

വറുതിയ്ക്ക് വിരാമമായി... ശ്രീഷ്മം പടിയിറങ്ങി... കാർമേഘങ്ങൾ ആകാശത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നു. കർഷക മനസ്സുകൾ ഹർഷിതമാകുന്നു. മഴവെള്ളം തെറ്റിത്തെറ്റിപ്പിച്ച് പള്ളിക്കൂടത്തിലേയ്ക്ക് പോയ കുട്ടിക്കാലത്തിന്റെ സ്മൃതി ഉള്ളിൽ നിറയുന്നു. ക്ലാസ്സുമുറിയിൽ വെള്ളം കയറിയപ്പോൾ ഡസ്കിലിരുന്ന് പഠിച്ചതും, ഇടത്തോടിൽ നിന്നും ചാടി വീണ വരാലിനെ കടയ്ക്കുളളിലാക്കി നനഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തിയതും എല്ലാം ഇന്നലെപ്പോലെ മനസ്സിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു.

ഇവിടെ, മൗണ്ട് ആബുവിൽ, മഴ ഇനിയും എത്തിയിട്ടില്ല. ചുറ്റും മലകളാൽ ചുറ്റപ്പെട്ട ഇവിടെ ഞങ്ങൾക്ക് മാത്രം സ്വന്തമായ ചിലതുണ്ട് - മലമടക്കുകളിലെ സൂര്യോദയവും അസ്തമയവും. ഈ നിത്യക്കാഴ്ചയുടെ സുഖം അനുഭവിച്ചറിയുകയേ നിവൃത്തിയുള്ളൂ. പുറത്ത് അങ്ങിങ്ങായി കാർമേഘ ശകലങ്ങൾ ഒത്തുകൂടുന്നുണ്ട്. പലതും കാറ്റിൽപ്പെട്ട് ചിതറി മാറുന്നു. പെയ്തിറങ്ങുവാൻ മടിച്ചു നിൽക്കുന്ന അവയെ നോക്കിയിരിക്കെ മനസ്സു മന്ത്രിച്ചു... പെയ്തൊഴിയട്ടെ..ഇതുപോലെ മേഘാഘൃതമാണ് പല മനസ്സുകളും... പെയ്തൊഴിയുവാൻ മടിച്ചു തങ്ങിയും തിങ്ങിയും തെരിപിരികൊള്ളുകയാണ് ഇന്ന് ഭൂരിപക്ഷവും. ഇടിയും മിന്നലും എല്ലാം അവിടെ സ്വാഭാവികം... എന്നിട്ടും, പെയ്തൊഴിയാതെ വീർപ്പുമുട്ടുകയാണ് - അവരും ചുറ്റുമുള്ളവരും.

വളർച്ചയുടെ ഏതോ പടവുകളിൽ വച്ച് നമുക്ക് വഴിതെറ്റിയിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ സ്വത്വത്തിൽ നിന്നും നാം ഏറെ അകന്നു പോയിരിക്കുന്നു. ശാന്തി തേടി വനാന്തരങ്ങളിലേയ്ക്ക് സ്ഥിരമായി എല്ലാവർഷവും യാത്ര ചെയ്യുന്ന ഒരു സൗഹൃദകൂട്ടായ്മ എനിക്കുണ്ടായിരുന്നു. യാത്രകൾ നാം ഏറെ ചെയ്തു - ഒക്കെ പുറമേയ്ക്കായിരുന്നു. നമ്മുടെ അന്വേഷണങ്ങൾ എന്നും നമ്മിൽ നിന്നും വേറിട്ടു നിന്നു.

അല്പഫലദായിനി ആയതിനാൽ നാം ആ യാത്രകൾ തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരുന്നു. പുറമേ

നമ്മിൽ പലരും അണിഞ്ഞിരിക്കുന്ന മുഖംമൂടി ഇളക്കി മാറ്റുവാൻ ധൈര്യപ്പെട്ടാൽ നമുക്കു ബോധ്യമാകുന്ന ഒരു സത്യമുണ്ട് - ഇന്നു വരെ നാം നടത്തിയ യാത്രകളെല്ലാം വ്യഥാവിധിയായിരിക്കുന്നു. നമുക്ക് യാത്ര ചെയ്യേണ്ടത് നമ്മുടെ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിലേയ്ക്കാണ്. ഒഴിവാക്കുവാനാവാത്ത ഈ യാത്ര ഒരിക്കലേക്കിലും നമുക്ക് ചെയ്തേ തീരൂ. ആദ്ധ്യാത്മികത അതിനു നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. തിരിച്ചറിവിന്റെ പുതിയ തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് അത് നമ്മെ വഴി നടത്തുന്നു. നല്ലൊരു കാഴ്ചക്കാരനെപ്പോലെ വെറുതെ കണ്ടു നിന്ന് ആസ്വദിക്കുകയേ വേണ്ടൂ. അപ്പോൾ മനസ്സിലാകും - എല്ലാ വേഷവും എന്നും നമുക്ക് ആടുവാൻ മാത്രമുള്ളതല്ല, എല്ലാവർക്കും അവരുടെ വേഷങ്ങൾ ഉണ്ട്, അന്യോന്യമുള്ള കൂട്ടായ്മയിലൂടെ നമുക്ക് നമ്മുടെ വേഷം കൂടുതൽ കൊഴുപ്പിക്കാം.

സമയം ഏറെ വൈകിയിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യ മനസ്സുകളിലെങ്ങും അശാന്തിയുടെ കാർമേഘങ്ങൾ ഉരുണ്ടു കൂടി ഭയാനകവും ഭീകരവുമായ ഇടിമുഴക്കുമ്പോൾ ഇനിയും അന്തിച്ചു നിന്നിട്ടു കാര്യമുണ്ടോ? മനസ്സ് ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയെപ്പോലെയാണ്. അതിനു കളിയിലാണ് താല്പര്യം. അതിനെ കളിക്കാൻ വിട്ടോളൂ, പക്ഷേ, ആ കുട്ടിയുടെ സുരക്ഷിതത്വം ഉറപ്പിക്കേണ്ടതു നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വമാണ്. നോക്കൂ, കുട്ടികളായിരുന്ന സമയത്ത് ചിരിക്കേണ്ടപ്പോൾ നാം ചിരിച്ചിരുന്നു, കരയേണ്ടപ്പോൾ കരഞ്ഞിരുന്നു, വാശിപിടിക്കേണ്ടപ്പോൾ വാശി പിടിച്ചിരുന്നു... അവിടെ നമ്മുടെ അകവും പുറവും ഒന്നായിരുന്നു. നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഒരു ഭാരവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കാർമേഘങ്ങൾ ഉരുണ്ടു കൂടിയത് ഏറെ വൈകിയാണ് - നാം നമ്മെത്തന്നെ വഞ്ചിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ!

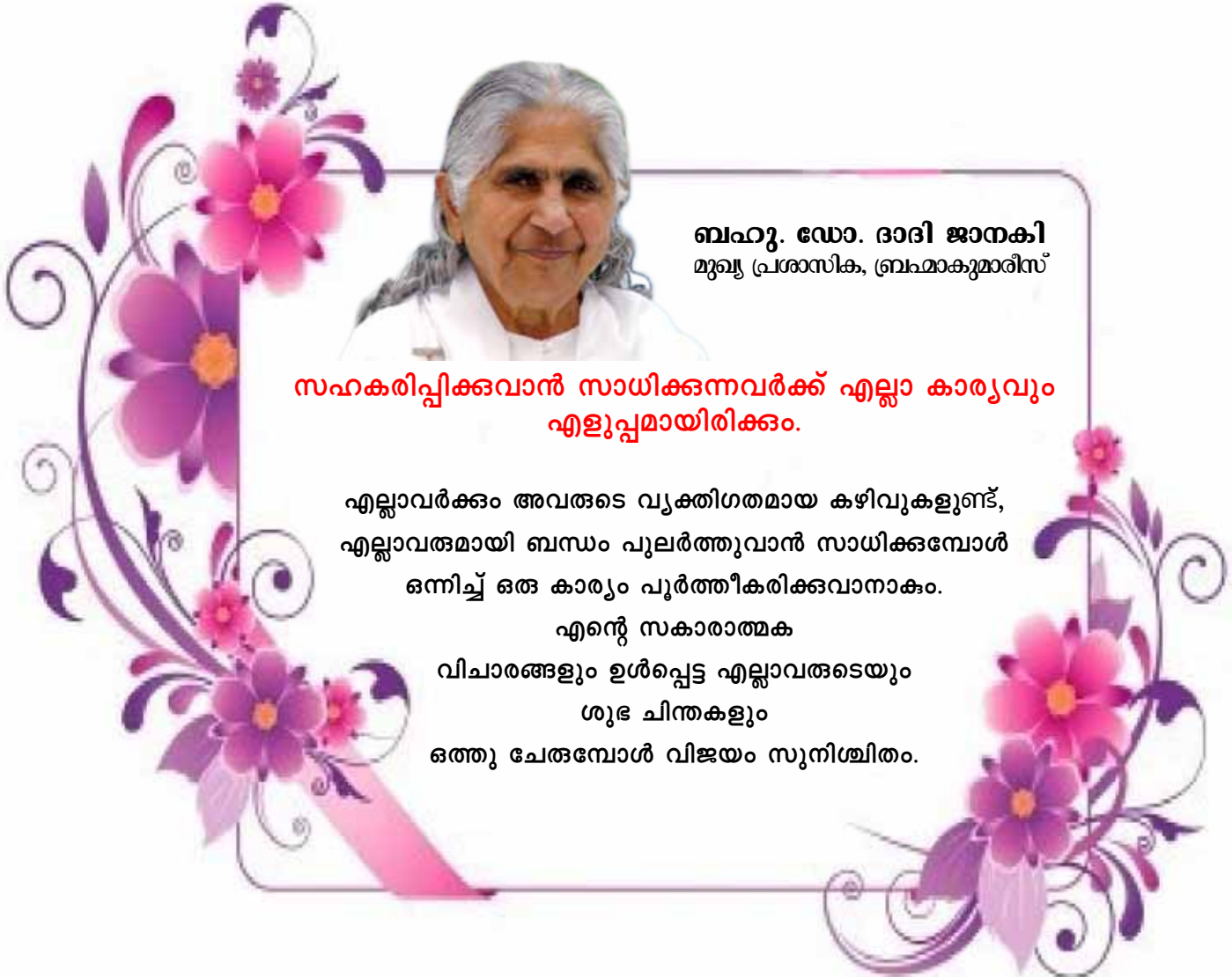
സുഹൃത്തേ, ഇനിയും ഉള്ളുതുറക്കുവാൻ വൈകരുതേ! ആ കാർമേഘങ്ങളെ പെയ്യാൻ അനുവദിക്കൂ, അവ പെയ്തൊഴിയട്ടെ... അപ്പോൾ വീർപ്പുമുട്ടൽ താനേ ഇല്ലാതാകും. നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വീണ്ടും പ്രത്യാശയുടെ പ്രകാശം പരക്കും.





താളശ്രേഷ്ഠ മറിക്കേന്ദ്രം

വിവേക ശകലങ്ങൾ..... ദാദി ജാനകി
 മാതേശ്വരി ജഗദംബാ സരസ്വതി.....ദാദി പ്രകാശ്മണി ജീ
 കന്യക.....നിവിൽ എലത്തൂർ, കോഴിക്കോട്
 ഒരു മഹാനായ ആത്മീയവാദിയുടെ ഓർമ്മയ്ക്ക്.....ഹവിസ്സ് ബ്യൂറോ
 ആദ്ധ്യാത്മികത ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടമല്ല.....സുനിത, പാലക്കാട്
 പുരസ്കാരം.....രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം
 ഒന്നായാൽ നന്നായി.....ഉമാദേവി, കൊറോത്തോളി, കോഴിക്കോട്
 ഉണരു.....ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം
 ശ്രേഷ്ഠത.....ബി. കെ. അനില, തിരുവനന്തപുരം
 പരിധിയില്ലാത്ത വൈരാഗ്യ വൃത്തി.....ഹവിസ്സ് ബ്യൂറോ
 സന്യാഹാരം - നമ്മുടെ ജീവിത..... ജയദേവൻ, മുവൈ
 ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും.....മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം



ബഹു. ഡോ. ദാദി ജാനകി
മുഖ്യ പ്രശാസിക, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ്

സഹകരിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നവർക്ക് എല്ലാ കാര്യവും എളുപ്പമായിരിക്കും.

എല്ലാവർക്കും അവരുടെ വ്യക്തിഗതമായ കഴിവുകളുണ്ട്, എല്ലാവരുമായി ബന്ധം പുലർത്തുവാൻ സാധിക്കുമ്പോൾ ഒന്നിച്ച് ഒരു കാര്യം പൂർത്തീകരിക്കുവാനാകും. എന്റെ സകാരാത്മക വിചാരങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ട എല്ലാവരുടെയും ശുഭ ചിന്തകളും ഒത്തു ചേരുമ്പോൾ വിജയം സുനിശ്ചിതം.

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 ഉദ്കൃഷ്ടമായ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാതേശ്വരി ജഗദംബാ സരസ്വതി

ദാദി പ്രകാശ്മണി ജി



ജനവരി മാസത്തിൽ പ്രിയപ്പെട്ട സാകാര ബാബ (ബ്രഹ്മാബാബ)യുടെ സ്മൃതിയിൽ നാമെല്ലാം ലയിച്ചിരിക്കുന്നു. സാകാര മാതാപിതാക്കളുടെ പാലന ലഭിച്ച കുട്ടികളുടെ ഹൃദയത്തിൽ ആ സ്മൃതികൾ പുത്തൻ ഉണർച്ചോടെ ഉയർന്നു വരുന്നതു പോലെ ജൂൺ മാസം പ്രത്യേകിച്ചും നമ്മുടെ പ്രിയങ്കരിയായ മാതേശ്വരി ജഗദംബയുടെ സ്മൃതി മാസമാണ്. 1965, ജൂൺ 24 ന് പ്രിയങ്കരിയായ ആ അമ്മ ഈ സാകാരവതനത്തിൽ നിന്നും അവ്യക്ത വതനവാസി ആയി. മമ്മയുടെ സ്നേഹപൂർണ്ണമായ പാലനയും, ശിക്ഷണങ്ങളും സമർത്ഥമായ ഭരണ നിർവ്വഹണവും ഇന്നും നമുക്കെല്ലാം പ്രേരണ നൽകി കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പുതിയ ലോകത്തിന്റെ സ്ഥാപനയുടെ കാര്യം സമ്പന്നമാക്കുവാനായി സ്നേഹനിധിയായ ആ മാതാവ് ആദ്യമേതന്നെ അഡ്വാൻസ് പാർട്ടിയിലേയ്ക്ക് പോയി. ഇതും ഡ്രാമയിലെ അതിശയകരമായ പാർട്ട് എന്ന് പറയാം. പ്രിയപ്പെട്ട ബാബ ആ ഹീറോ പാർട്ട്യാരിയായ ആത്മാവിനെ ഗുപ്തമാക്കി വെച്ച് പുതിയ സൃഷ്ടിയുടെ രചനയുടെ കാര്യം എങ്ങനെ ചെയ്തിപ്പിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നത് ഇന്നും ഗുപ്തമാണ്. ഭക്തിമാർഗ്ഗത്തിലും ഗുപ്ത സരസ്വതീനദിയുടെ രൂപത്തിൽ മമ്മയുടെ സ്മരണ ഉണ്ട്. മമ്മ സദാ ഗുപതമായിരുന്ന ജ്ഞാനസേവനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നു. ഓരോ കാര്യത്തിലും ചെയ്യുന്നവനും ചെയ്തിപ്പിക്കുന്നവനുമായ ബാബയെ തന്നെ മുന്നിൽ വെച്ചു. മമ്മയുടെ ജീവിതത്തിലെ അമൂല്യ ധാരണകൾ എല്ലാ ബ്രഹ്മാവസ്ഥർക്കും സമ്പൂർണ്ണതയുടെ മാർഗ്ഗം കാണിച്ചു തരുന്നതിനുവേണ്ടി പ്രകാശസ്തംഭത്തിന്റെ കർത്തവ്യം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

മഹദ്വചനശൃംഗ

നിങ്ങളുടെ ഭൂതകാലം എത്ര ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിറഞ്ഞതുകൊണ്ട്, ഒരു പുതിയ തുടക്കത്തിന് അത് തടസ്സമല്ല.

ശ്രീ ബുദ്ധൻ..

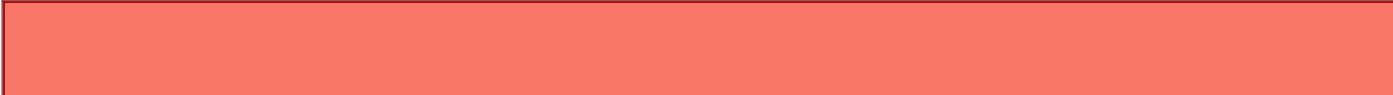





കന്യക

നിവിൽ എലത്തൂർ, കോഴിക്കോട്

ഹേ കന്യകേ, ധവളശോഭിത പ്രദീപ്തമായി നീ ഉലകിൽ ആത്മസന്ദേശ ജ്വാല തീർക്കവേ നക്തഞ്ചരന്റെ ചരണത്തിലമർന്നൊരാ മർത്തുന്റെ രോദനമിന്നു ശമിച്ചിടുന്നു ഇല്ല പ്രിയേ, ത്രിഭുവനത്തിലേതുമേ നിൻ മഹിമയ്ക്കൊരപരനാമം കന്യകേ, ശുഭപ്രവാഹമാഞ്ഞടിച്ചിടും നേരവും നശ്വരമായൊരുടൽ ബോധത്തെ ക്ഷേത്രഭൂമിയാക്കിമാറ്റി നീ അതിനുള്ളിൽ തെളിയുമാ പവിത്രാഗ്നിയിൽ ചാഞ്ചല്യമില്ല ക്ഷണ നേരം പോലും മാത്യുത്വമെന്ന മഹനീയ സത്യം പോലും വിശ്വമാത്യുത്വമെന്ന പരമസത്യത്തിനായി പരിത്യജിച്ചൊരാ ഗംഭീര ഭാവം ദിഗന്തങ്ങൾ ഭേദിച്ചൊരാസ്വൈര്യഭാവം ആചന്ദ്രതാരം അണയാത്തിടം വരെ സ്തോത്ര സുരഭിയാൽ പ്രകീർത്തിക്കും മാനവർ

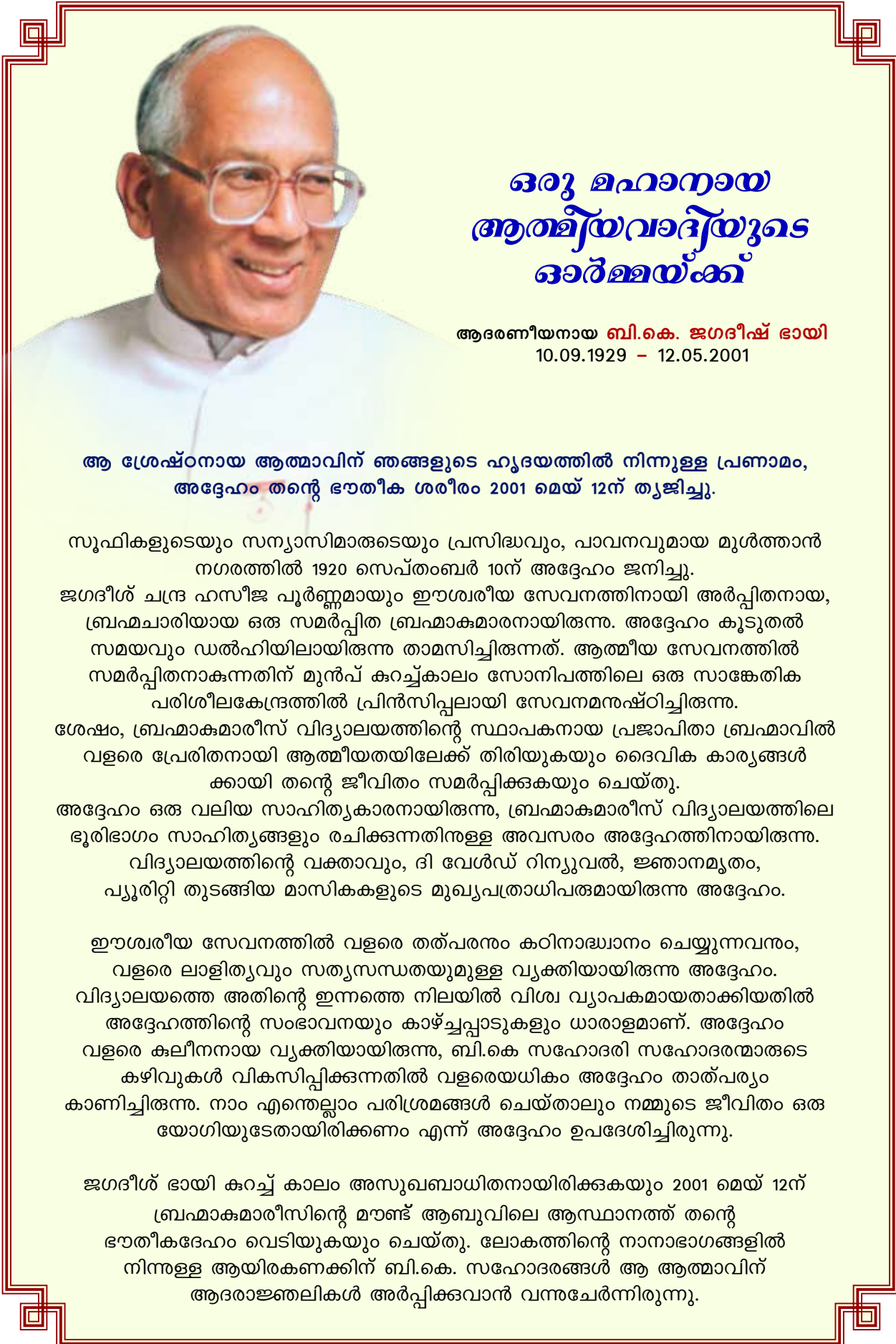


**Brahma Kumaris® "Peace of Mind" Global Channel - Info-Edutainment News Channel.
No Advertisement..**



"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
SMS to 56161 bktv (Your MSG), +91 9960588432, 8104777111





ഒരു മഹാനായ ആത്മീയവാദിയുടെ ഓർമ്മയ്ക്ക്

ആദരണീയനായ ബി.കെ. ജഗദീഷ് ഭായി
10.09.1929 - 12.05.2001

ആ ശ്രേഷ്ഠനായ ആത്മാവിന് ഞങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രണാമം,
അദ്ദേഹം തന്റെ ഭൗതിക ശരീരം 2001 മെയ് 12ന് ത്യജിച്ചു.

സുഫികളുടെയും സന്യാസിമാരുടെയും പ്രസിദ്ധവും, പാവനവുമായ മുൾത്താൻ നഗരത്തിൽ 1920 സെപ്തംബർ 10ന് അദ്ദേഹം ജനിച്ചു. ജഗദീശ് ചന്ദ്ര ഹസീജ് പൂർണ്ണമായും ഈശ്വരീയ സേവനത്തിനായി അർപ്പിതനായ, ബ്രഹ്മചാരിയായ ഒരു സമർപ്പിത ബ്രഹ്മാകുമാരനായിരുന്നു. അദ്ദേഹം കൂടുതൽ സമയവും ഡൽഹിയിലായിരുന്നു താമസിച്ചിരുന്നത്. ആത്മീയ സേവനത്തിൽ സമർപ്പിതനാകുന്നതിന് മുൻപ് കുറച്ചുകാലം സോണിപത്തിലെ ഒരു സാങ്കേതിക പരിശീലകന്ദ്രത്തിൽ പ്രിൻസിപ്പലായി സേവനമനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നു. ശേഷം, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് വിദ്യാലയത്തിന്റെ സ്ഥാപകനായ പ്രജാപിതാ ബ്രഹ്മാവിൽ വളരെ പ്രേരിതനായി ആത്മീയതയിലേക്ക് തിരിയുകയും ദൈവിക കാര്യങ്ങൾക്കായി തന്റെ ജീവിതം സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു. അദ്ദേഹം ഒരു വലിയ സാഹിത്യകാരനായിരുന്നു, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് വിദ്യാലയത്തിലെ ഭൂരിഭാഗം സാഹിത്യങ്ങളും രചിക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം അദ്ദേഹത്തിനായിരുന്നു. വിദ്യാലയത്തിന്റെ വക്താവും, ദി വേൾഡ് റിന്യൂവൽ, ജ്ഞാനമൃതം, പ്യൂരിറ്റി തുടങ്ങിയ മാസികകളുടെ മുഖ്യപത്രാധിപരുമായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

ഈശ്വരീയ സേവനത്തിൽ വളരെ തത്പരനും കഠിനാദ്ധ്വാനം ചെയ്യുന്നവനും, വളരെ ലാളിത്യവും സത്യസന്ധതയുമുള്ള വ്യക്തിയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. വിദ്യാലയത്തെ അതിന്റെ ഇന്നത്തെ നിലയിൽ വിശ്വ വ്യാപകമായതാക്കിയതിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംഭാവനയും കാഴ്ചപ്പാടുകളും ധാരാളമാണ്. അദ്ദേഹം വളരെ കലീനനായ വ്യക്തിയായിരുന്നു, ബി.കെ സഹോദരി സഹോദരന്മാരുടെ കഴിവുകൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ വളരെയധികം അദ്ദേഹം താല്പര്യം കാണിച്ചിരുന്നു. നാം എന്തെല്ലാം പരിശ്രമങ്ങൾ ചെയ്താലും നമ്മുടെ ജീവിതം ഒരു യോഗിയുടേതായിരിക്കണം എന്ന് അദ്ദേഹം ഉപദേശിച്ചിരുന്നു.

ജഗദീശ് ഭായി കുറച്ച് കാലം അസുഖബാധിതനായിരിക്കുകയും 2001 മെയ് 12ന് ബ്രഹ്മാകുമാരീസിന്റെ മൗണ്ട് ആബുവിലെ ആസ്ഥാനത്ത് തന്റെ ഭൗതികദേഹം വെടിയുകയും ചെയ്തു. ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ആയിരക്കണക്കിന് ബി.കെ. സഹോദരങ്ങൾ ആ ആത്മാവിന് ആദരാജ്ഞലികൾ അർപ്പിക്കുവാൻ വന്നുചേർന്നിരുന്നു.

ആദ്ധ്യാത്മികത ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള

ഒളിച്ചോട്ടമല്ല

സുനിത, പാലക്കാട്

ചില മനുഷ്യർ പറയുന്നു - എനിക്ക് ജീവിതത്തിൽ വിജയം നേടാൻ കഴിയുന്നില്ല, എന്റെ ജീവിതം പരാജയമാണ്. ജീവിത വിജയം എങ്ങനെ നേടാം എന്ന അറിവും ധൈര്യവും നേടിത്തരുന്ന ഒന്നാണ് ആദ്ധ്യാത്മികത. പ്രകൃതിയും വ്യക്തിയും ലോകവും ഒന്നുതന്നെയാണെന്ന് അറിയുകയും ജീവിതം ലോകനന്മക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ആത്മീയ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരുടെ ലക്ഷ്യം. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു ജോലി നേടുന്നതിനു വേണ്ടി ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസം നേടുന്നു. എന്നാൽ ഒരു ജോലി ലഭിക്കുന്നതിലൂടെ മനസ്സിന് സുഖവും സന്തോഷവും ശാന്തിയും കിട്ടുന്നില്ല. മനസ്സിനെ അവരവരുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരുവാനും കഴിയുന്നില്ല. എന്നാൽ മനോ നിയന്ത്രണം എങ്ങനെ കൊണ്ടുവരാം എന്നുള്ളതിനെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നതാണ് ആദ്ധ്യാത്മികത. ഒളിച്ചോട്ടമല്ല മനശക്തിയില്ലാത്തവരാണ്. നല്ലതും ചീത്തയും തിരിച്ചറിയുന്നതും സത്യത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നതും ശരിയായ കാഴ്ചപ്പാടുകളും കാരുണ്യം കാട്ടുന്നതുമെല്ലാം ധീരന്മാരാണ്. ആത്മീയതയിലൂടെ മാത്രമേ ധീരത കൈവരൂ.

