സഹജയോഗ, അമ്പതാം വാർഷികം

മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ലോകത്തെ തുറക്കുന്ന ആന്തരിക പരിവർത്തനത്തിന്റെ ഒരു യുഗം

നാമെല്ലാവരും എവിടെ നിന്നാണ് ഉത്ഭവിച്ചത്? നമ്മൾ എന്തിനാണ് ഇവിടെ വന്നത്? ക്ഷണികമായ ഭൗതിക ശരീരം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി എന്നതിനപ്പുറം എന്താണ് നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ സ്വഭാവം.

പുരാതന കാലം മുതൽ, ഈ അടിസ്ഥാന ചോദ്യങ്ങൾ പലപ്പോഴും നിരവധി ഋഷി മുനിമാർ ആരാഞ്ഞിരുന്നു.പരമസത്യത്തെ കഠിന ശ്രമങ്ങളിലൂടെ കണ്ടെത്തി ബോധോദയം നേടിയവർ വളരെ ചുരുക്കമായിരുന്നു,എന്നാൽ, ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങൾക്കും ഈ മഹത്തായ അറിവ് തങ്ങളുടെ ബോധമണ്ഡലത്തിനപ്പുറമായിരുന്നു.

കാലക്രമേണ,മനുഷ്യന്റെ സംസ്ക്കാരം ബാഹ്യമായി പുരോഗമിച്ചു.ഈ ആധുനിക കാലത്ത്,നമ്മുടെ ലോകം, വിദ്യാഭ്യാസം,ശാസ്ത്രം, സാങ്കേതികവിദ്യ,സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥ, ജീവിതശൈലി എന്നീ മേഖലകളുടെ അതിരുകൾ സങ്കൽപ്പിക്കാനാവാത്ത വേഗതയിൽ മുന്നേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.മനുഷ്യരാശി യുഗങ്ങൾക്കുമുമ്പ് അന്വേഷിച്ചു കൊണ്ടിരുന്ന ഉത്തരങ്ങളിൽ നിന്നെല്ലാം അകന്നു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

വളരെ പ്രക്ഷുബ്ധമായ കാലത്താണ് നാം ജീവിക്കുന്നതെന്ന് 2020 തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു.അഭൂതപൂർവമായ ആഗോള പ്രതിസന്ധിയും,ഒറ്റപ്പെടലും അനിശ്ചിതത്വവും നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ വലിയ സമ്മർദ്ദത്തിലാണാക്കിയിരിക്കുന്നത്.ഈ ലോകത്തിന്റെ ക്ഷണികവും,ഭ്രമാത്മകവുമായ സ്വഭാവത്തെ പലരും തിരിച്ചറിയാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.ശാശ്വതമായ സന്തോഷവും,സമാധാനവും നമ്മളിലും,നമ്മുടെ സഹജീവികളിലും,ആഗോള സമൂഹത്തിലും ലഭ്യമാക്കാനും ഭൂമിയുടെ പരിസ്ഥിതിയുമായി പൂർണ്ണ ഐക്യത്തോടെ ജീവിക്കാനും നമ്മെ അനുവദിക്കുന്ന നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ സാരാംശം അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തേണ്ട ആവശ്യകതയെ നാം മനസ്സിലാക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പുരാതന കാലത്ത് ഭരതന്റെ രാജ്യം എന്നാണ് ഇന്ത്യഅറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്.കാലങ്ങളായി, ഭാരതം ആത്മീയ വിജ്ഞാനത്തിനും,സാംസ്കാരിക പൈതൃകത്തിനും സമാനതകളില്ലാത്ത സംഭാവനകൾ നൽകുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്, മാത്രമല്ല പല മഹത്തായ സംസ്ക്കാരങ്ങളെയും,രാഷ്ട്രങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കുകയും,രൂപപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.ആധുനിക ലോകം, അസ്തിത്വ പ്രതിസന്ധികൾ അഭിമുഖീകരിച്ചപ്പോഴെല്ലാം ഇന്ത്യയുടെ കൈവശമുള്ള ആത്മീയതയുടെ അമൂല്യനിധി ശേഖരങ്ങളായ വേദങ്ങളുടെയും,ഉപനിഷത്തുക്കളുടെയും,ഭഗവത്ഗീതയുടെയും,എണ്ണമറ്റ പ്രബുദ്ധമായ അവതാരങ്ങളുടെയും,ആത്മീയ ഗുരുക്കന്മാരുടെ വിജ്ഞാനത്തെയും അടിസ്ഥാനമാക്കി ഉത്തരങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.എന്നാൽ ഇന്നും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലാവശ്യമായ യഥാർത്ഥ ആത്മീയ പരിവർത്തനം സാധാരണക്കാർക്ക് മിഥ്യയായി തുടരുന്നു.ഈ അവസരം കുതിച്ചുയരുന്ന ആത്മീയ വിപണിയിലൂടെ മുതലെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പലരിലേക്കും നയിക്കുന്നു.അവർ വെറുതെ പൊള്ളയായ പരിഹാര വാഗ്ദാനങ്ങളാണ് നൽകുന്നത്.നിർഭാഗ്യവശാൽ ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളെയും ബാധിക്കുന്ന ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയ പ്രശ്നങ്ങളെ പരിഹരിക്കാൻ ഇവക്കൊന്നിനും സാധ്യമല്ല.

ഏതൊരു പ്രതിസന്ധിയുടെ നടുവിലും നമ്മുടെ മനുഷ്യവർഗ്ഗം എപ്പോഴും മികച്ച സഹിഷ്ണുത പുലർത്തി, ധൈര്യവും,വിവേകവും മനസ്സാനിദ്ധ്യവും കൊണ്ട് വിധിയെ പരോപകാരപ്രദമായ പൊതു നന്മയിലേക്ക് കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നാണ് ചരിത്രം തെളിയിക്കുന്നത്.അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു അസാധാരണമായ കണ്ടെത്തൽ ഒരു ആഗോള പരിവർത്തനത്തെ നിശ്ശബ്ദമായി, വിപ്ലവകരമായി മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു,അത് ആന്തരിക സമാധാനത്തിനും,ഐക്യത്തിനും, സമ്പൂർണ്ണ ക്ഷേമത്തിനുമുള്ള സത്യമായ പരിഹാരമാകുന്നു.

“മനുഷ്യൻ ആനന്ദത്തിന്റെയും, സന്തോഷത്തിന്റെയും അന്വേഷണത്തിൽ തന്റെ ആത്മാവിൽ നിന്ന് അകന്നു പോകുന്നു... അതാണ് യഥാർത്ഥ സന്തോഷത്തിന്റെ ഉറവിടം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാതെ. സ്വന്തം ആത്മാവിൽ പരിചിതനല്ലാത്ത പക്ഷം, അവൻ സ്വയം വിരസനും വിരൂപനുമായി കരുതുന്നു. മനുഷ്യൻ സന്തോഷം തേടുന്നത് പണത്തിലോ, സമ്പത്തിലോ അധികാരത്തിലോ,മനുഷ്യ പരിമിതമായ സ്നേഹത്തിലോ ആണ്,കൂടാതെ മതങ്ങളിലും...എന്നാൽ ഇതെല്ലാം ബാഹ്യമാണ്.ഒരാളുടെ ശ്രദ്ധയെ എങ്ങനെ ഉള്ളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാം എന്നതാണ് പ്രശ്നം.നമ്മുടെ ആന്തരിക സത്ത എന്നാൽ അവബോധമാണ്..അത് ഒരു ഊർജ്ജമാണ്. ഞാൻ അതിനെ ദൈവിക സ്നേഹത്തിന്റെ ഊർജ്ജം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. എല്ലാ പരിണാമങ്ങളും,ഭൗതിക ഊർജ്ജത്തിന്റെ പ്രകടനവും പരമ ചൈതന്യത്തിന്റെ ദിവ്യ സ്നേഹത്തിൽ നയിക്കപ്പെടുന്നു.അജ്ഞാതമായ ഈ..ഊർജ്ജം എത്ര ശക്തവും ചിന്തിക്കാൻ ശക്തിയുള്ളതുമാണെന്ന് നമുക്കറിയില്ല.അവബോധത്തിന്റെ നിശ്ശബ്ദമായ പ്രവർത്തനം വളരെ യാന്ത്രികവും, സൂക്ഷ്മവും, ചലനാത്മകവും, വിലയേറിയതുമാണ്,എന്നാൽ നമ്മൾ അതിനെ നിസ്സാരമായി കാണുന്നു.

ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിനു ശേഷം, ഈ ഊർജ്ജം നിശബ്ദ സ്പന്ദനങ്ങളായി നമ്മുടെ ഉള്ളിലൂടെ ഒഴുകുന്നു.പക്ഷെ നമുക്ക് ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല,കാരണം രൂപമില്ലാത്ത ഒന്നിൽ നമുക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല.പകരം, നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ രൂപങ്ങളിൽ അലഞ്ഞുതിരിയുന്നു.ഇപ്പോൾ ദൈവിക ശക്തിയെ ഉണർത്താൻ ഒരു രീതിയുണ്ട് - സഹജയോഗ''- പരമ പൂജ്യ ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി,1979

കൃത്യം 50 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ്,1970 മെയ് 5 ന് ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവി ഒരു സവിശേഷമായ രീതിയിലൂടെ മനുഷ്യന്റെ ഉള്ളിലുള്ള മാതൃശക്തിയായ കുണ്ഡലിനിയെ സ്വതഃസിദ്ധമായി ഉണർത്താനും അതിലൂടെ അവന്റെ യഥാർത്ഥ കഴിവുകളെ കണ്ടെത്താനും പരിപോഷിപ്പിക്കാനുമുള്ള മഹത്തായ മാർഗ്ഗം ലോകവുമായി പങ്കു വെച്ചു.ഈ ആത്മീയ ഊർജ്ജത്തെ സംസ്കൃതത്തിൽ "കുണ്ഡലിനി" എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്.മനുഷ്യരിൽ നിദ്രാവസ്ഥയിലിരിക്കുന്ന ഈ ആത്മീയ ഊർജ്ജം അവന്റെ പരിമിതമായ അവബോധത്തെ പരിപൂർണ്ണമായും പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നു.മനുഷ്യരിൽ 'നിശബ്ദമായ സ്ഥിതി' (ഇതിനെ "നിർവിചാരസ്ഥിതി" അല്ലെങ്കിൽ "ചിന്തകളില്ലാത്ത അവസ്ഥ" എന്നാണ് പറയുന്നത്)സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് പുറമെ യഥാർത്ഥ ധ്യാനവും (ഇതിനെ ധ്യാനസമാധി എന്നും വിളിക്കുന്നു,ഒരു സ്വാഭാവിക അവസ്ഥ..പുരാതന ധ്യാന പരിശീലകർക്കിടയിലെ അവബോധം) നൽകുന്നു.അത് ശരീരത്തിനും, മനസ്സിനും നമ്മുടെ അഹങ്കാരത്തിനും അപ്പുറമാണ്.ഇത് നമ്മുടെ നിത്യമായ ആത്മാവിന്റെ യഥാർത്ഥ സ്വഭാവവുമായി നമ്മെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു.ഈ ബന്ധത്തെ,ഈ 'യോഗയെ'(നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ ശാശ്വതമായ ആത്മാവുമായുള്ള കൂടിച്ചേരൽ),അതും സ്വതസിദ്ധമായി,'സഹജ'മായ രീതിയിൽ നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയുന്നു.ഈ യാഥാർത്ഥ്യം നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ സംഭവിക്കുമ്പോൾ,നമ്മൾ 'ആത്മസാക്ഷാത്കാരം' കൈവരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ശ്രീ മാതാജി ഈ പ്രക്രിയയെ സഹജയോഗ എന്ന് വിളിച്ചു..(നമ്മുടെ ആത്മാവുമായി സ്വമേധയാ നടക്കുന്ന കൂടിച്ചേരൽ).

സഹജയോഗ എന്ന സംവിധാനത്തിലൂടെ,ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ആയിരക്കണക്കിന് ആളുകൾ നിർവിചാരാവസ്ഥയിലുള്ള ധ്യാനത്തിൽ ആനന്ദം കണ്ടെത്തുകയും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വന്ന പരിവർത്തനം അനുഭവിച്ചറിയുകയും ചെയ്യുന്നു.കുണ്ഡലിനി ശക്തിയുടെ ഉണർവിലൂടെ,നമ്മുടെ സൂക്ഷ്മമായ ആത്മീയ ഊർജ്ജ കേന്ദ്രങ്ങളിലെ (സംസ്കൃതത്തിൽ "ചക്രങ്ങൾ"എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു) തടസ്സങ്ങൾ മാറുകയും,നമുക്ക് സമ്മർദ്ദ രഹിതമായും,സന്തോഷപ്രദമായും വർത്തമാന കാലത്തിൽ ജീവിക്കാൻ സാധ്യമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.ഈ അവസ്ഥ സമ്പൂർണ്ണ സത്യം,ബോധം,സന്തോഷം എന്നിവയുടെ വ്യക്തമായ ഗ്രാഹ്യത്തെ പ്രാപ്തമാക്കുകയും,പ്രകടമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മെയ് 5 എന്ന ഈ പ്രത്യേക ദിനത്തിൽ,ലോകമെമ്പാടും സഹജയോഗ പരിശീലിക്കുന്നവർ (ശ്രീ മാതാജി അവരെ സ്നേഹപൂർവ്വം സഹജയോഗികൾ എന്നാണ് അഭിസംബോധന ചെയ്തിരുന്നത്)ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവിയുടെ വിശിഷ്ടമായ കണ്ടെത്തലിനെയും

അതുപോലെ അവർ മനുഷ്യരാശിക്ക് നൽകിയ ഈ അനുഗ്രഹത്തെയും ആഘോഷിക്കുന്നു.ഈ ആത്മീയ അനുഭവത്തെയും,ജ്ഞാനത്തെയും അറിയാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും അത് പറഞ്ഞുകൊടുക്കുവാൻ അവർ തന്റെ മുഴുവൻ ജീവിതവും സമർപ്പിച്ചു, പൂർണ്ണമായും സൗജന്യമായാണ് ഈ അറിവ് പകർന്നു കൊടുത്തിരുന്നത്. ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിലൂടെ മനുഷ്യൻ അവന്റെ യഥാർത്ഥ കഴിവുകൾ നേടുക എന്നത് ഓരോരുത്തരുടെയും ജന്മാവകാശമാണെന്ന് അവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു.ഇന്ത്യയിലെ വിദൂര ഗ്രാമങ്ങളിലും,ലോകമെമ്പാടുമുള്ള നിരവധി രാഷ്ട്രങ്ങളിലും,നഗരങ്ങളിലും അവർ അശ്രാന്തമായി യാത്ര ചെയ്തു,മാനവരാശിയുടെ മോചനത്തിനായി..അവരുടെ ഉള്ളിലുള്ള ശാശ്വതമായ സത്തയെ, യഥാർത്ഥ ശക്തിയെ മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുവാനായി.സ്വയം എന്ന ഈ അതുല്യമായ അനുഭവം-സഹജ യോഗയിലൂടെ ലഭ്യമാകുന്ന ആത്മസാക്ഷാത്കാരം ഒരുപാട് ആളുകൾക്ക് ഉയർന്ന അവബോധം കൊടുത്തു.അതിലൂടെ അവരിൽ ശാരീരികവും, വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ പൂർണ്ണ സന്തുലിതാവസ്ഥ പ്രകടമാകാൻ തുടങ്ങി.സഹജയോഗ ചെയ്യുന്ന ആളുകൾക്ക് കൂട്ടായ ആത്മീയ അവബോധത്തിന്റെ ഉയർന്ന അവസ്ഥയും അനുഭവപ്പെടുന്നു (പ്രസിദ്ധനായ സ്വിസ് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ സി ജി ജംഗ് അതിനെ "കൂട്ടായ ബോധം" എന്ന് വിളിക്കുന്നു) കൂടാതെ സമാധാനം, ധാർമ്മികത, സാഹോദര്യം എന്നിവയുടെ തത്വങ്ങളുമായുള്ള യഥാർത്ഥ ബന്ധവും സ്ഥാപിക്കാൻ കഴിയുന്നു. നമുക്കെല്ലാവർക്കും,ഒരു സമൂഹമെന്ന നിലയിൽ,ലോകപൗരന്മാരെന്ന നിലയിൽ,മനുഷ്യ കുടുംബങ്ങൾ എന്ന നിലയിൽ ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളെയും,ഭയത്തെയും സഹജയോഗ ധ്യാനം വഴി നമ്മുടെ ആത്മാവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നതിലൂടെ മറികടക്കാൻ സാധിക്കുമാറാകട്ടെ.

ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സഹജയോഗികൾ,മനുഷ്യരാശിക്ക് ഈ വിലയേറിയ അനുഗ്രഹം സമ്മാനിച്ച ശ്രീ മാതാജി നിർമ്മല ദേവിയോട് സവിനയം നന്ദി പറയുന്നു.ഈ വിശിഷ്ടമായ യോഗ വീട്ടിലെ സുഖസൗകര്യങ്ങളിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് തന്നെ അനുഭവിച്ചറിയുവാനായി എല്ലാവരെയും സാദരം ക്ഷണിച്ചുകൊള്ളുന്നു.ഈ അറിവ് ഗ്രഹിക്കുന്നതിനായി ഇനിപ്പറയുന്ന വെബ് ലിങ്ക്-ഉപയോഗിക്കുക
https://www.sahajayoga.org/experienceitnow/default.asp

സഹജയോഗയ്ക്ക് എങ്ങനെ ആഗോള ആന്തരിക പരിവർത്തനവും,സമൂഹത്തിൽ യഥാർത്ഥ സമാധാനവും കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതലറിയാൻ ദയവായി ഇനിപ്പറയുന്ന വെബ്സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കുക.

www.shrimataji.org www.sahajayoga50.org
www.sahajayoga.org