ഹിന്ദുമതവും ആത്മഹത്യയും

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ MD, DPM, DNB, Ph.D.
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

മിക്ക മതങ്ങളും ആത്മഹത്യയെ എതിർക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും ആത്മഹത്യ ഇന്ന് എല്ലാ മതവിഭാഗങ്ങളിലും കാണുന്ന സംഭവമാണ്. ബുദ്ധമതം, ക്രിസ്തുമതം, ഇസ്ലാംമതം തുടങ്ങിയ ഏകദൈവമതങ്ങൾ ആത്മഹത്യയെ പാപമായി കാണുന്നു. മതരാഷ്ട്രങ്ങളിൽ മതേതര രാജ്യങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ആത്മഹത്യകൾ കുറവാണ്. ഇസ്ലാമിക രാഷ്ട്രങ്ങളിൽ ആത്മഹത്യാനിരക്ക് കുറവാണെന്നാണ് ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ റിപ്പോർട്ട്. അതേ സമയം മതാചാരങ്ങൾ നിരോധിച്ച, നിരീശ്വരവാദം ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്ന ചൈനയിലും മറ്റും ആത്മഹത്യാനിരക്ക് വളരെ കൂടുതലാണ്.

ഹിന്ദുമതം ആത്മഹത്യയെ അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. കുടുംബാംഗങ്ങളിലൊരാൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത് ആ കുടുംബത്തിനാകെ സമൂഹത്തിൽ ചീത്തപ്പേരുണ്ടാക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ആ കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച് മോശമായ രീതിയിലുള്ള പൊതുചർച്ചക്കും അത് കാരണമാകുന്നു. ഹിന്ദു കുടുംബങ്ങളിലെ ഒട്ടേറെ ആത്മഹത്യകൾ പുറംലോകമറിയാതെ പോകുന്നത് ഇക്കാരണത്താലാണ്. സ്ത്രീ ആത്മഹത്യയാണ് പുരുഷ ആത്മഹത്യേക്കാൾ കുടുംബത്തിന് കൂടുതൽ ചീത്തപ്പേരുണ്ടാക്കുന്നത്. സ്ത്രീ ആത്മഹത്യകളെ തുടർന്ന് മിക്കപ്പോഴും പോലീസ് അന്വേഷണം, കോടതി നടപടികൾ എന്നിവയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

ഇന്ത്യയിലെ ഒട്ടേറെ ഭാഗങ്ങളിൽ ആത്മഹത്യകൾ ഒരു സങ്കീർണപ്രശ്നമായി ഇന്നു നിലനിൽക്കുന്നു. സാമ്പത്തികപ്രശ്നങ്ങൾ, രോഗങ്ങൾ, കുടുംബപ്രശ്നങ്ങൾ, സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം അതിനു കാരണമാകുന്നു. 2014ൽ ഇന്ത്യയിൽ 1,31,666 പേർ ആത്മഹത്യ ചെയ്തെന്നാണ് നാഷണൽ ക്രൈം റെക്കോർഡ്സ് ബ്യൂറോയുടെ കണക്കുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. തമിഴ്നാട് (16,927), മഹാരാഷ്ട്ര (16,112), പശ്ചിമബംഗാൾ (14,957), ആന്ധ്രപ്രദേശ് (14,238), കർണാടക (12,753) എന്നീ സംസ്ഥാനങ്ങളിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആത്മഹത്യകൾ നടക്കുന്നത്. ഓരോ വർഷവും നടക്കുന്ന ആത്മഹത്യകളിൽ 20 –25% വരെ കുടുംബപ്രശ്നങ്ങളും, മാനസിക-ശാരീരിക രോഗങ്ങളും കാരണമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്.

ഭരണകൂടത്തിൽനിന്നോ സമൂഹത്തിൽനിന്നോ ചില ആവശ്യങ്ങൾ അംഗീകരിച്ചു കിട്ടാനായി ചില വ്യക്തികൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നതും പരസ്യമായി ആത്മഹത്യാഭീഷണി മുഴക്കുന്നതും മരണംവരെ ഉപവസിക്കുന്നതുമെല്ലാം ഈ അടുത്തകാലത്ത് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് വർദ്ധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ആത്മഹത്യയിലെ ഈ ആധുനിക പ്രവണതകൾ ആത്മഹത്യ സംബന്ധിച്ച പൗരാണിക ഹൈന്ദവ ദർശനങ്ങളിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നവയാണ്. ആത്മഹത്യയെ പൊതുവെ എതിർക്കുന്ന ഹിന്ദുമതം ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ അതൊരു പുണ്യകർമ്മമായും സ്വീകരിക്കുന്നു. ആത്മഹത്യക്കു പിന്നിലെ ഉദ്ദേശമാണ് ഈ രണ്ടു വീക്ഷണങ്ങളെയും വേർതിരിക്കുന്നത്.

സ്വാർത്ഥതാല്പര്യത്തോടെയുള്ള ആത്മഹത്യ ദുഷ്പ്രവർത്തിയായും അല്ലാത്തവ പുണ്യവും മോക്ഷദായകമായാണ് ഹിന്ദുമതം കാണുന്നത്. പുനർജ്ജന്മത്തിലും ആത്മാവിന്റെ അനശ്വരതയിലും വിശ്വസിക്കുന്ന ഹിന്ദുമതം മനുഷ്യജന്മം വളരെ മഹത്തരമാ

യാണ് കാണുന്നത്. ദൈവങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യജന്മമെടുക്കാൻ സാധിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ അവരും അതിനു ശ്രമിച്ചേനെയെന്ന് ഹിന്ദുസമൂഹം വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടാനും മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാനുമായി വ്യക്തികൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത് വളരെ ഗുരുതരമായ തെറ്റായാണ് ഹിന്ദുമതം കാണുന്നത്. അത്തരക്കാർക്ക് മോക്ഷപ്രാപ്തി ലഭിക്കില്ലെന്നു മാത്രമല്ല മരണാനന്തരജീവിതത്തിൽ നരകയാതന അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുമെന്നും കരുതപ്പെടുന്നു.

ആത്മഹത്യ അനുവദിക്കുന്നതെപ്പോൾ

പുരാതനകാലത്തെ കടുത്ത വിശ്വാസികളായ ചില ഹിന്ദുസമൂഹങ്ങൾ ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആത്മഹത്യ അനുവദിച്ചിരുന്നു. വിവിധ മൂലകങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമായ മനുഷ്യശരീരം വിഘടിച്ച് മൂലകങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമാക്കി മോക്ഷപ്രാപ്തി നേടാനുള്ള അവസാന പ്രവർത്തിയായാണ് അവർ ആത്മഹത്യയെ കണ്ടിരുന്നത്. അത്തരം ആത്മഹത്യകൾ മൂന്ന് രീതിയിലാണ് നടപ്പിലാക്കിയിരുന്നത്.

1. തീയിൽ ചാടിയുള്ള മരണം (അഗ്നിപ്രവേശം). ശരീരത്തെ അഗ്നിദേവന് നിവേദിക്കുന്നതായാണ് ഇവിടുത്തെ സങ്കല്പം.

2. ദീർഘനാളത്തെ ഉപവാസത്തിലൂടെയുള്ള മരണം (പ്രയോപവേശം) ശരീരത്തെ വായുദേവന് വിവേദിക്കുന്നതായാണ് ഇവിടുത്തെ സങ്കല്പം.

3. ശ്വസനവായു ലഭിക്കാത്ത ഗുഹകളിലും മറ്റും പ്രവേശിച്ചുള്ള മരണം (സമാധി). ശരീരത്തെ ഭൂമീദേവിക്ക് നിവേദിക്കുന്നതായാണ് ഇവിടുത്തെ സങ്കല്പം. പുരാതനകാലത്തെ ഒട്ടേറെ ആത്മീയാചാര്യന്മാർ സ്വീകരിച്ചിരുന്ന ഈ മാർഗ്ഗം ചിലയിടങ്ങളിൽ ഇന്നും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.

ഈ മൂന്ന് രീതിയിലുള്ള ആത്മഹത്യകളിലും ആത്മാവിനെ പുനർജന്മത്തിൽനിന്നും മുക്തമാക്കുമെന്നാണ് കരുതിയിരുന്നത്. ഭൗതികശരീരം മാത്രമാണ് മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കുള്ള തടസ്സമെന്ന ഉന്നതമായ ആത്മീയതലത്തിൽ എത്തിയവരാണ് അത്തരം ആത്മഹത്യാരീതികൾ അവലംബിച്ചിരുന്നതെന്ന കാര്യം പ്രത്യേകം പരാമർശമർഹിക്കുന്നു.

മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കുള്ള ജീവത്യാഗം കടുത്ത മതവിശ്വാസികളുടെ സമൂഹങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല നിലനിൽക്കുന്നത്. പരിത്യാഗഘട്ടം/സന്യാസാശ്രമം എന്നറിയപ്പെടുന്ന മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ അവസാനകാലത്ത് ഉപവാസത്തിലൂടെയുള്ള ജീവത്യാഗം വേദകാലഘട്ടത്തിൽ ലൗകികജീവിതം നയിക്കുന്നവർക്കിടയിലും നിലനിന്നിരുന്നു.

കടുത്ത മതവിശ്വാസത്താൽ മനസ്സിനെ ദൃഢപ്പെടുത്തി അഗ്നിയുൾപ്പെടെ എല്ലാറ്റിനേയും പരിത്യജിച്ച് അവർ ആഹാരം ക്രമേണ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. അവസാനഘട്ടത്തിൽ വെറും വെള്ളം മാത്രം കുടിച്ച് ജീവിക്കുന്ന അവർ ഒടുവിൽ അതും ഉപേക്ഷിച്ചു മരണത്തെ പുൽകുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ കടമകളും കടപ്പാടുകളും അവസാനിക്കുന്ന ഘട്ടത്തിലെ മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കുള്ള മാർഗമായാണ് ഈ രീതിയെയും മതം അനുശാസിക്കുന്നത്.

മോക്ഷപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള പരിത്യാഗമാർഗങ്ങൾ ആത്മഹത്യകളല്ലെന്നും മറിച്ച് അവ ദൈവത്തിനു മുന്നിൽ ആത്മശാന്തിക്കായുള്ള ജീവിതസമർപ്പണമാണെന്നുമാണ് ഹൈന്ദവദർശനം. ഭക്തിയുടെ ലഹരിയിൽ പൂർണമായും അടിമപ്പെട്ട് ഇഷ്ട

ദൈവത്തിന്റെ മുന്നിൽ പൂർണമനസ്സോടെ ജീവത്യാഗം ചെയ്യുന്ന രീതി ചില പുരോഹിത സമൂഹങ്ങളിൽ ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നതായി സൂചനകളുണ്ട്.

ആത്മഹത്യയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നതെപ്പോൾ

ആത്മഹത്യയെ സാധാരണയായി കടുത്ത പാപകർമ്മമായാണ് ഹിന്ദുമതം വിലയിരുത്തുന്നത്. അതിനു നിരവധി കാരണങ്ങളുണ്ട്. പരേതർക്ക് അവസാനമായി ദാഹജലം നൽകുന്ന ചടങ്ങ് ഹിന്ദുമതത്തിലുണ്ട്. എന്നാൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്തവർ ഈ ചടങ്ങിന് അർഹരല്ലെന്ന് മനുസ്മൃതി പറയുന്നു. "അത്മാവിന്റെ കൊലപാതകം" എന്നർത്ഥമുള്ള "ആത്മഹത്യ" യെന്ന സംസ്കൃതപദം തന്നെ ധാരാളം മതി ഹിന്ദുമതത്തിന് ആത്മഹത്യയോടുള്ള സമീപനം തെളിയിക്കാൻ. ഹിന്ദുമതം ആത്മഹത്യയെ കടുത്ത ഹീനകർമ്മമായി കാണാനുള്ള കാരണമെന്തെന്ന് നമുക്ക് അടുത്തറിയാം.

1. പ്രാണികൾ, മൃഗങ്ങൾ എന്നിവയുടേതുൾപ്പെടെ എല്ലാ ജിവനുകളും പവിത്രമാണെന്നാണ് ഹിന്ദുമതം ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നത്. ഒട്ടേറെ ജന്മങ്ങൾക്കുശേഷം ലഭിക്കുന്ന വില മതിക്കാനാവാത്ത അവസ്ഥയാണ് മനുഷ്യജന്മം. മനുഷ്യനാണ് സ്വപ്രയത്നത്തിലൂടെ മോക്ഷപ്രാപ്തി കൈവരിക്കുന്ന ഒരേയൊരു ജീവിവിഭാഗം. അങ്ങനെയുള്ള മനുഷ്യജന്മം പാഴാക്കികളയുന്നത് കടുത്ത പാപമാണ്.

2. വിവിധ കർമ്മങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും നിറവേറ്റാനാണ് ഓരോ മനുഷ്യനെയും ദൈവം സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്.

3. തെറ്റായ വികാര-വിചാരങ്ങൾ, കുടിലമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾ, അജ്ഞത, ഭ്രമാത്മകജീവിതം എന്നിവമൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർ മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കു ദൈവം മനുഷ്യന് കൽപ്പിച്ചുനൽകിയ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ദുരുപയോഗം ചെയ്യുകയാണ്. അതിനാൽ ആത്മഹത്യ തികച്ചും നീചമായ ഒരു കർമ്മമാണ്.

4. സ്വയം ചെയ്യേണ്ടതും മറ്റുള്ളവർ, ദൈവങ്ങൾ, പൂർവ്വികർ എന്നിവർക്കു ചെയ്തുകൊടുക്കേണ്ടതുമായ ചില കർമ്മങ്ങളാലും കടപ്പാടുകളാലും ബന്ധിതമാണ് ഓരോ മനുഷ്യജന്മവും. ആത്മഹത്യയിലൂടെ അത്തരം പ്രവൃത്തികൾ തടയപ്പെടുന്നു. ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരെ മാത്രമല്ല മറിച്ച് അവരുടെ കർമ്മഫലങ്ങൾ അനുഭവിക്കേണ്ടവരെകൂടി ബാധിക്കുന്നതാണ് ആത്മഹത്യയെന്ന ചീത്തകർമ്മമെന്നു ഹിന്ദുമതം പറയുന്നു.

5. ദിവ്യമായ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ആത്മാവിനൊപ്പം ഒട്ടേറെ ദിവ്യാംശങ്ങളും കുടികൊള്ളുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഈ ദിവ്യാംശങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയെയും ആശ്രയിച്ചാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. ആത്മഹത്യയിലൂടെ ദിവ്യാംശങ്ങളുടെ പരിപാലനം തടയപ്പെടുകയും അവ തികച്ചും അസന്തുഷ്ടരാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

പരിണിതഫലങ്ങൾ

ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവർക്ക് സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കും നരകത്തിലേക്കും പ്രവേശനമില്ലെന്നും ആത്മഹത്യക്കുശേഷം ദൈവനിശ്ചയപ്രകാരമുള്ള അവരുടെ ആയുസു തീരും വരെ ദുരാത്മാക്കളായി ഭൂമിയിൽ അലഞ്ഞുതിരിയുമെന്നും പിന്നീട് നരകത്തിലെ കടുത്ത യാതനകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുമെന്നുമാണ് ഹിന്ദുമതവിശ്വാസം.

ഒടുവിൽ അവർ ഭൂമിയിൽ വീണ്ടും തിരിച്ചെത്തി ആത്മഹത്യ ചെയ്ത കാലംമുതലുള്ള ജീവിതം വീണ്ടും ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആത്മീയഘടി

കാരം നേർവിപരീതദിശയിലാക്കുന്ന ആത്മഹത്യയെപ്പറ്റി ഹിന്ദുമതഗ്രന്ഥങ്ങൾ വാതോരാതെ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

കുടുംബാംഗങ്ങളിലൊരാളുടെ ആത്മഹത്യ ആ കുടുംബത്തിലെ പൂർവികരുടെ സ്വർഗവാസത്തെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. അഭൗമശക്തികളും പരിപാലനവും നഷ്ടമാകുന്ന അവർ ഭൂമിയിലേക്ക് വളരെ പെട്ടെന്നുതന്നെ തിരിച്ചുവരാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ ഒരു കുടുംബത്തിന്റെ ആത്മഹത്യ ആ കുടുംബത്തെയാകെ സമൂഹത്തിന്റെ കരിനിഴലിൽ നിർത്താൻ ഇടയാക്കുന്നു.

സതി

മരിച്ച ഭർത്താവിന്റെ പാപങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനും മക്കളുടെ അഭിവൃദ്ധിക്കുവേണ്ടിയും പുരാതനകാലത്ത് സ്ത്രീകൾ അനുഷ്ഠിച്ചുവന്നിരുന്ന ഈ ആത്മഹത്യാരീതി ഹിന്ദുമതം അംഗീകരിച്ചിരുന്നു. ഭർത്താവിന്റെ ചിതയിൽ ചാടി മരിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ സ്വർഗത്തിലെത്തുമെന്നും അവിടെ ഭർത്താവിന്റെ സഹായിയായി അനശ്വരമായി ജീവിക്കുമെന്നുമായിരുന്നു വിശ്വാസം.

എല്ലാ ഹിന്ദുസമൂഹങ്ങളിലും സതി സമ്പ്രദായം നിലനിന്നിരുന്നില്ല. ഭർത്താവ് മരിച്ച സ്ത്രീക്ക് വിധവയായോ കടുത്ത മതവിശ്വാസിയായോ ഭർത്താവിന്റെ കുടുംബത്തിലെ ഒരംഗത്തെ വിവാഹം ചെയ്തോ ജീവിക്കാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം ഒട്ടേറെ ഹിന്ദുസമൂഹങ്ങളിൽ മുമ്പ് നിലനിന്നിരുന്നു. ചില സമൂഹങ്ങളിൽ ദീർഘകാലം നിലനിന്നിരുന്ന സതി സമ്പ്രദായം പത്തൊമ്പതാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ബ്രിട്ടീഷ് ഗവൺമെന്റ് നിയമം മൂലം നിരോധിക്കുകയാണുണ്ടായത്.

കടുത്ത മതവിശ്വാസികളുടെ മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കായുള്ള ജീവത്യാഗം മഹത്വവൽക്കരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ മരിച്ച ഭർത്താവിനൊപ്പം വിധവയെയും കൊന്നൊടുക്കി അവരുടെ സ്വത്തുവകകൾ കൈയ്യടക്കാനുള്ള മാർഗമായി സതിയെ കണ്ടിരുന്ന ഒട്ടേറെ കുടുംബാംഗങ്ങളും മുമ്പുണ്ടായിരുന്നു.

പുരുഷൻ മരിക്കുന്നതോടെ സ്ത്രീക്ക് സ്വതന്ത്രമായ നിലനിൽപ്പില്ലെന്ന അബദ്ധധാരണ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് സതിയെന്ന ദുരാചാരം. പെരുമ്പറകളുടെയും കാഹളത്തിന്റെയും അകമ്പടിയോടെ പൊതുജനമധ്യത്തിൽവെച്ചായിരുന്നു സതി അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത്. പച്ചമാംസം കരിക്കുന്ന അഗ്നിഗോളങ്ങൾ ഏൽപ്പിക്കുന്ന പ്രാണവേദനയാൽ ചിതയിൽനിന്നും അട്ടഹസിച്ച് പുറത്തേക്കോടുന്ന സ്ത്രീകളെ ഭർത്താവിന്റെ ബന്ധുക്കളും നാട്ടുകാരും മരക്കൊമ്പുകളും മറ്റുമുപയോഗിച്ച് വീണ്ടും ചിതയിലേക്ക് തള്ളിവീഴ്ത്തുന്ന പ്രാകൃതദൃശ്യങ്ങളും സതി അനുഷ്ഠാനവേളയിൽ കണ്ടിരുന്നതായി ചരിത്രം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ചുരുക്കത്തിൽ കുടുംബസ്വത്തിന് അവകാശികളായ വിധവകളെ ഒഴിവാക്കാനുള്ള സൗകര്യപ്രദവും പരമ്പരാഗതവുമായ മാർഗമായാണ് ഒട്ടേറെപ്പേർ സതിയെ കണ്ടിരുന്നത്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിലല്ലാതെ ഹിന്ദുമതം ഒരു വിധത്തിലുള്ള ആത്മഹത്യയും അംഗീകരിക്കുന്നില്ല. ഒരിക്കലും മുക്തി ലഭിക്കാത്ത പാപകർമ്മമായ ആത്മഹത്യയിലേർപ്പെടുന്നവരുടെ മരണാനന്തരജീവിതം ഭയാനകമായിരിക്കും. ആത്മഹത്യാചിന്ത മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നവർ താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ആലോചിച്ച് അതിനെ പ്രതിരോധിക്കണം.

1. അപൂർവമായി ലഭിക്കുന്ന മനുഷ്യജന്മം പാഴാക്കരുത്.
2. മനസിൽ ശുഭചിന്തകൾ ഉണ്ടാക്കാനായി യോഗയും മറ്റു ആത്മീയ മാർഗ്ഗങ്ങളും ശീലിക്കുക.
3. മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങളെ സ്വന്തം ലക്ഷ്യങ്ങളേക്കാൾ വലുതായിക്കാണു.ക.
4. ആത്മീയ പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുകയും ആത്മീയ ഗുരുക്കന്മാരുടെ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.
5. ഭക്തിയും ആത്മവിശുദ്ധിയും വളർത്തിയെടുത്ത് മനസുകൊണ്ട് സ്വത്വബോധത്തെ തിരിച്ചറിയുക.
6. യാതന, നിരാശ, നിഷേധം എന്നിവയുമായി സമരസപ്പെടാൻ മനസിനെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
7. കുടുംബ-സാമൂഹിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വിഷമിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പുതിയ സൗഹൃദങ്ങൾ തേടുക.
8. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചോ സാമൂഹിക-പാരിസ്ഥിതിക പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനെപ്പറ്റിയോ ചിന്തിക്കുക.
9. സംഭവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചെല്ലാം കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുക.
10. ആവശ്യമായ വൈദ്യസഹായം തേടുക.

//**//