ക്രോധത്തെ (ദേഷ്യത്തെ) മനസ്സിലാക്കൽ

കമലേഷ് പട്ടേൽ

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളെ,

നമ്മളിൽ മിക്കവരും ക്രോധത്തോട് മല്ലിടുന്നു. നമുക്ക് ക്രോധം വരുമ്പോൾ നാം മിക്കപ്പോഴും മനോവ്യഥയും സമ്മർദ്ദവും കലഹവുമൊക്കെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഒടുവിൽ നാം പറഞ്ഞതിനെ കുറിച്ചും അഥവാ ചെയ്തുപോയ കാര്യങ്ങളെ കുറിച്ചുമൊക്കെ ഓർത്ത് പശ്ചാത്തപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ വ്രണപ്പെടുത്തുന്നത് നമ്മുടെ തന്നെ ഉറ്റവരെയും വേണ്ടപ്പെട്ടവരെയുമൊക്കെ ആയിരിക്കും. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ക്രോധം അനിയന്ത്രിതവും പ്രത്യാഘാതമുള്ളതും ആയിരിക്കും. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നത് നാം കോപത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ പ്രകൃതവും ഉദ്ദേശ്യവും മനസ്സിലാക്കാത്തതുകൊണ്ടാണ്. പിന്നെ നമുക്ക് ഈ കലുഷിതമായ വികാരത്തെ കീഴടക്കാനുള്ള ഉപാധി ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടും. അപ്പോൾ അത് വിനാശകരമായിത്തീരുന്നു. എന്നാൽ നമ്മുടെ രീതികൾ നാം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കിയാൽ, അതിനു നമ്മുടെ നല്ലൊരു സുഹൃത്തായിത്തീരാൻ കഴിയും.

എന്താണ് ക്രോധം അഥവാ ദേഷ്യം?

അതിന്റെ ശുദ്ധമായ രൂപത്തിൽ കോപം അഥവാ ദേഷ്യം എന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ഒരു ഊർജ്ജം നിറക്കലാണ്. സൂക്ഷ്മശരീരത്തിന്റെ കർമ്മോദ്യുക്തമായ കോശത്തിൽ ആരംഭിച്ച് അത് ഭൗതികശരീരത്തിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത് എന്നും ഈ ഊർജ്ജത്തെ എങ്ങനെ നമ്മുടെ നന്മക്കായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താമെന്നും നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. ദിവ്യോദ്ദേശ്യത്തോടെ ദൈവം നമുക്ക് തന്നിട്ടുള്ള രണ്ടേ രണ്ട് വികാരങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ക്രോധം എന്ന് എന്റെ ഗുരു പ്രിയ ബാബുജി മഹാരാജ് പറയാറുണ്ടായിരുന്നു. കാമവും ക്രോധവുമാണ് ആ രണ്ട് വികാരങ്ങൾ. ഇവയെ ഒരിക്കലും ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയില്ല.

കാമം എന്തുകൊണ്ടാണ് ഒരു ദൈവീകവികാരമാകുന്നത് എന്നത് സ്പഷ്ടമാണ് - അതില്ലെങ്കിൽ സന്താനോത്പാദനം ഉണ്ടാകില്ല, ഒന്നുരണ്ട് തലമുറകളോടെ മാനവരാശി തന്നെ ഇല്ലാതാകും. പക്ഷെ കോപം? അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം തുടർച്ചയായ അഭിവൃദ്ധിയാണ്. ഹാർട്ട്ഫുൾനസ് പരിശീലനം ആ പ്രക്രിയയിൽ നിപുണരാകാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. എന്തായാലും, ആദ്യം തന്നെ നമുക്ക് ക്രോധം വരുമ്പോൾ എന്താണ് സാധാരണയായി സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് പരിശോധിക്കാം.

പഴിചാരൽ

എന്തെങ്കിലും തെറ്റായി സംഭവിക്കുമ്പോൾ നാം മറ്റുള്ളവരെയോ സാഹചര്യങ്ങളെയോ ഒക്കെയാണ് പലപ്പോഴും കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നത്. എന്നിട്ട് ഊർജ്ജത്തിന്റെ തള്ളിക്കയറ്റം അവരിലേക്ക് ലാക്കാക്കുന്നു: "അയാൾ ചെയ്തതാണ് എന്നെ പ്രകോപിപ്പിച്ചത്", "കുപിതനാകാതെ നിവൃത്തിയില്ലെന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് സാഹചര്യം എന്നെ നിർബന്ധിതനാക്കി" എന്നൊക്കെ പറയുന്നു. ഒരു ബിരുദധാരി ആദ്യത്തെ ജോലിക്കായുള്ള ഇന്റർവ്യൂവിൽ പരാജിതനാകുമ്പോൾ, തന്റെ തയ്യാറെടുപ്പിലെ പോരായ്മകളെ അംഗീകരിക്കാതെ ഇന്റർവ്യൂ നടത്തിയ ആളിൽ കുറ്റം ആരോപിക്കുന്നു. രാഷ്ട്രീയക്കാർ തിരഞ്ഞെടുപ്പിൽ പരാജയപ്പെടുമ്പോൾ വോട്ടിംഗ് യന്ത്രത്തെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു. ധ്യാനത്തെ

ഒഴിവാക്കുന്നതിന് നിരവധി ഒഴിവുകഴിവുകൾ ഉണ്ടാകും, എന്നാൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യം ശരിയായ വിധത്തിൽ ചെയ്യുവാൻ ഒറ്റ കാരണമേ ഉണ്ടാകൂ. വിവാഹബന്ധത്തിൽ എന്തെങ്കിലും തകരാറു സംഭവിക്കുമ്പോൾ നാം പങ്കാളിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നു. എന്നാൽ സ്വന്തം ദൗർബല്യം സമ്മതിക്കുന്നത് കൂടുതൽ സത്യസന്ധവും ഫലപ്രദവും ആയിരിക്കും. പക്ഷെ അഹങ്കാരം അതിനു അനുവദിക്കുന്നില്ല.

കോപത്തെ സ്വയം തന്നിലേക്കുതന്നെ തിരിക്കാവുന്നതാണ്. നാം സ്വയം നമ്മെത്തന്നെ പ്രഹരിക്കുന്നു, എന്നാൽ അത് സൃഷ്ടിപരമായ വിധത്തിലല്ല: "ഞാൻ തീരെ ആശക്ക് വകയില്ലാത്തവനായിപ്പോയി! ഒരേ തെറ്റുതന്നെ എന്തുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിക്കുന്നത്?" അല്ലെങ്കിൽ, "ഞാൻ ഇനി എന്നാണ് ഇതൊക്കെ പഠിക്കാൻ പോകുന്നത്?" അവലോകനവും അവബോധവുമില്ലാതെ കുറ്റാരോപണം സ്വയം ഉള്ളിലേക്ക് തിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും പ്രയോജനമില്ല; നാം ഒരേ രീതിയിൽ തന്നെ ഉറച്ചുപോകുന്നു.

"ഒരു പ്രശ്നവും അത് സൃഷ്ടിച്ച അതേ ബോധതലത്തിൽ തന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് പരിഹരിക്കാനാകില്ല" എന്ന് ഐൻസ്റ്റെൻ ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി. അപ്പോൾ ഈ തത്വം നമുക്ക് ഇവിടെ പ്രയോഗിച്ചുനോക്കാം: ക്രോധം ഉടലെടുത്ത ബോധതലത്തെ അതിലംഘിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് മറ്റൊരു വ്യത്യസ്ത ബോധതലത്തിലേക്ക് പോകേണ്ടതായിവരും. അപ്പോൾ അത്യാവശ്യമായി വേണ്ടത് ഒരു ഉയർന്ന ബോധതലത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുക എന്നതാണ്. എന്നാൽ ഇത് പറയുന്നപോലെ അത്ര എളുപ്പമല്ല!

"ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കൂ" എന്ന് നാം പറയുമ്പോൾ എന്താണ് അത് അർത്ഥമാക്കുന്നത്? അതിന്റെ അർത്ഥം, മനസ്സിനെ മുദ്രണങ്ങളുടെയും മുൻവിധികളുടെയും നിർണയത്തിന്റെയുമൊക്കെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രകടമാകാൻ അനുവദിക്കാതിരിക്കുക എന്നതാണ്. ഇവയൊന്നുമില്ലാതെ ഒരു മനസ്സിനെ എങ്ങനെയാണ് നാം അഭ്യസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നത്? അതാണ് ഏറ്റവും പ്രസക്തമായ കാര്യം. ഓരോന്നിനെയും വിലയിരുത്താനും പരിഹാരം കാണാനും കഴിയുന്ന ഒരു മാർഗം നാം കണ്ടെത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു . സാഹചര്യത്തിന്റെ യാഥാർഥ്യം നാം അംഗീകരിച്ച് അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം.

പരാതിപറയലും പഴിചാരലുമെല്ലാം അസ്വീകാര്യതയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഒരർത്ഥത്തിൽ പഴിചാരൽ നമ്മെ നിസ്സഹായരായ ഇരകളാക്കുകയേ ഉള്ളു. മറ്റൊരർത്ഥത്തിൽ, വേറൊരാളുടെ സമ്മതം അഭ്യർത്ഥിക്കാനും അപവാദങ്ങളിലൂടെ അനുകമ്പ പിടിച്ചുപറ്റാനും ഉള്ള ശ്രമത്തിലേക്ക് അത് നമ്മെ എത്തിക്കുന്നു. എന്നിട്ട് അതിൽ നമ്മുടെ തെറ്റൊന്നുമില്ലെന്നും നമ്മളിലല്ല മാറ്റം വരേണ്ടതെന്നു നാം സമർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാം സ്വയം നമ്മിലേക്ക് നോക്കാതെ നമ്മുടെ വിരൽ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് ചൂണ്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇനി മറ്റൊരുവിധത്തിലുള്ള പ്രതികരണവുമുണ്ട് - ദേഷ്യത്തെ അടിച്ചമർത്തൽ. അത് നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ അങ്ങേയറ്റത്തെ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു. അപ്പോൾ അത് പ്രയോജനകരമാണോ? ഒടുവിൽ ഊർജ്ജം നമ്മുടെ അകത്തേക്ക് പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചലീഭവിച്ചു വെറുപ്പിന്റെയും വിദ്വേഷത്തിന്റെയും അടിയൊഴുക്കിലേക്ക് അത് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനു തീർച്ചയായും അതിന്റേതായ അനന്തരഫലമുണ്ടാവുകയും, മാനസികവും ശാരീരികവുമായ

ആരോഗ്യത്തെ അത് ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് കൂടുതൽ ആരോഗ്യപ്രദമായ ഒരു പ്രതികരണം നമുക്ക് കണ്ടെത്താനാവുക? നമുക്ക് സ്വീകാര്യതയുടെ കാര്യമെടുക്കാം. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ ആകെ വ്രണപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ള വളരെ മോശമായ ഒരു കാര്യം ഒരാൾ ചെയ്തു എന്നുവക്കുക. ആ സാഹചര്യത്തെ അംഗീകരിക്കുക എന്നാൽ ഒന്നും ചെയ്യുന്നില്ല എന്നാണോ അർത്ഥം? 'സ്വീകാരം എപ്പോഴാണ് നിരുത്തരവാദപരമാകുന്നത്?' എന്ന് ഒരിക്കൽ ഒരാൾ എന്നോട് ചോദിക്കയുണ്ടായി. സ്വീകാരം എന്നാൽ ദൗർബല്യം അഥവാ ഭീരുത്വം എന്നർത്ഥമാകുന്നില്ല. ഒന്നും ചെയ്യാതിരിക്കലുമല്ല അത്. തത്ക്കാലം ശക്തമായി പ്രതികരിക്കാതെ, ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യങ്ങളുടെ യാഥാർഥ്യത്തെ അംഗീകരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയുന്നു എന്നേ അതിനർത്ഥമുള്ളു. അവിടെനിന്നും നാം മുന്നോട്ടുപോകുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു പുതിയ അവബോധം ഉടലെടുക്കുകയും അത് ശരിയായ പ്രവൃത്തിയിലേക്കു നമ്മെ നയിക്കുകയും ചെയ്യും. ഹാർട്ട്ഫുൾനസ്സ് പരിശീലനം ഇതിനു പല വിധത്തിലും സഹായകമാകുന്നു:

- ഈശ്വരനിൽ അഥവാ ഗുരുവിൽ അഭയം തേടുന്നത് ഉടൻ തന്നെ നമ്മിലൊരു പരിവർത്തനം ഉണ്ടാക്കുന്നു
- ശുദ്ധീകരണപ്രക്രിയ ശക്തമായ വൈകാരിക സംഘട്ടനത്തിൽനിന്നു മോചിതനാകാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു
- പ്രാണാഹുതിയുടെ രൂപത്തിൽ ബാഹ്യസഹായവും നമുക്ക് കിട്ടുന്നു - അത് ദേഷ്യം, ഭയം, പിരിമുറുക്കം ഒക്കെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ഒരു മാന്ത്രിക പ്രേരകവസ്തുവാണ്.

എന്താണ് ദേഷ്യത്തിന് പ്രാരംഭമിടുന്നത്?

പല കാര്യങ്ങളും ദേഷ്യത്തിന് പ്രേരകമാകാം, അവ ഉള്ളിൽനിന്നോ പുറത്തുനിന്നോ വരുന്നവയിരിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, ദാരുണമായ സാഹചര്യങ്ങളും സംഭവങ്ങളും, അധിക്ഷേപം, വിമർശനം, ഉപദേശം, അവഹേളനം തുടങ്ങിയതൊക്കെ പുറത്തുനിന്നുണ്ടാകുന്ന പ്രേരകങ്ങളാണ്; എന്നാൽ പ്രതീക്ഷ, പ്രത്യാശ, ആഗ്രഹം തുടങ്ങിയതൊക്കെ ഉള്ളിൽനിന്നുതന്നെ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. നമ്മുടെ സംസ്കാരങ്ങൾ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുമ്പോഴും ദേഷ്യം നമ്മുടെ ഉള്ളിൽനിന്നു പുറത്തേക്കു വരാം - ഇവിടെ ദേഷ്യത്തിന്റെ ഉത്ഭവസ്ഥാനം നമ്മൾ അറിഞ്ഞുകൊള്ളണമെന്നില്ല. സംസ്കാരങ്ങൾ പൂർവ്വാർജ്ജിതവും നമ്മുടെ ഉപബോധമനസ്സിൽ ഏറെക്കാലമായി ശേഖരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതും ആകാം. കെണിയിൽ അകപ്പെട്ട അവയെല്ലാം ഇപ്പോൾ പുറത്തേക്കു വരുന്നു.

