുന്നു: 'എവിടെ പ്രാർത്ഥന ഇല്ലാതാവുന്നുവോ, അവിടെ മററെല്ലാം ഇല്ലാതാവുന്നു.' ഇതുതന്നെയാണ് എനിക്കും വന്ന ദുർഗതി!''

പ്രാർത്ഥന സന്ന്യാസിയുടെ മുഖക്കണ്ണാടിയാകുന്നു വെന്നു സന്ന്യാസിശ്രേഷ്ഠനായ നൈലസ് പറഞ്ഞുവന്നിരുന്നു. അതിനു മുന്നിലിരുന്ന്, ക്രിസ്തുവിൻെറ സുകൃതങ്ങൾ തൻെറ മുഖത്തും അഴകാർന്നു നിഴലിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് അയാൾ എന്നും നന്നായി ശ്രദ്ധിച്ചുനോക്കണം. പ്രാത്ഥന ശരീരത്തിലെ ചൂടുപോലെയാകുന്നുവെന്നു വില്ലനോവയിലെ ഫ്രാൻസിസ് എന്ന സന്ന്യാസി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആ ചൂടു ശരീരത്തിലാകെ വേണ്ടപോലെയില്ലെങ്കിൽ, മററു ഭക്ഷണപദാത്ഥങ്ങൾ എന്തുതന്നെ നാം ശരീരത്തിലേയ്ക്കിട്ടുകൊടുത്താലും വിശേഷമില്ല. പ്രാത്ഥനയില്ലാത്തവനു മററു സുകൃതങ്ങളൊന്നുംതന്നെ പ്രയോജനപ്പെടുന്നില്ലെന്നു സാരം.

വേറൊരു സന്ന്യാസി പ്രാത്ഥനയെ തുലനംചെയ്തിരിക്കുന്നതു ശരീരത്തിലെ കയ്യോടാകുന്നു. കൈ ശരീരത്തിൻെറ കാര്യങ്ങൾക്കും കയ്യിൻെറതന്നെ കാര്യങ്ങൾക്കും ഒരുപോലെ ഉപകാരപ്പെടുന്നു. അതുപോലെതന്നെയാകുന്നു പ്രാത്ഥന. പ്രാത്ഥനകൊണ്ടു നമ്മിൽ മററു സുകൃതങ്ങൾ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുന്നു; അതുതോടൊപ്പം, പ്രാത്ഥന പ്രാർത്ഥനയെത്തന്നെ നമ്മിൽ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രാർത്ഥനക്കൂടാതെ ജീവിക്കാനൊരുമ്പെടുന്ന സന്ന്യാസി തോക്കെടുക്കാതെ പടക്കളത്തിലിറങ്ങുന്ന ഭടൻ പോലെയാണെന്നു വി. തോമസ് അക്വിനാസ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

മൂന്ന്   അമൂല്യം, അനായാസം!

ഇത്രയ്ക്കമൂല്യവും നമുക്ക് ഇത്രയേറെ ആവശ്യകവുമായിരിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനയെ ദൈവം ഇത്രമേൽ എളുപ്പമാക്കിത്തന്നിരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവിടുത്തോട് എത്ര നന്ദി പറഞ്ഞാലും മതിയാവുന്നതല്ല. പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനു പണം വേണ്ട; ആരോഗ്യം വേണ്ട; അറിവു വേണ്ട. മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കും എപ്പോഴും ചെയ്യാവുന്ന ഒരു കാര്യമാണല്ലോ പ്രാർത്ഥന. ദൈവം പ്രാർത്ഥനയെ ഇത്രയ്ക്കും എളുപ്പമാക്കിത്തന്നിരിക്കുന്നതു്, അതു് എല്ലാവർക്കും എപ്പോഴും എവിടെയും ആവശ്യമുള്ള ഒരു കാര്യമാകയാലാണ്. വെള്ളം, വായു, സൂര്യപ്രകാശം എന്നിവയുടെ കാര്യം ആലോചിച്ചുനോക്കുക. അവ എല്ലാവർക്കും എത്രയോ എളുപ്പത്തിൽ കിട്ടത്തക്കവിധമാണ് ദൈവം ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളതു്! എന്നുവെച്ച്, അവയുടെ വിലയ്ക്കോ ആവശ്യത്തിനോ വല്ല കോട്ടവും വരുന്നുണ്ടോ? ഇതുപോലെതന്നെയാണ് പ്രാർത്ഥനയും. മുൻപു പറഞ്ഞവ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങളാണെങ്കിൽ, പ്രാർത്ഥന ശരീരത്തിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെയാവുമ്പോൾ, പ്രാർത്ഥന നമുക്ക് ഇത്രയും എളുപ്പമാക്കിത്തന്നതിനെപ്രതി നാം ദൈവത്തിനു് എത്ര നന്ദി പറഞ്ഞാലാണ് അധികമാവുക! മറ്റൊന്നുംതന്നെ ഇല്ലെങ്കിലും, മനസ്സുമാത്രമുണ്ടായാൽ ചെയ്യാവുന്നതായി പ്രാർത്ഥനയെപ്പോലെ വേറെ എന്താണുള്ളതു്?

''ഞാൻ ദൈവത്തെ വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുന്നു...രാത്രിയിലും പുലരിയിലും മധ്യാഹ്നത്തിലും ഞാൻ അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ ആവലാതിപ്പെട്ടു കരയും. അവിടുന്നു് എന്നെ രക്ഷിക്കും'' (സങ്കീ. 55: 16–17). ''തന്നെ വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയുംമേൽ കർത്താവു തന്റെ സമ്പത്തു വർഷിക്കുന്നു. എന്തെന്നാൽ, കർത്താവിന്റെ

നാമം വിളിച്ചപേക്ഷിക്കുന്ന എല്ലാവരും രക്ഷപ്രാപിക്കുന്നു'' (റോമ. 10: 12–13).

''അവിടുന്നു് എൻെറ പ്രാത്ഥന തള്ളിക്കളഞ്ഞില്ല; അവിടുത്തെ കാരുണ്യം എന്നിൽനിന്നു് എടുത്തുകളഞ്ഞുമില്ല'' (സങ്കീ. 66: 20). ഇതിനു വ്യാഖ്യാനമായി വി. അഗസ്റ്റിൻ ഇങ്ങനെ എഴുതിയിരിക്കുന്നു: ''പ്രാത്ഥനയും ദൈവകാരുണ്യവും ഒരുമിച്ചുപോകുന്ന കാര്യങ്ങളാകുന്നു. ദൈവകാരുണ്യം വേണമോ, പ്രാത്ഥന പരിശീലിക്കുക; പ്രാത്ഥന ഉപേക്ഷിക്കുന്നുവോ, ദൈവകാരുണ്യവും നഷ്ടപ്പെടും.''

നാല് ലയം

വാചികപ്രാത്ഥന ദിവ്യവും പരിശുദ്ധവുമായൊരു കാര്യമാകുന്നു. എന്നാലും അതേപ്പററിയല്ല ഞാനിപ്പോഠ ഇവിടെ പറയുക. ഇവിടെ ഞാൻ പറയാൻ പോകുന്നതു മാനസികപ്രാർത്ഥനയെപ്പററിയാകുന്നു. മനുഷ്യൻ 'അത്രു പികൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന' (1 കൊറി. 14:15) പ്രാർത്ഥനയാണതു്.

മാനസികപ്രാർത്ഥനതന്നെയും രണ്ടു തരത്തിലുണ്ടു്: ഒന്നാമത്തേതു്, സാധാരണവും താരതമ്യേന എളുപ്പവുമായ ഒന്നാകുന്നു. രണ്ടാമത്തേതാകട്ടെ, അസാധാരണവും പ്രാർത്ഥനയിൽ പുരോഗതി പ്രാപിച്ചവരിൽമാത്രം കാണുന്നതു മത്രേ. അധ്യാത്മഗുരുക്കഠ ഇതേപ്പററി പറയുന്നതു് ഇവ്വിധമാകുന്നു: രണ്ടാമത്തെ തരത്തിൽപ്പെട്ട മാനസികപ്രാർത്ഥന മനുഷ്യൻ സ്വന്തം പ്രവൃത്തികഠകൊണ്ടു നേടിയെടുക്കുന്ന ഒന്നല്ല; മറിച്ചു്, ദൈവത്തിൽനിന്നു സ്വീകരിക്കുന്നതുമാത്രമാകുന്നു. ഒന്നു സ്വയാജ്ജിതമാണെങ്കിൽ, മറേറതു ദൈവദത്തംമാത്രമാകുന്നു. ആദ്യത്തേതു്, ഒരു പരിധി വരെ, പറഞ്ഞുകൊടുത്തുകൊണ്ടു മററൊരാളെ നമുക്കു പഠിപ്പിക്കാം. രണ്ടാമത്തേതാകട്ടെ, വാക്കിൽ പറഞ്ഞു വിവരിക്കാനാവാത്തതിനാൽ, പറഞ്ഞുകൊടുത്തു പഠിപ്പിക്കാനാവില്ല. ''അതെന്തെന്നു സ്വീകരിക്കുന്നവനൊഴികെ മററൊരാളും അറിയുകയില്ല'' (വെളിപാടു് 2:17).

വനവാസിയായ വി. അന്തോനി പറയുന്നു: 'താൻ പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണെന്ന ബോധം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നേരം മനസ്സിൽ ഉണൎന്നുനില്ക്കുന്നിടത്തോളം നാഠ സന്ന്യാസിയുടെ പ്രാർത്ഥന പൂർണ്ണമായിട്ടില്ല.'

ആത്മജ്ഞാനപാരംഗതനായൊരു ഗുരു ഇതിനുള്ള വ്യാഖ്യാനമായി എഴുതിവെച്ചിട്ടുള്ളതു താഴെക്കാണുന്ന പ്രകാരത്തിലാകുന്നു:

പ്രാർത്ഥനയുടെ ഈ ഉന്നതരൂപം നാം സ്വയം പ്രവ ത്തിച്ചു നേടിയെടുക്കുന്ന ഒന്നല്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രാർ ത്ഥന നമ്മുടെ പ്രവത്തനത്തിന്റെ ഫലമല്ല; മറിച്ച്, ദൈവത്തിൽനിന്നു നാം സൗജന്യമായി സ്വീകരിക്കുന്ന ഒരു ദാനംമാത്രമാണ്. അതിനാൽ ഇതിൽ പ്രവത്തനമ ല്ല, സ്വീകരണമാണുള്ളത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇതൊര നുഭവവും അനുഭൂതിയുമായിരിക്കും. പ്രവത്തിക്കുമ്പോൾ, പ്രവർത്തിക്കുന്നയാളിന്, താൻ പ്രവർത്തിക്കുകയാകുന്നു എന്ന ബോധമുണ്ടായിരിക്കും. എന്നാൽ, അനുഭൂതിയെ ന്നതു ലയവും മുഴുകിയിരിക്കലും ആകയാൽ, അതിലുൾ പ്പെട്ടിരിക്കുന്നയാൾക്കു പ്രവത്തിക്കുന്നേരം താൻ പ്രവത്തി ക്കുകയാണെന്ന വിചാരംപോലും ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല.

ചെറിയ ഒരു ഉദാഹരണംകൊണ്ട് ഇതു വ്യക്ത മാക്കാം. ഡ്രോയിംഗ് പഠിപ്പിക്കുന്ന അധ്യാപകൻ കുട്ടി കളോടു പുസ്തകം നോക്കി അതിൽ കാണുന്നതരത്തിൽ 'ആനയുടെ പടം വരയ്ക്കുക' എന്നു പറയുന്നു. കുട്ടികൾ അതനുസരിച്ചു പടം വരച്ചുതുടങ്ങുന്നു. ഇത് അവരുടെ ബോധപൂർവ്വകമായൊരു പ്രവൃത്തിയാകുന്നു. ഓരോ വര വരയ്ക്കുമ്പോഴും, അതു പുസ്തകത്തിലെപ്പോലെതന്നെ വരു ന്നുണ്ടോ എന്നവർ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ശരിയാകു ന്നില്ലെന്നു കാണുന്നപാടെ തങ്ങൾ അതുവരെ വരച്ച വര യിൽ ശരിയാകാത്തത്രയും മായിച്ചുകളഞ്ഞ്, അവർ വീണ്ടും വരയ്ക്കുന്നു. ഇത് അവർ ബോധപൂർവ്വം ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയാകുന്നു. നാം ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ, ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധത്തിലിരിക്കുക എന്നു പറയുന്നതു് ഇതിനാകുന്നു.

ഇനി വേറൊരുദാഹരണം പറയാം. അത്യന്തമനോ ഹരമായൊരു കലാസൃഷ്ടി കണ്ട്, അലൗകികമായ അതി ന്റെ സൗന്ദര്യപ്രഭയിൽ നാം ആകെ മുഴുകിയും ലയിച്ചും ഇരിക്കുകയാണെന്നു കരുതുക. അന്നേരം നാം നമ്മെത്തന്നെ മറക്കുന്നു; നമ്മുടെ ചുററുപാടും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ മറക്കു ന്നു; നമ്മുടെ കണ്ണും മനസ്സും ഇന്നിന്ന പ്രവൃത്തികൾ, ഇന്നി ന്നവിധം, ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന കാര്യത്തെപ്പ

ററിപ്പോലും അന്നേരം നാം ഓർമ്മിക്കുന്നില്ല. നമ്മെസ്സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ആ കലാസ്വാദനവേളയിൽ നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾ നാം മുന്നേക്കൂട്ടിത്തന്നെ അറിഞ്ഞും നിശ്ചയിച്ചും നടത്തുന്ന പ്രവൃത്തികളേയല്ല; നമ്മിൽ താനേ ഉറഞ്ഞുകൂടുന്നതും നാം അറിയാതെതന്നെ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ ഒരനുഭവംമാത്രമാണ് അന്നേരം നമ്മിലുള്ളതു്. ഇവിടെ നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിക്കല്ല പ്രാധാന്യം; അതേപ്പററി നാം ഓർമ്മിക്കുന്നതുപോലുമില്ല. ആ കലാസൃഷ്ടി നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ ഉളവാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന—തത്ഫലമായി, ആ കലാസൃഷ്ടിയിൽനിന്നു നമ്മുടെ ഹൃദയം സ്വീകരിക്കുന്ന—അവാച്യവും അവർണ്ണ്യവുമായ അനുഭൂതിവിശേഷങ്ങൾമാത്രമേ ഇവിടെയുള്ളൂ.

ഇതുപോലെതന്നെയാണ് രണ്ടാമത്തെ തരത്തിൽപ്പെട്ട മാനസികപ്രാർത്ഥനയിലെ അവസ്ഥയും. പൂർണ്ണമായ ഈ പ്രാർത്ഥനയിൽ ദൈവത്തിലുള്ള നമ്മുടെ ലയിച്ചിരിപ്പുമാത്രമേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. അന്നേരം നമ്മെക്കുറിച്ചോ നമ്മിൽ നടക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ചോ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി നാം അവലംബിച്ച രീതിയെക്കുറിച്ചോ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഒരു ഘട്ടത്തിൽനിന്നു വേറൊരു ഘട്ടത്തിലേയ്ക്കു നാം പ്രവേശിച്ച കാര്യത്തെക്കുറിച്ചോ എന്നല്ല, ഇത്തരത്തിൽപ്പെട്ട വേറെ എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തെക്കുറിച്ചോ നമ്മിൽ അറിവോ വിചാരമോ അല്പമായിപ്പോലും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. വനവാസിയായ വി. അന്തോനിയെപ്പററി അധ്യാത്മഗുരുവായ കാസിയാൻ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതു് ഇവിടെ സ്മരണീയമാകുന്നു: ''മിക്കവാറും വൈകുന്നേരം പ്രാർത്ഥനയ്ക്കിരുന്നാൽ, പിറേറ ദിവസം പ്രഭാതസൂര്യൻെറ കിരണങ്ങൾ കൺപോളകളിൽ വന്നുതട്ടുന്നതുവരെ, ഇരുന്നയിരിപ്പിൽ അദ്ദേഹം നിശ്ചലമായി ദൈവത്തിൽ ലയിച്ചിരിക്കുമായിരുന്നു. മാത്രമല്ല, ദൈവം തന്നിലേയ്ക്കു ചൊരിഞ്ഞിരുന്ന ആത്മപ്രകാശത്തിനു ഭംഗം വരുത്താൻ സൂര്യൻ ഇത്ര നേരത്തേ ഉദിച്ചുകഴിഞ്ഞുവോ എന്ന് അദ്ദേഹം പരിഭവമായി ചോദിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.''

ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി എനിക്കു കൂടുതലായി പറഞ്ഞുതന്നതു സിസ്റ്റേർഷ്യൻസഭയിൽപ്പെട്ടൊരു സന്ന്യാസിയായിരുന്നു. വി. ബെർനാർദിൻെറ അധ്യാത്മവിജ്ഞാനവുമായി അദ്ദേഹം എന്നെ പരിചയപ്പെടുത്തി.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു മൂന്നു നിലകളുള്ളതായി വി. ബെർനാർദ് പറയുന്നു. ഓരോന്നിനും അദ്ദേഹം താഴെക്കാണുന്ന തരത്തിലുള്ള ഉപമ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഒന്നാമത്തേതു ഭക്ഷിക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. ഭക്ഷിക്കുക എന്ന കർമ്മത്തിൽ നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനത്തിനത്രേ പ്രാധാന്യം. രണ്ടാമത്തെ നിലയെ പാനംചെയ്യുന്നതിനോടു സാമ്യപ്പെടുത്താം. ഭക്ഷിക്കുന്നതിനെക്കാൾ എളുപ്പവും സുഖകരവുമാണല്ലോ പാനംചെയ്യൽ. എങ്കിലും, ഇവിടെയും അവനവൻ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തി മുഴുവനായും ഇല്ലാതാകുന്നില്ല. മൂന്നാമത്തെ നില, പാനംചെയ്കയാൽ ലഹരിപിടിക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്. ലഹരിപിടിച്ചിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ സ്വന്തമായ പ്രവർത്തനമേയില്ല; അപ്പോൾ ലയവും അനുഭവവും മാത്രമേയുള്ളു. പ്രവർത്തനമല്ല, സ്വീകരണമാണ് അതിൽ മുന്തിനില്ക്കുക. പരസ്പരവ്യത്യസ്തങ്ങളായ ഈ മൂന്നു നിലകളെ സ്ഥിരീകരിക്കുന്നതിന് അദ്ദേഹം താഴെക്കാണുന്ന ദിവ്യോക്തിയും ഉദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നു: ''എൻെറ സ്നേഹിതരേ, പ്രിയരേ, ഭക്ഷിക്കുക, പാനംചെയ്യുക, ലഹരിയിൽ ഉന്മത്തരാകുക!'' (ഉത്തമഗീതം, 5: 1).

ഒരിക്കൽ വേറൊരു ഗുരു ഇതേ ആശയംതന്നെ എനിക്കു വ്യക്തമാക്കിത്തന്നതു് ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''ചിലപ്പോൾ തോട്ടക്കാരൻ സ്വന്തം കൈകൊണ്ടു കിണററിൽനിന്നു വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു ചെടികളെ നനയ്ക്കുന്നു. വേറെ ചിലപ്പോൾ, അയാൾ ഒന്നും ചെയ്യാതെതന്നെ, ആകാശത്തിൽനിന്നു മഴ വർഷിച്ച്, മണ്ണു കുതിർന്ന്, ചെടികൾക്കു പോഷണവും ഉന്മേഷവും വരുത്തുന്നു. രണ്ടാമത്തെ തരത്തിൽപ്പെട്ട പ്രാർത്ഥന ഇവ്വിധമാകുന്നു. ആദ്യത്തേതിൽ, ദൈവസഹായമുണ്ടെങ്കിലും, നമ്മുടെ ഉത്സാഹത്തിനും പ്രവർത്തനത്തിനുമാണ് മുൻതൂക്കം. രണ്ടാമത്തേതു തീർത്തും ദൈവ

ത്തിൻെറ ഒരു ദാനംമാത്രമാകുന്നു. അവിടെ നാം പ്രവൎത്ത കരല്ല, സ്വീകൎത്താക്കാംമാത്രമാകുന്നു. കൎത്താവു വിരുന്നിനായി തൻെറ മണവറയിലേയ്ക്കു നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു; അവിടെ സ്വൎഗ്ഗീയവിരുന്നൊരുക്കി താൻ നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളെ ആനന്ദലഹരിയിൽ ആറാടിക്കും.'' എന്നിട്ടു്, ആത്മീയഗ്ഗുരുക്കന്മാൎക്കു സഹജമായിരിക്കുന്നതുപോലെ, അദ്ദേഹം വി. ഗ്രന്ഥം തുറന്നു താഴെക്കാണുന്ന ദിവ്യവചസ്സുകൾ എൻെറ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തി: 'രാജാവു തൻെറ മണിയറയിലേയ്ക്കു് എന്നെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി' (ഉത്തമഗീതം 2: 4). 'പ്രാൎത്ഥനയുടെ ഭവനത്തിൽ ഞാൻ അവരെ ആനന്ദാലീനരാക്കും' (ഐസ. 56 : 7).

ഇത്രയും കേട്ടപ്പോൾ ഞാൻ അദ്ദേഹത്തോടു ചോദിച്ചു: ''ആൎക്കാവും ദൈവം ഈ സൗജന്യം ദാനംചെയ്യുക?'' അതിനു് അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു: ''ആ ചോദ്യം തന്നെ ഒരു തരം ഭോഷത്തമല്ലേ? യജമാനനു തൻെറ മുതൽ തനിക്കിഷ്ടമുള്ളവൎക്കു തൻെറ ഇഷ്ടംപോലെതന്നെ കൊടുക്കാൻ വയ്യെന്നോ? ചിലൎക്കു് അവർ ചെയ്തിട്ടുള്ള നിസ്സ്വാൎത്ഥസേവനങ്ങൾക്കും വേറേ ചിലൎക്കു് അവരനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുള്ള തപശ്ചര്യകൾക്കും പ്രതിഫലമായി അവിടുന്നു ചിലപ്പോൾ ഈ ദാനം ചെയ്തെന്നിരിക്കും. വേറേ ചിലപ്പോൾ നമ്മുടെ യോഗ്യതയെ പരിഗണിക്കാതെതന്നെ, തൻെറ ഉദാരതകൊണ്ടും നന്മകൊണ്ടും തീൎത്തും സൗജന്യമായി അവിടുന്നു് അതു നമുക്കു നല്കിയെന്നു വരാം. ഏതായാലും, ഒരു കാര്യം തീൎച്ചയായി പറയാം. ദൈവം സൗജന്യമായി തന്നെങ്കിൽമാത്രമേ ഇതു നമുക്കു കിട്ടൂ; ആൎക്കും ഇതു വേറൊരാളെ പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കാനാവുന്നതല്ല. പഠിക്കാനോ പഠിപ്പിക്കപ്പെടാനോ സാധിക്കാത്ത ഇക്കാര്യം പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കാനായി റുയിസ്ബ്രോക്കു്തുടങ്ങിയ ചിലർ ചെയ്തിരുന്ന ശ്രമങ്ങളെ ജെൎസൻ എന്ന അധ്യാത്മഗുരു അവജ്ഞയോടെ തള്ളിപ്പറയുകയത്രേ ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്.''

റുയിസ്ബ്രോക്കിനെതിരെ താനെഴുതിയൊരു ഗ്രന്ഥത്തിൽ ജെൎസൻ പറയുന്നു: ''നിങ്ങൾ പുഷ്പത്തെ അതിൻെറ ഞെട്ടിൽനിന്നു് അടൎത്തിയിരിക്കുന്നു. ഞെട്ടററ പുഷ്പം

ഉടനെ വാടാൻ തുടങ്ങുന്നു; അതിൻെറ ശോഭ അപ്പോഠത്ത ന്നെ മങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. ദൈവം ആത്മാവിൽ വഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ അലൗകികാനുഭൂതിയെ, അതിൻെറ സ്രോതസ്സിൽനിന്നു് അടർത്തി, മററുള്ളവരെ പറഞ്ഞറിയിക്കാനും പഠിപ്പിച്ചുകൊടുക്കാനും തുടങ്ങുന്നതോടെ അതിൻെറ പ്രഭയും ശോഭയും മങ്ങിക്കഴിയും. പഠിപ്പിക്കാൻ വയ്യാത്ത ഈ കാര്യം, ആത്മാവിലെ ഈ അലൗകികാനുഭൂതി, ഈ നിഗൂഢനിശ്ശബ്ദത, ഈ ആത്മശൂന്യവത്കൃതാവസ്ഥ, ഈ ദൈവസായൂജ്യം, കണ്ടെത്താത്ത ഈ ആഴം — ഇതേപ്പററിയെല്ലാം സംസാരിച്ചുകൊണ്ടു 'നാം എന്തു ഗ്രഹിക്കാനാണു്? ഈവക കാര്യങ്ങഠം നിങ്ങളുടെ ഗ്രഹണത്തിലൊതുങ്ങുന്നുണ്ടോ? ഏതായാലും, എനിക്കവ ഗ്രഹിക്കാൻ പററുന്നില്ല. നിങ്ങഠം ഇതിനെപ്പററിയെല്ലാം സംസാരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങഠം എന്താണെന്നുകൂടി എനിക്കു മനസ്സിലാകുന്നില്ല. ദൈവികമായ ഈ ശാസ്ത്രവും മററു ശാസ്ത്രങ്ങളും തമ്മിൽ ഒരു പ്രധാനവ്യത്യാസമുള്ളതായി ചിലപ്പോഠം പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുണ്ടു്. അതു വളരെ ശരിയുമാണു്. മററു ശാസ്ത്രങ്ങഠം പഠിക്കുന്നതിനുമുമ്പു് അവയിലുപയോഗിക്കുന്ന ചിഹ്നങ്ങളും സങ്കേതങ്ങളും ആദ്യം നാം ഹൃദിസ്ഥമാക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ ശാസ്ത്രത്തിൻെറ കാര്യത്തിൽ, ഈ ശാസ്ത്രത്തിൽത്തന്നെ ആദ്യം തികഞ്ഞ നൈപുണ്യവും അവഗാഹവും നേടാതെ, അതിലെ സങ്കേതങ്ങളോ സാധനകളോ നമുക്കു മനസ്സിലാകുന്നതല്ല. സിദ്ധാന്തത്തിൽനിന്നു പ്രയോഗത്തിലേയ്ക്കു് എന്നുള്ളതാകുന്നു സാധാരണശാസ്ത്രങ്ങളിലെ രീതി. എന്നാൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ ഈ ശാസ്ത്രത്തിൽ നേരേ മറിച്ചും — അനുഭവത്തിലൂടെമാത്രമേ ഇവിടെ ആശയത്തിലെത്താൻ പററൂ; ഇതിൽ പ്രയോഗത്തിൽനിന്നു വേണം സിദ്ധാന്തം സ്വരൂപിക്കാൻ.''

വി. ബെർനാർദ് ഇതേപ്പററി മറെറാന്നുകൂടി പറയുന്നുണ്ടു്: ''പ്രാർത്ഥനയുടെ ഈ നില നമുക്കു സ്വയം പഠിക്കാനോ വേറൊരാഠക്കു് അതു നമ്മെ പഠിപ്പിച്ചുതരാനോ സാധ്യമല്ല. എന്നുമാത്രമല്ല, ആ നിലയിലെത്തിയിട്ടേ ഉള്ളൂ എന്ന മട്ടിൽ കരുതിക്കൂട്ടി അതിനായി യത്നിക്കുന്നതും

ദൈവം ഉയർത്താതെതന്നെ താൻ ആ നിലയിലേയ്ക്ക് ഉയ ൎന്നുകഴിഞ്ഞു എന്ന മട്ടിൽ ജീവിക്കുന്നതും അക്ഷന്തവ്യമായ ഔദ്ധത്യവും അല്പത്വവുമാകുന്നു. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി തനി ക്കു ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന വരത്തിൽ ഉള്ളതുകൂടി കളയാനേ അ തു് ഉപകരിക്കൂ. ദൈവം നല്കാതെ ഇതു് ആർക്കും കിട്ടു ന്നില്ല; അതവകാശപ്പെടാനും ആർക്കും കാര്യമില്ല.''

അഞ്ച്

ദൈവദാനം

വേദപാരംഗതനായൊരു സന്ന്യാസി ഒരിക്കൽ പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി എനിക്കു കുറിച്ചയച്ചുതന്ന വിലപ്പെട്ട ഉപദേശം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''തന്നെ സൃഷ്ടിച്ച കർത്താവിനെ കാണുന്നതിനായി പുലരിയാവുന്നതും കാത്തു് അയാറം ഹൃദയത്തിലൊരുങ്ങിയിരിക്കും. അത്യുന്നതൻെറ തിരുമുമ്പിൽ അയാറം പ്രാത്ഥിക്കും'' (പ്രഭാഷകൻ, 39:5). ''സാധാരണരീതിയിലുള്ള പ്രാർത്ഥനയെപ്പററിയത്രേ ഇവിടെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു്. ഒന്നാമതായി, പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനായി നാം പുലരിയിലേ എഴുന്നേല്ക്കണം. അതാകുന്നു പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു് ഏററവും പററിയ സമയം. സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ നാം വായിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിച്ചാലും: ''പുലരിയിലേ ഞാൻ കർത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ ചെന്നിരിക്കും; നേരം പുലരുന്നതിനുമുന്നേ ഞാൻ പ്രാർത്ഥന തുടങ്ങിക്കഴിയും. കർത്താവേ, നിൻെറ പ്രമാണങ്ങളെപ്പററി രാവിലെതന്നെ എൻെറ കണ്ണുകറം അങ്ങേ പക്കലേയ്ക്കു ഞാൻ തുറക്കും'' (സങ്കി 5:3; 119:147). സന്ന്യാസി കിടക്കയിലും തലയിണയിലുമല്ല തൻെറ ധ്യാനം നടത്തേണ്ടതു്. അയാറം പുലരിയിലേ എഴുന്നേററു പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി തൻെറ ഹൃദയം ഒരുക്കണം. പ്രാർത്ഥനയിൽ ശരീരം മാത്രമല്ല, ഹൃദയവും പ്രവത്തനനിരതമാകണം. 'ഹൃദയത്തിൻെറ ഉറക്കം' പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു വലുതായ പ്രതിബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുമെന്നു സുകൃതികളായ ധ്യാനയോഗികറം പറയുന്നു. ദൈവതിരുമുമ്പിൽ നമുക്കുണ്ടാകേണ്ട ഭയവും ഭക്തിയും അതു് ഇല്ലാതാക്കിക്കളയും. ഞാൻ കർത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ നില്ക്കുന്നുവെന്ന വിചാരം എന്നിൽ ദിവ്യമായ ശ്രദ്ധയും ഭക്തിയും ഉണത്തും. പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു് ഏററവും ഒന്നാമതായി ആവശ്യമുള്ള ഒരുക്കവും മനോഭാവവും ഇതുതന്നെയാകുന്നു.

വേറൊന്നുകൂടി പറയാനുണ്ട്: നീതിമാനായ മനുഷ്യൻ പ്രാർത്ഥനയിൽ എന്താണ് ചെയ്യുക? ''അയാരം പ്രാർത്ഥനയിൽ തൻെറ അധരങ്ങരം തുറന്നു്, തൻെറ പാപങ്ങരംക്കു പൊറുതി യാചിച്ചുകൊണ്ടു തുടങ്ങും'' (പ്രഭാഷകൻ, 39:5). ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ പശ്ചാത്താപം പോലെ മനസ്സിനു സുഖം തരുന്ന മറെറാരു കാര്യമില്ല. എന്നിരിക്കലും, പലരുടെയും പ്രാർത്ഥനയിൽ പശ്ചാത്താപവികാരങ്ങരം വേണ്ടത്രയില്ല എന്നുള്ളതാകുന്നു പരമാർത്ഥം. സന്ന്യാസജീവിതത്തിൻെറ ആരംഭത്തിൽ ഒട്ടുമിക്കവരുംതന്നെ തങ്ങളുടെ പാപങ്ങളെക്കുറിച്ചും പോരായ്മകളെക്കുറിച്ചും പ്രാർത്ഥനയിൽ ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ നീണ്ട വിനാഴികകളോളം ഹൃദയംനൊന്തു കേണിരുന്നവരാണ്. പക്ഷേ പിന്നീടു പിന്നീട് എങ്ങനെയോ അക്കാര്യത്തിൽനിന്നു് അവർ മാറിപ്പോകുന്നു. അധ്യാത്മജീവിതം നയിക്കുന്നവക്കു വന്നുഭവിക്കാവുന്ന വലിയൊരു അബദ്ധവും അപകടവുമാണിതു്. ഇക്കാര്യത്തിൽ സങ്കീർത്തകൻെറ വാക്കുകളോളം പ്രസക്തമായി മറെറാന്നുംതന്നെ എൻെറ ഓർമ്മയിൽ വരുന്നില്ല: ''കരഞ്ഞുകരഞ്ഞു ഞാൻ തളന്നു; രാത്രിതോറും ഞാൻ കണ്ണീരൊഴുക്കി എൻെറ തലയിണ കുതിന്നു; കണ്ണീരുകൊണ്ടു് എൻെറ കിടക്ക നനഞ്ഞു'' (സങ്കീ. 6:6).

അധ്യാത്മജീവിതത്തിൻെറ ആദ്യനാളുകളിൽ പരിശുദ്ധിക്കും പുരോഗതിക്കും മറെറന്തിനെക്കാളും ഉപകരിക്കുക പശ്ചാത്താപമാകുന്നു. ഇതിനു ശുദ്ധികരഘട്ടം എന്നത്രേ ആത്മജ്ഞാനികരം പറയുക. സ്വന്തം പാപങ്ങളെക്കുറിച്ചും തെററുകളെക്കുറിച്ചുമുള്ള മനസ്താപം, അവ ദൂരീകരിക്കുന്നതിനുള്ള സ്ഥിരവും ദൃഢവുമായ പരിശ്രമം — ഈ രണ്ടു കാര്യങ്ങളാകുന്നു ഈ ഘട്ടത്തിൽ മുഴച്ചുനില്ക്കുക. അതിനുശേഷം വേണം സുകൃതാഭ്യസനത്തിൻെറ ഘട്ടത്തിലേക്കു വരാൻ. തോട്ടമുണ്ടാക്കുന്നയാരം ചെടികളും വല്ലികളും നടുന്നതിനുമുന്നേതന്നെ വേണ്ടതു്, അതിലെ കല്ലും മുള്ളും നീക്കിക്കളയുകയാണല്ലോ. യേശുവിനെ തേടുന്നവർ ഒന്നാ

മതായി കൈക്കൊള്ളാനാവശ്യം 'അനുതാപത്തിൻെറ ജ്ഞാനസ്നാനം' ആകുന്നു (മക്കോ. 1:4).

പ്രഖ്യാതജ്ഞാനഗുരുവായ അരവോസിനു തൻെറ അധ്യാത്മജീവിതത്തിൻെറ ആദ്യത്തെ ഇരുപതു കൊല്ലവും ശുദ്ധികരമാർഗ്ഗത്തിൽത്തന്നെ കഴിച്ചുകൂട്ടേണ്ടിവന്നത്രേ. സ്വന്തം തെററുകളും പോരായ്മകളും മനസ്സിലാക്കി തിരുത്തുന്നതിനു സുദൃഢവും വീരോചിതവുമായ യത്നമത്രേ അക്കാലമത്രയും ആ സന്ന്യാസിവര്യൻ സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ ചെയ്തിരുന്നതു്. സന്ന്യാസത്തിൽ അനേകനാരം കഴിച്ചിട്ടും സ്വന്തം തെററുകരം കണ്ടെത്തി അവയെ വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ കാര്യമായ യാതൊരു പരിശ്രമവും ചെയ്തിട്ടില്ലാത്ത നമ്മിൽ പലരും, പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൻെറ ഉന്നതപദവികരം കാലം ചെല്ലുന്നതോടെ താനേ കരഗതമായിക്കൊള്ളുമെന്നു കരുതി സ്വപ്നംകണ്ടു കഴിയുന്നതു കണ്ടാൽ, കാര്യവിവരമുള്ളവക്കു ചിരി വരുമെന്നല്ലാതെ അതേപ്പററി ഞാൻ മറെറന്തു പറയാനാണു്! 'സ്നേഹിതാ, മുകളിലേയ്ക്കു കയറിയിരിക്കൂ' (ലൂക്കാ. 14:10) എന്നു കർത്താവു നമ്മോടു കനിഞ്ഞരുളാനിരിക്കുന്ന ഭാഗ്യമുഹൂർത്തം വരുന്നതുവരെ നാം നമ്മുടെ തെററുകരം തിരുത്തുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിച്ചും പാപങ്ങളെപ്പററി മനസ്തപിച്ചുംതന്നെ കഴിയണം — അതല്ലാതെ ഇക്കാര്യത്തിൽ മറെറാരു പോംവഴിയുമില്ലതന്നെ!''

ദൈവം തൻെറ ഇഷ്ടപ്രകാരം തനിക്കിഷ്ടമുള്ളവക്കുമാത്രം സൗജന്യമായി ദാനംചെയ്യുന്ന പ്രാർത്ഥനാരൂപത്തെപ്പററിയാണല്ലോ നാം ഇതുവരെയും പറഞ്ഞുവന്നതു്. ഇതാക്കും സ്വയം അവകാശപ്പെടാനാവുന്നതല്ല. വേറൊരവസരത്തിൽ ഇതിൻെറ രഹസ്യം ഞാൻ മുൻപു പറഞ്ഞ ഉത്തമസന്ന്യാസി എനിക്കു് ഇങ്ങനെ വിശദീകരിച്ചുതരികയുണ്ടായി:

'സർവ്വശക്തനായ കർത്താവു കനിഞ്ഞാൽ, അവൻ ജ്ഞാനത്തിൻെറ ചൈതന്യംകൊണ്ടു നിറയും' (പ്രഭാഷകൻ 39: 6). അതിമനോഹരമായ ചില പ്രകൃതിദൃശ്യ

ങ്ങരം കാണെ, നാം സർവ്വത്തും മറന്നു് — നമ്മെപ്പോലും മറന്നു് — അതിലാകെ ആലീനരായി ഇരുന്നുപോകാറുണ്ടല്ലോ. അങ്ങനെയെങ്കിൽ, കർത്തൃദർശനം കിട്ടിയിട്ടുള്ളവർ എത്ര മേലായി ആ ദർശനമാധുരിയിൽ ലയിച്ചിരുന്നുപോകില്ല! പക്ഷേ ഇവ്വിധമുള്ള ധ്യാനദർശനം അഥവാ 'കോൺടെംപ്ലേഷൻ' അവിടത്തെ ദാനമായിമാത്രം കിട്ടുന്നതല്ലാതെ, നമുക്കവകാശപ്പെടാവുന്നതോ സ്വന്തം പരിശ്രമംകൊണ്ടുമാത്രം നേടിയെടുക്കാവുന്നതോ അല്ല. ഇവ്വിധമുള്ള ധ്യാനദർശനം കിട്ടുന്നതോടെ ഹൃദയം തരളിതമാവുകയും സ്നേഹസല്ലാപങ്ങരം ഹൃദയത്തിൽനിന്നു തൈലധാരപോലെ നിർഗ്ഗമിക്കുകയും ചെയ്യും. 'വിജ്ഞാനവചസ്സുകരം മഴപോലെ പൊഴിഞ്ഞു് അവൻ പ്രാത്ഥനയിൽ ദൈവത്തെ സ്തുതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും' (പ്രഭാഷകൻ, 39:6).

ആത്മീയാചാര്യനായ വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് പറയുന്നു: ''ദൈവാരൂപിയുടെ ചലനം നമ്മിൽ വന്നുപതിക്കുന്നതോടെ നാം സ്നേഹസംഭാഷണങ്ങരം ചെയ്തുതുടങ്ങും.'' ധ്യാനവിഷയത്തെപ്പററി ചിന്തിച്ചും ആലോചിച്ചും നാം ധ്യാനം തുടങ്ങുന്നു. ആ നിലയിൽ ബുദ്ധി മുന്നോട്ടുപോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഹൃദയം സ്നേഹത്താൽ തരളിതമാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതോടെ, കത്താവുതന്നെ നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ തോന്നിക്കുന്ന യാചനകളെയും പ്രതിജ്ഞകളെയും സ്നേഹത്തോടും സന്തോഷത്തോടുംകൂടി സംഭാഷണരൂപേണ അവിടത്തെ അറിയിക്കുന്നതിനുള്ള അദമ്യമായ പ്രേരണ നമ്മിലുളവാകുന്നു. വി. അഗസ്ററിൻ പറയുന്നതുമാതിരി, 'ഒരു കാര്യം ചോദിക്കാൻ ദൈവം തന്നെ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതു്, നാം ചോദിക്കുന്നതു നമുക്കു തരാൻ അവിടുന്നു കരുതിയിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളതിൻെറ സ്പഷ്ടമായ തെളിവാകുന്നു.'

പക്ഷേ പ്രാർത്ഥനയിൽ ദൈവം നിങ്ങളെ ഇത്രത്തോളം ഉയർത്താൻ മനസ്സാവുന്നില്ലെന്നു കരുതുക. അതേപ്പററിയും നിങ്ങരംക്കു മനസ്സിടിയരുതു്. സ്വന്തം പാപങ്ങളെപ്പററി പശ്ചാത്തപിക്കുകയും സുകൃതപരിശീലനത്തിൽ മനസ്സിരുത്തി പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശുദ്ധി

കരമാർഗ്ഗമുണ്ടല്ലോ, ആ മാർഗ്ഗത്തിൽ ഉറപ്പായിനിന്നാൽ നിങ്ങൾക്കതു ധാരാളം മതി. വി. ബർനാഡ് പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: ''പരിശുദ്ധാത്മപിയിൽ സന്തോഷവും നന്മയും സമാധാനവും; അയല്ക്കാരനോടു സ്നേഹവും ദയയും പരമാർത്ഥതയും! ഈ രണ്ടു കാര്യങ്ങളും എനിക്കരുളാൻ, കർത്താവേ, കനിവുണ്ടാകേണമേ! ധ്യാനദർശനത്തിൻെറ സ്വർഗ്ഗീയമായ മററുന്നതരൂപങ്ങൾ വിശുദ്ധന്മാർക്കും അപ്പസ്തോലന്മാർക്കുമായി മാററിവെയ്ക്കപ്പെട്ടുകൊള്ളട്ടെ!'' ഉയന്ന പർവ്വതങ്ങൾ മാൻകൂട്ടങ്ങൾക്കും താഴെയുള്ള പാറകൾ കുഴിമുയലുകൾക്കും സങ്കേതമായിരിക്കും (സങ്കീ. 104: 18) എന്നല്ലേ അവിടുന്നു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്? മാനിനെപ്പോലെയും കാട്ടാടുകളെപ്പോലെയും വേഗത്തിലോടി മലമുകളിലേറാൻ കഴിവുള്ളവർ അങ്ങനെ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ. എന്നെപ്പോലെ ചെറിയവരും നിസ്സാരരുമായവർ അടിയിലെ പാറയുടെ വിള്ളലുകളിൽ സങ്കേതം കണ്ടുകൊള്ളാം. ആ പാറയും കർത്താവുതന്നെയാണല്ലോ (1 കൊറി. 10: 4). അതിൽനിന്നൊഴുകുന്ന അവിടുത്തെ രക്തം എൻെറ പാപക്കറകളെ തീർച്ചയായും മായിച്ചുകളയും.

ചിലക്കു പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൻെറ ആരംഭദശയിൽത്തന്നെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിൽ അവാച്യമായ ഒരുതരം ആന്തരികാനന്ദവും എളുപ്പവും തോന്നിയെന്നിരിക്കാം. ഇതു പ്രാർത്ഥനയുടെ അത്യുന്നതശൃംഗത്തിലേറാനായി ദൈവം വെച്ചുനീട്ടുന്നൊരു ക്ഷണമായി അവർ തെററിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്തേയ്ക്കാം. ഇത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ പിശാചു വരുത്തിയേയ്ക്കാവുന്ന ചതിവുകളെപ്പററി നമുക്കു വ്യക്തമായ ബോധമുണ്ടായിരിക്കണം. രാജാവു ക്ഷണിച്ചിട്ടല്ലാതെ, തൻെറ തോന്നലുകൾക്കൊണ്ടുമാത്രം ഒരാൾ രാജാവിൻെറ മേശയിൽ അവിടുത്തോടൊപ്പമിരുന്നു ഭക്ഷിക്കാൻ തുനിഞ്ഞാലുള്ള ഫലമെന്തായിരിക്കും? നമ്മുടെ ഭാവനകളെയും തോന്നലുകളെയുമല്ല ഇക്കാര്യത്തിൽ നാം ആശ്രയിക്കേണ്ടതു്. വി. ബൊനവെഞ്ചർ പറയുന്നതുപോലെ, വ്യക്തവും സുരക്ഷിതവുമായ മാർഗ്ഗമേ വിവേകമതികൾ കൈക്കൊള്ളാവൂ. പ്രാർത്ഥനാജീവിതത്തിൽ പ

രോഗമിക്കണമെന്നുള്ളവർക്കു് ആത്മനിഗ്രഹം, എളിമ, ദൈവചിത്തത്തോടുള്ള വിധേയത്വം എന്നിവയെപ്പോലെ സുരക്ഷിതവും സുഗമവുമായ മററൊരു വഴിയും ഇല്ലതന്നെ. അതിലൂടെ നീയും നടന്നുകൊള്ളുക. പ്രാർത്ഥനയുടെ ഉന്നതപദവികളിലേയ്ക്കു് എത്രത്തോളം, എപ്പോഠം, ദൈവം നിന്നെ വിളിക്കുമെന്ന കാര്യം അവടുത്തെത്തന്നെ കയ്യേല്പിക്കുക. ദൈവത്തിൻെറ കാര്യങ്ങളെ മനുഷ്യൻ അവിടുത്തേയ്ക്കു തിട്ടപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുക ശുദ്ധഭോഷത്വമല്ലേ ആവൂ!

