ശാന്തമാകുകെൻ മനമേ!

ബിഷപ്പ് ഡോ. അലക്സ് വടക്കുംതല

തിരക്ക് പിടിച്ച ജീവിതമായിരുന്നു സിബിയുടെത്. രാവിലെ എട്ടരയ്ക്ക് ഓഫീസിൽ എത്താൻ വീട്ടിൽ നിന്ന് ഏഴു മണിക്ക് പുറപ്പെടണം. നാലു മക്കളുള്ള അദ്ദേഹത്തിന് ഓഫീസുകാര്യങ്ങളോടൊപ്പം കുടുംബകാര്യങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിയിരുന്നു. ദിനപത്രം വായിച്ചിരുന്നത് ഓഫീസിൽനിന്നും വന്നതിനുശേഷമായിരുന്നു. അങ്ങനെ ഒരു ദിവസം സായാഹ്നത്തിൽ പത്രം വായിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മൂത്ത മകൻ പ്രോഗ്രസ് കാർഡ് ഒപ്പിടുവിക്കാൻ വന്നു. പത്രത്തിൽനിന്നു തലയെടുക്കാതെ തന്നെ അത് ഒപ്പിട്ടു കൊടുത്തു. അപ്പച്ചൻ മാർക്ക് ഒന്നും നോക്കാതെ ഒപ്പിട്ടതിൽ അവൻ സന്തോഷിച്ചു. സിബി പത്രവായനയിൽ മുഴുകി. അപ്പോഴാണ് മൂന്നാമത്തെ മകളുടെ വരവ്. അവളുടെ കാലിൽ മുള്ളു തറച്ചതിന്റെ ഭാഗത്ത് മരുന്ന് പുരട്ടിക്കൊടുക്കാനാണ് അവൾ അപ്പച്ചന്റെ അടുത്ത് വന്നത്. അദ്ദേഹം അവിടെ പരിശോധിച്ച് മരുന്ന് രാത്രി കിടക്കാൻ നേരം പുരട്ടാമെന്നും ഇപ്പോൾ പുരട്ടിയാൽ മരുന്ന് പോകുമെന്നും പറഞ്ഞ് അവളെ പറഞ്ഞയച്ച് പത്രവായന തുടർന്നു. ആ സമയം രണ്ടാമത്തെ മകൻ കണക്കിലെ ഒരു സംശയവുമായി വന്നു. അവനും കണക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. വീണ്ടും പത്രവായനയിൽ ശ്രദ്ധിച്ചു. അപ്പോഴതാ ഇളയ മകൻ ഒരാവശ്യവുമായി വന്നിരിക്കുന്നു. അവന് അപ്പച്ചന്റെ മടിയിലിരിക്കണം. നെഞ്ചിലേക്ക് ചാരി കിടക്കണം. ആ ഹൃദയമിടിപ്പ് കേട്ടുകിടക്കുന്നത് അവന് വലിയ ആനന്ദമാണ്.

യേശുവിന്റെ അന്ത്യഅത്താഴവേളയിൽ മാറിലേക്ക് ചാരികിടന്നിരുന്ന ശിഷ്യനെപ്പറ്റി പറയുന്നത്, 'ശിഷ്യന്മാരിൽ യേശു സ്നേഹിച്ചിരുന്നവൻ' (യോഹ. 13:23) എന്നാണ്. കരുതലും വാത്സല്യവും ഉള്ളവരാണ് അടുത്തിരിക്കുന്നവർ. യേശുവിന്റെ പാദാന്തികത്തിലിരുന്ന് ആശ്വാസവും ആനന്ദവുമനുഭവിക്കുന്ന മറിയത്തെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരണം ലൂക്കായുടെ സുവിശേഷം പത്താം അധ്യായത്തിലുണ്ട്. യേശു ജറുസലേമിലേക്കുള്ള യാത്രയിലാണ് മർത്തായുടെ വീട്ടിൽ ചെല്ലുന്നത്. ജറുസലേമിൽ യേശുവിനെ കാത്തിരിക്കുന്ന പീഡാസഹനത്തെയും കുരിശുമരണത്തെയുമൊക്കെ ഓർക്കുമ്പോൾ അല്പം ആശ്വാസവും സാന്ത്വനവും യേശുവും ആഗ്രഹിച്ചിരിക്കണം അതായിരിക്കാം ജറുസലേമിലേക്കുള്ള യാത്രാമദ്ധ്യേ മർത്തായുടെ ഭവനത്തിൽ കുറച്ചുസമയം ചെലവഴിക്കാമെന്ന് വിചാരിച്ചത്. മർത്തായുടെ വീട്ടിലെത്തിയെ യേശുവിനെ സൽക്കരിക്കാനുള്ള വ്യഗ്രതയിലായിരുന്നു അവൾ. എന്നാൽ മറിയം യേശുവിന്റെ പാദാന്തികത്തിൽ ധ്യാനനിമഗ്നയായി യേശുവിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം സന്തോഷിച്ചനുഭവിച്ചു. യേശു മർത്തായോട് പറഞ്ഞു: "മർത്താ, മർത്താ, നീ പലതിനെക്കുറിച്ചും ഉത്ക്കൺഠാകുലയും അസ്വസ്ഥയുമായിരിക്കുന്നു. ഒന്നു മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളു. മറിയം ആ നല്ല ഭാഗം തെരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നു. അത് അവളിൽ

നിന്ന് എടുക്കപ്പെടുകയില്ല"(ലൂക്ക 10:42). മറിയം നല്ല ഭാഗം തെരഞ്ഞെടുത്തു. മറ്റു വ്യഗ്രതകൾ മാറ്റിക്കൊണ്ട് യേശുവിന്റെ പാദാന്തികത്തിൽ ശാന്തമായി ഇരുന്നു. ഇളയ മകൻ പപ്പയുടെ മടിയിലിരുന്ന് പപ്പയുടെ സാന്ത്വനസാമീപ്യം ആസ്വദിക്കുന്നതുപോലെ, ഇളയസഹോദരി മറിയവും ആനന്ദിക്കുന്നു. യേശുവും ഒരു പക്ഷേ ഈ സൗഹൃദവും പരിഗണനയും വഴി ആശ്വാസം ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നിരിക്കണം, പ്രത്യേകിച്ച് സഹനത്തിന്റെ നാളുകളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാൻ ഒരുങ്ങുമ്പോൾ.

പ്രസിദ്ധ തത്വശാസ്ത്രജ്ഞനായ ബ്ലെയ്സ് പസ്കാൽ ഇപ്രകാരം അഭിപ്രായപ്പെട്ടു: 'All troubles of life come upon us because we refuse to sit quietly for a while in our room'. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ മുറിയിൽ നിശ്ശബ്ദതയിൽ ഇരിക്കാത്തതുകൊണ്ട് ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രശ്നങ്ങളും അസ്വസ്ഥതകളും കടന്നുവരുന്നു എന്നാണ് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത്. ജീവിതത്തിൽ തിരക്കുകളുടെയും ബഹളങ്ങളുടെയും ഇടയിൽ അല്പം ശാന്തതയോടെ ഇരിക്കാൻ നമുക്ക് സമയമില്ല. അങ്ങനെ നാം കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥരായി മാറുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സും ഹൃദയവുമെല്ലാം അശാന്തിയും ആശങ്കയും ആകുലതയും നിറഞ്ഞ് വിങ്ങിപ്പൊട്ടുന്നു!

പ്രസിദ്ധ പ്രഭാഷകനും ധ്യാനഗുരുവുമൊക്കെ ആയിരുന്ന ഫാദർ ആന്റണി ഡിമെല്ലോ തന്റെ "Well Springs" എന്ന പുസ്തകത്തിൽ കുറിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു വാക്യം ഏറെ ശ്രദ്ധേയമാണ്. "You are made whole again in silence" പരിപൂർണ്ണതയിലേക്കും മനസ്സിന്റെ ആശ്വാസത്തിലേക്കും നിങ്ങൾ എത്തുക നിശ്ശബ്ദതയിലൂടെയാണ്. ബഹളത്തിന്റെയും തിരക്കിന്റെയും ആധുനിക സംസ്ക്കാരം ശാന്തതയും സ്വച്ഛന്ദതയും നമുക്ക് അന്യമാക്കിയിരിക്കുന്നു, നഷ്ടമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണ് മറിയത്തെപോലെ യേശുവിന്റെ പാദാന്തികത്തിൽ നിശ്ശബ്ദമായി ധ്യാനനിമഗ്നമായിരുന്ന് ജീവിതത്തിൽ വലിയൊരു നിധി, ആശ്വാസത്തിന്റെ അനുഗ്രഹധാര അനുഭവിക്കാനുള്ള ക്ഷണം നാം സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.

കർത്താവ് കരുതലോടെ നമ്മോടുപറയുന്നതിതാണ്. "അധ്വാനിക്കുന്നവരും ഭാരം വഹിക്കുന്നവരുമായ നിങ്ങളെല്ലാവരും എന്റെ അടുക്കൽ വരുവിൻ. ഞാൻ നിങ്ങളെ ആശ്വസിപ്പിക്കാം" (മത്താ. 11:28). ഈ തിരക്കുപിടിച്ച ജീവിതത്തിന്റെ വ്യഗ്രതകളും വൈഷമ്യങ്ങളുമകറ്റി, ആശ്വാസവും ആനന്ദവും അനുഭവിക്കാനുള്ള കുറുക്കുവഴി ഇതാണ്: കണ്ണുകളടച്ച് കർത്താവിനെ ധ്യാനിച്ച്, ശാന്തമായിരിക്കുക! അപ്പച്ചന്റെ നെഞ്ചിലേക്ക് ചാരിക്കിടന്ന്, ആ ഹൃദയമിടിപ്പിൽ ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്ന പൈതലിനെ പോലെ! കൂട്ടുകാരന്റെ കൂടെയിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സുനിറയെ കുളിരുകോരുന്ന ആത്മസുഹൃത്തിനെ പോലെ!

ജീവിതത്തിന് അർത്ഥവും ആനന്ദവും നല്കുന്നത് എന്താണ്? അതു മാത്രം തിരഞ്ഞെടുത്ത് സ്വീകരിക്കുകയും അസ്വസ്ഥത പകരുന്നവ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്താൽ, ബാക്കി നല്കുന്നത്

ആനന്ദം മാത്രമല്ലേ? അപ്പോൾ പിന്നെ സദാ അശ്വസിച്ചും സന്തോഷിച്ചും പുഞ്ചിരിയോടെ ജീവിക്കാമല്ലോ!

യേശു മൂന്നു നുറുങ്ങുകഥകൾ മത്തായിയുടെ സുവിശേഷത്തിന്റെ 13-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ 44-ാം വാക്യം മുതൽ ഒന്നിനു പിറകെ ഒന്നായി പറയുന്നുണ്ട്! നിധിയുടെയും രത്നത്തിന്റെയും മത്സ്യവലയുടെയും ഉപമകൾ. വയലിൽ അനർഘമായ നിധി ഒരാൾ കണ്ടെത്തി. അയാൾ പോയി തനിക്കുള്ളതെല്ലാം വിറ്റ്, വയൽ വാങ്ങുകയും നിധി സ്വന്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രത്നവ്യാപാരി അതിവിശിഷ്ടമായ രത്നം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ, സർവസമ്പാദ്യവും ഉപേക്ഷിച്ച് രത്നം സ്വന്തമാക്കുന്നു. മത്സ്യം പിടുത്തക്കാരൻ ആഴത്തിൽ വലയെറിയുന്നു. വല വലിച്ചപ്പോൾ ഒത്തിരി മത്സ്യം വലയിൽ കുടുങ്ങിയ ചാകരയനുഭവമാണ്. അയാൾ വല വലിച്ചുകയറ്റി നല്ലവ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ബാക്കിയുള്ള ചീത്ത മത്സ്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. കർത്താവിന്റെ നുറുങ്ങുകഥകളിലെ കൃഷിക്കാരനെയും രത്നവ്യാപാരിയെയും മീൻപിടുത്തകാരനെയും പോലെ ജീവിച്ചാൽ എന്തൊരാശ്വാസമായിരിക്കും! ആനന്ദമായിരിക്കും!

വലിയ ഭാണ്ടകെട്ടുകളുമായി ജീവിക്കുന്നവരാണ് നമ്മിൽ പലരും. വെറുപ്പിന്റെയും വൈരാഗ്യത്തിന്റെയും അധികാരമോഹത്തിന്റെയും ധനദാഹത്തിന്റെയും വ്യർത്ഥമായ വ്യാമോഹകുമ്പാരങ്ങളുടെയും വലിയ വലിയ ഭാണ്ടക്കെട്ടുകൾ തലയിൽ താങ്ങി, ചുമന്ന്, വിയർത്തൊലിച്ച്, കഷ്ടപ്പെട്ടു കഴിയുന്നവർ! അതുകൊണ്ട് ടെൻഷനാണ്. പ്രെഷർ എപ്പോഴും ഹൈയാണ്. വലിയ പരവേശവും സദാ ദാഹവും. ദഹനം ശരിക്ക് കിട്ടുന്നില്ല. പൈൽസിന്റെ അസുഖം. ആകെ അസ്വസ്ഥത!

ഒരു ഈശോ സഭാ വൈദികനെ എനിക്കറിയാം. ആരോടും ഒരു വഴക്കും പരിഭവവും എതിർപ്പും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാത്ത അച്ചൻ. മുറിയിൽ ആകെ ഏതാനും പുസ്തകങ്ങളും, ഒരു സ്യൂട്ട് കേസിൽ ഒതുങ്ങുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും മാത്രം. എപ്പോഴും എന്തു പ്രസന്നതയും സന്തോഷവുമാണ് മുഖത്ത്! ലളിത ജീവിതം! ഭാണ്ടകെട്ടുകളും ബന്ധനവുമില്ലാത്ത ജീവിതം!!

കഴിഞ്ഞ ദിവസം മൊബൈൽ ഫോണിൽ എനിക്കു കിട്ടിയ ഒരു സന്ദേശം ഇപ്രകാരമായിരുന്നു: “EGO is a three letter word, which can destroy a big twelve letter word called RELATIONSHIP”. നമ്മുടെ ഊതിവീർപ്പിച്ച ഞാനെന്ന ഭാവം, inflated ego, എന്തെല്ലാം പ്രശ്നമുണ്ടാക്കുന്നു! ബന്ധങ്ങൾ തകർക്കുന്നു! മൂന്നു വാക്കുള്ള ego (അഹം) പന്ത്രണ്ടുവാക്കുള്ള Relationship (ബന്ധങ്ങൾ) നശിപ്പിക്കുന്നു.

ഇടവകകളിലെ ഭവനസന്ദർശനത്തിനുപോയപ്പോൾ ഒരു അമ്മച്ചിയെ കണ്ടു. ആരോടും ബന്ധമില്ല. ഒരു കൊച്ചുവീട്ടിൽ ഒറ്റയ്ക്കു താമസിക്കുന്നു. തൊട്ടടുത്ത് മകനും കുടുംബവുമുണ്ട്.

അമ്മച്ചി അവരെ സന്ദർശിക്കാറില്ല. അവർ തന്റെ ഭവനത്തിൽ വരുന്നതും ഇഷ്ടമല്ല. തനിക്കുള്ളത് മോഷ്ടിക്കാനാണവർ വരുന്നതെന്നാണ് ചിന്ത. മുക്കാൽ പവൻ വരുന്ന സ്വർണ്ണമാല ആ അമ്മ യ്ക്കുണ്ട്. പിന്നെ രണ്ട് കുഞ്ഞിക്കമ്മലും ഒരു വള്ളിമോതിരവും. ചിലപ്പോൾ വിധവാ പെൻഷന്റെ ചില്ലറ ബാക്കിയും ഉണ്ടാവും. പക്ഷെ, ആരു വന്നാലും, തന്റേതൊക്കെ അപഹരിക്കാനാണ് എന്ന താണ് ചിന്ത! ഒരു പക്ഷെ മാനസികരോഗമാകാം. പ്രായത്തിന്റെ പ്രശ്നമാകാം.

'The Art of Letting Go' (വിട്ടുകൊടുക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നതിന്റെ കല) എന്ന സുന്ദരമായ തത്വം വിവരിക്കുന്ന Notker Wolf ന്റെ പുസ്തകമാണ് 'Faith Can Give Us Wings!'. ഒരു ബനഡിക്റ്റൻ സന്യാസിയായി കൃത്യമായ നിയമങ്ങളുടെയും ആശ്രമത്തിന്റെ ചട്ടങ്ങളുടെയും നിബന്ധനകളുടെയും നടുവിൽ ജീവിക്കുമ്പോഴും പ്രസരിപ്പോടും പ്രസാദത്തോടും കൂടെ ആയിരിക്കുന്ന നോട്ട്കറിനോട്, റോമിൽ സന്ദർശനത്തിനെത്തിയ ഒരു സ്ത്രീ ചോദിച്ചു. "Why do you look so happy?" ഇത്ര സന്തോഷവാനാകാൻ എന്താ കാരണം? അതിനുള്ള മറുപടി യാണ് The Art of Letting Go വിട്ടുകൊടുക്കാനും, ഉപേക്ഷിക്കാനും അനുവദിക്കുന്ന കല.

പ്രഥമമായി, അടിയുറച്ച ദൈവവിശ്വാസമാണ് സന്തോഷജീവിതത്തിന് ആത്യന്തികമായി ആവശ്യം എന്ന് നോട്ട്കർ വിവരിക്കുന്നു. ഉയർന്നു പറക്കാൻ വിശ്വാസം നമുക്ക് ചിറകുകൾ സമ്മാനിക്കു ന്നു. ഇസയാസിന്റെ വചനങ്ങൾ ഉദ്ധരിച്ച് അദ്ദേഹം വ്യക്തമാക്കുന്നു: "ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കു ന്നവർ വീണ്ടും ശക്തി പ്രാപിക്കും. അവർ കഴുകന്മാരെപോലെ ചിറകടിച്ചുയരും. അവർ ഓടി യാലും ക്ഷീണിക്കുകയില്ല. നടന്നാൽ തളരുകയില്ല" (ഇസ. 40:31). "We never fly alone" എന്ന വാക്കുകൾ കൊണ്ടുതന്നെയാണ് പുസ്തകം ഉപസംഹരിക്കുന്നത്.

രണ്ടാമതായി, നാം ആരാണെന്ന് അംഗീകരിക്കുന്നതാണ് അടിസ്ഥാനമായിവേണ്ടത് (Recognising who we are). ജീവിതത്തെ തന്നെയും ജീവിതത്തിന്റെ അവസ്ഥകളെയും അംഗീ കരിക്കുകയും സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക. പ്രണയത്തിലായാലും പ്രശ്ന ത്തിലായാലും രോഗം വന്നാലും സൗഖ്യമുണ്ടെങ്കിലും പ്രശാന്തതയോടെ സ്വീകരിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യാനാവുമോ എന്നതാണ് പ്രസക്തമായ ചോദ്യം. ഉള്ളുതുറന്ന് പൊറു ക്കുകയും മറക്കുകയും ചെയ്തു മുന്നോട്ടു നീങ്ങുക. തുറന്നുവച്ച മുറിവുകൾ വ്രണമാ കാനെ സാധ്യതയുള്ളൂ. വിട്ടുകൊടുക്കു! Learn to let it go! അതാണ് നോട്ട്കർ നിർദ്ദേശിക്കു ന്നത്. സ്വപുത്രനെ നല്കി ദൈവപിതാവ് എല്ലാം അനുരഞ്ജനപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു (യോഹ.3:16). ഏഴ് എഴുപതുപ്രാവശ്യം ക്ഷമിക്കാൻ യേശുവും പറയുന്നു (മത്ത.18:22). വിശുദ്ധ ബന ഡിക്റ്റിന്റെ പ്രസിദ്ധമായ 'നിയമ'ത്തിന്റെ 4147 ഇപ്രകാരമാണ്: "ഒരു നാൾ നീ നിത്യമായി കട ന്നുപോകുമെന്ന് നിരന്തരം നിന്നെത്തന്നെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക!" നോട്ട്കർ ഇത് വ്യാഖ്യാനിച്ചുപറ യുന്നത്, നിന്റെ പണം നിന്നോടൊപ്പം കൊണ്ടുപോകുകയില്ല നിന്റെ പേരും പെരുമയും കബ

റിടത്തിലെ കല്ലിൽ എഴുതിയേക്കാം. പക്ഷെ, അതിനപ്പുറം എന്താണ്? യഥാർത്ഥ ജീവിതമൂല്യം എന്താണ്? “Let it be with me according to your word” (ലൂക്ക1:38). 'നിന്റെ തിരുഹിതം പോലെ' അതായിരുന്നു മറിയത്തിന്റെ പ്രത്യുത്തരം. അതുപോലെ, “Learn to let it go!” വിട്ടുകൊടുക്കുക. ക്ഷമയോടെ, ശാന്തമാകുക!

ഏതാനും നാളുകൾക്കു മുൻപ് എഴുതിയ ഒരു ഗാനത്തിന്റെ ആദ്യവരികൾ കുറിച്ച്, ഉപസംഹരിക്കുന്നു.

“ശാന്തമാകുകെൻ മനമേ
ശക്തനായവൻ കൂടെയില്ലേ!
ശാശ്വതശരണം നിൻ ദൈവം
ശാന്തമാകുകെൻ മനമേ!”