ലക്കം-10/ഒക്ടോബർ, 2013

ഹവിസ്സ്

ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ നേർവഴി

ആമുഖം

വെളിച്ചമേ നയിച്ചാലും.

..

ഉത്സവങ്ങളുടെ സമയമാണിത്. മലയാളികളുടെ എക്കാലത്തെയും വലിയ ഉത്സവമായ ഓണം അരങ്ങൊഴിഞ്ഞ് നവരാത്രിയെ വരവേൽക്കുമ്പോൾ എങ്ങും പരക്കുന്ന സ്നേഹത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും നിറവ് ഹവിസ്സിലും പുതിയ ഉന്മേഷം നിറയ്ക്കുകയാണ്. എല്ലാ വായനക്കാർക്കും ഹവിസ്സിന്റെ ***നവരാത്രി ആശംസകൾ...***

ശരത്കാലത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലെ ആദ്യ ഒൻപതു ദിവസങ്ങൾ നവരാത്രിയായി ആഘോഷിക്കുന്നു. കന്നിമാസത്തിലെ അമാവാസി കഴിഞ്ഞ് പ്രഥമ മുതൽ നവമി വരെയുള്ള ഒൻപതു നാളുകളിലാണ് ജഗദീശ്വരിയായ അദിതി മാതാവിനെ വിവിധ രൂപങ്ങളിൽ ഉപാസിക്കുന്നത്. നവരാത്രിയുടെ ആദ്യ മൂന്നു നാളുകളിൽ ശക്തിസ്വരൂപിണിയായ ശ്രീദുർഗ്ഗയേയും തുടർന്നു വരുന്ന മൂന്നു ദിവസങ്ങളിൽ സർവ്വ ഐശ്വര്യത്തിന്റെയും പ്രതീകമായ ശ്രീലക്ഷ്മിയേയും ഒടുവിലത്തെ മൂന്നു ദിവസങ്ങളിൽ ജ്ഞാന സ്വരൂപിണിയായ ശ്രീസരസ്വതിയേയുമാണ് ആരാധിക്കുന്നത്.

ഈ നവരാത്രിക്കാലത്ത് അക്ഷരസ്വരൂപിണിയുടെ വരപ്രസാദത്തിനു കാത്തു നിൽക്കുന്ന ഭക്തന്റെ മനസ്സ് ഹവിസ്സ് നന്നായി മനസ്സിലാക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ആഘോഷങ്ങളുടെ പുറപ്പുറമ്പുകൾ ഒഴിയുമ്പോൾ ആലോചിക്കുവാൻ അവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ ഒരു നിമിഷം... നന്മയുടെ പൊൻവെളിച്ചമായി നമ്മെത്തേടിയെത്തിയ ഈ ആഘോഷങ്ങളിൽ നിന്നും നാം ഉൾക്കൊണ്ടതെന്ത്? ഒൻപതു രാത്രികൾ കടന്ന് വിദ്യയുടെ ആദ്യാക്ഷരം കുറിക്കുവാനൊരുങ്ങുമ്പോൾ മറക്കാതെ മനസ്സിൽ കുറിക്കുവാൻ എന്താണു മിച്ചമുള്ളത്? ലോകമാതാവിനെ ദുർഗ്ഗയായും ലക്ഷ്മിയായും സരസ്വതിയായും വണങ്ങുന്ന ഒൻപതു രാത്രികൾ കടന്നു പോകുമ്പോൾ നാം എന്തു നേടി? എന്തിനും ഏതിനും കണക്കു പറയുന്ന പുത്തൻതലമുറ ഈ ചോദ്യം ചോദിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോൾ ഇവിടെ യഥാർത്ഥ മാററം ഉണ്ടാകും. അഭ്യസ്തവിദ്യരുടെ നാടായി അറിയപ്പെടുന്ന കേരളത്തിൽ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളും കൊടികുത്തി വാഴുന്നത് ഹവിസ്സ് കാണുന്നുണ്ട്. ആചാരങ്ങളെയും അനുഷ്ഠാനങ്ങളെയും ഹവിസ്സ് ഒരിക്കലും ചോദ്യം ചെയ്യാറില്ല. അതിന്റെ പിന്നിലെ നന്മയുടെ പ്രകാശം അവ ആഘോഷിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതത്തിലും ഉണ്ടായിക്കാണുവാൻ ഞങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നു വെന്നു മാത്രം.

കലിബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു സമൂഹത്തെ നേർവഴിക്കു നയിക്കുവാൻ സ്വയം സർവ്വേശ്വരൻ തന്നെ അവതരിച്ചിരിക്കുന്ന സൃഷ്ടിയുടെ ഈ പരിവർത്തന സമയത്ത് കണ്ണടച്ച് ഇരുട്ടാക്കിയാൽ നഷ്ടം മാത്രമായിരിക്കും നമ്മുടെ ബാക്കിപത്രം. സാധാരണക്കാരായ അമ്മമാരിലൂടെയും കുമാരിമാരിലൂടെയും പരിവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ അറിവ് പകർന്നു നൽകി ഈശ്വരീയ യജ്ഞം മുന്നേറുന്നതിന്റെ പ്രതീകാത്മക ചിത്രീകരണമാണ് നവരാത്രി ആഘോഷം. അബലകളായ നാരികളെ ഈശ്വരീയ ജ്ഞാനാമൃതപാനത്തിലൂടെ ശക്തിസ്വരൂപിണികളാക്കി മാററുമ്പോൾ അവർ ദുർഗ്ഗകളായി മാറുന്നു. അവരിൽ ജ്ഞാനധനം നിറയുമ്പോൾ അവർ ഭൗതീകമായ എല്ലാ സമ്പത്തുക്കളുടെയും ദേവിയായ ലക്ഷ്മിയാകുന്നു. അറിവിന്റെ അക്ഷയഖനി ലോകത്തിനായി പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ ജ്ഞാനദേവിയായ സരസ്വതിയായി മാറുന്നതും അതേ അബലകളായ നാരീ രത്നങ്ങൾ തന്നെ. ഈ ഈശ്വരീയ ലീല കാണാനും ആസ്വദിക്കുവാനും അതിൽ ഭാഗഭാക്കാകുവാനും ഭാഗ്യമുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വെളിച്ചം നിറയുന്നത്.

നവരാത്രികൾക്കു ശേഷം പുലരുന്നത് വിജയദശമിയാണ്. ആരുടെമേലാണ് നാം വിജയം നേടിയത്? എന്തിന്റെ വിജയമാണിത്? വികാരങ്ങളുടെ മേച്ചിൽപ്പുറമായി മാറിയ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ഏക ഈശ്വര സ്മൃതിയിലേയ്ക്ക് ഏകാഗ്രമാക്കുമ്പോൾ അജ്ഞാനത്തിമിരം ബാധിക്കയാൽ നാം ചെയ്തു കൂട്ടിയ വികർമ്മങ്ങൾക്ക് വിനാശം ഉണ്ടാകുകയും നമ്മുടെ ബുദ്ധി സ്വച്ഛവും ദിവ്യവുമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ഈശ്വരീയ നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ പാലനയിലൂടെ നാം മുഴുവൻ ലോകത്തിന്റെയും അധികാരിയായി മാറുന്നു.

ഇവിടെക്കുറിച്ചത് അറിവു മാത്രം. ഇത് അനുഭവമായി മാറിയാൽ മാത്രമേ അതുകൊണ്ടുള്ള യഥാർത്ഥ പ്രയോജനം ഉണ്ടാകൂ. അറിവിനോടൊപ്പം അനുഭവവും കൂടിച്ചേരുമ്പോൾ ആ അറിവ് നമ്മെ പുരോഗതിയിലേയ്ക്ക് നയിക്കും. പുരോഗതിയുടെ ഉത്തുംഗശൃംഗത്തിലേയ്ക്ക് നമ്മെ കൈപിടിച്ചുയർത്തുന്ന അറിവിന്റെ അക്ഷയഖനിയുമായി ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ലോകമാകമാനമുള്ള ശാഖകൾ നമുക്കായി കാത്തിരിക്കുന്നു. സത്യമായ അറിവിന്റെ ആദ്യാക്ഷരം കുറിക്കുവാൻ... മലയാളത്തെ സ്നേഹിക്കുന്ന നമ്മുടെ ഏവരുടെയും ജീവിതത്തിൽ വെളിച്ചം വിതറുവാൻ ഈ വിജയദശമിയ്ക്കാകട്ടെ...

താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ

വിവേക ശകലങ്ങൾ...ദാദി പ്രകാശമണി ജി

ഗീതാജ്ഞാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യവും ജ്ഞാനിയുടെ ലക്ഷണവും.......ബി. കെ. അരവിന്ദാക്ഷൻ, ആലപ്പുഴ

അക്രമരാഹിത്യവും ആദ്ധ്യാത്മികതയും...ബി. കെ. സുരേന്ദ്രൻ, ബംഗലൂർ

ഒർമ്മകളിൽ പ്രകാശം ചൊരിയുന്ന ദാദി..ബി. കെ. സുഭാഷ്, മൗണ്ട് ആബു

വഴിയരികിലെ ഓരോർമ്മക്കുറിപ്പ്...................................ബി. കെ. രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ആത്മീയതയുടെ നേർവഴി...ഡോ. ആർ. സേതുമാധവൻ

സ്നേഹം..ബി. കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

ഹാപ്പി ഗാന്ധി ജയന്തി...ബി. കെ. അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

രജയോഗി ജീവിതശൈലി...ബി. കെ. രഘുനാഥൻ മാമ്പള്ളി, ചാത്തന്നൂർ

എന്റെ കേരളം ലഹരി വിമുക്ത കേരളം...ബി. കെ.രതീഷ്,കൊച്ചി

യാത്ര...വിവർത്തനം: ബി. കെ. അനില

ഹൊറർ സ്കോപ്പ്..ബി. കെ. രാജേഷ്മോഹൻ, ആലപ്പുഴ

ഈശ്വരീയ സേവനം കേരളത്തിൽ...ഹവിസ്സ് ബ്യൂറൊ

സേവനത്തിൽ സഫലതയുടെ ആധാരം

ബ്രഹ്മാകുമാരീസിന്റെ മുൻ മുഖ്യ പ്രശാസിക
ദാദി പ്രകാശ്മണി ജിയുടെ അമൃത വചനങ്ങൾ

സ്വപരിവർത്തനമാണ് സംസ്കാര പരിവർത്തനത്തിന്റെ ആധാരം. സ്വയം പരിവർത്തനത്തിനു തയ്യാറാകാത്ത കാലത്തോളം മററുള്ളവരുടെ പരിവർത്തനത്തിന്റെ സേവനം നമുക്ക് എങ്ങനെ ചെയ്യുവാനാകും? സേവനത്തിന്റെ മേഖലയിൽ സന്തുഷ്ടതയും പ്രസന്നതയുമായിരിക്കണം നമ്മുടെ മുഖമുദ്ര. ഞാൻ നിങ്ങളിൽ സന്തുഷ്ടനാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്നിൽ സന്തുഷ്ടനാകുന്നു. രണ്ടുപേരും സന്തുഷ്ടരാകുമ്പോൾ അവിടെ പ്രസന്നതയുണ്ടാകുന്നു. സന്തുഷ്ടത അനുഗ്രഹത്തിന്റെ ഫലം ചെയ്യുന്നു. ഇന്ന് ആർക്കും ഒററയ്ക്ക് സേവനം ചെയ്യുവാനാവില്ല. എല്ലാ മേഖലയിലും കൂട്ടായ്മ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നു. അന്യോന്യം സംസ്കാരങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മയുണ്ടാകുമ്പോഴാണ് സേവനം നടക്കുന്നത്. ഒരു സംഘനൃത്തത്തിൽ നർത്തകർ എപ്രകാരം അന്യോന്യം സഹകരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ, നാം എല്ലാവരോടും ഹൃദയപൂർവ്വം സഹകരിക്കണം, എല്ലാവരിൽ നിന്നും ഹൃദയപൂർവ്വമായ സഹകരണം നേടണം.

പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയം

എല്ലാ ജാതിയിലും മതത്തിലും വർഗ്ഗത്തിലുംപെട്ട ഞങ്ങൾ 137 രാജ്യങ്ങളിലായി വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ 9000 രാജയോഗ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ നിത്യേന ക്ലാസ്സുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നു. 55 രാജയോഗ കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെയും അനേകം ശാഖോപശാഖകളിലൂടെയും മലയാളത്തിന്റെ മണ്ണിലും ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് അതിന്റെ ജൈത്രയാത്ര തുടരുകയാണ്. എല്ലാ വിശ്വാസ സംഹിതകളെയും ബഹുമാനിക്കുന്ന, യുക്തിയുക്തമായി ആത്മാവിന്റെയും ഈശ്വരന്റെയും, സമയത്തിന്റെയും, കർമ്മത്തിന്റെയും സ്വഭാവ രീതികൾ വിശദീകരിക്കുന്ന, ജ്ഞാനദീപ്തമായ ഒരു ജീവിതരീതി വർണ്ണിക്കുന്ന ആദ്ധ്യാത്മിക പഠനമാണ് ഞങ്ങൾ ഇവിടെ നടത്തുന്നത്.

മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന, നമ്മുടെ ആന്തരീകവും ബാഹ്യവുമായ ലോകവുമായി ആരോഗ്യകരമായ ഐക്യം വളർത്തുന്ന, ഒരു ധ്യാന മാർഗ്ഗം ഞങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുകയും പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അനേകം സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും സഹയോഗങ്ങളിലൂടെയും ആദ്ധ്യാത്മിക ധാരണയും സമഗ്രമായ നേതൃത്വവും ഞങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു ലോകത്തിനായി ഉത്കൃഷ്ടമായ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഗീതാജ്ഞാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യവും ജ്ഞാനിയുടെ ലക്ഷണവും

ബി.കെ. അരവിന്ദാക്ഷൻ, ആലപ്പുഴ

ഗീത- അഹിംസയുടെ പരമമായ ശാസ്ത്രം

ഭഗവദ്ഗീത പ്രധാനമായും പഠിപ്പിക്കുന്നത് ആത്മാവിന്റെ അനശ്വരതയാണ്. ശരീരമല്ല കർമ്മം ചെയ്യുന്നത്, പകരം ശരീരത്തിലൂടെ ആത്മാവ് കർമ്മം ചെയ്യുന്നു. നല്ലതാകട്ടെ, ചീത്തയാകട്ടെ ഏത് കർമ്മവും ചെയ്യുന്നത് ആത്മാവാണ്. അതിനാൽ ആത്മാവിന്റെ സംസ്കാരത്തിനനുസരിച്ച് പാപാത്മാവ്, പുണ്യാത്മാവ് എന്നെല്ലാം വിളിക്കുന്നു. പാപശരീരമെന്നോ പുണ്യശരീരമെന്നോ ആരും വിളിക്കാറില്ല. ശരീരത്തിലൂടെ കർമ്മം ചെയ്യുന്നതും ശരീരം ത്യജിച്ച് പോകുന്നതും ആത്മാവാണെന്ന് ജ്ഞാനദൃഷ്ടിയുള്ളവർ കാണുന്നുവെന്ന് ഗീത അസന്നിഗ്ദ്ധമായി പറയുന്നു.

ഉത്ക്രാമന്തം സ്ഥിതം വാപി
ഭുഞ്ജാനം വാ ഗുണാന്വിതം
വിമൂഢാ നാനുപശ്യന്തി
പശ്യന്തി ജ്ഞാനചക്ഷുഷഃ

(ശരീരം വിട്ടു പോകുന്നതും ശരീരത്തിലിരുന്ന് ഗുണങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നതും ആത്മാവാണെന്ന് ജ്ഞാനദൃഷ്ടിയുള്ളവർ കാണുന്നു, മൂഢൻ കാണുന്നില്ല. ഗീതഃ 15.10)

ആത്മാവാണ് ശരീരത്തിലിരുന്ന് കർമ്മം ചെയ്യുന്നത്, ആത്മാവ് ദേഹം വിട്ടു പോയാൽ വേറൊരു ദേഹം സ്വീകരിക്കുമെന്ന ശാശ്വതസത്യം പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ഗീത ശരീരത്തെ കൊല്ലുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുമെന്ന് സാമാന്യബുദ്ധിയുള്ളവർക്ക് സ്വീകരിക്കാൻ പറ്റുമോ? ആയുധങ്ങൾ കുമ്പാരം കൂട്ടിയിരിക്കുന്ന മഹാഭാരതയുദ്ധകാലഘട്ടത്തിൽ എല്ലാവരേയും കൊല്ലാനാണ് ഭഗവാന്റെ അവതാര ഉദ്ദേശമെങ്കിൽ വളരെ എളുപ്പമാണ് കാര്യം. ഭഗവാൻ നല്ല മനഃശക്തിയുള്ളയാളാണ്, മനസ്സു കൊണ്ട് ഒരു അണുബോംബിന്റെ ബട്ടൻ അമർത്തിയോ, അല്ലെങ്കിൽ അമേരിക്കൻ പ്രസിഡന്റിന്റെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിച്ചോ ബോംബിട്ട് ഈ ഭൂമിയെ നശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും. ഭഗവാൻ അവതരിച്ചില്ലെങ്കിലും കാലനിയമമനുസരിച്ച് കലിയുഗം നശിക്കും. ആരും കൊന്നില്ലെങ്കിലും ജനിച്ച ഒരാൾ സമയമെത്തുമ്പോൾ മരിക്കും, സമസ്ത സൃഷ്ടിക്കും ഇത് ബാധകമാണ്. എന്നാൽ മരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് ഒരു വ്യക്തിയുടെ ദുഷിച്ച സ്വഭാവ സംസ്കാരങ്ങൾ പരിവർത്തനപ്പെടുത്തി അടുത്ത ജന്മത്തിലെങ്കിലും നല്ല ഒരു ജന്മത്തിന് അർഹനാക്കണമെങ്കിൽ ഈശ്വരീയജ്ഞാനം ആവശ്യമാണ്, ജ്ഞാനത്തിന്റെ ആധാരത്തിലുള്ള ഒരു ആന്തരികയുദ്ധവും ആവശ്യമായി വരും. അപ്രകാരം കലിയുഗത്തിന്റെ നാശം സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കും, അതിന് നിമിത്തമായ മഹായുദ്ധവും നടക്കും, എന്നാൽ കലിയുഗ വിനാശത്തിന് മുമ്പ് പുതിയ ലോകത്തിലേയ്ക്കാവശ്യമായ പുതിയ സംസ്കാരം ഒരു പിടി ആത്മാക്കളിൽ വാർത്തെടുക്കണമെങ്കിൽ ഈശ്വരൻ അവതരിക്കണം, ജ്ഞാനം നൽകണം, യോഗം പരിശീലിപ്പിക്കണം, ആന്തരിക യുദ്ധം ചെയ്യിപ്പിക്കണം. ആത്മാവിൽ കാലമുണ്ടാക്കിയ ദുഷിച്ച സംസ്കാരങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന കടുത്ത യുദ്ധം ജീവാത്മാവിനെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിപ്പിക്കുവാൻ സർവ്വശക്തനും സർവ്വസമർത്ഥനമായ ഭഗവാനെക്കൊണ്ട് മാത്രമേ സാധിക്കൂ. അതാണ് ഗീതയിൽ വർണ്ണിക്കുന്ന യുദ്ധം.

ഇനി, ഭഗവാൻ ഹിംസ ചെയ്യിപ്പിച്ചു എന്നു വാദിക്കുന്നവർ ഗീതയിൽ പന്ത്രണ്ടാം അദ്ധ്യായത്തിലെ 13 മുതൽ

20 വരെയുള്ള ശ്ലോകങ്ങളുടെ അർത്ഥം ഒന്നു മനസ്സിരുത്തി മനസ്സിലാക്കുക. ഒരു ജീവിയോടും വിദ്വേഷമില്ലാതെ മൈത്രിയും കരുണയുമുള്ളവനായും എന്റേതെന്ന വിചാരമില്ലാതെ, അഹങ്കാരമില്ലാതെ ദുഃഖത്തേയും സുഖത്തേയും സമമായി കാണുന്നവനും എല്ലാം ക്ഷമിക്കുന്നവനും ഏതു സാഹചര്യത്തിലും സന്തോഷത്തോടു കൂടി ഇരിക്കുന്നവനും മനസ്സിനെ എന്നിൽത്തന്നെ ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തിയവനും ആത്മനിയന്ത്രണമുള്ളവനും ദൃഢനിശ്ചയമുള്ളവനും മനസ്സും ബുദ്ധിയും എന്നിൽ അർപ്പിച്ചവനും എന്നെത്തന്നെ സദാ ആശ്രയിക്കുന്നവനുമായ ഭക്തൻ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാകുന്നു.

ആർക്കും ഒരുതരത്തിലും ഭയത്തിന് ഇടവരുത്താത്തവനും ആരാലും വ്യകുലനായിത്തീരാത്തവനും സന്തോഷം, വെറുപ്പ്, ഭയം, ഉദ്വേഗം എന്നിവയിൽ നിന്ന് സദാ മുക്തമായിരിക്കുന്നവനുമായ ഭക്തൻ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്. ഒന്നിലും ആഗ്രഹമില്ലാത്തവനും ബാഹ്യമായും ആന്തരികമായും കളങ്കമില്ലാത്തവനും കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ളവനും ഒന്നിലും പക്ഷപാതമില്ലാത്തവനും മനഃക്ലേശം വെടിഞ്ഞവനും എല്ലാ കർത്തൃത്വഭാവങ്ങളും വെടിഞ്ഞവനുമായ എന്റെ ഭക്തൻ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്.

ആരാണോ അമിതമായി സന്തോഷിക്കുകയോ ദ്വേഷിക്കുകയോ ദുഃഖിക്കുകയോ ആഗ്രഹിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ ശുഭാശുഭകർമ്മങ്ങളെ പരിത്യജിച്ചിരിക്കുന്നത്, ആ ഭക്തൻ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാണ്. ശത്രുവിലും മിത്രത്തിലും അതുപോലെ മാനത്തിലും അപമാനത്തിലും തണുപ്പിലും ചൂടിലും സുഖത്തിലും ദുഃഖത്തിലും സമഭാവനയോടെ, ഒന്നിനോടും ആസക്തിയില്ലാതെ, നിന്ദയിലും സ്തുതിയിലും ഒരുപോലെ വർത്തിക്കുന്നവനും സങ്കല്പവും സംഭാഷണവും ഒരുപോലെ ചുരുക്കി, യാദൃച്ഛികമായി കിട്ടുന്നതിൽ തൃപ്തനായും ഒരിടത്തും സ്ഥിരമായി വസിക്കാത്തവനും എന്നിൽത്തന്നെ ചിത്തത്തെ ഉറപ്പിച്ചവനുമായ ഭക്തൻ എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാകുന്നു. എന്നാൽ പറയപ്പെട്ട മേൽപ്പറഞ്ഞ ധർമ്മത്തിന്റെ അമൃത് പുർണ്ണവിശ്വാസത്തോടെ എന്നെത്തന്നെ പരമാശ്രയമായി കരുതി ആര് ജീവിതത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കുന്നുവോ അവരാണ് എനിക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവർ.

കിട്ടുന്നതിൽ തൃപ്തൻ, നഷ്ടപ്പെട്ടതിൽ ദുഃഖമില്ലാത്തവൻ, ശത്രുവും മിത്രവും ഒരുപോലെയായിരിക്കുന്നവൻ നിന്ദയും അപമാനവും സഹിക്കുന്നവൻ... ഇങ്ങനെയുള്ള ഒരു വ്യക്തി ആരോട്, എന്തിന്, ആയുധമെടുത്ത് പോരാടും. ധർമ്മസ്ഥാപനയ്ക്കാണ് ഭഗവാൻ അവതരിച്ചിരിക്കുന്നതെങ്കിൽ താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന ധർമ്മമെന്താണ്, തന്റെ ഭക്തൻ എങ്ങനെയായിത്തീരണം ഈ ആശ ഭഗവാൻ തന്റെ ഭക്തരുടെ മുന്നിൽ വയ്ക്കുന്നു. മേൽപ്പറഞ്ഞ ധർമ്മത്തിന്റെ അമൃത് ജീവിതത്തിൽ പകർത്തണം.

എന്നാൽ ദാക്ഷണ്യമില്ലാതെ ചില ശത്രുക്കളെ കൊല്ലാൻ ഗീത പറയുന്നുണ്ട്.

ഇന്ദ്രിയസ്യേന്ദ്രിയസ്യാർഥേ രാഗദ്വേഷൗ വ്യവസ്ഥിതൗ
തയോർന്ന വശമാഗച്ഛേത് തൗ ഹ്യസ്യ പരിപന്ഥിനൗ

(ഓരോ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും അതിന്റെ വിഷയങ്ങളിൽ ഇഷ്ടമുള്ളതിനോട് രാഗവും ഇഷ്ടമില്ലാത്തതിനോട് ദ്വേഷവും നിയമേന കാണപ്പെടുന്നു. ഈ രാഗദ്വേഷങ്ങൾക്ക് അധീനപ്പെടരുത്. കാരണം ഈ രാഗദ്വേഷങ്ങൾ മനുഷ്യന്റെ ശത്രുവാകുന്നു ഗീതഃ 3–34)

കാമ ഏഷ ക്രോധ ഏഷ രജോഗുണസമുദ്ഭവഃ
മഹാശനോ മഹാപാപ്മാ വിദ്ധ്യേനമിഹ വൈരിണം

(രജോഗുണത്തിൽ നിന്നും ജനിച്ച കാമവും ക്രോധവുമാണ് മനുഷ്യനെ കൊണ്ട് ആഗ്രഹിക്കാഞ്ഞിട്ടു പോലും പാപം ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നത്. ഒരിക്കലും തൃപ്തിപ്പെടുത്താനാകാത്തതും മഹാപാപകാരവുമായ ഈ കാമം നിന്റെ ശത്രുവാണെന്നറിയുക. ഗീതഃ 3–37)

തസ്മാത്ത്വം ഇന്ദ്രിയാണ്യാദൗ നിയമ്യ ഭരതഷർഭ
പാപ്മാനം പ്രജഹി ഹ്യേനം ജ്ഞാനവിജ്ഞാനനാശനം

(ഹേ ഭരതർഷഭ, ആയതിനാൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ആദ്യം നിയന്ത്രിച്ച് ജ്ഞാനവിജ്ഞാനങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഈ പാപിയായ കാമത്തെ നിഗ്രഹിച്ചാലും. ഗീതഃ 3–41)

എവം ബുദ്ധേ പരം ബുദ്ധ്വാ സംസ്തഭ്യാത്മാനമാത്മനാ
ജഹി ശത്രും മഹാബാഹോ കാമരൂപം ദുരാസദം

(ഹേ മഹാബാഹോ, ഇപ്രകാരം ആത്മാവിനെ ബുദ്ധിയേക്കാൾ പരമമെന്നു മനസ്സിലാക്കി, ആത്മാവിനെ ആത്മാവിനാൽ നിശ്ചലമാക്കി, പിടിച്ചടക്കാൻ പ്രയാസമുള്ള കാമരൂപിയായ ഈ മഹാശത്രുവിനെ നിഗ്രഹിച്ചാലും. ഗീതഃ 3–43)

ഏത് ശത്രുവിനെ, എങ്ങനെ കൊല്ലാനാണ് ഗീത പറയുന്നതെന്ന് സാമാന്യബുദ്ധിയുള്ളവർക്ക് ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം മനസ്സിലാകും. പിന്നെ, ഈ ശത്രുവിനെ വധിക്കാൻ അല്പം ബുദ്ധിമുട്ടായതിനാൽ ഭഗവാൻ പട്ടാളക്കാരനായ അർജുനനോടാണ് കൊല്ലാൻ പറഞ്ഞത്, ഞങ്ങൾ പട്ടാളക്കാരല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ഗീതയും ഭഗവാൻ പറഞ്ഞ രീതിയിലുള്ള യുദ്ധവും വധവുമൊന്നും ഞങ്ങൾക്ക് ബാധകമല്ല, ഗീത വായിച്ചാൽ മാത്രം മതി, ശ്ലോകങ്ങൾ കാണാപാഠം പഠിച്ചാൽ ജോറായി എന്ന് ആശ്വസിച്ച് ഈ ധർമ്മയുദ്ധത്തിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുന്ന പണ്ഡിതന്മാരെയും ഗീതാപ്രേമികളേയുമാണ് നാമിന്ന് കാണുന്നത്. ഈ ആലസ്യത്തിനോടും കാപട്യത്തിനോടും പോരാടാൻ തന്നെയാണ് ഗീത ആവശ്യപ്പെടുന്നത്.

അക്രമരാഹിത്യവും ആദ്ധ്യാത്മികതയും

ബി.കെ.സുരേന്ദ്രൻ, ബംഗലൂർ

ഇന്നത്തെ ഈ ഹൈടെക് യുഗത്തിൽ ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ മൗസിന്റെ ചലനത്തിലൂടെ എല്ലാം തന്നെ കൈയ്യെത്തിപ്പിടിക്കാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഇന്ന് മാനവകുലത്തിൽ സംജാതമായിട്ടുള്ളത്. ഇന്ന് കൂടുതൽ അളുകളും മെഡിസിൻ, എഞ്ചിനീയറിംഗ്, മാനേജ്മെന്റ്, കമ്മ്യൂണിക്കേഷൻ, ട്രാവൽ ആന്റ് ടൂറിസം, വാർത്താ മാദ്ധ്യമങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും വളരെ ഉയർന്ന വിദ്യാഭാസം കൈവരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കമ്പ്യൂട്ടറിലെ ഒരു ബട്ടൺ അമർത്തിയാൽ ഉടൻ തന്നെ ഈ ലോകത്തിന്റെ ഏതുഭാഗത്തുമുള്ള വിവരങ്ങൾ അറിയാൻ കഴിയുന്നു എന്നതാണ് ഇന്നത്തെ ഈ ലോകത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത. ഈ വിശാലമായ ലോകം മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഒരു ചെറിയ ഗ്രാമമായിത്തീർന്നു കഴിഞ്ഞു എന്ന് മനുഷ്യന് അഭിമാനത്തോടെ പറയുവാൻ കഴിയും. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ഫാസ്റ്റ് ട്രാക്ക്, ഫാസ്റ്റ് ട്രാവൽ, ഫാസ്റ്റ് ക്യുവർ (വേഗത്തിലൂള്ള ചികിത്സ) എന്നതാണ് ഈ ലോകത്തിന്റെ ഇപ്പോഴത്തെ പ്രത്യേകത.

അക്രമവും ആത്മഹത്യയും

ഇപ്പറഞ്ഞ ആധുനികതകൾ നിലനിൽക്കുമ്പോഴും, ഇന്ത്യയിൽ നടക്കുന്ന ആത്മഹത്യകളുടെ എണ്ണം ലോകനിരക്കിനെ അപേക്ഷിച്ച് അല്പം ഉയർന്നതാണെന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ വർഷവും അര ദശലക്ഷം ആളുകൾ പ്രതിവർഷം ലോകത്തിൽ അത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു എന്ന് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, അതിൽ 20% ഇന്ത്യാക്കാരാണ്. കഴിഞ്ഞ രണ്ട് പതിറ്റാണ്ടുകളായി ഒരു ലക്ഷത്തിന് 7.9 എന്ന് കണക്കിൽ നിന്ന് 10.3 എന്ന് നിരക്കിലേയ്ക്ക് തെക്കൻ ഭാരതത്തിലെ ആത്മഹത്യാ പ്രവണത ഉയർന്നിട്ടുണ്ട്. 2012 ജൂണിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച 'ദ ലാസെറ്റ്' എന്ന മെഡിക്കൽ ജേർണലിൽ പറയും പ്രകാരം 2010 ൽ ഇന്ത്യയിൽ നടന്ന ആത്മഹത്യകളുടെ എണ്ണം ഏകദേശം 1,87,000 ആണെന്നാണ്. അതിൽ 15 നും 29 നും ഇടയിൽ വയസ്സുള്ള ആളുകളാണ് അത്മഹത്യയ്ക്ക് വിധേയരാകുന്നത് എന്നുള്ള കാര്യം പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നവരുടെ പത്തിരട്ടി ആത്മഹത്യാശ്രമം നടത്തുന്നു. ഒരു വശത്ത് വിദ്യാഭാസ രംഗത്ത് അഭൂതപൂർവ്വമായ ഉന്നതിയുണ്ടാകുമ്പോഴും മറുവശത്ത് ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും അക്രമവും വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ആനന്ദപൂർണ്ണവും സന്തോഷകരവുമായ സാംസ്കാരിക ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ മൂല്യങ്ങളും ഗുണങ്ങളും ആധുനിക ജീവിതത്തിന്റെ തിരക്കിനിടയിൽ തകർന്ന് ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു. പുരുഷന്റേയും സ്ത്രീയുടേയും അകാരണമായ പ്രതീക്ഷകളാലും ആവശ്യങ്ങളാലും ആഗ്രഹങ്ങളാലും ഇന്ന് ഓരോ അണുകുടുംബങ്ങളും തകർന്നടിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഞാനെന്ന ഭാവവും, അസൂയയും, സ്വാർത്ഥത യും ഇന്ന് ഓരോ കുടുംബത്തേയും ഇല്ലാതാക്കുന്ന ശക്തിയായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇത് പലതരത്തി ലുള്ള അനാശാസ്യകരമായ ബന്ധങ്ങളിലേയ്ക്കും മനുഷ്യനെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി വിവാഹമോചനക്കേസ്സുകൾ പെരുകു കയും അച്ഛനോ അമ്മയോ മാത്രമുള്ള കുട്ടികളു ടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തി ലുള്ള പ്രവണതകൾ കുട്ടികളുടേയും പ്രായമായവരു ടേയും ജീവിതത്തെ പലതരത്തിൽ ബാധിക്കുന്നു. വീടുകളിൽ ശിഷ്ടജീവിതം നയിക്കേണ്ടിവരുന്ന വാർദ്ധക്യബാധിതരായവർക്ക് വേണ്ടത്ര പരിഗണന ലഭിക്കാതെ വരുകയും കുട്ടിൾക്ക് അവരുടെ കാര്യ ങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധചെലുത്താൻ കഴിയാതെ വരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സാഹചര്യങ്ങൾ വൃദ്ധരെ വൃദ്ധസദനങ്ങളിലേയ്ക്കും കുട്ടികളെ ബോർഡിംഗ് പോലെയുള്ള സ്ഥലത്തേയ്ക്കും മാറ്റപ്പെടുന്നു. ഇതി ന്റെയെല്ലാം ആകെത്തുകയാണ് ഇന്ന് നാം സമൂഹ ത്തിൽ കാണുന്ന പലതരത്തിലുള്ള അക്രമവാസനകൾക്ക് കാരണം. ഗവൺമെന്റിനുപോലും കാര്യക്ഷമമായി ഒന്നും തന്നെ ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത വിധത്തിൽ സമൂഹ ത്തിൽ ക്രിമിനൽ വാസന, മാനഭംഗം, അനാശാസ്യം എന്നിങ്ങനെയുള്ള പ്രവണതകൾ വളർന്നു കൊണ്ടിരി ക്കുന്നു. ഇന്ന് ഒരുവിധത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരുതര ത്തിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കു ന്നു. കൂടുതൽ അളുകളും ജീവിതശൈലീ രോഗ ങ്ങളായ ഹൃദ്രോഗത്തിനും, പ്രമേഹത്തിനും അടിമ കളായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അതുപോലെതന്നെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനു പോലും ഉത്തരം കിട്ടാത്ത മറ്റുപല അറിയപ്പെടാത്ത രോഗങ്ങൾക്കും വിധേയ രാകുന്നു. ഇന്ന് ലോകത്തിൽ വിദ്യാഭാസം കൂടുന്ന തിനനുസരിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതാ യിട്ടാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.

ഹിംസ - മനസ്സാ, വാചാ, കർമ്മണാ തലത്തിൽ

അകാരണമായ കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, മറ്റുള്ളവരെക്കു റിച്ച് മോശമായി സംസാരിക്കുക, അനാവശ്യം പറയൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുക, അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുക, മറ്റുള്ളവരെ താഴ്ത്തിക്കെ ട്ടുക, അകാരണമായ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തി വഴ ക്കിടുക ഇതെല്ലാം തന്നെ ഹിംസയുടെ കൂട്ടത്തിൽ പെടുന്നു. അതുപോലെ ഒരു വ്യക്തി കർമ്മണാതല ത്തിൽ ഒരു അക്രമം അഥവാ ഹിംസ ചെയ്യുമ്പോൾ അത് എല്ലാവർക്കും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ നാം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഹിംസ ചെയ്യു ന്നത് നമ്മുടെ സങ്കല്പ (മാനസിക) തലത്തിലാണ്. നാം ഇന്ന് ലോകത്തിൽ കാണുന്ന ഓരോ പ്രവൃ ത്തിയും, കേൾക്കുന്ന ഓരോ വാക്കുകളും ഉടലെ ടുക്കുന്നത് ചിന്തകളിൽ നിന്നാണ്. ഇന്ന് ലോകത്ത് കാണുന്ന അക്രമങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ ഉണ്ടാകുന്നത് വൈകാരിക പ്രക്ഷുബ്ധമായ മനസ്സിൽനിന്നാണ്.

ഇന്ന് എല്ലാ ഗവൺമെന്റുകളും അക്രമത്തിനെതി രായി ഭൗതീകതലത്തിലുള്ള പ്രതിരോധ നടപടിക ളാണ് എടുക്കുന്നത്. ഇതിനായി സർക്കാർ കൂടുതൽ പോലീസ് സ്റ്റേഷനുകൾ തുറക്കുന്നു, ജയിലുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നു, വൃദ്ധസദനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു, സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലുകൾ നിർമ്മിക്കുന്നു. ഇതൊരു പക്ഷേ പെട്ടെന്നുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമായി കാണാം. ഇതെല്ലാം തന്നെ കുടം കമഴ്ത്തിവെച്ച് വെള്ളമൊഴിക്കുന്നതു പോലെയുള്ള ഫലമാണുണ്ടാ ക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇതിന്റെയെല്ലാം മൂലകാരണം മറ്റൊന്നാണ്, ആ തലത്തിൽ നിന്നും നടപടികൾ ആവിഷ്കരിക്കണം. നമുക്ക് ഇന്ന് വളരെ കാര്യ ക്ഷമതയുള്ള ഡോക്ടർമാരുണ്ട്, വൈദഗ്ദ്ധ്യമുള്ള എഞ്ചിനീയർമാരുണ്ട്, കഴിവുറ്റ മാനേജർമാരുണ്ട്, ബുദ്ധിജീവികളുണ്ട്. ഇവരുടെയെല്ലാം തന്നെ ബൗദ്ധീക നിലവാരം (IQ) വളരെ ഉയർന്നതാണ്. ഇതെല്ലാം തന്നെ നമ്മുടെ സ്പെഷ്യലൈസ്ഡ് ആയ വിദ്യാ ഭാസ സമ്പ്രദായത്തിന്റെ ഫലമായി നാം കൈവരിച്ച നേട്ടമാണ്. ഈ വിദ്യാഭാസ സമ്പ്രദായം നമ്മുടെ ജീവിത സാഹചര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും നിലവാരം ഉയർത്തുകയും ശാസ്ത്രീയ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരി ക്കുവാൻ നമ്മെ പര്യാപ്തമാക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതെല്ലാം നമുക്ക് വളരെ അനിവാര്യമാണെങ്കിൽ തന്നെയും നമ്മുടെ വ്യക്തിജീവിതവും ആധുനിക പരിഷ്കാരവും തമ്മിൽ ഒരു ബാലൻസും ആവശ്യ മാണ്.

അക്രമരാഹിത്യവും ആദ്ധ്യാത്മികതയും

ഈ സാഹചര്യങ്ങൾക്കു നടുവിലും നാം നമ്മിലെ ചില മൂല്യങ്ങളുടെ മൂല്യത്തെക്കുറിച്ചു കൂടി മനസ്സി ലാക്കേണ്ടതാവശ്യമാണ്. ഈ മൂല്യങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സത്ത്. ഈ മൂല്യത്തെ കണ്ടെത്തി ക്കഴിയുമ്പോൾ അഹിംസയെന്നത് നമ്മുടെ മുഖ മുദ്രയായിത്തീരുന്നു. രാജയോഗ ധ്യാനം, നമ്മിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന മൂല്യങ്ങളെ കണ്ടെത്തു ന്നതിനും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനും ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കുന്നതിനും നമ്മെ പര്യാപ്തമാക്കുന്നു. ഈശ്വരനെ സർവ്വശക്തിവാനെന്നും സർവ്വഗുണ സാഗരനെന്നും പറയാറുണ്ട്, അങ്ങനെയുള്ള പരമ ശക്തിയുമായി നമ്മുടെ ബുദ്ധിയുടെ ബന്ധം വെയ്ക്കുന്നതാണ് രാജയോഗം. ഈ പരിശീലനം നമ്മെ മാനസ്സികമായി കാര്യക്ഷമതയുള്ളവനാക്കി ത്തീർക്കുന്നു. നമ്മൾ ചരിത്രത്തിൽ ഇന്ന് കാണുന്ന ശ്രീ ബുദ്ധൻ, മഹാത്മാഗാന്ധി, മഹാവീരൻ തുടങ്ങി എല്ലാ മഹാന്മാരും അഹിംസയ്ക്ക് വേണ്ടി നില കൊ ണ്ടവരാണ്. നമ്മുടെ ആദ്ധ്യാത്മീക സത്തയായ ആത്മജ്യോതിയിൽ എല്ലാ ഗുണങ്ങളും സ്വതസിദ്ധ മായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈയൊരു തിരിച്ചറിവ് ഹിംസാത്മക ഭാവത്തെ അതിജീവിച്ച് യഥാർത്ഥമായ അഹിംസാ ഭാവത്തിലേയ്ക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നു.

ഓർമ്മകളിൽ പ്രകാശം ചൊരിയുന്ന ദാദി

ബി.കെ.സുഭാഷ്, മൗണ്ട് ആബു

ഇന്ന് ആഗസ്റ്റ് 25 പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് മുഖ്യസംഘാടകയായി 40 വർഷത്തിനുമേൽ സേവനം അനുഷ്ഠിച്ച ദാദി പ്രകാശ്മണിയുടെ 6–ാമത് സ്മൃതിദിനം.

അവസാന ദിനങ്ങളിൽ തന്റെ കോട്ടേജിന്റെ കൈവരികളിൽ പിടിച്ച് വെളിയിലേക്ക് കണ്ണ് നട്ടങ്ങനെ ഇരിക്കുകയായിരുന്നത്രേ ദാദി.. പുറത്ത് തപസ്യാധാം എന്ന താമരപൂവിനുള്ളിലെ യോഗശാലയിലേക്ക് രാജയോഗികളും രാജയോഗിനികളും നടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. കുറച്ചുപേർ യോഗം ചെയ്യാൻ പോകുന്നവർ കുറച്ച്പേർ യോഗം കഴിഞ്ഞ് മടങ്ങുന്നവർ.

ദാദിയുടെ സഹായികളായ സഹോദരിമാർ അപ്പോൾ ദാദി എന്താണ് കാണുന്നത് എന്ന് ചോദിച്ചു.

അപ്പോൾ ദാദി പറഞ്ഞു, 'നോക്ക് എന്റെ ബാബയുടെ കുട്ടികൾ... എന്റെ ബാബയുടെ കുട്ടികൾ പോകുന്നത് നോക്ക്..'

ഈശ്വരൻ പിതാവാണ്. പിതാവെന്നർത്ഥത്തിൽ ബാബ എന്ന ശബ്ദമാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. നമ്മളും ഈശ്വരാ എന്ന് വിളിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെ ഇതുപോലെ ഈശ്വരന്റെ മക്കൾ എന്ന് കണ്ട് സ്നേഹിക്കാനോ ബഹുമാനിക്കാനോ സാധിക്കാറുണ്ടോ? നെഞ്ചിൽ കൈവച്ച് സ്വയം ചോദിച്ചു നോക്കൂ.

മറ്റൊരവസരത്തിൽ ഒരു വിദേശി പത്രറിപ്പോർട്ടർ ദാദിയോട് ചോദിക്കുകയുണ്ടായി, 'ദാദി, ദാദിക്ക് ഉറങ്ങാൻ സാധിക്കാറുണ്ടോ?' ദാദി തിരിച്ചു ചോദിച്ചു, 'എന്തുകൊണ്ടില്ല?' റിപ്പോർട്ടർ വീണ്ടും അടുത്ത ചോദ്യത്തിലേക്ക് കടന്നു. '120ൽ പരം രാജ്യങ്ങളിൽ പടർന്ന് പന്തലിച്ചിരിക്കുന്ന, അതും സ്ത്രീകളാൽ നയിക്കപ്പെടുന്ന, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ മുഖ്യസംഘാടകയായി നാല്പതിൽ പരം വർഷങ്ങളായി തുടരുന്ന താങ്കൾ എങ്ങനെ സ്വസ്ഥമായി ഉറങ്ങുന്നു?'

ദാദി ചിരിച്ചുകൊണ്ട് മറുപടി പറഞ്ഞത് ഇങ്ങനെയായിരുന്നു. 'ഞാൻ എന്തിന് ചിന്തിക്കണം. ചെയ്യുന്നവനും ചെയ്യിപ്പിക്കുന്നവനും ബാബയാണ്. പിന്നെ എനിക്കെന്തിന് ചിന്ത. ഇതിനെ നയിക്കുന്നത് സാക്ഷാൽ പരമപിതാ പരമാത്മാവാണ്.'

ദാദിജിയെ കുറിച്ച് ചോദിച്ചാൽ മധുബനിലെ ഓരോ പുൽക്കൊടിക്കുപോലും പറയാനുണ്ടാകും സ്നേഹത്തിന്റെ കഥകൾ. അധികാരക്കസേരകൾ കാണുമ്പോൾ കൺമിഴിയാതെ സ്നേഹത്തിന്റെ, സേവനത്തിന്റെ പാതയിൽ മുന്നേറാൻ ലോകത്തിലാർക്കും തന്നെ ദാദിയെ ഹൃദയത്തിലേക്ക് നിസംശയം പകർത്താം.

ദാദിയെകുറിച്ചോർക്കുമ്പോൾ എന്റെ ഓർമ്മകളിൽ എത്തുന്ന ഒരു ചിത്രമുണ്ട്. ശ്രീരാമന്റെ പാദങ്ങളിൽ ഇരിക്കുന്ന ഹനുമാൻ. രാമായണം എന്ന വാക്കിനു പോലും അർത്ഥമുണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്ന, രാവെന്ന ഇരുട്ടിനെ മാറ്റുവാൻ തപം ചെയ്യുന്ന, ആരെങ്കിലും രാമാ എന്ന് വിളിച്ചാൽ അവരുടെ അരികിൽ സേവകനായി അവരഴിച്ചുവച്ച പാദുകങ്ങൾക്ക് കാവൽക്കാരനായി ഇരിക്കുന്ന ആ ഹനുമാൻ സ്വാമിയെയാണ്.

ഈശ്വരനെ യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്നേഹിക്കുന്നവർ ഈശ്വരന്റെ ഓരോ ശരിയേയും സ്നേഹിച്ചിരിക്കും, ബഹുമാനിച്ചിരിക്കും. ഈ സ്നേഹവും ബഹുമാനവും ഒക്കെ തന്നെയായിരിക്കാം ദാദിയെ കൊണ്ട് 'എന്റെ ബാബയുടെ കുട്ടികൾ' എന്ന് പറയിപ്പിക്കുന്നത്.

നീണ്ട എഴുപത് വർഷം ഈശ്വരീയ ഗവൺമെന്റിന്റെ സേവകയായിരുന്നിട്ടും, അതിൽ 40 വർഷം മുഖ്യസംഘാടകയായിരുന്നിട്ടും ഞാൻ ഒന്നും ചെയ്തില്ല എന്ന് പറയണമെങ്കിൽ സമ്പൂർണ്ണ സമർപ്പണത്തിലൂടെ ആർജിതമായ വ്യക്തിത്വത്തിനെ കഴിയൂ എന്ന് മനസിലാക്കാൻ മറ്റൊരു വിഷയത്തിലേക്കും ഊളിയിടേണ്ട ആവശ്യം നമുക്കില്ല.

ദാദിയുടെ ദിവ്യ സ്മരണകൾക്ക് മുന്നിൽ ശിരസ്സ് നമിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ആത്മ ചേതന തേജോന്മയമാക്കി, ലോകത്തിനായ് പ്രകാശം പകരുന്ന പ്രകാശമണികളായ് തീരുവാൻ കഴിയട്ടെ എന്ന് ഹൃദയത്തിൽ നിന്നാഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് നിർത്തട്ടെ.

വഴിയരികിലെ ഓരോർമ്മക്കുറിപ്പ്

ചടയമംഗലം

ബി.കെ. രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ഇതൊരു യാത്രയുടെ കാര്യമാണ്. യാത്രാമദ്ധ്യേയുള്ള ഓരോർമ്മക്കുറിപ്പ്. അതായത് ഞാൻ കൊട്ടാരക്കര നിന്നും തിരുവനന്തപുരം വരെ പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്, പോയി വന്നിരുന്ന നാളുകൾ. വിദ്യാഭ്യാസവും ജോലിയുമായി ഇപ്പോഴും തുടർന്നു നിൽക്കുന്ന അതേ നാളുകൾ. അങ്ങനെയാണ് യാത്രാ മദ്ധ്യേയുള്ള ചടയമംഗലമെന്ന സ്ഥലവും ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുന്നത്. ഈ വഴിയിലൂടെയുള്ള നിരന്തര യാത്രയിൽ ചടയമംഗലമെങ്ങനെയാണ് ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടു പോയത്? എന്താണ് ചടയമംഗലത്തിന്റെ പ്രത്യേകത? ഒന്നു തിരിഞ്ഞു നോക്കാം. ചടയമംഗലമൊരു ചെറിയ ഗ്രാമം മാത്രമാണ്. എന്നാൽ ഇവിടെ തല ഉയർത്തി നിൽക്കുന്ന ഒരു പടുകൂറ്റൻ പാറയുണ്ട്. ഈ പാറ സന്ദർശിക്കാൻ നിരവധി ആളുകൾ, വിദേശികളും അല്ലാതെയും ഇവിടെ വന്നു പോകാറുണ്ട്. ഈ പാറയിൽ സാക്ഷാൽ ശ്രീരാമന്റെ കാൽപ്പാദം പതിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നാണ് ഐതീഹ്യം. ഇപ്പോഴും ആ പാദങ്ങൾ അവിടെ കാണാനാകും.

പണ്ട് രാവണൻ സീതയെ അപഹരിച്ചു കൊണ്ട് ചടയമംഗലം വഴിയാണ് പുഷ്പകവിമാനത്തിൽ പറന്നുപോയത്. ഇത് കണ്ട ജഡായുപക്ഷി അവിടെ വച്ച് രാവണനെ തടയുകയും ആക്രമിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതിൽ അരിശം പൂണ്ട രാവണൻ ജഡായുവിന്റെ രണ്ടു ചിറകുകളും നിഷ്ക്കരുണം അരിഞ്ഞു വീഴ്ത്തുകയുണ്ടായി. അങ്ങനെ ജഡായുവിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ആ സ്ഥലം ജഡായുമംഗലമായി അറിയപ്പെട്ടുവെന്നാണ് വിശ്വാസം. പിൽക്കാലത്ത് ഈ പേര് ചടയമംഗലമായി മാറിയതാണ്. പഴമക്കാർ ഇത് വീണ്ടും നവീകരിച്ച് ആ പാറമുകളിൽ ഒരു ക്ഷേത്രവും നിർമ്മിച്ച് അതിന് ജഡായുമംഗലമെന്ന് പേര് പുതുക്കി നൽകുകയുമാണുണ്ടായത്.

ഇത്രയും പറഞ്ഞുവന്നത് ജഡായുമംഗലത്തിന്റെ ഐതീഹ്യം ഓർമ്മപ്പെടുത്താനല്ല. സത്യത്തിൽ ജഡായുവിന് എന്തെങ്കിലും ആന്തരീക അർത്ഥമുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽത്തന്നെ അതെന്തായിരിക്കും. അങ്ങനെയൊരന്വേഷണമാണിത്. ജഡായു എന്നാൽ ജഡമായത്. അതായത് ഈ ജഡത്തിന്റെ ആയുസ്സ് കഴിഞ്ഞുപോയി. അർത്ഥം മരിച്ചു കഴിഞ്ഞു. യഥാർത്ഥത്തിൽ രാവണൻ സീതയെ അപഹരിച്ചപ്പോൾ തന്നെ സീത മരിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. രാമനിൽ നിന്നും വേർപ്പെട്ട സീത അഥവാ ജീവിച്ചാൽ തന്നെ മരണതുല്യമാണ്. തന്റെ രണ്ടു ചിറകുകളും അരിഞ്ഞു വീഴ്ത്തി അതായത് തന്റെ ജീവിക്കാനുള്ള രണ്ട് അവകാശങ്ങളും നിഷേധിച്ചു. ഒന്ന് താൻ (ശരീരം) നിലനിൽക്കുന്നതിനാവശ്യമായ ആശ്രയം (രാമൻ). രണ്ട് അതിന് ആധാരമായ ശരീരം (സീത). ഇതു രണ്ടുമാണ് അരിഞ്ഞുവീഴ്ത്തിയത്, ജഡമായി എന്നർത്ഥമാക്കുന്നത്. അങ്ങനെ ജഡായുമംഗലം ഇന്നും ചരിത്രത്തിൽ തല ഉയർത്തി നിൽക്കുന്ന ഒരു ചിരസ്മാരകമായി നമ്മുടെ ഓർമ്മയിൽ തിളങ്ങി നിൽക്കുന്നു.

ആത്മീയതയുടെ നേർവഴി

ഡോ. ആർ. സേതുമാധവൻ

(ഹോളിസ്റ്റിക് ഹെൽത്തിലും വേദാന്തത്തിലും പ്രാഗത്ഭ്യം നേടിയ ലേഖകന് രാജസ്ഥാനിലെ മൗണ്ട് ആബുവിലുള്ള ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ആസ്ഥാനത്ത് കഴിയുവാനും മുതിർന്ന രാജയോഗികളുമായി ഇടപഴകുവാനും ലഭിച്ച അപൂർവ്വ നിമിഷങ്ങൾ പകർന്ന പ്രേരണകളുടെയും ആത്മീയ അനുഭവങ്ങളുടെയും ആധാരത്തിൽ കുറിച്ചത്.)

ഭാരതം എന്നും ലോകത്തിനു മുന്നിൽ മാതൃകയായിരുന്നു. ഭാരതത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക പൈതൃകവും ആത്മീയതയും സമ്പദ് സമൃദ്ധിയും ലോകത്തെ എന്നും ഭാരതത്തിലേയ്ക്ക് ആകർഷിച്ചിട്ടുമുണ്ട്. സ്വർണ്ണിമ ഭാരത ചരിത്രം നാം ഓരോ ഭാരതീയനും അഭിമാനത്തിനു വക നൽകുന്നതാണ്. ഭാരതം മുന്നോട്ടു വച്ച സനാതന ധർമ്മ തത്വങ്ങൾക്ക് പകരം വയ്ക്കുവാൻ ലോകത്ത് ഇന്നുവരെ ഉരുത്തിരിഞ്ഞ മറ്റൊരു തത്വ സംഹിതയുമില്ല തന്നെ.

എന്നിരുന്നാലും ഇന്ന് ഭാരതത്തിന്റെ അവസ്ഥ ദയനീയമാണെന്ന് പറയാതെ വയ്യ. ആർഷ ഭാരത സംസ്കാരത്തിന്റെ സ്മൃതികളിൽ നെടുവീർപ്പിടുവാനല്ലാതെ, ആ സംസ്കാരത്തിന്റെ നിഴൽ പോലും ആകുവാൻ നമുക്ക് കഴിയാതെ വരുന്നു എന്നത് നാം മറക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന യാഥാർത്ഥ്യം. ശ്രീകൃഷ്ണനും ശ്രീരാമനും വസിച്ചിരുന്ന ദേവ ഭൂമിയായിരുന്ന ഭാരതം ഇന്ന് എത്തിനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥ ചിന്തനീയമാണ്. ശ്രീ നാരായണനും ശ്രീ ലക്ഷ്മിയും വാണിരുന്ന ഈ നാട് ഇന്ന് ദരിദ്ര നാരായണന്മാരുടേതായിരിക്കുന്നു. എവിടെയാണ് നമുക്ക് തെറ്റുപറ്റിയത്? ശ്രീ ബുദ്ധൻ മുതൽ ഗുരു നാനാക് വരെ പ്രശസ്തരായ എത്രയോ ധർമ്മ സ്ഥാപകർ, ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യർ മുതൽ ഇന്ന് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ആചാര്യ ശ്രേഷ്ഠർ വരെ എത്രയോ മഹാന്മാർ ജന്മമെടുത്ത നാടാണിത്. അവരുടെ എല്ലാം തടയിടലിനെ അതിജീവിച്ച് ധർമ്മഗ്ലാനിയിലേയ്ക്ക് നമ്മുടെ നാട് കൂപ്പുകുത്തുവാൻ എന്താണ് കാരണം? ശ്രേഷ്ഠമായ സനാതന ധർമ്മ തത്വങ്ങൾ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്താതെ, പലപ്പോഴും, പുസ്തകങ്ങളിലും മസ്തകങ്ങളിലും മാത്രം ഒതുങ്ങി. ആത്മീയതയെ ക്കുറിച്ച് അഹോരാത്രം പ്രസംഗിച്ചു നടക്കുന്നവർ പോലും ആത്മബോധം മറഞ്ഞ് ദേഹബോധത്തിൽ വസിക്കുമ്പോൾ അധരവ്യായാമത്തിന് അപ്പുറം അവരുടെ വാക്കുകൾ എത്താതെ പോകുന്ന ഗതികേട് മറുവശത്ത്. ആത്മീയത അനുഭവം ചെയ്യുവാനുള്ളതാണ്, ബുദ്ധിയുടെ കസർത്തല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കാതെ പോയത് ഈ ദുർഗ്ഗതിയ്ക്ക് ആക്കം കൂട്ടി. സ്വയം ആത്മാവാണെന്ന് ഉൾക്കൊള്ളുകയും, ആത്മബോധത്തിന്റെ അനുഭവം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നില്ല എങ്കിൽ ഒരാൾക്ക് ആത്മീയതയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുവാൻ എന്ത് അവകാശം? വേദങ്ങളും ഉപനിഷത്തുക്കളും കുറച്ചധികം അകത്താക്കിയാൽ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ ആധികാരിക ശബ്ദമായി എന്ന് ധരിച്ചു വശായിരിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം പാവം പണ്ഡിതരുടെ നാടായി ഭാരതം മാറിയത് നമ്മുടെ ദൗർഭാഗ്യം. ചിന്തകളിലും കർമ്മങ്ങളിലുമാണ് ശ്രേഷ്ഠത വേണ്ടത്, പക്ഷേ പലപ്പോഴും അത് പേരിനു മുന്നിലും പിന്നിലും ചേർക്കുന്ന പദവികളിലും നാമങ്ങളിലും മാത്രമൊതുങ്ങുവാൻ തുടങ്ങി. ആത്മീയതയുടെ പേരിൽ ലൗകീക ബന്ധങ്ങൾ പകർന്നാടുന്നവരുടെ ഒരു കൂട്ടം കൂടിയാകുമ്പോൾ അരങ്ങ് കൊഴുക്കുവാൻ ഇനി എന്തു വേണം? ഇതൊന്നും പോരാഞ്ഞാണ്, മതങ്ങൾ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ വക്താക്കളും പ്രോക്താക്കളുമായി രംഗത്തെത്തിയത്. മതങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ആരാധനാ കേന്ദ്രങ്ങളും ആത്മീയതയുടെ ഭാഷസംസാരിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ യഥാർത്ഥ ആത്മീയത, നമ്മുടെ ശ്രേഷ്ഠമായ സനാതന ധർമ്മം എവിടെയോ പോയൊളിച്ചു. കലിയുഗ ഘോരാന്ധകാരത്തിൽ പെട്ടുഴറുന്ന സാധാരണക്കാരൻ ഇതെല്ലാം കണ്ട് അന്ധാളിച്ചു നിൽക്കുകയല്ലാതെ മറ്റെന്തു ചെയ്യുവാൻ?

ഒന്നു കൂട്ടിവായിച്ചാൽ ഏവർക്കും മനസ്സിലാകുന്ന ഒരു സത്യമുണ്ട്, അതേ മഹാഭാരത യുദ്ധകാല ഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് നാം ഇപ്പോൾ കടന്നുപൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഈശ്വര പക്ഷത്തു നിൽക്കുന്ന ഒരല്പം പേർ. തങ്ങളുടെ കഴിവിൽ അഹങ്കരിച്ച്, അധികാരത്തിൽ മതിമറന്നിരിക്കുന്ന ആചാര്യന്മാർ

സ്നേഹം

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

സത്യമായ സ്നേഹത്തിനാധാരം ആത്മീയതയാണ്. അത് ഒരനുഭൂതിയാണ്............

രണ്ടു വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള മൃദുല ഭാവങ്ങളെ യോജിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണിയാണ് സ്നേഹം. സ്നേഹം മനുഷ്യരോട് മാത്രമല്ല പക്ഷിമൃഗാദികളോടും വൃക്ഷലതാദികളോടുമൊക്കെയാകാം. സ്നേഹമില്ലായ്മ മനുഷ്യജീവിതം പ്രയാസകരമാക്കും. മനുഷ്യ മനസ്സിനെ സംതൃപ്തമാക്കുന്ന രസമാണിത്. ജീവിക്കാനുള്ള പ്രേരണ നൽകുന്നതാണ് സ്നേഹം. സ്നേഹമുണ്ടെങ്കിലേ പരസ്പരം മംഗളകരമായ ഭാവന ഉണ്ടാകൂ. സ്നേഹം സ്വാഭാവികവും അത്യാവശ്യവും ഔന്നത്യവും ഉള്ള ഒരു സാത്വിക ഗുണമാണ്. പഞ്ചവികാരങ്ങൾ സ്നേഹമല്ല. ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥ നിറം, രൂപം, ലിംഗഭേദം, ആയുസ്സ് ഇത്യാദികളുടെ ആധാരമേയില്ല ശുദ്ധ സ്നേഹത്തിന്. സ്നേഹത്തിന് പരിധിയില്ല. മനസ്സിൽ ശുഭ ഭാവന ഓരോരുത്തരെ പ്രതിയുമുണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ സ്നേഹം ഉല്പന്നമാകും. ആത്മാവിന്റെ ഗുണങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്. ഈശ്വരനെ സ്നേഹസാഗരനെന്ന് സംബോധന ചെയ്യുന്നുണ്ട്. 'സ്നേഹമാണഖിലസാരമൂഴിയിൽ' എന്നത് എത്ര ശരിയാണ്. സ്നേഹം ശക്തിയാണ്, തൃപ്തിയാണ്, ആശ്വാസമാണ്, വിജയമാണ് സ്നേഹത്തിന് പരിമിതികളില്ല. നിസ്വാർത്ഥമായിരിക്കണം സ്നേഹം, അത് നിർമ്മോഹമായിരിക്കണം, നിഷ്കളങ്കമായിരിക്കണം, നിഷ്കാമമായിരിക്കണം.

ഉൾപ്പെടെയുള്ളവർ മറുവശത്ത്. ഇവിടെയാണ് ചരിത്രം തനിയാവർത്തനം ചെയ്യുന്നത്. പ്രായഃ ലോപമായ സനാതന ധർമ്മത്തിന്റെ പുനഃസ്ഥാപനയ്ക്കായി സ്വയം ഭഗവാൻ അവതരിക്കുകയായി. യോഗശാസ്ത്രമായ ഗീത ജീവിതശാസ്ത്രമാണ്. അത് കാണാതെ പഠിക്കുവാനും തർക്കിച്ച് ജയിക്കുവാനുമുള്ളതല്ല, സ്വപരിവർത്തനത്തിനുള്ള ജീവനകലയാണ്. ആർജ്ജിക്കുവാൻ തയ്യാറാകുന്ന അർജ്ജുനന്മാരായ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കുമായി വീണ്ടും ഒരിക്കൽ കൂടി ഭഗവാൻ ഗീതോപദേശം നൽകുകയാണ്. ആത്മീയതയുടെ കാതലായ സത്യതയ്ക്കും സംശുദ്ധിയ്ക്കും ഊന്നൽ നൽകി, നിഷ്കളങ്കരായ തന്റെ ഭക്തരിൽ ദൈവീകത നിറയ്ക്കുന്ന (നരനെ ശ്രീനാരായണനും നാരിയെ ശ്രീലക്ഷ്മിയുമാക്കുന്ന) ഈശ്വരീയ കർത്തവ്യം, അതീവ ഗുഹ്യമായി അരങ്ങേറുകയായി. അഹന്തയുടെ കൊടുമുടിയിൽ നിന്നും താഴെ ഇറങ്ങി, വികാരങ്ങൾക്ക് വിട നൽകി, സമർപ്പണതയുടെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ മുന്നേറുവാൻ തയ്യാറാകുന്നവർക്കായി ഈശ്വരീയ ജ്ഞാനഗംഗ ഒഴുകുകയായി. തന്റെ ഓരോ കുട്ടിയേയും ഈ ജ്ഞാനഗംഗയിൽ ആറാടിച്ച്, അവരുടെ പാപങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കി അവരെ ശ്രേഷ്ഠ പദത്തിലേയ്ക്ക് ഉയർത്തുവാൻ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ വാതിലുകൾ തുറന്നിട്ട് കാത്തിരിക്കുകയാണ്, സ്നേഹസാഗരനും കരുണാസാഗരനും ജ്ഞാനസാഗരനുമായ നമ്മുടെ പരമ പിതാവ്, സർവ്വ ശക്തനായ സർവ്വേശ്വരൻ. വന്നാലും, സമയം വൈകിയിട്ടേ ഉള്ളൂ, ഇനിയും കടന്നു പോയിട്ടില്ല.

ഹാപ്പി ഗാന്ധി ജയന്തി

ബി.കെ. അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

എന്തിനും ഏതിനും, സന്ദർഭം നോക്കാതെ എസ്.എം.എസ് അയക്കുന്നവരുടെ കാലം കൂടിയാണിത്. ഒക്ടോബർ രണ്ടിന് വന്ന ഹാപ്പി ഗാന്ധി ജയന്തി. എന്ന എസ്.എം.എസ് വായിച്ചപ്പോൾ ആ മഹാത്മാവിന്റെ പുഞ്ചിരിതൂകുന്ന മുഖം മനസ്സിൽ ഓടിയെത്തി. ഇന്ത്യയെ സ്വതന്ത്രമാക്കുന്നതിൽ നിർണ്ണായക പങ്കു വഹിച്ച അദ്ദേഹത്തെ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ 78–ാം വയസ്സിൽ, സ്വതന്ത്ര ഇന്ത്യയിൽ 200 ദിവസങ്ങൾ പോലും തികയ്ക്കുവാൻ അനുവദിക്കാതെ ഒരു ഇന്ത്യാക്കാരൻ തന്നെ വെടിയുതിർത്തപ്പോൾ ഹേറാം എന്ന് ഉരുവിട്ടുകൊണ്ട് അദ്ദേഹം ഓർമ്മയായി മാറിയതും നമ്മുടെ സ്മരണയിൽ തീർച്ചയായും വരുന്നു.

വരും തലമുറകൾ, ഇങ്ങനെയൊരു വ്യക്തി ഭൂവിൽ ജീവിച്ചിരുന്നുവെന്ന് വിശ്വസിക്കുക പ്രയാസമെന്ന് വിശ്വവിഖ്യാത ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ ഗാന്ധിജിയുടെ 70–ാം പിറന്നാളിനോടനുബന്ധിച്ച് അഭിപ്രായപ്പെട്ടത്, അവിശ്വസനീയമാം വണ്ണം മഹനീയത നിറഞ്ഞു തുളുമ്പിയ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ പ്രകീർത്തി കൂടിയാണ്. ലോകത്തോടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ സന്ദേശം എന്താണെന്ന് ഒരു പത്രപ്രവർത്തകൻ ചോദിച്ചപ്പോൾ, എന്റെ ജീവിതമാണ് എന്റെ സന്ദേശം എന്ന് പറഞ്ഞതും, സ്വന്തം ജീവിതത്തിലൂടെ നന്മയുടെ മാതൃകയായി ജീവിച്ചതിനാലാണെന്ന് നിസ്സംശയം പറയാം. അഹിംസ, സത്യം, ബ്രഹ്മചര്യം എന്നിവ ജീവിതത്തിന്റെ തപസ്യയാക്കിക്കൊണ്ടായിരുന്നു, അദ്ദേഹം മനസ്സുകളെ കീഴടക്കിയത്.

മഹത് വ്യക്തികളുടെ ജയന്തി ആഘോഷിക്കുമ്പോൾ മാനവരാശിയ്ക്കു വേണ്ടി അവർ നൽകിയ സംഭാവനകളുടെ ചരിത്രം ഓർമ്മിക്കുന്നു, കർത്തവ്യങ്ങൾ പ്രകീർത്തിക്കുന്നു, അവരേകിയ ഗുണപാഠങ്ങൾ സ്വായത്തമാക്കുന്നു. സാമൂഹികമായ 7 കൊടും പാപങ്ങളായി ഗാന്ധിജി പരാമർശിച്ച 7 കാര്യങ്ങൾ ഈ അവസരത്തിൽ സ്മരിക്കാം.

അദ്ധ്വാനമില്ലാതെയുള്ള ധനം
മനസാക്ഷിയില്ലാത്ത സുഖം
സ്വഭാവഗുണമില്ലാത്ത അറിവ്
സദാചാരമില്ലാത്ത വാണിജ്യം
മനുഷ്യത്വമില്ലാത്ത ശാസ്ത്രം
ത്യാഗമില്ലാത്ത മതം
സിദ്ധാന്തമില്ലാത്ത രാഷ്ട്രീയം

ഇവയൊന്നുമില്ലാത്ത രാമ രാജ്യം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു സ്വപ്നമായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ "രാമ രാജ്യം" ഹിന്ദു രാജ്യമായിരുന്നില്ല, മറിച്ച് ദൈവീക രാജ്യമായിരുന്നു, ഈശ്വരന്റെ രാജ്യമായിരുന്നു. രാമൻ, അള്ളാഹു, ദൈവം എന്നിവ അദ്ദേഹത്തിന് സമാന പദങ്ങളുമായിരുന്നു. ഇതിനു വിപരീതമായിരിക്കുന്ന "രാവണ രാജ്യം" ഈ വർത്തമാന കലിയുഗം തന്നെയാണ്. കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം, അഹങ്കാരം, ആലസ്യം, ഭയം, അസൂയ, രാഗം, ദ്വേഷം തുടങ്ങിയ രാവണന്റെ 10 തലകളും ഛേദിച്ചാൽ മാത്രമേ ഗാന്ധിജി സ്വപ്നം കണ്ട രാമ രാജ്യം വരികയുള്ളൂ. ഈ രാവണൻ ഇന്നും മനുഷ്യ മനസ്സുകളിൽ ജീവിക്കുന്നു. നമ്മൾ സത്യത്തെ അറിയുമ്പോൾ, സത്യത്തെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ, സത്യം ആചരിക്കുമ്പോൾ രാമ രാജ്യം, മനസ്സിനെ രമിപ്പിക്കുന്ന രാജ്യം, ഏവർക്കും സുഖവും, സന്തോഷവും പ്രാപ്തമായിരിക്കുന്ന ഐശ്വര്യപൂർണ്ണമായ കാലഘട്ടം ഈ ഭൂമിയിൽ ആവിർഭവിക്കും.

രാജയോഗി ജീവിതശൈലി

ഹൃദ്രോഗത്തിന് പരിഹാരം

ബി.കെ. മാമ്പള്ളി ജി. ആർ, ചാത്തന്നൂർ

ഹൃദ്രോഗം ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും പ്രത്യേകിച്ച് ഇൻഡ്യയിലും ഒരു പകർച്ച വ്യാധിയെപ്പോലെ പടർന്നുപിടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഹൃദയാഘാതത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന നെഞ്ചുവേദനക്ക് കാരണമാകുന്നതാണ് ഈ രോഗം. 1970–2000 കാലഘട്ടത്തിനോട് താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ 90 ശതമാനം വർദ്ധനവാണ്. ഹൃദ്രോഹത്തിന്റെ സാമൂഹ്യ സാന്ദ്രതയിൽ കാണാൻ കഴിയുന്നത്. പ്രവർത്തനക്ഷമരായ ഇളം തലമുറയെയാണ് ഇത് കാര്യമായി ബാധിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഉദാഹരണമായി ഹൃദ്രോഹികളായ ഇൻഡ്യക്കാരുടെ എണ്ണം 2010 ൽ 4.7 കോടി ആയിരുന്നു. ഇതിൽ 2.8 കോടിയും 50 വയസിൽ താഴെയുള്ളവരും. ഹൃദ്രോഹം മൂലം മരിച്ച 23 ലക്ഷം പേരിൽ 11 ലക്ഷവും 50 വയസിനു താഴെയുള്ളവരും ആയിരുന്നു.

ജെ. ഡബ്ല്യൂ ഗ്ലോബൽ ഹോസ്പിറ്റലും, ഡിഫെൻസ് ഇന്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഫിസിയോളജി ആന്റ് അലയ്ഡ് സയൻസും, ഡിഫൻസ് ഇൻറ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സൈക്കോളജിക്കൽ റിസർച്ചും, ഡിഫൻസ് റിസർച്ച് ആന്റ് ഡവലപ്മെന്റ് ഓർഗനൈസേഷൻ (ഡി. ആർ. ഡി.ഒ) ന്യൂഡൽഹിയും ചേർന്ന് സാധാരണക്കാർക്ക് ഉതകുന്ന ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനായുള്ള ഒരു നൂതനമായ ത്രിമാന ആരോഗ്യ പരിപാലന പദ്ധതി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിരിക്കുന്നു. മൂന്നു തരത്തിലുള്ള പദ്ധതികളാണ് ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിട്ടുള്ളത്.

1. ആത്മീയ പരിപാലനം : ആന്തരിക സത്വത്തെ പവിത്രത, ശാന്തി, സ്നേഹം, ആനന്ദം എന്നിവയാൽ പരമാത്മാസംസർഗ്ഗത്തിലൂടെ (രാജയോഗ ധ്യാനത്തിലൂടെ) ശാക്തീകരിക്കുന്നു.

2. മാനസിക പരിപാലനം: രാജയോഗധ്യാനത്തിലൂടെ മനസ്സിന് പക്വതയാർന്ന തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാനും പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കാനുമുള്ള കഴിവുകൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നു.

3. ശാരീരികമായ പാലന : (എ) സന്തുലന സാത്വിക (കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞതും ഫൈബർ കൂടിയതും) ആഹാര രീതി (ബി) സൂര്യോദയത്തിനു ശേഷം നിത്യേന 45 മിനിറ്റ് പ്രഭാത നടത്തം (സി) ശരിയായ മരുന്നുകൾ (ഡി) പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചുള്ള ഉറക്കം.

രണ്ട് മൾട്ടി ഡിസിപ്ലിനറി പ്രോസ്പെക്റ്റീവ് റിസർച്ച് പഠനങ്ങളായ "മൗണ്ട് ആബു ഓപ്പൺ ഹാർട്ട് ട്രയലും" "ആബു ഹെൽത്തി ഹാർട്ട് ട്രയലു" മാണ്. ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ വിലയിരുത്തിയത്. ഇത് ഒരു റാൻഡമൈസ്ഡ് കൺട്രോൾഡ് സ്റ്റഡിയായിരുന്നു. ആൻജിയോഗ്രാഫിയിലൂടെ സ്ഥിരീകരിച്ച 500 ലധികം രോഗികളിലാണ് പഠനം നടത്തിയത്. ഈ രണ്ട് പഠനങ്ങളിലും സൈക്കോളജിസ്റ്റുകൾ, ഫിസിയോളജിസ്റ്റുകൾ, എൻഡോക്രൈനോളജിസ്റ്റുകൾ, കാർഡിയോളജിസ്റ്റുകൾ, ചികിത്സകർ, ആത്മീയഗുരുക്കൾ, ഡയറ്റീഷ്യൻസ്, ഫിറ്റ്സ് എക്സ്പേർട്ടുകൾ എന്നിവർ 1998 മുതൽ 14 വർഷങ്ങളായി ഒരുമിച്ച് പരിശ്രമിച്ചുവരികയാണ്.

ഈ പഠനം ഇന്ത്യൻ ഹാർട്ട് ജേർണലിൽ "ഹൃദ്രോഗികളുടെ ഹൃദയ ധമനികളിലെ അടിഞ്ഞുകൂടിയ കൊഴുപ്പ് (കൊളസ്ട്രോൾ) ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ നിവാരണം ചെയ്യാം. "മൗണ്ട് ആബു ഓപ്പൺ ഹാർട്ട്" ട്രയൽ എന്ന തലകെട്ടോടുകൂടി പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്. (Indian Heart Journal Volume 63, 2011)

ആൻജിയോഗ്രാഫിയിലൂടെ മോഡറേറ്റു മുതൽ സിവിയർ വരെ ഹൃദയധമനി ബ്ലോക്കുകൾ ഉണ്ട് എന്ന് കണ്ടുപിടിച്ച 123 രോഗികളാണ് ഈ പദ്ധതിയിൽ പങ്കെടുത്തത്. മേൽപ്പറഞ്ഞ ജീവിത ശൈലി (കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ ഫൈബർ കൂടിയ ആഹാരം, മോഡറേറ്റ് എയ്റോബിക്, എക്സർസൈസ്, രാജയോഗ ധ്യാനത്തിലൂടെ മനസ്സിന്റെ ടെൻഷൻ റിലീസ്) യിൽ ഏറ്റവും മുഖ്യമായ കാര്യം ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്നതിന്റെ പരിശീലനവും (heal + thy = healthy) പിന്നെ ആന്തരിക സ്വത്വത്തിന്റെ അവബോധത്തിലൂടെയുള്ള സ്വശാക്തീകരണവുമായിരുന്നു. (സ്വസ്ഥം = സ്വ – ആന്തരികസത്വം, സ്ഥ–അവബോധം) ഇതെല്ലാം തന്നെ രാജയോഗ ധ്യാനത്തിലൂടെയാണ് പ്രായോഗികമാക്കിയത്. ആശ്രമത്തിലെ പ്രത്യേക ട്രെയിനിംഗ് സെന്ററിൽ വച്ച് നടത്തിയ ഏഴ് ദിവസത്തെ പരിശീലന പദ്ധതിക്ക് ശേഷം രോഗികളെ ആറു മാസത്തിനുശേഷമുള്ള follow up പുനർ പരിശോധനക്കും വിലയിരുത്തലിനുമായി ക്ഷണിക്കുകയും കൂടുതൽ ട്രെയിനിംഗ് നൽകുകയുമായിരുന്നു ഇതിന്റെ രീതി. രണ്ടു വർഷത്തിനു

എന്റെ കേരളം
ലഹരി വിമുക്ത കേരളം

ബി.കെ. രതീഷ്, കൊച്ചി

മനുഷ്യനെ മദിക്കുന്ന ഈ വിഷ ലഹരിയിൽ
എത്രയോ ജന്മങ്ങൾ ആഹൂതിയായി
ഒന്നുമേ നേടിയതില്ലിതുവരെ
എല്ലാം തുലയ്ക്കും ഈ വിഷലഹരി

തെല്ലൊരാശ്വാസത്തിൻ ലഹരിയിൽ അമരുന്ന
മനുജാ നിൻ മരണ പാതയൊരുക്കി
സ്വയവും സമൂഹവും നീറുന്നു ഇതിൽ
കുടുംബത്തിൻ സ്വസ്ഥത എങ്ങോ മറയുന്നു

ഈ വിഷലഹരിയിൽ മുക്തരാകുവാൻ
ആത്മീയ ലഹരിയിൽ മതിമറക്കൂ
ശാശ്വതമായൊരു സുഖശാന്തി നേടാം
ദുഃശീലങ്ങൾക്ക് വിടപറയാം

മദ്യം വിഷമാണത് വലിച്ചെറിയൂ
ലഹരിയിൽ നിന്നും മുക്തമാകൂ
കൈയ്യിൽ കൈ ചേർത്ത് നമുക്ക് നേടാം
എന്റെ കേരളം ലഹരി വിമുക്ത കേരളം

ശേഷം എല്ലാ രോഗികളോടും രണ്ടാമതും ആൻജിയോഗ്രാഫി ചെയ്യുവാനായി ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഹൃദയധമനികളിലെ 360 ബ്ലോക്കുകളെ രണ്ടു വ്യത്യസ്ത സ്വതന്ത്രരായ ആൻജിയോഗ്രാഫർമാർ വിലയിരുത്തി. ഏറ്റവും നന്നായി, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി വസ്തുനിഷ്ഠമായി പാലിച്ച രോഗി കളിൽ ധമനികളിലെ ഇറുക്കം 18.23+12.04 അബ്സോ ല്യൂട്ട് ശതമാന പോയിന്റുകൾ കുറഞ്ഞതായി കണ്ടു. 91 ശതമാനം രോഗികളിൽ രക്ത ധമനികളിൽ വികാ സം നടക്കുന്നതായുള്ള ട്രെന്റ് കാണിച്ചു. 51.4 ശതമാനം ബ്ലോക്കുകൾ 10 അബ്സൊല്യൂട്ട് ശതമാനം പോയിന്റുകൾ വരെ കുറഞ്ഞതായി കാണപ്പെട്ടു. ഹൃദ്രോഗികളിലെ ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ ഏറ്റവും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിച്ചവരിൽ 11 ഉം ഏറ്റവും കുറവ് കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിച്ചവർ 38 ഉം ആയിരുന്നു. 6.48 വർഷത്തെ follow up ന് ശേഷം ഏറ്റവും കൂടുതൽ കുറവ് അനുഭവപ്പെട്ടത് ടൈപ്പ് എ പെരു മാറ്റ രീതിയിലുള്ളവരിലെ ദേഷ്യം, നിരാശ, ഉത്കണ്ഠ എന്നീ സ്കോറുകളിലാണ്. അതുപോലെ വ്യായാമം ചെയ്യുവാനുള്ള ശേഷി, ഹൃദയത്തിന്റെ പമ്പിംഗ് ശേഷി എന്നിവ വർദ്ധിച്ചതായും, നെഞ്ചുവേദനക്കു കഴിക്കുന്ന ഗുളികകളുടേയും രക്തസമ്മർദ്ദം (ബി.പി), പ്രമേഹം (ഡയബറ്റീസ്) മരുന്നുകളുടെ അളവിലും കുറവ് വരുന്നതായും കാണപ്പെട്ടു. രക്തത്തിലെ മോശം കൊളസ്ട്രോൾ (എൽ.ഡി.എൽ.) 31 ശതമാനം കുറഞ്ഞതായും നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ (എച്ച്.ഡി.എൽ.) 16 ശതമാനം കൂടിയതായും നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടു. പ്രമേഹ രോഗികളിൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നല്ല രീതിയിൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ടതായും പ്ലാസ്മ ഇൻസുലിൻ ലെവൽ കുറഞ്ഞതായും (ഇൻസുലിൻ സെൻസിറ്റിവിറ്റി കൂടിയതായും) കാണപ്പെട്ടു.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി വസ്തുനിഷ്ഠ മായി നിഷ്കർഷിച്ച പ്രകാരം പരിവർത്തനം ചെയ്ത വരിൽ ഹൃദയസംബന്ധമായും മാനസികമായും ശാരീരികമായും പുരോഗതികൾ കാണപ്പെട്ടു. ഏറ്റവും നന്നായി പദ്ധതിയുമായി സഹകരിച്ചവരിൽ രക്തധമനികളിലെ ബ്ലോക്കുകളിൽ കാര്യമായ രീതിയിൽ കുറവ് കാണപ്പെട്ടു. 50 ശതമാനത്തിൽ അധികം ജീവിതശൈലി മാറ്റങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട വരിൽ മാത്രമേ ഈ പുരോഗതി കാണപ്പെട്ടതുള്ളൂ എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

യാത്ര

ഒരനുഭവ കഥ

ബി.കെ. നിക്കി

വിവർത്തനം : ബി.കെ. അനില

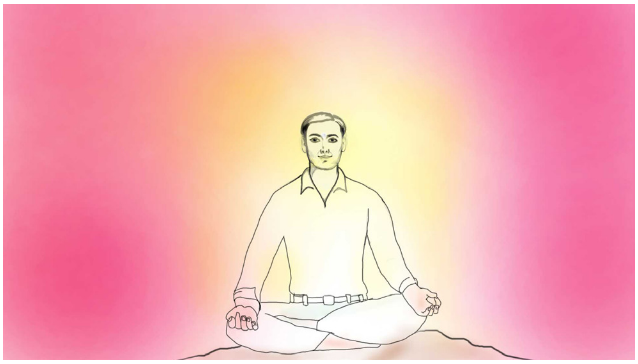
നിങ്ങളുടെ ലോകം, നിങ്ങളുടെ ചിന്തകൾ പോലെയായിരിക്കും. സന്തോഷം നിറഞ്ഞ ചിന്തകൾ രചിക്കൂ, നിമിഷ നേരത്തിൽ സന്തോഷാനുഭൂതിയുണ്ടാകും. ദൃഢ ചിന്തകൾ രചിക്കൂ, വിഘ്നങ്ങൾ ഒരു ഇന്ദ്രജാലം പോലെ മറയും.

23 വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ്, ഞാൻ ധ്യാനം ആദ്യമായി അഭ്യസിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നത്, മനോനിയന്ത്രണം തീരെ കുറവായിരുന്ന കാലത്തായിരുന്നു. അന്നെനിക്ക് 19 വയസായിരുന്നു. ഉയരങ്ങളുടെയും താഴ്ചകളുടെയും ഭാവഭേദങ്ങളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോയ ആഴമേറിയൊരു സുഹൃത്ബന്ധവും അന്നെനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. ഞാൻ പലപ്പോഴും അസ്വസ്ഥമാകുകയും കരയുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. ഈ സ്വഭാവരീതിയിൽ എനിക്ക് എന്നോടുതന്നെ ലജ്ജയും തോന്നിയിരുന്നു.

ഒരു മെയ് മാസ സന്ധ്യയിൽ, അരിസോണാ മരുഭൂവിലൂടെ എന്റെ ആ സുഹൃത്തിനൊപ്പം വിനോദ യാത്രയ്ക്ക് പോയ കാലം. ചിലപ്പോൾ കരയുകയും ചിലപ്പോൾ ചിരിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്ന എന്നെ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയായിരുന്നു. മണിക്കൂറുകളുടെ മാത്രം ഇടവേളയിൽ, രണ്ട് മൂന്ന് തവണ ഈ സ്വഭാവ രീതി ആവർത്തിക്കുന്നത് ഞാൻ വീക്ഷിച്ചു. "ഇവൻ എന്നോട് എന്തിനിങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു" എന്ന് എനിക്ക് പലപ്പോഴും തോന്നി. ഗിരിനിരകളിൽ സൂര്യൻ ചുവപ്പ് ചാലിച്ചതിന്റെ ഭംഗി ആസ്വദിച്ചതും, "ഈ ബന്ധം ഇവിടെ അവസാനിച്ചു" എന്ന് അലറിയ നിമിഷവും ഞാൻ ഓർക്കുന്നു. ആ വാഹനത്തിൽ നിന്നും പുറത്തു ചാടി, തിരികെ കാനഡയിലേയ്ക്ക് നടന്നു പോകാമെന്ന്, അതിന് ഒരു മാസത്തിലേറെ സമയമെടുക്കുമെങ്കിൽ പോലും, എനിക്ക് തോന്നി. എന്നാൽ ആ മരുഭൂമിയുടെ പ്രശാന്തത എന്നെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുകയായിരുന്നു. ഏകാകിയായ അവളുടെ വിശാലമായ തൊട്ടിൽ, ബുദ്ധിശൂന്യതയിൽ നിന്നുമൊരു താൽക്കാലിക വിരാമം എനിക്കേകി.

പെട്ടെന്ന് നിശ്ശബ്ദതയിൽ നിന്നും ഒരു "മിന്നൽപ്പിണർ". അത് എന്റെ മസ്തിഷ്കത്തിൽ വന്നുപതിച്ചതുപോലെ. അപ്പോളോയുടെ അഗ്നിരഥത്തിന്റെ സ്ഫുരണം സ്പർശിച്ചതുപോലെ. ദൂരെ ചക്രവാളത്തിലെ സൂര്യനെ വേട്ടയാടാൻ ലക്ഷ്യമാക്കിയെന്ന പോലെ സുഹൃത്ത് വാഹനം പായിക്കുമ്പോൾ, എനിക്ക് ഒരു യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ തിരിച്ചറിവ്, ഉണ്ടാകുകയായിരുന്നു. പലരുടെയും കാഴ്ചപ്പാടിൽ അതൊരു വലിയ കാര്യമായിരുന്നില്ല. പക്ഷെ, എനിക്ക് അത് വലുതായിരുന്നു, ആ മരുഭൂവിലെ ആകാശത്തേക്കാൾ. എനിക്കുണ്ടായ തിരിച്ചറിവിതായിരുന്നു–ജീവിതാനുഭവങ്ങളെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്നത് ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളാണ്. സാഹചര്യങ്ങളുടെ വെറും ഇരകളല്ല നമ്മൾ. എങ്ങനെ ചിന്തിക്കണം, എന്തനുഭവിക്കണം, എങ്ങനെ പെരുമാറണം – ഇത് അവസരോചിതം തിരിഞ്ഞെടുക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും. സ്വതന്ത്രമായ ഈ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ അനുസരിച്ച്, ഒന്നുകിൽ എന്നെ ആ വിനോദ യാത്രയുടെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുംമുമ്പേ വൈകാരിക വിഭ്രാന്തികളിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകും, അല്ലെങ്കിൽ ബുദ്ധിശൂന്യതയിൽ നിന്നുമെന്നെ ഒഴിവാക്കിക്കും എന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി. "ഒരു മാറ്റത്തിനായി എന്നെ സഹായിക്കൂ, എന്റെ പ്രിയ ഭഗവാനേ"എന്ന് ഞാൻ മന്ത്രിച്ചു.

ബുദ്ധമത വിശ്വാസമനുസരിച്ച്, ഇങ്ങനെയൊരു "മിന്നൽപ്പിണർ" സുപ്രധാനമായൊരു സൂചനയാണ്. മിഥ്യകളെ തകർക്കാൻ കഴിവുള്ള ആത്മീയ ശക്തിയെ അത് പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു. സത്യത്തെയും, എന്റെ ദൗർബ്ബല്യങ്ങളെയും എന്നിൽ നിന്നും മറയ്ക്കുന്ന, ആത്മവഞ്ചനയുടെ ഉറച്ച ചുമരുകളെ തകർക്കണമെങ്കിൽ ശക്തമായൊരു കുലുക്കം കൂടിയേ തീരൂ. ആ "മിന്നൽപ്പിണർ" അരിസോണാ മരുഭൂമിയിൽ വച്ച് എന്നിൽ ഏൽക്കുമ്പോൾ, എന്റെ സാഹചര്യങ്ങളുടെ യാഥാർത്ഥ്യം എന്തെന്ന് ഞാൻ സ്പഷ്ടമായി കണ്ടു. എന്റെ നിയന്ത്രണാതീതമായ വൈകാരികക്ഷോഭങ്ങളുടെ ആരോപണം എന്റെ സുഹൃത്തിനു നേരേയായിരുന്നു തൊടുത്തുവിട്ടതെങ്കിലും, ഞാനാണ് നിയന്ത്രണം മറികടന്നിരുന്നത് എന്ന അതിശക്തമായ തിരിച്ചറിവ് എന്നെ അടക്കിനിർത്തി. ആ യാത്രയ്ക്കിടയിൽ പിന്നെ ഞങ്ങൾ തർക്കിച്ചില്ല. തിരികെ വീട്ടിൽ മടങ്ങിയെത്തിയ ഞാൻ മറ്റൊരു



സുഹൃത്തിൽ നിന്നും അതീന്ദ്രിയ ധ്യാനം പഠിപ്പിക്കുവാനുള്ള ക്ഷണം സ്വീകരിച്ച അതേ കാലയളവിൽ ത്തന്നെ പോസിറ്റീവ് ചിന്തനത്തെക്കുറിച്ചും ധാരാളം പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചു. നമ്മുടെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ രചിക്കുന്നത് മനസ്സാണെന്ന് ആ പുസ്തകങ്ങൾ എന്നെ പഠിപ്പിച്ചു. അവ എന്നോട് പറഞ്ഞു, “എങ്ങനെ ചിന്തിക്കുമോ, അതുതന്നെയാണ് നീ, പോസിറ്റീവ് ചിന്തകൾ പോസിറ്റീവ് സ്വമാനത്തെ രചിക്കും”. ഒരു കാര്യം എനിക്ക് വ്യക്തമായി – സ്വാഭിമാനം എന്നത് എന്നിൽ കുറവാണെന്നും, എന്റെ മനോഭാവങ്ങളുടെ ചാഞ്ചല്യത്തിന് കാരണം അതാണെന്നും. സ്വ–സ്നേഹം മതിയാംവണ്ണം ഇല്ലാതിരുന്നതിനാൽ എന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഞാൻ മറ്റുള്ളവരിൽ അഭയം തേടി, ആ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറാതെ വന്ന നിമിഷങ്ങളിൽ ഞാൻ വൈകാരിക ചഞ്ചലതകളിൽ വന്നു എന്നത് എനിക്ക് വ്യക്തമായി. അത് കാലഹരണപ്പെട്ട ഒരു പഴയ രീതിയായി എനിക്ക് തോന്നി. എനിക്ക് വൈകാരിക സ്ഥിരതയും ശക്തിശാലിയുമായിരിക്കണമെങ്കിൽ, ഞാൻ ആന്തരികമായി, കൂടുതൽ പ്രശാന്തമാകുകയും എന്നെത്തന്നെ സ്നേഹിക്കുകയും വേണമെന്ന് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കി.

ദിവസേന 2 പ്രാവശ്യം ധ്യാനിക്കുവാൻ ഞാൻ തീരുമാനിച്ചു, രാവിലെയും രാത്രിയും. ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ എന്റെ വൈകാരിക ചാഞ്ചല്യം കുറഞ്ഞുവന്നു. ഉള്ളിൽ ഒരു സന്തുലനാവസ്ഥ വരുന്നതായും അനുഭവമായി. അഞ്ചു വർഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം, രാജയോഗ ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഇടയായി. തിരിച്ചറിവിന്റെ അഗാധതലങ്ങളിലേക്ക് അതെന്നെ കൊണ്ടുപോയി.

പരിചയപ്പെടുന്നവരോട് എന്റെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ ചിലർ തമാശയായി കണക്കാക്കി. നീ വളരെ ശാന്തം തന്നെയാണല്ലോ എന്നായിരുന്നു പ്രതികരണം. ഞാൻ തികച്ചും അസ്ഥിരമായ സ്വഭാവത്തിനുടമയായിരുന്നു എന്ന് ചിലർക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ തന്നെ പ്രയാസം. ഏതായാലും, എന്റെ കഥ അസാധാരണമല്ല. ഏറ്റവും മാനുഷികമായ കാരണങ്ങളാലാണ് മനുഷ്യർ ധ്യാനം പഠിക്കുന്നത്. ജീവിത ക്ലേശങ്ങളിൽ തളർന്ന അവർക്ക്, ഒരു മാറ്റം അനിവാര്യമാണ്. ധ്യാനത്തിലൂടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും കുറച്ചൊക്കെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കി, അവർ ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുന്നു. എന്നാൽ ആത്മനിയന്ത്രണം സ്വായത്തമാക്കാൻ സമയമെടുക്കും. നമുക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളുടെ മുറിവിനെ പൊതിയുന്ന ഒരു പ്ലാസ്റ്റർ പോലെ ധ്യാനത്തെ ഉപമിക്കുവാനാവില്ല. മറിച്ച്, നമ്മൾ മാറ്റാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, സ്നേഹപൂർവ്വം അവയ്ക്ക് വിടനൽകുന്ന ഒന്നാണത്.

(തുടരും....)

മലയാളത്തിലെ ആദ്യ ആദ്ധ്യാത്മിക ഇ-മാഗസിനായ ഹവിസ്സ്
തനതായ കലാസൃഷ്ടികൾ ക്ഷണിക്കുന്നു

ഒരു പേജിൽ കൂടാത്ത ലേഖനങ്ങൾ, കവിതകൾ, കഥകൾ... എന്നിവ മലയാളത്തിൽ ടൈപ്പ് ചെയ്ത് havissmonthly@gmail.com എന്ന വിലാസത്തിൽ അയക്കുക.

ഹൊററർ സ്കോപ്പ്

ബി.കെ. രാജേഷ് മോഹൻ

ജീവിതത്തിൽ എത്രയോ സമയം നാം ഭയന്നു കഴിയുന്നു. കൊട്ടകൊട്ടയായി വർഷങ്ങളോളം ഇരുട്ട് പുറത്തുകൊണ്ടുവന്ന് കൊട്ടിക്കളഞ്ഞാലും വീടിനുള്ളിലെ ഇരുട്ട് നീങ്ങില്ല. ഇരുട്ടിനെക്കുറിച്ചുതന്നെ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ഇരുട്ട് നീങ്ങില്ല. വെളിച്ചത്തിന്റെ അഭാവമാണ് ഇരുട്ട്. ഒരു വിളക്ക് കൊളുത്തിയാൽ മതി ഇരുട്ട് ഇല്ലാതാകും.

ഇരുട്ടുപോലെതന്നെയാണ് ഭയവും. സ്നേഹമില്ലായ്മയാണ് ഭയം. സ്നേഹദീപം കൊളുത്തിവെച്ചാൽ ഭയം ഓടിയൊളിക്കും. ഉദാഹരണമായി സ്നേഹത്തിന്റെ വിവേകമാണ് പ്രേമം. പ്രേമം തുടങ്ങുന്നതുതന്നെ പരസ്പരവിശ്വാസത്തിൽ നിന്നാണ്. ഈ പരസ്പരവിശ്വാസം ഇല്ലാതായാൽ അവിടെ പ്രേമം ഉണ്ടാകില്ല. സൂഫി സാഹിത്യത്തിലെ നസ്രുദ്ദീൻ മുല്ലയുടെ കഥ ഇതിന് ഒരു ഉദാഹരണമാണ്.

നിക്കാഹ് കഴിഞ്ഞ ദിവസം രാത്രി നസ്രുദ്ദീനും ഭാര്യയും ബന്ധുക്കളും ഒരു തോണിയിൽ പോവുകയായിരുന്നു. പെട്ടെന്ന് കൊടുങ്കാറ്റടിച്ചു. നദിയിൽ ജലനിരപ്പുയർന്നു. തോണി വല്ലാതെ ആടിയുലഞ്ഞു. നസ്രുദ്ദീനൊഴികെ എല്ലാവരും മരണഭയം കൊണ്ട് വിറച്ചു. നിർഭയനായിരിക്കുന്ന ഭർത്താവിനെക്കണ്ട് നവവധു ചോദിച്ചു – അങ്ങേയ്ക്ക് ഒട്ടും പേടി തോന്നുന്നില്ലേ? ആശ്ചര്യത്തോടെ അവളങ്ങനെ ചോദിച്ചപ്പോൾ നസ്രുദ്ദീൻ ഇടുപ്പിലിരുന്ന മൂർച്ചയുള്ള കഠാര വലിച്ചെടുത്തു ഭാര്യയെ കുത്താനാഞ്ഞു. അവൾക്കൊട്ടും പേടി തോന്നിയില്ല. ഇതുകണ്ട് അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു – നിനക്ക് പേടി തോന്നുന്നില്ലേ? അവൾ ഉത്തരം നൽകി, കത്തി അപായകരം തന്നെ, എന്നാലതു പിടിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭർത്താവല്ലേ? എന്നിൽ അത്യന്തം പ്രിയമുള്ള അങ്ങെന്നെ കുത്തില്ലെന്ന് എനിക്ക് നന്നായറിയാം.

മുല്ല പറഞ്ഞു, ഞാനൊട്ടും ഭയക്കാതിരിക്കുന്നതും ഇതുപോലെ തന്നെയാണ്. ഈ ഓളങ്ങൾ അപകടകരമാകാം, എന്നാൽ ഈ ഓളങ്ങൾക്കു കാരണം അല്ലാഹുവാണ്. സ്നേഹസ്വരൂപനായ അവിടുത്തെ എന്തിന് പേടിക്കണം? മുല്ലക്ക് അല്ലാഹുവിൽ അപാരമായ വിശ്വാസമാണ്, അതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെയുള്ളിൽ സ്നേഹം നിറഞ്ഞു തുളുമ്പിയിരുന്നു. വിശ്വാസം ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ സ്നേഹം ഉണ്ടാകുമായിരുന്നില്ല. ഉള്ളിൽ സ്നേഹവും വിശ്വാസവും ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ മുല്ലയും മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ ഭയന്നു വിറയ്ക്കുമായിരുന്നു.

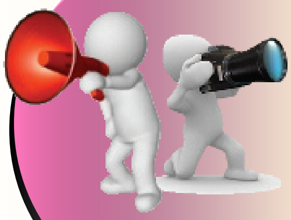
നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ഇത് സത്യമാണ്. നാം ഭയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ നമ്മിൽ തന്നെ നമുക്ക് വിശ്വാസമില്ല എന്നാണതിനർത്ഥം. എനിക്ക് ഈശ്വരനെ ഭയമാണ് എന്ന് പലരും പറയാറുണ്ട്. ഈശ്വരനോട് നമുക്ക് വേണ്ടത് ഭയമല്ല, സ്നേഹമാണ്. ഉപനിഷത്തുകൾ പറയുന്ന മഹാതത്ത്വവും ഇതുതന്നെയാണ്. അതായത് ഉപനിഷത്തുകളിൽ അഭീ (ഭയമില്ലാതിരിക്കൂ) എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

തന്റെ മരണ സമയം അറിയുന്നതിന് ചിലർ ജാതകവും കൊണ്ട് പല ജ്യോത്സ്യന്മാരേയും സമീപിക്കുന്നു. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവരുടെ ഹൊറസ്കോപ്പ് (ജാതകം) അവർക്കൊരു ഹൊററർ സ്കോപ്പാണ്. ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ എന്തു ചെയ്യാം എന്ന ഭീതിയിൽ ഇത്തരക്കാർ മനമുരുകി കഴിയുന്നു.

മരണത്തെക്കുറിച്ച് ടാഗോർ പറയുന്നതിങ്ങനെയാണ്... നീ ഭൂമിയിൽ ജന്മമെടുക്കുന്നതിനുമുമ്പേ ഈശ്വരൻ നിന്റെ മാതാവിൽ സ്തന്യമൊരുക്കി വെച്ചിരിക്കുന്നു. മരിക്കുമ്പോഴും നിനക്കായി മറ്റൊരു ലോകം ഒരുക്കി വച്ചിരിക്കും. അതിനാൽ വിശ്വാസത്തോടെ ജീവിക്കുവിൻ.

പേടിക്കുന്നവരോടെല്ലാം പറയാനുള്ള ഒരു കാര്യമാണ്, ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചോളൂ, എന്നാൽ ഭാവിയിൽ എന്തു നടക്കും എന്ന് സങ്കല്പിച്ച് ഭയപ്പെടുന്ന പക്ഷം നിങ്ങളുടെ സന്തോഷം നശിക്കും.

പണം കളവു പോകാതിരിക്കാൻ അത് എവിടെ സൂക്ഷിക്കും അഥവാ കളവു പോയാൽ ഇൻഷുറൻസുവഴി എങ്ങനെ സംരക്ഷണം നേടാം എന്നൊക്കെ തീരുമാനിച്ചോളൂ, അതൊന്നും ചെയ്യാതെ വെറുതെ ഭയന്നു കഴിയുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ല. പരീക്ഷയിൽ തോറ്റാലോ എന്ന വിപരീത ചിന്തയല്ല വേണ്ടത്. അത് നിങ്ങളെ സ്വയം തളർത്തും. പരീക്ഷയിൽ എങ്ങനെ ജയിക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കൂ.



ഈശ്വരീയ സേവനം
കേരളത്തിൽ

എന്റെ കേരളം ലഹരി വിമുക്ത കേരളം പദ്ധതിയുടെ സംസ്ഥാനതല ഉദ്ഘടനം കേന്ദ്ര മന്ത്രി പ്രൊഫ: കെ. വി. തോമസ് നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

ശാന്തിദൂത് സൈക്കിൾ യാത്രയുടെ സമാപനവും എന്റെ കേരളം ലഹരി വിമുക്ത കേരളം പദ്ധതിയുടെ മേഖലാതല ഉദ്ഘാടനവും പാലക്കാട് നടന്നപ്പോൾ

Brahma Kumaris® "Peace of Mind" Global Channel - Info-Edutainment News Channel. No Advertisement..

PEACE OF MIND CHANNEL

"Peace of Mind" Channel
FRQ: 4054, POL: H, SYM: 13230, INSAT: 4A
Request Cable Operators today
"C" Band with Mpeg4 Receiver can see FREE LIVE
http://pmtv.in, pmtv@bkmail.org
SMS to 56161 bktv (Your MSG), +91 9960588432, 8104777111

ഈശ്വരീയ സേവനം
കേരളത്തിൽ

കൊച്ചി, തൃശ്ശൂർ മേഖലകളിൽ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് മെഡിക്കൽ വിംഗ് സംരംഭമായ എന്റെ കേരളം ലഹരി വിമുക്ത കേരളം പദ്ധതിയുടെ മേഖലാതല ഉദ്ഘാടനം ഒക്ടോബർ 2 ന് ഒരേ സമയം 19 സ്ഥലങ്ങളിൽ നടന്നപ്പോൾ.