

# ഫാലുൻ ഗോണ്ട്

(മലയാള പരിഭാഷ)

ലീ ഹോങ്ങ്ജ്

ഒന്നാം വിവർത്തന പതിപ്പ്, 2022

# ദാഹായെക്കുറിച്ച്

## ലുൻയ്

ദാഹാ<sup>2</sup> സൃഷ്ടാവിന്റെ ജ്ഞാനമാണ്. സ്വർഗ്ഗങ്ങളും, ഭൂമിയും, പ്രപഞ്ചവും പടുത്തുയർത്തിയിരിക്കുന്ന സൃഷ്ടിയുടെ അടിസ്ഥാന ശിലയാണിത്. പ്രാപഞ്ചിക ഗോളത്തിന്റെ അസ്തിത്വ തലങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും വ്യത്യസ്തമായി പ്രകടമാകുമ്പോൾ, അത്യന്തം സൂക്ഷ്മമായത് മുതൽ അതിബൃഹത്തായതുവരെയുള്ള എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും അത് ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. പ്രാപഞ്ചിക ഗോളത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിൽ നിന്ന്, അതിസൂക്ഷ്മ കണികകൾ ആദ്യം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ട്, എണ്ണമറ്റ കണങ്ങളുടെ പാളികൾ പാളികളായി, ചെറിയതു മുതൽ വലിയത് വരെയുള്ള വലുപ്പത്തിൽ, മനുഷ്യരാശിക്ക് അറിയാവുന്ന ബാഹ്യതലങ്ങളിലേക്കും—ആറ്റങ്ങൾ, തന്മാത്രകൾ, ഗ്രഹങ്ങൾ, നക്ഷത്ര സമൂഹങ്ങൾ എന്നിവയിലേക്കും—അതിനപ്പുറത്തേക്കും, അതിനേക്കാൾ വിശാലമായിരിക്കുന്നതിലേക്കും തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വ്യത്യസ്ത വലിപ്പത്തിലുള്ള കണികകളാൽ, വ്യത്യസ്ത വലിപ്പത്തിലുള്ള ജീവനുകളും, അതുപോലെ പ്രാപഞ്ചിക ഗോളങ്ങളിൽ വ്യാപിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത വലിപ്പത്തിലുള്ള ലോകങ്ങളും സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടു. കണികകളുടെ വിവിധ തലങ്ങളിൽ ഏതിലെങ്കിലും ജീവിക്കുന്നവർ, അടുത്ത വലിയ തലത്തിലെ കണികകളെ അവരുടെ ആകാശത്തിലെ ഗ്രഹങ്ങളാണെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുന്നു, ഇത് ഓരോ തലത്തിലും സത്യമാണ്. പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഓരോ തലത്തിലെയും ജീവനുകൾക്ക് ഇത് അനന്തമായി തുടരുന്നതായി തോന്നുന്നു. സമയവും സ്ഥലവും, ജീവജാലങ്ങളെയും ജീവിവർഗ്ഗങ്ങളെയും, സർവ്വ സൃഷ്ടികളെയും സൃഷ്ടിച്ചത് ദാഹായാണ്; നിലനിൽക്കുന്നതെല്ലാം ഇതിനോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, ഇതിനപ്പുറം ഒന്നുമില്ല. ഇവയെല്ലാം വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിൽ, ദാഹായുടെ ഗുണങ്ങളായ: ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ<sup>3</sup> എന്നിവയുടെ, മുർത്തഭാവങ്ങളാണ്.

ബഹിരാകാശ-പര്യവേക്ഷണവും, ജീവൻ തേടിയുള്ള മനുഷ്യരുടെ അന്വേഷണ മാർഗ്ഗങ്ങളും എത്രതന്നെ പുരോഗമിച്ചാലും, സമാഹരിച്ച അറിവ്, പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ താഴ്ന്ന തലത്തിൽ, മനുഷ്യർ വസിക്കുന്ന ഈ ഒരു ഡൈമെൻഷന്റെ<sup>4</sup> ഏതാനും ഭാഗങ്ങളിൽ പരിമിതപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചരിത്രാതീതകാല-സംസ്കാരങ്ങളിൽ മനുഷ്യർ അ

---

<sup>1</sup> ലുൻയ്—കുറിപ്പ്; വിവരണം; (Lunyu)  
<sup>2</sup> ദാഹാ—മഹാനിയമം അഥവാ മഹാമാർഗ്ഗം; തത്വസംഹിതകൾ; (Great law); (Dafa)  
<sup>3</sup> ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ—ജെൻ അർത്ഥമാക്കുന്നത് "നേര്, സത്യം, സത്യസന്ധത"; ഷാൻ, "കരുണ, ഉദാരമനസ്കത, ദയ, നന്മ"; റെൻ, "ക്ഷമ, സഹനശക്തി, സഹനശീലം, ആത്മ-നിയന്ത്രണം."; (Zhen, Shan, Ren)  
<sup>4</sup> ഡൈമെൻഷൻ (dimension)—മാനം.

നഗ്രഹങ്ങളെ പര്യവേക്ഷണം നടത്തിയിരുന്നു. എല്ലാ നേട്ടങ്ങളും മുന്നേറ്റങ്ങളും കൈവരിച്ചെങ്കിലും, മനുഷ്യരാശിക്ക്, അത് നിലനിൽക്കുന്ന ഡൈമെൻഷനിൽ നിന്നും ഒരിക്കലും വ്യതിചലിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ചിത്രം മനുഷ്യരാശിക്ക് ശാശ്വതമായി അപ്രാപ്യമായിരുന്നു. ഒരു മനുഷ്യന് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെയും സ്ഥല-കാലങ്ങളുടെയും, മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെയും നിഗൂഢതകൾ മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തി ഒരു യഥാർത്ഥ സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗം ഏറ്റെടുക്കുകയും, യഥാർത്ഥ ജ്ഞാനോദയം കൈവരിക്കുകയും, തന്റെ തലം ഉയർത്തുകയും വേണം. സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ ആ വ്യക്തിയുടെ ധാർമ്മിക സ്വഭാവം ഉയർത്തപ്പെടുകയും, എന്താണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ തിന്മയിൽ നിന്ന് നന്മയും, പാപത്തിൽ നിന്ന് പുണ്യവും എന്ന് വിവേചിച്ചറിയാൻ പഠിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, ആ വ്യക്തി മനുഷ്യത്വത്തിന് അപ്പുറത്തേക്ക് പോകുകയും, പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും അതുപോലെ മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിലേയും തലങ്ങളിലേയും ജീവനുകൾ കാണ്യകയും അതിലേക്ക് പ്രവേശനം നേടുകയും ചെയ്യും.

"ജീവിതനിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുക" എന്നതാണ് തങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയ അന്വേഷണങ്ങൾ എന്ന് ജനങ്ങൾ പലപ്പോഴും അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും, ശാസ്ത്രസാങ്കേതികവിദ്യ മത്സരമാണ് അവരെ നയിക്കുന്നത്. മിക്ക സന്ദർഭങ്ങളിലും, ജനങ്ങൾ ദൈവികതയെ പുറംതള്ളിയും, ആത്മനിയന്ത്രണം ഉറപ്പുവരുത്തുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള സന്മാർഗ്ഗ പ്രമാണങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തതിന് ശേഷം മാത്രമാണ് അവ സംഭവിച്ചത്. ഈ കാരണങ്ങൾകൊണ്ടായിരുന്നു മുൻകാല സംസ്കാരങ്ങൾ പല തവണ നാശത്തെ നേരിട്ടത്. ജനങ്ങളുടെ പര്യവേക്ഷണങ്ങൾ ഈ ഭൗതിക ലോകത്തേക്ക് മാത്രമായി പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു, മാത്രമല്ല, അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടവ മാത്രം പഠിക്കുന്ന രീതികളാണ്. അതേ സമയം, ഈ മാനുഷിക ഡൈമെൻഷനിൽ അവ്യക്തമോ അദൃശ്യമോ ആയ കാര്യങ്ങൾ, എന്നാൽ അവ വസ്തുനിഷ്ഠമായി നിലനിൽക്കുന്നതും ഈ മനുഷ്യലോകത്തിൽ യഥാർത്ഥ രീതിയിൽ സ്വയം അനാവരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ—അതായത് ആത്മീയത, വിശ്വാസം, ദൈവിക വചനം, അത്ഭുതങ്ങൾ എന്നിവ—നിഷിദ്ധമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു, കാരണം ജനങ്ങൾ ദൈവികതയെ ബഹിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ധാർമ്മിക മൂല്യങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായി, മനുഷ്യരാശിക്ക് അതിന്റെ സ്വഭാവവും, പെരുമാറ്റവും, ചിന്തയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, സംസ്കാരങ്ങളെ നിലനിർത്തുവാനും, ഈ മനുഷ്യലോകത്ത് വീണ്ടും അത്ഭുതങ്ങൾ സംഭവിക്കാനും കഴിയും. മുൻകാലങ്ങളിൽ പലതവണ, ദൈവികമായ സംസ്കാരങ്ങൾ മനുഷ്യരൂപത്തിൽ ഈ ലോകത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും, ജീവിതത്തേയും, പ്രപഞ്ചത്തേയും കുറിച്ച് ശരിയായ ധാരണയിലെത്താൻ ജനങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ദാഹാ, ഈ ലോകത്ത്, അവതരിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച്, ജനങ്ങൾ ഇതിനോട് ഔചിത്യപൂർവ്വ

മായ ആദരവും, ബഹുമാനവും പ്രകടിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അവരും, അവരുടെ വംശവും, അവരുടെ രാഷ്ട്രം തന്നെയും അനുഗ്രഹങ്ങളും, യശസ്സും ആസ്വദിക്കും. ദാഹാ—പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മഹാ മാർഗ്ഗം—ആണ് പ്രാപഞ്ചിക ഗോളങ്ങളെയും, പ്രപഞ്ചവും, ജീവനും, സർവ്വ സൃഷ്ടികളെയും സൃഷ്ടിച്ചത്. ദാഹായിൽ നിന്നും വ്യതിചലിക്കുന്ന ഏതൊരു ജീവനും യഥാർത്ഥത്തിൽ നീചമാണ്. ദാഹായുമായി യോജിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഏതൊരു വ്യക്തിയും സത്യത്തിൽ ഒരു നല്ല വ്യക്തിയാണ്, കൂടാതെ ആരോഗ്യത്താലും സന്തോഷത്താലും സമ്മാനിതനും അനുഗൃഹീതനും ആയിരിക്കും. ദാഹായുമായി ഒന്നാകുവാൻ കഴിയുന്ന ഏതൊരു സാധകനും ബുദ്ധനാണ്—ദിവ്യനാണ്.

ലീ ഹോങ്ങ്ജ്

മെയ് 24, 2015

## ഉള്ളടക്കം

<b>ദാഹായെക്കുറിച്ച്</b>	<b>2</b>
<b>അദ്ധ്യായം I മുഖവുര</b>	<b>7</b>
1. ചീഗോങ്ങിന്റെ ഉത്ഭവം	8
2. ചീ-യും ഗോങ്ങും	10
3. ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യവും ദിവ്യസിദ്ധികളും	11
4. തൃക്കണ്ണ്	16
5. ചീഗോങ്ങ് ചികിത്സയും ആശുപത്രി ചികിത്സയും	24
6. ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങും, ബുദ്ധിസം എന്ന മതവും	27
7. സത്യനിഷ്ഠമായ സാധനാ മാർഗ്ഗങ്ങളും കപട മാർഗ്ഗങ്ങളും	30
<b>അദ്ധ്യായം II ഫാലുൻ ഗോങ്ങ്</b>	<b>38</b>
1. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം	38
2. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ രൂപരേഖ	41
3. ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ	42
4. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും സാധന	46
5. മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള നിയന്ത്രിക്കൽ	51
6. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ സാധനാനുഷ്ഠാന തലങ്ങൾ	53
<b>അദ്ധ്യായം III സ്വഭാവ-സംസ്കരണം</b>	<b>57</b>
1. സ്വഭാവത്തിന്റെ അർത്ഥം	57
2. നഷ്ടവും നേട്ടവും	59
3. ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ (സത്യസന്ധത-കരുണ-സഹനം) എല്ലാം ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കൽ	63
4. അസൂയയിൽ നിന്ന് മുക്തി	65
5. ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി	67
6. കർമ്മ	70
7. ദുർഭേദതകളെ പ്രകോപിപ്പിക്കൽ [പരിശീലനത്തിലൂടെ]	76
8. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അന്തർലീന അടിത്തറയും ബോധോദയ ശേഷിയും	78
9. വ്യക്തവും നിശ്ചലവുമായ മനസ്സ്	82

**അദ്ധ്യായം IV ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലന സമ്പ്രദായം 85**

- 1. ബുദ്ധ-സഹസ്ര-ഹസ്ത-പ്രദർശനം (Fo Zhan Qianshou Fa) 85
- 2. ഫാലുൻ വഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള നിൽപ്പ് (Falun Zhuang Fa) 98
- 3. പ്രപഞ്ച ധ്രുവങ്ങളെ ഭേദിക്കൽ (Guantong Liangji Fa) 102
- 4. ഫാലുൻ സ്വർഗ്ഗീയ ചംക്രമണം (Falun Zhoutian Fa) 108
- 5. ദിവ്യസിദ്ധികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ (Shentong Jiachi Fa) 113

ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന നിബന്ധനകളും നിർദ്ദേശങ്ങളും 122

**അദ്ധ്യായം V ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും 124**

- 1. ധർമ്മചക്രവും ഫാലുൻ ഗോങ്ങും 124
- 2. വ്യായാമങ്ങളുടെ തത്വങ്ങളും രീതികളും 129
- 3. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവ സംസ്കരണം 156
- 4. തൃക്കണ്ണ് 163
- 5. പരീക്ഷണങ്ങളും ക്ലേശങ്ങളും 173
- 6. ഡൈമെൻഷനുകളും മനുഷ്യവംശവും 175

# അദ്ധ്യായം I

## മുഖവുര

ചീഗോണ്ട് കലകൾക്ക്, ചൈനയിൽ, പുരാതനകാലം മുതലുള്ള ഒരു നീണ്ട ചരിത്രമുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ചൈനീസ് ജനതയ്ക്ക് ചീഗോണ്ട് പരിശീലിക്കുന്നതിൽ ഒരു സ്വാഭാവിക മുൻതൂക്കമുണ്ട്. ചീഗോണ്ട് സാധനയുടെ സത്യസന്ധമായ രണ്ട് സമ്പ്രദായങ്ങളായ, ബുദ്ധമത സമ്പ്രദായവും, ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായവും, മുൻപ് സ്വകാര്യമായി പഠിപ്പിച്ചിരുന്ന നിരവധി മികച്ച സാധനാരീതികൾ പരസ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ദാവോയിസ്റ്റ് രീതിയിലുള്ള സാധന വിശിഷ്ടമായതാണ്, അതേസമയം ബുദ്ധിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന് തനതായ സാധനാരീതികളും ഉണ്ട്. ഫാലുൻ ഗോണ്ട്<sup>5</sup>, ബുദ്ധിസ്റ്റ് വ്യവസ്ഥയിലെ ഉന്നതമായ ഒരു സാധനാരീതിയാണ്. ഈ പ്രബോധന പരമ്പരയിൽ, ഞാൻ ആദ്യം നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഉന്നതമായ സാധനയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു അവസ്ഥയിലേക്ക് ക്രമീകരിക്കുകയും, തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു ധർമ്മചക്രവും (ഫാ-ലുൻ), ഊർജ്ജ-സംവിധാനങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുകയും, നമ്മുടെ വ്യായാമങ്ങൾ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിലുപരി, നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്ന ധർമ്മ-ശരീരങ്ങൾ (ഫാ-ഷെൻ) എന്നിങ്ങനെ. എന്നാൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ മാത്രം പോരാ, കാരണം ഇവയ്ക്ക് ഗോണ്ട്<sup>6</sup> വികസിപ്പിക്കുവാനുള്ള ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല—ഉന്നത തലങ്ങളിലേക്കുള്ള സാധനാതത്വങ്ങളും നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതാണ് ഈ പുസ്തകം അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത്.

ഞാൻ ഉന്നത തലങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള പരിശീലന-വ്യവസ്ഥയാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്, അതുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും ഊർജ്ജ-നാഡികൾ<sup>8</sup>, അക്യുപങ്ച്ചർ ബിന്ദുക്കൾ, ഊർജ്ജ-സംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവയുടെ സാധന ഞാൻ ചർച്ച ചെയ്യുന്നില്ല. ഞാൻ മഹത്തായ ഒരു

---

<sup>5</sup> ("ചീ-ഗോണ്ട്" എന്ന് ഉച്ചാരണം) ഈ പദത്തിന്റെ വിശദീകരണം വാചകത്തിനുശേഷം തുടരുന്നു. കുറിപ്പ്: ഇതും തുടർന്നുള്ള എല്ലാ അടിക്കുറിപ്പുകളും വിവർത്തകർ കൂട്ടിച്ചേർത്തതാണ്.

<sup>6</sup> ("ഫാ-ലുൻ ഗോണ്ട്") "ഫാലുൻ" എന്നാൽ "ധർമ്മചക്രം" എന്നും "ഗോണ്ട്" എന്നാൽ "പരിശീലനം," "ചീഗോണ്ട്" അല്ലെങ്കിൽ "ഊർജ്ജം" എന്നും വിവർത്തനം ചെയ്യുന്നു.

<sup>7</sup> ("ഗോണ്ട്") ഒരു പ്രത്യേകതരം ഊർജ്ജം.

<sup>8</sup> ഊർജ്ജ-നാഡികൾ (മെറിഡിയൻസ്) ഇതിനെ ഊർജ്ജ-കുഴലുകൾ എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു; ശരീരത്തിൽ ഊർജ്ജ-ചാനലുകളുടെ ഒരു ശൃംഖലയായി ഇത് രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു, പരമ്പരാഗത ചൈനീസ് മരുന്നുകളിലും, ചൈനീസ് ചിന്തയിലും ഇവക്ക് ഒരു പ്രഥമ സ്ഥാനമുണ്ട്.

സാധനാരീതിയാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്, അതായത്, ഉന്നത തലങ്ങളിലേക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനുള്ള മഹാമാർഗ്ഗം. തുടക്കത്തിൽ ഇത് അൽപം നിഗൂഢമായി തോന്നിയെങ്കിലും, പക്ഷേ സമർപ്പിതരായ ചീഗോങ്ങ് സാധകർക്ക്, നിങ്ങൾ ജാഗ്രതകരമാകാനും, നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളിൽനിന്ന് പഠിക്കാനും കഴിയുമെങ്കിൽ, ഇതിൽ ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുള്ള എല്ലാ അത്ഭുതങ്ങളും, സങ്കീർണ്ണതകളും നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും.

### 1. ചീഗോങ്ങിന്റെ ഉത്ഭവം

ചീഗോങ്ങ്, ഇന്ന് നമുക്ക് അറിയാവുന്നതുപോലെ, വാസ്തവത്തിൽ, ചീഗോങ്ങ് എന്നല്ല അറിയപ്പെട്ടിരുന്നത്. പുരാതന ചൈനക്കാരുടെ ഏകാന്ത-സാധനാരീതികളിൽനിന്നും, മതങ്ങളിലെ സാധനയിൽ നിന്നും ആയിരുന്നു ഇതിന്റെ ഉത്ഭവം. എലിക്സറിന്റെ *പുസ്തകം, ദാവോയിസ്റ്റ് കാണാൻ, അല്ലെങ്കിൽ ത്രിപിടക* എന്നിവയിൽ എവിടെയും ചീഗോങ്ങ് എന്ന രണ്ടു പ്രതീകങ്ങളുള്ള പദം കാണുവാൻ സാധ്യമല്ല. ചീഗോങ്ങ്, ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ മനുഷ്യസംസ്കാരത്തിന്റെ പുരോഗമന കാലഘട്ടങ്ങളിൽ, മതങ്ങൾ അതിന്റെ ശൈശവാവസ്ഥയിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ, ആ കാലഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുവന്നിട്ടുണ്ട്; മതങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തിനു മുൻപ് ഇത് നിലനിന്നിരുന്നു. മതങ്ങളുടെ ആവിർഭാവത്തിനുശേഷം, ചീഗോങ്ങിൽ മതപരമായ ഒരു ആഭിമുഖ്യമുണ്ടായി. മഹത്തായ ബുദ്ധ-സാധനാ-മാർഗ്ഗം, മഹത്തായ ദാവോ-സാധനാ-മാർഗ്ഗം എന്നിവയായിരുന്നു ചീഗോങ്ങിന്റെ യഥാർത്ഥ പേരുകൾ. ഒൻപത് മടങ്ങ് ആന്തരിക രസതന്ത്രം, അർഹത് മാർഗ്ഗം, വജ്രാ-ധ്യാനം, തുടങ്ങിയ മറ്റു പേരുകളും കൂടി ഉണ്ടായിരുന്നു. ജനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഇതിനെ ചീഗോങ്ങ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു, അതിനാൽ ഇത് ഇന്നത്തെ ആധുനിക ചിന്തയുമായി യോജിക്കുകയും, വളരെ എളുപ്പം പ്രചാരത്തിലാകുകയും ചെയ്തു. ഇത് വാസ്തവത്തിൽ മനുഷ്യശരീരത്തെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിന്, നമുക്ക് ചൈനയിൽ ഉള്ള പ്രകടമായ ഒരു ഉപാധിയാണ്.

ചീഗോങ്ങ് എന്നത് ഇന്നത്തെ ഈ സംസ്കാരത്താൽ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ട ഒന്നല്ല. അതിന് വളരെ യുഗങ്ങൾക്ക് മുൻപുതൊട്ടുള്ള ഒരു നീണ്ട ചരിത്രമുണ്ട്. എങ്കിൽ എപ്പോഴാണ് ചീഗോങ്ങ് ആവിർഭവിച്ചത്? ചിലർ പറയുന്നു ചീഗോങ്ങിന് ഒരു മുഖ്യവർഷങ്ങളുടെ ചരിത്രമുണ്ടെന്നും, താങ്ങ്-രാജവംശ കാലഘട്ടത്തിലാണ് പ്രചാരം സിദ്ധിച്ചതെന്നും. ചിലർ പറയുന്നത് അതിന് ഒരു അയ്യായിരം വർഷങ്ങളുടെ ചരിത്രമുണ്ടെന്നും, ചൈനീസ് സംസ്കാരത്തോളം പഴക്കമുണ്ടെന്നും. പുരാവസ്തുശാസ്ത്ര സംബന്ധിയായ കണ്ടെത്തലുകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, അതിന് ഏഴായിരം വർഷങ്ങളുടെ ചരിത്രമുണ്ടെന്നും ചിലർ പറയുന്നു. ചീഗോങ്ങ്, ആധുനിക മനുഷ്യൻ കണ്ടുപിടിച്ച ഒന്നാണ് എന്ന് ഞാൻ കണക്കാക്കുന്നില്ല—അതിന്റെ പാരമ്പര്യം ചരിത്രത്തിനും മുൻപുള്ളതാണ്. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ഈ പ്രപഞ്ചം, ഒൻപത് തവണ പൊട്ടിത്തെറിച്ചതിന് ശേഷം പുനർനിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഒരു വസ്തു ആണെന്നാണ് ദിവ്യസിദ്ധികൾ ഉള്ളവർ



നടത്തിയ നിരീക്ഷണങ്ങളിൽനിന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്. നമ്മൾ വസിക്കുന്ന ഈ ഗ്രഹം, നിരവധി തവണ നാശത്തിന് വിധേയമായിട്ടുണ്ട്. ഓരോ തവണയും ഈ ഗ്രഹം പുനർനിർമ്മിക്കപ്പെട്ടു, മനുഷ്യവംശം വീണ്ടും വർദ്ധിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഈ ഭൂമിയിലെ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഇന്നത്തെ സംസ്കാരത്തിന് മുൻപുള്ളവയാണ് എന്ന് നമ്മൾ ഇപ്പോൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഡാർവിന്റെ പരിണാമസിദ്ധാന്ത പ്രകാരം, മനുഷ്യന്റെ ഉത്ഭവം കുരങ്ങന്മാരിൽ നിന്നാണ് എന്നും ഈ സംസ്കാരത്തിന് പതിനായിരം വർഷങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ പഴക്കമില്ല എന്നുമാണ്. എന്നിട്ടും യൂറോപ്യൻ ആൽപ്സ് പർവ്വതനിരകളിലെ ഗുഹകളിലെ, പുരാവസ്തുശാസ്ത്ര ഗവേഷണങ്ങൾ പുറത്തുകൊണ്ടുവന്ന ഇരുമ്പുറ്റിഅൻപതിനായിരം വർഷങ്ങൾ പഴക്കമുള്ള ചുവർചിത്രങ്ങൾ ഉന്നതകലാചാതുര്യം വിളിച്ചോതുന്നവയാണ്—ഇന്നത്തെ ആളുകൾ ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ മികച്ചത്. പെറുവിലെ ദേശീയ യൂണിവേഴ്സിറ്റി മ്യൂസിയത്തിൽ, ഒരു വലിയ കരിങ്കല്ലിൽ കൊത്തിവെച്ച മനുഷ്യരൂപം, ഒരു ദൂരദർശിനി കയ്യിലേന്തി നക്ഷത്ര നിരീക്ഷണം നടത്തുന്നുണ്ട്. ആ കൊത്തുപണിക്കു മുപ്പതിനായിരം വർഷങ്ങളിലധികം പഴക്കമുണ്ട്. ഗലീലിയോ 1609-ൽ 30-മടങ്ങ് ശേഷിയുള്ള വാനനിരീക്ഷണ ദൂരദർശിനി കണ്ടുപിടിച്ചതായാണ് നമ്മുടെ അറിവ്, അത് മൂന്നുറോളം വർഷങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ മുൻപ് അല്ലല്ലോ. എന്നാൽ മുപ്പതിനായിരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് ഒരു ദൂരദർശിനി എങ്ങനെ ഉണ്ടാകും? ഇന്ത്യയിലുള്ള ഒരു ഇരുമ്പ് തൂണിൽ തൊണ്ണൂറ്റിഒൻപത് ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആധുനിക നിർമ്മാണ സാങ്കേതികവിദ്യക്കുപോലും ഇത്രയും ശുദ്ധമായ ഇരുമ്പ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുവാനാകില്ല; അത് ഇന്നത്തെ സാങ്കേതികവിദ്യാ നിലവാരത്തെ മറികടക്കുന്നതാണ്. അപ്പോൾ ആരാണ് അത്തരം സംസ്കാരം ഉണ്ടാക്കിയത്? മനുഷ്യർ—അക്കാലത്ത് പ്രാകൃതരായിരുന്നിരിക്കാവുന്നവർ—ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ എങ്ങനെ നിർമ്മിച്ചു? ഇത്തരം കണ്ടുപിടിത്തങ്ങൾ ലോകമെമ്പാടും ഉള്ള ശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റിയിട്ടുണ്ട്. അവയെ വ്യാഖ്യാനിക്കുവാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ അവയെ ചരിത്രാതീതമെന്ന് കരുതിപ്പോരുന്നു.

കഴിഞ്ഞ ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും ശാസ്ത്രീയ-നേട്ടത്തിന്റെ നിലവാരം വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു. ചില കാലഘട്ടങ്ങളിൽ അത് ഉയർന്നു നിന്നിരുന്നു, ഇന്നത്തെ ആധുനിക മനുഷ്യനെ മറികടക്കുന്ന വിധത്തിൽ. പക്ഷേ ആ സംസ്കാരം നശിക്കപ്പെട്ടു. അതുകൊണ്ട് ചീഗോങ്ങ്, ആധുനിക മനുഷ്യൻ കണ്ടുപിടിച്ചതോ, നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടതോ അല്ല എന്ന് ഞാൻ പറയുന്നു, പക്ഷേ കണ്ടെത്തിയതും, പൂർണ്ണതയിൽ എത്തിച്ചതും ആധുനിക മനുഷ്യരാണ്. അത് പുരാതന സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്.

ചീഗോങ്ങ് നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെതു മാത്രമായ ഒരു ഉൽപ്പന്നമല്ല. ഇത് വിദേശ രാജ്യങ്ങളിലും നിലവിലുണ്ട്, പക്ഷേ അവർ അതിനെ ചീഗോങ്ങ് എന്ന് വിളിക്കുന്നില്ല. അമേരിക്ക, ഗ്രേറ്റ്-ബ്രിട്ടൺ തുടങ്ങിയ പാശ്ചാത്യ രാജ്യങ്ങൾ ഇതിനെ മാജിക്ക് എന്ന്

വിളിക്കുന്നു. യു.എസ്സിൽ അലൗകിക സിദ്ധിയിൽ അതിപ്രാവീണ്യമുള്ള ഒരു മാന്ത്രികൻ ഉണ്ട്, അയാൾ ഒരിക്കൽ ചൈനീസ് വൻമതിലിനുള്ളിലൂടെ നടക്കുക എന്ന സാഹസ കൃത്യം നിർവ്വഹിക്കുകയുണ്ടായി. അയാൾ മതിലിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ, ഒരു വെളുത്ത തുണികൊണ്ട് ആവരണം ചെയ്ത്, മതിലിനോട് സ്വയം ചേർന്നു, എന്നിട്ട് അതിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോയി. എന്തുകൊണ്ടാണ് അയാൾ അങ്ങനെ ചെയ്തത്? ഈ രീതിയിൽ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ട് ധാരാളം പേർ അത് ഒരു മാജിക്ക്-ഷോ ആണെന്ന് വിചാരിക്കുവാൻ വേണ്ടിയായിരുന്നു. അത് അങ്ങനെ ചെയ്യണമായിരുന്നു, കാരണം ചൈനയിൽ ഉയർന്ന ദിവ്യ-സിദ്ധികളുള്ള ധാരാളം പേർ ഉണ്ടെന്ന് അയാൾക്ക് അറിയാമായിരുന്നു. അവർ അയാളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുമോ എന്ന ഭയം ഉണ്ടായിരുന്നതിനാൽ, അയാൾ അതിനു പുറപ്പെടുന്നതിന് മുൻപ് സ്വയം മുടി. പുറത്തേക്ക് വന്നപ്പോൾ അയാൾ ഒരു കൈകൊണ്ടു തുണികൊണ്ടുള്ള മറ നീക്കി പുറത്തേക്ക് നടന്നു വന്നു. “പ്രാവീണ്യമുള്ളവർ തന്ത്രങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ സാധാരണക്കാർ വിനോദത്തിനായി കാണുന്നു” എന്ന ചൊല്ല് പോലെ. അയാൾ അങ്ങനെ ചെയ്തതുകൊണ്ട്, അത് ഒരു മാജിക്ക്-ഷോ ആണെന്ന് ജനങ്ങൾ വിചാരിച്ചു. ഈ കഴിവുകളെ മാജിക്ക് എന്ന് വിളിക്കുന്നു, കാരണം മനുഷ്യശരീര-സംസ്കരണത്തിന് അവ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല, പക്ഷേ പകരം, അസാധാരണ കാര്യങ്ങളുടെ പ്രകടനത്തിലൂടെ, വിനോദത്തിനായുള്ള സ്റ്റേജ് ഷോകൾക്ക് വേണ്ടിയാണ് അവ ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഒരു താഴ്ന്ന-തല വീക്ഷണത്തിൽ, ചീഗോങ്ങിന് ശാരീരികാവസ്ഥയെ മാറ്റാൻ കഴിയും, ആരോഗ്യവും രോഗശമനവും എന്ന ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാനാകും. ഒരു ഉന്നത തല വീക്ഷണത്തിൽ, ചീഗോങ്ങ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സഹജ-ശരീരത്തെ (*ബ്ലാൻറ്റ്*) സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു.

**2. ചീ-യും ഗോങ്ങും**

ഇക്കാലത്ത് നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന *ചീ-യെ (qi)* പുരാതന മനുഷ്യർ ചീ<sup>9</sup> (*chee*) എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്. ഇവ രണ്ടും ഒന്ന്തന്നെയാണ്, കാരണം ഇവ രണ്ടും പ്രപഞ്ചത്തിലെ ചീ-യെ പരാമർശിച്ചുള്ളതാണ്—ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്ന സ്വരൂപമില്ലാത്ത, അദൃശ്യമായ ഒരു തരം വസ്തു. ചീ, വായുവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഈ പദാർത്ഥത്തിന്റെ ഊർജ്ജം സാധനയിലൂടെ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ സജീവമാകുന്നു. ഇത് പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ നൈസർഗ്ഗിക അവസ്ഥയെ മാറ്റുകയും, രോഗശാന്തിയും, ആരോഗ്യവും കൈവരിക്കുന്ന ഫലമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. എങ്കിലും ചീ വെറും ചീ-യാണ്—നിങ്ങൾക്ക് ചീ ഉണ്ട്, അയാൾക്ക് ചീ ഉണ്ട്, ഒരാളുടെ ചീ-യ്ക്ക് മറ്റൊരാളുടെ ചീ-യെ സ്വാധീനിച്ച്

<sup>9</sup> ഈ പദം *ചീ-(qi)*യിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ചൈനീസ് പദത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നു, എങ്കിലും ഇത് ഒരേ രീതിയിൽ ഉച്ചരിക്കപ്പെടുന്നു.

കൂടുതലൊന്നും ചെയ്യാൻ സാധ്യമല്ല. ചീ-യ്ക്ക് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നും, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരിലേയ്ക്ക് ചീ പ്രവഹിപ്പിച്ച് അവരെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുമെന്നും ചിലർ പറയുന്നു. ചീ-യ്ക്ക് ജനങ്ങളെ അൽപംപോലും സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ സാധ്യമല്ലാത്തതിനാൽ ആ രീതിയിൽ ചിന്തിക്കുന്നത് അത്ര ശാസ്ത്രീയമല്ല. ഒരു പരിശീലകന്റെ ശരീരത്തിൽ എന്നിട്ടും ചീ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനർത്ഥം അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ ശരീരം ഇതുവരെയും ഒരു ധവള-വർണ്ണ ശരീരം ആയിട്ടില്ല എന്നതാണ്. അതായത്, ആ വ്യക്തിക്ക് ഇനിയും രോഗമോ, പരിക്കുകളോ ഉണ്ടാകാം.

സാധനയിലൂടെ ഉന്നത തലത്തിലെത്തിയ ഒരു വ്യക്തി ചീ പുറപ്പെടുവിക്കുകയില്ല. പകരം, ഉന്നതോർജ്ജത്തിന്റെ ഒരു കൂട്ടമാണ് ആ വ്യക്തി പുറപ്പെടുവിക്കുന്നത്. അത് പ്രകാശ രൂപത്തിൽ ആവിഷ്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഉന്നതോർജ്ജ-പദാർത്ഥത്തിന്റെ ഒരു രൂപവും, അതിന്റെ കണികകൾ ശ്രേഷ്ഠമായതും, ഉയർന്ന സാന്ദ്രതയുള്ളവയും ആയിരിക്കും. അതാണ് ഗോങ്ങ്. അതിനു മാത്രമാണ് ഒരു സാധാരണവ്യക്തിയിൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവുള്ളത്, അതിനെക്കൊണ്ട് മാത്രമേ ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് മറ്റുള്ളവരെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. “ബുദ്ധപ്രകാശം വിശാലമായി തിളങ്ങുന്നു, എല്ലാറ്റിനേയും ശരിയായി ക്രമീകരിക്കുന്നു.” എന്ന ഒരു ചൊല്ലുണ്ട്. അതിനർത്ഥം സത്യസന്ധമായി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽ ധാരാളം ഊർജ്ജം സമാഹരിച്ചിട്ടുണ്ടാകും എന്നതാണ്. അത്തരം വ്യക്തികൾ പോകുന്നിടത്തെല്ലാം, അവരുടെ ഊർജ്ജപരിധിക്കുള്ളിൽ വരുന്ന എല്ലാ അസാധാരണ അവസ്ഥകളെയും ശരിയാക്കി സാധാരണനിലയിലേക്ക് പുനഃസ്ഥാപിക്കുവാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്, ശരീരത്തിലെ രോഗാവസ്ഥ യഥാർത്ഥത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ അസാധാരണമായ ഒരു അവസ്ഥയാണ്, ആ അവസ്ഥ ശരിയാക്കി കഴിയുമ്പോൾ രോഗം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. കൂടുതൽ ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ, ഗോങ്ങ് ഊർജ്ജമാകുന്നു. ഗോങ്ങിന് ഭൗതിക സ്വഭാവങ്ങൾ ഉണ്ട്, പരിശീലകർക്ക് സാധനയിലൂടെ അതിന്റെ വസ്തുതാപരമായ നിലനിൽപ്പ് അനുഭവിക്കുവാനും, മനസ്സിലാക്കുവാനും കഴിയും.

**3. ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യവും ദിവ്യസിദ്ധികളും**

(I) സ്വഭാവ-സംസ്കരണത്തിലൂടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം വികസിക്കുന്നു

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യ (ഗോങ്ങ്-ലീ) തലത്തെ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഗോങ്ങ്, ചീഗോങ്ങ് പരിശീലനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വികസിക്കുന്ന ഒന്നല്ല. അത് വികസിക്കുന്നത് പുണ്യം (ദ്വീ) എന്ന ഒരു തരം പദാർത്ഥത്തിന്റെ പരിണാമത്തിലൂടെയും, സ്വഭാവ (ഷിൻ-ഷിങ്ങ്) സംസ്കരണത്തിലൂടെയും ആണ്. ഈ പരിണാമ

പ്രക്രിയ, സാധാരണജനങ്ങൾ കരുതുന്നതുപോലെ “ഒരു മുശയോ അടുപ്പോ കൂട്ടി, ശേഖരിച്ച രാസപദാർത്ഥങ്ങളിലൂടെ അമൃതം (ദാന) ഉണ്ടാക്കുക<sup>10</sup>” എന്നതുപോലെ കൈവരിക്കാവുന്നതല്ല. നമ്മൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ഗോങ്ങ്, ശരീരത്തിന് പുറത്ത് സംഭരിക്കപ്പെടുന്നതാണ്, അത് ശരീരത്തിന്റെ താഴെ പകുതിയിൽനിന്നും ആരംഭിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുന്നതിനനുസരിച്ച്, അത് മുകളിലോട്ട് ഒരു സ്പ്രിങ്ങ് രൂപത്തിൽ വളരുന്നു, അത് മുഴുവനും ശരീരത്തിന് പുറത്ത് രൂപപ്പെടുന്നതാണ്. ശിരസ്സിന്റെ മൂർദ്ധാവിൽ എത്തുമ്പോൾ അത് ഒരു ഗോങ്ങ്-സ്തംഭമായി രൂപപ്പെടുന്നു. ഈ ഗോങ്ങ് സ്തംഭത്തിന്റെ ഉയരം നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ് തലത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. സാധാരണമനുഷ്യന് അത് കാണുവാൻ വിഷമമാകുന്ന വിധത്തിൽ ഈ ഗോങ്ങ്-സ്തംഭം നിഗൂഢമായ ഡൈമെൻഷനിൽ<sup>11</sup> നിലനിൽക്കുന്നു.

ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യത്തിലൂടെ ദിവ്യസിദ്ധികൾ ശക്തി പ്രാപിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യവും, തലവും ഉയർന്നതാണെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിയുടെ സിദ്ധികൾ ശ്രേഷ്ഠവും, കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ എളുപ്പവും ആയിരിക്കും. താഴ്ന്ന ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഉള്ളവരിൽ ശക്തി കുറഞ്ഞ സിദ്ധികളായിരിക്കും; അവർക്ക് അത് ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിഷമം ആയിരിക്കും, ചിലത് പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗശൂന്യവും ആയിരിക്കും. ദിവ്യസിദ്ധികൾ നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ് പ്രാബല്യത്തിന്റെ തലത്തെയോ, നിങ്ങളുടെ സാധനം-തലത്തെയോ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ തലത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നത് ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യമാണ്, മറിച്ച് സിദ്ധികളല്ല. ചിലർ ഒരു “പുട്ടപ്പട്ട” അവസ്ഥയിൽ സാധനം അനുഷ്ഠിക്കുന്നു, അവരുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഉയർന്നതാണെങ്കിലും അവർക്ക് അൽപം സിദ്ധികളെ ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ, ഗോങ്ങ് പ്രാബല്യമാണ് [തലങ്ങളിലേക്ക് വരുമ്പോൾ] നിർണ്ണായക ഘടകം, അത് സ്വഭാവ സംസ്കരണത്തിലൂടെ വികസിച്ചു വരുന്നതാണ്, അതാണ് ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ളതും.

(II) ദിവ്യസിദ്ധികൾ അല്ല സാധകർ നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കേണ്ടത്

എല്ലാ പരിശീലകർക്കും സിദ്ധികളിൽ താൽപര്യമുണ്ടായിരിക്കും. ദിവ്യസിദ്ധികൾ പൊതുസമൂഹത്തിൽ ആകർഷണീയവും, കൂടാതെ ധാരാളം പേർ അത് കുറച്ചെങ്കിലും നേടാൻ ആഗ്രഹമുള്ളവരും ആയിരിക്കും. എന്നിരുന്നാലും താഴ്ന്ന സ്വഭാവമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് അത് കൈവരിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല.

<sup>10</sup> ദാവോയിസ്റ്റ് പാരമ്പര്യത്തിൽ, ബാഹ്യ-ആൽക്കെമിക്കൽ പ്രക്രിയകൾ, മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക സംസ്കരണത്തെ വിവരിക്കുന്നതിനുള്ള ഭാവാര്ത്ഥങ്ങളായി പണ്ടേ പ്രയോഗിച്ചിരുന്നു.

<sup>11</sup> ഡൈമെൻഷൻ (dimension)—മാനം.

സാധാരണജനങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ചില സിദ്ധികളിൽ, തൃക്കണ്ണ് (*ത്രിയാൻ-മു*) തുറക്കൽ, അതീന്ദ്രിയജ്ഞാനം, പരഹൃദയ ജ്ഞാനം, ഭാവി പ്രവചനം, മറ്റും ഉൾപ്പെടുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഈ സിദ്ധികളെല്ലാം ക്രമേണയുള്ള ജ്ഞാനോദയത്തിന്റെ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതല്ല, അവ ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. സാധാരണജനങ്ങളിൽ ചില പ്രത്യേക സിദ്ധികൾ ഉണ്ടാകുക എന്നത് അസാധ്യമാണ്, അതുപോലെ, ഈ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷൻ നിലുള്ള വസ്തുക്കളെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള കഴിവ്—അത് സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകാവുന്ന ഒന്നല്ല. മഹത്തായ സിദ്ധികൾ വികസിക്കുന്നത് ജനനത്തിനു ശേഷമുള്ള സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ മാത്രമാണ്. ഫാലുൻ ഗോഷേ വികസിതമായത് പ്രപഞ്ചനിയമങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്, അതുകൊണ്ട് പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന എല്ലാ സിദ്ധികളും ഫാലുൻ ഗോഷേലും നിലനിൽക്കുന്നു. [ഒരു പരിശീലകന് എത്രമാത്രം ലഭിക്കും] എന്നത് അയാൾ എത്രത്തോളം നന്നായി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. ഏതാനും സിദ്ധികൾ കൈവരിക്കുക എന്ന ചിന്ത തെറ്റൊന്നുമല്ല, പക്ഷേ, അതിനു കവിഞ്ഞ തീവ്രമായ ആഗ്രഹം ഒരു സാധാരണ ചിന്തയ്ക്ക് അതീതമാണ്, അതുവഴി വിപരീത ഫലങ്ങളാണ് ഉണ്ടാവുക. താഴ്ന്ന-തലത്തിലുള്ള ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് സിദ്ധികൾകൊണ്ട് കാര്യമായ ഉപയോഗമൊന്നുമില്ല, സാധാരണആളുകളെ കാണിക്കുവാൻ വേണ്ടി അവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിനോ, മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ കൂടുതൽ ശക്തരാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതിനോ അല്ലാതെ. അതാണ് അവസ്ഥ എങ്കിൽ, ചുരുക്കത്തിൽ ഈ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവഗുണം ഉയർന്നതല്ലെന്നും, ആ വ്യക്തിയ്ക്ക് സിദ്ധികൾ നൽകാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത് എന്നും ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. താഴ്ന്ന സ്വഭാവഗുണമുള്ളവർക്ക് അവ കൊടുത്താൽ, തെറ്റ് ചെയ്യാൻ ചില സിദ്ധികൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയേയ്ക്കാം. അത്തരക്കാരുടെ സ്വഭാവഗുണം സ്ഥിരമല്ലാത്തതിനാൽ, അവർ എന്തെങ്കിലും ചീത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയില്ല എന്നതിന് ഒരു ഉറപ്പുമില്ല.

നേരെമറിച്ച്, പ്രകടിപ്പിക്കാനോ, പ്രദർശിപ്പിക്കാനോ കഴിയുന്ന ഏതൊരു സിദ്ധികൾക്കും, മനുഷ്യസമൂഹത്തെ മാറ്റാനോ, ദൈനംദിന ജീവിതരീതികൾ മാറ്റാനോ സാധ്യമല്ല. യഥാർത്ഥ ഉന്നത തല സിദ്ധികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ അനുവദനീയമല്ല, കാരണം, അനന്തര ഫലവും, അപകടാവസ്ഥയും വളരെ വലുതാണ്; ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു വലിയ കെട്ടിടം തകർക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും കാണിച്ചു കൊടുക്കാൻ പാടില്ല. മഹത്തായ സിദ്ധികൾ, പ്രത്യേക ഉദ്യമത്തിനായുള്ളവർ അല്ലാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നത് അനുവദനീയമല്ല, അത്തരം സിദ്ധികൾ വെളിപ്പെടുത്താൻ സാധ്യവുമല്ല; അത് ഉന്നത തല ഗുരുക്കന്മാരുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഉള്ളതാണ്.

അതുപോലെതന്നെ, ചില സാധാരണജനങ്ങൾ ചീഗോഷേ ഗുരുക്കന്മാരോട് അവരുടെ സിദ്ധികൾ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും, പ്രദർശിപ്പിക്കുവാൻ നിർബന്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സിദ്ധികൾ ഉള്ളവർ അവ പ്രദർശിപ്പിക്കുവാൻ വിമുഖത കാണിക്കും, കാരണം അവ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത് വിലക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്; അവ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ രീതിയെ ബാധിക്കും. യഥാർത്ഥത്തിൽ മഹത്തായ പുണ്യം ഉള്ളവർക്ക് അവരുടെ സിദ്ധികൾ പൊതു സമൂഹത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുവാൻ അനുവാദമില്ല. ചില ചീഗോൺ ഗുരുക്കന്മാർക്ക് പ്രദർശനങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ തീരെ മോശമായി തോന്നുകയും, പിന്നീട് കരയുവാൻ തോന്നുകയും ചെയ്യും. പ്രദർശനത്തിനായി അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കരുത്! അത്തരം കാര്യങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത് അവരെ വ്യാകുലപ്പെടുത്തും. ഒരു വിദ്യാർഥി എനിക്ക് ഒരു മാസിക കൊണ്ടുവന്നു തന്നു. അത് വായിച്ച ഉടനെ എനിക്ക് അരോചകമായി തോന്നി. അതിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്, ഒരു അന്തർദേശീയ ചീഗോൺ സമ്മേളനം നടക്കുന്നുണ്ടെന്നും, ദിവ്യസിദ്ധികൾ ഉള്ളവർക്ക് ആ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കാം എന്നുമാണ്; ഉന്നതസിദ്ധികൾ ഉള്ളവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ളതായിരുന്നു ആ സമ്മേളനം. അത് വായിച്ചശേഷം ഞാൻ ദിവസങ്ങളോളം അസ്വസ്ഥനായിരുന്നു. സിദ്ധികൾ എന്നത് പൊതുസമൂഹത്തിൽ മത്സരത്തിനായി പ്രദർശിപ്പിക്കാനുള്ളതല്ല. ജനങ്ങൾ അത് പൊതുസമൂഹത്തിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നത് നിന്ദ്യമാണ്. സാധാരണജനങ്ങൾ ഈ ഭൗതികലോകത്തിലെ പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു, പക്ഷേ ചീഗോൺ ഗുരുക്കന്മാർ അവരുടെ അന്തസ്സ് നിലനിർത്തേണ്ടതുണ്ട്.

സിദ്ധികൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെ പിന്നിലെ ഉദ്ദേശ്യം എന്താണ്? ഒരു പരിശീലകന്റെ മാനസിക നിലവാരത്തിന്റെയും, നിരന്തരമായ ആഗ്രഹത്തിന്റെയും പ്രതിഫലനമാണ് അവയോടുള്ള ആഗ്രഹം. പരിശുദ്ധമല്ലാത്ത നിരന്തരമായ ആഗ്രഹങ്ങളും ചഞ്ചല മനസ്സുമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് മഹത്തായ സിദ്ധികൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയില്ല. അതിനു കാരണം, നിങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ജ്ഞാനോദയപ്പെടുന്നതു വരെ, നല്ലതേത്ത്, ചീത്തയേത്ത് എന്ന് കണക്കാക്കുന്നത് ഈ ലോകത്തിന്റെ നിലവാരത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മാത്രമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് കാര്യങ്ങളുടെ സത്യമായ പ്രകൃതമോ, അവയിലെ കാർമ്മിക ബന്ധങ്ങളോ കാണുവാൻ സാധ്യമല്ല. വഴക്ക് കൂടുന്നതും, ആക്രോശിക്കുന്നതും, ജനങ്ങൾ മോശമായി പെരുമാറുന്നതും അന്തർലീനമായ കാർമ്മിക ബന്ധങ്ങളുടെ ഫലമാണ്. ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, സഹായത്തേക്കാൾ ഉപരി, കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങൾ വരുത്തിവെക്കുമെന്നു മാത്രം. നന്ദി, നീരസം, സാധാരണജനങ്ങളിലെ തെറ്റും ശരിയും ഈ ലോക-നിയമങ്ങളാണ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്; പരിശീലകർ ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ഉത്കണ്ഠാകുലരാകരുത്. നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണ ജ്ഞാനോദയം കൈവരിക്കുന്നതിന് മുൻപ്, നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണുന്നത് സത്യമായിരിക്കണമെന്നില്ല. ഒരു വ്യക്തി മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ മർദ്ദിക്കുമ്പോൾ, അവർ അവരുടെ കർമ്മ-ഫലം തീർക്കുകയാകാം. നിങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ, ആ കടങ്ങളുടെ പരിഹാരത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തിയേക്കാം. മനുഷ്യ ശരീരത്തെ പൊതിയുന്ന ഒരു തരം കുറുത്ത പദാർത്ഥമാണ് കർമ്മ. മറ്റു ഡൈമെൻഷ

നിൽ അതിന് ഭൗതിക നിലനിൽപ്പുണ്ട്, അത് രോഗമായോ, ദുരിതമായോ മാറാം.

ദിവ്യസിദ്ധികൾ എല്ലാവരിലുമുണ്ട്, തുടർച്ചയായ സാധനയിലൂടെ അവയെ വികസിപ്പിക്കുകയും, ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് കാര്യം. നിങ്ങൾ ഒരു പരിശീലകൻ ആയിരിക്കെ, സിദ്ധികൾ മാത്രം വേണമെന്ന് നിരന്തരം ആഗ്രഹിച്ചാൽ, നിങ്ങൾ പ്രസ്വ-ദൃഷ്ടിയുള്ളവരും, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശുദ്ധമല്ലാത്തതും ആയിരിക്കും. നിങ്ങൾ സിദ്ധികൾക്ക് വേണ്ടി ആഗ്രഹിക്കുന്നത്, എന്തിനുവേണ്ടിയായാലും, നിരന്തരമായ ആഗ്രഹത്തോടൊപ്പം സ്വാർത്ഥതാൽപര്യങ്ങളും കടന്നുകൂടുമ്പോൾ, അത് തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ സാധനയ്ക്ക് തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കും. തത്ഫലമായി നിങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും സിദ്ധികൾ ലഭിക്കുകയുമില്ല.

(III) ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

ചില പരിശീലകർ ദീർഘകാലം പരിശീലിച്ചവർ ആയിരിക്കുകയില്ല, എന്നിട്ടും അവരുടെ പ്രാഗത്ഭ്യം പരീക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടി ജനങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ നൽകുവാൻ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഉയർന്ന ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഇല്ലാത്ത നിങ്ങൾ, കൈ നീട്ടി ഒന്ന് പരീക്ഷിക്കാൻ തുനിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ സ്വന്തം ശരീരത്തിലേയ്ക്ക് ഒരു വലിയ അളവിൽ ആ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ഇരുണ്ട, അനാരോഗ്യകരമായ, അഴുക്കു നിറഞ്ഞ ചീ വലിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അനാരോഗ്യ ചീയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയാത്തതുകൊണ്ടും, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് സംരക്ഷണ കവചം ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും, നിങ്ങൾ രോഗിയുമായി കൂടിച്ചേർന്ന ഒരു മണ്ഡലം രൂപപ്പെടുത്തുന്നു; ഉയർന്ന ഗോങ്ങ് പ്രാബല്യം ഇല്ലാത്തതിനാൽ അനാരോഗ്യ ചീയെ ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധ്യമല്ല. തത്ഫലമായി വലിയ തോതിലുള്ള അസ്വസ്ഥത നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ആരും നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, കാലക്രമേണ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലുടനീളം രോഗങ്ങൾ കുമിഞ്ഞു കൂടുന്നു. അതുകൊണ്ട് ഉന്നത ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഇല്ലാത്തവർ മറ്റുള്ളവരെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ഒരു പ്രത്യേക തലത്തിലുള്ള ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഉള്ളതും, ദിവ്യസിദ്ധികൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തതുമായ ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് മാത്രമേ ചീഗോങ്ങ് ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ ചികിത്സിക്കാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ചിലർ സിദ്ധികൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയും രോഗശാന്തി ചെയ്യുവാൻ പ്രാപ്തരാവുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അവർ വളരെ താഴ്ന്ന തലത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ, വാസ്തവത്തിൽ അവരിൽ ശേഖരിച്ച ഗോങ്ങ് പ്രാബല്യം—സ്വന്തം ഊർജ്ജവും—രോഗശാന്തിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഗോങ്ങ് ഒരു ഊർജ്ജവും, എളുപ്പത്തിൽ സംഭരിക്കാനാകാത്ത ബുദ്ധിഭവൈഭവമുള്ള ഒരു അസ്ഥിത്വവും ആയതിനാൽ, നിങ്ങൾ അതിനെ പുറത്തേക്ക് പ്രവഹിപ്പിക്കുമ്പോൾ, വാസ്തവത്തിൽ

നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങിനെ സ്വയം കുറച്ചുകൊണ്ടുവരികയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അങ്ങനെ നിങ്ങൾ ഗോങ്ങിനെ പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ തലയ്ക്കു മുകളിലുള്ള ഗോങ്ങ്-സ്തംഭം ചെറുതാവുകയും, കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അത് ഒട്ടും ഗുണകരമല്ല. അതുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഉന്നതിയിൽ അല്ലാത്തപ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനെ ഞാൻ അനുകൂലിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ എത്ര മികച്ച രീതികൾ സ്വീകരിച്ചാലും, അപ്പോഴും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഊർജ്ജം തന്നെയാണ് വിനിയോഗിക്കുന്നത്.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഒരു പ്രത്യേക തലത്തിൽ എത്തിയാൽ, എല്ലാ തരത്തിലുള്ള സിദ്ധികളും ഉണരുന്നു. ഈ സിദ്ധികൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ വളരെ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു വ്യക്തി തന്റെ തൃക്കണ്ണു തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ അത് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്, കാരണം അദ്ദേഹം ഒരിക്കലും ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ അത് അടഞ്ഞു പോകും. എങ്കിലും അദ്ദേഹം അതിലൂടെ എപ്പോഴും നോക്കുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. എപ്പോഴും നോക്കുകയാണെങ്കിൽ വളരെയധികം ഊർജ്ജം പുറന്തള്ളപ്പെടും. അതിനാൽ നിങ്ങൾ അത് ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കരുത് എന്നാണോ അതിനർത്ഥം? തീർച്ചയായും അല്ല. നമ്മൾ ഒരിക്കലും ഇത് ഉപയോഗിക്കാതിരുന്നാൽ, പിന്നെ നമ്മൾ (അത്) സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിന്റെ പ്രയോജനം എന്താണ്? ഇത് എപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കണം എന്നതാണ് ചോദ്യം. നിങ്ങൾ ഒരു നിശ്ചിത ഘട്ടത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയും, സ്വന്തമായി കുറവുകൾ നികത്താൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയൂ. ഒരു ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലകൻ ഒരു നിശ്ചിത ഘട്ടത്തിലെത്തുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തി എത്രമാത്രം ഗോങ്ങ് പുറന്തടുവിട്ടാലും അത്ര തന്നെ ധർമ്മചക്രത്തിന് സ്വമേധയാ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാനും വീണ്ടും നിറക്കുവാനും കഴിയും. ധർമ്മചക്രം ഒരു പരിശീലകന്റെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യ-തലം യാന്ത്രികമായി നിലനിർത്തുകയും, ഒരു നിമിഷം പോലും ഗോങ്ങ് കുറയാതെ ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ സവിശേഷതയാണ്. ആ സന്ദർഭത്തിൽ എത്തുന്നതുവരെ സിദ്ധികൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ല.

**4. തൃക്കണ്ണു**

(I) തൃക്കണ്ണു തുറക്കൽ

തൃക്കണ്ണിന്റെ പ്രധാന വഴി നെറ്റിത്തടത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തിനും, *ഷാൻ-ഗൻ*<sup>2</sup> അക്യുപങ്ക്ചർ ബിന്ദുവിനും ഇടയിലും ആണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. സാധാരണജനങ്ങൾ നഗ്നനേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് കാര്യങ്ങൾ കാണുന്ന രീതി, ഒരു ക്യാമറയുടെ പ്രവർത്തനം പോലെയാണ്: ലെൻസിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ കൃഷ്ണമണിയുടെ വലിപ്പം, ഒരു വസ്തുവിന്റെ ദൂരത്തിനും, പ്രകാശത്തിന്റെ തീവ്രതയ്ക്കും അനുസൃതമായി

<sup>12</sup> (“ഷാൻ-ഗൻ”) മൂക്കിന്റെ തുടക്കത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്.



ക്രമീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഒപ്റ്റിക് നെർവുകൾ വഴി, മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന പിനിയൽ ഗ്രന്ഥിയിൽ ചിത്രങ്ങൾ രൂപം കൊള്ളുന്നു. തൃക്കണ്ണിലൂടെ നേരിട്ട് പുറത്തേക്ക് നോക്കുന്നതിനുള്ള പിനിയൽ ഗ്രന്ഥിയുടെ കഴിവാണു സൂക്ഷ്മ-കാഴ്ച സിദ്ധി. ഒരു ശരാശരി വ്യക്തിയുടെ തൃക്കണ്ണു് അടഞ്ഞാണിരിക്കുക, കാരണം ആ വ്യക്തിയുടെ പ്രധാന വഴി ഇടുങ്ങിയതും, ഇരുണ്ടതും ആയിരിക്കും. അതിനുള്ളിൽ ചീ സത്തയും, പ്രകാശവും ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. ചിലർക്ക് കാണുവാനും സാധ്യമല്ല, കാരണം അവരുടെ വഴികൾ അടഞ്ഞതായിരിക്കും.

തൃക്കണ്ണു് തുറക്കുന്നതിന്, നമ്മുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ, നമ്മൾ ബാഹ്യശക്തിയെ ആശ്രയിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സ്വയം മാർഗ്ഗതടസ്സം നീക്കുകയോ വേണം. ഈ വഴിയുടെ ആകൃതി ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും, അന്ധാകൃതി മുതൽ വൃത്താകൃതിവരെയോ, സമചതുർഭുജാകൃതി മുതൽ ത്രികോണാകൃതിവരെയോ ആയിരിക്കും. നിങ്ങൾ മികച്ച രീതിയിൽ സാധന അനുഷ്ഠിച്ചാൽ, ഈ വഴി വൃത്താകൃതിയിലായി വരും. രണ്ടാമത്, നിങ്ങളുടെ ഗുരു (ഷീഫു)<sup>13</sup> നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നേത്രം നൽകുന്നു; നിങ്ങൾ സ്വയം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങൾ സ്വയം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുകതന്നെ വേണം. മൂന്നാമത്, നിങ്ങൾക്ക് തൃക്കണ്ണിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ചീ-സത്ത ഉണ്ടായിരിക്കണം.

നമ്മൾ സാധാരണ കാണുന്നത് നമ്മുടെ ഒരു ജോഡി കണ്ണുകൾകൊണ്ടാണ്, ഈ രണ്ട് കണ്ണുകൾതന്നെയാണ് കൃത്യമായി മറ്റു ഡൈമെൻഷനുകൾ കാണാനുള്ള വഴികളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നത്. അവ ഒരു കവചമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതു കൊണ്ട്, നമുക്ക് നമ്മുടെ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ മാത്രമേ കാണുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. തൃക്കണ്ണു് തുറക്കുന്നതിലൂടെ ഈ രണ്ട് കണ്ണുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ നമുക്ക് കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. വളരെ ഉന്നത തലത്തിൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞശേഷം നിങ്ങൾക്ക് ഒരു യഥാർത്ഥ കണ്ണിനുവേണ്ടി സാധന അനുഷ്ഠിയ്ക്കാം. അപ്പോൾ തൃക്കണ്ണിന്റെ യഥാർത്ഥ കണ്ണുകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ഷാൻഗൻ അക്യുപോയിന്റിലുള്ള യഥാർത്ഥ കണ്ണുകൊണ്ടോ നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും. ബുദ്ധിസ്റ്റ് രീതി പ്രകാരം, ശരീരത്തിലെ ഓരോ സൂഷിരവും ഓരോ നേത്രമാണ്—ശരീരമാസകലം നേത്രങ്ങൾ ആണ്. ദാവോയിസ്റ്റ് രീതി പ്രകാരം, ഓരോ അക്യുപങ്ച്വർ ബിന്ദുവും ഒരു നേത്രമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, പ്രധാന വഴി തൃക്കണ്ണിലായിരിക്കും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്, അതാണ് ആദ്യം തുറക്കേണ്ടത്. എന്റെ ക്ലാസ്സുകളിൽ, എല്ലാവരിലും, തൃക്കണ്ണു് തുറക്കുന്നതിനാവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ നിക്ഷേപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആളുക

<sup>13</sup> ("ഷീഫു") ജാപ്പനീസ് ഭാഷയിൽ "സെൻസി" എന്നതിന് സമാനമായ, ധ്യാന അല്ലെങ്കിൽ ആയോധനകല, ഗുരുവിനെക്കുറിക്കുന്ന പൊതുവെയുള്ള ഒരു ചൈനീസ് പദം. ഈ വാക്കിൽ രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു, ഒന്ന് "അധ്യാപകൻ" എന്നും മറ്റൊന്ന് "പിതാവ്" എന്നും അർത്ഥമാക്കുന്നു.

ളുടെ ശാരീരിക ഗുണങ്ങളിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത ഫലങ്ങളായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക. ആഴമേറിയ ഒരു കിണറുപോലെ ഒരു ഇരുണ്ട ദ്വാരം ചിലർക്ക് കാണാം. അതിനർത്ഥം ആ വ്യക്തിയുടെ തൃക്കണ്ണിന്റെ പാത ഇരുണ്ടതാണെന്നാണ്. മറ്റുള്ളവരിൽ ഒരു വെളുത്ത തുരങ്കം കാണാം. നിങ്ങൾക്ക് മുൻപിൽ വസ്തുക്കളെ കാണുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണി തുറക്കാനായി എന്നതാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ചിലർക്ക് വസ്തുക്കൾ തിരിയുന്നതായി കാണുന്നു, അത് നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണി തുറക്കുവാനായി നിങ്ങളുടെ ഗുരു അവിടെ സ്ഥാപിച്ചതാണ്. അവ തൃക്കണ്ണി തുളച്ചു തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും. ചിലർക്ക് ഒരു വലിയ നേത്രം അവരുടെ തൃക്കണ്ണിലൂടെ കാണുവാൻ കഴിയും, അത് ഒരു ബുദ്ധ-നേത്രമാണ് എന്ന് അവർ വിചാരിക്കും, പക്ഷേ അത് യഥാർത്ഥത്തിൽ അവരുടെ സ്വന്തം നേത്രമാണ്. അവർ സാധാരണയായി നല്ല അന്തർലീനമായ അടിത്തറ (ഗൌൻ-ജി) ഉള്ള ആളുകളാണ്.

ഓരോ തവണയും നമ്മൾ ക്ലാസ്സുകൾ നൽകുമ്പോൾ, നമ്മുടെ സ്ഥിതിവിവരക്കണക്കനുസരിച്ച്, പങ്കെടുക്കുന്നവരിൽ പകുതിയിലധികം പേരുടെയും തൃക്കണ്ണി തുറക്കുന്നു. തൃക്കണ്ണി തുറന്നാൽ വരാനിടയുള്ള ഒരു പ്രശ്നം, ഉന്നത സ്വഭാവക്കാരനല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തി, തെറ്റുകൾ ചെയ്യുവാൻ ഈ തൃക്കണ്ണി ഉപയോഗിക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ടെന്നുള്ളതാണ്. ഈ പ്രശ്നം ഇല്ലാതാക്കാൻ, ഞാൻ നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണി നേരിട്ട് ജ്ഞാന-ദൃഷ്ടിയുടെ തലത്തിലേക്ക് തുറക്കുന്നു. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു ഉന്നത തലത്തിലേയ്ക്ക്, മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിൽനിന്നുള്ള കാഴ്ചകൾ നേരിട്ട് കാണുവാനും, സാധനാനുഷ്ഠാന സമയത്ത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ കാണുവാനും, നിങ്ങളെ അനുവദിച്ചുകൊണ്ട്, അവയിൽ വിശ്വസിക്കുവാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിതരാക്കുന്നു. അത് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ ആത്മവിശ്വാസം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ഇപ്പോൾ പരിശീലനം ആരംഭിച്ച ആളുകളുടെ സ്വഭാവഗുണം ശ്രേഷ്ഠരായവരുടെ തലത്തിൽ ഇനിയും എത്തിയിട്ടില്ല. ഒരിക്കൽ അവർക്ക് ദിവ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അവർ തെറ്റുകൾ ചെയ്യാൻ പ്രേരിതരാകും. ഒരു രസകരമായ ഉദാഹരണം പറയാം: നിങ്ങൾ തെരുവിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ, ഒരു ഭാഗ്യക്കുറി ടിക്കറ്റ് കൗണ്ടറിലെ, ഒന്നാം സമ്മാനവുമായി നിങ്ങൾക്ക് പോകുവാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. അത് സംഭവിക്കാൻ അനുവദിച്ചുകൂടാ—കാര്യം വ്യക്തമാക്കി എന്ന് മാത്രം. മറ്റൊരു കാരണം, നമ്മൾ ധാരാളം പേരുടെ തൃക്കണ്ണി തുറക്കുന്നുണ്ട്, അങ്ങനെ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും തൃക്കണ്ണി താഴ്ന്ന തലത്തിൽ തുറന്നെന്ന് കരുതുക: എല്ലാവർക്കും മനുഷ്യശരീരത്തിനുള്ളിലേയ്ക്ക് കാണുവാനും, അല്ലെങ്കിൽ ചുവരുകൾക്ക് പുറകിലുള്ള വസ്തുക്കളെ കാണുവാനും സാധിച്ചാൽ, ഒന്ന് സങ്കല്പിച്ചുനോക്കൂ—നമുക്കതിനെ അപ്പോഴും മനുഷ്യസമൂഹമെന്ന് വിളിക്കാമോ? ഇത് മനുഷ്യസമൂഹത്തെ മോശമായി ബാധിക്കും, അതുകൊണ്ട് ഇത് അനുവദനീയമല്ല, നേടാവുന്നതുമല്ല. കൂടാതെ, ഇത് പരിശീലകർക്ക് ഒരു ഗുണവും ചെയ്യുന്നില്ലെന്നുമാത്രമല്ല,

ബന്ധനങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് നമ്മൾ ഒരു താഴ്ന്ന-തലത്തിൽ നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണി തുറക്കുകയില്ല. പകരം അത് നേരിട്ട് ഒരു ഉന്നത തലത്തിലാണ് തുറക്കുന്നത്.

(II) തൃക്കണ്ണിന്റെ തലങ്ങൾ

തൃക്കണ്ണിന് നിരവധി വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളുണ്ട്; വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിൽ അത് വ്യത്യസ്ത ഡൈമെൻഷനുകൾ കാണുന്നു. ബുദ്ധിസപ്രകാരം അഞ്ച് തലങ്ങളാണ് ഉള്ളത്: ഭൗതിക-ദൃഷ്ടി, ദിവ്യ-ദൃഷ്ടി, ജ്ഞാന-ദൃഷ്ടി, നിയമ-ദൃഷ്ടി, ബുദ്ധ-ദൃഷ്ടി എന്നിങ്ങനെ. ഓരോ തലവും ഉയർന്നത്, മധ്യം, താഴ്ന്നത് എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരാൾ ദിവ്യ-ദൃഷ്ടി തലത്തിലോ, അതിനു താഴെയോ ആകുമ്പോൾ അയാൾക്ക് നമ്മുടെ ഈ ഭൗതികലോകത്തെ മാത്രമേ നിരീക്ഷിക്കാനാകൂ. ഒരാൾ ജ്ഞാന-ദൃഷ്ടി തലത്തിലോ അതിനു മുകളിലോ ആകുമ്പോൾ മാത്രമേ മറ്റു ഡൈമെൻഷനുകൾ നിരീക്ഷിക്കാനാകൂ. സൂക്ഷ്മ കാഴ്ചസിദ്ധി ഉള്ളവർക്ക് ഒരു CT-സ്കാനിനേക്കാൾ വ്യക്തതയോടെ കാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി കാണുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ അവർക്ക് കാണുവാൻ കഴിയുന്നത് ഈ ഭൗതിക ലോകത്തിലുള്ളതും, നമ്മൾ നിലനിൽക്കുന്ന ഈ ഡൈമെൻഷനപ്പുറത്തേക്ക് പോകുന്നതുമല്ല; തൃക്കണ്ണിന്റെ വികസിതമായ തലത്തിലെത്തിയതായി അതിനെ കണക്കാക്കുകയില്ല.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ തൃക്കണ്ണിന്റെ തലം നിർണ്ണയിക്കുന്നത്, ആ വ്യക്തിയുടെ ചി-സത്തയുടെ അളവും, പ്രധാന വഴിയുടെ വ്യാപ്തി, തിളക്കം, തടസ്സത്തിന്റെ അവസ്ഥ എന്നിവയെ ആസ്പദമാക്കിയാണ്. തൃക്കണ്ണി എത്രമാത്രം തുറക്കും എന്നത് നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ആന്തരിക ചി-സത്ത നിർണ്ണായകമാണ്. ആറു വയസ്സിനു താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് തൃക്കണ്ണി തുറക്കുവാൻ താരതമ്യേന എളുപ്പമാണ്. ഞാൻ സംസാരിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾതന്നെ അത് തുറക്കുന്നതിനാൽ, എനിക്ക് എന്റെ കൈ ഉപയോഗിക്കേണ്ട ആവശ്യം പോലുമില്ല. അതിനു കാരണം, കുട്ടികൾ നമ്മുടെ ഭൗതിക-ലോകത്താൽ കൂടുതലായി സ്വാധീനിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്നതും, അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ അവർ കൂടുതൽ മോശം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിട്ടില്ല എന്നതുമാണ്. അവരുടെ ചി-സത്ത നല്ലതുപോലെ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആറു വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ തൃക്കണ്ണി തുറക്കുക എന്നത് കൂടുതൽ ശ്രമകരമാകുന്നു, കാരണം അവർ വളരുന്നതോറും പുറത്തുനിന്നുള്ള സ്വാധീനം വർദ്ധിക്കുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും, അടിസ്ഥാനരഹിതമായ വിദ്യാഭ്യാസം, സ്വഭാവദുഷ്ട്യം, അധർമ്മകൃത്യങ്ങളേയ്ക്കുള്ള തിരിയൽ എന്നിവ ക്രമേണ ചി-സത്തയെ നശിപ്പിക്കും. ഒരു പ്രത്യേക അവസ്ഥയിൽ ഒരു വ്യക്തി എത്തുമ്പോൾ ഇവ മുഴുവനായും അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ചി-സത്ത പൂർണ്ണമായും നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ അത് ക്രമേണ വീണ്ടെടുക്കുവാൻ കഴിയും, എങ്കിലും അതിന് വളരെ നീണ്ട കാലയളവും, ശ്രമകരമായ പരിശ്രമവും ആവശ്യമാണ്. അതുകൊണ്ട് ചി-സത്ത വളരെയധികം വിലപ്പെട്ടതാണ്.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ തൃക്കണ്ണ് ദിവ്യ-ദൃഷ്ടി തലത്തിൽ തുറക്കുവാൻ ഞാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല, കാരണം താഴ്ന്ന ഗോൺ പ്രാവല്യമുള്ള ഒരു പരിശീലകൻ, അദ്ദേഹം സാധനയിലൂടെ സംഭരിച്ചതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം, വസ്തുക്കളെ വീക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടും. ഊർജ്ജ-സത്ത കൂടുതൽ നഷ്ടപ്പെടുവാൻ തൃക്കണ്ണ് വീണ്ടും അടഞ്ഞ് പോയേക്കാം. ഒരിക്കൽ അത് അടഞ്ഞ് പോയാൽ വീണ്ടും തുറക്കുക എളുപ്പമായിരിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഞാൻ ജനങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണ് സാധാരണയായി, ജ്ഞാന-ദൃഷ്ടി തലത്തിൽ വെച്ച് തുറക്കുന്നു. ഒരു സാധകന്റെ ദർശനം എത്ര വ്യക്തമോ, അവ്യക്തമോ ആയിരുന്നാലും, ആ വ്യക്തിക്ക് മറ്റ് ഡൈമൻഷനുകളിലെ വസ്തുക്കളെ കാണുവാൻ കഴിയും. ആളുകളിൽ അവരുടെ ജന്മവാസനകൾ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നതിനാൽ, ചിലർ വ്യക്തമായി കാണുന്നു, ചിലർ ഇടയ്ക്കിടെ കാര്യങ്ങൾ കാണുന്നു, മറ്റുള്ളവർ അവ്യക്തമായി കാണുന്നു. എന്നാൽ കുറഞ്ഞപക്ഷം, നിങ്ങൾക്ക് പ്രകാശം കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. അത് ഒരു സാധകനെ ഉന്നത തലത്തിലേയ്ക്ക് വളരുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. വ്യക്തമായി കാണുവാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് അത് സാധനയിലൂടെ പരിഹരിക്കാം.

കുറഞ്ഞ ചി-സത്ത ഉള്ളവർ തൃക്കണ്ണിലൂടെ കറുപ്പും വെളുപ്പുമായി മാത്രം ചിത്രങ്ങളെ കാണുന്നു. കൂടുതൽ ചി-സത്തയുള്ള ഒരാളുടെ തൃക്കണ്ണിന് കാഴ്ചകൾ വർണ്ണാഭമായും, വ്യക്തമായ രീതിയിലും കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. ചി-സത്ത എത്രത്തോളം കൂടുതലാണോ അത്രത്തോളം വ്യക്തതയും കൂടുതലായിരിക്കും. എന്നാൽ ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്തരാണ്. ചിലരിൽ ജനിക്കുമ്പോൾ തന്നെ തൃക്കണ്ണ് തുറന്നിരിക്കും, എന്നാൽ മറ്റുചിലരിൽ അത് മുറുകെ അടഞ്ഞിരിക്കും. തൃക്കണ്ണ് തുറക്കപ്പെടുന്നത്, ഒരു പുഷ്പം വിരിയുന്നതുപോലെയുള്ള ദൃശ്യമാണ്, ഇതളുകൾ ഇതളുകളായ് തുറക്കപ്പെടുന്നു. നിങ്ങളുടെ ധ്യാനസമയത്ത് നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണിന്റെ ഭാഗത്ത് പ്രകാശം പരക്കുന്നതുപോലെ ആദ്യം പ്രകടമാകും. തുടക്കത്തിൽ ഈ പ്രകാശം അത്ര തെളിഞ്ഞതായിരിക്കുകയില്ല, എന്നാൽ പിന്നീട് അത് ചുവപ്പായി മാറുന്നു. ചിലരുടെ തൃക്കണ്ണ് മുറുകെ അടഞ്ഞിരിക്കും, അതുകൊണ്ട് അവർക്ക് പ്രാരംഭത്തിലുള്ള ശാരീരിക സംവേദനം വളരെ ശക്തമായിരിക്കും. അത്തരക്കാർക്ക്, പ്രധാന വഴിയ്ക്ക് ചുറ്റുമുള്ള പേശികളും, ഷാൻഗൻ അക്യൂപോയിന്റും ഇറുകിയും അവ അമർന്ന് ഉള്ളിലേക്ക് ഞെരുങ്ങുന്നതുപോലെയും അനുഭവപ്പെടും. അവരുടെ നെറ്റിയിലും, നെറ്റിയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലും, വീക്കവും വേദനയും അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. ഇവയെല്ലാം തൃക്കണ്ണ് തുറക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ്. തൃക്കണ്ണ് എളുപ്പത്തിൽ തുറക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ ചില പ്രത്യേക കാര്യങ്ങൾ യാദൃച്ഛികമായി കാണുവാൻ കഴിയും. എന്റെ പ്രഭാഷണം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ചിലർ നിനച്ചിരിക്കാതെ എന്റെ ധർമ്മ-ശരീരങ്ങളെ കാണുന്നു. എന്നാൽ അവർ നോക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ആ ചിത്രം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു, അവർ അപ്പോൾ അവരുടെ ഭൗതിക-

നേത്രങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ അടച്ച് ചില കാര്യങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ, ആ അവസ്ഥയിൽ തുടരുന്ന ശ്രമിക്കുക, നിങ്ങൾ ക്രമേണ കാര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ വ്യക്തമായി കാണും. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മമായി കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കണ്ണുകളിലേക്ക് മാറുകയും, ഒപ്റ്റിക് ഞരമ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ഒന്നും കാണുകയില്ല.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ തൃക്കണ്ണിന്റെ തലത്തെ ആശ്രയിച്ച്, തൃക്കണ്ണ് കാണുന്ന ഡൈമെൻഷനുകൾ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കും, ചില ശാസ്ത്ര ഗവേഷണ ഏജൻസികൾ ഈ തത്വം മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു, മാത്രമല്ല ഇത് ചില ചീഗോൺ പരീക്ഷണങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ച ഫലങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിനു തടസ്സമാകുന്നു. അങ്ങനെ കാലാകാലങ്ങളിൽ പരീക്ഷണങ്ങൾ വിപരീത ഫലങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, അമാനുഷിക സിദ്ധികൾ പരീക്ഷിക്കുന്നതിനായി ഒരു സ്ഥാപനം, ഒരു രീതി രൂപകൽപ്പന ചെയ്തു. മുദ്രവച്ച പെട്ടിക്കുള്ളിലെ സാധനങ്ങൾ നോക്കുന്നതിനായി അവർ ചീഗോൺ ഗുരുക്കന്മാരോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ആ ഗുരുക്കന്മാരുടെ തൃക്കണ്ണിന്റെ തലങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായതുകൊണ്ട്, അവരുടെ ഉത്തരങ്ങളും വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു. അങ്ങനെ തൃക്കണ്ണ്, തെറ്റായതും വ്യാജവുമായ ഒരു ധാരണയാണെന്ന് ഗവേഷണ ഉദ്യോഗസ്ഥർ കരുതി. താഴ്ന്ന-തലത്തിൽ തൃക്കണ്ണുള്ള ഒരാൾ സാധാരണയായി അത്തരം പരീക്ഷണങ്ങളിൽ മികച്ച ഫലങ്ങൾ കൈവരിക്കും, കാരണം അദ്ദേഹത്തിന്റെ തൃക്കണ്ണ്, ദിവ്യ-ദൃഷ്ടി തലത്തിലാണ് തുറന്നിരിക്കുന്നത്—ഈ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷനിലെ വസ്തുക്കളെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ മാത്രം അനുയോജ്യമായ ഒരു തലത്തിൽ. അതിനാൽ തൃക്കണ്ണിനെ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയാത്ത ആളുകൾ, അവർക്ക് മഹത്തായ സിദ്ധികളുണ്ടെന്നാണ് കരുതുന്നത്. ജൈവവും അജൈവവുമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളും, വ്യത്യസ്ത ഡൈമെൻഷനുകളിൽ, വ്യത്യസ്ത ആകൃതിയിലും രൂപത്തിലും കാണപ്പെടുന്നവയാണ്. ഉദാഹരണമായി, വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ഗ്ലാസ് ഉണ്ടാക്കുമ്പോൾ തന്നെ, വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ഡൈമെൻഷനിൽ, ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ള ഒരു ജീവസ്സുത്ത ഉടലെടുക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, ആ ജീവസ്സുത്ത ഉടലെടുക്കുന്നതിന് മുൻപ്, അത് മറ്റൊന്നെങ്കിലും ആയിരുന്നിരിക്കാം. തൃക്കണ്ണ് അതിന്റെ താഴ്ന്ന തലത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, ഒരാൾ ഗ്ലാസ് കാണുന്നു. ഉന്നത തലത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി മറ്റു ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ജീവസ്സുത്ത കാണുന്നു. വളരെ ഉന്നത തലത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ ആ ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ള ജീവസത്തയായി ഉടലെടുക്കുന്നതിന് മുൻപുള്ള ഭൗതിക രൂപത്തെ കാണുന്നു.

