



NOVEMBER 2023

# ELDERS' VOICE

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

News Bulletin of

Senior Citizens' Forum Kottayam

Editor

Pushpa Mathew

## President's Message

**Dhanya Gopinath**

A blog written by one of our esteemed members prompts me to make the movie, "2018-Everyone is a hero" as the subject for my write-up this month. I had seen the movie & had felt sad when the hero was engulfed by the ruthless waters at the end.

The Oscar nomination of the movie made me curious enough to read up about the director. Antony Joseph made his directorial debut in the year 2014. Within 9 yrs, he has directed 4 good movies & I had managed to see all of them. His first movie 'Om Shanti Oshana' is a narrative from the girl's point of view. This debut venture of Jude Antony Joseph was a hit, as everyone from the budding youngsters to the golden aged liked it immensely.

Two yrs later came the movie, 'Oru Muthassi Gadha'. The positive way in which the problems of a grumpy old mother get addressed, when the daughter-in-law's mother arrives, forms the crux of the story. Very often the bucket list of the elderly is neglected. They too like to travel & see the world like the youngsters.

Five yrs later, in 2021, Joseph directed the movie, 'Sara', which has a refreshingly different take on the woman's right over her body & to give birth. Although it could be called a controversial movie, it has been described as a 'commendable attempt at shaking a societal norm'

As for the fourth movie, "2018-Everyone is a Hero", the director is said to have got the idea after

interacting with an NGO. "They told me that the floods had emotionally affected kids & adults in full measure & asked me to make a movie, which could make them recover quickly" said Jude. Instead of making it an extensive story, Jude Antony focuses on a particular place. By including every memorable act of kindness, valour & heartbreak in his narrative, he has succeeded in creating the panic felt by the people without really going in for big-scale visuals of the damage. This is a sincere portrayal on the resilience & selflessness of the human spirit in the midst of an unforeseen disaster.



Lead star Tovino Thomas is already in Amsterdam for the Septimius award. He won the best Asian actor award for his acting in the movie 2018-Everyone is a hero. The awards for the 96<sup>th</sup> Oscars are to be announced in January 2024. We must keep our fingers crossed & pray that this film, which has been unanimously chosen by the 16 member Indian jury gets selected.

### A GENTLE REMINDER

**Kindly remember to pay your yearly subscription.**

**The SCF is entirely dependant on these subscriptions.**



Dr John Kunnath delivers the talk on Meditation



The President hands over a memento to the speaker, M Kurien

<https://www.seniorcitizensktm.net/>

<http://www.scfktm.com/>

# Editor's Musings

Pushpa Mathew

Hello Everyone,

Many of our members are travelling this month. Our Secretary, Rani and her hubby have gone to UK to visit their son and then they are to visit Bosnia, Slovenia and Croatia. Dr John Kunnath and Lissy are away in Azerbaijan. Dr P I John (accompanied by Minnu) is away delivering lectures at IIT Delhi and at Aligarh University.

Before he left, Dr John Kunnath gave us a lecture on 22<sup>nd</sup> Sept on "Meditation". When the mind is neither awake nor asleep and is without any activity but is focusing on a particular subject, that is known as meditation. He went on to explain the "when, why and how" of meditation, which all members found very interesting. In fact, several members came forward with how each of them was practicing meditation. Since the talk generated a lot of interest,

we're carrying the first half of Dr Kunnath's lecture in this issue. The next half will appear in a subsequent issue.

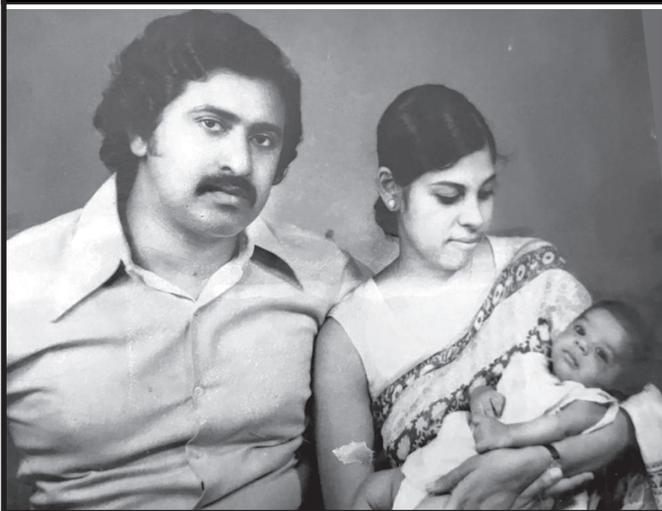
On 13<sup>th</sup> Oct our speaker was a Gandhian, Shri M. Kurien, who spoke about how the Mahatma always walked the talk. Shri Kurien narrated several instances, where even in the most adverse circumstances, Gandhiji made sure that he practiced what he preached. Some of our members too narrated similar incidents about the Mahatma.

As mentioned in the introduction to the online version of the Elders' Voice last month, our tech-savvy, Dr P I John has devised an easy-to-read format for our newsletter, which can be read on any smart phone. If all our members (including the super-seniors, who are currently receiving their printed copies by post) find this format easy and convenient, we could discontinue printing the newsletter and have only the online version. This will save us considerably on printing and posting charges that the SCF now incurs every month. However, we would like to have everyone's opinion in the matter. Till then, we'll continue printing the Elders' Voice as we have always done.

Until next time, then.



## Guess who is this?



Answer to last month's quiz "Guess who is this?":

**Dr. John Kunnath and Lissy**

## FOSCAK

**(Federation of Senior Citizens' Associations Kerala)**

This year the World Elders' Day was celebrated by FOSCAK at Kayamkulam.

Mr. Gopalakrishnan Nair, Mr. Manoharan & Mr. V. G. Shyam attended the meeting representing the Kottayam SCF.

## WISH YOU ALL A VERY HAPPY BIRTHDAY

*May your birthday and every day ahead be filled with the warmth of love, the joy of good health and blessings in abundance!*



Joseph Mathew 16<sup>th</sup> Nov

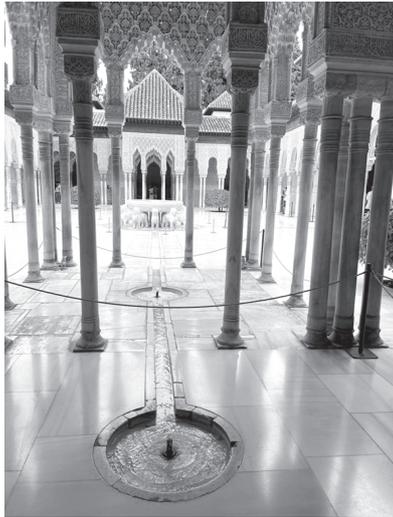
Oommen C Vengal 26<sup>th</sup> Nov

# OUR TRIP TO SPAIN & PORTUGAL (PART II)

Joseph Mathew



Our next stop was Granada, which has the Alhambra. This is a palace and fortress complex. It is the most famous and best preserved fort of the historic Moorish kings, containing the best examples



The Alhambra

of Spanish renaissance architecture. It is a beautiful palace complex. On the way to our next stop we visited an olive oil manufacturing factory, where we learnt about the different kinds of olive oil – virgin and extra virgin etc. Spain is the world's largest olive oil producing country.

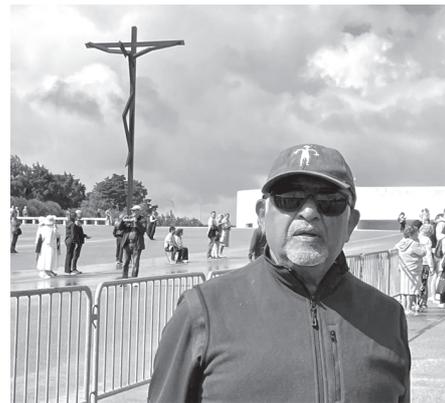
Our next stop was Córdoba, where we visited the magnificent Mezquita Church with 850 pillars. It was originally a Moorish mosque and now converted to a church. There is also a mosque within the church. This was one of the biggest churches I have ever seen. It has four or six separate worshipping places, full of beautiful carvings and statues. It can



Alcazar Palace

accommodate up to 10,000 people. The church is in a fort complex with a river protecting the fort. This is one of the top touristy places with lots of shops around the church premises. In one of the restaurants here, we had the famous Spanish Oxtail soup and Sangria, an alcoholic beverage which is very popular here.

From Córdoba we went to Seville, which is one of the largest cities of Spain. Here we had the opportunity to see the famous Spanish Flamenco dance. It was originally a gypsy dance but now it is part of Spanish culture / heritage. Seville is a beautiful city with lots of fountains and the main Seville football stadium, the Alcazar palace (where quite a



At the church of Fatima

few Star Wars scenes were shot), La Giraldo Minaret tower etc. It also has the largest church in Europe, which is on the site of a Moorish mosque now converted to a church. Here they also have the tomb of Christopher Columbus.

From Seville we travelled to Lisbon. There is no border control between these two countries. En route we stopped at the famous Fatima Church. As that day was Fatima's Day, there was a massive  
(Cont. to page no. 4)



Christ the King at Lisbon

# ധ്യാനം - എന്ത്? എന്തിന്? എങ്ങനെ?

ഡോ. ജോൺ കുനത്ത്

(സീനിയർ സിറ്റിസൺസ് ഫോറത്തിന്റെ സമ്മേളനത്തിൽ അവതരിപ്പിച്ച പ്രഭാഷണം)



ധ്യാനം (Meditation) എന്ന പദത്തിന് രണ്ട് വ്യത്യസ്ത അർത്ഥങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്.

1. എന്തിനെക്കുറിച്ചെങ്കിലും ആഴമായി ചിന്തിക്കുക എന്നൊരു അർത്ഥമുണ്ട്.
2. ഒന്നും ചിന്തിക്കാതെ മനസ്സിനെ ചിന്താവിമുക്തമാക്കുക എന്നൊരു അർത്ഥവും ആ പദത്തിനുണ്ട്.

ഈ രണ്ട് അർത്ഥങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വിപരീതങ്ങളാണെങ്കിലും, അവ തമ്മിൽ ഒരു ബന്ധമുണ്ട്. ആദ്യത്തെ ധ്യാനത്തിന് രണ്ടാമത്തെ ധ്യാനം സഹായിക്കും. അതായത് മനസ്സ് ചിന്താവിമുക്തമാക്കാൻ നമുക്കു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ ചിന്തിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് നമുക്കുണ്ടാവും. ഈ രണ്ടാമത്തെ അർത്ഥത്തിലുള്ള ധ്യാനമാണ് ഇവിടെ നമ്മുടെ ചിന്താവിഷയം.

## എന്താണ് ധ്യാനം?

ക്രിസ്തുവിനും മുൻപ് രണ്ടാം ശതകത്തിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന പതഞ്ജലി മഹർഷി അതിനെ നിർവചിച്ചത് ചിന്ത വൃത്തി നിരോധം എന്നാണ്. അതായത് മനസ്സിനെ അതിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തമാക്കുക. ചിന്തകളും അവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളും വികാരങ്ങളും ആണ് മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ.

ഉറങ്ങുന്നതും ഉണർന്നിരിക്കുന്നതും രണ്ട് അവസ്ഥകളാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ബോധമുണ്ട്, മനസ്സ് പ്രവർത്തനനിരതമായിരിക്കുന്നു. ഉറങ്ങുമ്പോൾ ബോധമില്ല, മനസ്സിൽ പ്രവർത്തനവുമില്ല. ഇതിന് രണ്ടിനും ഇടയിലുള്ള ഒന്നാണ് ധ്യാനാവസ്ഥ. അപ്പോൾ നമുക്ക് ബോധമുണ്ട്, എന്നാൽ മനസ്സിൽ പ്രവർത്തനമില്ല.

ഹൃദയത്തിന് Eelectro -Cardiogram (ECG) എടുക്കുന്നതു പോലെ തലച്ചോറിന് Eelectro -Encephalogram (EEG) എടുക്കാറുണ്ട്. തലച്ചോറിലെ വൈദ്യുത തരംഗങ്ങൾ എങ്ങനെയുള്ളതാണ് എന്നാണ് EEG പരിശോധിക്കുന്നത്. ഒരാൾ ഉറങ്ങുമ്പോൾ എടുക്കുന്ന EEG ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ എടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും. അവ രണ്ടിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും അയാൾ ധ്യാനിക്കുമ്പോഴുള്ള EEG. ഉറങ്ങുന്നതും ഉണർന്നിരിക്കുന്നതും എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും സ്വാഭാവികമായുള്ള അവസ്ഥകളാണ്, എന്നാൽ ധ്യാനാവസ്ഥ നാം ബോധപൂർവ്വം പരിശീലിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ്.

ഇനി മറ്റൊരു കാഴ്ചപ്പാടിലൂടെ ധ്യാനത്തെ മനസ്സിലാക്കാം. ഭൂതകാലം, ഭാവിക്കാലം, വർത്തമാന കാലം എന്നിങ്ങനെ സമയത്തെ നാം മൂന്നായി തിരിക്കാറുണ്ട്. വാസ്തവത്തിൽ കാലങ്ങളില്ല. വർത്തമാനകാലം എന്ന് വിളിക്കപ്പെടുന്നത് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു ബിന്ദുവാണ്, കാലമല്ല. ആ ബിന്ദു ഭൂതകാലമെന്നും ഭാവിക്കാലമെന്നും സമയത്തെ രണ്ടായി തരം തിരിക്കുന്നു. നാം ജീവിക്കുന്നത് എപ്പോഴും ആ ബിന്ദുവിലാണ്. ഒരിക്കലും നാം ഭൂതകാലത്തോ

ഭാവിക്കാലത്തോ ആയിരിക്കും. കഴിഞ്ഞു പോയ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർത്തോ വരാൻപോകുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യാകുലപ്പെട്ടോ പ്ലാൻ ചെയ്തോ ആയിരിക്കും നമ്മുടെ മനസ്സ് എപ്പോഴും കഴിയുന്നത്. ഭൂതകാലം നിലനിൽക്കുന്നത് ഓർമ്മകളിൽ മാത്രമാണ്, ഭാവിക്കാലം സങ്കല്പത്തിലും. മനസ്സിനെ ഭൂതകാലത്തേക്കോ ഭാവിക്കാലത്തേക്കോ പോകാൻ വിടാതെ വർത്തമാനകാലം എന്ന ബിന്ദുവിൽ നിർത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ധ്യാനം.

മനുഷ്യന് ഒരു സ്മാർട്ട് ഫോൺ പോലെയാണ്. ഒരു സ്മാർട്ട് ഫോൺ നന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അതിനെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കണം. എന്റെ ശരീരവും മനസ്സും ചേർന്ന ഈ വലിയ സ്മാർട്ട് ഫോൺ നന്നായി ഉപയോഗിക്കണമെങ്കിൽ ഞാൻ അതിനെ നന്നായി മനസ്സിലാക്കണം. ശരീരം ഹാർഡ്‌വെയർ ആണെങ്കിൽ മനസ്സ് സോഫ്റ്റ്‌വെയറാണ്. ഒരു ഫോണിൽ പല ആപ്ലിക്കേഷൻസ് ഉള്ളതു പോലെ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഉള്ള ആപ്ലിക്കേഷൻസ് ആണ് വിചാരങ്ങൾ, വികാരങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ എന്നിവ. ഇഷ്ടമുള്ളപ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള ആപ്ലിക്കേഷൻസ് ഉപയോഗിക്കാൻ നമുക്കു കഴിയണം. ഇടയ്ക്ക് എല്ലാ ആപ്ലിക്കേഷൻസും ക്ലോസ് ചെയ്ത് ഫോൺ ബുസ്റ്റ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ഹോംപേജിൽ നിൽക്കാൻ കഴിയണം. മനസ്സിലെ എല്ലാ ആപ്ലിക്കേഷൻസും ക്ലോസ് ചെയ്ത് മനസ്സിനെ അതിന്റെ ഹോം പേജിൽ നിർത്തുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ധ്യാനം.

(തുടരും.)

## Our Trip to Spain.....

(Cont. from page no. 3)

crowd. It is a big area, hence there was no issue of crowding. People, just like in Manarcaud Church, were praying and going around the church on their knees. We too lit a candle and prayed for all of us.

As we entered Lisbon, we could see the huge statue of Christ the King. It is very similar to the statue of Christ the Redeemer in Rio de Janeiro and was created by the same sculptor. There is also a statue of Vasco da Gama. Vasco de Gama's remains are buried here in a church near the sea front after being taken from Kochi, where he was originally buried. In the evening we went to the bohemian area of Lisbon. That was the Portuguese day so the town was full of music and dancing crowds everywhere. We went to listen to the traditional Fado music in a restaurant in the bohemian area of Lisbon. It was a fantastic experience. Good music, good food, great ambience and a beautiful crowd!

**(To be concluded in the next issue)**