പശ്ചിമഘട്ടത്തിലെ കാടുകളിലേക്കുള്ള യാത്രകൾ പകർന്ന അനുഭൂതികളുടെ ആത്മീയ ആനന്ദം പങ്കുവയ്ക്കുന്നു പക്ഷിനിരീക്ഷകനും മാധ്യമപ്രവർത്തകനുമായ

സി. റഹീം

പ്രകൃതിയെന്ന അനുഭവജ്ഞാനം

പശ്ചിമഘട്ട മലനിരകളുടെ പലഭാഗങ്ങളിലും കഴിയാനുള്ള ഭാഗ്യം എനിക്കുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. പക്ഷികളെത്തേടിയും വന്യജീവികളെത്തേടിയും നടിന്നുണ്ട്. ഒറ്റയ്ക്കും കൂട്ടായും സഞ്ചരിച്ചിട്ടുണ്ട്. കുറെയൊക്കെ ഡോക്യുമെന്ററികളാക്കിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും പ്രത്യേകിച്ച് യാതൊരു ഉദ്ദേശവുമില്ലാതെ വെറുതെ കാടിന്റെ സൗന്ദര്യവും ആഥിത്യവും ആസ്വദിച്ചുനടക്കുതാണ് എനിക്കേറെയിഷ്ടം.

നടത്തധ്യാനത്തെക്കുറിച്ചൊക്കെ സെൻഗുരുക്കന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വെറുതെ ചുറ്റുപാടുകളുടെ സൗന്ദര്യം നുകർന്ന സാവധാനം നടക്കുക. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളതെല്ലാം കാണാനും കേൾക്കാനും ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കണം. സമഗ്രതലത്തിലുള്ള ജാഗ്രാവസ്ഥയാണിത്. വളരെനാളത്തെ ശീലംകൊണ്ട് മാത്രം സ്വായത്തമാക്കാനാകുന്നകാര്യമാണിത്. സെൻഗുരുക്കൻമാർ ഇത്തരത്തിലുള്ള ധ്യാനം പരിശീലിപ്പിക്കുമായിരുന്നു.

സെൻഗുരുകുലത്തിൽ പരിശീലനംപൂർത്തിയാക്കി പോയ ഒരാൾ തന്റെ പ്രിയ ഗുരുവിനെകാണാനായി ഒരിക്കൽ വന്നു. നല്ലമഴപെയ്യുന്ന ഒരു ദിവസമാണ് അദ്ദേഹം എത്തിയത്. ആശ്രമത്തിന്റെ പുറത്ത് കുടയും ചെരുപ്പും വച്ച് അദ്ദേഹം തന്റെ ഗുരുവിനരുകിലേക്ക് ചെന്നു. ഗുരുതന്റെ ശിഷ്യനെ സ്നേഹപൂർവ്വം സ്വീകരിച്ചു. 'പുറത്ത് നല്ലമഴയാണല്ലോ എങ്ങനെ വന്നു.' ഗുരുചോദിച്ചു. കുടകരുതിയിരുന്നുവെന്ന് ശിഷ്യൻമറുപടി പറഞ്ഞു. 'ഗുരുകുലത്തിലേക്ക് കയറിയപ്പോൾ ചെരുപ്പൂരി കുടയുടെ ഇടതുവശത്താണോ വലതുവശത്താണോ വച്ചത്?' ഗുരുചോദിച്ചു. ശിഷ്യന് പെട്ടെന്നൊരുത്തരം പറയാനായില്ല. തന്റെ ശിഷ്യന് ഇനിയും സമഗ്രബോധം ലഭിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് ഗുരുവിന് മനസിലായി. കുറച്ചുകാലംകൂടി ഇവിടെ പരിശീലനം നേടാൻ ഗുരുശിഷ്യനെ ഉപദേശിച്ചു. ഗുരുപറഞ്ഞതുപോലെ ശിഷ്യൻ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്തു. സമഗ്രധ്യാനം ശീലിക്കുന്നവർ ചുറ്റുപാടുമുള്ളതൊന്നും കാണാതെയും കേൾക്കാതെയും പോകുില്ല. സർഗ്ഗാത്മകതയുടെ പ്രധാനലക്ഷണങ്ങളിലൊും ഇതുതയാണല്ലോ. കുട്ടികളുടെ മനസ്സ് കൊണ്ട് പ്രകൃതിയെ നോക്കികാണുകയെന്നതാണ് വളരെ പ്രധാനം. നമ്മുടെ ചുറ്റും വിവിധജീവികൾചേർന്നൊരുക്കു സംഗീതത്തിന്റെ സിംഫണി ആസ്വദിച്ചുശാന്തമായി നടക്കാൻ കഴിയുകയെന്നത് വലിയകാര്യം തന്നെ. ഏതൊക്കെ ജിവികളാണ് ഈ സ്വരമേളനം ഒരുക്കുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ഒന്നു ശ്രമിച്ചുനോക്കൂ. ഏതൊക്കെ ജിവികളുടെ പാട്ടുകൾ ഇതിൽ ലയിച്ചുചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നമുക്ക് ചുറ്റും കേൾക്കു ശബ്ദ

ങ്ങളെ വേർതിരിച്ചനുഭവിക്കാൻ കഴിയുകയെന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ടകാര്യമാണ്. ഇത് ഒരു തരത്തിലുള്ള ധ്യാനമാണ്. കണ്ണുംകാതും അടച്ചിരിക്കുകമാത്രമല്ല ധ്യാനം. ശരിയായി കണ്ണും കാതും കൂർപ്പിക്കുകകൂടിയാണ്.

ചുമ്മാസ്വാമിയുടെ കഥ നോക്കൂ. ഒരിക്കൽ ഓരാധാനലായത്തിലെ കണക്കുകൾ പരിശോധിക്കാനായി പരിശോധകൻ എത്തി. പലരുടെയും ശമ്പളം എഴുതിയിരിക്കുന്നതിനൊപ്പം ചുമ്മാതിരിക്കുന്ന സ്വാമിക്കും ഒരുതുക നൽകിയിരിക്കുന്നതായി പരിശോധകൻ കണ്ടെത്തി. വെറുതെയിരിക്കുന്നയാളിന് ഇങ്ങനെ പണം നൽകുന്നത് അനാവശ്യമായ കാര്യമാണെന്ന് പരിശോധകനുതോന്നി. ആരാധാനാലയത്തിന്റെ ഭാരവാഹികളെ വിളിച്ച് അദ്ദേഹം ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞു. കൂട്ടത്തിൽ വെറുതെയിരുന്ന് ശമ്പളം വാങ്ങു സ്വാമിയെ ഒന്നുകണ്ടുകളയാമെന്ന് അദ്ദേഹം വിചാരിച്ചു. സ്വാമിയെ അരികിൽവിളിച്ച് പരിശോധകൻ ചോദിച്ചു – വെറുതെയിരിക്കുന്നത് ഒരു ജോലിയാണോ. ആർക്കും ഇത് ചെയ്യാവുതല്ലേയുള്ളു. അതുകൊണ്ട് തന്നെകൊണ്ട് ചെയ്യാവുന്ന എന്തെങ്കിലും ജോലിചെയ്ത് ശമ്പളം വാങ്ങുന്നതല്ലേ ഒരു മര്യാദ? ഇതുകേട്ട് സ്വാമി പറഞ്ഞു. എങ്കിൽ താങ്കൾ ഒന്നുവെറുതെയിരിക്കുക. പരിശോധകനതൊരുതമാശയായിതോന്നി. അദ്ദേഹം കുറച്ചുനേരം മിണ്ടാതെയിരുന്നു. എന്നിട്ട് സ്വാമിയെ ഒന്നുനോക്കി. അപ്പോൾ സ്വാമി പറഞ്ഞു. താങ്കൾ മിണ്ടിയില്ലെന്നെയുള്ളു. താങ്കളുടെ മനസ്സ് ഈ സമയം വീട്ടിലും ഓഫീലുമായിരുന്നു. ഇത് കേട്ട് പരിശോധകൻ അൽഭുതപ്പെട്ടുപോയി. മനസ്സ് ശൂന്യമായി വയ്ക്കുകയത്രയെളുപ്പമുള്ളകാര്യമല്ലെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് മനസിലായി. ഒരു പക്ഷെ മറ്റേതൊരു ജോലിയേക്കാൾ ഇത് ബുദ്ധിമുട്ടേറിയകാര്യവുമാണ്. പരിശോധകൻ പുതിയതിരിച്ചറിവോടെ സ്വാമിയെ വണങ്ങിസ്ഥലം വിട്ടു.

മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ നടത്തധ്യാനം ഏറെഗുണം ചെയ്യും. കാട്ടുയാത്രകൾ നടത്തധ്യാനത്തിലേക്കുള്ള വഴിതുറന്നിടുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല. കൊടുകാട്ടിലൂടെയും ആർത്തിരമ്പുന്നകടൽക്കരയിലൂടെയും മഞ്ഞുപൊഴിയുന്ന കൊടുമുടികളിലൂടെയും

പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അതേ കാൽവയ്പ്പുകളോടെവേണം കാട്ടിലേക്ക് കടക്കാൻ. നിഷ്കളങ്കതയോടെ, സാവധാനം, സൂക്ഷിച്ച്, ശ്രദ്ധയോടെ ഒരോചുവടും. കിളിയനക്കത്തിനും കിളികൊഞ്ചലിനും ഇലയനക്കത്തിനും കാതോർത്ത്.

പ്രകൃതിയിലെ ചെറുഅനക്കങ്ങൾക്ക് കാതോർത്തുനടക്കുകയെന്നത് തീർത്ഥയാത്രയല്ലാതെ മറ്റെന്താണ്. യോഗികളുടെയും സൂഫികളുടെയും സെൻഗുരുക്കന്മാരുടെയും വഴിതെന്നയിതും. സമഗ്രതലത്തിലുള്ള ഒരു ജാഗ്രതാവസ്ഥ പതിയെപതിയെ പക്ഷിനിരീക്ഷകനനുഭവിക്കാൻ കഴിയും. പക്ഷികളെതേടിയുള്ള നടത്തെ വെറും നടത്തമല്ല. പ്രകൃതിയുടെ അവാച്യമായ സൗന്ദര്യം നുകർന്നുള്ള തീർത്ഥയാത്രയാണ്. കവിയുടെ മനസിനോട് ചേർന്ന് നിൽക്കു ഒരവസ്ഥയാണിത്.

പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളുടെ അതേ കാൽവയ്പ്പുകളോടെവേണം കാട്ടിലേക്ക് കടക്കാൻ. നിഷ്കളങ്കതയോടെ, സാവധാനം, സൂക്ഷിച്ച്, ശ്രദ്ധയോടെ ഒരോചുവടും. കിളിയനക്കത്തിനും കിളികൊഞ്ചലിനും ഇലയനക്കത്തിനും കാതോർത്ത്. ഇലചാർത്തുകളിൽനിന്ന് ഊർന്നിറങ്ങുന്ന മഞ്ഞുകണങ്ങളുടെ വളരെനേർത്ത കിലുക്കത്തിൽ ലയിച്ച്. സ്വാർത്ഥലാഭേച്ഛയില്ലാതെയുള്ള ഈ സഞ്ചാരം തന്നെ വലിയ പ്രാർത്ഥനയാണ്. പുറത്തേക്കും ഉള്ളിലേക്കുമുള്ള ജാഗ്രതയോടെയുള്ള നോട്ടം നമ്മളെ സൂഷ്മതയുള്ളവരും ശാന്തശീലരുമാക്കും.

ഇങ്ങനെ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങി ജീവിക്കാനായാൽ ആധുനിക ജീവിതശൈലികൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന പലരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് മുക്തിനേടാം. ഇന്ന് മനുഷ്യരെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആക്രമിക്കുന്നത് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾക്കൊപ്പം ചരിക്കുകയെന്നത് തന്നെയാണ് ശരിയായ ജീവിതം. ശാസ്ത്രവും അതുതന്നെ. പ്രകൃതിയെ വെല്ലുവിളിച്ചുകളായാമെന്ന വ്യാമോഹമൊന്നും ഇക്കാലത്തെ ഏതെങ്കിലും ശാസ്ത്രകാരന് ഉണ്ടാകാനിടയില്ലെന്നാണ് തോന്നുന്നത്. പ്രപഞ്ചം അത്രകണ്ട് വിശാലവും സൂഷ്മവുമാണ്. മനുഷ്യരുടെ മസ്തിഷ്കത്തിന് പൂർണ്ണായും ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയാത്തത്ര വിശാലവും സൂഷ്മവും. അതുകൊണ്ട് വിനയത്തോടെവേണം ഓരോചുവടും വയ്ക്കാൻ. എല്ലാം ഇപ്പോൾ മനസിലാക്കിക്കളയാമെന്ന അഹങ്കാരമൊന്നും പാടില്ല. ഒരു പക്ഷി, അല്ലെങ്കിൽ ചിലന്തി, വണ്ട്, തേനീച്ച, ഇവയൊക്കെ എത്രവലിയൊരുവിസ്മയമാണെ ബോധ്യത്തോടെവേണം അതിനെ സമീപിക്കാൻ.

പ്രകൃതിയോടൊപ്പമുള്ള സഹവാസം കാര്യമായ യാതൊരുപണച്ചിലവുമില്ലാതെ സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗംമാണ്. കിളികൊഞ്ചൽ കേട്ടിരിക്കുക. ചിത്രശലഭങ്ങളും പക്ഷികളും പാറിപ്പറക്കുത് നോക്കിയിരിക്കുക. പ്രശാന്തസുന്ദരമേഖലകളിലൂടെ നടക്കുക. കായൽപ്പരപ്പും കടലിന്റെ അനന്തവീശാല നീലിമയും ഗർജ്ജനവും കേട്ടിരിക്കുക, എന്തിന് മാനത്തെ മേഘങ്ങൾതന്നെ എന്തൊരൽഭുതമാണ്. ഓരോനിമിഷവും വർണ്ണാഭമായ എന്തെന്തുചിത്രങ്ങളാണ് വാനിൽ വരച്ചിടുന്നത്. ചന്ദ്രികയും നിലാവുമൊക്കെ മനോഹരമായൊരുനുഭൂതിയാണ്. ചന്ദ്രക്കലയായാലും പൂർണ്ണചന്ദ്രനായാലും സുന്ദരസുരഭിലനിമിഷങ്ങളാണ് സമ്മാനിക്കുക. നേരിയമഞ്ഞുപുതകൂടിയുള്ള ദിവസങ്ങളിലെ ചന്ദ്രികയ്ക്ക് തേജസ് കൂടും.

ഓരോ കാട്ടുയാത്രയും കഴിഞ്ഞു മടങ്ങിയെത്തുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനോഭാവത്തിൽ ഏറെ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്നുറപ്പാണ്. പ്രകൃതിയെക്കുറിച്ചും ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും ആഴത്തിലുള്ള അനുഭജ്ഞാനം നമുക്കുണ്ടാകും. പുല്ലും പുഴുവും പക്ഷികളുമൊക്കെ നമ്മിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തരല്ലെന്ന ബോധം വലിയ അറിവുതയൊണ്. കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സഹജീവികളോടുമുള്ള നമ്മുടെ സമീപനത്തെതന്നെയിത് മാറ്റിമറിക്കും. 'സ്നേഹമാണ് ശ്രേഷ്ഠമായ മതം, പ്രപഞ്ചമൊരുമഹാഗ്രന്ഥവും' എന്ന സൂഫിവര്യൻ ജലാലുദ്ദീൻ റൂമിയുടെ വാക്കുകളുടെ ആഴം അപ്പോഴാവും നമ്മൾ തിരിച്ചറിയുക.