10 കോടി ലഹരിവിമുക്ത പ്രതിജ്ഞാ മഹായജ്ഞം

ആദരണീയനായ പ്രിൻസിപ്പൽ സാർ / മാഡം,
ബഹുമാനപ്പെട്ട അധ്യാപകരേ,
എന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളേ...
എല്ലാവർക്കും സ്നേഹപൂർവ്വം **ഓം ശാന്തി.**
(2 സെക്കൻഡ് ഇടവേള – പുഞ്ചിരിയോടെ എല്ലാവരെയും നോക്കുക.)

ഇന്ന് ഈ മനോഹരമായ വിദ്യാലയത്തിൽ നിങ്ങളോടൊപ്പം കുറച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത് എനിക്ക് വലിയ സന്തോഷമാണ്.
ആദ്യം ഈ അവസരം ഒരുക്കിയ പ്രിൻസിപ്പൽ സാറിനും അധ്യാപകർക്കും ഹൃദയംഗമമായ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു.

ഇന്ന് ഞാൻ ഒരു പ്രസംഗം നടത്താൻ വന്നതല്ല...
ഇന്ന് ഞാൻ ഇവിടെ വന്നത്...
നിങ്ങൾക്ക് ഉപദേശം നൽകാനല്ല...
നിങ്ങളെ ശകാരിക്കാനുമല്ല...
നിങ്ങളോടൊപ്പം ഒരു ചെറിയ യാത്ര നടത്താനാണ്...
മനസ്സിലേക്കുള്ള ഒരു യാത്ര.
കാരണം...
നിങ്ങളാണ് നാളത്തെ ഇന്ത്യ.
നിങ്ങളുടെ തീരുമാനങ്ങളാണ്...
നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവി.

ഒരു ചെറിയ സർവേ ചെയ്യാമോ?
(ഉത്സാഹത്തോടെ പറയുക.)
ഇപ്പോൾ എല്ലാവരും റെഡിയാണോ?
"യെസ്..." എന്ന് പറയാമോ?
(വിദ്യാർത്ഥികൾ മറുപടി പറയുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കുക.)
കുറച്ചുകൂടി ഉച്ചത്തിൽ...
യെസ്...!
വളരെ നന്നായി.

ആദ്യ ചോദ്യം
ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ കൈ ഉയർത്തൂ...
(കൈ ഉയർത്തുന്നത് നോക്കുക.)
ഡോക്ടറാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ? എഞ്ചിനീയർ? അധ്യാപകൻ?
പോലീസ് ഓഫീസർ? ഐ.എ.എസ്.? കായികതാരം?ബിസിനസുകാരൻ?
യൂട്യൂബർ?
(വിദ്യാർത്ഥികൾ ചിരിക്കുന്നതിന് ചെറിയ ഇടവേള.)

വളരെ സന്തോഷം... എല്ലാവർക്കും സ്വപ്നങ്ങളുണ്ട്... അതാണ് നല്ലത്.

ഇനി മറ്റൊരു ചോദ്യം...
പരാജയപ്പെടണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ മാത്രം കൈ ഉയർത്തൂ...
(ഇടവേള... വിദ്യാർത്ഥികൾ ചിരിക്കും.)
ആരുമില്ല അല്ലേ? എന്തുകൊണ്ട്? കാരണം...
ആർക്കും പരാജയപ്പെടാൻ ഇഷ്ടമില്ല.

എന്നാൽ...
ഒരു ചോദ്യം...
വിജയിക്കുന്നവരും... പരാജയപ്പെടുന്നവരും...
ഒരേ സ്കൂളിൽ പഠിച്ചവരായിരിക്കും...
ഒരേ പുസ്തകം പഠിച്ചവരായിരിക്കും...
ഒരേ അധ്യാപകരിൽ നിന്ന് പഠിച്ചവരായിരിക്കും... എന്നിട്ടും...
എന്തുകൊണ്ടാണ് ചിലർ ഉയരങ്ങളിലെത്തുന്നത്?
മറ്റുചിലർ വഴിമധ്യേ വീഴുന്നത്?
(3 സെക്കൻഡ് ഇടവേള.)
ഉത്തരം...
അവരുടെ ശീലങ്ങൾ.

ശീലങ്ങൾ ജീവിതം നിർമ്മിക്കുന്നു
ഒരു നല്ല ശീലം...
ദിവസവും സമയത്ത് എഴുന്നേൽക്കുക...
അമ്മയെയും അച്ഛനെയും ആദരിക്കുക...
പഠനത്തിന് സമയം കണ്ടെത്തുക... വ്യായാമം ചെയ്യുക...
ധ്യാനം ചെയ്യുക... ഇവ ഓരോന്നും... ഓരോ ദിവസവും...
നമ്മെ വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
പക്ഷേ...
ഒരു മോശം ശീലം... ചെറുതായി തുടങ്ങും... പതുക്കെ വളരും...
അവസാനം... മുഴുവൻ ജീവിതത്തെയും മാറ്റിമറിക്കും.

ഒരു ചോദ്യം...
ആർക്കെങ്കിലും ആദ്യ ദിവസം തന്നെ ലഹരിക്ക് അടിമയാകുന്നുണ്ടോ?
(വിദ്യാർത്ഥികളോട് ചോദിക്കുക.)
ഇല്ല...
അപ്പോൾ എങ്ങനെ തുടങ്ങുന്നു?
"ഒരിക്കൽ മാത്രം..."
"കൂട്ടുകാർ നിർബന്ധിച്ചു..."
"ഒന്നും സംഭവിക്കില്ല..."
"എല്ലാവരും ചെയ്യുന്നു..."

ഇതൊക്കെയാണ് തുടക്കം.
പിന്നീട്... അത് ശീലമാകുന്നു..
ആവശ്യമായി മാറുന്നു... ആവശ്യം... ആസക്തിയാകുന്നു...
ആസക്തി... അടിമത്തമാകുന്നു.

ഇന്ന് ലഹരി എന്നത് എന്താണ്?
വിദ്യാർത്ഥികളേ...
ഒരു ചോദ്യം...
ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ മൊബൈൽ ഇല്ലാതെ ഇരിക്കാൻ കഴിയുന്നവർ എത്രപേർ?
(കൈ ഉയർത്താൻ പറയുക.)
കാണുന്നുണ്ടോ?
ഇന്ന്... മദ്യവും... സിഗരറ്റും... മയക്കുമരുന്നും... മാത്രമല്ല പ്രശ്നം.
മൊബൈൽ... ഓൺലൈൻ ഗെയിം... റീൽസ്...
സോഷ്യൽ മീഡിയ...
ഇവയും ചിലപ്പോൾ... നമ്മുടെ സമയം... ഏകാഗ്രത... പഠനം... ഉറക്കം... സന്തോഷം... എല്ലാം കവർന്നെടുക്കുന്നു.
സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിക്കൂ... പക്ഷെ
അതിന്റെ അടിമകളാകരുത്.

യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം
ഇപ്പോൾ ഓഗസ്റ്റ് മാസമാണ്.
നമുക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യദിനം ആഘോഷിക്കാനിരിക്കുകയാണ്.
ഇന്ത്യയ്ക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ചു.
പക്ഷേ...
നമ്മുടെ മനസ്സിന് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടോ? വികാരങ്ങൾക്ക് വിധേയരായി
കോപം പറയുന്നത് പോലെ ജീവിക്കുകയാണോ?
മടുപ്പ് പറയുന്നത് പോലെ ജീവിക്കുകയാണോ?
മൊബൈൽ പറയുന്നത് പോലെ ജീവിക്കുകയാണോ?
അങ്ങനെയെങ്കിൽ...
നമ്മൾ ശരിക്കും സ്വതന്ത്രരാണോ?
യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം...
“സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ രാജാവാകുക എന്നതാണ്.”

രാജയോഗം എന്താണ് പഠിപ്പിക്കുന്നത്?
ബ്രഹ്മാകുമാരീസ് ഒരു മനോഹരമായ സന്ദേശം നൽകുന്നു.
"ശക്തമായ മനസ്സുള്ള ഒരാൾക്കും ഒരു ലഹരിയുടെയും അടിമയാകേണ്ടിവരില്ല."
മനസ്സ് എങ്ങനെ ശക്തമാകും?
വെറും അഞ്ച് കാര്യങ്ങൾ.

ഒന്നാമത്...
ഞാൻ ശരീരമല്ല...
ഞാൻ ശാന്തസ്വരൂപനായ ആത്മാവാണ്.
രണ്ടാമത്...
എപ്പോഴും പോസിറ്റീവായി ചിന്തിക്കുക.
ദിവസവും സ്വയം പറയുക...
"എനിക്ക് കഴിയും."
മൂന്നാമത്...
നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
സുഹൃത്തുക്കളാണ്...
പലപ്പോഴും...
നമ്മുടെ ഭാവി തീരുമാനിക്കുന്നത്.
നാലാമത്...
ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യം വേണം.
ലക്ഷ്യമുള്ളവർക്ക്...
തെറ്റായ വഴിയിലേക്ക് പോകാൻ സമയം കിട്ടില്ല.
അഞ്ചാമത്...
ദിവസവും വെറും പത്ത് മിനിറ്റ്...
രാജയോഗ ധ്യാനം.
ശരീരം പോലെ...
മനസ്സിനും വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്.

ഒരു ചെറിയ കഥ
ഒരു കർഷകനോട് ആരോ ചോദിച്ചു...
"നിങ്ങളുടെ രണ്ട് ചെന്നായ്ക്കളിൽ ഏതാണ് ജയിക്കുന്നത്?"
കർഷകൻ ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പറഞ്ഞു...
"ഞാൻ ദിവസവും ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്നത്."

നമ്മുടെ ഉള്ളിലും രണ്ട് ശക്തികളുണ്ട്.
ഒന്ന്...
സ്നേഹം... സത്യം... അച്ചടക്കം... ധൈര്യം...
മറ്റേത്...
കോപം... മടുപ്പ്... അസൂയ... ലഹരി...
ജയിക്കുന്നത് ആരാണ്?
നാം ദിവസവും ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ചിന്തകളാണ് ജയിക്കുന്നത്.

സമാപനം

ഇന്ന് നാം വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ...
ഒരു കാര്യം മാത്രം ഓർക്കുക.
നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് അഭിമാനിക്കാവുന്ന മക്കളാകൂ.
അധ്യാപകരുടെ വിശ്വാസം ഒരിക്കലും നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്.
നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സ്നേഹിക്കൂ.
നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ സംരക്ഷിക്കൂ.
നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കൂ.
അപ്പോൾ...
നിങ്ങളുടെ ജീവിതം കണ്ടു...
മറ്റുള്ളവർ പ്രചോദനം നേടും.

സമാപനം
പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളേ... പ്രിയപ്പെട്ട മക്കളേ... പ്രിയപ്പെട്ട കൂട്ടുകാരെ...
പ്രിയപ്പെട്ട സഹോദരങ്ങളെ

ഇന്ന് ഞാൻ നിങ്ങളോട് ഒരു കാര്യം മാത്രം അഭ്യർത്ഥിക്കുകയാണ്.
നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് അഭിമാനിക്കാവുന്ന മക്കളാകൂ.
നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകരുടെ വിശ്വാസം ഒരിക്കലും നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്.
നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ സ്നേഹിക്കൂ.
നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെ ശക്തമാക്കൂ.
നിങ്ങളുടെ സ്വപ്നങ്ങളെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കൂ.
മറ്റുള്ളവർക്ക് പ്രചോദനമാകുന്ന ഒരു ജീവിതം നയിക്കൂ.
പ്രിയ വിദ്യാർത്ഥികളേ,
ഇന്ന് നിങ്ങൾ എടുക്കുന്ന ഒരു നല്ല തീരുമാനം നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ മാത്രമല്ല, നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും സമൂഹത്തെയും നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ ഭാവിയെയും മാറ്റിമറിക്കാൻ കഴിയും.
ഈ മഹത്തായ ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് **2026 ആഗസ്റ്റ് 6 മുതൽ 20 വരെ,**
രാജ്യത്തുടനീളം **"10 കോടി ലഹരിവിമുക്ത പ്രതിജ്ഞാ മഹായജ്ഞം"**
സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.
ഇത് ഒരു പ്രതിജ്ഞാ പരിപാടി മാത്രമല്ല...
ഇത് ആരോഗ്യകരവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവും ലഹരിമുക്തവും
വികസിതവുമായ ഭാരതം കെട്ടിപ്പടുക്കാനുള്ള ഒരു ജനകീയ മുന്നേറ്റമാണ്.
ഇപ്പോൾ നമുക്കെല്ലാവർക്കും ആ മഹത്തായ ദൗത്യത്തിന്റെ ഭാഗമാകാം.

ദേശീയ ലഹരിവിമുക്ത പ്രതിജ്ഞ
(എല്ലാവരും ദയവായി എഴുന്നേറ്റ് നിൽക്കുക. വലതുകൈ മുന്നോട്ട് നീട്ടി എന്റെ പിന്നാലെ ഓരോ വരിയും ആവർത്തിക്കൂ.)

ഞാൻ ആത്മാർത്ഥമായി പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുന്നു...

✅ എല്ലാ തരത്തിലുള്ള **ലഹരിവസ്തുക്കളിൽ നിന്നും** അനാരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളിൽ നിന്നും ഞാൻ സ്വയം അകന്നു നിൽക്കും.

✅ ആരോഗ്യകരവും മൂല്യാധിഷ്ഠിതവും പോസിറ്റീവുമായ ജീവിതശൈലി പിന്തുടരാൻ ഞാൻ നിരന്തരം പരിശ്രമിക്കും.

✅ എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും സഹപാഠികളെയും സമൂഹത്തെയും ലഹരിമുക്ത ജീവിതം നയിക്കാൻ ഞാൻ പ്രചോദിപ്പിക്കും.

✅ എന്റെ സമയം, ഊർജ്ജം, കഴിവുകൾ, ലഭ്യമായ അവസരങ്ങൾ എന്നിവ സമൂഹത്തിന്റെയും രാജ്യത്തിന്റെയും നന്മയ്ക്കായി പരമാവധി പ്രയോജനപ്പെടുത്തും.

✅ ലഹരിമുക്തവും ആരോഗ്യകരവും മൂല്യസമ്പന്നവും വികസിതവുമായ കേരളത്തിന്റെയും ഭാരതത്തിന്റെയും നിർമ്മാണത്തിനായി ഞാൻ എന്റെ ക്രിയാത്മകമായ സംഭാവന നൽകും.

എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് ആവേശത്തോടെ വിളിച്ചുപറയാം...

IN എന്റെ ഭാരതം – ലഹരിമുക്ത ഭാരതം!

🌴 **എന്റെ കേരളം – ലഹരിമുക്ത കേരളം!**

🏞️ **എന്റെ പാലക്കാട് – ലഹരിമുക്ത പാലക്കാട്!** *(അല്ലെങ്കിൽ അതത് ജില്ലയുടെ പേര് പറയാം.)*

🏡 **എന്റെ ഗ്രാമം / എന്റെ നഗരം – ലഹരിമുക്ത ഗ്രാമം / നഗരം!**

IN ജയ് ഹിന്ദ്!

(2 സെക്കൻഡ് ഇടവേള)

പ്രിയപ്പെട്ട വിദ്യാർത്ഥികളേ,
ഇന്ന് നിങ്ങൾ ഉച്ചരിച്ച ഈ വാക്കുകൾ വെറും പ്രതിജ്ഞയല്ല...
നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് നിങ്ങൾ തന്നെ നൽകുന്ന ഒരു മഹത്തായ വാഗ്ദാനമാണ്.

ഒരുനിമിഷം കണ്ണുകളടച്ച് ധ്യാനം ചെയ്യാം,

ഈ പ്രതിജ്ഞ എന്റെ മനസ്സിൽ എന്നും ജ്വലിച്ചുനിൽക്കട്ടെ.
അതിനായ സർവ്വേശ്വരൻ എനിക്ക് ശക്തി നൽകുന്നു.
ഞാൻ എന്റെ ജീവിതം ആരോഗ്യകരവും മൂല്യസമ്പന്നവും സന്തോഷപൂർണ്ണവും വിജയകരവുമാക്കിമാറ്റുന്നു.
നാം ഓരോ വിദ്യാർത്ഥികളും ലഹരിമുക്ത കേരളത്തിന്റെയും ലഹരിമുക്ത ഭാരതത്തിന്റെയും യഥാർത്ഥ ദൂതന്മാരായി സംരക്ഷരായി മാറുന്നു.
ഞങ്ങളെ സശക്തരാക്കി സംരംക്ഷണയൊരുക്കുന്ന ഏവർക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി.

ഇരുകൈ കൂട്ടിയുരസി ആ ചൂട് കൺകളിൽവച്ച് മുഖപേശികളെ മസാജ് ചെയ്യുക

പുഞ്ചിരിയോടെ നിശബ്ദമായിരിക്കുക.

ഏവർക്കും
ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി.