സന്തോഷം
നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണ്

സ്വാമി രാമ

"സന്തുഷ്ടമായ ഒരു മനസ്സ് സർവ്വമാനമായ രോഗശാന്തിയുടെയും സ്രോതസ്സാകുന്നു. സന്തുഷ്ടമായ മനസ്സിന് ഉടമയായൊരാൾക്ക് ഉത്സാഹവും ധൈര്യവും സ്വാത്മപ്രേരിതമായ മഹത്ത്വാകാംക്ഷയും ധാരാളമായുണ്ടാകും. മനസ്സിൽ ആനന്ദം നിറയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റം വലിയ ആത്മീയസാധന.
മനശ്ശാന്തിക്കാധാരമായുള്ളത് ഏറ്റം മഹത്തായ ഗുണങ്ങളിലൊന്നാകുന്നു–ആന്തരികശുദ്ധി. ആന്തരികശുദ്ധിയില്ലെങ്കിൽ ആന്തരിക ശുഷ്കത, ദാരിദ്ര്യം ആകും ഫലം. ഇച്ഛിക്കുന്നതെന്തും നിങ്ങൾക്കു സാധിക്കാം. പ്രകൃതി അവളുടെ ഏറ്റവും മികച്ച സിദ്ധികൾ നിങ്ങൾക്ക് തന്നരുളിയിട്ടുണ്ട്–ബുദ്ധി, ഇച്ഛാശക്തി, നിശ്ചയദാർഢ്യം, വിവേചനശേഷി. നിങ്ങളിൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വാത്മപരിശ്രമത്തിൽ, വിശ്വാസമർപ്പിക്കുക. മുഴുവൻ ഹൃദയത്തോടും പ്രയത്നിക്കുക."

-സ്വാമി രാമ

ഈ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം വ്യക്തവും ലളിതവുമായ ഭാഷയിൽ വിശദമാക്കുന്ന കൃതി. മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും പരസ്പരം പൂരകമാകുന്നവിധം കൂട്ടിയോജിപ്പിച്ചു ജീവിതത്തെ സന്തോഷമുഹൂർത്തങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒന്നാക്കിമാറ്റുവാൻ ഏവരെയും സഹായിക്കുന്നു ഈ ഗ്രന്ഥം.

സമാഹരണം: **പണ്ഡിറ്റ് രാജ്മണി ടിഗുണൈറ്റ്**

വിവർത്തനം: **ആർ. മനോജ് വർമ്മ**

കവർ ഡിസൈൻ: ഡി സി ഡിസൈൻ സ്റ്റുഡിയോ

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

ISBN 978-81-264-3603-3

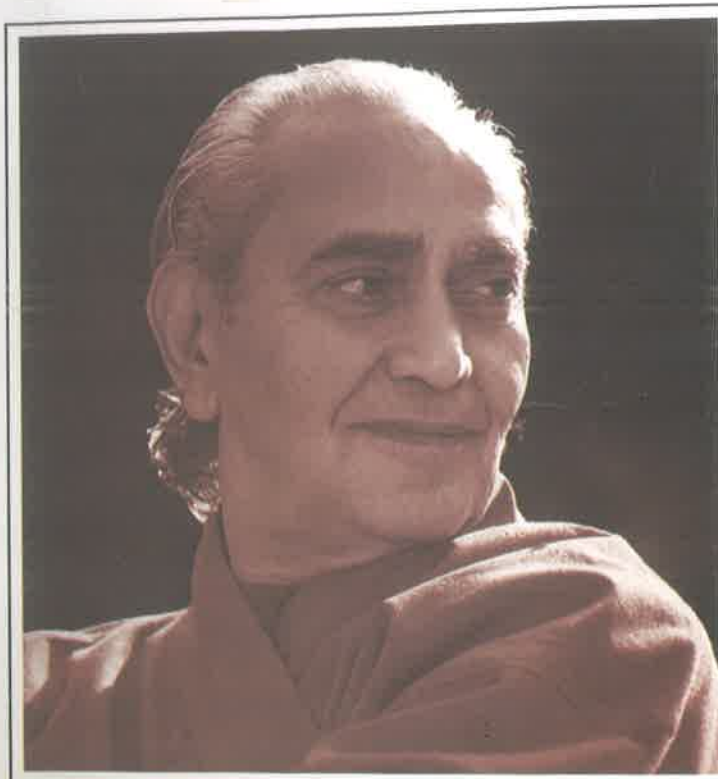
സെൽഫ് ഹെൽപ് | E-book available | ₹ 140

സ്വാമി രാമ • സന്തോഷം നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണ്

സന്തോഷം
നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണ്

'ഹിമാലയത്തിലെ ഗുരുക്കന്മാരോടൊപ്പം' എന്ന പ്രശസ്ത കൃതിയുടെ കർത്താവ്

സ്വാമി രാമ



HAPPINESS IS YOUR CREATION

SWAMI RAMA

2477

2477

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2477 Call No.

This book should be returned on or before the date last given below.

സ്വാമി രാമ
(1925–1996)

ഹിമാലയൻ ഇന്റർനാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് യോഗ സയൻസ് ആൻഡ് ഫിലോസഫിയുടെ സ്ഥാപകൻ. 1925-ൽ വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ ജനിച്ചു. ചെറുപ്പം മുതൽ ഒരു ബംഗാളിയോഗിയാണ് വളർത്തിയത്. ഹിമാലയത്തിൽ വിവിധ ആശ്രമങ്ങളിൽ താമസിച്ച് പരമ്പരാഗതമായ യോഗസാധനകളും വേദാന്തവും അഭ്യസിച്ചു. പ്രയാഗ്, വാരണാസി, ഇംഗ്ലണ്ടിലെ ഓക്സ്ഫോർഡ് സർവ്വകലാശാല എന്നിവിടങ്ങളിൽനിന്നും ഉപരിവിദ്യാഭ്യാസം നേടി. യൂറോപ്പിൽനിന്നും പാശ്ചാത്യതത്ത്വശാസ്ത്രവും മനശ്ശാസ്ത്രവും വൈദ്യശാസ്ത്രവും അഭ്യസിച്ചു. ആരോഗ്യം, ധ്യാനം, യോഗശാസ്ത്രം മുതലായ വിഷയങ്ങളിൽ നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ട്. സ്വാമി രാമയുടെ ഏറ്റവും വിഖ്യാതമായ കൃതി Living with the Himalayan Masters 'ഹിമാലയത്തിലെ ഗുരുക്കന്മാരോടൊപ്പം' എന്ന പേരിൽ ഡി സി ബുക്സ് മലയാളത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 1996 നവംബറിൽ ഇഹലോകവാസം വെടിഞ്ഞു.

പണ്ഡിറ്റ് രാജ്മണി ടിഗുണൈറ്റ്

ഹിമാലയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെ ആത്മീയാചാര്യനും സ്വാമി രാമയുടെ പിന്തുടർച്ചയായി വന്നയാളുമാണ്. അലഹബാദ് സർവകലാശാലയിൽനിന്നും പെൻസിൽവാനിയ സർവ്വകലാശാലയിൽനിന്നും രണ്ട് ഗവേഷണ ബിരുദങ്ങൾ. ഹിമാലയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ആഗോളതലത്തിൽ നടത്തപ്പെടുന്ന ഗ്രാമീണപുനരുദ്ധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ പ്രചോദനമായി നിൽക്കുന്നു. നിരവധി ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ രചയിതാവുകൂടിയാണ്.

ആർ. മനോജ് വർമ്മ

1971-ൽ തിരുവല്ലയിൽ ജനിച്ചു. ഇംഗ്ലീഷിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദം. മലയാളത്തിലും ഇംഗ്ലീഷിലും കവിതകൾ എഴുതാറുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ദക്ഷിണ റെയിൽവേയുടെ മേഖലാപരിശീലനകേന്ദ്രത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഓർഹൻ പാമുകിന്റെ 'നോവലിസ്റ്റിന്റെ കല', പരമഹംസ യോഗാനന്ദയുടെ 'ഒരു യോഗിയുടെ ആത്മകഥ' എന്നീ പുസ്തകങ്ങൾ മലയാളത്തിലേക്ക് പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സ്വാമി രാമയുടെ ഞങ്ങൾ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച കൃതികൾ

ഹിമാലയത്തിലെ ഗുരുക്കന്മാരോടൊപ്പം
സന്തോഷം നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണ്
ധ്യാനവും പരിശീലനവും

ഈ വിഭാഗത്തിലെ മറ്റ് പുസ്തകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുവാൻ ക്യു ആർ കോഡ് സ്കാൻ ചെയ്യൂ.

സ്വാമി രാമ

സന്തോഷം നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണ്

സമാഹരണം, സംശോധനം
പണ്ഡിറ്റ് രാജ്മണി ടിഗുണൈറ്റ്

വിവർത്തനം
ആർ. മനോജ് വർമ്മ

DC Life

MALAYALAM LANGUAGE
ORIGINAL ENGLISH TITLE
Happiness Is Your Creation

SELF HELP
by Swami Rama
Compiled by Pandit Rajmani Tigunait, Ph.D.

MALAYALAM TITLE
Santhosham Ningalude Srushtiyānu
Translated by R. Manoj Varma
© 2005 by Himalayan International Institute of
Yoga Science and Philosophy of the USA

RIGHTS RESERVED
First Published August 2012
This edition - February 2021

PUBLISHERS
D C Life
An imprint of D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www.dcbookstore.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
DC Books-Current Books
INDIA

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Swami Rama.
Santhosham ningalude srushtiyanu/Swami Rama;
Malayalam translation/R. Manoj Varma.
120 p., 21 cm.
ISBN 978-81-264-3603-3
Compiled by Pandit Rajmani Tigunait.
Malayalam translation of 'Happiness is your creation.'
1. Self help. 2. Malayalam translation. I. Title.
II. Title-English. III. Tigunait, Pandit Rajmani. IV. Manoj Varma, R.
158.1-dc22.
No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form
or by any means, without prior written permission of the publisher.
ISBN 978-81-264-3603-3

Printed in India
at D C Press, Kottayam, INDIA

D C BOOKS - The first Indian Book Publishing House to get ISO Certification

961/20-21-Sl.No. 21237-dcb 5181-(5)1000-3238-02-21-se 70-p ag-r(t) dv-d(t) hm

ഉള്ളടക്കം

അധ്യായം 1
ലക്ഷ്യോന്മുഖമായ ജീവിതം 13

അധ്യായം 2
പ്രശാന്തമായ മനസ്സ് 37

അധ്യായം 3
മനസ്സിന്റെ ഗൂഢതത്ത്വം 51

അധ്യായം 4
സന്തോഷം നിങ്ങളുടെ സൃഷ്ടിയാണ് 75

അധ്യായം 5
എന്നെന്നും ആനന്ദം 95

ഗ്രന്ഥകാരനെക്കുറിച്ച് 111
ഹിമാലയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് 115
ഹിമാലയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഇന്ത്യ 117
പദസൂചി 119