ലക്കം-22/ഒക്ടോബർ, 2014

# ഹവിസ്സ്

ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ നേർവഴി

## ദീപാവലി ആശംസകൾ

# നിറ ദീപം തെളിയട്ടെ...

## ആമുഖം

കുട്ടിക്കാലത്ത് ഓരോ യാത്രകളേയും എത്ര ഉത്സാഹത്തോടെയാണ് നാം വരവേററിരുന്നത്! യാത്രകൾ പൊതുവെ നമുക്ക് ഇഷ്ടമാണ്. യാത്രകൾ പകരുന്ന സുഖം, സന്തോഷം, അനുഭവങ്ങൾ... അതാണ് നമ്മെ വീണ്ടും വീണ്ടും യാത്ര ചെയ്യുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്. ജീവിതവും ഒരു യാത്രയാണ്. ജന്മ-ജന്മങ്ങളിലേയ്ക്ക് നീളുന്ന ഒരു നീണ്ട യാത്രയിലാണ് നാം ഓരോരുത്തരും.

നമ്മുടെ ജീവിതയാത്ര എന്നും സുഖകരവും ആനന്ദകരവും ആയിരിക്കണം. ജീവിതത്തിൽ നമുക്കെല്ലാം ഏറെ സ്വപ്നങ്ങളുണ്ട്, കുടുംബത്തെക്കുറിച്ച്, കുട്ടികളെക്കുറിച്ച്, ഉദ്യോഗത്തെക്കുറിച്ച്, പദവിയെക്കുറിച്ച്... ഏറെ നേട്ടങ്ങൾ ജീവിതം നമുക്ക് പകർന്നു നൽകാറുണ്ട്. ഓരോ നേട്ടങ്ങളും നമുക്ക് സന്തോഷം പകരുന്നു.

എന്നാൽ, ഇന്ന് ജീവിത സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്ന തിരക്കിനിടയിൽ എവിടെയെല്ലാമോ സന്തോഷം കൈവിട്ടു പോകുന്ന കാഴ്ചയാണ് ചുററും. നമ്മുടെ സന്തോഷം പലപ്പോഴും നൈമിഷികമായി മാറുന്നു. ശ്രേഷ്ഠമായ ഈ മനുഷ്യ ജന്മം നമുക്ക് ആസ്വദിക്കുവാനായില്ലെങ്കിൽ അതിനു പിന്നെ എന്ത് അർത്ഥമാണുള്ളത്? പക്ഷേ, നമ്മിൽ ചിലർക്കെങ്കിലും ഈ യാത്ര പകർന്നു നൽകിയത് സുഖവും സന്തോഷവും മാത്രമല്ല, നീറുന്ന എത്രയോ അനുഭവങ്ങൾ കൂടിയാണ്. ഇരുണ്ടുകൂടിയ കാർമേഘങ്ങളുടെ പിടിയിൽ പെട്ട വിമാനം രക്ഷിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന പൈലററിനെപ്പോലെ ഈ ജീവിതം ഒന്നു മറുകരയെത്തിയ്ക്കുവാൻ വെമ്പുന്നവർ എത്രയോ അധികം! ലക്ഷ്യബോധമില്ലാത്തതിനാൽ യാത്രയിൽ അരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കുന്നവരും ഏറെ!

ഇന്നു പലരും മനസ്സിലാക്കുന്നത് ജീവിതം സുഖ-ദുഃഖ സമ്മിശ്രമാണെന്നാണ്, തിരക്കും സമ്മർദ്ദവും ബുദ്ധിമുട്ടും എല്ലാം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്നാണ്. ഈ കഷ്ടപ്പാടിനിടയിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടു പോകുന്ന സന്തോഷം വീണ്ടെടുക്കുവാനായി ചിലർ ടിവിയുടെ മുന്നിൽ ചടഞ്ഞിരിക്കുന്നു, ചിലർ സിനിമ കാണുവാൻ പോകുന്നു, ചിലർ മദ്യപിക്കുന്നു, മറ്റു ചിലർ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നു... മലയാളത്തിന്റെ മണ്ണ് നൽകുന്ന കണക്കുകൾ വിശ്വസിക്കാമെങ്കിൽ, നാം മലയാളികൾ സന്തോഷത്തിൽ നിന്നും ഏറെ അകന്നു പോയിരിക്കുന്നു. ഭാരതത്തിൽ മൊത്തം വിൽക്കുന്ന മരുന്നുകളിൽ 17% നാം ഉപയോഗിച്ചു തീർക്കുന്നത്, മദ്യോപയോഗത്തിൽ പഞ്ചാബിനെപ്പോലും കടത്തിവെട്ടി മുന്നേറുന്നത്, കൈക്കുഞ്ഞുമായി കായലിൽ ചാടുന്നത്, ആശുപത്രിക്കക്കൂസിൽ പ്രസവിച്ചിട്ടു കടന്നു കളയുന്നത്... സോദരരേ, ഒരു പുനർവായനയ്ക്ക് ഇനിയും അമാന്തം അരുതേ.

നാം എവിടെ നിന്നു വന്നു? എങ്ങോട്ടാണ് പോകുന്നത് അഥവാ പോകേണ്ടത്? എന്താണ് ഈ യാത്രയുടെ ഉദ്ദേശം? ഈ കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തമായാലേ ഈ ജീവിത യാത്ര നമുക്ക് ആസ്വദിക്കുവാനാകൂ, ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷം സ്ഥായിയായി നിലനിർത്തുവാനാകൂ. ഈ ഭൗതീക ശരീരത്തിലിരുന്ന് മനുഷ്യ ജന്മം ആസ്വദിക്കുന്ന ചൈതന്യ ചേതനകളാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. ഈ ഭൂവിനെ ചൈതന്യവത്കരിക്കുവാൻ കെല്പുള്ള ആത്മ ചൈതന്യമാണ് നാം. നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ, ശ്രേഷ്ഠ സ്ഥിതിയിലേയ്ക്ക് നാം ഉയരുമ്പോൾ ഈ ഭൂവു സ്വർഗ്ഗമാകും, ദുഃഖത്തിന്റെ തരി പോലും എങ്ങുമുണ്ടാകില്ല. ജീവിതം കഷ്ടപ്പെടുവാനുള്ളതല്ല, ആസ്വദിക്കുവാനുള്ളതാണ്. ടർബോ സംവിധാനമുള്ള വണ്ടി എത്ര അനായാസമായാണ് അതിന്റെ ഡ്രൈവർ ഓടിക്കുന്നത്. അതുപോലെ നമ്മിലെ ആത്മീയ ചേതന ശക്തി സംഭരിക്കുമ്പോൾ, അതു വീണ്ടും തെളിഞ്ഞു കത്തുമ്പോൾ ജീവിതം അനായാസമാകും, ദുഃഖവും ദുരിതവും അലച്ചിലും എല്ലാം സ്വയമേവ നമ്മെ വിട്ടു പോകും.

നമ്മുടെ സ്വത്വം തേടിയുള്ള ഈ യാത്രയിൽ രാജയോഗത്തിനു പ്രത്യേക പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഈശ്വരീയമായ, സുഖ-ശാന്തി സമ്പന്നമായ ഒരു ജീവിതരീതി പരിചയിക്കുന്നതിൽ ബ്രഹ്മാകുമാരീസിനു നമ്മെ ഏറെ സഹായിക്കുവാനാകും. നമ്മുടെ ജീവിതം ഇനി എങ്ങനെയായിരിക്കണം – തീരുമാനം നാം ഓരോരുത്തരുടേതുമാണ്, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇതു നമ്മുടെ ജീവിതമാണ്, നമ്മുടെ മാത്രം.

ഈ ദീപാവലിയ്ക്കും, തുടർന്ന് എന്നെന്നും, സുഖത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും നിറദീപങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്കേററവും പ്രിയപ്പെട്ടവരായ ഹവിസ്സിന്റെ നിങ്ങൾ ഏവരുടേയും ജീവിതത്തിൽ തെളിയട്ടെ എന്ന് ഹവിസ്സ് ആത്മാർത്ഥമായി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ദീപാവലി ആശംസകൾ സ്വീകരിച്ചാലും!

## താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ


വിവേക ശകലങ്ങൾ............................................................................................................ ദാദി ജാനകി

സ്ഥായിയായ സന്തോഷം..........................................................................പ്രതിഭാ നായർ, മൗണ്ട് ആബു

പരിവർത്തനത്തിന്റെ പാത ...........................................................ബി. കെ. അനില, തിരുവനന്തപുരം

മാന–അപമാനങ്ങൾ..................................................................................ദാദി ജാനകി ജി, മൗണ്ട്ആബു

രാവിന്റെ മറവിൽ...................................................................................ബി. കെ. അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

വിശ്വ സൗഹൃദം.............................................................................................മാമ്പള്ളി ജി.ആർ., കൊല്ലം

ദിവ്യ സ്മൃതി...............................................................................ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

അഗ്നിയുടെ മഹിമ........................................................................രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

സേവന വാർത്തകൾ................................................................................................................ഹവിസ് ബ്യൂറോ

ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും..................................................ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം

**ബഹു. ഡോ. ദാദി ജാനകി**
മുഖ്യ പ്രശാസിക, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ്

## നൽകുന്നവരാണ് സ്നേഹിക്കുന്നവർ.

**യഥാർത്ഥ സ്നേഹം പ്രതീക്ഷകളിൽ നിന്നും മുക്തമാണ്. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ ഞാനുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നവരോടുള്ള എന്റെ സ്നേഹം വെളിവാക്കുന്ന, എന്റെ ചുററുമുള്ളവരിലേയ്ക്ക് എന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നും സ്നേഹം പ്രവഹിക്കുന്നതായി അനുഭവം ചെയ്യുന്ന ഒരു കർമ്മമെങ്കിലും ഞാൻ ഇന്ന് ചെയ്യും.**

## പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയം

എല്ലാ ജാതിയിലും മതത്തിലും വർഗ്ഗത്തിലും പെട്ട 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.

# സ്ഥായിയായ സന്തോഷം

പ്രതിഭാ നായർ, മൗണ്ട് ആബു

സന്തോഷം ലഭിക്കുന്നു, പിന്നെ ഇല്ലാതാകുന്നു, വീണ്ടും ലഭിക്കുന്നു, പിന്നെയും ഇല്ലാതാകുന്നു. മുഴുവൻ ദിവസവും പല പല സാഹചര്യങ്ങളിലൂടെ നാം കടന്നു പോകുന്നു. ഞാൻ മുഴുവൻ ദിവസവും എന്താണ് ചെയ്തത്? സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഈ ശൃംഗല തുടർച്ചയായി നടന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു, ഒരു ഫിലിം നടക്കുന്നതു പോലെ. ഒരു ദൃശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ അടുത്ത ദൃശ്യം, അതിൽ ചിലത് എന്റെ പക്ഷത്തുള്ളതായിരിക്കാം, ചിലത് മറുപക്ഷ ത്തുള്ളതാകാം. അതുപോലെ ചില വ്യക്തികളും എന്റെ പക്ഷത്തുള്ളതായിരിക്കാം, അല്ലായിരിക്കാം. അതായത് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതു പോലെ ചിലർ നടന്നെന്നിരിക്കാം, ചിലർ നടന്നില്ലായെന്നിരിക്കാം.

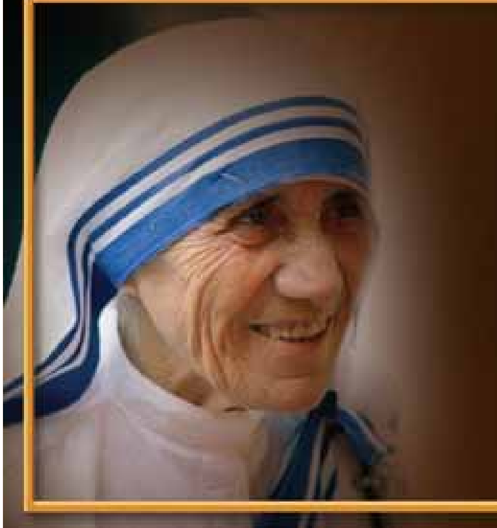
നമ്മുടെ സന്തോഷം പലപ്പോഴും വ്യക്തികളിലും വസ്തുക്കളിലുമാണ് ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നത്. ആദ്യ ദൃശ്യം, കുട്ടികൾ രാവിലെ എഴുന്നേറ്റു, തയ്യാറായി സ്കൂളിലും പോയി, അപ്പോൾ ഞാൻ സന്തോഷിച്ചു. മറ്റൊരു ദൃശ്യത്തിൽ കുട്ടികൾ സമയത്ത് തയ്യാറായി, പക്ഷേ സ്കൂൾ ബസ്സ് വരാഞ്ഞതിനാൽ എനിക്ക് വണ്ടി പിടിച്ച് കൊണ്ടു വിടേണ്ടി വന്നു. ആദ്യത്തേത് സന്തോഷം നൽകി, രണ്ടാമത്തേത് സന്തോഷമില്ലായ്മയുടെ ദൃശ്യം. മറ്റൊരു ദൃശ്യമെടുത്താൽ കുട്ടികൾ സമയത്ത് സ്കൂളിൽ എത്തി. പക്ഷേ ഹോം വർക്ക് ചെയ്ത പുസ്തകം വീട്ടിൽ മറന്നു. ഈ ദൃശ്യങ്ങളെല്ലാം എന്റെ മാനസിക നിലയെ തെറ്റി ക്കുന്നു. എന്തുക്കൊണ്ടെന്നാൽ ഞാൻ എന്റെ മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണം പൂർണ്ണമായും സാഹചര്യ ങ്ങളുടെ കൈയിലേയ്ക്കു നൽകി. അപ്പോൾ ഞാൻ ആലോചിച്ചു ഇതെല്ലാം സ്വഭാവികം തന്നെ. സാഹചര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ലോകവും മാറിക്കൊ ണ്ടിരിക്കും. എന്റെ ചിന്തയും എന്റെ അനുഭൂതിയും അതനുസരിച്ച് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നാം ചിലപ്പോൾ സന്തോഷം അനുഭവം ചെയ്യുന്നു, മററു ചിലപ്പോൾ ദുഃഖവും. ഇത് എന്ത് ജീവിതമാണ്?

നാം നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ശക്തിയെ സാഹചര്യ ങ്ങൾക്ക് നൽകിക്കൊണ്ടിരുന്നു. നിത്യേന സാഹചര്യ ങ്ങൾ വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുവാൻ തുടങ്ങി. ചിലപ്പോൾ അനുകൂലം, പലപ്പോഴും അശാന്തി യുടെ ശതമാനം കൂടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഇതുമൂലം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ സ്ഥിരത കുറയുകയും അശാന്തി കൂടുകയും ചെയ്തു. അപ്പോഴാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പോക്കിനെ കുറിച്ച് നാമൊന്ന് ശ്രദ്ധിച്ച് തുടങ്ങിയത്, പ്രശ്നങ്ങൾ ചോദിച്ചു തുടങ്ങിയത്. എല്ലാം ഉണ്ട്, നല്ല ഭർത്താവ്, നല്ല ഭാര്യ, രണ്ടു പേർക്കും ജോലി, നല്ലൊരു തുക വീട്ടിൽ വരുന്നുമുണ്ട്, ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ രണ്ടു നിലയുള്ള വീടും, തനിക്കും, കുട്ടികൾക്കു മായി വെവ്വേറെ വണ്ടി, എങ്കിലും സന്തോഷം എന്തുകൊണ്ട് കിട്ടുന്നില്ല? ഇതിലുപരി എന്തുവേണം? ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ എവിടെയോ ഒരു ശൂന്യത അനുഭവപ്പെടുന്നു. അപ്പോഴാണ് ചോദ്യം ഉദിക്കുന്നത് നമ്മുടെ സന്തോഷം എന്തിന്റെ ആധാരത്തിലാണ്?

സന്തോഷം നമ്മുടെ മാനസിക ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നാം സന്തോഷം അനുഭവി ക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കണം നാം മാനസിക മായി ആരോഗ്യവാന്മാരല്ല. ഒന്നു ചെക്ക് ചെയ്തു നോക്കൂ – എങ്ങനെയാണ് ഒരു ദിവസം ഞാൻ

ചെലവഴിക്കുന്നത്? മനസ്സിന്റെ സ്ഥിതിയെ സംബന്ധിച്ച് ലോകർ പറയുന്നത്, വേദന അഥവാ സമ്മർദ്ദം സ്വാഭാവികമാണെന്നാണ്. വേദന ഉണ്ടായി, ചികിത്സിച്ചു മാറ്റിയാൽ ഭാവനാത്മക രൂപത്തിൽ സ്വസ്ഥം. നാം ഒരുപാട് പ്രാപ്തമാക്കുകയും നേടുകയും ചെയ്തു, ഇപ്പോഴും ഒരുപാട് നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇത് വളരെ സുന്ദരമായ ജീവിതമാണ്, നാം ഇതിന്റെ ഹീറോയാണ്. ഒരുപാട് പേർക്ക് ഈ സുന്ദരമായ ജീവിതത്തിന്റെ ആനന്ദം അനുഭവിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ആത്മാവിന്റെ സ്വാസ്ഥ്യത്തെ കുറിച്ചല്ല, മറ്റു കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് നാം ശ്രദ്ധിച്ചത്. എവിടെ നിന്നാണോ എല്ലാത്തിന്റെയും തുടക്കം, ഉറവിടം, ആധാരം അതിലേയ്ക്ക് ശ്രദ്ധ കൊടുത്തില്ല. നമ്മുടെ ജീവിതം ഒരു വൃക്ഷത്തിനു സമാനമാകുന്നു. വിത്തിന്റെ ഗുണത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിച്ചില്ലെങ്കിൽ ചെടി നന്നാകില്ല. നാം പറയാറുണ്ട് – തടി നല്ലതാണ്, ശാഖകൾ നല്ലതാണ്, ഇല, പൂവ് എല്ലാം നല്ലതാണ്. പക്ഷേ,വിത്തിന്റെഗുണംനല്ലതല്ലെങ്കിൽ എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലും കുറവുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കും. നാം ആത്മാവിന്റെ ഗുണം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള പ്രയാസം കാണിക്കാറില്ല. ജീവിതത്തിൽ ആദ്ധ്യാത്മികതയും ഭൗതീകതയുമായി സന്തുലനം ആവശ്യമാണ്. എന്റെ മനസ്സിനെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് ഞാനാണ്, എന്റെ വിചാരങ്ങളുടെ ഗുണങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ചിന്തകളെക്കുറിച്ചും ഞാൻ തന്നെയാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. ഇന്ന് നാം സത്സംഘത്തിൽ പോകുന്നു, പ്രവചനങ്ങൾ കേൾക്കുന്നു, അമ്പലങ്ങളിലും മററു ധാർമ്മിക സ്ഥലങ്ങളിലും പോകുന്നു. എന്തിനു വേണ്ടി? അല്പസമയത്തേയ്ക്ക് നാം നന്മ അനുഭവിക്കുന്നു, ശാന്തി അനുഭവിക്കുന്നു, നമ്മുടെ പുണ്യത്തിന്റെ കണക്ക് കൂടുന്നു, ഒരാഴ്ച്ച എല്ലാം നല്ലതാകും. പിന്നെയും...

നമ്മുടെ ചിന്ത, നമ്മുടെ സംസ്ക്കാരത്തിലും ഉപരിയാണോ എന്ന് പരിശോധിച്ചു നോക്കൂ. ഇന്ന് നാം ഒരോ സാധനങ്ങൾക്കു വേണ്ടിയും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്നു. എന്റെ കുടുംബത്തെ ആര് നോക്കും? ഞാൻ നോക്കും. എന്റെ വീട് ആര് നോക്കും? ഞാൻ നോക്കും. അപ്പോൾ എന്നെ ആര് നോക്കും? ഞാൻ തന്നെ നോക്കണം. ഞാൻ എന്ന് പറയുമ്പോൾ, എന്റെ മനസ്സിന്റെ ശക്തി, ഞാൻ തന്നെ എന്നെ നോക്കണം. എന്റെ ശരീരത്തോടൊപ്പം മനസ്സിനെയും ഞാൻ തന്നെ ശ്രദ്ധിക്കണം. മുഴുവൻ ദിവസവും ഞാൻ അശാന്തമായിരിക്കുകയും, ഒച്ചയും ബഹളവും ഉണ്ടാക്കുകയും, ദേഷ്യപ്പെടുകയും ചെയ്താൽ എന്റെ ആന്തരിക സ്ഥിതിയുടെ ക്ഷമത കുറയുകയും, ഞാൻ ശാരീരികമായി ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ജോലിയേയും അത് ബാധിക്കുകയും ചെയ്യും. അതോടൊപ്പം കൂടെയുള്ളവരിലും മുഴുവൻ കുടുംബാംഗങ്ങളിലും അതിന്റെ പ്രഭാവം ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ മനസ്സിനെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടത് വളരെ അത്യാവശ്യമാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമേ നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെയും സന്തോഷത്തോടെയും ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.



## മഹദ് വചനങ്ങൾ

**ചിലർ**
**നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ**
**അനുഗ്രഹമായി എത്തുമ്പോൾ**
**മററുചിലർ**
**നിങ്ങളെ അനുഭവസ്ഥർ ആക്കുന്നു.**

**മദർ തേരേസ**

# പരിവർത്തനത്തിന്റെ പാത

ബി.കെ. അനില

പുരാണങ്ങളിൽ സന്ന്യാസി, മുനി, ഋഷി, മഹർഷി, രാജർഷി, ദേവർഷി, ബ്രഹ്മർഷി എന്നിങ്ങനെ വർണ്ണന ഉണ്ട്. പരമമായ സത്യത്തെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനുള്ള പുരുഷാർത്ഥവും പ്രാപ്തിയും ഈ വർണ്ണനയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ വർണ്ണന അനുസരിച്ച്, ഈശ്വരനെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി സർവ്വതും ത്യജിക്കുന്നവരെയാണ് സന്യാസി എന്ന് പറയുന്നത്. മുനി എന്നു പറഞ്ഞാൽ, തപസ്സിൽ നിന്നും വ്യതിചലിക്കുന്നത് തടയുന്നതിന് മൗനം ആചരിക്കുന്നവർ. ഋഷി മഹാത്യാഗത്തിലൂടെയും വിരക്തിയിലൂടെയും ആത്മീയ സത്യം ദർശിച്ചവർ. മഹർഷി മഹാനായ ഋഷിയാണ്. രാജ ഋഷിയെന്നാൽ രാജാവുമാണ് ഋഷിയുമാണ്. ഇത് വർത്തമാന സമയത്തെ ജീവിതത്തിൽ കോർത്തിണക്കി ശ്രേഷ്ഠമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിനുള്ള വിധിയാക്കി മാറ്റാം.

സത്യത്തെ അറിയുകയും സത്യസ്വരൂപമാകുകയും ചെയ്യുക എന്നത് ജീവിതത്തിന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യമാണ്. അതിനുവേണ്ടി സന്ന്യസിക്കേണ്ടത് അസത്യത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന നമ്മുടെ ദുർഗുണങ്ങളും ദുഷിച്ച സംസ്കാരങ്ങളുമാണ്. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ നിറവേറ്റിക്കൊണ്ടും ഇതിന്റെ ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും മുക്തമാകുന്നതിനു വേണ്ടി തപസ്യ ആവശ്യമാണ്. ഏക ഈശ്വരനിൽ മനസ്സ് സ്ഥിരമായിരിക്കുന്നതാണ് തപസ്യ. അതിനോടൊപ്പം വ്യർത്ഥകാര്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള മനസ്സിന്റെ മൗനവും ആവശ്യമാണ്. അപ്പോൾ നമുക്ക് ആത്മസത്യം ദർശിക്കുവാൻ കഴിയും. ആത്മാവിന്റെ സാത്വിക ഭാവങ്ങളുടെ അനുഭവം ഉണ്ടാകും. പിന്നെ അത് മറ്റുള്ളവർക്കും ദൃശ്യമാകുകയും അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന രീതിയിൽ മഹത്തരമായി മാറും. ദേഹമാകുന്ന രാജ്യത്തിൽ മനസ്സിന് കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ മേൽ അധികാരം വന്നുചേരും. ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ദാസ്യം മാറും. സർവ്വകർമ്മബന്ധനങ്ങൾക്കും അതീതമായ അവസ്ഥ വരുകയും ദേവതുല്യമായ അവസ്ഥ കൈവരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ പരിവർത്തനത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിന് തികഞ്ഞ ആത്മധൈര്യവും മനോബലവും വേണം. കാരണം, ജീവിതത്തിൽ നമ്മെ ശ്രേഷ്ഠമായ വഴിയിൽ നിന്നും മാറ്റുന്ന അനേകം വിഘ്നങ്ങളും വന്നുചേരും. എന്നാൽ, ഋഷി-മുനിമാർക്ക് തപസ്സിന്റെ ശക്തിയിലൂടെ തങ്ങൾക്ക് ചുറ്റും ശാന്തിയുടെ തരംഗങ്ങൾ പരത്തുവാൻ കഴിയുമായിരുന്നു, അതുപോലെ ശ്രേഷ്ഠ സങ്കല്പങ്ങളുടെ ശക്തി കൊണ്ടും ഈശ്വരന്റെ ഓർമ്മയുടെ ശക്തിക്കൊണ്ടും ശാന്തിയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും അന്തരീക്ഷം നമ്മൾ ഉണ്ടാക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള അന്തരീക്ഷം നമ്മളെ മാത്രമല്ല, സഹജീവികളെയും ജീവിതത്തിൽ നിർവ്വിഘ്നമായി മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിൽ സഹായിക്കും.

# മാന-അപമാനങ്ങൾ

ദാദി ജാനകി ജി, മൗണ്ട് ആബൂ

തന്റെ കുട്ടികൾ വളരെ ഓമനകളായിരിക്കുവാനാണ് ഈശ്വരൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ആരെയും വേദനിപ്പിക്കുന്ന വിധം സംസാരിക്കാതിരിക്കുക. അപ്രകാരം ആരെങ്കിലും സംസാരിച്ചാൽ അവരുടെ ഓർമ്മ നിരന്തരം വന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. അപ്പോൾ എനിക്ക് എങ്ങനെ സന്തോഷത്തോടെ ഇരിക്കുവാനാകും. ഒരു ഈച്ച രോഗം അകറ്റുന്നതും, മറ്റൊന്ന് രോഗം പരത്തുന്നതും ആയിട്ടുണ്ടല്ലോ. രോഗം പരത്തുന്ന രണ്ടു ഈച്ചകൾക്ക് ഒന്നിച്ചിരിക്കുവാൻ സാധ്യമല്ല. എന്നാൽ, തേനീച്ചകൾ എപ്പോഴും കൂട്ടമായിരിക്കുന്നു, നമുക്ക് മധുരം നൽകുന്നു. അതുപോലെ, നാം ഏവരും മധുരം പകരുന്നവരായിരിക്കണം. ഞാൻ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? അവർ എന്തു ചെയ്യുന്നു... ഇവർ എന്തു ചെയ്യുന്നു... എന്നല്ല. ഇത് വ്യത്യസ്തതകളാൽ സമ്പന്നമായ നാടകമായതിനാൽ പലതരം രംഗങ്ങൾ വന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. നാടകത്തിലെ മുഖ്യ നായകൻ ഒരിക്കലും മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിനയത്തിനല്ല, മറിച്ച് തന്റെ ഭാഗം ഭംഗിയാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ഭർത്താവായും, ഭാര്യയായും, സഹോദരനും സഹോദരിയുമായും മറ്റും അഭിനയിക്കുന്നു, പക്ഷേ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിൽ എപ്പോഴും ഞാൻ നായകനാണ് എന്ന ബോധമുള്ളതിനാൽ അഹങ്കാരം വരില്ല.

ഏറ്റവും ദുഃഖകരമായത് സൂക്ഷ്മമായ അപമാനത്തിന്റെ ഫീലിംങ്ങ് ആണ്. കൂടുതൽ പേർക്കും അപമാനത്തിന്റെ ഫീലിംങ്ങ് ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. വളരെ അപൂർവ്വം പേർക്കു മാത്രമേ മാന-അപമാനങ്ങളുടെ ഫീലിംങ്ങ് ഇല്ലാതുള്ളൂ. ഇവിടെ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ വരുന്നു, ഒന്ന് ഉള്ളിലൊതുക്കുക, മറ്റൊന്ന് ഉൾക്കൊള്ളുക. അല്പമെങ്കിലും അപമാനം ഉള്ളിലൊതുക്കിയാൽ, ഉള്ളിലെ ശാന്തി ഇല്ലാതാകും. അതുതന്നെ ചിന്തയിൽ വീണ്ടും വീണ്ടും വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. നമ്മുടെ പെരുമാറ്റം പോലും ശരിയാവില്ല. നല്ലവണ്ണം പെരുമാറണമെന്നു വിചാരിച്ചാൽപ്പോലും സാധിക്കില്ല. ആയതിനാൽ നമുക്ക് ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം മുക്തരായി, തികച്ചും നിസ്സംഗരാകണം.

അതിന് ഞാൻ എന്നെ തിരിച്ചറിയണം, ഞാൻ ഒരു ശക്തിശാലിയായ ഊർജ്ജമാണ്. ഈ ശരീരത്തിന്റെ ഇരു പുരിക മദ്ധ്യേ, ബിന്ദു രൂപത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്ന അതിശക്തിയായ ഊർജ്ജം. ഞാനാകുന്ന ഊർജ്ജം, പരമാത്മാവായ ഊർജ്ജത്തോട് ബന്ധം പുലർത്തി, സർവ്വ സംബന്ധങ്ങളുടെ അനുഭവം ചെയ്യുക. ആ സർവ്വേശ്വരനെ അമ്മയായും, അച്ഛനായും, ടീച്ചറായും, കൂട്ടുകാരനായും, നേർ വഴി കാണിക്കുന്ന സത്ഗുരുവായും കാണുക, സംസാരിക്കുക. ഈ ടീച്ചർ സാക്ഷിയായി ഈ നാടകത്തിൽ നമ്മുടെ വേഷം അഭിനയിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. സത്ഗുരുവായി ശ്രീമത് (ശ്രേഷ്ഠ ഉപദേശം) നൽകുന്നു. ശ്രീമത് നൽകുമ്പോൾ അത് അനുസരിച്ച് നടക്കുവാനുള്ള ശക്തിയും നൽകുന്നു. അപ്പോൾ, അധീനതയുടെ സംസ്ക്കാരം ഉണ്ടാകില്ല. നമ്മിൽ ഒരു വ്യത്യസ്ഥമായ കാഴ്ച്ചപാട് വളർന്നു വരും. ഈശ്വരന്റെ പാലനയിലൂടെ ദേഹബോധത്തിന് ഉപരിയാകുവാൻ നമുക്കാകും. എന്റെ വീട്, ഇത് എന്റെ, അത് എന്റെ... ഇതിൽ നിന്നെല്ലാം വേറിട്ട്, സാക്ഷിയാകുവാൻ നമുക്കാകും. അപ്പോൾ ഫീലിംങ്ങ് വരില്ല. ഈശ്വരനുമായി കൂടുതൽ കണക്ഷൻ ഉണ്ടാകുകയും, സ്നേഹത്തിന്റെയും പാലനയുടെയും അനുഭവും കിട്ടുകയും ചെയ്യും. ബുദ്ധിയും ക്ലിയർ ആകും.

ചിലർ പറയാറുണ്ട്, എനിക്ക് വഴി അറിയില്ല, ഐ ഡോംട് നോ! അതായത് അവർക്ക് വഴി അറിയില്ല, അപ്പോൾ തീർച്ചയായും അലഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. ബുദ്ധി ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കെത്തില്ല. എങ്ങോട്ടാണ് പോകേണ്ടത്? എന്തിനാണ് പോകേണ്ടത്? എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്? അതിനാൽ ബുദ്ധിയെ നേർവഴിക്ക് പോകുവാൻ വിടുക. അപ്പോൾ ഈശ്വരനെ തിരിച്ചറിയുവാനും, തന്നെത്തന്നെ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈശ്വരനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ, അത് കൂടുതൽ തിരിച്ചറിയലിനും, അതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന പ്രാപ്തികളുടെ അനുഭൂതി ചെയ്യുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. അപ്പോൾ യാതൊരു തരത്തിലുമുള്ള ഫീലിംങ്ങും നമുക്കുണ്ടാകില്ല, മാത്രമല്ല, നിസ്സംഗരായിരിക്കുവാൻ നമുക്കു സാധിക്കും.

# രാവിന്റെ മറവിൽ

ബി.കെ അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

പകലിനു മാത്രമല്ല, രാവിനുമുണ്ട് ഒരു സൗന്ദര്യം. രാവിലെ ചന്ദ്രന്റെ കാന്തിയും കുളിർമ്മയും നിറഞ്ഞ മുഖം പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കുന്ന ആർക്കും പ്രിയങ്കരം തന്നെ. എന്നാൽ രാവിന്റെ മറവിൽ മറ്റ് ചില വിചിത്ര മുഖങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയും. മനുഷ്യന്റെ ആ മുഖങ്ങളുടെ ചില അനുഭവങ്ങൾ

## സീൻ നമ്പർ ഒന്ന്.

അങ്ങനെയൊരു രാവിൽ നഗരത്തിലെ ഒരു തെരുവു വീഥിയിലൂടെ ബൈക്കിൽ സഞ്ചരിക്കുകയായിരുന്ന എനിക്ക് എതിരെയായി അല്പം ദൂരെനിന്നും വന്നുകൊണ്ടിരുന്ന ഒരു ബൈക്ക് ഒഴിച്ചാൽ മറ്റു വാഹനങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഏതാണ്ട് വിജനമായിരുന്ന ആ വഴിയിലൂടെ ഒരു സ്ത്രീയും നടന്നുവരുന്നുണ്ടായിരുന്നു. എതിരേ വന്ന ബൈക്കിന്റെ പിന്നിൽ ഇരിക്കുകയായിരുന്ന ചെറുപ്പക്കാരൻ ആ സ്ത്രീയുടെ അല്പം പുറകിലായി ഇറങ്ങി. ബൈക്ക് സ്ത്രീയുടെ അല്പം മുമ്പിൽ നിർത്തി. പെട്ടെന്ന് പിന്നിൽ ഇറങ്ങിയ ചെറുപ്പക്കാരൻ സ്ത്രീയുടെ നേർക്ക് പായുകയും അവരുടെ മുതുകിൽ ആഞ്ഞ് അടിക്കുകയും ചെയ്തു. സ്ത്രീയുടെ ഉച്ചത്തിലുള്ള ഭീതികലർന്ന നിലവിളി രാവിന്റെ ഭാഗികമായ നിശബ്ദതയെ ഭേദിച്ചു. മോഷണവിദ്യയിലെ പ്രാവീണ്യം തെളിയിക്കുന്ന രീതിയിൽ ചെറുപ്പക്കാരൻ നിമിഷ നേരത്തിൽ അവരുടെ കഴുത്തിൽ നിന്നും മാല വലിച്ചുപൊട്ടിച്ച് മുന്നിൽ നിർത്തിയിരുന്ന ബൈക്കിൽ കയറി. ആ ബൈക്കിന്റെ നമ്പർ നോക്കാൻ കഴിയുന്നതിനു മുമ്പേ അതി വേഗത്തിൽ അത് മറഞ്ഞു. ആ സ്ത്രീയുടെ അടുത്ത് ഞാൻ ബൈക്ക് നിർത്തി. "എന്റെ ഒന്നരപ്പവന്റെ മാല പൊട്ടിച്ചോണ്ടു പോയി." അവരുടെ വിലപിക്കുന്ന സ്വരം എന്നെ നൊമ്പരപ്പെടുത്തി. ഉടൻ അതിലേ വന്ന രണ്ട് മൂന്ന് ബൈക്കുകൾ ഞാൻ കൈ കാണിച്ചു നിർത്തി. താമസിയാതെ ഒരു ചെറിയ കൂട്ടം ആ സ്ത്രീയ്ക്കുചുറ്റും ഉണ്ടായി. "എന്റെ മാല പൊട്ടിച്ചോണ്ടു പോയി. പക്ഷെ അത് സ്വർണ്ണമല്ല" – വന്നവരോട് ആ സ്ത്രീ പറഞ്ഞത് കേട്ട് ഞാൻ ഒന്നുകുഴങ്ങി. ആ സ്ത്രീയെ ഒന്നുകൂടി ഞാൻ നോക്കി.. മോഷ്ടാക്കളെപ്പറ്റി ശാപ വാക്കുകൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന അവരുടെ മുഖത്ത് ഭയവും വിഷാദവുമുണ്ട്. "പോലീസ് സ്റ്റേഷനിൽ ഒരു പരാതി എഴുതിക്കൊടുക്കൂ" എന്ന് മാത്രം അവരോട് പറഞ്ഞ ശേഷം ആ കൂട്ടത്തിൽ നിന്നും ഞാൻ മാറി.

ആ സ്ത്രീയുടെ നിലവിളിയും നിസ്സഹായതയുടെ മുഖവും എന്റെ മനസ്സിൽ മായാതെ നിൽക്കുന്നു. എന്തു ചെയ്യും? അതിൽ നിന്നും മനസ്സിനെ മാറ്റുക. അതുതന്നെ വഴി. അങ്ങനെ ഞാൻ പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം തന്നെ അപ്പോഴും സ്വീകരിച്ചു. ഈശ്വരനോട് സംസാരിക്കുക. എന്റെ മൊബൈൽ ഫോൺ പോക്കറ്റിൽ നിന്നും എടുത്ത് കാതിൽ വച്ച് എന്റെ പതിവ് ഹോബി തുടർന്നു, "ഹലോ ഈശ്വരനല്ലേ................"

ഇങ്ങനെ സംസാരിക്കുന്നത് എനിക്ക് വളരെയധികം ഉന്മേഷം തരുമായിരുന്നു. (മറ്റുള്ളവർ തെറ്റിദ്ധരിക്കാതിരിക്കാൻ വഴിയൊരുക്കിത്തന്ന മൊബൈൽ ഫോണിനു നന്ദി). വിജനമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെയുള്ള രാവുകളിലെ ഈ ഹോബി കുറ്റകരമായ കാര്യമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും മനസ്സിന്റെ മൂകത മാറ്റുന്നതിനായി പലപ്പോഴും രാത്രിയിൽ വിജമായ വഴികളിൽ ഫോൺ സംസാരിച്ചുകൊണ്ട് ബൈക്ക് ഓടിക്കുന്ന "വിനോദം" എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. (എത്രയും വേഗം അത് നിർത്തുകയും ചെയ്യും) മെയിൻ റോഡിനോട് ചേർന്നുള്ള ഒരു ഇടവഴിയ്ക്ക് മുന്നിൽ നിർത്തി ഞാൻ ബൈക്കിലിരുന്നു കൊണ്ട് സംസാരം തുടർന്നു. ആ സംഭവത്തിൽ നിന്നും വേറിട്ട മനസ്സ് ഭാരരഹിതമായി. ഈശ്വരീയത നൽകിയ ലാഘവത്വ

ത്തിൽ മനസ്സ് ശാന്തിയുടെ തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു.

**സീൻ നമ്പർ രണ്ട്.**

ആ ഇടവഴിയുടെ ഇരുളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പ്ലാസ്റ്റിക്ക് കവർ അനക്കി ആരോ ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു. അത് ഒരു സ്ത്രീയായിരുന്നു. നേരിയ ഒരു മന്ദഹാസത്തോടെയും പരിചിത ഭാവത്തോടെയുമുള്ള നോട്ടം എന്റെ മനസ്സിൽ അസ്വസ്ഥതയുടെ അലകൾ സൃഷ്ടിച്ചു. അപ്പോൾ, ഒരു ഓട്ടോറിക്ഷ അവിടെ വന്നു നിന്നു. 50 വയസ്സിനോടടുത്ത് പ്രായമുള്ള അതിലെ ഡ്രൈവർ ആ ഇടവഴിയിലേയ്ക്ക് നോക്കി ആ സ്ത്രീയോട് സംസാരിക്കുന്നു. ഓട്ടോക്കാരന്റെ വിലപേശലിന്റെ ഒടുക്കം എന്തായിരിക്കും എന്നു കാണാൻ നിൽക്കാതെ ഞാൻ മുന്നോട്ട് എന്റെ പ്രയാണം തുടർന്നു. ഒരിക്കൽകൂടി ചിന്തിച്ചപ്പോൾ ആ സ്ത്രീയെ എവിടെവച്ചാണ് മുമ്പ് കണ്ടതെന്ന് എനിക്ക് ഓർമ്മ വന്നു. അതിരാവിലെ പാൽ വാങ്ങാൻ പോകുമ്പോൾ അതിനടുത്ത് ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക്ക് ചാക്ക് വിരിച്ച് അതിൽ കുറച്ച് പച്ചക്കറി നിരത്തിവച്ച് ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ഇരിപ്പടം കരസ്ഥമാക്കിയ സ്ത്രീതന്നെയാണ് അതെന്ന എന്റെ ഓർമ്മ തെറ്റിയില്ല എന്ന് അടുത്ത ദിവസം അവരെ അതേ സ്ഥാനത്ത് കാണവേ എനിക്ക് ഉറപ്പായി.

സീൻ മൂന്നും നാലും ഇവിടെ പരാമർശിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും അവയും മനുഷ്യന്റെ വിചിത്ര മുഖങ്ങൾ തന്നെയായിരുന്നു. എന്നാൽ , മനുഷ്യമുഖങ്ങളെല്ലാം നൊമ്പരപ്പെടുത്തുന്നവയാണ് എന്ന് പറയുന്നില്ല. അതിശ്രേഷ്ഠങ്ങളായവയുമുണ്ട്, പക്ഷെ അവ വളരെ വിരളമാണെന്ന് മാത്രം.

ജീവിക്കുവാനുള്ള അവകാശം മനുഷ്യർക്കേവർക്കുമുണ്ട്. മനസ്സിനിണങ്ങിയ തരത്തിലുള്ളത് തെരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും നമുക്ക് ഉണ്ടെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും, നിർബന്ധിത സാഹചര്യങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ നിനയ്ക്കാത്ത അനുഭവങ്ങൾ തരും, ജീവിതത്തെ മാറ്റിമറിയ്ക്കും. അനിഷ്ട ഫലങ്ങളും ഇഷ്ടഫലങ്ങളുമൊക്കെ സമ്മാനിക്കും. അനിഷ്ട സാഹചര്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും കാരണം ആയുസ്സ് പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ എങ്ങനെയെങ്കിലും ജീവിതം തള്ളിനീക്കുന്നവരുണ്ട്, നൈരാശ്യം മൂലം ജീവിതം ഒടുക്കുന്നവരുണ്ട്. സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം നോക്കി ജീവിക്കുന്നവരുണ്ട്. അന്യരെ സഹായിച്ചു ജീവിക്കുന്നവരുണ്ട്. അന്യരെ ആശ്രയിച്ചു കഴിയുന്നവരുണ്ട്. അന്യരെ ഉപദ്രവിച്ച് സന്തോഷിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഇങ്ങനെ ഓരോരുത്തരുടെയും ജീവിതവും ജീവിതാനുഭവങ്ങളും ഒരേ ദേശത്തും കാലത്തും കഴിയുമ്പോഴും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. സഫലമാക്കാൻ കഴിയാത്ത ജീവിതം അർത്ഥശൂന്യമാണ്, നിരാശാപൂർണ്ണമാണ്. വിജന മരുഭൂവിലെ യാത്രപോലെയാണത്. സഫലതയിലാണ് സന്തോഷം. സഫലതയിലാണ് സുഖം. അതിന് ബുദ്ധി ജ്ഞാനദീപ്തമാകണം. അപ്പോൾ ഉചിതവും ന്യായപൂർണ്ണവുമായ തീർമാനങ്ങളെടുക്കാനുള്ള കഴിവ് വന്നു തുടുങ്ങും, ജീവിതം സഫലതയുടെ പാതയിൽ സഞ്ചരിച്ചു തുടങ്ങും. മാനസികവും വൈകാരികവുമായ പക്വത വരും. അത് നമ്മെ സദാചാരനിരതരാക്കും.

ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ച് സുഖം ജീവിതത്തിൽ വേണമെങ്കിൽ ആരോഗ്യം വേണം, ധനം വേണം, സജ്ജനങ്ങളുടെ സംസർഗ്ഗം വേണം, കടമില്ലായ്മ വേണം, വിരഹമില്ലായ്മ വേണം, ഹിതാനുസാരമുള്ള തൊഴിൽ വേണം, ഭയമില്ലായ്മ വേണം. എന്നാൽ ഇവയെല്ലാം എല്ലാകാലത്തും നിലനിൽക്കുന്നവയല്ലാത്തതിനാൽ സദാകാല സുഖ കാംക്ഷ അസ്ഥാനത്താകുന്നു. കാലത്തിന്റെ മാറ്റങ്ങളനുസരിച്ച് മനുഷ്യനിലും മനുഷ്യന്റെ അനുഭവങ്ങളിലും സാഹചര്യങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കും. സുഖവും ദുഖവുമെല്ലാം മാറി മാറി വരും. അതിനാൽ, ജീവിതം നമുക്ക് സമ്മാനിച്ച സാഹചര്യം എന്തുമാകട്ടെ എന്നാൽ മനുഷ്യന് വിധിച്ചിരിക്കുന്ന ജീവിത രീതിയുടെ ആദർശങ്ങളുമായി ഇണങ്ങി നമ്മൾ ജീവിക്കുമ്പോൾ സാചര്യങ്ങൾ കൂടുതലും നമുക്ക് നല്ല ഫലങ്ങൾ തരുന്നവയായി പരിണമിക്കുന്നത് അനുഭവപ്പെടും. ഓരോ ദിവസത്തെയും ദിനചര്യയിൽ വിശേഷ ശ്രദ്ധ വച്ച് അത് പാലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണമെന്നു മാത്രം. ലോകത്തിന്റെ ഗതികൾക്ക് ആധാരം നമ്മൾ തന്നെയാണ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, നമ്മൾ നമ്മളോട് കാണിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വമാണിത്. അപ്പോൾ രാവിന്റെ മറവിലെ ജീവിതങ്ങൾ അപ്രസക്തങ്ങളാകും, സുഖത്തിന്റെ പുതിയ പകൽ വെളിച്ചത്തിൽ ജീവിച്ച് ജീവിതം സഫലതാപൂർണ്ണമാക്കുവാൻ കഴിയും.

# വിശ്വസൗഹൃദം

ഒരു പാട്ടുപാടി നമ്മൾ
ഒരുമിക്ക തന്നെ വേണം.
അതിനായി നമ്മളേക-
മതമോടെവാഴൂ ലോകേ
ഇഹ ലോകമിന്നു തന്നെ
പരിവർത്തനങ്ങൾ നേടും
അതിനുള്ളിലാത്മ ചിന്ത
യകതാരിലാക്കൂ വേഗം.
സ്വയമാത്മ ചിന്തയോടെ
സുഖലോകം തീർത്തിടേണം
പരമാത്മ ചിന്തയോടെ
പരചിന്ത നമ്മൾ മാറ്റൂ.
അവതാര ദേവനായി
പരമാത്മ വന്നൂ ലോകേ
പരകായ മേറിയീശൻ
'ശിവഗീത'മോതിടുന്നു.
ഭഗവന്റെ ചിന്തയോടെ
യിനിയാത്മ സ്നേഹമേകൂ
നവതാള മേളമോടെ
മനസിന്റെ നൃത്തമാടൂ.
പരമ പവിത്രരായി
ഇനിയുള്ള വേള നീക്കിൽ
പരിതാപ ലേശമേതു
മിനിയില്ല മാനവർക്ക്
അതിനായി നമ്മൾ സ്നേഹ
മതു നൽകൂ വിശ്വമാകെ.
ഇനി ജ്യോതിർലിംഗമായി
ഭഗവാനെ നമ്മൾ കാണൂ
ഒരു പാട്ടു പാടി നമ്മൾ
ഒരുമിക്ക തന്നെ വേണം.
അതിനായി നമ്മളേക
മതമോടെ വാഴൂ ലോകേ.

# ദിവ്യസ്മൃതി

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

ഈശ്വരചിന്ത നിരന്തരമാകേണമെങ്കിൽ
ആ സ്നേഹത്തിലലിഞ്ഞൊന്നായിത്തീരേണം.
രണ്ടെന്നഭാവമില്ലാതൊന്നിക്കേണം
ഓരേഒരൊന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നില്ലാതേകണം.

നിന്നെ പിന്തുടർന്നോരോ കർമ്മവും ചെയ്യേണം
നിൻ ഭാവങ്ങളെല്ലാം പകർത്തേണം
നിന്നിഷ്ടമെല്ലാമെന്റേതുമാകേണം
നീയില്ലാത്തൊരു നിമിഷവും ഇല്ലാതാകേണം.

കല്പങ്ങളോളം ജീവിച്ചു ആത്മാക്കൾക്കായ്
ആരുമേ അരോടും നീതി കാട്ടിയില്ല
കല്പാന്ത്യത്തിൽ വന്ന നീ രക്ഷിച്ചു
ആത്മാ പരമാത്മാ പരിണയത്താൽ.

ഇന്നെല്ലാമേ നീ മാത്രമായ്
നിൻ മന്ത്രങ്ങളോരോന്നായ് സ്വന്തമാക്കി
നിൻ ചുവടിന്മേൽ ചുവടുകൾ വച്ചു മുന്നേറി
എത്തുമാത്തറവാട്ടിൽ ഒന്നിച്ചൊരുനാൾ .......

## സേവന വാർത്തകൾ

കൊച്ചി: ബ്രഹ്മാകുമാരി രാധാ ജി (കൊച്ചി, തൃശൂർ സെന്ററുകളുടെ ഡയറക്ടർ) ശ്രീ പി.സി. ജോർജിൽ നിന്നും ഗ്ലോബൽ കോൺഫഡറേഷൻ പ്രവാസി മലയാളി സംഘടനയുടെ 'രാഷ്ട്ര സേവിക അവാഡ്' സ്വീകരിക്കുന്നു.

കൊച്ചി: ബ്രഹ്മാകുമാരീസിന്റെ മെഡിക്കൽ വിംഗ് സംരംഭമായ 2-ാമത്തെ ലഹരിവിമുക്ത മെഡിറേഷൻ സെന്റർ സെപ്തംബർ 28ന് തിരുവാങ്കുളത്ത് ഉദ്ഘടനം ചെയ്തു.

# അഗ്നിയുടെ മഹിമ

രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

പഞ്ചതത്വങ്ങളിൽ അഗ്നിയുടെ മഹിമ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നതാണല്ലോ! എന്തുകൊണ്ടാണ് അഗ്നിക്കിത്രയും മഹിമയുണ്ടാകുന്നത്? ആകാശം, ഭൂമി, വായു, ജലം ഇവയ്ക്കൊന്നുമില്ലാത്ത പ്രാധാന്യം അഗ്നിക്കു മാത്രം എന്തുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു. അഗ്നിസാക്ഷിയായി എന്നും പറയാറുണ്ട്. എങ്ങനെയാണ് അഗ്നി സാക്ഷിയാകുന്നത്? വേദങ്ങളിലും പുരാണങ്ങളിലും അതിന്റെ ധാരാളം കഥകളും ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

അഗ്നിയുടെ മഹത്വം അത് മറ്റു തത്വങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുകയും അതിനോടു കലരുകയും ചെയ്യുന്നില്ല എന്നതാണ്. വേറിട്ടു തന്നെ നിൽക്കുന്നു. ഇതുതന്നെയാണ് സാക്ഷിയായി നിൽക്കുകയെന്നും പറയുന്നത്. അതുപോലെ 'അഗ്നി' ശുദ്ധിയും പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ! അഗ്നിയിൽ പതിക്കുന്ന എന്തിനേയും അത് ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അഴുക്കിനെ പുറത്ത് കളഞ്ഞ് സത്തയെ മാത്രം നിലനിർത്തുന്നു. എന്നാലും അഗ്നി അപവിത്രപ്പെടുന്നില്ല. ഇപ്രകാരം സ്വയം പവിത്രവും മറ്റുള്ളതിന്റെ അപവിത്രതയെ ഇല്ലാതെയുമാക്കുന്ന തത്വമെന്ന നിലയിൽ അഗ്നി പൂജനീയ സ്ഥാനത്തു നിൽക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മാനവർ അഗ്നിയെ ഈശ്വര പൂജകൾക്ക് വേണ്ടി അന്നും ഇന്നും ഉപയോഗിച്ചു പോരുന്നു. മാത്രമല്ല, പഞ്ചതത്വങ്ങൾ ശരീരമുണ്ടാകുന്നതിന് കാരണമാകുമ്പോൾ, അതിൽ ശരീരത്തെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഊർജ്ജത്തെ നിലനിർത്തുന്നത് അഗ്നിയാണ്. അങ്ങനെ "അഗ്നി", പഞ്ചത്വങ്ങളിൽ പ്രപഞ്ച സൃഷ്ടിയുടെ ഏറ്റവും മഹത്തായ പങ്കു വഹിച്ചു നിലനിൽക്കുന്നു. ആയതിനാൽ ഭാരതീയർ "അഗ്നിയെ" സൃഷ്ടി–സ്ഥിതി–സംഹാരത്തിനു നിമിത്തമായ ഈശ്വരശക്തിയായി ആരാധിച്ചു പോരുകയും ചെയ്തു വരുന്നു.

International Film Festival

Peace - Inspiration - Equality

Proudly Presents

Documentary Short

AWARD OF MERIT

Who am I

(BK Venkatesh, Director)

(IMS Reddy, Co-Producer)

Jakarta, Indonesia

September, 2014

Damien Dematra

Founder and Director

മൗണ്ട് ആബൂ ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ഫിലിം ഡിവിഷൻ നിർമിച്ച **'ഹൂ ആം ഐ'** എന്ന ഡോക്യുമെന്ററിയ്ക്ക് ഇൻഡോനേഷ്യയിൽ വച്ച് നടന്ന ഇന്റർനാഷണൽ ഫിലിം ഫെസ്റ്റിവലിൽ നല്ല ചിത്രത്തിനുള്ള ആവാർഡ് ലഭിച്ചു. ഡയറക്ടർ ബി.കെ. വെങ്കടേഷ് ആവാർഡുമായി

# ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും സ്വാധീനം

## മാമ്പഴം

ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം

മാമ്പഴം എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ ആർക്കാണ് കൊതിതോന്നാത്തത്? ഇന്ത്യയുടെ വടക്ക് പടിഞ്ഞാറെ മേഖല ഒഴിച്ച് എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും മാവ് ധാരാളമായി കണ്ടു വരുന്നു. ഇത് മാർച്ചു മാസത്തിൽ പൂക്കുകയും സെപ്തംബർ മാസത്തോടുകൂടി കായ് പഴുത്തു തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്ത്യയിലുണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവയിലൊന്നാണ് മാങ്ങ.

ഇത് മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലുണ്ടാകുന്നില്ല. വിദേശികൾക്ക് മാങ്ങ ഒരു പ്രിയംകരമായ ആഹാര സാധനമാണ്. തേനിന്റെ മധുരിമയും ഹരം പിടിപ്പിക്കുന്ന മണവും ഉള്ള മാമ്പഴം ആവശ്യത്തിലധികം കഴിക്കുന്നതിൽ നാം മറ്റാരുടേയും പിന്നിലല്ല. ഇത് പല വലിപ്പത്തിലും തരത്തിലും നിറത്തിലുമുണ്ട്. മാമ്പഴം ധനവാന്മാരുടേയും സാധുക്കളുടേയും പഴമാണ്. വിലകൂടിയതും വളരെ സുലഭമായി കിട്ടുന്ന തരങ്ങളുമുണ്ട്. പ്രധാനമായി മാങ്ങ രണ്ടുതരമുണ്ട് മുറിച്ച് കഷണം കഷണമായി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ചാറ് ഊറ്റിക്കുടിക്കാവുന്നതും.

ഒരു ഇടത്തരം മാങ്ങയിൽനിന്നും 15000 ക.ഡ വിറ്റാമിൻ എ ലഭിക്കുന്നു. അതായത് മനുഷ്യശരീരത്തിന് ഒരാഴ്ചത്തേയ്ക്കാവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ എ ഒരു മാങ്ങയിൽനിന്നും ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. പഴങ്ങളിൽ വച്ചേറ്റവും കൂടുതൽ വിറ്റാമിൻ എ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് മാങ്ങായിലും പാവയ്ക്കായിലുമാണ്.

പഴുത്ത മാങ്ങയിൽ താഴെപ്പറയുന്നവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

| | | |
|---|---|---|
| വെള്ളം | 86 | ശതമാനം |
| പ്രോട്ടീൻ | 0.6 | ,, |
| ഫാറ്റ് | 0.3 | ,, |
| മിനറൽ ആസിഡ് | 11.8 | ,, |
| കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് | 0.1 | ,, |
| കാൽസിയം | 0.2 | ,, |
| ഫോസ്സ്ഫറസ്സ് | 0.3 | മില്ലിഗ്രാം |

മാവ് ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. രക്തദോഷത്തെ ഉണ്ടാക്കും. പിത്ത–കഫങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു സംഗ്രഹം. അത് തൊലികളഞ്ഞ് വെയിലിലുണക്കിയാൽ പുളിയും മധുരവും ചവർപ്പും ഉള്ളതും കഫ–വാതങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതും മലത്തെയിളക്കുന്നതും ആകുന്നു.

### കണ്ണിമാങ്ങ

അതിയായ പുളിരസത്തോടുകൂടിയതും, രൂക്ഷവും, ത്രിദോഷകോപത്തേയും രക്തപിത്തത്തേയും ഉണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു.

### പഴുത്തമാങ്ങ

മധുര രസവും, ശുക്ലവൃദ്ധികരണവും, സ്നിഗ്ദ്ധവും, ഹൃദയപ്രിയവും, ശരീരബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ഗുരുത്വമുള്ളതും, വാതകോപഹരവും, രുചിപ്രദവും, ശരീരവർണ്ണത്തെ നന്നാക്കുന്നതും, ശീതവീര്യവും, പിത്തത്തെ കോപിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

### തേൻമാമ്പഴം

സകല ഇന്ദ്രീയങ്ങൾക്കും ബലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ശരീരബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും വൃഷ്യങ്ങളായ പദാർത്ഥങ്ങളിൽവെച്ച് ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതും ഹൃദയപ്രിയവും സ്ത്രീ സംഭോഗത്തിൽ അതിയായ സന്തോഷത്തെ (ശരീരത്തിന് മൊത്തത്തിൽ പുഷ്ടിയും ആരോഗ്യവും) ഉണ്ടാക്കിത്തീർക്കുന്നതുമാകയാൽ ഇതുതന്നെയാണ് ഫലാധിരാജൻ.

തുടരും......