ആറ് പ്രവർത്തനം

യാക്കോബ് ദൈവത്തോടും മനുഷ്യരോടും മല്ലിട്ടു ജയിച്ചു. അപ്പോൾ അയാൾ പറഞ്ഞു: ''ദൈവത്തെ ഞാൻ മുഖത്തോടുമുഖം കണ്ടു'' (ഉത്പത്തി 32: 28–30).

ഇതേപ്പററി വി. ബർനാർദ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: പ്രാർത്ഥനയിൽ ദൈവത്തെ നിങ്ങൾക്കു മുഖാമുഖം കാണണമോ, അതിനുമുന്നായി നിങ്ങൾ വലിയ യുദ്ധംതന്നെ ചെയ്യിരിക്കണം. ഇവിടെ ഓരോരുത്തരും യുദ്ധംചെയ്യാനുള്ളതു് അവനവനോടും അവനവൻെറ ദുരാശകളോടുമാകുന്നു. ബ്ളോസിയൂസ് എന്ന ജ്ഞാനഗുരു പറയുന്നു: ഒരു മനുഷ്യൻെറ കൈകാലുകളാകെ കെട്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അയാളുടെ തലയിൽ വലിയൊരു ചുമടും കയററിവെച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ നിലയിൽ അയാൾ, വലിയൊരു മലയുടെ മുകളിൽ ചെന്നുപററണമെന്നാഗ്രഹിച്ചതുകൊണ്ടു ഫലമുണ്ടാകുമോ? ദുരാശകളെ അമർത്താതെയും ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെ ജയിക്കാതെയും പ്രാർത്ഥനയിലും ദൈവസ്നേഹത്തിലും സർവ്വാംഗപാരംഗതന്മാരായിത്തീരാമെന്നു കരുതി കഴിയുന്ന സന്ന്യാസികളുടെ നില ഇതിലേറെ പരിതാപകരമത്രേ!

ഒരിക്കൽ ഒരാൾ വനവാസിയായൊരു സന്ന്യാസിയുടെ പക്കൽ ചെന്നു്, അദ്ദേഹത്തിൻെറ കൂടെ അഭംഗമായ ധ്യാനജീവിതം നയിക്കാൻ തന്നെയും അനുവദിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞു. താൻ ഇത്രയുംനാൾ പ്രവർത്തനപരമായ ജീവിതം നയിക്കുകയായിരുന്നുവെന്നും അതുകൊണ്ടു മേലത്ത തനിക്കു് ഇനിയുള്ള കാലമത്രയും ഈ ആശ്രമത്തിൽ ധ്യാനലീനമായി ജീവിക്കണമെന്നുമത്രേ അയാൾ അദ്ദേഹത്തോടു പറഞ്ഞതു്. അതിനു് ആ മുനിശ്രേഷ്ഠൻ പറഞ്ഞ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ''താങ്കളുടെ ആഗ്രഹം നിവർത്തിച്ചുതരുന്നതിൽ എനിക്കു സന്തോഷമേയുള്ളൂ. പക്ഷേ

അതിനുമുന്നായി എനിക്കൊരു കാര്യം പറയാനുണ്ട്: താങ്കൾക്കിനി ആകെ പന്ത്രണ്ടു കൊല്ലത്തെ ആയുസ്സുകൂടിയേ അവശേഷിച്ചിട്ടുള്ളൂ. നിങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള ധ്യാനജീവിതം കൂടിയാൽ രണ്ടു കൊല്ലത്തേയ്ക്കുമാത്രമേ നിങ്ങൾക്കു നയിക്കാനാവൂ. അതു നിങ്ങളുടെ അവസാനത്തെ രണ്ടു കൊല്ലവുമായിരിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനുമുമ്പുള്ള പത്തു കൊല്ലം പ്രവർത്തനപരമായ ജീവിതം പൂർവ്വാധികം തീവ്രമായി നിങ്ങൾ തുടരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്കു സമ്മതമാണെങ്കിൽ, ഇനിയുള്ള പത്തു കൊല്ലവും ഇവിടെത്തന്നെ താമസിച്ചു തീവ്രതരമായ പ്രവർത്തനജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു് എനിക്കൊരു വിരോധവുമില്ല.''

ഗുരുവിൻെറ അപ്രതീക്ഷിതമായ ഈ മറുപടി കേട്ടു് ഇച്ഛാഭംഗം തോന്നിയ അയാൾ വിഷാദപൂർവ്വം ഇങ്ങനെ പ്രത്യുത്തരിച്ചു: ''ഗുരോ, ജ്ഞാനദർശിയായ അങ്ങു പറയുന്നതെന്തും എനിക്കു് അപ്പാടെ സ്വീകാര്യമാണു്. പക്ഷേ പ്രാർത്ഥനയൊഴികെ മറെറാരു കാര്യവും ആചരിക്കാതെ ഏകാകിയായി അങ്ങുമാത്രം താമസിക്കുന്ന ഈ ആശ്രമത്തിൽ വസിച്ചു് അടുത്ത പത്തു കൊല്ലത്തേയ്ക്കു ഞാനെന്തു പ്രവർത്തനം ചെയ്യാനാണു്?''

അതിനു ഗുരു നല്കിയ മറുപടി ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''നിങ്ങൾക്കു പ്രവർത്തിക്കാനുള്ളതു മററാരോടുമല്ല, നിങ്ങളോടുതന്നെയാണു്. അസൂയ, അഹങ്കാരം, മടി, അക്ഷമത, അവിശ്വാസം, സുഖപ്രിയം, ജഡികാസക്തിതുടങ്ങിയ ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെ ആദ്യമേതന്നെ നിങ്ങൾ നന്നായി ജയിക്കണം; അതിനുശേഷം എളിമ, ക്ഷമ, അനുസരണം, ത്യാഗസന്നദ്ധത, വിശ്വാസം, പരസ്നേഹംതുടങ്ങിയ സുകൃതങ്ങളെ ശ്രദ്ധയോടെ പരിപോഷിപ്പിക്കണം. ഇതിനെല്ലാം നല്ല ഉത്സാഹത്തോടും സ്ഥിരബുദ്ധിയോടും കൂടിയ പരിശ്രമവും പോരാട്ടവും വേണ്ടിവരും. ഇതുതന്നെയാണു് അടുത്ത പത്തു കൊല്ലക്കാലം ഇവിടെ വസിച്ചു നിങ്ങൾക്കു ചെയ്യാനുള്ള പ്രവർത്തനം. പരമാർത്ഥം പറഞ്ഞാൽ, ഇപ്പറഞ്ഞതെല്ലാം നേടിയെടുക്കുന്നതിനു പത്തു കൊല്ലം തീരെ

പോരാതെയാണു് വരിക. ഏതായാലും പത്തു കൊല്ലമെങ്കിലും ഇവ്വിധം പരിശ്രമിക്കാതെ, പ്രാൎത്ഥനയുടെ കൊടുമുടി കേറിക്കളയാമെന്നു കരുതുക, ചിറകു മുളയ്ക്കാത്തവൻ പറക്കാനൊരുങ്ങുന്നതിനു തുല്യമായിരിക്കും.''

അപ്പോഠം അയാഠം വീണ്ടും ചോദിച്ചു: ''അങ്ങനെയാവുമ്പോഠം ഈ പത്തു കൊല്ലവും പ്രവൎത്തിക്കുകയല്ലാതെ പ്രാൎത്ഥിക്കുക വേണ്ടയോ?''

അതിനു ഗുരു പറഞ്ഞു: ''വേണ്ടെന്നല്ല. ഓരോരുത്തനും പ്രാൎത്ഥിക്കേണ്ടതു് ആത്മീയജീവിതത്തിൽ അവനവൻ ആയിരിക്കുന്ന നിലയ്ക്കനുസരിച്ചായിരിക്കണം. ആത്മീയജീവിതത്തിനു ശുദ്ധീകരമാൎഗ്ഗം, പ്രകാശകമാൎഗ്ഗം, യോഗമാൎഗ്ഗം (ഐക്യമാൎഗ്ഗം) എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു നിലകളുള്ളതായി ഡയനീഷ്യസ് അരെയോപജൈററ്, ഗ്രിഗരി നസിയാൻസൻതുടങ്ങിയ വേദജ്ഞാനികഠം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. ആദ്യത്തെ നിലയാണു് ശുദ്ധീകരമാൎഗ്ഗം. ഓരോരുത്തനും അവനവൻെറ ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെ ജയിച്ചു്, സദ്ഗുണങ്ങളാൽ സ്വന്തം ആത്മാവിനെ അലങ്കരിക്കുന്ന ഘട്ടമാണിതു്. ഈ നിലയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരുടെ പ്രാർത്ഥനയും അതിനനുസരിച്ചുള്ളതായിരിക്കണമെന്നുമാത്രം. കുഴിയിൽക്കിടക്കുന്ന തവളക്കുഞ്ഞു കുന്നിൻമീതെ പറക്കാൻ മോഹിച്ചതുകൊണ്ടു കാര്യമായില്ലല്ലോ!''

ഏഴ്   മാനസികപ്രാർത്ഥന

ഇപ്പോൾ ഞാൻ പറയാൻപോകുന്നതു സാധാരണമായ മാനസികപ്രാർത്ഥനയെക്കുറിച്ചാണ്. അതിനു രണ്ടു കാരണങ്ങളുണ്ട്: ഒന്നാമതായി, പ്രാർത്ഥനയുടെ അസാമാന്യരൂപങ്ങൾ ഒരാൾക്കു മററൊരാളെ പറഞ്ഞുകൊടുത്തു പഠിപ്പിക്കാനാവുന്നതല്ല. ദൈവം സൗജന്യമായി ദാനംചെയ്താൽമാത്രമേ അതു നമുക്കു കിട്ടു. രണ്ടാമതായി, നമ്മിൽ ഒട്ടുമിക്കവരുംതന്നെ സാമാന്യക്കാർമാത്രമാണ്. സാമാന്യക്കാർക്കു കൂടുതലായ ഗുണം ചെയ്യുക, അസാധാരണകാര്യങ്ങളെക്കാൾ സാമാന്യകാര്യങ്ങൾതന്നെയാണ്.

ഒരിക്കൽ ഒരു സന്ന്യാസി തൻെറ ശിഷ്യനു്, 'പ്രാത്ഥനയുടെ ആദ്യപാഠങ്ങൾ' എന്നു പറഞ്ഞു നല്കിയ ഉപദേശം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''പ്രാത്ഥന പഠിക്കാൻ വരുന്നവർ മൂന്നു കരുക്കൾ കൂടെക്കൊണ്ടുവരണം ഓമ്മ, ബുദ്ധി, മനസ്സ് എന്നിവയാണവ. ഒന്നാമതായി, ധ്യാനിക്കുന്ന വിഷയം, ഒരു ചിത്രത്തിലെന്നപ്പോലെ, ഓമ്മയിൽ കൊണ്ടുവരികയും പിടിച്ചുനിറുത്തുകയും വേണം. പിന്നെ ബുദ്ധികൊണ്ടു് അതിൻെറ നാനാവശങ്ങളെയും അതു് ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പാഠത്തെയും നന്നായി ആലോചിച്ചു ഗ്രഹിക്കണം. അവസാനം, ജീവപരിവത്തനത്തിനായി കൈക്കൊള്ളേണ്ട പ്രതിജ്ഞ മനസ്സുകൊണ്ടു ദൃഢമായി തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കുകയും വേണം. ഈ മൂന്നു പ്രവത്തനങ്ങൾക്കും കൂടി ഒരുമിച്ചു 'ശക്തികളുടെ അഭ്യാസം' എന്നു പറയാം. ഓമ്മ, ബുദ്ധി, മനസ്സ്—ഇവ മൂന്നുമാണല്ലോ മനുഷ്യൻെറ മൂന്നു് ആന്തരികശക്തികൾ.''

പലയാളുകളും പ്രാഥമികമായ ഈ അഭ്യാസത്തിലുറയ്ക്കാതെ, തങ്ങൾക്കു് എന്തൊക്കെയോ അസാധാരണമായ ദിവ്യപ്രകാശം നേരേ കിട്ടിയിട്ടുണ്ടെന്ന മിഥ്യാധാരണയിൽ, പ്രാത്ഥനയുടെ ഉന്നതപദവികളിലേയ്ക്കു് ഉടനടി കട

ക്കാൻ നോക്കുകയാണ്. ഇതിലുള്ള മൗഢ്യത്തെ ഉദാഹരിക്കാൻ ഞങ്ങളുടെ ഗുരു ഒരു സംഭവം വിവരിക്കാറുണ്ട്: ''ഒരിടത്തു് ഒരു വിഡ്ഢിയുണ്ടായിരുന്നു. അക്ഷരമാലപോലും അയാൾക്കു ശരിക്കു് ഉറച്ചിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല. എങ്കിലും താൻ വലിയൊരു പണ്ഡിതനാണെന്നു സ്വയം ഭാവിച്ചു്, കാവ്യാലങ്കാരങ്ങൾസംബന്ധിച്ചുള്ള പ്രൗഢങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ മുമ്പിൽ തുറന്നുവെച്ചു്, അവയെല്ലാം വായിച്ചു വ്യാഖ്യാനിക്കുകയാണെന്ന മട്ടിൽ അതാതുനേരത്തു മനസ്സിൽ വരുന്നതെല്ലാം പിച്ചുംപേയുംപോലെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. വഴിയെ പോകുന്നവർ അതൊരു നേരമ്പോക്കായി കണ്ടു പരിഹാസമായി ചിരിക്കുകയും ചെയ്യും.''

ദുർഗ്ഗുണങ്ങൾ ജയിക്കാനും സുകൃതങ്ങൾ ആജ്ജിക്കാനും വേണ്ട പരിശ്രമം ആദ്യകാലത്തുതന്നെ സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ ചെയ്യാൻ യത്നിക്കാതെ, അധ്യാത്മജീവിതം തുടങ്ങുന്നപാടെ പ്രാത്ഥനയുടെ ഉന്നതപദവികളിലേയ്ക്കുനേരേ കടക്കാനായുന്നവർ മേല്പറഞ്ഞ വിഡ്ഢിക്കു തുല്യരാകുന്നു. മാത്രമല്ല, ഇതുകൊണ്ടു മറെറാരു ദോഷംകൂടി സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നു. തത്കാലം പ്രാത്ഥനയിൽ അവക്കനുഭവപ്പെട്ടേയ്ക്കാവുന്ന തീക്ഷ്ണതയ്ക്കും മാധുര്യത്തിനുമിടയിൽ, ആദ്യംമുതലേ അവരിലുണ്ടായിരുന്ന ദുർഗ്ഗുണങ്ങൾ മുഴുവനായും വേരററുപോകാതെ അവിടെത്തന്നെ മറഞ്ഞുകിടക്കും. പിന്നീടു്, കൊല്ലങ്ങൾ ചെല്ലുന്നതോടെ സ്വഭാവത്തിൽ മറഞ്ഞുകിടപ്പുള്ള ആ ദുർഗ്ഗുണങ്ങൾകൊണ്ടുതന്നെ പ്രാത്ഥനയിൽ ആദ്യം അവക്കുണ്ടായിരുന്ന ശുഷ്കാന്തി താനേ കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞുവരും. അതോടെ, അതുവരെയ്ക്കും അവരിൽ ഒളിഞ്ഞുകിടന്നിരുന്ന ദുർഗ്ഗുണങ്ങളും ശക്തിയാർജ്ജിച്ചു തലപൊക്കിത്തുടങ്ങും. ആദ്യംമുതലേ വലിയ പ്രാത്ഥനാശീലന്മാരായി തോന്നിച്ചിരുന്ന പലരിലും, ഏറെനാൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും വാശി, അസൂയ, അക്ഷമത, സുഖപ്രിയം, അധികാരമോഹംതുടങ്ങിയ ദുർഗ്ഗുണങ്ങൾ കെടാതെ പൂർവ്വാധികം ബലപ്പെട്ടുള്ള മട്ടിൽ നില്ക്കുന്നതു്, ഒരുപക്ഷേ, നാംതന്നെ അനുഭവത്തിൽ കണ്ടിട്ടുള്ള കാര്യമായിരിക്കാം!

അതുകൊണ്ട്, ശക്തികളുടെ അഭ്യാസമെന്നു മേലേ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനാരീതികൊണ്ടു തുടങ്ങുകയാണ് സാധാരണക്കാരായ പ്രാരംഭകരെസ്സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഉത്തമമായിട്ടുള്ളത്. ആദ്യമായി, ധ്യാനവിഷയത്തിന്റെ നാനാവശങ്ങളെപ്പററി ഓക്കാവുന്നിടത്തോളം ഓക്കുക. അതിനുശേഷം, അതിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തിൽനിന്നും പഠിക്കാനും ജീവിതത്തിൽ പകത്താനുമുള്ളവ ഏതൊക്കെയാണെന്നു ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടു — ബുദ്ധികൊണ്ടു — നന്നായി ആലോചിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക. എന്തെന്നാൽ, അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത ഒന്നിനെ ആരും ആഗ്രഹിക്കുകയില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ചിന്താപൂർവ്വകമായ ഈ ആലോചനയാകുന്നു, ധ്യാനം (അഥവാ മെഡിറേറഷൻ) എന്നു പറയുന്ന അധ്യാത്മാഭ്യാസത്തിന്റെ കാതൽ. ഗ്രിഗരി പറയുന്നു: ‘‘കണ്ണുകൊണ്ടു കണ്ടിട്ടില്ലാത്തതിനെ, ഒരുപക്ഷേ, നാം സ്നേഹിച്ചെന്നിരിക്കാം; എന്നാൽ ബുദ്ധികൊണ്ടറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തതിനെ സ്നേഹിക്കുക ആക്കുംതന്നെ സാധ്യമല്ല.’’ ഏതായാലും ആത്മീയയാഥാത്ഥ്യങ്ങളെപ്പററി ശരിയായി ധ്യാനത്തിൽ ആലോചിക്കുന്നവക്ക്, തങ്ങടെ ജീവിതത്തിൽ വജ്ജിക്കേണ്ടവ ഏവ, കാര്യമായിക്കരുതി പരിശീലിക്കേണ്ടവ ഏവ എന്ന സംഗതി ഓരോ ദിവസം ചെല്ലുംതോറും കൂടുതൽക്കൂടുതൽ വ്യക്തമായിത്തുടങ്ങും. അതിനനുസരിച്ച്, വജ്ജിക്കേണ്ടവ വർജ്ജിക്കാനും പരിശീലിക്കേണ്ടവ പരിശീലിക്കാനും അവർ കൂടുതൽക്കൂടുതലായി മനസ്സിലുറയ്ക്കുകയും പ്രവൃത്തികൾക്കൊണ്ടു പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും.

എട്ട്   നടന്നെത്തുക

ഒരിക്കൽ ഒരു യാത്രയ്ക്കിടയിൽ ഞാനും എൻെറ ഗുരുവുംകൂടി ഒരു മലയുടെ താഴ്‌വരയിലെത്തി. വിശ്രമത്തിനായി കുറച്ചുനേരത്തേയ്ക്കു് അവിടെയിരുന്നു സംസാരിക്കുന്നതിനിടയിൽ ഗുരു എന്നോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''മലമുകളിലേയ്ക്കു പറന്നുപോകുന്ന ആ പക്ഷികളെ നോക്കുക. അപൂർവ്വജാതിയിൽപ്പെട്ട അവ മലമുകളിൽ ആകാശംമുട്ടി നില്ക്കുന്ന വൻവൃക്ഷങ്ങളിൽ കൂടുകെട്ടി പാർക്കുന്നവയാണ്. ഉന്നതങ്ങളിൽ വസിക്കുന്ന ദൈവത്തോട് ഏററവും അടുത്തുകഴിയുന്ന വിശുദ്ധന്മാരുടെ കാര്യവും ഇങ്ങനെതന്നെയാണ്. പുണ്യപരിപൂർണ്ണതയുടെ ഗിരിശൃംഗങ്ങളിലേയ്ക്കും അവർക്ക്, ഈ പക്ഷികളെപ്പോലെ, അനായാസം പറന്നെത്താൻ കഴിയുന്നു. എന്നാൽ ആ കൊടുമുടിയുടെ താഴ്‌വരയിൽമാത്രം കഴിയുന്ന സാധാരണക്കാരായ നമുക്ക് അവിടേയ്ക്കു സാവധാനം ഓരോ അടിവെച്ചു കേറിപ്പററാനേ നിർവ്വാഹമുള്ളു. അവർ പറന്നെത്തുമ്പോഠം നാം നടന്നെത്തുകയത്രേ ചെയ്യുക. ഇതിനുള്ള രണ്ടു കാലുകളാണ് ധ്യാനവും പ്രാർത്ഥനയും. നമുക്കെന്താണ് പരമാർത്ഥത്തിൽ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നതെന്നു ധ്യാനംകൊണ്ടു നാം വ്യക്തമായറിയുന്നു. അങ്ങനെ അറിഞ്ഞതിനെ പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടു നമുക്കു നേടിയെടുക്കാനും കഴിയും. ധ്യാനം നമുക്കു ശരിയായ വഴി കാണിച്ചുതരുന്നു. പ്രാർത്ഥന അതിലൂടെ നമ്മെ കൈപിടിച്ചു നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.''

ഒരിക്കൽ, സാന്ദർഭികമായി, വി. അഗസ്റ്റിൻെറ താഴെക്കാണുന്ന വാചകം ഞാൻ വായിക്കാനിടയായി: ''നമുക്കു വരാനിരിക്കുന്ന എല്ലാ നന്മകളുടെയും ആരംഭം ധ്യാനമാകുന്നു.'' ഇതിൻെറ അർത്ഥം ശരിക്കു മനസ്സിലാകായ്കയാൽ, ഞാൻ പിന്നീടൊരിക്കൽ ഇതേപ്പററി ധ്യാനയോഗിയായ ഒരു സന്ന്യാസിയോടു ചോദിച്ചു. അതിന്

അദ്ദേഹം നല്കിയ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ''ദൈവം എനിക്കു് എത്രയോ നല്ലവനും കാരുണ്യവാനുമായിരിക്കുന്നു; എന്നെ എത്രയോ അധികമായി അവിടുന്നു സ്നേഹിച്ചിരിക്കുന്നു; എനിക്കുവേണ്ടി എത്രയേറെ അവിടുന്നു സഹിച്ചിരിക്കുന്നു—ഇതെല്ലാം വേണ്ടവിധം ധ്യാനിച്ചു മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയം ദൈവസ്നേഹാഗ്നി കൊണ്ടു കത്തിജ്വലിക്കാതിരിക്കുമോ? സ്വന്തം തെററുകളും പോരായ്മകളും ശരിയായി ധ്യാനിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ളവൻ രക്ഷാകരമായ എളിമയിലുറയ്ക്കാതിരിക്കുമോ? ഞാൻ ദൈവത്തെ എത്രയേറെ ഉപദ്രവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏറെ നാൾ സന്ന്യാസത്തിൽ ജീവിച്ചിട്ടും അവിടുത്തെ ഇത്ര കുറച്ചല്ലേ ഞാൻ സ്നേഹിച്ചിട്ടുള്ളു; ഇതെല്ലാം ധ്യാനിച്ചു മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ അത്യധികമായ മനസ്താപവും തീക്ഷ്ണതയും നമ്മിൽ താനേ ഉളവാകാതിരിക്കുമോ? അതേ, അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണു്, ധ്യാനം നിന്നെ എല്ലാ സുകൃതങ്ങളിലും വളർത്തുമെന്നു പറയുന്നതു്. നമുക്കു വരാനിരിക്കുന്ന എല്ലാ നന്മകളുടെയും ആരംഭം ധ്യാനമാകുന്നു എന്ന പ്രസ്താവത്തിന്റെ പൊരുൾ ഇപ്പോൾ തെളിവായില്ലേ? മാത്രമല്ല, നാം എപ്പോൾ ധ്യാനപൂർവ്വം കാര്യങ്ങളെപ്പററി ചിന്തിക്കാതാവുമോ, അപ്പോൾ അദ്ധ്യാത്മജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ അധോഗതിയും അടുത്തു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു കരുതിക്കൊള്ളുക.''

ഇത്രയും പറഞ്ഞശേഷം, വേദപുസ്തകം തുറന്നു താഴെക്കാണുന്ന ദിവ്യോക്തികൾ അദ്ദേഹം എന്നെ വായിച്ചു കേൾപ്പിച്ചു: ''ലോകംമുഴുവനും മരുഭൂമികണക്കെ ശൂന്യവും വരണ്ടതുമായിരിക്കുന്നു; എന്തെന്നാൽ ഹൃദയത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്നവൻ ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു''(ജെറ. 12:11). ''രാവും പകലും കർത്താവിന്റെ പ്രമാണത്തെപ്പററി ധ്യാനിക്കുന്നവൻ ഭാഗ്യവാനാകുന്നു; നീർച്ചാലിനരികെ നട്ടിരിക്കുന്നതും ഇലകൊഴിയാത്തതും യഥാകാലം ഫലം തരുന്നതുമായ വൃക്ഷംപോലെയാകുന്നു അയാൾ'' (സങ്കീ. 1:2-3). എന്നിട്ടു്, ഈ തിരുവചനങ്ങളെപ്പററി സശ്രദ്ധം ധ്യാനിക്കാൻ എന്നെ ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്തു.

ഫിലിസ്ത്യർ അജയ്യനായിരുന്ന സാംസനെ ബന്ധിച്ചപ്പോഠം ഒന്നാമതായി ചെയ്തതു് അയാളുടെ കണ്ണു ചുഴന്നെടുക്കുകയായിരുന്നുവല്ലോ (ന്യായാധിപന്മാർ, 16:21). താൻ കീഴടക്കുന്ന സന്ന്യാസിയിലും പിശാചു ചെയ്യുന്ന ഒന്നാമത്തെ കാര്യം ഇതുതന്നെയായിരിക്കും—അയാളുടെ ആത്മീയദൃഷ്ടികഠം ചുഴന്നെടുക്കുക. ഇതിന്നായി, ധ്യാനജീവിതം ഉപേക്ഷിക്കാൻ അവൻ അയാളെ പ്രലോഭിപ്പിക്കും. ധ്യാനജീവിതം ഉപേക്ഷിച്ച സന്ന്യാസിയുടെ ആന്തരനയനങ്ങഠം നഷ്ടപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞു. പിന്നെ, എത്രയേറെ ആത്മീയവെളിച്ചം കിട്ടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിച്ചാലും അയാഠം ഒന്നുംതന്നെ ദൈവികരീതിപ്രകാരം കാണുന്നതല്ല. വി. അഗസ്റ്റിൻ പറയുന്നതുപോലെ, വെളിച്ചമുണ്ടെങ്കിലും കണ്ണില്ലെങ്കിൽ ഒരുവൻ എന്തു കാണാനാണു്!

ഒമ്പത്   ശാന്തവും സ്ഥിരവും

ഞാൻ എല്ലാം വളരെ ധൃതിയിൽ ചെയ്യുന്ന ശീലക്കാരനായിരുന്നു. പരമാർത്ഥം പറഞ്ഞാൽ, ഇപ്പോഴും ആ ശീലം എന്നിൽ മുഴുവനായി കെട്ടടങ്ങിയിട്ടില്ല. എൻെറ സന്ന്യാസപരിശീലനത്തിൻെറ ആരംഭകാലത്തു്, ഒരു ദിവസം, ഗുരു എന്നെ വിളിച്ചു് ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു: ''നിങ്ങൾ എല്ലാം വളരെ ധൃതിയിലാണു് ചെയ്യുന്നതു്. സംസാരിക്കുന്നതും വായിക്കുന്നതും — ഭക്ഷിക്കുന്നതുപോലും — വളരെ ധൃതിയിലാകുന്നു. സാവധാനം സംസാരിച്ചാലേ നിങ്ങൾ പറയുന്നതെന്താണെന്നു മററുള്ളവർക്കു തിരിയൂ; സാവധാനം വായിച്ചാലേ വായിച്ചവയിൽ വല്ലതും തലയിൽപ്പതിയൂ; മെല്ലെ ഭക്ഷിച്ചെങ്കിലേ കഴിച്ച ഭക്ഷണം ശരീരത്തിൽപ്പിടിക്കൂ. ഏതു കാര്യത്തിലായാലും ശരിയായ ഫലപ്രാപ്തിക്കു സാവകാശം ആവശ്യമാകുന്നു. ഈ ധൃതി നിങ്ങളുടെ ധ്യാനജീവിതത്തെപ്പോലും ദോഷകരമായി ബാധിച്ചേയ്ക്കാനിടയുണ്ടു്. ധ്യാനിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ സ്ഥിരമായും ശാന്തമായും സാവകാശം ധ്യാനിക്കണം. ജീവിതത്തിൻെറ ഹ്രസ്വത, ലോകവസ്തുക്കളുടെ നശ്വരത, മരണത്തിൻെറ അനിവാര്യത, കർത്താവിൻെറ സ്നേഹം, സഹോദരശുശ്രൂഷയുടെ ആനന്ദം എന്നിങ്ങനെ നാനാകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ധ്യാനം കൊണ്ടു് ആഴത്തിൽ പതിയേണ്ടതുണ്ടു്. അതിനു് ഏതു കാര്യത്തിലായാലും ചടപടാ എന്ന കണക്കിൽ ധൃതിപിടിച്ചുള്ള നിങ്ങളുടെ ഈ ശീലം ഒട്ടുംതന്നെ സഹായകരമല്ല. ശാന്തവും ദൃഢവുമായി, അനേകനാൾ തുടർച്ചയായി, ധ്യാനിച്ചാലേ ഈവക വിഷയങ്ങൾ, ജീവിതപരിവർത്തനം വരുത്തുവാൻ പോരുമാറു്, നിങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയിലും മനസ്സിലും ആഴത്തിൽ പതിയൂ. സ്ഥിരത, ശാന്തത, ദൃഢത എന്നീ മൂന്നു ഗുണങ്ങൾ ധ്യാനത്തിനു വളരെ ആവശ്യമാണു്. അതിനാൽ, ധൃതിപിടിക്കാതെ, സമയമെടുത്തു്,

ശാന്തമായും സാവകാശമായും ഓരോ നിത്യസത്യത്തെയും മനസ്സിൽ ധ്യാനിച്ചുറപ്പിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.''

ഇതിനെ സ്ഥിരീകരിക്കാൻ താഴെക്കാണുന്ന വേദവചനങ്ങളെ അദ്ദേഹം എന്റെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തി: ''അവൻ ഏകനായി മൗനമായിരിക്കട്ടെ'' (വിലാപങ്ങൾ 3:28). ധ്യാനിക്കുന്നതു് ഏകാന്തതയിലും മൗനത്തിലുമായിരിക്കണം. എങ്കിലേ ധ്യാനംകൊണ്ടു നമ്മിൽ വരേണ്ട ജീവിതപരിവർത്തനം വരൂ. അപ്പോൾ നമ്മുടെ പഴയ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മാറിപ്പോയി, പകരം പുതിയ വീക്ഷണങ്ങൾ നമ്മിലുള്ളവാകാൻ തുടങ്ങുന്നു. വി. പൗലോസ് പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: ''മുമ്പു ഞാൻ ലാഭമായി കരുതിയിരുന്നവയെല്ലാം ഇപ്പോൾ ഞാൻ നഷ്ടമായി പരിഗണിക്കുന്നു. ക്രിസ്തുവിനെ നേരിടുന്നതിനുവേണ്ടി അവയെല്ലാം ഞാൻ നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ഉച്ഛിഷ്ടംപോലെ പുറമേയ്ക്കു് എറിഞ്ഞുകളയുകയും ചെയ്യുന്നു'' (ഫിലി, 3:7,8).

ധ്യാനത്തിലൂടെ യേശുവിനെയും അവിടുത്തെ ദിവ്യരഹസ്യങ്ങളെയും സ്പർശിക്കുക. വിചാരമില്ലാതെ, ധൃതഗതിയിൽ, സന്ദർഭവശാൽമാത്രം അവിടുത്തെ സ്പർശിച്ചതുകൊണ്ടായില്ല. ഒരിക്കൽ, യേശു കടന്നുപോകുമ്പോൾ, കണക്കില്ലാത്തത്ര ജനം അവിടുത്തെ തൊട്ടുരുമ്മി നീങ്ങിയിരുന്നു. പക്ഷേ അതുകൊണ്ടു് അവർക്കാർക്കും പ്രത്യേകമായൊരു പ്രയോജനവും കിട്ടിയില്ല. ഒരു സ്ത്രീമാത്രം, 'അവിടുത്തെ വസ്ത്രാഞ്ചലമെങ്കിലും തൊട്ടാൽ എന്റെ രോഗം മാറും' എന്നു വിശ്വസിച്ചു്, ശ്രമം ചെയ്തു ജനക്കൂട്ടത്തിലൂടെ നീങ്ങി, അവിടുത്തെ തൊട്ടു. ഉടനെ അവിടുന്നിൽനിന്നു ശക്തിപുറപ്പെടുകയും അവൾ സുഖമാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇത്രയേറെയാളുകൾ തന്നെ തൊട്ടുരുമ്മി നടന്നിരുന്നപ്പോളൊന്നും 'എന്നെ തൊട്ടതാർ?' എന്നു് അവിടുന്നു ചോദിക്കുകയുണ്ടായില്ല. കൗതുകംകൊണ്ടും ഗതാനുഗതികത്വംകൊണ്ടും യേശുവിനെ തൊടുന്നവരാണവർ. സ്ഥിരവും ശാന്തവുമായ ശ്രമം ചെയ്യാതെ, പതിവുള്ള ഒരു നിയമമെന്ന കണക്കിൽമാത്രം ധ്യാനിക്കുന്ന സന്ന്യാസികൾ ഇത്തരത്തി

ലാകുന്നു. എന്നാൽ ആ സ്ത്രീയെപ്പോലെ ശരിയായി ആലോചിച്ചും വേണ്ടത്ര പരിശ്രമംചെയ്തും വിശ്വാസപൂർവ്വം ധ്യാനത്തിലൂടെ അവിടുത്തെ സ്പർശിക്കുന്നവരിലേയ്ക്ക് അവിടുത്തെ ശക്തിയൊഴുകും; അവർ അത്ഭുതകരമായി സുഖം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യും (മത്താ. 19:21; ലൂക്ക. 8:45–46).

ഞങ്ങളുടെ ഗുരു ചിലപ്പോൾ ഇങ്ങനെ പറയുമായിരുന്നു: "കുരുമുളകു വെറുതെ വായിലിട്ടുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഒന്നും തോന്നുകയില്ല. നന്നായി കടിച്ചുപൊട്ടിക്കുകയും ചവച്ചരയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. അപ്പോൾ വായിൽ നല്ല എരിവും കണ്ണിൽ വെള്ളവും താനേ വന്നുകൊള്ളും. ധ്യാനത്തിന്റെ കാര്യവും ഇതുപോലെതന്നെയാണ്. ധ്യാനവിഷയം ബുദ്ധിയിലും മനസ്സിലുമിട്ടു നന്നായി കടിച്ചുപൊട്ടിക്കുകയും ചവച്ചരയ്ക്കുകയും വേണം. അപ്പോൾ ദൈവസ്നേഹംകൊണ്ടുള്ള എരിവും മനസ്താപംകൊണ്ടുള്ള കണ്ണുനീരും താനേ ധാരാളമായി തോന്നിത്തുടങ്ങും. അല്ലാതെ, ധ്യാനവിഷയത്തെക്കുറിച്ചു മനസ്സും ബുദ്ധിയും ചെലുത്തി ആലോചിക്കാതെയും ചിന്തിക്കാതെയും, അലസമായും അശ്രദ്ധമായും; ഇരിക്കുന്നവർക്കു ദൈവസ്നേഹംകൊണ്ടുള്ള തീക്ഷ്ണതയോ മനസ്താപംകൊണ്ടുള്ള കണ്ണുനീരോ ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്നില്ല!

പത്ത്   ഭക്തി

ധ്യാനത്തിൻെറ മറെറാരു പ്രയോജനം അതു നമ്മുടെ ഭക്തിയെ വദ്ധിപ്പിക്കും എന്നുള്ളതാകുന്നു. ഭക്തി എന്നു പറയുന്നതിൻെറ സാരം വെറും വൈകാരികമായ തോന്നലല്ല. ചില സന്ന്യാസികളുണ്ട്. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് അവക്കു പ്രാർത്ഥനയിൽ വളരെ മാധുര്യവും നല്ല എളുപ്പവും തോന്നും. അപ്പോൾ അവർ സന്തോഷത്തോടെ പ്രാർത്ഥിക്കും. എന്നാൽ കുറെക്കഴിഞ്ഞു് അവർ പ്രതീക്ഷിക്കാത്തവിധം ആത്മീയമായ വിരസതയുടെയും വരൾച്ചയുടെയും അനുഭവമുണ്ടാകും. അപ്പോൾ പ്രാർത്ഥന മധുരമായി തോന്നാതാകും; അതിൽ മുമ്പു തോന്നിയിരുന്ന രസവും പോയ്പ്പോകും. അതോടെ അവർ പ്രാർത്ഥന തീരെ ഉപേക്ഷിക്കുകയോ അതിൽ കാര്യമായ ശ്രദ്ധയില്ലാത്തവരായിത്തീരുകയോ ചെയ്യും. ഇതു ശരിയായ ഭക്തിയല്ല; മറിച്ച്, ഇന്ദ്രിയപരമായ വികാരവായ്പുമാത്രമാകുന്നു.

നന്മയിലേയ്ക്കുള്ള മനസ്സിൻെറ ദൃഢവും സന്നദ്ധവുമായ ചായ്വാകുന്നു ഭക്തി. നന്മ ദൈവംതന്നെയാകുന്നു. ഒന്നിനും—ജയത്തിനോ പരാജയത്തിനോ, കയ്പിനോ മധുരത്തിനോ, സുഖത്തിനോ ദുഃഖത്തിനോ—തന്നെ ഇനി ദൈവത്തിൽനിന്നു വേർതിരിക്കാനാവാത്തവിധം ഒരുവൻെറ മനസ്സും ബുദ്ധിയും ഹൃദയവും ദൈവത്തോടു് ഒട്ടിച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള നിഷ്ഠയാകുന്നു അതു്. ഇവ്വിധമുള്ള സ്ഥിരചിത്തവും മനോദാർഢ്യവും സ്നേഹപാരമ്യവും നിരന്തരമായ ധ്യാനംകൊണ്ടേ ഒരുവനിലുറയ്ക്കൂ. ദൈവം ആരാകുന്നുവെന്നും അവിടുന്നു തനിക്കായി എന്തെല്ലാം ചെയ്തിരിക്കുന്നുവെന്നും ശരിയായി ധ്യാനിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരാൾ, സ്വജീവിതത്തിൽ എന്തുണ്ടായാലും ചഞ്ചലിക്കാതെ, ദൈവത്തിൽ ഉറച്ചിരിക്കും. അയാൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതു്, പ്രാത്ഥനയിൽ തനിക്കു തോന്നുന്ന സുഖംകൊണ്ടോ

രസംകൊണ്ടോ ആയിരിക്കുകയില്ല; ദൈവത്തോടു തനി ക്കുള്ള സ്നേഹംകൊണ്ടും കടപ്പാടുകൊണ്ടുംമാത്രമായിരിക്കും. അതിനാൽ പ്രാർത്ഥനയിൽ തനിക്കു തോന്നുന്നതു രസമാ യാലും വിരസമായാലും, സുഖമായാലും ദുഃഖമായാലും, മധുരമായാലും കയ്പായാലും, അയാറം പ്രാർത്ഥന വിടാ തെ, അതിൽ സ്ഥിരചിത്തനായിത്തന്നെ കഴിയും. ഹൃദ യത്തിൻെറയും ബുദ്ധിയുടെയും, ദൈവത്തിലുള്ള ഈ സ്ഥി രതതന്നെയാകുന്നു ഭക്തി. ഈയൊരു കാര്യം ഇങ്ങനെ പറയാനെളുപ്പമുണ്ടെങ്കിലും, ജീവിതകാലം മുഴുവനും വി ശ്വസ്തമായി ധ്യാനജീവിതം നയിക്കുന്ന സാധകരിൽമാത്ര മേ സാധുവായ ഭക്തി കാണാൻ കഴിയൂ.

ആത്മജ്ഞാനിയായ ജെർസനോട് ഒരിക്കൽ ഒരാറം ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു: ''ഒരു സന്ന്യാസിക്കു് ഏതാണ്ട് കൂടു തൽ ഉപകാരപ്രദം? മുറിക്കകത്തുള്ള മൗനമായ ഇരിപ്പോ ജ്ഞാനവായനയോ വാചികപ്രാർത്ഥനയോ ധ്യാനമോ കാ യികാധ്വാനമോ?'' അതിനു് അദ്ദേഹം നല്കിയ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''അനുസരണം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഒരു സന്ന്യാസിക്കു് ഏററവും ഉപകാരപ്രദമായ കാര്യം ധ്യാനമാകുന്നു.''

ഇതിൻെറ സത്യം വെറുതെ പറഞ്ഞുമനസ്സിലാക്കാ നുള്ള ഒന്നല്ല; സ്വയം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞാലേ അതു ശരി യായി മനസ്സിലാവൂ. അനുദിനം ധ്യാനം വിശ്വസ്തമായി നടത്തുന്ന സന്ന്യാസികളോടു ചോദിച്ചുനോക്കൂ, അവർ പറഞ്ഞുതരും, അതുകൊണ്ടുള്ള അത്ഭുതകരമായ പ്രയോ ജനം. അതിലേറെ പ്രയോജനകരമായിരിക്കും, നിങ്ങറം നിങ്ങളുടെ അനുദിനധ്യാനം മുടക്കം വരുത്താതെ നിഷ്ഠ വെച്ചു ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നടത്തിയാൽ. അപ്പോറം ധ്യാനം കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം മററാരും പറഞ്ഞുതരാതെതന്നെ നിങ്ങറംക്കു സ്വാനുഭവത്തിൽനിന്നു് ഉറപ്പായി ബോധ്യ മായിക്കൊള്ളും. 'ധ്യാനത്തെ ധ്യാനംകൊണ്ടുതന്നെ അറി യണം' എന്നു് ഒരു മഹായോഗി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് എത്ര യോ പരമാർത്ഥമായിരിക്കുന്നു!

പതിനൊന്ന്   സ്നേഹാഗ്നി

''എൻെറ ഹൃദയം ചൂടുള്ളതായി; ധ്യാനംകൊണ്ടു് അതു കത്തിജ്ജ്വലിച്ചു'' (സങ്കീ. 39:3). ഈ വാക്കുകളെ ആസ്പദിച്ചു് ഒരിക്കൽ ഒരു സന്ന്യാസി ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിലേയ്ക്കു് അയച്ചുതന്ന ഒരു കുറിപ്പു ഞാനിവിടെ പകർത്താം: ''ദൈവത്തോടും അയല്ക്കാരനോടുമുള്ള സ്നേഹമാകുന്നു ഇവിടെ പറയുന്ന അഗ്നി. അതു ധ്യാനംകൊണ്ടുമാത്രമേ ഹൃദയത്തിൽ കത്തിജ്ജ്വലിക്കൂ. അലെക്സാന്ത്രിയായിലെ വി. സിറിൽ പറയുന്നതുപോലെ, കടുത്ത പാറയിന്മേൽ കട്ടിയുള്ള കൂടംകൊണ്ടു ശക്തിയോടെ അടിക്കുമ്പോൾ അതിൽനിന്നു താനേ തീപ്പൊരികൾ ഉതിരുന്നു. ഹൃദയത്തിൽനിന്നു ദൈവസ്നേഹം, എളിമ, ആശാനിഗ്രഹം, മററു സുകൃതങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ആഗ്രഹമാകുന്ന തീപ്പൊരി ധാരാളമായി പാറിവരുന്നതുവരെ നാം നമ്മുടെ കഠിനഹൃദയങ്ങളിൽ ധ്യാനത്തിലുള്ള ചിന്തകൊണ്ടും ആലോചനകൊണ്ടും കൂടംകൊണ്ടെന്നപോലെ നിറുത്താതെ അടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അവ അവിടെ കിടന്നു കത്തിജ്ജ്വലിക്കുന്നതുവരെ ഈ അഭ്യാസം നിറുത്തുകയുമരുതു്.''

ധ്യാനത്തിൽ ഒന്നാമതായി ചെയ്യേണ്ടതു ധ്യാനവിഷയത്തിൻെറ നാനാവശങ്ങളെക്കുറിച്ചു കഴിയുന്നത്ര ആഴത്തിൽ ആലോചിക്കുകയും ചിന്തിക്കുകയുമാണു്. എന്നാൽ ധ്യാനം വെറും ബുദ്ധിപരമായ ആലോചനയോ ചിന്തയോ അല്ല. അങ്ങനെയായിരുന്നെങ്കിൽ, ധ്യാനം ബുദ്ധികൊണ്ടുള്ളൊരു പഠനംമാത്രമേ ആകുമായിരുന്നുള്ളൂ. ധ്യാനത്തിലെ ആലോചനയും ചിന്തയും സ്നേഹത്തിലേയ്ക്കു നമ്മെ നയിക്കണം. അതിനാൽ സ്നേഹമാണു് ധ്യാനത്തിൻെറ ലക്ഷ്യം. ബുദ്ധിയുടെ ആലോചനയും ചിന്തയും ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹമുളവാകുന്നതിനുള്ള വഴികൾമാത്രമാണു്.

ഇതിനെ ഉദാഹരിക്കാൻ ഞങ്ങളുടെ ഗുരു ഇങ്ങനെ പറയുമായിരുന്നു: ''തുണിയിലൂടെ നൂൽ കടന്നുപോകുന്നതിനുള്ള ഒരുപായംമാത്രമാണ് സൂചി. നൂലില്ലാതെ സൂചികൊണ്ടുമാത്രം തയിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഫലമൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ സൂചിയില്ലാതെ നൂൽ തുണിയിലൂടെ കടത്തിവിടാൻ യത്നിക്കുന്നതും പാഴ്‌വേലതന്നെ. ധ്യാനത്തിലെ ആലോചനയും ചിന്തയും സൂചിയെപ്പോലെയാണ്. സ്നേഹമാകുന്ന നൂലിനെ ഹൃദയത്തിലൂടെ കടത്തിവിടുക എന്നുള്ളതാകുന്നു അവകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം.''

