



എന്നെന്നും പൊന്നോണം... ആമുഖം

മലയാളിയുടെ മഹോത്സവമായ പൊന്നോണം ഇങ്ങനെയായിരിക്കട്ടെ. ഹവിസ്സിന് ഇത് രണ്ടാം ഓണം. എന്നെന്നും ഞങ്ങളോടൊത്തു നിന്ന പ്രിയപ്പെട്ട എല്ലാവർക്കും ഹവിസ്സിന്റെ ഹൃദയം നിറഞ്ഞ ഓണാശംസകൾ.

പുവും പൂപ്പൊലിയും കടന്നുവരാതെ മലയാളിയുടെ സ്മൃതിയിൽ ഓണം വിരിയില്ല. ഇവിടെ രാജസ്ഥാനിലെ മൗണ്ട് ആബുവിലിരിക്കുമ്പോഴും ഞങ്ങളുടെ മനസ്സ് മലയാളത്തിന്റെ വയലേലകളിലാണ്. ഉത്രാടത്തലേന്ന് ഇത് കുറിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിലേയ്ക്ക് കടന്നു വരുന്നത് കുട്ടിക്കാലത്ത് മുററത്തു പൂക്കളും ഒരുക്കുവാൻ പൂവുതേടിയുള്ള യാത്രയാണ്. ഏറെ പൂവുകൾ സ്വരക്കൂട്ടിയാലും തുമ്പപ്പു തേടിയുള്ള യാത്രയ്ക്ക് എന്നും പ്രാധാന്യമുണ്ടായിരുന്നു. എല്ലാ പൂഷ്പങ്ങൾക്കിടയിലും തുമ്പപ്പു എന്നും വേറിട്ടു നിന്നു. ഇത് വെളുത്ത നിറത്തിന്റെ മാത്രം പ്രത്യേകതയാണ്. പവിത്രതയുടെ, പരിശുദ്ധിയുടെ പ്രതീകമായ തുമ്പപ്പുവാണ് തൂക്കാക്കരയപ്പനോട് ചേർന്നുള്ള കളത്തിലുണ്ടാകുക. സാധാരണ ഗതിയിൽ ആർക്കും വേണ്ടാത്ത തുമ്പപ്പുവിന്റെ ഭാഗ്യമോർത്ത് അന്നൊക്കെ അതിശയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പവിത്രത നമ്മെ ഈശ്വരനിലേയ്ക്ക് അടുപ്പിക്കുന്നു. എല്ലാ ഗുണങ്ങളുടെയും ആധാരം പവിത്രതയാണ്. ധർമ്മ ഭ്രഷ്ടന്മാരും കർമ്മ ഭ്രഷ്ടന്മാരായ ഒരു തലമുറയുടെ ഭാഗമായിരുന്നു കൊണ്ട് തിരിഞ്ഞു നോക്കുമ്പോൾ, നഷ്ടപ്പെട്ടു പോയതിന്റെ മഹത്വം നമുക്കു മനസ്സിലാകും. മാവേലി നാടും പവിത്രതയുടെ ആധാരത്തിലാണ് വാഴ്ത്തപ്പെട്ടത്. കള്ളവുമില്ല, ചതിയുമില്ല... സത്യ-ധർമ്മങ്ങൾ പുലർന്നിരുന്ന നമ്മുടെ സ്വന്തം നാടിന്റെ സ്മരണയാണിത്. വാക്കിൽ മാത്രമല്ല, കർമ്മത്തിലും സങ്കല്പത്തിലും കൂടി പവിത്രതയെ നമുക്ക് കൊണ്ടു വരേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഇന്ന് എങ്ങനെയെങ്കിലും നാലുകാശുണ്ടാക്കുവാൻ തിരക്കു കൂട്ടുന്ന സഹോദരങ്ങൾക്കറിയില്ല, താൻ താൻ നിരന്തരം ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ താൻ താൻ അനുഭവിച്ചിട്ടുകേണേ വരു... എന്ന്. നമ്മുടെ കർമ്മങ്ങൾ മൂലം മററുള്ളവർക്ക് നേരിട്ട സാമ്പത്തിക നഷ്ടം മാത്രമല്ല, അവരുടെ വേദനകളും, ഭയവും, മാനസിക സംഘർഷങ്ങളും, എല്ലാമെല്ലാം പലിശ കൂടിച്ചേർത്ത് നമ്മെ കാത്തിരിക്കുന്നു എന്നറിയുവാൻ വലിയ വിദ്യാഭ്യാസമൊന്നും വേണ്ട, കൊടുത്താൽ കൊല്ലത്തും കിട്ടുമെന്ന

പഴമൊഴി മനസ്സിലാക്കുവാനുള്ള സാമാന്യബോധം മാത്രം മതി.

കേരളത്തിന്റെ നല്ല പങ്കു വരുമാനം മദ്യവില്പനയിൽ നിന്നാണെന്നും, അതു നിന്നാൽ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങൾ തകിടം മറിയുമെന്നും, കേരളം കടുത്ത സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധി നേരിടുമെന്നും പറയുന്ന സാമ്പത്തിക വിദഗ്ദ്ധരും മനസ്സിലാക്കാതെ പോകുന്നത് എല്ലാ ശാസ്ത്രങ്ങൾക്കും അപ്പുറം നിൽക്കുന്ന പവിത്രതയുടെ, കർമ്മ ശുദ്ധിയുടെ ഈ ആദ്യപാഠമാണ്. പവിത്ര ധനം എന്നൊരു സങ്കല്പം ഭാരതത്തിലുണ്ട്. അനേകരുടെ കണ്ണീരിന്റെ ഉപ്പും നീരും പടർന്ന നോട്ടുകൾ കൊണ്ട് കെട്ടിയുയർത്തുന്ന ഒരു ചീട്ടുകൊട്ടാരമായാണോ നമ്മുടെ വികസന സ്വപ്നങ്ങൾ വിടരേണ്ടത്? നന്മയുടെ, സത്യത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ നാം നേടിയെടുക്കുന്ന കുറഞ്ഞ വികസനത്തിന് പകിട്ടു കുറയുമായിരിക്കാം. മുണ്ടു മുറുക്കിയുടുത്ത്, പുഞ്ചിരിയോടെ പട്ടിണി കിടക്കുന്നത്, ഇരുന്നും കട്ടും തിന്നുന്നതിലും ഭേദമെന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നിടത്തോളം നമുക്ക് ആ വികസനം മതിയാകും. നമ്മുടെ അമ്മമാരുടെ, സഹോദരിമാരുടെ നെഞ്ചുകലക്കി നേടിയെടുക്കുന്ന ധനം കൊണ്ടുള്ള വികസനത്തിലും ഭേദം ഒരല്പം നഞ്ചു വാങ്ങി ആ പാവങ്ങൾക്കു നൽകുകയല്ലേ!

പവിത്രമായ ഒരു നാടു കെട്ടിപ്പടുക്കുവാൻ നിയമങ്ങൾകൊണ്ടോ, സർക്കാർതീരുമാനങ്ങൾകൊണ്ടോ മാത്രമാകില്ല. ഇന്ന് ബഹുഭൂരിപക്ഷവും സത്യത്തിന്റെ പാതയിൽ നിന്നും ഏറെ അകലെയായിരിക്കുന്നു. ഇവരെ ബോധവൽകരിച്ചതു കൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. മൂല്യബോധമുള്ള ഒരു സമൂഹം കെട്ടിപ്പടുക്കുവാനുള്ള ശ്രമം താഴേത്തട്ടിൽ നിന്നു തന്നെ തുടങ്ങേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബോധവൽകരണത്തോടൊപ്പം സശക്തീകരണവും ആവശ്യമാണ്. ജീവിതത്തിൽ ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയുവാനും, നന്മയുടെ പക്ഷത്തു നിൽക്കുവാനും തക്ക ആത്മബലമുള്ള, വിവേകമുള്ള ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കുവാനുള്ള ശ്രമമാണ് നാം നടത്തേണ്ടത്. ആദ്ധ്യാത്മികവും ഭൗതികവുമായ അറിവുകൾ സമരസപ്പെടുത്തി, ജീവിതത്തിന്റെ പൊരുൾ തേടുന്ന ഒരു പുത്തൻ തലമുറയെ നമുക്ക് വാർത്തെടുക്കണം. അതിനുള്ള ശ്രമമാണ് എല്ലാ ഭാഗത്തു നിന്നും ഉണ്ടാകേണ്ടത്. അപ്പോൾ ഈ നാട് ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടാകും. നമുക്ക് എന്നെന്നും പൊന്നോണംമാകും.



താജകൃഷ്ണൻ മരിക്കുമ്പോൾ

വിവേക ശകലങ്ങൾ..... ദാദി ജാനകി
 ഓണം അന്നും ഇന്നും.....ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം
 ഉണർച്ചിന്റെയും ഉത്സാഹത്തിന്റെയും ചിറകുകൾ.....ബി. കെ. അനില, തിരുവനന്തപുരം
 ശരിയായ പ്രാർത്ഥന.....കൃഷ്ണനുണ്ണി, പാലക്കാട്
 പ്രേരണകളും അനുഭൂതികളും.....ബി.കെ. ഹൻസ, മൗണ്ടു് ആബു
 ശുഭകാമന - സുഖമയ ജീവിതം.....സുരേശ് കുശ്വാഹാ, ദിലായി നഗർ
 മനസ്സെന്ന കുരങ്ങ്.....സുധൻ വെങ്ങലും, കോഴിക്കോട്
 മനുദർശനത്തിന്റെ പൊരുൾ.....രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം
 ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും..... മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം
 സേവനവാർത്തകൾ.....ഹവിസ് ബുറോ



ബഹു. ഡോ. ദാദി ജാനകി
മുഖ്യ പ്രശാസിക, ബ്രഹ്മാകുമാരീസ്

ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുക എന്നാൽ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുകയാണ്.

കൂടുതൽ അഭിനയിക്കുന്നോറും നാം കൂടുതൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുന്നു. മനസ്സിലുള്ള ഈ സങ്കല്പം കൂടുതൽ വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെടുക്കുവാൻ നമ്മെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു.

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 ആന്തരികവും 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.



ഓണം ഭരണഭംഗം

ബി.കെ. ശോഭാദേവി, തിരുവനന്തപുരം

ഓണം പൊന്നോണം വന്നുണഞ്ഞു
ആരും കൊതിക്കുന്നൊരോണം വന്നു
എന്തൊരന്തരം ഓണത്തിനന്നുമിന്നും
മനുജന്റെ കാലത്തിന്റെ മാറ്റം കണ്ടു ഓണത്തിലും

പൂപിച്ചനായ് വീടും തൊടിയും താണ്ടി കുട്ടികളിന്നു
പൂക്കൂട നിറയുംവരേയും ഓട്ടം നിർത്തില്ല
വീടുവീടാന്തരം അത്തപ്പുവിടുന്നു ആർപ്പു വിളിക്കുന്നു
പരസ്പരം സ്പന്ഹത്താൽ നിൽക്കുന്നേവരും ഒന്നുപോലെ

ഇന്നും ബാഹ്യമായ് ഇതൊക്കെ ഉണ്ടെങ്കിലും-
ആർക്കും ആരോടുമൊരു ബന്ധമില്ലാത്ത പോൽ
കടകമ്പോളങ്ങൾ തീയേറ്റുകളൊക്കെ നിറഞ്ഞു കവിയും
നിയമവിരുദ്ധതയിൽ കരാള രൂപങ്ങളണിവിടെങ്ങുമെങ്ങും

മാവേലി നാടുവാണീടും കാലം മാനുഷ്യരെല്ലാരുമൊന്നുപോലെ
ഇന്നതൊരു മിഥ്യയായ് തീരുന്നു
നാടെങ്ങും കള്ളവും കപടതയും നാടമാടുന്നു
സ്പന്ഹത്തിൻ കഴുത്തു തെരികപ്പെടുന്ന-

കാതടക്കും നിലവിളി നാലുഭാഗത്തും
കാണം വിറ്റും ഓണമുണ്ണണം എന്നല്ല
നാണം വിറ്റോ കൊന്നോ കൊല്ലിച്ചോ ഓണമുണ്ണുന്നീ കലികാലത്തിൽ
ഓണത്തിന്നു മുന്നേ ഓണസ്സദ്യക്കു ബുക്കു ചെയ്യുന്നു ഹേ

മുത്തശ്ശിയും മുത്തശ്ശനുമവിടെങ്ങുമില്ല
അവരൊക്കെ ഇന്നൊരു പാഴ് വസ്തു മാത്രം
അന്നുമിന്നും ഓണമുണ്ടവർക്കീ ഓണം
എന്തൊക്കെമോശം വന്നപോലൊരു ദുഃഖ കാഴ്ച

എല്ലാമുണ്ടെന്നാകിലുമൊന്നുമില്ലാത്ത പോൽ
ചാരുതയില്ലാത്ത ചൈതന്യമില്ലാത്ത-
കെട്ടിച്ചമത്തിരിക്കും ചേതനയറ്റതൊന്നായ് 'ഓണം'



ഉണർച്ചിന്റെയും ഉത്സാഹത്തിന്റെയും ചിറകുകൾ

ബി.കെ. അനില

വിരസതയ്ക്ക് വിരാമമിടും. മനസ്സ് വ്യത്യസ്തത ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. സത്യസന്ദേശവുമായി ചേർന്നുള്ള സ്മൃതികൾ മനസ്സിനെ ശക്തിശാലിയാക്കും, ഊർജ്ജസ്വലമാക്കും.

ഈ സൃഷ്ടി നാടകത്തിൽ താൻ അഭിനയിക്കുന്ന ഭാഗം വിശേഷത നിറഞ്ഞതാക്കാൻ ആദ്യം ശ്രമിക്കണം. വിശേഷതകൾക്ക് പകരം ദൗർബല്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ഉത്സാഹം കുറയും. അതിനാൽ കർമ്മങ്ങളിൽ സത്ഗുണങ്ങളുടെ സുഗന്ധം നിറച്ച് അവയെ വിശേഷത നിറഞ്ഞതാക്കണം. മനസ്സന്തോഷത്തിൽ ബന്ധങ്ങൾക്ക് വലിയ പങ്കുണ്ട്. ഈശ്വരനുമായി അച്ഛൻ, അമ്മ, സുഹൃത്ത് തുടങ്ങി മനസ്സിന് ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ബന്ധങ്ങൾ അനുഭവിക്കണം. അതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന ഈശ്വരീയ പ്രാപ്തികളുടെ രസവും അനുഭൂതിയും മനസ്സ് നുകരണം. ഈശ്വരീയ സുഖങ്ങളിലും ഈശ്വരന്റെ സാമീപ്യത്തിലുമിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ ദുഃഖം ബാധിക്കില്ല.

സന്തോഷവും ശക്തിയും ഉള്ളിൽ നിറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം എല്ലാ കർമ്മവും ഈശ്വരനിൽ അർപ്പിക്കുന്നതിലാണ്. അർപ്പണ ബുദ്ധി, നാം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ വിജയം കൊണ്ടുവരുന്നതിൽ സഹായിക്കും. എന്നാൽ ഞാൻ എന്ന ഭാവം സഹലതയെ അകറ്റും. ഞാൻ യോഗ്യനല്ല/ യോഗ്യയല്ല എന്ന ദുർബ്ബല സങ്കല്പം ഒരു ദുർബ്ബല വിത്തുപോലെ നല്ല ഫലം നൽകില്ല. ശ്രേഷ്ഠ സങ്കല്പങ്ങൾ കൊണ്ട് നിലം അനുയോജ്യമാക്കിയാൽ ശക്തിശാലിയായ ഫലം സുനിശ്ചിതമാണ്.

ഈശ്വര സ്മൃതിയുടെ ഛത്രചരായയിലിരുന്ന്, മനസ്സും ബുദ്ധിയും ശരീരവും ശ്രേഷ്ഠ ലക്ഷ്യത്തിന് അനുസരിച്ച് നീങ്ങുമ്പോൾ അക്ഷീണമായും, നിർവ്വഹിതമായും മുന്നോട്ട് പോകാൻ കഴിയും. സഹലത ചരണങ്ങളിൽ വന്നുചേരും. ഈ വിധം സദാ ഉണർച്ചിന്റെയും ഉത്സാഹത്തിന്റെയും ചിറകുകളിൽ പറക്കണം.

അപരിചിതത്വത്തിന്റെ ഇടങ്ങളിലെ വഴിയോരുകൊഴികളിൽ മനസ്സ് അലയുമ്പോൾ, അവ ചിലപ്പോൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന നടുക്കുന്ന ഹൃദയ സ്പന്ദനങ്ങൾ മനസ്സിനെ ചഞ്ചലപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നീന്താനറിയാത്ത കുട്ടിയെ ആഴക്കടലിലേയ്ക്ക് നയിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഭീതി മനസ്സിനെ കീഴ്പ്പെടുത്തും. അതിലെ കരുത്തൻ ഓളങ്ങൾ ദിക്കറിയാത്ത ദിശയിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ നിരാശയുടെ കയങ്ങളിൽ മനസ്സ് ആഴ്ന്നുപോകും. അത് ഇരുൾ മുടിയ ജീവിതമാണ്. അങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിലും പറന്നുയരാനുള്ള ചിറകുകൾ, അതാണ് വേണ്ടത്. നമുക്ക് ചെയ്യേണ്ടതായ കർമ്മം നിരന്തരം ഉത്സാഹ ഭരിതരായി ചെയ്യുവാൻ കഴിയണം. ഉണർവും ഉത്സാഹവും ചിറകുകളാകുമ്പോൾ മാനസിക അവസ്ഥ ശക്തിഹീനതയും സാധാരണത്വവും മറികടന്ന് ശ്രേഷ്ഠതയുടെ തലങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരണം. ആശയക്കുഴപ്പം ജനിച്ചാൽ അത് ക്ഷീണമുണ്ടാക്കും. ജീവിത മാർഗ്ഗം ശ്രേഷ്ഠമാണെങ്കിൽ ലക്ഷ്യം പ്രിയപ്പെട്ടതാണെങ്കിൽ ഈശ്വരീയ സ്നേഹത്തിന്റെ ഓളങ്ങൾ ഭീതിയുടെയും നിരാശയുടെയും കാര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. നിസ്സാര കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിനെ ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുമ്പോൾ വിഷയങ്ങൾ വലുതായി തോന്നും - ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി ക്ഷയിച്ചാൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് വെള്ളം പോലും ഉയർത്താൻ പ്രയാസം വരുന്നതുപോലെ.

എങ്ങനെ ഉത്സാഹഭരിതമായി ജീവിക്കാം

ദിനചര്യയിൽ രാവിലെ മുതൽ ഉത്സാഹം നിറഞ്ഞ നവീനമായ സ്മൃതികൾ ഉണർത്തണം. ദൈനംദിനമുള്ള ഒരേ കർമ്മങ്ങളും സ്മൃതികളും വിരസത കൊണ്ടുവരും. എന്നാൽ നവീനത ആ

ശരിയായ പ്രാർത്ഥന

കൃഷ്ണനുണ്ണി, പാലക്കാട്

ഒരേവം ഉണ്ടായിട്ടും എന്നെ കഷ്ടപ്പെടുത്തുകയാണ്, എന്റെ പ്രശ്നങ്ങളൊന്നും ഈശ്വരൻ കേൾക്കുന്നില്ല, കാണുന്നില്ല, ഈശ്വരനെ വിളിക്കുന്നത് വെറുതെയാണ് എന്നെല്ലാം പലരും പറയാറുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഭക്തരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ ഭഗവാൻ സാധിച്ചുകൊടുക്കാത്തത്? ഈശ്വരൻ എന്നൊരാൾ ഇല്ല എന്നാണവർ പറയുന്നത്. ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ പോയി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവരിൽ 90% പേരും അവരുടെ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ആഗ്രഹങ്ങൾ നേടാൻ വേണ്ടിയായിരിക്കും പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. അവരുടെ മനസ്സും ചിന്തയും ഭഗവാനുമായിട്ടല്ല വാസ്തവത്തിൽ ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നത്, ഏതെങ്കിലും ഒരാഗ്രഹം മനസ്സിൽ വച്ചായിരിക്കും. ഇത് ശരിയായ ഈശ്വര ഭക്തിയാണെന്ന് എങ്ങനെ പറയാൻ സാധിക്കും? ഭഗവാനേ... എനിക്ക് എന്താണ് വേണ്ടതെന്ന് അങ്ങേയ്ക്കറിയാം, അവിടുന്ന് എന്താണോ തരുന്നത് അത് ഞാൻ സന്തോഷത്തോടെ സ്വീകരിക്കും. അവിടുത്തെ ഇച്ഛയെന്താണോ അതുപോലെ നടക്കട്ടെ. ഇങ്ങനെയായിരിക്കും യഥാർത്ഥ ഭക്തൻ പ്രാർത്ഥിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ളവരുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ തീർച്ചയായും സഫലമാകും. ആഗ്രഹങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നത് സ്വാർത്ഥതയിൽ നിന്നുമാണ്. പലപ്പോഴും മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്ത പോലും ഉണ്ടാവുകയില്ല. നാം ആഗ്രഹിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതുപോലെ നടക്കുകയാണെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും സ്ഥിതി. ഇതിനെക്കുറിച്ച് ആലോചിച്ച് നോക്കുമ്പോഴെ അതിന്റെ ഭീകരതയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാവുകയുള്ളൂ. കൃഷിക്കാരൻ മഴയ്ക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ അലക്കുകാരൻ വെയിലിനു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ക്ഷീര കർഷകൻ പാലിനു വേണ്ടി പശുക്കൾക്ക് അസുഖമൊന്നും വരാതിരിക്കാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ, കശാപ്പുകാരൻ പോകുന്നിടത്തു നിന്നെല്ലാം നിറയെ പശുക്കളെ കിട്ടാൻ വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. അച്ഛനമ്മമാർ ദീർഘായുസ്സിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ, മെഡിക്കൽ സ്റ്റോറുകാരൻ കൂടുതൽ മരുന്നുകൾ വിറ്റഴിക്കാനായി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പരസ്പര വിരുദ്ധമായ പ്രാർത്ഥനകൾ പ്രകടമാക്കു

ന്നതിലൂടെ പ്രകൃതി തന്നെ താളം തെറ്റിപ്പോകുന്നു. ആഗ്രഹങ്ങളില്ലാതെ ആർക്കും ജീവിക്കാൻ കഴിയുകയില്ല. എന്നാൽ ആഗ്രഹങ്ങൾ ധർമ്മത്തിനനുസരിച്ചായിരിക്കണം. പ്രകൃതിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും താളലയത്തിന് ധർമ്മബോധത്തോടെയുള്ള ജീവിതം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. അതിന് ആദ്ധ്യാത്മിക തത്വങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ആദ്ധ്യാത്മികത ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമെ ഇത് സാധ്യമാകൂ. അറിവും ബുദ്ധിശക്തിയും വിവേകവും നേടാനുള്ളതാണ് ആത്മീയ വിദ്യാലയങ്ങൾ, ആശ്രമങ്ങൾ എന്നിവ. എന്നാൽ അവിടെയും പാലിക്കപ്പെടേണ്ട ചില ധർമ്മങ്ങളുണ്ട്. ബഹുമാനം, മര്യാദ ഇതെല്ലാം മറന്ന് പരസ്പരം മത്സരിച്ച് അഹങ്കരിച്ചാൽ അത് അപകടത്തിൽ കലാശിക്കും. അത് മറ്റുള്ളവരെയും ബാധിക്കും. എല്ലാത്തിനും അതിന്റേതായ നിയമമുണ്ട്. നിയമങ്ങൾ തെറ്റിക്കുന്നവർ ശിക്ഷകൾ അനുഭവിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. എങ്കിൽ മാത്രമെ ധർമ്മം നിലനിർത്താൻ സാധിക്കൂ. എങ്കിൽ എല്ലാവർക്കും സുരക്ഷിതത്വം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. സ്വന്തം കാര്യങ്ങൾ നടക്കാൻ വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുന്നതിലുപരി അയൽക്കാരന്റെ ദുഃഖം കാണാൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവരാണ് ഇന്ന് ഏറെയും. ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ അടുത്തടുത്ത വീടുകളിൽ താമസിക്കുന്ന രണ്ട് വ്യാപാരികൾ. അതിലൊരാളുടെ ബിസിനസ്സ് പൂർണ്ണമായും തകർന്നു. വൻ നഷ്ടമുണ്ടായി. അദ്ദേഹം തളർന്നു, ഡിപ്രഷനായി. ഭക്ഷണം പോലും കഴിക്കാതായി. ആരോടും ഒന്നും സംസാരിക്കാൻ പോലുമവാതെ തളർന്നു കിടപ്പായി. ഡോക്ടറെ കണ്ടു മരുന്ന് കഴിച്ചിട്ടും യാതൊരു പ്രയോജനവുമില്ല. എപ്പോഴും കട്ടിലിൽ തന്നെ തളർന്ന് കിടപ്പാണ്. ഒരു ദിവസം അയാളുടെ ഭാര്യ അദ്ദേഹത്തിന് മരുന്ന് കൊടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മകൻ വന്നു പറഞ്ഞു - അച്ഛാ, അച്ഛനറിഞ്ഞോ നമ്മുടെ അടുത്ത വീട്ടുകാരൻ കള്ളപ്പണക്കേസിൽ കുടുങ്ങി. അയാളെ പോലീസ് അറസ്റ്റു ചെയ്തു കൊണ്ടുപോയി. അവരുടെ വീടും സ്ഥാപനവും

ശേഷം7-ാം പേജിൽ....



പ്രേരണകളും അനുഭൂതികളും

ബി.കെ. ഹൻസ, മൗണ്ട് ആബൂ

നിക്കു വരുന്ന പ്രേരണകളുടെ ആധാരത്തിലാണ് ദാദി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. ചിലപ്പോൾ നാം വിഷമിക്കും - ദാദി എന്തുകൊണ്ട് നേരത്തെ ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മോട് പറഞ്ഞില്ല, ഇത്രയും കുറച്ചു സമയത്തിനുള്ളിൽ ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്തു തീർക്കും എന്നൊക്കെ. എങ്കിലും ദാദിയ്ക്ക് വരുന്ന പ്രേരണകൾ അവർ തീർച്ചയായും പിന്തുടരുന്നു.

യാത്രയാകട്ടെ അഥവാ കൂടിക്കാഴ്ചകളാകട്ടെ, അഥവാ മറ്റേതെങ്കിലും ആകട്ടെ, ദാദി നമ്മെ സദാ എവർ റെഡി ആയിരിക്കുവാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഞാൻ അവരിൽ നിന്നും 10 ചുവട് മുമ്പേ റെഡി ആയിരിക്കാൻ പഠിച്ചു.

ചിലപ്പോഴൊക്കെ ദാദിയ്ക്ക് ചില വ്യക്തികളുടെയോ അഥവാ വസ്തുക്കളുടെയോ ഓർമ്മ വരുന്നു. ആ സങ്കല്പം അവർ നമ്മോട് പറഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ പോലും ആ വ്യക്തിയോ, വസ്തുവോ അവരുടെ മുമ്പിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. അപ്പോൾ ദാദിയും അതിശയപ്പെടുന്നു.

6-ാം പേജ് തുടർച്ച.....

ജപ്തി ചെയ്തു. ഇത് കേട്ടതും അത്രയും ദിവസം സംസാരിക്കാൻ പോലും കഴിയാതെ തളർന്നു കിടന്ന അയാൾ കട്ടിലിൽ നിന്നും ചാടിയെഴുന്നേറ്റ് ഭാര്യയുടെ കൈയ്യിലെ മരുണെല്ലാം തട്ടിത്തരിപ്പിച്ച് കൊണ്ട് ഉറക്കെ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു - കൊണ്ടുപോ, നിന്റെ ഗുളികയും മരുന്നും. എതിരാളിക്ക് നഷ്ടം വന്ന വാർത്ത കേട്ടതും അയാളുടെ തളർച്ചയും അസുഖവുമെല്ലാം പമ്പ കടന്നു. സന്തോഷം കൊണ്ട് അയാൾ തുള്ളിച്ചാടി. മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തിലാണ് മിക്കവരും സന്തോഷം കണ്ടെത്തുന്നത്. കാരുന്നു പൂർവ്വമുള്ള ഹൃദയ സമീപനമായിരിക്കണം പ്രാർത്ഥന. തെറ്റു ചെയ്യാത്തവർ ആരുമില്ല. ആരെങ്കിലും വഴക്കിനു വന്നാൽ അവരെ ഇല്ലാത്താക്കാനുള്ള സങ്കല്പം വരുകയല്ല വേണ്ടത്. എന്നിലും ഒരുപാട് തെറ്റുകുറ്റങ്ങളുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് എതിരാളികൾ നശിക്കണം എന്ന് ചിന്തിക്കുന്നതിനു പകരം അവന്റെ അഹങ്കാരവും അറിവില്ലായ്മയും പൊറുത്ത്

അവൻ നല്ല ബുദ്ധി നൽകണേ എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. കാട്ടിൽ കൊള്ളയടിച്ചു നടന്ന രത്നാകരൻ സപ്തർഷിമാരുടെ സ്നേഹപൂർവ്വമായ ഉപദേശം സ്വീകരിച്ച് അതിലൂടെ തന്റെ തെറ്റ് തിരിച്ചറിയുകയും സ്വയം തപസ്സു ചെയ്ത് വാത്മീകിമഹർഷിയാവുകയും അത് ലോകത്തിനു തന്നെ ഒരനുഗ്രഹമാവുകയും ചെയ്തു. ഇതു പോലെ നാം ഓരോരുത്തരും മറ്റുള്ളവർക്ക് ജ്ഞാനം പറഞ്ഞു കൊടുക്കാൻ സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും അവർക്ക് നമ്മുടെ മനസ്സു കൊണ്ട് ശാന്തിയും സുഖവും ശക്തിയും ഉണ്ടാവാൻ വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കണം. മറ്റുള്ളവരുടെ വേദന കാണുമ്പോൾ അലിയുന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ മനസ്സ്. കാരുന്നു മുള്ള ഹൃദയം എവിടെയുണ്ടോ അവിടെ ഭഗവാന്റെ കൃപയും മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നുള്ള ആശീർവാദവും ഉണ്ടാവും.

ശുഭകാമന - സുഖമഖ ജീവിതത്തിന്റെ ആധാരം

സുരേശ് കുശ്വാഹാ, ഭിലായി നഗർ

ലോകത്തുള്ള ഒരു വ്യക്തിയും ഒരിക്കലും തന്നെക്കുറിച്ച് അശുഭം ചിന്തിക്കാറില്ല. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെക്കുറിച്ച് പലപ്പോഴും അശുഭം ചിന്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശാസ്ത്ര നിയമ മനുസരിച്ച് ഒരു ക്രിയയ്ക്ക് പ്രതിക്രിയ തീർച്ചയായും ഉണ്ടാകും. അപ്രകാരമാകുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവരെ പ്രതി അശുഭം ചിന്തിച്ച് ലോകർ അവരുടെ തന്നെ ജീവിതം ദുഃഖകരമാക്കുന്നു, അശാന്തമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നാം അശുഭം ചിന്തിക്കുമ്പോൾ വിശ്വത്തിലെ സമസ്ത അശുഭ ഊർജ്ജങ്ങളും ഒത്തുകൂടുകയും നമ്മുടെ അശുഭ സങ്കല്പം അനേക മടങ്ങ് ശക്തിയോടെ നമ്മിലേയ്ക്ക് തന്നെ തിരിച്ചു വന്ന് നമ്മെ ദുഃഖിതരും പരവശരമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ, നാം ശുഭ സങ്കല്പം ചെയ്യുമ്പോൾ വിശ്വത്തിലെ സമസ്ത ശുഭ ഊർജ്ജങ്ങളും ഒത്തുകൂടുകയും നമ്മുടെ ശുഭകാമനകൾ അനേക മടങ്ങായി നമ്മിലേയ്ക്ക് തന്നെ തിരിച്ചു വരുകയും, നമ്മുടെ ആന്തരിക സന്തോഷത്തിനും ശാന്തിയ്ക്കും കാരണ ഭൂതമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ശുഭഭാവനയിൽ ഏവരുടെയും മംഗളവും അവരോടുള്ള കരുണയും, സ്നേഹവും, സഹയോഗഭാവന

യും അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നു. ശുഭഭാവനയും ശുഭകാമനയും ആദ്ധ്യാത്മീകതയുടെ പാതയിൽ മുന്നേറുവാനുള്ള സഹജമായ ലിഫ്റ്റാകുന്നു. ഇപ്രകാരം മറ്റുള്ളവരിലും പരിവർത്തനം കൊണ്ടു വരുന്നതിന് നാം നിമിത്തമാകുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ ശുഭവും ശക്തിശാലിയുമായ സങ്കല്പങ്ങളാൽ നമ്മുടെ ദർശനവും, ദർശനത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ പ്രകമ്പനവും, പ്രകമ്പനത്തിലൂടെ സശക്തമായ പരിതസ്ഥിതിയും നിർമ്മിക്കപ്പെടുകയും, അത് നമ്മുടെ ആത്മ പരിവർത്തനത്തിനു നിദാനമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ശുഭവും ശക്തിശാലിയായ സങ്കല്പത്തിന് ഈശ്വര സ്മൃതി അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ശുഭ സങ്കല്പത്തിന്റെ ശക്തിയിലൂടെ ഭൗതിക കാര്യംപോലും സഹജമായി ചെയ്യുവാനും ചെയ്യിപ്പിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശുഭഭാവനകൾ മറ്റുള്ളവരിലും ശ്രേഷ്ഠ ഭാവന ഉണർത്തുന്നു. വന്നാലും, നമുക്കെല്ലാവർക്കും വെറുപ്പിന്റെയും വിരോധത്തിന്റെയും വിദ്വേഷത്തിന്റെയും അശുഭ ഭാവനകളെ ഇല്ലാതാക്കി സദാ ശുഭഭാവനകൾ നിറയ്ക്കാം. സർവ്വരേയും സുഖത്തിന്റെയും ശാന്തിയുടെയും അനുഭൂതി ചെയ്യിപ്പിച്ച്, സദ്ഗുണങ്ങളാകുന്ന ഈശ്വരീയ സമ്പത്തിന്റെ അധികാരികളാക്കാം.

മഹദ്വചനങ്ങൾ

സമ്പത്ത്, പുറം ലോകത്തെ വിജയം, പ്രശസ്തി, ആഡംബരം
 - എനിക്ക് എന്നും ഇവയോട് വെറുപ്പായിരുന്നു. സരളവും
 വിനയാന്വിതവുമായ ഒരു ജീവിതമാണ് എല്ലാവർക്കും
 - അവരുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും
 - നന്നെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു.

ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ





മനസ്സെന്ന കുരങ്ങ്

സുധൻ വെങ്ങളം, കോഴിക്കോട്

ബന്ധനമാകുന്നതും മുക്തമാകുന്നതും മനസ്സിന്റെ സൂക്ഷ്മവിചാരത്തിൽ നിന്നും ഉത്പന്നമാകുന്നതാണ്. വാസ്തവത്തിൽ ഒരാൾ ബാഹ്യമായി യാതൊരുതരത്തിലുള്ള ബന്ധനത്തിലും വരുന്നില്ല. ജന്മാന്തരങ്ങളായി ചെയ്ത കർമ്മങ്ങളുടെ ഫലം സംസ്കാരങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു ഈ സംസ്കാരത്തിന്റെ പ്രകടഭാവമാണ് ബാഹ്യ തലത്തിൽ നാം ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതോന്നൽ ഉണ്ടാക്കുന്നത്. മനസ്സിനെ ഈ ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കുന്നതിന് വളരെ യുക്തിപരമായി മുന്നോട്ട് പോകണം. മനസ്സിനെ നമ്മുടെ ശത്രുവാക്കി മാറ്റിയാൽ ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ പരിശ്രമം കഠിനമായി തീരും. മനസ്സിനെ മിത്രമാക്കി തീർക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

ഒരിക്കൽ ഒരാൾ ഗുരുവിന്റെ അടുത്തെത്തി. സിദ്ധികൾ എളുപ്പത്തിൽ ലഭിക്കാവുന്ന ഒരു മന്ത്രം പറഞ്ഞു തരണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഗുരു മന്ത്രം പറഞ്ഞു കൊടുത്തിട്ടിങ്ങനെ പറഞ്ഞു “ഈ മന്ത്രം പത്ത് മിനിട്ട് ജപിച്ചാൽ നിനക്ക് സിദ്ധനാകാം. പക്ഷെ ഒരു നിബന്ധന, ജപിക്കുന്ന

വേളയിൽ ഒരിക്കൽ പോലും നീ കുരങ്ങനെ ഒർമ്മിക്കരുത്.”

സാധകൻ ശ്രമം തുടങ്ങിയപ്പോഴേക്കും മനസ്സിൽ കുരങ്ങ് കടന്നു വന്നു. കുറേ നാൾ ശ്രമിച്ചു പരാജയപ്പെട്ട അയാൾ ഒടുവിൽ മോഹം ഒഴിവാക്കി. വികൃതിയായ കുട്ടിയോട് മോനേ ചുമരിലടിച്ചിരിക്കുന്ന പെയിന്റ് ഉണങ്ങുന്നതിന് മുൻപ് ആരെങ്കിലും തൊട്ട് വൃത്തികേടാക്കുകയാണെങ്കിൽ പറയണം എന്ന് നിർദ്ദേശിച്ചാൽ ആ ഉത്തരവാദിത്തം തന്നെ ഏൽപ്പിച്ചതിൽ അഭിമാനിച്ച് അവൻ ചുമരിന്റെ കാവൽക്കാരനായി മാറുന്നു. നേരെ മറിച്ച് ഈ ചുമരിൽ തൊട്ടു പോകരുത് എന്ന് ആജ്ഞാപിച്ചാൽ കണ്ണ് തെറ്റുന്ന നിമിഷം അവൻ പെയിന്റ് ഉരച്ചു നോക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ബലമായി പിടിച്ചു നിർത്താൻ ശ്രമിച്ചാൽ അത് കുതിയോടാൻ ശ്രമിക്കും. അതിനാൽ വളരെ ശ്രദ്ധയോടു കൂടി മനസ്സിനെ ഒരു സാക്ഷിയായി നിരീക്ഷിക്കുക. ഒടുവിൽ മനസ്സ് നമ്മുടെ വരുതിയിൽ തന്നെ വരും.



മനുദർശനത്തിന്റെ പൊരുൾ



രവീന്ദ്രൻ പുത്തൂർ, തിരുവനന്തപുരം

ഭാരതീയ ചിന്തകളിൽ മനുദർശനത്തിന്റെ പ്രസക്തി വളരെയാണ്. എന്നാൽ തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്ന വിമർശനങ്ങളും അതിൽ വന്നുപോയിട്ടുണ്ട്. അത്തരത്തിൽ വിമർശിക്കപ്പെട്ട ഒരു ശ്ലോകവും, അതിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യവും ഒന്നു പരിശോധിക്കുകയാണിവിടെ ചെയ്യുന്നത്.

പിതാ രക്ഷതി കൗമാരേ
ഭർത്താ രക്ഷതി യൗവ്വനേ
പുത്രോ രക്ഷതി വാർദ്ധക്യേ
നഃ സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യമർഹതേ !

യാതൊരു കാരണവശാലും മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യമർഹിക്കുന്നില്ല എന്നു തന്നെയാണ് ഇതിനർത്ഥം. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇതിന്റെ സത്യത മനസ്സിലാക്കാൻ സാധാരണ ബുദ്ധി മാത്രം മതി. എന്നാൽ വളരെയധികം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെട്ടുപോയി ടി ശ്ലോകം. എവിടെയാണിത് സത്യമല്ലാതെ പോകുന്നത്. എന്തുകൊണ്ടാണിത് തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടുന്നത്. വാസ്തവത്തിൽ ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനിൽപ്പിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഒരു പ്രപഞ്ച സത്യത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക മാത്രമാണ് മനു ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. അതിൽ ശരീരവും ശരീര ധർമ്മവും മാണിവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ശരീരധർമ്മത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ത പ്രാധാന്യമാണ് ഇവിടെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നതും. “സ്ത്രീ”യെ ശരീരത്തോടാണ് മനു ഉപമിക്കുന്നത്. സ്ത്രീയെ ശരീരമായും, പ്രകൃതിയായും ഭാരതീയ ദർശനങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുമുണ്ടല്ലോ! അതുപോലെ ആത്മാവിനെ പുരുഷനായും വർണ്ണിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരത്തിൽ ഇതിനെ വിലയിരുത്തിയാൽ ശരീരത്തിന് എവിടെയാണ് സ്വാതന്ത്ര്യമുള്ളത്. ആത്മാവിന് ജനിക്കാനും, ജനിപ്പിക്കാനും, വളരാനും, വളർത്താനും, മരിക്കാനും, മരിപ്പിക്കാനും മാത്രമുള്ള ഒരു ഉപകരണം മാത്രമാണ് ശരീരം. ഇതിനപ്പുറം ശരീരത്തിന് എന്തു ധർമ്മമാണുള്ളത്. ഇതിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുവാൻ ശരീരത്തിനാവുമോ? ഈയർത്ഥത്തിൽ നഃ സ്ത്രീ സ്വാതന്ത്ര്യമർഹതേ എന്ന് മനു നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല ഈ സത്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ശരീരത്തെക്കൊണ്ട് ആത്മാവിന് (പുരുഷന്) ഉയർച്ച ഉണ്ടാക്കുന്ന സൽക്കർമ്മം ചെയ്ത് ജീവതം ധന്യമാക്കുകയും വേണം. അത്തരത്തിൽ നീ ഒരിക്കലും നശിക്കാത്ത പുരുഷനെന്ന് അഭിമാനിക്കണം. അല്ലാതെ ലിംഗവ്യത്യാസത്തിന്റെ സ്ത്രീയേയും, പുരുഷനേയുംമല്ല ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. പ്രപഞ്ച സത്യത്തിന്റെ ആത്യന്തികമായ സൃഷ്ടി രഹസ്യത്തേയാണ് മനു ഇവിടെ വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

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

ആത്മീയ ജീവിതത്തിനു പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും സ്വാധീനം

ഏത്തപ്പഴം

മാമ്പള്ളി ജി.ആർ. രഘുനാഥൻ, കൊല്ലം

ഏത്തപ്പഴം തിന്നിട്ടില്ലാത്തവരും അതിന്റെ ഗുണം അറിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തവരും ആരും തന്നെ കാണുകയില്ല. എന്നാൽ അതിന്റെ ഔഷധഗുണം എത്രയുണ്ടെന്ന് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇടയില്ല. പഴങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം ബൈക്കാർബണേറ്റ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള വിഷാംശങ്ങളെ പുറത്ത് കളഞ്ഞ് നമ്മെ ആരോഗ്യ വാന്മാരാക്കിത്തീർക്കുന്നു. പഴം തിന്നുന്നതുകൊണ്ട് അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന സ്റ്റാർച്ച് പെട്ടെന്ന് ശരീരത്തിൽ പിടിച്ച് ശരീരം നന്നാവുന്നതിന് ഇടവരുന്നു.

ജൈമെക്കാ നിവാസികൾ ഏത്തയ്ക്കാ പ്രധാന ആഹാരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് അവർ അരോഗദൃഢ ഗാത്രരും ശാരീരികമായ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവരമാകുന്നു. പരിഷ്കാരം ഇന്നും എത്തിനോക്കിയിട്ടില്ലാത്ത ആഫ്രിക്കയുടെ ചില ഭാഗങ്ങളിൽ ഇപ്പോഴും ജനങ്ങൾ വർഷത്തിൽ ഏതാനും മാസം ഏത്തയ്ക്കാ മാത്രം ഭക്ഷിച്ച് കഴിഞ്ഞു കൂടുന്നു. ഗവേഷണത്തിനായി ചില ഇംഗ്ലീഷുകാർ ആഫ്രിക്ക സന്ദർശിക്കുകയും അവർ രണ്ട്മൂന്ന് കൊല്ലം ഏത്തയ്ക്കാ മാത്രം കഴിച്ച് അവിടെ താമസിച്ചിട്ടും അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിന് യാതൊരു തകരാറും ഉണ്ടായില്ല. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് ഇത് ഒഴിച്ച് കൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഒരു ആഹാരസാധനമാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ കാത്സ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സൾഫർ, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ്, അയഡിൻ എന്നിവ കൂടാതെ വിറ്റാമിൻ എ, ബി, സി, ഡി, ഒ എന്നിവയും ഏത്തക്കായിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇതിൽ പ്രോട്ടീനും ഫാറ്റും കുറവാണെങ്കിലും പാൽ ചേർത്തു കഴിച്ചാൽ മേല്പറഞ്ഞവയുടെ കുറവ് പരിഹരിക്കും. ഏത്തയ്ക്കയിൽ അഞ്ചിലൊന്നു ഭാഗം ഫ്രൂട്ടോസ് ആണ്. ദഹനക്കുറവുള്ള കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും ഏത്തപ്പഴം വിശേഷമാണ്. ഏത്തക്കൊപ്പൊടി കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ റൊട്ടി

