ചിന്താധാര

പങ്കജം സിസ്റ്റർ

മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നുമുള്ള മുക്തിക്ക്

(a) മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സമവാക്യം

ആന്തരിക ശക്തി വികസിപ്പിച്ചാൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ സന്തോഷമാക്കി മാറ്റാം. അതിന് നമ്മുടെ ഓരോ വിചാരം, വാക്ക് പ്രവൃത്തി എന്നിവയെ ഗുണമുള്ളവയാക്കുക. അപ്പോൾ ആന്തരിക ശക്തി വർദ്ധിയ്ക്കും. ശക്തിശാലിയായ വ്യക്തിയ്ക്ക് ഈശ്വരന്റെ ശക്തിയും ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കും. അതായത് എല്ലാ കാര്യത്തിലും ഭഗവാന്റെ സഹായം ഉള്ളതായി അനുഭവിച്ചറിയും. വർത്തമാനകാലത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിന്, ഈശ്വരന്റെ സഹായം അനിവാര്യമാണ്. സ്വയം ഭഗവാന്റെ സഹായം ഉണ്ടെന്ന ഭാവം പിരിമുറുക്കത്തെ ഇല്ലാതാക്കും.

(b) ആ ധർമ്മം പാരമ്യത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ അധർമ്മത്തെ ഇല്ലാതാക്കി ധർമ്മത്തെ പുന:സ്ഥാപിക്കുകയാണ് ഭഗവാന്റെ കർത്തവ്യം എന്ന് എല്ലാ മതങ്ങളും പറയുന്നു. നമ്മുടെ ഓരോ വാക്ക്, ചിന്ത, പ്രവൃത്തി തുടങ്ങിയവയെ ധർമ്മത്തിനാധിഷ്ഠിതമാക്കിയാൽ നമുക്ക് ഭഗവാന്റെ കാര്യമായ ധർമ്മം പുനസ്ഥാപിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ സഹായി ആയി മാറുവാൻ സാധിയ്ക്കും. ഇത്രമാത്രം ചെയ്താൽ മതി. നമ്മുടെ സംരക്ഷണവും പുരോഗമനവും ഈശ്വരൻ ചെയ്തുകൊള്ളും. ചെയ്യുന്നതും ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നതും ഈശ്വരനാണ്. എന്ന് നമുക്ക് അനുഭവിച്ചറിയാൻ കഴിയും. ഞാൻ സമർത്ഥനായ ഭഗവാന്റെ ഉപകരണമാണ് എന്ന സ്വഅഭിമാനം ഉണ്ടാകും. ഈ ഭാവത്തിൽ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ നമ്മെ ബന്ധിക്കില്ല എന്നു മാത്രമല്ല പണ്ടത്തെ ബന്ധങ്ങൾ അഴിയുകയും ചെയ്യും. ജന്മാന്തരങ്ങളായ പാപങ്ങൾ ഭസ്മീകരിക്കപ്പെടുന്നതിന് അനുസരിച്ച് മനസിന്റെ ഭാരം കുറഞ്ഞു കുറഞ്ഞു വരും.

(c) സമയം പാഴാക്കാതിരിക്കുക. സമയം ധനമാണ്. നമ്മുടെ ബാങ്കിൽ എന്നും രാവിലെ ആരോ ഒരു ലക്ഷം രൂപ നിക്ഷേപിക്കും. എന്നിരിക്കട്ടെ, നാം അത് ഉപയോഗിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും അന്ന് രാത്രി അത് lapse ആകും.എന്നിരിക്കട്ടെ നാം എത്ര ഉപയോഗിക്കും. ഒരു പൈസ പോലും ബാക്കി വെക്കാതെ ഒരു ലക്ഷം രൂപയും പിൻവലിക്കില്ലേ? അതേ പോലെ എന്നും എന്നും നമ്മുടെ ബാങ്കിൽ 24x60x60 second deposit ആകുന്നുണ്ട്. നാം ഒരു സെക്കൻഡ് പോലും പാഴാക്കി കളയരുത്. ടി.വിയുടെ മുമ്പിൽ മണിക്കൂറുകൾ പാഴാക്കി കളയാതിരിക്കുക, വർത്തമാനപത്രങ്ങൾ, മാസികകൾ, നോവൽ തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് നമ്മുടെ വിലപ്പെട്ട സമയം ഹോമിക്കുക. പരദൂഷണം, പൊങ്ങച്ചം പറച്ചിൽ, അമിതമായ കളിചിരി തമാശ, നേരം പോക്ക് പറച്ചിൽ മുതലായവ... അമൂല്യ നിധിയാകുന്ന സമയം ചോർന്നു പോകാതെ സൂക്ഷിയ്ക്കുക, എപ്പോഴും ഗൗരവത്തോടെ ഇരിക്കുക എന്നല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അത്യാവശ്യം ആയവയെക്കാൾ പ്രാധാന്യം ഇവയ്ക്ക് നല്കരുത്.

(d) കഴിഞ്ഞു പോയ കാര്യത്തെ കുറിച്ചോർത്ത് ദുഃഖിക്കരുത്. അവയിൽ നിന്നും പാഠം പഠിക്കുക. ഭാവിയിൽ ആവർത്തിക്കാതെ ഇരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക. നമുക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട വ്യക്തി മരിച്ചു എന്നിരിക്കട്ടെ. പത്തുദിവസം മെനക്കെട്ടിരുന്ന് കരഞ്ഞാലും മരിച്ചയാൾ ജീവിക്കുമോ? അതുകൊണ്ട് കരയുന്നത് വ്യർത്ഥമല്ലേ ? ജ്ഞാനത്തിന്റെ ശക്തി, ഭഗവാനോടുള്ള സ്നേഹത്തിന്റെ ശക്തി ഇവയെ ഉപയോഗിച്ച് കഴിഞ്ഞുപോയവയെ അംഗീകരിക്കുക...

ധ്യാനം മനസിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തമ ഉപാധിയാണ്. ധ്യാനിച്ചാൽ എന്തു കിട്ടും? എന്ന ചോദ്യത്തിന് എന്താണ് മറുപടി – ധ്യാനിച്ചാൽ കിട്ടാത്തത് എന്തുണ്ട് എന്നാണ് ഉത്തരം. ആരോഗ്യം, സമ്പത്ത്, സന്തോഷം തുടങ്ങിയവ എല്ലാം കിട്ടും. തത്സമയം തന്നെ ശാന്തി ലഭിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ കാലാവധി കഴിഞ്ഞ 'ചെക്ക്' പോലെയാണ്. കാലാവധി കഴിഞ്ഞ ചെക്ക് ലീഫ് സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചിട്ടും, എത്ര തന്നെ തിരിച്ചും മറിച്ചും നോക്കിയിട്ടും എന്തെങ്കിലും പ്രയോജനമുണ്ടോ. dead body കുഴിയിൽ നിന്നും എടുത്ത് പുറത്തുവെച്ചു കരയുന്നതു പോലെയാണ് കഴിഞ്ഞു പോയവയെകുറിച്ചു കൂടുതൽ ചിന്തിക്കുന്നത്.

(e) സത്യത്തിൽ മറക്കുകയല്ല, നമ്മുടെ കടമ ഓർക്കുകയാണ്. -ve, waste അവയെ മറക്കുകയല്ല, നല്ല കാര്യങ്ങളെ ഓർമ്മിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

1. ഞാൻ ഒരിക്കലും ഒറ്റയ്ക്കല്ല, സർവ്വശക്തിമാന്റെ വരദാനീഹസ്തം എന്റെ ശിരസിനു മീതേ ഉണ്ട്.

2. ഈ ലോകനാടകം ഭഗവാന്റെ രചനയാണ്. അതുകൊണ്ട് ഓരോ ദൃശ്യവും കൃത്യമാണ്. ഇതിൽ തെറ്റോ ഇല്ല. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ സംഭവങ്ങളെയും അംഗീകരിക്കൂ.

ഇത് കലിയുഗമാണ്, കലഹയുഗമാണ്. ഇവിടെ നിന്നും മംഗളപ്രദമായ എന്തു ചിന്തിക്കാനാണ്? തോണി ഓടാൻ വെള്ളം വേണം. വെള്ളം കയറാതിരുന്നാൽ മതി. അതേപെല പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മെ മിടുക്കൻമാരാക്കാനാണ് വരുന്നത്. നാം അവയെ ഹൃദയത്തിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് കടത്തിവിടാതിരുന്നാൽ മാത്രം മതി.

(f). നമ്മുടെ attitude മാറ്റുക.

1. സമുദ്രത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന കപ്പൽ ദൂരെ നിന്നും കണ്ടാൽ ചെറുതാണ്. വെറും ഒരു കളിപ്പാട്ടം പോലെതോന്നും. പക്ഷെ യഥാർത്ഥത്തിൽ അത് എത്ര വലുതാണ്. അതേ പോലെ നമ്മുടെ മനസിനെ സാഗരം പോലെ വിശാലമാക്കിയാൽ പ്രശ്നങ്ങൾ കളിപ്പാട്ടം പോലെ ചെറുതാകും.

2. വിമാനത്തിൽ നിന്നും നോക്കുമ്പോൾ വലിയവ ചെറുതായി കാണും. ചെറിയവ കാണുകയേ ഇല്ല. നമ്മുടെ മനസിനെ സാഗരം പോലെ വിശാലവും aeroplane view പോലെ ഉത്തുംഗവും ആക്കുക.

(g) ധ്യാനം മനസിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തമ ഉപാധിയാണ്. ധ്യാനിച്ചാൽ എന്തു കിട്ടും? എന്ന ചോദ്യത്തിന് എന്താണ് മറുപടി – ധ്യാനിച്ചാൽ കിട്ടാത്തത് എന്തുണ്ട് എന്നാണ് ഉത്തരം. ആരോഗ്യം, സമ്പത്ത്, സന്തോഷം തുടങ്ങിയവ എല്ലാം കിട്ടും. തത്സമയം തന്നെ ശാന്തി ലഭിക്കുന്നു. ക്ഷണികമായ ശാന്തിക്കു വേണ്ടി പോലം ആളുകൾ സമയവും, സമ്പത്തുമൊക്കെ ചെലവാക്കാൻ തയ്യാറാണ്. മദ്യപാനം, പുകവലി തുടങ്ങിയ ദുശ്ശീലങ്ങളും മനശാന്തിയ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ്. ക്ഷേത്രദർശനം, വിനോദയാത്ര, സിനിമ കാണുക, ജിമ്മിൽ പോകുക എല്ലാം ശാന്തിക്ക് വേണ്ടിയാണ്. മെഡിറ്റേഷൻ സഹജമായി ശാന്തി അനുഭവിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ക്ഷേത്രത്തിലുള്ള സമയം ശാന്തി ലഭിക്കുന്നു. പുറത്തുവന്ന ശേഷം വീണ്ടും പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്നു. ക്ഷേത്രത്തിൽ ഉള്ളപ്പോൾ വിചാരങ്ങൾ നല്ലതാണ്. പുറത്തുവന്നാലുടനെ അവിടുന്ന് കിട്ടിയ ശാന്തി നഷ്ടമായത് വിചാരങ്ങൾ പണ്ടത്തെപ്പോലെ തന്നെ ആയതിനാലാണ്.

വിചാരങ്ങൾ -ve ആയി

Meditation നമ്മുടെ വിചാരധാരയെ സ്വാഭാവികമായി ശാന്തി ലഭിക്കത്തക്കവയാക്കുകയാണ്. ധ്യാനം മനോബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശക്തിശാലി മനസ്സിന് ശാന്തമായി പ്രശ്നങ്ങളെ കാണാനും, തരണം ചെയ്യാനും കഴിയുന്നു.

ശുഭം

ഓംശാന്തി

"വന്നോ സാറേ... തീർന്നു."

ഒടുവിൽ ഓമന വിളിച്ചു പറഞ്ഞപ്പോഴാണ് ഞാൻ ഓഫീസിലേക്ക് കയറിച്ചെന്നത്. ടൈപ്പിസ്റ്റ് രേണുകച്ചേച്ചിയും ക്ലാർക്കുമാരായ സ്മിതയും ജമീലയും പിന്നെ ഞാനും ഇരിക്കുന്നത് വലിയ ഒരു മുറിയിലാണ്. സൂപ്രണ്ട് ജേക്കബ് സാറിനും ഓഫീസർ മോഹൻ കുര്യനും വെവ്വേറെ മുറികളുണ്ട്.

ഞങ്ങൾ ഓരോ രസകരമായ കഥകളൊക്കെ പറഞ്ഞു സംസാരിച്ചുമാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്. സൂപ്രണ്ടോ ഓഫീസറോ വിളിക്കാത്തപ്പോൾ തോമസുകുട്ടിയും ഞങ്ങളോടൊപ്പം കൂടും. ഓമന രാവിലത്തെ ജോലികളൊക്കെ തീർത്താലും പതിനൊന്നു മണിക്ക് ഒരു ചായയുണ്ടാക്കിത്തന്നിട്ടേ വീട്ടിലേക്ക് പോകൂ.

അല്പനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ രേണുകചേച്ചി വന്നു. പിന്നാലെ സ്മിതയും ജമീലയും. ടൗണിൽ നിന്ന് ജമീലയെ കിട്ടുമ്പോൾ അവളേയും കൊണ്ട് സ്കൂട്ടറിലാണ് സ്മിത വരുന്നത്.

ഒരു ദിവസം സ്മിത ലീവിലാണെങ്കിൽ എനിക്കന്ന് ഒരു സുഖവും കിട്ടുകയില്ല. അവളോട് എനിക്കൊരു പ്രത്യേക ഇഷ്ടമുള്ളകാര്യം അവൾക്കും അറിയാം.

ജേക്കബ് സാറും മോഹൻകുര്യൻ സാറും വന്നതോടെ ഓഫീസ് ഉഷാറായി.

ഞാനൊഴിച്ച് എല്ലാവരും ഉച്ചയൂണ് കൊണ്ടുവരും. ഒരു മണി കഴിയുമ്പോൾ തൊട്ടടുത്ത അംബികാ ഹോട്ടലിൽ ഞാൻ ഊണു കഴിക്കാൻ പോകും. അവിടെ നല്ല മീൻകറി കിട്ടും. അവിടുത്തെ സാമ്പാറിനും അവിയലിനും പുളിശ്ശേരിക്കുമൊക്കെ നല്ല രുചിയാണ്.

ഉദ്യോഗസ്ഥനായതുകൊണ്ട് അംബികാ ഹോട്ടലിൽ എനിക്ക് പറ്റാണ്. മാസാദ്യം ശമ്പളം കിട്ടുമ്പോൾ പറ്റ് തീർത്താൽ മതി.

ഊണുകഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടു മണി വരെ ഞങ്ങൾ വെടിപറഞ്ഞ് ഇരിക്കും.

"നാളെ ഞായറാഴ്ചയല്ലേ...എന്താണ് രാജീവന്റെ പരിപാടി?" രേണുകചേച്ചി ചോദിച്ചു.

"നാളെ പ്രശ്നമാ ചേച്ചീ.. അപ്സരയിൽ പുതിയ പടമാ. അതുകൊണ്ട് മാറ്റിനി പ്രശ്നമല്ല. പക്ഷേ ജൂബിലിയിൽ കഴിഞ്ഞയാഴ്ചത്തെ പടമാ.മോണിങ് ഷോയ്ക്ക് അതു വീണ്ടും കാണേണ്ടിവരും." ഞാൻ പറഞ്ഞു.

ഞായറാഴ്ച ദിവസങ്ങളിൽ ഞാൻ വീടിനു വെളിയിലാണെന്ന കാര്യം ഓഫീസിൽ എല്ലാവർക്കും അറിയാം.

"സാറെന്തിനാ പേടിക്കുന്നെ... വീട്ടിൽത്തന്നെ ഇരിക്കണം. അയാളുടെ കൂട്ടുകാർ വന്ന് കുടിക്കുകയോ കൂത്താടുകയോ ചെയ്തോട്ടെ. സാർ വാടക കൊടുക്കുന്ന മുറിയല്ലേ.. അവിടിരിക്കാൻ സാറിന് അവകാശമുണ്ട്." ജമീല പറഞ്ഞു.

"ഞാനും കുടിക്കേണ്ടി വരും ജമീലേ. മദ്യപിക്കില്ല എന്ന് പറഞ്ഞതു കൊണ്ടുമാത്രമാ രാവിലെ പൊയ്ക്കോണമെന്ന് ഉത്തരവ്." ഞാൻ പറഞ്ഞു.

"വീട്ടീന്ന് രാവിലെ ഇറങ്ങിക്കൊടുക്കേണ്ടിവന്നാലും സാരമില്ല. രാജീവൻ കുടിക്കാൻ കൂടണ്ടാ. കുടിക്കുന്നവരെ എനിക്ക് കണ്ടെടുത്താൽ കണ്ടുകൂടാ." വെറുപ്പോടെ സ്മിത പറഞ്ഞു.

"കുടിക്കാൻ നിർബ്ബന്ധിച്ചിട്ട് കുടിക്കാതിരുന്നാൽ അയാൾക്ക് ചിലപ്പോ ദേഷ്യം വരും സാറേ... താമസം മാറ്റി പൊയ്ക്കോളാൻ പറഞ്ഞാൽപ്പിന്നെ സാർ വഴിയാധാരമാകും." തോമസുകുട്ടി പറഞ്ഞു.

"അതിലും ഭേദം ജൂബിലിയിൽ മോണിങ് ഷോ ഒരിക്കൽ കൂടി കാണുന്നതാ." ഞാൻ പറഞ്ഞു.

"രാജീവൻ നാളെ മുക്കാട്ടുപടിയിലേക്ക് വാ... ഞങ്ങടമ്പലത്തിൽ ഇപ്പം സപ്താഹം നടക്കുവാ. ഉച്ചഭക്ഷണമുണ്ട്. ഭാഗവതപാരായണം കേൾക്കാം." രേണുകചേച്ചി പറഞ്ഞു.

"ഉച്ചഭക്ഷണം കിട്ടുന്നത് നല്ല കാര്യം തന്നെ. പക്ഷേ ഭാഗവതപാരായണം കേൾക്കുക എന്ന ശിക്ഷ കുറച്ച് കടത്തുപോയി ചേച്ചീ." സ്മിത പറഞ്ഞു.

എല്ലാവരും പൊട്ടിച്ചിരിച്ചു.

പക്ഷേ ഞാനന്ന് ഓഫീസിൽ നിന്ന് ചെന്നപ്പോൾ വിജയേട്ടൻ വീട്ടിലുണ്ട്. തിടുക്കത്തിൽ യാത്രയ്ക്ക് തയ്യാറാവുന്നു.

"എങ്ങോട്ടാ വിജയേട്ടാ?" കാര്യമറിയാനായി ഞാൻ ചോദിച്ചു.

"അമ്മ കുളിമുറിയിൽ ഒന്നു വീണു. ഫ്രാക്ചറുണ്ടെന്നാ സാവിത്രി വിളിച്ചു പറഞ്ഞത്. ഞാനൊന്ന് പോയിട്ടു വരാം രാജീവാ."

മുറിപൂട്ടി അപ്പോൾത്തന്നെ വിജയേട്ടൻ സൂട്ട് കേസുമെടുത്ത് ടൗണിലേക്ക് പോയി. നാലഞ്ചുമണിക്കൂർ യാത്രയുണ്ട് വിജയേട്ടന്റെ നാട്ടിലേക്ക്.

നാളത്തെ മോർണിംഗ് ഷോ ഒഴിവാക്കിക്കിട്ടിയതിൽ ഞാൻ സന്തോഷിച്ചു. മാറ്റിനിയും കാണുന്നില്ല. ഉച്ച കഴിഞ്ഞ് ഒന്നുറങ്ങണം . ഊണുകഴിഞ്ഞ് കിടന്നുറങ്ങുന്നത് എനിക്ക് വലിയ ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യമാണ്. ഈ വീട്ടിൽ വന്നതിനുശേഷം അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ ആ ഭാഗ്യം കിട്ടിയിട്ടുള്ളൂ.

പിറ്റേന്ന് രാവിലെ സെന്റ് ജോർജ് ഹോട്ടലിൽ പോയി ഞാൻ ഇടിയപ്പവും മുട്ടറോസ്റ്റും കഴിച്ചു. ബൈജുവിന്റെ കടയിൽ നിന്ന് ഒരു പത്രവും വായിച്ചുകൊണ്ടാണ് വീട്ടിലേക്ക് വന്നത്.

വേഷം മാറ്റി ഒരു ലുങ്കിയെടുത്തുടുത്ത് ഷർട്ടും ധരിച്ച് വരാന്തയിൽ വന്ന് ചൂരൽക്കസേരയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് പത്രം വായിച്ചു.

അല്പനേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഗേറ്റിനു വെളിയിൽ ഒരു ഓട്ടോ വന്നു നിൽക്കുന്ന ശബ്ദം കേട്ട് ഞാൻ തലയുയർത്തി നോക്കി. സുന്ദരിയായ ഒരു മധ്യവയസ്കയാണ് ഓട്ടോയിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയത്. ചുരിദാറായിരുന്നു അവരുടെ വേഷം. ഓട്ടോക്കൂലി കൊടുത്തിട്ട് അവർ ഗേറ്റു തുറന്ന് അകത്തേക്ക് കയറി വന്നു. ഞാൻ അറിയാതെ എഴുന്നേറ്റു.

'രാജീവനല്ല്യോ?" എന്നെക്കണ്ട് പരിചിതഭാവത്തിൽ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് ആ സ്ത്രീ ചോദിച്ചു.

അതേ എന്നർത്ഥത്തിൽ തലകുലുക്കാനേ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞുള്ളൂ.

"എന്നെ മനസ്സിലായോ.. ഞാൻ പ്രേമവല്ലി."

ആ സ്ത്രീ വീണ്ടും വശ്യമായി ചിരിച്ചു. അറിയാതെ പത്രം എന്റെ കൈയിൽ നിന്ന് നിലത്തേക്ക് വീണു.

(തുടരും)