സ്നേഹത്തിലേയ്ക്കെത്താത്ത ചിന്തയിൽമാത്രമായി ധ്യാനമവസാനിപ്പിച്ചതുകൊണ്ടു കാര്യമായ പ്രയോജനമൊന്നുമില്ല. വി. ബെർനാർദ് പറയുന്നതുപോലെ, സൂര്യന്റെ വെളിച്ചം കാണുന്നവർക്കെല്ലാം അതിന്റെ ചൂടു കിട്ടുന്നില്ലല്ലോ. അറിയുക എന്നതു് ഒരു കാര്യം; സ്നേഹിക്കുക എന്നതു് വേറൊരു കാര്യം. രണ്ടും ഉണ്ടായാലേ പ്രയോജനമുള്ളു. 'നീ നിന്റെ പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടും പൂർണ്ണബുദ്ധിയോടും കൂടി ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുക' എന്നല്ലേ (മത്താ 22:34) ഒന്നാമത്തെ പ്രമാണം. ദരിദ്രനായ ഒരു മനുഷ്യനെപ്പററി ചിന്തിക്കുക: തന്റെ അടക്കാനാവാത്ത വിശപ്പുകൊണ്ടു് അയാാം സദാനേരവും സ്വാദിഷ്ടങ്ങളായ ഭോജനപദാർത്ഥങ്ങളെപ്പററിമാത്രം വിചാരിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാലും, അവയൊന്നുംതന്നെ ഭുജിച്ചുരസിക്കുവാൻ അയാാംക്കാവുന്നില്ല. തന്മൂലം, ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആ ചിന്തതന്നെ അയാളെ കൂടുതൽ കൂടുതൽ അവശനും വിവശനുമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ ദിവ്യരഹസ്യങ്ങളെ ഹൃദയംകൊണ്ടു രുചിച്ച് അവയിൽനിന്നു ജീവിതത്തിനു വേണ്ട പോഷണം സ്വീകരിക്കാതെ, അവയെപ്പററി ബുദ്ധികൊണ്ടു് ആലോചിച്ചും ചിന്തിച്ചുംമാത്രം കഴിയുന്ന സന്ന്യാസി മേല്പറഞ്ഞ ദരിദ്രനെപ്പോലെയാകുന്നു.

ധ്യാനത്തിന്റെ അന്ത്യം പ്രവൎത്തനമാകുന്നു എന്നു വന്ദ്യനായ അംബ്രോസ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ സാരം അനുഭവസമ്പന്നനും പുണ്യചരിതനുമായൊരു സ

ന്ന്യാസി ഒരിക്കൽ എനിക്കു വിവരിച്ചുതന്നതു താഴെക്കാണുന്ന തരത്തിലായിരുന്നു: ''എസക്കിയേൽ കണ്ട അത്ഭുതകരമായ നാലു ജീവികളുണ്ടല്ലോ (1:5–6). മുകളിൽ ചിറകുകളും ചിറകുകൾക്കുള്ളിൽ മനുഷ്യകരങ്ങളുമത്രേ അവയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നതു്. ചിറകുകൾ പ്രാർത്ഥനയെയും കരങ്ങൾ പ്രവൎത്തനത്തെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ ധ്യാനവിഷയത്തെക്കുറിച്ചു ബുദ്ധികൊണ്ടു ശരിയായി ആലോചിക്കുന്നയാളുടെ ഹൃദയത്തിൽ നാനാതരത്തിലുള്ള അനുഭൂതികൾ താനേ ഉളവായിക്കൊള്ളും: താൻ പാപിയാണല്ലോ എന്ന വിനയവിചാരം, തൻെറ പാപങ്ങളിന്മേൽ ഹൃദയം നൊന്തുള്ള മനസ്താപം, പാപത്തെക്കാൾ മരണത്തിനുള്ള ദൃഢമായ സന്നദ്ധത, ദൈവത്തിൽനിന്നു താൻ സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള നാനാദാനങ്ങളെ ഓൎത്തുള്ള അപാരമായ നന്ദി, ദൈവഹിതത്തിനുള്ള സമ്പൂൎണ്ണവിധേയത്വം, കൎത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെ നോക്കി അവിടുത്തെ സുകൃതങ്ങളോരോന്നും കണ്ടുപഠിക്കുന്നതിനുള്ള തീവ്രമായ അഭിനിവേശം — ഇങ്ങനെ നാനാരൂപത്തിലാകും ഈ അനുഭൂതികൾ ആത്മാവിൻെറ ആവശ്യങ്ങളായി ഹൃദയത്തിലുണരുക. ഇവ്വിധം ജീവിതനവീകരണത്തിനും സുകൃതസമ്പാദനത്തിനുമുള്ള അടങ്ങാത്ത ആഗ്രഹവും പ്രതിജ്ഞയും ഹൃദയത്തിലുണൎത്തുക എന്നതുതന്നെയാകുന്നു, ബുദ്ധിയുപയോഗിച്ചുള്ള ആലോചനകൊണ്ടും ചിന്തകൊണ്ടും ധ്യാനത്തിൽ നടക്കേണ്ട കാതലായ പ്രവൎത്തനം. ധ്യാനത്തിൻെറ അന്ത്യം പ്രവൎത്തനമാകുന്നു എന്ന സത്യം ഇത്തരത്തിലത്രേ പ്രഥമതഃ നാം മനസ്സിലാക്കേണ്ടതു്.''

അതുകൊണ്ടുതന്നെ, ഹൃദയത്തിൽ സത്പ്രേരണകളും സ്നേഹവികാരങ്ങളും നിറഞ്ഞുവരുന്നതിനനുസരിച്ചു്, ബുദ്ധികൊണ്ടുള്ള ചിന്തയും ആലോചനയും കുറയ്ക്കുകയോ പൂൎണ്ണമായി ഇല്ലാതാക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടു്. ചെടിച്ചട്ടിയിൽ ഒഴിക്കുന്ന വെള്ളം മണ്ണിലേയ്ക്കു കിനിന്നിറങ്ങുന്ന അളവിൽ, വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നതു കുറച്ചുകുറച്ചുകൊണ്ടുവരികയും അവസാനം തീരെ നിറുത്തിക്കളയുകയും വേണമല്ലോ.

''ഉണങ്ങിവരണ്ട നിലംപോലെ എന്റെ ഹൃദയം അങ്ങേ യ്ക്കായി ദാഹിക്കുന്നു'' (സങ്കീ. 143:6). ഹൃദയമാകുന്ന ഈ നിലം ദൈവസ്നേഹവർഷത്താൽ അടിമുടി നനഞ്ഞുകുതിരണം. അതിനു വേണ്ടത്രേ കാറ്റും കാററും ബുദ്ധിയില്ലു ളവാക്കുകയത്രേ ചിന്തകൊണ്ടും ആലോചനകൊണ്ടും ധ്യാനത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുന്ന ധർമ്മം.

പന്ത്രണ്ട്   ധ്യാനനിർല്ലീനത

ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹവികാരങ്ങൾ നിറയുമ്പോൾ ധ്യാനം ധ്യാനനിർല്ലീനതയായിത്തീരുന്നു. ഇതിനത്രേ സാധാരണയായി 'കോൺടെംപ്ളേഷൻ' എന്നു പറയുന്നതു്. അതിനുമുമ്പുള്ളതെല്ലാം ധ്യാനനിർല്ലീനതയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള ഒരുക്കമോ സഹായമോ ആകുന്നു. കറി എത്ര നന്നായി അരിഞ്ഞാലും, അരിഞ്ഞവ നന്നായി വെന്തു വായിലെത്തി രുചിച്ചലിഞ്ഞാലല്ലാതെ പ്രയോജനമില്ലല്ലോ. വി. അഗസ്റ്റിൻ പറയുന്നു: ''ജ്ഞാനവായനയിലൂടെ നാം അന്വേഷിക്കുന്നു; ധ്യാനത്തിലൂടെ കണ്ടെത്തുന്നു; പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ ചോദിച്ചു നേടുന്നു: ധ്യാനനിർല്ലീനതയിലൂടെ അനുഭവിച്ചാസ്വദിക്കുന്നു.'' വേറൊരിടത്തു് അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: ''ജ്ഞാനവായനയിലൂടെ അന്വേഷിക്കുക; ധ്യാനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ കരഞ്ഞുചോദിക്കുക; ധ്യാനനിർല്ലീനതയിലൂടെ നിങ്ങൾക്കായി തുറക്കപ്പെടും.''

പ്രാർത്ഥനയിൽ ഒരുപാടു വാക്കുകൾ സംസാരിക്കുന്നതോ ഒട്ടേറെ ബുദ്ധിപരമായ വിചിന്തനങ്ങളും വിശകലനങ്ങളും ചെയ്യുന്നതോ അല്ല കാര്യപ്പെട്ട സംഗതി. സ്നേഹാനുഭവം ഹൃദയത്തിലുണർത്തുക എന്നതാകുന്നു പ്രാർത്ഥനയിൽ കാതലായ ഒരേയൊരു സംഗതി. ''നിൻെറ കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണി മൗനമായിരിക്കാതെ നോക്കണം'' (വിലാപങ്ങൾ 2:18). വി. ജെറോം ഇതിനെപ്പററി പറയുന്നതിങ്ങനെയാണു്: ''നാവല്ലേ സംസാരിക്കേണ്ടതു്? പിന്നെ, കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണി സംസാരിക്കണമെന്നു പറയുന്നതെങ്ങനെയാണു്? അതിനുള്ള ഉത്തരമിതാണു്: ദൈവത്തിൻെറ മുമ്പിൽ നാം കണ്ണീർ വീഴ്ത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ കണ്ണിലെ കൃഷ്ണമണിയായിരിക്കും അവിടുത്തോടു സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക.''

''ദൈവത്തെ 'ആബാ, പിതാവേ' എന്നു കരഞ്ഞുവിളിക്കുന്ന അവിടുത്തെ പുത്രന്റെ അരൂപിയെയത്രേ ദൈവം നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലേയ്ക്കയച്ചിട്ടുള്ളതു്'' (ഗാല. 4:6). കർത്താവു മോശയോടു ചോദിച്ചില്ലേ, 'നീ എന്തിനു് എന്നെ വിളിച്ചു കരയുന്നു' എന്നു് (പുറപ്പാടു് 14:15). പക്ഷേ മോശ അന്നേരം നാക്കുകൊണ്ടു് എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞിരുന്നതായി അവിടെ കാണുന്നില്ല. തന്റെ ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹംകൊണ്ടു് അശ്രുക്കൾ പൊഴിക്കുകയത്രേ അയാൾ ചെയ്തിരുന്നതു്. തന്റെ വായു് മൗനമായിരുന്നപ്പോഴും കൃഷ്ണമണികൾ മിണ്ടാതിരിക്കുവാൻ അയാൾ സമ്മതിച്ചില്ല. അതേ, ഇതുതന്നെയാകുന്നു ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം: ഹൃദയം സ്നേഹത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും മനസ്താപത്തിന്റെയും അശ്രുക്കൾകൊണ്ടു നിറയുക!

പതിമ്മൂന്ന്   ചിന്തയും സ്നേഹവും

വി. ഫ്രാൻസിസ് അസ്സീസ്സിയുടെ ദിനവൃത്താന്തങ്ങളിൽ പരിശുദ്ധനായ ബ്രദർ ഗൈൽസിനെപ്പററി ഇങ്ങനെയൊരു സംഭവം എഴുതിവെച്ചിട്ടുണ്ട്. തൻെറ സഭയുടെ ജനറലും മഹാപണ്ഡിതനുമായിരുന്ന വി. ബൊനവെഞ്ചറിനു്, ഗൈൽസ് ഒരിക്കൽ ഇങ്ങനെ എഴുതുകയുണ്ടായി: ''നിങ്ങളെപ്പോലുള്ള മഹാപണ്ഡിതന്മാർക്കു തങ്ങളുടെ കഴിവുകളുപയോഗിച്ചു ദൈവത്തെ എത്രയോ കൂടുതലായി സ്നേഹിക്കാനും സേവിക്കാനും കഴിയുന്നു എന്നതിനെപ്രതി ഞാൻ അവിടുത്തെ സ്തുതിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഞങ്ങളെപ്പോലെ പഠിപ്പില്ലാത്തവരും നിസ്സാരന്മാരുമായ ആളുകൾക്ക്, ദൈവത്തെ പ്രസാദിപ്പിക്കാനായി എന്താണ് ചെയ്യാൻ കഴിയുക?''

അതിനു ബൊനവെഞ്ചർ ഇങ്ങനെ മറുപടി കൊടുത്തു: ''ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് എന്നൊരു ദാനംമാത്രം കിട്ടിയിട്ടുള്ളൊരാൾക്ക്, ലോകത്തിലുള്ള മറെറല്ലാ കഴിവുകളും ഒരുമിച്ചു കിട്ടിയിട്ടുള്ള മററാരെക്കാളും വളരെക്കൂടുതലായി അവിടുത്തെ സേവിക്കാനും പ്രസാദിപ്പിക്കാനും കഴിയും.'' അപ്പോൾ വീണ്ടും ഗൈൽസ്: ''പാമരനും നിരക്ഷരകുക്ഷിയുമായൊരാൾക്ക് ഒരു വേദപാരംഗതനെപ്പോലെ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കാനാവുമെന്നോ!'' ''അതേ,'' ബൊനവെഞ്ചർ പ്രത്യുത്തരിച്ചു, ''പരമാത്മഹൃദയയായ ഒരു വയോവൃദ്ധയ്ക്കു തിയോളജിയിൽ മാസ്റ്റർബിരുദമെടുത്തിട്ടുള്ള ഒരു പണ്ഡിതനെക്കാൾ കൂടുതലായി ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കാൻ കഴിയും.''

ഇതു കേട്ടപാടെ ആനന്ദലഹരിയിൽ ആറാടിപ്പോയ ഗൈൽസ് മറെറല്ലാം മറന്നു പട്ടണമധ്യത്തിലേയ്ക്കോടി, അവിടെ നിന്നു നാലുപാടും കേൾക്കെ ഇങ്ങനെ വിളിച്ചു

പറയാൻ തുടങ്ങി: ''അക്ഷരജ്ഞാനമില്ലാത്ത സാധുവൃദ്ധകളേ, നിങ്ങൾ നമ്മുടെ കർത്താവായ യേശുക്രിസ്തുവിനെ മാത്രം സ്നേഹിക്കുക; അപ്പോൾ നിങ്ങൾ മഹാപണ്ഡിതനായ ബ്രദർ ബൊനവഞ്ചറിനെക്കാളും വലിയവരായിത്തീരും!''

ഒരിക്കൽ ഞാൻ ഗുരുവിനോട്ട് ഇങ്ങനെയൊരു സംശയം ചോദിച്ചു: ''ഓ, എനിക്കു് ഒരു പ്രാവിൻെറ ചിറകുകളുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ! അപ്പോൾ ഞാൻ പറന്നുപൊങ്ങി നിൻെറ പക്കലെത്തി സ്വസ്ഥമായി ഇരിക്കുമായിരുന്നു'' (സങ്കീ. 55:6). പ്രാവിനെക്കാൾ കൂടുതൽ ഉയരത്തിൽ പറന്നുപൊങ്ങാൻ കഴിവുള്ള വേറെ എത്രയോ പക്ഷികളുണ്ടു്. എന്നിട്ടും പ്രാവിൻെറ ചിറകുകൾതന്നെ വേണമെന്നു സങ്കീർത്തകൻ ആഗ്രഹിച്ചതിൻെറ പൊരുളെന്താണു്?

ഇതിനു വി. അംബ്രോസിനെ ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ടു ഗുരു ഇങ്ങനെ ഉത്തരം പറഞ്ഞു: ''ശരിയാണു്. പ്രാവിനെക്കാൾ കൂടുതൽ പൊങ്ങിപ്പറക്കാൻ കഴിവുള്ള വേറെ പല പക്ഷികളുമുണ്ടു്. എന്നാലും അവയ്ക്കൊന്നും പ്രാവിനോളം പരിശുദ്ധിയും ഹൃദയപരമാർത്ഥതയുമില്ല. ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹമില്ലാതെ, ചിന്തകൊണ്ടു് ഉയന്നുപോകുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ആരും ധ്യാനത്തിൽ ദൈവത്തെ പ്രാപിക്കുകയില്ലതന്നെ. ഹൃദയനൈർമ്മല്യമുള്ളവരിൽ അവിടുന്നു വിശ്വാസമർപ്പിക്കുന്നു എന്നല്ലേ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് (സുഭാഷിതങ്ങൾ, 3:32). അതുകൊണ്ടു്, ധ്യാനത്തിൽ ചിന്തയെക്കാൾ സ്നേഹത്തിനു പ്രാധാന്യം കൊടുത്തുകൊള്ളുക. ഹൃദയം സ്നേഹത്താലുജ്ജ്വലിക്കുന്നതിനു് എത്രമാത്രം ചിന്ത ആവശ്യമുണ്ടോ, അത്രയ്ക്കേ ചിന്ത വേണ്ടു. ആദ്യമേതന്നെ ഹൃദയത്തിൽനിന്നു സ്നേഹം കവിഞ്ഞൊഴുകാൻ തുടങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ ചിന്തയുടെ കാര്യത്തെപ്പററി ചിന്തിക്കുകയേ വേണ്ടാ.''

ഇത്രയും പറഞ്ഞശേഷം അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെകൂടി കൂട്ടിച്ചേർത്തു: ''ചിലപ്പോൾ അമിതമായ ചിന്ത ധ്യാനത്തിനു

തടസ്സംതന്നെ വരുത്തിയേയ്ക്കാം. നമ്മുടെ ആത്മാവു് ഒരു ജലസംഭരണിപോലെയാണു്. അതിൽ രണ്ടു കുഴലുകളുണ്ടു്—ബുദ്ധിയും ഹൃദയവും. ഒന്നിലൂടെ ജലം വളരെക്കൂടുതലായൊഴുകിയാൽ, മറേറതിലൂടെയുള്ള ഒഴുക്കു് അതിനനുസരിച്ചു കുറഞ്ഞുപോകും. അതുകൊണ്ടു ചിന്തയുടെ ആധിക്യംകൊണ്ടു സ്നേഹത്തിൽ കുറവുവരാതിരിക്കുവാൻ എപ്പോഴും കരുതിക്കൊള്ളണം. രണ്ടും ഒരുമിച്ചുപോവുകയാണു് വേണ്ടതു്. ചിലപ്പോൾ അതെല്ലായ്പ്പോഴും സാധിച്ചെന്നു വരികയില്ല. അപ്പോഴും സ്നേഹത്തിൽ കുറവു വരാതെ നോക്കുകയാണു് വേണ്ടതു്. എന്തെന്നാൽ, മറെറന്തെല്ലാംതന്നെ ഉണ്ടായാലും, സ്നേഹമില്ലെങ്കിൽ പ്രയോജനമൊന്നുമില്ല.''

പതിന്നാല്   ആത്മപരിവർത്തനം

ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിന്നരികെ ഒരിരിമ്പുപണിക്കാരൻെറ ആലയുണ്ട്. ഗ്രാമത്തിൽ നിന്നു് ആശ്രമത്തിലേയ്ക്കു വരേണ്ടിയിരുന്നതും ആ വഴിക്കുതന്നെയായിരുന്നു. ഒരിക്കൽ ഗുരുവും ഞാനുമൊരുമിച്ച് അതിലെ കടന്നുപോരുന്നേരം, ആ ഇരിമ്പുപണിക്കാരൻെറ ജോലിയിലേയ്ക്ക് എൻെറ ശ്രദ്ധയെ ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ടു് ഗുരു എന്നോടിങ്ങനെ പറഞ്ഞു:

''ചുട്ടു പഴുത്തിരിക്കുന്ന ആ ഇരിമ്പുകഷണം കണ്ടില്ലേ? അതിലെ അഴുക്കും തുരുമ്പും പോയിക്കിട്ടാനും അതിനെ ഇഷ്ടമുള്ള തരത്തിൽ വളച്ചെടുക്കാനും ഇങ്ങനെ ചുട്ടുപഴുപ്പിച്ചെങ്കിലേ പററൂ. ധ്യാനംകൊണ്ടു നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ ദൈവസ്നേഹത്താൽ ജ്വലിപ്പിക്കുകവഴി നമ്മിലും ഇതുതന്നെയാണു് സംഭവിക്കുന്നതു്. ഒന്നാമതായി ജഡികത, സുഖപ്രിയം, സ്വാർത്ഥതതുടങ്ങിയ നാനാവിധമായ നമ്മുടെ ദുർഗ്ഗുണങ്ങൾ മാറിക്കിട്ടുന്നു. അതോടെ നമ്മുടെ ജഡപ്രകൃതിയെ സുബദ്ധിക്കും സുബുദ്ധിയെ ദൈവേഷ്ടത്തിനും അനുസരിച്ച് എളുപ്പത്തിൽ വളച്ചു കൊണ്ടുവരുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

ധ്യാനം നമുക്കു ശരിയായ ആത്മബലം നല്കുന്നു എന്നു പറയുന്നതിൻെറ സാരമിതാണു്. മോസസ് മലമുകളിൽ ദൈവവുമായി സംസാരിച്ചശേഷം താഴോട്ടിറങ്ങിവന്നപ്പോൾ അയാളുടെ മുഖം ആകെ പ്രഭാപൂരിതമാവുകയും ആ പ്രകാശം രണ്ടു കൊമ്പുകളുടെ രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുകയും ചെയ്തെന്നല്ലേ നാം വായിക്കുന്നതു്? മൃഗങ്ങളുടെ ശക്തി അവയുടെ കൊമ്പുകളിലാണെന്നത്രേ പറയുക. പ്രാർത്ഥനമൂലം നാം സംഭരിക്കേണ്ട ആത്മശക്തിയെക്കുറിക്കാനാകുന്നു ഇവിടെ കൊമ്പുകളെപ്പററി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. നമ്മുടെ കർത്താവും പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടത്രേ ആത്മബലം നേടി

യത്രു്. ഗത്സെമനിയിൽവെച്ച് അവിടുന്നു് അടിമുടി ഭയചകിതനായില്ലേ? (മത്താ. 26:38). അപ്പോഴും അവിടുന്നു മനസ്സിടിയാതെ പ്രാർത്ഥിച്ചു. ഫലമോ? 'എഴുന്നേല്ക്കുവിൻ, നമുക്കു പോകാം' (മത്താ.26:46) എന്നു പറഞ്ഞു സധൈര്യം കുരിശിലേയ്ക്കു നടന്നടുക്കാൻ കഴിയുമാറു് അവിടുന്നു ദൃഢചിത്തനായിത്തീർന്നു.

ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിൽ ചികിത്സക്കാരനായ ഒരു സന്ന്യാസിയുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുറിയിൽ വിവിധരോഗങ്ങൾക്കുള്ള മരുന്നുകൾ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം ചെപ്പുകളിലാക്കി അലമാരിക്കകത്തു ക്രമമായി വെച്ചിരുന്നു. തന്റെ പക്കൽ നിത്യേന വന്നിരുന്ന രോഗികൾക്കു്, ഒരോരുത്തരുടെയും രോഗത്തിനു ചേർന്ന മരുന്നു് എടുത്തു കൊടുത്തശേഷം, അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെക്കൂടി പറയുമായിരുന്നു: ''ഇവിടെ ഈ ഇരിക്കുന്നതെല്ലാം ഓരോരോ രോഗങ്ങൾക്കു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഔഷധങ്ങളാണു്. എന്നാൽ എല്ലാ രോഗത്തിനും പററിയ തീർച്ചയായൊരു ഔഷധമുണ്ടു്. അതാണു് പ്രാർത്ഥന. അതുകൊണ്ടു്, ഞാൻ തരുന്ന ഈ മരുന്നു കഴിച്ചാലും, പ്രാർത്ഥനയുടെ കാര്യത്തിൽ ഒട്ടുംതന്നെ അമാന്തം വരുത്തിയേയ്ക്കരുതു്.''

ധ്യാനം ബുദ്ധികൊണ്ടുള്ള താത്ത്വികമായൊരു പഠനമല്ല. പ്രായോഗികമായി ആത്മാവിനു ഫലം കിട്ടത്തക്കവിധം ലക്ഷ്യബോധത്തോടെയത്രേ നാം ധ്യാനിക്കേണ്ടതു്. ഇതു സാധിക്കണമെങ്കിൽ ഇന്നു് ഇന്നയിന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചു ധ്യാനിക്കണം, അതിൽനിന്നു് ഇന്ന ആത്മീയപ്രയോജനമെടുക്കണം എന്ന കാര്യം ഓരോ ദിവസത്തെ ധ്യാനത്തിലും ആദ്യമേതന്നെ മനസ്സിൽ നന്നായുറപ്പിക്കണം. ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പിൽ മധുരസംഗീതമുണർത്തുന്നതിനുള്ള വീണയത്രേ പ്രാർത്ഥന. വീണവായനക്കാരൻ, വായന തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പായിത്തന്നെ, താൻ വായിക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്ന രാഗങ്ങൾക്കു ചേരുംവിധം കമ്പികൾ മുറുക്കിവെയ്ക്കണം. അല്ലാതെ, ഇരിക്കുന്നപാടെ വീണയെടുത്തു വായന തുടങ്ങിയാൽ, വായന നന്നാവുകയില്ല.

ഗുരു ഇത്രയും പറഞ്ഞപ്പോഠം ഞങ്ങളിലൊരാഠം അതേപ്പററി അന്നേരം തൻെറ ബുദ്ധിയിൽ തോന്നിച്ച ചെറുതായൊരു സംശയം ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു: ''ഓരോ ധ്യാനത്തിൽനിന്നും എടുക്കേണ്ടതായ ആത്മീയപ്രയോജനം ഇന്നതാണെന്നു ധ്യാനിക്കുന്നതിനുമുന്നായിത്തന്നെ മനസ്സിലുറപ്പിക്കുവാൻ എങ്ങനെയാണു് പററുക?''

അതിനു ഗുരു ഇങ്ങനെ ഉത്തരം പറഞ്ഞു: ''ധ്യാനം താത്ത്വികമായൊരു പഠനമല്ലെന്നു ഞാൻ മുന്നേ പറഞ്ഞുവല്ലോ. നമ്മിൽ ശരിയായ ആത്മപരിവത്തനവും ജീവിതനവീകരണവും കൈവരുത്തുകയത്രേ ധ്യാനംകൊണ്ടു് ഒന്നാമതായി സാധിക്കേണ്ടതു്. അതിനു് ആദ്യം വേണ്ടതു നമ്മിലുള്ള ദുർഗ്ഗുണങ്ങഠം മാററിക്കിട്ടുകയാണു്. ഓരോരുത്തനിലുള്ള ദുർഗ്ഗുണങ്ങഠം എന്താണെന്നു്, കണ്ണടച്ചിരുട്ടാക്കാത്തിടത്തോളം നാഠം, അവനവനുതന്നെ ഒട്ടൊക്കെ വ്യക്തമായി അറിയാവുന്നതത്രേ. അപ്പോഠം പിന്നെ, ധ്യാനം കൊണ്ടു് എന്നിലെ ഇന്നിന്ന ദുർഗ്ഗുണങ്ങഠം മാററിക്കിട്ടണമെന്നും അതിനു പററിയ തരത്തിൽ ഇന്നിന്ന വിഷയങ്ങളെപ്പററി ഞാൻ ധ്യാനിക്കണമെന്നും മുന്നേക്കൂട്ടിത്തന്നെ തീരുമാനിച്ചുറയ്ക്കാൻ എന്താണു് തരക്കേടു്? അങ്ങനെ തീരുമാനിച്ചുറയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അതിന്നത്ഥം മെയ്യെത്തൊടുന്ന തരത്തിൽ ജീവിതപരിവത്തനത്തിനു നമുക്കു മനസ്സില്ലെന്നുമാത്രമേ ആവൂ. ഇനി, അവനവൻെറ പോരായ്മകഠം എന്തൊക്കെയെന്നു വ്യക്തമായ കാഴ്ചയില്ലെന്നുതന്നെ വെയ്ക്കുക. അപ്പോഴും, സുവിശേഷത്തിലെ അന്ധനായ ആ മനുഷ്യനെപ്പോലെ, 'കത്താവേ, എനിക്കു കാണുമാറാകണം' (ലൂക്ക. 18: 41) എന്ന ലക്ഷ്യം മനസ്സിൽ കരുതി, അതിനു പററിയ തരത്തിൽ ചിന്തിച്ചും യാചിച്ചുമത്രേ ധ്യാനിക്കേണ്ടതു്. അതിനാൽ, എങ്ങനെ നോക്കിയാലും, ധ്യാനവിഷയവും അതിലൂടെ അവനവൻ വരിക്കേണ്ട ആത്മപ്രയോജനവും മുന്നേക്കൂട്ടിത്തന്നെ നിശ്ചയിച്ചു ധ്യാനിക്കുന്നതിൽ പാകക്കേടൊന്നുംതന്നേയില്ല. രോഗി രോഗശാലയിലേയ്ക്കു വരുന്നതു്, വന്നപടി അവിടെക്കാണുന്ന ഏതെങ്കിലുമൊരു മരുന്നെടുത്തു ഭക്ഷിക്കാമെന്നു കരുതി

കൊണ്ടല്ലല്ലോ; മറിച്ച്, തൻെറ രോഗം മാറാൻ ആവശ്യമാണെന്നു താൻ മുന്നേകൂട്ടിത്തന്നെ മനസ്സിലാക്കിവെച്ചിട്ടുള്ള മരുന്നന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടായിരിക്കും. ഇതുപോലെ തന്നെ വേണം നാമും ധ്യാനശാലയിലേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കാൻ.''

വേറൊരു ജ്ഞാനഗുരു പ്രാത്ഥനയെപ്പററി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്, അതു സ്വഗ്ഗത്തിൽനിന്നു പെയ്യുന്ന മന്നപോലെയാകുന്നു എന്നത്രേ. ഓരോരുത്തനും അവനവനാഗ്രഹിക്കുന്ന രുചി അതിലനുഭവപ്പെടും. ഒരാറം ആഗ്രഹിക്കുന്നതു് എളിമയാണെങ്കിൽ അയാളുടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു താനേ ആ രുചി വന്നുകൊള്ളും. കത്താവിൻെറ പീഡാനുഭവം, മരണം, അവനവൻെറ പാപങ്ങറം, ജീവിതത്തിൻെറ നശ്വരത, ദൈവത്തിൽനിന്നു താൻ ഇന്നേവരെ കൈക്കൊണ്ടിട്ടുള്ള കണക്കില്ലാത്ത ദാനങ്ങറം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ആഴമുള്ള അവബോധമാണ് പ്രാർത്ഥനയിൽ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ധ്യാനം ആത്മാവിനു് ആ രുചികളും നല്കും. ക്ഷമ ആഗ്രഹിക്കുന്നവനു ക്ഷമയും ശാന്തത ആഗ്രഹിക്കുന്നവനു ശാന്തതയും പ്രാർത്ഥനയിൽ അനുഭവപ്പെടും. പക്ഷേ ഒരു കാര്യം: പ്രാർത്ഥനയിൽ അനുഭവിച്ചറിയേണ്ട കാര്യങ്ങറം പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടുതന്നെ അനുഭവിച്ചറിയണം; അല്ലാതെ അവയെപ്പററി വായിച്ചറിഞ്ഞതുകൊണ്ടോ കേട്ടറിഞ്ഞതുകൊണ്ടോ മതിയാവുകയില്ല.

പതിനഞ്ച്

ധ്യേയവിഷയം

ഇപ്പോഠം പറഞ്ഞ കാര്യം വേറൊരവസരത്തിൽ ഗുരുഞങ്ങഠംക്ക വിശദീകരിച്ചതന്നത് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു:

ഏതെങ്കിലുമൊരു കാര്യത്തിൽ മനസ്സിരുത്തി വേണം ധ്യാനിക്കാൻ എന്നു പറഞ്ഞതിനു്, നാം എപ്പോഴും ധ്യാനിക്കേണ്ടതു് ഒരേ വിഷയത്തെപ്പററിത്തന്നെയായിരിക്കണം എന്നർത്ഥമില്ല. നാം ധ്യാനിച്ചുവരുമ്പോഠം, ദൈവംതന്നെ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നമുക്കാവശ്യമായ നാനാകാര്യങ്ങളിലേയ്ക്കു താനേ നീക്കിക്കൊള്ളും. എളിമയെക്കുറിച്ചാണു് നാം ധ്യനിക്കുന്നതെന്നു കരുതുക. നമ്മുടെ പാപങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള തീവ്രമായ മനസ്താപം, ദൈവം ചെയ്തിട്ടുള്ള നാനാദാനങ്ങളെപ്രതി — വിശേഷിച്ചു്, സന്ന്യാസവിളിയെന്ന മഹാദാനത്തെപ്രതി — അവിടുത്തോടുള്ള അപാരമായ നന്ദി, ദൈവതിരുമനസ്സിനോടുള്ള സമ്പൂർണ്ണവിധേയത്വം, ദൈവത്തെ അകമഴിഞ്ഞു സ്നേഹിക്കാനുള്ള ഉത്കടമായ ആഗ്രഹം, അവിടുത്തെപ്രതി എന്തു തന്നെ സഹിക്കാനും അവിടുത്തെ സർവ്വഥാ ശുശ്രൂഷിക്കാനുമുള്ള അടങ്ങാത്ത അഭിനിവേശം എന്നിങ്ങനെ നമുക്കാവശ്യമായ നാനാകാര്യങ്ങളിലേയ്ക്കു് അപ്പോഠം ദൈവം നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നാമറിയാതെതന്നെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. കാസ്സിയൻ, ആബട്ടു് നൈലസ്തുടങ്ങിയ ആത്മജ്ഞാനികഠം പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലെ, പ്രാർത്ഥന നാനാതരത്തിലുള്ള സുഗന്ധപുഷ്പങ്ങഠം നിറഞ്ഞുനില്ക്കുന്നൊരു രമണീയാരാമമത്രേ. ഏതായാലും, ഒരു കാര്യം തീർച്ചയായിരിക്കുന്നു: നമ്മുടെ ആത്മാവിനു് ഏററവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലുമൊരു കാര്യം തിരഞ്ഞെടുത്തു്, അതേപ്പററി കുറച്ചുനാളത്തേയ്ക്കു സ്ഥിരമായി ധ്യാനിക്കുക സുകൃതപുരോഗതിക്കു് അത്യാന്താപേക്ഷിതമാകുന്നു. അങ്ങനെ ധ്യാനിച്ചുവരുമ്പോഠം, അതിനോടു ബന്ധപ്പെട്ടു്, നമുക്കത്യാവശ്യ

മായ മററു കാര്യങ്ങളിലേയ്ക്കും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ താനേ തിരിയുകയും അവയ്ക്കായുള്ള അഭിവാഞ്ഛ നമ്മിൽ നാമറിയാതെതന്നെ സ്ഥിരപ്പെടുകയും ചെയ്തുകൊള്ളും.

ഒരു കാര്യത്തിലേയ്ക്കു നാം മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിൻെറ അർത്ഥം, അതിനെ നാം തീവ്രമായി സ്നേഹിക്കുകയും അഭിലഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നാണല്ലോ. ''ഒരു കാര്യമേ ഞാൻ കർത്താവിനോടു ചോദിക്കുന്നുള്ളു; അതുതന്നെ ഞാൻ അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും'' (സങ്കീ. 27:4). ഒന്നിലും ഉറയ്ക്കാതെ, സർവ്വത്തിലും കയ്യിട്ടുവാരി നടക്കുന്ന ഒരാളെപ്പററി നമ്മുടെ മതിപ്പെന്തായിരിക്കും? മാത്രമല്ല, പുണ്യങ്ങളെല്ലാം പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നതു്. അപ്പോാം, ഞാൻ മുമ്പു പറഞ്ഞതുമാതിരി, ഒന്നിനെക്കുറിച്ചുള്ള ധ്യാനം നമ്മെ മററുള്ളവയിലേയ്ക്കും എത്തിക്കാതിരിക്കാൻ വയ്യാ. ഇതേപ്പററി വന്ദനീയനായ ഒരാത്മീയാചര്യൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു:

''ശരിയായ എളിമ നിങ്ങാം ആജ്ജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, അതോടൊപ്പം മറെറല്ലാ സുകൃതങ്ങളും നിങ്ങളിലുണ്ടായിക്കൊള്ളും. എളിമയുണ്ടെങ്കിൽ ക്ഷമയും അനുസരണവുമില്ലാതെവരുമോ? എളിമയുള്ളയാാം ഒന്നിനെപ്രതിയും ആവലാതിപ്പെടുകയില്ല. തൻെറ സഹനങ്ങളെപ്പററിയും ബുദ്ധിമുട്ടുകളെപ്പററിയും വാസ്തവത്തിൽ അവ താനർഹിക്കുന്നതിൻെറ പാതിപോലുമായിട്ടില്ല എന്നേ അയാാം കരുതൂ. മററുള്ളവരെ തന്നെക്കാാം നല്ലവരായി കരുതുന്നതുകൊണ്ടു്, പരസ്നേഹത്തിലും പരസ്പരാദരവിലും അയാാം എപ്പോഴും മുന്നിട്ടുതന്നെ നില്ക്കും. അയാാംക്കു ഹൃദയലാളിത്യവും പരമാർത്ഥസ്വഭാവവും സഹജമായിത്തന്നെ വന്നുചേരും. തൻെറ പോരായ്കകാം സദാ കൺമുമ്പിൽ കാത്തുകൊണ്ടുനടക്കുന്നതിനാൽ മററുള്ളവരെക്കുറിച്ചുള്ള ദുർവ്വിധിക്കു് അയാാം തുനിയുകയില്ല. ചുരുക്കത്തിൽ, എളിമയിലുറയ്ക്കുക. അപ്പോാം മറെറല്ലാംതന്നെ, ഒരു മന്ത്രജാലംകൊണ്ടെന്നപോലെ, നിങ്ങളിൽ താനേ വന്നുചേർന്നുകൊള്ളും.''

കസ്സിയാൻ എന്ന ജ്ഞാനഗുരു ഇതേപ്പററി കുറച്ചുകൂടി കൃത്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങരം നല്കുന്നുണ്ട്: ''നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം ധ്യാനവിഷയംതന്നെ പ്രത്യേകാത്മശോധനയുടെയും വിഷയമാക്കണം. അതുകൊണ്ടും പോരാ. ദിവസത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടെ ഈ വിഷയം മനസ്സിൽ വരുത്തി അതിനനുസരണമായ പ്രകരണങ്ങരം ദൈവത്തിലേയ്ക്കുണർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും വേണം. ഒരു കാര്യം അനുഭവത്തിൽനിന്നുതന്നെ ഞാൻ പറയട്ടെ: ഈ രീതി പരിശീലിച്ചിട്ടുള്ളവരെല്ലാംതന്നെ ദുർഗ്ഗുണജയത്തിലും സുകൃതാർജ്ജനത്തിലും അതിശീഘ്രം പുരോഗമിക്കുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുക. ഫലപ്രാപ്തി സുനിശ്ചിതമാണ്.''

വേറൊരു ഗുരു പ്രാത്ഥനയെപ്പററി ഒരിക്കൽ എന്നോടു പറഞ്ഞതു് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: പ്രാർത്ഥന, തോട്ടത്തിൻെറ നടുവിൽ നില്ക്കുന്നൊരു ജലശേഖരംപോലെയാകുന്നു. അതിന്നടുത്തടുത്തു നില്ക്കുന്ന ചെടികളിൽ അതിനനുസരിച്ചുള്ള പുഷ്ടിയും പുഷ്പങ്ങളും കൂടുതൽ കൂടുതലായി കാണും. അതിൽനിന്നു് അകലെയകലെ നില്ക്കുന്ന ചെടികരംക്കാകട്ടെ, തദനുസരണമായ വിളർച്ചയും വരരംച്ചയും കാണാതിരിക്കുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ ആത്മാവാകുന്ന തോട്ടത്തിൽ നട്ടിരിക്കുന്ന അനുസരണം, ക്ഷമാശീലം, എളിമ, ആത്മപരിത്യാഗം, മൗനം, ധ്യാനശീലംതുടങ്ങിയ ചെടികളെല്ലാററിനെയും പ്രാത്ഥനയാകുന്ന ദിവ്യജലംകൊണ്ടു് എന്നും നന്നായി നനയ്ക്കണം. ഏതു തോട്ടത്തിലായാലും, നാം വളരെ കാര്യമായി നട്ടുനനച്ചുവളർത്തിവരുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ ചെടികളെങ്കിലും കാണാതിരിക്കുകയില്ല. സമയത്തിൻെറ കുറവുകൊണ്ടോ വെള്ളത്തിൻെറ ദൗർലഭ്യംകൊണ്ടോ മററു ചെടികരംക്കു വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതിൽ നാം തത്കാലത്തേയ്ക്കു കുറവു വരുത്തിയാൽത്തന്നെയും, ഈ ചെടികളുടെ കാര്യത്തിൽ യാതൊരുവിധ ഉപേക്ഷയോ ലുബ്ധോ നാം കാണിക്കുന്നതല്ലതന്നെ. നമ്മുടെ ആത്മാവിനു് ഏററവും ആവശ്യമാണെന്നു കണ്ടു ധ്യാനത്തിന്നായി പ്രത്യേകം നിശ്ചയിച്ചുറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിഷയത്തിൻെറ

കാര്യത്തിലും ഇങ്ങനെതന്നെയാണ് നാം പെരുമാറേണ്ടതു്. മററു വിഷയങ്ങൾ അനുദിനധ്യാനത്തിൽ വേണ്ടത്ര വരുത്താൻ തരപ്പെടാതെപോയാലും, ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചു ധ്യാനിച്ചു് അതിനനുസൃതമായ പ്രകരണങ്ങൾ ഹൃദയത്തിലുളവാക്കുകയും പ്രതിജ്ഞകളെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ ഒരുതരത്തിലുമുള്ള അലക്ഷ്യമോ അമാന്തമോ വരുത്തിക്കൂടാ. യാതൊരുവിധസ്ഥിരതയോ നൈരന്തര്യമോ ഇല്ലാതെ, വളരെപ്പെട്ടെന്നു വിഷയങ്ങൾ മാറി മാറി ധ്യാനിക്കുന്നതുകൊണ്ടത്രേ പലർക്കും ധ്യാനത്തിൽ നിന്നു വേണ്ടത്ര പ്രകാശമോ പ്രതിജ്ഞയോ കിട്ടാത്തതു്.

ക്രിസോസ്റ്റം എന്ന ആത്മജ്ഞാനി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: ''തോട്ടത്തിൽ നില്ക്കുന്ന ചെടികൾക്കു വല്ലപ്പോഴുമൊരു മഴ കിട്ടിയതുകൊണ്ടായില്ല; വല്ല നാളൊരിക്കൽ അവയെ നാം നനച്ചാലും പോരാ. മഴയായാലും നനയായാലും, ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കുതന്നെ കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അതുപോലെതന്നെയാണ് ധ്യാനവിഷയത്തിൻെറ കാര്യവും. നമ്മുടെ ആത്മാവിനു് ഏററവും അത്യാവശ്യമാണെന്നു നാം കണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യത്തെപ്പററി ഇടയ്ക്കിടെ നാം മുടക്കാതെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാലേ, ധ്യാനം കൊണ്ടു കിട്ടേണ്ട ഫലം കിട്ടൂ. ദിവസത്തിൽ ഏഴു പ്രാവശ്യം നിന്നെ ഞാൻ സ്തുതിച്ചുവെന്നല്ലേ (സങ്കീ. 118) നാം വി. ഗ്രന്ഥത്തിൽ വായിക്കുന്നതു്? നൂററിയമ്പതാം സങ്കീർത്തനം ശ്രദ്ധിക്കുക. അതിലാകെ ചെറിയ ആറു വരികളേയുള്ളൂ. ആ ആറു വരികൾക്കുള്ളിൽ പതിനൊന്നു പ്രാവശ്യമത്രേ ദൈവത്തെ സ്തുതിക്കാൻ സങ്കീർത്തകൻ നമ്മെ ആഹ്വാനംചെയ്യുന്നതു്! 'അവൻ ഒരേ വാക്കുകൾ തന്നെ പറഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിച്ചു' (മത്താ. 26:44) എന്നും 'അവൻ കൂടുതൽ ജാഗ്രതയോടെ പ്രാർത്ഥിച്ചു' (ലൂക്കാ. 22:43) എന്നുമല്ലേ യേശുവിനെക്കുറിച്ചും എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്?''

പതിനാറ്

ധ്യാനകൗശലം

ഒരിക്കൽ ഞങ്ങൾ ഗുരുവുമൊരുമിച്ച യാത്രയ്ക്കിടയിൽ വിശ്രമത്തിനായി മറെറാരാശ്രമത്തിൽ കയറി അവിടെ ഒന്നുരണ്ടു ദിവസം കഴിക്കാനിടയായി. അവിടെക്കണ്ട അത്യന്തവിനീതനും സുമധുരഭാഷിയുമായ ഒരു സന്ന്യാസി തൻെറ വർത്തനംകൊണ്ടും വർത്തമാനംകൊണ്ടും ഞങ്ങളെയെല്ലാം ഹഠാദാകർഷിച്ചു. പാചകശാലയിൽ നിത്യേന ഭക്ഷണം പാകപ്പെടുത്തുന്ന ജോലിയായിരുന്നു അയാളുടേതു്. അയാൾ പാകപ്പെടുത്തി സന്ന്യാസികൾക്കു കൊടുത്തിരുന്ന ഭക്ഷണം തീരെ ലളിതമായിരുന്നെങ്കിലും, വൈവിധ്യത്തിലും രുചിയിലും എന്നല്ല, പോഷണമൂല്യത്തിൽപ്പോലും സാമാന്യത്തിൽക്കവിഞ്ഞ സവിശേഷതയുള്ളതായിരുന്നു. ആശ്രമത്തിലായിരുന്നതുകൊണ്ടു പലതരത്തിൽപ്പെട്ടതും വിലകൂടിയതുമായ സാധനങ്ങൾ സാമാന്യമായി കലവറയിലേയ്ക്കു വാങ്ങിയിരുന്നില്ല. വില കുറഞ്ഞതും ഏതാണ്ടു് ഒരേ തരത്തിൽപ്പെട്ടതുമായ വിഭവങ്ങളത്രേ അയാൾക്കു ഭക്ഷണശാലയിലെ നിത്യോപയോഗത്തിനായി അവിടെ വാങ്ങിക്കിട്ടിയിരുന്നതു്. എന്നാൽ തൻെറ ഭാവനയും ഉത്സാഹവുമുപയോഗിച്ചു്, ആ സന്ന്യാസി അവയെക്കൊണ്ടു വൈവിധ്യമാർന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ഏററവും ശുചിയായി ഉണ്ടാക്കിയപ്പോൾ, അവയോരോന്നും തന്നെ അവിടെയുള്ള എല്ലാവർക്കും അത്യന്തം ഹൃദ്യവും രുചികരവുമായിത്തീർന്നു.

