ലക്കം-19/ജൂലൈ, 2014

# ഹവിസ്സ്

ആത്മ സാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ നേർവഴി

# ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ.... ആമുഖം

കർക്കിടകം വീണ്ടും കണക്ക തീർക്കുവാൻ എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. വറുതിയാൽ പൊറുതി മുട്ടിയ ജനതയെ മഴ ദൈവങ്ങളും കൈവിട്ടു. ദു:ഖത്തിന്റെയും ദുരിതത്തിന്റെയും കാർമേഘങ്ങളാണ് എങ്ങും നിറയുന്നത്. അശാന്തിയുടെ മന്ത്രധ്വനിയാണെങ്ങും മുഴങ്ങുന്നത്. ഒരു വശത്ത് ശാസ്ത്രം പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ മറു വശത്ത് മനുഷ്യൻ അവനവനിലേയ്ക്ക് ചുരുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഭീകരരുടെ പിടിയിലകപ്പെട്ട 46 സഹോദരിമാരുടെ രോദനം ഇന്നും കാതുകളിൽ അലയടിക്കുന്നു – ഈശ്വരാധീനം കൊണ്ട് അവർ രക്ഷപ്പെട്ടെങ്കിലും. ഇറാക്കും ഗാസയും മാത്രമല്ല ഓരോ മനുഷ്യ മനസ്സും യുദ്ധക്കളമായി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

ഈ മഹാഭാരത യുദ്ധക്കളത്തിൽ നിന്നു കേഴുന്ന ഒരു അർജ്ജുനന്. അയാൾക്കു മടുത്തിരിക്കുന്നു.... അയാൾക്കു യുദ്ധം ചെയ്യേണ്ട, രാജ്യവും വേണ്ട. പകരം അയാൾക്കു വേണ്ടത് ശാന്തിയാണ്, ശാന്തി. ഉള്ളിലും പുറത്തും ശാന്തി തേടി അയാൾ അലയുകയാണ്. അശാന്തമായ പ്രകൃതിയും അശാന്തമായ മനുഷ്യ മനസ്സുകളും കണ്ട് അയാൾ കണ്ണു പൊത്തുകയാണ്. കരളുരുകി കേഴുകയാണ് – ഭഗവാനേ, ഇതിന് ഒരു അന്ത്യമില്ലേ?

ഈ അർജ്ജുനനാകുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് ആവുമോ? അവിടെ ഇറാക്കിൽ പിടിക്കപ്പെട്ടത് അയാളുടെ സ്വന്തം സഹോദരിയാണ്. ഗാസയിൽ വെടിയേറ്റ് മരിക്കുന്നത് അയാളുടെ സ്വന്തം സഹോദരനാണ്. അഫ്ഗാനിസ്ഥാനിലും സിറിയയിലും നയ്റോബിയിലും എല്ലാം മരിച്ചു വീഴുന്നവർ അയാൾക്ക് അന്യരല്ല. അയാളുടെ മുന്നിൽ തമിഴ്നാടും കേരളവുമില്ല – അതിനാൽ മുല്ലപ്പെരിയാർ അല്ല അയാളുടെ വിഷയം, അതിന്റെ ഗുണഭോക്താക്കളും ഭീതിതരുമായ സ്വന്തം ജനതയാണ്. അയാൾക്ക് മതമോ ജാതിയോ ഇല്ല, അയാൾ ഒരു പ്രത്യേക വിഭാഗത്തിലും പെടുന്നില്ല. അയാളുടെ പ്രാർത്ഥനകളിൽ ഒരിക്കലും അയാൾക്ക് പ്രത്യേക ഇടം അയാൾ നൽകിയില്ല, അയാളുടേതായി പ്രത്യേകിച്ചൊന്നും അയാൾക്ക് നേടുവാനുമില്ല. ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തുഃ. അതിലൊതുങ്ങും എല്ലാം.

ഇപ്രകാരം ഒരു അർജ്ജുനനാകുവാൻ നമ്മിൽ എത്ര പേർ തയ്യാറുണ്ട്? ജനിച്ചു നരച്ചു മരിച്ചു പോകുന്ന നരജന്മത്തിന് അർത്ഥം പകരുവാൻ നാം തയ്യാറാണോ? അങ്ങനെ ചങ്കുറപ്പുള്ളവരോടൊപ്പം നിൽക്കുവാൻ ഈശ്വരൻ തയ്യാറാണ്. അവരുടെ തേരു തെളിക്കുന്നതിൽ ഈശ്വരനു സന്തോഷമേ ഉള്ളൂ. കലിയുഗ നരകയാതനകളിൽ നിന്നും അവരെ സ്വർഗ്ഗീയ സുഖത്തിന്റെ പൊന്നൂഞ്ഞാലിലേയ്ക്ക് ആനയിക്കുവാൻ ഭഗവാൻ എന്നും തയ്യാർ.

ഈശ്വരീയ സ്നേഹത്തിന്റെ ആ മഹത്വം അറിയണമെങ്കിൽ, ആ പാലനയുടെ ഊഷ്മളത അനുഭവിക്കണമെങ്കിൽ ഈശ്വരനു മുന്നിൽ നമുക്കു സമർപ്പിതരാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഞാൻ അധികാരിയാണ്, വക്കീലാണ്, അതാണ്, ഇതാണ്...ഇതെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ച് നമുക്കു നിമിത്തമാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. സർവ്വ നിയന്താവായ സർവ്വേശ്വരന്റെ കരങ്ങളാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബുദ്ധിയുടെ ഈ സമർപ്പണത നമ്മെ ഉയരങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കും. നമ്മുടെ ശ്രേഷ്ഠ കർത്തവ്യത്തിന്റെ പ്രതിഫലമായി സുഖത്തിന്റെയും ശാന്തിയുടെയും ഒരു ലോകം ഇവിടെ സ്ഥാപിക്കപ്പെടും. കള്ളവും ചതിയും എള്ളോളം പൊളി വചനവും ഇല്ലാത്ത ആ സത്യയുഗ സ്വർഗ്ഗീയ രാജ്യം നമ്മുടേതു മാത്രമായിരിക്കും.

അതിനാൽ, വരൂ സഹോദരങ്ങളേ, അർജ്ജുനനാകുവാൻ വരൂ, അശാന്തമായ ഈ ലോകത്ത് നമുക്കെങ്കിലും ശാന്തിയുടെ മന്ത്രധ്വനി മുഴക്കാം. ഓം ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ ശാന്തിഃ

# താളുകൾ മറിക്കുമ്പോൾ


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

ഈശ്വരന്റെ ഉപകരണം..........................................................................ബി. കെ. അനില, തിരുവനന്തപുരം

സാധകന്റെ മനസ്സ്.....................................................................................ബി.കെ. അനിൽ, പാലക്കാട്

ത്യാഗം...............................................................................................ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

ഉണർത്തുപാട്ട്...............................................................................................പുഷ്പൻ കനറ, തൃശ്ശൂർ

കലിബാധ...............................................................................................ബി. കെ. അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

നമ്രത........................................................................................................ബി.കെ. ഹൻസ, മൗണ്ട് ആബു

സാഗരസംഗമം...................................................................................ബി.കെ. ഉണ്ണിത്താൻ, മാവേലിക്കര

സന്ധ്യാനാമം.......................................................................................രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

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

നടത്തം കൊമ്മുള്ള ഗുണങ്ങൾ...........................................................................................സുനിത, പാലക്കാട്

അന്ന് പരിപാവനമായ ഭൂമി.................................................................................കൃഷ്ണനുണ്ണി, പാലക്കാട്

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

**നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ സത്യത്തിന്റെ ശക്തിയെ
നാം അംഗീകരിക്കുന്നതിലൂടെ
യഥാർത്ഥ ധൈര്യം നമുക്ക് കൈവരുന്നു.
എന്റെ കർമ്മങ്ങൾ സത്യത്തെ ആധാരമാക്കിയാണെന്ന്
ഞാൻ ഉറപ്പാക്കണം.
അപ്പോൾ കാര്യങ്ങൾ വഴിതെറ്റിപ്പോയാലും
എനിക്ക് ധൈര്യത്തോടെ നേരിടുവാനാകും.**

## 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.

# ഈശ്വരന്റെ ഉപകരണം

ബി.കെ. അനില

വിഖ്യാതനായ ആ സംഗീതജ്ഞന്റെ വയലിനിലേയ്ക്ക് അയാൾ വീണ്ടും വീണ്ടും നോക്കി. താൻ ലക്ഷങ്ങൾ നൽകി വാങ്ങിയ ആ വയലിനിലേയ്ക്ക് എത്ര നോക്കിയിട്ടും അയാൾക്ക് മതിയായില്ല. ലേലത്തിൽ ആ വയലിൻ വാങ്ങുമ്പോൾ അയാൾക്ക് വാശിയായിരുന്നു. മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നതിന്റെ ഇരട്ടി വില ഓരോ തവണയും പറഞ്ഞു. ഒടുവിൽ ആ അതി മനോഹരമായ സംഗീതോപകരണം അയാളുടെ കൈകളിലൊതുങ്ങി. ഇത്രയധികം വിലകൊടുത്താണ് അത് വാങ്ങിയതെങ്കിലും ധനാഢ്യനായ അയാൾക്ക് അതിൽ ഒരു ചിന്തയുമില്ലായിരുന്നു. തന്റെ മണിമാളികയിൽ ആ അമൂല്യമായ വയലിൻ എവിടെ വയ്ക്കും എന്നതായിരുന്നു അയാൾക്കുണ്ടായിരുന്ന ഏക ചിന്ത.

ഒരുനാൾ അയാളുടെ ഒരു പഴയ സുഹൃത്ത് അയാളെ കാണുവാൻ ചെന്നു. സ്വീകരണ മുറിയിൽ അയാൾ തന്റെ ഉറ്റ സുഹൃത്തിനെ ഉപചാരപൂർവ്വം ഇരുത്തി. സുഹൃത്ത് അയാളുടെ ആ പുതിയ ഗൃഹത്തിൽ ആകമാനം കണ്ണോടിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഷോക്കേസിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ആ അതിമനോഹരമായ വയലിൻ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടു. സുഹൃത്ത് ആ വയലിനിലേയ്ക്ക് നോക്കിയിരിക്കുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ അയാൾക്കും സന്തോഷമായി. സുഹൃത്തിന് അത് നന്നായി ഇഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്ന് അയാൾക്ക് ബോധ്യമായി. അയാൾ പറഞ്ഞു– ഇത് വിഖ്യാതനായ ഒരു സംഗീതജ്ഞന്റെ വയലിനാണ്. ഞാൻ ലേലത്തിൽ വാങ്ങിയതാണ്. അതിന്റെ മനോഹാരിത നോക്കൂ. സുഹൃത്തിനോട് ആ വയലിന്റെ ഭംഗിയെക്കുറിച്ച് അനുസ്യൂതം വർണ്ണിക്കുവാൻ തുടങ്ങി. അല്പ നേരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ സുഹൃത്ത് അയാളോട് ചോദിച്ചു– എനിക്ക് അതൊന്ന് എടുത്തു തരാമോ? സുഹൃത്തിന്റെ ചോദ്യം അയാൾക്ക് അത്ര രസിച്ചില്ല. തന്റെ ആത്മമിത്രമാണ് ചോദിച്ചതെങ്കിലും, അയാൾ അതിയായി സ്നേഹിക്കുന്ന, ദിവസവും മനോഹാരിത ആസ്വദിക്കുന്ന ആ വയലിനെടുത്ത് കൊടുക്കാൻ അയാളുടെ മനസ്സ് സമ്മതിച്ചില്ല. അയാളുടെ മൗനത്തിലൂടെ ആ ഇഷ്ടക്കേട് സുഹൃത്ത് മനസ്സിലാക്കിയെങ്കിലും ഒരിക്കൽ കൂടി സുഹൃത്ത് തന്റെ ചോദ്യം ആവർത്തിച്ചു. യാന്ത്രികമായി അയാൾ ഷോക്കേസിനടുത്തേയ്ക്ക് നടന്നു. അതിന്റെ കണ്ണാടി നീക്കി ആ സംഗീതോപകരണം കൈകളിലെടുത്തു. പിന്നെ സുഹൃത്തിന്റെ കൈകളിൽ കൊടുത്തു.

അയാൾക്ക് വിശ്വസിക്കുവനായില്ല. ആ സുഹൃത്തിന്റെ കൈകളിലൂടെ ആ വയലിനിൽ നിന്നും ഉതിർന്ന അതി മനോഹരമായ ഈണം അയാളുടെ മനസ്സിനെ ആനന്ദിതമാക്കി. ആ നാദലഹരിയുടെ സുഖത്തിൽ അയാൾ മതിമറന്നു. ആ വാദ്യോപകരണത്തിന്റെ രൂപഭംഗി അയാൾ മറന്നു. തന്റെ ഷോക്കേസിൽ കാഴ്ച വസ്തുവായി അത് ഇരുന്നപ്പോഴുള്ള രൂപഭംഗിയും, ഒരു സംഗീതജ്ഞന്റെ കൈകളിൽ ഇരിന്നപ്പോഴുമുള്ള നാദഭംഗിയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം അയാൾ അനുഭവിച്ചു. സംഗീതജ്ഞന്റെ കൈകളിലൂടെ അനേകരെ ആനന്ദിപ്പിക്കുമ്പോഴാണ് അതിന് യഥാർത്ഥ മൂല്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത് എന്ന് ആ ദിവ്യ സംഗീതം ആസ്വദിക്കവെ അയാളുടെ അന്തരാത്മാവ് പറഞ്ഞു.

സുഹൃത്ത് ആ വയലിൻ അയാൾക്ക് തിരിച്ചു നൽകി. "നിനക്ക് ഞാൻ ഇത് സമ്മാനമായി തരുന്നു"– അയാളുടെ വാക്കുകൾ സുഹൃത്തിന്

ശേഷം 7–ാം പേജിൽ....

# സാധകന്റെ മനസ്സ്

ബി.കെ. അനിൽ, പാലക്കാട്

മനുഷ്യനാൽ നിർവ്വചിക്കുവാൻ കഴിയാത്ത ഒരു പ്രതിഭാസമായിട്ടാണ് മനസ്സ് ഇന്നും നിലനിൽക്കുന്നത്. മന:ശാസ്ത്രജ്ഞൻമാരും ആത്മീയ ചിന്തകരും മനസിനെ തുറന്ന് കാണുവാൻ കാലാകാലങ്ങളായി പ്രയത്നിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എല്ലാവരും ഒരുകാര്യം സമ്മതിക്കുന്നു അതായത് മനസിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിച്ചാൽ ജീവിതം വിജയത്തിലേക്ക് കുതിക്കും മാത്രമല്ല മനസ്സിന്റെ പതനം വ്യക്തിയെ പൂർണ്ണമായും നാശത്തിലേക്ക് നയിക്കും.

ഒരു സാധകനെ സംബന്ധിച്ച് നോക്കുകയാണെങ്കിൽ മനസ് വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണ്. മനസിന്റെ ശുദ്ധിയും വ്യക്തതയും നിയന്ത്രണവും സാധകന്റെ ചെറിയ പരിശ്രമങ്ങളെപ്പോലും വളരെയധികം സഹായിക്കും. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ ആചാര്യൻമാർ നമുക്ക് നിർദേശിച്ചിരിക്കുന്ന മിക്ക ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും മന:ശുദ്ധീകരണ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. പക്ഷേ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ആതീവ ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നവരിൽ പോലും എത്രപേർ അവയിലൂടെ നേടേണ്ടതായ മനോ നൈർമല്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരാണ് എന്നതാണ് നമ്മൾ ചിന്തിക്കേണ്ട വിഷയം. ഒരു സാധകൻ ഈശ്വരസന്നിധിയിൽ പലതും സമർപ്പിക്കാറുണ്ടെങ്കിലും ഈശ്വരന് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ടത് സാധകന്റെ ഹൃദയകമലം തന്നെയാണ്. അതിനാൽ ആ ഹൃദയകമലം പരിശുദ്ധിയോടെ സൂക്ഷിക്കുവാനാണ് നമ്മൾ അതീവ ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടത് എന്ന് സാധകൻ ഒരിക്കലും വിസ്മരിക്കരുത്.

ഒരേ താക്കോൽ കൊണ്ടു തന്നെയാണ് പൂട്ട് അടക്കുകയും തുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. അതിന് വേറെ വേറെ താക്കോൽ ആവശ്യവുമില്ല, സാധ്യവുമല്ല. അതുപോലെ മനസിനെ ഉയർത്തുവാനും അധ:പതിപ്പിക്കുന്നതും ഒരേ താക്കോൽ ആണ്. ആ താക്കോലാണ് ചിന്തകൾ. ചിന്തകളിലെ മാലിന്യം തന്നെയാണ് മനോരോഗം, ചിന്തകളിലെ നൈർമല്യം തന്നെയാണ് മനോ നിയന്ത്രണം. സമയാസമയങ്ങളിൽ കുളവും കിണറും വഴിയോരവും അഴുക്കുചാലുകളും ശുചീകരണം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന വിനയെന്താണെന്ന് നമുക്കറിയാം. പരിസര ശുചിത്യം കുറഞ്ഞാൽ കീടാണുക്കൾ പെരുകി ശാരീരിക രോഗങ്ങൾ പടർന്നു പിടിക്കുന്ന പോലെ മന:ശുദ്ധി കുറയുമ്പോൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനസിൽ ദുർവികാരങ്ങളും ദു:ഖശോകങ്ങളുമാകുന്ന കീടാണുക്കൾ പെരുകുകയും അതിലൂടെ മാനസിക വൈകല്യങ്ങൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. മനസ് തന്നെ നമ്മുടെ മിത്രവും മനസ് തന്നെ നമ്മുടെ ശത്രുവും എന്ന് പറയാറുണ്ട്. മനസിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ പഠിച്ചവർക്ക് സ്വന്തം ചിന്തകൾ വിജയകവാടം തുറക്കുന്നതിനുള്ള താക്കോലായി മാറും.

ഇനി എങ്ങനെ മനോ നിയന്ത്രണം ആരംഭിക്കണം എന്ന് നോക്കാം. ഒരു കുതിരയെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നാൽ അതിനർത്ഥം അതിനെ സഞ്ചരിക്കാൻ വിടാതെ ഒരിടത്ത് കെട്ടിയിടുക എന്നല്ലല്ലോ. അതുപോലെ മനോ നിയന്ത്രണമെന്നതിന് ചിന്തകളെ തടഞ്ഞു നിർത്തുക എന്നല്ല അർത്ഥം. തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ഉപകാരപ്രദമായ രീതിയിൽ ശ്രേഷ്ഠമായ ചിന്തകൾ കൊണ്ട് മനസിനെ പോഷിപ്പിക്കലാണ് മനോ നിയന്ത്രണം എന്നതുകൊണ്ടർത്ഥമാക്കുന്നത്. നാനാ വിഷയങ്ങളിലേക്ക് അലയുന്ന മനസിനെ ഒരു നേർദിശയിലേക്ക് ഏകാഗ്രമാക്കണം എന്നർത്ഥം. ആ ദിശ ഈശ്വരനിലേക്കാകുമ്പോൾ നമ്മൾ സുരക്ഷിതരാകുന്നു.

മനോനിയന്ത്രണം വളരെ സൂക്ഷിച്ചു വേണം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ പരാജിതരാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അലയുന്ന ഒരു തെരുവുനായയെ അനുസരണയുള്ള വളർത്തു നായയാക്കി മാറ്റണം എന്ന് കരുതുക. അതിനെ പെട്ടന്ന് ഒരു ദിവസം ചങ്ങലക്കിട്ടാൽ വെപ്രാളം കാണിച്ച് ആ നായ നമ്മളെ അസ്വസ്ഥനാക്കും. അതുപോലെ തന്നെയാണ് അലയുന്ന മനസിനെ പെട്ടന്ന് നിശ്ചലമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴും സംഭവിക്കുന്നത്. മനസിന്റെ ഈ പ്രതികരണം കണ്ട് ഭയന്ന് പലരും ധ്യാനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നു. മനസിനെ വശീകരിക്കുന്ന മാർഗ്ഗം ഒന്ന് മാറ്റി പരീക്ഷിച്ചാൽ ഇങ്ങനെ ബുദ്ധിമുട്ടാതെ തന്നെ മനോ നിയന്ത്രണം എളുപ്പത്തിൽ സാധ്യമാകും. ഉദാഹരണത്തിന് ആ തെരുവ് നായയുടെ കാര്യം തന്നെയെടുക്കാം. ആദ്യം അതിന് നല്ല ഭക്ഷണം നൽകിയും വളരെ സ്നേഹത്തോടെ അടുത്തിടപഴകിയും സാവധാനത്തിൽ തെരുവുനായയെ അനുസരണയുള്ള വളർത്തു നായയാക്കുവാനാകും ഇതുപോലെ മനസ് അലയുന്ന ശീലത്തിൽ നിന്ന് മുക്തമാകുവാൻ ഈശ്വരീയ ജ്ഞാനശ്രവണവും സത്സംഗവുമാകുന്ന നല്ല ചിന്തകളാകുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ മനസിന് നൽകുക. പിന്നീട് ധ്യാനത്തിലൂടെ മനസുമായി വളരെ സ്നേഹത്തോടെ ഇടപഴകുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇപ്രകാരം അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് അധികം താമസിയാതെത്തന്നെ മനസ് നിയന്ത്രണത്തിലാകും. വെറും 5 ശതമാനം മാത്രമേ നമ്മുടെ മാനസികോർജ്ജം നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുള്ളൂ. ധ്യാനത്തിലൂടെ ഈ ശതമാനം വർദ്ധിക്കും. കർമ്മ കുശലതയും ഭാരരഹിതമായ മനസും നിങ്ങൾക്കും സ്വന്തമാക്കുവാനാകും. (തുടരും..)

**ഹവിസ്സിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങളിലെയും കവിതകളിലെയും ആശയങ്ങളും അഭിപ്രായങ്ങളും ലേഖകരുടേതാണ്. അവ ബ്രഹ്മാകുമാരീസിന്റെയോ ഹവിസ്സിന്റെയോ അഭിപ്രായങ്ങളാണെന്ന് ധരിക്കരുത്.**

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

PEACE OF MIND CHANNEL

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

# ത്യാഗം

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

എൻേറതായിട്ടുള്ളത്, എനിക്ക് കിട്ടാമായിരുന്നത് സ്വനമസ്സാലെ സന്തോഷത്തോടെ മറ്റാർക്കെങ്കിലും നന്മയുടെ ഭാവത്തോടെ കൊടുക്കുക. അതു പണമാകാം, പദവിയാകാം, മറ്റു വസ്തുക്കളാകാം, രോഗമോ ദുഃഖമോ അകറ്റാനുള്ളതാകാം – ഇതാണ് ത്യാഗം. ത്യാഗഭാവത്തെപ്പോലും ത്യജിക്കുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ ത്യാഗി. ത്യാഗമനോഭാവം – അത് അത്യുത്കൃഷ്ടമാണ്. ത്യാഗം പലതരത്തിലുണ്ട്. മഹാത്യാഗികളുണ്ട്, സർവ്വാംശത്യാഗികളുണ്ട്, ആത്മീയതയിൽ ഇതിന് പ്രാധാന്യം ഏറെയാണ്.

ശരീരബോധത്തെ ത്യജിക്കലാണ് ഏറ്റവുമാദ്യം വേണ്ടത്. പഞ്ചവികാരങ്ങളെ ജയിക്കാനും മനസ്സിൻെറ ശീതളതക്കും, ശാന്തതക്കും അത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ശരീരബോധമാണ് പഞ്ചവികാരത്തിനടിസ്ഥാനം. അതിലൂടെ ഉത്പന്നമാകുന്ന കാമ–ക്രോധ–മോഹ–ലോപ–അഹങ്കാരാദികൾ മനസ്സിലുള്ള ഗുണങ്ങളേയും ശക്തികളേയും ഉന്മൂല നാശം ചെയ്യും. ശരീരബോധത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നത് അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. ആത്മാവാണ് ഞാൻ, ബാഹ്യമായി കാണുന്ന ശരീരമല്ല എന്ന സത്യം അതായത് ആത്മബോധം സ്വന്തമാക്കണം. അതിലൂടെ ശരീരബോധം ത്യജിക്കണം. ലൗകിക–അലൗകിക ബോധം ഒന്നുപോലെ കൊണ്ടുപോകണമെങ്കിൽ ഒന്നിൽ മാത്രം കുടുങ്ങിക്കിടക്കരുത്. ജീവിതമാകുന്ന ത്രാസിൻെറ രണ്ടു തട്ടുകളാണ് ലൗകികവും അലൗകികവും. രണ്ടിനും ബാലൻസു വേണം. ജീവിത സാഫല്യത്തിനിത് അനിവാര്യമാണ്. ഈശ്വരൻെറ സമ്മാനമാണ് ഈ ശരീരം. അത്മാവ് നിമിത്തമായി അതുപയോഗിച്ച് കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കണം. ഞാൻ–എൻേറത് എന്ന ഭാവം ത്യജിക്കണം. അതുകൊണ്ട് സ്വന്തമല്ലാത്തത് സ്വന്തമായി കരുതിയ അറിവില്ലായ്മയിലൂടെ ത്യാഗം വരുന്നു. നമ്മിൽ നന്മ നിറയും. ഈ ഭാവത്തിലൂടെ ശരീരബോധത്തിൻെറ അഭാവത്തിലൂടെ ആത്മഭാവം തെളിയും. ആത്മാവിന് ശരീരത്തിലുള്ള ആധിപത്യവും ഉണ്ടാകും. ഇതിലൂടെ സ്വഭാവഗുണങ്ങളും നിറയുന്നു. സദാ സന്തുഷ്ടതയും സ്നേഹവും ദയയും ശാന്തിയും സമാധാനവുമൊക്കെ വന്നുചേരും. ത്യാഗഭാവങ്ങളിലൂടെയേ നമ്മെ നയിക്കുന്ന പരമശക്തിയിൽ മനസ്സുറപ്പിക്കാനാവൂ. സത്യവും ശുദ്ധവുമായ മനസ്സിലേ ഈശ്വരനെ പ്രതിഷ്ഠിക്കാനാവൂ. വിദ്വേഷം, വികൽപം, വികർമ്മം ഒക്കെ മനസ്സിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കിയാലെ മനസ്സിൽ വിശുദ്ധി കൈവരിക്കാനാവൂ. ഈ ത്യാഗത്തിലൂടെയേ സുകർമ്മമുണ്ടാവൂ. വികർമ്മങ്ങളിൽ വിജയിക്കാനാവൂ വികർമ്മങ്ങളിൽ വിജയികളാകും ത്യാഗി. ത്യജിച്ചവ വീണ്ടും സ്വീകരിക്കില്ല.

4ാം പേജ് തുടർച്ച......

വിശ്വസിക്കാനായില്ല. ആ വയലിൻ സുഹൃത്തിന്റെ കൈകളിൽ സമ്മാനിക്കുമ്പോൾ, സുഹൃത്തിന്റെ കണ്ണുകളിൽ കൃതജ്ഞതയുടെയും സ്നേഹത്തിന്റെയും നനവ് അയാൾ കണ്ടു.

അതുപോലെയാണ് മനുഷ്യന്റെ ജീവിതം. ജീവിതമാകുന്ന വാദ്യോപകരണം എങ്ങനെ മീട്ടുമെന്നും, അതിൽ നിന്നും മധുരമായ സംഗീതം എങ്ങനെ ഉതിർക്കുമെന്നും അറിയാതെ മനുഷ്യൻ ജീവിക്കുന്നു. ഈശ്വരനാകുന്ന മഹാ സംഗീതജ്ഞന്റെ കൈകളിലെ ഉപകരണമാകണം അത്. ആ ഉപകരണം ഈശ്വരനിൽ അർപ്പിക്കുമ്പോൾ, അത് ഈശ്വരൻ മീട്ടുമ്പോൾ, ജീവിതത്തിൽ നിന്നും ഉതിരുന്ന മധുരമായ സംഗീതം, മറ്റുള്ളവരെയും ആനന്ദിതമാക്കും. ജീവിതം സാർത്ഥകമാകും.

# ഉണർത്തുപാട്ട്

പുഷ്പൻ കനറ, തൃശ്ശൂർ

നീലത്തുകിലഴിച്ചിട്ട കാറ്റിൻ ഗതിയറിയാതെ
അലയുന്നു ജീവിത ബന്ധങ്ങൾ
അലമുറയിട്ട സിംഹത്തെപ്പോലെ
ഗർജ്ജിക്കുന്നു മേലാളന്മദാർ
അധികാരവർഗ്ഗത്തിൻ ചാട്ടവാറിൻ
അടിയേറ്റ് വീണു കിടന്നു പിടഞ്ഞു ചോര
ചിന്തിയുമെത്ര ജീവൻ ബലികഴിച്ചു മണ്ണിലും
ചിതൽപ്പുറ്റുകളായ് തീർന്നുപോയ്
ഇന്നുണർത്തുപാട്ടുപോലെ മറന്നുപോയ്
മനുഷ്യർ ഈ മണ്ണിൻ ഗന്ധവും
ഒരുപിടി ചാരമാവുന്ന മനുഷ്യൻ
എന്തിനോ വേണ്ടി ഓടി നടക്കുന്നു
ഇന്നിവിടെ എല്ലാവരും വിദ്യാസമ്പന്നർ
സ്വായത്തമാക്കാൻ മറന്നുപോയ കാർഷികമേഖല
വയലുകൾ പാഴ്മരുഭൂമിയായ്
കാലികൾ മേയും പുൽനിരകളിലും
പണം കായ്ക്കുന്ന മരമുള്ളപോലെ
മനുഷ്യരെല്ലാം ഗമ കാട്ടി നടക്കുന്നു
മാവേലി സ്റ്റോറു നിറയുന്നു പക്ഷെ
ഭിക്ഷക്കാരന്റെ ഭാണ്ഡം പോലെ
ജലമില്ല ഗംഗയിലും പാപം കഴുകുവാൻ
ഉള്ളതോ വെറും അഴുക്കുജലം മാത്രം
ഉള്ളദൈവത്തെ അറിയാതെ കുമ്പിടുന്നു
ശാശ്വതം ഏക ദൈവ പരമാത്മ
സർവ്വ മതസ്ഥർക്കും ഏകദൈവം
സത്യമാം ശാന്തി കൈവരിച്ചീടുവാൻ
സത്യം ശിവം സുന്ദരത്തിൽ ലയിക്കുവിൻ.

## മഹദ്വചനങ്ങൾ

**പുഞ്ചിരിക്കാത്ത ദിവസമാണ്**
**നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ**
**നാം ഏററവും നഷ്ടപ്പെടുത്തിയ ദിവസം**

**ചാർളി ചാപ്ലിൻ**

# കലിബാധ

ബി.കെ അനിൽ, തിരുവനന്തപുരം

ഒരിക്കൽ നാരദൻ ഭൂലോകം സർവ്വോത്തമമാണെന്ന കരുതി പല പല സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചു. എന്നാൽ മനഃശാന്തിയ്ക്ക് യോജിച്ചതായ ഒന്നും ഒരിടത്തും കാണുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞില്ല. ഭൂലോകം മുഴുവൻ കലി കീഴടക്കിയിരിക്കുന്നതായി കണ്ടു. സത്യം, തപസ്സ്, ശൗചം, ദയ, തുടങ്ങിയവ എവിടെയും കാണുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ജനങ്ങൾക്ക് വയറുനിറയേ ഭക്ഷിക്കണം, എന്നൊരു ചിന്ത മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അതിനു വേണ്ടി കളവ് പറയുകയും, അധാർമ്മിക വൃത്തികൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടായിരുന്നു. സർവ്വ ജനങ്ങളും അലസ ന്മാരും, മന്ദബുദ്ധികളും, ഭാഗ്യഹീനരും, അശക്തരെ നിരന്തരം ഉപദ്രവിക്കുന്നവരുമായി കാണപ്പെട്ടു. സത്കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ആരുമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ചതിയും അസത്യവും തൊഴിലാക്കിയവരും, ക്രൂരചിത്തരും, പിശാചുക്കളെപ്പോലെ പെരുമാറുന്ന വരും, ശരീരവും, മനസ്സും, വാക്കും കൊണ്ട് നിത്യവും പാപം ചെയ്യുന്നവരുമായി കണ്ടു. അങ്ങനെയിരിക്കെ, അഭിമന്യുവിന്റെ പുത്രനായ പരീക്ഷിത്ത് മഹാരാജാവ് ഒരിക്കൽ ദേശാന്തരങ്ങളിലൂടെ സഞ്ചരിക്കവെ ഒരു വൃഷഭ(കാള)ത്തെ ഒരു ശൂദ്ര രാജാവ് ഉപ ദ്രവിക്കുന്നതു കണ്ടു. ആ വൃഷഭത്തിന്റെ പത്നി യായ ഭൂമിദേവി ആ വൃഷഭത്തിനു സമീപത്ത് നിന്ന് വിലപിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. വൃഷഭരൂപം ധരിച്ചിരുന്നത് ധർമ്മമായിരുന്നു. ധർമ്മമാകുന്ന ആ വൃഷഭത്തെ ഉപദ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ശൂദ്ര രാജാവ് കലിയായിരുന്നു. സത്യം, ദയ, ശൗചം, തപസ്സ് എന്നീ 4 പാദങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്ന ആ വൃഷഭത്തിന്റെ 3 പാദങ്ങളും കലി ഛേദിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്നു. സത്യത്തിന്റെ പാദം കൂടി ഛേദിക്കു വാൻ തുനിയുന്നത് അദ്ദേഹം കണ്ടു. അധർമ്മ ത്തിന്റെ കാരണക്കാരനായ കലിയെ ആ നിമിഷം വധിക്കുവാൻ വേണ്ടി തന്റെ മൂർച്ചയേറിയ വാൾ അദ്ദേഹം കൈയ്യിലെടുത്തു. പരീക്ഷിത്ത് തന്നെ നിഗ്രഹിക്കുവാൻ തന്നെയാണ് തുനിയുന്നത് എന്ന് കണ്ട് കലി ഭയവിഹ്വലനായി പരീക്ഷി ത്തിന്റെ പാദങ്ങൾ നമസ്ക്കരിച്ചു. ദീനാനുകമ്പനും, പുണ്യചരിതത്തോടുകൂടിയവനുമായ പരീക്ഷിത്ത് ഇതു കണ്ട് കലിയെ വധിക്കാതെ വിട്ടു. അർജ്ജുനന്റെ കീർത്തി നിലനിർത്തുന്ന എന്നെ ആശ്രയിച്ചവർക്ക് ഒരു ഭയവും ഉണ്ടാകുകയില്ല. എന്നാൽ അധർമ്മ ബന്ധുവായ നീ എന്റെ രാജ്യത്ത് താമസിക്കരുത് എന്ന് പരീക്ഷിത്ത് കലിയോട് പറഞ്ഞു. ആ നിമിഷം കലി പരീക്ഷിത്തിനോട് പറഞ്ഞു, ഈശ്വര നിശ്ചയമനുസരിച്ച് ഈ യുഗം തന്റെ അധീനതയിൽ ഉള്ളതാണെന്നും, അതിനാൽ തന്നെ വധിക്കരുത് എന്നും ആവശ്യപ്പെട്ടു. ധർമ്മജ്ഞനായ അങ്ങ് എനിക്ക് ഈ കലിയുഗ ത്തിൽ വസിക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ ഇടം അനുവദിച്ചു തരണം എന്നും പരീക്ഷിത്തിനോട് അപേക്ഷിച്ചു. കലിയുഗം അധഃപതിച്ചതും നികൃഷ്ട വുമായ യുഗമാണെങ്കിലും ഈശ്വര ജപത്താൽ മുക്തി നേടുവാൻ കഴിയും എന്ന് പരീക്ഷിത്ത് മന സ്സിലാക്കി. അങ്ങനെ അദ്ദേഹം കലിയെ വധിക്കാതെ വിട്ടു. കലിയ്ക്ക് വസിക്കുന്നതിന് 5 സ്ഥാനങ്ങൾ കല്പിച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. ആ സ്ഥാന ങ്ങളിൽ മാത്രമേ കലിയ്ക്ക് വസിക്കുവാൻ കഴിയൂ. ആ സ്ഥാനങ്ങളാണ് – വ്യഭിചാരം, ഹിംസ, സ്വർണ്ണം, മദ്യം, ചൂത്. എന്നാൽ മനുഷ്യർ കലിയുടെ ആവാസസ്ഥാനങ്ങളിൽ പോയി കലിബാധ ഏറ്റുവാങ്ങുന്നു. മനുഷ്യനിലെ കാമം, ക്രോധം, ലോഭം മോഹം, അഹങ്കാരം തുടങ്ങിയ പഞ്ചവികാര ങ്ങളാണ് കലിയുടെ ആവാസസ്ഥാനങ്ങളിലേയ്ക്ക് അവനെ നയിക്കുന്നത്. അവയുടെ അടിമയാക്കുന്നത്. മനോവികാരങ്ങൾക്ക് വശപ്പെടുകയെന്നാൽ മനസ്സിനെ കലിയുടെ ആവാസസ്ഥാനമാക്കുക എന്നാണ്. അതായത് വികാരയുക്ത ജീവിതം നയിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിൽ കലിബാധ യേൽക്കും. പിന്നെ അങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തികളിൽ ഉണർന്നുവരുന്നത് കലിധർമ്മമായിരിക്കും. അതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ അസത്യം, ആലസ്യം, നിദ്ര, ഹിംസ, വിഷാദം, ശോകം, മോഹം, ഭയം, ദൈന്യം, ദുഷ്ടബുദ്ധി, അജ്ഞാനം, മൂഢത, നിന്ദിത വിഷയങ്ങളിൽ താല്പര്യം തുടങ്ങിയവയുടെ രൂപത്തിൽ പ്രകടമാകുന്നു. അതിലൂടെ ജീവിതം സാര ഹീനവും ദുഃഖ-ദുരിതങ്ങളിൽ ഉഴലുന്നതായി ഭവിക്കുന്നു. അതിനാൽ കലിദോഷം മാറുന്നതിന് സദ്ഗുണയുക്തരായിത്തീരണം. സദ്ഗുണയുക്ത രായവരിൽ ആത്മധർമ്മം ഉണർന്നുവരുന്നു. അപ്പോൾ,

ശേഷം 10–ാം പേജിൽ....

# നമ്രത

ബി.കെ. ഹൻസ, മൗണ്ട് ആബു

(ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് മുഖ്യ പ്രശാസിക ദാദി ജാനകിയോടൊത്തുള്ള 3 പതിററാണ്ടിലേറെ നീണ്ട അനുഭവത്തിൽ നിന്ന്)

കുറച്ചു നാൾ മുമ്പ് ഞാൻ ദാദി ജാനകിയോട് ചോദിച്ചു, യജ്ഞത്തിന്റെ വർത്തമാന സ്ഥിതിയെ കുറിച്ച് താങ്കളുടെ അഭിപ്രായമെന്ത്? അപ്പോൾ ദാദി വളരെ നമ്രതാപൂർവ്വം പറഞ്ഞു – "ഞാൻ ഇവിടെ അധികാരിയുടെ കസേരയിലല്ല ഇരിക്കുന്നത്. ഞാൻ അധികാരിയായി ഇരുന്നാൽ ആരും എന്നെ അനുസരിക്കില്ല. എന്നെ ഞാൻ നിമിത്തമായാണ് കരുതുന്നത്. യജ്ഞം ഇപ്രകാരം നടക്കണം എന്ന് ഒരിക്കലും എന്റെ സങ്കല്പത്തിൽ വരാറില്ല.

ഇവിടെ മറ്റു നിമിത്തമായ ആത്മാക്കളും ഉണ്ട്. അവർ ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം, അങ്ങനെ ചെയ്യണം എന്നു പറയുവാൻ ഞാൻ ആളല്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഞാൻ അങ്ങനെ ചിന്തിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഈശ്വരൻ എന്നെക്കൊണ്ട് എന്താണോ ചെയ്യിക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്, അത് എനിക്ക് ചെയ്യുവാൻ കഴിയാതാകും.

ബീജമാകുന്ന അടിത്തറ പാകുന്ന വളരെ നല്ല ആത്മാക്കളുണ്ട്. എന്നാൽ ഞാൻ നകരാത്മകമായി ചിന്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ എനിക്ക് ഇന്ന് ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കില്ല, കൂടാതെ ശാന്തമായി ഉറങ്ങാനും സാധിക്കില്ല. ഞാൻ എന്റെ ശക്തികളെ ഉടൻ തന്നെ പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. അങ്ങനെ അല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഞാൻ വെറുതെ ഇരുന്ന് സമയം കളയുകയോ അഥവാ ശരീരം തന്നെ വിടുകയോ ചെയ്യുമായിരുന്നേക്കാം. ഈശ്വരനാണ് എന്നെ ഇവിടെ ഇരുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഈശ്വരൻ യജ്ഞത്തിന്റെ ഉയർച്ചയാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഈശ്വരാനാണ് യജ്ഞം നടത്തിക്കുന്നത്, ഞാൻ അല്ല എന്ന് എനിക്ക് പലപ്പോഴും അനുഭവം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ദാദി ആരേയും ഹീന ദൃഷ്ടിയോടെ കാണാറില്ല. എന്നാൽ അവരുടെ കുറവുകളെ അറിഞ്ഞു കൊണ്ടു തന്നെ അവരെ സ്നേഹിക്കുകയും അവരെ ഉന്നതിയിലേയ്ക്ക് നയിക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചിലപ്പോൾ ഞങ്ങൾ സഹോദരിമാർക്ക് പരസ്പരം യോജിക്കുവാൻ സാധിക്കാതെ വരുമ്പോൾ ദാദി പറയാറുണ്ട്, നമുക്ക് താഴുവാൻ പഠിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. തലകുനിക്കുന്നതിന്റെ അർത്ഥം നാം ചെറുതായി പോകുന്നു എന്നല്ല. ഇത് നല്ല സംബന്ധം പുലർത്തുന്നതിനുള്ള വിജകരമായ മന്ത്രമാണ്. അത്യുന്നത സീറ്റിൽ ഇരിക്കുമ്പോഴും ദാദിയിൽ ഇത്രയധികം നമ്രതയുണ്ട്. ദാദി എപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെ തന്നെക്കാൾ മുമ്പിൽ വെയ്ക്കുന്നു. അവർ സ്വയം കുനിയുന്നു. ദാദി ഒരിക്കലും തന്റെ അധികാരം കാണിക്കുന്നില്ല. എത്ര കടുത്ത പ്രകൃതം ഉള്ളവർ ദാദിയുടെ അടുക്കൽ വന്നാലും അഥവാ അവരെ അപമാനിച്ചാലും ശരി, ദാദി അവർക്ക് സ്നേഹം നൽകുന്നു.

9–ാം പേജ് തുടർച്ച......

ശാന്തി, പവിത്രത, സ്നേഹം, വിവേകം, ദയ, സത്യം, ആനന്ദം, സുഖം, സന്തോഷം, സദ്ഭാവന, സഹനശീലം, ക്ഷമ, വിനയം, നിർഭയത്വം, മനഃപ്രസാദം, തുടങ്ങിയവ പ്രകടമാകുന്നു. സദ്ഗുണയുക്തമാകുന്നത് ഈശ്വര സ്മരണയിലൂടെയും, ആദ്ധ്യാത്മിക ജ്ഞാനത്തിലൂടെയുമാണ്. ഗുണങ്ങളുടെ മഹാസാഗരമായ ഈശ്വരനുമായി മാനസിക സംസർഗ്ഗം പുലർത്തി, ജീവാത്മാവിനെ ഈശ്വരീയ ഗുണങ്ങളുടെ സ്വരൂപമാക്കി മാറ്റുകയും, ആദ്ധ്യാത്മിക ജ്ഞാനമാകുന്ന പ്രകാശം നയിക്കുന്ന വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ മനുഷ്യന്റെ കലിബാധ പൂർണ്ണമായും അകന്ന്, സത്ഗുണയുക്തമാകുവാൻ കഴിയും. ജീവിതം സാർത്ഥകമാവുകയും ചെയ്യും.

# സാഗരസംഗമം

ബി.കെ. ഉണ്ണിത്താൻ, മാവേലിക്കര

44 നദികളാൽ അനുഗ്രഹീതമായ ജലസമൃദ്ധിയിൽ പുളകം കൊണ്ടിരുന്ന ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടാണ് കേരളം. എന്നാൽ ഇന്ന് വേനൽക്കാലമായാൽ കുടി വെള്ളത്തിന് പാത്രങ്ങളുമായി പഞ്ചായത്തിന്റെ വണ്ടി വരുന്നതും കാത്തിരിക്കുന്ന ഗ്രാമങ്ങളാണേറെയും.

ദൂരിഭാഗം നദികളും വേനൽക്കാലമായാൽ വറ്റി വരണ്ട് ചിലയിടങ്ങളിൽ കണ്ണുനീർ ചാലുപോലെ കരയുന്ന നദികൾ. അവിടവിടെ അഗാധ കുഴികളും മനുഷ്യന്റെ ഒരിക്കലും തീരാത്ത ആർത്തിക്ക് സാക്ഷിയായിക്കാണാം. പർവ്വതങ്ങളിൽ നിന്നും ജലം കൊള്ളുന്ന നദികൾക്കെല്ലാം ഒരേ ലക്ഷ്യമാണ്, മാനവ സേവ ചെയ്തു ഗ്രാമങ്ങളും നഗരങ്ങളും ദേവാലയങ്ങളും താങ്ങി ഒഴുകി സാഗരത്തിൽ ലയിക്കുക. പക്ഷേ ഇന്ന എത്ര നദികൾക്ക് കഴിയുന്നു സാഗരത്തെ പുൽകാൻ! മനുഷ്യൻ അതിന്റെ പ്രവാഹത്തെ നാനാ തരത്തിലും തടയുകയും ചൂഷണം ചെയ്യുകയും, വിഷകലുഷിതമാക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അതൊരു കണ്ണുനീർ ചാലായി മാറി മനുഷ്യനു ശാപമായിത്തീരുന്നു. ജീവദായിനിയായ ഇതിന്റെ മൂല്യം മനസിലാക്കാതെ അതിനെ കാശാക്കി മാറ്റുമ്പോൾ അവൻ ആശ്വസിക്കുന്നു. 15 രൂപകൊടുത്താൽ ഒരു കുപ്പി വെള്ളം കിട്ടും. പക്ഷേ എത്ര നാളാണ് ഇതിന്റെ ലഭ്യത! നഗരങ്ങളിലെ കുഴൽക്കിണറുകൾ പലതും വറ്റിത്തുടങ്ങി. നാൾക്കുനാൾ ജല ലഭ്യത കുറഞ്ഞു വരുന്നു. മനുഷ്യന്റെ സ്വാർത്ഥതയ്ക്കനുസരിച്ച അവന്റെ പക്കൽ ധനം കുമിഞ്ഞു കൂടും. പക്ഷേ ജീവ ജലം കാണാക്കണിയാകുന്ന കാലം വിദൂരമല്ല.

സാഗരത്തിൽ ലയിച്ച് ധന്യമാകാൻ പുറപ്പെട്ട നദി നഗരങ്ങളിലൂടെ ഗ്രാമങ്ങളിലൂടെ ദേവാലയ തീരങ്ങളിലൂടെ പ്രവഹിച്ച് അനേകം പുണ്യകർമ്മം ചെയ്തിട്ടും മനുഷ്യൻ അതിന്റെ മാർഗം പല തരത്തിൽ തടഞ്ഞു. എന്നാൽ ചില നദികൾക്ക് സാഗരത്തെ പുണരാനുള്ള ഭാഗ്യമുണ്ട്. അതിൽ ചിലതാണ് ഗംഗയും ബ്രഹ്മപുത്രയും. നദികൾ സാഗരത്തിൽ സംഗമിക്കുന്നിടത്ത് എല്ലാ വർഷവും മേളകൾ നടത്താറുണ്ട്. അതിൽ പ്രധാനമാണ് ഗംഗാ നദി സാഗരത്തിൽ പതിക്കുന്ന കൊൽക്കോത്തയിലെ ഗംഗാ-സാഗര സംഗമം. ഒരു നദിയുടെ പിറവി ധന്യമാകുന്നത് സാഗരത്തിൽ ലയിക്കുമ്പോഴാണ്. കാരണം സാഗരം ഒരിക്കലും വറ്റാറില്ല, കുറയാറില്ല. അതിന്റെ പ്രൗഢ-ഗംഭീര സ്ഥിതിയിൽ എന്നും നില നിൽക്കുന്നു. സ്നേഹനിധിയായ ഒരമ്മയെപ്പോലെ സാഗരം എല്ലാ നദികളേയും വാരിപ്പുണരുന്നു.

ഇതുപോലെയാണ് മനുഷ്യ ജന്മങ്ങളും. ഏറ്റവും ഉയർന്ന മൂല്യങ്ങളുമായി, സ്ഫടികം പോലെ ശുദ്ധമായ അമൃതവാഹിനി ഗംഗയ്ക്കു സമാനം ഭൂമിയിൽ ജന്മമെടുത്ത മനുഷ്യ ജന്മങ്ങൾ ദേവസമാനമായിരുന്നു. അവന്റെ ജനിമൃതികളിലൂടെയുള്ള നീണ്ട യാത്രയുടെ ഒറ്റ ലക്ഷ്യം സാഗരസംഗമമാണ് അഥവാ സർവ്വഗുണങ്ങളാലും ശക്തികളാലും സാഗരസമാനമായ ഈശ്വരനെ പ്രാപിക്കലാണ്. അത് യാത്രയുടെ അവസാനമാണ് ലഭിക്കുക. നദികൾ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെട്ടതുപോലെ ലക്ഷ്യം പൂകാൻ വെമ്പൽ കൊള്ളുന്ന അനേകായിരങ്ങളും ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു, തടയപ്പെടുന്നു. എവിടേയും അന്ധകാരം. സ്നേഹമെന്ന ജീവധാര എല്ലാ മനസുകളിലും വറ്റി വരണ്ടു. ചിലരിൽ ശേഷിച്ച കണ്ണുനീർ ചാലിൽ സ്വാർത്ഥമതികൾ അവരുടെ വിഷഭാണ്ഡം കലക്കുന്നു.

ഭയക്കേണ്ട. ത്യാഗത്തിന്റേയും ദിവ്യസ്നേഹത്തിന്റെയും ആത്മ ദീപവുമായി ഒരു പറ്റം ശ്വേതവസ്ത്രധാരിണികളായ ബ്രഹ്മാകുമാരി സഹോദരികൾ നിങ്ങളുടെ ഉണങ്ങി വരണ്ടു പോയ പ്രവാഹത്തെ പുനർ ജീവിപ്പിച്ച് സാഗരത്തിൽ സംഗമിപ്പിക്കാൻ തയ്യാറായി നിൽക്കുന്നു. സാഗരസമാനമായ ഈശ്വരനിൽ ഒരു നിമിഷത്തെ അനുഭൂതിയ്ക്കു അവർ നമ്മെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു. അതിലൂടെ മനുഷ്യമനസ്സിലെ സ്നേഹ ഗംഗാ പ്രവാഹം പുനർ ജനിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ നദികളും പഴയതു പോലെ കളകളാരവത്തിൽ നിറഞ്ഞു കവിഞ്ഞൊഴുകും.

# സന്ധ്യാനാമം

രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ഭാരതത്തിലെ ഹൈന്ദവരുടെ മുഖ്യ ആചാരമാണല്ലോ “രാമനാമം ജപിക്കൽ”. ത്രിസന്ധ്യയ്ക്ക് പൂമുഖത്ത് ഭദ്രദീപം കൊളുത്തി ദീപം, ദീപം എന്നുരുവിട്ട് നിറസന്ധ്യയെ വരവേൽക്കുകയാണ് ഇതിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്. കുട്ടികളും മുതിർന്നവരും ഒരുപോലെ കൊളുത്തിയ നിലവിളക്കിനു മുമ്പിൽ നിലത്ത് ചമ്രം പടഞ്ഞിരുന്ന്

രാമ രാമ രാമ രാമ
രാമ രാമ പാഹിമാം
രാമപാദം ചേരണേ
മുകുന്ദരാമ പാഹിമാം

എന്നു നീട്ടി പാടി ഭയ-ഭക്ത്യാദരത്തോടെ തൊഴുതു മടങ്ങുന്നു. വീടിന്റേയും, വീട്ടുകാരുടേയും സർവ്വ ഐശ്വര്യങ്ങൾക്കും ഈ മഹനീയ കർമ്മം കാരണമാകുന്നുവെന്നുതന്നെയാണ് വിശ്വാസം. എന്താണ് ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സത്യം? അത്യന്തികമായി ഇത് എന്തിനേയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്?

ഭാരതീയ പുരാണങ്ങളിൽ ഭഗവത്ഗീതയ്ക്ക് പ്രഥമസ്ഥാനമാണുള്ളത്. ഭഗവാന്റെ വാക്കുകളാണ് അതിലൂടെ നമ്മൾ ശ്രവിക്കുന്നത്. അതിൽ മന്മനാ ഭവഃ മന്ത്രവും മദ്ധ്യാജി ഭവഃ മന്ത്രവും ഗീതയുടെ സാരമാണ്. ഈ വാക്കുകളുടെ അർത്ഥത്തെയാണ് നാം ഭാരതീയർ ദിവസവും രാമനാമജപത്തിലൂടെ ആചരിക്കുന്നത്. മന്മനാഭവഃ അർത്ഥം ഞാൻ ആത്മാവ് എന്റെ പരമോന്നതനായ പിതാവിനെ, പരമാത്മാവിനെ ഓർമ്മിക്കുന്നു (തിരിച്ചറിയുന്നു). അവിടേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു

രാമരാമപാഹിമാം അർത്ഥം – ആത്മാവായ ഞാൻ (ഞാൻ ഒരു ആത്മാവാകുന്നു)

രാമപാദം ചേരണേ മുകുന്ദരാമപാഹിമാം അതേപോലെ പരമാത്മാവായ മുകുന്ദരാമനിലേക്ക് എത്തിച്ചേർന്നിടാം. ഈ അർത്ഥത്തേയാണ് ഈ വരികൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ആത്മാവൊരു പ്രകാശബിന്ദുസ്വരൂപമായതിനാൽ പ്രകാശത്തിന്റെ ദീപം ജ്വലിപ്പിച്ച് അതേ പ്രകാശ സ്വരൂപമായ പരമാത്മാവിനെ ഓർമ്മിക്കുന്നു. നമിക്കുന്നു.

ദീപം – ആത്മാവിന്റെയും, പരമാത്മാവിന്റെയും, പ്രതീകത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

ഇതിന്റെ ഫലമായി മർത്ത്യനു വന്നു ചേരുന്ന പ്രാപ്തിയാണ് മദ്ധ്യാജി ഭവഃ എന്നതും. കർമ്മത്തിനു ശേഷമുള്ള ഫലമാണ് മദ്ധ്യം. ഈ അർത്ഥത്തിൽ തന്നേയും ഈശ്വരനേയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ജീവിക്കുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് കിട്ടുന്ന പദവിയാണ് ലക്ഷ്മീ-നാരായണ പദവി (വിഷ്ണു വംശിപദം). ഇങ്ങനെ സർവ്വവിധ ഐശ്വര്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന ഒരു സന്ദേശത്തെയാണ് ഇതിലൂടെ വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

# ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും സ്വാധീനം

മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം

## ചക്കപ്പഴം

പ്ലാവ് എന്ന പേരു തന്നെ ഇതിനു കിട്ടിയത് അതിൽ പാലുള്ളതു കൊണ്ടാണെന്ന് പഴമക്കാർ പറയുന്നു. ദക്ഷിണ ഇന്ത്യയിൽ പലതു കൊണ്ടും അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വൃക്ഷമാണ് പ്ലാവ്. ഇത് ബംഗാൾ, ബീഹാർ, ഡക്കാൻ, കേരളം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സമൃദ്ധിയായി വളരുന്നു. സിലോൺ, ബർമ്മ, മലയാ, ബ്രസ്സീൽ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലും ധാരാളമായി കണ്ടുവരുന്നു.

ഇതിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളും മനുഷ്യന് ഉപയുക്തങ്ങളാണ്. പാവപ്പെട്ടവരുടേയും ഇടത്തരക്കാരുടേയും ആഹാരസാധനമാണ് ചക്ക. കേരളീയർക്ക് ചക്കപ്പഴത്തോട് അത്ര പ്രിയം കാണുന്നില്ല. എന്നാൽ സഹ്യാദ്രി കഴിഞ്ഞ് മദ്രാസിലെത്തുമ്പോഴേക്കും അതിന്റെ വില അറിയണം. സ്വർണ്ണവർണ്ണവും തേനിന്റെമധുരിമയുംഹരംപിടിപ്പിക്കുന്ന മണവും ഉള്ള ചക്കപ്പഴം എത്ര തിന്നാലും മതി വരികയില്ല.

പ്ലാവ് രണ്ടു തരമുണ്ട്. വരിക്കയും, കൂഴയും. കൂഴയുടെ കുഴമ്പിന് കട്ടി തീരെയില്ല. മാത്രമല്ല നാരു കൂടുതലായും മധുരം കുറവായും ഇരിക്കും. എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് വരിക്കച്ചക്കയാണ്. പ്ലാവിന്റെ തൈ നട്ടാൽ എട്ട് കൊല്ലത്തിനകം കായ്ച്ചു തുടങ്ങും. വരിക്കയുടെ കുരുവിട്ട് മുളപ്പിച്ചു വളർത്തിയാൽ അതിൽ കായ്ക്കുന്ന ചക്ക വരിക്കയായിരിക്കണമെന്നില്ല. മിക്കവാറും അത് കൂഴയായി പോകും. ചക്ക ഒരു ഒറ്റ പഴമല്ല. അനവധി ചെറിയ പഴങ്ങൾ കൂടിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. ഓരോ ചുളയും ഓരോ പഴമാണ്. പ്രസാദിച്ചാൽ വേരേലും ചക്ക പിടിക്കുമെന്നാണ് പഴമൊഴി. ഒരു പ്ലാവിൽ നിന്നും ശരാശരി 20 മുതൽ 300 വരെ ചക്ക ഒരാണ്ടിൽ കിട്ടുന്നു. 80 റാത്തൽ തൂക്കമുള്ള ചക്ക കിട്ടിയതായി തെളിവുകളുണ്ട്.

ചക്കപ്പഴം അനലൈസ്സു ചെയ്തു നോക്കിയാൽ താഴെ പറയുന്നവ കിട്ടുന്നു.

| | |
|---|---|
| മോയിസ്ചർ | 7.72 % |
| പ്രോട്ടീൻ | 1.9 % |
| കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് | 18.9 % |
| വിറ്റാമിൻ 'എ' | 540 **I.U** |
| വിറ്റാമിൻ 'സി' | 10 മില്ലീഗ്രാം |

ചക്ക കുരുവിൽ വിറ്റാമിൻ ബി ഒന്നും രണ്ടും കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ് 38.4 ശതമാനവും പ്രോട്ടീൻ 6.6 ശതമാനവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ആയ്യൂർവ്വേദപ്രകാരം ചക്ക ഫലവർഗ്ഗത്തിൽ ചേർന്നതാകുന്നു. ഇതിന്റെ പച്ചക്കായ് സന്താപത്തേയും, വിഷ്കംഭത്തേയും ഉണ്ടാക്കും. വാതത്തേയും ബലത്തേയും കഫത്തേയും മേദസ്സിനേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. കഫ-പിത്തഹരമെന്നു രാജവല്ലഭ മതം. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. പഴുത്ത കായ് പിത്തം, വാതം, രക്തദോഷം, ക്ഷതം, ചുട്ടു നീറ്റൽ, ക്ഷയം, ഇവയെ ശമിപ്പിക്കും, കഫത്തേയും ബലത്തേയും മാംസത്തേയും ശുക്ലത്തേയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദേഹത്തെ തടിപ്പിക്കും. കൃമിയെ പെരുപ്പിക്കും. നന്നാ ഇളയകായ് – അവ്യക്ത രസമായും ഹൃദ്യമായും ഇരിക്കും. കഫത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നും പക്ഷം. മദ്ധ്യപ്രായമായ കായ് – ഉപ്പ് മുതലായവ ചേർത്ത് പാകം ചെയ്താൽ ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. രുചിയെ ഉണ്ടാക്കും. ഇതിന്റെ പൂവ് മൂന്നു ദോഷങ്ങളെയും ശമിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും. മുഖശുദ്ധിയെ ചെയ്യും. കുരുവ്-മധുരവും കുറഞ്ഞ, ചവർപ്പുള്ളതുമാകുന്നു. മൂത്രത്തെ പെരുപ്പിക്കും. മലത്തെ പിടിപ്പിക്കും. ശുക്ലത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

പ്ലാവിൻപട്ട (മരമഞ്ഞൾ) – മുണ്ടിനീരിന് കൈകമരുന്നാണ്. അരച്ച് പുറമേ പൂശിയാൽ മതിയാകും. പഴുത്ത പ്ലാവില ഞെട്ടും ജീരകവും കൂടി കഷായം വച്ചു സേവിച്ചാൽ ദുഷ്ക്കരമായ മഞ്ഞപ്പിത്തവും ശമിക്കും.

ചക്കപ്പഴം തിന്ന് അജീർണ്ണമുണ്ടായാൽ തേക്കിന്റെ വേരോ ചുക്കോ കഷായം വച്ചു സേവിക്കുക.

## ആരോഗ്യരംഗം

# നടത്തം കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ.

സുനിത, പാലക്കാട്

മനുഷ്യശരീരം നടത്തത്തിന് വേണ്ടി ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടതാണ്. ഒരു ദിവസം 1/2 മണിക്കൂർ നടക്കുകയാണെങ്കിൽ പ്രമേഹം വരുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. 60 വയസ്സുവരെ 70% പ്രമേഹം വരുന്നത് തടയും. നടത്തംകൊണ്ട് 25% വരെ പക്ഷാഘാതം വരാതെ തടയുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ 1,00,000 ത്തോളം ഞരമ്പുകളുണ്ട്. നടത്തിത്തിലൂടെ ഈ ഞരമ്പുകൾക്ക് ആരോഗ്യവും സ്ഥിരതയും കൈവരുന്നു. നടത്തം പ്രമേഹവും പക്ഷാഘാതവും തടയുന്നതുപോലെ കാൻസർ വരുന്നതിനെയും തടയുന്നു. സ്ത്രീകൾ നടക്കുകയാണെങ്കിൽ 20% വരെ സ്തനാർബുദവും 30% വരെ ഗർഭാശയ കാൻസറും കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്തനാർബുദമുള്ള ഒരു സ്ത്രീ സ്ഥിരമായി നടക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു തവണ വന്നത് വീണ്ടും വരുന്നത് 50% വരെ തടയുന്നു. 50% വരെ മരണനിരക്ക് കുറയുന്നു. മനുഷ്യശരീരം നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് നടത്തം സഹായിക്കുന്നു. രോഗങ്ങൾ വരുന്നത് തടയുന്നു. ഉയരം ഉണ്ടാവുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഒരുപാട് നടക്കണമെന്നില്ല. ഒരു ദിവസം 30 മിനിറ്റ് നടത്തം ശരീരാരോഗ്യത്തെ നല്ല രീതിയിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ലീകാൻയൂക ഒരു ദിവസം 13 മിനിറ്റ് മാത്രമേ നടക്കാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളു. കാരണം ഒരു ദിവസം അത്രയെങ്കിലും നടക്കുന്നത് തന്നെ വളരെ നല്ലതായി അദ്ദേഹത്തിന് തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. ഒരു മനുഷ്യൻ ഒരു ദിവസം 30 മിനിറ്റ് നടക്കുകയാണെങ്കിൽ കൃത്യമായും പ്രൊസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ വരുന്നത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി നടക്കുകയാണെങ്കിൽ 60% വരെ വൻകുടലിനെ ബാധിക്കുന്ന കാൻസർ കുറയ്ക്കുന്നു. പഠനം തെളിയിക്കുന്നത് പ്രൊസ്റ്റേറ്റ് ക്യാൻസർ ഉള്ള മനുഷ്യർ നടക്കുമ്പോൾ 46% വരെ മരണനിരക്ക് കുറയുന്നു എന്നതാണ്. നടത്തത്തിലൂടെ വിഷാദ രോഗം തടയുന്നു. അതുമൂലം ഈ രോഗത്തിൽ നിന്നും മോചിതമാകാനും കഴിയുന്നു. വേറൊരു പഠനം പറയുന്നത് ഇതാണ്. പുരുഷന്മാർ നടക്കുകയും അതേസമയം മരുന്നുകഴിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾ മരുന്നു മാത്രം കഴിക്കുന്നു. ഇനിയൊരു പഠനം കാണിക്കുന്നത് സ്ഥിരമായി നടക്കുന്ന വിഷാദ രോഗികൾ ഒട്ടും നടക്കാത്ത വിഷാദരോഗികളെക്കാളും വളരെ മെച്ചപ്പെട്ടതായി കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. നമ്മുടെ ശരീരം നടത്തത്തിലൂടെ എന്റോഫിൻസ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഈ എന്റോഫിൻസ് നമ്മളിൽ നല്ല ചിന്തകൾ ഉണ്ടാകുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. നടത്തം ഹൃദയത്തിന്റേയും എല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നു. നാഡീവ്യവസ്ഥയെ നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നു. ആരോഗ്യപരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. എന്നാൽ അമിതമായ ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം നാഡീവ്യവസ്ഥയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. 1 ദിവസം 30 മിനിറ്റ് നടത്തത്തിലൂടെ രക്ത സമ്മർദ്ദം കുറയുന്നു. കാലിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടയുന്നു. നാഡീസ്പന്ദനം കുറയ്ക്കുന്നു. ജലദോഷം പിടിപെട്ട ആളുകൾ നടക്കുമ്പോൾ ജലദോഷത്തിന്റെ അണുക്കൾ 46 ശതമാനം വരെ കുറയുന്നു. നടത്തത്തിലൂടെ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയുന്നു. മൂത്രാശയക്കല്ല് , നട്ടെല്ലിലെ ക്ഷതം 21% മുതൽ 31% വരെ കുറയുന്നു. നടക്കുന്നത് ഒരു നല്ല കാര്യമാണ്. 30 മിനിറ്റ് ഒരുമിച്ച് നടക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും 15 മിനിറ്റ് വീതം 2 തവണയായും 10 മിനിറ്റ് വീതം 3 തവണയായും നടന്നാൽ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സാധിക്കും. 15 മിനിറ്റ് രാവിലെയും 15 മിനിറ്റ് വൈകുന്നേരവും നടന്നാലും നല്ലതുതന്നെ.

# അന്ന് പരിപാവനമായ ഭൂമി, ഇന്ന് പരിതാപകരമായ ഭൂമി

കൃഷ്ണനുണ്ണി, പാലക്കാട്

ഹരിതാപമായ ഗ്രാമം. തെങ്ങും, കവുങ്ങും, മാവും, പ്ലാവും, വാഴയും, പച്ചപ്പുൽചെടികളും സമൃദ്ധമായ നാട്ടിൻപുറം. കണ്ണിനും, കരളിനും കുളിർമ നൽകുന്ന കാഴ്ച. കൃഷിക്കാരുടെ നാട്. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ഒത്തൊരുമയോടു കൂടിയ ജീവിതം. ഉദയസൂര്യനോടൊപ്പം ഉണർന്ന് പ്രകൃതിയെ ലാളിക്കുന്ന മനുഷ്യമനസ്സ്. ശുദ്ധജലവും കായ്കറികളും സമൃദ്ധമായ ശുദ്ധവായുവും ലഭിക്കുന്ന നാട്ടിൻപുറം. ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് ഹൃദയത്തിലേക്കൊഴുകുന്ന അകൃത്രിമമായ സ്നേഹം നിറഞ്ഞ അയൽപക്കക്കാർ. പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പച്ചമരുന്നുകൾ. ഉപയോഗശൂന്യമായ ഒരു വസ്തുവും സസ്യവും ഈ പ്രകൃതിയിൽ ഇല്ലെന്ന ബോധത്തോടെ ജീവിക്കുന്ന ഗ്രാമീണർ. ഒരു മരം നട്ടുവളർത്തുന്നത് 10 പുത്രന്മാരെ വളർത്തുന്നതിന് തുല്യമാണ്. മരം ഒരു വരം എന്നായിരുന്നു അവരുടെ വിശ്വാസം. അന്ന് പ്രകൃതിയും മനുഷ്യ
നും ഇണങ്ങി ജീവിക്കുന്ന കാലം. ദു:ഖമയമല്ലാത്ത മനസ്സ്. പക്ഷേ, അന്നൊരു ദു:ഖമുണ്ടായിരുന്നു – മേലാളരും കീഴാളരും എന്ന വർണ്ണ ഭേദത്തിന്റെ ക്രൂരത. ഉള്ളവർ ഇല്ലാത്തവരെ കൊണ്ട് പണിയെടുപ്പിക്കുന്നു. ഇല്ലാത്തവർക്കെന്നും കുമ്പിളിൽ കണ്ണീർ മാത്രം. പണം കൊണ്ട് എന്തും നേടാമെന്ന വ്യവസ്ഥിതി വന്നപ്പോൾ എല്ലാവരും നാടും വീടും വിട്ട് പണം നേടുവാൻ വിദേശങ്ങളിലേക്ക് പറന്നു പോയി. നാടും നാട്ടാരും ഇല്ലാതായി. ഭൂമിയോടുള്ള ആദരവും സ്നേഹവും നഷ്ടമായി. കൃഷി പുച്ഛമായി മാറി. വ്യവസായശാലകൾക്കായി കോൺക്രീറ് കെട്ടിടങ്ങൾ വയലുകളിൽ കെട്ടിപ്പൊക്കി. സ്വന്തം സുഖത്തിനുവേണ്ടി എന്തും ചെയ്യാൻ മടിയില്ലാത്ത മനുഷ്യരുടെ തലമുറകൾ വളർന്നു തുടങ്ങി. അവർ ഭൂമിയുടെ നിത്യ ഹരിത കൗതുകങ്ങൾ കീറിപ്പറിച്ചു. പെററമ്മയേക്കാൾ നമ്മൾ സ്നേഹിക്കുന്ന ഭൂമീദേവിയെ വിവസ്ത്രയാക്കി. വിഷം കുത്തി വച്ച് നശിപ്പിച്ചു. ഫലമോ വാളെടുത്തവൻ വാളാൽ എന്ന് പറയുന്നതു പോലെ, മനുഷ്യൻ നിത്യരോഗിയായിമാറി. മനുഷ്യനും വൃക്ഷവും ആയി ഒരു നല്ല ബന്ധമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരുന്ന ഒരു നല്ല കാലമുണ്ടായിരുന്നു. അശ്വതി മുതൽ രേവതി വരെയുള്ള നക്ഷത്രങ്ങൾക്ക് ജന്മവൃക്ഷങ്ങളായി ഓരോന്നിനും പ്രത്യേകം സങ്കൽപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇതൊരു തെളിവാണ്. അശ്വതി–കാഞ്ഞിരം; ഭരണി–നെല്ലി; കാർത്തിക–അത്തി; രോഹിണി–ഞാവൽ തുടങ്ങി എല്ലാനക്ഷത്രങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം വൃക്ഷമുണ്ട്. ഈ നക്ഷത്രങ്ങൾ നട്ടു നനച്ച് പരിപാലിക്കണമെന്നും, അവ മുറിക്കരുതെന്നുമാണ് നാട്ടു വിശ്വാസം. പണ്ടത്തെ നാട്ടറിവുകളിൽ നാട്ടിൻ പുറത്തുള്ളവർക്ക് പ്രധാനമാണ് ഞാററുവേലകൾ. അന്ന് നമ്മുടെ കൃഷിരീതികൾ ഞാററുവേലകൾക്കനുസരിച്ചാണ് തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്നത്. തിരുവാതിര ഞാററുവേല കുരുമുളകു കൃഷിയുടെ കാലമാണ്. അത്തം വാഴ കൃഷിക്കും ഉത്തമമാണ്. കർക്കിടക മാസത്തിൽ ശ്രീദേവിയെ ആരാധിക്കാൻ ദശപുഷ്പങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പതിവ് ഇന്നും ഉണ്ടല്ലോ. ഇവ ഓരോന്നിനും പ്രധാന്യമുണ്ട്. പണ്ട് ഏത് കൊടും വിഷത്തിനുമുള്ള മറുമരുന്ന് വൃക്ഷങ്ങൾ നൽകിയിരുന്നു. വീട്ടുവളപ്പിലെ ചെടികൾക്കെല്ലാം ഔഷധഗുണങ്ങളുണ്ടെന്ന് അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ മുത്തശ്ശിമാർ ഉണ്ടായിരുന്നു. അവരുടെ തിരോധാനത്തോടൊപ്പം നാട്ടിൻപുറങ്ങളും നാട്ടറിവുകളും നമുക്ക് നഷ്ടമായി. ഭൂമിയെ തുണ്ടം തുണ്ടമാക്കാതെ ആദരവോടെ, സ്നേഹത്തോടെ അതിനെ പരിപാലിക്കാൻ നമുക്കും പങ്കാളികളാവാം.