



ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഇണങ്ങി തേടുക

മുൻ ഓരോ കുടുംബക്കാർക്കും ഇന്നയിന്ന കുടുംബക്കാർ 'ഇണങ്ങി' മാറാണെന്ന നിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നു. ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാനസിക ഇണക്കത്തോടെ സഹകരിക്കേണ്ടവർ, അഥവാ സുഖദുഃഖങ്ങളിൽ കൂടി കഴിയേണ്ടവർ എന്നതാണ് ഈ വാക്കുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കപ്പെടുന്നത്. ചടങ്ങുകൾക്കും മരണാനന്തരകർമ്മങ്ങൾക്കു പോലും 'ഇണങ്ങി' കൂടിയേ തീരു എന്നതായിരുന്നു ഏതാനും തലമുറകൾക്ക് മുമ്പുവരെയുള്ള നില. 'ഇണങ്ങി' സ്ഥാനമായിരിക്കാം പിൽക്കാലത്ത് 'കുടുംബസുഹൃത്ത്' എന്ന കല്പനയായി പരിണമിച്ചത്. പക്ഷെ ഇണങ്ങരുടെ പ്രതിബദ്ധത പൂർണ്ണമായും കൂടുംബസുഹൃത്ത് എന്ന കല്പനയിലില്ല.

ഇത്രയും ആമുഖമായി പറഞ്ഞത് റെയ്കി കാര്യത്തിൽ ബാഹ്യസഹായം ലഭ്യമാവുന്നതിന് റെയ്കി ഇണങ്ങി അഥവാ റെയ്കി സുഹൃത്ത് എന്ന കല്പന ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കണം എന്ന ആശയം മുന്നോട്ട് വെക്കുന്നതിനാണ്. വ്യക്തിബന്ധവും അടുപ്പവും അടിസ്ഥാനമാക്കി സ്വാഭാവികമായി ഉരുത്തിരിയുന്നതാവണം ഈ റെയ്കി സൗഹൃദവും റെയ്കി പാരസ്പര്യവും, അത് അതിന്റെ സാമ്പ്രദായ അർത്ഥത്തിൽ ഏറ്റവും കുറച്ച് പേരിൽ മാത്രം ഒതുക്കുകയും വേണം. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ തന്റെ പ്രയാസഘട്ടങ്ങളിൽ, തനിയ്ക്ക് സ്വയം റെയ്കി പ്രയോഗിച്ച് ആശ്വാസം നേടാൻ ആവുന്നില്ലെന്നു വരുമ്പോൾ സമ്പർക്കം ചെയ്ത് റെയ്കി പരിചരണം നേടാൻ അനുകൂല മനസ്ഥിതിയും ആത്മാർത്ഥതയും ഹൃദയബന്ധമുള്ള ഏതാനും ചിലരെ ഓരോരുത്തരും സ്വാഭാവികരീതിയിൽ കണ്ടെത്തണമെന്നു സാരം. അവർക്ക് ആവശ്യം വരുമ്പോൾ സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്വം നിർവ്വഹിയ്ക്കുകയും വേണം.

ഈ ഒരു വ്യവസ്ഥയ്ക്കായി ആഗ്രഹിയ്ക്കുകയും അത് ആവിഷ്കരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതിനു പകരം സദസ്സുകളിലും മറ്റും സ്വന്തം റെയ്കി അനുഭവം പങ്കുവെയ്ക്കുന്നവരെയും മറ്റും 'മികച്ച റെയ്കി പ്രയോഗസിദ്ധിയുള്ളവർ' എന്ന നിലയിൽ കാണുകയും, തൽക്കാലത്തേയ്ക്ക് അങ്ങിനെ വർണ്ണിച്ച് പ്രീതിപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിയ്ക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ട് അവരുടെമേൽ സ്വന്തം റെയ്കി ആവശ്യം കെട്ടിയേൽപ്പിക്കുന്നത് ശരിയല്ല. കാരണം, ആത്മതലത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രേരണയെതുടർന്ന് റെയ്കി പ്രയോഗിക്കപ്പെടുമ്പോഴേ അത് ഫലവത്താവും. തികച്ചും യാന്ത്രികമായും മനമില്ലാമനസ്സോടെയും മറ്റ് പരിഗണനകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും റെയ്കി പരമബോധപരാശക്തിയെ പ്രവർത്തനോന്മുഖമാക്കുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുന്നതും ശ്രമിപ്പിക്കുന്നതും റെയ്കി മഹാശക്തിയോടുള്ള അപരാധവും റെയ്കിയെ ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തലുമായിരിയ്ക്കും. റെയ്കി ഉപാസകരായി ജീവിതം ധന്യമാക്കുന്നതിനു പകരം ആർക്കും എന്ത് ആവശ്യത്തിനും സമീപിക്കാവുന്ന റെയ്കി ഹീലറായി വഴിവാണിത്തേറിനറങ്ങുന്നത് പതനത്തിനു മാത്രമേ കാരണമാവൂ. മുമ്പു കാലത്ത് വൈദ്യം ശ്രേഷ്ഠമായ തൊഴിലായി പരിഗണിക്കപ്പെടാത്തതിന്റെ കാരണം ഇതാവാം.