പിന്നീടു് അവിടെനിന്നു മടങ്ങിപ്പോരുന്നേരം ഗുരു ഇക്കാര്യത്തിലേയ്ക്കു ഞങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുകൊണ്ടു്, ഞങ്ങളോടായി ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞു: ''ആ സന്ന്യാസിയുടെ കർമ്മകൗശലം പാചകത്തിൻെറ കാര്യത്തിൽമാത്രമല്ല, ധ്യാനത്തിൻെറ കാര്യത്തിലും പ്രസക്തമായ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ടു്. അധ്യാത്മജീവിത

ത്തിൽ, വിശേഷിച്ച് അതിൻെറ ആരംഭഘട്ടങ്ങളിൽ, നമുക്കു മിക്കവാറും ഒരേ വിഷയത്തെപ്പററി തുടച്ചയായി ധ്യാനിക്കുകയായിരിക്കും പ്രയോജനകരം. ഒരു വിഷയത്തിലും മനസ്സുറയ്ക്കാതെയും ഉറപ്പിക്കാതെയും ഓരോ ദിവസവും ഓരോ വിഷയമെന്ന കണക്കിൽ, വിഷയങ്ങളിലൂടെ ചാടിച്ചാടിക്കടക്കുന്നതുകൊണ്ടു കാര്യമായ പ്രയോജനമൊന്നും വരാനില്ല. അപ്പോഠം, എന്നും ഒരേ വിഷയത്തെക്കുറിച്ചുതന്നെ ധ്യാനിച്ചാൽ മുഷിയുകയും മടുക്കുകയും ചെയ്യില്ലേ എന്നു ചോദിച്ചേയ്ക്കാം. ഇവിടെയാണ്, മേല്പറഞ്ഞ സന്ന്യാസി പാചകത്തിൽ കാണിക്കുന്ന സാമത്ഥ്യത്തെ നാം ധ്യാനത്തിൽ കാണിക്കേണ്ടതു്.''

ഓരോ വിഷയത്തിനും നാം ഒന്നിനുശേഷം മറെറാന്നായി ധ്യാനിച്ചുറപ്പിക്കേണ്ടതായ എത്രയോ വശങ്ങളാണുള്ളതു്. ഉദാഹരണത്തിനു്, എളിമയെപ്പററിത്തന്നെ ആലോചിച്ചുനോക്കുക. ഒരു ദിവസം നമ്മുടെ നിസ്സാരതയെപ്പററി ധ്യാനിക്കാം; പിറേറ ദിവസം ദൈവത്തിൻെറ ഔന്നത്യത്തെപ്പററിയും അനന്തതയെപ്പററിയും; മൂന്നാം ദിവസം, മററുള്ളവരുടെ നന്മയെപ്പററിയും നിസ്സ്വാർത്ഥതയെപ്പററിയുമാകാം; പിന്നെ, വിനയത്തിൻെറ വശ്യത, ഉപകാരം, വിനയമില്ലാതെ വന്നാലുള്ള വിനകഠം എന്നിങ്ങനെ ഓരോരോ വശങ്ങളെപ്പററി മാറിമാറി ധ്യാനിക്കാം. ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോഠം ആവത്തനവിരസതയുളവാകാതെ തന്നെ ഓരോ വിഷയത്തെപ്പററിയും ധ്യാനിക്കാൻ എത്രയേറെ വശങ്ങളാണുള്ളതു്! മാത്രമല്ല, അങ്ങനെ ഒരു വിഷയത്തിൻെറ നാനാവശങ്ങളെപ്പററി ധ്യാനിക്കുകവഴി അതു നമ്മുടെ ആത്മാവിൽ ദൃഢമായി പതിയുന്നു. എന്നാൽ വൈവിധ്യമുള്ളതുകൊണ്ടു്, പോഷണത്തോടൊപ്പം ഓരോ പ്രാവശ്യവും നവ്യമായ രുചിയും ഹൃദ്യതയും അത്തരത്തിലുള്ള ധ്യാനംവഴി ആത്മാവിലനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

മരത്തിൽ പ്രതിമ കൊത്തുക തൊഴിലായിരുന്നൊരു സന്ന്യാസി, താനുണ്ടാക്കിയ പ്രതിമ ഉരക്കടലാസ്സിട്ടു മിനുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കെ, ഒരിക്കൽ എന്നോടിങ്ങനെ പറയുകയുണ്ടായി: ''ഈ കടലാസ്സുകൊണ്ടുരയ്ക്കുമ്പോഠം, ഓരോ പ്രാവ

ശ്യവും ഞാനെന്റെ കൈ ഓരോ വശത്തേയ്ക്കും അല്പാല്പമായി മാററിക്കൊണ്ടിരിപ്പുണ്ട്. എന്നാൽ കൈ പ്രതിമയിൽനിന്നു് ആകെ വഴുതിപ്പോകാൻ സമ്മതിക്കുന്നുമില്ല. ഈയൊരു കാര്യം ധ്യാനത്തിലും വളരെ പ്രധാനമായിരിക്കുന്നു. നാം ധ്യാനിക്കുന്നതു്—നമ്മുടെ മനസ്സിനെ വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്—ഒരേ വിഷയത്തെപ്പററിത്തന്നെയായിരിക്കണം. എന്നാൽ അതിനിടയിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഏററവും ശാന്തമായി ധ്യാനവിഷയത്തിന്റെ നാനാവശങ്ങളിലേയ്ക്കു് അനായാസം നീക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും വേണം. എങ്കിലേ, ഈ മരത്തിൽ പ്രതിമയെന്നപോലെ, നമ്മുടെ ആത്മാവിലും നാം ധ്യാനിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ക്രമേണ തെളിഞ്ഞും ശോഭിച്ചും വരൂ.''

ഒരു വിഷയത്തിന്റെ നാനാവശങ്ങളെപ്പററി ധ്യാനിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ പ്രയോജനകരമാകുന്നു, ആ വിഷയത്തെ ജീവിതത്തിലെ ഭിന്നങ്ങളായ സ്ഥിതിവിഗതികളിലേയ്ക്കു ചെലുത്തിച്ചിന്തിക്കുന്നതും. ഉദാഹരണത്തിനു്, ദൈവചിത്തത്തോടുള്ള വിധേയത്വത്തെപ്പററിയാണു് ഒരാൾ ധ്യാനിക്കുന്നതെന്നു കരുതുക. സുഖം—ദുഃഖം, ആരോഗ്യം—അനാരോഗ്യം, സ്തുതി—നിന്ദ, വിജയം—പരാജയം, ജീവിതം—മരണം എന്നിങ്ങനെ എത്രയെത്ര പരസ്പരവിരുദ്ധങ്ങളായ അവസ്ഥകളിലൂടെയാവും നമുക്കെല്ലാവക്കുംതന്നെ ഇനിയും കടന്നുപോകേണ്ടിവരിക എന്നാരറിഞ്ഞു! അവയെന്തായാലും തരക്കേടില്ല, അവയെല്ലാററിനെയും താൻ ഒരുപോലെ ദൈവചിത്തമായി കരുതി സമചിത്തതയോടും സമാധാനത്തോടുംകൂടി സ്വീകരിക്കുമെന്നു തനിക്കുതന്നെ ഉള്ളിൽ ഉറപ്പുണ്ടാകത്തക്കവിധം, അവയെപ്പററി മുന്നേതന്നെ മനസ്സിൽ ധ്യാനിച്ചുറപ്പിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന സന്ന്യാസി ഏതവസ്ഥയിലും അത്യന്തം ഭയരഹിതനും ദൃഢചിത്തനുമായിത്തന്നെ വത്തിച്ചുകൊള്ളും! ഇത്തരത്തിലുള്ള ധ്യാനത്തിന്റെ സവിശേഷമായ പ്രയോജനത്തെപ്പററി കാസിയൻ, പ്ളൂട്ടാക്ക്, സേനക്കാതുടങ്ങിയ ആത്മജ്ഞാനികൾ പ്രത്യേകം എടുത്തുപറഞ്ഞിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

ഇത്രയും പറഞ്ഞുവന്നപ്പോഠം ഇതിനോട് ബന്ധപ്പെട്ടതായി ഒരിക്കൽ ഒരു ഗുരു എനിക്കു പറഞ്ഞുതന്നൊരു ജ്ഞാനോപദേശം ഇപ്പോഠം എൻെറ ഓർമ്മയിൽ വരുന്ന തുകൂടി ഇവിടെ കുറിച്ചുകൊള്ളട്ടെ: ''പലരും സന്തോഷകരവും രുചിപ്രദവുമായ കാര്യങ്ങളെപ്പററി ധ്യാനിക്കാനാണ് ഇഷ്ടപ്പെടുക. എന്നാൽ ദുഃഖകരവും വേദനാജന്യവുമായ കാര്യങ്ങളെപ്പററിക്കൂടി ധ്യാനിക്കുക നമുക്ക് ഏററവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. വേദന, സഹനം, മരണം, പരിത്യക്തത, പരാജയംതുടങ്ങിയവയുടെ ആന്തരാത്ഥത്തെ നാം ഇപ്പോഠംത്തന്നെ മനസ്സിൽ നന്നായി ധ്യാനിച്ചുറപ്പിച്ചുവെയ്ക്കണം. എങ്കിലേ, ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ അവ നമ്മെ നേരിടുമ്പോഠം, നമുക്കവയെ ആത്മപ്രയോജനം സിദ്ധിക്കുംവിധം സ്വീകരിക്കാനാവൂ. പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കാത്ത അടി കൊള്ളുന്നതിനെക്കാഠം എളുപ്പമല്ലയോ, നേരത്തെ തന്നെ ഒരുങ്ങിയിരുന്ന ആഘാതം അംഗീകരിക്കാൻ! യോദ്ധാക്കളുടെ കാര്യംതന്നെ ആലോചിക്കുക. അവർ മുന്നേതന്നെ ഓട്ടം, ചാട്ടംതുടങ്ങിയ കഠിനാനുഭവങ്ങളിൽ തങ്ങളെ പരിശീലിപ്പിച്ചിരിക്കുകയാൽ, യുദ്ധാവസരത്തിലും അവയെല്ലാം അല്പംപോലും തളരാതെ ചെയ്തുതീക്കാൻ തങ്ങഠംക്കാവുന്നു. വി. ഗ്രിഗരി പറയുന്നതുപോലെ, മുന്നേക്കൂട്ടിത്തന്നെ പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നൊരമ്പ് അത്രയ്ക്കും കുറച്ചാഴത്തിലേ വന്നുപതിക്കൂ.''

പതിനേഴ് സ്ഥിരയത്നം

യേശു കരുടനെ സുഖപ്പെടുത്തിയ സംഭവത്തെക്കുറിച്ചു ധ്യാനിച്ചപ്പോഠം, മനസ്സു പതറാതെ ഒരു വിഷയത്തിൽത്തന്നെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു സ്ഥിരമായി ധ്യാനിക്കേണ്ടതിൻെറ ആവശ്യം എനിക്കു് ഒന്നുകൂടി ബോധ്യമായി. കത്താവു് അയാളെ ഒരൊററ പ്രവൃത്തികൊണ്ടു് ഒന്നാകെ സുഖപ്പെടുത്തുകയല്ല ചെയ്തതു്. അയാളുടെ കാര്യത്തിൽ അവിടുന്നു പ്രവത്തിച്ചതു പടിപടിയായിമാത്രമായിരുന്നു. ആദ്യം അവിടുന്നു് അയാളുടെ കണ്ണിൽ തുപ്പൽ പുരട്ടിക്കൊണ്ടു ചോദിച്ചു, 'നീയിപ്പോഠം എന്തു കാണുന്നു'വെന്നു്. അയാഠം മറുപടി പറഞ്ഞു, 'മനുഷ്യർ മരങ്ങളെപ്പോലെ നടക്കുന്നതായി കാണുന്നു' എന്നു് (മക്കോ.8:24). മനുഷ്യരെ മരങ്ങളെപ്പോലെ അവ്യക്തമായിമാത്രം കാണാനേ അപ്പോഠം അയാഠംക്കു കഴിഞ്ഞുള്ളു. കത്താവു വീണ്ടും അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ തൻെറ വിരലുകൊണ്ടു സ്പർശിച്ചു. അതോടെ അയാഠംക്കു് എല്ലാം വ്യക്തമായി. കാണുമാറായി.

നാം ധ്യാനിക്കുന്ന വിഷയത്തിൻെറ എല്ലാ വശങ്ങളെയും വ്യക്തമായി കാണുന്നതിനു് ഇതുപോലെ തുടർച്ചയായ ധ്യാനം ആവശ്യമാകുന്നു. ധ്യാനത്തിൻെറ ആരംഭഘട്ടങ്ങളിൽ നാം കാര്യങ്ങഠം കാണാൻ തുടങ്ങിയെന്നിരിക്കും. പക്ഷേ പലപ്പോഴും ആ കാഴ്ച അവ്യക്തംമാത്രമായിരിക്കും. എന്നാൽ അതോടെ നാം വിഷയം മാററി വേറെ വിഷയങ്ങളിലേയ്ക്കു കടക്കുകയാണു് പതിവു്. ഇങ്ങനെ കുറേ നാളത്തേയ്ക്കെങ്കിലും ഒരേ വിഷയത്തെപ്പററിത്തന്നെ സ്ഥിരമായി ധ്യാനിക്കാതെ, ഒരു വിഷയത്തിൽനിന്നു മറെറാന്നിലേയ്ക്കു സദാ മാറിമാറിപ്പോകുന്നതിനാൽ, അനേകനാഠം ധ്യാനിച്ചിട്ടും, ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ കാഴ്ചയോ ദൃഢമായ കാഴ്ചയോ ഇല്ലാത്തവരായിക്കഴിയുന്ന അനേകംപേരുണ്ടു്.

മോസസിൻെറ അനുഭവം നോക്കുക. ആദ്യം അയാറം ഒരു പ്രാവശ്യം പാറമേൽ വടികൊണ്ടടിച്ചു. ജലം പ്രവഹിച്ചില്ല. വീണ്ടും അടിച്ചു. അതോടെ ശക്തിയായ ജലപ്രവാഹമുണ്ടായി (സംഖ്യ 20:11). വീണ്ടും വീണ്ടും മുട്ടുന്നവർക്കുമാത്രമേ തുറക്കപ്പെട്ടു; വിടാതെ അന്വേഷിക്കുന്നവർമാത്രമേ കണ്ടെത്തു (മത്താ.7:8). കത്താവിൻെറ പ്രമാണങ്ങളിന്മേൽ നിരന്തരമായി ധ്യാനിക്കുകമൂലം ഹൃദയത്തിൽ വരുന്ന നൈർമ്മല്യവും വിശുദ്ധിയും എന്താണെന്നു ചോദിച്ചതിനു്, നൂററിപ്പത്തൊമ്പതാം സങ്കീർത്തനം ശ്രദ്ധയോടെ നിറുത്തിനിറുത്തി വായിച്ചാൽ മതി എന്നത്രേ ആത്മവിദ്യാപാരംഗതനായൊരു സന്ന്യാസി ഒരിക്കൽ ഉത്തരം പറഞ്ഞതു്. കത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ രാവും പകലും നില്ക്കുന്നവരത്രേ അവിടുത്തെ തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെട്ടവർ (വെളിപാടു്, 4: 8). താഴെക്കാണുന്ന ഒരേയൊരു പ്രകരണം ചൊല്ലിക്കൊണ്ടു വി. ഫ്രാൻസിസും അഗസ്റ്റിനും ദിനരാത്രങ്ങൾതന്നെ ദൈവസ്നേഹാലീനരായി കഴിഞ്ഞിരുന്നതായി കാണുന്നു: ''ദൈവമേ, അങ്ങാരു്, ഞാനാരു്? എൻെറ ദൈവമേ, എൻെറ സമസ്തമേ, ഞാൻ എന്നെയും നിന്നെയുമറിയട്ടെ!''

ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിനു മുന്നിൽ വലിയൊരു വടവൃക്ഷം നിന്നിരുന്നു. അതിൽ കണക്കില്ലാത്തത്ര പക്ഷികൾ വന്നു കൂടുകെട്ടി താമസിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഒരിക്കൽ ഞാനവിടെ കണ്ടൊരു ദൃശ്യം എനിക്കു വളരെ കൗതുകകരമായി തോന്നി. ഒരു തള്ളപ്പക്ഷി രണ്ടു കാലുകളിൽ നിവന്നുനിന്നു ചിറകുകൾ രണ്ടു വശത്തേയ്ക്കും ശക്തിയോടെ അടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആ ശബ്ദം കേൾക്കുന്നതോടെ, ചുററുമുള്ള പക്ഷിക്കുഞ്ഞുങ്ങളും എഴുന്നേററുനിന്നു് അതുപോലെതന്നെ ചിറകടിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. അതേ, ആ തള്ളപ്പക്ഷി കുഞ്ഞുങ്ങളെ പറക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുകയായിരുന്നുവെന്ന കാര്യം പറഞ്ഞറിയിക്കേണ്ടതില്ലല്ലോ.

ആ ദൃശ്യം നോക്കിനില്ക്കേ ഇങ്ങനെയൊരു വിചാരം എങ്ങനെയോ എനിക്കു മനസ്സിൽ തോന്നിച്ചു: ദുർബല

രായ ഈ പക്ഷിക്കുഞ്ഞുങ്ങളെപ്പോലെ എത്രനാളം ഇങ്ങനെ സ്വയം പരിശീലിച്ചാലാണ് എനിക്കും ധ്യാനത്തിന്റെ ഉത്തുംഗശൃംഗങ്ങളിൽ പറന്നെത്താൻ കഴിവാകുക! ചിറകുറ സ്റ്റാൻ തുടങ്ങിയതോടെ പറക്കാനായി അവ നിത്യേന ചെയ്തുവരുന്ന പരിശ്രമം കാണരുതോ? തന്നെയുമല്ല, സ്ഥി രമായ ഈ പരിശ്രമംകൊണ്ടുതന്നെ തീർത്തും ദുർബലമായി രുന്ന അവയുടെ ചിറകുകൾ അതിവേഗം ദൃഢവും ശക്തവു മായിത്തീരുന്നു!

ഇവ്വിധം സ്ഥിരപരിശ്രമം ചെയ്യുന്നതിനു സഹായക മായ രണ്ടു നിയമങ്ങൾ ഒരിക്കൽ ഒരു മഹായോഗി എനി ക്കു നിർദ്ദേശിച്ചുതരികയുണ്ടായി:

ഒന്നാമതായി, ധ്യാനത്തെ നാം സ്നേഹിക്കണം. സ്നേ ഹിക്കാത്തൊന്നിൽ സ്ഥിരതയോടിരിക്കാൻ ആർക്കുംതന്നെ എളുപ്പമായിരിക്കുകയില്ല. നമ്മുടെ നിധിയെവിടെയാ ണോ, അവിടെത്തന്നെയായിരിക്കുമല്ലോ നമ്മുടെ ഹൃദയ വും (മത്താ 6:21). സങ്കീർത്തകൻ ഒന്നാമതായി ദൈവത്തി ന്റെ പ്രമാണത്തെ സ്നേഹിച്ചു; അപ്പോൾ, ഒരുതരത്തിലും തളരാതെ, രാപകൽ അതിന്മേൽ ധ്യാനലീനനായിക്കഴി യാൻ അദ്ദേഹത്തിനു സാധിച്ചു (സങ്കീ. 119). തന്റെ മുമ്പിൽ വീണുകിടക്കുന്നതു തേനാണെന്നു കണ്ടു ഭക്ഷിച്ച പ്പോഴേ ജോനാഥന്റെകണ്ണ് പ്രകാശിച്ചുള്ളു (1സാമു. 14: 27). പലരും ധ്യാനം മധുരമല്ല, കയ്പാണെന്നു കരുതി യത്രേ ധ്യാനിക്കാൻ വരുന്നതു്. പിന്നെ ധ്യാനംകൊണ്ടു് അവരുടെ കണ്ണുകൾ എങ്ങനെ തെളിയാനാണ്! കർത്താ വെത്രയോ നല്ലവനാണെന്നു രുചിച്ചത്രേ നാം അറിയേണ്ട തു് (സങ്കീ. 34: 8). പലരും അറിഞ്ഞിട്ടു രുചിക്കാനിരി ക്കുകയാണ്. സാധാരണ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ കാര്യ ത്തിൽ ഒരുപക്ഷേ— അതും സംശയമാണ്—ഇതു നടന്നെ ന്നിരിക്കാം. എന്നാൽ ധ്യാനത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ, രുചി ക്കാതെ അറിയുക എന്നതു് അസാധ്യംതന്നെയാണ്. രുചി യോടെ ധ്യാനിച്ചുധ്യാനിച്ചു വരിക; അപ്പോൾ, ധ്യാനമെ ന്താണെന്നു നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞറിഞ്ഞുതുടങ്ങും.

രണ്ടാമതായി, ധ്യാനത്തിന്റെ ആരംഭദശകളിൽ ആത്മജ്ഞാനിയായൊരു ഗുരുവിന്റെ ശിക്ഷണത്തിൽ നാം കഴിയേണ്ടതാണ്. ധ്യാനംപോലെ ശിക്ഷണവും രക്ഷണവും ആവശ്യമുള്ള സംഗതികൾ നാം തനിയെ തുടങ്ങിക്കളയാമെന്നുവെച്ചാൽ രണ്ടപകടങ്ങളുണ്ടായേക്കാം: ഒന്നാമതായി, ധ്യാനത്തിൽപ്പോലും നമ്മുടെ ചിന്തകൾ ശരിയായി വളരാതെ, തെററിപ്പോയെന്നിരിക്കാം. ''ധ്യാനംകൊണ്ടു ഞാൻ ഇപ്പോൾത്തന്നെ ഒരുവിധം പുണ്യത്തിലുറച്ചുകഴിഞ്ഞു, ഇനി കാര്യമായ ദുർഗ്ഗുണങ്ങളൊന്നും എന്നിലുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നില്ല, ദൈവദർശനംപോലും എനിക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ കിട്ടുന്നുണ്ട്'' എന്നുതുടങ്ങിയ ചിന്താഭ്രമങ്ങൾ പലതും ഗുരുവിന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിലല്ലാതെ ധ്യാനപാതയിൽ ചരിച്ചിട്ടുള്ള പലരിലും സാധാരണയായി കണ്ടുവരാറുള്ളതാണ്. മാത്രമല്ല, ധ്യാനത്തിൽ ശിക്ഷണമെന്നപോലെ രക്ഷണവും ഗുരുവിൽനിന്നുതന്നെ വേണം കിട്ടാൻ. ധ്യാനത്തിൽ കുറച്ചുനാൾ മുമ്പോട്ടുപോയ്ക്കഴിയുമ്പോൾ, ധ്യാനംതന്നെ അരുചിയും വിരസവുമായി തോന്നുന്ന അനുഭവം സാമാന്യേന എല്ലാവർക്കും തന്നെ ഉണ്ടാകാവുന്നതാണ്. അപ്പോൾ ധ്യാനം പാടേ ഉപേക്ഷിക്കാനുള്ള പ്രലോഭനവും തോന്നും. ഇത്തരം ആപദ്ഘട്ടങ്ങളിൽ ധ്യാനയോഗാർത്ഥിയുടെ രക്ഷണാർത്ഥം എത്താനുള്ളതും ഗുരുതന്നെയാണ്.

പതിനെട്ട് രണ്ടു രീതികൾ

ചെടികൾ രണ്ടു തരത്തിലാണല്ലോ വളരുക: മുകളിൽനിന്നു പെയ്തുകിട്ടുന്ന മഴകൊണ്ടും നാം കോരിയൊഴിക്കുന്ന വെള്ളംകൊണ്ടും. ആദ്യത്തേതു് ഉത്തമമാണെന്നിരുന്നാലും, അതു നമ്മുടെ പിടിയിൽപ്പെട്ടൊരു കാര്യമല്ല തന്നെ. രണ്ടാമത്തേതാണെങ്കിൽ സ്ഥിരപരിശ്രമംകൊണ്ടു് ആർക്കും സാവധാനം സാധിക്കാവുന്നതാണു്. രണ്ടു തരത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി നാം ആദ്യമേ പറയുകയുണ്ടായല്ലോ. ഒന്നാമത്തേതു ദൈവത്തിൻെറ സ്വതന്ത്രദാനമാകുന്നു. മാനത്തുനിന്നു വീഴുന്ന മഴയുടെ കാര്യത്തിലെന്നപോലെ, ഇതേപ്പററി നമുക്കു് ഒന്നുംതന്നെ മുൻകൂട്ടി ഉറപ്പായി നിശ്ചയിക്കാവുന്നതോ കിട്ടിക്കൊള്ളണമെന്നു് അവകാശപ്പെടാവുന്നതോ അല്ല. ദൈവം തനിക്കിഷ്ടമുള്ളവർക്കു് ഇഷ്ടമുള്ളപ്പോൾമാത്രം അതു നല്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ തരത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥന, വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു മരം വളർത്തുന്നതുപോലെ, സ്വപ്രയത്നംകൊണ്ടു നമുക്കു നേടിയെടുക്കാവുന്നതാണു്. ആദ്യത്തേതു് ഉത്തമവും ഉന്നതവുമാണെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയം വേണ്ടാ. എന്നിരിക്കിലും, ഇതുമൂലം രണ്ടാമത്തേതിൻെറ പ്രാധാന്യവും പ്രയോജനവും ഒട്ടുംതന്നെ കുറഞ്ഞുപോകുന്നില്ല. അതു് ആർക്കും സ്വപ്രയത്നത്താൽ വളർത്തിക്കൊണ്ടു വരാവുന്നതാണെന്ന കാര്യംതന്നെ ദൈവത്തിൻെറ വലിയൊരനുഗ്രഹവും വരവുമായിരിക്കുന്നു. ഇനി ഇവിടെ രണ്ടാമത്തെ തരത്തിൽപ്പെട്ട പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി പറയാം:

ഞാൻ വളരെ അടുത്തറിഞ്ഞിട്ടുള്ളൊരു ജ്ഞാനഗുരു ഈ വിഷയംസംബന്ധിച്ചു പലപ്പോഴായി എന്നോടു പറഞ്ഞിട്ടുള്ള കാര്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ സംഗ്രഹിക്കാം: വഞ്ചി രണ്ടു തരത്തിൽ നീങ്ങാമല്ലോ. വഞ്ചിക്കാരൻെറ തീരുമാനപ്രകാരമല്ലാതെ, നോക്കിയിരിക്കാത്ത നേരത്തു ഞൊടി

യിടയിൽ ദൈവം മാനത്തുനിന്നയയ്ക്കുന്ന കാററുകൊണ്ടു നീങ്ങുന്നതു് ഒരു രീതിയാകുന്നു. പക്ഷേ ഇതേപ്പററി വഞ്ചിക്കാരനു് എപ്പോഴും ഉറച്ചിരിക്കാവുന്നതല്ല. കിട്ടിയാൽ അത്യന്തം ഉപകാരമായി എന്നുമാത്രമേ ഇതേപ്പററി പറയാനാവൂ.

സ്വന്തം കൈകൊണ്ടു തുഴഞ്ഞുതുഴഞ്ഞു്, ആയാസപ്പെട്ടിട്ടാണെങ്കിലും, വഞ്ചി സാവധാനം കരയ്ക്കടുപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നതു രണ്ടാമത്തെ രീതിയാകുന്നു. ആദ്യത്തേതിനെ അപേക്ഷിച്ചു് ഇതിനു ഭാരക്കൂടുതലുണ്ടെന്നുള്ളതു ശരിതന്നെ. എന്നിരിക്കിലും, ഇതിനും ഇതിൻേറതായ വൈശിഷ്ട്യമുണ്ടു്. സന്മനസ്സും പരിശ്രമസന്നദ്ധതയുമുണ്ടെങ്കിൽ കാലക്രമംകൊണ്ടാണെങ്കിലും ഇതു് ആക്കും സാധ്യമാവും എന്നതത്രേ ഇതിൻെറ മുഖ്യമായ മെച്ചം. നാം പ്രയത്നിച്ചും പരിശ്രമിച്ചും നേടിയെടുക്കുന്ന ധ്യാനശീലത്തിനു് ഈ മെച്ചംതന്നെ ഉണ്ടെന്നു പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

പക്ഷേ ഇതിനെതിരായി പലപ്പോഴും പറഞ്ഞുകേരക്കാറുള്ള ഒരാക്ഷേപമുണ്ടു്. ഒരിക്കൽ ഒരു സന്ന്യാസി അതു് എന്നോടു് ഏതാണ്ടീവിധം പറയുകയുണ്ടായി: ''ധ്യാനത്തിനായി ഞാൻ കുറെയൊക്കെ പരിശ്രമം ചെയ്തു നോക്കി. എന്നിട്ടും ധ്യാനം ഇമ്പകരമോ എളുപ്പമോ ആയി തോന്നുന്ന അനുഭവം ഉണ്ടാകുന്നില്ലതന്നെ; മാത്രമല്ല, നാരക്കുനാര അതു കൂടുതൽക്കൂടുതൽ വിരസവും ഭാരവുമായി വരുന്നതായിമാത്രമേ തോന്നിക്കുന്നുള്ളു. ഒരു കാര്യത്തിൽ പുരോഗതിയുണ്ടെങ്കിൽ കാലക്രമേണയാണെങ്കിലും അതു സുകരവും രസകരവുമായി വരേണ്ടതല്ലേ? മാത്രമല്ല, പല ധ്യാനയോഗികളും ധ്യാനത്തിൽ തങ്ങളുടെ പാപങ്ങളെയോർത്തു പശ്ചാത്താപാശ്രുക്കരം പൊഴിക്കുന്നതായി എനിക്കറിയാനിടയായിട്ടുണ്ടു്. അതുപോലെതന്നെ, ഈശ്വരാനുഭത്തിൻെറ ആനന്ദസാന്ദ്രതയിൽ അവർ മണിക്കൂറുകളോളം നിർല്ലീനരായി കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. എനിക്കാണെങ്കിൽ ഇത്ര നാളായിട്ടും ധ്യാനത്തിൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങളൊന്നുംതന്നെ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. അ

പ്പോൾപ്പിന്നെ ഞാൻ ധ്യാനത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്നുവെന്നു കരുതുന്നതിൽ വല്ല അടിസ്ഥാനവുമുണ്ടോ?''

ഈ ബുദ്ധിമുട്ട് ഇതേതരത്തിലല്ലെങ്കിലും വേറെ രീതികളിൽ മററു പലരും എന്നോടു പറയുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. എനിക്ക് അതിനു പറയാനുള്ള സമാധാനം ഇതാകുന്നു: ഇന്ദ്രിയജന്യമായ ആനന്ദംകൊണ്ടു നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും ധ്യാനത്തിലുള്ള പുരോഗതിയെ അളക്കാൻ തുനിയരുത്. ധ്യാനത്തിൽ അതു നമുക്കു തോന്നിയെന്നോ തോന്നിയില്ലെന്നോ വരാം. മനസ്താപം പുറമെ പൊഴിക്കുന്ന കണ്ണുനീരുകൊണ്ടെന്നതിനെക്കാൾ പ്രവൃത്തിയിലും പരിശ്രമത്തിലുമത്രേ കാണിക്കേണ്ടതു്. വൈകാരികമായി കണ്ണുനീർ വന്നില്ലെങ്കിലും 'ദൈവമേ, എൻെറ വഴികൾ തെററായിരുന്നു; നേർവഴിയിലൂടെ നീ എന്നെ നടത്തേണമേ' എന്നു ധ്യാനത്തിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ആശ്രയപൂർവ്വം ദൈവത്തോടുണർത്തിക്കുകയും സ്വന്തം ദുർമാർഗ്ഗങ്ങളെ തിരുത്താൻ മടിക്കുടാതെ പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്കു മനസ്താപമില്ലെന്നു പറയാൻ കഴിയുന്നതെങ്ങനെ? ധ്യാനത്തിൽ വൈകാരികാനുഭവം തോന്നാതാകുമ്പോൾ, ധ്യാനം ഭാരമായി അനുഭവപ്പെട്ടുമെന്നതു സത്യമാണ്. ആ ഭാരം തന്നെയാണ് നാം ധ്യാനത്തെ സ്നേഹിക്കുകയും അതിന്നായി പരിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നുള്ളതിനുള്ള സംശയാതീതമായ തെളിവ്. ഒരു കാര്യം ചെയ്തുവരുമ്പോൾ അതിൽ വരുന്ന ഭാരത്തെ പേടിച്ച് ഓടിക്കളയുന്ന ഒരാൾ, താൻ ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നുവെന്നോ അതിന്നായി പരിശ്രമിക്കുന്നുവെന്നോ കരുതുന്നതിൽ കഴമ്പൊന്നുമില്ലല്ലോ.

അതുകൊണ്ട്, വൈകാരികാനുഭവം ഉണ്ടാകുന്നു അഥവാ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നു എന്ന കാര്യത്തിന് ഒട്ടുംതന്നെ പ്രാധാന്യം കല്പിക്കാതിരിക്കുക. ധ്യാനസമയമത്രയും ഈശ്വരസന്നിധിയിൽ പരിശ്രമപൂർവ്വം നിന്ന്, അവിടുത്തെ ആശ്രയിച്ചും അവിടുന്നു തരുന്ന വെളിച്ചം കൈക്കൊണ്ടും അവനവനെത്തന്നെ പരിശോധിക്കുക എന്നുള്ളതാകു

ന്നു ധ്യാനത്തിൽ പരമപ്രധാനമായ സംഗതി: ''ഇന്നത്തെ ധ്യാനംകൊണ്ടു ഞാൻ എന്തു നേടി? ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങളിലാകുന്നു എനിക്കു ബലഹീനത വന്നുഭവിക്കുന്നതു്? അതിനെതിരായി എന്തെല്ലാം പ്രതിരോധങ്ങളാണു് ഞാൻ കണ്ടുവെച്ചിട്ടുള്ളതു്? എനിക്കു പരാജയങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ആ പരാജയങ്ങളെത്തന്നെ ഞാൻ ഈശ്വരസന്നിധിയിലർപ്പിച്ചു പൊറുതി ചോദിക്കും. അല്പമായൊരു വിജയം എവിടെയെങ്കിലും കിട്ടിയതായി തോന്നിച്ചാൻ അതിനു ഞാൻ ദൈവത്തിനു നന്ദി പറയും. എൻെറ ഈ ധ്യാനംതന്നെ നന്നായി നടത്താൻ സാധിച്ചില്ലെന്നാണു് കണ്ടതെങ്കിൽ, എവിടെയാണു് എനിക്കു പാകപ്പിഴ വന്നതെന്നു കണ്ടുപിടിച്ചു്, ആ പോരായ്മ ഇനി അടുത്ത ധ്യാനത്തിൽ വരാതിരിക്കാൻ വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ ഞാൻ ഇപ്പോൾത്തന്നെ ആലോചിച്ചുറപ്പിക്കും. ധ്യാനത്തിനു മുന്നേകൂട്ടിത്തന്നെ ഒരുങ്ങുന്ന കാര്യത്തിലാണു് വീഴ്ച വന്നതെങ്കിൽ ഞാൻ അക്കാര്യം തിരുത്തും. ധ്യാനസമയത്തു് ഏകാഗ്രതയ്ക്കു വിഘാതം വരുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിൽ വരുന്നതായി കണ്ടാൽ, അവ ദൂരീകരിക്കുന്നതിലും ഞാൻ ജാഗ്രതവെയ്ക്കും'' —ഏതാണ്ടു് ഇത്രയും കാര്യങ്ങളെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കു് ഒരു ദിവസത്തെ ധ്യാനത്തിൽ സാധിച്ചാൽ, പിന്നെ ധ്യാനത്തിൽ വൈകാരികാനന്ദം തോന്നിയില്ല, വിരസതയേ തോന്നിയുള്ളു എന്ന കാര്യത്തിനു ലവലേശം പ്രാധാന്യം കല്പിക്കാതെ ഉറപ്പായിത്തന്നെ മുന്നോട്ടു പോയ്ക്കൊള്ളുക. നിങ്ങൾ ശരിയായ ധ്യാനപാതയിൽത്തന്നെയാകുന്നു.

പത്തൊൻപത്

ധ്യാനസാധനകൾ

ധ്യാനമർമ്മജ്ഞരായ പല യതിപുംഗവന്മാരെയും എനിക്കു പരിചയപ്പെടാനായിട്ടുണ്ട്. ധ്യാനപരിശീലനത്തിനു സഹായകമായ പല മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പററിയും പലപ്പോഴായി അവർ പറഞ്ഞുമനസ്സിലാക്കിത്തന്നിട്ടുള്ളതു ഞാനിവിടെ കുറിക്കാം:

1. ഒരിക്കൽ ഒരു ഗുരു എനിക്കു കുറിച്ചുതന്നൊരുപദേശം ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''സ്വർഗ്ഗരാജ്യമാകുന്ന മുത്ത്' അന്വേഷിച്ചുനടക്കുന്ന വ്യാപാരിയെപ്പോലെയായിരിക്കണം നിങ്ങൾ. പകൽ മുഴുവൻ ശ്രദ്ധയോടും ഉത്സാഹത്തോടും കൂടി വ്യാപാരംചെയ്യുന്ന അയാൾ, രാത്രിയാവുമ്പോൾ വീട്ടിലേയ്ക്കു മടങ്ങി, വിളക്കു തെളിച്ച്, ആ വെളിച്ചത്തിൽ സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്ന് അന്നത്തെ കച്ചവടത്തിൽ തനിക്കു വന്ന ലാഭനഷ്ടങ്ങളുടെ കണക്കു സൂക്ഷ്മം നോക്കിപ്പഠിക്കുന്നു. നഷ്ടം വന്നതായി കണ്ടാൽ, എവിടെയാണ് നഷ്ടം വന്നതെന്ന കാര്യം പ്രത്യേകം മനസ്സിരുത്തി ശ്രദ്ധിക്കുകയും നാളെ അതു നികത്താനുള്ള വഴികൾ അപ്പോൾത്തന്നെ മനസ്സുകൊണ്ടു കണ്ടറിഞ്ഞുറപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ നിങ്ങളും ഇങ്ങനെതന്നെ വേണം ചെയ്യുക.

ഉദാഹരണത്തിന്, എളിമയെപ്പററിയാണ് നിങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുന്നതെന്നു കരുതുക. ഇക്കാര്യത്തിൽ, വ്യാപാരത്തിലേർപ്പെടാൻ കരുതുന്ന വ്യാപാരിയെപ്പോലെ, ഒരിടത്തു മാറിയിരുന്നു ശാന്തമായി ഇങ്ങനെ ആലോചിക്കണം: ''എളിമ അഭ്യസിക്കുന്നതിന് ഇന്നു സൗകര്യപൂർവ്വം കിട്ടാവുന്ന അവസരങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്? അത്തരം വേളകളിൽ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കേണ്ടതു്? ഇക്കാര്യത്തിൽ എവിടെയാണ് നിങ്ങൾക്കു പതിവായി പാളിച്ചകൾ വന്നുപോകുന്നതു്? അതു നികത്താൻ പ്രത്യേക

മായി ഇപ്പോഠംത്തന്നെ കരുതിയിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങഠം എന്തൊക്കെയാണ്? ഇക്കഴിഞ്ഞ പത്തു്, ഇരുപതു്, മുപ്പതു് അഥവാ നാല്പതു കൊല്ലക്കാലം സന്ന്യാസത്തിൽ ജീവിച്ചിട്ടും ഇക്കാര്യത്തിൽ നിങ്ങഠംക്കു കൈവരിക്കാനായ പുരോഗതി എത്രത്തോളമുണ്ട്? ദൈവത്തിൻെറ മുന്നിൽ ഇതുസംബന്ധിച്ച നിങ്ങഠംക്കേല്പിക്കാനുള്ള കണക്കു് എങ്ങനെയിരിക്കുന്നു?'' ഇവ്വിധം, അവനവൻ വർജ്ജിക്കേണ്ട ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെപ്പററിയും ആജ്ജിക്കേണ്ട സദ്ഗുണങ്ങളെപ്പററിയും അനുദിനം ക്രമമായി ധ്യാനിച്ചുവന്നാൽ, അതു് ഒന്നാന്തരമൊരു ധ്യാനരീതിയായിരിക്കുമെന്നു് അദ്ദേഹം അന്നു തീർച്ചയായി പറഞ്ഞതു് എനിക്കും പിന്നീടു പലതവണ പരീക്ഷിച്ചുനോക്കി സ്വയം അനുഭവപ്പെടാൻ ഇടയായിട്ടുണ്ട്. ഇതേ അനുഭവംതന്നെ പറയാനുള്ള പലരെയും പിന്നീടു പലപ്പോഴായി പരിചയപ്പെടാനും എനിക്കു് അവസരമുണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

2. വേറൊരിക്കൽ മറെറാരു സന്ന്യാസി ആത്മകഥാരൂപേണ എന്നോടു പറഞ്ഞതു് ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''കഴിഞ്ഞ നാല്പതു കൊല്ലക്കാലം ഞാൻ പ്രാർത്ഥനയെപ്പററി സാധിക്കുന്നത്ര പുസ്തകങ്ങളിൽ വായിച്ചും മററുള്ളവരോടു ചോദിച്ചും പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അവസാനം പ്രാർത്ഥനസ്സു പററിയ, തീർത്തും ലളിതമായൊരു രീതിയിൽ അറിയാതെതന്നെ ഞാനെത്തിച്ചേർന്നു. ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയെപ്പോലെയും വിശന്നും ദാഹിച്ചുമിരിക്കുന്ന അഗതിയായൊരു യാചകനെപ്പോലെയും കർത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ ഞാൻ എന്നെത്തന്നെ നിറുത്തും. ആ സ്നേഹത്തിലും നിസ്സഹായതിലും അവിടുത്തെ തിരുമുഖം നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകമാത്രംചെയ്യെ, എൻെറ ഹൃദയത്തിൽ ഞാനറിയാതെതന്നെ ശിശുസഹജമായ ആശ്രയബോധമുണരും; യാചകനായ എൻെറ കൈകഠം രണ്ടും അവിടുന്നു് ഉദാരമായി നിറച്ചുതരുന്നതു കാണെ, എന്നിൽ സ്നേഹവും വിശ്വാസവും താനെ വന്നു നിറയും. അവ മൂന്നും — സ്നേഹവും വിശ്വാസവും ശരണവും — കൂടി ഒന്നിച്ചാൽ പിന്നെ ഏതെല്ലാം വഴികളിലൂടെയാണ് എൻെറ ഹൃദയ

വികാരങ്ങൾ പൊട്ടിയൊഴുകുക എന്ന് എനിക്കുതന്നെ ഉറപ്പിക്കാനാവില്ല. ചിലപ്പോൾ നന്ദിയായും മററു ചില പ്പോൾ പശ്ചാത്താപമായും വേറെ ചിലപ്പോൾ യാചന യായും പിന്നെ ആരാധനയായും—എന്തിനേറെ, ദൈവ ത്തിൻെറ മുമ്പിൽ എൻെറ ഹൃദയത്തിൽനിന്നുണരാൻ ആവശ്യമുള്ളതൊക്കെയും, മഴ പെയ്തു നാനാവശത്തേയ്ക്കൊഴു കുന്ന ജലധാരപോലെ, അപ്പോൾ അനായാസം നിർഗ്ഗളി ച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇതിലേറെയായി പ്രാർത്ഥനയിൽ മറെറന്താണ് എനിക്കാവശ്യമായിട്ടുള്ളത്? പഴയ നിയമ ത്തിൽ ദാവീദ് പരിശീലിച്ചിരുന്ന ധ്യാനകൗശലം ഇതൊ ന്നുമാത്രമായിരുന്നില്ലേ എന്ന് എനിക്കു പലപ്പോഴും തോന്നിയിട്ടുണ്ട്—പ്രത്യേകിച്ച്, 'ദാസന്മാരുടെ കണ്ണുകൾ യജമാനൻെറ കയ്യിലേയ്ക്കുന്നപോലെ, ദാസിയുടെ കണ്ണു കൾ സ്വാമിനിയുടെ കയ്യിലേയ്ക്കുന്നപോലെ, ഞങ്ങളുടെ ദൈവമായ കർത്താവിനു കരുണ തോന്നുവോളം ഞങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അവിടുത്തെ നോക്കിയിരിക്കുന്നു' (സങ്കീ.123:2) എന്ന ഗീതം വായിക്കവെ.''

പിന്നീടൊരിക്കൽ ജോൺ ജെർസൻ എന്ന ആത്മ ജ്ഞാനി ധ്യാനത്തെപ്പററി എഴുതിയിട്ടുള്ളതു വായിക്കാ നിടയായപ്പോൾ, ഇപ്പറഞ്ഞ ധ്യാനരീതിയുടെ സഫല തയെ അദ്ദേഹവും സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുള്ളതായി കണ്ടു.

3. വനവാസികളായ സന്ന്യാസഗുരുക്കളുടെ ചരി ത്രമാലികയിൽ വായിച്ചിട്ടുള്ളൊരു കഥ പറയാം: സന്ന്യാ സശ്രേഷ്ഠനായ പഫ്നൂസിയുസ് അഭംഗമായ തപസ്സിലും പ്രാർത്ഥനയിലും മുഴുകി വനാന്തർഭാഗത്ത് ഏകാകി യായി കഴിയവെ, അടുത്ത പട്ടണത്തിൽ തൈസ് എന്ന പേരുള്ള ദുർനടപ്പുകാരിയായൊരു സ്ത്രീ ജീവിച്ചിരുന്നു. എവ്വിധമെങ്കിലും അവളെ സുകൃതപ്പാതയിലേയ്ക്കു നയിക്ക ണമെന്നു കരുതി അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ വേഷം മാറി അവളു ടെ പക്കൽ ചെന്നു നാനാവിധമായ ദിവ്യോപദേശങ്ങൾ നല്കി. അവസാനം, തൻെറ പാപജീവിതത്തെപ്പററി പശ്ചാത്താപമുദിച്ച തൈസ്, ഇനിയുള്ള കാലമെങ്കിലും

മരുഭൂമിയിൽ കഠിനതപസ്വിനിയെപ്പോലെ പാപപരിഹാരം ചെയ്തു ജീവിക്കാനുറച്ചു. തദർത്ഥം അവഠം അവിടെ ഒരാഠംക്കുമാത്രം കഴിയാൻപോരുന്ന തരത്തിലൊരു ഗുഹയുണ്ടാക്കി അതിന്നകത്തു കയറിപ്പാർത്തു. ദിവസത്തിലൊരു നേരംമാത്രം തൻെറ ദാസിക്കു് ഒരു കഷണം ഉണങ്ങിയ അപ്പം പുറമെനിന്നു് ഉള്ളിലേയ്ക്കിട്ടുവെയ്ക്കാൻ പററുംവിധം ചെറിയൊരു ദ്വാരമേ അതിന്നുണ്ടായിരുന്നുള്ളു. ഗുഹയിൽ ചെന്നു പാക്കുന്നതിനുമുമ്പായി അവഠം പഫ്നൂസിയുസിനെ ചെന്നു കണ്ടു് അദ്ദേഹത്തോടു് ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു: ''പിതാവേ, ഞാൻ എങ്ങനെയാണു് ദൈവത്തോടു പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ടതു്?''

അതിനു് ആ താപസമൂത്തിയുടെ മറുപടി ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''അശുദ്ധമായ നിൻെറ നാവുകൊണ്ടു ദൈവനാമം ഉച്ചരിക്കുന്നതിനുപോലും നിനക്കർഹതയില്ല. അതുകൊണ്ടു നീ ഒരു കാര്യംമാത്രം ചെയ്യുക. എന്നും കിഴക്കോട്ടു ദശ്നമായി മുട്ടിന്മേൽ നിന്നു നിറുത്താതെ വീണ്ടും വീണ്ടും ഇങ്ങനെ ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക: എൻെറ സ്രഷ്ടാവേ, എൻെറമേൽ ദയയുണ്ടാകണേ!'' ഗുരു പറഞ്ഞതുപോലെ, ആ സുകൃതമന്ത്രംമാത്രം നിറുത്താതെ ചൊല്ലിച്ചൊല്ലി അവഠം മൂന്നു കൊല്ലക്കാലം ആ ഗുഹയ്ക്കകത്തു കഠിനതപസ്വിനിയായി കഴിച്ചു.

അങ്ങനെയിരിക്കെ, ഒരു ദിവസം പഫ്നൂസിയുസ് ദൈവനിവേശിതനായി താപസാഗ്രേസരനായ വി. അന്തോനിയെ ചെന്നുകണ്ടു് ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു: ''ഗുരോ, മൂന്നു കൊല്ലം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു, പാപിനിയായിരുന്ന തൈസ് ഇടമുറിയാതുള്ള പ്രാത്ഥനയിലും തപസ്സിലും ഗുഹയിൽ ഏകാകിനിയായി കഴിയാൻ തുടങ്ങിയിട്ടു്. ഇപ്പോഠം അവളുടെ ആത്മസ്ഥിതി ദൈവതിരുമുമ്പിൽ എങ്ങനെയായിക്കാണും?''

ഉടനെതന്നെ അന്തോനി തൻെറ ശിഷ്യഗണത്തെ മുഴവൻ വിളിച്ചുകൂട്ടി ഇങ്ങനെ കല്പിച്ചു: ''നമുക്കെല്ലാവക്കും ഇന്നു രാത്രിമുഴവൻ ഇടമുറിയാതുള്ള പ്രാത്ഥനയിലും

ജാഗ്രതയിലും കഴിക്കാം. ദിവ്യനായ പഫ്നൂസിയൂസ് അറിയാനാഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യം ആകെങ്കിലും കരുണാമയനായ ദൈവം ഇന്നു പ്രാർത്ഥനയിൽ വെളിപ്പെടുത്താതിരിക്കില്ല.'' ഇവ്വിധം എല്ലാവരും ജപധ്യാനനിരതരായിരിക്കെ ശിഷ്യപ്രമുഖനായ പൗലൂസിനു ദർശനമുണ്ടായി. സ്വർഗ്ഗത്തിൽ അപൂർവ്വരത്നങ്ങൾ പതിച്ചിട്ടുള്ള അത്യന്തമനോഹരമായൊരു സിംഹാസനത്തെ അദ്ദേഹം കണ്ടു. അതിനു് ചുററും നാലു ദൈവദൂതന്മാർ മാറിമാറി സദാ കാവൽനില്ക്കുന്നു. അപ്പോൾ പൗലൂസ് ഇങ്ങനെ ആത്മഗതംചെയ്തു: ''വർണ്ണനാതീതമായ ഈ സ്വർണ്ണപീഠം തീർച്ചയായും ഗുരൂത്തമനായ അന്തോനിക്കുള്ളതുതന്നെ!'' ഉടനെ തന്നെ പൗലൂസ് വീണ്ടും തൻെറ അന്തർഗതത്തിൽ ഇങ്ങനെയൊരു വാക്യം മുഴങ്ങിക്കേട്ടു: ''അല്ല, പാപിനിയായ തൈസിനുള്ളതാകുന്നു ഈ സുവർണ്ണസിംഹാസനം!'' പതിനഞ്ചു നാൾ കഴിഞ്ഞില്ല, തൈസ് ദേഹം വെടിഞ്ഞപ്പോൾ, വാനദൂതപികൾ മംഗളഗാനം പാടി ആ പുണ്യാത്മാവിനെ ആ സ്വർഗ്ഗീയസിംഹാസനത്തിൽ ആരൂഢയാക്കുന്ന ദൃശ്യം പ്രാർത്ഥനയിൽ പുണ്യപാരംഗതനായ അന്തോനി കാണുകയും ചെയ്തു.

ഈ കഥയെപ്പററി ഒരിക്കൽ ഗുരു എന്നോടു പറഞ്ഞതു് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ''ധ്യാനത്തിൽ ചിന്ത, ഭാവന, സ്മരണം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പററി നിങ്ങൾ പലതും ഇതിനകം മനസ്സിലാക്കിക്കാണും. അവയെല്ലാം ഓരോരോ തരത്തിൽ ഉപകാരപ്രദംതന്നെ. പക്ഷേ അധ്യാത്മജീവിതത്തിൻെറ ഏതു ഘട്ടത്തിലെത്തിയിട്ടുള്ളവക്കും അത്യന്തം പ്രയോജനകരമായ ഒന്നാകുന്നു പശ്ചാത്താപമാർഗ്ഗം. ഇതിൻെറ കാര്യം മനസ്സിലാക്കാൻ ഞാൻ നിങ്ങളോടു ദീർഘമായി തത്ത്വോപദേശം ചെയ്യേണ്ട കാര്യമില്ല. ഇനി വരുന്ന ഒരാഴ്ചത്തേയ്ക്കു നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പാപങ്ങളെപ്പററിമാത്രം ധ്യാനിച്ചുനോക്കുക. അപ്പോൾ, ഞാൻ വിശേഷിച്ചൊന്നും പറയാതെതന്നെ, ഈ സാധനയുടെ സഫലത നിങ്ങൾക്കു സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽനിന്നു ബോധ്യമാകും. ആയിരക്കണക്കിനു സാധകർ, ഈശ്വരസായു

ജ്യാവസ്ഥയിലെത്തിയിട്ടും, പശ്ചാത്താപമാർഗ്ഗം ഒട്ടും തന്നെ വിട്ടുപേക്ഷിക്കാതിരുന്നിട്ടുള്ളതിൻെറ കാര്യം ഇതൊന്നാകുന്നു.'' മേല്പറഞ്ഞ ഗുരുവചനത്തിൻെറ പരമാർത്ഥം, മററുപലക്കുമെന്നപോലെ, എനിക്കും അത്യന്തം ബോധ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

4. വിശുദ്ധ ഇഗ്നേഷ്യസിനെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹത്തിൻെറ പരിചിതനായൊരു കർത്തൂസ്യൻസന്ന്യാസി കുറിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ളൊരു വിശേഷം പറയാം: ഇഗ്നേഷ്യസും കൂട്ടരും ഒരു നാറം കാൽനടയായി ബർസെലോനായ്ക്കു പോകുകയായിരുന്നു. യാത്രയ്ക്കാവശ്യമായിരുന്ന സാധനസാമഗ്രികറം ചുമടായി കെട്ടി ഓരോരുത്തനും സ്വന്തം ചുമലിൽ തൂക്കിയത്രേ നടന്നിരുന്നത്. യാത്രയ്ക്കിടയിൽ അപരിചിതനായൊരു മനുഷ്യൻ അവരുടെ കൂടെ ചേർന്ന്, അവരോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''പിതാക്കന്മാരേ, നിങ്ങളുടെ ചുമട്ടുകറം ഞാനെടുത്തുകൊള്ളാം; എനിക്കു നിങ്ങളെക്കാറം ബലവും ആരോഗ്യവുമുണ്ടല്ലോ.'' നിറുത്താതുള്ള അയാളുടെ അഭ്യർത്ഥനമൂലം അവസാനം, മനസ്സില്ലാമനസ്സോടെയാണെങ്കിലും അവർ തങ്ങളുടെ ഭാണ്ഡങ്ങറം ഒരു കെട്ടായി കെട്ടി അയാളെ ഏല്പിച്ചു.

അങ്ങനെ നടന്നുവരവെ, അവർ വഴിപോക്കർക്കായുള്ള ഒരു സത്രത്തിലെത്തി. ഉടനെതന്നെ ഓരോരുത്തനും സത്രത്തിൻെറ ഓരോ മൂലയിലേയ്ക്കു നീങ്ങി അവിടെ അഭംഗമായ ഈശ്വരധ്യാനത്തിൽ ആലീനരായിരിക്കാൻ തുടങ്ങി. എങ്കിലും അതിനിടയിൽ തങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ സന്മനസ്സു കാണിച്ച ത്യാഗിയായ ആ മനുഷ്യനെ നല്ല ദൈവത്തിനു സമർപ്പിക്കാൻ അവർ മറന്നതുമില്ല. സന്ന്യാസിമാരുടെ പ്രാർത്ഥന കണ്ട്, അവരെപ്പോലെ അയാളും ഒരു മൂലയിൽ ചെന്നിരുന്നു കണ്ണടച്ചു മനസ്സിൽ ഈശ്വരവിചാരം തുടങ്ങി. എല്ലാം കഴിഞ്ഞു സന്ന്യാസിമാർ വീണ്ടും യാത്ര തുടന്നപ്പോറം വന്നു കേറിയതുപോലെ തന്നെ അവരുടെ ഭാണ്ഡക്കെട്ടുമെടുത്ത് അയാളും അവരെ അനുയാത്രചെയ്തു.

കുറെ ദൂരം ചെന്നപ്പോഠം, സന്ന്യാസിമാരിലൊരുത്തൻ അയാളോട്ട് ഇങ്ങനെ ചോദിച്ചു: ''നിങ്ങഠം അന്നേരം ആ മൂലയിലിരുന്ന് എന്തു ചെയ്യുകയായിരുന്നു?'' ശുദ്ധചിത്തനായ അയാഠം അതിന്ന് ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു: ''ഗുരോ, ആ സമയമത്രയും ഞാൻ മനസ്സിൽ ഇങ്ങനെ ഉരുവിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു: ദൈവമേ, ഇവർ എത്രയോ പരിശുദ്ധന്മാരാകുന്നു; ഞാനോ, ഇവരുടെ ചുമടെടുക്കുന്ന ഒരു കഴുതമാത്രം. അവർ ചെയ്യുന്നതെന്തോ, അതുതന്നെ ചെയ്യാൻ ഉള്ളിൽ എനിക്കാഗ്രഹമുണ്ട്. എങ്കിലും അതിനെനിക്കു വശമില്ലാത്തതിനാൽ, എൻെറ ഈ എളിയ ആഗ്രഹം അവരുടെ പ്രാർത്ഥനകളോടു ചേർത്തു നിനക്കു ഞാൻ കാഴ്ചവെയ്ക്കുന്നു!'' മാത്രമല്ല, പിന്നീടുള്ള കാലമത്രയും ഈ പ്രാർത്ഥനതന്നെ നിറുത്താതെ ചൊല്ലി ഏറെനേരം ധ്യാനത്തിലിരിക്കുക അദ്ദേഹത്തിന്ന് അത്യന്തം പ്രിയമുള്ളൊരു ശീലമായി വരികയും ചെയ്തു. കാലക്രമംകൊണ്ടു ധ്യാനശ്രേണിയുടെ അത്യുന്നതപദവിയിലെത്തിയ അദ്ദേഹത്തിൻെറ പക്കൽ ജ്ഞാനയോഗികളായിരുന്ന സന്ന്യാസിപുംഗവന്മാർപോലും ഈശ്വരാനുഭവത്തിനും ആലോചനയ്ക്കുമായി വരിക സാധാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്തു.

ഈ സംഭവം കേഠംക്കുന്ന ഓരോരുത്തനും അതിൻെറ ഗുണപാഠമായി ഓരോന്നു തോന്നാവുന്നതാണ്. എനിക്ക് ഇപ്പോഠം തോന്നിക്കുന്നതു ഞാൻ പറയാം: ''ദൈവം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഓരോരോ നേരത്തു് ഉണർത്തുന്ന അനുഭവങ്ങഠം—അവയുടെ ലാളിത്യവും മാധുരിയും അശേഷം കളയാതെ—ദൈവം ഉണർത്തുന്നതുപോലെതന്നെ പറഞ്ഞു ശാന്തമായി പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ, അതും പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു പററിയ ഒരുത്തമോപാധിതന്നെ.''

'എനിക്കു പ്രാർത്ഥനയിൽ ഉന്നതവും ഗഹനവുമായ ആശയങ്ങഠം ഒന്നുംതന്നെ തോന്നിക്കുന്നില്ല' എന്നു പറഞ്ഞു് ആരും പ്രാർത്ഥനയിൽനിന്നു മാറിപ്പോകേണ്ടതില്ല. മേല്പറഞ്ഞ മനുഷ്യൻെറ കാര്യംതന്നെ നോക്കുക. ദൈവം

ഹൃദയത്തിൽ തോന്നിച്ചോരു ലളിതചിന്തയല്ലാതെ മററെ ന്താണു് പറഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിക്കാനായി അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടാ യിരുന്നതു്! എന്നിട്ടും അദ്ദേഹം ധ്യാനസോപാനത്തിൻെറ ഉത്തുംഗശൃംഗത്തിലേറിയില്ലേ?

5. ഒരിക്കൽ ഒരു ശിഷ്യൻ തൻെറ ഗുരുവിനെ സമീ പിച്ചു് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''പിതാവേ, എനിക്കു പ്രാത്ഥി ക്കാനേ പററുന്നില്ല. ഞാൻ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ഒരേ കാര്യംതന്നെ പറഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിക്കാൻ യത്നിക്കുന്നു; പക്ഷേ ഞാൻ അതിനായി എത്രയ്ക്കു യത്നിക്കുന്നുവോ, അ ത്രയ്ക്കും എൻെറ മനസ്സു ചഞ്ചലമായി നാനാവിഷയങ്ങളി ലേയ്ക്കു വ്യതിചലിക്കുന്നു.'' ഇതിനുള്ള ഗുരുവിൻെറ മറു പടി അത്യന്തം രസകരമായിരുന്നു: ''നിങ്ങൾ ഒരു കാര്യം മാത്രം പറഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതാണു് വിശകു്. ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുതരാം. അവ രണ്ടും മാറിമാറി പറഞ്ഞു് ഇങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിച്ചുനോക്കുക: 'കർ ത്താവേ, എനിക്കു് ഏകാഗ്രമായി പ്രാർത്ഥിക്കാൻ കഴി യാത്തതു് എൻെറ പരിശ്രമക്കുറവുകൊണ്ടും ശ്രദ്ധയില്ലാ യ്കയാലുമാണു്. അതെന്നോടു പൊറുക്കണേ. പക്ഷേ, ഞാനെത്ര പരിശ്രമിച്ചിട്ടും പ്രാർത്ഥനയിൽ ഏകാഗ്രത കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിൽ, അതു നിൻെറ ചിത്തമായി കരുതി ക്ഷ മാപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കാനും നീയെന്നെ ശക്തനാക്കണേ. നിൻെറ കയ്യിൽനിന്നു കിട്ടുന്നതെന്തും—അതു കയ്പാ യാലും മധുരമായാലും ജയമായാലും പരാജയമായാലും— അതെനിക്കു ഗുണകരമായേ വരൂ. പ്രാത്ഥനയിൽ എനിക്കു വരുന്ന പോരായ്മയ്ക്കുതന്നെ നല്ലൊരു പരിഹാരമാവുമല്ലോ, പ്രാർത്ഥനയിൽ ക്ഷമയോടെ ഞാൻ സ്വീകരിക്കുന്ന ഈ വിരസതയും പരാജയവും.' ഈ രണ്ടു കാര്യങ്ങളും മാറി മാറി പറഞ്ഞു പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്കു ഫലസിദ്ധിയുണ്ടാവും, സംശയിക്കേണ്ടാ.''

ഗുരു പറഞ്ഞ കാര്യം പരിശീലിച്ചുനോക്കിയപ്പോൾ അനുഭവംകൊണ്ടുതന്നെ ശിഷ്യനു് അതിൻെറ പരമാർത്ഥം ബോധ്യമാവുകയും ചെയ്തു.

6. ഒരിക്കൽ ഗുരു എന്നെ വിളിച്ച് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''നിങ്ങൾ പോയി ഇന്നു വൈകുന്നേരത്തിന്നകം ഇന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച പത്തു പേജിൽ കവിയാത്തൊരു പ്രബന്ധമെഴുതിക്കൊണ്ടുവരണം.'' ഗുരുവചനമായതുകൊണ്ടു ചെയ്യാതിരിക്കാൻ പാടില്ല; എന്നാൽ ഇത്രയും ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ വേറൊരാളെ കാണിക്കാൻമാത്രം അന്തസ്സായി ഒരു പ്രബന്ധമെഴുതിത്തീർക്കാനുള്ള കഴിവ് എനിക്കൊട്ടില്ലതാനും. ഞാനാകെ പിശാചിനും കടലിനുമിടയ്ക്കു നില്ക്കുന്ന നിലയിലായി. എൻെറ പകപ്പു കണ്ടു ഗുരുതന്നെ എന്നോടിങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''ശരിയാണ്. നിങ്ങളുടെ അന്ധാളിപ്പിൻെറ കാരണം എനിക്കു നന്നായി മനസ്സിലാകുന്നുണ്ട്. ശരിയായൊരുങ്ങാൻ വേണ്ടത്ര സമയം കിട്ടാത്ത ബുദ്ധിമുട്ടാണ് ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഈ വിഷമത്തിൻെറ കാരണം. സാരമില്ല. പോയി, പറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽത്തന്നെ എഴുതിക്കൊണ്ടുവന്നു തന്നുകൊള്ളൂ. അതിൻെറ പേരിൽ മററു ജോലികളിൽനിന്ന് ഒട്ടും ഒഴിവെടുക്കുകയും വേണ്ടാ.''

ഏതായാലും, ഗുരു പറഞ്ഞതുകൊണ്ടുമാത്രം ഒരുവിധത്തിൽ ഞാൻ പ്രബന്ധമെഴുതി, പറഞ്ഞ സമയത്തുതന്നെ കൊണ്ടുവന്നു കൊടുത്തു. എന്നെ മുന്നിലിരുത്തി പ്രബന്ധം അപ്പോൾത്തന്നെ വായിച്ചുതീർത്തശേഷം, അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''പ്രബന്ധം ഞാൻ വിചാരിച്ചതിലും വളരെയേറെ നന്നായിരിക്കുന്നു. ഒരിക്കൽ ധ്യാനത്തെപ്പററി ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിത്തരാമെന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞിരുന്നില്ലേ? അതിലൊരു കാര്യം ഇപ്പോൾ പറയാം. പ്രബന്ധമെഴുതണമെന്ന വിചാരം മനസ്സിൽ കിടന്നിരുന്നതുകൊണ്ട്, ഇടയ്ക്കിടെ ജോലികൾക്കിടയിലും അതു സംബന്ധിച്ച ചിന്ത നിങ്ങളിലുണർന്നുവന്നിരുന്നു. അതോടനുബന്ധിച്ച പ്രബന്ധത്തിലുൾക്കൊള്ളിക്കാവുന്ന ചില ആശയങ്ങളും താനേ ഓർമ്മവന്നു. അങ്ങനെ, ഈ കാര്യത്തെപ്പററി അനുദിനകൃത്യങ്ങൾക്കിടയിലും ഇടയ്ക്കിടെ ചിന്തിച്ചതുമൂലമത്രേ, നിങ്ങൾ ആദ്യം കരുതിയിരുന്നതിലും

നന്നായി ഈ പ്രബന്ധം പറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽത്ത ന്നെ എഴുതിത്തീർക്കാൻ കഴിഞ്ഞതു്.

ചിലരുണ്ടു്, വൈകിട്ട ധ്യാനത്തിനു നേരമാവുമ്പോ ഴേ, 'ഇനി ധ്യാനം നടത്താനുണ്ടല്ലോ' എന്നു ചിന്തിച്ചുതുട ങ്ങൂ. അത്തരക്കാർ ഒരിക്കലും ധ്യാനത്തിൽ പുരോഗമിക്കു കയില്ല. അന്നന്നു നടത്താനുള്ള ധ്യാനത്തെപ്പററി അനുദിന ജീവിതവ്യാപാരങ്ങൾക്കിടതിൽപ്പോലും ഇടയ്ക്കിടെ ചി ന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടു രണ്ടു ഗുണങ്ങൾ സിദ്ധിക്കും: ഒന്നാമതായി, അതുമൂലം ധ്യാനത്തോടുതന്നെ വലിയ സ്നേഹവും ആഗ്രഹവും ക്രമേണ നാമറിയാതെത ന്നെ മനസ്സിലുറച്ചുകിട്ടും. അതോടൊപ്പം, ഓരോ ദിവസ വും ധ്യാനത്തിൽ മനസ്സിൽ വരുത്തി തിരുത്താനുള്ള കാര്യ ങ്ങൾ ഏവയാണെന്നു് അപ്പപ്പോൾത്തന്നെ കരുതിവെയ്ക്കാ നും ഇടവരും. ഉദാഹരണത്തിനു്, ഇന്നത്തെ പെരുമാററ ത്തിനിടയിൽ നിങ്ങൾക്കു് ഒരാളോടു് അസൂയ തോന്നി യെന്നു കരുതുക. അപ്പോൾ ഉടനെതന്നെ ഇങ്ങനെ കരുതി ക്കൊള്ളണം: ഇത്ര നാൾ സന്ന്യാസത്തിൽ ജീവിച്ചിട്ടും വേ ണ്ടത്ര പരസ്നേഹമോ മനോവിശാലതയോ എനിക്കിനി യും കൈവന്നിട്ടില്ലല്ലോ. എനിക്കിപ്പോൾ ഇന്നയാളോടു തോന്നിയ അസൂയതന്നെ അതിനൊരു തെളിവല്ലേ? ഏ തായാലും, ഇക്കാര്യം ഇനി ഞാൻ ഒട്ടും നീട്ടിവെയ്ക്കാതെ ഇന്നത്തെ എൻെറ ധ്യാനവിഷയമാക്കുകയും ഇന്നുതന്നെ അതുസംബന്ധിച്ചു് ഒരു മാതൃകാസന്ന്യാസിക്കനുഗുണമായ തീരുമാനങ്ങളിലെത്തുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ, ഓരോ ദിവസവും ഇടയ്ക്കിടെ അന്നന്നു നടത്താനുള്ള ധ്യാനം മന സ്സിൽ വരുത്തുക എന്നതു ധ്യാനത്തിൽ പുരോഗമിക്കുന്ന തിനുള്ളൊരു മന്ത്രവിദ്യയാകുന്നു.''

ഈ വിദ്യ പിന്നീടു ഞാൻതന്നെ മററു പലക്കും ഉപ ദേശിച്ചുകൊടുക്കുകയും അതിൻെറ ഫലം അവരുടെയും എ ൻെറയും അനുഭവത്തിൽനിന്നു വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കു കയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

ഇരുപത് സാധാരണത്വം

കിട്ടിയതുകൊണ്ടു തൃപ്തിപ്പെടാനറിയുക വലിയൊരു കാര്യവും കഴിവുമാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള സന്ന്യാസിമാത്രമേ സംതൃപ്തിയിൽ ജീവിക്കൂ. ഈ പ്രമാണം ലൗകിക വസ്തുക്കളുടെ കാര്യത്തിൽമാത്രമല്ല, ആത്മീയനന്മകളുടെ കാര്യത്തിലും പ്രസക്തമാകുന്നു.

ധ്യാനത്തിൽ നാം വളരെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടൊരു പ്രമാണം ഇതിലന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒട്ടുമിക്ക സന്ന്യാസികളും തൃപ്തിയില്ലാതെ പരാതിക്കാരായി കാണപ്പെടുന്നതു ഭൗതികവസ്തുക്കളുടെ കാര്യത്തിൽമാത്രമല്ല, പ്രാർത്ഥനയുടെ കാര്യത്തിലുമത്രേ. ''ഞാനെത്ര നാളായി ധ്യാനിക്കുന്നു. എന്നിട്ടിതുവരെയും എനിക്കൊരഭിവൃദ്ധിയുമുണ്ടാകുന്നില്ല; ധ്യാനസായുജ്യം, ദിവ്യമാധുരി, ലയസമാധി എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഉന്നതാനുഭവങ്ങൾ ഒന്നു രുചിച്ചറിയാൻപോലും എനിക്കിതുവരെ ആയിട്ടില്ലല്ലോ. ഇനി അതൊട്ടു സാധിക്കുമെന്നും തോന്നുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അനുദിന ധ്യാനത്തിൽ മടുക്കാതെ സ്ഥിരമായി പരിശ്രമം ചെയ്യുന്നതിനു് എനിക്കൊരുന്മേഷവും തോന്നുന്നില്ല.''

ഇങ്ങനെ കരുതുന്ന സന്ന്യാസികളുടെ മൗഢ്യത്തെ കാണിക്കാൻ വന്ദനീയനായൊരു ഗുരു ഒരിക്കൽ എനിക്കുപദേശിച്ചുതന്നതു് ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''ദാഹിക്കുന്ന കുട്ടി വെള്ളം ചോദിക്കുമ്പോൾ നാം അതിനു വെള്ളം കൊടുക്കുന്നു. പക്ഷേ വിലപ്പിടിപ്പുള്ള ചില്ലുപാത്രത്തിലൊഴിച്ചു കയ്യിൽ കൊടുത്താലേ കുടിക്കൂ എന്നു കുട്ടി ശാഠ്യംപിടിച്ചാലോ? അപ്പം ചോദിക്കുന്ന കുട്ടിക്കു് ആവശ്യമുള്ള അപ്പം നാം മുറിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. പക്ഷേ കത്തി കയ്യിൽ കൊടുത്തിട്ടു താൻതന്നെ മുറിച്ചെടുത്താലേ തിന്നൂ എന്നു കുട്ടി സിദ്ധാന്തിച്ചാലോ? നമുക്കാവശ്യമുള്ളതെന്താണെന്നു നമ്മ

ളെക്കാളും നന്നായി ദൈവത്തിന്നറിയാം. മററു കാര്യങ്ങളിലെന്നപോലെ ധ്യാനത്തിൻെറ കാര്യത്തിലും ഇതു ശരിയാണ്. ധ്യാനംകൊണ്ടു നമുക്കു യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉപകാരപ്പെടുന്ന ഫലം തരാൻ അവിടുന്നു് എപ്പോഴും ഒരുക്കമാണ്. പക്ഷേ, ചില്ലുപാത്രത്തിലൊഴിച്ചുതന്നില്ലെങ്കിൽ വെള്ളം വേണ്ടാ എന്നു പറഞ്ഞു വാശിപിടിച്ചുനില്ക്കുന്ന കുട്ടിയെപ്പോലെ, ആനന്ദവും മാധുരിയും ലയവും അനുഭവതീവ്രതയും തോന്നിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ധ്യാനിക്കുകയുമില്ല എന്ന തരത്തിലത്രേ നമ്മുടെ പോക്കു്. ആനന്ദവും മാധുരിയുമൊക്കെ ദൈവം നമ്മുടെ നന്മയെക്കരുതി ഓരോരിക്കൽ തരികയോ തരാതിരിക്കുകയോ ചെയ്യും. ഏററവും പ്രധാനമായ കാര്യം നാം അനുദിനം നന്നായി പരിശ്രമിച്ചുതന്നെ ധ്യാനിക്കുകയും, ആനന്ദം തോന്നിച്ചാലും തോന്നിച്ചില്ലെങ്കിലും, പരിശ്രമം വിടാതെ സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ ധ്യാനത്തിൽ നിലനില്ക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാകുന്നു.''

ഇത്രയും പറഞ്ഞിട്ടു തനിക്കു പരിചയമുള്ളൊരു സന്ന്യാസിയുടെ കഥ അദ്ദേഹം എന്നെ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു കേൾപ്പിച്ചു: ''വിനയം, സ്ഥിരോത്സാഹം എന്നീ രണ്ടു ഗുണങ്ങളുടെ അനന്യാദൃശമായ വിളനിലമായിരുന്നു ആ സന്ന്യാസോത്തമൻ. ഈ രണ്ടു ഗുണങ്ങളും ആൎക്കും അതിശയം തോന്നിക്കുമാറു് എങ്ങനെ ഇത്ര വീരോചിതമായി അഭ്യസിക്കാൻ പററുന്നു എന്നു ഞാൻ വീണ്ടും വീണ്ടും മുട്ടിപ്പായി ചോദിച്ചപ്പോൾ, അദ്ദേഹം അതിനു്, 'ധ്യാനംകൊണ്ടുതന്നെ' എന്നു് ഏററവും ചുരുക്കമായി മറുപടി പറയുകയത്രേ ചെയ്തതു്. അപ്പോൾ ഞാൻ ഉള്ളിൽ ഇങ്ങനെ കരുതി: 'ധ്യാനത്തിൽ ഇത്രയേറെ ഔന്നത്യം പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ള ഈ മഹാത്മാവിൽനിന്നു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ധ്യാനരഹസ്യം ഒന്നു മനസ്സിലാക്കിയെടുത്താൽ അതെനിക്കും മററുള്ളവൎക്കും ഏറെ ഉപകാരപ്രദമാവാതിരിക്കില്ല.' ഈ കരുതലോടെ ആ ധ്യാനകൗശലമെന്താണെന്നു നിർബന്ധമായി ചോദിച്ചതിനു്, മനസ്സില്ലാമനസ്സോടെയാണെങ്കി

ലും, അദ്ദേഹം മറുപടി പറഞ്ഞതു് ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''കഴിഞ്ഞ നാല്പതു വർഷമായി സഭാനിയമപ്രകാരം അനുദിനം കാലത്തും വൈകിട്ടും ഓരോ മണിക്കൂർവീതം ഞാൻ ധ്യാനിച്ചുവരുന്നു. എൻെറ കഴിവുപോലെ പരിശ്രമിച്ചു മുടക്കം വരുത്താതെ നിത്യേന കൃത്യസമയത്തു ധ്യാനിക്കുന്നുവെന്നല്ലാതെ, വിശുദ്ധാത്മാക്കൾക്കു സഹജമായ തരത്തിലുള്ള മധുരാനുഭവങ്ങൾ, ദിവ്യാനുഭൂതികൾ തുടങ്ങിയവയൊന്നുംതന്നെ എനിക്കിതേവരെ ധ്യാനത്തിൽ കിട്ടാനിടയായിട്ടില്ല. പക്ഷേ അതേപ്പററി പരിഭവം പറയാൻ എനിക്കു് ഒരു കാര്യവുമില്ല. എന്തെന്നാൽ, ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ദൈവം ഓരോരുത്തനും ഉപകാരപ്പെടുമെന്നു കാണുമ്പോൾ അതനുസരിച്ചു കൊടുക്കുന്നുവെന്നല്ലാതെ, അവ നമ്മെപ്പോലെ സാധാരണക്കാരായുള്ളവക്കു് അവകാശം പറഞ്ഞു വാങ്ങാനുള്ളവയല്ലല്ലോ. തന്നെയുമല്ല, ധ്യാനത്തിൽ ഇവ്വിധം പ്രത്യേകമായ മധുരാനുഭവങ്ങൾ കിട്ടാത്തതുമൂലം എനിക്കെന്തെങ്കിലും തരത്തിൽ നഷ്ടം വന്നതായും തോന്നിക്കുന്നില്ല; പരമാർത്ഥം പറഞ്ഞാൽ അല്പമെങ്കിലും ലാഭമേ എനിക്കു് അതുകൊണ്ടുണ്ടായിട്ടുള്ളു.''

ഇത്രയും കേട്ടപ്പോൾ എന്തായിരിക്കാം അതുകൊണ്ടുണ്ടായ ലാഭമെന്നറിയാൻ എനിക്കാകാംക്ഷയായി. അതിനു് അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു: ''ഒന്നാമതായി, ഇത്തരം ഉന്നതാനുഭവങ്ങളെല്ലാം വലിയ വലിയ പുണ്യാത്മാക്കൾക്കല്ലാതെ, നമ്മെപ്പോലെ സാധാരണക്കാരും പാപികളുമായവക്കു് അവകാശപ്പെടാനെന്തിരിക്കുന്നു? ആ വിചാരംതന്നെ, പാപബോധവും സാധാരണത്വബോധവും വിടാതിരിക്കാൻ എന്നും എന്നെ സഹായിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ അസാധാരാണാനുഭവങ്ങൾ കിട്ടുകമൂലം, 'ഞാനിനിയൊരു സാധാരണക്കാരനല്ല, വലിയൊരു ദിവ്യൻതന്നെയാണു്'' എന്നു കരുതി അർത്ഥമില്ലാതെ നിഗളിച്ചു്, സാധാരണക്കാരായ മററുള്ളവരുമായി വിനയത്തോടും സമഭാവനയോടും കൂടി ഇടപഴകിക്കഴിയാനെളുപ്പമില്ലാതെ ഒരുതരം ഇല്ലാത്ത വലിപ്പം നടിച്ചു നടക്കുന്ന

തിനെക്കാരം എനിക്കെത്രയോ ഉപകാരപ്രദമാണ്, ഒരു തരത്തിലുള്ള ഭാവവും നാട്യവുമില്ലാതെ എത്ര ചെറിയ വരോടും സൗഹാർദ്ദമായും സമത്വമായും കഴിയുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതു്. മാത്രമല്ല, ഇത്രയേറെ ക്കാലം ധ്യാനജീവിതം നയിച്ചിട്ടും ത്യാഗസന്നദ്ധത, സഹോദരസ്നേഹം തുടങ്ങിയ മൗലികകാര്യങ്ങളിൽപ്പോലും എനിക്കിപ്പോഴും അനുദിനം ഏറെ പോരായ്മകരം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന പരമാർത്ഥത്തിനെതിരെ കണ്ണടച്ചു്, ധ്യാനത്തിൽ വല്ലപ്പോഴും ചില മധുരാനുഭവങ്ങളുണ്ടായി എന്നതിൻെറ പേരിൽ, ഞാൻ വലിയ ദിവ്യത്വം ഭാവിച്ചു നടക്കാനിടയായാൽ, അതുകൊണ്ടു് എനിക്കു ദോഷമല്ലാതെ ഗുണമുണ്ടാകുന്നതെങ്ങനെയാണു്? ധ്യാനത്തിൽ കിട്ടിയേക്കാവുന്ന ദിവ്യാനുഭൂതികളെക്കാരം എനിക്കു കൂടുതൽ ആവശ്യവും പ്രയോജനവുമുള്ളതു മേൽവിവരിച്ച പാപബോധവും സാധാരണത്വബോധവും തന്നെയാണല്ലോ.

രണ്ടാമതായി, അലൗകികാനുഭവങ്ങളൊന്നും കിട്ടാതെ സാധാരണക്കാരനെപ്പോലെ ഇക്കഴിഞ്ഞ നാല്പതു കൊല്ലക്കാലമത്രയും സ്ഥിരപരിശ്രമം ചെയ്തു ധ്യാനിക്കേണ്ടി വന്നതുമൂലം വേറൊരു പ്രയോജനംകൂടി എനിക്കു കിട്ടിയിട്ടുണ്ടെന്നത്രേ എൻെറ സുദൃഢമായ ബോധ്യം. എൻെറ പ്രവൃത്തികരംകൊണ്ടു് എനിക്കു് എന്തു ഫലം അഥവാ സന്തോഷം കിട്ടുന്നു എന്നു നോക്കാതെ, ഈശ്വരസന്നിധിയിൽ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ട കർത്തവ്യം സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ ചെയ്തു സംതൃപ്തമായി കഴിയാനുള്ള കല അതുമൂലം ഞാനഭ്യസിച്ചു. അതെനിക്കു് ഇന്നും നാനാതരത്തിൽ ഉപകാരപ്പെടുന്നുണ്ടു്. എന്നെ ഏല്പിക്കുന്ന ജോലികരം, അവ വിജയിക്കുമോ പരാജയപ്പെടുമോ എന്ന ശങ്കയുംകൂടിപ്പെടാതെ, ചുമതലാബോധത്തോടുകൂടി അങ്ങേയറ്റംവരെ പരിശ്രമിച്ചു ചെയ്യാനുള്ള ശീലം എനിക്കു സ്വായത്തമായതു്, മേൽവിവരിച്ച തരത്തിൽ, പ്രത്യേകമായ ആനന്ദമൊന്നും അനുഭവപ്പെടാതിരുന്നിട്ടും ഞാൻ അനുദിനധ്യാനം

എൻെറ ചുമതലയായി കരുതി സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ ചെയ്തുവന്നതുകൊണ്ടുമാത്രമാകുന്നു എന്നത്രേ ഇപ്പോഴും ഞാൻ കരുതുന്നതു്. 'ആനന്ദം തോന്നുന്നതുകൊണ്ടു ധ്യാനിക്കുന്നു' എന്ന പ്രമാണം ഞാനനുസരിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ മേല്പറഞ്ഞ ഫലങ്ങളൊന്നുംതന്നെ എനിക്കു ലഭിക്കുകയില്ലായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടത്രേ ഞാൻ പറഞ്ഞതു്, ഉന്നതാനുഭവങ്ങളൊന്നും കിട്ടാതിരുന്നിട്ടും, സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ കഴിയുന്നപോലെ പരിശ്രമം ചെയ്തു് എന്നും ധ്യാനിച്ചുവന്നിരുന്നതുകൊണ്ടു് എനിക്കു ലാഭമല്ലാതെ നഷ്ടമൊന്നും വന്നിട്ടില്ലെന്നു്; മാത്രമല്ല, അങ്ങനെ ചെയ്യുകമൂലം പരമാർത്ഥത്തിൽ ധ്യാനംകൊണ്ടു കിട്ടേണ്ട ഫലങ്ങളെല്ലാം തന്നെ എനിക്കു നന്നായി കിട്ടുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. ഒന്നുകൂടി പറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ: ശരിയായി പരിശ്രമിച്ചു് അനുദിനം വിശ്വസ്തതയോടെ ധ്യാനിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കാതെ, ധ്യാനത്തിൽനിന്നു കിട്ടിയേയ്ക്കാവുന്ന സ്വർഗ്ഗീയാനുഭവങ്ങളിൽ കണ്ണും നാട്ടി ഈ നാല്പതു കൊല്ലവും ഞാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ, ധ്യാനംകൊണ്ടു ലഭിക്കേണ്ട ആ ഫലങ്ങളൊന്നുംതന്നെ എനിക്കു കിട്ടുകയില്ലായിരുന്നു.''

ഇത്രയും പറഞ്ഞശേഷം ഗുരു എന്നെ ഇങ്ങനെ ഉപദേശിച്ചു: ''ധ്യാനത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു മധുരാനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയോ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുകയോ ചെയ്തുകൊള്ളട്ടെ. അതല്ല പ്രധാനമായ കാര്യം. വിനയം, വിശ്വസ്തത, സ്ഥിരോത്സാഹം, കത്തവ്യബോധംതുടങ്ങി നിങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ള സദ്ഗുണങ്ങൾ ആത്മാവിലുറച്ചുകിട്ടാനിടയായാൽ ധ്യാനംകൊണ്ടുള്ള ഫലം കിട്ടിക്കഴിഞ്ഞു. ബാക്കി കാര്യങ്ങളൊന്നും അത്ര കാര്യമാക്കേണ്ടാ. വിശേഷിച്ചു് ദിവ്യാനുഭവങ്ങളൊന്നും കിട്ടുന്നില്ലെങ്കിലും ദൈവത്തിലാശ്രയിച്ചു സ്ഥിരപരിശ്രമം ചെയ്തു് അനുദിനധ്യാനം മുടക്കാതെ നിഷ്ഠയോടെ നടത്തിവരുന്ന സന്ന്യാസികളിലത്രേ പ്രായേണ സ്ഥിരമായ ജീവിതപരിവത്തനം സംഭവിക്കുന്നതായി കണ്ടുവരുന്നതു്. ദൈവം പലപ്പോഴും നമ്മോടു പ്രവത്തിക്കുക പഴയനിയമത്തിലെ പൂർവ്വയൗസേപ്പിനെപ്പോലെയാകുന്നു. തൻെറ സഹോദരന്മാരോടു തനിക്കു

പ്രിയവും പരിഗണനനയുമില്ലെന്നു പുറമെ തോന്നി ക്കുന്നമാതിരി അദ്ദേഹം അവരോടു സംസാരിച്ചു. പക്ഷേ അപ്പോഴും അവരുടെ ചാക്കുകൾ അദ്ദേഹം ഗോതമ്പുകൊണ്ടു നിറച്ചുകൊടുക്കുകയും അവരുടെ കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഒരു കുറ വും കൂടാതെ ഭംഗിയായി നോക്കിക്കൊള്ളണമെന്നു കാര്യ വിചാരിപ്പുകാരനെ പ്രത്യേകം ചട്ടംകെട്ടുകയും ചെയ്തു.''

ഇരുപത്തൊന്ന്   അന്യവിചാരങ്ങൾ

ധ്യാനത്തിൽ സാമാന്യേന എല്ലാവക്കും—പുരോഗതി പ്രാപിച്ചിട്ടുള്ളവക്കുപോലും— അനുഭവപ്പെടുന്നൊരു പ്രതിബന്ധമാണല്ലോ അന്യവിചാരങ്ങൾ. ഇതേപ്പററി ജ്ഞാനഗുരുക്കളിൽനിന്നു പലപ്പോഴായി എനിക്കു ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ ഇവിടെ സമാഹരിക്കാം.

1. ധ്യാനനേരത്ത് അന്യവിചാരങ്ങളൊന്നുംതന്നെ വരാതിരിക്കുക എന്നതു മുഴുവനായും മനുഷ്യന്റെ പിടിയിൽ നില്ക്കുന്നൊരു കാര്യമല്ല. എന്നാൽ അന്യചിന്തകൾ വരുമ്പോൾ അവയെ തടയുകയും അവ മനസ്സിൽ നുഴഞ്ഞുകേറാൻ പററാത്തവിധം നിരസിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതു നമുക്കു സാധ്യമാകുന്നതത്രേ—നമുക്കതിനു മനസ്സുണ്ടായിരിക്കുകയും അതിനു വേണ്ട യത്നം ചെയ്യാൻ ഒരുക്കമുണ്ടായിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ.

ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിൽ കാററുകൊണ്ടു പ്രവത്തിക്കുന്നൊരു അരപ്പുയന്ത്രമുണ്ട്. ഒരിക്കൽ അതു ചൂണ്ടിക്കാട്ടി ഗുരു ഞങ്ങളോടു പറഞ്ഞതിപ്രകാരമായിരുന്നു: ''നമ്മുടെ മനസ്സും കാററത്തു പ്രവത്തിക്കുന്ന ഈ അരക്കല്ലുപോലാകുന്നു. അതെപ്പോഴും നില്ക്കാതെ പ്രവത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. നാം അതിലേയ്ക്കു് എന്തിട്ടുകൊടുക്കുന്നുവോ, അതുതന്നെ നമുക്ക് അരച്ചുകിട്ടും—ഗോതമ്പിട്ടാൽ ഗോതമ്പ്, അരിയിട്ടാൽ അരി, മുളകിട്ടാൽ മുളക് എന്നിങ്ങനെ. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ കാര്യത്തിലും സംഗതി ഇങ്ങനെതന്നെയാകുന്നു. അതിലേയ്ക്കു നാം എന്തിട്ടുകൊടുക്കുന്നുവോ, അതിന്മേലത്രേ മനസ്സു പ്രവത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. അതിനാൽ ആത്മപ്രയോജനത്തിനുപകരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾമാത്രം മനസ്സിനകത്തേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. സുകൃതാഭ്യസനം, ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള സുകൃതജപങ്ങൾ, പ്രാർത്ഥന, ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ വായന എന്നുതുടങ്ങിയ സത്കമ്മങ്ങൾ

ദിവസംമുഴുവൻ ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, അതിൽനിന്നു കിട്ടുന്ന ദിവ്യസമ്പത്തുക്കളിന്മേൽ മനസ്സു ധ്യാനനേരത്തു് ഉന്മേഷപൂർവ്വം വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതിനനുസരിച്ചു ധ്യാനത്തിനു പ്രതിഘാതമാകാവുന്ന അന്യചിന്തകൾ മനസ്സിൽനിന്നകന്നുകിട്ടുകയും ചെയ്യും. അല്ലാതെ, ദിവസംമുഴുവൻ ലൗകികചിന്തകളിലും സ്വാർത്ഥവ്യാപാരങ്ങളിലും വിനോദവ്യവഹാരങ്ങളിലും മുഴുകി നടന്നശേഷം വൈകിട്ടു ധ്യാനനേരമാകുമ്പോൾമാത്രം മനസ്സു ദൈവികകാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്നു വ്യാമോഹിക്കുക, അരപ്പുയന്ത്രത്തിൽ മുളകിട്ടുകൊടുത്തിട്ടു പഞ്ചസാരപ്പൊടി തിരികെക്കിട്ടണമെന്നു കരുതിയിരിക്കുന്നതുപോലായിരിക്കും. അതു നടപ്പുള്ള കാര്യമാണോ?

മാത്രമല്ല, അനുദിനജീവിതത്തിൽ ഓരോരോ കാര്യങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ, അതിനെ മുൻനിറുത്തി ധ്യാനിച്ചു മനസ്സിലുറപ്പിക്കേണ്ട ആത്മവിജ്ഞാനം എന്താണെന്നു് അപ്പോൾത്തന്നെ ഉള്ളിൽ കണ്ടുവെയ്ക്കുകയും വേണം. ഉദാഹരണത്തിനു്, ഒരു ശവസംസ്കാരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാനിടയായിയെന്നു കരുതുക. അപ്പോൾ മനസ്സിൽ ഇങ്ങനെ വിചാരിച്ചുകൊള്ളണം: 'ജീവിതം എത്രയോ ക്ഷണഭംഗുരമാണു്. ദൈവംമാത്രമേ നിലനില്ക്കുന്ന നിധിയായുള്ളു. ദൈവത്തെയൊഴികെ മറെറന്തു നേടിയതുകൊണ്ടും കാര്യമില്ല'—ഈ സത്യത്തെപ്പററി ഇന്നു സന്ധ്യയ്ക്കുള്ള എൻെറ ധ്യാനത്തിൽ ഞാൻ വിപുലമായി ആലോചിച്ചു് അതിനനുഗുണമായ ബോധ്യങ്ങൾ മനസ്സിലുറപ്പിക്കും.' വേറൊരുദാഹരണം: ഒരാളോടു ഞാൻ പരുഷമായി സംസാരിച്ചുപോയെന്നിരിക്കട്ടെ. അതിനെപ്പററി വിചാരം വരുന്നയുടനെ മനസ്സിൽ ഇങ്ങനെ ഉറപ്പിക്കുക: 'സന്ന്യാസത്തിൽ ഇത്ര നാൾ ജീവിച്ചിട്ടും യേശുവിൻെറ ശാന്തതയെ എനിക്കനുകരിക്കാനായിട്ടില്ലല്ലോ. ഏതായാലും ഇനി ഒട്ടും നീട്ടിവെയ്ക്കാതെ ഇന്നത്തെ എൻെറ ധ്യാനത്തിൽത്തന്നെ ഞാനീ വിഷയത്തെപ്പററി ധ്യാനിച്ചു്, ഇക്കാര്യത്തിൽ എന്നിൽ വരുത്തേണ്ട മാററങ്ങൾ വ്യക്തമായി തീരുമാനിച്ചുറപ്പിക്കും.'

ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിൽ അനുകൂലമായും പ്രതികൂലമായും ഓരോരോ കാര്യങ്ങളുണ്ടാകുന്ന ക്ഷണത്തിൽത്തന്നെ, അവ അന്നത്തെ ധ്യാനത്തിനു വിഷയമാക്കി അവയിൽ നിന്നു് എന്താത്മപ്രയോജനം കൈവരുത്താനാവും എന്നു് അപ്പപ്പോൾത്തന്നെ മനസ്സിലുറപ്പിക്കുന്ന സന്ന്യാസിക്കു്, ധ്യാനത്തിൽ അന്യവിചാരങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള ശല്യം വളരെ വളരെ കുറവായിരിക്കുന്നതാണു്.''

ഇതിനോടു വളരെ ബന്ധമുള്ള മറെറാരു കാര്യംകൂടിയുണ്ടു്: ധ്യാനനേരത്തു നമ്മുടെ മനസ്സിൽ നാം അറിയാതെയും കാരണം കൊടുക്കാതെയും കയറിവരുന്ന അന്യവിചാരങ്ങളുണ്ടല്ലോ, അവതന്നെയും നമുക്കു ധ്യാനത്തിനും ഏകാഗ്രതയ്ക്കും വിഷയമാക്കാവുന്നതാണു്. അതിനു ധ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നതിനിടയിൽ താനേ മനസ്സിലുദിക്കുന്ന അന്യവിചാരങ്ങളെപ്പററി ഓർമ്മവരുന്ന നിമിഷത്തിൽ താഴെക്കാണുന്ന തരത്തിലുള്ള പ്രകരണം ചെയ്താൽ മതിയാവും: 'ദൈവമേ, ഒരരമണിക്കൂർനേരത്തേയ്ക്കുപോലും നിന്നെ അഭംഗമായി മനസ്സിൽ ഭജിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ പററാത്ത വിധം അത്രയ്ക്കും ദുർഭഗനാണല്ലോ ഞാൻ. ഇത്രയും ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ എൻെറ മനസ്സിലേയ്ക്കു കയറിവരുന്ന നാനാവിധമായ ഈ ചിന്തകൾതന്നെ അതിനുള്ള വ്യക്തമായ തെളിവാണല്ലോ. അവിടുത്തേയ്ക്കുമാത്രമേ ഈ വിചാരങ്ങളകററിത്തന്നു് എന്നെ ധന്യനാക്കാൻ പററൂ. എൻെറ ദയനീയമായ ഈ ബലക്ഷയത്തെ അവിടുത്തെ പാദാന്തികത്തിൽത്തന്നെ ഞാൻ അർപ്പിക്കട്ടെ. നാഥാ, തൃക്കൈ നീട്ടി എന്നെ കനിഞ്ഞനുഗ്രഹിച്ചാലും; അവിടുന്നിൽനിന്നു വേർപെട്ടിരിക്കാനുള്ള ദുർഗതി എനിക്കൊരിക്കലും വരാതിരിക്കട്ടെ; അവിടുത്തെ വിട്ടു ഞാനെവിടെപ്പോകാനാണു്; അങ്ങല്ലയോ നിത്യജീവൻെറ സത്യമായ തിരുവചസ്സു്!'

ഇവ്വിധം പ്രാർത്ഥിക്കുന്നയാൾക്കു്, എങ്ങനെയാണു് അന്യചിന്തകൾതന്നെ ധ്യാനത്തിനുള്ള പ്രമേയവും പ്രേരണയുമാകുക എന്നിപ്പോൾ വ്യക്തമാകുന്നില്ലേ? മാത്രമല്ല, ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ, ഏതാണ്ടൊരു വിരോധാഭാസം

പോലെ തോന്നിക്കുമെന്നിരുന്നാലും, അന്യചിന്തകൾ തന്നെ അയാൾക്ക് ഏകാഗ്രതയ്ക്കു നിദാനമായിബ്ഭവിക്കുന്നു. എന്തുണ്ടായാലും ദൈവത്തിൽനിന്നു മാറില്ല, വീണ്ടും വീണ്ടും അവിടുന്നിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവരികമാത്രമേ ചെയ്യൂ—ഇതാണല്ലോ പരമാർത്ഥമായ ഏകാഗ്രതയുടെ കാതൽ. 'അന്യചിന്തകൾ എത്രയ്ക്കധികമായി വന്നാലും, ഞാൻ ദൈവത്തിൽനിന്നു മാറില്ല, അവയെപ്പററി ഓർമ്മ വരുന്ന ഓരോ പ്രാവശ്യവും അവിടുന്നിലേയ്ക്കു വീണ്ടും വീണ്ടും തിരികെച്ചെല്ലും' എന്നുറച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാൾ വാക്കു കൊണ്ടല്ലെങ്കിലും പ്രവൃത്തികൊണ്ടു തെളിയിക്കുന്നതു്, 'എന്നെ ദൈവത്തിൽനിന്നകററാൻ ഒരു കാര്യത്തിനും—ഒരന്യവിചാരത്തിനും — സാധ്യമല്ല' എന്നുതന്നെയാണല്ലോ. അന്യവിചാരങ്ങൾ വരുന്ന ഓരോ സമയവും അയാളെസ്സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ദൈവത്തിലേയ്ക്കു.തിരിച്ചുപോകാനുള്ള ക്ഷണവും ശ്രമവുംതന്നെയായിരിക്കും.

2, പൂജനീയനായ നൈലസ് എന്ന ശ്രേഷ്ഠഗുരു സ്വാനുഭവമായി കുറിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: ''ഞാൻ ഉപവസിക്കുന്നതും രോമച്ചട്ട ധരിക്കുന്നതും ദേഹത്തിൽ ചമ്മട്ടികൊണ്ടടിക്കുന്നതും അരയിൽ മുള്ളരഞ്ഞാണം കെട്ടുന്നതുമെല്ലാം പിശാചിനു പ്രായേണ വിഷമമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളാണെന്നു തോന്നുന്നു. എന്തെന്നാൽ അത്തരം അവസരങ്ങളിൽ അവൻ എന്നെ ഒരുതരത്തിലും ഉപദ്രവിക്കാതെ, തനിയെ വിടുകയത്രേ പതിവു്. എന്നാൽ അവനു് ഒട്ടുംതന്നെ സഹിക്കാത്ത കാര്യം ഞാൻ ദിവസേന കാലത്തും വൈകിട്ടും രണ്ടു നേരം മുടക്കം വരുത്താതെ ധ്യാനിക്കുന്നുവെന്നതത്രേ. ആ അവസരങ്ങളിൽ എന്നും അവൻ എന്നെ ശല്യപ്പെടുത്താൻ വരികയും എൻെറ ശ്രദ്ധ മററു കാര്യങ്ങളിലേയ്ക്കു തിരിക്കാൻ അവനു പററുന്ന എല്ലാ അടവുകളും പയററിനോക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ കാര്യമറിയാവുന്നതുകൊണ്ടു് ഇതേപ്പററി എനിക്കു് ഒട്ടുംതന്നെ അദ്ഭുതം തോന്നിക്കുന്നില്ല. കാരണം, ധ്യാനിക്കുമ്പോഴാണല്ലോ, എൻെറ തെററുകൾ ഞാൻ ശരിയായി കണ്ടുപിടിക്കുന്നതും അവ തിരുത്താൻ പററിയ മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൈ

ക്കൊള്ളാൻ തീരുമാനിക്കുന്നതും അതിനു വേണ്ട ശക്തിയും സഹായവും ദൈവത്തിൽനിന്നു സ്വീകരിക്കുന്നതും. ഇതെല്ലാം കണ്ടു് അടങ്ങിയിരിക്കുക പിശാചിനു സഹിക്കാനാവുന്നൊരു കാര്യമാണോ? അതുകൊണ്ടു്, പ്രാത്ഥിക്കാനൊരുമ്പെടുന്ന സന്ന്യാസിയെ പ്രാത്ഥനയിൽനിന്നു പിൻതിരിപ്പിക്കാനായിരിക്കും പിശാചിന്റെ ഒന്നാമത്തെ ശ്രമം. അതു നടന്നുകിട്ടിയാൽ പിന്നെ ബാക്കിയുള്ളതൊന്നും അവനു സാരമില്ല. കാരണം, പ്രാത്ഥന ഉപേക്ഷിച്ചൊരു സന്ന്യാസി, ഇന്നല്ലെങ്കിൽ നാളെ, തന്റെ കെണിയിൽ താനേ വന്നു കുടുങ്ങുമെന്നുള്ളതു് അവനു തീർച്ചയായൊരു കാര്യമത്രേ.''

'അധ്യാത്മഭൂമി' എന്ന ജ്ഞാനഗ്രന്ഥത്തിൽ, മർച്ചേള്ളൂസ് എന്ന താപസശ്രേഷ്ഠനുണ്ടായ ഒരനുഭവം വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു: മരുഭൂമിയിൽ ഏകാകിയായി വസിക്കവെ, പതിവുപോലെ ഒരു ദിവസം പാതിരാസ്സു പ്രാത്ഥനയ്ക്കായി അദ്ദേഹം എഴുന്നേററു. അപ്പോഠം അടുത്തു തന്നെ അത്യന്തം ഭീതിദമായ ഒരു മഹാരവം കേഠക്കുന്നതു പോലെ തോന്നി. ആദ്യം, ഏതോ ശത്രുസൈന്യം പടയ്ക്കായി മരുഭൂമിയിലെത്തിയിരിക്കുകയാവാം എന്നു് അദ്ദേഹം ശങ്കിച്ചു. പക്ഷേ ജനവാസമില്ലാത്ത ഈ മരുഭൂമിയിൽ ഈ പാതിരാനേരത്തു് ആരു് ആരോടു പടവെട്ടാനാണു്? അങ്ങനെ, കാര്യമെന്തെന്നറിയാതെ ആകെ സ്തബ്ധനായി നില്ക്കെ, ഭീകരരൂപനായൊരു പിശാചു് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുമ്പിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''നിങ്ങളുടെ ശങ്ക ഒട്ടുംതന്നെ തെററിയിട്ടില്ല. പിശാചുക്കളുടെ വലിയൊരു സംഘംതന്നെ എന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഇപ്പോഠം നിങ്ങളോടു യുദ്ധത്തിനു വന്നിരിക്കുകയാണു്. നിങ്ങഠക്കു രക്ഷപ്പെടണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു വഴിയേയുള്ളു. ഇന്നു പ്രാത്ഥന വേണ്ടെന്നുവെച്ചു വേഗം പോയി സുഖമായി കിടന്നുറങ്ങിക്കൊള്ളൂ. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഞങ്ങഠം ഒരു വിധത്തിലും ഉപദ്രവിക്കാതെ വന്ന വഴിയേ തിരിച്ചുപോയ്ക്കൊള്ളാം.'' തപോമൂർത്തിയും ധ്യാനയോഗിയുമായിരുന്ന മർച്ചേള്ളൂസാകട്ടെ, ഈ വാക്കുകഠം കേട്ടിട്ടും അല്പംപോലും കുലുങ്ങാതെ,

പൂർവ്വാധികം ദൈവത്തിലാശ്രയിച്ച തൻെറ പ്രാൎത്ഥനയ്ക്കു മുടക്കം വരുത്തില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, അന്നു കുറച്ചുനേരം അധികമായി പ്രാൎത്ഥിക്കുകയും ചെയ്തു. പിശാചുക്കാം അല്പനേരം കാത്തുനിന്നിട്ടു വല്യതായ അപമാനഭീതിയോടും നിസ്സഹായതാബോധത്തോടുംകൂടി ഗത്യന്തരമില്ലാത്തവണ്ണം എങ്ങോട്ടോ ഓടിയൊളിക്കുകയും ചെയ്തു!

ജോൺ ക്ലിമാക്കസ് എന്ന ഭക്തിയോഗിയും ഇതിനെ സ്ഥിരീകരിക്കുംവിധം ഇപ്രകാരം കുറിച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നു: ''സന്ന്യാസികാംക്കു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനുള്ള മണിയുടെ ഒച്ച കോംക്കുമ്പോാം ഒന്നാമതായി ഉത്സാഹപൂർവ്വം എഴുന്നേല്ക്കുക അതുവരേയ്ക്കും ഉറക്കം നടിച്ചുകിടന്നിരുന്ന പിശാചുതന്നെയായിരിക്കും. തന്നെയുമല്ല, അവർ പ്രാർത്ഥനാലയത്തിലെത്തുന്നതിനു വളരെ മുമ്പുതന്നെ അവൻ തൻെറ കൂട്ടുകാരോടൊപ്പം അവിടെയെത്തി ഓരോരുത്തൻെറയും ഇരിപ്പിടത്തിനു പിറകിൽ കെണിയൊരുക്കി വീഴ്ത്താൻ പററിയ അവസരവും പാർത്തു കാത്തിരിപ്പുണ്ടാകും. ഇതു മനസ്സിലാക്കി വേണ്ടത്ര ഒരുക്കത്തോടെ പോകാത്ത സന്ന്യാസികാം തീർച്ചയായും കെണിയിൽ വീണതുതന്നെ!'' അതുകൊണ്ടത്രേ 'ശത്രുവിൻെറ കെണികളിൽനിന്നു ഞങ്ങളെ രക്ഷിക്കണേ' എന്നു എല്ലാ സന്ന്യാസികളും എപ്പോഴും പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്ന് ആത്മജ്ഞാനികളായ ദിവ്യഗുരുക്കാം വിധിച്ചിട്ടുള്ളത്.

ബസേലിയസ് എന്ന മുനിശ്രേഷ്ഠൻ സന്ന്യാസിമാരുടെ പ്രാർത്ഥനയെ മുടക്കാൻ രാപകലില്ലാതെ വഴികളാലോചിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുന്ന പിശാചിനെ താരതമ്യം ചെയ്തിരിക്കുന്നതു പഴയ നിയമത്തിലെ ഹൊലൊഫേർനെസ് എന്ന സൈന്യാധിപനോടാകുന്നു. ബെതുലിയ എന്ന പട്ടണം പിടിച്ചെടുക്കാനായി അദ്ദേഹം ആദ്യം ചെയ്തതു് അതിലേയ്ക്കു വെള്ളം ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്ന ചാലുകാം അടച്ചുകളയുകയായിരുന്നല്ലോ യൂദിത്തു് (7:6). പ്രാൎത്ഥനയില്ലാത്ത സന്ന്യാസി ജലധമനികളടഞ്ഞുപോയ പട്ടണംപോലെയായിരിക്കും. അവിടെ എല്ലാം ഉണങ്ങി

വരണ്ട കത്തിച്ചാമ്പലായി നശിക്കാൻ പിന്നെ അധിക സമയം വേണ്ടിവരില്ലല്ലോ. സന്ന്യാസിയെ പ്രാർത്ഥന യിൽനിന്നു വ്യതിചലിപ്പിക്കാൻ പിശാച് അത്യധ്വാ നംചെയ്യുന്നതിനടിയിലുള്ള അടിസ്ഥാനദർശനവും ഇതു തന്നെയാണ്. 'പ്രാർത്ഥന പോയാൽ സന്ന്യാസി വീണു തന്നെ' എന്ന തത്ത്വം എല്ലാവരെക്കാളും നന്നായറിയുക പിശാചിനുതന്നെയാകുന്നു!

ഇരുപത്തിരണ്ട്

തിരുമുമ്പിൽ

പുണ്യപാരംഗതനായൊരു സന്ന്യാസി പരിശീലിച്ചിരുന്ന കൗതുകാവഹമായൊരു ശീലത്തെക്കുറിച്ചു പറയാം: പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള മണിയടിക്കുന്നതിനു് അല്പംമുമ്പായി അദ്ദേഹം എന്നും ജപാലയത്തിൻെറ പ്രധാനവാതിലിനു മുമ്പിലുള്ള മുററത്തു ചെന്നുനിന്നു്, ആക്കും തിരിയാത്ത വണ്ണം തന്നോടുതന്നെ എന്തോ ചിലതെല്ലാം പിറുപിറുത്തുകൊണ്ടു നില്ക്കും. മണിയടിക്കുന്നതോടെ അത്യന്തശാന്തനായി വന്നപോലെതന്നെ ധൃതിയിൽ ജപാലയത്തിലേയ്ക്കു തിരികെ കയറിപ്പോരികയും ചെയ്യും. അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ എന്നും തന്നോടുതന്നെ പിറുപിറുത്തിരുന്ന വാക്യശകലങ്ങൾ പിന്നീടൊരിക്കൽ അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഒരു ശിഷ്യൻ തീർത്തും ആകസ്മികമായി കേട്ടു മനസ്സിലാക്കിയെടുത്തതു് ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''ഞാനിപ്പോൾ രാജാധിരാജനായ സർവ്വേശൻെറ പക്കൽ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി ചെല്ലാൻ പോവുകയാണു്. അതുകൊണ്ടു് എന്നിലുള്ള ലൗകികവിചാരങ്ങളേ, ജഡികചിന്തകളേ, നിങ്ങൾ എന്നിൽനിന്നു് ഉടനെ തന്നെ പുറത്തു കടന്നാലും, പരിശുദ്ധിതന്നെയായ ഈശ്വരസന്നിധിയിലേയ്ക്കു് എൻെറ കൂടെ കടന്നുവരാൻ മ്ലേച്ഛതയും മാലിന്യവുമാകുന്ന നിങ്ങൾ മുതിരുകയോ? അതു പററുകയില്ല. നിങ്ങൾ മടിക്കാതെ ഇപ്പോൾത്തന്നെ ഇവിടെ മാറിനില്ക്കുക. ഞാനെൻെറ കർത്താവിൻെറ ആനന്ദത്തിലേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കട്ടെ. ഇതാ, എന്നെ നാഥൻ വിളിക്കുന്നു; അന്യചിന്തകളേ, വിട; എൻെറ ദൈവവും രാജാവുമായുള്ളവൻെറ ഭവനത്തിലേയ്ക്കു ഞാനിതാ, കയറിപ്പോകുന്നു; കേട്ടില്ലേ, മാറിക്കൊള്ളൂ, അതിനുള്ള മണി ഇതാ, മുഴങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു!''

നന്നായി ധ്യാനിക്കുന്നതിനുള്ള മുഖ്യമായൊരു പോം വഴിയായി ആത്മജ്ഞാനികൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു് ഈശ്വര

സാന്നിധ്യബോധത്തെയാകുന്നു. മേലെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള സന്ന്യാസി ഇതുസംബന്ധിച്ച് ഒരിക്കൽ തന്റെ ഒരു ശിഷ്യനു കുറിച്ചുകൊടുത്തൊരുപദേശം ഇവ്വിധമത്രേ: "നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തിനിരിക്കുമ്പോൾ, ദൈവതിരുമുമ്പിൽത്തന്നെയാണിരിക്കുന്നതെന്നു സങ്കല്പിക്കുക. വന്ദനീയനും പൂജനീയനുമായ ഒരാളുടെ മുമ്പിലിരിക്കുമ്പോൾ, അയാളെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയല്ലാതെ, അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും തിരിഞ്ഞു തല ചൊറിഞ്ഞും ഉറക്കം തൂങ്ങിയും അലക്ഷ്യവും അശ്രദ്ധവുമായി നാം ഇരിക്കുമോ? അയാളെ കാണാനും കേൾക്കാനും കഴിഞ്ഞതുതന്നെ വലിയൊരു ഭാഗ്യമായി നാം കരുതുകയില്ലയോ? അയാൾ നമ്മോടു സംസാരിക്കുമ്പോൾ, നാം കേൾക്കാത്തമട്ടിൽ അതുമിതും പിറുപിറുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയോ അയാളെ കാണാത്തമാതിരി പുറംതിരിഞ്ഞുനിന്നു വല്ലിടത്തേയ്ക്കും നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയോ ചെയ്യുമോ? ഇല്ലെന്നുള്ളതു തീർച്ചയല്ലേ? ഇതുതന്നെയായിരിക്കും താൻ ദൈവതിരുമുമ്പിലാണെന്നു കരുതി ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന സന്ന്യാസിയിലും ഉണരുന്ന മനോഭാവം. ഭയം, ഭക്തി, ശ്രദ്ധ, ആദരവ് എന്നീ മാനസികഭാവങ്ങളോടെ അയാൾ ആദ്യന്തം ദൈവത്തെ ഉററുനോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അവിടുത്തെ തിരുവധരത്തിൽനിന്നു പൊഴിയുന്ന ഓരോ വാക്കും അയാൾക്കമൃതായി തോന്നും. ദൈവത്തെ ശ്രദ്ധിക്കാതെ അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും നോക്കി അതുമിതും വിചാരിച്ചിരിക്കുന്നതു്, പൂജനീയനായൊരാളുടെ മുമ്പിൽ ചെന്നശേഷം അയാൾക്കു മുമ്പിൽ പിറകുതിരിഞ്ഞുനിന്നിട്ട്, വായിൽ വരുന്നതൊക്കെ ആരോടെന്നില്ലാതെ പിറുപിറുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതുപോലെ, അസംബന്ധവും അനാശാസ്യവുമായേ അയാൾക്കു തോന്നിക്കൂ. രാജാവിന്റെ മുമ്പിൽ ചെന്നിരുന്ന് അവിടുത്തെ കേൾക്കാനും അവിടുത്തോടു സംഭാഷിക്കാനും ഒരവസരം കിട്ടിയാൽ അതു് അസുലഭവും അനർഘവുമായൊരു ഭാഗ്യമായി കണക്കാക്കാത്ത പ്രജകളുണ്ടാകുമോ? അതിനിടയിൽ രാജാവു തൃക്കൈ നീട്ടിയൊരു സമ്മാനംകൂടി തന്നാൽ — അതെത്രതന്നെയായാലും — നമ്മുടെ ചാരിതാർത്ഥ്യവും സന്തോ

ഷവും ഇത്രയായിരിക്കുമെന്ന് ആക്കാണ് പറഞ്ഞൊപ്പിക്കാൻ കഴിയുക? നിങ്ങളും ധ്യാനനേരത്ത് ഇങ്ങനെതന്നെ ചെയ്തുകൊള്ളുക. രാജധിരാജനും നിങ്ങളുടെ സ്രഷ്ടാവും രക്ഷകനുമായ ദൈവത്തിന്റെ തിരുമുമ്പിലാണ് നില്ക്കുന്ന തെന്ന വിചാരം ആദ്യമേതന്നെ വരുത്തുക; ഇടയ്ക്കിടെ ആ വിചാരം മനസ്സിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും ഉണർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതിനിടയിൽ ഭക്തിപൂർവ്വം അവിടുത്തെ കൈകൂപ്പി വണങ്ങുക; സ്നേഹപൂർവ്വം അവിടുത്തെ തിരുമുഖശോഭയിലേയ്ക്കു ദൃഷ്ടിതിരിക്കുക; ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അവിടുത്തെ തിരുമൊഴികാം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക; ആദരപൂർവ്വം അവിടുത്തേയ്ക്കു പ്രത്യുത്തരമേകുക; അവിടുന്നു നീട്ടിത്തരുന്നതെന്തായാലും നന്ദിയോടെ കൈരണ്ടും നീട്ടി വാങ്ങുക. ഞാനധികം ദീർഘിപ്പിക്കുന്നില്ല ദൈവതിരുമുമ്പിലാണിരിക്കുന്നതെന്ന വിചാരം വിടാതെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനുള്ള കൗശലം, അതിനെത്ര നാളെടുക്കേണ്ടിവന്നാലും തരക്കേടില്ല, ബുദ്ധിമുട്ടിത്തന്നെ അഭ്യസിക്കുക. അതിന്റെ ഫലം അതിവേഗം, ഒരു മന്ത്രവിദ്യകൊണ്ടെന്നപോലെ, അദ്ഭുതാവഹമായി നിങ്ങാംക്കനുഭവപ്പെടാതിരിക്കുകയില്ല. നിങ്ങാംതന്നെ പരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞുകൊള്ളുകയേ വേണ്ടൂ!''

ബാസിൽ, അഗസ്റ്റിൽ, ഇഗ്നേഷ്യസ് തുടങ്ങിയ മററാസാധകരും ഈ രീതിയുടെ ഫലസിദ്ധിയെപ്പററി ഊന്നിപ്പറയുന്നുണ്ട്. ക്രൂശിതരൂപം, ദിവ്യകാരുണ്യം എന്നീ ദിവ്യരഹസ്യങ്ങളുടെ മുമ്പിലിരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ധ്യാനം ഇതിനു് ഏററവും പററിയൊരു പ്രായോഗികകൗശലമായി അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. 'എപ്പോഴും നിന്റെ സന്നിധിയിലിരുന്നാണല്ലോ ഞാൻ ഹൃദയംകൊണ്ടു ധ്യാനിക്കുക' എന്ന വേദോക്തിയും (സങ്കീ. 19:14) അവർ ഇതിന്നുപോദ്ബലകമായി ഉദ്ധരിക്കുന്നു. 'ഞങ്ങാം ദൈവത്തിനും മാലാഖമാക്കും മനുഷ്യക്കുതന്നെയും ഒരു കാഴ്ചയായിത്തീന്നിരിക്കുന്നു' എന്നു വി.പൗലോസും (1 കൊറി. 4:9) പറയുന്നുണ്ടല്ലോ.

ജോൺ ക്ലീമാക്കുസ് എന്ന മുനിശ്രേഷ്ഠന്റെ സംഘത്തിൽപ്പെട്ടൊരു സന്ന്യാസിയുടെ മുഖം എന്നും യാമപ്രാർ

ത്ഥന തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അത്യന്തം പ്രോജ്ജ്വലമായി കാണപ്പെട്ടിരുന്നു. എന്തേ ഇതിനു കാരണമെന്നു ചോദിച്ച ക്ലിമാക്കുസിനോട് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞ മറുപടി ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ''പ്രാത്ഥനയ്ക്കുമുമ്പ് എന്നും അത്യന്തം ഏകാഗ്രചിത്തനായി താഴെപ്പറയുന്ന സങ്കീത്തനവാക്യത്തെപ്പററി അല്പനേരത്തേയ്ക്കു ഞാൻ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും: 'വരുവിൻ, നമ്മെ സൃഷ്ടിച്ച കത്താവിൻെറ മുമ്പിൽ നമുക്കു താണുവീണാരാധിക്കാം; അവിടെയിരുന്നു നമ്മുടെ പാപങ്ങളോത്തു നമുക്കു പ്രലപിക്കാം; എന്തെന്നാൽ അവിടുന്നു നമ്മുടെ കത്താവായ ദൈവവും നാം അവിടുത്തെ മേച്ചിൽപ്പുറത്തലയുന്ന ജനവും അവിടുത്തെ കരവേലയായ അജങ്ങളുമാകുന്നു' (സങ്കീ. 95:1-7). ഈ അഭ്യാസത്തിൽനിന്നു് അന്നന്നത്തെ പ്രാത്ഥനയ്ക്കാവശ്യമായ ചൂടും വെളിച്ചവും അന്നന്നുതന്നെ മതിയാവുന്നത്ര എനിക്കു കിട്ടിപ്പോരുന്നു.''

വേറൊരു തപസ്വിനി തൻെറ പ്രാത്ഥനാനുഭവമായി കുറിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ളതു് ഇങ്ങനെയത്രേ: ''കത്താവു പലപ്പോഴും നമ്മെ കാണാതെ കടന്നുപോകുന്നതായി തോന്നിക്കും. സുവിശേഷത്തിലെ കുരുടനും ആദ്യം അങ്ങനെതന്നെയാണല്ലോ തോന്നിച്ചതു്. എന്നാലും തന്നെ ഒന്നു നോക്കുകപോലും ചെയ്യാതെ അങ്ങനെ സ്വതന്ത്രനായി കടന്നുപോകാൻ അയാൾ അവിടുത്തെ അനുവദിച്ചില്ല. 'മിണ്ടാതിരിയെടോ, മിണ്ടാതിരിയെടോ' എന്നു ജനങ്ങൾ അത്യന്തം കശ്നമായി പറഞ്ഞിട്ടും അയാൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഉച്ചത്തിൽ 'ദാവീദിൻെറ പുത്രനായ യേശുവേ, എൻെറമേൽ കരുണ തോന്നേണമേ' (മക്കോ. 10.47) എന്നു വിളിച്ചുപറയുകയത്രേ ചെയ്തതു്. അതിൻെറ ഉപകാരം അയാൾക്കു് ഉടനടി കിട്ടുകയും ചെയ്തു. 'ഈ മണിക്കൂറിൽ നീ എന്നെ ബലപ്പെടുത്തണേ' എന്നു പറഞ്ഞു യൂദിത്തും (13:9) പ്രാർത്ഥിച്ചിരുന്നുവല്ലോ. ഈ അഭ്യാസം പലപ്പോഴും പ്രാർത്ഥനയിൽ എനിക്കും അത്യന്തം പ്രയോജനകരമായി അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. ഹൃദയംകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിക്കാനാകാത്തപ്പോൾ ഞാൻ ചുണ്ടുകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ആദ്യത്തേതു കിണററിൽനിന്നു വെള്ളം കോ

രിക്കുടിക്കുന്നതുപോലെയും രണ്ടാമത്തേതു നിറച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്ന പാത്രത്തിൽനിന്നു പകൎന്നു കുടിക്കുന്നതുപോലെയുമാകുന്നു. ഒരു കിണറുണ്ടായിരിക്കാനാണ് നാം ആത്യന്തികമായി പരിശ്രമിക്കേണ്ടതെങ്കിലും, കിണററിലെ വെള്ളം തന്നെ പാത്രത്തിൽ പകൎന്നുവെച്ച് അത്യാവശ്യം വരുമ്പോഠം അതിൽനിന്നെടുത്ത് ആവശ്യാനുസരണം കുടിക്കാൻ കരുതിവെയ്ക്കുകകൂടി ചെയ്യണമല്ലോ. മാത്രമല്ല, ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ മാനസികപ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ഒട്ടുംതന്നെ എളുപ്പം തോന്നാത്ത അവസ്ഥ എനിക്കനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. അപ്പോഠം ഞാൻ വെറുതെയിരിക്കാതെ ചുണ്ടുകളനക്കി ഏതെങ്കിലും ചെറിയൊരു വാചികപ്രാർത്ഥന ചൊല്ലിക്കൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്യായ്കമൂലം ഫലത്തിൽ പ്രാർത്ഥനതന്നെ ഇല്ലാതെ ആ നേരം മുഴുവനും വെറുതെ ഉറക്കത്തിലും അന്യവിചാരങ്ങളിലും കഴിയേണ്ട ദുരവസ്ഥയിലവസാനിക്കാനും പലപ്പോഴും എനിക്കു സംഗതിയായിട്ടുണ്ട്. ധ്യാനംകൊണ്ട്, ചെടി മണ്ണിന്നടിയിൽനിന്നു ജലം വലിച്ചെടുക്കുന്നതുപോലുള്ള പ്രയോജനമത്രേ ആത്മാവിനു കിട്ടുക. അതിനു നിവൃത്തിയില്ലാത്തപ്പോഠം പുറമെനിന്നൊഴിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ജലംകൊണ്ടു വേണമല്ലോ അതിനുപജീവിക്കുക. ഇതത്രേ വാചികപ്രാർത്ഥനകൊണ്ടു നടക്കുന്ന സംഗതി. ആദ്യത്തേതാണ് ആദശ്പരമെങ്കിലും അതിൻെറ അഭാവത്തിൽ രണ്ടാമത്തേതു തന്നെ വേണം. അല്ലെങ്കിൽ അതുമില്ല, ഇതുമില്ല എന്ന നിലതന്നെയാവും ഗതി. മാത്രമല്ല, ആരംഭത്തിൽ ഏതു ചെടിക്കും കുറെയൊക്കെ പുറമേനിന്നു വെള്ളം കോരിയൊഴിച്ചു നനയ്ക്കാനാവശ്യപ്പെടും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, അതിൻെറ വേരുകഠം വേഗം വളൎന്നു താഴ്ന്നിറങ്ങി, മണ്ണിന്നടിയിൽനിന്നു സ്വയം വെള്ളം വലിച്ചെടുത്തു വളരാമെന്ന നിലയിലാവുകയും ചെയ്യും.''

ജോൺ ക്ലിമാക്കുസ് തൻെറ സന്ന്യാസികഠക്കായി എഴുതിയിട്ടുള്ള അനുസ്മാരകങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഇപ്രകാരമാകുന്നു: ''പിശാചുക്കളുടെ തലവനായ ലൂസിഫർ തൻെറ കീഴിലുള്ള ഓരോ പിശാചിനും ഓരോ ജോലിയത്രേ

നിശ്ചയിച്ചുകൊടുത്തിരിക്കുന്നതു്. പ്രീകർസർ എന്നു പേരുള്ള പിശാചിൻെറ ജോലി, സന്ന്യാസികഠം അതി രാവിലെ എഴുന്നേല്ക്കുമ്പോഠം അവരുടെ മനസ്സിൽ ധ്യാന മെന്ന ചിന്ത ഒന്നാമതായി വരാതിരിക്കാനുള്ള കെണികഠം ഒരുക്കി, രാത്രിയിൽ ഓരോരുത്തൻെറയും തലയ്ക്കൽ കൊണ്ടു പോയി സൂത്രത്തിൽ വെയ്ക്കുക എന്നതത്രേ അവൻ മഹാ സമർത്ഥനായതുകൊണ്ടു്, ചിലപ്പോഠം നമ്മുടെ തലയ്ക്കരി കെമാത്രമല്ല, തലയ്ക്കുകത്തുതന്നെ കയറി കെണികഠം വെച്ചു്, എഴുന്നേററയുടനെ നാം വീഴുന്നതും നോക്കി നമുക്കു പിറകിൽ വന്നു കാത്തുനില്ക്കും.''

ധ്യാനം നന്നായി നടത്തുന്നതിനു സഹായകമായി കാസിയൻ, ബൊനവെഞ്ചർതുടങ്ങിയ ആത്മജ്ഞാനവി വേകികഠം ഉപദേശിച്ചുതരുന്ന അത്യന്തം ഫലപ്രദമാ യൊരു മാർഗ്ഗം, രാവിലെ എഴുന്നേററാലുടനെ ഒന്നാമത്തെ വിചാരമായി അന്നത്തെ ധ്യാനം മനസ്സിൽ വരുത്തുക എന്നതാകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ധ്യാനത്തോടു വലു തായ സ്നേഹവും ധ്യാനത്തിൽനിന്നു് ആവശ്യമായ ആത്മ ഫലങ്ങഠം ശേഖരിക്കാനുള്ള തീവ്രമായ ആഗ്രഹവും മന സ്സിൽ പതിഞ്ഞുകിട്ടും. തന്നെയുമല്ല, ധ്യനത്തിനുള്ള നിമിഷങ്ങഠം അടുത്തടുത്തുവരുന്നല്ലോ എന്ന ചിന്ത മന സ്സിൽ ഇടയ്ക്കിടെ പൊന്തിപ്പൊന്തിവരുന്നതുമൂലം, ധ്യാന ത്തിനു തടസ്സമായ മററു വിചാരങ്ങഠം മനസ്സിലേയ്ക്കു നുഴ ഞ്ഞുകയറാൻ അത്രതന്നെ എളുതല്ലാതായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. ധ്യാനയോഗപാരംഗതനായൊരു സന്ന്യാസി യെപ്പററി ഒരു കഥ പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുള്ളതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു: അയാഠം തൻെറ കട്ടിലിനു നാലുചുററും കടലാസ്സിൽ 'ധ്യാനം' എന്നു് വലിയ അക്ഷരങ്ങളിലെഴുതി തൂക്കിയി ട്ടിരുന്നു. താൻ ഏതു വശത്തേയ്ക്കു തിരിഞ്ഞെഴുന്നേററാലും ധ്യാനമെന്ന ചിന്ത മനസ്സിൽ ഒന്നാമതായി വരുന്നതിനു് അദ്ദേഹം പ്രയോഗിച്ചൊരു കൗശലമായിരുന്നത്രേ അതു്. ഏതായാലും, ഒരു കാര്യം സംശയാതീതമാകുന്നു: പ്രഭാത ത്തിൽ എഴുന്നേററാലുടനെ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഒന്നാമതായി നാം വരുത്തുന്ന ചിന്തയ്ക്കു് അന്നത്തെ നമ്മുടെ എല്ലാ വിചാ

രങ്ങളെയും വ്യാപാരങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കാൻ പിന്നീടു നാം ചെയ്യുന്ന മറേറതു പ്രവൃത്തിയെക്കാളും കൂടുതൽ കഴിവും കരുത്തുമുണ്ടായിരിക്കും. ഇക്കാര്യം മിക്കവാറും എല്ലാ ധ്യാനയോഗികളും സ്വാനുഭവത്തിൽനിന്നുതന്നെ സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുള്ളതും നമുക്കു നമ്മുടെ സ്വന്തം കാര്യത്തിൽത്തന്നെ പരീക്ഷിച്ചുനോക്കി അനുഭവപ്പെടാവുന്നതുമാകുന്നു.

ധ്യാനവിഷയം എന്തായിരിക്കണമെന്നു മുന്നേതന്നെ ഉറപ്പിച്ചു പിന്നീടു ധ്യാനനേരത്ത് അതേപ്പററി വിശദമായി പര്യാലോചിക്കുന്നതിനു പററിയ തരത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ പോയിൻറ്സ് (പ്രമേയങ്ങൾ) മനസ്സിലിരുത്തിക്കൊണ്ടു ധ്യാനത്തിന്നായി പോകുക, ധ്യാനം നന്നായി നടത്തുന്നതിനുള്ള മറെറാരുപാധിയാണ്. ഗെർസൻ, ഇഗ്നേഷ്യസ്തുടങ്ങിയ ധ്യാനമർമ്മജ്ഞർ ഈ കൗശലം എല്ലാവർക്കും —വിശേഷിച്ചു പ്രാരംഭകർക്കു—വളരെ പ്രയോജനകരമായ ഒന്നായി. ശുപാർശചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഇതുകൊണ്ടു രണ്ടു ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഒന്നാമതായി, ധ്യാനത്തിൽ നമ്മുടെ ചിന്ത ചെല്ലേണ്ടിടങ്ങൾ ഏവയാണെന്നു വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി, അവയിൽനിന്നു കൃത്യമായ ഫലങ്ങളുൾക്കൊള്ളാൻ ഇതു നമ്മെ സഹായിക്കും. രണ്ടാമതായി, ധ്യാനത്തിനു നാം മുന്നേക്കൂട്ടി ശ്രദ്ധവെച്ച് ഒരുങ്ങുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ടുതന്നെ അതിൻെറ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം നമ്മിലുറയ്ക്കുകയും അതു നന്നായി ചെയ്തു പൂർത്തിയാക്കി അതിൽനിന്നു വേണ്ട ഫലമെടുക്കണമെന്നുള്ള നിർബ്ബന്ധം നാമറിയാതെതന്നെ നമ്മിലുദിക്കുകയും ചെയ്യും. ഒരുങ്ങാതെ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതു ദൈവത്തെ പരീക്ഷിക്കുകയാകുന്നുവെന്നു വി. തോമസ് അക്വിനാസും ബൊനവെന്തൂരായും പഠിപ്പിക്കുന്നു. അതിനുപോദ്ബലകമായി ഇങ്ങനെയൊരു ദിവ്യോക്തിയുമുണ്ട്: ''പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിനുമുമ്പു നിൻെറ ആത്മാവിനെ ഒരുക്കുക. കർത്താവിനെ പരീക്ഷിക്കുന്നവനെപ്പോലെ ആകരുത്'' (പ്രഭാഷകൻ 18:23).

ഇരുപത്തിമൂന്ന്   ആശ്വാസവചനം

അന്യവിചാരങ്ങളുടെ ആധിക്യംകൊണ്ടു തനിക്കു ധ്യാനിക്കാനേ പററുന്നില്ലെന്നു പരാതി പറഞ്ഞ ശിഷ്യനെ ഗുരു ആശ്വസിപ്പിച്ചതു് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടായിരുന്നു: ''അബ്രാഹത്തിൻെറ ബലിയെപ്പററി വേദപുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ള ഭാഗം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ? ബലിവസ്തുക്കൾ പിളന്നു് അവയുടെ ഭാഗങ്ങൾ അയാൾ നേക്കുനേരെ വെച്ചു. അവയുടെ മേൽ കഴുകന്മാർ ഇറങ്ങിവരാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ അയാൾ അവയെ ആട്ടിയോടിച്ചു. സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുന്നതുവരെ കാത്തിരുന്ന അബ്രാഹം അവസാനം ഗാഢനിദ്രയിലാണ്ടുപോയി. സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുകയും അന്ധകാരം വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ പുകയുന്ന ഒരു തീച്ചൂള കാണാറായി. ജ്വലിക്കുന്ന ഒരു തീനാളമായി ദൈവം അയാൾ പിളന്നിട്ടിരുന്ന കഷണങ്ങളുടെ നടുവിലൂടെ കടന്നുപോയി (ഉത്പത്തി 15: 10–17).

''ധ്യാനനേരത്തു നാം നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ ദൈവത്തിനുള്ള സ്നേഹബലിയായി അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ മുഴവനായി തുറന്നുവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അബ്രാഹം താൻ പിളന്ന ബലിവസ്തുക്കളുടെ ഭാഗങ്ങൾ നേർക്കുനേരെ ചേർത്തുവെച്ചുകയല്ലാതെ, ക്രമവും ചിട്ടയുമില്ലാത്ത രീതിൽ അവയെ അവിടെയുമിവിടെയുമായി ചിന്നിച്ചിതറിയിടുകയല്ലല്ലോ ചെയ്തതു്. നമ്മുടെ ഹൃദയവിചാരങ്ങൾ അവിടേയ്ക്കുമിവിടേയ്ക്കുമായി ചിന്നിച്ചിതറിപ്പോകാനനുവദിക്കാതെ, അവയെ നാം ദൈവതിരുമുമ്പിൽ നേക്കുനേരെ—അതായതു്, ഏകാഗ്രമായി—ചേത്തുവെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അതിനിടയിൽ അവയെ കൊത്തിവലിച്ച് അങ്ങോട്ടുമിങ്ങോട്ടും ഇഴച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്നതിനായി അന്യവിചാരങ്ങളാകുന്ന കഴുകന്മാർ പറന്നിറങ്ങിവരാൻ തുടങ്ങും. അവയെ അപ്പപ്പോൾ കണ്ടറിഞ്ഞു് ആട്ടിയോടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്ക

ണം. ഇത്രയൊക്കെ ചെയ്താലും എപ്പോഴാണ് ദൈവം ആത്മാവിനെ സന്ദർശിക്കാനായി ഇറങ്ങിവരാൻ പോകുന്ന തെന്നു കൃത്യമായി നമുക്കുറപ്പിച്ചിരിക്കാനാവില്ല. അവസാനംവരെ കാത്തിരുന്ന അബ്രാഹം, അവസാനമായപ്പോഴേയ്ക്കും മനുഷ്യസഹജമായ ബലക്ഷയത്താൽ ഉറങ്ങിപ്പോകാനിടയായി. എങ്കിലും തന്നാൽ കഴിയുന്നതെല്ലാം അവസാനംവരെ ചെയ്യുന്നതിൽ അയാരം പിടിച്ചുനിന്നു. അതുകൊണ്ട് അബ്രാഹത്തിന്റെ ബലഹീനതയെ പരിഗണിക്കാതെതന്നെ, ദൈവം അയാളുടെ ബലിയിലിറങ്ങി വന്നു

''ഇവിടെയും ഒരു കാര്യം നാം പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിച്ചിരിക്കണം: സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുകയും അന്ധകാരം വ്യാപിക്കുകയും ചെയ്തപ്പോളാണ് ദൈവം പ്രകാശനാളമായി അബ്രാഹത്തിന്റെ യാഗദ്രവ്യത്തിലേയ്ക്കിറങ്ങിയത്. ധ്യാനത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ഒട്ടുമിക്കപ്പോഴും ഇങ്ങനെ തന്നെയാണ് സംഭവിക്കുക. ധ്യാനസമയത്ത് എത്രയേറെ അന്യവിചാരങ്ങരം വരുന്നതായി തോന്നിയാലും, വരുന്ന പാടെ അവയെ ആട്ടിയോടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. യാഗദ്രവ്യമാകുന്ന ഹൃദയം ദൈവത്തിന്റെ മുമ്പിൽ ഏകാഗ്രമായി ഒരുക്കിവെച്ചുകൊണ്ട് അവസാനംവരെ ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കുക. അതിനിടയിൽ ബലക്ഷയംകൊണ്ടു തളർന്നുറങ്ങിപ്പോയാൽപ്പോലും പ്രതീക്ഷ വിടാതിരിക്കുക. സന്ധ്യയും കഴിഞ്ഞു് അന്ധകാരം പരക്കുന്നതായി കണ്ടാലും— എത്രനാരം ധ്യാനനിരതനായി കഴിച്ചിട്ടും ആത്മാവിൽ അന്ധകാരമല്ലാതെ പ്രകാശത്തിന്റെ ഒരു കണികപോലും തെളിയുന്നതായി തോന്നിക്കാതിരുന്നാലും—കർത്താവിൽ വിശ്വസിച്ചുതന്നെ ഇരിക്കുക. നിനച്ചിരിക്കാത്ത നേരത്തു തീനാളമായി ദൈവം ആത്മാവിലൂടെ കടന്നുപോയ്ക്കൊള്ളും.

''ഇതിനു നിങ്ങരം താഴെക്കാണുന്ന കാര്യങ്ങരം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽമാത്രം മതി. അവസാനംവരെ ധ്യാനത്തിലുറച്ചിരിക്കാൻ യത്നിക്കുക; അതിനിടയിൽ വരുന്ന അന്യചിന്തകളെ അപ്പപ്പോരം ഉത്സാഹപൂർവ്വം അകററിക്കൊണ്ടി

രിക്കുക; നിങ്ങളുടെ ബലക്ഷയംകൊണ്ടു് ഇടയ്ക്കുവെച്ചു വല്ല ബോധപ്പകച്ചയും വിരസതയും തോന്നാനിടയായാൽപ്പോലും വിശ്വാസം വെടിയാതെ കർത്താവിലുറച്ചിരിക്കുക. കർത്താവു വരും; തീർച്ചയായും വരും. പക്ഷേ നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന നേരത്താവില്ലെന്നുമാത്രം. നിങ്ങൾ അധ്വാനംകൊണ്ടും കാത്തിരിപ്പുകൊണ്ടും ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുകയും സർവ്വത്ര അന്ധകാരമായി നിങ്ങൾക്കു തോന്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നിമിഷത്തിലാവും തീർത്തും അപ്രതീക്ഷിതവും ആകസ്മികവുമായി അവിടുന്നെഴുന്നള്ളുക. അതുവരെ കാത്തിരിക്കുകമൂലം നിങ്ങൾ തളർന്നുപോയെന്നുവരികിൽ അതേപ്പററി ഒട്ടുംതന്നെ ആകുലപ്പെടേണ്ടാ. നിങ്ങളുടെ ബലഹീനത കർത്താവിനറിയാം: ''പിതാവിനു മക്കളോടെന്നപോലെ, കർത്താവിനു തൻെറ ഭക്തരോടലിവു തോന്നുന്നു. എന്തിൽനിന്നാണു് നമ്മെ മെനഞ്ഞെടുത്തിട്ടുള്ളതെന്നു് അവിടുന്നറിയുന്നു. നാം വെറും ധൂളിയാണെന്ന കാര്യവും അവിടുത്തേയ്ക്കോർമ്മയുണ്ടു്'' (സങ്കീ. 103: 13–14).

ഇരുപത്തിനാല് നിദ്ര

ഒരിക്കൽ ഒരു ശിഷ്യൻ തൻെറ ഗുരുവിൻെറ പേർക്കു് ഇങ്ങനെ ഒരു കുറിപ്പു കൊടുത്തയച്ചു: ''ഇവിടെയുള്ള ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാംതന്നെ ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു വായിച്ചു. ധ്യാനസംബന്ധമായ പല നല്ല കാര്യങ്ങളും അവയിൽനിന്നു് എനിക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചെങ്കിലും, എനിക്കു് ഇപ്പോഠം വിശേഷിച്ചനുഭവപ്പെടുന്നൊരു പ്രശ്നത്തിനുള്ള പരിഹാരം അവയിലൊന്നിൽപ്പോലും കാണാനിടയായില്ല. എൻെറ പ്രശ്നം, ധ്യാനനേരത്തു് എനിക്കു വളരെ വേഗം ഉറക്കം വന്നുപോകുന്നുവെന്നതാണു്. അതേപ്പററി ഞാനറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും തത്പരിഹാരാർത്ഥം ഞാനനുഷ്ഠിക്കേണ്ട ചര്യകളും വ്യക്തമായി കുറിച്ചയച്ചുതരണമെന്നു താത്പര്യപ്പെടുന്നു.''

ശിഷ്യൻെറ ഈ കുറിപ്പിനുള്ള മറുപടിയായി ആ മുനിശ്രേഷ്ഠൻ ഉടനെതന്നെ താഴെക്കാണുന്ന ദീർഘമായ പ്രകരണം എഴുതിക്കൊടുത്തയച്ചു:

''ഉറക്കം പല കാരണങ്ങഠംകൊണ്ടു വരാം: രാത്രിയിൽ വേണ്ടിടത്തോളം ഉറങ്ങായ്ക, അത്യധ്വാനം, അമിതാഹാരം, രോഗം, പ്രായസ്ഥിതി, വിശ്രമമില്ലായ്ക എന്നിവയെല്ലാംതന്നെ ഉറക്കമുളവാക്കാൻ പോരുന്ന കാരണങ്ങളാണു്. ധ്യാനത്തിനു തൊട്ടുമുമ്പുവരെ ഓരോരോ ജോലികളിൽപ്പെട്ടു സർവ്വത്ര ഓടിനടന്നിട്ടു്, ധ്യാനത്തിനുള്ള മണി കേഠംക്കുമ്പോഠം ശ്വാസംപോലും വിടാതെ ഓടികിതച്ചു വന്നു പ്രാർത്ഥനയ്ക്കായി കണ്ണടച്ചിരുന്നാലും ധ്യാനം ഉറക്കത്തിൽത്തന്നെ കലാശിച്ചെന്നിരിക്കും. ധ്യാനത്തിനുമുമ്പു പതിനഞ്ചു മിനിററുനേരത്തേയ്ക്കെങ്കിലും ജോലികളിൽനിന്നെല്ലാം മാറി ഒരിടത്തു സ്വസ്ഥമായിരുന്നു്,

ധ്യാനവിഷയത്തിൽ മനസ്സിനെ ശാന്തമായി വ്യാപരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. രാവിലെ കൃത്യസമയത്തുണന്നു്, ഉണന്നയുടനെതന്നെ മനസ്സു ദൈവത്തിലേയ്ക്കുയർത്തിയും പിന്നീടുള്ള സമയമത്രയും ധ്യാനവിചാരം മനസ്സിൽ ഇടയ്ക്കിടെ വരുത്തിയുമത്രേ ധ്യാനശാലയിലേയ്ക്കു വരേണ്ടതു്. സന്ധ്യയ്ക്കുള്ള ധ്യാനത്തിനാണെങ്കിൽ വേണ്ടത്ര വ്യായാമവും കുളിയുംകൂടി കഴിഞ്ഞിരിക്കണം.

ധ്യാനശാലയിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ ഒന്നാമതായി വേണ്ടതു്, 'ഞാൻ ഇപ്പോഠം ദൈവതിരുമുമ്പിൽ നില്ക്കുകയാണു്'' എന്നു വിചാരിച്ചുകൊള്ളുകയാണു്. അതിനുശേഷം ധ്യാനവിഷയത്തെപ്പററി അല്പനേരം വായിക്കുകയോ ഒരുങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്നിട്ടുള്ള പ്രമേയങ്ങളെപ്പററി ചിന്തിച്ചു് അതിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രകരണങ്ങഠം ഹൃദയത്തിൽ ഉണത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയോ വേണം. കുരിശുരൂപത്തിൻെറയോ ദിവ്യകാരുണ്യത്തിൻെറയോ മുമ്പിൽ മുട്ടുകുത്തിനിന്നു ധ്യാനിക്കുക നിദ്രയെ ജയിക്കാൻ സഹായകമായിരിക്കും. ഇരുന്നു ധ്യാനിക്കുന്നതിനും തെററില്ല. എങ്കിലും ശരീരത്തിനു വളരെയധികം സുഖമോ ക്ഷേമമോ തോന്നിക്കുന്ന നിലയിലല്ല ഇരിക്കേണ്ടതു്. ഏതു നിലയിലായാലും നട്ടെല്ലു വളയാതെയാണു് ഇരിക്കേണ്ടതു്. ഉറക്കം വരുമ്പോഠം എഴുന്നേററു നില്ക്കുക, കൈകഠം അല്പനേരത്തേയ്ക്കു കുരിശാകൃതിയിൽ വിരിച്ചുപിടിക്കുക എന്നീ കൗശലങ്ങളും ഉപകാരപ്രദമായി വരാം. ധ്യാനിക്കുന്ന സ്ഥലത്തു ധാരാളമായ ശുദ്ധവായുപ്രവാഹമുണ്ടായിരിക്കണം. തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം കഴുകുന്നതും പ്രയോജനപ്പെട്ടേയ്ക്കാം.

ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ ഉറക്കത്തെ ജയിക്കുന്നതിനു് ഉപകരിച്ചേയ്ക്കാവുന്ന വേറെ പല മാർഗ്ഗങ്ങളും ഓർമ്മയിൽ വന്നെന്നുവരാം. ഏതായാലും ഒരു കാര്യം മറക്കാതിരിക്കുക: കാലത്തും വൈകീട്ടും കൃത്യസമയത്തു മുടക്കം വരുത്താതെ ഉണന്നിരുന്നു ധ്യാനിക്കുന്നതിൻെറ പ്രാധാന്യവും അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ഉപകാരങ്ങളും പരിഗണിക്കു

മ്പോഠം, അതിനുവേണ്ടി നാം ചെയ്യുന്ന ഒരു പരിശ്രമവും അധികമായിപ്പോയെന്നു പറയാൻ പററുന്നതല്ല.

ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിക്കാൻ ആത്മജ്ഞാനികളായ സന്ന്യാസികളുടെ ഇടയിൽ പരമ്പരാഗതമായി പ്രചരിച്ചിട്ടുള്ള ചില അനുഭവകഥകളെപ്പററി പറയാം: ഒന്നാമത്തെ സംഭവം വന്ദനീയനായ ചെമ്പാരിയൂസ് തന്റെ 'സംഭാഷണ'ങ്ങളിൽ ഒരു കർത്തൂസിയൻസന്ന്യാസിയെപ്പററി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാണ്. ധ്യാനസമയത്തു നിത്യേന ഉറക്കംതൂങ്ങിയിരുന്ന അയാളുടെ മുമ്പിൽ ഒരിക്കൽ ക്രൂശിതനായ ദിവ്യരക്ഷകൻ പിറകു തിരിഞ്ഞു പ്രത്യക്ഷനായി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: 'നീ പ്രാർത്ഥനയിൽ നിരുത്സാഹിയും മന്ദഹൃദയനുമായിരിക്കയാൽ എന്റെ മുഖം ദർശിക്കുന്നതിനു നിനക്കു യോഗ്യതയില്ല.' വേറൊരിക്കൽ, പ്രാത്ഥനയിൽ പതിവായി ഉറങ്ങിയിരുന്ന ഒരു സന്ന്യാസിയുടെ തോളിൽ അഠംത്താരയിലിരുന്ന ക്രൂശിതരൂപം താനെ വന്നുവീഴുകയും രണ്ടു നാഠംക്കകം അയാഠം പരലോകം പൂകുകയും ചെയ്തുവത്രേ! 'ചൂടോ തണുപ്പോ ഇല്ലാതെ മന്ദോഷ്ണനാകയാൽ നിന്നെ ഞാൻ എന്റെ വായിൽനിന്നു തുപ്പിക്കളയും' എന്നാണല്ലോ വേദവചനം (വെളിപാട് 3:16). 'കമെൽദൊലെസ്'' എന്ന സഭാസ്ഥാപകനും സന്ന്യാസിശ്രേഷ്ഠനുമായ വി. റൊമുവാഠംദിനെപ്പററി പീററർ ഡാമിയനെന്ന ജ്ഞാനയോഗി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതു്, തന്റെ സന്ന്യാസികളിലാരെങ്കിലും ധ്യാനനേരത്തു് ഉറങ്ങുന്നതായി കണ്ടാൽ റൊമുവാഠംദ് അയാളെ ദിവ്യബലി അർപ്പിക്കുവാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നില്ല എന്നത്രേ! കത്താവിന്റെ മുമ്പിലുണന്നിരിക്കാനാവാത്തവൻ അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ എങ്ങനെ ബലിയപ്പിക്കാനാണ് എന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹം ഇതിനു പറഞ്ഞിരുന്ന യുക്തി!''

ഇരുപത്തിയഞ്ച്   ആത്മനവീകരണം

ഒരിക്കൽ രാപകലില്ലാതെ മഴപെയ്യുകൊണ്ടിരിക്കുക യായിരുന്നു. മിക്കവാറും ഒരാഴ്ചയോളം മാനത്തു സൂര്യൻ തെളിഞ്ഞതേയില്ല. ആ അവസരത്തിൽ ഏതോ ഒരു കാര്യത്തിനായി ഞാൻ ഗുരുവിൻെറ പക്കൽ ചെന്നപ്പോഠം അദ്ദേഹം എന്നോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''നോക്കു, തോ രാത്ത ഈ മഴയും നമുക്കാവശ്യമുള്ളതുതന്നെ. സാധാരണ ദിവസങ്ങളിൽ രാത്രിയിൽ പൊടിയുന്ന മഞ്ഞുകണങ്ങഠം ഇലകളിൽ തട്ടിനില്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു മിക്ക ചെടികഠംക്കും ആവശ്യമായ ജലാംശം കിട്ടുന്നു. എന്നാൽ അതുകൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. ഇടയ്ക്കിടെ നന്നായി മഴപെയ്തു ഭൂമി കുതിർ ന്നെങ്കിലേ, അവയുടെ വേരുകഠംക്ക് ആഴത്തിലോടി വേണ്ട പോഷണം സമ്പാദിക്കാനും വേനല്ക്കാലത്തേയ്ക്കാ വശ്യമായ ജലം സംഭരിച്ചുവെയ്ക്കാനും കഴിയൂ. മാത്രമല്ല, ഇലകളിൽ തട്ടിനില്ക്കുന്ന മഞ്ഞുകണങ്ങഠംകൊണ്ടു താരത മ്യേന ചെറുതായ ചെടികഠംക്കേ—അതും അവയുടെ ആരം ഭദശയിൽമാത്രം—പ്രയോജനം കിട്ടു. ചെടി വളന്നു വരും തോറും അതിനു മണ്ണിന്നടിയിലെ ജലംതന്നെ കിട്ടണം. വലിയ വൃക്ഷങ്ങളാണെങ്കിൽ ഇതിനുള്ള ആവശ്യവും താര തമ്യേന കൂടിവരും. ഇതെല്ലാം സാധിക്കണമെങ്കിൽ ഇതു പോലെ ഇടയ്ക്കിടെ മഴ തോരാതെ നിന്നു പെയ്യെങ്കിലേ പററു.

നമ്മുടെ ആധ്യാത്മികജീവിതത്തിലും ഇങ്ങനെതന്നെ യാണ്. അന്നന്നത്തെ ധ്യാനംകൊണ്ട് അത്യാവശ്യത്തി നുള്ള പോഷണം തേടി നിത്യവൃത്തി കഴിച്ചുകൂട്ടിപ്പോകാ മെന്നേയുള്ളു. ശരിയായ വളച്ച് കിട്ടണമെങ്കിൽ, ഇടയ്ക്കി ടെ, കുറച്ചുകൂടി ദീഘ്മായ കാലയളവുകഠം അധ്യാത്മപരി പാടികഠംക്കുമാത്രമായി നാം ചെലവഴിക്കേണ്ടിവരും. മാ സധ്യാനം, വാഷ്ികധ്യാനം, നവീകരണപരിപാടികഠം

എന്നിവ സന്ന്യാസികൾക്ക് ആവശ്യമായി വരുന്നത് ഇതുകൊണ്ടാണ്. ചെടി വളരുംതോറും, മഴക്കാലത്തു തുടർച്ചയായി പെയ്യുകമൂലം മണ്ണിലേയ്ക്ക് ആഴത്തിൽ കുതിന്നിറങ്ങുന്ന ജലം വലിച്ചെടുത്തു വളരാൻ അതിന് ആവശ്യമായി വരുന്നതുപോലെ, അധ്യാത്മജീവിതത്തിൽ നാം പുരോഗമിക്കുംതോറും സ്ഥിരമായി കുറച്ചുനാളത്തേയ്ക്കുതന്നെ ദീർഘിക്കുന്ന അധ്യാത്മനവീകരണപരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാനും നമുക്കാവശ്യമായി വരുന്നു. മററുള്ളവർക്ക് ആത്മീയനന്മകളും യോഗജ്ഞാനവും വിതരണംചെയ്യാനുള്ളവരുടെ കാര്യത്തിൽ ഇതിനുള്ള ആവശ്യം വളരെയധികമായിരിക്കുന്നു. അന്നന്നു കഷ്ടിച്ചു നിത്യവൃത്തി കഴിച്ചുകൂട്ടിപ്പോകാൻമാത്രം വകയുള്ളവൻ മററുള്ളവരെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തി സമൃദ്ധമായൊരു വിരുന്നൊരുക്കിക്കൊടുക്കാൻ തുനിഞ്ഞാലുള്ള കഥ ഊഹിക്കാമല്ലോ. അതുകൊണ്ടത്രേ അധ്യാത്മജീവിതമർമ്മജ്ഞരായ വി. ഇഗ്നേഷ്യസും മററും തൻെറ സന്ന്യാസികൾക്കായി ഇത്തരത്തിലുള്ള നവീകരണപരിപാടികൾ നിയമത്തിൽത്തന്നെ അനുശാസിച്ചിട്ടുള്ളത്.''

ജ്ഞാനധ്യാനിയായ മറെറാരു മുനിശ്രേഷ്ഠൻ പറയുന്നതു ശ്രദ്ധിക്കുക: ''ഇരുമ്പുകഷണം എത്രതന്നെ നാം ചൂടാക്കിയാലും, സമയം കഴിയുംതോറും അതിനു സ്വതേ ചൂടാറിത്തണുക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവണതയുണ്ട്. അതിൽ കാര്യമായ എന്തെങ്കിലും പണിചെയ്യണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അതിനെ കൊല്ലൻെറ ആലയിലേയ്ക്കെടുത്ത്, ദീർഘനേരത്തേയ്ക്കു ചൂടു പോകാത്തവണ്ണം അഗ്നിയിൽ പഴുപ്പിച്ചെടുക്കണം. അധ്യാത്മജീവിതത്തിലും ഇതുപോലെതന്നെയാണ്. യേശുവിൻെറ രൂപം നമ്മിൽ സ്ഥിരമായി നില്ക്കത്തക്കവിധം വ്യക്തമായി പണിതെടുക്കണമെങ്കിൽ, ഇടയ്ക്കിടെ കൂടുതൽ സമയം ദീർഘിക്കുന്ന ആത്മനവീകരണപരിപാടികളിൽ സംബന്ധിച്ചു നമ്മെ ദിവ്യസ്നേഹാഗ്നിയിൽ ചുട്ടു പഴുപ്പിച്ചെടുക്കണം.അതിനാലത്രേ സന്ന്യാസികൾ ഇടയ്ക്കിടെ മററു ലൗകികവ്യാപാരങ്ങളിൽനിന്നെല്ലാം മാറി,കുറച്ചു നാളത്തേയ്ക്കുതന്നെ ദീർഘിക്കുന്ന ആത്മനവീകരണപരിപാടികളിൽ സംബന്ധിക്കുന്നതാവശ്യമാണെന്നു പറയുന്നത്.''

1603 മെയ്മാസം ഇരുപത്തിമൂന്നാം തീയതി ഭാഗ്യസ്മരണാർഹനായ അഞ്ചാം പൗലോസ് മാപ്പാപ്പാ ഈ ഉദ്ദേശത്തോടെ പുറപ്പെടുവിച്ചൊരു വിജ്ഞാപനം അക്കാലത്തു തന്നെ ഞങ്ങളുടെ ആശ്രമത്തിൽ തർജ്ജമചെയ്ത് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുംവിധം സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്: ''അധികാരികളുടെ അനുവാദത്തോടുകൂടി മറ്റെല്ലാ ജോലികളും മാററിവെച്ച് പത്തു ദിവസം സ്വന്തംമുറിയിൽ ഏകാന്തമായി കഴിക്കുകയോ മററുള്ളവരുമായുള്ള സംഭാഷണങ്ങളിൽനിന്നകന്നിരിക്കുകയോ ചെയ്തുകൊണ്ട്, മനസ്സിനെ ഭക്തിയിലേയ്ക്കും ആദ്ധ്യാത്മികതയിലേയ്ക്കും നയിക്കുംവിധം ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങൾ ധ്യാനപൂർവ്വം വായിക്കുക; കത്തോലിക്കവിശ്വാസരഹസ്യങ്ങൾ, ദൈവദാനങ്ങൾ, മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ നാല് അന്തിമയാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾ (മരണം—വിധി—മോക്ഷം—നരകം), നമ്മുടെ കർത്താവിശോമിശിഹായുടെ പീഡാസഹനം—ഇവയിന്മേൽ ധ്യാനിക്കുക; സുകൃതജപങ്ങൾ, വാചികപ്രാർത്ഥനകൾതുടങ്ങിയ ഭക്ത്യഭ്യാസങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുക; പകലും രാത്രിയിലുമായി രണ്ടു മണിക്കൂറിൽ കുറയാതെ ധ്യാനിക്കുക; മുഴുവൻ കുമ്പസാരമോ ആണ്ടു കുമ്പസാരമോ സാധാരണകുമ്പസാരമോ നടത്തിയശേഷം വി. കുർബ്ബാന സ്വീകരിക്കുകയോ അപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുക—ഇപ്പറഞ്ഞതെല്ലാം ചെയ്യുന്നവർക്ക് അവർ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രാവശ്യവും പൂർണ്ണദണ്ഡവിമോചനത്തോടൊപ്പം മുഴുവനായ പാപപ്പൊറുതിയും ന. കർത്താവിൽ ദയാപൂർവ്വം നാം കല്പിച്ചനുവദിക്കുന്നു.''

ഇരുപത്തിയാറ്   ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങൾ

സന്ന്യാസികം എട്ടോ അതിലധികമോ ദിവസം മൗനത്തിലും പ്രാർത്ഥനയിലും ആത്മനവീകരണാർത്ഥം ആചരിക്കുന്ന ഏകാന്തധ്യാനത്തിന് ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങളെന്നത്രേ പ്രാചീനകാലംമുതല്ക്കേ പറഞ്ഞുപോരുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇതിനെ അഭ്യാസങ്ങളെന്നു വിളിക്കുന്നതെന്ന് ഒരിക്കൽ ഗുരു ഞങ്ങൾക്കു വിവരിച്ചുതന്നതു് ഇവ്വിധമായിരുന്നു: ''അഭ്യാസംകൊണ്ടു നമുക്കു കിട്ടേണ്ട കാര്യങ്ങളെല്ലാംതന്നെ ഇവകൊണ്ടും നമുക്കു കിട്ടുന്നു. ഒന്നാമതായി, ഏതു കാര്യത്തിലായാലും, പിഴകൾ തീർന്നുകിട്ടണമെങ്കിൽ ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള അഭ്യാസം വേണം. നാം പഠിക്കുന്ന ഏതു കലയും ഇടയ്ക്കിടെ അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നില്ലെങ്കിൽ കാലക്രമംകൊണ്ട് അറിയാതെതന്നെ പിഴകൾ വരും. മാത്രമല്ല, അഭ്യസിക്കുമ്പോഴത്രേ നമുക്കു സാമാന്യമായി വന്നുപോകുന്ന പിഴകളേവയാണെന്നു ക്രമേണ മനസ്സിലായിവരികയും ചെയ്യുക. അതുകൊണ്ടു ജ്ഞാനധ്യാന ദിവസങ്ങളിൽ നാം ഒന്നാമതായി ആലോചിച്ചും പ്രാർത്ഥിച്ചും കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടതു നമുക്ക് ഇതഃപര്യന്തമുള്ള ജീവിതത്തിൽ വന്നുപോയിട്ടുള്ള പാകപ്പിഴകളത്രേ. ഇത്ര നാൾ സന്ന്യാസത്തിൽ ജീവിച്ചിട്ടും ദൈവസ്നേഹം, പരസ്നേഹം, നിസ്വാർത്ഥത, ത്യാഗബുദ്ധി, ദാരിദ്ര്യചൈതന്യം, വിധേയത്വം, നൈർമ്മല്യം തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ നാം ഇപ്പോഴും എത്രയോ പിന്നോക്കമാണെന്നും ഇവസംബന്ധിച്ച് ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങളിലും അവസരങ്ങളിലുമാണ് നമുക്കു സാമാന്യേന പാളിച്ചകളും പോരായ്മകളും വരുന്നതെന്നും ശാന്തമായും സ്ഥിരമായും നടത്തുന്ന ധ്യാനംകൊണ്ടുതന്നെ — ദൈവതിരുമുമ്പിൽ നമ്മെ നിറുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള പര്യാലോചനകൊണ്ടുതന്നെ — വ്യക്തമായി കണ്ടുപിടിക്കണം. അവ പരിഹരിക്കാനുള്ള ദൃഢമായ തീരുമാനങ്ങളും ആ തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാനുള്ള കൃത്യമായ

പോംവഴികളും ഈ അഭ്യാസദിനങ്ങളിൽത്തന്നെ കണ്ടറിഞ്ഞു നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാണ്.

''ജ്ഞാനധ്യാനദിനങ്ങളിൽ ധ്യാനം, പ്രാർത്ഥനതുടങ്ങിയ ഭക്താഭ്യാസങ്ങളെല്ലാം യാതൊരു മുടക്കവും വരുത്താതെ കൃത്യമായി നടത്തുക പരമപ്രധാനമായൊരു കാര്യമാണെന്നു വി. ഇഗ്നേഷ്യസ് ഊന്നിപ്പറയുന്നു. എന്തെന്നാൽ, അഭ്യാസത്തിൽത്തന്നെ അശ്രദ്ധ കാണിച്ചും പിഴവരുത്തിയും നടക്കുന്നൊരാറം അഭ്യാസം കഴിഞ്ഞു പുറമേയ്ക്കു വന്നാലും ഫലം തഥൈവയായിരിക്കുമല്ലോ. പുതിയൊരു പൂർണ്ണമനുഷ്യനായി പുറത്തേയ്ക്കു വരാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുകയത്രേ ജ്ഞാനധ്യാനദിനങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. ''അപ്പോറം കർത്താവിൻെറ ആത്മാവു ശക്തമായി നിന്നിൽ ആവസിക്കും... മറെറാരു മനുഷ്യനായി നീ മാറും'' (1 സാമു. 10:6) 'ക്രിസ്തുവിൻെറ പരിപൂർണ്ണതയുടെ അളവനുസരിച്ചു പക്വതയാർന്ന മനുഷ്യനായിത്തീരുക എന്നതുതന്നെയാകുന്നു' (എഫേ. 4:13) നമ്മിൽ ഇതുമൂലം വരേണ്ട മാററം.

''ജീവിതപരിവർത്തനമാകുന്നു ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങളുടെ ആത്യന്തികലക്ഷ്യം. വേദജ്ഞാനശിരോമണിയായ വി. അംബ്രോസ് രസകരമായൊരു സംഭവം പറയുന്നുണ്ട്: ''പട്ടണത്തിൽ അയഞ്ഞ ജീവിതം നയിച്ചിരുന്ന ഒരു യുവാവ് ഒരിക്കൽ ദീർഘയാത്രയ്ക്കിടയിൽ ഒരാശ്രമം സന്ദർശിച്ച് അവിടെ കുറെനേരം പ്രാർത്ഥിക്കാനിടയായി. തത്ഫലമായി പ്രത്യക്ഷമായ ദൈവാനുഗ്രഹത്താൽ അയാളിൽ വലിയ ജീവിതപരിവർത്തനമുളവാകുകയും തൻെറ പഴയ ശീലങ്ങളെല്ലാം ത്യജിച്ച് ആകെ പുതിയൊരു മനുഷ്യനായി അയാറം സ്വന്തം നാട്ടിലേയ്ക്കു തിരികെപ്പോരുകയും ചെയ്തു. അവിടെവെച്ചു തൻെറ മുൻസ്നേഹിതമാരിലൊരാളായ ഒരു യുവതിയെ കണ്ടു സംസാരിച്ചപ്പോറം ആകെപ്പാടെ അയാളുടെ വാക്കിലും പെരുമാററത്തിലും തോന്നിച്ച എന്തെന്നില്ലാത്ത ഭവ്യതകൊണ്ടും മാന്യതകൊണ്ടും ആ സ്ത്രീ കരുതിപ്പോയി, അയാറംക്ക് ഒരുപക്ഷേ

തന്നെ മനസ്സിലായില്ലായിരിക്കാം എന്നു്. തന്മൂലം അവരം ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''നിങ്ങരംക്കു് ആളെ മനസ്സിലായില്ലായിരിക്കാം: ഞാൻ ഹാരിയററാണു്.'' അതിനു് അയാളുടെ മറുപടി ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''ശരി, ശരി. നിങ്ങരം ഹാരിയററുതന്നെ; പക്ഷേ ഞാൻ ഹാരി അല്ലാതായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നു!''

പരാമാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥനകൊണ്ടും ജ്ഞാനധ്യാനാഭ്യാസങ്ങരംകൊണ്ടും എത്രയോ പേരിലാണു് കഴിഞ്ഞ കാലങ്ങളിൽ അദ്ഭുതാവഹമായ ജീവിതപരിവത്തനമുളവായിട്ടുള്ളതു്! ഇസബെല്ലാരാജ്ഞിയുടെ ശവമഞ്ചം വഹിച്ചപ്പോരം തൻെറ മനസ്സിലുദിച്ച ലോകത്തിൻെറ നശ്വരതയെക്കുറിച്ചുള്ള ധ്യാനമാണല്ലോ ബോർജിയായെ യോഗജീവിതത്തിലേയ്ക്കാനയിച്ചതു്!

''അഭ്യാസംകൊണ്ടാജ്ജിക്കേണ്ട വേറെയും ഗുണങ്ങളുണ്ടു്: നിരന്തരമായ അഭ്യാസംകൊണ്ടാണല്ലോ ഓരോരുത്തനും ശീലിക്കുന്ന കലയിൽ അചിരേണ എളുപ്പവും സുഖവും തോന്നുക. ദൈവികകാര്യങ്ങരംക്കു് എളുപ്പം മാത്രമല്ല, അവയിൽ ആത്മസുഖവും തോന്നേണ്ടവനത്രേ സന്ന്യാസി. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഏതു കലയും അനുഷ്ഠിക്കുന്നവനു ഭാരവും വെറുപ്പുമായേ തോന്നൂ. സന്ന്യാസികരംക്കു പ്രാർത്ഥന മടുപ്പും ചുമടുമായി തോന്നുന്നതിൻെറ ഒരു പ്രധാനകാരണം, ഇവ്വിധം ഇടയ്ക്കിടെ വേണ്ടത്ര സമയവും സാവകാശവുമെടുത്തുകൊണ്ടു് അവർ ആത്മീയാഭ്യാസദിനങ്ങളിൽ കഴിക്കാത്തതുതന്നെയാകുന്നു. വനവാസിയായൊരു സന്ന്യാസി പലപ്പോഴും ഫലിതമായി ഇങ്ങനെ പറയുമായിരുന്നു: ''എന്നും മണ്ണിലിറങ്ങി കിളച്ചു കയ്യിൽ തഴമ്പു (തയമ്പു) വരാത്ത ഒരുവനെ നല്ല തൂമ്പാപ്പണിക്കാരനായി വല്ലവരും കൂട്ടുമോ? അതുപോലെതന്നെ ദീഘനാരം മുടങ്ങാതെ മുട്ടുകുത്തിനിന്നു പ്രാർത്ഥിച്ചതിൻെറ തഴമ്പു നന്നായി രണ്ടു മുട്ടിലും കാണാത്ത ഒരു സന്ന്യാസിയെയും സന്ന്യാസി

യായി കണക്കാക്കേണ്ടതില്ല.'' ഇദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ പറയു കമാത്രമല്ല, യാത്രക്കാരായ സന്ന്യാസികൾ രാത്രി കഴിക്കു ന്നതിനു് അതിഥികളായി ആശ്രമത്തിൽ വന്നാൽ, ആദ്യ മേതന്നെ അവരുടെ കാൽമുട്ടുകൾ പരിശോധിച്ചുനോക്കു കയും, വേണ്ടത്ര തഴമ്പില്ലാത്തതായി കണ്ടാൽ, ''ഇയാൾ സന്ന്യാസിയല്ല; അതിനാൽ ഇയാളെ ആശ്രമത്തിനകത്തു കയററിപ്പാർപ്പിക്കാൻ കൊള്ളുകയില്ല'' എന്നു പറഞ്ഞു് ആശ്രമത്തിനു പുറത്തു ലൗകികർക്കായുള്ള പാർപ്പിടത്തിൽ കൊണ്ടുചെന്നാക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു.

ഇരുപത്തിയേഴ് ചതുരുപായങ്ങൾ

ധ്യാനാനുഭവസമ്പന്നനായൊരു യോഗിപുംഗവൻ ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ എട്ടു ദിവസത്തെ ആത്മീയാഭ്യാസങ്ങരം നടത്തുന്നതിനു താഴെക്കാണുന്ന നാലു മാർഗ്ഗങ്ങരം നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു:

1. ജ്ഞാനധ്യാനത്തിൽനിന്നു് എടുക്കേണ്ട ഫലം എന്താണെന്ന വ്യക്തമായ ധാരണയോടെ വേണം നാം ധ്യാനത്തിൽ പ്രവേശിക്കുക. അവനവൻെറ മുഖ്യമായ ബലഹീനതയും അവനവനു് ഏററവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന സദ്ഗുണവും എന്താണെന്ന കാര്യത്തെപ്പററി ഒന്നും തന്നെ അറിഞ്ഞുകൂടാത്തവരായി ആരുംതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. അറിയാമായിരുന്നിട്ടും പലരും അക്കാര്യത്തെപ്പററി തങ്ങരംക്കു് ഒന്നുമറിയാൻ പാടില്ലാത്തതുപോലെ വെറുതെ നടിച്ചുകൊണ്ടു നടക്കുകയാണു്. കാരണം, അറിയാമെന്ന വിചാരം വന്നാൽ, അതിനു വേണ്ട നടപടികളെടുക്കേണ്ടിവരും. അതു ബുദ്ധിമുട്ടാണു്; അതിനു പലർക്കും മനസ്സുമില്ല. തൻെറ മുഖ്യമായ ബലഹീനത എന്താണു് എന്നു് ഒരുവൻ ആലോചിക്കുന്ന നിമിഷത്തിൽത്തന്നെ, 'അതു് ഇതാകുന്നു' എന്ന കാഴ്ച, ഒരു മിന്നൽപ്പിണർ പോലെ, അയാളുടെ ബോധത്തിൽ തെളിഞ്ഞുവരും എന്നതാകുന്നു പരമാർത്ഥം. അതുപോലെതന്നെ, 'എനിക്കു് ഏററവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന സദ്ഗുണം എന്താകുന്നു' എന്നു നാം നമ്മോടുതന്നെ ചോദിച്ചാൽ, ഇന്ന സദ്ഗുണമാണു് എനിക്കേററവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നതു് എന്ന ഉത്തരം ആരും പറഞ്ഞുതരാതെതന്നെ നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയിൽ താനെ വന്നുതെളിയുന്നതാണു്.

നാം ഒരു കാര്യം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങേണ്ടതു് അതിൽനിന്നു നേടേണ്ട ലക്ഷ്യവും പ്രയോജനവും എന്തായിരിക്ക

ണമെന്നു മുന്നേക്കൂട്ടി മനസ്സിൽ കണ്ടു വേണമല്ലോ. ജ്ഞാന ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ചും ഇതു ശരിയാണു്. പല യോഗിവര്യ ന്മാരും ജ്ഞാനധ്യാനാഭ്യാസം തുടങ്ങുന്നതിനു് ഒരു ദിവസം മുമ്പേതന്നെ മററു ജോലികളെല്ലാം തീർത്തുവെച്ചു്. ധ്യാന ത്തിൽനിന്നുംകൊള്ളേണ്ട ക്രിയാത്മകഫലം എന്തായി രിക്കണമെന്ന കാര്യത്തെപ്പററി, ഏകാന്തവും സ്വസ്ഥവുമാ യൊരു സ്ഥലത്തിരുന്നു ശാന്തമായി മനസ്സിൽ ആലോചി ച്ചുറച്ചിരുന്നു. ഇക്കാര്യത്തിൽ പോരായ്മ വരുത്തുന്ന ചില ശിഷ്യന്മാരെ ഒരിക്കൽ ഗുരു അനുശാസിച്ചതു് ഇപ്രകാര മായിരുന്നു: ''ചിലരുണ്ടു്, ജ്ഞാനധ്യാനാഭ്യാസങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള മണിയടിക്കുന്നതുവരെ നാനാജോലിക ളിൽ മുഴുകി ഓടിനടന്നശേഷം, മണിയടിക്കുമ്പോൾ, ചെയ്തിരുന്ന ജോലികൾ പൂർത്തിയാക്കാതെ, ഓടിക്കിതച്ചു വിയർപ്പുപോലുമടങ്ങാത്ത രീതിയിൽ അഭ്യാസങ്ങൾ തുട ങ്ങാനായി വന്നു ധ്യാനശാലയിൽ ഇരിക്കും. ഇത്തരക്കാർക്കു ജ്ഞാനാഭ്യാസദിനങ്ങൾ സ്വസ്ഥമായി തുടങ്ങാൻ സാധി ക്കുകയില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, ആ ദിനങ്ങളിലെല്ലാം അവരുടെ വിചാരം തങ്ങൾ മുഴുവനാക്കാതെ ബാക്കിനിറുത്തി വന്നി രിക്കുന്ന ജോലികളിൽത്തന്നെയായിരിക്കും. വേറെ ചില രുണ്ടു്, 'ജ്ഞാനധ്യാനദിനങ്ങളായി എട്ടു ദിവസമുണ്ട ല്ലോ; കുടിശ്ശിക കിടക്കുന്ന എഴുത്തുകുത്തു്, കണക്കെഴുത്തു തുടങ്ങിയ കുറെ ചില്ലറ ജോലികൾ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ സൗകര്യമായി ചെയ്തുതീർക്കാം' എന്നു കരുതി, അതിനു കോപ്പുകൂട്ടി വേണ്ടത്ര കടലാസ്സും മററുമായി ജ്ഞാനധ്യാന ത്തിനു വരും. അവരുടെ ജ്ഞാനവും ധ്യാനവും എങ്ങനെ യിരിക്കുമെന്നു് ഊഹിക്കുകയേ വേണ്ടൂ. ജ്ഞാനധ്യാനം ഫലപ്രദമാകണമെങ്കിൽ, മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളും മാററി വെച്ചു്, ധ്യാനംകൊണ്ടു തന്നിൽ വരുത്തേണ്ട ജീവിതപ രിവർത്തനം—അകററിക്കളയേണ്ട ദുർഗ്ഗുണവും സമ്പാദി ക്കേണ്ട സദ്ഗുണവും—എന്തായിരിക്കണമെന്നു് ഓരോരു ത്തനും ശാന്തമായി ആലോചിച്ചു മുന്നേക്കൂട്ടിത്തന്നെ മന സ്സിൽ കണ്ടുവെച്ചുകൊണ്ടു ധ്യാനത്തിന്നായി വരണം.''

2. ജ്ഞാനദിവസങ്ങളിലെ ഓരോ അഭ്യാസവും കഴിഞ്ഞാൽ, ഒരു പതിനഞ്ചു മിനിററു നേരത്തേക്കെങ്കിലും ഒരിടത്തു മാറിയിരുന്നു്, നടത്തിയ ജ്ഞാനാഭ്യാസത്തിൽ നിന്നു പ്രായോഗികമായി എന്തു ഫലമെടുത്തെന്നു ശാന്തമായി ആലോചിക്കണം. ഒന്നാമതായി, ഈ അഭ്യാസം തന്നെ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയോടും ഏകാഗ്രതയോടുംകൂടി നടത്തിയോ എന്നു് ആത്മപരിശോധന ചെയ്യണം. ആത്മീയാഭ്യാസനേരത്തു് എൻെറ മനസ്സും ശ്രദ്ധയും എവിടെയായിരുന്നു? ധ്യാനത്തോടു ബന്ധമില്ലാത്ത ഏതെല്ലാം വിചാരങ്ങളിലേയ്ക്കു് അവ ചിന്നിച്ചിതറിപ്പോയി? വല്ല വിധേനയും ഈ അഭ്യാസം കഴിച്ചിട്ടു ചെയ്തുതീർക്കാതെ ബാക്കി വെച്ചുപോന്നിരുന്ന മററു വല്ല ജോലിയിലേയ്ക്കും ഓടാനുള്ള ധൃതിയിലും വ്യഗ്രതയിലുമായിരുന്നോ എൻെറ മനസ്സു്? ഈ അഭ്യാസത്തിലൂടെ ഞാൻ എന്നെക്കുറിച്ചുതന്നെ കണ്ടെത്തിയ പുതിയ പരമാത്ഥമേതാണു്? ഞാൻ ജയിക്കേണ്ട ദുർഗ്ഗുണവും ആജ്ജിക്കേണ്ട സദ്ഗുണവും ഇന്നതാണെന്നു് എനിക്കു കുറച്ചുകൂടി വ്യക്തമായും ആഴമായും ബോധ്യപ്പെട്ടുവോ? അതിനുള്ള എന്തെല്ലാം പ്രായോഗികപോംവഴികളാണു് ഈ ധ്യാനംവഴി ഞാൻ തീരുമാനിച്ചുറപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതു്?

ധ്യാനാനന്തരം ഇത്തരത്തിൽ ശാന്തമായിരുന്നു് ആലോചിക്കാത്തതുമൂലം, ധ്യാനാഭ്യാസങ്ങളിലെല്ലാം കൃത്യമായി സംബന്ധിച്ചിട്ടും അതിൽനിന്നു വേണ്ടത്ര ഫലമെടുക്കാൻ സാധിക്കാതെപോകുന്ന പല സന്ന്യാസികളുമുണ്ടു്. ഓരോ ധ്യാനപരിപാടിയും കഴിയുന്നതോടെ, 'ചുമതല കഴിഞ്ഞു' എന്ന തരത്തിൽ ധ്യാനശാല വിട്ടു് ഓരോരോ ലൗകികവ്യാപാരങ്ങളിലേയ്ക്കു് ഓടിപ്പായുന്നവർക്കു ധ്യാനം കൊണ്ടുള്ള ഫലം എങ്ങനെ കിട്ടാനാണു്? ഭക്തശിരോമണിയായിരുന്നൊരു സന്ന്യാസി ഓരോ ധ്യാനാഭ്യാസം കഴിയുമ്പോഴും തന്നോടുതന്നെ നിമന്ത്രിച്ചിരുന്നതു 'കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല, തുടങ്ങുന്നതേയുള്ളൂ' എന്നായിരുന്നു. അദ്ദേഹം ശിഷ്യന്മാക്കുള്ള തൻെറ ജ്ഞാനോപദേശമായി ഒരിടത്തു കുറിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ളതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു: ''പാടത്തു നെന്മ

ണി വിതച്ചിട്ട്, എല്ലാമായി എന്നു പറഞ്ഞു കേറിപ്പോന്നാൽ പോരാ. ഉച്ചയാകുന്നതുവരെ വെയിലു കൊണ്ടു ചെളിയിൽ നിന്നു കള പറിക്കുകയും വേണ്ട തരം വളമിടുകയും ആവശ്യമായ വെള്ളം കൊടുക്കുകയും വേണം. മാത്രമല്ല, അതെല്ലാം കഴിഞ്ഞിട്ട്, ചെയ്തിടത്തോളം എങ്ങനെ ഫലപ്പെട്ടുവരുന്നു എന്നു കാണാൻ എല്ലാ ദിവസവും കാലത്തും വൈകിട്ടും ചെന്നു ചുററും നടന്നു നോക്കുകയും വേണം. ഇനി, കൊയ്ത്തു കഴിഞ്ഞു നെല്ലുണക്കി അറസ്ഥകത്താക്കിയാലും ഇനിയൊന്നും ചെയ്യാനില്ല എന്നു കരുതി വൃഥാ ഇരിക്കാൻ പാടില്ല. സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന നെല്ലു വല്ല കൃമിയും കീടവും നശിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഇടയ്ക്കിടെ അറ തുറന്നു നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകതന്നെ വേണം. ധ്യാനത്തിൻെറ കാര്യത്തിലും ഇങ്ങനെതന്നെയാണ്. വർഷത്തിൽ എട്ടു ദിവസം ജ്ഞാനധ്യാനാഭ്യാസം നടത്തിയതുകൊണ്ട് എല്ലാമായി എന്നു കരുതി തിരികെപ്പോരുന്നവരാണധികവും. ധ്യാനഫലം എങ്ങനെ വളരുന്നു എന്ന കാര്യം ധ്യാനദിവസങ്ങളിലും അതിനുശേഷവും മുടങ്ങാതെ ശ്രദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കണം. നല്ല ഫലം തന്നെ കിട്ടി എന്നുറപ്പായാൽപ്പോലും തുടർന്നുള്ള ശ്രദ്ധയിലും താത്പര്യത്തിലും അമാന്തം വരുത്തിക്കൂടാ. സ്ഥിരമായ സൂക്ഷവും പരിശ്രമവുമില്ലാതെ വിജയമില്ല.''

3. ധ്യാനാഭ്യാസങ്ങളുടെ വിജയത്തിനു വളരെ സഹായിക്കുന്ന മറെറാരു കാര്യമത്രേ, ധ്യാനദിവസങ്ങളിൽ കിട്ടിയ ആത്മീയാനുഭവങ്ങളും പ്രകാശവും ചെറിയൊരു നോട്ടുബുക്കിൽ കുറിച്ചുവെയ്ക്കുക എന്നതു്. ഇതുകൊണ്ടു പല പ്രയോജനങ്ങളുമുണ്ട്. ഒന്നാമതായി, ഒരു കാര്യം കുറിച്ചുവെയ്ക്കാനുള്ള ശ്രമം ചെയ്യുന്നു എന്നതുതന്നെ നമുക്കതിൽ ഉത്സാഹവും താത്പര്യവുമുണ്ടെന്നുള്ളതിൻെറ തെളിവാകുന്നു. മാത്രമല്ല, ഒരു കാര്യം എഴുതേണ്ടിവരുമ്പോൾ, നമുക്കതിനെപ്പററി കൂടുതൽ ആഴത്തിലും കൃത്യത്തിലും ആലോചിക്കേണ്ടിവരും. എഴുതുമ്പോൾ, എഴുതുന്ന കാര്യം കൂടുതൽ വ്യക്തമായി നമ്മുടെ മനസ്സിൽ പതിയുകയും ചെയ്യും. വായിച്ചു പഠിക്കുന്നതും എഴുതിപ്പഠിക്കുന്നതും തമ്മിലുള്ള

വ്യത്യാസം അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തവർ നമ്മിലാരും തന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ലല്ലോ. ധ്യാനാനുഭവങ്ങളും പ്രതിജ്ഞകളും എഴുതിവെയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു വേറെയും പ്രയോജനങ്ങളുണ്ട്. പറയുകമാത്രം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും പ്രറച്ചിലോടെ അവസാനിക്കുന്നു. എഴുതിവെയ്ക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാകട്ടെ, പിന്നീടു നമുക്ക് ആവശ്യമെന്നു തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം വീണ്ടും വീണ്ടും മറിച്ചുനോക്കി ഓർമ്മയിലും ചിന്തയിലും കൊണ്ടുവരാവുന്നതാണല്ലോ. മാത്രമല്ല, സന്ന്യാസികൾ ഇങ്ങനെ സ്വന്തം ജീവിതാനുഭവങ്ങളായി എഴുതിവെയ്ക്കുന്ന കാര്യങ്ങളാണല്ലോ പില്ക്കാലതലമുറകൾക്കു പ്രയോജനപ്പെടുന്ന തരത്തിലുള്ള അധ്യാത്മനിക്ഷേപങ്ങളായി പരിണമിക്കുന്നത്.

തൊണ്ണൂറിലേറെ പ്രായമുള്ള വന്ദ്യവയോധികനായൊരു സന്ന്യാസിയെപ്പററി ഒരു സംഭവം പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുള്ളതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു: താൻ മരിക്കാറായിരിക്കുന്നു എന്നു മനസ്സിലായതോടെ അദ്ദേഹം ആശ്രമശ്രേഷ്ഠനെ വിളിപ്പിച്ച്, ഭദ്രമായി കെട്ടി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നൊരു ഭാണ്ഡം അദ്ദേഹത്തെ ഏല്പിച്ചുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''ഇന്നേവരെയുള്ള എൻെറ സംരക്ഷണത്തിലേയ്ക്കായി ഈ ആശ്രമത്തിൽ നിന്നു പലയിനത്തിൽ ധാരാളം ചെലവു ചെയ്തിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതിനുള്ള പലിശയെങ്കിലും മടക്കിത്തരാതെ വെറുതെയങ്ങു മരിച്ചുപോകുക എൻെറ ഭാഗത്തുനിന്നു ശരിയായിരിക്കുകയില്ല. എനിക്ക് ആശ്രമത്തിലേയ്ക്കു തിരികെത്തരാനുള്ളതെല്ലാം, ഇതാ, ഈ ഭാണ്ഡത്തിന്നകത്തുണ്ട്. ഞാൻ സന്ന്യാസാർത്ഥിയായി ഇവിടെ വന്ന ദിവസംമുതല്ക്കുള്ള എഴുപതുകൊല്ലക്കാലം ഓരോരോ അവസരങ്ങളിലായി എഴുതിവെച്ചിട്ടുള്ള എൻെറ ആത്മീയക്കുറിപ്പുകളാണിവ. പണമായി എനിക്കൊന്നും മടക്കിത്തരാനില്ലെങ്കിലും, ഒരു സന്ന്യാസിയെന്ന നിലയിൽ, ഇതുതന്നെയാണ് ആശ്രമത്തിലേയ്ക്കു ഞാൻ ശരിയായി തിരികെ തരേണ്ടതു് എന്നാകുന്നു എൻെറ വിശ്വാസം. ഞാൻ ഇവിടെ വന്ന ആദ്യദിവസംതന്നെ എൻെറ ഗുരു എന്നോടു പറഞ്ഞ വാക്കുകൾ ഇക്കാലമത്രയും എന്നും എൻെറ ഓർമ്മയിലുണ്ടായിരുന്നു:

'നിങ്ങൾ മരിച്ചുപോകുമ്പോൾ ആശ്രമത്തിലേയ്ക്ക് ഒന്നും തന്നെ തിരികെ കൊടുക്കാനില്ലാത്തവിധം വെറുതെയങ്ങു വിടപറഞ്ഞു പോകുകയല്ല വേണ്ടതു്. ആശ്രമത്തിൽ നിന്നു നിങ്ങൾക്കായി ചെലവാക്കിയിട്ടുള്ള പണത്തിനു മതിയായ പലിശയെങ്കിലും തിരികെക്കൊടുത്തിട്ടു വേണം പോവുക. പക്ഷേ അതു പണമായിട്ടല്ല കൊടുക്കേണ്ടതു്. അനേകവഷം ആശ്രമത്തിൻെറ സഹായത്തിലും സംരക്ഷണത്തിലും ജീവിച്ചതുമൂലം നിങ്ങൾക്കു നേടിയെടുക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ള ആത്മീയനിക്ഷേപങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ, അവ ഒരു ഭാണ്ഡമായി കെട്ടി, 'ഇതാ ഇതു് ഇനിയും ഇവിടെ ജീവിക്കാനിരിക്കുന്ന സന്ന്യാസികളുടെ ഉപയോഗത്തിനായി ഇരിക്കട്ടെ' എന്നു ആശ്രമശ്രേഷ്ഠനെ പ്രത്യേകം പറഞ്ഞേല്പിച്ചുകൊണ്ടേ നിങ്ങൾ വേർപെട്ടു പോകാവൂ.' ആ ഗുരുവചനം തെററിക്കാതെ നിവൃത്തിയാക്കാൻ ഭാഗ്യം നല്കിയ ദൈവത്തിനു നിത്യമായി സ്തുതി പറയുകയും അതിനു സഹായിച്ച ആശ്രമവാസികളേവക്കും ഹൃദയപൂർവ്വം നന്ദി ചൊല്ലുകയും ചെയ്യുന്നു.'' ഇത്രയും പറഞ്ഞു്, അധികം താമസിയാതെതന്നെ ആ പുണ്യാത്മാവു സ്വർഗ്ഗം പൂകുകയും ചെയ്തു.

4. ജ്ഞാനധ്യാനാഭ്യാസങ്ങളുടെ വിജയത്തിനാവശ്യമായ നാലാമത്തെ സംഗതി, അവവഴി ലഭിച്ച പ്രകാശങ്ങളും പ്രചോദനങ്ങളും ഓരോരുത്തനും അവനവൻെറ ആത്മഗുരുവിനെ അറിയിച്ചു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ നിർദ്ദേശവും ഉപദേശവും തേടുക എന്നുള്ളതാകുന്നു. അഭ്യാസം എപ്പോഴും ഗുരുവിൻെറ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിൽ ചെയ്യാനുള്ളതാകുന്നു. അതുപോലെതന്നെ, അഭ്യാസഫലങ്ങളും ഗുരുവിൻെറ വിധിക്കും വിവേചനത്തിനും സമർപ്പിക്കപ്പെടണം. ഒരുവനും അവനവൻെറതന്നെ ഗുരുവായിരിക്കുക ബുദ്ധിയല്ല. ഗുരുവിൻെറ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശംകൊണ്ടു പലതരത്തിലുള്ള പ്രയോജനങ്ങളും ലഭിക്കാനുണ്ടു്. ഒന്നാമതായി, സ്വന്തം കാര്യത്തിൽ അവനവനെടുത്തിരിക്കുന്ന വിധികൾ എത്രത്തോളം ശരിയാണെന്നു തന്മൂലം ഓരോരുത്തനും കുറച്ചുകൂടി മെച്ചമായി വിലയിരുത്താൻ കഴിയുന്നു. മാത്രമല്ല, ബുദ്ധി

മുട്ടുള്ള തീരുമാനങ്ങളിൽ വേണ്ട ധൈര്യവും പ്രോത്സാഹനവും ലഭിക്കാനും ഇതുവഴി സംഗതിയാകുന്നു. വനവാസികളായിരുന്ന സന്ന്യാസികൾ മൈലുകൾതന്നെയും നടന്നു് ഇടയ്ക്കിടെ ഗുരുപാദമണഞ്ഞിരുന്നതു മേല്പറഞ്ഞ പ്രയോജനങ്ങൾ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടായിരുന്നു.

ഇരുപത്തിയെട്ട്   ജ്ഞാനപാരായണം

ഒരിക്കൽ ഒരു ഗുരു തൻെറ ശിഷ്യനോട്ട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''ധ്യാനത്തിൽനിന്നു നിങ്ങൾക്കു കാര്യമായ ആത്മപ്രകാശമൊന്നും കിട്ടുന്നില്ലെന്നാണല്ലോ നിങ്ങളുടെ പരാതി. എനിക്കു് അതേപ്പററി ഒട്ടുംതന്നെ അതിശയം തോന്നുന്നില്ല. കാരണം, നിങ്ങൾ എണ്ണയൊഴിക്കാതെ വിളക്കു തെളിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആളെപ്പോലെയാണു്. വിളക്കൊന്നു തെളിയും; പക്ഷേ തെളിയുന്നപാടെ തിരി കത്തിക്കരിഞ്ഞുപോകുകയും ചെയ്യും. ധ്യാനം വിളക്കാകുന്നു. അതു കത്തി പ്രകാശം കിട്ടണമെങ്കിൽ അതിലേയ്ക്കു് ആത്മജ്ഞാനമാകുന്ന എണ്ണ ഒഴിച്ചുകൊടുക്കണം. അതു കിട്ടുക ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പാരായണംകൊണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങളാകട്ടെ, ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുന്നതിൽ ലവലേശം ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. ഞാൻ ഗ്രന്ഥാലയത്തിൽ ചെന്നുനോക്കിയിട്ടു നിങ്ങൾ അവിടെനിന്നു ചില വിനോദഗ്രന്ഥങ്ങളല്ലാതെ, ആത്മജ്ഞാനത്തിനുപകരിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളൊന്നുംതന്നെ എടുത്തിട്ടുള്ളതായി കാണുന്നില്ല. ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങൾ നിത്യേന ശ്രദ്ധവെച്ചു ഭക്തിപൂർവ്വം വായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആൾക്കേ ധ്യാനത്തിൽ ഹൃദയമാകുന്ന ദീപം കത്തുന്നതിനുള്ള എണ്ണ കിട്ടുകയുള്ളൂ. അതിനു ശ്രദ്ധിക്കാതെ, ധ്യാനംകൊണ്ടു യാതൊരുവിധ ആത്മപ്രകാശവും കിട്ടുന്നില്ല എന്നു നിങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു കേട്ടാൽ കേൾക്കുന്നവർക്കു ചിരിക്കാനുള്ള ഒരു ഫലിതം എന്നുമാത്രമേ എനിക്കു് അതേപ്പററി തോന്നിക്കുന്നുള്ളൂ.''

ഇതേ കാര്യംതന്നെ വേറൊരു ഗുരു ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു് ഇങ്ങനെയാകുന്നു: ''നമ്മുടെ ബുദ്ധി അഗ്നിപോലെയാണു്. അഗ്നിയെ എപ്പോഴും നാം വിറകാകുന്ന ഭക്ഷണം നല്കി പ്രസാദിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. തീ കൂട്ടിയിട്ടു

നാം നമ്മുടെ പാട്ടിനു പോയാൽ, മടങ്ങിവന്നു നോക്കു മ്പോൾ തീ തീയുടെ പാട്ടിനു പോയിക്കാണും. ബുദ്ധി യാകുന്ന അഗ്നിക്കു വേണ്ടപോലെ നിന്നുകത്തിക്കൊണ്ടി രിക്കാൻ പററണമെങ്കിൽ നാം അതിലേയ്ക്കു് ഇടയ്ക്കിടെ അറിവാകുന്ന വിറകു ഇട്ടിട്ടുകൊടുക്കണം. ഇങ്ങനെ ഇട്ടിട്ടു കൊടുക്കാനുള്ള വിറകു നമുക്കു കിട്ടുന്നതാകട്ടെ, ജ്ഞാനഗ്ര ന്ഥങ്ങളുടെ വായനയിൽനിന്നാകുന്നു. അതിനാൽ ജ്ഞാ നഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പാരായണംകൊണ്ടു ബുദ്ധിയാകുന്ന അഗ്നി യെ ജ്വലിപ്പിക്കാതെ, നാം ധ്യാനത്തിന്നായി ചെന്നു് ഇരിപ്പുറപ്പിച്ചാൽ, സാമാന്യരീതിയിൽ, ബുദ്ധി കത്തി ജ്വലിച്ചു ചൂടും വെളിച്ചവും കിട്ടാൻ ഞെരുക്കമാണു്.''

അതുകൊണ്ടത്രേ എല്ലാ ജ്ഞാനയോഗികളും ധ്യാനാ ഭ്യസനത്തിനു് ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പരായണം അനി വാര്യമാണെന്നു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ധ്യാനത്തിൻെറ സഖി യും സഹായിയുമായിട്ടാണു് അവരിൽ പലരും ജ്ഞാന വായനയെ വിശേഷിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ജ്ഞാനകോകില മായ വി. അംബ്രോസ് പറയുന്നു: ''പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ നാം ദൈവത്തോടു സംസാരിക്കുന്നു; ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുമ്പോൾ നാം ദൈവത്തെ ശ്രവിക്കുന്നു.'' സന്ന്യാ സപിതാവായ വി. ബെനഡിക്ടിൻെറ ഒരു തീരുമാനത്തെ ഹംബെട്ട് വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതു് ഇപ്രകാരമാകുന്നു: ''തൻെറ സന്ന്യാസികൾ എല്ലാ ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിതസമയ ത്തു് ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കണമെന്നു് അദ്ദേഹം നിഷ്കർഷിച്ചിരുന്നു. ആ സമയത്തു വല്ലവരും വായിക്കാതെ അലസമായി ഇരിക്കുകയോ മററുള്ളവരെ വായനയ്ക്കു തടസ്സ പ്പെടുത്തി നടക്കുകയോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു കണ്ടുപി ടിച്ചു തിരുത്തുന്നതിനായി പ്രായവും പുണ്യവുമുള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ സന്ന്യാസികളെ അദ്ദേഹം പ്രത്യേകം നിയോഗി ക്കുകയും ചെയ്യിരുന്നു.'' ധ്യാനാഭ്യാസങ്ങളുടെ പിതാവെ ന്നറിയപ്പെടുന്ന വി. ഇഗ്നേഷ്യസും തൻെറ സന്ന്യാസി കൾ എന്നും ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഭക്തിയോടെ വായിക്ക ണമെന്നു നിഷ്കർഷിച്ചിരുന്നു.

മഹാമിസ്ററിക്കായിരുന്ന ഗ്രിഗരി നല്കുന്ന ഉപദേശം ഇങ്ങനെയാകുന്നു: ''വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം — അതുപോലെ തന്നെ മററു ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങളും — ഒരു കണ്ണാടിപോലെയാകുന്നു. നമ്മുടെ ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെയും സദ്ഗുണങ്ങളെയും അവ നമ്മെ ഒരുപോലെ കാണിച്ചുതരും. അവയിൽ വിവരിച്ചിട്ടുള്ള വിശുദ്ധന്മാരുടെ മാതൃകകൾ നിങ്ങൾക്കു പ്രോത്സാഹനവും പ്രചോദനവും നല്കും. ഒരിക്കൽ ജോബിനെ, മറെറാരിക്കൽ ദാവിദിനെ, മൂന്നാമതൊരിക്കൽ ഏലിയായെ, പിന്നെ പത്രോസിനെ, പൗലോസിനെ, മഗ്ദലേനയെ, മറിയത്തെ — ഇങ്ങനെ എത്രയെത്ര മഹനീയമാതൃകകളെയാണ് നിങ്ങൾ അവിടെ കാണുക. എല്ലാം നിങ്ങളുടെ ആത്മാവിനു് ഉപകരിക്കുന്നതുതന്നെ.''

ഒരു സന്ന്യാസി തൻെറ പക്കൽ ഉപദേശം തേടി വന്നിരുന്ന ശിഷ്യന്മാർക്ക് വാമൊഴിയായി ഒന്നുംതന്നെ പറഞ്ഞുകൊടുത്തിരുന്നില്ല. തനിക്കു പറയാനുള്ളതെല്ലാം — അതു് എത്ര ചെറിയ കാര്യമായിരുന്നാലും — കുറിച്ചുകൊടുക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിൻെറ രീതി. എന്താണു് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിൻെറ കാര്യം എന്നു ചോദിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞതു് ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: ''ആത്മീയകാര്യങ്ങൾ പറയുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സന്ന്യാസികൾ ഇപ്പോൾ നമുക്കാവശ്യത്തിനുണ്ടു്. എന്നാൽ ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുന്ന സന്ന്യാസികളുടെ എണ്ണം നാൾക്കുനാൾ ചുരുങ്ങിവരുന്നതായാണു് കണ്ടുവരുന്നതു്. അപ്പോൾ എനിക്കു പറയാനുള്ളതു ഞാൻ കുറിച്ചുകൊടുത്താൽ, നിർബന്ധപ്പെട്ടിട്ടാണെങ്കിലും അവർക്കു് അതുയെങ്കിലും വായിക്കേണ്ടിവരുമല്ലോ. അങ്ങനെ വായിച്ചു വായിച്ചുവരുമ്പോൾ, വായനയ്ക്കുള്ള ശീലവും പ്രിയവും സാവധാനമായിട്ടാണെങ്കിലും അവർക്കു കിട്ടിക്കൊള്ളും.''

വേറൊരിക്കൽ ഒരു ശിഷ്യൻ ഒരു മുൾമെത്തയും ചമ്മട്ടിയുമായി ഗുരുവിൻെറ പക്കൽ ചെന്നു് ഇങ്ങനെ അപേക്ഷിച്ചു: ''ഗുരോ, ഞാനിവിടെ വന്നിട്ടു് ഇത്ര നാളായെങ്കിലും ഇനിയും വേണ്ടത്ര ഒരു താപസനായിക്കഴിഞ്ഞി

ട്ടില്ല. ഒരു സന്ന്യാസി താപസനാകുന്നില്ലെങ്കിൽ കാര്യമൊന്നുമില്ലല്ലോ. അതുകൊണ്ടു ദിവസേന മൂന്നു മണിക്കൂർ വീതം ഈ മുറംമെത്തയിൽ കിടന്നുരുളുന്നതിനും നൂറ് അടി വീതം ഈ ചമ്മട്ടികൊണ്ട് എന്നെത്തന്നെ അടിക്കുന്നതിനും വേണ്ട അനുവാദം അങ്ങ് എനിക്കു തരണം.''

ഗുരു ശിഷ്യൻെറ പക്കൽനിന്നു മുറംമെത്തയും ചമ്മട്ടിയും വാങ്ങിവെച്ചശേഷം പകരം നല്ല മയമുള്ള പഞ്ഞി നിറച്ചിട്ടുള്ള ഒരിരിപ്പിടവും ഒരു ജ്ഞാനഗ്രന്ഥവും അയാൾക്കു കൊടുത്തിട്ട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ''നിങ്ങൾ എല്ലാ ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർനേരത്തേയ്ക്കു് ഈ ഇരിപ്പിടത്തിലിരുന്ന് ഉറക്കത്തിന്നടിപ്പെടാതെ നല്ല ശ്രദ്ധയോടും ഭക്തിയോടുംകൂടി ഈ ജ്ഞാനഗ്രന്ഥം വായിക്കുക; വേറൊന്നും ചെയ്യാതെതന്നെ നിങ്ങൾ നല്ലൊരു താപസനായിത്തീൎന്നുകൊള്ളും. നല്ലൊരു ജ്ഞാനഗ്രന്ഥം ചിന്തയോടും ഏകാഗ്രതയോടുംകൂടി ഒരു മണിക്കൂർനേരം വായിക്കുക എന്നതു്, മൂന്നു മണിക്കൂർനേരം മുറംമെത്തയിൽ കിടക്കുകയും ചമ്മട്ടികൊണ്ടു് അവനവനെത്തന്നെ നൂറുപ്രാവശ്യം അടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനെക്കാൾ ആത്മസംയമനവും താപസശീലവും ആവശ്യപ്പെടുന്ന കാര്യമാണു്. മുറംമെത്തയിൽ കിടന്നും ചമ്മട്ടികൊണ്ടടിച്ചും നടത്തുന്ന തപസ്സു നിങ്ങളെ ദുർബലനാക്കുകയേയുള്ളൂ. എന്നാൽ ഞാനീപ്പറഞ്ഞ തരത്തിലുള്ള തപസ്സു ശീലിച്ചാൽ, അതു ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഒരുപോലെ ബലം തരുന്നതാണു്. അതുകൊണ്ടു്, നിങ്ങളുടെ മുറംമെത്തയും ചമ്മട്ടിയും ഇവിടെ ഇരുന്നുകൊള്ളട്ടെ. നിങ്ങൾ ഈ പുസ്തകവുമായി പോയി, ഞാൻ പറഞ്ഞതുപോലെ, എന്നും ചെയ്തുകൊള്ളുക. ഫലം സുനിശ്ചിതമാണു്; ഒട്ടും സംശയിക്കേണ്ടാ!''

ഒരു സന്ന്യാസാശ്രമശ്രേഷ്ഠൻ ഒരിക്കൽ തൻെറ സന്ന്യാസികൾക്കയച്ച കത്തിലെ ഒരു ഭാഗം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''നല്ല പുസ്തകങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര നിങ്ങളുടെ ഗ്രന്ഥാലയത്തിലേയ്ക്കു ശേഖരിക്കുക. നല്ലൊരു ധ്യാനപ്രസംഗകനെ എപ്പോഴും നിങ്ങൾക്കു കിട്ടിയെന്നുവരില്ല. നല്ല പുസ്ത

കങ്ങളാകാട്ടെ, മനസ്സുവെച്ചാൽ എപ്പോഴും സംലഭ്യമാക്കാൻ കഴിയും. പ്രസംഗകൻ പറയുന്ന വാക്കുകരം, പറയുന്ന നിമിഷത്തിൽത്തന്നെ, വായുവിൽ ലയിച്ചില്ലാതാകുന്നു. പുസ്തകത്തിലെഴുതപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന സദുപദേശങ്ങളാകട്ടെ, നിങ്ങരംക്കാവശ്യം തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം വീണ്ടും വീണ്ടും മറിച്ചുനോക്കി ധ്യാനിച്ചു മനസ്സിലുറപ്പിക്കാൻ കഴിയും. മാത്രമല്ല, പുസ്തകങ്ങരം മുഖം നോക്കാതെ നമ്മോടു കാര്യം തുറന്നു പറയുന്ന നല്ല ഉപദേഷ്ടാക്കളാകുന്നു. പ്രസംഗകരാകട്ടെ, നമുക്കു് അപ്രിയം വരുത്തിയേയ്ക്കുമോ എന്നു ഭയന്നു്, പറയേണ്ട കാര്യങ്ങരം ചിലപ്പോരം പറയാതെ വിട്ടുകളഞ്ഞുവെന്നുവരാം. മാത്രമല്ല, പുസ്തകങ്ങളിലൂടെ അനുഭവസമ്പന്നരും ജ്ഞാനനിധികളും പുണ്യപാരംഗതരുമായ മഹാത്മാക്കളുമായി—അവർ ഏതു കാലത്തു ജീവിച്ചിരുന്നവരായാലും—പരിചയപ്പെടാനും സംവദിക്കാനും നമുക്കു സാധിക്കുന്നു. അഗസ്റ്റിൻ, ബെർനാർദ്, ക്രിസൊസ്റ്റം, ബാസിൽതുടങ്ങിയ മഹായോഗികളും ദൈവസ്നേഹഭണ്ഡാഗാരങ്ങളുമായി പരിചയപ്പെടാനും അവരുടെ ജ്ഞാനസൂക്തങ്ങരം അവരുടെ വാക്കുകളിൽത്തന്നെ കേട്ടു ഹൃദിസ്ഥമാക്കാനും കഴിയുക അസുലഭമായൊരു ഭാഗ്യവും അവർണ്ണ്യമായൊരു അനുഭവവുംതന്നെയല്ലയോ? അതിനാൽ പുസ്തകങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുക; ഗ്രന്ഥാലയത്തിലേയ്ക്കായി കഴിയുന്നത്ര പുസ്തകങ്ങരം പകർത്തിയെടുത്തോ പണം കൊടുത്തോ ശേഖരിക്കുക; അതോടൊപ്പം, അവ വേണ്ടപോലെ തിരഞ്ഞെടുത്തു ഭക്തിയോടും ശ്രദ്ധയോടുംകൂടി വായിക്കുക. അതുതന്നെ, ആശ്രമജീവിതത്തിന്നാവശ്യമായ ധ്യാനഭാവവും ഏകാഗ്രബോധവും ദൈവജ്ഞാനാന്വേഷണതത്പരതയും സന്ന്യാസികളിൽ പരിപോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവരും. അതിന്റെ സത്ഫലങ്ങരം ആശ്രമത്തിന്നകത്തും പുറത്തുമുള്ളവർക്കു് അചിരേണ കിട്ടിക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യും. ജ്ഞാനവും ഭക്തിയുമുള്ള നല്ല സന്ന്യാസികരം വിടർന്നുനില്ക്കുന്ന സുഗന്ധപുഷ്പങ്ങരംപോലെയാകുന്നു. തേനീച്ചകളെപ്പോലെ മുള്ളും മുനയുമുള്ളവർപോലും അവരോടടുത്താൽ തിരികെപ്പോകുക അവരുടെ ജ്ഞാനവും ഭക്തിയുമാകുന്ന മധു കിട്ടിക്കൊണ്ടുതന്നെയായിരിക്കും.''

വെറും ബുദ്ധിപരമായ അറിവിനുവേണ്ടിയല്ല ജ്ഞാനവായന നടത്തേണ്ടത്. ബുദ്ധിക്കു പ്രകാശവും ഹൃദയത്തിനു് ഉണർവും സിദ്ധിക്കത്തക്കവിധം ജ്ഞാനവും ഭക്തിയും ഒരുമിച്ചിട്ടുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ ധ്യാനാത്മകമായി സാവധാനം വായിക്കണം. കുറച്ചു വായിച്ചശേഷം, വായിച്ച ഭാഗത്തെപ്പററി സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്നു ചിന്തിക്കുകയും അപ്പോൾ മനസ്സിലുണർന്നുവരുന്ന സത്പ്രേരണകൾക്കനുസരിച്ചു ഹൃദയത്തിൽ സ്നേഹം, വിശ്വാസം എന്നിവയുടെ പ്രകരണങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക, വളരെ ഫലപ്രദമായൊരു രീതിയായി യോഗിവര്യന്മാർ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്. ഏതായാലും, ജ്ഞാനവായനയെ വെറും ബുദ്ധിപരമായ പഠനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗമാക്കി മാററരുത്. ഓരോന്നിനും അതാതിൻെറ സമയമുണ്ടു് (പ്രഭാഷകൻ 3:1). പഠനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗമായി വായിക്കുന്നതിനുള്ള സമയമൊന്നു്; ഭക്തിക്കും ധ്യാനത്തിനുമുള്ള സഹായമായി വായിക്കുന്നതിനുള്ള സമയം മറെറാന്നു്. ഹൃദയം സ്നേഹത്താൽ കത്തിജ്വലിക്കുമാറു ദൈവവചനം ശ്രവിക്കുകയാണു് (ലൂക്ക. 24:32) ജ്ഞാനവായനയുടെ ഉദ്ദേശ്യം.

വായിക്കാനായി പുസ്തകം കയ്യിലെടുത്താൽ വായന തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പേതന്നെ ഉറങ്ങിപ്പോകുക പതിവായിരുന്ന ഒരു സന്ന്യാസിക്കു് ഒരിക്കൽ അയാളുടെ ഗുരു കൊടുത്ത ഉപദേശം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''വായിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഉറങ്ങുന്നതിനു് എനിക്കു വിരോധമില്ല. പക്ഷേ ഇപ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നതുപോലെ ആയിരിക്കരുതെന്നുമാത്രം. പുസ്തകം കയ്യിലെടുത്താലുടനെ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങുന്ന നിങ്ങൾ, പുസ്തകം കയ്യിൽനിന്നു വീഴുന്ന സ്വരം കേട്ടുതന്നെ ഉണരുന്നു. അതുകൊണ്ടു നിങ്ങളുടെ വായനയും ശരിയാകുന്നില്ല, ഉറക്കവും ശരിയാകുന്നില്ല. അതുമില്ല, ഇതുമില്ല എന്ന നിലയിലാണു് നിങ്ങളിപ്പോൾ കഴിയുന്നത്. അതിനാൽ ഉറക്കത്തോടു മല്ലിട്ടു്, ശ്രദ്ധവെച്ചു നന്നായി പരിശ്രമിച്ചു വായിക്കുക. അങ്ങനെ വായിച്ചു വരുമ്പോൾ ആ വായനകൊണ്ടുതന്നെ ക്ഷീണിക്കുന്ന നിങ്ങൾ ഒരു ഘട്ടം വരുമ്പോൾ അറിയാതെ പുസ്തകത്തിൽ

തലവെച്ച സുഖമായി താനേ ഉറങ്ങിപ്പൊയ്ക്കൊള്ളും. അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക രണ്ടിൻെറയും ലാഭം കിട്ടും—വായിച്ചതിൻെറയും ഉറങ്ങിയതിൻെറയും. ജ്ഞാനവായനയുടെ നേരത്തു നിങ്ങളെ ഉറക്കത്തിലകപ്പെടുത്തി നിങ്ങൾക്ക് ആത്മീയനഷ്ടം വരുത്താൻ കെണിയൊരുക്കി കാത്തുനിന്ന പിശാചു് അതോടെ നാണിച്ച തലതാഴ്ത്തി വന്നപോലെതന്നെ ഓടിയൊളിച്ചുകൊള്ളുകയും ചെയ്യും!'' വേദഗ്രന്ഥവിശാരദനായ വി. ജെറോം യുസ്റ്റേക്കിയം എന്ന യോഗിനിക്കെഴുതിയ ഒരു കത്തിലും ഇതേ ആശയംതന്നെ ധ്വനിക്കുന്നു: ''വി. ഗ്രന്ഥം കയ്യിലെടുത്തുപിടിച്ച വായിച്ചുവായിച്ച നിങ്ങൾ ഉറങ്ങിപ്പോകട്ടെ; അങ്ങനെ നിദ്രാധീനമായിത്തീരുന്ന നിങ്ങളുടെ മുഖമണച്ചുവെയ്ക്കുന്നതിനുള്ള തലയിണയും ആ പരിശുദ്ധപേജുകൾതന്നെയായിരിക്കട്ടെ!''

എങ്ങനെയാണു് ജ്ഞാനഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കേണ്ടതു് എന്നതിനെപ്പററി ഞങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിലെ ആത്മീയോപദേഷ്ടാവായിരുന്ന ഒരു വന്ദ്യഗുരു പറഞ്ഞുതന്നിട്ടുള്ളതു ഞാനിവിടെ പകർത്താം: ''ധൃതിയിൽ, ഒററയിരിപ്പിനല്ല ആത്മീയഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കേണ്ടതു്. സാവധാനം നിറുത്തിനിറുത്തി, വായിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങളുടെ സന്ദേശമെന്താണെന്നു് ആലോചിച്ചുകൊണ്ടു്, ഭക്തിയോടും ശ്രദ്ധയോടുംകൂടി വായിക്കണം. ഭക്ഷണം സാവധാനം ചവച്ചരച്ച കഴിക്കാതെ, ഒററയടിക്കു വാരിവിഴുങ്ങിയതുകൊണ്ടു കാര്യമില്ലല്ലോ. മാത്രമല്ല, ഒരു ദിവസത്തേയ്ക്കുള്ള ഭക്ഷണം മുഴുവനും പല നേരത്തല്ലാതെ ഒരു നേരംകൊണ്ടു തിന്നുതീർക്കുകയല്ലല്ലോ നാം ചെയ്യുന്നതു്. അതുപോലെ, ഇടയ്ക്കിടെ നിശ്ചിതസമയങ്ങളിൽ ക്രമാനുസൃതമായി വായിക്കുകയത്രേ വേണ്ടതു്. നിഗൂഢമായ ആത്മജ്ഞാനം അലിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന മഹാഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഒരു പ്രാവശ്യം വായിച്ചതുകൊണ്ടായില്ല. വീണ്ടും വീണ്ടും പലപ്രാവശ്യം ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ചെങ്കിലേ അവയിൽ ഗുപ്തമായി കിടക്കുന്ന അനർഘനിക്ഷേപങ്ങൾ കണ്ടെടുക്കാൻ പററൂ. വായിച്ചുവരുമ്പോൾ നമ്മുടെ ആത്മീയോത്കർഷത്തിനും ആ

ത്മജ്ഞാനപ്രബോധനത്തിനും പ്രത്യേകം പ്രയോജനകരമായി തോന്നുന്ന ഭാഗങ്ങരം കുറിച്ചെടുക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇങ്ങനെ കൃത്യമായി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, കാലക്രമം കൊണ്ടു നമ്മുടെ ആത്മാവിനു് ആവശ്യമായ സർവ്വവിധ പോഷണവും ഉരംക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ജ്ഞാനനിക്ഷേപം നമുക്കു സ്വന്തമായി നമ്മുടെ കയ്യിൽത്തന്നെ ഉണ്ടാകും. ഇതു നമുക്കുമാത്രമല്ല, മററുള്ളവക്കും വളരെ പ്രയോജനകരമായി ത്തീരുന്നതാണു്.

അതിപ്രാചീനമായൊരു സന്ന്യാസാശ്രമം സന്ദശിച്ചൊരു തീത്ഥാടകൻ അതേപ്പററി വിവരിക്കുന്നതു് ഇങ്ങനെയാകുന്നു: അവിടെ പ്രഖ്യാതമായൊരു ഗ്രന്ഥശേഖരമുണ്ടു്. അതു കാണാനും അവിടത്തെ ശേഖരത്തിൽനിന്നു പഠിക്കാനുമായി നിത്യേന അനേകംപേർ അവിടെ വന്നു പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതേപ്പററി അവിടത്തെ ഗ്രന്ഥാലയസൂക്ഷിപ്പുകാരൻ നല്കിയ വിവരണം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: ''ഇവിടെ അച്ചടിച്ച പുസ്തകങ്ങളൊന്നുംതന്നെയില്ല. മാത്രമല്ല, ഇവിടെ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ പുസ്തകങ്ങളെല്ലാംതന്നെ ഒരു സന്ന്യാസി തൻെറ ഒരു ജീവിതകാലത്തെ പരിശ്രമംകൊണ്ടു സ്വന്തം കൈപ്പടയിൽ കുറിച്ചെടുത്തിട്ടുള്ള കുറിപ്പുകളാണു്. ഈ കുറിപ്പുകരംതന്നെ നാനാതരത്തിലുള്ളതാണു്: ചിലവ മഹദ്ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽനിന്നു കുറിച്ചെടുത്തിട്ടുള്ളവ; വേറെ ചിലവ മഹാപുരുഷന്മാരുടെ പ്രബോധനങ്ങരം കേരംക്കവെ അവയുടെ സാരമായി കുറിച്ചുവെച്ചിട്ടുള്ളവ; വേറെ ചിലവയാകട്ടെ, മററുള്ളവരുമായി നടത്തിയിട്ടുള്ള ആത്മജ്ഞാനസംഭാഷണങ്ങളെ വിവരിക്കുന്നവ; ഇനിയും ചിലവ അദ്ദേഹത്തിൻെറതന്നെ ധ്യാനവും ആലോചനയുംവഴി ലഭിച്ചിട്ടുള്ള സത്പ്രേരണകളെ വിശദീകരിച്ചുതരുന്നവ. ഈ വൈവിധ്യംമൂലം ഇവിടത്തെ ഈ ഗ്രന്ഥശേഖരത്തിനു മറെറങ്ങും കാണാത്ത പ്രത്യേകമായൊരു മേന്മകൂടിയുണ്ടു്. ഇപ്പോരം കിട്ടാനില്ലാത്ത പല അപൂർവ്വഗ്രന്ഥങ്ങളിലും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആത്മവിജ്ഞാനം ഈ കുറിപ്പുകളിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കാം; അതിലുപരി, ദിവ്യന്മാരായ പല മഹായോഗികളുടെയും എഴുതപ്പെട്ടിട്ടി

ല്ലാത്തവയെങ്കിലും അമൂല്യമായ ഒട്ടേറെ പ്രബോധനങ്ങളും പ്രാർത്ഥനകളും നഷ്ടമാകാതെ പിൻതലമുറകാംക്ക ലഭിക്കാൻ ഇതുമൂലം സംഗതിയായിരിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, ചരിത്രപരവും സന്ന്യാസപാരമ്പര്യസംബന്ധവുമായ ഒട്ടേറെ അറിവുകളിലേയ്ക്ക് ആനുഷംഗികമായിട്ടായെങ്കിലും ഈ അപൂർവ്വരേഖകാം വെളിച്ചം വീശുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, ആത്മജ്ഞാനയോഗാർത്ഥികളും പണ്ഡിതന്മാരും ഒരുപോലെ ഇവിടേയ്ക്കു് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതിനെല്ലാം പുറമെ, അദ്ദേഹം ചെയ്തിരിക്കുന്ന ജോലിയുടെ വലിപ്പംതന്നെ പലക്കും ഒരതിശയമായി തോന്നിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. ആകപ്പാടെ അദ്ദേഹത്തിൻെറ കുറിപ്പുകളായി ഇവിടെ കിട്ടിയിട്ടുള്ളതു് എഴുപതിനായിരത്തിലധികം പേജുകളാണു്. (വേറെ കുറെ പേജുകാം ചിലരുടെ കൈവശമിരിപ്പുള്ളതായും ഇപ്പോാം അറിയാനിടയായിട്ടുണ്ടു്.) ഒരേ വലിപ്പമുള്ള കടലാസ്സിൽ, നാലുചുററും വരയിട്ടു്, വടിവൊത്ത അക്ഷരത്തിൽ ഒരേ അകലത്തിലത്രേ ഈ എഴുപതിനായിരം പേജിലും അദ്ദേഹം എഴുതിയിട്ടുള്ളതു്. വേറൊരത്ഭുതം, ഇത്രയേറെ പകർത്തിയിട്ടും ഒരിടത്തുപോലും ഒരു വെട്ടലോ തിരുത്തലോ വേണ്ടിവരാത്ത വിധം അത്രയ്ക്കു വൃത്തിയായും വെടിപ്പായുമത്രേ അദ്ദേഹം എല്ലാം ചെയ്തിരിക്കുന്നതു് എന്നാകുന്നു. ഇതേപ്പററി പറഞ്ഞുകേട്ടിട്ടുള്ള ഒരു വിശദീകരണം, അധ്യാത്മജ്ഞാനം ലോകത്തിൽനിന്നു നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാനായി, അതു് ഏതു രൂപത്തിൽ കണ്ടുകിട്ടാനിടയായാലും കണ്ടുകിട്ടന്നേടത്തുവെച്ചുതന്നെ അപ്പപ്പോാം പകർത്തി സൂക്ഷിക്കുക എന്നതു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഒരു 'ഹോബി'യായിരുന്നു എന്നാണു്. (ഒരുപക്ഷേ ഇതിനു് ഉപയോഗിക്കേണ്ടു ശരിയായ വാക്കു ഹോബി എന്നല്ല, തപസ്യ എന്നായിരിക്കാം.) പന്ത്രണ്ടു വയസ്സിൽ ഒരു സന്ന്യാസാർത്ഥിയായി വന്നനാംമുതൽ തൊണ്ണൂററിയെട്ടാം വയസ്സിൽ പരലോകപ്രാപ്തനാകുന്നതുവരെയുള്ള എൺപത്തിയാറു കൊല്ലത്തെ അദ്ദേഹത്തിൻെറ ഈ സ്ഥിരപരിശ്രമം, ഇന്നു് അമൂല്യമായൊരു കലാശേഖരംമാത്രമല്ല, അഗാധമായൊരു വിജ്ഞാനഖനിക്കൂടിയായിരിക്കുന്നു. ഇത്രയൊക്കെ ആയില്ലെങ്കി

ലും മനസ്സുവെച്ചാൽ അവനവൻ ജീവിച്ചും പെരുമാറിയും വരുമ്പോരം ഓരോരോ സന്ദർഭങ്ങളിലായി — പുസ്തകങ്ങളിലും പ്രാൎത്ഥനയിലും ഭാഷണത്തിലുമായി — കണ്ടുകിട്ടുന്ന ജ്ഞാനരത്നമണികരം കളഞ്ഞുപോകാതെ കുറിച്ചുവെയ്ക്കാൻ സാധാരണക്കാരായ നമുക്കും കുറെയൊക്കെ സാധിക്കുന്നതാണു്. ഏതൊരു കയ്യെഴുത്തുരേഖയ്ക്കും നൂറു കൊല്ലം കഴിഞ്ഞാൽ, മറ്റൊന്നുമില്ലെങ്കിൽപ്പോലും നൂറു കൊല്ലം കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളതുകൊണ്ടുതന്നെ, പ്രത്യേകമായൊരു പ്രാധാന്യവും പ്രൗഢിയും താനേ കൈവന്നുകൊള്ളുമെന്നു പൂജനീയനായൊരു ഗുരൂത്തമൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് ഇവിടെ സ്മൎത്തവ്യമത്രേ.''

9997

ACHARYA PALACKAL JEEVASSKENDRAM
LIBRARY
ALUVA

സന്ന്യാസിയും ധ്യാനവും

ജെ. എം. ജ്ഞാനപ്രകാശം

ധ്യാനം ഒരേ സമയം ഒരു ശാസ്ത്രവും കലയുമാകുന്നു. ശാസ്ത്രംമാത്രമായി ധ്യാനത്തെ സമീപിച്ചാൽ അതു കൊണ്ടു വിരസതയും ഭാരവും മാത്രമേ നമ്മിലവശേഷിക്കു. ധ്യാനംകൊണ്ടു ഹൃദയത്തിനു പ്രസാദവും ബുദ്ധിക്കു പ്രകാശവും കിട്ടണമെങ്കിൽ, അതിനെ നാം ആത്മീയമായൊരു കലയായിത്തന്നെ ഉപാസിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ കലയാകട്ടെ, ധ്യാനയോഗികളും ജ്ഞാനനിധികളുമായ സന്ന്യാസാചാര്യന്മാരിൽനിന്നേ നമുക്കു ശീലിക്കാനാവൂ. ആ ലക്ഷ്യം മനസ്സിൽ കണ്ടു് അൽഫോൻസ് റോഡ്റിഗസിൻെറ ധ്യാനവിദ്യയെ ഉപജീവിച്ചു രൂപകല്പന ചെയ്തിട്ടുള്ളതത്രേ ഈ പ്രകരണം. ഈ മാലികയിൽ ഇതിനു മുന്നെഴുതപ്പെട്ട രണ്ടു കൃതികൾ 'സന്ന്യാസസരണി' 'സന്ന്യാസസാഹോദര്യം' എന്നിവയാണെന്ന കാര്യം ഓർമ്മിക്കുമല്ലോ.

വില : 12 ക.

ജ്യോതി ബുക്ക്സെൻറർ
തൃശ്ശൂർ—680 001

ബ്രാഞ്ചുകൾ
തൃശ്ശൂർ ടൗൺ ◻ ചാലക്കുടി

സന്ന്യാസിയും ധ്യാനവും

ജെ.എം. ജ്ഞാനപ്രകാശം