ഒരു വ്യക്തി സ്ഥിരമായി ഏതെങ്കിലും ഒരു ആശ്രമത്തിൽ പോകുന്നതു കണ്ടാൽ ഉടനെ മറ്റുള്ളവർ പറയും അവന്റെ ജന്മം പാഴായി. ഇനി പിടിച്ചാൽ കിട്ടില്ല. കുടുംബത്തിൽ നിന്നും അകന്നു എന്നൊക്കെ. എന്നാൽ ക്ഷേത്രത്തിൽ പോയി ഭജനമിരുന്നതിനു ശേഷം ബാറിൽ പോയി മദ്യപിച്ച് എല്ലാ ദുഷ്പ്രവർത്തിയും ചെയ്താലും ആരും ഒരു പരാതിയും പറയുകയില്ല. കാരണം മദ്യപിച്ചാലും എന്തുതന്നെ ചെയ്താലും ആൾ കുടുംബത്തെ നോക്കും എന്ന പ്രതീക്ഷയാണ്. അതൊരു ഒളിച്ചോട്ടമാണെന്ന്, ജീവിത പരാജയമാണെന്ന് ആരും കരുതാറില്ല. എന്നാൽ ഒരു വ്യക്തി ആത്മീയ ജീവിതം ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ അത് ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടമായി വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു. വിശ്വത്തെ സ്വന്തം തറവാടാക്കി മാറ്റി, ലോക നന്മക്കായി കർമ്മം ചെയ്യാൻ മടിയില്ലാതെ ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെച്ച സന്യാസി വര്യന്മാരെ കണ്ടിട്ട് അവർ ജീവിതത്തിൽ പരാജയപ്പെട്ട് ഒളിച്ചോടിയവരാണെന്ന് വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നത് എന്ത് അർത്ഥത്തിലാണ് ?

കുടുംബത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് കാട്ടിൽ പോയി തപസ്സു ചെയ്യുക മാത്രമല്ല സന്യാസം. കുടുംബത്തിൽ ഇരുന്ന് ആത്മീയത അഭ്യസിക്കാം. ആദ്യം ഞാൻ

മാറണം, പിന്നെ എന്റെ കുടുംബം. അതിനു ശേഷം എന്റെ ചുറ്റുപാടുകൾ, അങ്ങനെ ലോകം തന്നെ പരിവർത്തനപ്പെടുക. ഇതാണ് ആത്മീയത കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇതിനെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടമാണെന്ന് വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നത് അറിവില്ലായ്മയാണ്. സുഖം, ശാന്തി, ആനന്ദം, സന്തോഷം എന്നിവ ഉണ്ടാവുന്നത് അവരവരുടെ ഉള്ളിൽ നിന്നാണ്. അത് കണ്ടെത്താനുള്ള അറിവും സാക്ഷാത്കാരവുമാണ് ആദ്ധ്യാത്മികത. എന്നാൽ വസ്തുക്കളിലും വൈഭവങ്ങളിലും മറ്റുമാണ് ആനന്ദം എന്ന് മനുഷ്യർ കരുതുന്നു. ഇവയെല്ലാം സ്വന്തമാക്കിയാലും മനുഷ്യർ പൂർണ്ണ തൃപ്തരാവുന്നില്ല. അവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് അവസാനമുണ്ടാകുന്നില്ല. ആധുനിക സുഖസൗകര്യങ്ങളോടു കൂടി ബംഗ്ലാവിൽ താമസിക്കുന്ന വലിയ വലിയ കോടീശ്വരന്മാർ പോലും എപ്പോഴും പ്രശ്നങ്ങളിലും ടെൻഷനിലും പെട്ട് ദുഃഖിതരായി കാണപ്പെടുന്നു.

സന്തോഷം നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ തന്നെയാണുള്ളത്. അത് കണ്ടെത്താനുള്ള ഉപാധിയാണ് ആദ്ധ്യാത്മികത. മനസ്സിന്റെ റിമോട്ട് കൺട്രോൾ സ്വന്തം കൈയ്യിൽ കൊണ്ടുവരണം. അതിന് ആദ്ധ്യാത്മികത നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഭർത്താവ്, ഭാര്യ, മക്കൾ - ഇങ്ങനെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ യോജിപ്പും കുടുംബജീവിതത്തിൽ സന്തുപ്തിയും കണ്ടെത്താത്തതിടത്തോളം എല്ലാ ആധുനിക സൗകര്യങ്ങളോടു കൂടിയ വീടാണെങ്കിൽ പോലും അവിടം നരകതുല്യമാകും. ഒരു രാത്രി പോലും ഉറക്കഗുളിക കഴിക്കാതെ ഉറങ്ങാൻ കഴിയുകയില്ല. മാത്രമല്ല അത്തരം വീടുകളിൽ ആത്മഹത്യയും നടക്കാറുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് മനസ്സിനാണ് ആത്മീയത കൊണ്ടുവരേണ്ടത്. മനസ്സിനെയാണ് എ.സി. ആക്കിമാന്റേണ്ടത്. പാമ്പ് എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഒരു ഭയമാണ്. എന്നാൽ പാമ്പിനെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചവരും പാമ്പാട്ടികളും പാമ്പിനെ ഒട്ടും ഭയക്കാറില്ല. പാമ്പുകളുമായി കളിക്കുന്നത് അവർക്ക് ആനന്ദം പകരുന്നു. ഉഗ്രവിഷമുള്ള പാമ്പിനെപ്പോലും അവർ കഴുത്തിലെ മാലയാക്കി ഉല്ലസിക്കുന്നു. അതുപോലെ ആദ്ധ്യാത്മികത ഉൾക്കൊണ്ട് ജീവിക്കുന്നവർ മനസ്സിന്റെ യജമാനരാകുന്നു. അവരെപ്പോഴും സന്തോഷിക്കുന്നു. അവരുടെ ജീവതം എന്നും ആഘോഷം നിറഞ്ഞതും ആഹ്ലാദകരവുമായിരിക്കും.



പുരസ്കാരം

രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

പ്രതിഭാശാലികൾക്ക് പുരസ്കാരം നൽകുക, ആദരിക്കുക എന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ അനിവാര്യതയാണ്. അതെന്നും തുടർന്നുകൊണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യും. ആ ചടങ്ങുകളിൽ അതേറ്റുവാങ്ങുന്നവരുടെ മനോഭാവത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ് അതിന് മഹത്വമേറുന്നതും.

ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ദിവംഗതനായ സംഗീത ചക്രവർത്തി വി. ദക്ഷിണാമൂർത്തി സ്വാമികൾ എങ്ങനെയാണ് അദ്ദേഹത്തെ പുരസ്കാരങ്ങൾ തേടിയെത്തിയപ്പോൾ പ്രതികരിച്ചിരുന്നത് എന്നു നോക്കൂ. ഒരു ടിവി ചാനലിലായിരുന്നു ഞാനത് കണ്ടത്. അദ്ദേഹത്തോട് അവതാരകൻ ചോദിക്കുന്നു -

താങ്കൾക്ക് ഇത്ര വലിയ ബഹുമതികൾ കിട്ടുമ്പോൾ അതിന് താങ്കൾക്കുള്ള കഴിവുകൾ ഒന്നു വിലയിരുത്താമോ?

ഉത്തരം: അതിന് എനിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച് കഴിവൊന്നുമില്ല. ചെയ്തിരിക്കുന്നവൻ ചെയ്തിരിക്കുന്നു. അതായത് ഈശ്വരൻ ആ സമയം എന്നോട് അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. ഞാൻ ചെയ്യുന്നു.

അതിൽ തൃപ്തനാകാതെ അവതാരകൻ വീണ്ടും! അങ്ങനെ എല്ലാം ഈശ്വരനു വിട്ടുകൊടുക്കാൻ കഴിയുമോ? നമ്മൾ ചെയ്യുന്നതു കൊണ്ടല്ലേ അത് സാധ്യമാകുന്നത്? നമ്മുടെ പഠിത്തവും കഠിനാധ്വാനവും അതിനുവേണ്ടതല്ലേ?

ഉത്തരം: കഠിനാധ്വാനവും, പഠിത്തവും എങ്ങനെ വരുന്നതാണ്? അഥവാ പഠിച്ചു, കഠിനാധ്വാനവും ചെയ്തു. അവസരത്തിന് ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിലോ? അതുകൊണ്ട് ഇത് ഈശ്വരൻ ചെയ്തിരിക്കുന്നതു തന്നെയാണ്. ഞാനതിനു നിമിത്തമാകുന്നുവെന്നു മാത്രം. അതിനു ഞാൻ ഈശ്വരനോടാണ് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. എന്റെ കഴിവിന്റെ അംഗീകാരമായി എനിക്കതിനെ തെല്ലും കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ഇതെല്ലാം ഈശ്വരന്റെ മഹത്വത്തെയാണ് എന്നെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നതും.

അനുഗ്രഹീതനായ ആ സംഗീതചക്രവർത്തിയിൽ നിന്നും കേൾക്കാനിടയായ ഈ വാക്കുകളിലൂടെ എനിക്ക് ബോധ്യമായി - ഒരാൾ എങ്ങനെ മഹാനാകുന്നുവെന്നും എന്താണ് മഹത്വമെന്നും.



ഒന്നാമൻ നന്നായി

ഉമാദേവി, കൊറോത്തോളി, കോഴിക്കോട്

2014 പുതുവർഷ പുലരിയിൽ മലേഷ്യയിൽ നിന്ന് എന്റെ സുഹൃത്ത് വിളിച്ച് നവവത്സരാശംസകൾ നേർന്നു. നീമെയിൽ തുറന്നു നോക്കൂ, നിനക്ക് ഞാൻ വിശിഷ്ടമായ സമ്മാനം അയച്ചുതന്നിട്ടുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞ് കോൾ കട്ട് ചെയ്തു. ആകാംക്ഷയോടെ മെയിൽ തുറന്ന് നോക്കിയപ്പോൾ അപ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു സമ്മാനമാണ് കണ്ടത്. കുഞ്ഞുണ്ണി മാഷിന്റെ മനോഹരമായ ഒരു കവിതയായിരുന്നു അത്.

ഒന്ന് എന്ന് എങ്ങനെ എഴുതാം?
ഒന്ന് എന്ന് ഇങ്ങനെ എഴുതാം.

വളവും വേണ്ടോ
ചരിവും വേണ്ടോ
കുത്തനെ ഒരു വര 1
ഒന്നായാൽ നന്നായി
നന്നായാൽ ഒന്നായി

ഇത്രയും ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു പുതുവത്സര സമ്മാനം മറ്റൊന്നില്ല എന്ന് തോന്നിപ്പോയി. വളരെ ചെറിയ ഗുളികയിൽ ഉജ്ജ്വലമായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ ശക്തിയെ സമന്വയിപ്പിച്ച മാഷിന്റെ കവിതകൾ സുപ്രസിദ്ധങ്ങളാണല്ലോ. വലിയ പെട്ടി തുറക്കാൻ ചെറിയ താക്കോലാണല്ലോ ഉപയോഗിക്കുക. അന്നത്തെ ദിവസം മുഴുവനും ആ കവിത പല തവണ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോയി. മാനവ കുലത്തെയാകെ തന്നെ സംസാരസാഗരം മറികടക്കുവാൻ യോഗ്യമാക്കുന്ന ശക്തിയാണ് അതിന്റെ സാരത്തിനുള്ളത്. മനസ്സിന്റെ ചരിനഭിന്നമായ അവസ്ഥയാണ് ഇന്ന് ലോകത്തിൽ നടക്കുന്ന എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനം. ഈ ചരിനഭിന്നമായ അവസ്ഥയിലൂടെ മനസ്സിന്റെ ശക്തി കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടാതെ ചിതറിപ്പോവുകയാണ്

ചെയ്യുന്നത് ഒരാൾ നമ്മളെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ ആ സ്നേഹത്തിന്റെ ഊർജ്ജത്തെ സ്വീകരിക്കാനുള്ള മനസിന്റെ ശക്തിഹീനത മൂലമാണ് ആ സ്നേഹം അവസാനം കലഹത്തിലെത്തുന്നത്. ഒരാൾ നമ്മളോട് വിദ്വേഷം കാണിക്കുമ്പോൾ ആ വിദ്വേഷത്തിന്റെ തരംഗങ്ങളെ തടഞ്ഞുനിർത്താനുള്ള ക്ഷമയുടെ ശക്തി മനസ്സിനില്ലാത്തതിനാൽ അവിടെയും നാം ക്ഷീണിച്ചു പോകുന്നു. ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ആശ്രമത്തിന്റെ നിത്യേനയുള്ള ക്ലാസ്സിൽ സ്ഥിരമായി കേൾക്കുന്ന ഒരു വാക്യമുണ്ട് - ഒരേയൊരു ഈശ്വരൻ രണ്ടാമതൊന്നില്ല. മാഷിന്റെ വരികൾ നോക്കുക. വളവും വേണ്ട, ചരിവും വേണ്ട കുത്തനെ ഒരു വര 1. ഈശ്വരീയമല്ലാത്ത സകലതിനെയും ഈ വളവും, ചരിവും കൊണ്ട് സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈശ്വരന്റെ, അതായത് പരമാത്മാവിന്റെ ഏകത്വത്തെയാണ് കുത്തനെയുള്ള വരയിലൂടെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. വളഞ്ഞതും തിരിഞ്ഞതുമായ എല്ലാ കാപട്യങ്ങളെയും മാറ്റി നിർത്തി ഒരുവൻ ധർമ്മനിഷ്ഠം എന്ന നേർരേഖയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ അവന്റെ മനസ്സിന്റെ ചിതറിപ്പോയ ശക്തികൾ കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെട്ട് അവൻ ദേവതുല്യനാകുന്നു. എന്നാൽ പ്രസ്തുത വഴി വളരെ നേർരേഖയാണെന്ന് ഓർക്കണം. എത്തിപ്പെടാൻ കഠിന പ്രയത്നം തന്നെ വേണം. ശ്രേഷ്ഠമായ ആ ഒന്നിനെ പ്രാപ്തമാക്കണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ മനസ്സും ബുദ്ധിയും പവിത്രമായിത്തീരണം. അവിടെ ഒരു വളവും ചരിവും പാടി ലെനർത്ഥം. മനസ്സിന്റെ വ്യർത്ഥതയെ ത്യജിച്ച് ഈശ്വരൻ എന്ന ആ ഒന്നിനെ മാത്രം ലക്ഷ്യമാക്കി പോകുന്നയാൾ തീർച്ചയായും നന്നാവുന്നു. അങ്ങനെ നന്നായവരുണ്ടായാൽ തീർച്ചയായും ഈ ലോകം ധർമ്മികമായും സാമൂഹികമായും നന്നാവുന്നു.

ഉണരു

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

ഉണരണരൂ.. ഉണ്ണികിടാങ്ങളെ..
അജ്ഞാനനിദ്രയിൽ നിന്നുണർന്നവരു
സ്വബോധത്തിലെത്താൻ ശ്രമിക്കൂ
നിത്യ സത്യങ്ങൾ ജീവനിൽ പകർത്തൂ
(ഉണരു)

ഭഗവൽ സാന്നിദ്ധ്യമറിയാതെ
ചൊല്ലിയ ശ്രീമത്തറിയാതെ
നാശത്തിൻ തിരമാലകാണാതെ
വിനാശതീരത്തെ നിദ്ര വിടൂ
(ഉണരു)

പുതിയയുഗത്തിൻ ശംഖൊലി കേൾക്കാൻ
അവിടെ ഭരിക്കുമരചന്നാവാൻ
അറിയൂ ദേഹിയും ദേഹവുമെന്താം
അറിവിന്നുറവിടം കണ്ടറിയൂ
(ഉണരു)

സുപ്രഭാതത്തിൻ ഭേരി ശ്രവിച്ചുണരൂ
തങ്കകിരണ പ്രഭ കണ്ടുണരൂ
ശ്രീമത്തിൻ മധുരിമ നുണഞ്ഞുണരൂ
പ്രാപ്തിതൻ സ്വപ്നങ്ങൾ കണ്ടുണരൂ
(ഉണരു)



വിശ്വശാന്തി ഭവൻ കോട്ടയത്ത് പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു

ശ്രീമതി ഗൗരിപാർവ്വതിഭായി തമ്പുരാട്ടി സമ്മേളനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു. മഹാതപസിനി രാജയോഗിനി ബ്രഹ്മാകുമാരി ചക്രധാരിജി ആശീർവചനങ്ങൾ നൽകി. ബഹുമാനപ്പെട്ട കേരള മുഖ്യമന്ത്രി ശ്രീ. ഉമ്മൻചാണ്ടി വിശിഷ്ടാത്ഥിതിയായി എത്തി വിശ്വശാന്തി ഭവനത്തിനും അതിന്റെ തുടർന്നുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ഭാവുകങ്ങൾ നേർന്നു. ശ്രീ. ടി. രാജഗോപാലൻ, മാംഗ്ലൂർ യേനപോയ യുണിവേഴ്സിറ്റി വൈസ് ചാൻസിലർ ശ്രീ. പി. ചന്ദ്രമോഹൻ, പൂഞ്ഞാർ കാഞ്ഞിരമറ്റം പാലസിലെ ശ്രീ.രാമവർമ്മരാജ, കെ.പി.സി.സി. സെക്രട്ടറി ശ്രീമതി ലതികാ സുഭാഷ് എന്നിവർ ഈ സമ്മേളനത്തിൽ ആശംസകൾ അർപ്പിച്ചു.

ഭൃശരപ്പർവ്വത

ബി.കെ. അനില



ഭാരതത്തിൽ നന്മയുടെ പ്രതീകമായ അനേകം രാജാക്കന്മാർ ചരിത്രത്തിലൂടെയും പുരാണങ്ങളിലൂടെയും നമുക്ക് സുപരിചിതമാണ്. അവരിലെ നന്മയ്ക്ക് കാരണമായിരിക്കുന്ന സദ്മൂല്യങ്ങൾ ആ മഹനീയരുടെ ജീവിതത്തിൽ നമുക്ക് ദർശിക്കുവാൻ കഴിയും. പാണ്ഡവർ, പ്രത്യേകിച്ച് യുധിഷ്ഠിരൻ ധർമ്മത്തിന്റെ സ്വരൂപമായിരുന്നു. പാണ്ഡവരിൽ മുതിർന്ന യുധിഷ്ഠിരനെ യുവരാജാവായി വാഴിക്കുവാനാണ് ധൃതരാഷ്ട്രർ നിശ്ചയിച്ചിരുന്നതെങ്കിലും ദുര്യോധനന്റെ നീരസം കാരണം അതു നടന്നില്ല. ഒടുവിൽ ധൃതരാഷ്ട്രർ പാണ്ഡവർക്ക് ഇന്ദ്രപ്രസ്ഥത്തിൽ രാജ്യം ഭാഗിച്ചു കൊടുത്ത് അവിടെ താമസിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. ശ്രീകൃഷ്ണൻ എപ്പോഴും അവരുടെ മാർഗ്ഗദർശകനായിരുന്നു. ഒരിക്കൽ ദുര്യോധനൻ കൃഷ്ണനോട് ചോദിച്ചു- അല്ലയോ കൃഷ്ണാ, യുധിഷ്ഠിരൻ ശ്രേഷ്ഠനായി കരുതപ്പെടുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? എന്നെ അങ്ങനെ കരുതാത്തതിന്റെ കാരണമെന്ത്? കൃഷ്ണൻ ഒരു മന്ദഹാസത്തോടെ മറുപടി പറഞ്ഞു- നീ നാളെ എന്തെടുത്ത് വരു, ഇതിന്റെ ഉത്തരം ഞാൻ നിനക്ക് അപ്പോൾ നൽകാം. എന്നാൽ നീ വരുമ്പോൾ രാജ്യത്തിലെ നല്ലൊരു വൃക്തിയെ കണ്ടെത്തി അയാളെയും നിന്റെയൊപ്പം കൂട്ടണം. പിന്നെ കൃഷ്ണൻ യുധിഷ്ഠിരനോട് പറഞ്ഞു - രാജധാനിയിലെ ഒരു കൊള്ളരുതാത്ത വൃക്തിയെ നീ കണ്ടെത്തണം. എന്നിട്ട് അയാളെയും കൂട്ടിനാളെ ദുര്യോധനനോടൊപ്പം എന്നെ കാണുവാൻ വരണം

അടുത്ത പ്രഭാതത്തിൽ രണ്ടു പേരും കൃഷ്ണനെ കാണുവാൻ ചെന്നു. എന്നാൽ അവർ ഒറ്റയ്ക്കായിരുന്നു അവരോടൊപ്പം ആരും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അതുകണ്ട കൃഷ്ണൻ ഒന്നമറിയാത്തതുപോലെ അവരോട് ആരാഞ്ഞു- നിങ്ങൾ ഒറ്റയ്ക്ക് വന്നതിന്റെ കാരണമെന്ത്? ചോദ്യത്തിന് ആദ്യം മറുപടി ദുരോധനൻ പറഞ്ഞു- ഞാൻ രാജധാനിയിൽ മുഴുവൻ അന്വേഷിച്ചു. കൊള്ളാവുന്ന ഒരു വൃക്തിയെപ്പോലും കൗരവരാജധാനിയായ ഹസ്തിനപുരിയിൽ എനിക്ക് കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. കൃഷ്ണൻ യുധിഷ്ഠിരന്റെ മുഖത്തേയ്ക്ക് നോക്കി. യുധിഷ്ഠിരൻ നമിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു - പ്രഭോ, ഇന്ദ്രപ്രസ്ഥത്തിൽ കൊള്ളരുതാത്ത ഒരു വൃക്തിയെ ഞാൻ വ്യഥാ തിരഞ്ഞു, ഒരാളെപ്പോലും എനിക്ക് കണ്ടെത്തുവാനായില്ല. അവിടുത്തെ ഭഗവത് സ്വരൂപമായിരുന്നു ഞാൻ അവരിൽ ദർശിച്ചത്. അപ്പോൾ കൃഷ്ണൻ ദുര്യോധനനോട് പറഞ്ഞു - ഇപ്പോൾ നീ ചോദിച്ച ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരമായിക്കഴിഞ്ഞു. നിനക്ക് മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മയെ ദർശിക്കുവാൻ കഴിയാതെപോകുന്ന തിനാലാണ് നിന്നെ മറ്റുള്ളവർ ദുഷിച്ചവനായി കരുതുന്നത്. എന്നാൽ യുധിഷ്ഠിരനാകട്ടെ, മറ്റുള്ളവരിലെ തിന്മയെ കാണുവാൻ കഴിയുന്നില്ല. അതിനാൽ യുധിഷ്ഠിരനെ ശ്രേഷ്ഠനായി കരുതുന്നു.

‘യദ് ഭാവം തത് ഭവതി’ എന്ന് പറയുന്നു. അതായത് ഭാവം എങ്ങനെയോ, അതുപോലെ ഭവിക്കുന്നു എന്നാണ്. മഞ്ഞപ്പിത്തം ബാധിച്ച ഒരാൾക്ക് എല്ലാം മഞ്ഞയായി കാണപ്പെടുന്നു. സന്തോഷവാനായ ഒരു വൃക്തി ലോകത്തെ വീക്ഷിക്കുന്നതും അത്തരത്തിലാകും. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരിലെ കുറവുകൾ മാത്രം കാണുന്ന ദോഷൈകദൃഷ്ടകളാകുന്നു വെങ്കിൽ അത് ശ്രേഷ്ഠതയെ കുറയ്ക്കുന്നു. പിന്നെ റോസാച്ചെടിയിലെ മുളളുകളെ മാത്രമായിരിക്കും കാണുന്നത്, അതിലെ സൗരഭ്യമുള്ള റോസാപ്പൂവ് കാണാതെപോകും അത്തരത്തിലുള്ളവരെയായിരിക്കും അവർ തങ്ങളിലേയ്ക്ക് ആകർഷിക്കുന്നതും. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരിലെ നന്മയെ കാണുമ്പോൾ ആ നന്മ വികസിപ്പിക്കുവാനും അവരിലെ തിന്മയെ മാറ്റുവാനും നമ്മൾ സഹായിക്കുകയാണ്. അത് നമ്മിലെയും മറ്റുള്ളവരിലെയും ശ്രേഷ്ഠതയ്ക്ക് നിദാനമായി മാറുന്നു.

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

പരിധിയില്ലാത്ത വൈരാഗ്യ വൃത്തി

ഹവിസ്സ് ബ്യൂറോ

മരണത്തിലേക്കുള്ള എല്ലാ സാമഗ്രികളും തയ്യാറാണ്. ശവപ്പെട്ടിയും തയ്യാറാണ്, പുതുതായി ഉണ്ടാക്കേണ്ടതില്ല. ശവം എടുക്കുവാനുള്ള ആൾക്കാരും റെഡിയാണ്, പുതിതായി ജനിക്കേണ്ടതില്ല. കത്തിക്കുന്നതിനുള്ള തടികളും റെഡിയാണ്, ഒരു പുതിയ വൃക്ഷവും നണ്ടേണ്ടതില്ല. കേവലം ശ്വാസം നിൽക്കുന്നതിനുള്ള താമസമേയുള്ളൂ. ശ്വാസം നിൽക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ഈ സാമഗ്രികളും ഏകത്രിതമാകുന്നു. സാമഗ്രികൾ തയ്യാറായിരിക്കുന്നതുപോലെ, നമ്മളും തയ്യാറാണോ? ഈ ലോകം സദാ താമസിക്കുന്നതിനുള്ളതല്ല. ഇവിടെ കേവലം പോയി-വരുന്നവർ മാത്രമേ താമസിക്കുന്നുള്ളൂ. കെട്ടിടം ഇവിടെ കെട്ടിയുയർത്തുന്നു അഥവാ പണിയുന്നു, അലങ്കാരങ്ങൾ ഇവിടെ ചെയ്യുന്നു, സംഘർഷം ഇവിടെ ചെയ്യുന്നു, എന്നാൽ സ്വയം അടുത്ത യാത്രയ്ക്കായി മുന്നേറുന്നു. എവിടെക്കൊന്നോ പോകേണ്ടത്, അവിടുത്തേയ്ക്ക് വേണ്ടി എന്തെങ്കിലും സമ്പാദ്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ?

നിശ്ചിത സമയത്ത് ഓടുന്ന വണ്ടിക്കു പോലും ഒരു മുൻകരുതൽ ഉണ്ട്; അങ്ങനെയെങ്കിൽ അർത്ഥവും, സമയ നിശ്ചയവുമില്ലാത്ത ഈ ശരീരമാകുന്ന വണ്ടിയ്ക്ക് ഓരോ സമയവും കരുത

ലുണ്ടായിരിക്കേണ്ട? ഈ ലോകത്ത് എന്തിനെങ്കിലും നിശ്ചയം ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും ശരി, നാം ഇവിടെ നിന്നും പോകും എന്നത് നിശ്ചയം തന്നെ. വന്നവർക്ക് തീർച്ചയായും തിരികെ പോയേ പറ്റൂ, ഇത് നിയമമാണ്. ഒരു കുട്ടി വലുതായാൽ പഠിക്കുമോ ഇല്ലയോ, മംഗല്യം ഉണ്ടാകുമോ ഇല്ലയോ, ധനം സമ്പാദിക്കുമോ ഇല്ലയോ, ഇങ്ങനെയുള്ള കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം സംശയം ഉണ്ടാകാം, എന്നാൽ മരിക്കുമോ ഇല്ലയോ, ഇതിൽ ഒരു സന്ദേഹവും വേണ്ട.

ആയതിനാൽ ഈ ഭൂമിയിൽ, ഈ ശരീരം ഉള്ളിടത്തോളം വരെ നാം ഓരോരുത്തരും, മറ്റുള്ളവരോടും, അവരവരോടും പരസ്പരം സ്നേഹത്തിൽ കഴിയുക. കൂടാതെ സ്വ-ഉന്നതിക്കു വേണ്ടി സകാരാത്മക ചിന്തകളും, കർത്തവ്യങ്ങളും ചെയ്യുകയും, നല്ല കൂട്ടു കൂടുകയും അതിലൂടെ സ്വ-പരിവർത്തനം ചെയ്ത്, നമ്മിൽ ഗുണങ്ങളും, മൂല്യങ്ങളും ഗ്രഹിച്ച്, മനസ്സിനെ ദുഃഖമാക്കുകയും ചെയ്താൽ പരിധിയില്ലാത്ത വൈരാഗ്യ വൃത്തിയാകാം.

(വൈരാഗ്യം=രാഗം അഥവാ താത്പര്യം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ; വൃത്തി=കാഴ്ചപ്പാട്)

സേവന വാർത്തകൾ



കാസർഗോഡ് ചെറുപുഴ (കന്നിക്കുളം) ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് കേന്ദ്രത്തിന്റെ ഉദ്ഘാടനം പഞ്ചായത്ത് വൈസ്പ്രസിഡന്റ് നിർവ്വഹിച്ചു

ആരോഗ്യരംഗം



സസ്യാഹാരം - നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ ഒരു സാത്വിക സംഭവം

ജയദേവൻ, മുഖൈ

തത്വചിന്തകനും പൊതു പ്രാസംഗികനും എഴുത്തുകാരനുമായ ജോർജ് ബർണാഡ് ഷാ ഒരിക്കൽ ഇങ്ങനെ പറയുകയുണ്ടായി. അന്യദേശത്തു നിന്നും ഒരു വ്യക്തി നമ്മുടെ ഇടയിൽ വന്ന് പറയുകയാണ്, ഞാനാണ് ഇവിടെ ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠൻ- എനിക്ക് നിങ്ങളെ എല്ലാവരേക്കാളും കഴിവുണ്ടെന്ന്. ഞാൻ തന്നെയാണ് ഇവിടെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ആൾ എന്നു അതുവരെ കരുതിയിരുന്ന നമ്മുടെ ഇടയിൽ ഇങ്ങനെയൊരാൾ വന്നു പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങളതിനെ അംഗീകരിക്കുമോ?

ന്യൂട്ടന്റെ 3-ാം ചലന നിയമത്തിൽ പറയുന്നത് - ഏതൊരു പ്രവർത്തിക്കും ഒരു അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ ഒരു പ്രതിപ്രവർത്തി ഉണ്ടാവും. പ്രകൃതിയും മനുഷ്യന്റെ മേൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. പക്ഷെ മനുഷ്യൻ എന്താണ് പ്രകൃതിയെ ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യർ നിയമം ലംഘിച്ചു കൊണ്ട് പ്രകൃതിയെ ചൂഷണം ചെയ്യുന്നു. അതിനെ നശിപ്പിക്കുന്നു. അതുമൂലം പ്രകൃതി ദുരന്തമുണ്ടാകുന്നു.

സസ്യാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഇനി ഒരു പഠനം തെളിയിക്കുന്നത്. സസ്യാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അവസാനമില്ലാത്തതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷത്തോടെയും ആരോഗ്യത്തോടെയും ജീവിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ,

പ്രിയ സുഹൃത്തുക്കളേ, സസ്യാഹാരം തിരഞ്ഞെടുക്കൂ. പാവപ്പെട്ട മൃഗങ്ങളുടെ രക്തത്തിനു വേണ്ടി അവയെ കൊല്ലുന്നത് ഒഴിവാക്കൂ. ഇത് ഈ ലോകത്തിലെ സസ്യാഹാരത്തിന്റെ സാത്വികമായ ഒരു പ്രസ്താവനയാണ്. ചരിത്രമെടുത്തു നോക്കിയാൽ ധാരാളം തത്വചിന്തകരും സാഹിത്യകാരന്മാരും എഴുത്തുകാരന്മാരും സസ്യാഹാരികളായിരുന്നു. ഉദാ: പൈതഗോറസ്, പ്ലാറ്റോ, സോക്രട്ടീസ്, ജോർജ്ജ് ബർണാഡ് ഷാ, ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ, ലിയനാഡൊ ഡാവിഞ്ചി, ഷെല്ലി, ഐസക് ന്യൂട്ടൺ ഇങ്ങനെ ലിസ്റ്റ് നീളുന്നു. ഈ പറഞ്ഞവരെല്ലാം ജീവിച്ചിരുന്നത് പഴങ്ങളും പാലും പച്ചക്കറികളും കഴിച്ചാണ്. സസ്യാഹാരം നമ്മുടെ ഇന്ത്യൻ കൾച്ചറിന്റെ ഒരു ഭാഗമാണ്. മഹാവീരനും, ബുദ്ധനും, മഹാത്മാഗാന്ധിയുമെല്ലാം അവരുടെ ജീവിതരീതിയിലൂടെ സസ്യാഹാരത്തിന്റെ മഹത്വത്തെ തെളിയിച്ചിരുന്നു. പക്ഷെ പിന്നീട് മനുഷ്യർ വേട്ടയാടൽ ഒരു ഹോബിയായി മാറ്റി. അത് അവന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗമായി മാറി. പിന്നെ അവർ പതിയെ മാംസഭുക്കുകളായിത്തീർന്നു. ഈ പ്രകൃതി വികൃത ശീലം കൊണ്ട് മനുഷ്യർ രോഗികളായിത്തീർന്നു. ക്യാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, പരാലിസിസ്, കാർഡിയോ വാസ്കുലർ ആൻഡ് ഇൻഡൻഷൻ ഡിസ് ഓർഡർ. യു. എസ്. എ. യിലെ പ്രശസ്തമായ ലൈഫ്സ്റ്റൈൽ

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഡോക്ടറായ ഹാൻസ് ഡാഗേലിന്റെ വാക്കുകളിൽ - ആധുനിക മനുഷ്യർ അവരുടെ ആഹാരത്തിൽ മാംസം ഉൾപ്പെടുത്തിയതു കൊണ്ട് അവരുടെ ജീവിതരീതിയിൽത്തന്നെ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഡോക്ടർമാരുടേയും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടേയും നിരന്തരമായ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നതിനാണ്. കൊളസ്ട്രോളും അമിത വണ്ണവും ഹൃദ്രോഗത്തിനും പക്ഷാഘാതത്തിനും കാരണമാകുന്നു. മാംസത്തിലും മുട്ടയിലും മെല്ലാം അമിതമായ കൊഴുപ്പുണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കൂടുകയാണെങ്കിൽ ഹൃദ്രോഗം, ആർത്രൈറ്റീസ്, മുത്രാശയക്കല്ല്, വൻകുടലിൽ കൊഴുപ്പിഞ്ഞുകൂടൽ ഇവ കൂടാതെ ആന്തരികമായ അസുഖങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരത്തെ ആക്രമിക്കുവാൻ തുടങ്ങും. മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നതുമൂലം മാനസിക അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാകുന്നു. സന്ധ്യാഹാരത്തിൽ ഒരിക്കലും കൊളസ്ട്രോളും അമിത കൊഴുപ്പും ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. നമുക്കു പ്രോട്ടീൻ കിട്ടാനുള്ള ഒരു വഴി മാംസാഹാരം കഴിക്കലല്ല. സന്ധ്യാഹാരത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പ്രോട്ടീൻ മാംസാഹാരത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന പ്രോട്ടീനേക്കാൾ വളരെ വ്യത്യസ്തമാണ്. മൃഗങ്ങളുടെ പ്രോട്ടീനിൽ അമിനോ ആസിഡ് കൂടുതലാണ്. ഈ അമിനോ ആസിഡിനും മനുഷ്യശരീരത്തിലെ രക്ത ശുചീകരണത്തിന് സഹായകരമാകുന്ന വിറ്റാമിൻ ബിയെ നശിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് എന്തെന്നാൽ ഹൈപ്പർ ടെൻഷൻ, ആർത്രൈറ്റീസ്, ഹൃദയാഘാതം, കിട്നി സ്റ്റോൺ മുതലായ അസുഖങ്ങൾ മാംസാഹാരത്തിലൂടെയാണ് വരുന്നത്. ഈ പറഞ്ഞ അസുഖങ്ങൾ യൂറിക് ആസിഡിന്റെ വർദ്ധനവിന് കാരണമാവുന്നു. മാംസാഹാരികൾ സന്ധ്യാഹാരികളെക്കാൾ മാനസിക പിരിമുറുക്കം കൂടിയവരായിരിക്കും. പാകം ചെയ്ത മാംസത്തിനും ശരീരത്തിൽ കാൻസർ സെല്ലുകളെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ കഴിയും. ഇത് ഒരു ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കാര്യമല്ല. ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും ആയിരത്തിലധികം പക്ഷികൾ കൊല്ലപ്പെടുന്നത് പല അസുഖങ്ങൾക്കും കാരണമായി മാറുന്നു. മാംസത്തിനുവേണ്ടിയാണ് ഇങ്ങനെ പക്ഷികളെയെല്ലാം കൊല്ലുന്നത്. കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ, മിനറൽസ് എല്ലാം മനുഷ്യ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങളാണ്. ധാന്യങ്ങളിൽ

നല്ലൊരു ശതമാനം കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റും പയറുവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ധാരാളം പ്രോട്ടീനും പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും വിറ്റാമിനുകളും മിനറലുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് തെളിയിക്കുന്നത് എന്തെന്നുവെച്ചാൽ മാംസഭുക്കുകളെക്കാൾ സസ്യഭുക്കുകളാണ് കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിൽ ബ്രാഹ്മണർ കാഴ്ചയിൽ ആരോഗ്യമില്ലാത്തവരായി തോന്നുന്നവരാണെങ്കിലും ആരോഗ്യമുള്ളവരും അസുഖങ്ങളില്ലാത്തവരുമാണ്. ദൈവത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയിൽ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും ഒരു കൂടക്കീഴിലാണ്. അതു കൊണ്ട് മനുഷ്യനെയും മൃഗങ്ങളെയും കൊല്ലുന്നത് ക്രൂരതയാണ്. വിദഗ്ദർ അവരുടെ പുസ്തകങ്ങളിൽ പറയുന്നത് ഇതാണ്. മൃഗങ്ങളെ കൊല്ലുന്നത് നിയമലംഘനമാണ്. 1/2 ഏക്കർ കൃഷിയിടത്തിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഒരു മില്ലൻ കലോറി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. പക്ഷെ ഇത്രയും കലോറി മുട്ടയിൽ നിന്നും ഉണ്ടാവണമെങ്കിൽ 8 ഏക്കർ എങ്കിലും വേണം. 1 ഏക്കറിൽ 180 പൗണ്ട് മാംസം ലഭിച്ചു എന്നു കരുതുക. തുല്യ സ്ഥലത്തിൽ ഉരുളക്കിഴങ്ങ് കൃഷി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ 20,000 പൗണ്ട് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് ലഭിക്കും. ഉരുളക്കിഴങ്ങിൽ സെല്ലുലോസും മിനറൽസും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതു കാരണം അത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ വിറ്റാമിൻ അപൂർവ്വത പരിഹരിക്കും. പ്രകൃതി സ്നേഹികളും യോഗികളും എല്ലാം മൃഗങ്ങളെ കൊല്ലുന്നതിനും ഭക്ഷിക്കുന്നതിനുമെതിരെ ശബ്ദമുയർത്തുന്നുണ്ട്. മഹാത്മാരായ ചിന്തകന്മാരുടെ വാക്കുകളിൽ അല്ലെങ്കിൽ അവരുടെ സന്ദേശങ്ങളിൽ പറയുന്നത് എന്തെന്നുവെച്ചാൽ - ജീവിക്കൂ, ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കൂ. ഇനി വരാൻപോകുന്ന സുവർണ്ണ കാലഘട്ടത്തിൽ സത്യയുഗത്തിൽ എല്ലാവരും മനുഷ്യരോടും പ്രകൃതിയോടും മൃഗങ്ങളോടും അനുകമ്പയുള്ളവരായിരിക്കട്ടെ. ജീവിക്കൂ “ജീവിക്കാൻ അനുവദിക്കൂ” എന്ന ചിന്ത അവരിൽ ഉത്ഭവിക്കട്ടെ.

.....b.....

സ്നേഹ സമ്പന്നരായവർ എല്ലായ്പ്പോഴും സന്തുഷ്ടരായിരിക്കും.

ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും സാധനം

മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം

പാചകം ചെയ്യാതെ തന്നെ കഴിക്കാവുന്നതും ഗുണപ്രദവുമായ ആഹാരപദാർത്ഥമാണ് പഴ വർഗ്ഗങ്ങൾ. പേരയ്ക്ക, തക്കാളി, ആപ്പിൾ, ചെറുനാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, നെല്ലിക്ക എന്നീ പഴങ്ങളിൽ വിറ്റാമിൻ സി ധരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പാചകം ചെയ്യാതെ പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ നഷ്ടപ്പെടാതെ തന്നെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ചേരുന്നു. പച്ചക്കറികൾ പാകപ്പെടുത്താതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് ഗുണകരം. വെള്ളരിക്ക, തക്കാളി, കുമ്പളങ്ങ, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കാരറ്റ്, റാഡിഷ് മുതലായ സസ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഭക്ഷണത്തിനു ശേഷം ഓരോ പ്രാവശ്യം പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ പല്ലുകൾ അകാലത്തിൽ ദ്രവിക്കുന്നത് തടയാൻ സാധിക്കും. കുട്ടികൾക്ക് ഈ സ്വഭാവം വളർത്തിയാൽ അവരുടെ പല്ലുകൾ കേടുകൂടാതെ ഇരിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും. ആഹാരത്തിനു ശേഷം മധുരപലഹാരങ്ങൾ കൊടുക്കാതെ തക്കാളിയോ, വെള്ളരിക്കയോ കാരറ്റോ കൊടുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

“ആയു: സത്വബലാരോഗ്യ-
സുഖപ്രീതി വിവർദ്ധനാ:
രസ്യാ: സ്നിഗ്ധാ: സ്ഥിരാഹൃദ്യാ
ആഹാര: സാത്മികപ്രിയാ:
(ഗീത 17/8)

ആയുസ്സ്, ഉത്സാഹം, ബലം ആരോഗ്യം മനോസുഖം, പ്രീതി എന്നിവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവയും നീർ നിറഞ്ഞതും സ്നിഗ്ധ ഗുണമുള്ളവയും സ്വൈര്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നവയും ഹൃദയപ്രിയങ്ങളും ആയ ആഹാരങ്ങൾ സാത്മികന്മാർക്ക് പ്രിയമായിട്ടുള്ളവയാകുന്നു.

കാരറ്റ്

ഇതിനെ സാധുക്കളുടെ കിഴങ്ങായിട്ടാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിൽ ‘ഗാർജൻ’ എന്നും ഹിന്ദിയിലും ബംഗാളിയിലും ‘ഗാർജർ’ എന്നും

തമിഴിൽ ‘മഞ്ഞമുള്ളകി’യെന്നും മലയാളത്തിൽ ‘മുള്ളകി’യെന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതു മൂന്നു തരമുണ്ട്. മഞ്ഞയും വെള്ളയും ചുമ്പും. ഇതിൽ മഞ്ഞയ്ക്കാണ് ഔഷധഗുണം കൂടുതൽ. വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി എന്നിവ കൂടാതെ അയൺ, ഫോസ്ഫറസ്, സൾഫർ എന്നിവയും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. കാരറ്റിൽ വളരെ കുറച്ച് പ്രോട്ടീനെ ഉള്ളുവെങ്കിലും ഇത് നല്ല ഒരു ആഹാര സാധനമാണ്. ഇതിൽ പത്ത് ശതമാനം ഫ്രൂട്ട്കോസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ ആൽബുമിനും വാതകമായി മാറുന്ന ഒരുതരം എണ്ണയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

കാരറ്റ് ഹൃദ്രോഗത്തിന് കൈകണ്ട ഒരു ഔഷധമാണ്. റഷ്യക്കാർ ഇതിന്റെ അരിയിൽ നിന്നു മെട്രക്കുന്ന ഒരു മരുന്നു ഹൃദ്രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ഒരു ഔഷധമാണെന്ന് കണ്ടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നു. കാരറ്റ് ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഹൃദ്രോഗമുള്ളവർക്ക് നല്ലതാണ്. മുത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ ചുട്ടുനീറ്റൽ ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇതിന്റെ നീരോ സൂപ്പോ കുടിച്ചാൽ മതിയാകും. ഇതിന്റെ നീർ നാല് ഔൺസ് ദിവസവും കാലത്ത് കഴിച്ചാൽ ഹൈപ്പർഅസിഡിറ്റി എന്ന രോഗം മാറും. ഇതു വേവിച്ചുകഴിച്ചാൽ ലിവർ സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ, മഞ്ഞപ്പിത്തം, മുത്രസംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾ ഇവയ്ക്ക് നല്ലതാണ്. കാരറ്റ് 15 മുതൽ 20 ദിവസംവരെ തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ചൊറി, ചിരങ്ങ്, തേമൽ മുതലായ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ മാറും. ഇത് വയറെരിച്ചിൽ, അമിതമായ വെള്ളദാഹം, വയറുകടി ഇവയ്ക്കും ഉപയോഗിക്കുന്നു. ക്ഷയരോഗത്തിന് ഇത് സൂപ്പു വച്ചു കുടിച്ചാൽ മതിയാകും. ഇതിന്റെ അരി ഞരമ്പുകളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതിനും ഞരമ്പു സംബന്ധമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും സ്ത്രീകൾക്ക് ആർത്തവകാലത്ത് രക്തം ശരിയായി പോകാതിരിക്കുന്നതിനും നല്ലതാണ്.

കാരറ്റും, റ്റൊമാറ്റോയും, കാബേജുംകൂടി സൂപ്പ് വച്ച് കഴിച്ചാൽ വിറ്റാമിൻ എ യുടെ കുറവു കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ വരികയില്ല. കാരറ്റിന് കൂടലിലുള്ള മലിനവസ്തുക്കളെയും വിരയേയും പുറത്തുകളഞ്ഞ് വിശപ്പുണ്ടാക്കുന്നതിന് കഴിവുണ്ട്. അതികഠിനമായ തലവേദന, കണ്ണിനും ചെവികുമുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾ ഇവകൾക്ക് ഇത് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കാരറ്റ് പച്ചയായി കഴിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. വേവിച്ചാൽ ചില വിറ്റാമിനുകൾക്ക് നഷ്ടം സംഭവിക്കും.

..... a