(III) വിദൂര-വീക്ഷണം

ചിലരുടെ തൃക്കണ്ണ് തുറന്നതിനുശേഷം, അവരുടെ വിദൂര-വീക്ഷണ സിദ്ധി ഉയർന്നു വരുന്നു, അങ്ങനെ ആയിരക്കണക്കിന് മൈലുകൾ ക്ഷപ്തഗതങ്ങളായ വസ്തുക്കൾ അവർക്ക് കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. ഓരോ വ്യക്തിയും തന്റെതായ ഡൈമെൻഷനങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ആ ഡൈമെൻഷനിൽ അയാൾ ഒരു പ്രപഞ്ചത്തോളം വലുതായിരിക്കും. ഒരു പ്രത്യേക ഡൈമെൻഷനുള്ളിൽ, ആ വ്യക്തിയുടെ നെറ്റിത്തടത്തിനു മുൻപിൽ ഒരു കണ്ണാടി (മിറർ) ഉണ്ടായിരിക്കും, എന്നാൽ അത് നമ്മുടെ ഡൈമെൻഷനിൽ അദ്യശ്യമായിരിക്കും. എല്ലാവർക്കും ഒരു കണ്ണാടി ഉണ്ട്, പക്ഷേ ഒരു പരിശീലകൻ അല്ലാത്ത വ്യക്തിയുടെ കണ്ണാടി, ഉള്ളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ചിരിക്കും. പരിശീലകന്റെ കണ്ണാടി, സാവധാനം തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. ഒരിക്കൽ അത് തിരിയുമ്പോൾ, പരിശീലകൻ കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തെല്ലാം കണ്ണാടിയിൽ പകർത്തിയെടുക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രത്യേക ഡൈമെൻഷനിൽ അദ്ദേഹം വളരെ വലുതായിരിക്കും. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരത്തിന് സാമാന്യം നല്ല വലിപ്പമുള്ളതിനാൽ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണാടിയും അങ്ങനെയായിരിക്കും. സാധകൻ കാണുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നതെല്ലാം ഈ കണ്ണാടിയിലേക്ക് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. ഒരിക്കൽ ചിത്രം പകർത്തി കഴിഞ്ഞാൽ, അദ്ദേഹത്തിന് അപ്പോൾ അത് കാണുവാൻ കഴിയില്ല, കാരണം ആ ചിത്രം ആ കണ്ണാടിയിൽ ഒരു നിമിഷം നിൽക്കേണ്ടതുണ്ട്, തുടർന്ന് കണ്ണാടി തിരിഞ്ഞ്, അത് പകർത്തിയ ദൃശ്യങ്ങളെ കാണുന്നത് സാധ്യമാക്കുന്നു. പിന്നീട് അത് പുറകോട്ട് തിരിയുന്നു, വേഗത്തിൽ വീണ്ടും തിരിച്ചു കറങ്ങുന്നു, തുടർച്ചയായി മുൻപോട്ടും, പുറകോട്ടും തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചലച്ചിത്രത്തിൽ, ഒരു സെക്കന്റിൽ ഇരുപത്തിനാല് ഫ്രെയിമുകൾ ചലിച്ച്, തുടർച്ചയായ ചലനാത്മകത സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ കണ്ണാടി തിരിയുന്ന വേഗത, അതിനേക്കാൾ കൂടുതലാണ്, അതിനാൽ ചിത്രങ്ങൾ തുടർച്ചയായും, വ്യക്തമായും കാണപ്പെടുന്നു. ഇതാണ് വിദൂര-വീക്ഷണം, വിദൂര-വീക്ഷണത്തിന്റെ തത്ത്വം വളരെ ലളിതമാണ്. ഇത് വളരെ രഹസ്യമായിരുന്നു, പക്ഷേ ഞാനിത് കുറച്ച് വരികളിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

(IV) ഡൈമെൻഷനുകൾ

നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ, ഡൈമെൻഷനുകൾ വളരെ സങ്കീർണ്ണമാണ്. മനുഷ്യവംശത്തിന് മനുഷ്യർ ഇന്ന് നിലനിൽക്കുന്ന ഡൈമെൻഷൻ മാത്രമേ അറിയൂ, അതേസമയം മറ്റു ഡൈമെൻഷനുകൾ ഇതുവരെ കണ്ടെത്തുകയോ, പര്യവേക്ഷണത്തിന് വിധേയമാക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ല. മറ്റു ഡൈമെൻഷനുകളുടെ കാര്യമെടുക്കുമ്പോൾ, നമ്മൾ ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ, ഡൈമെൻഷനുകളുടെ ഡസൻ കണക്കിന് തലങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ശാസ്ത്രത്തിന് തെളിയിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിൽ കൂടി, അവയെ സൈദ്ധാന്തികമായി വിശദീകരിക്കുവാൻ കഴിയും. ചില ആളുകൾ ചില കാര്യങ്ങളുടെ അസ്തിത്വം സമ്മതിക്കുന്നു.

നില്ലെങ്കിൽ കൂടി, അവ യഥാർത്ഥത്തിൽ നമ്മുടെ ഡൈമെൻഷനിൽ പ്രത്യക്ഷമായിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി, “ബർമുഡ ട്രയാംഗിൾ” (അല്ലെങ്കിൽ “ഡെവിൾസ് ട്രയാംഗിൾ”) എന്ന ഒരു സ്ഥലം ഉണ്ട്. ചില കപ്പലുകളും വിമാനങ്ങളും ആ പ്രദേശത്ത് അപ്രത്യക്ഷമായി, വർഷങ്ങൾക്ക്ശേഷം മാത്രം തിരികെ വന്നു. മനുഷ്യചിന്തയുടെയും, സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെയും പരിധിക്കപ്പുറത്തേക്ക് ആരും കടക്കാത്തതിനാൽ, എന്തുകൊണ്ടാണിതെന്ന് ആർക്കും വിശദീകരിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. വാസ്തവത്തിൽ, ട്രയാംഗിൾ മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിലേയ്ക്കുള്ള കവാടമാണ്. കൃത്യമായ പ്രവേശന കവാടമുള്ള നമ്മുടെ വാതിലുകളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി, ആ കവാടം അസ്ഥിരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ കവാടം തുറക്കപ്പെടുമ്പോൾ കപ്പൽ അതിലൂടെ കടന്നു പോകുകയാണെങ്കിൽ, ആ കപ്പൽ അതിലേക്ക് കടക്കുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. തൽക്ഷണം മറ്റ് ഡൈമെൻഷനിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ, മനുഷ്യർക്ക് ഡൈമെൻഷനുകളുടെ വ്യത്യാസം വിവേചിച്ചറിയുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ആ ഡൈമെൻഷനും, നമ്മുടെ ഡൈമെൻഷനും തമ്മിലുള്ള സ്ഥല-കാല വ്യത്യാസങ്ങൾ, മെമ്മുകളിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല; ആ സ്ഥലം ആയിരക്കണക്കിന് മെമ്മുകൾക്ക് അകലെ ആയിരിക്കാം, എങ്കിലും ഇവിടെ ഈ ഒരു സ്ഥാനത്ത്നിന്ന് എത്തിച്ചേരാവുന്നതാണ്. അതായത്, അവ ഒരേ സ്ഥലത്ത് ഒരേ സമയത്ത് നിലനിൽക്കുന്നു. ആ കപ്പൽ, കുറച്ചുനേരം അകത്ത് ചുറ്റിക്കറങ്ങിയശേഷം, പിന്നീട് ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ വീണ്ടും പുറത്തേക്ക് വരുന്നു. അപ്പോഴേക്കും, ഈ ലോകത്തിൽ പതിറ്റാണ്ടുകൾ പിന്നിട്ടിരിക്കും, എന്തെന്നാൽ ഈ രണ്ട് ഡൈമെൻഷനുകളിലെയും സമയം വ്യത്യസ്തമാണ്. ഓരോ ഡൈമെൻഷനിലും ഏകാത്മകലോകങ്ങളും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് ആളുകൾ പരമാണുവിന്റെ ഘടനയുടെ രേഖാചിത്രം തയ്യാറാക്കുന്നതു പോലെയാണ്, അവിടെ ഓരോ രേഖകളാൽ ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഗോളങ്ങൾ ഉണ്ട്, ഗോളങ്ങൾ ബന്ധിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന രേഖകൾ പരസ്പരം വിച്ഛേദിക്കുന്നവയാണ്. ഇത് വളരെ സങ്കീർണ്ണമാണ്.

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിന് നാലുവർഷം മുൻപ് ഒരു ബ്രിട്ടീഷ് പൈലറ്റ് ഒരു ദൗത്യം നിർവ്വഹിക്കുകയായിരുന്നു. വിമാനയാത്രയിൽ അദ്ദേഹം കനത്ത ഇടിമിന്നലിൽ അകപ്പെട്ടു. മുൻകാല അനുഭവങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഒരു വിമാനത്താവളം കണ്ടെത്തുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. വിമാനത്താവളം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണുകൾക്ക് മുന്നിൽ പ്രത്യക്ഷമായ നിമിഷം, തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ചിത്രം കാഴ്ചയിൽ വന്നു: പെട്ടെന്നു തന്നെ മേഘം മാറി, സൂര്യപ്രകാശവും വന്നു, അദ്ദേഹം മറ്റൊരു ലോകത്തിൽനിന്ന് മറ നീക്കി പുറത്തു വന്നതുപോലെ. വിമാനത്താവളത്തിലെ വിമാനങ്ങൾക്ക് മഞ്ഞ ചായം പൂശിയിരുന്നു, ആ സ്ഥലത്ത് ആളുകളെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന തിരക്കിലായിരുന്നു. ഇത് വളരെ വിചിത്രമായി അദ്ദേഹത്തിന് തോന്നി! താഴെ ഇറങ്ങിയശേഷം ആരും അദ്ദേഹത്തെ ഗൗനിച്ചില്ല; വിമാനത്താവളത്തിലെ കൺട്രോൾ ടവർ പോലും അദ്ദേഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടില്ല. ആകാശം തെളിഞ്ഞതിനാൽ പൈലറ്റ് പോകാൻ തീരുമാനിച്ചു. അദ്ദേഹം

വീണ്ടും പറന്നു, നിമിഷങ്ങൾക്കുമുൻപ് അദ്ദേഹം വിമാനത്താവളം കണ്ട അതേ ദൂരത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ, വീണ്ടും ഒരു ഇടിമിന്നൽ അദ്ദേഹം കണ്ടു. ഒടുവിൽ തന്റെ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് മടങ്ങാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. അദ്ദേഹം ഈ സംഭവം അറിയിക്കുകയും, ഫ്ലൈറ്റ്-റെക്കോർഡറിൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. പക്ഷേ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മേലധികാരികൾ അത് വിശ്വസിച്ചില്ല. നാല് വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ടു. ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ട അതേ വിമാനത്താവളത്തിലേക്ക് അദ്ദേഹത്തിന് മാറ്റം കിട്ടി. നാല് വർഷം മുമ്പ് താൻ കണ്ട അതേ രംഗമാണ് ഇത് എന്ന് അദ്ദേഹം ഉടനെ ഓർമ്മിച്ചു. നമ്മൾ ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർക്ക് ഇത് എങ്ങനെയാണ് വിശദീകരിക്കുവാൻ കഴിയും. നാല് വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ അദ്ദേഹം മുൻകൂട്ടി ചെയ്തു. ഈ സംഭവം തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപേ, അദ്ദേഹം അവിടെ പോകുകയും, മുൻകൂട്ടി തന്റെ പങ്ക് നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്തു. പിന്നീട് കാര്യങ്ങൾ ശരിയായ ക്രമത്തിലേക്ക് തിരിച്ചു വന്നു.

**5. ചീഗോങ്ങ് ചികിത്സയും ആശുപത്രി ചികിത്സയും**

ഒരു സൈദ്ധാന്തിക തലത്തിൽ, ചീഗോങ്ങ് ചികിത്സകൾ ആശുപത്രികളിൽ നൽകിവരുന്ന ചികിത്സകളിൽനിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്. പാശ്ചാത്യ ചികിത്സകൾ സാധാരണ മനുഷ്യസമൂഹത്തിലെ രീതികൾ അവലംബിക്കുന്നു. ലബോറട്ടറി ടെസ്റ്റുകൾ, എക്സ്-റേ പരിശോധനകൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടും, അവർക്ക് നിരീക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത് ഈ ഡൈമെൻഷനിലുള്ള രോഗത്തിന്റെ ഉറവിടം മാത്രമാണ്, മറിച്ച് മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിൽ നിലനിൽക്കുന്ന അടിസ്ഥാന കാരണങ്ങളെയല്ല. അതിനാൽ രോഗത്തിന്റെ കാരണം മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ അവർ പരാജയപ്പെടുന്നു. ഗുരുതരമായ രോഗമല്ലെങ്കിൽ, ഒരു രോഗിയുടെ അസുഖത്തിന്റെ ഉത്ഭവം (പാശ്ചാത്യ ഡോക്ടർമാർ രോഗാണുവെന്നും, ചീഗോങ്ങ്, കർമ്മയെന്നും അതിനെ കണക്കാക്കുന്നു) നീക്കം ചെയ്യാനോ, പുറന്തള്ളാനോ മരുന്നുകൾക്ക് കഴിയും. രോഗം ഗുരുതരമായ സന്ദർഭത്തിൽ മരുന്ന് ഫലപ്രദമാകുകയില്ല, കാരണം മരുന്നിന്റെ വർദ്ധിച്ച അളവ് രോഗിക്ക് താങ്ങാൻ കഴിയില്ല. എല്ലാ രോഗങ്ങളും ത്രി-ലോകത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നില്ല, കാരണം ചിലത് വളരെ ഗുരുതരവും ത്രി-ലോകത്തിന്റെ മേഖലകൾക്കപ്പുറവും ഉള്ളതാണ്, അതിനാലാണ് ആശുപത്രികൾക്ക് അവയെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയാത്തത്.

ചൈനീസ് വൈദ്യം, നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ പരമ്പരാഗതമായ വൈദ്യശാസ്ത്രമാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സാധനയിലൂടെ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ദിവ്യസിദ്ധികളിൽനിന്ന് ഇതിനെ വേർതിരിക്കാനാവാത്തതാണ്. പുരാതന ആളുകൾ മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ സാധനയിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ചെലുത്തിയിരുന്നു. കൺഫ്യൂഷ്യനിസ്റ്റുകൾ, ദാവോയിസ്റ്റുകൾ, ബുദ്ധിസ്റ്റുകൾ—മാത്രമല്ല, കൺഫ്യൂഷ്യനിസത്തിലെ വിദ്വാർത്ഥികൾ പോലും—ധ്യാനത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുത്തു. ധ്യാനം ഒരു



നെപുണ്യമായി കണക്കാക്കിപ്പോന്നു. കാലക്രമേണ അവർ ചലനങ്ങൾപോലും ചെയ്യാതെ അവരുടെ ഗോങ്ങളും സിദ്ധികളും വികസിപ്പിച്ചെടുത്തു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ചൈനീസ് അക്യുപങ്ച്വറിന് മനുഷ്യശരീരത്തിലെ മെറിഡിയനുകളെ കൃത്യമായി കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് അക്യുപങ്ച്വർ ബിന്ദുക്കൾ തിരശ്ചീനമായി ബന്ധിക്കപ്പെടാത്തത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ കുറുകെ വിച്ഛേദിക്കാത്തത്, എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ ലംബമായി ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? ഇത്രമാത്രം കൃത്യതയോടെ അവയെ എങ്ങനെ ചിത്രീകരിക്കാനായി? ദിവ്യസിദ്ധികളുള്ള ആധുനിക തലമുറക്കാർക്ക് ചൈനീസ് വൈദ്യന്മാർ ചിത്രീകരിച്ച അതേ കാര്യങ്ങൾ, അവരുടെ സ്വന്തം കണ്ണുകൾകൊണ്ട് കാണുവാൻ കഴിയും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ വിഖ്യാതരായ പ്രാചീന ചൈനീസ് വൈദ്യന്മാർക്ക് പൊതുവെ ദിവ്യസിദ്ധികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ചൈനീസ് ചരിത്രത്തിലെ, വൈദ്യന്മാരായ, *ലീ ഷ്ജ്ജൻ*, *സുൻ സ്റ്റ്യൂ*, *ബ്യാൻ ചെ*, *ഹ്യൂയാ* എന്നിവരെല്ലാം വാസ്തവത്തിൽ ദിവ്യസിദ്ധികളോടുകൂടിയ മഹാനാരായ ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാരായിരുന്നു. ഇന്നത്തെ കാലത്തേക്ക് പെന്തകുമായി കൈമാറ്റം വന്നപ്പോഴേക്കും ചൈനീസ് വൈദ്യത്തിലെ ദിവ്യസിദ്ധികളുടെ ഘടകം നഷ്ടപ്പെടുകയും, ചികിത്സാ രീതികൾ മാത്രം നിലനിൽക്കുകയുമാണ് ഉണ്ടായത്. മുൻകാലങ്ങളിൽ, ചൈനീസ് വൈദ്യന്മാർ രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുവാൻ അവരുടെ കണ്ണുകൾ (ദിവ്യസിദ്ധികളോടുകൂടി) ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. പിന്നീട് അവർ ഹൃദയസ്വപനം കണക്കാക്കാനുള്ള പ്രത്യേക രീതികളും വികസിപ്പിച്ചെടുത്തു. ചൈനീസ് രീതിയിലുള്ള ചികിത്സകളിലേക്ക് സിദ്ധികൾ വീണ്ടും ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ, പാശ്ചാത്യ വൈദ്യത്തിന്, ചൈനീസ് വൈദ്യത്തോട് കിടപിടിക്കുവാൻ വർഷങ്ങളോളം എടുക്കുമെന്ന് ഒരാൾക്ക് പറയുവാനാകും.

ചീഗോങ്ങ് സുഖപ്പെടുത്തലിലൂടെ രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണമാണ് ഇല്ലാതാകുന്നത്. രോഗങ്ങളെ ഒരുതരം കർമ്മയായി ഞാൻ കണക്കാക്കുന്നു, ഒരു രോഗത്തെ ചികിത്സിക്കുന്നത് ആ കർമ്മയെ കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുക എന്നതാണ്. ചീപ് ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ ആളുകളെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ, ചീ പുറത്തു വിടുകയും വീണ്ടും നിറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി ഉപയോഗിച്ച്, രോഗികളുടെ കറുത്ത ചീ ഇല്ലാതാക്കുവാൻ സഹായിച്ചിരുന്നു. താഴ്ന്ന തലത്തിലുള്ള ഗുരുക്കന്മാർക്ക് കറുത്ത ചീ പുറത്തുവിടാൻ കഴിയുമെങ്കിലും, കറുത്ത ചീ-യുടെ മൂലകാരണം അവർക്കറിയില്ല. അതിനാൽ കറുത്ത ചീ തിരിച്ചെത്തുകയും, രോഗം വീണ്ടും വരികയും ചെയ്യുന്നു. കറുത്ത ചീ രോഗകാരണമല്ല എന്നതാണ് സത്യം—കറുത്ത ചീ നിലനിൽക്കുന്നത് രോഗിയെ അസ്വസ്ഥനാക്കുന്നു എന്നുമാത്രം. രോഗിയുടെ രോഗത്തിന്റെ മുഖ്യകാരണം മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുന്ന സചേതനമായ ഒരു ജീവതത്തുവാണ്. അനേകം ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർക്ക് അതറിയില്ല. സചേതനമായ ജീവതത്തു പ്രബലനായതിനാൽ, സാമാന്യജനങ്ങൾക്ക് സ്പർശിക്കുവാൻ കഴിയില്ല, അവർ ധൈര്യപ്പെടുകയുമില്ല. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലൂടെയുള്ള രോഗശമനരീതി, ഈ സചേതന ജീവതത്തുവിൽനിന്ന് ആരംഭിച്ച്,

രോഗത്തിന്റെ മൂലകാരണം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. എന്നുമാത്രമല്ല, ആ ഭാഗത്ത് ഒരു കവചം ആവരണം ചെയ്യുന്നതിനാൽ രോഗങ്ങൾക്ക് വീണ്ടും ആക്രമിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല.

ചീഗോങ്ങിന് സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും, പക്ഷേ അതിന് മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ അവസ്ഥയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയില്ല. അത് വലിയ തോതിൽ പ്രയോഗിച്ചാൽ, സാധാരണമനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ അവസ്ഥയെ ഭംഗപ്പെടുത്തിയേക്കും, അത് അനുവദിക്കുന്നില്ല; അതിന്റെ രോഗശമന പ്രഭാവം നല്ലതായിരിക്കുകയില്ല. നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്നതുപോലെ, ചിലർ ചീഗോങ്ങ് ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് ക്ലിനിക്കുകൾ, ചീഗോങ്ങ് ആശുപത്രികൾ, ചീഗോങ്ങ് പുനഃരധിവാസ കേന്ദ്രങ്ങൾ എന്നിവ തുറക്കുന്നു. ഈ ബിസിനസ്സുകൾ തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അവരുടെ ചികിത്സകൾ വളരെ ഫലപ്രദമായിരിക്കാം. സുഖപ്പെടുത്തലിനായി അവർ ഒരു ബിസിനസ്സ് തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ, ഫലപ്രാപ്തി കുത്തനെ കുറയുന്നു. സാധാരണമനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന്, അമാനുഷിക രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽനിന്ന് ആളുകളെ വിലക്കിയിരിക്കുന്നു, എന്നതാണ് ഇതിനർത്ഥം. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്, തീർച്ചയായും അവരുടെ ഫലപ്രാപ്തിയെ സാധാരണമനുഷ്യസമൂഹത്തിലെ താഴ്ന്ന രീതികളുടെ, നിലയിലേക്കാക്കി കുറയ്ക്കും.

മെഡിക്കൽ ക്രോസ്-സെക്ഷനിംഗ് ചെയ്യുന്നതിന് സമാനമായി, ഒരു വ്യക്തിക്ക്, സിദ്ധികളിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ ഉൾഭാഗം, പാളികൾ പാളികളായി നിരീക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയും. മൃദുവായ കോശവും, ശരീരത്തിന്റെ ഏല്ല്യാ ഭാഗങ്ങളും കാണുവാനും കഴിയും. ഇന്നത്തെ CT സ്കാനിലൂടെ, വ്യക്തമായി കാണുവാൻ കഴിയുമെങ്കിലും, ആ ഒരു ഉപകരണത്തിന്റെ ഉപയോഗം അനിവാര്യമാണ്; ഇത് സമയമെടുക്കുന്ന കാര്യമാണ്, ധാരാളം ഫോട്ടോഫിലിമുകളും ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരും, മാത്രവുമല്ല, അത് വളരെ സമയമേറിയതും ചിലവേറിയതും ആണ്. അത് മനുഷ്യന്റെ ദിവ്യസിദ്ധികൾപോലെ സൗകര്യപ്രദമോ സൂക്ഷ്മമായതോ അല്ല. ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ കണ്ണുകൾ അടച്ചുകൊണ്ട്, പെട്ടെന്നൊരു സൂക്ഷ്മപരിശോധന ചെയ്താൽ, രോഗിയുടെ ഏതു ഭാഗവും നേരിട്ടും, വ്യക്തമായും കാണുവാൻ കഴിയും. അത് “ഉന്നത സാങ്കേതികവിദ്യ” അല്ലേ? ഇക്കാലത്ത് ഉന്നത സാങ്കേതികവിദ്യയായി കണക്കാക്കുന്നതിനേക്കാൾ, ഇത് വളരെ നിലവാരമുള്ളതാണ്. എന്നിരുന്നാലും, പ്രാചീന ചൈനയിൽ അത്തരം കഴിവുകൾ നിലനിന്നിരുന്നു—അത് പ്രാചീന രീതിയിലുള്ള “ഉന്നത സാങ്കേതികവിദ്യ” ആയിരുന്നു. [സൈനിക ഭരണാധികാരി] സൗ-സൗവിന്റെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഒരു മുഴ കണ്ടെത്തിയ ഹ്യാതു എന്ന വൈദ്യൻ, അദ്ദേഹത്തിന് ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. സൗ-സൗ, ഹ്യാതുയെ അറസ്റ്റ് ചെയ്തു, കാരണം അദ്ദേഹത്തിന് അത് വിശ്വസിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല, മാത്രവുമല്ല, അത് അദ്ദേഹത്തെ അപായപ്പെടുത്താനുള്ള ഒരു ഗുഡ്വോൾഡനായിരുന്നു എന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്തു. മസ്തിഷ്കത്തിലെ മുഴ

യുടെ ഫലമായി *സൗ-സൗ* ഒടുവിൽ മരിച്ചു. ചരിത്രത്തിലെ ശ്രേഷ്ഠരായ പല ചൈനീസ് വൈദ്യന്മാർക്കും ദിവ്യസിദ്ധികൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. ആധുനിക സമൂഹത്തിലെ ആളുകൾ പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങൾ പിന്തുടരുകയും പുരാതന മാർഗ്ഗങ്ങൾ മറക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ ഉന്നത-തല ചീഗോങ്ങ് സാധന, പരമ്പരാഗത കാര്യങ്ങൾ പുനഃപരിശോധിച്ച് അവയെ മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോയി നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിലൂടെ വികസിപ്പിക്കുകയും, സമൂഹക്ഷേമത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം.

**6. ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങും, ബുദ്ധിസം എന്ന മതവും**

ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങിനെക്കുറിച്ച് പരാമർശിച്ചാലുടൻ പലരും ചിന്തിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്: ബുദ്ധത്വം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ് ബുദ്ധിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം, ആയതിനാൽ, അവർ അതിനെ ബുദ്ധിസം എന്ന മതവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഫാലുൻ ഗോങ്ങ്, ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങ് ആണെന്ന് ഔപചാരികമായി വ്യക്തമാക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇത് നേരായതും, ശ്രേഷ്ഠവുമായ ഒരു സാധനമാർഗ്ഗമാണ്, ബുദ്ധിസം എന്ന മതവുമായി ഇതിന് യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങ്, ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങാണ്, എന്നാൽ ബുദ്ധമതം ബുദ്ധമതവും. സാധനയിൽ, ഒരേ ലക്ഷ്യം ആണെങ്കിൽ തന്നെയും, അവ വ്യത്യസ്ത സമീപനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നു. അവ വ്യത്യസ്ത നിബന്ധനകളോട് കൂടിയ വ്യത്യസ്ത വ്യവസ്ഥിതികൾ ആണ്. ഞാൻ “ബുദ്ധ” എന്ന പദം പരാമർശിച്ചിരുന്നു, ഉന്നത തല പരിശീലനം പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഞാനിത് വീണ്ടും പരാമർശിക്കും. ഈ പദത്തിന് പിന്നോക്കമായതായ് ഒന്നുമില്ല. ചിലർക്ക് ബുദ്ധ എന്ന പദം കേൾക്കുന്നത് സഹിക്കാനാവില്ല, അതോടൊപ്പം നമ്മൾ അന്ധവിശ്വാസം പ്രചരിപ്പിക്കുകയാണെന്നു അവകാശപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ അത് സത്യമല്ല. ഇന്ത്യയിൽ ഉത്ഭവിച്ച ഒരു സംസ്കൃത പദമായാണ് “ബുദ്ധ” ആരംഭിച്ചത്. ഫോ ത്വാ എന്ന ഉച്ചാരണത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഇത് ചൈനീസ് ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടു. ആളുകൾ പിന്നീട് “ത്വാ” എന്ന പദം ഒഴിവാക്കി “ഫോ” നിലനിർത്തി. ചൈനീസ് ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്തതിന്റെ അർത്ഥം “ജ്ഞാന-ദീപ്തൻ” എന്നാകുന്നു—ജ്ഞാനോദയം സിദ്ധിച്ച ഒരു വ്യക്തി. ([ചൈനീസ് പദം] പരിശോധിക്കുന്നതിന്, “*സീ-ഹായ്*” നിഘണ്ടുവിൽ നോക്കുക.)

**(I) ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങ്**

നിലവിൽ രണ്ട് തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങാണ് പ്രചാരത്തിലുള്ളത്. അവയിലൊന്ന് ബുദ്ധിസത്തിൽനിന്ന് വിഭജിക്കപ്പെട്ടു. ആയിരക്കണക്കിന് വർഷങ്ങളിലൂടെയുള്ള അതിന്റെ വികസനപാതയിൽ അനേകം പ്രഗത്ഭരായ സന്യാസിമാർ ഉയർന്നുവന്നു.

അവരുടെ സാധന പ്രക്രിയയിൽ, അവർ ഒരു ഉയർന്ന-തലത്തിൽ എത്തിയപ്പോൾ, ഉന്നത തലത്തിലുള്ള ഗുരുക്കന്മാർ ആ സന്യാസിമാരെ ചില കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു, അതിനാൽ അവർക്ക് ഉന്നത തലങ്ങളിൽനിന്നും ശരിയായ ശിക്ഷണങ്ങൾ ലഭിച്ചു. ബുദ്ധിസം എന്ന മതത്തിലൂടെ ആ കാര്യങ്ങളെല്ലാം വംശാവലിയായി കൈമാറിപ്പോന്നു. വളരെ പ്രഗത്ഭനായ ഒരു സന്യാസി തന്റെ ജീവിതാവസാന കാലത്തോട് അടുക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഒരു ശിഷ്യനിലേക്ക് ആ കാര്യങ്ങൾ പകർന്ന് കൊടുത്തിരുന്നുള്ളൂ, അദ്ദേഹം ബുദ്ധിസ പ്രമാണങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് സ്വയം സാധന അനുഷ്ഠിച്ച്, സമഗ്രമായ പുരോഗതി സ്വയം കൈവരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ആ ചീഗോങ്ങിൽ ബുദ്ധിസത്തിന്റെ മുദ്രണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. സാംസ്കാരിക വിപ്ലവകാലത്തെതുടർന്ന് സന്യാസിമാരെ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽനിന്ന് പുറത്താക്കി. അക്കാലങ്ങളിൽ ആ അഭ്യസനമുറകൾ പൊതുജനങ്ങളിലേക്ക് പ്രചരിച്ച്, അവിടെ വ്യാപിക്കുവാൻ തുടങ്ങി.

മറ്റൊരു തരം ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങ് ഉണ്ട്. ഈ രീതി അത് കടന്നുവന്ന വർഷങ്ങളിലൊന്നും ബുദ്ധിസത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്നില്ല. അത് എക്കാലത്തും, ജനങ്ങൾക്കിടയിലോ, അല്ലെങ്കിൽ നിഗൂഢ മലനിരകളിലോ, രഹസ്യമായി പരിശീലിച്ചു പോന്നിരുന്നു. ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾ അതിന്റെ തനതായ രീതികളാൽ സവിശേഷമാണ്. അവർക്ക് നല്ല ഒരു ശിഷ്യനെ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്—ഒരു ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രാപ്തനായ, വളരെയധികം സർഗ്ഗമുള്ള ഒരാൾ. അത്തരമൊരു വ്യക്തി ഈ ലോകത്തിൽ അവതരിക്കുന്നത് അനേകം, അനേകം വർഷങ്ങളിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രമാണ്. ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾ പരസ്യമാക്കാനാവില്ല, എന്തെന്നാൽ അതിന് ഉയർന്ന സ്വഭാവഗുണം ആവശ്യമാണ്, മാത്രമല്ല അവരുടെ ഗോങ്ങ് ത്വരിത ഗതിയിൽ വികസിക്കുന്നു; ഇത്തരം പരിശീലനങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ദാവോയിസ്റ്റ് വ്യവസ്ഥയിലും ഇതു പോലെതന്നെയാണ്. ദാവോയിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങുകളെല്ലാം ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ഭാഗമാകുമ്പോൾതന്നെ, കുൺലുൻ, ഈമെയ്, വുഡാങ്ങ്, തുടങ്ങിയവ ആയി വീണ്ടും വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും വ്യത്യസ്ത ഉപവിഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ട്, ഈ ഉപവിഭാഗങ്ങൾ പരസ്പരം, തികച്ചും വ്യത്യസ്തവുമാണ്. അവ ഒരുമിച്ച് ചേർക്കുവാനോ, പരിശീലിക്കുവാനോ കഴിയുകയില്ല.

(II) ബുദ്ധിസം

ഇന്ത്യയിൽ രണ്ടായിരത്തിലധികം വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ്, ശാക്യമുനി പരിശീലനം ചെയ്യുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ, അദ്ദേഹത്തിൽ ഉദ്ബുദ്ധമായ ഒരു സാധനസമ്പ്രദായമാണ് ബുദ്ധിസം. ഇതിനെ മൂന്നു വാക്കുകളിൽ സംഗ്രഹിക്കാം: സൻമാർഗ്ഗപ്രമാണം, ഏകാഗ്രത, ജ്ഞാനം എന്നിങ്ങനെ. ധ്യാനത്തിൽ ഏകാഗ്രത കൈവരിക്കുവാൻ ഒരാളെ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് സൻമാർഗ്ഗപ്രമാണം. വാസ്തവത്തിൽ ബുദ്ധിസത്തിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ഉണ്ട്, പക്ഷേ അവയെക്കുറിച്ച് എടുത്തു പറയുന്നില്ല. ബുദ്ധസന്യാസിമാർ, ധ്യാനത്തിൽ ഇരുന്ന്

മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ, യഥാർത്ഥത്തിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുകയാണ്. അത് എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുകയും, മനസ്സ് സ്വസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്നുള്ള ഊർജ്ജം അയാളുടെ ശരീരത്തിന് ചുറ്റും ശേഖരിക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും, അത് ചീഗോങ്ങ് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന അതേ ഫലം നേടിത്തരുകയും ചെയ്യുന്നു. ബുദ്ധമതത്തിലെ സന്മാർഗ്ഗപ്രമാണങ്ങൾ, മനുഷ്യന്റെ എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളെയും ഉപേക്ഷിക്കുകയും സാധാരണമനുഷ്യൻ ബന്ധനസ്ഥനായിരിക്കുന്ന എല്ലാറ്റിനേയും നിരാകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശാന്തതയും, നിശ്ചലതയും കൈവരിക്കുവാനും, ഒരാൾക്ക് ധ്യാനനിരതനാകുമ്പോൾ ഏകാഗ്രതയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ്. ശാന്തവും കേന്ദ്രീകൃതവുമായ അവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, ഒരു വ്യക്തിയുടെ തലം നിരന്തരം ഉയരുകയും, ഒടുവിൽ അയാൾ ജ്ഞാനോദയപ്പെടുന്നതുവരെ, അയാളുടെ ജ്ഞാനം ഉയർന്നു വരികയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ അയാൾ പ്രപഞ്ചത്തെ അറിയുകയും, അതിന്റെ സത്യം കാണുകയും ചെയ്യും.

പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശാക്യമുനി ദിവസവും മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ ചെയ്തിരുന്നുള്ളൂ: അദ്ദേഹം തന്റെ ശിഷ്യന്മാരെ നിയമം (ഹ) (പ്രഥമമായി അർഹത് നിയമം) പഠിപ്പിച്ചു, ഒരു പാത്രവുമേന്തി ഭിക്ഷയെടുത്തു (ഭക്ഷണത്തിനായി യാചിക്കുവാൻ), ധ്യാനത്തിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് സാധനയും അനുഷ്ഠിച്ചു. ശാക്യമുനി ഈ ലോകം വിട്ടതിനുശേഷം, ബ്രഹ്മണിസവും, ബുദ്ധിസവും തമ്മിൽ കലഹം ആരംഭിച്ചു. ഈ രണ്ടു മതങ്ങളും പിന്നീട് ഒന്നായി ലയിച്ചു ചേർന്ന് ഹിന്ദുയിസം എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെട്ടു. അതിന്റെ ഫലമായി ബുദ്ധിസം ഇന്ന് ഇന്ത്യയിൽ നിലനിൽക്കുന്നില്ല. പിന്നീടുള്ള മാറ്റങ്ങളിലൂടെയും വികസനങ്ങളിലൂടെയും, മഹായാന-ബുദ്ധിസം ആവിർഭവിച്ച്, ചൈനയുടെ ഉൾഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിച്ചു, അത് ഇന്നത്തെ ബുദ്ധിസമായി മാറി. മഹായാന-ബുദ്ധിസം, ശാക്യമുനിയെ അതിന്റെ ഏകസ്ഥാപകനായി ആരാധിക്കുന്നില്ല—അത് ഒരു ബഹു-ബുദ്ധ വിശ്വാസമായി മാറി. ബുദ്ധ അമിതാബ, ഭൈഷജ്യ ഗുരു തുടങ്ങിയ നിരവധി തഥാഗതകളിൽ ഇത് വിശ്വസിക്കുന്നതോടൊപ്പം സന്മാർഗ്ഗപ്രമാണങ്ങളും കൂടി വന്നു, അതേസമയം സാധനയുടെ ലക്ഷ്യവും ഉന്നതമായി മാറി. ശാക്യമുനി അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാലത്ത് ഏതാനും ശിഷ്യന്മാരെ ബോധിസത്യ നിയമം പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. ആ പ്രബോധനങ്ങൾ പിന്നീട് പുനഃക്രമീകരിക്കപ്പെട്ട് ഇന്നത്തെ മഹായാന ബുദ്ധിസമായി വികസിക്കുകയും ചെയ്തു, അത് ബോധിസത്യ മണ്ഡലത്തിലേക്ക് സാധനയനുഷ്ഠിക്കുവാൻ വേണ്ടിയായിരുന്നു. തെക്കുകിഴക്കൻ ഏഷ്യയിൽ തേർവാഡ-ബുദ്ധിസ-പാരമ്പര്യം ഇന്നും നിലനിർത്തി പോരുന്നു, ദിവ്യസിദ്ധികൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് ആചാരങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചു പോന്നിരുന്നത്. ബുദ്ധിസത്തിന്റെ പരിണാമദശയിൽ, ഒരു സാധനാ മാർഗ്ഗം നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ടിബറ്റൻ പ്രവിശ്യയിലെ ശാഖയായി പിരിഞ്ഞു, അതിനെ ടിബറ്റൻ-താന്ത്രിസം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. മറ്റൊരു സാധനാ മാർഗ്ഗം ഷിൻജിയാങ്ങ് വഴി ഹാൻ പ്രവിശ്യയിലേക്ക് വ്യാപിച്ചു, അതിനെ താങ്ങ്-താന്ത്രിസം എന്ന് വിളിച്ചിരുന്നു.

(ഹെയ്ചാങ്ങ് കാലഘട്ടത്തിൽ ബുദ്ധിസം അടിച്ചമർത്തപ്പെട്ടതിനുശേഷം ഇത് അപ്രത്യക്ഷമായി). ഇന്ത്യയിലെ മറ്റൊരു ശാഖ, യോഗയായി പരിണമിച്ചു.

ബുദ്ധിസത്തിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനെപ്പറ്റി വ്യക്തമായി പറയുന്നില്ല, അവർ ചീഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുന്നുമില്ല. അത് ബുദ്ധിസ്റ്റ് സാധനയുടെ പാരമ്പര്യ രീതികൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയാണ്. ബുദ്ധിസം രണ്ടായിരത്തിലധികം വർഷങ്ങൾ ക്ഷയിക്കാതെ നീണ്ടുനിൽക്കുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം കൂടിയാണിത്. ഇത് സ്വാഭാവികമായും അതിന്റെ തന്നെ പാരമ്പര്യം സസൃഷ്ടം കാത്തുസൂക്ഷിച്ചുപോന്നു, കാരണം അതിൽ അന്യമായ ഒന്നിനേയും അനുവദിച്ചിട്ടില്ല. ബുദ്ധിസത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്. തേർവാഡ ബുദ്ധിസം സ്വയം മോക്ഷത്തിലും, സ്വയം സാധനയിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു; മഹായാന ബുദ്ധിസം സ്വന്തം മോക്ഷവും, മറ്റുള്ളവരുടെ മോക്ഷവും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നതായി പരിണമിക്കപ്പെട്ടു—എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും മോക്ഷം.

**7. സത്യനിഷ്ഠമായ സാധനാ മാർഗ്ഗങ്ങളും കപട മാർഗ്ഗങ്ങളും**

**(I) ഉപ-കവാട-വൈകൃത മാർഗ്ഗങ്ങൾ**

ഉപ-കവാട-വൈകൃത മാർഗ്ഗങ്ങളെ, സാമ്പ്രദായികമല്ലാത്ത (ചീമെൻ) സാധനാമാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നും വിളിക്കുന്നു. മതങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് പലവിധ ചീഗോങ്ങ് സാധനാമാർഗ്ഗങ്ങൾ നിലനിന്നിരുന്നു. മതങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാത്ത ധാരാളം പരിശീലന രീതികൾ ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്നു. അവയിൽ ഭൂരിഭാഗത്തിനും വ്യവസ്ഥാപിത പ്രമാണ സംഹിതകൾ ഇല്ലാത്തതിനാൽ, പരിപൂർണ്ണ സാധനാനുഷ്ഠാന സമ്പ്രദായമായി വികസിച്ചില്ല. എന്നിരുന്നാലും, സാമ്പ്രദായികമല്ലാത്ത സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗങ്ങൾക്ക്, അവരുടേതായ ചിട്ടയോടുകൂടിയ, ആസൂത്രിതവും സമ്പൂർണ്ണവും, അസാധാരണമായ തീവ്രതയോടുകൂടിയതുമായ സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളുണ്ട്, അവയും ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പ്രചരിച്ചിരുന്നു. ആ പരിശീലന സമ്പ്രദായങ്ങളെ സാധാരണയായി ഉപ-കവാട-വൈകൃത മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്ന് വിളിക്കപ്പെട്ടു. എന്തുകൊണ്ടാണ് അവയെ അങ്ങനെ വിളിക്കപ്പെടുന്നത്? [ചൈനീസ് പദത്തിന്റെ] ആദ്യ ഭാഗം അർത്ഥമാക്കുന്നത് “വശത്തുകൂടിയുള്ള ഒരു കവാടം” എന്നും; രണ്ടാം ഭാഗം അർത്ഥമാക്കുന്നത് “കൃഷ്ണതുമറിഞ്ഞ രീതി” എന്നുമാണ്. ബുദ്ധിസത്തിലെയും ദാവോയിസത്തിലെയും സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗങ്ങളെ സത്യനിഷ്ഠമായ മാർഗ്ഗങ്ങളായും, മറ്റുള്ളവ എല്ലാം ഉപ-കവാട-വൈകൃത മാർഗ്ഗങ്ങളോ കപട സാധനാ മാർഗ്ഗങ്ങളോ ആണെന്നും ആളുകൾ കരുതിപ്പോന്നു. പക്ഷേ അത് അങ്ങനെയല്ല. ഉപ-കവാട-വൈകൃത മാർഗ്ഗങ്ങൾ ചരിത്രത്തിലുടനീളം രഹസ്യമായി പരിശീലിച്ച് പോന്നിരുന്നു, ഒരു സമയത്ത് ഒരു ശിഷ്യനെ പഠിപ്പിച്ചുപോന്നു. അവ പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ വെളിപ്പെടുത്തുവാൻ അനുവദിച്ചിരുന്നില്ല.

നില. അറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ ആളുകൾക്ക് അവ നന്നായി മനസ്സിലാ വുകയുമില്ല. തങ്ങൾ ബുദ്ധിസ്സോ ദാവോയിസ്സോ അല്ലെന്ന് അവരുടെ പരിശീലകർ പോലും കരുതി പോന്നിരുന്നു. സാമ്പ്രദായികമല്ലാത്ത മാർഗ്ഗങ്ങളിലെ സാധനാനുഷ്ഠാന തത്വങ്ങൾക്ക് കർശ്ശന സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങളുണ്ട്. പ്രപഞ്ച-പ്രകൃതത്തിനനുസരിച്ച് അവർ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു, നല്ലത് ചെയ്യണമെന്നും, ഒരാളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തണമെന്നും വാദിക്കുന്നു. ആ പരിശീലനങ്ങളിലെ ഉന്നത വൈദഗ്ദ്ധ്യമുള്ള ഗുരുക്കന്മാർക്ക് അതുല്യമായ കഴിവുകളുണ്ട്, കൂടാതെ അവരുടെ അതിവിശിഷ്ടമായ വിദ്യകളിൽ ചിലത് ശക്തവുമാണ്. സാമ്പ്രദായികമല്ലാത്ത സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗങ്ങളിലെ ഉന്നത വൈദഗ്ദ്ധ്യമുള്ള മൂന്ന് ഗുരുക്കന്മാരെ ഞാൻ കണ്ടുമുട്ടിയിട്ടുണ്ട്, ബുദ്ധിസ്സ് സമ്പ്രദായത്തിലോ, ദാവോയിസ്സ് സമ്പ്രദായത്തിലോ കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിയാത്ത ചില കാര്യങ്ങൾ എന്നെ പഠിപ്പിച്ചത് അവരാണ്. ഈ കാര്യങ്ങൾ ഓരോന്നും സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയിൽ പരിശീലിക്കുവാൻ വളരെ വിഷമകരമായിരുന്നു, അതിനാൽ നേടിയെടുക്കുന്ന ഗോൺ വിശിഷ്ടമായിരുന്നു. ഇതിനു വിപരീതമായി, ബുദ്ധിസത്തിലെയും, ദാവോയിസത്തിലെയും സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളിൽ കർശനമായ സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങളുടെ കുറവുണ്ടായിരുന്നു, തത്ഫലമായി അവരുടെ പരിശീലകർക്ക് ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ഓരോ സാധനാനുഷ്ഠാന രീതിയും നമ്മൾ വസ്തു നിഷ്ടമായി കാണണം.

(II) ആയോധനകലകളുടെ ചീഗോൺ

ആയോധനകലകളുടെ ചീഗോൺ ഒരു നീണ്ട ചരിത്രത്തിലൂടെ ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വന്നതാണ്. സ്വന്തമായ സിദ്ധാന്തങ്ങളുടെയും, സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളുടെയും സമ്പൂർണ്ണ സമ്പ്രദായമുള്ളതിനാൽ അത് ഒരു സ്വതന്ത്ര സമ്പ്രദായമായി രൂപം കൊണ്ടു. കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ, ആന്തരിക സാധനയിലൂടെ ഏറ്റവും താഴ്ന്ന-തലത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന ദിവ്യസിദ്ധികൾ മാത്രമേ ഇതിൽ ആവിർഭവിക്കുന്നുള്ളൂ. ആയോധനകലകളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന എല്ലാ കഴിവുകളും, ആന്തരിക സാധനയിലും പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. അതുപോലെ ചീവ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ആയോധനകലാസാധന ആരംഭിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി, ഒരു കല്ലിൽ ഇടിക്കുമ്പോൾ, തുടക്കത്തിൽ ആയോധനകലാ പരിശീലകൻ ചീ ചലിപ്പിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈകൾ ചുഴറ്റേണ്ടതുണ്ട്. കാലക്രമേണ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചീ-യുടെ പ്രകൃതം മാറുകയും, ഒരു ഊർജ്ജപിണ്ഡമായി പ്രകാശ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ സമയത്ത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഗോൺ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. ഗോണിന് ബുദ്ധിചാതുര്യമുണ്ട്, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അത് പരിണമിക്കപ്പെട്ട ഒരു വസ്തുവാണ്. ഇത് മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുകയും, ഒരാളുടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽനിന്ന് വരുന്ന ചിന്തകൾക്കനുസരിച്ച് നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ആക്രമിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ആയോധനകലാ പരിശീലകൻ ചീ-യെ ചലിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല; ഒരൊറ്റ

ചിന്തകൊണ്ടുതന്നെ ഗോണ്ട് ലഭ്യമാകുന്നു. സാധനാനുഷ്ഠാന കാലയളവിൽ ഗോണ്ട് നിരന്തരം ദൃഢീകരിക്കപ്പെടുന്നു, അതിന്റെ കണികകൾ മികച്ചതായിത്തീരുകയും ഊർജ്ജം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അയൺ-പാ, സിന്നാബാർ-പാ തുടങ്ങിയ സിദ്ധികൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. സിനിമകൾ, മാസികകൾ, ടെലിവിഷൻ ഷോകൾ എന്നിവയിൽനിന്ന് നമുക്ക് കാണാനാകുന്നതുപോലെ, ഗോൾഡൻ-ബെൽ-കവർ, അയൺ-ഷർട്ട് തുടങ്ങിയ സിദ്ധികൾ ഈ അടുത്ത കാലത്തായി ആവിർഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആന്തരിക സാധനയുടെയും ആയോധനകല സാധനയുടെയും ഒരുമിച്ചുള്ള പരിശീലനത്തിലൂടെയാണ് അവ ഉത്ഭവിക്കുന്നത്; ഒരേസമയം ആന്തരികമായും, ബാഹ്യമായും സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് അവ ഉണ്ടാകുന്നത്. ആന്തരിക സാധനയ്ക്ക്, ഒരു വ്യക്തി, പുണ്യത്തിന് വില കൽപ്പിക്കുകയും, തന്റെ സ്വഭാവം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. സൈദ്ധാന്തികമായ ദൃഷ്ടികോണിൽ നിന്ന് വിശദീകരിച്ചാൽ, ഒരു വ്യക്തി, ഒരു നിർദ്ദിഷ്ട തലത്തിൽ എത്തിക്കഴിയുമ്പോൾ, ശരീരത്തിന്റെ അന്തർഭാഗത്തുനിന്ന് ബഹിർഭാഗത്തേക്ക് ഗോണ്ട് പ്രസരിക്കും. ഉയർന്ന സാന്ദ്രതയുള്ളതിനാൽ ഇത് ഒരു സംരക്ഷണ കവചമായി മാറും. തത്വപരമായി, ആയോധനകലയും, നമ്മുടെ ആന്തരിക സാധനയും തമ്മിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ വ്യത്യാസം എന്തെന്നാൽ, ആയോധനകലകളെ തീവ്രമായ ചലനങ്ങളിലൂടെയാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്, അതോടൊപ്പം പരിശീലകർക്ക് മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ശാന്തവും കേന്ദ്രീകൃതവുമായ ഒരു മനസ്സ് ഇല്ലാത്തതുമൂലം, ഒരു വ്യക്തിയുടെ ചീ അമൃതമണ്ഡലത്തിലേക്ക് (ഡാൻ-ട്രെയ്ൻ<sup>14</sup>) പ്രവഹിക്കുന്നതിനു പകരം ചർമ്മത്തിന് അടിയിലൂടെ പ്രവഹിക്കുകയും, പേശികളിലൂടെ കടന്നുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ അവർ ദീർഘായുസ്സിനുവേണ്ടിയുള്ള സംസ്കരണം ചെയ്യുന്നില്ല—അവർക്ക് അതിനുള്ള കഴിവുമില്ല.

(III) വിപരീത സാധനയും, ഗോണ്ട് കടം വാങ്ങലും

ചിലർ ഒരിക്കലും ചീഗോണ്ട് പരിശീലിച്ചിട്ടില്ലായിരിക്കും. എന്നിട്ടും പെട്ടെന്ന് ഒറ്റ രാത്രികൊണ്ട് അവർ ഗോണ്ട് ആർജ്ജിക്കുകയും, ശക്തമായ ഊർജ്ജം നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. മാത്രവുമല്ല അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരെ സുഖപ്പെടുത്തുവാനും കഴിയുന്നു. ആളുകൾ അവരെ ചീഗോണ്ട് ഗുരുക്കന്മാർ എന്ന് വിളിക്കുകയും, അവർ മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു. അവരിൽ ചിലർ, ഒരിക്കലും ചീഗോണ്ട് പഠിച്ചിട്ടില്ലാത്തവരാണെങ്കിലും, അതിലെ ചില ചലനങ്ങൾ മാത്രം പഠിച്ചശേഷം അതിലെ കാര്യങ്ങൾ പരിഷ്കരിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ

<sup>14</sup> ചൈനീസ് ചിന്തയിൽ, ഇത് സാധാരണയായി അടിവയറിന്റെ താഴത്തെ ഭാഗത്താണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, അതിൽ ധ്യാനാധിഷ്ഠിത പരിശീലനങ്ങളിലൂടെ “അമൃത” ഊർജ്ജം രൂപം കൊള്ളുന്നു.



പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തിക്ക്, ഒരു ചീഗോണ്ട് ഗുരു ആകുവാനുള്ള യോഗ്യതയില്ല. മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുവാൻ, ആ വ്യക്തിക്ക് ഒന്നും തന്നെയില്ല. അയാൾ പഠിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ, ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുവാൻ തീർച്ചയായും കഴിയില്ല; പരമാവധി, രോഗത്തിൽനിന്ന് മുക്തി നേടുന്നതിനും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുവാൻ അതിന് കഴിയും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഗോണ്ട് എങ്ങനെ വരുന്നു? ആദ്യമായി, നമുക്ക് പൊതുവെ അറിയപ്പെടുന്ന “വിപരീത-സാധന”യെപ്പറ്റി സംസാരിക്കാം. വളരെ ഉയർന്ന സ്വഭാവഗുണമുള്ള, സാധാരണയായി അമ്പത് വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമായ നല്ല വ്യക്തികൾക്ക്, വിപരീത സാധന സംഭവിക്കുന്നു. തുടക്കം മുതൽ അവർക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനുള്ള മതിയായ സമയമില്ല, കാരണം, മനസ്സും, ശരീരവും സംസ്കരിക്കപ്പെടുത്തുന്ന, ചീഗോണ്ട് വ്യാധിമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്ന, ശ്രേഷ്ഠരായ ഗുരുക്കന്മാരെ കണ്ടുമുട്ടുക എന്നത് എളുപ്പമല്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്ന നിമിഷം, ഉന്നത തലത്തിലെ ഗുരുക്കന്മാർ, ആ വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവ അടിത്തറയ്ക്കനുസരിച്ച്, വലിയ തോതിലുള്ള ഒരു ഗോണ്ട് അയാളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നു. അത് മുകളിൽനിന്നും താഴേയ്ക്ക്, വിപരീത സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു, ആയതിനാൽ അത് വളരെ വേഗത്തിലുമാണ്. മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽനിന്ന്, ഉന്നത തല ഗുരുക്കന്മാർ പരിവർത്തനം നടത്തുകയും, വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിന് പുറത്ത് നിന്നുകൊണ്ട്, നിരന്തരം ഗോണ്ട് കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; പ്രത്യേകിച്ചും ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത്, ആ വ്യക്തി ചികിത്സ നൽകുമ്പോഴും, ഊർജ്ജമണ്ഡലം രൂപപ്പെടുത്തുമ്പോഴുമാണ്. ഗുരുക്കന്മാർ നൽകുന്ന ഗോണ്ട് ഒരു കുഴലിലൂടെ എന്നപോലെ ഒഴുകുന്നു. ഗോണ്ട് എവിടെനിന്ന് വരുന്നുവെന്ന് ചില ആളുകൾക്ക് അറിയില്ല. ഇതാണ് വിപരീത സാധന.

പ്രായത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പരിമിതപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലാത്ത മറ്റൊരു തരത്തെ, “ഗോണ്ട് കടം വാങ്ങൽ” എന്ന് വിളിക്കുന്നു. മനുഷ്യന് ഒരു മുഖ്യബോധമനസ്സിനൊപ്പം ഒരു ഉപബോധമനസ്സും ഉണ്ട്, അത് സാധാരണയായി മുഖ്യ ബോധമനസ്സിനേക്കാൾ ഉയർന്ന തലത്തിലായിരിക്കും. ചിലരുടെ ഉപബോധമനസ്സുകൾ, ബോധരീപ്തരായവരുമായി വിനിമയം നടത്തുവാൻ കഴിയുന്ന ഉന്നത തലങ്ങളിൽ എത്തിയതായിരിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ളവർ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ ഉപബോധമനസ്സുകൾക്ക്, തലങ്ങളിലൂടെ മുന്നേറുന്നതിന് സമാനമായ ഒരു ചിന്ത വരികയും, ബോധരീപ്തരിൽനിന്നും ഗോണ്ട് കടമെടുക്കുന്നതിനായി അത് ഉടൻതന്നെ അവരുമായി ബന്ധപ്പെടും. ഗോണ്ട് കടമെടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ, ഒറ്റരാത്രികൊണ്ട് അത് ആ വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കും. ഗോണ്ട് നേടിയ ശേഷം, ആളുകളുടെ വേദന ലഘൂകരിക്കുവാൻ അയാൾക്ക് കഴിയും. ഈ വ്യക്തി സാധാരണയായി, ഒരു ഊർജ്ജ-മണ്ഡലം രൂപപ്പെടുത്തുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കും. ആളുകൾക്ക് വ്യക്തിപരമായി

ഊർജ്ജം നൽകുവാനും, ചില വിദ്യകൾ പഠിപ്പിക്കുവാനും അയാൾക്ക് കഴിയും.

ഇത്തരത്തിലുള്ളവർ സാധാരണയായി നല്ലരീതിയിൽ തുടങ്ങുന്നു. അവർക്ക് ഗോൺ ഉള്ളതിനാൽ, അവർ അറിയപ്പെടുന്നവർ ആകുകയും, പ്രശസ്തിയും, സമ്പത്തും നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതലായി—അവരുടെ ചിന്താഗതിയുടെ ഭൂരിഭാഗവും, പ്രശസ്തിയോടും, സമ്പത്തിനോടും ഉള്ള ബന്ധനങ്ങളാൽ നിറയുന്നു. ആ നിമിഷം മുതൽ അവരുടെ ഗോൺ ക്ഷയിക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും, ചെറുതായി ചെറുതായി തീരുകയും, അവസാനം എല്ലാം ഇല്ലാതാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

(IV) പ്രാപഞ്ചിക ഭാഷ

ചിലർക്ക് പൊടുന്നനെ ഒരു പ്രത്യേകതരം ഭാഷ സംസാരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. ഇത് തികച്ചും നിഷ്പ്രയാസത്തോടെ സംസാരിക്കുന്നതായി തോന്നുന്നു, എന്നിരുന്നാലും, ഇത് ഒരു മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെയും ഭാഷയല്ല. ഇതിനെ എന്താണ് വിളിക്കേണ്ടത്? ഇതിനെ പ്രാപഞ്ചിക ഭാഷ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. “പ്രാപഞ്ചിക ഭാഷ” എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്ന ഇത്, വാസ്തവത്തിൽ അത്ര ഉയർന്നതല്ലാത്ത ജീവനുകളുടെ ഭാഷ മാത്രമാണ്. ചൈനയിൽ ഉടനീളം കുറച്ച് ചീഗോൺ പരിശീലകരിൽ ഈ പ്രതിഭാസം ഇപ്പോൾ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു; അവരിൽ ചിലർക്ക് വിവിധ ഭാഷകൾ പോലും സംസാരിക്കുവാൻ കഴിയും. തീർച്ചയായും, നമ്മുടെ മനുഷ്യരാശിയുടെ ഭാഷകൾ സങ്കീർണ്ണവും, ആയിരത്തിലധികം വകഭേദങ്ങൾ ഉള്ളവയുമാണ്. പ്രാപഞ്ചിക ഭാഷയെ ദിവ്യസിദ്ധിയായി കണക്കാക്കാമോ? ഇല്ലെന്ന് ഞാൻ പറയും. അത് നിങ്ങളിൽനിന്ന് വരുന്ന ഒരു സിദ്ധിയല്ല, അത് ബാഹ്യമായി നിങ്ങൾക്ക് നൽകപ്പെട്ട ഒരു സിദ്ധിയുമല്ല. മറിച്ച്, ഒരുവൻ ബാഹ്യജീവനുകളുടെ നിയന്ത്രണവിധേയത്തിൽ അകപ്പെടുമ്പോൾ ഇത് സംഭവിക്കുന്നു. ആ ജീവനുകൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നത് കുറച്ചുകൂടി ഉന്നത തലത്തിലാണ്—കുറഞ്ഞപക്ഷം, മനുഷ്യരാശിയേക്കാൾ ഉയർന്നതായിരിക്കും. അവയിലൊന്നാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. കാരണം, പ്രപഞ്ച ഭാഷ സംസാരിക്കുന്നയാൾ ഒരു മാധ്യമമായി മാത്രമേ പ്രവർത്തിക്കുന്നുള്ളൂ. ഭൂരിഭാഗം ആളുകൾക്കും അവർ എന്താണ് പറയുന്നതെന്ന് സ്വയം അറിയില്ല. പരഹ്യദയജ്ഞാനസിദ്ധി ഉള്ളവർക്ക് മാത്രമേ വാക്കുകളുടെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ഏകദേശ ധാരണ ലഭിക്കൂ. ഇത് ഒരു സിദ്ധിയല്ല, പക്ഷേ ഈ ഭാഷകൾ സംസാരിക്കുന്ന നിരവധി ആളുകൾ അതൊരു സിദ്ധിയെന്നു വിചാരിച്ച് ശ്രേഷ്ഠരായി കരുതുകയും, ആഹ്ലാദഭരിതരാവുകയും ചെയ്യുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ, ഉന്നത തലത്തിൽ തൃക്കണ്ണുള്ള ഒരാൾക്ക് തീർച്ചയായും, ഒരു ജീവി, അയാളുടെ മുകളിലിരുന്ന് അയാളുടെ വായിലൂടെ സംസാരിക്കുന്നതായി നിരീക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയും.

ആ ജീവൻ, അതിന്റെ കുറച്ച് ഊർജ്ജം അയാൾക്ക് കൈമാറിക്കൊണ്ട്, അയാളെ പ്രാപഞ്ചികഭാഷ സംസാരിക്കുവാൻ

പഠിപ്പിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ആ വ്യക്തി അതിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലായിരിക്കും, അതിനാൽ ഇത് നേരായ സാധനമാർഗ്ഗമല്ല. ആ അസ്തിത്വം അൽപം ഉയർന്ന ഡൈമെൻഷനിലാണെങ്കിലും, അത് സത്യനിഷ്ഠമായ രീതിയിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നില്ല, അതിനാൽ അതിന് സാധകരെ ആരോഗ്യമുള്ളവരാക്കുവാനോ, സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനോ ഒരു മാർഗ്ഗം എങ്ങനെ പഠിപ്പിക്കണമെന്ന് അറിയില്ല. ഇക്കാരണത്താൽ ഇത് സംഭാഷണത്തിലൂടെ ഊർജ്ജം പുറത്തേക്ക് വിടുന്ന രീതി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. എന്നാൽ അത് ചിതറി പോകുന്നതിനാൽ, ഈ ഊർജ്ജത്തിന് ശക്തി കുറവാണ്. ചെറിയ രോഗങ്ങൾക്കും, അസുഖങ്ങൾക്കും ചികിത്സിക്കുവാൻ ഇത് ഫലപ്രദമാണ്, പക്ഷേ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളിൽ ഇത് പരാജയപ്പെടുന്നു. മുകളിലുള്ളവർക്ക് ദുരിതങ്ങളോ, കലഹങ്ങളോ ഇല്ലാത്തതിനാൽ, സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല എന്ന് ബുദ്ധിസത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കപ്പെടുന്നു; മാത്രമല്ല, അവർക്ക് സ്വയം കരുത്താർജ്ജിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല, ഒപ്പം അവരുടെ നിലവാരം ഉയർത്തുവാനും കഴിയുകയില്ല. അതിനാൽ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും, അതുവഴി സ്വയം ഉയരുന്നതിനും, അവർ ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നു. ഇതാണ് പ്രാപഞ്ചികഭാഷ സംസാരിക്കുക എന്നത്. ഇത് ഒരു ദിവ്യസിദ്ധിയോ, ചീഗോങ്ങോ അല്ല.

(V) ഭൂതാത്മാവിന്റെ ബാധ

ഏറ്റവും ദോഷകരമായ ഭൂതാത്മാവിന്റെ ബാധ സംഭവിക്കുന്നത് ഒരു താഴ്ന്ന-തല ജീവൻ കാരണമാണ്. ഭൂതാത്മാവിന്റെ ബാധയ്ക്ക് കാരണം, ഒരു നീച മാർഗ്ഗത്തിലൂടെയുള്ള സാധനയാണ്. ഇത് ആളുകൾക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ ദോഷകരമാണ്, ബാധ കയറിയാലുള്ള അനന്തരഫലങ്ങൾ ഭയപ്പെടുത്തുന്നതാണ്. പരിശീലനം ആരംഭിച്ച് അധികം താമസിയാതെതന്നെ ചില ആളുകൾ ചികിത്സ നൽകുന്നതിലും, സമ്പന്നരാകുന്നതിലും വ്യാപൃതരാകുന്നു; അവർ എപ്പോഴും ഈ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നു. ഈ ആളുകൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ സാമാന്യം നല്ലവരായിരിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ഇതിനകം ഒരു ഗുരു അവരെ സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കാം. ചികിത്സ നൽകുന്നതിനെക്കുറിച്ചും, സമ്പന്നരാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചും ആലോചിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്ന സമയം, കാര്യങ്ങൾ കയ്പേറിയതാകും. അങ്ങനെ അവർ ഇത്തരത്തിലുള്ള ജീവനുകളെ ആകർഷിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷനിൽ ഇല്ലെങ്കിലും, ഇവ ശരിക്കും നിലനിൽക്കുന്നവയാണ്.

ഇത്തരത്തിലുള്ള പരിശീലകന്, പെട്ടെന്ന് തൃക്കണ്ണ് തുറന്നിട്ടുണ്ടെന്നും, അയാൾക്ക് ഇപ്പോൾ ഗോങ്ങ് ഉണ്ടെന്നും തോന്നും, പക്ഷേ യഥാർത്ഥത്തിൽ അയാളുടെ മസ്തിഷ്കം ഭൂതാത്മാവിനാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് വ്യക്തിയുടെ മസ്തിഷ്കത്തിലേക്ക്, അത് കാണുന്ന പ്രതിഫലനങ്ങൾ പ്രക്ഷേപിപ്പിക്കുന്നു, ഇത് അയാളുടെ തൃക്കണ്ണ് തുറന്നതായി ചിന്തിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ വ്യക്തിയുടെ തൃക്കണ്ണ് വാസ്തവത്തിൽ തുറന്നിട്ടില്ല. എന്തുകൊണ്ടാണ്

ഭൂതാത്മാവിന്റെയോ, മൃഗാത്മാവിന്റെയോ ബാധ അയാൾക്ക് ഗോണ്ട് നൽകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് അത് അയാളെ സഹായിക്കുവാൻ തുനിയുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, നമ്മുടെ പ്രപഞ്ചത്തിൽ, മൃഗങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് വിലക്കിയിരിക്കുന്നു. സ്വഭാവഗുണത്തെപ്പറ്റി ഒന്നും അറിയാത്തതിനാലും, സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തതിനാലും, നേരായ ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗം നേടുവാൻ മൃഗങ്ങളെ അനുവദിക്കുന്നില്ല. തൽഫലമായി, അവർ മനുഷ്യശരീരത്തിലേക്ക് ബന്ധിക്കപ്പെടുവാൻ സ്വയം ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അങ്ങനെ മനുഷ്യസത്ത നേടിയെടുക്കുവാനും. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ മറ്റൊരു നിയമം കൂടിയുണ്ട്, അതായത്: നഷ്ടമില്ലെങ്കിൽ നേട്ടവുമില്ല. അതിനാൽ പ്രശസ്തിക്കും, സമ്പത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം അവർ സഹലീകരിക്കുന്നു. അവർ നിങ്ങളെ സമ്പന്നരും പ്രശസ്തരുമാക്കും, പക്ഷേ അവർ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നത് വെറുതെയല്ല. അവർ എന്താണ് നേടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്: നിങ്ങളുടെ സത്ത. അവർ നിങ്ങളെ വിട്ടുപോകുമ്പോഴേക്കും, നിങ്ങളിൽ ഒന്നുംതന്നെ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടാവില്ല, നിങ്ങൾ ദുർബലരാവുകയോ, ജീവച്ഛവമായി മാറുകയോ ചെയ്യും! മോശം സ്വഭാവം മൂലമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. "ഒരു പവിത്രമായ ചിന്തയ്ക്ക്, ഒരു നൂറ് തിന്മകളെ കീഴ്പ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും" എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ സത്യനിഷ്ഠയുള്ളവരായിരിക്കുമ്പോൾ, തിന്മയെ ആകർഷിക്കുകയില്ല. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ഉത്തമനായ ഒരു പരിശീലകനാവുക, എല്ലാ അനാവശ്യ കാര്യങ്ങളിൽനിന്നും പിൻതിരിയുക, സത്യനിഷ്ഠമായ സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗം മാത്രം പരിശീലിക്കുക.

(VI) ഒരു സത്യനിഷ്ഠമായ സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗമാണെങ്കിലും, തെറ്റായി പരിശീലിച്ചാൽ, നീചമായി പരിണമിച്ചേയ്ക്കാം.

ചിലർ പഠിക്കുന്ന പരിശീലന സമ്പ്രദായങ്ങൾ സത്യനിഷ്ഠമായ സാധനാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായതാണെങ്കിലും, വ്യായാമങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ, ആളുകൾ സ്വയം നിഷ്കർഷയുള്ളവർ അല്ലാത്തതിനാലും, അവരുടെ സ്വഭാവം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നതിനാലും, മോശം ചിന്തകളെ താലോലിക്കുന്നതിനാലും, അറിയാതെ യഥാർത്ഥത്തിൽ വക്രമായ വിധത്തിൽ പരിശീലിച്ചു പോയെന്നു വരും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു വ്യക്തി വ്യായാമങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ, അത് നിന്നുകൊണ്ടുള്ള വ്യായാമമോ, ധ്യാനമോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, അയാളുടെ ചിന്തകൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ പണത്തെക്കുറിച്ചായിരിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ പ്രശസ്തനും, സമ്പന്നനും ആയിത്തീരുന്നതിനെക്കുറിച്ചാകാം, അതുമല്ലെങ്കിൽ "അവൻ എന്നോട് അന്യായം ചെയ്തു, എനിക്ക് ദിവ്യസിദ്ധികൾ കൈവന്നാൽ അവനോട് പ്രതികാരം ചെയ്യണം." വാസ്തവത്തിൽ അദ്ദേഹം പല സിദ്ധികളെപ്പറ്റിയും ചിന്തിക്കുന്നു, അങ്ങനെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പരിശീലനത്തിൽ മോശമായ പലതും ചേർത്തുകൊണ്ട്, തെറ്റായ വിധത്തിലാണ് പരിശീലിക്കുന്നത്. താഴ്ന്ന-തലത്തിലെ ജീവനുകളെപ്പോലെയുള്ള ചില മോശം കാര്യങ്ങളെ ഇത് ആകർഷി

ചേയ്ക്കാം, അതിനാൽതന്നെ ഇത് അപകടകരമാണ്. ഒരു പക്ഷേ ആ വ്യക്തി തന്നിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നത് എന്താണെന്ന് അയാൾ തിരിച്ചറിയണമെന്നില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബന്ധനങ്ങൾ അത്രമാത്രം ശക്തമാണ്—ചില കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിന് വേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹത്താൽ ഒരു മാർഗ്ഗം അന്വേഷിക്കുന്നത് പ്രാവർത്തികമാകുകയില്ല—അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ ശരിയല്ല, അതുകൊണ്ട് അയാളുടെ ഗുരുവിന് അയാളെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. അതുകൊണ്ട് പരിശീലകർ അവരുടെ സ്വഭാവ ഗുണം കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം, ശരിയായ ചിന്താഗതി നിലനിർത്തണം, മാത്രവുമല്ല ഒന്നും ആഗ്രഹിക്കുകയുമരുത്, അല്ലാത്തപക്ഷം അവ പ്രശ്നങ്ങളെ വിളിച്ചു വരുത്തും.

# അദ്ധ്യായം II

## ഫാലുൻ ഗോണ്ട്

ബുദ്ധിസ്സ് സമ്പ്രദായത്തിലെ ഫാലുൻ ഷേഷ്യാലിയൻ ദാഹാ<sup>15</sup> എന്ന പരിശീലനത്തിൽ നിന്നാണ് ഫാലുൻ ഗോണ്ട് ഉത്ഭവിച്ചിരിക്കുന്നത്. ബുദ്ധിസ്സ് സമ്പ്രദായത്തിലെ പ്രത്യേക ചീഗോണ്ട് രീതികളിൽ ഒന്നാണിത്. എന്നിരുന്നാലും, ഇതിന് ഇതിന്റെതായ പ്രത്യേക സവിശേഷതകൾ ഉണ്ട്, അവ സാധാരണ ബുദ്ധിസ്സ് സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗങ്ങളിൽനിന്ന് ഇതിനെ വേറിട്ടു നിർത്തുന്നു. ഈ സാധനാനുഷ്ഠാന സമ്പ്രദായം, വിശിഷ്ടവും, തീവ്രവുമായ ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാന രീതിയാണ്, ഇതിൽ സാധാരണയായി പരിശീലകർക്ക് അങ്ങേയറ്റം ഉയർന്ന സ്വഭാവഗുണവും മഹത്തായ ആത്മീയ അഭിരുചിയും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായിരുന്നു. കൂടുതൽ പരിശീലകരെ പുരോഗതിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നതിനും, അതോടൊപ്പം ധാരാളം സമർപ്പിതരായ സാധകരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനും വേണ്ടി, ഈ സാധനാനുഷ്ഠാന മുറകൾ ഞാൻ പുനർരൂപകൽപ്പന ചെയ്ത് ജനപ്രിയമാക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ വിധത്തിലാക്കി, ഇപ്പോൾ പരസ്യമാക്കുകയും ചെയ്തു. മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടും, ഈ പരിശീലനം മറ്റ് പരിശീലനങ്ങളെയും അവയുടെ പ്രബോധനങ്ങളെയും, തലങ്ങളെയും മറികടന്നു നിൽക്കുന്നവയാണ്.

### 1. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം

പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അതേ പ്രകൃതമാണ് ഫാലുൻ ഗോണ്ടിന്റെ ധർമ്മചക്രത്തിനുള്ളത്, കാരണം ഇത് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഒരു ലഘുരൂപമാണ്. ഫാലുൻ ഗോണ്ട് പരിശീലകർ അവരുടെ ദിവ്യസിദ്ധികളും ഗോണ്ട്-പ്രാബല്യവും അതിവേഗം വികസിപ്പിക്കുക മാത്രമല്ല, ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ താരതമ്യപ്പെടുത്താനാവാത്ത വിധം ശക്തമായ ഒരു ധർമ്മചക്രം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരിക്കൽ വികസിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, ആ വ്യക്തിയുടെ ധർമ്മചക്രം ജീവനുള്ളതും, ബുദ്ധിഭവൈഭവമുള്ളതുമായ ഒരു അസ്തിത്വമായി നിലനിൽക്കുന്നു. പരിശീലകന്റെ അടിവയറു ഭാഗത്ത് ഇത് യാന്ത്രികമായി കറങ്ങുകയും, പ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്നുള്ള ഊർജ്ജത്തെ നിരന്തരം ആഗിരണം ചെയ്യുകയും, പരിവർത്തനം ചെയ്യുകയും, അങ്ങനെ ആത്യന്തികമായി പരിശീലകന്റെ സ്വതസിദ്ധമായ ശരീരത്തിലെ ഊർജ്ജത്തെ ഗോണ്ട് ആയി പരിണമിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ “നിയമം പരിശീലകനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു” എന്ന ഫലം കൈവരിക്കുന്നു. ഈ വ്യക്തി ഓരോ നിമിഷവും വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിലും, ധർമ്മചക്രം നിരന്തരം ഈ വ്യക്തിയെ

<sup>15</sup> (“ഫാ-ലുൻ-ഷേഷ്യാലിയൻ-ദാ-ഹാ) “നിയമ-ചക്ര-മഹാ-മാർഗ്ഗ-സാധന” എന്ന് ഏകദേശ വിവർത്തനം.

സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇതിനർത്ഥം. ആന്തരികമായി, ഈ ധർമ്മചക്രം സ്വയം മോക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഒരു വ്യക്തിയെ ശാരീരികമായി ശക്തനും, ആരോഗ്യവാനും, കൂടുതൽ ബുദ്ധിമാനും ജ്ഞാനിയുമാക്കി മാറ്റുന്നു, മാത്രമല്ല ഇത് വ്യതിചലനങ്ങളിൽനിന്ന് പരിശീലകനെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മോശ സ്വഭാവമുള്ള ആളുകളുടെ ശല്യപ്പെടുത്തലുകളിൽനിന്നും ഉപദ്രവങ്ങളിൽനിന്നും പരിശീലകനെ സംരക്ഷിക്കാനും ഇതിന് കഴിയും. ബാഹ്യമായി, ധർമ്മചക്രത്തിന് രോഗങ്ങളെ ഭേദമാക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരിലെ പൈശാചികതയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനും കഴിയും, ഇത് എല്ലാ വിപരീത അവസ്ഥകളെയും ശരിയാക്കുന്നു. ധർമ്മചക്രം അടിവയറു ഭാഗത്ത് തുടർച്ചയായി കറങ്ങുന്നു, ഘടികാരദിശയിൽ ഒമ്പത് തവണയും, തുടർന്ന് എതിർഘടികാരദിശയിൽ ഒമ്പത് തവണയും തിരിയുന്നു. ഘടികാരദിശയിൽ കറങ്ങുമ്പോൾ, ഇത് പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജത്തെ പ്രഭാവത്തോടെ സ്വീകരിക്കുന്നു, ആ ഊർജ്ജം വളരെ സുശക്തമായിരിക്കും. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ഉയരുന്നതിനനുസരിച്ച് അതിന്റെ ഭ്രമണ തീവ്രതയും ശക്തിപ്പെടുന്നു. തലയ്ക്കു മുകളിലൂടെ ചീ ഔഷ്ണികൊണ്ട് മനഃപൂർവ്വമായ ശ്രമങ്ങളാൽ നേടുവാൻ കഴിയാത്ത ഒരു അവസ്ഥയാണിത്. എതിർഘടികാരദിശയിൽ കറങ്ങുമ്പോൾ, ഇത് ഊർജ്ജത്തെ പുറത്തേക്ക് വിടുകയും എല്ലാ ജീവനുകൾക്കും മോക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുകയും, എല്ലാ അസാധാരണ അവസ്ഥകളെയും ശരിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ പരിശീലകന് ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് പ്രയോജനം ലഭിക്കുന്നു. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് പഠിപ്പിക്കുന്ന എല്ലാ ചീഗോങ്ങ് സമ്പ്രദായങ്ങളിലും വെച്ച്, “നിയമം പരിശീലകനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു” എന്നത് നേടിയെടുക്കുവാൻ കഴിവുള്ള, ആദ്യത്തേതും, ഏകവുമായ സാധനാനുഷ്ഠാന രീതിയാണ് ഫാലുൻ ഗോങ്ങ്.

ധർമ്മചക്രം ഏറ്റവും വിലമതിപ്പുള്ളതാണ്; നിങ്ങൾക്ക് ഇതിന് ഒരു വില നിശ്ചയിക്കാനാവില്ല. എന്റെ ഗുരു ഈ ധർമ്മചക്രം എന്നിലേക്ക് കൈമാറിയപ്പോൾ, അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, ഈ ധർമ്മചക്രം മറ്റാർക്കും കൈമാറുവാൻ പാടില്ലെന്നും, ആയിരം വർഷങ്ങളോ അതിൽ കൂടുതൽ വർഷങ്ങളോ സാധന അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുള്ള ആളുകൾ പോലും ഇത് ലഭിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ടാവാം, പക്ഷേ സാധിച്ചിട്ടില്ലെന്നും. പതിറ്റാണ്ടുകൾ തോറും ഒരു വ്യക്തിയിൽ നിന്നും മറ്റൊരു വ്യക്തിയിലേക്ക് കൈമാറുന്ന ശിക്ഷണരീതികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഈ ശിക്ഷണം വളരെ നീണ്ട കാലഘട്ടത്തിനുശേഷം മാത്രമേ ഒരു വ്യക്തിയിലേക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നുള്ളൂ. ആയതിനാൽ ഈ ധർമ്മചക്രം അങ്ങേയറ്റം വിലമതിക്കുന്നതാണ്. നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ഇത് പരസ്യമാക്കുകയും ഇതിനെ ശക്തി കുറഞ്ഞതായി ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടും ഇത് ഇപ്പോഴും അങ്ങേയറ്റം വിലമതിക്കുന്നതാണ്. ഇത് സ്വന്തമാക്കിയ സാധകർ അവരുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ പാതി വഴിയിലാണ്. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് അവശേഷിക്കുന്ന ഒരേയൊരു കാര്യം, തുടർന്ന് നിങ്ങളെ കാത്തിരിക്കുന്നത് വളരെ ഉന്നത തലങ്ങൾ ആണ്. തീർച്ചയായും, മുൻജന്മ-

നിയോഗ-ബന്ധമില്ലാത്തവർ അൽപകാലം സാധന അനുഷ്ഠിച്ച ശേഷം നിർത്തിയേയ്ക്കാം, തുടർന്ന് അവരിലെ ധർമ്മചക്രം നിലനിൽക്കാതെ വരും.

ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങ് ആണ്, പക്ഷേ ഇത് ബുദ്ധിസ്റ്റ് വ്യവസ്ഥയുടെ പരിധിക്കപ്പുറത്തുള്ളതാണ്. ഈ സമസ്ത പ്രപഞ്ചത്തെയാണ് നമ്മൾ സാധന അനുഷ്ഠിച്ചെടുക്കുന്നത്. മുൻ കാലങ്ങളിൽ, ബുദ്ധിസ്റ്റ് സാധന, ബുദ്ധിസ്റ്റ് തത്വങ്ങളും, ദാവോയിസ്റ്റ് സാധന, ദാവോയിസ്റ്റ് തത്വങ്ങളും മാത്രമാണ് പഠിപ്പിച്ചിരുന്നത്. പ്രപഞ്ചത്തെക്കുറിച്ച് അതിന്റെ അടിസ്ഥാന തലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള പൂർണ്ണമായ വിശദീകരണം ആരും നൽകിയിട്ടില്ല. ഈ പ്രപഞ്ചം മനുഷ്യനുമായി സാമ്യമുള്ളതാണ്, അതിന് ഭൗതിക-ഘടനയ്ക്കൊപ്പം, അതിന്റെതായ പ്രകൃതവുമുണ്ട്. ഇതിന്റെ പ്രകൃതം മൂന്ന് വാക്കുകളിൽ സംഗ്രഹിക്കാം: ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ.<sup>16</sup> ദാവോയിസ്റ്റ് സാധനയിൽ അതിന്റെ ആശയങ്ങൾ ജെൻ-ലേയ്ക്കാണ് കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്: സത്യം പറയുക, സത്യസന്ധമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുക, ഒരാളുടെ യഥാർത്ഥമായ, സത്യസ്വരൂപത്തിലേയ്ക്ക് മടങ്ങുക, ഒടുവിൽ ഒരു യഥാർത്ഥ സത്യസ്വരൂപമായി മാറുക. ബുദ്ധിസ്റ്റ് സാധന ഷാൻ-ലേയ്ക്ക് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു: വലിയ അനുകമ്പ വളർത്തുക, എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും മോക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുക. നമ്മുടെ ശിക്ഷണത്തിൽ, ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്നീ മൂന്ന് കാര്യങ്ങളിലും ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നു, നമ്മുടെ സാധനയിൽ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന പ്രകൃതത്തെ നമ്മൾ നേരിട്ട് അനുചരിക്കുന്നു, ആത്യന്തികമായി പ്രപഞ്ചവുമായി ഏകീകരിക്കപ്പെടുന്നു.

ഫാലുൻ ഗോങ്ങ്, മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാന സമ്പ്രദായമാണ്. ഒരു പരിശീലകന്റെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യവും, സ്വഭാവവും ഒരു നിശ്ചിത തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തിക്ക് ഈ ലോകത്തിൽ, ജ്ഞാനോദയവും (ഗോങ്ങ് തുറക്കപ്പെട്ട അവസ്ഥ) അനശ്വരമായ ഒരു ശരീരവും തീർച്ചയായും പ്രാപ്യമാകും. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിനെ, പൊതുവെ നിരവധി തലങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന *ത്രി-ലോക-നിയമം*, *ത്രി-ലോക-തീത-നിയമം* എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അർപ്പണബോധമുള്ള എല്ലാ പരിശീലകരും ജാഗ്രതയോടെ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമെന്നും, ഇടവിടാതെ അവരുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുമെന്നും, ആത്മീയ-പൂർണ്ണതയിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ കഴിയുമെന്നും ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു.

---

<sup>16</sup> (“ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ”) ജെൻ എന്നാൽ “സത്യമായിട്ടുള്ളത്, സത്യം, യഥാർത്ഥ്യം, സത്യസന്ധത”; ഷാൻ എന്നാൽ “അനുകമ്പ, ദയ, കരുണ, നന്മ”; റെൻ എന്നാൽ “മനക്കരുത്ത്, സഹനശീലം, സഹിഷ്ണുത, ക്ഷമാശീലം, ക്ഷമാശക്തി, ആത്മനിയന്ത്രണം, ആത്മസംയമനം.”



## 2. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ രൂപരേഖ

ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ ധർമ്മചക്രം, ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ളതും, ഉന്നതോർജ്ജ പദാർത്ഥത്താൽ ഉള്ളതും, കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമായ ഒരു ശരീരമാണ്. വിശാലമായ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മുഴുവൻ ചലനനിയമങ്ങൾക്കും അനുസൃതമായി ഇത് കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഒരർത്ഥത്തിൽ, ഈ ധർമ്മചക്രം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഒരു സൂക്ഷ്മരൂപമാണ്.

ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് ബുദ്ധ ചിഹ്നമായ ഒരു ശ്രീവത്സ卐 ഉണ്ട്, (സംസ്കൃതത്തിൽ, ശ്രീവത്സ എന്നാൽ “എല്ലാ സൗഭാഗ്യങ്ങളുടെയും ഒത്തുചേരൽ” എന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നു ([ചൈനീസ് പദം] പരിശോധിക്കുന്നതിന്, സി ഹായ് നിഘണ്ടുവിൽ നോക്കുക)), അതാണ് ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ കേന്ദ്രം. ഇതിന്റെ നിറം സ്വർണ്ണമഞ്ഞയോട് സാമ്യമുള്ളതാണ്, അതിന്റെ പശ്ചാത്തല നിറം കടുംചുവപ്പാണ്. പുറംഭാഗത്തെ വളയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തല നിറം ഓറഞ്ച് ആണ്. നാല് തായ്ജി<sup>17</sup> ചിഹ്നങ്ങളും, നാല് ബുദ്ധിസ്റ്റ് ശ്രീവത്സകളും, എട്ടിടങ്ങളിൽ ഒന്നിടവിട്ട് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ചുവപ്പും കറുപ്പും നിറമുള്ള തായ്ജി ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന്റെതാണ്, ചുവപ്പും നീലയുമായ തായ്ജി മഹത്തായ, അനാദിയായ ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന്റെതാണ്. നാല് ചെറിയ ശ്രീവത്സങ്ങളും സ്വർണ്ണമഞ്ഞയാണ്. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ പശ്ചാത്തല നിറം ഇടയ്ക്കിടെ ചുവപ്പ്, ഓറഞ്ച്, മഞ്ഞ, പച്ച, നീല, ഇൻഡിഗോ, വയലറ്റ് എന്നിങ്ങനെ ക്രമമായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അവ അസാധാരണ മാംവിധം മനോഹരമായ നിറങ്ങളാണ് (പുസ്തകത്തിന്റെ മുൻവശത്ത് ചേർത്തിട്ടുള്ള വർണ്ണ പരാമർശിക്കുന്നു). കേന്ദ്രസ്ഥാനത്തുള്ള ശ്രീവത്സ卐, തായ്ജി എന്നിവയുടെ നിറങ്ങൾ മാറുന്നില്ല. ധർമ്മചക്രം പോലെ, വ്യത്യസ്ത വലിപ്പത്തിലുള്ള ശ്രീവത്സകൾ卐, സ്വന്തമായി കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ധർമ്മചക്രം പ്രപഞ്ചത്തിൽ വേരുണിയതാണ്. ഈ പ്രപഞ്ചം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, എല്ലാ താരാപഥങ്ങളും കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അതിനാൽ ധർമ്മചക്രവും അതുപോലെ തന്നെ കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. താഴ്ന്ന തലത്തിൽ തൂക്കങ്ങളുള്ളവർക്ക് ഈ ധർമ്മചക്രം ഒരു ഫാൻ കറങ്ങുന്നതുപോലെ കാണുവാൻ കഴിയും; ഉയർന്ന-തലത്തിൽ തൂക്കങ്ങളുള്ളവർക്ക് ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ പൂർണ്ണ രൂപം കാണുവാൻ കഴിയും, അത് അത്യന്തം മനോഹരവും, തേജോമയവുമാണ്, ഇത് കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സാധനയിൽ മുന്നോട്ട് കുതിക്കുന്നതിന് പരിശീലകരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.

<sup>17</sup> (“തായ്-ജി”) പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ “യിൻ-യാങ്ങ്” ചിഹ്നം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ചിഹ്നം.

**3. ഫാലുൻ ഗോൺ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ**

(I) നിയമം പരിശീലകരെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു.

ഫാലുൻ ഗോൺ പരിശീലകർക്ക്, അവരുടെ ഗോൺ-പ്രാബല്യവും ദിവ്യസിദ്ധികളും അതിവേഗം വികസിപ്പിക്കുവാൻ മാത്രമല്ല, സാധനയിലൂടെ ഒരു ധർമ്മചക്രം നേടുവാനും കഴിയുന്നു. ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഈ ധർമ്മചക്രം രൂപപ്പെടുന്നു, ഒരിക്കൽ രൂപപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞാൽ അത് സുശക്തമായിരിക്കും. പരിശീലകർ വഴിതെറ്റി പോകുന്നതിൽനിന്നും, നിലവാരമില്ലാത്ത ആളുകളുമായുള്ള ഇടപെടലുകളിൽനിന്നും ഇത് സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഫാലുൻ ഗോണിന്റെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ പരമ്പരാഗത സാധനാരീതികളിൽ നിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്. കാരണം, ഒരു ധർമ്മചക്രം രൂപപ്പെട്ടതിനുശേഷം, അത് സ്വന്തമായി അവിരാമമില്ലാതെ കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു; ഇത് ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ള ഒരു അസ്തിത്വത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നു, പരിശീലകന്റെ അടിവയറുഭാഗത്ത് നിരന്തരം ഊർജ്ജം ശേഖരിക്കപ്പെടുന്നു. ധർമ്മചക്രം യാന്ത്രികമായി കറങ്ങിക്കൊണ്ട് പ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്ന് ഊർജ്ജം സ്വീകരിക്കുന്നു. ഈ ധർമ്മചക്രം "നിയമം പരിശീലകനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു" എന്ന ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നു, കാരണം അത് അവിരാമമില്ലാതെ കറങ്ങുന്നു, അതിനർത്ഥം, അഭ്യസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ കൂടി, ഈ ധർമ്മചക്രം ഓരോ നിമിഷവും പരിശീലകരെ നിരന്തരം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു എന്നതാണ്. നിങ്ങൾക്കറിയാമല്ലോ, സാധാരണജനങ്ങൾക്ക് പകൽ ജോലിചെയ്യുകയും രാത്രി വിശ്രമിക്കുകയും വേണം. അത് വ്യായാമങ്ങൾക്ക് പരിമിതമായ സമയം നൽകുന്നു. അഭ്യസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് എല്ലായ്പ്പോഴും ചിന്തിക്കുന്നത്, ഒരു ദിവസത്തിൽ ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും തുടർച്ചയായി പരിശീലിക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം തീർച്ചയായും നിറവേറുകയില്ല. ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും പരിശീലിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിലൂടെ നിറവേറ്റാൻ കഴിയുകയില്ല. ധർമ്മചക്രം നിരന്തരം കറങ്ങുന്നു, ഉള്ളിലേക്ക് കറങ്ങുമ്പോൾ അത് വലിയ അളവിൽ ചീ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നു (ഊർജ്ജം സ്വീകരിക്കുന്ന ആദ്യ രൂപം). രാവു പകലും, ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ എല്ലാ സ്ഥാനങ്ങളിലും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ചീ, ധർമ്മചക്രം സംഭരിച്ച് പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നു. ഇത് ചീ-യെ ഉന്നത തല പദാർത്ഥമാക്കി മാറ്റുന്നു, ആത്യന്തികമായി ഇത് പരിശീലകന്റെ ശരീരത്തിൽ ഗോൺ ആയി മാറ്റപ്പെടുന്നു. അതാണ് "നിയമം പരിശീലകനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു" എന്നത്. ഫാലുൻ ഗോണിന്റെ സാധന, മറ്റൊരാൾ പരിശീലന സമ്പ്രദായങ്ങളിൽനിന്നും, അല്ലെങ്കിൽ അമൃതം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന ചീഗോൺ സാധനാരീതികളിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യസ്തമാണ്.

അമൃതത്തിന് പകരം ഒരു ധർമ്മചക്രത്തെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ് ഫാലുൻ ഗോണിന്റെ പ്രധാന സവിശേഷത.

ബുദ്ധമതത്തിന്റെയോ, ദാവോയിസത്തിന്റെയോ, ബുദ്ധമത ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ശാഖകളോ, പൊതുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പ്രചരിക്കുന്ന ഏത് പഠനങ്ങളോ ആകട്ടെ—അവ ഏത് പഠനങ്ങളിൽ നിന്നോ, സാധനാനുഷ്ഠാന രീതിയിൽ നിന്നോ വന്നതായികൊള്ളട്ടെ, ഇതുവരെ പ്രചരിപ്പിച്ചിട്ടില്ലാത്ത എല്ലാ സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളും അമൃതത്തിനെയാണ് വളർത്തിയെടുക്കുന്നത്. അതുപോലെ തന്നെയാണ് നിരവധി ഉപകവാട സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗങ്ങളും. അവയെ എലിക്സർ-രീതി (അമൃത-രീതി) ചീഗോങ്ങ് എന്ന് വിളിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. സന്യാസിമാരും, സന്യാസിനികളും, ദാവോയിസ്റ്റുകളും സ്വീകരിച്ചിരുന്ന സാധന, അമൃത-സംസ്കരണ മാർഗ്ഗമാണ്. മരണാനന്തരം അവരുടെ ശവദാഹം നടത്തുമ്പോൾ, *സരീര* കാണപ്പെടുന്നു, അത് ആധുനിക ശാസ്ത്രീയ ഉപകരണങ്ങൾക്ക് ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിയാത്തത്ര കഠിനവും മനോഹരവുമായ പദാർത്ഥം ചേർന്നതാണ്. വാസ്തവത്തിൽ, അവ മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിൽനിന്നും ശേഖരിക്കപ്പെട്ട ഉന്നതോർജ്ജ പദാർത്ഥങ്ങളാണ്—നമ്മുടെ ഡൈമെൻഷനിൽ നിന്നുള്ളതല്ല. അതാണ് അമൃതം. അമൃത-രീതി ചീഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുന്നവർക്ക്, അവരുടെ ജീവിതകാലയളവിൽ, ജ്ഞാനോദയം കൈവരിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. അമൃത-രീതിയിലുള്ള ചീഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുന്ന പലരും തങ്ങളുടെ അമൃതം ഉയർത്താൻ പരിശ്രമിയ്ക്കുന്ന പതിവുണ്ടായിരുന്നു. ഇത് *നിവാൻ പാലസി* <sup>18</sup>ലേക്ക് ഉയർത്തികഴിഞ്ഞാൽ പുറത്തെടുക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല, അതിനാൽ അത് അവിടെ കൂടുങ്ങി ആ വ്യക്തി മരിയ്ക്കുന്നു. ചിലർ മനഃപൂർവ്വം അത് പൊട്ടിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുമെങ്കിലും അവർക്ക് അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ ഒരു നിർവ്വാഹവും ഇല്ല. ഇതുപോലുള്ള ചില സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ട്: ഒരു വ്യക്തിയുടെ പിതാമഹൻ, സാധന അനുഷ്ഠിച്ച് വിജയത്തിലെത്തുവാൻ സാധിച്ചില്ല, അതിനാൽ ജീവിതകാലാവസാനം അദ്ദേഹം അമൃതം വായിൽനിന്ന് പുറത്തെടുത്ത്, അത് ഈ വ്യക്തിയുടെ പിതാവിന് കൈമാറി; പിതാവിനും സാധന അനുഷ്ഠിച്ച് വിജയത്തിൽ എത്താൻ സാധിച്ചില്ല, അതിനാൽ ജീവിതകാലാവസാനം അദ്ദേഹം അമൃതം പുറത്തെടുത്ത് അത് ഈ വ്യക്തിയ്ക്ക് കൈമാറി. എന്നിട്ടും ഈ വ്യക്തിക്ക് കൂടുതൽ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാൻ സാധിച്ചില്ല. ഇത് വളരെ വിഷമകരമാണ്! മാനുഷമായ നിരവധി സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികൾ തീർച്ചയായും ഉണ്ട്. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരാളിൽ നിന്ന് യഥാർത്ഥ പഠനം സ്വീകരിക്കുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അത് അത്ര മോശമല്ല, പക്ഷേ ആ വ്യക്തി നിങ്ങളെ ഉന്നത തലത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയില്ല.

(II) മുഖ്യബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിക്കൽ

എല്ലാവർക്കും ഒരു മുഖ്യബോധമനസ്സുണ്ട്. ഒരു വ്യക്തി സാധാരണയായി പ്രവർത്തിക്കാനും ചിന്തിക്കാനും ആ വ്യക്തിയുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സിനെ ആശ്രയിക്കുന്നു. മുഖ്യബോധമനസ്സിനൊപ്പം, ഒരു

<sup>18</sup> (“നി-വാൻ”) പിനിയൽ ഗ്രന്ഥിക്കുള്ള ഒരു ദാവോയിസ്റ്റ് പദം.

വ്യക്തിക്ക് ഒന്നോ അതിലധികമോ ഉപബോധമനസ്സുകളും, പൂർവ്വിക രീതിയിൽ പാരമ്പര്യമായി ലഭിച്ച ആത്മാക്കളും ഉണ്ട്. ഒരു ഉപബോധ മനസ്സിന്, മുഖ്യബോധമനസ്സിന്റെ അതേ പേര് തന്നെയാണ്, പക്ഷേ പൊതുവെ ഇത് കൂടുതൽ കഴിവുള്ളതും, ഉയർന്നതലത്തിൽ നിന്നുള്ളതുമാണ്. ഇത് നമ്മുടെ മനുഷ്യസ്വഭാവത്താൽ കബളിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അതിന് അതിന്റേതായ പ്രത്യേക ഡൈമൻഷനുകൾ കാണുവാൻ കഴിയും. പല സാധനാനുഷ്ഠാനരീതികളും ഉപബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു, അതിലൂടെ ഒരാളുടെ ശരീരവും മുഖ്യബോധമനസ്സും ഒരു വാഹകരായി മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അത്തരം പരിശീലകർ പൊതുവെ ഈ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരായിരിക്കുകയില്ല, കൂടാതെ അവർക്ക് സ്വയം നല്ലതായി തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു വ്യക്തി സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുമ്പോൾ പ്രായോഗിക കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് പിന്മാറുന്നത് അത്യധികം വിഷമകരമാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ആ വ്യക്തി ബന്ധനസ്ഥനായിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന്. അതിനാൽ, പല സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളിലും ധ്യാന-നിദ്രാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അഭ്യാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു—പൂർണ്ണധ്യാനനിദ്രയിൽ. ധ്യാന-നിദ്രാവസ്ഥയിൽ രൂപാന്തരീകരണം സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ഉപബോധമനസ്സ് യഥാർത്ഥത്തിൽ മറ്റൊരു ലോകത്തിൽ രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു, ആ രൂപാന്തരീകരണത്തിലൂടെയാണ് ഇത് പുരോഗമിക്കുന്നത്. ഒരു ദിവസം ഉപബോധമനസ്സ് അതിന്റെ സാധന പൂർത്തിയാക്കി നിങ്ങളുടെ ഗോഷ്ടിനൊപ്പം പോകും. നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സിനും, നിങ്ങളുടെ സഹജശരീരത്തിനും വേണ്ടി ഒന്നും അവശേഷിപ്പിച്ചു വെക്കുകയില്ല, മാത്രവുമല്ല, നിങ്ങളുടെ ആജീവനാന്ത സാധനാനുഷ്ഠാനം വിജയിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. അത് വലിയൊരു ദയനീയ അവസ്ഥയാണ്. ചില പ്രശസ്തരായ ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ, എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള ദിവ്യസിദ്ധികളും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു, അതോടൊപ്പം പ്രശസ്തിയും, ബഹുമാനവും വന്നുചേരുന്നു. എന്നിട്ടും അവരുടെ ഗോങ്ങ് യഥാർത്ഥത്തിൽ, സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ അല്ല വളർന്നിരിക്കുന്നതെന്ന് അവർക്ക് അപ്പോഴും അറിയില്ല.

നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് നേരിട്ട് മുഖ്യബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു; യഥാർത്ഥത്തിൽ ഗോങ്ങ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ വളരുന്നുവെന്ന് നമ്മൾ ഉറപ്പു വരുത്തുന്നു. തീർച്ചയായും ഉപബോധമനസ്സിനും ഒരു പങ്ക് ലഭിക്കുന്നു; അതും പുരോഗതി കൈവരിക്കുന്നു, രണ്ടാം സ്ഥാനത്താണെങ്കിൽകൂടി. നമ്മുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനരീതിയിൽ കർശനമായ സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങളുണ്ട്, അത് മനുഷ്യസ്വഭാവത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ ദൃഢീകരിക്കുവാനും മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും നിങ്ങൾക്ക് സാഹചര്യമൊരുക്കുന്നു, ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ—ചെളിയിൽനിന്ന് വിരിഞ്ഞു വരുന്ന താമരപ്പൂവ് പോലെ. ഇക്കാരണത്താൽ നിങ്ങളുടെ സാധനയിൽ നിങ്ങൾക്ക് വിജയിക്കുവാൻ കഴിയും. അതുകൊണ്ടാണ് ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് വളരെ അമൂല്യമാകുന്നത്. ഇത് അമൂല്യമാണ്, കാരണം ഇത്

നിങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങൾക്കു തന്നെയാണ് ഗോണ്ട് നേടാനാകുന്നത്. പക്ഷേ ഇത് ചെയ്യുവാൻ വളരെ പ്രയാസവുമാണ്. ഇതിലെ പ്രയാസമായ കാര്യമെന്തെന്നാൽ, ഏറ്റവും സങ്കീർണ്ണമായ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങളെ ദൃഢീകരിക്കുകയും, പരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു മാർഗ്ഗം നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്തു എന്നതാണ്.

മുഖ്യബോധമനസ്സാണ് എല്ലായ്പ്പോഴും നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത്, കാരണം എന്തെന്നാൽ, മുഖ്യബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഉപബോധമനസ്സിനെ ഏൽപ്പിക്കുന്നതിനു പകരം മുഖ്യബോധമനസ്സാണ് തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കേണ്ടത്. അല്ലാത്തപക്ഷം ഉപബോധമനസ്സ് അതിന്റെ അത്യുന്നത തലത്തിൽ സാധന പൂർത്തിയാക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഗോണ്ട് അതിനൊപ്പം കൊണ്ടുപോകുന്ന ഒരു ദിവസം വരും, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ജന്മസിദ്ധമായ ശരീരവും, മുഖ്യബോധമനസ്സും ഒന്നുമില്ലാതെ അവശേഷിക്കും. നിങ്ങൾ ഉന്നതതലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ, ഉറങ്ങുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സിന് നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം നഷ്ടപ്പെടരുത്. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും സാധനയിലൂടെ മുന്നേറുന്നതും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതും നിങ്ങൾ ആണെന്ന വ്യക്തത നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം—എങ്കിൽ മാത്രമേ നിയന്ത്രണം നിങ്ങളിൽ വരികയും, ഗോണ്ട് പ്രാപ്തമാക്കുവാനും കഴിയുകയുള്ളൂ. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾ അശ്രദ്ധമായിരിക്കുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെ ചെയ്തു എന്ന് പോലും അറിയാതെ ചില കാര്യങ്ങൾ നേടാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞേക്കാം. അത് യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ഉപബോധമനസ്സിന്റെ സ്വാധീനത്താൽ ആണ്; നിങ്ങളുടെ ഉപബോധമനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണത്താലാണ്. നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തിലിരിക്കുമ്പോൾ കണ്ണു തുറന്ന് ചുറ്റും നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മറ്റൊരു രൂപം നിങ്ങളുടെ എതിർവശത്ത് കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അതാണ് നിങ്ങളുടെ ഉപബോധമനസ്സ്. നിങ്ങൾ വടക്ക് അഭിമുഖമായി അവിടെ ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കുകയാണെങ്കിലും, “ഞാൻ എന്റെ ശരീരത്തിൽനിന്ന് എങ്ങനെ പുറത്തുവന്നു?” എന്ന് ആശ്ചര്യത്തോടുകൂടെ നിങ്ങൾ വടക്കുവശത്ത് ഇരിക്കുന്നതായി കാണുന്നുവെങ്കിൽ, ആ പുറത്തുവന്നിരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ സത്യസ്വരൂപമാണ്. അവിടെ ഇരിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ജന്മസിദ്ധമായ ശരീരവും ഉപബോധമനസ്സുമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അവയെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും.

ഫാലുൻ ഗോണ്ട് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള എല്ലാ അവബോധവും നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടപ്പെടരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് ഫാലുൻ ഗോണ്ട് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ മഹാമാർഗ്ഗവുമായി യോജിക്കുന്നതല്ല. അഭ്യസനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ജാഗരൂകമായിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സ് ശക്തമാണെങ്കിൽ പരിശീലനത്തിൽ ഒരു വ്യതിചലനവും ഉണ്ടാവില്ല, ഒന്നിനും നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല.

നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സ് ദുർബലമാണെങ്കിൽ ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കടന്നു കയറിയേയ്ക്കാം.

(III) ദിശയും, സമയവും പരിഗണിക്കാതെ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക

പല സാധനാനുഷ്ഠാനരീതികളിലും, അവരുടെ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് ഉചിതമായ ഒരു സമയവും, ദിശയും നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. നമ്മൾ അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല. പ്രപഞ്ച പ്രകൃതത്തിനും പ്രപഞ്ചപരിണാമ നിയമങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ചാണ് ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ദിശയ്ക്കും, സമയത്തിനും പ്രാധാന്യമില്ല. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഫലത്തിൽ, നമ്മൾ ധർമ്മചക്രത്തിനുള്ളിൽ നിലകൊള്ളുന്നു, അത് നിരന്തരം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും സർവ്വദിശകളെയും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതും ആണ്. നമ്മുടെ ധർമ്മചക്രം പ്രപഞ്ചവുമായി സമന്വയിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചം ചലനത്തിലാണ്, ക്ഷീരപഥം ചലനത്തിലാണ്, ഒൻപത് ഗ്രഹങ്ങളും സൂര്യനെ ഭ്രമണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, ഭൂമി സ്വയം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഏത് വഴിയാണ് വടക്കും, തെക്കും, കിഴക്കും, പടിഞ്ഞാറും? ഭൂമിയിൽ വസിക്കുന്ന ആളുകൾ ഈ ദിശകൾ ആവിഷ്കരിച്ചു. അതിനാൽ നിങ്ങൾ ഏത് ദിശയിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ചാലും എല്ലാ ദിശകളെയും അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനു തുല്യമാണ്.

അർദ്ധരാത്രിയിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലതെന്ന് ചിലർ പറയും, ഉച്ചയോ മറ്റേതെങ്കിലും സമയമോ മികച്ചതാണെന്ന് മറ്റു ചിലർ പറയും. നമ്മൾ അതിലൊന്നും ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുന്നില്ല, എന്തെന്നാൽ നിങ്ങൾ അഭ്യസനങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുമ്പോൾ പോലും ധർമ്മചക്രം നിങ്ങളെ സംസ്കരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ നിമിഷവും നിങ്ങളെ സംസ്കരിക്കുവാൻ ഈ ധർമ്മചക്രം സഹായിക്കുന്നു—നിയമം പരിശീലകരെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. അമൃതം രീതിയിലുള്ള ചീഗോങ്ങിൽ ആളുകൾ അമൃതം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു; ഫാലുൻ ഗോങ്ങിൽ നിയമം ആളുകളെ സംസ്കരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സമയം കൂടുതൽ ഉള്ളപ്പോൾ വ്യായാമങ്ങൾ കൂടുതൽ ചെയ്യുക, കുറച്ച് സമയം ലഭിക്കുമ്പോൾ അവ കുറച്ച് ചെയ്യുക. ഇത് കർക്കശമുള്ള ഒന്നല്ല.

**4. മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും സാധന**

ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് ശരീരത്തേയും, മനസ്സിനേയും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയുടെ സഹജ ശരീരത്തെ പ്രാഥമികമായി മാറ്റുന്നു. സഹജശരീരം ഉപേക്ഷിക്കുന്നില്ല. മുഖ്യബോധമനസ്സ് ശരീരവുമായി ചേർന്ന് ലയിക്കുന്നു, ഒരാളുടെ മുഴുവൻ അസ്തിത്വത്തിനും പരിപൂർണ്ണ സാധന കൈവരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.

(i) ഒരാളുടെ സഹജശരീരത്തെ മാറ്റുന്നു

വ്യത്യസ്ത തന്മാത്രാവ്യൂഹങ്ങളോടും ഘടകങ്ങളോടും കൂടിയ മാംസവും, രക്തവും അസ്ഥികളും ചേർന്നതാണ് ഒരു മനുഷ്യശരീരം. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ തന്മാത്രാഘടകങ്ങൾ സാധനയിലൂടെ ഉന്നതോർജ്ജപദാർത്ഥമായി മാറുന്നു. അപ്പോൾ മുതൽ മനുഷ്യശരീരം അതിന്റെ യഥാർത്ഥ പദാർത്ഥത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല, കാരണം അതിന്റെ അടിസ്ഥാന സവിശേഷതകളിൽ ഒരു മാറ്റം സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ സാധകർ സാധാരണജനങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ജീവിയ്ക്കുകയും സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, അവർക്ക് മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ അവസ്ഥയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുകയില്ല. അതിനാൽ ഇത്തരത്തിലുള്ള മാറ്റം ശരീരത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ തന്മാത്രാവ്യൂഹങ്ങളെയോ അതിലെ തന്മാത്രകൾ അടക്കിയിരിക്കുന്ന ക്രമീകരണത്തിനോ വ്യത്യാസം വരുത്തുന്നില്ല; അത് തന്മാത്രകളുടെ യഥാർത്ഥ ഘടകാംശങ്ങൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തുന്നു എന്നു മാത്രം. ശരീരത്തിലെ മാംസം മൃദുലമായിത്തന്നെ നിലനിൽക്കുന്നു, എല്ലുകൾക്ക് അപ്പോഴും കാഠിന്യം ഉണ്ടായിരിക്കും, രക്തം ദ്രാവകമായിത്തന്നെയിരിക്കും. കത്തികൊണ്ട് മുറിവുണ്ടായാൽ ആ വ്യക്തിക്ക് അപ്പോഴും രക്തസ്രാവമുണ്ടാകും. ചൈനീസ് പഞ്ചഭൂതസിദ്ധാന്ത മനുസരിച്ച്, എല്ലാറ്റിലും ലോഹം, മരം, ജലം, അഗ്നി, പൃഥ്വി എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യശരീരവും വ്യത്യസ്തമല്ല. ഒരു സാധകന്റെ ജന്മസിദ്ധശരീരം മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമാകുമ്പോൾ യഥാർത്ഥ തന്മാത്രാഘടകാംശങ്ങൾ ഉന്നതോർജ്ജപദാർത്ഥങ്ങളാൽ മാറ്റപ്പെട്ടിരിക്കും, ആ സമയം മനുഷ്യശരീരം അതിന്റെ യഥാർത്ഥ പദാർത്ഥത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. ഇതാണ് "പഞ്ചഭൂതങ്ങൾക്കതീതം" എന്നതിന്റെ പിന്നിലെ തത്വം.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും വാർദ്ധക്യത്തെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു എന്നതാണ് ശരീരവും മനസ്സും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളുടെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ സവിശേഷത. നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിനും ഈ പ്രത്യക്ഷമായ സവിശേഷതയുണ്ട്. ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് ഈ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു: ഇത് മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ തന്മാത്രാഘടകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപരമായി മാറ്റുന്നു, സ്വരൂപിച്ച ഉന്നതോർജ്ജ പദാർത്ഥങ്ങൾ ഓരോ കോശങ്ങളിലും സംഭരിക്കുകയും, ഉന്നതോർജ്ജ പദാർത്ഥങ്ങൾ ആത്യന്തികമായി കോശഘടകങ്ങളെ മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരകോശ ഉപാപചയം പിന്നീട് സംഭവിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെ ഈ വ്യക്തി പഞ്ചഭൂതങ്ങൾക്ക് അതീതമായി, തന്റെ ശരീരത്തെ മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിൽ നിന്നുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളടങ്ങിയ ഒന്നാക്കി മാറ്റുന്നു. ഈ വ്യക്തി ഈ സ്ഥല-കാല നിന്ത്രണങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചിതമായി, എന്നനേയ്ക്കും ചെറുപ്പമായിരിക്കും.

ചരിത്രത്തിൽ ദീർഘായുസ്സുണ്ടായിരുന്ന, ശ്രേഷ്ഠരായ അനേകം സന്യാസിമാരുണ്ട്. നൂറുകണക്കിന് വർഷങ്ങൾ പ്രായമുള്ള ആളുകൾ ഇന്നും തെരുവുകളിലൂടെ നടക്കുന്നുണ്ട്, അവർ ആരാ

ഞെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയുവാൻ കഴിയില്ലെന്നു മാത്രം. അവർ ചെറുപ്പക്കാരായി കാണപ്പെടുകയും സാധാരണക്കാരോടേതായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് അവരെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയില്ല. മനുഷ്യന്റെ ആയുസ്സ് ഇപ്പോഴത്തേതു പോലെ കുറഞ്ഞതാവാൻ പാടില്ല. നമ്മൾ ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇത് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആളുകൾക്ക് ഇരുനൂറ്റിലധികം വർഷങ്ങൾ ജീവിക്കുവാൻ കഴിയും. ചരിത്രരേഖകൾ അനുസരിച്ച്, ബ്രിട്ടനിൽ ഫെംകാത്ത് എന്ന വ്യക്തി 207 വർഷം ജീവിച്ചിരുന്നു. ജപ്പാനിൽ മിത്സു തൈറ എന്ന വ്യക്തി 242 വയസ്സ് വരെ ജീവിച്ചു. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് താങ്ങ് രാജവംശകാലത്ത് 290 വയസ്സ് വരെ ജീവിച്ച ഹുയി ഷാവോ എന്ന സന്യാസി ഉണ്ടായിരുന്നു. ഫുജിയാൻ പ്രവിശ്യയിലെ യോങ്ങ്-തായ് മണ്ഡലസഭയുടെ ചരിത്രരേഖകളനുസരിച്ച്, താങ്ങ് രാജവംശ കാലത്ത്, സിസോങ്ങ് ചക്രവർത്തിയുടെ ഭരണ കാലത്ത്, സോങ്ങ് ഹെ കാലഘട്ടത്തിന്റെ (എ.ഡി. 881) ആദ്യവർഷത്തിലാണ് ചെൻജുൻ ജനിച്ചത്, അദ്ദേഹം യുവാൻ രാജവംശ കാലത്ത് തായ് ദിങ് കാലഘട്ടത്തിൽ, (എ.ഡി. 1324) 443 വർഷം ജീവിച്ച ശേഷം മരിച്ചു. ഇവയ്ക്കെല്ലാം രേഖകളുടെ പിന്തുണയുണ്ട്, അന്വേഷിക്കാവുന്നതുമാണ്—ഇവ കെട്ടുകഥകളല്ല. നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലകരുടെ മുഖത്ത് ചുളിവുകൾ കുറവാണെന്നത് പ്രകടമാണ്, അത് അരുണാഭയോടും ആരോഗ്യത്തോടും കൂടി തിളങ്ങുന്നു, സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന് നന്ദി. അവർ ഊർജ്ജസ്വലരായി കാണപ്പെടുന്നു, നടക്കുമ്പോഴും ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും അവർ ഒട്ടും ക്ഷീണിക്കുന്നില്ല. ഇത് സാധാരണമാണ്. ഞാൻ പതിറ്റാണ്ടുകൂടിയ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ഇരുപത് വർഷത്തിനുള്ളിൽ എന്റെ മുഖത്തിന് വലിയ മാറ്റമൊന്നും വന്നിട്ടില്ല എന്നാണ്. എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം. ശരീരത്തെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തിയേറിയ കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് സാധകർ സാധാരണക്കാരിൽനിന്ന് പ്രായത്തിൽ തികച്ചും വ്യത്യസ്തരായി കാണപ്പെടുന്നു—അവർ അവരുടെ യഥാർത്ഥ പ്രായത്തിൽ ആയിരിക്കുകയില്ല കാണപ്പെടുന്നത്. അതിനാൽ മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളുടെ പ്രാഥമിക സാവിശേഷതകൾ ഇവയാണ്: ആയുർദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക, വാർദ്ധക്യത്തെ തടയുക, ശരാശരി ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നിവ.

(II) ഫാലുൻ പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം

നമ്മുടെ മനുഷ്യശരീരം ഒരു ചെറിയ പ്രപഞ്ചമാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജം ശരീരത്തിനു ചുറ്റും വലയം ചെയ്യുന്നു, ഇതിനെ ചെറിയ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ചംക്രമണം അഥവാ പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം എന്ന് വിളിക്കുന്നു. തലങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സംസാരിക്കുകയാണെങ്കിൽ രണ്ട് നാഡികളായ, *റെൻ-ഉം*, *ഡു-വു* തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത് ഉപരിപ്ലവമായ ഒരു പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം മാത്രമാണ്. അതിന് ശരീരത്തെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുവാനുള്ള പ്രഭാവം



ഇല്ല. ഈ ചെറിയ പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം, അതിന്റെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥത്തിൽ, നിവാനപാലസ് മുതൽ അമൃതമണ്ഡലം വരെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ചംക്രമണം ചെയ്യുന്നു. ഈ ആന്തരിക ചംക്രമണത്തിലൂടെ, ഒരു വ്യക്തിയുടെ എല്ലാ മെറിഡിയനുകളും അഥവാ ഊർജ്ജനാഡികളും തുറന്ന്, ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽനിന്ന് പുറത്തേക്ക് വികസിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാരംഭത്തിൽതന്നെ എല്ലാ മെറിഡിയനുകളും തുറക്കപ്പെടണം എന്നത് നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ അനിവാര്യതയാണ്.

മഹാപ്രപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം, എട്ട് ഇതര മെറിഡിയനുകളുടെ ചലനമാണ്. ഇത് ശരീരത്തെ മുഴുവനായി ചുറ്റി ഒരു ആവൃത്തി പൂർത്തിയാക്കുന്നു. മഹാപ്രപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ, ഒരു വ്യക്തിക്ക് നിലത്തുനിന്ന് ഉയർന്നു പോകുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ കഴിയും. അതാണ് *എലിക്സറിന്റെ ധൃസ്തകത്തിൽ* സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന "പകൽ വെളിച്ചത്തിലെ ഉയർച്ച" എന്നതിന്റെ അർത്ഥം. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ ഒരു ഭാഗം സാധാരണയായി പൂട്ടിവെയ്ക്കപ്പെടുന്നതിനാൽ അന്തരീക്ഷത്തിൽ പൊങ്ങി പോകുന്നതിനോ, പറക്കുന്നതിനോ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ല. എങ്കിലും അത് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പ്രത്യേക അവസ്ഥ കൈവരുത്തും: നിങ്ങൾ വേഗത്തിലും അനായാസമായും നടക്കും, കയറ്റം കയറുമ്പോൾ ആരെങ്കിലും പുറകിൽനിന്ന് തള്ളിവിടുന്നതുപോലെ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടും. മഹാപ്രപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം തുറക്കുന്നതിലൂടെ ഒരു തരം സിദ്ധി കൈവരിക്കുവാനും കഴിയും. ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ അവയവങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ചീ-യ്ക്ക്, പരസ്പരം സ്ഥാനം മാറുന്നതിനായ് ഇത് പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ഹൃദയത്തിലെ ചീ ഉദരത്തിലേയ്ക്ക് ചലിക്കുന്നു, ആമാശയത്തിലെ ചീ കൂടലിലേയ്ക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നു, അങ്ങനെയങ്ങനെ. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം ശക്തിപ്പെടുന്നതിനനുസരിച്ച്, ആ സിദ്ധി ശരീരത്തിന്റെ പുറത്തേയ്ക്ക് വിടുകയാണെങ്കിൽ അത് ടെലികനീസിസ് സിദ്ധിയായി മാറുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥത്തെ മെറിഡിയൻ പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം, അല്ലെങ്കിൽ സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെയും ഭൂമിയുടെയും പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ അതിന്റെ ചലനം അപ്പോഴും ശരീരത്തെ പരിവർത്തനം ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നില്ല. അതിനുവേണ്ടി അതിർത്തിരേഖ-ഭ്രമണപഥം എന്നറിയപ്പെടുന്ന മറ്റൊരു പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതിർത്തിരേഖ പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം ചലിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്: ഇത് *ഹെഡിന്*<sup>20</sup> അക്യൂപങ്ച്യർ ബിന്ദുവിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ *ബായ്ഹെ*<sup>21</sup> അക്യൂപങ്ച്യർ ബിന്ദുവിൽ

<sup>19</sup> ചൈനീസ് ചിന്തയിലും വൈദ്യത്തിലും, പന്ത്രണ്ട് ക്രമപ്രകാരമുള്ള ഊർജ്ജനാഡികൾക്ക് പുറമേ ഇവ നിലനിൽക്കുന്നു.  
<sup>20</sup> ("ഹെഡിന്") പെരിനിയത്തിന്റെ (ജനനേന്ദ്രിയത്തിനും മലദ്വാരത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ഭാഗം) മധ്യത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.  
<sup>21</sup> (ബായ്ഹെ") ഒരാളുടെ ശിരസ്സിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

ൽ നിന്നോ ആവിർഭവിക്കുന്നു, പിന്നീട് *യിൻ-യാങ്*<sup>22</sup> അതിർത്തി കളാകുന്ന ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു.

ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ പ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥം, സാധാരണ സാധനാനുഷ്ഠാന രീതികളിൽ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്ന എട്ട് ഇതര മെറിഡിയനുകളുടെ ചലനത്തേക്കാൾ വളരെ വലുതാണ്. ശരീരത്തിലുടനീളം സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന, എല്ലാ പരസ്പര-വിച്ഛേദ മെറിഡിയനുകളുടെയും ചലനമാണിത്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ മെറിഡിയനുകളും ഒറ്റയടിക്ക് തുറക്കുകയും, അവയെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ചലിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഇവ എല്ലാം തന്നെ നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിൽ ഉൾച്ചേർത്തിരിക്കുന്നു, അതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ മനഃപൂർവ്വം അത് വികസിപ്പിക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സുകൊണ്ട് അവയെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെയോ ആവശ്യമില്ല. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ തകരാറിലാകും. എന്റെ ക്ലാസുകളിൽ, ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനു പുറത്ത് ഊർജ്ജസംവിധാനം സ്ഥാപിക്കുന്നു, അത് സ്വയം ചംക്രമണം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും. ഈ ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങൾ ഉന്നത തല സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ചില സവിശേഷതയാണ്, അവ നമ്മുടെ വ്യായാമങ്ങളെ യാന്ത്രികമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ്. ധർമ്മചക്രം പോലെ, അവ നിരന്തരം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, എല്ലാ ആന്തരിക മെറിഡിയനുകളെയും കറങ്ങുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാപഞ്ചികഭ്രമണപഥത്തിനുവേണ്ടി നിങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽപ്പോലും, ആ മെറിഡിയനുകൾ ഇതിനകം തന്നെ ചലനാത്മകമായിരിക്കുന്നു, ആന്തരികമായും ബാഹ്യമായും അവയെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് പുറത്ത് നിലനിൽക്കുന്ന ഊർജ്ജ സംവിധാനങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് നമ്മൾ നമ്മുടെ വ്യായാമങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

(III) മെറിഡിയനുകളുടെ തുറക്കപ്പെടൽ

മെറിഡിയനുകൾ തുറക്കുന്നതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം, ഊർജ്ജചംക്രമണം സാധ്യമാക്കുന്നതിനും കോശങ്ങളുടെ തന്മാത്രാ ഘടകാംശങ്ങൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തി, അവയെ ഉന്നതോർജ്ജവസ്തുവായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിനുമാണ്. പരിശീലകരല്ലാത്തവരുടെ മെറിഡിയനുകൾ അടഞ്ഞതും ഇടുങ്ങിയതുമാണ്. പരിശീലകരുടെ മെറിഡിയനുകൾ ക്രമേണ തെളിഞ്ഞു വരികയും അവയുടെ അടഞ്ഞ ഭാഗങ്ങൾ തുറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മുതിർന്ന പരിശീലകരുടെ മെറിഡിയനുകൾ വിശാലവും, ഉന്നത തലങ്ങളിലുള്ള സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ അവ കൂടുതൽ വിസ്തൃതമാവുകയും ചെയ്യും. ചില ആളുകൾക്ക് ഒരു വിരലിനോളം വീതിയുള്ള മെറിഡിയനുകൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. എങ്കിലും മെറിഡിയനുകൾ തുറക്കുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ

---

<sup>22</sup> ("യിൻ-യാങ്") ചൈനീസ് ചിന്തയിൽ, എല്ലാ ജീവനിലും ദ്രവ്യത്തിലും നിലനിൽക്കുന്ന രണ്ട് വിപരീത, എന്നാൽ പൂർക പ്രാഥമിക ശക്തികൾ. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്ത്രീ (യിൻ) vs. പുരുഷൻ (യാങ്), ശരീരത്തിന്റെ മുൻഭാഗം (യിൻ) vs. ശരീരത്തിന്റെ പിൻഭാഗം (യാങ്).

സാധനാനുഷ്ഠാന തലത്തേയോ, ഒരാളുടെ ഗോങ്ങിന്റെ ഉന്നതിയെ യോ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നില്ല. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മെറിഡിയനുകൾ തെളിഞ്ഞു വരികയും വിസ്തൃതമായി വരികയും, ഒടുവിൽ എല്ലാം കൂട്ടിയോജിച്ച് വലിയതായി മാറുകയും ചെയ്യും. ആ സമയത്ത്, ഈ വ്യക്തിക്ക് മെറിഡിയനോ അക്യൂപങ്ച്വർ പോയിന്റുകളോ ഉണ്ടാകില്ല. മറ്റൊരുതരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, അവന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ മെറിഡിയനുകളും അക്യൂപങ്ച്വർ പോയിന്റുകളും ആയിരിക്കും. എന്നാൽ ഈ അവസ്ഥ പോലും അയാൾ സാധനാനുഷ്ഠാനം പൂർത്തിയാക്കി എന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ഇത് ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന് സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയിലെ ഒരു തലത്തിന്റെ ആവിഷ്കരണം മാത്രമാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നത്, ആ വ്യക്തി ത്രി-ലോക-നിയമ സാധനയുടെ പരിസമാപ്തിയിൽ എത്തി എന്നതിന്റെ സൂചനയാണ്. അതേസമയം, ബാഹ്യരൂപത്തിൽ വളരെ പ്രകടമായ ഒരു അവസ്ഥയ്ക്ക് ഇത് കാരണമാകുന്നു, തലയ്ക്ക് മുകളിൽ മൂന്നു പുഷ്പങ്ങൾ ഒരുമിക്കൽ എന്ന് ഇതിനെ വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ആ സമയത്ത് ഗോങ്ങി-സ്തംഭം വളരെ ഉയർന്നതായിരിക്കും, കൂടാതെ അമാനുഷിക കഴിവുകൾ വലിയതോതിൽ വികസിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കും, ഇവയ്ക്കെല്ലാം ആകൃതിയും രൂപവും ഉണ്ടായിരിക്കും. മൂന്ന് പുഷ്പങ്ങളും ശിരസ്സിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു, ഒന്ന് ജമനിക്കും മറ്റുള്ളവ താമരയ്ക്കും സമാനമായിരിക്കും. ഒരേസമയം പരസ്പരം ചുറ്റുമ്പോൾത്തന്നെ മൂന്ന് പൂക്കളും സ്വയം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഓരോ പുഷ്പത്തിനും മുകളിൽ ആകാശത്തേക്ക് എത്തുന്ന അത്രയും ഉയരമുള്ള ഒരു സ്തംഭമുണ്ട്. പൂക്കൾക്കൊപ്പം ഈ മൂന്ന് സ്തംഭങ്ങളും ചുറ്റിതിരിയുകയും, കറങ്ങുകയും ചെയ്യും, അപ്പോൾ തലയ്ക്ക് ഭാരം അനുഭവപ്പെടും. പക്ഷേ ആ സമയം, വ്യക്തി, ത്രി-ലോക-നിയമ സാധനയുടെ അവസാന ഘട്ടം പൂർത്തിയാക്കി എന്നുമാത്രം.

**5. മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള നിയന്ത്രിക്കൽ**

ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള നിയന്ത്രിക്കൽ എന്നൊന്നില്ല. നിർദ്ദേശങ്ങൾ പുറത്തുവിടാൻ കഴിയുമെങ്കിലും, ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസ്സിന് സ്വയം ഒന്നും നിർവ്വഹിക്കാനാവാകയില്ല. അമാനുഷിക കഴിവുകളാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, അവയ്ക്ക് ബുദ്ധിമാനായ ഒരാളുടെ അത്രയും ചിന്താശക്തിയും, കൂടാതെ മസ്തിഷ്ക തരംഗങ്ങളിൽനിന്ന് നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനും കഴിയും. എന്നിട്ടും ധാരാളം ആളുകൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ചീഗോങ്ങി സമൂഹത്തിലുള്ളവർക്ക്, ഇതിനെക്കുറിച്ച് വിവിധ സിദ്ധാന്തങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. അനേകം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ അവരുടെ മനസ്സ് ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. അമാനുഷിക കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും, തൃക്കണ്ണ് തുറക്കുന്നതിനും, രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നതിനും, ടെലികമ്പ്യൂട്ടേഷൻ, മറ്റും നടത്തുന്നതിനും അവരുടെ മനസ്സ് ഉപയോഗിക്കാമെന്നും ചിലർ പറയുന്നു. ആ കാഴ്ചപ്പാടുകളെല്ലാം തെറ്റാണ്. താഴ്ന്ന-തലങ്ങളിൽ, സാധാരണക്കാരുടെ ഇടയിൽ, മനസ്സ് പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെയും, കൈ

കാലുകളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഉന്നത തലങ്ങളിൽ, ഒരു സാധകന്റെ മനസ്സ് ഔന്നത്യം കൈവരിക്കുകയും, കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ തന്റെ അമാനുഷിക കഴിവുകൾക്ക് നിർദ്ദേശം കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മറ്റൊരു രീതിയിൽ പറഞ്ഞാൽ, അമാനുഷിക കഴിവുകൾ മനസ്സിനാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെയാണ് നമ്മൾ മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള നിയന്ത്രിക്കലിനെ വീക്ഷിക്കുന്നത്. ചിലപ്പോൾ ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ മറ്റുള്ളവരെ ചികിത്സിക്കുന്നത് നമ്മൾ കാണാറുണ്ട്. ഗുരു ഒരു വിരൽ ഉയർത്തുന്നതിന് മുൻപു തന്നെ, എന്റെ രോഗം ഭേദമായി എന്ന് ആ രോഗി പറയുന്നു, ഗുരുവിന്റെ മനസ്സാണ് രോഗശാന്തി നടത്തിയത് എന്ന് ആളുകൾ കരുതുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ, ഗുരു ചെയ്യുന്നത് ഒരുതരം സിദ്ധി പുറപ്പെടുവിയ്ക്കുക, ചികിത്സ നൽകാനോ, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊന്നെങ്കിലും ചെയ്യാനോ നിർദ്ദേശിക്കുക എന്നതാണ്. അമാനുഷിക കഴിവുകൾ മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു, അതിനാൽ സാധാരണജനങ്ങൾക്ക് അവയെ അവരുടെ കണ്ണുകൾ കൊണ്ട് കാണുവാൻ കഴിയില്ല. രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നത് മനസ്സാണ് എന്ന് അറിയില്ലാത്തവർ വിചാരിക്കുന്നു. രോഗശാന്തി വരുത്താൻ മനസ്സ് ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് ചിലർ വിശ്വസിക്കുന്നു, അങ്ങനെ അത് ആളുകളെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ആശയം ശരിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

മനുഷ്യന്റെ ചിന്ത ഒരുതരം സന്ദേശവും, ഒരുതരം ഊർജ്ജവും, ഭൗതിക അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഒരു രൂപവുമാണ്. ഒരു വ്യക്തി ചിന്തിക്കുമ്പോൾ, മസ്തിഷ്കം ഒരു തരംഗ-ദൈർഘ്യം പുറപ്പെടുവിയ്ക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ മന്ത്രോച്ഛാരണം വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. എന്തുകൊണ്ട്? എന്തെന്നാൽ പ്രപഞ്ചത്തിന് അതിന്റെതായ ചലന തരംഗ-ദൈർഘ്യം ഉണ്ട്, നിങ്ങളുടെ മന്ത്രത്തിന്റെ തരംഗ-ദൈർഘ്യം, പ്രപഞ്ചവുമായി ഏകീഭവിക്കുമ്പോൾ ഒരു പ്രഭാവം ഉണ്ടാകും. അത് ഫലപ്രദമാകണമെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും അതിന് കരുണഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കണം, എന്തെന്നാൽ പ്രപഞ്ചത്തിൽ ദുഷിച്ച കാര്യങ്ങൾ നിലനിൽക്കുവാൻ അനുവദനീയമല്ല. മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള നിയന്ത്രിക്കൽ ഒരു പ്രത്യേക ചിന്താരീതിയാണ്. ഉന്നത തലത്തിലുള്ള ശ്രേഷ്ഠനായ ഒരു ചീഗോങ്ങ് ഗുരുവിന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും, അനുശാസിക്കുന്നതും അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുഖ്യ ശരീരത്തിന്റെ ചിന്തകളാണ്. ഒരു ധർമ്മശരീരത്തിന് അതിന്റെതായ ചിന്തകളും, പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും, കർത്തവ്യങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായി നിർവ്വഹിക്കാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. അത് പൂർണ്ണമായും സ്വതന്ത്രമായ വ്യക്തിത്വമാണ്. അതേസമയം, ധർമ്മശരീരങ്ങൾക്ക് ചീഗോങ്ങ് ഗുരുവിന്റെ മുഖ്യശരീരത്തിന്റെ ചിന്തകൾ അറിയുവാൻ കഴിയും, അങ്ങനെ ആ ചിന്തകൾക്കനുസരിച്ച് ചുമതലകൾ നിർവ്വഹിക്കുകയും ചെയ്യും. ഉദാഹരണത്തിന്, ചീഗോങ്ങ് ഗുരുവിന്, ഒരു പ്രത്യേക വ്യക്തിയുടെ രോഗത്തെ ചികിത്സിക്കണം എന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ധർമ്മശരീരങ്ങൾ അവിടേയ്ക്കു പോകുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ മനസ്സ് ആ ചിന്ത പുറപ്പെടുവിക്കാതെ അവർ പോകില്ല. എന്നാൽ വളരെ നല്ല ഒരു കാര്യം കാണുമ്പോൾ അവർ അത് സ്വന്തമായി ചെയ്യും. ചില ഗുരുക്കന്മാർ ഇതാനോദയം കൈവരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത

വരാൻ, അവർക്ക് ഇപ്പോഴും അറിവില്ലാത്തതും, എന്നാൽ അവരുടെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്നതും ആയ കാര്യങ്ങളും ഉണ്ട്.

ചിന്തയുടെ മറ്റൊരു രൂപമാണ് പ്രചോദനം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സിൽ നിന്നല്ല പ്രചോദനം വരുന്നത്. മുഖ്യബോധ മനസ്സിന്റെ വിജ്ഞാന അടിത്തറ തികച്ചും പരിമിതമാണ്. ഈ സമൂഹത്തിൽ ഇതുവരെ നിലവിലില്ലാത്ത എന്തെങ്കിലും കൊണ്ടു വരാൻ നിങ്ങൾ മുഖ്യബോധമനസ്സിനെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചാൽ അത് പ്രാവർത്തികമാകുകയില്ല. ഉപബോധമനസ്സിൽ നിന്നാണ് പ്രചോദനം ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. സൃഷ്ടിപരമായ ജോലികളിലോ, ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണങ്ങളിലോ വ്യാപൃതരായിരിക്കുന്നവർ, അവരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ശക്തി പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ, സ്തംഭിച്ചു പോകുന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുന്നു, അവർ കാര്യങ്ങളെല്ലാം മാറ്റിവെച്ച ശേഷം, കുറച്ചുനേരത്തേക്ക് വിശ്രമിക്കുകയോ പുറത്തേക്ക് നടക്കാനിറങ്ങുകയോ ചെയ്യുന്നു. അവർ ചിന്തിക്കാതെതന്നെ പ്രചോദനം പെട്ടെന്ന് കടന്നുവരുന്നു. അവർ പെട്ടെന്ന് ആ നിമിഷം തന്നെ കാര്യങ്ങൾ വേഗത്തിൽ എഴുതാൻ തുടങ്ങുന്നു, അങ്ങനെ പലതും സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. കാരണം, മുഖ്യബോധമനസ്സ് ശക്തമായിരിക്കുമ്പോൾ, അത് മസ്തിഷ്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു, എത്രതന്നെ പരിശ്രമിച്ചിട്ടും ഒന്നും പുറത്തേക്ക് വരികയില്ല. ഒരിക്കൽ മുഖ്യബോധമനസ്സ് വിശ്രമിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, ഉപബോധ മനസ്സ് പ്രവർത്തിക്കുവാനും, തലച്ചോറിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു. ഉപബോധമനസ്സിന് പുതിയ കാര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ കഴിയും, കാരണം അത് മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷന്റെ ഭാഗവും, ഇതിനാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നതുമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, ഉപബോധ മനസ്സിന് മനുഷ്യസമൂഹത്തെ മറികടക്കാനോ, മനുഷ്യസമൂഹത്തിന്റെ അവസ്ഥയിൽ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനോ കഴിയില്ല; സമൂഹത്തിന്റെ വികാസത്തെ സ്വാധീനിക്കുക എന്നത് അനുവദനീയമാണ്.

രണ്ട് സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നാണ് പ്രചോദനം വരുന്നത്. അതിലൊന്നാണ് ഉപബോധമനസ്സ്. ഉപബോധമനസ്സ് ഈ ലോകത്താൽ കബളിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല, മാത്രമല്ല പ്രചോദനം സൃഷ്ടിക്കാനും അതിന് കഴിയും. ഉന്നത തല ജീവനുകളുടെ നിയന്ത്രണവും, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവുമാണ് മറ്റൊരു ഉറവിടം. ഉന്നത തല ജീവനുകളാൽ നയിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ആളുകളുടെ മനസ്സ് വികസിക്കുകയും നൂതന കാര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെയും മുഴുവൻ വികാസം ഓരോന്നും അതിന്റെതായ പ്രത്യേക നിയമങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നു. ഒന്നും ആകസ്മികമായി സംഭവിക്കുന്നതല്ല.

**6. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ സാധനാനുഷ്ഠാന തലങ്ങൾ**

(I) ഉന്നത തലങ്ങളിലെ സാധനാനുഷ്ഠാനം

ഫാലുൻ ഗോൺ സാധനാനുഷ്ഠാനം, വാസ്തവത്തിൽ വളരെ ഉന്നത തലത്തിൽ നടക്കുന്നതായതിനാൽ, ഗോൺ വളരെ വേഗത്തിൽ വളർന്നു വരുന്നു. ഒരു മഹത്തായ സാധനാനുഷ്ഠാനമാർഗ്ഗം അത്യന്തം ലളിതവും എളുപ്പവുമാണ്. ഫാലുൻ ഗോണിൽ കുറച്ച് ചലനങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. എന്നിരുന്നാലും വിശാലമായി നോക്കുമ്പോൾ അത് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു, ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടേണ്ടതായ നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുന്നിടത്തോളം കാലം, ആ വ്യക്തിയുടെ ഗോൺ അതിവേഗം വളരുന്നു. ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങളോടെയുള്ള പരിശ്രമം, ഏതെങ്കിലും നിർദ്ദിഷ്ട രീതികളുടെ പ്രയോഗം, ശേഖരിച്ച രാസവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് അമൃതം ഉണ്ടാക്കുവാൻ വേണ്ടി മൂശയും, തീച്ചളയും തയ്യാറാക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ ശേഖരിച്ച രാസവസ്തുക്കളും തീയും ചേർക്കുക<sup>23</sup> എന്നിവയുടെ ആവശ്യമില്ല. മനസ്സിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നത് സാമാന്യം സങ്കീർണ്ണമാണ്, അത് എളുപ്പം വ്യതിചലനത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യും. ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ പകർന്നു നൽകുന്നത് ഏറ്റവും സൗകര്യപ്രദമായ വ്യവസ്ഥിതിയും, മികച്ച ശിക്ഷണങ്ങളുമാണ്, എന്നാൽ ഇത് ഏറ്റവും കഠിനമായ ഒന്നാണ്. ഒരു സാധകൻ മറ്റ് മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ധവള-വർണ്ണ-ശരീരാവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ, ഒരു ദശാബ്ദത്തിലധികമോ, പല ദശാബ്ദങ്ങളോ, അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതലോ കാലം എടുത്തേയ്ക്കാം. എന്നിട്ടും നമ്മൾ നിങ്ങളെ ഉടനടി ആ ഘട്ടത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുന്നു. നിങ്ങൾ അത് അനുഭവിക്കുന്നതിന് മുൻപുതന്നെ ആ തലം ഇതിനകം കടന്നു പോയേക്കാം. ഇത് കുറച്ച് മണിക്കൂറുകൾ മാത്രമേ നീണ്ടു നിൽക്കുകയുള്ളൂ. ഒരു ദിവസം വളരെ സൂക്ഷ്മസംവേദനക്ഷമതയുള്ളതായി നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടും, കുറച്ച് സമയത്തിനുശേഷം സംവേദനക്ഷമതയുള്ളതായി തോന്നുകയില്ല. വാസ്തവത്തിൽ, നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട തലം കടന്നുപോയിരിക്കുന്നു.

(II) ഗോണിന്റെ ആവിഷ്കരണം

ഫാലുൻ ഗോൺ വിദ്യാർത്ഥികൾ ശാരീരിക ക്രമീകരണത്തിലൂടെ കടന്നുപോയശേഷം, ദാഹാ<sup>24</sup> പരിശീലനത്തിന് അനുയോജ്യമായ അവസ്ഥയിൽ അവർ എത്തിച്ചേരുന്നു: ധവള-വർണ്ണ-ശരീരാവസ്ഥയിലേക്ക്. ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തിയതിനു ശേഷം മാത്രമേ ഗോൺ വികസിക്കുകയുള്ളൂ. ഒരു പരിശീലകന്റെ ചർമ്മത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ ഗോൺ വികസിച്ചു വരുന്നതായും അത് ആ വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നതായും ഉന്നത തലത്തിൽ തൃക്കണ്ണ് തുറന്നിട്ടുള്ളവർക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും.

<sup>23</sup> ചില പരിശീലനങ്ങളിൽ പ്രയോഗിച്ചുപോരുന്ന ആന്തരിക ആൽക്കെമിയുടെ പ്രക്രിയകളെക്കുറിച്ചുള്ള ദാവോയിസ്റ്റ് ദാവാരത്ഥ പ്രയോഗങ്ങൾ

<sup>24</sup> (ദാ-ഹ) "മഹാ-മാർഗ്ഗം" അഥവാ "മഹാ-നിയമം", ഫാലുൻ ദാഹാ എന്ന പൂർണ്ണ നാമത്തിന്റെ ചുരുക്കം.

ഗോണ്ട് ഉൽപത്തിയുടേയും ആഗിരണത്തിന്റെയും പ്രക്രിയ സ്വയം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും, ചിലപ്പോൾ വളരെ വേഗത്തിൽ, തലങ്ങൾ തലങ്ങളായി മുന്നേറുന്നു. ഇതാണ് ഗോണ്ട് വികാസത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം. ആദ്യഘട്ടത്തിനുശേഷം, പരിശീലകന്റെ ശരീരം ഒരു സാധാരണ ശരീരമായിരിക്കുകയില്ല. ധവള-വർണ്ണ-ശരീര അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേർന്നശേഷം, ഒരു പരിശീലകന് പിന്നീട് ഒരിക്കലും രോഗം വരില്ല. പല ഭാഗത്തും ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള വേദനയോ, ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗത്തെ അസ്വസ്ഥതയോ രോഗമല്ല, സമാനമായി തോന്നാമെങ്കിലും: ഇത് കർമ്മ മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. രണ്ടാംഘട്ടത്തിലെ ഗോണ്ടിന്റെ വികസനത്തിനുശേഷം, ഒരു വ്യക്തിയുടെ, ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ള ജീവനുകൾ വളരെ വലുതായിത്തീരുകയും, അവർക്ക് ചുറ്റിക്കറങ്ങി നടക്കുവാനും സംസാരിക്കുവാനും കഴിയുന്നു. ചിലപ്പോൾ അവ വിരളമായി ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു, ചിലപ്പോൾ വലിയ സാന്ദ്രതയിലും. അവയ്ക്ക് പരസ്പരം സംസാരിക്കുവാൻ കഴിയും. ആ ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ള ജീവനുകളിൽ ധാരാളം ഊർജ്ജം സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു, മാത്രമല്ല അത് ആ വ്യക്തിയുടെ സഹജശരീരത്തെ മാറ്റം വരുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഫാലുൻ ഗോണ്ട് സാധനയിൽ, ഒരു നിശ്ചിത ഉന്നത തലത്തിലെത്തുമ്പോൾ, ഒരു പരിശീലകന്റെ ശരീരത്തിലുടനീളം ചിലപ്പോൾ *ചെറമ്പുകൾ* (സുന്ദരശിശു) പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. അവർ കൂസ്യതിക്കാരും, കളിച്ചു രസിക്കുന്നവരും നല്ല പ്രകൃതമുള്ളവരും ആയിരിക്കും. അതുപോലെ മറ്റൊരു തരത്തിലുള്ള ശരീരവും കൂടി ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു: അമരശിശു. അവൻ അല്ലെങ്കിൽ അവൾ ഒരു താമരപ്പു-സിംഹാസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നു, അത് വളരെ മനോഹരമാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ യിൻ, യാങ് എന്നിവ കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ചാണ് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന അമരശിശുവിനെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. സാധകരായ പുരുഷന്മാർക്കും, സ്ത്രീകൾക്കും ഒരുപോലെ അമരശിശുവിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുവാൻ കഴിയും. തുടക്കത്തിൽ അമരശിശു വളരെ ചെറിയതായിരിക്കും. അത് ക്രമേണ വലുതായിത്തീരുകയും, ആത്യന്തികമായി സാധകന്റെ അത്രയും വലിപ്പത്തിലേയ്ക്ക് വളരുകയും ചെയ്യുന്നു. അമരശിശു ശരിക്കും സാധകനെപ്പോലെയാണ്, മാത്രമല്ല സാധകന്റെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അമാനുഷിക സിദ്ധികളുള്ളവർ ഈ വ്യക്തിയെ നോക്കുമ്പോൾ, ഈ വ്യക്തിക്ക് രണ്ട് ശരീരങ്ങളുണ്ടെന്ന് അവർ പറയും. ഈ വ്യക്തി യഥാർത്ഥത്തിൽ അയാളുടെ സത്യസ്വരൂപശരീരം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിൽ വിജയിച്ചിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ, നിരവധി ധർമ്മശരീരങ്ങളും സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുവാൻ കഴിയും. ചുരുക്കത്തിൽ, ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഏതൊരു സിദ്ധിയും ഫാലുൻ ഗോണ്ടിലൂടെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും; മറ്റു സാധനാനുഷ്ഠാനരീതികളിൽ വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന സിദ്ധികളെല്ലാം ഫാലുൻ ഗോണ്ടിലും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

(III) ത്രി-ലോകാതീത-നിയമ സാധന

ഫാലുൻ ഗോൺ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, പരിശീലകർക്ക് അവരുടെ മെറിഡിയനുകളെ കൂടുതൽ വിശാലമാക്കാനും, അവയെല്ലാം ബന്ധിപ്പിച്ച് ഒന്നാക്കി മാറ്റാനും കഴിയുന്നു. അതായത്, ഒരു വ്യക്തി മെറിഡിയനുകളോ, അക്യുപങ്ക്ചർ ബിന്ദുക്കളോ ഇല്ലാത്ത ഒരു അവസ്ഥയിലേയ്ക്കോ, അല്ലെങ്കിൽ, മെറിഡിയനുകളും അക്യുപങ്ക്ചർ ബിന്ദുക്കളും എല്ലായിടത്തും നിലനിൽക്കുന്നതായ ഒരു അവസ്ഥയിലേയ്ക്കോ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. അതിനർത്ഥം ആ വ്യക്തി ദാവോ കരസ്ഥമാക്കി എന്നല്ല—ഇത് ഫാലുൻ ഗോൺ സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയുടെ ഒരു തരത്തിലുള്ള ആവിഷ്കരണവും, ഒരു തലത്തിന്റെ പ്രതിഫലനവും മാത്രമാണ്. ആ ഘട്ടത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തി ത്രി-ലോക-നിയമ സാധനയുടെ അവസാനത്തിലായിരിക്കും. സ്വയം വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഗോൺ തികച്ചും ശക്തവും പൂർണ്ണരൂപം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായിരിക്കും. കൂടാതെ, ആ വ്യക്തിയുടെ ഗോൺ-സ്തംഭം യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉയർന്നതും, തലയ്ക്ക്മുകളിൽ മൂന്ന് പുഷ്പങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാകുന്ന അവസ്ഥയും കൈവരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ സമയത്ത് ആ വ്യക്തി ത്രി-ലോക-നിയമ സാധനയുടെ അവസാന ചുവട് വെച്ചു എന്നു മാത്രം.

മറ്റൊരു ചുവട് മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ, ഒന്നും അവശേഷിക്കുകയില്ല, കാരണം വ്യക്തിയുടെ എല്ലാ സിദ്ധികളും ശരീരത്തിന്റെ ആഴമേറിയ ഡൈമെൻഷനിലേയ്ക്ക് അമർത്തപ്പെടുകയും, ആ വ്യക്തിയുടെ ശരീരം സുതാര്യമായ, നിർമ്മല-ധവള ശരീരാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു ചുവട് കൂടി മുന്നോട്ട് പോകുന്നതോടെ, ഈ വ്യക്തി ത്രി-ലോകാതീത-നിയമ സാധനയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു, അതിനെ “ബുദ്ധ-ശരീര-സാധന” എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ വികസിപ്പിച്ച കഴിവുകൾ ദിവ്യശക്തികളുടെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു. പരിശീലകന് ആ സമയത്ത് പരിധിയില്ലാത്ത ശക്തികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും അത്ഭുതകരമാംവിധം ശക്തരാകുകയും ചെയ്യും. ഉന്നത മണ്ഡലത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ, അദ്ദേഹം ഒരു ജ്ഞാനോദയം സിദ്ധിച്ച മഹാത്മാവാകാൻ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം തന്നെ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഏതു തലം വരെ നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നുവോ ആ തലമായിരിയ്ക്കും നിങ്ങളുടെ ഫല-പ്രാപ്തി (ഗ്യാവെയ്). ഉത്കടമായ അഭിലാഷങ്ങളുള്ളവർ, യഥാർത്ഥ മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുകയും ഒരു ശ്രേഷ്ഠമായ ഫലപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, അതാണ് ആത്മീയ-പൂർണ്ണത.



# അദ്ധ്യായം III

## സ്വഭാവ-സംസ്കരണം

ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ എല്ലാ പരിശീലകരും സ്വഭാവ (ഷിൻ-ഷിങ്ങ്) സംസ്കരണത്തിന് പ്രഥമസ്ഥാനം കൊടുക്കുകയും, ഗോങ്ങ് വികസിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗദർശകമായി സ്വഭാവത്തെ കണക്കാക്കുകയും വേണം. ഇതാണ് ഉന്നത തലത്തിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനുള്ള തത്വം. കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ തലം നിർണ്ണയിക്കുന്ന ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം വികസിപ്പിക്കുന്നത് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയല്ല, മറിച്ച് സ്വഭാവ സംസ്കരണത്തിലൂടെയാണ്. സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നത് പറയാൻ എളുപ്പമാണെങ്കിലും പ്രാവർത്തികമാക്കുവാൻ വിഷമമാണ്. പരിശീലകർ അത്യന്തം പരിശ്രമിക്കുക, അവരുടെ ബോധോദയശേഷി മെച്ചപ്പെടുത്തുക, ഒന്നിനുമേൽ ഒന്നായി വരുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ വഹിക്കുക, അസഹനീയമായ കാര്യങ്ങൾ പോലും സഹിയ്ക്കുക, ഇവയെല്ലാം ചില കാര്യങ്ങൾ മാത്രമാണ്. വർഷങ്ങളായി പരിശീലനം ചെയ്തിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ചിലരുടെ ഗോങ്ങ് വളരാത്തത്? അടിസ്ഥാന കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്: ഒന്നാമതായി, അവർ സ്വഭാവത്തെ അവഗണിക്കുന്നു; രണ്ടാമതായി, ഒരു ഉന്നത തലത്തിലുള്ള നേരായ സാധനമാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് അറിവില്ല. ഈ കാര്യം ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരേണ്ടതുണ്ട്. പരിശീലനരീതി പഠിപ്പിക്കുന്ന ധാരാളം ഗുരുക്കന്മാർ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു—അവർ യഥാർത്ഥ കാര്യങ്ങളാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യാതെ, ചലനങ്ങളും സാങ്കേതികതകളും മാത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നവരെല്ലാം യഥാർത്ഥത്തിൽ കപട സാധനയാണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഉന്നത തലങ്ങളിലേക്ക് സാധന ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുൻപ് പരിശീലകർ അവരുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് അത്യന്തം പരിശ്രമിക്കണം.

### 1. സ്വഭാവത്തിന്റെ അർത്ഥം

ഫാലുൻ ഗോങ്ങിൽ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്ന “സ്വഭാവം,” “പുണ്യം” എന്ന വാക്കിൽ മാത്രം പൂർണ്ണമായി ഉൾക്കൊള്ളിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. അതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് പുണ്യത്തേക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണ്. പുണ്യം ഉൾപ്പെടെയുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ നിരവധി വ്യത്യസ്ത വശങ്ങൾ ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പുണ്യം എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ ഒരു ആവിഷ്കരണം മാത്രമാണ്, അതിനാൽ സ്വഭാവത്തിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുവാൻ പുണ്യം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നത് പര്യാപ്തമല്ല. നേട്ടവും, നഷ്ടവും എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണമെന്ന് സ്വഭാവത്തിൽ ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സ്വഭാവവുമായി പൊരുത്തപ്പെടലാണ് “നേട്ടം.” പ്രപഞ്ചത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രകൃതം, ഛെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്നിവ

യാണ്. ഈ പ്രപഞ്ച പ്രകൃതവുമായി ഒരു പരിശീലകൻ പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിന്റെ അളവ്, ആ വ്യക്തിയുടെ പുണ്യത്തിന്റെ അളവിൽ പ്രതിഫലിക്കുന്നു. അത്യാഗ്രഹം, ധനമോഹം, കാമാസക്തി, ആഗ്രഹം, കൊലപാതകം, കലഹം, മോഷണം, കവർച്ച, വഞ്ചന, അസൂയ, തുടങ്ങിയ ദുഷ്ടചിന്തകളും അന്തരത്തിലുള്ള പെരുമാറ്റവും ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് “നഷ്ടം.” ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കണമെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തി മനുഷ്യരിൽ അന്തർലീനമായ, ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് പുറകെ ഓടുന്നതിൽനിന്നും മുക്തി നേടേണ്ടതുണ്ട്. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുകയും, പ്രശസ്തിയുടെയും നേട്ടത്തിന്റെയും എല്ലാ കാര്യങ്ങളും നിസ്സാരമായി കാണുകയും വേണം.

ഒരു സമ്പൂർണ്ണ മനുഷ്യനിൽ തന്റെതായ മനുഷ്യശരീരവും തന്റെതായ പ്രകൃതവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതുപോലെ, പ്രപഞ്ചത്തിലും അതിന്റെ വസ്തുക്കളുടെ നിലനിൽപ്പിനൊപ്പം, അതിന്റെതായ പ്രകൃതവും നിലനിൽക്കുന്നു—ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ. വായുവിലെ ഓരോ കണികയിലും ഈ പ്രകൃതം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നല്ല പ്രവൃത്തികൾക്ക് അംഗീകാരവും, മോശം പ്രവൃത്തികൾക്ക് ശിക്ഷയും കൊണ്ടുവരും, എന്ന വസ്തുതയിലൂടെയാണ് ഈ പ്രകൃതം മനുഷ്യസമൂഹത്തിൽ പ്രകടമാകുന്നത്. ഒരു ഉയർന്ന തലത്തിൽ ഈ പ്രകൃതം അമാനുഷിക കഴിവുകളായി അവതരിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രകൃതവുമായി സ്വയം യോജിക്കുന്ന ആളുകൾ നല്ലവരാണ്; ഇതിൽ നിന്ന് അകന്നു പോകുന്നവർ മോശപ്പെട്ടവരും. ഇത് അനുസരിക്കുകയും അതിനോട് യോജിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകൾ ദാവോകരസ്ഥമാക്കിയവരാണ്. ഈ പ്രകൃതത്തോട് അനുരൂപപ്പെടുന്നതിന്, പരിശീലകർക്ക് അത്യന്തം ഉയർന്ന സ്വഭാവം ആവശ്യമാണ്. ഇത്തരത്തിൽ മാത്രമേ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

ഒരു നല്ല മനുഷ്യനാകാൻ എളുപ്പമാണ്, പക്ഷേ സ്വഭാവം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നത് എളുപ്പമല്ല—ഒരു സാധകൻ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശുദ്ധി ചെയ്ത് എടുക്കണമെങ്കിൽ ആത്മാർത്ഥത ഒരു മുൻവ്യവസ്ഥയാണ്. സമൂഹം സങ്കീർണ്ണമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞ ഒരു ലോകത്താണ് ആളുകൾ ജീവിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിലും, നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട എന്ന് കരുതുന്ന ചില ആളുകളുണ്ടാകാം; നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കുവാൻ ആഗ്രഹമില്ലെങ്കിൽകൂടി മറ്റുള്ളവർ പല കാരണങ്ങളാൽ നിങ്ങളെ ദ്രോഹിച്ചേക്കാം. അവയിൽ ചിലത് അവ്യക്തമായ കാരണങ്ങളാൽ സംഭവിക്കുന്നു. കാരണങ്ങളിലേക്ക് ജ്ഞാനോദയപ്പെടാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ? അപ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യണം? ഈ ലോകത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ ഓരോ നിമിഷവും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ പരീക്ഷിക്കുന്നു. താങ്ങാനാവാത്തവിധം അവഹേളനം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, തോൽപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ധനത്താലും കാമാസക്തിയാലും പ്രലോഭിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അധികാര പോരാട്ടത്തിൽ അകപ്പെ

ടുമ്പോൾ, സംഘർഷങ്ങളിൽ കോപവും അസൂയയും ഉയർന്നു വരുമ്പോൾ, സമൂഹത്തിലും കുടുംബത്തിലും പൊരുത്തക്കേടുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, എല്ലാത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അനുഭവിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ഈ സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങൾ സൂക്ഷ്മമായി പിന്തുടരാൻ എല്ലായ്പ്പോഴും കഴിയുന്നുണ്ടോ? തീർച്ചയായും, നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാം കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഇതിനകം ഒരു ബോധദീപ്തനായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. മിക്ക പരിശീലകരും സാധാരണമനുഷ്യരായി ആരംഭിക്കുന്നു, അവരുടെ സ്വഭാവ-സംസ്കരണം ക്രമേണ സംഭവിക്കുന്നു; അത് കുറേക്കാലമായി ഉയർന്നു വരുന്നു. നിശ്ചയദാർഢ്യമുള്ള പരിശീലകർക്ക് വലിയ പ്രയാസങ്ങൾ സഹിക്കുവാനും, അചഞ്ചല മനസ്സോടെ അഗ്നിപരീക്ഷകളെ അഭിമുഖീകരിക്കാനും കഴിഞ്ഞാൽ, ഒടുവിൽ ഒരു ശ്രേഷ്ഠ ഫല-പ്രാപ്തി (*ജെങ്-ഗുവോ*) നേടിയെടുക്കാം. നിങ്ങൾ ഓരോ സാധകരും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം നന്നായി നിലനിർത്തുകയും, നിങ്ങളുടെ ഗോഷ്ട-പ്രാബല്യത്തെ വേഗത്തിൽ ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുമെന്ന് ഞാൻ പ്രത്യാശിക്കുന്നു!

**2. നഷ്ടവും നേട്ടവും**

ചീഗോണും, മത കൂട്ടായ്മകളും നഷ്ടത്തെയും നേട്ടത്തെയും കുറിച്ച് പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ചില ആളുകൾ “നഷ്ടം”-ത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനം നടത്തുക, ചില സൽകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ അശരണർക്ക് സഹായഹസ്തമാവുക എന്നും, ഒപ്പം “നേട്ടം” എന്നതുകൊണ്ട് ഗോഷ്ടം നേടിയെടുക്കുക എന്നതുമാണ്. ഒരാൾ ജീവകാരുണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തണമെന്ന് ദേവാലയങ്ങളിലെ സന്യാസിമാർ പറയുന്നു. ആ ധാരണ നഷ്ടത്തിന്റെ അർത്ഥത്തെ സങ്കുചിതമാക്കുന്നു. നമ്മൾ പരാമർശിക്കുന്ന നഷ്ടം വളരെ വിശാലമായതാണ്—ഇത് വലിയ തോതിലുള്ള ഒരു കാര്യമാണ്. സാധാരണമനുഷ്യരുടെ ബന്ധനങ്ങളും, ആ ബന്ധനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ തയ്യാറാകാത്ത മാനസികാവസ്ഥയുമാണ് നഷ്ടപ്പെടാനായി നമ്മൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യമുള്ളതായി കരുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാനും, വേർപിരിയാൻ കഴിയാത്തതായി തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുവാനും കഴിയുന്നുവെങ്കിൽ, അതാണ് യഥാർത്ഥ അർത്ഥത്തിൽ നഷ്ടം. സഹായ വാഗ്ദാനവും ദാനധർമ്മങ്ങളും പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത് നഷ്ടത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മാത്രമാണ്.

ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യൻ പ്രശസ്തി, സമ്പൽസമൃദ്ധി, മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതനിലവാരം, കൂടുതൽ സുഖം, കൂടുതൽ ധനം എന്നിവ ആസ്വദിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അവ സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യങ്ങളാണ്. പരിശീലകരെന്ന നിലയിൽ, നമ്മൾ വ്യത്യസ്തരാണ്, കാരണം നമ്മൾ നേടുന്നത് ആ കാര്യങ്ങളല്ല, മറിച്ച് ഗോഷ്ടം ആണ്. സ്വകാര്യ നേട്ടങ്ങൾക്ക് നമ്മൾ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കരുത്, അതിനെ നിസ്സാരമായി കാണുകയും വേണം, എന്നാൽ ഭൗതിക വസ്തുക്കൾ ഒന്നുംതന്നെ വാസ്തവത്തിൽ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ

നമ്മൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നുില്ല; സമൂഹത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന, സാധാരണ വ്യക്തിയായി നമ്മൾ ജീവിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ബന്ധനങ്ങളെയെല്ലാം തകർക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം—നിങ്ങൾക്ക് വാസ്തവത്തിൽ ഒന്നും നഷ്ടപ്പെടേണ്ടതില്ല. നിങ്ങളുടേതായ ഒന്നും നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടപ്പെടില്ല, നിങ്ങളുടേതല്ലാത്ത ഒന്നും നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കുകയുമില്ല. നിങ്ങൾക്ക് അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ലഭിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവ തിരികെ നൽകേണ്ടി വരും. നേടുന്നതിന്, നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. തീർച്ചയായും, ഒറ്റ രാത്രികൊണ്ട് ജ്ഞാനദീപ്തനായി മാറാൻ കഴിയാത്തതുപോലെ, എല്ലാം പെട്ടെന്ന് കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നിരുന്നാലും അൽപാൽ പമായുള്ള സാധനയിലൂടെയും, ഘട്ടം-ഘട്ടമായുള്ള പുരോഗമനത്തിലൂടെയും ഇത് കൈവരിക്കാനാകും. എത്രമാത്രം നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നതിനനുസരിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും. വ്യക്തിപരമായ നേട്ടങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും നിസ്സാരമായി കാണുകയും, കൂടുതൽ നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്നതിനേക്കാൾ, മനഃസമാധാനത്തിന് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുകയും വേണം. ഭൗതിക വസ്തുക്കളുടെ കാര്യത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചില നഷ്ടങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വരും, പക്ഷേ പുണ്യത്തിന്റെയും, ഗോങ്ങിന്റെയും കാര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ നേട്ടമുണ്ടാക്കും. ഇതൊരു സത്യമാണ്. പുണ്യവും ഗോങ്ങും നേടുന്നതിനുവേണ്ടി മനഃപൂർവ്വം നിങ്ങളുടെ പ്രശസ്തിയോ, ധനമോ സ്വകാര്യനേട്ടമോ നിങ്ങൾ പകരം കൊടുക്കേണ്ടതില്ല. നിങ്ങളുടെ ജ്ഞാനദീപ്തശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം കൂടുതൽ മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയും.

ഉന്നത തല-ദാവോ പരിശീലനത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിച്ച ഒരാൾ ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി: “മറ്റുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് എനിക്ക് ആവശ്യമില്ല, മറ്റുള്ളവരുടെ കൈവശം ഉള്ളത് എനിക്കില്ല; പക്ഷേ മറ്റുള്ളവർക്ക് ഇല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ എനിക്കുണ്ട്, മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടാത്ത കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.” ഒരു സാധാരണ വ്യക്തി, അവൻ അല്ലെങ്കിൽ അവൾക്ക് സംതൃപ്തി അനുഭവപ്പെടുന്ന ഒരു നിമിഷവുമില്ല. ആരും പെറുക്കി എടുക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത, നിലത്ത് കിടക്കുന്ന കല്ലുകൾ ഒഴികെ എല്ലാം വേണമെന്ന് അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും ആ ദാവോയിസ്റ്റ് സാധകൻ പറഞ്ഞു, “അപ്പോൾ ആ കല്ലുകൾ ഞാൻ പെറുക്കി യെടുക്കും.” ഒരു പഴഞ്ചൊല്ലിന് ഇപ്രകാരമാണ്: “അപൂർവ്വത ഒന്നിനെ അമൂല്യമാക്കുന്നു, വിരളത ഒന്നിനെ അതുല്യമാക്കുന്നു.” കല്ലുകൾക്ക് ഇവിടെ വിലയില്ലെങ്കിലും മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിൽ അത് വളരെ മൂല്യമുള്ളതാണ്. ഇത് ഒരു സാധാരണവ്യക്തിക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയാത്ത ഒരു തത്വമാണ്. ജ്ഞാനോദയപ്പെട്ട, ഉയർന്ന സർഗ്ഗണമുള്ള ഉന്നത തലത്തിലുള്ള അനേകം ഗുരുക്കന്മാർക്ക് ഭൗതിക സ്വത്തൊന്നുമില്ല. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയാത്തതായി ഒന്നുമില്ല.

സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗം ഏറ്റവും ശരിയായതാണ്, പരിശീലകർ യഥാർത്ഥത്തിൽ മിടുക്കരായ ആളുകളാണ്. സാധാ

രണ ആളുകൾ പോരാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളും അവർ നേടുന്ന നിസ്സാര നേട്ടങ്ങളും ക്ഷണികമാണ്. പോരാടുന്നതിലൂടെ കാര്യങ്ങൾ ലഭിച്ചാൽ തന്നെയും, സൗജന്യമായി ഒരു കാര്യം കിട്ടിയാലും, അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ച് ലാഭം നേടിയാലും എന്ത് പ്രയോജനം? സാധാരണജനങ്ങൾക്കിടയിൽ ഒരു ചൊല്ലുണ്ട്: “നിങ്ങൾ ജനിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയില്ല, നിങ്ങൾ മരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും എടുത്തുകൊണ്ടു പോകുവാനും കഴിയില്ല.” ഒന്നുമില്ലാതെ നിങ്ങൾ ഈ ലോകത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ പോകുമ്പോൾ ഒന്നും എടുത്തുകൊണ്ടു പോകുന്നുമില്ല— നിങ്ങളുടെ അസ്ഥികൾപോലും കത്തി ചാരമാകുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളം പണമുണ്ടായാലോ, ഉന്നതപദവിയുണ്ടായാലോ ഒന്നും കാര്യമില്ല—നിങ്ങൾ പോകുമ്പോൾ ഒന്നുംതന്നെ നിങ്ങളോടൊപ്പം കൊണ്ടുപോകുവാൻ കഴിയുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സിന്റെ ശരീരത്തിൽ ഗോങ്ങ് വളരുന്നതിനാൽ, അത് കൂടെ കൊണ്ടു പോകുവാൻ കഴിയും. ഞാൻ പറയുന്നത് എന്തെന്നാൽ, ഗോങ്ങ് നേടാൻ പ്രയാസമാണ്. ഇത് വളരെ അമൂല്യമായതും, സ്വന്തമാക്കുവാൻ വളരെ പ്രയാസകരവുമാണ്, അത് എത്ര പണം കൊണ്ടും പകരം വെയ്ക്കാനാകില്ല. നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ് ഒരു ഉൽകൃഷ്ട തലത്തിൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ ഇനി സാധന അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതില്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ തെറ്റായി ഒന്നും ചെയ്യാത്തതിടത്തോളം കാലം, നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങിന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ഭൗതികവസ്തുവായി പരിവർത്തനം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും—നിങ്ങൾക്ക് അവയെല്ലാം സ്വന്തമാക്കുവാൻ കഴിയും. പക്ഷേ അന്നുമുതൽ സാധകർക്കുള്ള കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. പകരം ഈ ലോകത്ത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് നേടാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ.

സ്വാർത്ഥതാൽപര്യം, അനുചിതമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്തുക്കൾ എടുക്കുന്നതിലേക്ക് ചിലരെ നയിക്കുന്നു. നല്ല ഒരു ഇടപാട് നേടിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഈ ആളുകൾ കരുതുന്നു. അവരുടെ പുണ്യം മറ്റുള്ളവരുമായി കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവർ നേട്ടമുണ്ടാക്കി എന്നതാണ് സത്യം, അവർക്ക് അത് അറിയില്ലെന്നു മാത്രം. ഒരു പരിശീലകനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് അയാളുടെ ഗോങ്ങിൽനിന്ന് കുറയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരിശീലകനല്ലാത്ത ഒരു വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് അയാളുടെ ആയുർദൈർഘ്യത്തിൽ നിന്നോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നോ കുറയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. ചുരുക്കത്തിൽ, കണക്ക് സന്തുലിതമാകും. ഇത് പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഒരു നിയമമാണ്. മറ്റുള്ളവരോട് എപ്പോഴും മോശമായി പെരുമാറുകയും, മറ്റുള്ളവരെ അസഭ്യവാക്കുകളാൽ ഉപദ്രവിക്കുകയും മറ്റും ചെയ്യുന്ന ചില ആളുകളുണ്ട്. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവർ അതിനനുസൃതമായി തങ്ങളുടെ പുണ്യത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് എറിഞ്ഞു കൊടുക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കുകയോ അപമാനിക്കു

കയോ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവരുടെ പുണ്യം കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഒരു നല്ല വ്യക്തിയായിരിക്കുക എന്നത് ഗുണകരമല്ലെന്ന് ചില ആളുകൾ കരുതുന്നു. ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഒരു നല്ല വ്യക്തി എന്നത് അത്ര ഗുണകരമല്ല. എന്നാൽ അവർ ആർജ്ജിക്കുന്നത് സാധാരണആളുകൾക്ക് നേടാൻ കഴിയാത്ത ഒന്നാണ്: പുണ്യം, വെളുത്ത ഒരു പദാർത്ഥരൂപം, അത് അങ്ങേയറ്റം അമൂല്യമാണ്. പുണ്യം ഇല്ലാതെ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഗോണ്ട് ഉണ്ടാവുകയില്ല—ഇത് ഒരു കേവല സത്യമാണ്. എന്തുകൊണ്ടാണ് പലരും സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അവരുടെ ഗോണ്ട് വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നത്? കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ അവർ പുണ്യം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നില്ല. അനേകംപേർ പുണ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുകയും, പുണ്യം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു, എന്നിട്ടും പുണ്യം എങ്ങനെ ഗോണ്ട് ആയി പരിണമിച്ചു എന്നതിന്റെ യഥാർത്ഥ തത്വങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതിൽ അവർ പരാജയപ്പെടുന്നു. ഇത് മനസ്സിലാക്കുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് വിട്ടുതന്നിരിക്കുന്നു. ഏകദേശം പതിനായിരം ഖണ്ഡങ്ങളുള്ള ത്രിപിടകയും, നാൽപ്പതോളം വർഷങ്ങൾ ശാക്യമുനി പഠിപ്പിച്ച തത്വങ്ങളും എല്ലാം ഒരു കാര്യത്തിലേയ്ക്ക് സംക്ഷേപിച്ചിരിക്കുന്നു: പുണ്യത്തിലേക്ക്. ദാവോയിസ്മിന് സാധനയെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാചീന ചൈനീസ് ഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം പുണ്യത്തെ കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. അയ്യായിരം വാക്കുകളുള്ള *ലാവോ-സി*<sup>25</sup>യുടെ “*ദാവോ ദേ ജിങ്*” എന്ന ഗ്രന്ഥവും പുണ്യം അവലോകനം ചെയ്യുന്നു. ഇപ്പോഴും ചിലർ ഇത് ഗ്രഹിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുന്നു.

ഇനി നമുക്ക് “നഷ്ടം” എന്നതിനെപ്പറ്റി പറയാം. നിങ്ങൾക്ക് നേട്ടമുണ്ടാകുമ്പോൾ, തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്ക് നഷ്ടവുമുണ്ടാകണം. നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചില പരീക്ഷണങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരും. അവ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ വരുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് അൽപം ശാരീരികമായ യാതനകളോ അല്ലെങ്കിൽ ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലായി അസ്വസ്ഥതയോ അനുഭവപ്പെടാം. പക്ഷേ ഇത് രോഗമല്ല. കഷ്ടപ്പാടുകൾ സമൂഹത്തിലോ കുടുംബത്തിലോ ജോലി സ്ഥലത്തോ ഉണ്ടായെന്നു വരാം—എന്തിനും സാധ്യതയുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ നേട്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചോ വൈകാരിക പിരിമുറുക്കങ്ങളിലൂടെയോ പെട്ടെന്ന് പൊരുത്തക്കേടുകൾ ഉടലെടുത്തേയ്ക്കാം. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തമാക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. ഈ കാര്യങ്ങൾ സാധാരണയായി പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുകയും വളരെ തീവ്രമായി തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളെ അലോസരപ്പെടുത്തുന്നതോ അലട്ടുന്നതോ, നിങ്ങൾക്ക് നാണ

<sup>25</sup> (“ലാവോസി”) ദാവോയിസത്തിന്റെ സ്ഥാപകനായി അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു ചരിത്രപുരുഷൻ.

കേടുണ്ടാക്കുന്നതോ, മുഖം നഷ്ടപ്പെടുന്നതോ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളെ ഒരു മോശം അവസ്ഥയിലാക്കുന്നതോ ആയ എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ, ആ സന്ദർഭത്തിൽ നിങ്ങൾ അത് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ പോകുന്നു? നിങ്ങൾ ശാന്തതയോടും പ്രകോപിതനാകാതെയും നിന്നാൽ—അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ—ആ പരീക്ഷണത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുകയും നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ് ആനുപാതികമായി വികസിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾക്കു കുറച്ചെങ്കിലും കൈവരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ അല്പമെങ്കിലും നേട്ടമുണ്ടാക്കും. നിങ്ങൾ എത്രമാത്രം അതിനായി സമർപ്പിക്കുന്നുവോ, അത്രമാത്രം ഫലം നിങ്ങൾക്ക് നേടിയെടുക്കാം. സാധാരണഗതിയിൽ നമ്മൾ ചില അഗ്നിപരീക്ഷകൾക്കിടയിലായിരിക്കുമ്പോൾ അത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല, എന്നിരുന്നാലും നമ്മൾ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ സാധാരണ ആളുകളെപ്പോലെ പെരുമാറാൻ പാടില്ല. അഭിപ്രായ വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നമ്മൾ ഉയർന്ന നിലവാരം പുലർത്തണം. നമ്മുടെ സ്വഭാവം സാധാരണ ആളുകൾക്കിടയിൽ ദൃശ്യീകരിക്കപ്പെടുന്നു, എന്തെന്നാൽ നമ്മൾ അവരുടെ ഇടയിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. നമ്മൾ ചില തെറ്റുകൾ വരുത്താൻ ഇടവന്നേക്കാം, അവയിൽനിന്ന് എന്തെങ്കിലും പാഠം ഉൾക്കൊള്ളുകയും വേണം. നിങ്ങൾ സുഖകരമായിരിക്കുകയും പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും നേരിടേണ്ടി വരാതെയും ആകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങിന് വികസിക്കുവാൻ കഴിയില്ല.

**3. ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ (സത്യസന്ധത-കരുണ-സഹനം) എല്ലാം ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കൽ**

നമ്മുടെ ശിക്ഷണവ്യവസ്ഥയിൽ ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കുവാൻ നമ്മൾ പരിശ്രമിക്കുന്നു. “ജെൻ” എന്നത് സത്യം പറയുക, സത്യസന്ധമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, ഒരു വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥവും, സത്യവുമായ ആത്മസ്വരൂപത്തിലേക്ക് മടങ്ങുക, ആത്യന്തികമായി ഒരു സത്യവാനായി മാറുക എന്നതാണ്. “ഷാൻ” എന്നത് മഹത്തായ അനുകമ്പ വികസിപ്പിക്കുക, നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക, ആളുകൾക്ക് രക്ഷ കൊടുക്കുക എന്നിവയാണ്. നമ്മൾ പ്രത്യേകിച്ച് റെൻ എന്നതിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നു. റെൻ-ലൂടെ മാത്രമേ ഒരാൾക്ക് ശ്രേഷ്ഠമായ പുണ്യമുള്ള ഒരാളിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിച്ച് വളരാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. റെൻ ഒരു ശക്തമായ കാര്യമാണ്, അത് ജെൻ-നേയും ഷാൻ-നേയും മറികടക്കുന്നു. സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയിലുടനീളം നിങ്ങളോട് ആത്മസംയമനം പാലിക്കുവാനും സ്വഭാവത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുവാനും വീണ്ടുവിചാരമില്ലാത്ത പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാതിരിക്കുവാനും ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രശ്നങ്ങളിൽ അകപ്പെടുമ്പോൾ ആത്മനിയന്ത്രണം (റെൻ) പാലിക്കുക എന്നത് എളുപ്പമല്ല. “ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ ആക്രമിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാതിരിക്കുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, ബന്ധുക്കൾ, ഉറ്റസുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവ

രുടെ മുന്നിൽ മുഖം നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ അത് സഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു *ആ-ക്യൂ*<sup>26</sup> (വിഡ്ഢി) ആയി മാറിയില്ലേ? എന്ന് ചിലർ പറയും. ഞാൻ പറയുന്നു, എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും നിങ്ങൾ സ്വാഭാവികരീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ബുദ്ധി മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് കുറവല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വ്യക്തിപരമായ നേട്ടങ്ങൾ നിസ്സാരമായി എടുക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്തതെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ വിഡ്ഢിയാണെന്ന് ആരും പറയാൻ പോകുന്നില്ല. സംയമനം പാലിക്കുക (റെൻ) എന്നത് ബലഹീനതയുടെ സൂചനയല്ല, ആ-ക്യൂ പോലെയുമല്ല. അത് ശക്തമായ ഇച്ഛാ ശക്തിയുടേയും, ആത്മനിയന്ത്രണത്തിന്റെയും പ്രകടനമാണ്. ചൈനീസ് ചരിത്രത്തിൽ ഹാൻ-ഷിൻ എന്ന് പേരുള്ള ഒരാൾ ഉണ്ടായിരുന്നു, അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ ഒരാളുടെ കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ മുട്ടുകുത്തി കൈകുത്തി ഇഴഞ്ഞുനീങ്ങേണ്ട അപമാനത്തിന് വിധേയമാക്കപ്പെട്ടു. അത് അതിമഹത്തായ റെൻ ആയിരുന്നു. ഒരു പുരാതന ചൊല്ലുണ്ട്: “ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യൻ അപമാനിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അവൻ യുദ്ധം ചെയ്യുവാൻ വാൾ എടുക്കുന്നു.” അതിനർത്ഥം, ഒരു സാധാരണ വ്യക്തി അപമാനിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, അവൻ പ്രതികാരം ചെയ്യുവാൻ വാൾ ഉയർത്തും, മറ്റുള്ളവരോട് ആക്രോശിക്കും, അല്ലെങ്കിൽ അവർക്കെതിരെ മുഷ്ടി ചൂരുട്ടും. മനുഷ്യനാകാനും ഇവിടെ ജീവിതം നയിക്കാനുമുള്ള അവസരം എളുപ്പത്തിൽ കിട്ടുന്നതല്ല. ചില ആളുകൾ അവരുടെ അഹംഭാവത്തിനായി ജീവിക്കുന്നു, അത് യഥാർത്ഥത്തിൽ വിലയില്ലാത്തതും ആയാസകരവുമാണ്. ചൈനയിൽ ഒരു ചൊല്ലുണ്ട്: “അൽപം വിട്ടുകൊടുക്കുക, അതിരുകളില്ലാത്ത കടലും, ആകാശവും നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തും.” നിങ്ങൾ ഒരു വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ സാഹചര്യത്തിൽ പെടുമ്പോൾ അൽപം വിട്ടുകൊടുക്കുക, തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു രംഗം നിങ്ങൾക്കതിൽ കണ്ടെത്താനാകും.

ഒരു പരിശീലകൻ ഒരു സംഘർഷത്തിലകപ്പെടുകയും മുഖമടച്ച് അപമാനിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിക്കുക മാത്രമല്ല, മാന്യമായ മനോഭാവം പുലർത്തുകയും, എതിർകക്ഷിയോട് നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കുകയും കൂടി വേണം. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരാളുമായി അങ്ങനെ ഒരു സംഭവം ഉണ്ടായില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എങ്ങനെ കഴിയും? കറുത്ത പദാർത്ഥത്തെ എങ്ങനെ വെളുത്ത പദാർത്ഥമാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയും? നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ് എങ്ങനെ വികസിപ്പിക്കും? നിങ്ങൾ ഒരു പരീക്ഷയിൽ അകപ്പെടുമ്പോൾ അത് വിഷമകരമാണ്, പക്ഷേ നിങ്ങൾ ആത്മ-നിയന്ത്രണം പാലിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് കഷ്ടതകൾ നിരന്തരം കൂടുതൽ തീവ്രമായിക്കൊണ്ടിരിക്കും, മാത്രമല്ല അത് നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ കഴിയുമോ എന്നു നോക്കുവാൻ കൂടിയാണ്. ഒരു

<sup>26</sup> (“ആ-ക്യൂ”) ബലഹീനതകൊണ്ടും വിഡ്ഢിത്തംകൊണ്ടും പേരുകേട്ട പ്രശസ്ത ചൈനീസ് നോവലിലെ ഒരു കഥാപാത്രം.



കഷ്ടത ആദ്യം നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥമാക്കിയേക്കാം, സഹിക്കാനാവാത്തവിധം നിങ്ങളെ ദേഷ്യംപിടിപ്പിച്ചേയ്ക്കാം—നിങ്ങളെ അടിച്ചു ടി രോഷാകുലനാക്കുകയും അന്തരാളം വരെ അത് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്തേയ്ക്കാം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ പൊട്ടിത്തെറിക്കാതിരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കോപം നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അത് നല്ലതാണ്, അങ്ങനെ റെൻ (സഹനം) സ്വമേധയാ പരിശീലിക്കുന്നതിന്, നിങ്ങൾ ആത്മ-നിയന്ത്രണം പരിശീലിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം ക്രമേണയായും നിരന്തരമായും നിങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു, യഥാർത്ഥത്തിൽ അവയെ നിസ്സാരമായി എടുക്കുന്നു. അത് വലിയൊരു പുരോഗതി തന്നെയാണ്. സാധാരണജനങ്ങൾ ചെറിയ പിരിമുറുക്കങ്ങളെയും ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങളെയും ഭാരിച്ച കാര്യങ്ങളായി ചിന്തിക്കുന്നു, അവർ ശരിയാണെന്ന് തെളിയിക്കുവാൻ സ്വയം ശ്രമിക്കുകയും, അടക്കം പാലിക്കുവാൻ കഴിയാതെയും വരുന്നു. അസഹനീയമായ ഒരു ഘട്ടത്തിലേക്ക് കോപം വരുമ്പോൾ അവർ എന്തും ചെയ്യുവാൻ തുനിയാറുണ്ട്. എങ്കിലും ഒരു പരിശീലകനെന്ന നിലയിൽ ആളുകൾ ഗൗരവമായി എടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റവും നിസ്സാരമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താനാകും—അങ്ങേയറ്റം നിസ്സാരമാണെന്ന്—കാരണം നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം വളരെ ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ളതും, ദുരവ്യാപകമായിട്ടുള്ളതും ആണ്. ഈ പ്രപഞ്ചം ഉള്ളിടത്തോളം കാലം നിങ്ങൾ ജീവിക്കും. എങ്കിൽ ആ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒന്നുകൂടി ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ: നിങ്ങൾക്ക് അവ ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നത് പ്രശ്നമല്ല. വിശാലമായ വീക്ഷണകോണിൽനിന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അവയെല്ലാം മാറ്റിവെയ്ക്കാനാകും.

**4. അസൂയയിൽ നിന്ന് മുക്തി**

അസൂയ എന്നത് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഒരു വലിയ പ്രതിബന്ധമാണ്, ഇത് പരിശീലകരിൽ വലിയ സ്വാധീനം ചെലുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഒരു പരിശീലകന്റെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യത്തെ നേരിട്ട് ബാധിക്കുന്നു, സഹപരിശീലകർക്ക് ദോഷം വരുത്തുന്നു, മാത്രമല്ല സാധനയിൽ നമ്മുടെ ഉയർച്ചയെ ഗുരുതരമായി തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു പരിശീലകൻ എന്ന നിലയിൽ, നിങ്ങൾ അത് നൂറുശതമാനവും ഇല്ലാതാക്കണം. ചില ആളുകൾ ഒരു നിശ്ചിത തലം വരെ സാധന അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽകൂടി അസൂയ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ഇനിയും ആയിട്ടില്ല. മാത്രമല്ല, അത് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ എത്രമാത്രം പ്രയാസമാണോ, അത്രമാത്രം എളുപ്പമാണ് അസൂയയ്ക്ക് വളരുന്നത് ശക്തമാകാനും. ഈ ബന്ധനത്തിന്റെ ദുഷ്ടഫലങ്ങൾ ഒരാളുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ മെച്ചപ്പെട്ട ഭാഗങ്ങളെ ദുർബലമാക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് അസൂയ ചർച്ചയ്ക്കായി പ്രത്യേകം തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത്? കാരണം, ചൈനീസ് ജനതയിൽ പ്രകടമാകുന്ന ഏറ്റവും ശക്തമായ, ഏറ്റവും പ്രമുഖമായ കാര്യമാണ് അസൂയ; ആളുകളുടെ ചിന്തയിൽ ഇത് പ്രമുഖ സ്ഥാനം വഹിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും നിരവധി ആളുകൾക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ച് അറിയില്ല. പൗരസ്ത്യ-അസൂയ അഥവാ ഏഷ്യൻ-അസൂയ എന്ന് വിളിക്കപ്പെ

ടുന്ന ഇത്, കിഴക്കൻ ദേശത്തിന്റെ സവിശേഷതയാണ്. ചൈനീസ് ജനത തികച്ചും അന്തർമുഖവും, മിതഭാഷികളും, മനസ്സിലുള്ളത് സ്വയം തുറന്ന് പറയാത്തവരും ആണ്. ഇതെല്ലാം എളുപ്പത്തിൽ അസൂയയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. എല്ലാറ്റിനും രണ്ട് വശങ്ങളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട്, ഒരു അന്തർമുഖ-വ്യക്തിത്വത്തിന് അതിന്റെതായ അനുകൂലവും പ്രതികൂലവും ആയ വശങ്ങൾ ഉണ്ട്. പാശ്ചാത്യർ താരതമ്യേന ബഹിർമുഖ വ്യക്തിത്വമുള്ളവരാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, സ്കൂളിൽ നൂറ് നേടിയ ഒരു കുട്ടി വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴിയിൽ സന്തോഷത്തോടെ വിളിച്ചു പറഞ്ഞേയ്ക്കാം, “എനിക്ക് നൂറ് കിട്ടി!” അയൽക്കാർ വാതിലുകളും ജനലുകളും തുറന്ന് “അഭിനന്ദനങ്ങൾ, ടോ!” എന്ന് പറഞ്ഞ് അഭിനന്ദിക്കും. എല്ലാവരും അവനിൽ സന്തോഷവാനായിരിക്കും. ഇത് ചൈനയിൽ ആണ് സംഭവിച്ചതെങ്കിൽ—അതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ചു നോക്കൂ—ആളുകൾ പൂർണ്ണത്തോടെ ആയിരിക്കും ഇത് കേൾക്കുക: “അവന് നൂറു കിട്ടിയിരിക്കുന്നു, അതിലെന്തിരിക്കുന്നു? അതിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കാനെന്തിരിക്കുന്നു?” ഒരു വ്യക്തി അസൂയയ്ക്ക് ഇരയാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രതികരണം തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും.

അസൂയയുള്ളവർ മറ്റുള്ളവരെ നിന്ദിക്കുകയും, മറ്റുള്ളവർ അവരെ മറികടക്കുവാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളെക്കാൾ സമർത്ഥനായ ഒരാളെ കാണുമ്പോൾ, അവരുടെ മനസ്സിന് എല്ലാ കാഴ്ചപ്പാടുകളും നഷ്ടമാകുന്നു, അത് അസഹനീയമായി അവർക്ക് തോന്നുന്നു, അവർ വസ്തുത നിഷേധിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർക്ക് ശബളവർദ്ധനവ് ലഭിക്കുമ്പോൾ അവർക്കും ലഭിക്കണമെന്നും, തുല്യ ബോധനസൂക്ഷ്മത നേടണമെന്നും, കാര്യങ്ങൾ അങ്ങേയറ്റം തെറ്റായി സംഭവിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങളിൽ എല്ലാവരും പങ്കുചേരണമെന്നും അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ കൂടുതൽ പണം സമ്പാദിക്കുന്നത് കാണുമ്പോൾ അവർ കണ്ണുകടിയോടെ അസൂയാലുക്കളാകുന്നു. മറ്റുള്ളവർ അവരെക്കാൾ മികച്ചതായി ചെയ്താൽ ഒരു തരത്തിലും, അവർക്ക് അത് അംഗീകരിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. ചിലർ അവരുടെ ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണത്തിൽ പ്രത്യേക കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുമ്പോൾ, ഒരു ബോധനസ് പോലും സ്വീകരിക്കുവാൻ ഭയപ്പെടുന്നു; മറ്റുള്ളവർ അസൂയപ്പെടുമോ എന്ന് അവർ ഭയപ്പെടുന്നു. പ്രത്യേക ബഹുമാനം തികളാൽ സമ്മാനിതരായ ചിലർ, അസൂയയും രൂക്ഷപരിഹാസവും ഭയന്ന് അവ വെളിപ്പെടുത്താൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നില്ല. ചില ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർക്ക് മറ്റ് ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ പഠിപ്പിക്കുന്നതിൽ കണ്ണുകടിക്കുന്നു, അതിനാൽ ഇവർ അവർക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. അത് ഒരു സ്വഭാവപ്രശ്നമാണ്. ഒരുമിച്ച് ചീഗോങ്ങ് അഭ്യസിക്കുന്ന ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ, വൈകി ആരംഭിച്ച ചില ആളുകൾ അമാനുഷിക കഴിവുകൾ വികസിപ്പിച്ച ആദ്യ വ്യക്തികളായി എന്ന് കരുതുക. അപ്പോൾ: “അയാൾക്ക് ആത്മപ്രശംസ നടത്താൻ മാത്രം എന്ത് ലഭിച്ചു? ഞാൻ അനേകം വർഷങ്ങളായി പരിശീലിക്കുന്നു, കൂടാതെ സർട്ടിഫിക്കറ്റുകളുടെ ഒരു വലിയ ശേഖരം തന്നെ എനിക്കുണ്ട്. എനിക്ക് മുൻപ് സിദ്ധികൾ വികസിപ്പിക്കുവാൻ

അയാൾക്ക് എങ്ങനെ കഴിയും?” എന്ന് പറയുന്നവരുണ്ട്. അപ്പോൾ അയാളുടെ അസൂയ പുറത്തു വരുന്നു. സാധനാനുഷ്ഠാനം ഉള്ളിലേയ്ക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും, ഒരു സാധകൻ അവനെ അല്ലെങ്കിൽ അവളെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുകയും, പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തുവാൻ സ്വയം അവനവനിലേക്ക് നോക്കുകയും വേണം. നിങ്ങൾ സ്വയം കുറിയായാലും ചെയ്യുകയും, വേണ്ടത്ര നന്നായി ചെയ്യാനാവാത്ത മേഖലകളെ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. സംഘർഷത്തിന്റെ ഉറവിടം കണ്ടെത്തുവാൻ നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ രൂക്ഷമായി വീക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവർ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ വിജയിക്കുകയും ഉയരുകയും ചെയ്യും, അതേസമയം നിങ്ങൾ ഒരാൾ മാത്രം ഇവിടെ അവശേഷിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങളുടെ സമയം മുഴുവൻ നിങ്ങൾ പാഴാക്കിയില്ലേ? സാധനാനുഷ്ഠാനം സ്വയം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ്.

അസൂയ, സഹപരിശീലകർക്കും ഉപദ്രവം ഉണ്ടാക്കുന്നു, അതായത്, ഒരു വ്യക്തിയുടെ മോശം പെരുമാറ്റം, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു ശാന്തമായ മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ വിഷമമുണ്ടാക്കുന്നു. അത്തരം വ്യക്തിക്ക് സിദ്ധികളുണ്ടെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തി അസൂയയാൽ സഹപരിശീലകരെ ദ്രോഹിക്കുവാൻ ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു വ്യക്തി അവിടെ ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നു, അവൻ സാമാന്യം നല്ലനിലയിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. ഗോണ്ട് ഉള്ളതിനാൽ അയാൾ അവിടെ ഒരു പർവ്വതം പോലെ ഇരിക്കുന്നു. അപ്പോൾ പെട്ടെന്ന് രണ്ട് പേർ വരുന്നു, അവരിൽ ഒരാൾ സന്യാസിയായിരുന്നു, എന്നാൽ അസൂയ കാരണം ജ്ഞാനോദയം നേടാനായില്ല; അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു പ്രത്യേക അളവിൽ ഗോണ്ട്-പ്രാബല്യം ഉണ്ടെങ്കിലും ആത്മീയ-പരിപൂർണ്ണതയിൽ എത്തിയിട്ടില്ല. ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന ആ വ്യക്തിയുടെ അടുത്തെത്തുമ്പോൾ അവരിൽ ഒരാൾ പറയുന്നു, “ഇവിടെ ആരോ ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് അയാൾക്ക് ചുറ്റും നടക്കാം.” അപ്പോൾ മറ്റൊരുവൻ സ്വയം പുകഴ്ത്തിക്കൊണ്ട് പറയുന്നു, “പണ്ട്, ഞാൻ തായ് പർവ്വതത്തിന്റെ ഒരു മൂല വെട്ടി മാറ്റിയിട്ടുണ്ട്.” തുടർന്ന് അയാൾ ആ പരിശീലകനെ ആക്രമിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷേ കൈ ഉയർത്തുമ്പോൾ അവന് അത് താഴേയ്ക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയുന്നില്ല. അയാൾക്ക് ആ പരിശീലകനെ ആക്രമിക്കുവാൻ കഴിയില്ല, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അദ്ദേഹം നേരായ ഒരു പരിശീലനത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ ഒരു സംരക്ഷണ കവചം ഉണ്ട്. അവൻ ഒരു നേരായ മാർഗ്ഗത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെ ദ്രോഹിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു, അത് ഗുരുതരമായ ഒരു സംഗതിയായി മാറുകയും അയാൾ ശിക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. അസൂയപ്പെടുന്ന ആളുകൾ തങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ദോഷം ചെയ്യും.

**5. ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി**

“ബന്ധനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുക” എന്നത് സ്വയം മോചിതരാവാൻ കഴിയാത്തവരോ അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുവാൻ

കഴിയാത്തവരോ ആയ പരിശീലകർ, ഒരു പ്രത്യേക വസ്തുവിനേയോ ലക്ഷ്യത്തേയോ, നിരന്തരമായും അമിതമായും പിന്തുടരുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ചില ആളുകൾ ഈ ലോകത്ത് ദിവ്യസിദ്ധികൾ പിന്തുടരുന്നു, അത് തീർച്ചയായും അവരുടെ ഉന്നതതലങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള സാധനാനുഷ്ഠാനത്തെ ബാധിക്കുന്നു. വികാരങ്ങൾ തീവ്രമാകുമ്പോൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അവരുടെ മനസ്സ് കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥവും കലുഷിതവും ആയിത്തീരും. പിന്നീട് ഇവർ തങ്ങൾ ഒന്നും നേടിയിട്ടില്ലെന്ന് ചിന്തിക്കും, മാത്രമല്ല അവർ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെപ്പോലും സംശയിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. ബന്ധനങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ ആഗ്രഹങ്ങളിൽനിന്ന് ഉടലെടുക്കുന്നു. ബന്ധനങ്ങളുടെ സവിശേഷതകൾ, അവയുടെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ലക്ഷ്യങ്ങൾ തീർച്ചയായും പരിമിതവും, സാമാന്യം വ്യക്തവും പ്രത്യേകവുമായിരിക്കും എന്നതാണ്, മാത്രമല്ല പലപ്പോഴും ആ വ്യക്തി, ബന്ധനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനല്ലായിരിക്കാം. ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിക്ക് അനേകം ബന്ധനങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്തെങ്കിലും നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കുവാനും അത് നേടിയെടുക്കുവാനും വേണ്ടി ആവശ്യമായ ഏത് മാർഗ്ഗവും അദ്ദേഹം ഉപയോഗിച്ചേക്കാം. ഒരു സാധകന്റെ ബന്ധനങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമായിട്ടാണ് പ്രകടമാകുക, അതായത് ഒരു പ്രത്യേക സിദ്ധി നേടാൻ നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കുക, ഒരു നിശ്ചിത ദർശനത്തിൽ മുഴുകിയിരിക്കുക, ഒരു പ്രത്യേക പ്രതിഭാസത്തിൽ അമിതമായി ആകൃഷ്ടരായിരിക്കുക തുടങ്ങിയവയാണ്. എന്തുതന്നെയായാലും, ഒരു പരിശീലകനായ നിങ്ങൾ നിരന്തരം ആഗ്രഹിക്കുക എന്നത് ശരിയല്ല—നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായം ഒന്നുമില്ലായ്മയും, ബുദ്ധിസ്റ്റ് വ്യവസ്ഥിതിശൂന്യതയും പഠിപ്പിക്കുന്നു, ശൂന്യതയുടെ കവാടത്തിലേക്ക് എങ്ങനെ പ്രവേശിക്കാം എന്നും പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഒന്നുമില്ലായ്മയുടെയും ശൂന്യതയുടെയും അവസ്ഥ കൈവരിക്കുവാനും ആത്യന്തികമായി എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക എന്നുമാണ് നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത എന്തും തീർച്ചയായും ഉപേക്ഷിക്കണം. അമാനുഷിക കഴിവുകളെ നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്: നിങ്ങൾ അത് നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ അവ ഉപയോഗിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നതാണ്. വാസ്തവത്തിൽ, അത് നമ്മുടെ പ്രപഞ്ച-പ്രകൃതത്തിന് വിരുദ്ധമാണ്. അത് അപ്പോഴും സ്വഭാവത്തെ സംബന്ധിച്ച ഒരു പ്രശ്നമാണ്. നിങ്ങൾ അവ വേണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നു, മാത്രമല്ല നിങ്ങൾക്ക് അവ ആഡംബരപ്രദർശനം നടത്തുവാനും, മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ അവയെ പ്രദർശിപ്പിക്കുവാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആ സിദ്ധികൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി പ്രദർശിപ്പിക്കാവുന്ന ഒന്നല്ല. അവ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം നിഷ്കളങ്കവും, അവ ഉപയോഗിച്ച് ചില നല്ല പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽപ്പോലും, നിങ്ങൾ ചെയ്ത സത്കർമ്മങ്ങൾ അത്ര നല്ലതായി മാറണമെന്നില്ല. അമാനുഷിക മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് സാധാരണ

കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് നല്ല ആശയമല്ല. ഈ ക്ലാസ്സിലെ എഴുപതു ശതമാനം പേരുടെയും തൃക്കണ്ണി തുറന്നിട്ടുണ്ട് എന്ന എന്റെ പരാമർശം കേട്ടശേഷം ചിലർ ആശ്ചര്യപ്പെടുന്നു: “എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഒന്നും അനുഭവപ്പെടാത്തത്?” അവർ വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തി വ്യാധിമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരുടെ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് തൃക്കണ്ണിലേക്കായിരിക്കും—തലവേദന ഉണ്ടാകുന്നതുവരെപോലും. എന്നിട്ടും അവർക്ക് അവസാനം ഒന്നും കാണുവാൻ കഴിയുകയില്ല. അത് ഒരു ബന്ധനമാണ്. വ്യക്തികളുടെ ശാരീരിക അവസ്ഥയിലും, അന്തർലീനമായ അടിത്തറയിലും വ്യത്യാസമുണ്ട്. അവർക്കെല്ലാം ഒരേ സമയം തൃക്കണ്ണിലൂടെ കാണുവാൻ കഴിയുക എന്നത് സാധ്യമല്ല, മാത്രമല്ല ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും തൃക്കണ്ണി ഒരേ തലത്തിലും ആകണമെന്നില്ല. ചില ആളുകൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞേയ്ക്കാം, ചിലർക്ക് കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞേക്കില്ല. എന്തുതന്നെയായാലും, ഇത് സാധാരണമാണ്.

ബന്ധനങ്ങൾ ഒരു സാധകന്റെ ഗോഷ്ട്-പ്രാബല്യത്തിന്റെ വികസനത്തെ സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നതിനോ അസ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നതിനോ കാരണമാകുന്നു. കൂടുതൽ ഗുരുതരമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ, അവ പരിശീലകരെ കപട മാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന അവസ്ഥവരെ എത്തിച്ചേക്കാം. വ്യക്തമായി പറഞ്ഞാൽ, താഴ്ന്ന സ്വഭാവമുള്ള ആളുകൾ മോശമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാനായി ചില അമാനുഷിക കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ചേയ്ക്കാം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അസ്ഥിരമായ സ്വഭാവം, അവരുടെ അമാനുഷിക കഴിവുകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി, മോശമായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുവാൻ കാരണമായ സംഭവങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിച്ച ഒരു കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥി ഒരിടത്ത് ഉണ്ടായിരുന്നു. സ്വന്തം ചിന്തകൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവരുടെ ചിന്തകളെയും പെരുമാറ്റത്തെയും കൃത്രിമമായി സ്വാധീനിക്കുവാൻ അതുവഴി ആ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് കഴിഞ്ഞു, അങ്ങനെ തന്റെ കഴിവുകൾ മോശം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ഉപയോഗിച്ചു. ചില ആളുകൾക്ക് അവർ വ്യാധിമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ദർശനങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നത് കണ്ടേയ്ക്കാം. വ്യക്തമായി കാണുവാനും, പൂർണ്ണമായി ഗ്രഹിക്കുവാനും അവർ എപ്പോഴും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതും ഒരു രൂപത്തിലുള്ള ബന്ധനമാണ്. ഒരു പ്രത്യേക ഹോബി ചിലർക്ക് ഒരു ആസക്തിയായി മാറിയേക്കാം, മാത്രമല്ല അവർക്ക് അത് മാറ്റിക്കളയാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു. അതും, ഒരു രൂപത്തിലുള്ള ബന്ധനമാണ്. അന്തർലീനമായ അടിത്തറയുടേയും ഉദ്ദേശ്യങ്ങളുടേയും വ്യത്യാസങ്ങൾ കാരണം, ചിലർ ഉന്നത തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ വേണ്ടി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു, എന്നാൽ മറ്റുചിലരാകട്ടെ, പ്രത്യേക കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുവാൻവേണ്ടി മാത്രം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ മാനസികാവസ്ഥ തീർച്ചയായും ഒരാളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യത്തെ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരു വ്യക്തി അത്തരം ബന്ധനം ഇല്ലാതാക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, പരിശീലനത്തിലൂടെപോലും അയാളുടെ ഗോഷ്ട് വികസിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ പരിശീലകർ എല്ലാ ഭൗതിക നേട്ടങ്ങളും നിസ്സാരമായി എടുക്കുകയും,

ഒന്നും നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുകയും, എല്ലാം സ്വാഭാവികമായി ചുരുളഴിഞ്ഞു വരാൻ അനുവദിക്കുകയും, അങ്ങനെ പുതിയ ബന്ധനങ്ങൾ ആവിർഭവിയ്ക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. അത് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമോ എന്നത് ഒരു പരിശീലകന്റെ സ്വഭാവത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം അടിസ്ഥാനപരമായി മാറ്റിയിട്ടില്ലെങ്കിലോ, ഏതെങ്കിലും ബന്ധനങ്ങൾ അവശേഷിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലോ നിങ്ങൾക്ക് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ വിജയിക്കാനാവുകയില്ല.

**6. കർമ്മ**

(I) കർമ്മയുടെ ഉത്ഭവം

പുണ്യത്തിന് വിപരീതമായ കറുത്ത ഒരുതരം പദാർത്ഥമാണ് കർമ്മ. ബുദ്ധിസത്തിൽ ഇതിനെ പാപകരമായ കർമ്മ എന്നു വിളിക്കുന്നു, എന്നാൽ നമ്മൾ ഇതിനെ കർമ്മ എന്നും വിളിക്കുന്നു. അതിനാൽ, മോശമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനെ “കർമ്മ ഉണ്ടാക്കുന്നു” എന്ന് നമ്മൾ പറയുന്നു. ഒരു വ്യക്തി ഈ ജീവിതത്തിലോ മുൻകാല ജീവിതത്തിലോ തെറ്റ് ചെയ്യുന്നതിനാലാണ് കർമ്മ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. ഉദാഹരണത്തിന്, കൊലപാതകം, മറ്റുള്ളവരെ മുതലെടുക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ ലംഘിക്കുക, ഒരാളുടെ മറവിൽ അയാളെക്കുറിച്ച് അപവാദം പറയുക, ആരോടെങ്കിലും വിരോധം പുലർത്തുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം കർമ്മയെ സൃഷ്ടിക്കും. കൂടാതെ, ചില കർമ്മ പൂർവ്വികരിൽനിന്നോ കൂടുംബത്തിൽനിന്നോ ബന്ധുക്കളിൽനിന്നോ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളിൽനിന്നോ കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തി മറ്റൊരാൾക്ക് നേരെ മുഷ്ടി ചുരുട്ടി ഇടിയ്ക്കുമ്പോൾ, അയാൾ തന്റെ വെളുത്ത പദാർത്ഥത്തെ മറ്റൊരാളിലേയ്ക്ക് എറിഞ്ഞു കൊടുക്കുന്നു, അയാളുടെ ശരീരത്തിലെ ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലം കറുത്ത പദാർത്ഥത്താൽ നിറയുകയും ചെയ്യുന്നു. കൊലപാതകം എന്നത് അത്യന്തം നീചമായ ദുഷ്കൃത്യമാണ്—അത് തെറ്റാണ്, ഭീമമായ കർമ്മ സൃഷ്ടിക്കും. ആളുകളിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകം കർമ്മയാണ്. തീർച്ചയായും, ഇത് എല്ലായ്പ്പോഴും രോഗത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ പ്രകടമാകില്ല—ഇത് പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കും മറ്റും ചെന്നുപെടുന്നതായി പ്രകടമാകാം. ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം കർമ്മയുടെ പ്രവർത്തനമാണ്. അതിനാൽ പരിശീലകർ മോശമായി ഒന്നും ചെയ്യരുത്. ഏതൊരു ദുഷ്പെരുമാറ്റവും, പ്രതികൂലമായ സ്വാധീനങ്ങൾക്കു കാരണമാവുകയും, അത് സാധനാനുഷ്ഠാനത്തെ ഗൗരവമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും.

ചില ആളുകൾ സന്ധ്യങ്ങളുടെ ചീ ശേഖരിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ വ്യായാമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ സന്ധ്യങ്ങളിൽനിന്ന് ചീ എങ്ങനെ ശേഖരിക്കാമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നു; ഏതെല്ലാം വൃക്ഷങ്ങൾക്ക് മികച്ച ചീ ഉണ്ട്, വ്യത്യസ്ത വൃക്ഷങ്ങളുടെ ചീയുടെ നിറങ്ങൾ എന്നിവ അതീവ താൽപ്പര്യത്തോടെ അവർ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ വടക്കുകിഴക്കൻ മേഖല

യിലെ ഒരു പാർക്കിൽ ചില ആളുകൾ ഒരുതരം ചീഗോങ്ങ് പരിശീലിച്ചിരുന്നു, അതിൽ അവർ നിലത്ത് കിടന്ന് ഉരുളുമായിരുന്നു. എഴുന്നേറ്റതിനുശേഷം, പൈൻമരങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും അവയുടെ ചീശേഖരിക്കുവാൻ അവർ ചുറ്റിക്കറങ്ങും. അരവർഷത്തിനുള്ളിൽ ആ പൈൻമരങ്ങളും വാടി കരിഞ്ഞു. അത്തരത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനം കർമ്മയെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു! അതും കൊലപാതകം തന്നെയാണ്! സസ്യങ്ങളിൽനിന്ന് ചീ ശേഖരിക്കുന്നത്, നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ വനവൽകരണ പരിശ്രമങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിലോ, പാരിസ്ഥിതിക സന്തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തേണ്ടതിനോ, അല്ലെങ്കിൽ ഉന്നതതല കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെയോ, ഏത് വിധത്തിൽ നോക്കിയാലും അത് ശരിയല്ല. പ്രപഞ്ചം വിശാലവും അതിരുകളില്ലാത്തതുമാണ്, നിങ്ങൾക്ക് ശേഖരിക്കുവാൻ ചീ എല്ലായിടത്തും ലഭ്യമാണ്. അത് സ്വയം ശേഖരിച്ചു കൊള്ളുക—എന്നുകൊണ്ട് സസ്യങ്ങളെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നു? നിങ്ങൾ ഒരു പരിശീലകനാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കാര്യവും അനുകമ്പയും നിറഞ്ഞ ഹൃദയം എവിടെയാണ്?

എല്ലാറ്റിനും ബുദ്ധിചാതുര്യമുണ്ട്. ആധുനിക ശാസ്ത്രം സസ്യങ്ങൾക്ക് ജീവൻ മാത്രമല്ല, ബുദ്ധിവൈഭവം, ചിന്തകൾ, വികാരങ്ങൾ, അതീന്ദ്രിയ പ്രവൃത്തികൾ എന്നിവയുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണി നിയമ-ദൃഷ്ടിയുടെ തലത്തിലെത്തുമ്പോൾ, ലോകം തികച്ചും വ്യത്യസ്തമായ ഒരു സ്ഥലമാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. നിങ്ങൾ പുറത്തു പോകുമ്പോൾ, പാറകളും, മതിലുകളും മരങ്ങൾപോലും നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കും. എല്ലാ വസ്തുക്കൾക്കും ജീവനുണ്ട്. ഒരു വസ്തു രൂപപ്പെട്ടാലുടൻ ഒരു ജീവൻ അതിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. ഭൂമിയിൽ ജീവിക്കുന്നവരാണ് വസ്തുവിനെ ജൈവം, അജൈവം എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കുന്നത്. ആശ്രമങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന ആളുകൾ ഒരു പാത്രം പൊട്ടിക്കുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥരാകുന്നു, അത് പൊട്ടിയ നിമിഷം, അതിലെ ജീവസത്യം മോചിക്കപ്പെടുന്നു. അത് അതിന്റെ ജീവിതയാത്ര പൂർത്തിയാക്കിയിട്ടില്ല, അതിനാൽ അതിന് ഒരിടത്തും പോകാനാവില്ല, അതിനാൽ ജീവിതം അവസാനിപ്പിച്ച വ്യക്തിയോട് കടുത്ത വിദ്വേഷം വളർത്തുന്നു. അതിന് കോപം കൂടുതലാകുംതോറും, വ്യക്തിയിൽ കൂടുതൽ കർമ്മ കൂട്ടിച്ചേർക്കപ്പെടുന്നു. ചില “ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ” വേട്ടയാടാൻപോലും പോകുന്നു. അവരുടെ ദയയും അനുകമ്പയും എവിടെപ്പോയി? ഒരു ബുദ്ധിസ്തോ, ദാവോയിസ്തോ, സ്വർഗ്ഗീയ നിയമങ്ങൾ ലംഘിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയില്ല. ഒരു വ്യക്തി ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് കൊലപാതകമാണ്.

ചിലർ പറയുന്നു, പണ്ട് അവർ കൂടുതൽ കർമ്മ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്നു എന്ന്, ഉദാഹരണത്തിന്, മത്സ്യത്തെയാ കോഴി കളയോ കൊന്നുകൊണ്ടും, മീൻപിടുത്തം മുതലായവ ചെയ്തും. അവർക്ക് ഇനി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയില്ലെന്നാണോ ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്? അല്ല, അങ്ങനെയല്ല. അനന്തരഫലങ്ങൾ അറിയാതെ നിങ്ങൾ അന്ന് അത് ചെയ്തു, അതിനാൽ അത്

കൂടുതൽ കർമ്മ സൃഷ്ടിക്കുകയില്ല. ഭാവിയിൽ അത് ഒട്ടും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അത് വീണ്ടും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് തത്വങ്ങൾ ലംഘിക്കലാണ്, അത് അനുവദനീയമല്ല. നമ്മുടെ പരിശീലകരിൽ ചിലർക്ക് അത്തരം കർമ്മമുണ്ട്. നമ്മുടെ സെമിനാറിൽ നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം അർത്ഥമാക്കുന്നത്, നിങ്ങൾക്ക് മുൻജന്മനിയോഗമുള്ളവരാണെന്നും, നിങ്ങൾക്ക് ഉന്നതിയിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കാം എന്നുമാണ്. ഈ ചക്രങ്ങളോ കൊതുകുകളോ ഉള്ളിൽ വന്നാൽ നമ്മൾ അവയെ അടിക്കാമോ? നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ തലത്തിൽ വെച്ച് ഇത് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി, നിങ്ങൾ അവയെ അടിക്കുകയും കൊല്ലുകയും ചെയ്താൽ അത് തെറ്റായി കണക്കാക്കില്ല. നിങ്ങൾക്ക് അവയെ പുറത്താക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവയെ കൊല്ലുന്നത് ഒരു പ്രശ്നമല്ല. എന്തിനും മരിക്കേണ്ട സമയം വന്നാൽ സ്വാഭാവികമായും അത് മരിക്കും. ഒരിക്കൽ, ശാക്യമുനിയുടെ കാലത്ത്, അദ്ദേഹത്തിന് കുളിക്കാനായി ബാത്ത് ടബ്ബ് വൃത്തിയാക്കുവാൻ ശിഷ്യനോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ശിഷ്യൻ ബാത്ത് ടബ്ബിൽ നിരവധി ചെറുപ്രാണികളെ കണ്ടു, അതിനാൽ അയാൾ തിരിച്ചുവന്ന് എന്തുചെയ്യണമെന്ന് ചോദിച്ചു. ശാക്യമുനി വീണ്ടും പറഞ്ഞു, “കുളിമുറി വൃത്തിയാക്കാനാണ് ഞാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടത്.” ശിഷ്യന് മനസ്സിലായി, അദ്ദേഹം തിരിച്ചുപോയി കുളിമുറി വൃത്തിയാക്കി. ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ഗൗരവമായി കാണരുത്. നിങ്ങളെ അമിത ജാഗ്രത പുലർത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തിയായി മാറ്റാൻ നമ്മൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ ഓരോ നിമിഷവും പരിഭ്രാന്തരാകുകയും, എന്തെങ്കിലും തെറ്റ് ചെയ്തേയ്ക്കുമോ എന്ന് ഭയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു അന്തരീക്ഷത്തിൽ അത് ശരിയല്ല എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. അത് ഒരു തരം ബന്ധനമായിരിക്കും—ഭയം തന്നെ ഒരു ബന്ധനമാണ്.

അനുകമ്പയും കരുണയും ഉള്ള ഒരു ഹൃദയം നമുക്കുണ്ടായിരിക്കണം. അനുകമ്പയും കരുണയും ഉള്ള ഹൃദയത്തോടെ കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സ്വാർത്ഥതാൽപര്യത്തെ നിസ്സാരമായി കാണുകയും കാര്യങ്ങളുടേതോടെ പെരുമാറുകയും ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ അനുകമ്പയുള്ള ഹൃദയം തെറ്റ് ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ തടയുന്നു. ഇത് വിശ്വസിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും, നിങ്ങൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും വെറുപ്പുള്ളവാക്കുന്ന മനോഭാവവും, എല്ലായ്പ്പോഴും പോരാടാനും തർക്കിക്കാനും ഉള്ള ആഗ്രഹവും ആണെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ നല്ല കാര്യങ്ങളെപ്പോലും മോശമായ കാര്യങ്ങളാക്കി മാറ്റുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താനാകും. ഒരുവന്റെ ഭാഗം ശരിയായിരിക്കുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരെ വെച്ചുപൊറുപ്പിക്കുവാൻ അനുവദിക്കാത്ത ചിലരെ ഞാൻ മിക്കപ്പോഴും കാണാറുണ്ട്; ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരുവൻ ശരിയാണെങ്കിൽ അയാൾ മറ്റുള്ളവരെ അപമാനപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള അവസരം വന്നു വീണതായി അതിനെ കാണുന്നു. അതുപോലെ, ചില കാര്യങ്ങളോട് നമ്മൾ വിധേയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ നമ്മൾ സംഘർഷമുണ്ടാക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത കാര്യങ്ങൾ



ചിലപ്പോൾ തെറ്റായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. ഒരു പരിശീലകൻ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ തലം തുടർച്ചയായി ഉയർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കു ന്നോട, നിങ്ങൾ പറയുന്ന ഓരോ വാക്യവും ഊർജ്ജം വഹിച്ചിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ വാക്കുകൾക്ക് സാധാരണജനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതുപോലെ സംസാരിക്കരുത്. പ്രശ്നങ്ങളുടെ സത്യാവസ്ഥയും, അവയുടെ കാരണങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ, തെറ്റ് ചെയ്യാനും കർമ്മ സൃഷ്ടിക്കാനും പ്രത്യേകിച്ചും എളുപ്പമാണ്.

(II) കർമ്മ ഇല്ലാതാക്കൽ

ഈ ലോകത്തിലെ തത്ത്വങ്ങൾ സ്വർഗ്ഗത്തിലുള്ളതുപോലെതന്നെയാണ്: ആത്യന്തികമായി, മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കാനുള്ളത് നിങ്ങൾ കൊടുത്തു തീർക്കണം. സാധാരണ ആളുകൾപോലും മറ്റുള്ളവർക്ക് കൊടുക്കാനുള്ളത് കൊടുത്തിരിക്കണം. നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രയാസങ്ങളും, പ്രശ്നങ്ങളും കർമ്മയുടെ ഫലമാണ്. നിങ്ങൾ കൊടുത്തു തീർക്കുക തന്നെ വേണം. നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ സാധകരുടെ ജീവിതപാമ്പാവിൽ മാറ്റം വരുത്തപ്പെടും. നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന് അനുയോജ്യമായ ഒരു പുതിയ മാർഗ്ഗം സജ്ജീകരിക്കപ്പെടും. നിങ്ങളുടെ ഗുരു, നിങ്ങളുടെ കർമ്മ അൽപം കുറയ്ക്കും, അവശേഷിക്കുന്നവ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കും. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും, സ്വഭാവം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിലൂടെയും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കർമ്മയെ മാറ്റിയെടുക്കുകയും വീട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്പോൾ മുതൽ നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ആകസ്മികമായി സംഭവിക്കുന്നതായിരിക്കുകയില്ല. അതിനാൽ ദയവായി മാനസികമായി തയ്യാറാകുക. കുറച്ച് കഷ്ടപ്പാടുകൾ സഹിക്കുന്നതിലൂടെ, സാധാരണവ്യക്തിക്ക് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. നിങ്ങൾ പല കുഴപ്പങ്ങളിലും അകപ്പെടും. കുടുംബത്തിലും സാമൂഹത്തിലും മറ്റ് സോതസ്സുകളിൽ നിന്നും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് ഒരു ദുരന്തം നേരിട്ടേയ്ക്കാം, മാത്രമല്ല യഥാർത്ഥത്തിൽ മറ്റൊരാളുടെ തെറ്റിനാൽ നിങ്ങൾ കുറ്റാരോപിതനായേക്കാം, കുറച്ച് കാര്യങ്ങൾ പേരെടുത്ത് പറഞ്ഞുവെന്നു മാത്രം. പരിശീലകർക്ക് അസുഖം വരാൻ പാടില്ല, എന്നിട്ടും നിങ്ങൾ പെട്ടെന്ന് ഗുരുതരമായ രോഗം ബാധിച്ച് വീണുപോയേക്കാം. അസുഖം അതിതീവ്രമായ ശക്തിയോടെ വരാം, നിങ്ങൾക്ക് ഇനി സഹിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥവരെ വന്ന് നിങ്ങൾ കഷ്ടപ്പെട്ടേക്കാം. ആശുപത്രി പരിശോധനകൾ പോലും രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ഫലപ്രദമായില്ലെന്നും വരാം. എന്നിട്ടും അജ്ഞാതമായ ഒരു കാരണത്താൽ ചികിത്സയില്ലാതെ രോഗം പിന്നീട് അപ്രത്യക്ഷമാകും. വാസ്തവത്തിൽ, അത് നിങ്ങളുടെ കടങ്ങൾ ഈ രീതിയിൽ വീട്ടുകയാണ്. ഒരുപക്ഷേ ഒരു ദിവസം നിങ്ങളുടെ ജീവിതപങ്കാളി കോപം പൂണ്ട് ഒരു കാരണവുമില്ലാതെ നിങ്ങളുമായി വഴക്കിടാൻ തുടങ്ങിയേ

ക്കാം; നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾ പോലും വലിയ വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. അതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയ്ക്ക് കോപം വന്നത് എന്തിനാണെന്നതിൽ ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാകുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരു പരിശീലകനായതിനാൽ, എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള സംഭവം നടക്കുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തത ഉണ്ടായിരിക്കണം: കാരണം ആ കാര്യം വന്നതിലൂടെ—നിങ്ങളുടെ കർമ്മയെ വീട്ടുവാനാണ് നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. അത്തരം സംഭവങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന്, ആ നിമിഷങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം നിയന്ത്രണം പാലിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. നിങ്ങളുടെ കർമ്മയെ വീട്ടുവാൻ സഹായിച്ച നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയ്ക്ക് അഭിനന്ദനവും കൃതജ്ഞതയും അർപ്പിക്കുക.

നിങ്ങൾ വളരുന്നേരം ധ്യാനത്തിൽ ഇരുന്നതിനുശേഷം കാലുകൾ വേദനിക്കുവാൻ തുടങ്ങും, ചിലപ്പോൾ വേദന തുളച്ചുകയറുന്നതായിരിയ്ക്കും. ഉന്നത തലത്തിൽ തൃക്കണ്ണ് തുറന്നിട്ടുള്ളവർക്ക് താഴെപ്പറയുന്നവ കാണുവാൻ കഴിയും: ഒരു വ്യക്തിക്ക് വലിയ വേദന അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, കറുത്ത പദാർത്ഥത്തിന്റെ ഒരു വലിയ ഭാഗം—ശരീരത്തിന്റെ അകത്തും, പുറത്തും—ഇറങ്ങിവരികയും ഇല്ലാതാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന വേദന ഇടവിട്ടുള്ളതും കഠിനവുമാണ്. ചില ആളുകൾ ഇത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കാലുകൾ താഴേക്ക് ഇടരുതെന്ന് ദൃഢനിശ്ചയം ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ കറുത്ത പദാർത്ഥം ഇല്ലാതാവുകയും വെളുത്ത പദാർത്ഥമായി പരിവർത്തനം ചെയ്ത്, അത് ഗോങ്ങ് ആയി പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യും. പരിശീലകർക്ക് ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതിലൂടെയും, വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും അവരുടെ എല്ലാ കർമ്മകളും തിരിച്ചടക്കുവാൻ കഴിയില്ല. അവരുടെ സ്വഭാവവും, ബോധോദയശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്, കൂടാതെ ചില പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുകയും വേണം. നമ്മൾ അനുകമ്പയുള്ളവരായിരിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം. നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലൂടെ നിങ്ങളിലുള്ള അനുകമ്പ പെട്ടെന്ന് വെളിപ്പെടുന്നു. ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ യാതൊരു കാരണവുമില്ലാതെ കണ്ണുനീർ വീഴാൻ തുടങ്ങുന്നതായി പലരും കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അവർ എന്ത് ചിന്തിച്ചാലും അവർക്ക് സങ്കടം തോന്നുന്നു. ആരെ നോക്കിയാലും അവർ കഷ്ടത കാണുന്നു. അതാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉയർന്ന അനുകമ്പയുള്ള ഹൃദയം. നിങ്ങളുടെ പ്രകൃതവും നിങ്ങളുടെ സത്യസ്വരൂപവും ഈ പ്രപഞ്ചപ്രകൃതമായ: ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്നിവയുമായി ഇണങ്ങാൻ തുടങ്ങും. നിങ്ങളുടെ കരുണാർദ്ര പ്രകൃതം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ അനുകമ്പയോടെ (ഷാൻ) കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ അന്തഃരംഗം മുതൽ ബാഹ്യരൂപം വരെ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾ ദയാലുവാണെന്ന് എല്ലാവർക്കും കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. ആ സമയത്ത് ആരും നിങ്ങളോട് മോശമായി പെരുമാറുകയില്ല. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് അന്യായമായി പെരുമാറിയാൽ, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയാനുകമ്പ ഉണരുകയും, നിങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയോട് പകരം ചെയ്യുകയുമില്ല. അത് ഒരു തരം

ശക്തിയാണ്, സാധാരണക്കാരിൽനിന്നും നിങ്ങളെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്ന ഒരു ശക്തി.

നിങ്ങൾ ഒരു കഷ്ടത നേരിടുമ്പോൾ, ആ മഹത്തായ അനുകമ്പ അതിനെ മറികടക്കുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. അതേസമയം, എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളെ പരിപാലിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ ജീവൻ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും, എന്നിരുന്നാലും നിങ്ങൾ അപ്പോഴും അഗ്നിപരീക്ഷയിലൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടിവരും. ഉദാഹരണത്തിന്, ഞാൻ തായെൻ സിറ്റിയിൽ ഒരു ക്ലാസ് എടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, എന്റെ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ പ്രായമായ ദമ്പതികൾ വന്നിരുന്നു. തിടുക്കത്തിൽ തെരുവ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോൾ അവർ റോഡിന് നടുവിലെത്തിയപ്പോൾ ഒരു കാർ അതിവേഗം വന്നു. ആ സ്ത്രീയെ തട്ടിയിട്ട് പത്ത് മീറ്ററിലധികം ദൂരം വലിച്ചിഴച്ചു, അവസാനം റോഡിനു നടുവിലേയ്ക്ക് വീണു. വീണ്ടും ഇരുപത് മീറ്ററോളം കാർ നിർത്തുവാനും കഴിഞ്ഞില്ല. ഡ്രൈവർ കാറിൽ നിന്നിറങ്ങി അസഭ്യം പറയുകയും, കാറിൽ ഇരിക്കുന്നയാത്രക്കാരും ചില മോശം വാക്കുകൾ പറയുകയും ചെയ്തു. ആ നിമിഷം ഞാൻ പറഞ്ഞത് ആ സ്ത്രീ ഓർമ്മിച്ചു, അവർ ഒരു വാക്കും മിണ്ടിയില്ല. അവിടെനിന്നും എഴുന്നേറ്റതിനുശേഷം അവർ പറഞ്ഞു, "അത് സാരമില്ല. എനിക്ക് പരിക്കൊന്നും പറ്റിയിട്ടില്ല." തുടർന്ന് ഭർത്താവിനൊപ്പം ഓഡിറ്റോറിയത്തിലേക്ക് പോയി. ആ നിമിഷം, "ഓ, ഇവിടെ വേദനിക്കുന്നു, അവിടെ വേദനിക്കുന്നു... നിങ്ങൾ എന്നെ ആശുപത്രിയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നതാണ് നല്ലത്," എന്നിങ്ങനെ അവർ പറഞ്ഞിരുന്നുവെങ്കിൽ കാര്യങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ വളരെ മോശമായി മാറിയെന്നിരിക്കാം. പക്ഷേ അവർ അത് പറഞ്ഞില്ല. ആ സ്ത്രീ എന്നോട് പറഞ്ഞു: "ഗുരോ, അതെന്താണെന്ന് എനിക്കറിയാം. എന്റെ കർമ്മ വീട്ടാൻ എന്നെ സഹായിക്കുകയായിരുന്നു അത്!" ഒരു വലിയ ദുരന്തം ഒഴിവാക്കിയപ്പോഴും ഒരു വലിയ ഭാഗം കർമ്മ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു. നിങ്ങൾക്ക് ഉഹിക്കാവുന്നതുപോലെ, അവർക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉന്നത സ്വഭാവമുണ്ടായിരുന്നു, ഒപ്പം അവരുടെ ബോധോദയശേഷി ശ്രേഷ്ഠവുമായിരുന്നു. അവർക്ക് അത്രയും പ്രായമുണ്ടായിരുന്നിട്ടും, കാർ അതിവേഗം വന്നിട്ടും, ഒടുവിൽ നിലത്തു ശക്തിയായ് ഇടിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി അവരെ വലിച്ചിഴച്ചു—എന്നിട്ടും സുമനസ്സുകയായി അവർ എഴുന്നേറ്റു വന്നു.

ചില സമയങ്ങളിൽ വിപത്ത് സംഭവിക്കുമ്പോൾ അത് വളരെ വലുതായി നമുക്ക് തോന്നും—അത് വളരെ പരവശമാക്കുന്നതായും, രക്ഷപെടാൻ ഒരു വഴിയും ഇല്ലെന്നും തോന്നിയ്ക്കും. ഒരുപക്ഷേ ഇത് കുറച്ച് ദിവസങ്ങളോളം നിലനിൽക്കും. പക്ഷേ പിന്നീട് പെട്ടെന്ന് ഒരു മാർഗ്ഗം പ്രത്യക്ഷമാവുകയും, കാര്യങ്ങൾക്ക് ഒരു വലിയ വഴിത്തിരിവ് സംഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ, നമ്മൾ നമ്മുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തിയതുകൊണ്ടാണ് പ്രശ്നം സ്വാഭാവികമായും അപ്രത്യക്ഷമായത്.

നിങ്ങളുടെ മാനസിക നിലവാരം പുരോഗമിപ്പിക്കുന്നതിന്, ഈ ലോകത്തിലെ കഷ്ടതകളാൽ നിങ്ങൾ പരീക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം യഥാർത്ഥത്തിൽ മെച്ചപ്പെടുകയും ദുഃഖമാവുകയും ചെയ്താൽ, ആ പ്രക്രിയയിലൂടെ കർമ്മ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടുകയും, കഷ്ടത കടന്നുപോകുകയും, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ് വികസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വഭാവപരീക്ഷണങ്ങളിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാലും, എന്തെങ്കിലും തെറ്റുകൾ ചെയ്താലും നിങ്ങൾ നിരൂത്സാഹപ്പെടരുത്. ആ പാഠത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും എവിടെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് പിഴവ് പറ്റിയതെന്ന് കണ്ടെത്താനും മുൻകൈ എടുക്കുകയും, ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്നിവ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവപരീക്ഷണത്തിനുള്ള അടുത്ത പ്രശ്നം താമസിയാതെ വന്നേക്കാം. നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം വികസിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ പരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ദുരിതങ്ങൾ കൂടുതൽ ശക്തമാകാം. നിങ്ങൾ കടന്നുപോകുന്ന ഓരോ പരീക്ഷണത്തിലും വിജയിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ്-പ്രാബല്യം കുറച്ചുകൂടി ഉയരും. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു പരീക്ഷണം വിജയിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങിന്റെ വികസനം നിലയ്ക്കും. ചെറിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ ചെറിയ ഉയരങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു; വലിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ വലിയ ഉയരങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഓരോ പരിശീലകനും വലിയ കഷ്ടപ്പാടുകൾ സഹിക്കുവാൻ തയ്യാറാണെന്നും, പ്രയാസങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാനുള്ള നിശ്ചയദാർഢ്യവും, മനക്കരുത്തും ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്നും ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പരിശ്രമം ചെയ്യാതെ യഥാർത്ഥ ഗോങ്ങ് സ്വന്തമാക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയില്ല. യാതൊരു പ്രയാസവും പ്രയാസവും കൂടാതെ ഗോങ്ങ് സുഗമമായി നേടാൻ നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുന്ന ഒരു തത്വവും നിലവിലില്ല. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം അടിസ്ഥാനപരമായി മെച്ചപ്പെടാതിരിക്കുകയും, ഇപ്പോഴും സ്വകാര്യ ബന്ധനങ്ങൾ വിട്ടുകളയാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ ജ്ഞാനദീപ്തനായിത്തീരുകയില്ല!

**7. ദുർഭേദവതകളെ പ്രകോപിപ്പിക്കാൻ [പരിശീലനത്തിലൂടെ]**

“ദുർഭേദവതകളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുക” എന്നത് സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതും ഒരു വ്യക്തിയുടെ പരിശീലനത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതുമായ ആവിഷ്കാരങ്ങളോ, കാഴ്ചകളോ ആണ്. പരിശീലകർ ഉന്നതതലങ്ങളിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് തടസ്സപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് അവരുടെ ലക്ഷ്യം. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ദുർഭേദവതകൾ കടങ്ങൾ ശേഖരിക്കാനായി വരുന്നു.

ഒരു വ്യക്തി ഉന്നത തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ ദുർഭേദവതകളെ പ്രകോപിപ്പിക്കുന്ന പ്രശ്നം ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ജീവിതകാലത്ത് തെറ്റ്

ചെയ്യാതിരിക്കുവാൻ ഒരു സാധ്യതയുമില്ല, അതുപോലെതന്നെ ആ വ്യക്തിയുടെ പൂർവ്വികരും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ തെറ്റ് ചെയ്തിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം, അത്തരം മോശം പ്രവർത്തികളെ കർമ്മ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറ നല്ലതാണോ അല്ലയോ എന്നത്, ആ വ്യക്തി എത്രമാത്രം കർമ്മ തന്നിൽ വഹിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ പ്രതിഫലനമാണ്. അവൻ അല്ലെങ്കിൽ അവൾ ഒരു നല്ല വ്യക്തിയാണെങ്കിലും, കർമ്മയിൽനിന്ന് മുക്തമായിരിക്കുക എന്നത് അപ്പോഴും അസാധ്യമാണ്. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് അനുഭവഭവദ്യമാകാൻ ഒരു വ്യക്തിയ്ക്ക് കഴിയുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ പരിശീലനം രോഗശമനത്തിനും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും മാത്രമാണെങ്കിൽ ദുർഭവതകൾ അത് ശ്രദ്ധിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ നിങ്ങൾ ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ അവ നിങ്ങളെ ശല്യപ്പെടുത്തും. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ രീതികളിലൂടെ അവർക്ക് നിങ്ങളെ ശല്യപ്പെടുത്താൻ കഴിയും, അതിന്റെ ലക്ഷ്യം, ഉന്നത തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും, നിങ്ങളുടെ പരിശീലനത്തിൽ നിങ്ങളെ പരാജയപ്പെടുത്തുക എന്നതുമാണ്. ദുർഭവതകൾ പലവിധത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ചിലത് ദൈനംദിന ജീവിത സംഭവങ്ങളായി സ്വയം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു, മറ്റുചിലത് മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിൽ നിന്നുള്ള പ്രതിഭാസങ്ങളുടെ രൂപത്തെ സ്വീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴെല്ലാം അവ നിങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുവാനുള്ള കാര്യങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു, അങ്ങനെ അവ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുവാനോ, അതിന്റെ ഫലമായി, ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാനോ നിങ്ങളെ സാധ്യമല്ലാതാക്കി മാറ്റുന്നു. ചിലപ്പോൾ നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന നിമിഷം നിങ്ങൾക്ക് മയക്കം വരാൻ തുടങ്ങുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ എല്ലാതരം ചിന്തകളും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു, മാത്രമല്ല അത് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാന അവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ കഴിയാതെ ആക്കിത്തീർക്കുന്നു. മറ്റ് സമയങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുന്ന നിമിഷം, നിങ്ങളുടെ ശാന്തമായിരുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ പെട്ടെന്ന് കാലോചകൾ, വാതിലുകൾ അടക്കൽ, കാർഹോണുകൾ, ടെലിഫോൺ ബെല്ലടിക്കൽ എന്നീ ശബ്ദകോലാഹലങ്ങൾ, മറ്റ് പലതരത്തിലുള്ള തടസ്സങ്ങൾ എന്നിവയാൽ നിറയുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് മനഃശാന്തി ലഭ്യമാകുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ അസാധ്യമാക്കി മാറ്റുന്നു

മറ്റൊരുതരം ദുർഭവതയാണ് കാമം. ഒരു സുന്ദരിയായ സ്ത്രീ അല്ലെങ്കിൽ സുമുഖനായ പുരുഷൻ ഒരു പരിശീലകന്റെ ധ്യാനത്തിനിടയിലോ സ്വപ്നങ്ങളിലോ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ആകർഷകമായ ഇണയ്ക്കായി നിങ്ങളുടെ കാമാസക്തിയെ ഉണർത്തുന്ന ഉത്തേജക ഭാവചേഷ്ടകളോടെ ആ വ്യക്തി നിങ്ങളെ വശീകരിക്കുകയും, പ്രലോഭിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. നിങ്ങൾക്ക് ആദ്യത്തെ തവണ ഇതിനെ മറികടക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അത് ക്രമേണ തീവ്രമാവുകയും ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക

എന്ന ആശയം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതുവരെ പ്രലോഭനങ്ങൾ തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് മറികടക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ള ഒരു കഠിന പരീക്ഷണമാണ്, കൂടാതെ നിരവധി പരിശീലകർ ഈ കാരണത്താൽ പരാജയപ്പെട്ടു. നിങ്ങൾ മാനസികമായി ഇതിന് തയ്യാറാണെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ആരെങ്കിലും സ്വന്തം സ്വഭാവത്തെ വേണ്ട വിധം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുകയും, ആദ്യതവണ പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തി അതിൽനിന്ന് തീർച്ചയായും ഒരു പാഠം പഠിക്കണം. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം ശരിക്കും കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും, ആ ബന്ധനത്തെ പൂർണ്ണമായും തകർക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ ഇത് വീണ്ടും വന്ന് പലതവണ നിങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. ഇത് നിങ്ങൾ മറികടക്കേണ്ട ഒരു വലിയ പ്രതിബന്ധമാണ്, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ദാവോ നേടാനും, വിജയത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാനും കഴിയുകയില്ല.

നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോഴോ, സ്വപ്നങ്ങളിലോ സ്വയം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന മറ്റൊരുതരം ദുർഭേദവതയുണ്ട്. ചില ആളുകൾ പെട്ടെന്ന് ഭയപ്പെടുത്തുന്ന വിരൂപവും യഥാർത്ഥവുമായ മുഖങ്ങളെയോ കത്തി പിടിച്ച് കൊല്ലുമെന്ന് ഭീഷണിപ്പെടുത്തുന്ന രൂപങ്ങളെയോ കാണുന്നു. എന്നാൽ ആളുകളെ ഭയപ്പെടുത്തുക മാത്രമാണ് അവർക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നത്. അവർ യഥാർത്ഥത്തിൽ കുത്തുകയാണെങ്കിൽ, പരിശീലകനെ തൊടാൻ അവർക്ക് കഴിയുകയില്ല, കാരണം ഉപദ്രവങ്ങളെ ചെറുക്കുവാൻ പരിശീലകന്റെ ശരീരത്തിന് ചുറ്റും ഒരു സംരക്ഷണ കവചം ഗുരു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് നിർത്താൻ വേണ്ടി, അവർ ആ വ്യക്തിയെ ഭയപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഒരു നിശ്ചിത തലത്തിലോ ഒരു നിശ്ചിത കാലയളവിലോ മാത്രമേ അവർ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയുള്ളൂ, ഏതാനും ദിവസങ്ങളോ, ആഴ്ചയോ, അല്ലെങ്കിൽ ഏതാനും ആഴ്ചകൾക്കുള്ളിലോ, വേഗത്തിൽ മാറിപോകും. ഇതെല്ലാം, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം എത്രമാത്രം ഉയർന്നതാണെന്നും, ഈ വിഷയം നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

**8. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അന്തർലീന അടിത്തറയും ബോധോദയ ശേഷിയും**

ഒരു വ്യക്തി ജനനത്തിലൂടെ കൊണ്ടുവരുന്ന വെളുത്ത പദാർത്ഥത്തെയാണ് “അന്തർലീനമായ അടിത്തറ” എന്നതുകൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത്, വാസ്തവത്തിൽ, പുണ്യമാണ്—സുവ്യക്തമായ ഒരു പദാർത്ഥരൂപം. ഈ പദാർത്ഥം എത്രമാത്രം കൂടുതൽ നിങ്ങൾക്കൊപ്പം കൊണ്ടുവരുന്നുവോ, അത്രമാത്രം നിങ്ങളുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറയും മെച്ചപ്പെട്ടതായിരിക്കും. നല്ല അന്തർലീനമായ അടിത്തറയുള്ളവർ കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ അവരുടെ യഥാർത്ഥ സത്യസ്വരൂപങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകുകയും അങ്ങനെ ജ്ഞാനോദയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു, കാരണം അവരുടെ ചിന്ത തടസ്സമില്ലാത്തതാണ്. ചീഗോങ്ങ് പഠിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, സാധന

യഥാർത്ഥ ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോ കേട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ, അവർക്ക് ഉടൻ താത്പര്യം ഉണ്ടാകുകയും, പഠിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർക്ക് പ്രപഞ്ചവുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരാൻ കഴിയും. ഇത് ലാവോ-സി പറഞ്ഞതുപോലെതന്നെയാണ്: “ഏറ്റവും ഉയർന്ന തരം വ്യക്തികൾ ദാവോ ശ്രവിച്ചാൽ, അവർ ഉത്സാഹത്തോടെ അത് പരിശീലിക്കും. ശരാശരി മനുഷ്യർ ദാവോ ശ്രവിച്ചാൽ, ചിലർ അത് തുടരും, ചിലർ വിട്ടുകളയും. ഏറ്റവും താഴ്ന്ന തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികൾ ദാവോ ശ്രവിച്ചാൽ, അവർ അതിനെ കളിയാക്കുന്നു. അവർ അതിനെ കളിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ, അത് ദാവോ ആയിരിക്കുകയില്ല.” ആർക്കാണ് എളുപ്പത്തിൽ സ്വന്തം സത്യസ്വരൂപങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങിപ്പോകുവാനും, ജ്ഞാനോദയപ്പെടുവാനും കഴിയുന്നത്, അവർ ജ്ഞാനികളാണ്. ഇതിനു വിപരീതമായി, ധാരാളം കറുത്ത പദാർത്ഥവും താഴ്ന്ന അന്തർലീനമായ അടിത്തറയുള്ളതുമായ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ശരീരത്തിനു ചുറ്റും ഒരു തടസ്സം രൂപപ്പെട്ടിരിക്കും, അത് നല്ല കാര്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നത് അസാധ്യമാക്കുന്നു. നല്ല കാര്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഈ കറുത്ത പദാർത്ഥങ്ങൾ അതിനെ സംശയാസ്പദമുള്ളതാക്കി മാറ്റുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ അത് കർമ്മ ധരിക്കുന്ന വേഷങ്ങളിൽ ഒന്നു മാത്രമാണ്.

അന്തർലീനമായ അടിത്തറയെക്കുറിച്ചുള്ള ഏതൊരു സംഭാഷണത്തിലും ബോധോദയശേഷി എന്ന വിഷയം ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ ബോധോദയത്തെക്കുറിച്ചോ ജ്ഞാനോദയത്തിനെക്കുറിച്ചോ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, ബോധോദയം കൈവരിക്കുകയോ ജ്ഞാനോദയപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നത് സമർത്ഥനായിരിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ് എന്നാണ് ചിലർ കരുതുന്നത്. സാധാരണജനങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതുപോലെ, ഒരു “മിടുക്കൻ” അല്ലെങ്കിൽ “തന്ത്രശാലിയായ” വ്യക്തി, നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽനിന്ന് വളരെ അകലെയാണ്. അത്തരം “മിടുക്കരായ” ആളുകൾക്ക് സാധാരണയായി ജ്ഞാനോദയം കൈവരിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. അതിനാൽ മുതലെടുക്കുന്നതോ, എന്തെങ്കിലും നഷ്ടപ്പെടുന്നതോ ഒഴിവാക്കുവാൻ വേണ്ടി അവർ പ്രായോഗികവും, ഭൗതികവുമായ ലോകത്തെപ്പറ്റി മാത്രം ഉത്കണ്ഠാകുലരാകുന്നു. ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായത്, അറിവുള്ളവരും വിദ്യാസമ്പന്നരും മിടുക്കരും ആയി സ്വയം കരുതുന്ന ഏതാനും ആളുകൾ, സാധനാനുഷ്ഠാനം എന്നത് കെട്ടുകഥകളുടെ കാര്യമാണെന്ന് കരുതുന്നു. ഒരു വ്യക്തി സ്വയം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതും, സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതും അവർക്ക് സങ്കല്പിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. പരിശീലകർ വിദ്യാലയങ്ങളും പിന്നോക്ക ചിന്തകരുമാണെന്ന് അവർ കരുതുന്നു. നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന ബോധോദയവും ജ്ഞാനോദയവും പരാമർശിക്കുന്നത്, സമർത്ഥനാവുക എന്നല്ല, മറിച്ച് മനുഷ്യപ്രകൃതം അതിന്റെ യഥാർത്ഥ പ്രകൃതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകുന്നതിനെയും, ഒരു നല്ല വ്യക്തിയായി മാറുന്നതിനെയും, പ്രപഞ്ചപ്രകൃതത്തോടു ഇണങ്ങിച്ചേരുന്നതിനെയുമാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറ ആ വ്യക്തിയുടെ ബോധോദയശേഷിയെ നിർണ്ണയി

കുന്നു. ഏതൊരു വ്യക്തിയുടേയും അന്തർലീനമായ അടിത്തറ നല്ലതാണെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിയുടെ ജ്ഞാനോദയ ഗുണവും മികച്ചതായിരിക്കാനാണ് സാധ്യത. അന്തർലീനമായ അടിത്തറ, ജ്ഞാനോദയ ഗുണത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു, പക്ഷേ, ജ്ഞാനോദയ ഗുണം മുഴുവനായും അന്തർലീനമായ അടിത്തറയാൽ നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറ എത്ര മികച്ചതാണെങ്കിലും, നിങ്ങളുടെ വിവേകശക്തി മോശവും, കാര്യങ്ങൾ ജ്ഞാനോദയപ്പെടുന്നതിൽ പരാജിതനും ആയാൽ, അതുകൊണ്ടു കാര്യമില്ല. ചില വ്യക്തികളുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറ അത്ര നല്ലതല്ലെങ്കിലും അവർക്ക് കാര്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് ജ്ഞാനോദയപ്പെടാൻ കഴിയും, അതിനാൽ അവർക്ക് ഉന്നതതലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാനും കഴിയും. എല്ലാ ചരാചരങ്ങൾക്കും നമ്മൾ മോക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ, ആളുകളുടെ ജ്ഞാനദീപ്തി പതുഗ്നമാണ് നമ്മൾ നോക്കുന്നത്, അവരുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറയല്ല. നിങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം ചീത്തവശങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും, സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഉയർന്നു പോകുവാൻ ദുഃഖനിശ്ചയമുള്ളിടത്തോളം കാലം, നിങ്ങളുടെ ഈ ചിന്ത ശരിയായ ഒന്നാണ്. ആ ചിന്തയോടെ, മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് അൽപം കൂടുതൽ പരിത്യജിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനം ആത്യന്തികമായി വിജയത്തിൽ എത്തിച്ചേരും.

പരിശീലകരുടെ ശരീരങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഗോണ്ട് വികസിച്ചതിനുശേഷം അവർക്ക് രോഗങ്ങൾ പിടിപ്പെടുകയില്ല, കാരണം ശരീരത്തിലെ ഉന്നതോർജ്ജപദാർത്ഥത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം, കറുത്ത പദാർത്ഥം നിലനിൽക്കുന്നതിനെ തടഞ്ഞു നിർത്തുന്നു. എന്നിട്ടും ചില ആളുകൾ ഇത് വിശ്വസിക്കുവാൻ വിസമ്മതിക്കുകയും തങ്ങൾ രോഗികളാണെന്ന് എല്ലായ്പ്പോഴും കരുതുകയും ചെയ്യുന്നു. “എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് ഇത്രയും സുഖമില്ലായ്മ തോന്നുന്നത്?” എന്ന് അവർ പരാതിപ്പെടുന്നു. നിങ്ങൾ നേടിയത് ഗോണ്ട് ആണെന്ന് നമ്മൾ പറയുന്നു. അത്തരമൊരു നല്ല കാര്യം നേടിക്കഴിയുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകാതിരിക്കും? സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ, പകരമായി ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വാസ്തവത്തിൽ, എല്ലാ അസ്വസ്ഥതകളും ഉപരിതലത്തിലാണ്, മാത്രമല്ല നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ യാതൊരുവിധ ആഘാതവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. അത് അസുഖമാണെന്ന് തോന്നുന്നു, പക്ഷേ അത് തീർച്ചയായും അസുഖമല്ല. ഇതെല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് ജ്ഞാനോദയപ്പെട്ട രീതിയിൽ കാണുവാൻ കഴിയുമോ എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും. പരിശീലകർ ഏറ്റവും രൂക്ഷതരമായ കഷ്ടപ്പാടുകൾ സഹിക്കുക മാത്രമല്ല, അവർക്ക് മഹത്തായ ജ്ഞാനോദയ ഗുണവും കൂടി ഉണ്ടായിരിക്കണം. ചില ആളുകൾ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുവാൻപോലും ശ്രമിക്കുന്നില്ല. ഞാൻ അവരെ ഉന്നതതലത്തിൽ പഠിപ്പിക്കുകയും, ഉയർന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസൃതമായി എങ്ങനെ സ്വയം വിലയിരുത്താം എന്ന് കാണിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തിട്ടും, അവർ ഇപ്പോഴും സാധാരണ ആളുകളായി സ്വയം കണക്കാക്കുന്നു.



യഥാർത്ഥ പരിശീലകരായി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പോലും അവർക്ക് കഴിയുന്നില്ല. അവർ ഉന്നതതലത്തിൽ എത്തിച്ചേരുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാനും അവർക്ക് കഴിയില്ല.

ഉന്നതതലങ്ങളിൽ നിന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ ജ്ഞാനോദയം, ജ്ഞാനോദയപ്പെടുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു, ഇത് ആകസ്മിക ജ്ഞാനോദയം, ക്രമേണയുള്ള ജ്ഞാനോദയം എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആകസ്മിക ജ്ഞാനോദയം എന്നത് സാധനാനുഷ്ഠാനപ്രക്രിയ മുഴുവനും പൂട്ടിവെയ്ക്കപ്പെട്ട രീതിയിലാണ് നടക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മുഴുവൻ സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയും പൂർത്തിയാക്കി, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം ഉന്നതതലത്തിലെത്തിയ അവസാന നിമിഷത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ എല്ലാ ദിവ്യസിദ്ധികളും ഒറ്റയടിക്ക് തുറക്കപ്പെടുന്നു, നിങ്ങളുടെ തൂക്കണ്ണു തൽക്ഷണം അതിന്റെ ഉയർന്ന തലത്തിലേക്ക് തുറക്കും, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിന് മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളിലുള്ള ഉന്നത തലത്തിലുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുവാനും കഴിയും. പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മുഴുവൻ പരമാർത്ഥവും, അതിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഡൈമെൻഷനുകളും, ഏകാത്മക സ്വർഗ്ഗങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് തൽക്ഷണം കാണുവാൻ കഴിയും, തുടർന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുവാനും കഴിയും. നിങ്ങളുടെ മഹാദിവ്യ ശക്തികൾ ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയും. ആകസ്മികമായ ജ്ഞാനോദയ മാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുവാൻ ഏറ്റവും പ്രയാസമുള്ളതാണ്. ചരിത്രത്തിലുടനീളം മികച്ച അന്തർലീന അടിത്തറയുള്ള ആളുകളെ മാത്രമേ അതിന്റെ ശിഷ്യന്മാരായി തിരഞ്ഞെടുത്തിട്ടുള്ളൂ; ഇത് സ്വകാര്യമായും വ്യക്തിഗതമായും കൈമാറി വന്നിരിക്കുന്നതുമാണ്. സാധാരണ ആളുകൾ ഇത് ദുസ്സഹമായി കാണും! ആകസ്മിക ജ്ഞാനോദയമായിരുന്നു ഞാൻ സ്വീകരിച്ച മാർഗ്ഗം.

ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് പകർന്നു നൽകുന്ന കാര്യങ്ങൾ ക്രമേണയുള്ള ജ്ഞാനോദയ മാർഗ്ഗത്തിന്റെതാണ്. സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയിൽ നിങ്ങളുടെ സിദ്ധികൾ യഥാസമയം വികസിച്ചുവരും. പക്ഷേ ആവിർഭവിക്കപ്പെട്ട സിദ്ധികൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാകണമെന്നില്ല, എന്തെന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം ഒരു നിശ്ചിത തലത്തിലേക്ക് ഉയർത്താതെയും, സ്വയം ശരിയായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ കഴിയാതെയും വന്നാൽ, നിങ്ങൾ തെറ്റുകൾ എളുപ്പം ചെയ്തേയ്ക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് ഈ സിദ്ധികൾ തൽക്കാലം ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല, എന്നിരുന്നാലും അവ ക്രമേണ നിങ്ങൾക്ക് ലഭ്യമാകും. സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ ക്രമേണ നിങ്ങളുടെ തലം ഉയർത്തുകയും ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സത്യം മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യും. ആകസ്മികമായ ജ്ഞാനോദയത്തിലെന്നപോലെ, നിങ്ങൾ ഒടുവിൽ ആത്മീയപൂർണ്ണതയിലെത്തും. ക്രമേണയുള്ള ജ്ഞാനോദയമാർഗ്ഗം അൽപ്പം എളുപ്പവും, അപകടസാധ്യതകൾ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതുമാണ്. സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയ മുഴുവനും നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും എന്നതാണ് ഇതിന്റെ

വിഷമം, അതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക്മേൽ വരുന്ന ആവശ്യങ്ങൾ കൂടുതൽ കർശനമായിരിക്കും.

**9. വ്യക്തവും നിശ്ചലവുമായ മനസ്സ്**

ചീഗോണ്ട് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ചില ആളുകൾക്ക് അവരുടെ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു, അതിനാൽ അവർ ഒരു ഉപായം തിരഞ്ഞു നടക്കുന്നു. ചിലർ എന്നോട് ചോദിച്ചു: “ഗുരോ, ഞാൻ ചീഗോണ്ട് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് എനിക്ക് എന്റെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുവാൻ കഴിയാത്തത്? ഞാൻ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ എന്റെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതിന് ഒരു രീതി അല്ലെങ്കിൽ തന്ത്രം അങ്ങേയ്ക്ക് പഠിപ്പിക്കാമോ?” ഞാൻ ചോദിച്ചുകൊള്ളട്ടെ, എങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കാനാകും? നിങ്ങളെ ഒരു രീതി പഠിപ്പിക്കുവാൻ ഒരു പരദേവത വന്നാലും നിങ്ങൾക്ക് അപ്പോഴും കഴിയില്ല. എന്തുകൊണ്ട്? നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് വ്യക്തവും നിശ്ചലവുമല്ല എന്നതാണ് കാരണം. നിങ്ങൾ ഈ സമൂഹത്തിനിടയിലാണ് ജീവിക്കുന്നത് എന്നതിനാൽ, വികാരങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, സ്വാർത്ഥതാൽപര്യം, വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും കാര്യങ്ങൾ പോലും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുകയും മുൻഗണന ഏറ്റെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ മാനസിക ശാന്തത കൈവരിക്കുവാൻ കഴിയും? നിങ്ങൾ മനഃപൂർവ്വം അവയെ അടിച്ചമർത്തുകയാണെങ്കിലും അവ സ്വയം പ്രത്യക്ഷപ്പെടും.

ബുദ്ധിസത്തിന്റെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ, “സൻമാർഗ്ഗപ്രമാണം, ഏകാഗ്രത, ജ്ഞാനം” എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ വേണ്ടിയുള്ളതാണ് പ്രമാണങ്ങൾ. ചില ബുദ്ധിസ്തുകൾ ഒരു ബുദ്ധനാമമന്ത്രോച്ഛാരണ സമീപനമാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്, “ഒരു ചിന്ത, മറ്റ് ആയിരക്കണക്കിന് ചിന്തകളെ മാറ്റി നിർത്തുന്നു” എന്ന അവസ്ഥ കൈവരിക്കുന്നതിന് ഏകാഗ്രമായ മന്ത്രോച്ഛാരണം ആവശ്യമാണ്. എന്നിരുന്നാലും ഇത് കേവലം ഒരു സമീപനമല്ല, മറിച്ച് ഒരുതരം കഴിവാണ്. നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് മന്ത്രം ഉരുവിടാൻ ശ്രമിക്കാം. നിങ്ങൾ വായ് കൊണ്ട് ബുദ്ധനാമം ഉരുവിടുമ്പോൾ മറ്റ് കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ പൊങ്ങിവരുമെന്ന് എനിക്ക് ഉറപ്പ് പറയാൻ കഴിയും. ബുദ്ധനാമം എങ്ങനെ ഉരുവിടണമെന്ന് ആദ്യമായി ആളുകളെ പഠിപ്പിച്ചത് ടിബറ്റൻ താന്ത്രിസമാണ്; ഒരാൾക്ക് ഓരോ ദിവസവും ബുദ്ധനാമം ലക്ഷക്കണക്കിന് തവണ ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് ചൊല്ലണം. തലകറക്കം ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ അവർ മന്ത്രിക്കും, ഒടുവിൽ ചില സമയങ്ങളിൽ അവരുടെ മനസ്സിൽ ഒന്നും അവശേഷിക്കുകയില്ല. ആ ഒരു ചിന്ത മറ്റെല്ലാറ്റിനേയും മാറ്റിനിർത്തുന്നു. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് നിർവ്വഹിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത ഒരുതരം നൈപുണ്യമാണ്. അമൃതമണ്ഡലത്തിൽ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ എങ്ങനെ കേന്ദ്രീകരിക്കണം, എങ്ങനെ എണ്ണം, വസ്തുക്കളിൽ

നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ എങ്ങനെ ഉറപ്പിക്കാം തുടങ്ങിയവ പഠിപ്പിക്കുന്ന മറ്റ് ചില രീതികളുണ്ട്. വാസ്തവത്തിൽ, ഈ രീതികൾ ക്ഷാമയും നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. പരിശീലകർക്ക് വ്യക്തവും നിശ്ചലവുമായ മനസ്സ് കൈവരിക്കേണ്ടതുണ്ട്, സ്വാർത്ഥതാൽപര്യത്തോടുള്ള അവരുടെ വ്യഗ്രതയും, അവരുടെ ഹൃദയങ്ങളിലെ അത്യാഗ്രഹവും ഉപേക്ഷിക്കണം.

ശാന്തമായ മാനസികാവസ്ഥയിലേക്ക്, ആഴത്തിലുള്ള നിശ്ചലതയിലേക്ക് (ദിങ്ങ്) പ്രവേശിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമോ എന്നത് വാസ്തവത്തിൽ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾ കൈവരിച്ച സിദ്ധികളുടെയും തലത്തിന്റെയും പ്രതിഫലനമാണ്. നിങ്ങൾ ഇരിക്കുന്ന നിമിഷം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കുവാൻ കഴിയുന്നത് ഉന്നതതലത്തിന്റെ അടയാളമാണ്. തൽക്കാലം നിങ്ങൾക്ക് നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിലും കുഴപ്പമില്ല—സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് അത് സാധ്യമാകും കൈവരിയ്ക്കുവാനാകും. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം ക്രമേണ ഉയരുന്നു, അതിനനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഗോഷ്ടം. എന്നാൽ സ്വാർത്ഥതാൽപര്യത്തെയും, നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങൾ കാര്യമായി ശ്രദ്ധകൊടുക്കരുത് അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഗോഷ്ടിന് വികസിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല.

പരിശീലകർ എല്ലായ്പ്പോഴും സ്വയം ഉയർന്ന നിലവാരം പുലർത്തണം. എല്ലാത്തരം സങ്കീർണ്ണമായ സാമൂഹിക പ്രതിഭാസങ്ങളും, അമിതമായ അശ്ലീലവും, അനാരോഗ്യകരമായ കാര്യങ്ങളും, ബഹുവിധങ്ങളായ വികാരങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും പരിശീലകരെ പതിവായി അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ടെലിവിഷനിലും സിനിമകളിലും സാഹിത്യത്തിലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ സാധാരണക്കാരുടെ ഇടയിൽ നിങ്ങളെ കരുത്തുള്ളവനും, ഒരു പ്രായോഗിക വ്യക്തിയുമാകാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഈ കാര്യങ്ങളെ മറികടക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു സാധകന്റെ സ്വഭാവത്തിൽനിന്നും, മാനസികാവസ്ഥയിൽനിന്നും വളരെ അകലെയായിരിക്കും, അങ്ങനെ നിങ്ങൾ കുറച്ച് മാത്രം ഗോഷ്ട് ആർജ്ജിക്കുന്നു. പരിശീലകർക്ക്, അശ്ലീലവും, അനാരോഗ്യപരവുമായ കാര്യങ്ങളുമായി വളരെ കുറച്ചോ, അല്ലെങ്കിൽ ഒട്ടുംതന്നെയോ ഇടപെടൽ പാടില്ല. അവർ അത്തരം കാര്യങ്ങളിലേക്ക് കണ്ണും ചെവിയും കൊടുക്കരുത്, ആളുകളാലും, കാര്യങ്ങളാലും അവർ സ്വാധീനിക്കപ്പെടരുത്. സാധാരണആളുകളുടെ ചിന്തകൾ എന്നെ ബാധിക്കില്ലെന്ന് ഞാൻ പലപ്പോഴും പറയാറുണ്ട്. ആരെങ്കിലും എന്നെ പ്രശംസിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ സന്തുഷ്ടനാകുകയില്ല, ആരെങ്കിലും എന്നെ നിന്ദിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ അസ്വസ്ഥനാകുകയുമില്ല. ഒരാളുടെ സ്വഭാവത്തെ ഏറ്റവും കഠിനമായി ബാധിക്കുന്ന, സാധാരണആളുകൾക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പോലും എന്നെ ബാധിക്കില്ല. പരിശീലകർ എല്ലാ വ്യക്തിഗത നേട്ടങ്ങളും നിസ്സാരമായി കാണണം, അതിനെക്കുറിച്ച് ഒട്ടും ശ്രദ്ധ കൊടുക്കരുത്. എങ്കിൽ മാത്രമേ ജ്ഞാനോദയപ്പെടുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ

ഉദ്ദേശ്യത്തെ പക്വമായി കണക്കാക്കുവാൻ കഴിയും. പ്രശസ്തിയോടും വ്യക്തിപരമായ നേട്ടങ്ങളോടും അതിരീക്ഷണമായ ആഗ്രഹമില്ലാതെയും, അവയെ നിസ്സാരമായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ നിരാശപ്പെടുകയോ അസ്വസ്ഥനാകുകയോ ഇല്ല, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് എല്ലായ്പ്പോഴും ശാന്തമായിരിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് സ്വാഭാവികമായും വ്യക്തവും നിശ്ചലവുമായിത്തീരും.

ദാഹായം, അഞ്ച് വ്യായാമങ്ങളും, ഞാൻ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ചു. ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുകയും അവയിൽ ധർമ്മചക്രങ്ങളും ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങളും സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കും. നിങ്ങൾക്ക് നൽകേണ്ടതെല്ലാം നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ക്ലാസ് സമയത്ത് ഇതെല്ലാം എന്റെ ചുമതലയാണ്. ഈ നിമിഷം മുതൽ, എല്ലാം നിങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണ്. ഒരു ചൊല്ലി പോലെ “ഒരു ഗുരു നിങ്ങളെ കവാടത്തിലൂടെ നയിക്കുന്നു, പക്ഷേ സാധന അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത് നിങ്ങളാണ്.” നിങ്ങൾ ദാഹാ നന്നായി പഠിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കുകയും, ഓരോ നിമിഷവും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ ശ്രദ്ധ ചെലുത്തുകയും, ശുഷ്കാന്തിയോടെ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയും, കഠിനങ്ങളിൽ കഠിനമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ വഹിക്കുകയും, ദുസ്സഹമായവയെ സഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നിടത്തോളം, നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ വിജയിക്കുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

**ഗോങ്ങ് സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് മനസ്സ് അനന്തസാഗരമായ ദാഹായിലൂടെയുള്ള ഫെറി ആണ് കഷ്ടപ്പാട്.**

## അദ്ധ്യായം IV

### ഫാലുൻ ഗോണ്ട് പരിശീലന സമ്പ്രദായം

ഫാലുൻ ഗോണ്ട് ഒരു പ്രത്യേക ബുദ്ധിസ്സ് സാധനാനുഷ്ഠാനമാകുന്നു. ഇതിന്റെ സവിശേഷമായ വശങ്ങൾ മറ്റ് സാധാരണ ബുദ്ധിസ്സ് സാധനാരീതികളിൽനിന്ന് ഇതിനെ വേർതിരിക്കുന്നു. ഫാലുൻ ഗോണ്ട് ഒരു നൂതന സാധന സമ്പ്രദായമാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ ഇത് കഠിനമായ ഒരു സാധനാരീതിയായിരുന്നു, ഇതിന്റെ പരിശീലകർക്ക് വളരെ ഉയർന്ന സ്വഭാവഗുണമോ, വിശിഷ്ടമായ ആത്മീയ അഭിരുചിയോ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നത് ആവശ്യമായിരുന്നു. ഇക്കാരണത്താൽ സാധന സമ്പ്രദായം പൊതുജനങ്ങളുമായി പങ്കിടാൻ പ്രയാസമായിരുന്നു. എന്നാൽ കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് ഈ സാധന സമ്പ്രദായം അറിയുന്നതിനും, അവരുടെ തലങ്ങൾ ഉയർത്തുന്നതിനും, നിരവധി അർപ്പണബോധമുള്ള സാധകരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനുമായി ഞാൻ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ ഒരു കൂട്ടം സാധനാനുഷ്ഠാന വ്യായാമങ്ങൾ സമാഹരിച്ചു. പരിഷ്കരണങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടും, അവയുടെ വാഗ്ദാനങ്ങളും, അവ പരിശീലിക്കുന്ന തലങ്ങളും കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, ഈ വ്യായാമങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ശരാശരി സാധന സമ്പ്രദായത്തേക്കാൾ വളരെ മുൻപന്തിയിലാണ്.

ഫാലുൻ ഗോണ്ട് സാധകർക്ക് അവരുടെ ഗോണ്ട്ശക്തിയും അമാനുഷിക കഴിവുകളും വേഗത്തിൽ വികസിപ്പിക്കുവാൻ മാത്രമല്ല, വളരെ ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിനുള്ളിൽ സമാനതകളില്ലാത്ത ശക്തമായ ഒരു ധർമ്മചക്രം സ്വന്തമാക്കുവാനും കഴിയും. ഒരിക്കൽ രൂപപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ, ഈ ധർമ്മചക്രം ഒരു പരിശീലകന്റെ അടിവയറുഭാഗത്ത് നിരന്തരമായി കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് തുടർച്ചയായി പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്ന് ഊർജ്ജം ശേഖരിക്കുകയും, സാധകന്റെ സഹജ ശരീരത്തിലെ ഗോണ്ട് ആയി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ “നിയമം പരിശീലകനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു” എന്ന ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നു.

ഫാലുൻ ഗോണ്ടിന് അഞ്ച് സെറ്റ് ചലനങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. അവ ഇനിപ്പറയുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ്: ബുദ്ധ-സഹസ്ര-ഹസ്ത-പ്രദർശനം, ഫാലുൻ വഹിച്ചുള്ള നിൽപ്പ്, പ്രപഞ്ചധ്രുവങ്ങളെ ഭേദിക്കൽ, ഫാലുൻ-സ്വർഗ്ഗീയ-ചംക്രമണം, ദിവ്യസിദ്ധികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ എന്നിവ.

**1. ബുദ്ധ-സഹസ്ര-ഹസ്ത-പ്രദർശനം (Fo Zhan Qianshou Fa)<sup>27</sup>**

**തത്വങ്ങൾ:** ബുദ്ധ-സഹസ്ര-ഹസ്ത-പ്രദർശനത്തിന്റെ കാതൽ, എല്ലാ ഊർജ്ജ ചാനലുകളെയും വലിച്ചു തുറക്കുക എന്നതാണ്. ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, തുടക്കക്കാർക്ക് ചുരുങ്ങിയ കാലയളവിനുള്ളിൽ ഊർജ്ജം കൈവരിക്കുവാനും, പരിചയസമ്പന്നരായ പരിശീലകർക്ക് വേഗത്തിൽ പുരോഗമിക്കുവാനും കഴിയും. വ്യായാമത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ തന്നെ എല്ലാ ഊർജ്ജചാനലുകളും തുറക്കേണ്ടതുണ്ട്, ഇത് പരിശീലകർക്ക് ഉയർന്ന തലത്തിൽ പരിശീലിക്കുവാൻ പെട്ടെന്ന് പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ചലനങ്ങൾ വളരെ ലളിതമാണ്, കാരണം, ഒരു മഹാമാർഗ്ഗം, നിയമപ്രകാരം, ലളിതവും, പഠിക്കുവാൻ എളുപ്പവുമായിരിക്കണം. ചലനങ്ങൾ ലളിതമാണെങ്കിലും, സാധനാനുഷ്ഠാന സമ്പ്രദായത്തിലെ എല്ലാ അനുശാസനങ്ങളും അവയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ, ഒരാളുടെ ശരീരത്തിന് ഊഷ്മളത അനുഭവപ്പെടും, ഒപ്പം വളരെ ശക്തമായ ഊർജ്ജമണ്ഡലം ഉള്ളതിന്റെ ഒരു വിശിഷ്ടമായ അവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിലുടനീളം എല്ലാ ഊർജ്ജചാനലുകളും വലിച്ചുനീട്ടി തുറക്കപ്പെടുന്നതിലൂടെയാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്. ഊർജ്ജം തടസ്സപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഭാഗങ്ങൾ പിളർന്ന്, ഊർജ്ജത്തിന്റെ ചംക്രമണം നിർബാധവും സുഗമവുമാക്കി മാറ്റുക, ശരീരത്തിനകത്തും ചർമ്മത്തിനടിയിലും ഊർജ്ജം വിന്യസിക്കുക, അത് ശക്തമായി ചംക്രമിപ്പിക്കുക, പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്ന് ധാരാളം ഊർജ്ജം ആഗിരണം ചെയ്യുക എന്നിവയാണ് ലക്ഷ്യം. അതോടൊപ്പം ഒരു ചീഗോങ്ങ് ഊർജ്ജമണ്ഡല അവസ്ഥ വേഗത്തിൽ കൈവരിക്കുവാൻ ഇത് പരിശീലകനെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ഈ വ്യായാമം ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ അടിസ്ഥാന വ്യായാമമായാണ് ചെയ്യുന്നത്, ഇത് സാധാരണയായി ആദ്യം ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത് നിങ്ങളുടെ സാധന ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്.

---

<sup>27</sup> (ഉച്ചരിക്കുന്നത് “foah jahn chien-sho fah”)

വാക്യം.<sup>28</sup>

*Shenshen  
Dingtian Duzun*<sup>31</sup>

*Heyi*<sup>29</sup>  
*Qianshou Fol*<sup>32</sup>

*Dongjing*

*Suiji*<sup>30</sup>

**തയ്യാറെടുക്കൽ** - ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക, എങ്കിലും വളരെയധികം അയവുള്ളതാകരുത്. പാദങ്ങൾ തോൾ അകലം പാലിച്ചു സ്വാഭാവികമായി നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കുക. കാൽമുട്ടുകളും ഇടുപ്പുകളും റിലാക്സ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ താടി ചെറുതായി ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിയ്ക്കുക. നാവിന്റെ അഗ്രം മോണയുടെ കട്ടിയുള്ള ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിൽ കുറച്ച് സ്ഥലം വിടുക. ചുണ്ടുകൾ അടച്ച് കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക. മുഖത്ത് ഒരു പ്രസന്നഭാവം നിലനിർത്തുക. വ്യായാമ വേളയിൽ നിങ്ങൾ വളരെ വലുതും ഉയരമുള്ളതുമാണെന്ന തോന്നൽ ഉണ്ടാകും.

---

<sup>28</sup> ഓരോ വ്യായാമത്തിനും തൊട്ടുമുമ്പ് ചൈനീസ് ഭാഷയിൽ വാക്യങ്ങൾ ഒരിക്കൽ മാത്രം ചൊല്ലുന്നു. ഓരോ വ്യായാമത്തിനും അതിന്റെതായ ഒരു പ്രത്യേക വാക്യം ഉണ്ട്, അത് നിങ്ങൾക്ക് ഉച്ചത്തിൽ ചൊല്ലാം, അല്ലെങ്കിൽ വ്യായാമ-ടേപ്പിൽ കേൾക്കാം. ചുവടെയുള്ള ഇംഗ്ലീഷ് വിവർത്തനങ്ങൾ നിർദ്ദേശത്തിനായി നൽകിയിട്ടുള്ളതാണ്, അവ ഉരുവിടുന്നതിന് ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതല്ല.

<sup>29</sup> ("shuhn-shuhn huh-ee") മനസ്സും ശരീരവും ഒരുമിച്ച്.

<sup>30</sup> ("dong-jing sway-jee") ഊർജ്ജ-സംവിധാനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ചലിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചലമായിരിക്കുകയോ.

<sup>31</sup> ("ding-t'yen doo-zun") സ്വർഗ്ഗത്തോളം ഉയരമുള്ളതും സമാനതകളില്ലാത്ത മാഹാത്മ്യമുള്ളതും.

<sup>32</sup> ("chyen-shoh foah-lee") നിവർന്നു നിൽക്കുന്ന സഹസ്ര-ഹസ്ത ബുദ്ധ.



1-1

1-2

**ധ്യാനമുദ്ര (കൈകൾ സംയോജിപ്പിക്കുക) (Liangshou Jieyin)<sup>33</sup>** – കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ച് രണ്ട് കൈകളും ചെറുതായി ഉയർത്തുക. പെരുവിരലുകളുടെ അറ്റങ്ങൾ പരസ്പരം ലഘുവായി സ്പർശിക്കുക. ഓരോ കൈയുടെയും മറ്റ് നാല് വിരലുകൾ പരസ്പരം ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി കൂട്ടിച്ചേർത്ത് വെയ്ക്കുക. പുരുഷന്മാർക്ക് ഇടത്കൈ മുകളിലും; സ്ത്രീകൾക്ക് വലതുകൈ മുകളിലും ആണ് വെയ്ക്കേണ്ടത്. കൈകൾ ഒരു അന്ധാകൃതിയിൽ രൂപപ്പെടുത്തി അടിവയറിന്റെ ഭാഗത്ത് പിടിക്കുക. രണ്ട് കൈകളും അൽപം മുന്നോട്ട് പിടിച്ചു, കൈമുട്ടുകൾ തുക്കിയിടുക, അപ്പോൾ കക്ഷഭാഗം തുറന്നിരിക്കും (ചിത്രം 1-1 കാണുക).

ബുദ്ധ മൈത്രേയ തന്റെ പുറകുവശം വലിച്ചു നിവർത്തൽ (Mile Shenyao)<sup>34</sup>-ധ്യാനമുദ്രയിൽ (ജെയിൻ), കൈകൾ പിടിച്ചു ആരംഭിക്കുക. യോജിപ്പിച്ച കൈകൾ ഉയർത്തുമ്പോൾ, രണ്ട് കാലുകളും ക്രമേണ നിവർത്തുക. കൈകൾ മുഖത്തിന്റെ

---

<sup>33</sup> ("lyang-shoh jyeh-yin")  
<sup>34</sup> ("mee-luh shuhn-yaow")



മുൻഭാഗത്ത് എത്തുമ്പോൾ, അവയെ വേർതിരിച്ച് ക്രമേണ രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും മുകളിലേക്ക് തിരിക്കുക. കൈകൾ തലയുടെ മുകളിൽ എത്തുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തികൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി, ഇരു കൈകളുടെയും വിരലുകൾ പരസ്പരം നേർക്കു നേരെ, അവയ്ക്കിടയിൽ 20-25 സെന്റിമീറ്റർ (8-10 ഇഞ്ച്) അകലത്തിൽ പിടിക്കുക (ചിത്രം 1-2). അതേസമയം, തല മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുകയും, പാദങ്ങൾ താഴെ നിലത്തേക്ക് അമർത്തുകയും ചെയ്യുക. രണ്ട് കൈകളുടെയും കൈപ്പത്തികൾ മുകളിലോട്ട് ശക്തിയായി അമർത്തി ഏകദേശം 2 മുതൽ 3 സെക്കൻഡ് വരെ ശരീരം നീട്ടി നിവർത്തുക. തുടർന്ന് ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് അയച്ചു റിലാക്സ് ചെയ്യുക; കാൽമുട്ടുകളും, ഇടുപ്പുകളും റിലാക്സ് ആയ ഒരു അവസ്ഥയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ ഓർക്കുക.

**തഥാഗത<sup>35</sup>, ശിരസ്സിലേക്ക് ഊർജ്ജം പകരുന്നു** (*Rulai Guanding*)<sup>36</sup> - മുകളിൽ പറഞ്ഞ അവസ്ഥയിൽനിന്നും, നിങ്ങളുടെ കൈപ്പത്തികൾ 140° പുറത്തേക്ക് ഇരുവശത്തേക്കും ഒരേസമയം തിരിക്കുക, അങ്ങനെ കൈത്തണ്ടയുടെ ഉൾവശം നേർക്കുനേർ അഭിമുഖീകരിച്ച് ഒരു ഫണൽ ആകൃതി രൂപപ്പെടുന്നു. കൈത്തണ്ട നിവർത്തി താഴേക്ക് നീക്കുക (ചിത്രം 1-3). കൈകൾ നെഞ്ചിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് എത്തുമ്പോൾ, 10 സെന്റിമീറ്റർ (4 ഇഞ്ച്) അകലത്തിൽ നെഞ്ചിന് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. അടിവയറു ഭാഗത്ത് എത്തിച്ചേരുന്നതുവരെ രണ്ട് കൈകളുടേയും ചലനം താഴോട്ട് തുടരുക (ചിത്രം 1-4).

---

<sup>35</sup> ("tah tah-gah-tah") ബുദ്ധന്മാരിലുള്ള വിഭാഗം

<sup>36</sup> ("roo-lye gwahn-ding")



1-3



1-4

**കൈകുപ്പുക (Shuangshou Heshi)**<sup>37</sup> - അടിവയറിന്റെ താഴത്തെ ഭാഗത്ത് എത്തുമ്പോൾ, നിർത്താതെ തന്നെ, കൈകൾ നെഞ്ചിലേക്ക് ഉയർത്തി കൈകുപ്പുക (ഹേഴ്സി) (ചിത്രം 1-5). കൈകൾ കുപ്പുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തികൾക്കിടയിൽ പൊള്ളയായ ഒരിടം നിലനിർത്തി, കൈവിരലുകളും കൈത്തണ്ടയും പരസ്പരം അമർത്തുക. കൈത്തണ്ട ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക, കൈത്തണ്ടകൾ ഒരു നേർരേഖയായി രൂപപ്പെടുന്നു. (കൈകൾ കുപ്പുമ്പോഴോ (ഹേഴ്സി) സംയോജിപ്പിക്കുമ്പോഴോ (ജെയിൻ) ഒഴികെ, കൈകൾ പത്മമുദ്ര<sup>38</sup>യിൽ പിടിയ്ക്കുക; ഇനിപ്പറയുന്ന വ്യായാമങ്ങൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്.)

<sup>37</sup> ("shwahng-show huh-shr") അഞ്ജലി മുദ്ര എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.

<sup>38</sup> കൈകൾ വേർതിരിക്കുമ്പോഴെല്ലാം വ്യായാമങ്ങളിലുടനീളം പാലിയ്ക്കേണ്ട കൈയുടെ സ്ഥാനം. ഈ സ്ഥാനത്ത്, കൈകൾ തുറന്നും, വിരലുകൾ അയഞ്ഞും പക്ഷേ നിവർന്നും ഇരിക്കുന്നു. ഓരോ കൈയുടെയും നടുവീരൽ അയഞ്ഞത്, അത് കൈയുടെ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് ചെറുതായി ഉന്തി നിൽക്കുന്നു.



1-5



1-6

**കൈകൾ സ്വർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്കും ഭൂമിയിലേയ്ക്കും ചൂണ്ടുന്നു**  
*(Zhangzhi Qiankun)*<sup>39</sup> - കുപ്പുകൈ ഭാവത്തിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി, കൈകൾ 2-3 സെന്റിമീറ്റർ (1 ഇഞ്ച്) വേർപെടുത്തി അവയെ തിരിക്കുവാൻ തുടങ്ങുക. പുരുഷന്മാർ ഇടത് കൈ (സ്ത്രീകൾ, വലതു കൈ) നെഞ്ചിനു നേരെ തിരിക്കുകയും, മറ്റേ കൈ പുറത്തേക്ക് തിരിക്കുകയും ചെയ്യുക, അങ്ങനെ ഇടത് കൈ മുകളിലും, വലതു കൈ താഴെയും (സ്ത്രീകൾക്ക്, വിപരീതമായി). രണ്ട് കൈകളും കൈത്തണ്ട ഉപയോഗിച്ച് ഒരു നേർരേഖ ഉണ്ടാക്കണം (ചിത്രം 1-6). അടുത്തതായി, കൈ തലയുടെ നിരപ്പിൽ എത്തുന്നതുവരെ കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി, മുകളിലത്തെ കൈത്തണ്ട കോണോടുകോണായി മുകളിലേക്ക് നീട്ടുക.

---

<sup>39</sup> ("jahng jrr chyen kun")



1-7

കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ച് മറ്റേ കൈ നെഞ്ചിൽ തന്നെ നിർത്തുക. മുകളിലെ കൈ നീട്ടുന്നതിനനുസരിച്ച്, ശരീരം മുഴുവൻ ക്രമേണ വലിച്ചു നീട്ടുക, തല മുകളിലേക്ക് തള്ളുക, കാലുകൾ താഴേക്ക് അമർത്തുക. മുകളിലെ കൈ മേൽപ്പോട്ട്, ഇടത് ദിശയിലേക്ക് (സ്ത്രീകൾ, വലത് ദിശയിലേക്ക്) നീട്ടുക, അതേസമയം നെഞ്ചിന് മുന്നിലുള്ള കൈ, ഉയർത്തിയ കൈയ്ക്കൊപ്പം പുറത്തേക്ക് വലിച്ച് നീട്ടുക (ചിത്രം 1-7). ഏകദേശം 2 മുതൽ 3 സെക്കൻഡ് വരെ വലിച്ചു നീട്ടുക, തുടർന്ന് ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. ഉയർത്തിയ കൈ, നെഞ്ചിന്റെ മുൻഭാഗത്തേക്ക് താഴ്ത്തി കൊണ്ടുവന്ന ശേഷം കൈകുപ്പുക. അടുത്തതായ്, കൈപ്പത്തി വീണ്ടും തിരിക്കുക. വലതുകൈ (സ്ത്രീകൾ, ഇടതുകൈ) മുകളിലും ഇടത് കൈ താഴെയുമായി (ചിത്രം 1-8). മുകളിലെ കൈ മുൻപത്തെ ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുന്നു; അതായത്, കൈ തലയുടെ ഉയരത്തിൽ എത്തുന്നതുവരെ, കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി, കൈത്തണ്ടയെ കോണോടുകോണായി മുകളിലേക്ക് നീട്ടുക. കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ച് മറ്റേ കൈ നെഞ്ചിൽതന്നെ നിർത്തുക. വലിച്ചുനീട്ടിയ ശേഷം (ചിത്രം 1-9), ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈകൾ നെഞ്ചിന്റെ മുൻവശത്തേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് ഒരൂമിച്ച് വെച്ച് കൈകുപ്പുക (ചിത്രം 1-5).



1-8



1-9

**ഗോൾഡൻ മങ്കി തന്റെ ശരീരം വിഭജിക്കുന്നു (Jinhou Fenshen)<sup>40</sup>**

- കൂപ്പുകൈ ഭാവത്തിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കുക. കൈകൾ നെഞ്ച് ഭാഗത്ത് വെച്ച് വേർതിരിച്ച് ശരീരത്തിന് പുറത്തേക്ക് വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടി, തോളുകളുമായി ഒരു നേർരേഖ രൂപപ്പെടുത്തുക. ക്രമേണ ശരീരം മുഴുവൻ വലിച്ചുനീട്ടുക. തല മുകളിലേക്ക് തള്ളുക, കാലുകൾ താഴേക്ക് അമർത്തുക, കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് ശക്തിയായ് നീട്ടുക. ഈ നാല് ദിശകളിലേയ്ക്കും (ചിത്രം 1-10) 2-3 സെക്കൻഡ് വലിച്ച് നീട്ടുക. ശരീരം മുഴുവനും പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക, കൈകൾ രണ്ടും ചേർത്ത് കൈകൂപ്പുക (പോഷി).

---

<sup>40</sup> ("jin-ho fun-shun")



1-10

**രണ്ട് ഡ്രാഗണുകൾ സമുദ്രത്തിലേയ്ക്ക് ഊളിയിടുന്നു**  
(*Shuanglong Xiaha*)<sup>41</sup> - കൃഷ്ണകൈയിൽനിന്നും, കൈകൾ വേർപെടുത്തി അവയെ ശരീരത്തിനു മുൻവശത്ത് താഴേക്ക് നീട്ടുക. കൈകൾ സമാന്തരവും നേരെയും ആയിരിക്കുമ്പോൾ, അവ കാലുകളുമായി ഏകദേശം ഒരു 30° കോണായി രൂപപ്പെടുത്തണം (ചിത്രം 1-11). ശരീരം മുഴുവൻ വലിച്ചുനീട്ടുക. തല മുകളിലേക്ക് തള്ളി കാലുകൾ താഴേക്ക് അമർത്തുക. ഏകദേശം 2-3 സെക്കൻഡ് വലിച്ചുനീട്ടുക, തുടർന്ന് ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈകൾ തിരികെ കൊണ്ടുവന്ന് ഒരുമിച്ച് വെച്ച് കൈകുപ്പുക (പോഷി).

---

<sup>41</sup> ("shwahng-long shiah-high")



1-11



1-12

**ബോധിസത്യ താമരയിൽ സ്പർശിക്കുന്നു** (*Pusa Fulian*)<sup>42</sup> - കൂപ്പുകൈയിൽനിന്നും, കൈകൾ വേർപെടുത്തി അവയെ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലേക്ക് കോണോടുകോണായി താഴേക്ക് നീട്ടുക, കൈകളും കാലുകളും തമ്മിലുള്ള കോൺ ഏകദേശം 30° (ചിത്രം 1-12). ശരീരം മുഴുവൻ ക്രമേണ വലിച്ചുനീട്ടുക, കൈവിരൽത്തുമ്പുകൾ അൽപം ശക്തിയോടെ താഴേക്ക് വലിച്ചുനീട്ടുക. തുടർന്ന്, ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈകൾ നെഞ്ചിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവന്ന് ഒരുമിച്ച് വെച്ച് കൈകൂപ്പുക (*പോഷി*).

---

<sup>42</sup> ("poo-sah foo-lyen")



1-13

**അർഹത് ഒരു പർവ്വതത്തെ തന്റെ പുറകിൽ വഹിക്കുന്നു (Luohan Beishan)<sup>43</sup>** - കൈകുപ്പികൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. കൈകൾ വേർപെടുത്തി ശരീരത്തിന് പുറകോട്ട് നീട്ടുക. അതേ സമയം, രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും പുറകോട്ട് അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, കണക്കെ സാവധാനം വളയ്ക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തിന് പിന്നിൽ എത്തുമ്പോൾ, കൈത്തണ്ടയും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള കോൺ 45° ആയിരിക്കണം (ചിത്രം 1-13). ക്രമേണ ശരീരം മുഴുവൻ വലിച്ചു നീട്ടുക. കൈകൾ ശരിയായ സ്ഥാനത്തെത്തിയ ശേഷം, തല മുകളിലേക്ക് തള്ളി, കാലുകൾ താഴേക്ക് അമർത്തുക. ശരീരം നിവർന്നു നിന്ന്, ഏകദേശം 2-3 സെക്കൻഡ് വലിച്ചുനീട്ടുക. ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈകൾ തിരികെ കൊണ്ടുവന്ന് കൈകുപ്പുക.

---

<sup>43</sup> ("loah-hahn bay-shahn")



**വജ്ര<sup>44</sup>, ഒരു പർവ്വതത്തെ മറിച്ചിടുന്നു (*Jingang Paishan*)<sup>45</sup>** - കൈകുപ്പികൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക, കൈകൾ വേർപെടുത്തി കൈപ്പത്തികൾ മുന്നോട്ട് തള്ളുക. വിരലുകൾ മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുകയും, കൈകൾ തോളിന്റെ തലത്തിൽ നിർത്തുകയും ചെയ്യുക. കൈകൾ നേരെ വരുമ്പോൾ, തല മുകളിലേക്ക് തള്ളി, കാലുകൾ താഴേക്ക് അമർത്തുക. ശരീരം നിവർന്നു നിൽക്കുക (ചിത്രം 1-14). 2-3 സെക്കൻഡ് വലിച്ചുനീട്ടുക, തുടർന്ന് ശരീരം മുഴുവൻ പെട്ടെന്ന് റിലാക്സ് ചെയ്യുക. നെഞ്ചിന് മുന്നിൽ കൈകൾ ചേർത്ത് കൈകുപ്പുക.



1-14



1-15

**അടിവയറിനു മുൻഭാഗത്ത് കൈകൾ കുറുകെ പിടിക്കുന്നു (*Diekou Xiaofu*)<sup>46</sup>** - കൈകുപ്പികൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. കൈകൾ

---

<sup>44</sup> ("vudge-rah") ഇവിടെ, ഈ പദം ഒരു ബുദ്ധന്റെ സൈന്യ വൃന്ദത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

<sup>45</sup> ("jin-gahng pie-shahn")

<sup>46</sup> ("dieh-koe sheew-foo")

സാധാരണ താഴോട്ട് കൊണ്ടുവരിക, കൈപ്പത്തികൾ അടിവയറു ഭാഗത്തേക്ക് തിരിക്കുക. കൈകൾ അടിവയറു ഭാഗത്ത് എത്തുമ്പോൾ അവയെ കുറുകെ പിടിക്കുക. പുരുഷന്മാർക്ക്, ഇടത്കൈ അകത്തേക്ക് പോകുന്നു; സ്ത്രീകൾക്ക് വലതുകൈ അകത്തേക്ക് പോകുന്നു. ആന്തരിക കൈയുടെ പിൻഭാഗത്തേക്ക് അഭിമുഖമായി പുറം കൈപ്പത്തി പിടിക്കുക. കൈകൾക്കിടയിൽ 3 സെന്റിമീറ്റർ (1 ഇഞ്ച്) അകലവും, അകത്തെ കൈയ്ക്കും അടിവയറിനും ഇടയിൽ മറ്റൊരു 3 സെന്റിമീറ്റർ (1 ഇഞ്ച്) അകലവും പാലിക്കുക. സാധാരണയായി കൈകൾ 40 മുതൽ 100 സെക്കൻഡ് വരെ ഈ രീതിയിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കുക (ചിത്രം 1-15).

കൈകൾ സംയോജിപ്പിച്ച് *ജേയിൻ* അവസ്ഥയിൽ വ്യായാമം പൂർത്തിയാക്കുക.

**2. ഫാലുൻ വഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള നിൽപ്പ് (*Falun Zhuang Fa*)<sup>47</sup>**

**തത്വങ്ങൾ:** ഇത് ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ രണ്ടാമത്തെ വ്യായാമമാണ്. നാല് സ്ഥാനങ്ങളിലായി ചക്രം പിടിച്ചുകൊണ്ട് നിശ്ചലമായി നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ഒരു വ്യായാമമാണിത്. ഇതിൽ കുറച്ച് ചലനങ്ങൾ മാത്രമുള്ളതും, ഓരോ സ്ഥാനത്തും കുറച്ചു സമയം ചക്രം വഹിച്ചുകൊണ്ട് നിൽക്കേണ്ടതുമാണ്. തുടക്കക്കാരുടെ കൈകൾക്ക് ആരംഭത്തിൽ ഭാരവും വേദനയും അനുഭവപ്പെടാം. എന്നിരുന്നാലും, വ്യായാമം ചെയ്തതിനുശേഷം, ശാരീരിക ജോലിയിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടാതെ ശരീരം മുഴുവൻ നിലാക്സ് ആയതായി അനുഭവപ്പെടും. പരിശീലകർ വ്യായാമത്തിന്റെ ആവൃത്തിയും ദൈർഘ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ഒരു ധർമ്മചക്രം അവരുടെ കൈകൾക്കിടയിൽ കറങ്ങുന്നതായി അനുഭവപ്പെടും. ഫാലുൻ വഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള നിൽപ്പ് പതിവായി ചെയ്യുന്നത് ശരീരം മുഴുവനും പൂർണ്ണമായി തുറക്കുവാൻ സഹായിക്കും, ഇത് ഗോങ്ങ്-ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഫാലുൻ വഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള നിൽപ്പ്, ജ്ഞാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ഒരു വ്യക്തിയുടെ തലം ഉയർത്തുകയും, ദിവ്യസിദ്ധികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന സമഗ്രമായ ഒരു സാധനമാണ്. ചലനങ്ങൾ ലളിതമാണ്, എങ്കിലും ഈ വ്യായാമത്തിൽനിന്ന് വളരെയധികം കൈവരിക്കാനാകും, ഒന്നും വീട്ടുകളയാതെ തന്നെ. വ്യായാമ വേളയിൽ, ചലനങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായും ചെയ്യുക—അവ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളാണ് എന്ന അവബോധം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം, ചെറിയ ചലനങ്ങൾ സാധാരണമാണെങ്കിലും ആടാൻ പാടില്ല. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ മറ്റ് വ്യായാമങ്ങൾ പോലെ, ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ അവസാനവും പരിശീലനത്തിന്റെ അവസാനമല്ല, കാരണം ധർമ്മചക്രം കറങ്ങുന്നത് ഒരിക്കലും നിൽക്കുന്നില്ല. ഓരോ ചലനത്തിന്റെയും ദൈർഘ്യം, ഓരോ വ്യക്തിയിലും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും, എന്നാൽ ദൈർഘ്യം കൂടുതലാകാൻ മികവും കൂടും.

<sup>47</sup> ("fah-lun jwahng fah")

**വാക്യം:**

*Shenghui                      Zengli<sup>48</sup>                      Rongxin                      Qingti<sup>49</sup>*  
*Simiao Siwu<sup>50</sup> Falun Chuq<sup>51</sup>*

**തയ്യാറെടുക്കൽ** - ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക, പക്ഷേ വളരെയധികം അയവുള്ളതാകരുത്. പാദങ്ങൾ തോൾ അകലം പാലിച്ചു സ്വാഭാവികമായി നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കുക. കാൽമുട്ടുകളും ഇടുപ്പുകളും റിലാക്സ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ താടി ചെറുതായി ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിയ്ക്കുക. നാവിന്റെ അഗ്രം മോണയുടെ കട്ടിയുള്ള ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിൽ കുറച്ച് സ്ഥലം വിടുക. ചുണ്ടുകൾ അടച്ച് കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക. മുഖത്ത് ഒരു പ്രസന്നഭാവം നിലനിർത്തുക. ജേയിൻ അവസ്ഥയിൽ കൈകൾ സംയോജിപ്പിക്കുക.

---

48 ("shung-hway zung-lee") ജ്ഞാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, ശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

49 ("rong-shin ching-tee") ഹൃദയം ഏകോപിപ്പിച്ചും, ശരീരം ലഘൂകരിച്ചും.

50 ("szz-meow szz-woo") ആശ്ചര്യജനകവും ജ്ഞാനോദയപ്പെടുത്തും പോലുള്ള അവസ്ഥ.

51 ("fah-lun choo-chee") ഫാലുൻ ഉയരാൻ ആരംഭിക്കുന്നു.



2-1

2-2

**തലയ്ക്കു മുന്നിൽ ചക്രം വഹിക്കുന്നു (*Touqian Baolun*)<sup>52</sup>** - ധ്യാനമുദ്രയിൽനിന്ന് തുടങ്ങുക. അടിവയറു ഭാഗത്ത്നിന്ന് രണ്ട് കൈകളും സാവധാനം ഉയർത്തുക, ഈ പ്രക്രിയയിൽ അവയെ വേർപെടുത്തുക. കൈകൾ തലയുടെ മുൻഭാഗത്ത് എത്തുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തികൾ പുരികത്തിന്റെ തലത്തിൽ, മുഖത്തിന് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. കൈകളുടെ വിരൽത്തുമ്പുകൾ പരസ്പരം നേർക്കുനേർ ആയിരിക്കണം, അവയ്ക്കിടയിൽ 15 സെന്റിമീറ്റർ (5 ഇഞ്ച്) വിടവ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. കൈകൾകൊണ്ട് വൃത്താകൃതി രൂപപ്പെടുത്തി, ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക (ചിത്രം 2-1).

**അടിവയറിന്റെ മുന്നിൽ ചക്രം വഹിക്കുന്നു (*Fuqian Baolun*)<sup>53</sup>** - മുൻപത്തെ സ്ഥാനത്ത് നിന്ന് രണ്ട് കൈകളും സാവധാനം താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. വയറിന്റെ താഴത്തെ ഭാഗത്ത് എത്തുമ്പോൾ ചക്രം വഹിക്കുന്ന നില മാറ്റമില്ലാതെ നിലനിർത്തുക. കൈകൾക്കും അടിവയറിനും ഇടയിൽ ഏകദേശം 10 സെന്റിമീറ്റർ (4 ഇഞ്ച്) അകലം പാലിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ മുന്നോട്ട് പിടിച്ച് കക്ഷഭാഗം തുറന്നിടുക. കൈപ്പത്തികൾ മുകളിലോട്ട് അഭിമുഖമായി കൈവിരലുകൾ പരസ്പരം നേർക്കുനേർ പിടിക്കുക, അവയ്ക്കിടയിൽ 10 സെന്റി

<sup>52</sup> ("toe-chien baow-lun")

<sup>53</sup> ("foo-chien baow-lun")

മീറ്റർ (4 ഇഞ്ച്) ദൂരം പാലിക്കുക. കൈകൾ ഒരു വൃത്താകൃതി രൂപപ്പെടുത്തണം (ചിത്രം 2-2).

**തലയ്ക്കുമുകളിൽ ചക്രം വഹിക്കുക (Touding Baolun)<sup>54</sup>** - മുൻപുള്ള സ്ഥാനത്ത്നിന്ന്, വൃത്താകൃതിയിൽ മാറ്റമില്ലാതെ കൈകൾ സാവധാനം ഉയർത്തുക. വിരലുകൾ പരസ്പരം നേർക്കുനേർ പിടിച്ച് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ചക്രം വഹിക്കുക. കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി കൈവിരൽത്തുമ്പുകൾക്കിടയിൽ 20-30 സെന്റിമീറ്റർ (8-12 ഇഞ്ച്) അകലം പാലിക്കുക. കൈകൾ ഒരു വൃത്താകൃതി രൂപപ്പെടുത്തുക. തോളുകൾ, കൈകൾ, കൈമുട്ടുകൾ, കൈത്തണ്ടകൾ എന്നിവ റിലാക്സ് ചെയ്യുക (ചിത്രം 2-3).

**തലയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലും ചക്രങ്ങൾ വഹിക്കുക (Liangce Baolun)<sup>55</sup>** - മുൻപുള്ള സ്ഥാനത്ത്നിന്ന് ആരംഭിച്ച്, കൈകൾ തലയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലേയ്ക്കും സാവധാനം താഴേക്ക് നീക്കുക. ചെവികൾക്ക് അഭിമുഖമായി കൈപ്പത്തികളും, കൈത്തണ്ടകളും നിവർന്നു നിൽക്കുന്ന വിധത്തിലാക്കുക, തോളുകൾ റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈകൾ ചെവികളോട് വളരെ അടുത്ത് പിടിക്കരുത് (ചിത്രം 2-4).

---

54 ("toe-ding baow-lun")

55 ("liang-tzuh baow-lun")



2-3



2-4

**അടിവയറിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് കൈകൾ കൂട്ടിവയ്ക്കൽ (*Diekou Xiaofu*)** - മുൻപുള്ള സ്ഥാനത്ത്നിന്നും സാവധാനം അടിവയറു ഭാഗത്തേക്ക് രണ്ട് കൈകളും കൊണ്ടുവരിക. കൈകൾ കുറുകെ പിടിക്കുക (ചിത്രം 1-15). ധ്യാനമുദ്ര (*ജെയിൻ*) ചെയ്തുകൊണ്ട് വ്യായാമം പൂർത്തിയാക്കുക.

**3. പ്രപഞ്ച ധ്രുവങ്ങളെ ഭേദിക്കൽ (*Guantong Liangji Fa*)<sup>56</sup>**

**തത്ത്വങ്ങൾ:** പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഊർജ്ജത്തെ ശരീരത്തിനുള്ളിലെ ഊർജ്ജവുമായി കലർത്തി ലയിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. വളരെയധികം ഊർജ്ജം പുറന്തള്ളുകയും ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ, പരിശീലകന് തന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് രോഗാതുരമായ കറുത്ത ചീ പുറന്തള്ളുവാനും, പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്ന് ധാരാളം ഊർ

---

<sup>56</sup> ("gwahn-tong liang-jee fah")

ജജം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുവാനും, ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ച്, “ധവള-  
വർണ്ണ ശരീര” അവസ്ഥയിലേക്ക് വേഗത്തിൽ എത്താനും സാധ്യമാ  
ക്കുന്നു. കൈകൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിപ്പിക്കുമ്പോൾ,  
“തലയുടെ മുകൾഭാഗം തുറക്കുന്നതിന്” ഈ വ്യായാമം പ്രാപ്തമാ  
ക്കുകയും, പാദങ്ങൾക്കടിയിലെ പ്രവേശന മാർഗ്ഗങ്ങളിലെ തടസ്സങ്ങ  
ൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ്, സ്വർഗ്ഗത്തിനും ഭൂമിക്കും  
ഇടയിൽ നിവർന്നു നിൽക്കുന്ന, ഭീമാകാരവും താരതമ്യപ്പെടു  
ത്താനാവാത്തതുമായ രണ്ട് വലിയ ശൂന്യമായ കുഴലുകളായി സ്വയം  
ചിത്രീകരിക്കുക. കൈകളുടെ മുകളിലേക്കുള്ള ചലനത്തിലൂടെ,  
ശരീരത്തിലെ ചീ, ശിരസ്സിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മുകളിലെ  
പരമകോടിയിലേക്ക് ഇറച്ചുകയറുന്നു; കൈകളുടെ താഴേക്കുള്ള  
ചലനത്തിലൂടെ, അത് പാദങ്ങളുടെ അടിയിലൂടെ, പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ  
താഴത്തെ പരമകോടിയിലേക്ക് പോകുന്നു. കൈകളുടെ ഈ  
ചലനങ്ങൾക്ക് ശേഷം, ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് രണ്ട് അങ്ങേയറ്റ  
ങ്ങളിൽ നിന്നും ഊർജ്ജം തിരികെ വരികയും, പിന്നീട് വിപരീത  
ദിശയിലേക്ക് അയയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൈകൾ ഒൻപത്  
തവണ വീതം വിപരീത ദിശകളിലേക്ക് നീക്കുന്നു. ഒൻപതാമത്തെ  
ചലനത്തിൽ, ഇടത് കൈ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് (സ്ത്രീകൾ, വലതു കൈ)  
അവിടെ നിർത്തുന്നു, തുടർന്ന് മറ്റേ കൈ ഉയർത്തുന്നു.  
അടുത്തതായി, രണ്ട് കൈകളും ഒരുമിച്ച് താഴേക്ക് നീക്കുന്നു,  
ഊർജ്ജം താഴെ അങ്ങേയറ്റത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു, തുടർന്ന്  
ശരീരത്തിലൂടെ നീങ്ങുന്നതിനനുസരിച്ച് മുകളിലെ അങ്ങേയറ്റ  
ത്തേക്ക് തിരികെ പോകുന്നു. കൈകൾ ഒൻപത് തവണ മുകളിലേ  
ക്കും താഴേക്കും നീങ്ങിയ ശേഷം, ശരീരത്തിലേക്ക് ഊർജ്ജം  
തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നു. ശരീരത്തിന് പുറത്തുള്ള ഊർജ്ജം  
തിരികെ കൊണ്ടുവരുന്നതിനായി ധർമ്മചക്രം അടിവയറു ഭാഗത്ത്  
ഘടികാരദിശയിൽ (മുന്നിൽ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ) നാല് തവണ  
തിരിക്കുന്നു. വ്യായാമം അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ ധ്യാനമുദ്രയിൽ  
(ജെയിൻ) പിടിക്കുക, എന്നിരുന്നാലും, ഇത് ഗോങ്ങിന്റെ പ്രവർത്തനം  
നിർത്തുന്നില്ല.

വാക്യം:

*Jinghua*

*Benti*<sup>57</sup>

*Fakai*

*Dingdi*<sup>58</sup>

*Xinci Yimeng*<sup>59</sup> *Tongtian Ched*<sup>60</sup>



3-1



3-2

**തയ്യാറെടുക്കൽ** - ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക, എങ്കിലും വളരെയധികം അയവുള്ളതാകരുത്. പാദങ്ങൾ തോൽ അകലം പാലിച്ചു സ്വാഭാവികമായി നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കുക. കാൽമുട്ടുകളും ഇടുപ്പുകളും റിലാക്സ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ

---

<sup>57</sup> ("jing-hwa bun-tee") ശരീരം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു

<sup>58</sup> ("fah-kye ding-dee") നിയമം, മുകളിലത്തേയും താഴത്തേയും ഊർജ്ജപ്രയാണങ്ങളെ തുറക്കുന്നു.

<sup>59</sup> ("shin-tsz ee-mung") ഹൃദയം കരുണാർദ്രവും, ഉറച്ച ഇച്ഛാശക്തിയോടും.

<sup>60</sup> ("tong-t'yen chuh-dee") സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ ഉച്ചിയിലും, ഭൂമിയുടെ നാഭിയിലും എത്തിച്ചേരുന്നു.



ജൂടെ താടി ചെറുതായി ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിയ്ക്കുക. നാവിന്റെ അഗ്രം മോണയുടെ കട്ടിയുള്ള ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിൽ കുറച്ച് സ്ഥലം വിടുക. ചുണ്ടുകൾ അടച്ച് കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക. മുഖത്ത് ഒരു പ്രസന്നഭാവം നിലനിർത്തുക. കൈകൾ ധ്യാനമുദ്രയിൽ സംയോജിപ്പിക്കുക, എന്നിട്ട് നെഞ്ചിന് മുന്നിൽ കൂപ്പുകൈ മുദ്രയിൽ പിടിക്കുക.

**ഒറ്റകൈകൊണ്ട് മുകളിലേക്കും താഴേക്കുമുള്ള ചലനം** (*Danshou Chong'guan*<sup>61</sup>)-കൂപ്പുകൈ ഭാവത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിന് പുറത്തുള്ള ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങളോടൊപ്പം, കൈകൾ സാവധാനം സഞ്ചരിക്കുന്ന ഏകഭുജ ചലനത്തിലൂടെയാണ് വ്യായാമം ആരംഭിക്കുന്നത്. കൈകളുടെ ചലനത്തിനൊപ്പം ശരീരത്തിനുള്ളിലെ ഊർജ്ജം തുടർച്ചയായി മുകളിലേക്കും താഴേക്കും പ്രവഹിക്കുന്നു. പുരുഷന്മാർക്ക്, ഇടത് കൈ ആദ്യം മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക (ചിത്രം 3-1); സ്ത്രീകൾക്ക്, വലതു കൈ ആദ്യം ഉയർത്തുക. കൈ സാവധാനം മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, മുഖത്തിന്റെ മുൻവശത്തു കൂടി കടന്ന് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ, മുകളിലേക്ക് നീട്ടുക. അതോടൊപ്പം, മറ്റേ കൈ സാവധാനം താഴ്ത്തുക. ഈ രീതിയിൽ കൈകൾ മാറി മാറി തുടരുക (ചിത്രം 3-2). രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി 10 സെന്റിമീറ്റർ (4 ഇഞ്ച്) അകലത്തിലായിരിക്കണം. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക. കൈകളുടെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കുമുള്ള ചലനം ഒരു തവണയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ആകെ ഒൻപതു തവണ ആവർത്തിക്കുക.

---

<sup>61</sup> ("dahn-show chong-gwan")



3-3



3-4

**ഇരുകൈകൾകൊണ്ട് മുകളിലേക്കും താഴേക്കുമുള്ള ചലനം** (*Shuangshou Chong'guan*)<sup>62</sup> - ഒൻപതാമത്തെ ഏകദൂജ ചലനത്തിൽ, ഇടത് കൈ (സ്ത്രീകൾക്ക്, വലതു കൈ) മുകളിൽ നിർത്തി, മറ്റേ കൈ ഉയർത്തുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുക. രണ്ട് കൈകളും മുകളിലേക്ക് ചൂണ്ടുന്നു (ചിത്രം 3-3). അടുത്തതായി, രണ്ട് കൈകളും ഒരേ സമയം താഴേക്ക് നീക്കുക (ചിത്രം 3-4). കൈപ്പത്തി ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി 10 സെന്റിമീറ്റർ (4 ഇഞ്ച്) അകലത്തിലായിരിക്കണം. കൈകളുടെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കുമുള്ള ചലനം ഒരു തവണയായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു. ഒൻപത് തവണ ആവർത്തിക്കുക.

---

<sup>62</sup> ("shwahng-show chong-gwan")



3-5



3-6

**ഇരുകൈകൾകൊണ്ട് ധർമ്മചക്രം തിരിക്കുന്നു (*Shuangshou Tuidong Falun*)**<sup>63</sup> - ഇരു കൈകളും കൊണ്ടുള്ള ചലനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം, അടിവയറിന്റെ സ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതുവരെ രണ്ട് കൈകളും മുഖത്തിനും നെഞ്ചിനും മുന്നിലൂടെ താഴേക്ക് നീക്കുക. പിന്നീട് അടിവയറു ഭാഗത്ത് ധർമ്മചക്രം കറക്കുക (ചിത്രം 3-5, 3-6, 3-7), ഇടത് കൈ പുരുഷന്മാർക്കും, വലതു കൈ സ്ത്രീകൾക്കും ഉള്ളിൽ ആയി വരണം.

---

<sup>63</sup> ("shwahng-show tway-dong fah-lun")



3-7

കൈകൾക്കിടയിലും ഉള്ളിലെ കൈയ്ക്കും അടിവയറിനും ഇടയിലും 3 സെന്റിമീറ്റർ (1 ഇഞ്ച്) അകലം പാലിക്കുക. ധർമ്മചക്രം ഘടികാര ദിശയിൽ നാല് തവണ കറക്കുക (മുന്നിൽനിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ) ഊർജ്ജം പുറത്ത് നിന്ന് ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് തിരിച്ചു വരാൻ വേണ്ടിയാണിത്. ധർമ്മചക്രം കറക്കുമ്പോൾ, കൈകളുടെ ചലനം അടിവയറുഭാഗത്ത് മാത്രമായി നിർത്തുക.

**കൈകൾ ധ്യാനമുദ്രയിൽ യോജിപ്പിക്കുക (Liangshou Jieyin) (Fig. 1-1)**

**4. ഫാലുൻ സ്വർഗ്ഗീയ ചംക്രമണം (Falun Zhoutian Fa)<sup>64</sup>**

**തത്ത്വങ്ങൾ:** ഈ വ്യായാമം, മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജത്തെ കൂടുതൽ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. ഒന്നോ അതിലധികമോ മെറിഡിയനുകളിലൂടെ ഇത് കടന്നു പോകുന്നതിനുപകരം, ശരീരത്തിന്റെ മുഴുവൻ *യിൻ* വശത്തുനിന്നും *യാങ്* വശത്തേയ്ക്ക്, ഊർജ്ജം വീണ്ടും വീണ്ടും വ്യാപിക്കുന്നു. ഈ വ്യായാമം മെറിഡിയൻസ് തുറക്കുന്നതിനുള്ള സാധാരണ രീതികളെയും, വലുതും ചെറുതുമായ പ്രാപഞ്ചിക ഭ്രമണപഥങ്ങളെയും മറികടക്കുന്നു. ഫാലുൻ ഗോണ്ടിലെ മധ്യവർത്തി തലത്തിലുള്ള

---

<sup>64</sup> ("fah-lun jo-tyen fah")

വ്യായാമങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്. മുൻപത്തെ മൂന്ന് വ്യായാമങ്ങളെയും അടിസ്ഥാനമാക്കിക്കൊണ്ട്, ഇത് ശരീരത്തിലുടനീളമുള്ള എല്ലാ മെറിഡിയനുകളും (വിശിഷ്ട പ്രാപഞ്ചിക ഭ്രമണപഥം ഉൾപ്പെടെ) തുറക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ്, അതിനാൽ മെറിഡിയനുകൾ ക്രമേണ ശരീരത്തിലുടനീളം, മുകളിൽനിന്ന് താഴേക്ക് മുഴുവനായും ബന്ധിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ അസാധാരണമായ എല്ലാ അവസ്ഥകളും ശരിയാക്കുവാൻ ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ കറക്കം പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതാണ് ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച സവിശേഷത. ഇത് മനുഷ്യശരീരത്തെ—ഒരു ചെറിയ ലോകത്തെ അല്ലെങ്കിൽ പ്രപഞ്ചത്തെ—അതിന്റെ യഥാർത്ഥ അവസ്ഥയിലേക്ക് മടക്കിക്കൊണ്ടുവരുവാനും ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജം മുഴുവൻ സ്വതന്ത്രമായും സുഗമമായും പ്രവഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുവാനും പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. അത് കൈവരിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ, പരിശീലകൻ ത്രി-ലോക-നിയമ സാധനയിൽ വളരെ ഉന്നത തലത്തിൽ എത്തുകയും, അപ്പോൾ ആ വ്യക്തിക്ക് മഹത്തായ ആത്മീയ അഭിരുചി ഉണ്ടെങ്കിൽ, മഹാമാർഗ്ഗം (ദാഹ്) സംസ്കരിച്ചെടുക്കുവാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ സമയം അവരുടെ ഡോങ്ങ്ശക്തിയും ദിവ്യസിദ്ധികളും ഗണ്യമായി വളരും. ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ, കൈകൾ ഊർജ്ജ സംവിധാനങ്ങളെ പിന്തുടരണം. ഓരോ ചലനവും സാവകാശവും മന്ദഗതിയിലും ശാന്തവും ആയിരിക്കണം.

**വാക്യം:**

*Xuanfa*                      *Zhixu*<sup>65</sup>                      *Xinqing*                      *Siyu*<sup>66</sup>  
*Fanben Guizhen*<sup>67</sup> *Youyou Siq*<sup>68</sup>

**തയ്യാറെടുക്കൽ** - ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക, എങ്കിലും വളരെയധികം അയവുള്ളതാകരുത്. പാദങ്ങൾ തോൾ അകലം പാലിച്ചു സ്വാഭാവികമായി നിൽക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ചെറുതായി മടക്കുക. കാൽമുട്ടുകളും ഇടുപ്പുകളും റിലാക്സ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ താടി ചെറുതായി ഉള്ളിലേക്ക് വലിയ്ക്കുക. നാവിന്റെ അഗ്രം മോണയുടെ കട്ടിയുള്ള ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിൽ കുറച്ച് സ്ഥലം വിടുക. ചുണ്ടുകൾ അടച്ച് കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക. മുഖത്ത് ഒരു പ്രസന്നഭാവം നിലനിർത്തുക.

---

<sup>65</sup> ("shwen-fah jhr-sheeu") കറങ്ങുന്ന നിയമം ശൂന്യതയിലെത്തുന്നു.  
<sup>66</sup> ("shin-ching szz-yoo") ശുദ്ധമായ രത്നക്കല്ലുപോലെ ഹൃദയം തെളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.  
<sup>67</sup> ("fahn-bun gway-juhn") നിങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ, സത്യസ്വരൂപത്തിലേക്ക് തിരികെപ്പോകുന്നു.  
<sup>68</sup> ("yo-yo szz-chee") പൊങ്ങികിടക്കുന്നതുപോലെ, നിങ്ങൾക്ക് ഭാരം കുറഞ്ഞതായി തോന്നുന്നു.

ജെയിൻ അവസ്ഥയിൽ കൈകൾ സംയോജിപ്പിക്കുക, തുടർന്ന് ഹെഷിയിൽ കൈകൂപ്പുക. കൂപ്പുകൈ അവസ്ഥയിൽനിന്ന് കൈകൾ വേർപെടുത്തുക. രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി തിരിച്ച് അവയെ അടിവയറുഭാഗത്തേക്ക് നീക്കുക. കൈകൾക്കും ശരീരത്തിനും ഇടയിൽ ഏകദേശം 10 സെന്റിമീറ്റർ (4 ഇഞ്ച്) അകലം പാലിക്കുക. കൈകൾ അടിവയറുഭാഗത്തിലൂടെ കടന്നുപോയ ശേഷം, കാലുകളുടെ ആന്തരിക വശങ്ങളിലൂടെ അവ കൂടുതൽ താഴേക്ക് നീട്ടുകയും അതേസമയം അരക്കെട്ട് വളച്ച് താഴേക്ക് കുനിയുകയും ചെയ്യുക. (ചിത്രം 4-1). വിരൽത്തുമ്പുകൾ നിലത്തോട് അടുക്കുമ്പോൾ, കാലുകളുടെ മുൻഭാഗത്ത്നിന്ന് പാദത്തിന്റെ പുറത്തുകൂടി ഉപ്പുറ്റി വരെ കൈകൾ ഒരു വൃത്താകൃതിയിൽ നീക്കുക (ചിത്രം 4-2).



4-1



4-2



4-3

4-4

പിന്നീട് രണ്ട് കൈത്തണ്ടകളും ചെറുതായി വളച്ച്, കാലുകൾക്ക് പുറകിലൂടെ കൈകൾ മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക (ചിത്രം 4-3). കൈകൾ പുറകിലൂടെ ഉയർത്തുമ്പോൾ അരക്കെട്ട് നിവർത്തുക (ചിത്രം 4-4). വ്യായാമ വേളയിൽ, ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് കൈകൾ തൊടാൻ അനുവദിക്കരുത്, അല്ലാത്തപക്ഷം അവയിലെ ഊർജ്ജം ശരീരത്തിലേക്ക് തിരികെ വലിയ്ക്കപ്പെടും. [പിന്നിലേക്ക്] കൈകൾ ഉയർത്താൻ കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ, പൊള്ളയായ മുഷ്ടികൾ ഉണ്ടാക്കുക (ചിത്രം 4-5), എന്നിട്ട് കക്ഷഭാഗത്ത്കൂടി കടന്നുപോകുംവിധം അവയെ മുന്നോട്ട് വലിക്കുക. നെഞ്ചിന് മുന്നിൽ കൈകൾ തമ്മിൽ കുറുകെ ചേരദിക്കുക (ഏത് കൈ മുകളിലായിരിക്കണമെന്നോ താഴെയായിരിക്കണമെന്നോ പ്രത്യേക നിബന്ധനകൾ ഒന്നുമില്ല—ഇത് ഒരോ വ്യക്തിയുടേയും സ്വാഭാവികതയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാർക്കും ഇത് ബാധകമാണ്.) (ചിത്രം 4-6). പൊള്ളയായ മുഷ്ടികൾ തുറന്ന് കൈകൾ തോളിൽ വെയ്ക്കുക (ഒരു അകലം വീടുക). കൈകളുടെ ബാഹ്യവശങ്ങളിൽകൂടി (യാങ്ങ) രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും നീക്കുക. കൈത്തണ്ടയിൽ എത്തുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തികൾ പരസ്പരം അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക, അങ്ങനെ 3-4 സെന്റിമീറ്റർ (1.25 മുതൽ 1.5 ഇഞ്ച് വരെ) അകലത്തിൽ കൈപ്പത്തികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. അതായത്, ബാഹ്യ തള്ളവിരൽ ഇപ്പോൾ മുകളിലേക്കും, ആന്തരിക തള്ളവിരൽ താഴോട്ടും ആയി വരുന്നു. ആ സമയത്ത്, കൈകളും കൈപ്പത്തികളും ഒരു നേർരേഖ രൂപപ്പെടു

ത്തുന്നു (ചിത്രം 4-7). രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും ഒരു പന്ത് പിടിക്കുന്നതു പോലെ തിരിക്കുക; അതായത്, ബാഹ്യ കൈ തിരിക്കുന്നതിനാൽ അത് ഉള്ളിലേക്ക് വരികയും, ആന്തരിക കൈ തിരിഞ്ഞ് അത് പുറത്തേക്ക് വരികയും ചെയ്യും. രണ്ട് കൈകളും കൈയുടെ താഴത്തെയും മുകളിലെയും ആന്തരിക (യിന്) വശങ്ങളിലൂടെ നീങ്ങുമ്പോൾ, അവയെ മുകളിലേക്കും, തലയുടെ പിന്നിലേക്കും ഉയർത്തുക (ചിത്രം 4-8). കരങ്ങൾ തലയുടെ പിൻഭാഗത്ത് ഒരു "X" രൂപപ്പെടുത്തണം. അടുത്തതായി, കൈകൾ നട്ടെല്ല് ഭാഗത്തേക്ക് കൂടുതൽ താഴേക്ക് നീക്കുന്നത് തുടരുക (ചിത്രം 4-9). കൈകൾ വേർതിരിക്കുക, വിരൽത്തുമ്പുകൾ താഴേക്ക് ചൂണ്ടുക, പിന്നിലെ ഊർജ്ജവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുക. തുടർന്ന് രണ്ട് കൈകളും സമാന്തരമായി തലയുടെ മുകളിലൂടെ നെഞ്ചിന്റെ മുൻവശത്തേക്ക് നീക്കുക (ചിത്രം 4-10). അപ്പോൾ ഒരു പ്രാപഞ്ചിക ഭ്രമണപഥം ഇത് പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ചലനങ്ങൾ ഒൻപതു തവണ ആവർത്തിക്കുക. വ്യായാമം പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം, കൈകൾ നെഞ്ചിലൂടെ താഴേക്ക് അടിവയറുഭാഗത്തേക്ക് നീക്കുക. അടിവയറിന് മുന്നിൽ കൈകൾ ഓവർലാപ്പ് ചെയ്യുക (*die kou xiao fu*) (ചിത്രം 1-15), തുടർന്ന് കൈകൾ ജെയിനിൽ സംയോജിപ്പിക്കുക (ചിത്രം 1-1).



4-5

4-6

4-7





4-8



4-9



4-10

### 5. ദിവ്യസിദ്ധികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ (*Shentong Jiachi Fa*)<sup>69</sup>

**തത്വങ്ങൾ:** ദിവ്യസിദ്ധികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നത് ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ ശാന്തമായ സാധനാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. ബുദ്ധ-മുദ്രകൾ അല്ലെങ്കിൽ “കൈ-ചിഹ്നങ്ങൾ” ഉപയോഗിച്ച് ധർമ്മചക്രം തിരിച്ചുകൊണ്ട് ദിവ്യസിദ്ധികൾ (അമാനുഷിക കഴിവുകൾ ഉൾപ്പെടെ) ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും, ഗോങ്ങ്-ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള ഒരു വിവിധോദ്ദേശ്യ വ്യായാമമാണിത്. ഈ വ്യായാമം മധ്യതലത്തിന് മുകളിലാണ്, ഇത് ആദ്യം ഒരു രഹസ്യ വ്യായാമമായി സൂക്ഷിച്ചിരുന്നു. ഒരു അടിസ്ഥാന തലത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി, മുൻജന്മനിയോഗമുള്ള പരിശീലകരെ രക്ഷിക്കുന്നതിനായി ഞാൻ ഈ സാധനാനുഷ്ഠാന സമ്പ്രദായം പ്രത്യേകമായി പരസ്യമാക്കി. ഈ വ്യായാമത്തിന് പൂർണ്ണ-പത്മാസന അവസ്ഥയിൽ ധ്യാനിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ട്. അർദ്ധ-പത്മാസനവും സ്വീകാര്യമാണെങ്കിലും പൂർണ്ണ-പത്മാസനമാണ് ഉത്തമം. വ്യായാമ വേളയിൽ, ചി-യുടെ ഒഴുക്ക് ശക്തവും, ശരീരത്തിന് ചുറ്റുമുള്ള ഊജമണ്ഡലം വിശാലവുമായിരിക്കും.

---

<sup>69</sup> (“shun-tong jya-chr fah”)

നിങ്ങളുടെ ഗുരു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി കൈകൾ നീങ്ങുന്നു. കൈ, ചലനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ, ഹൃദയം ചിന്തകളുടെ ചലനത്തെ പിന്തുടരുന്നു. ദിവ്യശക്തികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുമ്പോൾ, രണ്ട് കൈപ്പത്തികളിലും അല്പം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് മനസ്സിനെ ശൂന്യമാക്കുക. കൈപ്പത്തികളുടെ മധ്യഭാഗങ്ങൾക്ക് ഊഷ്മളത, ഭാരം, സ്പന്ദനം, മരവിപ്പ്, എന്തോ ഉള്ളതുപോലെ, മറ്റും തോന്നാം. എന്നാൽ ഈ സംവേദനങ്ങളൊന്നും അമിതമായി ആഗ്രഹിക്കരുത്—അവ സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കട്ടെ. കാലുകൾ കൂടുതൽ സമയം മടക്കി വെയ്ക്കുന്നതാണ് നല്ലത്; അത് ഒരാളുടെ സഹനശക്തിയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം ധ്യാനിക്കുന്നുവോ, വ്യാധാമം അത്രയും തീവ്രവും, ഊർജ്ജം അത്രയും വേഗത്തിൽ വളരുകയും ചെയ്യും. ഈ വ്യാധാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കരുത്—ഒരു ചിന്തയിലും മുഴുകരുത്—ക്രമേണ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക. ശാന്തനായിരിക്കുന്നതിൽനിന്ന് ആഴത്തിലുള്ള നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് (ദിങ്ങ്) നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് പുരോഗമിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങളാണ് വ്യാധാമം ചെയ്യുന്നത് എന്ന് നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധമനസ്സ് ബോധവാനായിരിക്കണം.

**വാക്യം:**

*Youyi                      Wuyi<sup>70</sup>                      Yinsui                      Jiqi<sup>71</sup>*  
*Sikong Feikong<sup>72</sup> Dongjing Ruyi<sup>73</sup>*

**കൈകൾ സംയോജിപ്പിക്കുക** (*Liangshou Jieyin*) - കാലുകൾ മടക്കി പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക, പക്ഷേ വളരെയധികം അയവുള്ളതാകരുത്. അരയും കഴുത്തും നിവർത്തി നിർത്തുക. നിങ്ങളുടെ താടി ചെറുതായി ഉള്ളിലേയ്ക്ക് വലിയ്ക്കുക. നാവിന്റെ അഗ്രം മോണയുടെ കട്ടിയുള്ള ഭാഗത്തു സ്പർശിക്കുക. പല്ലുകൾക്കിടയിൽ കുറച്ച് സ്ഥലം വിടുക, ചുണ്ടുകൾ ചേർത്തുവെയ്ക്കുക, കണ്ണുകൾ സൗമ്യമായി അടയ്ക്കുക. ഹൃദയം കാരുണ്യത്താൽ നിറയ്ക്കുക. മുഖത്ത് ശാന്തവും പ്രസന്നവുമായ ഒരു ഭാവം നിലനിർത്തുക. അടിവയറു ഭാഗത്ത് ജെയിനിൽ കൈകൾ സംയോജിപ്പിക്കുക, ക്രമേണ നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക (ചിത്രം 5-1).

**ആദ്യത്തെ മുദ്ര** - കൈ, ചലനങ്ങൾ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ, ഹൃദയം, ചിന്തകളുടെ ചലനത്തെ പിന്തുടരുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഗുരു സ്ഥാപിച്ച

<sup>70</sup> ("yo-ee woo-ee") ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ, എങ്കിലും ഉദ്ദേശ്യമില്ലാതെ.  
<sup>71</sup> ("yin-sway jee-chee") കൈചലനങ്ങൾ ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നു.  
<sup>72</sup> ("szz-kong fae-kong") ശൂന്യമാണ് എന്നിരുന്നാലും ശൂന്യമല്ലാതെ.  
<sup>73</sup> ("dong-jing ru-yee") അനായാസം നീങ്ങുക അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചലമാവുക

ഊർജ്ജസംവിധാനങ്ങളെ ചലനങ്ങൾ പിന്തുടരണം. അവ ധൃതിപിടി ക്കാതെയും, സാവധാനത്തിലും സുഗമമായ രീതിയിലും നിർവ്വഹിക്കണം. തലയുടെ മുൻവശത്ത് എത്തുന്നതുവരെ ജൈനിൻ അവസ്ഥയിൽ ഇരുകൈകളും സാവധാനം ഉയർത്തുക. തുടർന്ന്, ക്രമേണ കൈപ്പത്തികളെ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുംവിധം തിരിക്കുക. കൈകൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ, അതിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന സ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കും (ചിത്രം 5-2). അടുത്തതായി, കൈകൾ വേർപെടുത്തുക, തലയ്ക്ക് മുകളിലൂടെ ഒരു കമാനം വരയ്ക്കുക, തലയുടെ മുൻവശത്ത് എത്തുന്നതുവരെ അവയെ വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിക്കുക (ചിത്രം 5-3). ഉടനെ, കൈകൾ സാവധാനം താഴ്ത്തുക. കൈത്തണ്ട ഉള്ളിലേയ്ക്ക് പിടിച്ചുകൊണ്ട്, കൈപ്പത്തികൾ മുകളിലേയ്ക്ക് അഭിമുഖീകരിച്ച് കൈവിരലുകൾ മുൻവശത്തേക്ക് ചൂണ്ടുന്നു (ചിത്രം 5-4). അടുത്തതായി, രണ്ട് കൈത്തണ്ടകളും നേരെയൊക്കി നെഞ്ചിന് മുന്നിൽ വെച്ച് അന്യോന്യം കുറുകെ കടന്നു പോവുക. പുരുഷന്മാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇടത് കൈ പുറത്തുകൂടി പോകുന്നു; സ്ത്രീകൾക്ക്, വലതു കൈ പുറത്തുകൂടി പോകുന്നു (ചിത്രം 5-5). കൈകളും കൈപ്പത്തികളും കൊണ്ട് ഒരു നേർരേഖ രൂപപ്പെടുമ്പോൾ, പുറത്തെ കൈയുടെ കണ്ഠകൈ പുറത്തേക്ക് തിരിക്കുക, കൈപ്പടം മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക. പിന്നിലേക്ക് വിരലുകൾ ചൂണ്ടിക്കൊണ്ട്, ഒരു അർദ്ധവൃത്തം വരച്ച്, കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക. കൈയിൽ കുറച്ച് ബലം പ്രയോഗിക്കണം. നെഞ്ചിന് മുന്നിലൂടെ കടന്നുപോയ ശേഷം ഉള്ളിലൂടെയായിരുന്ന കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് തിരിക്കുക. കൈ നേരെയൊക്കുക. കൈയും കൈപ്പത്തിയും തിരിക്കുക, അങ്ങനെ കൈപ്പത്തി പുറത്തേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന് മുൻപിൽ താഴെയുള്ള കൈ, ശരീരവുമായ് 30 ഡിഗ്രി കോൺ രൂപപ്പെടുത്തുക (ചിത്രം 5-6).



5-1

5-2



5-3



5-4



5-5



5-6

**രണ്ടാമത്തെ മുദ്ര** - മുൻപത്തെ സ്ഥാനത്നിന്നും (ചിത്രം 5-6), മുകളിലെ കൈ അകത്തേക്ക് നീക്കുക. മുകളിലെ കൈപ്പത്തി ശരീരത്തിലേക്ക് തിരിയുകയും അതേസമയം താഴത്തെ കൈ മുകളിലേക്ക് നീക്കുകയും ചെയ്യുക. ആദ്യത്തെ മുദ്രയിലെന്നപോലെ ചലനം, ഇടത് വലത് കൈകൾ പരസ്പരം മാറി ചെയ്യുന്നു. കൈകളുടെ സ്ഥാനങ്ങൾ മുൻപത്തേതിന് വിപരീതമായിരിക്കണം (ചിത്രം 5-7).

**മൂന്നാമത്തെ മുദ്ര** - പുരുഷന്മാർക്ക് വലത് കൈ (സ്ത്രീകൾക്ക് ഇടത്) ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി നേർദിശയിലാക്കുക. വലത് (അല്ലെങ്കിൽ ഇടത്) കൈ നെഞ്ചിന് മുന്നിലൂടെ നീങ്ങിയ ശേഷം, കൈപ്പത്തി താഴോട്ട് അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക, കണ്ണുകാലിന്റെ സ്ഥാനം വരെ താഴോട്ട് മുൻവശത്തേക്ക് അത് നീക്കുക. കൈ നേരെ നിർത്തുക. പുരുഷന്മാർ, ഇടതുവശത്തെ കണ്ണുകൈ (സ്ത്രീകൾ, വലത്) തിരിച്ചുകൊണ്ട് മുകളിലേക്ക് നീങ്ങുമ്പോൾ വലതു കൈ ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി നീക്കുക. അതേ സമയം, ഇടതു കൈപ്പത്തി (സ്ത്രീകൾ, വലത്) തോളിലേക്ക് നീക്കുക. കൈ അതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് എത്തുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി വിരലുകൾ മുന്നോട്ട് ചൂണ്ടുന്നു (ചിത്രം 5-8).



5-7



5-8



5-9



5-10

**നാലാമത്തെ മുദ്ര** - മുകളിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന അതേ മുദ്രയാണിത്, പക്ഷേ കൈകൾ വിപരീത സ്ഥാനങ്ങളിൽ ആയിരിക്കണം. പുരുഷന്മാർക്ക് ഇടത് കൈ (സ്ത്രീകൾക്ക് വലത്) ഉള്ളിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു, വലതു കൈ (സ്ത്രീകൾക്ക് ഇടത്) പുറത്തുകൂടി നീങ്ങുന്നു. ചലനങ്ങളിൽ ഇടതു കൈയ്ക്കു പകരം വലതു കൈ മാറ്റുന്നു. കൈകൾ വിപരീത സ്ഥാനങ്ങളിലാണ് (ചിത്രം 5-9). നാല് മുദ്രകളും ചെയ്യുമ്പോൾ ചലനങ്ങൾ തടസ്സമില്ലാതെ തുടരുന്നു.

**ഗോളാകൃതിയിലുള്ള ദിവ്യശക്തികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ** - നാലാമത്തെ മുദ്രയിൽനിന്ന് തുടങ്ങി, മുകളിലെ കൈ അകത്തേക്ക് നീങ്ങുന്നു, താഴത്തെ കൈ പുറത്തുകൂടി നീങ്ങുന്നു. പുരുഷന്മാർക്ക്, വലത് കൈപ്പത്തി (സ്ത്രീകൾ, ഇടത് കൈപ്പത്തി) ക്രമേണ തിരിഞ്ഞ് നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തേക്ക് നീങ്ങുന്നു. പുരുഷന്മാർക്ക് ഇടത് കൈ (സ്ത്രീകൾക്ക് വലത്) മുകളിലേക്ക് നീങ്ങുന്നു. രണ്ട് കൈത്തണ്ടകളും നെഞ്ചിലെത്തി ഒരു തിരശ്ചീന രേഖ സൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ (ചിത്രം 5-10), കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് വേർപെടുത്തി വലിയ്ക്കുക (ചിത്രം 5-11) ഈ സമയം കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടുകൾക്ക് പുറത്തേക്ക് നീട്ടികഴിയുമ്പോൾ, കൈകൾ അരക്കെട്ടിന്റെ തലത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, കൈത്തണ്ടയും കണ്ണുകളും ഒരേ തലത്തിൽ ആയിരിക്കണം. കൈകൾ നിലാക്സ് ചെയ്യുക (ചിത്രം 5-12). ഈ പൊസിഷനിൽ ഗോളാകൃതിയിലുള്ള ദിവ്യശക്തികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ആന്തരിക ദിവ്യശക്തികളെ കൈകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്നു. ദിവ്യശക്തികൾ ശക്തിപ്പെടുമ്പോൾ, കൈപ്പത്തികൾക്ക് ഇളംചുട്ട്, ഭാരം, മരവിപ്പ്, ഒരു ഭാരം പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് പോലെ, മറ്റും അനുഭവപ്പെടും. എന്നാൽ ഈ സംഭവനങ്ങൾ അമിതമായി ആഗ്രഹിക്കരുത്—അവ സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കട്ടെ. ഈ നിലയിൽ എത്രത്തോളം പിടിച്ചു നിൽക്കുന്നുവോ അത്രയും നല്ലത്. നിങ്ങൾക്ക് സഹിക്കുവാൻ കഴിയാവുന്നതുവരെ പിടിച്ചു നിൽക്കുക.



5-11



5-12

**സ്തംഭാകൃതിയിലുള്ള ദിവ്യശക്തികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ** - മുൻപത്തെ സ്ഥാനത്ത് നിന്ന് തുടങ്ങി, വലതു കൈ തിരിക്കുക (സ്ത്രീകൾ, ഇടത്) അങ്ങനെ കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖീകരിക്കുകയും അതേസമയം അടിവയറു ഭാഗത്തേക്ക് നീക്കുകയും

ചെയ്യുക. കൈ അതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ, അടിവയറു ഭാഗത്തെ കൈപ്പത്തി മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി വെയ്ക്കുക. അതേ സമയം, ആ കൈ നീങ്ങുമ്പോൾ, മറ്റേ കൈ ഉയർത്തി ഒരേ സമയം താടിയുടെ നേർക്ക് നീക്കുക. കൈ താടി വരെ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് അഭിമുഖമായും വെയ്ക്കുക. കൈത്തണ്ടയും കൈയും ഒരേ നിലയിലായിരിക്കണം. ആ സമയത്ത്, രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിച്ച് ആ സ്ഥാനത്ത് തുടരണം (ചിത്രം 5-13). അത് “പാം തണ്ടർ”, മുതലായ സ്തംഭാക്രമീയമായ റിഡ്യൂഷൻ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ഇനിയും പിടിച്ചുനിൽക്കാനാവില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നതുവരെ ആ നിലയിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കുക. അടുത്തതായി, മുകളിലെ കൈകൊണ്ട്, നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ ഒരു അർദ്ധവൃത്തം വരച്ച് ആ കൈ അടിവയറു ഭാഗത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. അതേസമയം താഴത്തെ കൈ ഉയർത്തി താടിക്ക് തൊട്ട്താഴെയാകുമ്പോൾ കൈപ്പത്തി താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി തിരിക്കുക (ചിത്രം 5-14). ആ കൈ തോളിന്റെ അതേ തലത്തിലായിരിക്കണം, രണ്ട് കൈപ്പത്തികളും പരസ്പരം അഭിമുഖമായിരിക്കണം. ഇതും റിഡ്യൂഷൻ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു, വിപരീത കൈകൾ പിടിച്ചുകൊണ്ടാണ് എന്ന് മാത്രം. കരങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ് സഹിക്കുവാൻ കഴിയാവുന്നതുവരെ ആ അവസ്ഥ തുടരുക.



5-13



5-14

**പ്രശാന്തമായ സാധന** - അവസാനത്തെ നിലയിൽ നിന്ന്, മുകളിലെ കൈ ഉപയോഗിച്ച് താഴേക്ക് ഒരു അർദ്ധവൃത്തം വരയ്ക്കുക (ചിത്രം 5-15), കൈ താഴെ അടിവയറു ഭാഗത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. ഞെയ്നിൽ കൈകൾ ചേർത്ത് പിടിച്ചു പ്രശാന്തമായ സാധന



ആരംഭിക്കുക. നിശ്ചലമായിരിക്കുക. എത്രത്തോളം ദൈർഘ്യം കൂടു  
ന്നുവോ അത്രയും നല്ലത്.



5-15



5-16

**അവസാനിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥ** - ഹെഷിയിൽ ഇരുകൈകളും  
കൂട്ടിച്ചേർത്ത് കൈകൂപ്പുക (ചിത്രം 5-16). നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിന്നും  
പത്മാസനത്തിൽ നിന്നും പുറത്തുവരിക.

**ഫാലുൻ ഗോണ്ട് പരിശീലനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അടിസ്ഥാന നിലവാരങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും**

1. ഫാലുൻ ഗോണ്ടിലെ അഞ്ച് വ്യായാമങ്ങൾ തുടർച്ചയായോ അല്ലെങ്കിൽ തിരഞ്ഞെടുത്തോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ സാധാരണയായി നിങ്ങൾ ആദ്യത്തെ വ്യായാമത്തിൽനിന്ന് ആരംഭിക്കണം. കൂടാതെ, ആദ്യത്തെ വ്യായാമം മൂന്ന് തവണ ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. തീർച്ചയായും, മറ്റ് വ്യായാമങ്ങൾ ആദ്യത്തേത് ചെയ്യാതെ തന്നെ ചെയ്യും. ഓരോന്നും സ്വന്തമായും ചെയ്യും.

2. ഓരോ ചലനവും കൃത്യമായും താളത്തിനനുസരിച്ചും ചെയ്യണം. കൈകളും കൈപ്പത്തികളും മുകളിലേക്കും താഴേക്കും, മുൻപോട്ടും പുറകോട്ടും, ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും സുഗമമായി നീക്കണം. ഊർജ്ജ-സംവിധാനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ധൃതിപിടിക്കാതെയും, സാവധാനത്തിലും സുഗമമായും നീക്കുക. വളരെ വേഗത്തിലോ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ സാവധാനത്തിലോ നീങ്ങരുത്.

3. വ്യായാമ വേളയിൽ നിങ്ങൾ സ്വയം നിങ്ങളുടെ മുഖ്യബോധ മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ആയിരിക്കണം, കാരണം ഫാലുൻ ഗോണ്ട് മുഖ്യബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു. മനഃപൂർവ്വം ഒരു വശത്തേക്കും ആടാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ശരീരത്തിന് ആട്ടം സംഭവിക്കുമ്പോൾ അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് കണ്ണുകൾ തുറക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ തുറക്കാം.

4. ശരീരം മുഴുവൻ റിലാക്സ് ചെയ്യുക, പ്രത്യേകിച്ച് കാൽമുട്ട്, അരക്കെട്ടു ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവ. നിങ്ങൾ വളരെ ദൃഢമായി നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ, മെറിഡിയൻസ് തടസ്സപ്പെടും.

5. വ്യായാമ വേളയിൽ, ചലനങ്ങൾ ശാന്തവും സ്വാഭാവികവും, സ്വതന്ത്രവും നിർബാദവും, എളുപ്പവും നിർവിഘ്നവുമായിരിക്കണം. ചലനങ്ങൾ ഉറച്ചതും എന്നാൽ സൗമ്യവുമായിരിക്കണം, കുറച്ച് ശക്തിയോടെ എന്നാൽ കാഠിന്യമോ പിരിമുറുക്കമോ ഇല്ലാതെ ആയിരിക്കണം. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ ഫലങ്ങൾ കൂടുതൽ പ്രകടമാകും.

6. നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് പൂർത്തിയാക്കുമ്പോഴെല്ലാം, സാധനാസംവിധാനങ്ങളെ അല്ല, മറിച്ച്, ചലനങ്ങളാണ് അവസാനിപ്പിക്കുന്നത്. വ്യായാമങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ, നിങ്ങൾക്ക് ധ്യാനമുദ്ര (ജെയിൻ) മാത്രമേ ചെയ്യേണ്ടതുള്ളൂ. ധ്യാനമുദ്രയിൽ അവസാനിപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, ചലനങ്ങളുടെ അവസാനം എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. മനോവിചാരം ഉപയോഗിച്ച് സാധനാസംവിധാനം അവസാനിപ്പിക്കരുത്, എങ്ങനെയായാലും ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ ഭ്രമണത്തെ നിർത്താൻ കഴിയില്ല.

7. ബലഹീനരോ, തീരാവ്യാധികൾ ഉള്ളവരോ വ്യാധാമം കുറച്ച് ചെയ്യുകയോ അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ അവസ്ഥ അനുവദിക്കുന്ന തനുസരിച്ച് അഞ്ചിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് ചെയ്യുവാൻ തീരുമാനിക്കാം. നിന്നുകൊണ്ടുള്ള വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് ധ്യാനിക്കാം. വ്യാധാമങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ മാത്രം ചെയ്യുന്നത് പൊതുവെ അഭികാമ്യമല്ല.

8. വ്യാധാമങ്ങൾക്കായി സ്ഥാനം, സമയം, ദിശ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പ്രത്യേക നിബന്ധനകൾ ഒന്നുമില്ല. എന്നാൽ വൃത്തിയുള്ള സ്ഥലവും ശാന്തമായ ചുറ്റുപാടുകളും ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

9. ഈ വ്യാധാമങ്ങൾ ചിന്തകളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കനുസരിച്ചല്ല ചെയ്യുന്നത്, ആ തരത്തിൽ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും കൗഴപ്പത്തിലായി പോവുകയില്ല. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിനെ മറ്റേതെങ്കിലും സാധനാസമ്പ്രദായവുമായി കൂട്ടിക്കലർത്തരുത്. അല്ലാത്തപക്ഷം, ധർമ്മചക്രം വികൃതമാകും.

10. വ്യാധാമ വേളയിൽ നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ ശരിക്കും അസാധ്യമാണെന്ന് കണ്ടാൽ, നിങ്ങളുടെ ഗുരുവിന്റെ പേര് ചൊല്ലാം. സമയം കഴിയും തോറും, നിങ്ങൾക്ക് ക്രമേണ നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ കഴിയും.

11. നിങ്ങളുടെ പരിശീലന സമയത്ത് കഷ്ടതകൾ അനുഭവപ്പെടാം, ഇത് കർമ്മ വീട്ടുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. എല്ലാവർക്കും കർമ്മമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, അത് ഒരു രോഗമായി കണക്കാക്കരുത്. അതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കർമ്മ ഇല്ലാതാകുകയും നിങ്ങളുടെ സാധനയ്ക്ക് വഴി ഒരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില കഷ്ടതകൾ വേഗത്തിലോ നേരത്തെയോ വരാം.

12. ധ്യാനത്തിൽ കാലുകൾ മടക്കി ഇരിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, ആദ്യം ഒരു കസേരയുടെ അറ്റത്ത് ഇരുന്നു കൊണ്ട് അത് ചെയ്യാം, നിങ്ങൾക്ക് അതേ ഫലം കൈവരിക്കാനാകും. എന്നാൽ പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുവാൻ ഒരു പരിശീലകന് കഴിയണം. കാലക്രമേണ നിങ്ങൾക്കത് തീർച്ചയായും ചെയ്യുവാൻ കഴിയും.

13. ശാന്തമായ വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ചിത്രങ്ങളോ, കാഴ്ചകളോ കാണുന്നുവെങ്കിൽ, അവ ശ്രദ്ധിക്കാതെ നിങ്ങളുടെ പരിശീലനവുമായി മുൻപോട്ട് പോകുക. ഭയപ്പെടുത്തുന്ന ചില കാഴ്ചകളോ അല്ലെങ്കിൽ ഭീഷണി അനുഭവപ്പെടുകയോ ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഉടനെ ഓർക്കണം, "ഞാൻ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ ഗുരുവിനാൽ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഞാൻ ഒന്നിനേയും ഭയപ്പെടുന്നില്ല." മറ്റൊരു മാർഗ്ഗം, ടീച്ചർ ലീ-യുടെ പേര് വിളിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് പരിശീലനം തുടരാം.

# അദ്ധ്യായം V

## ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും

### 1. ധർമ്മചക്രവും ഫാലുൻ ഗോഷും

*വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രത്തിൽ എന്താണ് ഉൾക്കൊണ്ടിട്ടുള്ളത്?*

ടീച്ചർ: ഉന്നത-ഊർജ്ജ പദാർത്ഥം അടങ്ങിയ ബുദ്ധിവൈഭവമുള്ള ജീവനാണ് ധർമ്മചക്രം, ഇത് യാന്ത്രികമായി ഗോഷിനെ രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നു. അത് നമ്മുടെ ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുന്നതല്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രം എങ്ങനെ കാണപ്പെടും?*

ടീച്ചർ: ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ നിറത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ഇത് സ്വർണ്ണമഞ്ഞയാണെന്ന് മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിയൂ. എന്നാൽ ഈ നിറം നമ്മുടെ ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുന്നില്ല. ആന്തരിക വലയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തല നിറം കടുംചുവപ്പാണ്, അതേ സമയം ബാഹ്യവലയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തല നിറം ഓറഞ്ച് ആണ്. ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിൽപ്പെടുന്ന, ചുവപ്പും, കറുപ്പും ഉള്ള രണ്ട് തായ്ജി ചിഹ്നങ്ങളുണ്ട്, കൂടാതെ മഹത്തായ, അനാദിയായ ദാവോ സമ്പ്രദായത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ചുവപ്പും, നീലയും ഉള്ള രണ്ട് തായ്ജി ചിഹ്നങ്ങളുമുണ്ട്. അവ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത സമ്പ്രദായങ്ങളാണ്. ശ്രീവത്സ ചിഹ്നം "卐" സ്വർണ്ണമഞ്ഞയാണ്. താഴ്ന്ന തലത്തിലുള്ള തൃക്കണ്ണുളളവർ ധർമ്മചക്രം കുറങ്ങുന്നതായി കാണുന്നു, ഇത് ഒരു ഇലക്ട്രിക് ഫാനിന് സമാനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഇത് വ്യക്തമായി കാണുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അത് മനോഹരവും, കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും, ഉത്സാഹത്തോടെയും സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പരിശീലകനെ പ്രചോദിപ്പിക്കും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രം തുടക്കത്തിൽ എവിടെയാണ് സ്ഥാപിതമായിരിക്കുന്നത്? പിന്നീട് ഇത് എവിടെയാണ് സ്ഥാപിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു ധർമ്മചക്രം മാത്രമാണ് നൽകുന്നത്. നമ്മൾ സംസാരിച്ച, അമൃതം സംസ്കരിച്ച് സൂക്ഷിക്കുന്ന അതേ സ്ഥാനത്ത്, അടിവയറു ഭാഗത്താണ് അത് സ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നത്. അതിന്റെ സ്ഥാനം മാറുന്നില്ല. ചിലർക്ക് നിരവധി ധർമ്മചക്രങ്ങൾ കുറങ്ങുന്നത് കാണുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ ബാഹ്യമായി അവയെ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

വിദ്യാർത്ഥി: വ്യാധാമങ്ങളിലൂടെയും, സാധനയിലൂടെയും ധർമ്മചക്രങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? അവ എത്ര എണ്ണം വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും? ഇവയും, ടീച്ചർ നൽകിയതും തമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസമുണ്ടോ?

ടീച്ചർ: വ്യാധാമങ്ങളിലൂടെയും സാധനയിലൂടെയും ധർമ്മചക്രങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങിന്റെ ശക്തി കൂട്ടുന്നതിനനുസരിച്ച് വളരെ കൂടുതൽ ധർമ്മചക്രങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കപ്പെടും. എല്ലാ ധർമ്മചക്രങ്ങളും ഒന്നുതന്നെയാണ്. അവയ്ക്കിടയിലുള്ള ഒരേയൊരു വ്യത്യാസം, അടിവയറിന്റെ ഭാഗത്ത് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ധർമ്മചക്രം മൂലാധാരമായതിനാൽ അത് ചുറ്റി സഞ്ചരിക്കുകയില്ല എന്നതാണ്.

വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ സാന്നിധ്യവും ഭ്രമണവും ഒരു വ്യക്തിക്ക് എങ്ങനെ അനുഭവിക്കുവാനും നിരീക്ഷിക്കുവാനും കഴിയും?

ടീച്ചർ: അത് അനുഭവിക്കുകയോ നിരീക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ചില ആളുകൾ നല്ല സംവേദനക്ഷമത ഉള്ളവരാണ്, അതിനാൽ ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ കറക്കം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ധർമ്മചക്രം സ്ഥാപിച്ച ശേഷമുള്ള പ്രാരംഭ കാലയളവിൽ, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് അത് പരിചയമായിരിക്കുകയില്ല, വയറുവേദന, എന്തെങ്കിലും ചലിക്കുന്നതായി തോന്നുക, ഊഷ്മളത അനുഭവപ്പെടുക തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകാം. നിങ്ങൾ അത് പരിചയപ്പെടുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു സംവേദനവും ഉണ്ടാകുകയില്ല; സിദ്ധികളുള്ള ആളുകൾക്ക് ഇത് കാണുവാൻ കഴിയും. ഇത് നിങ്ങളുടെ ഉദരം പോലെയാണ്: നിങ്ങളുടെ ഉദരത്തിന്റെ ചലനം നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയില്ല.

വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്ര ചിഹ്നത്തിൽ ധർമ്മചക്രം കറങ്ങുന്ന ദിശ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ടിക്കറ്റിലുള്ള ദിശ പോലെയല്ല (ബെയ്ജിങ്ങിലെ ഒന്നും രണ്ടും സെമിനാറുകളെ പരാമർശിക്കുന്നു). സെമിനാറിയുള്ള വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ടിക്കറ്റിൽ അച്ചടിച്ച ധർമ്മചക്രം എതിർ ഘടികാരദിശയിൽ കറങ്ങുന്നു. എന്തുകൊണ്ട്?

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും നല്ലത് നൽകുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. അതിന്റെ പുറത്തോട്ടുള്ള ഊർജ്ജ പ്രസരണം എല്ലാവരുടെയും ശരീരത്തെ ക്രമീകരിക്കുന്നു, അതിനാലാണ് ഇത് ഘടികാരദിശയിൽ കറങ്ങാത്തത്. അത് കറങ്ങുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും.

വിദ്യാർത്ഥി: ഏത് ഘട്ടത്തിലാണ് ടീച്ചർ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ധർമ്മചക്രം സ്ഥാപിക്കുന്നത്?

ടീച്ചർ: നമുക്കിത് ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്യാം. നിരവധി പരിശീലനങ്ങൾ ചെയ്ത ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ നമുക്കിടയിൽ ഉണ്ട്, മാത്രമല്ല അവ

രുടെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ ക്രമക്കേടുകളും നമ്മൾ മാറ്റിക്കളയണം, നല്ലത് നിലനിർത്തുകയും, ചീത്തയെ തള്ളിക്കളയുകയും ചെയ്യണം എന്നതാണ് വെല്ലുവിളി. അതിനാൽ ഇത് ഒരു പടി കൂടി കുട്ടിച്ചേർക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഒരു ധർമ്മചക്രം സ്ഥാപിക്കുവാൻ കഴിയും. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ വലിപ്പം, വ്യക്തിയുടെ സാധനാനുഷ്ഠാന നിലവാരത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ചിലർ ഇതിനുമുമ്പ് ഒരിക്കലും ചീഗോണ്ട് പരിശീലിച്ചിട്ടില്ല, പുനഃക്രമീകരണത്തിലൂടെയും നല്ല അന്തർലീനമായ അടിത്തറ ഉള്ളതിനാലും, എന്റെ ക്ലാസ്സിൽ അവരുടെ രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുവാൻ കഴിയും; അവർ ചീ-തലം വിട്ട് “ധവള-വർണ്ണ-ശരീരം” എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. അത്തരം അവസ്ഥകളിൽ ഒരു ധർമ്മചക്രം സ്ഥാപിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ നിരവധിപേർക്ക് മോശമായ ആരോഗ്യനിലയാണ്, അവർ നിരന്തരം ക്രമീകരണത്തിന് വിധേയരാകുന്നു, അതിനാൽ ക്രമീകരണങ്ങൾ പൂർത്തിയാകുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരു ധർമ്മചക്രം സ്ഥാപിക്കുവാൻ എങ്ങനെ കഴിയും? അവർ ന്യൂനപക്ഷമാണെങ്കിലും. വ്യാകുലപ്പെടേണ്ടതില്ല. ഒരു ധർമ്മചക്രം രൂപപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്ന ഊർജ്ജസംവിധാനം ഞാൻ ഇതിനകം സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രം എങ്ങനെയാണ് വഹിച്ചുകൊണ്ടുവരുന്നത്?*

ടീച്ചർ: അതിനെ വഹിച്ചുകൊണ്ടുവരികയല്ല. ഞാൻ ഒരു ധർമ്മചക്രം പുറത്തേയ്ക്കയച്ച് അതിനെ നിങ്ങളുടെ അടിവയറു ഭാഗത്ത് സ്ഥാപിക്കുന്നു. അത് നമ്മുടെ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷനിൽ അല്ല, മറിച്ച് മറ്റൊന്നിലാണ്. നിങ്ങളുടെ അടിവയറ്റിലെ കൂടലുകൾ കൊപ്പം, ഈ ഡൈമെൻഷനിൽ അത് കുറങ്ങാൻ തുടങ്ങിയാൽ എന്തൊക്കെ സംഭവിക്കും? ഇത് മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽ നിലനിൽക്കുന്നതും, ഇതുമായി വൈരുദ്ധ്യമില്ലാത്തതുമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: അങ്ങയുടെ അടുത്ത ക്ലാസ്സിലും ധർമ്മചക്രങ്ങൾ നൽകുന്നത് തുടരുമോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് ഒരേണ്ണം മാത്രമേ ലഭിക്കൂ. ചിലർക്ക് അനേകം ധർമ്മചക്രങ്ങളുടെ ഭ്രമണം അനുഭവപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ അവ ബാഹ്യമായ ഒരു ധർമ്മത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനും, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ക്രമീകരിക്കുന്നതിനും മാത്രമുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ വ്യാധിമയത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ സവിശേഷത, ഊർജ്ജം പ്രസരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ധർമ്മചക്രങ്ങളുടെ ഒരു ശൃംഖല പുറപ്പെടുവിക്കപ്പെടും എന്നതാണ്. അതിനാൽ നിങ്ങൾ പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ്, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ നിരവധി ധർമ്മചക്രങ്ങൾ കുറങ്ങുകയും ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അടിവയറു ഭാഗത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ധർമ്മചക്രമാണ് ഞാൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത്.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ പരിശീലനം നിർത്തിയാൽ അതിനർത്ഥം നമ്മുടെ ധർമ്മചക്രം അപ്രത്യക്ഷമാകുമെന്നാണോ? ധർമ്മചക്രം എത്രത്തോളം കാലം എന്റെ ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കും?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു സാധകനായി കണക്കാക്കുകയും, ഞാൻ നിർദ്ദേശിച്ച സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നിടത്തോളം, നിങ്ങൾ വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യാത്തപ്പോഴും, അത് അപ്രത്യക്ഷമാകുകയില്ല, എന്നുമാത്രമല്ല, അത് ശക്തിപ്പെടുകയും ചെയ്യും. വാസ്തവത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ ഗോങ്ങ്ശക്തിയും വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. എന്നാൽ, നിങ്ങൾ മറ്റാരേക്കാളും കൂടുതൽ വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും, ഞാൻ നിശ്ചയിച്ച സ്വഭാവ നിലവാരത്തിന് അനുസൃതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെട്ടാൽ, നിങ്ങളുടെ ശ്രമം പാഴാകുമെന്ന് ഞാൻ പരിഭ്രമിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ ഫലമൊന്നുമില്ല. നിങ്ങൾ ഏത് സമ്പ്രദായമാണ് പരിശീലിക്കുന്നതെന്ന് പ്രശ്നമല്ല, അതിന്റെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു കൂട്ടിലമാർഗ്ഗത്തിൽ സാധന ചെയ്യുന്നതിനുള്ള എല്ലാ സാധ്യതയുമുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ മോശം കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ ഉള്ളൂ, എന്നിട്ട് [ഇതുപോലെ] ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, "അയാൾ തീരെ മോശക്കാരനാണ്. എനിക്ക് കുറച്ച് സിദ്ധികൾ ലഭിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ഞാൻ അയാളെ ശരിയാക്കും," എന്നിട്ട് നിങ്ങൾ ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പഠിക്കുകയാണെങ്കിലും, നിങ്ങൾ ആ കാര്യങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും എന്റെ സ്വഭാവമാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിൽ പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ഒരു വക്രമായ പരിശീലനം അല്ലേ?

*വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചർ പലപ്പോഴും പറയുന്നു, "ശതകോടികൾ ചിലവഴിച്ചാൽ പോലും നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ധർമ്മചക്രം വാങ്ങിക്കൊന്നാവില്ല." എന്താണ് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?*

ടീച്ചർ: ഇത് അവിശ്വസനീയമാംവിധം അമൂല്യമാണെന്ന് ഇതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത് ഒരു ധർമ്മചക്രമാത്രമല്ല; നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനം ഉറപ്പു വരുത്തുവാൻ മറ്റ് കാര്യങ്ങളും നൽകുന്നു, അവയും അമൂല്യമാണ്. അവയെല്ലാംതന്നെ അമൂല്യമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: വൈകി വരുന്നവർക്ക് ധർമ്മചക്രം ലഭിക്കുമോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ [ക്ലാസ്സിന്റെ] അവസാന മൂന്ന് ദിവസത്തിന് മുമ്പായി വരുന്നിടത്തോളം, നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുവാനും, ഒരു ധർമ്മചക്രവും, മറ്റ് പല കാര്യങ്ങളും സ്ഥാപിക്കുവാനും കഴിയും. അവസാന മൂന്ന് ദിവസങ്ങളിൽ ആണ് വരുന്നതെങ്കിൽ, അത് പറയാൻ പ്രയാസമാണ്, പക്ഷേ നിങ്ങൾ അപ്പോഴും ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കും. കാര്യങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്നത് എളുപ്പമല്ല. നിങ്ങളുടെ

ളുടെ അവസ്ഥ അനുകൂലമാണെങ്കിൽ കാര്യങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കപ്പെടാം.

*വിദ്യാർത്ഥി: ശരീരത്തിന്റെ തെറ്റായ അവസ്ഥകളെ ശരിപ്പെടുത്താൻ ധർമ്മചക്രം മാത്രമാണോ ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്?*

ടീച്ചർ: നമ്മൾ ധർമ്മചക്രങ്ങളെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്നില്ല. കാര്യങ്ങൾ ശരിയാക്കുവാൻ നിങ്ങളുടെ ടീച്ചർ നിരവധി രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: ചരിത്രാതീതകാലത്ത് ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ സൃഷ്ടിയുടെ ചരിത്രം എന്തായിരുന്നു?*

ടീച്ചർ: ഒരു വലിയ ചോദ്യമാണ് നിങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നത്, ഇത് അൽപ്പം ഉയർന്നതാണ്. ഈ തലത്തിൽ നമ്മൾ അറിയേണ്ടതിന്റെ പരിധിക്കപ്പുറത്തേക്ക് ഇത് പോകുന്നു, അതിനാൽ എനിക്ക് ഇത് ഇവിടെ ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്: ഇത് ബുദ്ധിസം എന്ന മതത്തിലെ ചീഗോങ്ങ് അല്ല, പക്ഷേ ബുദ്ധിസ്റ്റ് വ്യവസ്ഥയിലെ ചീഗോങ്ങ് ആണ്. ഇത് ബുദ്ധിസത്തിന്റെ ഭാഗമല്ല. ബുദ്ധിസത്തിന്റെ അതേ ലക്ഷ്യം നമ്മൾ പങ്കുവെക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, നമ്മുടെ സാധനാനുഷ്ഠാന ശിക്ഷണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് മാത്രം; നമ്മൾ രണ്ട് വ്യത്യസ്ത മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം ഒന്നുതന്നെയാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ ചരിത്രം എത്രത്തോളം ഉണ്ട്?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ അഭ്യസിച്ച പരിശീലന രീതി ഞാൻ പ്രചരിപ്പിച്ച സമ്പ്രദായത്തേക്കാൾ അൽപം വ്യത്യസ്തമാണ്. ഞാൻ സംസ്കരിച്ചെടുത്ത ധർമ്മചക്രം, ഞാൻ പകർന്നു തരുന്നതിനേക്കാൾ ശക്തമായ ഒന്നാണ്, മാത്രമല്ല ഈ സമ്പ്രദായത്തേക്കാൾ വേഗത്തിൽ ഗോങ്ങ് വികസിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നിരുന്നാലും, ഞാൻ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തിയ പരിശീലന സമ്പ്രദായം ഇപ്പോഴും ഗോങ്ങിന്റെ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള വളർച്ചയ്ക്ക് അനുകൂലമാകുന്നു, അതിനാൽ സാധകന്റെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആവശ്യകതകൾ [സാധാരണ ഉള്ളതിനേക്കാൾ] കർശനവും ഉയർന്നതുമാണ്. ഞാൻ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തിയ കാര്യങ്ങൾ നവീകരിക്കപ്പെട്ടതും [ഞാൻ പരിശീലിച്ചതിനേക്കാൾ] കർശനമായ മാനദണ്ഡങ്ങൾ കുറച്ചുമാത്രം ഉള്ളതുമാണ്. പക്ഷേ അവ ഇപ്പോഴും ശരാശരി സാധനാരീതിയെക്കാൾ കർശനമാണ്. ഇത് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായതിനാൽ, ഞാൻ ഇതിന്റെ സ്ഥാപകൻ ആയി അറിയപ്പെടുന്നു. ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ ചരിത്രത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം, അത് പൊതുജനങ്ങളിലേയ്ക്ക് വരുന്നതിനു മുൻപുള്ള വർഷങ്ങൾ കണക്കാക്കാതെ, കഴിഞ്ഞ മെയ് മാസത്തിൽ (1992ൽ) ഞാൻ ഇത് വടക്കുകിഴക്കൻ [ചൈനയുടെ] ഭാഗത്ത്



പഠിപ്പിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ ആരംഭിച്ചുവെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയാം.

*വിദ്യാർത്ഥി: താങ്കളുടെ പ്രഭാഷണം ഞങ്ങൾ ശ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, എന്താണ് ടീച്ചർ ഞങ്ങൾക്ക് നൽകുന്നത്?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ എല്ലാവർക്കും ധർമ്മചക്രങ്ങൾ നൽകുന്നു. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ഒരു ധർമ്മചക്രം ഉണ്ട്, ശരീരം ക്രമീകരിക്കുന്നതിന് ധർമ്മചക്രങ്ങളുണ്ട്, അതിനോടൊപ്പം എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങളും നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കും—നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും—ഫാലുൻ ഗോണ്ട് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം. നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, ധർമ്മശരീരങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായും നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയില്ല. അവരോട് ആവശ്യപ്പെട്ടാലും അവർ അത് ചെയ്യുകയില്ല. നിങ്ങൾ എന്താണ് ചിന്തിക്കുന്നതെന്ന് എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾക്ക് നന്നായി അറിയാം.

*വിദ്യാർത്ഥി: സാധനയിലൂടെ എനിക്ക് ഒരു ശ്രേഷ്ഠ ഫലസിദ്ധി കൈവരിക്കുവാൻ ഫാലുൻ ഗോണ്ട് സാധ്യമാക്കിത്തരുമോ?*

ടീച്ചർ: ദാഹാ അനന്തമാണ്. നിങ്ങൾ തമാഗത തലം വരെ സാധന അനുഷ്ഠിച്ചാലും, അത് പരമോന്നതമല്ല. നമ്മുടേത് നേരായ ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗമാണ്, അതിനാൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക! നിങ്ങൾ നേടുന്നത് ഒരു ശ്രേഷ്ഠ ഫലസിദ്ധി ആയിരിക്കും.

**2. വ്യായാമങ്ങളുടെ തത്വങ്ങളും രീതികളും**

*വിദ്യാർത്ഥി: മഹാപ്രാപഞ്ചിക-ഭ്രമണപഥ-വ്യായാമം പൂർത്തിയാക്കി വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങിയെത്തിയ ശേഷം, ചില ആളുകൾ അവർ ആകാശത്ത് പൊങ്ങി നടക്കുന്നതായ് വ്യക്തമായ സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ടു. അതെല്ലാം എന്തിനെക്കുറിക്കുന്നു?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങളുടെ ധ്യാനത്തിനിടയിലോ, സ്വപ്നങ്ങളിലോ അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു കാര്യം സംഭവിക്കുമ്പോൾ, അവ വാസ്തവത്തിൽ സ്വപ്നങ്ങളല്ല എന്ന് എനിക്ക് എല്ലാവരോടും പറയുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങളുടെ ആത്മാവ് (യ്യാൻ ഷെൻ) നിങ്ങളുടെ ഭൗതികശരീരം വിട്ടുപോയതിന്റെ ഫലമാണിത്—അത് സ്വപ്നം കാണുന്നതു പോലെ യുള്ള ഒന്നല്ല. നിങ്ങൾ സ്വപ്നം കാണുമ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ വളരെ വ്യക്തമായും വിശദമായും കാണുകയില്ല, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ആത്മാവ്, ശരീരത്തെ വിട്ടുപോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ കാണുന്നതും, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പൊങ്ങി നടക്കുന്നുവെന്നതും യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ കാണുവാനും, നന്നായി ഓർമ്മിക്കുവാനും കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രം വികൃതമായിപ്പോയാൽ, എന്ത് മോശം പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ് അതുവഴി ഉണ്ടാകുക?*

ടീച്ചർ: ആ വ്യക്തി വ്യതിചലിച്ചുവെന്ന് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു, അതിനാൽ ധർമ്മചക്രത്തിന് അതിന്റെ സ്വാധീനം നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ ഇത് നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന് നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ വരുത്തിവെയ്ക്കും. അത് മുഖ്യപാത തിരഞ്ഞെടുക്കാതെ ഉപവഴിയിലൂടെ നടക്കുന്നതുപോലെയാണ്, അവിടെ നിങ്ങൾ വഴിതെറ്റിപ്പോവുകയും നിങ്ങളുടെ വഴി കണ്ടെത്താനാകാതെ വരികയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരും, അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ പ്രകടമാകും.

*വിദ്യാർത്ഥി: സ്വയം വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, വീട്ടിലെ പരിസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ എന്തുചെയ്യണം? നമ്മുടെ വീട്ടിൽ ഒരു ധർമ്മചക്രം ഉണ്ടാകുമോ?*

ടീച്ചർ: ഇവിടെ ഇരിക്കുന്ന നിങ്ങളിൽ പലരും നിങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ ധർമ്മചക്രങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം കണ്ടിരിക്കുന്നു, കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഇതിന്റെ പ്രയോജനം നേടാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ പറഞ്ഞതുപോലെ, ഒരേ സമയത്തും ഒരേ സ്ഥലത്തും നിരവധി ഡൈമെൻഷനുകൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ വീടിനെ മാറ്റി നിർത്തുന്നില്ല, അത് സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. പൊതുവെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി: മോശം കാര്യങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കിയശേഷം, തുടർന്ന് ഒരു കവചം സ്ഥാപിക്കുന്നു, അതുവഴി മോശമായ ഒന്നുംതന്നെ കടന്നുകൂടുന്നതിനുള്ള വഴി ഒരുങ്ങുകയില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, ചീ ഒരു രോഗബാധിത സ്ഥലത്ത് എത്തുമ്പോൾ അത് വേദനിക്കുകയും വീക്കം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണത്?*

ടീച്ചർ: അസുഖം ഒരു തരം കുറുത്ത ഊർജ്ജകൂട്ടമാണ്. ക്ലാസിന്റെ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ നമ്മൾ അതിനെ ക്ഷണങ്ങളാക്കി തകർത്തതിനുശേഷം ആ സ്ഥലം വീർക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടും. അപ്പോൾ അതിന്റെ വേർ നഷ്ടപ്പെടുകയും പുറത്തേക്ക് പുറന്തള്ളാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് വേഗത്തിൽ പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു, അസുഖം പിന്നീട് നിലനിൽക്കുകയില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: കുറച്ച് ദിവസങ്ങളിലെ ക്ലാസ്സിനുശേഷം എന്റെ പഴയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമായി, പക്ഷേ കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം പെട്ടെന്ന് ആവർത്തിച്ചു. എന്തുകൊണ്ട്?*

ടീച്ചർ: കാരണം, നമ്മുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ പുരോഗമനം പെട്ടെന്ന് സംഭവിക്കുന്നു, മാത്രമല്ല നിങ്ങളുടെ തലങ്ങൾ വളരെ ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ മാറുന്നു; നിങ്ങൾ അത് അറിയുന്നതിന് മുൻപുതന്നെ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെടും. പിന്നീടുള്ള രോഗലക്ഷണങ്ങളെയാണ് “പരീക്ഷണങ്ങളുടെ” വരവ് എന്ന് ഞാൻ വിവരിച്ചത്. കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നിരീക്ഷിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പഴയ ആരോഗ്യപ്രശ്നത്തിന് മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന അതേ രോഗലക്ഷണങ്ങളെല്ലാ ഇവ. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ മറ്റ് ചീഗോൺ ഗുരുക്കന്മാരെ അന്വേഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവർക്ക് അതിന് കഴിയില്ല, കാരണം നിങ്ങളുടെ ഗോൺ ഉയരുന്നതിനനുസരിച്ച് കർമ്മ പ്രകടമാകുന്നതാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോഴും, നമ്മൾ മരുന്ന് കഴിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: ഇതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ സ്വയം ചിന്തിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കണം. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് സാധനയുടെ സുഖപ്പെടുത്താനുള്ള കഴിവിൽ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല എന്നാണ്; നിങ്ങൾ അതിൽ വിശ്വസിക്കുന്നുവെങ്കിൽ എന്തിനാണ് മരുന്ന് കഴിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾ സ്വയം നമ്മുടെ സ്വഭാവ നിലവാരത്തിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, പ്രശ്നങ്ങൾ കടന്നുവരാം, ലീ ഹോൺജ് നിങ്ങളെ മരുന്ന് കഴിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുന്നില്ലെന്ന് നിങ്ങൾ പറഞ്ഞേക്കാം, പക്ഷേ ലീ ഹോൺജ് നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് കർശനമായ നിബന്ധനകൾ വെയ്ക്കുവാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു, നിങ്ങൾ അത് ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? യഥാർത്ഥ സാധകരുടെ ശരീരത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ സാധാരണജനങ്ങളുടേതല്ല, മാത്രമല്ല സാധാരണആളുകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും അസുഖങ്ങളും ഒന്നും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകാൻ അനുവദിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെ നന്നായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനും സാധനയുടെ രോഗശാന്തി ശക്തിയിൽ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുവാനും നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് നിർത്താൻ നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അതിനെക്കുറിച്ച് ആശങ്കയില്ല, ചികിത്സിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ പോകുന്നില്ലെങ്കിൽ സ്വാഭാവികമായും നിങ്ങൾക്കായി അത് സുഖപ്പെടുത്തുന്ന ഒരാൾ ഉണ്ടാകും. ഇവിടെയുള്ള നിങ്ങളെല്ലാവരും അനുദിനം മെച്ചപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, ഒപ്പം എല്ലാ ദിവസവും കൂടുതൽ മികച്ചതായും നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ എന്താണ് നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്? നിങ്ങളിൽ പലരുടെയും ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലും പുറത്തും പ്രവർത്തിക്കുന്നതിൽ എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ വ്യാപൃതമായിരിക്കുന്നു, അത്തരം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ അവർ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ദുഃഖമല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ സന്ദേഹമനോഭാവം അല്ലെങ്കിൽ “ശ്രമിച്ച് നോക്കാം” എന്ന മനോഭാവം സ്വീകരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും ലഭിക്കുകയില്ല. നിങ്ങൾ ബുദ്ധന്മാരിൽ വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നത് നിർണ്ണയിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ബോധോദയശേഷിയും അന്തർലീനമായ അടിത്തറയുമാണ്. മനുഷ്യനേത്രങ്ങളാൽ വ്യക്തമായി കാണുവാൻ കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ഒരു ബുദ്ധൻ ഇവിടെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, എല്ലാവരും ബുദ്ധമതം പഠിക്കുവാൻ പോകും, മാത്രമല്ല നിങ്ങളുടെ ചിന്താഗതി മാറ്റുന്നതിൽ ഒരു പ്രശ്നവുമില്ല. നിങ്ങൾക്ക് കാണണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആദ്യം നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കണം.

വിദ്യാർത്ഥി: രോഗശാന്തിയ്ക്കായി ടീച്ചറേയും ശിഷ്യന്മാരെയും ക്ഷണിക്കുവാൻ ചിലർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അത് ശരിയാണോ?

ടീച്ചർ: രോഗശാന്തി ചെയ്യുവാൻ ഞാൻ പൊതുജനങ്ങൾ കണ്ടിടയിലേയ്ക്ക് വന്നിട്ടില്ല. മനുഷ്യർ ഉള്ളിടത്ത് രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകും. ചില ആളുകൾക്ക് ഞാൻ പറയുന്നത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയാത്തതായി കാണപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ ഞാൻ കൂടുതൽ വിശദീകരിക്കുവാൻ പോകുന്നില്ല. ബുദ്ധിസ്റ്റ് പരിശീലനങ്ങൾ സകല ചരാചരങ്ങളെയും രക്ഷിക്കുവാനാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്, രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തൽ അനുവദനീയമാണ്. എന്നാൽ നമ്മൾ രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അത് സംഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ടതും പ്രചാരണ ഉദ്ദേശ്യത്തോടു കൂടിയതുമാണ്. ഞാൻ ഇപ്പോൾ ജനങ്ങളിലേയ്ക്ക് വന്നിരിക്കുന്നു, ഞാൻ പ്രശസ്തനല്ല, അതിനാൽ മറ്റുള്ളവർ എന്നെ തിരിച്ചറിയണമെന്നില്ല, ഒരുപക്ഷേ ആരും എന്റെ പ്രഭാഷണങ്ങൾ ശ്രവിക്കുവാൻ വരണമെന്നില്ല. ആരോഗ്യസംബന്ധമായ വിദഗ്ധാഭിപ്രായങ്ങൾ നൽകിയും ആളുകളെ സുഖപ്പെടുത്തിയും ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുവാൻ നമ്മൾ എല്ലാവരേയും അനുവദിച്ചു, ഫലങ്ങൾ മികച്ചതായിരുന്നു. അതിനാൽ ഇത് പൂർണ്ണമായും ആളുകളെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനായി അല്ല നമ്മൾ ചെയ്തത്. ശക്തമായ ഗോങ്ങ് ഉപയോഗിച്ച് മുഴുവൻ സമയ രോഗശാന്തി നൽകൽ അല്ലെങ്കിൽ ജോലി എന്ന നിലയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വിലക്കിയിരിക്കുന്നു. ഈ ലോകനിയമങ്ങളെ ഉയർന്ന നിയമങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മാറ്റം വരുത്തുന്നത് പ്രാവർത്തികമല്ല; അത് കാര്യങ്ങളുടെ അവസ്ഥയ്ക്ക് മാറ്റം വരുത്തും, അതിന്റെ ഫലപ്രാപ്തി നല്ലതായിരിക്കുകയില്ല. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളോട് ഉത്തരവാദിത്വം പുലർത്തുവാനായി നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഇനി അസുഖം ഇല്ലാത്ത രീതിയിൽ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്, അതിനുശേഷം മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ഉയർന്ന തലത്തിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ആകുലപ്പെടുകയും, സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ താല്പര്യമില്ലാതിരിക്കുകയും, അങ്ങനെ പറയുന്നില്ലെങ്കിൽകൂടി, നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായി അറിയാം, അങ്ങിനെ അവസാനം നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും ലഭിക്കുകയില്ല. ഈ ക്ലാസിൽ നമ്മൾ ഇതിനകം നിങ്ങളുടെ ശരീരങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും, ആദ്യമായി നിങ്ങൾ, സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയാകേണ്ടതുണ്ട്. ഞാൻ നിങ്ങളുടെ രോഗത്തെ ചികിത്സിക്കുവാൻ തുടങ്ങുകയും, പിന്നീട് പ്രഭാഷണ പരമ്പരയുടെ പകുതിയിൽവെച്ച് കൂടുതൽ പണം ആവശ്യപ്പെടുകയും ഇല്ല—നമ്മൾ അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു കാര്യവും ചെയ്യുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യപ്രശ്നം ഭേദമായില്ലെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളുടെ ബോധോദയശേഷിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. തികച്ചും രോഗാതുരരായ വ്യക്തികളെ നമ്മൾ തീർച്ചയായും ഒഴിവാക്കുകയില്ല. പ്രതികരണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാകണമെന്നില്ല, പക്ഷേ അവ വാസ്തവത്തിൽ വലിയതും ശക്തവുമാണ്. ഒരുപക്ഷേ ഒറ്റത്തവണകൊണ്ടുള്ള മാറ്റം വരുത്തൽ മതിയായിക്കൊള്ളണമെ

നല്ല, പക്ഷേ നമ്മൾ പരമാവധി ചെയ്തിരിക്കുന്നു. നമ്മൾ നിങ്ങളോട് ഉത്തരവാദിത്വമുള്ളവരല്ല എന്നല്ല, പക്ഷേ ആ രോഗം വളരെ തീവ്രമാണ് എന്നതാണ്. നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ പോയി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ, പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെടുന്നതുവരെ നമ്മൾ നിങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കും. ഇതുപോലുള്ള കാര്യങ്ങൾ വിരളമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യാധിമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മൾ എങ്ങനെ ശാന്തമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കും? ജോലിസ്ഥലത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത് ഒരു ബന്ധനമായി കണക്കാക്കുന്നുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: സ്വാർത്ഥതാല്പര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ നിസ്സാരമായി കാണണം, ഒപ്പം എല്ലായ്പ്പോഴും വ്യക്തവും ശുദ്ധവും മായ മനസ്സ് നിലനിർത്തുക. ഒരു ദുരിതം വരുമ്പോൾ അത് എന്തായിരിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മുൻകൂട്ടി അറിയുവാനും തയ്യാറെടുക്കുവാനും കഴിയുമെങ്കിൽ, അത് ഒരു ദുരിതമല്ല. ദുരിതങ്ങൾ കൂടുതലും, പെട്ടെന്ന് എവിടെനിന്നെല്ലാതെ കടന്നു വരുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് സുസ്ഥിരതയും ദൃഢനിശ്ചയവും പുലർത്താൻ കഴിയുമെങ്കിൽ നിങ്ങൾ തീർച്ചയായും അത് മറികടക്കും, അങ്ങനെയാണ് നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ബന്ധനങ്ങൾ ഇല്ലാതായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടും, പിന്നീട് നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി കലഹിക്കുകയോ തർക്കിക്കുകയോ ചെയ്യുകയില്ല, നിങ്ങളുടെ ശത്രുതയും പകയും മറന്നു പോകുന്നു, നിങ്ങളുടെ ചിന്താഗതി പരിശുദ്ധമാക്കപ്പെടുന്നു, തുടർന്ന് ആഴത്തിലുള്ള നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവ് മികച്ചതായി വരും. എന്നിട്ടും നിങ്ങൾക്ക് ശാന്തനാകാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളെ രണ്ടാമതൊരു വ്യക്തിയായി സ്വയം കരുതുക, എന്നിട്ട് അത് മറ്റൊരാളുടെ ചിന്തയായി കാണുക. ആ ചിന്തകൾ പൂർണ്ണമായി കീഴടക്കുന്നതാണെങ്കിലും, നിങ്ങൾ അവയിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടന്ന് അതിനെ അതിന്റെ വഴിക്ക് പോകാൻ അനുവദിക്കുക. ചിലർ ബുദ്ധനാമം ഉരുവിടുന്നതിനോ അക്കങ്ങൾ എണ്ണുന്നതിനോ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. എന്നാൽ അവ തന്ത്രങ്ങൾ മാത്രമാണ്. വ്യാധിമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, നമ്മൾ എന്തെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല, പക്ഷേ നമ്മൾ പരിശീലിക്കുകയാണെന്ന ബോധം നമ്മളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ജോലിസ്ഥലത്തെ നിങ്ങളുടെ വെല്ലുവിളികളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് സ്വാർത്ഥതാൽപര്യത്തെക്കുറിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ബന്ധനസ്ഥനായിരിക്കുന്ന ഒന്നിനെക്കുറിച്ചോ അല്ലാത്തപ്പോൾ, അത് ഒരു നല്ല കാര്യമാണ്. സാധനയുടെ ഈ വശങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്ന ഒരു ബുദ്ധസന്യാസിയെ എനിക്കറിയാം. അദ്ദേഹം ഒരു ക്ഷേത്രത്തിന്റെ മഠാധിപതിയാണ്, കൂടാതെ നിരവധി കർത്തവ്യങ്ങളും ഉണ്ട്, എന്നാൽ ഒരിക്കൽ അദ്ദേഹം ധ്യാനിക്കുവാൻ ഇരുന്നാൽ അക്കാരുടെയിൽനിന്നും സ്വയം വേർപെട്ടു നിൽക്കുന്നു. അവയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയില്ലെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് ഉറപ്പാണ്,

അതൊരു കഴിവാണു്. നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥമായും, സത്യസന്ധമായും വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, അവിടെ തന്നെക്കുറിച്ചോ, ഏകാഗ്രത വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നതോ ആയ ചിന്തകളുടെ ഒരു തരി പോലും ഉണ്ടാവില്ല. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങൾ കൂട്ടികലർത്താതെയും നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ജോലി നന്നായി ചെയ്യുവാൻ കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മോശം ചിന്തകൾ ഉയർന്നു വരുമ്പോൾ നമ്മൾ എന്തുചെയ്യണം?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടെ പല മോശം കാര്യങ്ങളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയിട്ടേയുള്ളൂ, ഒറ്റരാത്രികൊണ്ട് വളരെ ഉയർന്ന തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരുക എന്നത് സാധ്യമല്ല; ഈ സമയത്ത് നമ്മൾ നിങ്ങളുടെമേൽ ഉയർന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾ ചുമത്തുകയുമില്ല. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഒരു മോശം ചിന്തപോലും പ്രവേശിക്കുന്നത് തടയാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത് പ്രായോഗികമല്ല. അത് നിങ്ങൾ ക്രമേണ സഫലീകരിക്കേണ്ട ഒന്നാണു്. തുടക്കത്തിൽ [മോശം ചിന്തകളുണ്ടെങ്കിൽ] അത് കാര്യമാക്കേണ്ടതില്ല, പക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ നിയന്ത്രണാതീതമായി പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്. കാലക്രമേണ നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ഉയർന്നു വരും, നിങ്ങൾ ദാഹം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നതിനാൽ ഉയർന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾ സ്വയം പാലിക്കണം. ഈ ക്ലാസിന് ശേഷം നിങ്ങൾ ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയല്ല. നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ വഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അത്രയും വിശിഷ്ടമായതാണു്, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ കർശ്വനമായ നിബന്ധനകൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ടു്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഞാൻ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ എന്റെ തലയും അടിവയറും കറങ്ങുന്നതായി തോന്നും, നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്ത് അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകുന്നു.*

ടീച്ചർ: ഇത് പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ കറങ്ങൽ മൂലം ഉണ്ടാകുന്നതാണു്. ആ ലക്ഷണം പിന്നീട് ഇല്ലാതാവുന്നതാണു്.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ചെറുജീവികളെ ആകർഷിച്ചാൽ നമ്മൾ എന്തുചെയ്യണം?*

ടീച്ചർ: ഏതുതരത്തിലുള്ള ചീഗോങ്ങ് വ്യായാമങ്ങൾക്കും ചെറുജീവികളെ ആകർഷിക്കുവാൻ കഴിയും, അതിനാൽ അവയെ അവഗണിക്കുക, അത്രമാത്രം. അവിടെ ഒരു പോസിറ്റീവ് ഊർജ്ജമണ്ഡലം ഉള്ളതുമായി ഇത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ചും ബുദ്ധിസ്റ്റ്-ചീഗോങ്ങിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, കാരണം ഈ ഗോങ്ങിൽ ജീവജാലങ്ങളെ വിശാലമായി രക്ഷിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ധർമ്മചക്രം ഘടികാരദിശയിൽ കറങ്ങുമ്പോൾ അത് സ്വയം രക്ഷിക്കുന്നു, എതിർ ഘടികാരദിശയിൽ

കറങ്ങുമ്പോൾ അത് മറ്റുള്ളവരെ രക്ഷിക്കുന്നു. അത് പിന്നീട് പുറകോട്ട് കറങ്ങി, പുനഃരാഭിഷേകം, അതിനാൽ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളതിനെല്ലാം പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി:* പ്രപഞ്ച ധ്രുവങ്ങളെ ഭേദിക്കാൻ എന്ന വ്യായാമത്തിൽ, ഒരു തവണ കൈ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും നീങ്ങുമ്പോൾ അത് ഒരു തവണയായിട്ടാണോ കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്? ബുദ്ധ-സഹസ്രഹസ്ത-പ്രദർശനം ചെയ്യുമ്പോൾ, കൈകൾ നീട്ടുന്നതിനു മുൻപ് ഞാൻ വലുതും ഉയരവുമുള്ള ആളാണെന്ന് സങ്കല്പിക്കണോ?

ടീച്ചർ: ഓരോ കൈയും ഒരു തവണ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും നീങ്ങുമ്പോൾ അത് ഒരു തവണയായി കണക്കാക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ബുദ്ധ-സഹസ്രഹസ്ത-പ്രദർശനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് സ്വാഭാവികമായും വലിയതായും പൊക്കമുള്ളതായും അനുഭവപ്പെടും. സ്വർഗ്ഗത്തിനും ഭൂമിക്കും ഇടയിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ ജീവൻ നിങ്ങളാണെന്ന് ബോധം മാത്രം നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിരിക്കണം, അങ്ങനെ നിന്നാൽ മാത്രം മതിയാകും. നിങ്ങൾ ആ അനുഭവം എപ്പോഴും ആഗ്രഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് ഒരു ബന്ധനമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി:* ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ, പത്മാസനത്തിലേക്ക് കാലുകൾ മടക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും?

ടീച്ചർ: കാലുകൾ മടക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു കസേരയുടെ അറ്റത്ത് ഇരുന്നുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ധ്യാനം ചെയ്യാം, അത് അതുപോലെതന്നെ ഫലപ്രദമായിരിക്കും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഒരു പരിശീലകനായതിനാൽ, കാലുകൾ കൊണ്ട് വ്യായാമം ചെയ്യുകയും അവ മടക്കി വെയ്ക്കുവാൻ സാധ്യമാക്കുകയും വേണം. ഒരു കസേരയുടെ അറ്റത്ത് ഇരുന്ന് കാലുകൾ മടക്കുവാൻ പതുക്കെ പരിശീലിക്കാം, ക്രമേണ നിങ്ങൾക്ക് കാലുകൾ മടക്കി വെയ്ക്കുവാൻ കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി:* കുടുംബാംഗങ്ങൾ മോശം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ജൈൻ, ഷാൻ, റെൻ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ നമ്മൾ എന്തു ചെയ്യണം?

ടീച്ചർ: നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ, അത് പ്രശ്നമല്ല. സ്വയം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാന വിഷയം. സ്വയം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക, കാര്യങ്ങൾ സങ്കീർണ്ണമാക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങൾ [മറ്റുള്ളവരുമായി] കൂടുതൽ സഹകരിച്ചു പോകുകയും സ്വയം നന്നാകുന്നതിനായി കൂടുതൽ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയും വേണം.

*വിദ്യാർത്ഥി:* ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഞാൻ ചിലപ്പോൾ തെറ്റായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയും പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ

പിന്നീട് അത് വീണ്ടും സംഭവിക്കുന്നു. എന്റെ സ്വഭാവം അപര്യാപ്തമായതിനാലാണോ?

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനെക്കുറിച്ച് [നിങ്ങളുടെ ചോദ്യത്തിൽ] എഴുതാൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തിയെന്നും നിങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയുന്നുവെന്നും ഇത് തെളിയിക്കുന്നു. സാധാരണമനുഷ്യർ എന്തെങ്കിലും തെറ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ വിസ്മരിക്കുന്നവരാണ്. അതിനാൽ നിങ്ങൾ ഇതിനകം സാധാരണമനുഷ്യരെ മറികടന്നു എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. നിങ്ങൾ ആദ്യം ഒരു തെറ്റ് ചെയ്യുകയും, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ പരിരക്ഷിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്തു, പക്ഷേ ഇത് ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. അടുത്ത തവണ നിങ്ങൾ ഒരു പ്രശ്നത്തിൽപെടുമ്പോൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ വീണ്ടും ശ്രമിക്കുക.

വിദ്യാർത്ഥി: നാൽപതുകളിലോ അമ്പതുകളിലോ ഉള്ള ആളുകൾക്ക് “മൂന്ന് പൂക്കൾ തലയ്ക്കു മുകളിൽ വിരിയുന്ന” അവസ്ഥയിൽ എത്താൻ കഴിയുമോ?

ടീച്ചർ: നമ്മൾ മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നു, അതിനാൽ പ്രായം പ്രശ്നമല്ല. ഞാൻ നിർദ്ദേശിച്ച സ്വഭാവ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുകയും അവയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നിടത്തോളം കാലം നിങ്ങളുടെ പരിശീലനത്തിനനുസൃതമായി നിങ്ങളുടെ ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇത് നിങ്ങൾക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ മതിയായ സമയം നൽകുകയല്ലേ? എന്നാൽ മനസ്സിനേയും ശരീരത്തേയും സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു കാര്യമുണ്ട്: നിങ്ങളുടെ ആയുസ്സ് നീട്ടിയതിനുശേഷം നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിൽ ഒരു പ്രശ്നം ഉണ്ടായാൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവൻ ഉടൻ അപകടത്തിലാകും, കാരണം നിങ്ങളുടെ ജീവൻ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടി നീട്ടിയതാണ്. അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം തെറ്റിപ്പോയാൽ, ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ജീവൻ അപകടത്തിലാകും.

വിദ്യാർത്ഥി: “ദ്യുഭവം എന്നാൽ സൗമ്യവും” എന്നതുകൊണ്ട് നമ്മൾ എത്രത്തോളം ശക്തി പ്രയോഗിക്കണമെന്നാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ ഇത് സ്വയം സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണം ചെയ്യണം. ഉദാഹരണത്തിന്, നമ്മൾ വലിയ മുദ്രകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ കൈകൾ മൃദുവായി കാണപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ മുദ്രകൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ശക്തിയോടെയാണ് ചെയ്യുന്നത്. കൈത്തണ്ടയ്ക്കും കൈപ്പത്തിയ്ക്കും, കൈവീരലുകൾക്കും ഇടയിൽ ഉള്ള കരുത്ത് വളരെ ശക്തമാണ്. എന്നാൽ അവ മൃദുവായി കാണപ്പെടുന്നു. ഇതാണ് “ദ്യുഭവം എന്നാൽ സൗമ്യവും.” എന്നത്. ഞാൻ നിങ്ങൾക്കായി മുദ്രകൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ അത് നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നു, അതിനാൽ നിങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ക്രമേണ അത് അനുഭവഭേദമാകും.



വിദ്യാർത്ഥി: സ്ത്രീയും പുരുഷനും തമ്മിലുള്ള ലൈംഗിക ബന്ധം അനാവശ്യമാണെന്ന് ശരിയാണോ? ചെറുപ്പക്കാർ വിവാഹ മോചനം നേടണോ?

ടീച്ചർ: കാമം എന്ന പ്രശ്നം നമ്മൾ നേരത്തെ ചർച്ച ചെയ്തു. നിങ്ങളുടെ ഇപ്പോഴത്തെ നിലയിൽ ഒരു സന്യാസിയോ സന്യാസിനിയോ ആകുവാൻ നമ്മൾ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞിട്ടില്ല—നിങ്ങളാണ് അങ്ങനെ ആകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും മുക്തി പ്രാപിക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം! നിങ്ങൾക്ക് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളും നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കണം. സാധാരണആളുകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇത് ഒരു തരം ആഗ്രഹമാണ്, പക്ഷേ നമ്മളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് വേണ്ടെന്ന് വെയ്ക്കാനും അതിനെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കാതിരിക്കുവാനും നമുക്ക് കഴിയണം. ചിലർ അതിനു പുറകെ പോകാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു, അത് അവരുടെ മനസ്സിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കും, മാത്രമല്ല അവർ സാധാരണ ആളുകളാണെങ്കിൽ പോലും അതിനെ അതിരുകടന്നതായി കണക്കാക്കാവുന്നതാണ്. ഇപ്പോൾ അവർ സാധകരാണ്, അതിനാൽ അവർ അങ്ങനെയൊക്കെയാകാതിരിക്കുവാൻ കൂടുതൽ കാരണങ്ങളുണ്ട്. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ, ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ ഒരു സാധാരണ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. നിങ്ങൾ ഉയർന്ന തലത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാൻ കഴിയും.

വിദ്യാർത്ഥി: ധ്യാനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉറങ്ങുന്നത് ശരിയാണോ? ഞാൻ ഇത് എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം? എനിക്ക് ചിലപ്പോൾ മൂന്ന് മിനിറ്റ് വരെ അവബോധം നഷ്ടപ്പെടും, എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് എനിക്കറിയില്ല.

ടീച്ചർ: ഉറങ്ങുന്നത് ഒരു പ്രശ്നമാണ്. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉറങ്ങുന്നത് എങ്ങനെ ശരിയാകും? ധ്യാനസമയത്ത് നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുമ്പോൾ അത് ദുർഭേദതകളുടെ ഇടപെടലിന്റെ ഒരു അവസ്ഥയാണ്. "അവബോധം നഷ്ടപ്പെടുക" എന്ന് നിങ്ങൾ പറഞ്ഞില്ലേ? അത് സംഭവിക്കില്ല. ഒരുപക്ഷേ നിങ്ങളുടെ ചോദ്യം നിങ്ങൾ വ്യക്തമായി എഴുതിയിട്ടില്ലായിരിക്കാം? നിങ്ങൾക്ക് മൂന്ന് മിനിറ്റ് അവബോധം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, എന്തെങ്കിലും തെറ്റ് സംഭവിച്ചതായി ഇതിനർത്ഥമില്ല. ആഴത്തിലുള്ള നിശ്ചലതയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാൻ മികച്ച കഴിവുള്ള ആളുകൾക്ക് കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം പലപ്പോഴും നഷ്ടപ്പെടും. പക്ഷേ, സമയം ദൈർഘ്യമേറിയതാണെങ്കിൽ അത് ഒരു പ്രശ്നമാണ്.

വിദ്യാർത്ഥി: സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ ഒരു മഹനീയ ഫലപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുവാൻ ദുഃഖനിശ്ചയമെടുത്തിരിക്കുന്ന ആർക്കും അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ കഴിയും എന്നത് ശരിയാണോ? അവരുടെ അന്തർലീനമായ അടിത്തറ അപര്യാപ്തമാണെങ്കിലോ?

ടീച്ചർ: അതെല്ലാം എന്തുതരത്തിലുള്ള ദുഃഖനിശ്ചയമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ളത് എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു—നിർണായക ഘടകം, നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം ദുഃഖനിശ്ചയമുള്ളവരാണ് എന്നതാണ്. അന്തർലീനമായ അടിത്തറ അപര്യാപ്തമായവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് അപ്പോഴും അവരുടെ ദുഃഖനിശ്ചയത്തെയും ബോധോദയശേഷിയേയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: എനിക്ക് ജലദോഷമോ പനിയോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ ഈ ക്ലാസ് പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം ഉണ്ടാകില്ല എന്ന് എനിക്ക് പറയാൻ കഴിയും, അത് വിശ്വസിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. പിന്നെ എന്തിനാണ് എന്റെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജലദോഷം അല്ലെങ്കിൽ പനി പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്? അത് പ്രയാസങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഒരു പരീക്ഷണമാണ്, മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് ഉയർത്തപ്പെടുവാനുള്ള സമയമായിരിക്കുന്നു എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. അവർക്കെല്ലാം ഇത് മനസ്സിലാക്കുന്നു. അങ്ങനെ അത് അവരെ അസ്വസ്ഥമാക്കുവാൻ അവർ അനുവദിക്കില്ല, ആ രീതിയിൽ അത് കടന്നുപോകുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഗർഭിണികൾക്ക് ഫാലൂസ് ഗോൺ പരിശീലിക്കാമോ?*

ടീച്ചർ: അതിനു ഒരു പ്രശ്നവുമില്ല, കാരണം ധർമ്മചക്രം മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിലാണ് സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരു ഗർഭിണിയായ സ്ത്രീയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന ചടുലമായ ചലനങ്ങളൊന്നും നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിൽ ഇല്ല. ഇത് യഥാർത്ഥത്തിൽ അവർക്ക് പ്രയോജനം ചെയ്യുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചർ നമ്മളിൽനിന്ന് അകലെയായിരിക്കുമ്പോൾ, എന്തെങ്കിലും സ്ഥലസംബന്ധിയായ അകലമുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: ധാരാളം ആളുകൾ ഇതുപോല ചിന്തിക്കുന്നു: “ടീച്ചർ ബെയ്ജിങ്ങിലില്ല. നമ്മൾ എന്തു ചെയ്യും?” ഒരു വ്യക്തി മറ്റ് തരത്തിലുള്ള വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അത് ഇങ്ങനെയാണ്—ഗുരുവിന് എല്ലാ ദിവസവും നിങ്ങളെ നിരീക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ഞാൻ നിങ്ങളെ നിയമം പഠിപ്പിച്ചു, തത്വങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു, വ്യാധാമങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു, കൂടാതെ ഒരു കൂട്ടം കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അവശേഷിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ഇപ്പോൾ സാധനാനുഷ്ഠാനം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. എന്നോടൊപ്പം നിന്നാൽ കാര്യങ്ങൾ ഉറപ്പാകും എന്നും, അകന്നു നിന്നാൽ ആകില്ലെന്നും നിങ്ങൾക്ക് പറയാനാവില്ല. ബുദ്ധന്റെ ശിഷ്യന്മാരെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഇത് വിശദീകരിക്കാം. ശാക്യമുനി കടന്നുപോയിട്ട് രണ്ടായിരം വർഷങ്ങളിൽ കൂടുതലായി, ആ ശിഷ്യന്മാർ ഇപ്പോഴും രണ്ടാമതൊ

ന്നു ചിന്തിക്കാതെ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു. അതിനാൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക എന്നത് നിങ്ങളുടെ കൈയിലാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുന്നത് ബീഗു ഉപവാസത്തിന് കാരണമാകുമോ?*

ടീച്ചർ: ഇല്ല, അതില്ല, കാരണം ബുദ്ധിസത്തിനും ദാവോയിസത്തിനും മുൻപുതന്നെ നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന അനാദിയായ മഹാദാവോ സാധനാദീതിയുടെ ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാനമാണ് ബീഗു<sup>74</sup>; മതം ആവിർഭവിക്കുന്നതിനു മുൻപുള്ള കാലഘട്ടത്തിലാണ് ഇത്. ഈ രീതി പലപ്പോഴും ഏകാന്ത സാധനയുടെ ഭാഗമാണ്. കാരണം, അനാദിയായ മഹാദാവോസമ്പ്രദായത്തിന്റെ കാലത്ത് ആശ്രമ വ്യവസ്ഥിതി ഉണ്ടായിരുന്നില്ല, അവർക്ക് ഒരു പർവ്വതത്തിനു മുകളിലേയ്ക്ക് കയറി ഇരുന്ന് സാധന അനുഷ്ഠിക്കണമായിരുന്നു, അവിടെ ആർക്കും ഭക്ഷണം എത്തിച്ചു നൽകാൻ കഴിയുമായിരുന്നില്ല. അതിനാൽ, ആ കാലഘട്ടത്തിൽ, ഏകാന്തതയിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടിവന്നപ്പോൾ അവർക്ക് ആറുമാസം മുതൽ ഒരു വർഷം വരെ നിശ്ചലമായി തുടരേണ്ടതുണ്ടായിരുന്നു, അവർ [ബീഗുവിന്റെ] സമീപനം സ്വീകരിച്ചു. ഇന്ന്, നമ്മുടെ സാധനയ്ക്ക് ബീഗുവിന്റെ ആവശ്യമില്ല. ഇത് പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണ്, ഇത് തീർച്ചയായും ചില ദിവ്യസിദ്ധികളല്ല. ചില ആളുകൾ ഇത് പഠിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ ലോകമെമ്പാടുമുള്ള എല്ലാവർക്കും ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലെങ്കിൽ അത് സാധാരണസമൂഹത്തിന്റെ ഗതിയ്ക്ക് ഭംഗം വരുത്തും, അതൊരു പ്രശ്നമാണ്. ആരും ഒന്നും ഭക്ഷിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് ഒരു മനുഷ്യസമൂഹമാകുമോ? അത് അനുവദനീയമല്ല, കാര്യങ്ങൾ അങ്ങനെ ആയിക്കൂടാ.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഈ അഞ്ച് വ്യായാമങ്ങൾ ഞങ്ങളെ ഏത് തലത്തിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകും?*

ടീച്ചർ: ഈ അഞ്ച് വ്യായാമങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് വളരെയധികം ഉന്നതതലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ സാധ്യമാക്കുന്നു. തീർച്ചയായും, സമയം പക്യമാകുമ്പോൾ ഏത് തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാനാവും. നമ്മുടെ പരിശീലനത്തിന് പരിധിയില്ല എന്നതിനാലാണിത്. നിങ്ങൾ ആ സ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കായി മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച മറ്റൊരു ക്രമീകരണം ഉണ്ടാകും, മാത്രമല്ല നിങ്ങൾക്ക് ഇതിലും ഉയരുന്ന തലത്തിന്റെ മഹത്തായ മാർഗ്ഗം നേടാനാകും.

<sup>74</sup> ("bee-goo") ശരീരത്തിന് ഭക്ഷണമോ പാനീയമോ ആവശ്യമില്ലാത്ത അവസ്ഥ.

വിദ്യാർത്ഥി: “നിയമം പരിശീലകനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.” ഇതിനർത്ഥം ധർമ്മചക്രം എല്ലായ്പ്പോഴും കറങ്ങുന്നതിനാൽ നമുക്ക് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല എന്നാണോ?

ടീച്ചർ: വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് ആശ്രമവാസ സാധനയിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരു വ്യക്തി ഒരു ആശ്രമത്തിലോ ക്ഷേത്രത്തിലോ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ, അയാൾ നിങ്ങളെപ്പോലെ ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് പരിശീലിച്ചെടുക്കേണ്ട ഒരു വൈദഗ്ദ്ധ്യമാണ്—നിങ്ങൾക്ക് ഗോങ്ങ് വർദ്ധിപ്പിക്കണമെന്നും ഒരു വ്യായാമം പോലും ചെയ്യാതെ അത് നിങ്ങളുടെ ശിരസ്സിൽ വളരണമെന്നും പറയാനാവില്ല. അത് ഒരു സാധകന് പറ്റിയതാണോ? വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടതായ, പാരമ്പര്യമായി ലഭിച്ച തനതായ കാര്യങ്ങൾ ഓരോ പഠനരീതിക്കും ഉണ്ട്.

വിദ്യാർത്ഥി: മറ്റ് പരിശീലനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവർ അവകാശപ്പെടുന്നു, “ചിന്തകൾകൊണ്ടുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാത്ത പരിശീലനങ്ങൾ സാധനാനുഷ്ഠാന മാർഗ്ഗമല്ല.” അതു ശരിയാണോ?

ടീച്ചർ: ആളുകൾ എല്ലാത്തരം കാര്യങ്ങളും പറയുന്നു, പക്ഷേ എന്നെപ്പോലെ ആരും നിങ്ങളെ മഹത്തായ മാർഗ്ഗം പഠിപ്പിച്ചിട്ടില്ല. മനോവിചാരത്തോടെയുള്ള ഒരു സാധനാരീതി വളരെ ഉയർന്ന തലത്തിലേക്ക് ആയിരിക്കുകയില്ല എന്ന് ബുദ്ധസമ്പ്രദായം വിശ്വസിക്കുന്നു; “ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയുള്ള ഒരു സാധനാരീതി” എന്ന് ഞാൻ പറയുമ്പോൾ, പരിശീലനങ്ങളുടെ ചലനങ്ങളെ ഞാൻ പരാമർശിക്കുന്നില്ല. ധ്യാനം, ജെയിൻ എന്നിവ ചലനങ്ങളാണ്, അതിനാൽ ചലനങ്ങളുടെ വലിപ്പമോ എണ്ണമോ പ്രശ്നമല്ല. “മനോവിചാരങ്ങൾ”, “മനോവിചാരമില്ലായ്മ” എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ചിന്തകളെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നിരന്തരമായ ആഗ്രഹങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ, നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും നിരന്തരമായി ആഗ്രഹിക്കുകയും, അതിൽ ഉദ്ദേശ്യവുമുണ്ടെങ്കിൽ, അവ ബന്ധനങ്ങളാണ്. ഇതാണ് അതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്.

വിദ്യാർത്ഥി: സ്വഭാവം പുണ്യത്തിന് തുല്യമല്ല. പുണ്യം ഒരു വ്യക്തിയുടെ നിലവാരം നിർണ്ണയിക്കുന്നുവെന്നും പറഞ്ഞു, എന്നാൽ സ്വഭാവത്തിന്റെ നിലവാരം ഗോങ്ങിന്റെ നിലവാരത്തെ നിർണ്ണയിക്കുന്നുവെന്നും ടീച്ചർ പറഞ്ഞു. ഈ പ്രസ്താവനകൾ പരസ്പര വിരുദ്ധമാണോ?

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ ഇത് വ്യക്തമായി കേട്ടിട്ടില്ലായിരിക്കാം. സ്വഭാവം വിലാലമായ കാര്യങ്ങൾ അനാവരണം ചെയ്യുന്നു, പുണ്യം അതിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്. അതിൽ റെൻ-ഉം ഉൾപ്പെടുന്നു പ്രയാസങ്ങൾ സഹിക്കാനുള്ള കഴിവ്, ബോധോദയശേഷി, സംഘർഷങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവ് എന്നിവയും അതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം സ്വഭാവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, ഒപ്പം ഗോങ്ങിന്റെയും, പുണ്യത്തിന്റെയും പരിവർത്തനവും ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത് വി

ശാലമായ ഒരു കാര്യമാണ്. നിങ്ങളിൽ എത്രമാത്രം പുണ്യം ഉണ്ട് എന്നത് എത്രമാത്രം ഗോങ്ങ് നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ട് എന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നില്ല. പകരം, നിങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം ഗോങ്ങ് പിന്നീട് വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും എന്ന് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന പരീക്ഷകളിലൂടെ മാത്രമേ പുണ്യത്തെ ഗോങ്ങ് ആയി പരിവർത്തനപ്പെടുത്താൻ കഴിയൂ.

*വിദ്യാർത്ഥി: എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തതരം ചീഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുന്നു. അവ പരസ്പരം പ്രതിബന്ധമാകുമോ?*

ടീച്ചർ: അങ്ങനെ ഉണ്ടാവുകയില്ല, [കുറഞ്ഞപക്ഷം ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് മായി]. അവ പരസ്പരം സ്വാധീനിക്കുമോ എന്ന് എനിക്ക് പറയാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ നമ്മുടെ ഫാലുൻ ഗോങ്ങ്‌സിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആർക്കും അതിൽ തടസ്സപ്പെടുത്തലുകൾ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയില്ല. കൂടാതെ നമ്മൾ നേരായ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് നിങ്ങൾ പ്രയോജനം ചെയ്യും. നിങ്ങൾ കുഴപ്പത്തിൽ അകപ്പെടുകയുമില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: ചെയിൻ-ലെറ്ററുകളിലേതുപോലെ, പല തരം ആശയങ്ങൾ സമൂഹത്തിൽ പ്രചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അവയെ നമ്മൾ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യണം?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയുന്നു, അത്തരം കാര്യം ശുദ്ധ വഞ്ചനയാണ്. അവരുടെ കത്തുകൾക്ക് മറുപടി നൽകരുത്. അത് ബാലിശമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അവഗണിക്കാം. ഒറ്റനോട്ടം കൊണ്ട് അത് നേരായതാണോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിയും. സ്വഭാവസംസ്കരണത്തിന് നമ്മുടെ നിയമത്തിൽ കർശനമായ നിബന്ധനകളുണ്ട്. ഞാൻ ചില ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാരെ “ചീഗോങ്ങ് ഇടപാടു കാർ” എന്ന് വിളിക്കുന്നു, കാരണം അവർ ചീഗോങ്ങ്‌സിനെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ഉൽപ്പന്നം പോലെ കണക്കാക്കുകയും പണത്തിനായി കൈമാറ്റം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു മുതലായി മാറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർക്ക് പഠിപ്പിക്കുവാൻ യഥാർത്ഥമായ ഒന്നുംതന്നെ ഇല്ല, കുറച്ചെന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽപോലും അത് ഉയർന്ന തലത്തിൽ ഉള്ളതായിരിക്കുകയില്ല. അവയിൽ ചിലത് പൈശാചികവുമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് വിദ്യാർത്ഥി ഒരു ക്ഷേത്രത്തിൽ, ഔപചാരികമായി ബുദ്ധിസത്തിലേക്ക് പരിവർത്തന വിധേയനായി എങ്കിൽ, അദ്ദേഹം എന്തുചെയ്യണം? അത് പിൻവലിക്കണോ?*

ടീച്ചർ: അതിന് നമ്മളുമായി വലിയ ബന്ധമൊന്നുമില്ല. നിങ്ങൾ പരിവർത്തനം ചെയ്തെങ്കിലും അത് ഒരു ചടങ്ങ് മാത്രമായിരുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: [ഫാലുൻ ഗോങ്ങ്] പഠിച്ച ശേഷം ഞങ്ങളുടെ തലവീങ്ങുന്നതായും തല കുറങ്ങുന്നതായും അനുഭവപ്പെട്ടു.*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ പുതിയ വിദ്യാർത്ഥികളായതിനാൽ ശരീരം പൂർണ്ണമായി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലാത്തതുകൊണ്ടാകാം ഇത്. ഞാൻ പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന ഊർജ്ജം ശക്തമാണ്. നിങ്ങളുടെ രോഗാതുരമായ ചീ പുറന്തള്ളപ്പെടുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ തല വീങ്ങുന്നതായി അനുഭവപ്പെടും. നിങ്ങളുടെ തലയിലെ അസുഖത്തെ ഞങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ഇത് സംഭവിക്കുന്നു, ഇത് ഒരു നല്ല കാര്യമാണ്. എന്നാൽ രോഗം എത്രയും വേഗം ഇല്ലാതാക്കുന്നുവോ അത്രയും ശക്തവുമായിരിക്കും പ്രതികരണം. ഞങ്ങൾ ഏഴു ദിവസത്തെ ക്ലാസുകൾ നടത്തിയപ്പോൾ ചിലർക്ക് അത് താങ്ങാൻ കഴിയുന്നില്ലായിരുന്നു, മാത്രമല്ല ഞങ്ങൾ ഇത് കുറേകൂടി ചുരുക്കിയാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമായിരുന്നു, കാരണം പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന ഊർജ്ജം ശക്തവും, പ്രതികരണങ്ങൾ ശരിക്കും തീഷ്ണവുമാണ്; തലയ്ക്ക് വീക്കം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, ചിലർക്ക് അത് താങ്ങാൻ കഴിയില്ല. പത്ത് ദിവസത്തെ ക്ലാസ് സുരക്ഷിതമായി കാണപ്പെട്ടു. വൈകി വന്ന ആളുകൾക്ക് പ്രതികരണങ്ങൾ കുറച്ചുകൂടി ശക്തമായിരിക്കും.

*വിദ്യാർത്ഥി: പരിശീലനം ആരംഭിച്ചതിനുശേഷം നമ്മുടെ പുകവലിക്കാനും മദ്യപിക്കാനും ആകുമോ? നമ്മുടെ ജോലിയുടെ സ്വഭാവത്തിനനുസരിച്ച് മദ്യപിക്കേണ്ടി വന്നാലോ?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ അതിനെ കാണുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്. നമ്മൾ പരിശീലിക്കുന്ന ബുദ്ധിസ്റ്റ് ചീഗോങ്ങ്, മദ്യപാനം വിലക്കിയിരിക്കുന്നു. കുറച്ച് കാലം മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കിയശേഷം വീണ്ടും മദ്യപിക്കുവാൻ ആഗ്രഹം ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അപ്പോൾ ക്രമേണ ഉപേക്ഷിക്കുക, പക്ഷേ കൂടുതൽ സമയം എടുക്കരുത്, അല്ലാത്തപക്ഷം നിങ്ങൾ ശിക്ഷിക്കപ്പെടും. പുകവലിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് ഇച്ഛാശക്തിയുടെ പ്രശ്നമാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. നിങ്ങൾ അത് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നിടത്തോളം നിങ്ങൾക്ക് അതിന് കഴിയും. സാധാരണആളുകൾ പലപ്പോഴും ചിന്തിക്കും, "ഇന്ന് ഞാൻ ഇത് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ പോകുന്നു." എന്നാൽ കുറച്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം അവർക്ക് അതിൽ ഉറച്ച് നിൽക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം അവർക്ക് വീണ്ടും ആ ചിന്തകൾ വരികയും, ഒരിക്കൽകൂടി ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഈ രീതിയിൽ കാര്യങ്ങൾ പോയാൽ അവർക്ക് ഒരിക്കലും ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. സാധാരണആളുകൾ ഇവിടെ ഈ ലോകത്ത് ജീവിക്കുന്നു, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ അവർക്ക് സാമൂഹിക ബന്ധം ഒഴിവാക്കുവാൻ ഒരു മാർഗ്ഗവുമില്ല. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ സാധന സ്വീകരിച്ചതിനാൽ, നിങ്ങൾ ഇനിയും സ്വയം ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയായി കണക്കാക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് ഇച്ഛാശക്തി ഉള്ളിടത്തോളം കാലം നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കും. തീർച്ചയായും, എന്റെ ചില ശിഷ്യന്മാർ ഇപ്പോഴും പുകവലിക്കുന്നു. അവർ തനിയെ ആയിരിക്കുമ്പോൾ സ്വയം ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയും, എന്നാൽ മറ്റൊരാൾ അവർക്ക് ഒരു സിഗരറ്റ് കൈമാറുമ്പോൾ മരുദപൂർവ്വം അത് നിരസിക്കുവാൻ അവർക്ക് കഴിയുകയില്ല. പുകവലിക്കുവാൻ അവർക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ട്, കൂടാതെ പുകവലിക്കാതെ കുറച്ച് ദിവസം

പോകുന്നത് നല്ലതായി തോന്നുകയില്ല, പക്ഷേ വീണ്ടും പുകവലിക്കു ന്നോൾ അവർക്ക് സുഖകരമായി തോന്നുകയില്ല. നിങ്ങൾ ആത്മനിയന്ത്രണം പാലിക്കണം! ചിലർക്ക് പൊതുജനസമ്പർക്ക വുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജോലിയായിരിക്കും, അതിനാൽ അവർക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ ഇടപാടുകാർക്ക് വേണ്ടി മദ്യസൽക്കാരങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടി വരും. ഇത്തരം പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. കഴിയുന്ന തും വളരെ കുറച്ചുമാത്രം കുടിക്കുവാൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കുകയോ, അതല്ലെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്യുക.

*വിദ്യാർത്ഥി: ധർമ്മചക്രം കുറഞ്ഞുനന്ന് നമുക്ക് കാണുവാൻ കഴിയാ ത്തതിനാൽ, അത് ഘടികാരദിശയിൽ കുറഞ്ഞുനന്തായി നമ്മൾ വിചാരിച്ചാൽ, എതിർ ഘടികാരദിശയിൽ കുറഞ്ഞുനന്താ ധർമ്മചക്രത്തെ അത് ബാധിക്കുമോ?*

ടീച്ചർ: ധർമ്മചക്രം യാന്ത്രികമായി കുറഞ്ഞുനന്ത. ഇതിന് നിങ്ങളുടെ ചിന്തയുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ആവശ്യമില്ല. ഞാൻ ഇത് വീണ്ടും ഊന്നി പ്പറയുന്നു: ഉദ്ദേശങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കരുത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ, ഒന്നാ മതമായി മനോവിചാരത്താൽ അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയുക യില്ല. നിങ്ങളുടെ മനോവിചാരം ഉപയോഗിച്ച് എതിർദിശയിൽ കുറ ന്തുനന്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കാമെന്ന് കരുതരുത്; അടിവയറു ഭാഗത്ത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ധർമ്മചക്രം മനോവിചാരത്താൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടു ന്നില്ല. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുവാൻ ബാഹ്യമായി ഉപയോഗി ക്കുന്ന ധർമ്മചക്രങ്ങൾ ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ കുറഞ്ഞാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം അംഗീകരിച്ചേക്കാം; നിങ്ങൾക്ക് അത് അനുഭവപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പക്ഷേ അത് ചെയ്യരുതെന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറയുന്നു. ഉദ്ദേശ്യത്തോടെയാണെ ക്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ പരിശീലനം ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ പരിശീലിക്കുന്നത് “പരിശീലകൻ ഗോണ്ടിനെ ശുദ്ധീ കരിക്കുന്നു” എന്നായി മാറില്ലേ? ധർമ്മചക്രമോ അല്ലെങ്കിൽ നിയമ മോ ആണ് പരിശീലകനെ ശുദ്ധീകരിച്ചെടുക്കേണ്ടത്. എന്തുകൊ ണ്ടാണ് നിങ്ങൾക്ക് ആ ഉദ്ദേശ്യപരമായ കാര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കു വാൻ കഴിയാത്തത്? ഉയർന്ന തലത്തിൽ എത്തിയിട്ടുള്ള ഏതൊരു സാധനയും—ദാവോയിസ്റ്റ് സാധനപോലും—ഉദ്ദേശ്യത്താൽ നയിക്ക പ്പെടുന്നില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോണ്ട് പരിശീലിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല സമയം, സ്ഥാനം, ദിശ എന്നിവ ഏതാണ്? ഒരു ദിവസം എത്ര തവണ ചെയ്യുന്നതാണ് ഉചിതം? നമ്മൾ ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപോ ശേഷമോ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്താൽ പ്രശ്നമുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: ധർമ്മചക്രം വൃത്താകൃതിയിലുള്ളതും ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഒരു സൂക്ഷ്മരൂപവുമാണ്, അതിനാൽ ഇത് പ്രപഞ്ചനിയമങ്ങളാൽ സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നു, പ്രപഞ്ചം ചലനത്തിലുമാണ്, അതിനാൽ നിയമമാണ് പരിശീലകനെ ശുദ്ധീകരിച്ചെടുക്കുന്നത്. നിങ്ങൾ

സാധന അനുഷ്ഠിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ അത് നിങ്ങളെ സംസ്കരിക്കുന്നു, പ്രചരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഏതൊരു സാധനം തത്വത്തിൽ നിന്നും, സിദ്ധാന്തത്തിൽ നിന്നും ഇത് വ്യത്യസ്തമാണ്. "നിയമം പരിശീലകനെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്ന" ഒരേയൊരു സമ്പ്രദായം എന്റേതാണ്. മറ്റൊരു സാധനാതീതികളും അമൃതത്തിന്റെ പാതയാണ്, അവ നമ്മുടെതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്, അവ കൃത്രിമമായി ഗോങ്ങ് സംസകരിച്ചെടുക്കുകയും, അമൃതം സംഭരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ സമ്പ്രദായം എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ചെയ്യാം, കാരണം നിങ്ങൾ പരിശീലനം ചെയ്യാത്തപ്പോൾ ഗോങ്ങ് നിങ്ങളെ സംസ്കരിക്കുന്നു. സമയം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നിങ്ങൾ കഴിയുന്നത്ര വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക, നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സമയമുണ്ടെന്ന് അനുസരിച്ച് അവ ചെയ്യുക. നമ്മുടെ വ്യായാമങ്ങൾ ഈ അർത്ഥത്തിൽ വളരെ അനുയോജ്യമാണ്, പക്ഷേ നമുക്ക് കർശനമായ സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഉണ്ട്. നമ്മുടെ പരിശീലനം, ദിശയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതല്ല. നിങ്ങൾ ഏത് ദിശയെ അഭിമുഖീകരിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചാലും നല്ലതാണ്, കാരണം പ്രപഞ്ചം കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും ചലിക്കുന്നതുമാണ്. നിങ്ങൾ പടിഞ്ഞാറോട്ട് അഭിമുഖീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് ശരിക്കും പടിഞ്ഞാറ് അല്ല. നിങ്ങൾ കിഴക്കോട്ട് അഭിമുഖീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത് ശരിക്കും കിഴക്കല്ല. ആദരവ് പ്രകടമാക്കാനായിട്ടാണ് വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ പടിഞ്ഞാറോട്ട് അഭിമുഖീകരിക്കുവാൻ ഞാൻ എന്റെ വിദ്യാർത്ഥികളോട് ആവശ്യപ്പെട്ടത്. എന്നാൽ അതിന് വാസ്തവത്തിൽ യാതൊരു സ്വാധീനവും ഇല്ല. നിങ്ങളുടെ വീടിനകത്തോ പുറത്തോ ഏത് സ്ഥലത്തും വ്യായാമം ചെയ്യാം. താരതമ്യേന നല്ല സ്ഥലവും, ചുറ്റുപാടുകളും, നല്ല വായുവും ഉള്ള ഒരു സ്ഥലം നമ്മൾ കണ്ടെത്തണമെന്നാണ് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ അത് മലിനമായ ചവറുകൂട്ടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കുളിമുറി പോലുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ അകലത്തിലായിരിക്കണം. മറ്റൊന്നും അത്ര കാര്യമാക്കേണ്ടതില്ല. ദാഹായുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനം സമയം, സ്ഥാനം, ദിശ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതല്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപോ ശേഷമോ വ്യായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്, എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ വയർ കൂടുതൽ നിറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻതന്നെ പരിശീലനം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതായി തോന്നുകയില്ല. കുറച്ച് സമയം വിശ്രമിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കൂടാതെ, നിങ്ങളുടെ വയർ ഇരമ്പുന്ന തരത്തിൽ വിശക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. സ്വന്തം സാഹചര്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യണം.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യായാമം പൂർത്തിയാക്കിയ ശേഷം മുഖത്ത് തടവുന്നത് പോലുള്ള എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്തശേഷം തണുത്ത വെള്ളത്തെ കുറിച്ചും അത്തരം കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചും നമ്മൾ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല, മുഖമോ കൈകളോ തടവേണ്ടതില്ല. ആ കാര്യങ്ങൾ, പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ, മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ മെറിഡിയനുകളും അക്യുപങ്ച്വർ പോയിന്റുകൾ



ഒളം തുറക്കുന്നതിന് ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതും, ഇവയൊന്നും ഇല്ലാത്ത, മഹത്തായ മാർഗ്ഗമാണ് നമ്മൾ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഇപ്പോൾ മാറ്റം വരുത്തലിനു ശേഷമുള്ള അവസ്ഥയിലല്ല. ഒരു സാധാരണവ്യക്തിക്ക് ഒരു സാധകനാകുന്നത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടായി തോന്നുന്നു, ചില പരിശീലന മാർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യശരീരത്തെ നേരിട്ട് മാറ്റാൻ കഴിയുകയില്ല. അവരുടെ ചില മാനദണ്ഡങ്ങൾ സങ്കീർണ്ണമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ളവ നമുക്ക് ഇവിടെയില്ല, അത്തരം ധാരണകളും നമുക്കില്ല. ഞാൻ സംസാരിച്ചിട്ടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ സ്വയം ആശങ്കപ്പെടുമ്പോൾ—സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. നമ്മൾ മഹാമാർഗ്ഗത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ, ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരം വിവിധ കാര്യങ്ങളെ ഭയപ്പെടുന്ന പ്രാരംഭ അവസ്ഥയിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ വിവിധ ആവശ്യകതകൾ ഉള്ള പ്രക്രിയയിലൂടെയോ കടന്നുപോകും. ഇത് മറ്റ് സാധനാദിതികളുടെ നിരവധി വർഷത്തെ പരിശീലനത്തിന് തുല്യമാണെന്ന് ഞാൻ നിശ്ശേഷം പറയുന്നില്ല, പക്ഷേ ഇത് ഏറെക്കുറെ സമാനമാണ്. പ്രത്യേക ദിശ, മെറിഡിയൻ മുതലായവ പോലുള്ള താഴ്ന്ന തലത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ സംസാരിക്കുന്നില്ല. നമ്മൾ ഉയർന്ന കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ദാഹം സാധന, അല്ലെങ്കിൽ യഥാർത്ഥ സാധന, സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ സ്വയം ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്, വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ അല്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യായാമങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കിയ ഉടൻതന്നെ നമുക്ക് ബാത്ത്റൂമിൽ പോകാമോ? എന്റെ മൂത്രത്തിൽ ധാരാളം കുമിളകൾ ഉണ്ട്. ചീ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകുന്നുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: അതൊരു പ്രശ്നമല്ല. നമ്മൾ ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ നമ്മുടെ മൂത്രത്തിലോ വിസർജ്ജനത്തിലോ ഊർജ്ജം അടങ്ങിയിരിക്കും, പക്ഷേ അത് ഒരു ചെറിയ അളവിൽ മാത്രമാണ്, അതിന് വലിയ സ്വാധീനമൊന്നുമില്ല. മഹാമാർഗ്ഗത്തിന്റെ സാധനാനുഷ്ഠാനം എന്നത് ചരാചരങ്ങൾക്ക് മോക്ഷം പ്രദാനം ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഒരു ചെറിയ ചോർച്ച വലിയ കാര്യമല്ല; നമുക്ക് തിരികെ ലഭിക്കുന്നത് വളരെ വലുതാണ്. ഈ ക്ലാസ്സിൽ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ നൽകുന്ന ഊർജ്ജം വളരെ ശക്തമാണ്, അത് പിന്നീട് എല്ലാ ചുവരുകളിലും നിലനിൽക്കുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമുക്ക് ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് വ്യാപിപ്പിക്കാനും പ്രചരിപ്പിക്കാനും കഴിയുമോ? ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുക്കാത്തവരെ നമ്മുക്കിത് പഠിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? ക്ലാസ് പരിശീലനത്തിൽ പങ്കെടുക്കാത്ത ആളുകൾക്ക് സഹായ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയുമോ? നഗരത്തിന് പുറത്ത് താമസിക്കുന്ന ബന്ധുക്കൾക്കോ സുഹൃത്തുക്കൾക്കോ ഓഡിയോ ടേപ്പുകളും പുസ്തകങ്ങളും അയച്ചുകൊടുക്കുന്നത് ശരിയാണോ?*

ടീച്ചർ: നമ്മുടെ പരിശീലനം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും, കൂടുതൽ ആളുകൾക്ക് അതിൽനിന്ന് പ്രയോജനം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നതിലും

ടെയും നിങ്ങൾ കൗടൂഹ്യത്തിലാവുകയില്ല. ഞാൻ നിങ്ങളോട് നിരവധി നിയമങ്ങൾ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, അതായത്, ഞാൻ നിങ്ങളെ നിയമം അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്, മാത്രമല്ല ഉയർന്ന തലങ്ങളിലെ ചിലത് മനസ്സിലാക്കുവാനും കാണുന്നതിനും നിങ്ങൾക്ക് അവസരമൊരുക്കി. ഞാൻ കാത്തിരുന്നത് നിങ്ങൾ അത് കാണുമ്പോഴോ അതിലേക്ക് ചെന്നുപെടുമ്പോഴോ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കില്ലെന്ന് ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നു, അതിനാൽ ഞാൻ കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി പറഞ്ഞു. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരെ വ്യായാമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും, പക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ധർമ്മചക്രം സ്ഥാപിക്കുവാനുള്ള കഴിവില്ല. അപ്പോൾ എന്തു ചെയ്യും? നിങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ പരിശീലനം ചെയ്യാതിരിക്കുകയും, ഇടയ്ക്കിടെ മാത്രം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയുമാണെങ്കിൽ എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുമെന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ സത്യസന്ധമായി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കും. അതിനാൽ നിങ്ങൾ ആരെയെങ്കിലും വ്യായാമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ഞാൻ പഠിപ്പിച്ച വിവരങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അത് നിയമ-ചക്ര-രൂപീകരണ ഊർജ്ജ സംവിധാനം വഹിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി പരിശീലിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, ഒരു ധർമ്മചക്രം രൂപപ്പെടും. ആ വ്യക്തിയ്ക്ക് മുൻനിയോഗവും, നല്ല അന്തർലീനമായ അടിത്തറയും ഉണ്ടെങ്കിൽ, അയാൾക്ക് ആ നിമിഷം തന്നെ ഒരു ധർമ്മചക്രം നേടുവാൻ കഴിയും. നമ്മുടെ പുസ്തകം വളരെ വിശദമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഒരു വ്യക്തിയെ വ്യക്തിപരമായി പഠിപ്പിക്കാതെ തന്നെ നന്നായി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ ഭാഗമായി ശ്വസനക്രിയ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ? എങ്ങനെ നമുക്ക് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ക്രമപ്പെടുത്താനാകും?*

ടീച്ചർ: ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ശ്വാസം നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ശ്വസനക്രിയയിൽ നമ്മൾ ശ്രദ്ധകൊടുക്കുന്നില്ല. അതാണ് ഒരു വ്യക്തി, പ്രവേശനതലത്തിൽ പഠിക്കുന്നത്. നമുക്ക് ഇത് ഇവിടെ ആവശ്യമില്ല, കാരണം നിങ്ങളുടെ ശ്വസനത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതും, നിയന്ത്രിക്കുന്നതും, അമൃതം സംസ്കരിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, കൂടാതെ വായു ചേർക്കൽ, അഗ്നി പകർന്നു കൊടുക്കൽ, മറ്റും ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒഴുക്കിനെതിരായ ശൈലിയിലും, ഒഴുക്കിന്റെ ശൈലിയിലും ശ്വസിക്കുക, ഉമിനീർ വിഴുങ്ങൽ തുടങ്ങിയവ എല്ലാം അമൃതം സംസ്കരിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്, നമ്മൾ അത് സംസ്കരിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം ധർമ്മചക്രം നൽകുന്നു. ഉന്നതവും, കൂടുതൽ വിഷമകരവുമായ ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഗുരുവിന്റെ ധർമ്മശരീരം സഹലമാക്കിത്തരുന്നു. ഏതൊരു സാധന അനുഷ്ഠാന പഠനത്തിന്റെ കാര്യങ്ങൾ—കൂടുതൽ വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്ന, ദാവോയിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായത്തിലുൾപ്പെടെ ഉള്ളവ—മനഃപൂർവ്വവും, കൃത്രിമവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെയല്ല സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നത്. വാസ്തവത്തിൽ, ആ പഠനത്തിന്റെ പ്രഗത്ഭനായ ഗുരുവാണ്

അക്കാരുടെയ്ക്ക് രൂപം നൽകുന്നതിനും രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുന്നതിനും വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നത്, ഇത് വ്യക്തിയുടെ അറിവില്ലാതെയായ് ചെയ്യുന്നത്. നിങ്ങൾ ജ്ഞാനോദയപ്പെടുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ ഗോണ്ട് തുറക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം മനുഷ്യ നിർമ്മിത പരിശ്രമത്തിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് അവനേടിയെടുക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മൾ മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കണമോ? ഈ വ്യായാമങ്ങളിൽ ഒരാളുടെ ശ്രദ്ധ എവിടെയായിരിക്കണം?*

ടീച്ചർ: നമ്മൾ ഇവിടെ മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നില്ല. മനസ്സിനെ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും നിങ്ങളുടെ ബന്ധനങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നും ഞാൻ നിങ്ങളോട് എല്ലാവരോടും പറയുന്നു. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ചിന്തകളിൽ വ്യാപൃതരാവരുത്. മൂന്നാമത്തെ വ്യായാമത്തിൽ, രണ്ട് കൈപ്പത്തികളിലും ചീ വഹിക്കുന്നതിനാൽ അത് രണ്ട് ധ്രുവങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ കുറങ്ങി സഞ്ചരിക്കുന്നു, എന്ന ഒരു ചെറുചിന്തയാണ് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത്. കൂടുതലൊന്നും ചിന്തിക്കാതിരിക്കുക.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഊർജ്ജം ശേഖരിക്കുന്നത് ചീ ശേഖരിക്കുന്നതിന് തുല്യമാണോ*

ടീച്ചർ: എന്തിനാണ് നമ്മൾ ചീ ശേഖരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? നമ്മൾ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നത് ഒരു മഹാമാർഗ്ഗമാണ്, പിന്നീട് നിങ്ങൾക്ക് ചീ പുറത്തുവിടാൻ പോലും കഴിയില്ല. നമ്മൾ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നത് ചീ അല്ല, അത് താഴ്ന്ന തലത്തിൽ ഉള്ളതാണ്. പകരം നമ്മൾ പ്രകാശം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു, ഊർജ്ജം ശേഖരിക്കുന്നത് നമ്മൾ അല്ല, ധർമ്മചക്രമാണ്. ഒരു ഉദാഹരണത്തിന്, പ്രാപഞ്ചിക ധ്രുവങ്ങൾ ഭേദിക്കൽ എന്ന വ്യായാമത്തിൽ ചീ ശേഖരിക്കുന്നതിനല്ല, മറിച്ച് അത് ശരീരത്തിലൂടെ പ്രവഹിപ്പിക്കുന്നതിനാണ്; അതിന് ഊർജ്ജം ശേഖരിക്കുന്ന ഫലം കൂടി ഉണ്ട്, പക്ഷേ അത് പ്രധാന ഉദ്ദേശ്യമല്ല. ഒരു വ്യക്തി എങ്ങനെയാണ് ചീ ശേഖരിക്കുന്നത്? ചീ ശേഖരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറയുകയാണെങ്കിൽ, ശരീ, അത് എങ്ങനെ ചെയ്യാനാകും? നിങ്ങൾ ദാഹം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ കൈയുടെ ഒരു വീശൽ കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഭാരം അനുഭവപ്പെടാം, കാരണം ധാരാളം ചീ വന്നുചേരും. എന്നാൽ ആ ചീ കൊണ്ട് എന്താണ് പ്രയോജനം? കൂടാതെ, നമ്മൾ ശേഖരിക്കുന്ന ഊർജ്ജം നിങ്ങൾ മനഃപൂർവ്വം സമാഹരിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: "നൂറു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ ഒരു അടിത്തറ പണിയുക", "ഭ്രൂണ-ശ്യാസനം" എന്നിവ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: അതെല്ലാം താഴ്ന്ന തലത്തിലുള്ളതാണ്, നമ്മൾ അത് പരിശീലിക്കുന്നില്ല. അസ്ഥിരമായ, ആരംഭഘട്ടങ്ങൾ നമ്മൾ നേരത്തേതെന്ന മറികടന്നിരിക്കുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: യിൻ, യാങ്ങ് എന്നിവയുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ഫാലുൻ ഗോങ്ങിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: അത് ചീയുടെ പ്രവർത്തനത്തെപ്പറ്റിയുള്ളതാണ്, മാത്രമല്ല അത് വളരെ താഴ്ന്ന ഒരു കാര്യമാണ്. നിങ്ങൾ ആ തലത്തിൽനിന്ന് പുറത്തുകടക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ യിൻ-യാങ്ങ് സന്തുലിതാവസ്ഥയുടെ ഒരു പ്രശ്നവും ഉദിക്കുന്നില്ല. നിങ്ങൾ ഏത് സമ്പ്രദായത്തിലാണ് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതെന്ന് പ്രശ്നമല്ല: ഒരു ഗുരുവിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് യഥാർത്ഥ ശിക്ഷണം ലഭിക്കുന്നിടത്തോളം, താഴ്ന്ന തലം കടന്നു പോകുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ മുൻപ് സാധന അനുഷ്ഠിച്ചതെല്ലാം പൂർണ്ണമായും ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്—ഒന്നും അവശേഷിക്കപ്പെടാതെ! തുടർന്ന് ഒരു പുതിയ തലത്തിൽ, പുതിയ കാര്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നു. ആ പുതിയ തലം കടന്നതിനുശേഷം, മറ്റൊരു പുതിയ കൂട്ടം കാര്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നു. അത് അങ്ങനെ തുടരുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഇടി മുഴങ്ങുമ്പോൾ നമുക്ക് വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാമോ? ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് ശബ്ദ ഭയം ഉണ്ടാകുമോ?*

ടീച്ചർ: ഇക്കാര്യം നിങ്ങൾക്ക് വിശദീകരിച്ചു തരാം. ഒരിക്കൽ ഞാൻ ബെയ്ജിങ്ങിലെ ഒരു വലിയ കെട്ടിടത്തിന്റെ മുറ്റത്ത് വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ മഴ പെയ്യുകയും ശക്തിയായ ഇടിമുഴക്കവും ഉണ്ടായി. അന്ന് ശിഷ്യന്മാർക്ക് [അവർക്ക്] വേണ്ടി മാത്രം പഠിപ്പിച്ച വ്യായാമങ്ങൾ അവർ ചെയ്യുകയായിരുന്നു, ഒരു ധർമ്മചക്രത്തിലൂടെ നടന്ന് ചലനാവസ്ഥയിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഒന്ന്. ഞാൻ മഴ വരുന്നത് കണ്ടു, പക്ഷേ അവർ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലായിരുന്നു. എന്തായാലും ശക്തിയായ മഴ പെയ്തില്ല. മേഘങ്ങൾ വളരെ താഴ്ന്ന്, കെട്ടിടങ്ങളുടെ തൊട്ടുമുകളിൽ ഉരുണ്ടുകൂടി, അന്തരീക്ഷം ഇരുണ്ടിരുന്നു, കൂടെ ഇടിമിന്നലും ഇടിമുഴക്കവും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആ നിമിഷം ഒരു ഇടിമിന്നൽ ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ അഗ്രത്തിൽ വന്നു പതിച്ചു, പക്ഷേ നമുക്ക് ചെറിയതോതിൽ പോലും ഉപദ്രവമുണ്ടായില്ല. ഇടിമിന്നൽ നിലത്ത് എവിടെയാണ് പതിച്ചതെന്ന് നമുക്ക് വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നു, എന്നിട്ടും നമ്മൾ സുരക്ഷിതരായി. നമ്മുടെ പരിശീലനം നമുക്ക് സംരക്ഷണം നൽകുന്നുവെന്ന് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഞാൻ പരിശീലനം ചെയ്യുമ്പോൾ സാധാരണയായി കാലാവസ്ഥ എന്താണെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല, പരിശീലനം ചെയ്യുവാൻ തോന്നുമ്പോഴെല്ലാം ഞാൻ പരിശീലിക്കുന്നു. സമയമുള്ളിടത്തോളം ഞാൻ പരിശീലിക്കുന്നു. ശബ്ദങ്ങളെ ഒന്നും ഞാൻ ഭയപ്പെടുന്നില്ല. മറ്റ് സമ്പ്രദായങ്ങൾ ശബ്ദങ്ങളെ ഭയപ്പെടുന്നു, കാരണം ഒരു വ്യക്തി ഗഹനമായ ശാന്തതയിലായിരിക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് ഉച്ചത്തിലുള്ള

ഒരു ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ ശരീരത്തിലുടനീളം ചി പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നിപ്പിക്കും, അത് മിന്നിമറഞ്ഞ ശരീരത്തിന് പുറത്ത് പോകുന്നു. പക്ഷേ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല, നമ്മുടെ സാധന അങ്ങനെ വ്യതിചലിക്കുന്നതല്ല. എന്നിരുന്നാലും, പരിശീലനത്തിന് ശാന്തമായ ഒരു സ്ഥലം കണ്ടെത്തുവാൻ നിങ്ങൾ പരമാവധി ശ്രമിക്കുക.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മുടെ ടീച്ചറുടെ പ്രതിച്ഛായ നമ്മൾ ഭാവനയിൽ കാണേണ്ടതുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: ഭാവനയിൽ കാണേണ്ട ആവശ്യമില്ല. നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണ് തുറക്കുമ്പോൾ എന്റെ ധർമ്മശരീരം നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ളതായി കാണും.

*വിദ്യാർത്ഥി: അഞ്ച് വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ എന്തെങ്കിലും മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഉണ്ടോ? അവയെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ചെയ്യേണ്ടതുണ്ടോ? ഒൻപത് ആവർത്തനങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ളവ ചെയ്യുമ്പോൾ നമുക്ക് നിശബ്ദമായി എണ്ണം കണക്കാക്കുമോ? നമ്മൾ ഒൻപതിലധികം ആവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയോ, ചില ചലനങ്ങൾ കൃത്യമായി ഓർമ്മിക്കുകയോ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ അത് വിപരീത ഫലം ഉളവാക്കുമോ?*

ടീച്ചർ: അഞ്ച് വ്യായാമങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഏതും നിങ്ങൾക്ക് പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്, എന്നാൽ ആദ്യത്തേത് മുഴുവൻ ശരീരവും തുറപ്പിക്കുന്നതിനാൽ, മറ്റുള്ളതിന് മുൻപായി ആദ്യത്തേത് ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത് എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. നിങ്ങൾ ആദ്യത്തേത് ഒരു പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവനും തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് മറ്റ് വ്യായാമങ്ങളിലേക്ക് പോകാം, അത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്. എത്ര സമയമുണ്ടെന്നത് അനുസരിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര പരിശീലിക്കാം. ഒരു പ്രത്യേക വ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും. മൂന്നാമത്തെയും നാലാമത്തെയും വ്യായാമങ്ങളിലെ ചലനങ്ങൾ ഒൻപത് തവണ വീതം ആവർത്തിക്കണം, പുസ്തകത്തിൽ എഴുതിയിരിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങൾക്ക് നിശബ്ദമായി സ്വയം എണ്ണം. നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ പോയി നിങ്ങളുടെ കുഞ്ഞിനോട് പരിശീലന സമയത്ത് സമീപത്ത് നിൽക്കുവാനും എണ്ണുവാനും ആവശ്യപ്പെടാം. ഒൻപത് ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തശേഷം, നിങ്ങൾ ശ്രമിച്ചാലും ഊർജ്ജസംവിധാനം അനുഭവപ്പെടില്ല, കാരണം ഇപ്രകാരമാണ് എന്റെ കാര്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. തുടക്കത്തിൽ നിങ്ങൾ അതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്, എന്നാൽ ഒരിക്കൽ നിങ്ങൾ ആ അനുക്രമത്തിൽ വന്നുകഴിയുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായും നിർത്തും. നിങ്ങൾക്ക് ചില ചലനങ്ങൾ ശരീരമായി ഓർമ്മയില്ലെങ്കിലോ, അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കൂടുതൽ തവണകളോ, വളരെ കുറച്ച് തവണകളോ ആവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അവ ശരിയാക്കുക, അത് നന്നായിരിക്കും.

*വിദ്യാർത്ഥി: എന്തുകൊണ്ടാണ് ചലനങ്ങൾ അവസാനിക്കുന്നതോ ടൊപ്പം പരിശീലനം അവസാനിക്കാത്തത്?*

ടീച്ചർ: ധർമ്മചക്രം യാന്ത്രികമായി കറങ്ങുന്നു, മാത്രമല്ല നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നിർത്തിയെന്ന് അതിന് തൽക്ഷണം അറിയാം. അതിന് വമ്പിച്ച അളവിലുള്ള ഊർജ്ജമുണ്ട്, മാത്രമല്ല നിങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യർപ്പം കഴിയുന്നതിനേക്കാൾ മികച്ച തോതിൽ പുറത്തുവിട്ട ഊർജ്ജത്തെ തൽക്ഷണം തിരിച്ചെടുക്കുവാനും അതിന് കഴിയും. അത് പരിശീലനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നില്ല, എന്നിരുന്നാലും, ഊർജ്ജം തിരികെ എടുക്കുന്നുവെന്നു മാത്രം. മറ്റ് പരിശീലനരീതികൾ അവരുടെ വ്യായാമങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ച നിമിഷം തന്നെ കഴിയുന്നു. എന്നാൽ നമ്മുടെ സമ്പ്രദായം എല്ലാ സമയവും പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു—ചലനങ്ങൾ നിർത്തിയതിനു ശേഷവും—അതിനാൽ പരിശീലനത്തിന് പരിസമാപ്തി കുറിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. ധർമ്മചക്രത്തിന്റെ ഭ്രമണം നിർത്തുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചാൽപോലും നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുകയില്ല. ഞാൻ അതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്താൽ നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാകുകയില്ല. അതിന്റെ ഭ്രമണം നിർത്താൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുമെങ്കിൽ, എന്നേയും നിർത്തേണ്ടിവരും, നിങ്ങൾക്ക് എന്നെ തടയാൻ കഴിയുമോ?

*വിദ്യാർത്ഥി: നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള വ്യായാമമായി നമുക്ക് ജെയിനും ഹെഷിയും ചെയ്യുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: ആദ്യത്തെ വ്യായാമം, ബുദ്ധ-സഹസ്രഹസ്ത-പ്രദർശനം, നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ഒരു വ്യായാമമായി ചെയ്യുവാൻ കഴിയില്ല. വലിച്ചുനീട്ടാൻ വേണ്ടി വളരെയധികം ശക്തി ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകും.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ കക്ഷഭാഗങ്ങൾ കൂഴിഞ്ഞതായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? ആദ്യത്തേത് ചെയ്യുമ്പോൾ എന്റെ കക്ഷഭാഗങ്ങളിൽ പിരിമുറുക്കം തോന്നുന്നു. എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് രോഗമുണ്ടോ? പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് പലതരം പ്രതിഭാസങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടാം. നിങ്ങൾക്ക് ചില രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകും, പക്ഷേ അവ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ വരുത്തിവെച്ചതല്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചർ ലീ-യുടെ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കാത്തവർക്ക് മറ്റ് വിദ്യാർത്ഥികളുമായി ഒരുമിച്ച് പാർക്കുകളിൽ പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: കഴിയും. വ്യായാമങ്ങൾ എങ്ങനെ ചെയ്യണമെന്ന് ഏതൊരു വിദ്യാർത്ഥിക്കും മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. വിദ്യാർത്ഥികൾ മറ്റുള്ളവരെ വ്യായാമങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ, അത് ഞാൻ

നിങ്ങളെ ഇവിടെ പഠിപ്പിക്കുന്ന രീതിയിലല്ല, ഇവിടെയാകട്ടെ ഞാൻ നിങ്ങളുടെ ശരീരം നേരിട്ട് ക്രമീകരിക്കുന്നു. എന്നാൽ പരിശീലനം ഏറ്റെടുത്ത ഉടൻതന്നെ ഒരു ധർമ്മചക്രം നേടുന്നവരുണ്ട്, കാരണം, ഓരോ വിദ്യാർത്ഥിയുടെയും പിന്നിൽ എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ ഉണ്ട്, അവർക്ക് ഇത് നേരിട്ട് കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ കഴിയും. ഇതെല്ലാം വ്യക്തിയുടെ കാർമ്മികബന്ധത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ കാർമ്മികബന്ധം ശക്തമാകുമ്പോൾ, ആ വ്യക്തിക്ക് ഉടൻതന്നെ ഒരു ധർമ്മചക്രം ലഭിക്കും; അയാളുടെ കാർമ്മികബന്ധം അത്ര ശക്തമല്ലെങ്കിൽ, കാലക്രമേണ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ, ഭ്രമണസംവിധാനം സ്വയം വികസിപ്പിക്കുവാൻ അയാൾക്ക് കഴിയും. കൂടുതൽ പരിശീലനത്തിലൂടെ ഈ ഭ്രമണസംവിധാനം ഒരു ധർമ്മചക്രമായി പരിണമിപ്പിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ദിവ്യസിദ്ധികളെ ശക്തിപ്പെടുത്തൽ, എന്ന ശാന്തമായ വ്യായാമത്തിലെ മുദ്രകളുടെ അർത്ഥമെന്താണ്?*

ടീച്ചർ: നമ്മുടെ ഭാഷയ്ക്ക് ഇത് വിശദീകരിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ഓരോ മുദ്രയും അർത്ഥസമ്പുഷ്ടമാണ്. മുഖ്യമായും അവ പറയുന്നത്: “ഞാൻ ചലനങ്ങൾ ചെയ്യുവാനും ബുദ്ധനിയമ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു. ഞാൻ എന്റെ ശരീരം ക്രമീകരിച്ച് ഒരു സാധനാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കും.”

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു വ്യക്തി ധവള-വർണ്ണ-ശരീര അവസ്ഥയിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ, എല്ലാ സുഷിരങ്ങളും തുറക്കപ്പെടുകയും ശരീരശ്വാസോച്ഛ്വാസം രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യും എന്നത് ശരിയാണോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവർക്കും ഇത് അനുഭവിച്ചറിയാൻ കഴിയുമോ എന്ന് നോക്കുക: നിങ്ങൾ ഇതിനകം ആ തലം മറികടന്നു പോയിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ധവള-വർണ്ണ ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് ക്രമീകരിക്കുന്നതിന്, എനിക്ക് കുറഞ്ഞത് പത്ത് മണിക്കൂറിലധികം നിയമം പഠിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾ മറ്റ് സാധനാരീതികൾ പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ പതിറ്റാണ്ടുകളോ അതിൽ കൂടുതലോ സമയമെടുക്കുന്ന ഒരു അവസ്ഥയിലേക്ക് നമ്മൾ നിങ്ങളെ പെട്ടെന്ന് കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കും. ഈ ഘട്ടത്തിന് ഒരു സ്വഭാവ മാനദണ്ഡം ഇല്ലാത്തതിനാൽ, ഗുരുവിന്റെ കഴിവിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ് ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നത്, നിങ്ങൾ അത് അനുഭവിച്ചറിയാനായി മുൻപ് തന്നെ, ആ തലം കടന്നുപോയി; ഒരുപക്ഷേ കുറച്ച് മണിക്കൂറുകളുടെ ദൈർഘ്യം മാത്രമേ ഉണ്ടായുള്ളൂ. ഒരുപക്ഷേ ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾക്ക് വളരെ സംവേദനക്ഷമത ഉണ്ടായിരിക്കാം, എന്നാൽ കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് അത്രതന്നെ സംവേദനക്ഷമത ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. വാസ്തവത്തിൽ, ഒരു പ്രധാന തലം ഇപ്പോൾ കടന്നുപോയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ, മറ്റ് സാധനാരീതികളിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ ആ അവസ്ഥയിൽ തുടരും. അത്തരം കാര്യങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു താഴ്ന്ന തലത്തിൽ ഉള്ളതാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ബസ്സിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോഴോ വരിയിൽ കാത്തുനിൽക്കുമ്പോഴോ ഫാലുൻ ഗോങ്ങിന്റെ ഓരോ ചലനങ്ങളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുന്നത് ശരിയാണോ?*

ടീച്ചർ: ദൈനംദിന പരിശീലനത്തിനായി ചിന്തകൾകൊണ്ടുള്ള നിയന്ത്രണമോ, ചില നിർദ്ദിഷ്ട സമയദൈർഘ്യമോ നമ്മുടെ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമില്ല. തീർച്ചയായും, നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം അത് ചെയ്യുന്നുവോ, അത്രയും നല്ലതായിരിക്കും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാത്തപ്പോഴും, പരിശീലനം നിങ്ങളെ ശുദ്ധിയെക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ [യാന്ത്രിക സംവിധാനങ്ങൾ] ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് കൂടുതൽ പരിശീലനം ചെയ്യുന്നതാണ് നല്ലത്. ചിലർ കുറച്ച് മാസത്തേക്ക് ബിസിനസ്സ് യാത്രകൾക്കായി പോകുമ്പോൾ അവർക്ക് പരിശീലനത്തിന് സമയമില്ലെന്നും, എന്നിട്ടും അത് യാതൊരു ആഘാതവും ഉണ്ടാക്കുന്നില്ലെന്നും ചില വിദ്യാർത്ഥികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഒരിക്കലും നിലയ്ക്കാത്തതിനാൽ അവർ മടങ്ങിയെത്തുമ്പോഴും ഈ ധർമ്മചക്രം കുറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു സാധകനാണെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി കരുതുകയും, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ നന്നായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നിടത്തോളം കാലം അത് തുടർന്നും പ്രവർത്തിക്കും. എന്നാൽ ഒരു കാര്യമുണ്ട്: നിങ്ങൾ പരിശീലനം നടത്താതിരിക്കുകയും ഒരു സാധാരണവ്യക്തിയാണെന്ന് ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാവുകയും ചെയ്താൽ, അത് ക്ഷയിച്ചു പോകും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോങ്ങും താന്ത്രിസവും ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: താന്ത്രിസം ഒരു ധർമ്മചക്രം തന്നെയാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്, അത് നമ്മുടെ സാധനാരീതിയ്ക്കൊപ്പം ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. നിങ്ങൾ താന്ത്രിസത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയും അതിന്റെ ധർമ്മചക്രം ഇതിനകം രൂപപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് താന്ത്രിസത്തിൽ സാധനാനുഷ്ഠാനം തുടരാം, കാരണം താന്ത്രിസവും ഒരു നേരായ സാധനാനുഷ്ഠാന രീതിയാണ്. അവ ഒരേസമയം പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. താന്ത്രിസ ധർമ്മചക്രം കേന്ദ്രസ്ഥാനത്തുള്ള മെറിഡിയൻ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുകയും, തിരശ്ചീനമായി കുറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ ധർമ്മചക്രം നമ്മുടെ ധർമ്മചക്രത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്, അതിന്റെ ചക്രത്തിൽ മന്ത്രവുമുണ്ട്. നമ്മുടെ ധർമ്മചക്രം അടിവയറു ഭാഗത്ത് ലംബമായി സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അടിവയറ്റിലെ ഇടം പരിമിതപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതിനാൽ, എന്റെ ധർമ്മചക്രം തന്നെ മുഴുവൻ ഭാഗവും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. മറ്റൊന്ന് അവിടെ സ്ഥാപിച്ചാൽ കാര്യങ്ങൾ കൃഷണത മറിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് മറ്റ് ബുദ്ധിസ്സ് സാധനാരീതികൾ പരിശീലിക്കാമോ? ബോധിസത്യ*



ഗ്യാനിന്റെ പേര് ചൊല്ലുന്ന ഓഡിയോ ട്രോപ്പുകൾ നമുക്ക് കേൾക്കാനാവാമോ? ഫാലുൻ ഗോങ്ങർ പഠിച്ചതിനുശേഷം സാധാരണ ബുദ്ധിസ്സുകൾക്ക് ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉരുവിടാമോ? നമുക്ക് മറ്റ് വ്യായാമങ്ങൾ സംയോജിപ്പിച്ച് പരിശീലിക്കാനാവാമോ?

ടീച്ചർ: ഇല്ലെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. ഓരോ രീതിയും സാധന അനുഷ്ഠാനത്തിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്. രോഗശമനത്തിനോ, ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനോ മാത്രമല്ലാതെ, സത്യസന്ധമായി സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഒരു ശിക്ഷണത്തിന് വിധേയരാകണം. ഇത് ഗൗരവമേറിയ ഒരു കാര്യമാണ്. ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള സാധനാനുഷ്ഠാനം, നിങ്ങൾ ഒരു സാധനാനുഷ്ഠാന രീതിയിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു പരമമായ സത്യമാണ്. വ്യത്യസ്ത ബുദ്ധിസ്സ് സാധനാരീതികൾ പോലും ഒരുമിച്ച് ചേർക്കുവാൻ പാടില്ല. നമ്മൾ ഇവിടെ ചെയ്യുന്ന സാധന ഉയർന്ന തലത്തിലാണ്, ഇത് കാലാകാലങ്ങളായി കൈമാറി വന്നിട്ടുള്ളതുമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്ന തരത്തിൽ പരിശീലിക്കുന്നത് അപകടമാണ്. മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽനിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ, പരിവർത്തനപ്രക്രിയ അങ്ങേയറ്റം ശ്രേഷ്ഠവും, സങ്കീർണ്ണവുമാണ്. ഇത് ഒരു സൂക്ഷ്മ ഉപകരണം പോലെയാണ്, ഇവിടെ നിങ്ങൾ അതിന്റെ ഒരു ഘടകം നീക്കം ചെയ്യുകയും, മറ്റൊന്നെങ്കിലും ഉപയോഗിച്ച് മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുകയും ചെയ്താൽ അത് ഉടനടി പ്രവർത്തനരഹിതമാകും. സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിലും ഇങ്ങനെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്: ഒന്നും കൂട്ടികലർത്തരുത്. നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിൽ തെറ്റ് സംഭവിക്കും. എല്ലാ സാധനാനുഷ്ഠാനമാർഗ്ഗങ്ങൾക്കും ഇത് ബാധകമാണ്: നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ താല്പര്യപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു ശിക്ഷണത്തിന് വിധേയരാകണം. നിങ്ങൾ മറ്റൊരു വിധത്തിൽ ചെയ്താൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് യാതൊരു പ്രതീക്ഷയും വേണ്ട. “എല്ലാ പഠനത്തിന്റെയും ഏറ്റവും മികച്ചത് എടുക്കുക” എന്ന ചൊല്ലു രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനും, ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെയും തലത്തിൽ മാത്രമേ ബാധകമാകൂ. ഇത് നിങ്ങളെ ഉയർന്ന തലങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോവുകയില്ല.

വിദ്യാർത്ഥി: മറ്റ് സാധനാരീതികളിൽ നിന്നുള്ളവരുമായി ചേർന്ന് നമ്മൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്താൽ അത് പരസ്പരം പ്രതിബന്ധമാകുമോ?

ടീച്ചർ: മറ്റൊരാൾ എന്ത് സാധനാനുഷ്ഠാനരീതി പിന്തുടരുന്നു എന്നത് പ്രശ്നമല്ല—അത് ഒരു ദാവോയിസ്സ് രീതി ആയാലും, അമാനുഷിക പരിശീലനമായാലും, ബുദ്ധിസ്സ് രീതിയായാലും—സത്യനിഷ്ഠമായിരിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം അത് നമ്മളിൽ യാതൊരു സ്വാധീനവും ചെലുത്തില്ല. നിങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയ്ക്കും പ്രതിബന്ധമാകുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ സമീപത്ത് പരിശീലിക്കുന്നത് അദ്ദേഹത്തിന് പ്രയാജനകരമാണ്. ധർമ്മചക്രം ബുദ്ധിഭവെലമുള്ള ഒന്നാണ്, അത് അമൃത

ത്തെ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നില്ല, അതിനാൽ മറ്റുള്ളവരെ സ്വമേധയാ സഹായിക്കുവാൻ ഇതിന് കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മുടെ ശരീരം ക്രമീകരിക്കുവാൻ മറ്റ് ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാരോട് ആവശ്യപ്പെടാമോ? മറ്റ് ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാരുടെ പ്രസംഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ അതിന് എന്തെങ്കിലും സ്വാധീനം ഉണ്ടാകുമോ?*

ടീച്ചർ: ഈ ക്ലാസ്സിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഏത് അവസ്ഥയിൽ എത്തി എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുമെന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു. കുറച്ച് കഴിഞ്ഞാൽ രോഗത്തിന് നിങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല. പ്രശ്നങ്ങൾ വീണ്ടും വരുമ്പോൾ, അത് ജലദോഷമോ വയറുവേദനയോ പോലെ അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം, പക്ഷേ അവ ഇപ്പോൾ വാസ്തവത്തിൽ വ്യത്യസ്തമാണ്. മറിച്ച് അവ പരീക്ഷണങ്ങളും കഷ്ടതകളും ആണ്. നിങ്ങൾ മറ്റ് ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാരെ അന്വേഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അതിനർത്ഥം ഞാൻ പറഞ്ഞത് നിങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുകയോ വിശ്വസിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്നാണ്. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും നേടണമെന്നുള്ള ചിന്തകളുണ്ടെങ്കിൽ, അത് നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ പ്രതിബന്ധമാകുന്ന ദുഷിച്ച സന്ദേശങ്ങളെ ആകർഷിക്കലാണ്. ആ ചീഗോങ്ങ് ഗുരുവിന്റെ ഗോങ്ങ് അയാളിൽ ആവേശിച്ചിരിക്കുന്ന ബാധയിൽ നിന്നാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളും അത്തരം ബാധയാൽ ആകർഷിക്കപ്പെടാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പ്രസംഗങ്ങൾ കേൾക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഇതേഫലം തന്നെയാണ്: “കേൾക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം” എന്നതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും അന്വേഷിക്കുന്നു എന്നതല്ലേ? നിങ്ങൾ ഇതിലേക്ക് സ്വയം ബോധവാന്മാരാകണം. ഇത് സ്വഭാവത്തിന്റെ ഒരു കാര്യമാണ്, ഞാൻ അതിലേക്ക് കടക്കുന്നില്ല. അദ്ദേഹം ഉന്നതതല തത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചോ സ്വഭാവ സംബന്ധമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ആണ് സംസാരിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അതിൽ കുഴപ്പമില്ലായിരിക്കാം. പക്ഷേ നിങ്ങൾ എന്റെ ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുത്തു, വലിയ പരിശ്രമത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ശരീരം ക്രമീകരിച്ചു. യഥാർത്ഥത്തിൽ മറ്റു പരിശീലനങ്ങളിൽനിന്നുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ കയറുകയും, അലങ്കോലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ചീത്തയായവ നീക്കം ചെയ്ത്, നല്ലത് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് എല്ലാം ഇപ്പോൾ മികച്ച അവസ്ഥയിലേക്ക് ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. തീർച്ചയായും, മറ്റ് പരിശീലനങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനെ ഞാൻ എതിർക്കുന്നില്ല; ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് നല്ലതല്ല എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് മറ്റ് പരിശീലനങ്ങൾ പഠിക്കാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ നിങ്ങൾ നിരവധി വ്യത്യസ്തമായ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ അത് നിങ്ങൾക്ക് നല്ലതല്ലെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. നിങ്ങൾ മഹാമാർഗ്ഗത്തിന്റെ സാധനയാണ് അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്, ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സമീപത്തുതന്നെയുണ്ട്. നിങ്ങൾ ഉന്നത കാര്യങ്ങൾ നേടിയിരിക്കുന്നു, എന്നിട്ടും നിങ്ങൾ അന്വേഷണങ്ങളിലേക്ക് തിരികെ പോകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവോ?

വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ ഫാലുൻ ഗോണ്ട് പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, തിരുമ്മൽ, സ്വയം പ്രതിരോധം, ഒറ്റവിരൽ സെൻ, തായ്ജി മുതലായ മറ്റ് രീതികൾ പഠിക്കാമോ? നമ്മൾ അവ പരിശീലിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും അനുബന്ധ പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചാൽ എന്തെങ്കിലും സ്വാധീനമുണ്ടാകുമോ?

ടീച്ചർ: തിരുമ്മലും, സ്വയം പ്രതിരോധവും പഠിക്കുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല, പക്ഷേ നിങ്ങൾക്ക് ആക്രമണാത്മക വികാരം അനുഭവപ്പെട്ട് തുടങ്ങുമ്പോൾ, അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടും. ഒറ്റവിരൽ സെൻ, തായ്ജി എന്നിവയെ ചീഗോണ്ട് എന്ന് തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ അവ പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ കാര്യങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയാണ്, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന എന്റെ പദാർത്ഥങ്ങൾ അശുദ്ധമാക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. സ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുന്നതിൽ കുഴപ്പമില്ല. പക്ഷേ, ചില ഗ്രന്ഥകർത്താക്കൾ എല്ലാം കണ്ടെത്തുന്നതിന് മുൻപായി നിഗമനങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു, അത് നിങ്ങളുടെ ചിന്തയെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കും.

വിദ്യാർത്ഥി: തലയ്ക്ക് മുന്നിൽ ചക്രം വഹിക്കുമ്പോൾ, എന്റെ കൈകൾ ചിലപ്പോൾ സ്പർശിക്കുന്നു. അത് ശരിയാണോ?

ടീച്ചർ: കൈകൾ സ്പർശിക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത്. നിങ്ങൾ ഒരു ചെറിയ വിടവ് സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കൈകൾ സ്പർശിച്ചാൽ, കൈകളിലെ ഊർജ്ജം ശരീരത്തിലേക്ക് തിരികെ പോകും.

വിദ്യാർത്ഥി: രണ്ടാമത്തെ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ, കൈകൾ ഇനിയും പിടിച്ചു നിൽക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നമുക്ക് [ഒരു ചെറിയ വിശ്രമത്തിനായി] കൈകൾ താഴേക്കിട്ട് വ്യായാമം പുനരാരംഭിക്കാമോ?

ടീച്ചർ: സാധനാനുഷ്ഠാനം ഒരു പ്രയാസപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നിയ നിമിഷം കൈകൾ താഴേക്കിട്ടാൽ അത് ഫലപ്രദമല്ല. മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ഇതാണ്: എത്ര ദൈർഘ്യമേറിയതാണോ അത്രയും കൂടുതൽ മികച്ചത്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കഴിവിനനുസരിച്ച് നിങ്ങൾ ചെയ്യണം.

വിദ്യാർത്ഥി: പൂർണ്ണപത്മാസനത്തിൽ, എന്തുകൊണ്ടാണ് സ്ത്രീകൾക്ക് ഇടത്കാൽ വലത്കാലിനു അടിയിൽ വരുന്നത്?

ടീച്ചർ: കാരണം നമ്മുടെ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ ഒരു അടിസ്ഥാനപരമായ ഘടകം പരിഗണിക്കുന്നു: സ്ത്രീശരീരം, പുരുഷശരീരത്തിൽനിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. അതിനാൽ തന്നെ ഒരു സ്ത്രീ സ്വയം രൂപാന്തരപ്പെടാൻ തന്റെ ജന്മസിദ്ധമായ ശരീരം ഉപയോഗിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, സാധനാനുഷ്ഠാനം സ്ത്രീശരീരവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നതായിരിക്കണം. സ്ത്രീകളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോ

ളം ഇടത്കാൽ ആണ് വലതിനെ പിന്നുണയ്ക്കുന്നത്, അത് അവരുടെ അവസ്ഥയുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. പുരുഷന്മാർ അതിന് വീപരീതമായി ചെയ്യുന്നു, കാരണം അവരുടെ അടിസ്ഥാന പ്രകൃതം വ്യത്യസ്തമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ടേപ്പുകളോ സംഗീതമോ കേൾക്കുകയോ മന്ത്രങ്ങൾ ഉരുവിടുകയോ ചെയ്യുന്നത് ശരിയാണോ?*

ടീച്ചർ: നല്ല ബുദ്ധമത സംഗീതമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അത് കേൾക്കാം. എന്നാൽ യഥാർത്ഥ സാധനയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സംഗീതവും ആവശ്യമില്ല, കാരണം നിങ്ങൾ നിശ്ചലാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ സംഗീതം കേൾക്കുമ്പോൾ എണ്ണമറ്റ ചിന്തകളെ ഒരു ചിന്തകൊണ്ട് മാറ്റുക എന്നതാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: പ്രപഞ്ചധ്രുവങ്ങളെ ഭേദിക്കാൻ, എന്ന വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരം റിലാക്സ് ചെയ്യണമോ അതോ ശക്തി പ്രയോഗിക്കേണമോ?*

ടീച്ചർ: പ്രപഞ്ചധ്രുവങ്ങളെ ഭേദിക്കാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ, ആദ്യത്തെ വ്യായാമത്തിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നിങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായും, റിലാക്സ് ചെയ്ത് നിൽക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം റിലാക്സ് ചെയ്യാനാണ് മറ്റ് വ്യായാമങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്, ഇത് ആദ്യത്തേതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്.

**3. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവ സംസ്കരണം**

*വിദ്യാർത്ഥി: ഞാൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്ന നിലവാരം പുലർത്തുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നലെ ഞാൻ ഒരാളുമായി വിദ്വേഷത്തോടെ തർക്കിക്കുന്നതായി സ്വപ്നം കണ്ടു, ഞാൻ സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചെങ്കിലും പരാജയപ്പെട്ടു. അത് എന്റെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി എന്നെ സഹായിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചു ഉള്ളതായിരുന്നോ?*

ടീച്ചർ: ഉറപ്പായിട്ടും അതിനായിരുന്നു. സ്വപ്നങ്ങൾ എന്താണെന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, അതിനാൽ അതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുകയും സ്വന്തം ധാരണയിലെത്തുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആകസ്മികമായും അപ്രതീക്ഷിതമായും വരുന്നു. അവയെ സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങൾ മാനസികമായി തയ്യാറാകുന്നതുവരെ അവ കാത്തിരിക്കുകയില്ല. ആരെങ്കിലും നല്ലവനാണോ മോശക്കാരനാണോ എന്നറിയാൻ, അയാൾ മാനസികമായി തയ്യാറാകാത്തപ്പോൾ അയാളെ പരീക്ഷണവിധേയമാക്കണം.

വിദ്യാർത്ഥി: ഫാലുൻ ഗോങ്ങിലെ ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്നതിലെ “റെൻ” അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഒരു കാര്യം ശരിയാണോ അല്ലയോ എന്നത് പരിഗണിക്കാതെ തന്നെ നമ്മൾ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും റെൻ പരിശീലിക്കണം എന്നാണോ?

ടീച്ചർ: ഞാൻ പറയുന്ന “റെൻ” എന്നത്, നിങ്ങളുടെ സ്വാർത്ഥ താൽപ്പര്യത്തിന്റെയും നിങ്ങൾക്ക് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളുടേയും വെളിച്ചത്തിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ, സാധാരണക്കാർക്ക് പോലും റെൻ ഒരു മോശം കാര്യമല്ല. ഞാൻ ഒരു കഥ പറയാം. ചെറുപ്പകാലം മുതൽ ആയോധനകലയെ സ്നേഹിച്ചിരുന്ന ഒരു ശ്രേഷ്ഠനായ മുതിർന്ന സേനാധിപതിയായിരുന്നു ഹാൻ ഷിൻ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാലത്ത് ആയോധനകല പഠിക്കുന്നവർ വാളുകൾ കൊണ്ടുനടക്കുവാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു. ഹാൻ ഷിൻ തെരുവിലൂടെ നടക്കുകയായിരുന്നു അപ്പോൾ ഒരു ചട്ടമ്പി അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് വന്നു, വെല്ലുവിളിച്ചു, “നിങ്ങൾ എന്തിനാണ് ആ വാൾ കൊണ്ടുനടക്കുന്നത്? ആളുകളെ കൊല്ലാൻ നിങ്ങൾക്ക് ധൈര്യമുണ്ടോ? അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ ആദ്യം എന്നെ കൊല്ലുക.” അങ്ങനെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അയാൾ തന്റെ കഴുത്ത് നീട്ടി പറഞ്ഞു, “നിങ്ങൾ എന്നെ കൊല്ലാൻ ധൈര്യപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ, എന്റെ കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ ഇഴഞ്ഞു നീങ്ങുക!” ഹാൻ ഷിൻ ആ മനുഷ്യന്റെ കാലുകൾക്കിടയിലൂടെ കൈകൊണ്ടും കാൽമുട്ടിലും ഇഴഞ്ഞു നീങ്ങി. റെൻ പരിശീലിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് ശരിക്കും കഴിഞ്ഞു. സ്വയം സംയമനം പാലിക്കുന്നവർ ദുർബലരാണെന്നും അവരെ എളുപ്പത്തിൽ കീഴ്പ്പെടുത്താമെന്നും ചിലർ കരുതുന്നു. ആത്മസംയമനം പാലിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് ശക്തമായ ഇച്ഛാശക്തിയുണ്ട് എന്നതാണ് സത്യം. കാര്യങ്ങളുടെ ശരിയോ തെറ്റോ എന്നതിനെ സംബന്ധിച്ച്, അവ ശരിക്കും പ്രപഞ്ചനിയമങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് നിങ്ങൾ ആലോചിക്കണം. ചില സംഭവങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ തെറ്റാകാതെല്ലെന്നും നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥനാക്കിയത് മറ്റൊരാൾ ആണെന്നും നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചേക്കാം, പക്ഷേ വാസ്തവത്തിൽ, നിങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായി അറിയാൻ കഴിയില്ല. അതിനാൽ നിങ്ങൾ പറയുന്നു, “എനിക്കറിയാം, അത് ചില ചെറിയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാത്രമാണ്.” എന്നാൽ ഞാൻ സംസാരിക്കുന്നത് ഒരാൾക്ക് ഈ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷനിൽ കാണുവാൻ കഴിയാത്ത വ്യത്യസ്തമായ ഒരു തത്വമാണ്. തമാശയായി പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ മുൻ-ജന്മത്തിൽ നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കാം അങ്ങനെ ആകുമ്പോൾ അവർ നിങ്ങളോട് ചെയ്യുന്നത് ശരിയാണോ തെറ്റാണോ എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പറയാൻ കഴിയുമോ? അതിനാൽ നമ്മൾ ആത്മസംയമനം പാലിക്കണം. നിങ്ങൾ സ്വയം ഉണ്ടാക്കുന്ന സംഘർഷങ്ങളിൽ സഹിഷ്ണുത പുലർത്തുന്നത് “റെൻ” ആയി കണക്കാക്കില്ല. നിങ്ങളെ ശരിക്കും വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ആളുകളോട് നിങ്ങൾ സഹിഷ്ണുത പുലർത്തുക മാത്രമല്ല, നന്ദിയുള്ളവരുമായിരിക്കണം. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ നിന്ദിക്കുകയും തുടർന്ന് ടീച്ചറോട് നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് കരുതുക.

എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ആ വ്യക്തിയോട് “നന്ദി” പറയണം. നിങ്ങൾ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടേക്കാം, “ഞാൻ ഒരു *ആ-ക്യൂ (മണ്ടൻ)* ആയി മാറിയില്ലേ?” എന്നായിരിക്കും നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുക. അയാൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി നിങ്ങൾ ആ വിഷയങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം നിങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഭൗതിക ഡൈമെൻഷനിൽ അയാൾ നേട്ടമുണ്ടാക്കുന്നു, പക്ഷേ അയാൾ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽ കാര്യങ്ങൾ നൽകുന്നു, അല്ലേ? നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുകയും കറുത്ത പദാർത്ഥം രൂപാന്തരപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ മൂന്ന് തരത്തിൽ നേട്ടമുണ്ടാക്കി. എന്തുകൊണ്ട് അയാളോട് നന്ദിയുള്ളവൻ ആകാതിരിക്കണം? സാധാരണക്കാര്യം കാഴ്ചപ്പാടിൽ ഇത് മനസ്സിലാക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്, പക്ഷേ ഞാൻ സാധാരണക്കാരോടല്ല സംസാരിക്കുന്നത്. ഞാൻ സാധകരാണ് അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ബാധ കയറാത്ത ആളുകൾക്ക് അവരുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തി ബാധയെ മാറ്റിനിർത്താൻ കഴിയും. ആരിലേക്കിലും ഇതിനകം ബാധ കയറിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും? അയാൾക്ക് അതിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാം?*

ടീച്ചർ: സത്യനിഷ്ഠമായ ഒരു ചിന്ത, നൂറു തിന്മകളെ കീഴ്പ്പെടുത്തും. ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഈ നിയമം ലഭിച്ചിരിക്കുന്നു, ഈ സമയം മുതൽ, നിങ്ങളെ ആവേശിപ്പിക്കുന്ന ബാധകൾ നിങ്ങൾക്ക് നേട്ടങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നാലും, നിങ്ങൾ അവ സ്വീകരിക്കരുത്. അവർ നിങ്ങൾക്ക് പണവും പ്രശസ്തിയും നേട്ടവും കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷം തോന്നുകയും, “നോക്കൂ ഞാൻ എത്ര സമർത്ഥനാണ്” എന്ന് ചിന്തിക്കുകയും, നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെ മുന്നിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പിന്നീട് നിങ്ങൾക്ക് സുഖം അനുഭവപ്പെടാതെ വരുമ്പോൾ, ആ ബാധകൾക്കൊപ്പം കഴിയാൻ ഇഷ്ടപ്പെടാതെ വരുമ്പോൾ നിങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്താനായി ഗുരുവിനെ അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവർ നിങ്ങൾക്ക് നല്ല കാര്യങ്ങൾ നൽകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ നന്നായി പെരുമാറാൻ കഴിയാതെ വന്നു? അപ്പോൾപിന്നെ നിങ്ങൾക്കായി ആ പ്രശ്നം കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ നമുക്ക് കഴിയില്ല, കാരണം അവർ നിങ്ങൾക്ക് കൊണ്ടുവന്ന എല്ലാ ആനുകൂല്യങ്ങളും നിങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു. നിങ്ങൾക്ക് കാര്യങ്ങൾ നേടാൻ മാത്രമാണ് താൽപ്പര്യം എങ്കിൽ അത് പ്രാവർത്തികമല്ല. അവയിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും ആവശ്യമില്ല, അവ കൊണ്ടുവരുന്നത് നല്ല കാര്യങ്ങൾ ആണെങ്കിൽപോലും, നിങ്ങളുടെ ഗുരു പഠിപ്പിച്ച രീതിയിലൂടെ നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക. ഒരിക്കൽ നിങ്ങൾ ധർമ്മനിഷ്ഠരാവുകയും നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് സുസ്ഥിരമാവുകയും ചെയ്താൽ, അവർ പേടിച്ച് നടുങ്ങാൻ തുടങ്ങും; അവർ കൊണ്ടുവരുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് വിട്ടുപോകാനുള്ള സമയമായിരിക്കുന്നു. അവർ നിങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർ തിന്മ ചെയ്യുന്നു, ആ സമയത്ത് ഞാൻ അതിൽ ഇടപെടു

കയും അതിനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യും. ഒരു കൈവീശൽകൊണ്ട് അവയെല്ലാം ഒരു തരിപോലും അവശേഷിക്കാതെ പോയിരിക്കും. അവർ നിങ്ങൾക്കായ് കൊണ്ടുവരുന്ന ആനുകൂല്യങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ഇത് പ്രാവർത്തികമാവില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: പാർക്കിൽ പരിശീലനം ചെയ്താൽ ആളുകളിൽ ബാധ ആവേശിക്കുമോ?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ ഇത് പലതവണ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. നമ്മൾ ഒരു ശ്രേഷ്ഠമാർഗ്ഗത്തിൽ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നു, നീതിയുക്തമായ ഒരു മനസ്സ് നൂറ് തിന്മകളെ കീഴ്പ്പെടുത്തും! ശ്രേഷ്ഠമാർഗ്ഗത്തിലുള്ള സാധനയിൽ മനസ്സ് ശുദ്ധമായിരിക്കും, അതിനാൽ ഒന്നിനും നിങ്ങളിൽ ആവേശിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ധർമ്മചക്രം ഉൽകൃഷ്ടമായ ഒന്നാണ്. തിന്മകൾക്ക് നിങ്ങളിലേയ്ക്ക് കയറിക്കൂടുവാൻ ഒരു വഴിയുമില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ അടുത്തുവരുമ്പോൾ അവയ്ക്ക് ഭയവുമാണ്. നിങ്ങൾ ഇത് വിശ്വസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റൊരവനെയെങ്കിലും പരിശീലിക്കാം. അവയെല്ലാം നിങ്ങളെ ഭയപ്പെടുന്നു. എത്രമാത്രം ബാധകൾ അവിടെ ഉണ്ടെന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ എല്ലാവരും ഭയപ്പെടും—ധാരാളം ആളുകളെ ബാധ ആവേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവർ രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടുത്തുവാനും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുമുള്ള ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിയതിനുശേഷവും പരിശീലനം തുടരുന്നു, അപ്പോൾ അവർ എന്ത് നേടുമെന്നാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്? അതിനാൽ അവരുടെ ചിന്തകൾ ശരിയല്ലാത്തപ്പോൾ അവർ ഈ പ്രശ്നങ്ങളെ കൊണ്ടുവരുന്നു. പക്ഷേ, തത്വങ്ങൾ അറിയാത്തതിനാൽ നമ്മൾ അവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല എന്ന് പറയാം. ഞാൻ പൊതുജനങ്ങളിലേയ്ക്ക് കടന്നുവരാനുള്ള ലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഇത്തരം തെറ്റായ കാര്യങ്ങൾ ശരിയാക്കുവാൻ സഹായിക്കുക എന്നതാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: എന്ത് ദിവ്യസിദ്ധികളാണ് ഒരാൾ ഭാവിയിൽ വികസിപ്പിക്കുക?*

ടീച്ചർ: ഇതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഓരോ വ്യക്തിക്കും അവരുടേതായ സാഹചര്യങ്ങളുണ്ട്, അതിനാൽ അത് പറയുവാൻ പ്രയാസമാണ്. വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിൽ വ്യത്യസ്ത കഴിവുകൾ വികസിക്കപ്പെടുന്നു. ഓരോ തലത്തിലും നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം എങ്ങിനെയെന്നതാണ് നിർണ്ണായക ഘടകം. നിങ്ങളുടെ ബന്ധനങ്ങളുടെ ഒരു ഭാഗം നിങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു കഴിവ് രൂപപ്പെടാം. എന്നാൽ ആ കഴിവ് അതിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിലായിരിക്കും, അതിനാൽ അത് അത്ര ശക്തമായിരിക്കുകയില്ല. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം ഉയർന്ന തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരാത്തതോളം, കഴിവുകൾ നൽകാനാവില്ല. എന്നിരുന്നാലും, നമ്മുടെ ക്ലാസുകളിൽ, ചില വ്യക്തികൾക്ക് നല്ല അന്തർലീനമായ അടിത്തറയുണ്ട്. ചിലർ ഒരാവരണം കൊണ്ട് മഴയെ നനയാതെ പോകാനുള്ള സിദ്ധി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്, ചിലർ ടെലികീനീ

സിസ് സിദ്ധി (അകലെയുള്ള ഒരു വസ്തുവിനെ മനോബലത്താൽ ചലിപ്പിക്കുന്ന പ്രതിഭാസം) വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

*വിദ്യാർത്ഥി: "സ്വഭാവം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുക" അല്ലെങ്കിൽ "എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക" എന്നത് ബുദ്ധിസത്തിലെ "ശൂന്യത", ദാവോയിസത്തിലെ "ഒന്നുമില്ലായ്മ" എന്നിവ നേടുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന, "സ്വഭാവം" അല്ലെങ്കിൽ "പുണ്യം" ബുദ്ധിസത്തിലെ "ശൂന്യത" അല്ലെങ്കിൽ ദാവോയിസത്തിലെ "ഒന്നുമില്ലായ്മ" എന്നിവയിൽ അടങ്ങിയിട്ടില്ല. മറിച്ച്, ബുദ്ധിസത്തിലെ ശൂന്യതയും, ദാവോയിസത്തിലെ ഒന്നുമില്ലായ്മയും, നമ്മുടെ "സ്വഭാവ" ത്തിൽ ഉൾക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു ബുദ്ധൻ എപ്പോഴും ബുദ്ധനായിതന്നെ നിലകൊള്ളുമോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിച്ച്, ദാവോ നേടിയെടുത്ത്, ബോധോദയനായശേഷം, നിങ്ങളെ ഒരു ജ്ഞാനദീപ്തനായ വ്യക്തിയായി കണക്കാക്കുന്നു—അതായത് ഉന്നത തലത്തിലുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും മോശമായി പെരുമാറില്ലെന്ന് തീർച്ചയില്ല. തീർച്ചയായും, നിങ്ങൾ സത്യം കണ്ടതിനാൽ സാധാരണയായി ആ തലത്തിൽ തെറ്റ് ചെയ്തില്ല. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ സ്വയം മോശമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, അതുപോലെ തന്നെ താഴേയ്ക്ക് പതിക്കും. നിങ്ങൾ എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്നെന്നേക്കുമായി അവിടെ മുകളിൽ തന്നെ തുടരും.

*വിദ്യാർത്ഥി: "ശ്രേഷ്ഠമായ ആത്മീയ അഭിരുചി" ഉള്ള ഒരു വ്യക്തി എന്നാൽ എന്താണ്?*

ടീച്ചർ: നിർണ്ണായക ഘടകങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയാണ്: ഈ വ്യക്തിക്ക് നല്ല അന്തർലീനമായ അടിത്തറയും, വിശിഷ്ടമായ ബോധോദയശേഷിയും, അതിശക്തമായ ഉൾക്കരുത്തും, കുറച്ചുമാത്രം ബന്ധനങ്ങളും, ലൗകികകാര്യങ്ങൾ ലഘുവായി എടുക്കാനുള്ള കഴിവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. അതാണ് ശ്രേഷ്ഠമായ ആത്മീയ അഭിരുചി. ശ്രേഷ്ഠമായ ആത്മീയ അഭിരുചിയുള്ള ഒരു വ്യക്തിയെ കണ്ടെത്തുവാൻ പ്രയാസമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ശ്രേഷ്ഠമായ അന്തർലീനമായ അടിത്തറയില്ലാത്തവർക്ക് ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പരിശീലിച്ചാൽ ഗോങ്ങ് വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: ശ്രേഷ്ഠമായ അന്തർലീനമായ അടിത്തറയില്ലാത്തവർക്കും ഗോങ്ങ് വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും, കാരണം എല്ലാവരും ഒരളവിൽ



പുണ്യം വഹിക്കുന്നു. ഒരു പുണ്യവും ഇല്ലാതിരിക്കുവാൻ സാധ്യതയില്ല —അത്തരത്തിൽ ആരുമില്ല. നിങ്ങളിൽ വെളുത്ത പദാർത്ഥം ഇല്ലെങ്കിൽപ്പോലും, കറുത്ത പദാർത്ഥമുണ്ട്, സാധനയിലൂടെ അത് വെളുത്ത പദാർത്ഥമാക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും. ഇത് ഒരു അധിക ചുവട് മാത്രമാണ്. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ സഹിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും, ത്യാഗങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെയും, നിങ്ങൾ ഗോങ്ങ് നേടിയിരിക്കും. സാധന അനുഷ്ഠിക്കുക എന്നതാണ് മുൻവ്യവസ്ഥ. ഇത് ഗോങ്ങ് ആയി പരിവർത്തനം ചെയ്യുന്നത് ഗുരുവിന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങളാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു വ്യക്തി ജനിക്കുമ്പോൾ അയാളുടെ ജീവിതം മുഴുവനായും നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. കഠിനാദ്ധ്വാനം എന്തെങ്കിലും വ്യത്യാസം ഉണ്ടാക്കുമോ?*

ടീച്ചർ: തീർച്ചയായും ഉണ്ടാക്കും. നിങ്ങളുടെ കഠിനാദ്ധ്വാനവും നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഒന്നാണ്, അതുകൊണ്ട് കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യാതിരിക്കാനും നിങ്ങൾക്കാവില്ല. നിങ്ങൾ ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയാണ്, പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾക്ക് മാറ്റം വരുത്തുവാൻ കഴിയുകയില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: തൃക്കണ്ണ് തുറക്കാത്തപ്പോൾ, നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ നല്ലതാണോ ചീത്തയാണോ എന്ന് നമുക്ക് എങ്ങനെ പറയാൻ കഴിയും?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം മനസ്സിലാക്കിയെടുക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം പരീക്ഷിക്കുന്നതിനായി നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സാധനാനുഷ്ഠാന പ്രക്രിയയിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന പരിരക്ഷ, ജീവഹാനിയായ അപകടങ്ങൾ തടയുക എന്നതാണ്. നിങ്ങൾ തരണം ചെയ്യേണ്ടതും, പരിഹാരം കാണേണ്ടതും, തീരുമാനിക്കേണ്ടതും ആയ ചില പ്രശ്നങ്ങൾ, ധർമ്മശരീരങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാനിടയില്ല. ചില സമയങ്ങളിൽ അധാർമ്മികമായ സന്ദേശങ്ങൾ വരുമ്പോൾ, ഒരുപക്ഷേ ലോട്ടറി നമ്പറുകൾ ഏതാണെന്ന് അവർ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞേയ്ക്കും, പക്ഷേ ആ നമ്പറുകൾ ശരിയായിരിക്കണമെന്നില്ല, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞേക്കാം, ഇതെല്ലാം നിങ്ങൾ അതിനെ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നുവെന്ന് കാണുവാൻ വേണ്ടിയാണ്. നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ശരിയാകുമ്പോൾ തിന്മകൾക്ക് നുഴഞ്ഞുകയറുവാൻ കഴിയില്ല. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ നന്നായി കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം ഒരു പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുകയില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: വൈകാരികമായി അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ നമുക്ക് വ്യാധാമങ്ങൾ ചെയ്യാമോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ മോശമായിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ഇരിക്കുവാനും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുവാനും ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മോശമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ ഓടുന്നുണ്ടാകും. വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളിൽ സന്ദേശങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ മോശം ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനനുസരിച്ച് അവ നിങ്ങളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കും, മാത്രമല്ല നിങ്ങൾ സ്വയം അത് കൂടിലമായ ഒരു പരിശീലനമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ, ഒരു പ്രശസ്ത ടീച്ചറോ, ചില ശ്രേഷ്ഠരായ ഗുരുക്കളോ, അല്ലെങ്കിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന താന്ത്രിക ബുദ്ധനോ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ചിരിക്കാം, പക്ഷേ നിങ്ങൾ അവരുടെ സ്വഭാവ മാനദണ്ഡങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കാതെ വരുമ്പോൾ, അവർ അത് നിങ്ങളെ പഠിപ്പിച്ചു എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് അവരുടെ പരിശീലനമല്ല. എല്ലാവരും ഇതിനെക്കുറിച്ച് ഒന്നു ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ: നിങ്ങൾ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള വ്യായാമം പരിശീലിക്കുകയും ക്ഷീണിതനായി തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ, നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് അപ്പോഴും സജീവമായി ചിന്തിക്കുന്നു, "എന്തുകൊണ്ടാണ് എന്റെ കമ്പനിയ്ക്ക് ചിലർ ഇത്രയും മോശമായിരിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് അയാൾ എന്നെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെട്ടത്?" "ശമ്പള വർദ്ധനവ് നേടാൻ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം?" അല്ലെങ്കിൽ "വിലകൾ ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, എനിക്ക് കൂടുതൽ ഷോപ്പിംഗ് നടത്തണം," അപ്പോൾ നിങ്ങൾതന്നെയല്ലേ സ്വന്തം ചെയ്തികളാൽ, ഉപബോധമനസ്സാലെ, അജ്ഞതാപൂർവ്വം, കൂടിലമാർഗ്ഗത്തിൽ പരിശീലിക്കുന്നത്? അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ മാനസികാവസ്ഥ മോശമാണെങ്കിൽ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

*വിദ്യാർത്ഥി: "അങ്ങേയറ്റം ഉയർന്ന സ്വഭാവ" അതിന്റെ മാനദണ്ഡം എന്താണ്?*

ടീച്ചർ: സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിൽ നിന്നാണ് സ്വഭാവം രൂപപ്പെടുന്നത്, മാത്രമല്ല അതിന് നിർദ്ദിഷ്ടമായ ചില മാനദണ്ഡങ്ങൾ ഇല്ല. ഇതെല്ലാം മനസ്സിലാക്കേണ്ട ചുമതല നിങ്ങൾക്ക് വിട്ടുതന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ നമുക്ക് ഒരു മാനദണ്ഡം നിശ്ചയിക്കേണ്ടിവന്നാൽ, അത് ഇതായിരിക്കും: നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം, "ഇത് ഒരു ബോധദീപ്തനായ വ്യക്തി ആണ് അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അദ്ദേഹം എന്തു ചെയ്യും?" റോൾ മോഡലുകൾ മികച്ചതാണ്, പക്ഷേ അവർ അപ്പോഴും സാധാരണക്കാർക്കുള്ള ഉദാഹരണങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു ചീഗോങ്ങ് ഗുരു നൽകുന്ന ഓരോ സംസാരത്തോടും സംഭാഷണത്തോടും നമുക്ക് സംശയം തോന്നേണ്ടതില്ല, പക്ഷേ പണത്തിനുവേണ്ടി ആളുകളെ കബളിപ്പിക്കുന്ന കപടനാട്യക്കാരിലേക്ക് ചെന്നുപെട്ടാൽ എന്തുചെയ്യും?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ ഒന്നിലും ചെന്നുപെടാൻ ഇടയില്ല. അവർ എന്താണ് പറയുന്നതെന്ന് നിങ്ങൾ ആദ്യം പരിശോധിക്കണം, ഒരു കപടനാട്യക്കാരനിലേക്ക് ചെന്നുപെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് സ്വയം തീരുമാനിക്കുക. ഒരു ചീഗോണ്ട് ഗുരു മാനുനാണോ എന്ന് അറിയാൻ നിങ്ങൾക്ക് അയാളുടെ സ്വഭാവം പരിശോധിക്കാം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം എത്രമാത്രം ഉയർന്നതാണോ, അയാളുടെ ഗോഷ്ടം അത്രയും ഉയർന്നതായിരിക്കും.

വിദ്യാർത്ഥി: എങ്ങനെ നമ്മൾ കർമ്മ അഥവാ ബുദ്ധിസത്തിൽ വിളിക്കപ്പെടുന്ന "കാർമ്മിക കടം" ഇല്ലാതാക്കും?

ടീച്ചർ: സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുതന്നെ കർമ്മയെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണ്. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം, കാരണം അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് കറുത്ത പദാർത്ഥത്തെ വെളുത്ത പദാർത്ഥമായും, പുണ്യമായും മാറ്റും, അതിനുശേഷം പുണ്യം, ഗോണ്ട് ആയി പരിവർത്തനപ്പെടും.

വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ ഫാലുൻ ഗോണ്ട് പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, എന്തെങ്കിലും നിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്തുടരേണ്ടതുണ്ടോ?

ടീച്ചർ: ബുദ്ധിസത്തിൽ വിലക്കിയിരിക്കുന്ന ഭൂരിഭാഗവും നമുക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങളാണ്, പക്ഷേ നമുക്ക് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാടാണുള്ളത്. നമ്മൾ സന്യാസിമാരോ, സന്യാസിനികളോ അല്ല, മാത്രമല്ല നമ്മൾ സാധാരണക്കാരുടെ ഇടയിൽ ജീവിക്കുന്നു, അതിനാൽ ഇത് വ്യത്യസ്തമാണ്. ചില കാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് അവ ലഘുവായി മാത്രം എടുത്താൽ മതിയാകും. തീർച്ചയായും, നിങ്ങളുടെ ഗോണ്ടിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും നിങ്ങൾ വളരെ ഉയർന്ന തലങ്ങളിൽ എത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിന്റെ ആവശ്യകതയും അത്യധികം ഉയർന്നതായിരിക്കും.

**4. തൃക്കണ്ണ്**

വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചർ തന്റെ പ്രഭാഷണം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ മൂന്നടിയുള്ള ഒരു സ്വർണപ്രഭാവലയം ഞാൻ കണ്ടു, തലയുടെ അത്രയും വലിപ്പമുള്ള അനേകം സ്വർണപ്രഭാവലയങ്ങളും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പുറകിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു.

ടീച്ചർ: ഈ വ്യക്തിയുടെ [ചോദ്യം ചോദിച്ചയാളുടെ] തൃക്കണ്ണ് ഉയർന്ന തലത്തിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു.

വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചറുടെ ശിഷ്യന്മാർ ആളുകൾക്ക് രോഗശാന്തി നൽകുമ്പോൾ വീഞ്ഞുനിറം കലർന്ന സ്വർണ്ണ പ്രകാശം വമിക്കുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു.

ടീച്ചർ: ഈ വ്യക്തി വളരെ നന്നായി സാധന അനുഷ്ഠിച്ചു എന്ന് ഞാൻ പറയുന്നു—പുറത്തുവിടുന്ന സിദ്ധികൾ അദ്ദേഹത്തിന് കാണുവാൻ കഴിയുന്നു.

വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു കുട്ടിയുടെ തൃക്കണ്ണ് തുറന്നാൽ അതിന് എന്തെങ്കിലും പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമോ? തുറന്ന ഒരു തൃക്കണ്ണ് ഊർജ്ജം പുറത്തുവിടുമോ?

ടീച്ചർ: ആറോ അതിൽ കുറവോ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് തൃക്കണ്ണ് തുറക്കുന്നത് എളുപ്പമാണ്. ഒരു കുട്ടിയുടെ തൃക്കണ്ണ് തുറക്കുകയും അവൻ പരിശീലനം അഭ്യസിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ഊർജ്ജചോർച്ചയുണ്ടാകാൻ അത് കാരണമാകും; എന്നാൽ കുടുംബത്തിലെ ആരെങ്കിലും പരിശീലനം നടത്തണം. അത് അടഞ്ഞ് പോകാതിരിക്കുവാനും അതേസമയം കൂടുതൽ ചോർച്ച ഉണ്ടാകാതിരിക്കാനും, ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ അവൻ അവന്റെ തൃക്കണ്ണിലൂടെ നോക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കൊച്ചുകുട്ടികൾ സ്വയം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അവർ തൃക്കണ്ണ് കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നതോടും കൂടുതൽ ഊർജ്ജം പുറത്തുള്ളപ്പോൾ, അതിന്റെ പ്രതിഫലനം അവരുടെ ഭൗതിക ശരീരത്തിലല്ല, മറിച്ച് അവരുടെ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരമായ കാര്യങ്ങളിലായിരിക്കും. പക്ഷേ, കുട്ടിയുടെ കാര്യങ്ങൾ നന്നായി പരിപാലിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു പ്രത്യാഘാതവും ഉണ്ടാകില്ല. ഞാൻ ഇപ്പോൾ സംസാരിച്ചത് മുതിർന്നവരെക്കുറിച്ചല്ല, ചെറിയ കുട്ടികളെ സംബന്ധിച്ചാണ്. ചില ആളുകൾക്ക് വിശാലമായി തുറന്നിട്ടുള്ള ഒരു തൃക്കണ്ണ് ഉണ്ട്, മാത്രമല്ല ഊർജ്ജം ചോർന്നുപോകുമെന്ന് അവർ ഭയപ്പെടുന്നില്ല, പക്ഷേ അവർക്ക് ഉയർന്ന തലത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ കാണുവാൻ കഴിയില്ല. അതേസമയം, മറ്റുചിലർക്ക് വളരെ ഉയർന്ന തലങ്ങൾ കാണുവാൻ കഴിയും, കൂടാതെ അവർ കാര്യങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ ധർമ്മശരീരമോ, അല്ലെങ്കിൽ ഉന്നതനായ ഗുരുവോ അവർക്ക് ഊർജ്ജം നൽകുന്നു, അതിൽ പ്രശ്നമൊന്നുമില്ല.

വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചറുടെ ശരീരത്തിലും, ടീച്ചറുടെ നിഴലിലും ഒരു സുവർണ്ണ തിളക്കം ഞാൻ കണ്ടു, പക്ഷേ കണ്ണുചിമ്മി തുറക്കുമ്പോഴേക്കും അവ അപ്രത്യക്ഷമായി. എന്താണ് സംഭവിച്ചത്?

ടീച്ചർ: അത് എന്റെ ധർമ്മശരീരമായിരുന്നു. ഞാൻ ഇവിടെ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ എന്റെ തലയ്ക്ക് മുകളിൽ ഒരു ഗോണ്ട് സ്തംഭം ഉണ്ട്, അതാണ് ഞാൻ നിൽക്കുന്ന തലത്തിന്റെ അവസ്ഥ. നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാത്തതിനാൽ അത് ഒരു ഇമവെട്ടലിന് ശേഷം അപ്രത്യക്ഷമായി. നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക കണ്ണുകളാണ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചത്.

വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മുടെ ദിവ്യസിദ്ധികൾ നമ്മൾ എങ്ങനെ പ്രയോഗിക്കും?

ടീച്ചർ: സൈനിക ശാസ്ത്രത്തിലേക്കോ മറ്റ് ഉയർന്ന സാങ്കേതിക വിദ്യയിലേക്കോ ചാരവൃത്തിയിലേക്കോ നിങ്ങൾ ഈ സിദ്ധികൾ പ്രയോഗിക്കുന്നത് ഒരു പ്രശ്നമാകുമെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. നമ്മുടെ പ്രപഞ്ചത്തിന് ഒരു പ്രകൃതമുണ്ട്. ഉപയോഗം അതിന്റെ സ്വഭാവവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, കഴിവുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു, അങ്ങനെയല്ലെങ്കിൽ, കഴിവുകൾ പ്രവർത്തിക്കുകയില്ല. ഒരു വ്യക്തിയോട് [അവരോട്] നല്ല കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ പോലും, ഉയർന്ന തലങ്ങളിൽ ഒരു മാറ്റവും വരുത്തുവാൻ ആ വ്യക്തിക്ക് കഴിയില്ല. അയാൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നത് അവയെ വിവേചിച്ചറിയുകയോ അനുഭവിച്ചറിയുകയോ ആണ്. അയാൾ ചെറിയ സിദ്ധികൾ മാത്രമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്ന തെങ്കിൽ അത് സമൂഹത്തിന്റെ സാധാരണ വികസനഗതിക്ക് വലിയ ദോഷം ചെയ്യുകയില്ല. ചില കാര്യങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്താൻ അയാൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, യഥാർത്ഥത്തിൽ വലിയ കാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, അത് ചെയ്യേണ്ട കാര്യമുണ്ടോ, ഇല്ലയോ, എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അയാൾക്ക് ഒന്നും പറയുവാൻ കഴിയുകയില്ല, കാരണം സമൂഹത്തിന്റെ വികസനം അയാളുടെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ച് നടക്കുന്നതല്ല. ചില കാര്യങ്ങൾ നോടാൻ അയാൾ ആഗ്രഹിച്ചേക്കാം, പക്ഷേ അന്തിമ തീരുമാനം അയാളുടേതല്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു വ്യക്തിയുടെ ബോധമനസ്സ് ശരീരത്തിന് ഉള്ളിലേയ്ക്കും പുറത്തേക്കും എങ്ങനെയാണ് പോകുന്നത്?*

ടീച്ചർ: നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്ന ബോധമനസ്സ് സാധാരണയായി ശരീരസ്ഥിതിയുടെയാണ് പുറത്ത് പോകുന്നത്. തീർച്ചയായും, അത് ആവശ്യമില്ലാത്ത മാത്രമായി പരിമിതപ്പെടുന്നില്ല, മാത്രമല്ല ഏത് ഭാഗത്തു കൂടിയും അതിന് പുറത്തു പോകുവാൻ കഴിയും. അത് മറ്റ് ചില പരിശീലനങ്ങളിൽ പറയുന്നത് പോലെ, ശരീരസ്ഥിതിയുടെ പുറത്തു പോകുവാൻ പാടുള്ളു എന്നില്ല. അതിന് ഏത് സ്ഥലത്തുകൂടിയും ശരീരം വിട്ടുപോകുവാൻ കഴിയും. ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനും ഇത് ബാധകമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: തൃക്കണ്ണിന്റെ ഭാഗത്ത് ചുവന്ന പ്രകാശത്തോടെ നടുവിൽ തമോദ്വാരവും എനിക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. അത് പെട്ടെന്ന് വിടരുന്നു. എന്റെ തൃക്കണ്ണി തുറക്കുന്നുണ്ടോ? ചിലപ്പോൾ നേരിയ വെളിച്ചവും മിന്നലും അതോടൊപ്പം ഉണ്ടാകുന്നു.*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ നേരിയ പ്രകാശം കാണുമ്പോൾ തൃക്കണ്ണി തുറക്കാറായിരിക്കുന്നു. മിന്നൽ കാണുമ്പോൾ അത് മിക്കവാറും പൂർണ്ണമായും തുറന്നിരിക്കും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചറുടെ തലയിലും ശരീരത്തിലും ചുവപ്പും, പച്ചയും നിറമുള്ള ദീപ്തിവലയം ഞാൻ കണ്ടു. കണ്ണുകൾ അടച്ചപ്പോൾ എനിക്ക് ഒന്നും കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഞാൻ അനുബന്ധ (പെരിഫറൽ) ദൃഷ്ടിയോടെയാണോ കാണുന്നത്?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾ അനുബന്ധ ദർശനം ഉപയോഗിച്ചിട്ടില്ല. കണ്ണുകൾ അടച്ച് എങ്ങനെ കാണണം എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിഞ്ഞുകൂടാ, അതിനാൽ കണ്ണുകൾ തുറന്നുകൊണ്ട് മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. മിക്കപ്പോഴും തുറന്നു കഴിഞ്ഞ തൃക്കണ്ണ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്ന് ആളുകൾക്ക് അറിയില്ല. അവരുടെ കണ്ണുകൾ തുറക്കുമ്പോൾ അവർ ചിലപ്പോൾ ആകസ്മികമായി കാര്യങ്ങൾ കാണും, പക്ഷേ കാര്യങ്ങൾ നല്ലവണ്ണം കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ അവർ യഥാർത്ഥത്തിൽ അവരുടെ കണ്ണുകൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു, അതിനാൽ കാര്യങ്ങൾ വീണ്ടും അപ്രത്യക്ഷമാകും. നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധ കൊടുക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ അവ വീണ്ടും കാണും.

*വിദ്യാർത്ഥി: എന്റെ മകൾ ആകാശത്ത് ചില വലയങ്ങൾ കാണുന്നു, പക്ഷേ അവൾക്ക് അത് വ്യക്തമായി വിശദീകരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. നമ്മൾ അവളോട് ധർമ്മചക്രചിഹ്നം ഒന്ന് നോക്കാനായി പറഞ്ഞു, അതുതന്നെയാണ് കണ്ടത് എന്നാണ് അവൾ പറയുന്നത്. അവളുടെ തൃക്കണ്ണ് ശരിക്കും തുറന്നിട്ടുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: ആറോ അതിൽ കുറവോ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് നമ്മുടെ ധർമ്മചക്രചിഹ്നത്തിൽ ഒന്നു നോക്കിയാൽ തന്നെ തൃക്കണ്ണ് തുറക്കാനാകും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ [മുതിർന്നവർ] അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. കുട്ടികൾക്ക് അത് കാണുവാൻ കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: എന്റെ തുറന്ന തൃക്കണ്ണ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് എനിക്ക് അറിയില്ല. ടീച്ചർ ദയവായി വിശദീകരിക്കാമോ?*

ടീച്ചർ: തൃക്കണ്ണ് പൂർണ്ണമായും തുറന്നു കഴിയുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് മുൻഅനുഭവം ഇല്ലെങ്കിൽപ്പോലും അത് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയുവാൻ കഴിയും. അത് തെളിഞ്ഞതും, ഉപയോഗിക്കുവാൻ എളുപ്പവുമാകുമ്പോൾ, എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അറിയാത്തവർക്കുപോലും എങ്ങനെയെന്ന് അറിയുവാൻ കഴിയും. തൃക്കണ്ണിലൂടെയുള്ള കാഴ്ച മനഃപൂർവ്വം സംഭവിക്കുന്നതല്ല. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം നോക്കുവാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ മനഃപൂർവ്വമല്ലാതെ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലേക്ക് തിരിച്ചുവന്ന് നേത്രനാഡി ഉപയോഗിക്കുന്നു. അതിനാലാണ് നിങ്ങൾക്ക് അതിലൂടെ ഇനിയും കാണുവാൻ കഴിയാത്തത്.

*വിദ്യാർത്ഥി: തൃക്കണ്ണ് തുറക്കുമ്പോൾ ഈ മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും നമുക്ക് കാണുവാനാകുമോ?*

ടീച്ചർ: തൃക്കണ്ണ് തുറക്കുന്നതിലേക്ക് വരുമ്പോൾ അതിൽ തലങ്ങൾ ഉണ്ട്. മറ്റൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ അവസ്ഥ എത്രത്തോളം എന്നത് നിങ്ങളുടെ തലത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണ്

തുറക്കുന്നതിലൂടെ പ്രപഞ്ചത്തിലെ എല്ലാം നിങ്ങൾക്ക് കാണുവാനാകുമെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ബോധോദയത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതുവരെ, വീണ്ടും സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ, ക്രമേണ നിങ്ങളുടെ തലം ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരണം. ആ സമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ തലങ്ങൾ കാണുവാൻ കഴിയും. എന്നിരുന്നാലും നിങ്ങൾ കാണുന്നതെല്ലാം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മുഴുവൻ സത്യമാണെന്നതിന് യാതൊരു ഉറപ്പുമില്ല. ശാക്യമുനി അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാലങ്ങളിൽ ധർമ്മോദ്ബോധനം നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ നിരന്തരം തന്റെ തലം മെച്ചപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു, അതിനാൽ ഒരു പുതിയ തലത്തിൽ എത്തുമ്പോഴെല്ലാം താൻ മുൻപ് പഠിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങൾ ആധികാരികമായിരുന്നില്ല എന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് കണ്ടെത്താനായി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രഭാഷണത്തിന് അടുത്ത തലത്തിൽ വീണ്ടും മാറ്റം വന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. അതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം അവസാനമായി പറഞ്ഞു, “ഒരു നിയമവും ആധികാരികമല്ല”. ഓരോ തലത്തിനും അതിന്റെതായ നിയമങ്ങളുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിനുപോലും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മുഴുവൻ സത്യവും ഗ്രഹിക്കുക എന്നത് അസാധ്യമായിരുന്നു. ഈ ലോകത്ത് ഒരാൾക്ക് തഥാഗതാ തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കാമെന്ന ആശയം അഗാധമായ ഒന്നാണ്, എന്ന് ഒരു സാധാരണമനുഷ്യൻ കാണുന്നതുപോലെ. തഥാഗതാ തലത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രമേ അവർക്ക് അറിയൂ, ഇനിയും ഉയർന്ന തലങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് അവർക്കറിയാകയില്ല, അതിനാൽ ഉന്നത പ്രകൃതമുള്ള കാര്യങ്ങൾ അറിയുവാനോ സ്വീകരിക്കുവാനോ അവർക്ക് കഴിയുകയില്ല. ബുദ്ധനിയമത്തിന്റെ വളരെ ലഘുവായ തലം മാത്രമാണ് തഥാഗതാ. “മഹത്തായ നിയമം അതിരുകളില്ലാത്തതാണ്” എന്ന ചൊല്ലി ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: അങ്ങയുടെ ശരീരത്തിൽ നമ്മൾ കാണുന്ന കാര്യങ്ങൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിലവിലുള്ളതാണോ?*

ടീച്ചർ: തീർച്ചയായും അവ യഥാർത്ഥമായും നിലനിൽക്കുന്നു—എല്ലാ ഡൈമെൻഷനുകളും പദാർത്ഥത്താൽ രൂപപ്പെട്ടതാണ്. അവയുടെ ഘടന നമ്മുടെതിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ് എന്ന് മാത്രം.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഭാവിയിലേക്കുറിച്ചുള്ള എന്റെ മുന്നറിയിപ്പുകൾ എപ്പോഴും സത്യമാകുന്നു.*

ടീച്ചർ: അതാണ് നമ്മൾ സംസാരിച്ച “പ്രവചന” സിദ്ധി. യഥാർത്ഥത്തിൽ വിധി അറിയാനുള്ള കഴിവിന്റെ താഴ്ന്ന തലം ഇതാണ്. നമ്മൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഗോങ്ങ്, സ്ഥലകാല സങ്കല്പം ഇല്ലാത്ത മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിലാണ്; ദൂരം എത്ര അകലെയായാലും, സമയം എത്ര നീണ്ടതായാലും ഇത് ഒന്നുതന്നെയാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: വർണ്ണാഭമായ ആളുകൾ, ആകാശം, ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ പരിശീലന സമയത്ത് ദൃശ്യമാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങളുടെ തൃക്കണ്ണു തുറന്നിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ കണ്ടത് മറ്റൊരു ഡൈമെൻഷനിൽ ഉള്ളതാണ്. ആ ഡൈമെൻഷൻ പാളികളായതിനാൽ നിങ്ങൾ ആ തലങ്ങളിൽ ഒരേണ്ണം കണ്ടിരിക്കാം. അത് അത്രയും മനോഹരമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: പരിശീലന സമയത്ത് ഉച്ചത്തിലുള്ള ഒരു ശബ്ദം ഞാൻ കേട്ടു, എന്റെ ശരീരം പൊട്ടിതുറന്നതായി എനിക്ക് തോന്നി. എനിക്ക് പെട്ടെന്ന് പല കാര്യങ്ങളും മനസ്സിലായി. എന്തുകൊണ്ട്?*

ടീച്ചർ: ചിലർക്ക് ഇത് അനുഭവിച്ചറിയാൻ എളുപ്പമാണ്, മാത്രമല്ല ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം പൊട്ടിതുറക്കപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. ചില കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ബോധോദയത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഇതിനെ ക്രമാനുഗതമായ ജ്ഞാനോദയം എന്ന് തരം തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ഒരു തലം പൂർത്തിയാക്കി കഴിയുമ്പോൾ, അതിന്റെ ഒരു ഭാഗം പൊട്ടിതുറക്കപ്പെടുന്നു. ഇവയെല്ലാം തികച്ചും സാധാരണമാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ചില സമയങ്ങളിൽ എനിക്ക് അനങ്ങാൻ പറ്റാത്തതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണത്?*

ടീച്ചർ: സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങളുടെ കൈയോ, ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗമോ ചലിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് പെട്ടെന്ന് തോന്നിയേക്കാം. എന്തുകൊണ്ടാണത്? “മരവിപ്പിക്കുന്ന ഗോങ്ങ്” എന്ന സിദ്ധി നിങ്ങൾ നേടിയതിനാലാണിത്. ഇത് നിങ്ങളുടെ ജന്മസിദ്ധമായ സിദ്ധികളിൽ ഒന്നാണ്, ഇത് ശക്തമാണ്. ആരെങ്കിലും തെറ്റ് ചെയ്യുകയും, സംഭവസ്ഥലത്ത് നിന്ന് ഓടിപ്പോകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് “മരവിപ്പിക്കുക” എന്ന് പറയാം, അയാൾ തൽക്ഷണം മരവിച്ചു നിന്നുപോകും.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമുക്ക് എപ്പോഴാണ് മറ്റുള്ളവർക്ക് ചികിത്സ നൽകാൻ കഴിയുന്നത്? മറ്റുള്ളവരുടെ രോഗങ്ങളെ ഞാൻ ഒരുവിധം ഫലപ്രാപ്തിയോടെ ചികിത്സിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ഞാൻ ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് പഠിച്ച ശേഷം, ആളുകൾ എന്റെ അടുത്ത് ചികിത്സയ്ക്കായി വന്നാൽ, എനിക്ക് അവരെ ചികിത്സിക്കുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: ഈ ക്ലാസ്സിലുള്ള നിങ്ങൾക്ക്—നിങ്ങൾ ഏതുതരം വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, അവ എത്ര കാലം പരിശീലിച്ചു എങ്കിലും, അല്ലെങ്കിൽ ആളുകളെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയുന്ന തലത്തിൽ എത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ കൂടിയും—ഈ താഴ്ന്ന തലത്തിൽ, നിങ്ങൾ ഏത് തലത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നുവെന്ന് സ്വയം അറിയാത്തതിനാൽ, നിങ്ങൾ ആളുകളെ ചികിത്സിക്കുന്നത് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. മുൻപ്, ചില ആളുകളെ സുഖപ്പെടുത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, ആ സമയത്ത് നിങ്ങളുടെ നേരായ ചിന്തകൾ പ്രവർത്തിച്ചതുകൊണ്ടാകാം, അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പാമികനായ ഗുരു, നിങ്ങൾ ഒരു സൽകർമ്മം ചെയ്യുന്നു എന്നു കണ്ടതിനാൽ ഒരു



കൈസഹായം ചെയ്തതിനാലോ ആയിരിക്കാം. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഊർജ്ജം, എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുവാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അതിന് നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. നിങ്ങൾ ആർക്കെങ്കിലും ചികിത്സ നടത്തുമ്പോൾ നിങ്ങളും ആ രോഗിയും ഒരേ മണ്ഡലത്തിലായിരിക്കും. കാലക്രമേണ രോഗിയുടെ കറുത്ത ചി നിങ്ങളെ ആ രോഗിയേക്കാൾ രോഗാതുരനാക്കും. “നിങ്ങൾ സുഖം പ്രാപിച്ചോ?” എന്ന് നിങ്ങൾ രോഗിയോട് ചോദിച്ചാൽ, അദ്ദേഹം പറയും, “കുറച്ച് മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്” എന്ന്. ഏത് തരത്തിലുള്ള ചികിത്സയാണത്? ചില ചീഗോൺ ഗുരുക്കന്മാർ പറയും, “നാളെ വീണ്ടും വരിക, അതിനു ശേഷമുള്ള ദിവസവും. നമുക്ക് കുറച്ച് ആവർത്തികൾ കൂടി ചികിത്സകൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.” അദ്ദേഹം അത് “ആവർത്തികളിലായി” ചെയ്യുന്നു. അത് കബളിപ്പിക്കലല്ലേ? നിങ്ങൾ ഉന്നത തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതുവരെ ചികിത്സ നൽകുന്നത് നിർത്താൻ കഴിയുമെങ്കിൽ അത് മികച്ച ഒരു കാര്യമല്ലേ? നിങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുന്നവരൊക്കെ സുഖം പ്രാപിയ്ക്കും. അത് വളരെ നന്നായി തോന്നും! നിങ്ങൾ അത്ര താഴ്ന്നതല്ലാത്ത തലത്തിലാണ് ഗോൺ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു ചികിത്സ നൽകേണ്ടതായ അത്യാവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, ഞാൻ നിങ്ങളുടെ കൈകളുടെ പൂട്ട് തുറന്ന് സുഖപ്പെടുത്താനുള്ള നിങ്ങളുടെ സിദ്ധി പുറത്തുകൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുന്നതാണ് നല്ലത് എന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു. എന്റെ ചില ശിഷ്യന്മാർ ചികിത്സകൾ നൽകുന്നു, അത് ദാഹായെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ചില സാമൂഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയാണ്; അവർ എന്റെ ഒപ്പം ഉള്ളവരും, ഞാൻ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നവരുമാണ്, അതിനാൽ അവർ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നവരാണ്, അവിടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകില്ല

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ ദിവ്യസിദ്ധികൾ വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരോട് പറയാമോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് അഹംഭാവമില്ലാതെയാണെങ്കിൽ, ഫാലുൻ ഗോൺ പരിശീലിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരോട് പറയുന്നതിൽ ഒരു പ്രശ്നവുമില്ല. നിങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണം, അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കാനും കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ കഴിയും എന്നതിനാലാണ്. സിദ്ധികളുള്ള പുറത്തുനിന്നുള്ളവരെ പരിചയപ്പെടാൻ ഇടവന്നാൽ, തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്ക് അവരോട് പറയാം. നിങ്ങൾ ആത്മപ്രശംസ നടത്താത്തിടത്തോളം അത് ശരിക്കും പ്രശ്നമല്ല. നിങ്ങൾ എത്രത്തോളം കഴിവുള്ളവരാണെന്ന് ആത്മപ്രശംസ നടത്താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ വന്നുചേരും. നിങ്ങൾ ദീർഘനേരം ആത്മപ്രശംസ നടത്തിയാൽ നിങ്ങളുടെ സിദ്ധികൾ അപ്രത്യക്ഷമാകും. പക്ഷേ, പകരം നിങ്ങൾക്ക് ചീഗോൺ പ്രതിഭാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനും

കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യാനും മാത്രമാണ് താൽപ്പര്യം എങ്കിൽ, നിങ്ങളുടേതായ എന്തെങ്കിലും അനുചിതമായ ചിന്തകൾ കൂട്ടികലർത്താതിരുന്നാൽ, അതിൽ ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലെന്ന് ഞാൻ പറയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ബുദ്ധിസ്സുകൾ "ശൂന്യത" യെക്കുറിച്ചും ദാവോയിസ്സുകൾ "ഒന്നുമില്ലായ്മ" യെക്കുറിച്ചും സംസാരിക്കുന്നു. നമ്മൾ ഇതിനെ എങ്ങനെ കാണണം?*

ടീച്ചർ: ബുദ്ധിസത്തിലെ "ശൂന്യതയും" ദാവോസിസത്തിലെ "ഒന്നുമില്ലായ്മയും" അവരുടെ സാധനാദിതികളുടെ സവിശേഷതയാണ്. തീർച്ചയായും, നമ്മളും ആ തലത്തിൽ എത്തിച്ചേരണം. മനഃപൂർവ്വം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചും, മനഃപൂർവ്വമല്ലാതെ ഗോങ്ങ് നേടുന്നതിനെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്നു. നമ്മൾ സ്വഭാവം സംസ്കരിക്കപ്പെടുകയും, ആസക്തികൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു, അതിനാൽ അന്തിമ ഫലങ്ങൾ ശൂന്യതയും, ഒന്നുമില്ലായ്മയും തന്നെയാണ്. എന്നാൽ നമ്മൾ അവ പ്രത്യേകിച്ച് ഊന്നിപ്പറയുന്നില്ല. നിങ്ങൾ ഈ ഭൗതികലോകത്ത് ജീവിക്കുന്നതിനാൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതും, ഒരു തൊഴിലും ആവശ്യമായിട്ടുണ്ട്. നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അനിവാര്യമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അത് നല്ല കാര്യമാണോ, മോശം കാര്യമാണോ എന്നതാണ് ചോദ്യം. നമ്മൾ എന്തു ചെയ്യണം? നമ്മൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നത് സ്വഭാവമാണ് (ഷിൻഷിങ്ങ്)—നമ്മുടെ രീതിയുടെ ഏറ്റവും പ്രമുഖ സവിശേഷത. നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ നേരുള്ളതും, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതും ആകുന്നിടത്തോളം, സ്വഭാവ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മുടെ ദിവ്യസിദ്ധികളുടെ വളർച്ചയെ നമുക്ക് എങ്ങനെ അനുഭവിച്ചറിയുവാൻ കഴിയും?*

ടീച്ചർ: സാധനാനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ സിദ്ധികൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അത് അനുഭവിച്ചറിയുവാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾ ഇതുവരെ സിദ്ധികൾ വികസിപ്പിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് സംവേദനക്ഷമത ഉള്ളതാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് അത് അനുഭവപ്പെടാൻ ഉള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഇവ രണ്ടുമല്ല കാരണമെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് നിർണ്ണയിക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗവുമില്ല. അവയെക്കുറിച്ച് അവബോധമില്ലാതെ സാധനാനുഷ്ഠാനം തുടരുക എന്നതാണ് നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരേയൊരു കാര്യം. അറുപത് മുതൽ എഴുപത് ശതമാനം വരെയുള്ള നമ്മുടെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവരുടെ തൂക്കണ്ണു തുറന്നിരിക്കുന്നു. അവർക്ക് കാണുവാൻ കഴിയുമെന്ന് എനിക്കറിയാം. അവർ ഒന്നും പറയുന്നില്ലെങ്കിലും, കണ്ണുകൾ വിശാലമായി തുറന്ന് അവർ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഒരുമിച്ച് പരിശീലിക്കുവാൻ ഞാൻ നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്? നിങ്ങൾ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുവാനും, ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്യുവാനും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പക്ഷേ, നമ്മുടെ പരിശീലനത്തോട് ഉത്തരവാദി

തമുളളതിനാൽ നിങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പിന് പുറത്ത് നിയന്ത്രണമില്ലാതെ സംസാരിക്കരുത്. നമുക്കിടയിൽ പങ്കിടുന്നതും ഒരുമിച്ച് പുരോഗമിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു ധർമ്മശരീരം എങ്ങനെയിരിക്കും? എനിക്ക് ധർമ്മശരീരങ്ങൾ ഉണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: ഒരു വ്യക്തിയുടെ ധർമ്മശരീരം ആ വ്യക്തിയെപ്പോലെ തന്നെയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ ഇല്ല. നിങ്ങളുടെ സാധന ഒരു നിശ്ചിത തലത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ത്രി-ലോക-നിയമ സാധന പൂർത്തിയാക്കി അത്യന്തം ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കും. അപ്പോൾ മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് ധർമ്മശരീരങ്ങൾ വികസിക്കുകയുള്ളൂ.

*വിദ്യാർത്ഥി: ക്ലാസ് പൂർത്തിയായ ശേഷം, ടീച്ചറുടെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ എത്രത്തോളം സമയം നമ്മുടെ കൂടെ തുടരും?*

ടീച്ചർ: ഒരു വിദ്യാർത്ഥി പെട്ടെന്ന് ഉന്നത കാര്യങ്ങളിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ അത് ആ വിദ്യാർത്ഥിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒരു വലിയ വഴിത്തിരിവാണ്. ഞാൻ പരാമർശിക്കുന്നത് ആ വ്യക്തിയുടെ ചിന്തയിലെ മാറ്റങ്ങളെയല്ല, മറിച്ച്, ആ പൂർണ്ണ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചാണ്. അതിനാൽ, ഒരു സാധാരണ വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ലഭിക്കേണ്ടതില്ലാത്തത് ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിക്ക് ലഭിക്കുമ്പോൾ, അത് അപകടകരമാവുകയും അയാളുടെ ജീവന് ഭീഷണിയാകുകയും ചെയ്യും. എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന് സംരക്ഷണം നൽകേണ്ടതുണ്ട്. എനിക്ക് അത് ചെയ്യുവാൻ കഴിയാതിരിക്കുകയും, എന്നിട്ടും ഞാൻ നിയമം പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ, അത് ആളുകളെ ദ്രോഹിക്കുന്നതിനു തുല്യമായിരിക്കും. അനേകം ചീഗോങ്ങ് ഗുരുക്കന്മാർ സാധന പഠിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഭയപ്പെടുന്നു, എന്തെന്നാൽ അവർക്ക് അത് ചുമത്തുന്ന ഉത്തരവാദിത്തം കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ കഴിയാത്തതിനാലാണ്. നിങ്ങൾ ജ്ഞാനോദയം കൈവരിക്കുന്നതുവരെ എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കും. നിങ്ങൾ പാതിവഴിയിൽ വെച്ച് നിർത്തുകയാണെങ്കിൽ, ധർമ്മശരീരങ്ങൾ സ്വമേധയാ നിങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കും.

*വിദ്യാർത്ഥി: ടീച്ചർ പറയുന്നു, "ശരാശരി അന്തർലീനമായ അടിത്തറയുള്ള ആളുകൾ സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് വ്യായാമങ്ങളിലൂടെയല്ല, സ്വഭാവത്തിലൂടെയാണ്." ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവം ഉയർന്നതായിരിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം, വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാതെ അദ്ദേഹത്തിന് ഒരു ഉത്കൃഷ്ടമായ നേട്ടം കൈവരിക്കാനാകുമെന്ന് പറയുന്നത് ശരിയാണോ?*

ടീച്ചർ: സൈദ്ധാന്തികമായി അത് ശരിയാണ്. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്നിടത്തോളം കാലം, പുണ്യത്തെ ഗോങ്ങ് ആയി

രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയും. എന്നാൽ നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു സാധകനായി കണക്കാക്കണം. നിങ്ങൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, പുണ്യം തുടർച്ചയായി സ്വരൂപിക്കുക എന്നതാണ് നിങ്ങൾക്ക് കൈവരിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരേ ഒരു കാര്യം. നീതിമാനമായ ഒരു വ്യക്തിയായി, നിഷ്ഠയോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് പുണ്യം സ്വരൂപിക്കാം—ഒരുപാട് പുണ്യം സ്വരൂപിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞേക്കാം. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ സ്വയം ഒരു സാധകനായി കരുതുന്നുവെങ്കിൽപ്പോലും, നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ മുന്നോട്ട് പോകുവാൻ കഴിയുകയില്ല, കാരണം ഉന്നത തലത്തിലുള്ള നിയമം നിങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടില്ല. നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്നതുപോലെ, ഞാൻ പല കാര്യങ്ങളും വെളിപ്പെടുത്തി. ടീച്ചറുടെ സംരക്ഷണം ഇല്ലാതെ ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പ്രയാസമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ദിവസം പോലും ഉന്നത തലങ്ങളിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. അതിനാൽ, ജ്ഞാനോദയത്തിൽ എത്തിച്ചേരുക എന്നത് അത്ര എളുപ്പമല്ല. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തിനുശേഷം, നിങ്ങൾക്ക് ഈ പ്രപഞ്ചപ്രകൃതത്തോട് അനുരൂപപ്പെടാൻ കഴിയും.

*വിദ്യാർത്ഥി: വിദ്യരചികിത്സയുടെ പിന്നിലെ തത്വം എന്താണ്?*

ടീച്ചർ: ഇത് ലളിതമാണ്. പ്രപഞ്ചത്തിന് വികസിക്കാനോ ചുരുങ്ങാനോ കഴിയും, അതുപോലെ ദിവ്യസിദ്ധികൾക്കും കഴിയും. ഞാൻ അനങ്ങാതെ, യഥാർത്ഥ സ്ഥാനത്ത് തന്നെ തുടർന്ന്, പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന സിദ്ധികൾ, അമേരിക്ക വരെ അകലെയുള്ള രോഗികളിലേക്ക് എത്തിക്കുവാൻ കഴിയും. [ഒരു വ്യക്തിയെ ചികിത്സിക്കുവാൻ,] ഒന്നുകിൽ എനിക്ക് അയാളുടെ സ്ഥലത്തേക്ക് സിദ്ധികൾ അയക്കുവാനോ അല്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ ആത്മാവിനെ ഇവിടേക്ക് നേരിട്ട് വിളിക്കുവാനോ കഴിയും. അങ്ങനെയാണ് വിദ്യരചികിത്സ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

*വിദ്യാർത്ഥി: എത്ര തരം ദിവ്യസിദ്ധികൾ വികസിപ്പിക്കാമെന്ന് നമുക്ക് അറിയുവാൻ കഴിയുമോ?*

ടീച്ചർ: പതിനായിരത്തിലധികം തരത്തിലുള്ള സിദ്ധികൾ ഉണ്ട്. കൃത്യമായി എത്രയുണ്ടെന്ന് അറിയുന്നതിൽ പ്രസക്തിയില്ല. ഈ ആശയം അറിയുകയും, ഈ നിയമം അറിയുകയും ചെയ്യുന്നത് പര്യാപ്തമാണ്. ബാക്കിയുള്ളവ നിങ്ങൾക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ നീക്കിവെച്ചിരിക്കുന്നു. വളരെയധികം അറിയുന്നതിന്റെ ആവശ്യം നിങ്ങൾക്കില്ല, അല്ലെങ്കിൽ നല്ലതല്ല. ഒരു ഗുരു [പരമ്പരാഗതമായി] ഒരു ശിഷ്യനെ അന്വേഷിക്കുന്നു, പിന്നീട് അദ്ദേഹം ആ ശിഷ്യനെ സ്വീകരിക്കുന്നു, പക്ഷേ ശിഷ്യന് ഒന്നും അറിയില്ല. അദ്ദേഹം ശിഷ്യനോട് ഒന്നും പറയുകയുമില്ല. കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് ശിഷ്യന്റെ ചുമതലയാണ്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ക്ലാസ്സിൽ ഞാൻ കണ്ണടയ്ക്കുമ്പോൾ ടീച്ചർ സ്റ്റേജിൽ പഠിപ്പിക്കുന്നത് എനിക്ക് കാണുവാൻ കഴിയും. അങ്ങയുടെ ശരീര*

ത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം കറുത്തതാണ്. ഡെസ്കും കറുത്തതാണ്. അങ്ങയുടെ പിന്നിലുള്ള വസ്ത്രം പിങ്ക് ആണ്. ചിലപ്പോൾ അങ്ങ് പച്ച വെളിച്ചത്താൽ ആവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എന്താണ് നടക്കുന്നത്?

ടീച്ചർ: ഇത് നിങ്ങളുടെ തലത്തിന്റെ അവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യമാണ്. തൃക്കണ്ണി പുതുതായി തുറക്കുമ്പോൾ, വെളുത്തത് കറുപ്പായും, കറുപ്പ് വെളുത്തതായും ദർശിക്കപ്പെടും. പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ തലം അൽപ്പം മെച്ചപ്പെട്ടതിനുശേഷം നിങ്ങൾ കാണുന്നതെല്ലാം വെളുത്തതായിരിക്കും. വീണ്ടും പുരോഗതി കൈവരിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാ നിറങ്ങളും വേർതിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിയും.

**5. പരീക്ഷണങ്ങളും ക്ലേശങ്ങളും**

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ നേരിടുന്ന ക്ലേശങ്ങൾ, ഗുരു തന്റെ ശിഷ്യന്മാർക്ക് വേണ്ടി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ട പരീക്ഷണങ്ങളാണോ?*

ടീച്ചർ: നിങ്ങൾക്ക് അങ്ങനെ പറയാം. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി അവ ആസൂത്രണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം അഭിലാഷണീയ തലത്തിൽ എത്തിയിട്ടില്ലെന്ന് കരുതുക: അപ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ജ്ഞാനോദയം നേടാനും, വിജയം കൈവരിക്കാനും കഴിയുമോ? ഒരു പ്രാഥമിക സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥിയെ കോളേജിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നത് പ്രാവർത്തികമാണോ? ഞാൻ അങ്ങനെ വിചാരിക്കുന്നില്ല! നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം യഥാർത്ഥത്തിൽ പുരോഗമിക്കാത്തപ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ഇനിയും എന്തിനേയും നിസ്സാരമായി എടുക്കുവാൻ കഴിയാത്തപ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും പരിത്യജിക്കുവാൻ കഴിയാത്തപ്പോൾ, ഉന്നത തലത്തിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ഞങ്ങൾ നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ജ്ഞാനോദയം സിദ്ധിച്ചവരുമായി, നിസ്സാരമായ ചില ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഒരു ബഹളം ഉണ്ടാക്കിയെന്നും വരാം. അത് അസ്വീകാര്യമാണ്! അതുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ സ്വഭാവത്തിന് വളരെയധികം പ്രാധാന്യം നൽകുന്നത്.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഒരു സാധകന്റെ ക്ലേശങ്ങളും സാധാരണ ആളുകൾ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടുകളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ്?*

ടീച്ചർ: വലിയ വ്യത്യാസമൊന്നുമില്ല. ഒരു സാധകൻ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങളുടെ മാർഗ്ഗത്തിനനുസൃതമായി നിങ്ങളുടെ കഷ്ടതകൾ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. സാധാരണആളുകൾ അവരുടെ കർമ്മത്തിന് പ്രതിഫലം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അതിനാൽ അവർക്കെല്ലാവർക്കും കഷ്ടതകളുണ്ട്. പക്ഷേ, നിങ്ങൾ ഒരു സാധകനാകുന്നതുകൊണ്ട് കഷ്ടതകളിൽ നിന്ന് മുക്തനാകുമെന്ന് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല, അയാൾ ഒരു സാധാരണവ്യക്തിയായതിനാൽ അങ്ങനെയല്ലെന്നു മില്ല. രണ്ട് സാഹചര്യങ്ങളിലും ഇത് സമാനമാണ്. നിങ്ങളുടെ

സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനായി നിങ്ങളുടെ കഷ്ടതകൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടു എന്നുമാത്രം, അയാളുടേതാകട്ടെ, കാർമ്മിക കടം വീട്ടാൻ ആസൂത്രണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു ശിഷ്യന്റെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഞാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന അയാളുടെ സ്വന്തം കർമ്മയാണ് കഷ്ടതകൾ, എന്നതാണ് ശരിയായ വസ്തുത.

*വിദ്യാർത്ഥി: ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ലഭിക്കുവാൻവേണ്ടി പടിഞ്ഞാറൻ യാത്രയിൽ [Journey to the West] സംഭവിച്ച എൺപത്തിയൊന്ന് കഷ്ടതകൾക്ക് സമാനമാണോ ഈ കഷ്ടതകൾ?*

ടീച്ചർ: ചില സാമ്യതകളുണ്ട്. സാധകരുടെ ജീവിതം മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് വളരെ കൂടുതലോ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ കുറച്ചോ കഷ്ടതകൾ ഉണ്ടാകുകയില്ല, അവ എൺപത്തിയൊന്ന് എണ്ണം ആകണമെന്നില്ല. ഇത് നിങ്ങളുടെ അന്തർലീന അടിത്തറ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം ഉന്നതയിലേക്ക് സാധന അനുഷ്ഠിക്കാം എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കും; നിങ്ങൾ കൈവരിക്കുവാൻ പോകുന്ന തലത്തിനനുസരിച്ച് ഇത് ആസൂത്രണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. സാധാരണ ആളുകൾക്ക് ഉള്ളതും, എന്നാൽ സാധകർക്ക് പാടില്ലാത്തതുമായ എല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രക്രിയ, സാധകർക്ക് അനുഭവപ്പെടും. അത് തീർച്ചയായും കഠിനമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുവാനുള്ള വഴികളെക്കുറിച്ചു നമ്മൾ ചിന്തിക്കുകയും, ആ കഷ്ടതകളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

*വിദ്യാർത്ഥി: നമ്മൾ പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഉപദ്രവിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആളുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും?*

ടീച്ചർ: ഫാലുൻ ഗോങ്ങ് മറ്റുള്ളവരുടെ ഉപദ്രവത്തെ ഭയപ്പെടുന്നില്ല. പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽ എന്റെ ധർമ്മശരീരങ്ങൾ നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്, പക്ഷേ, നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും നേരിടേണ്ടി വരില്ലെന്ന് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ദിവസം മുഴുവൻ വെറുതെ ഇരുന്ന് ചായ കുടിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് ഗോങ്ങ് വികസിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. ചില സമയങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ഒരു വിഷമാവസ്ഥയെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്റെ പേര് വിളിക്കുകയും, നിങ്ങളുടെ മുൻപിൽ എന്നെ കാണുകയും ചെയ്യും, പക്ഷേ, ഞാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുകയില്ല, കാരണം ആ കഷ്ടത നിങ്ങൾ മറികടക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾ അപകടത്തിലാകുമ്പോൾ ഞാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും. എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ പാതയിൽ മാറ്റം വരുത്തിയതിനാൽ യാദൃച്ഛികമായി ഒന്നും സംഭവിക്കുവാൻ അനുവദിക്കാത്തതിനാൽ യഥാർത്ഥ അപകടം സാധാരണയായി നിലനിൽക്കില്ല.

*വിദ്യാർത്ഥി: കഷ്ടതകളെ നമ്മൾ എങ്ങനെ നേരിടണം?*

ടീച്ചർ: ഞാൻ ഇത് ആവർത്തിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്: നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക! നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ തെറ്റായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, അത് നല്ലതാണ്. ചില കാരണങ്ങളാൽ, ആരെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ താൽപ്പര്യങ്ങളെ കയ്യേറ്റം ചെയ്യുന്ന ഒരു അവസ്ഥയിൽ അത് പ്രത്യേകിച്ചും അങ്ങനെയായിരിക്കണം, എന്തെന്നാൽ നിങ്ങൾ ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയെപ്പോലെ പോരാടിയാൽ, നിങ്ങൾ ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിയാണ്. നിങ്ങൾ ഒരു സാധകനാണ്, അതിനാൽ നിങ്ങൾ കാര്യങ്ങൾ അത്തരത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യരുത്. അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ ചെന്നുപെടുന്നത് നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തെ ബാധിച്ചേക്കാം, അത് നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതാണ്. നിങ്ങൾ അവയുമായി എങ്ങനെ ഇടപെടുന്നുവെന്നും, അതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം പരിപാലിക്കാനും, മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയുമോ എന്ന് നോക്കുവാനും കൂടി ആണ്.

**6. ഡൈമെൻഷനുകളും മനുഷ്യവംശവും**

*വിദ്യാർത്ഥി: പ്രപഞ്ചത്തിൽ എത്ര തലങ്ങളിൽ ഉള്ള ഡൈമെൻഷനുകൾ ഉണ്ട്?*

ടീച്ചർ: എന്നിക്കറിയാവുന്നതനുസരിച്ച്, പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഡൈമെൻഷനുകളിലെ പാളികളുടെ എണ്ണം, എണ്ണമറ്റതാണ്. മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകളുടെ അസ്തിത്വം, ആ ഡൈമെൻഷനുകളിൽ എന്താണ് ഉള്ളത്, ആരാണ് അവിടെ ജീവിക്കുന്നത് എന്നിവയെക്കുറിച്ച് പറയുമ്പോൾ, നിലവിലുള്ള ശാസ്ത്രീയ മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അറിയുവാൻ പ്രയാസമാണ്; ആധുനിക ശാസ്ത്രം, ഇതുവരെ അവയുടെ ഭൗതിക തെളിവ് സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. എന്നിരുന്നാലും ചില ചിലോങ്ങ് ഗുരുക്കമാർക്കും, സിദ്ധികൾ ഉള്ളവർക്കും, മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകൾ കാണുവാൻ കഴിയും. കാരണം, മറ്റ് ഡൈമെൻഷനുകൾ മനുഷ്യന്റെ സാധാരണ കണ്ണുകൊണ്ട് കാണുവാൻ കഴിയില്ല, തൃക്കണ്ണുകൊണ്ട് മാത്രമേ കാണുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

*വിദ്യാർത്ഥി: ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്ന പ്രകൃതം എല്ലാ ഡൈമെൻഷനുകളിലും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ?*

ടീച്ചർ: അതെ, ജെൻ, ഷാൻ, റെൻ എന്ന പ്രകൃതം എല്ലാ ഡൈമെൻഷനുകളിലും നിലനിൽക്കുന്നു. ഈ പ്രകൃതത്തോട് അനുരൂപപ്പെടുന്ന ആളുകൾ നല്ലവരാണ്, അത് ലംഘിക്കുന്നവർ മോശക്കാരാണ്. ഇതിലേയ്ക്ക് ഏകീകരിക്കുന്നവർ ദാവോ നേടുന്നു.

*വിദ്യാർത്ഥി: യഥാർത്ഥ മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ ഉറവിടം എവിടെ നിന്നാണ്?*

ടീച്ചർ: യഥാർത്ഥ പ്രപഞ്ചത്തിന്, ലംബമോ, തിരശ്ചീനമോ ആയ അനേകം തലങ്ങൾ ഇല്ലായിരുന്നു. അത് വളരെ ലളിതമായിരുന്നു. അതിന്റെ വികാസത്തിന്റെയും, ചലനത്തിന്റെയും കാലഘട്ടത്തിൽ ജീവൻ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടു. അതിനെയാണ് നമ്മൾ ഏറ്റവും മൂലമായ ജീവൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. അത് പ്രപഞ്ചവുമായി അനുരൂപപ്പെടുന്നതും, മോശമായ ഒന്നും ഇല്ലാത്തതുമായിരുന്നു. പ്രപഞ്ചവുമായി അനുരൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ അർത്ഥം, പ്രപഞ്ചത്തിന് സമാനമായതും, പ്രപഞ്ചത്തിനുള്ള എല്ലാ കഴിവുകൾ ഉള്ളതുമാണ് എന്നാണ്. പ്രപഞ്ചം വികസിക്കുകയും, പരിണമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനനുസരിച്ച്, ചില സ്വർഗ്ഗീയ പദാർത്ഥങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. പിന്നീട്, കൂടുതൽ കൂടുതൽ ജീവനുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. നമ്മുടെ താഴ്ന്നതല ഭാഷയിൽ സംസാരിക്കുമ്പോൾ, സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മകൾ രൂപപ്പെടുകയും, പരസ്പര സമ്പർക്കങ്ങൾ വികസിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഈ പരിണാമപ്രക്രിയയിൽ, ചിലർക്ക് മാറ്റങ്ങളുണ്ടാവുകയും, പ്രപഞ്ചപ്രകൃതത്തിൽനിന്ന് കൂടുതൽ വ്യതിചലിച്ചു പോവുകയും ചെയ്തു. അവർ അത്ര നല്ലവരല്ലാതാവുകയും, അതിനാൽ അവരുടെ ദിവ്യസിദ്ധികൾ ദുർബലപ്പെടുകയും ചെയ്തു. അങ്ങനെ, സാധകർ "സത്യത്തിലേക്ക് മടങ്ങുക" എന്നതിന് ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നു, അതിനർത്ഥം മൂലമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് തിരിച്ചു പോവുക എന്നതാണ്. തലം ഉയരും തോറും, അത് പ്രപഞ്ചത്തോട് കൂടുതൽ അനുരൂപപ്പെട്ടിരിക്കുകയും, അതിന്റെ സർഗ്ഗങ്ങളെ കൂടുതൽ ശക്തമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. അക്കാലത്ത്, പ്രപഞ്ചപരിണാമത്തിനനുസരിച്ച് ചില ജീവനുകൾ മോശമായിത്തീർന്നു, എന്നിരുന്നാലും അവയെ നശിപ്പിച്ചുകൂടാ. അതിനാൽ അവർക്ക് സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും, പ്രപഞ്ചവുമായി വീണ്ടും ഏകീകരിക്കപ്പെടാനും ഉള്ള പദ്ധതികൾ ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടു. കുറച്ച് കഷ്ടപ്പാടുകൾ സഹിക്കുവാനും, സ്വയം മെച്ചപ്പെടുവാനും അവരെ താഴ്ന്ന തലത്തിലേക്ക് അയച്ചു. പിന്നീട് ആളുകൾ ആ തലത്തിലേക്ക് തുടർന്നും വന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. അപ്പോൾ ആ തലത്തിൽ ഒരു വിഭജനം സംഭവിച്ചു. സ്വഭാവം അധഃപതിച്ചവർക്ക് മേലിൽ ആ തലത്തിൽ തുടരാൻ കഴിയാതെയായി, അതിനാൽ, അതിലും താഴ്ന്ന മറ്റൊരു തലം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടു. ഇന്നത്തെ മനുഷ്യവംശം വസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തലം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നതുവരെ, താഴ്ന്നതും, വീണ്ടും താഴ്ന്നതുമായ തലങ്ങൾ ക്രമേണ വേർതിരിക്കപ്പെടുന്ന തരത്തിൽ ഇത് തുടർന്നു. അതാണ് ഇന്നത്തെ മനുഷ്യവംശത്തിന്റെ ഉത്ഭവം.



## Volunteer contacts for further information:

Kolkata	9143066856, 9830274826
Mumbai	9821381501, 9867256562
Bangalore	9886500273, 9341255561
New Delhi	9871679992, 9971513911
Nagpur	9822569386
Pune	9423215580
Gurgaon	9999218967
Hyderabad	9885476390, 9848591947
Jamshedpur	9939500428
Pondicherry	9944025970
Varanasi	9935529619
Chennai	9840125536
Kochi	9901279623
Thrissur	9072707240
Bangalore (ML)	9901279623

## Websites:

[www.falundafa.org](http://www.falundafa.org)

[www.en.minghui.org](http://www.en.minghui.org)

[www.falundafaindia.org](http://www.falundafaindia.org)