പ്രഫസർ അനിൽകുമാറിന്റെ പ്രഭാഷണം – വ്യാഴാഴ്ച തോറും

പ്രശാന്തി സന്ദേശം- ഉപാഖ്യാനം 260

ഒരു കാവൽക്കാരനാവുക, സന്തോഷമായി ഇരിക്കുക

BE A WATCHMAN AND BE HAPPY!

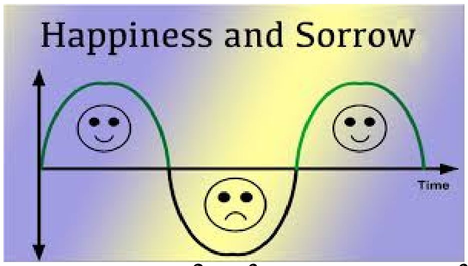
സെപ്തംബർ 26, 2024

ഓം ശ്രീ സായിരാം!

പ്രശാന്തി സന്ദേശം നിങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു.

നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിങ്ങളുടെ ഭൃത്യനായി കരുതുക
CONSIDER YOUR MIND AS YOUR SERVANT

ഭഗവാൻ ഒരു സുപ്രധാന വസ്തുത പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്: നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ നിങ്ങളുടെ ഭൃത്യനായി കരുതുക, അല്ലാതെ നിങ്ങളുടെ യജമാനനായല്ല. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നമ്മൾ യജമാനനായി കരുതുമ്പോൾ, നാം കാലത്ത് സന്തോഷവാന്മാരായിരി



ക്കും, പക്ഷേ വൈകുന്നേരത്ത് ദു:ഖിതരായിരിക്കും. ഒരു കൊല്ലത്തേക്ക് നാം വിജയികളായേക്കും, പക്ഷേ അടുത്ത കൊല്ലം തികഞ്ഞ പരാജയമായിരിക്കും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ദ്വന്ദം, നല്ലതും ചീത്തയും, വിജയവും പരാജയവും പോലെയുള്ള സംഗതികൾ, ദ്വന്ദ്വഭാവങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നത് അവ മനസ്സിന്റെ ഉത്പന്നങ്ങളായതുകൊണ്ടാണ്, സ്വാമി പറയുന്നു. ഭൃത്യനായ മനസ്സിനെ ഒരു ഉപകരണമായി ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ, സമചിത്തത വളർത്താൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു, അവിടുന്ന് കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

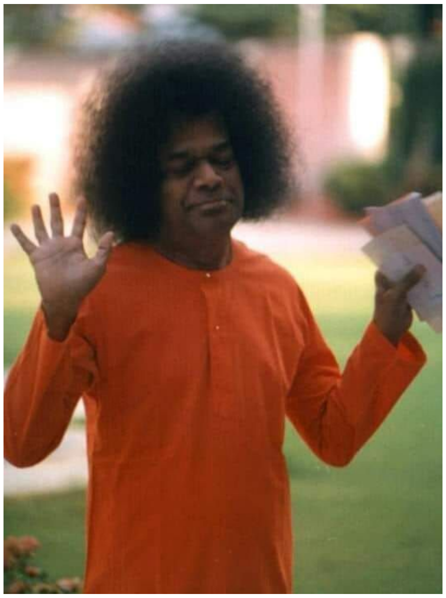
ഭഗവാന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ബുദ്ധി ഇവയെല്ലാം നെഗറ്റീവാണ്. വാസ്തവത്തിൽ, ഈ സമസ്ത ലോകത്തെയും ഓരോ കാര്യത്തിനും നെഗറ്റീവ് വ്യംഗ്യാർത്ഥങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ പോസിറ്റീവായ ഒരു വശമുണ്ട്, അത് നമ്മുടെ ആത്മാവ് അഥവാ മന:സാക്ഷി(Conscience)

ആകുന്നു(നാം എന്തു പേര് നൽകിയാലും). ബാക്കിയെല്ലാം നെഗറ്റീവാണ്. നാം ആത്മാവാണെന്ന് ഒരു തവണ നാം മനസ്സിലാക്കിയാൽ, അപ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ബുദ്ധി ഇവയെല്ലാം നമ്മുടെ ഉപകരണങ്ങളാവും, ആത്മാവ് മാസ്റ്ററാവും.

സന്തോഷത്തിന്റെ അഥവാ സന്തോഷമില്ലായ്മയുടെ വേളകളിൽ നാം നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ കാട്ടുന്നു. പക്ഷേ, നമുക്ക് മനോനിയന്ത്രണം ഉള്ളപ്പോൾ, നാം സമചിത്തതയുടെ അവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നു. മനസ്സിനെ കേവലം ഉപകരണമായി കരുതുന്നതു വഴി, നമുക്ക് ജീവിതത്തിലെ ദ്വന്ദ്വാനുഭവങ്ങൾ അതിക്രമിക്കാനാവും, ബാബ പറയുന്നു.

ഒരു കാവൽക്കാരനാവുക, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ചിന്തകളെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്
BE A WATCHMAN, WATCHING YOUR OWN THOUGHTS

സേവാ വിഭാഗത്തിലെ സേവാദൾ അംഗമെന്ന നിലയ്ക്ക്, നമുക്ക് ഗേറ്റിലെ ഒരു ഡ്യൂട്ടി നൽകപ്പെടുമ്പോൾ, ആളുകൾ ഇരിക്കുന്നുവെന്ന് നാം ഉറപ്പാക്കണം. ഗേറ്റിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ, ആളുകൾ വരികയും പോവുകയും ചെയ്യുന്നത് നമ്മൾ വെറുതെ നിരീക്ഷിക്കണം. ഇതേപോലെ, നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്കു വരുന്ന എല്ലാ ചിന്തകളും വരുകയും പോവുകയും ചെയ്യുന്നു, അവ ഒരു മാനസികമായ ട്രാഫിക് ജാം സൃഷ്ടിക്കുന്നു, വരികയും പോവുകയും ചെയ്യുന്ന ആളുകളെപ്പോലെ തന്നെ.



അതിനാൽ, വരികയും പോവുകയും ചെയ്യുന്ന ചിന്തകളെ നാം വെറുതെ നിരീക്ഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. നാമിപ്പോൾ കാവൽക്കാരനായി മാറുന്നു, നമ്മുടെ സ്വന്തം ചിന്തകളെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട്. പക്ഷേ, നാം ചിന്തകളല്ല. ഞാൻ ചിന്തയാണെന്ന് ഞാൻ കരുതുമ്പോൾ, ഞാൻ അഹംഭാവിയും ഗർവിഷ്ഠനു(egotistic and proud)മാവുന്നു. അപ്പോൾ, നാം നമ്മോടുതന്നെ പറയണം, "ഇല്ല, ഞാൻ ചിന്തയല്ല. എന്റെ ചിന്തകളെ, അവ വരികയും പോവുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, ഞാൻ കേവലം നിരീക്ഷിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു." സാവധാനം, ചിന്തകൾ നിലയ്ക്കുന്ന ഒരു ഘട്ടം വന്നുചേരുന്നു.

ഒരു കുട്ടി കളിക്കുകയും അട്ടഹസിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, നമുക്ക് ആ കുട്ടിയെ തുറിച്ചുനോക്കാം. അവൻ നമ്മെ കാണുമ്പോൾ, കുട്ടി പിന്നീട് അനങ്ങില്ല, നിശ്ച ലമായി ഇരിക്കും. നമ്മൾ അവനെ പരിശോധിക്കേണ്ടതില്ല, നമ്മൾ അവനെ ശകാരി ക്കേണ്ടതുമില്ല. വെറുതെ ഏകാഗ്രമായി നിരീക്ഷിച്ചാൽ മതി.

ഇതേപോലെ, അവിടെയുമിവിടെയും കളി ച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന കുട്ടിയെപ്പോലെ, നാം മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിക്കാനാരംഭിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ചിന്തകൾ നിലയ്ക്കുന്നു. വെറി പിടിച്ച ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെയാണ് ഒരു ചിന്തയും. കുട്ടിയുടെ കാര്യത്തിലെന്നപോ ലെ, നിങ്ങൾ ഒരു ചിന്തയെ നിരീക്ഷി ക്കുമ്പോൾ, അത് നിലയ്ക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ പിൻവലിയൽ അഥവാ മനോ നാശം(withdrawal or annihilation of the mind)എന്നാണിത് അറിയപ്പെടുന്നത്. മന സ്സിന്റെ അസാന്നിദ്ധ്യം എന്നോ മനോരാഹിത്യം മനോലയം എന്നോ അത് വിളിക്കപ്പെടാറുണ്ട്.

ചിന്താപ്രക്രിയയെക്കുറിച്ച് നാം നിരീക്ഷണപൂർവം ജാഗ്രത്താണെന്നു വരികിൽ, ഇത്തരത്തിലുള്ള മനസ്സിന്റെ പിൻവലിയൽ സാധ്യമാണ്. ഇനി, എപ്പോളാണ് നമുക്ക് നമ്മുടെ ചിന്തകളെ നിരീക്ഷിക്കാനാവുക? നാം നമ്മുടെ ചിന്തകളിൽനിന്ന് വേർപെട്ട

വരാവുമ്പോൾ. എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം നമ്മുടെ ചിന്തകളിൽനിന്ന് വേർപെട്ടവരാവുന്നത്? നാം വേർപെട്ടവരാണ് എന്തെന്നാൽ, ചിന്തകൾ മനസ്സിൽനിന്ന് ജനിക്കുന്നവയാണ്. മനസ്സാണ് ചിന്തിക്കുന്നത്. നാം ചിന്തയല്ല എന്ന് ഒരുവട്ടം നാം വിശ്വസിച്ചാൽ, അതിനർത്ഥം നാം മനസ്സിൽനിന്നുകൂടി വേറിട്ടവരാണെന്നാണ്. നമ്മൾ മനസ്സല്ല.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ആളുകൾ പറയുന്നത്, ‘‘എനിക്ക് മനസ്സമാധാനമില്ല, എന്റെ മനസ്സിന് ശാന്തിയില്ല!’’ ഇതിനർത്ഥമെന്താണ്? ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ഞാൻ എന്റെ മനസ്സിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണെന്നാണ്. ‘‘എനിക്ക് മനസ്സമാധാനമില്ല’’ ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, ഞാൻ ശാന്തമല്ലാത്ത എന്റെ മനസ്സിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണെന്നാണ്.

അപ്പോൾ, ഞാൻ എന്റെ മനസ്സിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തനാണെന്ന് ഒരിക്കൽ ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുകയും ചിന്തകളുടെ പ്രവാഹത്തെ നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, മനസ്സ് നിലയ്ക്കുന്നു. അദ്വൈതമായിരിക്കുന്നതിന്റെ രഹസ്യം ഇതാണ്. ഭഗവാന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, സന്തോഷത്തിന്റെയും ആനന്ദത്തിന്റെയും രഹസ്യം ഇതാണ്, ഈ പ്രക്രിയയുടെ സങ്കീർണത നമുക്ക് അറിയുമെങ്കിൽ.

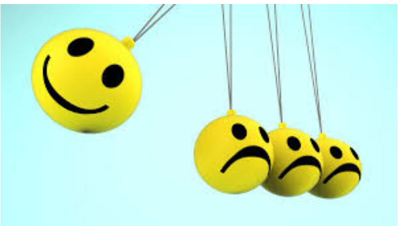
സന്തോഷം കിടക്കുന്നത് ഈശ്വരനുമായി ഒന്നാകുന്നതിൽ
HAPPINESS LIES IN UNION WITH GOD

അടുത്ത വസ്തുത ആളുകൾ ‘ഹാപ്പി ബർത്ത് ഡേ!’ ആശംസിക്കുന്നതിനെ സംബന്ധിച്ചാണ്. ഭഗവാൻ ആവർത്തിച്ചു പറയുന്നു, ‘‘നിങ്ങൾ ഒരുവന് ‘ഹാപ്പി ബർത്ത് ഡേ!’ ആശംസിക്കുന്നത് അയാൾ ഹാപ്പിയല്ലെങ്കിലാവണം.’’ ചുരുങ്ങിയത് ഈ ദിവസമെങ്കിലും അഥവാ സമീപഭാവിയിൽ സന്തോഷമായി ഇരിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആ വ്യക്തിയോട് ശുപാർശ ചെയ്യുകയാണ്. ഈ ദിവസം, ഈ വേളയിൽ, അയാൾ

സന്തോഷമായി ഇരിക്കണം. ഭഗവാൻ പറയുന്നു, "പക്ഷേ ഞാൻ എല്ലായ്പോഴും സന്തോഷവാനാണ്, അതിനാൽ നിങ്ങൾ എന്നോട് അപ്രകാരം പറയണമെന്നില്ല."

ഭഗവാൻ അവിടുത്തെ പ്രഭാഷണങ്ങളിൽ അരുളുന്നു, "ഈശ്വരസമാഗമത്തിലാണ് സന്തോഷം കിടക്കുന്നത്." എന്തുകൊണ്ടാണത്? എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, ലൗകിക ബന്ധം നമുക്ക് ദു:ഖം മാത്രമേ തരൂ, ഒരിക്കലും സന്തോഷം തരില്ല; ചാഞ്ചാടുന്ന ഷെയർ മാർക്കറ്റുപോലെ കയറ്റിറക്കങ്ങൾ മാത്രമേ ഉണ്ടാവൂ. നാം ലോകവുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുകയും മനസ്സ് അതുമായും അതിന്റെ ഗുണങ്ങളായ അധികാരം, പദവി, സ്വാധീനം, രാഷ്ട്രീയം മുതലായവയുമായി സമരസപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, ഫലം നിരാശയാവും. ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്കായി മാത്രം നമുക്ക് സന്തോഷം ലഭിച്ചേക്കാം.

അപ്പോൾ, പരമമായി, നമ്മുടെ ധാരണയും ലോകവുമായുള്ള ബന്ധവും നമ്മെ ദു:ഖിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളൂ, നാം എവിടെയായിരുന്നാലും. അമിതമായ ഇടപഴകലുകൊണ്ടും ലൗകിക നിമഗ്നത കൊണ്ടും ഒരുവനും സന്തോഷവാനാവാൻ പറ്റില്ല. അത്



അസാദ്ധ്യമാണ്! ആത്യന്തികമായി ഒരു പൂരിതബിന്ദു(saturation point) വന്നേ പറ്റൂ.

ഈ പൂരിതബിന്ദുവിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നത്? മദ്യത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ നുകരൽ അടുത്തതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു, പിന്നെ അടുത്തതിലേക്ക്, അവസാനം മദ്യം ആ മനുഷ്യനെ പാനം ചെയ്യുന്നു(liquor drinks the man). തുടക്കത്തിൽ, ആ മനുഷ്യനാണ് വൈൻ കുടിക്കുന്നത്. പിന്നെ ആവർത്തിക്കുന്ന ഗ്ലാസ്സുകളിൽ, വൈൻ വൈനിനെ കുടിക്കുന്നു. അന്തിമമായി, വൈൻ ആ മനുഷ്യനെ കുടിക്കുന്നു.

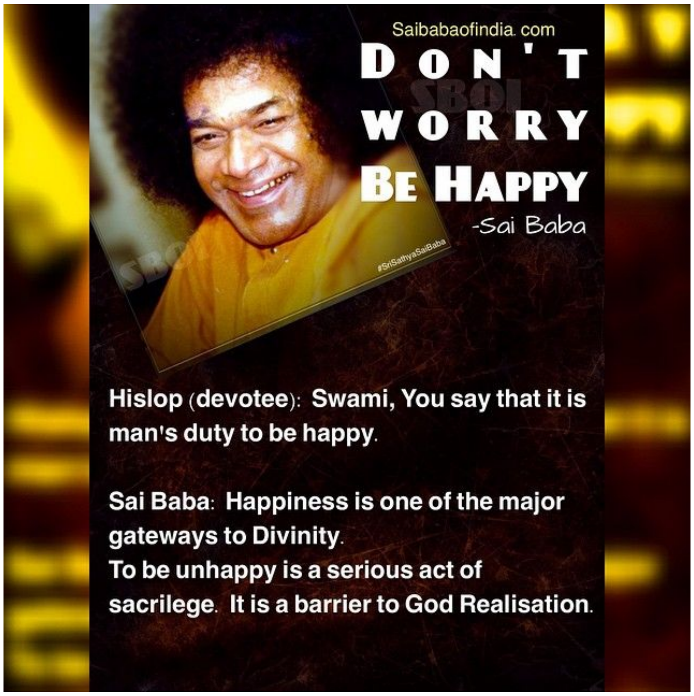
ഇപ്രകാരം, ഒരു ശീലം ആരംഭഘട്ടത്തിൽ നമുക്ക് സന്തോഷം തന്നേക്കാം. പക്ഷേ അന്തിമമായി, ഒരുവൻ രോഗത്തിൽ, ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങളിൽ അവസാനിക്കുന്നു. അപ്പോൾ, ശരിയായ സന്തോഷം കിടക്കുന്നത് നമുക്ക് ലോകവുമായുള്ള മമതയിലല്ല.-ഭഗവാന്റെ അഭിപ്രായപ്രകാരം, ഈശ്വരനുമായുള്ള നമ്മുടെ ലയനത്തിലാണ്.

യഥാർത്ഥ സന്തോഷം വസ്തുനിഷ്ഠമല്ല
TRUE HAPPINESS IS NOT OBJECTIVE

യഥാർത്ഥ സന്തോഷം വസ്തുനിഷ്ഠ(objective)മല്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ടി.വി. അഥവാ കാർ ഒരു വസ്തുവാണ്. ഇവ കേവലം വസ്തുക്കൾ മാത്രമാണ്, യഥാർത്ഥ സന്തോഷത്തിന് പ്രതിബന്ധങ്ങളാണവ. അതുകൊണ്ട്, ഇത്തരം വസ്തുക്കളിൽനിന്ന് ശരിയായ സന്തോഷം ലഭിക്കുകയെന്നത് അസാദ്ധ്യമാണ്. യഥാർത്ഥ സന്തോഷം വസ്തുനിഷ്ഠതയിലല്ല, ആത്മനിഷ്ഠത(subjectivity)യിലാണ്. യഥാർത്ഥ സന്തോഷം ആത്മനിഷ്ഠമാണ്. ''ഈശ്വരനുമായി ഒന്നാകുന്നതിലാണ് സന്തോഷം ഇരിക്കുന്നത്'' എന്ന് സ്വാമി പറയുന്നതിന് കാരണമിതാണ്.

സന്തോഷമെന്നത് ഒരു സ്വാഭാവികമായ കാര്യം
HAPPINESS IS A NATURAL THING

സന്തോഷം എന്നത് നല്ല ആരോഗ്യം പോലെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ളതാണ്. രോഗം എന്നത് പ്രകൃതിവിരുദ്ധമാണ്. ആർക്കെങ്കിലും അസുഖം വരുമ്പോൾ, വേഗം സുഖം പ്രാപിക്കട്ടെ എന്ന് നാം അയാളോട്/അവളോട് ആശംസിക്കുന്നു. ഇതർത്ഥമാക്കുന്നത് ഓരോരുത്തരും പ്രകൃത്യാ ഉള്ള ആരോഗ്യം അഥവാ സന്തോഷത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നാണ്. ഇത് നാം നേരാംവണ്ണം ഗ്രഹിക്കണം.

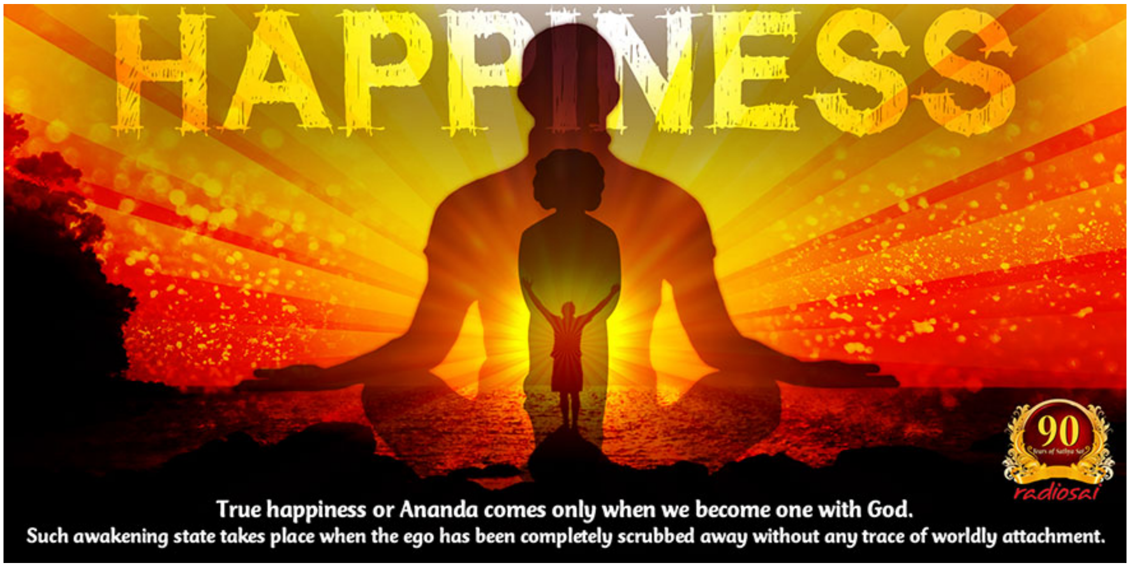


നിർഭാഗ്യവശാൽ, മറ്റുള്ളവർ നമ്മളേക്കാൾ സന്തോഷവാന്മാരാണെന്നു കാണുന്നത് നമുക്ക് ഇഷ്ടമല്ല, പക്ഷേ അതങ്ങനെയാവരുത്. മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മളേക്കാൾ സന്തോഷമാണെന്നു കരുതുന്നത് അപക്വമാണ്. വാസ്തവത്തിൽ, അവരുടെ അവസ്ഥ ഏറെ പരിതാപകരമാവും. സന്തോഷത്തിന് താരതമ്യ സ്കെയിലൊന്നുമില്ല. ഒരുവൻ റോൾസ് റോയ്സ് കാറിലാവാം സഞ്ചരിക്കുക,

പക്ഷേ അയാൾ പോകുന്നത് ഒരു ഹാർട്ട് സ്പെഷ്യലിസ്റ്റിന്റെ അടുത്തേക്കാവും. അപ്പോൾ ആരാണ് കൂടുതൽ സന്തോഷവാൻ? നാമിത് മനസ്സിലാക്കണം.

അതിനാൽ, ഈ ലൗകികാനന്ദം എന്ന് വിളിക്കുന്നതു പോലും നാം അനുഭവിക്കുന്നില്ല, നമ്മുടെ പ്രകൃത്യാ ഉള്ള സന്തോഷം പോലും നമുക്ക് നഷ്ടമാവുന്നു, എന്തെന്നാൽ മറ്റുള്ളവർ കൂടുതൽ ഭാഗ്യവാന്മാരാണെന്ന് നാം കരുതുന്നു, അത് ഏറെ ന്യൂനതയുള്ള ഒരു വീക്ഷണമാണ്.

തീർച്ചയായും, എല്ലാവരും സന്തോഷത്തിലാണ്. സകലരും വേറിട്ടവരാണ്. ഓരോരുത്തരും മഹത്തുക്കളാണ്. ഓരോരുത്തരും ആനന്ദഭരിതരാണ്! ഇന്ന് ഭൂമിയിലുള്ളതിൽ ഏറ്റവും സന്തോഷമുള്ള ജീവികളാണ് നാം, ഭഗവാന്റെ പാദപത്മങ്ങളിൽ ഇരിക്കുന്ന സ്ഥിതിക്ക്. ഇന്നത്തെ ഏറ്റവും സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ!



എന്തുകൊണ്ടാണ് നാം ഇത്രമാത്രം അനുഗൃഹീതരും സന്തോഷവാന്മാരുമായിരിക്കുന്നത്? ബാബ നമുക്ക് ലോഡു കണക്കിന് പണം തന്നതുകൊണ്ടല്ല. തീർച്ചയായും, അല്ല. അവിടുന്ന് നമുക്ക് ഒരു മനോഭാവം(attitude), ഒരു മന:സന്തുലനം(mental balance), ധൈര്യം, സമചിത്തതയോടെ കാര്യങ്ങളെടുക്കുന്നതിനുള്ള ആവേശം, തന്നു. മന:സ്ഥൈര്യത്തിന്റെ ദൃഢവിശ്വാസം അവിടുന്ന് നമുക്കു തന്നു. നാം ശരീരമെല്ലെന്നുള്ള ധാരണ അവിടുന്ന് നമുക്കു തന്നു, നമുക്ക് ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യവും ഉദ്ദേശ്യവും കാട്ടിത്തന്നു. ഭഗവാൻ ശ്രീ സത്യസായി ബാബയുടെ യഥാർത്ഥ ചമത്കാരം

ഇതാണ് ഓരോരുത്തർക്കും വേണ്ടി-നമുക്ക് പണമോ പദവിയോ പോലെ ഒന്നും തരുന്നതല്ല.

ഭഗവാന്റെ ഏറ്റവും വലിയ അത്ഭുത പ്രവൃത്തിയെന്നത്, നമ്മുടെ മനോഭാവത്തിന്റെ, ചിന്തയുടെ, നമ്മുടെ ശീലങ്ങളുടെ പരിവർത്തനമാണ്, ജീവിതത്തിന്റെ പരമലക്ഷ്യം എന്ന സമ്മാനമാണ്. നാം ഇതെക്കുറിച്ച് അവബോധമുള്ളവരായിരിക്കണം. ഈ അനുഗൃഹീതമായ സന്തോഷമാകുന്നു ഭഗവാന്റെ സമ്മാനം. അതുപോലെ, ഈ ആനന്ദം നേടേണ്ട ഒന്നല്ല എന്നതും നാം ഓർത്തിരിക്കണം. അതൊരു നേട്ടമല്ല. നമുക്ക് അതെപ്പറ്റി അവബോധമുള്ളവരാവാം.

ആനന്ദത്തിലാവുകയെന്നത് ഒരു നേട്ടമല്ല, മറിച്ച് നമ്മുടെ സഹജമായ ഉണ്മയാണ്, നമ്മുടെ സ്വന്തം പ്രകൃതമാണ്. നേടേണ്ടതായി എന്തുണ്ട്? ദു:ഖം നേടാനാവും, ക്ലേശം നേടാനാവും. അതുകൊണ്ട്, അന്തർമുഖരായിക്കൊണ്ട്, നമുക്ക് എങ്ങനെ സന്തോഷമായിരിക്കാമെന്ന് പഠിക്കാം.

പ്രഫസർ അനിൽകുമാർ സ്വാമിയുടെ ദിവ്യ പ്രബോധനങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് അടുത്ത ലക്കത്തിൽ തുടരുന്നു.

നിങ്ങളുടെ സമയത്തിന് നന്ദി,

ഓം സായിറാം!

(തുടരും)

പ്രഫ. അനിൽകുമാർ കാമരാജു – (***Sai-Chology*** പേജ് 84-89)
(പരിഭാഷ: എം.എൻ. വിനോദ്കുമാർ)