



**ഇതും മൂന്നിസ്മൃതപരമേശ്വരസ്ഥിതോ  
വിജ്ഞാനദൃഗീര്യസുരന്ധിതാശയഃ  
സ്വപാർഷ്ണിനാഽഽപീഡ്യ ഗുദം തതോഽനിലം  
സ്ഥാനേഷു ഷട്സുനമയേജ്ജിതക്ലമഃ (2-2-19)**

ശുകൻ തുടർന്നു.

ഏതൊരു ധ്യാനമാർഗ്ഗമാണോ ബ്രഹ്മാവ് സൃഷ്ടിക്കുവേണ്ടശക്തി കിട്ടുന്നതിനായി അവലംബിക്കുന്നത്, ആ ധ്യാനത്തെപ്പറ്റി ഞാൻ പറഞ്ഞുതന്നുകഴിഞ്ഞു. പക്ഷെ ധ്യാനത്തിനു തടസ്സം നിൽക്കുന്നത് സുഖാസക്തിയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലുള്ള ആകർഷണവുമാണ്. എങ്കിലും ബുദ്ധിയുള്ള മനുഷ്യൻ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ജീവിക്കാൻ അത്യാവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങളായി മാത്രം കാണുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ മനുഷ്യന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ വളരെ ചെറുതാണല്ലോ. കിടന്നുറങ്ങാൻ ഭൂമിയുണ്ട്. അകത്ത് വായു, തലവയ്ക്കാൻ കൈകൾ, ആഹാര നീഹാരത്തിനായി കൈപ്പത്തികൾ, വഴിയരികിലെ കിറത്തുണി നാണം മറയ്ക്കുവാൻ, നിസാർത്ഥമായി ഫലംതരുന്ന വൃക്ഷങ്ങൾ, ദാഹമകറ്റാൻ നദികൾ, ഗൃഹകളുടെ സുരക്ഷിതത്വം, എല്ലാറ്റിനുമുപരി രക്ഷിക്കാനും പരമലക്ഷ്യ പ്രാപ്തിക്കുമായി ഭഗവാൻ. പിന്നെ ധനവാൻപക്കൽ കൈനീട്ടേണ്ടതായുണ്ടോ?

മറ്റൊരു ധ്യാനമാർഗ്ഗം ഞാൻ പറഞ്ഞുതരാം. ഹൃദയകമലത്തിൽ, നാലുകൈകളിലും ശംഖ്, ചക്രം, ഗദ, പങ്കജം ഇവയോടുകൂടിയ തള്ളവിരൽവലുപ്പത്തിലുള്ള കൃഷ്ണഭഗവാൻരൂപം ധ്യാനിക്കുക. അതിസുന്ദരങ്ങളായ വലിയകണ്ണുകളോടെ മനോഹരമായ പുഞ്ചിരിയുംതുകി മഞ്ഞപ്പട്ടുടുത്ത് ആടയാഭരണങ്ങളണിഞ്ഞ് ആ ദിവ്യരൂപം കാണപ്പെടുന്നു. മനസ്സുശാന്തമാവുവരെ ഉള്ളിലീരൂപം വീണ്ടുംവീണ്ടും ദൃശ്യവൽക്കരിക്കുക. ഭഗവാന്റെ ഒരവയവത്തിൽ അതു പരിപൂർണ്ണമായി മനസ്സിൽ പതിയുവരെ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കുക. പിന്നീട് മറ്റൊരവയവത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധമാറ്റി ധ്യാനിക്കുക. അങ്ങിനെ ആ ദിവ്യരൂപത്തിലെ ഓരോഅംഗവും മനസ്സിൽ നിറച്ച് അതിനെ ശുദ്ധീകരിച്ച് നിർഗ്ഗുണ നിരാകാരമായ ആ തേജസ്സ്, സർവ്വസാക്ഷിയായ ആ ബോധസ്വരൂപം സാക്ഷാത്കരിക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പു പൂർത്തിയാക്കുക. പരീക്ഷിത്ത്രാജൻ, ഇനി ശരീരമുപേക്ഷിക്കേണ്ട രീതികളെപ്പറ്റി പറഞ്ഞുതരാം. ധ്യാനാസനത്തിലിരുന്ന് പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുകയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ഓരോന്നായി അതിന്റെ സംഗവസ്തുക്കളിൽനിന്നും പിൻവലിക്കാൻ കഴിയുകയും വേണം. പിന്നെ മനോനിയന്ത്രണം വരുത്തണം. ആത്മാനാത്മവിവേകത്തിൽക്കൂടി ധ്യാനത്തിൽമുഴുകണം. അവസാനമായി ഇനിപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ ശരീരമുപേക്ഷിക്കാം.

ഗുദദ്വാരം കാലുകൊണ്ടമർത്തിപ്പിടിച്ച് ആന്തരവായുക്കളെ ആറുബോധചക്രങ്ങളിലൂടെ മുകളിലേക്കു യർത്തണം. മണിപൂരകത്തിൽനിന്ന് അനാഹതചക്രത്തിലേക്ക്, പിന്നെ കാരണത്തോടുകൂടി കണ്ഠ നാളത്തിലേക്കും. ഏഴുദ്വാരങ്ങളുമടച്ച് (കണ്ണുകൾ, മുക്ക്, ചെവി, വായ) ആന്തരവായുവിനെ പുരിക മദ്ധ്യത്തിലേക്കുയർത്തണം. സ്വർഗ്ഗസന്ദർശനവും സുഖവുമാസാദിക്കാൻ താത്പര്യമില്ലാത്തവനെങ്കിൽ സ്വയം സഹസ്രാരധാരയിലൂടെ (ആയിരം ഇതളുകളുള്ള താമര) ഭഗവാനിൽ സമർപ്പിക്കണം. ശിരസ്സിന്റെ മുകളിലുള്ള ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിലൂടെ ശരീരമുപേക്ഷിച്ച് പുറത്തുകടക്കണം. മുക്തി ഇപ്പോൾ ഇവിടെവെച്ചാണ്. സ്വർഗ്ഗവാസം കാംക്ഷിക്കുന്നവനെങ്കിൽ മനസ്സുകൊണ്ട് ഉപരിലോകങ്ങളിൽനിന്ന് ഉന്നതങ്ങളിലേക്കു കയറി ലോകചക്രങ്ങൾ തീരുന്നതുവരെ ചുറ്റിക്കറങ്ങി അവസാനം സാക്ഷാത്കാരത്തേയും മുക്തിയേയും പ്രാപിക്കുന്നു. ഇതാണ് മുക്തിക്കുള്ള രണ്ടുമാർഗ്ഗങ്ങൾ. ഈ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തി നേടിയവന് തിരികെ ഭൂമിയിൽ മടങ്ങി വരേണ്ടതില്ല.

ഇതുമാത്രമാണ് പരീക്ഷിതേ, മനുഷ്യനുചെയ്യാവുന്ന ഏറ്റവുംവലിയ സാധനം. അതു ശ്രീകൃഷ്ണ ഭഗവാനിൽ ഏകോന്മുഖമായഭക്തി വളർത്തുന്നു.