ഉസുയി സമാധി ആചരണവും 1st ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസും

റെയ്കി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പരമാചാര്യനായ ഡോ. മിഖാവോ ഉസുയിയുടെ 86-ാം സമാധിദിനമാണ് 2012 മാർച്ച് 9ന്. 1926 മാർച്ച് 9 ന് ജപ്പാനിലെ ഹുക്കുയാമയിൽ റെയ്കി ക്ലാസ് നടത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കേയാണ് അദ്ദേഹം സമാധിയായത്. സൈഹോജി ബുദ്ധ വിഹാരത്തിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭൗതികാവശിഷ്ടം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു.

മാർച്ച് 9 ഈ വർഷം വെള്ളിയാഴ്ച പ്രവർത്തിദിവസമാകയാൽ ഉസുയി സമാധി ആചരണം മാർച്ച് 4 ഞായറാഴ്ച നടത്തുവാൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രതിമാസ മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകസംഗമത്തിന് എത്തുന്നവരുടെ സൗകര്യം കൂടി പരിഗണിച്ചാണ് ഈ തീരുമാനം. മാർച്ച് 4 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30 മുതൽക്കായിരിക്കും സമാധി ദിനാചരണപരിപാടി. രാവിലെ മുതൽ നടക്കുന്ന മുദ്രാറെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കാത്തവർക്കും വൈകുന്നേരത്തെ ഉസുയി സമാധി ആചരണ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കാവുന്നതാണ്.

മാർച്ച് 4 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ ആരംഭിക്കുന്ന മുദ്രാറെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ താൽപ്പര്യമുള്ള എല്ലാ മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകർക്കും മുൻകൂട്ടി പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്ത് പങ്കെടുക്കാവുന്നതാണ്. ഫീസ് : 250 രൂപ. സമാധി ആചരണത്തിൽ പങ്കെടുത്ത ശേഷമേ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുവാനെത്തുന്നവർ പിരിഞ്ഞ് പോകാവൂ.

ഈ വേനൽ പൂർണ്ണമാവട്ടെ

കഴിഞ്ഞ 160 വർഷത്തെ കഠിനമായ 10 വേനലുകളിൽ ഒന്നായിരിക്കും 2012ലേതെന്ന് കാലാവസ്ഥ നിരീക്ഷണകേന്ദ്രം പ്രഖ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. 1901നുശേഷം ഏറ്റവും കഠിനമായ ഒമ്പതാമത്തെ വേനലാണ് കഴിഞ്ഞ വർഷം അനുഭവപ്പെട്ടതെന്നും, ഈ വർഷത്തെ വേനൽ അതിലും കഠിനമായിരിക്കുമെന്നും ഊഹിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുകയാണ്.

ദീർഘകാലത്തെ ആഗോളശരാശരി താപനിലയെക്കാൾ 0.48 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് കൂടുതൽ ചൂട് ഈ വർഷം അനുഭവപ്പെടുമത്രെ. ആഗോളതാപനം മൂലം കഴിഞ്ഞ 10 വർഷമായി ചൂട് ഉയരുകയാണെന്ന് നിരീക്ഷണകേന്ദ്രം ചൂണ്ടിക്കാട്ടി.

ഭൂമിയ്ക്ക് പൊതുവെയും ഇന്ത്യക്കും കേരളത്തിനും നമ്മുടെ പ്രദേശത്തിനും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകമായും ഹൃദയമായ കാലാവസ്ഥ ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകാം. കാലാവസ്ഥ സൗഹൃദപരവും സൗമ്യവുമാവട്ടെ.

ഫെബ്രുവരി മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 19-02-2012 - ഞായർ - അളകാപുരി
 IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 26-02-2012 - ഞായർ - അളകാപുരി
 III A ദീക്ഷ : മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറക്ക്
 മാർച്ച് മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം
 04-03-2012 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

തീർത്ഥസ്ഥാനം... തീർത്ഥയാത്ര



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

തീർത്ഥാടകനാവുന്നവന്റെ ടൂർ പാക്കേജുകളിൽ തട്ടി, തീർത്ഥസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള അനുഗ്രഹവർഷം ചിതറിത്തരിച്ചുപോകുന്നു. കണക്കുകൂട്ടലുകൾ നടത്താതെ, ആന്തരികപ്രേരണയ്ക്കനുസരിച്ച് ഇന്നും ആർക്കും അനിശ്ചിതത്വത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ തീർത്ഥാടനപുണ്യം നേടാവുന്നതേയുള്ളൂ.

