

ഇൗവാനിയൻ ധ്യാനം

വില്ല്യം നെടുമ്പുറത്ത് ഒ.ഐ.സി.



ഇവാന്യെൽ ധ്യാനം

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഫാ. വില്ല്യം നെടുമ്പുറത്ത് ഒ.ഐ.സി.



BP. No. 177

ബഥനി പബ്ലിക്കേഷൻസ്
കോട്ടയം
2017

ivanian dhyanam



fr. william nedumpurath oic



first edition
september 2017



publisher
fr. varghese thykoottathil oic
bethany publications, kottayam-686 010
ph: 0481 - 2578494
e-mail: bethanyktm@gmail.com



printing
bethany offset printers, kottayam-686 010



cover
fr. shajju mathew oic



rights reserved
bethany publications



price
Rs. 50/-



ആമുഖസന്ദേശം

സന്നയാസജീവിതത്തിൽ ക്രിസ്തുവിനെ ഭാരതീയമായി അവതരിപ്പിക്കാനും അനുകരിക്കാനും ആദ്യം ശ്രമിച്ചത് റോബർട്ട് ഡിനോ ബിലിയും ബ്രഹ്മബന്ധവ് ഉപാദ്ധ്യായും മറ്റുമാണ്. എന്നാൽ ഇവരുടേത് വ്യക്തിപരമായ പരിശ്രമങ്ങളായിരുന്നു. ഭാരതീയ സംസ്കാരപാരമ്പര്യങ്ങളെ ക്രിസ്തുവിൽ സമന്വയിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സന്നയാസസമൂഹം കെട്ടിപ്പടുക്കാനുള്ള ചില ശ്രമങ്ങൾ ചരിത്രത്തിൽ കാണാമെങ്കിലും അവ സഫലമായില്ല. മലങ്കരസഭയെ സംബന്ധിച്ച് സന്നയാസപാരമ്പര്യങ്ങൾ വെട്ടിക്കൽ ദയറാ, മലേക്കുരിശ് ദയറാ, വള്ളിക്കാട് ദയറാ, മഞ്ഞനിക്കര ദയറാ മുതലായ ദയറാകളിൽ അനുവർത്തിച്ചുപോന്നിരുന്നു. എങ്കിലും അവയ്ക്ക് ഭാരതീയ, സാംസ്കാരിക, ആദ്ധ്യാത്മീകപൈതൃകങ്ങളുമായി വലിയ ബന്ധം അവകാശപ്പെടാനാവില്ല. ഭാരതത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്ന ജെസ്യൂട്ട്, ഫ്രാൻസിസ്കൻ, കാർമ്മലൈറ്റ്സ് മുതലായ സന്നയാസസമൂഹങ്ങൾ പാശ്ചാത്യ സന്നയാസ പാരമ്പര്യത്തിൽപ്പെടുന്നവയും ആയിരുന്നു. ഈ പരിപ്രേക്ഷ്യത്തിലാണ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി (പി.ടി. ഗീവർഗ്ഗീസച്ചൻ) ഭാരതസംസ്കാരതനിമയും അന്തോക്യൻ ആരാധനാപാരമ്പര്യവും സമന്വയിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സന്നയാസസമൂഹം സ്ഥാപിക്കുന്നത്. ഇത് വ്യക്തിപരമായ ഒരു ജീവിതമായിരുന്നില്ല; പകരം ഒരു സമൂഹമായാണ് രൂപം പ്രാപിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഭാരത -ക്രൈസ്തവ- സമൂഹ- സന്നയാസ- ജീവിതപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രണേതാവാണ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി.

ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി ബഥനി സ്ഥാപനത്തിലൂടെ ഭാരതമനസ്സിന് (Indian psyche) ഇണങ്ങുന്നതും ക്രൈസ്തവദർശനത്തിലടിയുറച്ചതുമായ ഒരു പുതിയ ജീവിത ശൈലിയാണ് ആഗോള സഭയ്ക്ക് സമ്മാനിച്ചത്. ദയറ, കൊവേന്ത തുടങ്ങിയ സംജന്യ പകരം ആശ്രമം എന്ന സംജ്ഞ; ഭജനം, ശാന്തിദിനം, തൗന, ആബോ, ആബൂനാ തുടങ്ങിയ സംജ്ഞകളും അവയ്ക്ക് നൽകിയ സവിശേഷ അർത്ഥങ്ങളും ആത്മീയഅടിത്തറയും ഇതിന് തെളിവാണ്. വ്യതിരിക്തവും അതുല്യവും സംക്ഷിപ്തവും സമകാലികവുമായ ഒരു സന്ന്യാസ ജീവിതദർശനമാണ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി ബഥനി സന്ന്യാസപ്രസ്ഥാനത്തിലൂടെ വിഭാവനം ചെയ്തത്.

അത്തരമൊരു സന്ന്യാസജീവിതശൈലിയിലെ അവിഭാജ്യ ഘടകമാണല്ലോ ധ്യാനം. ബഥനി ആശ്രമത്തിലെ ധ്യാനത്തിന് ഏതെങ്കിലുമൊരു ധ്യാനശൈലി പകർത്തുക എന്നതിലുപരി പൗരസ്ത്യ, അന്തോക്യൻ ആരാധനാപാരമ്പര്യങ്ങളും ആർഷഭാരതദർശനങ്ങളും സംഗമിക്കുന്ന ഒരു ധ്യാനരീതി ‘സന്ന്യാസജീവിതസഹായി’യിൽ ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഭജനം, ശാന്തിദിനം എന്നീ സംജ്ഞകൾ ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി തന്റെ ധ്യാനരീതിയ്ക്ക് നൽകിയിരിക്കുന്നു. “സാധാരണജീവിതം വിട്ട് ദൈവത്തോട് അടുത്ത് ജീവിക്കുന്നതിനായി വേർതിരിയുന്നതിനു ഭജനം എന്ന് പറയുന്നു” എന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് നിർവചിക്കുന്നു. ‘നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ ദൈവത്തിനു തുറന്നുകൊടുക്കണം’ “തിരുമുൻപാകെ മൗനനിഷ്ഠയിലായിരിക്കുമ്പോൾ ദൈവത്തോടു നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും സ്വർഗ്ഗീയ ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യും.” “ഭജനത്തിങ്കൽ നാം നമ്മുടെ ജീവനെ ദൈവത്തിനു യാഗമായി അർപ്പിക്കണം.” “ദൈവത്തിന്റെ കൃപയും മനുഷ്യന്റെ മനഃപൂർവ്വമായ സഹകരണവും”മാണ് ഭജനത്തിന്റെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളായി ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരിച്ചറിയുന്നത്. ഭജനത്തെ ധ്യാനപരമായ ഭജനം, ശോധനാപരമായ ഭജനം എന്നിങ്ങനെ ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് രണ്ടായി തരം തിരിക്കുന്നു.

ശാന്തിദിനത്തിന്റെ പ്രഥമോദ്ദേശം ദൈവസംസർഗ്ഗവും കൃപാസമ്പാദനവും ആത്മശാന്തിയുമാകുന്നു. മലങ്കരസഭയിൽ ആത്മീക

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

നവോത്ഥാനം എന്ന പ്രഥമവും പ്രധാനവുമായ ലക്ഷ്യമാണ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി ബഥനിയിലൂടെ സഫലമാക്കാൻ ശ്രമിച്ചത്. ഈ ആത്മീകാനുഭവം സാധാരണജനങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ കഴിയുന്ന സാധ്യതകൾ അഭിവന്ദ്യ പിതാവ് പ്രയോജനപ്പെടുത്തി. ബഥനി പള്ളികൾ അത്തരം പരിശ്രമങ്ങളാണ്. ആത്മീയാഭിവൃദ്ധി സ്വന്തമാക്കി ആശ്രമങ്ങളിൽ ഒതുങ്ങിക്കൂടുകയല്ല, ഈ അഭിവൃദ്ധി സ്വന്തമാക്കുവാൻ ജനത്തെ ആശ്രമത്തിലേക്ക് ആനയിക്കുകയും ജനങ്ങളിലേക്ക് ഇറങ്ങി ചെല്ലുകയും ചെയ്യുന്ന ശൈലിയാണ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചത്. സഭയുടെ സന്താനങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടുന്ന ധ്യാനമാണ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്. ദൈവസമ്പാദനം ലക്ഷ്യമാക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ധ്യാനശൈലിയാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് കാണിച്ചുതന്നത്. ഇതു സന്ന്യാസികൾക്കു വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതല്ല, ഈവാനിയൻ ആദ്ധ്യാത്മീകത പിൻതുടരാനാഗ്രഹിക്കുന്ന സകലർക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് ആത്മീയതയെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളിൽ “ഈവാനിയൻ ധ്യാനം” സവിശേഷശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നു. ധ്യാനം, കേവലം ആദ്ധ്യാത്മീകാഭ്യാസമായിട്ടല്ല, ജീവിതരീതിയായിട്ടാണ് (way of life) മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി അവതരിപ്പിക്കുന്നത്. ധ്യാനപൂർവ്വമായ ജീവിതമാണല്ലോ സന്ന്യാസം. ദൈവസന്തോഷത്തിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള നിപുണതയാണ് സന്ന്യാസജീവിതത്തിന്റെ പകുത (maturity) അളക്കാനുള്ള ഏകകം.

മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാസഭയുടെ ദാർശനികവും ആത്മീകവുമായ അടിത്തറയിലെ അവിഭാജ്യഘടകങ്ങളിലൊന്നായി ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതി പരിചയപ്പെടുന്നത് അനുഗ്രഹകരവും ആവശ്യവുമാണ്.

ഈ പാതയിൽ ബഹു. വില്ല്യം അച്ചന്റെ സംഭാവനയായ ഈ കൃതി അഭിനന്ദനം അർഹിക്കുന്നു. മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ആത്മീയദർശനസഞ്ജയങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളിലെ മിഴിവർന്ന ഒരു ഏടാണ് “ഈവാനിയൻ ധ്യാനം.” ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് മലങ്കരസഭയ്ക്കും ആഗോളസഭയ്ക്കും

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

നൽകിയ വലിയ നിധിയുടെ കലവറ ആത്മീകാനുഷകർക്ക് തുറന്നു കൊടുക്കുകയാണ് ബഹു. വില്ല്യം അച്ചൻ ചെയ്യുന്നത്. പ്രാർത്ഥനാ നിർഭരമായ അനുഗ്രഹാശിസ്സുകളും ശൈഹീക ആശീർവാദങ്ങളും ഹൃദയപൂർവ്വം നേരുന്നു.

✠ ബസേലിയോസ് കർദ്ദിനാൾ ക്ലീമീസ് ബാവ
മലങ്കരസുറിയാനികത്തോലിക്കസഭയുടെ
മേജർ ആർച്ചുബിഷപ്പ് -കാതോലിക്കോസ് &
പ്രസിഡന്റ് ഭാരത കത്തോലിക്കാ മെത്രാൻ സമിതി (CBCI)



മുഖമൊഴി

ഈശ്വരാനുഭവം മനുഷ്യചരിത്രത്തോളം പഴക്കമുള്ളതാണ്. എല്ലാ സംസ്കാരങ്ങളിലും, എല്ലാ മതങ്ങളിലും, ഈ ആഭിമുഖ്യം നമുക്ക് കാണുവാൻ സാധിക്കും. ദൈവത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും അവതരിപ്പിക്കുന്നതിനും, അതിനുവേണ്ടി മാത്രം ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെയ്ക്കുന്നവർ ചരിത്രത്തിൽ ധാരാളമുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ സാധ്യതകളെ പുൽകുവാൻ, ഈശ്വരസമ്പാദനത്തിനും സേവനത്തിനും വേണ്ടി കാഴ്ചവെയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിച്ച ഒരു മഹത് സംസ്കാരമാണ് ഭാരതത്തിന്റേത്. ഏകദേശം 4000 വർഷത്തോളം പ്രാചീനത അവകാശപ്പെടുന്ന ഇന്ത്യൻ സംസ്കാര സമ്പ്രദായം, വേദകാലത്ത് ജനമദ്ധ്യത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ട് ഉപനിഷത്തിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് മനുസ്സ്മൃതിയിലൂടെ മുന്നേറി ഗീതാപ്രബോധനത്താൽ സമ്പുഷ്ടമാക്കപ്പെട്ട് വ്യത്യസ്തമായ ജീവിതരീതികളിൽ ഇന്നും ജീവിക്കപ്പെടുന്നു. ഭിക്ഷാംദേഹികളായ ബുദ്ധിസ്റ്റ് സമ്പ്രദായങ്ങളും സൂഫിവര്യന്മാരും, മരുഭൂമിയിലെ പിതാക്കന്മാരും എല്ലാം ഈ വലിയ ഒരു ജീവിതസത്യത്തിന്റെ കാലികവും, മതപരവും, സാംസ്കാരിക വുമായ ബഹിർസ്ഫുരണങ്ങളാണ്.

പാശ്ചാത്യ-പൗരസ്ത്യ- ക്രിസ്തീയ പാരമ്പര്യങ്ങളിൽ അനേകം സമർപ്പിതരും വിശുദ്ധ വ്യക്തികളും വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള ധ്യാനരീതികൾ അവലംബിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിശുദ്ധ ഇഗ്നേഷ്യസ് ലയോളയുടെ The Spiritual Exercise ഉം, ആവിലായിലെ അമ്മത്രേസ്യായുടെ Mental Prayer ഉം ഫ്രാൻസിസ് ഡി സാലസിന്റെ നാലുപടികളുള്ള, (Preparation, Consideration, Affection and Resolution & conclusion) ധ്യാനരീതിയും. പൗരസ്ത്യപാരമ്പര്യത്തിലുള്ള Hesy chasm എന്ന ആത്മീയ അഭ്യാസവും ചരിത്രത്തിലൂടെ അനേകായിരങ്ങളെ ദൈവത്തിലേക്ക് ഉയർത്തിയിട്ടുള്ളതാണ്. ആധുനിക കാലഘട്ടത്തിലെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ധ്യാനരീതി

കളും ആത്മീയ അഭ്യാസങ്ങളും സഭയ്ക്ക് പുതുചൈതന്യം പകർന്നു തരുന്നു. ആനുകാലികമായ കരിസ്‌മാറ്റിക് നവീകരണ ധ്യാനങ്ങൾ അനേകായിരങ്ങൾക്ക് ആശ്രയവും മാർഗ്ഗരീപവുമായിട്ടുണ്ട്. ചരിത്രത്തിന്റെ എല്ലാ കാലഘട്ടങ്ങളിലും ദൈവത്തിന്റെ പരിശുദ്ധാത്മാവ് പുണ്യാത്മാക്കളെ തെരഞ്ഞെടുത്ത് അവരിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ സ്വരം എല്ലാ ജനതതികൾക്കും പകർന്നുകൊടുക്കുന്നു. ദൈവം ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ മലങ്കര സഭയ്ക്ക് നൽകിയ വലിയ സന്നയാസ പൗരോഹിത്യത്തിന്റെ ഉത്തമ മാതൃകയാണ് ദൈവദാസൻ ആർച്ച്‌ബിഷപ്പ് മാർ ഈവാനിയോസ്.

ദൈവത്തിന്റെ കൈയിൽ പൂർണ്ണമായി അർപ്പിക്കപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതമായിരുന്നു ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിന്റേത്. ഒരു ശെമ്മാശൻ, വൈദികൻ, പ്രൊഫസർ, സന്യാസി, ആബട്ട്, ആർച്ച്‌ബിഷപ്പ് എന്നീ ജീവിതാനന്തസുകളിലൂടെയെല്ലാം കടന്നുപോയ പ്ലോൾ എന്നു വിളിക്കാറുള്ള “ദൈവത്തെ സന്മാദിപ്പാനും”, “ദൈവത്തെ കൊടുക്കാനുമാണ്” അദ്ദേഹം തന്റെ ചുറ്റും നിന്നവരെ പഠിപ്പിച്ചത്. “ഒരു കൊച്ചു കുട്ടിയായിരുന്ന കാലം മുതൽ വൈദികജീവിതത്തിലേക്കും, സന്നയാസ ജീവിതത്തിലേക്കും ദൈവം എന്നെ വിളിക്കുന്നു എന്ന തോന്നൽ എനിക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നു” എന്ന് അദ്ദേഹം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ജീവിതത്തിന്റെ ഉന്നതാവസ്ഥകളെ എല്ലാം ത്യജിച്ച് സകല പരിമിതികളേയും അതിജീവിച്ച് മലങ്കരസഭയ്ക്ക് അന്നുവരെ അന്യമായിരുന്ന ഒരു സംഘാതപരമായ സന്നയാസി ജീവിതത്തിന് അദ്ദേഹം നേതൃത്വം നൽകി. ക്രൈസ്തവ വിശ്വാസത്തെ മുറുകെ പിടിച്ച്, അന്ത്യോക്യൻ പൗരസ്ത്യ പാരമ്പര്യത്തിന് ഒരു കോട്ടവും തട്ടാതെ, ആർഷഭാരത സന്നയാസമൂല്യങ്ങളെ പൂർണ്ണതയിൽ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം ബഥനി സന്നയാസി സമൂഹം സ്ഥാപിച്ചു. ഭാരതീയ സന്നയാസത്തിന്റെ രൂപവും ഭാവവും ആത്മാവും ജീവിതശൈലിയും അദ്ദേഹം സ്വന്തമാക്കി. ‘കോൺഗ്രിഗേഷൻ’, ‘ഓർഡർ’, ‘സൊസൈറ്റി’ എന്നൊക്കെ വിളിക്കപ്പെടാവുന്ന സന്നയാസഭവനങ്ങളെ അദ്ദേഹം “ആശ്രമം” എന്നു വിളിച്ചു. സന്നയാസ ശിക്ഷണക്രമങ്ങളെപ്പോലും ഭജനദിനം, ശാന്തിദിനം, സാഷ്ടാംഗ പ്രണാമം എന്നീ ഭാരതീയശൈലികളിൽ അവതരിപ്പിച്ചു. “ഈവാനിയൻ ധ്യാനം” ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതും ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. തനിക്കും തന്റെ അനുചരന്മാർക്കും നിർമ്മലവ്രതബദ്ധരായി ജീവിക്കുന്നതിനും, അതുവഴി ജാതിമതഭേദമന്യേ ദൈവസേവനം ചെയ്യുന്നതിനും, ദൈവത്തിന്റെ സഭയെ അഭംഗ്യരും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും സാധ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗം “ദൈവത്തെ കൈമുതലാക്കുക” എന്ന

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

സത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതിനുകുന്ന ആത്മീയഅഭ്യാസമായിട്ടാണ് 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം' അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുക.

'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം' എന്ന ഈ ചെറുഗ്രന്ഥം ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി സ്വന്തജീവിതത്തിലൂടെ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ഒരു ധ്യാനശൈലിയാണ്. ജീവിതത്തിലെ തന്റെ പഠനങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും സ്വജീവിതത്തോടു ചേർത്തുവെച്ചപ്പോഴാണ് പുതിയ ഒരു ആദ്ധ്യാത്മിക അനുഭവം ഉളവാകുന്ന ധ്യാനരീതി അദ്ദേഹം രൂപപ്പെടുത്തിയത്. "ദൈവസമ്പാദനം" പരമപ്രധാനം എന്നുള്ളതാണ് അതിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഏതു ജീവിതാവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കും ലളിതമായി അനുധാവനം ചെയ്യാനും ആഴമായ ആദ്ധ്യാത്മിക അനുഭവം പ്രാപിപ്പാനും ഉതകുന്ന പത്തു പടികളുള്ള ആകർഷകമായ ധ്യാനരീതിയാണ് ദൈവദാസൻ നമ്മോട് പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്.

ബഹു. വിലയം നെടുമ്പുറത്ത് അച്ചൻ ഈ ചെറുഗ്രന്ഥത്തിലൂടെ ഈവാനിയൻ വിജ്ഞാനഭണ്ഡാരത്തിൽ നിന്നും നാമുമായി പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അത് ആത്മാംശപരവും അനുഭവങ്ങളുടെ ആഴത്തിലുള്ള സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തലുമാണ്. ഏകദേശം അരനൂറ്റാണ്ടോളം ഈവാനിയൻ ആത്മീയതയിൽ ജീവിക്കുകയും, പരിപോഷിപ്പിക്കപ്പെടുകയും, അത് മറ്റുള്ളവർക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു ബ്രഹ്മാനിയനാണ് അദ്ദേഹം. ജീവിതത്തിലെ ഏതു ചുമതലകൾ ഏറ്റെടുത്താലും ഒരു ബ്രഹ്മാനിയൻ സന്നയാസി എന്ന വിശേഷണത്തിൽ നിന്നും, ജീവിതരീതിയിൽ നിന്നും അദ്ദേഹം വ്യതിചലിച്ചിട്ടില്ല. ബ്രഹ്മാനിയൻ എന്ന നിലയിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉൾബോധത്തിന്റെയും ഉൾക്കരുത്തിന്റെയും അനുഭവസാക്ഷ്യമായി ഈ പുസ്തകം നിലകൊള്ളുമ്പോൾ, ബ്രഹ്മനി സമൂഹത്തിന്റെ പേരിലുള്ള നന്ദിയും കടപ്പാടും അദ്ദേഹത്തോടും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രചനയിൽ സഹായിച്ച എല്ലാവരോടും അറിയിക്കുന്നു. അനേകായിരങ്ങൾക്ക് ഈ ധ്യാനരീതി ആത്മസംതൃപ്തിക്കും ദൈവസമ്പാദനത്തിനും, ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിനും ആയി ഭവിക്കട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

'ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിന്' പ്രചുരപ്രചാരം നേരുന്നു.

ഫാ. ജോസ് കുരുവിള പീടികയിൽ ഒ.ഐ.സി.
സുപ്പീരിയർ ജനറൽ



അവതാരിക

ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മീയ ദർശനങ്ങൾ കൂടുതൽ അറിയപ്പെടുന്നതിനും അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നതിനും അതിയായി ആഗ്രഹിക്കുന്ന എനിയ്ക്ക് പെരി. ബഹു. വില്യം നെടുമ്പുറത്ത് ഒ.ഐ.സി. പ്രൊവിൻഷ്യൽ അച്ചന്റെ 'ഈവാനിയൻ ധ്യാന'ത്തിന് അവതാരിക എഴുതാൻ ഏറെ സന്തോഷമുണ്ട്. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം പോലെ സന്ന്യാസസമൂഹത്തിനും സഭയ്ക്കും രൂപവും ഭാവവും പകരേണ്ടിയിരുന്ന അടിസ്ഥാനചിന്തകൾ ചരിത്രത്തിന്റെ ഗതിവിഗതികളിൽപ്പെട്ട് ദശാബ്ദങ്ങളോളം അവഗണിക്കപ്പെടുകയോ വിസ്മരിക്കപ്പെടുകയോ ചെയ്ത് കടന്നുപോയി എന്നത് ദുഃഖകരമായ ഒരു ചരിത്രസംഭവമായി അവശേഷിക്കുന്നു. പുനരെകൃത്തിനുശേഷം മൂണ്ടൻമലയിൽത്തന്നെ ജീവിച്ച് അവിടെ നിന്നും മലയിറങ്ങിയ ആദ്യ ബഥനിക്കാർക്കുപോലും ലോകസഭാചരിത്രം കണ്ടിട്ടുള്ളതിൽ ഏറ്റവും വലിയ സഭൈക്യത്തിൽനിന്നുണ്ടായ പുനരെകൃത്യപ്രസ്ഥാനത്തെ 'നിങ്ങൾ തന്നെ അവർക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുവിൻ' എന്ന ഗുരുമൊഴി ഏറ്റുവാങ്ങി ഊട്ടിവളർത്തുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനല്ലാതെ സ്ഥാപകപിതാവ് മുൻപോട്ടുവെച്ച അഭ്യർത്ഥനയനുസരിച്ച ചിന്തകൾ വളർത്തിയെടുക്കാനായില്ല. പാങ്ങോട്ടും ചെത്തിപ്പുഴയും പോയി വേദശാസ്ത്രം പഠിച്ച ആദിമ പിതാക്കന്മാർക്ക് അന്ന് നിലവിലിരുന്ന ദൈവശാസ്ത്രത്തിന്റെ കർമ്മലീത്താ പതിപ്പും കാൻഡിയിലും തൃശ്ശിനാപ്പള്ളിയിലും നിന്ന് ഒരു ജെസ്യൂട്ട് ദൈവശാസ്ത്രപതിപ്പും കൈമുതലാക്കി സമൂഹ നേതൃത്വത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്നവർക്ക്

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ബഥനിയുടെ സ്വത്വത്തിലേക്ക് എത്രമാത്രം കടന്നുവരാൻ സാധിച്ചു? അത് എത്രമാത്രം പിൻതലമുറയ്ക്ക് കൈമാറാനായി? ഒരു വ്യക്തി പരമായ പരാമർശം നടത്തുന്നത് ക്ഷമിക്കണം. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് അഭിവന്ദ്യപിതാവിന്റെ ‘സന്യാസ ജീവിതസഹായി’യിലാണല്ലോ. പുസ്തകത്തിന്റെ പേര് ഞാൻ കേൾക്കുന്നത് റോമിൽ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി ഡോക്ടറേറ്റും നേടി, 1974-ൽ തിരികെ എത്തിക്കഴിഞ്ഞ്; ഒരു കോപ്പി കാണുന്നത് അനേക വർഷങ്ങൾക്കുശേഷവും! ഒരു വലിയ നഷ്ടബോധത്തോടുകൂടിയാണ് ഞാനിത് കുറിക്കുന്നത്.

എന്റെ ഓർമ്മ ശരിയാണെങ്കിൽ 1968-ൽ ബഹു.ബോസ്ക്കോ അച്ചൻ സന്യാസപരിശീലകനായി ജോലി ആരംഭിച്ചതു മുതൽ ‘ഒരു കാര്യമാണ് ആവശ്യം’ എന്ന സൂക്തം ഉരുവിട്ടുകൊണ്ട് ഈവാനിയൻ ചിന്തകൾ സമൂഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനസിദ്ധികളാണ് എന്ന ചിന്തയ്ക്ക് ആക്കം പകർന്നു. 2009-ലെ ജനറൽ ചാപ്റ്ററിന്റെ തീരുമാനങ്ങളിൽ ഒന്ന് ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിൽ സമൂഹാംഗങ്ങളുടെ വാർഷികധ്യാനം സംഘടിപ്പിക്കുക എന്നതായിരുന്നു. അതിനുവേണ്ടി നടത്തിയ പരിശ്രമങ്ങൾ, ഈവാനിയൻ ധ്യാനമുറയ്ക്ക് വ്യക്തത പകരുന്നതിന് നടത്തിയ പരിശ്രമങ്ങൾ, രണ്ടിന്റെയും പിൻബലത്തിൽ തപോവനത്തിൽ വച്ച് നടന്ന സമൂഹാംഗങ്ങളുടെ ഈവാനിയൻ വാർഷികധ്യാനം, അതിനു ലഭിച്ച ക്രിയാത്മക പ്രതികരണങ്ങളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അവിടെ വച്ചു തന്നെ നടത്തിയ രണ്ടാമത്തെ വാർഷികധ്യാനം, മാവേലിക്കര ‘ജീവാരാമി’ൽ വച്ചു പരിശീലനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി നടത്തിയ ഈവാനിയൻ ധ്യാനം, അവസാനത്തേ രണ്ടിനെപ്പറ്റിയും ലഭിച്ച നിഷേധാത്മക പ്രതികരണങ്ങൾ, ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെട്ട പോരായ്മകൾ, പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നമ്മുടെ സിദ്ധി ജീവിതത്തിന്റെ (charism life) അവിഭാജ്യഘടകമാക്കി മാറ്റിയെടുക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റിയും സാധ്യതയെപ്പറ്റിയും ഈ സംരംഭങ്ങളിൽ വളരെ താല്പര്യം കാണിച്ച മാർട്ടിൻ പ്രേമാനന്ദച്ചൻ, ഫിലിപ്പ് വൈശ്യനേത്ത് അച്ചൻ, ജോൺ ബോസ്ക്കോ അച്ചൻ എന്നിവർ ഈ പുസ്തകത്തിൽ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കൂടാതെ 2015-ൽ ബഹു.മത്തായി കടവിലച്ചൻ എഡിറ്റ് ചെയ്ത് പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ‘സന്യാസദർശനം - ഈവാനിയൻ ഭാഷ്യം,’ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മിക സന്യാസ ചിന്തകളുടെ ആഴങ്ങൾ തേടിയിരിക്കുന്നു. മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ധ്യാനചിന്തകൾ ‘സന്യാസജീവിതസഹായി’(2015)യുടെ 130 മുതൽ 200 വരെയുള്ള 70 പേജുകളിൽ 15 അദ്ധ്യായങ്ങളിലായി

സമാഹരിക്കുകയാണ്. സമൂഹാംഗങ്ങൾ 'ഭജനം' എന്ന ധ്യാനമുറയുടെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് കടന്നുവരികയും ആ ധ്യാനമുറയെ സ്വന്തമാക്കുകയും അതനുസരിച്ച് ധ്യാനം നടത്തുവാൻ വിശ്വാസികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാൻ കടപ്പെട്ടവരാണ്. 'നാം ദൈവസൂതന്മാരാവാൻ ആയുഷ്കാലത്തിൽ ചൊല്ലി തന്ന താതരെ ഓർക്കേണം' എന്നാണല്ലോ എല്ലാ ദിവസവും വി.കുർബ്ബാനയിലും പ്രാർത്ഥനകളിൽ മറ്റു പലയിടത്തും നാം ഉരുവിടുന്നത്. സഭാപിതാവായ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി സഭാമക്കളെ ചൊല്ലിത്തന്ന പഠിപ്പിച്ച ധ്യാനശൈലിയാണ് 'ഭജനം.' മക്കൾ എന്ന നിലയിൽ അതു നാം പഠിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും വേണം. അതിനുള്ള ഒരു പരിശ്രമമാണ് 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം.' ഇതിന് സഹായകമായേക്കാവുന്ന ഏതാനും ചിന്തകൾ മുൻപോട്ടു വയ്ക്കുന്നു:

1. ധ്യാനത്തെ 'ഭജനം' എന്ന ഒറ്റവാക്കുകൊണ്ട് നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുകയാണ് പിതാവ്. ഭജനത്തിന്റെ methodologyയെപ്പറ്റി പിതാവ് ഒന്നും വ്യക്തമായി എണ്ണിപ്പറയുന്നില്ല. കോതമംഗലത്തും മണർകാട്ടും ഭജന ഇരിക്കുന്ന ക്രിസ്തീയപാരമ്പര്യത്തോടും ഹിന്ദുഭജന സമ്പ്രദായത്തോടും നന്നായി ഇടപഴകിയിട്ടുണ്ടായിരുന്ന പിതാവു ഭജനയിൽക്കൂടി കൈവരിക്കാവുന്ന ആദ്ധ്യാത്മീയതയുടെ ആഴം നന്നായി തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരുന്നിരിക്കണം. 'ഭജനം' ശബ്ദമില്ലാത്ത സംഭാഷണമാണ്, സംസർഗ്ഗമാണ്, നിർലീനതയാണ്. ബ്രഹ്മനിയിലെ മറിയത്തെപ്പോലെയേശുവിനെയല്ലാതെ മറ്റൊന്നിനെയും ആരെയും കാണാതെ സന്നിധാനത്തിൽ, സായുജ്യത്തിൽ ആയിരിക്കുന്നതാണ് 'ഭജനം.' ദീർഘകാലത്തെ പ്രാർത്ഥനാപരിചയം കൊണ്ട് പിതാവിന് ഈ നിർലീനതയിലേക്ക് സ്വാഭാവികമായി കയറാനാകുമായിരുന്നിരിക്കണം. എന്നാൽ, "നന്നായി ധ്യാനിക്കണം" എന്ന് പറഞ്ഞ് പഠിപ്പിക്കുന്നതിനുപുറമേ ഭജനത്തിലാകാൻ എന്തുചെയ്യണമെന്ന്, എന്തു ചെയ്താണ് ഭജനത്തിലാകുന്നത് എന്ന് ചൊല്ലിക്കൊടുത്ത് ഒരു നവാഗതനെ അതിലേക്ക് കൈയ്ക്കു പിടിച്ച് നയിക്കേണ്ടതുണ്ടാകും. 'ഭജനം' ഒരു ഭക്തൻ എത്തിച്ചേരുന്ന ഒരു മാനസിക അവസ്ഥയാണ്. എന്തു ചെയ്താണ് ഒരുവൻ ഭജനത്തിലാകുന്നത് എന്നു പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത് കാലത്തിന്റെ ഒരു അടിയന്തിര ആവശ്യവുമാണ്.

2. 'ഭജനം' പ്രതിദിനമോ, മാസം തോറുമോ, ആണ്ടുതോറുമോ ഉള്ളതാകട്ടെ അതിന്റെ ക്രമാനുഗതമായ ചുവടുകളെപ്പറ്റി പിതാവ് അക്കമിട്ടു പറയുന്നില്ല. എന്നാൽ ഭജനത്തിനുള്ള നിശ്ചിത സമയത്തിനു മുമ്പ് നടക്കേണ്ട പ്രാരംഭധ്യാനം, ധ്യാനത്തിനുശേഷം നടക്കേണ്ട പര്യ

വസാനധ്യാനം, ഇവയ്ക്കു രണ്ടിനും പിതാവ് കൊടുക്കുന്ന പ്രാധാന്യം നിർണ്ണായകമാണ്. ഇതേപ്പറ്റിയുള്ള പിതാവിന്റെ വാക്കുകൾ:

“ധ്യാനത്തിന്റെ വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ‘സന്നയാസ ജീവിത സഹായി’യിലെ വിഷയങ്ങളോ വി.ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളോ തിരഞ്ഞെടുക്കാം” (ഈവാനിയൻ ധ്യാനം, പേജ് 36, നമ്പർ 2, വിഷയ നിർണ്ണയം). തിരഞ്ഞെടുത്ത വിഷയത്തിൽ വേരുറപ്പിച്ച്, നിശ്ചിതസമയം ഭജനമായി മാറ്റിയെടുക്കുന്നതിന് പ്രാരംഭകരണപ്പോലെ തന്നെ അനുഭവ സ്തർക്കം അഭ്യാസം ആവശ്യമാണ്. തിരുവചനഭാഗമാണ് വിഷയ മെങ്കിൽ അതിലൂടെ യേശു പഠിപ്പിക്കുന്ന പാഠത്തിന് ചെവി കൊടുത്ത്, അതിലെ സന്ദേശങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട്, അതിന് തന്നെത്തന്നെ സമർപ്പിച്ച് ആ സമർപ്പണത്തിന്റെ സായുജ്യത്തിൽ കഴിയുകയാണ് ‘ഭജനം.’ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന് ഈ അർപ്പണഭാവം സ്വാഭാവികമായി കൈ വശമായിരുന്നിരിക്കണം, അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആയിരിക്കണം തന്നെ തന്നെ ദേവാലയപരിസരത്ത് ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്ന യാഗപശുവായി കാണാൻ അദ്ദേഹത്തിന് സാധിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ അന്തർചേതനയെ ഒരു യാഗപ്പശുവിന്റേതുപോലെ ആക്കിതീർക്കുന്നതിന് അഭ്യാസം ആവശ്യമായിരിക്കും. നവാഗതരെ ഈ അഭ്യാസത്തിലൂടെ നയിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടിവരും.

3. ‘ധ്യാനം’ എന്ന സംജ്ഞ അനുദിന, മാസ, ആണ്ടുകാലഘട്ടങ്ങളോടും, പ്രാരംഭ, പര്യവസാനവിശേഷങ്ങളോടും ചേർത്ത് അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. ധ്യാനത്തിനു മുമ്പു നടക്കേണ്ട ഒരുക്കങ്ങളെ പ്രാരംഭ ധ്യാനമെന്നും പിന്നീടു നടക്കേണ്ടവയെ പര്യവസാനധ്യാനമെന്നും അദ്ദേഹം വിളിക്കുന്നു. ധ്യാനത്തെ ശോധനാപരമെന്നും ഭജനപരമെന്നും അദ്ദേഹം തിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ശോധനാപര/ ഭജനപരധ്യാനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് ‘സന്നയാസജീവിതസഹായി’യിൽ അദ്ദേഹം നൽകുന്നുണ്ട്. (ഇത് പലപ്പോഴായി തയ്യാറാക്കിയ നോട്ടുകൾ ആവശ്യമായ എഡിറ്റിംഗ് നടത്താതെ മുദ്രണത്തിന് പോയതുകൊണ്ട് സംഭവിച്ചതാണ് എന്നുതോന്നുന്നു). ഇതിൽ ശോധനാപരഭജനം, ജീവിതശോധന, ആത്മശോധനയാണ്. വി.ഇഗ്നേഷ്യസ് ലയോള Spiritual Exercise-ൽ ആത്മശോധനയ്ക്ക് കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രാധാന്യം നമുക്കറിയാം. ഉച്ചയ്ക്ക് (Particular Examination of Conscience) ആയിട്ടും വൈകിട്ട് പൊതുആത്മശോധനയായും ആത്മശോധന നടത്തുന്നവരാണ് നമ്മൾ. എന്നാൽ, മാസധ്യാനത്തിന് കുറേ സമയവും ആണ്ടുധ്യാനത്തിന് ഒരു ദിവസമെങ്കിലും ജീവിതശോധനയായും നടത്തുവാനാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് സംവിധാനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ശോധനാപരധ്യാനത്തിന് ഇത്ര

വിശദമായും മന:ശാസ്ത്രപരമായും ഒരു സംവിധാനം മറ്റേതെങ്കിലും ആദ്ധ്യാത്മികപിതാക്കന്മാർ ചെയ്തതായി അറിവില്ല.

4. ധ്യാനം ഫലപ്രദമായി നടത്തുന്നതിന് ചെയ്യേണ്ട ഒരുക്കങ്ങളെ പറ്റിയാണ് പ്രാരംഭധ്യാനം പ്രതിപാദിക്കുക. അതുപോലെ പര്യവസാനധ്യാനം, മാസ, ആണ്ട് ധ്യാനങ്ങൾക്കുശേഷം അടുത്ത മാസ, ആണ്ട് ധ്യാനം വരെ നടത്തേണ്ട അനുധാവനധ്യാന (follow up exercises) ത്തെ പറ്റിയാണ് പറയുക. ഏതുതരത്തിലുള്ള ധ്യാനമായാലും ആരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് നടത്തിയിരിക്കേണ്ട ഒരുക്കങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുകയും ഒരുക്കങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുമാത്രം ധ്യാനം ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശൈലിയാണ് മാർ ഈവാനിയോസിൽ കാണുക.

5. ഭജനത്തിന് തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്ന വിഷയം നമ്മോടു സംസാരിക്കുന്നതു ശ്രവിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് കുറെ സമയം ധ്യാനനിർലീനനായി ദൈവത്തിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശത്തിനായി നാം നമ്മെത്തന്നെ വിട്ടുകൊടുത്തുകൊണ്ട് ഇരിക്കുക. ആ വലിയ ഭാഗ്യത്തിന് ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുക.

6. അടുത്ത സമയങ്ങളിൽ തന്നെ ഒരു ചെറിയ സംഘം സമൂഹാംഗങ്ങൾക്ക്, വ്രതസ്ഥരാകുന്നവർക്ക് ഒരു ഈവാനിയൻ ധ്യാനം സംഘടിപ്പിക്കുക. അതിനുവേണ്ട പ്രവൃത്തി പരിചയം ഉറപ്പാക്കാൻ ആ ധ്യാനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുവാൻ താൽപര്യമുള്ള നാലോ അഞ്ചോ പേരുടെ ഒരു പ്രവർത്തന പരിചയപദ്ധതി സംഘടിപ്പിക്കുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ചർച്ചകളും പഠനങ്ങളും പുനരാരംഭിച്ചത് വലിയ അനുഗ്രഹമായിരിക്കുന്നു. അവയ്ക്കൊപ്പം, ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടത്തി അനുഭവസമ്പത്തുള്ളവർ, അതിൽ മറ്റുള്ളവരെ അഭ്യസിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ളവർ ധാരാളമായി ഉണ്ടാകണം. അങ്ങനെയുള്ളവരുടെ സാന്നിദ്ധ്യവും ഉൾച്ചേരലുമാണ് ഏറ്റവും ആവശ്യം.

ഭജനം ഈവാനിയൻ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഭാഗമാണ്. പക്ഷേ, ‘സന്നയാസജീവിതസഹായി’യിൽ ഒന്നാം ഭാഗത്ത് പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സ്നേഹമാർഗ്ഗം, കൂട്ടജീവിതം, തൗനാനുഭവം, വ്രതബദ്ധജീവിതം ഇതെല്ലാം ബന്ധിത ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ വ്യത്യസ്തഭാവങ്ങളല്ല; അതിന്റെ പരസ്പരപുരകഭാവങ്ങൾ മാത്രമാണ്. അടിസ്ഥാനപരമായ “തൗനാനുഭവ”ത്തിലല്ലാത്തവർക്ക് ‘ഭജനം’ ഏതാണ്ട് അസാധ്യമായിത്തീരും എന്നതു വ്യക്തമാണല്ലോ.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് വിഭാവനം ചെയ്ത ഭജനധ്യാനമുറയേപ്പറ്റിയുള്ള ഒരു അവസാനവാക്കല്ല 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം' എന്നതു വ്യക്തമാണല്ലോ. പിതാവ് വിഭാവനം ചെയ്ത ധ്യാനശൈലിയുടെ പൊരുൾ തേടിയുള്ള ഒരു കാൽവയ്പാണിത്. അതിനു മുൻകൈയെടുത്ത വില്ല്യമച്ചനെ അനുമോദിക്കുന്നു. ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി 'ദൈവസേവനത്തേക്കാൾ അത്യുത്തമം ദൈവസമ്പാദനം' എന്ന ഉൾവിളി ഉൾക്കൊണ്ട് വളരുവാൻ സമൂഹാംഗങ്ങളെയും അതിലേക്ക് നടന്നടുക്കാൻ വിശ്വാസികളെയും സഹായിക്കട്ടെ എന്നും ആശംസിക്കുന്നു; ഈ സംരംഭം സമൂഹത്തിനൊരു മുതൽക്കൂട്ടാകട്ടെയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അതിലേക്കുള്ള പരിശ്രമങ്ങളിൽ ബഹു.വില്ല്യമച്ചന് എല്ലാവിധ സഹകരണവും വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു; വിജയം നേരുന്നു.

ഡോ.ജോൺ ബർക്കുമാൻസ് ഒ.ഐ.സി.

ഉള്ളടക്കം

ആമുഖസന്ദേശം	05
മുഖമൊഴി	09
അവതാരിക	12
ആദ്യമൊഴി	19
I ഈവാനിയൻ ധ്യാനം	23
II ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി/ഭജനം	32
III ഈവാനിയൻ ധ്യാനക്രമം - അനുദിനധ്യാനം <i>Steps to be followed in Ivanian Method of Meditation</i>	50
IV ഈവാനിയൻ ധ്യാനം - ദൈവജനത്തിന്	54
V ഈവാനിയൻ വാർഷിക ഭജനം - 2009	62
VI ഈവാനിയൻ ധ്യാനനടത്തിപ്പ് - ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ	68
VII ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനോടുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന	71
VIII ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി-വിചിന്തനങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ	79
I - ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടന്നതും നടക്കേണ്ടതും	79
II - ഈവാനിയൻ/ബഥാന്യൻ ധ്യാനം - 2009	86
III - ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതിയുടെ പ്രസക്തി	90
അന്ത്യമൊഴി	95
ഗ്രന്ഥസൂചിക	96

ആദ്യമൊഴി

ഒരു കാലഘട്ടത്തിന്റെ ഇതിഹാസപുരുഷനായിരുന്ന ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനി ദൈവദത്തമായ തന്റെ പ്രതിഭയ്ക്ക് മുർച്ച കൂട്ടി കൊണ്ടിരുന്നത് പ്രാർത്ഥന എന്ന അരം കൊണ്ടായിരുന്നു. പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ യല്ലാത്ത എത്ര മഹത്തരമായ പ്രവൃത്തികളും നിഷ്ഫലവും നിർഗുണവും നിരർത്ഥവുമായിരിക്കുമെന്ന് അദ്ദേഹം സമർത്ഥിക്കുന്നു. ആയതിനാൽ തന്റെ ബൃഹത്തായ പ്രവർത്തനമേഖലകളെ പ്രാർത്ഥന കൊണ്ട് പരിപൂഷ്ടിപ്പെടുത്തുവാൻ അദ്ദേഹം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. ദൈവത്വവും ദൈവ സാന്നിദ്ധ്യവും അനുഭവിക്കാതെ യഥാർത്ഥ പ്രാർത്ഥന നടക്കില്ലെന്നും അവിടുന്ന് വിശ്വസിച്ചു. ഇത് സാധ്യമാക്കുന്നതിന് അനുദിനധ്യാനം, മാസധ്യാനം, ആണ്ടുധ്യാനം എന്നിവയൊക്കെയാണ് പിതാവ് കൂട്ടു പിടിച്ചത്. ധ്യാനിക്കാത്തവന് പ്രാർത്ഥിക്കാനും കഴിയില്ല എന്ന് അദ്ദേഹം ഉദ്ബോധിപ്പിച്ചു.

വിവിധ തരം ധ്യാനങ്ങൾ, വിവിധോദ്ദേശ്യ ധ്യാനങ്ങൾ, പ്രാരംഭ ധ്യാനം, ധ്യാനാനന്തരധ്യാനം, ശോധനാപരധ്യാനം എന്നിങ്ങനെ അനവധി തലങ്ങളിലൂടെ പിതാവ് ഭജനം എന്നു പേര് ചൊല്ലി വിളിക്കുന്ന ധ്യാനത്തെ കടത്തി കൊണ്ടുപോകുവാനും അവയ്ക്കൊക്കെ ഏതാണ്ട് നിജമായ മാർഗ്ഗരേഖകൾ കുറിച്ചുവയ്ക്കാനും ദൈവദാസൻ പരിശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ദിവ്യനിധിയുടെ ആഴങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഊളിയിട്ട് ഇറങ്ങുവാൻ അധികമൊന്നും ആർക്കും സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഈ കുറവ് നികത്തേണ്ടത് ഇന്നിന്റെ ആവശ്യകതയാണ്. സഭയ്ക്കും സന്യാസസഭകൾക്കും ദൈവജനത്തിനും അതൊരു മുതൽ കൂട്ടായിരിക്കും.

ഒരു സന്യാസിയുടെ ആണ്ടുവട്ടത്തെ ധ്യാനം മാർ ഈവാനിയോസ് എങ്ങനെ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഇവിടെ പ്രതിപാദ്യം. ഇതിന് പ്രധാനമായി ആധാരമാക്കിയിരിക്കുന്നത് പിതാവിന്റെ 'സന്യാസജീവിത സഹായി' എന്ന ഗ്രന്ഥം തന്നെ. പഠനങ്ങളിലൂടെയും പ്രതിപാദ്യങ്ങളിലൂടെയും വിശകലനങ്ങളിലൂടെയും ആണല്ലോ തത്ത്വചിന്തകൾ രൂപീകരിക്കപ്പെടേണ്ടത്. മാർ ഈവാനിയോസ് സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പരീക്ഷിച്ചു നടപ്പിലാക്കിയ പല ധ്യാനശൈലികളാണ് നാമിവിടെ പരിശോധിക്കുന്നത്. എല്ലാം

നൂറുശതമാനം ശരിയാവണമെന്നില്ല. ഒന്നു പറഞ്ഞു വയ്ക്കുമ്പോഴാണല്ലോ മറ്റൊന്നാണ് കൂടുതൽ ശരിയെങ്കിൽ അത് വെളിച്ചത്തുവരിക. ആയതിനാൽ ഈ വിഷയത്തിൽ ഒരു സംവാദം തന്നെ ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം. കൂടുതൽ നേരിലും ശരിയിലും എത്തിച്ചേരുന്നതിന് ഇത് ഒരു നിമിത്തമായി തീരട്ടെ എന്ന് ആശിക്കുന്നു.

ബഥനി മിശിഹാനുകരണസന്യാസിസമൂഹത്തിന്റെ 18-ാമത് സിനാക്സിസിന്റെ തീരുമാനങ്ങളിലൊന്നായിരുന്നു നമ്മുടെ വാർഷികധ്യാനങ്ങളിൽ ഒന്നെങ്കിലും ഈവാനിയൻ അല്ലെങ്കിൽ ബഥാനിയൻ ധ്യാനമായിരിക്കണമെന്നുള്ളത്. ഇതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ 2009 നവംബർ മാസത്തിലും 2010 മെയ് മാസത്തിലും രണ്ടു ധ്യാനങ്ങൾ അന്നത്തെ പൊതുധ്യാനങ്ങളുടെ ചുമതല വഹിച്ചിരുന്ന ബഹു. പ്രേമാനന്ദന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടത്തപ്പെട്ടു. ബഹു. ജോൺ ബോസ്ക്കോ അച്ചൻ, ബഹു. പ്രമോദ് അച്ചൻ, ബഹു. വിലുമച്ചൻ എന്നിവരടങ്ങുന്ന സംഘം ധ്യാനത്തിന് നേതൃത്വം നൽകി. ഇവർ ഒരുമിച്ച് കൂടി ചർച്ചകളും ആശയ വിനിമയവും നടത്തി ആണ്ടുധ്യാനത്തിന് ഒരു രൂപരേഖ നൽകി. ഇതിന്റെ ഒരു നക്കൽ രൂപം ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. അഞ്ചുദിവസത്തെ പൂർണ്ണധ്യാനമായിരുന്നു സംഘടിപ്പിച്ചത്. ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ, ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങൾ, ദിനചര്യ, പ്രാർത്ഥനാരീതികൾ, പൊതു അന്തരീക്ഷം എല്ലാറ്റിനും ഒരു ഈവാനിയൻ നിറം നൽകാൻ ശ്രമിച്ച ഈ സംരംഭം ഒരു പരീക്ഷണം കൂടിയായിരുന്നു. പങ്കെടുത്തവരുടെ വ്യക്തിപരമായ അവലോകനം സംഘാടകർ എഴുതി വാങ്ങിച്ചെങ്കിലും പിന്നീട് പൊതുവായ ഒരു ചർച്ചയോ അവലോകനമോ മെച്ചപ്പെടുത്തലുകളോ ഒന്നുമുണ്ടായിട്ടില്ല. ബഹു.ഫിലിപ്പ് വൈശ്വനേത്തച്ചനും മാർട്ടിൻ പ്രേമാനന്ദനും എഴുതിയ അവലോകനങ്ങൾ അന്യത്ര ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

സമൂഹത്തിൽ ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ പഠിക്കുന്നതിനും പുതിയ കണ്ടെത്തലുകളെ ക്രോഡീകരിച്ച് പൂർണ്ണമായ ഒരു ധ്യാനശൈലിക്ക് രൂപം കൊടുക്കുന്നതിനും ഈ ചെറുഗ്രന്ഥം നിദാനമായി തീരട്ടെ എന്നു മാത്രം ആഗ്രഹിക്കുന്നു, പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ഈ ചെറുഗ്രന്ഥ രചനയിൽ എന്നെ സഹായിച്ചവർ പലരാണ്. ബഹുമാനപ്പെട്ട പ്രേമാനന്ദൻ 'ഇവയൊക്കെ ഒന്ന് എഴുതിവയ്ക്കാൻ' നിർബന്ധിക്കുകയായിരുന്നു. ബഹുമാനപ്പെട്ട ബർക്കുമാൻസച്ചൻ എന്റെ സന്തത സഹചാരിയായിരുന്നു; 'ഈവാനിയൻ ധ്യാന'ത്തിന്റെ പിറവി നോവ് പങ്കുവച്ചയാൾ, ആമുഖമെഴുതി ഗ്രന്ഥാശയങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുത്തി; തിരുത്തലുകളും ആശയങ്ങളും തന്ന് ഗ്രന്ഥത്തെ കൊത്തി മിനുക്കി.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

പെരിയ ബഹുമാനപ്പെട്ട ബോസ്ക്കോ അച്ചനും ബഹുമാനപ്പെട്ട ജിജി പുല്ലത്തിൽ സിസ്റ്ററും (Apostolic Oblates) പ്രാർത്ഥിച്ച് നിരന്തരം എന്നെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു. സഭയുടെ തലവനും പിതാവുമായ മോറോൻ മോർ ബസ്സേലിയോസ് കർദ്ദിനാൾ ക്ലീമീസ് ബാവതിരുമേനിയും പെരിയ ബഹു. സുപ്പീരിയർ ജനറൽ ഫാദർ ജോസ് കുരുവിള പീടികയിൽ ഒ.ഐ.സി യും ആശംസകൾ തന്ന് അനുഗ്രഹിച്ചു.

പ്രസിദ്ധീകരണ ചുമതല ഏറ്റെടുത്ത ബഹുമാനപ്പെട്ട വർഗ്ഗീസ് തൈക്കുട്ടത്തിലച്ചനും പ്രസ്സിൽ അക്ഷരം നിരത്തി പുസ്തകങ്ങളുടെ അക്ഷയ ലോകത്തേയ്ക്ക് 'ഈവാനിയൻ' ജന്മം നൽകിയ ബഹുമാനപ്പെട്ട ജോർജ്ജ് ഗ്രേഷ്യസ് ബ്രദറിനും സഹായിച്ച ആശ്രമദാമിസിലെ മിസിസ് ലീന ജോസിനും മനോഹരമായ പുറംചട്ട അണിയിച്ച ബഹുമാനപ്പെട്ട ഷൈജു മാത്യു അച്ചനും നന്ദി; എല്ലാവർക്കും ഒരായിരം നന്ദി.

ഗ്രന്ഥ രചനയിലുടനീളം ഹൃദയത്തെ ത്രസിപ്പിച്ചും ബുദ്ധിയെ രാകി മിനുക്കിയും നിരന്തരം പരിശുദ്ധാത്മാവ് എഴുത്തുകൈകൾക്ക് ബലമേകി. 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം'ത്തിന് നമ്മെ എല്ലാം കരുക്കളാക്കിയ തമ്പുരാന്റെ ആ വലിയ സ്നേഹത്തിന് നിസീമമായ നന്ദി.

വിശുദ്ധരുടെ പദവിയിലേക്ക് ഉയർത്തപ്പെടുവാനിരിക്കുന്ന ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് വലിയ മെത്രാപ്പോലീത്തായുടെ പരിശുദ്ധ ഓർമ്മ കൾക്കു മുമ്പിൽ നമ്രശിരസ്കനായി നിന്നുകൊണ്ട് 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം' ദൈവജനസമക്ഷം താഴ്മയോടെ സമർപ്പിക്കുന്നു.

ഫാ. വില്ല്യം നെടുമ്പുറത്ത് ഒ.ഐ.സി.

I

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

I. ഈവാനിയൻ ഭജനം.

ദൈവപരിപാലന തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ദൈവകൃപ സമ്പാദിക്കുന്നതിനും ദൈവകൃപയോട് മനഃപൂർവ്വമായി സഹകരിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ദൈവത്തോട് ഏറ്റവും അടുത്ത് സഹവസിക്കുന്നതിനെ ' മാർ ഈവാനിയോസ് 'ഭജനം' എന്നു വിളിക്കുന്നു. മനുഷ്യൻ ദൈവത്തെ അറിയുകയും സേവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനും വിശുദ്ധിയും ആത്മീയ വളർച്ചയും സമ്പാദിക്കുന്നതിനും ദൈവകൃപയും അതിനോടുള്ള മനുഷ്യന്റെ മനഃപൂർവ്വമായ സഹകരണവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് അദ്ദേഹം സമർത്ഥിക്കുന്നു. ദൈവകൃപ മനുഷ്യനിലേക്ക് ചൊരിയുന്ന നീരുറവയായി ഭജനത്തെ നമുക്ക് കാണാം. ഭജനത്തിലൂടെ മനുഷ്യൻ അവന്റെ സൃഷ്ടാവും നിയന്താവുമായ ദൈവത്തോടുള്ള അഗാധബന്ധം സ്ഥാപിക്കലാണെങ്കിൽ ദൈവാനുഗ്രഹത്തിന്റെയും ദൈവകൃപയുടെയും നിർഗമനം ആയിരിക്കും അവിടെ നടക്കുക. അഗാധഭജനത്തിൽ ഞാനും എന്റെ ദൈവവും ഒന്നായി തീരുന്നതു പോലെയുള്ള അനുഭവം; ഞാൻ അലിഞ്ഞ് അവനിൽ ചേർന്നാൽ പിന്നെ ഞാനില്ലല്ലോ, അവനല്ലേയുള്ളൂ. ഉള്ളവൻ അവനെയുള്ളൂ. ഉള്ളുള്ളവനിൽ ഞാൻ ഉൾചേരുമ്പോൾ ഞാനില്ലാതാകുന്നു. ഈ പ്രക്രിയയായിരിക്കും മാർ ഈവാനിയോസ് ഭജനം എന്നു പേരു ചൊല്ലി വിളിക്കുന്നത്. ഭജനം നടത്തുന്നതിന് ഒരു വേർതിരിക്കൽ ആവശ്യമാണ്. സാധാരണ ജീവിതക്രമത്തിൽ നിന്നു വേർപിരിയാതെ ഭജനം സാധ്യമല്ല. കർത്താവും ശിഷ്യന്മാരും ജീവിതവ്യഗ്രതയിൽ നിന്നും പിൻമാറി, കടലോരത്തിന്റെയും മലമടക്കിന്റെയും ഏകാന്തത തെരഞ്ഞെടുത്തത് ഭജനത്തിനു വേണ്ടിയായിരുന്നു. ഈവാനിയൻ ഭാഷയിൽ ഇത് ഒരു സഹവാസമാണ്; ആത്മമിത്രവുമായുള്ള വേർപിരിയാത്ത സഹവാസം.

“ഭജനം യേശുവുമായുള്ള ഒരു collequey ആണ്. യേശുവിനോട് ആത്മാവ് കൈവരുത്തുന്ന ഏറ്റവും ഊഷ്മളമായ koinonia ആണത്.”²

II. ആവശ്യകത

വിശുദ്ധിയിലും ആത്മീയതയിലും വളരുന്നതിന് ദൈവകൃപയും മനുഷ്യന്റെ മന:പൂർവ്വമായ സഹകരണവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ആയതിലേക്ക് ദൈവത്തോട് ഏറ്റവും അടുത്ത് ഏതാനും ദിവസം പാർക്കുന്നതിനെയാണ് ഭജനം എന്നു പറയുന്നത്. അതിശ്രേഷ്ഠമായ കൃപ ദൈവത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നതിന് ഇപ്രകാരമുള്ള ഭജനം ആവശ്യമാണ്.³

മോശയും ഏലിയായും സ്നാപക യോഹന്നാനും ക്രിസ്തുവിന്റെ അപ്പസ്തോലന്മാരും അവർക്ക് വലിയ ദൈവകൃപ ലഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി ഭജനം ആചരിക്കുന്നതായി കാണാം. അവരൊക്കെ ആചരിച്ച നോമ്പുകൾ അവരുടെ സാധാരണ ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് വേർപിരിഞ്ഞുള്ള അവരുടെ ‘ഭജനം’ ആയിരുന്നു. നമ്മുടെ കർത്താവും തന്റെ രക്ഷാകരകർമ്മത്തിന്റെ മർമ്മഭാഗത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുമ്പായി നാൽപ്പതു ദിവസം ഭജനം അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു.

ആത്മീയവളർച്ചയ്ക്ക് ശോധനാപരമായ ഭജനവും ധ്യാനപരമായ ഭജനവും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിലൂടെ ജീവിതഗതിവിഗതികളെ നന്നായി പരിശോധിക്കുകയും ധ്യാനാത്മക ഭജനത്തിലൂടെ ഭക്തിസംവർദ്ധകവും പുണ്യാത്മകവുമായ ജീവിതം തുടരുവാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശോധനാപരവും ധ്യാനപരവുമായ ഭജനത്തെക്കുറിച്ച് സമ്യക്കായി അന്യത്ര പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.

III. ലക്ഷ്യങ്ങൾ

വാർഷികഭജനത്തിന്റെ സമഗ്രമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയായി സംഗ്രഹിക്കാം:

- i. ദൈവസംസർഗ്ഗം സാധിക്കുക
- ii. തീവ്രആത്മീയത അഭ്യസിക്കുക
- III. ആത്മസംസ്കരണം സാധിക്കുക
- iv. പുണ്യങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുക
- v. സുകൃതങ്ങൾ സമ്പാദിക്കുക
- vi. പാപത്തെയും ദുർന്നടത്തയേയും നിഹനിക്കുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- vii. മനോഭാരത്തേയും ദുരാചാരത്തേയും നീക്കിക്കളയുക.
- viii ഏകാഗ്രഹിതം സമ്പാദിക്കുക.
- ix. ചുമതലകളേയും വേലകളേയും സുകൃതപൂർണ്ണതയിൽ ചെയ്യാൻ അഭ്യസിക്കുക.
- x. സംശയങ്ങൾ, ഭാവിയിലെപ്പറ്റിയുള്ള ഭയം എന്നിവ ദൂരീകരിക്കുക.
- xi. മനഃപ്രാർത്ഥനയും ദൈവസാന്നിദ്ധ്യബോധവും അഭ്യസിക്കുക.
- xii. ആത്മീയലാഭനഷ്ടങ്ങൾ കണക്കാക്കി നോക്കി ജീവിതം പുണ്യ മാർഗ്ഗത്തിലും വിശുദ്ധിയിലും സുസ്ഥിരമാക്കുക.
- xiii. അനുദിനം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട കൃത്യങ്ങളും ആചാരങ്ങളും പരമപൂർണ്ണതയിൽ ചെയ്യാനുള്ള മാർഗ്ഗം കണ്ടുപിടിച്ച് പാലിക്കുക.
- xiv. പരീക്ഷകളിൽ അകപ്പെടാതെ ആത്മീയബലം പ്രാപിച്ച് ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പ്രകാശവും കൃപയും സമ്പാദിച്ച് മുമ്പോട്ടുപോവുക.

IV. ഒരുക്കം

മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ ഭാഷയിൽ “പരമാധികാരിയായ മഹാരാജാവിന്റെ കൂടിക്കാഴ്ചയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുന്നതു പോലെ വേണം നാം ഭജനത്തിന് ഒരുങ്ങാൻ.” പൗലോസ് ശ്ലീഹായെപ്പോലെ നാം പറയണം, “കർത്താവേ ഞാൻ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് നീ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു? കർത്താവേ, തിരുവിഷ്ടം ചെയ്യാൻ എന്റെ മനസ്സ് ഒരുങ്ങിയിരിക്കുന്നു.” ഭജനത്തിന് ഒരുക്കമായി ഒരു ഒരുക്കധ്യാനം നടത്തണമെന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

നിവൃത്തിയുള്ളിടത്തോളം ആശ്രമാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് ഒരു സ്ഥലത്തു കൂടി വാർഷിക ഭജനം നടത്തുന്നു. നമ്മുടെ കൂട്ടായ ജീവിതത്തിന് സാക്ഷ്യമാണിത്. വളരെ മുൻകൂട്ടി തന്നെ നമ്മുടെ വാർഷികധ്യാന ദിവസങ്ങൾ ക്ലിപ്തപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതിനാൽ അംഗങ്ങൾക്ക് തങ്ങളുടെ ജോലികളിൽ വേണ്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ വരുത്തി പൊതുധ്യാനത്തിന് സംബന്ധിക്കാവുന്നതാണ്; സംബന്ധിക്കേണ്ടതുമാണ്.

“പ്രജകൾ രാജാവിന് ആണ്ടുതോറും നികുതി കൊടുക്കുന്ന പ്രകാരം സന്യാസി ദൈവത്തിന് പൂർണ്ണഭക്തിയായ നികുതി കൊടുക്കുന്നതിനും ദൈവത്തോട് നന്നായി അടുത്തു സംസർഗ്ഗം ചെയ്യുന്നതിനും തക്കവെ വസരം വാർഷികഭജനകാലമാകുന്നു.”⁴ ഈ നികുതിയർപ്പണം കൂട്ടായി

നടത്തിയാൽ അത് എത്ര മനോഹരവും ശക്തിസംഭാവകവുമായിരിക്കും!

ഭജനം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പായി ഭജനോദ്ദേശങ്ങളിൽ ഒന്നെങ്കിലും നേടിയെടുക്കുവാനുള്ള തീരുമാനമുണ്ടാകണം. വ്യക്തിപരമായി തന്നെ നടത്തുന്ന ധ്യാനങ്ങളിൽ ആത്മീയനിയന്താവുമായി ആലോചിച്ച് ഈ തീരുമാനത്തിലെത്താം.

വാർഷികഭജനം പോലെ കൂട്ടായി നടത്തുന്ന ധ്യാനങ്ങൾക്കും ഒരു പൊതു ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. ഈ ധ്യാനത്തിൽ നാം സമൂഹമായി നേടിയെടുക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമിതാണ് എന്ന് സമർത്ഥിച്ച് സമൂഹത്തിന്റെ അധികാരികളോ, വേറെ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവരോ ഒരു ആമുഖസന്ദേശം നൽകണം. ഈ വിഷയത്തെ കേന്ദ്രീകരിച്ചു വേണം ഭജനത്തിന്റെ പൊതുനടത്തിപ്പ് തന്നെ.

ഇത്തരൂണത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു കാര്യം കൂടി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഇന്ന് പൊതുവേ സന്ന്യാസികൾക്ക് ആത്മനിയന്താക്കൾ (Spiritual Fathers) ഉണ്ടോ എന്നൊരു ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. ഉണ്ടെങ്കിൽ തന്നെ കാര്യമാത്ര പ്രസക്തമായി ആത്മനിയന്താവിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലാണോ നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മീയജീവിതം പുരോഗമിക്കുന്നത്? ഇന്നത്തെ സന്ന്യാസികൾ ചിന്തിക്കേണ്ട വിഷയങ്ങളാണ്.

ഭജനത്തിന്റെ ഫലപ്രാപ്തിയ്ക്ക് നാം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വേലകളിൽ നിന്ന് താൽക്കാലികമായി വിടുതൽ പ്രാപിക്കണം. ആയതിലേയ്ക്ക് ഭജനത്തിന്റെ ഒരുക്കമായി ജോലികളുമായി സംബന്ധിച്ച കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ച് മുൻകൂട്ടിതന്നെ വേണ്ട ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കണം. ജോൺപോൾ രണ്ടാമൻ മാർപ്പാപ്പ പറയുന്നു, : “ശുശ്രൂഷകളിൽ ഏറ്റവും മഹനീയം ആതുരശുശ്രൂഷ തന്നെ; അതുപോലും സന്ന്യാസത്തിന് വിപ്ലവമായി വരുന്നെങ്കിൽ അതുപേക്ഷിക്കാൻ മടിക്കേണ്ട.” നമ്മുടെ വേലകളോടും ശുശ്രൂഷകളോടും തൽക്കാല വിട ചൊല്ലാതെ വാർഷിക ധ്യാനം ഫലപ്രാപ്തിയിലെത്തുമെന്ന് കരുതേണ്ട.

ആയതിനാൽ ഭജനത്തിന് ഒരുക്കമായി സമ്പർക്കമാദ്ധ്യമങ്ങളോട് തൽക്കാലം വിടചൊല്ലാം. രാജാവിന്റെ ദർശനവേളയിൽ അശ്രദ്ധ പാടില്ലല്ലോ. പക്ഷേ ഇന്റർനെറ്റ്, ഫെയ്സ്ബുക്ക്, വാട്ട്സ് ആപ്പ് മുതലായ സാമൂഹികസമ്പർക്കമാദ്ധ്യമങ്ങളുടെ അതിപ്രസരമുള്ള ആധുനിക കാലത്ത് ലോകത്തിന്റേതല്ലെങ്കിലും ലോകത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന ഒരു സന്ന്യാസികിന് ഇവയെയൊക്കെ താൽക്കാലികമായിട്ടെങ്കിലും എങ്ങനെ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഉപേക്ഷിക്കാമെന്നത് സംശയാസ്പദമായ ഒരു സംഗതിയാണ്. പക്ഷേ ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിൽ ഈ ഉപേക്ഷ, വേർപെടുത്തൽ അനിവാര്യമാണുതാനും.

ഭജനത്തിന്റെ വിജയത്തിന് മാനസികമായ ഒരുക്കം അത്യന്താപേക്ഷിതമായിരിക്കുന്നു. ഭജനോദ്ദേശ്യം നിശ്ചയിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അതിനെ കുറിച്ചുമാത്രം ചിന്തിക്കുക. ഭജനത്തിന് സഹായകമായ ചിന്തകളൊഴികെ ബാക്കി അന്യചിന്തകളെയെല്ലാം മനസ്സിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കി പ്രാർത്ഥനയോടെ ഭജനത്തിന് ഒരുങ്ങുക.

ഭജനവിജയത്തിനായി മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രാർത്ഥന അഭ്യർത്ഥിക്കുക.

ധ്യാനം തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞ് ഓടിക്കിതച്ച് വന്ന് കൂട്ടത്തിൽ കൂടാതെ മാനസികമായ നല്ല ഒരുക്കത്തോടെ അതിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ സമയത്തിനു മുമ്പു തന്നെ ഭജനസ്ഥലത്തെത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിലം എത്ര നന്നായി ഒരുക്കുന്നുവോ അത്ര തന്നെയായിരിക്കുമല്ലോ വിളവും.

ഭജനത്തിന് ഒരുക്കമായി ഒരു ഒരുക്കധ്യാനം നടത്തണമെന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് നിഷ്കർഷിക്കുന്നു.

V. ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ

താഴെ പറയുന്ന വിഷയങ്ങൾ ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

1. ദൈവവിളി
2. സമർപ്പണം
3. പ്രാർത്ഥനാജീവിതം
4. സമൂഹജീവിതം
5. അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനങ്ങൾ
6. വ്രതത്രയങ്ങൾ
7. തൗനാ അനുഭവം
8. ദൃഷ്ടാന്ത (മാതൃകാ) ബഹാനിയൻ

VI. ഭജനദിനങ്ങളിൽ

സമൂഹമായി ഭജനയെടുക്കുമ്പോൾ എല്ലാവരും ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ് ഇവിടെ പരാമർശിക്കുന്നത് :

1. ഭജനദിവസങ്ങളിൽ ആത്മാവിൽ ഏകാന്തത പാലിക്കുക.

2. സുഹൃദ് സംഭാഷണം ഒഴിവാക്കുക.
3. ആധുനികസമ്പർക്കമാധ്യമങ്ങൾ (മൊബൈൽ ഫോൺ മുതലായവ) ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല എന്നു തീരുമാനിക്കുക. അത്യാവശ്യമായി അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങളും അറിയിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ആശ്രമാദ്ധ്യക്ഷൻ തന്നെ അറിയിക്കുന്നതാണ്.
4. ദൃഢമൗനം നിഷ്കർഷമായി പാലിക്കണം. ഏകാന്തതയ്ക്ക് ഭംഗം വരുന്ന യാതൊരു കാര്യത്തിലും ഏർപ്പെടരുത്.
5. ദിനകാര്യപരിപാടി കൃത്യമായി പാലിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. സമയനിഷ്ഠ ഉണ്ടായിരിക്കണം.
6. പൊതുപരിപാടികളുടെ പൊതുവായ മാറ്റങ്ങളോടെ സഹകരിക്കുക; ഹൃദയത്തെ കഠിനമാക്കാതിരിക്കുക.
7. ദിനം തോറുമുള്ള പ്രത്യേക ശോധന (Particular examination of conscience) നിഷ്കർഷതയോടെ നടത്തണം.
8. അന്യോന്യം ആശയവിനിമയം നടത്താതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്, ഏകാഗ്രത പാലിക്കുവാൻ അത് സഹായിക്കും.
9. ഭജനദിനങ്ങളിൽ സൗഹൃദസന്ദർശനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
10. സാധിക്കുന്നിടത്തോളം ദിനപ്പത്രപാരായണത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനില്ക്കുക. ലോകകാര്യങ്ങൾ അറിയുന്നതിന് വ്യഗ്രത കാണിക്കാതിരിക്കുക.
11. കൂടുതൽ സമയം ചാപ്പലിൽ ചെലവഴിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
12. ഭജനാനന്തര ജീവിതക്രമത്തെക്കുറിച്ചും വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഓരോ ദിവസവും ധ്യാനിച്ച് ഉറപ്പിക്കുക.
13. 'Lectio Divina' പ്രാക്ടീസ് ചെയ്തുകൊണ്ട് വി. ഗ്രന്ഥവായനയിൽ സമയം ചെലവിടുക.

VII. ഭജനാന്തധ്യാനം

ഭജനാവസരത്തിൽ നാം എടുത്ത ജീവിതക്രമീകരണത്തിനുള്ള തീരുമാനങ്ങളും അവയ്ക്കുനേരെ ഉയർന്നേക്കാവുന്ന വെല്ലുവിളികളും അവയ്ക്കു കൊടുക്കാവുന്ന ഉത്തരങ്ങളും അടങ്ങുന്ന ഒരു ധ്യാനമായിരിക്കണമിത്. സന്ന्याസജീവിതസഹായി അദ്ധ്യായം 10-ലെ കർത്താവുമായുള്ള സുഹൃദ് സംഭാഷണം ഇതിന് ഉപകരിക്കും.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഭജനാനന്തരം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഭജനാനന്ത്യധ്യാനത്തിൽ ഓർത്ത് മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കുക.

1. Spiritual Conference; എല്ലാം രേഖപ്പെടുത്തി ആത്മീയനിയന്താവിനോട് എല്ലാം തുറന്നു സംസാരിക്കുക.
2. ഏതെങ്കിലും ഒരു Mortification (ദണ്ഡനം) ഏറ്റെടുക്കുക.
3. നല്ല ധ്യാനം നടത്താൻ സാധിച്ചതിൽ ദൈവത്തിന് നന്ദിയും സ്തോത്രവും അർപ്പിക്കുക.
4. വന്നുപോയ കുറവുകൾക്ക് മാപ്പു ചോദിക്കുക നിശ്ചയങ്ങൾ പുതുക്കി അത് നിറവേറ്റാനുള്ള കൃപയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.
- 5.. വി. കുർബ്ബാനയുടെ മുമ്പാകെ സാഷ്ടാംഗം പ്രണമിച്ച് ദൈവകൃപയും സഹായവും അപേക്ഷിക്കുക.
6. ദൈവമാതാവിന്റെ അനുഗ്രഹവും മദ്ധ്യസ്ഥതയും യാചിക്കുക.
7. ഭജനശേഷം പാലിക്കേണ്ട പ്രത്യേക സൂക്യതങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കുക.
8. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്ന ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ, പ്രാർത്ഥനാവിഷയങ്ങൾ, ഭക്തിവായന, ആത്മശോധനയ്ക്കുള്ള കാര്യങ്ങൾ, പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട നടപടികൾ എന്നിവയെല്ലാം ബോധ്യപ്പെട്ട് രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കുക.
9. തുടർന്നുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ആത്മീയജീവിതത്തിൽ നാം അഭിമുഖീകരിക്കാവുന്ന വിവിധ പ്രലോഭനങ്ങളേയും സാത്താന്റെ പരീക്ഷകളേയും മുന്നിൽ കാണുക. ചഞ്ചലഹൃദയനാകാതെ നിഷ്കർഷത കൈമുതലാക്കുക. കോമ്പ്രമൈസിംഗ്/അല്ലെങ്കിൽ പൊരുത്തപ്പെടൽ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുക. തന്മൂലം സഹായം എപ്പോഴുമുണ്ടാകുമെന്ന് ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുക.
10. ഭജനം അവസാനിക്കുന്ന ദിവസം മുതൽ പുതിയ ജീവിതനയിക്കണമെന്ന് നമുക്ക് നിർബന്ധമുണ്ടായിരിക്കണം. സകല പരിശുദ്ധരും ദൈവമാതാവും പരിശുദ്ധത്രിത്വം തന്നെ കൃപക

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഈ ദാനങ്ങളും കൊണ്ട് നമ്മെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടണം.

11. ഭജനം കഴിഞ്ഞ് സാധാരണ ജീവിതം തുടങ്ങുമ്പോൾ പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന യുദ്ധം ആരംഭിച്ചു കഴിഞ്ഞു എന്ന് നമുക്ക് ബോധ്യമാകും. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിന്റെ ശ്രീകോവിലിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്ന യേശുവിന്റെ മുമ്പിൽ പ്രണമിച്ച് യുദ്ധത്തിൽ തോറ്റുപോകാതിരിക്കാൻ കൃപയ്ക്കായി യാചിക്കുക. കർത്താവിൽ ദൃഢവിശ്വാസവും ധൈര്യവും പ്രാപിക്കുക.
12. ഭജനാനന്തരം നവീകരിക്കപ്പെട്ട ഒരു ജീവിതമാണ് നാം നയിക്കുന്നതെന്ന് മറ്റുള്ളവർക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ അതിൽ ശങ്കിക്കേണ്ട. നീ ഇതിനുമുമ്പു ജീവിച്ചതുപോലെയുള്ള ആളായി ജീവിക്കയില്ലെന്നും മുഴുവനായി ഭേദപ്പെട്ട ആളായിരിക്കുമെന്നും മറ്റുള്ളവരെ അറിയിക്കണം. നിന്റെ അടുക്കൽ വരുന്നവരോട് ഇത് പറയാൻ മടിക്കേണ്ട (സ.ജീ.സ.225). എന്നാൽ അവരുടെ പ്രതികരണത്തെക്കുറിച്ച് ആകുലനാകുകയും വേണ്ട.
13. നിശ്ചയിച്ചുറച്ച തീരുമാനങ്ങളിൽ നിന്നും പിന്നോക്കം പോകാനിട വരുന്ന പക്ഷം എത്രയും വേഗം അതിനെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാവുകയും തെറ്റിൽ നിന്ന് പിൻതിരിയുകയും ചെയ്യുക. തീക്ഷ്ണമായ ദൈവാശ്രയം തന്നെ ശരണമെന്ന് നിരൂപിച്ചുകൊള്ളുക.
14. തീക്ഷ്ണത നിലനിർത്തികൊണ്ടുപോകുവാൻ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.
 - i. ഭക്താഭ്യാസങ്ങൾക്കുമുമ്പായി ഒരുക്കം വേണം.
 - ii. ദൈവസന്നിധി ബോധം നിരന്തരം പാലിക്കാൻ തക്ക ഭക്താഭ്യാസങ്ങൾ വേണം.
 - iii. 'ആത്മാവിന്റെ കുളിയും ഊണും' മായ വി.കുർബ്ബാനയിലും വി.കുമ്പസാരത്തിലും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുകയും ഒരുക്കത്തോടുകൂടെ അതിനണയുകയും ചെയ്യുക.
 - iv. വി.കുർബ്ബാനമദ്ധ്യേ സന്നയാസപ്രതിജ്ഞ പുതുകണം.
 - v. പ്രത്യേക സുകൃതാഭ്യാസം ഏറ്റെടുത്ത് നടത്തുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ആത്മശോധനയിൽ വിഷയമാക്കണം.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- vi. വി.കുന്ദസാരം ആഴ്ചതോറുമോ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ട ഇട വിട്ടോ കൃത്യമായി നടത്തണം.
- vii. ശാന്തിദിനം മാസം തോറും ആചരിച്ചിരിക്കണം.
- viii. വ്രതത്രയങ്ങളിൽ പാലിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള അനുസരണത്തെ താഴ്ചയോടെ സമീപിക്കണം.
- ix. ആത്മീയനിയന്താവിന്റെ പക്കൽ ആത്മീയകോൺഫറൻസ് (spiritual conference)കൃത്യമായി നടത്തുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക.
- x. എല്ലാറ്റിലും ഉപരിയായി യേശുമിശിഹായുടെ ബലിഷ്ഠകരങ്ങളിൽ നീ സുരക്ഷിതനായിരിക്കുന്നുവെന്നും അവിടുന്ന് നിന്നെ വളർത്തുകയും പൂർണ്ണനാക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നുള്ള ദൃഢവിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കുക.

ഇപ്രകാരം മുകളിൽ കണ്ടതുപോലെ ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയ്ക്ക് ഒരു രൂപരേഖ നൽകുവാൻ സാധിക്കും. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഒരു വാർഷികധ്യാനത്തിന്റെ കെട്ടുപണിയിലേയ്ക്ക് കടക്കുകയാണ് അടുത്തപടി.

II

ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി/ഭജനം

ഇനിയും നിർവ്വചിക്കപ്പെടേണ്ട ആശയമായി നിൽക്കുകയാണ് ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടത്തണമെന്നു പറയുമ്പോൾ എന്താണ്, എങ്ങനെയാണ് നടത്തേണ്ടത് എന്ന ചോദ്യങ്ങളാണ് ഉയരുക. ഇവയ്ക്കൊക്കെ ശരിയുത്തരം കണ്ടുപിടിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ പേരിലുള്ള ഒരു ധ്യാനശൈലി ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വരികയുള്ളൂ. അതിന് പഠനങ്ങളും സംവാദങ്ങളും ആവശ്യമായി വരും. ശാസ്ത്രീയ പഠനങ്ങളും അഭിപ്രായ ഏകോപനങ്ങളും വേണ്ടിവരും. എന്നാലും അടിസ്ഥാനപരമായ ചില വ്യതിരിക്തതകൾ ഈവാനിയൻ കൃതികളിലൂടെ പ്രത്യേകിച്ച് ധ്യാനഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നമ്മുടെ ബോധത്തിൽ തട്ടും. അവയിൽ കുറെയൊക്കെ പെറുക്കിയെടുത്ത് മിനുസപ്പെടുത്തി അനുവാചകരുടെ മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഒരു എളിയ ശ്രമമാണ് താഴെ.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയുടെ പ്രത്യേക സ്വഭാവങ്ങൾ

I. ‘ഭജനം’ എന്ന സംജ്ഞ

ബസേലിയൻ ധ്യാനശൈലിയും ഇഗ്നേഷ്യൻ ശൈലിയുമൊക്കെ കൈവശമുള്ള മാർ ഈവാനിയോസ് താൻ രൂപം കൊടുത്ത ധ്യാനശൈലിയ്ക്ക് ‘ഭജനം’ എന്ന പേരാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. എല്ലാറ്റിലും ഭാരതീയത കൂട്ടികലർത്താൻ ശ്രമിച്ച ഈവാനിയോസ് തന്റെ ധ്യാനശൈലിയ്ക്കും ഒരു ഭാരതീയ സംജ്ഞ കണ്ടെത്തുകയാകും ചെയ്തത്. അതുപോലെ മറ്റ് ശൈലികളിൽ അക്കമിട്ട് ധ്യാനക്രമങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ തന്റെ ശൈലി ഭാരതീയ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കൂടുതൽ ഈശ്വരസാമീപ്യവും സായുജ്യവും അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയായിട്ടാണ് അവതരിപ്പിക്കുക.

II. ശോധനാപരമായ ഭജനവും ധ്യാനപരമായ ഭജനവും

ഭജനത്തെ മാർ ഈവാനിയോസ് രണ്ടുതരത്തിലാണ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.

- i. ശോധനാപരമായ ഭജനവും
- ii. ധ്യാനപരമായ ഭജനവും.

ഇവയിൽ ആദ്യത്തേതിന് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് നൽകുന്നത്. ജീവിതപരിശോധനയാണ് ശോധനാപരഭജനത്തിന്റെ കാതൽ. ഗത ജീവിതത്തിലെ തെറ്റുകളും കുറവുകളും നന്നായി ശോധന ചെയ്ത് അവയെ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടി സ്വഭാവസംസ്കരണത്തിലൂടെ വീണ്ടും ദൈവകൃപയിലേക്ക് മടങ്ങുകയാണ് ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിൽ നടക്കുന്നത്. ധ്യാനപരമായ ഭജനത്തിൽ ദൈവകൃപയിലായിരിക്കുന്ന ആത്മാക്കൾ വർദ്ധിതഭക്തിയ്ക്കും പുണ്യാഭ്യാസത്തിനും ഉതകുന്ന ഭക്താഭ്യാസങ്ങളും അഗാധ ധ്യാനത്തിലുള്ള നിമഗ്നതയുമാണ് ഇവിടെ സംഭവിക്കുന്നത്. മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ തന്നെ വാക്കുകൾ ഇപ്രകാരമാണ്:

“ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിൽ കഴിഞ്ഞമാസത്തെ ജീവിതം പൊതുവായി ശോധന ചെയ്യുകയും അടുത്തമാസത്തേക്ക് ജീവിതസംസ്കരണത്തിന് ആവശ്യമുള്ള ഒരുക്കവും നിശ്ചയങ്ങളും ചെയ്കയും വേണം. ധ്യാനപരമായ ഭജനത്തിൽ ഭക്തിസംവർദ്ധകവും പുണ്യാഭ്യാസനപരവുമായ ധ്യാനങ്ങളും വിശുദ്ധ വ്യായാമങ്ങളും നടത്തുകയും നിശ്ചയങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ആവാം.”⁵ (സജീസ പേജ് 167 /5,6)

ശോധനാപരഭജനത്തിന്റേയും ധ്യാനപരഭജനത്തിന്റേയും അന്തസ്സത്ത ഏതുവിധ ധ്യാനത്തിലും കുറേയൊക്കെ അന്തർലീനമായിരിക്കും. എങ്കിലും സാധാരണഭജനത്തിന് അല്ലെങ്കിൽ അനുദിനധ്യാനത്തിന് ധ്യാനപരമായ ഭജനവും ശാന്തിദിനാചരണത്തിന് അല്ലെങ്കിൽ മാസധ്യാനത്തിന് ശോധനാപരമായ ഭജനവുമാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് കല്പിച്ചുകൊടുക്കുന്നത്. സാധാരണ ധ്യാനത്തിന്റേയും ശാന്തിദിനധ്യാനത്തിന്റേയും ഘടനയും വിഷയങ്ങളും പരിശോധിച്ചാൽ ഇത് മനസ്സിലാകും. വാർഷികഭജനത്തിൽ ഈ രണ്ടു തരത്തിലുള്ള ഭജനത്തിന്റേയും വിപുലമായ അഭ്യാസ സമുച്ചയമാണ് കാണുന്നത്. സന്നയാസത്തിലേക്കുള്ള വിളി മുതൽ ഒരു വിശുദ്ധനായി മരിക്കും വരെയുള്ള ഒരു സന്നയാസി

യുടെ സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിനുവേണ്ട വിഷയങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നതു മുതൽ ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിലൂടെ ഒരുവനെ കടത്തിക്കൊണ്ടുവന്ന് തന്മൂലനുമായി വേർപിരിയാത്ത ബന്ധം സ്ഥാപിച്ച് ഒരാളുടെ മുഴുവൻ വിശുദ്ധ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനുള്ള കരുക്കൾ മുഴുവനും മാർ ഈവാനിയോസ് തന്റെ വാർഷികധ്യാന പരിപാടിയിൽ നീക്കിയിട്ടുണ്ട്.

അദ്ദേഹം വാർഷികഭജനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെയാണ് വിവരിക്കുന്നത്:

“3 താഴെപ്പറയുന്നതു വാർഷികഭജനോദ്ദേശ്യമായിരിക്കണം.

- (എ) ഏറ്റവും ആവശ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു സുകൃതം സമ്പാദിക്കണം.
- (ബി) ആവശ്യപ്പെട്ട ഒരു സുകൃതം ഇപ്പോഴത്തേക്കാൾ നന്നായും പരിപൂർണ്ണമായും സമ്പാദിക്കണം.
- (സി) നിന്നെ പ്രധാനമായി ഭരിക്കുന്ന (i) പാപത്തെ (ii) ദുർനടത്തയെ (iii) മനോഭാരത്തെ (iv) ദുരാചാരത്തെ നീക്കിക്കളയണം.”⁶

ഈ ഉദ്ധരണിയിൽ നിന്നും വാർഷികഭജനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെ കുറിച്ചുള്ള ഈവാനിയൻ മനസ്സ് ശ്രദ്ധിക്കുക. ‘താഴെപ്പറയുന്നത്’, ‘എ’യും ‘ബി’യും ‘സി’യും ഒന്നിച്ചാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് കാണുന്നത്. “വാർഷികഭജനോദ്ദേശ്യമായിരിക്കണം” എന്നത് ഏകവചനത്തിലാണ് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്; ‘ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ’ എന്നല്ല. ആയതിനാൽ ഈവാനിയൻ വാർഷികഭജനത്തിൽ ഇരുതരത്തിലുള്ള ശോധനാപരധ്യാനവും ധ്യാനപരഭജനവും ഒന്നിച്ചുസമ്മേളിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നു അനുമാനിക്കാം. നമ്മുടെ പാപത്തേയും, ദുർനടത്തയേയും മനോഭാരത്തേയും ദുരാചാരത്തേയും നീക്കിക്കളയാൻ ശോധനാപരധ്യാനവും സുകൃതം സമ്പാദിക്കുവാനും അത് പൂർണ്ണമായി സമ്പാദിക്കുവാനും ധ്യാനപരഭജനവുമായിരിക്കണം മാർ ഈവാനിയോസ് വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. ഇതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അടുത്ത അദ്ധ്യായത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഒരു ധ്യാനക്രമം (ORDO) ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ ധ്യാനക്രമത്തിലും ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിന്റേയും ധ്യാനപരമായ ഭജനത്തിന്റേയും അംശങ്ങൾ അന്തർഭവിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ ഇരുധ്യാനങ്ങളുടേയും പൊതുഘടകം (Common factor) ഭജനമാണല്ലോ.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

രണ്ടിലും ഭജനമാണ് നടക്കേണ്ടത്; വേറെ വാക്കുകളിൽ അന്തിമലക്ഷ്യം ദൈവസാമീപ്യം, ദൈവസമ്പാദനം, ദൈവസായുജ്യം. ഇത് ഫലമണിയുന്നതിന് ധ്യാനത്തിന്റെ ആദ്യരൂപത്തിൽ ജീവിതശോധനയ്ക്കാണ് പ്രാധാന്യം കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ജീവിതശോധനയിൽ നമ്മുടെ തെറ്റുകൾ, കുറവുകൾ, പാപങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനും അവയെക്കുറിച്ച് ആത്മാർത്ഥമായി പശ്ചാത്തപിക്കുന്നതിനും അവയിൽനിന്ന് വിടുതൽ പ്രാപിച്ചു ജീവിക്കുന്നതിൽ നിന്നുള്ള സന്തോഷാതിരേകത്താൽ ഒരാത്മാവിന് ദൈവമുഖ പ്രസന്നത ലഭിക്കുന്നു. ശോധനാപരഭജനത്തിൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇതാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

ധ്യാനപരഭജനത്തിൽ ദൈവഭക്തി കൊണ്ടു തന്നെ ആരംഭിക്കുന്നു. ഇവിടെ സുകൃതം നേടുന്നതിനും അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നതിനും ധ്യാനഭജനം ഉന്നംവയ്ക്കുന്നു. ധ്യാനവിഷയങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വി. ഗ്രന്ഥം, ആത്മീയഗ്രന്ഥപാരായണം എന്നിവയൊക്കെ സഹായമായി സ്വീകരിക്കാം. ഇവിടെയൊരു 'ലെക്സിയോ ദിവീന' പ്രയോഗിച്ചു നോക്കാം. 'ലെക്സിയോ ദിവീന'യുടെ ഓർഡർ ആയ *lactio, contemplation, oratio* ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്. ആത്മീയപാരായണത്തിലൂടെ ധ്യാനത്തിലേയ്ക്കും പ്രാർത്ഥനയിലേക്കും പ്രവേശിച്ച് ദൈവസായുജ്യം പ്രാപിക്കുമ്പോൾ 'ലെക്സിയോ ദിവീന'യും ഒരു ധ്യാനഭജനമായി മാറുന്നു. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം ഒരു ഭജനമായി മാറ്റുന്നതിനുള്ള അടിസ്ഥാനക്രമം (Basic Ordo/Steps) അടുത്ത അദ്ധ്യായത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

III. ഒരുക്കധ്യാനവും ഭജനാന്ത്യധ്യാനവും

ഒരുക്കധ്യാനവും ധ്യാനപര്യവസാനധ്യാനവും ഈവാനിയൻ പ്രത്യേകതകളാണെന്ന് പറയാം. ഏതു ധ്യാനത്തിനും ഒരുങ്ങണം; ധ്യാനാവസാനം ചില പ്രതിജ്ഞകളെടുക്കണം എന്നുള്ള സാധാരണപദ്ധതിയേക്കാൾ എത്ര വലുപ്പത്തിലും പ്രാധാന്യത്തിലുമാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് ഇതിനെ കാണുകയും അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതെന്ന് പഠിക്കണം. സാധാരണ അനുദിന ധ്യാനമാണെങ്കിലും മാസശാന്തി ദിനഭജനമാണെങ്കിലും വാർഷികഭജനമാണെങ്കിലും എല്ലാറ്റിനും സുബോധത്തോടുള്ള ബൃഹത്തായ ഒരുക്കങ്ങളാണ് അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ധ്യാനം സന്നയാസിക്ക് ജീവശ്വാസം പോലെയാണ്. ദൈവകൃപയിൽ നിന്നും ദൈവാനുഭവത്തിൽ നിന്നും ഒരു നിമിഷം പോലും സന്നയാ

സിയ്ക്ക് വിട പറയാനാവില്ല. ആയതിനാൽ തന്നെ ദൈവകൃപയുടെ പ്രധാന ശ്രോതസ്സായ ധ്യാനം അല്ലെങ്കിൽ ഭജനം വലിയ ഒരു സംഭവമാണ് അവന്റെ ജീവിതത്തിൽ. ആയതു തന്നെയാണ് അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ഒരുക്കവുമെന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് മനസ്സിലാക്കിയിരുന്നു.

“ഭജനത്തിന്റെ തലേദിവസം എപ്പോഴെങ്കിലും ഒരുക്കത്തിനുള്ള ധ്യാനമോ പ്രാർത്ഥനയോ നടത്തണം.”⁷

പിറ്റേ ദിവസം രാവിലത്തെ ധ്യാനത്തിന് ഒരുക്കമായിട്ടാണ് തലേദിവസത്തെ ലിലിയോ മുതലുള്ള സമയം ചെലവിടേണ്ടത്. ഈ സമയത്ത് ധ്യാനവിഷയവും തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കണം. ശാന്തിദിനത്തിന് മുമ്പുള്ള ദിവസം അതിനുവേണ്ടിയുള്ള ഒരുക്ക ദിവസമായിരിക്കണമെന്ന് അനുശാസിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കഴിഞ്ഞ ജീവിതത്തിലെ പാപങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമുണ്ടാക്കുവാനും ഇന്നത്തെ ജീവിതം പരിശുദ്ധമാക്കാനും ഭാവി ജീവിതം നിത്യസൗഭാഗ്യത്തിന് വേണ്ടി ഒരുങ്ങാനും ഭജനവേളയിൽ നമുക്ക് സാധിക്കണം. അതു തന്നെയാണ് ഭജനത്തിന്റെ പ്രസക്തിയും. ഇത് സാധിക്കുന്നതിന് എത്ര ഒരുങ്ങിയാലും നഷ്ടമല്ല എന്ന് ഇവിടെ സമർത്ഥിക്കുന്നു. നിലങ്ങൾ എത്രമാത്രം ഉഴുത് നിരപ്പാക്കപ്പെടുന്നുവോ അത്രമാത്രമായിരിക്കും വിളവും എന്ന് നാം പാടി പ്രാർത്ഥിക്കാറുണ്ടല്ലോ.

പ്രതിമാസഭജനത്തിനും വാർഷിക ഭജനത്തിനും ഒരുക്കമായി താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാർ ഈവാനിയോസ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

1. മൂന്നുദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പേ എങ്കിലും ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുക്കണം.
2. സമ്പാദിക്കേണ്ട പ്രത്യേക പുണ്യം എന്തായിരിക്കണമെന്ന് മുൻകൂട്ടി തന്നെ തീർച്ചപ്പെടുത്തണം. കഴിയുമെങ്കിൽ ആത്മീയ നിയന്താവിന്റെ ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുക.
3. ദാരിദ്ര്യബിൽ തയ്യാറാക്കണം.
4. തൗനയിൽ നിന്ന് ആവശ്യമില്ലാത്ത സാധനങ്ങളൊക്കെ മാറ്റി തൗന വെടിപ്പാക്കണം.
5. ധ്യാനത്തിന് ഉപയുക്തമായ പുസ്തകങ്ങളും മറ്റ് സാധനങ്ങളും ശേഖരിക്കണം.
6. ദിനചര്യയും കാര്യപരിപാടിയും തയ്യാറാക്കണം.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

7. ഓരോ ദിവസത്തെയും ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കണം. നിമിഷപ്രാർത്ഥനകളും ജപങ്ങളും കരുതിവയ്ക്കുന്നത് നന്നു്.
8. ധ്യാനദിവസങ്ങളിൽ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ദണ്ഡനങ്ങൾ തീർച്ചപ്പെടുത്തുക.
9. ഭജനവിജയത്തിനായി പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകൾ നടത്തുക. മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന, ജപമാല ഇവയൊക്കെയാകാം.
10. തലേ ദിവസമോ ദിവസങ്ങളിലോ ഉച്ചവരെ ഉപവസിക്കുന്നത് നല്ലതു്.
11. ഒരു വിശുദ്ധന്റെ സംരക്ഷണയിൽ നമ്മേത്തന്നെ സംസ്ഥാപിക്കുക. ആശ്രമാദ്ധ്യക്ഷന്റെ ആശീർവാദം സ്വീകരിക്കുക.
12. എല്ലാറ്റിലുമുപരി ഏറ്റവും അടുത്ത ഒരുക്കമെന്നോണം വി. കുമ്പസാരത്തിനും വി.കുർബ്ബാനയ്ക്കും അണയുക.

ഇങ്ങനെ തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങളാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് തന്റെ ഭജനത്തിന് ഒരുക്കമായിട്ട് കല്പിച്ചു തരുന്നത്. ഇത്തരൂണത്തിൽ ഈവാനിയൻ വാർഷികഭജനത്തിന്റെ ഒരുക്കത്തിനും ഫലപ്രാപ്തിയ്ക്കും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ 6-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഇവിടെ കൂട്ടി വായിക്കുക. ഇവയൊക്കെ എങ്ങനെ കൂട്ടായ ഒരു വാർഷികഭജനത്തിന് പ്രാവർത്തികമാക്കാമെന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. മുകളിൽ നല്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഓരോ നിർദ്ദേശങ്ങളും പരിശോധിക്കുക. ഇവയിൽ ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഓരോ സന്യാസിയും വ്യക്തിപരമായി ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങളുണ്ട്; ഉദാഹരണത്തിന് നമ്പർ 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 12 എന്നിവ വ്യക്തിഗത ഒരുക്കത്തിൽ പെടുന്നു. നമ്പർ 1, 6, 7, 9 എന്നിവ ധ്യാനസംഘാടകർ ഒരുക്കത്തിന്റെ ഭാഗമായി നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതുപോലെ തന്നെ ഭജനാന്ത്യ ഭജനവും. ഭജനവേളയിൽ എടുത്ത നിശ്ചയങ്ങൾ തീരുമാനങ്ങൾ എല്ലാം പരിരക്ഷിക്കുവാനും പരിപാലിക്കുവാനും ധാരാളം ദൈവാന്യുഗ്രഹങ്ങൾ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു എന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു.

ധ്യാനദിവസങ്ങളുടെ അന്ത്യത്തിലും തുടർന്നുള്ള ഏതാനും ദിവസങ്ങളിലും ഭജനാന്ത്യഭജനത്തിന്റെ ദിനങ്ങളായിരിക്കണമെന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. കാരണം സാധാരണയായി ഒരാഴ്ചത്തെ ധ്യാനചിന്തകൾക്കും ആത്മീയതീരുമാനങ്ങൾക്കും ധ്യാനം കഴിഞ്ഞ് ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ പഴയ മനുഷ്യനായിത്തീരുക വളരെ ശീഘ്രത്തിലാണ്. മനുഷ്യന്റെ ഈ ബലഹീനത മനസ്സിലാക്കിയാവണം

മാർ ഈവാനിയോസ് ഒരു ഭജനാന്ത്യഭജനം നിജപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. 'സന്യാസജീവിതസഹായി'യിൽ ഒരു നൂറു ഉപദേശങ്ങളാണ് ഒരു ധ്യാനാനന്തരസന്യാസിയ്ക്ക് മാർ ഈവാനിയോസ് നൽകുന്നത്. വിവരണം ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. സന്യാസജീവിതസഹായി 10,12 അദ്ധ്യായങ്ങൾ മുഴുവൻ ഭജനം അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്നും ധ്യാനാനന്തര ജീവിതത്തിലെ ആത്മീയ, ശാരീരിക സംഘർഷങ്ങളെ എങ്ങനെ അഭിമുഖീകരിക്കണമെന്നുമുള്ള വിവരണങ്ങളാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. 10-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ കർത്താവും ആത്മാവും തമ്മിലുള്ള ഒരു സുഹൃദ് സംഭാഷണത്തിലൂടെ ആത്മാവ് കർത്താവിൽ വിധയം പ്രാപിച്ച് സായുജ്യം നേടുന്ന രംഗം ആവിഷ്കരിച്ചിരിക്കുന്നു.

IV. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം കൂടുതൽ ധ്യാനാത്മകം

ഈവാനിയൻ ധ്യാനങ്ങളിൽ ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരുടെ അതിപ്രസരമില്ല; ഉപദേശങ്ങൾ മാത്രം; അതും തുലോം തുച്ഛം. വിഷയങ്ങൾ അവതരിക്കപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാൽ ധ്യാനഗുരു പിൻവാങ്ങുകയായി, സ്ഥലം വിടുന്നു എന്നർത്ഥമില്ല; രംഗം ഒഴിയുന്നു. പിന്നെ 'സ്റ്റാർ' ധ്യാനിക്കുന്നവൻ തന്നെ. അവതരിക്കപ്പെട്ട വിഷയത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അയാൾ അടുത്ത നിമിഷം ശോധനാപരമായ ധ്യാനത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. ദർപ്പണത്തിനു മുന്നിലെന്നപോലെ തന്നെ അടിമുടി നോക്കിക്കാണുകയാണ്. തന്റെ ജീവിതം എവിടെ നിൽക്കുന്നു? ദൈവത്തിൽ നിന്നും എത്ര അകലെ? അടുക്കാൻ എന്തു മാർഗ്ഗം? ദൈവത്തിന്റെ ഛായയിൽ എത്ര അനുരൂപം? വിരൂപം? രൂപേകീകരണത്തിന് എന്തു മാർഗ്ഗം! എന്റെ പാപജീവിതത്തിന്റെ മൂലകാരണമെന്ത്? അതിനോട് വിടപറയാൻ എന്തു ചെയ്യണം? ചിന്തിച്ചു പോകുമ്പോൾ വെളിവു കിട്ടും. ദൈവകൃപയല്ലാതെ മറ്റ് മാർഗ്ഗമില്ല. കൃപയ്ക്കുവേണ്ടിയുള്ള യാചനയാണ് പിന്നെ. തന്നെ വിളിച്ചവനോട് അവിശ്വസ്തത കാട്ടിയ ഓരോ സന്ദർഭവും അവിടുന്ന് വെളിവാക്കിത്തരും; തകർന്ന ഹൃദയത്തോടെ പാപമോചനം യാചിക്കും. പാപിനിയായ സ്ത്രീയോടും ചുങ്കക്കാരൻ മത്തായിയോടും തമ്പുരാൻ കാട്ടിയ പരിധിയില്ലാത്ത സ്നേഹവും കരുണയും എന്നോടും കാണിച്ചതിലുള്ള സന്തോഷം ഞാനനുഭവിക്കുമ്പോൾ ഹൃദയം കുതിച്ചു ചാടും. ശോധനാപരമായ ധ്യാനത്തിലൂടെ അഗ്നിയിലൂടെയെന്നവണ്ണം എന്റെ ജീവിതവിശുദ്ധീകരണം സാധിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ ധ്യാനാത്മക ഭജനത്തിലേക്ക് ഞാൻ വഴുതി വീഴും. അവിടെ ഞാനും എന്റെ പ്രാണപ്രിയനും തമ്മിലുള്ള സുഹൃദ്സംഭാഷണങ്ങളും ഇഴുകി

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ച്ചേരലുമാണ് പിന്നെ സംഭവിക്കുന്നത്. ഇതിനെ ‘എകസ്റ്റസി’യുടെ ഒരു ചെറുപതിപ്പായി കാണുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. ഈ അവസ്ഥ തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകാനുള്ള കൃപ യാചിച്ചുകൊണ്ട് ധ്യാനാനന്തര ധ്യാനവും നടത്തി അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ സാഷ്ടാംഗം പ്രണമിക്കുമ്പോൾ എന്നെക്കുറിച്ച് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് തന്റെ യജമാനന്റെ മുമ്പിൽ കൃതാർത്ഥനായി. ഒരു പക്ഷേ ഇതൊക്കെയല്ലേ അത്ഭുതങ്ങൾ? അതേ ഈവാനിയൻ ധ്യാനം ബൗദ്ധികവ്യായാമത്തെക്കാൾ ഉപരി ധ്യാനാത്മകമാണ്. ഇത് ദൈവസായുജ്യത്തിനുള്ള ഭക്തിമാർഗ്ഗമാണ്. ദൈവസമ്പാദനത്തിന് മാർ ഈവാനിയോസ് ഭക്തിമാർഗ്ഗമാണ് ഉപദേശിക്കുന്നത്, അതുതന്നെയാണ് ബഥനി മാർഗ്ഗവും. “കർമ്മ-ധ്യാന-ജ്ഞാനയോഗങ്ങളിലൂടെയെല്ലാം മാർ ഈവാനിയോസ് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത് ഒന്നു മാത്രം. യേശുവിനോടുള്ള ഗാഢമായ സ്നേഹം. അത് സാധാരണസ്നേഹത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്...ബഥനിയുടെ മാർഗ്ഗം ഭക്തിമാർഗ്ഗം തന്നെയാണ്; അത് സ്നേഹമാർഗ്ഗമാണ്.” (ഫാ. ജോൺ ബോസ്കോ ഒ.ഐ.സി.)

V. ഭജനവിഷയങ്ങൾ വിശാലവും സമഗ്രവും

മാർ ഈവാനിയോസ് തന്റെ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഒരു സന്ന്യാസിയ്ക്ക് ധ്യാനത്തിന് ആവശ്യമായ ഒട്ടേറെ വിഷയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. അവന്റെ ദൈവവിളി മുതൽ വ്രതസ്ഥജീവിതത്തിലൂടെ സന്ന്യാസിയുടെ പുണ്യപൂർണ്ണജീവിതത്തിനാവശ്യമായ വിഷയങ്ങളാണിവയിൽ ഏറെയും. ദൈവത്തിന്റെ കരുണയും കൃപയും സനേഹവും ധ്യാനപരമായ ഭജനത്തിന്റെ പ്രധാന കണ്ണികളാണ്. ദൈവമാതാവിന്റെ മാധ്യസ്ഥ്യവും അവളോടുള്ള പ്രത്യേക ഭക്തിയും ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രധാന വിഷയങ്ങളാണ്. ഒരു സന്ന്യാസിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവന്റെ ദൈവവിളി, സമർപ്പണം, പ്രാർത്ഥനാജീവിതം, സമൂഹജീവിതം, അവ നേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനങ്ങൾ, പ്രാർത്ഥനാ-പ്രവർത്തന സമന്വയം, സന്ന്യാസിയെ സന്ന്യാസിയായാക്കുന്ന വ്രതത്രയങ്ങൾ, ഒരു മാതൃകാസന്ന്യാസിയുടെ ജീവിതശൈലി ഇവയെല്ലാം വാർഷിക ഭജനത്തിന് വിഷയങ്ങളാണ്. സന്ന്യാസ ജീവിതസഹായി 72, 73, 170, 171, 189, 195 എന്നീ പേജുകളിൽ ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ കൂടുതൽ പരാമർശിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്.

ഇനിയും ശോധനാപരമായ ധ്യാനത്തിനാണ് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കുന്നതെങ്കിൽ എണ്ണിയാൽ ഒടുങ്ങാത്ത വിഷയങ്ങളാണ് മന:ശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടത്. പൊതുവേ എല്ലാ ഭക്താഭ്യാസങ്ങളും;

പ്രാർത്ഥന, ധ്യാനം, ആത്മശോധന, കുമ്പസാരം, കുർബ്ബാനാർപ്പണവും അനുഭവവും എല്ലാം എങ്ങനെ നടക്കുന്നുവെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്. പരിശോധനാഫലം ആശങ്കാജനമാണെങ്കിൽ മനസ്താപവും മന:പരിവർത്തനവും പ്രതിജ്ഞകളും അനിവാര്യമാണ്. ദൈവകൃപകൊണ്ടു മാത്രമേ എന്റെ ജീവിതശൈലിക്ക് കാര്യമായ മാറ്റം വരുത്തുവാൻ സാധ്യമാകൂ എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ ദൈവകരുണയ്ക്കും കൃപയ്ക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. ഭജനവേളയിൽ സന്നയാസത്തിൽ എന്റെ ഇഷ്ടങ്ങളും അനിഷ്ടങ്ങളും ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുക. അവയൊക്കെ എന്റെ ജീവിതസാഹചര്യമടയാൻ സഹായിക്കുകയാണോ തടസ്സമാകുകയാണോ എന്ന് പരിശോധിക്കണം. എന്റെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളെല്ലാ, സുകൃതസമ്പാദനമാണ് പ്രധാനമെന്ന് തമ്പുരാനോട് സമ്മതിച്ച് ഏറ്റുപറയുക.

എന്നെ ഭരിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന ബലഹീനത അല്ലെങ്കിൽ അപൂർണ്ണത എന്താണ് എന്ന് ധ്യാനിച്ചു കണ്ടുപിടിക്കുക; ഇതിനെ മാർ ഈവാന്റിയോസ് 'മൂലപാപ'മെന്ന് വിളിക്കുന്നു. ധ്യാനവേളയിൽ പാപത്തെ ജയിപ്പാൻ വേണ്ട കരുക്കൾ നീക്കുക, വീണ്ടും ദൈവത്തിന്റെ കരുണയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക. അതുപോലെ തന്നെ എന്റെ ആത്മീയാഭിവൃദ്ധിയ്ക്ക് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്നതെന്താണ്; ക്ഷമയില്ലായ്മയോ ത്യാഗത്തിൽ അർത്ഥമില്ലായ്മയോ, ആത്മീയാഭിവൃദ്ധി ഒരു വലിയ കാര്യമായി പരിഗണിക്കാത്തതോ എന്താണ്? എവിടെയാണ് എന്റെ കുഴപ്പം? ഇനിയും സുഹൃത്തുക്കളുടെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തലും പരിഹാസവുമായിരിക്കാം, എന്റെ കഴിവുകേടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അപകർഷതാബോധമായിരിക്കാം. എന്തായാലും തടസ്സം നീക്കി ആദ്ധ്യാത്മീയ ജീവിതത്തിൽ അഭിവൃദ്ധി പ്രാപിക്കുവാൻ ശോധനാപരമായ ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിൽ സാധിക്കണം.

VI. സമയ ക്ലിപ്തത

എല്ലാ ധ്യാനങ്ങൾക്കും ധ്യാനിക്കുന്നവരും സംഘാടകരും കൂടി ഒരു ദിനചര്യ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, അനുദിനധ്യാനത്തിന് ഒരു ദിനചര്യയും ഒരാഴ്ച ധ്യാനത്തിന് ഓരോ ധ്യാനത്തിന്റേയും വിഷയവിവരങ്ങളും സമയക്രമങ്ങളും നിർദ്ദേശിച്ചു കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് മറ്റൊരു ഈവാനിയൻ ശൈലിയിലാണ്. സന്നയാസി മനുഷ്യനാണെന്നും ഒരു മനുഷ്യൻ ആദ്ധ്യാത്മീയ വ്യാപാരങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ എപ്പോൾ എങ്ങനെയെല്ലാം തന്നെത്തന്നെ വ്യയം ചെയ്യണമെന്നുമുള്ള

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഉൾക്കാഴ്ചയും മനഃശാസ്ത്രപരമായ ഉൾബോധ്യവും മാർ ഈവാനിയോസ് കൈമുതലാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിയുന്ന ഒരു സമയവിവരപട്ടികയാണ് ‘സന്യാസജീവിത സഹായി’ യിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. അവിടേയും ധ്യാനപരമായ ധ്യാനത്തിനും ശോധനാപരമായ ധ്യാനത്തിനും ആവശ്യമായ വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ അദ്ദേഹം ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഒരു ആത്മീയ അഭ്യാസം ഒരു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ എന്ന തന്റെ നിർദ്ദേശം സമയവിവരപട്ടികയിൽ പാലിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ലഘുവേലയ്ക്കും വിശ്രമത്തിനും സമയം മാറ്റിവെച്ചിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഓരോ പരിപാടിയ്ക്കും നേരത്തെ തന്നെ സ്ഥലത്തെത്തുവാൻ പിതാവ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. സമയക്ലിപ്തത ദൈവീകമാണെന്നും ദൈവീകർക്ക് അതു ഭൂഷണമാണെന്നും മാർ ഈവാനിയോസ് ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു.

VII. ചില നിഷ്കർഷകൾ

ഏതൊരു നല്ല കാര്യവും സാധിക്കുന്നതിന് ചില നിഷ്കർഷകൾ പാലിക്കണമെന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് ഉറച്ചുവിശ്വസിച്ചിരുന്നു. പ്രഥമ ശ്രവണത്തിൽ കഠിനമായി തോന്നിയാലും ഫലപ്രാപ്തിയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമായിരിക്കുന്നുവെന്ന് തുടർന്ന് മനസ്സിലാകും. ഭജനദിനങ്ങളിൽ ദൃഢമൗനം പാലിക്കുക, സമ്പർക്ക മാധ്യമങ്ങളോട് പൂർണ്ണമായി വിട പറയുക, ധ്യാനക്കുമായി കുമ്പസാരം നടത്തുക, കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലതുമാത്രം. ഒപ്പം പ്രോത്സാഹനജനകമായ ചില നിർദ്ദേശങ്ങളും. യാതൊരു ആത്മീയവ്യായാമവും തുടർച്ചയായി ഒരു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യരുത്. ഭജനദിവസങ്ങളിൽ ശരിയായി വിശ്രമിക്കണം; വിശ്രമം അലസത ജനിപ്പിക്കരുത് എന്നു മാത്രം. ക്ഷീണം അധികമാകുന്ന പക്ഷം ഭക്താഭ്യാസങ്ങളിൽ ചിലതു വെട്ടിച്ചുരുക്കുന്നതിനുപോലുമുള്ള സാധ്യത ഈവാനിയൻ ശൈലിയിലുണ്ട്. ആശ്രമജീവിതത്തിന്റെയും സമൂഹജീവിതത്തിന്റെയും പരിപാവനത കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ മാർ ഈവാനിയോസ് മറ്റൊരു ഉപദേശം നൽകുന്നുണ്ട്. ദിവസങ്ങൾ പുറത്തു ജീവിച്ച് ആശ്രമത്തിലേയ്ക്ക് വരുന്ന ആശ്രമസ്തർ ഒരു ദിവസം ശാന്തിദിനമായിട്ടോ 3 ദിവസം ഭജനദിനമായിട്ടോ അനുഷ്ഠിക്കണം. അതുകഴിഞ്ഞിട്ടു മതി ആശ്രമസ്തരോട് ഇടപെടാൻ എന്നാണ് ഈവാനിയൻ മനസ്സ്. ഭജനവേളകളിൽ ആത്മീയ

വായനയ്ക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത് ഈവാനിയൻ ശൈലിയാണ്; പ്രസംഗത്തിനുപകരമായി പോലും ആത്മീയവായന ടൈം ടേബിളിൽ കൊടുക്കുവാൻ മാർ ഈവാനിയോസ് മടിച്ചില്ല. വാർഷിക ഭജനം സമൂഹമായി നടത്താനാണ് ഈവാനിയൻ നിർദ്ദേശം. കൂട്ടഭജനത്തിൽ ഒരു വിധത്തിലും സാധിക്കാത്തവർ വ്യക്തിപരമായി നടത്തണമെന്നും നിർദ്ദേശമുണ്ട്.

VIII. ഫലദായകം

സസ്യങ്ങളെ മുളപ്പിക്കാതെ മഴ മാറുന്നില്ല. വ്യക്തമായ ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കാതെ ഈവാനിയൻ ധ്യാനം അവസാനിക്കുന്നില്ല. ശരിയായി നടത്തുന്ന ഒരു ഈവാനിയൻ ധ്യാനം ഫലദായകം തന്നെ. ആത്മാർത്ഥതയോടും ഉത്തരവാദിത്വത്തോടും നടത്തപ്പെടുന്ന ധ്യാനം അതിന്റെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുക തന്നെ ചെയ്യുമെന്ന് ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു സാമാന്യപഠനം വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഒരു വാർഷിക ഭജനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്ത് വാർഷിക ഭജനം നമ്പർ III-യിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇവയിൽ ഒന്നോ പലതോ എല്ലാം തന്നെയോ ഒരു ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങളാകാം. ഉദാഹരണമായി, സമൂഹത്തിലെ വിവിധ അപ്പസ്തോലപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ (സ്കൂൾ, മിഷൻ, ആതുരശുശ്രൂഷ) ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരംഗം ഒരു വർഷത്തെ ഇടതടവില്ലാത്ത പ്രവർത്തനശൈലികൊണ്ട് ആത്മീയ സന്യാസജീവിതത്തിന് വേണ്ടത്ര പ്രാധാന്യം കൊടുക്കാതെ മനസ്സ് പതറി ജീവിക്കുന്നുണ്ടാവാം. ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരാൾ ഏകാഗ്രചിത്തം സമ്പാദിക്കുവാൻ ഈ ധ്യാനം വഴി ലക്ഷ്യമിടാം. അങ്ങനെ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ട ചുമതലകൾക്കിടയ്ക്കും ആത്മീയഏകാഗ്രത പാലിച്ചുകൊണ്ട് സന്യാസസുകൃതം സമ്പാദിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം കണ്ടുപിടിക്കുന്നതും ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമാണ്. ഇങ്ങനെ ലക്ഷ്യം തീരുമാനിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അത് നേടുന്നതിന് 'Ivanian Methodology' പരിശ്രമിച്ചു നോക്കുക.

പരിശ്രമത്തിൽ നാം കാട്ടുന്ന ഉത്തരവാദിത്വവും ആത്മാർത്ഥതയും അതിലുപരി ഒരുക്കവും തീർച്ചയായും ഫലം കണ്ടെത്തും എന്നതിൽ സംശയമില്ല. ഈവാനിയൻ ഭജനം കഴിഞ്ഞിറങ്ങുന്ന ഒരാൾ അയാളുടെ മനോഭാവത്തിലും പ്രവർത്തനത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിരിക്കും. ധ്യാനത്തിൽ പൂർണ്ണമായി കയറുന്നവൻ പൂർണ്ണമായി പുറത്തിറങ്ങും. പുറത്തിറങ്ങുന്നത് ഒരു TOTUS TUUS (Totally thine) അനുഭവത്തോടു

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

കൂടിയായിരിക്കും, മാർത്തായുടെ ഗുരുസേവ മറിയത്തിന്റെ ഗുരുപാദ പുജയാക്കി മാറ്റുന്ന അനുഭവം. ഈ അനുഭവത്തിന്റെ കവാടം തുറക്കുന്നത് ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിലൂടെയാണ്. (ശോധനാപരമായ ധ്യാനത്തിന്റെ വിശദീകരണം അന്യത്ര കാണുക.)

ജീവിതശോധനയിലൂടെ സന്ന്യാസജീവിതപുണ്യപൂർണ്ണതയ്ക്ക് വിഘാതമായി നിൽക്കുന്ന എന്നിൽ രൂഢമൂലമായിരിക്കുന്ന ചില തിന്മകളും തെറ്റുകളും കണ്ടെത്തുന്നു. തുടർന്നുള്ള ക്രമങ്ങൾ ഈവാനിയൻ വാക്കുകളിൽ തന്നെയായിരിക്കട്ടെ : “കണ്ടുപിടിച്ച തെറ്റുകളുടെ ‘മൂല കാരണം’ എന്താണെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കണം. ഒരു മൂലകാരണത്തിൽ നിന്നും പലതരം പാപങ്ങളും ഒരു തരം പാപത്തിൽ നിന്ന് അനേകം പാപപ്രവൃത്തികളും ഉണ്ടാകുന്നു”.⁸ തുടർന്ന് മൂല കാരണമായ പാപഹേതു എന്തെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം മാർ ഈവാനിയോസ് അക്കമിട്ടു വിശദീകരിക്കുന്നു. മൂലപാപം കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ പകുതി യജ്ഞം കഴിഞ്ഞു. ഇനിയും മനസ്താപവും അനുതാപപ്രാർത്ഥനകളുമാണ് ആവശ്യം. തുടർന്ന് ഈവാനിയൻ ഭാഷയിൽ ആരംഭം ശരിയാണെങ്കിൽ അഭിവൃദ്ധിയും ശുഭമായിരിക്കും. തുടർന്ന് നമ്മുടെ ആത്മീയയാത്രയിൽ നമ്മെ ഇവിടം വരെ കൊണ്ടെത്തിച്ച ദൈവത്തിന് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിക്കണം; കൂടുതൽ ആത്മീയപ്രകാശത്തിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം.

മാർ ഈവാനിയോസ് പ്രതിമാസഭജനത്തെ സന്ന്യാസജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു കാര്യമായിട്ടാണ് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. കഴിഞ്ഞ മാസത്തെ നിശ്ചയങ്ങൾ എന്തായിരുന്നെന്ന് ഓർക്കുകയും അവ എത്രത്തോളം പാലിക്കുവാൻ സാധിച്ചു എന്ന് പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് പിതാവ് അനുശാസിക്കുന്നു. പരിശോധന മാത്രം പോര, പരിശോധിച്ച് ഫലപ്രാപ്തി എത്രമാത്രമുണ്ടെന്ന് കണ്ടെത്തുകയും വേണം. ഫലപ്രാപ്തി ധാരാളമാണെങ്കിൽ അഹങ്കരിക്കാതെ ദൈവകൃപയ്ക്ക് നന്ദി അർപ്പിക്കുക. ഇനിയും ഫലം അൽപം മാത്രമോ പൂർണ്ണമായി നിഷ്ഫലമോ ആണെങ്കിൽ ദൈവസന്നിധിയിൽ സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തണം. വെളിപാട് മൂന്നിന്റെ പതിനാറിൽ (വെളി 3:16) പറയും പോലെ എന്റെ തീക്ഷ്ണതയില്ലായ്മയും അസ്ഥിരതയും നിമിത്തം മന്ദോഷ്ണനായ എന്നെ കർത്താവ് തന്റെ വായിൽ നിന്ന് ബഹിഷ്കരിക്കുവാനുള്ള സാധ്യതയിൽ ഞാൻ ഏറ്റവും വേദിക്കുകയും ഭയക്കുകയും വേണം. തുടർന്ന് എന്റെ നന്ദികേടിനെ വെറുത്ത് ഉദാസീനതയെ

തുജിച്ച് പാപങ്ങളെ ഉപേക്ഷിച്ച് ദൈവത്തിന്റെ പക്കൽ നിന്ന് മോചനവും കൃപയും സഹായവും യാചിക്കണം. പരിശുദ്ധ കന്യാമറിയത്തിന്റെയും പരിശുദ്ധരുടെയും സഹായവും മദ്ധ്യസ്ഥതയും തേടണം. നോക്കുക, ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയുടെ പ്രത്യേകത!

ആത്മശരീരദണ്ഡനങ്ങളോടും അനുതാപപ്രകരണങ്ങളോടും തകർന്ന ഹൃദയത്തോടും ദൈവത്തോട് മാപ്പുപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ തുടർന്നുള്ള ഭജനങ്ങളെങ്കിലും ഫലമണിയുമെന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് നമ്മെ പറഞ്ഞ് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത്തരൂണത്തിൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ യൊക്കെ ജീവിതത്തിൽ മാസധ്യാനം കൊണ്ടും വാർഷികഭജനം കൊണ്ടും ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിലെ പോലുള്ള ഫലപ്രാപ്തി സാധിക്കുന്നുണ്ടോ? ഇതൊക്കെ സ്വയം പരിശോധിക്കുവാനുള്ള അവസരങ്ങളും മെക്കാനിസവും ഇന്നത്തെ സാധാരണധ്യാനങ്ങളിൽ സംലഭ്യമല്ല. ഇവിടയൊക്കെയാണ് ഈവാനിയൻ ഭജനശൈലിയുടെ ആനുകാലിക പ്രസക്തി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. മാർ ഈവാനിയോസ് താൻ വിഭാവനം ചെയ്ത ധ്യാനശൈലിയിലൂടെ ഒരാത്മാവ് കടന്നുപോകുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളേയും ഫലദായകത്തേയും ദൃഷ്ടാന്തരീകരിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക:

“തന്നുത്ത് തുരുമ്പിച്ച ഇരുമ്പ് തീയിലിട്ട് ചൂട്ട് ശുദ്ധമാക്കുകയും ആവശ്യപ്പെട്ട പദാർത്ഥമായി പണിതുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവല്ലോ. തീയുടെ വേല നന്നായി ഇരുമ്പിൽ ഫലിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ ഇതു സാധിക്കയുള്ളൂ. അപ്രകാരം ദൈവകൃപയുടെ വേല എന്നിൽ സാധിപ്പാൻ എനിക്ക് ലഭിച്ചിട്ടുള്ള അവസരം ഈ ഭജനമാകുന്നു.” വേറൊരു ദൃഷ്ടാന്തം: “ബലഹീനപ്പെട്ട് നഷ്ടപ്പെടാനായ ചെടിയുടെ മേൽ പ്രകാശവും ചൂടും പതിക്കുമ്പോൾ ആ ചെടി ജീവൻ പിടിച്ച് തല പൊക്കുകയും വളരുകയും ചെയ്യുന്നതു പോലെ എനിക്കും കൃപയിൻ സൂര്യനായ യേശുവിന്റെ പ്രകാശവും ജ്ഞാനവും ചൂടും തീക്ഷ്ണതയും ലഭിക്കാൻ തക്ക അവസരമായി ദൈവം ഈ ഭജനത്തെ തന്നിരിക്കുന്നു.”⁸

സസ്യങ്ങൾ വളർത്താതുലകിൽ
മഴ മാറീടുന്നില്ലതുപോൽ
മ്ശീഹാ ഉയിർപ്പിക്കാതൊരുവൻ
പാതാളേ ശേഷിക്കില്ല (ശ്ഹീമ്മോ /മെന/ വെള്ളി/ ഒൻപതാം മണി)

സസ്യങ്ങൾ മുളപ്പിക്കാതെ മഴ അടങ്ങുകയില്ല; പരേതരെ ഉയർപ്പിക്കാതെ മിശിഹായ്ക്ക് ഉറക്കമില്ല; ഫലം പുറപ്പെടുവിക്കാതെ ഈവാനിയൻ ധ്യാനം അവസാനിക്കുകയില്ല.

IX. സ്നേഹപ്രമാണം

സ്നേഹപ്രമാണം (The Rule of Love) എങ്ങനെ ഈവാനിയൻ ശൈലിയിൽ പ്രത്യേകം ഒരു സ്വഭാവമായി അവകാശപ്പെടാൻ സാധിക്കും എന്നത് പ്രസക്തമായ ചോദ്യമാണ്. ഒരു ബ്രഹ്മാനുഭവ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവന്റെ ധ്യാനത്തിന്റെ ഭാവത്തിൽ ഒരു അനിവാര്യഘടകമായി ഇതിനെ കാണേണ്ടതുണ്ട്. മാസധ്യാനത്തിന്റേയോ ആണ്ടു ധ്യാനത്തിന്റേയോ വേളയിൽ സമൂഹത്തിന്റെ വി.നിയമങ്ങളും ആചാരനൂഷ്ഠാനങ്ങളും വിചിന്തനത്തിന് വിഷയങ്ങളാക്കാറുണ്ട്. ആശ്രമനിയമങ്ങൾ (Holy Rules) ആത്മാവിനാൽ നിവേശിതമെങ്കിൽ അവ എന്റെ ആത്മീയവളർച്ചയ്ക്കും സമൂഹജീവിതത്തിനുമായി നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈവാനിയൻ ഭാഷ്യത്തിൽ യേശുവിന് എന്നോടുള്ള സ്നേഹം നിമിത്തമാണ് എനിക്ക് ആശ്രമനിയമങ്ങൾ നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ആയതിനാൽ എനിക്ക് യേശുവിനോടുള്ള സ്നേഹം നിമിത്തം ഞാൻ അവയെ പാലിക്കും. എന്റെ ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ എല്ലാ കൃത്യങ്ങളെയും കർത്താവിന്റെ സ്നേഹപ്രമാണങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഈ പ്രമാണങ്ങൾ എനിക്ക് പ്രാവർത്തികമായി നൽകപ്പെടുന്നത് എന്റെ സമൂഹനിയമങ്ങൾ (Holy Rules) വഴിയാണ്.

അറിയാത്തതിനെ സ്നേഹിക്കാൻ സാധിക്കയില്ലല്ലോ. ആശ്രമനിയമങ്ങൾ ശരിയാം വണ്ണം അറിയാതെ അവയെ സ്നേഹിക്കാനും പാലിപ്പാനും എങ്ങനെ കഴിയും? ആയതിനാൽ തന്നെ കർത്താവിന്റെ സ്നേഹപ്രമാണങ്ങളെ പ്രദ്യോതിപ്പിക്കുന്ന വി.നിയമങ്ങൾ ഞാൻ പഠിക്കും. അവ എനിക്ക് സ്വന്തമാക്കണം. നിയമാവബോധവും നിയമജ്ഞാനത്തിൽ നിന്ന് ഉദ്ഭൂതമാകുന്ന നിയമത്തിന്മേലുള്ള ആധികാരികത്വവും ആശ്രമത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിന്റേയും അവകാശവും കടമയുമാകുന്നു. ഇത്തരൂണത്തിൽ മാർ ഈവാനിയോസിനെ തന്നെ ഉദ്ധരിക്കട്ടെ.

“വിശുദ്ധ നിയമം ഞാൻ അക്ഷരത്തിലും ആചാരത്തിലും പഠിക്കും; ബുദ്ധികൊണ്ടും ഹൃദയം കൊണ്ടും പഠിക്കും”⁹. ഇപ്രകാരം ഒരു ബ്രഹ്മാനുഭവ മാത്രമല്ല ഏതൊരു സന്നയാസിയിലും അവന്റെ സന്നയാസസഭയുടെ വി.നിയമങ്ങളോടുള്ള ആഭിമുഖ്യം എങ്ങനെയായിരിക്കണമെന്ന് ധ്യാനവേളയിൽ തന്നെ ഉദ്ബുദ്ധരാകുന്നതാണ് ഈവാനിയൻ ഭജനശൈലി. പുണ്യപൂർണ്ണതയ്ക്ക് സന്നയാസം വരിച്ചവന് അതു സാധിതപ്രായമാക്കുന്നതിന് ശോധനാപരവും ധ്യാനപരവുമായ ഭജനം കല്പിച്ചു

കൊടുത്തുകൊണ്ട് മാർ ഈവാനിയോസിലെ സന്യാസം ഒരു ചെറിയ കാര്യത്തെ പോലും വിട്ടുകളയുകയോ അപ്രസക്തമാക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. കർത്താവിന്റെ സ്നേഹപ്രമാണത്തെ സഭയുടെ വി.നിയമവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത് ഇതിന്റെ ഒരു ഉദാഹരണം മാത്രം.

X. ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരും സംഘാടകരും

ഈ വിഷയത്തിൽ ഈവാനിയൻ മനസ്സ് എന്താണ്? പ്രഥമദ്യുഷ്ട്യാ ധ്യാനങ്ങളൊക്കെയും കൂടുതൽ വ്യക്തിപരമാണെന്നു തോന്നും. തീർച്ചയായും ധ്യാനം വ്യക്തിപരമാണ്. മാസധ്യാനത്തിന്റേയും വാർഷികഭജനത്തിന്റേയും ഒരുക്കവും നടത്തിപ്പും വ്യക്തിപരമാണ്; ശോധനയും ധ്യാനവും നിശ്ചയങ്ങൾ എടുക്കലുമെല്ലാം വ്യക്തികൾ തന്നെ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. എന്നാൽ ആശ്രമത്തിലെ അംഗങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുവന്ന് ഒരു സ്ഥലത്തുവെച്ച് ഭജനം നടത്തണമെന്ന് മാർ ഈവാനിയോസ് ഒന്നിലധികം പ്രാവശ്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ട്. വ്യക്തിപരമായ പ്രത്യേക കാരണങ്ങളാൽ ആശ്രമാദ്ധ്യക്ഷന്റെ അനുവാദത്തോടു കൂടെ മാത്രം വാർഷികധ്യാനം വ്യക്തിപരമായി നടത്താമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. തീർച്ചയായും ഈവാനിയൻ ഭജനങ്ങൾ സമൂഹമായി നടത്തണമെന്നു തന്നെയാണ് ഈവാനിയൻ മനസ്സും ഉപദേശവും. ധ്യാനങ്ങൾ കൂട്ടമായി നടത്തുമ്പോൾ ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ച് വിശദീകരിക്കുവാൻ ഗുരുക്കന്മാരുണ്ടാകണം. ഇവർ ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയെക്കുറിച്ച് അവഗാഹം ഉള്ളവരും ഈ ശൈലിയിൽ ധ്യാനിച്ചു പരിചയവും പരിശീലനവുമുള്ളവരുമായിരിക്കണം. ആയതിനാൽ കഴിവതും ആശ്രമസ്തർ തന്നെ ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരാകുന്നതാണ് മെച്ചം. ശോധനാപരമായ ഭജനത്തിലും ധ്യാനപരമായഭജനത്തിലും ദീർഘമായ ധ്യാനപ്രസംഗത്തിന് സാംഗത്യമുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. വിഷയാവതരണവും റഫറൻസ് നൽകലും ചില ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുമായാൽ മതി; പക്ഷേ ധ്യാനിക്കുന്നവർ ഭജനലക്ഷ്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയ്ക്ക് ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ അവരെ സഹായിക്കാം, അവിടെയെല്ലാം സഹായം എത്തിച്ചു കൊടുക്കുക എന്നുള്ളതായിരിക്കണം ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരുടേയും സംഘാടകരുടേയും ധർമ്മം. സംഘാടകർ ധ്യാനത്തിന്റെ നടത്തിപ്പിനു വേണ്ട പ്രാധാന്യവും ഗൗരവവും കൊടുക്കണം. ഇവരുടെ ആധികാരികത്വത്തെ ഭജനം നടത്തുന്നവർ സ്വീകരിക്കുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യണം. സംഘാടകർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്നേഹബുദ്ധ്യോ സ്വീകരിക്കണം. സംഘാടകരുടെ കടമകൾ താഴെ പറയുന്നവയൊക്കെ ആകാം:

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- i ഭജനത്തിന്റെ തീയതികളും ഭജനക്കാരെയും നിശ്ചയിക്കുക.
- ii എത്രയും കൂടുതൽ ആളുകളെ ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- iii ഒരുക്കമായി ധ്യാനിക്കുന്നവർക്ക് ഭജനോദ്ദേശ്യങ്ങളേയും ലക്ഷ്യങ്ങളേയും കുറിച്ചുള്ള ധാരണ മുൻകൂട്ടി നൽകുക.
- iv ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരെ നിർണ്ണയിക്കുക, വിഷയങ്ങൾ വീതിച്ചു കൊടുക്കുക.
- v ദിനചര്യയിൽ പരസ്പരപങ്കുവയ്ക്കലിനുള്ള (Interactive session) ഒരു സമയം കണ്ടെത്തുകയും അതിനെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- vi സാധിക്കുന്നിടത്തോളം അനുദിനം ഒരു അവലോകനം നടത്തുകയും ദിവസങ്ങൾ പുരോഗമിക്കുന്നോടും ഭജനദിനങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ആസ്വദിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ തക്കവണ്ണം കാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- vii ധ്യാനിക്കുന്നവരുടെ വ്യക്തിപരമായ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങൾ കഴിവതും നിവർത്തിച്ചുകൊടുക്കാനായി ശ്രമിക്കുക.
- viii നമ്മുടെ പാർപ്പിടവും ഭക്ഷണവും മറ്റു സുഖസൗകര്യങ്ങളും ബന്ധനങ്ങൾ തനിമയിലും ലാളിത്യത്തിലും ക്രമീകരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ix ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ ധ്യാനഫലപ്രാപ്തിയ്ക്കുവേണ്ടി പാലിഭാഷയിൽ കാര്യങ്ങൾ ധ്യാനാരംഭത്തിൽ തന്നെ തയ്യാറാക്കി കൊടുക്കുക.
- x പൊതുവെ ഈവാനിയൻ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാൻ സംഘാടകർ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഇപ്രകാരം ഈവാനിയൻ ഭജനശൈലിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ മുൻ നിർത്തി ധ്യാനിക്കുന്നവരും ധ്യാനിക്കുന്നവരും ഒരുപോലെ സഹകരിച്ച് മുന്നേറുമ്പോൾ ലക്ഷ്യപ്രാപ്തി സുനിശ്ചിതമാകും. ഓരോരുത്തരും എടുക്കുന്ന ത്യാഗം ഒരു വലിയ കാര്യസാധ്യത്തിനുവേണ്ടിയായിരിക്കുമ്പോൾ ത്യാഗങ്ങളും ഉപേക്ഷയുമെല്ലാം മധുരമായി മാറും. ജീവിതവ്യഗ്രതയിൽ 'യേശുമാർഗ്ഗ'ത്തിൽ നിന്ന് ഒരു ചുവട് മാറി ചവുട്ടിയിട്ടു

ണ്ടെങ്കിൽ സ്വയാവബോധത്തിൽ ആ ചുവട് തിരിച്ച് ചവുട്ടി അവന്റെ മാർഗ്ഗത്തിൽ തിരികെ എത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ഈവാനിയൻ ഭജനത്തിലൂടെ സംഭവിക്കുന്നത്. ‘സഹനമില്ലാതെ നേട്ടമില്ല’ എന്ന പഴഞ്ചൊല്ലിനെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്ന മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ വാക്കുകളോടെ പര്യവസാനിപ്പിക്കട്ടെ: “വാഗ്ദത്തനാട്ടിൽ എത്തണമെങ്കിൽ ഈജിപ്തിനെ വിട്ടുപോകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈജിപ്തിനേയും അതിലെ സകല സമ്പാദ്യങ്ങളേയും ത്യജിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മരുഭൂമിയിൽക്കൂടി യാത്ര ചെയ്യുകയും അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട ആ ദേശത്തെ യുദ്ധം ചെയ്ത് കരസ്ഥമാക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.”¹⁰

ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയുടെ പ്രത്യേകതകളും സ്വഭാവങ്ങളും അപഗ്രന്ഥിച്ച് സംഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ ധ്യാനസൗകാര്യാർത്ഥം ഇതിൽ പ്രധാനമായി മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പടികൾ (Steps) അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നുവെന്ന് മനസ്സിലാകും:

- I. പ്രാരംഭദൈവധ്യാനം
- II. ഭജനധ്യാനം
- III. പര്യവസാനഭജനാന്ത്യധ്യാനം

I. പ്രാരംഭദൈവധ്യാനം

ഭജനത്തിന് ഒരുങ്ങുന്നതും ധ്യാനത്തോടുകൂടിയിരിക്കണമെന്ന് ആദ്യമായി പറഞ്ഞത് മാർ ഈവാനിയോസ് ആണ്. ഒരു നല്ല ധ്യാന നടത്തിപ്പിന് മാനസിക - ശാരീരിക ഒരുക്കം ആവശ്യമാണ്. ഭജനത്തിൽ കൂറേ നേരമോ കൂറേ ദിവസമോ ദൈവത്തോടുകൂടി ആയിരിക്കണമെന്നുള്ള അതിയായ ആഗ്രഹം ജനിക്കുന്നതും ഒരുക്കധ്യാനത്തിലാണ്. ഇപ്രകാരം ദൈവത്തോടുള്ള ഐക്യം പ്രാപിക്കുന്നതിൽ നിന്നുള്ള തടസ്സങ്ങളെല്ലാം ഒഴിവാക്കി ദിനചര്യ ക്രമീകരിക്കുന്നതും, എന്നിലുള്ള മൂലപാപം കണ്ടെത്തി അവയെ ദൂരീകരിക്കത്തക്കവിധത്തിലുള്ള ഒരു വിഷയം കണ്ടെത്തുന്നതുമെല്ലാം ഒരുക്കധ്യാനത്തിലാണ്. ഇങ്ങനെ ആദ്യ ഘട്ടമായ പ്രാരംഭ ദൈവധ്യാനത്തോടെ രണ്ടാം ഘട്ടമായ യഥാർത്ഥ ഭജനധ്യാനത്തിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുന്നു. ഇവിടെ ലോകത്തിൽ മറ്റൊരാളിനോടുമുള്ള ബന്ധം വിടുവിക്കലും യഥാർത്ഥ ആത്മത്തോടുള്ള താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കലും നടക്കുകയാണ്. ഇതിന് മാർ ഈവാനിയോസ് കല്പിച്ചുതരുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ശോധനാപരഭജനവും ധ്യാനപര ഭജനവും. ഒരാത്മാവ് സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ചുവടു മാറി

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

നടന്നിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മാറിയ ചുവട് തിരിച്ചു ചവുട്ടി വീണ്ടും തന്മൂലാന്റെ വഴിയെ നടക്കാനുള്ള തീരുമാനവും, ദൈവാനുഭവവും, ദൈവസമ്പാദനവുമാണ് ഇവിടെ നടക്കേണ്ടത്.

മൂന്നാം ഘട്ടമായ ഭജനാന്ത്യധ്യാനമെന്ന കാഴ്ചപ്പാടും തികച്ചും ഈവാനിയനാണ്. നവീകരിക്കപ്പെട്ട ജീവിതം മുന്നോട്ട് നയിക്കാനും, ആയതിലേക്ക് എടുത്ത തീരുമാനങ്ങളുടെ നടത്തിപ്പിനും ദൈവാനുഗ്രഹം ആവശ്യമാണെന്ന് നമ്മെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയും ഈ ദൈവാനുഗ്രഹ പ്രാപ്തിയ്ക്കായി ഒരു ദിനം കൂടി ദൈവസന്നിധിയിൽ ചെലവഴിക്കണമെന്നും ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് ആണ് പറഞ്ഞത്. അതായത് വീടിന് കൂരയിട്ടെങ്കിലും മുറികളുടെ സംരക്ഷണത്തിനായി സീലു ചെയ്യുന്നതു പോലെയോ, നിറുത്തിയിട്ടിരിക്കുന്ന വാഹനത്തിന് ഹാൻഡ് ബ്രേക്കിടുന്നതുപോലെയോ ആണിത്. വർദ്ധിത സുരക്ഷിതത്വം, അതാണ് ഭജനാന്ത്യധ്യാനം വഴി സാധിക്കുന്നത്.

III

ഈവാനിയൻ ധ്യാനക്രമം- അനുദിനധ്യാനം

Steps to be followed in Ivanian Method of Meditation

സന്യാസപിതാക്കന്മാർ അവരവരുടേതായ ധ്യാനശൈലികൾ കല്പിച്ചു തന്നിട്ടുണ്ട്; അവയിലൊന്നാണ്. അതേ ശൈലിയിൽ ധ്യാനത്തിന് ഒരു അനുഷ്ഠാനക്രമം അക്കമിട്ടു തന്നിട്ടില്ലായെങ്കിലും എങ്ങനെ ധ്യാനസമയം ചെലവഴിക്കണമെന്ന് തന്റെ ധ്യാനഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. അവയെ അപഗ്രഥിച്ച് താഴെ പറയും വിധം ക്രോഡീകരിക്കാം. ഇതിന് ഉപോത്ബലകമായി 'സന്യാസജീവിതസഹായി'യിൽ നിന്നുള്ള ഉദ്ധരണികളും ആശയ വ്യൂഹങ്ങളും ഓരോ പാദങ്ങൾക്കുംതാഴെ ബ്രാക്കറ്റിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കുക.

1. ഒരുക്കം (Preparation)

ഫലപ്രദമായ ഒരു ധ്യാനം നടത്തുന്നതിനുള്ള അദ്യമായ ആഗ്രഹവും വേണ്ട ഒരുക്കങ്ങളും ക്ലിപ്തസമയത്തിനുമുമ്പു തന്നെ ധ്യാനത്തിനെത്തുന്നു.

[ഭജനത്തിന് ഒരുങ്ങുന്നത് എങ്ങനെ? ഭജനകാലത്ത് എന്തു ചെയ്യണം? (സജീസ 211-16) (ഒരുക്കം; എ-ഡി സജീസ 174-175)]

2. വിഷയ നിർണ്ണയം (Fixing Theme)

ഇന്നത്തെ ധ്യാനത്തിന്റെ വിഷയം തെരഞ്ഞെടുക്കുക; തീരുമാനിക്കുക. 'സന്യാസജീവിതസഹായി'യിലെ വിഷയങ്ങളോ, വി. ഗ്രന്ഥഭാഗങ്ങളോ തെരഞ്ഞെടുക്കാം. വ്യക്തിപരമായ മറ്റ് വിഷയങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്താം.

[ഭജനകാലത്ത് ഓരോ ദിവസത്തേയും ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കണം. സജീസ 175]

3. വേർതിരിക്കൽ (Act of Separation)

യേശുവിനെ അനുകരിച്ച് ഏകാന്തതയിലേക്കും പൂർണ്ണ നിശബ്ദതയിലേക്കുമുള്ള ആത്മശരീരങ്ങളുടെ പിൻവാങ്ങൽ.

[സാധാരണജീവിതം വിട്ട് ...തുടങ്ങി രണ്ടു ഖണ്ഡിക. സജീസ155]

4. ജീവിതശോധന (Examination of Life)

നീതിസൂര്യനായ ദൈവത്തിന്റെ തിരുമുഖിലുള്ള നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പച്ചയായ കണ്ടെത്തലുകൾ.

[..നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ നാം കാണേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സജീസ 156]

5. ഹൃദയതുറവി (Openeness of Heart)

ഒരുവൻ തന്റെ ജീവിതത്തെ പൂർണ്ണമായും അതിന്റെ ഉള്ളായ്മയോടും ഇല്ലായ്മയോടും ദൈവതിരുമുന്മാകെ തുറന്നു വച്ച് അവിടുത്തേക്ക് അടിയറവു വയ്ക്കുന്ന പ്രക്രിയ.

[നമ്മുടെ ഹൃദയത്തെ ദൈവത്തിനു തുറന്നുകൊടുക്കണം സജീസ 156]

6. ദൈവസംസർഗ്ഗം (Experience of God)

ദൈവത്തോടു സംഭാഷണം നടത്തിയും ദൈവത്തിൽ നിന്ന് ഉപദേശങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചും പൂർണ്ണ ദൈവസംസർഗ്ഗത്തിലായിരിക്കുന്ന അനർഘനിമിഷങ്ങൾ.

[ഭജനത്തിൽ നാം ദൈവമുന്മാകെ ...ഉപദേശങ്ങൾ തരികയും ചെയ്യും. സജീസ 156]

7. ജീവയാഗാർപ്പണം (Oblation of Life)

ജീവിതത്തേയും ജീവിതയാഥാർത്ഥ്യങ്ങളേയും ഒട്ടും ബാക്കിവയ്ക്കാതെ ദൈവതിരുമുന്മാകെ ഒരു യാഗപശുവിനെപോലെയുള്ള ബലി അർപ്പണം.

[ഭജനത്തിങ്കൽ വച്ച് നാം നമ്മുടെ ജീവനെ ദൈവത്തിന് യാഗമർപ്പിക്കണം. സജീസ 156]

8. പുനഃപ്രതിഷ്ഠ (Confirmation of Decisions)

ആദ്ധ്യാത്മീയജീവിതത്തിന്റെ ഉന്നമനത്തിനും അഭിവൃദ്ധിക്കും വേണ്ടി നേരത്തെ എടുത്തിട്ടുള്ള പ്രതിജ്ഞകളുടെ പുനഃപ്രതിഷ്ഠ.

[നമ്മുടെ പ്രതിജ്ഞകളെ ദൈവമുന്മാകെ പുതുക്കണം. സജീസ 156]

9. പ്രതിജ്ഞ (New Pledges)

തുടർന്നുള്ള ജീവിതം സുകൃതപൂർണ്ണമാക്കുവാൻ പുതിയ നിശ്ചയങ്ങളും അവയെ പാലിക്കാനുള്ള പ്രതിജ്ഞയും.

[ജീവിതം സുകൃതപൂർണ്ണമാക്കുവാൻ വേണ്ട നിശ്ചയങ്ങൾ ചെയ്യണം. സജീസ 156]

10. ദൈവോപദേശം തേടൽ (Seeking God's Will/Guidance)

ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിയിൽ ദൈവത്തിന്റെ തിരുവിഷ്ഠം പൂർണ്ണമായി നിറവേറ്റുവാൻ എന്തുചെയ്യണമെന്ന് ദൈവത്തോടുതന്നെയുള്ള മാർഗ്ഗോപദേശം.

[ദൈവത്തിന്റെ തിരുവിഷ്ഠം പൂർണ്ണമായി നിറവേറ്റുന്നതിന് എന്തുചെയ്യണമെന്ന് ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പഠിക്കണം. സജീസ 156]

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ധ്യാനഘടകങ്ങൾ (Steps) സമാഹരിച്ചുകൊണ്ട് അനുദിന ധ്യാനത്തിന് പ്രായോഗികമായ ഒരു ഓർഡർ (Ordo) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു:

I. ഒരുക്കധ്യാനം

അകന്ന ഒരുക്കം:

- ★ അനുദിന ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും ആവശ്യകതയും ഇടയ്ക്കിടെ ചിന്തയിൽ കൊണ്ടുവരുക.
- ★ എന്തു ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയായാലും നിശ്ചിതസമയത്ത് ധ്യാനത്തിന് അണയുക.
- ★ അടുത്ത ധ്യാനത്തിനുള്ള വിഷയം നിശ്ചയിക്കുകയും വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുകയും ചെയ്യുക.

അടുത്ത ഒരുക്കം:

- ★ ഗാനം/ഭജനം ഇവയിലൂടെ ധ്യാനപശ്ചാത്തലം ഒരുക്കുക.
- ★ വിഷയത്തിന് സഹായകരമായ വായന നടത്തുക.
- ★ ദൈവസന്നിധി സ്മരണയിലാകുക.

II. ഭജനം

- ★ ശോധന
 - കഴിഞ്ഞ ധ്യാനത്തിനുശേഷമുള്ള ജീവിതശോധന
 - നിശ്ചയിച്ചിരുന്ന തീരുമാനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിച്ചോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- * **ധ്യാനം**
 - ദൈവസാന്നിദ്ധ്യം (ദൈവം എന്നോടുകൂടെ)
 - ദൈവസാമീപ്യം (ഞാൻ ദൈവത്തോടുകൂടെ)
 - ദൈവസംഭാഷണം (വിഷയചിന്ത)
 - ദൈവസംസർഗ്ഗം (നിർലീനത, നിശ്ശബ്ദത)

ഭജനത്തിന്റെ രണ്ടാം ഘട്ടം മർമ്മപ്രധാനമാണ്. ദൈവസംസർഗ്ഗത്തിന്റേയും സായുജ്യത്തിന്റേയും ഈ ഘട്ടം കഴിഞ്ഞാലും കുറേ നേരം കൂടി ദൈവസമക്ഷംചെലവിടുന്നു. ഇതാണ് ഭജനാനന്തരധ്യാനം. ഇവിടെ നടക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- * പ്രതിജ്ഞകൾ പുതുക്കുന്നു.
- * ആത്മീയവളർച്ച പരിശോധിക്കുന്നു.
- * ആത്മീയജീവിതം മെച്ചമാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കുന്നു.
- * നിശ്ചയങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിനുള്ള ദൈവാനുഗ്രഹത്തിനു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.
- * പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകളും, പ്രായശ്ചിത്തങ്ങളും, ജപങ്ങളും നടത്താമെന്ന് നിശ്ചയിച്ചുറക്കുന്നു.
- * ഫലപ്രദമായ ഒരു ഭജനം നടത്തുന്നതിനുള്ള അവസരം നൽകിയതിനും, അതു സാധിച്ചതിനും ദൈവത്തിന് നന്ദി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് ഭജനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു.

IV

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം- ദൈവജനത്തിന്

മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ ധ്യാനം സമർപ്പിതർക്കും വൈദികർക്കും വേണ്ടി മാത്രമുള്ളതല്ല; സഭാമക്കൾക്കെല്ലാം ഇത് പ്രയോജനകരമാണ്. ഇന്നത്തെ കരിസ്തോസ് സൈലിയിൽ നിന്ന് അല്പം വ്യത്യസ്തമായി ഇതിനെ കാണണമെന്നുള്ളൂ. ഏതാണ്ട് ഒരു മണിക്കൂർ നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഒരു ധ്യാനത്തിൽ ഒരു വിഷയം കൈകാര്യം ചെയ്യാം. ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിന്റെ ചില ക്രമങ്ങൾ മനസ്സിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ധ്യാനഗുരു ധ്യാനത്തിന് ഒരുങ്ങിവരുന്ന ഒരാളെയോ ഒരു ഗ്രൂപ്പിനെയോ ധ്യാനാത്മകമായി മുന്നോട്ട് നയിക്കുമ്പോൾ അത് തീർച്ചയായും ഒരനുഭവമായി മാറും. കടന്നുപോകേണ്ട നടപടികൾ താഴെ പറയും വിധം സംഗ്രഹിക്കാം:

1. ഒരുക്കം (Preparation)

ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിൽ ധ്യാനരൂക്കത്തിന് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമാണ് കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഒരുക്കമില്ലാതെ ധ്യാനിക്കുന്നത് കീറിയ വലകൊണ്ട് മീൻ പിടിക്കുന്നതുപോലെയാകും. അതിനാൽ ധ്യാനിക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചുവരുന്നവർ ഒരുക്കത്തോടുകൂടി തന്നെ അതിലേക്ക് പ്രവേശിക്കണം. ഒരുക്കം അകന്നതെന്നും അടുത്തതെന്നും രണ്ടായി തിരിക്കാം.

അകന്ന ഒരുക്കം: ഒന്നാമതായി, ഒരു ധ്യാനത്തിൽ സംബന്ധിച്ച് ജീവിതനവീകരണം സാധിക്കണമെന്നുള്ള അദ്ദേഹമായ ആഗ്രഹം ഒരാൾക്ക് ഉണ്ടാകണം, മറ്റുള്ളവരാൽ നിർബന്ധിതരായി ധ്യാനത്തിനണയുന്ന ഒരുവന് ഫലവും അതുപോലെയായിരിക്കും.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

അനുദിനജോലികളിൽ നിന്നും മറ്റു വ്യഗ്ര ചിന്തകളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമോചനം പ്രാപിച്ചിരിക്കണം. ജീവിതത്തിലെ മറ്റെല്ലാ പരിപാടികളും മാറ്റിവെച്ച് അതിൽ നിന്ന് താൽക്കാലികമായി വിടുതൽ സമ്പാദിച്ചിരിക്കണം. വീട്ടിലെ ഒരു നൂറുപ്രശ്നങ്ങൾ ശിരസ്സാവഹിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു നല്ല ധ്യാനം നടത്താൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഏൽപ്പിക്കണം; എല്ലാം തമ്പു രാനെ ഭരമേല്പിച്ച് സ്വതന്ത്രമനസ്സോടും നിർമ്മലഹൃദയത്തോടും കൂടി യായിരിക്കണം, ധ്യാനത്തിനണയുവാൻ.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിൽ ധ്യാനത്തിന് അടുത്ത ഒരുക്കമായി ധ്യാനവിജയത്തിനായി പ്രാർത്ഥിച്ചൊരുങ്ങണം. തലേദിവസം സാധിക്കുമെങ്കിൽ വി.കുവസാരത്തിനും വി.കുർബ്ബാനയ്ക്കും അണയണം. പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകൾ ചൊല്ലണം. ധ്യാനവിജയത്തിനായി മറ്റുള്ളവരോട് പ്രാർത്ഥന അഭ്യർത്ഥിക്കണം. ബൈബിൾ, പ്രാർത്ഥനാ പുസ്തകങ്ങൾ, ആദ്ധ്യാത്മീയ പാരായണത്തിനുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ ഒക്കെ കരുതിവയ്ക്കണം. ഈവാനിയൻ കൃതികൾക്ക് മുൻഗണന നൽകണം.

2. വേർതിരിക്കൽ (Act of Separation)

ഇവിടം മുതൽ ഓരോ നേരത്തെയും ധ്യാനത്തിൽ അഭ്യസിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളാണ് ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. വേർതിരിക്കൽ; ആര്, എന്തിൽ നിന്ന് വേർതിരിക്കപ്പെടണം? ഏതാണ് ഒരു മണിക്കൂർ ധ്യാനത്തിൽ ചെലവിടുവാനായി ഒരുങ്ങിവന്നിരിക്കുന്ന ഈ ഞാൻ തന്നെയാണ് വേർതിരിക്കപ്പെടേണ്ടത്. എന്റെ സമസ്ത മാനസിക വ്യവഹാരങ്ങളിൽ നിന്നും ശാരീരിക പ്രവർത്തികളിൽ നിന്നും വേർതിരിയപ്പെടണം. ജീവിതത്തിൽ എന്തോ ഒരു വലിയ സംഭവം നടക്കാൻ പോകുന്നു എന്ന മനോഭാവത്തോടെ ധ്യാനത്തെ സമീപിക്കണം. താൽപര്യമുള്ള ഒരു ഇരിപ്പിടം കണ്ടെത്തണം. ശാരീരികവേദനകളുള്ളവാക്കുന്ന ‘പൊസിഷൻസ്’ ധ്യാനത്തെ സഹായിക്കുകയില്ല, കഴിവതും ശരീരസ്ഥിതി സുഖകരമായിരിക്കണം. മറ്റെല്ലാ ബന്ധനങ്ങളിൽ നിന്നും മനസ്സിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കി മറിയത്തെപ്പോലെ ‘ഒരു കാര്യം മാത്രം’ തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ഗുരുവിന്റെ പാദാന്തി കത്തിൽ സ്വയം സമർപ്പിച്ച് ശാന്തമായിരിക്കുക. ഇപ്പോൾ ഞാനും എന്റെ ദൈവവും മാത്രമേ രംഗത്തുള്ളൂ. ഈ പിൻവാങ്ങലിന് ക്രിസ്തു തന്നെയാണ് മാതൃക. തന്റെ പിതാവുമായി സംഭാഷിക്കുമ്പോൾ, പ്രാർത്ഥി കുമ്പോൾ മറ്റെല്ലാം മാറ്റിവെച്ച് എല്ലാറ്റിനോടും തൽക്കാലത്തേക്ക് വിട പറഞ്ഞ് ആരെയും

കൂടെ കൂട്ടാതെ രാത്രിയുടെ അന്ധകാരയാമങ്ങളി ലേക്ക് പിൻവാങ്ങി പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുവേണ്ടി ലോകത്തിൽ നിന്നും തന്നെ സ്വയമായി വേർതിരിച്ച് മാറ്റി നിർത്തിയ യേശു തന്നെയാണ് നമ്മുടെ മാതൃക. രാത്രിയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ക്രിസ്തു; പകൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ക്രിസ്തു. പകലിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ സത്യത്തിന്റെയും നീതിയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും സുവിശേഷം പ്രസംഗിക്കുന്ന ക്രിസ്തു; രാത്രിയുടെ നിശബ്ദയാമങ്ങളിൽ മറ്റൊന്നും കാണാതെ കേൾക്കാതെ നിശബ്ദതയിലിരുന്ന് മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കി ഒരു കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ക്രിസ്തു. തന്റെ പിതാവുമായുള്ള സംസർഗ്ഗത്തിലും സംഭാഷണത്തിലുമായിരിക്കുന്ന ക്രിസ്തു. ഈ ക്രിസ്തുവിനെ മാതൃകയാക്കി ധ്യാനിക്കുന്നവരും മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ക്രിസ്തു കേന്ദ്രീകൃതചിന്തകളിൽ മുഴുകണം.

നമ്മേ, പ്രത്യേകിച്ച് അത്മായസഹോദരങ്ങളെ അവരവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വരിഞ്ഞുമുറുകിയിരിക്കുന്ന ഒരു നൂറുപ്രശ്നങ്ങൾ കാണും. നമ്മുടെ ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ, ഓഫീസുകൾ, കൃഷിയിടം ഇവിടെ യൊക്കെ പരിഹരിക്കപ്പെടാതെ നമ്മേ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, കുടുംബം, കൂട്ടായ്മകൾ അയൽപക്കക്കാർ, ഇടവകക്കാർ, സാമൂഹിക സംഘങ്ങൾ, രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തകർ ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ വെല്ലുവിളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ധാരാളം പേരും, സാഹചര്യങ്ങളും. ഇനിയും ജീവിതത്തിന്റെ അപജയങ്ങൾ, പരാജയങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ബന്ധനങ്ങളെയെല്ലാം ഒരു നിമഷത്തേക്ക് മറക്കുക; മാറ്റി നിർത്തുക. ഈ വേർതിരിക്കൽ പ്രക്രിയ അത്ര എളുപ്പമല്ല, എന്നിരുന്നാലും ദൈവകൃപയിൽ ആശ്രയിച്ചാൽ സാധിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. അങ്ങനെ രണ്ടാം ഘട്ടം നമ്മൾ പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

3. ജീവിതശോധന (Examination of Life)

ജീവിതശോധന എന്ന മൂന്നാംഘട്ടത്തിലേക്ക് നാം പ്രവേശിക്കുന്നു. ഇവിടെ ദൈവമുമ്പാകെ നമ്മേ സ്ഥാപിച്ചുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ പരിശോധിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. ജീവിതത്തിൽ എന്നെ ഏറ്റവും മധികം അലട്ടുന്ന പ്രശ്നമെന്താണ്? ഈ പ്രശ്നത്തിന് കാരണങ്ങളെന്തെല്ലാമാണ്? എന്റെ സ്വാർത്ഥത, സ്നേഹമില്ലായ്മ, ക്ഷമയില്ലായ്മ, കടുംപിടിത്ത ജീവിതശൈലി, ഇതൊക്കെ ഇതിന് കാരണമാകുന്നുണ്ടോ? എന്റെ ദുഷ്ടീലങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? അതു മുഖേന ഹൃദയവേദന സഹിക്കുന്നവർ എത്ര മാത്രം! ദുഷ്ടീലങ്ങൾ ദുഷ്പ്രവർത്തികളിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ? എന്നെ ഏറ്റവും അധികം അലട്ടുന്ന പാപമേതാണ്?

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഈവാനിയൻ ഭാഷയിൽ എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ അപജയങ്ങൾക്ക് ഒരു 'മൂലകാരണം' കാണാം. എന്നെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അതെന്താണെന്ന് സ്വയം കണ്ടുപിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. സ്വയമായി സാധിക്കുന്നില്ലായെങ്കിൽ ആദ്ധ്യാത്മീയ നിയന്താക്കളെ സമീപിക്കുക. അവരുടെ മുമ്പിൽ ജീവിതത്തെ തുറന്നുവെച്ചാൽ അവർക്ക് നമ്മെ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കും. നമ്മുടെ ജീവിതപ്രശ്നങ്ങളുടെ മൂലകാരണമാകുന്ന പാപത്തെ കണ്ടുപിടിച്ച് അവയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നതിന് സാധിക്കണം.

4. വിഷയനിർണ്ണയം (Fixing subject)

നാം ജീവിതശോധനയിൽ കണ്ടെത്തിയ മൂലകാരണമായ പാപം തന്നെയാകണം ശോധനാപരമായ ധ്യാനത്തിലെ നമ്മുടെ ധ്യാനവിഷയവും. ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് വായിക്കണം, ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങൾ കേൾക്കണം; പാപഹേതുവാകുന്ന മൂലകാരണത്തെക്കുറിച്ച് വിചിന്തനം നടത്തണം. ബൈബിൾ ഭാഗങ്ങളും ആദ്ധ്യാത്മീയപാരായണങ്ങളും നടത്തണം.

5. ഹൃദയതുറവി (Openness of Heart)

വിഷയനിർണ്ണയം കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു ജീവിതസമർപ്പണമാണ് നടക്കേണ്ടത്. നാമിപ്പോൾ എന്തായിരിക്കുന്നുവോ ആരായിരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ ദൈവതിരുമുന്മാകെയുള്ള ഒരു സമ്പൂർണ്ണസമർപ്പണം. നമ്മുടെ നേട്ടങ്ങൾ, കോട്ടങ്ങൾ, ജയങ്ങൾ, പരാജയങ്ങൾ എല്ലാമിവിടെ സമർപ്പിക്കപ്പെടണം. ഒന്നും ബാക്കിവയ്ക്കരുത്. ഈ അവസരത്തിൽ പാപബോധം ഉളവാക്കുന്ന ഗാനങ്ങളും പ്രായശ്ചിത്തത്തിന്റെയും അനുതാപത്തിന്റെയുമായുള്ള ഗീതങ്ങളും ആലപിക്കാം. സ്വയം പ്രേരിതപ്രാർത്ഥനകൾ നടത്താം. തപിക്കുന്ന ഹൃദയത്തോടും ചലിക്കുന്ന ചുണ്ടുകളോടും പൂർണ്ണ അനുതാപത്തിലേക്കു വന്ന് പാപമോചനത്തിനു വേണ്ടി യാചിച്ചുകൊണ്ട്, സാധിക്കുമെങ്കിൽ പൂർണ്ണ സാഷ്ടാംഗപ്രണാമത്തിൽ ശയിക്കണം. ആ കിടപ്പിൽ എന്റെ ജീവിതത്തെ ദൈവത്തിൽ നിന്നും കൂടെയുള്ളവരിൽ നിന്നും അകറ്റുന്ന മൂലകാരണമാകുന്ന പാപത്തെ എന്നേയ്ക്കുമായി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ധൈര്യത്തിനും കൃപയ്ക്കുമായി യാചിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. അതത്രെ കഠിനമെന്ന് തോന്നിച്ചാലും ദൈവകൃപയോടെ അവയെ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ മനസ്സ് വയ്ക്കണം. ശാരീരിക മാനസിക ദൗർബല്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്ത് മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ബലവും സുഖവും നൽകണമെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കണം. ഇങ്ങനെ തുറന്നമനസ്സോടെ സ്വതന്ത്രചിന്തയോടെ ധ്യാനത്തിന്റെ അടുത്ത പടിയിലേക്ക് കയറണം.

6. ദൈവസംസർഗ്ഗം (Experience of God)

തുടർന്ന് എല്ലാം മറന്ന് ദൈവസംസർഗ്ഗത്തിലായിരിക്കുക. ഇവിടെ തമ്പുരാനുമായിട്ടുള്ള ഒരു കൂടികാഴ്ച നടത്താം. ഞാനും എന്റെ ദൈവം തമ്പുരാനുമായി മുഖാഭിമുഖം ഇരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. എല്ലാമറിയുന്നവന്റെ മുമ്പിൽ ഞാൻ നിശബ്ദനായി നിൽക്കുന്നു. ഞാൻ അവിടുത്തെ നോക്കുന്നു, അവിടുന്ന് എന്നെ കാണുന്നു. ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ കണ്ണുകളിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഞാനെന്നും പറയുന്നില്ല, അവിടുന്ന് ഒന്നും ഉരിയാടുന്നുമില്ല. നിശബ്ദത, പൂർണ്ണ നിശബ്ദത... കുറെ നേരം ; പൊടുന്നനെ അവിടുത്തെ ചുണ്ടുകൾ ചലിക്കുന്നതായി ഞാൻ കാണുന്നു. എന്തോ പറയാൻ ഒരുങ്ങുന്നതുപോലെ...

ഞാൻ അത്ഭുതപ്പെട്ടു, ചെവി കുർപ്പിച്ചു. യേശുതമ്പുരാൻ ഒരിക്കൽ പാപിനിയായ സ്ത്രീയോട് സംസാരിച്ചതുപോലെ, അത്തിമരത്തിലിരുന്ന സക്കേവൂസിനോട് കണ്ണുകളുയർത്തി പറഞ്ഞതുപോലെ, തിരിച്ചുവന്ന മുടിയനായ പുത്രനെ കണ്ടപ്പോൾ ആ പിതാവിന്റെ ഹൃദയം ത്രസിച്ച്തു പോലെ, അവിടുത്തെ ചുണ്ടുകൾ അനങ്ങുന്നു. ഒരായിരം സാന്ത്വന വാക്കുകളുടെ ഒരു പെരുമഴ! എന്നെ ആശ്വസിപ്പിക്കാനുള്ള സാന്ത്വന വചനങ്ങൾ : “മകനേ, ഞാൻ നിന്റെ മുമ്പിലില്ലേ? നീയാരെ ഭയപ്പെടണം?” ഉത്തരമായി, ഞാനെന്റെ കുറവുകളെ, സന്ദേഹങ്ങളെ അവിടുത്തെ മുമ്പിൽ നിരത്താൻ തുടങ്ങി. അവയൊക്കെ ഒരു വത്സലപിതാവിനെപ്പോലെ ഇരുന്നു കേൾക്കുന്നു. വീണ്ടും അവിടുത്തെ ചോദ്യം, എന്റെ മറുപടി; അങ്ങനെ പോകുന്നു ആ സുഹൃത് സംഭാഷണം. അങ്ങനെ എന്റെ എല്ലാമായ ദൈവം തമ്പുരാനിൽ ലയിച്ചിരിക്കുന്ന ആ ഇരിപ്പിനെയാണ് ദൈവസംസർഗമെന്ന് നാമകരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഈ അവസരത്തെ ജപപ്രകരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഭജനാലാപം കൊണ്ടും മുദ്രുവായ ഗാനാലാപങ്ങൾ കൊണ്ടും മുഖരിതമാക്കാം, ധന്യമാക്കാം.

7. ജീവയാഗാർപ്പണം (Oblation of Life)

ധ്യാനത്തിൽ ദൈവസംസർഗ്ഗവും ദൈവസാമീപ്യവും അനുഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരാൾമാവ് ഇനിയും ‘നീ മാത്രം മതി - അനുഭവ്’ ത്തിൽ മുഴുകുകയാണ്. പത്രോസിനെപ്പോലെ പറയും, ‘നാമിവിടെയായിരിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.’ ഈശ്വരാനുഭവത്തിൽ മുഴുകി ഇരിക്കുന്ന ആത്മാവ് സ്വയമായി ഒരു അർപ്പണം നടത്തുകയാണ്. ജീവനേയും ജീവിതത്തേയും ഒരു യാഗമായി ദൈവതിരുമുമ്പിൽ സമർപ്പിക്കുകയാണ്. യാഗം

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഒരു ബലിയാണല്ലോ. ബലി, ആയിരിക്കുന്നതിനെ ഇല്ലാതാക്കി വലിയ എന്തോ ആയിത്തീരുന്ന പ്രവർത്തിയാണ്. ഞാൻ ബലി അർപ്പിക്കപ്പെട്ട് സ്വയം ഇല്ലാതായി, എന്റെ സ്വാർത്ഥത്തിന്റെ സ്ഥാനത്ത് തമ്പുരാനെ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നു. അവനിൽ ലയിച്ചുചേരുന്ന അനുഭവം. ഈ അനുഭവത്തിലേക്ക് കടന്നുവരത്തക്ക പ്രാർത്ഥനകളും ഗാനാലാപങ്ങളും ഈ അവസരത്തിൽ നടത്താം.

8. പുനർപ്രതിഷ്ഠ (Re-dedication)

ജീവിതനവീകരണത്തിന് വേണ്ടി ഒരിക്കലൊടുത്ത പ്രതിജ്ഞകളും തീരുമാനങ്ങളും നടപ്പിലാക്കാൻ സാധിച്ചുവോ എന്നു പരിശോധിക്കുകയും സാധിക്കാതെ പോയ കാര്യങ്ങൾ പുതുക്കുകയും പ്രതിജ്ഞകൾ പാലിക്കുവാനുള്ള അനുഗ്രഹങ്ങൾക്കായി യാചിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണിവിടെ.

9. പ്രതിജ്ഞകൾ (Resolutions)

പുതിയ പ്രതിജ്ഞകളും തീരുമാനങ്ങളുമാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിക്കേണ്ടത്. ദൈവത്തോടും സഹോദരങ്ങളോടും അവിശ്വസ്തമായ ജീവിതം നയിച്ചുപോയതിലുള്ള വേദവും ഹൃദയവേദനയും നമ്മെ പുതിയ പ്രതിജ്ഞകളെടുക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കണം. എന്റെ ദുഷ്പ്രവർത്തികൾ കാരണം മറ്റുള്ളവർ എത്ര മാത്രം സഹിച്ചു? എത്ര ദുർമാതൃകകുടുംബത്തിലുള്ളവർക്ക് നൽകി? ദൈവത്തെ മറന്ന് ജീവിച്ച നിമിഷങ്ങളെയോർത്ത് പശ്ചാത്തപിക്കുക. ഇനിയും ഇത്തരമൊരു ജീവിതത്തിന് അറുതിവരുത്തുമെന്ന് തീരുമാനിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് മദ്യപാനശീലവും തുടർന്നുള്ള കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളും, ദ്രോഹിച്ചിട്ടും സ്നേഹിച്ച ഭാര്യയെയോർത്ത്, മക്കൾക്കുവേണ്ടി ...എല്ലാം പൊറുക്കുന്ന തമ്പുരാന്റെ മുമ്പിൽ ഇനിയും ഞാനതിനില്ക്കുന്നത് എന്ന് ഉറച്ച തീരുമാനമെടുക്കുക. മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് ഉപദേശിക്കുന്നതുപോലെ എത്ര ശാരീരിക, മാനസിക ക്ലേശങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും സഹനത്തിലൂടെ ഞാനതിനെ മറികടന്ന് പ്രലോഭനങ്ങളെ വിജയിക്കുമെന്ന് ദൈവതിരുമുന്മാരെ നിശ്ചയിച്ചുറയ്ക്കുക. മനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നതുപോലെ ഞാൻ 'ഇന്ന്' മദ്യപിക്കുകയില്ല, എന്ന് ഓരോ ദിവസവും രാവിലെ പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുക. ഒരു ദിവസത്തെ പ്രതിജ്ഞയെടുത്ത് അത് വിജയിപ്പിക്കുക. പ്രലോഭനങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ മറികടക്കുവാൻ പ്രതിജ്ഞയെക്കുറിച്ച് ഓർക്കുകയും ദൈവസഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കുകയും

ചെയ്യുക. സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതുവഴി തെറ്റുകളെ ചെറുത്തു നിൽക്കുവാൻ സാധിക്കും. എല്ലാറ്റിലുമുപരി എനിക്കിതു സാധിക്കണമെന്ന മോഹവും ദൈവാശ്രയബോധവും മുറുകെ പിടിക്കുക. ഒരു നിഷ്കളങ്ക ഹൃദയത്തിന്റെ മാനസികസംഘർഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി ദൈവം തമ്പുരാൻ പ്രതിഫലം നൽകാതിരിക്കില്ല.

10. ദൈവോപദേശങ്ങൾ തേടൽ

മാർ ഈവാനിയോസ് ഉപദേശിക്കുന്നു: “നമ്മുടെ ഇപ്പോഴത്തെ സ്ഥിതിയിൽ ദൈവത്തിന്റെ തിരുവിഷ്ഠം പൂർണ്ണമായി നിറവേറ്റുന്നതിന് എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് ദൈവത്തിൽ നിന്ന് പഠിക്കുകയും ചെയ്യണം.”¹¹ ദൈവത്തിൽ നിന്നു പഠിക്കണമെങ്കിൽ അവിടുത്തോടു ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കണം. തരുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ ശ്രവിക്കണം, ഉൾക്കൊള്ളണം. ഉദാഹരണമായി, എന്റെ പ്രതിജ്ഞകളിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുവാൻ ഞാനെന്തു ചെയ്യണം? പ്രലോഭനങ്ങളെ എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യും? ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനാകുവാൻ ഞാനെന്തു ചെയ്യണം? ഉത്തരങ്ങൾ അശരീരിയായി നാം കേൾക്കും. മനസ്സിൽ കോറിയിടുക, സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒരു ഡയറിയിൽ കുറിച്ചിടുക.

‘ധ്യാനാനന്തരധ്യാന’മാണ് ഇനിയും മാർ ഈവാനിയോസ് കൽപിച്ചു തരുന്നത്. ധ്യാനം വിജയിച്ചതിലുള്ള ആനന്ദം കർത്താവിനെ അറിയിക്കുന്നതിനും നന്ദിപ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രതിജ്ഞകൾക്ക് വീഴ്ച വരാതിരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേക അനുഗ്രഹം വാങ്ങിക്കുന്നതിനുമായി ഈ ചെറിയ പ്രാർത്ഥനാവേള ഉപയോഗിക്കുക. ധ്യാനത്തിനു ശേഷം സാധാരണജീവിതത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ആദ്യമായി നമ്മുടെ ആത്മീയ നിയന്താവിനെയോ വികാരി അച്ചനെയോ പോയികണ്ട് ധ്യാനാനന്തര ജീവിതം ധന്യമാക്കുന്നതിനുള്ള ഉപദേശം സ്വീകരിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ നിശ്ചയങ്ങളും പ്രതിജ്ഞകളും എഴുതി സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്ന ഡയറി അവരെ കാണിക്കുക. ഇടയ്ക്കിടെ ഈ സന്ദർശനം ആവർത്തിക്കുക. സദാ കൃപാവരത്തിലായിരിക്കുവാൻ വി.കുമ്പസാരം, വി. കുർബ്ബാന എന്നീ കൂദാശകൾ സ്വീകരിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുക. ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയായി, ഞാൻ ഇപ്പോൾ മാറിയ ഒരു മനുഷ്യനാണെന്ന് സമൂഹത്തോട് പ്രഖ്യാപിക്കണം. വീട്ടുകാരോട്, നാട്ടുകാരോട്, ഇടവകക്കാരോട്, വികാരി അച്ചനോട്, കുട്ടുകാരോട് എല്ലാവരോടും പറയണം; ‘ഞാൻ ഒരു പുതിയ

മനുഷ്യനാണ്. പരയുക മാത്രമല്ല, അവർക്കത് തോന്നിക്കത്തക്കവണ്ണം അവരോട് പെരുമാറുകയും ചെയ്യുക.

“ദൈവമേ, അങ്ങയുടെ കാരുണ്യത്തിനൊത്ത് എന്നോട് ദയ തോന്നണമേ” എന്നു തുടങ്ങുന്ന 51-ാം സങ്കീർത്തനവും “അതിക്രമങ്ങൾക്ക് മാപ്പും പാപങ്ങൾക്കു മോചനവും ലഭിച്ചവൻ ഭാഗ്യവാൻ” എന്നു തുടങ്ങുന്ന 32-ാം സങ്കീർത്തനവും ദിവസവും ധ്യാനാത്മകമായി ചൊല്ലുവാൻ മറക്കരുത്.

ചുരുക്കത്തിൽ, ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിൽ ഒരു പൂർണ്ണ ധ്യാനം നടത്തുന്ന ഒരു വ്യക്തി അൽമായനോ, വൈദികനോ, സമർപ്പിതനോ ആരുമായിക്കൊള്ളട്ടെ, മാറാതിരിക്കയില്ല. ജീവിതശൈലിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വന്നിരിക്കും; പരിശുദ്ധാത്മപ്രചോദനങ്ങളോട് സഹകരിച്ചാൽ മാത്രം മതി.

V

ഈവാനിയൻ വാർഷികഭജനം-2009

ബഥനി സിനാക്സിസിന്റെ താതിക തീരുമാനത്തിലും ജോയിന്റ് കൗൺസിലിന്റെ പ്രായോഗികതീരുമാനത്തിലും സമൂഹജീവിതത്തിന്റെയും പ്രാർത്ഥനയുടെയും ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റിന്റെ ചുമതലയിലുള്ള ജനറൽ കൗൺസിലറിന്റെ നേതൃത്വത്തിലും 2009 നവംബറിൽ ആലുവാനോവിഷ്യൂറ്റ് മന്ദിരത്തിൽ നടന്ന സമൂഹത്തിന്റെ ആണ്ടുധ്യാനം പരീക്ഷണാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈവാനിയൻ/ ബഥാനിയൻ ശൈലിയിൽ നടത്തപ്പെട്ടു. അന്യത ചേർത്തിരിക്കുന്ന ബഹു. പ്രേമാനന്ദന്റെ അവലോകന റിപ്പോർട്ട് ഇവിടെ പ്രസക്തമാണ്. ധ്യാനത്തെ വ്യതിരിക്തമാക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങളാണ് താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. പ്രത്യേക ദിനചര്യ, നിഷ്കർഷതയോടെ പാലിക്കാൻ കൊടുത്തിരുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ, മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ തെരഞ്ഞെടുത്ത സൂക്തങ്ങൾ, ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ, പങ്കെടുത്തവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും തുടങ്ങിയവ താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

ഭജനദിനചര്യ

രാവിലെ

- 05.30 കുരിശുമണി, ത്രികാലപ്രാർത്ഥന (ഉച്ചത്തിൽ കേൾക്കാം). (തുടർന്ന് ഭക്തിഗാനങ്ങൾ)
- 06.00 ഭജൻസ്, ദിനഭജനം(ചാപ്പലിൽ)
- 06.30 പ്രഭാതവന്ദനം, (ശ്ലീമോ-പ്രഭാതം) ദിനാവതരണം, വിഷയം, സമർപ്പണം
- 07.30 പ്രഭാതഭക്ഷണം, പരിസരശുചീകരണം
- 09.00 മൂന്നാം മണിവന്ദനം, (ശ്ലീമോ -മൂന്നാം മണി)

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- 09.15 ഭജൻസ്, ഭജനരൂപധ്യാനം (ധ്യാനപ്രസംഗകൻ നയിക്കുന്നു)
- 09.30 ധ്യാനപ്രസംഗം/പങ്കുവയ്ക്കൽ
- 10.15 ശോധനാപരമായ ഭജനം
- 10.30 ലഘു ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ
- 10.45 പൊതുആത്മീയവായന
- 11.00 വി.ബലിയർപ്പണം
(ഒരുക്കം /തുയാബാ; പ്രാർത്ഥനകൾ ഒരാൾ ചൊല്ലുന്നു)
- 12.15 ആറാം മണി വന്ദനം, (ശ്ലീമോ - ആറാം മണി)
- 12.30 ഉച്ചഭക്ഷണം, സ്വതന്ത്രസമയം, വിശ്രമം
- 02.30 ജപമാല/സ്ലീബാപാത/മാർ ഈവാനിയോസ് മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന (ഒന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കാം)
- 03.00 ധ്യാനപ്രസംഗം & പങ്കുവയ്ക്കൽ
- 03.45 ഒമ്പതാം മണി വന്ദനം, (ശ്ലീമോ- ഒമ്പതാം മണി)
- 04.00 ലഘു ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ, കായികാദ്ധ്യാനം (നോട്ടീസ് ബോർഡ് നോക്കുക)
- 06.00 ധ്യാനപ്രസംഗം
- 07.00 ദിനഭജനം
- 07.30 സന്ധ്യാവന്ദനം, (ശ്ലീമോ - സന്ധ്യ, സൂത്താറാ)
- 08.00 അത്താഴം, സ്വതന്ത്രസമയം
- 09.00/12.00/03.00 രാത്രിയാമപ്രാർത്ഥനകൾ (ഒന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കാം)

ഭജനവിഷയങ്ങൾ

മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ രചനകളിൽ നിന്നോ അദ്ദേഹത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതിയിട്ടുള്ള പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നോ, പിതാവിനെ അറിയാവുന്ന വ്യക്തികളിൽ നിന്നു കേട്ട അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലോ മനസ്സിലാക്കിയ ദർശനങ്ങളെ ആധാരമാക്കിയായിരുന്നു ധ്യാനപ്രസംഗകർ ധ്യാനചിന്തകൾ അവതരിപ്പിച്ചത്.

ഒന്നാം ദിവസം

ഭജന ഒരുക്കധ്യാനം (ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ധ്യാന നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ)

പ്രാർത്ഥനയും ആശ്രമജീവിതവും

രണ്ടാം ദിവസം

വ്രതത്രയങ്ങൾ ('സന്നയാസജീവിതസഹായി'യുടെ വെളിച്ചത്തിൽ) സമർപ്പണജീവിതം

മൂന്നാം ദിവസം

ദൈവവിളിയും ക്രിസ്താനുകരണവും (ബഥാന്യൻ സന്നയാസശൈലി) സന്നയാസമാതൃകാജീവിതം

നാലാംദിവസം മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ പ്രാർത്ഥനാദർശനം

തൗന അനുഭവം

ആത്മാവിന്റെ കുളിയും ഊണും

അഞ്ചാം ദിവസം

തമ്പുരാന്റെ അമ്മ

ഭജനാനുധ്യാനം (മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ധ്യാനനിർദ്ദേശങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ)

മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ പത്തു സന്നയാസകല്പനകൾ

(ഈവാനിയൻ രചനകളിൽ നിന്ന് ക്രോഡീകരിച്ചത്)

1. അധികഭാഷണം വർജ്ജിക്കുക.
2. സഹോദരങ്ങളുടെ തെറ്റുകൾ അത്ര ഗൗരവമായി എടുക്കരുത്.
3. കുറ്റം ചെയ്തവരെ സ്നേഹത്തോടും താഴ്മയോടും രഹസ്യമായി ശാസിക്കുക.
4. ഒരുത്തരേയും കുറ്റം വിധിക്കരുത്.
5. ഒരുത്തരുടേയും മനസ്സിനെ മുറിപ്പെടുത്തരുത്.
6. ഒരുത്തരേയും കുറിച്ച് ദുഷ്യം പറയരുത്.
7. അത്യാവശ്യമൂലമല്ലാതെ ഒരുത്തരോടും മറുത്തുപറയരുത്.
8. നിന്നോടു ചെയ്ത ദ്രോഹത്തെ മറക്കുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- 9. നിന്നോടു കുറ്റം ചെയ്തവരോട് നല്ല മനസ്സോടെ ക്ഷമിക്കുക.
- 10. നീ കുറ്റം ചെയ്തുവെന്ന് വിചാരിക്കുന്നവരോട് താമസമെന്നേ ക്ഷമ ചോദിക്കുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനങ്ങളിൽ പങ്കുചേർന്നവർ ഏറ്റവും അനുഗ്രഹകരമായി പാലിച്ച നിർദ്ദേശങ്ങൾ

(ഈവാനിയൻ മനസ്സറിഞ്ഞ് ക്രോഡീകരിച്ചവ)

- 1. വാർഷികധ്യാനം ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപായി ഈ നിബന്ധനകൾ കൃത്യമായും സൂക്ഷ്മമായും വായിച്ച് മനസ്സിലുറപ്പിച്ചിരിക്കണം.
- 2. വാർഷിക ധ്യാനദിവസങ്ങൾ ധ്യാനത്തിന്റെ, ശാന്തിയുടെ, അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ദിവസങ്ങളായി കാണുക. പൊതുവായ വി.ബലിയിൽ സംബന്ധിക്കുക; private mass ഇല്ല.
- 3. സമയക്ലിപ്തതയും കൃത്യനിഷ്ഠയും പാലിക്കുന്നതിൽ അതീവ ജാഗ്രത പുലർത്തണം.
- 4. സമ്പർക്കമാദ്ധ്യമങ്ങൾ പാടേ ഉപേക്ഷിച്ചിരിക്കണം. മൊബൈൽ ഫോൺ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ switch off ചെയ്ത് സൂക്ഷിക്കുക. മുറിക്കുള്ളിൽ പോലും ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.
- 5. ദൃശ്യശ്രവണമാദ്ധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല; ദിനപത്രങ്ങളും ഈ ദിവസങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.
- 6. ആശ്രമാദ്ധ്യക്ഷന്മാർ, ധ്യാനനടത്തിപ്പുകാർ എന്നിവരോട് ഒഴികെ ആരോടും ഈ ദിവസങ്ങളിൽ സംസാരിക്കുന്നില്ല.
- 7. ധ്യാനദിവസങ്ങളിൽ വൈകിട്ടുള്ള സ്വതന്ത്രസമയങ്ങളിൽ ഒന്നിച്ചുള്ള നടപ്പ്, സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പുറത്തുപോകൽ, വീടുസന്ദർശനം ഇവയൊന്നും പ്രോത്സാഹിക്കപ്പെടരുത്, പ്രതീക്ഷിക്കുന്നില്ല.
- 8. വൈകിട്ടുള്ള കായികാധ്യാനത്തിൽ അവരവരുടെ കഴിവനുസരിച്ച് പങ്കുചേരേണ്ടതാണ്.
- 9. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ വേദപുസ്തകം, ഈവാനിയൻ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇവ മാത്രം വായിക്കുന്നു.
- 10. ഈ ദിവസങ്ങളിൽ പ്രബോധനം, ബൈബിൾ, ഈവാനിയൻ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇവ വായിക്കുന്നതിൽ നിന്നു ലഭിക്കുന്ന പ്രചോദനങ്ങൾ എഴുതിവയ്ക്കുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു.

ധ്യാനഭവനത്തിൽ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ചിരുന്ന ഈവാനിയൻ ഉദ്ധരണികൾ

- “എന്ത് അവസ്ഥാന്തരത്തിലും പ്രസന്നത പാലിപ്പാൻ ശ്രമിക്കണം. ഹൃദയം കൂലുങ്ങാതിരിക്കുന്നതാണ് ഇതിനുള്ള മാർഗ്ഗം.”
- “നീ കാണുന്നതും കേൾക്കുന്നതും സംഭവിക്കുന്നതുമായ സകലത്തിൽ നിന്നും ആത്മീയ നന്മയും അറിവും സമ്പാദിക്കുക.”
- “സന്യാസി ഒരിക്കലും ഏകാകിയല്ല. യേശുമിശിഹായോടുകൂടി സന്യാസി നിരന്തരമായി പാർക്കുന്നു. വി.നിയമം പാലിക്കുന്നതിന് സന്യാസി സദാ ജാഗരുകനായിരിക്കണം.”
- “താനയിൽ യേശുവിനോട് ഒരുമിച്ച് ഏകാന്തവാസം ചെയ്യുന്നത് ലോകത്തിലെ പ്രഭുക്കന്മാരോട് സംസർഗ്ഗം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാളും, ലോകത്തിലെ സർവ്വസുഖങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്നതിനേക്കാളും വലിയ കാര്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ച് ലോകരംഗത്ത് യശസ്സും കീർത്തിയും നേടുന്നതിനേക്കാളും വലിയതാകുന്നു എന്ന് സന്യാസി തിരിച്ചറിയണം.”
- “സമൃദ്ധിയായി എന്തെങ്കിലും ഉങ്കിൽ ആ സമൃദ്ധിയെപ്പറ്റി ഭയപ്പെടണം. ലൗകികന്മാർ ദാരിദ്ര്യത്തെ ഭയപ്പെടുന്ന പ്രകാരം സന്യാസി സമൃദ്ധിയെ ഭയപ്പെടണം.”
- “ലോകത്തിൽ ദരിദ്രന്മാർ ധനവാന്മാരേക്കാൾ അധികം യേശുമിശിഹായ്ക്ക് അനുരൂപരാകുന്നു.”
- “യേശുവിനോടുള്ള രഹസ്യസംഭാഷണം സന്യാസി നിത്യതഴക്കമാക്കിത്തീർക്കണം.”
- “അനുസരണജീവിതം സന്യാസിയുടെ കബന്ദകമാകുന്നു. സന്യാസി സംസ്കരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കബറ്റ് ആശ്രമമാകുന്നു.
- “ആശ്രമം യേശുവിന്റെ മഹത്വം വിലസുന്ന ദൈവാലയമാകുന്നു.”
- “അദ്ധ്യക്ഷന്റെ അനുമതി കൂടാതെ യാതൊരു സന്യാസിയും യാതൊരു വേലയും ചുമതലപ്പെടുകയോ ആരംഭിക്കുകയോ ചെയ്യാൻ പാടില്ല.”
- “അദ്ധ്യക്ഷന്റെ ആന്തരം അറിഞ്ഞ്, ആഗ്രഹം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് പ്രത്യക്ഷമായി അദ്ധ്യക്ഷൻ കല്പിച്ചിട്ടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളും അനുസരിപ്പാൻ സന്യാസി സന്നദ്ധനായിരിക്കണം.”

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

- “വി.അനുസരണപ്രമാണത്തിന് അനുയോജ്യമായ അനുമതി കൂടാതെ നീ ചെയ്യുന്ന സകല കാര്യങ്ങളിലും തോൽവി ഉണ്ടാകുമെന്ന് വിചാരിച്ചുകൊള്ളുക.”
- “ഒരു സന്യാസിക്കുണ്ടാകുന്ന ഒന്നാമത്തെ പരീക്ഷ ദൈവത്തിനുപകരം സ്വയത്തെ അന്വേഷിക്കുന്നതാകുന്നു; രണ്ടാമത്തേത് അയൽക്കാരനുവേണ്ടി കൂടിയല്ലാതെ സ്വന്തനന്മയ്ക്കായി മാത്രം ദൈവത്തെ അന്വേഷിക്കുന്നതാകുന്നു.”
- “സന്യാസി ജീവിക്കുന്നത് കർത്താവിന്റെ ഇഷ്ടം ചെയ്യുവാൻ മാത്രമാകുന്നു. സന്യാസത്തിന്റെ വലിയ പദവി ഇതത്രേ. ”
- “സന്യാസി ദീർഘമായ ആലോചനയുടെ ശേഷവും പരസ്യമായും, എന്നേക്കുമായും അവസാനമായും നിരന്തരമായും നിത്യമായും ദൈവത്തിന്, ദൈവത്തിനുമാത്രം അർപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ കാര്യത്തെപ്പറ്റി ഇനിയും എന്തെങ്കിലും സംശയമോ തർക്കമോ ഇളക്കമോ പുനരാലോചനയോ ഉണ്ടാകുവാൻ കഴിവില്ല.”
- “സന്യാസപ്രതിഷ്ഠയുടെ ശേഷം വിളിയെപ്പറ്റിയുള്ള പുനരാലോചനയ്ക്ക് യാതൊരു ആവശ്യവും ഇല്ല. അത് എന്നേക്കും തീർച്ചയായി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.” “മറ്റുള്ള എല്ലാവരേയുംകാൾ അനുസരണ പൂർണ്ണമായ ആത്മാവിലും മനഃസ്ഥിതിയിലും ജീവിക്കുവാനും ഹൃദയ പൂർവ്വമായ അനുസരണത്തിന്റെ ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളായി തങ്ങളെതന്നെ കാണിപ്പാനും സന്യാസസഭയിലെ അദ്ധ്യക്ഷന്മാർ ദൈവമുൻപാകെ നിർബന്ധിതരാകുന്നു.”
- “സാധാരണജീവിതം വിട്ട് ദൈവത്തോടുത്തു ജീവിക്കുന്നതിനായി വേർതിരിയുന്നതിന് ഭജനമെന്ന് പേർ പറയുന്നു.”
- “ഒരു മൂല കാരണത്തിൽ നിന്നും പലതരം പാപങ്ങളും ഒരു തരം പാപത്തിൽ നിന്ന് അനേകം പാപപ്രവർത്തികളും ഉണ്ടാകുന്നു. പ്രജകൾ രാജാവിന് ആണ്ടുതോറും നികുതി കൊടുക്കുന്ന പ്രകാരം സന്യാസി ദൈവത്തിന് പൂർണ്ണഭക്തിയായ നികുതി കൊടുക്കുന്നതിനും ദൈവത്തോടു നന്നായി അടുത്തു സംസർഗ്ഗം ചെയ്യുന്നതിനും തക്കയവസരം വാർഷികഭജനകാലമാകുന്നു.”
- “നിവൃത്തിയിടത്തോളം ആശ്രമാംഗങ്ങൾ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ച് ഒരു സ്ഥലത്തുകൂടി വാർഷികഭജനം നടത്തണം.”

VI

ഈവാനിയൻ ധ്യാനനടത്തിഷ്- ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഏതാണ്ട് ആറേഴു വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് സമൂഹത്തിന്റെ വാർഷിക ധ്യാനമായി രണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി പരീക്ഷിക്കുകയുണ്ടായി. അന്നുവരെ യാതൊരു പിൻകാല പ്രാബല്യമോ പാരമ്പര്യമോ പരിചയമോ ഇല്ലാതിരുന്ന ഈ ഉദ്യമം സമൂഹം ഗങ്ങളിൽ കുറച്ചുപേരുടെ അശ്രാന്തപരിശ്രമം കൊണ്ട് നടത്തപ്പെട്ടതാണ്. ആദ്യധ്യാനത്തെക്കുറിച്ച് പങ്കെടുത്തവരുടെ അവലോകനവും എഴുതി വാങ്ങിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്. ഒരു തുടക്കമെന്ന നിലയിൽ നല്ലൊരു ശതമാനം പേരും ഈ പദ്ധതിയെ അഭിനന്ദിച്ചു; കുറവുകൾ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി കൂടുതൽ പഠനവും സാങ്കേതിക മികവും ഉണ്ടാകണമെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ഇവയെല്ലാം ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ഒരിക്കൽ കൂടി ഈവാനിയൻ ധ്യാനം വിണ്ടും നടത്തുന്നതിന് ആദ്യ നടത്തിപ്പുകാർക്ക് അവസരം ലഭിച്ചിട്ടില്ല. ഈ കുറവിനെ നികത്തിക്കൊണ്ട് ഭാവിയിൽ നാം ഈവാനിയൻ ശൈലിയിൽ ധ്യാനിച്ചും ധ്യാനിച്ചിട്ടും ഈയൊരു പ്രസ്ഥാനം സംസ്ഥാപിച്ചെടുക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്; അത് ഒരു ബ്രഹ്മാനുന്റെ കടമയാണ്. അതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു:

1. മാർ ഈവാനിയോസ് തിരുമേനിയുടെ ‘സന്യാസജീവിതസഹായി,’ ‘ധ്യാനകുസുമം’ എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ സ്വന്തം കോപ്പി അതില്ലാത്ത സമൂഹംഗങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കണം. ധ്യാനത്തിനു മുമ്പായി ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
2. ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി (Ivanian method of Retreat) വിഷയമാക്കി സെമിനാറുകളും വർക്ക്ഷോപ്പുകളും നടത്തുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

3. സമൂഹാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും ലേഖനങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും എഴുതി വാങ്ങുക.
4. ധ്യാനത്തിന് നേതൃത്വം കൊടുക്കുവാനായി ഒന്നോ രണ്ടോ ടീമുകൾക്ക് രൂപം കൊടുക്കുക.
5. സംഘാടകടീമുകൾ പഠനങ്ങളും ഒരുക്കങ്ങളും നടത്തി പരീക്ഷണാർത്ഥം ധ്യാനങ്ങൾ വിവിധ ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് സംഘടിപ്പിക്കുക.
6. ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരെ കണ്ടുപിടിച്ച് വിഷയം നൽകി ഒരുങ്ങാനുള്ള സമയം നൽകുക.
7. ഒരുങ്ങിയ ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ പരീക്ഷണാർത്ഥം മുൻകൂട്ടി അവതരിപ്പിച്ച് പരിശോധിച്ച് ക്രമീകരിക്കുക.
8. ധ്യാനാനന്തരം സംഘാടകരും ഗുരുക്കന്മാരും ഒന്നിച്ചുകൂടി ധ്യാനത്തെ അവലോകനം ചെയ്ത് കുറവുകൾ നികത്തുകയും കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുക.
9. പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി ധ്യാനത്തെ കൂടുതൽ പൂർണ്ണമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
10. ധ്യാനഗുരുക്കന്മാരും വിഷയം പങ്കുവയ്ക്കുന്നവരും സമൂഹാംഗങ്ങൾ തന്നെയോടൊത്ത് ബന്ധനിയൻ ജീവിതത്തിന് ആധികാരികത്വമുള്ള അംഗങ്ങളെ തെരഞ്ഞെടുക്കുക.
11. ധ്യാനപ്രസംഗവേളകളിൽ സമൂഹത്തിലെ പ്രത്യേക വ്യക്തികളെ ഉന്നം വച്ച് സംസാരിക്കാതിരിക്കുക.
12. ധ്യാനം പ്രസംഗിക്കുന്നവർ കൂടെ ധ്യാനിക്കുന്നവർ തന്നെയായിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക; പ്രസംഗിച്ചിട്ട് സ്ഥലം വിടുന്ന രീതി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
13. ഔദ്യോഗിക യാമപ്രാർത്ഥനകൾ പതിവുപോലെ നടത്തുക; പുതിയ പ്രാർത്ഥനാ-ധ്യാനരീതികൾ മറ്റ് സമയങ്ങളിൽ നടത്തുക.
14. വി.കുർബ്ബാന എഴുന്നള്ളിച്ചുവെച്ചുകൊണ്ടുള്ള പ്രാർത്ഥനയും ധ്യാനവും നടത്തുക, കുർബ്ബാനയുടെ ആരാധനയും വാഴ്ചയും നടത്താം.
15. ആദ്യധ്യാനത്തിൽ സംഘാടകർ കൊടുത്ത നിർദ്ദേശങ്ങൾ തുടരുന്നത് നന്നായിരിക്കും. വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്ക് ഇടം കൊടുക്കാതിരിക്കുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

16. വായനയ്ക്കും ധ്യാനത്തിനും ഈവാനിയൻ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക.
17. ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങളിൽ ദൈവവചനം ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുക.
18. വൈകിട്ട് എല്ലാവരും അൽപനേരമെങ്കിലും പുറത്ത് ഏതെങ്കിലും ഒരു ജോലിയിൽ (കായികാദ്ധ്യാനം) ഏർപ്പെടുക.
19. ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിനോടുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥ പ്രാർത്ഥന ധ്യാനവേളയിൽ നടത്തുക.
20. ഈവാനിയൻ റിട്രിറ്റിന്റെ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട പ്രത്യേക സ്വഭാവങ്ങൾ പ്രാരംഭധ്യാനത്തിനു മുമ്പു തന്നെ അവതരിപ്പിച്ച് വിശദീകരിക്കുക.
21. സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒരുക്കധ്യാനത്തിൽ കുമ്പസാരം നടത്തി കൃപാവരത്തോടെ വാർഷികഭജനത്തിലേയ്ക്ക് പ്രവേശിക്കുക.
22. ഉപവാസവും പ്രാർത്ഥനയും ഒന്നിച്ചുപോകേണ്ടതാണ്. ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ ദിവസം ഏതെങ്കിലും ഒരു നേരം ഉപവസിക്കുന്നത് ഈവാനിയൻ ശൈലിയുടെ ഭാഗമാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുക.
23. ധ്യാനവേളയിൽ ഫോൺ, ന്യൂസ്പേപ്പർ, ടെലിവിഷൻ തുടങ്ങി എല്ലാ സമ്പർക്കമാധ്യമങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുക.
24. ധ്യാനത്തിൽ ഉടനീളം മൗനം പാലിക്കുകയും വ്യഗ്രചിത്തം ഉപേക്ഷിക്കുകയും വേണം. ഔദ്യോഗികകാര്യങ്ങളോട് തത്കാലം വിട പറയണം.
25. ധ്യാനദിവസങ്ങളിൽ എല്ലാവരും പൊതുവായ വി.കുർബ്ബാനയിൽ സംബന്ധിക്കണം. Private Mass പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നില്ല.

VII

ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനോടുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന

കൗമ

പ്രാർത്ഥനാഭാഗം

(നിത്യസഹായമാതേ)

മാർ ഈവാനിയോസ് താതാ
പ്രാർത്ഥിക്ക ഞങ്ങൾക്കായ് നീ
ത്രിയേക ദൈവത്തോടായ്
പ്രാർത്ഥിക്ക ദൈവദാസ (3 പ്രാവശ്യം)

മുമ്പൻ: അനന്തകാരുണ്യവാനായ പിതാവായ ദൈവമേ, അവിടുന്ന് ഞങ്ങളെ സൃഷ്ടിച്ചു പരിപാലിക്കുന്നു. കാലാകാലങ്ങളിൽ അവിടുന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് മാതൃകയായ് പുണ്യാത്മാക്കളെ ഞങ്ങളുടെ സഹായത്തിനായി അയച്ചുതരുന്നു. പുണ്യാത്മാവ് ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിലൂടെ ഞങ്ങൾക്കും ലോകത്തിന് മുഴുവനും ലഭിച്ച നന്മകളെയോർത്ത് അവിടുത്തെക്ക് ഞങ്ങൾ നന്ദി പറയുന്നു. പിതാവിന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥതയിൽ ഞങ്ങൾ അർപ്പിക്കുന്ന പ്രാർത്ഥനകൾ അവിടുന്ന് സ്വീകരിക്കണമെ.

സമൂഹം: വന്ദ്യപിതാവേ, മാർ ഈവാനിയോസേ, ഇന്ന് ഞങ്ങൾ അങ്ങയുടെ പക്കൽ പിതൃഭക്തിയോടെ അണഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അവിടുന്ന് ഞങ്ങളെ തൃക്കൺപാർക്കണമേ. അങ്ങ് ഞങ്ങൾക്ക് ക്രിസ്തീയജീവിതത്തിൽ ഉത്തമമാതൃകയും, സഭാജീവിതത്തിൽ ഉൽകൃഷ്ടനേതാവുമാകുന്നുവല്ലോ. മലങ്കരയെ വിശു

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ദ്ധീകരിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെച്ച പിതാവേ, അങ്ങൻ ഞങ്ങൾക്ക് എന്നും ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ താങ്ങും തണലുമായിരിക്കണമെ. അങ്ങയുടെ മദ്ധ്യസ്ഥതയിൽ ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാ ദൈവികനന്മകളെയുമോർത്ത് ദൈവത്തിനു ഞങ്ങൾ നന്ദി അർപ്പിക്കുന്നു.

മുന്വൻ : ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസേ,

സമൂഹം: ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമെ.

സമൂഹപ്രാർത്ഥന

ശുശ്രൂഷി:ഭയഭക്തിയോടെ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ നമുക്ക് അർപ്പിക്കാം.

സമൂഹം: ഞങ്ങളുടെ കർത്താവായ മിശിഹാതമ്പുരാനേ, തന്റെ പിതാവിനോടുള്ള സമത്വം വെടിയാതെ നീ ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി ഭൂമിയിൽ അവതരിക്കുകയും ഞങ്ങളുടെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ജീവിച്ച് കഷ്ടതയനുഭവിക്കുകയും മരിച്ച് ഉയിർത്തെഴുന്നേൽക്കുകയും മഹത്വീകരിക്കപ്പെട്ട് സ്വർഗ്ഗത്തിൽ എന്നെന്നും മഹത്വത്തോടെ വാഴുകയും ചെയ്യുന്നുവല്ലോ. ഇല്ലായ്മയിലും സഹനത്തിലും മാത്രമേ മഹത്വീകരണമുള്ളുവെന്നും ഞങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തണമെ. ആയതിലേക്ക് മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ ജീവിതം ഞങ്ങൾക്ക് മാതൃകയാകട്ടെ. ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കണമെ.

മുന്വൻ : ക്രിസ്തീയജീവിതത്തിൽ ഞങ്ങളെ വിശുദ്ധിയിലും നേർപാതയിലും നയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവമേ, അവിടുത്തെ ഞങ്ങൾ ആരാധിക്കുന്നു. സ്തുതിക്കുന്നു. നീ പിതാവിൽ നിന്ന് ജനിക്കുന്നവനും പുത്രനിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുന്നവനുമെന്നുവല്ലോ.

സമൂഹം: ജനിക്കാതെ ജനകനായ പിതാവിനും ജനകനാകാതെ ജനിച്ചവനുമായ പുത്രനും, പിതാവിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുകയും പുത്രനിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവിനും എന്നെന്നേക്കും മഹത്വമുണ്ടായിരിക്കട്ടെ. പരിശുദ്ധ ത്രിത്വരഹസ്യം പരിശുദ്ധസഭയിലൂടെ ഞങ്ങൾക്ക് കാണിച്ചുതന്ന ഞങ്ങളുടെ സഭാപിതാക്കന്മാരെ ഞങ്ങൾ വന്ദിക്കുന്നു.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

മുന്വൻ : ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസേ,

സമൂഹം: ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമെ.

വായനയും വിശദീകരണവും

(മാർ ഈവാനിയോസ് ജീവചരിത്രം, ഗിരിദീപം, സന്യാസജീവിതസഹായി, മാർ ഈവാനിയോസ് സൂക്തങ്ങൾ)

അപേക്ഷകൾ

ശുശ്രൂഷി:ദൈവദാസന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥതയിൽ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകൾ സമർപ്പിക്കാം.

മുന്വൻ: ഞങ്ങളുടെ പരിശുദ്ധപിതാവ് ഫ്രാൻസിസ് മാർപ്പാപ്പായ്ക്കു വേണ്ടിയും ഞങ്ങളുടെ എല്ലാ മെത്രാപ്പോലീത്താമാർക്കുവേണ്ടിയും വൈദികർ, സന്യാസ്തർ എല്ലാ സഭാമക്കൾക്കുവേണ്ടിയും ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സമൂഹം: കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ പിതാവ് മാർ ഈവാനിയോസ് ദൈവദാസന്റെ മദ്ധ്യസ്ഥതയിൽ ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണമെ.

മുന്വൻ: കർത്താവേ, ലോകത്തിലെ എല്ലാ മനുഷ്യരും ത്രിയേക ദൈവത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വിശ്വാസം സ്വീകരിക്കുവാൻ നീ കൃപയരുളേണമേ.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

മുന്വൻ : സഭകളിലെ ഭിന്നതകൾ അകറ്റി അവിടുത്തെ സത്യസഭയെ പുൽകുന്നതിന് ലോകമാസകലമുള്ള ക്രൈസ്തവജനതയെ അനുഗ്രഹിക്കണമെയെന്ന് കർത്താവേ, ഞങ്ങൾ അങ്ങയോട് അപേക്ഷിക്കുന്നു.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

മുന്വൻ : ഈ ശുശ്രൂഷയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന അവിടുത്തെ ദാസരെ അവിടുന്ന് തൃക്കൺപാർക്കണമെ. ഞങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ഞങ്ങളേക്കാൾ കൂടുതൽ അവിടുന്ന് അറിയുന്നുവല്ലോ. ഈ മക്കളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങളും നിയോഗങ്ങളും അവിടുന്ന് സാധിച്ചുതരണമെ.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

മുമ്പൻ : ഞങ്ങളുടെ ഭവനങ്ങൾ മാതൃകാകൂടുംബങ്ങളായി മാറത്തക്കവണ്ണം ക്രിസ്തീയ ചൈതന്യത്തിലും മാനുഷികമൂല്യങ്ങളിലും ഞങ്ങളെ വളർത്തണമെന്ന് അങ്ങയോട് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

മുമ്പൻ: ദ്രവ്യാഗ്രഹം, മദ്യപാനാസക്തി, അധർമ്മികപ്രവർത്തികൾ എന്നിവയെല്ലാം ഒഴിവാക്കി ശാന്തിയും സമാധാനവും ഐശ്വര്യവും ഞങ്ങളുടെ ഭവനങ്ങളിൽ വാഴുവാൻ ദൈവദാസൻമാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവേ, ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണമെ.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

മുമ്പൻ: ആദ്ധ്യാത്മീകവും ലൗകികവുമായ തലങ്ങളിൽ ഈ ലോകത്തിന് ഒരു നേതൃത്വം കൊടുക്കുവാൻ തക്കവണ്ണം ഞങ്ങളുടെ രാജ്യത്തെയും നാടിനെയും ഉയർത്തണമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

മുമ്പൻ : ഒരു സന്തുഷ്ട രാഷ്ട്രത്തിന്റെ കെട്ടുപണിയിൽ പങ്കാളികളാകുവാൻ ഞങ്ങളുടെ രാഷ്ട്രീയനേതാക്കൾക്ക് ആത്മാർത്ഥതയും, ആത്മബലവും, നിസ്വാർത്ഥമായ സേവനതൽപരതയും നൽകുമാറാകണമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

മുമ്പൻ : ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന ആവശ്യപ്പെട്ടവർക്കും ആവശ്യമായിരിക്കുന്നവർക്കും ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുവാൻ കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവർക്കും അവരവർക്ക് ആവശ്യമായ നന്മകളും രോഗശാന്തിയും നൽകണമെന്ന് അങ്ങയോട് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സമൂഹം: കർത്താവേ

മുമ്പൻ : കർത്താവേ, അവിടുത്തെക്ക് സാധാരണവും ഞങ്ങൾക്ക് അത്ഭുതകരവുമായ സംഗതികൾ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

സംഭവിക്കുവാൻ അവിടുന്ന് തിരുമനസ്സാകണമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

സമൂഹം: കർത്താവേ.....

രോഗശാന്തിപ്രാർത്ഥന

ശുശ്രൂഷി : രോഗശാന്തിക്കുവേണ്ടിയുള്ള പ്രത്യേക പ്രാർത്ഥനകൾ നമുക്ക് അർപ്പിക്കാം.

മുന്ദൻ: കർത്താവേ, അവിടുന്ന് ഈ ലോകത്തിൽ ആയിരുന്നപ്പോൾ മരിച്ചവർക്ക് ജീവൻ നൽകിയും രോഗികൾക്ക് പൂർണ്ണരോഗ ശാന്തി നൽകിയും വിശക്കുന്നവർക്ക് അപ്പം വർദ്ധിപ്പിച്ചും ആവശ്യക്കാരന് വെള്ളം വീഞ്ഞാക്കി പകർന്നും അവിടുന്ന് അത്ഭുതങ്ങൾ പ്രവർത്തിച്ചുവല്ലോ. നാഥാ, ഇന്നും അവിടുന്ന് ജീവിക്കുന്ന ക്രിസ്തുവാകുന്നുവെന്ന് വിശ്വസിച്ചു ഞങ്ങൾ ഏറ്റുപറയുന്നു. അവിടുത്തേക്ക് മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ അത്ഭുതങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ഒരുക്കമുള്ളവനായി അവിടുന്ന് ഞങ്ങളോരോരുത്തരുടെയും ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരണമെ. അവടത്തെ കടന്നുവരവിന് പ്രതിബന്ധമായി നിൽക്കുന്ന എല്ലാറ്റിനെയും ഞങ്ങൾ മനസ്സാ അകറ്റുന്നു. ഞങ്ങൾക്ക് അസാധ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവിടുത്തേക്ക് സാധ്യമാണല്ലോ. ഇപ്പോൾ ഇവിടെ ഒന്നിച്ചുകൂടി ഈ പ്രാർത്ഥനാശുശ്രൂഷയിൽ പങ്കുകൊള്ളുന്ന അവിടുത്തെ മക്കളുടെ പ്രത്യേക ആവശ്യങ്ങളിൽ അവിടുന്ന് അത്ഭുതകരമായി ഇടപെടണമെന്ന് ഞങ്ങൾ സമൂഹമായി നിന്നോടപേക്ഷിക്കുന്നു.

(പ്രത്യേകനിയോഗക്കാരെ ഒന്നിച്ചു കൂട്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം. ഓരോരുത്തരുടെയും തലയിൽ കൈവെച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഈയവസരത്തിൽ സമൂഹം മുഴുവനും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ഗാനമാലപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.)

ഗാനം

(അൻപുടയോനെ നിൻ വാതിൽ...)

പുണ്യാത്മാ മാർ ഈവാനിയോസ്
പുണ്യം ഞങ്ങൾക്കേകിടണെ
മന്നിൽ വന്നൊരു നാഥനെയും
വന്ദിച്ചാരാധിച്ചീടുവോർ

ഞങ്ങൾക്കായിട്ടർത്ഥിക്കാൻ
 ഞങ്ങളുടെ പാപം മോചിക്കാൻ
 ഞങ്ങളുടെയുള്ളൊരു താതാ
 അങ്ങെ സന്നിധി പുകീടുവോർ

ഞങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്ക
 ഞങ്ങളുടെ ഹൃത്തു പുതുക്കണമെ.
 ഞങ്ങളുടെയുള്ളൊരു താതാ
 ഞങ്ങളുടെ വേദന പോക്കണമെ

രോഗശാന്തി നൽകണമെ
 രോഗികൾ പാപികളർത്ഥിപ്പൂ
 രോഗസൗഖ്യം നൽകിയോനെ
 രോഗികൾ മേൽ കൃപ ചെയ്യണമെ

പുണ്യാത്മാ മാർ ഈവാനിയോസ്.....

ലുത്തിനിയ

ശുശ്രൂഷി :ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ മാദ്ധ്യസ്ഥം നമുക്ക് വിളിച്ചപേക്ഷിക്കാം.

മുന്മ്പൻ : സ്വർഗ്ഗസ്ഥപിതാവായ ദൈവമേ — ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കണമെ.
 ഞങ്ങളെ രക്ഷിച്ചു പുത്രനായ ദൈവമേ,
 ഞങ്ങളെ നിരന്തരം നയിക്കുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവായ ദൈവമേ,
 പരിശുദ്ധ കന്യാമറിയമേ—ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി അപേക്ഷിക്കണമെ
 വിശുദ്ധ തോമാശ്ലീഹായേ,
 വിശുദ്ധ അൽഫോൻസാമ്മയെ
 വിശുദ്ധ മദർ തെരസയെ
 ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസെ
 ദൈവചൈതന്യത്താൽ പൂരിതനായ മാർ ഈവാനിയോസെ,
 പുനരെകൃശിൽപിയായ മാർ ഈവാനിയോസെ,
 സ്വർഗ്ഗത്തിലിരുന്ന് മലങ്കരയെ നയിക്കുന്ന മാർ.....

ഈവാനിയൻ ഗ്യാനം

ഇന്നും അകത്തോലിക്കരുടെ പുനരൈക്യത്തിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന മാർ.....

അക്രൈസ്തവരുടെ മാനസാന്തരത്തിനുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന മാർ.....

ഭാരതമാനസാന്തരം സ്വപ്നം കണ്ട മാർ.....

സഭാശുദ്ധീകരണത്തിനായി സഭയിൽ സന്യാസം സ്ഥാപിച്ച മാർ.....

‘ദൈവസേവനത്തെക്കാൾ അത്യുത്തമം ദൈവസമ്പാദനം’ എന്നു പഠിപ്പിച്ച മാർ...

എതിരാളികളെയും ശത്രുക്കളെയും ദൈവസ്നേഹം പഠിപ്പിച്ച മാർ.....

വാഗ്ദാനങ്ങൾക്ക് ലംഘനം വരുത്താതെ ജീവിച്ച മാർ.....

കുടുംബജീവിതക്കാർക്ക് മാർഗ്ഗദർശിയായ മാർ.....

ജീവിതത്തിലെ കഷ്ടനഷ്ടങ്ങളെ ക്രിസ്തീയ ചൈതന്യത്തോടെ ഏറ്റുവാങ്ങുവാൻ പഠിപ്പിച്ച മാർ.....

ജീവിതത്തിലെ സുഖദുഃഖങ്ങളെ സമചിത്തതയോടെ നോക്കിക്കാണുവാൻ പഠിപ്പിച്ച മാർ...

തന്നെ സമീപിക്കുന്നവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് മാദ്ധ്യസ്ഥം വഹിക്കുന്ന മാർ.....

അത്ഭുതപ്രവർത്തകനായ മാർ.....

രോഗശാന്തി നൽകുന്ന മാർ.....

മദ്യപാനം മുതലായ ദുഷ്ശീലങ്ങൾക്ക് ശമനം വരുത്തുന്ന മാർ.....

ഞങ്ങൾക്കുവേണ്ടി എപ്പോഴും മാദ്ധ്യസ്ഥം വഹിക്കുന്ന മാർ.....

മുമ്പൻ : പാപത്തെ വെറുക്കുകയും പാപിയെ സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന യേശുതമ്പുരാണേ,
കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ പാപങ്ങൾ ക്ഷമിക്കണമെ.

മുമ്പൻ : പാപത്തെ വെറുക്കുകയും
കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥന കേൾക്കണമെ.

മുമ്പൻ : പാപത്തെ വെറുക്കുകയും
കർത്താവേ, ഞങ്ങളെ അനുഗ്രഹിക്കണമെ.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

സമാപനപ്രാർത്ഥന

ശുശ്രൂഷി: നമുക്ക് പ്രാർത്ഥിക്കാം. സ്തുതമെൻ കാലോസ്.

സമൂഹം: കുറിയേലായിസോൻ.

മുന്വൻ : ഞങ്ങളുടെ കർത്താവായ യേശുമിശിഹാ, ഞങ്ങൾക്ക് നല്ലൊരു പിതാവായി ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിനെ തന്നതിനെ ഓർത്ത് നിനക്ക് ഞങ്ങൾ നന്ദി അർപ്പിക്കുന്നു. എന്നും ഒരു ദൈവദാസനായി ജീവിച്ചു വന്ദ്യപിതാവ് ഞങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെന്നും താങ്ങും തണലുമായി വിരാജിക്കുന്നുവല്ലോ. അവിടുന്ന് വന്ദ്യപിതാവിലൂടെ ഞങ്ങൾക്ക് നൽകിയ സഭാനേതൃത്വത്തിനും ജീവിതമാതൃകയ്ക്കും ഞങ്ങൾ നന്ദിയർപ്പിക്കുന്നു. അങ്ങയുടെ പക്കൽ ഇന്ന് ഞങ്ങൾ അർപ്പിച്ച എല്ലാ അർത്ഥനകളും ആവശ്യങ്ങളും ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ മാദ്ധ്യസ്ഥം വഴി ഞങ്ങൾക്ക് സാധിച്ചുതരണമെന്നും മഹത്വത്തോടെ വാഴുന്ന അങ്ങയോട് ഞങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിനെ വിശുദ്ധപദവിയിലേക്ക് ഉയർത്തി സഭ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതിന് കാലവിളംബം വരുത്തരുതേ എന്നും ഞങ്ങൾ താഴ്മയുള്ള ഹൃദയത്തോടെ യാചിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ യാചനകളും പ്രാർത്ഥനകളും അങ്ങയുടെ പക്കൽ കേൾക്കപ്പെട്ടവയും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടവയും ആക്കി തീർക്കണമെ.

സമൂഹം : ആമ്മേൻ

ആശീർവാദം (വൈദികൻ)

ഗാനാലാപനം (അനുയോജ്യമായ ഒരു ഗാനം)

VIII

ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി- വിചിന്തനങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ

I. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടന്നതും നടക്കേണ്ടതും

ഫാ. മാർട്ടിൻ പ്രേമാനന്ദ് പുരയ്ക്കൽ ഒ.ഐ.സി.

2009-ൽ സമ്മേളിച്ച ജനറൽ സിനാക്സിസിന്റെ തീരുമാനങ്ങളിൽ ഒന്നായിരുന്നു ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയിൽ വാർഷികധ്യാനം സംഘടിപ്പിക്കുക എന്നത്. പല സന്യാസസമൂഹങ്ങളും തങ്ങളുടെ സന്യാസസമൂഹങ്ങളുടെ സിദ്ധിക്കനുസരിച്ചുള്ള രീതിയിൽ പൊതുജനങ്ങൾക്കായും സ്വന്ത സന്യാസസമൂഹങ്ങളിലും ധ്യാനം നടത്തിവരുന്നുണ്ട്. നാമും അതുപോലെ ധ്യാനം നടത്തി ഈവാനിയൻ ആദ്ധ്യാത്മികത കൂടുതൽ പ്രചരിപ്പിക്കണമെന്നുള്ള ആഗ്രഹമായിരുന്നു ഇതിനു പിന്നിൽ. കൂടാതെ നമ്മുടെ സമൂഹാംഗങ്ങൾക്ക് ധ്യാനമേഖലയിൽ പ്രവൃത്തിപരിചയം ലഭിക്കാൻ ഇത് കാരണമാകുമെന്നും കരുതി.

സിനാക്സിസിനുശേഷം അധികം താമസിയാതെ സമ്മേളിച്ച കുടുംബസമ്മേളനത്തിൽ ഈ വിഷയം ശക്തമായി അവതരിപ്പിക്കപ്പെടുകയും അന്ന് ജനറൽ കൗൺസിലിൽ പ്രാർത്ഥന-സമൂഹജീവിതം വിഭാഗത്തിന്റെ ചുമതല ഉണ്ടായിരുന്ന എന്നെ ധ്യാനനടത്തിപ്പിന്റെ ഏകോപനം ഏൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. പ്രസ്തുത കുടുംബസമ്മേളനത്തിൽ വെച്ചു തന്നെ കുറച്ചുപേർ ധ്യാനപ്രസംഗത്തിന് സ്വയം സന്നദ്ധരായി പേരു നൽകുകയുണ്ടായി. ധ്യാനപ്രസംഗം ഏറ്റെടുക്കാൻ താൽപര്യമുള്ളവർ പേരു നൽകണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട് ഔദ്യോഗികമായി ഞാൻ തന്നെ സമൂഹാംഗങ്ങൾക്ക് കത്തയച്ചു; ചുരുക്കം ചിലർ സമ്മതിച്ചുകൊണ്ട് പ്രതികരിച്ചു.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

പെ.ബഹു.വിലുമച്ചൻ സവിശേഷതാൽപര്യമെടുത്ത് ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിന് രൂപഭാവങ്ങൾ നൽകാൻ ശ്രമം നടത്തി. 'സന്യാസ ജീവിതസഹായി'യിൽ ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനെ നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്ന ഭജനരീതി വിശദീകരിച്ച് ബഹു. സ്താസിഡച്ചൻ ക്ലാസെടുത്തതിനാൽ ധ്യാനത്തിന്റെ രീതിശാസ്ത്രത്തെപ്പറ്റി ആളുകൾക്ക് കൂടുതൽ അവബോധമുണ്ടായി. ആദ്യധ്യാനത്തിനുവേണ്ടി അടിമാലി ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വമായ ഒരുക്കവും പ്രാരംഭപര്യായം മൊക്കെ നടത്തിയശേഷം ഒരു സമ്മേളനം തപോവനത്തിൽ കൂടുകയുണ്ടായി. ഇതിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നവർ ബഹു. ബോസ്ക്കോ അച്ചൻ, വിലുമച്ചൻ, പ്രേമാനന്ദച്ചൻ, പ്രമോദ് അച്ചൻ എന്നിവരായിരുന്നു. തദവസരത്തിൽ ഈവാനിയൻ ധ്യാനം എങ്ങനെ ആയിരിക്കണമെന്നതിന് ഏതാണ്ട് ക്ലിപ്തത വരുത്താൻ സാധിച്ചു.

തപോവനത്തിൽ കൂടിയ മീറ്റിംഗിൽ ഉരുത്തിരിഞ്ഞ തീരുമാനങ്ങൾ:

- 1 ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ ദർശനവും ജീവിതവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ധ്യാനപ്രസംഗവിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
- 2 ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ പ്രാർത്ഥനകൾ തന്നെ പ്രസംഗത്തിനു മുമ്പും പ്രസംഗാവസാനവും ഉപയോഗിക്കുക.
- 3 ഈവാനിയൻ സൂക്തങ്ങൾ ആർക്കും കണ്ടു വായിക്കാൻ തക്കവണ്ണം ഭിത്തികളിൽ പതിപ്പിക്കുക.
- 4 ധ്യാനപ്രസംഗത്തിനുശേഷം ആ വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സമൂഹാംഗങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ഹൃസ്വമായി പങ്കുവയ്ക്കുവാനുണ്ടെങ്കിൽ അതിന് അവസരം നൽകുക.
5. മാർ ഈവാനിയോസ് 'സന്യാസജീവിതസഹായി'യിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങൾ ധ്യാനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുക.
6. ധ്യാനപരിപാടികളുടെ അവലോകനം എഴുതി വാങ്ങുക.

വാർഷിക ധ്യാനത്തിനുമുമ്പു തന്നെ ധ്യാനപ്രസംഗകർക്ക് ധ്യാനവിഷയങ്ങൾ നൽകിയിരുന്നു. തപോവനം സമ്മേളനത്തിൽ ധർമ്മശിഷ്യരുടെ മുമ്പിൽ അവർ അവ അവതരിപ്പിക്കുകയും ധർമ്മശിഷ്യർ അവയെ വിലയിരുത്തി അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. ചുരുക്കത്തിൽ, മതിയായ തയ്യാറെടുപ്പോടുകൂടിയാണ് ആദ്യ ധ്യാനം നടത്തിയത്.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

തപോവനത്തിൽ വെച്ചു നടന്ന ആദ്യ ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിനു ലഭിച്ച വിലയിരുത്തൽ പൊതുവെ വളരെ ആശാവഹമായിരുന്നു. ചില പോരായ്മകളുണ്ടെങ്കിലും ആദ്യ സംരംഭം എന്ന നിലയിൽ ധ്യാനം നന്നായി എന്ന് ബഹുഭൂരിപക്ഷം ആളുകളും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ഈ ധ്യാനരീതി തുടരണമെന്നാണ് മിക്കവാറും എല്ലാവരും അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്. ഒരിക്കൽ കൂടി തപോവനത്തിൽ വെച്ച് സമൂഹാംഗങ്ങൾക്കായി ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടത്തി; ജീവാരാമിൽ വെച്ച് പരിശീലനത്തിലിരിക്കുന്ന ബ്രദേഴ്സിനായി ആദ്യ ധ്യാനവും. നിർഭാഗ്യകരമെന്നു പറയട്ടെ, ഈ രണ്ടു ധ്യാനങ്ങളെപ്പറ്റിയും അത്ര നല്ല വിലയിരുത്തലല്ല ലഭിച്ചത്. ഈ രണ്ടു ധ്യാനത്തിന്റെയും നടത്തിപ്പുകാർ ഒരു പുതിയ ഗ്രൂപ്പായിരുന്നു എന്ന വസ്തുതയും പ്രസ്താവയോഗ്യമാണ്. ഗ്രൂപ്പു മാറിയ പ്ലോൾ വേണ്ടത്ര വീക്ഷണങ്ങളും ഒരുക്കങ്ങളും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

ഈ ധ്യാനനടത്തിപ്പിന്റെ പോരായ്മയായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ:

- 1 ആദ്യ ധ്യാനത്തിലേതുപോലെ മതിയായ ഒരുക്കം ഉണ്ടായില്ല.
- 2 ധ്യാനപോയിന്റുകൾ നല്ലതായിരുന്നെങ്കിലും ചിലരുടെ അവതരണ രീതി അത്ര നന്നായില്ല.
3. ധ്യാനിക്കാമെന്ന് ഏറ്റവർ തക്കസമയത്ത് പിന്മാറിയതിനാൽ പകരം പ്രസംഗിച്ചവർ ‘തട്ടിക്കൂട്ട്’ രീതിയിൽ പ്രസംഗിക്കേണ്ടതായി വന്നു.
4. വാർഷികധ്യാനം സമൂഹാംഗങ്ങളെല്ലാത്തവർ നടത്തുന്നതായിരിക്കും നല്ലതെന്ന പ്രബലമായ ചിന്ത പലർക്കും ഉണ്ടായിരുന്നു.
5. ധ്യാനിക്കുന്നവരുടെ വ്യക്തിപരമായ ജീവിതം ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടു.
6. ബ്രദേഴ്സിന്റെ ധ്യാനത്തിന് ചില ധ്യാനഗുരുകന്മാർ താമസിച്ച് വരികയും ചിലർ വരാതിരിക്കുകയും ചെയ്തു (ശവസംസ്കാരം, പള്ളിപ്പെരുന്നാൾ പോലുള്ള ചടങ്ങുകൾക്ക് ചിലർക്കു സംബന്ധിക്കേണ്ടി വന്നു എന്നതു വാസ്തവമാണ്).
7. ധ്യാനപ്രസംഗകർ ധ്യാനദിവസങ്ങളിലെല്ലാം തങ്ങളോടൊപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിച്ചവരാണെന്നു തോന്നുന്നു, ധ്യാനത്തിൽ സംബന്ധിച്ചവർ. എന്നാൽ, തങ്ങളുടെ പ്രസംഗത്തിനു

ശേഷം പ്രസംഗകർ സ്ഥലം വിട്ടത് പലർക്കും സ്വീകാര്യമായി തോന്നിയില്ല.

ബമാനിയൻ/ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതിയോട് ആശ്രമസ്തർ പൊതുവെ മുഖം തിരിച്ചിട്ടില്ലെന്നതും യുവാക്കളായ ധാരാളം സന്ന്യസ്തർ പ്രസംഗരംഗത്തേക്കു വരാൻ പേരു നൽകിയതും നല്ല കാര്യം. എന്നാൽ ആവേശം പ്രവർത്തി ആയില്ലെന്നത് വേദകരം. ധ്യാനപ്രസംഗത്തിനു തൽപരരായ പലരും പ്രത്യേകിച്ച് ആദ്യസംഘാടകർ പഠനത്തിനും മിഷൻ പ്രവർത്തനത്തിനുമായി പല സ്ഥലങ്ങളിലേക്കും പോകേണ്ടി വന്നത് ധ്യാനപരിപാടിയെ കാര്യമായി ബാധിച്ചു. നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ പൊതുവേ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന continuity problem ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയുടെ കടയ്ക്കലും കോടാലി വച്ചു എന്നു പറയാതിരിക്കാൻ വയ്യ. ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതി തുടക്കത്തിലെ മടക്കി കെട്ടേണ്ടിവന്നതിന് പല കാരണങ്ങൾ ആരോപിക്കാമെങ്കിലും നമുക്ക് കുറെക്കൂടി മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ചെയ്യാമായിരുന്നു എന്നു തന്നെയാണ് എന്റെ പക്ഷം. എന്നാൽ നിലവാരം കുറഞ്ഞ ഒന്നിനോടും സമൂഹംഗങ്ങൾ സമരസപ്പെടില്ലെന്ന് അറിഞ്ഞു കൊണ്ട് മികച്ച രീതിയിൽ ഈ ധ്യാനരീതി മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോയെങ്കിൽ മാത്രമേ ആളുകൾ അതു സ്വീകരിക്കുകയുള്ളൂ എന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായി ഇതിനെ കണ്ടാൽ മതി.

നാം ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

1. ധ്യാനം പ്രസംഗിക്കാമെന്ന് ഏൽക്കുന്നവരെല്ലാം അങ്ങനെ ചെയ്യുമെന്ന ദൃഢമായ വിശ്വാസം പാടില്ല. നമ്മുടെ സമൂഹം നടത്തുന്ന ഒരു നല്ല കാര്യമല്ലേ എന്നു കരുതി സദുദ്ദേശ്യത്തോടെ ധ്യാനം ഏറ്റെടുക്കുന്നവർ അവർക്ക് അതിന് കഴിയുമോ എന്ന് സ്വയം ചിന്തിക്കുക. ആരംഭശൂരത്വത്തിനുശേഷം അവർ പരിപാടി അവസാനിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. ധ്യാനനടത്തിപ്പുകാർ ധ്യാനപ്രസംഗത്തിനു നിയോഗിക്കപ്പെട്ട വരെ കൂടാതെ അധികം ആളുകളെ (extra personnel) കരുതിവെച്ചിരിയ്ക്കണം. ഓരോരുത്തർക്കുമുള്ള വിഷയങ്ങൾ പങ്കിട്ടു നൽകിയശേഷം പ്രസംഗം പൂർണ്ണമായി നിശ്ചിതസമയ പരിധിക്കുള്ളിൽ എഴുതി വാങ്ങുക. (ധ്യാനം നടത്താമെന്ന് ഏൽക്കുന്നവർ അതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ പിന്നീടാകാമെന്നു കരുതി മാറ്റി വയ്ക്കാനുള്ള സാധ്യത ഏറെയാണ്. അവസാനം നന്നായി ഒരുങ്ങിയില്ല എന്ന കാരണത്താൽ തന്നെ പ്രസംഗത്തിൽ നിന്നു പിന്മാറുന്നു. എഴുതി തയ്യാറാക്കിയ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

പ്രസംഗം വാങ്ങി വെച്ചാൽ പ്രസംഗം ഒരുങ്ങിയെന്ന് ഉറപ്പാക്കാം. പ്രസംഗകൻ വന്നില്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമെങ്കിൽ മറ്റാർക്കെങ്കിലും ആ പ്രസംഗങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം)

2. പ്രസംഗകലയിൽ കഴിവുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. പ്രസംഗിക്കാൻ കഴിവുള്ള പലരും രംഗത്തിറങ്ങിയിട്ടില്ല. ചിലർ അവരുടെ കഴിവ് ഇനിയും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. പ്രേരണയും പ്രോത്സാഹനവും അൽപം നിർബന്ധവും ഉണ്ടായാൽ കൂടുതൽ ആളുകൾ എത്താൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

3. പ്രസംഗകർ സ്വയം മെച്ചപ്പെടുത്തുക. മുമ്പേ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ വിഷയഗ്രാഹ്യം മാത്രമല്ല, അവതരണഭംഗിയും ശ്രാവ്യസുഖവുമൊക്കെ പ്രധാനമാകയാൽ ആകർഷകമായ രീതിയിൽ പ്രസംഗം അവതരിപ്പിക്കുക.

4. ശരിയായ മുന്നൊരുക്കം നടത്തുക. രണ്ടുതരത്തിൽ - പ്രാർത്ഥനാ പൂർവ്വവും വിഷയസംബന്ധിയായും - ഒരുക്കം ആവശ്യമാണ്. എത്ര നന്നായി ഒരുങ്ങുന്നുവോ അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും ധ്യാനവിജയം.

5. ധ്യാനപ്രസംഗകർക്കു പരിശീലനം നൽകുക. പ്രസംഗിക്കാൻ സ്വാഭാവികമായി കഴിവുള്ളവരുണ്ടാകാം. എന്നാൽ ഏതുകാര്യത്തിലുമെന്നതുപോലെ ധ്യാനപ്രസംഗത്തിനു പരിശീലനം നല്ലതു മാത്രമല്ല, ആവശ്യവുമാണ്.

[താൽപര്യമുള്ള 10 പേർ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവർക്ക് ഈ വിഷയത്തിൽ പരിശീലനം നൽകാൻ താൻ ഒരുക്കമാണെന്ന് പ്ലാസിഡച്ചൻ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞത് എല്ലാവരുടെയും ശ്രദ്ധയിൽ പെടുത്തുന്നു]

6. ദീർഘകാലലക്ഷ്യത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുക. ഇപ്പോൾ പരിശീലനത്തിൽ ആയിരിക്കുന്ന പലരും പ്രസംഗമണ്ഡലത്തിൽ ശോഭനമായ ഭാവിയുള്ളവരാണ്. അത്തരക്കാരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക; അവർക്ക് പറ്റുന്ന തലങ്ങളിൽ അവസരങ്ങൾ നൽകുക.

7. പ്രവർത്തനക്ഷമമായ ഒരു mechanism സൃഷ്ടിക്കുക. പല നല്ല പദ്ധതികളും ഏതാനും വ്യക്തികളെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചു നീങ്ങുന്ന അവസ്ഥ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ബന്ധനിയുടെ മൊത്തം

പദ്ധതിയായി ഈവാനിയൻ ധ്യാനം മാറാൻ എന്തു mechanism ആണ് നാം സ്വീകരിക്കേണ്ടതെന്ന് കൂട്ടായി ചിന്തിക്കുക.

- 8. ചെറിയതലങ്ങളിൽ പ്രസംഗിച്ചു പരിശീലിക്കുക. ആശ്രമത്തിലെ മാസധ്യാനം, നമുക്കു ചുറ്റുമുള്ള മഠങ്ങളിലെ ധ്യാനം ഇവ യൊക്കെ മറ്റൊരെയെങ്കിലുമൊക്കെ ഏൽപ്പിച്ച് ഒഴിഞ്ഞു മാറാതെ നമ്മൾ തന്നെ നടത്തി നോക്കുക.
- 9. സുവിശേഷപ്രഘോഷണം നമ്മുടെ വിളിയുടെ അവിഭാജ്യഘടകമാണെന്നും അതിശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു ശുശ്രൂഷയാണ് അതെന്നുമുള്ള അവബോധം ശക്തിപ്പെടുത്തുക.
- 10. വാക്കും പ്രവൃത്തിയും പൊരുത്തപ്പെടുന്ന പ്രസംഗകരാവുക. “വാക്കുകളേക്കാൾ ഉച്ചത്തിൽ പ്രവൃത്തികൾ സംസാരിക്കുന്നു” എന്ന ചൊല്ല് അനുസ്മരിക്കുക.

സന്യാസസഹോദരരും വൈദികരുമായി 171 ആളുകൾ ഉള്ള നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ ഡോക്ടറേറ്റ് എടുത്തവരും അതിനായി ഒരുങ്ങുന്നവരുമായി 40 ആളുകളുണ്ട്; ബിരുദാനന്തരബിരുദധാരികളോ, അതിനായി തയ്യാറെടുക്കുന്നവരോ ആയി 65 ആളുകളും (എന്റെ അറിവു വച്ച് എഴുതിയതാണ്. ഉന്നതബിരുദധാരികളെപ്പറ്റിയുള്ള സ്ഥിതിവിവരകണക്കിൽ വർദ്ധനവല്ലാതെ കുറവുണ്ടാകില്ലെന്ന് ഉറപ്പ്). ഏതു നിലവാരം വച്ച് അളന്നാലും നമ്മുടെ വിജ്ഞാന സൂചിക (Knowledge Quotient) ഉയർന്നുതന്നെ. എന്നാൽ പ്രഘോഷണസൂചിക (Preaching Quotient) തീരെ പരിതാപകരമെന്ന് സമ്മതിക്കാതെ തരമില്ല. സഭാതലങ്ങളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന എത്ര സുവിശേഷപ്രഘോഷകർ നമുക്കുണ്ട് എന്നത് ഗൗരവമായ ചിന്തയ്ക്കു വിഷയമാകേണ്ടതാണ്. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം മാത്രമല്ല, നമ്മുടെ സുവിശേഷപ്രഘോഷണശുശ്രൂഷ ആകമാനം വിലയിരുത്തണം. പൊതുവിലുള്ള പ്രഘോഷണശുശ്രൂഷയുടെ ശൃഷ്ഠകതയാണ് ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തിലും പ്രതിഫലിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ഇനി എന്തുവേണം?

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം തുടങ്ങിയ സമയത്തുള്ളതിനേക്കാൾ സമൂഹാംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം ഇപ്പോൾ വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിന് ആനുപാതികമായി പ്രസംഗകരുടെ സംഖ്യയും വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. നമ്മുടെ തന്നെ ധ്യാനകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ശുശ്രൂഷ ചെയ്ത് ധ്യാനപ്രസംഗപരിചയം ലഭിച്ച യുവവൈദികർ എന്തായാലും ഇപ്പോൾ സംലഭ്യരാണ്. ഒരു പരാ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ജയം സംഭവിച്ചു എന്നു കരുതി നല്ല പദ്ധതികൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയല്ല വേണ്ടത്. കുറവുകൾ അംഗീകരിച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ആരാണ് കൂടുതൽ പങ്കാളിത്തത്തോടെ നടത്തുകയല്ലേ ചെയ്യേണ്ടത്? വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ നടത്തേണ്ട ഒരു പരിപാടി അല്ലെങ്കിൽ അക്കാദമിക്തലത്തിലുള്ള ഒരു ബൗദ്ധിക യജ്ഞം എന്ന നിലയിൽ ഈവാനിയൻ ധ്യാനത്തെ പരിഗണിച്ചുകൂടാ. ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടത്തണമോ എന്ന ചോദ്യത്തിനു മുമ്പായി സുവിശേഷ/ധ്യാനപ്രഘോഷണരംഗത്ത് എങ്ങനെ നാം മുന്നേറണം എന്ന ചിന്തയാണു വരേണ്ടത്? വചന പ്രഘോഷണത്തോടുള്ള അഭിനിവേശത്തിന്റെ ഉപോൽപ്പന്നമായി (By-product) വരേണ്ടതാണ് ഈവാനിയൻ ധ്യാനം. വാർഷികധ്യാനത്തിനെത്തുന്നവർ ആത്മീയനിറവു വേണമെന്നാഗ്രഹിച്ചു വരുന്നവരാണ്. അതേസമയം അല്പസമയം തിരക്കുകളിൽ നിന്നൊഴിഞ്ഞ് മാനസികമായ അയവു വരുത്താനും (Relax) അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ രണ്ട് ആവശ്യങ്ങളെയും തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിൽ ആത്മീയമായി ഉത്തേജകജനവും ആനന്ദകരവും അനുഭവവേദ്യവുമായ രീതിയിൽ ധ്യാനം നടത്താൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് ധ്യാനം വിജയമാണെന്ന് അവകാശപ്പെടാൻ കഴിയുക. അതിനു പര്യാപ്തമായ വിധത്തിൽ ആളുകളെ ഒരുക്കിക്കൊണ്ടുവരണം.

ഈ ലേഖനത്തിനു പുരകമെന്നു തോന്നുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ കൂടി ഓർമ്മപ്പെടുത്തി അവസാനിപ്പിക്കാം.

- നമ്മുടെ ഇടയിൽ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ടായേക്കാമെങ്കിലും ധ്യാനശീലമുള്ളവരുടെ എണ്ണം കുറവാണ്. 'ധ്യാനിച്ചതു നൽകുക' (കൊന്തംപുത്തേ താദ്ദേ) എന്നാണല്ലോ പറയാറുള്ളത്.
- പ്രാർത്ഥനയോടൊപ്പം ധ്യാനത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുക.
- പരിശീലനത്തിലെ ആദ്യവർഷം മുതൽ വിവിധ ധ്യാനരീതികൾ കൂട്ടികളെ കൊണ്ട് അഭ്യസിപ്പിക്കണം.
- ധ്യാനക്കുറിപ്പുകൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും അവ പരിശോധിച്ച് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും വേണം.
- നല്ല സുവിശേഷ/ ധ്യാനപ്രസംഗങ്ങൾ കേൾക്കാൻ അവസരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കണം.
- TV, You Tube എന്നിവയിൽ ഇപ്പോൾ ധാരാളം നല്ല പ്രസംഗങ്ങൾ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

കേൾക്കാൻ അവസരമുണ്ട്. ഇതിനുവേണ്ടി മാധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം.

- നവവൈദികരുടെ തുടർപരിശീലനകോഴ്സുകളിൽ സുവിശേഷ/ധ്യാനപ്രഭാഷണപരിശീലനവും ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- സാധിക്കുന്നവർ വാർഷികധ്യാനം കൂടാതെ മറ്റു ധ്യാനങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കുക.
- നല്ല ബൈബിൾ വ്യാഖ്യാനഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുകയും പ്രഭാഷണ CDകൾ കേൾക്കുകയും ചെയ്യുക.

ചുരുക്കത്തിൽ, പ്രാർത്ഥന- ധ്യാനജീവിതത്തിന് അനുയോജ്യമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജീവിക്കുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടത്താൻ വേണ്ടി ധ്യാനഗുരുക്കന്മാർ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയല്ല, നല്ല ധ്യാനഗുരുക്കന്മാർ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, ഈവാനിയൻ ധ്യാനം നടത്തുന്നവർ സ്വാഭാവികമായും ഉണ്ടാവുകയാണ് ചെയ്യുക.

II. ഈവാനിയൻ/ബ്രഹ്മാന്യൻ ധ്യാനം 2009

ഫാ. ഫിലിപ്പ് വൈശ്യനേത്ത് ഒ.ഐ.സി.

പതിനെട്ടാമതു ജനറൽ സിനാക്സിസിന്റെ തീരുമാനമായിരുന്നല്ലോ നമ്മുടെ വാർഷികധ്യാനങ്ങളിൽ ഒന്നെങ്കിലും ബ്രഹ്മാന്യൻ / ഈവാനിയൻ ധ്യാനം ആയിരിക്കണമെന്നത്. ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികതയും ദർശനങ്ങളും നാം കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനും അതു പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇതൊരു നിമിത്തമാകുമെന്ന ചിന്തയായിരുന്നു ഇത്തരമൊരു തീരുമാനത്തിനു പിന്നിൽ. ഈ തീരുമാനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ കഴിഞ്ഞ മൂന്നു വാർഷികധ്യാനങ്ങൾ 2009 ലും 2010 ലുമായി സിനാക്സിസ് നിർദ്ദേശാനുസരണം നടത്താൻ കഴിഞ്ഞു. ഇതിൽ 2009 നവംബറിൽ നടന്ന ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രമേ ഞാൻ പരാമർശിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളൂ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

എന്താണ് ബ്രഹ്മാനന്ദൻ/ ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ഇനിയും നിർവ്വചിക്കപ്പെടേണ്ട ഒന്നാണ് ബ്രഹ്മാനന്ദൻ/ ഈവാനിയൻ ധ്യാനമെന്നത്. ഒരു പൂർവ്വ മാതൃക നമുക്കില്ലാത്തതിനാൽ Trial & Error നടത്താനേ നമുക്കു കഴിയൂ. ബ്രഹ്മാനന്ദന്റെ ആദ്ധ്യാത്മികത, ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ദർശനങ്ങൾ എന്നിവ കേന്ദ്രമാക്കി വേണം ധ്യാന ചിന്തകൾ എന്ന കാര്യത്തിൽ അഭിപ്രായപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മുടെ തനിമ പ്രകടമാക്കുന്ന ഒരു ധ്യാനരീതി വേണം എന്നു പലരും അഭിപ്രായപ്പെടുന്നുണ്ടെങ്കിലും തനിമ എങ്ങനെയാവണം എന്നത് ഇനിയും ഉരുത്തിരിയേണ്ട കാര്യമാണ്. Talk കൾക്കപ്പുറത്ത് പ്രാർത്ഥനാരീതികൾ, ഭക്താഭ്യാസങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നമുക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാനാവും, അല്ലെങ്കിൽ ചെയ്യണം എന്നു കൂട്ടായി ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്.

മുൻപു നടന്ന ധ്യാനത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ തോന്നിയ ചിന്ത ഇതാണ്. ഒരു സ്ഥിരരീതി (self pattern) കൈവിടാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരും പുതുതായ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നവരുമുണ്ട്. ചിലരുടെ ഭീതി പൗരസ്ത്യ ആരാധനാരീതി കൈമോശപ്പെടുത്തുന്നുവോ എന്നാണ്. ഭാരതീയ ആചാരരീതികൾ നമ്മുടെ പ്രാർത്ഥനകളോടു ചേർന്നു നടത്തുന്നതിൽ പന്തികേടു കാണുന്നവരുണ്ട്. ധ്യാനത്തിന്റെ ചില ദിവസങ്ങളിൽ ഭാരതീയ രീതിയിലും മറ്റു ദിവസങ്ങളിൽ അന്ത്യോക്യൻ രീതിയിലും പ്രാർത്ഥനകൾ നടത്തണമെന്നു പറയുന്ന സമവായക്കാരും ഉണ്ട്. മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന് ഇതു രണ്ടും അന്യമായിരുന്നില്ല എന്നതാണു സത്യം. എല്ലാവരുടെയും വാദഗതികളിൽ കഴമ്പുണ്ടെങ്കിലും 'Virtue stands in middle' എന്ന തത്വം ഇവിടെ സ്വീകാര്യമാണെന്നു തോന്നുന്നു.

മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ രചനകളിൽ നിന്നോ അദ്ദേഹത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതിയിട്ടുള്ള പുസ്തകങ്ങളിൽ നിന്നോ, പിതാവിനെ അറിയാവുന്ന വ്യക്തികളിൽ നിന്നുകേട്ട അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലോ മനസ്സിലാക്കിയ ദർശനങ്ങളെ ആധാരമാക്കിയായിരുന്നു കഴിഞ്ഞ രണ്ടുതവണയെല്ലാം ധ്യാനചിന്തകൾ അവതരിപ്പിച്ചത്.

Talk നായി തയ്യാറാക്കിയ വിഷയങ്ങൾ

1. ധ്യാനാവതരണം (ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ധ്യാനനിർദ്ദേശങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ)
2. സമുഹജീവീതം
3. തമ്പുരാന്റെ അമ്മ

4. മാർ ഈവാനിയോസിന്റെ പ്രാർത്ഥനാദർശനം
5. വ്രതത്രയങ്ങൾ ('സന്യാസജീവിതസഹായി' യുടെ വെളിച്ചത്തിൽ)
6. ആത്മാവിന്റെ കുളിയും ഊണും
7. സമർപ്പണജീവിതം
8. തൗനഅനുഭവം
9. ബഥാന്യൻ സന്യാസശൈലി
10. ധ്യാനസമാപനം (മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ധ്യാനനിർദ്ദേശങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ)

വ്യതിരിക്തത

- മുൻ ധ്യാനങ്ങളിൽ നിന്നു വ്യത്യസ്തമായി Talk നൂശേഷം അതിനു പുരകമായി തങ്ങളുടെ ചിന്തകളും അനുഭവങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കാൻ ധ്യാനത്തിൽ പങ്കെടുത്തവർക്കും അവസരമുണ്ടാ യിരുന്നു.
- ധ്യാനദിവസങ്ങളിൽ കായികാധാനം ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമായി രുന്നു.
- ഭക്താഭ്യാസങ്ങളുടെ ഭാഗമായി മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിനോടുള്ള മദ്ധ്യസ്ഥപ്രാർത്ഥന, യേശുവിന്റെ പീഡാനുഭവധ്യാനം (Audio-Visual) എന്നിവ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കി. ആളുകൾ അവയെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നതായാണ് അനുഭവപ്പെട്ടത്.
- വി.കുർബ്ബാനയുടെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾക്കു മുമ്പായി ഒരു ലഘുവ്യാഖ്യാനം നൽകുന്ന രീതിയും ആദ്യധ്യാനത്തിൽ പരീക്ഷിക്കുകയുണ്ടായി.

വിലയിരുത്തൽ

ആദ്യധ്യാനത്തിനുമുമ്പ് ധ്യാനചിന്ത നൽകുന്നവർ നേരത്തെ തന്നെ ഒന്നിച്ചുകൂടി വിഷയം തയ്യാറാക്കുകയും ധർമ്മശിഷ്യരുടെ മുമ്പിൽ ഒരു trial നടത്തുകയും അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിഗണിക്കുകയുമുണ്ടായി. രണ്ടു ധ്യാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും വസ്തുനിഷ്ഠമായി അഭിപ്രായം രേഖപ്പെടുത്താൻ അവസരം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഈ അഭിപ്രായങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ധ്യാനടീം അംഗങ്ങൾ ഇനിയുള്ള ധ്യാനങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുന്നതാണ്. ആഴത്തിലുള്ള ഒരു അവലോകനം ഇനിയും ഉണ്ടാകണമെന്നു തോന്നുന്നു.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

നിരീക്ഷണങ്ങൾ / നിർദ്ദേശങ്ങൾ

തുടക്കം എന്ന നിലയിൽ തരക്കേടില്ലാതെ ധ്യാനം നടത്താൻ കഴിഞ്ഞു എന്നാണ് പൊതുവെയുള്ള വിലയിരുത്തൽ.

നാം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു പരാധീനത ഈ പുതിയ സംരംഭം നന്നായി കൊണ്ടുപോകണമെന്നു വീറോടെ പറയുമ്പോഴും സ്വമേധയ ഇതേറ്റുത്തു നടത്താൻ ആളുകൾ കാര്യമായി മുമ്പോട്ടു വരുന്നില്ല എന്നതാണ്.

ധ്യാനചിന്ത പങ്കുവയ്ക്കാമെന്നേറ്റവർ സമയമടുക്കുമ്പോൾ പിന്മാറുന്നതും ബുദ്ധിമുട്ടു സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഗുണപരമായ വശം, ധാരാളം പേർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ കൂടുതലായി വായിക്കാൻ തുടങ്ങി എന്നതാണ്.

ബഥനി സിസ്റ്റേഴ്സ്, അവരുടെ ധ്യാനപഠനങ്ങൾക്ക് മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ ദർശനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും നമ്മുടെ ആശ്രമംഗങ്ങളെ ക്ലാസുകൾക്കായും മറ്റും ക്ഷണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

ധ്യാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു നടത്തിയ വായനകൾ സിസ്റ്റേഴ്സിന് ക്ലാസുകളെടുക്കുവാൻ സഹായകരമാകുന്നുണ്ട്.

ബഥാനൂൻ / ഈവാനിയൻ ധ്യാനം ബഥനി സമൂഹം സർവ്വ്വത്ഥനാ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നുവെങ്കിലും അതിന്റെ ശരിയായ നടത്തിപ്പ് ഓരോരുത്തരുടെയും ഉത്തരവാദിത്തമായി കരുതണം. ഇതൊരു അവസരമാണ്. വരും വർഷങ്ങളിൽ തുടർന്നു കൊണ്ടുപോകേണ്ട ഒരു കാര്യമായതിനാൽ ഇപ്പോൾ സന്യാസപരിശീലനത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന എല്ലാവർക്കും ധ്യാന talk കൾക്കായി നന്നായി ഒരുങ്ങാൻ സമയമുണ്ട്. നമ്മുടെ സന്യാസാർത്ഥികളെ ഇതിനായി പരിശീലിപ്പിക്കണം. അഭിവന്ദ്യ പിതാവിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ സമൂഹാംഗങ്ങൾക്കെല്ലാം ലഭ്യമാക്കുകയും പരിശീലനത്തിലിരിക്കുന്നവർ തങ്ങളുടെ പരിശീലനകാലാവധി പൂർത്തിയാക്കും മുമ്പ് എല്ലാ പുസ്തകങ്ങളും വായിച്ചുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുകയും വേണം. ആശ്രമങ്ങളിലെ മാസധ്യാനാവസരങ്ങളിൽ പിതാവിന്റെ ദർശനങ്ങൾ ധ്യാനവിഷയമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

വളരെ വൈകിയാണെങ്കിലും നവതി - ശതാബ്ദി സമ്മാനമായി ഇങ്ങനെയൊരു സംരംഭം കുറിച്ചത് വളരെ ശ്ലാഘനീയമാണ്. നമുക്കു

പരിമിതികൾ ഉണ്ടെന്നതു സത്യം. ധ്യാനത്തിന്റെ പോരായ്മകൾ സഹോദരബുദ്ധ്യാ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുവാൻ നമുക്കു കഴിയണം. അതിനെ സന്തോഷത്തോടെ ഉൾക്കൊള്ളുവാനുള്ള ഹൃദയവിശാലത ധ്യാന സംഘാടകർക്കുണ്ടാവണം. അഭിപ്രായം പറഞ്ഞ് മാറി നിൽക്കാതെ സംരംഭത്തിന്റെ സഹകാരികളാകാനുള്ള ആർജ്ജവത്വം നമുക്കു വേണം. തലമുറകളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുവാനുള്ളതാണ് ഈവാനിയൻ ദർശനങ്ങൾ. ഈ ദർശനങ്ങളുടെ പ്രചാരകരാകുവാൻ ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ പങ്കുവഹിക്കാൻ സന്നദ്ധരാകാം.

III. ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതിയുടെ പ്രസക്തി

ഫാ. ജോൺ ബോസ്കോ കുറ്റിയിൽ ഒ.ഐ.സി.

മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് രൂപം കൊടുത്ത സന്ന്യാസ സമൂഹത്തിന് തികച്ചും നവീനവും ഏറെ വ്യത്യസ്തവുമായൊരു ദർശനമാണുണ്ടായിരുന്നത്. അത് ഉൾക്കാഴ്ചയിൽ പൗരസ്ത്യവും വീക്ഷണങ്ങളിലും ആചാരങ്ങളിലും ഭാരതീയവുമായിരുന്നു. ‘സന്ന്യാസജീവിത സഹായി’ എന്ന പ്രാമാണികഗ്രന്ഥത്തിൽ ‘ഭജനവും ശാന്തിദിനവും’ എന്ന പേരിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഒരു പ്രാർത്ഥനാശൈലി - ഒരു ധ്യാനസമ്പ്രദായം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടത് നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മീയജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമായിരിക്കുകയാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ബഥനിയുടെ ശതാബ്ദി ആചരണവേളയിൽ. ഇതിനു സഹായകമായൊരു കാഴ്ചപ്പാട് രൂപപ്പെടുത്തുകയാണ് ‘ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലി’യെന്ന വിഷയം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ സാധിക്കേണ്ടത്. ആ സംരംഭം എത്രയും വേഗം തുടങ്ങേണ്ടതാണ്.

ബഥനി ആശ്രമസ്ഥാപനകാലയളവിൽ മേൽ സൂചിപ്പിച്ച പൗരസ്ത്യ, ഭാരതീയ ചൈതന്യത്തോടൊപ്പം ഒരു പാശ്ചാത്യ സന്ന്യാസചേരുവയും നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മീകതയിൽ സ്വാഭാവികമായി കടന്നുകൂടിയെന്നത് ഒരു സത്യമാണ്. അങ്ങനെയൊരു ഇഗ്നേഷ്യൻ (ലൊയോള) ടച്ച് നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മീകവീക്ഷണത്തിൽ കടന്നുകൂടുകയുണ്ടായി. ‘സന്ന്യാസ ജീവിതസഹായി’യിൽ ഭജനശാന്തിദിനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാമർശിക്കുന്നി

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ടത്ത് ഇവയുടെയെല്ലാമൊരു സമഗ്രവിവരണം നമുക്കു കാണാം. ഈ വീക്ഷണം വികസിപ്പിച്ച് ക്രമബദ്ധമാക്കുകയാണ് ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതിയുടെ അവതരണത്തിൽ നമുക്കു ചെയ്യാനുള്ളത്.

മിശിഹാനുകരണമെന്ന പ്രതിഭാസം ഈവാനിയൻ ശൈലിയിൽ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് സമൂഹാംഗങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിലാണ് പുതിയ പരിശ്രമം വിജയിക്കുക. അതിന് പിതാവ് അവതരിപ്പിക്കുന്ന ശൈലികൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉദാഹരണമായി: “എന്റെ നിത്യഭാഗ്യം ഞാൻ ദൈവേഷ്ടം നിറവേറ്റുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.” മിശിഹാനു കരണത്തെക്കുറിച്ചു പറയുന്നിടത്ത് വീണ്ടും പറയുന്നു: “എന്നെപ്പറ്റി ദൈവേഷ്ടം എന്തെന്നും ഏതു കൃപ എനിക്കു തരാൻ യേശു ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുവെന്നും യേശു എന്നെ അറിയിക്കും.” മിശിഹാനുകരണത്തിൽ യേശുവുമായൊരു അതിഗാഢമായ വ്യക്തിബന്ധമാണ് പരമപ്രധാനമെന്ന് ഇതു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ പ്രയോഗം മിശിഹാനുകരണപ്രക്രിയയിലെ ഈവാനിയോസ് പിതാവിന്റെ മാത്രം ശൈലിയാണ്. “യേശു എന്നോടു സംസാരിക്കുമെന്ന് മനസാക്ഷി പറയുന്നു.” “ഒരു സുഹൃത്തിനെപ്പോലെ യേശു എന്നോടു ബന്ധപ്പെടുന്നു” എന്ന പ്രയോഗവും മിശിഹാനുകരണത്തിലെ വ്യത്യസ്തമായൊരു സമീപനമാണ്. “തിരുവചനം കേൾപ്പാനും ധ്യാനിക്കുവാനും തൃപ്തദത്തിങ്കൽ ഞാൻ വരുന്നു” അതും യേശുവെന്ന വ്യക്തിയോടുള്ള മമതയും അടുപ്പവുമാണല്ലോ സൂചിപ്പിക്കുക.

ഏകാന്തതയിൽ ദൈവസംസർഗ്ഗം നടത്തുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്കാണ് സാധാരണയായി ധ്യാനമെന്ന് നാം പറയുക. എന്നാൽ ‘ഭജനം’ എന്ന സംജ്ഞയോളം അർത്ഥവത്തല്ല ‘ധ്യാനം’ എന്ന പദം. പ്രത്യേകിച്ച് ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ഏകാന്തമായി നാം പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ സമയം മന:പ്രാർത്ഥനയിലായിരിക്കുന്നതിന് ‘ധ്യാനം’ എന്നാണ് പറയുക. കുറെ ദിവസങ്ങൾ ധ്യാനത്തിൽ ചെലവഴിക്കുന്നതിന് മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് ‘സന്യാസജീവിത സഹായി’ എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിക്കുന്നയാരു ധ്യാനക്രമത്തിന് ‘ഈവാനിയൻ ധ്യാനം’ എന്ന പേര് നൽകാനാണ് നാം ശ്രമിക്കുക. അത് തികച്ചും ശ്ലാഘനീയമാണുതാനും. ഓരോ വർഷവും അഞ്ചു പൂർണ്ണ ദിവസം നാം നടത്തുന്ന ധ്യാനം മേൽപറഞ്ഞ രീതിയിൽ നടത്തി നാം ശീലിക്കുന്നത് അതിന്റെ പ്രായോഗികതയ്ക്കും ഉറപ്പിനും സഹായകമാകുമെന്നു കരുതാം. പ്രസ്തുത പുതിയ ശൈലിയിലുള്ള ധ്യാനത്തിന് നാം ശേഖരിക്കുന്ന കരുക്കൾ ‘ഭജനം, ശാന്തിദിനം’ എന്ന സംജ്ഞ

കളിൽ ‘സന്യാസജീവിതസഹായി’യെന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് വിവരിക്കുന്ന ഭാഗത്തു നിന്നാണ്.

ഭജനത്തിന് പിതാവ് നൽകുന്ന ദർശനം ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്:

- 1 ദൈവനടത്തിപ്പ് അറിയുക
- 2 ദൈവകൃപ സമ്പാദിക്കുക
- 3 ദൈവകൃപയോട് ഹൃദയപൂർവ്വം സഹകരിക്കുക
- 4 ദൈവത്തോട് അടുത്തു പാർക്കുക

ശോധനാപരധ്യാനം- ധ്യാനപരിശോധന സമ്പ്രദായമാണ്. അനുദിനജീവിതത്തിൽ അതിവിശ്വസ്തവും മന:സാക്ഷിക്കനുസൃതവും ദൈവേഷ്ടപ്രകാരവുമാണോ ഞാൻ വ്യാപരിക്കുന്നതെന്ന് സ്വയം വിലയിരുത്തുക. പ്രത്യേകിച്ച് സുകൃതാഭ്യാസകേന്ദ്രീകൃതമാണോ ജീവിതമെന്ന് പരിശോധിക്കണം. അങ്ങനെ വളരെ പ്രായോഗികമായൊരു ജീവിതചര്യയ്ക്കാണ് പിതാവ് നമ്മെ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത്.

ജീവിതത്തിന്റെ ആകൃതകളിൽ കൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഴും അതിന്റെ ആകർഷണങ്ങളിൽ കൂടുങ്ങി പോകാതെ പരമതത്വമായ ഈശ്വരനിൽ വിലയം പ്രാപിക്കേണ്ട ഒരു ശ്രമമായാണ് ‘ഭജനം’ എന്ന അഭ്യാസത്തെ അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. എന്നാൽ അത് ശോധനാപരമായിരിക്കണമെന്ന് ഇഗ്നേഷ്യൻ ധ്യാനരീതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് പിതാവ് അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.

സന്നിധാനത്തിലായിരിക്കുന്ന അമൂല്യ നിമിഷങ്ങളിലായിട്ടാണ് ധ്യാനത്തെ അദ്ദേഹം വിവരിക്കുക. വ്യക്തികൾക്ക് പരസ്പരം അനുഭവപ്പെടുന്ന സാന്നിധ്യബോധത്തിൽ നിർലീനമായിരിക്കുക. എന്നാൽ അവിടെ നടക്കേണ്ട പ്രധാനകാര്യം സ്വയം പരിശോധനയും സകൃതാഭ്യാസനത്തിനുള്ള നീക്കങ്ങളുമാണ്. ഈവാനിയൻ വീക്ഷണപ്രകാരം ഓരോരുവനെയും സംബന്ധിച്ച ദൈവനടത്തിപ്പ് വിവേചിച്ചറിയുക പ്രധാനമാണ്. ദൈവകൃപയോട് സർവ്വാത്മനാ സഹകരിക്കാൻ തയ്യാറാവുകയെന്നതും ഒരുവനെക്കുറിച്ചുള്ള ദൈവനടത്തിപ്പ് അറിഞ്ഞ് തദനുസരണം പ്രവർത്തിക്കുകയെന്നതും ഒന്നുതന്നെ. ജീവാത്മ- പരമാത്മ ഗാഢബന്ധത്തിലായിരിക്കുകയെന്ന അവസ്ഥയെയാണ് പിതാവ് ധ്യാനമെന്നും ദൈവസമ്പാദനമെന്നും പറയുക.

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

ദൈവസമ്പാദനമെന്ന പ്രക്രിയയെ വസ്തുനിഷ്ഠമായി അപഗ്രഥി ക്കുകയെന്നൊരു ധ്യാനരീതിയെയാണ് ഈവാനിയൻ മോഡൽ ധ്യാന മായി നാം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടത്. ബഹുവിധ പ്രവർത്തന മധ്യത്തിലും യേശു അവിടുത്തെ പിതാവിന്റെ സന്നിധാനത്തിലായിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധാലുവായിരുന്നു എന്നതാണ് ദൈവസമ്പാദനത്തിന്റെ ഭാവാരംഭകത. പരമമായ ശ്രദ്ധയാണ് ബ്രഹ്മാനുഭൂതി സവിശേഷത. സാധാരണ ജീവിതം വിട്ട് ദൈവത്തോടടുത്ത് ജീവിക്കുന്നതിനുള്ള ഔത്സുക്യം ബ്രഹ്മാനുഭൂതി രൂപപ്പെടുത്തുന്നതാണ് ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതിയുടെ പ്രത്യേകത. വിരക്തഭാവം ഉൾക്കൊണ്ട് യേശുവിന്റെ വ്യക്തിത്വത്തി ലേക്കുള്ള ഒരുവന്റെ വളർച്ചയായിട്ടാണ് ദൈവസമ്പാദനത്തെ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. അതായത് ധ്യാനം അഥവാ ഭജനം എന്നത് ഒരു വ്യക്തി ദൈവേഷ്ടം തെളിവായി അറിയുന്നതിന് ഏറ്റവും പയുക്തമായ മാർഗ്ഗമായിട്ടാണ്. അത് യേശുവുമായുള്ളൊരു ഉഷ്മളസംഭാഷണമാണ്. അർത്ഥവത്തായ ചോദ്യങ്ങൾ സ്വയം ചോദി ക്കാനും അതിന് പ്രായോഗികമായ ഉത്തരങ്ങൾ നൽകാനുമുള്ള അവ സരമാണ് ധ്യാനം. ‘ഞാൻ നിനക്ക് എന്തു ചെയ്തു തരണമെന്നാണ് നീ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്?’ എന്ന ചോദ്യമാണ് അതിനടിസ്ഥാനം. ചുരുക്കത്തിൽ ഭജനമെന്നത് ദൈവത്തോടൊപ്പമുള്ള ഏറ്റം ഹൃദ്യമായൊരു സഹ വാസം, കൂടെ പാർക്കൽ ആണ്. അത് ഏതാനും നിമിഷ നേരത്തേ കുള്ളയൊരു ഭക്താചരണമല്ലതാനും.

‘ദൈവത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക’യെന്ന പരമമായ സങ്കല്പമാണ് ഈവാനി യോസ് പിതാവ് ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ധ്യാനരീതിയുടെ മർമ്മം. ഈ ശ്രദ്ധയിൽ കൂടെ മാത്രമേ ഒരുവനെപ്പറ്റിയുള്ള ദൈവത്തിന്റെ തിരുഹിതം വെളി പ്പെടുകയുള്ളൂ. സ്വയംപരിശോധനയുടെയല്ലാതെ മറ്റൊന്നിലൂടെയും ഇതു സാധ്യമല്ല. സ്വയം പരിശോധന ഒരു മിസ്റ്റിക്കൽ അനുഭവമാണു താനും. ഇവിടെയാണ് ശോധനാപരധ്യാനവും - ധ്യാനപരിശോധന യുടെയും പ്രസക്തി. ‘ദൈവത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക’യെന്നാൽ അതിന്റെ പ്രയോഗത്തിൽ സ്വയം പരിശോധിക്കുക എന്നാണ്. ദൈവകൃപയാണോ എന്നെ ഇപ്പോൾ കീഴ്പ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നതെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതാണ് പരിശോധനയുടെ നേട്ടം. ഈ വസ്തുത ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതിയുടെ മെച്ചമായി നമുക്കു കരുതാം.

ശാന്തിദിനാചരണനിഷ്ഠ ദൈവസമ്പാദനപ്രക്രിയയുടെ ഏറെ പ്രായോഗികമായൊരു രൂപമാണ്. ദൈവസമ്പാദനത്തിന്റെ വ്യക്തമായ

ഈവാനിയൻ ധ്യാനം

മൂർത്തരൂപങ്ങൾ ഓരോരുവാനും അന്വേഷിക്കുന്നതിന് ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതി സഹായകമാകും. നാം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചില അപ്പസ്തോലിക കർമ്മങ്ങളിൽ ചില ബന്ധനങ്ങൾ കടന്നുകൂടുക സ്വാഭാവികമാണ്. മോചനം അസാധ്യമെന്നു തോന്നിയേക്കാം. ദൈവിക മല്ലാത്ത ബന്ധങ്ങളെ സൂക്ഷ്മമാവലോകനം ചെയ്യാനുള്ള അവസരങ്ങളുണ്ടാകുന്നത് ശാന്തിദിനാചരണങ്ങളിലൂടെയാണ്. പ്രധാനമായും അതിനു നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ശോധനാപര ധ്യാനരീതിയിലുണ്ട്. 'ഭജനം' എന്ന സംജ്ഞയിൻ കീഴ് പലതരത്തിലുള്ള പ്രാർത്ഥനാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതൊരു സമഗ്രപ്രാർത്ഥനാരീതിയാണ്. ഏകദിനം, ശാന്തിദിനം അഥവ മാസധ്യാനം, വാർഷികധ്യാനം അതിലുപരി 40 ദിനധ്യാനത്തിനും യോജിച്ച രീതിയിലും ക്രമപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഒരു വ്യക്തിയുടെ മിശിഹാനുകരണ ശൈലിയെ ആഴമായി സ്വീകരിക്കുന്ന തരത്തിലാണ് ചിന്തകളെ ക്രമപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്.

അന്ത്യമൊഴി

ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടി ശൂന്യതയിൽ നിന്നും മനുഷ്യന്റെ സൃഷ്ടി അവ്യക്തമായ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളിൽ നിന്നുമാണ്. ‘ഈവാനിയൻ ധ്യാന ശൈലി’ അവ്യക്തതയിൽ നിന്നു വ്യക്തതയിലേക്കുള്ള ഒരു പ്രയാണമാണ്. എന്തെങ്ങിടത്ത് എത്തിയെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നില്ല; എന്നാൽ ചുവടുകൾ മാറ്റി ചവിട്ടാതെ, പടവുകൾ ഓരോന്നായി നടന്നു കയറാതെ, പ്രയാണം പൂർത്തീകരിക്കപ്പെടുന്നില്ല. മാർ ഈവാനിയോസ് മെത്രാപ്പോലീത്താ വിഭാവനം ചെയ്ത ഒരു ധ്യാനശൈലിയുടെ പൊരുൾ അറിയുന്നതിനുവേണ്ടിയുള്ള ഒരു താര മാത്രമാണിവിടെ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടത്. ഇനിയും ആ അഗാധഗർത്തത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേക്ക് ഊളിയിട്ടിറങ്ങേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനുള്ള ഒരു ആഹ്വാനം മാത്രമായി ഇതിനെ പരിഗണിച്ചാൽ മതി. ഇവിടെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന ഓരോ അദ്ധ്യായങ്ങളും ഈവാനിയൻ ചിന്തകളിൽ അടിയുറച്ചു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുത്ത വിചിന്തനങ്ങളാണ്. ഈവാനിയൻ ആധികാരികത്വം ഇതിനുണ്ട്. ‘Steps to be followed’ ന്റെ അടിസ്ഥാനഭാഗം ‘സന്യാസ ജീവിതസഹായി’ പേജ് 155-56 ആണ്. ഈ ഭാഗം അപഗ്രഥിച്ച് പഠിച്ചാൽ Steps തെളിഞ്ഞുവരും. “ഈവാനിയൻ ധ്യാനശൈലിയുടെ സവിശേഷതകൾ” (Characteristics) പ്രസ്തുത ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നാഡീജരമ്പാണ്; ഉടനീളം പരതിയെങ്കിലേ അവ വ്യക്തമാകുകയുള്ളൂ. സംഘടിപ്പിച്ച ആദ്യ ധ്യാനത്തിന്റെ നടത്തിപ്പും ആ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നേർവെളിച്ചത്തു തന്നെയാണ് ക്രമീകരിച്ചത്. മാർ ഈവാനിയോസ് പറയാത്ത ഒരുകാര്യവും അതിൽ ലയിപ്പിച്ചിട്ടില്ല; പറഞ്ഞതെല്ലാം നടത്തിയെടുക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലേയുള്ളൂ. അനുഭവസ്ഥർ പങ്കുവെച്ചതുപോലെ, Robert Frost പറഞ്ഞുവെച്ചതുപോലെ ‘Miles to go before I sleep.’ ഇനിയും വളരെ ദൂരം താണ്ടുവാനുണ്ട്, ഈ അന്വേഷണ പ്രയാണത്തിൽ. ശുഭയാത്ര...!

ശ്രവണസൂചിക

1. മാർ ഈവാനിയോസ്, സന്യാസജീവിതസഹായി, ബഥനി പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കോട്ടയം (2003), പേജ്-166.
2. ഡോ. ജോൺ ബർക്കുമാൻസ്, “ജനവും ശാന്തിദിനവും”, ഡോ. മത്തായി കടവിൽ (എഡിറ്റർ) ‘സന്യാസദർശനം-ഈവാനിയൻ ഭാഷ്യം’ പേജ്-53; ബഥനി പബ്ലിക്കേഷൻസ്, കോട്ടയം, 2015.
3. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-166.
4. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-208.
5. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-167/5,6.
6. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-209.
7. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-175.
8. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-179.
9. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-165.
10. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-158.
11. മാർ ഈവാനിയോസ്; ‘സജീസ്’ പേജ്-156.



മലങ്കര സുറിയാനി കത്തോലിക്കാസഭയുടെ ദാർശനികവും ആത്മീകവുമായ അടിത്തറയിലെ അവിഭാജ്യഘടകങ്ങളിലൊന്നായി ഈവാനിയൻ ധ്യാനരീതി പരിചയപ്പെടുന്നത് അനുഗ്രഹകരവും ആവശ്യവുമാണ്. ദൈവസന്മാദനം ലക്ഷ്യമാക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്ന ധ്യാനശൈലിയാണ് മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് കാണിച്ചുതന്നത്. ഇതു സന്യാസി കൾക്കുവേണ്ടി മാത്രമുള്ളതല്ല, ഈവാനിയൻ ആദ്ധ്യാത്മീകത പിൻതുടരാനാഗ്രഹിക്കുന്ന സകലർക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. ദൈവദാസൻ മാർ ഈവാനിയോസ് ആത്മീയതയെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങളിൽ 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം' സവിശേഷശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നു.

✠ ബസേലിയോസ് കർദ്ദിനാൾ ക്ലീമീസ് ബാവ

ഏതു ജീവിതാവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കും ലളിതമായി അനുധാവനം ചെയ്യാനും ആഴമായ ആദ്ധ്യാത്മിക അനുഭവം പ്രാപിപ്പാനും ഉതകുന്ന പത്തു പടികളുള്ള ആകർഷകമായ ധ്യാനരീതിയാണ് ദൈവദാസൻ നമ്മോട് പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്.

ഫാ. ജോസ് കുരുവിള പീടികയിൽ ഒ.ഐ.സി.
സുപ്പീരിയർ ജനറൽ

'ജേനം' ശബ്ദമില്ലാത്ത സംഭാഷണമാണ്, സംസർഗ്ഗമാണ്, നിർലീനതയാണ്. മാർ ഈവാനിയോസ് പിതാവ് വിഭാവനം ചെയ്ത ജേനധ്യാനമുറയേപ്പറ്റിയുള്ള ഒരു അവസാനവാക്കല്ല 'ഈവാനിയൻ ധ്യാനം' എന്നതു വ്യക്തമാണല്ലോ. പിതാവ് വിഭാവനം ചെയ്ത ധ്യാനശൈലിയുടെ പൊരുൾ തേടിയുള്ള ഒരു കാൽവയ്പ്പാണിത്.

ഡോ.ജോൺ ബർക്കുമാൻസ് ഒ.ഐ.സി



ബഥനി പബ്ലിക്കേഷൻസ്
കോട്ടയം - 686 010