



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.ira.org.in



ഫെബ്രുവരി 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 2

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

റെയ്കി നവതി വർഷത്തിലേക്ക്

1922 മാർച്ചിലെ കൃഷ്ണപക്ഷ (കറുത്തപക്ഷ) ചതുർദശി ദിവസം പുലരുന്നതിനുമുമ്പ് ഡോ. മിഖാവോ ഉസുയിക്ക് കുരിയാമകുന്നിൻ മുകളിൽവെച്ച് അനുഭവവേദ്യമായ റെയ്കി നവതി വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്. 2012 മാർച്ചിൽ റെയ്കിയുടെ പുനരവതാരത്തിന് 90 വർഷം തികയും.

നമ്മുടെ പഞ്ചാംഗമനുസരിച്ച് 1922 മാർച്ചിലെ കറുത്തപക്ഷ ചതുർദശി, മാർച്ച് 27 (മീനമാസം 14) തിങ്കളാഴ്ചയായിരുന്നു. 1922 മാർച്ച് 6 (കുംഭമാസം 23 തിങ്കളാഴ്ച) മുതൽ 21 ദിവസമായിരിക്കാം ഡോ. ഉസുയി കുരിയാമകുന്നിൽ ഉപവാസ തപസ്സ് അനുഷ്ഠിച്ചത്. മലയാള പഞ്ചാംഗമനുസരിച്ച് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ശ്രീരാമനവമി, ഹനുമാൽജയന്തി, വരാഹാവതാരദിനം, മത്സ്യാവതാരദിനം എന്നിവ ഉൾപ്പെട്ട ദിവസങ്ങളായിരുന്നു ആ 21 ദിവസങ്ങൾ.

ഈ വർഷം വസന്തകാലനവരാത്രി ആരംഭിക്കുന്നത് ഏപ്രിൽ 4നും ശ്രീരാമജയന്തി ഏപ്രിൽ 12നും ഹനുമാൽ ജയന്തി ഏപ്രിൽ 18നും വരാഹാവതാരദിനം, മത്സ്യാവതാരദിനം എന്നിവ യഥാക്രമം ഏപ്രിൽ 22, ഏപ്രിൽ 30 എന്നീ തിയ്യതികളിലുമാണ്.

മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം മേൽപറഞ്ഞ കാരണങ്ങളാൽ മാർച്ച് ഏപ്രിൽ മാസങ്ങൾ സവിശേഷ പ്രാധാന്യമുള്ളവയാണ്. മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെ 21 ദിവസങ്ങളോ മാർച്ച് 6 മുതൽ ഏപ്രിൽ 30 വരെയുള്ള 56 ദിവസങ്ങളോ പ്രത്യേക റെയ്കി ഉപാസനക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ നാം ശ്രമിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. സ്വന്തം ചുറ്റുപാടുകളും സൗകര്യവും പരിഗണിച്ച് 21 ദിവസമോ 56 ദിവസമോ പ്രത്യേക റെയ്കി ഉപാസനക്ക് വിനിയോഗിക്കുവാൻ നിശ്ചയിക്കുക. നമ്മുടെ റെയ്കി നിത്യോപാസനയിൽ വന്നുപോയ ലോപങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് കൂടുതൽ നല്ല റെയ്കി ഉപാസകരാകുവാൻ നമുക്ക് ഈ തപശ്ചര്യയിലൂടെ ശ്രമിക്കാം.

ഫെബ്രുവരി മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 13-02-2011 - ഞായർ - അളകാപുരി
 IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 20-02-2011 - ഞായർ - അളകാപുരി
 III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

മാർച്ച് മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

മാർച്ച് മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം "ഉസുയി സമാധിദിനാചരണ"മായി 06-03-2011 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ നടക്കും. Ist ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കാത്തവരും ഇതിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടതാണ്.

Ist ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്സ്

'മുദ്രാറെയ്കി' Ist ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്സ് 06-03-2011 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മണിമുതൽ അളകാപുരിയിൽ നടക്കും. മുൻകൂട്ടി പേർനൽകുന്ന എല്ലാ മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകർക്കും (Ist ലെവൽ, 2nd ലെവൽ 3 A ലെവൽ ദീക്ഷകൾ സ്വീകരിച്ച) പങ്കെടുക്കാവുന്നതാണ്. ഈ ക്ലാസിൽനിന്ന് ഉത്തരം ലഭിക്കേണ്ട ചോദ്യങ്ങളും പരിഹരിക്കപ്പെടേണ്ടതായ സംശയങ്ങളും മുൻകൂട്ടി എഴുതി അറിയിക്കണം. പ്രത്യേകമായി പരാമർശിക്കേണ്ടതായി തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചും എഴുതി അറിയിക്കണം. ഫീസ് 250 രൂപ.

ഭാഗവതാമൃതം

യേ മേ തന്മൂർദ്ധിജവരാൻ ദുഹതിർമ്മദീയാ ഭൂതാനുലബ്ധശരണാനി ച ഭേദബുദ്ധ്യോ ദ്രക്ഷ്യന്ത്യഘക്ഷതദ്യശോ ഹൃഹിമന്യവസ്താൻ ഗൃധ്രാ രുഷാ മമ കൃഷന്ത്യധിദണ്ഡനേതു! (3-16-10)

എൻമൂർത്തിഭേദമഥവിപ്ര, രനാഥ ജീവ-ജാലങ്ങൾ, ഗോക്ക; ഉവരെ ബ്ഭൂവി ഭേദദൃഷ്ട്യാ കാണുന്നൊരജ്ഞരെ യമാദീയനെൻ ഭടന്മാർ ഗൃധ്രാസ്യർ കൊത്തിയുടൽ കീറുകുമുഗ്രരോഷർ (വിവർത്തനം : ടി.എസ്. തിരുമുസ്) ഭഗവാൻ തന്നെ നമസ്കരിച്ച സനകൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാരോട് പറയുകയാണ്. ബ്രഹ്മണരും പശുക്കളും അനാഥന്മാരുമെല്ലാം എന്റെ മൂർത്തി ഭേദങ്ങളാകുന്നു. അവരെ ഭേദബുദ്ധിയോടെ കാണുന്നവരെ യമനാകുന്ന എന്റെ കഴുകന്റെ മുഖമുള്ള ഭടന്മാർ ഉഗ്രരോഷത്തോടെ കൊത്തിക്കീറും. (വിശ്വാസി കേമൻ, അവിശ്വാസി നിന്ദൻ; ഏകദൈവ വിശ്വാസി ഉത്തമൻ; ബഹുദൈവവിശ്വാസി അധമൻ എന്നീ ഭേദബുദ്ധികളും ശിക്ഷാർഹമാണെന്ന് ഈ ശ്ലോകത്തിൽനിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം) മനസൈതാനി ഭൂതാനി പ്രണമേദ് ബഹുമാനയൻ ഈശ്വരോ ജീവകലയാ പ്രവിഷ്ടോ ഭഗവാനിതി (3-29-34)

സർവ്വഭൂതങ്ങളിലുമ-
ഭഗവാൻ ജീവരുപിയായ്
വാഴുന്നുവെന്നാദരത്താ-
ലേതിനേയും നമിക്കണം
(വിവർത്തനം : ടി.എസ്. തിരുമുസ്)
കപിലാവതാരം സ്വീകരിച്ച ഭഗവാൻ അമ്മയായ ദേവഹൂതിയെ ഉപദേശിക്കുന്നു : ഉണ്ടായതായ എല്ലാറ്റിലും ജീവരുപത്തിൽ ഭഗവാൻ വാഴുന്നു എന്ന ബോധത്തോടെ എല്ലാറ്റിനെയും ആദരപൂർവ്വം നമസ്കരിക്കണം. (ഇവിടെയും ഉച്ചനീചത്വചിന്തയെയും പുണ്യവാൻ - പാപി എന്നീ വേർതിരിവുകളെയും ഭഗവാൻ നിരാകരിക്കുന്നതായി കാണാം) (മാഘമാസത്തിലെ ശുക്ലപക്ഷ നവമി മുതൽ പൗർണ്ണമി വരെയുള്ള 7 ദിവസങ്ങളിലാണ് ശ്രീശുക ബ്രഹ്മർഷി പരീക്ഷിത്ത് രാജാവിനെ ഗംഗാതീരത്തു വെച്ച് ഭാഗവതം കേൾപ്പിച്ചത്. ഈ വർഷത്തെ മാഘമാസ ശുക്ലപക്ഷനവമി 2011 ഫിബ്രവരി 12നും (മകരം 29) മാഘപൗർണ്ണമി ഫിബ്രവരി 18നും (കുംഭം 6) ആകുന്നു.



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികതവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

“ഞങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കേണമേ” എന്നാണ് ഗായത്രി മന്ത്രത്തിലെ സവിതാവിനോടുള്ള പ്രാർത്ഥന. മഹർഷി വിശ്വമിത്രൻ ഉപജ്ഞാതാവായിട്ടുള്ള (ഋഷി) സവിത്യഗായത്രി പോലെ കോടിക്കണക്കിൽ ആവൃത്തികഴിഞ്ഞിട്ടുള്ള ഒരു മന്ത്രം ഓങ്കാരമല്ലാതെ വേറെയില്ല. ഋഗ്വേദത്തിലെ 10472 മന്ത്രങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ഗായത്രിചരണസ്സിലുള്ള ഈ മന്ത്രം. വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി വിവിധ ദേവതകളോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവരാണ് ഓരോ വൈദിക ഋക്കും എന്നിരിക്കെ “ബുദ്ധിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കേണമേ” എന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്ന ഋക്കിനുമാത്രം പ്രത്യേക പ്രാധാന്യം കല്പിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ കാരണം അന്വേഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. വിശ്വത്തെ മിത്രമായി കരുതുന്നവനും വിശ്വത്താൽ മിത്രമായി കരുതപ്പെടുന്നവനുമായ ഗാഥിപുത്രനായ വിശ്വമിത്രൻ എന്തിനാണ് ബുദ്ധിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കുവാനുള്ള പ്രാർത്ഥന പുറപ്പെടുവിച്ചത്?

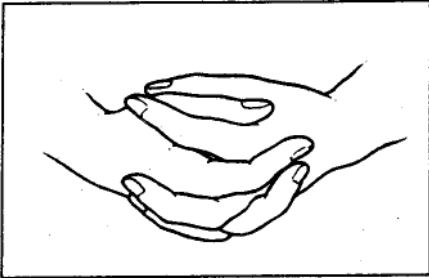
അന്യന്റെ മുതൽ തനിക്കാക്കാനുള്ള ബുദ്ധിക്കോ, ഏതു വിധേനയും തൻകാര്യം നേടാനുള്ള ബുദ്ധിക്കോ വേണ്ടിയല്ല, “ഞങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയെ പ്രചോദിപ്പിക്കേണമേ” എന്ന പ്രാർത്ഥന എന്നു വ്യക്തം. ബുദ്ധിയുടെ വിളയാട്ടമാണല്ലോ എങ്ങും കാണുന്നത്. ഔഷധമായും അണുബോംബായും അത് പ്രത്യക്ഷമാവുന്നു. ബുദ്ധിയുടെ സൃഷ്ടികളോ പാർശ്വഫലങ്ങളോ ആണ് നമ്മുടെ മുന്നിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങളത്രയും. ‘ബുദ്ധിരാക്ഷസ്’ന്മാരും നമ്മൾക്കിടയിൽ കുറവല്ല. ഇത്തരം ‘ഇത്തിരി’ ബുദ്ധിക്ക് കരുത്തുകൂട്ടുവാനോ അഴക് വരുത്തുവാനോ ഉള്ളതല്ല ഈ പ്രാർത്ഥന.

പ്രചോദിതമായ ബുദ്ധിയെ (Intuitive intelligence or Inspired Intelligence) വേണ്ടിയാണ് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നത്. ശാശ്വതമായ സുഖം(മോക്ഷം) നേടുവാൻവേണ്ടിയുള്ള പ്രാർത്ഥനയാണത്. താൽക്കാലികവും നൈനമിഷികവുമായ സുഖങ്ങൾക്ക് (കാമങ്ങൾക്ക്) ഉപരി ശാശ്വതമായ ആത്മസുഖം തേടുവാനും നേടുവാനും പ്രചോദിതമായ ബുദ്ധി ആവശ്യമാണെന്നാണ് ഋഷീശ്വരന്മാരുടെ നിഗമനം. അതാണ് അതിന് മറ്റ് പ്രാർത്ഥനകളെക്കാൾ പ്രാമുഖ്യം വരുവാനുണ്ടായ കാരണം.

ആത്മാവിനാൽ നേരിട്ട് തെളിയിക്കപ്പെടുന്ന ബുദ്ധിയാണ് ‘പ്രചോദിതമായ ബുദ്ധി’ മനസ്സിന്റെ കുട്ടിക്കിഴിക്കലുകളുടെയും തോന്നലുകളുടെയും അപ്പപ്പോഴത്തെ തിടുകങ്ങളുടെയും പ്രേരണകളാൽ ഉണ്ടാവുന്നതല്ല അത്. സ്വഭാവജന്യവും സ്വധർമ്മപ്രേരിതവുമാണത്. ആത്മസൂര്യന്റെ അഭ്രമപ്രകാശമാണത്. വിശ്വസ്നേഹരൂപമായ പ്രണവരശ്മിയാണത്.

പ്രചോദിതമായ ബുദ്ധി ഞങ്ങൾക്ക് നൽകേണമേ എന്ന പ്രാർത്ഥന ആത്മസൂര്യനോടാണ്. ഞാൻ, എന്റേത്, എനിക്കുള്ളത് എന്നീ കാർമ്മേഘലാളികൾ നീങ്ങുമ്പോൾ ആത്മസൂര്യന്റെ പ്രകാശം ദർശിക്കാം. അപ്പോൾ ‘ഞാൻ’ ഇല്ലാതാവുകയും ആ സ്ഥാനത്ത് ഞങ്ങളും നമ്മളും ‘അഖിലം ഞാൻ’ എന്ന ഭാവവും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. വിശ്വമിത്രതാമ ഉദയംകൊള്ളും. വിശ്വമിത്രതാബോധമാണ് ഗായത്രിമന്ത്രത്തിന്റെ വരദാനം.

ഉഷസ്കൂദ്ര



വലതുകയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ ഇടതുപെരുവിരലിന്റെ മുകളിലാവുംവിധം കൈവിരലുകൾ കോർക്കുക. വലതു പെരുവിരൽകൊണ്ട് ഇടതുപെരുവിരലിന്മേൽ അല്പം മർദ്ദം ചെലുത്തുക. (സ്ത്രീകൾ വലതുപെരുവിരൽ ഇടതുപെരുവിരലിന്റെയും ചുണ്ടുവിരലിന്റെയും ഇടക്കാണ് വെക്കേണ്ടത്. അങ്ങിനെ വെച്ചശേഷം ഇടതുപെരുവിരൽ കൊണ്ട് മെല്ലെ അമർത്തുക) ദിവസേന 5 മിനിറ്റുമുതൽ 15 മിനിറ്റുവരെ ഇതു ചെയ്യാം.

മാനസിക ഉന്മേഷവും സൗഖ്യവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഈ മുദ്ര സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രത്തിൽനിന്ന് ഊർജ്ജത്തെ മണിപുരക ചക്രത്തിലെത്തിക്കുന്നു. ഹോർമോൺ വ്യവസ്ഥയെ ഇത് പൊരുത്തപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രഭാതങ്ങളെ ഉന്മേഷദരിതമാക്കുവാൻ ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം. ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും ഉറക്കം മതിയാവാത്ത അവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ ഈ മുദ്ര ബന്ധിച്ചശേഷം

കൈകൾ തലക്കുകീഴെ വെക്കുക. കണ്ണുകളും വായും തുറന്നു കൊണ്ട് നിരവധി തവണ നന്നായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. കൈമുട്ടുകൾ തലയിണയിൽ അമരട്ടെ. ഉച്ഛ്വാസിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ പിരിമുറുക്കങ്ങളും വിട്ടകന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക. ഇങ്ങിനെ 6 തവണ ചെയ്യാം. എന്നിട്ടും വേണ്ടത്ര ഉന്മേഷമുണ്ടായില്ലെങ്കിൽ കൈത്തലങ്ങൾ കുട്ടിത്തിരുമ്മുകയും ഞെരിയാണികളും കണങ്കാലിന്റെ എല്ലുകളും അമർത്തി ഉഴിയുകയും ചെയ്യാം.

അവലംബം: “മുദ്രകൾ: യോഗ നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ” - ഗിർദ്ദാസ് ഋഷി

മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനാക്കാൻ

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

തെങ്ങിന്മേൽ മാങ്ങ കായ്ച ചരിത്രമില്ല. മാവിന്മേൽ തേങ്ങയും ഉണ്ടാവാറില്ല. നെൽച്ചെടിയിൽ ഗോതമ്പ് വിളഞ്ഞ ചരിത്രമുണ്ടോ? പുലി പൂച്ചയെ പെറ്റതായും കേട്ടിട്ടില്ല. പക്ഷേ പുലസ്ത്യ മഹർഷിയുടെ സന്താനങ്ങൾ രാക്ഷസന്മാരായെന്ന് ഭാഗവതം (മൂന്നാം സ്കന്ധം എട്ടാം അദ്ധ്യായം ഒമ്പതാം ശ്ലോകം) പറയുന്നു. ബ്രഹ്മാവിന് താൻ ഉദ്ദേശിച്ചപോലെ സൃഷ്ടി നടത്താനാവാതിരുന്ന കഥ ഭാഗവതത്തിലെ മൂന്നാം സ്കന്ധം പന്ത്രണ്ടാം അദ്ധ്യായത്തിൽ വിശദീകരിക്കപ്പെട്ടതായും കാണാം.

ഇതെന്തുകൊണ്ട്? തെങ്ങും മാവും, നെൽച്ചെടിയും, പുലിയുമെല്ലാം അവയുടെ ഓരോ കോശങ്ങളിലും അതാതുതന്നെയാണ്. അതാതിന്റെ പ്രവണതകൾ മാത്രമാണ് ഓരോന്നിലും സംഭൃതമായിരിക്കുന്നത്. ഒരേ മണ്ണിലെ വളത്തിന്റെ പങ്കുപറ്റുന്നവയാണെങ്കിലും തെങ്ങിന് തേങ്ങയും, മാവ് മാങ്ങയും വിളയിക്കുന്നതിന്റെ രഹസ്യമാണ്.

പക്ഷേ, മനസ്സും ബുദ്ധിയും കുറെക്കൂടി വികസിച്ച മനുഷ്യനിലെത്തുമ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് സൂക്ഷ്മതലത്തിൽ മാറ്റം വരുന്നു. ഒരൊറ്റ മൃഗത്തിലും സസ്യത്തിലും മാനുഷികവാസനകൾ കാണുവാനില്ലെങ്കിലും മനുഷ്യനിൽ പല മൃഗീയവാസനകളും കാണാം. മനുഷ്യകോശങ്ങളിൽ മനുഷ്യേതര സ്പന്ദനങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുമോ? മനുഷ്യമനസ്സിൽ മനുഷ്യേതര പ്രവണതകൾ ഉണ്ടെന്നു തീർച്ച. മനുഷ്യാവയവങ്ങളുടെയും കോശങ്ങളുടെയും ഹോർമോണുകൾ എൻസൈമുകൾ എന്നിവയുടെയും മനുഷ്യജീവതാളവുമായുള്ള പൊരുത്തക്കേട് കാരണമായിരിക്കുകയില്ലേ പ്രകൃതിയിൽ മറ്റൊന്നിലും കാണാത്ത രോഗങ്ങളും വൈകല്യങ്ങളും മനുഷ്യനെ വേട്ടയാടുന്നത്.?

പ്രത്യേക അഭ്യാസമൊന്നും ആവശ്യമില്ലാതെ തന്നെ ഒരു വാഴക്കന്ന് വാഴയായി വളരുന്നു; അടക്കയിൽനിന്ന് കവുങ്ങ് വളരുന്നു. പൂച്ച പൂച്ചയായും, എലി എലിയായും വളരുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പക്ഷേ മനുഷ്യനുമാത്രം മനുഷ്യനായി വളരാൻ നിയതമായ മാനസികവും ബുദ്ധിപരവുമായ അഭ്യാസം വേണ്ടിവരുന്നു. അതു ലഭ്യമാവാതിരുന്നാൽ മനുഷ്യനിൽനിന്ന് പല ഹിംസ്രപ്രകൃതികളും തലപൊക്കിയെ നിരിക്കും ശിക്ഷണവും ബോധനവും ഉണ്ടായിട്ടുപോലും മനുഷ്യത്വത്തിന്റെ വികാസം സുഗമമായല്ല കാണുന്നത്.

84 ലക്ഷം യോനികളിലൂടെയാണത്രെ ജീവൻ മനുഷ്യാവസ്ഥയിലെത്തുന്നത്. അത്രയും പ്രവണതകൾ അതിനാൽ മനുഷ്യമനസ്സിൽ പലതോതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടായിരിക്കണം. അവയെ സംസ്കരിച്ചുവേണം വെറും മനുഷ്യനിൽനിന്ന് സമ്പൂർണ്ണ മനുഷ്യനിലേക്കുള്ള പ്രയാണം ആരംഭിക്കുവാൻ. ഇന്ന് നമ്മൾ വെറും മനുഷ്യന്റെ തലത്തിലേ എത്തിയിട്ടുള്ളു. അവിടെ നിന്ന് നമ്മെ മുന്നോട്ടു നയിക്കാൻ അവതാരങ്ങളും പ്രവാചകന്മാരും ഓരോരോ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ശ്രമിച്ചു എങ്കിലും മനുഷ്യൻ മനുഷ്യത്വം നേടുകയല്ല കൂടുതൽ ഹിംസ്രാത്മക പ്രവണതയുള്ളവനാവുകയാണ് ഉണ്ടായത്.

എന്തുകൊണ്ടിതു സംഭവിക്കുന്നു? ബോധമനസ്സിലൂടെ ഉപബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണിതിനുകാരണം. എല്ലാ ഉത്ബോധനങ്ങളും ബോധമനസ്സിനോടാണ്. എല്ലാ ആഹ്വാനങ്ങളും ബോധമനസ്സിനെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ്. പക്ഷേ ബോധമനസ്സിനല്ല ഉപബോധമനസ്സിനാണ് മനുഷ്യനുമേൽ അപാര സ്വാധീനമുള്ളത്. ഉപബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിക്കുവാനും പരിപാകപ്പെടുത്തുവാനും യുക്തിചി

ന്തക്കോ ബോധവൽക്കരണ യത്നങ്ങൾക്കോ കഴിയുകയില്ല. ആചാരങ്ങൾക്കും അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കും ഉപബോധമനസ്സിന്റെ സംസ്കരണം കുറെയൊക്കെ സാധിക്കുമെങ്കിലും അവയെല്ലാം ഇന്നത്തെ സമൂഹത്തിൽ അലിഞ്ഞില്ലാതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണല്ലോ. മെഴുകുതിരികൾ ഊതിക്കെടുത്തി കെയ്ക്ക് മുറിക്കുന്ന വൈദ്യേശീയ ആചാരവും കോട്ടും ടൈയും ടേബിൾമാനേജ്സും കാറ്ററിംഗ് ആശ്രിതത്വവും യൂസ് ആന്റ് ട്രോ സംസ്കാരവുമൊന്നും ഉപബോധമനസ്സിനെ സംസ്കരിക്കുവാൻ ഒട്ടും പര്യാപ്തമല്ല എന്നു മാത്രമല്ല അവ മനസ്സിന്റെ വികലീകരണത്തിനാണ് ഇടയാക്കുക.

പിന്നെ കോശങ്ങളെയും ആന്തരീകാവയവങ്ങളെയും ഹോർമോണുകളെയും എൻസൈമുകളെയും മാനസിക ഭാവങ്ങളെയും ജീവതാളവുമായി സാത്മീകരിക്കുവാൻ പറ്റിയ മാർഗ്ഗമെന്തുള്ളു എന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോഴാണ് റെയ്കി സ്പർശ ചികിത്സയുടെയും റെയ്കി സെൽഫ് ഹീലിങ്ങിന്റെയും പഞ്ചശീലമനനത്തിന്റെയും സാദ്ധ്യതകളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിയുന്നത്. മനുഷ്യഭാവത്തിലും കാഴ്ചപ്പാടിലും പ്രവണതകളിലും അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും ആന്തരീകാവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനത്തിലും ആശാസ്യമായ മാറ്റങ്ങളും പൊരുത്തവുമുണ്ടാക്കുവാൻ നിരന്തരവും ലളിതവുമായ റെയ്കി സാധനയിലൂടെ സാധിക്കുന്നു എന്ന് അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ നമുക്ക് പറയാൻ സാധിക്കും. മനുഷ്യനെ എല്ലാ തരത്തിലും മനുഷ്യനാക്കിത്തീർക്കുവാനും അതിമാനുഷതലത്തിലേക്കുയരുവാൻ പ്രാപ്തനാക്കുവാനുമുള്ള അതുല്യമായ സാദ്ധ്യതയാണ് റെയ്കി ഉപാസനയിൽ അന്തർവേദിച്ചിരിക്കുന്നത്.

വിശ്വസിക്കുക, കരുതുക, ഭാവിയിലേക്ക്

സൃഷ്ടിപ്രക്രിയയുടെ ആദ്യപടി ചോദിക്കലാണെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെ പടി വിശ്വസിക്കലാണ്. ആഗ്രഹിച്ച കാര്യം സംഭവിച്ചതായി, ചോദിച്ചത് ലഭിച്ചതായി വിശ്വസിക്കുകയും കരുതുകയും ഭാവിയിലേക്കും ചെയ്യുക. അല്പംപോലും സംശയമരുത്. ദൃഢമായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തതിനെ വിശ്വസിക്കുക.

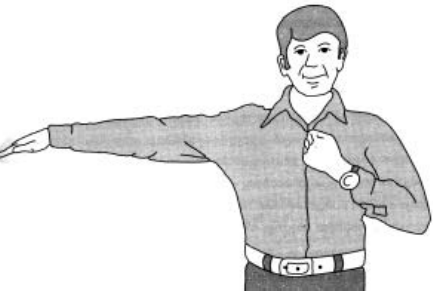
ഓർഡർ ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് അവകാശമില്ല. ആവശ്യപ്പെട്ടത് വന്നുകൊള്ളുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. വ്യാകുലത വേണ്ട. ഓർഡർ ചെയ്യുന്ന മുഹൂർത്തത്തിൽത്തന്നെ അത് നിങ്ങളുടെതായി കഴിഞ്ഞു. ചോദിക്കുന്ന മുഹൂർത്തത്തിൽത്തന്നെ അദ്ദേഹത്തിൽനിന്ന് അത് രൂപപ്പെടാൻ തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞു. മുഴുവൻ ലോകവും അത് നിങ്ങൾക്ക് എത്തിച്ചുതരുവാനുള്ള ശ്രമത്തിലായിക്കഴിഞ്ഞു.

ആവശ്യപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞാൽ ആവശ്യ

പ്പെട്ടതെന്തോ അത് ലഭിക്കുകയാണെന്ന നിലക്ക് പെരുമാറുകയും സംസാരിക്കുകയും വേണം. “ഇനിയും കിട്ടിയില്ലല്ലോ, കിട്ടാതിരിക്കാനല്ലേ സാധ്യത, അത് കിട്ടിയില്ലെങ്കിലോ എന്നിങ്ങനെയുള്ള ചിന്തകൾ നമ്മളിൽനിന്ന് പ്രസരിച്ചാൽ അങ്ങനെയൊന്നും സംഭവിക്കുക. പ്രപഞ്ചം ഒരു കണ്ണാടിയാണ്. അതിലെ പ്രതിഫലനമാണ് ആകർഷണനിയമം.

അതിനാൽ ഇതാ ലഭിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു തന്നെ ഉറപ്പിക്കുക. ആഗ്രഹം സാധിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന ഭാവവും തരംഗങ്ങളുമാണ് ചോദിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ സ്മൃതിക്കേണ്ടത്. അങ്ങനെയെന്താൽ ആകർഷണനിയമം അതിശക്തമായി ആളുകളെയും സംഭവങ്ങളെയും സാഹചര്യങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹനിവൃത്തിക്കായി ഒരുക്കും.

എന്തു ഭക്ഷിക്കണം എന്നറിയാൻ



നിവർന്നുനിൽക്കുക, ഇടതു മുഷ്ടി ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ച് ഹൃദയത്തോടുത്തുവെക്കുക. വലതുകൈ ഭൂതലത്തിന് സമാന്തരമായി നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക. മറ്റൊരാളെക്കൊണ്ട് വലതുകൈ താഴോട്ട് തള്ളിക്കുകയും ആ തള്ളലിനെ കഴിവോളം ചെറുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇനി ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ ഓരോന്നായെടുത്ത് ഇടതു കൈത്തലത്തിലേന്തി ഹൃദയത്തോടുപ്പിച്ച് പിടിക്കുക. ഭൂമിക്ക് സമാന്തരമായിവെച്ച വലതുകൈ മറ്റൊരാളെക്കൊണ്ട് താഴോട്ട് തള്ളിക്കുക. ഇടതുകയ്യിലേന്തിയ ആഹാരപദാർത്ഥം നിങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമാണെങ്കിൽ കയ്യിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിച്ചു കാണാം. മറിയാണെങ്കിൽ പ്രതിരോധം കുറയുകയും വലതുകൈ എളുപ്പത്തിൽ താഴുകയും ചെയ്യും. പാനീയം ഒരു ചെമ്പുപാത്രത്തിലാക്കിവേണം പരീക്ഷിക്കുവാൻ.

ദേഹത്തിന്റെ വൈദ്യുതിപ്രവാഹത്തെ ആശ്രയിച്ചാണീ പരീക്ഷണം. അനുയോജ്യമായ വസ്തു വൈദ്യുതി പ്രവാഹത്തിന്റെ ധ്രുവീകരണത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. 35 വയസ്സിനുശേഷം സ്വന്തം ശരീരത്തിന് യോജിച്ച ഭക്ഷണം ഏതെല്ലാമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി അവമാത്രം ഭക്ഷിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണം കുറച്ച് കഴിച്ചാൽത്തന്നെ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ലഭിക്കും. ഈ തത്വം മനുഷ്യസമൂഹം കൈക്കൊണ്ടാൽ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കുറയുകയും ഭക്ഷ്യദുർബ്ബല്യവും ക്ഷാമവും ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യും.

കടപ്പാട് : ‘ആരോഗ്യം നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ - ദേവേന്ദ്രവോര

ശരിയായ ആരോഗ്യമുണ്ടോ?

ശിരസ്സ് തണുത്തും പാദങ്ങളുടെ അടിഭാഗം ചൂടോടെയുമാണോ ഇരിക്കുന്നത്? ഉദരം ലഘുവായിരിക്കുന്നുവോ? എങ്കിൽ ആരോഗ്യനില ശരിയാണെന്ന് അനുമാനിക്കാം.

തല ചൂടായിരിക്കുകയും പാദങ്ങളുടെ ഉള്ളടി തണുത്തിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ഉഷ്ണമൂലമുള്ള ജലദോഷം, മസ്തിഷ്കത്തിലെ തകരാറ്,

മെന്റജെറ്റിസ്, വിറയൽ, സന്ധിവാതം, ഹൃദയാഘാതം, പഴക്കമുള്ള അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ അവസ്ഥയിൽ നൈലോൺ ബ്രഷ്കൊണ്ട് പാദങ്ങളുടെ അടിഭാഗത്ത് 3 - 5 മിനുട്ട് നേരം ഉരസുക. അപ്പോൾ പാദത്തിന്റെ അടിഭാഗം ചൂടാവും

- ഡോ. ദേവേന്ദ്രവോര

ഹോറമിനിഫെറ

കടൽവെള്ളത്തിൽ കാഡ്മിയമോ മെർക്കുറിയോ കലർന്നിട്ടുണ്ടോ എന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ‘ഹോറമിനിഫെറ’ എന്ന ഏകകോശ ജീവിയുടെ കടൽവെള്ളത്തിലെ പ്രതികരണത്തിലൂടെ സാധിക്കുമെന്ന് കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

2 നാനോഗ്രാം മുതൽ 280 നാനോഗ്രാം വരെ ഏതളവിലും ഇവ കടലിൽ പടർന്നാൽ ഹോറമിനിഫെറയിലൂടെ തിരിച്ചറിയാമത്രെ.

ചാലക്കുടി വി.ആർ.പുരം വലിയപറമ്പിൽ നാണപ്പന്റേയും ജലജയുടെയും മകൾ ലിൻഷിയുടേതാണ് ഈ കണ്ടുപിടുത്തം.

(സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ 2010 സപ്തംബർ ലക്കത്തിൽ “ബോധം ബോധം സർവ്വത്ര” എന്ന തലവാചകത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഡോ. കെ.ഇ.എസ്. ഉണ്ണിയുടെ പ്രസംഗഭാഗങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക.)

മനസ്സിനപ്പുറത്ത്

മനുഷ്യമനസ്സിനപ്പുറത്ത് സങ്കോചവസ്ഥയിലുള്ള ഒരു സ്ഥാനമുണ്ട്. അവിടെക്ക് പ്രവേശിക്കുവാനായാൽ എല്ലാ സത്യങ്ങളും വാസ്തവങ്ങളും അറിയു

വാനാവും. പരമചൈതന്യമെന്ന് സംസ്കൃതത്തിൽ ഇതിനെ വിവക്ഷിക്കുന്നു.

-എൻസ്റ്റീൻ