



മനസ്സ് വിശാലമാകാനുള്ള പരിശീലനം - 1

Volume 169, 21 Aug 2016

മനസ്സിനെ സംഘർഷത്തിൽനിന്നും അസ്വസ്ഥതകളിൽനിന്നും മോചിപ്പിക്കാനുള്ള ചില മാർഗങ്ങൾ പറഞ്ഞുതരാം.

ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്താൽ കഷ്ടത അനുഭവിക്കുന്നുവെന്നു വിചാരിയ്ക്കൂ. പതിനഞ്ചുവർഷത്തിനു ശേഷം അതു തീർന്നു. “പതിനഞ്ചുകൊല്ലം ഞാൻ വിഷമം അനുഭവിച്ചു” എന്നിങ്ങനെ ഞാൻ ചിന്തിയ്ക്കുകയേയില്ല. കഴിഞ്ഞുപോയ പതിനഞ്ചു കൊല്ലത്തെ അലട്ടോ, അതോ ഇപ്പോഴത്തെ സ്വസ്ഥതയോ മുഴച്ചുനില്ക്കേണ്ടത്?

കഴിഞ്ഞകാലത്തേക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചു മനസ്സിനുചുറ്റും ഇരുണ്ട വലയം സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്നതു മനസ്സിന്റെ വികലതയാണ്. നിങ്ങൾക്കു ചെറുപ്പത്തിൽ ഇടയ്ക്കെല്ലാം പട്ടിണി കിടക്കേണ്ടിവന്നിരിയ്ക്കാം. ഒരു ദിവസം തൃപ്തിവരുവോളം ആഹാരം ലഭിച്ചാൽ, അതൊരു ആഘോഷം തന്നെയായിത്തീരുന്നു. ഒന്നോ രണ്ടോ മാസം അങ്ങനെ തുടരുന്നുവെന്നു കരുതുക. അതിനു മുമ്പ് ആഹാരമില്ലാതിരുന്ന വിഷമങ്ങളെ അതു പരിപൂർണ്ണമായി തുടച്ചുമാറ്റില്ലേ, അതോ, മുൻകഷ്ടതയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചുചിന്തിച്ചു വിഷമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കുമോ?

നിങ്ങളിൽ പലർക്കും അനാവശ്യമായി ചിന്തിച്ചു വിഷമിയ്ക്കുന്ന ശീലം ഉണ്ടാകും. ഒരു മാസത്തിലേറെ സുഭിക്ഷമായി കഴിച്ച ആഹാരം, പന്ത്രണ്ടുകൊല്ലത്തെ ആഹാരക്കുറവ് മനസ്സിൽ സൃഷ്ടിച്ച ആഘാതത്തെ അതിജീവിയ്ക്കാൻ ഉതകുന്നതല്ലേ?

ചിലർ അവരുടെ ജീവിതപങ്കാളിയെക്കുറിച്ച് ആവലാതിപ്പെടാറുണ്ട്. “അവൾ/അയാൾ എന്നെ എപ്പോഴും കഷ്ടപ്പെടുത്താറുണ്ടായിരുന്നു”, എന്നെല്ലാം പറയും. ശരി, അയാൾ ഒരുപക്ഷേ ബുദ്ധിമുട്ടിച്ചിരിയ്ക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ അവൾക്കു സഹകരണമനോഭാവം ഇല്ലാതിരുന്നിരിയ്ക്കാം. പക്ഷേ അതൊരു പഴങ്കഥയല്ലേ, ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ്? നമുക്കു വളരെയധികം ജന്മങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നെന്ന് ഇതിഹാസങ്ങൾ പറയുന്നു. കഴിഞ്ഞ ജന്മങ്ങളിൽ അജ്ഞാനിയായിരുന്നു, ഒരു ജന്മത്തിൽ അജ്ഞാനിയായിത്തീരുന്നു. ഇപ്പോഴത്തെ അജ്ഞാനം നിങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കണമോ, അതോ, കഴിഞ്ഞ ജന്മങ്ങളിലെ അജ്ഞാനം തപിപ്പിയ്ക്കണമോ?

മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മകളെ വിലമതിയ്ക്കാനും അംഗീകരിയ്ക്കാനും പലരും തെയ്യാറില്ല. ഇതു മനസ്സിന്റെ മറ്റൊരു പൊതുവികലതയാണ്. ഇനിയൊരുവന്റെ നന്മയെ ചൂണ്ടിക്കാണിയ്ക്കുമ്പോൾ, “ആ ആൾക്ക് ഈ ദോഷമുണ്ട്” എന്നാകും ആദ്യത്തെ

പ്രതികരണം. ഇതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കു സ്വന്തം സന്തോഷമാണ് നഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്ന് അറിയുന്നുണ്ടോ?

അന്യരുടെ മനസ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള വിലയിരുത്തൽ നിങ്ങളുടെ അറിവിനും മുൻകരുതലിനും മാത്രമുള്ളതായിരിക്കണം. അല്ലാതെ അതു നിങ്ങളുടെ മന:സ്വസ്ഥത നശിപ്പിക്കരുത്.

മറ്റൊരാളുടെ സർഗ്ഗങ്ങളെ അധികേഷപിയ്ക്കുന്നതു ശരിയല്ല. എപ്പോഴെങ്കിലും ഒരുവന്റെ സ്വഭാവഗുണത്തെക്കുറിച്ച് സൂചിപ്പിയ്ക്കുമ്പോൾ “ഇല്ല സ്വാമിജി, അത് അങ്ങനെയല്ല, ഇങ്ങനെയാണ്” എന്നു പറയും. മാത്രമല്ല “സ്വാമിജി അങ്ങ് അന്യരുടെ കുറ്റങ്ങൾ അറിയുന്നില്ല” എന്നു പറഞ്ഞു കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സിന്റെ ഇടുകളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, സ്വന്തം സംഘർഷങ്ങളിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാനുള്ള പ്രേരണയേ ആകാവൂ, അല്ലാതെ അവരുടെ നന്മകളെ ആസ്വദിയ്ക്കാതിരിക്കാൻ വഴിവെയ്ക്കരുത്.

(പ്രഭാതകിരണങ്ങളിൽ നിന്ന്)

Narayanashrama Tapovanam

Venginissery, P.O. Paralam, Trichur, Kerala, India.

Email: ashram@bhoomananda.org; Website: www.SwamiBhoomanandaTirtha.org