

നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കേണ്ട?

- രണ്ട്

യു.എം. മുസ്തഫ

'ഞാനാരാണ് എന്ന സത്യം ഏറ്റവും വ്യക്തമായും ശാസ്ത്രീയമായും സമഗ്രമായും അറിയാൻ തുടങ്ങുന്നത് സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ പാനം കൃത്യമായി നടത്തുമ്പോൾ മാത്രമാണ് എന്ന പ്രശസ്ത റഷ്യൻ ശരീര ശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഐ.വി. പാവ്ലോവിന്റെ വാക്കുകൾക്ക് പ്രസക്തിയേറെ.

ശരീരത്തിന്റെ പോഷണം പോലെ പ്രധാനമാണ് രോഗനിവാരണവും. ലൂമി ലുള്ള 84 ലക്ഷം ജീവജാലങ്ങളിൽ മനുഷ്യർക്കും മനുഷ്യന്റെ വളർത്തു ജീവികൾക്കും മാത്രമേ രോഗമുള്ളൂ; രോഗമില്ലാതിരിക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തി വളർത്തുക. ഇതിന് നിങ്ങൾക്കു മാത്രമേ കഴിയൂ. പ്രകൃതി നൽകുന്ന വായുവില്ലാതെ, വെള്ളമില്ലാതെ, വെളിച്ചമില്ലാതെ, അന്നമില്ലാതെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയാനാകുമോ? പ്രകൃതിക്കിണങ്ങുന്ന ഒരു ജീവിതരീതികൊണ്ടേ ഇതിന് കഴിയൂ. പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന്, അമിതമായ ആഗ്രഹങ്ങൾ സൗദിച്ചായ ആരോഗ്യത്തെ തകർക്കുന്ന ശീലങ്ങൾക്ക് പകരം ആരോഗ്യദായകങ്ങളായ ശീല

ങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കിയെടുത്തേ പറ്റൂ. അവ റെഡിയേയ്ഡ് ഡ്രസ് പോലെ വാങ്ങാൻ കഴിയുന്നതല്ല. ('വാങ്ങണം വാങ്ങണം വാങ്ങിച്ചു കൂട്ടണം' എന്ന നമ്മുടെ ശീലത്തിലുമുണ്ടല്ലോ അനാരോഗ്യം)

ഇതിനൊരൊറ്റമൂലിയുണ്ട്. കൃത്രിമജീവിതത്തിൽനിന്ന് മോചനം. ഇതേന്താണെന്ന് സ്വയം കണ്ടെത്തുകയും തിരുത്തുകയും ചെയ്താൽ എളുപ്പമായി. വരദാനമായി കിട്ടിയ സ്വച്ഛന്ദമായ, ജീവിതത്തെ ലക്ഷ്യമില്ലാത്ത ഓട്ടപ്പന്തയമാക്കി മാറ്റിയിരിക്കയാണല്ലേ നാം. ഈ വെപ്രാളപ്പാച്ചിലിനിടയ്ക്ക്, ഒരു നിമിഷമൊന്നിരുന്ന് ശ്വാസവിമിട്ടുചെയ്യാനറിയാൻ ചോദിക്കൂ, ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?

അപ്പോൾ, ഒരു വെള്ളത്തിരശീല പോലെ മനസ് തെളിയും.

എന്താണ് മനസ്?

മനസിനേയും ശരീരത്തെയും നമുക്കിങ്ങനെ അറിയാം. വിഘ്നേശ്വരനായി നാം കണക്കാക്കുന്ന ഗണപതിയെ മനസായി സങ്കല്പിച്ചാൽ, വാഹനമായ എലിയെ ശരീരമായി കണക്കാക്കാം. ഈ എലിയുടെ പുറത്ത് സഞ്ചരിക്കുകയോ? ഇതിലൊരസാംഗ

തുമില്ലേ? ഉൾക്കൊള്ളാനാകാത്ത ഒരിത്?

നിങ്ങളെന്ന ശരീരത്തിന് തൃശ്ശൂർനിന്ന് ബോംബെക്ക് പോകാനുള്ള പ്രായോഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, യാത്ര, സമയം, പണം, സാഹചര്യങ്ങൾ ഇത്യാദികൾ മനസിനല്ല. മനസിൽ എപ്പോൾ വിചാരിക്കുന്നു അപ്പോൾ നിങ്ങൾ ബോംബെയിലെത്തും. മനസ് എത്രവർഷം പിന്നോട്ടും സഞ്ചരിക്കും. മനസ് എന്തും ആവാഹിക്കും. മനസിന് വിഘ്നങ്ങളില്ല. അസംഭാവ്യതയില്ല. മനസ് വിഘ്നേശ്വരനാണ്. ശരീരം നിങ്ങളെന്ന വിഘ്നേശ്വരന്റെ വാഹനമായ എലിയല്ല.

പ്രസ്തുത ശരീരത്തെ കുളിപ്പിക്കാൻ, ഊട്ടാൻ വ്യായാമം നൽകി പോഷിപ്പിക്കാൻ, മോടിപിടിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കവേ, നാം മനസിനെ കുളിപ്പിക്കാറുണ്ടോ? ഊട്ടാറുണ്ടോ? വ്യായാമം നൽകാറുണ്ടോ? മോടിയേകാറുണ്ടോ?

പാഠം രണ്ട് - ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് മനസ് വേണം; ശുചിത്വമാർന്ന ആരോഗ്യമാർന്ന, മോടിയാർന്ന ഒരു മനസ്.

(തുടരും)