ഒരു സ്ഥലം തീർത്ഥസ്ഥാനമാകുന്നത്, പുണ്യാത്മാക്കളുടെയും തപോധനന്മാരുടെയും ആത്മസംയോഗത്താൽ ആ സ്ഥലത്തിന് പ്രത്യേകമായി സിദ്ധിച്ച ദിവ്യശക്തി സഹൂരണശേഷി കാരണമാണ്. അവിടെ യഥാവിധി എത്തുന്നവരുടെ പ്രാണശരീരത്തിലേയ്ക്ക് പ്രസരിയ്ക്കുന്ന ആ സഹൂരണങ്ങൾ അവരുടെ സ്ഥൂല-സൂക്ഷ്മ-കാരണ ശരീരങ്ങളിലും ജീവനിലും ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ സൃഷ്ടിയ്ക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാണ്. 'തീർത്ഥക്കരപാപി' എന്ന പ്രയോഗം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, യഥാവിധിയല്ലാതെ തീർത്ഥസ്ഥാനങ്ങളിലെത്തുന്നവർക്കും, അവിടെ സാധാരണ നിലയിൽ കാലക്ഷേപം കഴിയ്ക്കുന്നവർക്കും പ്രത്യേകിച്ച് ഫലമൊന്നും ലഭിയ്ക്കുന്നില്ല എന്ന വസ്തുതയാണ്.

എന്താണ് വിധിപൂർവ്വകമായ തീർത്ഥയാത്ര? കൃത്യാന്തര വ്യാപൃതമല്ലാത്തതും അനിശ്ചിതത്വത്തെയും അകൃത്രിമ-സ്വാഭാവികതയേയും സ്വീകരിയ്ക്കാൻ സന്നദ്ധമായതുമായ മനസ്സോടെ ജീവന്റെ വാതായനങ്ങൾ മലർക്കെ തുറന്നുകൊണ്ടാണ് മുസ് ആളുകൾ തീർത്ഥയാത്രയ്ക്ക് ഇറങ്ങിത്തരിച്ചിരുന്നത്. തിരിച്ചെത്തുന്നതിനെ കുറിച്ചു പോലുമുള്ള ചിന്തയില്ലാതെയും തന്റെ ആവശ്യത്തിനായി അത്യല്പം മാത്രം കരുതിയും തീർത്ഥയാത്രയ്ക്കിറങ്ങുന്നവർ വ്യവസ്ഥാപിത സുഖസൗകര്യങ്ങളിൽ നിന്നും, സംരക്ഷണ വ്യവസ്ഥകളിൽ നിന്നും പരിചിതചുറ്റുപാടുകളിൽ നിന്നും അപരിചിതത്വത്തിലേയ്ക്കും അനിശ്ചിതത്വത്തിലേയ്ക്കും അസൗകര്യങ്ങളിലേയ്ക്കും അനന്തതയിലേയ്ക്കുപോലും ചെല്ലുന്നവരാണ്. കാട്ടിലെ താപസരെപോലെ തീർത്ഥാടകരും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളെ സദാ ജാഗരൂകമാക്കി ഉണർത്തി വെയ്ക്കുന്നവരാണ്. പച്ചയായ ലോകാനുഭവങ്ങൾ പല വിലപ്പെട്ട പാഠങ്ങളും അവരെ പഠിപ്പിയ്ക്കും. അനുഭവസമ്പന്നരായി തീർത്ഥസ്ഥാനങ്ങളെ പ്രാപിയ്ക്കുന്ന അവരെ അനുഭൂതിയുടെ ഗരിമകളിലേയ്ക്കുയർത്തുവാൻ അവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള ദിവ്യസഹൂരണങ്ങൾക്കാവും.

ആസൂത്രിതതീർത്ഥയാത്രകൾ കാഴ്ചകൾക്കപ്പുറം ഉൾക്കാഴ്ചകൾ നൽകാൻ പര്യാപ്തമാവുന്നില്ല. അനിശ്ചിതത്വത്തെയും യഥാതഥമെയും അപരിചിതത്വത്തെയും അനന്തതയെയും അഭിമുഖീകരിയ്ക്കാൻ, ജീവന്റെ പഞ്ചേന്ദ്രിയ കവാടങ്ങൾ തുറന്നിട്ടു കൊണ്ട് 'തന്റേതിൽ' നിന്നും 'തനിയ്ക്കുള്ളവയിൽ' നിന്നും പുറത്തേയ്ക്കിറങ്ങാതെ

ആശയവിനിമയം

- ഹരിശങ്കർ ബാബു

ദേഷ്യം കൊണ്ടൊരു സാധന

മുക്കിൻ തുമ്പത്ത് ദേഷ്യമുള്ളവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ളതാണി സാധന. ഈ സാധന ശരിയായി അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് ദേഷ്യത്തെ മാത്രമല്ല ഏതു വികാരത്തേയും പാട്ടിലാക്കാം.

വലിയൊരളവ് ഊർജ്ജവും കൊണ്ടാണ് ദേഷ്യം നമ്മിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ദേഷ്യം വരുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശക്തി പതിന്മടങ്ങ് വർദ്ധിക്കുന്നത്. ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഈ ഊർജ്ജം നമുക്ക് നഷ്ടമാകുന്നു. പ്രതിയേധികളുടെ ശത്രുതക്ക് അത് വളമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുന്നു. ദേഷ്യപ്പെടുമ്പോഴെല്ലാം ദേഷ്യപ്പെടാനുള്ള പ്രവണത അഥവാ വാസന കൂടിവരുന്നു.

ദേഷ്യത്തെ അടക്കുന്നത് ദേഷ്യപ്പെടുന്നതിനേക്കാൾ അപകടകരമാണ്. ദേഷ്യപ്പെടാനുള്ള വാസന വർദ്ധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ഒരുപാട് അസ്വസ്ഥതകൾക്കും അസുഖങ്ങൾക്കും അത് കാരണമാകും. അതിനാൽ ഈ സാധനയിലെവിടേയും ദേഷ്യത്തിന് അണകെട്ടുകയോ, ദേഷ്യത്തിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടുകയോ ദേഷ്യത്തെ കയറ്റി വിടുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. പകരം ദേഷ്യത്തെ അതിന്റെ പ്രവേഗസ്ഥാനത്തുതന്നെ വിലയിക്കാൻ അനുവദിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ഒരിടത്ത് സ്വസ്ഥമായി നിവർന്നിരുന്നാണ് ഈ സാധന

ചെയ്യേണ്ടത്. സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസം അല്പനേരം ശ്രദ്ധിച്ചു കൊണ്ട് മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക. മനസ്സ് ശാന്തമായാൽ, നമ്മെ പ്രകോപിപ്പിച്ച ഏതെങ്കിലുമൊരു സംഭവത്തെക്കുറിച്ചോർക്കുക. ഓർത്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കകം മനസ്സ് സാധനയെ മറക്കുകയും ദേഷ്യം മനസ്സിലേക്ക് പെയ്തിറങ്ങുകയും ചെയ്യും. നമ്മെ പ്രകോപിപ്പിച്ച വ്യക്തികളോടും സംഭവങ്ങളോടും മനസ്സ് കടുത്ത ഭാഷയിൽ പ്രതികരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. ഇത് തുടരുന്നതിനിടയിലെപ്പോഴെങ്കിലും നാം സാധനയിലായിരുന്നു എന്ന് നമുക്കോർമ്മ വരും. ആ നിമിഷം, നമ്മിൽ പടർന്നുകയറിയ ദേഷ്യത്തെ മുദ്രവായി കടാക്ഷിക്കുക. ശ്രദ്ധയോടെ നിരീക്ഷിക്കുക. ദേഷ്യം മനസ്സിലും ശരീരത്തിലും ശ്വാസഗതിയിലും രക്തചംക്രമണത്തിലും വരുത്തിയ മാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക. അതോടെ ദേഷ്യം പടിയിറങ്ങും. അലകളടങ്ങി മനസ്സ് ശാന്തമാകും. ശാന്തമായ മനസ്സുമായി അല്പനേരം ഇരുന്നശേഷം വീണ്ടും സാധന ആവർത്തിക്കുക. പതിനഞ്ചു മുതൽ മുപ്പതു മിനുട്ടുവരെ ഈ സാധന ചെയ്യാം.

സാധന പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ ദേഷ്യപ്പെടാനുള്ള പ്രവണത കുറയുകയും ക്രമേണ ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യും. മനസ്സ് വാസനാശൂന്യമാവുമ്പോൾ ആത്മീയവും ഭൗതികവുമായ ഔന്നിത്യങ്ങളുടെ കവാടങ്ങൾ നമുക്കുമുന്നിൽ തുറക്കപ്പെടും. നമ്മിൽ വിലയം പ്രാപിക്കുന്ന ഊർജ്ജം നമ്മെ ഒരാകർഷണ കേന്ദ്രമാക്കും.

ചിന്തക്ക് സാക്ഷിയാവുക എന്ന ഭാരതീയ ധ്യാനസമ്പ്രദായത്തിൽ നിന്നുമാണ് ഈ സാധന രൂപം കൊണ്ടിട്ടുള്ളത്.

പഥീനാം പതയേ നമഃ

സി.എം. കൃഷ്ണനൂണി

ഈ വർഷത്തെ മഹാശിവരാത്രി യോടനുബന്ധിച്ച് 'ശ്രീരുദ്ര'ത്തിലെ അഥവാ 'ശതരുദ്രീയ'ത്തിലെ 'പഥീനാം പതി' എന്ന നാമത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം.

'ശ്രീരുദ്രം' അഥവാ 'ശതരുദ്രീയം' പരമശിവന്റെ നൂറ് ദിവ്യനാമങ്ങൾ അടങ്ങിയ സ്തുതിയാണ്. ഇത് ജപിക്കുന്നത് ശിവപ്രീതികരമാണെന്നാണ് അഭിപ്രായം. 'ശ്രീരുദ്രം' ജപിച്ച് ശിവൻ ധാര നടത്തുന്ന പതിവും ശിവക്ഷേത്രങ്ങളിൽ നിലവിലുണ്ട്. ആയുസ്സ്, ആരോഗ്യം, ജരശമനം, തുടങ്ങിയ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ 'ശ്രീരുദ്ര' ജപവും 'ശ്രീരുദ്രം' ജലധാരയും ഫലപ്രദങ്ങളായി അറിയപ്പെടുന്നു.

ശിവന്റെ നൂറ് നാമങ്ങളാണ് 'ശ്രീരുദ്ര'ത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത് എന്ന് സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. കൃഷ്ണയജുർവേദത്തിലെ തൈത്തരീയ സംഹിതയിലെ 11 സ്തുതികളിലായാണ് (ടി.എസ്. 4.5) അമരതപ്രാപ്തിപോലും നേടാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതെന്ന് ജാബാല ഉപനിഷത്തിൽ ഘോഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഈ നൂറു നാമങ്ങൾ ഉള്ളത്. ശിവപുരാണത്തിലും 'ശതരുദ്രീയം' പരാമർശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

മംഗളസ്വരൂപിയും മംഗളകാരകനുമായ പരമശിവന്റെ സ്വരൂപമെന്താണെന്ന് ഈ നാമങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഇളം തളിരിന്റെ രൂപത്തിലും കരിയിലയുടെ രൂപത്തിലും സൂതന്റെയും വനപതിയുടെയും വൃക്ഷപതിയുടെയും ഔഷധിപതിയുടെയും തസകരപതിയുടെയും നക്തഞ്ചരന്റെയും ഗിരിഞ്ചരന്റെയും രൂപത്തിലും സാന്നിധ്യം ചെയ്യുന്നത് പരമശിവനാണ്. ആസീനന്മാരായും ശയാനന്മാരായും ജാഗ്രത്തുക്കളായും സഭന്മാരും സഭാധിപന്മാരും വിരൂപന്മാരും ക്വലാലന്മാരും ശാക്കളും ശപതികളുമായും നിഷാദന്മാരായും കർമ്മാരന്മാരായും ഹ്രസ്വനും വാമനനും ബൃഹന്നും വൃദ്ധനും അഗ്ര്യനും പ്രഥമനും ജ്യേഷ്ഠനും കനിഷ്ഠനും പൂർവ്വജനും അവരജനും മദ്ധ്യമനും ആ പ്രഗത്ഭനുമായും കാണപ്പെടുന്നതും പരമശിവനെ തന്നെ എന്ന് 'ശ്രീരുദ്രം' ഘോഷിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആരാണ് ശിവൻ? എന്താണ് ശിവസ്വരൂപം? ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ കാണുന്നതെല്ലാം ശിവനും ശിവസ്വരൂപവുമാണെന്നു ഈ സമഗ്രവും വിശാലവുമായ വീക്ഷ

ണമാണ് 'ശ്രീരുദ്രം' മുന്നോട്ടുവെക്കുന്നത്. നിർഭാഗ്യവശാൽ സംസ്കൃതപരിജ്ഞാനം ഇല്ലാതെ വളർന്ന തലമുറകളിൽ 'ശ്രീരുദ്രം' അർത്ഥമറിയാതെ ചൊല്ലുന്ന വേദസൂക്തമായി മാറി. ഇതിന്റെ അർത്ഥമറിഞ്ഞുള്ള ജപമാണ് മനുഷ്യനെ അമരതപത്തിലേയ്ക്കു യർത്തുക എന്ന് ഓർക്കണം. കാണുന്ന നിസ്സാരവും സാരവുമായ സകലതും, അതുപോലെ കേമന്മാരായും കൊള്ളരുതാത്തവരായും കാണപ്പെടുന്നവരും, എല്ലാ തൊഴിലുകളിലുമേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരും എല്ലാം ശിവന്റെ അവതാരങ്ങളും ഭിന്നഭാവങ്ങളുമാണെന്നു മനസ്സിലാക്കിയവന്റെ പ്രവർത്തികളെല്ലാം ശിവാരാധനയായി മാറുമെന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. തന്നിലെ ശിവാംശത്തെയും ആരാധകൻ മനസ്സിലാക്കും. തനിയ്ക്കുവേണ്ടി സ്വയം ചെയ്യുന്നതും ആരാധനയായി മാറും. ശിവതോസ്തി സദാശിവം' എന്ന അനുഭൂതിയിലേക്ക് മനുഷ്യനെ ഉയർത്തുവാനും അതുവഴി പ്രപഞ്ചത്തിൽ മംഗളം ഉറപ്പാക്കുവാനുമുള്ള ഭാവാരത്ഥകമായ കർമ്മശാസ്ത്രമാണ് 'ശ്രീരുദ്രത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്.

അതിലെ ഒരു നാമകരണമാണ് ഈ 'മഹാശിവരാത്രി'യോടനുബന്ധിച്ച് ഇവിടെ പ്രത്യേകമായി പരാമർശിക്കുവാനുദ്ദേശിക്കുന്നത്. "പഥീനാം പതി" എന്നതാണ് ആ നാമം. മാർഗ്ഗങ്ങളുടെ (വഴികളുടെ)യെല്ലാം പതിയായ (ഉടമസ്ഥനായ) ശിവനായ്ക്കൊണ്ട് നമസ്കാരം എന്നാണ് പഥീനാം പതയേ നമഃ എന്ന നാമത്തിന്റെ അർത്ഥം. എല്ലാ വഴികളിലും (അത് കാട്ടുവഴിയായാലും നാട്ടുവഴിയായാലും രാജപാതയായാലും ശരി, റെയിൽപാതകളും വ്യോമയാന മാർഗ്ഗങ്ങളും വാർത്താവിനിമയ ഉപാധികളും ആയിരുന്നാലും ശരി) സാന്നിധ്യം ചെയ്യുന്നത് ശിവനാണ്. പഥിഷയരുദ്രൻ എന്ന ഒരു പേർ പരമശിവനുണ്ട്. വഴികൾ എന്നാൽ സഞ്ചരിക്കുവാനുള്ള ഇടവഴികളും പാതകളും എന്നുമാത്രമല്ല അർത്ഥം. ഉപജീവനത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗവും മാനസികവും ബുദ്ധിപരവുമായ ചിന്തകളുടെയും ആലോചനകളുടെയും വഴികളും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ വഴികളും അതിൽപ്പെടുന്നു. ഈ മാർഗ്ഗങ്ങൾ (വഴികൾ) എല്ലാം

ശിവന്റെ സാന്നിധ്യവും അധീശത്വവും നിലനിൽക്കുന്നവയാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേ ഈ നാമം ശരിയായി മനസ്സിലായി എന്ന് അവകാശപ്പെടുവാനാവുകയുള്ളൂ. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ റെയ്കി ഉപാസനാ സ്ഥാനങ്ങൾ മുഖപ്രാണൻ പ്രവേശിക്കുവാനുള്ള വഴികളായതിനാൽ ആ സ്ഥാനങ്ങളുടെ നാമനും ശിവൻ തന്നെ. ജീവനും ജീവന്റെ വിവിധങ്ങളായ മാർഗ്ഗങ്ങളും പരമശിവൻ തന്നെ എന്നു സാരം.

ഈ ഭാവന പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുവാനായാൽ നമ്മൾ വഴികൾ മലിനമാക്കുമോ? വഴികൾ മോശപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുമോ? നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും ബുദ്ധിപരവുമായ കർമ്മങ്ങളെല്ലാം ശിവാാരാധനയായി മാറ്റുവാൻ ഈ ഒരൊറ്റ നാമത്തിനുതന്നെ ശേഷിയുണ്ടെന്നോർക്കുമ്പോൾ 'ശ്രീരുദ്രം' അമരതപ്രാപ്തി നൽകും എന്ന ജാബാല ഉപനിഷത്തിന്റെ പ്രഖ്യാപനം ഒട്ടും അതിശയോക്തിപരമല്ല എന്നു കാണാം.

'അന്തരാത്മ ഏക് ദിവ്യശക്തി'

കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുക വഴി ശരീരത്തിലെ നീർക്കെട്ട് കുറയ്ക്കുവാൻ മുലാധാരം, മണിപുരകം, കിഡ്നി പ്രശ്നത്തിന് പ്രത്യേകമായി റെയ്കി നൽകുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ട സ്ഥാനങ്ങൾ (മുഖം, ചെവികൾ, അനാഹതം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, കിഡ്നികൾ, ഞെരിയാണികൾ) എന്നിവിടങ്ങളിൽ റെയ്കി നൽകിയ ശേഷം ഉള്ളുകയ്യിൽ പെരുവിരലിന്റെയും ചുണ്ടുവിരലിന്റെയും ഇടയ്ക്ക് താഴെയായുള്ള സ്ഥാനത്തും റെയ്കി നൽകുക.

മുഖക്കുരു പരിഹരിയ്ക്കുവാനായി മണിപുരകം, മണിപുരകത്തിന്റെ ഇരുവശങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ റെയ്കി നൽകിയതിനുശേഷം ഉള്ളുകയ്യിൽ നടുവിരലിന്റെ അറ്റത്ത് റെയ്കി നൽകുക.

(ഡോ. ജഗ്ഗമോഹൻ സച്ദേവ് സംസ്കാർ ടി.വി ചാനലിൽ ചെയ്ത പ്രഭാഷണത്തിൽ നിന്ന് സ്വാസ്ഥ്യത്തിനായി വിവരശേഖരണം നടത്തിയത് പ്രേമലതാ ബാലചന്ദ്രൻ)

സമ്പന്നത - ഒരു മനഃസ്ഥിതി

സമ്പന്നത എന്നത് ഒരു മാനസികാവസ്ഥയാണ്. ആ അവസ്ഥയുടെ ഉപോൽപ്പന്നങ്ങളാണ് പുറമെ ചുറ്റും കാണുന്ന സമ്പന്നത എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക. ഉള്ളിൽനിന്നാണ് പുറമെ നിന്നല്ല, സമ്പന്നതയും വിജയവും ചുരന്നുവരുന്നത്.

“എനിക്ക് വേണ്ടതിലേറെയുണ്ട്” എന്ന് സ്വയം കരുതുവാൻ ആരംഭിക്കുക. പണമായാലും മറ്റെന്തായാലും അതെല്ലാം വേണ്ടതിലേറെയുണ്ടെന്നും അവ ഉപയോഗിക്കാൻ പാകത്തിൽ എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്നും ഉറച്ചുവിശ്വസിക്കുക. “ഞാനൊരു സാമ്പത്തിക കാന്തമാണ്”, “ഞാൻ സമ്പത്തിനെയും സമ്പത്ത് എന്നെയും സ്നേഹിക്കുന്നു”, “എനിക്ക് എല്ലാ ദിവസവും പണവും മറ്റ് സമ്പത്തുകളും ലഭിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു”, നന്ദി നന്ദി, നന്ദി - ഈ വിധത്തിലേല്ലാം ഉറപ്പിച്ചുകരുതുക.

നൽകുക എന്നതാണ് ലഭിക്കുവാനുള്ള ശക്തമായ കർമ്മപദ്ധതി. നൽകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പറയാതെ പറയുന്നത് ‘എനിക്ക് ധാരാളമുണ്ട്’ എന്നാണ്. അതിസമ്പന്നന്മാർ അതിദാനവാന്മാരുമാണ്. കൊടുക്കുമ്പോൾ അഥവാ നൽകുമ്പോൾ പ്രപഞ്ചം പ്രവഹിപ്പിക്കുന്നു.

നൽകുവാൻ മാത്രമൊന്നും കൈവശമില്ലല്ലോ എന്നു തോന്നുമ്പോൾ നൽകുവാൻ തുടങ്ങുക. അപ്പോൾ ആകർഷണനിയമം കൂടുതൽ നൽകുവാനുള്ള പ്രാപ്തി നൽകുന്നതുകാണാം.

നൽകലും ത്യജിക്കലും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. നൽകൽ, വേണ്ടതിലേറെ ഉണ്ടെന്ന ഭാവമാണ് ജനിപ്പിക്കുക.

പക്ഷേ ത്യജിക്കൽ ഗത്യന്തരമില്ലായ്മയുടെയോ കുറവിന്റെയോ ഭാവം ജനിപ്പിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ ‘മതി’ എന്ന ഭാവമായിരിക്കും ത്യജിക്കലിന്റെ പ്രേരണ. പൂർണ്ണ മനസ്സോടെയുള്ള ദാനം സന്തോഷം ജനിപ്പിക്കും. തന്മൂലം ആകർഷണനിയമമനുസരിച്ച് കൂടുതൽ ലഭ്യമാവുകയും ചെയ്യും.

പല ധനികരും പല സന്യാസിവേഷക്കാരും ദുഃഖിതരും നിരാശരുമാണെന്നുകാണാം. ധനികനായിട്ടും മനസ്സിൽ സമ്പന്നതയുടെ ഭാവമില്ലാതിരിക്കുന്നതും സമ്പന്നതയുടെ ഭാവം ത്യാഗത്തിലൂടെ നിലനിർത്താനാവാത്തതുമാണ് ഈ വിരോധഭാവത്തിനുകാരണം. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും സമൃദ്ധി വഴിഞ്ഞൊഴുകുന്ന അവസ്ഥയാണ് സമ്പന്നത.

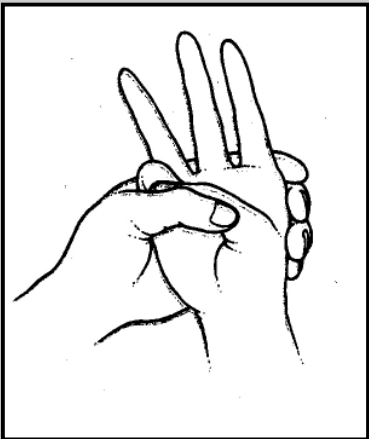
സമ്പന്നർ ആത്മീയോൽക്കർഷം പ്രാപിച്ചവരാവില്ല എന്ന അബദ്ധധാരണ ജനകമഹാരാജാവിന്റെ കഥ തിരുത്തുന്നു. വേദവ്യാസൻ സ്വന്തം പുത്രനായ ശ്രീശുകനെ, ആത്മജ്ഞാനം നേടുവാനായി അവസാനം നിർദ്ദേശിച്ചയക്കുന്നത് ജനകമഹാരാജാവിന്റെ കൊട്ടാരത്തിലേക്കാണ്. ശ്രീരാമനും, ശ്രീകൃഷ്ണനും, അയ്യപ്പനും എല്ലാം രാജകുമാരന്മാരായിരുന്നു. കപിലവസ്തുവിലെ സിദ്ധാർത്ഥ രാജകുമാരനുമാത്രമേ ശ്രീബുദ്ധനാകുവാൻ കഴിഞ്ഞുള്ളൂ. അബ്രഹാം, ഐസക്, ജേക്കബ്, ജോസഫ്, മോസസ്, ജീസസ് എന്നിവർ ഐശ്വര്യത്തിന്റെ ആചാര്യന്മാർ മാത്രമായിരുന്നില്ല, കോടീശ്വരന്മാരും ആഡംബര ജീവിതം നയിച്ചിരുന്നവരുമായിരുന്നു വെത്ര

ദി പച്ചർ ഓഫ് നൗ - 3 ബോധോദയം സിദ്ധിക്കുവാൻ

ഉണ്ടായിരിക്കൽ, ഉണ്മ, അസ്തിത്വം എന്നീ വാക്കുകളാൽ ഉദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന നില, ജനനമരണങ്ങൾക്കപ്പുറത്തുള്ള നിത്യജീവിതമാണ്. അത് അപ്പുറത്തുള്ളതുമാത്രമല്ല നമ്മളിൽ അഗാധമായുള്ള തിരിച്ചറിയുവാനോ നശിപ്പിച്ചുകളയുവാനോ ആവാത്ത സത്തയുമാണ്. അതായത്, ഇപ്പോൾത്തന്നെ നമുക്ക് നമ്മുടെ അഗാധമായ ആത്മാവായും യഥാർത്ഥ പ്രകൃതിയായും അതിനെ അറിഞ്ഞ് ബന്ധപ്പെടുവാനാവും. പക്ഷേ അതിനെ മനസ്സുകൊണ്ട് അറിയുവാൻ ആഗ്രഹിക്കരുത്.

മനസ്സ് ചലനരഹിതമാക്കുമ്പോഴേ അതിനെ അറിയുവാനാവും. നാം വർത്തമാനകാലത്തിൽ മുഴുകി ഇപ്പോളിൽ അഥവാ ഈ നിമിഷാംശത്തിൽ സാന്ദ്രമായി ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ ഉണ്മ അനുഭവിക്കുവാനാവും. പക്ഷേ അത് ബുദ്ധിപരമായി മനസ്സിലാക്കുവാനാവില്ല. ഉണ്മയുടേതായ ബോധത്തിലേക്ക് നാം തിരിച്ചെത്തുകയും ആ ആത്മാനുഭൂതിയിൽ നിലയുറപ്പിക്കാനാവും ചെയ്യുന്നതോടെ നാം ബോധോദയം സിദ്ധിച്ചവരാവും.

വരുണ മുദ്ര



വലതുകയ്യിന്റെ ചെറുവിരൽ മടക്കി പെരുവിരലിന്റെ താഴത്തെ മാംസളമായ സ്ഥാനത്ത് മുട്ടിക്കുകയും പെരുവിരൽ ചെറുവിരലിന്റെ മീതെ വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇടത്തേ പെരുവിരൽ കൊണ്ട് വലത്തേ പെരുവിരലും അതിനടിയിലായി വെച്ച ചെറുവിരലും മെല്ലെ അമർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇടതു കയ്യിന്റെ മറ്റ്

വിരലുകൾകൊണ്ട് വലതുകൈ പുറകുവശത്തുകൂടി മെല്ലെ ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. ദിവസേന 3 തവണ 45 മിനുട്ട് നേരവും ആവശ്യംവരുന്ന അവസരങ്ങളിലും ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം.

വയറ്റിലോ ശ്വാസകോശങ്ങളിലോ കൂടുതൽ കഫം കെട്ടിയ അവസ്ഥയിൽ ഈ മുദ്ര ഫലം ചെയ്യും. സൈനസ്, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ആമാശയം മുതൽ വൻകുടൽവരെയുള്ള ഭാഗം എന്നിവിടങ്ങളിലെ കഫശല്യം ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിച്ച് പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. കഫശല്യം പരിഹരിക്കുവാൻ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും കൂടുതൽ വിശ്രമം നൽകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. പിരിമിറ്റുകളും അസ്വസ്തതയുമാണ് പലപ്പോഴും കഫക്കെട്ട് വർദ്ധിപ്പിക്കുക. കഫശല്യം കാരണം വിഷമിക്കുന്ന പലരും കൂടുതലായി ഉത്തരവാദിത്വബോധംകൊണ്ട് സ്വയം ഞെരളുന്നവരായാണ് കണ്ടുവരുന്നത്.