ജ്ഞാനശകലങ്ങൾ

ജ്ഞാനശകലങ്ങൾ

ബി.കെ. അനിൽ

ആമുഖം

ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽ പല തരത്തിലുള്ള അറിവുകൾ നാമോരോരുത്തരും സമ്പാദിച്ചു തുടങ്ങുന്നു. പലതും കണ്ടും, കേട്ടും, വായിച്ചും, ചിന്തിച്ചും, അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞും, അവ പങ്കുവയ്ച്ചും നാമോരോരുത്തരും ജീവിത യാത്രയിൽ മുന്നോട്ട് പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സത്യമായ അറിവ് ഒരു പാരാവാരമാണ്. ആ അറിവിലെ ഊർജ്ജം ഒരിക്കലും വറ്റുന്നില്ല. അത് ബുദ്ധിയുടെ ചൈതന്യമാണ്, ബുദ്ധിയുടെ തേജസ്സാണ്. അത് ആഹ്ലാദവും സന്തോഷവും സുഖവും നൽകുന്നു. അസത്യത്തിൽ നിന്നും സത്യത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു, ഇരുട്ടിൽ നിന്നും വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു, മൃത്യുവിൽ നിന്നും അമരത്വത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു. ആ അറിവാകുന്ന മഹാസാഗരത്തിൽ നിന്നും ലഭിച്ച ചില മുത്തുകൾ സവിനയം സമർപ്പിക്കട്ടെ.

താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ

സഹജ രാജയോഗം....................4
ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത അതിഥികൾ....................9
സത്യമേവ ജയതേ....................12
യജ്ഞവും സംസാര വിമോചനവും....................15
മാനസിക സമ്മർദ്ദം....................18
ഹാപ്പി ഗാന്ധി ജയന്തി....................22
പ്രൊസോപഗ്നോഷ്യ....................24
നിദ്ര....................27

സഹജ രാജയോഗം

ജ്ഞാനയോഗം, ഭക്തിയോഗം, കർമ്മയോഗം, രാജയോഗം തുടങ്ങിയ പേരുകളിൽ പ്രസിദ്ധമായിരിക്കുന്ന യോഗശാസ്ത്രങ്ങളുടെയെല്ലാം ആത്യന്തികമായ ലക്ഷ്യം മനുഷ്യനെ പരിപൂർണ്ണതയുടെ അവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കുക എന്നതാണ്. ഇവയിൽ രാജയാഗത്തെ സർവ്വ യോഗങ്ങളുടെയും രാജാവായി കണക്കാക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന ശക്തികളെയും ചൈതന്യത്തെയും ഉണർത്തുകയും വികസിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത് ഉത്കൃഷ്ടമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠവും ഉത്തമവും, ആർക്കും സഹജമായി അഭ്യസിക്കാൻ കഴിയുന്നതുമായ വിധിയാണിത് എന്നതാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. അതിലുമുപരി ജീവാത്മാവിനെ പരമാത്മാവുമായി യോജിപ്പിച്ച്ആത്മാനുഭൂതിയുംഈശ്വരാനുഭൂതിയുംഅനുഭവവേദ്യമാക്കുക എന്ന സർവ്വോത്കൃഷ്ടമായ സാധനയും ഇതിലടങ്ങുന്നു.

രാജയോഗം എന്നത് ഒരു അഭ്യസനം മാത്രമല്ല, എന്നാൽ ഒരു ജീവിതക്രമം കൂടിയാണ്. ഇതിന്റെ ഉന്നതമായ നേട്ടങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്നതിനുവേണ്ടി അടിസ്ഥാനപരമായി അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ് എന്ന് നമുക്ക് വിശകലനം ചെയ്യാം.

മനുഷ്യന്റെ മൂല പ്രകൃതം എന്താണ്?

മനുഷ്യന്റെ ശാന്തിയുടെയും സുഖത്തിന്റെയും അവസ്ഥയെ നിശ്ചയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്? മനുഷ്യന്റെ ദുഃഖങ്ങൾക്കും പീഢകൾക്കും കാരണമെന്താണ് ? ജീവിതത്തിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്? ഈ ജന്മത്തിനും മുമ്പ് മറ്റൊരു ജന്മമുണ്ടോ? മൃത്യു എന്നത് എന്താണ്, അതിനുശേഷവും ജന്മങ്ങളുണ്ടോ? മനുഷ്യന്റെ ജന്മം ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ, ഒരു പ്രത്യേക സാമ്പത്തിക ചുറ്റുപാടിൽ, ഒരു പ്രത്യേക മാതാ–പിതാക്കളുടെ ഗൃഹത്തിൽ എന്തുകൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നു? കർമ്മസിദ്ധാന്തം സത്യമാണോ? ഈശ്വരൻ എന്ന പരമമായ ശക്തി ആരാണ്? ഈശ്വരന്റെ ദിവ്യ വാസസ്ഥാനം, ദിവ്യ ഗുണങ്ങളും ശക്തികളും, ഈശ്വരന്റെ ദിവ്യ കർത്തവ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ യഥാർത്ഥ ജ്ഞാനം എന്താണ്? സൃഷ്ടിയുടെ ആദി–മദ്ധ്യ–അന്ത്യങ്ങളുടെ രഹസ്യമെന്ത്? ഈ കാര്യങ്ങളുടെ സ്പഷ്ടമായ അറിവ് ലഭിക്കുമ്പോൾ രാജയോഗത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ സഞ്ചരിച്ച് പരിപൂർണ്ണതയിൽ എത്തിച്ചേരുവാനുള്ള നമ്മുടെ പ്രയാണം ആരംഭിക്കുകയായി.

ആത്മ ദർശനം

ഞാൻ ആരാണ് എന്ന ചോദ്യം ചോദിക്കുന്ന മനന ശീലമുള്ള മനുഷ്യൻ, പ്രകൃതിയിലെ പരമാണുക്കളുടെ സംഗയോഗത്താൽ ഉണ്ടായതല്ല. അചേതനമായ വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും സചേതനമായ ഒന്നുണ്ടാകുന്നില്ല. ശൂന്യതയിൽ നിന്നും അസ്ഥിത്വം എന്നതും സാധ്യമല്ല. പരമാണുക്കളുടെ സംയോഗത്താൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് എന്റെ ശരീരമാണ്. ഞാൻ എന്നത് ശരീരത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ് മായ ഒരു സചേതന ശക്തിയാണ്.

ഈ ശരീരം ഒരു ഗൃഹവും ഞാൻ ഇതിൽ നിവസിക്കുന്ന ഒരു യാത്രക്കാരനുമാണ്. ശരീരം എന്റെ ക്ഷേത്രവും ഞാൻ അതിൽ വസിക്കുന്ന മൂർത്തിയുമാണ്. ശരീരമാകുന്ന പ്രകൃതി എന്റെ വസ്ത്രവും, ഞാൻ അതിനെ ധാരണം ചെയ്യുന്ന പുരുഷനുമാണ്. ശരീരം എന്റെ രഥവും ഞാൻ അതിനെ ഉപയോഗിക്കുന്ന സാരഥിയുമാണ്. ചൈതന്യമായ ആത്മാവും പഞ്ചമഹാഭൂതങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമായ ശരീരവും സംയോജിച്ചിരിക്കുന്നതാണ് മനുഷ്യൻ. ശരീരം ജനിക്കുന്നു, വളരുന്നു, മരിക്കുന്നു, എന്നാൽ ഞാൻ എന്നത് അമരനായ ആത്മാവാണ്.

ആത്മാവ് ഈ ചർമ്മ-ചക്ഷുവിനാൽ ഗോചര മല്ലാത്തതും ദിവ്യവും, സചേതനവും സൂക്ഷ്മവുമായ ഒരു പ്രകാശമാണ്. ചിന്തിക്കുക, മനസ്സിലാക്കുക, നിർണ്ണയിക്കുക, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ആത്മാവെന്ന ഈ ചൈതന്യത്തിന്റെ വിഭിന്ന ക്ഷമതകളാണ്.

മനസ്സും ബുദ്ധിയും ആത്മാവും

മനസ്സ്, ബുദ്ധി എന്നത് ആത്മാവിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണോ അതോ ആത്മാവിന്റെ തന്നെ ഘടകങ്ങളാണോ?

ജ്ഞാനത്തെ ആത്മാവിന്റെ മൂന്നാമത്തെ നേത്രമെന്നും,

ദിവ്യചക്ഷു എന്നും, ജ്ഞാനചക്ഷുവെന്നും പറയുന്നു.

ജ്ഞാനത്തിലൂടെ ആത്മാവിന് സത്യത്തെ ദർശിക്കുവാൻ കഴിയും എന്നാണ് ഈ പ്രയോഗം കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. മനസ്സിനെ ആത്മാവിന്റെ ഒരു സൂക്ഷ്മ ഇന്ദ്രിയം എന്ന് പറയാം. ശരീരത്തിലെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷീകരണത്തിന്റെ കവാടങ്ങളാണ്. അതുപോലെ മനസ്സും ബുദ്ധിയും ആത്മാവിന്റെ ഉപാധികളാണ്, ആത്മാവിന്റെ തന്നെ സങ്കല്പശക്തിയും നിർണ്ണയശക്തിയുമാണ്. മനസ്സ് എന്നത് സങ്കല്പിക്കുന്ന തിന്റെയും, ഇച്ഛിക്കുന്നതിന്റെയും, അനുഭവിക്കുന്ന തിന്റെയും ശക്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ബുദ്ധി അറിയുന്നതിന്റെയും അംഗീകരിക്കുന്നതിന്റെയും, തിരിച്ചറിയുന്നതിന്റെയും ഓർമ്മവയ്ക്കുന്നതിന്റെയും നിർണ്ണയിക്കുന്നതിന്റെയും, ശക്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ആത്മാവ് പ്രകൃതിയുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ സ്വബോധം, അതായത് സ്വന്തം അസ്ഥിത്വത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം ഉത്പന്ന മാകുന്നു. അപ്പോൾ തനിക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവയെക്കുറിച്ച് അറിയുവാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു. പിന്നെ പലകാര്യങ്ങൾ ഇച്ഛിക്കുവാനും അവ നേടിയെടുക്കുന്നതിനായി പ്രയത്നിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു.

ആത്മാവുതന്നെയാണ് ആത്മാവിനെ ജയിക്കേണ്ടതെന്നും, ആത്മാവുതന്നെ യാണ് ആത്മാവിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതെന്നും ഗീതയിൽ പറയുന്നു. ഇതിന്റെ ഗഹനത എന്താണ്? നമ്മുടെ സങ്കല്പ ങ്ങൾക്ക് അധീനമാണ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ. എന്നാൽ സങ്കല്പങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും, നന്മ-തിന്മകളെ തിരിച്ചറിയുവാനും സാധിക്കുന്നത് വിവേകത്തിലൂടെയാണ്. അതായത് ബുദ്ധികൊണ്ടാണ്. മനസ്സും ബുദ്ധിയും പ്രവർത്തിക്കുന്നതനുസരിച്ചാണ് വാക്കും കർമ്മവും ഉണ്ടാകുന്നത്. നാം ചെയ്യുന്ന നല്ലതോ മോശമോ ആയ കർമ്മങ്ങളുടെ മുദ്ര നമ്മുടെ ഉപബോധമനസ്സിൽ പതിയുന്നു.

ഈ മുദ്രകൾ അതിനനുസൃതമായ സംസ്കാരങ്ങളായി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. പിന്നെ ഓരോ സാഹചര്യങ്ങൾ വരുമ്പോൾ ഇവ നല്ലതോ മോശമോ ആയ വാസനകളായും ശീലങ്ങളായും പ്രകടമാകുന്നു. ആത്മാവാണ് സ്ഥൂലമോ സൂക്ഷ്മമോ ആയഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ സുഖ-ദുഃഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതും സുഖ-ശാന്തികൾ ഇച്ഛിക്കുന്നതും. ആത്മാവിനെ ജയിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതിനാൽ അർത്ഥമാക്കുന്നത് മനസ്സിനെ ബുദ്ധികൊണ്ട് ജയിക്കണമെന്നും നിയന്ത്രിക്കണമെന്നുമാണ്. ജ്ഞാനം അതായത് ദിവ്യവിവേകം പ്രാപ്തമാകുന്ന അത്മാവിന് ദുഷിച്ച സങ്കല്പങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും കീഴടക്കുവാനുംസാധിക്കും. മനസ്സിൽ ശ്രേഷ്ഠ സങ്കല്പങ്ങൾ രചിക്കുവാനും, ശ്രേഷ്ഠ കർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ സാധിക്കും. അതിലൂടെ സുഖ-ശാന്തി നിർഭരമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

ഇന്ദ്രിയാസക്തി മാനവനെ അസുരനാക്കുന്നു

മനുഷ്യനിൽ ഇന്ദ്രിയ സുഖങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹം ശക്തിപ്പെടുമ്പോൾ ധനവും സ്വത്തുകളും അധികാരവുമൊക്കെ ആർജ്ജിക്കുവാനുള്ള പ്രബലമായ ഇച്ഛയുണ്ടാകുന്നു. ഇവ പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിൽ എന്തെങ്കിലും തടസ്സങ്ങൾ നേരിടുമ്പോൾ ക്രോധം ജനിക്കുന്നു. മനസ്സും വാക്കും കർമ്മവും ദുഷിച്ചതാകുന്നു. തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്നവയോട് ഘൃണാഭാവം ജനിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയസുഖങ്ങൾ നേടുന്നതിനും ധനം ആർജ്ജിക്കുന്നതിനുമുള്ള ഇച്ഛ സ്വാർത്ഥതയുടെയും ആസക്തിയുടെയും രൂപമെടുക്കുന്നു. വിശാലമനസ്കത, ഉദാരത, സ്വഭാവികവും സാർവ്വലൗകികവുമായ സ്നേഹം എന്നിവയ്ക്ക് പകരം ദ്വേഷവും, സ്പർദ്ധയും, പക്ഷാപാതവുമെല്ലാം മനസ്സിൽ സ്ഥാനം പിടിക്കുന്നു. തത്ഫലമായി എന്റേത്, നിന്റേത് തുടങ്ങിയ ഭാവനകൾ ജാഗ്രതമാകുന്നു. എന്റെ ജാതി, എന്റെ ദേശം, ഇവയെല്ലാം നിന്റെ ജാതിയേക്കാൾ, നിന്റെ ദേശത്തെക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണെന്ന ഭാവന വരുന്നു. പിന്നെ, ലോഭം, ആസക്തി, മോഹം, ക്രോധം തുടങ്ങിയ പല പ്രകാരത്തിലുള്ള ആസുരീയ ഭാവങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുകയും അത് പല പ്രകാരത്തിലുള്ള വ്യക്തിപരവും സാമുദായികവും, സാംസ്കാരികവുമായ സംഘർഷങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു.

മനുഷ്യൻ ഇന്ദ്രിയസുഖങ്ങളിൽ നിന്നും പൂർണ്ണമായും വിമുഖമാകണം എന്നല്ല ഇതിനർത്ഥം. ആത്മാവിന് അതിന്റെ വിഭിന്ന ക്ഷമതകളുടെ പ്രത്യക്ഷീകരണത്തിന് ശരീരം ആവശ്യമാണ്. ശരീരത്തെ ക്രിയാശീലമായ

അവസ്ഥയിൽ വയ്ക്കുന്നതിന് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ആഹാരം ആവശ്യമാണ്. ആ ആഹാരം രുചികരവുമായിരിക്കണം. ആഹാരം,വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം, മറ്റ് വസ്തുക്കൾ, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം നമ്മുടെ അസ്ഥിത്വത്തിന് വളരെ ആവശ്യമാണ്. മരിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് കഴിക്കാനും കുടിക്കാനും ഉപയോഗിക്കാനുമുള്ള വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും ആത്മാവ് പിന്തിരിയുന്നത്. അതിനാൽ മനുഷ്യർ ഇവയെല്ലാം പരിത്യജിക്കുകയോ സന്യസിക്കുകയോ ശരീരത്തിന് എന്തെങ്കിലും കഷ്ടതകൾ കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യണമെന്നല്ല ഇന്ദ്രിയലോലുപത ഉപേക്ഷിക്കണം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. സ്വയം ദേഹമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണെങ്കിൽ, ഇന്ദ്രിയ സുഖത്തിന്റെ തൃഷ്ണ മനുഷ്യ ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനാവസ്ഥയെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന തരത്തിൽ മനസ്സിനെയും ബുദ്ധിയെയും ഗ്രസിക്കും. ആത്മ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെടുത്തും. പിന്നെ, ഇന്ദ്രിയ സുഖം നേടുന്നതാകും ജീവിതത്തിന്റെ പരമ ലക്ഷ്യം. ആത്മനിയന്ത്രണമില്ലാത്ത സുഖം യഥാർത്ഥ അർത്ഥത്തിൽ സുഖമല്ലെന്നും രോഗവും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ അടിമത്തവും, പീഢയും നൽകുന്നതാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവാണ് വേണ്ടത്.

ആത്മബോധം മാനവനെ ദേവതുല്യനാക്കുന്നു

ആത്മാവിന്റെ മൂല സ്വഭാവം സ്നേഹമാണ്, ശാന്തിയാണ്, ആനന്ദമാണ്. ആത്മാവിന്റെ ഈ നിജ സ്വരൂപം അനുഭവിക്കുവാനും അതിൽ സ്ഥിതി ചെയ്തുകൊണ്ട് കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുവാനും പ്രാപ്തമാക്കുന്ന ഒന്നാണ് സഹജ രാജയോഗം. ജ്ഞാനയോഗത്തിന്റെയും, ഭക്തിയോഗത്തിന്റെയും, കർമ്മയോഗത്തിന്റെയും സന്യാസയോഗത്തിന്റെയുമെല്ലാം ഉത്തമമായ സമന്വയമാണ് സഹജ രാജയോഗം. കാരണം, ഇതിൽ ജ്ഞാനത്തിന്റെയും, സ്നേഹത്തിന്റെയും, കർമ്മത്തിന്റെയും, ത്യാഗത്തിന്റെയും തത്ത്വങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എല്ലവരോടും നിസ്വാർത്ഥ സ്നേഹവും വിശ്വ-സാഹോദര്യത്തിന്റെ ഭാവനയും ഉണർത്തുന്നതും പരമാനന്ദം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതുമായ യോഗമാണിത്. ഈ യോഗം അഭ്യസിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി, ആദ്യമായി നാമോരോരുത്തരും ശരീരത്തിൽ നിന്നു വിഭിന്നമായ ഒരു അനാദിയും അവിനാശിയുമായ ചൈതന്യ ശക്തിയായ ആത്മാവാണെന്ന് അറിയണം. എന്റെ ചിന്തകളുടെയും നിർണ്ണയത്തിന്റെയും യജമാനനും ഉത്തരവാദിയും ഞാൻ തന്നെയാണ് എന്നറിയണം. സങ്കല്പങ്ങളെ ശുദ്ധവും ബുദ്ധിയെ ദിവ്യവുമാക്കണം. ആത്മസ്മൃതി അഭ്യസിക്കണം. ഇതിലൂടെ ഉള്ളിൽ അന്തലീനമായിരിക്കുന്നതും മനുഷ്യനെ ദേവതുല്യ

നാക്കുന്നതുമായ ദിവ്യഗുണങ്ങളും ശക്തികളും ഉണരും. മനസ്സിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും ശുദ്ധിയെ തന്നെയാണ് ആത്മശുദ്ധി എന്ന് പറയുന്നത്. ഇതിനെ ശുദ്ധമാക്കിയവരാണ് മഹാത്മാക്കളും പുണ്യാത്മാക്കളും. ഇതിനെ അശുദ്ധമാക്കുന്നവരാണ് പാപാത്മാക്കളും ദുരാത്മാക്കളും. പാപത്തിനും പുണ്യത്തിനും ബന്ധം നമ്മുടെ ഇച്ഛകളും പ്രവൃത്തികളുമായിട്ടാണ്. അതിനാൽ ആത്മശുദ്ധിയാണ് സുഖത്തിന്റെയും ശാന്തിയുടെ ജനനി.

ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത അതിഥികൾ

അതിഥി ദേവോ ഭവഃ – തൈത്തിരീയോപനിഷത്തിലെ ആതിഥ്യമര്യാദയുടെ ഈ ആശയം നാമോരോരുത്തരും ജീവിതത്തിൽ പകർത്തേണ്ട ഒന്നാണ്. എന്നാൽ ചില അവസരങ്ങളിൽ ഒരു പക്ഷേ ഇത് പാലിക്കുന്നത് പ്രയാസമമായേക്കാം. കാരണം, ചില അവസരങ്ങളിൽ, നമ്മുടെയടുത്ത് ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത ചില അതിഥികൾ വരും. ആ അതിഥികൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെമലിനമാക്കും. സ്മൃതിയും ഭാവനയുമെല്ലാം ദുഷിപ്പിക്കും. അധർമ്മ ത്തിന്റെ അനുയായികളായ ആ അതിഥികൾ ആരെന്നല്ലേ?

മനുസ്മൃതിയിൽ പത്ത് രീതിയിലുള്ള അധർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരാമർ ശിക്കുന്നു. അധർമ്മമെന്നാൽ ചെയ്തുകൂടാത്ത കൃത്യങ്ങൾ എന്ന് പറയാം. ശാരീരികവും വാചികവും മാനസികവുമായ അധർമ്മങ്ങളെ പ്പറ്റി സ്മൃതി പറയുന്നു. വാചികമായ അധർമ്മം മുഖ്യമായും നാല് പ്രകാരത്തിലാണുള്ളത്.

പാരുഷ്യമനൃതം ചൈവ
പൈശൂന്യം ചാപിസർവ്വശഃ
അസംബന്ധ പ്രലാപശ്ച
വാങ്മയം സ്യാച്ചതുർവ്വിധം(മനുസ്മൃതി)

പാരുഷ്യം, അനൃതം, പൈശൂന്യം, അസംബന്ധ പ്രലാപം, പാരുഷ്യമെന്നാൽ ദുഷിച്ചതും മനസ്സിനെനൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്നതുമായ വാക്കുകളുടെ പ്രയോഗം. അനൃതമെന്നാൽ അസത്യം. പൈശൂന്യമെന്നാൽ തീരാപ്പകയോടെ ഏഷണിപറയുന്നത്, ദുർവ്വാക്കുകൾ പറഞ്ഞ് കാര്യങ്ങൾ തകരാറിലാക്കുന്നത്.

അസംബന്ധ പ്രലാപമെന്നാൽ വിഡ്ഢിത്തവും അർത്ഥശൂന്യവുമായ സംസാരം.

നമ്മൾ തിരക്കായിരിക്കുമ്പോഴോ, ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തിനായി പോകാനിരിക്കുമ്പോഴോ ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത ചില അതിഥികൾ വരാറുണ്ട്, അവർ മടങ്ങിപ്പോകുവാൻ വൈകുകയോ, താമസമാക്കുകയോ ചെയ്താൽ, സമയവും ധനവുമെല്ലാം പാഴാകുകയാണെന്ന് നമുക്ക് തോന്നും, സന്തോഷവുമുണ്ടാകില്ല. ഈ രീതിയിൽ ചിലർ നമ്മുടെയടുത്തുവന്ന് പല തരത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങൾ കേൾപ്പിക്കും. മിത്രങ്ങളോ ബന്ധുക്കളോ വന്ന് അവരുടെ മനോവിഷമങ്ങളോ പരാതികളോ പറയുമ്പോൾ,കേൾക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾഹിതകരമല്ലെന്ന്തോന്നിയാൽപ്പോലും മാന്യത കരുതി, നിർബന്ധ പൂർവ്വം നമുക്ക് കേൾക്കേണ്ടി വരാറുമുണ്ട് വാചികമായ ഈ അധർമ്മങ്ങൾ ക്ഷണിക്കാതെ വന്നുചേരുന്ന അതിഥികളാണ്. നമ്മുടെ കാതുകളുടെ കവാടങ്ങൾ സദാ തുറന്നു കിടക്കുകയാണ്. അതുകാരണം, ആര് എന്തുപറഞ്ഞാലും, ഉള്ളിൽ പതിക്കും. വാചികാധർമ്മത്തിന്റെ ഈ അനുയായികൾ വരുമ്പോൾ, ഈ കാതുകളുടെ കവാടം പൂട്ടുവാനുള്ള താഴുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ, അവ കാരണം നമ്മുടെ മനസ്സ് മലീമസമാകും.

ആരെങ്കിലും നമ്മുടെ മുന്നിൽ വന്ന്, അവർക്ക് തൃപ്തി വരുന്നതുവരെ മറ്റാരെയെങ്കിലും നിന്ദിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വിസ്തരിച്ച് പറയുവാൻ തുടങ്ങുന്നുവെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും? ആ കാര്യങ്ങൾ വർണ്ണിക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ അവഗുണങ്ങളായ വെറുപ്പ്, അസൂയ, അവജ്ഞ, അനാദരവ് തുടങ്ങിയവ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുകയാണ് എന്ന് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കണം. ഈ അവസരത്തിൽ നമ്മൾ അവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുവാൻ പാടില്ല. കേൾക്കാൻ നമുക്ക് താത്പര്യമുണ്ടെന്ന സൂചനകൾ നമ്മിൽ നിന്നും വരാനും പാടില്ല. അല്ലെങ്കിൽ, അവർക്ക് അതൊരു പ്രചോദനമാകും. പിന്നെ, അവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ വ്രണപ്പെടുത്തും. അവരുണർത്തിയ വെറുപ്പിന്റെ അലകൾ, നിന്ദിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിയോടുള്ള നമ്മുടെ ഭാവനയെ ദുഷിപ്പിക്കും. അവഗുണങ്ങൾ പരത്തുന്ന വ്യക്തികളുമായുള്ള സമ്പർക്കത്തിൽ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. കാരണം, നന്മയുടെ ഭാവം ധാരണ ചെയ്യുന്നതിനു പകരം, അവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഉൾക്കൊള്ളുന്നുവെങ്കിൽ, ആ കാര്യത്തിന്റെ രോഗാണുക്കൾ നമ്മളറിയാതെ നമ്മുടെ അന്തർ വിവേകത്തെയും മനസ്സാക്ഷിയെയും അമർച്ചചെയ്യും.

നമ്മുടെ സദ്ഗുണങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യും. അതിലൂടെ നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം നശിക്കും. മനസ്സുഖം നഷ്ടമാകും. അതേ അവഗുണങ്ങൾക്ക് ഒരുനാൾ നമ്മളും പരിപൂർണ്ണ അടിമകളാകും. ഇതിൽ നിന്നൊക്കെ എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയും?

അന്യായവും, അന്യരെ ഉപദ്രവിക്കലും, ദുഃശ്ശീലങ്ങളും, അശുഭ ഭാവനകളും ചിന്തകളുമെല്ലാം വാസ്തവത്തിൽ നരകത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഈ ലക്ഷണങ്ങളുള്ളവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ വരും നാളുകളിൽ നരകയാതന കൾ അനുഭവിക്കേണ്ടി വരും എന്നത് ഒരു അനിഷേധ്യമായ സത്യമാണ്. എന്നാൽ സ്നേഹവും ന്യായവും, സത്ഗുണങ്ങളും ശുഭഭാവനയും സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഈ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള വർക്ക് വരും നാളുകളിൽ ജീവിതത്തിൽ സ്വർഗ്ഗത്തിന്റെ സുഖം അനുഭവിക്കുവാൻ കഴിയും. അതിനാൽ സർവ്വരോടും ശുഭഭാവന, സ്നേഹഭാവം പുലർത്തുക. മറ്റുള്ളവരുടെ അവഗുണങ്ങൾ കേട്ടാലും എനിക്ക് എങ്ങനെ അവരുടെ നന്മ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും എന്ന് ചിന്തിക്കുക, അത് പ്രവൃത്തിയിൽ കൊണ്ടുവരിക. ഇതാണ് ഈ ക്ഷണിക്കപ്പെടാത്ത അതിഥികൾ കാരണം ദുഷിക്കുന്നതിൽ നിന്നും നമ്മുടെ മനസ്സിനെ രക്ഷിക്കുവാൻ സഹായകമായ കവചം. ഈ കവചം സദാ ധരിച്ചിരിക്കുമെങ്കിൽ നമ്മൾ ഈ അതിഥികളുടെ ആക്രമണത്തിൽ നിന്നും സുരക്ഷിതരായിരിക്കും. പകർച്ചവ്യാധികൾ എവിടെയെങ്കിലും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നുവെന്നറിഞ്ഞാൽ മനുഷ്യർ രോഗം വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നു. ചില ഔഷധങ്ങൾ കഴിക്കും. ഒന്നുകിൽ നമ്മിൽ അത്രമാത്രം പ്രതിരോധശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ രോഗം പിടിപെടാനുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കണം. ഇതേ രീതി അവലംബിക്കുന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് ഈ തിന്മയിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാം. സർവ്വരോടും നന്മയുടെ ഭാവം വളർത്തി യെടുക്കണം. ഇത് തിന്മയുടെ കാര്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനം നമ്മിൽ വരാതിരിക്കുന്നതിന് സഹായകമാകും.

ഉള്ളിലെ നന്മയുടെ ശക്തികൊണ്ട് നമുക്ക് കേൾക്കേണ്ടി വന്ന തിന്മയെ മായ്ചു കളയുവാൻ കഴിയും. നിന്ദിക്കപ്പെട്ട വ്യക്തിയോട് നമുക്ക് സദ്ഭാവന പുലർത്തുവാനും അവർക്ക് സാന്ത്വനമേകുവാനും കഴിയും.

സത്യമേവ ജയതേ

പഴയ കാലത്ത് സത്യം തെളിയിക്കുവാൻ നാലുതരം പരീക്ഷകൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. തൂക്കപരീക്ഷ, അഗ്നിപരീക്ഷ, ജലപരീക്ഷ, വിഷ പരീക്ഷ എന്നിവയായിരുന്നു ആ പരീക്ഷകൾ. ത്രാസ്സിന്റെ ഒരു തട്ടിൽ കുറ്റം ആരോപിക്കപ്പെട്ട ആളെ ഇരുത്തും. പിന്നെ മറുതട്ടിൽ പടികൾ ഇട്ട് തിരശ്ചീനമാക്കിയ ശേഷം, അതേ തട്ടിൽ ആരോപിതമായ കുറ്റങ്ങൾ എഴുതിയ ഓല കൂടി വയ്ക്കുന്നു. തൂക്ക വ്യത്യാസം സംഭവിച്ചാൽ ആൾ കുറ്റവാളിയാണെന്ന് വിധിക്കും. ഇതാണ് തൂക്കപരീക്ഷ. അഗ്നിപരീക്ഷ യിലാകട്ടെ, കുറ്റം ആരോപിക്കപ്പെട്ടയാളുടെ കൈ, തിളച്ച എണ്ണ യിലോ നെയ്യിലോ മുക്കും. പൊള്ളലേറ്റാൽ കുറ്റവാളിയായി വിധിക്കും. ജലപരീക്ഷയിൽ, കുറ്റാരോപണ വിധേയനായ വ്യക്തിയെ മുതലകളും മറ്റും ധാരാളമുള്ള വെള്ളത്തിൽ നീന്തിക്കും. അപായമൊന്നുമുണ്ടാകാതെ അയാൾ കരപറ്റുകയാണെങ്കിൽ നിരപരാധിയായി വിധിക്കും. വിഷ പരീക്ഷയിൽ ആരോപിതമായ വ്യക്തിയിൽ വിഷം പ്രയോഗിക്കും. അയാളെ വിഷം കുടിപ്പിക്കും. മരിച്ചില്ലെങ്കിൽ നിരപരാധിയാണെന്ന് വിധിക്കും. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് സത്യംതെളിയിക്കാനുള്ള വിധിയെന്താണ്, പരീക്ഷ കളെന്താണ്? അസത്യത്തിന്റെ കാർമേഘങ്ങൾ സത്യത്തെ മൂടിയാൽ അതെങ്ങനെ തെളിയും? നമ്മുടെ സത്യാ-സത്യങ്ങളും നന്മ-തിന്മകളും അറിയുന്ന ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ? അതിനുള്ള ശിക്ഷകൾ വിധിക്കുന്നതാര്?

ഒരിക്കൽ ശ്രീപരമേശ്വരനും പാർവ്വതിയും ഭൂലോകത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരി ക്കുകയായിരുന്നു. ഭൂമിയിലെ മനുഷ്യർ ഈശ്വര ചിന്തയില്ലാതെ, പാപങ്ങൾ ചെയ്യുകയും, അവരുടെ പാപങ്ങൾ മാറ്റണമെന്ന ചിന്തയില്ലാതെ കഴിയു കയും, നന്മ-തിന്മകളുടെ തിരിച്ചറിവില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന തായി മനസ്സിലാക്കി. ഇതിനൊരു പരിഹാരമായി അവർ ചെയ്ത പാപ-പുണ്യങ്ങൾ എഴുതി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് തീരുമാനിച്ചു. പരമേശ്വരൻ ഒരു പൊന്നിൻ പലകയിൽ ചിത്തിരക്കോൽ കൊണ്ട് ഒരു ചിത്രം വരച്ചു. തന്റെ അംശങ്ങളെല്ലാം അതിലുണ്ടാകണം എന്ന് ചിന്തിച്ചുകൊണ്ട് വരച്ച ആ ചിത്രം ഒരു സുന്ദരനായ കുമാരനായി, ചിത്രഗുപ്തനായി

പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. സർവ്വരുടെയും നന്മയുടെയും തിന്മയുടെയും കണക്കുകൾ സൂക്ഷ്മമായി എഴുതുവാൻ ചിത്രഗുപ്തനോട് അരുളി ചെയ്തു. ലോകമുള്ള കാലത്തോളം അത് എഴുതുവാനും അതീവ രഹസ്യമായി സൂക്ഷിക്കുവാനും പറഞ്ഞു. ചിത്രഗുപ്തൻ പല തരത്തിലുള്ള പുണ്യ–പാപങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവർക്ക് അനുഭവിക്കാനുള്ള കാര്യങ്ങൾ വിധിച്ചുകൊണ്ട് കണക്കുപുസ്തകത്തിൽ എല്ലാം രേഖപ്പെടുത്തി. മരണവേളയിലും മരണാനന്തരവും പലതരത്തിലുള്ള യാതനകളിലൂടെ പാപത്തിന്റെ കണക്കുകൾ തീർക്കുന്നതിനുള്ള സംവിധാനങ്ങളുണ്ടാക്കി. യമദൂതന്മാർ ജീവാത്മാവിനെ ഭയാനകമായ കടുത്ത യാതനകളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടു പോകുന്ന രീതികളും പുരാണങ്ങളിൽ വർണ്ണിക്കുന്നുണ്ട്.

സൂക്ഷ്മാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നവയാണ് ഈ വർണ്ണനകൾ. നാമോരോരുത്തരും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സമ്പൂർണ്ണ സുരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി സ്മൃതിപഥത്തിൽ വയ്ക്കേണ്ട നിയമങ്ങളിൽ മുഖ്യമായ ഒന്നാണ് കർമ്മസിദ്ധാന്തം. അനന്തമായ കാലചക്രത്തിൽ കർമ്മഫല സംവിധാനം സുഖ–ദുഃഖങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും ആരുംതന്നെ മുക്തമാകുന്നില്ല. നമ്മുടെ സത്യാ–സത്യങ്ങളും നന്മ–തിന്മകളും നമ്മുടെ മനസ്സാക്ഷി അറിയുന്നു. അന്തരാത്മാവിൽ അനുനിമിഷം അത് സൂക്ഷ്മമായി പതിയുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ചിത്രത്തിലൂടെ അതായത് ശരീരത്തിലുള്ള ചെയ്ത പാപ–പുണ്യങ്ങളുടെ കണക്കുകൾ അതീവ ഗുപ്തമായി, രഹസ്യമായി കുറിക്കപ്പെടുന്നു. സത്യ–ധർമ്മാദികൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതും, അസത്യവും, അധർമ്മവും അതിന്റെ സീമകൾ ലംഘിക്കുന്നതുമെല്ലാം സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ അന്തരാത്മാവിൽ പതിയുന്നു. അന്തിമകാലം വന്നുചേരുമ്പോൾ മനസ്സാക്ഷിയുടെ ധർമ്മബോധം മഹാരൂപത്തിൽ സ്വയം ജാഗ്രതമാകുന്നു. യമധർമ്മ സ്വരൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. അസത്യത്തിന് വശപ്പെട്ട് ചെയ്ത തിന്മകളുടെ സൂക്ഷ്മരൂപം യമദൂതന്മാരുടെ രൂപം ധരിക്കുന്നു. ചെയ്തുപോയ പാപങ്ങൾ യമദൂതന്മാരായി ഭയപ്പെടുത്തുന്ന രൂപത്തിൽ നമ്മുടെ മുന്നിൽ വരും. സ്വപ്നത്തിൽ ദൃശ്യമാകുന്ന കാര്യങ്ങൾ യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ അനുഭവം വരുത്തുന്നതുപോലെ ശിക്ഷകളുടെയും സൂക്ഷ്മദൃശ്യങ്ങൾ അത്തരം അനുഭവങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകും. പശ്ചാത്താപത്തിന്റെ അഗ്നിയിൽ എരിയുന്നതായി തോന്നും. ദേഹത്തിലെ

ചർമ്മമുരിയുന്നതിനു സമാനമായ പീഢകളുടെ അനുഭവമുണ്ടാകും.

ഉള്ളിൽ അനേക രീതിയിലുള്ള കഷ്ടതകൾ അനുഭവപ്പെടും. ഇതാണ് സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയിലുള്ള യമപുരി കാലചക്രത്തിന്റെ അന്തിമസമയം ഉണ്ടാകുന്ന ഈ പീഢകളിൽ ബുദ്ധി പിടയുന്നതാണ് പല രീതിയിലുള്ള നരകയാതനകൾ. അതിനാൽ വിധിനിർണ്ണയ സമയം വരുന്നതിനു മുമ്പേ തന്റെ ചെയ്തികളുടെ ന്യായാധിപനാകണം. തന്നെ തൂക്ക പരീക്ഷയ്ക്ക് വിധേയമാക്കണം – പാപത്തിന്റെ കണക്കെത്ര, പുണ്യത്തിന്റെ കണക്കെത്ര, എന്തിന്റെ ശേഖരണമാണ് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത് എന്ന് ചിന്തിക്കണം. തെറ്റായ കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതിനും ചെയ്യുന്നതിനും പ്രേരകമായ ദുർവ്വാസനകൾ ഇല്ലാതാക്കണം. ഈശ്വരീയ മര്യാദകൾ പാലിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജീവിതം നയിക്കണം. അന്യർക്ക് സുഖ–സന്തോഷങ്ങൾ ദാനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കണം.

തന്റെ മനസ്സാക്ഷിയെ മറയ്ക്കാതെ നേർവഴിയിൽ സത്യത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിൽ തന്റെ ചിന്തകളും വാക്കുകളും പ്രവൃത്തികളും കൊണ്ടുപോകണം. സത്യമേവ ജയതേ.

യജ്ഞവും സംസാര വിമോചനവും

ജനിമൃതികൾക്ക് വശവർത്തിയായി ഉഴലുന്ന അവസ്ഥയാണ് "സംസാരം". ഈ ഭവസാഗരത്തിലെ ജീവിതയാത്ര ശ്രേഷ്ഠവും, ശുഭവും, ഐശ്വര്യവുമുള്ളതാക്കുന്നതിന് പഴയ കാലം മുതൽ അനുഷ്ഠിച്ചു വന്നതും, വരുന്നതുമായ ചില യജ്ഞങ്ങളുണ്ട്. അവ പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ദേവയജ്ഞം, പിതൃയജ്ഞം, നൃയജ്ഞം, ഭൂത യജ്ഞം, ജ്ഞാനയജ്ഞം എന്നിവയാണവ. ഓരോ മനുഷ്യനും ഇത് നിർവ്വഹിക്കണം എന്ന് പൂർവ്വികർ അനുശാസിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ദേവയജ്ഞം

ദേവതകളുടെ പ്രീതിക്കായി ചെയ്യുന്ന പൂജകളും ഹോമങ്ങളുമൊക്കെ ഈ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നവയാണ്. സാധാരണയായി ഭക്തർ ചെയ്തു വരുന്ന നാമജപവും ഇതിൽപെടുന്നു. അജാമിളൻ, കാലപാശത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെട്ട്, പരമഗതി നേടിയതായി പറയുന്നത് നാമജപത്തിന്റെ മഹത്വത്തെക്കുറിക്കുന്ന കഥയാണ്. രത്നാകരൻ എന്ന കാട്ടാളൻ, വാത്മീകിമഹർഷിയായ കഥയും നാമജപവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി പറയുന്നു. കലിയുഗത്തിലും മുക്തിനേടുവാൻ നാമജപത്തിലൂടെ സാധിക്കു മെന്ന് വിശ്വസിച്ചുപോരുന്നു.

പിതൃയജ്ഞം

ദേഹം വെടിഞ്ഞ ആത്മാക്കളെ പിതൃ ആയിട്ടാണ്സങ്കല്പം. ആ പിതൃക്കളുടെ പ്രീതിയ്ക്കുവേണ്ടി ചെയ്യുന്നതാണ് പിതൃയജ്ഞം. ദേഹം വെടിഞ്ഞവരുടെ ആത്മശാന്തിയ്ക്കായും, പ്രീതിയ്ക്കായുമാണ് ബലികർമ്മങ്ങളും, ശ്രാദ്ധ വുമെല്ലാം നടത്തുന്നത്. ഇവയെ പിതൃയജ്ഞമായി കണക്കാക്കുന്നു. ഭൂമിയിൽ കാക്കയ്ക്ക് പിതൃസ്ഥാനം യമധർമ്മൻ വിധിച്ചതായി പുരാണ ത്തിൽ പറയുന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് കാക്കയ്ക്ക്ഭോജനം വച്ചു കൊടുക്കുന്ന സമ്പ്രദായം നിലവിൽ വന്നത്.

നൃയജ്ഞം

അതിഥി സത്കാരം, അന്നദാനം, തുടങ്ങിയവയെയാണ് നൃയജ്ഞം എന്ന് പറയുന്നത്. വിശക്കുന്നവർക്ക് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുകയും, മറ്റുള്ള വർക്ക് കൊടുത്തിട്ട് ഭക്ഷിക്കുന്ന രീതിയുമെല്ലാം പണ്ടുമുതലേ ഭാരതത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നതാണ്. വിശേഷ ദിവസങ്ങളിൽ സദ്യ കൊടുക്കുന്നതും നൃയജ്ഞമാണ്.

ഭൂതയജ്ഞം

പക്ഷി-മൃഗാദികളെയും, വൃക്ഷലതാദികളെയും പരിപാലിക്കുന്നതാണ് ഭൂതയജ്ഞം.

ജ്ഞാനയജ്ഞം

ജ്ഞാനം, ആല്ലെങ്കിൽ അറിവ് മൂന്ന് പ്രകാരത്തിലുണ്ട്.

1. ലൗകിക ജ്ഞാനം.
2. വൈദികജ്ഞാനം അഥവാ വേദാർത്ഥജ്ഞാനം.
3. ആദ്ധ്യാത്മിക ജ്ഞാനം.

ജ്ഞാനയജ്ഞം നിർവ്വഹിക്കുന്നത് മൂന്ന്വിധത്തിലാണ്. ശ്രവണം, മനനം, ധ്യാനം. ആദ്ധ്യാത്മിക വിദ്യയെ ശ്രവിക്കുക എന്നതാണ് ആദ്യത്തേത്. പിന്നെ ശ്രവിച്ച കാര്യങ്ങൾ മനനം ചെയ്യണം. വിചിന്തനം നടത്തണം. ബുദ്ധിപൂർവ്വം മനനം ചെയ്ത് അത് ബുദ്ധിയിലുറപ്പിക്കണം. മനനം ചെയ്ത കാര്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനാണ് ധ്യാനം. ഏകാഗ്രഭാവനയോടെ ആ ജ്ഞാനവുമായി തന്മയീഭാവം നേടുന്നതാണ് ധ്യാനം.

ജ്ഞാനയജ്ഞം സർവ്വശ്രേഷ്ഠവും മഹത്വപൂർണ്ണവുമായ യജ്ഞമാണ്. കാരണം, സംസാരത്തിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന യജ്ഞം ഇതുതന്നെ. ഇതിന്റെയർത്ഥം, അതിഥികളെ സത്ക്കരിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും, ജീവജാലങ്ങളെ സ്നേഹിക്കേണ്ടതില്ലെന്നും, ആർക്കും അന്നംകൊടുക്കേണ്ട തില്ലെന്നുമല്ല. യഥാർത്ഥജ്ഞാനി ഈശ്വരസ്നേഹിയും വിശ്വസ്നേഹിയു മായിരിക്കും. അങ്ങനെയുള്ളവരിലൂടെ ഇതെല്ലാം സ്വാഭാവികമായും, നിസ്സ്വാർത്ഥമായും നടക്കുന്നു. സംസാര വിമോചനം ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ, ബന്ധനം എന്താണെന്നും, എങ്ങനെയുണ്ടായി എന്നും അറിയണം. ആ ബന്ധനങ്ങളെ ഛേദിക്കുവാനുള്ള യുക്തിയും ശക്തിയും പ്രാപ്തമാക്കണം. ഇത് ആദ്ധ്യാത്മിക ജ്ഞാനയജ്ഞത്തിലൂടെ സാധ്യമാകുന്നു.

മാനസിക സമ്മർദ്ദം

പ്രത്യക്ഷമോ പരോക്ഷമോ ആയ ചില നേട്ടങ്ങൾ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ സംഭവങ്ങളിലും ഉണ്ടാകും. ഇന്നലെയെക്കുറിച്ച് വിഷമിക്കുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. ഇന്നലെ അസ്തമിച്ചു കഴിഞ്ഞു, നമ്മുടെ കൈകളിൽ നിന്നും വഴുതിമാറിക്കഴിഞ്ഞു. നാളെയെന്ത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും ചിന്താകുലമാകേണ്ട. കാരണം, നാളെ ഉദയം ചെയ്തിട്ടില്ല. ഇന്ന് മാത്രമാണ് നമ്മുടെ കൈകളിൽ. ഇന്നിനെ ശുഭവും സഫലവുമാക്കാൻ പ്രയത്നിക്കൂ.

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ പ്രഭാവം ഓരോരുത്തരിലും ഉണ്ടാകുന്നത് ഓരോ രീതിയിലാണ്. കാരാണം, വ്യക്തികളിലെ സഹ്യത വ്യത്യസ്തമാണ്. സമ്മർദ്ദങ്ങൾ താങ്ങാനുള്ള കഴിവും പല തരത്തിലാണ്. ആ സമ്മർദ്ദ സാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മിൽ ഏത് രീതിയിലുള്ള പ്രഭാവമുണ്ടാക്കുമെന്ന് തീരുമാനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ പലതാണ്.

ചില ഘടകങ്ങൾ

1. ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങൾ
2. വ്യക്തിത്വം
3. പാരമ്പര്യം
4. പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവ്
5. ജീവിത ശൈലി
6. സമ്മർദ്ദ കാരകങ്ങളുടെ ദൈർഘ്യം

വൈകാരിക അസ്വസ്ഥതകളായി തുടങ്ങുന്ന സമ്മർദ്ദസാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാനും, ഇല്ലാതാക്കുവാനും പല പല മാർഗ്ഗങ്ങൾ മനുഷ്യർ സ്വീകരിക്കുന്നു. ശാരീരിക അയവ് വരുത്തുക, വ്യായാമം, ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ, വിഷ്വലൈസേഷൻ, ഹിപ്നോതെറാപ്പി തുടങ്ങിയ രീതികൾ ഭാഗികമായോ, ചിലപ്പോൾ പൂർണ്ണമായോ അതിജീവിക്കുവാൻ സഹായ മാകുന്നു.ഈ രീതികളോടൊപ്പം, പോഷക സമൃദ്ധമായ ആഹാരവും, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിൽ പങ്ക് വഹിക്കുന്നുവെന്ന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ചില ലക്ഷണങ്ങൾ

1. ഉറക്കമില്ലായ്മ
2. വിശപ്പില്ലായ്മ
3. അമിതാഹാരം
4. ഏകാഗ്രത കുറവ്
5. ഓർമ്മക്കുറവ്

6. കാര്യനിർവ്വഹണത്തിൽ വീഴ്ച
7. അസ്വാഭാവികമായി പിഴവുകൾ പററുക,
8. പ്രാധാന്യമുള്ളവർ ഒഴിവായിപ്പോവുക
9. സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധ കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക
10. വൈകാരിക വിസ്ഫോടനം
11. മദ്യപാനം
12. ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം
13. പെട്ടെന്ന് ക്ഷോഭിക്കുക
14. മാനസിക തകർച്ചയുണ്ടാകുക
15. അധൈര്യപ്പെടുക
16. വികാര വിവശതയുണ്ടാകുക
17. ഭയപ്പെടുക

ഇങ്ങനെ പല പ്രകാരത്തിൽ ഈ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പ്രത്യക്ഷീകരണം ഉണ്ടാകുന്ന കാലക്രമേണ പല ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചില രോഗങ്ങൾ

1. ഹൃദ്രോഗം
2. പ്രമേഹം
3. അൾസർ
4. ആസ്മ
5. പൊണ്ണത്തടി
6. തലവേദന
7. അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം
8. അകാല മരണം.

ഇവ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്നവയാണ്.

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയുമോ?

ചില പോംവഴികൾ

വിമർശകരെയും നിന്ദകരെയും നമ്മുടെ അഭ്യുദയകാംക്ഷികളായി കരുതണം.നമ്മുടെ കുറ്റങ്ങളെയും കുറവുകളെയും വിളിച്ചുപറഞ്ഞ്, നമ്മുടെ നന്മയെ വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നവരായി മനസ്സിലാക്കണം. ജീവിതത്തിൽ വിഘ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയവരോട് ക്ഷമിക്കൂ. ഈ ഒരു പോസിറ്റീവ് ചുവട് വയ്ക്കാതെ, കഴിഞ്ഞുപോയ നിർഭാഗ്യകരവും

വേദനാജനകമായ സംഭവങ്ങൾ മറക്കുക പ്രയാസമാകും. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനായി ദിവസവും അല്പം സമയം കണ്ടെത്തണം. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുമ്പോൾ, അവരുടെ സേവനം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ വൈഷമ്യവും, ആകുലതയും, പിരിമുറുക്കവും, മനഃസ്താപവുമെല്ലാം തീർച്ചയായും ലഘൂകരിക്കപ്പെടും.മാനസിക പിരിമുറുക്കം വരുത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ തനിക്ക് ഒരു ഭീഷണിയായി കരുതുമ്പോഴാണ് അത് നിഷേധാത്മക ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്നത്, മറിച്ച് വെല്ലുവിളിയായി സ്വീകരിക്കുമെങ്കിൽ, അത് ശുഭ ഫലങ്ങൾ തരും. വേദനയെ വിനോദമായും, ദുഃഖത്തെ സുഖമായും, വിമർശനത്തെ വരദാനമായും മാറ്റാൻ നമ്മുടെ ശുഭഭാവനയ്ക്ക് കഴിയും. അതിനാൽ ഭാവനകൾ മാറ്റണം. മാനസിക ഉന്മേഷം പകരുന്ന, പോസിറ്റീവ് വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടണം. പരമാവധി പ്രയത്നിച്ചിട്ടും, ഒരു സാഹചര്യത്തെ മാറ്റാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ, അതിൽ നിരാശപ്പെടുകയോ, ദുഃഖിക്കുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ല. ഈശ്വരനും, കാലവും ആ മാനസിക മുറിവുകളെ തീർച്ചയായും സുഖപ്പെടുത്തും. ഈ സൃഷ്ടി ഒരു വിശാല നാടകശാലയാണ്. ഇതിൽ നാമോരുത്തരും വ്യത്യസ്ത വേഷങ്ങളുള്ള അഭിനേതാക്കളാണ് ഈ നാടകത്തിൽ സുഖ-സന്തോഷങ്ങളുടെ മാത്രമല്ല, എന്നാൽ ദുരന്തത്തിന്റെയും, വിപത്തിന്റെയും, ഉരസലുകളുടെയുമെല്ലാം ദൃശ്യങ്ങളുമുണ്ടാകും എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. അതിനെ സാക്ഷിയായി വീക്ഷിക്കുവാൻ പഠിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് ഒരിക്കലും അപകർഷത തോന്നരുത്. നാമോരോരുത്തരും സൃഷ്ടി നാടകത്തിലെ അദ്വിതീയ അഭിനേതാവാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. പ്രതികാര ഭാവന മാറ്റി, പരിവർത്തനം തന്നിൽ വരുത്താനുള്ള പ്രയത്നം ഉണ്ടാകണം. പകയുണ്ടെങ്കിൽ അത് കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കും. സൂക്ഷ്മമായ അഹങ്കാരം പോലും ത്യാഗം ചെയ്യണം. ഇല്ലെങ്കിൽ, പ്രത്യാശകൾ ഭംഗിക്കപ്പെട്ടാൽ, അത് പല രീതിയിലുള്ള മാനസിക ചഞ്ചലതകൾ സൃഷ്ടിക്കും. സ്വ-പരിവർത്തനത്തിന്റെ ചിന്തകൾ തീർച്ചയായും ശാന്തിയും, പുരോഗതിയും, കൊണ്ടുവരും എന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും, അതിനായി പ്രയത്നിക്കുകയും വേണം. ആരെയെങ്കിലും സന്തോഷിപ്പിക്കുമ്പോൾ, സന്തോഷം അതേ അളവിൽ നമുക്ക് നേരേ വരും. അതിനാൽ മറ്റുള്ളവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കണം ദുഃഖിപ്പിക്കുവാനുള്ള ചിന്ത പോലും വരരുത്. എല്ലാ ദുഃഖങ്ങളെയും ഈശ്വരന് സമർപ്പിക്കണം ദിവസവും ധ്യാനിക്കുന്നത് ശീലിക്കണം.

സുഖം നൽകി സുഖം നേടൂ സന്തോഷം നൽകി, സന്തോഷം നേടൂ, ആഹ്ലാദത്തോടെ ജീവിക്കൂ, ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കൂ.

ഹാപ്പി ഗാന്ധി ജയന്തി

എന്തിനും ഏതിനും, സന്ദർഭം നോക്കാതെ എസ്.എം.എസ് അയക്കുന്നവരുടെ കാലം കൂടിയാണിത്. ഒക്ടോബർ രണ്ടിന് വന്ന ഹാപ്പി ഗാന്ധി ജയന്തി. എന്ന എസ്.എം.എസ് വായിച്ചപ്പോൾ ആ മഹാത്മാവിന്റെ പുഞ്ചിരിതൂകുന്ന മുഖം മനസ്സിൽ ഓടിയെത്തി. ഇന്ത്യയെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്നതിൽ നിർണ്ണായക പങ്കു വഹിച്ച അദ്ദേഹത്തെ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ 78–ാം വയസ്സിൽ, സ്വതന്ത്ര ഇന്ത്യയിൽ 200 ദിവസങ്ങൾ പോലും തികയ്ക്കുവാൻ അനുവദിക്കാതെ ഒരു ഇന്ത്യാക്കാരൻ തന്നെ വെടിയുതിർത്തപ്പോൾ ഹേ റാം എന്ന് ഉരുവിട്ടുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം ഓർമ്മയായി മാറിയതും നമ്മുടെ സ്മരണയിൽ തീർച്ചയായും വരുന്നു.

വരും തലമുറകൾ, ഇങ്ങനെയൊരു വ്യക്തി ഭൂവിൽ ജീവിച്ചിരുന്നുവെന്ന് വിശ്വസിക്കുക പ്രയാസമെന്ന് വിശ്വവിഖ്യാത ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ ഗാന്ധിജിയുടെ 70–ാം പിറന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്, അവിശ്വസനീയമാം വണ്ണം മഹനീയത നിറഞ്ഞു തുളുമ്പിയ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പ്രകീർത്തി കൂടിയാണ്. ലോകത്തോടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ സന്ദേശം എന്താണെന്ന് ഒരു പത്രപ്രവർത്തകൻ ചോദിച്ചപ്പോൾ, എന്റെ ജീവിതമാണ് എന്റെ സന്ദേശം എന്ന് പറഞ്ഞതും, സ്വന്തം ജീവിതത്തിലൂടെ നന്മയുടെ മാതൃകയായി

ജീവിച്ചതിനാലാണെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. അഹിംസ, സത്യം, ബ്രഹ്മ ചര്യം എന്നിവ ജീവിതത്തിന്റെ തപസ്യയാക്കിക്കൊണ്ടായിരിന്നു, അദ്ദേഹം മനസ്സുകളെ കീഴടക്കിയത്.

മഹത് വ്യക്തികളുടെ ജയന്തി ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ മാനവരാശിയ്ക്കു വേണ്ടി അവർ നൽകിയ സംഭാവനകളുടെ ചരിത്രം ഓർമ്മിക്കുന്നു, കർത്തവ്യങ്ങൾ പ്രകീർത്തിക്കുന്നു, അവരേകിയ ഗുണപാഠങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു. സാമൂഹികമായ 7 കൊടും പാപങ്ങളായി ഗാന്ധിജി പരാമർശിച്ച 7 കാര്യങ്ങൾ ഈഅവസരത്തിൽ സ്മരിക്കാം.

അദ്ധ്വാനമില്ലാതെയുള്ള ധനം
മനസാക്ഷിയില്ലാത്ത സുഖം
സ്വഭാവഗുണമില്ലാത്ത അറിവ്
സദാചാരമില്ലാത്ത വാണിജ്യം
മനുഷ്യത്വമില്ലാത്ത ശാസ്ത്രം
ത്യാഗമില്ലാത്ത മതം
സിദ്ധാന്തമില്ലാത്ത രാഷ്ട്രീയം

ഇവയൊന്നുമില്ലാത്ത രാമ രാജ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു സ്വപ്നമായ ിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ "രാമ രാജ്യം" ഹിന്ദു രാജ്യമായിരുന്നില്ല, മറിച്ച് ദൈവീക രാജ്യമായിരുന്നു, ഈശ്വരന്റെ രാജ്യമായിരുന്നു. രാമൻ, അള്ളാഹു, ദൈവം എന്നിവ അദ്ദേഹത്തിന് സമാന പദങ്ങളുമായിരുന്നു. ഇതിനു വിപരീതമായിരിക്കുന്ന "രാവണ രാജ്യം" ഈ വർത്തമാന കലിയുഗം തന്നെയാണ്. കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം, അഹങ്കാരം, ആലസ്യം, ഭയം, അസൂയ, രാഗം, ദ്വേഷം തുടങ്ങിയ രാവണന്റെ 10 തലകളും ഛേദിച്ചാൽ മാത്രമേ ഗാന്ധിജി സ്വപ്നം കണ്ട രാമ രാജ്യം വരികയുള്ളൂ. ഈ രാവണൻ ഇന്നും മനുഷ്യ മനസ്സുകളിൽ ജീവിക്കുന്നു. നമ്മൾ സത്യത്തെ അറിയുമ്പോൾ, സത്യത്തെ സ്നേഹി ക്കുമ്പോൾ, സത്യം ആചരിക്കുമ്പോൾ രാമ രാജ്യം, മനസ്സിനെ രമിപ്പിക്കുന്ന രാജ്യം, ഏവർക്കും സുഖവും, സന്തോഷവും പ്രാപ്തമായിരിക്കുന്ന ഐശ്വര്യപൂർണ്ണമായ കാലഘട്ടം ഈ ഭൂമിയിൽ ആവിർഭവിക്കും.

പ്രൊസോപഗ്നോഷ്യ

കാണുവാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ചില മുഖങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകും. ആ മുഖങ്ങൾ കണ്ടാലും നമ്മൾ കാണാത്ത ഭാവം നടിക്കും. ബുദ്ധി അവരെ തിരിച്ചറിയുമെങ്കിലും, ബോധപൂർവ്വം ആ മുഖങ്ങളെ തള്ളിക്കളയുന്നു, മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു, ഇനിയൊരിക്കലും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്ത വിധം. എന്നാൽ പ്രൊസോപഗ്നോഷ്യ അതല്ല. മുമ്പ് അറിയാമായിരുന്ന മുഖങ്ങളെ കണ്ടാൽ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്ത ഒരു അവസ്ഥയാണത്. രണ്ടാം ലോക മഹായുദ്ധകാലത്ത് ശിരസ്സിന് ക്ഷതമേറ്റ ചില സൈനികർ സ്വന്തം വീടുകളിലേയ്ക്ക് മടങ്ങിവന്നപ്പോൾ തങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ മുഖം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പ്രൊസോപഗ്നോഷ്യ ഉള്ള ആളെ ഏതെങ്കിലും ഉറ്റ ബന്ധുവിനെ മുന്നിൽ നിറുത്തി, ഇത് ആരാണ് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ "എനിക്ക് അറിയില്ല" എന്ന് പറയും. എന്നാൽ അവരുടെ രൂപ ലക്ഷണങ്ങളെ വർണ്ണിക്കാൻ കഴിയും– കണ്ണിന്റെ നിറം, മൂക്കിന്റെ ആകൃതി, മുടിയുടെ നിറം, ത്വക്കിന്റെ നിറം എല്ലാം പറയും. അവരുടെ ശബ്ദം കേട്ടാൽ തിരിച്ചറിയും. പേരു പറഞ്ഞാൽ തിരിച്ചറിയും. പക്ഷെ ആ മുഖം തിരിച്ചറിയുകയില്ല. അവർക്ക് സിനിമ കാണാനോ സീരിയൽ കാണാനോ കഴിയില്ല. കാരണം, മുമ്പ് കണ്ട സീനിലെ മുഖങ്ങളെപ്പോലും ചിലപ്പോൾ അടുത്ത സീനിൽ കാണുമ്പോൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞുവെന്ന് വരില്ല. മുഖങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മസ്തിഷ്കത്തിലെ "ഫ്യൂസിഫോം ഗൈറസ്" – ലെ തകരാറ് ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണമായി പറയുന്നു. മസ്തിഷ്ക ക്ഷതമോ, ജനിതകമോ ആകാം ഇതിന്റെ കാരണം. പ്രൊസോപഗ്നോഷ്യയുടെ ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ കണ്ണാടിയിൽ കാണുന്ന സ്വന്തം രൂപം പോലും അന്യമായി തോന്നും. ഇതിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി, ബോധപൂർവ്വം ചില മുഖങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാതിരിക്കുവാൻ നമ്മൾ ശ്രമിക്കുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ പലതാണ്. മുമ്പ് ആ മുഖങ്ങൾ മനോവിഷമം ഉണ്ടാക്കിയിട്ടു ണ്ടാകും. നന്മയുടെ മുഖംമൂടി ധരിച്ചിരുന്നിരിക്കാം. എന്നാൽ പിന്നീട് നമ്മൾ കാണേണ്ടി വന്ന തിന്മയുടെമുഖം നമ്മിൽ ഭയം ജനിപ്പിച്ചി ട്ടുണ്ടാകും. അസ്വസ്ഥമാക്കിയിട്ടുണ്ടാകും. ആഗ്രഹിക്കാതെയും ചിലപ്പോൾ മനസ്സിൽ ഇടംതേടിയെത്തുന്ന ആ മുഖങ്ങൾ, അതേ നിമിഷത്തിൽ തന്നെ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മനോവികാരങ്ങളെയും കൊണ്ടുവരും. മനസ്സിനെ ചഞ്ചലവും അസ്വസ്ഥവുമാക്കും. കാരണം ആ മുഖങ്ങൾ ഈ തിക്താനുഭവങ്ങളുമായി കൂട്ടിയിണക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്.

ചില പോംവഴികൾ

നമ്മുടെ സന്തോഷത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന ആ മുഖങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്തെ മെല്ലെ മെല്ലെ കുറയ്ക്കുകയും അവയെ ഇല്ലാതാക്കുകയും വേണം. അതിനുള്ള ഒരു പോംവഴി എന്താണ്?

ആ മുഖങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ, വരുന്ന മനോഭാവങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കണം. എന്റെ ഭാഗമാണ് ശരി, അവരുടെ ഭാഗം തെറ്റാണ് എന്ന് ന്യായീകരിക്കുകയും, ആ നെഗറ്റീവ് ഭാവങ്ങൾ ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കാതിരിക്കുകയും വേണം. ആ മുഖങ്ങൾ സ്മൃതിയിൽ വരുമ്പോൾ എന്റെ മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന പ്രതികരണ ഭാവം വാസ്തവത്തിൽ വേണ്ടതുതന്നെയാണോ എന്ന് സ്വയം ചോദിക്കണം. അല്ല എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ, ആ മനോഭാവങ്ങൾ മടങ്ങിപ്പോകും, സ്വമേധയാ. മെല്ലെ മെല്ലെ, ആ മുഖങ്ങൾ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സന്ദർശിക്കുന്നത് കുറയും, അവയുടെ വ്യക്തത കുറയും, മൂടൽ മഞ്ഞുപോലെയാകും. പിന്നെ മാഞ്ഞുപോകും. നമ്മൾ സ്വതന്ത്രമാകും. മനസ്സിന്റെ സന്തുലനം തിരികെ വരികയും ചെയ്യും.

ചില മുൻകരുതലുകൾ ആ മുഖങ്ങളെ ഇങ്ങനെ മായ്ചുകളഞ്ഞാൽ മാത്രം പോര, ഭാവിയിൽ വരുന്നപുതിയ മുഖങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ ചില മുൻകരുതലുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യണം.

ജീവിത്തിന്റെ ഏത് മേഖലയിലും സംഘർഷങ്ങൾ വരാതെ നോക്കണം. ശാന്തത നിലനിർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം. സഹാനുഭൂതിയുള്ളവരാകണം അധിക്ഷേപമോ, പരിഹാസമോ ഉണ്ടാകുമ്പോഴും സഹനശീലത കൈവിടാതെ നോക്കണം, പ്രതികാര ഭാവം ഉപേക്ഷിക്കണം. മഹാമനസ്കതയുള്ളവരാകണം മറ്റുള്ളവർ ഏതെങ്കിലും പ്രതിസന്ധിയിലായിരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് സഹായ ഹസ്തം നൽകണം. ദിവസവും ഇപ്രകാരത്തിലുള്ള ഏതെങ്കിലും സേവനം ചെയ്യണം ആത്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കണം ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം പുലർത്തണം. ബന്ധങ്ങൾ ആത്മീയ സ്നേഹപൂർണ്ണമാക്കണം.

മറ്റുള്ളവരുടെ കുറവുകളിലേയ്ക്ക് ശ്രദ്ധ പോകുമ്പോഴാണ് ബന്ധങ്ങൾ പലപ്പോഴും തകരാറിലാകുന്നത്. അപ്പോൾ മനസ്സിൽ ക്രോധത്തിന്റെയും വെറുപ്പിന്റെയും ഭാവനകൾ ഉടലെടുക്കുന്നു. ഇതിലൂടെ മനപ്രസാദം നഷ്ടപ്പെടും. കടുത്ത വാക്കുകൾ പറയും. സ്നേഹരഹിതമായ പെരുമാറ്റം കാണിക്കും. അന്യോന്യം ഗുണങ്ങൾ കാണുകയും ഗുണങ്ങൾ വർണ്ണിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ സാധിച്ചാൽ മാത്രമേ ബന്ധങ്ങൾ സുദൃഢമാകുകയുള്ളൂ. കുറവുകൾ എല്ലാവരിലുമുണ്ട്. ഒരാളിൽ ഒന്നാണെങ്കിൽ, ഇനിയൊരാളിൽ മറ്റൊന്നായിരിക്കും. അന്യരുടെ കുറവുകൾ ചിന്തിക്കുകയും വർണ്ണിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ എന്ത് പ്രയോജനം! ഇതിൽ ഗഹനപൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കേണ്ട ഒരു മനശാസ്ത്രമുണ്ട് – എങ്ങനെ

ചിന്തിക്കുന്നുവോ, അതുപോലെ സ്വയം ആയിത്തീരുന്നു. ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന നാളുകളിൽ സ്നേഹം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനു പകരം വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് വിവേകശൂന്യതയാണ്. ഗുണങ്ങളില്ലാത്ത ആരും ലോകത്തിലില്ല. ഗുണങ്ങളുടെ നേർക്ക്, നന്മയുടെ നേർക്ക് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ പോകുമെങ്കിൽ, അവ നമ്മുടെയും സംസ്കാരമായിത്തീരും, മനപ്രസാദമുണ്ടാകും, ജീവിതം ഉല്ലാസപൂർണ്ണമാകും.

പിന്നെ മുന്നിലും മനസ്സിലും വരുന്ന മുഖങ്ങൾ സന്തോഷത്തിന്റെയും സംതൃപ്തിയുടെയും ഭാവങ്ങളായിരിക്കും നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നത്.

നിദ്ര

നിദ്രയും ഒരു കലയാണ്. അതിലുമുണ്ട് ഒരു സുഖം. കലയെന്നാൽ തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉന്മേഷവും സന്തോഷവും പകരുന്ന ഒരു വിശേഷതയാണ്. അതുപോലെ നിദ്ര ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഉണർവ്വുംഉത്സാഹവുംനിലനിൽക്കുന്നതിന്ഉപകരിക്കുന്നു.ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സമന്വയത്തിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഉറക്കം അധികമാകരുത് അല്പവുമാകരുത്. രണ്ടും ശാരീരികമായും മാനസികമായും ദോഷം ചെയ്യും. ഉറക്കം എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഉറക്കം വരുന്ന ചിലരുണ്ട്. പഴയ കാലത്ത് അമ്മമാർ കുട്ടികളെ താരാട്ടു പാടിയുറക്കുമായിരുന്നു. ആ താരാട്ടിന്റെ സുഖം നുകർന്ന് ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതിവീഴുമായിരുന്നു. ഈകലിയുഗത്തിൽസാഹചര്യങ്ങൾമാറി.ശകാരിച്ചുംശപിച്ചുമായിരിക്കും പലരും ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് പോകുന്നതും അയയ്ക്കുന്നതും.മറ്റ് കലകളിലെന്ന പോലെ പല താളപ്പിഴകളും നിദ്രയാകുന്ന ഈ കലയിലും കാണപ്പെടുന്നു.

ചില താളപ്പിഴകൾ

കൂർക്കം വലി : അന്യരുടെ ഉറക്കം കെടുത്തുന്ന ഒന്നാണിത്. സാധാരണ ഉറങ്ങുന്ന സമയത്ത് നമ്മുടെ മാംസപേശികൾക്ക് അയവ് വരുന്നു. എന്നാൽ കഴുത്തിലെ പേശികൾക്ക് കൂടുതൽ അയവ് വരുകയാണെങ്കിൽ ശ്വാസത്തിന് നേരിയ തടസ്സം ഉണ്ടാകുന്നു. ശ്വാസം എടുക്കുന്ന ശ്വാസം കണ്ഠത്തിലെ അയവു വന്ന കോശജാലങ്ങളിലൂടെ കടക്കുമ്പോഴാണ് കൂർക്കംവലി ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്നത്. അലർജിയോ, ആസ്മയോ, നാസികയിലെതകരാറുകളോആണ്മറ്റ്കാരണങ്ങൾ.നാർക്കോലെപ്സി: പകൽസമയത്തെ ഉറക്കച്ചടവ് അഥവാ ഉറക്കം തൂങ്ങലാണിത്. ചിലർ പെട്ടെന്ന് ഹ്രസ്വമായൊരു ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് വഴുതി വീഴും, ഉടൻ ഉണരുകയും ചെയ്യും. ഇരുന്നോ, എവിടെയെങ്കിലും ചാരി നിന്നോ ഉറങ്ങിക്കളയും. പകൽ സയത്തെ കൊച്ചു കൊച്ചു ഉറക്കങ്ങൾ ഇങ്ങനെയുള്ളവരെ അല്പ സമയത്തേക്ക് ഉന്മേഷഭരിതമാക്കുന്നു. ജന്നിതകമോ പാരിസ്ഥിതികമോ ആയ കാരണങ്ങളാണ് ഇതിനു പിന്നിൽ. പേടിസ്വപ്നം:ചിലർഭീതിജനകമായസ്വപ്നങ്ങൾകാണുകയുംഅലറിവിളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉണർന്നയുടൻ ആ സ്വപ്നം ചിലപ്പോൾ മറന്നുപോകുകയും ചെയ്യുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളോ, ഉത്കണ്ഠയോ, ചില മരുന്നുകളോ ഇതിന് കാരണമാകുന്നു. സ്വപ്നം ഏതുമാകട്ടെ, അത് കാണുമ്പോൾമസ്തിഷ്കംഉണർന്നിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾപ്രവർത്തിക്കുന്നു.

അതിനാൽ സ്വപ്നങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. നിദ്രാടനം : ചിലർ നിദ്രാവസ്ഥയിൽ എഴുന്നേറ്റ് പല പ്രവർത്തികളും ചെയ്യുന്നു. ചിലർ നടന്ന് നടന്ന് വീട് വിട്ട് പോയ്ക്കളയുന്നു. പാദ ചാഞ്ചല്യം : ചിലർ ഉറക്കത്തിൽ കാലുകൾ ചക്രഗതിയിൽ ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. മുഖ്യമായി മസ്തിഷ്ക സംബന്ധമായ തകരാറുകൾ, ചില മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം, ഇരുമ്പിന്റെ കുറവ് തുടങ്ങിയവ ഇതിന്റെ കാരണങ്ങളായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ചില വ്യത്യസ്തമായ നിദ്രകൾ

നാട്യ നിദ്ര : ചിലർ ഉറക്കം നടിക്കുന്നു. രക്ഷപ്പെടലിനു വേണ്ടി ഒരു ഉപായമായി ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു. ആര് വിളിച്ചാലും എത്ര വിളിച്ചാലും ഉണരാൻ പ്രയാസമാണ്. കൂടിയാൽ അർദ്ധ ബോധാവസ്ഥ വരെ മാത്രമേ ഉണരുകയുള്ളൂ. ഉറങ്ങിപ്പോയാലും ഉണർന്നിരിക്കുകയാണെന്ന് ഭാവിക്കുന്നവരുമുണ്ട്. അല്പമൊന്ന് ഉറങ്ങിപ്പോയാലും ഉടൻ കൈയ്യോ കാലോ ചലിപ്പിച്ച് ദീർഘശ്വാസമെടുത്തും, ഇടതും വലതും നോക്കിയും താൻ ഉറങ്ങിയിട്ടില്ല എന്ന് വരുത്തിത്തീർക്കും. അജ്ഞാന നിദ്ര ജീവിതം അർത്ഥവത്താകുന്ന നിമിഷങ്ങൾ ഞാൻ “എന്നെ” അറിയുന്ന നിമിഷങ്ങളാണ്. എന്നെ ഞാൻ അറിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ഞാൻ അജ്ഞാന ത്തിന്റെ നിദ്രയിലാണ്. അജ്ഞാനത്തിന്റെ നിദ്രയിലാണു ജീവിതത്തി ലാണെങ്കിൽ അതിലും കൂർക്കം വലി, നാർക്കോലെപ്സി, പേടി സ്വപ്നങ്ങൾ, നിദ്രാടനം, പാദ ചാഞ്ചല്യം തുടങ്ങിയ താളപ്പിഴകൾ ഉണ്ടാകും.

ജീവിതത്തിന്റെ ശ്വാസം സന്തോഷമാണ്. അജ്ഞാനത്തിന്റെ നിദ്രയിൽ സന്തോഷമാകുന്ന ശ്വാസത്തിന് തടസ്സം നേരിടുന്നു. അതിന്റെ കൂർക്കം വലി ശബ്ദം അതായത് അപസ്വരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുടെയും ഉറക്കം കെടുത്തുന്നതാകും. ശ്വാസം ശരിയായി ലഭിക്കാത്തതുകാരണം തനിക്കും ദോഷം ചെയ്യുന്നു. ഇതിലെ ഉറക്കച്ചടവ് എന്നത് ഉണർവ്വും ഉത്സഹവും ഇല്ലാത്തഅവസ്ഥയാണ്. ഇതിലെ പേടി സ്വപ്നം യാഥാർത്ഥ വുമായി പൊരുത്തപ്പെടാത്തതും പല തരത്തിലുള്ള ഭീതികൾ ജനിപ്പി ക്കുന്നവയുമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ് ഇതിലെ നിദ്രാടനം ലക്ഷ്യബോധ മില്ലാത്ത ജീവിത യാത്രയാണ്. ഈ യാത്രയ്ക്കിടയിൽ വിവേകശൂന്യമായ പ്രവർത്തികളും ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങും. ഇതിലെ പാദ ചാഞ്ചല്യം ബുദ്ധിയുടെ അലച്ചിലാണ്. പാദങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന സ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരാൻ സഹായിക്കുന്നവ ആയതുപോലെ ബുദ്ധിയാണ് ഒരാളെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചേരാൻ സഹായിക്കുന്നത്. അജ്ഞാനത്തിന്റെ നിദ്രയിലായവരുടെ ബുദ്ധിയാകുന്ന പാദം ചഞ്ചലമായിക്കൊണ്ടിരിക്കും.