ശ്രീ സത്യ സായി സേവാ സംഘടന , കേരളം

ആന്തരികയാത്ര - ജനുവരി 2017

<u>സാധന – ഭഗവാന്റെ ദിവ്യ സന്ദേശങ്ങൾ (ഭാഗം 2)</u>

<u>കർമ്മം</u>

കടമ നിർവഹിക്കുക; എന്നാൽ ഫലം മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടാകരുത്. ശരിയായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ കടമയും ചുമതലയുമാണ്.

നിങ്ങളിൽ അഹംകാരവും മാമാകാരവും നിറഞ്ഞുനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ ദുഃഖത്തിൽനിന്നും ക്ലേശത്തിൽനിന്നും മുക്തരാകാൻ കഴിയില്ല. തെറ്റായ പ്രവൃത്തികളിൽ മുഴിയുകിയിരിക്കുന്നതാണ് നിങ്ങളുടെ ദുഃഖങ്ങൾക്ക് കാരണം. അതുകൊണ്ട് ശരിയായ പ്രവൃത്തിയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കണം.

കർമ്മമാണ് നന്മ-തിന്മകൾക്കും സുഖ-ദുഃഖങ്ങൾക്കും ലാഭ-നഷ്ടങ്ങൾക്കും കാരണം. അതുകൊണ്ട് കർമ്മത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കി ശരിയായ രീതിയിൽ ചെയ്യണം.

ദേഹം നശിക്കും. ദേഹി സ്ഥിരമാണ്. ദേഹിയെ നോക്കിയാൽ നിങ്ങൾ അഹംകാരത്തിന്റെയും മദത്തിന്റെയും മോഹത്തിന് അടിമപ്പെടുകയില്ല. നിത്യനായ ഭഗവാന്റെ ചരണകമലങ്ങളിൽ അഭയം തേടുക.

നിരവധി സദ്പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒന്നോ രണ്ടോ സംതൃപ്തി നൽകുന്നതും എന്നും നില നിൽക്കുന്നതുമായ അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. അത് നിങ്ങളെ ആത്മാനന്ദത്തിൽ എത്തിക്കും. അതുകൊണ്ട് ധാരാളം സദ്പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുക.

ഫലത്തിൽ ആഗ്രഹമില്ലാതെ അഹംകാര ഭാവമില്ലാതെ ചെയ്യുന്ന കർമ്മത്തെ കർമ്മയോഗമെന്ന് വിളിക്കുന്നു. അഹംകാരത്തെ നീക്കം ചെയ്യുക, ദൂരത്തേക്ക് ഓടിക്കുക . ഫലേച്ഛ കൈവെടിയുക. ഈ ഭാവത്തിൽ ചെയ്യുന്ന കർമ്മം യജ്ഞമായിത്തിരുന്നു, ത്യാഗമായിത്തത്തീരുന്നു, തപസ്സായി തീരുന്നു, യോഗമായി തീരുന്നു. യജ്ഞവും തപസ്സും യോഗവും ഒരേ ആശയം തന്നെയാണ് നൽകുന്നത്.

മുമ്പ് ചെയ്ത കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലമായി അനുഭവിക്കുന്ന ദുരിതങ്ങൾ എങ്ങനെ ഇല്ലാതാക്കാം? സത്പ്രവൃത്തികളിൽ മുഴുകിക്കൊണ്ട് മാത്രമേ ഇത് സാദ്ധ്യമാകൂ.

ദുഷ്പ്രവൃത്തികൾക്ക് പകരം സത് പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക. ഇത് ഫലത്തിന്റെ വ്യക്തിതാത്പര്യമില്ലാത്ത നിസ്വാർത്ഥ കർമ്മങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു, അപ്പോൾ കർമ്മയോഗമായിത്തത്തീരുന്നു. ഇത് ദിവ്യതയുമായുള്ള ലയനത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

മൂന്ന് തരം പ്രവൃത്തികൾ ഉണ്ട്. അവയെ കർമ്മമെന്നും വികർമ്മമെന്നും ആകർമ്മമെന്നും വിളിക്കുന്നു. കർമ്മം നിശ്ചലമായ ദീപം പോലെയാണ്. ദീപം മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിച്ച് ആടി ക്കളിക്കുന്നത് വികർമ്മമാണ്. ആത്മ ജ്യോതിയുടെ ശുദ്ധ പ്രകാശം അകർമ്മമാണ് . അകർമ്മം യാതൊരു ഫലത്തെയും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. എല്ലാവരെയും ഒരുപോലെ കണക്കാക്കി കർമ്മം ചെയ്യുമ്പോൾ, കർമ്മത്തിന്റ യാതൊരു ഫലവും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ചെയ്യുന്നതെല്ലാം ഭഗവാന് സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ അകർമ്മത്തിൽ മുഴുകിയിരിക്കുകയാണ്.

പ്രവൃത്തിയെ യോഗമാക്കി മാറ്റാനുള്ള വഴി എന്താണ്? നിങ്ങൾ വ്യക്തി പരി ഗണനക്ക് അതീതനാകണം, പ്രവൃത്തിയിൽ പൂർണ്ണ ഏകാഗ്രത പുലർത്തണം, ഫലത്തിൽ തീർത്തും ഉദാസീനനായിരിക്കണം. അത്തരം നിസ്വാർത്ഥ ഭാവത്തോടെ നിങ്ങൾക്ക് ഏത് ശ്രമകരമായ ജോലിയും ചെയ്തു തീർക്കാം.

മടിയനായ ഒരാൾ ലോകത്തിന് യാതൊരു ഉപയോഗവുമില്ലാത്തവനാണ്. സ്വാമി ആരും മടി പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് അംഗീകരിക്കുകയോ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ആദ്യം നിങ്ങൾ സാധാരണ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യണം. അതിനു ശേഷം നിഷ്കാമ കർമ്മങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കിണം. ക്രമേണ അതിനെ യോഗമാക്കി മാറ്റണം. അവസാനം ഈ യോഗം യജ്ഞമായി തീരുന്നു. അത് യജ്ഞമായിത്തീരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എല്ലാം ത്യജിച്ചിരിക്കും. അങ്ങനെ കർമ്മം യജ്ഞമായി മാറുന്നതാണ്, ആരാധനയായി മാറുന്നതാണ്.

പ്രവൃത്തിചെയ്യുന്നതിന്റെ ആന്തരിക രഹസ്യം എന്താണ്? സത്കർമ്മങ്ങൾ വഴി മാത്രമേ ദുർവ്വാസനകൾ അകറ്റാനാകൂ. ഹൃദയ ശുദ്ധിക്കായി സത് പ്രവർത്തികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടേ ഇരിക്കണം. ഭഗവാന് എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും സമർപ്പിച്ചാൽ മാത്രമേ യഥാർത്ഥ ഹൃദയശുദ്ധി നേടാൻ കഴിയൂ .

ഭഗവാന് എന്തെങ്കിലും സമർപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് അതിനെ ശുദ്ധമാക്കണം, പവിത്രമാക്കണം, മഹത്തരമാക്കണം. എങ്കിൽ അത് ഭഗവാന് സമർപ്പിക്കത്തക്ക നിവേദ്യമായിത്തീരും.

നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ പ്രേമത്തിന്റെയും പവിത്രതയുടെയും സുഗന്ധപൂരിത മായിരിക്കണം, നല്ലതും ശുദ്ധവുമായിരിക്കണം. ഇതാണ് യഥാർത്ഥ കർമ്മയോഗം.

ഒരു കണ്ണാടിക്ക് നിങ്ങളുടെ മുഖം കാണിച്ചുതരാൻ കഴിയുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ നിങ്ങളുടെ ചേതോവികാരം കാണിച്ചുതരും .

മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ രഹസ്യം ധർമ്മമെന്തെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ആചരിക്കലാണ്. അതായത് സഹജീവികളുടെ ഉന്നതിക്കും ക്ഷേമത്തിനും വേണ്ടി പവിത്രവും നിസ്വാർത്ഥവുമായ കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

അന്യർക്ക് ഉപകാരപ്രദമായ വിധത്തിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മാറ്റിയെടുക്കണം. മാതൃകാപരമായ കർമ്മങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഏർപ്പെടണം, സ്വാർത്ഥ ഭാവം വെടിഞ്ഞ് അത്തരം മാതൃകാപരമായ കർമ്മങ്ങൾ ജീവിതചര്യയാക്കണം.

ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാറ്റിനേയും ദിവ്യതയുടെ മൂർത്തീകരണമായി ബോധപൂർവ്വം കണക്കാക്കി നിങ്ങൾ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികൾ സ്വയമേവ ഭഗവാനുള്ള നിവേദ്യമായിത്തീരുന്നു. അപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ബാഹ്യ ദൃഷ്ടി അന്തർമുഖമാകുന്നു, നിങ്ങൾ പവിത്രമനുഷ്യനായിത്തീരുന്നു. എങ്ങും നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ദിവ്യതയെ ഇപ്രകാരം നിരന്തരം മനനം ചെയ്യുന്നതാണ് അന്തർദൃഷ്ടി വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം.

ഒരു ഭക്തനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഭഗവാനെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നതുതന്നെയാണ് ലക്ഷ്യം. അത് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ കടമയാണ്. അവൻ ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിയും ഭഗവാന് തൃപ്തികരമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

ധ്യാനം

ധ്യാനത്തിനും ജ്ഞാനത്തിനും ഭക്തി ആവശ്യമാണ്. ഇത് നേടാൻ ഭഗവാനോട് അഗാധ പ്രേമമുണ്ടായിരിക്കണം. എങ്ങനെ ഇത് ലഭിക്കും? ഭഗവാന്റെ സ്വഭാവവും സ്വരൂപവും (മഹിമ, മാഹാത്മ്യം, കാന്തി, പ്രകൃതം, ഗുണങ്ങൾ) മനസ്സിലാക്കിയാൽ മതി.

സംഭവിക്കുന്നതിലെല്ലാം ഭഗവാന്റെ കരങ്ങൾ ദർശിക്കുക. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ആഹ്ലാദിക്കുകയോ ദുഃഖിക്കുകയോ ഇല്ല. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം തുടർച്ചയായ പുജയോ ധ്യാനമോ ആയിത്തീരും.

ജപവും ധ്യാനവും പരിശീലിക്കുവാൻ ജീവിതാവസാനംവരെ കാത്തിരിക്കാം എന്ന അന്ധ വിശ്വാസം വലിച്ചെറിയുക. ഈ നിമിഷമാണ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ നിമിഷം. ഏത് നിമിഷവും ഒരിക്കലും നേരത്തെയല്ല.

സാധകൻ ദൈവത്തെ ധ്യാനിക്കുന്ന സാധനയാണ് ധ്യാനം. ധ്യാതാ (ധ്യാനിക്കുന്നവൻ) - ധ്യാനവിഷയം (ദൈവം) - ധ്യാനം (ധ്യാനിക്കുന്ന പ്രക്രിയ) ഇവ മൂന്നും ഒന്നായിത്തീരുന്നതാണ് ധ്യാനം.

ധ്യാനം ദൈവം നിങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങിവരാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു, നിങ്ങളെ ദൈവ ത്തിന്റെ തലത്തിലേക്ക് ഉയർത്താനും പ്രചോദിയ്പ്പിക്കുന്നു.

ധ്യാനത്തിൽ നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവ വും പെരുമാറ്റവുമാണ്. ധ്യാനം ജീവജാലങ്ങളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ മനോഭാവ ത്തിൽ പരിവർത്തനം വരുത്തണം. അല്ലെങ്കിൽ അത് വെറും പറ്റിപ്പാണ്.

ധ്യാനത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ അടുത്തുനിന്ന് ചില ഞെരക്കങ്ങൾ കേട്ടാൽ എഴുന്നേറ്റ് അന്വേഷിക്കുക. ശപിക്കുകയോ അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. ഇതുവഴി, സ്വാർത്ഥതയുടെ ഇരിപ്പടത്തിൽ തന്നെ ഇരുന്നാലുള്ളതിനേക്കാൾ വളരെ കൂടുതൽ ആത്മീയ ആനുകൂല്യം നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുന്നു.

ധ്യാനത്തിൽ ഏകാഗ്രത ലഭിച്ചാൽ കർമ്മഫലേച്ഛയിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാൻ കഴി യുന്നു. അതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് പ്രശാന്തി ലഭിക്കുന്നു. ലൗകിക വസ്തുക്കളോട് സംഗം പുലർത്തുമ്പോൾ ധ്യാനം പരാജയപ്പെടുന്നു.

ജപവും ധ്യാനവും അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ ഒരേയൊരു നാമം ഉപയോഗിക്കണം. **ഭഗവാന്റെ സർവ്വ നാമരൂപങ്ങളും താൻ ജപധ്യാനത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന നാമരൂപങ്ങൾ തന്നെയാണെന്ന ദൃഢവിശ്വാസം ഉണ്ടായിരിക്കണം**. ജപധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന നാമരൂപങ്ങളോട് അല്പം പോലും അനിഷ്ടമോ സ്നേഹക്കുറവോ ഉണ്ടാകരുത്.

നഷ്ടവും ദുരിതവും വ്യാകുലതയും ബാഹ്യലോകത്തിന്റേതാണ് എന്നും ജപവും ധ്യാനവും ഭഗവദ്പ്രേമത്തിന്റെ ആന്തരിക തലത്തിലുള്ളതാണെന്നും മനസ്സി ലാക്കുക. ഇതാണ് പതിവ്രതാഭക്തി . സാധകൻ ഒരു നാമവും രൂപവും സ്വീകരിച്ച ശേഷം മറ്റൊന്നിനായി അതുപേക്ഷിക്കുന്നതിനെ വ്യഭിചാര ഭക്തി എന്ന് പറയുന്നു.

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് **ധ്യാനവും ധാന്യവും** ആവശ്യമാണ്. **ധാന്യം** ശരീരസംരക്ഷണത്തിനും **ധ്യാനം** ഭഗവാന്റെ ശ്രീകോവിലിൽ പ്രവേശിച്ച് ദിവ്യാനന്ദത്തിൽ ലയിക്കുന്നതിനുമാണ്.