അമ്മ മക്കളോട്

മനസ്സും രോഗങ്ങളും

മക്കളേ,

ആയുർവേദം ഭാരതത്തിൻെറ, ഭാരതീയരുടെ പാരമ്പര്യ സ്വത്താണ്. ഗുരുകുല വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്ത് ആയുർവേദം ഒരു പഠന വിഷയമായിരുന്നു. അന്നൊക്കെ വൈദ്യന്മാർ പണത്തിന് വേണ്ടിയായിരുന്നില്ല ചികിത്സ നടത്തിയിരുന്നത്. മുന്നിൽ എത്തുന്ന രോഗിയുടെ ജീവൻ രക്ഷിക്കാനും അസുഖം മാറ്റാനും താൻ പഠിച്ചവിദ്യ പ്രയോഗിക്കുക. ഇന്നത്തെപ്പോലെ സ്വന്തം സമ്പത്തും സൗകര്യങ്ങളും വളർത്താൻ അവർ ശ്രമിച്ചില്ല. വൈദ്യശാസ്ത്രം പഠിച്ചവർ ഫലേച്ഛ കൂടാതെ നടത്തേണ്ട ധാർമികമായ കടമയാണ് ചികിത്സ. പണ്ടുള്ളവർക്ക് മരുന്നുകൾ കച്ചവടച്ചരക്കായിരുന്നില്ല. വളരെ കുറച്ച് ഗുളികകൾ മാത്രം വൈദ്യൻ നൽകും. ബാക്കി വൈദ്യൻെറ കുറിപ്പടി അനുസരിച്ച് രോഗി ഉണ്ടാക്കിക്കഴിക്കണം. കഷായവും ലേഹ്യവുമെല്ലാം രോഗിയോ അയാളുടെ ബന്ധുക്കളോ നിർമിക്കുവാൻ ഉള്ള കുറിപ്പടി വൈദ്യൻ നൽകുമായിരുന്നു. രണ്ടോ മൂന്നോ കഷായം കുടിച്ചാൽ മാറാത്തരോഗങ്ങൾ ഇല്ലായിരുന്നു. അമ്മയുടെ ഒക്കെ കുട്ടിക്കാലത്തുപോലും ഇങ്ങനെയായിരുന്നു. കാലം മാറുകയും ശാസ്ത്രം പുരോഗമിക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ ഇതെല്ലാം മാറി. പല കലഹങ്ങൾക്കും തുടക്കം ഈ മാറ്റത്തിൽ നിന്നാണ് എന്ന് അമ്മയ്ക്ക് തോന്നുന്നു.

ധന്വന്തരി മൂർത്തിയിൽ തുടങ്ങി വാഗ്ഭടൻ, സുശ്രുതൻ, ചരകൻ തുടങ്ങി ശ്രേഷ്ഠന്മാരും പണ്ഡിതന്മാരുമായ ആയുർവേദ ആചാര്യന്മാർ നമുക്ക് ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇതിൽ ധന്വന്തരി മൂർത്തിയെ ഭഗവാൻെറ അവതാരമായി തന്നെയാണ് കരുതി പൂജിക്കുന്നത്. എല്ലാ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുത്തുവാനും രോഗമുക്തി തരുവാനുമുള്ള ധന്വന്തരിമന്ത്രം എല്ലാവരും ഉരുവിട്ടിരുന്നു. ആയുർവേദത്തിൻെറ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങൾക്ക് 2500 ഓളം വർഷങ്ങളുടെ നയിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞവയാണ് ഈ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ. ഓപ്പറേഷൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ ചികിത്സകളും ഇവയിലുണ്ട്. കാലത്തിൻെറ കുത്തൊഴുക്കിൽ നാം അവയെല്ലാം മറന്നുകഴിഞ്ഞു. പഥ്യത്തെക്കുറിച്ച് വാഗ്ഭടാചാര്യനാണ് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ''മരുന്നുകളൊന്നും കൂടാതെ പഥ്യം കൊണ്ടുമാത്രം രോഗശമനം സിദ്ധിക്കും. നൂറുമരുന്നു കഴിച്ചാലും പഥ്യം ആചരിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രയോജനവും ഇല്ല'' എന്നാണ് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞത്. പൂർണമായ ഉപവാസവും ഭാഗികമായ ഉപവാസവും ലഘുഭക്ഷണവും ഇതിൽപ്പെടും. മാത്രമല്ല മത്സ്യമാംസാദികൾ, ഉപ്പ്, മുളക്, പുളി എന്നിവയെ വർജിക്കണം എന്നൊക്കെ പഥ്യാചരണ കാലത്തെ നിബന്ധനകളായിരുന്നു. ഇതു കൊണ്ടാവാം പലരും ആയുർവേദ വൈദ്യരെ കാണാതെ ഇരിക്കുന്നത്. മറ്റ് ചികിത്സാരീതികളിൽ പഥ്യത്തിന് വലിയ സ്ഥാനമില്ലാത്തത് സൗകര്യമായി പലരും കരുതുന്നു.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ''പണ്ട് തീരാവ്യാധികളോ മാരക രോഗങ്ങളോ അപൂർവമായിരുന്നു. രോഗം വരാതെ സൂക്ഷിക്കാനായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവികർ ശ്രമിച്ചിരുന്നത്. അതിന് പറ്റിയ ജീവിതക്രമങ്ങളും അവർ സ്വീകരിച്ചു. ചെറിയ രോഗങ്ങൾക്ക് ഉള്ള പ്രതിവിധിയും ഒറ്റമൂലിയും വീട്ടമ്മമാർക്കും പ്രായം ചെന്നവർക്കും അറിയാമായിരുന്നു.''

'പ്രജാപരാധം ഹി മൂലം രോഗാണാം' എന്ന് പറഞ്ഞത് ചരകമഹർഷിയായിരുന്നു. മനസ്സിലെ മാലിന്യങ്ങളാണ് രോഗത്തിന് വഴി വെക്കുന്നത് എന്ന് അദ്ദേഹം അന്നേ പറഞ്ഞിരുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ പലതരം ദുർബല ചിന്തകളും ഉണരുന്നു. ഇത്തരം ചിന്തകളാൽ മനസ്സ് മലീമസമാകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയായി പ്രജാപരാധത്തെ കരുതണം. ഇതിൽ നിന്ന് ഈർഷ്യ, ശോകം, ദുഃഖം, ടെൻഷൻ എന്നിവയൊക്കെ ജനിക്കുന്നു. ഇവയിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ വിമുക്തമാക്കിയാൽ രോഗസാധ്യത കുറയും എന്ന് ആധുനിക ശാസ്ത്രപഠനങ്ങളും തെളിയിച്ചു.

ദുർചിന്തകളിൽ നിന്ന് മനസ്സിനെ വിമുക്തമാക്കാനാണ് യമനിയമാസന പ്രണായാമാദികൾ ശീലിക്കേണ്ടത്. യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം എന്നിവ ശീലിച്ചാൽ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കിനിർത്താൻ സാധിക്കും. മനസ്സിലുണ്ടാകുന്ന ചെറിയ വിചാരങ്ങളും വിഷമങ്ങളും ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിഷമങ്ങൾ മനസ്സിനെയും തളർത്തും. ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിൽ അത്രയേറെ ബന്ധമാണുള്ളത്. അപകടം കാണുമ്പോൾ ചിലർ ബോധംകെട്ട് വീഴുന്നതു കണ്ടിട്ടില്ലേ? ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളുടെ മണം കേട്ടാൽ പോലും വായിൽ വെള്ളമൂറും. പേടിവരുമ്പോൾ ശബ്ദം പുറത്തുവരാതെ ഇരിക്കുന്നത് മക്കൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ? മനസ്സാണ് ശക്തിയുടെ ഉറവിടം. മനസ്സിൻെറ ശക്തിയെ വളർത്തുക. ഇതിന് പരിശീലിക്കേണ്ട യമ നിയമാസന പ്രാണായാമാദികൾ ഉണ്ട്. കൂടാതെ ജഗദീശ്വരനിൽ അർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാ കർമവും ചെയ്യുക. തെളിഞ്ഞ മനസ്സുള്ള ഒരാളെ രോഗത്തിന് വേഗം കീഴ്പ്പെടുത്താനാവില്ല എന്നത് ആയുർവേദം പറയുന്നതാണ്. ശാന്തമായ മനസ്സുണ്ടാവാനുള്ള ശ്രമങ്ങളാണ് മക്കൾ ചെയ്യേണ്ടത്.

അമ്മ