സ്വാദിഷ്ടവും പോഷകവുമാണ്. ബയലിന്റെ അഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചില സുഖക്കേടുകൾ ഏത്തയ്ക്കാപ്പൊടിയും പാലും കൂട്ടി ഉപയോഗിച്ചാൽ സുഖം കിട്ടും.

ഏത്തയ്ക്കാ കിഡ്നി സംബന്ധമായതും കൂടൽ സംബന്ധമായതുമായ സുഖക്കേടുകൾക്കും വിശേഷമാണ്. ഇത് ആപ്പിളിനെപ്പോലെ ബുദ്ധിവികാസത്തിന് നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ പൊടി പാലിൽ കാച്ചിയും അതിനു ശേഷം ദിവസം ഓരോ ഏത്തപ്പഴം വീതവും കൊടുത്തു കൊണ്ടിരുന്നാൽ കുട്ടിക്കാലത്തുണ്ടാകുന്ന സുഖക്കേടുകൾക്ക് നല്ലതാണ്.

പഴുത്ത ഏത്തപ്പഴത്തിനകത്ത് ഒരു തിപ്പലിയോ അഞ്ചുകുരുമുളകോ വച്ച് മണ്ണിൽ വച്ചിരുന്ന് രാവിലെ എടുത്ത് കുരുമുളക് ചവച്ച് തിന്നുന്നശേഷം ഏത്തപ്പഴം തിന്നാൽ എല്ലാവിധ ചുമകൾക്കും ശമനം കിട്ടും.

അധികം പഴുക്കാത്ത ഏത്തയ്ക്കയും നാല് ഗ്രാമ്പൂവും കുറച്ച് കൊത്തമ്പാലരിയും കുരുമുളകും ചേർത്ത് സൂപ്പാക്കി ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പു ചേർത്ത് കഴിക്കുക.

ഏത്തയ്ക്കാപ്പൊടിയും ബദാംപരിപ്പും ഇട്ട് പാല് കാച്ചി കഴിച്ചാൽ രക്തക്കുറവ്, ഗുണേറിയ, ശുക്ലക്ഷയം ഇവകൾക്ക് നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ പൊടിക്കൊണ്ട് ഹൽവാ ഉണ്ടാക്കിയും ഉപയോഗിക്കാം.

ഏത്തപ്പഴം നല്ല തീക്കനലിലിട്ട് ചുട്ട്, തൊലി കളഞ്ഞ്, കുരുമുളക് പൊടി വിതറി, ചെറു ചുട്ടോടെ തിന്നാൽ ആസ്ത്മയ്ക്ക് ആശ്വാസം കിട്ടും.

ദിവസവും ഒരു ഏത്തപ്പഴവും നാഴി പാലും വീതം ഒരു മാസം ഉപയോഗിച്ചാൽ സ്ത്രീകൾക്കുണ്ടാകുന്ന വെള്ളപ്പോക്ക് നിശ്ശേഷം ഇല്ലാതാകും.

ഏത്തപ്പഴത്തിന്റെ ചാറും മെമിലേററഡ് സ്പിരിറ്റും കൂടിചേർത്ത് നാലു തുള്ളി കാതിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവിക്കുത്തിന് ഉടനെ ആശ്വാസം കിട്ടും.

അതിവിശപ്പും ദാഹവും പ്രമേഹത്തിന്റെ തുടക്കത്തെ കുറിക്കുന്നു. അധികം പഴുക്കാത്ത ഏത്തപ്പഴം തിന്നുകയും ഏത്തയ്ക്കാ കൊണ്ടുള്ള കറികൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഫലപ്രദമായ പ്രതിവിധിയാണ്. അമിതമായ ദാഹം, കൂടെക്കൂടെ മൂത്രം ഒഴിക്കണമെന്നുള്ള തോന്നൽ ഇവയ്ക്ക് നാഗഭസ്മം ഏത്തപ്പഴത്തിൽ വച്ച് കഴിച്ചാൽ മതിയാകും. പാൻക്രിയാസിന്റെ കേടുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ അധികം പഴുക്കാത്ത ഏത്തപ്പഴം തിന്നുന്നശേഷം മോരു കുടിക്കുക.

സേവന വാർത്തകൾ



കൊച്ചി ബ്രഹ്മാകുമാരിസ് ഊശ്വരീയ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ജില്ലാതല ഓണാഘോഷ പരിപാടി നെടുമ്പാശ്ശേരി രാജയോഗ ഭവനിൽ സെപ്തംബർ 15-ാം തീയതി വിവിധ കലാപരിപാടികളോടെ ആഘോഷിച്ചു. സുപ്രസിദ്ധ സിനിമാ സംവിധായകനും അഭിനേതാവുമായ ശ്രീ. ബാലചന്ദ്രമേനോൻ ആഘോഷ പരിപാടികൾ ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തു.



കണ്ണൂർ ബ്രഹ്മാകുമാരിസ് കേന്ദ്രത്തിൽ നടന്ന ആഭോഗ്യത്തോടും സന്തോഷത്തോടും കൂടിയുള്ള ജീവിത ആഘോഷം പരിപാടി ഉദ്ഘാടനം ഡോ. പ്രദീപ്കുമാർ നിർവ്വഹിച്ചു. വിഷയാവതരണം പ്രൊ. ഇ.വി സാമിനാഥൻ, ഒപ്പം ബ്രഹ്മാകുമാരി മീനാക്ഷി (ഇൻചാർജ്ജ്, കണ്ണൂർ ശാഖ)



വാലക്കാട് 24-08-14 നു ബ്രഹ്മാകുമാരിസ് ഊശ്വരീയ വിശ്വ വിദ്യാലയത്തിന്റെ ഭാഗമായ ശിവജ്യോതി മീഡിയയിൽ പ്രഭുവന്ദനം എന്ന ഗാന സമാഹാരത്തിന്റെ പ്രകശനം നടന്നു