MAHATMA GANDHI UNIVERSITY

DEPARTMENT OF LIFELONG LEARNING AND EXTENSION

CERTIFICATE COURSE IN ART OF HAPPINESS

SYLLABUS

Duration	:	120 hrs.
Course fees	:	5200/-
Medium of Instruction	:	Malayalam
വിദ്യാഭ്യാസയോഗ്യത	:	എഴുതാനും വായിക്കാനും അിറഞ്ഞിരിക്കണം.
വയസ്സ്	:	18 വയസ്സിന് മുകളിൽ
സിലബസ് തയ്യാറാക്കിയത്	:	കെ.വി.ദയാൽ

Eco Spirituality (പ്രകൃതിയുടെആത്മീയതയെ ആധാരമാക്കി തയ്യാറാക്കിയത്)

<u>ECOLOGY THE TOOL OF SUCCESS</u>

Take ecology as a Tool in your hand, and work with the tool in food, Health and Education. Then you will become the tool in the Hand of Almighty. Ecology is a tool of Nature the Almighty.

ഈ കോഴ്സിന് 4 ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും

1.	പ്രാഥമിക പാഠങ്ങൾ	02days	12 Hrs
2.	ആഹാര പാഠങ്ങൾ	3days	18 Hrs
3.	ആരോഗ്യ പാഠങ്ങൾ	10 days	60 Hrs
4.	ആത്മീയ പാഠങ്ങൾ	05 days	30 Hrs

ലക്ഷ്യം:- ഭൂമിയിലെ ജീവിതം ആഘോഷമാക്കുക എന്നതാണ് ഈ കോഴ്സിന്റെ ലക്ഷ്യം.

I. പ്രാഥമിക പാഠങ്ങൾ കെ .വി. ദയാൽ [2 Days]

1. എന്താണ് ആനന്ദം?

ആത്മപ്രകടനമാണ് ആനന്ദം.

(ആത്മാവിന്റെ വികാരം ആനന്ദമാണ്)

സ്നേഹത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ്, കരുണ

സ്നേഹമുണ്ടാവാൻ കരുണകണ്ടാൽമതിയാവും

നാദത്തിന്റെ പ്രകടനമാണ് താളം

ജീവിതം താളത്തിലാവാൻ, സംഗീതം കേട്ടാൽ മതിയാവും

ആത്മാവിന്റെ പ്രകടനമാണ് ആനന്ദം.

ആനന്ദമുണ്ടാവാൻ ആത്മാവിനെ അറിഞ്ഞാൽമതിയാവും

2. എന്തിനാണ് ആനന്ദം?

ആനന്ദിക്കാനും ആനന്ദിപ്പിക്കാനുമായ് ജന്മമെടുത്ത മനുഷ്യൻ. മനുഷ്യന്റെജന്മസാഫല്യം ആനന്ദത്തിലാണ്. ആനന്ദിക്കുമ്പോഴാണ് മനുഷ്യജന്മം സഫലമാകുന്നത്. മനുഷ്യന്റെസകല പ്രയത്നങ്ങളും ആനന്ദം കൈവരിക്കാനായാണ്. അതിനാൽ ആനന്ദത്തിലെത്താനുള്ള വഴി ഔദ്യോഗികതലത്തിൽതന്നെ പഠിപ്പിക്കേണ്ട വിഷയമാണ്. ഒരുരാജ്യത്തിന്റെവികസന മാനദണ്ഡം, ആളോഹരി ആനന്ദത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയായിരിക്കണം. ഭൂട്ടാൻ, ഇപ്പോൾ തന്നെ ആനന്ദം വികസനത്തിന്റെ മാനദണ്ഡമായി സ്വീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

3. ആനന്ദം എങ്ങിനെ ആർജ്ജിക്കാം?

ആനന്ദത്തിനായി പത്തു കല്പനകൾ / Ten Commandments of Happiness

1. സ്നേഹത്താൽ ആറാടുമ്പോൾ ആനന്ദം
2. കർമ്മം ധർമ്മമാവുമ്പോൾ ആനന്ദം
3. അന്നത്താൽ ആനന്ദം
4. ആരോഗ്യത്താൽ ആനന്ദം
5. സ്വയം മറന്നാടുമ്പോൾ ആനന്ദം
6. തിരിച്ചറിവിനാൽ ആനന്ദം
7. എടുക്കുമ്പോഴും കൊടുക്കുമ്പോഴും ആനന്ദം
8. ആരാണെന്നറിയുമ്പോൾ ആനന്ദം, Self Realisations
9. ആത്മീയതയാൽ ആനന്ദം
10. ഇച്ഛയാലാണ് ആനന്ദം

ഈശ്വരസങ്കല്പം

ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ, ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ

ജ്യോതിയാണ്, ജ്യോതിയാണ്, ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ

സ്നേഹമാണ് ഈശ്വരൻ, കരുണയാണ് ഈശ്വരൻ

സ്നേഹമാണ്, കരുണയാണ്ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ.

നാദമാണ് ഈശ്വരൻ, താളമാണ് ഈശ്വരൻ

നാദമാണ്താളമാണ്ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ

ജ്ഞാനമാണ് ഈശ്വരൻ, ബോധമാണ് ഈശ്വരൻ

ജ്ഞാനമാണ്,ബോധമാണ്, ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ

ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ, ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ

ജ്യോതിയാണ്, ജ്യോതിയാണ്, ജ്യോതിയാണ് ഈശ്വരൻ.

നിലപാട്

ഹിന്ദുവിനും, ക്രിസ്ത്യാനിക്കും, മുസൽമാനും എല്ലാജാതിമതസ്ഥർക്കുംഈശ്വരവിശ്വാസിക്കും, നിരീശ്വരവാദിക്കും, യുക്തിവാദിക്കും നിലവിലുള്ളശാസ്ത്രത്തിനും, ആത്മീയതയ്ക്കും ഒരേ പോലെ പൊതുവായി സ്വീകരിക്കാൻ പറ്റിയ ആത്മീയതയാണ് പ്രകൃതിയുടെ ആത്മീയത.(Eco Spirituality)

വിശ്വാസം സങ്കല്പമാണ്. അന്വേഷണം സയൻസാണ്. ഈശ്വരൻ ഉണ്ട്എന്നത്ഒരുവിശ്വാസമാണ്. ഈശ്വരൻ ഇല്ല എന്നതും വിശ്വാസമാണ്. വിശ്വാസംമാത്രമായാൽഅത് അന്ധവിശ്വാസമായി പരിണമിക്കും. വിശ്വാസത്തോടൊപ്പം അന്വേഷണവും കൂടിച്ചേരേണ്ടതുണ്ട്. ആനന്ദശാസ്ത്രം, പ്രകൃതിയുടെ ആത്മീയതയിലൂടെയുള്ളഒരുഈശ്വര അന്വേഷണമാണ്. ആത്മസംതൃപ്തിയിലേക്കും ശാന്തിയിലേക്കും, ആനന്ദത്തിലേക്കും മനുഷ്യരെ കൊണ്ടെത്തിക്കാനുള്ളപാതയാണ്

പ്രാർത്ഥന

കരുണാമയനാം സ്നേഹ സ്വരൂപൻ

ജ്യോതിയായ്വിശ്വംവിളങ്ങിടുന്നു.

മണ്ണിലുംവിണ്ണിലും, ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിലും

ആത്മപ്രപഞ്ചമായ്വാണീടുന്നു.

നാദവുംതാളവുംമേളവുമായെന്നെ

നേരായ പാതയിലാക്കേണമേ

ജ്ഞാനവും, ബോധവും എന്നിലുണരുവാൻ

കാരുണ്യമൂർത്തി കനിയേണമേ.

കാണാനും, കേൾക്കാനും, അറിയാനുമായെന്നെ

പാകപ്പെടുത്തണേ പരം പൊരുളേ

സത്യവും, ധർമ്മവും നീതിയു പാലിക്കാൻ

എന്നുമെനിക്ക്കരുത്തേകണേ

സമ്പത്തുംസമയവും പങ്കുവെച്ചീടാൻ

എന്നുമെനിയ്ക്കുതുണയാകണേ.

എൻ കർമ്മമൊക്കെയും ധർമ്മങ്ങളാകുവാൻ

നന്മവിതയ്ക്കുവാൻ തോന്നേണമേ.

ഈ ധന്യഭൂമിയിൽ ഭൂജാതനായെന്നെ

കർമ്മങ്ങൾ തീർക്കുവാൻ കനിയേണമേ

ഭൂലോകമാകെയൊരാഘോഷമാക്കുവാൻ

പ്രതിനിധിയായെന്നെ മാനിക്കണേ.

ധ്യാനം

മനുഷ്യശരീരത്തിന് രണ്ടു കണ്ണുകളാണുള്ളത്. ഈ കണ്ണുകൾകൊണ്ട് ചുറ്റുമുള്ളതിനെ നമുക്ക് കാണാനാകും. നമുക്ക് നമ്മളെ മുഴുവനായും കാണണമെങ്കിൽ ഒരു കണ്ണാടിയുടെ സഹായം വേണം. ആ കണ്ണാടിനാം തന്നെയാണ ്കണ്ടുപിടിച്ചതും ഉണ്ടാക്കിയെടുത്തതും. സൂര്യന്റെ പ്രകാശത്തിൽ മാത്രമേ ഈ കണ്ണുകൊണ്ട് കാണാനാകൂ. ഇരുട്ടത്ത് നമുക്ക് ഒന്നും തന്നെ കാണാനാവില്ല. കണ്ണുകൾ അടച്ചാലും നമുക്ക് ഒന്നും കാണാൻ ആവില്ല.

നമുക്ക് മറ്റൊരു കണ്ണുണ്ട്. ഈ കണ്ണുകൊണ്ട് നമുക്ക് ഉണർന്നിരുന്ന ്സ്വപ്നങ്ങൾ കാണാൻ കഴിയും. ഇതു മനകണ്ണാണ്. ശരീരത്തിലെ കണ്ണ് അടഞ്ഞിരിക്കുമ്പോഴാണ് നാം സ്വപ്നം കാണാറുള്ളത്. സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുന്ന മനകണ്ണുകൊണ്ട് കാണണമെങ്കിലും ഒരു പ്രകാശം ആവശ്യമാണ്. ആ പ്രകാശം വരുന്നത് മറ്റൊരുസൂര്യനിൽ നിന്നാണ്. ഈ സൂര്യൻ നമ്മുടെ ഉള്ളലിലാണുള്ളത്. മനകണ്ണുകളും, നമുക്ക് അടയ്ക്കാനാവും. മനകണ്ണുകളും അടച്ചാൽ, നമുക്ക് നമ്മുടെ ഉള്ളിലെ സൂര്യനേയും, നമ്മളേയും, ചുറ്റുപാടിനേയും എല്ലാത്തിനേയും കാണാനാവും. അതാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഞാൻ എന്ന ആത്മാവ്. അത് വെളിച്ചമാണ്, സ്നേഹമാണ്, കണ്ണുമാണ്, കണ്ണാടിയുമാണ്. മനസ്സാണ്, മനക്കോട്ടയുമാണ്, ബുദ്ധിയാണ്, ബോധവുമാണ്, ആ എനിയ്ക്കും സ്വയം പ്രകാശിക്കാനാവും, സുഗന്ധം പരത്താനാവും. ഈ പ്രപഞ്ചം ഒന്നടങ്കം കാണാനാവും. എല്ലാം അിറയാനുമാവും.

II. ആഹാര പാഠങ്ങൾ: 2 Days കെ .വി. ദയാൽ

ജൈവകൃഷിസർട്ടിഫിക്കറ്റ്കോഴ്സിന്റെയും ഡിപ്ലോമ കോഴ്സിന്റെയും പ്രാഥമിക പാഠങ്ങൾ.

ജീവൻ എന്ന പ്രതിഭാസം

ശരീരം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, ആത്മാവ്.

ഭൗതീക പ്രപഞ്ചം, ചൈതന്യ പ്രപഞ്ചം,ആത്മപ്രപഞ്ചം, കൃഷിയെന്ന ആരാധന, പ്രകൃതിയോടുള്ള ആരാധന, ജൈവകൃഷിയിലൂടെ, മണ്ണിനോടുള്ള സ്നേഹം, സസ്യങ്ങൾക്ക് വളം, സസ്യങ്ങളെ സ്നേഹത്തോടെ പരിപാലിക്കുമ്പോൾ, സസ്യങ്ങൾ സ്നേഹഫലങ്ങൾ തരും, സ്നേഹഫലങ്ങൾ ആനന്ദം കൈവരുത്തും. അന്നത്താൽ ആനന്ദം.

അന്നമയകോശം → മനോമയകോശം → വിജ്ഞാനമായകോശം → തേജോമയകോശം → ആനന്ദമയകോശം: *ആനന്ദലഹരി ആനന്ദനൃത്തത്തിലൂടെ. മനുഷ്യന്ഒരുലഹരികൂടിയേകഴിയൂ. അത് ആനന്ദലഹരിയാണ്. അത്വിദ്യാഭ്യാസത്തിലൂടെകൊടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യൻ ആനന്ദിക്കാനായികുറുക്കുവഴിതേടും. അതാണ്മദ്യ ലഹരി.മദ്യ ലഹരിയിൽ നിന്നും മനുഷ്യനെ മോചിപ്പിക്കാൻ ആനന്ദശാസ്ത്രത്തിനു കഴിയും.*

Agro Ecology

Natural Ecology തകർത്ത മനുഷ്യന്റെ പ്രായശ്ചിത്തമായിരിക്കണം ജൈവകൃഷി

ജൈവകൃഷിയിലൂടെ കാലാവസ്ഥ ക്രമീകരിക്കാനാവും.

വികാരം ഘനീഭവിച്ചാണ് കണ്ണുനീർ ഉണ്ടാവുന്നത്. സങ്കടം ഘനീഭവിച്ച് കണ്ണുനീർ

സന്തോഷം ഘനീഭവിച്ചും കണ്ണുനീർ. ഭൂമിയുടെ സന്തോഷവും സങ്കടവും ഘനീഭവിച്ച് മഴയും പേമാരിയും ഉണ്ടാവുന്നു.

III. ആരോഗ്യ പാഠങ്ങൾ 10 Days 60 Hours

ആനന്ദം ലഭിക്കാനായി ശാരീരിക, മാനസിക ആത്മീയ ആരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രസക്തിയെപ്പറ്റി നില വിലുള്ള എല്ലാ ചികിത്സ ശാസ്ത്രങ്ങളിലേയും വിദഗ്ദ്ധർ ക്ലാസ്സുകൾ നയിക്കും.

1. **ഡോ.ബി.എം. ഹെഗ്ഡെ** [ലോക പ്രശസ്തനായ ആധുനിക ചികിത്സ ഡോക്ടർ]
2. **ഡോ. രാഹുൽ & ലക്ഷ്മി** [അമൃതസൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആശുപത്രിയിൽ 14 വർഷം ജോലി ചെയ്ത ഡോക്ടർമാർ. ഡോ. ലക്ഷ്മി എം.ബി. ബി.എസ് ഫസ്റ്റ്റാങ്ക് എം.ഡി. മൂന്നാം റാങ്ക്]
3. **ഡോ. അനിൽ** [മനശാസ്ത്ര വിദഗ്ദ്ധൻ, തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജ് Child Psychology Expert
4. **ഡോ. വിഷ്ണു നമ്പൂതിരി** [ആയുർവേദത്തിൽഎം.ഡിഡോക്ടർ]
5. ഹോമിയോപ്പതിഡോക്ടർ
6. **ഡോ. ശ്രീനാഥ്** കോഴിക്കോട് [Mind Purification]
7. പ്രകൃതിചികിത്സ-പാരമ്പര്യ ചികിത്സ ചിദഗ്ദ്ധൻ
8. **ഡോ. ഗംഗാധരൻ,** ലേക്ഷോർ ഹോസ്പിറ്റൽ -ക്യാൻസറിന്റെ കാരണങ്ങളും പ്രതിവിധിയും പ്രതിരോധവും.
9. **ശ്രീ. സെബാസ്റ്റ്യൻ** [Transactional Analysis (TA)]
10. **ശ്രീ. കെ.വി ദയാൽ-** [Health and Ecology- പുതിയ ചികിത്സാ സമീപനം]
11. **ഡോ.പ്രമീള ദേവി -**08606012819

എല്ലാവരും അവരവരുടെ ശാസ്ത്ര ശാഖയിലെ അടിസ്ഥാന പ്രമാണങ്ങളിൽ നിന്നു കൊണ്ട് ക്ലാസ്സുകൾ നയിക്കും. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം, മാനസിക ആരോഗ്യം, ആത്മീയആരോഗ്യം, കുടുംബത്തിന്റെ ആരോഗ്യം, സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം, ഇതെല്ലാം ഒരു പോലെ സ്വായത്തമാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരുചികിത്സാശാസ്ത്രത്തിനു മാത്രമേ 21 ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ പ്രസക്തിയുള്ളു.

IV. ആത്മീയ പാഠങ്ങൾ 5 Days 30 Hours

ആനന്ദം ലഭ്യമാകാൻ വിവിധവിശ്വാസങ്ങളിലെആത്മീയആചാര്യന്മാർ ക്ലാസ് എടുക്കും.

Universal Oneness

സകല മാലിന്യങ്ങളും മനസ്സിന്റെ മാലിന്യംമൂലമാണ്. മനസ്സ് നന്നായാൽ മനുഷ്യൻ നന്നാവും. മനുഷ്യൻ നന്നായാൽ എല്ലാം ശരിയാകും. മനുഷ്യനെ ശരിയാക്കാൻ യഥാർത്ഥ ആത്മീയതയ്ക്ക് ആവും.

Reference

1. Smt. Sonja Lyubomisky,Ph.d Professor of Psychology at the University of California, Lives in Santa Monica, California,U.S.A.
2. The Science of Happiness First International IIT Khargpur.
3. ആനന്ദലഹരിസദ്ഗുരുമാതൃഭൂമി പബ്ലിക്കേഷൻസ്.
4. A Doctors Mindscape by Dr. E.K Ramachandranമാതൃഭൂമി പബ്ലിക്കേഷൻസ്.
5. Dying to be me by AniteMoorjan Published by Hay House India.
6. ജൈവകൃഷി പ്രാഥമിക പാഠങ്ങൾ കെ .വി. ദയാൽ.
7. From Yeravda Mandir M.K. Gandhi.