കുടുംബജ്യോതി

2025

SINCE 1982

ഒക്ടോബർ • പുസ്തകം 43 • ലക്കം 10

MANIPUR

മോദിയുടെ വരവിനു ശേഷവും പരിഹാരങ്ങളില്ലാതെ

മണിപ്പൂർ

ഉള്ളടക്കം

contents

06 മോദിയുടെ വരവിനുശേഷവും പരിഹാരങ്ങളില്ലാതെ മണിപ്പൂർ
ജോർജ് കള്ളിവയലിൽ

12 *വിഷാദനൗകയുമായ്...*
ഡോ. അവിനാശ് അലക്സ്

17 *വിഷാദം കൊണ്ടു മുറിവേറ്റവർ*
ഫ്രാൻസിസ് കടവിൽ

21 *വെളിച്ചത്തിന് കാത്തിരിക്കുക*
ആഷ്‌ലി ഐസക്

22 *ദുഃഖകാലത്തെ മധ്യസ്ഥർ*
എസ്തേർ ബെന്നി

23 *വിഷാദമെന്നെ തൊട്ടപ്പോൾ*
വിനായക് നിർമൽ

30 *ചാർലി കർക്ക് എന്ന ബദൽ സംസ്കൃതി*
റ്റി.സി മാത്യു

36 *സെന്റ് ജോൺ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക*
പ്രിൻസ് തെക്കേപ്പുറം CSsR

40 *അമ്മ*
ബോബി ജോസ് കട്ടികാട്

സ്ഥിരംപംക്തികൾ

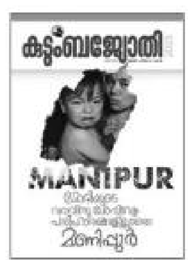
04 *പൂമുഖം*
പാലമരത്തിലല്ല
കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി
ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

28 *പേഴ്സണലാറ്റി*
അപകർഷബോധം അപകടം
ആനി ജോൺസൻ

42 *ഗുരുമൊഴി*
സന്തോഷിക്കണോ?
ടി.എസ് ബിജു

44 *പുതിയനിയമത്തിലെ കുടുംബദർശനം*
സംതൃപ്തമായ കുടുംബജീവിതം
ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

50 *പുറംവാതിൽ*
ആർത്തി ചേർത്ത കീർത്തി
ജെ. മണക്കുന്നേൽ



To subscribe Kudumbajyothi SMS 'sub' to 8921677078
Online: www.kudumbajyothis.com
Email: kudumbajyothi1982@gmail.com
Like Kudumbajyothi@ facebook.com/ kudumbajyothi

ചീഫ് എഡിറ്റർ
ഡോ. ജോസ് ജോർജ് തെക്കേപ്പുറത്ത്

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ
ഫാ. സെബാസ്റ്റ്യൻ ചാമക്കാല

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ
ഫാ. ജോണിക്കുട്ടി തറക്കുന്നേൽ

സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ
ജോസി ജോസഫ് ആലഞ്ചേരി
ഫോൺ: 8921677078

പത്രാധിപസമിതി
മാർ തോമസ് തറയിൽ
ഡോ. ജോസഫ് പാറയ്ക്കൽ

ആശയം, രൂപകല്പന. സലിമോൻ, കോട്ടയം
അക്ഷരവിന്യാസം. മനോജ് വർഗീസ്
മുദ്രണം. സെന്റ് ജോസഫ്സ് ഓർഫനേജ് പ്രസ് ചങ്ങനാശേരി
ഫോൺ: 0481 2410101

ചിത്രങ്ങൾക്ക് കടപ്പാട്: ഗൂഗിൾ

Disclaimer:
The editorial board of Kudumbajyothi does not bear the responsibility for the claims of the advertisements published. Though the magazine provide profound data regarding personal and family matters the readers may consult experts personally before acting on it especially regarding finance and health.

● ജോസ് ആൻഡ്രൂസ്

പാലമരത്തിലല്ല കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി

കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിലിരുന്നു ചോരയ്ക്കു മണംപിടിക്കുന്നതു തിരിച്ചറിയണം. കരുതലില്ലെങ്കിൽ വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും.

അടുത്തയിടെ ഇറങ്ങിയ 'ലോക' സിനിമയിലും നീലിയുണ്ട്. കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലിയെന്ന യക്ഷികഥാപാത്രത്തിന്റെ കാര്യമാണു പറഞ്ഞത്. കാലമെത്ര കഴിഞ്ഞിട്ടും നീലി മനുഷ്യരുടെ ഭാവനയിൽനിന്നും തലയിൽനിന്നും പോകുന്നില്ല. പക തീർക്കാൻ അലയുന്ന മനുഷ്യന്റെ പ്രതീകമാണ് നീലി. വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും കടിച്ചുപിടിച്ച് നീലി കൃത്രിമമായി ചിരിക്കുന്നു. പക്ഷേ, ഇപ്പോഴാ നീലി ചേക്കേറിയിരിക്കുന്നത് പാലമരത്തിലല്ല, സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലാണ്. ഡിജിറ്റൽയുഗം വെറുപ്പിന്റെയും വിദ്വേഷത്തിന്റെയും പുതിയ സാമ്രാജ്യങ്ങൾ വെട്ടിപ്പിടിക്കുമ്പോൾ, നാമേതോ നീലിയിരിക്കുന്ന പാലമരത്തിലല്ല സ്വന്തം മനസിലേക്കാണു നോക്കേണ്ടത്. സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ വെറുപ്പിന്റെ പോസ്റ്റുകൾ അയയ്ക്കുകയോ, ആരോ അയച്ചതും ഉറപ്പില്ലാത്തതുമായവ ഷെയർ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉറപ്പിക്കാം, തളയ്ക്കാൻ പാകത്തിലൊരു പിശാച് അകത്തുണ്ടെന്ന്.

കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി ഒരു കഥ മാത്രമായിരുന്നു. കേരളത്തിലെ നാടൻ പാട്ടുകളിലും നാടോടിപ്പാട്ടുകളിലും പിന്നീട് സി.വി രാമൻ പിള്ളയുടെ 'മാർത്താണ്ഡവർമ'യിലും നീലിയുണ്ടായിരുന്നു. പിന്നീട് 1979ൽ സിനിമയായി കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി ഇറങ്ങിയതോടെ കൂടുതൽ പ്രചാരത്തിലായി. പഴയ തിരുവിതാംകൂറിന്റെ ഭാഗമായിരുന്ന നാഗർകോവിലിനു സമീപമുള്ള പഴകന്നൂർ എന്ന സ്ഥലത്തെ കാർവേണിയെന്ന ദേവദാസി സ്ത്രീയുടെ മകളായിരുന്ന അല്ലിയാണ് പിന്നീടു നീലിയായത്. പൂജാരിയായിരുന്ന നമ്പിയെ അവൾ പ്രണയിച്ചു. പക്ഷേ, പണം മാത്രം മോഹിച്ച് അവളെ വിവാഹം കഴിച്ച നമ്പി, കള്ളിയങ്കാട് എന്ന പ്രദേശത്തുവെച്ച് അവളെ വധിച്ച് സ്വർണാഭരണങ്ങളുമായി കടന്നുകളഞ്ഞു. പ്രതികാരദാഹിയായ അല്ലി പിന്നീട് യക്ഷിയായി വന്ന് നമ്പിയെ വധിച്ചതാണു കഥ. നാഗർകോവിലിൽനിന്ന് അഞ്ചു കിലോമീറ്ററകലെ പാർവതീപുരത്ത് നീലിയെ വധിച്ചിടത്ത് ഇപ്പോൾ അവളുടെ പേരിൽ ഒരു ക്ഷേത്രവുമുണ്ട്. കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി ഒരു കള്ളിപ്പാലയിൽ കുടിയിരുന്നുവെന്നും കുടിയിരുത്തപ്പെട്ടു എന്നുമൊക്കെയാണ് കഥ. തന്നെ ചതിച്ചുകൊന്നവരോടു പക വീട്ടിയ കഥാപാത്രമാണ് കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി.

കഥയിൽനിന്നു സമകാലിക ജീവിതത്തിലേക്കു വന്നാൽ കാണുന്നത്,

പകയും വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും പരത്തുന്നവർ കുടിയിരിക്കുന്ന സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ ദൃശ്യമാണ്. വ്യക്തിവിദ്വേഷവും രാഷ്ട്രീയവുമൊക്കെയുണ്ടെങ്കിലും ഏറ്റവുമധികം ചോര ചിന്തപ്പെടുന്നത് മതത്തിന്റെ പേരിലാണ്. രാജ്യത്തിന്റെ ജനാധിപത്യവും മതേതരത്വവും അപകടകരമാംവിധം ആക്രമിക്കപ്പെടുന്നതിലേക്കു വരെ കാര്യങ്ങളത്തി. സൈബർ ആക്രമണത്തിനിരയായി നിരവധിപേർ ജീവനൊടുക്കിയ രാജ്യമാണിത്. മതത്തിന്റെ പേരിൽ തമ്മിലടിക്കുന്നവർ മറ്റു സംസ്ഥാനങ്ങളിലാണെന്നും, കേരളം അത്ര വിലകെട്ടതല്ലെന്നും അഭിമാനിച്ചിരുന്ന ഒരു കാലമുണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നിപ്പോൾ സ്ഥിതി മാറി. പ്രത്യേകിച്ച് ലൈംഗികാരോപണങ്ങളുടെ ഇരകളെ ആക്രമിച്ചു ചോരകുടിക്കുന്നവർ പെരുകി. പാപമില്ലാത്തവരൊന്നുമല്ല കല്ലെറിയുന്നത്. ഇതര മതങ്ങളെക്കുറിച്ച് എന്തു പരാമർശമുണ്ടായാലും ചേരിതിരിഞ്ഞു പോരാട്ടമാണ്. ക്രിസ്ത്യാനികളും മുന്നിലുണ്ട്. സ്വന്തമായി കുറിപ്പുകളെഴുതുന്നവർ മാത്രമല്ല അടിസ്ഥാനമില്ലാത്തതും, അടിസ്ഥാനമുണ്ടെങ്കിലും സമൂഹത്തെ ഭിന്നിപ്പിക്കുന്ന കുറിപ്പുകൾ ഷെയർ ചെയ്യുന്നവരും ചോര കുടിക്കാനിറങ്ങിയവരാണ്. പക്ഷേ, തളയ്ക്കാൻ കടമറ്റത്തു കത്തനാരുമില്ലാതായി. അരുതെന്നു പറയേണ്ടവരും രക്തദാഹത്തിലാണ്. സുവിശേഷം പറയേണ്ടവരിൽ ചിലരെങ്കിലും ദുർവിശേഷങ്ങളുമായി സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിൽ അലയുന്നത് അസഹനീയമായി.

സമൂഹമാധ്യമത്തിലെ വെറുപ്പിന്റെ കുറിപ്പുകൾ സമൂഹത്തിൽ അക്രമങ്ങളായി പരിണമിച്ച സംഭവങ്ങൾ വാർത്തകളിൽ നിറയുകയാണ്. കള്ളന്മാരെന്നും കുട്ടികളെ പിടിക്കുന്നവരെന്നും പശുവിനെ കടത്തുന്നവരെന്നും മതപരിവർത്തനക്കാരെന്നും മനുഷ്യക്കടത്തുകാരെന്നും ആരോപിച്ച് ആളെ കൂട്ടാൻ സമൂഹമാധ്യമത്തിൽ ഒരു പോസ്റ്റ് ഇട്ടാൻ മതി. സമാനമനസ്കർ കൂടുവിട്ടിറങ്ങും. വിദേശങ്ങളിൽ കുടിയേറ്റക്കാർക്കെതിരേയുള്ള വിദ്വേഷപ്രചാരണങ്ങളത്രയും പ്രചരിക്കുന്നത് സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലൂടെയാണ്. പിന്നീടാണ് അക്രമങ്ങളും പതിനായിരങ്ങൾ പങ്കെടുക്കുന്ന കുടിയേറ്റവിരുദ്ധ റാലികളും നടക്കുന്നത്. മതാധിഷ്ഠിത രാഷ്ട്രീയപാർട്ടികളും സർക്കാരുകളും ഇതു നിയന്ത്രിക്കുന്നില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അതിന്റെ ഗുണഭോക്താക്കളായി മാറുന്ന കാഴ്ചയാണെങ്ങും. വിമർശിക്കുന്ന വ്യക്തികളെയും മാധ്യമങ്ങളെയും നേരിടുന്നതിൽ ആവേശം കാണിക്കുന്ന സർക്കാരുകൾ പക്ഷേ, വിഷപ്രചാരകരോട് അതേ വിപ്രതിപത്തി കാണിക്കുന്നില്ല. പരിഷ്കൃതലോകത്തിന്റെ മാധ്യമമാകേണ്ടിയിരുന്ന സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ വെറുപ്പിന്റെയും വിദ്വേഷത്തിന്റെയും പിശാചുക്കൾ കുടിയിരിക്കുന്ന ഇടമായത് മതങ്ങളും കാണുന്നില്ല. പുത്തൻ തിന്മകളെ തളയ്ക്കാനുള്ള പരിശീലനം മതപഠനങ്ങളുടെ സിലബസിലും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

> പരിഷ്കൃത ലോകത്തിന്റെ മാധ്യമ മാകേണ്ടിയി രുന്ന സമൂഹ മാധ്യമങ്ങൾ വെറുപ്പിന്റെയും വിദ്വേഷ ത്തിന്റെയും പിശാചുക്കൾ കുടിയിരിക്കുന്ന ഇടമായത് മതങ്ങളും കാണുന്നി ല്ലെന്നതാണ് ദുഃഖകരം.

ചരിത്രകാരനായ ഡോ. കെ.എൻ പണിക്കർ രണ്ടു പതിറ്റാണ്ടു മുമ്പ് ഒരു അഭിമുഖത്തിൽ ഈ ലേഖകനോടു പറഞ്ഞത്, ഗുജറാത്തു കലാപത്തിന് 15 വർഷം മുമ്പെങ്കിലും ന്യൂനപക്ഷവിരുദ്ധങ്ങളായ ലഘുലേഖകൾ ഗുജറാത്തിൽ പ്രചരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു എന്നാണ്. അതൊക്കെ പഴങ്കഥ. ഇന്നിപ്പോൾ 15 മിനിറ്റുവേണ്ട ഒരു കലാപം ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ. കള്ളിയങ്കാട്ടു നീലി ഡിജിറ്റൽ ലോകത്തിന്റെ നെറുകയിലിരുന്നു ചോരയ്ക്കു മണംപിടിക്കുന്നതു തിരിച്ചറിയണം. കരുതലില്ലെങ്കിൽ വലിയ വില കൊടുക്കേണ്ടിവരും. ○

ജോർജ് കള്ളിവയലിൽ
(ദീപിക നാഷണൽ അഫയേഴ്സ് എഡിറ്റർ, ന്യൂഡൽഹി ബ്യൂറോ ചീഫ്)

മോദിയുടെ വരവിനു ശേഷവും പരിഹാരങ്ങളില്ലാതെ മണിപ്പൂർ

പിയുസിഎൽ തയാറാക്കിയ 'മണിപ്പുരിലെ വംശീയ സംഘർഷത്തെക്കുറിച്ചു സ്വതന്ത്ര ജനകീയ ട്രൈബ്യൂണലിന്റെ' 694 പേജുള്ള റിപ്പോർട്ടിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ അതീവ ഗൗരവമുള്ളതാണ്.

മണിപ്പുരിലെ ജനങ്ങൾ സമാധാനത്തിന്റെ പാത തെരഞ്ഞെടുക്കണമെന്നും, വികസനത്തിനു സമാധാനം പരമപ്രധാനമാണെന്നും പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്ര മോദി മണിപ്പുരിലെത്തി പറഞ്ഞു. 2023 മേയ് മൂന്നിന് കലാപം തുടങ്ങി 27 മാസം കഴിഞ്ഞ് ആദ്യമായി മണിപ്പുരിലെത്തിയ ശേഷമായിരുന്നു സമാധാനത്തിനായുള്ള പ്രധാനമന്ത്രിയുടെ ആഹ്വാനം. കുട്ടികളുടെ ഭാവി സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനും. മണിപ്പുരിൽ ശാശ്വതസ്ഥിരത ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും എല്ലാ ഗ്രൂപ്പുകളും സമാധാനത്തിന്റെ പാത തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണെന്നും അദേഹം പറഞ്ഞു.

ധൈര്യത്തിന്റെയും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തിന്റെയും നാട് എന്നാണു മണിപ്പുരിനെ മോദി വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ജനങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷിയെയും ചൈതന്യത്തെയും പ്രശംസിക്കയും ചെയ്തു. മണിപ്പുരിന്റെ പേരിൽതന്നെ

വിലയേറിയ രത്നമായ 'മണി' ഉണ്ടെന്നും, ഭാവിയിൽ മുഴുവൻ വടക്കുകിഴക്കൻ മേഖലയും തിളങ്ങാൻ ഈ രത്നം സഹായിക്കുമെന്നും മോദി പറഞ്ഞു. പ്രകൃതിയുടെ വിലമതിക്കാനാവാത്ത സമ്മാനമാണത്രേ മണിപ്പൂരിലെ മലയോരങ്ങൾ. ജനങ്ങളുടെ അശ്രാന്ത കഠിനാധ്വാനത്തിന്റെ പ്രതിഫലനമാണിത്.

മണിപ്പൂരിനെ വികസനത്തിന്റെ പാതയിൽ ഉറപ്പിച്ചു നിർത്താൻ കേന്ദ്രം സ്ഥിരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് അവകാശപ്പെടാനും പ്രധാനമന്ത്രി മടിച്ചില്ല. ഏകദേശം 7,000 കോടി രൂപയുടെ പദ്ധതികൾക്കു തറക്കല്ലിട്ടിട്ടുണ്ടെന്നും, സംസ്ഥാനത്തിന്റെ പുരോഗതി രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിർണായക പങ്കു വഹിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. കുക്കി ഭൂരിപക്ഷ ജില്ലയായ ചുരാചന്ദ്പുരിൽ സെപ്റ്റംബർ 13ന് നടത്തിയ പ്രസംഗത്തിലാണു മോദി ഇക്കാര്യങ്ങൾ പരാമർശിച്ചത്. പിന്നീട് മെയ്തെയ് മേഖലയും തലസ്ഥാനവുമായ ഇംഫാലിലും മോദി സമാനമായ പ്രസ്താവനകൾ നടത്തി.

ആഹ്വാനം പോരാ, വേണ്ടതു നടപടി

സമാധാനത്തിനു വാക്കാൽ ആഹ്വാനം ചെയ്ത പ്രധാനമന്ത്രി, ഇതിനു വേണ്ട കൃത്യവും സമഗ്രവുമായ രൂപരേഖയോ പദ്ധതിയോ പ്രഖ്യാപിച്ചില്ല. സമാധാനം പുനഃസ്ഥാപിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷ മാത്രമാണ്, 27 മാസമായിട്ടും ശമിക്കാത്ത കലാപത്തെക്കുറിച്ച് മോദി ആകെ പ്രകടിപ്പിച്ചത്. രണ്ടേകാൽ വർഷമായിട്ടും ഇന്ത്യയിലെ ഒരു കലാപബാധിത സംസ്ഥാനത്തെ ജനങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ പോലും പോകാതിരുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ, സമാധാനം പുനഃ

പെൺകുട്ടികളെ തെരുവിൽ നഗ്നരാക്കി നടത്തിച്ച ശേഷം ക്രൂരമായി ബലാത്സംഗം ചെയ്തത് ഉൾപ്പെടെയുള്ള കൊടുംക്രൂരതകളെക്കുറിച്ച് പ്രധാനമന്ത്രി മൗനംപാലിച്ചത് ഒട്ടും ശരിയായില്ല.

സ്ഥാപിക്കുന്നതിൽ വീഴ്ച വരുത്തിയതിനെക്കുറിച്ചോ മോദി മൗനം പാലിച്ചത് മണിപ്പൂരിജനത കാണാതെ പോകില്ല.

മണിപ്പൂർ കലാപത്തിലെ ഇരകൾക്കു പുനരധിവാസത്തിനായി വെറും 500 കോടിയുടെ പദ്ധതിയാണ് പ്രധാനമന്ത്രി മണിപ്പുരിലെത്തി പ്രഖ്യാപിച്ചത്. കലാപത്തിലെ പ്രധാന ഇരകൾക്കു നീതിയും സമാധാനവും സുരക്ഷയും ഉറപ്പു നല്കാൻപോലും കഴിഞ്ഞതുമില്ല. ഏതാനും മാസങ്ങളായി രാഷ്ട്രപതി ഭരണത്തിലുള്ള സംസ്ഥാനം, കേന്ദ്രം നേരിട്ടാണു ഭരിക്കുന്നതെന്നതു വിസ്മരിക്കാനും കഴിയില്ല. വീടുകളും ആരാധനാലയങ്ങളും ജീവനോപാധികളും വിദ്യാഭ്യാസവും നഷ്ടമായവർക്ക് അവ ലഭ്യമാക്കാൻ സർക്കാർ ഇനിയും വൈകരുത്.

കലാപം തുടങ്ങി ഇത്രയും മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും മണിപ്പൂരിലേക്കു പോകാൻപോലും കൂട്ടാക്കാതിരുന്നതിന് ക്ഷമ ചോദിക്കാനൊന്നും പ്രധാനമന്ത്രി മെനക്കെട്ടില്ല.

പെൺകുട്ടികളെ തെരുവിൽ നഗ്നരാക്കി നടത്തിച്ച ശേഷം ക്രൂരമായി ബലാത്സംഗം ചെയ്തത് അടക്കമുള്ള കൊടുംക്രൂരതകളെക്കുറിച്ച് അദേഹം മൗനംപാലിച്ചതും ശരിയായില്ല. മണിപ്പൂരിലെ ജനതകളുടെ ആഴത്തിലുള്ള മുറിവുണക്കാനും അവരെ സമാധാനത്തിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവരാനും കേന്ദ്രസർക്കാരും രാഷ്ട്രപതി ഭരണത്തിലുള്ള സംസ്ഥാന ഭരണസംവിധാനവും വലിയ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തണം; പോരാ, പ്രധാനമന്ത്രിതന്നെ നേരിട്ട് അതിനു വേണ്ട സഹായവും പിന്തുണയും നല്കണം. അതാണ് മണിപ്പൂരിലെ ജനത്തിന്റെ അടിയന്തരാവശ്യം.

മിസോറാം, ആസാം, പശ്ചിമ ബംഗാൾ, ബിഹാർ എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിലെ മൂന്നു ദിവസത്തെ പര്യടനത്തിനിടെ മണിപ്പൂരിലും ഏതാനും മണിക്കൂർ സന്ദർശനം നടത്തി ഫോട്ടോകൾക്ക് അവസരം സൃഷ്ടിക്കുകയായിരുന്നു മോദി എന്നാണു കോൺഗ്രസിന്റെ വിമർശനം.

രണ്ടേകാൽ വർഷമായിട്ടും കലാപബാധിത സംസ്ഥാനമായ മണിപ്പുരിലെ ജനങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാൻ പോലും പോകാതിരുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പ്രധാനമന്ത്രി മോദി മൗനം പാലിച്ചത് മണിപ്പുരി ജനത കാണാതെ പോകില്ല.

കുക്കികളുടെയും മെയ്തെയ്കളുടെയും രണ്ടു ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകൾ സന്ദർശിച്ചു, മുൻകൂട്ടി തയാറാക്കിയ ചില നാടകങ്ങൾ നടപ്പാക്കിയതു കൊണ്ടുമാത്രം മണിപ്പുരിൽ സമാധാനം മടങ്ങിവരില്ല.

ആസൂത്രിത കലാപമെന്ന് പിയുസിഎൽ

മണിപ്പുരിലെ കലാപം സ്വാഭാവികമായ ഒന്നല്ലെന്നും, ആസൂത്രിതവും വംശീയവുമായ ചില ലക്ഷ്യങ്ങളോടെ നടപ്പാക്കിയതായിരുന്നു എന്നുമുള്ള പീപ്പിൾസ് യൂണിയൻ ഫോർ സിവിൽ ലിബർട്ടീസ് (പിയുസിഎൽ) റിപ്പോർട്ടിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ പലതും തെറ്റല്ലെന്നു പ്രധാനമന്ത്രിക്ക് അറിയാത്തതാവില്ല. സുപ്രീംകോടതി മുൻ ജഡ്ജിയും മലയാളിയുമായ ജസ്റ്റിസ് കുര്യൻ ജോസഫിന്റെ അധ്യക്ഷതയിൽ പിയുസിഎൽ തയാറാക്കിയ 'മണിപ്പുരിലെ നിലവിലുള്ള വംശീയ സംഘർഷത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വതന്ത്ര ജനകീയ ട്രൈബ്യൂണലിന്റെ' 694 പേജുള്ള റിപ്പോർട്ടിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ അതീവ ഗൗരവമുള്ളതാണ്. ഈ റിപ്പോർട്ട് പുറത്തുവന്ന ശേഷം പ്രധാനമന്ത്രി മണിപ്പുരിൽ നടത്തിയ സന്ദർശനത്തിലും, അടിസ്ഥാന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു കണ്ണടച്ച് ഇരുട്ടാക്കാനായിരുന്നു അദേഹത്തിന്റെ ശ്രമം എന്നത് തികച്ചും ദുഃഖകരമാണ്.

2023 മെയ് മൂന്നിനു പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട മണിപ്പുരിലെ അക്രമങ്ങൾ ആസൂത്രിതവും വംശീയലക്ഷ്യത്തോടെയുള്ളതും സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ പരാജയങ്ങളാൽ സുഗമമാക്കപ്പെട്ടതുമായിരുന്നു എന്നാണ് പിയുസിഎൽ റിപ്പോർട്ട്. കഴിഞ്ഞ ഓഗസ്റ്റ് 20ന് ന്യൂഡൽഹിയിലെ പ്രസ് ക്ലബ് ഓഫ് ഇന്ത്യയിൽ വെച്ചാണ് റിപ്പോർട്ടു പ്രസിദ്ധീകരിച്ചത്. ജസ്റ്റിസ് കുര്യൻ ജോസഫിനു പുറമെ ജസ്റ്റിസുമാരായ കെ. കണ്ണൻ, അഞ്ജന പ്രകാശ്, മുൻ ബ്യൂറോക്രാറ്റുകളും അക്കാദമിക വിദഗ്ധരുമായ എം.ജി ദേവസഹായം, സ്വരാജ് ബിർസിംഗ്, ഉമാ ചക്രവർത്തി, വിർജീനിയസ് സാക്സ, മനുഷ്യാവകാശ പ്രവർത്തകരായ മഞ്ജുള പ്രദീപ്, ഹെന്റി ടിഫാഗ്നെ,

എതിർവിഭാഗങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആശുപത്രികൾപോലും സായുധമായി ആക്രമിക്കപ്പെട്ടു. ചികിത്സതേടിയെത്തിയ രോഗികളിൽ നല്ലൊരു ശതമാനത്തിന് വർഗീയതയുടെ പേരിൽ ചികിത്സ നിഷേധിക്കപ്പെട്ടു.

പത്രപ്രവർത്തകനും എഴുത്തുകാരനുമായ ആകാർ പട്ടേൽ എന്നിവരെല്ലാം ഉൾപ്പെടുന്നതായിരുന്നു ഈ അന്വേഷണ ജൂറി.

നിഷ്പക്ഷത ഉറപ്പാക്കുന്നതിനാണ് മണിപ്പൂരിനു പുറത്തുനിന്നുള്ള പ്രമുഖരെ ഉൾപ്പെടുത്തി പിയുസിഎൽ ട്രൈബ്യൂണൽ സ്ഥാപിച്ചത്. കലാപത്തെ അതിജീവിച്ചവരുടെ പ്രതിനിധികളായി 150ലധികംപേർ സാക്ഷിമൊഴി നല്കി. എഴുത്തിലൂടെയോ ഗ്രൂപ്പു ചർച്ചകളിലൂടെയോ വിവരങ്ങൾ സമർപ്പിച്ചവരുടെ എണ്ണം ആയിരത്തിലധികം വരും. "ഞങ്ങൾ കേട്ട ശബ്ദങ്ങൾ വ്യവസ്ഥാപിതമായ ശിക്ഷാ ഇളവിന്റെയും, കൃത്യമായ ലക്ഷ്യത്തോടെയുള്ള ക്രൂരതയുടെയും ചിത്രം വരയ്ക്കുന്നു" എന്നാണ് ജൂറി റിപ്പോർട്ടിൽ എഴുതിയത്. സ്വന്തം നാട്ടിലും വീട്ടിലുംനിന്നു കുടിയിറക്കപ്പെട്ട 60,000ത്തിലധികം ആളുകൾ, 27 മാസം നീണ്ട അക്രമത്തിനു ശേഷവും ദുരിതങ്ങളോടു മല്ലിട്ട് ക്യാമ്പുകളിൽ കഴിയുന്നതായി റിപ്പോർട്ടു വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ഇക്കാര്യം വാസ്തവമാണെന്നു സംസ്ഥാന സർക്കാരിന്റെ ദുരിതാശ്വാസ ക്യാമ്പുകൾ തന്നെ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്.

വ്യവസ്ഥാപിത വിദ്വേഷ പ്രചാരണം

ദീർഘകാലമായി നിലനിൽക്കുന്ന വംശീയ വിഭജനങ്ങൾ, സാമൂഹിക-രാഷ്ട്രീയ പാർശ്വവത്കരണം, ഭൂമിതർക്കങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ് അക്രമം വിതച്ചതെന്ന് റിപ്പോർട്ടു സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മെയ്തെയ്, കുക്കി-സോ സമുദായങ്ങൾക്കിടയിൽ അവിശ്വാസത്തിന്റെ വിടവ് വർധിപ്പിച്ച 'വ്യവസ്ഥാപിതമായ വിദ്വേഷ പ്രചാരണങ്ങളും രാഷ്ട്രീയ വാചകകസർത്തുകളും' അന്തരീക്ഷത്തെ കൂടുതൽ വഷളാക്കി. മെയ്തെയ്കൾക്കു പട്ടികവർഗ (എസ്ടി) പദവി ശുപാർശ ചെയ്ത് മണിപ്പൂർ ഹൈക്കോടതി 2023 മാർച്ച് 27ന് പുറപ്പെടുവിച്ച ഉത്തരവാണ് കലാപം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാൻ പ്രധാന പ്രകോപനം. ഗോത്രവിഭാഗങ്ങളുടെ ഭരണഘടനാധിഷ്ഠിതമായ അവകാശങ്ങളും സംരക്ഷണവും ഇതില്ലാതാക്കുമെന്ന് കുക്കി, നാഗ വിഭാഗങ്ങൾ ന്യായമായും സംശയിച്ചു.

കുക്കികൾ മ്യാൻമറിൽ നിന്നുള്ള നിയമവിരുദ്ധ കുടിയേറ്റക്കാരാണെന്നും, പോപ്പി കൃഷിക്കു നേതൃത്വം നല്കുന്നത് അവരാണെന്നുമുള്ള പ്രചാരണങ്ങൾ തികച്ചും അതിശയോക്തിപരവും രാഷ്ട്രീയലക്ഷ്യത്തോടെ മെനഞ്ഞുണ്ടാക്കിയതുമായിരുന്നെന്ന് റിപ്പോർട്ടു കണ്ടെത്തി. കലാപകാലത്ത് മണിപ്പൂരിലെ അക്രമബാധിത

പ്രദേശങ്ങൾ നേരിട്ടു സന്ദർശിച്ച് ഞാനെഴുതിയ 'മണിപ്പൂർ എഫ്ഐ ആർ' എന്ന 232 പേജുള്ള പുസ്തകത്തിലെ വിലയിരുത്തലുകൾ ശരിവെക്കുന്നതാണ് പിയുസിഎൽ അന്വേഷണ റിപ്പോർട്ട്.

കൊലപാതകങ്ങൾ, അംഗഭംഗം വരുത്തൽ, സ്ത്രീകളെ വിവസ്ത്രരാക്കൽ, ലൈംഗിക അതിക്രമങ്ങൾ എന്നിവ വലിയ തോതിൽ അരങ്ങേറിയതായി അതിജീവിതർതന്നെ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. കലാപബാധിതരെ സഹായിക്കുന്നതിൽ പൊലീസ് പലപ്പോഴും പരാജയപ്പെട്ടുവത്രേ. മാത്രമല്ല, ഇതേ പൊലീസ് തന്നെ ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇരകളെ അക്രമാസക്തരായ ജനക്കൂട്ടത്തിനു കൈമാറിയെന്നും സ്ത്രീകൾ സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രശ്നം വഷളാക്കാനും രൂക്ഷമാക്കാനും സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ വിദ്വേഷ പ്രചാരണം പ്രധാന പങ്കു വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. അച്ചടിമാധ്യമങ്ങളുടെ തികച്ചും പക്ഷപാതപരവും നിരുത്തരവാദപരവുമായ കവറേജ് ഭിന്നതകൾ ആഴത്തിലാക്കാൻ സഹായിച്ചെന്നും ഉദാഹരണസഹിതം റിപ്പോർട്ടു വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ദുരിതാശ്വാസപ്രവർത്തനങ്ങളുടെ അഭാവവും തകർച്ചയും ദുരിതം കൂടുതൽ വഷളാക്കിയതേയുള്ളൂ. ക്യാമ്പുകളിൽ അടിസ്ഥാന ശുചിത്വം, ഭക്ഷണം, മെഡിക്കൽ സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ തീരെയില്ലായിരുന്നു. ആശുപത്രികൾപോലും എതിർവിഭാഗങ്ങളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സായുധമായി ആക്രമിക്കപ്പെട്ടു. പേടിച്ചരണ്ട ജീവനക്കാർ ഓടി രക്ഷപ്പെട്ടു. ചികിത്സതേടിയെത്തിയ രോഗികളിൽ നല്ലൊരു ശതമാനത്തിന് വർഗീയതയുടെ പേരിൽ ചികിത്സ നിഷേധിക്കപ്പെട്ടു. ഗുരുതരമായ മാനസികാരോഗ്യ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്കും കലാപബാധിതർ ഇരകളായി. ഇവർക്കൊന്നും കാര്യമായ സർക്കാർ സഹായമുണ്ടായില്ല എന്നതാണ് ദുഃഖകരം. ○

അപകടകരമായ മാതൃകയായേക്കാം

ക്രമസമാധാനത്തെക്കുറിച്ച് റിപ്പോർട്ടിൽ കാണുന്ന പല കണ്ടെത്തലുകളും അതീവ ഗുരുതരമാണ്. എഫ്ഐആറുകൾ തെരഞ്ഞെടുത്ത് ഫയൽ ചെയ്തു; അന്വേഷണങ്ങൾ വൈകി; അക്രമങ്ങളിൽ സുരക്ഷാസേന സജീവമായി പങ്കാളികളാണെന്ന് ആരോപണമുയർന്നു; നിഷ്പക്ഷമായ പ്രത്യേക അന്വേഷണ സംഘങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിൽ സംസ്ഥാന സർക്കാർ പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇതെല്ലാം കമ്മീഷന്റെ നിശിതവിമർശനത്തിന് വിധേയമാകുന്നുണ്ട്.

സുപ്രീംകോടതിയുടെ ഇടപെടലുകൾ പോലും അപര്യാപ്തമാണെന്നാണ് റിപ്പോർട്ടിലുള്ള സൂചന. ഗീതാ മിത്തൽ കമ്മിറ്റിയുടെ പ്രവർത്തനവും സിബിഐ അന്വേഷണങ്ങളും തീരെ ഇടുങ്ങിയതും, തുടർനടപടികളുടെ അഭാവം കൊണ്ടു ശ്രദ്ധനേടുന്നതുമാണ്. ശിക്ഷാ ഇളവ് സാധ്യമാക്കുന്നതിനും, വംശീയവിഭജനം കൂടുതൽ വഷളാക്കുന്നതിനും കേന്ദ്ര, സംസ്ഥാന സർക്കാരുകളുടെ നടപടികൾ കാരണമായെന്നും പിയുസിഎൽ റിപ്പോർട്ട് കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

മലയോര ജില്ലകളിൽ ഹൈക്കോടതിയുടെ സ്ഥിരം ബെഞ്ച് സ്ഥാപിക്കണമെന്നും, കേസുകൾ അന്വേഷിക്കുന്നതിനു സ്വതന്ത്രമായ പ്രത്യേക അന്വേഷണസംഘം വേണമെന്നും റിപ്പോർട്ടു നിർദേശിക്കുന്നു. അക്രമത്തിന് ആക്കംകൂട്ടിയ വിദ്വേഷപ്രസംഗങ്ങൾക്കും പ്രചാരണങ്ങൾക്കുമെതിരെ കർശനനടപടി സ്വീകരിക്കണം എന്നതാണു മറ്റൊരു ശുപാർശ. കാര്യക്ഷമമായ ദുരിതാശ്വാസ നടപടികളും, സുസ്ഥിരമായ സമൂഹസംഭാഷണവും അനിവാര്യമായും നടപ്പിലാക്കണം. വ്യവസ്ഥാപിതമായ പ്രതികരണമില്ലാതെ മണിപ്പൂരിൽ സമാധാനം തിരികെവരില്ലെന്നു ജൂറി ഉറപ്പിച്ചുപറയുന്നു. വംശീയ അക്രമങ്ങളിലെ ഭരണകൂട പങ്കാളിത്തം അപകടകരമായ മാതൃകയായി ഇനിയുള്ള കാലത്ത് മാറിയേക്കാം എന്നൊരു മുന്നറിയിപ്പും ജസ്റ്റിസ് കുര്യൻ ജോസഫിന്റെ നേതൃത്വത്തിലുള്ള അന്വേഷണസംഘം നല്കുന്നുണ്ട്.

ഡോ. അവിനാശ് അലക്സ്

വിഷാദ നൗകയുമായ്

അകാരണമായ ദുഃഖം, ഇന്നലെവരെ ആസ്വദിച്ചുചെയ്തിരുന്ന പലതും ഇപ്പോൾ ചെയ്യാനൊരുങ്ങുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന താത്പര്യക്കുറവ്, ഏകാന്തതയോടു തോന്നുന്ന അമിത താത്പര്യം, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം... ഇവ വിഷാദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം.

നാം തളർന്നുവീണതോ തകർന്നുപോയതോ അവരറിയണ്ട.
നാം വസന്തത്തെ വരവേൽക്കാനായി പഴയ ഇലകൾ പൊഴിക്കുകയാണെന്ന്
അവർ ധരിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. (റൂമി)

ഇരുണ്ടവഴിയിലൂടെ തനിച്ച്, ഭാരം ചുമന്നുള്ള യാത്രയാണ് വിഷാദം അഥവാ ഡിപ്രഷൻ. ഒരിക്കലും ഈ യാത്ര അവസാനിക്കുകയില്ലെന്നും, ഈ ഭാരം ഇറക്കിവെക്കാൻ ആരുമുണ്ടാവില്ലെന്നും ആ നിമിഷങ്ങളിൽ നാം വിചാരിക്കുന്നു. കീഴടക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു യോദ്ധാവായി അപ്പോൾ വിഷാദം നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

എല്ലാ മനുഷ്യരെയുംപോലെ മനോരോഗബാധിതരും ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിഛായയും സാദൃശ്യവുമാണ്. വ്യക്തിയായി പരിഗണിക്കപ്പെടാനുള്ള എല്ലാ അവകാശവും അവർക്കുമുണ്ട്. (വി. ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ പാപ്പാ)

വിഷാദമെന്നാൽ...

സുഖദുഃഖസമ്മിശ്രമായ ജീവിതത്തിൽ ചിലപ്പോൾ ദുഃഖം അതിരുവിടും; ചില പ്പോൾ അതു ദീർഘകാലത്തേയ്ക്കു നീ ണ്ടുനില്ക്കും. ഈ അവസ്ഥയാണ് വിഷാദം. നിരാശയും സങ്കടവും മനോവേദനയും ജീവിതത്തിൽ തികച്ചും സാധാരണമാ ണ്. അവ കടന്നുവരികയും കടന്നുപോ വുകയും ചെയ്യും. വിഷാദം അങ്ങനെ യല്ല. അത് ഏറെനാൾ നീണ്ടുനില്ക്കുന്ന ഒരു രോഗാവസ്ഥയാണ്. മനുഷ്യർ നേ രിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വലിയ മാനസികപ്ര തിസന്ധിയും ഇതുതന്നെയാണെന്നു പ റയാം.

വിഷാദത്തിൽനിന്നു കരകയറാൻ എന്താണു മാർഗം? ചികിത്സ, മരുന്ന്, ജീവിത രീതിയിൽ വരുത്തുന്ന മാറ്റം, മറ്റുള്ളവരുടെ അകമഴിഞ്ഞ പിന്തുണ, ആത്മീയകാര്യങ്ങ ളിലുള്ള നിഷ്ഠ ഇവയെല്ലാം വിഷാദത്തെ തുടച്ചുനീക്കാൻ സഹായിക്കും.

ലക്ഷണങ്ങൾ

നിരാശ, ആത്മഹത്യപ്രവണത, ശരീരക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഉറക്കക്കു റവ്, തലവേദന, ലൈംഗികകാര്യങ്ങളിൽ താത്പര്യമില്ലായ്മ, ശരീരത്തിന്റെ ചിലഭാഗങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന വേദന, വയറെരിച്ചിൽ... ഇതെല്ലാം വി ഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം. അകാരണമായ ദുഃഖം, ഇന്നലെവരെ ആസ്വദിച്ചുചെയ്തിരുന്ന പലതും ഇപ്പോൾ ചെയ്യാനൊരുങ്ങുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെ ടുന്ന താത്പര്യക്കുറവ്, ഉറക്കത്തിലെ താ ളപ്പിഴകൾ, ഏകാന്തതയോടു തോന്നുന്ന അമിതതാത്പര്യം, പെട്ടെന്നുണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം, പുരുഷന്മാരിലെ ഉദ്ധാരണക്കുറവ്... ഇവയും വിഷാദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളി ൽപ്പെടുന്നു.

വിഷാദരോഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഭയക്കേണ്ടത് ആത്മഹത്യപ്രവണത യെയാണ്. കേരളത്തിലെ ആത്മഹത്യാനി രക്കിനെക്കുറിച്ചുള്ള റിപ്പോർട്ടുകൾ ആശങ്ക ജനിപ്പിക്കുന്നു. 2024ൽ 8865 പുരുഷന്മാരും 1999 സ്ത്രീകളും ആത്മഹത്യ ചെയ്തി ട്ടുണ്ട്. 15 വയസിനു താഴെ പ്രായമുള്ള 54 കുട്ടികൾ കഴിഞ്ഞ വർഷം ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. കേരളത്തിലെ പുരുഷന്മാരുടെ ആത്മഹത്യനിരക്ക് 82 ശതമാനമാണെന്നാ ണ് റിപ്പോർട്ട്. ഈ ആത്മഹത്യകളിൽ

പലതരം

സ്നേഹനഷ്ടം, സാമ്പത്തികപ്രതിസന്ധി, ജോലിയില്ലായ്മയും ജോലിനഷ്ടവും, പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണം, ബാല്യകാലത്തെ തിക്താനുഭവങ്ങൾ, ലൈംഗികചൂ ഷണം, ആർത്തവവിരാമം എന്നിവയെല്ലാം ഒരാളെ വിഷാദരോഗത്തിലേയ്ക്കു ന യിക്കാം. രോഗം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കകം പൂർണമായി ശമിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന യൂണിപോളാർ ഡിപ്രഷൻ, വിഷാദവും ഉന്മാദവും മാറ ിമാറി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ബൈപോളാർ ഡിപ്രഷൻ, ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതെ വരികയും ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മെലങ്കോളിക് ഡിപ്രഷൻ, നിയന്ത്ര ണമില്ലാതെ ഭക്ഷിക്കയും ഉറങ്ങുകയും അമിതമായി വണ്ണംവെക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എറ്റിപ്പിക്കൽ ഡിപ്രഷൻ (Atypical Depression), ആരൊക്കെയോ തന്നെ കൊല്ലാൻ വരുന്നു, ചുറ്റിനും ശത്രുക്കൾ മാത്രമാണുള്ളത് എന്ന ഭയത്തിൽ കുരുക്കിയിടുന്ന സൈക്കോട്ടിക് ഡിപ്രഷൻ... ഇങ്ങനെ ഡിപ്രഷൻതന്നെ പലതരത്തിലുണ്ട്.

പ്രസവാനന്തര വിഷാദം

പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുണ്ടാകുമ്പോൾ അമ്മയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയോ പരിഹസിക്കുകയോ ചെയ്യരുത്. അവൾക്കു മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പിന്തുണ നല്കണം. ഒപ്പം വിദഗ്ധചികിത്സയും.

നവജാതശിശുവിനെ അമ്മ വെള്ളത്തിൽ മുക്കിക്കൊന്നു! ഇങ്ങനെയൊരു വാർത്ത അറിയുമ്പോൾ നമ്മുടെ ആദ്യപ്രതികരണം എന്തായിരിക്കും? ദുഷ്ട! എന്തൊരു ക്രൂരയാണവൾ.

വിശേഷണങ്ങൾക്കു കുറവില്ലാത്തവിധം നമ്മൾ ആ അമ്മയെ വിധിക്കും. ആ ശിശുഹത്യ കൊലപാതകം തന്നെ. അതിനെ ന്യായീകരിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ നവജാതശിശുക്കളെ കൊല്ലുന്ന എല്ലാ സ്ത്രീകളും അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് അവർ ക്രൂരരായതുകൊണ്ടല്ല. പ്രസവാനന്തരവിഷാദം അഥവാ പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷൻ അവരെ പിടികൂടിയതുകൊണ്ടുകൂടിയാവാം.

പ്രസവം കഴിഞ്ഞുള്ള കാലഘട്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും, ഗുരുതരവും, ദീർഘകാലം നീണ്ടുനില്ക്കുന്നതുമായ വിഷാദത്തെയാണ് പ്രസവാനന്തരവിഷാദം എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രസവത്തിനു ശേഷം നാലാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ ഇതാരംഭിക്കാമെന്നു പറയുന്നു. എന്നാൽ അതുമാത്രമല്ല, പ്രസവാനന്തരമുള്ള ആദ്യവർഷത്തിൽ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ഇതു പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ചിലപ്പോൾ പ്രസവത്തിനു മുമ്പും വരാം.

താൻ ജന്മംനല്കിയ കുഞ്ഞിനെ നോക്കാനോ സ്നേഹിക്കാനോ പറ്റാത്ത അവസ്ഥയാണിത്. കുട്ടിയോടൊത്തു സമയം ചെലവഴിക്കുമ്പോഴും സന്തോഷം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ. ഭൂരിഭാഗം സ്ത്രീകളും പ്രസവശേഷം ബേബി ബ്ലൂസ് എന്ന അവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകാറുണ്ട്. അതായത്, കുട്ടി ഉണ്ടായ സന്തോഷം ഉള്ളിലുള്ളപ്പോൾ തന്നെ ചില സമയത്ത് യാതൊരു കാരണവുമില്ലാതെ കരയുക, വെപ്രാളവും പേടിയും കാണിക്കുക, എല്ലാ ഭൂരിപക്ഷവും വിഷാദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണെന്നു പറയാം.

എന്തുകൊണ്ട്?

കേന്ദ്രനാഡീവ്യവസ്ഥയിലെ സീറോടോണിൻ, നോർ എപിനെഫ്രീൻ എന്നിവയുടെ അളവിലുണ്ടാകുന്ന കുറവാണ് വിഷാദത്തിനു മുഖ്യ കാരണം.

പോംവഴികൾ

നേരത്തെ കിടക്കുകയും എഴുന്നേല്ക്കുകയും ചെയ്യുക, വ്യായാമം, നടത്തം, വിനോദം എന്നിവ ശീലമാക്കുക, പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം കഴിക്കുക, ആരോഗ്യകരമായി ഉറങ്ങുക, അപകർഷബോധത്തിൽ നിന്നു മോചിതരാകുക, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുക, സന്തോഷകരമായ ലൈംഗികജീവിതം നയിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം വിഷാദത്തെ അകറ്റാനും നിയന്ത്രിക്കാനും അതിന്റെ വലയത്തിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കാനുമുള്ള മാർഗങ്ങളാണ്. വിഷാദത്തിലൂടെ താൻ കടന്നുപോവുകയാണെന്ന് ഒരാൾ സ്വയം തിരിച്ചറിയുമ്പോഴോ, മറ്റാരെങ്കിലും ഇക്കാര്യം ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുമ്പോഴോ യാതൊരു മടിയും വേണ്ട, പെട്ടെന്നു തന്നെ ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സ തേടണം.

വരോടും ദേഷ്യം തോന്നുക എന്നതൊക്കെയാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. സാധാരണ രണ്ടാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാകും. അതുപോലെയല്ല പ്രസവാനന്തരവിഷാദം.

എപ്പോഴും കരച്ചിൽ, മുമ്പ് ഇഷ്ടമുണ്ടായിരുന്ന എല്ലാറ്റിനോടുമുള്ള ഇഷ്ടക്കുറവ്, കഠിനക്ഷീണം, ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ആശങ്ക, പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ, കുഞ്ഞിനോടു മാനസികമായ അടുപ്പം തോന്നാതിരിക്കുക, ഉന്മേഷക്കുറവ്, ഭക്ഷണത്തോടു താത്പര്യമില്ലായ്മ അല്ലെങ്കിൽ അമിതാസക്തി, അകാരണമായ ദേഷ്യം, ആത്മഹത്യാചിന്ത... ഇങ്ങനെ പലതാണ് പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ഗർഭാവസ്ഥയുടെ അവസാന മാസങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ഹോർമോൺ മാറ്റങ്ങൾ, പ്രസവശേഷം ജീവിതശൈലിയിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ, ഉറക്കക്കുറവ്, സമ്മർദം, ഉത്കണ്ഠ, കുടുംബത്തിൽ പാരമ്പര്യമായുള്ള വിഷാദം എന്നിവയെല്ലാം പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിനു കാരണങ്ങളായി പറയപ്പെടുന്നു. കൗമാരപ്രായത്തിലെ പ്രസവം, മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം, ഇരട്ടക്കുട്ടികളുടെ അമ്മ, പ്രസവസമയത്തെ സങ്കീർണതകൾ എന്നിവയും പ്രസവാനന്തരവിഷാദത്തിനു കാരണമാകാം.

പോസ്റ്റ്പാർട്ടം ഡിപ്രഷനോടു ചേർത്തു പറയേണ്ട ഒന്നാണ് പോസ്റ്റ്പാർട്ടം സൈക്കോസിസ്. പ്രസവത്തെതുടർന്ന് വളരെ അപൂർവമായി കാണപ്പെടുന്ന ഗുരുതരമായ ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണിത്. കുഞ്ഞിനെ ആരോ ഉപദ്രവിക്കാൻ പോകുന്നു എന്ന അകാരണമായ ഭയം, ആത്മഹത്യപ്രവണത എന്നിവ ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാവാം.

പ്രസവാനന്തരവിഷാദമുണ്ടാകുമ്പോൾ കുറ്റപ്പെടുത്തലോ പരിഹാസമോ വിധിതീർപ്പുകളോ ഒരു കാരണവശാലും പാടില്ല. അമ്മയ്ക്ക് മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പിന്തുണ നല്കണം; ഒപ്പം വിദഗ്ധചികിത്സയും. ചികിത്സയും കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പൂർണപിന്തുണയും ഈ അവസ്ഥയിൽനിന്നു മോചനം പ്രാപിക്കാൻ അമ്മയെ സഹായിക്കും.

അമ്മമാരിൽ മാത്രമല്ല അച്ഛന്മാരിലും പ്രസവാനന്തരവിഷാദം കണ്ടുവരാറുണ്ട്. കുട്ടികൾ ജനിക്കുന്നതോടെ അമിതമായ സങ്കടം, ക്ഷീണം, മാനസികസമ്മർദം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവ അവരിൽ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതു പ്രസവാനന്തരവിഷാദമാകാം. വിഷാദരോഗത്തിന്റെ പാരമ്പര്യമുള്ളവരും, ബന്ധങ്ങളിൽ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരും, സാമ്പത്തികബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവിക്കുന്നവരുമായ പ്രായംകുറഞ്ഞ പിതാക്കന്മാരിൽ ഇതു കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു.

ആർക്കും എപ്പോഴും ഏതുപ്രായത്തിലും വിഷാദം വരാം. ചികിത്സയും മരുന്നും ജീവിതരീതിയിൽ വരുത്തുന്ന മാറ്റവും മറ്റുള്ളവരുടെ അകമഴിഞ്ഞ പിന്തുണയും ആത്മീയചര്യകളും വിഷാദത്തിൽനിന്ന് കരകയറാൻ സഹായിക്കും. ഇതൊരു കുറവോ വൈകല്യമോ അല്ല എന്നാദ്യമേ തിരിച്ചറിയുക. വിഷാദമുള്ളവരെ മനോരോഗികളെന്നു മുദ്രകുത്തി മാറ്റിനിർത്താനോ അപമാനിക്കാനോ പാടില്ല. കരുണയും

വിഷാദം ഒരു കുറവോ വൈകല്യമോ അല്ല. അങ്ങനെയുള്ളവരെ മാറ്റിനിർത്താനോ അപമാനിക്കാനോ പാടില്ല. കരുണയും സ്നേഹവും നല്കി അവരെ ചേർത്തുനിർത്തണം.

മൃഗങ്ങളിലും സങ്കടം

പശു രണ്ടുമൂന്നു ദിവസമായി പുല്ലു തിന്നുന്നില്ല, വെള്ളം കുടിക്കുന്നില്ല. സദാസമയവും കിടപ്പുതന്നെ. വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി അടുത്ത് ഇടപഴകുന്നവർ പലപ്പോഴും നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യമാണിത്. എന്തെങ്കിലും അസുഖമാവാം കാരണം. അതിനൊപ്പം വിഷാദത്തിന്റെ സാധ്യതയും തള്ളിക്കളയാനാവില്ല. മനുഷ്യർക്കെന്നപോലെ മൃഗങ്ങൾക്കും വിഷാദം പിടിപെടാം. മനുഷ്യന് വിഷാദം പ്രകടിപ്പിക്കാനോ തുറന്നുപറയാനോ കഴിയും. അഥവാ, മറ്റൊരാൾക്ക് അയാളുടെ വിഷാദാവസ്ഥ തിരിച്ചറിയാനാവും. മൃഗങ്ങളുടെ വിഷാദാവസ്ഥ പലപ്പോഴും തിരിച്ചറിയപ്പെടാറില്ല. അവയ്ക്കതു തുറന്നുപറയാനും കഴിയില്ലല്ലോ.

നായ്, പൂച്ച, ആന, കുരങ്ങ്, പശു തുടങ്ങിയ മൃഗങ്ങൾക്കെല്ലാം അവരുടേതായ വികാരലോകമുണ്ടെന്ന് ശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. സന്തോഷവും ഭയവും സ്നേഹവും അനുരാഗവും അവറ്റകൾക്കുള്ളതുപോലെ, വിഷാദാവസ്ഥയും അനുഭവപ്പെടാം. എന്തൊക്കെയാണ് മൃഗങ്ങളിലെ വിഷാദരോഗലക്ഷണങ്ങൾ?

ഭക്ഷണത്തോടു കാണിക്കുന്ന വിമുഖത, അതിരുകടന്ന ആർത്തി, ഏതുസമയവുമുള്ള കിടപ്പ്, അമിതമായ ഉറക്കം അല്ലെങ്കിൽ ഉറക്കക്കുറവ്, ശബ്ദത്തിലുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ലക്ഷണങ്ങളിൽപ്പെടും. പൂച്ചയും പശുവും ചിലപ്പോൾ വ്യത്യസ്ത ശബ്ദത്തിൽ കരയുന്നത് കേട്ടിട്ടില്ലേ. അത് വിഷാദത്തിന്റെ ലക്ഷണമാവാനാണ് സാധ്യത.

പ്രിയപ്പെട്ടവരുടെ മരണം മനുഷ്യരെ കടുത്ത വിഷാദത്തിലേക്കു തള്ളിയിടുന്നതുപോലെ, യജമാനന്റെ മരണവും ഇണയുടെ അകല്ചയും മരണവും മൃഗങ്ങളെ ബാധിക്കയും വിഷാദത്തിലേയ്ക്കു തള്ളിയിടുകയും ചെയ്യാം. ഒരു വീട്ടിൽ നിന്നു മറ്റൊരുവീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുന്ന മൃഗങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ദിവസങ്ങളോളം വെള്ളമോ ഭക്ഷണമോ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. പരിസ്ഥിതിമാറ്റം മൂലമുണ്ടായ വിഷാദമാണ് ഇവിടെ പ്രകടമാകുന്നത്. മനുഷ്യരെപ്പോലെ മൃഗങ്ങൾക്കും സ്നേഹവും പരിചരണവും സുരക്ഷിതത്വവും ആവശ്യമാണെന്ന് ഇതു തെളിയിക്കുന്നു.

സ്നേഹവും നല്കി അവരെ ചേർത്തു നിർത്തണം.

മാനസികവൈകല്യങ്ങൾ വ്യാപകമാണെന്ന സൂചനയാണ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നല്കുന്നത്. 450 ദശലക്ഷത്തിലധികം ആളുകൾ ഏതെങ്കിലുമൊക്കെ മനോരോഗങ്ങളുമായി കഴിയുന്നവരാണത്രേ. നേരിയ വിഷാദം മുതൽ ബൈപോളാർ ഡിസോർഡർ, സ്കിസോഫ്രീനിയ വരെയുള്ള 200ലധികം രോഗാവസ്ഥകൾ ഇതിൽപ്പെടും. അവരോടൊക്കെ കരുണയോടെ ഇടപെടുകയെന്നതാണ് പൊതുസമൂഹത്തിന്റെ കടമ. എല്ലാ മനുഷ്യരെയുംപോലെ മനോരോഗബാധിതരും ദൈവത്തിന്റെ പ്രതിഛായയും സാദൃശ്യവുമാണെന്നും, ഒരു വ്യക്തിയായി പരിഗണിക്കപ്പെടാനുള്ള എല്ലാ അവകാശവും അവർക്കുണ്ടെന്നും വി. ജോൺ പോൾ രണ്ടാമൻ പാപ്പാ നടത്തിയ പ്രസ്താവന ഇതോടു ചേർത്തുവായിക്കണം. ○

കൈചൂണ്ടി

ഫ്രാൻസിസ് കടവിൽ

വിഷാദം കൊണ്ടു മുറിവേറ്റവർ

സമർപ്പിതജീവിതം തെരഞ്ഞെടുത്ത ഒരാൾ വിഷാദാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു എന്നതിനർഥം, അയാൾ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, ദൈവം അയാളെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, അയാൾക്കു ദൈവവിശ്വാസമില്ല എന്നൊന്നുമല്ല.

കന്യാസ്ത്രീ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു.

വൈദികൻ തൂങ്ങിമരിച്ച നിലയിൽ.

അടുത്തകാലത്തായി മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പൊതുലോകം അറിയുന്ന ചില വാർത്തകളാണ് ഇവ. ഇതൊക്കെ കേൾക്കുമ്പോൾ പലരും അതിശയത്തോടെ പ്രതികരിക്കാറുമുണ്ട്.

അച്ചൻ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുകയോ? കന്യാസ്ത്രീ അങ്ങനെ ചെയ്യുമോ? ഇവരൊക്കെയല്ലേ ജീവന്റെ മൂല്യം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. പിന്നെയെന്തേ ഇങ്ങനെ?

തീർച്ചയായും മറ്റെല്ലാ ആത്മഹത്യകളെയുംകാൾ സങ്കടകരമാണ് വൈദികരുടെയും കന്യാസ്ത്രീകളുടെയും സ്വയംഹത്യ. അവരെ രൂപപ്പെടുത്തിയ ആത്മീയത;

എപ്പോഴും കൂടെയുള്ള ദൈവവിചാരത്തെ അപ്രധാനമാക്കി വൈദികരും കന്യാസ്ത്രീകളും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത് സങ്കടകരമാണ്.

അർജ്ജുനവിഷാദയോഗം

വിഷാദത്തിന്റെ ഒറ്റയടിപ്പാതയിലൂടെ എല്ലാവരും കടന്നുപോകാറുണ്ട് എന്നതിന് മഹാഭാരതത്തിലെ അർജുനൻ ഉദാഹരണം. ഭഗവത്ഗീതയിലെ 18 അധ്യായങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതും, മഹാഭാരതത്തിലെ ആറാമത്തെ പുസ്തകമായ ഭീഷ്മപർവത്തിലെ 23-ാം അധ്യായവുമാണ് അർജുനവിഷാദയോഗം. വില്ലാളിവീരനായിട്ടും നിഷ്ക്രിയനും നിരുന്മേഷനുമായി യുദ്ധം ചെയ്യാൻപോലും കഴിയാതെ വിഷമിക്കുന്ന അർജുനന്റെ മാനസികാവസ്ഥയെക്കുറിച്ചാണ് പറയുന്നത്. കുരുക്ഷേത്രയുദ്ധത്തിൽ ഇരുവശത്തുമായി നിലയുറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ബന്ധുജനങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും കണ്ട് അർജുനൻ അഗാധദുഃഖവും ധാർമികസംഘർഷവും അനുഭവിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് യുദ്ധം ചെയ്യാൻപോലും കഴിയുന്നില്ല. 'എന്റെ മനസ് വളരെ അസ്വസ്ഥവും ആശയക്കുഴപ്പത്തിൽ ചുറ്റിത്തിരിയുന്നതുമാണ്. എനിക്ക് എന്നെതന്നെ പിടിച്ചുനിർത്താൻ കഴിയുന്നില്ല.' ഇതാണ് അർജുനന്റെ വാക്കുകൾ. ഇതുതന്നെയല്ലേ എല്ലാ വിഷാദികളുടെയും മാനസികാവസ്ഥയും?

അർപ്പിച്ച വി. കുർബാനകൾ; ചൊല്ലിയ യാമ പ്രാർഥനകളും ജപമാലകളും... എപ്പോഴും കൂടെയുള്ള ദൈവവിചാരത്തെ അപ്രധാനമാക്കി അവർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത് ഖേദകരം തന്നെ. പക്ഷേ നാമിവിടെ മനസിലാക്കേണ്ട അല്ലെങ്കിൽ ഉൾക്കൊള്ളേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്.

മനുഷ്യരെ പിടികൂടുന്ന മാനസികാവസ്ഥയാണ് വിഷാദം. വൈദികരും കന്യാസ്ത്രീകളും മനുഷ്യരാണ്. സമർപ്പിതജീവിതം തെരഞ്ഞെടുത്തു എന്നു കരുതി അവരാരും മനുഷ്യരല്ലാതാകുന്നില്ല. സ്വാഭാവികമായും വിഷാദം അവരെയും പിടികൂടാം. വിഷാദത്തിലേക്കു നയിക്കുന്ന ഓരോരോ കാരണങ്ങൾ അവരുടെ ജീവിതത്തിനുമേൽ പിടിമുറുക്കിയപ്പോൾ, പിടിച്ചുനില്ക്കാൻ കരുത്തില്ലാതെ അവർ ആത്മഹത്യയിൽ അഭയം പ്രാപിച്ചതാവാം.

ഇതിനേറ്റവും മികച്ച തെളിവാണ് പഴയനിയമത്തിലെ ഏലിയാപ്രവാചകൻ. ദൈവം ഏറ്റവും അവിശ്വസനീയമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതു കണ്ട ആളായിരുന്നല്ലോ അദ്ദേഹം. കള്ളപ്രവാചകർക്കെതിരെ സ്വർഗത്തിൽ നിന്നു തീ ഇറക്കുന്നതിന് മധ്യസ്ഥനായിരുന്നയാൾ. അത്തരം ചില അസ്വാഭാവിക സംഭവങ്ങൾക്കു സാക്ഷിയായ ഏലിയാ, ജീവിതകാലം മുഴുവൻ ദൈവാനുഭവത്തിൽ ജീവിക്കേണ്ടവനാണ്. ഏലിയായുടെ കാര്യത്തിൽ അങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നില്ല. താൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന രീതിയിൽ ദൈവം പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പില്ലാത്ത പ്രവാചകൻ, സ്വന്തം ജീവനെക്കുറിച്ച് ഏറെ ഭയപ്പെട്ടതിനാൽ കഷ്ടനഷ്ടങ്ങളുടെ താഴ്വാരത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ നിർബന്ധിതനാവുകയാണ്. എനിക്കിനി ജീവിക്കാൻ ആഗ്രഹമില്ല എന്ന അവസ്ഥയിലേയ്ക്കു വരെ പ്രവാചകൻ നിലംപതിക്കുന്നുണ്ട്. കർത്താവേ മതി, എന്റെ പ്രാണനെ അങ്ങു സ്വീകരിച്ചാലും (1രാജാ. 19:4) എന്നു ദൈവത്തോട് അദ്ദേഹം കരഞ്ഞപേക്ഷിക്കുന്നു.

സങ്കീർത്തനങ്ങളിൽ കൂടുതലും രചിച്ചത് ദാവീദാണ്. വികാരനിർഭരതകൊണ്ടു ഹൃദയത്തെ ത്രസിപ്പിക്കുന്ന വരികളാണ് സങ്കീർത്തനത്തിലേത്. കാരണം, ദാവീദും വിഷാദത്തിലൂടെയും ദുഃഖത്തിലൂടെയും കടന്നുപോയ വ്യക്തിയായിരുന്നു. കരഞ്ഞുകരഞ്ഞു ഞാൻ തളർന്നു; രാത്രി തോറും ഞാൻ കണ്ണീരൊഴുക്കി, എന്റെ തലയണ കുതിർന്നു. കണ്ണീരുകൊണ്ട്

നീ ഒറ്റയ്ക്കല്ല, ഞങ്ങളും നിനക്കൊപ്പമുണ്ട് എന്ന ബോധം കൂടെയുള്ള സഹോദരങ്ങൾ പങ്കിട്ടുനല്കിയാൽ, വിഷാദത്തിന്റെ ആഴക്കയങ്ങളിൽനിന്ന് സമർപ്പിതരെ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ വലയൊരു പരിധിയോളം കഴിയും.

ആത്മാവിന്റെ ഇരുണ്ടരാത്രി

ആത്മാവിന്റെ ഇരുണ്ടരാത്രി എന്നൊരു പ്രയോഗം നടത്തിയത് വി. യോഹന്നാൻ ക്രൂസാണ്. എന്താണ് ഇതിനർഥം? ഒരു വെളിച്ചത്തുണ്ടു പോലുമില്ലാതെ ജീവിതം മുഴുവൻ ഇരുട്ടിലായിരിക്കുന്ന അനുഭവമാണത്. അതിന്റെ മറ്റൊരർഥം, ജീവിതം വിഷാദത്തിലായിരിക്കുന്നു എന്നുതന്നെയല്ലേ? ജീവിതത്തിലെ വിപരീത സാഹചര്യങ്ങളിലും പ്രത്യാശയോടെ മുന്നോട്ടുപോകാൻ ഒരാൾക്കു സാധിക്കുന്നത് ദൈവവിചാരം കൊണ്ടു മാത്രമാണ്. ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കാനും വിശ്വസിക്കാനും കഴിയുമ്പോൾ പല സങ്കടങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളാനും സ്വീകരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു. ദൈവത്തിലുള്ള വിശ്വാസം നഷ്ടമാകുമ്പോഴോ?

എങ്ങു നീ ഒളിച്ചെന്നെ കേഴുവാൻ വിട്ടു നാഥാ
എന്നെ ഹാ, മുറിവേല്പിച്ചോടി നീ മാനെന്നപോൽ
കരഞ്ഞുവിളിച്ചു ഞാൻ പുറകെ പുറപ്പെട്ടു
തിരിഞ്ഞുനോക്കാതെ നീ ദൂരവേ അകന്നുപോയ്.

സ്വന്തം ആത്മാവിന്റെ ഇരുണ്ടരാത്രിയെക്കുറിച്ചു യോഹന്നാൻ ക്രൂസ് ഇങ്ങനെയാണ് എഴുതിയിരിക്കുന്നത്. മദർ തെരേസയുടെ ജീവിതത്തിലും സമാനമായ ഇരുണ്ടദിവസങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്ന് മരണത്തിനുശേഷം കണ്ടെടുക്കപ്പെട്ട ഡയറിക്കുറിപ്പുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മാവിന്റെ ഇരുണ്ടരാത്രികൾ ഏറിയും കുറഞ്ഞും എല്ലാവരുടെയും ജീവിതത്തിലുണ്ടാവുമെന്ന് ആശ്വസിക്കുക. അതിനെ മറികടക്കാൻ ബോധപൂർവമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തുകയാണ് പ്രധാനം.

എന്റെ കിടക്ക നനഞ്ഞു. ദുഃഖം കൊണ്ട് എന്റെ കണ്ണുമങ്ങുന്നു (സങ്കീ. 6:6-7). ഇങ്ങനെയുള്ള വരികൾ യഥാർഥത്തിൽ ദാവീദിന്റെ വിഷാദാവസ്ഥയല്ലേ അനാവരണം ചെയ്യുന്നത്.

ബൈബിളിലെ ഒരു പുസ്തകത്തിന്റെ പേരുതന്നെ വിലാപങ്ങൾ എന്നാണല്ലോ. ഏകാന്തതയും വിഷാദവും കണ്ണീരും വിലാപവും ഈ കൃതിയിൽ നിറഞ്ഞുനില്ക്കുന്നു. കരഞ്ഞുകരഞ്ഞ് ഇനി കണ്ണീർപോലും വരാതെയായി എന്നാണ് ജെറമിയാപ്രവാചകന്റെ വിലാപം. ജോബാണ് മറ്റൊരു കഥാപാത്രം. ദൈവവും മനുഷ്യനും ചേർന്ന് ഒറ്റപ്പെടുത്തിയെന്നു കരുതുന്ന അവസ്ഥയിൽ ജോബിന്റെ തീവ്രസങ്കടങ്ങൾ എത്രയോ ഹൃദയസ്പർശിയായ വാക്കുകളിലൂടെയാണ് ഗ്രന്ഥകാരൻ വരച്ചുകാട്ടുന്നത്.

ഇപ്പോൾ എന്റെ ജീവൻ ഉള്ളിൽ തൂകിപ്പോയിരിക്കുന്നു. കഷ്ടതയുടെ ദിനങ്ങൾ എന്നെ പിടികൂടിയിരിക്കുന്നു. എന്റെ അസ്ഥികളെ രാത്രി തകർക്കുന്നു. എന്നെ കരളുന്ന വേദനയ്ക്കു വിശ്രമമില്ല. ക്രൂരമായി അത് എന്റെ വസ്ത്രത്തിൽ പിടികൂടിയിരിക്കുന്നു... ഞാൻ അങ്ങയോടു നിലവിളിക്കുന്നു. അങ്ങെനിക്ക് ഉത്തരം നല്കുന്നില്ല. ഞാൻ എഴുന്നേറ്റുനില്ക്കുന്നു. അങ്ങെന്നെ ശ്രദ്ധിക്കുന്നില്ല (ജോബ് 30:16-21). ഇങ്ങനെ പോകുന്നു ജോബിന്റെ വിഷാദം.

തീവ്രദുഃഖത്താൽ ഞാൻ മരണത്തോളം എത്തിയിരിക്കുന്നുവെന്ന (മത്താ. 26:38) ഈശോയുടെ സങ്കടം വിഷാദം തന്നെയായിരുന്നില്ലേ?

എന്തിനധികം, ഈശോപോലും വിഷാദത്തിന്റെ നേർരേഖയിലൂടെ കടന്നുപോയിട്ടുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. തീവ്രദുഃഖത്താൽ ഞാൻ മരണത്തോളം എത്തിയിരിക്കുന്നുവെന്ന (മത്താ. 26:38) അവിടുത്തെ സങ്കടം വിഷാദം തന്നെയായിരുന്നില്ലേ? എങ്കിൽ ഒരു കന്യാസ്ത്രീയോ വൈദികനോ വിഷാദാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നതിൽ നാമെന്തിന് അതിശയിക്കണം?

ഒരു വൈദികനോ കന്യാസ്ത്രീയോ വിഷാദാവസ്ഥയിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നു എന്നതിനർഥം, അവർ ദൈവത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, അവരെ ദൈവം

കരകയറാൻ തിരുവചനം

- *എന്റെ ആത്മാവേ നീ എന്തിനു വിഷാദിക്കുന്നു? നീ എന്തിനു നെടുവീർപ്പിടുന്നു? ദൈവത്തിൽ പ്രത്യാശ വെക്കുക. എന്റെ സഹായവും ദൈവവുമായ അവിടത്തെ ഞാൻ വീണ്ടും പുകഴ്ത്തും (സങ്കീ. 42:5).*
- *ഞാൻ ക്ഷമാപൂർവം കർത്താവിനെ കാത്തിരുന്നു. അവിടുന്നു ചെവിചായ്ച്ച് എന്റെ നിലവിളി കേട്ടു. ഭീകരമായ ഗർത്തത്തിൽനിന്നും കുഴഞ്ഞ ചേറ്റിൽനിന്നും അവിടുന്ന് എന്നെ കരകയറ്റി. എന്റെ പാദങ്ങൾ പാറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു. കാൽവെപ്പുകൾ സുരക്ഷിതമാക്കി. അവിടുന്ന് ഒരു പുതിയ ഗാനം എന്റെ അധരങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിച്ചു (സങ്കീ. 40:1-3).*
- *ഭയപ്പെടേണ്ട, ഞാൻ നിന്നോടുകൂടെയുണ്ട്. സംഭ്രമിക്കേണ്ട, ഞാനാണ് നിന്റെ ദൈവം. ഞാൻ നിന്നെ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും സഹായിക്കയും ചെയ്യും. എന്റെ വിജയകരമായ വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഞാൻ നിന്നെ താങ്ങിനിർത്തും (ഏശ. 41:10).*

സ്നേഹിക്കുന്നില്ല, അവർ ദൈവവിശ്വാസമില്ലാത്തവരാണ് എന്നൊന്നുമല്ല. വിഷാദത്തിന്റെ ആഴക്കയങ്ങളിൽനിന്ന് ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവരാൻ ആത്മീയതയ്ക്കും പ്രാർഥനയ്ക്കും ശക്തിയുണ്ട്. സ്വന്തം കഴിവിൽ ആശ്രയിക്കുന്നതിനു പകരം ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കുക. വിദഗ്ധചികിത്സ അനിവാര്യമെങ്കിൽ അതിനു സാഹചര്യമൊരുക്കുക. കൂടെയുണ്ടെന്ന ബലം സമർപ്പിതസഹോദരങ്ങളും അധികാരികളും പങ്കിട്ടുനല്കുക. ഇതൊക്കെയാണ് സമർപ്പിതരിൽ ശക്തിപ്പെടുന്ന വിഷാദത്തെ കീഴ്പ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗങ്ങൾ.

○

ഭക്ഷണം സഹായത്തിന്

നല്ല ഭക്ഷണം കഴിച്ച് വിഷാദം കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നു പറഞ്ഞാൽ ആരെങ്കിലും വിശ്വസിക്കുമോ? നല്ല ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി സെറോടോണിൻ പോലെയുള്ള ഹാപ്പി ഹോർമോണുകൾ ധാരാളമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുകയും, അവ ബ്ലഡ് സ്ട്രീമിലൂടെ തലച്ചോറിൽ എത്തിച്ചേരുകയും, അങ്ങനെ സ്ട്രസ്, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നാണ് പഠനങ്ങൾ. ഇതിനായി പ്രീബയോട്ടിക്, പ്രോബയോട്ടിക്, ഫൈബർ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. ലാക്ടോബാസില്ലസ്, അസിഡോഫിലസ്, ഡെൽബ്രൂട്ടിനോസ്, ബിഫിഡോ ബാക്ടീരിയം തുടങ്ങിയ നല്ല ബാക്ടീരിയകൾ കുടലിൽ വളരാൻ ഇതു സഹായിക്കും. പഴങ്കഞ്ഞിയും ഉള്ളിയും വിനാഗിരി ചേരാത്ത അച്ചാറുകളും ഇത്തരം ബാക്ടീരിയകളുടെ വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രോബയോട്ടിക് അടങ്ങിയ ചില ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഇനി പറയാം: ഇഡ്ഢലി, ദോശ, ആപ്പിൾ, വാഴപ്പഴം, തൈര്, മോര്, വെളുത്തുള്ളി, ഉള്ളി, അത്തിപ്പഴം, ചീസ്, ഡാർക്ക് ചോക്ലേറ്റ്, ബാർലി, ഓട്സ്, കൊക്കോ, ചണവിത്ത്, ഗോതമ്പ് തവിട്, അവക്കാഡോ എന്നിവയെല്ലാം അതിൽപ്പെടും. കൂടാതെ, നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും അതിന്റെ ഭാഗമാണ്. തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിൽ ഇതെല്ലാം വേണ്ടവിധം കഴിക്കാൻ പലർക്കും സാധിക്കണമെന്നില്ല. ഇതിനു പരിഹാരമെന്നോണം മാർക്കറ്റിൽ പ്രീബയോട്ടിക്, പ്രോബയോട്ടിക് ടാബ്‌ലറ്റുകളുണ്ട്. ഡോക്ടറുടെയോ ഡയറ്റീഷ്യന്റെയോ നിർദേശപ്രകാരം ശരീരത്തിനും ആഹാരശീലങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായ ടാബ്‌ലറ്റുകൾ വാങ്ങി കഴിക്കാം.

മനസ്

ആഷ്‌ലി ഐസക്

വെളിച്ചത്തിന് കാത്തിരിക്കുക

വിഷാദം കൊക്കൂണിനു സദൃശ്യമാണ്. പിന്നീട് ചിത്രശലഭമായി പറക്കാനുള്ള സാധ്യത തേടിയുള്ള കാത്തിരിപ്പിന്റെ കാലം.

വിഷാദം വലവിരിച്ചുപിടിക്കുമ്പോൾ ഇനി ഒരു തിരിച്ചുപോക്ക് സാധ്യമല്ല എന്നുതന്നെയാണ് പലരുടെയും വിചാരം. തിരിച്ചുപോക്ക് എന്നല്ല പുതിയൊരു തുടക്കം തന്നെ എല്ലാവർക്കും സാധ്യമാണ് എന്ന് ഉറച്ചു വിശ്വസിക്കുക. എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും ജീവിതത്തിൽ ഏറിയും കുറഞ്ഞും വിഷാദമുണ്ട്. പലരും ഈ അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവരോ പോയിട്ടുള്ളവരോ ആണ്. കടന്നുപോയിട്ടുണ്ട് എന്നതല്ല, അതിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

ഒരു ചിത്രശലഭത്തിന്റെ കാര്യമെടുക്കുക. ചിത്രശലഭം കൊക്കൂണിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കേണ്ട സമയമുണ്ട്. പുറത്തുകടക്കുന്നതുവരെ അത് ഉള്ളിൽ കഴിയണം. പുറത്തുകടക്കേണ്ട സമയം വരുമ്പോഴോ, അത്ര എളുപ്പവുമല്ല. ഏറെ പണിപ്പെട്ടും കഷ്ടപ്പെട്ടുമാണ് പുറത്തേക്കുവരുന്നത്. അതിനുപകരം, പുറത്തുകടക്കാൻ ആരെങ്കിലും സഹായിച്ചാലോ?

ചിത്രശലഭത്തെ സഹായിക്കുകയാണെന്നു വിചാരിച്ച് കൊക്കൂൺ മുറിച്ചുമാറ്റുന്ന ഒരു കുട്ടിയെക്കുറിച്ച് പൗലോ കൊയ്‌ലോ എഴുതിയത് ഓർക്കുന്നു. കുട്ടി കൊക്കൂൺ മുറിച്ചുമാറ്റിയതുകൊണ്ട് ചിത്രശലഭം ചെറുതായിപ്പോയെന്നു മാത്രമല്ല, ദുർബലമായ ചിറകുകളോടെ പുറത്തേയ്ക്കു വരേണ്ട ഗതികേട് ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്തു. കൊക്കൂണിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ തികച്ചും സ്വാഭാവികമായ സാഹചര്യം ലഭിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ചിത്രശലഭത്തിന്റെ ചിറകുകൾക്ക് കൂടുതൽ ശക്തി ലഭിച്ചേനേ; അതു സാധാരണ നിലയിലുള്ള ചിത്രശലഭമായിത്തീരുകയും ചെയ്തേനേ. അതിനു നേർവിരുദ്ധമായതു സംഭവിച്ചപ്പോൾ ചിത്രശലഭത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും ഗതിക്കും മുരടിപ്പു സംഭവിച്ചു.

വിഷാദത്തിൽ അകപ്പെട്ടവർക്ക് ഇതിൽനിന്നു പലതും പഠിക്കാനുണ്ട്. വിഷാദം കൊക്കൂണിനു സദൃശ്യമാണ്. പിന്നീട് ചിത്രശലഭമായി പറക്കാനുള്ള സാധ്യത തേടിയുള്ള കാത്തിരിപ്പിന്റെ കാലം. അക്കാലത്തെ സഹിഷ്ണുതയോടെ സ്വീകരിക്കുക. സമയമെത്തുമ്പോൾ എല്ലാ വേദനകളോടും കൂടി പുറത്തുകടക്കുക.

വിഷാദം വളർച്ചയുടെ ഒരു ഘട്ടംകൂടിയാണ്. അടുത്ത പടിയിലേക്കു കാലെടുത്തുവെക്കാനുള്ള ഘട്ടം. തളരാതെ ഉണർവോടെയിരിക്കുകയാണ് പ്രധാനം. രാത്രിയുടെ ഏറ്റവും ഇരുണ്ടഭാഗം സൂര്യോദയത്തിനു മുമ്പുള്ളതാണെന്ന് എവിടെയോ വായിച്ചത് ഓർക്കുന്നു. വെളിച്ചമുണ്ടാകുന്നതിനു മുമ്പ് ഇരുട്ടിനു കട്ടികൂടുതലായിരിക്കും. പക്ഷേ ആ ഇരുട്ടുകണ്ട് വെളിച്ചമുണ്ടാവില്ലെന്നു കരുതരുത്. ഇരുട്ടിനെ മറികടന്നും വെളിച്ചം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേയ്ക്കു വിരുന്നുവരും, തീർച്ച. ○

എസ്തേർ ബെന്നി

ദുഃഖകാലത്തെ മധ്യസ്ഥർ

ജീവിതത്തിലെ അവസ്ഥാഭേദങ്ങളിൽ ദൈവതിരുമുമ്പാകെ മാധ്യസ്ഥ്യമപേക്ഷിക്കാൻ തിരുസഭ വിശുദ്ധരെ നിശ്ചയിക്കാറുണ്ട്. പേട്രൺ സെയ്ന്റ് എന്നവർ അറിയപ്പെടുന്നു. ഡിപ്രഷനും ഇതുപോലെ ഒരു സ്വർഗീയ മധ്യസ്ഥയുണ്ട്; വി. ഡിംഫിന. മാനസികരോഗങ്ങളുടെയും നാഡീസംബന്ധമായ വൈകല്യങ്ങളുടെയും മധ്യസ്ഥയാണ് ഡിംഫിന.

ഏഴാം നൂറ്റാണ്ടിൽ അയർലണ്ടിലെ ഒരു കുലീനകുടുംബത്തിൽ ഡിംഫിന ജനിച്ചു. കത്തോലിക്കാവിശ്വാസിയായിരുന്ന അമ്മ മകളെ ഭക്തിമാർഗത്തിൽ വളർത്തി. പിതാവ് ഡാമോണിന് ദൈവവിശ്വാസം തീരെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഡിംഫിനയ്ക്ക് 14 വയസുള്ളപ്പോഴാണ് അമ്മയുടെ മരണം. ഡിംഫിനയെ മാത്രമല്ല ഡാമോണിനെയും ആ വേർപാട് തളർത്തി. ഭാര്യയുടെ മരണമേല്പിച്ച ആഘാതത്തിൽ ഡാമോൺ മനോവിഭ്രാന്തിക്ക് അടിപ്പെട്ടു. മതിഭ്രമത്തിൽ അയാൾ മകളെ ഭാര്യയായി കാണാൻ തുടങ്ങി. ഡാമോണിന് ഡിംഫിനയെ വിവാഹം കഴിക്കണംപോലും!! ഡിംഫിനയ്ക്ക് ഇതു ഹൃദയഭേദകമായിരുന്നു. പില്കാലത്തു വിശുദ്ധനായിതീർന്ന കത്തോലിക്കാവൈദികൻ ജെറിബെർണസിനും രണ്ടുപരിചാരകർക്കുമൊപ്പം അവൾ ബെൽജിയത്തിലേക്ക് ഓടിപ്പോയി. ഡാമോൺ അടങ്ങിയിരുന്നില്ല. അയാൾ മകളെ നിഷ്പ്രയാസം പിടികൂടി. വൈദികനെ കൊന്നുകഴിഞ്ഞ് അയാൾ മകളുടെ നേരെ തിരിഞ്ഞു. ഒന്നുകിൽ തന്നെ വിവാഹം കഴിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ മരിക്കാൻ തയാറാവുക. അയാൾ അവൾക്കു മുമ്പിൽ ഈ നിബന്ധന വെച്ചു. ഡിംഫിന മരണം തെരഞ്ഞെടുത്തു. അങ്ങനെ പിതാവിന്റെ കൈകളിൽനിന്നു ഡിംഫിന മരണം ഏറ്റുവാങ്ങി.

മാനസികരോഗങ്ങളാൽ വലയുന്നവർക്കും ഉത്കണ്ഠ, ടെൻഷൻ തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവർക്കും പ്രത്യേക മധ്യസ്ഥയാണ് വി. ഡിംഫിന. അവളോടുള്ള മധ്യസ്ഥപ്രാർഥന ഇതാണ്:

രക്തസാക്ഷിയായ വി. ഡിംഫിനാ, മാനസികക്ലേശങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നവരുടെ പ്രത്യേക മധ്യസ്ഥേ, മനസിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും എല്ലാ കഷ്ടതകളിലും ദൈവാനുഗ്രഹം വാങ്ങിത്തരാൻ കഴിവുള്ളവളേ, ഞാൻ ഇപ്പോൾ കടന്നുപോകുന്ന മാനസികബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ എന്റെ സഹായത്തിനെത്തണമേ. ഈശോയുടെയും മാതാവിന്റെയും പ്രിയപ്പെട്ട ശിഷ്യയായ ഡിംഫിനാ, എനിക്കുവേണ്ടി മാധ്യസ്ഥ്യം യാചിക്കണമേ. എന്റെ മനസിന്റെ മുറിവുകളും അസ്വസ്ഥതകളും ആകുലതകളും പരിഹരിച്ചുകിട്ടാൻ എനിക്കുവേണ്ടി പ്രാർഥിക്കണമേ.

മാനസികരോഗികളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് വിഷാദരോഗികളുടെ മറ്റൊരു മധ്യസ്ഥനാണ് വി. ബെനഡിക്ട് ജോസഫ് ലാബ്രെ.

മനോവിഭ്രാന്തിക്കു വിധേയമായ ജീവിതമായി വിശുദ്ധരുടെ ജീവിതത്തെ പലപ്പോഴും ലോകം അടയാളപ്പെടുത്താറുണ്ട്. എല്ലാവിധത്തിലും ഈ തരത്തിൽ ജീവിച്ച ഒരു വിശുദ്ധനായിരുന്നു ബെനഡിക്ട് ജോസഫ് ലാബ്രെ. അവധൂതനെപോലെ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു നടന്ന ജീവിതം. ഒരിടത്തും സ്ഥിരമായിരിക്കാൻ താത്പര്യമില്ല. വൈദികനാകാനുള്ള ആഗ്രഹത്തോടെ ഒന്നിലധികം ആശ്രമങ്ങളിൽ ചെന്നു. അവിടെയൊന്നും ആരും സ്വീകരിക്കാനുണ്ടായില്ല. ഈ ചാഞ്ചാട്ടമായിരുന്നു കാരണം. ദൈവവിളിയില്ലെന്ന വിശദീകരണം നല്കി എല്ലാ ആശ്രമങ്ങളും ബെനഡിക്ടിനെ ഉപേക്ഷിച്ചു. ലോകത്തിന്റെ രീതികളോട് ഇണക്കമുള്ള യാതൊന്നും അദ്ദേഹത്തിൽ ഇല്ലായിരുന്നു. വൈകാരികമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥകളിലൂടെ, വിഷാദത്തിന്റെ തോണി തുഴഞ്ഞ് ആ ജീവിതം മുന്നോട്ടുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. പിന്നീടാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിശുദ്ധി തിരിച്ചറിയപ്പെട്ടത്. ○

ആത്മം

വിനായക് നിർമൽ

വിഷാദമെന്നെ തൊട്ടപ്പോൾ

അപ്പനും അമ്മയും ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ, നിനക്ക് നീയായിരിക്കുന്ന വിധം ഇടപെടാനും സംസാരിക്കാനും ആരുമില്ലാതാവുകയാണ്.

വിഷാദക്കാറ്റ് ഏല്ക്കാത്തവരായി ആരെങ്കിലുമുണ്ടാവുമോ? എനിക്കു തോന്നുന്നില്ല. ഏറിയും കുറഞ്ഞും ജീവിതത്തിന്റെ ഏതൊക്കെയോ വഴികളിൽ ആ കാറ്റ് നമ്മെ കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്. അതു ചിലപ്പോൾ നമ്മെ ചൂഴ്ന്നുനില്ക്കുന്നുമുണ്ട്. നിലംപതിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അതിന്റെ ആഘാതം നാം പോലും തിരിച്ചറിയുന്നുള്ളൂ. അഥവാ, മറ്റുള്ളവർ അതറിയുന്നുള്ളൂ. അതുവരെ നമുക്കു മാത്രമറിയാവുന്ന ആന്തരികചുഴലിക്കാറ്റിൽ നാം ഇങ്ങനെ ചുവടുകൾ പിഴച്ചു വട്ടംകറങ്ങിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും.

ഓർമയിൽ തങ്ങിനില്ക്കുന്ന ആദ്യത്തെ വിഷാദാനുഭവം ഒരു സ്നേഹനഷ്ടവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. അതിന്റെ വിശദാംശങ്ങളിലേക്കു കടക്കുന്നില്ല. കാരണം ഇതുമാത്രം, മറ്റെയാളെ കൂടുതൽ വെളിപ്പെടുത്താൻ എനിക്കാഗ്രഹമില്ല. സ്നേഹനഷ്ടങ്ങൾ ഒരാളെ എത്രത്തോളം വിഷാദത്തിന്റെ ഗർത്തങ്ങളിലേക്കു തള്ളിയിടും എന്നു മന

എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമെന്നു മറ്റുള്ളവർ പറഞ്ഞതും, എന്നെ അവർക്കു പ്രിയപ്പെട്ടവനുമാക്കിയ ലേഖനങ്ങൾ ഞാനെഴുതിയത് വിഷാദകാലത്താണ്.

സിലാക്കിയത് അന്നായിരുന്നു. ഒരുമിച്ചു നടന്ന വഴികളിൽ ഒറ്റയ്ക്കായതുപോലെ അതെന്നെ തികച്ചും ഏകാകിയാക്കി. സങ്കീർത്തനത്തിൽ പറയുന്നുണ്ടല്ലോ: അന്ന് എന്റെ ദിനങ്ങൾ പുക പോലെ കടന്നുപോയി; എന്റെ അസ്ഥികൾ തീക്കൊള്ളി പോലെ എരിഞ്ഞു. എന്റെ ഹൃദയം പുല്ലുപോലെ വാടിപ്പോയി; ഞാൻ ആഹാരം കഴിക്കാൻ മറന്നു. കരഞ്ഞു കരഞ്ഞു ഞാൻ എല്ലും തോലുമായി.

ഞാൻ മരുഭൂമിയിലെ വേഴാമ്പൽ പോലെയും, വിജനപ്രദേശത്തെ മൂങ്ങ പോലെയുമായി. ഞാൻ ഉറക്കം വരാതെ കിടക്കുന്നു. പുരമുകളിൽ തനിച്ചിരിക്കുന്ന പക്ഷിയെപ്പോലെ ഏകാകിയായിരുന്നു ഞാൻ.

'ആരോടും പറയാതെ നീ യാത്രയായി, ആരോരുമില്ലാതെ ഞാൻ മാത്രമായി' എന്നും 'സ്നേഹത്തിനിപ്പോഴും നിൻ സ്വേദഗന്ധം' എന്നുമൊക്കെയുള്ള പാട്ടുകളെഴുതിയത് ആ വേദനയിൽ നിന്നുകൊണ്ടായിരുന്നു.

മഴയും കുളിരുംപോലും വിരഹികളെ തപ്തഹൃദയരാക്കുമെന്ന കാളിദാസന്റെ അനുഭവം എന്റേതുകൂടിയായി. ആരും കാണാതെ കരഞ്ഞും ഒറ്റയ്ക്കിരുന്നും ഞാനെന്റെ വിഷാദങ്ങളുടെ ഭാരം ചുമന്നു... എത്ര നാളുകൾ അങ്ങനെ കഴിഞ്ഞുപോയെന്ന് എനിക്കറിയില്ല. പക്ഷേ ആ വിഷാദകാലത്താണ് എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമെന്നു മറ്റുള്ളവർ പറഞ്ഞതും, എന്നെ അവർക്കു പ്രിയപ്പെട്ടവനുമാക്കിയ ലേഖനങ്ങൾ ഞാനെഴുതിയത് എന്നത് അതിശയകരമായി ഇന്നു തോന്നുന്നു. ദുരിതങ്ങളെനിക്കും ഉപകാരമായി എന്നു സാരം. ഒരാളുടെ സങ്കടങ്ങളിൽനിന്ന് എഴുതുന്നവയ്ക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതങ്ങളെ ആഴത്തിൽ സ്പർശിക്കാൻ കഴിയും എന്ന വിചാരത്തിനൊപ്പം, ഒരാൾ തന്റെ ജീവിതം തന്നെ ബലിയാക്കി മാറ്റേണ്ടിവരുമെന്നും ഞാനന്നറിഞ്ഞു. അതുകൊണ്ടാവാം, പരിഭവങ്ങളില്ലാതെ ഞാൻ വിഷാദങ്ങളെ സ്നേഹിച്ചുതുടങ്ങുകയായിരുന്നു. എഴുതാനുള്ള ഊർജം അവയെന്റെ അക്ഷരങ്ങളിൽ നിറച്ചു. വിഷാദം ഒരു മൂലധനമാണെന്നും അതു സർഗാത്മകമാണെന്നും കൂടി ഞാനങ്ങനെയാണ് അറിഞ്ഞത്. സന്തോഷമല്ല, സങ്കടമാണ് എന്നെ എഴുത്തുകാരനാക്കിയത് എന്ന് എവിടെയോ കുറിച്ചതും അതുകൊണ്ടുതന്നെ. ഒരിക്കൽ കള്ളനെന്നു മുദ്രകുത്തപ്പെട്ടാൽ പിന്നെ ഏതു മോഷണത്തിലും പൊലീസ് ആദ്യം സംശയിക്കുന്നതുപോലെ, ഒരിക്കൽ വിഷാദം കൂടെക്കൂടിയാൽ പിന്നെയും ഇടയ്ക്കിടെ വിരുന്നുകാരനായി അതെത്തുമെന്നു തോന്നുന്നു. അതുകൊണ്ടാവാം പിന്നീടും പലവട്ടം വിഷാദത്തിന്റെ കയങ്ങളിൽ ഞാൻ മുങ്ങിത്താഴ്ന്നു.

രാത്രിക്കു ശേഷം പകലെന്നപോലെ, ഞാൻ വീണ്ടും പഴയതുപോലെയായിട്ടുണ്ട്. എന്നിട്ടും സമീപകാലത്തുണ്ടായ ചില വിഷാദപർവങ്ങളിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കുക അത്ര എളുപ്പമായിരുന്നില്ല. പുറമേയ്ക്കു നോക്കുമ്പോൾ താഴിട്ടുപൂട്ടിയതുകൊണ്ട് അകത്താരുമില്ലെന്നു ധരിക്കുന്നതുപോലെയായി കാര്യങ്ങൾ. ഉള്ളിലെ വിഷാദം കൊണ്ട് ഞാൻ നനയുകയായിരുന്നെന്ന് ആരുമറിഞ്ഞില്ല. നാലഞ്ചു വർഷത്തോളം പരാശ്രയമില്ലാതെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയാതെയും, അതിൽതന്നെ ആറുമാസം

പൂർണശയ്യാവലംബിയുമായി കഴിഞ്ഞിരുന്ന അമ്മ ഒരു സായാഹ്നത്തിൽ കടന്നുപോയപ്പോൾ അതെത്രത്തോളമാണ് എന്നെ പിടിച്ചുലച്ചതെന്ന് പറയാനറിയില്ല. വൃദ്ധയായിരുന്നു, രോഗിണിയായിരുന്നു. ജനിച്ച എല്ലാവരും നിശ്ചയമായും കടന്നുപോകേണ്ട വഴിയുമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും...

2005ൽ പുറത്തിറങ്ങിയ, രണ്ടുപേർക്കിടയിലൊരു പുഴയുണ്ട് എന്ന പുസ്തകത്തിൽ, അമ്മയില്ലാത്ത വീട് എന്നൊരു കുറിപ്പുണ്ട്. ജോലിസ്ഥലത്തുനിന്ന് രണ്ടുമാസംകൂടി അവധിക്കു വീട്ടിലെത്തിയപ്പോൾ ഒരു ദിവസം അമ്മ അവിടെ ഇല്ലാതിരുന്ന പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് ആ കുറിപ്പെഴുതിയത്. ഒരു ദിവസത്തേയ്ക്കുപോലുമുള്ള അമ്മയുടെ അഭാവം വലിയൊരു ശൂന്യത ഉള്ളിൽ നിറച്ചെങ്കിൽ, ഇനിയൊരിക്കലും അമ്മ കൂടെയില്ലെന്ന സത്യം എത്രത്തോളം എന്നെ കുഴച്ചുകൂട്ടിയെന്ന് ആ നേരങ്ങളിലോ അടുത്ത ദിവസങ്ങളിലോ എനിക്കു നിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നില്ല.

പല്ലെടുക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കുത്തിവെച്ചു മരവിപ്പിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തോടാണ് പിന്നീടു ഞാനാ ദിവസങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്തത്. മരവിപ്പു മാത്രം. ഒന്നുറക്കെ കരയുകയോ, അമ്മയുടെ ശവപേടകത്തിന് അരികിൽനിന്നു മാറാതെ നില്ക്കുകയോ ഒന്നുമുണ്ടായില്ല. എന്നെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചാണ് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങളും നടന്നിരുന്നത് എന്നതുകൊണ്ട് എനിക്കവിടെ കരഞ്ഞിരിക്കാൻ സമയമുണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നതാണ് വസ്തുത. പത്രത്തിലെ ചരമക്കുറിപ്പു മുതൽ അന്ത്യോപചാരം അർപ്പിക്കാൻ എത്തുന്ന പ്രിയപ്പെട്ടവർ വരെ എന്റെ കൺസേണായിരുന്നു. ഞാൻ എല്ലാവരെയും സ്വീകരിച്ചു, സംസാരിച്ചു. ഫ്രീസറിൽ തണുത്തുകിടക്കുന്നത് എന്റേയല്ലാത്ത ആരോ ആണെന്ന മട്ടിലായിരുന്നു എന്റെ വ്യാപാരങ്ങൾ മുഴുവൻ. ഒടുവിൽ ആ കർമവും അവസാനിച്ചു. സെമിത്തേരിയിൽ അമ്മയെ തനിച്ചാക്കി തിരികെപോരുമ്പോൾ ഒന്നുറങ്ങണമെന്നു മാത്രമായിരുന്നു ആഗ്രഹം. പിറ്റേന്നു മുതൽ ബന്ധുക്കൾ യാത്രപറഞ്ഞു തുടങ്ങി. അതിനടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ഭാര്യയും മക്കളും പഠിപ്പിക്കാനും പഠിക്കാനുമായി പോയിത്തുടങ്ങി.

വിഷാദങ്ങളിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ ഞാൻ നടത്തിയ ശ്രമങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം കൂടെക്കൂടെയുള്ള കുമ്പസാരമായിരുന്നു.

വീട്ടിൽ ഞാനും അപ്പനും മാത്രം. വേദനയറിയാതിരിക്കാൻ മോണയിൽ കുത്തിവെച്ച ഇഞ്ചക്ഷന്റെ മരവിപ്പ് പതുക്കെ പതുക്കെ കുറഞ്ഞുവരുമ്പോൾ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നതുപോലെ, അമ്മയുടെ മരണത്തിന്റെ വേദന ഞാനറിഞ്ഞുതുടങ്ങിയത് അപ്പോഴായിരുന്നു. കഴിഞ്ഞദിവസംവരെ അമ്മയുണ്ടായിരുന്ന മുറിയും പരിസരങ്ങളും ബാക്കിവന്ന മരുന്നുകളും അങ്ങനെ പലതും എന്റെ കണ്ണുനിറച്ചു. സങ്കടങ്ങളുടെ തോണിയിൽ തുഴയില്ലാതെ ഞാൻ കൈകാലുകളിട്ടടിച്ചു. എങ്കിലും അപ്പന്റെ കാര്യം നോക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം എനിക്കായിരുന്നതിനാൽ ഞാനിങ്ങനെ മുങ്ങിയും പൊങ്ങിയും ഒഴുകിക്കൊണ്ടേയിരുന്നു. അമ്മയുടെ നഷ്ടത്തോടെ അപ്പൻ പൂർണമായും കിടക്കയിലേയ്ക്കുതന്നെ ചുരുങ്ങിയതും, കടുത്ത നിശബ്ദതയിലേക്കു മാറിയതും ഞാൻ വേണ്ടത്ര ഗൗനിച്ചോ എന്ന സംശയം ഒരു കുറ്റബോധമായി ഇപ്പോഴെന്ന പിടികൂടിയിട്ടുണ്ട്. എന്റെ വിഷാദങ്ങളുടെ ഉരുൾപൊട്ടലിൽ എനിക്കാരെയും ശ്രദ്ധിക്കാൻ സമയം കിട്ടിയില്ല

എന്നതാണ് ശരി. പക്ഷേ, അപ്പനെ കൂടുതൽ പരിഗണിക്കണമായിരുന്നു എന്ന് ഞാനിപ്പോൾ തിരിച്ചറിയുന്നു. അപ്പന് അസുഖങ്ങളൊന്നും ഇല്ലാത്തതിനാൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതില്ല എന്ന ധാരണയായിരുന്നു എനിക്ക്. പക്ഷേ അമ്മയുടെ മരണശേഷമെങ്കിലും അപ്പനെ കൂടുതൽ കെയർ ചെയ്യേണ്ടതായിരുന്നു.

അപ്പൻ ചിരഞ്ജീവിയാണെന്നായിരുന്നു എന്റെ ധാരണ. സെഞ്ച്വറി അടിക്കാതെ അപ്പൻ പോകില്ലെന്ന് ഞാൻ കണക്കുകൂട്ടി. പക്ഷേ ആറുമാസത്തെ ഇടവേളയിൽ വളരെ അപ്രതീക്ഷിതമായി അപ്പനും യാത്രപറഞ്ഞു. അതോടെ വീണ്ടുമൊരു വിഷാദചക്രത്തിന് ആരംഭമായി. ഒന്നിനുപുറകെ ഒന്നെന്നോണമുള്ള രണ്ടു മരണങ്ങൾ. അമ്മ പോയപ്പോൾ വീട്ടിൽ അപ്പനെങ്കിലുമുണ്ടായിരുന്നു. ഒരാളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സങ്കടങ്ങളിലൊന്ന് അപ്പനും അമ്മയും ഇല്ലാതാകുന്നതാണെന്നു തോന്നുന്നു. അതു സൃഷ്ടിക്കുന്ന ശൂന്യത അപാരമാണ്. ഈ ലോകത്ത് നമുക്കു വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഏകബന്ധം അതല്ലേ? ഏറ്റവും അധികം സ്വാതന്ത്ര്യത്തോടെ നമുക്ക് അടുത്തിടപഴകാൻ കഴിയുന്നതും അവരോടാണ്.

ദേഷ്യപ്പെടാം, പൊട്ടിത്തെറിക്കാം, അവഗണിക്കാം... അവർ ഇല്ലാതാകുമ്പോൾ നിനക്ക് നീയായിരിക്കുന്ന വിധം ഇടപെടാനും സംസാരിക്കാനും ആരുമില്ലാതാവുകയാണ്. അപ്പൻകൂടി പോയതോടെ പകൽ മുഴുവൻ ഞാൻ മാത്രമായി. കനത്ത നിശബ്ദതയും കടുത്ത ഏകാന്തതയും. പക്ഷേ അതെനിക്കേറെ അനുഗ്രഹപ്രദമായി തോന്നി. വൈകുന്നേരം വരെ എനിക്കു കരയാം. ആരും അടുത്തില്ലാത്തതിനാൽ ഒരാളും എന്റെ ഏകാന്തതയ്ക്കു ഭംഗംവരുത്തിയില്ല. ആരെയും കാണാൻ ഞാനാഗ്രഹിച്ചില്ല. പള്ളിയിൽ പോയി തിരികെയെത്തുന്നതോടെ പുറത്തേക്കുള്ള വാതിലുകൾ കൊട്ടിയടയ്ക്കും. പിന്നെ പുറത്തിറങ്ങാനാവാതെ കഴിയുന്ന തടവുകാരനെപോലെയായി ഞാൻ. സ്വയം വരിച്ച തടവറ.

രാത്രിയിൽ എനിക്ക് ഉറക്കമില്ലാതായി. നെഞ്ചിനു വല്ലാത്ത കനം. ജീവിതത്തിന്റെ അർഥമില്ലായ്മ മുമ്പെന്നത്തേക്കാളും കൂടുതൽ എന്നെ വേട്ടയാടി. 99 വയസുവരെ ജീവിച്ച അപ്പനും 88 വയസുവരെ ജീവിച്ച അമ്മയും എന്തുനേടി? ജീവിതത്തിലെ നല്ലൊരു ഭാഗവും ദാരിദ്ര്യത്തിൽ... ഇല്ലായ്മയിൽ... വല്ലായ്മയിൽ... മക്കളെയോർത്തുള്ള സങ്കടങ്ങളിൽ.

കാര്യങ്ങൾ അല്പമൊക്കെ ഭേദപ്പെട്ടുവന്നപ്പോഴേയ്ക്കും രോഗങ്ങൾ... നൂറുവർഷം ജീവിച്ചിട്ടും ഒരു സാധാരണക്കാരന്റെ ജീവിതം ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ്. പിന്നെ മറ്റുള്ളവരുടെ ഓർമകളിൽനിന്ന് പതുക്കെപതുക്കെ മങ്ങിമങ്ങി പോകുന്നു. ഇതൊക്കെയാണോ ജീവിതം? ഇത്രയുമേയുള്ളോ ജീവിതം? മരണത്തെ വല്ലാതെ സ്വപ്നം കണ്ട ദിവസങ്ങളായിരുന്നു അതൊക്കെ. മതവിശ്വാസങ്ങളും മക്കളുടെ മുഖങ്ങളും ഓർമയിലേക്കു വന്നില്ലായിരുന്നെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ ഞാൻ... പല മുറിവുകളും ഉണങ്ങും. ഉണങ്ങിയ മുറിവുകളുടെ പാടുകൾ മായുന്നില്ലെന്നേയുള്ളൂ.

അപ്പന്റെയും അമ്മയുടെയും മരണമേല്പിച്ച വിഷാദങ്ങളിൽനിന്ന് പുറത്തുകടക്കുന്നതേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. രണ്ടുവർഷങ്ങൾക്കുശേഷം മൂത്തമകൻ സെമിനാരിയിൽ ചേരാൻ വീട്ടിൽനിന്നു പടിയിറങ്ങിയപ്പോൾ അതെന്നെ വീണ്ടും

പ്രായമായവർക്ക് ഗ്രേയ്സ്ഫുൾ ധ്യാനം

(60 വയസിനു മുകളിലുള്ളവർക്ക് താമസിച്ചുള്ളത്)
കുന്നന്താനം സീയോൻ ധ്യാനകേന്ദ്രത്തിൽ

ഒക്ടോബർ -19,20,21,22
നവംബർ - 13,14,15,16

മുൻകൂട്ടി ബുക്ക് ചെയ്യുക
ധ്യാനം ബുക്ക് ചെയ്യാൻ വിളിക്കുക
ഫോൺ – 8086399023, 9495107045

തകർത്തുകളഞ്ഞു. വൈദികനായിത്തീരുക എന്ന ആഗ്രഹം ചെറുപ്പംമുതലേ അവനിൽ നിക്ഷേപിച്ചിട്ടും അതിനുവേണ്ടി പ്രാർഥിച്ചിട്ടും അതെനിക്കു താങ്ങാനായില്ല എന്നതാണ് സത്യം. വീണ്ടുമൊരു വിഷാദത്തിന്റെ ചുഴലിക്കാറ്റ് പൊടിപറത്തി രൂപപ്പെടുന്നത് ഞാനറിഞ്ഞു. വിഷാദത്തിരകൾ അങ്ങനെയാണ്. ഒന്നൊഴിയുമ്പോൾ മറ്റൊന്ന്... തീരത്തുനില്ക്കുന്ന നമ്മെ നനച്ചേ അവ പിൻവാങ്ങു.

വിഷാദത്തിലേക്കു ചായ്‌വുള്ള മനസായതുകൊണ്ടാവാം ഞാൻ വളരെ പെട്ടെന്ന് വിഷാദത്തിനു വിധേയപ്പെട്ടുപോകുന്നതെന്നു തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. അതോ, വിഷാദം എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും വിധിയാണോ? മാസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞിട്ടും അവനെയോർത്ത് എന്റെ കണ്ണുകൾ പെയ്യുന്നുണ്ട്. എന്റെ സ്വകാര്യതകളിൽ, രാത്രിയുടെ യാമങ്ങളിൽ, അവന്റെ കൂട്ടുകാരെ കാണുമ്പോൾ, അവൻ വീട്ടിലെത്തുന്ന സമയമാകുമ്പോൾ, അവനു പ്രിയപ്പെട്ട ഭക്ഷണം കാണുമ്പോൾ...

വിഷാദങ്ങളിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ ഞാൻ നടത്തിയ ശ്രമങ്ങളെക്കുറിച്ചുകൂടി പറയാം. അതിനു ബോധപൂർവം കണ്ടെത്തിയ മാർഗം കുമ്പസാരമായിരുന്നു. പാപങ്ങൾ ഏറ്റുപറയാൻ മാത്രമല്ല, സ്വന്തം ഹൃദയഭാരങ്ങളും വിഷാദങ്ങളും പങ്കുവെക്കാനുള്ള ഇടംകൂടിയാണ് കുമ്പസാരക്കൂടുകൾ എന്നു ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞത് അങ്ങനെയാണ്. ആഴ്ചതോറുമുള്ള, അടുപ്പിച്ചുള്ള കുമ്പസാരങ്ങളോരോന്നും എന്നെ വിഷാദത്തിൽനിന്നു പുറത്തുകടക്കാൻ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്. വൈദികരുടെ ആശ്വാസവാക്കുകൾ... ദൈവം കൂടെയുണ്ടെന്ന ഓർമപ്പെടുത്തലുകൾ... അതുപോലെ കൗൺസെലിങ്...

അകാരണമായ വിഷാദങ്ങൾ എന്നു ചിലപ്പോഴൊക്കെ തോന്നുമെങ്കിലും, എല്ലാ വിഷാദങ്ങൾക്കും കാരണങ്ങളുണ്ട്. അതു ചെറുതോ വലുതോ ആകാം. അതു കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കണം. ജീവിതം കൈവിട്ടുപോയെന്നു തോന്നുന്ന നിമിഷങ്ങളിൽ തിരികെപിടിക്കാൻ എന്തെല്ലാം മാർഗങ്ങൾ! അല്ലേ?

വിനാശത്തിന്റെ കൊടുങ്കാറ്റ് കടന്നുപോകുവോളം ഞാൻ അങ്ങയുടെ ചിറകിൻകീഴിൽ ശരണംപ്രാപിക്കുന്നു (സങ്കീ. 57:1). ○

ബ്യൂട്ടി ടിപ്സ് BEAUTY TIPS

ഷർമിള ആൻ മറിയ

കാൽപാദങ്ങൾ വിണ്ടുകീറുമ്പോൾ

വിണ്ടുകീറിയ കാൽപാദങ്ങൾ പലരെയും വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ്. അതിന്റെ പേരിൽ അപകർഷബോധം അനുഭവിക്കുന്നവരും ഏറെ. മഞ്ഞുകാലത്താണ് ഈ പ്രശ്നം കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നതെങ്കിലും ചിലരിൽ വേനൽക്കാലത്തും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. പ്രായമായവർ മുതൽ ചെറിയ കുട്ടികൾ വരെ ഈ പ്രശ്നം നേരിടുന്നു. വരണ്ട ചർമം, പരുക്കൻ പ്രതലത്തിലൂടെയുള്ള നടത്തം, പിൻഭാഗം തുറന്നുള്ള ചെരുപ്പുകൾ, പ്രമേഹമോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ ചർമപ്രശ്നം ഇങ്ങനെ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാവാം കാൽപാദങ്ങൾ വിണ്ടുകീറുന്നത്. ശരിയായ പാദസംരക്ഷണത്തിലൂടെ ഇതു പരിഹരിക്കാവുന്നതേയുള്ളു. ഇതാ ചില മാർഗങ്ങൾ:

- സോക്സോ അല്ലെങ്കിൽ മൃദുവായ പാദരക്ഷകളോ ഷൂവോ ധരിക്കുക.
- വേപ്പിലയും മഞ്ഞളും അരച്ചുപുരട്ടുക.
- ചെറു ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുറച്ച് ഉപ്പും വാസ്‌ലിനും ചേർത്ത് കാല്പാദം അരമണിക്കൂർ നേരം അതിൽ ഇറക്കിവെക്കുക. അതിനുശേഷം മൃതചർമം നീക്കാൻ ഉപ്പുറ്റി സ്ക്രബർകൊണ്ടോ അല്പം പരുത്ത കല്ലുകൊണ്ടോ ഉരസി വൃത്തിയാക്കുക. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് കുറച്ചു ക്രീമെടുത്ത് ഉപ്പൂറ്റിയിൽ പുരട്ടുക.
- ഗ്ലിസറിനും റോസ് വാട്ടറും കൂട്ടിച്ചേർത്തു ദിവസവും ഉപ്പൂറ്റിയിൽ പുരട്ടുക.
- വിണ്ടുകീറിയ പാദത്തിൽ എല്ലാ ദിവസവും വെള്ളിച്ചെണ്ണ പുരട്ടുക.

ആനി ജോൺസൻ

അപകർഷബോധം അപകടം

അപകർഷബോധമുള്ളവർ അർഹതയുള്ളതുപോലും ചോദിച്ചുവാങ്ങാൻ ഭയപ്പെടുന്നവരാണ്.

ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാനും ധൈര്യത്തോടെ മുന്നോട്ടുപോകാനും ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രധാനമായും സഹായിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസമാണ്. ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെ കുറവ് പലതിൽനിന്നും നമ്മെ പിന്തിരിപ്പിക്കും; അർഹിക്കുന്ന വിജയങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പുറകോട്ടുവലിക്കയും ചെയ്യും. ഇത്തരമൊരു മാനസികാവസ്ഥയെ അപകർഷബോധം എന്നു വിളിക്കാം. തങ്ങളെക്കുറിച്ചുതന്നെ പുലർത്തുന്ന നെഗറ്റീവായ അഭിപ്രായവും ധാരണയുമാണ് അപകർഷബോധം. ശരീരത്തെയും മനസിനെയും ഒന്നുപോലെ ഈ മനോവൈകല്യം സ്വാധീനിക്കാം. അപകർഷബോധമുണ്ടോ എന്ന് എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം?

ചില ലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ ഇക്കാര്യം മനസിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

സ്വയം സംശയിക്കുക

എനിക്കിതു ചെയ്യാൻ കഴിയുമോ? ഞാൻ ഇതിനു യോഗ്യനാണോ? ഇങ്ങനെ സംശയം നിറഞ്ഞ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഇടതടവില്ലാതെ വ്യക്തികളെ അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ അപകർഷബോധം ഉള്ളവരായിരിക്കും. വളരെയധികം കഴിവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ വിശ്വസിക്കാനോ അതേക്കുറിച്ചു മതിപ്പുള്ളവരാകാനോ അവർക്കു കഴിയുന്നില്ല. ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നമുക്കു

വേണ്ടത്ര കഴിവില്ലായിരിക്കും. എന്നാൽ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും സ്ഥിതി അതല്ലല്ലോ. ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പോലും ചെയ്യാനാവാതെ പിന്തിരിയുന്നതും, എനിക്കൊരു കഴിവുമില്ലെന്നു സ്വയം വിധിയെഴുതുന്നതും അപകർഷബോധത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

സ്വയംതാരതമ്യം

മറ്റുള്ളവരുമായി തന്നെത്തന്നെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് അപകർഷബോധമുള്ളവരുടെ ഒരു ശീലമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയങ്ങളും കഴിവുകളും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി, സ്വന്തം പരാജയങ്ങളെ ഇക്കൂട്ടർ വിലയിരുത്തും; ക്രമേണ തങ്ങൾ മോശക്കാരാണെന്ന നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യും. അവനവനെക്കുറിച്ച് മതിപ്പില്ലാത്തവരാകുക, ആത്മനിന്ദ അനുഭവിക്കുക തുടങ്ങിയവയെല്ലാം അപകർഷബോധത്തിന് അടിവരയിടുന്നു.

മാപ്പുപറച്ചിൽ ലഹരിയാക്കുക

ഒരു കാര്യത്തിൽ തെറ്റുപറ്റിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മാപ്പു ചോദിക്കുന്നത് തികച്ചും നല്ലതുതന്നെ. അത് വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ മഹനീയത വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. എന്നാൽ ഒരേ കാര്യത്തെപ്പറ്റി വീണ്ടുംവീണ്ടും മാപ്പു ചോദിക്കുന്നതും, 'ശോ, ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തല്ലോ, പറഞ്ഞുപോയല്ലോ' എന്നു കൂടെക്കൂടെ പരിതപിക്കുന്നതും അപകർഷബോധമുള്ളവരുടെ ലക്ഷണമാണ്. എല്ലാ പ്രശ്നത്തിനും താനാണ് ഉത്തരവാദിയെന്നു ചിന്തിച്ച് അവർ സ്വയം കുറ്റമേറ്റെടുക്കുന്നു.

അവകാശങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ

അർഹതയുള്ളതുപോലും ചോദിച്ചുവാങ്ങാൻ ഭയക്കുന്നവർ അപകർഷബോധത്തിന് അടിമകളാണ്. സ്വന്തം അഭിപ്രായം പ്രകടിപ്പിക്കാൻപോലും അവർ ഭയക്കുന്നു. തത്ഫലമായി തങ്ങൾക്കു ലഭിക്കേണ്ട നീതിയും ആനുകൂല്യങ്ങളും പോലും അവർക്കു കിട്ടാക്കനിയാകുന്നു.

പരാജയങ്ങളോടുള്ള ഭയപ്പാട്

തീരെ ചെറിയ പരാജയത്തെപോലും അംഗീകരിക്കാൻ അപകർഷബോധമുള്ളവർക്കു കഴിയാറില്ല. പ്രതിസന്ധികളെ അവർ വല്ലാതെ ഭയപ്പെടുന്നു.

എങ്ങനെ കീഴടക്കാം?

അപകർഷബോധം ഒഴിവാക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാകുക എന്നതാണ്. ആത്മവിശ്വാസം ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ ശക്തിപ്പെടുത്തണം. ജീവിതത്തിലെ നേട്ടങ്ങൾ അഭിമാനത്തോടെ ഓർമിക്കുന്നത് അതിനു ഗുണംചെയ്യും. മറ്റാർക്കുമില്ലാത്തതും നിങ്ങൾക്കു മാത്രമുള്ളതുമായ കഴിവുകളെ കണ്ടെത്തണം, അതിൽ അഭിമാനിക്കണം. നെഗറ്റീവ് പറയുകയും, നിങ്ങളുടെ കഴിവുകളെ ഇകഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്നവരിൽനിന്ന് തീർത്തും അകലം പാലിക്കുക. അത് ഏറ്റവുമടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളാണെങ്കിൽപോലും വിട്ടുവീഴ്ച വേണ്ട. എനിക്കിതു ചെയ്യാൻ കഴിയും എന്ന് ദിവസവും സ്വയം പറയുകയും വിശ്വസിക്കയും വേണം. പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ കൂട്ടായ്മകളിൽ ഇടംപിടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കൂടാതെ, നല്ല പുസ്തകങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് ആത്മീയ പുസ്തകങ്ങളുടെ പാരായണം ആത്മവിശ്വാസം വളർത്താൻ ഏറെ സഹായിക്കും. ○

മറ്റുള്ളവരുടെ വിജയങ്ങളും കഴിവുകളും അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി സ്വന്തം പരാജയങ്ങളെ വിലയിരുത്താനും, ഞാൻ മോശക്കാരനാണെന്ന നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേരാനും അപകർഷബോധം ഒരാളെ പ്രേരിപ്പിക്കും.

റ്റി.സി മാത്യു

വിവാഹം, കുടുംബം, മക്കൾ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ക്രൈസ്തവ നിലപാട് ഉപേക്ഷിച്ചതാണ് അമേരിക്കൻ സമൂഹം നേരിടുന്ന ജനസംഖ്യാ വിഷയങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനകാരണമെന്ന് കർക്ക് തറപ്പിച്ചുപറഞ്ഞു.

ചാർലി കർക്ക് എന്ന ബദൽ സംസ്കൃതി

ചാർലി കർക്ക്. 31 വയസ്. മൂന്നും ഒന്നും വയസുള്ള രണ്ടു കുട്ടികളുടെ അച്ഛൻ. ടേണിംഗ് പോയിന്റ് യുഎസ്എ (TPUSA) എന്ന യാഥാസ്ഥിതിക വിദ്യാർഥിപ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ സഹസ്ഥാപകൻ. നിരവധി പുസ്തകങ്ങളുടെ കർത്താവ്. ടിവിയിലെ ചാർലി കർക്ക് ഷോയുടെ അവതാരകൻ. പ്രസിഡന്റ് ഡോണൾഡ് ട്രംപിന്റെ മാഗാ (MAGA - Make America Great Again) പ്രസ്ഥാനത്തിലെ ആവേശം പകരുന്ന സംഘാടകൻ. ക്രൈസ്തവ ദേശീയത പ്രചരിപ്പിച്ചും, അമേരിക്ക ക്രിസ്തീയമൂല്യങ്ങളിലേക്കു മടങ്ങണം എന്ന് ആഹ്വാനം ചെയ്തും യുവാക്കളെ ഹരംകൊള്ളിച്ച പ്രഭാഷകൻ.

ഈ സെപ്റ്റംബർ 10 ബുധനാഴ്ച യൂട്ടാ (Utah) സംസ്ഥാനത്തെ ഓറെമിൽ മുവായിരത്തോളം യൂണിവേഴ്സിറ്റി വിദ്യാർഥികളുമായി പരസ്യസംവാദം ന

ടത്തുമ്പോൾ കർക്ക് വെടിയേറ്റു മരിച്ചു; 2001 സെപ്റ്റംബർ 11ലെ ന്യൂയോർക്ക് ഭീകരാക്രമണത്തിന്റെ 24-ാം വാർഷികത്തിന്റെ തലേന്ന് ഉച്ചയ്ക്ക്. ലിംഗമാറ്റം നടത്തി സ്ത്രീയാകാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരാളുടെകൂടെ താമസിക്കുന്ന ടൈലർ റോബിൻസൺ എന്ന 22 വയസുകാരനെ കൊലക്കുറ്റം ചുമത്തി എഫ്ബിഐ അറസ്റ്റുചെയ്തു. റിപ്പബ്ലിക്കൻ അനുഭാവികളായ ക്രൈസ്തവ മാതാപിതാക്കളുടെ പുത്രനാണ് പഠനത്തിൽ മുമ്പന്തിയിലായിരുന്ന റോബിൻസൺ. സംശയകരമായ രാഷ്ട്രീയപശ്ചാത്തലം ഇല്ലായിരുന്നു.

ആശയങ്ങളെ തകർക്കാൻ

അമേരിക്കയിൽ ഉന്നതരും അല്ലാത്തവരും വെടിയേറ്റു മരിക്കുന്നത് അപൂർവമല്ല. 160 വർഷത്തിനിടെ നാലു പ്രസിഡന്റുമാർ കൊല്ലപ്പെട്ടു. ഒരു പ്രസിഡന്റ് വധശ്രമത്തിൽ നിന്നു കഷ്ടിച്ചു രക്ഷപ്പെട്ടു. തോക്ക് കൈവശം വെക്കുന്നതിനെ നിരോധിക്കുന്നത് പൗരാവകാശനിഷേധമായി കാണുന്ന നാടാണ് അമേരിക്ക. അതിന്റെ ഫലം എന്നുപറഞ്ഞ് ഈ സംഭവത്തെ എഴുതിത്തള്ളാൻ വരട്ടെ.

സമീപസ്ഥവും വിദൂരവുമായ നിരവധി പ്രത്യാഘാതങ്ങളുള്ള ഒന്നാണ് ഈ കൊലപാതകം. കാരണം അമേരിക്കയിലും മറ്റു പാശ്ചാത്യ, പൗരസ്ത്യ രാജ്യങ്ങളിലും വളർന്നു വരുന്ന വലതുപക്ഷ മതാധിഷ്ഠിത ദേശീയതയുടെ പ്രതീകവും പ്രയോക്താവുമാണു കർക്ക്.

അദേഹത്തെ വധിച്ചയാളുടെ ലക്ഷ്യം കൃത്യമായി അറിയില്ല. പക്ഷേ ലളിതമായി മനസിലാക്കാവുന്ന കാര്യമുണ്ട്. കർക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചതും പ്രചരിപ്പിച്ചതുമായ ആശയങ്ങളെ എതിർക്കുകയും ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യാൻ ഘാതകൻ ആഗ്രഹിച്ചിരിക്കും.

ട്രംപിന്റെ പോരാളി

ഡോണൾഡ് ട്രംപിനെ ഏറെ ആദരിക്കുന്ന കർക്ക്, ട്രംപിന്റെ മൂന്നു പ്രചാരണപരിപാടികളിലും (2016, 2020, 2024) സജീവമായിരുന്നു. മൂന്നു തവണയും റിപ്പബ്ലിക്കൻ നാഷണൽ കൺവൻഷനിൽ ട്രംപിനു വേണ്ടി കർക്ക് പ്രസംഗിച്ചു. ട്രംപ് തോറ്റ 2020ലെ തെരഞ്ഞെടുപ്പുഫലം അട്ടിമറിക്കാൻ ക്യാപിറ്റോൾ മന്ദിരത്തിലേക്കു നടത്തിയ ആക്രമണത്തിലേയ്ക്ക് തന്റെ അനുയായികളെ അയച്ചു കൊടുത്തു. അമേരിക്കയുടെ ഏറ്റവും വലിയ സിവിലിയൻ ബഹുമതി (ഫ്രീഡം മെഡൽ) മരണാനന്തരം നല്കിയാണ് ട്രംപ് ആ യുവാവിനെ ആദരിച്ചത്.

വൈസ് പ്രസിഡന്റ് ജെ.ഡി വാൻസ് കർക്കിന്റെ അടുത്ത മിത്രമാണ്. മൃതദേഹം വീട്ടിൽ എത്തിക്കുന്നതിനും മറ്റും വാൻസ് ഉണ്ടായിരുന്നു.

യാഥാസ്ഥിതിക ചിന്തയിൽ

കാംപസുകളിൽ സംവാദങ്ങൾ നടത്തിയും ടെലിവിഷൻ ചർച്ചകൾ നയിച്ചുമാണ് കർക്ക് താരമായി മാറിയത്. ചെറുപ്പത്തിൽ റഷ് ലിംബോയുടെ റേഡിയോ കമന്ററികൾ ശ്രദ്ധിച്ച് യാഥാസ്ഥിതികത്വ ചിന്തയിൽ വളർന്നു. ഫെമിനിസം, പരിസ്ഥിതിവാദം തുടങ്ങിയവയോടു സന്ധിയില്ലാത്ത എതിർപ്പാണ് ലിംബോയിൽ നിന്നു കർക്ക് സ്വീകരിച്ചത്.

പിൽക്കാലത്തു ക്രിസ്റ്റഫർ കാൾഡ്വെലിന്റെ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ (ദ ഏജ് ഓഫ് എൻടൈറ്റിൽമെന്റ് - അമേരിക്ക സിൻസ് ദ സിക്സ്റ്റീസ്, ഇസ്ലാം ആൻഡ് ദ വെസ്റ്റ്, റിഫ്ലക്ഷൻസ് ഓൺ ദ റെവലൂഷൻ ഇൻ യൂറോപ്പ് - ഇമിഗ്രേഷൻ) വായിച്ച് രാഷ്ട്രീയ - സാമൂഹിക ആശയങ്ങൾ ബലപ്പെടുത്തി. കറുത്തവർഗക്കാർക്കു തുല്യ അവകാശം നല്കിയ നിയമനിർമാണം യഥാർഥത്തിൽ വിവേചനം സൃഷ്ടിക്കുകയാണു ചെയ്തതെന്ന കാൾഡ്വെലിന്റെ സിദ്ധാന്തം കർക്കിന് ഏറെ ഇഷ്ടമായി. തുല്യാവകാശ നിയമങ്ങളും കുടിയേറ്റവും ക്രൈസ്തവരായ വെള്ളക്കാരുടെ അവസരങ്ങൾ തട്ടിയെടുത്തെന്നു കർക്ക് ധരിച്ചു.

കർക്ക് മുന്നോട്ടുവെച്ച എല്ലാ ആശയങ്ങളുടെയും കാതലായ കാര്യം, സംസ്കാരത്തിന്റെ പൈതൃകമൂല്യങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള അദമ്യമായ വികാരമാണ്.

അമേരിക്കൻ ടെക്നോളജി കമ്പനികൾ പുറംജോലി കരാർ നല്കിയും മറ്റു

ഇന്നത്തെ സമൂഹം ശരിയെന്നു കരുതുന്ന, അഥവാ അങ്ങനെ കരുതാൻ നിർബന്ധിക്കുന്ന പലതിനെയുമാണു കർക്ക് തള്ളിപ്പറഞ്ഞത്.

വിധത്തിലും ഇന്ത്യയിലേക്കു ജോലികൾ കൊണ്ടു പോകുന്നതിനെ ശക്തമായി വിമർശിച്ച കർക്ക്, ആദ്യം അമേരിക്ക എന്ന നിലപാട് കമ്പനികൾ സ്വീകരിക്കണം എന്നു വാദിച്ചു. എച്ച് വൺ ബി വീസ വഴി ഇന്ത്യക്കാരെ അമേരിക്കയിൽ എത്തിച്ചു പണി നല്കുന്നതു നിരോധിക്കണം എന്ന ആശയക്കാരനായിരുന്നു കർക്ക്.

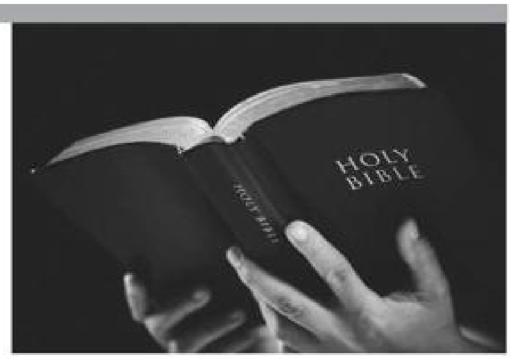
ക്രൈസ്തവ മൂല്യങ്ങളിലേക്ക്

പ്രസ്ബിറ്റീരിയൻ സഭാംഗമായ കർക്ക് ബൈബിളിനെ അക്ഷരാർഥത്തിൽ സ്വീകരിച്ചു കാര്യങ്ങൾ വ്യാഖ്യാനിച്ചു പോന്നയാളാണ്. അമേരിക്ക ഒരു ക്രൈസ്തവരാജ്യമായാണു വിഭാവന ചെയ്യപ്പെട്ടത് എന്നതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ വിശ്വാസം. ക്രൈസ്തവ മൂല്യങ്ങളിൽനിന്ന് അകന്നതാണു കുഴപ്പങ്ങളുടെ കാരണമായി അദ്ദേഹം വിലയിരുത്തിയത്. വിവാഹം, കുടുംബം, മക്കൾ തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ ക്രൈസ്തവനിലപാട് ഉപേക്ഷിച്ചതാണ് അമേരിക്കൻ സമൂഹം നേരിടുന്ന ജനസംഖ്യാവിഷയങ്ങളുടെ ഹേതു എന്നും അദ്ദേഹം തറപ്പിച്ചുപറഞ്ഞു. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ജനസംഖ്യ ചുരുങ്ങുന്നതിനു കാരണം, മക്കൾക്കു ജന്മം നല്കാനും വളർത്താനും യുവതികൾ വിപ്രതിപത്തി പുലർത്തുന്നതാണെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി. തൊഴിലിടത്തിലെ ഉയർച്ചയ്ക്കും പ്രമോഷനും മറ്റു ഭൗതികനേട്ടങ്ങൾക്കും വേണ്ടി മാതൃത്വം ഉപേക്ഷിക്കുകയോ കുടുംബജീവിതം മാറ്റിവെക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് അംഗീകരിക്കാൻ കർക്ക് ഒരു കാരണമവശാലും തയാറായിരുന്നില്ല.

എൽജിബിടിക്യു എന്നു വിശേഷിപ്പിച്ച് ലൈംഗികവ്യതിയാനങ്ങളെയും വൈകൃതങ്ങളെയും സാധാരണവത്കരിക്കുന്ന പ്രവണതയെ കർക്ക് അതിരൂക്ഷഭാഷയിൽ അപലപിച്ചു.

ആന്റി ലിബറൽ റിബൽ

ലിബറൽ ചിന്താഗതി വളർന്നു വളർന്ന്, എന്തിനെയെങ്കിലും വിമർശിക്കാനോ പൊ



തുനിയമങ്ങൾ നടപ്പാക്കാനോ പറ്റാത്ത അവസ്ഥ വന്നിട്ടുണ്ട്. ആരെയെങ്കിലും വിഷമിപ്പിച്ചേക്കാം എന്നു പറഞ്ഞു പൊതു സ്ഥാപനങ്ങളിലും വിദ്യാലയങ്ങളിലുംനിന്നു മതചിഹ്നങ്ങൾ മാറ്റുന്ന പ്രവണത ശക്തിപ്പെടുന്നതായി കാണുന്നു. തങ്ങളുടെ മതം നിർദേശിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് ഏതെങ്കിലും തീവ്രവാദി വിഭാഗം ആവശ്യപ്പെടുന്നതെല്ലാം നിറവേറ്റി കൊടുക്കും. അതേസമയം ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെ ആചാരങ്ങൾ അവർ അനുവദിക്കുന്നുമില്ല. ഹലാൽ ഭക്ഷണം മുതൽ പല കാര്യങ്ങളിലും ഇതു കാണാം. കർക്ക് ഇത്തരം വിഷയങ്ങൾ തുറന്നു പറയാൻ മടിച്ചില്ല. ക്രിസ്തീയ ആശയങ്ങളും പ്രതീകങ്ങളും പൊതു ഇടങ്ങളിൽ നിന്നു മാറ്റുന്നതിലൂടെ അമേരിക്കയുടെ മതാത്മക പൈതൃകത്തെ നിരാകരിക്കുകയാണെന്ന് അദ്ദേഹം തുറന്നു വിമർശിച്ചു. നവലിബറൽ സാമ്പത്തികനയങ്ങളെ വിമർശിച്ചു പോന്ന അദ്ദേഹം, യൂണിവേഴ്സിറ്റികളെ ലിബറൽ ബന്ധനത്തിൽനിന്നു വിമുക്തമാക്കണം എന്ന വാദക്കാരനായിരുന്നു.

ഇന്നിന്റെ ശരികളെ തള്ളുന്നു

കർക്ക് തനി പിന്തിരിപ്പനും തിരുത്തൽവാദിയും കാലത്തിനു നിരക്കാത്തവനുമാണെന്നു വിമർശിക്കാനായിരുന്നു പലർക്കും താത്പര്യം. കാരണം ഇന്നത്തെ സമൂഹം ശരിയെന്നു കരുതുന്ന, അഥവാ അങ്ങനെ കരുതാൻ നിർബന്ധിക്കുന്ന പലതിനെയുമാണു കർക്ക് തള്ളിപ്പറഞ്ഞത്. അസ്വീകാര്യമായ കാര്യങ്ങളെ വ്യക്തിസ്വാത

ന്ത്ര്യത്തിന്റെ പേരിൽ സ്വീകരിക്കാനോ കണ്ടില്ലെന്നു നടിക്കാനോ നിർബന്ധിത മാകുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ രോഷം ആ പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ നിറഞ്ഞു നിന്നു. കുടുംബത്തെ പ്രാകൃതബന്ധനവും, മാതൃത്വത്തെ ഒഴിവാക്കേണ്ട ജൈവപ്രക്രിയയും, പരമ്പരാഗത മൂല്യങ്ങളെ ഫ്യൂഡൽ പുരുഷമേധാവിത്വത്തിന്റെ ചങ്ങലക്കണ്ണികളുമാക്കുന്ന ആഖ്യാനങ്ങളുടെ കാലത്തിന് കർക്ക് അന്യനും അപരിചിതനും മാത്രമല്ല തകർക്കപ്പെടേണ്ട കോട്ടയുമാണ്.

കർക്ക് മുന്നോട്ടുവെച്ച എല്ലാ ആശയങ്ങളും കാഴ്ചപ്പാടുകളും കുറ്റമറ്റതാണെന്ന് അഭിപ്രായമില്ല. പക്ഷേ അവയിലെ കാതലായ കാര്യം, ഒരു സംസ്കാരത്തിന്റെ പൈതൃകമൂല്യങ്ങൾ വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള അദമ്യമായ വികാരമാണ്. മതനിരപേക്ഷതയും മൂല്യനിരാസവും മുഖമുദ്രയായി മാറിയ കാലത്തിനു വെല്ലുവിളിയാണ് കർക്കും കർക്കിന്റെ ആശയാവലികളും.

തെരുവിൽ തീവ്രദേശീയത വാഴുമ്പോൾ

ലോകത്തിൽ തീവ്രദേശീയതയും വിദേശിവിരോധവും വളരുകയാണോ? ആഗോളീകരണത്തിന്റെ ഏതാനും ദശകങ്ങൾക്കു ശേഷം ഇങ്ങനെയൊരു ചോദ്യം ഉയരുകയില്ല എന്നു കരുതിയവർ ഏറെയാണ്. പരസ്പരം ആശ്രയിച്ച്, രാജ്യങ്ങളുടെ അതിർവരമ്പുകൾ തടസമാകാതെ, എല്ലായിടത്തെയും ആളുകളും ഉല്പന്നങ്ങളും ആശയങ്ങളും ഒരു വലിയ ശൃംഖലയിൽ കൊരുത്ത്, ഓരോരുത്തരും വേണ്ടതോ ഇഷ്ടപ്പെട്ടതോ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭൂമി എന്ന ഗോളം.

ഇതിന്റെ പ്രായോഗിക അർഥം വളരെ ലളിതമാണ്. കേരളത്തിലെ സ്കൂൾ വിദ്യാർഥികൾ ഭൂമിശാസ്ത്രം പഠിക്കും മുമ്പേ കാനഡയിലോ ഓസ്ട്രേലിയയിലോ ജോലിക്കു പോകുന്നതിനെപ്പറ്റി സ്വപ്നം കാണുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ പ്രവേശനം കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ജോർജിയയിലോ ചൈനയിലോ യുക്രെയ്നിലോ മെഡിസിൻ പഠിക്കാൻ പോകുന്നു. അൾജീറിയൻ ഈന്തപ്പഴവും വാഷിംഗ്ടൺ ആപ്പിളും മെക്സിക്കൻ അവക്കാഡോയും തായ്‌ലൻഡ് പേരയ്ക്കയുമൊക്കെ നമ്മുടെ മേശകളിൽ വരുന്നു. അമേരിക്കൻ ബർഗറും സൗദി കുബ്ബൂസും അഫ്ഗാൻ മന്തിയും ചൈനീസ് നൂഡിൽസും നിത്യവിഭവങ്ങളാകുന്നു. മക്കൾ എവിടെ എന്നു ചോദിച്ചാൽ ലോകത്തിലെ ഏതു രാജ്യത്തിന്റെ പേരും ഉത്തരമായി വരുന്ന കാലം.

ബദൽ സംസ്കൃതി

കർക്ക് മുന്നോട്ടുവെച്ച ആശയങ്ങളും ഡോണൾഡ് ട്രംപ് നടപ്പാക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും ഒറ്റപ്പെട്ട ചിലരുടെ നീക്കങ്ങളല്ല. വ്യക്ത്യധിഷ്ഠിതമായ ആധുനികോത്തര (പോസ്റ്റ് മോഡേൺ) കാലത്തിന്റെ വേരില്ലായ്മ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നതും മൂല്യങ്ങൾ തിരിച്ചു പിടിക്കാൻ ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നതുമായ പല ചിന്തകൾ വളരുന്നുണ്ട്. അതിന്റെ രാഷ്ട്രീയമാണ് ട്രംപിനെയും, യൂറോപ്പിലെ ചില രാജ്യങ്ങളിലെ തീവ്ര വലതുപക്ഷ പ്രസ്ഥാനങ്ങളെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നത്. അവയ്ക്കുള്ള സൈദ്ധാന്തിക – വൈകാരിക അടിത്തറ ഒരുക്കുന്നതാകട്ടെ, ആധുനികതയെയും അതിന്റെ ആകുലതകളെയും തള്ളിക്കളഞ്ഞു മതബിംബങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നവരും.

രണ്ടു ദശകം മുമ്പുവരെ ബദൽ സംസ്കൃതി (Counter Culture) മതത്തിൽ നിന്നകന്ന് ഇടത്തോട്ടാണു നീങ്ങിയിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ അതു വലത്തോട്ടായി. അതാണു കർക്കിന്റെ ജീവിതവും മരണവും കാണിക്കുന്നത്.

ലോകം ചുരുങ്ങിയോ?

നാലഞ്ചു ദശകങ്ങൾകൊണ്ടു ലോകം ചുരുങ്ങിവന്നു എന്നു കരുതി. ചുരുങ്ങുമ്പോൾ എല്ലാവരും അടുക്കുമല്ലോ? ആ അടുപ്പം സംഭവിക്കുന്നതായി കരുതി. ആഗോളകുടിയേറ്റം തടസങ്ങളില്ലാത്ത ഒരു സാമൂഹികയാഥാർഥ്യമായി എല്ലാവരും ഉൾക്കൊണ്ടു. നമ്മുടെ തനിമയും സ്വത്വവും ഭാഷയും വേഷവും ആചാരങ്ങളും പാരമ്പര്യവും ഇതുവഴി നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നു

ഭയവും ആകുലതകളും കുടിയേറ്റനാടുകളിലെ ജനങ്ങളിൽ വളരുന്നു വെന്നു കാണിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും സമീപകാലത്തു സംഭവിക്കുകയാണ്.

വിലപിക്കുമ്പോൾതന്നെ, അതു നല്കുന്ന സാമ്പത്തികസുരക്ഷയിലും സാമൂഹിക ഉന്നതിയിലും അഭിരമിക്കയും ചെയ്തു.

പക്ഷേ, ആ അടുപ്പം സംഭവിച്ചില്ല. പകരം, ഭയവും ആകുലതകളും കുടിയേറ്റനാടുകളിലെ ജനങ്ങളിൽ വളരുകയാണ് എന്നു കാണിക്കുന്ന പല കാര്യങ്ങളും സമീപകാലത്തു സംഭവിച്ചു.

അയർലൻഡ് മുതൽ

അയർലൻഡിൽ ഇന്ത്യക്കാർക്കു നേരേ പല വംശീയ ആക്രമണങ്ങളും നടന്നു. വിദ്വേഷ അക്രമങ്ങൾക്ക് അറുതി വരുത്താനാവശ്യപ്പെട്ട് ഇന്ത്യക്കാരടക്കമുള്ളവർ നിവേദനസമർപ്പണവും പാർലമെന്റ് മാർച്ചും നടത്തി. വടക്കൻ അയർലൻഡിൽ കുടിയേറ്റക്കാർക്കെതിരേ നിരവധി സംഘടിത ആക്രമണങ്ങൾ നടന്നു. ബെൽഫാസ്റ്റിലും മറ്റും കുടിയേറ്റ വിരുദ്ധറാലികൾ നടന്നു.

ഓസ്ട്രേലിയയിലെ ന്യൂ സൗത്ത് വെയിൽസിൽ മലയാളി യുവാവിനു തെരുവിൽ വംശീയ ആക്രമണം നേരിട്ടതു ജൂലൈയിലാണ്. ഓസ്ട്രേലിയയിലെ തീവ്രവലതുപക്ഷ വിഭാഗങ്ങൾ ആഹ്വാനം ചെയ്ത ഓഗസ്റ്റ് 31ലെ 'മാർച്ച് ഫോർ ഓസ്ട്രേലിയ' റാലികളിൽ ആയിരങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു. സിഡ്നി, മെൽബൺ, അഡ്ലെയ്ഡ്, പെർത്ത്, കാൻബെറ, ബ്രിസ്ബെയ്ൻ തുടങ്ങിയ എല്ലാ പ്രമുഖ നഗരങ്ങളിലും കുടിയേറ്റ വിരുദ്ധ മുദ്രാവാക്യങ്ങളുമായി റാലി നടന്നു. 'നമ്മുടെ സമൂഹത്തെ ഒന്നിച്ചു നിർത്തിയിരുന്ന ബന്ധങ്ങളെ കൂട്ടക്കുടിയേറ്റം ഇല്ലാതാക്കുന്നു' എന്നാണ് സംഘാടകരുടെ ആരോപണം.

കുരിശുയുദ്ധം പോലെ

സെപ്റ്റംബർ 13 ശനിയാഴ്ച ലണ്ടനിൽ തീവ്ര വലതുപക്ഷ നേതാവ് ടോമി റോബിൻസൺ ആഹ്വാനം ചെയ്ത കുടിയേറ്റ വിരുദ്ധ റാലിയിൽ 1,10,000 നും 1,50,000 നും ഇടയിൽ ആൾക്കാർ പങ്കെടുത്തു. യുണൈറ്റ് ദ കിംഗ്ഡം (Unite the Kingdom) എന്നു പേരിട്ട റാലിയിലെ പ്രധാന മുദ്രാവാക്യം 'വീ വാണ്ട് അവർ കൺട്രി ബായ്ക്ക് ' എന്നതായിരുന്നു. റാലിയിൽ പങ്കെടുത്തവർ പൊലീസിനെ ആക്രമിക്കുകയും ചെയ്തു. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സമ്പന്നവ്യക്തിയായ ഇലോൺ മസ്ക് റാലിയെ വീഡിയോ പ്രഭാഷണത്തിൽ അഭിവാദ്യം ചെയ്തു. ബ്രിട്ടീഷ് ദേശീയപതാകയും കുരിശുകളും ഇംഗ്ലണ്ടിന്റെ പേട്രൺ ആയ സെയ്ന്റ് ജോർജിന്റെ ചിത്രങ്ങളും ബൈബിൾ വാക്യങ്ങൾ എഴുതിയ പ്ലക്കാർഡുകളും റാലിയിൽ ഉയർത്തിയിരുന്നു. കുരിശുയുദ്ധത്തിനു പോയിരുന്നവർ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന നൈറ്റ്സ് ടെംപ്ലർ കുരിശും അവയിൽ കാണപ്പെട്ടു.

ഈ റാലിക്കു ബദലായി 'സ്റ്റാൻഡ് അപ് ടു റാസിസം' പ്രസ്ഥാനം ആഹ്വാനം ചെയ്ത 'മാർച്ച് എഗൻസ്റ്റ് ഫാഷിസം' റാലിയിൽ വന്നത് അയ്യായിരം പേർ മാത്രം.

പുതിയ പശ്ചാത്തലം

കുടിയേറ്റ വിരുദ്ധറാലികളും പ്രക്ഷോഭങ്ങളും അക്രമങ്ങളും ഇതാദ്യമല്ല. പക്ഷേ ഇവയ്ക്ക് ഇപ്പോൾ മറ്റൊരു പശ്ചാത്തലമുണ്ട്. ഒന്ന്, കുടിയേറ്റം വർധിച്ചു; പല രാജ്യങ്ങളിലും കുടിയേറ്റക്കാരുടെ എണ്ണം വളരെ വലുതായി. പല രാജ്യങ്ങളിലും ഇത് ആശങ്കാജനകമായ വിധം വർധിച്ചു. അമേരിക്കയിൽ ജനസംഖ്യയുടെ 15.8 ശതമാനം വിദേശത്തു ജനിച്ചവരാണ്. പഴയ കുടിയേറ്റക്കാരുടെ മക്കളെക്കൂടി ചേർത്താൽ 28 ശതമാനം വരും. ബ്രിട്ടനിൽ

വിദേശത്തു ജനിച്ചവർ 16 ശതമാന മാണ്. പഴയ കുടിയേറ്റക്കാരുടെ മക്കളെ ചേർത്തുള്ള കണക്ക് ലഭ്യമല്ല. ജർമനിയിൽ 21 ശതമാനമാണ് ഒന്നാം തലമുറ കുടിയേറ്റക്കാർ. ഫ്രാൻസിൽ ഇത് 10.8 ശതമാനം വരും. ഓസ്ട്രേലിയയിൽ 31.5 ശതമാനം ജനങ്ങൾ വിദേശത്തു ജനിച്ചിട്ടു കുടിയേറിയവരാണ്. കാനഡയിൽ 2021ലെ കണക്കനുസരിച്ച് 23 ശതമാനം പേർ ഒന്നാം തലമുറ കുടിയേറ്റക്കാരാണ്.

രണ്ട്, കുടിയേറ്റക്കാരിൽ മുസ്ലീംകൾ കൂടിയപ്പോൾ പല സ്ഥലങ്ങളിലും സ്വദേശികൾക്ക് അസ്വീകാര്യമായ പ്രവണതകൾ വളർന്നു. ഹലാൽ ഭക്ഷണവും സ്ത്രീകളുടെ ബുർഖയും മറ്റും അവർക്ക് അരോചകമായി.

മൂന്ന്, പല രാജ്യങ്ങളിലും കുടിയേറ്റക്കാർ മികച്ച ജോലികളും അവസരങ്ങളും കരസ്ഥമാക്കുന്നത് തദ്ദേശീയരുടെ തൊഴിലില്ലായ്മ കൂട്ടുന്നു. രാഷ്ട്രീയതലത്തിലും കുടിയേറ്റക്കാർ ഉയരങ്ങളിൽ എത്തുന്നു. ബ്രിട്ടനിലെ ഋഷി സുനകും അയർലൻഡിലെ ലെയോ വരാദ്കറും അമേരിക്കയിലെ കമലാ ഹാരിസും ഇന്ത്യക്കാർക്ക് അഭിമാനമായി തോന്നുമ്പോൾ, തദ്ദേശീയരുടെ വികാരം മറ്റൊന്നാണ്.

നാല്, സാംസ്കാരിക അധിനിവേശം. നാടിന്റെ സ്വത്വം കളയുന്ന രീതിയിലും തോതിലും വിദേശികൾ വളരുന്നു. ഒറ്റപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങളിലല്ല, എല്ലായിടത്തും ഈ അധിനിവേശം തദ്ദേശീയരിൽ ഭീതി വളർത്തുന്നു. സ്വന്തനാട്ടിൽ തങ്ങൾ അന്യവത്കരിക്കപ്പെടുന്നോ എന്ന ആശങ്ക.

ഇതൊക്കെ വസ്തുതകളാണ്. ഉള്ളതും ഇല്ലാത്തതുമായ ആശങ്കകൾ കുത്തിവെച്ചു പെരുപ്പിക്കാൻ പറ്റിയ അന്തരീക്ഷം. അര നൂറ്റാണ്ടു മുമ്പ് ബ്രിട്ടനിൽ ഈനോക് പവലിന് കുടിയേറ്റവിരുദ്ധത പറഞ്ഞു ഫലിപ്പിക്കാൻ ഉണ്ടായിരുന്നതിന്റെ പത്തിലൊരു പ്രയാസമില്ല ഇന്ന് നിഗൽ ഫറാഷിനും ടോമി റോബിൻസണും തങ്ങളുടെ വംശീയവിദ്വേഷം പ്രചരിപ്പിക്കാൻ. ഓസ്ട്രേലിയയിൽ തോമസ് സെവെലിന്റെ നവനാസി പ്രചാരണങ്ങൾക്കു കിട്ടുന്ന സ്വീകാര്യതയും മാറിയ കാലാവസ്ഥയുടെ പ്രതിഫലനമാണ്. ○

വരുന്നതു ദുരിതകാലമോ?

ഇപ്പറഞ്ഞതിനർഥം വിദേശരാജ്യങ്ങൾ ഇനി കുടിയേറ്റം അനുവദിക്കുകയില്ല എന്നല്ല. കുടിയേറ്റം പ്രയാസകരമാകും എന്നുമാത്രമാണ്. തദ്ദേശീയരുടെ എണ്ണം വർധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അവർക്ക് ആൾക്കാരെ ആവശ്യമുണ്ടാകും. എവിടെ നിന്നെങ്കിലും ആൾക്കാരെ സ്വീകരിക്കും; 'അതിഥി തൊഴിലാളി'കളെ കേരളം സ്വീകരിക്കുന്നതുപോലെ.

പ്രയാസകരമായ കാലത്തേക്കു ലോകംമാറുന്നത് വാണിജ്യത്തിലും കാണാം. ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ട് തുടങ്ങിയതുതന്നെ, മിക്ക രാജ്യങ്ങളും ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ചുങ്കവും മറ്റും ഈടാക്കുന്നതു കണ്ടുകൊണ്ടാണ്. അത് എല്ലാ രാജ്യങ്ങളുടെയും സാമ്പത്തികവളർച്ചയെ തടസപ്പെടുത്തുകയാണെന്നു മനസിലാക്കാൻ രണ്ടു ലോകയുദ്ധങ്ങളും ഒരു വൻസാമ്പത്തിക തകർച്ചയും വേണ്ടിവന്നു. തുടർന്നു ലോകം കൂട്ടായ്മയിലൂടെ വാണിജ്യം വളർത്താനും സാമ്പത്തികവളർച്ച ഉത്തേജിപ്പിക്കാനും ശ്രമങ്ങൾ നടത്തി. അതു ലോകവ്യാപാര സംഘടനയുടെ രൂപീകരണത്തിൽ വിജയം കണ്ടു. ഇരുപത്തൊന്നാം നൂറ്റാണ്ട് തുടങ്ങിയത് വാണിജ്യത്തിലെ ഈ പുതിയ ഉദയം കണ്ടാണ്. ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ സാമ്പത്തിക - വാണിജ്യ വളർച്ചയുടെ പുഷ്കല കാലമാണ് തുടർന്നു കണ്ടത്. അതു ലോകമെങ്ങും വരുമാനം വർധിപ്പിച്ചു. ആഗോള കുടിയേറ്റം വർധിച്ചു. ആ നേട്ടങ്ങളെയെല്ലാം നിരാകരിച്ചുകൊണ്ടാണ് അമേരിക്കയിൽ പ്രസിഡന്റ് ഡോണൾഡ് ട്രംപ് ഭരണം തുടങ്ങിയത്. കുടിയേറ്റവും വാണിജ്യവും പ്രയാസകരമാക്കുകയാണു ട്രംപ്. ഇതു മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും കുടിയേറ്റവിരുദ്ധ മനോഭാവം ശക്തിപ്പെടാൻ കാരണമാകും.

പ്രിൻസ് തെക്കേപ്പുറം CSsR

സെന്റ് ജോൺ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക

എല്ലാ ദേവാലയങ്ങളുടെയും മാതാവും ശിരസുമെന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന റോമിലെ സെന്റ് ജോൺ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയാണ് മാർപാപ്പായുടെ ആസ്ഥാനദേവാലയം. തിരുശേഷിപ്പുകളുടെ ഈ നിക്ഷേപാലയത്തിലേക്ക് ഒരു ജൂബിലി തീർഥാടനം.

റോമാ രൂപതയുടെ മേലധ്യക്ഷനായ മാർപാപ്പായുടെ കത്തീഡ്രൽ ദേവാലയം വത്തിക്കാനിലെ സെന്റ് പീറ്റേഴ്സ് ബസിലിക്കയല്ല എന്ന വസ്തുത കത്തോലിക്കാ സഭയെ പുറമേനിന്നു നോക്കികാണുന്നവർക്ക് രസകരമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. 150 കോടിയോളം വരുന്ന കത്തോലിക്കാ വിശ്വാസിസമൂഹത്തിന്റെ ദൈനംദിന ആത്മീയ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചു തിരിച്ചറിവുള്ളവർ, റോമാ രൂപതയുടെ ആസ്ഥാന ദേവാലയമായ സെന്റ് ജോൺ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക സഭാചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ 'തിരുശേഷിപ്പ്' കൂടിയാണെന്നു മനസിലാക്കുന്നു. റോമാനഗരത്തിന്റെ ഹൃദയമായ റോമാ തെർമിനിയിൽനിന്നും രണ്ടു കിലോമീറ്ററും, ലോകാദ്ഭുതങ്ങളിലൊന്നും കത്തോലിക്കാസഭയുടെ ഏറ്റവും വലിയ രക്തസാക്ഷി മണ്ഡപവുമായ കൊളോസിയത്തിൽനിന്നും ഒന്നര കിലോമീറ്ററും മാത്രം അകലത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഈ ബൃഹത്തായ വെണ്ണക്കൽ ദേവാലയസമുച്ചയം, എങ്ങനെയാണ് 'ലോകത്തിലെയും (റോമാ) നഗരത്തിലെയും എല്ലാ ദേവാലയങ്ങളുടെയും മാതാവും ശിരസും' (Omnium Urbis et Orbis Ecclesiarum Mater et Caput) ആയിത്തീരുന്നത് എന്നറിയുന്നത് ഈ

രാജകീയ പ്രൗഢിയോടെ നിലകൊണ്ടിരുന്ന ലാറ്ററൻ കൊട്ടാരപരിസരം ഇന്നറിയപ്പെടുന്നത് സഹനത്തിന്റെ തിരുശേഷിപ്പുകളുടെ പേരിലാണ് എന്നത് വിസ്മയജനകമായി തോന്നുന്നു.

ജുബിലിവർഷത്തിൽ അനുഗ്രഹപ്രദമാണ്.

എ.ഡി 312ലെ മിൽവിയൻ യുദ്ധത്തിൽ പരാജയത്തിന്റെ വക്കിലെത്തിയ കോൺസ്റ്റന്റയിൻ ചക്രവർത്തി കുരിശടയാളം പതാകയിൽ ആലേഖനം ചെയ്തതിനെത്തുടർന്ന് യുദ്ധം വിജയിക്കയും, തുടർന്ന് ക്രിസ്ത്യാനികൾക്കു സാമ്രാജ്യത്തിലുടനീളം സ്വാതന്ത്ര്യം നല്കുകയും ചെയ്തു എന്നാണ് ചരിത്രം. തുടർന്ന് മാമോദീസ സ്വീകരിച്ച ചക്രവർത്തി എ.ഡി 324ൽ പണികഴിപ്പിച്ചതാണ് റോമിലെ ആദ്യ പൊതു ക്രിസ്ത്യൻ ദേവാലയമായ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക. ലാറ്ററേനി കുടുംബത്തിന്റെ ഭാഗമായിരുന്ന ഈ ഭൂമി ചക്രവർത്തി ഏറ്റെടുത്ത് അന്നത്തെ മാർപാപ്പാ മിലിത്തിയാദാസിനെ (311-314) ഏല്പിക്കുകയായിരുന്നു. അദേഹത്തിന്റെ കാലത്ത് ബസിലിക്കയുടെ നിർമാണം ആരംഭിച്ചു. എങ്കിലും മഹത്തായ ചരിത്രങ്ങൾ പലതും പിറന്നു വീണ ഈ ദേവാലയം കൂദാശ ചെയ്യാനുള്ള ദൈവനിയോഗം ലഭിച്ചത് എ.ഡി 324ൽ സിൽവസ്റ്റർ ഒന്നാമൻ മാർപാപ്പാക്കാണ്. രക്ഷകനായ മിശിഹായുടെ നാമത്തിൽ അന്നു കൂദാശ ചെയ്യപ്പെട്ട ഈ ദേവാലയം പിന്നീട് മധ്യകാലത്ത് സ്നാപക യോഹന്നാന്റെയും സുവിശേഷകനായ യോഹന്നാന്റെയും നാമങ്ങളിൽകൂടി അറിയപ്പെട്ടു. ദേവാലയത്തിന്റെ വലിയ മുഖവാരത്തിൽ മാർബിൾ പാളികളിൽ ഇപ്രകാരം എഴുതിയിട്ടുണ്ട്: 'യോഹന്നാൻ സ്നാപകന്റെയും സുവിശേഷകന്റെയും പേരിലുള്ള രക്ഷകനായ ക്രിസ്തുവിന്റെ ലാറ്ററൻ ആർച്ചുബസിലിക്ക' (Archbasilica Sanctissimi Salvatoris et Sanctorum Ioannis Baptistae et Evangelistae in Laterano).

ഒൻപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ റോമിലുണ്ടായ അതിശക്തമായ ഭൂമികുലുക്കവും പതിനാലാം നൂറ്റാണ്ടിലുണ്ടായ രണ്ടു വലിയ തീപ്പിടുത്തങ്ങളും ഈ ദേവാലയ സമുച്ചയം നേരിട്ട വലിയ അപകടങ്ങളാണ്. പക്ഷെ ഓരോ തവണയും റോമിന്റെ വിശ്വാസതീക്ഷ്ണത ഈ ദേവാലയത്തെ പൂർവപ്രൗഢിയോടെ സഭാചരിത്രത്തിലേക്കു തിരികെ കൊണ്ടുവന്നു. 18-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ക്ലമന്റ് പന്ത്രണ്ടാമൻ മാർപാപ്പായുടെ കാലത്ത് ലോകപ്രശസ്ത ഇറ്റാലിയൻ ശില്പി അലക്സാൻഡ്രോ ഗലീലി നടത്തിയ നവീകരണങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ കാണാൻ സാധിക്കുന്നത്. ഏകദേശം ഒരു

ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയുടെ പ്രധാന അൾത്താരയുടെ മുകളിലെ നിക്ഷേപാലയങ്ങളിലാണ് പത്രോസ്, പൗലോസ് ശ്ലീഹന്മാരുടെ തലയോട്ടികൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്.

സഹസ്രാബ്ദത്തോളം മാർപാപ്പാമാരുടെ ഭവനമായിരുന്നു ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക. 14-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഫ്രാൻസിലെ അവിഞ്ഞോണിൽനിന്നും പ്രവാസകാലം കഴിഞ്ഞു വന്നതിനു ശേഷമാണ് മാർപാപ്പാമാരുടെ താമസം വത്തിക്കാനിലേക്കു മാറ്റിയത്.

1123 മുതൽ 1512 വരെ നടന്ന അഞ്ചു സാർവത്രിക സൂനഹദോസുകൾക്ക് ലാറ്ററൻ വേദിയായിട്ടുണ്ട്. കത്തോലിക്കാവിശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപാഠങ്ങളും മാർപാപ്പാസ്ഥാനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും സംശയലേശമെന്യേ വ്യക്തമാക്കിയ ഈ എക്യുമെനിക്കൽ സിനഡുകളിൽ അഞ്ചാം ലാറ്ററൻ സിനഡാണ് സഭാനവീകരണത്തിന് അനിവാര്യമായിരുന്ന ഉറപ്പുള്ള അടിസ്ഥാനം ലോകത്തിനു നല്കിയത്. റോമിന്റെ മേലധ്യക്ഷൻ എന്ന നിലയിൽ മാർപാപ്പാമാരുടെ കത്തീഡ്രൽ ആണ് ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക. 'കത്തീഡ്ര' എന്ന വാക്കിന്റെ അർഥം ഔദ്യോഗികമായ ഇരിപ്പിടം, സിംഹാസനം എന്നൊക്കെയാണ്. മാർപാപ്പായുടെ ഔദ്യോഗിക സ്ഥാനികദേവാലയമായി ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക വിരാജിക്കുന്നു. കത്തോലിക്കാസഭയുടെ ദൈവശാസ്ത്രപഠനമനുസരിച്ച് വെറുമൊരു ഇരിപ്പിടം സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ദേവാലയം മാത്രമല്ല കത്തീഡ്രൽ. മെത്രാന്റെ അജപാലന ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിലൊന്നായ അധ്യാപനത്തിന്റെ ചിഹ്നം കൂടിയാണത്. തന്റെ അജഗണത്തെ പഠിപ്പിക്കാനുള്ള മേലധ്യക്ഷന്റെ കടമയെയും, അദേഹം ഔദ്യോഗികമായി പഠിപ്പിക്കുന്നവ വിശ്വാസവെളിച്ചത്തിൽ സ്വീകരിക്കാനുള്ള വിശ്വാസിസമൂഹത്തിന്റെ കടമയെയും കത്തീഡ്രൽ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു.

പീലാത്തോസിന്റെ ഭവനത്തിൽ ഈശോ ചവിട്ടിക്കയറി എന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന പടികൾ (സ്കാല സാന്താ) കുരിശുയുദ്ധ കാലത്തു റോമിലെത്തിച്ചു. അതിപ്പോൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത് ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയിലാണ്.

കോൺക്ലേവിനു ശേഷം മാർപാപ്പായായി തെരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്നയാൾ വത്തിക്കാനിൽ സ്ഥാനമേറ്റെടുത്താലുടൻ റോമിലെ നാലു ബസിലിക്കകളുടെയും ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്ന പതിവുണ്ട്. പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച് പുതിയ മാർപാപ്പാ ആദ്യമെത്തുന്നത് ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയിലായിരിക്കും. അപ്പസ്തോലപ്രമുഖനായ പത്രോസിന്റെ പിൻഗാമിയുടെ കത്തീഡ്രൽ എന്ന നിലയിൽ, കത്തോലിക്കാസഭയിലെ വ്യക്തിസഭകളുടെ കൂട്ടായ്മയെ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്ക സൂചിപ്പിക്കുന്നുവെന്നാണ് രണ്ടാം വത്തിക്കാൻ കൗൺസിൽ പ്രബോധം (Lumen Gentium 23). നവംബർ ഒൻപതിന് കൊണ്ടാടുന്ന ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയുടെ സമർപ്പണതിരുനാൾ, മാതൃദേവാലയത്തിന്റെ തിരുനാൾ എന്നപേരിൽ ലോകമെങ്ങുമുള്ള കത്തോലിക്കാ ദൈവാലയങ്ങളിൽ ആഘോഷിക്കുന്നതിന് അടിസ്ഥാനകാരണം അതാണ്.

റോമാ സാമ്രാജ്യത്തിൽ സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയതിനു ശേഷം ആദ്യമുണ്ടായ പൊതുദേവാലയം എന്നതിനൊപ്പം പ്രധാനമാണ്, ഈ ബസിലിക്കയിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ചിരിക്കുന്ന തിരുശേഷിപ്പുകളുടെ അപൂർവതയും ആധിക്യവും. ലോകദേവാലയങ്ങളുടെ ശിരസെന്ന വിശേഷണത്തിന് ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയെ അർഹയാക്കുന്നത് ഈ തിരുശേഷിപ്പുകളുടെ സാന്നിധ്യമാണ്. പ്രധാന അൾത്താരയുടെ മുകളിലെ നിക്ഷേപാലയങ്ങളിൽ പത്രോസ്, പൗലോസ് ശ്ലീഹന്മാരുടെ തലയോട്ടികൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനു തൊട്ടുതാഴെയുള്ള അൾത്താര മാർബിൾപാളികളാൽ നിർമിതമാണെങ്കിലും അകം പൊള്ളയാണ്. ആദ്യത്തെ മാർപാപ്പാ വി. പത്രോസ് ശ്ലീഹാ വി. കുർബാന അർപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച ബലിപീഠത്തിന്റെ പ്രധാനഭാഗം അതിനുള്ളിൽ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു.

പ്രധാന ബലിപീഠത്തിനു വലതുവശത്ത് സെഹിയോൻ മാളികയിൽ നിന്നുള്ള മേശയുടെ തിരുശേഷിപ്പും സൂക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദിവ്യകാരുണ്യത്തിന്റെ അൾത്താര എന്നാണ് ഈ ചെറിയ ചാപ്പൽ അറിയപ്പെടുന്നത്. ധന്യൻ മാർ കുര്യാളശേരിപിതാവിന് ദിവ്യകാരുണ്യ സന്യാസിനീസമൂഹത്തിന്റെ സ്ഥപനത്തിനു പ്രചോദനമായത് ഈ ചാപ്പലിലെ നിരന്തരസന്ദർശനമായിരുന്നു.

ആയിരക്കണക്കിനാളുകളാണ് ഈ വർഷം ജൂബിലി വാതിൽ കടന്ന് ബസിലിക്കയിലേക്കു തീർഥാടനം നടത്തുന്നത്. ഏതൊരു തീർഥാടകന്റെയും ശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റുന്ന രീതിയിൽ പന്ത്രണ്ടു ശ്ലീഹന്മാരുടെ പൂർണകായ പ്രതിമകൾ ഹൈക്കലയുടെ വശങ്ങളിൽ സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അനുഗൃഹീതശില്പി ഫ്രാൻജെസ്കോ ബറോമിനി 17-ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ തീർത്ത ശില്പങ്ങളാണിവയെല്ലാം. വിളിക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ ഏതു ജീവിതാവസ്ഥകളുമായാണോ ശ്ലീഹന്മാരുടെ ജീവിതം ബന്ധപ്പെട്ടിരുന്നത് അതേ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് അവർ പന്ത്രണ്ടുപേരെയും അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ പിതാവായ മാർ തോമാശ്ലീഹായുടെ രൂപംതന്നെ ഉദാഹരണം. അദേഹത്തിന്റെ നിത്യോപയോഗ വസ്തുക്കളെന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന ആശാരിപ്പണിയുടെ ഉപകരണങ്ങൾ പിന്നിലുണ്ട്. ചുങ്കസ്ഥലത്തുണ്ടായിരുന്ന ലേവിയെ സൂചിപ്പിക്കാൻ, അദേഹം നിലത്തുപേക്ഷിച്ച നാണയസഞ്ചിയും ചിതറിക്കിടക്കുന്ന നാണയങ്ങളും പശ്ചാത്തലത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. സഭയുടെ നെടുംതൂണുകൾ എന്നതു പോലെ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയെയും ശ്ലീഹന്മാർ താങ്ങി നിർത്തിയിരിക്കുകയാണെന്നു തോന്നും. സഭാചരിത്രത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും പഴക്കമുള്ള മാമോദീസാതൊട്ടി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതും ഇവിടെതന്നെ. പൗരാണിക ശില്പകലയുടെ അഴകും സമഗ്രശോഭ

യും ഉൾപ്പെടുത്തിയാണ് എട്ടു മുഖങ്ങളുള്ള ഈ മാമോദീസാതൊട്ടിയുടെ നിർമിതി.

ബസിലിക്കയിലെ സന്ദർശനത്തിനു ശേഷം പുറത്തിറങ്ങുന്ന ഏതൊരാളെയും കാത്തുനില്ക്കുന്നത് ഫ്രാൻസിസ് അസിസിയുടെയും സഹസന്യാസിമാരുടെയും വെങ്കലപ്രതിമകളാണ്. ദൂരെനിന്ന് ഈ വലിയ ദേവാലയത്തെ താങ്ങിനിർത്തിയിരിക്കുന്ന രണ്ടാംക്രിസ്തുവിനെ അവിടെ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ദാരിദ്ര്യത്തെ പ്രണയിച്ച കൃശഗാത്രനായ ആ സന്യാസിക്കു ലഭിച്ച സ്വപ്നം പ്രശസ്തമാണല്ലോ. സ്വപ്നത്തിൽ താൻ കണ്ടത് റോമിലെ ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയായിരുന്നെന്നും, സഭ മുഴുവനെയും താങ്ങി നിർത്താനാണ് ആ സന്ദേശം തന്നോട് ആവശ്യപ്പെട്ടതെന്നു മനസിലായത് പിന്നീടാണെന്നും അദേഹം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്.

പുരാതന റോമൻ ശില്പകലയുടെയും പിന്നീടു പ്രചാരത്തിലായ ബറോക്ക് നിർമാണശൈലിയുടെയും സംയോജിതരൂപമായ ബസിലിക്ക കണ്ടതിനു ശേഷം തീർഥാടകന്റെ കണ്ണുകൾ പതിയുന്നത്, ദേവാലയത്തിനു പുറത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന 'സ്കാല സാന്താ' അഥവാ വിശുദ്ധ പടികളിലേക്കാണ്. പീലാത്തോസിന്റെ ഭവനത്തിൽ ഈശോ ചവിട്ടിക്കയറി എന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്ന പടികൾ കുരിശുയുദ്ധ കാലത്തു റോമിലെത്തിച്ചു. അതിപ്പോൾ സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത് ലാറ്ററൻ ബസിലിക്കയിലാണ്. 'തിരുരക്തത്തിന്റെ സഹോദരന്മാർ' എന്ന സന്യാസസമൂഹം ഈ ചെറിയ ഭവനവും അതിലെ തിരുശേഷിപ്പുകളും സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഈശോയുടെ പീഡാനുഭവത്തോടു താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ച ഹെലേന രാജ്ഞിയുടെ സ്വകാര്യ ചാപ്പൽ ബസിലിക്കയിൽ നിന്നും 700 മീറ്റർ മാത്രം ദൂരത്തിലുണ്ട്. ഗാഗുൽത്തായിൽ നിന്നും കണ്ടെത്തിയ ഈശോയുടെ കുരിശ്, കുരിശിലെ ആണികൾ, മുൾമുടിയുടെ തിരുശേഷിപ്പുകൾ എന്നിവയെല്ലാം സൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ഈ ചെറിയ പ്രാർഥനാലയം ഇന്നു 'ജെറുസലേമിലെ വിശുദ്ധ കുരിശിന്റെ ബസിലിക്ക' എന്ന പേരിലും പ്രശസ്തമാണ്. രാജകീയ പ്രൗഢിയോടെ നിലകൊണ്ടിരുന്ന ലാറ്ററൻ കൊട്ടാരപരിസരം ഇന്നറിയപ്പെടുന്നത് സഹനത്തിന്റെ തിരുശേഷിപ്പുകളുടെ പേരിലാണ് എന്നത് വിസ്മയജനകമായി തോന്നുന്നു. കത്തോലിക്കാസഭയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന തിരുശേഷിപ്പുകളുടെ നിക്ഷേപാലയം എന്ന നിലയിൽ മാത്രമല്ല, ഏറ്റവും ബൃഹത്തായ തിരുശേഷിപ്പു തന്നെയായി നിലകൊള്ളുകയാണ് സാൻ ജോവാന്നി ബസിലിക്ക. ○

എളുപ്പത്തിൽ കറുപ്പിക്കാം

അന്ന കൈതയിൽ

മുടി നരയ്ക്കാൻ ഇപ്പോൾ പ്രായംപോലും പ്രധാനമല്ല. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളും ജനിതകസാഹചര്യങ്ങളുമെല്ലാം അകാലനരയ്ക്കു കാരണമാകുന്നുണ്ട്. മുപ്പതുകൾ മുതൽ തല നരച്ചുതുടങ്ങുമ്പോൾ മുടി ഡൈ ചെയ്യാതെ യൗവനം നിലനിർത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ് പലർക്കും. എന്നാൽ മാർക്കറ്റുകളിൽ നിന്ന് വാങ്ങാൻകിട്ടുന്ന ഹെയർഡൈകൾ പല പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നവയാകയാൽ സ്ഥിരമായി അവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആശാസ്യമല്ല. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിലാണ്, പാർശ്വഫലങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ ഉണ്ടാക്കാവുന്നതുമായ ഹെയർ ഡൈയുടെ പ്രസക്തി. ഇതിലേക്ക് എന്തൊക്കെയാണ് വേണ്ടതെന്നും ഇതെങ്ങനെയാണ് തയാറാക്കുന്നതെന്നും പറയാം. വെള്ളം രണ്ടുകപ്പ്, ചെമ്പരത്തിപ്പൂ അഞ്ച് എണ്ണം, ചായപ്പൊടി രണ്ടു ടീസ്പൂൺ. സവാള അരിഞ്ഞത് ഒന്ന്, കറിവേപ്പില ഒരുപിടി, ഹെന്നാപൊടിയും നെല്ലിക്കാപൊടിയും രണ്ടു ടേബിൾസ്പൂൺ വീതം. ഇവയാണ് ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ.

ആദ്യം വെള്ളം ചൂടാക്കുക. ചൂടുവെള്ളത്തിലേക്ക് ചായപ്പൊടിയും ചെമ്പരത്തിപ്പൂവുമിട്ട് നന്നായി കുറുക്കുക. ശേഷം ഇതിലേക്ക് സവാളയും കറിവേപ്പിലയുംകൂടി അരച്ചുചേർക്കണം. പിന്നീട് ഇത് അരിച്ച് ഒരു പാത്രത്തിലേക്കു മാറ്റിവെക്കുക. ശേഷം ചീനച്ചട്ടിയിലേക്ക് ഹെന്നാപ്പൊടിയും നെല്ലിക്കപ്പൊടിയും ഈ വെള്ളവും ചേർത്തു യോജിപ്പിച്ച് പേസ്റ്റ് രൂപത്തിലാക്കി എട്ടു മണിക്കൂർ അടച്ചുവെക്കുക. അതിനു ശേഷം തലയിൽ പുരട്ടാം. എണ്ണമയം ഒട്ടുമില്ലാത്ത മുടിയിലാണ് ഡൈ ചെയ്യേണ്ടത്. ഒരു മണിക്കൂറിനു ശേഷം കഴുകിക്കളയുക. ഷാംബു ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.

ബോബി ജോസ് കട്ടിക്കാട്

അമ്മ

ഒരാളെ പൊതിഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന സൗഭാഗ്യത്തിന്റെയും, അയാളുടെ മുഴുവൻ സമീപനങ്ങളെയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ബോധത്തിന്റെയും പേരാണ് അമ്മ.

ഏതൊക്കെ ദുഃഖങ്ങളിലൂടെയാണ് ക്രിസ്തു കടന്നുപോകാത്തതായുള്ളത്? മനുഷ്യനു സങ്കല്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന എല്ലാവിധ ദുഃഖങ്ങളിലൂടെയും അവൻ സഞ്ചരിച്ചു. എന്നാൽ വളരെ നിർണായകമായ ഒരു അവസ്ഥയിലൂടെ, ദുഃഖത്തിലൂടെ ക്രിസ്തു കടന്നുപോയിട്ടില്ല. എന്താണത്? അമ്മയില്ലാത്തതിന്റെ ദുഃഖം. മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അനുഗ്രഹങ്ങളിലൊന്ന് അവന് അഥവാ അവൾക്ക് ഒരമ്മയുണ്ട് എന്നതല്ലേ? അതേ. നിശ്ചയമായും അത് ക്രിസ്തുവിനുമുണ്ടായിരുന്നു.

അവസാനംവരെയും ക്രിസ്തുവിന്റെ എല്ലാ വിപത്ഘട്ടങ്ങളിലും അമ്മയെന്ന സാന്നിധ്യം അവനെ തേടിവന്നിട്ടുണ്ട്. കാനായിലെ കല്യാണക്കാര്യം കേൾക്കുമ്പോൾ അതു സന്തോഷമുള്ള ഒരു കാര്യമാണ്. പക്ഷേ, അവിടെ ഈശോ ഉപയോഗിക്കുന്ന

പലതിനെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ പരാതി പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും, അമ്മ ഒപ്പമുണ്ട് എന്ന ബ്ലെസിങ്ങിനെക്കുറിച്ചോർത്തു നാമിനിയും സന്തോഷിക്കാത്തതെന്ത്?

വാക്ക് ശ്രദ്ധിക്കണം: സ്ത്രീയേ, എന്റെ സമയം ഇനിയും ആയിട്ടില്ല. വേദപുസ്തകത്തിൽ ഈ സമയം ഒരാളുടെ നിയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പദമാണ്. ഗുണകരമായ വാക്കല്ല, നൊമ്പരം പെയ്യുന്ന വാക്കാണത്.

പരസ്യജീവിതം ആരംഭിക്കണോ വേണ്ടയോ എന്ന വീണ്ടുവിചാരത്തിനിടയിൽ, മുന്നോട്ടുപോകാൻ ഈശോയോടു മേരി പറയുന്നതായിട്ടാണ് കാനായിലെ സംഭവം സുവിശേഷകൻ പറയുന്നത്. മറിയമാകട്ടെ യാതൊന്നും മകനോടു പറയുന്നില്ല. അവൻ പറയുന്നതുപോലെ ചെയ്യുവിൻ എന്നു പരിചാരകരോടാണു പറയുന്നത്. നീ നിന്റെ സമയത്തിലേക്കു പ്രവേശിച്ചുകൊള്ളുക എന്നു പറയുന്നതിന്റെ ഗ്രീൻ സിഗ്നലായിട്ടൊക്കെ ഇതിനെ വായിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും. മകനെക്കുറിച്ചു കേൾക്കുന്ന കാര്യങ്ങളൊക്കെ അത്ര ശുഭകരമായി മറിയത്തിനു തോന്നുന്നില്ല. ഗ്രാമങ്ങളിൽ അവൻ തിരസ്കൃതനാകുന്നു. പല പല ആരോപണങ്ങളിൽ അവൻ അകപ്പെട്ടുപോകുന്നു. ഇങ്ങനെ പല പല ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയിട്ടാണ്, ക്ലാസിക്കായ ഒരു പ്രസ്താവന മറിയത്തെക്കുറിച്ചു വചനം രേഖപ്പെടുത്തുന്നത്: മറിയം കുരിശിൻചുവട്ടിൽ നിന്നു.

ഒരു പെൺകുഞ്ഞിന്റെ കാതുകുത്തുപോലും നോക്കിനില്ക്കാൻ കരുത്തില്ലാത്ത അഛനമ്മമാരാണ് നമുക്കുള്ളത്. അങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യത്തിലാണ്, മകൻ ഇങ്ങനെ ഒറ്റമുറിവോടെ മരിച്ചുപോകുമ്പോൾ അമ്മ മേരി കുരിശിൻചുവട്ടിൽ നില്ക്കുന്നത്. വീടില്ലായിരുന്നു, അലഞ്ഞുനടന്നിരുന്നു, മനുഷ്യരാൽ പരിത്യക്തനായി എന്നൊക്കെ ക്രിസ്തുവിനെക്കുറിച്ചു പറയുമ്പോഴും, അമ്മ എന്നൊരു അനുഗ്രഹം ക്രിസ്തുവിന്റെ കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. പലതിനെക്കുറിച്ചും നമ്മൾ പരാതി പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും, അമ്മ ഒപ്പമുണ്ട് എന്ന ബ്ലെസിങ്ങിനെക്കുറിച്ചു നമുക്കിനിയും പിടുത്തം കിട്ടാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

എന്റേതായ ചില ആകുലതകളിലും വിഷാദങ്ങളിലും അകപ്പെട്ട് ഞാൻ ഉഴലുന്ന സമയത്താണ് എന്റെ അമ്മ മരിച്ചത്. പക്ഷേ അതിനെ അല്പംപോലും കണക്ക് ചെയ്യാൻ പറ്റിയിട്ടില്ലായിരുന്നു. അമ്മ കടന്നുപോയതിനു ശേഷം, ഓരോരോ നിമിഷങ്ങളിൽ അമ്മയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പോരാളി അമ്മയാണ്. എന്തൊരു പോരാട്ടമാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ അവൾ നടത്തുന്നത്.

എന്ന് ആഗ്രഹിച്ചുപോയിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ ജീവിതമിങ്ങനെ രണ്ടു ചെറിയ വാക്കുകളിൽ കുടുങ്ങിപ്പോയിരിക്കയല്ലേ; അമ്മയുണ്ടായിരുന്നെങ്കിൽ... പക്ഷേ അമ്മയില്ല... അമ്മയുണ്ടായിരിക്കുന്നത് ഏറ്റവും വലിയ ഭാഗ്യമാണ്. ജീവിതത്തിന്റെ മനോഭാവമാണ് (attitude of life) അമ്മ.

കൗതുകത്തിനുവേണ്ടിയാണെങ്കിൽ പോലും താരതമ്യത്തിന്റെ ശൈലിയിലുള്ള ചില പുസ്തകങ്ങൾ ഞാൻ വായിക്കാറുണ്ട്. യേശുവും ബുദ്ധയും പറയുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ, സമീപനങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും പൊരുത്തമുണ്ടോയെന്ന അന്വേഷണമാണ് അതിലൊന്ന്. ഒരേപോലെ പലതും പറയാൻ ശ്രമിച്ചെന്നൊക്കെ പറയുമ്പോഴും, അവർ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ രണ്ടാണ് എന്നതാണ് വാസ്തവം. ഒരാൾ എങ്ങനെയാണ് മഹാനാകുന്നത്? ലോകത്തിന്റെ ദുഃഖങ്ങളിലേക്കു കണ്ണുതുറക്കുമ്പോഴാണ്. ലോകത്തിന്റെ ദുഃഖങ്ങളിലേക്കു കണ്ണുതുറന്നവരാണ് ക്രിസ്തുവും ബുദ്ധയും. എല്ലാ ജനതകളുടെയും സന്തോഷമെന്ന് വേദപുസ്തകത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്ന യേശുവും, നമ്മുടെ ദേശത്തുനിന്നുണ്ടായ പ്രകാശമെന്നു വിശേഷിപ്പിക്കാവുന്ന ബുദ്ധയുമില്ലാതെ ദുഃഖത്തിന്റെ കഥകൾ വായിച്ചെടുക്കാനാവില്ല.

എങ്കിലും, ദുഃഖത്തിൽനിന്നു പുറത്തു കടക്കാൻ അവർ കണ്ടെത്തുന്ന വഴികൾ, 150 ഡിഗ്രി ചെരിഞ്ഞതും വ്യത്യസ്തവുമാണ്. അവയ്ക്കിടയിൽ സമാനതകളില്ല. ബുദ്ധയിൽ എല്ലാം ആത്മകേന്ദ്രീകൃതമായിരുന്നു. അയാൾ അയാളിൽതന്നെ

ഗുരുമൊഴി

ടി.എസ് ബിജു

സന്തോഷിക്കണോ?

സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം പണയംവെച്ചുള്ള ജീവിതം ഒരിക്കലും സന്തോഷം തരില്ല.

സന്തോഷിക്കാൻ ഒരു മാർഗം പറഞ്ഞുതരാമോ എന്നു ചോദിച്ചാണ് ആ ചെറുപ്പക്കാരൻ ഗുരുവിനെ സമീപിച്ചത്. അയാളുടെ ജീവിതപരിസരവും കുടുംബപശ്ചാത്തലവും ചോദിച്ചറിഞ്ഞ ഗുരുവിന് ഒരു കാര്യം മനസിലായി; അയാൾക്കു വേണമെങ്കിൽ സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഭൗതികസാഹചര്യങ്ങളുണ്ട്. സമ്പത്ത്, ജോലി, സുന്ദരിയും ആരോഗ്യവതിയുമായ ഭാര്യ, മക്കൾ അങ്ങനെ പലതും. എന്നിട്ടും അയാൾക്കു സന്തോഷിക്കാൻ കഴിയാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? കൂടുതൽ ചോദിച്ചപ്പോൾ ഗുരുവിന് ഒരു കാര്യംകൂടി മനസിലായി; ആ ചെറുപ്പക്കാരന് ഒരിക്കലും അയാളായി ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നതേയില്ല. സ്വന്തം തനിമയും വ്യക്തിത്വവും മറച്ചുവെച്ചു ജീവിക്കുമ്പോൾ ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു പലതും ചെയ്യേണ്ടതായി വരുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതി പിടിച്ചുപറ്റാൻ പല വിട്ടുവീഴ്ചകളും നടത്തേണ്ടിയും വരുന്നു. ഏതെങ്കിലും ഒരു സന്ദർഭത്തിലോ ചില അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിലോ ഇഷ്ടമില്ലാത്തതു ചിലപ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടിവന്നേക്കാം.

സമാധാനവും സൗഹൃദവും തൃപ്തിയുമൊക്കെ കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമമാണ് നടത്തുന്നത്. ഡിറ്റാച്ച്മെന്റ് എന്ന വേദമുണ്ടാകുന്നത് അങ്ങനെയാണ്. പക്ഷേ യേശുവോ, അവിടുന്ന് അറ്റാച്ഡായ വ്യക്തിയായിരുന്നു. മനുഷ്യരോടും പ്രകൃതിയോടും ദേശങ്ങളോടും കുഞ്ഞുങ്ങളോടും അഭയമറ്റ സ്ത്രീകളോടും വിധവകളോടുമെല്ലാം അറ്റാച്മെന്റ് പുലർത്തി.

അത്തരമൊരു സൗഹൃദം ബുദ്ധയിൽ കാണുന്നില്ല. ഇതിന്റെ കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചില വ്യാഖ്യാനങ്ങളിൽ സൂചനയുണ്ട്. യേശുവിന്റെ കാര്യത്തിൽ ജീവിതത്തിലുടനീളമുണ്ടായിരുന്ന അമ്മയെന്ന അനുഗ്രഹം, നന്മ വാസ്തവത്തിൽ ബുദ്ധയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നില്ല. Buddha was a motherless child. വലിയ സങ്കടങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതാണ് അത്. കരയുമ്പോൾ പാലൂട്ടാൻ അമ്മയില്ല എന്ന തരത്തിൽ ഭൗതികമായ സുരക്ഷിതത്വത്തിന്റെ മാത്രം പ്രശ്നമായി അതിനെ ചുരുക്കാതിരിക്കുന്നതല്ലേ ഭംഗി.

അമ്മയെന്നത് എപ്പോഴും പരോന്മുഖമാണ് (other oriented). കുട്ടി മനസിലാക്കുന്നതിൽ ഏറ്റവും other oriented ആയ വ്യക്തിയുടെ പേരാണ് അമ്മ. അങ്ങനെയല്ലാതെ ഒരു അമ്മയ്ക്കു മുന്നോട്ടുപോകാൻ എളുപ്പമല്ല. അങ്ങനെയൊരു അമ്മയുടെ ചൂടുപറ്റി കിടക്കാൻ കഴിഞ്ഞ ഒരാളാണ് ഞാനെങ്കിൽ, അതിന്റെ പരിസരത്തിലും പശ്ചാത്തലത്തിലും ജീവിക്കാൻ ഭാഗ്യം ലഭിച്ച ഒരാളാണ് ഞാനെങ്കിൽ എന്റെ മനോഭാവങ്ങളിൽ വലിയ വ്യത്യാസം വരും. ബുദ്ധയ്ക്കു ജന്മംകൊടുത്ത അന്ന് അമ്മ മായാദേവി മരിച്ചു. ഒരു കുഞ്ഞ് അഭയമറ്റു ജനിക്കുകയാണ്. ചിപ്പി ഉടയുകയും മുത്തു ചിതറുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നു പറയുന്നതുപോലുള്ളൊരു അനുഭവം. നിർമമതയുടെ വേദം അങ്ങനെ രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കയാണ്.

അമ്മയില്ലാതെ മുന്നോട്ടുപോവുക അത്ര എളുപ്പമല്ല. അമ്മയുടെ സൗഭാഗ്യം അനുഭവിക്കാൻ ഭാഗ്യം സിദ്ധിച്ച ഒരാളെന്ന നിലയിൽ യേശു അവസാനംവരെ other oriented ആയിരുന്നു. തനിക്കുവേണ്ടി വാവിട്ടു കരയുന്ന സ്ത്രീകളോടുപോലും ക്രിസ്തു പറയുന്നത്, കുഞ്ഞുങ്ങളെ നോക്കാനാണ്.

ചില സങ്കടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴേ ചില സന്തോഷങ്ങളുടെ വില മനസിലാവൂ.

വിട്ടുവീഴ്ചകൾ നടത്തേണ്ടിയും വന്നേക്കാം. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം സ്ഥിരമാകുമ്പോൾ സാവധാനം സന്തോഷം മനസിൽനിന്നു പടിയിറങ്ങും. സ്വന്തം വ്യക്തിത്വം പണയം വെച്ചുള്ള ജീവിതം സന്തോഷം തരില്ല. ഏതു നേട്ടങ്ങൾക്കുമപ്പുറം ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടും. ഈ ചെറുപ്പക്കാരനു സംഭവിച്ചതും അതുതന്നെ.

ഇവിടെ മനസിലാക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമുണ്ട്; നമ്മൾ എപ്പോഴും നമ്മളായിരിക്കുക. ഒരാളുടെ പ്രീതി പിടിച്ചുപറ്റാൻ ചില കാട്ടിക്കൂട്ടലുകൾ നടത്തിയാലും അതു സ്ഥിരമായിരിക്കില്ല. നാടകത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്ന നടൻ നിശ്ചിതസമയത്തിനുശേഷം വേഷം മാറി സ്വന്തം ജീവിതത്തിലേക്കു മടങ്ങുന്നതുപോലെ ഒരു മടക്കം നമുക്കാവശ്യമാണ്. സ്വന്തം തനിമ കണ്ടെത്താനുള്ള മാർഗമാണത്. മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രീതി പിടിച്ചുപറ്റാൻവേണ്ടി മാത്രം ചിലതെല്ലാം കാട്ടിക്കൂട്ടാതെ, വ്യക്തിത്വവും ആദർശവും ധാർമികതയും പണയംവെക്കാതെ ജീവിക്കുക. അനാവശ്യമായ വിട്ടുവീഴ്ചകൾ ഒരിക്കലും നല്ലതല്ല. മറ്റൊരു കാര്യവും ഓർമിക്കണം. എപ്പോഴും സന്തോഷം എന്നൊരു അവസ്ഥ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലുമുണ്ടാവില്ല. സങ്കടവും സന്തോഷവും ജീവിതത്തിൽ മാറിമാറിവരും. ചില സങ്കടങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോഴേ ചില സന്തോഷങ്ങളുടെ വില മനസിലാവൂ. സന്തോഷം ആപേക്ഷികമാണ്. ഒരാൾ അനുഭവിക്കുന്ന സന്തോഷം വേറൊരാൾക്ക് അനുഭവിക്കാൻ കഴിയണമെന്നുമില്ല. നല്ലതിനെപ്രതി സന്തോഷിക്കുക.

മാനുഷികമായ പരിഗണനയായി അതിനെയെടുത്താൽ മതി. പരോന്മുഖമായി ജീവിക്കാൻ ക്രിസ്തുവിനെ പ്രേരിപ്പിച്ചത് അമ്മ എന്ന നന്മയായിരുന്നു.

സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പലതിന്റെയും അഭാവമുള്ളപ്പോഴും അമ്മയെന്ന അനുഗ്രഹം കൂടെയുണ്ടായിരുന്നതിനാൽ യേശു അവസാനം നല്കുന്ന ഒരു സമ്മാനമായി മറിയത്തെ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നല്ലതാണ്. വി. കുർബാനയാണ് യേശു ഒടുവിൽ നല്കിയ ഉപഹാരം എന്നാണ് നമ്മിൽ ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും വിചാരം. മടങ്ങിപ്പോകുന്ന രാത്രിയിൽ അവിടുന്ന് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു: ഇതെന്റെ ശരീരമാണ്, ഇത് നിങ്ങൾ വാങ്ങി ഭക്ഷിക്കുവിൻ. വാസ്തവത്തിൽ take my body എന്ന് ആദ്യം പറഞ്ഞതാരാ? അമ്മയല്ലേ? അതിൽനിന്നാവാം പല സേക്രട് ബിംബങ്ങളും പില്കാലത്ത് രൂപപ്പെട്ടത്.

സ്വപ്നജീവികളായ മനുഷ്യർക്കു പലപ്പോഴും തങ്ങളുടെ പരിസരത്തിന്റെ പ്രായോഗികതയും അലച്ചിലുകളുടെ കാരണവും പിടികിട്ടാറില്ല. യോഹന്നാൻ സ്വപ്നജീവിയായ മനുഷ്യനായിരുന്നു. പിന്നീട് മിസ്റ്റിക് എന്നൊക്കെ വാഴ്ത്തപ്പെടുന്ന, സദാ ആനന്ദം കൊണ്ടുനടന്നിരുന്ന അയാൾ എന്തുമാത്രം അശരണനാണെന്ന് കുരിശിൽ കിടന്നുകൊണ്ടു യേശു കൃത്യമായി മനസിലാക്കുന്നുണ്ട്. അപ്പോഴാണ് ക്രിസ്തു പറയുന്നത്: ഇവൻ എന്റെ അമ്മയെ എടുക്കട്ടെ. അതിലാണ് സമഗ്രമായ ദാനം (ultimate giving) ഉള്ളതെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. നിനക്കു മുന്നോട്ടുപോകണമെങ്കിൽ ഇതുപോലുള്ള ഒരമ്മയെ ആവശ്യമുണ്ട്.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പോരാളി അമ്മയാണ്. എന്തൊരു പോരാട്ടമാണ് കുഞ്ഞുങ്ങളെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ അവൾ നടത്തുന്നത്. മറിയത്തിന്റെ തിരുനാളുകളുടെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ പിന്തുടരാവുന്ന ഒരു മാർഗം ഇതാണ്: അവനവന്റെ അമ്മയെ ഓർക്കുക. ഒരാളെ പൊതിഞ്ഞുനില്ക്കുന്ന സൗഭാഗ്യത്തിന്റെ, അയാളുടെ മുഴുവൻ സമീപനങ്ങളെയും പ്രകാശിപ്പിക്കുന്ന ബോധത്തിന്റെ പേരാണ് അമ്മ. ○

റവ. ഡോ. തോമസ് വള്ളിയാനിപ്പുറം

സംതൃപ്തമായ കുടുംബജീവിതം

രക്തബന്ധത്തിന് ഉപരിയായി യേശു വിഭാവനം ചെയ്യുന്ന വലിയ കുടുംബമാണ് ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ പുലരുന്ന കുടുംബം.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാര്യം വരയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ച ചിത്രകാരനെപ്പറ്റി ഒരു കഥയുണ്ട്. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മനോഹരമായ കാര്യം എന്താണെന്നു കണ്ടെത്താനാകാതെ അയാൾ കുഴങ്ങി. ആദ്യം അയാൾ ഒരു പുരോഹിതന്റെ ഉപദേശം തേടി. പുരോഹിതൻ പറഞ്ഞു: 'വിശ്വാസമാണ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ കാര്യം.' പിന്നെ ഒരു പട്ടാളക്കാരനോടാണ് അയാൾ ഈ ചോദ്യം ചോദിച്ചത്. പട്ടാളക്കാരന്റെ മറുപടി: 'സമാധാനമാണ് ഏറ്റവും സുന്ദരമായ കാര്യം.' വീണ്ടും ഒരു കാമുകനോട് ഇതേ ചോദ്യം ചോദിച്ചപ്പോൾ അയാളുടെ ഉത്തരം: 'സ്നേഹമാണ് ഏറ്റവും സുന്ദരമായ യാഥാർഥ്യം.' ചിത്രകാരൻ തീരുമാനമെടുക്കാനാകാതെ ഉഴറി. അയാൾ സ്വന്തം വീട്ടിലേക്കു പോയി. ഭാര്യയുടെ ഹൃദയത്തിൽ വിശ്വാസവും കുട്ടികളുടെ കണ്ണുകളിൽ സ്നേഹവും ചുറ്റുപാടും സമാധാനവും കണ്ടു. പിന്നെ അയാൾ സംശയിച്ചില്ല. ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സുന്ദരമായ കാര്യം അയാൾ കാൻവാസിൽ പകർത്തി. അതൊരു സംതൃപ്തമായ കുടുംബത്തിന്റെ ചിത്രമായിരുന്നു.

സംതൃപ്തമായ കുടുംബജീവിതം നയിക്കാനാവുന്നതെങ്ങനെ എന്ന ചോദ്യത്തിനുള്ള ഉത്തരമാണ് മർക്കോസിന്റെ സുവിശേഷം പത്താം അധ്യായത്തിൽ യേശു നല്കുന്നത്. 52 വാക്യങ്ങളുള്ള ഈ അധ്യായം മുഴുവൻ, കുടുംബജീവിതം സുവിശേഷ മൂല്യങ്ങൾക്കനുസൃതം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഉപദേശങ്ങളാകുന്നു.

ഒരു ശരീരമായി തീരുന്ന ദാമ്പത്യം (മർക്കോ. 10:1-12)

ഭാര്യയെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത് നിയമാനുസൃതമാണോ എന്ന ചോദ്യമുന്നയിച്ച് ഫരിസേയർ യേശുവിനെ സമീപിച്ചു. മോശയുടെ നിയമസംഹിതയിൽ ഉപേക്ഷാപത്രം കൊടുത്ത് ഭാര്യയെ ഉപേക്ഷിക്കാമെന്ന വ്യവസ്ഥയുണ്ട് (നിയമ. 24:1-4). 'ഭാര്യയിൽ എന്തെങ്കിലും തെറ്റു കണ്ടാൽ' വിവാഹമോചനം നടത്താമെന്നാണ് മോശ നല്കിയിരിക്കുന്ന വിധി. 'എന്തെങ്കിലും തെറ്റ്' എന്നതിന് രണ്ടു തരത്തിലുള്ള വ്യാഖ്യാനങ്ങൾ റബ്ബിമാർ നല്കുന്നു. ഹില്ലേൽ

എന്ന റബ്ബിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, എന്തെങ്കിലും നിസാരമായ തെറ്റുമാത്രം മതി, ഭർത്താവിന് ഭാര്യയെ ഉപേക്ഷിക്കാം. ഷമ്മായി എന്ന റബ്ബിയുടെ അഭിപ്രായം ഇതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമാണ്. ഭാര്യയിൽ പരസംഗമോ വ്യഭിചാരമോ പോലുള്ള ഗൗരവതരമായ തെറ്റു കണ്ടെത്തിയാൽ മാത്രമേ അവളെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ പാടുള്ളു. യേശുനാഥൻ ഈ രണ്ടു വ്യാഖ്യാനങ്ങളേയും തള്ളിക്കളഞ്ഞ് വിവാഹത്തിന്റെ അഭേദ്യത അസന്നിഗ്ധമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. വിവാഹമോചനം ദൈവത്തിന്റെ ആദിമുതലേയുള്ള പദ്ധതിക്കു വിരുദ്ധമാണ്. ദൈവം പുരുഷനേയും സ്ത്രീയേയും സൃഷ്ടിച്ച്, വിവാഹത്തിലൂടെ അവരെ ഒറ്റശരീരമാക്കി. ഇനി ഒരു മനുഷ്യനും ദൈവം ഏർപ്പെടുത്തിയ ഈ അവിഭാജ്യത പിളർക്കാനാവില്ല. മോശ വിവാഹമോചനം അനുവദിച്ചത് ഇസ്രായേൽക്കാരുടെ ഹൃദയകാഠിന്യം നിമിത്തമാണ്. അതുകൊണ്ട് മോശ നിയമത്തിലൂടെ നല്കുന്ന ഈ ഇളവ് ഇനി പിൻപറ്റാനാകില്ല. ദൈവത്തിന്റെ ആദിമപദ്ധതിയനുസരിച്ച് ദമ്പതികൾ ജീവിക്കണമെന്നതാണ് ദൈവേഷ്ടം.

വിവാഹത്തിന്റെ മൂന്നു പ്രധാന മൂല്യങ്ങൾ യേശു പഠിപ്പിച്ചു: ഏകത്വം, വിശ്വസ്തത, അവിഭാജ്യത. ഏകഭാര്യത്വവും ഏകഭർത്തൃത്വവുമാണ് ഏകത്വം എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഭാര്യയും ഭർത്താവും വിവാഹത്തിലൂടെ ഒറ്റശരീരമായി കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് ആ ഏകാത്മകതയിൽ പങ്കുപറ്റാനാവില്ല. പരസംഗം, വ്യഭിചാരം മുതലായ ലൈംഗികവ്യതിചലനങ്ങളും പാപങ്ങളും വെടിഞ്ഞ് ജീവിതപങ്കാളിയോടു സത്യസന്ധത പുലർത്തി ജീവിക്കുന്നതാണ് വിശ്വസ്തത. മരണം വരെയുള്ള സുദൃഢമായ ബന്ധമാണ് അവിഭാജ്യത. ഈ മൂല്യങ്ങൾ ആചരിച്ചു ജീവിക്കുമ്പോഴാണ് കുടുംബജീവിതത്തിൽ സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാൻ ദമ്പതികൾക്കു കഴിയുന്നത്. പ്രണയപൂർവകമായ ദാമ്പത്യസ്നേഹവും ആത്മാർപ്പണനിർഭരമായ പരസ്പരൈക്യവും ത്യാഗോദാരമായ ഉഭയബന്ധവും അന്യോന്യ സമർപ്പണത്തിലൂന്നിയ പ്രവർത്തനശൈലിയും ഈ മൂന്നു മൂല്യങ്ങളും ആചരിച്ചു ജീവിക്കാൻ ദമ്പതികളെ സഹായിക്കുന്നു. ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള യഥാർഥ സ്നേഹം, അതായത് നാൾക്കു

> **ദമ്പതികൾ തമ്മിലുള്ള യഥാർഥ സ്നേഹം, അതായത് നാൾക്കുനാൾ വളരുന്ന സ്നേഹമാണ് കുടുംബജീവിതത്തെ ഭദ്രമായ അടിത്തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നത്.**

നാൾ വളരുന്ന സ്നേഹമാണ് കുടുംബജീവിതത്തെ ഭദ്രമായ അടിത്തറയിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നത്.

കുട്ടികളുടെ ജനനവും പരിശീലനവും

കുട്ടികളെ ജനിപ്പിക്കുക, അവർക്കു നല്ല പരിശീലനം നല്കി വളർത്തുക എന്നത് ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാരുടെ പ്രത്യേക കടമയാണ്. ദാമ്പത്യസ്നേഹം ജീവന്റെ ഉല്പാദനത്തിലേക്കു തുറന്നിരിക്കണം. പ്രജനനപ്രക്രിയ നീട്ടിവെക്കാനും വേണ്ടെന്നുവെക്കാനും ദമ്പതികളെ പ്രലോഭിപ്പിക്കുകയും നിർബന്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒട്ടേറെ സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക സാഹചര്യങ്ങളുണ്ട്. ഗർഭത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽതന്നെ ഭ്രൂണത്തെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രേരണകളുമുണ്ട്. കറയില്ലാത്ത ക്രിസ്തീയവിശ്വാസം പുലർത്തുന്ന ദമ്പതികൾക്കു മാത്രമേ ഈ പ്രലോഭനങ്ങളെ ജയിക്കാനാകൂ. യേശു ശിശുക്കളെ സ്വീകരിക്കുകയും അവരെ അനുഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സുവിശേഷപാഠം, ശിശുക്കളോടും കുട്ടികളോടും സ്വീകരിക്കേണ്ട ഭാവാത്മക സമീപനമെന്തായിരിക്കണം എന്നു പഠിപ്പിക്കുന്നു (10:13-16). "ശിശുക്കൾ എന്റെ അടുക്കൽ വരാൻ അനുവദിക്കുവിൻ. അവരെ തടയരുത്. ദൈവരാജ്യം അവരെപ്പോലെയുള്ളവരുടേതാണ്" (10:14).

വിവാഹ ഒരുക്ക ധ്യാനം

2025 OCTOBER	- 13,14,15 (Zion)	- Booking going on
	- 27,28,29 (Zion)	- Booking going on
2025 NOVEMBER	- 3,4,5 (Zion)	- Booking going on
	- 10,11,12 (Zion)	- Booking going on
	- 17,18,19 (Zion)	- Booking going on
2025 DECEMBER	- 13,14,15 (Zion)	- Booking going on
	- 20,21,22 (Zion)	- Booking going on
	- 29,30,31 (Zion)	- Booking going on

അന്വേഷണങ്ങൾക്കും ബുക്കിങ്ങിനും
ഫാമിലി അപ്പൊസ്തലേറ്റ്, പാസ്റ്ററൽ സെന്റർ, ചങ്ങനാശ്ശേരി
ഫോൺ - 0481 2424476 സമയം - 11 am to 5 pm

കടംവീട്ടാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ മുന്നിൽ കാണാതെ കടം വാങ്ങുന്നതും ആർഭാടങ്ങളുടെ പിറകെ പരക്കംപായുന്നതും കുടുബങ്ങളുടെ സാമ്പത്തിക ഭദ്രത തകർക്കും.

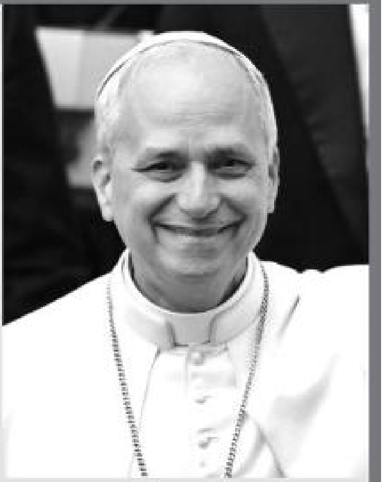
കുടുംബ ബജറ്റ്

കുടുംബം ഒരു സാമ്പത്തികയൂണിറ്റു കൂടിയാണ്. ഭർത്താവോ ഭാര്യയോ അതോ രണ്ടുപേരുമോ ഉപജീവനത്തിനുള്ള വക നേടുന്നതിന് ജോലിചെയ്യുന്നു. ജോലി കാർഷികവൃത്തിയോ വ്യവസായസംരംഭമോ ഉദ്യോഗമോ മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ ആകാം. തങ്ങളുടേയും കുട്ടികളുടേയും ജീവസന്ധാരണത്തിന് ആവശ്യമായവ അവർ സമ്പാദിച്ചേ തീരൂ. ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടത്തിന്റെ അറ്റകുറ്റപ്പണികൾ, കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, തൊഴിൽപരിശീലനം, സാമൂഹികബന്ധങ്ങളിലെ ഇതര ചെലവുകൾ മുതലായവയ്ക്ക് അവർ സമ്പത്ത് ആർജിക്കണം. ആധുനികകാലത്തെ ഭാരിച്ച ചെലവുകളുടെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ രണ്ടറ്റവും കൂട്ടിമുട്ടിക്കാൻ നന്നേ പാടുപെടുന്ന കുടുംബങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. മിക്കപ്പോഴും ബാങ്കിൽനിന്നും വ്യക്തികളിൽനിന്നും ബ്ലേഡ് പലിശയ്ക്കുപോലും പണം കടംവാങ്ങാൻ മാതാപിതാക്കൾ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. കടം കുന്നുകൂടുമ്പോൾ ജപ്തിഭീഷണി ഉയരുന്നു. എല്ലാം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ആത്മഹത്യാമുനമ്പിലെത്തുന്ന എത്രയോ കുടുംബങ്ങളാണ് ചുറ്റുമുള്ളത്! പലപ്പോഴും വരവനുസരിച്ചു ചെലവഴിക്കാൻ സാധിക്കാത്തതും കടംവീട്ടാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ മുന്നിൽ കാണാതെ കടം വാങ്ങുന്നതും ആർഭാടങ്ങളുടെ പിറകെ പരക്കംപായുന്നതും വേണ്ടത്ര ആലോചന കൂടാതെ പണം ചെലവഴിക്കുന്നതുമാണ് കുടുബങ്ങളുടെ സാമ്പത്തികഭദ്രത തകർക്കുന്നത്.

ഇതിനെ മറികടക്കാൻ മാതാപിതാക്കളും മുതിർന്ന മക്കളുംചേർന്ന് കുടുംബബജറ്റ് വർഷാരംഭത്തിലെ രൂപപ്പെടുത്തണം. കുടുംബബജറ്റിൽ ധനാഗമമാർഗങ്ങളും അത്യാവശ്യ ചെലവുകളും വ്യക്തമായി രേഖപ്പെടുത്തണം. അനാവശ്യ ചെലവുകൾ വേണ്ടെന്നു വെക്കാൻ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനമെടുക്കണം; ആഡംബരങ്ങൾ വർജിക്കണം.

മർക്കോസിന്റെ സുവിശഷത്തിലെ 'ധനികനും ദൈവരാജ്യവും' (10:17-27) എന്ന പാഠഭാഗത്തിന്റെ പുനർവായന കുടുംബബജറ്റിന്റെ ആവശ്യകതയിലേക്കാണു വിരൽചൂണ്ടുന്നത്. കുടുംബബജറ്റ് രൂപപ്പെടുത്താൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന വചനങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം. 'ദൈവം

അപരന്റെ മുഖത്ത് ദൈവത്തെ കണ്ടെത്തണം: ലെയോ പാപ്പാ



ദരിദ്രന്റെയും അഭയാർഥിയുടെയും പ്രതിയോഗിയുടെയും മുഖത്ത് ദൈവത്തിന്റെ രൂപം തിരിച്ചറിയാൻ വിശ്വാസികൾക്കു കഴിയുമെന്ന് ലെയോ പാപ്പാ പ്രസ്താവിച്ചു. സെപ്റ്റംബർ 12, 13 തീയതികളിൽ റോമിൽ നടന്ന മൂന്നാമത് സാഹോദര്യ ലോകസമ്മേളനത്തിൽ സംബന്ധിച്ചവരെ സ്വീകരിച്ച് അവരോടു സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു പരിശുദ്ധ പിതാവ്. സംഘർഷങ്ങളാലും വിഭജനങ്ങളാലും വേദനിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ ലോകത്ത്, യുദ്ധത്തോട് 'അരുത്' എന്നും സമാധാനത്തോടും സാഹോദര്യത്തോടും 'അതെ' എന്നും പറയാൻ നമുക്കു കഴിയണമെന്നു പാപ്പാ ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

സംഘർഷാവസ്ഥകളിൽ നിന്നു പുറത്തുകടക്കാനുള്ള ശരിയായ മാർഗമല്ല യുദ്ധം. കായേൻ സഹോദരൻ ആബേലിനെ വധിച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ദൈവം ചോദിക്കുന്നു: കായേൻ, നിന്റെ സഹോദരൻ ആബേൽ എവിടെ? ഈ ചോദ്യമാണ് അനുരഞ്ജനത്തിന്റെ തത്ത്വമായി മാറേണ്ടത്. ഇത് എന്നത്തെക്കാളുമുപരി ഇന്നിന്റെ ആവശ്യമാണെന്നും പാപ്പാ പറഞ്ഞു. ഈ ചോദ്യം നാം ഒരിക്കൽ സ്വന്തമാക്കിയാൽ അത് പിന്നീടു പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക സോദരാ, സോദരീ നീ എവിടെയാണ് എന്ന രൂപത്തിലായിരിക്കും. ആ ചോദ്യത്തിനു നമ്മൾ നല്കേണ്ട ഉത്തരം ഒരിക്കലും നിശബ്ദതയായിരിക്കരുത്.

സംസ്കാരങ്ങളെയും മതങ്ങളെയും ഒന്നിപ്പിക്കുന്ന ഈ ജ്ഞാനം, നമ്മുടെ വ്യത്യാസങ്ങൾക്കുപരിയായി നമ്മൾ സഹോദരീസഹോദരന്മാരാണെന്നു പരസ്പരം അംഗീകരിക്കാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നുവെന്നും പാപ്പാ കൂട്ടിച്ചേർത്തു.

ഒരുവനല്ലാതെ നല്ലവനായി ആരുമില്ല' (10:18). എല്ലാ നന്മകളും ദൈവത്തിന്റെ വരദാനമത്രേ. കുടുംബത്തിന്റെ സമ്പത്ത് ദൈവം ദാനമായി നല്കിയ അനുഗ്രഹമാണ്. അതിനാൽ ദൈവേഷ്ടപ്രകാരമേ അതു ചെലവഴിക്കാവൂ. കുടുംബബജറ്റ് രൂപപ്പെടുത്തി ധനവിനിയോഗത്തിനു ക്രമീകരണം വരുത്തുക ദൈവേഷ്ടമാകുന്നു. പ്രമാണമനുസരിച്ചു ജീവിക്കാനാണ് യേശു ധനികനായ യുവാവിനോട് ആദ്യം ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. പത്തു കല്പനകൾ നീതിപൂർവം പണം സമ്പാദിക്കാനും അന്യായമാർഗങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാനും നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. നീതിപൂർവകമായ ധനാർജനവും ധനവിനിയോഗവുമാണ് കുടുംബബജറ്റ് രൂപപ്പെടുത്താൻ ദമ്പതികളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. പണം അതിൽതന്നെ നന്മയാണ്. പണം ആർജിക്കുന്നതിന് നാം അധ്വാനിക്കണം. എന്നാൽ അനീതി നിറഞ്ഞ മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കരുത്. ഇതാണ് പത്തു കല്പനകൾ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്.

യേശു സ്നേഹപൂർവം അവനെ കടാക്ഷിച്ചുകൊണ്ടു പറഞ്ഞു: 'നിനക്ക് ഒരു കുറവുണ്ട്. പോയി നിനക്കുള്ളതെല്ലാം വിറ്റ് ദരിദ്രർക്കു കൊടുക്കുക. അപ്പോൾ സ്വർഗത്തിൽ നിനക്കു നിക്ഷേപമുണ്ടാകും. പിന്നെ വന്ന് എന്നെ അനുഗമിക്കുക' (10:21). കുടുംബസംതൃപ്തിയുടെ പരിപ്രേക്ഷ്യത്തിൽ ഈ വചനം ഇങ്ങനെ വ്യാഖ്യാനിക്കാം: യുവാവിന്റെ കുറവ്,

ധനാർജനത്തിലും ധനവിനിയോഗത്തിലും അയാൾ ക്രമം പാലിക്കാത്തതാണ്. അയാൾക്ക് അനിയന്ത്രിതമായ സ്വത്തുണ്ടെങ്കിലും, അതു പങ്കുവെച്ച് ദരിദ്രരെ സഹായിക്കാൻ അയാൾ സന്നദ്ധനല്ല. കുടുംബജീവിതത്തിൽ ഭാര്യാഭർത്താക്കന്മാർ ധനാസക്തി എന്ന ബന്ധനത്തിന് അടിമപ്പെടാൻ പാടില്ല. സമ്പാദിക്കുന്ന പണം കുടുംബനന്മയ്ക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കണം; ഭാവികാര്യത്തിനായി കുറെ മിച്ചംവെക്കുകയും വേണം. കുടുംബത്തിലെ 'ദരിദ്രർ' ആരാണ്? മക്കൾ, ജീവിതപങ്കാളി, വൃദ്ധരായ മാതാപിതാക്കൾ, രോഗികൾ മുതലായവരെ ആ ഗണത്തിൽപ്പെടുത്താം. അവരെ പരിചരിക്കാൻ സമ്പത്തു വിനിയോഗിക്കുന്ന കാര്യം കുടുബബജറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ മറക്കരുത്. ശരിയായ ധനവിനിയോഗമാണത്; സ്വർഗത്തിൽ നിക്ഷേപമുണ്ടാക്കുന്ന ധനവിനിയോഗം.

'പിന്നെ വന്ന് എന്നെ അനുഗമിക്കുക.' ദൈവം അഥവാ ക്രിസ്തു കുടുംബത്തിന്റെ യഥാർഥ സമ്പത്തായി മാറുമ്പോഴാണ് കുടുംബം മുഴുവൻ ധനാസക്തിയുടെ അടിമത്തത്തിൽ നിന്നു മോചനം പ്രാപിക്കുന്നത്. അപ്പോൾ കുടുംബത്തിലുള്ളവരെ മാത്രമല്ല, കുടുംബത്തിനു പുറത്ത് സമൂഹത്തിൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നവരേയും സഹായിക്കാൻ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കു കഴിയും. യഥാർഥ കുടുംബബജറ്റ് ഉണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് ധനാസക്തിയിൽ നിന്നു വിടുതൽ പ്രാപിക്കാനുള്ള മാർഗം. ഭാര്യയും ഭർത്താവും മുതിർന്ന മക്കളും ഒന്നിച്ചു ചേർന്ന് ആലോചിച്ചു വേണം കുടുംബബജറ്റ് രൂപപ്പെടുത്താൻ. ഭാര്യയോട് ആലോചിക്കാതെ ഭർത്താവു മാത്രം സ്വേചരയാ പണം ചെലവഴിക്കുന്നതും, ഭർത്താവിനോട് ആലോചിക്കാതെ ഭാര്യ മാത്രം പണം ചെലവഴിക്കുന്നതും ഒട്ടും ആശാസ്യമല്ല. കൂട്ടുത്തരവാദിത്വം ധനാർജനത്തിലും ധനവിനിയോഗത്തിലും പ്രകടിപ്പിക്കാനായാൽ കുടുംബം സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങളിൽപ്പെട്ടു തകരുകയില്ല.

ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ പുലരുന്ന കുടുംബം (മർക്കോ. 10:28-31)

രക്തബന്ധത്തിന് ഉപരിയായ ഒരു വലിയ കുടുംബത്തെ യേശു വിഭാവനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതാണ് ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങൾ പുലരുന്ന കുടുംബം. 'ഞങ്ങൾ കുടുംബബന്ധങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് നിന്നെ അനുഗമിച്ചിരിക്കുന്നു; ഞങ്ങൾക്ക് എന്തു കിട്ടും?' പത്രോസിന്റെ ഈ ചോദ്യത്തിന് യേശു നല്കുന്ന മറുപടിയാണ് ദൈവരാജ്യത്തിലെ പുതിയ കുടുംബം. അവിടെ എല്ലാവരും സഹോദരന്മാരും സഹോദരിമാരുമായി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

Oct 1

കുഞ്ഞുമോൾ പടനിലത്ത്

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

Oct 2

ഒരു വിശ്വാസി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

Oct 3

ഒരു വിശ്വാസി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

Oct 4

ഒരു വിശ്വാസി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

Oct 5

സാന്ദ്രാ ചാഞ്ഞോടി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

Oct 6

മിന്റുമോൾ മാത്യു അതിരമ്പുഴ

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

ഒരു വിശ്വാസി

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യം സാധിച്ചതിന് ഉപകാരസ്മരണ

ഒരു വിശ്വാസി

മാറുന്നു. ലോകം മുഴുവൻ ഒറ്റകുടുംബമായിത്തീരുന്നു. സാർവലൗകിക സ്നേഹവും സാർവത്രിക സാഹോദര്യവുമാണ് ഈ പുതിയ കുടുംബത്തിന്റെ മുഖമുദ്ര. രക്തബന്ധത്തിൽ നിന്ന് ഉയിർക്കൊള്ളുന്ന ഭൂമിയിലെ കുടുംബങ്ങൾ ഈ വലിയ സാഹോദര്യത്തിലേക്കു വളരുമ്പോൾ കുടുംബത്തിൽ ദൈവരാജ്യാനുഭവമുണ്ടാകും. ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ മൂല്യങ്ങളായ സ്നേഹം, കരുണ, സത്യസന്ധത, സന്മനോഭാവം, സേവനസന്നദ്ധത, പങ്കുവെക്കൽ മുതലായവ കുടുംബത്തിൽതന്നെ പരിശീലിപ്പിക്കണം. അപ്പോൾ ലോകം മുഴുവൻ സ്വന്തം കുടുംബമായി കാണുന്ന ഹൃദയവിശാലതയോടെ നമ്മുടെ മക്കൾ ദൈവരാജ്യത്തിന്റെ പൗരന്മാരായി വളരും.

പണം അതിൽതന്നെ നന്മയാണ്. പണം ആർജിക്കുന്നതിന് അധ്വാനിക്കണം. എന്നാൽ അനീതി നിറഞ്ഞ മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കരുത്.

അധികാരഘടന

കുടുംബത്തിൽ നിലനിന്നുപോരുന്ന പരമ്പരാഗതമായ അധികാരഘടനയെ കീഴ്മേൽ മറിച്ച്, സേവനത്തിന്റെയും ശുശ്രൂഷയുടെയും വിനയത്തിന്റെയും പുതിയ ഘടന സൃഷ്ടിച്ചതാണ് കുടുംബജീവിതത്തിലെ സംതൃപ്തിയുടെ തലത്തിൽ യേശു നിർവഹിച്ച മഹത്തായ വിപ്ലവം. സെബദീപുത്രന്മാരായ യാക്കോബിന്റെയും യോഹന്നാന്റെയും അഭ്യർഥനയ്ക്കു മറുപടിയായാണ് ഈ പുതിയ അധികാരദർശനം യേശു പഠിപ്പിക്കുന്നത് (മർക്കോ. 10:35–45). 'നിങ്ങളിൽ വലിയവനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ നിങ്ങളുടെ ശുശ്രൂഷകനാകണം. നിങ്ങളിൽ ഒന്നാമനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ എല്ലാവരുടേയും ദാസനുമായിരിക്കണം' (10:43-45).

പരമ്പരാഗതസങ്കല്പമനുസരിച്ച് അപ്പന്റെ സ്വേച്ഛാധിപത്യത്തിൽ ഞെരിഞ്ഞമർന്ന് പീഡനമേറ്റു കഴിയുന്ന അമ്മയും മക്കളുമാണ് കുടുംബത്തിലെ ഇതര അംഗങ്ങൾ. പുരുഷാധിപത്യപരമായ സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥിതിയിൽ അപ്പന് അനിയന്ത്രിതമായ അധികാരമുണ്ട്. ഭാര്യയേയും മക്കളേയും പരിഗണിക്കാതെ അയാൾ തീരുമാനമെടുക്കുന്നു; തന്റെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾ അവരുടെമേൽ അടിച്ചേല്പിക്കുന്നു. ചിലപ്പോൾ അപ്പനു പകരം അമ്മയായിരിക്കാം ഇങ്ങനെ സർവാധികാരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഈ ആധിപത്യശൈലി കുടുംബത്തിന്റെ സമാധാനം കെടുത്തും; കുടുംബത്തെ നരകമാക്കും. സ്നേഹവും സമഭാവനയും കൂട്ടായ്മയും പരസ്പര ബഹുമാനവും ഉള്ളിടത്തു മാത്രമേ സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവുമുണ്ടാകൂ. അപ്പനും അമ്മയും മക്കളും വിനീതശുശ്രൂഷകരെപ്പോലെ പെരുമാറുന്ന കുടുംബങ്ങളിൽ സന്തോഷം അലതല്ലും. അവർ പരസ്പരം ചർച്ചചെയ്യും; കൂട്ടായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കും. ആരും ആരുടെമേലും മേധാവിത്വം പുലർത്തുകയില്ല. അതേസമയം കുടുംബത്തിലെ സ്ഥാനക്രമം മക്കൾ സ്വമേധയാ അംഗീകരിക്കും. മാതാപിതാക്കൾ സ്നേഹത്തോടും സമഭാവനയോടുംകൂടി മക്കളോട് ഇടപഴകും. അനാവശ്യമായ ഭീതി കുടുംബത്തെ കളങ്കപ്പെടുത്തുകയില്ല.

ജറീക്കോയിലെ അന്ധയാചകന് യേശു കരുണാപൂർവം സൗഖ്യം കൊടുക്കുന്ന വിവരണത്തോടെയാണ് മർക്കോസ് പത്താം അധ്യായം അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് (10:46–52). യേശു അവന്റെ പ്രാർഥന കേൾക്കുകയും അവനെ സുഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്തു. 'നിന്റെ വിശ്വാസം നിന്നെ രക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നു' (10:52) എന്നാണ് അവിടുന്ന് അരുൾചെയ്തത്. കുടുംബജീവിത സംതൃപ്തിക്കു വിഘാതമായി നില്ക്കുന്ന അന്ധതയിൽനിന്ന് കുടുംബാംഗങ്ങളെ മോചിപ്പിക്കുന്നത് യേശുവിലുള്ള വിശ്വാസമാണ്. യേശുവിൽ വിശ്വസിക്കുക എന്നതിനർഥം യേശുവിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടനുസരിച്ചു ജീവിക്കുക എന്നാകുന്നു. വിവാഹത്തിന്റെ അഭേദ്യത, വിശ്വസ്തത, ഏകത മുതലായ മൂല്യങ്ങൾ മുറുകെപ്പിടിച്ച്, കുട്ടികളുടെ ജനനത്തിലും പരിശീലനത്തിലും ജീവിതം സമർപ്പിച്ച്, കുടുംബബജറ്റിലൂടെ സാമ്പത്തികകാര്യങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ച്, ദൈവരാജ്യമൂല്യങ്ങളിലേക്കു വളർന്ന്, അധികാരപ്രമത്തതയ്ക്കു പകരം ശുശ്രൂഷയുടെ ജീവിതശൈലി സ്വീകരിച്ച് മുന്നേറുന്ന കുടുംബങ്ങളാണ് സംതൃപ്തിയുള്ള ഉത്തമകുടുംബങ്ങൾ. (തുടരും)

EXIT പുറം വാതിൽ

ജെ. മണക്കുന്നേൽ

ആർത്തി ചേർത്ത കീർത്തി

ആകസ്മികമായിട്ടാണ് അയൽ ഇടവകക്കാരി അമ്മച്ചി മുറിക്കു മുന്നിൽ ആയാസപ്പെട്ട് എത്തിയത്. അടുത്തുചെന്നു കൈപിടിച്ച് അകത്തിരുത്തി. “അങ്ങേർക്കിത് എന്തിന്റെ കേടാ അച്ചാ... അങ്ങേ ലോകത്തേയ്ക്കു പോകാൻ ഇനി അധികം നാളൊന്നുമില്ല. എല്ലാം കെട്ടിപ്പിടിച്ചോണ്ട് അങ്ങോട്ടും പോകാം എന്നാ അങ്ങേരുടെ വിചാരം!” അടക്കിവെച്ചിരുന്ന അമർഷം മുഴുവനും അണപൊട്ടി. ഇറ്റുവീണ കണ്ണീർ സാരിത്തലപ്പുകൊണ്ട് ഒപ്പി. ഉള്ളിലെ ഏങ്ങലടികളെല്ലാം അവരൊരു ദീർഘനിശ്വാസത്തിലൊതുക്കി! ആശ്വാസവാക്കുകൾക്കൊടുവിൽ അവർ കാര്യം വിവരിച്ചു.

എൺപത്തിരണ്ടുകാരൻ അച്ചായനിപ്പോഴും ദൈവവിചാരവും മനുഷ്യസ്നേഹവുമില്ലത്രേ. അഞ്ചുമക്കളിൽ നാലുപേരും വിദേശത്ത്! അഞ്ചാറുതവണ ഇരുവരുംകൂടി വിദേശങ്ങളിൽ കഴിഞ്ഞ കഥയൊക്കെ പറഞ്ഞു. വീട്ടിലുള്ള മകന്റെ കെട്ടിയോളും കുട്ടികളും ബംഗളൂരുവിൽ കഴിയുന്നു. അവരൊക്കെ തരുന്ന കൊച്ചു സമ്മാനപ്പണത്തിൽനിന്നും മിച്ചംപിടിച്ച് ആരുമറിയാതെ പാവങ്ങൾക്കു പങ്കിടുന്ന തങ്കപ്പെട്ട ഒരു അമ്മ! പ്രായം എഴുപത്തിയെട്ട്! കുട്ടിക്കാലത്തെയും കെട്ടിവന്ന കാലത്തെയും പട്ടിണിയുടെ ഞെട്ടിക്കുന്ന ഓർമകൾ ഇന്നും കെട്ടടങ്ങാതെ കരളിൽ കരുതുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കഷ്ടപ്പെടുവരെ അവരു കൈതുറന്നു സഹായിക്കും. അതൊന്നും പാടില്ലെന്നാണ് അറുപിശുക്കനായ അച്ചായന്റെ കല്ലേപിളർക്കുന്ന കല്പന! “എന്തെങ്കിലും അറിഞ്ഞുപോയാൽ അയാളെന്നെ തല്ലും; പരോപകാരം ചെയ്തെന്നറിഞ്ഞാൽ അയാളെന്നെ കൊല്ലാൻ വരും. അങ്ങേരു പള്ളിയിൽ പോയാൽ പത്തുകാശു നേർച്ചയിടില്ല. പള്ളിയ്ക്കെന്തിനാ പണം? പട്ടക്കാരു തട്ടിയെടുക്കും എന്നാ പറയുന്നത്. വീടിനു പുറത്തിറങ്ങിയാൽ ആരുമായും വഴക്കാകുമത്രേ. പറമ്പിൽ പണിയുന്നവരുടെ പിറകേനടന്നു പഴിപറയുന്നതിനാൽ അവരും വരാതായി. വേലക്കാർക്കു കൂലി കൊടുക്കാത്തതുകൊണ്ട് അവരുടെ പ്രാക്കും പരിഭവവും പതിവായി. കൊട്ടാരം പോലൊരു വീടുണ്ട്. ഏക്കറുകണക്കിനു പറമ്പുണ്ട്. എന്തു കാര്യം? പട്ടിക്ക് ഉച്ഛിഷ്ടം കൊടുക്കാൻ പോലും സമ്മതിക്കില്ല.”

പരാതികളുടെയും പരിഭവങ്ങളുടെയും ഒരുപാടു നൊമ്പരം ഒരേശ്വാസത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ട് അമ്മച്ചി ചോദിച്ചു: ഞാനെന്തുചെയ്യണമച്ചാ...? ഞാൻ അച്ചായനെ വീട്ടിൽ വന്നു കണ്ട് ഉപദേശിക്കാമെന്നു പറഞ്ഞതും, അമ്മച്ചി വിലക്കി: എന്റെ പൊന്നച്ചാ... അച്ചന്റെ ശാപവുംകൂടി കിട്ടത്തക്കവിധം അങ്ങേരു നാക്കിന് എല്ലില്ലാതെ എന്തെങ്കിലും പറയും... ഒന്നും വേണ്ടച്ചാ... അമ്മച്ചിയുടെ വിലക്ക് എനിക്കൊരു ആശ്വാസമായി!! അങ്ങേരുടെ മാനസാന്തരത്തിനായി എല്ലാം ക്ഷമിച്ചു പ്രാർഥിക്കുവാനും, അങ്ങേർക്കുവേണ്ടിക്കൂടി ആരുമറിയാതെ ഉപകാരം ചെയ്യാനും ഉപദേശിച്ച് ആശ്വസിപ്പിച്ചു പറഞ്ഞുവിട്ടു!!

ദരിദ്രന് കൈതുറന്നു കൊടുക്കുക; അങ്ങനെ നീ അനുഗ്രഹപൂർണനാകട്ടെ (പ്രഭാ. 7:32).

ചിലരങ്ങനെയാണ്; വന്നവഴി നിന്നനില്പിൽ മറക്കും. കുന്നോളം തന്ന ദൈവത്തെ വന്ദിക്കില്ല; തന്നോളം പോരാത്തവരെ നിന്ദിക്കയും ചെയ്യും. വെട്ടിപ്പിടിച്ചതൊക്കെ ഇട്ടിട്ടുപോകണമെന്നും, അനീതിയിൽ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു വെച്ചതെല്ലാം അടുത്ത തലമുറ തട്ടിത്തെറിപ്പിക്കുമെന്നും ചിന്തിക്കില്ല. അന്ത്യകാലത്തുപോലും ദൈവചിന്ത വെടിഞ്ഞ് സ്വന്തമായവയിൽ ആശ്രയിക്കും. ആർത്തിയിൽ അപഹരിച്ചത് ചേർത്തുപിടിച്ചു കീർത്തി കുട്ടാൻ ശ്രമിക്കും. ഒടുവിൽ ഒരു കുമിളപോലെ എല്ലാം തകരുന്നതുകണ്ട്, ആത്മാവിനെയും അപായപ്പെടുത്തി ജീവിതത്തിന് അറുതികുറിക്കും. ‘പാവപ്പെട്ടവനിൽനിന്നു മുഖം തിരിച്ചുകളയരുത്; അപ്പോൾ ദൈവം നിന്നിൽനിന്നും മുഖം തിരിക്കില്ല; സമ്പത്തേറുമ്പോൾ അതനുസരിച്ചു ദാനം ചെയ്യുക (തോബി. 4:7-8).

Printed & Published by Fr. Jose Thekkepurathu • Owned by Family Apostolate, Pastoral Centre, Changanacherry • Phone: 0481-2424476 • Printed at St. Joseph Orphanage Press, Changanacherry
Chief Editor: Dr. Jose George Thekkepurathu