



സ്വാസ്ഥ്യം



website : www.mudraraiki.com

പൗഷം 1934, ധനു 1188
ജനുവരി 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 4 ലക്കം 1

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

വിവേകാനന്ദത്തിലേയ്ക്ക്

സ്വാമിവിവേകാനന്ദന്റെ 150-ാം ജന്മദിനം 2013 ജനുവരി 12ന് ദേശീയതലത്തിലും ആഗോളതലത്തിൽ പോലും ആഘോഷിക്കപ്പെടുകയാണ്. 1863 ജനുവരി 12ന് ജനിച്ച 1902 ജൂലായ് 4ന് സ്വാമി അടഞ്ഞ വെറും 39 വർഷകാലം ഈ ഭൂമുഖത്ത് ജീവിച്ച നരേന്ദ്രൻ ഇന്ത്യയുടെ അഭിമാനവും ലോകത്തിന്റെ വിസ്മയവും എക്കാലത്തെയും വിവേകികൾക്ക് ആനന്ദവുമാകുന്നു.

1893 സെപ്തംബർ 11ന് ചിക്കാഗോവിലെ ആർട്ട് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ലോകമഹാമതസമ്മേളനത്തെ “അമൃതതപത്തിന്റെ ആരുമക്കിടാങ്ങളെ” എന്ന് സംബോധന ചെയ്ത സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ, ആ ഒരൊറ്റ സംബോധനയിലൂടെ ലോകശ്രദ്ധ പിടിച്ചു പറ്റുക മാത്രമല്ല, ഭാരതീയ ദാർശനികതയുടെ മർമ്മം വെളിപ്പെടുത്തുകയും, സെമിറ്റിക്മർമ്മം പിളർക്കുകയും കൂടിയാണ് ചെയ്തത്.

ബ്രിട്ടീഷ് അടിമത്തത്തിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്ന ഭാരതീയർക്ക് വിവേകാനന്ദവാണികൾ അമൃതായി, അതിജീവനത്തിനുള്ള കരുത്തായി, ആത്മാഭിമാനമായി, ഇന്ത്യൻ സാമ്രാജ്യസമരത്തിന് ആശ്രിതപക്ഷിപ്പണ ശിഷ്യൻ വീര്യം പകർന്നു. കല്ലിൽ നിന്ന് കമനീയ വിഗ്രഹങ്ങൾ കൊത്തിയെടുക്കുന്ന കലാഹൃദയമുള്ള വിദഗ്ദ്ധ ശില്പിയെപോലെ നൂറ്റാണ്ടുകളായുള്ള അടിമത്തത്തിൽ പ്രത്യാശയും വീര്യവും നഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു ജനതയിൽനിന്ന് അനേകം സിംഹ സദ്യശരായ ചുണകുട്ടികളെ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുവാൻ ദക്ഷിണേശ്വരത്തിലെ കാളീഭക്തന്റെ ആ ശിഷ്യനു കഴിഞ്ഞു. ആത്മീയത പരാജിതരുടെയും പലായന പ്രവണതയുള്ളവരുടെയും താവളമല്ലെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ച സ്വാമിജി ചരിത്ര യാഥാർത്ഥ്യങ്ങൾക്കിടയിൽ കാലുറപ്പിച്ച് തട്ടകമൊരുക്കുവാൻ ഹിന്ദു ജനതയെ ഉൽബോധിപ്പിച്ചു. കായിക ബലം ആത്മബലത്തോടൊപ്പം പ്രാധാന്യമുള്ളതാണെന്നും പതിതരിലും ദരിദ്രരിലും ഉള്ളത് നാരായണൻ തന്നെയാണെന്നും അദ്ദേഹം ഊന്നിപ്പറഞ്ഞു.

പക്ഷെ ശങ്കരവേദാന്തത്തിനു പുറമെയുള്ള വേദാന്ത ദർശനങ്ങളും തോതാപുരിയിൽനിന്നും ഭൈരവി ബ്രഹ്മചിണിയിൽ നിന്നും തന്റെ ഗുരുനാഥന് പകർന്നു ലഭിച്ചതടക്കമുള്ള താന്ത്രിക ദർശനങ്ങളും ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിന് രൂപഭാവങ്ങൾ പകരുന്നതിൽ അതുല്യമായ പങ്കുവഹിച്ച മറ്റനവധി തത്വശാസ്ത്രങ്ങളും ആ വേദാന്ത സേസരിയുടെ നിഴലിൽ പെട്ടുപോയി. ഇന്ത്യയിൽ ഇംഗ്ലീഷ് വിദ്യാഭ്യാസം വ്യാപകമാക്കുവാൻ ഇംഗ്ലണ്ടിലും അമേരിക്കയിലും മറ്റും ധനശേഖരണാർത്ഥം സ്വാമിജി നടത്തിയ പ്രഭാഷണങ്ങൾ, നവീന ഭാരതത്തിൽ പ്രഭാഷണം നടത്തി പണമുണ്ടാക്കുന്ന പാണ്ഡകളെ സൃഷ്ടിച്ചിരിയ്ക്കുകയാണ്. വിവേകാനന്ദന്റെ മാസ്മിക്- കാന്തിക വ്യക്തിപ്രഭാവം പോളിന്യർ കാവിയിലൂടെയും, ഫേഷ്യലിലൂടെയും നേടാമെന്ന ധാരണയും വളർന്നുവരുന്നു. രാമകൃഷ്ണാശ്രമസ്ഥാപനത്തിനു പുറകിലെ സ്വാമിജിയുടെ ഭവ്യമായ സങ്കല്പത്തിനും നവീന കാലഘട്ടത്തിൽ ഇടിവുപറ്റിയിരിക്കുന്നു. പടുകൂറ്റൻ ആശ്രമങ്ങളും സന്നയാസ ആശ്രമത്തിന്റെ അകകാവിലിൽ വന്ന ലോപവും ഹൈന്ദവ ആദ്ധ്യാത്മികതയ്ക്ക് വിഴുപ്പുഭാരമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഭാരതീയ ആത്മീയ സമ്പത്തിനെക്കുറിച്ച് ആവേശ പൂർവ്വം പ്രസംഗിച്ച സ്വാമിജിയിൽ നിന്ന് ആവേശം തേടികൊണ്ട് എത്രപേർ ആ അനർഘ നിധികളെ അന്വേഷിച്ച് കണ്ടെത്തി അവയുടെ ഉപയോക്താക്കളും സംരക്ഷകരുമായി, എന്ന ചോദ്യം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഉയരുന്നു.

വിവേകാനന്ദനെ അറിയാൻ മറ്റൊരു വിവേകാനന്ദനു മാത്രമേ സാധിയ്ക്കൂ എന്ന് അർത്ഥത്തിൽ തന്റെ സമാധിയ്ക്കു തൊട്ടു മുമ്പ് സ്വാമിജി പറഞ്ഞത് എത്രയും ശരിയാണ്. വിവേകാനന്ദനെ നാമാരും അറിഞ്ഞിട്ടില്ല. അറിയണമെങ്കിൽ നാം വിവേകാനന്ദന്മാരാവുന്നതിൽ കുറഞ്ഞ യാതൊന്നും ആയാൽ പോര. സ്വാമിജിയുടെ 150-ാം ജന്മദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് നരേന്ദ്രന്റെ വിവേകാനന്ദത്തിലേയ്ക്കുള്ള പാതയിൽ പ്രവേശിച്ച് സ്വയം മുന്നേറും എന്നതാവട്ടെ നമ്മുടെ പ്രതിജ്ഞ.

സ്വാധിഷ്ഠാനം ഭദ്രമാവണം

21-ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ 13-ാം വർഷം പുലർന്നത് ജീവനുവേണ്ടിയുള്ള 13 ദിവസത്തെ പിടച്ചിലിനൊടുവിൽ ഡൽഹിയിലെ 23 കാരി മരിച്ചതിന്റെ തെളിവാണിത്. വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് മറിയക്കുട്ടിക്കും സിസ്റ്റർ അഭയ്ക്കും അടുത്ത കാലത്ത് സൗമ്യക്കും ഇന്ദുവിനും നേരിട്ട ദുരന്തങ്ങൾ കേരളീയർക്ക് ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കാതിരിക്കുവാനാവില്ല. എങ്കിലും ഡൽഹി ക്രൂരകൃത്യത്തിനെതിരെ ബഹുജനമനഃസാക്ഷി സ്വയം ഉണർന്നു പ്രതികരിച്ചത് ആശാവഹമത്രെ.

വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും പരിസ്ഥിതിയുടെയും ‘സ്വാധിഷ്ഠാനം’ തകരാറിലായിരിക്കുന്നു. വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ‘സമാനൻ’ എന്ന പ്രാണന്റെയും ‘മേദസ്സ്’ എന്ന ധാതുവിന്റെയും ‘ജലതന്വ’ത്തിന്റെയും സൃഷ്ടിയുയരുമ്പോഴാണ് പ്രവർത്തന നൈപുണ്യത്തിന്റെയും കേന്ദ്രമാണ് ‘സ്വാധിഷ്ഠാനം’.

ഇത് താളം തെറ്റിയതിന്റെ തെളിവുകൾ സമൂഹത്തിലും പരിസ്ഥിതിയിലും പ്രകടമാണ്. കാലാവസ്ഥയിലെ അസന്തുലിതത്വം, കാടിന്റെ നാശം, മഴയുടെയും ജലസ്രോതസ്സുകളുടെയും ശോഷണം, ഭക്ഷ്യവിളകളുടെ കൃഷിയിലും വ്യാവസായികോൽപ്പാദനത്തിലും വന്ന മുരടിപ്പ് പണത്തിന്റെ ധാരാളിത്തവും കൂടുതലായ ആവശ്യകതയും, പ്രതിസന്ധികളെയും വെല്ലുവിളികളെയും നേരിടുന്നതിനുപകരം കുറുക്കുവഴികൾ തേടുവാനും അവസരം മുതലാക്കുവാനുമുള്ള പ്രവണത, മത്സരപ്രയാണമായ വിദ്യാഭ്യാസവും തൊഴിലന്വേഷണവും ബിസിനസ്സും, അത്യാഗ്രഹം, മാധികപ്രമങ്ങളിൽ അകപ്പെടുവാനുള്ള പ്രവണത, കൂടുബംബശ്ശിയിലും അനുവദിച്ചുകൊണ്ടാവാൻ പോലും കൂടുതൽ നേടുവാനുള്ള വ്യഥായത്നം, പ്രകൃതിചൂഷണം, എന്നിവ ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിന്റെയും പരിസ്ഥിതിയുടെയും പ്രത്യേകതകളായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ശ്മശാനം എന്നത് താൽക്കാലികതയും കൃഷിഭൂമി എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യവുമായി കണ്ടിരുന്ന നമ്മുടെ സംസ്കാരം എല്ലാം ശ്മശാനമാക്കിത്തീർക്കുന്ന സാംസ്കാരികഭാസത്തിനുവഴിമാറിയിരിക്കുന്നതാണ് കാണുന്നത്.

വ്യക്തിത്വത്തിലാണെങ്കിൽ ശൈശവം മുതൽ “ആയിത്തീരലല്ല” ആക്കിത്തീർക്കലാണ് നടക്കുന്നത്. ഉറക്കത്തിനും ഉഗ്രിരേറിയ ഉണർവിനും പുഷ്ടിക്കും കമ്പോളത്തെ ശരണാഗതി പ്രാപിക്കുകയാണ്. മദ്യത്തിന്റെയും മയക്കുമരുന്നിന്റെയും സാധീനം വർദ്ധിക്കുന്നു. പൊണ്ണത്തടി, ആത്മനിന്ദ, വിഷാദം... ഇങ്ങിനെ പലതും വ്യക്തികളുടെ ജൈവതാളവും തെറ്റിച്ചിരിക്കുന്നു.

യുക്തമായ പരിഹാരങ്ങൾ തേടുവാനുള്ള ഊർജ്ജമായില്ലെങ്കിൽ ക്ഷോഭംകൊണ്ട് എന്തുകാര്യം? ‘നസ്ത്രീ സാമ്രാജ്യമർഹത്വ’ എന്ന മനുസ്സുതിവാക്യത്തിന് ഭംഗ്യന്തരേണ അംഗീകാരം നൽകുകയാണ് ‘വധശിക്ഷ’ ആവശ്യപ്പെടുന്നവരും ബസ്സിൽ സ്ത്രീകളുടെ സംവരണസീറ്റിൽ അതിക്രമിച്ചിരിക്കുന്നവർക്ക് 100 രൂപ പിഴ വ്യവസ്ഥ ചെയ്യുകയും മറ്റും ചെയ്ത് കൃതാർത്ഥത അടയ്ക്കുന്നവരും. സ്ത്രീയെ ഒരു അപായവസ്തുവോ ഉപായവസ്തുവോ ആയല്ല പ്രകൃതിയുടെ സവിശേഷമായ ദൗത്യം വഹിക്കുന്ന മാനുഷമായ സഹജീവിയായാണ് പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടത്. അതിന് സ്വാധിഷ്ഠാനം ഭദ്രമാവണം. പാരിസ്ഥിതിക-സാമൂഹ്യ-വ്യക്തിത്വങ്ങളിൽ അതിനുള്ള ഭാവാത്മക പരിപാടികളും പ്രയത്നങ്ങളുമാണ് ഉണ്ടാവേണ്ടത്.

സുരക്ഷാവ്യവസ്ഥകൾ ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ടേ സ്വാമ്രാജ്യം വിനിയോഗിക്കാവൂ എന്നതാണ് ഡൽഹി യുവതി സംഭവം നൽകുന്ന പാഠം.

ജനുവരി മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ്- 13-01-2013- ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ്- 20-01-2013- ഞായർ അളകാപുരി

IIIrd A ലെവൽ ക്ലാസ് ബുക്കിംഗിന് അനുസരിച്ച്

ഫിബ്രവരിയിലെ “മുദ്രാറെയ്കി” ഉപാസക സംഗമം 03.02.2013

ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

Ist ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ് 2013 ജനുവരി 27 കാലത്ത് 10 മണിമുതൽ

പുരാണങ്ങളിലെ യുദ്ധങ്ങൾ



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

പുരാണങ്ങളിലെ യുദ്ധങ്ങൾ, വടക്കൻ പാട്ടുകളിലെ അങ്കം വെട്ടലുകളെയോ നാട്ടുരാജാക്കന്മാർ തമ്മിൽ നടന്നിരുന്ന വെട്ടിപ്പിടുത്തങ്ങളെയോ, ഒന്നും രണ്ടും ലോക മഹായുദ്ധങ്ങൾ പോലെയോ ഉള്ളവയല്ല. തോൽക്കുന്നവരും കീഴടങ്ങി കപ്പം കൊടുക്കുന്നവരും ഇല്ലാത്ത ആ യുദ്ധങ്ങളിൽ പൂഷ്പങ്ങളും മണിയും കമണ്ഡലുജലവും ആയുധങ്ങളാവുന്നതു കാണാം. ഹനിയ്ക്കപ്പെട്ട അസുരൻ തന്നെ ഹനിച്ച ദേവതയോടൊപ്പം പുജിതനാവുന്നതും കാണാം. അനന്തശായിയായ ശ്രീപത്മനാഭന്റെ ധ്യാനരൂപത്തിൽ മധുകൈടന്മാർക്ക് സ്ഥാനമുണ്ട്. മഹിഷാസുരനെ കൂടാതെ മഹിഷാസുരമർദ്ദിനിയ്ക്ക് പൂജയില്ല.

ദേവാസുര യുദ്ധങ്ങൾ ദേവന്മാരും അസുരന്മാരും നേർക്കുനേർ നിന്നുള്ള പോരാട്ടമല്ല. ദേവന്മാർ പ്രത്യക്ഷമാക്കിയ ദേവിയോ ദേവനോ ആണ് സ്വന്തം പരിവാരശക്തികളോടൊത്ത് അസുരന്മാരോട് പോരാടുന്നത്. അതും പലപ്പോഴും താളമേളങ്ങളുടെ അകമ്പടിയോടെ "അനായസ്താനന"യായാണ് ദേവി മഹിഷാസുരനെ നേരിട്ടതെന്ന് ദേവീമഹാത്മ്യം. ഒട്ടും ആയാസം സ്പുരികാത്ത മുഖഭാവത്തോടെയാണ് ദേവീദേവന്മാർ, എണ്ണിയാലൊടുങ്ങാത്ത അസുരപക്ഷത്തെ നേരിടുന്നത്. അസുരസൈന്യം നിശ്ശേഷം നശിയ്ക്കുന്നതായും പുരാണങ്ങളിൽ പരാമർശങ്ങൾ കാണില്ല. കുറേ അസുരന്മാർ ദിഗന്തങ്ങൾക്കപ്പുറത്തേക്ക് ഓടിമറയും. അതേസമയം പരിവാരദേവതകൾ ദേവിയിൽ ചേർന്ന് ലയിക്കുന്നതായും കാണാം.

നാനാത്വത്തിൽ നിന്ന് ഏകത്വത്തിലേയ്ക്കുള്ള വിപരിണാമമാണ് (involution) പുരാണയുദ്ധങ്ങളിലെ പ്രമേയം. ഒന്നു മാത്രമായിരുന്നത് പലതായി തീർന്നതിൽ കുറേ, ആ ഒന്നിന്റെ അംശാഭിമാനികളായി ദേവപക്ഷത്തും, വേറെ കുറേ അംശാഭിമാനബോധത്തിനുപകരം വ്യതിരിക്താഭിമാനത്തോടെ അസുര പക്ഷത്തും സ്ഥാനം പിടിയ്ക്കുന്നു. ദേവപക്ഷം മൂലപ്രകൃതിയെ ആശ്രയിച്ചും ആരാധിച്ചും മൂലപ്രകൃതിയ്ക്ക് അനുഗുണമായും തുടരുമ്പോൾ, അസുരപക്ഷം മൂലപ്രകൃതിയെ ആരാധിക്കുന്നത് സ്വന്തം വ്യതിരിക്ത ബോധത്തിനും തജ്ജന്യമായ അഹങ്കാരത്തിനും കരു

ത്തും ശേഷിയും ശാശ്വതമായ നിലനിൽപ്പും ഉറപ്പുവരുത്തുവാനാണ്. മൂലപ്രകൃതിക്ക് അനുഗുണമായി വർത്തിക്കുവാനോ അതിനെ ശരണാഗതി പ്രാപിയ്ക്കുവാനോ അല്ല. അതിനെപ്പോലും എങ്ങിനെ കീഴ്മർത്തി എക്കാലവും കഴിയാം എന്നതാണ് അസുരപക്ഷത്തിന്റെ അന്വേഷണം.

പ്രാപഞ്ചിക താളത്തിന് വിഘാതമായ അസുരപക്ഷ ശ്രമങ്ങൾ കവിഞ്ഞ അളവിലാവുകയും പ്രപഞ്ചതാളം ഭഞ്ജിക്കപ്പെടുമെന്ന ഘട്ടമെത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വരൈകൃത്തിന്റേതായ ദേവ ശക്തികളിൽ നിന്ന് ഒരു മഹാശക്തി (synthesising force) രൂപപ്പെടുകയും അത് സ്വരഭംഗമുണ്ടാകുന്ന (Disharmonizing) അസുരിക ശക്തികളെ ബലാൽ കീഴാതുക്കിയും നശിപ്പിച്ചും സ്വരൈകൃതം (Symphony) പ്രബലമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ദേവാസുര യുദ്ധത്തെ ഇങ്ങിനെ വേണം നോക്കിക്കാണുവാൻ.

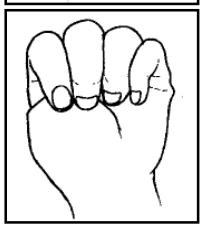
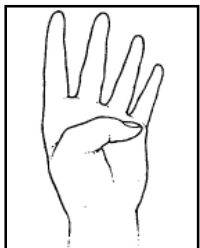
സ്വരഭംഗങ്ങളെ സ്വരലയത്തിലേയ്ക്കെത്തിയ്ക്കുക അവതാളങ്ങളെയും താളഭംഗങ്ങളെയും താളനിബന്ധതയിലേക്കെത്തിക്കുക... നാനാത്വത്തിന്റെ അപചയതലത്തിൽ നിന്ന് ഏകത്വത്തിലേയ്ക്കുള്ള മടക്കയാത്ര..... തിസീസ് ആന്റിതിസീസ്, സിന്തസിസ്..... വൈഭിന്യങ്ങളിൽ ചിലതിന്റെ താന്തോന്നിത്തവും ധാർഷ്ട്യവും ശമിപ്പിച്ച് അവയെ ഏകതാഭിമുഖമാക്കിയുള്ള സ്വാംശീകരണം..... പുരാണങ്ങളിലെ യുദ്ധങ്ങൾ ഈ പ്രക്രിയയെ കുറിയ്ക്കുന്നു.

ത്രിരഹസ്യമുദ്ര

[TSE MUDRA]

ജ്ഞാനം, ഭയം എന്നീ മാനസിക ഭാവങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കി നിർഭാഗ്യത്തെ ഭാഗ്യമാക്കിമാറ്റുവാൻ സാധിയ്ക്കുന്ന ഈ മുദ്ര വിഷാദരോഗത്തിന് പരിഹാരമായും ഉപയാഗിക്കാം. വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ആകർഷണീയത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും മാനസിക ശക്തിയും അന്തർജ്ഞാന ശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുവാനും ഈ മുദ്ര പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

കൈകൾ തുടകളിൽ വെയ്ക്കുക പെരുവിരലറ്റങ്ങൾ കൊണ്ട് ചെറുവിരലുകളുടെ അടിയിൽ സ്പർശിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്കു വലിക്കുമ്പോൾ മറ്റ് നാല് വിരലുകൾകൊണ്ട് പെരുവിരലിനെ ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. ശ്വാസം



ഉള്ളിൽ പിടിച്ചു നിർത്തിക്കൊണ്ട് ചെവിയിലൂടെ കേൾക്കുന്ന "ഓം" എന്ന ധ്വനിയുടെ മുഴക്കം തലയ്ക്കുള്ളിൽ അനുഭവിയ്ക്കുന്നതായി ഏഴ് തവണ ഭാവന ചെയ്യുക. പിന്നീട് ദീർഘമായി ശ്വാസം പുറത്തേയ്ക്ക് വിടുകയും കൈകൾ തുറക്കുകയും ചെയ്യുക. കൈവിരലുകൾ നിവർത്തുമ്പോൾ എല്ലാ വിഷമതകളും ഭീതികളും സന്തോഷക്കുറവും വിട്ടൊഴിഞ്ഞ് പോകുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക

ഇങ്ങിനെ 7 മുതൽ 49 തവണ വരെ ചെയ്യാം. ചുരുങ്ങിയത് ഒരിക്കൽ 7 തവണയെങ്കിലും ചെയ്യണം.

വിശ്രമത്തിന്റെ ചലസിദ്ധിക്ക് റെയ്കി

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

‘ഒന്നിനും സമയമില്ല. തിരക്കോടു തിരക്ക്’ പദവിയും പരിഷ്കാരവും വർദ്ധിയ്ക്കുംതോറും ആളുകൾ പറയുന്ന സ്ഥിരം പല്ലവിയാണിത്. ചെവിയിൽനിന്ന് സെൽഫോൺ ഒഴിയാത്തവനാണ്/ളാണ് ഇന്ന് കേമത്തമുള്ളവൻ/ൾ. ലാപ്ടോപ്പിലോ ഡസ്ക്ടോപ്പിലോ കണ്ണുനട്ടിരിക്കുന്നതും കേമത്തം തന്നെ. ബിസി... ബിസി... ബിസി... എങ്ങോട്ടാണ് ബിസിയാടിട്ടുള്ള പോക്ക്.

മുതിർന്നവർക്ക് മാത്രമല്ല പിഞ്ചു കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും ബിസിതന്നെ. സ്കൂൾ ബസ്സ്, സ്കൂൾ അവേഴ്സ്, ട്യൂഷൻ, പ്രോജക്ട്, സ്കൂൾ-സബ്ജിക്ട്-ജില്ല-സംസ്ഥാന കലോത്സവ വേദികളിലെ മത്സരങ്ങൾക്കായുള്ള പ്രാക്ടീസ്.. ചാനൽ മത്സര വേദികളിൽ തലകാണിക്കാനൊത്താൽ കുശാൽ..... എന്നിട്ടെന്ത്? പഠിപ്പ്, ഉദ്യോഗം, വിവാഹം, ശിശുപാലനം, വിവിധ രോഗാതുര തകളോടെയുള്ള റിട്ടയർമെന്റ്.... ‘സമയമാം റമത്തിൽ അന്ത്യയാത്ര’ തിരിയ്ക്കുന്നതുവരെ തിരക്കോട് തിരക്ക്.

പണത്തിനും പദവിയ്ക്കും വേണ്ടിയുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിനിടയിൽ ജീവശുദ്ധങ്ങളാവുന്നു. ഇതിനോ ഈ തിരക്കും തിടയ്ക്കും? ബന്ധങ്ങൾ അഴിയുന്നു, കുരുങ്ങുന്നു. ഇതിനോ ഈ വെപ്രാളപ്പെട്ട യാത്ര? സ്വന്തം മുതലും കുറയുന്നു; അവ കൂടുന്നുവെങ്കിൽ തന്നെയും സ്വന്തം സ്വസ്ഥവും ക്ഷേമപൂർണ്ണവുമായ ജീവിതത്തിനുപകരിക്കാതെ ആശുപത്രി കൗണ്ടറുകളിലും വൃദ്ധമന്ദിരങ്ങളിലും ഹോം നഴ്സിങ്ങ് സ്ഥാപനങ്ങളിലും എണ്ണിമറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിനായിരുന്നോ ഈ പെടാപ്പാട്.?

‘നാടോടുമ്പോൾ നടവേ ഓടാ’തിരിക്കുവാൻ പറ്റുമോ എന്നാണ് ചോദ്യം. എതിന് നാം പഴഞ്ചൊല്ലിനെ വികലമായി മനസ്സിലാക്കുകയും കാര്യമറിയാതെ കൂട്ടുപിടിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു? നാട്ടിൽ അന്തഃഹിദ്രവും ബഹളവുമുണ്ടാവുമ്പോൾ നടുവിലേക്ക് വേണം ഓടിച്ചെല്ലുവാൻ എന്നാണ് ആ പഴഞ്ചൊല്ലിന്റെ സാരം. ബഹളത്തിന്റെയും അന്തഃഹിദ്രത്തിന്റെയും നടുവിലേക്ക് ഓടിച്ചെല്ലണമെന്നല്ല, നാട്ടിന്റെ നടുവിലെ തിരക്കും ബഹളവുമില്ലാത്ത ഇടത്തേക്ക് ചെല്ലണമെന്നാണ് സൂചന. ആളുകൾ പലവഴിക്ക് പായുമ്പോൾ ആളൊഴിഞ്ഞ് ബഹളങ്ങൾ നിലച്ച് സ്വസ്ഥമാവുക ഏത് നാടിന്റെയും നടുഭാഗമായിരിയ്ക്കുമല്ലോ. അവിടേയ്ക്ക് ചെല്ലുക എന്നു പറഞ്ഞാ

ൽ പലതിനും വേണ്ടി പരക്കം പായുന്നവരുടെ കൂടെ കൂടാതെ അകന്നു മാറി നിൽക്കുക എന്നാണ് അർത്ഥം.

ബഹളങ്ങളിൽനിന്നും തിരക്കുകളിൽനിന്നും നാം ഇടയ്ക്കിടക്ക് സമയത്തിന്റെ ശാന്തതീരങ്ങളിലേക്ക് ചെല്ലുക തന്നെ വേണം. ഏത് നിർമ്മിതിയോട് ബന്ധപ്പെട്ടും തുറസ്സായ കുറെ സ്ഥലം വേണമെന്ന് ഒരു ആവശ്യവും ഒരു നിയമം കൂടിയുമാണ്. ഒരു കെട്ടിടമുണ്ടാക്കണമെങ്കിൽ മുനിസിപ്പൽ - കോർപ്പറേഷൻ നിയമങ്ങളനുസരിച്ച് ആ കെട്ടിടത്തിനകത്തും പുറത്തും ചുരുങ്ങിയ തുറസ്സായ ഇടങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒരു ടൗൺഷിപ്പോ ഹൗസിങ്ങ് കോളനിയോ ആസൂത്രണം ചെയ്യുമ്പോൾ വൻ വിലമതിപ്പുള്ളതാണെങ്കിലും നിർബന്ധമായും കുറെ സ്ഥലം റോഡിനും, തോട്ടത്തിനും, കളിസ്ഥലത്തിനും കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹാളിനും, കാർപാർക്കിങ്ങിനും മറ്റുമായി ഒഴിച്ചിടേണ്ടിവരും. എന്താണ് ഇതിന്റെയൊക്കെയെല്ലാം അർത്ഥവും സൂചനയും? സൗകര്യപ്രദമായ ജീവിതത്തിന് പ്രവർത്തിയോടൊപ്പം നിവൃത്തിയും (വിട്ടൊഴിഞ്ഞ അവസ്ഥ - വിശ്രമവും ഒഴിവു) ആവശ്യമാണ് എന്നതുതന്നെ.

അപ്പോൾ സമയമില്ല, ഒഴിവില്ല എന്ന ഉത്തരത്തിന് പ്രസക്തിയില്ല. എന്തെല്ലാം തിരക്കുകളുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്കെല്ലാം ഇടയ്ക്ക് ഒഴിവുസമയങ്ങൾ കണ്ടെത്തപ്പെടുക തന്നെ വേണം. ഒഴിവിനെ ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ടും ലാക്കാക്കിക്കൊണ്ടും വേണം അദ്ധ്വാനങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ചിട്ടപ്പെടുത്തുവാൻ. ഇതിനു വളരെ പ്രയാസം നേരിടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളാണ് ചുറ്റും ഒരുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഐ.ടി. മുന്നേറ്റത്തോടെ സായാഹ്നവും സന്ധ്യയും രാത്രിപോലും സ്വന്തമായിട്ടില്ലാതാവുകയാണ്. നമ്മുടെ ജൈവഘടികാരത്തെ പിഴപ്പിയ്ക്കുന്ന ഷിഫ്റ്റുകളിലേക്ക് തൊഴിൽ ജീവിതം കൂടുതലായി എത്തുകയാണ്. രാപ്പകൽ ദേദമോ സ്ത്രീപുരുഷദേദമോ കൂടാതെയുള്ള ഷിഫ്റ്റ് തൊഴിലുകളിലും, ‘ടാർജറ്റ് അച്ചീവ്മെന്റ്’ പടയോട്ടങ്ങളിലും മനുഷ്യൻ പിഴിഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുകയും ചതച്ചരയ്ക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥ വ്യാപകവും ശക്തവുമാവുകയാണ്. അതേ സമയം വർദ്ധിക്കുന്ന ആവശ്യങ്ങൾക്കും വിലക്കയറ്റത്തിനുമനുസരിച്ച് നമ്മൾ കൂടുതൽ വരുമാനം നേടാൻ നിർബന്ധിതരാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

മാറിനിന്നാൽ പാറിപ്പോവും എന്ന

അവസ്ഥ! മാറാതെ നിന്നാൽ മാറ് പിളരുന്ന ദുരവസ്ഥയും! എത്ര കിട്ടിയാലും തികയാത്ത സ്ഥിതി! കിട്ടുന്നതിൽകൂടുതൽ ആശുപത്രികളിൽ നൽകി പുതിയ രോഗങ്ങളുമായി കഴിയേണ്ടുന്ന ദുസ്ഥിതിയും! എല്ലാം മുടക്കി നേടിയത് മടുപ്പുമാത്രം എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്ന ഭീഷണാവസ്ഥ! എല്ലാം കഴിഞ്ഞ് തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ വ്യർത്ഥതാ ബോധമാത്രം ബാക്കി!

ബഹുരാഷ്ട്ര കുത്തകകളും നവമുതലാളിത്തവും പിടിപ്പുകെട്ട ധൂർത്തൻ പൊതുമേഖലയും സർക്കാരുകളും മനുഷ്യനെ ദുർബ്ബലനും അശരണനും മാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ എന്തു ചെയ്യണം? അവന് സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് ഏന്തു ചെയ്യാം? അവൻ ബോധപൂർവ്വം തുറസ്സുകൾ-ഒഴിവുസമയങ്ങൾ (ശരീരത്തിനു മാത്രമല്ല മനസ്സിനും ബുദ്ധിയ്ക്കും ഒഴിവ് നൽകുന്ന അവസരങ്ങൾ) നിർബന്ധമായും കണ്ടെത്തുക തന്നെ വേണം. നഗരങ്ങളിലെ ഹൗസിങ്ങ് കോളനിക്കാർ വിലകൂടിയ ഭൂമി തോട്ടത്തിനും കളിസ്ഥലത്തിനും മറ്റുമായി ഒഴിച്ചിടുന്നതുപോലെ നമ്മളും നമ്മുടെ വിലയേറിയ സമയം അദ്ധ്വാനത്തിനും മറ്റ് ഏർപ്പാടുകൾക്കും ചെലവിടുന്നതിന് ആനുപാതികമായി ഒഴിച്ചിടുകതന്നെ വേണം.

ധൂതിപ്പെടുക എന്നത് നിത്യശീലമാക്കിയ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ബുദ്ധിയ്ക്കും ശൂന്യസ്ഥലികളിൽ സ്വച്ഛമായി സ്ഥിതി ചെയ്യുക എളുപ്പമാവില്ല. ഒഴിവുസമയങ്ങളെ ആസ്വദിക്കുവാൻ മുതിരുമ്പോൾ ദേഹവും മനസ്സും അതിനു വഴിപ്പെടാതെ കുതറുന്നതും കുതിയ്ക്കുന്നതും കാണാം. ഈ വൈപരീത്യം ഒഴിവാക്കുവാൻ റെയ്കി സഹായകമാണ്. റെയ്കി ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും വിശ്രാന്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഒഴിവുസമയങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക, ഒഴിവുസമയങ്ങളിൽ റെയ്കി ഉപാസനശീലമാക്കുക. ദിവസേന ഒരു ആപ്പിൾ കഴിയ്ക്കുന്നവന് ഡോക്ടറെ അകറ്റി നിർത്തുവാനാവും എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് ചൊല്ലിന്റെ സാരാംശം നമുക്ക് ഇങ്ങിനെ തിരുത്തി മനസ്സിലാക്കാം: ദിവസേനയുള്ള ഒഴിവുസമയങ്ങളിലെ റെയ്കി ഉപാസന അത്യപ്തിയേയും അനാരോഗ്യത്തെയും അകറ്റും. വിശ്രാന്തവും ക്ഷേമപൂർണ്ണവുമായ ജീവിതം റെയ്കി ഉപാസനയിലൂടെ സാദ്ധ്യമാക്കാം. റെയ്കി നൽകുന്ന വിശ്രാന്തിയുടെ തുറസ്സിലാവട്ടെ നമ്മുടെ തിരക്കേറിയ ജീവിതം.

നമുക്ക് നമ്മുടെ ഭാവി ജീവിതമല്ലാതെ, മറ്റൊരാൾക്കായി അയാളുടെ ജീവിതം സൃഷ്ടിക്കുവാൻ കഴിവില്ല. മറ്റൊരാൾക്കു വേണ്ടി ചിന്തിക്കുവാൻ നമുക്കാവാത്തതാണ് ഇതിനു കാരണം.

നമ്മൾക്കു സ്വന്തം ശക്തിയുടെ അപാരതയെ കുറിച്ച് ധാരണയും വിശ്വസ്യമില്ലാത്തതാണ് നമ്മുടെ ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെയും രോഗത്തിന്റെയും മറ്റു പരിമിതികളുടേയും യഥാർത്ഥ കാരണം. പ്രപഞ്ചം നൽകാത്തതല്ല, പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്നും സ്വീകരിക്കുവാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവുകേടാണ് നമ്മെ പരിമിതരാക്കുന്നത്.

വേണ്ടതെന്തോ അത് ചിന്തയിലൂടെയും ഭാവനയിലൂടെയും യഥേഷ്ടം സ്വീകരിക്കാം. അദ്യമായ ഇച്ഛയുണ്ടെങ്കിൽ എന്തും നേടിയെടുക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ചുറ്റുമുള്ള മനോഹരവും വിസ്മയകരവുമായ വസ്തുക്കളെയും അവസ്ഥകളെയും അനുഗ്രഹ ബുദ്ധിയോടെയും ആരാധനാഭാവത്തോടെയും കണ്ടറിയുക. പിഴച്ച അവസ്ഥകളെ ഓർക്കാനും ആവലാതിപ്പെടുവാനും ഊർജ്ജം പാഴാക്കാതാരിക്കുക. ആവശ്യമുള്ളവയെ വാരിപ്പുണരാനാവട്ടെ ശ്രമം.

അനുഗ്രഹബുദ്ധി പുലർത്തുക. അനുഗ്രഹബുദ്ധി എന്ന വാക്കിന്റെ നിലബുദ്ധിയിൽ കാണുന്ന അർത്ഥം: “ദൈവിക ബോധം ഉണർത്തുകയും ക്ഷേമവും അഭിവൃദ്ധിയും ആശംസിക്കുകയും” എന്നതാണ്. അനുഗ്രഹം വർഷിച്ചു കോണ്ടേയിരുന്നാൽ ആ അനുഗ്രഹഭാവത്തെ ആകർഷണ

നിയമം വളരെ ഇരട്ടിപ്പിച്ച് നമ്മളിലേക്കു തന്നെ തിരിച്ചെത്തിയ്ക്കും. എല്ലാവരെയും എല്ലാറ്റിനേയും അനുഗ്രഹിക്കുക, അനുഗ്രഹിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുക. അതേ പോലെ ആരാധന ഭാവവും ചൊരിയുക.

അനുഗ്രഹവും ആരാധനഭാവവും എല്ലാ വൈപരീത്യങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കും. ശത്രുക്കളെ ഈ രണ്ട് ആയുധങ്ങൾ കോണ്ട് വേണം നേരിടുവാൻ. മറിച്ച്, ശത്രുക്കളെ ശപിക്കുകയും വെറുക്കുകയും നിന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആ ശാപവും വെറുപ്പും നിന്ദയും ശക്തി പ്രാപിച്ച് നമ്മെ തേടി എത്തുകയാണ് ചെയ്യുക എന്നോർക്കുക.

(തന്റെ കഴുത്തിൽ ചത്ത പാമ്പിനെ എടുത്തുട്ടി പരീക്ഷിച്ച് മഹാരാജാവിനെ ശപിച്ച തന്റെ മകന്റെ പ്രവർത്തി ശരിയായില്ല എന്ന് ശമീക മഹർഷി പറഞ്ഞത് ഈ പശ്ചാത്തലത്തിൽ വേണം വിലയിരുത്തുവാൻ. പരീക്ഷിത്തിന് തന്റെ കർമ്മ ഫലം പ്രപഞ്ചത്തിലെ ആകർഷണ നിയമമനുസരിച്ച് ലഭിയ്ക്കുമെന്നിരിക്കെ തന്റെ മകൻ അദ്ദേഹത്തെ ശപിച്ചു കോണ്ട് എന്തിന് സ്വയം കുഴിതോണ്ടണം എന്നാവും ശമീകൻ ചിന്തിച്ചിരിക്കുക. ശമീകന്റെ മകന് എന്ത് സംഭവിച്ചു എന്ന് ആർക്കറിയാം. അയാൾ ചരിത്രത്തിൽ സ്ഥാനം നേടാതെ പോയപ്പോൾ പരീക്ഷിത്ത് പിൻതലമുറകളുടെ ഓർമ്മയിൽ ഇടം നേടി. ഭാഗവതം നമുക്ക് ലഭിച്ചതിന്റെ കാരണക്കാരനായി. തക്ഷകന്റെ വിഷമേറ്റത് പരീക്ഷിത്തിനല്ല, മറിച്ച് ശമീകന്റെ മകനാണ് എന്നു വേണം കരുതുവാൻ.)

ദി പവർ ഓഫ് നൗ: 13

വെറുപ്പരുത്, എന്തുകൊണ്ട്....?

മനസ്സ് എന്ന വാക്കുകൊണ്ട് ചിന്തകളെ മാത്രമല്ല ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. വികാരങ്ങളും അബോധപൂർവ്വമായ മാനസിക വൈകാരിക പ്രതികരണ രീതികളും അതിൽ ഉൾപ്പെടും. മനസ്സും ശരീരവും ചേരുന്നിടത്തുനിന്നാണ് വികാരങ്ങൾ ഉരുവം കൊള്ളുക. മനസ്സിനോടുള്ള ശരീരത്തിന്റെ പ്രതികരണമാണ് വികാരം. ശരീരത്തിലുള്ള മനസ്സിന്റെ പ്രതിബിംബിക്കൽ എന്നും വികാരത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കാം. ഉദാഹരണമായി, വെറുപ്പോ അക്രമികമായ ചിന്തയോ മനസ്സിൽ ഉദിയ്ക്കുമ്പോൾ തന്മൂലം ദേഹത്തിൽ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം രൂപപ്പെടും. നാം അതിനെ ക്രോധം എന്നുവിളിയ്ക്കുന്നു. ശരീരം കൂടുതൽ ഊർജ്ജോല്പാദനം നടത്തി പോരാട്ട സജ്ജമാവുകയാണ് ക്രോധം ജനിയ്ക്കുന്നതോടെ ചെയ്യുന്നത്. അതേപോലെ ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ ഭീഷണിയ്ക്കു വിധേയമാവുമ്പോൾ ശരീരം സങ്കോചിയ്ക്കും. ആ അവസ്ഥയെ നാം ഭയമെന്നാണ് വിളിക്കുക.

ശക്തമായ വികാരങ്ങൾ ശരീരത്തിന്റെ ജൈവ-രാസഘടനയിൽ മാറ്റം വരുത്തുമെന്നാണ് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ. ഈ ജൈവ-രാസഘടനാ മാറ്റം വികാരത്തിന്റെ ഭൗതികാംശത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. നാം നമ്മുടെ എല്ലാ ചിന്താ രീതികളെയും കുറിച്ച് സ്വതവേ അത്രയൊന്നും ബോധവാന്മാരല്ല. വികാരങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ചാലാണ് പലപ്പോഴും നമ്മൾക്ക് ഉള്ളിൽ നടക്കുന്ന ആലോചനകളെയും ചിന്തകളെയും കുറിച്ച് ബോധമുണ്ടാവുക.

നമ്മൾ എത്രത്തോളം നമ്മുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളിലും നിഗമനങ്ങളിലും വ്യഖ്യാനങ്ങളിലും മനസ്സിനെ വ്യാപൃതമാ

ക്കുന്നുവോ അത്രയ്ക്ക് കുറച്ചുമാത്രമേ നാം വർത്തമാനകാലത്ത് ബോധമുന്നിക്കൊണ്ട് ജീവിയ്ക്കുന്നുള്ളൂ. അറിഞ്ഞുകൊണ്ടായാലും ഇല്ലെങ്കിലും വൈകാരിക ഊർജ്ജം പ്രസരിയ്ക്കുമ്പോഴും, നാം ജീവിക്കുന്നത് വർത്തമാനകാലത്തെ ആസ്വദനമാക്കിയല്ല. മറ്റൊരു തമാശ നാം ബോധപൂർവ്വമല്ലാതെയും പുറമെ പ്രകടിപ്പിയ്ക്കാതെയും ദേഷ്യം ഉള്ളിൽ ചുമന്നു നടക്കുകയാണെങ്കിൽ വാക്കുകൊണ്ടോ ശാരീരികമായോ കോപിഷ്ടരായ മറ്റുള്ളവരാൽ ആക്രമിയ്ക്കപ്പെടുവാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ് എന്നതാണ്. അതിന് പ്രത്യേകിച്ച് കാരണമൊന്നും ആവശ്യമായി വരില്ല.

സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ അനുഭവിച്ചറിയാൻ വിഷമം തോന്നിയാൽ ശ്രദ്ധ ശരീരത്തിനകത്തെ ഊർജ്ജ മേഖലയിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചാൽ മതി. ശരീരത്തെ അതിന്റെ അകത്തുനിന്ന് അനുഭവിക്കുക അങ്ങിനെ ചെയ്യാനായാൽ വികാരങ്ങളെ സ്പർശിയ്ക്കുവാനാകും

നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

- * സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ പതിവായി ഹീലിങ്ങ് നിർവ്വഹിക്കൽ
- * പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കലും
- * 'ഹീലിങ്ങ് ഇന്ത്യ' പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ദിവസേന ഇന്ത്യയ്ക്ക് റെയ്കി നൽകൽ.
- * ഐ.ആർ.എ റെയ്കി ബോക്സിനിലേക്ക് പതിവായി റെയ്കി നൽകൽ
- * ബന്ധുക്കളെയും പരിചയക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മുദ്രാറെയ്കി യുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരാവരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകലും.