

ലക്കം-17/മേയ്, 2014

# ഹവിസ്സ്

ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ നേർവഴി



മേയ് മാസത്തിനു മാത്രമുള്ള ഒരു പ്രത്യേകതയുണ്ട്. വിപ്ലവത്തിൽ തുടങ്ങി വിപ്ലവത്തിൽ അവസാനിക്കുന്ന ഏക മാസമാണത്. മേയ് 1 തൊഴിലാളി ദിനമാകുമ്പോൾ മേയ് 31 ലോക പുകയില വിരുദ്ധ ദിനമാണ്. അനിവാര്യമായ മാറ്റം - മേയ് മാസം ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നത് അതാണ്.

നാലുപുറവും കുത്തുന്ന വെയിൽ... വരണ്ടുണങ്ങിയ വയലേലകളിലേയ്ക്ക് നോക്കിയിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സും വരണ്ടു പോകുന്നു. വെയിലിന്റെ തീക്ഷ്ണതയേറ്റ് ഭൂമിയും വിണ്ടു കീറിയിരിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ഏക നദിയായ ബനാസ് ഉഴുക്ക നിർത്തിയിട്ട് നാളേറെയായി. അവധിക്കാലം ആഘോഷിക്കുവാൻ മൗണ്ട് ആബുവിലേയ്ക്ക് പോകുന്നവരുടെ വാഹനങ്ങളുടെ തിരക്കും പുറത്തു വീശിയടിക്കുന്ന പൊടിക്കൊറും ഒഴിവാക്കി നാലു ചുവരുകൾക്കുള്ളിൽ ഞങ്ങളുടെ നിശ്ശബ്ദ തളംകെട്ടി നിൽക്കുന്നു.

ഋതുക്കളുടെ ഈ ചക്രിക ചലനം വളരെ രസകരമാണ്. നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷ നിലനിർത്തി എത്രയോ കാലമായി കാലം നമുക്കു കൂട്ടു നിൽക്കുന്നു. ഓരോ ശ്രീഷ്മവും വർഷത്തിനു മുന്നോടിയാണ്. ഓരോ ശിശിരവും പതിവുപോലെ കൃത്യമായി വസന്തത്തിനു വഴിമാറുന്നു. മനുഷ്യ ജീവിതവും ഈ ചക്രികതയുടെ പിടിയിൽ നിന്നും മുക്തമല്ല. നമ്മുടെ സ്വപ്നങ്ങളിൽ ഇന്നും വിരിയുന്ന പൊന്നോണക്കാലം, സത്യയുഗത്തിലെ നമ്മുടെ സുവർണ്ണ കാലഘട്ടത്തിന്റെ സ്മൃതിയാണ്. ഈ ചക്രിക ചലനത്തിന്റെ ആദി എന്നു നമുക്കതിനെ വേണമെങ്കിൽ വിളിക്കാം. കാലചക്രത്തിലെ ആവസന്ത കാലത്തിനും പടിയിറങ്ങിയേ തീരൂ. സ്നേഹവും സാഹോദര്യവും അന്യം നിന്നപ്പോൾ കാലം കലികാലമായി. കാലത്തെ മാത്രമല്ല, മനുഷ്യനെയും പ്രകൃതിയെയും കലി ബാധിച്ചു. യുഗങ്ങൾ മാറുന്നോറും കാലത്തിനു ചുടുകയായിരുന്നു, മനുഷ്യ മനസ്സുകൾക്കും. വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും സ്വാർത്ഥ താല്പര്യങ്ങളും കൊടികുത്തി വാണപ്പോൾ മാനവികതയുടെ പതനം പൂർത്തിയായി. വിവേകത്തോട് വിട പറഞ്ഞ്, വികാരങ്ങൾക്കു കൂടാതെക്കുവാൻ നാം തയ്യാറായ

പ്പോൾ സർവ്വം സഹയായ ഭൂമീദേവിയും കരാളരൂപം പുണ്യം.

അശരണരായ മനുഷ്യ മനസ്സുകൾ ഒന്നു പോലെ പ്രാർത്ഥിച്ചു, അറിയാവുന്ന സർവ്വ ദൈവങ്ങളുടെയും മുന്നിൽ അവർ കേണ... രക്ഷിക്കേണ... ദാഹജലത്തിനു കാത്തിരിക്കുന്ന വേഴാമ്പലിനെപ്പോലെ ആ കേഴൽ നീണ്ടു നീണ്ടു പോയി... ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയുവാനാവാതെ നാം കൂടുതൽ കൂടുതൽ തെറ്റുകളിലേയ്ക്ക് കുപ്പുകുത്തി. മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ അസ്ഥിത്വം തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടുന്ന അവസ്ഥ വരെ കാര്യങ്ങൾ എത്തി. അപ്പോഴും നന്മയുടെ സ്പൂലിംഗങ്ങൾ കെട്ടടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്ത വളരെ ചെറിയ ഒരു കൂട്ടർ പ്രതീക്ഷ കൈവെടിഞ്ഞില്ല. അവരുടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് ഉത്തരം ലഭിച്ചു.

കാലത്തിന്റെ വറുതി തീർക്കുവാൻ, ജ്ഞാന വർഷവുമായെത്തി ജ്ഞാന സാഗരനായ ഈശ്വരൻ. മായിക ലോകത്തിന്റെ പ്രഭാവത്തിൽ പെട്ടുഴറിയ, വികാരത്തിന്റെ അന്ധത ബാധിച്ച ബഹുഭൂരിപക്ഷവും അപ്പോഴും ഇരുട്ടിൽ തപ്പി. ചില വിദ്വാന്മാർ ഇരുട്ടുകൊണ്ട് ഓട്ട അടച്ചു. ജ്ഞാന വർഷമേറ്റ് തളിർത്ത വിത്തുകൾ പരമാത്മ പാലനയുടെ ആനന്ദ നിർവൃതിയിൽ ആറാടിയപ്പോൾ ചുറ്റുമുള്ള ചൂട് അവർ അറിഞ്ഞില്ല. കലിയുഗ ലോകത്തിന്റെ കലമര്യാദകളെ പൊട്ടിച്ചെറിയുവാൻ അവർ ധൈര്യം കാട്ടി. അവരുടെ മനസ്സും ബുദ്ധിയും ഈ തമോപ്രധാനമായ, അഴുക്കു പിടിച്ച ലോകത്തോട് വിട ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞിരുന്നു. ഈ ലോകം ഒന്നിനും കൊള്ളാതായിരിക്കുന്നു എന്നവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

വെയിലേറ്റ് ഏറെ വാടിയ ഞങ്ങളുടെ സഹോദരങ്ങളോട് ഹവിസ്സിനു പറയുവാനുള്ളതിതാണ് - ഇവിടെ ഒന്നു വിശ്രമിച്ചിട്ടു വീണ്ടും യാത്ര തുടരൂ. അച്ഛനും അധ്യാപകനും സദ്ഗുരുവുമായി സ്വയം ജ്ഞാന സൂര്യൻ തെളിഞ്ഞത് അറിഞ്ഞിട്ടും ഇനിയും വെറുതേ ഇരുട്ടിൽ തപ്പി സമയം വ്യഥാവിലാക്കരുതേ...



## താളുകൾ മറിക്കേവായം

വിവേക ശകലങ്ങൾ..... ദാദി ജാനകി  
 തദാത്മാനം സൃജാമൃഹം.....മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം  
 ചതുർഭുജ സ്വരൂപം.....ബി. കെ. അനില, തിരുവനന്തപുരം  
 ഒരു ബാല്യകാല സ്മരണ.....രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം  
 കടൽപ്പക്ഷികൾ.....ബി.കെ രാജേഷ് മോഹൻ , ആലപ്പുഴ  
 ബെവറേജസ്.....അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം  
 അത്ഭുതക്കാഴ്ചകൾ.....ഡോ.വത്സലൻ നായർ, മൗണ്ട് ആബൂ  
 ആത്മ നിയന്ത്രണം.....സുനിത, പാലക്കാട്  
 വിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം.....ബി.കെ.സുരേന്ദ്രൻ, ബംഗലൂർ  
 ഏകാഗ്രത.....ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം  
 ഒരു കൈത്തിരി നാളം..... ബി.കെ.പുഷ്പൻ, കണാറ  
 വിശ്വശാന്തി ഭവൻ.....  
 സേവന വാർത്തകൾ.....ഹവിസ്സ് ബ്യൂറോ



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

**സ്വ-നിയന്ത്രണം മാത്രമാണ് യഥാർത്ഥ നിയന്ത്രണം.**

സാഹചര്യങ്ങളോ ജനങ്ങളോ ഒരിക്കലും നിങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ല. കയ്യിലില്ലാത്തവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു പകരം എന്നെ എപ്രകാരം നിയന്ത്രിക്കാമെന്ന് ഞാൻ പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എന്റെ കർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതികരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും ബോധ്യമാകുന്നതിലൂടെ സംഭവങ്ങളെയും ജനങ്ങളെയും കൂടുതൽ സകാരാത്മകമായും ക്രിയാത്മകമായും സമീപിക്കുവാൻ എനിക്ക് സാധിക്കുന്നു.

**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 ഉദ്യമം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

### തദാത്മാനം സൃജാമൃഹം

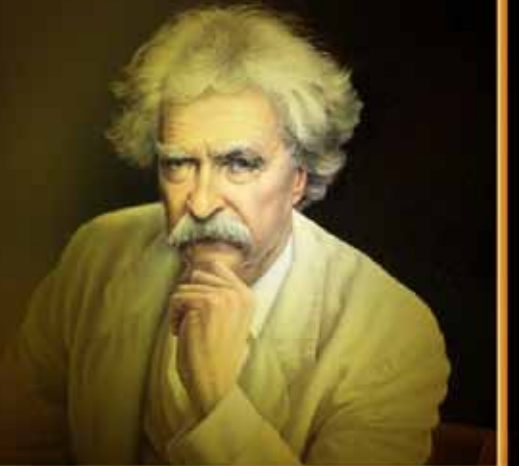
മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം

ഉത്തുംഗമാമൊരു സങ്കല്പം ചിത്തിലാ-  
 യുത്സവിച്ചീടുന്നു സൂര്യ തേജസ്സോടെ  
 ഉത്തമരായിനി വാഴണം മോദമോ-  
 ടെപ്പോഴും ഭൂവിലോ സുസ്ഥിരമായിനി.  
 ചിത്തം കുളിർക്കണമുത്സാഹിനിയാകണ-  
 മുത്തമരായുറ്റമിത്രങ്ങളെത്തണം.  
 പുത്തൻ യുഗത്തിലെ രാജനായ് ഞാനൊരു  
 പുത്തൻ വിമാനത്തിൽ സഞ്ചരിച്ചീടണം.  
 പുത്തനായ് പൂവുകൾ പുഞ്ചിരിച്ചീടുന്നൊ-  
 രുദ്യാനം തോറും നടനമാടീടണം.  
 ചിത്രം വരക്കണമാനനമോടവേ  
 ചിത്തം ഹരിക്കുന്ന ദൃശ്യങ്ങൾ കാണണം.  
 നൃത്തങ്ങൾ ദൃശ്യങ്ങളാഹ്ലാദമോടവേ  
 യുത്തമ മിത്രങ്ങളോടൊത്തു കാണണം.  
 ഒന്നിനുമെങ്ങുമേയൊട്ടും കുറവില്ലാ-  
 തിഷ്ടം പോൽ കിട്ടുന്ന രമ്യഹർമ്മ്യങ്ങളും.  
 അത്ഭുതം കൊള്ളാനുമാനനമേകാനും  
 ദൃശ്യങ്ങൾ നിത്യവുമുത്തമമാകണം  
 ഇങ്ങനെയുള്ളൊരു ലോകം രചിക്കുവാ-  
 നിന്നിതാ വന്നു പരമാത്മ മൽപ്പിതാ.

### മഹദ്വചനങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ചെയ്തു കൂട്ടിയ കാര്യങ്ങളേക്കാൾ  
 ഇന്നേയ്ക്ക് 20 വർഷങ്ങൾക്ക് അപ്പുറം  
 നിങ്ങളെ നിരാശരാക്കുക നിങ്ങൾ ചെയ്യാത്ത  
 കാര്യങ്ങളായിരിക്കും. അതിനാൽ സുരക്ഷിത  
 തീരും വിട്ട് അകലേയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യൂ,  
 കടൽക്കാറ്റുകളെ അഭിമുഖീകരിക്കൂ.

മാർക്ക് ട്വൈൻ.





# ചതുർഭുജ സ്വരൂപം

ബി.കെ. അനില

വർത്തമാന നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കുവാൻ അറിയേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമായ ഒരു കാര്യമാണ്. കാരണം ജീവിതത്തിന്റെ ആസ്വാദ്യതയ്ക്കും തൃപ്തിക്കും ഇതുമായി വലിയ ബന്ധമുണ്ട്. മനസ്സ് പലപ്പോഴും വർത്തമാനത്തിൽ നിന്നും മാറി, വ്യർത്ഥമായി കഴിഞ്ഞ കാലത്തിലേയ്ക്കും വരാൻ പോകുന്നതിലേയ്ക്കും സഞ്ചരിക്കുന്നു. പല രീതിയിലുള്ള മനോവിഷമങ്ങൾ അത് ഉണ്ടാക്കും, ഭയം ഉണ്ടാക്കും, നിരാശയുണ്ടാക്കും. പരിഭവചിന്തകൾ ഉണ്ടാക്കും. എന്നാൽ അതിൽ കുടുങ്ങിപ്പോകാതെ വർത്തമാനത്തിലെ സാഹചര്യങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട്, അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് പോകാൻ സാധിക്കണം. അത് എങ്ങനെ സാധിക്കും?

പുരാണങ്ങളിൽ വർണ്ണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ദേവരൂപങ്ങൾ വാസ്തവത്തിൽ ഗഹനമായ ജ്ഞാനവും വിവേകവും നൽകുന്നവയാണ്. അത്യധികം ദിവ്യ പരിവേഷങ്ങളോടുകൂടിയ വിഷ്ണു സ്വരൂപം ഇപ്രകാരത്തിൽ പല പല ആദ്ധ്യാത്മിക തത്ത്വങ്ങളിലേയ്ക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നവയാണ്. ആ സ്വരൂപം പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ആവശ്യമായിരിക്കുന്ന തത്ത്വങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു? സംതൃപ്തമായി ജീവിതത്തിൽ മുന്നേറണമെങ്കിൽ വേണ്ട മുഖ്യ കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ആത്മ നിയന്ത്രണം. മറ്റൊന്നാണ് സ്വ-പരിപാലനം. ഈ രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ മാത്രമേ ഈ വർത്തമാനനിമിഷത്തിൽ സന്തോഷപൂർണ്ണമായ അവസ്ഥയോടെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ കഴിയൂ. വിശ്വപരിപാലകമായ വിഷ്ണുസ്വരൂപം എങ്ങനെയാണ് ഈ അലങ്കാരങ്ങളിലൂടെ സ്വ-പരിപാലനത്തിന് സഹായകമാകുന്നത്? ചക്രം, ഗദ, താമര, ശംഖ് എന്നീ ചതുർഭുജാലങ്കാരങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന തത്ത്വങ്ങളാണ് വാസ്തവത്തിൽ നമുക്ക് സ്വ-പരിപാലത്തിന്റെയും ആത്മ നിയന്ത്രണത്തിന്റെയും കഴിവ് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്. അത് ഇപ്രകാരമാണ്.

ചക്രം: കാലത്തിന്റെ ഗതി ഒരിക്കലും നിലയ്ക്കാത്തതാണ്. ഒരു ചക്രത്തിനു സമാനം അത് തിരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. കാലത്തിന് അനുസൃതമായി, കർമ്മങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി പല പല വേഷങ്ങൾ നമ്മൾ സ്വീകരിക്കുന്നു പല പല ശരീരങ്ങളാകുന്ന വേഷങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട്, നാടകത്തിലെ അഭിനേതാക്കളെപ്പോലെ ഈ സൃഷ്ടിയാകുന്ന നാടകത്തിൽ അഭിനയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആത്മചൈതന്യമാണ് നാമോരോരുത്തരും എന്ന സുദർശനത്തിലേയ്ക്ക്, സ്വദർശനത്തിലേയ്ക്ക് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ വരണം. ശാന്തിയും, സ്നേഹവും, നൈർമ്മല്യവും ആ ആത്മചൈതന്യത്തിന്റെ വാസ്തവിക ഗുണങ്ങളാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ തിരിയുന്ന സങ്കല്പങ്ങളുടെ ചക്രമനുസരിച്ചാണ് വാക്കുകളും കർമ്മങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത്. ആ സങ്കല്പങ്ങളുടെ നിലവാരം ഉയർന്നതാകണമെങ്കിൽ നിർമ്മലമായ ആ ആത്മഭാവം ധാരണ ചെയ്യണം. അതായത് സ്വയം ശുദ്ധവും, ശാന്തവും അനശ്വരവുമായ ആത്മാവാണെന്നും, മറ്റുള്ളവരും അവരവരുടെ ഭാഗം സൃഷ്ടി നാടകത്തിൽ അഭിനയിക്കുന്ന ആത്മാക്കളാണെന്നും മനസ്സിലാക്കണം. നമ്മുടെ മറ്റുള്ളവരുടെയും അഭിനയഭാഗത്തോട് സാക്ഷിഭാവവും ശുഭഭാവവും സ്വീകരിക്കണം. ഇപ്രകാരം ആത്മജ്ഞാനത്തിലൂടെ നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ സ്വരൂപത്തിന്റെ ദിവ്യതയും വ്യക്തിത്വവും നേടുവാനാകും ഇതിന്റെ പ്രതീകമാണ് ചക്രം.

ഗദ - ആത്മനിയന്ത്രണമില്ലെങ്കിൽ സാഹചര്യങ്ങളുടെ ഇരയായി ജീവിക്കേണ്ടിവരുന്നു. അങ്ങനെയാകുമ്പോൾ ഈർഷ്യ, ആവലാതികൾ, മറ്റുള്ളവരെ കുറ്റക്കാരാക്കുന്നത്, സാഹചര്യങ്ങളെ അംഗീകരിക്കാതിരിക്കുന്നത് തുടങ്ങിയവ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി മാറുന്നു. എന്നാൽ സ്വാധികാരം അതായത് സ്വന്തം മനസ്സിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും സ്വഭാവ-സംസ്കാരങ്ങളുടെയും മേലുള്ള അധികാരം ആത്മബലം കൈവരിക്കുമ്പോഴാണ് ലഭിക്കുന്നത്. അതിനുള്ള വിധിയാണ് രാജയോഗം. യോഗമെന്നത് പരമമായ ശക്തികളുടെ സ്രോതസ്സായ ഈശ്വരനുമായി, പരമാത്മാവുമായി ഉള്ള മാനസിക ബന്ധമാണ്. ആ പരമശക്തിയുമായുള്ള യോഗം, വ്യക്തിപരമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥയും അഹവും, മറ്റ് മാനസിക ദുർബ്ബല്യങ്ങളും ഉള്ളിൽ നിന്നും നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായകമാകുന്നു. സ്വാധികാരമെന്നത് അഹമല്ല. അഹമുണ്ടെങ്കിൽ യഥാർത്ഥ സ്നേഹത്തിന്റെയും വിനയത്തിന്റെയും ബഹുമാനത്തിന്റെയും അഭാവം ഉണ്ടായിരിക്കും. അങ്ങനെയുള്ളവർ പ്രകടമാക്കുന്ന സ്നേഹത്തിൽ

# ഒരു ബാല്യകാല സ്മരണ

രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം



ബാല്യകാലത്തെ നെഞ്ചോട് ചേർക്കാവുന്ന എത്ര അനുഭവങ്ങളാണ് നമുക്കോരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടായിരിക്കുക. അക്കൂട്ടത്തിൽ പലതും ഇന്നോർക്കു മുമ്പേ വിസ്മയവുമായേക്കാം. ഏതെല്ലാം അനുഭവങ്ങളിലൂടെയാണ് കാലം നമ്മെ ഇവിടം വരെ എത്തിച്ചിട്ടുള്ളത്. കാലത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ ഈ സഞ്ചാരത്തിൽ എനിക്കു തോന്നിയ ഒരു ചെറിയ നൊമ്പരമാണ് ഞാനിവിടെ കുറിക്കുന്നത്. അന്നു ഞാൻ രണ്ടാം ക്ലാസ്സിലായിരുന്നു പഠിച്ചിരുന്നത്. വീടിനടുത്തുള്ള ഒരു ഗവൺമെന്റ് അപ്പർ പ്രൈമറി സ്കൂളിൽ. സ്കൂളും വീടും വളരെ അടുത്തായിരുന്നതുകൊണ്ട് ഞാൻ സ്കൂൾ വിട്ട് ക്ലാസ്സ് റൂമിലെ ജനലും കതകുകളും അടയ്ക്കുന്നതിന് ശിപായിയെ സഹായിക്കുമായിരുന്നു. ശിപായിയെ സന്തോഷിപ്പിക്കുകയെന്നത് അന്ന് ഞങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് വലിയ സന്തോഷമാണ്. സ്കൂളിലെ നടത്തിപ്പ്കാര്യങ്ങളിൽ നമ്മളും പങ്കാളികളാകുന്നുവെന്നതാണ് സന്തോഷ കാരണം. ഉച്ചക്കഞ്ഞിയുണ്ടാക്കുന്നതിനും, സ്കൂൾ പരിസരം

വൃത്തിയാക്കുന്നതിനും ശിപായി ഞങ്ങളെ കൂട്ടുമായിരുന്നു. സ്കൂളിൽ ഞങ്ങൾക്കു മുൻഗണന അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നു. പതിവുപോലെ അന്നും ക്ലാസ്സ് റൂമിലെ ജനലുകളും കതകളും അടയ്ക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ മനോഹരമായ ഒരു മലയാള പുസ്തകം അവിടെ കിടക്കുകയുണ്ടായി. ഏതോ കുട്ടി മറന്നുവെച്ചതാകാം. ഞാൻ അതീവ സന്തോഷത്തോടെ ആ പുസ്തകം എടുത്തു നോക്കി. അച്ചടിയുടെ പുതുപുത്തൻ മണം എന്നെ പുള്ളകം കൊള്ളിച്ചു. അച്ഛൻ പഴയ പുസ്തകമാണ് എനിക്ക് വാങ്ങിച്ചു തന്നിരുന്നത്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഈ പുസ്തകവും അതിലെ പടങ്ങളും എനിക്ക് ജീവനായി. ഞാൻ അതും കൊണ്ട് വീട്ടിൽ പോയി വളരെ സന്തോഷത്തോടെ അമ്മയെ കാണിച്ചു. എന്നാൽ അമ്മയെന്ന അച്ഛനോട് പറഞ്ഞ് വളരെ തല്ലിക്കുകയാണുണ്ടായത്. ഏതോ കുട്ടിയുടെ പുസ്തകം ഞാൻ മോഷ്ടിച്ചതാകാമെന്നാണ് അമ്മ അച്ഛനോട് പറഞ്ഞത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഈ പുസ്തകം അതിന്റെ ഉടമസ്ഥനു കൊണ്ടു കൊടുത്തേക്കണം ഇതായിരുന്നു ഓർഡർ. ഞാൻ കടുത്ത നിരാശയിലും സങ്കടത്തിലുമായി. ഒന്നാമതായി ഈ പുസ്തകം തിരിച്ചു ക്ലാസ്സിൽ കൊണ്ടു പോയി ടീച്ചറെ ഏൽപ്പിച്ചാൽ ഞാൻ മോഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടു പോയതാണെന്ന് ടീച്ചർ പറഞ്ഞാലോ! പിന്നെ ടീച്ചറിന്റെ പൊതിരെ തല്ലും കിട്ടും, അപമാനിതനാകും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അന്നത്തെ എന്റെ അപകൃത ബുദ്ധിയിൽ ഈ പുസ്തകം വഴിയരികിലെ ഒരു കാട്ടിൽ ഉപേക്ഷിക്കുവാനേ സാധിച്ചുള്ളൂ. രാവിലേയും വൈകിട്ടും പോകുന്ന വഴി ഞാനീ കാട്ടിൽ നോക്കും. പുസ്തകം അപ്പോഴും അവിടെ ഭദ്രമായിരുന്നു. ഒരു നെടുവീർപ്പോടെ ഈ പുസ്തകത്തെ നോക്കി ഞാൻ നടന്നു പോന്നു. ഉണ്ണുമ്പോഴും ഉറങ്ങുമ്പോഴും ഈ പുസ്തകവും അതിന്റെ മണവും എന്റെ മനസ്സിൽ പൊന്തി വന്നു. എങ്കിലും വളരെ നാളതു തുടർന്നു പോയില്ല. ഒരു നിയോഗം പോലെ ഏതോ ഒരാൾ വഴിയരികിലെ ഈ കാടുവെട്ടിത്തെളിക്കാനായി അവിടെ വന്നു ചേർന്നു. തികച്ചും അപരിചിതനായ ആ മനുഷ്യൻ തന്റെ ബലിഷ്ഠകരങ്ങളാൽ ആ കാടുകളെ വെട്ടി മാറ്റുകയായിരുന്നു. അക്കൂട്ടത്തിൽ എന്റെ വർണ്ണാഭമായ പുസ്തകവും അതിന്റെ താളുകളും പുതുപുത്തൻ മണവും എന്നെന്നേക്കുമായി എന്നെ വിട്ടുപോയി.

ഹവിസ്സിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങളിലെയും കവിതകളിലെയും ആശയങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും ലേഖകരുടേതാണ്. അവ ബ്രഹ്മാകുമാരിസിന്റേയോ ഹവിസ്സിന്റേയോ അഭിപ്രായങ്ങളാണെന്ന് ധരിക്കരുത്.

# കടൽപ്പക്ഷികൾ അനാഥരായ വനികൾ

ബി.കെ രാജേഷ് മോഹൻ , ആലപ്പുഴ

ജീവിതമൊക്കെ എങ്ങനെയാണ്? 'ഓ! -അങ്ങനെ യങ്ങ് പോകുന്നു'

ആപ്കി ജിന്ദഗി കൈസീ ഹൈ? 'കിസീ തരഫ് ചൽത്തീ ഹൈ'

"How is life?" "Dragging"

ഇങ്ങനെ മടുപ്പിക്കുന്ന ഒരു മനോഭാവം നമ്മളിൽ പലർക്കും ഉണ്ട്.

ഈ മനോഭാവത്തോടെ നീങ്ങിയാൽ ജീവിതത്തിൽ ഒരടിപോലും മുന്നോട്ട് പോകാനാവില്ല. ജീവിതം അരസികമായി മാറും. ഈ മടുപ്പിന്റെ ചുഴിയിൽ നിന്നും എങ്ങനെ രക്ഷപെടാം?

വലിയ ഓഫീസുകളിൽ ഉന്നത പദവിയിലുള്ള ഉദ്യോഗസ്ഥരെ മടുപ്പു ബാധിക്കാതെ ഉത്സാഹപ്പെടുത്താൻ ശമ്പളം കൂട്ടി നൽകും, ഉദ്യോഗ കയറ്റം നൽകും. ഇതിനെല്ലാം പുറമെ നിങ്ങൾ ഈ സ്ഥാപനത്തിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ് എന്ന് അവരെ ബോധ്യപ്പെടുത്തും.

ആലോചിച്ചുനോക്കൂ വീട്ടിലായാലും ഓഫീസിലായാലും നമ്മുടെ പരിഗണന കുറയുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് മടുപ്പ് തോന്നുന്നത്. നമ്മളെക്കാളധികം പരിഗണന ലഭിക്കുന്നവരോട് നമുക്ക് അസൂയ തോന്നുന്നു. ഈ അസൂയയാണ് പിന്നീട് പിറുപിറുപ്പായി മാറുന്നത്.

'രാവിലെ തൊട്ട് വൈകുന്നേരം വരെ ഈ മാനേജരുടെ കാര്യമേർത്ത് വേവലാതിയാണ്.' 'എന്തൊരു തുലഞ്ഞ ബസ്സാണിത്' 'ഇന്ന് ആരെയാണോ കണി കണ്ടത്? ഒരു കാര്യവും ശരിയാകുന്നില്ല' എന്നിങ്ങനെ പിറുപിറുക്കുന്നവരെ കാണാം.

മോശക്കാരനായ മാനേജരെക്കാൾ, വൈകി വരുന്ന ബസ്സിനേക്കാൾ, നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളാണ് നമുക്ക് മടുപ്പുണ്ടാക്കുന്നത്. അതിനാൽ മടുപ്പ് ഒഴിവാക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യം വേണ്ടത് നമ്മുടെ ഡിക്ഷണറിയിൽ നിന്നും ഇത്തരം വാക്കുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ്. മടുപ്പ് ഇല്ലാതാക്കാനും ഉത്സാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും 'ഓട്ടോ സജഷൻ' നമ്മെ ഗണ്യമായി സഹായിക്കും.

ശങ്കർ നിനക്ക് നല്ല കഴിവുണ്ട് മറ്റാരേക്കാളും നന്നായി ഈ ജോലി ചെയ്യാൻ നിനക്ക് സാധിക്കും.' എന്നിങ്ങനെ നാം തന്നെ നമ്മോട് പറയുമ്പോൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഉത്സാഹം ഉളവാകും. നമ്മൾ ഉത്സാഹമായിരുന്നാൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ഉദ്ഭവിക്കുന്ന തേജോവലയങ്ങൾ ചുറ്റുമുള്ളവരേയും ഉത്സാഹിപ്പിക്കും.

എന്താ പെട്ടെന്നിങ്ങനെ ഒന്നുമറിയാത്ത പോലെ സംസാരിക്കുന്നത് എന്നു തോന്നാം. ഇതൊരു സത്യമാണ്. നാം എന്നു പറയുമ്പോൾ അതിൽ മൂന്നു നാം ഉണ്ട്. ഒന്ന് ശരീരമെന്ന നാം, രണ്ട് മനസ്സെന്ന നാം, മൂന്ന് നമ്മെ ചുറ്റി ശരീരത്തിൽ നിന്നുത്ഭവിക്കുന്ന വീചികൾ എന്ന നാം.

ചില നേതാക്കന്മാരെപ്പറ്റി അദ്ദേഹത്തെക്കണ്ടാൽ എന്തൊരു തേജസ്സാണ് എന്ന് പറയാറില്ലേ?

ഈ തേജസ്സാണ് ശരീരത്തിനു ചുറ്റും ഉളവാകുന്ന അലകൾ. ഈ പ്രകാശ വലയങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രസിദ്ധമായ ഒരു കഥയുണ്ട്.

ഒരു സന്യാസി തന്നെയും ലോകത്തേയും കുറിച്ച് നന്നായറിഞ്ഞ മഹാത്മാവ്. എന്നും പുലർച്ചെ, അദ്ദേഹം കടൽത്തീരത്ത് ചെന്നിരുന്നു പ്രാർത്ഥിക്കും. ആ സമയം കടൽപ്പക്ഷികൾ പറന്നെത്തും. ആ മഹാത്മാവുമായി സന്തോഷത്തോടെ കളിക്കും. ചില പക്ഷികൾ സന്യാസിയുടെ തൊളിൽ കയറിയിരിക്കും.

പതിവുപോലെ അന്നും സന്യാസി കടൽത്തീരത്ത് ധ്യാനിക്കാനിരുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു കുട്ടി അവിടെയെത്തി അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു 'കടൽപ്പക്ഷികൾ വന്ന് അങ്ങയുടെ ചുറ്റും കളിക്കുന്നു. ഒരു പക്ഷിയെ എനിക്ക് പിടിച്ചുതരുമോ?' 'ശരി ഒരു പക്ഷിയെല്ലേ വേണ്ടൂ, പിടിച്ചു തരാം.' അന്നു ധ്യാനിക്കുവാനിരുന്നപ്പോൾ കടൽപ്പക്ഷികൾ എല്ലാം തലയ്ക്കുമീതെ കൂടി പറന്നു പോയതല്ലാതെ ഒന്നുപോലും അടുത്തു വന്നില്ല. കാരണം ആ സന്യാസിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ട അലകളിൽ നിന്നു തന്നെ ആ പക്ഷികൾക്ക് സന്യാസിയുടെ മനോഭാവം ഗ്രഹിക്കാൻ സാധിച്ചു.

ഒരു കമ്പനിയുടെ ഭാര്യയ്ക്ക് ഒപ്പിട്ട ചെക്കുകൾ നൽകിയ ശേഷമാണ് ഓഫീസിൽ പോകുന്നത്. അവർക്ക് ഒന്നിനും ഒരു കുറവും വരാതെ നോക്കിയെങ്കിലും അവരെന്നും അസംതൃപ്തയായിരുന്നു. അവരുടെ പരാതിയിതായിരുന്നു - അദ്ദേഹം ഒരിക്കലും നേരത്തെ വീട്ടിൽ വരില്ല, കുട്ടികളുടെ പഠനത്തെപ്പറ്റി ഒന്നും ചോദിക്കാറില്ല. ആ സ്ത്രീയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആഴ്ചയിൽ ശേഷം 16-ാം പേജിൽ



# ബെവറേജസ്

ബി.കെ. അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

കോരിച്ചൊരിയുന്ന മഴയും മഴത്തുള്ളികളെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മുഖത്തേയ്ക്ക് കുടയുന്ന ഇളംകാറ്റും ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് നടക്കുകയായിരുന്നു ഞാൻ. ഇരുൾ മുടിക്കഴിഞ്ഞിരുന്ന ആ നേരത്ത് അമൃതം പോലെ ഹൃദ്യമായ സുഖങ്ങളെ ക്കുറിച്ചായിരുന്നു ചിന്ത. മഴയും അമൃതതുല്യമായ ഒരു സുഖമാണെന്ന് തോന്നി. അമൃതം പോലെയുള്ള 4 കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി പറയാറുണ്ട് - ബാലഭാഷണം, രാജസമ്മാനം, മാനഭോജനം (ആദരപൂർവ്വം നൽകപ്പെടുന്ന ആഹാരം), ഗുണവതിയായ പത്നി. മഴ സുഖം പകരുന്നത് തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരുന്നു, എന്റെ ആസ്വാദനവും. 4 കാര്യങ്ങളോടൊപ്പം കളിർമഴയെയും ചേർത്ത് 5 ആക്കേണ്ടതായിരുന്നില്ലേ എന്ന് ആ നിമിഷം തോന്നിപ്പോയി. എന്റെ ചിന്തകൾക്ക് ഒരു കടിഞ്ഞാണിട്ടു കൊണ്ട്, പിന്നിൽ നിന്നും “ഹലോ” എന്നൊരു ശബ്ദം. തിരിഞ്ഞുനോക്കിയില്ലെങ്കിലും, നടത്തയുടെ വേഗത ഞാൻ കുറച്ചു. പിറകിൽ നിന്നും ഒരു നനഞ്ഞ കൈ ചുമലിൽ സ്പർശിച്ചപ്പോൾ വിളിച്ചത് എന്നെയായിരുന്നു വെന്ന് ബോധ്യമായി. തിരിഞ്ഞുനോക്കിയപ്പോൾ ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ. ഈ “ബെവറേജസ്” എവിടെയാണ്? ചെറുപ്പക്കാരന്റെ ചോദ്യം എനിക്ക് അത്ര ഇഷ്ടമായില്ല. അടച്ചുകാണം എന്ന് ഞാൻ. ഇല്ലെന്ന് ചെറുപ്പക്കാരൻ. ഒരു നിമിഷത്തെ മൗനത്തിനു ശേഷം ഞാൻ അയാളെ നോക്കി പറഞ്ഞു - നേരേ പോയശേഷം ഇടത്തോട്ട് രണ്ട് വളവുകൾ കഴിഞ്ഞ്, വീണ്ടും നേരേ പോകുമ്പോൾ ബോർഡ് കാണാം. ചെറുപ്പക്കാരൻ എന്നെ വിശ്വസിച്ചു. ഞാൻ പറഞ്ഞ ദിശയിലേയ്ക്ക് നടക്കുന്നതും നോക്കി ആ മഴത്ത് ഞാൻ നിന്നു. നനഞ്ഞുകൊണ്ട് അയാൾ ഇടത്തോട്ടേയ്ക്ക് തിരിഞ്ഞ് മറഞ്ഞു. ഇനി അടുത്ത വളവുകൂടി തിരിയുമ്പോൾ അയാൾ എത്തുന്നത് ഒരു രാവണൻ കോട്ടയിലേയ്ക്കാണ് എന്നറിയാതെ നടന്നുവലയുന്നത് ഞാൻ മനസ്സിൽ കണ്ടു. ചെറുപ്പക്കാരൻ ഇനി വഴി തെറ്റി ഒടുവിൽ ബെവറേജസ് കണ്ടു പിടിക്കുന്നതിനു മുമ്പേ അത് തീർച്ചയായും അടയ്ക്കും എന്ന് ചിന്തിച്ച് എന്റെ മനസ്സ് സന്തോഷിച്ചു. പക്ഷെ..... നാളെ വീണ്ടും!!!..., അതും ഞാൻ ചിന്തിക്കാതിരുന്നില്ല.

ഏതായാലും ചെറുപ്പക്കാരൻ ബെവറേജസ് അമൃതം പോലെ ഹൃദ്യമാണെന്ന് അയാളുടെ മഴയെയും ഇടട്ടിനെയും അവഗണിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ത്യാഗത്തിലൂടെ എനിക്ക് ബോധ്യമായി. പക്ഷെ, അയാളെ അതിന് പ്രേരിപ്പിച്ചത് എന്തായിരിക്കാം? ആ മുഖത്ത് കണ്ട വിഷാദം എന്തിന്റേതായിരിക്കാം? നൈരാശ്യത്തിന്റെ നിഴൽ ആ രൂപത്തിൽ വീണിരിക്കുന്നതിന്റെ കാരണമെന്തായിരിക്കും? ബെവറേജസ് എന്ന അയാളുടെ അമൃത സുഖത്തിലെ വിഷം അറിയാതെയോണോ അയാൾ

ഉപയോഗിക്കുന്നത്? അതോ, അറിഞ്ഞും അവഗണിക്കുന്നതാണോ? ഇങ്ങനെ പല പല ചോദ്യങ്ങൾ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോയി. ഈ കലിയുഗത്തിൽ മനുഷ്യരുടെ മാനസിക നില തകർക്കുന്നതും ഉറക്കം കെടുത്തുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ കുറച്ചൊന്നുമല്ല ഉണ്ടാകുന്നത്. അതിനെ അതിജീവിക്കുവാനാകാതെ, വിഷാദങ്ങൾ ഉള്ളിലൊതുക്കി ആർക്കും ഉപയോഗമില്ലാത്ത ഒരു ജീവിതംകൊണ്ട്. എന്തർത്ഥം? അതിലും നല്ലതല്ലേ ഈ സുഖം എന്ന് ചിലരെങ്കിലും ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടാകും.

മാനസിക സമ്മർദ്ദമായിരിക്കാം പലരെയും മദ്യപാനത്തിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്ന ഘടകം. എന്നാൽ, മദ്യപാനം കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമായിത്തീരുന്നു എന്നതാണ് സത്യം. അവയുടെ താത്കാലിക സുഖത്തിന്റെ മരീചികയ്ക്ക് പിന്നാലെ പോകുമ്പോൾ ആ സുഖം അമൂല്യമായ ജീവനും ജീവിതത്തിനും അപകടം വരുത്തുന്ന ഒന്നാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. ലഹരി പദാർത്ഥങ്ങൾ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിനോ, മനോദുഃഖങ്ങൾക്കോ ഉള്ള പരിഹാരമല്ല, ഔഷധവുമല്ല. മറിച്ച്, സാവധാനം പ്രവർത്തിക്കുന്ന വിഷമാണ്. അത് അമൂല്യമായ ജീവിതത്തെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യും.

മദ്യം ആരോഗ്യത്തെ തകരാറിലാക്കുന്നു. വൈൻ ഹൃദ്യരോഗത്തെയും പക്ഷാഘാതത്തെയും തടയുമെന്ന് പറയുന്നു. ക്വർസെറ്റിൻ, ലൈക്കോപീൻ എന്നീ ഘടകങ്ങൾ വൈനിൽ ഉള്ളതാണ് ഇതിനു കാരണം. വൈനിലെ റിവറൈട്രോൾ, രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഘടകമാണ്. പക്ഷെ ഈ നേട്ടങ്ങൾക്കുള്ളിൽ വലിയ വിപത്തുകൾ മറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ മറ്റ് സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നും ഈ ഘടകങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ചുവന്ന മുന്തിരിയിലും, ഉണക്ക മുന്തിരിയിലും ഈ ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. റിവറൈട്രോൾ ആപ്പിൾ, ശതാവരി എന്നിവയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ലൈക്കോപീൻ ചുവന്ന തക്കാളി, പപ്പായ, തണ്ണിമത്തൻ എന്നിവയിലുണ്ട്. വൈൻ, ബിയർ എന്നിവ കുടിക്കുന്നത് കാൻസർ സാധ്യതകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

മദ്യം, കരളിലെ കോശങ്ങൾക്ക് കേടുവരുത്തുന്നു. കരളിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടുന്നു. കരൾ കോശങ്ങളിൽ നീർവീക്കമുണ്ടാകുന്നു, ക്രമേണ നിർജീവവുമാകുന്നു. സിറോസിസ് (കരളിലെ നീർക്കെട്ട് കട്ടിയാകുന്ന അവസ്ഥ)ന് കാരണമാകുന്നു. കരളിന്റെ

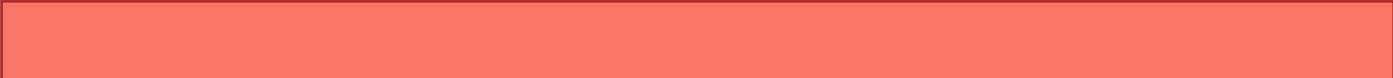
പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുമ്പോൾ, അത് പല ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും ഉണ്ടാക്കുന്നു. കാലുകളിൽ നീർ, വയറ്റിൽ വെള്ളം കെട്ടുക, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ബോധക്ഷയം തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. മദ്യം ആമാശയഭിത്തിയ്ക്ക് കേടുവരുത്തുന്നു. അതുകാരണം, ശരീരത്തിന് പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. മദ്യപാനികൾ സന്തുലിത ആഹാരം ധാരാളം കഴിച്ചാലും പോഷകക്കുറവ് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിന്റെ കാരണമിതാണ്. ചെറിയ അളവിലുള്ള മദ്യം പോലും ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കും നോർ അഡ്രിനാലിൻ എന്ന സ്ട്രെസ്സ് ഹോർമോൺ വർദ്ധിക്കുന്നതുകാരണം ഇത് ഹൃദയവേഗത കൂട്ടുന്നു. ഹൃദയമിടിപ്പ് ക്രമരഹിതമാകുന്നു. ഹൃദയ പേശികൾക്ക് കേടുവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുറഞ്ഞ അളവുകളിൽ മദ്യം സുഖവും ആനന്ദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഇലക്ട്രിക്കൽ പ്രവർത്തനങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, കൊക്കെയ്നും ആംഫിറ്റാമിനും (മയക്കുമരുന്നിന്) പ്രവർത്തിക്കുന്ന അതേ രീതിയിൽ. ഉറക്കത്തിനുള്ള മരുന്നുകൾ ലക്ഷ്യമിടുന്ന മസ്തിഷ്ക സർക്യൂട്ടുകളിലും ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഉൽകണ്ഠ മാറ്റുന്നു. തുടക്കത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും, വിഷാദം അകറ്റുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ഇത് താൽക്കാലിക മാത്രമാണ്. മദ്യപാനം തുടരുന്നപ്പോൾ, ആ താൽക്കാലിക നേട്ടങ്ങളും ഇല്ലാതാകുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ കെമിക്കൽ സന്ദേശങ്ങൾക്ക് പ്രതിബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ഏകോപനപ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നു. സംസാരത്തിൽ അസ്പഷ്ടത വരുത്തുന്നു. പഠിക്കുവാനുള്ള കഴിവിനെ ഗണ്യമായി കുറയ്ക്കുന്നു. ഓർമ്മശക്തിയെ ബാധിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി മദ്യപിക്കുന്നവർക്ക് പുതിയ കഴിവുകൾ സ്വായത്തമാക്കുകയോ പുതിയ അറിവുകൾ ഓർമ്മയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും.

അമിതമായ മദ്യത്തിന്റെ അളവ്, മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തും. അത് ചിലപ്പോൾ മാതൃകവുമായിരിക്കും. നന്നായി മദ്യപിക്കുന്നവർക്ക് പകൽ സ്പഷ്ടമായി ചിന്തിക്കാനോ, രാത്രി സുഖമായി ഉറങ്ങുവാനോ കഴിയില്ല. രാവുപകലും തമ്മിൽ തിരിച്ചറിയാനാവാത്ത സ്ഥിതിവിശേഷവും ഒന്നാൾ വന്നുചേരും. അമിതമായ മദ്യപാനം രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ ഉയർത്തുന്നതു കാരണം, കണ്ണുകളെയും ബാധിക്കുന്നു. കണ്ണുകളുടെ കോശങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ എ, മദ്യവിഘടനത്തിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതു കാരണം, വിറ്റാമിൻ എ യുടെ കുറവ് വരുന്നു. അത്, കാഴ്ചയെ ബാധിക്കുന്നു. വായിൽ കാൻസർ, അന്നനാള കാൻസർ ,ആമാശയത്തിലും കൂടലിലും കാൻസർ ,പ്രമേഹം, നാഡീരോഗങ്ങൾ, പക്ഷാഘാതം തുടങ്ങിയവയും മദ്യപാനം നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്നു.

മദ്യപാനം നിർത്തുമ്പോൾ ജീവിത നിലവാരം ഉയരുന്നു. ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുന്നു. ബന്ധങ്ങൾ നേരേയാകുന്നു. ജോലികൾ കൃത്യ നിഷ്ഠയോടെയും ഏകാഗ്രതയോടെയും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നു. ജീവിതം തിരിച്ചു കിട്ടിയ അനുഭവമുണ്ടാകുന്നു. മദ്യപാനം വഴി വന്ന പല ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളും അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. ധനം ലാഭിക്കുന്നു. ആയുസ്സ് വർദ്ധിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ നേട്ടങ്ങൾ പലതാണ്.

ചെറുപ്പക്കാരനെ ഒരിക്കൽ കൂടി കണ്ടെങ്കിൽ എന്ന് തോന്നി. അയാളുടെ മദ്യപാനത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ ചോദിക്കണമെന്നു തോന്നി. ഇതെല്ലാം പറയണമെന്ന് തോന്നി..... പക്ഷെ പിന്നീടൊരിക്കലും അയാളെ കണ്ടില്ല. ബെവറേജസിനുമുന്നിലെ ഏതോ ഒരു ക്യൂവിൽ ക്ഷമയോടെ കാത്തുനിൽക്കുന്ന വലിയൊരു വിഭാഗം ചെറുപ്പക്കാരിൽ എവിടെയോ നിൽക്കുന്ന അയാളുടെ രൂപം ഞാനറിയാതെ മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞു.



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



**"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](mailto:pmtv@bkmail.org)**  
**SMS to 56161 bktv (Your MSG), +91 9960588432, 8104777111**

# അത്ഭുതകാഴ്ചകൾ

ഡോ.വത്സലൻ നായർ, മൗണ്ട് ആബു

(പലപ്പോഴും എഴുതണമെന്നു കരുതി മാറി വെച്ചതാണ് ഈ വിഷയം. വ്യക്തിപരമായ വിഷയങ്ങൾ എഴുതുവാൻ താല്പര്യമില്ലാത്തതു തന്നെ മുഖ്യ കാരണം. ഹവിസ്സിൽ ജ്ഞാന ചർച്ചകൾ ആവോളം നടക്കുമ്പോഴും അനുഭവക്കുറിയവർ എഴുതുവാൻ ആരും തയ്യാറാകുന്നില്ല എന്ന ഒരു പരാതി ഇതിന്റെ സംഘാടകർ എന്നും ചർച്ചാവേളകളിൽ പങ്കു വയ്ക്കാറുണ്ട്. ഞാൻ തന്നെ അതിനു തുടക്കമാകാം എന്നു കരുതി. ഒപ്പം അനുഭവിക്കുവാനുള്ള ധാരാളം മുതിർന്നവർക്കും ഇളം തലമുറക്കാർക്കും ഇത് ഒരു പ്രേരണയായെങ്കിൽ ഒരല്പം ഭാഗ്യത്തിന്റെ പങ്ക് അങ്ങനെയും പറ്റാലോ എന്ന സ്വാർത്ഥതയും.)

ഉത്സവകാഴ്ചകൾ കണ്ടു നിൽക്കുന്ന ഒരു കൊച്ചു കുട്ടിയുടെ അനുഭവമാണ് ജീവിതം പൊതുവെ എനിക്കു പകർന്നു നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ആനയും ശീവേലിയും ചെണ്ടമേളവും കൺകളിർക്കെ കണ്ട് അത്ഭുതം കുറുന്നതിനിടയിൽ വെടിക്കെട്ടിന്റെ ആരവം കേട്ടു ഞെട്ടുകയും തിരക്കിനിടയിൽ ചിലപ്പോൾ ഒറ്റപ്പെടുകയും ഒക്കെ ചെയ്യുന്ന അതേ ബാല്യക്കാരൻ. എന്റെ ജീവിതത്തിൽ അനേകം പഠിച്ചു നടലുകൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. അച്ഛനു ജോലി തമിഴ്നാട്ടിലായിരുന്നതിനാൽ 5 വയസ്സു വരെ തമിഴ്നാട്ടിൽ, പിന്നെ ഒന്നാം ക്ലാസ്സിൽ ചേർന്ന് മലയാളം പഠിക്കുവാൻ കായംകുളത്ത് വെച്ചപ്പോൾ വീട്ടിലേയ്ക്ക്. അച്ഛന്റെ ജോലി കേരളത്തിലായപ്പോൾ അതിനനുസരിച്ച് പല സ്ഥലങ്ങളിലേയ്ക്ക് വീണ്ടും പഠിച്ചു നടലുകൾ. ഈ ഓരോ പഠിച്ചു നടലുകളും എന്നിലെ ബാല്യക്കാരൻ അത്ഭുതത്തോടെ കണ്ടു നിന്നു. ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായി കേരളത്തിന്റെ തലസ്ഥാനത്തു നിന്നും ഭാരതത്തിന്റെ തലസ്ഥാനത്തേയ്ക്ക് ഞാൻ പഠിച്ചു നടപ്പെടുത്തിട്ടുണ്ട് ഇന്നേയ്ക്ക് ഏകദേശം 2 വ്യാഴവട്ടങ്ങൾക്കു മുമ്പ്. ഇന്നത്തെ ദില്ലിയുമായി തുലനം ചെയ്യുമ്പോൾ അന്നത്തെ ദില്ലി വളരെ വ്യത്യസ്തമായിരുന്നു. തിരക്കുകൾ ഇത്രത്തോളം ഇല്ല. പ്രാന്തപ്രദേശങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള ദില്ലിയുടെ വളർച്ച ആരംഭിച്ചിട്ടേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ.

അത്ഭുതത്തോടെ ദില്ലി കണ്ടു തുടങ്ങിയ ആദ്യ നാളുകളിൽ ഒന്നിൽ സുഹൃത്തു പറഞ്ഞു, നാവിക സേനാധിപന്റെ സെക്രട്ടറിയേറ്റിൽ നിന്നും നിന്നെ അന്വേഷിച്ചിരുന്നു. കേട്ടു പഠിച്ചയം മാത്രമുള്ള, അധികാരത്തിന്റെ പരമോന്നത സ്ഥാനമായ റൈസീനാ ഹിൽ അന്നാദ്യമായി കയറി. മൂന്നു

വർഷം കഴിഞ്ഞാണ് ആ പടി ഇറങ്ങിയത്. ഈ അത്ഭുതത്തിനിടയിലും ഉണ്ടായിരുന്നു ഒരു വെടിക്കെട്ട്. എന്റെ ഒരു പ്രോജക്ട് നാവിക സേനാ മുഖ്യാധിപന്റെ കമന്റേഷനു വെച്ചു. സേനയ്ക്കുള്ളിലെ ഏറ്റവും വലിയ അവാർഡാണ് മുഖ്യാന്റെ കമന്റേഷൻ. പക്ഷേ, ഞാൻ തീരെ ചെറുപ്പമായിരുന്നതിനാൽ കമന്റേഷൻ മറ്റൊരാൾ ആഫീസർക്കു നൽകി. അന്നാദ്യമായി പ്രായം കുറവായത് എന്നെ വേദനിപ്പിച്ചു.

വെറുംകൈയോടെ എത്തിയ തനി നാട്ടിൻപുറത്തു കാരന് നഷ്ടപ്പെടുവാൻ ഒന്നുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഒന്നുമില്ലായ്മയിൽ നിന്നും ദില്ലി എനിക്കു സമ്മാനിച്ചത് എന്നെപ്പോലും അതിശയിപ്പിച്ചു. ദക്ഷിണ ദില്ലിയിൽ സ്വന്തമായി ആഫീസ്, ആയുർവേദ മരുന്നുകളുടെ സൂപ്പർ ഡിസ്ട്രിബ്യൂട്ടർഷിപ്പ്, ദില്ലിയിൽ 4 ഹെർബൽ ഷോറൂമുകൾ, അതോടനുബന്ധിച്ച് ക്ലിനിക്കുകൾ, സോഫ്റ്റ്‌വെയർ നിർമ്മാണ കമ്പനി, ദില്ലിയിലെയും ഉത്തര ഭാരതത്തിലെയും അറിയപ്പെടുന്ന കമ്പനികളുടെ കൺസൾട്ടന്റ്. ഇവയെല്ലാം ഞാൻ പോലും അറിയാതെ എന്നെ തേടി വരുകയായിരുന്നു. തിരക്കു പിടിച്ച അന്നത്തെ പല ദിവസങ്ങളും തീരുമ്പോൾ പാതിരാത്രി കഴിഞ്ഞിരിക്കും. അങ്ങനെ നായർ സാബിന്റെ മുന്നിൽ ദില്ലി പതുക്കെ മുട്ടുമടക്കിത്തുടങ്ങി.

പക്ഷേ, അപ്പോഴും ഒരു വേദന ബാക്കി നിന്നു. അച്ഛൻ, അമ്മ, സഹോദരങ്ങൾ... അവരെന്നും എന്നിൽ നിന്നും കാതങ്ങൾ അകലെയായിരുന്നു. കുത്തിക്കുറിക്കലിന്റെ രോഗം ബാധിച്ച, സാഹിത്യവും നാടകവും തലയ്ക്കു പിടിച്ച, അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിരീശ്വരവാദിയായ എന്നെ വീട്ടിൽ ആർക്കും പണ്ടേ അത്ര ബോധിച്ചിരുന്നില്ല. മനസ്സു കൊണ്ടുള്ള ആ അകലം കൂടിക്കൂടി, ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ ഭീകരത അനുഭവിക്കവെ വിവാഹം എന്ന സാധ്യത മുന്നിലെത്തി. വിവാഹ ക്ഷണക്കത്തിൽ മേൽവിലാസം പോലും വയ്ക്കാതെ സ്വന്തം പേരു മാത്രം വെച്ചപ്പോൾ പലരും നെറ്റി ചുളിച്ചു. ദില്ലിയിൽ എന്റെ പേരു കണ്ട് അറിയുന്നവർ വിവാഹത്തിന് വന്നാൽ മതിയെന്ന് ഉത്തരം പറഞ്ഞപ്പോൾ അതിൽ അഹന്തയിലും അധികം അഭിമാനമായിരുന്നു നിറഞ്ഞു നിന്നത്. വിവാഹത്തിനു ദില്ലിയിൽ എത്തി അച്ഛനും അമ്മയും സഹോദരിയും എന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി.

അപ്പോഴും രസകരമായ ഒരു അടിയൊഴുക്കു നടക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അതും ഞാൻ അത്ഭുതത്തോടെ നോക്കിക്കണ്ടു. എല്ലാ തിരക്കുകൾക്കിടയിലും ആർഭാടങ്ങൾക്കിടയിലും എന്നിലെ പഴയ നാട്ടിൻപുറത്തുകാരൻ എന്നെ ഒരിക്കലും വിട്ടു പോയില്ല. സാധാരണക്കാരുടെ ദുഃഖങ്ങൾ, അവരുടെ

കൊച്ചു കൊച്ചു വേദനകൾ അതെന്നെ എന്നും വേട്ടയാടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. പൈസാ സമ്പാദിച്ചു വയ്ക്കുന്ന സ്വഭാവം എനിക്ക് ഒരിക്കലും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അത് ഒരിക്കലും എനിക്ക് ആധാരമായി തോന്നിയതുമില്ല. ആവശ്യക്കാർ ആരു വന്നു ചോദിച്ചാലും സാമ്പത്തികമായി സഹായിക്കും. സ്റ്റാഫിനെല്ലാം മാന്യമായ ശമ്പളം കൊടുക്കും. നഗരത്തിന്റെ കാപട്യം എന്നിൽ നിന്നും എന്നും അകന്നു നിന്നു. ദില്ലിയിൽ ജനിച്ചു വളർന്നെങ്കിലും പ്രതിഭയേയും ഒരിക്കലും നഗരം മോഹിപ്പിച്ചില്ല.

അങ്ങനെയിരിക്കെ, കുറെ ചോദ്യങ്ങൾ എന്നെ നിരന്തരം വേട്ടയാടുവാൻ തുടങ്ങി. എന്തിനാണ് ഈ തിരക്കുകൾ കൂട്ടുന്നത്? ആർക്കു വേണ്ടി? എന്താണ് എന്റെ ജീവിത ലക്ഷ്യം? ഇതിനൊന്നും എനിക്ക് വ്യക്തമായ, തൃപ്തികരമായ ഉത്തരമില്ലായിരുന്നു. ആ ഉൾവിളി കൂടുതൽ ശക്തമായ ഒരു ദിവസം ഞാൻ പ്രതിഭയോട് കാര്യം പറഞ്ഞു. അവർക്ക് എത്രത്തോളം കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായി എന്നോ, എന്റെ മാനസികനില മനസ്സിലാക്കുവാൻ ആയി എന്നോ എനിക്കിന്നും അറിയില്ല. പക്ഷേ, പതിവു പോലെ അവർ എന്നോടൊപ്പം നിന്നു. നിങ്ങൾക്ക് എന്താണോ ശരിയായി തോന്നുന്നത് അത് ചെയ്തു കൊള്ളൂ. ഒടുവിൽ എല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച് കേരളത്തിലേയ്ക്ക് പോകുവാൻ ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു. അത് വലിയൊരു വെല്ലുവിളി തന്നെയായിരുന്നു. എന്റെ നല്ല പ്രായം മുഴുവൻ ദില്ലിയിൽ ആയിരുന്നതിനാൽ കേരളത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് പരിചിതർ കുറവ്. അവിടെ പോയിട്ട് എന്തു ചെയ്യും? പ്രതിഭ ഒരിക്കലും കേരളത്തിൽ താമസിച്ചിട്ടില്ല. അവർക്ക് എങ്ങനെ കേരളത്തിലെ അന്തരീക്ഷവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുവാനാകും? എനിക്ക് ഒന്നിനും ഉത്തരം ഇല്ലായിരുന്നു. ഏതായാലും ദില്ലി ജീവിതം മതിയാക്കാം എന്നു തന്നെ ഉറച്ചു.

പിന്നീടുള്ള കുറച്ചു ദിവസങ്ങൾ കണക്കുകൾ തീർക്കുന്നതിന്റേതായിരുന്നു. അന്ന് ഒരു കാര്യം കൂടി മനസ്സിലായി. നാം കൊടുക്കാനുള്ളവർക്ക് കൊടുത്തു തീർക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് മാത്രം ചിന്തിച്ചാൽ മതി. നമുക്ക് തരാനുള്ളവരുടെ പുറകെ നടന്ന് സമയം കളയേണ്ട കാര്യമില്ല, അത് എത്ര നേരത്തേ എഴുതിത്തള്ളുന്നുവോ അത്രയും ബുദ്ധിമുട്ട് കുറഞ്ഞിരിക്കും, മുക്കും അവർക്കും. ഏതായാലും ഇതെല്ലാം കൂടുതൽ സമയം ആവശ്യപ്പെടുന്നതായതിനാൽ ഒരു പഞ്ചാബി സുഹൃത്തിനെ എല്ലാ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും ഏല്പിച്ച് ഞാനും പ്രതിഭയും നാട്ടിലേയ്ക്ക് വണ്ടി കയറി. അന്ന് മറ്റൊരു പാഠം കൂടി മനസ്സിലാക്കി. നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം അധ്വാനത്താൽ, സ്വന്തം ചെലവിൽ പടുത്തുയർത്തിയ സാമ്രാജ്യം അടച്ചു പൂട്ടി

യാലും പരാതി പറയുവാൻ ആളുണ്ടാവും. ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ടവൻ, അഹങ്കാരി, ധിക്കാരി, ഒന്നിനും കൊള്ളാത്തവൻ... അന്നും ഇന്നും ആരിൽ നിന്നും ഒന്നും കടം വാങ്ങുന്ന ശീലം ഇല്ലെങ്കിലും, കടം മൂലം നിൽക്കുവാൻ വയ്യാഞ്ഞിട്ട് നാടുവിട്ടെന്ന് പറഞ്ഞവരും ഉണ്ട്. ഒടുവിൽ നാട്ടിൽ എത്തിയപ്പോഴോ, എവിടെ നിന്നോ ഒരു പെണ്ണിനേയും അടിച്ചുകൊണ്ടുവന്നിരിക്കുന്നു എന്ന മേമ്പൊടിയും.

അപ്പോഴും ഉള്ളിലിരുന്നാരോ മന്ത്രിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. നിന്റെ വഴി വേറിട്ടതാണ്. അത് എന്താണെന്നു മാത്രം എനിക്കു വ്യക്തമായില്ല. എന്നും ഉൾവിളികൾക്കു പിന്നാലെ പോയിരുന്ന ഞാൻ കാത്തിരിക്കുവാൻ തന്നെ തീരുമാനിച്ചു. അതിനിടയിൽ സഹോദരൻ എന്നെ ഏല്പിച്ച ക്ലിനിക്ക് നോക്കി നടത്തുവാൻ തുടങ്ങി. 3 മാസം കൊണ്ട് വരുമാനം ഇരട്ടിയായപ്പോൾ അയാൾ അത് തിരിച്ചു വാങ്ങി. അപ്പോഴേയ്ക്കും ഞാൻ ഏതോ ഒരു വലിയ സംഘടനയുടെ ഭാഗമാകുവാൻ പോകുകയാണെന്നു തോന്നാൻ ഉള്ളിൽ ശക്തമായിത്തുടങ്ങി. അതുവരെ ഒരു സംഘടനയിലും പ്രവർത്തിച്ചു പരിചയമില്ലാത്ത എനിക്ക് അതും അത്ഭുതമായി.

ഒടുവിൽ ചില രോഗികളുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി, കുറച്ച് അകലെ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ഒരു ചെറിയ ക്ലിനിക്ക് ആരംഭിച്ചു. തനി നാട്ടിൻപുറം. കൂടുതലും പാവങ്ങളായ രോഗികൾ. രോഗം മാറിയതിന്റെ സന്തോഷം തീർക്കുന്നത് അവരുടെ വീട്ടിൽ വളരുന്ന പച്ചക്കറികൾ കാഴ്ച വച്ചിട്ടും, കറന്നപടി പാൽ കൊണ്ടു വന്നു തന്നിട്ടും മറ്റും. ഞങ്ങൾ മത്സ്യം ഉപയോഗിക്കാത്തതിൽ മാത്രമേ അവർക്ക് പരാതി ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. കടപ്പുറമായിരുന്നതിനാൽ അവർക്ക് ഏറെയും എളുപ്പമായും ധാരാളമായും ലഭിക്കുന്നത് മത്സ്യമായിരുന്നു. ദില്ലിയിലെ ക്ലിനിക്കും ഈ നാട്ടിൻ പുറത്തെ ക്ലിനിക്കും. അതും അത്ഭുതത്തോടെ ഞാൻ കണ്ടു നിന്നു. ഒരു കാര്യം വ്യക്തം, ഇവിടെ ഞങ്ങൾ കൂടുതൽ തൃപ്തരായിരുന്നു.

തിരക്കുകളിൽ നിന്നും പൊതുവെ ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ഞാൻ, നാട്ടിലെ ഉത്സവങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത പ്രതിഭയുമായി ആയിട്ട് ഒരു ദിവസം പട്ടണത്തിലെ ക്ഷേത്രത്തിൽ ഉത്സവം കാണുവാൻ പോയി. അവിടെ വച്ച് ഒരു നോട്ടീസ് കിട്ടി. രാജയോഗ സൗജന്യമായി പരിശീലിപ്പിക്കുന്നു പോലും. ഭഗവദ് ഗീത എന്നും താത്പര്യമുള്ള വിഷയമായിരുന്നു. യോഗയും എന്നും ആകർഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇടയ്ക്ക് കുറച്ചു ക്രിയാ യോഗ ചെയ്തു നോക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ആ നോട്ടീസിൽ പല കാര്യങ്ങളും കുറിച്ചു കൂട്ടത്തിൽ

ഒരു വരി എന്നെ വല്ലാതെ ആകർഷിച്ചു. “പാണ്ഡവ പക്ഷത്തേയ്ക്ക് നിങ്ങളെ സാദരം ക്ഷണിക്കുന്നു.” അവരുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു, രാജയോഗത്തിന്റെ 7 ദിവസത്തെ പ്രാഥമിക പഠനത്തിനു ക്ഷണം ലഭിച്ചു. ഡോക്ടറാണെന്ന് അറിഞ്ഞപ്പോൾ അവർക്കും സന്തോഷം. എന്തിനും എന്നോടൊപ്പം നിന്ന പ്രതിഭ രാജയോഗ പഠിക്കുവാനും എനിക്കൊപ്പം കൂടി.

പിന്നീടുള്ള മാസങ്ങൾ ഞങ്ങളിൽ വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങൾ ഞങ്ങൾക്കു പോലും അതിശയത്തോടെ കണ്ടു നിൽക്കുവാനേ ആകുമായിരുന്നുള്ളൂ. പതിവിലും കൂടുതൽ ലാളിത്യം ജീവിതത്തിൽ വന്നു ചേർന്നു. ലൗകികജീവിതത്തോട് ഒരല്പം വിരക്തിയും. ഇതും കൂടിയായപ്പോൾ ദില്ലിയിൽ നിന്നും വന്നപ്പോൾ ഇവന് അരഭ്രാന്താണെന്ന് കരുതിയ മാതാ-പിതാക്കൾക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ഒരു കാര്യം തീർച്ചയായി- ഇവനു മുഴുഭ്രാന്തുതന്നെ. സ്വന്തം ജീവിതം കൊണ്ടല്ലേ കളി! ആ പെണ്ണിനേയും വഴിയാധാരമാക്കി!

പക്ഷേ ഈശ്വരൻ പകർന്നു തന്ന അറിവ്, സ്നേഹം, പാലന, ജനങ്ങൾ നൽകിയ സ്നേഹം - അതിനു മുന്നിൽ ഞങ്ങൾ എല്ലാം മറക്കുകയായിരുന്നു. സർവ്വ

**ചതുർഭുജ സ്വരൂപം** 5-ാം പേജ് തുർച്ച

സ്വാർത്ഥതയുടെ കറ പുരണ്ടിരിക്കും. സ്വാധികാരമെന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയല്ല. മറിച്ച് മറ്റുള്ളവരെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും ശരിയായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കുവാനും സ്വീകരിക്കുവാനും അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് കഴിയുന്നു. വർത്തമാന നിമിഷത്തിന്റെ ആസ്വാദനം വേണമെങ്കിൽ കഴിഞ്ഞതിനെ വിട്ടേയ്ക്കുക, പുതിയ മനോസ്ഥിതിയെ ധ്യാനത്തിലൂടെയും, ആത്മ പരിശോധനയിലൂടെയും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക. ഇപ്രകാരം യോഗമെന്ന പരമോന്നത വിധിയിലൂടെ ആത്മനിയന്ത്രണം ശക്തി കൈവരുന്നു. ഇതിന്റെ പ്രതീകമാണ് ഗദ.

താമര - ദിവ്യഗുണങ്ങളെ ധാരണ ചെയ്തിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ മനപ്രസാദത്തിന്റെ ഒരു വലിയ ഘടകമാണ്. തിന്മകളിൽ നിന്നും നിർലിപ്തമായി, കറയറ്റതും, നിർമ്മലവും കലർപ്പില്ലാത്തതുമായ ജീവിതത്തിനുടമയാക്കി അത് മാറ്റുന്നു. അങ്ങനെയൊക്കുമ്പോൾ ചിന്തിക്കുന്നതും, പറയുന്നതും, പ്രവർത്തിക്കുന്നതും സമാനരീതിയിലാകും. തിന്മയിൽ നിന്നും വേറിട്ട ആന്തരിക ശുദ്ധിയിലൂടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ ഉടലെടുക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പ്രതീകമാണ് താമര.

ശംഖ് - ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യവും ദൗത്യവും

ശക്തനായ ഈശ്വരൻ ഈ ഭൂമിയിൽ അവതരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്ന സത്യം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടും ഈശ്വരന്റെ സഹായികളാകാതിരിക്കുക - അത് ഞങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അസാധ്യമായ കാര്യമായിരുന്നു. ഞങ്ങളുടെ ആത്മ മിത്രമായി, ഞങ്ങളുടെ അമ്മയും അച്ഛനും ആയി ഈശ്വര സാന്നിധ്യം അനുഭവിച്ച ആ നല്ല നാളുകൾ ഇന്നും മനസ്സിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു.

കാലചക്രത്തിന്റെ പ്രയാണത്തിൽ പെട്ട് ഈശ്വരീയ സേവനാർത്ഥം ബ്രഹ്മാകുമാരീസിന്റെ വിവിധ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ വസിക്കുവാനും ഭാരതമെമ്പാടും ചുറ്റി സഞ്ചരിക്കുവാനും ഒടുവിൽ മൗണ്ട് ആബുവിൽ ബ്രഹ്മാകുമാരീസിന്റെ ആസ്ഥാനത്ത് സേവനത്തിനു നിമിത്തമാകുവാനും ഞങ്ങൾക്ക് ഭാഗ്യമുണ്ടായി. അന്ത്യതങ്ങളുടെ ഈ ഘോഷയാത്രയിൽ ഞാൻ എന്നും ഒരു കാഴ്ചക്കാരൻ മാത്രം. ഞങ്ങളുടെ ഉറ്റ തോഴനായ പരമാത്മാവിന്റെ കൈപിടിച്ച് ഇന്നും ഞങ്ങൾ യാത്ര തുടരുകയാണ്, നിശ്ചിന്തരായി. ഈ ജീവിതം നൽകുന്ന സന്തോഷവും തൃപ്തിയും മറ്റൊന്നിനും നൽകുവാനാകില്ല എന്ന് ഞങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. ഭാഗ്യവിധാതാവിന്റെ പ്രിയ സന്താനമാകുന്നതിലും വലിയ ഭാഗ്യം മറ്റൊന്നിരിക്കുന്നു!

എന്താണ്? മറ്റുള്ളവരെയും സേവിക്കുക, മറ്റുള്ളവർക്കും നൽകുക, മറ്റുള്ളവർക്കും പങ്ക് വയ്ക്കുക. ഇത് പല പല നല്ല അനുഭവങ്ങളും നമ്മളെത്തേടി വരുന്നതിന് കാരണമായിത്തീരും. ഇപ്രകാരം മറ്റുള്ളവർക്കും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിന്റെ മഹാമനസ്കത വരുന്നതിലൂടെ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും നേടുവാനാകും. ഇതിന്റെ പ്രതീകമാണ് ശംഖ്

മുഖ് സന്തോഷം അനുഭവിച്ച നിമിഷങ്ങളുടെ ഓർമ്മയിൽ മാത്രം കഴിയുന്നതിലല്ല ജീവിതത്തിന്റെ സംതൃപ്തി. മറിച്ച് ഈ നിമിഷത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിലും ആനന്ദത്തിലും ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കണം. വിഷ്ണു സ്വരൂപത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുമ്പോൾ അത് സാധിക്കുന്നു. നമ്മളോടൊപ്പം തന്നെ എല്ലാ മനുഷ്യരും അതുല്യരാണെന്ന ഭാവം വന്നു ചേരുന്നു. എല്ലാവരോടും സ്നേഹവും ബഹുമാനവും പ്രകടമാകുന്നു. വർത്തമാന നിമിഷങ്ങളുമായി ഇണങ്ങി ജീവിക്കുന്നതിന്റെ കല സ്വന്തമാകുകയും ചെയ്യും. സാരരൂപത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ ശ്രേഷ്ഠതയുടെ രചന നടത്തണം, അതിനെ പരിപാലിക്കണം. സ്വയം പര്യാപ്തതയിലെത്തുന്നതു വരെ അതിനെ പോഷിപ്പിക്കണം. പിന്നെ ആ ശ്രേഷ്ഠത ജീവിതത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നു. അത് ജീവിതം ആനന്ദപൂർണ്ണമാക്കുന്നു.

# Self Control - ആത്മ നിയന്ത്രണം

വിവർത്തനം: സുനിത, പാലക്കാട്

ഈ ലോകത്തിൽ ആത്മ നിയന്ത്രണത്തെ കുറിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരാളോട് നമ്മൾ സാധാരണ പറയും നിങ്ങൾ കുടിക്കാതിരിക്കാൻ സ്വയം ശ്രമിക്കൂ. ആത്മ നിയന്ത്രണം എന്ന് പറയുന്നത് സാധാരണയായി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിനു മേലുള്ള പ്രലോഭനമാണ്. സാധാരണ ജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ വികാര വിചാരങ്ങളുടെ മേലുള്ള ഒരു പ്രലോഭനമാണ് ആത്മനിയന്ത്രണം. പ്രലോഭനം എന്ന് പറഞ്ഞാൽ അത്ര പ്രാധാന്യമുള്ള വാക്കൊന്നുമല്ല. മിക്കവരും മദ്യം കുടിക്കുന്നത് ഈ പ്രലോഭനത്താൽ ആണ്. അത് ചിലപ്പോൾ നല്ലതിനാലും അല്ലെങ്കിൽ മോശംകാര്യത്തിനുമായും. ഒരുപക്ഷേ, ഇതൊന്നും മദ്യത്തിന്റെ പ്രശ്നമല്ല. അത് നമ്മുടെ സ്വന്തം പ്രശ്നമാണ്. തെറ്റായ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാതിരിക്കാനായി നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഒരു ആത്മ നിയന്ത്രണം സ്ഥാപിതമായിരിക്കുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ലോകത്ത് രണ്ട് കാര്യങ്ങളുണ്ട്. അതിൽ ഒന്ന് നമ്മുടെ ജീവിതമാണ്. അതിലെ എല്ലാ ലക്ഷ്യങ്ങളും എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളും എല്ലാ വസ്തുക്കളും നമുക്ക് വിപരീത ദിശയിലും വയ്ക്കാൻ സാധിക്കും. നല്ലതാവാം, ചീത്തയാവാം. നിങ്ങൾ ദയവായി നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ വീക്ഷിക്കൂ - എങ്ങനെയാണ് നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ഒരു ഭാഗം കാര്യങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നത് (വിശ്വസിക്കുന്നത്) എന്നു നോക്കൂ. അത് ചിലപ്പോൾ പ്രകാശമാനമാവാം അല്ലെങ്കിൽ ഇരുണ്ടിട്ടാവാം. നമ്മുടെ വിശ്വാസം അനുസരിച്ച് ഈ ജീവിതം മുന്നോട്ട് പോകുന്നത് ചില ലക്ഷ്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. അത് സമയത്തിനനുസരിച്ച് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കും. മദ്യം എന്ന് പറയുന്നത് നല്ലതുമല്ല, ചീത്തയുമല്ല. അത് ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ചിലർക്ക് ആവശ്യമായി വരും, മറ്റു ചിലർക്ക് ആവശ്യമായി വരില്ല. അത് നമ്മുടെ സാഹചര്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അത് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയേയും സാഹചര്യങ്ങളേയും കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ചില ആളുകൾ മദ്യപാനത്തിന് അടിമപ്പെട്ടവരാണ്. അത് മദ്യം മൂലമല്ല, വ്യക്തിത്വത്താലാണ് അടിമപ്പെടുന്നത്. എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയും വ്യക്തിത്വവും ഇങ്ങനെയാണ്. ഒന്നും നമ്മളെ അടിമപ്പെടുത്തുകയല്ല നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വമാണ് അതിന് അടിമപ്പെടുന്നത്. നമ്മൾ ചിന്തിക്കേണ്ടതും ഇത് തന്നെയാണ് - നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വം വിലയുള്ളതും സുരക്ഷിതമാമുള്ളതുമാണോ?

രണ്ടാമത്തെ കാര്യം - നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് സന്തോഷവും വേദനയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. നാം പലപ്പോഴും ഒരു ഭാഗം തിരസ്കരിക്കാനും മറൊന്നിനെ സ്വീകരിക്കാനും ശ്രമിക്കും. പക്ഷേ ഇതിനൊന്നും നമ്മളെ മാറ്റുവാൻ സാധിക്കില്ല എന്ന് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല. പകൽ രാത്രിയാവുന്നത് നമ്മുടെ സഹായമില്ലാതെയാണ്, നമ്മുടെ പ്രസ്താവനയില്ലാതെയാണ്, നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തെ പരിഗണിക്കാതെയാണ്. രാത്രിയിലാണ് ചന്ദ്രന്റെ വെളിച്ചം ലഭിക്കുന്നത്, പകൽ സൂര്യന്റെയും. പകൽ പോയി രാത്രി വരാൻ ഒരുപാട് സമയമുണ്ട് അതുപോലെ തന്നെയാണ് മനുഷ്യന്റെ കാര്യവും. നേരേയാവാൻ ഒരു പാട് സമയമുണ്ട്, പക്ഷേ പലരും അതിന് ശ്രമിക്കുന്നില്ല. ഒരു ദിവസം ചന്ദ്രൻ ഇല്ലായെങ്കിൽ ആ ദിവസത്തെ മോശമെന്ന് പറയും, പക്ഷേ ആ അവസ്ഥയിലും നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്.

ആത്മനിയന്ത്രണം എന്നത് സാഹചര്യങ്ങളേയും സന്ദർഭങ്ങളേയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയല്ല. ഒരു തിരക്കഥ എഴുതി തയ്യാറാക്കിയതുപോലെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. ആത്മനിയന്ത്രണം ആ നിശ്ചിത സമയത്തു തന്നെ നമ്മളിൽ അത് ഉണ്ടാവണം അല്ലാതെ എല്ലാം കഴിഞ്ഞിട്ട് വന്നിട്ട് കാര്യമില്ല. നമ്മൾ എല്ലാം ഒരു നിയന്ത്രണത്തോടു കൂടി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഒരു നിരാശയുടേയോ തിരസ്കാരത്തിന്റേയോ ഒന്നും ആവശ്യമില്ല. പാട്ടിനനുസരിച്ചായിരിക്കില്ല നൃത്തത്തിന്റെ എല്ലാ ചുവടുകളും അത് പോലെയാണ് ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷവും. നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല. ഈ വഴിയിലൂടെ ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ രൂപീകരണം ഉണ്ടാവുന്നത് ആശയങ്ങളിലൂടെയോ ചിന്തകളിലൂടെയോ വികാര - വിചാരങ്ങളിലൂടെയോ അല്ല എന്നു കാണാം.

ഒരു മനുഷ്യജീവിതം പൂർണ്ണമാകുന്നതിന് ഈ പറഞ്ഞതെല്ലാം ആവശ്യമാണ്. സമയത്തിനും ഇതിൽ പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. ജീവിക്കാനും ഒരു സമയമുണ്ട്, മരിക്കാനും ഒരു സമയമുണ്ട്, ചിരിക്കാനും ഒരു സമയമുണ്ട്, കരയാനും ഒരു സമയമുണ്ട്, സന്തോഷിക്കുന്നതിനും മറ്റു കാര്യങ്ങൾക്കും സമയമുണ്ട്. നിങ്ങൾ സന്തോഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കൂ... ജീവിതം മുന്നേറുന്നതിനനുസരിച്ച് സന്തോഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കൂ...

# വിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം - 1

ബി.കെ.സുരേന്ദ്രൻ, ബംഗലൂർ



നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്ക് രൂപം നൽകുന്നു. നമ്മുടെ ഓരോ ചിന്തകൾക്കും ഓരോ കാര്യത്തേയും രൂപകല്പന ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശക്തിയുണ്ട്. സ്വയത്തിന് പ്രേരണ നൽകി സ്വപ്നങ്ങളെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് ചിന്തകൾക്കുണ്ട്. കേവലം കാണുന്ന ദിവാസ്വപ്നങ്ങൾക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒന്നും തന്നെ നേടിത്തരുവാനാകില്ല. അതുകൊണ്ട് സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് ജീവൻ നൽകുകയെന്നതാണ് പരമ പ്രധാനമായ കാര്യം. ഓരോ ദിവസവും നമ്മൾ കാണുന്ന സ്വപ്നങ്ങളുടെ തനിയായവർത്തനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ചുള്ള തീരുമാനങ്ങളെടുക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അത് സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ പരിവേഷം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള സ്വപ്നങ്ങളാണ് പിന്നീട് യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളാകുന്നത്. ദാരിദ്ര്യമോ പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളോ യാതൊന്നും തന്നെ അതിന് തടസ്സമാകുന്നില്ല.

സ്വപ്ന ദർശകന് ആകാംഷയുണ്ട്, അങ്ങനെയുള്ള ആകാംഷയുടെ അഥവാ അഭിലാഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നാം എന്തുനേടുന്നതിനാണോ ആഗ്രഹിച്ചത് അതിനനുസരിച്ച് ചിന്തിക്കുവാനും പ്രവർത്തിക്കുവാനും തുടങ്ങുന്നു. സ്വപ്ന ദർശകൻ ദിവാസ്വപ്നം കണ്ടുകൊണ്ട് വെറുതെയിരിക്കുന്ന ഒരാളായിരിക്കില്ല. അവൻ ക്രിയാശേഷിയില്ലാത്തവനോ അലസനോ ആയിരിക്കില്ല. അവൻ എപ്പോഴും തന്റെ ചിന്തകൾക്കും സ്വപ്നങ്ങൾക്കും ജീവൻ പകരുന്നതിൽ വ്യാപൃതനായിരിക്കും. പാശ്ചാത്യ ശക്തികളുടെ കൈകളിൽ നിന്നും ഭാരതത്തെ മോചിപ്പിക്കണമെന്ന് മഹാത്മാ ഗാന്ധി സ്വപ്നം കണ്ടു. ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയെ ഭീകരമായ വർണ്ണ വിവേചനത്തിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കണമെന്ന് നെൽസൺ മണ്ടേലയും സ്വപ്നം കണ്ടു. ഈ രണ്ടു പേരും അവരുടെ സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിൽ അവിശ്വസ്തനായ വിജയം കൈവരിച്ചു. നാം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ നേടുന്ന വിജയത്തിന്റെ അളവ് നാം ഭൂതകാലത്തിൽ അതിനെക്കുറിച്ച് കാണുന്ന സ്വപ്നത്തിന്റെ തീവ്രതയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോ സ്വപ്നത്തിലും വ്യക്തമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാടുണ്ട്. നമ്മുടെ ചിന്തകൾ

ഹൊവാർഡ് ട്രസ്റ്റൺ എന്ന് വളരെ പ്രശസ്തനായ ഒരു മജീഷ്യനുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹം തന്റെ കുട്ടിക്കാലത്ത് തെരുവിൽ നിന്നും പഴയ സാധനങ്ങളും പേപ്പറുകളും പെറുക്കി വിറ്റ് കടത്തിണ്ണയിൽ കിടന്നുറങ്ങിയാണ് തന്റെ ജീവിതം കഴിച്ചിരുന്നത്. നിത്യവൃത്തിക്കു പോലും വകയില്ലാതിരുന്ന ആ ദരിദ്ര ബാലൻ ഒരു പ്രസ്സ് ബിൽഡിംഗിന്റെ തിണ്ണയിൽ അവിടുത്തെ മെഷീനുകളുടെ ചൂടുപറ്റിയാണ് കിടന്നുറങ്ങിയിരുന്നത്. ആ ഡംബരങ്ങളായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിച്ച ധാരാളം യുവതീ യുവാക്കൾ വർണ്ണ പ്രഭ വിതരുന്ന പ്രകാശവീഥിയിലൂടെ അടുത്തുള്ള തിയേറ്ററിലേക്ക് പോകുന്നത് അവൻ പതിവായി നോക്കിനിൽക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. നിരന്തരമായ ഈ ദൃശ്യം അവന്റെ ഉള്ളിലും ഒരു ആഗ്രഹം ജനിപ്പിച്ചു. ഒരു ദിവസം താനും ഈ ജനാവലിയുടെ മുന്നിൽ ഒരു പ്രകടനം നടത്തുമെന്ന് അവൻ തീരുമാനിച്ചു. തന്റെ തീരുമാനം ഒരു തുരുമ്പിച്ച ആണിക്കൊണ്ട് അടുത്തുള്ള കോൺക്രീറ്റ് ചുവരിൽ അവൻ തന്റെ പേരും, സമയവും സഹിതം കുറിച്ചിട്ടു. വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി. ആ ബാലൻ നിരന്തരമായി പരിശ്രമിച്ച് ആളുകൾ അന്നേവരെ കാണാത്ത തരത്തിലുള്ള മാജിക് ട്രിക്കുകൾ കാണിച്ച് ആളുകളെ അംബരപ്പിക്കുന്ന ഒരു പ്രശസ്തനായി മജീഷ്യനായി മാറി.

# ഏകാഗ്രത

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

ജീവിതത്തിൽ ഏതൊരു കർമ്മം ചെയ്യുമ്പോഴും സഫലത പ്രാപ്തമാകുന്നത് ഏകാഗ്രതയോടെ ആ കർമ്മം ചെയ്യുമ്പോഴാണ്. ആ പ്രവൃത്തി തൃപ്തികരമാവുന്നതും ഏകാഗ്രത മുഖേനയാണ്. ഏകാഗ്രത ഉണ്ടെങ്കിൽ മറ്റെല്ലാം വന്നുചേരും അതായത് ശ്രദ്ധ, ഭംഗി, താല്പര്യം എല്ലാം ആ പ്രവൃത്തിയിൽ കാണാനാവും. ഓരോ ചെറിയ ജോലിക്കും. വലിയ ജോലിക്കും ഇതു അത്യാവശ്യമാണ്. മാലയിലെ ഓരോ മുത്തു കോർക്കുമ്പോഴും, മഹത്തായ ധ്യാന പരിശീലനത്തിനുമൊക്കെ. പുതിയ പുതിയ കണ്ടുപിടിത്തങ്ങളുടെ പുറകിലും ഒഴിച്ചു കൂടാനാവാത്ത ഒന്നാണ് ഇത്. ഒരു ചെറിയ ജീവിയാകട്ടെ വലിയ മൃഗമാകട്ടെ ആഹാരമാക്കാനുദ്ദേശിക്കുന്ന ജീവിയെ പിടിക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടില്ലേ. എത്ര ഏകാഗ്രതയോടെ പിടിക്കുന്നു. ഒരു തൂണി തൂന്നുന്നതിന് സൂചിയിൽ നൂൽ കോർക്കുന്നതിന് ഏകാഗ്രത വേണം. അലക്ഷ്യമായി ചെയ്താൽ വിജയിക്കില്ല. എന്നാൽ ക്ഷമയുള്ളവർക്കേ ഈ കഴിവുണ്ടാകൂ. ഏതൊരു ബഹുജയമായ സന്ദർഭത്തിലും ഏകാഗ്രതയുള്ളവന് അതൊരു ശല്യമാകില്ല. അവന്റെ ശ്രദ്ധ ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയിൽ മാത്രമാണ്. ബാഹ്യത അവൻ തല്ക്കാലം അറിയുന്നില്ല.

മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒന്നുപേലെ ചെയ്യുന്ന ജേലിയിൽ ഏകാഗ്രത ഉണ്ടാവണം. അതിന് ശ്രദ്ധ വേണം, അഭ്യാസം വേണം, ലക്ഷ്യം വേണം. വിദ്യാർത്ഥിക്ക് റാങ്കോടെ പാസ്സാകണമെന്ന ലക്ഷ്യമുണ്ടെങ്കിൽ ശ്രദ്ധയോടെ, നിരന്തര അഭ്യാസത്തിലൂടെ ഏകാഗ്രതയോടെ പഠിച്ച് അവൻ അതു കരസ്ഥമാക്കും. ജോലിക്കാര്യത്തിനുമിതുപോലെയാകാം. നേട്ടങ്ങൾ കരസ്ഥമാക്കാം. മനസ്സും ബുദ്ധിയും ഏകാഗ്രതമാക്കിയാലേ തപസ്സ് അനുഷ്ഠിക്കാനാവും. യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതിനും ഇതത്യാവശ്യഘടകമാണ്. മനസ്സാ, വാചം, കർമ്മണാ ഏകാഗ്രതയുള്ളവൻ ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കും. ഏകാഗ്രതയോടുള്ള പ്രവൃത്തിയാണതിനു കാരണം. അമ്പലത്തിൽ പോയി ഏകാഗ്രതയോടെ കുറച്ചു സമയം പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ കിട്ടുന്ന സമാധാനം അനിർവചനീയമല്ലേ. ആ പ്രാർത്ഥന അലക്ഷ്യഭാവത്തിൽ അശ്രദ്ധയോടെ ആയാലോ? അതിനാൽ ഏകാഗ്രത ജീവിത വ്രതമാക്കൂ. ഏതു ജോലി ചെയ്യാനും ചെയ്യിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശക്തി ഇതിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

## സേവന വാർത്തകൾ



മാനന്തവാടിയിൽ ഏപ്രിൽ 21ന് ദ്വൈത ജ്യോതിർ ലിംഗം സേവനം ശ്രീമതി സാൽവി തോമസ്സ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു ഒപ്പം ബി.കെ. യോഗപ്പ, ബി.കെ. പ്രിയ, ബി.കെ. സബിത എന്നിവർ



കൊല്ലം ഭഗീരഥി കിഡ്സ് വേൾഡ് ബി.കെ. രഞ്ജിനി ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു. പഞ്ചായത്തു പ്രസിഡന്റ് എ.സുരേഷ്, വാർഡ് മെമ്പർ ഷൈലജാ പ്രേം എന്നിവർ സമീപം



# ഒരു കൈത്തിരി നാളം

ബി.കെ.പുഷ്പൻ, കണാറ

സൂര്യനുദിക്കുന്നു അസ്തമിക്കുന്നു  
 മനസ്സിനുള്ളിലും ഗംഗയൊഴുകുന്നു  
 അഗ്നി ജ്വലിക്കുന്നു കണ്ണുകളിൽ  
 കണ്ണുനീർ കുതിർന്ന ഗദ്ഗദം മാത്രം.  
 ആദിത്യനെന്നും പ്രകാശിക്കുമീ മണ്ണിലെ  
 കനവുകളെത്ര കഠിനം കഠിനം  
 നക്ഷത്രകുഞ്ഞുങ്ങൾ ചിരി തുകുമീ വിണ്ണിനെ  
 നോക്കിനിൽക്കുമീ ഊഴിതൻ മർത്യരെല്ലാം.  
 സ്വപ്നങ്ങൾമാത്രം കൈമുതലാക്കി നീളെ  
 നടക്കുന്ന വഴിപോക്കരാണേ  
 കാലം കൊഴിയുമീ സമയമാം രേഖ കടന്നിടുമ്പൊഴും  
 ചക്രായുഗത്തിലൊരു ജലബാഷ്പമാകുന്നു.  
 കടലാഴങ്ങളിലെ മുത്തുചിപ്പിപോലെ  
 ആഴമനസ്സുകളിലും മുത്തുചിപ്പി വിടരട്ടെ  
 സ്നേഹമാം യാത്രകൾക്കുള്ളിലുമൊരു കൈത്തിരി  
 നാളമായി ചൊരിയട്ടെ മണ്ണിലും.  
 നിത്യസ്നേഹം തേടിയലയുന്നവരെ നിങ്ങൾ  
 അറിയുവിൻ ജീവാത്മാവിനേയും പരമാത്മാവിനേയും  
 അശാന്തിതൻ ഭാഗ്യം ചുമന്ന് ചുമന്ന്  
 കൃഷ്ണതൂവീഴുന്നു കലികാല തെരുവിലും.  
 ഈ പകൽപക്ഷിയെ കൊന്നു തിന്നുന്നവരെ  
 നിങ്ങളിൽ വ്യാധികൾ ബാധകൾ  
 ചിലമ്പാട്ടുന്നു കാലമാം പക്ഷി ഭക്ഷിച്ചു പോകുമീ  
 മണ്ണിലെയോരോ ചേല് കൊലാപ്പുകളും  
 കൊടുത്തതേ തിരിച്ച് കിട്ടുകയുള്ളൂ  
 നല്ല മനസ്സായ് വാക്കു കൊടുത്താൽ  
 കലപില കൂട്ടി കാലം പോയാൽ  
 കടന്ന കാതം പിമ്പേ വരില്ല.  
 തമ്മിലൊരു മനം കൊടുത്താൽ  
 സ്നേഹ ഹസ്തമായി നീളും ആപത്തുകാലത്തും  
 അതിലൊരു പൊൻവിളക്ക് തെളിഞ്ഞു  
 നിന്നാൽ ശാന്തി തന്നെ മണ്ണിൽ ശാന്തിതന്നെ.

**കടൽപ്പക്ഷികൾ.....** 7-ാം പേജ് തുർച്ച  
 ലൊരിക്കലൈകിലും തന്റെ ഭർത്താവ് തന്നോടും  
 കുട്ടികളോടുമൊപ്പം കഴിയണമെന്ന് ആഗ്രഹി  
 ക്കുന്നു. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ അത് അവരെ  
 ഉത്സാഹപ്പെടുത്തും. ഇതിനെയാണ് വാല്യു  
 സിസ്റ്റം എന്നു പറയുന്നത്. രണ്ടായിരം രൂപ  
 ശമ്പളം കൂട്ടിക്കൊടുത്ത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുവാ  
 നാകാത്ത ഒരു സെയിൽസ് റെപ്രസെന്റേറ്റീവിനെ  
 സെയിൽസ് ഓഫീസർ എന്ന ഒരു പദവിക്കയറ്റം  
 നൽകി സന്തോഷിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയും. നമ്മളെത്ര

ഉത്സാഹ ഭരിതരായിരുന്നാലും ചെറിയൊരു  
 പരാജയം മതി അതു മുഴുവൻ ഇല്ലാതാക്കാൻ.  
 ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഇതോർമ്മിക്കു  
 വിജയം എത്ര സുഖകരമായ അനുഭവമാണോ  
 അതുപോലെ തന്നെ പരാജയവും ഒരു അനുഭ  
 വമാണ്. വേറൊരു വിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ നീട്ടി  
 വെച്ചിരിക്കുന്ന വിജയമാണ് പരാജയം. അതു  
 കൊണ്ട് ഒരിക്കലും ഉത്സാഹം കൈവെടിയാരുത്.



# വിശ്വശാന്തി ഭവൻ

ഉദ്ഘാടനവും സമർപ്പണവും

പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മകുമാരിസ് ഈശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ കോട്ടയം തിരുനക്കര പടിഞ്ഞാറെ നടയിൽ നിർമ്മാണം പൂർത്തിയായി വരുന്ന വിശ്വശാന്തി ഭവന്റെ സമർപ്പണ സമാരോഹം റഷ്യയിലെ ബ്രഹ്മകുമാരിസ് ഡയറക്ടറും രാജയോഗ എജ്യു ക്ഷണൻ & റിസർച്ച് ഫൗണ്ടേഷന്റെ മഹിളാ വിഭാഗം ചെയർപേഴ്സണുമായ രാജയോഗിനി ബ്രഹ്മാ കുമാരി ചക്രധാരി ബഹൻജി മേയ് 18 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 11 മണിക്ക് അനവധി വിശിഷ്ട വ്യക്തി കളുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കുന്നു.

സമ്മേളന ഉദ്ഘാടനം ഗൗരിപാർവ്വതിദായി തമ്പുരാട്ടിയും ആശീർവചനങ്ങൾ രാജയോഗിനി ബ്രഹ്മകുമാരി ചക്രധാരി ബഹൻജിയും നടത്തും. പരവ ഗീതാ മന്ദിരത്തിലെ സ്വാമി വേദാനന്ദ സരസ്വതി, കെ. പി. സി. സി. സെക്രട്ടറി ലതികാ സുഭാഷ്, ജസ്റ്റിസ് ജിനൻ, മാത്യുഭൂമി ചീഫ് എഡിറ്റർ ടി. രാജഗോപാലൻ, മാംഗ്ലൂർ യേനിപോയ യൂണി വേഴ്സിറ്റി വൈസ് ചാൻസിലർ പി. ചന്ദ്രമോഹൻ, ശബരിമല തന്ത്രി കണ്ഠർ മഹേശ്വരർ, യോഗ ക്ഷേമസഭ സംസ്ഥാന പ്രസിഡന്റ് അക്കീരമൺ കാളിദാസ ഭട്ടതിരി, പുത്തൂർ കാഞ്ഞിരമറ്റം പാലസിലെ രാമവർമ്മരാജ, സംസ്ഥാന ഗവർണ്ണറുടെ പി. എ. അജിത് കുമാർ എന്നിവർ ഈ സമ്മേളനത്തിൽ വിശിഷ്ടാതിഥികളായിരിക്കും. മേയ് 17 ശനിയാഴ്ച വൈകുന്നേരം കോട്ടയം മാമൻ മാപ്പിള ഹാളിൽ ഈശ്വരീയ മാലാഖയായ രാജയോഗിനി ബ്രഹ്മകുമാരി ചക്രധാരി ബഹൻജിയുമായുള്ള ഒരു ആത്മീയ സായാഹ്നം സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. 4 മുതൽ വിൻവേൾഡ് ഫൗണ്ടേഷൻ

ചെയർമാൻ അഡ്വ: ജയസൂര്യന്റെ പ്രഭാഷണം. ഹോം മിനിസ്റ്റർ രമേശ് ചെന്നിത്തല സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നതാണ്. എം. പി. ജോസ്, കെ. മാണി, ജില്ലാ കളക്ടർ അജിത്കുമാർ, ജില്ലാ പോലീസ് ചീഫ് ദിനേശ്കുമാർ, കോട്ടയം മുനിസിപ്പൽ ചെയർമാൻ എം. പി. സന്തോഷ്കുമാർ, ചാർട്ടേഡ് അക്കൗണ്ട് എം. എസ്. പദ്മനാഭൻ നായർ, മലയാള മനോരമ ചീഫ് സർക്കുലേഷൻ മാനേജർ എൻ. രാജഗോപാലൻ നായർ സായാഹ്ന പരിപാടിയിൽ വിശിഷ്ടാതിഥികളായിരിക്കും. പരിപാടികളുടെ വിജയത്തിനായി നൂറ്റിയൊന്ന് പേരുടെ ഒരു കമ്മിറ്റി രൂപീകരിച്ച് പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. രാജയോഗിനി ബ്രഹ്മകുമാരി പങ്കജം സിസ്റ്ററെ ജനറൽ കൺവീനറായും ബ്രഹ്മകുമാരി രഞ്ജിനിയെ മീഡിയ കൺവീനറായും ബ്രഹ്മകുമാർ അരവിന്ദാക്ഷനെ പബ്ലിസിറ്റി കൺവീനറായും ബി. കെ. ശക്തി, പി. എൻ. കെ. പിള്ള, ബി. കെ. ഗീത, ബി. കെ. സാബശ്ശിവൻ എന്നിവരെ കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങളായും തിരഞ്ഞെടുത്തു.

പവിത്ര ജ്ഞാനത്തിന്റെയും ധ്യാനത്തിന്റെയും അമൃത് നുകരാനും ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ബൃഹത്തായ നിശബ്ദ ആത്മീയ വിപ്ലവത്തിൽ പങ്ക് ചേരുവാനും എല്ലാ മാനവരേയും ഈ പുണ്യ അവസരത്തിൽ സന്നിഹിതരാകുവാൻ സംഘാടകർ ക്ഷണിച്ചു കൊള്ളുന്നു.

**രാജയോഗിനി ബ്രഹ്മകുമാരി പങ്കജം**  
വിശ്വശാന്തി ഭവൻ, ശിവമയം ലെയിൻ  
പടിഞ്ഞാറെ നട, തിരുനക്കര, കോട്ടയം.  
ഫോൺ: 0481 2580105, മൊബൈൽ : 9895837479