വിമർശനത്തെ നേരിടൽ

ദേഷ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു പൊതുവായ കാരണം വിമർശനമാണ്; പ്രത്യേകിച്ചും അന്യായവും അനാവശ്യവുമായ വിമർശനങ്ങൾ. അപ്പോൾ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? നമുക്ക് ദേഷ്യം വരുന്നു, നാം ആത്മരക്ഷാപരമാകുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ അത് നമ്മെ വ്രണപ്പെടുത്തുന്നു. കാരണം, അതാണ് നമ്മുടെ സാധാരണ ശീലം. എന്നാൽ ഒന്ന് വ്യത്യസ്തമായി പ്രതികരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാലൊ? നമ്മൾ ഒരുനിമിഷം ഒന്ന് ചിന്തിച്ച്, നമ്മെക്കുറിച്ചുതന്നെ എന്തെങ്കിലും പുതുതായി മനസ്സിലാക്കാനുള്ള ഒരവസരമായി

അതിനെ കാണാൻ നമുക്ക് കഴിഞ്ഞാലൊ? മറ്റേയാൾ പറഞ്ഞതിനോടെല്ലാം നാം യോജിച്ചുകൊള്ളണമെന്നില്ല. "നിങ്ങൾക്ക് ഈ തെറ്റു പറ്റി" എന്നൊരാൾ പറയുമ്പോൾ അയാളോട് നന്ദി പറയാൻ കഴിഞ്ഞാലൊ? നാം പുനർവിചിന്തനം ചെയ്യുമ്പോൾ, 'എനിക്ക് ഇപ്പോൾ സ്വയം തിരുത്താൻ ഒരവസരം ലഭിച്ചു; നിങ്ങൾ പറയുന്നതുവരെ എനിക്കീ തെറ്റു അറിയില്ലായിരുന്നു' എന്നുപറഞ്ഞ് അയാളോട് നന്ദി പറയുക.

അങ്ങനെയുള്ള തുറന്ന ഒരു സമീപനം ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് മാറ്റത്തെയും പുതിയ സാധ്യതകളെയും സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും, തത്ഫലമായി തുടർച്ചയായ പുരോഗതിയും ഉണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. പുണ്യാത്മാവിന്റെ പദവി കൈവരിക്കാൻ വിമർശനം അനിവാര്യമാണ് എന്ന് അതുകൊണ്ടാണ് ഹാർട്ട്ഫുൾനസ്സിന്റെ ആദിഗുരുവായ ലാലാജി പറഞ്ഞത്. പുണ്യവാളപദവിയൊന്നും വേണ്ട, നാം ചെയ്യുന്ന ഏതു കാര്യത്തിലും ശ്രേഷ്ഠത കൈവരിക്കാൻ വിമർശനം അത്യാവശ്യമാണ്. ഇത് മനസ്സിലാക്കിയ ഒരാൾക്ക് വിമർശനം നിഷേധാത്മകമായി അനുഭവപ്പെടില്ല, അത് അവസരങ്ങൾക്കുള്ള ഒരു ജാലകമായിരിക്കും.

പ്രതീക്ഷകൾ

ദേഷ്യത്തിന്റെ മറ്റൊരു പൊതുവായ കാരണം നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷകളാണ്. അവ സഫലീകരിക്കപ്പെടാതാകുമ്പോൾ അത് ക്രോധാഗ്നിക്ക് ജന്മം നൽകുന്നു. പ്രതീക്ഷകൾ നിറവേറ്റപ്പെടണം എന്ന ശാഠ്യം കൂടുതൽ മോശമാണ്, എരിതീയിൽ എണ്ണ ഒഴിക്കുന്നതുപോലെയാണത്. അത് കൂടുതൽ ആളിക്കത്തുകയേ ഉള്ളു. പ്രതീക്ഷ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതും അത് നിറവേറ്റപ്പെടണം എന്നു നിർബന്ധം പിടിക്കലും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം നാം മനസ്സിലാക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന്, 'എന്നെ സ്കൂളിൽനിന്ന് കൊണ്ടുവരാനായി അമ്മ വരണം' എന്ന് പറയുന്നതും 'അമ്മതന്നെ സ്കൂളിൽ വന്നു എന്നെ കൊണ്ടുപോകണം' എന്ന് പറയുന്നതും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. രണ്ടാമത്തേത് നിർബന്ധബുദ്ധിയാണ്. പ്രതീക്ഷയുടെ സഫലീകരണത്തിന്മേലുള്ള കടുംപിടിത്തം ദേഷ്യത്തിന്റെ തീവ്രത കൂട്ടുന്നു.

നിങ്ങൾ എവിടെയാണ്?

ദേഷ്യത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ കൂടുതൽ ജാഗരൂകരാകാൻ ധ്യാനം എത്രകണ്ട് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം. "ഞാൻ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ എന്റെ അവബോധം കൂടെയുണ്ടോ? എന്റെ പ്രവർത്തികളും ചിന്തകളും വികാരങ്ങളുമെല്ലാം ഞാൻ അറിയുന്നുണ്ടോ, അതോ മനസ്സ് മറ്റെങ്ങോ ആണോ?" എന്ന് നാം സ്വയം ചോദിക്കുക. അതുപോലെ, "എനിക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ എന്റെ ഉള്ളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് ഞാൻ അറിയുന്നുണ്ടോ, അതോ മനസ്സ് മറ്റുവല്ലയിടത്തും ആണോ?" എന്നും സ്വയം ചോദിക്കുക. മനസ്സിന്റെ ഈ അസാന്നിധ്യമാണ് പലപ്പോഴും ദേഷ്യത്തിന് തിരികൊളുത്തുന്നത്. ബോധവാനല്ലാതിരിക്കയും മനസ്സ് അസന്നിഹിതമായിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തെ എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കാനാകുക - അത് ധ്യാനമായാലും ദേഷ്യമായാലും?

ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ അത് എങ്ങനെയാണ് നിർഗമിക്കുന്നത് എന്ന് പരിശോധി ക്കുക; അതിനെ അടിച്ചമർത്താതിരിക്കുക. അതുണ്ടായിക്കൊള്ളട്ടെ, പക്ഷെ അതിനെ കുറിച്ച് ബോധവാനാകുക. ഈ ബോധമുണ്ടാകുന്നതുതന്നെ ഇരുട്ടിലെ പ്രകാശം പോലെ ആയിരിക്കും. നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്നതിനെ പറ്റി നിങ്ങൾ

ബോധവാനാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് പ്രശാന്തത കൈവരും. ദേഷ്യത്തെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ച ആ ഊർജ്ജം ഇപ്പോൾ ശാന്തിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കും. നിങ്ങൾ ഇതിനുമുൻപ് ഒരിക്കലും അനുഭവിച്ചിട്ടില്ലാത്ത വിധത്തിലുള്ള സമാധാനമായിരിക്കും അത്. ദേഷ്യത്തിന്റെ പ്രകൃതം തന്നെയാണ് ഈ വൈരുദ്ധ്യത്തിനു കാരണം. നിങ്ങൾ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ജാഗരൂകരാകുന്നതോടെ, നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യവും അതിന്റെ നേർവിപരീതവും തമ്മിലുള്ള ഇടവേളയും കുറഞ്ഞുകുറഞ്ഞു വരും. ഒടുവിൽ ആ ഇടവേള തീരെ അപ്രത്യക്ഷമായി നിങ്ങൾ സദാ പ്രശാന്തതയോടെ നിലകൊള്ളുന്നു.

ഹൃദയഹാരിയായ ശാന്തത അക്രമത്തിന്റെ ആവേശത്തെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യുന്നു. ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷത്തിലേ സർഗ്ഗവൈഭവം അതിന്റെ യഥാർത്ഥ പൊരുൾ കണ്ടെത്തുകയുള്ളു. പ്രശാന്തമായ അന്തരീക്ഷത്തിലേ അമ്മക്കു കുട്ടികളെ പരിപോഷിപ്പിക്കാനാകൂ. അത്തരം ചുറ്റുപാടിലേ നാം ആനന്ദവും സന്തോഷവും മറ്റുപല വിസ്മയകരമായ കാര്യങ്ങളും കാണുകയുള്ളു.

ധ്യാനം പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ജാഗരൂകനായിരിക്കാനുള്ള നിപുണത വികസിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ദേഷ്യവും അതിനെ ഇല്ലാതാക്കലും തമ്മിലുള്ള സമയദൈർഘ്യം കുറക്കാൻ അത് നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. സഹാനുഭൂതിയോടെയും സ്വഭാവവൈശിഷ്ട്യത്താലും വളരെ വേഗത്തിൽ നമുക്ക് പ്രതികരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

മനോഭാവമോ?

ഇനി നിങ്ങൾ സ്വയം മറ്റൊരു ചോദ്യം ചോദിക്കൂ: "എന്തിനാണ് ഞാൻ എന്റെ ദേഷ്യത്തെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത്?" അത് പാപകരമാണെന്നു നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ശരീരത്തിന് ആകെ തന്നെ കോട്ടം വരുത്തും എന്നതുകൊണ്ടോ ആണോ? അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ, സദാ ദേഷ്യക്കാരനായ ഒരാളുടേതിനേക്കാൾ ഒരുപടി മീതെയാണ് നിങ്ങളുടെ സമീപനം. പക്ഷെ എങ്കിലും, അത് സ്വാർത്ഥം തന്നെയാണ്. അവിടെ വിവേകമില്ല. കാരണം, പാപം ഒഴിവാക്കാനുള്ള താല്പര്യമാണവിടെ; അല്ലാതെ ഹൃദയസ്പർശിയായ ഒരു അനുകമ്പയല്ല. ഒരു ശിക്ഷയിൽനിന്നു രക്ഷ പ്രാപിക്കാനായി പാപം ഒഴിവാക്കാനുള്ള വ്യഗ്രത. അപ്പോൾ നാം ദേഷ്യത്തെ തടഞ്ഞുനിർത്തുന്ന മനോഭാവവും വളരെ പ്രധാനമാണ് - അതാണ് നമ്മുടെ ഭാഗധേയത്തെ മാറ്റുന്നത്. മറ്റൊരാൾക്ക് നാം ഹാനി വരുത്തരുത് എന്നത് അവരെ കരുതി തന്നെയാണോ, അതോ നമുക്ക് സ്വയം പാപത്തിൽനിന്നു രക്ഷ നേടാനോ? തീർച്ചയായും ദയയുടെയും കാരുണ്യത്തിന്റെയും പാത തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം.

ദേഷ്യത്തെ നീട്ടിവക്കൽ

നാം പലപ്പോഴും നല്ല കാര്യങ്ങൾ പിന്നീടേക്കു നീട്ടിവക്കാറുണ്ട് - നിത്യേനയുള്ള ധ്യാനം, പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ, വ്യായാമം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ. എന്നാൽ ദേഷ്യത്തിന്റെ ഒരു പൊട്ടിത്തെറിയുടെ കാര്യത്തിൽ ഒരിക്കലും അത് ചെയ്യുന്നില്ല! ഇതേപ്പറ്റി ഒന്ന് ചിന്തിച്ചുനോക്കൂ: ആ തീവ്രത ഒരു 24 മണിക്കൂറിലേക്കെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കൊന്നു നീട്ടിവക്കാൻ കഴിയുമൊ? അങ്ങനെയായാൽ അപ്പോഴേക്കും അത് നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽനിന്നു ചിതറിപ്പോയിട്ടുണ്ടാകും, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളതിനെ ആത്മനിഷ്ഠമാക്കിയിട്ടുണ്ടാകും. അത്തരം സ്ഫോടകഊർജ്ജം അധികനേരത്തേക്കു നിങ്ങൾക്ക് വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ പറ്റില്ല. മാത്രമല്ല, നമുക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ, ചിലപ്പോൾ വിദൂരഭാവിയിലേക്കു വരെ അതിന്റെ ഫലം നിലനിന്നു എന്നും വരാം. ഒരു

സ്ഫോടനത്തെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്ന വിഷലിപ്തത അന്തഃസംഘർഷം ഉണ്ടാക്കുകയും പലർക്കും നാശം വരുത്തിവക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

അതിനാൽ, കുറച്ചു ചിന്തിച്ച് ആ പൊട്ടിത്തെറി ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസത്തേക്ക് നീട്ടിവക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ താഴെ പറയുന്നവയിൽ എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ സംഭവിക്കാം:

---

1. നിങ്ങൾക്ക് മറ്റേയാളോട് സഹാനുഭൂതി തോന്നാം
2. 'ഭാഗ്യം, ഞാൻ എടുത്തുചാടി പ്രതികരിച്ചില്ല' എന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം തോന്നാം
3. മറ്റേയാളുടെ വിമർശനം ന്യായയുക്തമായിരുന്നു എന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അയാളോട് നന്ദി പ്രകടിപ്പിക്കാം
4. മറ്റേയാൾ പറഞ്ഞത് തെറ്റായിരുന്നെങ്കിൽ തന്നെയും, എന്തിനത് കൂടുതൽ വഷളാക്കുന്നു? പ്രതികരിക്കാതിരുന്നതുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ സ്നേഹബന്ധം കാത്തുസൂക്ഷിച്ച് സാഹചര്യം മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കുന്നു.

വൈകാരിക ഊർജ്ജം

ദേഷ്യം ഉണ്ടാവുമ്പോൾ ഉത്തേജിക്കപ്പെടുന്ന ഊർജ്ജം, അത് അവസാനിക്കുന്നതുവരെ നമുക്കുള്ളിൽ കുടുങ്ങി നിൽക്കുന്നു. മറ്റൊരുവ്യക്തിയുമായി നമുക്കുണ്ടാവുന്ന ദുഃഖകരമായ അനുഭവവും, അത് തീരുന്നതുവരെ ഒരു വൈകാരികമുദ്രണമായി നമുക്കുള്ളിൽ അവശേഷിക്കും. നഷ്ടപ്പെട്ട സ്നേഹം ഒരു ശൂന്യത സൃഷ്ടിക്കും. ഒന്നിന് പുറകെ ഒന്നായി ഇവ നമുക്കുള്ളിലും, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ മറ്റുള്ളവരിലും ഒരു പ്രഭാവം സൃഷ്ടിക്കും.

ആനന്ദവും മറ്റു ഉൽകൃഷ്ട വികാരങ്ങളും ഊർജ്ജ മണ്ഡലങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. അവ വികസിതമായ ഒരു വക്രരേഖ കാണിക്കുമ്പോൾ, ഋണാത്മകമായ വൈകാരിക സ്മരണകൾ പ്രതിലോമമായ വക്രരേഖയായിരിക്കും കാണിക്കുക.

നാം നേരത്തെ ചർച്ചചെയ്ത പ്രതികരണസമയത്തിന്റെ ഇടവേള ഓർക്കുമല്ലോ? തങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾക്കു മുകളിൽ നിയന്ത്രണം സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള വിവേകികൾക്ക് ഈ ഇടവേള കുറക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും; കാരണം, ദേഷ്യം സ്വയം പ്രകടിതമാവുന്നതിനെ തടയുന്നത് എങ്ങനെയെന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് നല്ല ബോധ്യമുണ്ട്. എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ, അതിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകളെക്കുറിച്ച് മുൻകൂട്ടി അറിയുകയും, അതിനനുസരിച്ചുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ അവർ നടത്തുകയും ചെയ്യും. ഒടുവിൽ അവരുടെ ആന്തരികനിലതന്നെ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഉന്നതമായ ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തുകയും ചെയ്യും. ഈ സ്ഥിതി അതിന് അത്യന്തം നേരെ വിപരീതമായ അവസ്ഥയുമായി ഒന്നു താരതമ്യം ചെയ്തുനോക്കൂ; ഭവിഷ്യത്തുകൾ പ്രകടമായി ദർശിച്ചിട്ടും അതിനനുസരിച്ച് തയ്യാറെടുക്കാത്ത മൂഢന്മാരാണവർ. ഭൂരിപക്ഷം പേരും ഇതിനിടയിലുള്ളവരാണ്. കോപിച്ചതിനുശേഷം അത് തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, അവർ സ്വയം തിരുത്തുന്നു. അതിലും മെച്ചപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലുള്ളവർ, ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ തന്നെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അത് തുടരുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടുനിൽക്കുന്നു.

നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ പ്രകൃതം പടിപടിയായി അനാവരണം ചെയ്യുക

വിവേകശാലികൾ മറ്റൊരുതരത്തിലുള്ള ഇടവേളയിലും പ്രാവീണ്യം കൈവരിച്ചവരാണ് - ശ്രദ്ധയെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന രണ്ട് ആഗ്രഹങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ഇടവേള. നമ്മൾ പുരോഗമിക്കുംതോറും ഈ ഇടവേളയുടെ ദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചിന്തകളുടെയും ദൈർഘ്യം വർദ്ധിക്കും. ഒടുവിൽ അത് നിരോധം എന്ന, ഒരാഗ്രഹവും ഒരു ചിന്തയുമില്ലാത്ത പൂർണ്ണ സംതൃപ്തമായ ഒരവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കും. ഇപ്പോൾ ആഗ്രഹങ്ങളുടെയും, ചിന്തകളുടെയും അസ്വസ്ഥകളില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ സ്വത്വത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ പ്രകൃതം ആസ്വദിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ആകർഷണ-വികർഷങ്ങളില്ലാത്ത ശാന്തിയാണ് അവിടെ അനുഭവപ്പെടുക; പരിശുദ്ധമായ അവബോധം.

നിരോധത്തിനെ അനുഗമിച്ചുവരുന്ന മറ്റൊരു പ്രവണതയാണ് ഏകാഗ്രവൃത്തി. അത് നമ്മെ നമ്മുടെ പ്രിയപ്പെട്ട ജീവിത ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. നിരോധം ആഗ്രഹങ്ങളെയും, നമ്മെ ബാധിക്കുന്ന അഹങ്കാരത്തെയും ദൂരീകരിക്കുമ്പോൾ, ഏകാഗ്രത നമ്മുടെ യാത്രയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഇരുതല മൂർച്ചയുള്ള ഖഡ്ഗം പോലെ ഇവ രണ്ടും ചേർന്നുകൊണ്ട് ആഗ്രഹങ്ങളും, അഹങ്കാരവും ഉയർത്തുന്ന പൊടിക്കാറ്റിനെ ഒതുക്കിക്കൊണ്ട് നമ്മെ സമാധിയിലേക്ക് നയിക്കും. ചിന്തകളും, ആശയങ്ങളും, ആഗ്രഹങ്ങളുമെല്ലാം സാവധാനം വിസ്മൃതിയിൽ മറയപ്പെടും. രണ്ടുചിന്തകൾക്കിടയിലുള്ള ഇടവേള നീളുംതോറും അനുഭൂതികൾ ഉപരിതലത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത തെളിഞ്ഞുവരും. അങ്ങനെ ചിന്തകൾ പലതരത്തിലുള്ള അനുഭൂതികൾക്ക് വഴിമാറുന്നു. ഒരു അനുഭൂതി വന്ന് അത് പോയി തൽസ്ഥാനത്ത് മറ്റൊന്ന് വരികയും, ഒടുവിൽ, അനുഭൂതികൾക്കിടയിലുള്ള ഇടവേളയും നീണ്ടുപോയി, അനുഭൂതികളും തീർത്തും അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നു. ആയിത്തീരുന്ന (Becoming) അവസ്ഥയിലേക്ക് അവ വഴി മാറുന്നു. അതിന്റെ പല അവസ്ഥകളും മാറി മാറി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും.

ധ്യാനത്തിൽ, രണ്ടുചിന്തകൾക്കിടയിലുള്ള അന്തരം വർദ്ധിച്ച് വർദ്ധിച്ച് കേന്ദ്രീകൃതമായ ശ്രദ്ധയിൽ കലാശിക്കുന്നു; പ്രത്യേകിച്ച് രണ്ടുചിന്തകൾ ഒരുപോലെയാവുമ്പോൾ. ഉദാഹരണത്തിന്, ദിവ്യപ്രകാശത്തിന്റെ സ്രോതസ്സ് നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലുണ്ടെന്നുള്ള ചിന്ത. കുറച്ചുസമയത്തിനുശേഷം അതേ ചിന്ത ആവർത്തിക്കുന്നു. അതുപോലെ, അനുഭൂതികൾക്കിടയിലുള്ള അന്തരം വർദ്ധിച്ച് ആ ചിന്തയുടെ ആവർത്തനം നമ്മെ കേന്ദ്രീകൃതമായ അനുഭൂതിയിലേക്ക് നയിക്കും. അത് നമുക്ക് ഒരു തലത്തിലുള്ള വൈകാരികമായ സ്ഥിരതയും ശാന്തിയും സമ്മാനിക്കും.

നമുക്കിതിനെ മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മനസികാവസ്ഥയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യാം. കഴിഞ്ഞതവണ എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വന്നത് - അതെത്ര സമയം നീണ്ടുനിന്നു? ദേഷ്യത്തിനുശേഷം എന്തനുഭൂതിയാണ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായത്, അതിനുശേഷം എന്തുണ്ടായി? എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ വളരെയധികം സന്തോഷിച്ചതും ആനന്ദിച്ചതും? അതെത്ര സമയം നീണ്ടുനിന്നു, അതിനുശേഷം എന്തുണ്ടായി? സന്തോഷം ദുഃഖത്തെ പിൻതുടരുന്നു; കുറ്റബോധം ഉല്ലാസത്തെ പിന്തുടരുന്നു. ദേഷ്യത്തെ

പിന്തുടർന്ന് സഹാനുഭൂതിയുണ്ടാവുന്നു; ലയത്തിനുപിറകേ അക്ഷമയുണ്ടാവുന്നു. ആകാശത്തിൽ കാർമേഘങ്ങൾ രൂപംകൊള്ളുന്നതുപോലെ നമുക്കുള്ളിൽ മാറ്റങ്ങൾ സ്ഥിരമായി വന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു. നമ്മുടെ ചിന്തകൾക്കും, അനുഭൂതികൾക്കും അവസ്ഥകൾക്കുമനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ബോധമണ്ഡലം മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

ചുരുങ്ങിയ സമയത്തിനുള്ളിൽ നമ്മൾ പലതുമായിമാറുന്നു. രാവിലെ നിങ്ങൾ പരീക്ഷയെക്കുറിച്ചാലോചിച്ച് ഉൽക്കണ്ഠാകുലനും, അക്ഷമനുമായിരിക്കും. എന്നാൽ പരീക്ഷ നന്നായി എഴുതിയതിനുശേഷം, നിങ്ങൾ ഉല്ലാസഭരിതനാവുന്നു. നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയും, ചുറ്റുപാടും, അനുഭൂതികളും, അവസ്ഥകളും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ, നമ്മൾ ദുർബ്ബലരാവുന്നു. വളരെ വേഗത്തിൽ പറക്കുന്ന ഒരു പക്ഷിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചുനോക്കു - അത് പറന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുമ്പോൾ അതിന്റെ പടമെടുക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. അതുപോലെതന്നെ, ഒരു ചിന്തയിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കും, ഒരു അനുഭൂതിയിൽ നിന്നും മറ്റൊന്നിലേക്കും നിങ്ങളുടെ മനസ്സ് ചലിക്കുമ്പോൾ, അതിനെ ഒരു ഭാഗത്തുനിർത്തുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. മനസ്സാകട്ടെ, പ്രകാശത്തേക്കാൾ വേഗത്തിലാണ് സഞ്ചരിക്കുന്നത്! അലഞ്ഞുതിരിയുന്ന ഒരു മനസ്സിന് എപ്പോഴെങ്കിലും സന്തോഷം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കുമോ?

ഇതിനുള്ള പരിഹാരം കേന്ദ്രീകൃതമായ ഒരു മനസ്സ് വളർത്തിയെടുക്കുക എന്നതാണ്. ചില മാനസിക വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ ഇത് സാധ്യമാവുകയുള്ളു. ഏറ്റവും നല്ല രീതിയിലുള്ള മാനസിക വ്യായാമം ഹാർട്ട്ഫുൾനസ്സ് പരിശീലനങ്ങളാണ് നൽകുന്നത്. കാരണം, മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രാവസ്ഥ വളരെ ലളിതമായും, അനായാസമായും ഈ പരിശീലനത്തിലൂടെ നമുക്ക് കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും. ഹൃദയം സ്ഥിരമായി ഒരേ അനുഭൂതിയിൽ നിൽക്കും എന്നതാണ് ഏകാഗ്രമായ ഒരു മനസ്സിന്റെ സ്വാഭാവിക ഫലം. നമ്മുടെ ആന്തരികാനുഭൂതികളുമായി നാം എപ്പോഴും അനുരണനത്തിലായിരിക്കും. നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിലെ പ്രവണതകളെ ശുദ്ധീകരിക്കാനും, ലളിതവൽക്കരിക്കാനും നമുക്ക് സാധിച്ചാൽ, ചിന്തയിലും, അനുഭൂതിയിലും, അവസ്ഥയിലും ഏകാഗ്രവൃത്തി കൈവരിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

ദിവസവും രാവിലെ ധ്യാനിച്ച് നാം നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മിക യാത്ര ആരംഭിക്കുമ്പോൾ, ചിലപ്പോൾ ചിന്തകളുടെയും അനുഭൂതികളുടെയും ആധിക്യം കാരണം നമുക്ക് നിരാശ തോന്നാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. നിശ്ചലവും ശാന്തവുമായിരിക്കാനാണ് നാം ആഗ്രഹിക്കുക; എന്നാൽ നമുക്കുള്ളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം എപ്പോഴും പൂർണ്ണബോധവാന്മാരായിരിക്കും. സത്യത്തിൽ, ഇത് സഹജമായ കാര്യമാണ്. ആരംഭത്തിൽ തന്നെ ഏകാഗ്രാവസ്ഥ ഉണ്ടാവുക അപൂർവ്വമാണ്. ധ്യാനത്തിന്റെ പരിണിതഫലമാണ് ഏകാഗ്രത; മറിച്ചല്ല. ഭാഗ്യവശാൽ, സംപ്രേഷണം ഏകാഗ്രാവസ്ഥയുടെ ക്ഷണിക ദർശനങ്ങൾ നമുക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യും; ധ്യാനം തുടരുന്നതിന് ഇത് നമുക്ക് പ്രചോദനമാവും.

ഒടുവിൽ നമ്മൾ അനുഭൂതിയിൽ നിന്നും മുന്നോട്ടുപോയി ആയിത്തീരുക എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുന്നു. ആയിത്തീരുക എന്ന രണ്ട് പരിണാമാവസ്ഥകൾക്കിടയിലെ ഇടവേളയിൽ നമ്മൾ സ്ഥിതാവസ്ഥയിൽ നില കൊള്ളുന്നു. ഈ ഇടവേളകളുടെ വ്യാപ്തി വർദ്ധിച്ചു വർദ്ധിച്ച് നാം പരിപൂർണ്ണ ശൂന്യാവസ്ഥയിൽ വീഴുന്നു.

ഹൃദയത്തിന്റെയും, മനസ്സിന്റെയും നിശ്ചലാവസ്ഥയില്ലെങ്കിൽ, നമ്മൾ ഒരു അനിശ്ചിതാവസ്ഥയിൽ നിലകൊള്ളും.

ഇടക്കിടക്ക് അഭിപ്രായം മാറ്റുന്ന സുഹൃത്തുക്കളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള അഭിപ്രായം എന്തായിരിക്കും? അവരുടെ ചാഞ്ചല്യം ഈ നിശ്ചലാവസ്ഥക്ക് നേരെ വിപരീതമാണ്. പരസ്പരം സ്നേഹം പങ്കുവെച്ച രണ്ടുപേർ കൈകോർത്തുപിടിച്ച് എന്റെ അടുത്തുവന്ന് ഇന്നുതന്നെ വിവാഹം നടത്തിത്തരണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്നതാണ് മറ്റൊരു ഉദാഹരണം. അവരുടെ കുടുംബക്കാർക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും വേണ്ടി കുറച്ചുദിവസം കഴിഞ്ഞ് അവർ ഒന്നോ രണ്ടോ മാസത്തിനുശേഷം വിവാഹിതരാവും. കുറച്ചു മാസങ്ങൾക്കുശേഷം അവർ വിവാഹമോചനം നേടി എന്നായിരിക്കും ഞാൻ കേൾക്കുക.

മനസ്സിന്റെ ഈ ചാഞ്ചല്യത്തെ പതഞ്ജലിയുടെ ഭാഷയിൽ ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ എന്നുപറയും. സ്ഥിരമായ മനഃചാഞ്ചല്യമുള്ളവർക്ക് മനഃശാസ്ത്രജ്ഞരുടെ ഭാഷയിൽ ബഹുമുഖവ്യക്തിത്വം (Multiple Personality disorder) എന്ന അസുഖം പിടിപെടും. എപ്പോഴും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സും ഹൃദയവുമുള്ളവർക്ക് എപ്പോഴും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ബോധമണ്ഡലവുമായിരിക്കും ഉണ്ടാവുക. ഒരു വ്യക്തിയിൽ തന്നെ പല വ്യക്തിത്വങ്ങൾ ഉള്ളപോലെ നമുക്കുതോന്നാം. ഇതിലെല്ലാത്തിലും തന്നെ "അനുഭവം" (feeling) ഒരു പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. രണ്ട് അനുഭവങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള (feelings) ഏറ്റവും ദൈർഘ്യമുള്ള ഇടവേള ഒരു വ്യക്തിയെ നിർവ്വചിക്കും.

എവിടെനിന്നാണ് ഈ അനുഭൂതികൾ (feelings) വരുന്നത്

ഇത് വാസ്തവത്തിൽ നമ്മുടേതാണോ? ഒരർത്ഥത്തിൽ ശരിയാണ്; അവ നമ്മുടെ തന്നെയാണ്; എന്നാൽ അവയെ ഉണർത്തുന്നത് പുറംലോകത്തുള്ള കാര്യങ്ങളാണ്. അവ പലപ്പോഴും പുറത്തുനിന്നോ അകത്തുനിന്നോ ഉള്ള സ്വാധീനത്താലാവാം ഉണ്ടാവുന്നത്; അല്ലെങ്കിൽ, സാഹചര്യങ്ങളോടുള്ള സ്വാഭാവിക പ്രതികരണത്താലും ആവാം. യഥാർത്ഥത്തിൽ, ഹൃദയത്തിലൂടെ ആത്മാവിന് മനസ്സിനെ നയിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, മനസ്സിനെ ബാഹ്യലോകം സ്വാധീനിക്കും. അപ്പോൾ അത് നമ്മുടെ സത്തയുടെ പ്രതിഫലനമാവാതെ, യാന്ത്രികമായി സംഭവിക്കും. അവബോധം മനസ്സിനും അപ്പുറമാണ്; അത് ബാഹ്യലോകത്താലോ, ഏതെങ്കിലും ആശയം കൊണ്ടോ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നതല്ല. അവബോധവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു കേന്ദ്രവും നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ ഉള്ളതായി ഒരു ശാസ്ത്രീയ പരീക്ഷണവും കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല. മനസ്സെന്ന അവബോധത്തിനെ പുറത്തുകൊണ്ടുവന്ന് അതുമായുള്ള താദാത്മ്യം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതാണ് ധ്യാനത്തിന്റെയും, ആത്മീയതയുടെയും ഏക ലക്ഷ്യം - അവബോധവും ജാഗ്രതയും, ബോധവും കൊണ്ടുവരിക.

ധ്യാനത്തിലൂടെ മനസ്സെന്താണെന്നുള്ള അറിവ്, നമുക്ക് വ്യഥയുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഗാഢമായ ഉൾക്കാഴ്ചയും എന്തുകൊണ്ട് നാം ഒരു പ്രത്യേക രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവും നമുക്കു നൽകുന്നു. ഇതെല്ലാം നമ്മുടെ താദാത്മ്യത്തെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ ഏറ്റവും പുറത്തുള്ളത് ഭൗതികശരീരമാണ്. നമ്മുടെ താദാത്മ്യം അതുമായിട്ടാണെങ്കിൽ, ആരെങ്കിലും നമ്മെ വിമർശിക്കുകയോ, ഉപദ്രവിക്കുകയോ ചെയ്താൽ അതുനമ്മെ വേദനിപ്പിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, "നിങ്ങളുടെ മുഖം

അസഹനീയമാണ്" എന്നാരെങ്കിലും പറയുകയാണെങ്കിൽ അത് നമുക്ക് ദുഃഖം നൽകും. എന്നാൽ ഭൂരിഭാഗം പേരും അപമാനിക്കപ്പെടുന്നത് അവരുടെ മനസ്സ് വിമർശിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, "എന്തുകൊണ്ടു നിങ്ങൾ ആലോചിച്ചില്ല!" - കാരണം നമ്മൾ ശരീരത്തെക്കാൾ കൂടുതലായി മനസ്സുമായി താദാത്മ്യം നേടിയിരിക്കുന്നു.

അതുകൊണ്ടാണ് ബൈപോളാർ രോഗങ്ങളെ പ്രമേഹത്തെക്കാൾ അപമാനമായി കണക്കാക്കുന്നത്; രണ്ടും ഗുരുതരമായ അസുഖങ്ങളാണെങ്കിലും. ഒന്ന് മനസ്സിന്റേതാണെങ്കിൽ, മറ്റേത് ശരീരത്തിന്റേതാണ്.

ആരെങ്കിലും നമ്മുടെ ബുദ്ധിയെ ചോദ്യം ചെയ്താൽ, അത് കൂടുതൽ വേദനാജനകമായിരിക്കും. "നിങ്ങൾ ഒരു വിഡ്ഢിയാണ്! എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങൾ അത്തരത്തിലൊരു തീരുമാനത്തിലെത്തിയത്!" ആരെങ്കിലും നമ്മുടെ അഹങ്കാരമാവുന്ന സൂക്ഷ്മശരീരത്തെ വിമർശിച്ചാൽ, അത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ വേദന നൽകും; കാരണം അത് ആത്മാവുമായി ചേർന്ന് നിൽക്കുന്നു. ആ വീക്ഷണകോണിൽ നിന്നും നോക്കിയാൽ മനസ്സ് ഒരു ബാഹ്യ വസ്തുവാണ്. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ അപമാനിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വന്നാൽ, ആ വ്യക്തിയുടെ അപമാനം വിദൂരമായ ഒരു പ്രചോദനം മാത്രമാണ്. പിന്നെ എന്തിനാണ് നിങ്ങൾ ഒരു കളിപ്പാട്ടത്തെപ്പോലെ, നിങ്ങളുടെ ദേഷ്യം മറ്റുള്ളവരാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടാൻ അനുവദിക്കുന്നത്?

നിങ്ങൾ കോപിക്കുമ്പോൾ ഓർക്കുക - ഗ്രാമഫോൺ റെക്കോർഡ് പോലെ നിങ്ങൾ പരോക്ഷമായി നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയാണ്. ഗതകാല സംസകാരങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ നിങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ചിട്ടുള്ളതെല്ലാം മസ്തിഷകത്തിൽ ഒരു നാഡീപാത (neural pathways) പോലെ രേഖപ്പെടുത്തിയതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കുന്നത്. മനസ്സുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ താദാത്മ്യം നിങ്ങൾ വിച്ഛേദിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങളുടെ സ്വത്വത്തെക്കുറിച്ചും, ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചുമുള്ള അവബോധം നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവും. സംസ്കാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആത്മാവിന്റെ ഉന്നതമായ അവബോധത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള നിങ്ങളുടെ തിരിച്ചറിവ്, നിങ്ങൾക്കുസംഭവിക്കാവുന്ന ഏറ്റവും മഹത്തരമായ കാര്യമാണ്; കാരണം അപ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്വതന്ത്രനാണ്!

സേവകനായിരിക്കേണ്ട മനസ്സിപ്പോൾ, ഒരു യജമാനന്റെ രൂപം കൈക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അതിനാൽ നിങ്ങൾ, നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്കടിമയാണ്. മനസ്സ് ഒരു പാവയെപ്പോലെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ജീവിതലക്ഷ്യം സ്ഥാപിക്കുക എന്നത് നിങ്ങളെ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നത് ഇവിടെയാണ്. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ സാധിക്കും; സ്വാഭാവികമായും, അതിൽ നിന്നും വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു ചിന്തകളെയും മനോഭാവങ്ങളെയും നിങ്ങൾ അവഗണിക്കും. ഹാർട്ട്ഫുൾനസ്സിൽ നമ്മൾ അതിനെ നിരന്തരസ്മരണ എന്നുപറയും. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം തന്നെ മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് പോകും. ജീവന്റെ ജീവൻ നിങ്ങൾ അനുഭവിക്കും. ഓരോ ധ്യാനത്തിലും, സംപ്രേഷണം ആ ജീവനെ നിങ്ങളുടെ ജീവനിലേക്കു പ്രേഷണം ചെയ്യും; യഥാർത്ഥത്തിൽ, ജീവന്റെ ജീവന്റെ സ്രോതസ്സ് അതാണ്.

മറ്റുള്ളവരുടെ കോപത്തെ മനസ്സിലാക്കി അവരെയെങ്ങനെ സഹായിക്കാം?

എന്നാൽ ഈ കോപം നമ്മളെപ്പറ്റി മാത്രമല്ല. മറ്റുള്ളവർ കോപിച്ചാൽ നമ്മൾ എന്തുചെയ്യും? അവരെ തിരുത്തിക്കൊണ്ട് നാം അവരെ നന്നാക്കാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ടോ? കുറച്ചുസമയം കാത്തിരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ദേഷ്യം അലിഞ്ഞില്ലാതാവും. അത് അസാധ്യമെങ്കിൽ, പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം നിങ്ങളിൽ തന്നെ കേന്ദ്രീകൃതമായിരുന്ന് ആ വ്യക്തിയുടെ വൈകാരികമായ അവസ്ഥ കുറഞ്ഞില്ലാതാവുന്നതുവരെ ശാന്തമായി കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക.

നിശബ്ദമായിരുന്ന് അവരുടെ ദേഷ്യം പുറത്തെടുത്തുകളയുകയാണെന്നുള്ള അതിസൂക്ഷ്മമായ ഒരു സങ്കൽപ്പം കൊടുക്കുക; ആ വ്യക്തിയിൽ കൂടുതൽ സ്നേഹവും, ബോധ്യവും വളർന്നുവരുന്നു എന്നും വിചാരിക്കുക.

ദേഷ്യത്തിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ

ഉത്സാഹവും ദേഷ്യവും ഒരുമിച്ചുപോകുമോ? അഗ്നിക്ക് തണുപ്പ് പ്രസരിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കില്ല എന്നതുപോലെ, ദേഷ്യത്തിന് ഒരിക്കലും ഉത്സാഹം കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കില്ല. കോപമുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് സ്നേഹം സ്വീകരിക്കാനോ, പങ്കുവെക്കാനോ കഴിയില്ല. അതിനാൽ, നിങ്ങൾക്ക് ശാരീരികാരോഗ്യവും, സമ്പത്തും, ബുദ്ധിശക്തിയും എല്ലാമുണ്ടെങ്കിലും, സ്നേഹിക്കാനും, സ്നേഹം സ്വീകരിക്കാനും കഴിവില്ലെങ്കിൽ എന്തു പ്രയോജനം? ക്ഷിപ്രകോപിയായ ഒരു വ്യക്തിയുമായി ആരാണ് ബന്ധപ്പെടാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുക? അഗ്നിപർവ്വതത്തിന്നടുത്ത് ആരെങ്കിലും പോകുമോ? സ്നേഹം നിഷേധിച്ചാലുള്ള ഭവിഷ്യത്തുകൾ നിങ്ങൾക്ക് കാണാം.

നിങ്ങൾക്കുള്ളിലെ ഗുണങ്ങളുടെ പൂന്തോട്ടം ആനന്ദം, വിനയം, ലാളിത്യം, പരിശുദ്ധി, സദാചാരമൂല്യങ്ങൾ മുതലായ പലതരത്തിലുള്ള സമ്മാനങ്ങൾ കൊണ്ടു നിറഞ്ഞതാണ്. കോപത്തിന്റെ ഒരു ചെറുതീപ്പൊരി ഇതെല്ലാം ചാമ്പലാക്കും. ശാരീരികാരോഗ്യം, വ്യക്തിഗതമായ ശാന്തി, മാനസികമായ സ്വസ്ഥത, കുടുംബത്തിലെ സ്വരൈക്യം, പരസ്പരവിശ്വാസം, നിങ്ങളെയും ഉന്നതമായ ബോധത്തെയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന പാലം ഇവയെയെല്ലാം ആ കോപാഗ്നി നശിപ്പിക്കും. കോപത്തെ ന്യായീകരിക്കാൻ അനവധി കാരണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാവാം; എന്നാൽ വിഷലിപ്തമായ ആ കളയുടെ വിത്തുകൾ അത്യന്തം ഹാനികരമാണ്. പിന്നെ എന്തിനതിനെ സ്വീകരിക്കണം?

തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടുത്തൽ

ദേഷ്യം ഒരു ദിവ്യവികാരമാണെന്നുള്ള ബാബുജിയുടെ ആശയത്തിലേക്ക് നമുക്ക് തിരിച്ചുപോകാം. ഒരിക്കലും നശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത ഊർജ്ജമാണത്. അത് നമ്മളിൽ നിന്നും പ്രവൃത്തി ആവശ്യപ്പെടുന്നതാണ്. അതിന്റെ ദിവ്യലക്ഷ്യം നമ്മുടെ തുടർച്ചയായ മെച്ചപ്പെടലാണ്.

അതിനാൽ, എപ്പോഴെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതിനും, പൊട്ടിത്തെറിക്കുന്നതിനും, ആത്മനിന്ദക്കും, ആത്മപീഢക്കും, കുറ്റബോധം തോന്നുന്നതിനും പകരം, "എനിക്കെങ്ങനെ തിരുത്താൻ സാധിക്കും?" എന്ന് സ്വയം ചോദിക്കുക. പിശകുകൾ സംഭവിക്കുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല; അവ നമ്മെ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള അവസരമായി നാം ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ. ഇപ്പോൾ ഞാൻ എന്താണോ അതിൽ നിന്നും ഞാനെന്താണോ ആവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് അതിലേക്ക് പരിണമിക്കാനുള്ള ഒരു വെല്ലുവിളിയായി അതിനെ

സ്വീകരിക്കുക. നിങ്ങൾ എപ്പോഴും ജാഗരൂഗരാണെങ്കിൽ, ആ അവബോധത്തിൽ ഒരു പ്രകോപനവുമുണ്ടാവില്ല; ശോഭനമായ ഭാവിയുടെ പ്രത്യാശ മാത്രമേ അവിടെ ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ.