

ആനന്ദമാർഗ്ഗ ചര്യാചര്യ

ഭാഗം 2



ശ്രീ ശ്രീ ആനന്ദമൂർത്തി

വിവർത്തനം

ഡോ . പ്രസന്ന വേണുഗോപാൽ

പരമ നിർദ്ദേശം

“ദിവസേന രണ്ടു നേരവും നിയമാനുസാരം സാധന അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഏതൊരാൾക്കും ദേഹാവേളയിൽ പരമപുരുഷന്റെ സ്മരണ നിശ്ചയമായും മനസിൽ ഉദിക്കും . അയാൾക്ക് തീർച്ചയായും മൂക്തി ലഭിക്കും . ആകയാൽ ഓരോ ആനന്ദമാർഗിയും ദിവസം പ്രതി രണ്ടു പ്രാവശ്യം സാധന ചെയ്യണം . ഇതാണ് പരമേശ്വരന്റെ പരമനിർദ്ദേശം . യമനിയമങ്ങൾ കൂടാതെ സാധന സാധ്യമല്ല . ആകയാൽ യമനിയമങ്ങൾ പാലിക്കണമെന്നു കൂടിയാണ് നാമന്റെ കൽപ്പന . ഈ ആജ്ഞനിരസിച്ചാൽ അനേകകോടി വർഷങ്ങൾ മൃഗീയജീവിതത്തിന്റെ നരകയാതനകളിൽ സ്വയം വീണുഴലേണ്ടിവരും . ഇത്തരം ദുരിതാനുഭവങ്ങൾ ആരും അനുഭവിക്കാതിരിക്കാൻ ഏവരും പരമപുരുഷന്റെ പ്രേമനിർഭരമായ അഭയകേന്ദ്രത്തിൽ പരമാനന്ദം ആസ്വദിക്കാൻ സകലരേയും ഈ ആനന്ദമാർഗത്തിലേക്ക് ആനയിക്കാനുദ്യമിക്കേണ്ടത് ഓരോ സാധകന്റേയും അനിവാര്യമായ കർത്തവ്യമാണ് . ഈ സൽപഥത്തിലൂടെ മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കുന്നതും സാധനയുടെ ഒരു ഘടകം തന്നെ .”

ശ്രീ ശ്രീ ആനന്ദമൂർത്തി

ആനന്ദമാർഗ്ഗ ചര്യാചര്യ

ഭാഗം 2

Author : Shrii Shrii A'nandamu'rtti

First Edition: 2010 (probably)

Translation from English to Malayalam by:

Dr. Prasanna Venugopal

Published by : Acarya

Istapremananda Avadhuta

Second Edition (electronic) : 2021

Edited by: Shylaja Pt

Published by : Babu Thayyil & Acarya

Satyabodhananda Avadhuta

Published on behalf of :

Ananda Marga Publication committee,

Kerala

Address: Ananda Marga Ashram

Nedupuzha, Thrissur, Kerala

Email: ampublicationkerala@gmail.com

Copy right applies

ഉള്ളടക്കം

1.	<u>കൂട്ടായ ഈശ്വര പ്രണിധാനം</u>	5
2.	<u>ഗുരുവന്ദനം</u>	5
3.	<u>സാധന (ആത്മജ്ഞാന പരിശീലനം)...</u>	6
4.	<u>ശരീരം</u>	15
5.	<u>സമൂഹം</u>	16
6.	<u>പലവക (Miscellenious)</u>	33
7.	<u>പഞ്ചദശശീലങ്ങൾ</u>	36
8.	<u>സാധകനുള്ള പെരുമാറ്റമങ്ങൾ</u>	37
9.	<u>പതിനാറ് കൽപ്പനക</u>	38
10.	<u>സാമൂഹ്യനിയമങ്ങൾ</u>	40

കൂട്ടായ ഈശ്വര പ്രണിധാനം

“സംഘച്ഛയം സംവദയം സംവോ മനാംസി
ജാനതാം

ദേവാ ഭാഗം യഥാ പൂർവ്വേ സംജാനാനാ ഉപാസതേ
സമാനീ വ ആകൃതി സമാനാ ഹൃദയാനി വഃ
സമാനമ സ്തു വോ മനോ യഥാ വഃ സുസഹാസതി”

ഗുരുവന്ദനം

“അഖണ്ഡമണ്ഡലാകാരം വ്യാപ്തം യേന ചരാചരം
തത്പദം ദർശിതം യേന തസ്മൈ ശ്രീഗുരവേ നമഃ
അജ്ഞാന തിമിരാന്ധസ്യ ജ്ഞാനാഞ്ജന ശലാകയാ
ചക്ഷുരുന്മീലിതം യേന തസ്മൈ ശ്രീഗുരവേ നമഃ
ഗുരുർ ബ്രഹ്മാ ഗുരുർ വിഷ്ണു : ഗുരുർ ദേവോ
മഹേശ്വരഃ

ഗുരുരേവ പരമ ബ്രഹ്മ തസ്മൈ ശ്രീഗുരവേ നമ :”

.....

“നിത്യാനന്ദം പരമസുഖദം കേവലം
ജ്ഞാനമൂർത്തിം

വിശ്വാതീതം ഗഗനസദ്യശം തത്ത്വമസ്യാദി ലക്ഷ്മ
ഏകം നിത്യം വിമലചലം സരധീസാക്ഷീഭൂതം
ഭാവാതീതം ത്രിഗുണരൊഹിതം സദുരൂം തം
നമാമി”

സാധന (ആത്മജ്ഞാന പരിശീലനം)

ആനന്ദമാർഗികൾ ആജ്ഞാനുസാരം ചെയ്യേണ്ട കർത്തവ്യങ്ങൾ

a) ഏകവും അരൂപവും അനാദിയും അനന്തവുമായ പരബ്രഹ്മം . പരമബോധസത്തെ മാത്രമാണ് ജീവജാലങ്ങൾ പ്രാപിക്കേണ്ട ഒരേ ഒരു വസ്തു . അത് മാത്രമാണ് ജഗത്ഗുരു ; അതു മാത്രമാണ് ആനന്ദ മുർത്തിജി എന്ന പേരിലും രൂപത്തിലുമുള്ള മാധ്യമങ്ങളിൽക്കൂടി നമുക്ക് ബ്രഹ്മവിദ്യ വെളിപ്പെടുത്തിതന്നിരിക്കുന്നത് . അനുസത്തകളെ അതിന്റെ മാഹാത്മ്യത്തെ ബഹുമാനിക്കാൻ നിർബന്ധിതരാകണം .

b) ഒരു വ്യക്തി ആരോഗ്യവാനോ രോഗിയോ ആയിരുന്നാലും , ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ആണെങ്കിലും വാഹനത്തിലായിരുന്നാലും പൂർണ്ണമായ ഈശ്വരപ്രണിധാനം (ധ്യാനം) ദിവസത്തിൽ രണ്ടു നേരം ചെയ്യേണ്ടതാണ് . അത്യാവശ്യമായ ഒഴിച്ചുകൂടാനാകാത്ത ജോലികൾക്കിടയിലും മനസിന് അസ്വസ്ഥതകൾ ഉള്ളപ്പോഴും എല്ലാ സാധ് കരും ഇഷ്ടമന്തം (ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്) തുടക്കത്തിൽ

എണ്ണിക്കൊണ്ട് 80 പ്രാവശ്യം ജപിക്കണം . അതിനുശേഷം ഇഷ്ടമുള്ളത് ജപിക്കാവുന്നതാണ് . നിങ്ങളുടെ ഈശ്വരപ്രണിധാനം അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനു മുൻപ് (പഭാതഭക്ഷണമോ , അത്താഴമോ കഴിക്കരുത് .

c) യമനിയമങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങളും , നിരോധനങ്ങളും എല്ലാ സാഹചര്യങ്ങളിലും അനുസരിക്കണം . യമത്തിന് തത്വങ്ങളുണ്ട് . 1) അഹിംസ , 2) സത്യം 3) അസ്തേയം , 4) അപരിഗ്രഹം , 5) ബ്രഹ്മചര്യം

1) അഹിംസ- ചിന്ത , വാക്ക് , പ്രവൃത്തി ഇവകൊണ്ട് നാം ആരെയും വേദനിപ്പിക്കാതിരിക്കലാണ് അഹിംസ ,

2) സത്യം- മനസിനേയും വാക്കിനേയും മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ അത് സത്യമായി .

3) ആസ്തേയം - മോഷണം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണ് ആസ്തേയം . ആരുടേയും സമ്പത്തുകളെ നാം മോഹിക്കുകയോ , സ്വന്തമാക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് .

4) ബ്രഹ്മചര്യം - മനസിനെ എപ്പോഴും ബ്രഹ്മഭാവത്തിലേക്ക് വിടുന്നതാണ് ബ്രഹ്മചര്യം .

5) അപരിഗ്രഹം - ശരീരത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനാവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ സ്വീകരിക്കലാണ് അപരിഗ്രഹം .

നിയമത്തിന് 5 വശങ്ങളുണ്ട് . 1) ശൗചം , 2) സന്തോഷം 3) തപഃ , 4) സ്വാദ്ധ്യായം 5) ഹൃദയശുദ്ധി .

1. ശൗചം - ശൗചം രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട് - ശരീരത്തേയും മനസിനേയും ശുദ്ധമാക്കുക . മനസിനെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് എല്ലാ സൃഷ്ടിയിലും കരുണയും സ്നേഹവും നൽകുകയും മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയ്ക്കായി ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങളും സേവനവും ചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ മതി .

2. സന്തോഷം- കിട്ടുന്നതുകൊണ്ട് സംതൃപ്തിയോടെ ജീവിക്കുമ്പോൾ നാം അനുഭവിക്കുന്നതാണ് സന്തോഷം . അല്ലാതെ മറ്റുള്ളവരോട് ഓരോന്നും ആവശ്യപ്പെടുന്നതല്ല . നാം ചോദിക്കാതെ തന്നെ അറിഞ്ഞു ലഭിക്കുന്നവകൊണ്ട് സംതൃപ്തരാകുക .

3. തപഃ - നാം കഷ്ടതയനുഭവിച്ചും മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയെ ലക്ഷ്യമാക്കി ചെയ്യുന്നതാണ് തപസ് . ഉപവാസം എടുക്കുക , ഗുരുവിനെ പരിചരിക്കുക , അച്ഛനമ്മമാരെ സേവിക്കുക കൂടാതെ നാലു തരം യജ്ഞങ്ങൾ പിതൃ യജ്ഞം , ന്യായജ്ഞം , ഭൂതയജ്ഞം , അദ്ധ്യാത്മ യജ്ഞം (പിൻഗാമികളെയും മാനവരാശിയേയും ദുരിതമനുഭവിക്കുന്ന പാവപ്പെട്ടവരേയും സേവിക്കുക) ഇതും തപസുതന്നെയാണ് കുട്ടികൾക്ക് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠിക്കുകയെന്നതാണ് പ്രധാന തപസ് .

4. സ്വാദ്ധ്യായം- വേദഗ്രന്ഥങ്ങളും പുരാണപുസ്തകങ്ങളും ശരിയായ രീതിയിൽ വായിച്ച് അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുന്നതാണ് സ്വാദ്ധ്യായം , ആനന്ദമാർഗതപശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളാണ് ആനന്ദസൂത്രം , സുഭാഷിത സംഗ്രഹവും , ധർമ്മചക്രത്തിൽ കൂട്ടായ ധ്യാനം പതിവായി പങ്കെടുത്തും സത്സംഗം (ആത്മീയ കൂട്ടായ്മ) നടത്തിയും സ്വാദ്ധ്യായം ചെയ്യാം . പുരാണഗ്രന്ഥങ്ങൾ , വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയാത്തവർക്ക് ധർമ്മചക്രം നല്ലതുതന്നെ .

5. ഈശ്വരപ്രണിധാനം- സന്തോഷത്തിലും , ദുഃഖത്തിലും ഉയർച്ചയിലും താഴ്ചയിലും പതനത്തെ ഈശ്വരനിൽ അടിയുറച്ചു വിശ്വസിക്കുകയും ഞാൻ ജീവിതത്തിലെ സമസ്ത മേഖലയിലും അവിടുത്തെ ഉപകരണം മാത്രമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ഇത് .

- 1. പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഒരു ജീവിയേയും ശത്രുവായാലും മിത്രമായാലും പട്ടിണികിടന്ന് മരിക്കുവാൻ അനുവദിക്കരുത് .
- 2. നിങ്ങൾ നല്ല ആരോഗ്യവാനായിരിക്കുമ്പോൾ ആഴ്ചയിലൊരിക്കലുള്ള ധർമ്മചക്രത്തിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടതാണ് . സർവീസിലിരിക്കുമ്പോഴും രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുമ്പോഴും ധർമ്മചക്രത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ കൃത്യമായി കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല . അപ്പോൾ അതേദിവസം സമയം പോലെ ജാഗ്രതയിൽ പോയി സാധന ചെയ്യണം ഇതിനു കഴിയാതെ വന്നാൽ ആഴ്ചയിൽ അവസാനദിവസം ഒരു നേരത്തെ ആഹാരം ഉപേക്ഷിക്കണം
- 3. എപ്പോൾ നിങ്ങൾ മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കുവാൻ ഉപവാസം എടുക്കുന്നുവോ അന്ന് നിങ്ങളുടെ ആഹാരം ഒരു സാധു . വിനു നൽകുകയും

അന്നുപയോഗിക്കേണ്ട ജലം സസ്യങ്ങൾക്ക് നന്നയ്ക്കുകയും ചെയ്യണം .

4. നിങ്ങൾക്ക് പ്രപഞ്ചത്തിലെ എല്ലാ ജീവികളോടും കൂടാതെ പക്ഷികൾ ഉണ്ടെന്നറിയാം . എന്നാൽ മറ്റുള്ള ജീവികൾക്ക് നിങ്ങളോട് യാതൊരു കൂടാപ്പാടും ഇല്ല .
5. മൃഗജീവിതം നൽകിയിരിക്കുന്നത് വിഷയാസക്തമായ സുഖത്തിനാണെങ്കിൽ മനുഷ്യജീവിതം സാധനയ്ക്കു വേണ്ടി മാത്രമാണ് . എന്നാൽ സാധന ചെയ്യുവാൻ മനുഷ്യശരീരം അത്യാന്താപേക്ഷിതം തന്നെ . അതിനാൽ ശരീരത്തെ നിലനിർത്താൻ നിങ്ങൾ ജാഗ്രതയോടെ വായിരിക്കണം ,
6. എന്തിനും ഒരു അടിത്തറ ആവശ്യം തന്നെ . ജീവിതത്തിനും ശക്തമായൊരു അടിത്തറ ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു സാധാരണ കാറ്റിൽ നശിച്ചു പോയേക്കാം . ബ്രഹ്മതന്നെയാണ് ശരിയായ ബലമേറിയ അടിത്തറ .
7. ധർമ്മം ഉള്ളിലുള്ള വസ്തുവാണ് . അതൊരാൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ മണിനാഭവും , പെരുമ്പറയും മറ്റെല്ലാ ശബ്ദങ്ങളും ചുറ്റുമായി കേൾക്കാം.
8. ഒരു വ്യക്തി " എനിക്കറിയില്ല " എന്ന മാനസിക നില വളർത്തുന്നതുവരെ ആ വ്യക്തി ഒന്നും തന്നെ അറിയുവാൻ പ്രാപ്തനാവുകയില്ല . ഒരു ആത്മീയാഭിലാഷിയുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ ഗുണവും ഇതുതന്നെയാണ് .

9. മനുഷ്യജീവിതം ക്ഷണികമാണ് . അതിനാൽ സാധനയുടെ പാഠങ്ങൾ എത്രയും വേഗം മനസ്സിലാക്കുക .
10. മുക്തിയെന്നാൽ സ്വാർത്ഥതയിൽ നിന്നും അന്ധവിശ്വാസങ്ങളിൽ നിന്നും , ഇടുങ്ങിയ ചിന്താഗതിയിൽ നിന്നും മനസ്സ് വളരുന്നതാണ് .
11. നിങ്ങൾ എന്തു പറഞ്ഞാലും ചെയ്താലും അദ്ദേഹം നിങ്ങളെ മറക്കില്ല . ഹൃദയത്തിൽ നിങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ നാമം സൂക്ഷിക്കുക . ചെയ്യുന്നതെല്ലാം അദ്ദേഹത്തിനാണെന്നറിയുക . അവസാനം കർമ്മം ചെയ്ത കൃപ നേടുക .
12. ചെറുതോ വലുതോ ആയ ഏതു (പ്രവർത്തിയും മാനവരാശിയെ ഉണർത്തും . മാനവരാശിയുടെ കഴിവു മുഴുവനും ഈശ്വരന്റെ വരദാനമാണ് . ഇതിന്റെ പരിപൂർണ്ണത ബ്രഹ്മതത്വം തന്നെ . ഒരു വ്യക്തി ഒരു നിമിഷം പോലും ഇതു വിസ്മരിക്കരുത് .
13. ഒരാൾ തന്നിൽ ഒരു ന്യൂനത കണ്ടാൽ ഉപവാസം ചെയ്ത് മനസിനെ ശുദ്ധമാക്കണം .
14. എന്തെങ്കിലും തെറ്റിന് ആരെങ്കിലും നിന്ദിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അതേ ന്യൂനത നിങ്ങൾക്കില്ലയെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക .
15. എപ്പോൾ ഒരു വ്യക്തി യമനിയമത്തിൽ സ്ഥാപിതനാകുന്നുവോ അപ്പോൾ അയാൾ അഷ്ടപാശങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസിനെ മോചിപ്പിക്കുന്നു

. കൂടാതെ യമനിയമത്തിൽ (പ്രതിഷ്ഠിതനാകാതെ അന്ധവിശ്വാസത്തിൽ നിന്നും രക്ഷനേടാനാകില്ല .

16. ഒരാളുടെ പ്രവർത്തിയാണ് അയാളെ ഔന്നത്യത്തിലെത്തിക്കുന്നത് . അല്ലാതെ ന്യായവാദമല്ല .

17. മറ്റുള്ളവരെ ഇടിച്ചു താഴ്ത്തി മേധാവിത്വം സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുക . എന്തെന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ അപകർഷതാ ബോധം നിങ്ങളുടെ മനസിൽ സ്ഥാനമുറപ്പിക്കും .

18. ഇരുട്ടിനെ വെളിച്ചം കൊണ്ടും നിന്ദയെ പ്രശംസകൊണ്ടും , അതിജീവിക്കുക ,

19. ഒരു സാധനം എന്താണോ അതിനെ അങ്ങിനെ വിളിക്കാതിരിക്കുക . മറിച്ച് മറ്റെന്തെങ്കിലും വിളിക്കുന്നതാണ് അപവാദം . അതുകൊണ്ട് അനാദിയും അനന്തവും , അരുപിയുമായ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ പേരിൽ വിഗ്രഹങ്ങളെ ആരാധിക്കുന്നവർ മനപൂർവ്വം അപവാദപ്രചരണത്തിലാണ് ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് . ഒരിക്കലും ഇതുപോലുള്ള മഹാപാപത്തിനു വഴങ്ങരുത് .

20. പ്രാണായാമം , പ്രത്യാഹാരം , ധാരണ , ധ്യാനം എന്നിവയ്ക്കുമുള്ളയും (സാധനാ പാഠങ്ങൾ-ജീവധാരണാശക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കൽ , പിൻതിരിക്കൽ , ഏകാഗ്രത , സാധന) മനസിന്റെ ശത്രുക്കളെ നിയന്ത്രിക്കാം . എല്ലാ

പ്രതിബന്ധങ്ങളേയും ശത്രുക്കളേയും നിങ്ങൾക്ക്
 നിങ്ങളുടെ സ്വയം നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരാം .
 നിങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് മനസിന്റെ
 പ്രവണതകൾ അല്ല . എല്ലാവർക്കും ഈ
 ശത്രുക്കളും പ്രതിബന്ധങ്ങളും മനസിൽ ഉണ്ട് .

21. ഈ ലോകത്തിലെ അപവാദങ്ങളിൽ ഏറിയ
 പങ്കും അടിസ്ഥാനമാക്കിയിരിക്കുന്നത്
 കള്ളത്തരമാണ് . ചിലർ അറിയാതെ തന്നെ ഇതിൽ
 മുഴുകുന്നു . ചിലർ സ്വാർത്ഥ താൽപര്യങ്ങൾക്ക്
 മുറിവേറ്റതു മൂലവും മറ്റു ചിലർ
 ഹിംസവൃത്തിയുടെ (ഉപദ്രവിക്കാനുള്ള മാനസിക
 പരണ) സമ്മർദ്ദം മൂലവും അതിൽ മുഴുകുന്നു .
 ശാന്തമനസ്സോടെ അപവാദപ്രചരണം
 നടത്തുന്നവരോട് ഇത് നിങ്ങൾ വിശദീകരിക്കണം .
 ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്ന തിനു മുൻപ് അവരുടെ
 പ്രസ്താവനയിൽ സത്യത്തിന്റെ ഒരംശം
 പോലുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം മറുവശത്ത്
 നിങ്ങൾക്ക് തെറ്റുണ്ടെങ്കിൽ വായ അടച്ചിരിക്കണം .
 വിമർശനം സ്വീകരിച്ച് നിങ്ങളുടെ തെറ്റ്
 ചൂണ്ടിക്കാണി ച്ചതിന് ആ വ്യക്തിയോട് നന്ദി
 പറയുകയും ശിക്ഷ തരുവാൻ അപേക്ഷിക്കുകയും
 വേണം .

22. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം , ആദർശം , പരമനിർദ്ദേശം ,
 പെരു മാറ്റചട്ടങ്ങൾ എന്നിവയെ വിമർശിക്കുന്ന

ആരേയും വാദം കൊണ്ട് ബോധ്യപ്പെടുത്തുവാൻ ശ്രമിക്കരുത് . എന്നിട്ടും ഇങ്ങിനെ സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഉറച്ചതും വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലാത്തതുമായ ഒരു മനോഭാവം സ്വീകരിക്കണം . [ഉള്ളടക്കം](#)

ശരീരം

1. ശരീരത്തെ ഒരു ക്ഷേത്രത്തെപ്പോലെ വൃത്തിയും വെടിപ്പുമുള്ളതായി സൂക്ഷിക്കുക .
2. മൂത്രമൊഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വെള്ളം കൊണ്ടോ മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിലേ വൃത്തിയാക്കിയിരിക്കണം .
3. ദിവസേന രണ്ടുനേരവും സാധാരണ ധ്യാനത്തിനു മുൻപും മറ്റേതെങ്കിലും ധ്യാനസമയത്തിനു മുൻപും വ്യാപക ശൗചം (ശരിയായ ശുചിയാക്കൽ - അർദ്ധ ാനം) ചെയ്തിരിക്കണം .
4. ആഹാരത്തിനും ഉറങ്ങുന്നതിനും മുൻപുമായ തണുത്ത ജലം കൊണ്ടോ തണുപ്പുകാലമാണെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളം കൊണ്ടോ വ്യാപകശൗചം ചെയ്യണം . വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുന്ന രീതി . ആദ്യം ജനനേന്ദ്രിയം കഴുകിയ ശേഷം കൈകാലുകൾ മുട്ടിനു താഴോട്ടും കഴുകുക , പിന്നീട് വായിൽ ജലം കവിൾ

കൊണ്ട് ശേഷം കണ്ണുകളിൽ പന്ത്രണ്ട് തവണ ജലം എറിഞ്ഞാഴിച്ച് മുഖം കഴുകുക . അവസാനം ചെവിയും കഴുത്തും കഴുകുക . നാസാ പാ നവും (മൂക്കിലൂടെ ജലം കയറ്റുന്നത്) (വയർ ഒഴിഞ്ഞിരിക്കു ന്നോൾ) ചെയ്യണം

- 5. ഏകാദശി ദിവസം നിർ ജല ഉപവാസം ചെയ്യുക . (പൗർണ്ണമിക്കും അമാവാസിക്കും ശേഷം വരുന്ന 11ആ ദിവസം) കൂടാതെ നിങ്ങൾ ആഗഹിക്കുന്നു എങ്കിൽ മാസത്തിൽ പൂർണ്ണിമ , അമാവാസി ദിവസങ്ങളിൽ ഉപവസിക്കാം . ഒരു സന്യാസി രണ്ട് ഏകാദശിക്കും പൗർണ്ണമി അമാവാസി ദിവസങ്ങളിലും ഉപവാസം എടുത്തിരിക്കണം .

ഉള്ളടക്കം

സമൂഹം

- 1. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപ് നമ്മുടെ കൂടെ ആരെങ്കിലും ആഹാരം കഴിക്കാത്തവരുണ്ട് എങ്കിൽ അവർക്കു നൽകിയശേഷം നാം കഴിക്കണം . ആഹാരം കഴിച്ചവ രാണെങ്കിൽ അവരുടെ

അനുവാദത്തോടെ മാത്രം നാം ആഹാരം കഴിക്കുക .

2. നിങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള ആഹാരം എന്തായാലും അത് അവിടെയുള്ള മാർഗികൾക്കെല്ലാം തുല്യമായി വിതരണം ചെയ്യണം . അതിനുശേഷം നിങ്ങൾ കഴിക്കുക . ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ അവർ വിസമ്മതിച്ചാൽ നിങ്ങൾ വേദിക്കേണ്ടതില്ല .
3. എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യാം . എന്നാൽ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ എൽപ്പിക്കുമ്പോൾ ആ വ്യക്തിയുമനിയങ്ങൾ പാലിക്കുന്നവരാണെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുക .
4. ശാസ്ത്രം മനുഷ്യന്റെ ശ്രതുവല്ല , അവിദ്യ (അറിവില്ലായ്മ) യാണ് മനുഷ്യന്റെ ശത്രു . ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അറിവുകൾ യമ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്ന വ്യക്തികളിൽ മാത്രം ഒരുക്കി നിർത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ് .
5. മിഥ്യാചാരികൾ (കപടന്മാർ) ആരെല്ലാമാണെന്നു നോക്കാം .
 - a. തെറ്റിനും അസത്യത്തിനും പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവർ
 - b. നമ്മുടെ ആശ്രിതരോട് നന്ദികേട് ചെയ്യുന്നവർ
 - c. വാക്കു പാലിക്കാത്തവർ
 - d. വിശ്വാസവഞ്ചന (ചതിയന്മാർ) ചെയ്യുന്നവർ)

- e. കൂടെ നിന്ന് കുതികാൽ ചവിട്ടുന്നവർ 6.
6. ഇങ്ങിനെയുള്ളവരുമായി താൽക്കാലിക
 ഒത്തുതീർപ്പു കളേ പാടുള്ളൂ . അയാളുടെ സ്വഭാവം
 മാറുന്നതുവരെ അവരോട് ക്ഷമിക്കുകയോ തെറ്റിന്
 മാപ്പു കൊടുക്കുകയോ അരുത് . ക്ഷമിക്കുക
 യെ ന്നത് മനസിന്റെ പെട്ടെന്നുള്ള ഒരു
 ദുർബല്യവും സവിശേഷതയുമാണ് . ഇതിന്റെ
 ഫലമായി സമൂഹത്തിനു തന്നെ ദോഷം
 സംഭവിച്ചേക്കാം . സാർവദേശീയത്വം പ്രചരിച്ച്
 വർഗ ഭിന്നതകളേയും സാമുദായികത്വത്തേയും
 മതത്തേയും പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് രസിക്കുന്നവൻ
 കപടനല്ലേ .
7. ദുർബലരെയും നിസ്സഹായരേയും നിങ്ങളാലാവും
 വിധം സഹായിക്കുക.
8. ജാതി , മത , വർണ്ണ , വിദ്യാസങ്ങൾ നോക്കാതെ
 സ്ത്രീകളുടെ മാന്യത ഉയർത്തുവാൻ
 നിങ്ങളാലാവും വിധം ശ്രമിക്കുക .
9. ആരുടെ മതവിശ്വാസങ്ങളെയും വണപ്പെടുത്തരുത് .
 സാവധാനം ന്യായമായി സംസാരിച്ച് കാര്യങ്ങൾ
 ബോധ്യപ്പെടുത്തുക . നിങ്ങൾ ആരുടെയെങ്കിലും
 മതവിശ്വാസങ്ങളെ വണപ്പെടുത്തുകയോ ,
 മുറിവേൽപ്പിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഇതിനർത്ഥം
 നിങ്ങൾ ആനന്ദമാർഗത്തെ തന്നെ മുറിവേൽപ്പിക്കുന്നു
 എന്നാണ് .

10. മനുഷ്യൻ നിർമ്മിച്ചതാണ് ജോലി , സമ്പത്ത് , ജനനം തുടങ്ങിയവയിലുള്ള ഭിന്നതകൾ . നാം ഒരിക്കലും ഇതിനു 10 പ്രാധാന്യം നൽകരുത് . സ്വാർത്ഥതാൽപ്പര്യങ്ങൾ ആണ് . ഇതിനു പിന്നിൽ ഉള്ളത് .
11. ആചാര്യന്മാരുടെ (ആത്മീയഗുരുക്കൾ) ഉപജീവനം നാം എന്തുത്യാഗം സഹിച്ചും കൊടുത്തിരിക്കണം .
12. തീവ്രമായ ദുഃഖം അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ സഹായി ക്കു വാൻ മടിക്കു ന്ന വർ മനു ഷ്യ നെന്ന പേരിന് അർഹരല്ല . ഇത്തരക്കാർ ആനന്ദമാർഗത്തിനു തന്നെ കളങ്കമാണ് .
13. ഒരു കാരണവശാലും ആനന്ദമാർഗികളുടെ ഐക്യം അപകടപ്പെടുത്തരുത് . ജീവിതത്തിൽ എത്ര കഷ്ടതയ നുഭവിച്ചും , ജീവൻ കൊടുക്കേണ്ടിവന്നാൽ കൊടുത്തും ഐക്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കണം .
14. ഒരു ആനന്ദമാർഗി മറ്റൊരു ആനന്ദമാർഗിയെ ഉപദ്രവി ക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിശ്ചയമായും അവർ ആനന്ദമൂർത്തി ജിയുടെ ശിക്ഷയ്ക്കു വിധേയരാകും അത് ആ വ്യക്തി യുടെ സ്വഭാവം മാറ്റിയെടുക്കുന്നതുവരെ തുടരും .
15. കൃഷി , കലകൾ , വാണിജ്യം മറ്റുവികസന പ്രവർത്തന ങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ കഴിയുന്നതും സഹകരണ അടിസ്ഥാ നത്തിൽ കൊണ്ടുവരണം .

16. സുകുമാരകലകൾ മനുഷ്യരെ ഇന്ദ്രിയാതീത തലങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു . തന്മൂലം സാധകർ കലകളെ നിരൂപാഹപ്പെടുത്തരുത് മറിച്ച് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം .
17. കലാകാരന്മാർ സമൂഹത്തിന്റെ നേട്ടം തന്നെയെന്നതു കൊണ്ട് അവരുടെ സംരക്ഷണത്തിനു വേണ്ടതായ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യണം , ഉദാ : ഒരു നാടകം അഭിനയിക്കുന്നതിനു മുൻപു തന്നെ അതിന്റെ രചയിതാവിന് ഉപജീവനത്തിനുള്ള പണം നൽകിയിരിക്കണം .
18. ടിക്കറ്റ് വെച്ച് കലാപരിപാടികൾ (നാടകമോ മറ്റുപരിപാടി 11 കളോ) നടത്തുകയാണെങ്കിൽ ചിലവു വരുന്ന തുക കഴിഞ്ഞ് ബാക്കി തുക കലാകാരന്മാർക്കിടയിൽ തന്നെ വിതരിക്കണം . പകുതി കലാകാരന്മാരുടെ തൊഴിലിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും പകുതി അവരുടെ കഴിവിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലും .
19. കഴിയുന്നത്രയും മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകൾ പൊറുക്കുക . സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധരുടെ സ്വഭാവങ്ങൾ എത്ര ത്യാഗം സഹിച്ചും മാറ്റിയെടുത്ത് സന്മാർഗ്ഗത്തിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുവാൻ ശ്രമിക്കണം . നിങ്ങളുടെ ശ്രമം ആ വ്യക്തികൾ അല്ല മറിച്ച് അവരുടെ ചീത്ത സ്വഭാവമാണ് ഇത് സമൂഹത്തിന്റേയും ശത്രുതയല്ലേ .

20. ഒരിക്കലും വീട്ടാൻ പറ്റാത്ത 4 കടങ്ങളുണ്ട് .
 അച്ഛനോടുള്ള കടം , അമ്മയോടുള്ള കടം,
 ആചാര്യനോടുള്ള കടം, ഗുരുവിനോടുള്ള കടം (ദിവ്യമായ കടമാണിത്)
- a. അച്ഛന്റെ മരണശേഷം അച്ഛനു വേണ്ടി നിങ്ങൾ ചെയ്യാവുന്ന ഒരു സേവനമാണ് പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള എല്ലാ പുരുഷന്മാരെയും ഉന്നതിയിലേക്ക് ഉയർച്ചയിലേക്ക് പുരോഗമിക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയെന്നത് . കടം ഇതോടെ മാത്രം പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു . (തീരുന്നു)
- b. അമ്മയുടെ മരണശേഷം അമ്മയ്ക്കുവേണ്ടി ചെയ്യാവുന്നത് . പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഓരോ സ്ത്രീയുടേയും വികാസനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന പാതയിലൂടെ പുരോഗമിക്കുവാൻ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് .
- c. ആചാര്യനോടുള്ള കടം അദ്ദേഹത്തിന്റെയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുടുംബത്തിന്റെയും ക്ഷേമഐശ്വര്യങ്ങൾക്കായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രം പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു .
- d. ഗുരുവിനോടുള്ളത് - അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇച്ഛയ്ക്കൊത്തു മാത്രം പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടുന്നു . അയാൾക്ക് മുകുതി ലഭിക്കുന്നതു വരെ ഈ കടങ്ങൾ വീടുന്നതല്ല .

21.സേവനം നാലുതരമാണുള്ളത്.- ശുഭോചിതസേവ ,
 വൈശ്യാ ചിതസേവ , ക്ഷതി യോ ചി ത സേവ ,
 വിപ്രോചിതസേവ , ഇത് ന്യായജ്ഞമെന്ന്
 അറിയപ്പെടുന്നു . രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുക , ഒരു
 ശവശരീരത്തിന്റെ ശവസംസ്കാരങ്ങൾ
 ആചാരമനുസരിച്ച് നടത്തുക . കഷ്ടപ്പെടുന്ന
 നിർധനരെ സഹായിക്കുക , ശാരീരികാ ഭയാനം
 കൊണ്ട് എല്ലാവിധ വികസന പ്രവർത്തനങ്ങളിലും
 പങ്കാളിയാകുക എന്നതാണ് ശുഭോചിതസേവ .
 സാമ്പത്തിക മായി മറ്റൊരാളെ സഹായിക്കുന്നതും
 ആഹാരവും ജലവും വിതരണം ചെയ്യുന്നതും
 വൈശോചിത സേവയാണ് . ഒരു വ്യക്തിയെ
 ദുരിതത്തിൽ നിന്നു കരകയറ്റി തെറ്റായ വഴിയിൽ
 നിന്നും ശരിയുടെ പാതയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുവാൻ ,
 ധൈര്യം കൊണ്ടും കഴിവുകൊണ്ടും നിർബന്ധി
 ക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ക്ഷതി
 യോചിതസേവ , ഒരാളുടെ മാനസികവും
 ആത്മീയവുമായ പുരോഗതിയെ
 സഹായിക്കുന്നതാണ് വിപ്രോചിതസേവ .
 സേവനങ്ങളുടെ മൂല്യം ഒന്നു തന്നെയാണ് . ഏതു
 സേവനമാണോ ആവശ്യം അതിനനുസരിച്ച്
 പ്രവർത്തിക്കുക . വേദോഗന്മങ്ങൾ വിപര
 പരമപുരുഷന്റെ ശിരസ്സായിട്ടാണ്
 വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത് , ക്ഷത്രിയർ കൈകളും ,

വൈശ്യർ - ഉടലും ശുഭർ രണ്ടുകാലുകളുമായി സങ്കല്പി ചിരിക്കുന്നു . കാലുകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് തലയും തലയെ താങ്ങി നിർത്തുന്നത് കാലുകളുമാണല്ലോ . വളരെ ലക്ഷ്യ ബോധത്തോടെ തന്നെയാണ് ഈ സങ്കല്പം . വിപ്രോചിതസേവയാണ് ഏറ്റവും ദീർഘമായി നിലകൊള്ളുന്നത് . മറ്റുള്ളതെല്ലാം താൽക്കാലികമാണല്ലോ . എന്നിരുന്നാലും ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ മറ്റെല്ലാ സേവയും നമുക്ക് അവലംബിക്കേണ്ടതായി വരും . ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിപ്രോചിതസേവ അർത്ഥശൂന്യമായിരിക്കും . ജീവനാധാരം ബ്രഹ്മമാണ് അതുകൊണ്ട് സമൂഹത്തി -നടിത്തറ ശുഭരാണ് . നല്ലൊരു ശുഭനാവാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ ക്ഷതിയെന്നോ , വിപനോ , വൈശ്യനോ ആവുകയെന്നത് അർത്ഥശൂന്യം ഒരു ആനന്ദമാർഗി ഒരുമിച്ച് വിപനും , വൈശ്യനും , ക്ഷത്രിയനും , ശുഭനുമായിത്തീരണം .

22. കച്ചവടക്കാർ

- a. ഒരാളെ സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തി നിങ്ങളുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുവാൻ നിർബന്ധിക്കുന്ന സാഹചര്യം സൃഷ്ടിക്കരുത് .
- b. മായം കലർത്തിയ സാധനങ്ങൾ വിൽക്കരുത് .

c. മായം ചേർക്കാതെ കച്ചവടം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് നിർത്തി വയ്ക്കുക .
മായം ചേർക്കുന്ന വർക്ക് അതു നിറുത്തുന്നതുവരെ മാപ്പു നൽകരുത് .

d. നിങ്ങൾക്ക് വൈശോചിത സേവകളുള്ള അവസരമാണ് 14 ലഭിച്ചതെന്ന് മറക്കരുത് .

e.) ആനന്ദമാർഗ ദുരിതാശ്വാസ സ്റ്റോറുകൾ നിറഞ്ഞിരിക്കു നുണ്ടോ എന്ന കാര്യം ഉറപ്പുവരുത്തണം . ആത്യാപ ത്തുകൾ വരുമ്പോൾ ആനന്ദമാർഗത്തിന് ദുരിതാശ്വാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുവാനാണിത് .

23 , വിവിധ സ്ഥാപനങ്ങളിലെ ജീവനക്കാർ

a. സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ ഭൃത്യരാണ് ജീവനക്കാർ എന്നത് സ്വയം പരിഗണിക്കുക .

b. കൈക്കൂലി വാങ്ങുകയോ കൊടുക്കുകയോ ചെയ്യരുത്

c. സാഹ ചര്യ ങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദം മൂലം കൈക്കൂലി നൽകാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നുവെങ്കിൽ ആ വ്യക്തി നേരെയാകുന്നതുവരെ അയാൾക്ക് മാപ്പു നൽകരുത് .

d. നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ആരെങ്കിലും ഒരു സമ്മാനം നിങ്ങൾക്ക് തരുന്നുവെങ്കിൽ അതു കൈക്കൂ ലിയായി പരിഗണിക്കാം .

24. ഗൃഹസ്ഥന്മാർ

- a.ഒരാൾ നിങ്ങൾക്ക് (സ്ഥാനങ്ങൾ പരിഗണിക്കാതെ) ഒരു സമ്മാനം സ്നേഹത്തോടെയും ബഹുമാനത്തോടെയും നൽകുമ്പോൾ അതേത വില കുറഞ്ഞ താ യാലും സന്തോഷപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കണം .
- b. ഗവൺമെന്റോ ഗവൺമെന്റേ തര സംഘടനകളോ നടത്തുന്ന എല്ലാ ക്ഷേമ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾ പരിപൂർണ്ണമായി സഹകരിക്കണം.
- c. ഒരാൾക്ക് കൈക്കൂലി വാഗ്ദാനം ചെയ്യരുത് . കൈക്കൂലി വാങ്ങാൻ ഒരാൾ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചാൽ ആ വ്യക്തി നേരെയാകുന്നതുവരെ അയാൾക്ക് മാപ്പു നൽകരുത് .
- d. ഒരു ഡോക്ടർ വിസമ്മതിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അയാൾക്കുണ്ടായ ചിലവുകൾ നൽകണം .

25 ഡോക്ടർമാർ

- a. സ്വന്തം സൗകര്യങ്ങൾ ത്യജിച്ചും ഒരു രോഗിയെ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ് .
- b. രോഗി മരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ സന്ദർശനത്തിനോ ചികിത്സയ്ക്കോ ഫീസ് വാങ്ങരുത് .
- c. മരിച്ച വ്യക്തിയുടെ കുട്ടികൾ പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത വരാണെങ്കിൽ തരാനുള്ള ഫീസ് ഉപേക്ഷിക്കണം .

d. മായം ചേർത്ത മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത് .
അത്തരം മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കാതെ ചികിത്സ നടത്തുവാൻ ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ ആ മരുന്നിന്റെ ഉപയോഗവും വിൽപ്പനയും ഉടൻ നിറുത്തണം .
മായം ചേർത്തവരുടെ സ്വഭാവം മാറുന്നതുവരെ അവരോട് പൊറുക്കരുത് .

26. രാഷ്ട്രീയ പ്രവർത്തകർ

- a. ആരുടെയെങ്കിലും നീണ്ട പ്രസംഗങ്ങൾ കേട്ട് തെറ്റായ വഴിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കരുത് .
- b. ആനന്ദമാർഗതത്വങ്ങളെ എതിർക്കുന്ന പാർട്ടികളുമായി ഒരു ഇടപാടും പാടില്ല .
- c. പാർട്ടി നയങ്ങൾ മാർഗവുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടാലും പ്രവർത്തനങ്ങൾ അതിനെ എതിർക്കുന്ന തരത്തിലാകും അത്തരം പാർട്ടികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ മാറ്റാനുള്ള ശ്രമം നടത്തുക .
- d. യമനിയമങ്ങൾ പാലിച്ചു ജീവിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്കു മാത്രമേ നേത്യസ്ഥാനത്തിനവസരം നൽകാവൂ .
- e. സ്വാർത്ഥതയും കാപട്യവുമുള്ളവർക്ക് രാഷ്ട്രീയം നേട്ടങ്ങൾ കൊയ്തെടുക്കുവാനുള്ള ഉപകരണമാണ് . അതിനാൽ രാഷ്ട്രീയം കയ്യാളുമ്പോൾ ജാഗ്രതയോടെ മുന്നേറണം . നമുക്കു ചുറ്റും കൂർത്ത കണ്ണുകൾ ഉണ്ടാകണം ,

27. സമ്മതിദായകന്മാർ

- a. ആരുടെയെങ്കിലും നീണ്ട പ്രസംഗങ്ങൾ കേട്ട് തെറ്റായി നയിക്കപ്പെടരുത് . കഴിവു കൾക്കനുസരിച്ചു വേണം ഒരാളുടെ ജയത്തിനു വിധി കൽപ്പിക്കുവാൻ ,
- b. ഏതു സ്ഥാനത്തായാലും ധാരാളമായി പ്രവർത്തിക്കു വാനുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകണം .
- c. യമനിയമങ്ങൾ പാലിക്കാത്ത സ്വഭാവക്കാരനാണെങ്കിൽ അയാൾക്ക് മത്സരിക്കുവാനുള്ള അവസരം നൽകരുത് .
- d. ആരാണോ യമനിയമങ്ങൾ പാലിച്ചു ജീവിക്കുന്നത് . അയാളെ മാത്രമേ നിങ്ങൾ പിൻതാങ്ങാവൂ . അങ്ങിനെ രണ്ടു പേർ വന്നാൽ നല്ല വ്യക്തിത്വത്തിന് വോട്ടു ചെയ്യുക . മത്സരത്തിനു യോഗ്യനല്ലാത്ത ഒരാളെ പിന്തുണക്കുന്ന തിലും ഭേദം ഒരാൾ അയാളുടെ സമ്മതിദാനാവകാശം വിനിയോഗിക്കാ തി രി ക്ക ലാ ണ് . അയോ ഗ്യ നായ ഒരു വ്യക്തിയിൽ അധികാരം വന്നാൽ ഇതിനർത്ഥം നാം അറിഞ്ഞു കൊണ്ട് സമൂഹത്തെ വിനാശത്തിലേക്ക് തള്ളി വിടുക എന്നതാണ് .

28. ഷഷ്ടിക്കുള്ള നടപടികൾ (ശരിയായിട്ടുള്ള ശിക്ഷാനടപടികൾ)

- a. തെറ്റു ചെയ്ത വ്യക്തിയെ നല്ല വാക്കുക ളി ലുടെ വരുതിയിൽ കൊണ്ടു എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ പടി .
- b. രണ്ടാമത് കർക്കശമായി നിലപാട് സ്വീകരിക്കുക .

c. മൂന്നാമതായി തെറ്റിനു നൽകുന്ന ശിക്ഷാ നടപടികളെപ്പറ്റി അവരോട് പറയുക .

d. ശിക്ഷാനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക .

29. കുറ്റങ്ങളുടെ അളവ്

a. ആനന്ദമാർഗത്തിന് ഉപദ്രവകരമായ

പ്രവർത്തനങ്ങൾ വഞ്ചന , കളവ് , സ്ത്രീപീഡനം

എന്നിവയാണ് വലിയ കുറ്റങ്ങൾ . ഇവരെ

മഹാപാതകികൾ (വലിയ പാപികൾ) എന്ന

വകുപ്പിൽപ്പെടുത്താം . തുടക്കത്തിൽ തന്നെ

ഇവർക്കെതിരെ കാര്യമായ ശിക്ഷാ നടപടികൾ

സ്വീകരിക്കണം .

b. മഹാപാതകികളല്ലാത്ത കുറ്റവാളികൾക്കെതിരെയും

ആയുധപാണികളല്ലാത്തവർക്കു നേരെയും

ഒരിക്കലും ആയുധം എടുക്കരുത് . ഒരു കുറ്റവാളി

തന്നിച്ചാണെങ്കിൽ ഒന്നിലധികം ആളുകൾ

അയാൾക്കെതിരെ ആയുധമെടുത്ത് ആക്രമിക്കരുത്

. അയാൾ മാപ്പപേക്ഷിച്ചാൽ മാപ്പു നൽകിയാലും

ഇല്ലെങ്കിലും അയാളെ ആക്രമിക്കരുത് . ഒരാളെ

പിന്നിൽ നിന്നും ആക്രമിക്കരുത് . വ്യഭാർക്കും

കുട്ടികൾക്കുമെതിരെ കടുത്ത ശിക്ഷാ നടപടികൾ

എടുക്കരുത് .

30. ധർമ്മം (ആത്മീയത)

വ്യക്തികളുടേയും സമൂഹത്തിന്റേയും നേരായ

പാതയാണ് ധർമ്മം , ധർമ്മമെന്നത് വ്യക്തിപരമായ

ആരാധനക്കുറവുതന്നെയും ധർമ്മം സ്വകാര്യമാണെന്നും ചിന്തിക്കുന്നതും തെറ്റാണ് . അവരുടെ തെറ്റുകൾ കൂട്ടായ പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമാകും .

- 31. സേവനവും സഹനശക്തിയും
 - a. സാമൂഹ്യസേവനരംഗങ്ങളിൽ ആരുമായും സഹകരിക്കുക .
 - b. അസഹിഷ്ണുത കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരെ അധികൃഷ്ടപിക്കാതെ ആനന്ദമാർഗ്ഗതത്വശാസ്ത്രം പ്രചരിപ്പിക്കുക .
 - c. ആനന്ദ മാർഗ്ഗവുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത മത പണ്ഡിതന്മാർക്കും അവരുടെ ഉപജീവനത്തിനുള്ള വഴികൾ കണ്ടു താൻ പരമാവധി ശ്രമിക്കണം . സാമ്പത്തിക പരാധീന തകൾ പരിഹരിക്കുകയും വേണം .
- ആനന്ദമാർഗ്ഗതത്വശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രചാരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി അവർക്കു ബുദ്ധിമുട്ടുവന്നാൽ നാം സഹായിക്കണം .

32. ആനന്ദമാർഗ്ഗത്തിൽ ആരും ആരുടേയും സേവകനല്ല . ചെയ്യുന്ന ജോലിക്കനുസരിച്ച് വാക്കുകൾ ഇങ്ങിനെ ഉപയോഗിക്കാം കൃഷി അസിസ്റ്റന്റ് or കൂടുംബ അസിസ്റ്റന്റ് നിങ്ങളുടെ സഹായികളെ നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളായി കാണുകയും അവരുടെ സർവതോമുഖമായ വികാസനത്തിന് ശ്രദ്ധകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുക . അവരുടെ സാധനയ്ക്ക് സമയം സ്ഥിരപ്പെടുത്തുകയും ഒരു

സാമൂഹ്യസ്ഥാനം നേടിയെടുക്കുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക . അവരുടെ പുരോഗതിയുടെ വഴിയിൽ ഒരിക്കലും തടസ്സമാകരുത് .

33. വീടില്ലാത്ത അനാഥയായ യുവതികളെ വിവാഹം കഴിച്ച് നാം മാതൃക കാട്ടണം . ഒരു സാഹചര്യത്തിലും അനാദി രവ് ഉണ്ടാക്കുന്നതരത്തിലുള്ള ജീവിതം നയിക്കുവാൻ അവളെ അനുവദിക്കരുത് .

34. സംഗച്ഛധം എന്ന മന്ത്രത്തിന്റെ അർത്ഥം ജീവിതത്തിൽ സാംശീകരിക്കണം . ചെറുതോ വലുതോ ആയ ഏതു പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിച്ച് ഒരുമയോടെ നിലകൊള്ളണം. 19 ഒരാളുടെ മുറിവും , നിർഭാഗ്യവും എല്ലാവരുടേതുമായി പരിഗണിക്കുക . 35 . നിർദ്ദോഷകരമായ എല്ലാ ആഘോഷങ്ങളിലും നിങ്ങൾ പങ്കെടുക്കണം . ഈശ്വരാരാധനയുടെ പേരിൽ വിഗ്രഹ പൂജയിൽ ഏർപ്പെടുന്ന ആളുകളുടെ തത്വശാസ്ത്രം പിൻതുണയ്ക്കരുത് . അത്തരം ആളുകൾ നടത്തുന്ന ആഘോഷങ്ങളിലും പങ്കുചേരരുത് . 36. വിവാഹത്തിന് വധുവരന്മാർക്ക് സ്ത്രീധനം നൽകുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത്തരം വിവാഹത്തിന് ശാരീരികമായ സഹായങ്ങൾ മാത്രം ചെയ്യുക .

ഇഷ്ടമെങ്കിൽ സമ്മാനവും നൽകാം . എന്നാൽ അവിടെ നിന്നും ആഹാരം കഴിക്കരുത് .

37. പ്രീത്യാനം : 【വിവാഹവും ജന്മദിനവും പോലുള്ള സന്തോഷകരമായ അവസരങ്ങളിൽ സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും നൽകുന്ന ഭക്ഷണം: പ്രസാധകൻ】 നിങ്ങളുടെ ഒരു ഉത്തമ സുഹൃത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷപൂർവ്വം ആഹാരം നൽകുമ്പോൾ ധ്യാനം പച്ചക്കറികളും മാത്രമായിരുന്നാലും നിങ്ങളുടെ സ്വീകരിക്കണം . എന്നാൽ പ്രതാപം കാണിക്കുവാൻ നായി ഒരാൾ നിങ്ങളെ ആഹാരത്തിനു ക്ഷണിച്ചാൽ അതു നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും സ്വീകരിക്കരുത് . ആപദാനം : ആഹാരം ജലം ഇവ കിട്ടാതെ വലയുന്ന സമയത്ത് ആളും തരവും നോക്കാതെ നിങ്ങൾക്കതു സ്വീകരിക്കാം . ശ്രാദ്ധാന്തം : 【 "ശ്രാദ്ധ്" എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ പൂർവ്വികർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ചും മരിച്ചുപോയ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആദരാഞ്ജലി അർപ്പിക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹിക ചടങ്ങാണ്.

"ശ്രാദ്ധ്" ദിനത്തിൽ ബന്ധുക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കുമായി ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന കൂട്ടായ ഭക്ഷണത്തെ "ശ്രാദ്ധാനം" എന്ന് വിളിക്കുന്നു: പ്രസാധകൻ】 ശ്രാദ്ധാനം എന്നത് പ്രീത്യാനം അല്ലെങ്കിൽ അപ്പാടൻ അല്ല; അതിനാൽ അത് എടുക്കരുത്

38. പന്തയം വയ്ക്കുന്നത് അഭികാമ്യമല്ല .
ഭാഗ്യക്കുറിയും ചൂതുകളിയും വർജിക്കുക .
39. ശിക്ഷക്കുവേണ്ടമുൻകരുതലുകൾ (ശിക്ഷ)
- ഒരു വ്യക്തിയെ ശിക്ഷിക്കുന്നതിനുമുൻപ് നിങ്ങൾ അവനെ / അവളെ സ്നേഹിക്കു ന്നുണ്ടായെന്നു നോക്കണം .
 - ശിക്ഷ നടപ്പാക്കുന്നത് പുനരുദ്ധരിപ്പിക്കാനായിരിക്കണം .
വേദനിപ്പിക്കാനാകരുത് .
 - ശിക്ഷയുടെ അളവ് സ്നേഹത്തിന്റെ അളവിനേക്കാൾ കൂടുതൽ .
 - എത്രെങ്കിലും നിഷ്കളങ്കനായ വ്യക്തി നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തികളാൽ വേദനിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഉയർന്ന വനായാലും താഴ്ന്നവനായാലും നിങ്ങൾ ആത്മാർത്ഥ മായി ക്ഷമ ചോദിക്കണം .
40. എല്ലാവരുടേയും ഉപദേശം കേൾക്കാം . പക്ഷെ ഉത്തമ മായതു മാത്രം സ്വീകരിക്കുക . ആരുടെ ഉപദേശമാണോ നിങ്ങൾക്ക് സ്വീകരിക്കുവാൻ സാധിക്കാതിരുന്നത് ആ വ്യക്തിക്ക് നിങ്ങൾക്കോ , സംഘടനക്കോ താൻ അപ് ധാനമാണെന്ന ചിന്ത ഉണ്ടാകാതെ നോക്കണം .
41. ആരേയും നല്ലതെന്നോ ചീത്തയെന്നോ വിധിക്കുകയോ . നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം പ്രകാശിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യരുത് . നിങ്ങളുടെ

തീരുമാനത്തിലോ , നിങ്ങളുടെ പ്രകാശ നത്തിലോ
വന്ന ഒരു ചെറിയ തെറ്റുപോലും സമൂഹത്തിന്
സാർവ്വത്രികമായ ദോഷമായി ഭവിച്ചേക്കാം .

42. ഓർമ്മിക്കുക . എല്ലാവരുമായി നിങ്ങൾക്ക്
സ്നേഹബന്ധമാണു വേണ്ടത് . നിങ്ങൾ
സ്നേഹിക്കുന്നവർക്ക് തീർച്ചയായും മതിപ്പു
നൽകണം .

43 . സത്യസന്ധനായ ഒരു വ്യക്തിയെ
മൃദുവായിപ്പോലും വേദനിപ്പിക്കരുത് ,

ഉള്ളടക്കം

പലവക (Miscellenious)

1. ധർമ്മചകത്തിനും ആഹാരത്തിനും എല്ലാവരും
തുല്യ സീറ്റുകളിൽ ഇരിക്കുക .
2. ആഹാരത്തിനായി മൃഗങ്ങളേയും പക്ഷികളേയും
കൊല്ലുന്നതിനു മുൻപ് ഇവയെ കൊല്ലാതെ
നിങ്ങൾക്ക് ജീവനോടെ ഇരിക്കാനാകുമോയെന്ന്
നൂറു തവണ ചിന്തിക്കുക .
3. സൈനിക ശക്തികൊണ്ട് ഒരു രാജ്യം കീഴടക്കാൻ
കഴിഞ്ഞെങ്കിലും എന്നാൽ മനസിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ
വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടാണ് . മനോനിയന്ത്രണത്തിനുതകുന്ന
" സാധന ' ആരാണോ സ്വീകരിച്ചത് , അവർ

യഥാർത്ഥ പോരാളികളാണ് . ആനന്ദമാർഗികളുടെ ലക്ഷ്യം വിശ്വമനസ്സിനെ (പരമ പുരുഷനെ) കീഴടക്കുകയാണ് . അതിനാൽ യഥാർത്ഥ സൈനികന്മാരെ ഗുണങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ് . ഐക്യവും മറ്റു വ്യവസ്ഥകളും പാലിക്കാൻ കർശനമായ ജാഗ്രത പാലിച്ചിരിക്കണം . ആനന്ദ മാർഗികളുടെയിടയിൽ ഭിന്നതകൾ വളർന്നു വരുവാൻ ഒരിക്കലും അനുവദിക്കരുത് . സ്വന്തം ജീവൻ ബലിയർപ്പിച്ച് ഐക്യം നിലനിർത്തണം . സാമൂഹ്യനന്മയ്ക്കായി നിലകൊള്ളു ന്നോടൊരു സാഹചര്യത്തിലും സ്വന്തം നന്മയ്ക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകരുത് .

4. ലോകത്തിലെ ഒരു സമ്പത്തും പാഴായിപ്പോകാൻ അനുവദിക്കരുത്; ഭക്ഷണം, ഇന്ധനം, വെള്ളം എന്നിവ പാഴാക്കുന്നത് തടയാൻ പ്രത്യേകിച്ച് സജീവമായ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുക.
5. നിശ്ചലമായ ശക്തിയേക്കാൾ ആയിരമടങ്ങ് ശക്തി ചലനശക്തിക്കുണ്ട് . ചേതന ശക്തിക്കൊട്ടെ ചാലക ശക്തിയേക്കാൾ ലക്ഷം മടങ്ങ് ശക്തിയുണ്ട് . അതിനാൽ പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഒരു ശക്തിയേയും നിങ്ങൾ ഭയപ്പെടരുത് .
6. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയും ആനന്ദമാർഗ്ഗ തത്വശാസ്ത്രം സ്വീകരിക്കുന്നതു വരെ

- നിങ്ങൾക്ക് വിശമിക്കുവാൻ സമയമില്ല എന്നത് ഓർക്കുക .
7. ആരെ കിലും നിങ്ങളെ ഏൽപ്പിച്ചിട്ടുള്ള വസ്ത്ര ശുദ്ധാപൂർവ്വം സംരക്ഷിക്കുകയും അത് ഉടമസ്ഥന് മടക്കിക്കൊടുക്കുവാൻ നിങ്ങൾ പരിശ്രമിക്കുകയും വേണം .
8. അവകാശം ഉന്നയിക്കാത്ത വസ്തുവിന്റെ കാര്യത്തിൽ അവകാശിയായ ഉടമസ്ഥനെ അന്വേഷിക്കുകയും ഒരു പ്രതിഫലവും സ്വീകരിക്കാതെ അത് മടക്കിക്കൊടുക്കുകയും വേണം . ഉടമസ്ഥനെ കണ്ടെത്താനായില്ലെങ്കിൽ ആ വസ്തു സർക്കാരിനു കൈമാറുകയോ അല്ലെങ്കിൽ പൊതുക്ഷേമ സ്ഥാപനങ്ങൾക്ക് ദാനം ചെയ്യുകയോ വേണം .
9. എല്ലായ്പ്പോഴും മാർഗത്തെ സേവിക്കുവാൻ തയ്യാറാകുക . മാർഗതത്വശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഗുണത്തിനു വേണ്ടി ഒന്നും തന്നെ (നിങ്ങളുടെ ജീവിതം പോലും) ഒഴിവാക്കരുത് . ഒരു മഹത്തായ ആദർശത്തിനുവേണ്ടി ഒരാളുടെ ജീവൻ സമർപ്പിക്കുമ്പോൾ മോക്ഷം അനിവാര്യമാണ് . ധർമ്മ യുദ്ധത്തിലെ മരണത്തിനുള്ള പ്രതിഫലം ഇതാണ് .
10. പലതും കേൾക്കുകയെന്നതിനേക്കാൾ ഒരു പാഠം പ്രവർത്തിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക എന്നതാണ്

മഹത്തരം . നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ പാഠവും നിങ്ങൾ പ്രവർത്തിയാക്കി മാറ്റണം .

ഉള്ളടക്കം

പഞ്ചദശശീലങ്ങൾ

(സ്വഭാവരൂപീകരണത്തിനുള്ള 15 നിയമങ്ങൾ)

- 1 . ക്ഷമ.
2. മഹാമനസ്കതി, ഉദാരത.
3. പ്രവർത്തിയിലും പെരുമാറ്റത്തിലും നിയന്ത്രണം .
4. ആദർശത്തിനുവേണ്ടി സ്വന്തമായതെന്തും ത്യജിക്കുവാ നുള്ള ത്യാഗമനോഭാവം .
5. എല്ലാരിതിയിലുള്ള ആത്മനിയന്ത്രണം
6. സൗമ്യതയോടെയും മധുരതരവുമായ പെരുമാറ്റം
7. ധാർമ്മികമായ ധൈര്യം
8. മറ്റാ രോ ടെ കിലും ഉപ ദേ ശി ക്കു ന്ന തിനു മുൻ പ് സ്വന്തമായി അത് ജീവിതത്തിൽ നടപ്പാക്കുക .
9. മറ്റുള്ളവരെ വിമർശിക്കുകയും കുറ്റവാളിയാക്കുകയും വിഭാഗീയ ചിന്തകൾ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും അകന്നു നിൽക്കുക .
10. യമനിയമങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക .

11. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ എന്തെങ്കിലും തെറ്റു ചെയ്താൽ അതു സമ്മതിക്കുകയും ശിക്ഷ ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുക .
12. ഉപദ്രവകാരിയായ ഒരാളോട് ഇടപഴകുമ്പോൾ വെറുപ്പ് , വിദ്വേഷം , ദുരഭിമാനം എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം .
13. വായാടിത്തം ഒഴിവാക്കുക .
14. അച്ചടക്കനിയമങ്ങളെ വിനയത്തോടെ അനുസരിക്കുക .
15. ഒരാൾക്ക് ഉത്തരവാദിത്തബോധം ഉണ്ടായിരിക്കണം. [ഉള്ളടക്കം](#)

സാധകനുള്ള പെരുമാറ്റമങ്ങൾ

1. നിത്യ ജീവിതത്തെ പഞ്ചദശ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുക ,
2. ശാരീരിക , മാനസിക , ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിൽ ചര്യാ ചര്യ 1,2,3 ഭാഗങ്ങളിൽ പറഞ്ഞ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക .
3. ഇഷ്ടം , ആദർശം , പരമനിർദ്ദേശം , സ്വഭാവനിയമങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കാർക്കശ്യവും വിശ്വാസവും പാലിക്കുക

- 4. പൂർണ്ണമി, അമാവാസി എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം 11 - ആം ദിവസം ഉപവാസം ആചരിക്കുക .
- 5. ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണയെങ്കിലും ധ്യാനവും അസനസും പരിശീലിക്കുക; യമയുടെയും നിയമയുടെയും തത്വങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കൽ .
- 6. സ്വന്തം പെരുമാറ്റച്ചട്ടത്തിന്റെ ഓർമ്മ എപ്പോഴും; ആത്മാർത്ഥതയോടെ സംഘടനാ ചുമതലകൾ നിർവഹിക്കുന്നു; . കീർത്തനം പരിശീലിക്കുന്നു. (ഇതു കൂടാതെ ഗ്രഹസ്ഥർക്കും , ആചാര്യന്മാർക്കും , പൂർണ്ണസമയ പ്രവർത്തകർ , പ്രദേശിക പ്രവർത്തകർ , താത്പികർ , അവധൂതന്മാർ എന്നിവർക്ക് പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം സ്വഭാവ നിയമങ്ങൾ ഉണ്ട് .) [ഉള്ളടക്കം](#)

പതിനാറ് കൽപ്പനകൾ

- 1. മൂത്ര വിസർജനത്തിനുശേഷം ജനനേന്ദ്രിയം ജലം കൊണ്ട് വൃത്തിയായി കഴുകുക .
- 2. പുരുഷന്മാർ ലിംഗാഗ്രത്തിലെ തൊലി ചേദിക്കുകയോ , അഗ്രചർമ്മം എല്ലായ്പ്പോഴും പുറകോട്ട് വലിച്ചു വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യണം .

3. ശരീരസന്ധികളിൽ വളരുന്ന രോമം മുറിച്ചു കളയരുത് .
4. പുരുഷന്മാർ എപ്പോഴും കൗപിനം (ലങ്കോട്ട) ധരിക്കണം .
5. നിർദ്ദേശാനുസരണം വ്യാപകശൗചം ചെയ്യുക .
6. നിർദ്ദിഷ്ട ക്രമമനുസരിച്ച് കുളിക്കുക .
7. സാത്വികാഹാരം മാത്രം കഴിക്കുക .
8. ഉപവാസം നിർദ്ദേശമനുസരിച്ചു ചെയ്യുക .
9. സാധന പതിവായി ചെയ്യുക .
10. ഇഷ്ടത്തിന്റെ (ലക്ഷ്യം) പവിത്രതയിൽ ഒത്തുതീർപ്പിനു വിധേയമാകാത്തതരത്തിലുള്ള കാർക്കശ്യവും വിശ്വാസവും പാലിക്കുക .
11. ആദർശത്തിന്റെ പവിത്രതയിൽ ഒത്തുതീർപ്പിനു വിധേയമാകാത്തതരത്തിലുള്ള കാർക്കശ്യവും വിശ്വാസവും പാലിക്കുക .
12. പരമനിർദ്ദേശത്തിന്റെ പവിത്രതയിൽ ഒത്തുതീർപ്പിനു വിധേയമാകാത്തവിധമുള്ള കാർക്കശ്യവും വിശ്വാസവും പാലിക്കുക .
13. സ്വഭാവനിയമങ്ങളുടെ പവിത്രതയിൽ ഒത്തുതീർപ്പിനു വിധേയമാകാത്തവിധം കാർക്കശ്യവും വിശ്വാസവും പാലിക്കുക .
14. എപ്പോഴും നിങ്ങളുടെ പ്രതിജ്ഞയുടെ ഉള്ളടക്കം ഓർക്കുക .

15. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ പ്രാദേശിക ജാഗ്രിതിയിൽ വെച്ചുള്ള ധർമ്മചകത്തിൽ പതിവായി പങ്കുചേരുകയെന്നത് .
16. C.D.S.K. പാലിച്ചി രിക്ക ണം . (സ്വഭാവ നിയമങ്ങൾ , സെമിനാർ , കർത്തവ്യങ്ങൾ , കീർത്തനം)

സാമൂഹ്യനിയമങ്ങൾ

1. ആരിൽ നിന്നാണോ ഒരാൾ സേവനം സ്വീകരിക്കുന്നത് അയാളോട്നന്ദി പറഞ്ഞുകൊണ്ട് കൃതജ്ഞത നൽകണം .
2. ഒരാൾ ആരുടെയെങ്കിലും നമസ്കാരത്തിന് ആരീതി 26 യിൽ തന്നെ ഉടനെ മറുപടി നൽകണം .
3. താഴെപ്പറയുന്ന മുദ്രയിൽ എന്തെങ്കിലും സ്വീകരിക്കുന്നത് മുദ്ര ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആദരണീയമാണ് . വലുതുകെ നീട്ടി , ഇടതുകെകൊണ്ട് വലത്തെ കൈമുട്ട് സ്പർശിച്ച് .
4. എന്തെങ്കിലും ആദരണീയനായ മുതിർന്ന വ്യക്തി മുന്നിൽ നിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരാൾ എഴുന്നേറ്റു നിൽക്കണം ,

5. കോട്ടുവായിടുമ്പോൾ ഒരാൾ വായ മറയ്ക്കുകയും അതേ സമയം തന്നെ വിരലുകൾകൊണ്ട് ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുകയും വേണം .
6. സംസാരിക്കുമ്പോൾ സ്ഥലത്തില്ലാത്ത ആരെയെങ്കിലും കുറിച്ച് എല്ലായ്പ്പോഴും ബഹുമാന്യമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുക .
7. തുമ്മു ന തിന് മുന് ഒരൂ തുവാല കൊണ്ടോ കൈകൊണ്ടോ വായ മറയ്ക്കുന്നത് മര്യാദയാണ് .
8. നാസാദാരം വൃത്തിയാക്കിയശേഷം കൈകൾ കഴുകണം . ഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരാൾ തുമ്മു കയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ തന്നെ കൈകൾ കഴുകേണ്ടതാണ് .
9. മല വിസർജ്ജനത്തിനു ശേഷം ജലം ഉപയോഗിച്ച് കഴിഞ്ഞ് കൈകൾ സോപ്പുകൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുക . ആദ്യം വലതു കൈയിൽ സോപ്പ് തിരുമ്മി , പിന്നെ ഇടതുകൈ വലതുകൈ കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുക .
10. സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിന് മുന് അവരുടെ അനുവാദം തേടുന്നത് മര്യാദയാണ് .
11. ഒരു തീവണ്ടിയിലോ , ബസ്സിലോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പൊതു യാത്രാവാഹനങ്ങളിലോ വെച്ച് ഒരാൾ വ്യക്തിപരമായ (സംഘടനാപരമായ) സംഭാഷണത്തിൽ മുഴുകരുത് .

12. മറ്റു വ്യക്തികളുടെ സാധനങ്ങളോ , സ്വത്തുക്കളോ അവരുടെ സമ്മതം കൂടാതെ ഒരിക്കലും എടുക്കരുത് .
13. മറ്റാർക്കെങ്കിലും അവകാശപ്പെട്ട യാതൊന്നും ഉപയോഗിക്കരുത് .
- 14 , സംസാരിക്കുമ്പോൾ ആരെയും പരുഷവും നോവിക്കുന്നതുമായ വാക്കുകൾ കൊണ്ട് പ്രഹരിക്കരുത് . ഒരാൾ തന്റെ വിചാരത്തെ പരോക്ഷമായി പ്രകാശിപ്പിക്കണം .
- 15.മറ്റുള്ളവരുടെ തെറ്റുകളും ന്യൂനതകളും വിമർശിക്കുന്ന തിന്മകൾ മുഴുകരുത്.
16. ഒരു ഔദ്യോഗിക ചർച്ചക്ക് പോകുമ്പോൾ ഒരാൾ മുൻകൂറായി അനുവാദം തേടുകയോ , ഐഡൻറിറ്റി കാർഡ് അയയ്ക്കുകയോ , വാക്കാലുള്ള അനുവാദം വാങ്ങിക്കുകയോ ചെയ്യണം ,
- 17.മറ്റുള്ളവരുടെ വ്യക്തിപരമായ കത്തുകൾ വായിക്കുന്ന തിന്മകൾ നിന്നും ഒരാൾ ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കണം .
- 18.സംഭാഷണത്തിൽ മറ്റുള്ളവർക്ക് അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുവാനുള്ള അവസരം എല്ലായ്പ്പോഴും കൊടുക്കണം .
- 19.ആരെങ്കിലും പറയുന്നത് കേൾക്കുമ്പോൾ , നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേൾക്കുന്നുണ്ടെന്ന്

സൂചിപ്പിക്കുവാൻ , ഇടയ്ക്കിടക്ക് ഒരു മൃദുവായ ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നത് മര്യാദയാണ് .

20. ഒരു വ്യക്തിയുമായി സംസാരിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ കണ്ണു കളോ , മുഖമോ മറ്റെവിടെക്കെങ്കിലും തിരിക്കരുത് .
21. ഒരു ജന്മിയെപ്പോലെ കാലുകൾ കയറ്റിവെച്ച് , അല്ലെങ്കിൽ കാലാട്ടിക്കൊണ്ട് ഗർവ്വേറിയ രീതിയിൽ ഇരിക്കുന്നത് അനാദരണീയമാണ് .
22. എഴുതിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുമായി സംസാരിക്കുവാൻ പോകുകയാണെങ്കിൽ ഒരാൾ അയാൾ അവൾ എഴുതുന്ന കടലാസിൽ നോക്കരുത് .
23. ഒരാൾ വായ്ക്കുകത്തും പുറത്തും വിരലുകൾ ഇടരുത് . മാത്രമല്ല ഒരിക്കലും വിരൽനഖങ്ങൾ പല്ലുകൾ കൊണ്ട് മുറിക്കുകയുമരുത് .
24. സംഭാഷണസമയത്ത് നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും മനസ്സി ലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ വിനയപൂർവ്വം പറയുക . ദയവായി ക്ഷമിക്കുക .
25. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യവും സുഖവും അന്വേഷിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി അവൻ / അവൾക്ക് കൊടുക്കണം .
26. ഒരാൾ രാത്രി 9.00 മണിക്ക് ശേഷം മറ്റുള്ളവരുടെ വീടു കളിലേക്ക് പോകാനോ ഫോണിൽ വിളിക്കാനോ പാടില്ല .

27. വിപരീതമായ എന്തെങ്കിലും ആരോടെങ്കിലും ധരിപ്പിക്കി ണമെങ്കിൽ " എന്നോട് ക്ഷമിക്കുക ' തുടങ്ങിയ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചശേഷം വിഷയം അവ രവതരിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം .
28. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഒരാൾ കൈകാലുകൾ കഴുകണം .
29. തേൻ കഴിക്കണമെങ്കിൽ അത് വെള്ളവുമായി ചേർത്ത് കഴിക്കണം .
30. ഭക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആരുടെയെങ്കിലും മുന്നിൽനിന്നുകൊണ്ട് സംസാരിക്കരുത് .
31. ഭക്ഷണമേശക്ക് മുമ്പിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ തുമ്മുകയോ ചുമക്കുകയോ ചെയ്യരുത് .
- 32 , ആർക്കും തന്നെ ഇടതുകൈകൊണ്ട് ഭക്ഷണപദാർത്ഥം കൊടുക്കരുത് .
- 33.നിൽക്കുമ്പോൾ കുളിക്കുന്നതും കുടിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
34. കഴിയുമെങ്കിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നതും മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതും ഒഴിവാക്കുക.
35. ഇടത്തെ നാസാഭാരം (ഇഡ നാഡി) പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ഒരാൾ ജലരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം സ്വീകരിക്കണം . വലത്തെ നാസാഭാരം (പിംഗള നാഡി) പ്രവർത്ത

നോമ്പുവുമായിരിക്കുമ്പോൾ വരപദാർത്ഥങ്ങൾ സമീകരിക്കുക .

36. ഇന്ദ്ര നാഡി പ്രബലമായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ആ സമയം സാധനയ്ക്ക് വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കണം .

37. കുടിവെള്ളം നിറച്ച ഗ്ലാസ് അതിന്റെ അടിഭാഗത്ത് പിടിച്ച് കൊടുക്കണം.

38. ആർക്കെങ്കിലും കുടിക്കുവാൻ വെള്ളം കൊടുക്കുമ്പോൾ ആദ്യം ഗ്ലാസ് കഴുകി , പിന്നെ അതിൽ വെള്ളം നിറക്കുക .

39. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് ഒരാൾ അത്യധികമായി വിയർക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു തൂവാലകൊണ്ട് വിയർപ്പ് തുടക്കുക.

അവസാനം

----- X -----

അറിയിപ്പ്

ഹഠയോഗത്താൽ ശാരീരിക വികാസം സാധ്യമാകുന്നു . രാജയോഗത്താൽ ശാരീരികവും ,

മാനസികവും , ആത്മീയവുമായ വികാസം സാധ്യമാകുന്നു , എന്നാൽ ഒരാളിൽ ഭക്തിഭാവം ഉണർത്തുവാൻ അത് കഴിയില്ല .

രാജാധിരാജയോഗത്താൽ ശാരീരിക , മാനസിക , ആത്മീയ വികാസം സാധ്യമാവുകയും , ഭക്തിഭാവം ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നു . രാജാധിരാജയോഗ പരിശീലനംകോണ്ട് സാധകൻ വിമുക്തി കരഗതമാകുന്നു .

ആനന്ദമാർഗ്ഗ ആചാര്യർ പ്രതിഫലം പറ്റാതെ രാജാധിരാജയോഗം പഠിപ്പിക്കുന്നു , ആർക്കും അത് പഠിക്കാവുന്നതും , വസതിയിൽവെച്ച് പരിശീലിക്കാവുന്നതുമാണ് .

Contacts

(For talking in Malayalam)

1. Kozhikode:

- a. Sethumadhavan - 93875 22399
- b. Raju K K - 98471 42574

2. Thrissur:

- a. Babu Thayyil - 9495169061
- b. Jyotish - 9446345715

3. Ernakulam:

- a. Padmanabhan- 9847633331
- b. Ramkumar - 9388604260

Address Central:

(For talking in English, Bengali or Hindi
Ananda Marga Pracaraka Samgha
VIP Nagar, Tiljala, Kolkata -100
Phone : 033 - 23451274

Address Local:

(For talking in English, Bengali, Hindi or
Malayalam

1. Ananda Marga Ashram,
(Near Railway level crossing)
Nedupuzha, Thrissur, Kerala
Contact : 9388353604

2. Ananda Marga Ashram
Kottakurumba Temple Road
Ramanattukara; Kozhikode; Kerala
Contact: 7558028519; 9847734729

3. Ananda Marga Ashram (Lady managed)
Edakkadu, West Hill, Athanikkal,

Kozhikode, Kerala

Contact : 7004906626, 7559859532

4. Ananda Marga Ashram (Lady managed)
Shanti Vihar, Manuelson's Housing Colony
Pottore, Thrissur, Kerala
Contact : 8075607728, 9074064529

5. Ananda Marga School (Lady managed)
South Chittoor(PO) ; Kochi -27.
Near Krishna Temple.
Rail station: Ernakulam Town.
Contact: 9037388657, 7012059203

6. Ananada Marga Primary School
Muttathara, Manacaud P.O.
Thiruvananthapuram
Near Vaduvoth Temple.
Contact: 7306806742, 9539034448

7. Ananda Marga Ashram
Chattambirswami Road
Poojappura, Thiruvananthapuram
Contact: 9620648627

[ഉദ്ദേശം](#)