

പ്രാരംഭം: ക്യാൻ യിൻ രീതി

ആത്മാർത്ഥമായി സത്യാന്വേഷണം നടത്തുന്നവർക്കു പരമഗുരു ചിങ് ഹായ് കിയാൻ യിൻ രീതിയിൽ ഉപക്രമം നൽകുന്നു. “ക്യാൻ യിൻ” എന്ന വാക്കിനു ഖൈനീസ് ഭാഷയിൽ ശബ്ദ പ്രകമ്പനങ്ങളുടെ ധ്യാനം എന്നാണർത്ഥം. ഈ രീതിയിൽ ആന്തരിക പ്രകാശത്തിന്റെ ധ്യാനവും, ആന്തരിക ശബ്ദത്തിന്റെ ധ്യാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ആന്തരിക അനുഭവങ്ങൾ പുരാതനകാലത്തു നിന്നിങ്ങോളം എല്ലാ ലോകമതങ്ങളുടെയും ആത്മീയ സാഹിത്യത്തിന്റെ നിരന്തരം വിവരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഉദാഹരണത്തിന്, ക്രിസ്തുമതവിശ്വാസികളുടെ ബൈബിൾ പറയുന്നു, “ആദിയിൽ വചനമുണ്ടായിരുന്നു, വചനം ദൈവത്തോടു കൂടെയായിരുന്നു, വചനം ദൈവമായിരുന്നു.” (യോഹന്നാൻ: 1.1). ഈ വചനം ആന്തരികശബ്ദമാണ്. ഇതിനെ ലോഗോസ്, ഷാബ്ബ്, ശബ്ദപ്രവാഹം, നാം, സ്വർഗ്ഗീയസംഗീതം എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ഗുരു ചിങ് ഹായ് പറയുന്നു, ഇത് സകല ചരാചരങ്ങളിലും സ്ഥിതിക്കുകയും, പ്രപഞ്ചത്തെയെല്ലാം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ആന്തരിക സംഗീതത്തിനു എല്ലാ മുറിവുകളും ഉണക്കാനും, എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളും

72. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് സാധിക്കുകയും, ലൗകികമായ എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളും ശമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് വളരെ ശക്തവും സ്നേഹനിർഭരവും ആണ്. ഇതിനു കാരണം, നാം ഈ ശബ്ദത്താൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് കൂടാതെ ആ ശബ്ദത്തോടുള്ള ഈ ബന്ധം നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങൾക്ക് സമാധാനം പകർന്നു നൽകുകയും കൃതാർത്ഥമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ശബ്ദത്തിനു ചെവിയോർത്തതിനു ശേഷം, നമ്മുടെ മുഴുവൻ സ്വത്വവും പരിവർത്തനങ്ങൾക്കു വിധേയമാകുകയും ജീവതത്തോടുള്ള നമ്മുടെ വീക്ഷണമാകെ പുരോഗമനപരമായ മികവുറ്റ മാറ്റങ്ങൾക്കു വിധേയമാകുകയും ചെയ്യും.

“ആത്മബോധം” എന്നതുകൊണ്ട് വിവക്ഷിക്കുന്നത് ഈ ആന്തരിക വെളിച്ചത്തെ, ദൈവീകപ്രകാശത്തെയാണ്. ഇതിന്റെ തീവ്രത മിന്നിമറയുന്ന പ്രകാശനാളം മുതൽ സൂര്യകോടി പ്രകാശം വരെ ഏന്തുമകാം. ആന്തരിക പ്രകാശത്തിലൂടെയും ശബ്ദത്തിലൂടെയുമാണ് നാം ദൈവത്തെ അറിയുന്നത്.

ക്വാൻ യിൻ രീതിയിലേക്കുള്ള ഉപക്രമം കുറിക്കുന്നത്, ഒരു നിഗൂഢ ചടങ്ങോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പുതിയ മതത്തിലേക്കുള്ള മതം മാറൽ ചടങ്ങോ അല്ല. പ്രാരംഭം കുറിക്കുന്നതിനിടയ്ക്ക് ആന്തരിക ശബ്ദത്തെയും വെളിച്ചത്തെയും ധ്യാനിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിശ്ചിത നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നതാണ്. ഗുരു ചിങ് ഹായ് “ആത്മീയമായ പ്രസരണം” നൽകുകയും ചെയ്യും. ദൈവിക സാന്നിദ്ധ്യത്തിന്റെ ഈ ആദ്യരൂപീയറിയുന്നത് നിശബ്ദതയിലാണ്. നിങ്ങൾക്കായി ‘ഈ വാതിൽ’ തുറക്കുന്ന സമയത്ത് ഗുരു ചിങ് ഹായുടെ ഭൗതികസാന്നിദ്ധ്യം വേണമെന്ന് നിർബന്ധമില്ല. ഈ രീതിയുടെ അവശ്യഭാഗം ‘പ്രസരണമാണ്’. ഗുരുവില്ലാതെയുള്ള ഈ രീതി ഗുണമൊന്നും ചെയ്യുകയില്ല.

പ്രാരംഭത്തിനു ശേഷം ഉടൻ തന്നെ, നിങ്ങൾ ആന്തരിക ശബ്ദവും വെളിച്ചവും കേൾക്കാനാരംഭിക്കും, ഈ സംഭവത്തെ ചിലപ്പോൾ “ഉടനെ” അല്ലെങ്കിൽ “തൽക്ഷണമു ഉള്ള ആത്മബോധം” എന്നും വിളിക്കപ്പെടാറുണ്ട്.

ഗുരു ചിങ് ഹായ് പ്രാരംഭത്തിനായി എല്ലാ പശ്ചാത്തലത്തിലും മതവിശ്വസത്തിലുമുള്ളവരെ പ്രാരംഭം കുറിക്കുന്നതിനായി സ്വീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ നിലവിലുള്ള മതവിശ്വാസമോ രീതികളോ മാറ്റേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നിങ്ങളോട് ഒരു സംഘടനയിലും ചേരാനാവിശ്യപ്പെടില്ല അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ നിലവിലുള്ള ജീവിതശൈലിക്കു ചേരാത്ത യാതൊന്നിലും പങ്കു ചേരാനാവശ്യപ്പെടില്ല.

എന്നിരുന്നാലും നിങ്ങളോട് സന്യാഹാര ഭക്ഷണരീതി സ്വീകരിക്കാനാവശ്യപ്പെടും. പ്രാരംഭം ലഭിക്കുന്നതിനു വേണ്ട മുൻനിശ്ചിത മാനദണ്ഡങ്ങളിലൊന്ന് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സന്യാഹാര ശൈലി പിന്തുടരുമെന്നുള്ള ദൃഢനിശ്ചയമാണ്.

പ്രാരംഭം സൗജന്യമായാണ് നൽകപ്പെടുന്നത്.

ക്യാൻ യിൻ രീതി ദിവസവും പരിശീലിക്കുകയും, അഞ്ചു പ്രമാണങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്നു മാത്രമാണ്, നിങ്ങൾ പ്രാരംഭം സ്വീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു പിൻതുടരേണ്ട ഒരേ ഒരു കാര്യം. നിങ്ങൾ നിങ്ങളേയോ മറ്റുള്ളവരേയോ ദ്രോഹിക്കാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് ഈ മൂല്യങ്ങൾ. ഈ കീഴ്വഴക്കങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പ്രാരംഭ ആത്മബോധ അനുഭവത്തെ കൂടുതൽ ശക്തമാക്കുകയും അഗാധമാക്കുകയും ചെയ്യും. അതു കൂടാതെ നിങ്ങളെ കാലക്രമേണ ബോധോദയത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ ദൈവത്വത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന തലങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനും സഹായിക്കും. ദിവസവും പരിശീലിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ മിക്കവാറും നിങ്ങളുടെ ബോധോദയം കാലക്രമേണ മറന്നു പോകുകയും സാധാരണ നിലവാരത്തിലുള്ള ബോധതലത്തിലേക്ക് മടങ്ങി വരികയും ചെയ്യും.

74. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് ഗുരു ചിങ് ഹായുടെ ലക്ഷ്യം നമ്മളെ സ്വയം പര്യാപ്തരാക്കുന്നതിനു അഭ്യസിപ്പിക്കുകയെന്നതാണ്. അതു കൊണ്ട് ഗുരു ഊന്നോ അംഗവസ്ത്രങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ആർക്കും സ്വയം പരിശീലിക്കാവുന്ന ഒരു രീതി അഭ്യസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഗുരു ഉപാസകന്മാരെ, ആരാധകരെ, അനുയായികളെ തേടുന്നില്ല, അല്ലെങ്കിൽ അംഗത്വത്തിനു പണം അല്ലെങ്കിൽ തലവരി നൽകേണ്ട ഒരു സംഘടനയുണ്ടാക്കുന്നില്ല. ഗുരു പണം, ദണ്ഡനമസ്കാരം, അല്ലെങ്കിൽ സമ്മാനങ്ങൾ ഇവ നിങ്ങളിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. അതു കൊണ്ടു തന്നെ നിങ്ങൾ ഗുരുവിന് ഇതൊന്നും നൽകേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല.

അഞ്ചു പ്രമാണങ്ങൾ

1. സചേതനമായ ജീവികളുടെ ജീവിതം ഒടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.*
2. അസത്യം പറയുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക
3. നിങ്ങളുടേതല്ലാത്തത് എടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക
4. തെറ്റായ ലൈംഗിക പെരുമാറ്റത്തിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.
5. ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുക.**

* ഈ മൂല്യം ഒരു സന്യാഹാര രീതി, അല്ലെങ്കിൽ പാലും സന്യാഹാരവും എന്ന രീതി നിർബന്ധമായും പിന്തുടരുക. മാംസം, മത്സ്യം, മുട്ടകൾ (പുഷ്ടിപ്പെടാത്തതോ അല്ലാത്തതോ ആയവ) ഇവ പാടില്ല.

** ഇതിൽ മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകൾ, പുകയില, ചൂതാട്ടം, അശ്ലീലസാഹിത്യം/ ചിത്രങ്ങൾ, തികച്ചും അക്രമാസക്തമായ ചലച്ചിത്രങ്ങൾ, സാഹിത്യം എന്നിവയടങ്ങുന്ന എല്ലാ വിധത്തിലുമുള്ള വിഷങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് ഉൾപ്പെടുന്നു.