

ഏകാന്തവാസക്കാലം സർഗാത്മകമാക്കാൻ

ജഗദ്ഗുരു സ്വാമി ഈശ

മുൻപൊന്നുമുണ്ടായിട്ടില്ലാത്തവിധം ലോകമെങ്ങും ജനസമൂഹം വിചിത്രമായൊരു പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുകയാണ്. അതിനെ നേരിടാനും അതിജീവിക്കാനുമുള്ള കരുത്ത് ആർജിക്കാൻ ജനങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്ന വലിയൊരു വെല്ലുവിളിയാണ് പ്രധാനമായും ഇന്ന് നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ളത്.

ശബ്ദമുഖരിതമായ ലോകത്ത് കോവിഡും പ്രകൃതിയും അടിച്ചേൽപ്പിച്ച നിർബന്ധിത ഏകാന്തവാസക്കാലം ജനങ്ങളുടെ ശാരീരികവും ബൗദ്ധികവും മാനസികവുമായ പ്രതിരോധശേഷി ഊട്ടിയുറപ്പിക്കാൻ പൂർണ്ണമായും വിനിയോഗിക്കണം. കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളും സന്നദ്ധപ്രസ്ഥാനങ്ങളും അതിന് മുൻകൈയെടുക്കണം.

മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ജനങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

സർഗാത്മകചിന്തകളും ക്രിയാത്മക മനോഭാവവും വളർത്തിയെടുത്താൽ മാത്രമേ ഈ പ്രതിസന്ധിയെ നമുക്ക് ഫലപ്രദമായി അതിജീവിക്കാൻ കഴിയൂ.

നിർബന്ധിത നിയന്ത്രണം നില നിൽക്കുന്ന ഈ കാലയളവിൽ അതിനുള്ള ലളിതമായ ചില ഉപാധികളും സ്വാമി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

1. **ശാരീരിക പ്രതിരോധം:** ശുദ്ധവും മധുരവും സ്നിഗ്ധവുമായ ആഹാരം-ആയുർവേദശാസ്ത്രപ്രകാരം ജനങ്ങളുടെ ശാരീരിക പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുതകുന്ന പോഷക സമൃദ്ധമായ സാത്വികാഹാരത്തെക്കുറിച്ച് സർക്കാരിന്റെ ആരോഗ്യ സേവന ഉപദേഷ്ടാക്കൾ മുഖേനയും സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങൾ വഴിയും ജനങ്ങളിൽ അവബോധം വളർത്തുകയും അവയുടെ ലഭ്യത ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യണം. ഉദാഹരണമായി ഒരു സ്പൂൺ തേനും അര സ്പൂൺ നെയ്യും ചേർത്ത പാനീയം, കൂശ്മാണഡരസായനം, അശ്വഗന്ധചൂർണ്ണമോ മഞ്ഞളോ ചേർത്ത് കാച്ചിയ പാൽ, പാൽക്കഞ്ഞി എന്നിവ പ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്താൻ അത്യുത്തമമാണ്. പാക്കേജ്ഡ്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്സ് കൾക്ക് പകരം പാലും പഴവർഗങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഉൾപ്പെട്ട സാത്വിക ഭക്ഷണക്രമത്തിലേക്ക് മാറണം. ഒപ്പം താമസികാഹാരത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യണം. വീരാസനം, പൃഥ്വിമുദ്ര, നാഡിശുദ്ധി, പ്രാണായാമം തുടങ്ങിയ ശരിയായ യോഗാസന, മുദ്ര പ്രാണായാമ മുറകൾ ശാരീരിക - മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും..

2. **ബൗദ്ധിക പ്രതിരോധം.** ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഇരുൾമയമായചിന്ത, മനോഭാവം, വികാരം എന്നിവയൊക്കെ പ്രതിരോധശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഇത് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. അതിനാൽ നിരാശാജനകമായ വാർത്തകളുടെയും വിവരങ്ങളുടെയും ആധിക്യം കുറച്ച് പകരം രോഗബാധിതരിലും

നിരീക്ഷണത്തിലുള്ളവരിലും പ്രത്യുശയുണർത്തുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ നൽകി അവരിൽ ബൗധികപ്രതിരോധശേഷി വളർത്താൻ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പുലർത്തേണ്ടതുണ്ട്.

സർഗാത്മക ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും പ്രതിരോധശേഷിയും കർമ്മോന്മുഖതയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റൊരു ഉത്തമ ഉപാധിയാണ് ധ്യാനം. ഒരു ചിന്തയിൽ രണ്ടു സെക്കൻഡ് കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് ധാരണയാകും. അതിന്റെ പന്ത്രണ്ടിരട്ടി സമയം വീണ്ടും കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ധ്യാനമാവും. ലളിതമായ ധ്യാനമുറകൾ (ഉദാഹരണം: ദീപനാളത്തിലേക്ക് നേത്രങ്ങളെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക) പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഏകാഗ്രത വളർത്തിയെടുക്കാനും കഴിയും. സാത്വിക ശബ്ദവും നല്ല മന്ത്രങ്ങളുമാണ് സർച്ചിന്തകളെ ഉദ്ദീപിക്കാനുള്ള അത്യുത്തമ മാർഗം. മന്ത്രോപാസന പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത് മാനസികമായ പ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്തും. അതുപോലെ തന്നെ കല, സാഹിത്യം, സിനിമ തുടങ്ങിയ സർഗാത്മകരംഗങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധകേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ജനങ്ങളെ, പ്രത്യേകിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികളേയും യുവജനങ്ങളേയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിന് ആധുനിക സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ ഉപയോഗിച്ച് മത്സരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വേദികൾ ഒരുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

സമ്പർക്ക രഹിത നിരീക്ഷണത്തിലുള്ളവർക്ക് ഒറ്റപ്പെട്ട് മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് ആത്മവിശ്വാസവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും സർച്ചിന്തകളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് സംവിധാനമൊരുക്കണം. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളെ അക്കാരുത്തിൽ പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തണം.

വേദകാലം മുതൽ നാം പിന്തുടർന്നുവന്ന സാത്വിക ശുചിത്യാചാരങ്ങൾ - നമസ്കാരം അഭിവാദ്യം, ശവദാഹം, വീട്ടിലും പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുൻപ് കാലും കൈകളും കഴുകുന്ന ശീലം തുടങ്ങിയവയുടെ മഹത്വവും പ്രാധാന്യവും ലോകമെമ്പാടുമുള്ള ജനങ്ങളെ, പ്രത്യേകിച്ച് പുതുതലമുറയെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സന്ദർഭമാണിത്. നല്ല ബുദ്ധിക്ക് നല്ല ചിന്ത.

3. മാനസിക / വൈകാരിക പ്രതിരോധം:

മാനസിക (വൈകാരിക)പ്രതിരോധശേഷി വളർത്തുകയാണ് അനിവാര്യമായ മറ്റൊരു കാര്യം. വിക്ഷുബ്ധമായ ചിന്തകൾ വളർത്തുന്ന ഉപരിപ്ലവമായ പരിപാടികൾ ഒഴിവാക്കി മനസ്സിനെ എപ്പോഴും ശുദ്ധവും ക്രിയാത്മകവുമാക്കി നിലനിർത്താൻ ആവശ്യമായ സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തണം. ഇവയിലൂടെ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ജീവോർജ്ജം ശക്തിപ്പെടുത്താനാകും. വികാര വിചാരങ്ങളും ശാരീരികാരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള അഭേദ്യമായ ബന്ധം സംശയാതീതമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്.

മാനസിക-വൈകാരിക ഉന്മേഷം പകരുന്ന കലാപരിപാടികൾ ടെലിവിഷനിലൂടെയും ഇതര ഇലക്ട്രോനിക് മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും പരമാവധി ജനങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം. അതുപോലെ സ്നേഹം, കരുണ, ദയ, സഹനം തുടങ്ങിയ മാനുഷികമൂല്യങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രതിഫലിക്കേണ്ട കാലമാണിത്. അവ വളർത്തിയെടുക്കാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും ആവശ്യമായ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യണം.

ജനങ്ങൾക്ക് ദിവസവും സ്വന്തം ശാരീരിക - ബൗദ്ധിക- മാനസികാരോഗ്യം സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നതിനും സർഭാവനാശേഷി പരീക്ഷിക്കുന്നതിനും അനുയോജ്യമായ ഒരുപാധി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അതിലൂടെ തങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷി വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശീലിക്കേണ്ട ഉപായങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും പരിശീലിക്കാനും അതവരെ പ്രാപ്തരാക്കും. ദിവസവും രണ്ടുനേരം - രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും സാർവദേശീയ സമാധാനത്തിനും സന്തോഷത്തിനും വേണ്ടി ചിന്തിക്കാനും പ്രാർഥിക്കാനും സമയം കണ്ടെത്തണം. ഇവ രണ്ടും വൈകാരികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സഹായകമാവും.

ദീർഘകാല പരിഹാരങ്ങൾ

ഇതോടൊപ്പം തന്നെ ദീർഘകാല പരിഹാരങ്ങളെക്കുറിച്ചും നാം ഇപ്പോൾ തന്നെ ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ മഹാമാരിയുടെ യഥാർഥ കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ദീർഘകാല പരിഹാരങ്ങൾ കണ്ടെത്താനാകൂ. ഇത് വെറുമൊരു ഭൗതിക പ്രതിഭാസമാണെന്ന് തോന്നാം. എന്നാൽ അതിന്റെ വേരുകൾ നമ്മുടെ വിനാശകരമായ ചിന്തകളിലാണ്. കോവിഡ് 19 ജൈവായുധമായി മനപ്പൂർവ്വം സൃഷ്ടിച്ചതാണെങ്കിലും പ്രകൃതിക്കു നേരെയുള്ള കടന്നുകയറ്റത്തിന്റെ ഉപോൽപ്പന്നമാണെങ്കിലും ഒരു കാര്യം തീർച്ചയാണ്. ഇത് തെറ്റായ വിജ്ഞാനത്തിന്റെയും വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെയും പരിണിതഫലമാണ്. പുരാതനകാലത്ത് യുദ്ധങ്ങൾ മുഖാമുഖമായിരുന്നു. പിന്നീടത് നാവിക-വ്യോമ മാർഗങ്ങളിലൂടെയായി. അതിന് ശൂന്യാകാശം വരെയെത്തി. പോരാഞ്ഞ് സർവസംഹാരിയായ ജൈവായുധങ്ങളും വികസിപ്പിച്ചെടുത്തു. ഇവയെല്ലാം തന്നെ നമ്മുടെ ആന്തരിക തലങ്ങളേയും തച്ചുകർത്തു. അതാണ് മറ്റൊല്ലാറ്റിനേക്കാളും മാതൃക. ഇന്ന് നാം നേരിടുന്ന പ്രധാന പ്രതിസന്ധിയും അതു തന്നെയാണ്. പരിസ്ഥിതിയുടെയും ജീവജാലങ്ങളുടെയും മേൽ സ്വാർഥനായ മനുഷ്യൻ വീണ്ടുവിചാരമില്ലാതെ നടത്തുന്ന വിനാശകരമായ കടന്നുകയറ്റവും ആധിപത്യവും ആണ് ആത്യന്തികമായി എല്ലാമേഖലകളിലും ഇന്നു നാം നേരിടുന്ന ജ്ഞാതവും അജ്ഞാതവുമായ ദുരന്തങ്ങൾക്ക് കാരണമെന്ന് ലോകം ഇന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. മനുഷ്യ മനസ്സിനുള്ളിലെ മാലിന്യങ്ങളെ തുടച്ചുനീക്കാനും ശരിയായ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെ വിനാശകരമായ വികസന സങ്കല്പങ്ങളെ ഉടച്ചുവാർക്കാനും കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ നമുക്ക് ഈ ഗർത്തത്തിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ കഴിയൂ. മനുഷ്യനും പ്രകൃതിയും തമ്മിലുള്ള ആന്തരിക ബന്ധം അറ്റുപോകാൻ മുഖ്യകാരണം നമ്മുടെ അറിവിലും വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന അപകടകരമായ മൂല്യച്ച്യുതിയാണ്. ഇതു തിരിച്ചറിഞ്ഞാണ് ഈശ വിശ്വപ്രജ്ഞാന ട്രസ്റ്റ് സമ്പൂർണ്ണ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതിക്കും 2010 ൽ ഗ്ലോബൽ എനർജി പാർലമെന്റിനും രൂപം

നൽകിയത്. ഐ-തിയറി എന്ന അടിസ്ഥാനപ്രമാണത്തിന്റെ പ്രായോഗികരൂപങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കുന്നതിന് ലോകത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ വെച്ച് നടന്ന എനർജി പാർലമെന്റുകളിൽ ക്രിയാത്മകമായ നിരവധി നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഉയർന്നുവന്നിട്ടുണ്ട്. ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇത്തരം ദുരന്തങ്ങൾക്ക് സ്ഥായിയായ പരിഹാരമന്വേഷിക്കുമ്പോൾ അത്തരം ശുപാർശകൾ കൂടി നാം കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്. സമ്പൂർണ്ണമായ അവബോധം സാധ്യമാക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ പരിഷ്കരണത്തിൽ കൂടി മാത്രമേ പുതിയ തലമുറയിൽ ശരിയായ ജീവിതാവബോധവും ദർശനങ്ങളും രൂപപ്പെടുത്താനാവൂ. ഈശ വിശ്വവിജ്ഞാനടസ്സ് ഈ രംഗത്ത് നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഉൾക്കാഴ്ച അതു തന്നെയാണ്. മാനവശേഷി മന്ത്രാലയം ഈ ആശയം ഗൗരവപൂർവ്വം കണക്കിലെടുക്കുമെന്നു തന്നെയാണ് ഞങ്ങളുടെ പ്രത്യാശ.

കോവിഡ് 19നെ നമ്മൾ അതിജീവിക്കും. എന്നാൽ അതിന്റെ ദീർഘകാല പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ പിന്നെയും നമ്മെ വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതിൽ നിന്ന് മോചനം നേടാൻ നാം ശാശ്വതമായ മാർഗങ്ങൾ തേടിയേ കഴിയൂ.

വസ്തുക്കളുടെയും സംഭവങ്ങളുടെയും ലോകമായ ഈ ഭൗതിക യാഥാർത്ഥ്യം (physical reality) നിലനിൽക്കുന്നത് ഊർജം ദ്രവ്യമായി മാറുന്ന ക്വാണ്ടം യാഥാർത്ഥ്യത്തിലാണ്. ഈ ക്വാണ്ടം മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത ആവൃത്തിയിൽ കമ്പനം ചെയ്യുന്ന സ്പന്ദന കാലിലാണ്. ആ കാലാണ് ഐ സ്പന്ദനം. കമ്പനാവൃത്തി കൂടുമ്പോൾ കറുപ്പും കുറയുമ്പോൾ വെളുപ്പും മധ്യമാവൃത്തിയിൽ ചുവപ്പും. കറുത്ത സ്പന്ദനാധിക്യമുള്ള ചിന്ത അഹിതമായ വികാര കർമ്മത്തിലേക്കും വെളുത്ത സ്പന്ദനാധിക്യമുള്ള ചിന്ത ഹിതവികാരകർമ്മത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ ദുരന്തം ഇരുട്ടാധിക്യമുള്ള മനുഷ്യചിന്തയുടെ അനന്തരഫലമാണ്. കാലദേശാധിഷ്ഠിതമായ സുഖദുഃഖ സമ്മിശ്രമായ സ്പന്ദന ലോകത്തിൽ നിന്ന് നിഷ്പന്നമായ പൂർണ്ണാനന്ദ(ബോധ)ത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയാണ് മനുഷ്യജീവിതം, സ്പന്ദനത്തിൽ ജനിച്ച്, സ്പന്ദനത്തിൽ ജീവിച്ച് സ്പന്ദിക്കാൻ മരിക്കലല്ല, എന്ന കൽപ്പിത യാഥാർത്ഥ്യം ഇന്നത്തെ മനുഷ്യൻ മറന്നുപോയിരിക്കുന്നു. അതിനുള്ള വെളിച്ചമായി ഈ ഏകാന്തതയെ മാറ്റാൻ മാനവരാശിക്കു കഴിയുമാറാകട്ടെ.

നിത്യം ആവർത്തിക്കാൻ

1. രാവിലെ ഉണർന്നയുടൻ കിഴക്കോട്ട് തിരിഞ്ഞിരുന്ന് പത്തു പ്രാവശ്യം ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയ്യുക.
2. കടന്നുവരുന്ന ചിന്തകൾ നല്ലതാണോ, ചീത്തയാണോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
3. ചീത്ത ചിന്തയാണെങ്കിൽ നല്ല ചിന്തയെ അറിഞ്ഞുകൊണ്ട് ചിന്തിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുക.
4. എന്തു വികാരമാണ് കടന്നുവരുന്നതെന്ന് ചിന്തിക്കുക

5.ചീത്ത വികാരമാണെങ്കിൽ നല്ല വികാരത്തിനു വേണ്ടി നല്ല വികാരാധിക്യമുള്ള ചിന്തയെ ചിന്തിക്കുക

6. ദീർഘമായി ശ്വാസമെടുത്ത് നിവർന്ന് രണ്ടു സെക്കന്റ് കഴിഞ്ഞ് ശ്വാസം വിട്ട് കുനിയുക (ഒൻപതു പ്രാവശ്യം)

7. കാല് നിവർത്തിവെച്ച് തള്ളവിരൽ മുതൽ ശിരസ്സു വരെ കൈകൊണ്ട് മെതുവെ ഉരസി പാദാദികേശം ഉണർവുള്ളതാക്കി മാറ്റുക.

8. വജ്രാസനത്തിലിരുന്ന് പ്രകാശത്തെ മൂന്ന് മിനിറ്റ് ധ്യാനിക്കുക

9. ധ്യാനം അവസാനിക്കുമ്പോൾ നല്ല ചിന്തയും നല്ല മനസ്സും നല്ല ശരീരവും നല്ല കർമ്മവും ചെയ്യാൻ തന്നെയും സർവജനങ്ങളെയും പ്രാപ്തമാക്കാൻ ബോധത്തോട് പ്രാർഥിക്കുക.

മനുഷ്യനാകാനുള്ള മന്ത്രം -

“ഞാൻ വളർന്നാൽ ഈ ലോകം
ലോകം ചുരുങ്ങിയാൽ ഈ ഞാൻ
വളരാത്ത, ചുരുങ്ങാത്ത ഞാൻ ബോധം “
ഓം ശാന്തി: ശാന്തി: ശാന്തി:

ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാർച്ച് 22 ന് ഇന്ത്യലെയും മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലെയും രാഷ്ട്രത്തലവന്മാർക്ക് അയച്ചുകൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്: