

നോമ്പുകാലം

വചന വിഷ്ണുനാമം

ഒന്നാം ഞായർ

മത്താ 4,1-11

"പ്രലോഭനങ്ങളിൽ "അരുത്" എന്ന് പറയാനുള്ള ആത്മബലം സ്വന്തമാക്കിയവർക്ക് ദൈവം സമ്മാനിക്കുന്ന ജടം = സ്വർഗ്ഗം!"

ക്ലാസി ചർച്ച ചെയ്യാൻ ടീച്ചർ കൊടുത്ത ചോദ്യം, "ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സുന്ദരനായ വ്യക്തി!" ഒരുപാട് ഉത്തരങ്ങൾ വന്നു. അതിൽ ഏറ്റവും രസകരവും ഒപ്പം ചിന്തോദീപകവുമായ ഉത്തരങ്ങളിൽ ഒന്ന്;

"ഈ ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും സുന്ദരനായ വ്യക്തി ദൈവമല്ല; പിശാചാണ്. കാരണം, ദൈവത്തിന് പ്രലോഭിപ്പിക്കാൻ അറിയില്ല. പിശാചിന് മാത്രമെ പ്രലോഭിപ്പിക്കാൻ അറിയൂ. കാരണം, സുന്ദരമായ വസ്തുക്കളും സാധനങ്ങളും വ്യക്തികളും മാത്രമാണ് നമ്മളുടെ ജീവിതത്തിൽ പ്രലോഭനമായി നിലയുറപ്പിക്കുന്നത്!"

'പ്രലോഭനങ്ങളും' 'പ്രലോഭനങ്ങളിൽ വീഴുക' എന്നതും വിഭിന്നങ്ങളാണ്. പ്രലോഭനങ്ങൾ മനുഷ്യസ്വഭാവവികാരങ്ങൾ മാത്രമാണ്. എന്നാൽ, ആ പ്രലോഭനങ്ങളിൽ വീണുപോകുന്നത് ദൈവീകചൈതന്യം ഇല്ലാത്തവർക്ക് സംഭവിക്കുന്ന വലിയ തോൽവിയാണ്. നമ്മളെപ്പോലെ എല്ലാകാര്യങ്ങളിലും പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഒരു ദൈവമാണ് നമ്മുക്കുള്ളത് എന്നതിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം. കാരണം, അവൻ പ്രലോഭിതനാവുക മാത്രമല്ല. മറിച്ച്, ആ പ്രലോഭനങ്ങളെ ദൈവവചനത്തിന്റെ ശക്തിയാൽ അതിജീവിക്കുക കൂടി ചെയ്യുന്നു. പ്രലോഭനങ്ങൾ മാനവികതയുടെ കൂടപ്പിറപ്പാണെങ്കിൽ അതിനെ അതിജീവിക്കാനുള്ള കൃപ കൂടി കർത്താവ് നമുക്ക് വച്ച് നീട്ടിയിട്ടുണ്ട്.

ജീവിതത്തിൽ വലിയ പ്രതിസന്ധികളും പ്രലോഭനങ്ങളും വി.പൗലോസ് സ്ത്രീഹായുടെ ജീവിതത്തെ അലട്ടുമ്പോൾ, ശീഹ കർത്താവിനെ വിളിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത് കോറിന്തോസുകാർക്കെഴുതിയ രണ്ടാം ലേഖനത്തിൽ ആത്മഗതം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. വി.പൗലോസ് പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണ്, 'ദൈവമേ, നീ എന്റെ ശരീരത്തിൽ ഒരു മുളച്ച് അവശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. വെളിപാടുകളുടെ ആധിക്യത്താൽ ഞാൻ വളരെ അധികം ആപ്താദിക്കാതിരിക്കേണ്ടതിന് ശരീരത്തിൽ ഒരു മുളച്ച് എനിക്കു നൽകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതായത്, എന്നെ ശല്യപ്പെടുത്തുന്നതിനും മതിമറന്ന് ആപ്താദിക്കാതെ എന്നെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള പിശാചിന്റെ ദൂതൻ. അത് എന്നെ വിട്ടുകലാൻ വേണ്ടി ഞാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.'

അപ്പോൾ, കർത്താവ് പ്രാർത്ഥനയിലൂടെതന്നെ പൗലോസ് സ്ത്രീഹായ്ക്ക് മറുപടി കൊടുക്കുകയാണ്;

"നിനക്ക് എന്റെ കൃപമതി! എന്തെന്നാൽ, ബലഹീനതയിലാണ് എന്റെ ശക്തി പൂർണ്ണമായി പ്രകടമാകുന്നത്" (2കോറി 12,7-9).

'തേൻകൂടത്തിൽ കൈയിട്ടവർക്ക് നക്കാതിരിക്കാനാകില്ല!' 'എല്ലാ കണ്ട പട്ടിക്കാണ് അതിനെ കടിക്കാതിരിക്കാനാകില്ല!' 'കരിമ്പ് കണ്ട ആനയ്ക്ക് അതിനെ തിന്നാതിരിക്കാനാകില്ല!' എന്നാൽ, ഈ പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കണമെങ്കിൽ കർത്താവിന്റെ കൃപയുണ്ടെങ്കിൽ സാധിക്കും. മനുഷ്യന്റെ ഇത്തരമുള്ള തിന്മയിലേയ്ക്കുള്ള നൈസർഗ്ഗീകവാസനകളോട് 'അരുത്' എന്നു പറയാനുള്ള ആത്മബലം സ്വന്തമാക്കി കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ദൈവീകജീവനിൽ ഒരുവൻ/ൾ പങ്കാളിയാകുന്നത്. ശ്രീബുദ്ധൻ കുറിച്ചുവയ്ക്കുന്നു;

"ആയിരം പേരെ ആയിരം യുദ്ധങ്ങളിൽ ജയിക്കുന്നതിനേക്കാൻ ദേതം സ്വയം ജയിക്കുന്നതാണ്!"

പ്രലോഭനങ്ങളിലൂടെ നഷ്ടമായ പൗദീസ വിശ്വസ്തത്വം തരാൻ വന്നവൻ പ്രലോഭിതനാകുന്നു... വചനത്തിന്റെ ശക്തിയാൽ ക്രിസ്തു പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിച്ചപ്പോൾ അത് രക്ഷകരമായി മാറപ്പെടുന്നു! വചനം പഠിക്കുക!

നോമ്പുകാലം/ ഒന്നാം ഞായർ / മത്താ 4,1-11

വിശപ്പിന്റെ
 വിലയിന്തോറാണ് ക്രിസ്തു!
 അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ്
 അവൻ ജന്മത്തിന്റെ ഭ്രമൽ
 അനുകമ്പ ഭരാനിയതും,
 വിശപ്പിന്റെ വിളി
 ദൈവവിളിയെ
 അപകടപ്പെടുത്തുമെന്നുള്ള
 തിരിച്ചറിവിൽ ക്രിസ്തു
 അവർക്കുദവണ്ടി
 ചാകരയാറുകി
 കാത്തിരിന്നുകൾ
 "ഭൃതീകതയും ആത്മീയതയും
 സമാസമം ആയിരിക്കണം"

സ്വർണം അഗ്നിയിൽ ശുദ്ധി ചെയ്തിടുമെന്നതുപോലെ മനുഷ്യൻ അവനെ ശുദ്ധി
 കരിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ഇടം പ്രലോഭനങ്ങൾ തന്നെയാണ്. കാരണം, വചനം സാക്ഷ്യപ്പെ
 ടുത്തുന്നു, "പരീക്ഷകളെ ക്ഷമയോടെ സഹിക്കുവിൻ. എന്തെന്നാൽ, ഒരുവൻ പരീക്ഷകളെ
 അതിജീവിച്ച് കഴിയുമ്പോൾ തന്നെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് ദൈവം വാഗ്ദാനം ചെയ്തിരിക്കുന്ന
 ജീവന്റെ കിരീടം അവന് ലഭിക്കും" (യാക്കോ 1,12).

ഒരു ക്രിസ്തുശിഷ്യന്റെ ജീവിതക്രമം എപ്രകാരമായിരിക്കും എന്ന് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന
 വചനഭാഗമാണ് വി.മത്തായുടെ സുവിശേഷം മൂന്നാമദ്ധ്യായത്തിൽ പതിമൂന്ന് മുതൽ നാലാമദ്ധ്യാ
 യം പതിനൊന്ന് വരെയുള്ള വാക്യങ്ങൾ. കാരണം, ഈ വചനഭാഗത്തെ മൂന്ന് ഭാഗങ്ങളുണ്ട്.

1. ഈശോയുടെ ജ്ഞാനസ്നാനം
2. ഈശോയ്ക്കുണ്ടായ പ്രലോഭനം
3. പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കുമ്പോൾ ദൈവദൂതൻമാരാൽ ശുശ്രൂഷിക്കപ്പെടുന്ന ഈശോ.

ഇത് തന്നെയാണ് ഒരു കത്തോലിക്കന്റെ ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതും. ജ്ഞാനസ്നാ
 ത്തിലൂടെ ദൈവത്തിന്റെ മകനായി/മകളായി ഒരു വ്യക്തി ഈ ലോകത്തിൽ ജനിക്കുന്നു. പിന്നീ
 ടുള്ള അവന്റെ/അവളുടെ ഈ ലോകജീവതം എന്നുപറയുന്നത് പ്രലോഭനങ്ങളാൽ വളയപ്പെട്ട
 ഒന്നാണ്. ഇത്തരം പ്രലോഭനങ്ങളെ ഈശോ വചനത്താൽ അതിജീവിക്കുന്നതുപോലെ ഒരു
 വൻ/ൾ അതിജീവിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഈശോയ്ക്ക് ലഭിച്ച വലിയ സൗഭാഗ്യം, 'ദൈവദൂതൻമാ
 രാൽ ശുശ്രൂഷിക്കപ്പെടുക', സ്വർഗ്ഗം തന്നെയാണ് ഒരോരുത്തർക്കും ദൈവം സമ്മാനിക്കുക.
 എങ്കൽ, ഒന്നുറപ്പാണ്, "ദൈവരാജ്യം സ്വന്തമാക്കാൻ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത് പ്രലോഭനങ്ങളെ അതി
 ജീവിക്കുക" എന്നതു മാത്രമാണ്.

വചനം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്ന മറ്റൊരു ചിന്ത; "അനന്തരം, പിശാചിനാൽ പരീക്ഷിക്ക
 ൈപ്പെടുന്നതിന് യേശുവിനെ ആത്മാവ് മരുഭൂമിയിലേക്ക് നയിച്ചു" (മത്താ 4,1). തികച്ചും ന്യായ
 മായ ചില സംഭവങ്ങൾ ഇവിടെ ഉടലെടുക്കാം. ഒരു വ്യക്തി പിശാചിനാൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെടു
 ന്നതിനുവേണ്ടി ആത്മാവ് അവനെ/ളെ മരുഭൂമിയിലേക്ക് നയിക്കുമോ? പിശാചിനാൽ ആണോ
 ആത്മാവ് നയിക്കപ്പെടുന്നത്? എന്നാൽ, ഈ വചനത്തിന്റെ വരികൾക്കിടയിലൂടെ വായിക്കു
 മ്പോൾ രണ്ട് ബോധ്യങ്ങൾ പ്രബലപ്പെടും;

1. പിശാച് ആരും തുണയില്ലാത്ത മരുഭൂമി അനുഭവങ്ങളിലൂടെ ക്രിസ്തുവിനെ കട
 ത്തികൊണ്ടുപോയപ്പോൾ സകലത്തെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാവ് അവന് ശക്തി
 യായ് കൂട്ടുവരികയാണ്.
2. ശക്തിദായകനായ ത്രിത്വൈകദൈവത്തിലെ മൂന്നാമനായ പരിശുദ്ധാത്മാവ് പുത്ര
 നായ ദൈവത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തി ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയാണ്, "നിനക്ക് ഈ ലോകത്തിലെ എല്ലാ
 പ്രലോഭനങ്ങളെയും പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച് രക്ഷ സമ്മാനിക്കാനുള്ള ശക്തി,
 ആർജ്ജവത്വം ഉണ്ട് എന്ന്. കാരണം, എന്റെ സഹവാസം എന്നും നിന്റെ കൂടെയുണ്ട് എന്നതു
 തന്നെ." പിന്നീട്, വചനത്തിൽ ഒരിടത്തും ക്രിസ്തു പ്രലോഭിതനാകുന്നതിനെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞി
 ട്ടില്ല. കാരണം, ആദ്യപ്രലോഭനത്തിൽ തന്നെ ക്രിസ്തുവിൽ സഹവസിക്കുന്ന പരിശുദ്ധാത്മാ
 വിന്റെ ശക്തി തിരിച്ചറിഞ്ഞവനാണ് പ്രലോഭകൻ!

ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതത്തിൽ മൂന്ന് പ്രലോഭനങ്ങളാണ് അരങ്ങേറിയത്. പക്ഷെ, ഈ
 മൂന്ന് പ്രലോഭനങ്ങളിൽ ഈ ലോകത്തിലെ മുഴുവൻ പ്രലോഭനങ്ങളും ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നുണ്ട്.
 ഒന്ന്, കല്ലുകൾക്കെ അപ്പമാക്കാനുള്ള പ്രലോഭനമാണ്. "അവൻ വിശന്നു. പ്രലോഭകൻ അവനെ
 സമീപിച്ച് പറഞ്ഞു, 'നീ ദൈവപുത്രനാണെങ്കിൽ ഈ കല്ലുകളെ അപ്പമാക്കുക!'" (4,3). ഇത്
 ജഡത്തിന്റെ പ്രലോഭനമാണ്. മനുഷ്യന്റെ സകല ശാരീരികമായ അഭിലാഷങ്ങൾക്കും മോഹ
 ഞ്കൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള പ്രലോഭനമായിട്ടാണ് ഇതിനെ കാണേണ്ടത്. ഇത് ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവി
 തത്തിൽ പ്രഥമ പ്രലോഭനമാണെങ്കിൽ ഇതുതന്നെയാണ് മനുഷ്യന്റെയും ഏറ്റവും ശക്തമായ
 പ്രലോഭനങ്ങളിൽ ഒന്ന്. ഇത്തരത്തിലുള്ള ജഡത്തിന്റെ പ്രലോഭനങ്ങൾ തന്നെയാണ് പല

നോവൽക്കോലേ/ ഒന്നാം ഞായർ / മത്താ 4,1-11

ദൈവാലയത്തിന്റെ
 ആഗ്രഹത്തിന് ചാടുക,
 നിന്റെ കഴിവ് ഈ
 ലോകത്തിനുമുമ്പിൽ
 പ്രകടമാക്കുക!
 സാത്താന്റെ
 പ്രലോഭനങ്ങൾക്കെതിരെ
 ദൈവത്തെ മറന്ന്
 പ്രബുദ്ധതയെ മറന്നിട്ട്
 സ്വർഗ്ഗത്തിൽനിന്നും
 നാം കെട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന
 ബാബുലോണിന്റെ
 ദൈവം വസിക്കില്ല
 കാരണം, ദൈവത്തിന്റെ
 ദൈവത്തെ പരീക്ഷിക്കാൻ

വ്യക്തികളെയും നാശത്തിന്റെ വക്കിലേക്ക് തെന്നി വീഴ്ത്തിയത്. ഇതിനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ഉദാഹരണം സാമൂവലിന്റെ രണ്ടാം പുസ്തകത്തിലുണ്ട്. ഇടയച്ചെറുക്കനായ ദാവീദിനെ ദൈവം അനുഗ്രഹങ്ങളാൽ സമൃദ്ധമാക്കുകയാണ്. ദാവീദിന്റെ മുമ്പിൽ സകല രാജാക്കന്മാരും മുട്ടുമടക്കുന്നു. ഈ ലോകത്തിലെ സകല സൗഭാഗ്യങ്ങളും നൽകി ദൈവം ദാവീദിന് മഹാരാജാവിനെ അനുഗ്രഹിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ, ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹങ്ങൾക്ക് കാരണമായി നിൽക്കുമ്പോഴാണ് ദാവീദിന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ജഡികത പ്രലോഭനമായി വിരുന്ന വരുന്നത്. 'ഒരു ദിവസം സായാഹ്നത്തിൽ ദാവീദ് കിടക്കയിൽ നിന്നെഴുന്നേറ്റ് കൊട്ടാരത്തിന്റെ മട്ടുപ്പാവിൽ ഉലാത്തുമ്പോൾ (അലസത) ബത്ഷെബാ കുളിക്കുന്നതു കാണുകയും, അവളെ വരികനായി അവളുടെ ദർശനമായ ഉറിയായെ യുദ്ധങ്ങളിൽ വെച്ച് കൊല്ലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു' (2 സാമു 11). പിന്നീട്, ജഡികത ദാവീദിന്റെ നാശത്തിന് കാരണമാകുന്നതായിട്ടാണ് വചനം സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നത്. ആത്മീയതയിൽ ആരംഭിച്ച് ജഡികതയിൽ നശിച്ചുപോയ സാംസനും മറ്റൊരു ഉദാഹരണം മാത്രമാണ്.

ക്രിസ്തുവിന്റെ രണ്ടാമത്തെ പ്രലോഭനം, ദൈവാലയത്തിന്റെ അഗ്രത്തിൽ നിന്ന് താഴെക്ക് ചാടാനുള്ളതാണ്. ഇത് മനസ്സിന്റെ ദുർമോഹങ്ങളിൽ പെടുന്ന പ്രലോഭനങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. "എന്റെ കഴിവ് മറ്റുള്ളവർക്കുമുമ്പിൽ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഞാൻ സാഹസം ചെയ്യാൻ തയ്യാറാണെങ്കിൽ ഈ പ്രലോഭനം എന്നെ കീഴടക്കി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു." വാർഷികധ്യാനത്തിന് സഹായിക്കാൻ വന്ന ജോസഫ് പാപ്പാനിയച്ചൻ പറഞ്ഞ ഒരു സംഭവം ഓർമ്മയിലുണ്ട്. നീണ്ട 25 വർഷത്തെ കഠിനതപസിന് ശേഷം വെള്ളത്തിന് മുകളിലൂടെ നടക്കാൻ കൃപ സ്വന്തമാക്കിയ ശിഷ്യൻ തെല്ല് അഹംകാരത്തോടുകൂടി ഗുരുവിനോട് പറഞ്ഞു, "ഗുരോ, എന്റെ നീണ്ട 25 വർഷത്തെ കഠിനതപസിന് ശേഷം വെള്ളത്തിന് മുകളിലൂടെ നടക്കാൻ കൃപ ഞാൻ സ്വന്തമാക്കിയെന്ന്." ഇത് കേട്ടമാത്രയിൽ ഗുരു മറുപടി പറയുകയാണ്, "ഇത് എത്ര നിസാരം! ഇതിന് വേണ്ടി നിന്റെ ജീവിതം പാഴാക്കിയോ? തോണിക്കാരന് 25 പൈസ കൊടുത്തിരുന്നെങ്കിൽ നിന്നെ അക്കരെ എത്തിക്കുമായിരുന്നില്ലേ?" കർത്താവ് ഈ പ്രലോഭനത്തെ അതിജീവിക്കുന്നത് "ദൈവത്തെ പരീക്ഷിക്കരുത്" എന്ന് പറഞ്ഞാണ്. പരീക്ഷകളിൽ 'താൻ പാതി, ദൈവം പാതി.' എനിക്ക് ദൈവത്തിന്റെ പാതി മതി എന്നു പറയുമ്പോൾ ദൈവത്തെ പരീക്ഷിക്കുകയാണ്. ദൈവം ദാനമായ് നൽകിയത് കൂടിച്ച് നശിപ്പിച്ചിട്ട് ദൈവം എന്റെ കുടുംബത്തെ നോക്കിക്കൊള്ളും എന്ന് പറയുന്നതും ദൈവത്തെ പരീക്ഷിക്കലാണ്.

ക്രിസ്തുവിന്റെ മൂന്നാമത്തെ പ്രലോഭനം, പിശാചിനെ ആരാധിക്കാനുള്ളതാണ്. ഇത് അത്യാസക്തിയുള്ള പ്രലോഭനമാണ്. ലോകത്തിന്റെ സകലസൗഭാഗ്യങ്ങളും കാണിച്ചിട്ട് പിശാചിന്റെ വാഗ്ദാനം, "എന്നെ ആരാധിച്ചാൽ ഇതെല്ലാം നിനക്ക് ഞാൻ തരാം." സർവ്വതും സ്വന്തമാക്കാനുള്ള മനുഷ്യന്റെ ലൗകികമായിട്ടുള്ള അധികാരമോഹമാണ് ഇവിടുത്തെ പ്രമേയം. ഒന്നാം പ്രമാണത്തിനെതിരായ ഇത്തരം പാപങ്ങൾ ഇന്നും ശക്തമാണ്. പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ആരാധനകൾ നാം നൽകുന്നത് നമ്മുടെ ദൈവത്തിന് തന്നെയാണോ? ദൈവത്തെക്കാൾ അധികം എന്റെ ആരോഗ്യം... എന്റെ സമ്പത്ത്... എന്റെ കുടുംബം... എന്റെ സൗന്ദര്യം... എന്റെ ... ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ ആരാധനാമൂർത്തികൾ നീളുകയാണ്!

എന്നാൽ, ക്രിസ്തു ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകാവുന്ന മൂന്ന് പ്രലോഭനങ്ങളെയും അതിജീവിച്ച് മാതൃക സമ്മാനിക്കുകയാണ്. ക്രിസ്തു തന്റെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായ മൂന്ന് പ്രലോഭനങ്ങളെയും അതിജീവിച്ചത് വചനം പറഞ്ഞുകൊണ്ടാണ്. നിയമാവർത്തന പുസ്തകത്തിലെ ഉദ്ധരണികൾ ഉദ്ധരിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഈശോ പരീക്ഷകളെ അതിജീവിക്കുന്നത് (നിയ 8). പ്രലോഭനങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം ഇതു തന്നെയാണ് വചനം പഠിക്കുക... വചനമനുസരിച്ച് ജീവിക്കുക...

**“പാപം ചെയ്യാതിരിക്കാൻ
 നിന്റെ വചനം എന്റെ ഹൃദയത്തിൽ കാത്തുസൂക്ഷിച്ചു!” (സങ്കീ 119,11)**

ഫാ. ജോണി മേനോൻ : +91 944 7777 931

ഞാനും ഞാനും / ഞാനും ഞാനും / ഞാനും